நம் வழி வேளாண்மை

பருவம் 30	ஜனவரி – மார்ச் 2021	இதழ் 4

மேய்ச்சல் நில பாதுகாப்பு நடைபயணம்

குஜராத், கட்ச் மாவட்டத்தில் ஜனவரி மாதம் 9–12, 2021ல் கிடைக்காரர்கள் நடைபயணம்

இயற்கை வழி விவசாயிகள், மூலிகை வைத்தியர்கள் மற்றும் அடித்தள கண்டுபிடிப்பாளர்களின் குரலோசை

நம் வழி வேளாண்மை

பருவம் 30 ஜனவரி – மார்ச் 2021 இதழ் 4

ஆசிரியர்

பெ. விவேகானந்தன்

நம் வழி வேளாண்மை தத்துவம்

தேனீக்கள் மலரை நாடிச் செல்கின்றன. மலருக்கு மலர் தாவி தேனை எடுக்கின்றன. தேனை எடுப்பதால் மலர் குறைபடுவதில்லை. மாறாக மலர் கருவுற்று காயாக, கனியாக துணை செய்கின்றன. தேனீக்களின் இந்த சேவையினால் மலரும் பயன் பெறுகின்றது. தனக்கும் பிறருக்கும் பயன்படும் தேனையும் சேகரித்து வைக்கின்றது. இந்த சேவை தத்துவத்தை பின்பற்றி நம்வழி வேளாண்மை ஒரு சிலரிடம் உள்ள உத்திகளையும் மற்றும் ஒரு பகுதியில் உள்ள பாரம்பரிய அறிவையும் எடுத்து வெளிக்கொணர்ந்து மற்றவர்களுக்கும் பிற பகுதிகளுக்கும் அறிமுகப்படுத்தி மேலும் பலரும் பயன் பெற வழி வகுக்கின்றது.

நம்வழி வேளாண்மை குழுமம்
பிற மொழி இதழ்கள்

ஆங்கிலம் – தேனீ (Honey Bee)
குஜராத்தி – லோக் சர்வானி
ஹிந்தி – சூஜ் புஜ் ஆஸ் பாஸ்கி
ஒரியா – அமா அகாபகா
தெலுங்கு – பள்ளி ஸ்ருஜனா
கன்னடம் – ஹித்தலகிடா
மலையாளம் – இனிகர்ஷகான்சம்சாரிகட்டே

நம் வழி வேளாண்மை
45, டி.பி.எம். நகர்,
விராட்டிபத்து, மதுரை – 625 016.
தொலைபேசி : 0452– 2380082, 2380943.
இமெயில் vivekseva@gmail.com

ஆங்கில இதழ் முகவரி
Prof. Anil Gupta,
Honey Bee,
SRISTI, AES Boys Hostel Campus,
Near Gujarat University Library & SBI Bank,
Navrangpura, Ahmedabad-380 009, Gujarat,
email: honeybee@sristi.org

பணத்தின் அளவைவிட தரும் மனிதரின் பாங்கே உயர்ந்தது

ஒரு சமயம் புத்தர் கோயில் ஒன்று கட்டி . அதில் புத்தர் சிலை அமைக்க முடிவு செய்யப்பட்டது. சமுதாயத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் அப்புண்ணிய கைங்கரியத்தில் பங்கு பெற விரும்பனர். ஏறக்குறைய அனைவருமே அத்திருப்பணிக்கு உதவினர். செல்வந்தர்கள் பெரும் தொகை கொடுத்தனர். மற்றவர்கள் அவரவர் தரத்திற்கேற்ப நிதியளித்தனர். அந்த நகரத்தில் வசிக்கும் ஓர் ஏழைப் பெண்மணிக்கு ஒரு வேளை உணவுக்கே திண்டாட்டமாக இருந்தது. அவள் வசித்தது சிதலமடைந்த குடிசையில், கிழிந்து நைந்த உடை. புத்தருக்குச் சிலை அமைப்பதில் தானும் பங்கெடுத்துக் கொள்ள அவள் விரும்பினாள். ஒரு வேளை உணவையும் துறந்து, அதில் மிச்சப்படுத்திய அரை ரூபாயை ஆலய நிதிக்கு கொடுத்தாள். நிதி சேகரிப்பது நிறைவு பெற்றது. சேகரிக்கப்பட்ட உலோக நாணயங்கள் உருக்கப்பட்டன. உலோகக் குழம்பு ஒன்று சேர்க்கப் பெற்று புத்தர் சிலையாக வார்க்கப்பட்டது. குழம்பு குளிர்விக்கப்பட்டது. அதில் புத்தர் சிலை நன்றாக அமையவில்லை. மீண்டும் அதை உருக்கி சிலை வார்க்க முயன்றனர். சிலை மீண்டும் அமையவில்லை. மூன்று முறை முயன்றும் சிலை அமையவில்லை. ஏற்பாடு செய்தவர்கள் புத்தரிடமே சென்று சிலை வார்ப்பதில் ஏற்பட்டுள்ள சிக்கலைத் தெரிவித்தனர். எவருடைய நாணயமாவது உருக்குவதில் விடுபட்டுப் போனதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க அறிவுறுத்தினார். அப்படியே சரிபார்க்கப்பட்டது. அந்த ஏழைப் பெண்மணி அளித்த அரை ரூபாய் நாணயம் விடுபட்டுப் போயுள்ளதைக் கண்டறிந்தனர். பின் கலவையில் அந்த நாணயத்தையும் போட்டு உருக்கி சிலையாக வார்த்தனர். இப்பொழுது சிலை அற்புதமாக அமைந்தது. அப்பெண்மணி அளித்தது அரை ரூபாய் நாணயம் தான். அற்பத்தொகைதான். ஆயினும் அதைச் சேகரிக்க அப்பெண் மேற்கொண்ட தியாகம் விலைமதிக்க முடியாதது. அவளது சிறு தொகையே பெரும் கொடையாக மதிப்படைந்தது. பணத்தின் அளவை விட அதை தரும் மனிதரின் பாங்கே உயர்ந்தது.

நன்றி – லீனாதேசாயின் கீதை கதையமுதம்

நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிக்கு தடுப்பும் பக்க விளைவுகளும்

(Antimicrobial Resistance and Side Effects)

பென்சிலின் என்ற நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்தை அலெக்சாண்டர்பிளமிங் என்பவர் 1928ல் கண்டுபிடித்தார். இந்த கண்டுபிடிப்பிற்கு முன் நுண்ணுயிர் கிருமிகளினால் மனிதர்களுக்கு பல நோய்கள் பரவி இறப்பு விகிதம் அதிகமாக இருந்தது. பின்னர் பென்சிலின் போன்று பல நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளான செபலோஸ்போரி, புளுரோகுயினோலன்ஸ், கோளிஸ்டின் போன்ற மருந்துகள் தயாரிக்கப்பட்டன. டெட்ராசைக்கிலின் என்ற மருந்தும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

கால்நடைகளில் தோன்றும் மடிநோய்க்கு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தியாவில் பால் மாடுகளில் வரும் மடிநோயினால் வருடத்திற்கு ரூ. 7200 கோடி விவசாயிகளுக்கு இதனால் இழப்பு ஏற்படுகிறது. அதிகமான பால் தரும் மாடுகளுக்கு இந்த நோய் வருகிறது. மனிதர்களை விட கால்நடைகளுக்கு அதிக அளவில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்து பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இந்த மருந்தை நோய்களுக்கும் மட்டும் பயன்படுத்தாமல் கால்நடைகளின் விரைவான உடல் வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மருந்தை அடிக்கடி மனிதர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் பயன்படுத்தப்படுவதால் நுண்ணுயிர் கிருமிகளுக்கு எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகி இந்த மருந்திற்கு பிரயோசனம் இல்லாமல் அல்லது வீரியம் குறைந்து விட்டது. இது தவிர பின் விளைவுகள் உண்டாகி மனிதர்களுக்கும் கால்நடைகளுக்கும் வேறு பல நோய் பிரச்சனைகள் உண்டாகி வருகின்றன.

இந்த காரணத்தினால் உலக சுகாதார நிறுவனம் பல நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளை தடை செய்தும் பயன்பாட்டினை குறைந்தளவு உபயோகப்படுத்தவும் வழிமுறைகளை நிர்ணயம் செய்துள்ளது.

கால்நடைகளில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்தை தேவைக்கு மட்டும் குறைத்து பயன்படுத்தலாம் என்று அறிவுறுத்துகிறது. கால்நடை மூலிகை வைத்தியத்தை கடைபிடிப்பது மூலம் இந்த நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்தை முற்றிலுமாக குறைத்து விடலாம்.

இயற்கையாக மாடுகளை மேய விடுதல், தொழுவத்தை சுகாதாரமாக வைத்திருத்தல், நோய்க்கு ஆரம்ப காலத்திலே மூலிகை மருந்துகளை விவசாயிகளே தயார் செய்து கொடுத்து வர வேண்டும். இதனால் பண்ணையில் பராமரிப்பு செலவும் குறையும். நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளுக்கு தடுப்பு சக்தி உருவாகுவது குறையும். இதனால் இந்த எதிர்ப்பு சக்தி மனிதர்களுக்கு பரவுவது குறையும். மேலும் பண்ணையில் குப்பை, மீதமான பால் போன்ற கழிவுகளை கம்போஸ்ட் அல்லது பஞ்சகவ்யா தயார் செய்து பயிர்களுக்கு உரமாக மாற்றி விட வேண்டும். இதனால் நீர், மண், காற்று மூலம் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளுக்கு தடுப்பு சக்தி பரவாது. கால்நடைகளுக்கு நோயை குணப்படுத்துவதற்கு மருந்தை தேடுவதை விட நல்ல பராமரிப்பு மற்றும் இயற்கை மேய்ச்சல், பசுந்தீவனம் தோட்டத்தில் பயிர் செய்தல் போன்றவைகளை கடைபிடிப்பதால் நோய் உண்டாவதை தடுக்கலாம். இதற்கு மேலும் நோய் உண்டானால் மூலிகை வைத்தியத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். மூலிகை வைத்தியத்தியத்திற்கு மருந்துகளை கடைகளில் வாங்காமல் தாங்களே தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதுவே நல்ல பலனைத்தரும்.

மூலிகை வைத்தியம் மூலம் கால்நடைகளுக்கு வரும் நோய்களை 82 சதவீதம் குணப்படுத்தலாம். முக்கியமாக மடிநோய், வயிறு உப்பிசம், அஜீரணம், குடற்புழு, பேன், உண்ணி, காய்ச்சல், காணை நோய், கர்பப்பை வெளித்தள்ளுதல், புண், காயம், கட்டி, இளங்கொடி விழாமை, பருவத்திற்கு வராமை, சினை பிடிக்காமை, விஷக்கடி, பால் காய்ச்சல், பால் குறைவாக கொடுத்தல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

கால்நடைகளுக்கு அதிக அளவு அடர் தீவனம், யூரியா, அமோனியா போன்ற தழைச்சத்து கலந்துள்ள அடர் தீவனத்தை கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

– The Holistic apprach to reduing Prophylactic & Therapentic Antibiotic Treatment என்ற தலைப்பில் டாக்டர் அன்ன கேத்தரின் பொர்ஜ், சுவீடன் மற்றும் டாக்டர் A.ஹரிக்குமார், N.D.D.B., ஆனந்த், குஜராத் அவர்களின் உரைமூல தொகுப்பு. – ஆசிரியர்

வீரமாங்குடி இளஞ்செழியனின் இயற்கை கரும்பு சாகுபடி

தஞ்சாவூர் மாவட்டம், திருவையாறு வீரமாங்குடி கிராமத்தில் திரு. இளஞ்செழியன் (56) வசித்து வருகிறார். இவர் பன்னிரண்டாம் வகுப்பு வரை படித்து விட்டு வேளாண்மை செய்து வருகிறார். இவர் தனது சகோதரருடன் சேர்ந்து 18 ஏக்கர் நிலம் பராமரித்து வருகிறார். இந்த ஊர் காவேரி, கொள்ளிடம் நதிகளுக்கு நடுவில் அமைந்துள்ளதால் நீர் வளத்திற்கு குறைவில்லை. இவர் 2 ஆழ்குழாய் கிணறுகளை பயன்படுத்தி நெல், கரும்பிற்கு நீர்ப்பாசனம் செய்து வருகிறார். இவர் ஒரு முறை 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கல்லணையிலிருந்து பூம்புகார் வரை நம்மாழ்வார் நடை பயணத்தில் கலந்து கொண்டு பின்னர் இயற்கை வேளாண்மைக்கு மாறி விட்டதாகக் கூறுகிறார். இவர் கடைபிடிக்கும் இயற்கை வேளாண்மை உத்திகள் பின்வருமாறு:

1. கரும்பு நடுவதற்கு முன் சணப்பு. தக்கைப்பூண்டு, உளுந்து விதைத்துவிடுகிறார். இதனை 45 நாட்களில் மடக்கி உழ வேண்டும். கரும்பு கரணைகள் நட்ட பின் வரிசைகளுக்கு நடுவிலும் இவைகளை விதைக்கிறார். கரும்பு 8'x8' இடைவெளியில் நடவு செய்யப்படுகிறது. ஊடுபயிராக தக்கைப்பூண்டு, காய்கறி, சருகு மூடாக்கு செய்கிறார். அதாவது சில வரிசைகளில் காய்கறி, சில வரிசைகளில் தக்கைப்பூண்டு, சில வரிசைகளில் சருகு மூடாக்கு செய்கிறார். சருகு அடிக்கும் கருவி மூலம் சருகு சேகரிக்கப்பட்டு பரசிவிடப்படுகிறது.

2. நீர்பாசனம் செய்யும் சமயம் டிரம்மில் அமிர்தக்கரைசல் தயாரிக்கப்பட்டு பாசனநீரில் விழுமாறு செய்கிறார். 15–20 நாட்கள் இடைவெளியில் நீர்ப்பாசனம் செய்கிறார். இயற்கை வேளாண்மையில் நீர்த்தேவை கணிசமாகக் குறைந்துள்ளது. இரசாயன உரம் சேர்க்கும் சமயம் 7–5 நாட்களுக்கு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும் என கூறுகிறார்.

அமிர்தக் கரைசல் திரவ உரம்

ஒரு டிரம்மில் சாணம் 15 கிலோ, கோமியம் 10 லிட்டர், வெல்லம் 1/4 கிலோ, நீர் 100 லிட்டர் சேர்த்து 3 நாட்கள் புளிக்க விடவேண்டும். ஏக்கருக்கு 50 லிட்டர் கரைசல் தேவைப்படும் எனக் கூறுகிறார். கரும்பு நட்ட 20வது நாளிலிருந்து 6 தடவை நீர் பாய்ச்சும் சமயம் அமிர்தக் கரைசல் விட வேண்டும்.

