நம்வழி வேளாண்மை

பருவம் 31 ஏப்ரல் – ஜூன் 2021 இதழ் 1

விவசாயிகள் உருவாக்கிய புதிய பயிர் ரகங்களை மதிப்பிடுதல்

இயற்கை வழி விவசாயிகள், மூலிகை வைத்தியர்கள் மற்றும் அடித்தள கண்டுபிடிப்பாளர்களின் குரலோசை

நம் வழி வேளாண்மை

பருவம் 31 ஏப்ரல் – ஜூன் 2021 இதழ் 1

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

எச்சில் கரை தீரும் அழுக்கு; வெறுத்தல் மொழி தீராத அழுக்கு

மஹாராஷ்டிராவில் 16 வது நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து வந்தவர் ஏகநாதர் என்ற பக்தர். இந்த பக்தரிடம் பொறுமையை சோதிக்க சிலர் எண்ணினர். இதற்காக ஒரு நபரை தயார் செய்து ஏகநாதர் குளித்து விட்டு வரும் சமயம் வெத்தளை, பாக்கு போட்டு மென்று வரும் சாற்றை அவர் மீது துப்பி விடுமாறு ஏற்பாடு செய்தனர். இதன் படி ஏகநாதர் கோதாவரி நதியில் குளித்து விட்டு வரும் சமயம் வெத்தளை மென்ற சாற்றை அந்த நபர் ஏகநாதர் மீது துப்பி விட்டார்.

ஏகநாதர் இதற்கு பதில் எதுவும் கூறாமல் மீண்டும் நதிக்கரைக்கு சென்று நதியில் குளித்துவிட்டு திரும்பி வந்தார். இரண்டாவது முறையும் ஏகநாதர் மீது அந்த நபர் துப்பிவிட்டார். ஏகநாதர் முன்பு போல பதில் பேசாமல் மீண்டும் நதியில் நீராடி வந்தார். இதே போன்று 108 முறை துப்ப 108 முறையும் எந்த பதிலும் கூறாமல் மீண்டும் மீண்டும் குளித்துவிட்டு வந்தார் ஏகநாதர். ஏகநாதர் 108 வது முறை குளித்து விட்டு வரும் சமயம் எச்சில் துப்பிய மனிதர் தாங்கள் எங்ஙனம் பொறுமையாக துப்பும் செயலுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்காமல் உள்ளீர்கள் என்ற கேள்விக்கு ஏகநாதர் பதில் கூறினார். ''வெற்றிலை பாக்கு எச்சில் கரையானது குளித்தால் போய்விடும். வெறுப்புடன் நான் திட்டி எதிர்த்து பேசியிருந்தால் அந்த அழுக்கானது நதியில் அல்லது தீர்த்தத்தில் குளித்தாலும் போகாது. அதாவது வெறுத்தல் அல்லது கோபம் என்ற பாவம் தீராத அழுக்காகும். இதற்கு நாம் அனுபவித்தே ஆக வேண்டும்'' என கூறினார். எச்சில் துப்பிய நபர் ஏகநாதர் கால்களில் விழுந்து தான் செய்த செயலுக்கு மன்னிப்பு கேட்டார். நாம் செய்யும் புண்ணிய செயல்கள் மற்றவரை புன்படுத்துமாறு பேசி விட்டால் ஒரு நெடியில் நாம் ஈட்டிய புண்ணியம் கரைந்து விடும்.

–பக்த விஜயம் புத்தகத்திலிருந்து தொகுத்தது – ஆசிரியர்

ஒருவரிடம் கோபமாக வெறுப்புணர்ச்சியுடன் பேசினால் இறைவனை கோவிப்பது போன்றதாகும். ஒருவரின் தகாத செயலை மட்டும் அன்புடன் மனம் நோகாதபடி சுட்டி காட்ட வேண்டும்.
–மகாத்மாகாந்தி

உணவு பாரம்பரியத்தை மீட்டு தரும் கொரோனா காலம்

கொரோனா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் படும் நிலமை மிகவும் மோசமானது. சர்க்கரை சத்து உள்ளவர்கள், இருதய கோளாறு உள்ளவர்கள், ஆஸ்துமா பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்த நோய்க்கு இலக்காகி உயிர் விடும் சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த நோய் வந்த பின்னர் நோயிலிருந்து மீண்டவர்கள் பல பிரச்சனைகளுக்கு குறிப்பாக இருமல், தலைவலி, வயிற்றோட்டம், பசியின்மை, உடல் மெலிவு, உடல் பலமின்மை, கருப்பு பூஞ்சானால் பாதிக்கும் நிலை ஏற்பட்டு நீண்ட நாள் வியாதிஸ்திரிகளாக அல்லது காலமாகிவிடும் அவல நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இதற்கு பாரம்பரிய உணவு, இயற்கை உணவு, உடற் பயிற்சி, யோகா போன்ற நியமங்கள் அறிவுருத்தப்படுகின்றன. இதுவே நல்ல பலனும் அளிக்கும் என்று மருத்துவர்களாலும் ஆமோதிக்கப்படுகிறது. இந்த நம் வழி வேளாண்மை இதழில் பாரம்பரிய உணவு மூலம் தீர்வு காணும் உத்திகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இம்முறைகள் பழைய இதழ்களிலிருந்து பாரம்பரிய வைத்யர்களால் அல்லது சமூக இனத்தவர்களால் கூறப்பட்டவையே ஆகும். இது சம்மந்தமாக உலகளவில் பல கொள்கை ரீதியான கருத்தரங்கம் குறிப்பாக பாரம்பரிய உணவு மூலம் அல்லது இயற்கை வேளாண்மையில் விளைந்த உணவு மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தை பேனுதல், இயற்கை முறையில் பராமரிக்கப்பட்ட நாட்டு கால்நடை இனங்கள் தரும் பொருட்களை உட்கொள்ளுதல், எல்லோருக்கும் நல்லுணவு அடங்கும். வரும் செப்டம்பர் 2021 ல் உலக உணவு உச்சி மாநாடு ஐநா சபை மூலம் கூட்டப்படுகிறது. இது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் மக்கள் வறுமை கோட்டிலிருந்து மீளவும், இயற்கை வள ஆதாரங்களை காக்கவும், சுற்று சூழல் மாசுபடாமல் காக்கவும் வழி முறைகளை விவாதிக்கும். இதற்கு முன் கூட்டியே தேசிய அளவில் அல்லது பிராந்திய அளவில் விவசாயிகள், தொண்டு நிறுவனங்கள், அரசு அமைப்புகள், தன்னார்வலர்கள் கலந்து கொள்ளும் கருத்தரங்குகள், கூட்டங்கள் நடைபெறத் துவங்கி விட்டன. இத்தருணத்தில் நமது பாரம்பரிய மூலம் நல்ல உணவு, வாழ்வியல் நியமங்களை கடைபிடித்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவோம்.

–ஆசிரியர்

மஹேஸ்வரனின் இயற்கை வேளாண்மை

திருநெல்வேலி மாவட்டம், இராதாபுரம் தாலுகாவில் உள்ள பனங்குடி கிராமத்தில் மஹேஸ்வரன் (வயது 50) இயற்கை வேளாண்மை கடந்த 8 ஆண்டுகளாக கடைபிடித்து வருகிறார். இதற்கு முன் 1988 லிருந்து 2013 வரை இந்தியாவில் உள்ள வட மாநிலங்களிலும் வளைகுடா நாடுகளிலும் வேலை பார்த்து வந்தார். இந்த சமயம் பல உடல் ரீதியான ஆரோக்ய பிரச்சனைகள், சிறுநீரக்கல், சர்க்கரைசத்து, இரத்த அழுத்தம், கண்பார்வை குறைதல், சிக்கன்குனியா போன்றவைகளால் பாதிக்கப்பட்டார். இதற்கு நிரந்தர தீர்வு நஞ்சில்லாத பாரம்பரிய உணவை உண்டு இயற்கையின் வழியில் வாழ்வதே மேல் என எண்ணினார். சொந்த ஊரில் உள்ள 41/2 ஏக்கர் நிலத்தில் இயற்கை வழி வேளாண்மையை கடைபிடித்து வருகிறார்.

நாட்டு பசுமாடே வேளாண்மைக்கு ஆதாரம்

இவரது சகோதரியிடம் 150க்கு மேற்பட்ட நாட்டு மாடுகள் உள்ளன. இது திருநெல்வேலி மலைமாடு என அழைக்கப்படும் நாட்டு ரகம். இதன் சாணத்தை வைத்து நிலத்திற்கு எரு இடுதல், ஜீவாமிருதம், பஞ்சகவ்யா தயார் செய்தல், கன ஜீவாமிர்தம் மகாஅக்னி அஸ்திரம், தசகவ்யா கொண்டு பயிரை

வளர்க்கிறார். நாட்டு மாட்டு கோமியமும் 48 நாட்கள் நித்தமும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு நாளைக்கு இரு முறை 300–500 மி.லி. அருந்திவர உடலால் வெளியேற்ற முடியாத உயிரற்ற இரசாயன கழிவுகளை வெளியேற்றி உடல் ஆரோக்கியம் பெற்றதாகக் கூறுகிறார்.

ஏக்கருக்கு 2 டிராக்டர் லோடு நாட்டு மாட்டு சாணம் (சுமார் 8–10 டன்கள்) முதலில் இட வேண்டும். பின்னர் உழுது பலதானிய பயிர் விதைக்கிறார்.

பலதானியப்பயிர் மூலம் பசுந்தாள் உரம் அளித்தல்

நிலத்தில் பயிர் விதைப்பிற்கு முன்னர் பல தானிய பயிர் விதைத்து பசுந்தாள் உரமாக மாற்ற வேண்டும். இதில் கம்பு, சோளம், தினை, சாமை, கேழ்வரகு (குறைந்தது நான்கு) 5 கிலோவும், பருப்பு வகை பயிர்களான கொள்ளு, உளுந்து, துவரை, பாசிப்பயறு போன்ற பருப்புவகை பயிர்கள், எண்ணெய் வித்து பயிர்களான நிலக்கடலை, சூரியகாந்தி, ஆமணக்கு, எள், சோயா மொச்சை 5கிலோவும், வாசனை திரவிய , செடிகளான மல்லி, கடுகு, சீரகம், சோம்பு, வெந்தயம் 5 கிலோவும், பசுந்தாள் செடிகளான தக்கை பூண்டு, சணப்பு, நரிப்பயறு, அகத்தி, கொழிஞ்சி, 5 கிலோவும் ஆக ஏக்கருக்கு 25 கிலோ விதைத்து அது பூ பூக்கும் தருவாயில் 45–50 நாட்களில் மடக்கி உழுது மண்ணுக்கே கொடுத்து மண்ணை உயிருள்ள மண்ணாக மாற்றுகிறார். ஆரம்ப காலத்தில் இரசாயனத்திலிருந்து இயற்கைக்கு மாறும் சமயம் 2 முறை பசுந்தாள் உரம் இங்ஙனம் கூறிய படி தரலாம். இதனால் பல சத்துக்களும், நுண்ணுயிர்களும் மண்ணில் பெருகும்.

ஜீவாமிருதம் தயாரித்தல்

நாட்டு மாடு சாணம் 10 கிலோ, கோமியம் 10 லிட்டர் பயறு மாவு 1 கிலோ, நாட்டு சர்க்கரை 1 கிலோ, உயிருள்ள மண் ஒரு கைப்பிடி, 200 லிட்டர் தண்ணீருடன் காலை மாலை 5–7 நாட்கள் கிண்டி வர வேண்டும். இதனை தண்ணீர் பாயும் மடையில் தண்ணீரோடு சேர்த்து கலந்து ஓர் ஏக்கருக்கு இதை பயன்படுத்துகிறார், 20 நாட்களுக்கு ஒரு முறை இதை வயலில் பாசன நீரோடு கலந்து விடுகிறார். இதனால் நுண்ணுயிர்கள் பெருகி மண் வளமாகிறது.

பஞ்சகவ்யா தயாரித்தல்

நாட்டு மாட்டு சாணம் 10 கிலோ, கோமியம் 10 லிட்டர், பால் 4 லிட்டர், தயிர் 4 லிட்டர், நெய் 1/4 கிலோ, கடலை மாவு 3 கிலோ, கரும்புசாரு 3 லிட்டர், பழைய கஞ்சி தண்ணீர் 3 லிட்டர், இளநீர் 3 லிட்டர், நாட்டு வாழைப்பழம் 12 எண்ணம் எடுத்துக் கொண்டு முதலில் சாணம், நெய், கடலை மாவு இவைகளை பிசைந்து காலை, மாலை நித்தமும் கிண்டி வர வேண்டும். இதனை நிழலில் மூடி வைக்க வேண்டும். 3 வது நாள் மற்ற அனைத்தையும் இதனுடன் சேர்த்து இன்னும் 18 நாள் காலை, மாலை கலக்கி வர பஞ்சகவ்யா தயாராகி விடுகிறது.

இவ்வாறு ஊற வைக்கும் சமயம் நித்தமும் 5 நிமிடங்கள் வலப்புறம், இடப்புறம் சுற்ற வேண்டும். இதிலிருந்து 250–300 மி.லி. வரை 10 லிட்டர் நீரில் கலந்து காய்கறிப்பயிர்கள், நெல், பூச்செடி அனைத்துப்பயிர்களுக்கும் குறைந்தது 2 முறை 15 நாட்கள் இடைவெளியில் தெளித்து வர வேண்டும். அமாவாசையை ஒட்டிய வளர்பிறை நாட்களில் பஞ்சகவ்யா தெளிக்கலாம்.

