

வாழையில் மதிப்பு கூட்டுதல்

தொகுப்பு:

த.மார்க்ரெட்

தொழில்நுட்ப வல்லுநர் (மனையியல்)

வே.சுரேஷ்

முதுநிலை விஞ்ஞானி மற்றும் தலைவர் (பொ.)

ந.ரமேஷ்ராஜா

தொழில்நுட்ப வல்லுநர் (தோட்டக்கலை)

மரு.கா.மாயகிருஷ்ணன்

தொழில்நுட்ப வல்லுநர் (கால்நடை அறிவியல்)

வெளியீடு:

ICAR - வேளாண்மை அறிவியல் மையம்

கீழ்நெல்லி, திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 604 410.

“வாழையில் மதிப்பு கூட்டுதல்”

நூலாசிரியர்

த.மார்க்ரெட்

முதல் பதிப்பு

டிசம்பர் 2020

48 பக்கங்கள்

வடிவமைப்பு

ஒ.சேகர்

அச்சு:

எக்சலண்ட் கலர் பிரிண்ட்ஸ்

41/15, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு,

மூங்கில்மண்டபம்,

காஞ்சிபுரம் - 631 501.

பதிப்பு :

ICAR - வேளாண்மை அறிவியல் மையம்

கீழ்நெல்லி, சித்தாத்தூர் அஞ்சல்,

வெம்பாக்கம் வட்டம்,

திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 604 410.

மின்னஞ்சல் : kvktvmalai91@gmail.com

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	வாழையின் மருத்துவ குணங்களும் அதன் பயன்களும்	2
2	பாட்டி வைத்தியத்தில் வாழையின் பயன்பாடு	17
3	அறுவடை பின் செய் தொழில்நுட்பம்	22
4	வாழைப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்	26
5	மதிப்பூட்டப்பட்ட வாழை உணவு பொருட்கள்	27
6	பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் சத்துக்கள் குறையாமல் உபயோகிக்க சில வழிமுறைகள்	41
7	மதிப்பூட்டப்படுதலுக்கு தேவையான உபகரணங்கள் மற்றும் உபபொருட்கள்	44
8	மதிப்பூட்டப்படுதலின் போது கவனிக்க வேண்டியவைகள்	46

வாழையில் மதிப்பு கூட்டுதல்

முன்னுரை

உலகில் மனித இனம் தோன்றியவுடன் உட்கொண்ட முதல் உணவு பழங்களே ஆகும். பழங்கள், இயற்கை மனிதனுக்களித்த ஒரு வரப்பிரசாதம். ஆதிகாலத்திலிருந்தே பழங்கள் மனிதனால் மிகவும் விரும்பி உண்ணப்பட்டு வருகிறது. மேலும் காடுகளில் வசிக்கும் சித்தர்கள் அன்றும் இன்றும் பழங்களையே உணவாக உண்டு உயிர் வாழ்கின்றனர். இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த பழங்கள் நமக்கு சுவை அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நம் உடலுக்கு தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள் மற்றும் உணவு நார்ப்பொருட்களை தருகிறது. ஆதலால் பழங்களை “பாதுகாப்பு தரும் உணவு” மற்றும் “தாவர இரசாயணங்களின் புதையல்” என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வகை சத்துக்கள் புற்றுநோய்கள், இருதயக் கோளாறுகள், சர்க்கரை நோய், மலச்சிக்கல், உடல்பருமன் போன்ற நோய்கள் வரும் முன் தடுக்கவும், வந்த பின் குணப்படுத்தவும் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

இந்தியா பழங்கள் உற்பத்தியில் சீனாவிற்கு அடுத்தப்படியாக இரண்டாம் இடம் வகிக்கிறது. நம் நாட்டில் மாம்பழம், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, கொய்யா, திராட்சைப்பழம், அன்னாசிப்பழம் மற்றும் ஆப்பிள் ஆகிய பழங்கள் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகின்றன. இவைகள் தவிர பப்பாளி, சப்போட்டா, நெல்லி, பலாப்பழம், இலந்தை, மாதுளம் ஆகிய பழங்கள் வெப்பம்

மற்றும் மிதவெப்ப நிலையிலும் பீச், பேரி, ஆல்மண்ட், வால்நட், ஆப்ரிகாட் மற்றும் ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்ற பழங்கள் குளிர் வெப்ப நிலையிலும் உற்பத்தியாகின்றன. இந்தியாவில் வருடம் முழுவதும் பழங்கள் உற்பத்தியாகின்ற போதிலும் மஹாராஷ்டிரா, தமிழ்நாடு, கர்நாடகா, ஆந்திரப்பிரதேசம், பீகார், உத்திரப்பிரதேசம் மற்றும் குஜராத் ஆகிய மாநிலங்களில் அதிகமாக விளைகின்றன.

இந்தியாவில் விளையக்கூடிய பழங்களிலேயே வாழையின் உற்பத்தியே மிக அதிகம். வாழைப்பழம் எல்லா வயதினருக்கும் உகந்த பழமாதலால் இதை “எல்லோருக்குமான பழம்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. இயற்கையிலேயே பாதுகாப்புடன் படைக்கப்பட்ட பழங்களில் வாழைப்பழமும் ஒன்றாகும். மேலும் இது, பழப்பயிர் வகையில் மிகவும் பழமை வாய்ந்ததாகும். முக்கணிகளில் ஒன்றான வாழையைப் பற்றிய குறிப்புகள்

1. வாழையின் மருத்துவ குணங்களும் அதன் பயன்களும்

பண்டைய காலம் முதல் வாழையின் ஒவ்வொரு பாகமும் மனித குலத்திற்கு உணவாகவும், மருந்தாகவும், அலங்காரப் பொருளாகவும் மற்றும் பல்வேறு சுகாரியங்களுக்காகவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. மேலும் வாழை இலை, வாழைத்தண்டு, வாழைகாய் மற்றும் வாழைப்பழம் ஆகியவை கால்நடைகளுக்கு உணவாகவும், நிலங்களுக்கு உரமாகவும், மற்றும் நார் எடுப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த வாழை எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களை உள்ளடக்கி உள்ளது.

வாழைப்பழம்

பொதுவாக வாழையில், ஆண், பெண் பூக்கள் இரண்டும் இருந்தாலும், இதில் சேர்க்கை நிகழ்வது இல்லை. பெண் பூவில் சூல்பையும் சூல் முடியும் இருந்தாலும், அதில் கருத்தரிப்பது இல்லை. மகரந்த சேர்க்கை இல்லாமலேயே வாழைக்காய்கள் உற்பத்தியாகின்றன. ஆனால் சில இரகங்களில் மட்டும் மகரந்தச்சேர்க்கை ஏற்பட்டு விதைகள் உண்டாகின்றன. இனப்பெருக்கத் தன்மையுடைய இரகங்களில் உள்ள பழங்களில் விதைகள் அளவில் பெரியதாக நிறைய காணப்படுவதால் இதை சாப்பிட இயலாது. ஆனால் சாகுபடி செய்யக்கூடிய இரகங்களின் பழங்கள் விதைகள் அற்றது. எனவே சாப்பிட ஏற்றது.

வாழைக்குலையில் ஒரு சீப்பிற்கு சுமார் இருபது பழங்கள் வீதம் ஐந்து முதல் 20 சீப்புகள் காணப்படும். இதனை தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் தண்டு “வாழைப் பழக்குலைத்தண்டு” என அழைக்கப்படுகிறது. இரு சுமார் 15 முதல் 40 கிலோ கிராம் வரை எடை கொண்டது. ஒரு வாழைப்பழத்தின் எடை சுமார் 125 கிராமாக இருக்கும் இதில் 75 சதவிகிதம் நீர்ச்சத்தும், 25 சதவிகிதம் திடப்பொருளும் உள்ளது. பொதுவாக வாழைப்பழம் மஞ்சள், பச்சை மற்றும் சிகப்பு வண்ணங்களில் விளைகின்றன.

வாழை இரகங்களில், ரொபஸ்டா, இரஸ்தாளி, பூவன், நெய்பூவன், குள்ளவாழை, நேந்திரன், செவ்வாழை, கற்பூரவள்ளி, வயல்வாழை, மட்டி போன்ற இரகங்கள் பழமாக உண்பதற்கு பயன்படுகிறது. இப்பழங்கள் உடலுக்கு தேவையான அனைத்து வகை ஊட்டச்சத்துக்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. மற்ற பழங்களுடன் குறிப்பாக ஆப்பிளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில்

வாழையில் நான்கு மடங்கு புரதம், இரண்டு மடங்கு மாவுச்சத்து, மூன்று மடங்கு பாஸ்பரஸ், ஐந்து மடங்கு வைட்டமின “ஏ” மற்றும் இரும்புசத்துக்கள் மற்றும் இரண்டு மடங்கு மற்ற 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, பி6, சி, இ, ஃபொலிக் அமிலம், பீட்டா கரோடின் மற்றும் கால்சியம், பொட்டாசியம் முதலிய தாது உப்புக்கள் அதிக அளவிலும் குறைந்த அளவு சோடியமும் காணப்படுகின்றன. வைட்டமின பி6 அதிக அளவில் இருப்பதனால் இரத்த விருத்திக்கும் தொற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது. பொட்டாசியம் இருப்பதனால் இருதயம் சம்பந்தமான நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

வாழைப்பழம் ஜூரணத்தை எளிதாக்குவதோடு கொழுப்பு அற்றதாகவும் இருக்கிறது. பலதரப்பட்ட நோய்களை கணப்படுத்தும் மருந்தாகவும் பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கு தாய்பாலுக்கு இணையான சிறந்த உணவாகவும் பயன்படுகிறது. மேலும் பிற உணவுப்பொருட்களின் மாவுச்சத்து (தானியங்கள்) அஜீரணக்கோளாறு உள்ள குழந்தைகளுக்கு வாழைப்பழத்தின் பொடியை கொடுப்பதன் மூலம் அக்கோளாறு இன்றி தேவையான மாவுச்சத்தைக் கிடைக்கச் செய்யலாம். இதில் உள்ள சர்க்கரை சத்து குடற் கிருமிகளைக் குறைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆகவே இதை கிருமி நாசினியாக பயன்படுத்தி குடல் நோய்களை அகற்றலாம். இப்பழத்தின் இரும்பு சத்து அதிகம் இருப்பதால் இரத்தச்சோகை குணமடைகிறது.