மீன் அமினோ அமிலம் உரம்

கழிவு மீன், வெல்லம் இரண்டும் சமபங்கு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு 2 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை கிளறி விட வேண்டும். இது 10 நாட்களில் நீராகக் கரைந்து விடும். இதிலிருந்து 200 மி.லி. திரவம் எடுத்து 12 லிட்டர் நீரில் கலந்து தெளிப்பான் மூலம் தெளிக்கலாம். அல்லது 2–3 லிட்டர் கரைசலை ஓர் ஏக்கருக்கு பாசனநீர் மூலம் விடலாம். கரும்பு நட்ட 20வது நாளிலிருந்து விடலாம்.

குருத்துப்புழுவிற்கு

பல தானிய பயிர் விதைப்பதாலும் ஊடுபயிராக சணப்பு, தக்கைப்பூடு, காய்கறி பயிர்கள் சாகுபடி செய்வதால் குருத்துப்புழு தாக்குதல் முற்றிலும் குறைந்துள்ளது.

அறுவடை

இவர் பயிர் செய்யும் கரும்பு ரகம் ''கோ. 86032''–ஐ 12–13 வது மாதம் அறுவடை செய்யலாம். மறுதாம்பு பயிர் என்றால் 9 மாதத்திற்குள் அறுவடை செய்யலாம்.

இயற்கை வேளாண்மை செய்யும் சமயம் முதல் வருடம் ஏக்கருக்கு 20 டன்னும் நான்கு வருடங்களில் 30 டன் விளைச்சல் கிடைக்கும். ஏக்கருக்கு ஒரு டன் கரும்பிற்கு ரூ. 2,100 வரை விலை கிடைக்கும். ஒரு டன் கரும்பிலிருந்து 90–110 கிலோ வரை வெல்லம் எடுக்கலாம். கரும்பு வெட்ட டன்னுக்கு ரூ. 550–600 கூலியாக தர வேண்டும்.

வெல்லம் காய்ச்சுதல்

வீரமாங்குடி சுற்றியுள்ள கிராமங்களில் 100 க்கும் மேற்பட்ட வெல்லம் காய்ச்சும் குடில்கள் (சிறு ஆலைகள்)இருந்தன. ஆள் பற்றாக்குறையால் தற்பொழுது பாதியாகக் குறைந்து விட்டன. வெல்லம் காய்ச்சுபவர்கள் உடுமலைப்பேட்டை, பொள்ளாச்சி, ஈரோடு பகுதியிலிருந்து குடும்பத்துடன் வந்து இங்கு பண்ணையிலேயே தங்கி பணி செய்கின்றனர்.

கரும்பு வெல்லம் காய்ச்ச ஒரு சிப்பத்திற்கு அச்சு வெல்லத்திற்கு ரூ. 120, உருண்டை வெல்லத்திற்கு ரூ. 110, தூள் சர்க்கரைக்கு ரூ.170/– கூலியாக வெல்லம் காய்ச்சுபவர்கள் பெறுவர். ஒரு கொப்பரைக்கு 4–5 சிப்பம் கிடைக்கும். ஒரு சிப்பம் 30 கிலோ எடையாகும். புரட்டாசி – கார்த்திகை வரை கொப்பரைக்கு 3 சிப்பம், மார்கழி – தையில் 3 1/4 சிப்பம், மாசி – ஆடி வரை 4 சிப்பம் கிடைக்கும். நல்ல நிறமும் கிடைக்கும். கரும்பு வெல்லம் காய்ச்சுபவர்கள் பகட்டான நிறத்திற்காகவே இரசாயனகலர் பொடியை தூவுகின்றனர். வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பம் இல்லையெனில் செயற்கை நிறம் தர முன்வர மாட்டார்கள். எனவே இது பற்றி ஒரு விழிப்புணர்வு தேவை எனக் கூறுகிறார். ஒரு டன் கரும்பை வெல்லம் காய்ச்சுமிடம் சேர்ப்பதற்கு ரூ. 3000–4000 வரை ஆகும் (கரும்பு விலை + வெட்டும் கூலி+ டிராக்டர் வாடகை). வெல்லம் காய்ச்சி விற்றால் ஒரு டன்னுக்கு நிகரலாபம் ரூ. 400 – ரூ. 500 வரை கிடைக்கும். ஒரு மாதத்தில் இவர் 30–35 டன்கள் வெல்லம் காய்ச்சுகிறார். இதில் பிறரிடமிருந்து வாங்கப்படும் இரசாயன உரமிட்ட கரும்பு சுமார் 20 டன்னும், இயற்கை உரமிட்ட கரும்பு 2 டன்னும், இரசாயன உரமிட்டு இயற்கையாக காய்ச்சும் கரும்பு 15 டன்களும் அடங்கும்.

இவர் கரும்பை 3 வகையாக காய்ச்சி இயற்கைமுறை, இரசாயன முறை பதப்படுத்தலை பயன்படுத்தி அதற்கேற்றவாறு விலை நிர்ணயம் செய்கிறார்.

வெல்லம் காய்ச்சி உருண்டையான வெல்லம், அச்சுவெல்லம், சர்க்கரைத்தூள் வெல்லம் என 3 வகையாகப்பிரித்து விற்பனை செய்கிறார். வாடிக்கையாளர்களின் பிரியத்திற்கேற்றாற் போல் விநியோகிக்கிறார்.

இயற்கை சர்க்கரை விலை

இயற்கையாக விளைந்தது + இயற்கையாக காய்ச்சியது = ரூ. 70/– கிலோ, செயற்கையில் விளைந்தது + இயற்கையாக காய்ச்சியது ரூ. 50/– கிலோ, செயற்கையில் விளைந்தது + செயற்கையாக காய்ச்சியது ரூ. 40 – 45/– கிலோ

மூலிகை வெல்லம்

இவர் சில வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற் கேற்றாற்போல் ஏலக்காய், சுக்கு சேர்த்த வெல்லம், மூலிகைச்சாறு (சோற்றுக்கற்றாழை, துளசி) விட்டு காய்ச்சிய வெல்லம் என கொடுத்து வருகிறார்.

கலப்படத்தை தவிர்த்தல்

சிலர் கரும்புவெல்லம் காய்ச்சும் சமயம் நல்ல நிறம் கிடைக்க ரோடாமைன் B என்ற நிறம் தரும் வேதிப் பொருளை உபயோகிக்கின்றனர். டிரான்ஸ்பெக் சைலாக்ஸ் என்ற செயற்கை மருந்து பவுடரை கொப்பரைக்கு சுமார் 300 கிராம் இடுவர். அழுக்கு

நீங்க சோடியம் ஹைட்ராக்சைடு ஒரு கொப்பரைக்கு ஒரு கிலோ இடுவர். மேற்படி கலப்படத்தால் மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு உண்டாகும் என உணர்ந்து இயற்கை முறையில் வெல்லம் காய்ச்சுகிறார். ஒரு கொப்பரை வெல்லப்பாகு காய்ச்ச சோடியம்–பை–கார்பனேட் என்ற ஆப்ப சோடா 200 கிராம், சுண்ணாம்புத்தூள் 200 கிராம் சேர்க்க அழுக்கும் நீங்கும். இயற்கை நிறமும் வரும். 2 1/2 மணி நேரத்தில் காய்ச்சி விடலாம். சோடா உப்பு போடாமல் இருந்தால் ஒரு கொப்பரை காய்ச்ச 4 மணி நேரம் வரை எடுக்கும். வெல்லம் காய்ச்சும் சமயம் ஒரு கொப்பரைக்கு 2 யானை நெருஞ்சி செடியை நீரில் ஊற வைத்த கொளகொளப்பான திரவத்தை ஊற்றினால் சோடா உப்பு அளவை பாதியாகக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். (வடமாநிலங்களில் இயற்கையாக அழுக்கை எடுப்பதற்கு நாட்டு வெண்டை ரக செடியை கரும்பை அரைக்கும் ஆலையில் கரும்புடன் சேர்த்து பிழிந்துவிடப் படுகிறது).

இளஞ்செழியன்
மேலத்தெரு, வீரமாங்குடி, திருவையாறு (வழி)
தஞ்சாவூர் மாவட்டம் – 613204
செல் : 9042775813

கொடிக்குளம் கருணாகரனின் இயற்கை நெல் சாகுபடி

விருதுநகர் மாவட்டம் வத்ராயிருப்பு அருகே கொடிக்குளம் அரண்மனைத் தோப்பில் திரு.கருணாகரன் வசித்து வருகிறார். இவர் பட்டதாரியான பின் விவசாயத்தில் ஈடுபட்டு வருகிறார். இவர் சுபாஷ்பாலேக்கர் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு இயற்கை வேளாண்மைக்கு மாறிவிட்டார். தனது குடும்பத்திற்கு சொந்தமான 17 1/2 ஏக்கர் நிலத்தில் நெல், தென்னை, உளுந்து போன்ற பயறுகளை பயிர்செய்து வருகிறார். இவர் நெல்லில் பாரம்பரிய ரகங்களான மாப்பிள்ளை சம்பா, கருங்குறுவை போன்றவற்றை இரசாயன உரம் இல்லாமல் இயற்கையாக பயிர் செய்கிறார். இயற்கையில் விளைந்த நெல்லை அரைத்து அரிசியாக விற்பனை செய்கிறார். இவரிடம் பாரம்பரியமாக வளர்க்கப்படும் புலிக்குளம் கிடை மாடுகள் உள்ளன. இதன் பாலையும், சாணம், கோமியம் மூலம் பஞ்சகவ்யா, அமிர்தக் கரைசல் தயாரித்து நிலத்திற்கு பயன்படுத்துகிறார்.

நெல்லுக்கு ஆரம்பத்தில் உழவு செய்து குப்பை இடுகிறார். நெல் நடவு செய்த சில நாட்களிலிருந்து 15 நாளைக்கு ஒரு தடவை ஜீவாமிருதம், அமிர்தக்கரைசல், மீன் அமிலம், தேங்காய்பால் மோர் கரைசல், பஞ்சகவ்யா தயார் செய்து பயன்படுத்துகிறார் (தெளிப்பு அல்லது பாசனநீரில் கலந்து விடுகிறார்).

ஒரு டிரம்மில் 2 வாளி சாணம், எருக்க இலை, நெய்வேலி காட்டமணக்கு இலைகளை சேர்த்து 10 நாட்களுக்கு புளிக்க விடுகிறார். இதை கரைசலை 20 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை பயன்படுத்துகிறார்.

நெல்லில் பூச்சிகளுக்கு வேப்பிலைக் கசாயம் (வேப்பங்கொட்டை 5 கிலோ எடுத்து அரைத்து நீரில் கலந்து கொதிக்க விட்ட கசாயத்தை) பயன்படுத்துகிறார்.

கருணாகரன்
சதுரகிரி நிஜாம் பண்ணை,
ஃபாரஸ்ட் பங்களா,
டேம் ரோடு, கொடிக்குளம்,
வத்ராயிருப்பு (வழி).
விருதுநகர் மாவட்டம்.
செல் : 90472 73009.

சின்னகடலூர் இயற்கை மாட்டு பண்ணை

21–2–2021 அன்று நடைபெற்ற கால்நடை மூலிகை வைத்திய பயிற்சி
இடம் : சின்னகடலூர்

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் கல்பாக்கம் அருகே சின்னக்கடலூர் கிராமத்தில் வக்கீல் திரு. வெங்கடேஷ் மோகன்ராஜ் அவரது துணைவியார் திருமதி. சாந்தலட்சுமி ஆகிய இருவரும் இயற்கை மாட்டுப் பண்ணையை பராமரித்து வருகின்றனர். இந்த பண்ணை 2015ல் துவக்கப்பட்டது. இதில் 300 நாட்டு பசுக்கள் பராமரிக்கப்படுகின்றன. இதில் குறிப்பாக கிர் மற்றும் தர்பாக்கர், காங்கேயம் போன்ற நாட்டு இன பசுக்கள் உள்ளன. இந்த பண்ணையிலிருந்து நித்தமும் சுமார் 250 லிட்டர் பால் சென்னைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு விநியோகிக்கப்படுகின்றது. இந்த பசுக்கள் இயற்கை முறையில் பராமரிக்கப்படுகின்றன. இந்த பசுக்களை பண்ணையிலிருந்து பராமரித்து நிர்வகிக்கும் திரு. ரஞ்சித் கால்நடை மூலிகை வைத்தியத்தை சேவா பயிற்சி மூலம் தெரிந்து கொண்டு கடைப்பிடித்து வருகிறார். மாதந்தோறும் முதல் நாள் மசால் உருண்டையும், 15ம் நாள் மூலிகைப் பூச்சிக்கொல்லி மருந்தும் பண்ணையிலேயே தயார் செய்யப்பட்டு மாடுகளுக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. தான் கற்ற மூலிகை வைத்திய முறையை கீழ்கண்டவாறு அனுபவத்தில் கூறுகிறார்.

மலச்சிக்கல் வயிறு கட்டுதல்

இதற்கு 100 கிராம் மஞ்சள் கிழங்கு எடுத்து 1 லிட்டர் வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து கசாயமாக தர வேண்டும்.

வயிறு உப்பிசத்திற்கு

500 மி.லி விளக்கெண்ணெய் எடுத்து ஒரு மாட்டிற்கு ஒரு வேளை 2 நாட்கள் கொடுக்க வேண்டும்.

விஷக்கடிக்கு

மாட்டு வாயிலிருந்து நுரை தள்ளும். கழிச்சல் ஏற்படும். மாடு மயங்கிய நிலையில் அசந்து இருக்கும். இதற்கு வாழைத்தண்டுச் சாறு கொடுத்து நிவாரணம் கிடைத்தது.

