நம்வழி வேளாண்மை

பருவம் 31 | ஜனவரி – மார்ச் 2022 | இதழ் 4

தேனி காமாட்சிபுரம் வேளாண் அறிவியல் மையத்தில் நவம்பர் 26–27, 2021 தேதிகளில் நடைபெற்ற அடித்தள கண்டுபிடிப்புகள் கருத்தரங்கம்

இயற்கை வழி விவசாயிகள், மூலிகை வைத்தியர்கள் மற்றும் அடித்தள கண்டுபிடிப்பாளர்களின் குரலோசை

நம் வழி வேளாண்மை

பருவம் 31 ஜனவரி – மார் 2022 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

நெல்லியின் மகிமை உள்ளூரில் தெரியுமா?

உள்ளூரில் புதைந்துள்ள பாரம்பரிய அறிவை உள்ளூர் மக்கள் மதிப்பளித்து பயன்படுத்தாமல் உள்ளனர். பெரும்பாலான கிராமங்களில் இந்த மனப்பான்மையினால் உள்ளூர் அறிவு மறைந்து வருகின்றது. இந்த அறிவை வெளியூரிலிருந்து பிறர் வந்து முறையாக எடுத்துக் கூறும்பொழுது இதன் முக்கியத்துவம் தெரிய வருகிறது. பின்னர் உள்ளூர் மக்கள் மீண்டும் பயன்பாட்டிற்கு கொண்டு வந்து பலன் பெறுகின்றனர்.

ஒருவர் வீட்டிற்கு முன்னர் வாசல் அருகில் ஒரு நெல்லிமரம் இருந்தது. நெல்லிமரம் காய்த்து கனிகள் உண்டாயின. இந்தக் கனிகளை வீட்டுக்காரர் கண்டு கொள்ளவில்லை. ஏனெனில் இந்த மரத்தைப் பற்றியும் கனிகளின் மகிமை பற்றியும் அறியாமல் இருக்கலாம். வெளியூர் நபர் ஒருவர் இந்த ஊருக்கு வந்து மரத்திலுள்ள கனிகளை பறித்துக் கொடுக்க வீட்டுக்காரர் பெற்றுக்கொண்டார். இதனை பயன்படுத்தி பலன் பெற முனைந்தார். வீட்டுக்காரருக்கு இந்த நெல்லிக்கனியின் மகிமை இதுநாள் வரை தெரியவில்லை. ஊருக்கு வந்த புது நபரைப் பாராட்டினார். இந்த நிகழ்ச்சி ஒரு கனவாக ஆசிரியருக்கு வந்தது. கேரளாவில் திருச்சூர் பகுதியில் 2015 ல் கால்நடைகளுக்கு காணைநோய் (கோமாரி நோய்) பரவி வந்த சமயம் குணப்படுத்த மூலிகை வைத்யம் மூலம் ஒரு பயிற்சிக்கு ஏற்பாடு செய்து ஆசிரியரை அழைத்தனர். ஆசிரியரும் அந்த ஊருக்குச் சென்றார். பயிற்சி அளிக்கும் முதல் நாளில் வந்த கனவுதான் நெல்லிக்காய் பறித்து கொடுத்தது.

இந்த பயிற்சிக்கு சில பாரம்பரிய வைத்ய முறைகளை எடுத்துக் கூறினோம். அதே சமயம் பக்கத்து ஊரில் இருந்து வந்த வைத்யரும் அவருடைய அனுபவத்தைப் பகிர்ந்தார். இந்த வைத்தியரை ஒரு நண்பர் மூலம் தெரிந்து வைத்து இந்த பயிற்சிக்கு அழைத்திருந்தோம். அவரும் மலையாளத்தில் எளிமையான முறையில் வைத்தியத்தை எடுத்துக் கூறியது வியப்பில் ஆழ்த்தியது. உள்ளூர் அறிவு அங்கே இருந்தாலும் அந்த அறிவை பயன்படுத்த அல்லது தெரிந்து கொள்ள வெளியூர் நபர் தேவை என்பதை புரிய முடிந்தது. இந்த நிகழ்வு பயிற்சி கொடுப்பதற்கு முதல் நாள் இரவு கனவில் வந்தது ஆச்சரியமில்லை.

உள்ளூர் அறிவு, பாரம்பரிய அறிவு, அடித்தள கண்டுபிடிப்பாளர்களின் கண்டுபிடிப்புகள் போன்றவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நம் வழி வேளாண்மை இதழ் பணி ஆற்றி வருகிறது. இதன் அடிப்படையில் "நம் வழி வேளாண்மை குழுமம்" (Honey bee Network) நமது தேசத்தில் பல தன்னார்வ உறுப்பினர்களுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. அடித்தள கண்டுபிடிப்பாளர்களுக்கு தேசிய கண்டுபிடிப்பு அறக்கட்டளை (National Innovation Foundation), சிருஷ்டி போன்ற நிறுவனங்கள் பரிசு கொடுத்து ஊக்குவிக்கின்றன. –– ஆசிரியர்

மானாவாரி வயலில் மழைநீர் சேமிப்பு

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், கடலாடி வட்டாரம் ஓரிவயல் பஞ்சாயத்து பனைக்குளம் கிராமத்தில் திரு. முனியசாமி (வயது 66) வசித்து வருகிறார். இவர் 5 ஏக்கர் நிலம் உள்ளது. இவர் 11/2 ஏக்கரில் மானாவரியில் ஜோதி மட்டை என்ற மட்டை ரக நெல் பயிரிட்டுள்ளார். இப்பகுதியில் இவ்வருடம் சுமாரான மழை பெய்து பயிர் பூத்து மணிகள் பிடித்து உள்ளன. இச்சமயத்தில் ஒரு மழையிருப்பின் நன்கு விளைந்து விடும். மழை பெய்யாவிட்டால் முழு மகசூல் எடுப்பது கடினம். ஆனால் திரு. முனியசாமி ஆரம்பத்தில் 5 கலப்பை டிராக்டரில் உழுதுள்ளார். இந்த மண்ணை எடுத்து வாய்க்கால் உயரம் அரை அடி கூட்டியுள்ளதால் (3 அடி வரை) பின்னர் நெல் விதைத்து பயிர் செய்துள்ளார். மற்ற நெல் வயல்களை விட இதில் தண்ணீர் பயிர் அறுவடை வரை ஈரப்பதம் காயாமல் இருந்தது. சில இடங்களில் நீர் மட்டம் சுமார் 2–5 அங்குலம் காணப்பட்டது. 5 கலப்பையில் 2 மணி நேரம் உழுது முன்னர் 6 மூடை ஜிப்சம் இட்டு (தானம் அறக்கட்டளை மூலம் தரப்பட்டது) பின்னர் உழவு செய்யப்பட்டது. சுமார் 30 கிலோ நெல் விதைக்கப்பட்டது. பக்கத்து வயல்களில் பயிரின் வளர்ச்சி சுமாராகவும், காய்ந்து விடும் நிலையில் உள்ளது.

முனியசாமி வயலில் மட்டும் ஈரப்பதமும், நீர் மட்டமும் காணப்படுகிறது. இதனால் முழு மகசூல் (சுமார் 40 மூடைகள் 1 1/2 ஏக்கரில்) கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. மற்ற நிலங்களில் ஈரப்பதம் இல்லாமல் பயிர் காய ஆரம்பித்துள்ளது. இதனால் பிற விவசாயிகளின் விளைச்சல் பாதிக்கும் என கூறப்படுகிறது.

ஜி. முனியசாமி, பனைக்குளம், மாரந்தை அஞ்சல்
கடலாடி (வழி), இராமநாதபுரம் மாவட்டம்.
செல் :8525941551

தகவல் : வயலக கூட்டமைப்பு, முதுகுளத்தூர்

இயற்கை முறையில் செம்மறி ஆடு வளர்ப்பு

கடந்த 5 வருடங்களாக செம்மறி ஆடு வளர்த்து வருகிறேன். 2 கிடா விற்று 4 குட்டிகள் வாங்குவேன். அதாவது நான் வளர்க்கும் 2 கிடாக்களை தலா சுமார் ரூ. 12,000 /–க்கு விற்பேன். இதனை வைத்து 2 மாதக்குட்டிகளை விலைக்கு வாங்கி வருவேன். புதிதாக வாங்கி வந்த ஆட்டுக்குட்டிகளுக்கு சோற்று கற்றாழை மட்டும் கொடுத்து சுமார் 3–4 மணி நேரம் பட்டினி போடுவேன். காலையில் சோற்றுக்கற்றாழை கொடுத்தால் மாலை 3 மணிக்கு தான் தீவனம் அளிப்பேன். இதனால் குடற்புழுக்கள் சாணியில் வெளியேறிவிடும். இந்த குட்டிகளை 3 மாதம் வளர்த்து 150 நாளில் (5 மாதக்குட்டி) விற்று விடுவேன்.

இது வரை மாட்டு டாக்டரிடம் சென்று தடுப்பூசி, குடற்புழு மருந்து என எந்தக்காரணத்திற்காகவும் செலவு செய்ததில்லை. நானே கீழ்க்கண்டவாறு இயற்கை முறையில் நோய்தற்காப்பு நடவடிக்கையை கடைப்பிடித்து வருகிறேன். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையிலும் குடற்புழு மருந்தாக சோற்றுக்கற்றாழை, அல்லது வேப்பங்கொழுந்து

அல்லது பாகற்காய் என மாறி மாறி கொடுத்து வருகிறேன். முதல் ஞாயிறு சோற்றுக்கற்றாழை கொடுத்தால் அடுத்த ஞாயிறு வேப்பங்கொழுந்தும் அதற்கடுத்த ஞாயிறு பாகற்காய் பழம் தருவேன். மூலிகைப் பொருட்களை இங்ஙனம் சுழற்சி முறையில் தருவதால் உருண்டைப்புழு, தட்டைப்புழு போன்ற அனைத்து வகை குடற்புழுக்களும் கட்டுப்படும்.

இது என் அனுபவ உண்மை. இயற்கை மருந்து காலையில் கொடுத்தால் மதியம் 2 மணி வரை வேறு பசுந்தீவனம் எதுவும் கொடுப்பதில்லை. முதலில் உலர்தீவனம் 3 மணிக்கு பின்னர் பசுந்தீவனமும் தருவேன்.

எங்கள் தோட்டத்தில் சூபாபுல், அகத்தி, பட்டுச்செடி வளர்த்து பசுந்தீவனமாகக் கொடுத்து வருகிறேன்.

ஓர் ஆட்டிற்கு 7 கிலோ கொடுக்கிறேன். ஒரு தடவை வெள்ளாட்டிற்கு கால் கோமாரி நோய் வந்து விட்டது. இதற்கு மருதாணி இலையை 2 லிட்டர் நீரில் காய்ச்சி கழுவி விட்டேன். பின்னர் வேப்ப எண்ணெய், மஞ்சள் சேர்த்து தடவி விட்டேன். ஆட்டிற்கு பூவன் வாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணெயில் பிசைந்து ஊட்டி விட்டேன். இத்துடன் கேழ்வரகு, கோதுமை மாவு, கலந்து கஞ்சி கொடுக்க 4 நாட்களில் குணமானது. குணமாகும் வரை இந்த ஆட்டை பிரித்து வைத்தேன்.

சேகர், த/பெ. பொம்மன், கீழப்பட்டி, இராசிங்கபுரம் அஞ்சல், தேனிமாவட்டம். செல் : 9003465510

சமையல் எரிவாயு மிச்சப்படுத்தும் சாதனம்

(L.P.G. Saver)

கேரள மாநிலத்தில், கோழிக்கோடு மாவட்டத்தில் உள்ள திரு. ஜெயப்பிரகாஷ் என்பவர் சமையல் எரிவாயு மிச்சப்படுத்தும் சாதனம் மூலம் வருடத்திற்கு ஒரு சிலிண்டரை மிச்சப்படுத்தலாம் என்று கூறுகிறார். இதனால் ரூ. 1,000 மிச்சப்படுத்தலாம்.

இந்த சாதனம் 6 அங்குலம் விட்டம், 2 அங்குலம் உயரம் கொண்ட வளையமாகும். இது செராமிக் என்ற பொருளினால் ஆனது. இதன் வெளிப்புறம் மெட்டாலிக் பூச்சு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த சாதனத்தைப் பயன்படுத்தும் சமயம் சமையல் எரிவாயு செலவாவது 13 சதவீதம் குறைகிறது. இந்தச் சாதனத்தின் விலை ரூ. 30 மட்டுமே.

கழிவு எரிப்பான்

இதனைப் பயன்படுத்தி பெண்கள் உபயோகிக்கும் நாப்கின், முகஉறை (மாஸ்க்) போன்ற பொருள்களை சுற்றுச்சூழல் மாசுபடாமல் எரிக்கும் ஒரு சாதனத்தை திரு. ஜெயப்பிரகாஷ் உருவாக்கியுள்ளார்.

இந்தச் சாதனத்தில் எரிபொருளாக எல்.பி.ஜி. கேஸ் சிலிண்டர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எரிக்கும் அறையில் 3 நிமிடத்திற்குள் 1,250 சென்டிகிரேடு வெப்பநிலை உருவாக்கப்படும். இதில் வரும் புகை மிகக்குறைவு அல்லது புகை வருவதில்லை. இதில் பல வடிவங்களில் உருவாக்கி கேரளாவில் 150 சுகாதார நிலையங்களுக்குக் கொடுத்துள்ளார்.

ஜெயபிரகாஷ்சின் புதிய விறகு அடுப்பு

கேரளா மாநிலம், கோழிக்கோடு தாலுகா, ரானாத்துகரை கிராமத்தில் திரு. ஜெயபிரகாஷ் மேம்படுத்தப்பட்ட இரும்பு விறகு அடுப்பு தயார் செய்துள்ளார்.

சுமார் 35 கிலோ எடையுடைய இந்த அடுப்பு முற்றிலும் இரும்பினால் செய்யப்பட்டுள்ளது.