கனஜீவாமிருதம்

சாணம் 200 கிலோ, சர்க்கரை 2 கிலோ, கடலை மாவு 2 கிலோ, கோமியம் 2 லிட்டர், மண் 2 கிலோ கலந்து 48 மணி நேரம் மூடி வைத்து பின்பு 2 நாள் வெயிலில் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து காயப்போட்டு இதை சாக்கில் கட்டி வைத்து கொள்ளலாம். பின்னர் தேவைப்படும் சமயம் ஆண்டு முழுவதும் பயன்படுத்தலாம். இதில் நுண்ணுயிர்கள் உறங்கும் நிலையில் இருக்கும். இதை எங்கும் எளிதில் எடுத்து செல்லலாம். இது ஓர் ஏக்கருக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

மண் தொட்டிகளில் மாடித்தோட்டம் போடுபவர்களுக்கும் இது சிறந்த உரமிடும் முறையாகும்.

மஹா அக்னி அஸ்த்ரம்

நம்முடைய பயிர்களின் வாசனையை முகர்ந்து பூச்சிகள் தங்களது இன விருத்தி அடைய முட்டை இருக்கிறது. எனவே நம்முடைய பயிர்களின் வாசனையை மாற்றி கொடுத்து நம் இலைகளில் முட்டையிடாமலும், சைவ பூச்சி மற்றும் அதன் இனங்களை சாப்பிட்டு வாழும் அசைவ பூச்சிகள் நமது விலைநிலங்களில் பாதுகாப்பாக வாழவும் இது வழி செய்கிறது.

தயாரிப்பு முறை : சோற்றுகற்றாழை, பிரண்டை, நொச்சி, ஆமணக்கு, எருக்கு, அரளி, சீதா, ஊமத்தை, பப்பாளி இலை, வேம்பு இலை, துத்தி, குப்பமேனி, துளசி, கருவேப்பிளை, புங்கன், இஞ்சி, மிளகாய், ஆவாரம், பூண்டு, மஞ்சள்தூள், புகையிலை இவைகளை சிறிய சிறிய துண்டுகளாக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அது முங்கும் அளவு நாட்டுமாடு சிறுநீர் ஊற்றி 4, 5 தடவை கொதிக்க வைத்து மூடி வைக்க வேண்டும். அதன் தணலிலே 48 மணி நேரம் போட்டால் மகா அக்னி அஸ்திரம் தயாராகி விடும். இதிலிருந்து 350 மி.லி எடுத்து நாட்டு மாட்டு சிறுநீர் 350 மி.லி எடுத்து அதனோடு 10 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து எல்லா மரங்களுக்கும், பயிர்களுக்கும் தெளிக்க வேண்டும். எல்லா பூச்சிகளும் ஓடி விடும் இதை பவுர்ணமிக்கு 3,4 நாட்களுக்கு முன்பு தெளித்தால் நமது பயிரில் பூச்சிகள் இனப்பெருக்கம் செய்வது தடுக்கப்படும்.

இதே செடிகளை நாட்டு மாட்டு கோமியத்தில் 15 நாள் முழ்க வைத்தால் மூலிகை பூச்சி விரட்டி தயார். ஒரு லிட்டர் பூச்சி விரட்டியுடன் 10 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து அடித்து பயிரை பாதுகாக்கலாம். இது எல்லா வகை பயிர்களுக்கும் தெளித்து பூச்சி நோய்களை கட்டுப்படுத்தலாம். சில நிமிடங்கள் இதில் ஊற வைத்து விதை நேர்த்தியும்செய்யலாம்.

தென்னை தாக்கும் வெள்ளை ஈக்கு: மேற்படி கரைசலை 3 நாட்கள் இடைவெளியில் மும்முறை தெளிக்க வேண்டும்.

நெல் நடவுக்கு நாற்றங்கால் : நாற்றங்காலில் தேவையான அளவு பசுந்தாள் பயிர்களை (சணப்பு, தக்கைபூண்டு) விதைத்து மடக்கி உழுது கனஜீவாமிர்தம் போட்டு ஏக்கருக்கு 3–5 கிலோ பாரம்பரிய நெல்லை நாற்றங்காலில் விதைக்க வேண்டும். ஜீவாமிர்தம் இரண்டு முறையிட்டு 15 நாளுக்கு முன்பு நாற்றை பிடுங்கி நடவு செய்தால் 20 சதவீதம் கூடுதல் மகசூல் கிடைக்கும். அதாவது 85 தூர் வரை வரும். 120 நாள் பயிர்களை 3/4 அடி இடைவெளியிலும் 120–150 வரை 1 அடி இடைவெளியிலும், 150–200 வரை உள்ள பயிர்களுக்கு 11/2 அடி இடைவெளி விட்டு நட்டு அதிக மகசூலை அடையலாம். சம்பா நெல்களை சம்பா பட்டத்தில் மட்டுமே பயிர் செய்ய முடியும். கால் நெல் எல்லா பட்டத்திலும் விளையும்.

நூற்புழுக்களுக்கு:

அக்னி அஸ்த்ரத்துடன் (350 மி.லி.)+350 மி.லி மாட்டு கோமியம் + 10 கிராம் சுண்ணாம்பு சேர்த்து தெளிக்க வேண்டும். மஹா அக்னி அஸ்த்ரத்துடன் 1 கிலோ புகையிலை, 1 கிலோ வேப்பங்கொட்டை, 1 கிலோ இஞ்சி சேர்த்து பின்னர் நீரில் கொதிக்க வைத்து கசாயம் தயாரித்து மாமரத்திற்கு பூ பூக்கும் சமயம் தெளித்தால் பழ வண்டு தவிர்க்கலாம்.

இதனை பௌர்ணமிக்கு 3 நாட்கள் முன்னர் தெளித்தால் பூச்சிகள் பெருக்கம் குறையும்.

வள்ளியூர் வட்டார மஹேந்திரகிரி பாரம்பரிய விவசாயிகள் சங்கம்

இவர் இப்பகுதியில் 40 உறுப்பினர்களை சேர்த்து இந்த சங்கத்தை பதிவு செய்துள்ளார். மொத்தம் 50 ஏக்கர் நிலத்தில் இயற்கை நெல் விவசாயம்

நடைபெறுகிறது. இதன் மூலம் தமிழ் நாடு, கேரள மாநிலங்கள் இயற்கையில் விளைந்த அரிசியை கைகுத்தல் முறையில் தோல் நீக்கி அரைத்து விற்பனை செய்கிறார். இதில் காட்டுயானம், கிச்சலிசம்பா, தூயமல்லி, 60 ம் குறுவை போன்ற பாரம்பரிய ரகங்களை ஒரே நாளில் அறுவடைக்கு வருமாறு விதைத்து பின்னர் ரைஸ்மில்லில் அரைத்து விற்பனை செய்கிறார். இவரிடம் 150 நிரந்தர வாடிக்கையாளர்கள் இதைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். அரிசியை 25 கிலோ மூடைகளாக கட்டி சிகப்பு அரிசி கிலோ ரூ.80 க்கும், வெள்ளை அரிசி ரூ. 70 க்கும் விற்பனை செய்கிறார். இது தவிர அவுல் தயார் செய்து விற்பனை செய்கிறார்.

மேல் மட்ட உயிரினங்களின் கழிவு கீழ்மட்ட உயிரினங்களின் உணவு. கீழ் மட்ட உயிரினங்களின் கழிவு தாவரங்களின் உணவு. தாவரங்களின் கழிவு மேல் மட்ட உயிரினங்களின் உணவு.

இயற்கை வல்லுநர்களின் வழிகாட்டும்படி நடத்தல்

கேரளாவில் திருவாங்கூர் சமஸ்தானத்திற்கு சொந்தமான நிலங்களை பராமரிக்கும் பிஜூமாத்திவ் என்பவர் பயிருக்கு மீன் அமினோ அமிலம் தயாரிக்கும் முறையில் அனுபவமானவர். இவர் கூறிய யோசனை ‘‘முன்னுக்கு எடுத்த காலை பின்னோக்கி கொண்டு செல்லாதே’’ என இயற்கை விவசாயத்தில் மேலும் மேலும் முன்னேறி செல்ல வேண்டும் என்ற கருத்துப்படி நடப்பதாகக் கூறுகிறார். இவருக்கு ஹிந்தி தெரியுமாதலால் வட நாட்டிலுள்ள இயற்கை நிபுணர்களின் உரையை இணைய வலைதளத்தில் குறிப்பாக சுபாஸ் பாலேகர், இராஜிவ் போன்றவர்களின் தொழில் நுட்பங்களை கடைபிடித்து வருகிறார்.

ச. மகேஸ்வரன்
16, கட்டபொம்மன் தெரு, தளவாய்புரம், பணகுடி,
நெல்லை மாவட்டம் –627109
செல் : 7598419861, 6379283634

நாட்டு மாடுகளை வளர்ப்புக்கு மட்டும் விற்பனை செய்தல் மற்றும் மதிப்பு கூட்டும் பொருட்கள் தயாரித்தல்

நாட்டு மாடுகளை பல வருடங்களாக பராமரித்து வரும் மணவாசி திரு. இராஜகோபால் (வயது 61) நாட்டு பசுக்கள் மூலம் பஞ்சகவ்யா, அர்க், சாம்பு, விபூதி, கை கழுவும் சானிடைசர் போன்றவற்றை தயாரித்து விநியோகித்து வருகிறார். இவர் நாட்டு மாடுகளை வருமானத்திற்காக இறைச்சிக்கு விற்பது இல்லை.

அடிமாட்டிற்கு கொடுப்பதில்லை. கோயில்களுக்கு மற்றும் கோசாலாவுக்கும் சற்று குறைந்த விலையில் அதாவது ரூ. 30,000 என்ற அளவில் கொடுக்கிறார். இவரைப்பற்றிய குறிப்புகள் நம் வழி வேளாண்மை பருவம் 27 இதழ் 3 ல் பிரசுரித்திருந்தோம். இவருடைய சில உத்திகளை கீழே கொடுத்துள்ளோம்.

நாட்டு மாட்டு கோமியம்

பசுமாட்டு கோமியத்தை பேயும் சமயம் பிடித்து சில நிமிடங்களில் குடித்தால் நல்ல பலன் கிட்டும். இதை சில நாட்கள் வைத்திருந்து சாப்பிட்டாலோ அல்லது அர்க் (காய்ச்சி வடித்தது) சாப்பிட்டாலோ சுமாரான பலன்தான் கிட்டும். இதனை சுமார் 100–200 மி.லி சாப்பிட்டு வர புற்று நோய்க்கு தீர்வு. சிறுநீரக செயலிளப்புக்கும் நல்ல பலன் தரும். மாட்டு கோமியத்தை அர்க்காக மாற்றி அதாவது காய்ச்சி வடித்து விற்பனை செய்கிறார். கோமியத்துடன் துளசிச்சாறு சேர்த்து அருந்தி வர கொரோன நோய் பாதித்தவர்கள் விரைவில் குணமடைகின்றனர் என்று கூறுகிறார்.

பஞ்சகவ்யா

சாதாரண பயிருக்கு தெளிக்கும் பஞ்சகவ்யா, மற்றும் மனிதர்களுக்கான நோய் தீர்க்கும் விசேஷ பஞ்சகவ்யா தயாரித்து முறையே ரூ. 150, ரூ. 1200க்கு (லிட்டருக்கு) விநியோகிக்கிறார். மனிதர்களுக்கு தயாரிக்கும் சமயம் விரதமிருந்து, வெளியே செல்லாமல் மந்திரம் கூறி (காயத்ரி போன்ற மந்திரங்கள்) யாகம் வளர்த்து, பூஜை செய்யும் நியமங்களை கடைபிடிக்கிறார். பஞ்சகவ்யாவை கொரோனா பாதித்தவர்கள், பாதிக்கப்படாதவர்கள் அருந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும் என சொல்லப்படுகிறது. புற்று நோய்க்கும் இது நல்ல மருந்தாகும்.

இவருக்கு ஒரு முறை எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட அதிக வலியால் அவதிப்பட்டார். இது 2 மாதங்களியே குணமானது. இதற்கு இவர் அருந்தி வரும் பஞ்சகவ்யாதான் என கூறுகிறார். சாதாரணமாக எலும்பு முறிவு முற்றிலும் குணமாக 3 மாதங்களுக்கு அதிகமாக காலமாகும். விரைவில் குணமானதைப் பார்த்து வைத்தியர்களே ஆச்சிரியப்பட்டனர்.

இயற்கை சாம்பு

பசுமாட்டு கோமியம் கொண்டு செம்பருத்தி, சீகைக்காய், சோற்றுக்கற்றாழை, வெந்தயம் சேர்த்து பக்குவப்படுத்தி தயாரிக்கிறார். இதைத்தேய்த்து குளிக்கும் சமயம் நுரைவராது. ஆனால் பொடுகு, டான்டர்ப் வராது. முடி வளரும். சூடு தணிக்கும்.

இயற்கை விபூதி தயாரித்தல்

இதை பயன்படுத்த காய்ச்சலும் குணமாகும். 16 கிலோ பசுஞ்சாணியிலிருந்து 1 கிலோ விபூதி தயாரிக்கிறார். இதனால் 1 கிலோ விபூதி தயாரிப்பதற்கு ரூ. 400 செலவாகும் என கூறுகிறார்.

இயற்கை தூபம்

நல்ல ஆன்மீகச் சூழலை ஏற்படுத்தும்.