மாட்டு தீவன செலவை குறைக்க

மாட்டு பண்ணையிலிருந்து வருமானம் எடுக்க தீவன செலவு குறைக்கப்பட வேண்டும். இப்பண்ணையில் 300 மாடுகளைப் பராமரிக்க 15 வட மாநில தொழிலாளர்கள் காசியிலிருந்து வந்து தங்கி வேலை பார்க்கின்றனர். ஆரம்பத்தில் பசுந்தீவனம் சுமார் 5 ஏக்கரில் பயிரிடப்பட்டது. இந்த பற்றாக்குறைக்கு வெளியிலிருந்து பசுந்தீவனம் தருவிக்கப்பட்டது. இதனால் தீவனச்செலவு அதிகமானது. ஆனால் தற்சமயம் 30 ஏக்கர் நிலத்தில் பசுந்தீவனம் சாகுபடி செய்யப்படுவதால் பசுந்தீவன உற்பத்தியில் சுய சார்பாக உள்ளது. இதனால் தீவனச்செலவு குறைகிறது. அடர்தீவனமாக ஒரு மாட்டிற்கு கடலைப்புண்ணாக்கு மற்றும் தேங்காய் புண்ணாக்கு 300 கிராம். டிடிஜிஎஸ் (Distillers Dired Grains with Soluble) 1 1/2 கிலோ, உளுந்தம் பொட்டு 2 1/2 கிலோ கலந்து கொடுக்கப்படுகின்றது. டிடிஜிஎஸ் என்ற பொருள் மக்காச்சோளத்திலிருந்து ஆல்கஹால் (சாராயம்) தயாரிக்கும் சமயம் மீதமாகும் சக்கையாகும். இதில் புரத சத்து 37 சதவீதம் உள்ளது. மாடுகள் இதனை விரும்பி எடுக்கும். இதில் நார்ச்சத்து மற்றும் கொழுப்பு சத்தும் உள்ளது. அல்சரும் உண்டாகாது. இதனை மொத்தமாக கல்கத்தாவிலிருந்து தருவிக்க 25 டன் எடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு எடுத்தால் தமிழ்நாட்டுக்கு கொண்டு வர ஒரு கிலோவிற்கு ரூ 21.30 மட்டும் தான் செலவாகிறது. இதனை திரு. வெங்கடேஷ் மொத்தமாக தருவித்து தீவனச்செலவைக் குறைக்கிறார்.

இப்பண்ணையில் ஒரு மாதத்திற்கு பராமரிப்புச் செலவு ரூ. 6.5 லட்சம். வருமானமோ ரூ. 4.5 லட்சம். பாலை ஒரு லிட்டர் ரூ. 90க்கு விற்றும் சுய சார்பு அடைய வில்லை. ஆனால் தற்சமயம் 30 ஏக்கரில் சொந்தமாக நேபியர் புல் சாகுபடி செய்யப்படுவதாலும், கால்நடைகளுக்கு மூலிகை வைத்தியம் கடைபிடிக்கப்படுவதாலும் உற்பத்தி செலவு குறைய

வாய்ப்பு உள்ளது. பாலின் தரம் சென்னை வாசிகளிடையே நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. ஏனெனில் நாட்டு மாட்டு பாலாகவும், ரசாயன இடு பொருள் இன்றி பண்ணை பராமரிக்கப்படுகின்றது. இதனால் பாலின் ருசியும் மணமும் விரைவில் கெடாத தன்மையும் உண்டு. இந்த பண்ணையிலிருந்து கிடைக்கும் நெய் கிலோ ரூ. 2000க்கு கொடுக்கப்படுகின்றது. நெய்யின் வாசனையே இதற்கு சான்று.

இந்த பண்ணை சுய சார்பு அடைந்து மக்களுக்கு சுத்தமான இயற்கையான பசும் பாலை தொடர்ந்து வழங்கி பெருமை சேர்க்க வாழ்த்துகிறோம்.

இரஞ்சித், பார்ம் கடலூர், சின்னகடலூர், கல்பாக்கம் (வழி), காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்–603305,

செல் : 9345398238

நாகதந்தி மூலிகை தாவரம்

நாகதந்தி தாவரத்தின் (Baliospermum montanum) விதைகளை பாம்புக்கடிக்கு மக்கள் பயன் படுத்துகின்றனர். இதனை பேய் ஆமணக்கு என்று கூறுவர். இதனுடைய விதையை தூளாக்கி பாம்பு கடிக்கு உள்ளே கொடுக்க வேண்டும். இந்த தாவரத்தின் சாற்றை தீமை செய்யும் பாக்டீரியாக்களுக்கு பயன்படுத்தும் சமயம் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சி நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இதனை 5 வருடங்களாக ஆராய்ச்சி செய்துவரும் செல்லத்துரை இந்த தாவரத்தைப் பற்றிக் கூறும் சமயம் இதனுடைய இலையை மஞ்சள் காமாலைக்கு சாப்பிடலாம். மலச்சிக்கலுக்கும் பயன்படுத்தலாம். இலையை அரைத்து புண்களில் போட்டால் விரைவில் ஆறும் என்றும் கூறுகிறார்.

டி. செல்லத்துரை

தாவரவியல்துறை, விவேகானந்தா கல்லூரி

திருவேடகம், மதுரை மாவட்டம்

செல் : 6374491690, 9751540930

இயற்கை இ.எம். நுண்ணுயிர் கரைசல் தயார் செய்தல்

ஒரு பாத்திரத்தில் 1/4 கிலோ அரிசி எடுத்து சுமார் 4 1/2 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர் இந்த நீரை வடிகட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்ற வேண்டும். இத்துடன் 3 லிட்டர் பசும்பால் சேர்க்க வேண்டும். இதனை 3 நாட்கள் அப்படியே வைத்து புளிக்க விட வேண்டும். பின்னர் இதிலிருந்து 10 மி.லி எடுத்து 10 லிட்டர் நீரில் கலந்து பயிருக்கு தெளித்தால் வளர்ச்சி கூடும். இந்த கரைசலை பாத்திரங்களை கழுவுவதற்கும் பயன்படுத்தலாம். இதனை கம்போஸ்ட் தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். இதனால் குப்பை விரைவில் மக்கும். இதனை கோழிகளுக்கும் தரலாம்.

ஆர். ஜெயச்சந்திரன், அரியனூர், செங்கல்பட்டு மாவட்டம். செல் : 9444894181

———————

24 ம் பக்கம் தொடர்ச்சி ....

11. ராகி கொளுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள் : ராகி மாவு, வெங்காயம், சீரகம், பூண்டு சாம்பார்பொடி எடுத்து கொள்ள வேண்டும். ராகிமாவில் நீர்விட்டு கலந்து தேவையான வெங்காயம், சீரகம், பூண்டு, சாம்பார் பொடி சேர்த்து ஈஜி. இலை (தயிர் இலை)யில் அடுப்பில் இட்லி போன்று வேகவைக்க வேண்டும். கொளுக்கட்டையை ஈஜி மர இலையில் சுற்றி வைப்பதால் நல்ல வாசணை வரும் . 8 நாட்கள் வரைகெடாது.

தகவல் : சிவருத்ரம்மா , அத்திநத்தம், அஞ்செட்டி வழி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

சமுதாய கால்நடை ஊக்குநர்களுக்கான ஒரு நாள் கருத்தரங்கம்

தஞ்சாவூர், திருவாரூர் மாவட்டத்தில் சுனாமிக்கு பின் நிலைத்த வாழ்வாரத்திட்டத்தில் 28 கடலோர பஞ்சாயத்துக்களிலிருந்து 56 சமுதாய கால்நடை தன்னார்வலர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு சேவா தொண்டு நிறுவனம் மூலம் 10 நாட்கள் பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டது. பயிற்சி முடிந்த பின் 8.3.2021 அன்று சான்றிதழ்கள் அளிக்கப்பட்டன. இந்த நிறைவு நிகழ்ச்சியில் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்ட அனுபவங்கள் பின்வருமாறு.

கொசுவிரட்டியை தின்ற ஆட்டுக்கு

கொசுவிரட்டி (இரசாயன சுருள் விரட்டி)யை எங்கள் வீட்டிலுள்ள ஆடு தின்றுவிட்டது. இதற்கு வைத்யம் செய்தும் குணப்படுத்த முடியவில்லை.

– உதயா, ஜாம்பாவனோடை

மயங்கிய ஆடுகளுக்கு

எங்கள் தொழுவத்தில் புகைமூட்டம் போட்டு கொசு, ஈக்களை கட்டுப்படுத்துவோம். இதற்கு தீ கங்கில் வேப்பம் புண்ணாக்கு போடுவோம். வேப்பம் புண்ணாக்கை உரக்கடையிலிருந்து வாங்கியபோது இரசாயன உரமும் கலந்திருந்தது. இந்த இரசாயன கலப்பால் ஆடுகள் மயக்க நிலையை அடைந்துவிட்டன. இதற்கு பால், வெல்லம் கலந்து கொடுத்து வர மீண்டும் சில நாட்களில் பழைய நிலைக்கு வந்து குணமானது.

ஆடு கழிச்சலுக்கு

தென்னம்பாலை விதைகள், மாதுளம்பிஞ்சு அரைத்து கொடுத்தேன். காலை, மாலை இரண்டு வேளையாக 2 நாட்கள் தொடர்ந்து கொடுக்க கழிச்சல் நின்று விட்டது.

தயாநிதி, மும்பாலை, மணமேல்குடி தாலுகா, புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

பெரியம்மைக்கு

பசுக்களில் கொப்பளம் கொப்பளமாக கடந்த ஜூன் மாதத்தில் இந்நோய் பரவியது. இதற்கு வெள்ளைப்பூண்டு, மஞ்சள், துளசி, சோற்றுக்கற்றாழை சேர்த்து அரைத்து உள்ளே கொடுத்து வந்தேன். இதையே வெளிப்பூச்சாகவும் 3 நாட்கள் செய்து வர மாடுகள் குணமானது.

– பாத்திமா, இடும்பவனம், திருவாரூர் மாவட்டம்,

கோழி செல்லுக்கு

வசம்பு, ஓமம் சேர்த்து புகை மூட்டம் செய்து கோழிக்கூண்டில் காட்டி வர வேண்டும்.

நொச்சி இலைகளை கோழி அடையும் தரையில் பரப்பி விட வேண்டும். அன்றாடம் இதை அப்புறப்படுத்தி விட வேண்டும். இதை 3 நாட்கள் தொடர்ந்து கடைபிடிக்க கோழி செல்கள் நீங்கி விட்டது.

– பர்வீன் பீவி, செந்தழை வயல், பட்டுக்கோட்டை தாலுகா, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்

நீர்கட்டி வந்தால்

மாட்டிற்கு கழுத்துப்பகுதியில் நீர்கட்டி பெரியதாய் வந்து விட்டது. இதற்கு சூடு வைத்தார்கள். சூடு வைத்தபின் கட்டி கருப்புநிறமாக ஆறாமலிருந்தது. இதற்கு மத்தான் தைலம் தயாரித்து போட (ஊமத்தை இலைச்சாற்றை, தேங்காய் எண்ணெய், வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்து காய்ச்சியது)சில நாட்களில் குணமானது.

மாட்டிற்கு பரு வந்ததற்கு

இதற்கு மசாலா உருண்டை தயாரித்து 3 நாட்கள் கொடுக்க குணமானது.

– பரிமளா, அடைக்கத்தேவன், பட்டுக்கோட்டை தாலுகா, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

கோழி கழிச்சலுக்கு

இஞ்சி, பூண்டு, சின்ன வெங்காயம், மிளகாய்ப்பழம், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து வாயில் 2 மி.லி. சொட்டு 2 நாட்கள் கொடுத்து வர குணமானது.

– சரோஜா, ஆண்டிக்காடு, பட்டுக்கோட்டை தாலுகா,

கோழி பேன்களுக்கு

சீத்தாப்பழ இலை, வேப்பிலையை வேப்ப எண்ணெயில் காய்ச்சி மேலே தடவ வேண்டும்.

ஆட்டு வாய்ப்புண்ணுக்கு

ஆடுகள் முள் செடிகளில் மேய்ந்து வரும் சமயம் வாயில் காயம் ஏற்பட்டு புண் வந்து விடும். இதற்கு மஞ்சள், வேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து வாய்பகுதி முழுவதும் பூசி விட குணமானது.

வெறி நாய்க்கடிக்கு

மூக்கிலிருந்து தாரைதாரையாக நீர் வடியும், மயங்கும். வெறிநாய் கடித்த ஆடுகளுக்கு கடித்த இடத்தில் நாயுருவி இலை, சுண்ணாம்பு சேர்த்து போட வேண்டும். உள்ளே சுக்கு, வெல்லம், சேர்த்து தூளாக்கி வாழைப்பழத்தில் வைத்து தர வேண்டும்.

மனிதர்களுக்கு வெறிநாய் கடித்து விட்டால் மந்திரித்து குணப்படுத்துதல்

இப்பகுதி மக்கள் மனிதர்களுக்கு வெறிநாய் கடித்து விட்டால் முத்துப்பேட்டை அருகேயுள்ள கழுவங்காட்டிலிலுள்ள வைத்யர் சீனிவாசனிடம் சென்று மந்தரித்து மருந்து சாப்பிடுகின்றனர். வெறிநாய் கடித்த 15 நாட்களுக்குள் வைத்யம் செய்ய வேண்டும். இல்லையெனில் குணமாவது கடினம். இவருக்கு 83 வயதாகிறது. கடந்த 50 வருடங்களுக்கு மேலாக தனது தாத்தாவிடமிருந்து மந்தரிப்பதைப் பழகிக்கொண்டார். நாய் கடித்த இடத்தில் அச்சரம் எழுதி பாடம் போட்டு மருந்து கொடுக்கிறார். இதனால் விஷக்கடி இறங்கிவிடும். பின்னர் இங்கு தரப்படும் உணவை தாமரையிலையில் அருந்தி விட்டு செல்ல வேண்டும். பாடம் போடும் சமயம் தனது கழுத்தை சுற்றி சுற்றி ஆட்டுவார். இவர் மந்திரிக்க ஒரு தடவைக்கு ரூ. 200 மட்டும் காணிக்கை பெற்றுக் கொள்கிறார். இவருக்குப்பின்னர் இவரது குமாரர் திரு. பாலமுருகன் அல்லது பிற குமாரருக்கு இந்த மந்திரிக்கும் முறையை கற்றுக் கொடுப்பார் என குடும்பத்தில் நம்புகின்றனர்.

பாலமுருகன், கழுவங்காடு. முத்துப்பேட்டை. திருவாரூர் மாவட்டம். செல் : 9865133452

மந்திரிப்பதை புதன், சனிக்கிழமைகளில் தவிர மற்ற நாட்களில் கடைபிடித்து வருகிறார்.

