



# பசுமைக் கதிர்



(ஜனவரி - ஜூன் 2013)

## வெளியீடு : வேதபுரி வேளாண்மை அறிவியல் மையம் திருவண்ணாமலை மாவட்டம்

### ஆசிரியர் குரல்...

எங்களது வேதபுரி வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் பசுமைக்கதிர் வாயிலாக உங்களை சந்திப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன். நமது மாவட்டத்தில் நிலக்கடலை ஒரு முக்கிய எண்ணெய் வித்துப் பயிராகவும், வாழை மற்றும் கத்தரிக்காய் சிறந்த உணவுப்பயிர்களாகவும் பயிரிடப்பட்டு வருகின்றன.

இவ்விதத்தில் நிலக்கடலை சாகுபடியில் ஆரம்பக்கட்ட பூக்களை அதிகரிப்பதன் மூலம் அதிக மகசூல் பெறுவதையும், வாழையின் மருத்துவ குணங்கள், அதன் பயன்கள் மற்றும் கத்தரியில் ஒருங்கிணைந்த பூச்சி மேலாண்மை தொழில்நுட்பமும் சிறப்புற குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

எனவே விவசாய பெருமக்கள் இத்தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்தி வேளாண் உற்பத்தியை அதிகரித்து பயனடையுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

எஸ்.ரமேஷ், B.A.,LLB.  
சிறப்பு ஆசிரியர்

### மையத்தில் விற்பனைக்கு

- தென்னங்கன்றுகள்
- ஒட்டு கட்டிய பழச்செடிகள்
- அலங்காரச்செடிகள்
- மண்புழு மற்றும் மண்புழு உரம்
- பலகை மரக்கன்றுகள்
- காளான் மற்றும் காளான் விதை
- ஊறுகாய்
- ஊட்டச்சத்துமாவு
- நேரடி நெல்விதைப்புக்கருவி
- கரும்பு தோகை உரிக்கும் கருவி

### குழுக்கூட்டம்

எறையூர், சாத்தனூர், பெரிய கோலப்பாடி, பட்டாங்குளம், ஆச்சாமங்கலம், தேசூர் மற்றும் பெரியக்குப்பம் கிராமங்களில் 06.02.13, 07.02.13 மற்றும் 12.02.13 தேதிகளில் விவசாய குழுக்கூட்டங்கள் மையம் மூலம் நடத்தப்பட்டது. இதில் மொத்தம் 80 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். இக்கூட்டத்தில் விவசாயிகளுக்கு விவசாயம்

மற்றும் அதனைச்சார்ந்த தொழில்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் பற்றியும் அதற்கான தீர்வுகள் குறித்தும் ஆலோசனைகள் மற்றும் பரிந்துரைகள் வழங்கப்பட்டது.



### மண் பரிசோதனை விழிப்புணர்வு முகாம்

போளூர் வட்டம் சாமந்திபுரம் கிராமத்தில் 30.05.13 அன்று மண் பரிசோதனை விழிப்புணர்வு முகாம் இந்திய உரச்சங்கம் சென்னையுடன் இணைந்து நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் மண் மாதிரி எடுத்தல் பற்றிய செயல்விளக்கம் செய்ததோடு 24 விவசாயிகளின் நிலத்தில் மண் மாதிரி எடுக்கப்பட்டது.



பயனடைந்தனர்.

மேலும் இந்நிகழ்ச்சியில் மண் பரிசோதனையின் முக்கயத்துவம் பற்றி விளக்கமாக எடுத்துரைக்கப்பட்டது. சுமார் 150 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு

மக்கள் தொலைக்காட்சியின் வாயிலாக ஜனவரி மற்றும் பிப்ரவரி'13 (15 நிகழ்ச்சிகள்) மாதங்களில் அனைத்து விவசாய பெருமக்களுக்கும் உபயோகப்படும் வகையில் வேளாண் அறிவியல் மையத்தின் பணிகள், பல்வேறு சிறந்த நவீன தொழில்நுட்பங்கள் (நெல்லில் இயந்திர நடவு, பஞ்சு காவ்யா தயாரிப்பு, பசுந்தான் உரத்தின் பயன்கள், மாவில் ஒட்டு கட்டுதல், காய்கறிப்பயிர்களில் புதிய ரகங்களின் சிறப்புகள், மண் மற்றும் நீர் மாதிரி எடுக்கும் முறை, நெல்லிப்பாகு கனி), மையத்தின் மூலம் பெறப்பட்ட தொழில் நுட்பங்களின் அடிப்படையில் வெற்றிபெற்ற விவசாயிகளின் வெற்றிக்கதைகள் மற்றும் இம்மையம் செயல்படுத்தப்பட்டு கொண்டிருக்கும் திட்டங்கள் குறித்தும் மலரும் பூமி நிகழ்ச்சியில் செயல்முறை விளக்கங்களுடன் கூடிய தொழில்நுட்ப உரைகள் ஒளிபரப்பப்பட்டது. இதன் மூலம் பல்வேறு மாவட்டங்களைச் சார்ந்த விவசாயிகள் பயனடைந்ததுடன், அவை சார்ந்த உப தகவல்களை தொலைபேசியின் வாயிலாகவும் நேரிலும் பெற்று பயனடைந்தனர்.

## வயல்விழாக்கள்

### 1.புடலை

ஆரணி வட்டாரம் அக்ராபாளையம் கிராமத்தில் 18.03.13 அன்று வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் முதல்நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தின் கீழ் புடலையில் வயல் விழா நடத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் மைய தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் தோட்டக்கலை, மண்ணியல், மற்றும் மனையியல் கலந்து கொண்டு விவசாயிகளுக்கு தொழில் நுட்பங்களை எடுத்துரைத்தனர். இதில் 35 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

### 2.நேரடி நெல் விதைப்பு

வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் மூலம் முதல்நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தின் கீழ் நேரடி நெல் விதைப்பு பற்றிய வயல்விழா ஆரணி வட்டாரம் காட்டுக்காநல்லூர் கிராமத்தில் 02.04.13 அன்று நடத்தப்பட்டது.

இவ்விழாவில் மைய தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் உழவியல், மண்ணியல், தோட்டக்கலை மற்றும் மனையியல்



கலந்து கொண்டு விவசாயிகளுக்கு தொழில் நுட்பங்களை எடுத்துரைத்தனர். இதில் 34 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

### 3.மணிலா

வேளாண்மை அறிவியல் மையம் மூலம் முதல் நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தின் கீழ் TMV-13 இரகங்கள் பற்றிய வயல்விழா 06.04.13 அன்று ஆரணி வட்டாரம் ஒண்டிக்குடிசை கிராமத்தில் நடத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் மைய தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் உழவியல், மண்ணியல் மற்றும் தோட்டக்கலை கலந்து கொண்டு விவசாயிகளுக்கு தொழில் நுட்பங்களை எடுத்துரைத்தார். இதில் 30 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

### 4.நெற்பயிரில் இயந்திர நடவு



வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் மூலம் முதல் நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தின் கீழ் நெற்பயிரில் இயந்திர நடவு பற்றிய

வயல்விழா ஆரணி வட்டாரம் சிருமூர் கிராமத்தில் 17.04.13 அன்று நடத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் மைய தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் உழவியல், மண்ணியல், தோட்டக்கலை மற்றும் மனையியல் கலந்து கொண்டு விவசாயிகளுக்கு தொழில் நுட்பங்களை எடுத்துரைத்தார். இதில் 30 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

### 5.உளுந்து

தெள்ளார் ஒன்றியம் ஆச்சாமங்கலம் கிராமத்தில் 30.04.13 அன்று வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் முதல் நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தில் உளுந்து பயிரில் வயல் விழா நடத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் மைய தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் உழவியல் மற்றும் மண்ணியல் கலந்து கொண்டு விவசாயிகளுக்கு தொழில் நுட்பங்களை எடுத்துரைத்தார். இதில் 26 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

### 6.மிளகாய்

வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் மூலம் முதல் நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தின் கீழ் மிளகாய் CO (CH) I பற்றிய வயல்விழா ஆரணி வட்டாரம் ஒண்டிக்குடிசை கிராமத்தில் 30.05.13 அன்று நடத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் மைய தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் தோட்டக்கலை, மண்ணியல், மற்றும் மனையியல் கலந்து கொண்டு விவசாயிகளுக்கு தொழில் நுட்பங்களை எடுத்துரைத்தார். சுமார் 38 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