சுகப்பிரசவம் ஏற்பட

கருவுற்ற கர்ப்பிணிகள் சாணிப்பால் 10 மி.லியுடன் துளசிச்சாறு 10 மி.லி சேர்த்து 3 நாட்கள் அருந்தி வர சுகப்பிரவசம் உண்டாகும். பிரசவமான 2 மணி நேரங்களில் பெண்கள் வேலை செய்யலாம். இவருடைய குடும்பத்தில் இதை அனுபவபூர்வமாக பரி சோதித்து கூறுகிறார்.

காக்காவலிப்பிற்கு சுத்தமான பசுமாட்டு நெய்யை இரு மூக்கிலும் 2 சொட்டு விட்டு வர குணமாகும்.

இராஜகோபால்
மணவாசி, கிருஷ்ணராயபுரம் தாலுகா
கரூர் மாவட்டம்– 639108
செல் : 8825191820, 9940763270

கொரோனாவிற்கு பின் வரும் வயிற்றோட்டத்திற்கு

1. வெந்தயகளி சாப்பிடுதல்

தேவையான பொருட்கள் : 50 கிராம் புழுங்கல் அரிசி, 2 ஸ்பூன் வெந்தயம்.

வெந்தயத்தை முதல் நாள் இரவு நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் அரிசியை இளம் சூட்டில் வறுத்து உடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடைந்த அரிசி மற்றும் வெந்தயம் கலந்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு குழைவாக வேக வைத்து காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிட சரியாகும்.

2) ஜவ்வரிசி 50 கிராம் ஐ நீரில் முதல் நாள் இரவு ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மறுநாள் காலையில் வேக வைத்து வெல்லம் கலந்து சாப்பிட வயிற்றோட்டம் சரியாகும்.

3) ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் டீதூள் போட்டு நன்கு கொதிக்க விட வேண்டும். கொதித்த டிக்காசனில் 1/2 எலுமிச்சைம்பழ சாறு கலந்து சர்க்கரை சேர்த்து குடிக்கலாம்.

4) எலுமிச்சபழம் 1, இஞ்சி 1 துண்டு, வெல்லம், தேன் ஆகிய பொருட்களை இரண்டு டம்ளர் சுடு தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க வயிற்றோட்டம் சரியாகும். பசிக்கும் சமயம் மட்டும் மேற்கண்ட கஞ்சி அருந்தி வர வேண்டும்

மதுளம் பழச்சாறு, மோரில் கருவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து பருகலாம்.

தகவல்: ஆர். ராஜேஸ்வரி ரவிகுமார், செல்வி, தேவதாஸ் காந்தி

ஆர். ராஜேஸ்வரி ரவிகுமார், சுகா பாரம்பரிய உணவு எண்.74 ஜி.கே.கே.எம். தோட்டம்

காருகுடி, திருவாரூர், தஞ்சாவூர் மாவட்டம் –613204

Cell : 9443163206, 9488574308

விவசாயிகள் உருவாக்கிய பயிர் ரகங்களை பரிசோதித்துப் பார்த்தல்

இந்தியாவில் பல மாநிலங்களில் புதிய பயிர்ரகங்களை சில விவசாயிகள் உருவாக்கி உள்ளனர். இதற்கு தேசிய கண்டுபிடிப்பு அறக்கட்டளை பரிசும், சன்மானமும் கொடுத்து ஊக்குவித்துள்ளது. இந்த பயிர் ரகங்களில் சிலவற்றை தமிழகத்தில் பரவலாக்க சில விவசாயிகளுக்கு மட்டும் இந்த விதைகளைக் கொடுத்துள்ளோம். இந்த புதிய ரகங்களைப் பற்றிய விவரம் பின்வருமாறு:

1. 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.

அவரை : JK-1 ரகம்

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

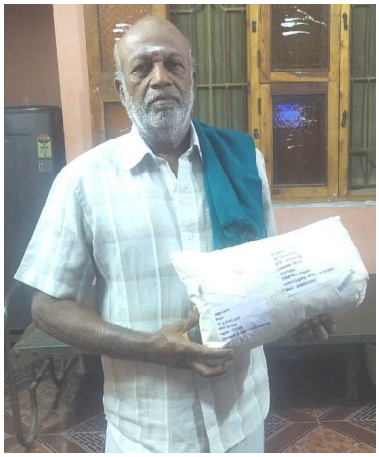
உளுந்து – பைரவி ரகம்

இதனை குஜராத் விவசாயி ரஜினிபாய் படேல் உருவாக்கி உள்ளார். விதை அளவு 3 கிலோ / 60 சென்ட். 45 x 10 செ.மீ. இடைவெளியில் விதைக்கலாம்.

குட்ராட் நெல் ரகம் (குட்ராட் 1 திவ்யா)

இதனை பிரகாஷ்சிங் ரகுவன்சி என்ற உத்தரபிரதேச மாநில விவசாயி உருவாக்கியிள்ளார். விதை அளவு 4 கிலோ / 60 சென்ட். 18–22 நாட்களில் நாற்றங்காலிலிருந்து நடவு செய்யலாம். இது குளிர் / மழை காலத்திற்கு ஏற்றது. வயது 120 நாட்கள்

துவரை குட்ராட் 3



5–6 மாதப்பயிர். இதனை பிரகாஷ் சிங் ரகுவன்ஸி என்ற உத்தரபிரதேச விவசாயி உருவாக்கியுள்ளார். விதை அளவு : 2 கிலோ / 60 சென்ட். இடைவெளி 3' x 2' அடியில் விதைக்க வேண்டும்.

புது ரகங்களை மதிப்பீடு செய்யும் விவசாயிகள் கவனிக்க வேண்டியன: இந்த விதைகளை விதைக்கும் சமயம் பக்கத்தில் உள்ளூர் ரக விதைகளையும் சிறிய அளவில் பயிர் செய்ய வேண்டும். இரண்டையும் ஒரே நாளில் விதைக்க வேண்டும். விதைத்த நாளை குறித்து வைக்க வேண்டும். முளைப்பு திறன், பூச்சி நோய் தாக்குதல், உரம் மருந்து போன்ற இடு பொருள் அளவு உபயோகித்தது, இடு பொருட்கள் செலவு, பிற செலவு, கூலியாட்கள் செலவு, மொத்த பயிர் சாகுபடி செலவு இவைகளை புதிய ரகங்களுக்கும், உள்ளூர் ரகங்களுக்கும் எழுதி வைத்து கொள்ள வேண்டும். முடிவில் விளைச்சல் அளவு, வருமானம், ஒப்பிட்டுப்பார்க்க இயலும். இதில் பங்கு கொள்ளும் விவசாயிகள் கூடுமான வரை இப்பயிர் ரகங்களுக்கு இயற்கை உரம், மூலிகைப்பூச்சி கொல்லி பயன்படுத்தலாம். முடிவில் இப்புது ரகங்களைப் பற்றிய கருத்துக்களை தெரியப்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். – ஆசிரியர்

கொரோனாவில் வரும் சளி, இருமலுக்கு அல்லது கொரோனாவில் பாதிக்கப்படாமலிருக்க

1. நேத்திக்கிரிய: இதற்கு மூக்குக்குவளை என்னும்

கருவி உண்டு. வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் உப்பு கலந்து மூக்குக்குவளை மூலம் வலது நாசியில் செலுத்தி இடது நாசி வழியாக வெளியேற்ற வேண்டும். பின்பு இடது நாசி வழியாக செலுத்தி வலது நாசி வழியாக வெளியேற்ற வேண்டும். பின்பு கபாலபாத்தி என்னும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் மூக்குத் துவாரத்தில் ஒட்டியுள்ள சளி இளகி வெளிவந்துவிடும். கிருமிகள் இருந்தால் உப்பினால் கொல்லப்பட்டு சளியுடன் வெளிவந்து விடும்.

2. சூத்திரநேத்தி: நேத்திக்கிரியா செய்த பிறகு சூத்திர நேத்தி செய்யலாம். சுமார் 1 முழம் நீளமுள்ள மெல்லிய இரப்பர் கதிட்டரில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வலது நாசியில் செலுத்தி தொண்டை வழியாக எடுத்து மேலும் கீழுமாக இழுத்து உரசி காய்ந்து போன சளியை வெளியேற்றலாம். இதுபோல் இடது நாசி வழியாக இரப்பர் கதீட்டரை செலுத்தி தொண்டை வழியாக எடுத்து மேலும் கீழும் இழுத்து உரசி காய்ந்த சளியை வெளியேற்றலாம். இந்தப் பயிற்சியால் நாசி, தொண்டைப் பகுதிகளில் கிருமிகள் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம்.

3. ஆவி பிடித்தல் : ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அப்பாத்திரத்தின் முன் அமர்ந்து ஒரு போர்வையால் முக்காடு போட்டுக்கொண்டு நீராவியை முகர்ந்து ஆவி பிடிக்கலாம். இவ்வாறு ஆவி பிடிப்பதால் கிருமிகள் நுரையீரலுக்குள் புகாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

4. கொரோனாவிலிருந்து விரைவில் குணமாக மூலிகை சாறு:

அருகம்புல்சாறு, வேப்பிலைசாறு, கீழாநெல்லி சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு, துளசி சாறு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சாறு தயார் செய்து ஒரு வேளை அருந்தி கொரோனாவில் பாதித்தவர்கள் விரைவில் குணம் அடையலாம்.

நன்றி : இயற்கை மருத்துவம் மாத இதழ் : ஜூலை 2021

க.மு. நடராஜன்– சர்வோதய தலைவர் அமரராகிவிட்டார்

மதுரை சர்வோதயத் தலைவர், காந்தியவாதி திரு. க.மு. நடராஜன் தனது 89 வயதில் 24.5.21 அன்று அமரராகிவிட்டார். இவர் கடைசி மூச்சு வரை அயராது உழைத்து வந்தார். காந்தி நினைவு அருங்காட்சியாகச் செயலாளர் பொறுப்பு, காந்தி நினைவு நிதித் தலைவர் பொறுப்பு, சர்வோதயம் மலர்கிறது, கிராமராஜ்யம் Sarvodaya Talisman ஆகிய மூன்று மாத இதழ்களின் ஆசிரியர் பொறுப்பு போன்ற முக்கியப் பணிகளையெல்லாம் மேற்கொண்டு அவற்றை யெல்லாம் சீராக நடத்தி வந்தார்.

சேவா நிறுவனம் 2.8.2001 அன்று மதுரையில் மாநில அளவிலான அடித்தள கண்டுபிடிப்பாளர் கருத்தரங்கம் ஏற்பாடு செய்திருந்தது. இந்த கருத்தரங்கை துவக்கி வைத்து திரு. நடராஜன் அவர்கள் தொடக்க உரையாற்றினர்கள். இந்த கருத்தரங்கில் பேராசிரியர் அனில்குப்தா, தேசிய கண்டுபிடிப்பு அறக்கட்டளை, அஹமதாபாத், தமிழ்நாடு மாநில சட்டசபை சபாநாயகர் திரு. காளிமுத்து மற்றும் பல மாவட்டங்களிலிருந்து கண்டுபிடிப்பாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

சேவா மூலம் 2000–2001ல் இளைஞர்களுக்கான ஒரு மாத கால்நடை மூலிகை வைத்ய பயிற்சி 4 பேட்சுகளில் நடைபெற்றது. ஒவ்வொரு பேச்சு முடிவிலும் மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டன. திரு. க.மு. நடராஜன் அவர்கள் 2 வது பேச்சு மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கி உற்சாகப்படுத்தினார்.

இவருடைய சுறுசுறுப்பும், உற்சாகமூட்டும் ஆலோசனைகளும் அனைவரையும் பிரமிக்க வைக்கும். இவருடைய காந்திய வழியில் நாமும் நடந்து மேன்மையடைவோம். – ஆசிரியர்

வாசகர் வட்டம் (24 ம் பக்கம் தொடர்ச்சி ....)

சிறு பண்ணை குட்டையினால் பெரும் பலன்

இராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் ததனேந்தல் பஞ்சாயத்து பொக்கனேந்தல் கிராமத்தில் 1.5 ஏக்கரில் மானாவாரி விவசாயம் செய்து வருகிறேன். எனது நிலத்தில் பண்ணை குட்டை (20x20x1.5 மீட்டர்) ஒன்றை ஏற்பாடு செய்ய மதுரை தானம் அறக்கட்டளை வயலகத்திலிருந்து ரூ. 22,500 கடன் பெற்றேன். ஆகஸ்ட் 2020 ல் ரூ. 30,000 வரை செலவழித்து பண்ணைகுட்டை ஏற்படுத்தினேன். அதே வருடத்தில் நல்ல மழை பெய்து பண்ணை குட்டை இரு முறை நிரம்பியது. இதன் மூலம் 58 நாட்களுக்கு நெல்லுக்கு நீர் பாய்ச்சினேன். ஒரு வாரம் மழை பெய்ததால் இந்த நாட்களில் நீர் பாய்ச்சவில்லை. 1/2 ஏக்கரில் மிளகாயும் சாகுபடி செய்தேன். 11/2 ஏக்கர் நிலத்தில் 59 மூடை நெல் கிடைத்தது. பண்ணைகுட்டை இல்லாதபோது அதிகப்படியாக 37 மூடைகள் நெல்தான் கிடைக்கும். இந்த குட்டையில் 36 வெள்ளாடுகளும் நீர் குடித்து பயனடைகின்றன. மிளகாய் வருமானமும் தனி.