சதுர வடிவில் உள்ள இவ்வடுப்பில் நான்கு கால்களும், விறகு வைக்க வட்ட வடிவ முதல் துவாரமும், சாம்பல் நீக்க வட்டவடிவ இரண்டாம் துவாரமும், பாத்திரம் வைக்க அடிப்பின் மேல் பகுதியில் மூன்று குமிழிகள் (பாத்திரம் தாங்கி) இரும்பினால் செய்யப்பட்டிருக்கும். இது இரும்பினால் செய்யப்பட்டுள்ளதாக நீண்ட நேரம் வெப்பத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ளும் திறன் அதிகம் உள்ளது.

பயன்படுத்தும் முறைகள் :

அடுப்பில் உள்ள முதல் துவாரமும் விறகை வைக்க வேண்டும். இரண்டாம் துவாரமும் ஒரு கரண்டியின் உதவியால் சாம்பலை அகற்ற வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கையால் சாம்பலை அகற்றி விடக் கூடாது.

பயன்கள் :

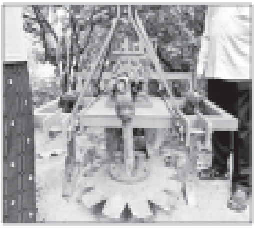
இதில் மற்ற அடுப்பைக் காட்டிலும் (17 சதவீதம்) எரியும் திறன் (37.6 சதவீதம்) அதிகம் உள்ளது. விறகின் தேவையும் குறையும். புகையின் அளவு குறைவு. காற்று மாசுபடுதலும் குறைவு. தீங்கு தரும் வாயுக்களின் அளவும் குறைவு என்பதால் உடல் நலம் பாதிப்பு இல்லை. எளிதில் இடமாற்றிக் கொள்ளலாம். பயன்பாட்டுச் செலவும் குறையும். இவ்வடுப்பு சமைக்கும் நேரம் வீணாவதையும் குறைக்கிறது.

V. Jayaprakash, Kavya Theertham
Ranathukarai, Koyilandy Post, Kozhikode District, Kerala, Cell : 9847547486

இந்த அடுப்பு தேனி மாவட்டத்தில் வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள 25 பெண்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட்டன. இந்த அடுப்பை பயன்படுத்தியவர்களின் மதிப்புரை பின்வருமாறு : இந்த அடுப்பில் புகை வருவது மிகவும் குறைவு, 2. இந்த அடுப்பை பயன்படுத்தும் சமயம் விறகு செலவு 60–70 சதவீதம் மிச்சப்படுத்தப்படுகிறது. மழைக்காலங்களில் ஓரிடத்திலிருந்து வேறு இடத்திற்கு கொண்டுசெல்வது, மாற்றி வேறு இடத்திற்கு செல்வது எளிது, இந்த அடுப்பை பற்றவைக்கும் சமயம் மற்றும் அடுப்பு எரியும் சமயம் ஊதுகுழல் வைத்து ஊதும் தேவையில்லை, இந்த அடுப்பில் 2 கிலோ அளவு அரிசி சமையல் செய்யலாம். இதன் விலை ரூ. 6,000/–. ஒரு கிலோ அரிசி மாடல் அடுப்பு விலை ரூ. 3,900/–.

ரம்யா, வேளாண் அறிவியல் மையம்
காமாட்சிபுரம், தேனி மாவட்டம், செல் : 9578884432

கரும்பு மறுதாம்பு வெட்டும் கருவி



அரியலூர் மாவட்டம், திருமானூர் ஒன்றியம், மல்லூர் கிராமத்தில் திரு. விஜயகுமார் (வயது 57)வசித்து வருகிறார். இவர் களிமண்ணுக்கு ஏற்ற வகையில் மாற்றம் செய்யப்பட்ட புதிய வகை மறுதாம்பு பயிர் வெட்டும் கருவியை உருவாக்கியுள்ளார்.

இக்கருவியின் செயல்பாட்டால் நிலத்தில் இடப்படும் நீரும், சத்தும் கரும்பின் வேர்ப்பகுதியில் கிடைக்கச் செய்வதால் பயிரின் வளர்ச்சி மற்றும் மகசூல் அதிக அளவில் கிடைக்க வழிவகை செய்கிறது.

சராசரியாக ஒரு குத்துக்கு 4–5 தூர்கள் இருப்பதுடன் முதல் பயிரைக் காட்டிலும் 20 சதவீதம் கூடுதல் மகசூல் கிடைக்கும். சாதாரண மறுதாம்பு சாகுபடியில் கிடைக்கும் மகசூல் ஓர் ஏக்கரில் 30 டன் ஆகும். மறுதாம்பு வெட்டும் கருவியின் பயன்பாட்டால் மறுதாம்பு பயிரின் மகசூல் 40–50 டன் / ஏக்கர் ஆகும். சுமார் 50 சதவீத மகசூல் கூடுதலாக கிடைக்கும்.இவர் ஓர் ஏக்கருக்கு இடையுழவு செய்ய ரூ. 3,500/– வாங்குகிறார். இந்த கருவியின் விலை ரூ. 85,000/– இவர் 200 விவசாயிகளின் நிலங்களுக்கு சுமார் 250 ஏக்கரில் இடையுழவு செய்துள்ளார். இதனால் கரும்பின் வளர்ச்சி கூடி எடை கூடியுள்ளது. 5–6 மறுதாம்பு எடுக்கலாம் என கூறுகிறார். இக்கருவியின் பயன்பாட்டால் கூடுதலாக ரூ. 30,000 வருமானம் கிடைக்கும்.

தேனி மாவட்டம், காமாட்சிபுரம் அறிவியல் வேளாண் மையத்தில் நவம்பர் 26–27, 2021 தேதிகளில் நடைபெற்ற அடித்தள கண்டுபிடிப்புகள் கருத்தரங்கத்தில் இவருடைய கருவிக்கு 3 வது பரிசு கிடைத்தது.

விஜயகுமார், மல்லூர் கிராமம்,
திருமானூர் ஒன்றியம், அரியலூர் மாவட்டம்,
செல் : 9442057077

ஸ்பைருலினா பாசியை பட்டுப் புழுவிற்கு கொடுத்தல்

பெரம்பூர் மாவட்டம், வேப்பம்தட்டை தாலுகா தழுதாழை கிராமத்தில் திரு. தங்கராஜ் (வயது 71) வசித்து வருகிறார். இவர் பி.எஸ்.சி. பி.எட் வரை படித்து பள்ளியில் ஆசிரியராக பணியாற்றி தற்சமயம் கடந்த 8 ஆண்டுகளாக ஸ்பைருலினா என்ற பாசியை தொட்டியில் நீர் விட்டு வளர்த்து வருகிறார். நித்தமும் 5–8 கிலோ வரை அறுவடை செய்கிறார். இந்த பாசி கிலோ ரூ.500–700 வரை விற்கலாம். ஸ்பைருலினா பாசியை தூள் செய்து ஒரு துணியில் கட்டி பட்டு புழு தின்னும் மல்பெரி இலைகளின் மீது சலித்து விட வேண்டும். இதன் பின்னர் இலையோடு சேர்த்து புழு தின்று விட்டால் நல்ல வளர்ச்சி கிடைக்கும். ஒரு பேட்ச் முட்டைகளுக்கு 400 புழுகளுக்கு ஸ்பைருலினா தூள் 4 கிராம் கொடுக்க வேண்டும். இதனை காலை மாலை மல்பெரி தழை கொடுக்கும் சமயம் சேர்த்து சலிக்க வேண்டும். இதனால் பட்டு புழுக்களின் இறப்பு விகிதம் குறையும். பட்டு புழுக்களின் கூடு நன்றாக காணப்படும். இதனால் பட்டு புழுக்களின் கூடு கிலோவிற்கு ரூ. 50 அதிகம் கிடைக்கும்.

எம். தங்கராஜ், தழுதாழை கிராமம் அஞ்சல்
அரும்பாவூர்,
வேப்பம்தட்டை தாலுகா
பெரம்பூர் –621103
செல் : 9566086474

உயிராற்றல் வேளாண்மை உரம் தயாரித்தல்

கொம்புசாண உரம்

மழைக்காலத்தில் (செப்டம்பர் – அக்டோபர்) பசு மாட்டு கொம்பு எடுத்து அதில் புதிய சாணியை நிரப்ப வேண்டும். இந்த கொம்பினை கொம்பின் நுனி மேலே தெரியுமாறு மண்ணில் கீழ் நோக்கு நாளில் புதைக்க வேண்டும். இதனை 4 மாதங்கள் கழித்து வெளியே எடுத்து மக்கிய சாணியை நீரில் கலந்து ஓர் ஏக்கருக்கு தெளிக்கலாம்.

கொம்பு சிலிக்கா உரம்

வெங்குசால் கல் (பார்ப்பதற்கு கண்ணாடி போன்று பளபளப்பாக இருக்கும்). இதனை நைசாக தூள் செய்து நீரில் குழைத்து மாட்டுக் கொம்பிற்குள் நிரப்ப வேண்டும். இதனை கோடைக் காலத்தில் (மார்ச் – ஏப்ரல்) மண்ணில் மேல் நோக்கு நாளில் புதைக்க வேண்டும். 4 மாதங்கள் கழித்து வெளியில் எடுக்க வேண்டும். இந்த கொம்பு சிலிக்கா உரத்தை 10 கிராம் எடுத்து 10 லிட்டர் நீரில் கலந்து ஓர் ஏக்கருக்கு தெளிக்க வேண்டும். இதனால் பயிர்கள் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படும். எங்கள் பண்ணையில் கருங்குறுவை, பூங்காரு, சின்னார், 60ம் குறுவை, கருப்பு கவுணி, சிவப்பு கவுணி, மாப்பிள்ளை சம்பா, காட்டுயாணம், செம்புழுதிசம்பா, கருடன் சம்பா, தூயமல்லி, சொர்ணமசூரி, ஆத்தூர் கிச்சடி சம்பா, சீரகசம்பா, மிளகி சம்பா, குழியடிச்சான், சித்தரைக்கார், குள்ளகாரு போன்ற நெல் ரகங்கள் இயற்கை முறையில் பயிர் செய்யப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

மீன் அமினோ அமிலம்:

1 கிலோ மீன் கழிவுடன் 1 கிலோ வெல்லம் (கழிவு வெல்லம் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்) சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் அப்படியே 21 நாட்கள் வைத்து விடவும். இதிலிருந்து சுமார் 600–650 மி.லி. கரைசல் கிடைக்கும். இதனை தெளிப்பானில் 10 லிட்டர் நீருக்கு 65–100 மி.லி கரைசல் என்ற விகிதத்தில் சேர்த்து தெளிக்கலாம். நட்ட 20 நாளிலிருந்து 15 நாட்கள் இடைவெளியில் தெளிக்க பயிர் இரசாயன உரம் இல்லாமலேயே நன்கு செழித்து வளரும்.

டாக்டர் கருப்புராஜ், சேதுபாஸ்கர் விவசாய கல்லூரி
சாலயம்கோட்டை, காரைக்குடி, சிவகங்கை மாவட்டம்
செல்: 9489266298

ஜான் சௌந்திரபாண்டியனின் புதிய இயற்கை உரம் தயாரிப்பு

நான் எஸ்டேட்டில் மேனேஜராக வேலை பார்த்து தற்பொழுது ஓய்வு பெற்று விட்டேன். நான் விவசாய குடும்பத்தை சேர்ந்தவன். என்னுடைய வாழ்நாள் முழுவதும் விவசாய பணிகள் தான் அதிகம். விவசாயிகள் தங்களின் விளை பயிர்களுக்கு யூரியா, டிஏபி, பொட்டாசு, காம்ப்ளக்ஸ் என்று பல விதமான உரங்களை வாங்கி உபயோகிக்கிறார்கள். இவைகள் அனைத்தும் ரசாயன உரம். இதனால் உணவு பொருட்களின் தரம் குறைந்து சுவை குன்றிய காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் அரிசி, தானிய வகைகள் கிடைக்கின்றன. செலவினங்களும் அதிகமாகின்றது. இதனால் தான் இதற்கு மாற்று ஏற்பாடு வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இந்த இயற்கை உரம் தயாரிப்பு முறையை உருவாக்கியு ள்ளேன். இதை தமிழ்நாடு விவசாய கல்லூரியில் உள்ள அங்கக வேளாண்மை லேபாரட்டரியில் ஆய்வு செய்து சான்றிதழும் பெற்றுள்ளேன்.

பயிர் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய 21 வகை சத்துக்களும் இதில் உள்ளது. அது இல்லாமல் உரத்தில் சேர்க்கப்படும் நுண்ணுயிர்கள், பூசண கொல்லி, பயிரூக்கி, நூற்புழு கட்டுப்பாட்டுக்கு உள்ள இயற்கையான பொருட்களும் சேரும்.

பயிர் வளர்ச்சிக்கு தேவையான சத்துக்கள்

முதல் நிலை: தழை சத்து, மணி சத்து, சாம்பல் சத்து,

இரண்டாம் நிலை: மக்னீசியம், கந்தகம், சுண்ணாம்பு

நுண்ணூட்டங்கள்: துத்தநாகம், இரும்பு, மாலிப்பதனம், பொரிகம், மக்னீசியம், விக்னிம், செல்லுலோஸ், கரிமசத்து,குளோரின், சோடியம், செலினியம், தாமிரம், அமோரியம், மாலிப்பேட்டுகள், சிலிக்கா மொத்தம் 21 வகையான சத்துக்கள்.

நுண்ணுயிர்கள் : அசோஸ் பயிரில்லம், டிரிக்கோ டெர்மா விரிடி.