### உலக மகளிர் தினம்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், போளூர் வட்டம் சாமந்திபுரம் கிராமத்தில் 18.03.13 அன்று வேதபுரி வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் சார்பில் உலக மகளிர் தினவிழா நடத்தப்பட்டது. இவ்விழாவில் வேளாண் அறிவியல் மைய திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. ந.இரமேஷ்ராஜா அவர்கள் முன்னிலை வகித்தார். திருமதி வசந்தி உதவி தோட்டக்கலை அலுவலர், போளூர்

அவர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்புரை ஆற்றினர். மேலும் இவ்விழாவில் தொழில் நுட்ப வல்லுநர் மனையியல்



திருமதி மார்க்ரெட் அவர்கள் வாழை தண்டு மற்றும் வாழைப் பூவை மதிப்பூட்டுதல் பற்றிய செயல்விளக்கம் அளித்தார். இவ்விழாவின் தொடர்ச்சியாக வேளாண்மை அறிவியல் மைய தொழில் நுட்ப வல்லுநர்கள் தொழில் நுட்ப உரையாற்றினார்கள். இவ்விழாவில் 103 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

## உழவர் பெருவிழா

ஏப்ரல் 14 முதல் மே 17ம் தேதி வரை வேளாண்மைத்துறை சார்பாக உழவர் விழா நடத்தப்பட்டது. இவ்விழாவில், வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் அனைத்து தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள் கலந்து கொண்டு பயிர் சாகுபடியில் இயந்திரமாக்குதல், நேரடி நெல் விதைப்பு, திருந்திய நெல் சாகுபடி, துவரையில் நாற்று மூலம் நடவு, காய்கறி, வாழை, மஞ்சளில் நவீன தொழில் நுட்பங்கள் மற்றும் பாரம்பரிய உணவுப்பொருட்களின் பயன்பாடுகள், வணிக ரீதியாக சந்தைப்படுத்துதல் போன்ற விளக்கங்கள் எடுத்துரைக்கப்பட்டது. இவ்விழாவின் போது தொழில்நுட்ப கையேடுகள் விவசாயிகளுக்கு வழங்கப்பட்டது.



மையத்தின் மூலம் தொழில்நுட்ப கண்காட்சி நடத்தப்பட்டது. இக்கண்காட்சியல் மேம்படுத்தப்பட்ட பண்ணைக் கருவிகள் உட்பட பல்வேறு தொழில்நுட்பங்கள் விவசாயிகளின் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டது.

## விவசாயிகளுக்கான தொழில்நுட்பங்கள்

### 1. நிலக்கடலை சாகுபடியில் அதிக மகசூலை பெறும் வழிமுறைகள்

#### அ. ஆரம்பகட்ட பூக்களை அதிகரித்தல்

- கடலை எவ்வளவு பூக்கிறது என்பதை விட பூக்கும் பூக்களில் எவ்வளவு காயாக மாறுகின்றன என்பதே முக்கியமாகும். கடலை காய் பிடிக்கும் தன்மையை விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டு உள்ளார்கள்.



- 30 நாட்களுக்குள் பூக்கும் பூக்களில், 3 பூவுக்கு ஒரு கடலை.
- 45 நாட்களுக்குள் பூக்கும் பூக்களில் 8 பூவுக்கு ஒரு கடலை.

- 75 நாட்களுக்குள் பூக்கும் பூக்களில் 13 பூவுக்கு ஒரு கடலை.

- அதாவது, ஆரம்பகட்ட பூக்களிலேயே அதிக கடலைகள் உருவாகின்றன. தாமதமாக பூக்கும் பூக்களில் விழுதுகளும், பொக்குகளும் அதிகம்.

#### ஆ. புது விதை, பெரிய பருப்பு, பளபளக்கும் பருப்பு

- இது வீரியமான செடிகளை உருவாக்கும். இச்செடிகளே விரைவில் பூக்கும்.