விவசாயிகள் உருவாக்கிய பயிர்ரகங்கள்

இந்தியாவில் பல மாநிலங்களில் புதிய பயிர்ரகங்களை சில விவசாயிகள் உருவாக்கி உள்ளனர். இதற்கு தேசிய கண்டுபிடிப்பு அறக்கட்டளை பரிசும், சன்மானமும் கொடுத்து ஊக்குவித்துள்ளது. இந்த பயிர் ரகங்களில் சிலவற்றை தமிழகத்தில் பரவலாக்க இந்த விதைகளை சில விவசாயிகளுக்கு கொடுத்திருந்தோம். இவர்களுடைய அனுபவங்கள் பின்வருமாறு:

நெல் ரகம் : D.R.K நெல் ரகம் (கண்டுபிடிப்பாளர் பெயர் : தாதாஜி இராமஜி, மாநிலம் : மஹாராஷ்ட்ரா)

அதிக விளைச்சல் ஏக்கருக்கு 25–30 குவிண்டால்;

கதிர்களின் எண்ணிக்கை : 6–10; நடுத்தர உயரம் : 130 செ.மீ; நீளமான கதிர் : 22 செ.மீ; வயது :140 நாட்கள்; சமையலுக்கு நல்ல ருசி உண்டு. நோய், வறட்சி தாங்கும்.

பிச்சைமுருகன் :

இந்த நெல்லை கடந்த வருடம் நவம்பர் மாதம் விதைத்து சுமார் 100 நாட்களில் அறுவடை செய்தேன். எனக்கு கிடைத்த 2 கிலோ விதை நெல்லை 20 சென்ட்டில் விதைத்து அறுவடை செய்துள்ளேன். இதற்கு ரசாயன உரம், மருந்து இல்லாமல் இயற்கையாகவே பயிர் செய்தேன். 350–400 கிலோ நெல் எடுத்துள்ளேன்.

பிச்சைமுருகன், அச்சன்குளம், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் தாலுகா. விருதுநகர் மாவட்டம்.

செல் : 9362794207, 9362794206

செல்லமுத்து :

டி.ஆர்.கே நெல்லை 12 சென்ட்டில் சாகுபடி செய்தேன். நெல் 120 நாளில் விளைந்தது. இது சன்ன ரக நெல். 4 மூடை (240 கிலோ) விளைந்தது. இந்த நெல்லை இயற்கை முறையில் சாகுபடி செய்தேன். தக்கைப்பூண்டு விதைத்து மடக்கி உழுது பசுந்தாள் உரம் கொடுத்தேன். நெல் நடும் சமயம் வேப்பம் புண்ணாக்கு 3 கிலோ, கடலைப் புண்ணாக்கு 5 கிலோ சேர்த்து இடித்து தூவினேன். பின்னர் 20 நாட்கள் கழித்து 2 வது முறை புண்ணாக்கு உரம் வைத்தேன். நெல் நட்ட 10 நாட்களிலிருந்து அமிர்தக்கரைசல் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை 5 தடவை வாய்க்கால் நீரில் கலந்து விட்டேன். பஞ்சகவ்யா ஒரு முறையும் மூலிகை பூச்சிக்கொல்லி மருந்து ஒரு முறையும் தெளித்தேன்.

செல்லமுத்து, கருக்கம்பாளையம், ஊஞ்சலூர் வழி

ஈரோடு மாவட்டம், செல் : 9486602389

நிரஞ்சன் கத்தரிக்காய் ரகம் :

கண்டுபிடிப்பாளர் பெயர் : லீலா இராம்சகு, சதீஸ்கர்

தண்டிலும் காம்பிலும் முள் இருக்கும். அதிக அளவில் காய்க்கும் (செடிக்கு 30 காய்). நீளமான காய் (45–60 செ.மீ). பச்சை நிற வரிகள் காணப்படும். ருசி நன்றாக இருக்கும். முக்கிய பூச்சி நோய்களுக்கு தாக்குபிடிக்கும்.

சங்கீதா :

இந்த கத்தரிக்காய் விதைகள் சிறிது விதைத்து பார்த்தேன். கத்தரிக்காய் ஒரு அடிக்கு மேலாக நீளமாக இருந்தது. நிறம் பச்சை நிறத்தில் கோடுகள் இருந்தன. சமைக்கும் சமயம் ருசி நன்றாக இருந்தது.

சங்கீதா, விச்சூர், மணமேல்குடி தாலுகா, புதுக் கோட்டை மாவட்டம். செல் :8883247902, 8508437148

கந்தசாமி : கத்தரி ரகத்தை விதைத்தேன். 90 சதவீதம் முளைத்தது. செடியின் வளர்ச்சி 3 1/2 அடி உயரம் காய் பச்சைநிறம். காயின் நீளம் 40 – 60 செ.மீ. சாம்பார் பொரியல் செய்யும்போது சுவை தனியாக உள்ளது. ஒரு குடும்பத்திற்கு 2 காய் போதும். சாம்பார், பொரியல் செய்ய. இதனுடைய விதைகளை பிற விவசாயிகளுக்கு கொடுத்து வருகிறேன்.

ஆ. கந்தசாமி, நெட்டு கொட்டாய்

பி. முருங்கைப்பட்டி அஞ்சல், துறையூர் தாலுகா

திருச்சி – 621012. செல் : 9944526809

இந்த ரகத்தை ஆவணி மாதம் பயிர் செய்தேன். காய் 13 அங்குலம் நீளம் இருந்தது. சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ருசியாக உள்ளது.

அவரை : JK-1 (கண்டுபிடிப்பாளர் பெயர் : ஜித்தாபாய் கோதர்பாய் படேல், குஜராத்) ரகம் 60–65 நாட்களில் காய்க்கும். நல்ல விளைச்சல். நல்ல ருசி கிடைக்கும்.

கந்தசாமி : இந்த ரகத்தை ஆவணி மாதம் பயிர் செய்தேன். இந்த அவரை செடி சுமார் 2 1/2 அடி உயரம்

தான் இருந்தது. இதற்கு பந்தல் தேவையில்லை. அவரைக்காய் தோல் மிருதுவாக உள்ளது. சாம்பார் வைத்து சாப்பிட ருசி நன்றாக உள்ளது.

ஆ. கந்தசாமி, நெட்டு கொட்டாய்

பி. முருங்கைப்பட்டி அஞ்சல், துறையூர் தாலுகா

திருச்சி – 621012. செல் : 9944526809

மரத்துவரை : ரிச்சா 2000 (கண்டுபிடிப்பாளர் பெயர் : ராஜ்குமார்ரத்தூர், மத்தியபிரதேசம்) வருடத்திற்கு 2 முறை காய்க்கும்.

விளைச்சல் : ஏக்கருக்கு 2 குவிண்டால். இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டதாகும்.

விதை அளவு : ஏக்கருக்கு 3–4 கிலோ

இந்த ரகத்தை ஜூலை மாதம் பயிர் செய்தேன். சுமார் 7 அடி வரை வளர்ந்துள்ளது. நன்கு காய் பிடித்துள்ளது.

மரத்துவரை : நான் 2 ஆண்டுகளுக்கு முன் மரத்துவரை பயிரிட்டேன். பயிர் நன்கு காய்பிடித்தது. ஒரு செடிக்கு 4–5 கிலோ வரை காய்த்தது. 2 ஆண்டுகளில் 25 கிலோ வரை காய்க்கும். என்னிடம் இந்த விதை இருப்பு 80 கிலோ உள்ளது. இந்த மரத்துவரையை மஞ்சள் காட்டிற்கு ஊடு பயிராகப் பயிர் செய்யலாம்.

பி.ஆர். சுப்ரமணியன், பட்டக்காரன்புதூர், அன்னூர் மேட்டுப்பாளையம் வழி. கோயம்புத்தூர். செல் : 9894505188

கந்தசாமி : தாங்கள் கொடுத்த மரத்துவரை பயிர் செய்தேன். கொத்துக் கொத்தாக காய் பிடித்துள்ளது. இதில் 3 ரகங்களாக உள்ளது. இதன் விதையை 25 விவசாயிகளுக்கு கொடுத்துள்ளேன்.

ஆ. கந்தசாமி,

நெட்டு கொட்டாய்

பி. முருங்கைப்பட்டி அஞ்சல், துறையூர் தாலுகா

திருச்சி – 621012. செல் : 9944526809

பள்ளி மாணவர்களின் பை சுமையை குறைக்கும் உத்தி

மதுரையில் வசிக்கும் திரு. உதயராஜா (வயது 54) எம்.ஏ வரை படித்துள்ளார். இவர் இந்திய விமானப்படையில் சிறிது காலம் பணியாற்றி விருப்ப ஓய்வு பெற்றுள்ளார். இவர் தற்பொழுது பள்ளி மாணவர்களின் 6 பாடங்களுக்கான நோட்டுகளை ஒரே நோட்டாக வடிவமைத்துள்ளார். அதாவது 6 நோட்டுகளை இதில் இணைத்து கொள்ளலாம். பிரித்து கொள்ளலாம். பின் மூலம் சொருகி கொள்ளலாம். இதன் மூலம் மாணவர்கள் எடுத்து செல்லும் பையின் எடை 1/2 கிலோவாக உள்ளது. முன்பு மாணவர்கள் 7–8 கிலோ வரை பையை சுமந்து செல்ல வேண்டி இருக்கும்.

இவர் மகன் பள்ளியில் படிக்கும் போது அதிக எடையுடன் கூடிய பையை தூக்கி சென்ற நிலையை கவனித்து இதற்கு ஒரு தீர்வு காண நினைத்தார். இதன் மூலம் 4 வருடங்களில் இந்த புதிய நோட்பேடை உருவாக்கினார். இதனை பல வடிவமைப்பில் உருவாக்கி இறுதி வடிவமைப்பை பதிவு உரிமை பெற விண்ணப்பித்துள்ளார்.

இந்த புதிய எடை குறைக்கும் உத்தியை பல பள்ளிகளுக்கு சென்று அறிமுகப்படுத்தி வருகிறார். இது வரை 160 பள்ளிகள் (ஆந்திரா, கர்நாடகா, கேரளா உட்பட) இவருடைய முறையை ஏற்று பயனடைந்துள்ளனர். இதனால் மாணவர்களுக்கு பல நோட்டுகள் வாங்கும் செலவு குறைந்துள்ளது. இந்த புதிய கண்டுபிடிப்பில் எந்த பிளாஸ்டிக் பொருளும் பயன்படுத்தப்படவில்லை. இதனால் பேப்பரை அச்சடிக்க பயன்படும் மரங்களின் தேவையும் குறைந்து சுற்றுசூழல் பாதுகாக்கப்படும்.

உதயராஜா, 7, அந்தோணி மூப்பனார் தெரு.

மதுரை – 625009. செல் : 9344104530

வெளி மாநில உத்திகள்

செடிகளில் அசுவினி சாறு உறிஞ்சும் பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த

தேவையானவை: ஓமம் 100 கிராம், பசுமாட்டு கோமியம் 500 மி.லி. மற்றும் பெருங்காயம் 20 கிராம், நீர் 75 லிட்டர்.

ஓமம், பெருங்காயத்தை தூள் செய்து மாட்டு கோமியம், நீருடன் சேர்த்து 10 நாட்கள் அப்படியே புளிக்க விட வேண்டும். இதனை ஓர் ஏக்கர் பயிருக்குத் தெளிக்க வேண்டும்.

கரம்ஸிபாய் வான்சிபாய் வன்பரியா,

பிப்லி, கேசோட் தாலுகா, ஜுனாகட் மாவட்டம்,

குஜராத்

நன்றி – தேனீ – 311203

களைச் செடிகளைக் கட்டுப்படுத்த

கொத்தமல்லி, சீரகம் பயிர் செய்யும் சமயம் களைச்செடிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது ஒரு சிரமமான வேலையாக இருக்கும். சீரகம், கொத்தமல்லி விதைப்பதற்கு முன்னர் கீழ்க்கண்ட உத்தியை கடைபிடிக்கின்றனர்.

ஒரு டிரம்மில் பசுமாட்டு சாணம் 1 கிலோ, பசுமாட்டு கோமியம் 10 லிட்டர், கல்கண்டு 1/4 கிலோ, சுண்ணாம்பு 50 கிராம், சேர்த்து நன்கு கரைத்துவிட வேண்டும். இதனை வடிகட்டி தெளிப்பான் கொண்டு தெளித்தால் களைச்செடிகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். தெளிக்கும் சமயம் பயிர் மீது விழுந்தால் பயிரும் கருகிப்போய்விடும். எனவே பயிர் விதைக்கும் முன்னர் இதை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

தேனீ – 311204

படைப்புழுக்களைக் கட்டுப்படுத்த

மக்காச்சோளம், காய்கறிச்செடிகளில் தோன்றும் படைப்புழுக்களைக் (Heliothis) கட்டுப்படுத்த வேப்பமர இலை 5 கிலோ, சோற்றுக்கற்றாழை 5 கிலோ, சீத்தாப்பழவிதை 1/2 கிலோ ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியாக இடிக்க வேண்டும். பின் ஒன்று சேர்த்து 20 லிட்டர் நீரில் வேக வைக்க வேண்டும். இதிலிருந்து வடிகட்டிய கசாயத்தை 300 மி.லி எடுத்து 15 லிட்டர் நீரில் கலந்து பயிருக்குத் தெளிக்க வேண்டும்.

அசோக்பாய், ஜெய்சிங்பாய் டோடியா, சுல்தான்பூர் ஜுனாகட் மாவட்டம்

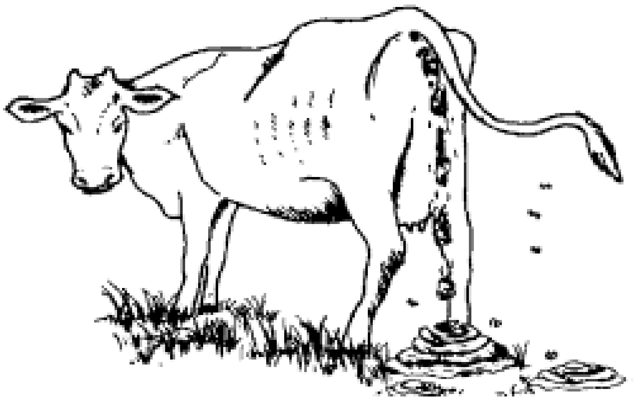
நன்றி – தேனீ – 311207

பயிர் வளர்ச்சிக்கு முளைக்கட்டிய பயறு

பயிரின் வளர்ச்சியை கூட்ட கொண்டைக் கடலை, சோயாபீன்ஸ், துவரை, உளுந்து, பாசிப்பயறு, கோதுமை ஒவ்வொன்றும் 1/2 கிலோ எடுத்து ஒரு நாள் முழுவதும் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். இத்துடன் 5 லிட்டர் நீர் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். பின்னர் இதனுடன் புளித்த மோர் 2 1/2 லிட்டர், நீர் 75 லிட்டர் சேர்க்க வேண்டும். இதனை வடிகட்டி ஓர் ஏக்கர் பயிருக்குத் தெளிக்க பயிர் வளர்ச்சி கூடும்.