பூசன கொல்லி: சூடோமோனாஸ், வேம், ரைசொபியம்,

நூற்புழு கட்டுப்பாடு: பேசியோ சிலோமெஷின், பயோமினர் லேஷியர்

பயிர் ஊக்கி : ஆக்சின், ஜிப்ரலிக், எத்தலின், சைட்டோணாசலின், அப்சிக். மேலே கூறப்பட்ட அனைத்து சத்துக்களும் உரத்தில் உள்ளன. எல்லா கலவைகளும் இயற்கை சார்ந்த பொருட்கள் மற்றும் விவசாய விளை பொருட்களின் கழிவுகளில் இந்த சத்துக்கள் உள்ளன. ஆகவே இந்த உரம் உபயோகித்தால் உர செலவு குறையும். யூரியா, பொட்டஸ், டிஏபி. காம்பளஸ் உரங்கள் தேவையில்லை. எனது தயாரிப்பு முறையில் அனைத்து சத்துக்களும் உள்ளன. மற்றும் நூண்ணூட்டம், நுண்னுயிர்கள் பூசன கொல்லி, நூற்புழு கட்டுப்பாடு, பயிர் ஊக்கி உள்ளதால் அனைத்து பயிர்களுக்கும் ஒரே தேர்வு இந்த உரம் மிகவும் ஏற்றது.

உரக்கலவையில் உள்ள பொருட்கள் : வேப்பங்கொட்டை தூள், வேப்பம் புண்ணாக்கு, கடலை புண்ணாக்கு, ஆமாணக்கு , புங்கன், புன்னை, இழுப்பை புண்ணாக்கு, மண்புழு உரம், தென்னை கழிவு கம்போஸ்ட், நிலக்கரி கழிவு, பாறை தூள் கப்பைகிழங்கு, சுரங்க கால்சியம் பவுடர், எலும்பு தூள், பாசி செடி தூள், டி.என்.ஏ.யு தயாரிப்பு நுண்ணுயிர்கள், பூசண கொல்லி, கடல் பாசி, உப்பு, கடல் சிவப்பு களை செடி, டி.என்.ஏ.யு. பழகழிவு, வேம்பு காய்ந்த இலைகள், காட்டு மர இலைகள், பெருங்காய மூல பொருள், மஞ்சள் தூள். இந்த மூலப் பொருட்கள் சில சத்துக்கள் நேரடியாகவும், சில மூலப்பொருட்கள் மறைமுகமாகவும் செயல்படும். உதாரணம் மஞ்சள் தூள் சேர்ப்பதால் அதில் உள்ள குக்குமின் என்ற வேதிய பொருள் கேன்சர் வர விடாமல்

பாதுகாக்கிறது. மனிதர்களுக்கு மறைமுகமாக நாம் கொடுக்கும் மருத்துவம் இந்த குக்குமின் என்ற வேதிய பொருட்கள் எந்த திரவத்திலும் எந்த நிலையிலும் கரையாது. ஆனால் செடிகள் வேர் மூலம் எடுத்து மனிதர்களுக்கு உண்ணும் உணவு மூலம் கொடுக்கிறது. இந்த தயாரிப்பு இயற்கை உரம் 100 சதவீதம் இயற்கையானது. இதில் மெட்டல், லெட்டுக்கள் இல்லை. மேலும் பயிர்களுக்கு பாதுகாப்பு, பயிர் வளர்ச்சிக்கு அதிகபடுத்தும். விளைச்சல் 30 சதவீதம் கூடும் என்ற உறுதியும், நஞ்சில்லா உணவு, சுவை மிகுந்த உணவு கிடைக்கிறது. உணவு பொருட்கள் கூடுதல் காலம் கெடாமல் பாதுகாக்கிறது. 2050 ல் நமது ஜனத்தொகை இன்னும் 30 சதவீதம் கூடும். அதற்குள்ளாக இந்த உரம் மூலம் உணவு உற்பத்தியை உற்பத்தியை கூட்டி உணவு தட்டுப்பாட்டை தவிர்க்கலாம்.

என்.ஆர். ஜான் சௌந்திரபாண்டியன்.
16, ராஜமாதாநகர், வடவள்ளி எதிர்புறம் டாடாநகர்
கோயம்புத்தூர் - 641041
செல் : 9786887766

நெல்லுக்கு களை எடுக்கும் கருவி

சீர்காழி, மயிலாடுதுறை மாவட்டத்தில் உள்ள திரு. அருளானந்தம் (வயது 40). இவர் முதுகலை வணிகவியல் எம்.காம் வரை படித்துள்ளார். இவர் களை எடுக்கும் கருவியை 2017ம் ஆண்டு வடிவமைத்தார். இவர் கடந்த 4 ஆண்டுகளாக களை எடுக்கும் கருவியை நெல்லுக்கு பயன்படுத்தி வருகிறார். இதற்கு செய்முறை செலவு ரூ.200 மட்டுமே ஆகும். இந்த வருடம் விவசாயிகளின் பயன்பாட்டிற்கு கொடுக்க உள்ளார்.

அருளானந்தம், சீர்காழி, மயிலாடுதுறை மாவட்டம்
செல் : 7708868351

வெளி மாநில விவசாயிகள் உருவாக்கிய புதிய பயிர் ரகங்கள்

சஞ்சீவ் காலிவ்பிளவர் இரகம்

அறுவடைக்கு	:	60–70 நாட்களில் வரும்
நிறம்	:	வெள்ளை
ஒரு பூவின் எடை	:	940 கிராம் வரை
மகசூல் ஏக்கருக்கு	:	80–140 குவிண்டால்

பல்வான் பெரிய வெங்காய இரகம்

மகசூல் ஏக்கருக்கு	:	140 குவிண்டால்
நிறம்	:	கருஞ்சிவப்பு நிறம்

ஒரு வெங்காயத்தின் எடை: 50–60 கிராம்

தண்டு அழுகல் நோய்க்கு தாக்குப்பிடிக்கும் ஒரு வெங்காயம் 5 செ.மீ விட்டம் கொண்டது மணற்பாங்கான நிலத்திற்கு ஏற்றவை குளிர்காலப் பயிராகும்.

புதிய காரட் ரகம்

நல்ல இனிப்பு.

அதிக நீளமானது : $1^{1/2}$ அடி வரை நீளம்

வயது : $2^{1/2}$ – 3 மாதங்கள்

மகசூல் ஏக்கருக்கு : 250 குவிண்டால்

விதைக்கு முன் விதைகளை உள்ளங்கையினால் இலேசாக தேய்க்க வேண்டும். பின்னர் நல்லெண்ணெயில் கலந்து விதைக்க வேண்டும்.

குட்ராட் சுண்டல் இரகம்

வயது : 110–120 நாட்கள்

விதையளவு : 20 கிலோ/ ஏக்கருக்கு

அதிக விளைச்சல் தரும் இரகம். செடியில் அதிக காய்கள் காணப்படும். நல்ல நிறத்தில் பெரியதான காய்கள்.குளிர்காலப்பயிராகும். குப்பை, இயற்கை உரத்தில் நன்கு வரும்.

பிற மாநிலங்களில் உருவாக்கப்பட்ட இப்பயிர் ரகங்களை தமிழ் நாட்டில் சில விவசாயிகளுக்கு விதைகள் கொடுத்து பரிசோதிக்கும் முயற்சியை மேற்கொண்டுள்ளோம். விவசாயிகளின் பயிர் ரகங்களை பரவ செய்து விவசாயிகள் பயனடைய சிறிய அளவில் ஏற்பாடு செய்து வருகிறோம்.

–ஆசிரியர்.

சின்னார் ரகத்தில் சிவப்பு அரிசி

நான் கடந்த சில வருடங்களாக சின்னார் 20 என்ற நெல் ரகத்தை பயிர் செய்து வருகிறேன். இந்த நெல் பயிரின் நிறம் பிங்க் என்ற ஊதா கலந்த சிவப்பு தன்மையுடையது. இந்த நெல்லின் வயது 130 நாட்களாகும். இதனுடைய அரிசி வெள்ளை நிறம். நான் சென்ற வருடம் இந்த ரகத்தைப் பயிர் செய்யும்போது சில பயிர்கள் சற்று வித்தியாசமாக உயரம் கூடுதலாக இருந்தது. உயரம் 4 அடி உயரம் வரை இருந்தது. நீண்ட கதிர்கள் இருந்தது. இது யானைக்கொம்பன் என்ற பூச்சிதாக்குதலுக்கு தாக்குப்பிடித்தது. இதனுடைய வயது 135 நாட்கள். இதனுடைய அரிசி சிவப்பு நிறமாக சன்னமாக இருந்தது. இந்த ரகத்தில் களை எடுப்பது, கலப்பு ரகம் எடுப்பது மிகவும் எளிது. ஏனெனில் நெல் பயிரின் நிறம் பிங்க் கலராக இருக்கும். ஆனால் நெல்லின் மணி சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். பச்சை நிற களையை எளிதில் அடையாளம் கண்டு அப்புறப்படுத்திவிடலாம். நல்ல விளைச்சலும் கிடைத்தது. இந்த ரகத்தை இதுவரை நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட விவசாயிகளுக்கு வினியோகித்துள்ளேன். சின்னார் 20 (வெள்ளை அரிசி)க்கும் சின்னார் (சிகப்பு அரிசிக்கும்) உள்ள வேறுபாடுகள் பின்வருமாறு:

சின்னார் 20 (வெள்ளை அரிசி): அரிசியின் நிறம் வெள்ளை, இலையின் நிறம் ஊதா, நெல்லின் உறை நிறம் வெள்ளை, நெல் வாலின் நிறம் ஊதா, இலையின் சுனை தன்மை–கெட்டியான சுனை, தாய் இலையின் கோணம் – பால் பிடித்து மணி கனமாகும்.

சின்னார் (சிகப்பு அரிசி) : அரிசியின் நிறம் சிவப்பு. இலையின் நிறம் ஊதா, நெல்லின் உறை நிறம் பழுப்பு, நெல்லின் வாலின் நிறம் ஊதா, இலையின் சுனை தன்மை–கெட்டியான சுனை, தாய் இலையின் கோணம் – பால் பிடித்து மணி கனமாகும்.

மு. சுசீந்தர், பென்னடம் ரோடு, விருத்தாச்சலம், கூடலூர் மாவட்டம்– 606001.
செல் : 9952637722

மூலிகை தேநீர்

திரு. சென்ராயன் (வயது 49). தேனி மாவட்டம் கடமலைக்குண்டில் மனிதர்களுக்கு மூலிகை வைத்யம் செய்து வருகிறார். இவருக்கு 3 மகன்கள் உள்ளனர். ஒரு மகனுக்கு திருமணமாகிவிட்டது. இவர் மலச்சிக்கல், மூலம், நெஞ்சு எரிச்சல், உடல் சோர்வு கல் அடைப்பு, சிறுநீரகம் சார்ந்த பிரச்சனைகள், கல்லீரல் சார்ந்த பிரச்சனை, தோல் நோய்கள் கர்ப்பபை கோளாறு, ஆண்மைக்குறைவு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வைத்யம் செய்து வருகிறார். இவர் மூலிகை தேநீர் தயாரிக்க மூலிகை பொருட்கள் சேர்த்து வினியோகித்து வருகிறார். இதில் நாட்டு வெற்றிலை, அருகம்புல், ஆவாரம் பூ, மிளகு, நாட்டு நெல்லி, தான்றிக்காய் தோல், லெமன் கிராஸ் புல் வகை, பிரண்டை, சோற்றுக்கற்றாழை கருஞ்சீரகம், அதிமதுரம், அக்ரஹாரம் (வேர்பகுதி) அடங்கும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளை எல்லாம் சேர்த்து ஒன்றாக இடித்து பவுடராக்கி வைத்து கொள்ளலாம். பின் கொதிக்கும் சுடு தண்ணீர் அளவுக்கேற்றவாறு போட்டு வெல்லம் சேர்த்து தேநீராக அருந்தலாம்.

பயன்கள்: அறுசுவையை நாக்கில் உணர முடியும். குடித்த 10 நிமிடத்தில் உமிழ்நீர் அதிகமாக சுரக்கும். கழிவு முழுமையாக ஜீரணமாகி வெளியேறும். ஜீரண மண்டலத்தையும், கழிவு மண்டலத்தையும் குணப்படுத்த உதவும். தொப்பை குறையும். இவர் கடந்த 6 வருடமாக தேநீர் பவுடர் தயாரித்து வருகிறார். இந்த தேநீரை சுமார் 10,000 நபர்கள் பருகி பயன் பெற்றுள்ளனர். தேநீர் பாக்கெட்டின் விலை ரூ. 120 க்கு கொடுக்கிறார்.

சென்ராயன்,
4/178 ஜீ.ஹச் ரோடு, கடமலைக்குண்டு,
ஆண்டிப்பட்டி தாலுகா,
தேனிமாவட்டம்–625579
செல் : 9443174550

பத்திநாதனின் வைக்கோல் தீவனம் மதிப்பு கூட்டுதல்

தர்மபுரி மாவட்டம், பாலக்கோடு வட்டம், செல்லியம்பட்டி கிராமத்தில் திரு. பத்திநாதன் (வயது 54) ஐ.டி.ஐ படித்து விட்டு புது கண்டுபிடிப்பில் ஈடுபட்டுள்ளார். முதலில் தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, புளி இவைகளை பவுடர் செய்து விநியோகிக்க முயற்சி செய்தார். பொருளாதார வசதி இல்லாததால் இதனை செயல்படுத்த முடியவில்லை. ஆரம்பத்தில் குண்டூசி தயாரிப்பில் இறங்கியபோது அதை சந்தைபடுத்த முடியாமல் தொழில் பெருத்த நஷ்டம் ஏற்பட்டது. மனம் தளராத பத்திநாதன் பின் பேனாவிற்கான ரீபில் தயாரிக்கும் தொழிலில் இறங்கினார். ரீபில் வியாபாரமும் நீண்டகாலம் தாக்கு பிடிக்க முடியவில்லை. அப்போது அந்த பகுதியில் கோழிபண்ணை வைத்து பொருளாதார ரீதியில் வளர்ந்து வருவதை கவனித்து தானும் கோழி பண்ணையினைத் தொடங்கிய பத்திநாதனுக்கு நல்ல வருமானம் வர தொடங்கியது. தொடர்ந்து சுமார் 10 ஆண்டுகள் கோழி பண்ணையிலே கவனம் செலுத்த பொருளாதார நிலையில் இவரது குடும்பம் நல்ல நிலையை அடைய தொடங்கியது. அதற்கு பின் தொடர்ந்து கோழிகளைத் தாக்கிய நோய்களாலும் சந்தையில் உரிய விலை கிடைவில்லை.