#### இ. மேலாக விதைப்பது, சரியான இடைவெளியில் விதைப்பது.

- மேலாக விதைப்பது மிக மிக அவசியம். மேலாக விதைத்தால் ஒரு வாரத்திற்குள் செடி மண்ணுக்கு மேலே தேரியும். ஆழமாக விதைத்தால் செடி தாமதமாகவே வெளிவருகின்றன. தாமதமாக வெளிவரும் செடிகள் தாமதமாக பூக்கின்றன.
- கடலைக்கு பயிர் எண்ணிக்கை எவ்வளவு முக்கியமோ, அதைவிட முக்கியம் பயிர் இடைவெளி. ஆம், விதைகள் நெருக்கமாக முளைத்தால் சூரிய வெளிச்சத்திற்கும், காற்றோட்டத்திற்கும் நெருக்கடி நிலை பிரகடனமாகிறது. செடிகள் மெலிகின்றன. பூக்கள் குறைகின்றன.
- குறைந்த பட்ச இடைவெளி செடிக்கு செடி 5 அங்குலம் அவசியம். மிக நெருக்கமான செடிகளில் ஆரம்பகட்ட பூக்கள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன.

#### ஈ. சரியான உரம், சரியான அளவு, சரியான முறை

- 16 வகை சத்துக்கள் பயிருக்கு தேவை, கடலைக்கு தழை, மணி, சாம்பல் சத்துக்களுடன் சுண்ணாம்பு, கந்தகம், போரான் சத்துக்களும் அவசியம்.

- தழை, மணி, சாம்பல் சத்துக்கள் 1:2:3 என்ற



விகிதத்தில் தேவை. இவை அனைத்துமே அடியுரத்தில் இட்டாக வேண்டும். இதற்காக டி.ஏ.பி யுடன்

பொட்டாஷ் உரத்தினை சரிக்குச் சரியாக கலந்து இட வேண்டும்.

- தொழு எரு நிறைய இட்ட நிலமானால் டி.ஏ.பி-40 கிலோ, பொட்டாஷ் 40 கிலோ போதும். தொழு எரு இடாத நிலமானால், ஏக்கருக்கு டி.ஏ.பி 50 கிலோ + பொட்டாஷ் 50 கிலோ இட வேண்டும்.
- டி.ஏ.பி + பொட்டாஷ் உரக் கலவை, கடலைக்கு சரியான ஜோடி. இது மற்ற காம்ப்ளக்ஸ் இடுவதை விடவும், சூப்பர் பாஸ்பேட் + யூரியா +

பொட்டாஷ் இடுவதை விடவும் ஆரம்பகட்ட பூக்களை அதிகரிக்கிறது.

- டி.ஏ.பி + பொட்டாஷ் உரத்துடன் அடியுரமாக ஏக்கருக்கு 2 மூட்டை ஜிப்சம் இடுவது அவசியம். அடியுரமாக இடும் ஜிப்சத்தினால், நிலம் பொலபொலப்பாகிறது. பயிர் வளர்ச்சி துரிதமாகிறது. ஆரம்ப கட்ட பூக்கள் அதிகரிக்கின்றன.

## உ. துணை செய்யும் தோழர் பட்டாளம்

- ஏக்கருக்கு 1 கிலோ பாஸ்போ போக்ளரியா, ஒரு கிலோ கடலை ரைசோபியம் தேவை. இவற்றை வாங்கி தனித்தனியாக 2 லிட்டர் நீரில் கரையுங்கள். ஏக்கருக்கு 20 கிலோ (3 கூடை) எருவுடன் இந்த கரைசலை சேர்த்து பிசையுங்கள். ஒரு நாள் வைத்திருங்கள். ஒரு நாளில் நுண்ணுயிரிகள் எருவைச் சாப்பிட்டு, இரண்டு மடங்காக பெருகிவிடும். மறுநாள் விதைப்பதற்கு முன் தூவுங்கள். அவை மண்ணுடன் நன்றாக கலக்கட்டும்.
- பாஸ்போ பேக்ளரியா மண்ணில் உள்ள மணிச் சத்தைக் கரைத்து, பயிருக்கு கிடைக்கச் செய்கிறது. கடலை ரைசோபியம் விண்ணில் உள்ள தழைச்சத்தை பயிருக்கு சேர்க்கிறது. தழை, மணிச் சத்துக்கள் பயிருக்கு சீக்கிரம் கிடைப்பதால் வேர் வளர்ச்சி துரிதப்படுகிறது. செடியானது, மண் ஈரத்தை திறம்பட பயன்படுத்திக்கொள்கிறது. ஆரம்ப கட்ட பூக்கள் அதிகரிக்கின்றன.