நன்கு கனிந்த வாழைப்பழத்திலும், அதன் தோலிலும் காணப்படும் “செரடோனின்” என்ற வேதிப்பொருள், வயிற்றின் அமிலச்சுரப்பை தடுப்பதுடன் சிறுகுடல் தசைகளை மென்மையாக்குகிறது. இவ்வாழைப்பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல், சீதபேதி, மார்பகப்புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய், சிறுநீரகப் புற்றுநோய் மற்றும் பிற உணவு மண்டலக் கோளாறுகள் வராமல் தடுக்க முடியும். குறிப்பாக வயிற்றுப்புண் இதில் உள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட வேதி பொருளால் குணமடைகிறது. அப்பொருளை ஆங்கிலத்தில் வைட்டமின் “U” என்று கூறுகின்றனர். மேலும் மூட்டுவலி, தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், அஜூரணக் கோளாறுகள், நெஞ்செரிச்சல், அதிக உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஆஸ்துமா போன்றவற்றால் அவதியுறுவோர் இப்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் நல்ல பலன் பெறலாம். தினமும் இரண்டு வாழைப்பழங்கள் வீதம் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தால் 10 சதவிகிதம் அளவு இரத்த அழுத்தம் குறைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வாழைப்பழத்தில் “டிரிப்டோஃபன்” என்ற புதச்சத்து இருப்பதனால் உடலுக்கு சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் மனதிற்கு நிம்மதியும் அளிக்கவல்லது. மேலும் இதில் வைட்டமின்கள் பி6, பி12, பொட்டாசியம் மற்றும் மக்னீசியம் இருப்பதனால் புகைப்பழக்கத்தினால் ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து அந்நோயாளிகளை பாதுகாக்க முடியும். உடல் கட்டுக்கோப்பாக திகழவும், நரம்புத்தளச்சியை நீக்கவும் உதவுகிறது. பல் சம்பந்தமான எல்லா வகை கோளாறுகளுக்கும் செவ்வாழைப் பழம் மிகச் சிறந்த நிவாரணியாகும். உடல் சூட்டை தணிக்க பூவன் மற்றும்

இரஸ்தாளி பழங்களை சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். நல்ல பசி உண்டாக்கவும் உடலில் தோன்றும் வெண்புள்ளிகளுக்கும் நேந்திரன் பழம் மிகச்சிறந்த நிவாரணமாகும்.

வாழைப்பழத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஓயின் அருந்துவதன் மூலம் மலேரிய வருவதை தடுக்கலாம். மேலும் அமெரிக்க நாடுகளில் நடத்திய ஆராய்ச்சியில் “லெக்டின்” என்னும் வேதிப்பொருள், எய்ட்ஸ் வைரஸின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் தன்மை கொண்டது எனவும், அவ்வேதிப்பொருள் வாழைப்பழத்தில் அதிக அளவில் உள்ளது எனவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வாழைப்பழத்தில் உள்ள அதிக மாவுப்பொருள் மற்றும் சர்க்கரை சத்து காரணமாக இப்பழத்தை உண்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

வாழைக்காய்

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

வாழைக்காய் அதிக உடல் எடை குறைக்கவும், மூல வியாதி, குமட்டல் அதிக இரத்தப்போக்கு, அதிக சிறுசீர் வெளியேற்றம், உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகமாகுதல், வயறு மற்றும் கல்லீரல் கோளாறுகளை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. மேலும் இதை உண்பதன் மூலம் இரத்தம் சத்தமாவதுடன் எலும்புருக்கி நோய், அஜூரணக்கோளாறு, 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

கண்ணாடி இலைகளையும் சேர்த்து அனைத்து இலைகளும் வெளிவந்த பின்பு, தண்டின் மேல்பகுதியில் வாழைப்பூ வெளிவருகிறது. இதை “மஞ்சரி” என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது நிறையப் பூக்களைக் கொண்டிருக்கும். இப்பூக்களானது கொத்தாக இரண்டு வரிசைகளில், பூக்காம்பு பகுதிகளில் அமைந்திருக்கும். இவற்றை “சீப்” என்று சொல்கிறோம். ஒரு சீப்பிற்கு 7 முதல் 14 ஜோடிப் பூக்கள் காணப்படும். இந்த பூக்களை தடித்த மெழுகுத்தன்மையுள்ள பூ மடல்கள் மூடியிருக்கும். இது ஈட்டிநுனி வடிவம் அல்லது முட்டை வடிவம் கொண்டிருக்கும். இந்த பூக்கள் அனைத்தும் பெரும்பாலும் இருபால் மலர்கள். பூவின் முதலில்

உள்ள பூக்கள் பெண் மலர்களாகவும், கடைசியில் உள்ள பூக்கள் ஆண் மலர்களாக இருக்கும். அபூர்வமாகத்தான் எல்லா மலர்களும் பெண் மலர்களாகவும் இருக்கும். பெண் மலரின் சூலகமானது ஆண் மலரிலுள்ள சூலகத்தைக் காட்டிலும் மிகப் பெரியதாகும்.

இவ்வகை வாழைப்பூக்கள் நம் உணவில் சுவையை கொடுப்பதுடன் நம் உடலுக்கு தேவையான பல்வேறு மருத்துவ தேவைகளையும் நிவர்த்தி செய்கிறது. இதில் உயிர்ச்சத்துக்களான வைட்டமின ஏ, பி மற்றும் சி கால்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகிய தாது உப்புக்கள், 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 பதார்த்தங்கள் செய்து கொடுப்பதனால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கச் செய்யலாம்.

வாழைத்தண்டு

உண்மையான தண்டு, பூமிக்கடியில் காணப்படும். தரைமேல் உள்ள தண்டு பொய்த்தண்டாகும். இது இலையடி உறைகள் ஒன்றைச் சுற்றி ஒன்று சூழ்ந்து உருவாகிறது. தரைமேல் உள்ள பொய்த்தண்டானது மரம் போல் இருந்தாலும், வாழை வளர்கின்ற

பொழுது, முதிர்ந்த இலை உறைகள், வளர்கின்ற இளம் இலைகளால் அதனுள்ளே வெளித்தள்ளப்படுவதால் வழவழப்பான வாளிப்பான பொய்த்தண்டு உருவாகிறது.

வாழையின் இத்தண்டானது நமது உணவுப்பழக்க வழக்கங்களில் பழங்காலத்திலிருந்தே பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் தற்போதைய அவசர காலகட்டத்தில் வாழைப்பழம் சாப்பிடும் அளவிற்கு வாழைத்தண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. இருப்பினும் இத்தண்டின் மருத்துவக் குணங்கள் வாழைப்பழத்தை போலவே சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். இதில் வைட்டமின் ஏ, பி6, நார்ச்சத்து மற்றும் பொட்டாசியம் ஆகியன நிறைந்து காணப்படுகிறது. இதை பச்சையாக சாலட் போலவும், பொரியல் போல் சமைத்தும் உண்கின்றனர். வாழைத்தண்டை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலக்கிசிக்கல், சிறுநீரகக்கோளாறுகள், 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 அளிக்கக் கூடியது. புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் மருத்துவக்குணம் இவ்வாழைத்தண்டில் உள்ளது என்று தற்போதைய ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றன. மேலும் இதன் சாறை கொப்புளங்கள்,

புண்கள் மற்றும் தீக்காயங்களின் மேல் தடவுவதன் மூலம் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். மிகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் இத்தண்டை சமைக்கும் முறை சிறிது கடினமாக இருப்பினும் இதனால் நாம் பெறக்கூடிய நன்மைகள் அறிதானது. எனவே வாழைத்தண்டை நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்து பயன் பெற வேண்டும்.

மேலும் அறுவடைக்குபின் வாழைத்தண்டு ஈரங்காப்பானாக பயன்படுத்தப்படுவதன் மூலம் களைகளும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. காளான் தயாரிப்பிலும், முக்கியமாக காளான் வித்து தயாரிக்க, வாழைத்தண்டு சிறிய துண்டுகளாக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வாறு வாழைத்தண்டை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் காளான் வித்துக்களை 6 மாதம் வரை கெடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

பித் அல்லது தக்கை எனப்படும் தண்டின் மையப்பகுதி வீனியம், புளுட்டோனியம், டெசியம், அமெரிசிலியம், சீரியம், புரோமெத்தியம், யுரேனியம் போன்ற தனிமங்களை அமில நிலையில் உறிஞ்சும் தன்மை உடையது. இதனால் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள கெடுதல் விளைவிக்கும் கதிர்வீச்சு குறைக்கப்படுகிறது. கேரளாவில் வாழைத்தண்டை கழுவி, அரைத்து பின் இதிலிருந்து 48 முதல் 51 சதவீதம் வரை கிடைக்கும் கூழிலிருந்து நல்ல உறுதியான காகிதங்கள் செய்யப்படுகின்றன. தரையை ஒட்டிய வாழைத்தண்டை வெட்டிய பின்பு, மீதி இருக்கும் தண்டின் மேல் பகுதியில் ஒரு குழி உண்டாக்கி, பின்பு அதிலிருந்து சுரக்கப்படும் திரவத்தை சிறந்த தாகம் தணிப்பானாக பயன்படுத்துகிறார்கள். வாழை இலை மற்றும்

தண்டினை எரித்துக் கிடைக்கும் சாம்பல், காய்கறிகளை சமைக்கும் போது உப்பிற்கு பதிலாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வாழை இலை

வாழை இலை இளம் பருவத்தில் அதாவது கன்று நட்ட 3 முதல் 4 மாதங்களில் காணப்படும். இலைகள் முழுமையான தனி இலை வகையைச் சார்ந்ததாகும். பருவ நிலைகள் மற்றும் காலங்களைப் பொருத்து இலைகள் உருவாகும் விகிதம் மாறுபடும். சராசரியாக ஒரு இலை வெளிவருவதற்கு 6 முதல் 8 நாட்கள் தேவைப்படும். வாழை இரகங்களைப் பொருத்து 30 முதல் 40 இலைகள் வரை இருக்கும். குலை தள்ளிய பின்பு இலைகள் வருவது நின்றுவிடுகிறது.