தற்சமயம் சப்பாத்தி செய்யும் இயந்திரம் மற்றும் கேழ்வரகில் களி செய்யும் இயந்திரம் உருவாக்கி உள்ளார்.

களி தயாரிக்கும் மிஷின்

கடந்த 2013 ல் தான் உருவாக்கிய சப்பாத்தி மிஷினுக்கு மக்கள் மத்தியில் நல்ல வரவேற்பு கிடைத்தது. களி தயாரிக்க இன்றைய நாகரீக தலைமுறையினருக்கு தெரியவில்லை. எனவே எளிய முறையில் களி தயாரிக்க மிஷினை கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் கடந்த 2 ஆண்டுகளாக ஈடுபட்டு மிஷினை உருவாக்கியுள்ளார். எம்.எஸ் என்ற மைல்டு சீல்டுகளால் களி மிஷினை தயாரித்துள்ளார்.

முன்னும், பின்னும் சுழலும் வகையில் சிங்கில் பேசில் பயன்படுத்தக் கூடிய வகையிலும், மிஷின் மேல் பாடியில் உள் பகுதியில் 0.5 எச்.பி. கொண்ட சிறிய மோட்டாரும் பொருத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்த மிஷினின் கீழ் பகுதியில் பைபரில் செய்யப்பட்ட குக்கரும், பக்கவாட்டில் சுவிட்சும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. களி தயாரித்த பின் பாத்திரத்தை தனியாக வெளியில் எடுக்கும் வகையில், புதிய மிஷின் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது தயாரிக்க ரூ. 4500 செலவானது. இதில் கொதிகலன் சூடாக 15 நிமிடமும் களி செய்ய 15 நிமிடமும் என 30 நிமிடத்தில் களி உணவு தயாரிக்கலாம். ஒரு முறை பயன்படுத்தும் போது 0.5 யூனிட் மின்சாரம் மட்டுமே செலவாகும்.

வைக்கோலில் இருந்து மதிப்பு கூட்டிய கால்நடை தீவனத்தை தயாரித்தல்

பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாக பொருளதார தேவையில் கால்நடைகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஆனால் வீட்டில் வளர்க்கபடும் கால்நடைகளுக்கு பிரதான உணவாக கருதப்படுவது தானிய பயிர்களின் கழிவுகள்தான். தீவனத்தில் முக்கியமானது வைக்கோல். இந்த வைக்கோலை கால்நடைகளுக்கு அளிக்கும் பொழுது அதில் பாதி வீணாகிறது. அது மட்டும் அல்லாமல் அதில் வெறும் மாவு சத்தும் மட்டுமே உள்ளது. வைக்கோல் நீளமாக உள்ளதால் அதை உண்ணும் கால்நடைகளுக்கு தாடை வலி மற்றும் பல் தேய்மானம் ஏற்படும். மனிதனுக்கு மட்டும் அனைத்து தேவையான சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு கிடைக்கிறது. ஆனால் வாழ்க்கையில் ஆதாரமாக உள்ள கால்நடைகளுக்கு சத்துள்ள உணவு அவசியமாக உள்ளது என்று நினைப்பது இல்லை. கால்நடைகளுக்கு அனைத்து சத்துக்கள் நிறைந்த தீவனம் தரும் பொழுது ஆயுட்காலம், நோய் எதிர்ப்பு, பால் வளம், உடல் வளர்ச்சி பெற உதவுகின்றன.

முதலில் சாதரணமாக கிடைக்கும் வைக்கோலை சிறுசிறு துண்டுகளாக அரைத்து (அங்குலம் 1/4,1/2) பின் அவைகளின் மேல் இயற்கை பச்சை நிற மோலாசஸ், உப்பு, பிண்ணாக்கு, தாதுப்புகலவை குறிப்பிட்ட அளவில் சேர்க்க வேண்டும். இந்த தீவனத்தில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னசியம், அயன், காப்பர், ஜிங்கு, கோபால்ட், சல்பர், செலினியம், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் டி, வைட்டமின் இ போன்ற சத்துக்கள் உள்ளதால் ஆடு, மாடு, முயல் போன்ற விலங்குகள் விரும்பி உண்ணுகின்றன.

எம். பத்திநாதன்
செல்லியம்பட்டி
பாலக்கோடு வட்டம்
தர்மபுரி மாவட்டம்
செல் : 9488749435

மனிதர்களுக்கு பயன்படும் பாரம்பரிய மூலிகை வைத்யம்

1. விஷக்கடி

1. மிளகு 10, வெற்றிலை 2, உப்பு 10 இவை மூன்றும் சேர்த்து ஆண்களுக்கு எனில் சிறு பெண்களின் சிறுநீர் அல்லது பெண்களுக்கு எனில் சிறு பையன்களின் சிறு நீர் விட்டு அரைத்து கண், காதில் பிழிந்து விட வேண்டும். மற்றும் முருங்கை இலை, எருக்களை, தும்பை மூன்றும் சேர்த்து கண்ணில் பிழிய வேண்டும்.

வைத்யர் : இராஜமாணிக்கம், தங்கம்மாள்புரம் அஞ்சல், கடமலைக்குண்டு வழி தேனி மாவட்டம்

2. சுருட்டைப்பாம்பு, வீரியன், நல்ல பாம்பு மற்றும் அனைத்து பாம்புக்கடிக்கும் வைத்தியம் பின்வருமாறு: துருசு 5 கிராம், துத்தம் 5 கிராம், பெருங்காயம் 5 கிராம், ஜாதிலிங்கம் 5 கிராம், வெங்காரம் 5 கிராம், வாளப்பருப்பு 5 கிராம், அரிதாரம் 5 கிராம், நாவிக்கிழங்கு 5 கிராம், வெள்ளைப் பாசாணம் 5 கிராம், கந்தகம் 5 கிராம், வேப்பம்பருப்பு 5 கிராம் இவை அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்து வெள்ளெருக்கம்பாலில் 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து அரைத்து ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் அடைத்து பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். விஷக்கடிக்கு பாசிப்பயறு அளவு வெற்றிலையில் வைத்து கொடுத்தால் விஷம் முறிந்து விடும். சுண்டக்காய் அளவு மேற்கண்ட மருந்தை வெந்நீரில் புகட்ட வேண்டும்.

பத்தியம் : பால்சோறு சாப்பிட வேண்டும். முந்திரி இலையை உப்பில்லாமல்அவித்து மிளகுப் பொடி தூவி சாப்பிடலாம். இந்த மருந்தினை 15 நாளுக்கு சாப்பிட வேண்டும். 15ம் நாள் அரைக்கஞ்சி சாப்பிட வேண்டும் (வறுத்த உப்பு சிறிதளவு சேர்த்து கொள்ளலாம்).

வைத்யர்: சுப்பிரமணி,வீரப்பூர் அஞ்சல், மஞ்சம்பட்டி வழி, மணப்பாறை தாலுகா, திருச்சி மாவட்டம்.

3. விஷக்கடி கண்டவுடன் காப்புக்கட்டுச் செடியின் இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அத்துடன் 3 எண்ணிக்கை மிளகு சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய்

அளவு உருண்டையாக கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு 2 வேளை கொடுக்க வேண்டும். கடிவாயில் கொடிய விஷம் தங்கியிருந்தால் விருசு வேரும், முக்கரண்டி வேர் இத்துடன் சிறிதளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து கடிவாயில் தடவ வேண்டும். மறுநாள் வெந்நீரில் குளிக்கச் செய்ய வேண்டும்.
வைத்யர்: கு.செல்வராஜ், சின்ன வண்டாரி, சாப்டூர் வழி, பேரையூர் தாலுகா, மதுரை மாவட்டம்

4. நாய்கடிக்கு :

4.1 நாயுருவி இலை 10, விரலி மஞ்சள் 10 கிராம் மஞ்சள் சிறிது வைத்து அரைத்து கடிவாயில் பூச வேண்டும்.
வைத்யர்: திரு. எம்.மகாலிங்கம், தியாகராஜபுரம், முதலிபட்டி (அஞ்சல்), விருதுநகர் மாவட்டம் – 626 189

4.2. உடலில் உள்ள நச்சு நீர்க்கு சிறியாநங்கை இலையை தினமும் 2 இலை வீதம் 10 நாட்களுக்கு சாப்பிட்டு வர உடலில் உள்ள நச்சுநீர் சரியாகி பத்து, அரிப்பு போன்றவை நீங்கும்.

4.3. நாயுருவி, விராலி இலை (ஒரு கை அளவு), சுக்கு, மிளகு, ஓமம், பனங்கற்கண்டு இவற்றை ஒன்று சேர்த்து இடித்து இதை நெய்யுடன் கலந்து லேகியமாக 4 நாட்கள் காலையும், மாலையும் சாப்பிடலாம். இது பத்தியம் இல்லாத மருந்து.
வைத்தியர்: தி.லெட்சுமணன், குருவார்பட்டிஅஞ்சல் விளாத்திகுளம் தாலுகா, தூத்துக்குடி மாவட்டம்

5. எந்த விஷத்தையும் முறிக்கவும் அல்லது பூச்சி மருந்து தெளிக்கும் சமயம் ஏற்படும் தலைச்சுற்றல், மயக்கத்திற்கு கைப்பிடி அளவு வண்ணான் அவுரி இலை எடுத்து 10 மிளகு சேர்த்து நீர் விட்டு கசாயமாகச் சாப்பிட வேண்டும்.
வைத்யர் : இராஜமாணிக்கம், தங்கம்மாள்புரம்அஞ்சல், கடமலைக்குண்டு வழி தேனி மாவட்டம்

6. மஞ்சநெத்திஇலை 5, சூடம் ரூ. 1, தேங்காய் எண்ணெய் 50 மி.லி ஆகியவற்றை காய்ச்சி மேல் பூச்சாக பூச வேண்டும்.
வைத்யர் : திரு. வினைதீத்தான், குளத்தூர் அஞ்சல், வேடசந்தூர் தாலுகா, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

7. நிலவேம்பு, சிறுசின்னி, சிறுகுறிஞ்சான், அருகம்புல் சமஅளவு எடுத்து பவுடராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதை காலையில் ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் 3 நாட்களுக்கு சாப்பிட வேண்டும். உணவில் உப்பு சேர்க்கக்கூடாது.
வெளி மருந்தாக , வெப்பாலையை நல்லெண்ணெயில் போட்டு 15 நாட்கள் வரை சூரிய ஒளியில் வைக்கவேண்டும். (சாறு இறங்கும் வரை). 15 நாட்கள் கழித்து வடித்து வைத்துக் கொண்டு இந்த தைலத்தை அரிப்பு இருக்கும் இடத்தில் தடவ வேண்டும்.
வைத்யர்: தி.ஞானசுந்தரி, வைடப்பாக்கம் போஸ்ட், திண்டிவனம்

8. வெற்றிலை 2, மிளகு 4, எருக்கு இலை பாதியளவு இவற்றை அரைத்து சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
வைத்யர்: ராஜலட்சுமி, செய்யன்குப்பம் கிராமம், அனுமந்தை போஸ்ட், திண்டிவனம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம்.

9.தேள்கடி: தும்பை இலையை கசக்கி சாறை கடி வாயில் தேய்க்க வேண்டும்.

10. பாம்புக்கடி புண்ணுக்கு: ஈஸ்வரமூலிகை வேர், எட்டி மர பட்டை, கருடன் கிழங்கு ஆகியவற்றை பொடி செய்து வெந்நீரில் கலந்து பூச வேண்டும்.
வைத்யர் : ஜெயராமன், டி.கல்லுப்பட்டி, மதுரை மாவட்டம்.

11. நிலவாகைச் சூரணத்தை ஒரு ஸ்பூன் அளவு வேப்பம்பட்டைச் சாற்றுடன் கலந்து சாப்பிட அரணை கடி, பாம்பு கடி, செவ்வட்டை கடி விஷங்கள் தீரும்.