## ஊ. மாற்று பயிர் / மணிச்சத்து கரைப்பி

- கடலைக்கு முந்தியப் பயிராக கம்பு, ராகி பயிரிட்டால், ஏக்கருக்கு 4 மூட்டை (10 – 15 சதவீதம்) அதிக மகசூல் கிடைக்கிறது காரணம் என்ன?
- கம்பு, ராகி பயிர்களின் வேர்களை ஒட்டி நடைபெறும் இரசாயன மாற்றத்தில் பாஸ்போ போக்ளரியா வளர்கிறது. பாஸ்போ போக்ளரியா, மண்ணில் உள்ள மணிச்சத்தை, கடலைக்கு விரைவில் கிடைக்கச் செய்கிறது. மணிச்சத்து, ஆரம்ப கட்ட பூக்களை அதிகரிக்கிறது. வாய்ப்பிருந்தால் கம்பு, ராகி கட்டாயம் பயிரிடுங்கள்.

## எ. மூர்த்தி சிறிது, கீர்த்தி பெரிது

- விதைத்தவுடன் வீரியமாக வளரும் செடிகளே ஆரம்பகட்ட பூக்கள் அதிகமாக உற்பத்தி செய்கின்றன.
- போதிய உரமும், எளிதில் கிடைக்கின்ற வகையில் வேருக்கு அருகிலே, நுண்ணூட்டச் சத்து கிடைத்தால்தான் விதைத்தவுடன் செடிகள் வீரியமாக வளரும். ஆரம்ப கட்ட பூக்கள் (குழிப்பூக்கள்) நிறைய பூக்கும். நிறைய காய்க்கும்.

- வேளாண்மைத்துறை கிடங்குகளில் கடலைக்கான நுண்ணூட்ட உரம் விற்கப்படுகிறது. ஏக்கருக்கு 5 கிலோ வீதம் 10 படி மணல் கலந்து கடலை விதைத்ததும் தூவுங்கள்.

## ஏ. கடலை ஒரு புன்செய் பயிர்

20-65 நாள் வரை - பூக்கும் பருவம்

40-70 நாள் வரை - விழுது இறங்கும் பருவம்

60-90 நாள் வரை - காய் முற்றும் பருவம்

- கடலைக்கு ஆரம்பத்தில் 35 நாள் வரை நீர்த் தேவை மிகக் குறைவு. விழுது இறங்கும் பருவத்தில் கரும் வறட்சி கூடாது. காய் முற்றும் சமயத்தில் கண்டிப்பாக மண்ணில் ஈரப்பதம் இருக்க வேண்டும்.
- ஆரம்பத்தில் அளவாக பாசனம் அளித்தால்தான் செடி வளர்ச்சி மிதமாக இருக்கும். ஆரம்பகட்ட பூக்கள் அதிகம் பூக்கும்.

## 2. வாழையின் மருத்துவ குணங்களும் அதன் பயன்களும்

பண்டைய காலம் முதல் வாழையின் ஒவ்வொரு பாகமும் மனித குலத்திற்கு உணவாகவும், மருந்தாகவும், அலங்காரப்பொருளாகவும் மற்றும் பல்வேறு சப காரியங்களுக்காகவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. மேலும் வாழை இலை, வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, வாழைக்கிழங்கு மற்றும் வாழைப்பழத் தோல் ஆகியவை கால்நடைகளுக்கு உணவாகவும் நிலங்களுக்கு உரங்களாகவும், ஈரங்காப்பானாகவும் மற்றும் நார் எடுப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. சிறப்பு வாய்ந்த இவ்வாழை எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களை உள்ளடக்கியது.