பண்டையக் காலத்திலிருந்தே வாழை இலை உணவுகள் பரிமாற பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இப்பாரம்பரிய செயல்பாடு இக்காலகட்டத்திலும் நடைமுறை படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இதிலிருந்தே இதன் சிறப்பை நம்மால் உணர முடியும். இதில் பொட்டாசியம் என்னும் தாது உப்பு அதிகளவில் உள்ளது. வாழை இலை பச்சை நிறத்துடன் தொடுவதற்கு மென்மையாகவும் எளிதில் கிளிந்து விடும் தன்மையும் கொண்டது. இதில் சூடான உணவை வைத்து உண்பதனால் அதனுடைய மருத்துவ குணங்களை நம்மால் பெற முடிகிறது. இது எளிதில் மக்கும் தன்மை கொண்டதால் தொழுஉரம் தயாரிக்கவும் பயன்படுகிறது. மேலும் கால்நடைகளுக்கு உணவாகவும் பயன்படுகிறது.

பல நாடுகளில் வாழை இலை, உணவை 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 இருக்கச் செய்கிறது. சிறுநீரகக்கோளாறுகள் உள்ளவர்களை இளம் வாழை இலைச் சாறை அருந்தச்செய்வதன் மூலம் அல்லது இலையினை நோயாளியின் மீது வைத்து கட்டி வெயிலில் நிற்க வைப்பதன் மூலம் உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீர் தோல் துவாரத்தின் வழியாக வெளியேற்றப்பட்டு குணமடையச் செய்யலாம். மேலும் வாழை இலையை தொன்னைகள் செய்யவும், பாத்திரங்களை மூடி வைக்கவும், கூரைகள் வேயவும், மழைக்காலங்களில் உடம்பின் பின்புறம் பிடித்து குடையாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். மேலும் காய்ந்த இலைகள், இலைக்கட்டுகளை பாதுகாப்பாக சந்தைக்கு கொண்டு செல்லவும், உணவகங்களில் தீ எரிப்பதற்கும், உணவுப்பொட்டலங்கள் கட்டுவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வாழைக்கிழங்கு

பூமிக்கடியிலுள்ள இக்கிழங்கின் மூலமாகத்தான் வாழை பல்லாண்டு காலம் வாழ்கிறது. இதை நாம் அன்றாட உணவில் பயன்படுத்தவில்லையே தவிர பழங்காலத்திலிருந்தே இயற்கை வைத்தியத்தில் பல வகைகளில் பயன்படுகிறது. வாழையின் கிழங்கு கால்நடைகளுக்கு உணவாக பயன்படுகிறது. வாழைத்தாரை அறுவடை செய்தபின், அரை அடி தண்டுடன் கிழங்குகளை தோண்டி எடுத்து அவற்றை சிறுசிறுத் துண்டுகளாக்கி கால்நடைகளுக்கு குறிப்பாக கறவை பசுக்களுக்கு உணவாக அளிக்கும் வழக்கம் குஜராத்தில் உள்ளது. இதனால் பாலின் அளவு அதிகரிப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சில இடங்களில் ஏழை எளிய மக்கள் இக்கிழங்கினை உணவாக

உட்கொள்கின்றனர். கேரளா மாநிலத்தில் ஒரு சில இனத்தவர்கள் இன்னும் நேந்திரன் வாழையின் கிழங்கினை உணவில் சேர்த்து உண்கின்றனர். இக்கிழங்கில் மாவுச்சத்து, வைட்டமின பி மற்றும் சி அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. மஞ்சள் காமாலை, ஆஸ்துமா, சிறுநீரகக்கோளாறு பெரிபெரி, ஸ்கர்வி, காய்ச்சல், தலைவலி, பல்வலி மற்றும் மலச்சிக்கல் முதலிய நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. மேலும் வாழைக்கிழங்கை உண்பதன் மூலம் எரிச்சலுடன் சிறுநீர் கழிவதை குணப்படுத்தி உடலின் சூட்டைத்தணித்து. இரத்தத்தைக் குளிர்வித்து நச்சுத்தன்மையை வெளியேற்றுகிறது.

வாழைப்பழத்தோல்

பெரும்பாலும் வாழைப்பழத்தோல் விலங்குகளுக்கே உணவாக வழங்கப்படுகிறது. இருப்பினும் இப்பழத்தோலில் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களான புரதச்சத்து, வைட்டமின 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, சூட்டுக்கொப்பளம், வெட்டுக்காயங்கள், புண்கள் மற்றும் மற்ற காயங்களை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. மேலும் ஆய்வின் மூலம் வாழைப்பழத்தோலில் புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய்களை குணப்படுத்தும் தன்மையுள்ளது என கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

வாழைப்பழத்தோலில் 30 முதல் 40 சதவிகிதம் வரை “டேனின்” உள்ளதால் தோல் பதனிடும் தொழிற்சாலைகளில் தோலை கருப்பாக்குவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இத்தோலை காய வைத்து பின் எரித்து பெறப்படும் சாம்பலில் பொட்டாஷ் அதிகமாக இருக்கிறது. மேலும் இது சோப் தயாரிக்கவும் பயன்படுகிறது. வயிற்றுப்புண், சீதபேதி, நீர்கடுப்பு போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும் மருந்துகளில் வாழைக்காய் தோல்களை எரித்துக் கிடைக்கப்பெறும் சாம்பலை பயன்படுத்துகின்றனர். சில இரக வாழைக்காய் தோலை எரித்து பெறப்படும் பொட்களிலிருந்து சாயங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. மேலும் இத்தோனேஷியாவில் டைல்ஸ் ஒட்டப் பயன்படும் தரை மெழுகு மற்றும் காலணிகளுக்கான பாலிஷ் செய்யும் பொருளும் இத்தோலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. தாவர நோய்களை குறிப்பாக தக்காளி செடியில் தோன்றும் பாக்டீரியா மற்றும் பூஞ்சாண நோய்களை கட்டுப்படுத்த உதவும் எதிர் உயிர் காரணிகள் நன்கு கனிந்த வாழைப்பழத்திலும் தோலிலும் அதிகம் காணப்படுகிறது. மேலும் இது எளிதில் மக்கும் தன்மை கொண்டதால் தொழு உரம் தயாரிக்கலாம்.

வாழை விதை

இனப்பெருக்கத் தன்மையுடைய சில வாழை இரகங்களில் மட்டும் மகரந்த சேர்க்கை ஏற்பட்டு விதைகள் உண்டாகின்றன. இவை தன்னிச்சையாக இயற்கையில் வளரும். இத்தகைய பழங்களை சாப்பிட இயலாது. சாப்பிட ஏற்ற பழங்களின் விதைகள் அளவில் மிகச் சிறியது. 4 முதல் 6 மில்லி மீட்டர் சுற்றளவு கொண்டது. அதில் சொர சொரப்பான கருஞ்சாம்பல் நிற விதை உறைகள் காணப்படும். இரகங்களை பொருத்து, வாழை விதையின் அமைப்பானது உருண்டையாகவோ அல்லது

அடிப்பகுதி தட்டையாகவோ அல்லது ஒழுங்கற்ற முக்கோண வடிவத்திலோ காணப்படும்.

வாழை விதைகளிலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் மியூசிலேஜ், மூக்கடைப்பு மற்றும் சீதபேதி ஆகிய நோய்களுக்கு மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவ்விதைகளைக் கொண்டு சில வகை ஆபரணங்களும் செய்யப்படுகிறது.

வாழைப்பழக்குலைத்தண்டு

பூக்களை கொண்டிருக்கும் தண்டின் அடிப்பாகத்தில், கொண்ணை அல்லது தாரின் அல்லது பழக்குலைத்தண்டு உள்ளது. இது வழவழப்பாக அல்லது மெல்லிய ரோமங்கள் உடையதாகவோ இருக்கும். இதன் நீளம் 2 அடி வரை இருக்கும். பழக்குலைத்தண்டிலிருந்து அழியாத மைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இத்தண்டிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் நார் மிகவும் உறுதியாகவும் தடிமனாகவும் இருக்கும். மேலும் காரீயம், பாதரசம், ஸ்ட்ரோணியம் போன்ற நச்சு உலோகங்களுக்கு எதிரான வாழைப் பழக்குலைத்தண்டு செயல்படுவதால், உலை மற்றும் ஆலைக்கழிவு நச்சுக்களை இதனால் நீக்கமுடியும் என்பதை ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபித்துள்ளனர்.

வாழை நார்

வாழைத்தண்டு மற்றும் வாழை மட்டையிலிருந்து (இலை உறை) மழுங்கிய முனையுள்ள கத்தியால் சுரண்டி வாழை நார் உரித்தெடுக்கப்படுகிறது. முதன் முதலில் பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் “முஸா டெக்ஸ்டைலிஸ்” என்ற வாழை இனத்திலிருந்து மட்டும் நார் எடுக்கப்பட்டது. ஆனால் தற்போது நாம் சாகுபடி செய்யும் அனைத்து இரகங்களிலிருந்தும் நார் எடுக்க முடியும் என்பதைக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக பச்சை நாடன், பூவன், ரொபஸ்டா, நேந்திரன் செவ்வாழை, கற்பூரவள்ளி மற்றும் மொந்தன் ஆகியவை நார் பிரித்தல் உகந்த இரகங்களாகும். தார் அறுவடை

செய்யப்பட்ட பின்பு, நார் எடுப்பதை விட வாழையில் பூ வெளிவந்தவுடன் எடுக்கப்படும் நார் தரம் வாய்ந்ததாக இருக்கும். வாழையிலிருந்து நார் பிரித்தெடுப்பதற்கு 1) கைகளால் பிரித்தெடுத்தல் 2) நார் பிரிக்கும் கருவியைக் கொண்டு கைகளால் உரித்தல் 3) பகுதி தானியங்கி இயந்திரத்தின் உதவியால் நார் தயாரித்து 4) ஊறவைத்து நார் தயாரித்தல் ஆகிய நான்கு முறைகள் இருந்தாலும் தற்பொழுது தானியங்கி இயந்திரத்தின் மூலம் நார் பிரித்தல் முறையே மிகவும் பிரபலமாக உள்ளது.