12. நிலவாகைச் சூரணத்தை ஆலம் விழுதுச் சாற்றில் கலந்து ஒரு ஸ்பூன் உண்டு வர பெருச்சாளி கடி விஷம் தீரும்.
வைத்யர் : மீ.சுப்புராஜ், வள்ளலார் சித்தார்ந்த சித்தகம், அகமுடையார் மக்கள் மன்றம், சின்னமனூர், தேனி மாவட்டம்

2. சர்க்கரை வியாதி

1. முருங்கை இலை, கறிவேப்பிலையை உலர்த்தி இத்துடன், மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், திப்பிலி, பெருங்காயம் இவற்றை சேர்த்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை காலை

மாலை 5 கிராம் அளவு குடிநீருடன் சேர்ந்து குறைந்தது 2 வாரம் சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.
வைத்யர்: சென்னகேசவன், சின்னமலைக்குன்று அஞ்சல், எட்டையாபுரம் தாலுகா, தூத்துக்குடி மாவட்டம் – 628902

2. சுத்தம் செய்த கேழ்வரகை தேவையான அளவு தண்ணீரில் 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து முளை கட்டியபின் வெய்யிலில் காய வைத்து மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை நீர் விட்டு நன்றாக கூழாகக்காய்ச்சி தினசரி காலை, மாலை இரண்டு டம்ளர் குடித்து வர விரைவில் குணமாகும்.
3. இதனை 3 மாதங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும். வைத்யர்: ஸ்ரீதிருவேங்கடம், 9, அட்சயா குடியிருப்புகள், ஒரகடம் தெரு , அம்பத்தூர், சென்னை –3. பாகற்காய், நெல்லி, சிறு குறிஞ்சா, சீந்தில், கோவை இலை சம அளவு கலந்து பொடி செய்து காலை, மாலை 5 கிராம் வீதம் குடி நீரில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

4. ஆவாரம் பூ, அருகம்புல், கீழாநெல்லி, வில்வ இலை, வேப்பிலை, மாவிலை, நாவல்பட்டை, மலைநெல்லி வற்றல், பாகற்காய் வற்றல், கடுக்காய், வெந்தயம், சிறு குறிஞ்சான், பெரியா நங்கை ஆகியவற்றை நிழலில் உலர்த்தி உரலில் இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
பயன்படுத்தும் முறை: காலையில் சாப்பாட்டுக்கு முன்பு ஒரு ஸ்பூன் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு குளிர்ந்த நீர் குடிக்க வேண்டும். இரவு சாப்பாட்டுக்கு பின்பு ஒரு ஸ்பூன் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும். பத்தியம் ஏதும் இல்லை. இந்த மருந்து சாப்பிடும் பொழுது மற்ற ஆங்கில மருந்துகள் சாப்பிடக் கூடாது. காலையும் மாலையும் கோதுமை, கேழ்வரகு, வரகு உணவுகளும், மதிய உணவாக அரிசி சாதமும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். உப்பை மிக குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை :
வெல்லம், சர்க்கரை, சீனி, தேன், ஜாம், இனிப்பு பண்டங்கள், வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி, ஐஸ்கிரீம், முந்திரிப்பருப்பு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பேரீச்சை, இனிப்பு கிரீம் கேக்குகள், கொழுப்பு மிகுந்த இறைச்சி, மிக இனிப்பான பழங்கள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஆகியவை. குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியவை பச்சரிசி, நிலக்கடலை, தேங்காய், சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, மர வள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய், பிஸ்கட்டு, காரட், மதுபான வகைகள். சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை: தர்பூசணி, முட்டைக்கோஸ், வாழைத்தண்டு, பீன்ஸ், கத்தரி, வெண்டை, காராமணி, முருங்கைக்காய், புடலங்காய், வெங்காயம், பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, கீரைத்தண்டு, காளான், குடை மிளகாய், பச்சை மிளகாய், அகத்திக்கீரை, தண்டுக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, மணத்தக்காளி, டர்னிப், முள்ளங்கி, நூல்கோல், எலுமிச்சை, சீதாப்பழம், பப்பாளி, அத்தி, உளுந்து, பாசிப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு, வறுத்த கடலை, கோதுமை, ராகி, வரகு.
வைத்யர்: கே.சடாச்சாரம், ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர், கண்ணாபட்டி, நிலக்கோட்டை தாலுகா, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

5. வானரமுட்டி இன்னாசி முத்துவின் நீரிழிவு தைலம் இதற்கு இவர் 98 வகையான மூலிகைகளையும், 33 வகையான கடைச்சரக்குகளையும் சேர்த்து மருந்து தயாரிக்கிறார். சேர்க்க வேண்டிய மூலிகை தாவரங்கள் செந்நாயுருவி, நிலவேம்பு, சிறுதேக்கு, அகத்திவேர், சித்தகத்தி, மருதாணி, முசுமுசுக்கை, சோற்றுக்கற்றாழை, கீழாநெல்லி, கிருஷ்ணகாந்தி, கசிசாத்தரை, கரிசலாங்கண்ணி வேர், கரப்பான் செடி, வெள்ளைக்கரப்பான், ஆராசெடி, விடத்தலை, ஆடுதின்னாப்பாலை, கண்டங்கத்திரி, இலவம்பஞ்சு இலை, புங்கம் இலை, பூவரசங்காய், தைவேளை, இண்டு, ஆடாதொடை, முசுறு, பொடுதலை, தொட்டால்சிணுங்கி, வெள்ளெருக்கு, நிலபனங்

கிழங்கு, முப்புறுதிக்காய், மாவிலம் இலை, கோவை இலை, பன்னீர் இலை, கள்ளத்தி, கார்த்திகை இலை, பிரண்டை, அவுரி, ஆமணக்கு கொழுந்து, முருங்கை இலை, வேலிப்பருத்தி, வெட்டிவேர், ஆவாரம்பூ, அரசங்காய், கழுதைப்பால், பாலாட்டான் இலை, விருதை விரட்டி, விராலி இலை, சீந்தில் கொடி, பெரியாநங்கை, நாகமல்லி, செம்பருத்திப்பூ, நொச்சி இலை, முள்முருங்கை இலை, கடுகு செடி, சவுரி முடி செடி, கடுகாணம், துளசி, சிறுதும்பை, பெரும்தும்பை, கெவுதும்பை, காட்டு செடி, முக்கொரண்டி, குருத்து படி இலை, பாகற்காய் இலை, கொடிவள்ளி இலை, வெள்ளாதாழை, நீர்முள்ளி, நிலப்பனை இலை, கொடிமுடி இலை, இலுப்பை இலை, யூகலிப்டஸ் இலை, தாளி இலை, குமிழி இலை, குப்பைமேனி இலை, மஞ்சணத்தி இலை, நாகவேம்பு இலை, கருங்கற்றாழை இலை, முசிறி கிழங்கு, உப்பு அரிச்சான் இலை, விகிலி இலை, பெருநெருஞ்சி, சிறுநெருஞ்சி, ஆனைநெருஞ்சி, கருவகொழுந்து, கடலை அவரை, வாழைக்குருத்து, இலச்சகட்ட கீரை, வாதமடக்கி இலை, சிறுவாகை, நிலவாகை, கோழிக்கிழங்கு, முள்ளங்கி இலை, கொடி வல்லாரை

சேர்க்க வேண்டிய கடைச்சரக்கு :

நிலவேம்பு, கருடக்கொடி, பேப்புடலை, சிறுதேக்கு, அதிமதுரம், நன்னாரி, கடுக்காய், கடுக்காய் பிஞ்சு, கடுக்காய் பூ ஓமம், சுக்கு, வெள்ளைமிளகு, குறுமிளகு, வால்மிளகு, ஏலக்காய், கிராம்பு, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, மலைதாங்கிவேர், கருஞ்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், பூலாங்கிழங்கு, புங்கம் பட்டை, திரவப்பட்டை, அகிலம்பட்டை, சந்தனப்பட்டை, விளாமிச்சைவேர், வலம்புரிகாய், சூழ்விதை, காட்டு சீரகம், மகிழம்பூ, ரோஜாப்பூ மொட்டு, செண்பகப்பூ மொட்டு.

தயாரிப்பு முறை : ஒவ்வொன்றிலும் 50 கிராம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூலிகையையும் கடை சரக்கையும் நன்றாக தூள் செய்து ஒரு நாள் நிழலில் காய வைக்க வேண்டும். இதில் 6 லிட்டர் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி 3 நாள் ஊற வைக்க வேண்டும். 3 நாள் கழித்து காய்ச்ச வேண்டும். காய்ச்சும் போது அதிக சூட்டில் எசன்ஸ் அனைத்தும் மேலே வந்து குளிர்ச்சியாக இருக்கும். அந்த அளவுக்கு காய்ச்ச வேண்டும். பின் வடிகட்டி பாட்டிலில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம்மருந்து 5 லிட்டர் வரும். இம்மருந்து முழுவதையும் 1 வருடம் 2 மாதம் சாப்பிட வேண்டும். தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் 10 மில்லி அளவு சாப்பிட வேண்டும். தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப்பொருட்கள்: கருவாடு, பச்சரிசி, புளி கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும்.

வைத்யர்: இன்னாசிமுத்து நாடார், நடுத்தெரு, வானரமுட்டி போஸ்ட், கோவில்பட்டி தாலுகா, திருநெல்வேலி மாவட்டம்

6. பஞ்ச ஔஷதா தயாரிக்கும் முறை : இஞ்சிச்சாறு ஒரு லிட்டர், எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஒரு லிட்டர், வெள்ளைப்பூண்டு சாறு ஒரு லிட்டர், ஆப்பிள் வினிகர் ஒரு லிட்டர் மேற்கண்டவற்றை அடுப்பில் ஏற்றி 3ல் ஒரு பங்காக சுண்ட வைத்து ஆறவைத்து கண்ணாடி பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். இந்த பானத்தை 15 மி.லி அளவு எடுத்து அரை டம்ளர் நீரில் கலந்து தொடர்ந்து 90 நாட்கள் அருந்தி வர வேண்டும். இதை காலையில் அருந்தி வருபவர்களுக்கு இருதயக்கோளாறு உயர்ந்த இரத்த அழுத்தம் சர்க்கரை நோய் போன்றவற்றிலிருந்து குணமடையலாம்.

வைத்யர்: பி.கோமதிநாயகம், 18,பஜனை மடம் தெரு, டி.என்.புதுக்குடி, புளியங்குடி, தென்காசி மாவட்டம்.

7. பசு மாட்டு கோமியத்தை (புதிதாக பிடித்தது) 100 மி.லி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு வாரம் அருந்த வேண்டும். சுத்தமான பசுமாட்டு கோமியம் பெற நாட்டு மாட்டிலிருந்து எடுப்பது உத்தமம். மாட்டு கோமியத்தை சர்க்கரை சத்து, வயதானவர்களின் பலகீனம், புற்றுநோய் போன்றவற்றிலிருந்து நிவாரணம் பெற பயன்படுத்தி வருகின்றனர். மாட்டுகோமியத்தை உடனுக்குடன் அருந்துவது சாலச்சிறந்தது. இதை காய்ச்சி வடித்து சாப்பிடுவதால் இதன் வீரியம் நோய் குணப்படுத்தும் தன்மை

குறைந்து விடுகிறது. பல்லவி பரத்வாஜ், கால்நடை மருத்துவ மருந்தியல்துறை, இமாச்சலப்பிரதேஷ் வேளாண்மைப் பல்கலைகழகம், பாலம்பூர்

8. நீரழிவு நோயை குணப்படுத்தும் நெல்லிக்காய் பவுடர் தயாரித்தல்:

நெல்லிக்காய் கழுவி எடுத்து இட்லி பாத்திரத்தில் ஆவியில் வேகவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேக வைக்க பயன்படுத்தும் நீரில் சிறிதளவு உப்பு போட வேண்டும். கொட்டை நீக்கும் பதத்தில் இறக்கி கொட்டைகளை நீக்கி தட்டில் பரப்பி காய வைக்க வேண்டும். நன்றாக காய்ந்த ஒரு கிலோ நெல்லிக் காய்க்கு 25 கிராம் மிளகு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்ய வேண்டும். இந்த பொடியை காலை, மாலை ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டால் நீரழிவு நோய் குணமாகும். இயற்கையாகவே உடலில் இன்சுலின் உற்பத்தியாக வழி செய்யும். இயற்கை முறையில் உரமிடாமல் நெல்லிக்காய் சாகுபடி செய்து இந்த பொடியையும் கிளாரன்ஸ் தயாரித்து வருகிறார். வைத்யர் : சிஸ்டர் கிளாரன்ஸ், கருணாலயா புனித அன்னாள் நகர், சுந்தர் நடப்பு கண்டனி அஞ்சல் சிவகங்கை மாவட்டம்.

9. உடலில் புண் உண்டாகி ஆறாமல் இருந்தால் (நீரழிவுநோயாளிகளுக்கு) : 25 கிராம் அருகம்புல், குண்டு நாவல் அல்லது ஜம்பு நாவல் மர இலை 25 கிராம், அத்தி இலை 25 எண்ணிக்கை ஆகியவற்றை புதிய மண் பாத்திரத்தில் இட்டு ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு முக்கால் லிட்டராக வற்றும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும் இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும் நன்கு ருசித்து குடித்து வர வேண்டும். 5 தினங்களுக்கு ஒரு முறை புதிய கசாயம் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். 30 நாட்கள் வரை இந்த மருந்தை உட்கொள்ளலாம். அத்தி இலை, வேப்ப இலை, மஞ்சள் பொடி ஆகியவற்றை அரைத்து இலுப்பை எண்ணெய் விட்டு கலந்து இரவில்படுக்கும் முன் புண்களின் மீது தடவ வேண்டும். இரவு உணவு அரை வயிறு சாப்பிட வேண்டும்.

வைத்யர்: சீனிவாசன், அலுவலக உதவியாளர் செம்மறி ஆடுகள் இனப்பெருக்க, ஆராய்ச்சி நிலையம், சாண்டிநல்லா

10. ஆவாரம் பூ, அருகம்புல், கீழாநெல்லி, வில்வ இலை, வேப்பிலை, மாவிலை, நாவல்பட்டை, மலை நெல்லிவற்றல், பாகற்காய்வற்றல், கடுக்காய், வெந்தயம், சிறு குறிஞ்சான், பெரியா நங்கை ஆகியவற்றை நிழலில் உலர்த்தி உரலில் இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்தும் முறை: காலையில் சாப்பாட்டுக்கு முன்பு ஒரு ஸ்பூன் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு குளிர்ந்த நீர் குடிக்க வேண்டும். இரவு சாப்பாட்டுக்கு பின்பு ஒரு ஸ்பூன் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும். பத்தியம் ஏதும் இல்லை. இந்த மருந்து சாப்பிடும் பொழுது மற்ற ஆங்கில மருந்துகள் சாப்பிடக் கூடாது. காலையும் மாலையும் கோதுமை, கேழ்வரகு ,வரகு உணவுகளும், மதிய உணவாக அரிசி சாதமும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். உப்பை மிக குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை: வெல்லம், சர்க்கரை, சீனி, தேன், ஜாம், இனிப்பு பண்டங்கள், வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி, ஐஸ்கிரீம், முந்திரிப்பருப்பு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பேரிச்சை, இனிப்பு , கிரீம் கேக்குகள், கொழுப்பு மிகுந்த இறைச்சி, மிக இனிப்பான பழங்கள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஆகியவை.

குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியவை: பச்சரிசி, நிலக்கடலை, தேங்காய், சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, மர வள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய், பிஸ்கட்டு, காரட், மதுபான வகைகள் .

சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை:

தர்ப்பூசணி, முட்டைகோஸ், வாழைத்தண்டு, பீன்ஸ், கத்தரி, வெண்டை, காராமணி, முருங்கைக்காய், புடலங்காய், வெங்காயம், பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, கீரைத்தண்டு, காளான், குடை மிளகாய், பச்சைமிளகாய், அகத்திக்கீரை, தண்டுக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, மணத்தக்காளி,

டர்னிப், முள்ளங்கி, நூக்கல், எலுமிச்சை, சீதாப்பழம், பப்பாளி, அத்தி , உளுந்து, பாசிப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு, வறுத்தகடலை, கோதுமை, ராகி, வரகு, முட்டை வெள்ளைக்கரு, வேக வைத்த மீன், கோழிக்கறி.