வாழை உடலுக்கு தேவையான அனைத்து வகை ஊட்டச்சத்துக்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. மற்ற பழங்களுடன் குறிப்பாக ஆப்பிளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் வாழையில் நான்கு மடங்கு புரதம், இரண்டு மடங்கு மாவுச்சத்து, மூன்று மடங்கு பாஸ்பரஸ், 5 மடங்கு வைட்டமின் “ஏ” இரும்பு சத்து இரண்டு மடங்கு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் உள்ளன. இதில் மாவுப்பொருள் அதிகமாக இருப்பதால் வாழை ஒரு உடனடி சக்தி தரும் உணவாக கருதப்படுகிறது. எனவே விளையாட்டு வீரர்களுக்கு விளையாடும் போது அளிக்கப்படுகிறது. மேலும் நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி1, பி2, பி5, சி, இ, ஃபோலிக் அமிலம் (பி9), பீட்டா கரோடின் மற்றும் கால்சியம், பொட்டாசியம் முதலிய தாது உப்புக்கள் அதிக அளவிலும் குறைந்த அளவு சோடியமும் காணப்படுகின்றன. வைட்டமின் பி6 அதிக அளவில் இருப்பதனால் இரத்த விருத்திக்கும் தொற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது. பொட்டாசியம் இருப்பதனால் இருதயம் சம்பந்தமான நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

## வாழைக்காய்

வாழைக்காயானது, பூ வெளிவந்த 90 முதல் 120 நாட்களில் முதிர்ச்சியடைகிறது. ஒவ்வொரு தாரிலும் உள்ள சீப்புகளின் எண்ணிக்கை மாறுபடுகிறது. ஒவ்வொரு சீப்புகளிலும் இரண்டு வரிசையில் காய்கள் அமைந்திருக்கும். இது பழங்கள் போல் இனிப்பு சுவை இன்றி அதில் மாவுச்சத்தைக் கொண்டுள்ளது. அனைவராலும் விரும்பி உண்ணக்கூடிய உணவுப்பொருளாகவும் திகழ்கிறது. பொதுவாக மொந்தன், நேந்திரன், சாம்பல் நிற மொந்தன், வயல்வாழை ஆகிய இரகங்கள் வாழைக்காயாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதில் மாவுச்சத்து, தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து மற்றும் பிற உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிக அளவில் உள்ளன.

வாழைக்காய் உடல் எடை குறைக்கவும், மூல வியாதி, குமட்டல், அதிக இரத்தப்போக்கு, அதிக சிறுநீர் வெளியேற்றம், உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகமாகுதல், வயறு மற்றும் கல்லீரல் கோளாறுகளை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. மேலும் இதை உண்பதன் மூலம் இரத்தம் சுத்தமாவதுடன் எலும்புருக்கி நோய், அஜீரணக்கோளாறு, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுப்புண் மற்றும் இருதய சம்பந்தமான நோய்கள் குணமடைகிறது. வாழைக்காயிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பொடி எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடியது. இதை சிறு குழந்தைகளுக்கு சத்துமாவு போன்ற இணை உணவில் கலந்து கொடுப்பதன் மூலம் அக்குழந்தைக்கு தேவையான சக்தியை உடனடியாக கிடைக்கச் செய்யலாம். கேரளா மற்றும் வடகிழக்கு மாநிலங்களில் பழுக்காத வாழைக்காய்களை வேகவைத்து உண்ணும் வழக்கம் இன்றும் காணப்படுகிறது.

## வாழைப்பூ

வாழைப்பூக்கள் நம் உணவில் சுவையை கொடுப்பதுடன் நம் உடலுக்கு தேவையான பல்வேறு மருத்துவ தேவைகளையும் நிவர்த்தி செய்கிறது. இதில் உயிர்ச்சத்துக்களான வைட்டமின் ஏ, பி மற்றும் சி, கால்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகிய தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து, தேவையான அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றி என்னும் வேதிப்பொருளும் அதிக அளவில் உள்ளது. சர்க்கரை நோய், இருதய சம்பந்தமான நோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், மூச்சுக்குழாய் கோளாறுகள் அதிக உடல் பருமன், மாதவிடாய் சம்பந்தமான கோளாறுகள் மற்றும் உணவு மண்டலக் கோளாறுகளான வயிற்றுப்புண், வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதி ஆகிய நோய்கள் வாழைப்பூவை தொடர்ந்து உண்பதன் மூலம் குணமடைகிறது. மேலும் அதிக இரத்தப்போக்கு உள்ள பெண்களுக்கு வாழைப்பூவினை சமைத்து கொடுப்பதால் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது.