முனியன். தகவல்: வெள்ளையப்பன்–9942651730

பாரம்பரிய உணவு தயாரிப்பு முறைகள்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி .....)

1. உடல் சூடு குறைய பாரம்பரிய உணவு

1. வெந்தயக்களி :

தேவையான பொருட்கள்: புழுங்கல் அரிசி 1/4 கிலோ, உளுந்தம் பருப்பு 5 கிராம், வெந்தயம் 50 கிராம், கருப்பட்டி 1/4 கிலோ .

செய்முறை : மேற் கண்ட பொருட்கள் கருப்பட்டி தவிர அனைத்தையும் நீரில் சுமார் 4 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர் இதனை அரைத்துக் கருப்பட்டி சேர்த்து வைத்து கொள்ள வேண்டும். இந்த மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து நன்கு கிளறவும். சுமார் 10 நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கி விடவும்.

பயன்கள்: காலை வேலையில் ஒரு டம்ளர் சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலி, உடல் உஷ்ணம் தணியும்.

தகவல் : மாறன், சிவகாசி, விருதுநகர் மாவட்டம்

2. வெந்தயக்கஞ்சி :

தேவையான பொருட்கள் : வெந்தயம் 10 கிராம், பச்சரிசி மாவு 200 கிராம், வல்லாரை சாறு 100, மி.லி, தேங்காய் பால் 200 மி.லி .

வெந்தயத்தை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து அரைத்து மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து கஞ்சியாக காய்ச்ச வேண்டும். இந்த கஞ்சியை வாரத்திற்கு 2 முறை சாப்பிட்டு வர குடல்புண், தொண்டைப்புண், நாக்கில் உண்டாகும் கொப்புளங்கள் குணமாகும்.

தகவல் : செல்வராஜ், ஜவஹர் நகர்,பழனி,
திண்டுக்கல் மாவட்டம்

3. வெந்தய கஞ்சி : பச்சரிசி கைபிடி அளவு, பாசிப்பருப்பு 2 ஸ்பூன் , வெந்தயம் 1 ஸ்பூன் , சீரகம் 1 ஸ்பூன் சிறிதளவு இஞ்சி, ஆகியவற்றை எட்டு பங்கு சேர்த்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அனைத்து பொருட்களும் வெந்து கஞ்சியான பிறகு சாப்பிட வேண்டும். இதேபோன்று 3 ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் தொடர்ந்து குடித்தால் உடல் குளிர்ச்சியாகும்.

தகவல் : கே. பத்மாவதி, காந்தி மியூசியம், மதுரை

4. சோற்று கற்றாழை கசாயம் : சோற்றுக்கற்றாழை சோறை 100 கிராம் எடுத்து அதனுடன் கருப்பட்டி 100 கிராம் சேர்த்து அரைத்து வேக வைத்து வடிகட்டி காலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் சுமார் 50 மில்லி சாப்பிட உடல் குளிர்ச்சி பெறும் மற்றும் மூலம் சம்மந்தமான நோய்கள் குணமடையும்.

தகவல் : மாறன், சிவகாசி, விருதுநகர் மாவட்டம்

5. முருங்கை கசாயம் : முருங்கை இலை அல்லது காய் 1/2 கிலோ, சீரகம் 5 கிராம், வத்தல் மிளகாய் 2 எண்ணம், வெள்ளை பூண்டு 2 பல், மிளகு 5 எண்ணம், சின்ன வெங்காயம் 5 எண்ணம் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து வடிகட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும் மற்றும் உடல் வலிமை பெறும்.

தகவல் : மாறன், சிவகாசி, விருதுநகர் மாவட்டம்

6. முருங்கைக்காய் கஞ்சி :

தேவையான பொருட்கள் : பாசி பருப்பு 1 கைப்பிடி , முருங்கைப் காய் 4 (நறுக்கியது), பூண்டு 2 பல் , உப்பு தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி அனைத்தும் சேர்த்து வேக வைத்து கடைந்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கு பலம் பெருகும்.

தகவல் : செல்வராஜ், பழனி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

7. உடல் சூடு குறைய பீர்க்கங்காய் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் : பீர்க்கங்காய் 1/2 கிலோ, கடலை பருப்பு 50 கிராம், உளுந்தம் பருப்பு 50 கிராம் , புளி 50, கிராம் சீரகம் 10 கிராம், கொத்த மல்லி 50 கிராம் , தேங்காய்– 1 எண்ணம் .

பீர்க்கங்காயை நறுக்கி மற்ற அனைத்தும் சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி அரைக்க வேண்டும். இதனை சட்னியாக சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தனியும்.

தகவல் : ராஜாத்திம்மாள், முருகன் தோட்டம், அயோத்தியபட்டிணம், சேலம் மாவட்டம்

8. முள்ளங்கி துவையால் : வெள்ளை முள்ளங்கி 1/2 கிலோ, கடலை பருப்பு 50 கிராம், புளி 50 கிராம், சீரகம் 50, கிராம், இஞ்சி 50 கிராம், கொத்த மல்லி 50 கிராம் தேங்காய் 1 . முள்ளங்கியை நறுக்கி மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி அரைக்க வேண்டும். இதனை துவையலாக சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தனியும்.

தகவல் : ராஜாத்திம்மாள், முருகன் தோட்டம், அயோத்தியபட்டிணம், சேலம் மாவட்டம்

9. அவல் அம்லா : கார் அவல் 100 கிராம், நெல்லிக்காய் 4, இஞ்சி சிறு துண்டு, கருவேப்பிலை கைப்பிடி, தேங்காய் பூ கைபிடி அளவு .

செய்முறை : அவலை அரை மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்து நெல்லிக்காய் துருவல் , தேங்காய் பூ, இஞ்சி பொடியாக நறுக்கி, கருவேப்பிலை சேர்த்து சாப்பிடலாம். கோடை வறச்சிக்கு ஏற்ற உணவு. காலை மாலை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரவு உணவாக உண்ணலாகாது. இரத்த விருத்திக்கும், உடல் குளிர்ச்சிக்கும் ஏற்றது.

ஆர். ராஜேஸ்வரி ரவிகுமார், சுகா பாரம்பரிய உணவு

எண்.74 ஜி.கே.கே.எம். தோட்டம்

காருகுடி, திருவாரூர், தஞ்சாவூர் மாவட்டம் –613204

செல் : 9488574308

10. அவரைக்கொட்டை, கொள்ளு சட்னி :

தேவையான பொருட்கள் : அவரக்கொட்டை 100 கிராம், கொள்ளு 100 கிராம், வெங்காயம் 4 எண்ணம், தக்காளி 1, எடுத்து கொள்ள, வேண்டும்.

தயாரிப்பு விவரம் : அவரக்கொட்டை, கொள்ளு வறுத்து அதனுடன் வெங்காயம் , தக்காளி போட்டு அரைக்க வேண்டும். இந்த சட்னியை உணவுக்கு துவையலாக பயன்படுத்தலாம்.

பயன்பாடு : உடம்பு உஷ்ணத்திற்கு நல்லது , சளிக்கி ஏற்றது.

தகவல் : சிவருத்ரம்மா , அத்திநத்தம், அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

2. வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்க்கு பாரம்பரிய உணவு

1. நெற் பொரிக் கஞ்சி : உமி நீக்கிய நெற் பொரியை கஞ்சியாக காய்ச்சி இதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து குடித்து வர வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் வெள்ளைப் போக்கு நோய்கள் குணமாகும்.

தகவல் : செல்வராஜ், பழனி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

2. வயிற்று புண்ணுக்கு பதனீர் கஞ்சி : மண்பானையில் தண்ணீருக்கு பதிலாக பதனீரை ஊற்றி கஞ்சி செய்து வடிக்காமல் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.

தகவல் : முத்துகுமார், அண்ணாமலை தியேட்டர் அருகில், வடக்குமாசி வீதி , மதுரை

3. தினை மாவு களி : தினை மாவை 50 கிராம் தண்ணீரில் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து கிளறி கூழ் பதம் வந்ததும் நெய் சேர்த்து களி செய்யலாம்.

தினை மாவு லட்டு: தினை மாவு 250 கிராம், சர்க்கரை 250 கிராம் மிக்ஸியால் அரைத்து கலக்கவும். இதனுடன் 100 மி.லி நெய்யை சூடாக்கி இந்த மாவுடன் பிசைந்து உருட்டி தினை லட்டு செய்யலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. தேவையற்ற கொழுப்புகளைக் கரைக்கின்றது

தகவல் : ராஜேஸ்வரி ரவிக்குமார், திருவையாறு, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்

4. வேலிப்பருத்தி குழம்பு : வேலிப்பருத்திகாய் 1/2 கிலோ, பூண்டு 2, ஒரு கைப்பிடி சின்ன வெங்காயம். வேலிப்பருத்தி காயை எடுத்து சுத்தம் செய்து உள்ளே இருப்பதை எடுத்துவிட்டு பட்டையை மட்டும் நன்கு கழுவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பூண்டு சுத்தம் செய்து சின்ன வெங்காயத்தை அறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அனைத்தையும் நன்கு வேகவைத்து பிறகு வடிகட்டி பின் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகுபோட்டு தாளிக்க வேண்டும். மசாலா சாமான்கள் சேர்த்து வேலிப்பருத்தி குழம்பு தயாரிக்கலாம். இது வாயு நோய் அனைத்துக்கும் நல்ல மருந்தாகும்.

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

5. நெல்லிக்காய்பாகு: பெரிய நெல்லிக்காய் 30 எண்ணம், பனங்கருப்பட்டி 1/2 கிலோ. பனங்கருப்பட்டியை இடித்து பொடி செய்து கொள்ளவும். நெல்லிக்காயை ஒரு துணிகொண்டு நீர் படாமல் நன்கு துடைக்கவும். பின்னர் 2 லிட்டர் தண்ணீர் கொள்ளளவுள்ள ஒரு பாட்டிலை எடுத்துக் கொள்ளவும் . பாட்டிலை தண்ணீர் இல்லாமல் நன்கு

துடைத்துக் கொள்ளவும். முதலில் நெல்லிக்காயை கீழ்பகுதியில் அடுக்கவும். பின்னர் அதன் மேல் கருப்பட்டி தூளை போடவும். இப்படி 10 அடுக்க வருமாறு செய்யவும். கடைசியில் கருப்பட்டி தூளை போட்டு பாட்டிலை நன்கு மூடவும். பத்து நாட்களுக்கு நன்கு ஊற வைக்கவும். பின்னர் பாட்டிலை எடுத்துப் பார்க்கும் போது நெல்லிக்காயிலுள்ள சாறு வடிந்து கரைசல் போன்று வரும். அக்கரைசலை எடுத்து தினமும் 10 மி.லி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வயிறு பிரச்சனை நீங்கும்.

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

6. மணத்தக்காளி ஜூஸ் : மணத்தக்காளி கீரை 250 கிராம், வெந்தயம் 100 கிராம் (ஊற வைத்து) இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து சாறு எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி, ,மந்தம் நீங்கும்.

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

7. செம்பிரண்டை சட்னி : சேலம் மாவட்டம் மேச்சேரி பகுதியில் உள்ள மக்கள் செம்பிரண்டை கிழங்கின் மூலிகை குணத்தை நன்கு அறிந்துயுள்ளனர். செம்பிரண்டை கிழங்கை எடுத்து நார் பொருளை எடுத்து விட்டு நல்ல எண்ணெயில் பூண்டு, சீரகம், கொத்தமல்லி போட்டு வதக்க வேண்டும். பின்னர் பனை வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிடலாம். இதனால் வயிறு உப்பிசம், வாயு தொல்லை நீக்கும்.

தகவல் : சேலம் மாவட்டம் மேச்சேரி பகுதியில் பின்பற்றப்படும் பாரம்பரிய உணவு

8. பிரண்டை சட்னி : பிரண்டை கால் கிலோ, சீரகம் 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம், கருவேப்பிலை ஒரு கைப்பிடி, புளி, மிளகாய் 4, உப்பு 2 தேக்கரண்டி, கருப்பட்டி 1 வெட்டு சேர்த்து அரைத்து தாழித்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஜீரணக் கோளாறு, பசியின்மை போன்றவை சரியாகிவிடும்.

தகவல் : மாறன், சிவகாசி, விருதுநகர் மாவட்டம்.

3. சிறுநீர் பிரச்சனைக்கு பாரம்பரிய உணவு

1. சிறுநீரகக் கல்லுக்கு வாழைத்தண்டு சாறு: வாழைத்தண்டை எடுத்து அரைத்து 200 மி.லி சாறு எடுக்கவும். இதனுடன் 100 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்து 1 மாதம் சாப்பிட்டு வர (200 மி.லி அளவு) சிறு நீரக கல் உடைந்து கரைந்து விடும்.