வாழை மட்டையிலிருந்து உரித்தெடுக்கப்படும் நாரானது நார் காகித தாள் மற்றும் அழகு வாய்ந்த கைவினைப்பொருட்களான கூடைகள், பொம்மைகள் மேசை விரிப்புகள், சுவர் அலங்கரிப்புகள், பேனா ஸ்டாண்ட், பழங்கள் வைக்கும் பை, அலங்கார விளக்குகளின் மேல்பாகங்கள், கை பைகள், பாய், காலணிகள், தொப்பி, கால் மிதியடி மற்றும் பிற அலங்காரப்பொருட்கள் முதலியவை தயாரிக்க பயன்படுகின்றன. மேற்கு ஆப்பிரிக்காவில் மீன் பிடிக்கும் வலைகள் செய்ய பயன்படுகின்றன. இலங்கையில் மலிவு விலையில் கிடைக்கும் காலணிகளின் அடிப்பாகம் மற்றும் தரை விரிப்புகள் ஆகியவை வாழை நாரிலிருந்து செய்யப்படுகின்றன. பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில், ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான சட்டை, கைக்குட்டைகள் ஆகியவைகள் செய்வதற்கான பிரதான பொருளாக “ஆக்ரா” எனப்படும் வாழை நாரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மெல்லிய துணி வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஜெர்மனியில் காரின் உட்பகுதியை “லைனிங்” செய்து அலங்கரிக்க வாழை நார் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தேயிலை பாக்கெட்டுகள் மற்றும் வங்கி நோட்டுகள் செய்யப் பயன்படும் காகிதம் வாழை நாரிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

2. பாட்டி வைத்தியத்தில் வாழையின் பயன்பாடு

“உணவே மருந்து” என்னும் வாக்கியத்திற்கிணங்க “கல்பதரு” என அழைக்கப்படும் வாழையானது அன்றாட பயன்படுத்துதலின் மூலமாக நமது உடல் உபாதைகளுக்கு தேவையான மருந்தாக தானே மாறி குணப்படுத்துகிறது. இப்பண்புகளை அறிந்த நமது மூதாதையர்கள் அக்கால வைத்தியத்தில் (பாட்டி வைத்தியம்) வாழையினை பயன்படுத்தியுள்ளனர். நமது அவசர காலகட்டத்தின் காரணமாக இத்தகைய சிறப்பு மிக்க வைத்திய முறைகளை மறந்துள்ளோம் எனினும் அவற்றை அறிந்து பயன்பெற ஏதுவாக உடல் உபாதைகள் நீங்குவதோடு வாழையின் பயன்பாடும் அதிகரித்து, வீணடிக்கப்படுவதையும் குறைக்க நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளது.

வாழைப்பழம்

1. பூப்பெய்திய பருவப் பெண்களுக்க நல்லெண்ணெயுடன் பூவன் பழம் மற்றும் வெல்லம் சேர்த்து மூன்று மாதங்களுக்கு கொடுத்து வந்தால் பெண்களின் கர்ப்பப்பை நல்ல சக்தியை பெறுவதோடு இடுப்பும் நல்ல பலம் பெறும். இதனால் வயறு மற்றும் இடுப்பு வலி உபாதைகள் நீங்கும்.
2. வாழைப்பழக்கூழுடன் உப்பு மற்றும் புளி கரைசலை சேர்த்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதி குணமடையும்.
3. நன்கு பழுத்த வாழைப்பழத்தை பாலுடன் கலந்து ஒரு நாளுக்கு இரண்டு முதல் மூன்று தடைவ அருந்தி வந்தால் தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் மற்றும் இரத்தச்சோகை குணமடையும்.
4. வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் தினமும் மூன்று வாழைப்பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

5. நெஞ்செரிச்சல் உள்ளவர்கள் மதிய உணவிற்குப் பின் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் நல்ல நிவாரணம் கிட்டும்.
6. காசநோயை குணப்படுத்த, ஒரு வாழைப்பழத்தை மசித்து அரை கிண்ணம் தயிர், ஒரு தேக்கரண்டி தேன் மற்றும் ஒரு கிண்ணம் இளநீர் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை அருந்த வேண்டும்.
7. வாழைப்பழத்தை மசித்து, ஒரு மேசைக்கரண்டி தேனுடன் கலந்து தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் சிற்றம்மை, மஞ்சள் காமாலை, டைபாய்டு போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தலாம்.
8. மூலவியாதியை மட்டுப்படுத்துவதற்கு மசித்த வாழைப்பழத்தை பாலுடன் சேர்த்து வேக வைத்து சாப்பிட வேண்டும்.
9. ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை கால் தேக்கரண்டி குறுமிளகு பொடியுடன் நேந்திரன் வாழைப்பழத்தைச் சேர்த்து உண்டு வந்தால் இருமல் தொல்லை குறையும்.
10. வாழைப்பழத்துடன் 15 மிலி நெல்லிக்கனி சாறினைக் கலந்து தினமும் மூன்று முறை பருகி வந்தால் இரத்தச்சோகை மற்றும் சிறுநீரக வியாதிகள் குணமடைகின்றன.
11. வயிற்றுப்போக்கு உள்ள குழந்தைக்கு 30 கிராம் வாழைப்பழப்பொடியை அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து ஐந்து நிமிடங்களுக்கு கூழாகும் வரை அடுப்பில் வைத்து கொதித்த பின் தண்ணீரிலோ அல்லது பாலிலோ கலந்து கொடுத்து வந்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.
12. நன்கு மசித்த வாழைப்பழத்தை கொப்புளங்கள் மற்றும் புண்களின் மீது அப்பி துணியால் கட்டிவர விரைவில் குணமடையும்.

13. வாழைப்பழம் அல்லது வாழைக்காயை விழுதாக அரைத்து முகத்தில் தடவி 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் கழித்து இளம் சூடு தண்ணீரில் கழுவி, பின் குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவி வந்தால் முகச்சுருக்கங்கள் மறையும்.

வாழைக்காய்

1. நீராவியில் வேக வைத்த வாழைக்காயை நன்கு பிசைந்து அதில் சிறிது உப்பு மற்றும் வெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்போக்கு குணமடையும்.
2. நீரிழிவு நோய்க்கு நீராவியில் வேக வைத்த வாழைக்காயுடன் பாகற்காயின் இரசத்தை சேர்த்து கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
3. வாழைப்பிஞ்சை மோரில் இட்டு வத்தல் செய்து சாப்பிட்டால் ரத்த மூலம் வயிற்றுப்புண் குணமாகும். சிறிது சிறிதாக நீர் வெளியேறுவது குணமடைந்து போகும்.
4. முற்றிலும் முற்றின வாழைக்காயை பருப்பு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டுவந்தால் ரத்தம் சுத்தமடைவதுடன் உடலும் பலம் அடையும்.

வாழைப்பூ

1. வாழைப்பூ சாறுடன் (15 மி.லி) அரை கிண்ணம் தயிரைச் சேர்த்து தினமும் ஒரு முறையோ அல்லது இருமுறையோ அருந்தி வந்தால் சீதபேதி குணமாகும்.
2. தீக்காயங்களின் மேல் வாழைப்பூ சாறை தடவினால் விரைவில் குணமடையும்.
3. அதிக இரத்தப்போக்கு உள்ள பெண்கள் மோருடன் வேக வைத்து அரைத்த வாழைப்பூவை கலந்து குடித்துவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வாழைத்தண்டு

1. வாழைத்தண்டு சாறுடன் எலக்காய் பொடி சேர்த்து அருந்துவதன் மூலம் சிறுநீரகக்கோளாறுகள் குணமடையும்.
2. நெருப்பு, பட்டாசு, சூடான எண்ணெய், வெந்நீர் மற்றும் சூடான பாத்திரங்களினால் ஏற்படும் காயங்களை குணப்படுத்த, வாழைத்தண்டின் சாறை புண்ணின் மேல் பிழிந்து பிறகு இளம் வாழை இலையால் கட்ட வேண்டும்.

வாழை இலை

1. புண்கள் மற்றும் தோலில் ஏற்படும் வலியை குணமாக்க, தேங்காய் எண்ணெயில் நனைத்த மல துணியைக்கொண்டு துடைத்து, பின் மெல்லிய வாழை இலையை அதன் மேல் வைத்து கட்டினால் நல்ல குணம் தெரியும்.
2. பெரிய இலையில், இலை முழுவதும் தேனைத்தடவி அதில் படுக்கவைத்தால் சிற்றம்மை, படுக்கைப்புண் மற்றும் தீக்காயங்கள் ஆகியவை குணமடையும்.
3. கொப்புளங்கள், சோரியாஸிஸ், தோல் அரிப்பு உள்ளவர்களும் வாழை இலையை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் கட்டி வந்தால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.
4. இரண்டு தேக்கரண்டி கறுக்கிய வாழை இலை பொடியுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கலினால் ஏற்படும் உபாதைகளிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

வாழைக்கிழங்கு

1. வாழைக்கிழங்கின் நடுவில் ஒரு குழி செய்து அதில் ஊறுகின்ற நீரை தேன் கலந்து காலை மாலை இருநேரமும் 80 முதல் 100 மில்லி வீதம் குடித்துவர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். மேலும் உடலுக்கு குளிர்ச்சியை கொடுக்கிறது.

2. வாழைக்கிழங்கினை இடித்து அதில் உள்ள சாறை எடுத்து அடிபட்ட வீக்கங்களுக்கு வைத்து கட்டினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
3. வாழைக்கிழங்கினை பொடி செய்து பாலுடன் கலந்து அருந்தினால் இரத்தச்சோகை குணமடையும்.

வாழைப்பழத்தோல்

1. கொசுக்கடி, பூச்சிக்கடி மற்றும் அரிப்பு உள்ள இடங்களில் வாழைப்பழத்தோலை (உட்பகுதி படுமாறு) வைத்து தேய்த்தால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.
2. உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் குணமாக வாழைப்பழத்தோலின் உட்பகுதி அதில் படுமாறு வைத்து நன்கு கட்டி, பின் வாழைப்பழத்தோலின் நிறம் கறுமையானதும் நீக்கிவிட வேண்டும். இவ்வாறு சில வாரங்களுக்கு செய்து வந்தால் கட்டிகள் மறைந்துவிடும்.
3. மூன்று வாழைப்பழத்தோல், ஒரு தேங்காயின் தண்ணீர் அல்லது பால் மற்றும் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, அக்கலவையை மூன்று நாட்கள் புளிக்க வைத்த பின்பு சிறிது சாராயம் கலந்து ஒன்பது நாட்கள் அருந்தி வந்தால் குடிப்பழக்கத்தில் அவதியுறுவோர் அப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவர் என கூறப்படுகிறது.

வாழையின் கிழங்கு முதல் விதை வரையுள்ள அனைத்துப் பாகங்களும் மனிதனுக்குப் பயன்படுவதாலேயே வாழையை “கல்பதரு” என அழைக்கின்றோம். எனவே வீடுதோறும் தவறாது வாழையை நட்டு தினசரி நமது அன்றாட உணவில் வாழை பொருட்களை உணவாக உட்கொண்டு வந்தால் எந்த வித உடல் கோளாறும் இன்றி வளமான ஆரோக்கியமான வாழ்வு பெற்றிடலாம்.