## வாழைத்தண்டு

உண்மையான தண்டு பூமிக்கடியில் காணப்படும் தலைமேல் உள்ள தண்டு பொய்தண்டாகும். இது இலையடி உறைகள் ஒன்றைச் சுற்றி ஒன்று சூழ்ந்து உருவாகிறது. வாழைத்தண்டில் ஏ, பி6, நார்ச்சத்து மற்றும் பொட்டாசியம் ஆகியன நிறைந்து காணப்படுகிறது. இதை பச்சையாக சாலட் போலவும் பொரியல் போல் சமைத்தும் உண்கின்றனர். வாழைத்தண்டை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக உடல் பருமன், இரத்தக்கொழுப்பு மற்றும் இன்னும் பிற இருதய சம்பந்தமான நோய்களால் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கலாம்.

வாழைத்தண்டின் சாறு பித்த நீர்ப்பை, சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் போன்ற இடங்களில் சேரும் கற்களை கரைத்து வெளியேற்றுவதோடு இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கிருமிகளையும், நச்சுத்தன்மையையும் நீக்கும் தன்மை கொண்டது. இதனை மஞ்சள் காமாலை மற்றும் உப்பு நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இது உடலுக்கு குளிர்ச்சி அளிக்கக்கூடியது. புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் மருத்துவக்குணம் இவ்வாழைத்தண்டில் உள்ளது. அறுவடைக்குப்பின் வாழைத்தண்டு ஈரக்காப்பானாக பயன்படுத்தப்படுவதால் இதன் மூலம் களைகளும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

## வாழை இலை

இதில் பொட்டாசியம் என்னும் தாதுஉப்பு அதிகளவில் உள்ளது. சூடான உணவை வைத்து உண்பதால் அதனுடைய மருத்துவ குணங்களை நம்மால் பெறமுடிகிறது. பல நாடுகளில் வாழை இலை, உணவைச் சுற்றி வைத்து சமைப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக மாமிச உணவை வாழை இலை கொண்டு முழுவதும் சுற்றி, பின் சமைக்கின்றனர். இதனால் வாழை இலையில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள் உணவில் சேருவதுடன் அவ்வுணவின் தன்மையும் மணமும் மாறாமல் இருக்கச்செய்கிறது. சிறுநீரகக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களை இளம் வாழை இலைச் சாறை அருந்தச் செய்வதன் மூலம் அல்லது இலையினை நோயாளியின் மீது வைத்து கட்டி வெயிலில் நிற்க வைப்பதன் மூலம் உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீர் தோல் துவாரத்தின் வழியாக வெளியேற்றப்பட்டு குணமடையச் செய்யலாம்.

## வாழைப்பழத்தோல்

வாழைப்பழத்தோலில் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களான புரதச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, பி, சி நையாசின், ரிபோபிளேவின், பீட்டா கரோட்டின், ஆல்பா டோக்கோபெரால், அஸ்கார்பிக் அமிலம், நார்ச்சத்து மற்றும் இரும்பு ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. பல நாடுகளில் வாழைப்பழத்தோல் உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. இப்பழத்தோலை சாப்பிடுவதன் மூலம் நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறுகள்,

இரத்த அழுத்தம், இரத்தக்கொழுப்பு, உடல் நச்சு தன்மை மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவற்றை குணமடையச் செய்ய முடியும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் அளிக்கிறது. இத்தோலின் உட்பகுதி, அரிப்பு, சூட்டுக்கொப்பளங்கள், வெட்டுக்காயங்கள், புண்கள் மற்றும் பிற காயங்களை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. மேலும் ஆய்வின் மூலம் வாழைப்பழத்தோலில் புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ தன்மை நிறைந்துள்ளது என கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