சியாமிஜிபாய், ராம்ஜிபாய் சடதியா, சோம்பிப்பளியா, ராஜ்கோட் மாவட்டம். நன்றி தேனீ – 311208

மாட்டு கழிச்சலுக்கு



வில்வ மர இலையை 1 கிலோ அரைத்து 2 லிட்டர் நீரில்

கலக்க வேண்டும். இதனை வடிகட்டி காலை மாலை இரு வேளை 1 லிட்டர் வீதம் வாய்வழி ஊற்ற வேண்டும்.

ராமஜிபாய் பீமாஜிபாய் பர்மா, முன்சி வாடா, ஆரவள்ளி மாவட்டம். நன்றி : தேனீ – 311211

மாட்டிற்கு மடிநோய், மடிவீக்கத்திற்கு

பால் பறவை மாடுகளில் மடிநோய் வந்தால் பால் சீல் போன்ற திரவமாக வரும். இரத்தமும் கலந்து வரும். மடிவீக்கம் காணப்படும். இந்த நோய் வந்தால் மற்ற மாடுகளுக்கும் எளிதில் பரவிவிடும்.

இதற்கு வாழைப்பழம் 1/2 டஜன் எடுத்து 5 எலுமிச்சம்பழம் சாறு பிழிந்து பிசைய வேண்டும். இத்துடன் படிகாரம் 50 கிராம் தூள் செய்து கலந்து ஒரு நாளைக்கு 2 தடவை 3 நாட்கள் கொடுத்து வர வேண்டும். காம்பில் வெடிப்புடன் கூடிய மடிவீக்கத்திற்கு குதிரைவாலி பயிரை எரித்த சாம்பலை விளக்கெண்ணெயில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை 3 நாட்கள் தடவி வர வேண்டும்.

நன்றி : தேனீ – 311210

மற்றொரு முறை:

சோற்றுக்கற்றாழை 500 கிராம், மஞ்சள் 100 கிராம், இராஸ்தான் தேக்கு மர இலை 500 கிராம் எடுத்து அரைத்து 1 லிட்டர் நீரில் கலந்து பின் வடிகட்ட வேண்டும். இந்த சாற்றை 1/2 லிட்டர் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை தர வேண்டும். 3 நாட்கள் தொடர்ந்து தர வேண்டும். வடிகட்டிய பின் கிடைக்கும் கசடை மடி மீது நன்கு ஒரு நாளைக்கு 2 தடவை தடவி விட வேண்டும்.

நன்றி : தேனீ – 311212

நிலமில்லாதோர் தேன் பெட்டிகள் வைத்து வருமானம் ஈட்டுதல்

தேன் பெட்டிகள் வைத்து வருமானம் ஈட்ட சொந்த நிலம், வசதியான வீடு இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தேன் பெட்டிகளை விவசாயிகள் தோட்டத்தில் வைத்து வாடகை செலுத்தலாம். இவ்வாறு கடந்த 40 ஆண்டுகளாக இத்தொழிலை செய்து வரும் திரு. பொன்னையன் கூறுகிறார். இவருக்கு 63 வயதாகிறது. கன்னியாகுமரி மாவட்டம் மார்த்தாண்டம் அருகே சிதரால் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறார். இவர் 8 வது வகுப்பு வரை படித்து விட்டு தேனீ வளர்ப்பை குடிசை தொழிலாக செய்து வருகிறார். இவரிடம் 500 பெட்டிகள் உள்ளன. இந்த தேன் பெட்டிகள் கேரளாவில் நிலம்பூர் கிராமத்தில் உள்ள விவசாயிகளின் தோட்டத்தில் சுமார் 2 கிலோ மீட்டர் பரப்பளவில் வைத்துள்ளார். இங்கு இரப்பர், தென்னை, பாக்கு தோப்புகள் உள்ளன. ஒரு தேன் பெட்டிக்கு வருடத்திற்கு ஒரு குப்பி (சுமார் 1 லிட்டர்) தேன் தோட்டத்துகாரருக்கு வாடகையாக கொடுத்து விட வேண்டும். ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு பெட்டியிலிருந்து 1 கிலோ குறைவில்லாமல் தேன் கிடைத்தால் லாபம் கிடைக்கும்.

தேன் கிடைக்கும் மாதங்கள்: பிப்ரவரி, மார்ச், ஏப்ரல், மே வரை தேன் கிடைக்கும்.

தேன் கிடைக்காத மாதங்கள்: ஜூன் முதல் ஜனவரி வரை தேன் கிடைக்காது. இச்சமயம் சீனி பால் தேனீகளுக்கு தர வேண்டும். சீனியை நீருடன் கலந்து (1:1) என்ற விகிதத்தில் கலந்து சிரட்டையில் வைக்க வேண்டும். ஒரு கிலோ சீனி வாங்கினால் நான்கு பெட்டிகளுக்கு (தேனீக்களுக்கு) கொடுக்கலாம். சீனிக்கு பதில் நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்தால் நல்லதுதான். ஆனால் நாட்டு சர்க்கரை விலை அதிகம். கரும்பு சாறு, பதனீரும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் இதில் சிரமம் உண்டு. அதாவது எல்லா காலத்திலும் , எல்லா இடத்திலும் கிடைக்காது. முற்காலத்தில் பனந்தோப்பில் பதனி வடியும் சமயம் தேனீக்கள் இயற்கையாகவே இதனை உட்கொள்ளும். தற்சமயம் பதனீர் இறக்குவது அரிதாக உள்ளதால் ஈக்களுக்கு சீனிப்பால் கொடுக்க வேண்டிய நிலை உள்ளது.

சென்ற வருடம் கோவிட் 19 பரவலால் இவர் கேரளாவுக்கு செல்ல முடியவில்லை. இதனால் தொழில் பாதிப்பு ஏற்பட்டது. இவர் நிலம்பூரில் வாடகைக்கு வீடு எடுத்து தங்கி விடுவார். இவரே சமையல் செய்து சாப்பிடுகிறார். ஒரு பெட்டிக்கு 6 கிலோவிற்கு அதிகமாக தேன் கிடைத்தால் இத்தொழிலில் நல்ல வருமானம் எடுக்கலாம் என கூறுகிறார்.

இவர் சாதாரண தேனை (கூண்டிலிருந்து அப்படியே எடுத்தது) ரூ. 110 – 130 வரை கொடுக்கிறார். தேனை தண்ணீரில் காய்ச்சி வடிகட்டி பாட்டிலில் கொடுத்தால் கிலோவிற்கு ரூ. 300 என விற்பனை செய்கிறார்.

தேனை காய்ச்சும் பொழுது ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் நிரப்பி கொதிக்க விட வேண்டும். இந்த தண்ணீரில் வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் (தேனை ஊற்றி) காய்ச்ச வேண்டும். அதாவது இட்லி வேக வைப்பது போன்று காய்ச்ச வேண்டும். பின்னர் இதனை வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்து வைத்து கொள்ளலாம். இது 6 மாதத்திற்கு மேல் கெடாமல் இருக்கும்.

தேனீ பெட்டிகளை தோட்டத்தில் வைப்பதால் பூக்களில் மகரந்த சேர்க்கை ஏற்பட்டு நல்ல விவசாய மகசூல் கிடைக்கும். அதே சமயம் பயிருக்கு பூச்சிக்கொல்லி மருந்து உபயோகப்படுத்தாமல் இருந்தால் நல்லது. ஏனென்றால் இதனால் தேனீக்கள் மடிந்து விடும்.

ஒரு தேன் கூட்டில் ஓர் இராணி தேனீ மட்டும் தான் இருக்க வேண்டும். ஒன்றுக்கு மேல் இருந்தால் ஒன்றை மட்டும் வைத்து கொண்டு மீதியை புது பெட்டிக்கு மாற்றி விட வேண்டும். இராணி தேனீ 2 வருடங்கள் உயிர் வாழும். ஒரு வருடம் முடிந்த பின் முட்டைஇடும் விகிதம் குறைவதால் இதனை நீக்கி விட வேண்டும். பெட்டியில் இராணி தேனீ இல்லையென்றால் வேலைக்கார ஈக்கள் புதிய முட்டையை பெரிய அறையில் வைத்து பராமரித்து இதில் வரும் குஞ்சுகளுக்கு இராயல் ஜெல்லி என்ற மகரந்தம் கலந்த தேனை கொடுத்து ராணியாக ஆக்கி விடும். ஒன்றுக்கு மேல் பல இராணிகள் வந்து விட்டால் சிறு சிறு கூட்டமாக ஈக்கள் வேறு இடங்களுக்கு பறந்து விடும் முன்பு நாமே ராணி ஈயை அப்புறப்படுத்தி விட வேண்டும். அதாவது ஒரு பெட்டியில் ஒரு ராணி ஈ மட்டும் இருக்குமாறு பார்த்து கொள்ள வேண்டும்.

வேலைக்கார தேனீ ஆணுமில்லை பெண்ணுமில்லை. இது முட்டை இடாது. ஆண் தேனீகள் தேனை சேகரிக்க வெளியில் செல்லாது. அதாவது ஆண்தேனீகள் சோம்பேறிகள்.

தோட்டத்தில் தேன் பெட்டிகள் வைப்பதால் பருத்தி, மிளகாய், பயிரில் மகசூல் கூடும். தேனீக்கள் பருத்தி பயிரில் சென்று மகரந்தம், தேன் எடுப்பதால் பருத்தியில் விழும் பூச்சிகள் குறைந்துள்ளது என்று சில விவசாயிகள் கூறுகின்றனர். அதாவது அடிக்கடி பயிருக்கு தேனீ சென்று வருவதால் பயிரை தாக்கும் பூச்சிகள் வேறு இடம் நோக்கி சென்று விடும்.

இவர் தேன் பெட்டிகளை வெளி நபர்களிடமிருந்து வாங்கி விற்பனை செய்கிறார். ஒரு பெட்டி ரூ. 1500–2000 வரை கொடுக்கிறார்.

ஆண்மை குறைவிற்கு

தினமும் தேன் 50 மி.லி, இளநீர் 1 சேர்த்து இரு வேளை சாப்பிட வேண்டும். அதாவது காலையில் 50 மி.லி. தேன், இத்துடன் ஓர் இளநீர் சேர்க்க வேண்டும். மாலையில் இதே போல் தேன் 50 மி.லி. மற்றும் ஓர் இளநீர் சேர்த்து அருந்த வேண்டும். இதனை 3–6 மாத காலம் அருந்தி வந்தால் வீட்டில் சந்ததி உண்டாவது நிச்சயம் என்று தனது அனுபவத்தை கூறுகிறார்.

கபத்திற்கு தேனுடன் மகரந்தம் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். கொசுத்தேனில் மகரந்தம் எளிதில் கிடைக்கும்.

சிதரால் ஊரில் ஜைன முனிவர்கள் தவம் செய்த குகை கோயில்கள் உள்ளன. திரு. பொன்னையன் தேவையானோர்க்கு தியான வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறார்.

பொன்னையன், சிதரால், மார்த்தாண்டம் வழி, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். செல் : 9946705914

பிள்ளை பிணி மருத்துவம்

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு முதல் மருந்து விளக்கெண்ணையும் தாய்ப்பாலுமே. பிறந்த குழந்தைகள் மலம் கழிக்க சிரமப்பட்டால் தாய்பால் 1/2 பாலடையில், ஒரிரு சொட்டு விளக்கெண்ணை சேர்த்து புகட்ட மலம் கழியும். மலம் கழிப்பதில் அடிக்கடி சிரமம் கண்டால் புகையிலை காம்பை விளக்கெண்ணையில் நனைத்து ஆசனவாயில் 1/2 அங்குலம் உள்ளே இருக்கும் படி வைப்பார்கள். உடன் மலம் கழியும். மல பந்தம் மரண பந்தம் எனவே மலம் வயிற்றில் தங்காமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும். **குழந்தைகளுக்கு வாந்தி கண்டால்:** தாய் சேராத உணவுகளை உண்பதாலும் (கட்டுப்பால்) நேரம் கழித்து பால் கொடுப்பது போன்ற காரணங்களால் வாந்தி கானும் குழந்தைகளுக்கு வசம்பை எருமை சாணத்தில் பொதிந்து காயவைக்க வேண்டும். பின் தனலில் வாட்டி மேல்மூக்கை வரண்டி வைத்து கொண்டு ஒரு முனையை அகல் விளக்கு சுடரில் காட்டி கருக்கி அந்த கருக்கினை மிளகளவு தேனில் குழைத்து தர வாந்தி நிற்கும். இதனை மாந்த நோய் கண்ட குழந்தைகளுக்கும் தரலாம்.

மூன்று மாதத்திற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகள்

அமாவாசை காலங்களில் வேப்பெண்ணையும் பௌர்ணமி காலங்களில் விளக்கெண்ணையும் பயன்படுத்துவது வழக்கம். இதனால் குழந்தைகள் திடமாகவும் நோயின்றியும் வாழ்வார்கள்.

அமாவாசை காலத்தில் வேப்பெண்ணையுடன் சம அளவு நொச்சிசாறு கலந்து இரும்பு கரண்டியில் கொதிக்க வைத்து நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கி வைத்து ஆற விட்டு உடல் எடை, திடத்திற்கு தக்கவாறு 1/2 சங்கிலிருந்து 1 சங்குவரை (சங்கு பாலடை) தருவார்கள். ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு பேதி காணும். பத்தியம் இல்லை எனினும் இலகுவான ஆகாரமே தர வேண்டும்.

பௌர்ணமி காலத்தில் விளக்கெண்ணையுடன் மூக்கிரட்டை வேர் சேர்த்து (50 மி.லி விளக்கெண்ணையுடன் 10 கிராம் மூக்கிரட்டை வேர் சேர்த்து) காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு சிறு பிள்ளைகளுக்கு தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலிலும் பெரிய பிள்ளைகளுக்கு நீராகாரத்திலும் உடல் எடைக்கு தகுந்தாற் போல் ஒரு வயது வரையில் சொட்டு கணக்கிலும் அதற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு அரை ரூபாய் ஒரு ரூபாய் அளவிலும் தருவது (5 மி.லி – 10 மி.லி) விளக்கெண்ணையும் வேப்பெண்ணையும் பிள்ளைகளை வளர்த்தது.