தகவல் : ராஜாத்திம்மாள், அயோத்திய பட்டிணம், சேலம் மாவட்டம்

2. நாட்டு ராகி கஞ்சி : ராகியை ஒரு துணியில் எடுத்து கட்டி நீரில் நனைக்க வேண்டும். இதை அப்படியே ஓர் இரவு வைக்க வேண்டும். இதனை மறுநாள் காலையில் உலர்த்தி இடிக்க வேண்டும். இந்த மாவை பருத்தி துணியில் சளித்து விட வேண்டும். சளித்த மாவை கஞ்சியாக காய்ச்சி குழந்தைகளும், பொரியோர்களும் சாப்பிடலாம். இதனால் சீறுநீரக கல் வெளியேறிவிடும் .தகவல் : ஆர். தர்மராஜன், அயிலாபேட்டை, திருச்சி மாவட்டம்

3. கவுணி அரிசி கஞ்சி : கவுணி அரிசி குருணை 1 கிலோ , சீரகம் 25 கிராம், மிளகு 25 கிராம், கடலைபருப்பு 50 கிராம், ஏலக்காய் 5, சுக்கு 10 கிராம் சேர்த்து கஞ்சியாக வேக வைக்க வேண்டும். இதை அருந்திவர உடல் எடை குறையும். செரிமானம் நன்கு ஏற்படும். பித்தப்பை கல்லுக்கும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

தகவல் : ஆர். தர்மராஜன், அயிலாபேட்டை, திருச்சி மாவட்டம்

4. உடலுக்கு ஊட்ட சத்தும் ஆரோக்கியமும் தரும் பாரம்பரிய உணவு

1. உடலுக்கு ஊட்டசத்து பெற கேழ்வரகுக் கஞ்சி : வறுத்து அரைத்த கேழ்வரகு மாவு 1/2 கிலோ , வறுத்து அரைத்த கடலை பருப்பு மாவு 1/2 கிலோ மேற்க்கண்ட இரண்டும் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். நன்கு வெந்தவுடன் இதனுடன் பனங்கருப்பட்டி சேர்த்து குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் கொடுத்து வர உடல் பலம் பெறும்.

தகவல் : செல்வராஜ், ஜவஹர் நகர், பழனி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்.

2. தினை மாவு கஞ்சி : தேவையான பொருட்கள் : தினை அரிசி மாவு 50 கிராம், கடலை புண்ணாக்கு மாவு 25 கிராம் , மொச்சை கொட்டை மாவு 15 கிராம், வெல்லம் 1/2 கிலோ. மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து 2 லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். தினமும் காலை வேளையில் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர எளிதில் செரிமான சக்தி பெறும்.

தகவல் : செல்வராஜ், ஜவஹர் நகர், பழனி, திண்டுக்கல் மாவட்டம்.

3. சிறு தானிய சுண்டல் : கேழ்வரகு அல்லது சிறுதானியம் 1 குவளை (250 கிராம்), வெந்தயம் 250 கிராம், பச்சைமிளகாய் 3, தேங்காய் (துருவியது) தேவையான அளவு, பாசிபயிறு 1 குவளை (250 கிராம்), கடுகு. உப்பு தேவையான அளவு, எண்ணெய் 20 மி.லி., கொத்தமல்லி நறுக்கியது, கறிவேப்பிலை 1 கொத்து.

செய்முறை: கேழ்வரகு மற்றும் பாசிபயிறு ஆகிய இரண்டையும் வேக வைத்து எடுத்த கொள்ளவும். ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி அதில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய், தேங்காய் மற்றும் வெங்காயம், கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை நறுக்கி தேவையான உப்பு சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கிய பின்னர் அவற்றுடன் வேக வைத்துள்ள கேழ்வரகு மற்றும் பாசிபயிறு ஆகியவற்றை சேர்த்து இறக்கினால் கேழ்வரகு சுண்டல் தயார்.

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

4. கேழ்வரகு லட்டு :

தேவையான பொருட்கள்: கேழ்வரகு மாவு 1 குவளை (250 கிராம்), வெல்லம் 1 குவளை (250 கிராம்), நெய் 200 மி.லி, முந்திரி 1 தேக்கரண்டி, திராச்சை 1 தேக்கரண்டி, ஏலக்காய் தூள், சிட்டிகை, உப்பு அரை சிட்டிகை .

செய்முறை: கேழ்வரகு மாவை சிறு தீயில் வறுத்து துருவிய வெல்லத்துடன் கலந்து நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராச்சை, ஏலக்காய்தூள், சுக்குத்தூள், உப்பு சேர்த்து உருண்டைகளாக உருட்டவும்.

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

5. சாமை முறுக்கு:

தேவையான பொருட்கள் : சாமை அரிசி மாவு 1 குவளை (250 கிராம்), கடலை மாவு 1 குவளை (250 கிராம்), எள்ளு 2 மேசைக்கரண்டி, வெண்ணெய் 1 மேசைக்கரண்டி, ஓமம் 1 தேக்கரண்டி, மிளகாய் தூள் 1 தேக்கரண்டி, பெருங்காயம் 1 சிட்டிகை, உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை : சாமை அரிசி மாவு, கடலை மாவு, உப்பு சேர்ட்து நன்கு சலித்துக் கொள்ளவும். சலித்த மாவுடன், வறுத்த எள்ளு, ஓமம், வெண்ணெய், மிளகாய் தூள், பெருங்காயம் இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து சிறிது நீர் சேர்த்து முறுக்கு பதத்திற்கு பிசைந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் முறுக்கு அச்சில் பிழிந்து எண்ணெயில் பொறித்து எடுக்கவும்.

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

6. சாமை, தினை, பனிவரகு மிளகுப்பொங்கல் :

தேவையான பொருட்கள் : சாமை 100 கிராம், தினை100 கிராம், பனிவரகு அரிசி 100 கிராம், பாசிபருப்பு 100 கிராம், இஞ்சி 20 கிராம், முந்திரி 30 கிராம், சீரகம் 1/2 மேசைக்கரண்டி, மிளகு 1 மேசைக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை 2 கொத்து, நெய் 100 மி.லி, உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை: சாமை, தினை, பனிவரகு ஆகியவற்றை நன்கு கழுவி பாசிப்பருப்புடன் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். நெய்யில் இஞ்சி, சீரகம், மிளகு, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை போட்டு தாளித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். முந்திரியை தனியாக நெய்யில் வறுத்து தாளித்தவற்றையும் வேக வைத்த சாமையுடன் சேர்த்தால் சாமை, தினை, பனிவரகு மிளகுப்பொங்கல் தயார்.

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

7. 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

8. கேழ்வரகு மால்ட் : இது குழந்தைகளுக்கு மிக உகந்த உணவு.

தேவையான பொருட்கள் : கேழ்வரகு மாவு 500 கிராம், வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை 200 கிராம், தண்ணீர் 2 லிட்டர், ஏலக்காய் பொடி தேவையான அளவு.

செய்முறை : கேழ்வரகு நன்றாக சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் 8 முதல் 10 மணி வரை ஊற வைக்கவும். நீரை வடிகட்டிய பின்பு ஊறியுள்ள கேழ்வரகை சுத்தமான ஈரத்துணியில் கட்டி 48 மணி நேரம் வைத்து முளை வரவிடவும். துணியின் ஈரம் காயாமலிருக்க சிறிது நீரை அவ்வப்போது தெளிக்க வேண்டும். முளை கட்டிய கேழ்வரகை வெயிலில் நன்றாக உலர்த்திய பின் வானலியில் போட்டு நன்கு மணம் வரும் வரை வறுத்து பின்பு மாவாக அரைத்து கொள்ளவும். முளைக்கட்டிய ராகி தண்ணீரில் முளைகட்டிய கேழ்வரகு மாவைச் சேர்த்துக் கட்டியில்லாமல் கலக்கிக் கொதிக்க வைக்கவும். இத்துடன் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை, ஏலக்காய் துளை சேர்த்து கலக்கி அருந்தலாம்.

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

9. அத்தி குழம்பு : சாமைச்சோறு வடித்து இதற்கு கூட்டாக சிறப்பு குழம்பு தயார் செய்வர். இதன்படி பழுக்காத அத்திக்காய் (காய் / பிஞ்சுக்காய்) பறித்து உள்ளேயுள்ள விதைகளை எடுத்துவிடவேண்டும். இரண்டு கிலோ அத்திக்காய்க்கு 1 கிலோ கொள்ளு விதை சேர்க்க வேண்டும். முதலில் கொள்ளுவிதையை 15 நிமிடம் வேகவைத்து பின்னர் அத்திக்காய் போட வேண்டும். பின்னர் பேயெள்ளு 1/4 கிலோ எடுத்து இடித்து சேர்க்க வேண்டும். இத்துடன் பூண்டு , வெங்காயம், வத்தல் சேர்த்து வேக வைக்க வேண்டும். இதுவே அத்தி குழம்பு. இந்த குழம்பு சேர்ப்பதால் நன்கு பசி எடுக்கும், ஆரோக்கியம் கூடும். இதை சிறுவர், பெரியவர் அனைவருக்கும் கொடுக்கலாம் . பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு இவ்வுணவு சிறந்தது.

தகவல் : சவ்வாதுமலை மலையாள கவுண்டர்களின் பாரம்பரிய உணவு, திருவண்ணாமலை மாவட்டம்.
நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ் : ஜூலை – டிசம்பர் 2011

10. பேயெள்ளு ஊறுகாய் : பேயெள்ளு 100 கிராம் வறுத்து வைக்க வேண்டும். இத்துடன் புளி 10 கிராம், உப்பு 5 கிராம் சேர்த்து, இடித்து உருண்டையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனைச் சாமை சோறிற்கு புளித்துவையலாக அல்லது ஊறுகாயாக ஒரு வாரம் வரை பயன் படுத்தலாம்.

தகவல் : சவ்வாதுமலை மலையாள கவுண்டர்களின் பாரம்பரிய உணவு, திருவண்ணாமலை மாவட்டம்.

11.பனிவரகு தினை மாவு லட்டு :

சவ்வாது மலை பகுதியில் சாமை பயிரிடப்படும் முன்பாக பனிவரகு சாகுபடி செய்து வந்தனர். ஆதிப்பயிர் பனிவரகு என்று கூறுவர். பனிவரகுடன் தினை சேர்த்து லட்டு செய்வர். இதற்கு தினைமாவு, பனிவரகு மாவு சமபங்கு எடுத்து தேன் சேர்த்து லட்டு பிடித்து வைத்து வாரக் கணக்கில் கெடாமல் வைத்து சாப்பிடுவர்.

தகவல் : சவ்வாதுமலை மலையாள கவுண்டர்களின் பாரம்பரிய உணவு, திருவண்ணாமலை மாவட்டம்.

12. கருவேப்பிலை ஜூஸ் : கறிவேப்பிலை இலை 2 கைப்பிடி, இஞ்சி 10 கிராம், பச்சைமிளகாய் 2 எண்ணம், எலுமிச்சை சாறு 100 மி.லி மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து அரைத்து சாறு எடுத்து காலை வேலை சாப்பிட்டால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

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

13. சிறு தானிய பனியாரம்: சிறு தானியங்கள், உளுந்து தேவையான அளவு, வெந்தயம் 5 கிராம், கருப்பட்டி 1/2 கிலோ, ஏலக்காய், சுக்கு தேவையான அளவு . சிறு தானியங்கள் மற்றும் உளுந்தை ஊற வைத்து ஆட்டி மாவாக எடுக்கவும். பின்னர் ஏலக்காய், சுக்கு தேவையான அளவு எடுத்து கலக்கவும். இதனுடன் கருப்பட்டி பால் சேர்த்து கலந்து பனியாரம் சுடலாம்.

தகவல்: எஸ்.முத்துக்குமார், அண்ணாமலை தியேட்டர் அருகில், வடக்குமாசி வீதி , மதுரை

14. ஏகாதேசி உணவு : மாதத்தில் 2 நாட்கள் ஏகாதேசி வரும். அன்று உணவு அருந்தாமல் கீழ்க்கண்ட சிற்றுண்டியை மட்டும் தயார் செய்து சாப்பிடுவர். பாசிபருப்பு, கொள்ளு, துவரை, காராமணி, சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கு அனைத்தையும் சேர்த்து வேக வைத்து உப்பு போடாமல் சாப்பிடுவர். இதனால் உடலுக்கு நல்ல ஓய்வும் பலமும் கிடைக்கும் என்பதை நம்புவர். மறு நாள் துவாதேசியில் விரதத்தை முடிப்பர்.

தகவல் : மேச்சேரி பகுதியில் பின் பற்றப்படும் பாரம்பரிய உணவு –நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ்: ஏப்ரல் – ஜூன் 2011.

15. ஏகாதசி, தூவாதசி உணவு : மார்கழி மாதம் வரும் வைகுண்ட ஏகாதசி நாளில் காலை, மதியம் விரதம் இருந்து மாலை வேளையில் பச்சரிசி மாவு இடித்து இளநீர், வெல்லம் கலந்து உருண்டை பிடித்து சாப்பிடலாம். இது பசியைத் கட்டுப்படுத்தும். இரவு தூங்காமல் இருக்க இந்த உணவு உதவும். இரவு தூங்காமலிருந்து மறு நாள் காலையில் துவாதசியில் 16–22 வகையான காய்கறி கூட்டு வைத்து சாப்பிடுவது வழக்கம். அத்தி காய், பூ, தழை (3), சேமந்தண்டு (1), வாழைப்பூ, காய், தண்டு (3), மின்ன, மிஷ்டத்தழை (2), பூசணி, 1புடலை, பீர்க்கு, அவரை, பாகல், கொத்தவரங்காய், கீரை (7) எல்லாம் சேர்த்து கீரையாக கடைந்து இதில் வெல்லம் சேர்க்க வேண்டும். இதனை சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். அல்லது காய்கறிக்கூட்டாக வைத்து சாப்பிட வேண்டும். இதனால் உடம்பில் உண்ணா நோன்பில் உண்டாகும் நச்சுத்தன்மையைப் போக்கி ஊட்டச்சத்தினை தரும்.