3. அறுவடை பின் செய் தொழில்நுட்பம்

அறுவடை செய்தல்

நல்ல முதிர்ந்த வாழைத் தார்களை தேர்ந்தெடுத்து மிகவும் கவனத்துடன் வெட்டும் போது, வாழைப்பழங்களின் தரம் மேம்படுத்தப்படுகிறது. காய்கள் முதிர்வதற்கு குட்டை கேவண்டீஸ் மற்றும் ரொபஸ்டா வகை இரகங்கள் பொதுவாக 115 முதல் 125 நாட்களும். நேந்திரன் இரகம் 90 முதல் 100 நாட்களும் எடுத்துக் கொள்கின்றன. ஒவ்வொரு தாரிலும் வாழைக்காய்கள் நன்றாக பெருத்து உருண்டு திரட்சியாக இருத்தல், காய்களின் குறுகிய முகடுகள் மறைதல், தாரின் வயது, காய்களை தட்டும் போது எழக்கூடிய ஓசை மற்றும் காய்களின் தோல் வெளிரிய நிறமாக மாறுதல் ஆகியவற்றை பொருத்தே காய்களின் முதிர்ச்சியை நாம் கணக்கிட்டு தார்களை அறுவடை செய்தல் வேண்டும். அறுவடை செய்த தார்களை விற்க இருக்கின்ற சந்தையின் தூரத்தை பொருத்தும் காய்களை அறுவடை செய்ய வேண்டும்.

உதாரணமாக, உள்ளூர் தொலை தூர சந்தையாக இருந்தால் 90 சதவீதம் முதிர்ச்சி அடைந்த தார்களையும், வெளிநாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்ய வேண்டுமெனில், 75 சதவீதம் முதிர்ச்சி அடைந்த தார்களையும் நாம் அறுவடை செய்தல் வேண்டும். தார்கள் அறுவடை செய்வதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே தண்ணீர் பாய்ச்சுவதை நிறுத்த வேண்டும். இல்லையெனில் காய்களின் தரமும் அதன் சேமித்து வைக்கும் காரமும் குறைய வாய்ப்புண்டு. தார்களை அறுவடை செய்யும் பொழுது கொன்னையை முதல் சீப்பிலிருந்து மேலே ஒரு அடிவிட்டு வெட்டுதல் வேண்டும். மேலும்

வெட்டும்போது கூர்மையான கத்தியைக் கொண்டு, காய்களுக்கு காயங்கள் ஏற்படாவண்ணம் அறுவடை செய்தல் அவசியமாகும். இதனால் காய்களுக்கு வரக்கூடிய கருநிற திட்டுகள் மற்றும் பழங்கள் அழுகி வீணாகுதல் ஆகியவற்றை தடுக்கலாம்.

தார்களை கையாளுதல்:

தார்களை அறுவடை செய்தவுடன் அதிக நேரம் வெய்யிலில் வைக்காமல் முடிந்தவரை தார்களை நிழலில் வைக்க வேண்டும் அல்லது இலைகளை போட்டு மூட வேண்டும். அதிக நேரம் தார்களை வெய்யிலில் வைக்கும்போது காய்கள் வேகமாக பழுத்துவிடுகின்றன. இதனால் இதன் சேமிப்பு காலம் குறைவதோடு, காய்களில் உள்ள தண்ணீரின் அளவு குறைந்து காய்களின் நிறம் குறைந்துவிடுகின்றன. பின்பு வெட்டிய தார்களில் உள்ள அதிகமாக பழுத்த பழங்களையும் காயங்கள் ஏற்பட்ட காய் மற்றும் பழங்களையும் உடன் நீக்கி விட வேண்டும்.

தார்களை லாரியிலோ அல்லது மாட்டு வண்டியிலோ ஏற்றும்போது, வாழை இலைகளை கீழே மெத்தைபோல் பரப்பி அதன் மேல் தார்களை அடுக்குவதாலும், தார்களை வரிசையாக அடுக்கிய பின்பு ஒவ்வொரு அடுக்கிற்கு இடையிலும் வாழை இலைகளை வைத்து பின்பு கடைசியாக வாழை இலைகளை கொண்டு மூடுவதாலும் தார்களை சந்தைக்கு கொண்டு செல்லும்போது காய்களுக்கு காயங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

தார்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருக்கும்போது ஒவ்வொரு வாழைத்தாரையும் வாழை இலை கொண்டு மூடுவது நல்லது. தொலை தூர சந்தைக்கு கொண்டு செல்லும் போது ஒவ்வொரு சீப்புகளையும் கூர்மையான கத்தியால் வெட்டிய பின்பு

ஒவ்வொரு சீப் காய்களையும் தரம் வாரியாக 0.2 சதவீதம் ஓட்டைகள் கொண்ட பாலித்தீன் பைகளில் போட்டு, காற்றோட்டம் வசதி செய்யப்பட்ட கார்ட்போர்டு பெட்டிகளில் வரிசையாக அடுக்கி வைத்து சந்தைக்கு அனுப்பிவைக்கலாம். உள்ளூர் சந்தைக்கு காய்களை வெட்டிய 24 மணி நேரத்திற்குள் கொண்டு செல்ல வேண்டும். காய்களை வண்டியில் ஏற்றும் பொழுதும், சந்தைக்கு கொண்டு செல்லும் போதும் சந்தையில் காய்களை இறக்கும் பொழுதும் காய்களில் காயங்கள் ஏற்படாவண்ணம் கவனமாக தார்களை கையாளுவது அவசியமாகும்.

தொலைத்தூர சந்தைக்கு கொண்டு செல்வதற்கு காய்களை குளிர் சாதன வசதி செய்யப்பட்ட (13 டிகிரி செல்சியஸ்) வண்டிகளில் கொண்டு செல்வது அவசியமாகும். காய்கள் அடைக்கப்பட்ட பெட்டிகளை கீழே போடுவதோ, ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு தூக்கிப்போடுவதோ மற்றும் பெட்டியை தலைகீழாக வைப்பதோ கூடாது.

வெளிநாட்டிற்கு கப்பல்களில் ஏற்றுமதி செய்வதற்கு முன், துறைமுகங்களில் சிறிது நேரத்திற்குக் கூட காய்கள் அடைக்கப்பட்ட பெட்டியை வெயில் படும்படி வைத்தல் கூடாது. பெட்டிகளை கப்பலில் ஏற்றும் வரை குளிர் அறையில் வைத்திருப்பது நல்லது. வாழைத்தார்களை 13 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் வைத்திருந்தால் இதன் சேமிப்பு காலம் அதிகரிக்கின்றது. பதிமூன்று டிகிரி செல்சியஸ்க்கும் குறைவான வெப்பநிலையில் சேமிக்கும்போது காய்களின் தோல் கருப்பாக மாறிவிடுகின்றன.

வாழைக்காய்களை பழுக்க வைத்தல்

வாழைக்காய்களை பழுக்க வைக்க தேவையான வெப்பநிலை 23 லிருந்து 27 டிகிரி செல்சியஸ் ஆகும். நடைமுறையிலுள்ள புகைமூட்டத்தை உண்டாக்கி காய்களை பழுக்க வைக்கும் முறையினால் பழங்கள் வெவ்வேறு நிறத்திலும், அதன் தரம் குறைந்தும் காணப்படும். ஆனால் நவீன முறைப்படி ஒரு மூடிய அறையினுள் அனைத்து தார்களையும் செங்குத்தாக அடுக்கி, பின்பு அறை வெப்பநிலை 25 டிகிரியாகவும் காற்றின் ஈரப்பதம் 80-90 சதவீதமாகவும் இருக்கம் போது, 500 பிபிஎம் எத்திலின் வாயுவை அறையினுள் வெளியிடும் பொழுது, அனைத்து காய்களும் 48 மணி நேரத்திற்குள்ளாக ஒரே நேரத்தில் பழுத்துவிடுகின்றன. இதனால் பழங்கள் நல்ல மஞ்சள் நிறத்துடன் மிகவும் அழகாக இருப்பதால் நல்ல விலைக்கு விற்கப்படுகின்றன.

பொதுவாக நமது வாழைச் சாகுபடி செய்யும் விவசாயிகள் வாழை குலையை அறுவடை செய்தவுடன் வாழை மரத்தின் பலன் முடிந்து விட்டதாக நினைத்து மரத்தை அழித்துவிட்டு அடுத்த விவசாயத்திற்கு நிலத்தை தயார் செய்ய ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். வாழைப்பழத்தை மட்டும் விற்பனை செய்கிறார்கள். ஆனால் வாழைமரத்தின் மற்ற பாகங்களான பூ, பிஞ்சு, காய், இலை, தண்டு, பட்டைகள் ஆகியவற்றின் பலன்களையும் வாழை சாகுபடி செய்யும் விவசாயிகள் அறிந்து அதிலிருந்து மதிப்பூட்டப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள் தயாரித்து அதிக வருவாயைப் பெருக்க வேண்டும்.

4. வாழைப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

சத்துக்கள்	வாழைக் காய்	வாழைப் பழம்	வாழைப் பூ	வாழைத் தண்டு	வாழைப் பழத்தோல்	வாழைக் கிழங்கு
கலோரி (கி)	64.00	116.00	34.00	42.00	-	51.00
மாவுச்சத்து (கி)	14.00	27.20	5.10	9.70	59.00	11.80
நார்சத்து (கி)	0.70	0.40	1.50	0.80	31.70	1.10
புரதச்சத்து (கி)	1.40	1.20	1.70	0.50	0.90	0.40
கொழுப்பு சத்து (கி)	0.20	0.30	0.70	0.10	1.70	0.20
வைட்டமின் ஏ (மை.கி)	3.00	81.00	-	-	-	-
கரோட்டின் (மை.கி)	30.00	78.00	27.00	-	-	16.00
தையாமின் (மி.கி)	0.05	0.05	0.05	0.02	-	-
ரிபோபிளேவின் (மி.கி)	0.02	0.08	0.02	0.01	-	0.03
நையாசின் (மி.கி)	0.30	0.50	0.40	0.20	-	0.20
வைட்டமின் பி6 (மி.கி)	0.367	-	-	-	-	-
வைட்டமின் சி (மி.கி)	24.00	7.00	16.00	7.00	-	1.1
ஃபோலிக் அமிலம் (மை.கி)	16.40	-	-	-	-	-
கால்சியம் (மி.கி)	10.00	17.00	73.00	10.00	19.20	25.00
இரும்பு (மி.கி)	6.27	0.90	1.60	1.10	0.61	1.10
மக்னீசியம் (மி.கி)	13.00	41.00	54.00	-	76.20	-
பாஸ்பரஸ் (மி.கி)	29.00	36.00	42.00	10.00	-	10.00
பொட்டாசியம் (மி.கி)	193.00	88.00	185.00	-	78.10	-
துத்தநாகம் (மி.கி)	0.05	0.15	-	-	-	-

5. மதிப்பூட்டப்பட்ட வாழை உணவு பொருட்கள்

“மதிப்பூட்டப்படுதல்” என்பது உணவுப் பொருட்களை சில தொழில் நுட்பங்களைக் கொண்டு அவற்றின் தன்மையை மாற்றி பதப்படுத்தியோ அல்லது அதன் சத்தினை அதிகப்படுத்தியோ அதன் மதிப்பை ஊட்டுவதாகும். இதன் மூலம் பருவக்காலங்களில் அதிக உற்பத்தியின் காரணமாக ஏற்படும் விலைக்குறைப்பை போதிய பராமரிப்பு இல்லாததால் வீணடிக்கப்படும் விளைப்பொருட்களினால் ஏற்படும் சேதாரத்தையும் சரிகட்ட முடியும்.