உரை மருந்து குழந்தைகளுக்கு

ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் உரைக்கல் இருக்கும். நல்ல சாதிக்காய், மாசிக்காய், கடுக்காய், பூண்டு, வசம்பு (எருமை சாணியில் பொதிந்து காய வைத்து சுட்டு மேல் மூக்கு கரண்டி வைத்து கொள்ள வேண்டும்) குழந்தைகளை மூன்று மாதம் வரையில் வாரம் ஒரு முறை அல்லது ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் தான் குளிப்பாட்ட வேண்டும். குளிப்பாட்டிய உடன் சாம்பிராணி புகை காட்டி உரைக்கல்லில் சாதிக்காய், மாசிக்காய், கடுக்காய், வசம்பு, சுத்தி செய்தது, பூண்டு பற்களை வயதுக்கு தக்கவாறு 1–2 என கணக்கு வைத்து இழைத்து தாய்பால் விட்டு இழைத்து பாலடையில் ஊற்ற வேண்டும்.

தலைக்கு ஊற்ற நல்லெண்ணையுடன் ஒரு பல் பூண்டு, வசம்பு சிறிது துண்டு, முனை மஞ்சல், ஒரு மிளகு சேர்த்து காய்ச்சி தலைக்கு ஊற்ற வேண்டும். குளிப்பாட்ட வெது வெதுப்பான நீரையே பயன்படுத்த வேண்டும். கொதிக்க வைத்து தண்ணீர் கலக்க கூடாது.

6 மாதத்திற்கு மேலான குழந்தைகளுக்கு உரை மருந்து

சுத்தம் செய்த வசம்பு, பூண்டு, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், கடுக்காய், சாதிக்காய், மாசிக்காய் பெருங்காயம், இவைகளுடன் வல்லாரை, குட்டிவிலா, துளசி, குப்பைமேனி, நல்லவேளை, நாய் வேளை, சங்கிலிலை, தூதுவளை இலைகள் யாவும் ஓர் எடையாக எடுத்து அரைத்து (ஒரு ஜாமம் 3 மணி நேரம் அரைக்கவும்) கயிறு போல் மாத்திரையாக உருட்டி 1 1/2 அங்குலம் நீளத்திற்கு துண்டித்து காய வைத்து பத்திரப்படுத்தி குழந்தைகளுக்கு வயது, எடைக்கு தகுந்தாற்போல் தரவும். தாய் பால் தேன் இவைகளில் அருந்த தரலாம். குழந்தைகள் நோயின்றி வாழ்வார்கள். எதிர் காலத்தில் பெரும்பாலான தொற்று நோய்கள் பரவாது காக்கும்.

மேற்கண்ட மருந்துடன் சிறிது சுத்தம் செய்த நேர்வாளம் சேர்த்து கொடுக்க பேதியாகி நோய்கள் நீங்கும். பேதியாகும் காலத்தில் தாய் பத்திய உணவு அல்லது கஞ்சி உணவு உண்பது தாய்க்கு சேய்க்கும் நலம் பயக்கும்.

பேதி மாத்திரை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செய்ய வேண்டும். மேற்கண்ட முறைகள் யாவும் எங்கள் குடுப்பத்தினரும் நானும் அனுசரித்ததே.

ஏ.பி. பழனிவேலு

1/151, பருத்தி கொல்லை தெரு, அரசங்குடி அஞ்சல், திருவெறும்பூர் வட்டம். திருச்சிராப்பள்ளி – 620013

செல்: 9578285620

வாசகர் வட்டம்

அடிபட்ட புண்கள் வீக்கம், எலும்பு முறிவு குணமாக

எனக்கு இதுவரை ஏற்பட்டுவந்த வீக்கம், புண்கள், எலும்புமுறிவு ஆகியவற்றை கீழ்க்கண்ட மூலிகை மருந்து மூலம் குணமாக்கி இருக்கிறேன்.

அரளி இலை, எருக்கன் இலை, வேப்ப இலை, மஞ்சணத்தி இலை, அரிவாள்மனை பூண்டு இலை, பிரண்டை, சோற்றுக்கற்றாழை, உருளைக்கிழங்கு, உப்பு, விளக்கெண்ணெய், தேன், எலுமிச்சைபழம்

செய்முறை :

மூலிகை அனைத்தும் அரைத்து சாறெடுத்து தண்ணீர் கலந்து இவற்றுடன் தேன், எண்ணெய் கலந்து தைலமாகவும், பசையாகவும் காய்ச்சி ஆறவைத்து பயன்படுத்தலாம்.

பயன்படுத்தும் முறை :

புண்கள், அடிபட்டு வீக்கம் உள்ள இடங்களில் தடவவும். இரண்டு அல்லது மூன்று முறை அல்லது மூன்று நாளில் குணமாகிவிடும். வீக்கம், வலியுடன் இருந்தால் இம்மருந்து தடவிய 10 மணி நேரத்தில் வலி நின்றுவிடும். புண்கள், எலும்புமுறிவு உள்ள இடங்களில் மருந்து தடவி புண்மீது வைத்து துணியால் கட்ட வலியாவும் நீங்கி 3 நாளில் குணமாகிவிடும். (இந்த தைல பாட்டிலை ரூ. 100/–க்கும், களிம்பு டப்பா ரூ. 50க்கும் கொடுக்கிறார்.)

அனைத்துவித காய்ச்சல் குணமாக

உடலில் உள்ள விஷத்தை கீழ்க்கண்ட மருந்துகள் மூலம் குணமாக்கி வருகிறேன். இதுவே எனக்கு இதுவரை ஏற்பட்ட அனைத்து காய்ச்சல்களுக்கும் குணமாகி இருக்கிறது.

வேப்ப இலை, துளசி இலை, கீழாநெல்லி, வில்வம், குப்பைமேனி, தூதுவளை, ஆடாதொடை, வல்லாரை, கண்டங்கத்திரி, நெல்லிஇலை, மஞ்சள், மிளகு, ஏலக்காய், சுக்கு.

செய்முறை :

எல்லாவற்றையும் வெயிலில் நன்கு காயவைத்து, இடித்து துணியில் சலித்து சூரணமாக தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

பயன்படுத்தும் முறை :

ஒரு சிறு கரண்டி அளவு பொடியை வாயில் எடுத்து போட்டு தண்ணீர் அல்லது தேனீரில் குடிக்கலாம்.

தீரும் நோய்கள் :

அனைத்து வித காய்ச்சல், பாம்பு விஷம், டெங்கு, சிக்குன்குனியா, மலேரியா, பன்றிக்காய்ச்சல், கொரோனா மற்றும் அனைத்து காய்ச்சல்கள். இந்த சூரணத்தை தேவையானோருக்கு விநியோகம் செய்கிறார்.

அனைத்து வித இருமல் குணமாக சூரணம் தயாரிக்கும் முறை

ஆடாதொடை, நெல்லி, வேப்பஇலை, குப்பைமேனி, வில்வம், வல்லாரை, கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை, சிறுகுறிஞ்சான், சிறியாநங்கை, நெல்லுருளி, கடுக்காய், சுக்கு, மிளகு, மஞ்சள் மேற்கண்டவற்றை சேர்த்து சூரணமாக தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்தும் முறை :

ஒரு கரண்டி சூரணம், ஒரு கரண்டி தேன் விட்டு குழைத்து வாயில் இட்டு தண்ணீர் சிறிது குடிக்கவும்.

தீரும் நோய்கள் :

அனைத்து வித இருமல், வறட்டு இருமல், சளி, தும்மல், கோழை யாவும் நீங்கும்.

(1 டப்பா சூரணம் விலை : ரூ. 50க்கு கொடுக்கிறார்).

பு.ஜெயச்சந்திரன், மூலிகை வைத்தியம்

12வது வார்டு, சேத்தூர், இராஜபாளையம் தாலுகா, விருதுநகர் மாவட்டம். செல் : 8428864626

உழைப்பின் உயர்வு (கவிதை)

காராலன் கண்பட்டு, காடு மேடு வயலாச்சு
கடின உழைப்பெல்லாம், கடும் பசிக்கு உணவாச்சு
கடல் கடந்து சென்றோரும், கடல் கடந்து வந்தோரும்
இன்று, கருத்தரங்கால் ஒன்றுபட்டோம் என்றும்
காராலன் உழைப்பாலே உலகமே ஒன்றாச்சு
(காராலன் – உழைக்கும் உழவர்கள்)

(நாமக்கல் 2018 ல் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில்

திரு. கந்தசாமி, நெட்டு கொட்டகை எழுதிய கவிதை)

விடுபட்ட உறவு (கவிதை)

பட்டமரம் துளிர் விட்டால்,
பறவைக்கெல்லாம் கொண்டாட்டம்,
விடுபட்ட மனம் துளிர் விட்டால்,
உறவுக்கெல்லாம் கொண்டாட்டம்
பச்சைமண் மிதிபட்டால்,
குயவனுக்கு கொண்டாட்டம்,
சுட்டமண் உடைப்பட்டால்,
எவருக்கையா கொண்டாட்டம்?
மலை மேல் மழை விழுந்தால்,
மண்ணுக்கு கொண்டாட்டம்,
மடி மேல் கண்ணீர் விழுந்தால், எவருக்கையா கொண்டாட்டம்?

– கந்தசாமி, நெட்டு கொட்டகை எழுதிய கவிதை

புதிய பனங்காடு

எனது பிறந்த ஊர் பனையூர். இது இராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் உள்ளது. என்னுடைய 60 வது வயதில் காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் களத்தூர் என்ற கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். என்னுடைய பிறந்த ஊரின் நினைவாக இங்கு 20 ஏக்கர் நிலம் வாங்கி இதில் 2000 பனைமர கன்றுகளை நட்டேன். தற்சமயம் 1027 பனைமரங்கள் வளர்ந்துள்ளன. இங்கு 48 நாட்டு இன பசுக்களும் உள்ளன. வாழ்வின் பிற்பகுதியில்

இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வை லட்சியமாக கொண்டு பனந்தோப்பையும் மாட்டு பண்ணையும் பராமரித்து வருகின்றேன்.

கந்தசாமி, களத்தூர், காவேரிபாக்கம் வழி

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம். செல் : 9094683772

புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு கடன்

சிட்பி என்ற சிறு தொழில் கடன் வங்கி தமிழ்நாட்டில் 3 நபர்களுக்கு கடன் கொடுத்துள்ளது:

1. சரவணக்குமார், நாகர்கோவில் – கழிப்பறை வசதி உள்ள கட்டில் (கடன் தொகை ரூ. 3,00,000)

2. முருகேஷன், மேலக்கால் – வாழை நார் பிரிக்கும் இயந்திரம் (கடன் தொகை ரூ. 4,00,000)

3. செந்தில், மேலூர் – நிலக்கடலை பிரிதெடுக்கும் கருவி, தேங்காய் வெட்டும் கருவி (கடன் தொகை ரூ. 1,50,000).

இந்த கடன் தொகை அஹமதாபாத்திலுள்ள சிருஷ்டி என்ற தொண்டு நிறுவனம் மூலம் வழங்கப்பட்டது. இதனை 2 ஆண்டுகளுக்குள் திருப்பி செலுத்த வேண்டும்.

இயற்கை முறையில் சிப்பிக்காளான் வளர்ப்பு

விருதுநகர் மாவட்டம், கிருஷ்ணன் கோவிலில் அமைந்துள்ள கலசலிங்கம் பல்கலைக்கழகத்தில் இயற்கை முறையில் சிப்பிக்காளான் வளர்ப்பு முறை பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

காளான் வளர்ப்பிற்கு தேவையான முதலீடு மற்றும் அதற்கு ஆகும் செலவு மிகக் குறைவு. அதனால் காளான் வளர்ப்பு மிகவும் லாபம் தரக்கூடிய தொழில். காளான் வளர்ப்பிற்கு குறைந்த அளவிலான இடமே போதுமானது. காளான் உற்பத்தியில் வைக்கோல், காளான் வித்துக்கள் மற்றும் மக்கும் பை தேவைப்படுகின்றன. முதலில் வைக்கோல் நுண்ணுயிர் நீக்கம் செய்ய மிதமான சுடு நீரில் குறிப்பிட்ட நேரம் வேக வைக்கப்பட்டு பின் வைக்கோலை உலர்த்தி காளான் படுக்கைகள் தயாரிக்கபடுகின்றன. பொதுவாக ஒரு காளான் படுக்கை தயார்படுத்த 500 கிராம் வைக்கோல் மற்றும் 170 கிராம் தாய் காளான் வித்துக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஒரு காளான் படுக்கை தயார்படுத்த 8 நிமிடங்களே தேவை. குறுகிய நாட்களில், அதாவது 20 – 25 நாட்களில் ஒரு காளான் படுக்கையில் இருந்து 1 கிலோ காளான் வரை அறுவடை செய்யலாம்.

20’ X 15’ (300 சதுர அடி) அளவில் 70 காளான் படுக்கைகள் கொண்டு இயற்கை முறையில் காளான் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. இதற்கு 30 கிலோ வைக்கோல், 10 கிலோ தாய் வித்துக்கள் மற்றும் ஒரு நபர் வேலைக்கூலி என, மொத்தம் ரூ. 1,980 செலவாகின்றது. சந்தையில் சிப்பிக்காளான்கள் 1 கிலோ ரூ. 200 என்று மொத்தம் ரூ. 14,000 வரை வருமானம் வருகின்றன. மேற்கூறிய செலவுபோக மொத்தம் ரூ. 12,020 நிகர வருமானம் கிடைக்கின்றது.

மேலும் விவரங்கள் பெற:

டாக்டர் கண்ணன், உதவி பேராசிரியர்

கலசலிங்கம் பல்கலைகழக வேளாண்மை மற்றும்

தோட்டக்கலை பள்ளி, கிருஷ்ணன் கோவில்,

ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர் தாலுகா,

விருதுநகர் மாவட்டம் –626126.

செல் : 8838773797

உலக மேய்ச்சல் நிலம் மற்றும் கிடைக்காரர்கள் ஆண்டாக 2026 ஐ அறிவிக்க கோருதல் (Destination of United Nation lInternational Year for Rangeland and Pastoralists for 2026)

ஆதிகால மனிதன் முதன்முதலில் ஆடு, மாடுகளை மேய்த்தே வாழ்ந்து வந்தான். இதுவே அவனது பிரதான தொழிலாக இருந்தது. இத்துடன் பயிர் சாகுபடியையும் சேர்ந்து செய்யப் பழகி கொண்டான்.