வைத்யர்: கே.சடாச்சாரம், ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர், கண்ணாபட்டி, நிலக்கோட்டை தாலுகா,
திண்டுக்கல் மாவட்டம் – 624 220

3. தோல் நோய்

1. குப்பை மேனி இலை 100 கிராம், சீமை அகத்தி இலை 100 கிராம் ஆகியவற்றை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து துணியில் வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு குப்பை மேனி இலை இடித்து சாறு 100 மி.லி சீமை அகத்தி இலை இடித்த சாறு 100 மி.லி எடுத்து அத்துடன் கலந்து நன்றாக உலர்த்தி பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 3 கிராம் அளவிற்கு சுடு நீருடன் காலை, மாலை இரண்டு வேளை 45 நாட்கள் சாப்பிட்டால் அனைத்து தோல் நோய்களும் தீரும். கருவாடு, மீன், கத்தரி போன்ற கரப்பான் பண்டங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

வைத்யர்: சுந்தரராஜன், புதுத்தெரு, திருவளர்ச்சோலை, திருச்சி மாவட்டம்

2. காலையில் வெறும் வயிற்றில் வில்வ சாறுடன் தேன் கலந்து குடிக்க வேண்டும். குளிப்பதற்கு சோப்பை உபயோகிக்காமால் குளியல் பொடி தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு குளிக்க வேண்டும். கஸ்தூரி மஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு, ரோஜா இதழ், கடுக்காய் மற்றும் நெல்லி, வற்றல் ஆகியவற்றை அரைத்து கடலை மாவு அல்லது பாசிப்பருப்பு மாவுடன் கலந்து தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

3 தோல் அரிப்புக்கு : ஒரு முற்றிய தேங்காயை, குப்பை மேனி தழையுடன் அரைத்து உடல் முழுவதும் பூச வேண்டும்.

வைத்யர் : ஜெயராமன், டி. கல்லுப்பட்டி,
மதுரை மாவட்டம்

4. தேமலுக்கு : குப்பைமேனி இலை, அகத்தி இலை, தகரை இலை அரைத்து தினமும் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

5. தோல் பத்துக்கு **:** கோரைக் கிழங்கை அரைத்து பத்து உள்ள இடத்தில் தடவினால் சில நாட்களில் குணமாகும்.

வைத்யர் : வெள்ளைச்சாமி, சமன்னாநகர், அய்யம்பாளையம், திண்டுக்கல் மாவட்டம்

6. சொறி சிரங்குக்கு **:** தும்பைச் செடியை முழுவதுமாக பறித்து நிழலில் காய வைத்து பொடி செய்து உடல் முழுவதும் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். அருகம்புல் சிறிதளவு எடுத்து 100 மி.லி நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி சிரங்குகளின் மீது தடவ வேண்டும்.

வைத்யர்: குமார், குருவம்பட்டி, சோழிங்கநல்லூர் அஞ்சல், திருச்சி.

7. வெப்பாலை தைலம் : அடங்கியவை : வெப்பாலை இலை, தேங்காய் எண்ணெய்.

பயன்படுத்தும் முறை : தைலம் தேங்காய் எண்ணையும் கலந்து வெயிலில் வைத்து பின் பூச வேண்டும்.

8. ஏலக்காய் எண்ணெய் தயார் செய்தல்: வெட்டி வேர் 5 கிராம், ஏலக்காய் 5 கிராம், பச்சை கற்பூரம் 5 கிராம் சேர்த்து பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். நல்லெண்ணெய் 200 மில்லி எடுத்து காய்ச்சி அத்துடன் பொடியை போட்டு மூடி வைத்து மறுநாள் வடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை இரவில் தேய்த்து காலையில் குளிக்க உடல் உஷ்ணம், உடல் அரிப்பு ஏற்படாது.

வைத்யர்: தி.ஞானசுந்தரி, வைடப்பாக்கம் போஸ்ட் , திண்டிவனம்

9. வெண்குஷ்டம், வெள்ளைத்தளும்பு: இதற்கு வேண்டிய அளவு விராலி இலை, நில ஆவாரை, வாகை இலை, சுக்கு, மிளகு, பனங்கற்கண்டு, ஏலக்காய் போன்றவற்றை நெய்யுடன் கலந்து இடித்து பின் ஒரு வாரம் காலையும், மாலையும் உள்ளுக்குள் கொடுக்க வேண்டும்.

10. உடம்பிலுள்ள வெண் புள்ளிகள் மறைய : தலைச் சுருளி இலை, அருகம்புல், பீலி இலை இவை மூன்றுடன் திப்பிலி, வால் மிளகு, கருஞ்சீரகம், அதிமதுரம் போன்றவை சேர்த்து சூரணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலை மற்றும் மாலை இரு வேளை உணவு உண்டபின் இந்த சூரணத்தை 3 கிராம் அளவு வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர வெண்புள்ளி

முழுவதும் குணமாகும். இம்மருந்தை உட்கொண்ட பின் 1 முதல் 2 மணி நேரத்திற்கு காபி, டீ, நீர் போன்றவை சாப்பிடக் கூடாது. வேறு பத்தியம் இல்லை. வெண்புள்ளிகள் 6 மாத காலத்திற்குள் இருந்தால் இரண்டு மாதம் இம்மருந்தை சாப்பிட வேண்டும். 6 மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட நோயெனில் 8 மாதங்கள் இம்மருந்தை சாப்பிட வேண்டும்.

வைத்யர் : மணிசோலையப்பன், டி.ரெங்கநாதபுரம், தேவாரம், தேனி மாவட்டம்.

11. கரப்பானுக்கு : இறைச்சி , கருவாடு , ரொட்டி உணவு போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். அரிப்பு அதிகம் இருக்கும் இடத்தில் சிறியா நங்கை இலையை அரைத்துப் பூச வேண்டும். அல்லது வேலிப்பருத்தி இலையுடன் புற்று மண் அரைத்து தடவலாம். வேப்ப இலைச்சாறு வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ள பழங்கள், கீரைவகைகள், கேழ்வரகு அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். சிறியாநங்கை இலையை பொடி செய்து உள் மருந்தாக சாப்பிடலாம். இந்த மருந்தை ஒரு மாதம் பின்பற்ற நோய் குணமாகும்.

வைத்யர்: கே. பத்மாவதி, காந்தி மியூசியம், மதுரை

12. குழந்தைகளை தோல் வியாதியிலிருந்து பாதுகாக்க : சின்னிதழை, குட்டி விளாத்தழை இரண்டும் ஒரு கைபிடி அளவு எடுத்து அரைத்து மஞ்சளுடன் சேர்த்து குழந்தைக்கு உடம்பு முழுவதும் பூசி குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

வைத்யர்: பனையம்மாள், இச்சிகுளம், பாலமேடு, மதுரை மாவட்டம்

13. அரிப்புக்கு : பொன்னாவரை இலை 2 பங்கும் வண்ணான் அவுரி இலை ஒரு பங்கும் சேர்த்து காய வைத்து சூரணம் (பொடி) செய்து தினமும் 2 வேளை காலை, மாலை திரிகடுகளவு (மூன்று விரலில் அள்ளும் அளவு) 40 நாட்கள் சாப்பிட அரிப்பு, பத்து, படை தீரும்.

வைத்யர்: ச.பன்னீர்ச்செல்வம், பொன்நகர், தங்கம்மாள்புரம் அஞ்சல். கடமலைக்குண்டு வழி, ஆண்டிப்பட்டி தாலுகா, தேனி மாவட்டம் விலாப்பகுதிகளில் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

வைத்யர் : ஆர். கிரிதரன், 10, இளங்கோ தெரு, வினாயகர் நகர், பசுமலை, மதுரை.

4. தலைவலி

1. தலைவலிக்கு : தொட்டாற்சிணுங்கி இலையை அரைத்து நெற்றியில் பத்து போட வேண்டும்.

வைத்யர்: சாந்தகுமாரி, நொய்யதலா, மலிகா, அம்பலவயல், வயநாடு மாவட்டம். கேரளா.

1.1 குப்பைமேனி, ஊமத்தை இலை, காதட்டி இலை இவற்றை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து வெள்ளைப் பூண்டுடன் சேர்த்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு தலைக்குத் தேய்த்து 2–4 நாட்கள் குளித்து வந்தால் தலைவலி குணமாகும்.

வைத்யர் : தி.லெட்சுமணன், குருவார்பட்டி அஞ்சல், விளாத்திகுளம் தாலுகா, துத்துக்குடி மாவட்டம்

2. மைக்ரேன் என்ற தலைவலிக்கு :

வாதவல்லிஇலை, காட்டுமல்லி, நிலநாரிங்கா போன்றவைகளை தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தலையில் தடவ வேண்டும். சாப்பாட்டில் உப்பு, புளிப்பு, தயிர், இறைச்சி, முட்டை, மிளகாய், காரம் கூடாது.

வைத்யர்: வெள்ளான், நெல்லர வீடு, நெல்லராச்சால், அம்பலவயல், வயநாடு மாவட்டம், கேரளா,

3. ஒற்றை தலைவலிக்கு : வால் மிளகு 50 கிராம், கருஞ்சீரகம் 50 கிராம் , சித்தகத்திப் பூ 50 கிராம், ஒரு தலைப்பூண்டு 100 கிராம், ஆகியவற்றை அரைத்து ஒரு புது மண்பானையில் 1 லிட்டர் விளக்கெண்ணெயுடன் சேர்த்து பொங்கி விடாமல் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக உச்சந்தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளிக்க வேண்டும்.

வைத்யர்: வசந்தா, சக்தி பெண்கள் சுய உதவிக்குழு, காந்திகிராமம், திண்டுக்கல் மாவட்டம்

3.மனிதனுக்கு மேகநீர்/ தலைவலி : கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு ஒரு லிட்டர், கருஞ்சீரகம் 50 கிராம், கஸ்தூரி மஞ்சள் 50 கிராம், வலம்புரிக்காய், இடம்புரிக்காய் தலா 50 கிராம் எடுத்து தூள் செய்து நல்லெண்ணெய் ஒரு லிட்டரில் காய்ச்ச வேண்டும். எண்ணெய்ப் பதம் வரவும் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த தைலத்தை தலையில், நெற்றியில்

இரவில் தேய்த்து காலையில் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

வைத்யர்: திரு. சீனிவாசன், செம்மறி ஆடுகள் இனப்பெருக்க, ஆராய்ச்சி நிலையம், சாண்டிநல்லா, நீலகிரி மாவட்டம்

5.ஜவகை மண் குளியல் :

தேவையான பொருட்கள் : வண்டல் மண் ஒரு கைப்பிடி, களிமண் ஒரு கைப்பிடி, நண்டு வளை மண் ஒரு கைப்பிடி, செம்மண் ஒரு கைப்பிடி, புற்று மண் ஒரு கைப்பிடி, சோத்து கற்றாழை 5 மடல், குப்பைமேனி சாறு 200 மி.லி.

செய்முறை : மேற்கண்ட அனைத்தும் ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்து கலக்கவும். பின்னர் இந்த மண் கரைசலை தலை முதல் கால்பாதம் வரை தேய்த்து 1/2 மணி நேரம் வெயிலில் இருந்து குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால் தலைவலி, தலைபாரம் மற்றும் சளித்தொல்லை நீங்கும்.

வைத்யர் : இளங்கோவன், மெய் கண்ட சித்தர் ஆசிரமம், சோமலிங்கபுரம், கன்னிவாடி வழி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

6. தலைவலிக்கு எலுமிச்சை இலை, சுக்கு, ஓமம் சேர்த்து கசாயம் செய்து குடிக்க வேண்டும். வைத்யர்: பூரிபன், தன்புரா, பனஸ்கந்தா, குஜராத்

5. சிறுநீரக பிரச்சனை

1. இழந்த சிறுநீரக செயல்பாட்டை சீர் செய்வதற்கு இஞ்சி ஒத்தடம் : தினமும் இஞ்சி ஒத்தடம் கொடுக்கவும். இதன் மூலம் சிறுநீரக செயல்பாட்டை திரும்ப பெறலாம். இதனை டயாலிசிஸ் செய்பவர்களும் செய்து பலன் பெறலாம். தினமும் காலை அல்லது மதியம் உணவிற்கு பிறகு 2 மணி நேரம் கழித்து இஞ்சி சிகிச்சை செய்யவும். தூளான ஓமத்தை தினமும் ரசம் பொரியல் கூட்டு ஆகியவற்றில் சேர்த்து கொள்ளவும். வெந்நீர் குளியலை முடிந்த வரை தவிர்க்கவும். குளிர், மழை காலத்தில் வேண்டுமெனில் வெந்நீர் குளிக்கவும். தினமும் சிறிதளவு பழங்கள் அரை ஆப்பிள் / ஒரு அண்ணாசி துண்டு / 10 பன்னீர் திராட்சை / ஒரு கொய்யா எடுத்துக் கொள்ளவும். தினமும் அரை தேக்கரண்டி சுத்தமான மஞ்சள் பொடியை பால் அல்லது நீரில் கலந்து அருந்தவும். வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, முட்டை தவிர்க்கவும். எண்ணெயில் பொரித்த அசைவ மற்றும் பிற உணவுகள், வனஸ்பதி நிறைந்த உணவுகளையும் தவிர்க்கவும். தினமும் 500–700 மி.லி சுத்தமான நீர் அருந்தவும். சிறுநீர் 1 லிட்டர் வெளியேறும் போது 1 லிட்டர் நீர் அருந்தவும். சமையலில் அரை உப்பு சேர்த்து கொள்ளவும்.