வாழைக்காய் பொடி

தேவையான பொருட்கள்

1. வாழைக்காய் - 1 கிலோ
2. பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பைட் - 1 கிராம்

செய்முறை

நன்கு விளைந்த வாழைக்காயை சுத்தமாக கழுவி இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து நீராவியில் வேகவைக்க வேண்டும். ரஸ்தாளிக்கு 8 நிமிடமும் பூவனிற்சு 12 நிமிடமும், நேந்திரன் மற்றும் டிமாந்தனுக்கும் 15 நிமிடமும் வேகவைத்தால் தோல்களை எளிதாக உறிக்க முடியும். மேலும் ஆவியில் வேகவைக்கும் முறையில் தயாரிக்கும் பொடி குழந்தைகளின் இணை உணவு தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

உறித்த வாழைக்காயை ஒன்று முதல் இரண்டு மில்லி மீட்டர் தடிமனுள்ள துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு லிட்டர் தண்ணீருக்கு 1 கிராம் விகிதம் பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பைட் கலந்து கரைசலில் ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். பின்பு தட்டுகளில் பரப்பி மின் உலர்த்தியில் வைத்து ஆறு முதல் எட்டு

மணிநேரம் அல்லது சூரிய ஒளியில் 24 மணி நேரம் உலரவிட வேண்டும். உலர்ந்த துண்டுகளை மில்லில் அரைத்து, சலித்து ஈரம் இல்லாத காற்றுபுகாத கண்ணாடி குப்பி அல்லது டப்பாக்களில் அடைத்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

வாழைப்பழ அத்தி

தேவையான பொருட்கள்

1. வாழைப்பழம் - 1 கிலோ
2. பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பைட் - 1 கிராம்

செய்முறை

தோலுரித்த வாழைப்பழத்தினை 1 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 1 கிராம் என்கிற விகிதத்தில் பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பைட் (பாதுகாப்பான்) கலந்த கலவையில் ஒன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். பின்பு அவற்றை எடுத்து மின் உலர்விப்பானில் தட்டுக்களில் பரப்பி 50 டிகிரி சென்டிகிரேடு வெப்ப நிலையில் 12 மணி நேரம் உலர வைக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் சூரிய ஒளியில் ஒரு நாள் வரை உலர வைத்து பின் காற்று புகாவண்ணம் பாலித்தீன் பைகளிலோ அல்லது டப்பாக்களிலோ அடைத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

வாழைப்பழ ஜாம்

தேவையான பொருட்கள்

- | | | |
|-----------------|---|--------------|
| வாழைப்பழ கூழ் | - | 1 கிலோ |
| சர்க்கரை | - | ¾ கிலோ |
| சிட்ரிக் அமிலம் | - | 2 கிராம் |
| பெக்டின் | - | 5 கிராம் |
| வண்ணப்பொடி | - | ஒரு சிட்டிகை |

செய்முறை

பழுத்த அழகல் இல்லாத இரஸ்தாளி பழங்களை மிக்சியில் இட்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் சர்க்கரையை கலந்து கிளறி கொண்டே சூடு படுத்த வேண்டும். பின்பு சிட்ரிக் அமிலம் மற்றும் பெக்டின் சேர்த்து அடிப்பிடிக்காமல் நன்கு கிளற வேண்டும். பின் வண்ணப்பொடி சேர்த்து கிளற வேண்டும். பாகு பதம் வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி கிருமி நீக்கம் செய்த கண்ணாடி குப்பிகளில் மரப்பலகையின் மீது வைத்து நிரப்பி விட வேண்டும்.

குறிப்பு

கம்பி பதம் அறிய ஒரு பாத்திரத்தில் நீரில் விடும் போது அது நீரில் பரவாமல் மென்மையான சிறு உருண்டையாக நிற்க வேண்டும்.

வாழைப்பழ இணை உணவுகள்

இணை உணவானது சக்தி மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களினால் செறிவூட்டப்பட்டதாகும். இதில் கிடைக்கும் சத்துக்கள் அதிகப்படியாக உடலில் உட்கிரகிக்கப்படுவதாக இருக்கும். சத்துக்கள் உறிசுவதை தடுக்கும் காரணிகள் இதில் குறைவாக இருக்கிறது. இதை சுலபமாகவும் எளிதாகவும் மேலும் குறைந்த விலையிலும் தயாரிக்க முடியும். இது குழந்தைகளுக்கு எளிதில் செரிமானமாகக்கூடியது.

தேவையான பொருட்கள்

பொருள் (கி)	இணை உணவு 1	இணை உணவு 2	இணை உணவு 3	இணை உணவு 4	இணை உணவு 5	இணை உணவு 6
வாழைப்பழ பொடி	250	250	250	250	250	250
அரிசி மாவு	75	125	125	-	-	-
கோதுமை மாவு	50	-	-	125	125	-
கேழ்வரகு மாவு	50	50	50	50	50	125
திணை மாவு	50	50	50	50	50	100
சோயா மாவு (கொழுப்பு நீக்கியது)	50	-	125	-	150	-
பாசிப்பயறு மாவு	50	75	-	75	-	75
பொரிகடலை மாவு	50	75	-	75	-	75
பால் பவுடர்	125	125	125	125	125	125
வெல்லம்	250	250	250	250	250	250
மொத்தம்	1000	1000	1000	1000	1000	1000

செய்முறை

வாழைப்பழ பொடியை முன்பு கூறியவாறு தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். தானியங்கள் (கோதுமை, கேழ்வரகு மற்றும் திணை) மற்றும் பயறு வகைகள் (சோயா மற்றும் பாசிப்பயறு) ஆகியவைகளை ஓர் பாத்திரத்தில் ஊற வைத்து பின் வெள்ளைத்துணியில் கட்டி தொங்கவிட வேண்டும். முளைக்கட்டியதும் அதனை காயவைத்து வறுத்து தனித்தனியாக மாவாக்கி கொள்ள வேண்டும். அரிசி மற்றும் பொரிகடலையை வறுத்து தனித்தனியாக மாவாக்கி கொள்ள வேண்டும். அதன்

பிறகு மேற்கூறிய அனைத்து பொருட்களையும் குறிப்பிட்ட அளவில் ஒன்றாக கலக்க வேண்டும். இவ்வாறாக தயாரித்த சத்து மாவை லட்டாகவோ, கூழாகவோ, பாலுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

வாழைக்காய் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்

வாழைக்காய் பொடி	-	400 கிராம்
மைதா	-	600 கிராம்
சர்க்கரை	-	400 கிராம்
வனஸ்பதி	-	400 கிராம்
பேக்கிங் பவுடர்	-	6 கிராம்
பால் பவுடர்	-	15 கிராம்
நெய்	-	சிறிதளவு
வாழைப்பழ நறுமணச்சாறு	-	5 துளிகள்

செய்முறை

சர்க்கரை முக்கால் பங்கு வனஸ்பதியுடன் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். வாழைக்காய் பொடியை மைதா மாவுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் பேக்கிங் பவுடர் மற்றும் பால் பவுடர் சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும். வாழைக்காய் பொடி கலவையுடன் சர்க்கரை மற்றும் வனஸ்பதி கலவையை சேர்த்து பிசைந்து, பின் மீதமுள்ள வனஸ்பதியையும் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். நெய் தடவிய தட்டில் கலவையை சமமாகப் பரப்பி, பின் பிஸ்கட் வடிவம் கொண்ட அச்சைப் பயன்படுத்தி வெட்டி பேக்கிங் இயந்திரத்தின் தட்டுக்களில் வைத்து 175 டிகிரி சென்டிகிரேட் வெப்பநிலையில் 20 நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும். ஆறியபின் காற்று புகாத டப்பாக்களில் அல்லது பாலித்தீன் பைகளில் அடைத்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

வாழைக்காய் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்

வாழைக்காய் சீவல்	-	600 கிராம்
தக்காளி	-	200 கிராம்
உப்பு	-	150 கிராம்
பூண்டு (அரைத்தது)	-	20 கிராம்
பெருங்காயப்பொடி	-	5 கிராம்
கடுகு	-	20 கிராம்
மிளகாய் பொடி	-	50 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	-	5 கிராம்
வெந்தயம் (வறுத்து அரைத்தது)	-	15 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	-	300 கிராம்
வினிகர்	-	50 - 100 மி.லி
புளி	-	100 கிராம்

செய்முறை

மொந்தன் இரக வாழைக்காய்களை இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து நீராவிடில் 15 நிமிடங்கள் வேகவைத்து தோலுரித்து கேரட் சீவுவது போல் சீவ வேண்டும். பிறகு வாணலில் எண்ணெயில் பாதி அளவு ஊற்றி சூடுபடுத்த வேண்டும். கடுகு தாளித்து, பின் புளிக்கரைசல், அரைத்த பூண்டு விழுது சேர்த்து பொன் நிறமாகும் வரை வேகவிட்டு, பின் பெருங்காயப்பொடி மற்றும் வெந்தயப் பொடி போட்டு வதக்க வேண்டும். பின் வேகவைத்து சீவிய வாழைக்காய் சீவல்களை எண்ணெயில் போட்டு, அதன் ஈரப்பதம் போகும் வரை கிளற வேண்டும். அதனுடன் மிளகாய் பொடி மற்றும் மஞ்சள் பொடி சேர்த்து நன்கு கிளறிகொண்டே வேகவிட வேண்டும். ஆறியபின் வினிகர் மற்றும் காய்ச்சி ஆறிய மீதமுள்ள எண்ணெயையும் சேர்த்து மீண்டும் ஒருமுறை கிளறி ஈரம் இல்லாத, காற்று புகாவண்ணம் கண்ணாடி குப்பிகளில் அடைத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