### 3. கத்திரியில் ஒருங்கிணைந்த பூச்சி மேலாண்மை

- பறவை தாங்கிகள் ஏக்கருக்கு 10 எண்ணிக்கை வைப்பதன் மூலம் பூச்சி தாக்குதலை குறைக்கலாம்.
- மஞ்சள் ஒட்டுப் பொறி ஏக்கருக்கு 3 எண்ணிக்கை வைத்து தத்துப்பூச்சி, அசுவினி மற்றும் வெள்ளை ஈக்களை கட்டுப்படுத்தலாம்.
- வரப்புப் பயிராக மக்காச்சோளம் சாகுபடி செய்வதன் மூலம் சாறு உறிஞ்சும் பூச்சிகளின் தாக்குதலை குறைக்கலாம்.
- வேப்பங்கொட்டைச்சாறு 5 சதவீதம் அல்லது வேப்ப



எண்ணெய்  
10,000  
பிபிஎம்  
இரண்டு  
முதல்  
மூன்று

தெளிப்புகள் செய்வதால் காய்துளைப்பான், மற்றும் சாறு உறிஞ்சும் பூச்சிகளின் தாக்குதலை குறைக்கலாம்.

- இனக்கவர்ச்சி பொறிகள் ஏக்கருக்கு 5 எண்ணிக்கை வைத்து தண்டு மற்றும் காய்துளைப்பான் பூச்சியினை கவர்ந்திழுத்து அழிக்கலாம். 20 நாட்களுக்கு ஒரு முறை லூரினை மாற்ற வேண்டும்.
- டிரைக்கோகிரம்மா ஒட்டுண்ணியை ஏக்கருக்கு 40,000 எண்ணிக்கை என்ற அளவில் 4-5 முறை ஒரு வார இடைவெளியில் விட வேண்டும்.
- வேப்பம் புண்ணாக்கு ஏக்கருக்கு 100 கிலோவை நடவு செய்த 25 மற்றும் 60வது நாட்களில் இடவேண்டும்.
- பூச்சி மற்றும் நோய் பாதித்த செடியின் பாகங்களை நீக்கி அழித்துவிட வேண்டும்.
- தண்டு மற்றும் காய்துளைப்பானின் தாக்குதல் 5 சதவீதத்தை தாண்டும்போது ப்ளுபென்டையாமைடு 20WDG பூச்சிக்கொல்லியினை ஒரு லிட்டர் தண்ணீருக்கு 0.75 கிராம் (150 கிராம் / ஏக்கர்) என்ற அளவில் கலந்து தெளிக்கலாம்.

- தொடர்ந்து கத்தரி சாகுபடி செய்யும் இடங்களில் பூச்சி தாக்குதல் மற்றும் மகசூல் இழப்பு அதிகம் இருப்பின் பயிர் சுழற்சி செய்வது நல்லது.

### சிறப்பு ஆசிரியர்

திரு.ச. இரமேஷ்,

தலைவர், தமிழ்நாடு கிராம வளர்ச்சி நிறுவனம்.

### ஆசிரியர்

திரு.ந.இரமேஷ் ராஜா,

தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (தோட்டக்கலை)

### ஆசிரியர் குழு

திருமதி.த.மார்க்ரெட்,

தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (வேளாண் வரிவாக்கம்)

திரு. ப.சுதர்சன்,

தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (உழவியல்)

திரு. து.இளையகுமார்

பண்ணை மேலாளர்

### நிர்வாகக் குழு

திருமதி.ம.விஜி,

அலுவலக உதவியாளர்

திரு.ஓ.சேகர்,

திட்ட உதவியாளர் (கணிப்பொறி)

திருமதி.அ.கி.கீதா,

சுருக்கெழுத்தாளர்

பெறுநர்

திரு/திருமதி

அனுப்புநர்

திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்,  
வேதபுரி வேளாண்மை அறிவியல் மையம்,  
கீழ்நெல்லி, சித்தாத்தூர் அஞ்சல், செப்பாள் தாலுக்கா,  
திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 604 410.  
தொலை பேசி : 04182 - 293484, 201525  
மின் அஞ்சல் : kvkvtmvala91@gmail.com  
இணையதளம் : www.kvkhiruvannamalai.com