இஞ்சி ஒத்தடம் செயல்முறை விளக்கம் : ஒரு பானையில் மூன்று லிட்டர் நீரை கொதிக்க வைக்கவும். 125 கிராம் இஞ்சியை துண்டு துண்டாக நறுக்கி மிக்சி அல்லது அம்மியில் அரைத்து கொள்ளவும். அரைத்த இஞ்சியை ஒரு துணியில் சிறு மூட்டைபோல் கட்டவும்.

இப்போழுது கொதிக்கும் நீரில் இஞ்சி சாறை நன்கு பிழிந்து விட்டு துணி முடிச்சை போட்டு ஒரு தட்டை கொண்டு மூடவும். அடுப்பை குறைந்த எரி நிலையில் 20–25 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு அடுப்பை அணைத்து விட்டு மூடிய நிலையிலே 5 நிமிடங்கள் விடவும். சிகிச்சைக்கான நபர் சட்டையை கழற்றி விட்டு தலைகுப்புற படுக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு சிறு துண்டை கொதிக்கும் இஞ்சி நீரில் நனைத்து பிழிந்து வேறு ஒரு கிண்ணத்தில் பிழியவும். அந்த துண்டை சிறுநீரகம் அமைந்துள்ள முதுகின் அடிப்பகுதியில் விரித்து போடவும். சூடு தணிந்த பிறகு துண்டை எடுக்கவும். சூடு தணிந்தவுடன் துணியை மீண்டும் நனைத்து விரித்து தொடர்ந்து செய்யவும். இவ்வாறாக நீர் ஆறும் வரை தொடர்ந்து அரை மணி நேரம் வரை செய்யவும். பிறகு 4 சொட்டு நல்லெண்ணெய் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுத்த இடத்தை நீவி விடவும். வைத்யர் : இளையபாரி, கோமதிபுரம், மதுரை.

2. நீர் கடுப்பு :

2.1 சின்ன வெங்காயம் 250 கிராம், வெள்ளை முள்ளங்கி 125 கிராம் இரண்டையும் துண்டுகளாக வெட்டி அதனுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து ஒரு மண் சட்டியில் 10 நிமிடம் வேக வைத்து, அதை

காலை, பகல் உணவோடு சேர்த்து உட்கொள்ள குணமாகும்.

வைத்யர் : ப.தங்கம், தும்மலப்பட்டி, மதுரை மாவட்டம்

2.2. முருங்கை விதை 10 கிராம், நிலப்பனைக் கிழங்கு 10கிராம், தாமரை விதை 10 கிராம், வெங்காய விதை 10 கிராம் , சந்தனம் 10 கிராம், சாதிக்காய் 10 கிராம், சாதிலிங்கம் 10 கிராம், பூனைக்காலி விதை 35 கிராம், பூமிச்சக்கரைக் கிழங்கு 35 கிராம். தேத்தாங்கொட்டை விதை 35 கிராம் மேற்கண்ட அனைத்தையும் அரைத்து சுண்டக்காய் அளவு உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேங்காய் பாலில் கலந்து கல்கண்டு போட்டு காய்ச்சி குடிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை 3 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

வைத்யர் : எஸ்.கருப்பையா, தா.புதூர், கல்லுப்பட்டி அஞ்சல், மணப்பாறை தாலுகா, திருச்சி மாவட்டம்

3.சிறுநீர்த்தாரையில் அழற்சி : சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு, குருவேர், நில ஆம்பல் கிழங்கு, பாச்சோத்திப்பட்டை, செஞ்சந்தனம், ஆலம்பட்டை, அரசம்பட்டை, பாம்பட்டை, இலவம் பிசின் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் 5 கிராம் எடுத்து பொடி செய்து 30 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். அதன் பின்னர் பொடி 20 கிராமுடன் 30 மில்லி தண்ணீர் சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட நோய் குணமாகும்.

வைத்யர்: இன்னாசிமுத்து, சங்கரலிங்கபுரம், விளாத்திகுளம் தாலுகா, தூத்துக்குடி மாவட்டம்

4. அதிக சிறுநீர் வடிதல் : நெல்லிக்காய்ச்சாறு 10 மில்லியுடன் ஒரு கரண்டி தேனும், சிறிது மஞ்சள் தூளும் சேர்த்து சாப்பிட நோய் குணமாகும். முள்ளங்கி கிழங்கு 2, முற்றிய வேப்பிலை 25 கிராம், மாவிலை 25 கிராம் ஆகியவற்றை புதிய மண் பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி அரை லிட்டராக வற்றும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலையில் 100 மி.லி கசாயத்தை சூடாக்கி வெறும் வயிற்றில் நன்கு ருசித்து குடிக்க வேண்டும். 5 தினங்களுக்கு ஒரு முறை புதியதாக கசாயம் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பத்தியம் : இனிப்பு வகைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வழக்கமாக எடுத்துக் கொள்ளும் இரவு உணவில் பாதி அளவே உட்கொள்ள வேண்டும். நோயின் கடுமைக்கு ஏற்றபடி 20 முதல் 30 நாட்கள் கசாயம் குடிக்க வேண்டும்.

வைத்யர்: இன்னாசிமுத்து, ஆர்.சி கோவில் தெரு, சங்கரலிங்கபுரம் அஞ்சல், விளாத்திகுளம் தாலுகா, தூத்துக்குடி மாவட்டம்

5. நீர்கட்டுதல் / முட்டிவீக்கம் / கால்வீக்கம் : சுமார் 10 கிலோ விராலி இலையை நன்றாக நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து தீவைத்து எரித்து சாம்பலாக்கிக் கொண்டு சாம்பலை நீருடன் நன்றாக கலக்கி விட்டு அதில் வரும் தெளிந்த நீரை காய்ச்சி அல்லது சூரியப்புடமிட்டு முற்றிலும் எரித்து அதில் கிடைக்கும் உப்பை எடுத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு அரிசி எடை உப்புடன் சிறிது தேங்காய்எண்ணெய் சேர்த்து வீக்கமுள்ள இடத்தில் தேய்க்கவும்.

வைத்யர் : திரு. ஆர்.சுந்தரராஜன், புதுத்தெரு, திருவளர்ச்சோலை, திருச்சி மாவட்டம் – 620 005

6. நீர்ப்பையில் கல் நீங்க :

6.1 கருங்கொள்ளு ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து நீரில் ஓர் இரவு ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து 25 நாள் சாப்பிட வேண்டும். 15–16 ம் நாளில் கல் சிறு நீருடன் வெளியேறிவிடும்.

6.2 வாழையில் தார்போட்ட மரத்தை தரைமட்டத்திற்கு வெட்டி விட்டு, அதன் தரைக்கீழ் பகுதியில் வட்டமாகக் குடைந்து 7 செ.மீ. அளவு எடுத்து விட்டு அந்த இடத்தை பாதுகாப்பாக மூடி வைத்து விட வேண்டும். அதிலிருந்து ஊறிவரும் நீரை எடுத்துக் குடிக்க வேண்டும். பின்னர் மீண்டும் மூடி வைக்க வேண்டும். அதிலிருந்து நீர் எடுத்தவுடன், கத்தி ஒன்று கொண்டு உள் பக்க ஓரங்களில் வளித்து பசைபோன்ற பகுதியை எடுத்து விட்டால் நீர் அதிகமாக ஊறி வரும். மறுநாள் எடுத்து மீண்டும் குடிக்க கொடுக்கவும். இது போன்ற அந்த மரத்தில் ஊறிவரும் நீர் முழுவதையும் எடுத்துக் குடித்து வந்தால் கல் கரைந்து விடும். இது பெண்களுக்கு

மிகவும் நல்லது. இவர்கள் தக்காளி, முட்டை, பொரி, வாழைப்பழம் மற்றும் கால்சியம் சத்து உள்ள பொருட்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

6.3 வெள்ளை முள்ளங்கியை 1/4 கிலோ எடுத்து நன்றாக இடித்து அதன் சாறைக் குடிக்க வேண்டும். இது போல் 3–4 நாட்கள் குடித்து வந்தால் கல் வெளியேறி விடும்.

வைத்யர்: சி. மணிமேகலை, காட்டுப்பட்டி. விராலிமலை அஞ்சல், புதுக்கோட்டை மாவட்டம்

6.4. காலையில் ஒரு முள்ளங்கியை நறுக்கி சாறு எடுத்து சாப்பிட வேண்டும். இரவில் கொள்ளு 50 கிராம், 300 மி.லி நீரில் வேக வைத்த கசாயத்தை உப்பில்லாமல் அருந்தி வர வேண்டும். இத்துடன் மூலிகைத்தூள் (வைத்தியர் தயாரித்து வைத்துள்ளார்) ஒரு சிட்டிகை சேர்த்து சாப்பிட விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும். பத்தியமாக மொச்சைக்கொட்டை, பருப்பு உணவு, எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்ட பதார்த்தங்கள், முட்டை, மாமிசம், பால் தவிர்க்க வேண்டும். உடல் உறவு கூடாது.

வைத்யர்: ஜி. முகமது உசைன்வைத்யர்,
9/5, இளங்கோ தெரு, ஜோதி நகர், அரக்கோணம், வேலூர் மாவட்டம்.

6. 5 சிறுநெருஞ்சி, காப்புக்கட்டு செடி (பீலி) சமூலம் 20 கிராம், மிளகு 10 கிராம் அரைத்து நீரில் கசாயமாக காய்ச்சி சாப்பிடலாம் அல்லது அரைத்த பொடியை சுடுநீரில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரலாம்.

வைத்யர் : செல்வி, சொர்ணக்காடு, பேராவூரணி, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்

6.6 முதல் நாள் இரவு ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் யானை நெருஞ்சி இலையை ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். பின்பு சோற்றுக் கற்றாழை சோறு சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து ஒரு மாதம் செய்தால் குணமாகும்.

வைத்யர்: கே. பத்மாவதி,
காந்தி மியூசியம்,
மதுரை

மினி டிராக்டர் இணைப்பு கருவிகள்

கரும்புக்கு மண் அணைக்கும் கருவியை நான் 2001ல் உருவாக்கி பயன்படுத்தி வந்தேன். இதனை மினி டிராக்ட்டரில் இணைத்து பயன்படுத்தினேன். இதனால் வேலையாள் மிச்சமாவதைப் பார்த்து பலரும் மினி டிராக்டரை வாங்க ஆர்வப்பட்டனர். சக்தி மிட்சுசிபி கம்பெனியின் மினி டிராக்டரை நல்ல மாடல் இல்லை என்ற கணிப்பு விவசாயிகளிடம் பரவியிருந்தது. ஆனால் என்னுடைய கருவியின் பயன்பாட்டைப்பார்த்து மினி டிராக்ட்டருக்கு மவுசு கூடியது. இன்று அரசுமானியமாக ரூ. 75,000/– மினி டிராக்டர் வாங்கும் சிறு விவசாயிகளுக்குத் தரப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் மட்டும் இது வரை 50,000 மினி டிராக்ட்டர்கள் இருக்கும் என கணிக்கிறேன். தற்சமயம் குபேட்டா மாடல் ரூ. 6 லட்சத்திற்கும் மிட்சுசிடா மாடல் ரூ. 5 லட்சத்திற்கும் விற்கப்படுகிறது. வாழை, கரும்பு, மஞ்சள் போன்ற எந்தப்பயிருக்கும் 4 1/2 அடிக்கு மேல் இடைவெளி பார் போட்டால்தான் எனது கருவியைப் பயன்படுத்தலாம்.

பெட் போடும் மிஷின் : இதனை வெங்காயம், வாட்டர்மிலான் பயிர்களுக்கு சொட்டு நீர் பாசனத்திற்கு பயன்படும். இது வரை 50 கருவிகள் செய்து கொடுத்துள்ளேன். விலை ரூ. 20,000.

ஏர் கலப்பை (3 கலப்பை) ரூ. 22,000

பேப்பர் போடும் மிஷின் : ரூ. 50,000.

ஜெயகிருஷ்ணன்,
அந்தியூர்,
ஈரோடு மாவட்டம்.
செல் : 9486314020

வாசகர் வட்டம்

கோமாரி நோய்க்கு

பெரும் மருந்து இலை, சுக்கு, வெற்றிலை சேர்த்து அரைத்து உள்ளே தர வேண்டும்.

ஆடுகள் உதியன் தழையை தின்றால் வாயில் புண் வரும். இதற்கு பெரியாநங்கை இலையை அரைத்து போட வேண்டும். சினை பிடித்த ஆடுகளுக்கு உதியன் தழையை போடக்கூடாது.

லீலாவதி, இலையமுதுகூடம், சீர்காழி தாலுகா,
மயிலாடுதுறை மாவட்டம்

ஏலக்காய் பயிரில் ஊடு பயிராக வெண்ணிலா சாகுபடி செய்தல்: நான் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக வெண்ணிலா பயிர் சாகுபடி செய்து வருகிறேன். ஓர் ஏக்கரில் 300–400 கிலோ வெண்ணிலா காய் விளைச்சல் கிடைக்கிறது. நட்ட 2 வது வருடம் விளைச்சலுக்கு வரும். இதற்கு உரம், மருந்து தேவையில்லை. வெண்ணிலாகாயை தூள் செய்து சாக்லெட், ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பில் இடுவதால் நல்ல வாசனை உண்டாகும். காப்பி கொட்டையுடன் வெண்ணிலா சேர்த்து அரைக்கும் சமயம் நல்ல வாசனை கிடைக்கும்.