தகவல் : சரசு, எரங்காடு, அரியாகுழந்தை புதூர், அரியாகவுண்டன்பட்டி அஞ்சல், நாமகிரிபேட்டை வழி, இராசிபுரம் தாலுகா, நாமக்கல் மாவட்டம்

16. மொளஅக்கி தயார் செய்தல் : கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம், அஞ்செட்டி பகுதியில் உள்ள லிங்காயத் சமூகத்தைச் சார்ந்தவர்கள் செப்டம்பர் மாதம் களரிக்கோயிலுக்கு பாரம்பரிய தின்பண்டம் தயார் செய்து படைப்பர். இதை தயார் செய்யும் விதம் பின்வருமாறு.

எள்ளு 1/2 கிலோ, அரிசி 1/2 கிலோ, கம்பு 1/2 கிலோ, நிலக்கடலை 1/2 கிலோ, சோளம் 1/2 கிலோ, கேழ்வரகு 100 கிராம் அணைத்தையும் எடுத்து காலைப்பொழுதில் நீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். பின்னர் மாலையில் ஒரு துணியில் கட்டி வைக்க வேண்டும். மறுநாள் கம்பு, சோளம், நிலக்கடலை முளைக்கட்டியிருக்கும். அரிசி, எள், உப்பியிருக்கும். இத்துடன் தேங்காய் துருவல் (2 தேங்காய்), வாழைப்பழம் 10, ஏலக்காய் 10, இஞ்சி 10 அணைத்தும் சேர்த்து ஒன்றாக கலந்து தயார் செய்ய வேண்டும். இதனை சிறுவர்கள் விரும்பி உண்பர்.

17. பிலாக்காய் சுண்டல் தயாரித்தல் : அவரைக்கொட்டை 100 கிராம் , பலாக்காய் 100 கிராம், சுண்டல் 100 கிராம் , வெங்காயம் சேர்த்து வேகவைத்து தண்ணீர் வடித்து தாளிக்க வேண்டும். கோடைகாலத்திற்கு ஏற்ற உணவு. இதனை 2 நாட்கள் வைத்திருக்கலாம்.

18. கேழ்வரகு கொளுக்கட்டை :

தேவையான பொருட்கள்: கேழ்வரகு மாவு, தேங்காய்ப்பால் , வெல்லம், ஏலம். கேழ்வரகு மாவில்

தேங்காய்பால், வெல்லம், ஏலம் சேர்த்து பிசைய வேண்டும். இதனை கொளுக்கட்டையாக பிடித்து ஆவியில் வேக வைக்க வேண்டும்.

19. உச்செள்ளு சட்னி

தேவையான பொருட்கள் : உச்செள்ளு, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய்வத்தல், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, உப்பு, புளி போன்றவைகளை எடுத்துகொள்ளவேண்டும்.

தயாரிப்பு விவரம் : மேலே குறிப்பிட்ட பொருட்கள் (உச்செள்ளு தவிர) எடுத்து கொண்டு தண்ணீர் விட்டு அரைக்க வேண்டும். பின் உச்செள்ளை வடைசட்டியில் இட்டு வறுக்க வேண்டும். அரைத்து வைத்த பொருட்களுடன் உச்செள்ளையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து சட்னி தயார் செய்ய வேண்டும். ராகி தோசைக்கு சட்னியாக வைத்து சாப்பிடலாம்.

பயன்பாடு : புளிகளியுடன் கேழ்வரகு காரரொட்டி, மற்றும் சோறுடனும் சாப்பிடலாம்.

20. எள்ளு கடலை உருண்டை தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்: நிலக்கடலை 100 கிராம், எள்ளு 50 கிராம், வெல்லம், ஏலக்காய்.

தயாரிப்பு விவரம் : நிலக்கடலை, எள்ளு இரண்டையும் வறுத்து பின்னர் லேசாக இடித்து அதனுடன் தேவையான வெல்லம், ஏலாக்காய் சேர்த்த வெல்லப்பாகில் கிளரி உருண்டை பிடிக்க வேண்டும்.

பயன்பாடு : தலைவலி, பித்தம், உடம்புவலி, மென்சஸ் நேரத்தில் ஈடுகட்டும்.

21. ஆர்யமுருக்கு தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்: கேப்பைமாவு, சீரகம், எள்ளு

தயாரிப்பு விவரம் : கேப்பை மாவை நீரில் நனைத்து தேவையான எள், சீரகம் சேர்த்து முறுக்கு பிழியும் பதத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த கலவையை முறுக்கு தயார் செய்யும் படியில் வைத்து பிழிந்து விடவேண்டும். பின்னர் கொதிக்கும் எண்ணெயில் சுடவேண்டும். ருசி நன்றாக இருக்கும்.

தகவல் : சிவருத்ரம்மா, அத்திநத்தம், அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

22. பிதுக்கு பருப்பு குழம்பு (அவரைக்கொட்டை குழம்பு)

தேவையான பொருள்கள்: பிதுக்கிய அவரைக்கொட்டை 250 கிராம், காய்கறிகள், புளி, கடுகு, வெங்காயம் , பூண்டு, கறிவேப்பிலை தேவைக்கு ஏற்ப சாம்பார் பொடி

தயாரிப்பு விவரம் : பிதுக்கிய அவரைக்கொட்டை வேக வைத்து தாளித்த வெங்காயம், பூண்டு, கருவேப்பிலையுடன் போட்டு புளி ஊற வைத்து ஊற்றி அதில் சாம்பார் பொடி 1 கரண்டி போட வேண்டும். ஒரு கொதி விட்டு இறக்க வேண்டும்.

பயன்பாடு : சாப்பாட்டிற்கு குழம்பாக, காலை முதல் மாலை வரை சாப்பிடலாம் .

தகவல் : லட்சுமி, பெரியமல்லள்ளி, அஞ்செட்டி. கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

23. எள்ளு பஜ்ஜி : எள்ளு , வெல்லம் , தேங்காய், ஏலம் சேர்த்து அரைத்து மைதா மாவில் வைத்து பஜ்ஜி, வடை சுடுவது போல் சுடவேண்டும்.

தகவல்: காளியம்மா , ஈஸ்வரி , பேடரல்லி, அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

24. விநாயகருக்கு படைக்கும் பருப்பு : தரணிக்கொட்டை (தட்டை பயறு), அவரைக்கொட்டை, துவரை, கொள்ளு, வெல்லம் சேர்த்து வேக வைத்து மஹாசிவராத்திரிக்கு விநாயகருக்கு படைப்பார்கள். சாமிக்கு பிரசாதமாகப்படைத்து இரவில் சாப்பிட வேண்டும்.

தகவல்: காளியம்மா, ஈஸ்வரி , பேடரல்லி, அஞ்செட்டி வழி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

25. கொள்ளு அல்லது தரணி கொட்டை போலி : தரணிக்கொட்டையை (தட்டை பயறு) வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்து வெல்லம் போட்டு ஆட்ட வேண்டும். பின்னர் சப்பாத்தி மாவில் சேர்எது தேய்து தோசைக்கல்லில் சப்பாத்தி சுடுவது போல் சுட வேண்டும். (1 படி தரணிக்கொட்டை 10 சப்பாத்தி 1 போலிக்கு சமம்) கொள்ளு போட்டால் உடம்புக்கு நல்லது தரணிக்கொட்டை உடம்புக்கு சூடு .

தகவல்: காளியம்மா, ஈஸ்வரி , பேடரல்லி, அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

26. ராகி எள்ளுருண்டை

தேவையான பொருட்கள் : எள்ளு 100 கிராம், வெல்லம் 50 கிராம், ராகிரொட்டி எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

தயாரிப்பு விவரம் : எள்ளு 100 கிராம் வறுத்து வைக்க வேண்டும். வெல்லம் 50 கிராம், ராகிரொட்டி, எள்ளு

அனைத்தையும் சேர்த்து இடித்து உருண்டை பிடிக்க வேண்டும். இது நல்ல வலிமை தரும்.

தகவல்: காளியம்மா, பேடரல்லி, அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

27. இனிப்பு கொளுக்கட்டை : தேங்காய், வெல்லம், பொட்டுக்கடலை தூள் சேர்த்து வேக வைக்க வேண்டும்.

தகவல் : சிவருத்ரம்மா, அத்திநத்தம், அஞ்செட்டி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம்

28. சாரணைக்குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் : சாரணைஇலை 2 கைப்பிடி, புளி 10 கிராம், வெங்காயம் 4, தக்காளி 4, மிளகாய் 4, நல்லெண்ணெய் தேவையான அளவு உப்பு

செய்முறை **:** சாரணை இலையை மைய அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம், மிளகாயை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி அரைக்கவும் . இதனுடன் சாரணை இலையும் தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து தாளிக்கவும். இதைச் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் , தலை சுற்றல் , தலைவலி தீரும்.

29. ஆவாரம்பூ குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் : ஆவாரம்பூ 250 கிராம், கடலை பருப்பு 100 கிராம், தக்காளி 2 , வெங்காயம் 2, பூண்டு 2 , பச்சைமிளகாய் 2 .

மேற் கண்ட எல்லாம் சேர்த்து வேக வைத்து உப்பில்லாமல் தாளித்து சாப்பிட குழந்தை வளர்ச்சி பெறும்.

30. நாய் வேலை கடுகு துவையல்

தேவையான பொருட்கள்: நாய் வேலை கடுகு 200 கிராம், பச்ச மிளகாய் 2 , இஞ்சி 2 , மிளகு 10 எண்ணம், புளி கரைசல் 100 மி.லி மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து வதக்கி அரைத்து புளிக்கரைசல் சேர்த்து தாளிக்கவும். இதை சாப்பிட பசி எடுக்கும்.

தகவல் : மஞ்சுளா, உமிப்பேர் கிராமம்,

திண்டிவனம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம்

31. சுரைக்காய் தோசை : 1கப் தோசை மாவை எடுத்து இதனுடன் 1/2 கிலோ சுரைக்காயை அரைத்து சேர்த்து இதனுடன் மிளகுதூள், இஞ்சி சிறிதளவு , சீரக தூள் சேர்த்து தோசை செய்து சாப்பிடலாம்.

32. அத்திக்காய் கூட்டு: அத்திக்காய் 200 கிராம், தட்ட பயிறு 50 கிராம், தக்காளி 4 எண்ணம் , வெங்காயம் 4 எண்ணம், தேங்காய் 1 பூண்டு 4 எண்ணம் , மிளகு 10 எண்ணம்.

செய்முறை : முதலில் அத்திக்காய் மற்றும் தட்டை பயிரை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைக்கவும் . நன்கு வெந்தவுடன் அத்திக்காய் விதைகளை நீக்கி விடவும். பின்பு தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகு, சேர்த்து வதக்கி அரைத்து அத்திக்காய் தட்ட பயிரும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தாளித்து சாப்பிடலாம். இதை சாப்பிட பெண்களுக்கு இனபெருக்க வியாதிகள் நீங்கும்.

33. பித்தம், கபம், காய்ச்சலுக்கு மூலிகை தேனீர் : சுக்கு, மிளகு, சீரகம், கிராம்பு, ஏலக்காய் தலா 10 கிராம், மல்லி 50 கிராம். மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து வறுத்து பவுடர் செய்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

34. ஞாபக சக்தி பெற : வல்லாரை கீரை 200 கிராம், தூதுவளை 100 கிராம், துளசி 200 கிராம் மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து நிழலில் காய வைத்து பவுடர் செய்து பனங்கற் கண்டு சேர்த்து பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து சாப்பிட்டால் ஞாபக சக்தி பெருகும்.

தகவல் : மஞ்சுளா, உமிப்பேர் கிராமம்,

திண்டிவனம் தாலுகா, விழுப்புரம் மாவட்டம்

35. மரவள்ளிமாவு பாயாசம் : மரவள்ளி கிழங்கை தேவையான அளவு எடுத்து நறுக்கி மேல் மண்ணை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மேல் தோலினை கையால் தொளித்து சுத்தம் செய்து அடி வேர் இருந்தால் வெட்டி விட்டு அதை 1 மி.மி முதல் 11/2மி.மி தடிமண் இருக்குமாறு சிப்ஸ் பீஸ் கட்டர் மிஷினில் இட்டு சிப்ஸ்களாக வெட்ட வேண்டும்.

அதை வசதியிருந்தால் சோலார் டிரையரில் உலர்த்தி கொள்ளலாம். இல்லா விட்டால் சற்றே பரவலாக சிமெண்ட் கலத்தில் போட்டு உலர்த்தினால் அது மாலையில் நன்றாக காய்ந்து விடும். இந்த சிப்சை மாவு மில்லில் இட்டு அரைத்தால் சிப்ஸ் மாவு ரெடியாகிவிடும்.

பாயாசம் செய்யும் முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் மரவள்ளி சிப்ஸ் மாவு 150 கிராம் எடுத்து 1 லிட்டர் தண்ணீர்

விட்டு கொதிக்க வைத்து கொள்ள வேண்டும். முடிந்தால் 1 ஸ்பூன் நெய்யில் மாவை வருத்து கொள்ளலாம். அதில் மாவை சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து அதில் ஊற்றி சிறிது நேரம் கலக்கி கொள்ள வேண்டும். இதில் உலர் திராச்சை, முந்திரி சிறிது நெய்யில் வறுத்து போட வேண்டும். பின்பு சிறிது ஏலக்காய்தூள் போட வேண்டும். மேலும் சுவை கூட்ட கொஞ்சம் சேமியா போட வேண்டும். தேங்காய் துருவலை நெய் விட்டு அதையும் இதனுடன் போட வேண்டும். தேவையான அளவு சக்கரை, பால் சேர்த்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

36. மா வத்தல்

மாங்காயை கீத்தாக அறுத்து காய வைத்தால் வத்தல் கிடைக்கம். இந்த வத்தலை கழுவி நாட்டு சக்கரை, புளியில் ஊற வைத்து ஊறுகாய் செய்தால் கெடாமல் சுவையாய் இருக்கும்.