வாழைப்பழ தொக்கு (அ) ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்

வாழைப்பழ	-	4 எண்ணிக்கை (1 கிலோ)
உப்பு	-	150 கிராம்
மிளகாய் பொடி	-	50 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	-	5 கிராம்
வெந்தயப் பொடி	-	15 கிராம்
பெருங்காயப் பொடி	-	5 கிராம்
கடுகு	-	20 கிராம்
பூண்டு	-	25 கிராம்
இஞ்சி	-	25 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	-	300 மி.லி
வினிகர்	-	100 மி.லி
சிட்ரிக் அமிலம்	-	3 கிராம்
புளி	-	100 கிராம்

செய்முறை

நன்கு விளைந்த வாழைப்பழவை எடுத்து அதிலுள்ள வெண்நிற இதழ் மற்றும் காம்பை நீக்கி சுத்தமாக கழுவ வேண்டும். பின் நீராவிவில் 5 நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும். ஆறிய பின் திப்பிதிப்பியாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பாதியளவு எண்ணெயை சூடாக்கி கடுகு தாளித்து வறுத்து பொடி செய்த வெந்தயம் பெருங்காயப்பொடி மற்றும் பூண்டு இஞ்சி விழுதையும் சேர்த்து பொன் நிறமாக வதக்க வேண்டும். பின் அரைத்த வாழைப்பழ விழுதை சேர்த்து நன்கு கிளறிக் கொண்டே வேக வைக்க வேண்டும். இதனுடன் மஞ்சள் பொடி மிளகாய்பொடி உப்பு மற்றும் சிட்ரிக் அமிலம் கலந்து நன்றாக வேகவிட வேண்டும். ஊற்றிய எண்ணெய் ஊறுகாய் கலவையில் இருந்து பிரிந்துவரும் வரை வதக்கி ஆறியபின் வினிகர் சேர்த்து கிளறி கிருமி நீக்கம்

செய்த கண்ணாடி குப்பிகளில் அல்லது பாலித்தீன் பைகள் டப்பாக்களில் அடைத்து மீதமுள்ள காய்ச்சி ஆறிய எண்ணெயை சேர்த்து குப்பிகளை பாதுகாக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு தயாரித்த மதிப்பூட்டப்பட்ட வாழை உணவுபொருட்களை பெரிய மளிகை கடைகள் சிற்றுண்டிகள் மற்றும் பல்பொருள் அங்காடி ஆகிய இடங்களில் வைத்து விற்பனை செய்வதன் மூலம் அதிக இலாபம் ஈட்டலாம்.

வாழைக்காய் இடியாப்பம்

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி மாவு	-	50 கிராம்
வாழைக்காய் பொடி	-	50 கிராம்
உப்பு	-	2 கிராம்
தண்ணீர்	-	80 மி.லி
தேங்காய் (துருவியது)	-	தேவைக்கேற்ப
சர்க்கரை	-	தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

அரிசி மாவு, வாழைக்காய் பொடி மற்றும் உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு மாவாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு சிறிய உருண்டைகளாக்கி இடியாப்பம் பிழியும் இயந்திரத்தில் பிழிந்து 5 நிமிடங்கள் இட்லி பாத்திரத்தில் வேக வைத்தக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய் மற்றும் சர்க்கரையை தேவையான அளவு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

வாழைக்காய் முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி மாவு	-	50 கிராம்
வாழைக்காய் பொடி	-	50 கிராம்
உப்பு	-	5 கிராம்
மிளகாய் பொடி	-	2 கிராம்
தண்ணீர்	-	6 மி.லி
எள்	-	1 கிராம்
ஓமம்	-	1 கிராம்

செய்முறை

அரிசி மாவு, வாழைக்காய் பொடி, உப்பு, மிளகாய் பொடி, எள், ஓமம் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து மாவாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். மாவை முறுக்கு பிழியும் அச்சில் வைத்து காய்ந்த எண்ணெயில் பிழிந்து பொன்னிறமாக பொறித்தெடுக்க வேண்டும்.

வாழைக்காய் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

கடலை மாவு	-	50 கிராம்
வாழைக்காய் பொடி	-	50 கிராம்
வெங்காயம் (நறுக்கியது)	-	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	10 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	2 கிராம்
உப்பு	-	2 கிராம்
தண்ணீர்	-	90 மி.லி

செய்முறை

வாழைக்காய் பொடி, கடலை மாவு மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். அதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து மாவாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பின் சிறிது சிறிதாக மாவினை எடுத்து காய்ந்த எண்ணெயில் பொறித்தெடுக்க வேண்டும்.

வாழைப்பழத்தோல் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

வாழைப்பழத்தோல்	-	½ கிலோ
உப்பு	-	5 கிராம்

செய்முறை

வாழைப்பழத்தோலை நன்கு சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக்கி, உப்பு கலந்த தண்ணீரில் 10 நிமிடங்கள் வரை வேக வைக்க வேண்டும். பின் நீர் வடித்து வெயிலிலோ (அ) மின் உலர்விப்பானிலோ வைத்து உலர வைக்க வேண்டும். நன்கு காய்ந்த பின்பு காற்றுப்புகாத வண்ணம் அடைத்து பாதுகாக்க வேண்டும். வேண்டிய நேரங்களில் எடுத்து காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்து பரிமாற வேண்டும்.

இனிப்பு சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

காய்ந்த வாழைப்பழத்தோல் சிப்ஸ்	-	300 கிராம்
வாழைப்பழ பொடி	-	¼ கிலோ
பால் பவுடர்	-	100 கிராம்
சர்க்கரை	-	தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய்	-	300 மிலி

செய்முறை

வாழைப்பழ பொடி, பால் பவுடர் மற்றும் சர்க்கரையை தண்ணீர் சேர்த்து கலவையாக கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் காய்ந்த வாழைப்பழத்தோலை அதில் முக்கி காய்ந்த எண்ணெயில் இட்டு இருபுறமும் பொன்னிறமாக மாறும் வரை பொரித்தெடுக்க வேண்டும்.

வாழைப்பழத் தோல் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்

வாழைப்பழத் தோல்	-	1 கிலோ
தக்காளி	-	300 கிராம்
இஞ்சி பூண்டு விழுது	-	50 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	-	10 கிராம்
மிளகாய் பொடி	-	50 கிராம்
வெந்தயப் பொடி	-	10 கிராம்
பெருங்காயம்	-	10 கிராம்
கடுகு	-	10 கிராம்
புளிக்கரைசல்	-	50 மிலி
நல்லெண்ணெய்	-	400 மிலி

செய்முறை

நாட்டு வாழைப்பழத்தை நன்றாகக் கழுவி, தோலை உரித்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தோலின் காம்பு மற்றும் நுனியை நீக்கி, பிறகு தோலை சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். வாணலில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, இஞ்சி, பூண்டு விழுதை நன்கு வதக்கியவுடன் தக்காளி மற்றும் வாழைப்பழத்தோலை சேர்த்து நன்கு வதக்க வேண்டும். பிறகு மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, வெந்தயப்பொடி, உப்பு மற்றும் புளி கரைசல் ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வதக்கிய வாழைப்பழத்தோலுடன் சேர்த்து சிறிது நேரம் கிளற வேண்டும். நன்கு வதக்கி எண்ணெய் பிரிந்து வரும் தருவாயில் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறவைத்து, பின் சுத்தம் செய்த கண்ணாடி குப்பியில் இட்டு பாதுகாக்க வேண்டும்.

வாழைப்பழ பார்

வாழைப்பழ பார் என்பது பழக்கூழுடன் சர்க்கரை, பெக்டின் மற்றும் சிட்ரிக் அமிலம் சேர்த்து உலர வைத்து தயாரிக்கப்படும் மிட்டாயாகும். இதை “வாழைப்பழ லெதர்” எனவும் அழைப்பதுண்டு. இது அதிக சத்துள்ளதாகவும் சுவையாகவும் இருப்பதுடன் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பி உண்ணக்கூடிய உணவாக திகழும், வாழைப்பழ பார், 20 சதவிகிதம் ஈரப்பதம் இருக்கும் வரை உலர்த்துவதன் மூலம் ஏழு மாதங்கள் வரை கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்

வாழைப்பழக்கூழ்	-	1 கிலோ
சர்க்கரை	-	100 கிராம்
சிட்ரிக் அமிலம்	-	3 கிராம்
பெக்டின்	-	5 கிராம்
பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பைட்	-	1 கிராம்
வண்ணப்பொடி	-	ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை

பழுத்த அழுகல் இல்லாத வாழைப்பழத்தை தோலுரித்து பழக்கூழ் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பழக்கூழுடன் சர்க்கரை, சிட்ரிக் அமிலம் மற்றும் பெக்டின் சேர்த்து கிளறியபடி வேகவிட வேண்டும். பதம் வந்தவுடன் வண்ணப்பொடி மற்றும் பொட்டாசியம் மெட்டா பைசல்பைட் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும். இந்த கலவையை நெய் அல்லது எண்ணெய் தடவிய ஒரு தட்டில் பரப்பி விட வேண்டும். இதனை 70 டிகிரி சென்டிகிரேட் வெப்பநிலையில் 12 மணி நேரம் மின் உலர்விப்பானில் வைக்க வேண்டும். பிறகு அதனை திருப்பி

போட்டு மீண்டும் 10 முதல் 12 மணி நேரம் வரை உலர்த்த வேண்டும். உலர்த்தப்பட்ட வாழைப்பழ பாரை விரும்பிய வடிவத்தில் துண்டுகளாக வெட்டி சர்க்கரை பொடியில் பிரட்டி, வெண்ணெய் காகிதத்தில் சுற்றி பாலித்தீன் பைகளில் வைத்து அடைத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

வாழைப்பழ ஊறுகனி

பழக்கேண்டியை தமிழில் “ஊறுகனி” என அழைக்கப்படுகிறது. ஊறுகனி என்பது பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளை துண்டுகளாக்கி, சர்க்கரை பாகில் ஊறவைத்து, பின் பாகை வடித்துவிட்டு துண்டுகளை நிழலில் காயவைத்து பயன்படுத்துவதாகும். வாழைப்பழக்கேண்டி தயாரிப்பதற்கு மற்ற இரகங்களை விட கற்பூரவல்லி மற்றும் நேந்திரன் இரகங்கள் ஏற்றதாக உள்ளது. இப்பழக்கேண்டி கேரளாவில் ஓணம் பண்டிகை சமயத்தில் மிக அதிகமாக விற்கப்படுகிறது.