இவர்கள் கால்நடைகளுக்கு எங்கு மேய்ச்சல் நிலம் உள்ளதோ அங்கு சென்று சில காலம் மேய்த்து விட்டு இருப்பிடம் திரும்புவார்கள். உலகமயமாதலாலும், தீவிர பண விவசாயமும் கிடைக்காரர்களுக்கு சாதகமாயில்லை. மேய்ச்சல் நிலங்கள் அரசாங்கத்தால் பல்வேறு தேவைகளுக்கு கையகப்படுத்தி பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் மேய்ச்சல் நிலப்பரப்பு குறைந்து கிடைக்காரர்களின் வாழ்வாதரம், பாரம்பரிய நாடோடி வாழ்க்கைக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதைக் கருத்தில் கொண்டு “உலக மேய்ச்சல் நிலம் மற்றும் கிடைக்காரர்கள் ஆண்டாக” அறிவிக்க வேண்டும் என சில நாட்டு பிரதிநிதிகள் குறிப்பாக மங்கோலியா நாட்டு அரசு ஒரு தீர்மானத்தை ஐ.நா. சபையின் நிறுவனமான உலக உணவு மற்றும் வேளாண்மை மைய கருத்தரங்கில் ஆகஸ்ட் 2019 ல் முன்மொழிந்தது. இந்த தீர்மானத்திற்கு இது வரை 19 நாடுகள் ஆதரவு கடிதம் கொடுத்துள்ளன. இதில் தெற்கு ஆசிய அளவில் இந்தியா, ஆப்கானிஸ்தான், பூட்டான் போன்ற நாடுகள் அடங்கும். இது தவிர 160 உலக அளாவிய அமைப்புகள், தேசிய அளவில் செயல்படும் நிறுவனங்கள் (தொண்டு நிறுவனங்கள் உட்பட) இந்த தீர்மானத்திற்கு ஆதரவு தெரிவித்துள்ளன.

இந்த தீர்மானத்தை அக்டோபர் 2020 ல் உலக உணவு மற்றும் வேளாண்மை நிறுவனத்தின் வேளாண்மைக் குழு கூட்டத்தில் (Communitee on Agriculture of FAO) ஐ.நா. சபை ஒப்புதலுக்கு பரிந்துரைத்துள்ளது. வரும் ஜூலை 2021 ல் உலக உணவு மற்றும் வேளாண்மை நிறுவன கருத்தரங்கில் இதற்கு போதிய நிதி ஒதுக்கும் திட்டமும் தயாரிக்கப்படும். செப்டம்பர் 14–30, 2021 ல் நியூயார்க்கில் நடைபெற உள்ள ஐ.நா. சபை பொது குழு கூட்டத்தொடரில் இந்த பரிந்துரை ஒரு வேளை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டால் 2026 ல் “உலக மேய்ச்சல் நிலம் மற்றும் கிடைக்காரர்கள் ஆண்டாக” அறிவிக்க வாய்ப்புள்ளது. இதனால் மேய்ச்சல் நிலம் மேம்பாடு செய்யவும், கிடைக்காரர்களின் வாழ்வாதாரத்தைக் காத்துகொண்டு அவர்களின் பாரம்பரிய கலாச்சாரம், மாடு பராமரிப்பு முறை, இதனைச் சார்ந்த சுற்றுச் சூழலும் பாதுகாக்கப்படும். இது நிலைத்த வளர்ச்சி குறிக்கோள்களை அடையவும், வறுமை ஒழிக்கவும், உணவு உத்தரவாதத்திற்கும், சுற்றுசூழல் மேம்பாட்டிற்கும் பல்லுயிர் பன்மய பாதுகாப்பிற்கும் வழி வகுக்கும்.

வரும் ஜுன் 5 ம் தேதி உலக சுற்றுசூழல் தினமாகும். இந்த நாளில் சுற்றுசூழல் வளங்களை மீட்டு எடுக்கும் பத்தாண்டுகளாக (UN Decade of Ecosystem Restoration 2021-2030) ஐ.நா. சபையினால் அறிவிக்கப்பட உள்ளது. இதனால் கால்நடை மேய்ச்சல் நிலங்களும் அழிந்து விடாமல் பாதுகாக்க வழி கிடைக்கும்.

குஜராத் மாநிலத்தில் கட்ச் மாவட்டத்தில் பாரம்பரிய பன்னி மேய்ச்சல் நிலம் சுமார் 2500 சதுர கிலோ மீட்டர் பரப்பளவில் உள்ளது. இந்த மேய்ச்சல் நிலத்தில் வளர்ந்துள்ள சீமைக்கருவேல் தாவரத்தை அகற்றி மேய்ச்சல் நில பாதுகாப்பும், தங்குதடையின்றி கால்நடைகளை மேய்க்க உரிமை வழங்கக் கோரி ஜனவரி மாதம் 9–12, 2021 ல் பேரணி / நடைபயணம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதில் கால்நடைகளை பராமரிக்கும் மால்தாரி எனப்படும் நாடோடி கிடைக்காரர்கள் 500 நபர்கள் கலந்து கொண்டனர். சேவா நிறுவனத்தின் சார்பாக திரு. விவேகானந்தன் கலந்து கொண்டார். அட்டை படம்.

கொரோனா நோய் தடுப்பு மூலிகை கசாயம்

சுக்கு 100 கிராம், அதிமதுரம் 100 கிராம், சித்தரத்தை 30, கடுக்காய் தோல் 30 கிராம், விரலி மஞ்சள் 10 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், ஓமம் 10 கிராம், கிராம்பு 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம்.

இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்து இடித்து பொடி செய்து கொள்ளவும். தினமும் காலை சிற்றுண்டி முடித்தபின் 1 ஸ்பூன் மூலிகை பவுடர்க்கு 2–3 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து பாதியாகும் வரை

கொதிக்க விடவும். பின்பு இனிப்பு தேவை என்றால் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து சுக்கு மல்லி காபி போல் சாப்பிடவும். பெரியவர்களுக்கு 100 மி.லி., 7 வயது மேற்பட்டவர்களுக்கு 50 மி.லி கொடுக்கவும். இது தவிர வாரத்தில் 2 நாள் கபசுர குடிநீர் சாப்பிட வேண்டும். மேலும் விவரம் பெற: சித்த மருத்துவர் வீரபாபு, சென்னை, செல் : 9840278009.

தகவல்: உதயா, ஜாம்பாவனோடை, திருவாரூர்

வருந்துகிறோம்

தமிழ்நாட்டில் குறிப்பாக தென்மாவட்டங்களில் கால்நடை மூலிகை வைத்யத்தை நடைமுறைபடுத்தி தனது தொழிலாக திரு. ஆறுமுகம் (75) செய்து வந்தார். இவர் விருதுநகர் மாவட்டம் திருப்புவனம்

அருகே எழுவணி என்ற ஊரில் வசித்து வந்தார். இவருக்கு 50 ஆண்டுகால அனுபவம் உண்டு. இவர் கடந்த 7 மாதங்களுக்கு முன் காலமாகிவிட்டார். இவருக்கு பின் இத்தகையை அனுபவமிக்க வைத்தியர்களை பார்ப்பது மிக அரிது. இவருக்கு முன் சில வருடங்களுக்கு முன் அய்யாத்துரை கோனாரும் காலமாகிவிட்டார். இவர்களது வைத்திய அனுபவங்கள் நம் வழி வேளாண்மை இதழ் மூலம் உயிரேட்டம் பெறும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஆறுமுகத்தின் வைத்தியம் நம்வழி வேளாண்மையில் பருவம் 21 இதழ் 1 ஏப்ரல் – ஜூன் 2013ல் இடம் பெற்றிருக்கிறது. – ஆசிரியர்

பாரம்பரிய உணவு தயாரிப்பு முறைகள்

கடந்த 28 ஆண்டுகளாக தமிழ் நாட்டில் பல்வேறு கிராமங்களில் தொன்று தொட்டு கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்த பாரம்பரிய பாரம்பரிய உணவு தயாரிப்பு முறைகளை தொகுத்து நம் வழி வேளாண்மை என்ற காலாண்டு இதழில் அவ்வப்போது பிரசுரித்து வந்தோம். இவைகளில் சிறந்த தயாரிப்பு முறைகளை தேர்வு செய்து சளி, இருமல், சர்க்கரை சத்துக்கு பயன்படும் பாரம்பரிய உணவு தயாரிப்பு முறைகளை கீழே கொடுத்துள்ளோம். கொரோனா வைரஸ் கிருமி உலகெங்கும் பரவி பாதிப்பை ஏற்படுத்திய இக்காலகட்டத்தில் இது போன்ற பாரம்பரிய உணவும் மற்றும் மூலிகை வைத்யமும் நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் வளமான வாழ்விற்கும் வழிவகுக்கும் என நம்புகிறோம்.

சிறு தானிய உணவுகளை சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள்: இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. தேவையற்ற கொழுப்புகளைக் கரைக்கின்றது . இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. மலச்சிக்கலை குணப்படுத்துகின்றது. வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றுகின்றது. இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இதய நோய்களை தடுக்கிறது. பெண்களுக்கான கர்ப்பபை பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கின்றது. செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. தாய்ப்பாலை அதிகரிக்கின்றது.

I. சளி, இருமலுக்கு பயன்படும் பாரம்பரிய உணவு தயாரிப்பு முறைகள்

1. மூலிகை ரசம் : முசுமுசுக்கை, அப்பக்கோவை, கீழாநெல்லி, தூதுவளை, மின்னத்தழை, கொடிவேலி, குத்துமுடக்கை, வாவரக்காச்சி (வாதநாராணயணன்) எல்லாம் ஒவ்வொரு கைப்பிடி எடுத்து வதக்கி மிளகு, சீரகம் போன்ற ரச சாமான்கள் உடன் சேர்த்து அரைத்து ரசம் செய்து சாப்பிட்டால் சளி, இருமல், உடல்வலி குணமாகும். இதனை வாரத்திற்கொருமுறை அருந்தி வரலாம்.

தகவல் : அருக்காத்தாள், தேவிநாயக்கன்பட்டி, கோட்டூர், வேடசந்தூர் தாலுகா திண்டுக்கல் மாவட்டம்

2. மூலிகை ரசம் : ஈஸ்வர மூலிகை இலை 10 கிராம், முடக்கத்தான் இலை 10 கிராம், பிரண்டை இலை 10 கிராம், மிளகரணை 10 கிராம், கண்டங்கத்தரி 10 கிராம் இவற்றுடன் மிளகு 5 கிராம், திப்பிலி 5 கிராம், கோடாம்புளி 5 கிராம், இந்துப்பு 5 கிராம் சேர்த்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து சூப்பாக குடிக்கலாம். இது காய்ச்சல், அல்சர், செறியாமைக்கும் பலன் தரும்.
தகவல் : ரவி, குலமங்கலம், ஆலங்குடி தாலுகா, புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

3. கொள்ளு ரசம்

தேவையான பொருட்கள் : வறுத்த கொள்ளு 50 கிராம் , சின்ன வெங்காயம் 100 கிராம் , தக்காளி 2 எண்ணம் , சீரகம் 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம் , பூண்டு 2 பல், இஞ்சி 10 கிராம் .

மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். நன்கு வெந்த பின்னர் நன்கு மசித்து கெட்டியான திரவம் போல் செய்து தினமும் 2 டம்ளர் காலையில் சாப்பிட வேண்டும்.
தகவல்: செல்வராஜ், ஸ்ரீ வாலாம்பிகை அறக்கட்டளை, ஜவஹர் நகர் , கலிக்கநாயக்கன்பட்டி ரோடு , பழனி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

4. வால் மிளகு சூரணம் :

தேவையான பொருட்கள் : வால் மிளகு 50 கிராம் , அதிமதுரம் 50 கிராம், திப்பிலி 50 கிராம், சித்தரத்தை 50 கிராம் , கடுக்காய்தோல் (கொட்டை நீக்கியது) 50 கிராம், ஏலக்காய் 10 கிராம்.

செய்முறை : மேற்க்கண்ட அனைத்தையும் தனித்தனியாக வறுத்து பொடி செய்யவும். காலை, இரவு 1–2 கிராம் வரை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சளித்தொல்லை, தொண்டை எரிச்சல் போகும், குரல் வளம் பெருகும்.

தகவல்: செல்வராஜ், ஸ்ரீ வாலாம்பிகை அறக்கட்டளை, ஜவஹர் நகர் , பழனி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

5. சக்தி சாரணை ரசம் : திண்டுக்கல் மாவட்டம் மந்தகுளத்துப்பட்டி , மணக்காட்டூர் பகுதியில் சக்திசாரணை ரசம் வைத்து குடிக்கும் பழக்கம் முன்பு இருந்து வந்தது. இது நிற்காத இளைப்பு, இருமல், உடல்வலி, கால்வலி, நெஞ்சுவலி, காய்ச்சல் போன்றவற்றை குணப்படுத்தும்.

சக்தி சாரணத்திக் கிழங்கு (வேர்) 5 கிராம், வெள்ளைகாணம் (காணப்பயறு) 50 கிராம் இவை இரண்டையும் அரைத்து பின் சாம்பாருக்கு போடும் மசாலா சாமான்கள் சேர்த்து ரசம் வைக்க வேண்டும். இந்த ரசத்தை 3 நாள் சாப்பிட்டு வர மேற்கண்ட குறைபாடுகள் நீங்கும்.

தகவல் : என் . போதுமணி, வேலன்பட்டி அஞ்சல், நத்தம் தாலுகா , திண்டுக்கல் மாவட்டம்

6. தூதுவளை ரசம்

தேவையான பொருட்கள் : வறுத்த புழுங்கலரிசி குருணை 1 கைபிடி, தூதுவளை இலை 1 கைபிடி , மிளகு 4 எண்ணம் , பூண்டு 2 பல் , உப்பு தேவையான அளவு .

மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். இது 1/2 லிட்டராக வரும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். குழந்தைகள் ஒரு டம்ளர், பெரியவர்கள் 2 டம்ளர் வரை தினமும் சாப்பிடலாம்.

தகவல் : செல்வராஜ், ஸ்ரீ வாலாம்பிகை அறக்கட்டளை, ஜவஹர் நகர், பழனி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

7. முடக்கத்தான் ரசம்

தேவையான பொருட்கள் : வாதநாராயணன் இலை 2 கைப்பிடி, முடக்கத்தான் இலை 2 கைப்பிடி, இஞ்சி 20 கிராம் , வத்தல் மிளகாய் 30 கிராம் , மிளகு 30 கிராம் , பூண்டு 4 எண்ணம்.