தகவல்: ஆர். தன்ராஜ், பெரியப்புகாடு, கல்குறிச்சி அஞ்சல், பேளுகுறிச்சி வழி, நாமக்கல் மாவட்டம்

37. வாத நாராயணம் துவையல்

தேவையான பொருட்கள் : வாதநாராயண் இலை 1/2 கிலோ, வத்தல் மிளகாய் 100 கிராம் , வெந்தயம் 10 கிராம் , வெள்ளை பூண்டு 100 கிராம், இஞ்சி 100 கிராம், சீரகம் 50 கிராம், மிளகு 25 கிராம், நல்லெண்ணெய் 1/2 லிட்டர், மஞ்சள்பொடி தேவையான அளவு , பெருங்காயம் 10 கிராம், கடுகு 10 கிராம், புளி 10 கிராம் உப்பு தேவையான அளவு .

செய்முறை : மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து வதக்கி தனித்தனியே அரைக்கவும். புளியை அரைத்து கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும் .

பின்னர் கடுகு , மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் வத்தல் , பெருங்காயம் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பின்னர் வாதநாராயணன் செடி சேர்த்து கொதிக்கவும். இதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு சீரகம், புளி, உப்பு சேர்த்து கிளரவும், சுமார் 1/2 மணி நேரம் கொதித்த பின்னர் எண்ணெய் பதம் மேலே வரும் வரை காத்திருக்கவும். இந்த துவையலை 3 மாதம் வரை பயன்படுத்தலாம். பித்தம், கபம், வாதம் மற்றும் சுவாச கோளாறுக்கு மிகவும் நல்லது.

38. சோற்றுக் கற்றாழை ஜாம்

தேவையான பொருட்கள் : சோற்றுக் கற்றாழை ஜெல் 1 கிலோ, சர்க்கரை 400 கிலோ, லெமன் ஜுஸ் 100 மி.லி , நெய் 50 மி.லி .

செய்முறை : முதலில் சோற்றுக்கற்றாழை ஜெல்லை ஏழு முறை கழுவவும் . பின்னர் சர்க்கரை சேர்த்து வேக வைக்கவும். இதனுடன் லெமன் ஜுஸ் ஊற்றி கிளறவும். தேவை என்றால் நெய் சேர்க்கலாம். சுமார் 20 நிமிடம் கொதித்த பிறகு சோத்துக் கத்தாழை ஜாம் தயாராகி விடும். இதனை ஒரு நாளைக்கு 50 கிராம் சாப்பிட்டால் கண் எரிச்சல் நீங்கும். பசியை தூண்டும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்கும்.

தகவல் : செல்வி, நடுக்குப்பம், மரக்காணம் வழி, விழுப்புரம் மாவட்டம்

39. அரிசி மாவு அடை : பச்சரி அரிசி மாவு கொழுக்கட்டை பதத்திற்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். அடை மாவுக்கு வெல்லம், தேங்காய் துருவல், பலாபழம் மூன்றையும் கலந்து தயார் செய்ய வேண்டும். பின் மாவை வாழையிலையில் வைத்து நான்காக மடித்து கட்டி ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்க வேண்டும். பின் இந்த அடையை சிறு திண்பண்டமாக பரிமாறலாம்.

தகவல்: சைலஜா, பலியக்காரமடம், சிட்டிசேரி, புதுக்காடு, திருச்சூர், கேரளா

40. டரோட்டா சட்னி

தேவையான பொருட்கள் : மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரை 2 கைபிடி, வெள்ளை பூண்டு 2 பூடு , சீரகம் 20 கிராம், மிளகு 5 கிராம். மேற் கண்ட அனைத்தையும் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி அரைத்து இதனை நல்லெண்ணெய்யில் வதக்கி தாளித்து சாப்பிடலாம் .

41. கடி ரசம் : தேவையான அளவு மாங்காய் சாறு எடுத்து கொண்டு இதனுடன் மிளகு, சீரகம் , பூண்டு , வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து தாளித்து சாப்பிட உடம்பு புத்துணர்ச்சி பெறும்.

42. எண்ணெய் இல்லாத மாங்காய் ஊறுகாய் : பாதியளவு பழுத்த மாங்காய் துண்டு துண்டாக நறுக்கி இதனுடன் மிளகாய் பவுடர், உப்பு, வெல்லம், புளி, தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து நன்கு வற்றியவுடன் சிறிது நேரம் ஆற வைத்து சாப்பிட்டால்

உடம்புக்கு நல்லது. இந்த ஊறுகாயை தயிர் சாதம், பருப்பு சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

43. மசாலாபாத்

தேவையான பொருட்கள் : முருங்கைக்காய் 3 எண்ணம், கத்தரிக்காய் 5 எண்ணம், தயிர் 1 கப், காலிபிளவர் பூ 2 கைபிடி, பாசிப்பயறு 100 கிராம்.

காய்கறி சாமான்களை துண்டாக நறுக்கி வேக வைத்த பாசிப்பயிறுடன் சேர்த்து வேக வைக்கவும். பின்னர் உப்பு சேர்க்காமல் தாளித்து சாப்பிட்டால் உடம்பிற்கு ஆரோக்கியம் உண்டாகும். இதனை குழந்தைகளுக்கும் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.

தகவல் : சுரம் நம்தேவ் சுரங்கா, எக்புர்ஜி, வார்தா மாவட்டம் , மகாராஷ்ட்ரா மாநிலம்

44. கொய்யா துவையல்: கொய்யா தோல் (சீவியது) 100 கிராம், மிளகு 5 கிராம், சீரகம் 5 கிராம், பச்சை மிளகாய் 2 , பூண்டு 2 பல்.

மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். இது செரிமானத்திற்கு உதவும். பசி எடுக்கும்.

45. வில்வஇலை கஞ்சி தண்ணீர்:

இரவில் மிஞ்சும் சாதத்துடன் நீர் சேர்த்து வில்வஇலை சாற்றையும் கலந்து வைத்து விட வேண்டும். காலையில் இதனை வடிகட்டி சாப்பிட்டு வர புற்று நோய் குணமாகும்.

தகவல் : எஸ். முத்துக்குமார், வடக்குமாசி வீதி , மதுரை

46. இயற்கை இட்லி பொடி

தேவையான பொருட்கள் : காணப்பயிர் 50 கிராம் , தொலி உளுந்து 50 கிராம், மிளகாய் வத்தல் பொடி 50 கிராம், பெருங்காயம் 50 கிராம். மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து அரைத்து பவுடர் செய்து சிறிதளவு நல்லெண்ணெயில் கலந்து இட்லிக்கு தொட்டு சாப்பிட ருசி அதிகமாகும். ஜீரணம் அதிகமாகும்.

47. காளான் பஜ்ஜி

தேவையான பொருட்கள் : கடலைமாவு 250 கிராம், அரிசிமாவு 50 கிராம், பெருங்காயம் 10 கிராம், எலுமிச்சை சாறு 10 மி.லி, மிளகாய்பொடி 50 கிராம், உப்பு தேவையான அளவு .

மேற்க்கண்ட அனைத்தும் சேர்த்து அரைத்து பவுடர் செய்து நீரில் கலந்து பஜ்ஜி மாவு செய்வது போல் செய்யவும். பின்பு பஜ்ஜி மாவில் காளானில் தடவி பஜ்ஜி சுடலாம். இம்மாவில் காளான் மட்டுமல்லாது மிளகாய், உருளைக் கிழங்கு, வாழைக்காய் ஓம வள்ளி இலை, காளி பிளவர் கொண்டும் பஜ்ஜி செய்யலாம்.

தகவல் : இராஜசேகர், சோழவந்தான் , வாடிப்பட்டி தாலுகா, மதுரை மாவட்டம்

48. சத்துணவு மாவு தயாரித்தல் : ராகி 2 கிலோ, கம்பு 2 கிலோ, தினை 1 கிலோ, சோளம் 2 கிலோ , மக்காசோளம் 2 கிலோ, கோதுமை 1 கிலோ, உளுந்து முழு உளுந்து 1/2 கிலோ, கொள்ளு 1/2 கிலோ,பச்சப்பயறு 1/2 கிலோ, சோயா 1 கிலோ, பொட்டுகடலை 1 கிலோ, நிலக்கடலை 1/2 கிலோ, சவ் வரிசி 1/4 கிலோ, பார்லி 1/4 கிலோ, சாராபருப்பு 50 கிராம், கசகசா 25 கிராம், ஓமம் 25 கிராம், அவுல் 1/2 கிலோ, ஜாதிக்காய் 2, மாசிக்காய் 2, சுக்கு 100 கிராம், ஏலக்காய் 50 கிராம், சாமை 1 கிலோ, முந்திரி, பாதாம்பருப்பு 50 கிராம், எள்ளு வெள்ளை எள் 100 கிராம் சேர்த்து அரைத்து மாவாக்க வேண்டும். ராகி, சோளம், கம்பு, பச்சைப்பயிறு, கொள்ளு ஆகியவற்றை தனித்தனியாக 8 மணி நேரம் ஊற வைத்து பின் முளை கட்டி 2 நாட்கள் காய வைத்து அரைத்து வைத்து கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் பனங்கருப்பட்டி சேர்த்து தேவையான மாவு கொண்டு கூழாக்கி சாப்பிடலாம். இவ்வாறு கூழ்சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பில் கொலஸ்ட்ரால் குறையும். கொழுப்பு குறையும். சர்க்கரை சத்துள்ளவர்களுக்கு இந்த கஞ்சி உகந்தது. மேற் கண்ட 22 பொருட்கள் கொண்டு தயாரித்தால் சுமார் 16 கிலோ மாவு கிடைக்கும்.

வைத்யர்: ஜோதிமணி, வெள்ளாங்கோவில்,
கோபி செட்டி பாளையம் வட்டம், ஈரோடு மாவட்டம்

49. இருளிக்கிழங்கு பதார்த்தம் : வனத்திற்கு சென்று இருளிகிழங்கு (Dioscorea pentaphylla) எடுக்க சுமார் 5 அடி வரை தோண்டுவர். இந்த கிழங்கை மண்சட்டியில் குச்சிகள் மேல் அடுக்கி மூடி வைத்து மூடி வேதுகட்டிவிடுவர். இதனை இரவு முழுவதும் அடுப்பில் வைத்து விடுவர். மறுநாள் காலையில் மேல் தோல் நீக்க மல்லிகைப்பூ கலரில் இருக்கும். இதில்

தயிர், நெய், வெல்லம் சேர்த்து சிறுவர், பெரியவர், குழந்தை பெற்ற தாய்மார்கள்' (அன்றே) அனைவரும் சாப்பிடலாம். இது நல்ல ஊட்ட உணவாகும். இதனை மலைவாசி மக்களிடம் இருந்து பிற மக்கள் பழகிக் கொண்டனர்.

தகவல் : இளங்கோவன், சீங்கோட்டை,
தாம்சனபள்ளி (வழி), அஞ்செட்டி (அஞ்சல்) ,
தென்கனிகோட்டை தாலுகா, கிருஷ்ணகிரி
மாவட்டம். நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ் :
ஜூலை – டிசம்பர் 2011

50. பெரியகத்தாழைக் கிழங்கு உணவு : பெரிய கத்தாழை கிழங்கு தோண்டி எடுத்தால் வெள்ளைக் கலரில் இருக்கும். இந்த கிழங்கை நறுக்கி புளி கரைசல் சேர்த்து வேக வைத்து சாப்பிட தித்திப்பாக இருக்கும். இந்த உணவு வறத்சி காலத்தில் சிறந்த உணவாக இருந்து வந்தது.

51. முளைக்கட்டிய கம்பு : கம்பை இடித்து பொட்டு நீக்கி கல்லை பொறிக்கி பின்னர் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர் துணியில் கட்டி முளைக்கட்ட வைத்து வெல்லம், ஏலம் சேர்த்து சிறு தீனியாக சாப்பிடலாம்.

52. சோளத் தவிடு பண்டங்கள் :

சம்பா சோளம் என்றழைக்கப்படும் வெள்ளைச் சோளத்தை வறுத்து இடித்து முதலில் பொட்டை நீக்க வேண்டும். அடுத்து இடிக்கும் சமயம் இரண்டாவதாக கிடைக்கும் தவிடு இனிப்புள்ளதாக இருக்கும். இந்த தவிட்டை அப்படியே சாப்பிடலாம். இந்த தவிட்டுடன் ஈச்சம்பழத்தை பிசைந்து உண்பர். முதலிரண்டு தவிட்டை நீக்கியவுடன் கடைசியாக உள்ள சோள மாவில் சிறிது நீர் விட்டு சேர்த்து பிசைந்து வெங்காயம் நறுக்கி போட்டு தோசை கல்லில் அடை போட்டு உண்ணலாம். வெள்ளை சோளத்தில் சோறு பொங்கி சாம்பார் வைத்து சாப்பிடலாம்.