மோகனசுந்தரம்
போடிநாயக்கம் வடக்கு. செல் : 9159970273

இயற்கை மூலிகைக்கரைசல்

இயற்கை மூலிகைக் கரைசலை ஆவாரம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், மருதம்பட்டை, திராட்சைப் பழச்சாறு சேர்த்து தயாரித்து வருகிறேன். இதற்கு "கோர்டி" என்ற பெயரில் விநியோகித்து வருகிறேன். இதனை கடந்த 2 ஆண்டுகளாக கொடுத்து வருகிறேன். இந்த மூலிகைக்கரைசலை பயன்படுத்துவது செரிமானத்தை தூண்டுகிறது. பசியை ஏற்படுத்து கிறது. இதயம், சிறுநீரக செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கிறது. உறைந்த சளியை வெளியே கொண்டு வருகிறது. டைப் – 2 நீரழிவைத் தடுக்க துணைபுரிகிறது. எலும்புகளுக்கு பலம் அளிக்கிறது, உடல் சூட்டை குறைத்து, புத்துணர்ச்சி தருகிறது, புற்றுநோய் எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கிறது, மருந்து மாத்திரைகளால் மெலிந்த உடல் தேறுகிறது. வயிற்றுப் புண், வயிற்றுப் பொருமல், நெஞ்செரிச்சல் ஆகியவற்றிற்க்கு உகந்தது. முடி உதிர்வதை தடுக்கிறது. பெண்களுக்கு வலியற்ற மாதவிடாய் ஏற்பட உதவுகிறது.

மேரி அந்தோணி
கோர்டி, பி. 93, 6வது குறுக்கு தெரு
என்.ஜி.ஓ. காலனி , திருநெல்வேலி – 627007
செல் : 9443000210, 8056424127

கால்நடை பேன்களுக்கு

நான் ஒரு வெள்ளாட்டு குட்டி வளர்க்கிறேன். அது கோழிகளுக்காக போட்டிருந்த குடிசைக்குள் ஓடியது. நான் அதை பிடித்து கட்ட வேண்டுமென்று உள்ளே நுழைந்தேன். அப்போது குடிசைக்குள் கோழிப் பேன்கள் ஏராளமாக இருந்தன. அது தெரியாமல் உள்ளே நுழைந்து ஆட்டி குட்டியை பிடித்தேன். அப்போது ஆயிரக்கணக்கான கோழிப்பேன்கள் என் முகம், கை, கால் அனைத்திலும் ஒட்டி கொண்டது. வெளியே வந்து குளித்து விட்டு இதற்கான மூலிகை மருந்தை தேடல் ஆனேன். அதில் எந்த மூலிகையும் கோழி பேன்களை விரட்ட முடியவில்லை. கடைசியாக கந்தன் என்பவர் வசம்பை கொட்டி தண்ணீரில் கரைத்து குடிசைக்குள் வீச சொன்னார். அப்படியே வீசினேன். அதன் பிறகு என் வீட்டு பக்கம் இருந்த அனைத்து கோழி பேன்களும் அடியோடு அழிந்தன. அதன் பிறகு 10 ஆட்டுகளுக்கு பிறகு தான் மறுபடியு கோழி வளர்ந்த போது கோழி பேன்கள் பழைய படி எராளமாக கட்டில் போர்வை மேலும் வந்து விட்டன. அதே மாதிரி வசம்பை கொட்டி தண்ணீரில் கரைத்து உள்ளே வீசினேன். அதன் பிறகு 10 ஆண்டுகளாக கோழிப்பேன் தொல்லை இல்லை.

பொன்னுச்சாமி, ஒடைப்பட்டி அஞ்சல்
அம்பிளிக்கை வழி, ஒட்டன்சத்திரம் தாலுகா
திண்டுக்கல் மாவட்டம்.

----

22 பக்கம் தொடர்ச்சி ....

சேர்த்து கால் குளம்பு பூசி விட வேண்டும். புண் வந்து விட்டால் பாச்சா உருண்டை / கற்பூரம் நசுக்கி குழம்பில் வைத்து வேப்பெண்ணையுடன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பூச 2 நாட்களில் குணமாகி விடும்.

சுந்தரராஜ், W. புதுப்பட்டி, வத்திராயிருப்பு வழி,
ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர் தாலுகா, விருதுநகர் மாவட்டம்
செல் : 9994071618

உயிர்சக்தி வேளாண்மை பஞ்சாங்கம்

இது நமது பாரம்பரிய பஞ்சாங்கம் கணிப்பதிலிருந்து சிறிது மாறுபட்டதாகும். அவ்வப்போது கோள்களின் சரியான நிலைப்பாடு குறித்து விண்வெளி / வானிலை தகவல் மையங்களில் மூலமாக எடுக்கப்படுவதால் இதனை அறிவியல் பூர்வமாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

சந்திரனும், சனியும் பூமிக்கு எதிர் எதிராக இருக்கும் சமயம்

விதைத்தல் மற்றும் நடவு செய்தல் ; பூஞ்சாண நோயைத் தவிர்க்க கொம்பு சிலிக்கா உரம் தெளித்தல்.

கீழ்நோக்கு நாட்களில் செய்ய வேண்டியன

பூமிக்கு கீழே விளையும் பயிர்களின் விதைப்பு / நடவு / அறுவடை செய்தல் ; கம்போஸ்ட் தயாரிப்பு துவக்குதல் / நிலத்திற்கு குப்பை இடுதல் ; கொம்பு சாணம் உரம் தெளித்தல் ; கவாத்து செய்தல் : மரம் வெட்டுதல் ; மரக்கன்று நடுதல் ; உழவு அடித்தல் .

மேல்நோக்கு நாட்களில் செய்ய வேண்டியன

கொம்பு சிலிக்கா உரம் தெளித்தல் ஒட்டு கட்டுதல் பதியம் போடுதல் பூமிக்கு மேல் விளையும் பயிர் விதைப்பு , அறுவடை செய்தல், சேமித்தல், திரவ உரம் தெளித்தல்.

பௌர்ணமி, பௌர்ணமிக்கு 48 மணி நேரம் முன்பு

திரவ உரம் பயிருக்கு இலை வழி கொடுத்தல் , மண்ணில் திரவ மருந்து தெளித்தல் (Drenching) கால்நடைகளுக்கு குடற்புழு நீக்க மருந்து கொடுத்தல்.

அமாவாசையில் செய்ய வேண்டியது

அமாவாசைக்கு 48 மணி நேரம் முன்பு விதைப்பு செய்தல். தேய்பிறையில் மரம் வெட்டுதல்.

நட்சத்திரம் , ராசி பார்த்து விதைத்தல்

விதைக்காக, பழத்திற்காக, வேர்க்கிழங்கிற்காக பூக்களுக்காக விதைக்கப்படும் பயிர்களை அந்தந்தக் குறிப்பிட்ட நாளில் விதைக்கப்பட வேண்டும். சந்திரன் ஒவ்வொரு ராசி மண்டலத்தையும் சுற்றிவரும் சமயம் எந்த ராசி பக்கம் வந்து கொண்டிருக்கிறதோ அந்த ராசியின் குணத்தை பூமிக்குக் கொடுக்கும். உதாரணமாக கன்னி ராசியின் பக்கம் வரும் சமயம் மண் குணத்தை காட்டுமாதலால் அதனுடன் தொடர்பு கொண்ட வேர் / கிழங்கிற்காக அறுவடை செய்யப்படும் சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கை நடவு செய்யலாம். காற்று , மண், வெப்பம், நீர் தொடர்புள்ள இராசி நாட்களில் அந்தந்த குணம் கொண்ட பயிரை விதைக்கலாம்.

பூமிக்கு அருகில் உள்ள நிலா நாள்

விதைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பூமிக்கு தொலைவில் உள்ள நிலா நாள்

விதைப்பது நல்லது

சந்திரன் பாதையும் சூரியன் பாதையும் குறுக்கிடும் நாட்களில் எல்லா விவசாய வேலைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

தகவல் : Biodynamic Association of India , Kanakapura, Karnataka, Cell : 9738676611
Email - office@biodynamics.in

பஞ்சாப்பில் பசு பாதுகாப்பு மையம்

2010 ல் பஞ்சாப் மாநிலத்தில் சுமார் 50 கோசாலா இருந்தன. தற்சமயம் 500 கோசாலாக்கள் உள்ளன. இதற்கு அரசிடமிருந்து எந்த ஆதரவோ, நிதி உதவியோ கிடைப்பதில்லை. இது முழுக்க முழுக்க மக்கள் இயக்கமாக, ஜீவகாருண்யத்தை போற்றுவதற்கும் பசு வதையே தடுப்பதற்கும் ஏற்பட்ட இயக்கமாக உள்ளது. பஞ்சாப் மாநிலத்தில் விற்கப்படும் மதுபான விற்பனையிலிருந்து ஒரு சதவீதம் வரி பணம் இந்த கோசாலாவிற்கு உதவுவதற்கு என்றே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. அப்படி இருந்தும் இந்த பணம் கோசாலாவிற்கு கிடைப்பதில்லை. கோசாலா பெரும்பாலும் மக்களின் நன்கொடை மூலம் மட்டும் பராமரிக்கப்படுகிறது. பஞ்சாப்பில் மேய்ச்சல் நிலமே கிடையாது. ஒரு மாட்டிற்கு ஒரு நாளைக்கு ரூ. 25–30 வரை செலவாகும். சுமார் 100 மாடுகள் உள்ள கோசாலாவிற்கு ஒரு நாளைக்கு ரூ. 2500–3000 வரை செலவாகும். கோசாலாவிலிருந்து கிடைக்கும், சாணி, மூத்திரத்திலிருந்து உரத்திற்கும் மதிப்பு கூட்டும் பொருட்கள் செய்வதற்கும் உறுதுணையாக உள்ளது. என் பண்ணையில் 50 ரத்தி இன பால் மாடுகள் வளர்த்து இயற்கை வேளாண்மை செய்து வருகிறேன்.

Vinod Jyani, Katehra village,
Tehsi District, Fazika, Punjab - 152 121
Cell : 9417233251, 9988775555

கால்காணை, வாய்க்காணை நோய்க்கு

என்னிடம் 70 புலிக்குளம் மற்றும் மலைமாடுகள் உள்ளன. தற்பொழுது பெய்த மழையால் கால்காணை, வாய்க்காணை நோய் பரவி வருகிறது. எங்கள் கிடையில் ஒரு மாட்டிற்கு இந்த நோய் வந்து விட்டது. இதற்கு மாட்டை பிடித்து 3 கை கம்மங் கஞ்சி 2 நாட்கள் கொடுத்து வந்தேன். வாய்ப்புண்ணிற்கு நல்லெண்ணெய் 50 மி.லியுடன் மஞ்சள் தூள் 10 கிராம் சேர்த்து வாய் முழுவதும் பூசி விட்டேன். காலில்புண் வரும் முன் வேப்பெண்ணெயுடன் மஞ்சள் தூள் ...... தொடர்ச்சி – 21 பக்கம் பார்க்க.

உயிர்சக்தி வேளாண்மை பஞ்சாங்கம் – 2022

மாதம் 2021	சந்திரனும் சனியும் நேர் எதிராக	பௌர்ணமி	அமாவாசை	மேல் நோக்கு நாள்	கீழ்நோக்கு நாள்	தவிர்க்க வேண்டிய நாட்கள்	நிலா		விதைக்கவும் / நடவு செய்யவும்			
							அன்மை நிலா	சேய்மை நிலா	விதை பழத்திற்காக (தனுசு மேஷம் சிம்மம்)	வேருக்காக (கன்னி மகரம் ரிஷபம்)	பூவுக்காக (மிதுனம் துலாம் கும்பம்)	இலைக்காக (கடகம் விருச்சகம் மீனம்)
ஜனவரி	19	18	3	3–16, 31	17–30	13,27	2, 30	14	1,10,20,29	3,12, 22,31	5,15,24	8,17,27
பிப்ரவரி	16	16	1	1 –13, 27–28	14–26	9,23	27	11	6,16,25	9,18,27	2,11,21	4,14,23
மார்ச்	15	18	2	1–12 26–31	13–25,	8,22	24	11	6,15,24	8,18,26	1,11,20,28	3,13,22,31
ஏப்ரல்	12	17	1	1–8, 23–30	9–22,	4, 18	19	8	2,12,20,29	4,14,23	7,16,25	9,18,27
மே	9	16	1	1–6, 20–31	7– 19	2,16,29	17	5	9, 18, 27	2, 12,20, 29	4,14,22,31	7,16,24
ஜுன்	6	14	29	1–2, 16–29	3–15, 31	12,25	15	2,29	6,14,23	8,16,25	10,18,28	3,12,20,30
ஜுலை	3,30	14	28	14–27,	1–13, 28–31	9,22	13	26	3,12,20,30	5,14,22	8,16,25	10,18,28
ஆகஸ்ட்	26	12	27	10–23	1–9, 24–31	6,18	10	23	8,16,26	1,10,19,29	4,12,21,31	6,14,24
செப்டம்பர்	22	10	26	6–19,	1–5, 20–30	2,14,29	7	19	4,13,23	6,15,25	9,18,27	2,11,20,29
அக்டோபர்	19	10	25	5–16, 31	1–4, 17–30	12,26	4,29	17	2,10,20,29	4,12,22,31	6,15,25	8,17,27
நவம்பர்	16	8	24	1–13, 27–30	14–26,	8,22	26	14	7,16,25	9,19,27	2,11,21,29	4,14,23
டிசம்பர்	13	8	23	1–10, 25–31	11–24,	5,20	24	12	4,14,23,31	6,16,25	9,18,27	1,11,21,29

நன்றி : www.biodynamics.in

தென்னை மரம் ஏறும் கருவி

எனக்கு சொந்தமாக என் நிலத்தில் 100 தென்னை மரங்கள் உள்ளன. நான் கோயம்புத்தூர் வெங்கட் உருவாக்கிய மரம் ஏறும் கருவியை 2013 லிருந்து பயன்படுத்தி வருகிறேன். திருப்பூர் பகுதியில் ஒரு தென்னங்காய் பறிக்க ரூ. 3 கேட்பார்கள். நானே மரம் ஏறுவதால் வருடத்திற்கு சுமார் 12,000 காய் பறிக்க ரூ. 30,000 மேல் மிச்சமாகிறது. இதனை பார்த்து எங்கள் பகுதியில் 4 நபர்கள் இக்கருவியை பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

பழனிச்சாமி
அவினாசி வேடபாளையம்
திருப்பூர் மாவட்டம்
செல் : 9865043947

நம்வழி வேளாண்மைக்கு சந்தா விவரம் ;

	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

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

பெறுநர்

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

Digital support is provided by : www.NamFarmers.com Cell: 91 948 968 7000
E-mail : support@namfarmers.com