செய்முறை **:** வாதநாராயணன் இலை, முடக்கத்தான் இலைகளை அரைத்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, மிளகாய் வத்தல், மிளகு , பூண்டு எல்லாம் சேர்த்து அரைத்து இலை சாறுடன் கலந்து தாளித்து இறக்கவும். இந்த ரசத்தை சிறியவர் முதல் பெரியவர்கள் 1–2 டம்ளர் வரை சாப்பிடலாம். இதனால் மூட்டு வலி, வாதம் மற்றும் எலும்பு தேய்மானம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் தீரும்.

தகவல் : மஞ்சுளா, உமிப்பேர் கிராமம், திண்டிவனம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம்

8. திப்பிலி ரசம் : திப்பிலி இலை 10 இலை, மிளகு 10 கிராம், சீரகம் 10 கிராம், வெந்தயம் 10 கிராம், பெருங்காயம் 10 கிராம் , தனியா 10 கிராம் , வத்தல் மிளகாய் 2 , துவரம் பருப்பு 50 கிராம் , புளி கரைசல் 100 மி.லி, தக்காளி 2.

செய்முறை : முதலில் மிளகு , சீரகம் , வெந்தயம் , பெருங்காயம், தனியா, மிளகாய் ஆகியவற்றை நன்றாக வறுத்து அரைத்து பவுடர் செய்யவும். பின்னர் திப்பிலி இலை, துவரம் பருப்பு போன்றவற்றை வேகவைத்து அரைக்கவும். மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்து புளி கரைசலில் சேர்த்து கிளறி தாளித்து இறக்கவும். இதனை வாரத்திற்கு 2 முறை செய்து சாப்பிட்டால் வரட்டு இருமல், சளி, ஆஸ்துமா குணமாகும்.

தகவல் : மஞ்சுளா, உமிப்பேர் கிராமம், திண்டிவனம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம்

9. கல்யாண முருங்கை அடை : கல்யாண முருங்கை இலை 2 கைப்பிடி எடுத்து அரைத்து சாறு எடுக்க வேண்டும். இதனுடன் புழுங்கல் அரிசி மாவு 200 கிராம், அரைத்த சீரகம் 5 கிராம், மிளகு 5 கிராம், வத்தல் மிளகாய்த்தூள் 5 கிராம் சேர்த்து பிசைந்து 10 நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்து விட வேண்டும். பின்னர் இதனை 4–5 சிறு சிறு தோசையாக வட்டமாக தட்டி தோசை கல்லில் நல்லெண்ணெய் விட்டு சுட வேண்டும். இந்த அடை மார்புச்சளி, இருமலை குணப்படுத்தும் .

தகவல் : மஞ்சுளா, மிப்பேர் கிராமம்,திண்டிவனம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம்

10. முசுமுசுக்கை அடை : கேழ்வரகு மாவு 250 கிராம், முசுமுசுக்கை இலை 50 கிராம், வெங்காயம் 3, வத்தல்மிளகாய் 4, சீரகம் 10 கிராம். முசுமுசுக்கை இலை, வெங்காயம், வத்தல் இவைகளை நறுக்கி, சீரகத்தை தூள் செய்து கேழ்வரவு மாவுடன் நீர் விட்டு பிசைந்து சிறிது நேரம் வைக்க வேண்டும். இந்த மாவை தோசை கல்லில் சிறு சிறு தோசையாக நல்லெண்ணெய் விட்டு அடையாக செய்து சாப்பிடலாம். இருமல், சளி, தும்மல் தீரும்.

தகவல் : மஞ்சுளா, உமிப்பேர் கிராமம், திண்டிவனம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம்

11. முசுமுசுக்கை தோசை: அரிசி 1/2 கிலோ, தூதுவளை 100 கிராம், முசுமுசுக்கை 100 கிராம், மிளகு 10 கிராம், சீரகம் 10 கிராம், மிளகாய் 10 எண்ணம், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அரைத்து தோசை ஊற்றலாம். இது நாள்பட்ட சளி, இருமலுக்கு உகந்தது.

தகவல் : ரவி, குலமங்கலம், ஆலங்குடி தாலுகா, புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

II. சர்க்கரை சத்து குணமாக பாரம்பரிய உணவு

1. கேழ்வரகு இட்லி :

தேவையான பொருட்கள்: கேழ்வரகு மாவு 1 குவளை (250 கிராம்), உளுந்து 1/4 குவளை, வெந்தயம் 2 தேக்கரண்டி , உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை : கேழ்வரகு, உளுந்து வெந்தயம் முதலியவற்றை 6 மணி நேரம் ஊற விட்டு இட்லி மாவு பதத்திற்கு அரைத்தெடுக்கவும். மாவு கலவையை உப்பு சேர்த்து 6 மணி முதல் 8 மணி நேரம் புளிக்க விட்டு இட்லியாக ஆவயில் வேக விடவும்.

தகவல் : நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ்: ஜூலை – செப்டம்பர் 2018

2. சிறுதானிய ஊத்தாப்பம் :

தேவையான பொருட்கள் : குதிரைவாலி அரிசி, வரகு அரிசி, திணை அரிசி, சாமை அரிசி, கேழ்வரகு ஐந்தும் சரியான அளவுகளில் மொத்தம் 4 குவளை. உளுந்து 1 குவளை, வெந்தயம் 3 மேசைக்கரண்டி, உப்பு தேவையான அளவு, கேரட் 1 கப் துருவியது, கொத்தமல்லி 1 கொத்து (பொடியாக நறுக்கியது), எண்ணெய் தேவையான அளவு.

செய்முறை : சிறுதானியங்களை 6 மணி நேரத்திற்கு மேல் ஊற வைத்து உளுந்துடன் வெந்தயம் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். நன்றாக தோசை பதத்திற்கு அரைத்து ஒரு நாள் புளிக்க வைக்கவும். மாவை உப்பு சேர்த்து ஊத்தாப்பமாக வார்த்து அதில் துருவிய கேரட் நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலையை தூவி சுட வேண்டும்.

தகவல் : நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ்: ஜூலை – செப்டம்பர் 2018

3. வரகுச்சோறுக்கு புளியந்த தண்ணீர் : மதுரை மாவட்டம் நாகையாபுரம் பகுதி மதிப்பனூர் கிராமத்தில் பாரம்பரியமாக வரகு பயிர் செய்யப்படுகிறது. இங்குள்ளோர் வரகு சோறுக்கு பருப்புரசம் வைத்து சாப்பிட்டு வருகின்றனர். இதற்கு துவரம் பருப்பை முளைக்கப்போட்டு 2 நாள் காய விட வேண்டும். பின்னர் உடைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் . தக்காளி, வெங்காயம், மஞ்சள், சீரகம், சேர்த்து ரசம் வைக்க வேண்டும். மேற்படி பருப்புத் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பருப்பை தனியாக கடைந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த பருப்பு ரசத்தை ‘‘புளியந்தண்ணி’’ என்றும் கூறுவர். இந்த உணவு சர்க்கரை சத்து உள்ளவர்களுக்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கிறது. வரகு அரிசி (11/2 கிலோ) யுடன் உளுந்து (1/4 படி) சேர்த்து தோசைக்கு போடலாம். வரகு அரிசி மாவில் முறுக்கு, பனியாரம், சீடை போன்ற பலகாரங்கள் தயார் செய்யலாம். வரகு சாதத்திற்கு பருப்புரசம், மோர், தயிர் மகிழக்கீரை சேர்த்து சாப்பிடும் சமயம் ருசியாயிருக்கும். இது பசியைத் தாக்குப்பிடிக்கும்.

தகவல் : பார்வதி, மதிப்பனூர், நாகையாபுரம், மதுரை மாவட்டம்

4. ராகி தோசை தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள் : ராகி 1 கிலோ , வெந்தயம் 1 கரண்டி, உளுந்த பருப்பு 200 கிராம் , 1/2 கரண்டி சோடா உப்பு தேவையான எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

தயாரிப்பு விவரம் : ராகி பவுடருடன் உளுந்தம்பருப்பு ஊற வைத்து ஆட்டி கலந்து இரவில் சோடாப்பு இட வேண்டும். மறுநாள் காலையில் தோசை சுடலாம்.

பயன்பாடு : ஆரோக்யம் தரும், தாகம் வருவதில்லை , சர்க்கரை சத்துக்கு உகந்தது.

தகவல் : நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ் : ஜனவரி – மார்ச் 2012.

5. உருளிகாலே சட்னி : (கொள்ளு சட்னி)

தேவையான பொருட்கள் : 1 கிளாஸ் கொள்ளு, வெங்காயம் 1, சீரகம் கரண்டி1, மிளகு 2, மிளகாய் 2, கறிவேப்பிலை சிறிது எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

தயாரிப்பு விவரம் : கொள்ளுவை வறுத்து மற்ற பொருட்கள் சேர்த்து உரலில் ஆட்ட வேண்டும்.

பயன்பாடு : சாதம், ரொட்டி, மற்றும் இட்லியுடன் பயன்படுத்தலாம். சளிக்கு நல்லது. கண்பார்வை, ஜீரணம் நன்றாகும். சர்க்கரையை குறைக்கும்.

தகவல் : வி. முனிராமு, ஆலுகட்டகளு, அஞ்செட்டி வழி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

6. நோனி பழ சாறு : இந்த பழம் நுனா மரத்தின் பழம் போல் ஆனால் வடிவில் பெரியதாக இருக்கும். இந்த நோனி பழச்சாறு சாப்பிட்டால் தலைவலி, காய்ச்சல், மூட்டுவலி, மஞ்சள் காமாலை, இரத்த அழுத்தம், சக்கரை நோய் குணமாகும். காலை, மாலை இரண்டு வேளைக்கு சுமார் 10 மி.லி அளவு அருந்த வேண்டும்.

தகவல்: ராஜரத்தினம், ஈடன் நர்சரி கார்டன், கருப்பாயம்மாள் தோட்டம், வெள்ளிபாளையம் ரோடு, மேட்டுப்பாளையம், கோயம்புத்தூர் மாவட்டம்

7. ஆரோக்கிய கஞ்சி மாவு (Sugar Diet) : சோயா , காராமணி , பார்லி, உளுந்து, வெந்தயம், ஓட்ஸ் தலா 1 கிலோ, கம்பு, கேழ்வரகு, மக்காச்சோளம் , தினை தலா 2 கிலோ, கொள்ளு 4 கிலோ, பாதாம் 100 கிராம்.

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருட்களை அரைத்து மாவாக்க வேண்டும். இதனை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து 10 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அருந்தலாம். சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் தேவையான அளவு இனிப்பு சேர்த்து கொள்ளலாம்.

தகவல் : ராஜேஸ்வரி ரவிக்குமார், வடக்குத் தெரு, திருவையாறு, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

8. ஆர்ய உளிபிட்டு ராகிபுளிகளி தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்: ராகி மாவு, சீரகம், புளிக்கரைசல்.ராகி மாவுவை தண்ணீரில் கொதிக்கவிடவேண்டும். பின்னர் அதனுடன் புளிக்கரைசல், சீரகம் சேர்த்து கிளரி உருண்டை பிடித்து ஆவியில் வேக வைக்க வேண்டும்.

பயன்பாடு : ருசி நன்றாக இருக்கும், ஆரோக்யம், வெயிலில் வேலை செய்பவர்களுக்கு நல்லது . அலுப்பு இல்லை.

தகவல் : காளியம்மா , ஈஸ்வரி , பேடரல்லி, தென்கனிகோட்டை தாலுகா, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

9. ராகி அடை : தேவையான பொருட்கள் : ராகி மாவு 1 கிலோ, வெங்காயம் 250 கிராம் , மிளகாய் 10, தேவையான அளவு உப்பு எடுத்து கொள்ள வேண்டும். மாவுடன் 1/2 பதம் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் வெங்காயம் , மிளகாய் வெட்டி போட்டு சிறிதாக தட்டி தோசைகல்லில் எண்ணை விட்டு அல்லது எண்ணை விடாமலும் சுடலாம்.

தகவல் : ராஜாம்மா, அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

10. ராகி உப்புமா தயாரித்தல் : தேவையான பொருட்கள் : ராகி, வெங்காயம், கடலைபருப்பு, தக்காளி, மிளகாய். ராகி பவுடர் 100 கிராம் எடுத்து வறுத்து இதனுடன் சிறிதளவு சுடுதண்ணீரில் கலந்து வடைச்சட்டியில் நெய்விட்டு கடுகு, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், மிளகாய், கடலைபருப்பு உளுந்தம்பருப்பு உப்புசேர்த்து கொதிக்கவிட்டு உப்புமா கிண்ட வேண்டும்.

த க வ ல் : ச ந் த் ரு கு ண் டை ய ா , கே ா டி க ள் ளி , கி ரு ஷ் ண கி ரி ம ா வ ட் ட ம் . –

தொடர்ச்சி.......பக்கம்.8.......

நம்வழி வேளாண்மைக்கு சந்தா விவரம ;

	வருட சந்தா ரூபாய்	ஆயுள் சந்தா ரூபாய் ;
நூலகங்கள் / நிறுவனங்கள் / கல்லூரிகள்/ கம்பெனிகள்	200	2000
விவசாயிகள் / தனிநபர்கள்	150	1500
தனிப்பிரதி	30	----
15 வருட பிரதிகளின் தொகுப்பு (பைண்டிங் செய்தது ரூ. 1250) + (கொரியர் செலவு ரூ. 250)	1500	----

சந்தா தொகை மணியார்டர் அல்லது பாங்க் டிராப் மூலம் “சேவா” மதுரை என்ற பெயரில் எடுத்துக் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

வங்கியின் பெயர் –யூனியன் பேங்க் ஆப் இந்தியா
மதுரை – கோச்சடை கிளை
SB A/C No – 493902010004241
IFSC Code : UBIN0549398

சேவா
45, டி.பி.எம் நகர், விராட்டிபத்து
மதுரை – 625016
தொலைபேசி : 0452–2380082 , 2380943

நூல் அஞ்சல்

பெறுநர்

Printed by A. Palaniappan at
Vivekananda Press
G-4, Industrial Estate, Madurai - 7

Published and Edited by
P. Vivekanandan on behalf of
SEVA
45. T.P.M. Nagar
Virattipathu
Madurai - 625 016
(0452) 2380 082, 2380943
Email : vivekseva@gmail.com
website : www.sevango.in