53. பாரம்பரிய தின்பண்டம் : மதுரை மாவட்டம் கருமாத்தூர் பகுதி கருவேப்பிலை கிராமத்தில் தொன்று தொட்டு தயாரிக்கப்படும் தின்பண்டம் செய்யும் முறை வழக்கத்தில் உள்ளது. கல்லுப் பயிறு என்று சொல்லப்படும் கல் தட்டான் பயறு அல்லது நரி பயறை வறுத்து பின்னர் அரிசியுடன் கலந்து நீரில் 15 நிமிடம் ஊறப் போட வேண்டும். அரைப்படி அரிசிக்கு அரைக்கால்படி பயறு சேர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட தின்பண்டம் நல்ல மணத்துடன் சுவையாக இருக்கும். இதை இங்குள்ளோர் வயலில் வேலை செய்து திரும்பும் சமயம் களைப்பாக இருக்கும் பொழுது இதனை உண்பர். இது ஒரு சத்து மிகுந்த சிற்றுண்டியாகும்.

தகவல் : நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ்: பருவம் – 8 இதழ் – 2 ஜூலை – செப்டம்பர் 1999

54. இராமசேரி இட்லி தயாரிக்கும் விதம்

தேவையான பொருட்கள் : கயமா அரி என்ற பாரம்பரிய நெல் அரிசி, வெந்தயம், உளுந்து. இவற்றை தனித்தனியாக நீரில் 6–8 நேரம் உற வைக்க வேண்டும். பின்னர் மாலை வேலையில் அரைக்க வேண்டும். பின்னர் அனைத்து மாவையும் ஒன்று சேர்க்க வேண்டும். இதை ஒரு மண் பானையில் இட்டு புளிக்க வைக்க வேண்டும். மறு நாள் காலையில் மண் உளமுடிகளில் மாவு ஊற்றி 4–5 தட்டுகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து இட்லி சுடுவது போல் ஆவியில் வேக வைக்க வேண்டும். இந்த தட்டுக்களை ஒரு தாமிர பாத்திரத்தால் மூடி விட வேண்டும். அடுப்பிற்கு புளிய மர விறகு பயன்படுத்த வேண்டும். இட்லி வெந்த பின் பலாச மர இலையில் ஆற விட்டு அருந்தலாம். இதனால் இட்லி நல்ல மணத்துடன் வரும். இது சாதாரணமான இட்லியை விட 3 மடங்கு பெரியதாக இருக்கும். ஒரு தடவையில் 4–5 இட்லி அவிக்கலாம். இந்த இட்லிக்கு இட்லி பொடி வைத்து சாப்பிடலாம். இந்த இட்லி 3 நாள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

தகவல்: நம் வழி வேளாண்மை காலாண்டு இதழ்: ஏப்ரல்–ஜூன் 2014.

கொரோனாவை குணப்படுத்த சர்க்கரை சத்து அளவை குறைத்தல் :

நாட்டு பசு மாட்டு கோமியத்தை நித்தமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 100 மி.லி அளவு குடித்து வந்தால் உடலிலுள்ள சர்க்கரை சத்து கனிசமாகக் குறையும். இதனால் கொரோனா நோயிலிருந்து விரைவில் மீளலாம். – விவேகானந்தன், சேவா

வாசகர் வட்டம்

கால்நடைகளுக்கு வைத்யம் பார்த்தல்

நான் கடந்த ஒரு வருடமாக திசையன்விளை கால்நடை ஆஸ்பத்திரிக்கு சென்று வருகிறேன். கால்நடை மருத்துவர் ஒத்துழைப்பு மூலம் கால்நடை வளர்ப்போருக்கு மசால் உருண்டை, கழிச்சல் மருந்து, காய்ச்சல் மருந்து போன்றவைகளை நானே தயார் செய்து விநியோகித்து வருகிறேன். ஒவ்வொரு மருந்திற்க்கும் (சுமார் 10–30 கிராம்) தலா ரூ. 10 பெற்றுக் கொள்கிறேன். இது தவிர எனது வீட்டிற்கும் பலர் வந்து கால்நடை மூலிகை வைத்ய பொருட்களை வாங்கி செல்கின்றனர். இதன் மூலம் எனக்கு மாதம் ரூ. 1500–3000 வரை வருமானம் வருகின்றது. கால்நடை மூலிகை வைத்ய பயிற்சியை மதுரை சேவா மூலம் சுனாமிக்கு பிந்தைய வாழ்வாதார திட்டத்தில் 12 மாதங்கள் பயிற்சி எடுத்து கொண்டேன். இது தவிர உள்ளூர் மக்களுக்கு எங்களது சுனாமிக்கு பின் நிலைத்த வாழ்வாதார திட்ட மினி மாவு மில் மூலம் கம்பு, சோளம், கோதுமை, மசால் பொடி அரைத்து கொடுத்து வருகிறேன்.

சித்ரா, குட்டம், திசையன்விளை, உவரி வழி,

திசையன்விளை தாலுகா, திருநெல்வேலி மாவட்டம்,

செல் : 6382039189

சொட்டு நீர் பாசன குழாயில் படியும் உப்பை கரைக்க

டிரிப் எனப்படும் சொட்டு நீர் பாசன குழாயில் படியும் உப்பை கரைக்க பாசன நீருடன் புளித்த பசுமாட்டு கோமியம் (10 நாட்கள் புளித்தது) 10 லிட்டர் கரைத்து விட வேண்டும். இதனால் படிந்த உப்பு கரைந்து விடும்.

ரெங்கநாதன்

தகவல் : பசு சார்ந்த ஆயுர் வேத சிகிச்சை ஆன்லையனில் 7.7.21 ல் நடைபெற்ற கூட்டம்

பஞ்சகவ்யாவும் ஆயுர் வேத வைத்யமும்

மனிதனின் நீண்டகால வாழ்வில் சுகம், துக்கம் பற்றியும் ஆரோக்யம், நோயுற்ற நிலை பற்றி விளக்கி கூறுவது ஆயுர்வேதம். இது அதர்வண வேதத்தின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. ஒருவரின் தற்போதைய ஆரோக்யத்தை பாதுகாப்பது, நோய் வராமல் பாதுகாப்பது முதல் படி, நோய்க்கு மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்துவது இரண்டாவது படியாகும். பசுவின் பொருட்களுக்கு மகத்துவம் இருப்பதால் பசு காமதேனு என அழைக்கப்படுகிறது. நெய் முக்கியமான மருந்தாகும். நெய்யும் தேனும் 90 சதவீத நோய்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது. பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட உடற் கூறு உள்ளவர்களுக்கும் அதிக வாதம் உள்ளவர்களுக்கும் நெய் நல்லது. செரிமானக் கோளாறை சரி செய்யும். உணவில் நித்தமும் 10–15 மி.லி நெய் சேர்க்கலாம். இதனால் இருதய கோளாறு உண்டாகும் என்ற பயம் தேவையில்லை. தயிர் சேர்த்தால் நல்லதூக்கம் வரும். எருமைத்துயிர் சேர்த்தால் தாமஸக்குணம் உண்டாகி விரைவில் தூங்குவர். மோர் சளியை உண்டுபன்னாது. மோரில் கறிவேப்பிலை சேர்த்து சாப்பிட மலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் இஞ்சி சேர்த்தால் செரிமானம் கூட்டும். பெருங்காயம் சேர்த்தால் வயிறு உப்பிசத்திற்கு

நல்லது. தயிரிலிருந்து மோர் எடுக்கும் சமயம் மத்து மூலம் இருபுறமும் கடைவார்கள். இதனால் உஷ்ணம் உண்டாகாது. அதாவது வலப்புறம், இடப்புறம் சுழற்றப்படுவதால் வெப்பம் தனியும். ஆனால் மிக்ஸியில் மோர் அடித்தால் சூடு இருக்கும்.

டாக்டர். சித்ரா, தர்ஸன் ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி
மாயனூர், கரூர் மாவட்டம். (செல் : 9942219929 தகவல் கொடுத்தால் பதில் வரும்; பேசுவது தவிர்க்க)

பஞ்சகவ்யா க்ருதம் தயாரித்தல்

பசுமாட்டு சாணத்தில் நீர்விட்டு வடிகட்டிய கரைசல் 3 லிட்டர், பசும்பால் 3 லிட்டர், தயிர் 3 லிட்டர், கோமூத்திரம் 3 லிட்டர், நெய் 768 கிராம். இவைகளை காய்ச்சி நெய்பதத்தில் வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து பயன்படுத்தலாம். காக்காவலிப்பு, தூக்கமின்மை, மஞ்சள் காமாலை, காசநோய், தோல்நோய், தொழுநோய் போன்றவற்றிற்கு இதனை 2 துளிகள் நசியம் விடலாம் (ஒவ்வொரு மூக்கிலும்) . இதை 5–10 மி.லி. பாலில் / வெண்ணீரில் அருந்தலாம்.

தகவல் : கோட்டக்கல் ஆரிய வைத்யசாலா

பசு கன்று நடக்க முடியாமல் அவதி பட்டதற்கு

எங்கள் பசு கன்று வயது 11/2 வருடம். இது திடீரென்று சிறிது தூரம் நடந்து நின்று விடும். கால்நடுக்கம் இருந்தது. இதற்கு நன்றாக நீவி விட்டு பார்த்தேன். குணமாகவில்லை. பின்னர் இது விஷக்கடியால் வந்ததோ என நினைத்து வெற்றிலை, மிளகு, உப்பு சேர்த்து உள்ளே கொடுத்தேன். ஒரு பானையில் சுண்ணாம்பு கல் ஊற வைத்து தெளிந்த தண்ணீர் கொடுத்தேன். இரண்டு முட்டையும் உடைத்து உள்ளே கொடுத்தேன். மறுநாள் கன்று நடப்பதில் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. –– வித்ய மேரி

மாட்டு வயிறு உப்பிசத்திற்கு

எங்கள் ஊரில் ஒருவரின் கன்று போட்ட பால் மாட்டிற்கு சத்துணவு மாவு அதிகம் கொடுத்ததால் வயிறு உப்பிசம் ஏற்பட்டது. கன்று போட்டு 10 நாட்கள் ஆகியிருந்தது. இந்த மாட்டிற்கு சோடாப்பு 100 கிராம் கொடுத்து பார்த்தும் சரியாகவில்லை. பெரிய மாட்டிற்கு மட்டும் கொழுந்து பிரண்டை 1 கைபிடி, கல் உப்பு 2 ஸ்பூன், கட்டி பெருங்காயம் சுண்டக்காய் அளவு , புளி 2 சொளை சேர்த்து அரைத்து சமமாக பிரித்து பாதியை நாக்கின் மேல் தடவி விட வேண்டும். மீதி பாதியை தண்ணீர் கலந்து உள்ளே கொடுக்கவும். மாடு தரதர வென்று சாணியை வெளியே தள்ளியது. ஆடு மாடு வளர்ப்போருக்கு அவ்வப்போது மூலிகை மசால் உருண்டை கொடுத்து வருகின்றேன். குறிப்பாக கோபாலப்பட்டிணம் என்ற ஊரில் பலர் வெள்ளாடுகளுக்கு கொடுத்து பார்த்து நன்றாக உள்ளது என கூறுகின்றனர். தற்சமயம் கொரோனா காலத்தில் வெளியே செல்ல முடியாததால் எங்கள் ஊரில் மட்டும் கால்நடை வைத்யம் பார்த்து கொள்கிறேன்.

வித்யா மேரி, பாதரக்குடி, இடையலூர் அஞ்சல்
பொன்பேத்தி வழி, புதுக்கோட்டை மாவட்டம்–614629
செல் : 6379757905

அறிவிப்பு

நாள்	இடம்	நிகழ்ச்சி நிரல்	தொடர்பு முகவரி
22.08.2021 ஞாயிறுகிழமை	வடவாற்றுவடகரை மாரியம்மன் கோவில், தஞ்சாவூர் மாவட்டம்	இயற்கை வேளாண்மை, கால்நடை வைத்யம், இயற்கை உணவு கருத்தரங்கம்	கோ. சித்தர், M. சாவடி, தஞ்சாவூர் –1 செல் :9443139788

கொரோனாகால தானம் : எங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு பெரிய ஆடாதொடை செடி நன்கு வளர்ந்திருந்தது. இந்த மர இலைகளை காய வைத்து தூளாக்கி இத்துடன் மிளகு, திப்பிலி சேர்த்து சிறு பாக்கட்களில் போட்டு சுமார் 500 நபர்களுக்கு கொடுத்துள்ளோம். இதில் தேனில் கலந்து சாப்பிட சளித்தொல்லை அகலும். எங்கள் வீட்டில் தூதுவளைரசம், நிலவேம்பு குடிநீர் போட்டு அருந்தி வருகிறோம். தடுப்பூசியும் 2 முறை போட்டதால் பயமில்லாமிலிருக்கிறோம்.

இன்பரசி தன்ராஜ், பெரியப்புகாடு, கல்குறிச்சி அஞ்சல், பேலுக்குறிச்சி வழி, நாமக்கல் மாவட்டம் –637402, செல் : 9443469132 (வாசகர் வட்டம் தொடர்ச்சி ..... 10 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

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)	1500	----

+ (கொரியர் செலவு ரூ. 250)

சந்தா தொகை மணியார்டர் அல்லது பாங்க் டிராப் மூலம் "சேவா"
மதுரை என்ற பெயரில் எடுத்துக் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.
வங்கியின் பெயர் –யூனியன் பேங்க் ஆப் இந்தியா சேவா
மதுரை – கோச்சடை கிளை 45, டி.பி.எம் நகர், விராட்டிபத்து
SB A/C No – 493902010004241 மதுரை – 625016
IFSC Code : UBIN0549398 தொலைபேசி : 0452–2380082 , 2380943

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

நூல் அஞ்சல்

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