தேவையான பொருட்கள்

வாழைப்பழம்	-	1 கிலோ
சர்க்கரை (அ) வெல்லம்	-	1 ½ கிலோ
தேங்காய் எண்ணெய்	-	300 மி.லி
பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பேட்	-	1 கிராம்

செய்முறை

நன்கு முற்றிய, தோல் நீக்கிய வாழைப்பழங்களை பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பேட் கரைசலில் (1 லிட்டா தண்ணீருக்கு 1 கிராம் விகிதம்) 10-20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்பு பழங்களை நீள வாக்கில் வெட்டி, பிறகு குறுக்காக சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி, சிப்ஸை வறுப்பது போல்

தேங்காய் எண்ணெயில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்றில் ஒரு பங்கு சர்க்கரையை பழம் மூழ்கும் அளவிற்கு தேவையான தண்ணீரில் சேர்த்து பாகு தயாரிக்க வேண்டும். பாகு ஆறியவுடன் பழத்துண்டுகளை பாகிலிட்டு ஓர் இரவு ஊறவிட வேண்டும். பின் பழத்துண்டுகளை பிரித்தெடுத்து மீதமுள்ள சர்க்கரையின் ஒரு பங்கை பாகுவில் சேர்த்து கொதிக்கவிட வேண்டும். பின் பாகு ஆறியவுடன் பழத்துண்டுகளை அதில் இட்டு மீண்டும் ஊறவிட வேண்டும். இவ்வாறு மூன்றாவது நாளும் செய்தல் வேண்டும். சர்க்கரைக்கு பதிலாக வெல்லமும் சேர்க்கலாம். வெல்லப்பாகு தயாரிக்கையில் சிறிய இஞ்சி துண்டை சேர்த்தால் ஊறுகனி சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக்கும். பிறகு பாகிலிருந்து எடுத்து, மின் உலர்த்தியிலோ அல்லது வெயிலிலோ வைத்து உலர்த்த வேண்டும். உலர்ந்த பிறகு, சர்க்கரை பொடியில் பிரட்டி, பின் பாலித்தீன் பைகளிலோ அல்லது குப்பிகளிலோ சேமித்து வைத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

6. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் சத்துக்கள் குறையாமல் உபயோகிக்க சில வழிமுறைகள்

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான வைட்டமின், புரதச்சத்து, தாது உப்பு, மாவுச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்துக்களை ஏராளமாக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலிருந்தே நம்மால் பெறமுடியும். இருப்பினும் இத்தகைய சத்துக்கள் பலவகையான காரணங்களால் அதாவது இரகம் வேற்றுமை, கையாலும் முறைகள், தட்பவெப்பநிலை மற்றும் அறுவடையின் போது அவற்றின் வளர்ச்சி இவைகளைப் பொருத்து வேறுபடுகின்றன. இவைகள் தாவர பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை கழுவும் போதும், நறுக்கும் போதும், சேமித்து வைக்கும் போதும், சமைக்கும் போதும் பெரிதளவில் பாதிக்கப்படுகின்றன. இறுதியில் நாம் உண்பது சத்துக்கள் அற்ற சக்கையான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைத் தான். இந்நிலையை மாற்ற கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை செயல்படுத்தி பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தவும்.

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைப் பறித்தவுடன் அல்லது வாங்கிய அன்றே உபயோகிக்க வேண்டும்.
- சந்தையில் ஒரு வாரத்திற்கு வரும்படி காய்கறிகளை வாங்குபவர்கள் அவற்றிலுள்ள காம்பு போன்ற வேண்டாத பகுதிகளை நீக்கிவிட்டு நன்றாகக் கழுவி மேற்புற ஈரம் போக உலர்த்தி, பின் பாலித்தீன் பைகளில் சிறுசிறு துளைகளிட்டு அதனுள்ளே காய்கறிகளை சேமித்து வைக்கவும். இவ்வாறு செய்வதால் காய்கறிகள் அதிகமாக வாடி வதங்காமல் இருக்கும். மின்சார குளிர் சாதனப்பெட்டி அல்லது ஐனதா குளிர்சாதனப் பெட்டியில் துளையிட்ட பாலித்தீன் பைகளில்

வைத்து காய்கறிகளை இருவாரங்கள் வரை வாடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நறுக்குவதற்கு முன்பே கழுவுதல் வேண்டும். கழுவும் பொழுது நீண்ட நேரம் நீரில் ஊர விடக்கூடாது. ஏனெனில் நீரில் கரையக் கூடிய உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் வீணாகிவிடும்.
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் அவைகளின் வெளித்தோல்களை ஒட்டி அதிக அளவில் உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் இருக்கின்றன. எனவே நாம் தோல் நீக்குவதில் கவனமாகச் செய்தல் வேண்டும். அதுபோல் தோலுடன் புசிக்கக் கூடிய ஆப்பிள், கொய்யா, நெல்லி, திராட்சை, பேரிக்காய் முதலியப் பழங்களின் தோலை நீக்காது உண்ணுதல் நலம் பயக்கும்.
- காய்கறிகளை நறுக்கிய பின்பு நீண்டநேரம் கழித்து சமைக்கப் கூடாது. சமைப்பதற்கு அல்லது பரிமாறுவதற்குச் சற்று முன்பாகத்தான் நறுக்க வேண்டும். பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிப் பயன்படுத்துவதே நல்லதாகும். இதனால் சத்துக்கள் அதிக அளவில் வீணாவது குறைக்கப்படுகின்றன.
- காய்கறிகளை சமைக்கும் பொழுது போதுமான அளவு நீரிட்டு சமைக்க வேண்டும். அதிக நீரை பயன்படுத்தியபின் அதை வடித்து கீழே ஊற்றக் கூடாது. அந்நீரை சாம்பார் அல்லது சூப் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தலாம்.
- காய்கறிகளை அதிக நேரம் வேக வைக்கக் கூடாது.
- நீரை கொதிக்க வைத்து பின்பு காய்கறிகளைக் கொதி நீரில் வேகவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் ஊட்டச்சத்துக்களின் இழப்பை ஓரளவு குறைக்க முடியும்.

- காரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, காலிபிளவர் அகியவற்றின் இலைகளில் அதிக சத்துக்களிலிருப்பதால், அவற்றை சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களைப் பெறலாம்.
- கிழங்கு வகை காய்கறிகளை சமைக்கும் போது அதன் தோலுடன் சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்.
- காய்கறிகளை வேகவைக்கும் போது முதல் ஒரு சில நிமிடங்கள் திறந்தும், பின்பு மூடியும், குறைந்த தீயை பயன்படுத்தியும் வேகவைக்க வேண்டும்.
- எந்த விதமான சமையலுக்கும் சோடா மாவினை பயன்படுத்தக்கூடாது. இதனை உணவில் சேர்ப்பதனால் வைட்டமின் “சி” மற்றும் “பி” சத்துக்கள் குறைந்துவிடுகின்றன.
- சமைத்த உணவை உடனே உண்ண வேண்டும். சமைத்த உணவை நெடுநேரம் வைத்திருந்தாலும் அல்லது அடிக்கடி சூடுபடுத்தினாலும் உணவில் எஞ்சியுள்ள மீத சத்துக்களும் சிதைந்து பயனற்றதாகிவிடும்.
- பச்சையாக உண்ணக்கூடிய காய்கறிகளை முடிந்தவரை வேகவைக்காது உண்பது நல்லது. இதன் மூலம் உயிர்ச்சத்துக்கள் குறிப்பாக உயிர்ச்சத்து “சி” வீணாவது தடுக்கப்படுகின்றது. பச்சைக் காய்கறிகளை உண்பதற்கு முன்பாக நன்றாகக் கழுவி உண்ண வேண்டும்.

7. மதிப்பூட்டப்படுதலுக்கு தேவையான உபகரணங்கள் மற்றும் உபபொருட்கள்

1. சிட்ரிக் அமிலம் - இது புளிப்பு சுவை உடையது. இது பழப்பதார்த்தங்களுக்கு மணமும், சுவையும் கொடுப்பதுடன் பாதுகாப்பானாகவும் (Preservative) பயன்படுகிறது.

2. பாதுகாப்பான்கள் :

பழம் மற்றும் காய்கறி பண்டங்களைக் கெடாமல் பாதுகாக்க பொட்டாசியம் மெட்டா பைசல்பைட் மற்றும் சோடியம் பென்சோயேட் ஆகிய இரண்டு பாதுகாப்பான்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பொட்டாசியம் மெட்டா பைசல்வைட்டை நிறங்கொண்ட பழங்களுக்குப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ஏனெனில் இப்பாதுகாப்பான் அவற்றின் நிறத்தை வெளுக்கச் செய்துவிடும். எனவே, நிறம் கொண்ட திராட்சை, பிளம், நாவல், செர்ரி மாதுளை, சப்போட்டா, தக்காளி போன்ற பழங்களுக்கு சோடியம் பென்சோயேட் பாதுகாப்பானைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. நிறமிகள் (Food colours) உணவில் சேர்க்க பரிந்துரைக்கப்பட்டவையாக இருக்க வேண்டும்.

4. நறுமணச்சான்று (Essence) பலாப்பழம் மற்றும் பப்பாளி நறுமணச் சாறுகள் தவிர்த்து மற்ற பழங்களின் நறுமணச்சாறுகள் மற்றும் பலவகை பழநறுமணச்சான்று கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

5. புளிக்காடி (Vinegar)

6. பழப்பாகு மற்றும் பழப்பிசின் செய்வதற்கு பெக்டின் மற்றும் ஜெலாடின் (Pectin and Gelatin)

7. வெண் இரும்பு மற்றும் அலுமினிய பாத்திரங்கள் (Stainless steel and aluminium vessels)
8. வெண் இரும்பு கரண்டிகள், மரக்கரண்டிகள், தேக்கரண்டி, வெண் முள்கரண்டி, வெண் இரும்பு கத்திகள், தோல் சீவுக் கருவி மற்றும் துருவி.
9. மின் அம்மி (Mixie)
10. அகன்ற தட்டுகள் (தாம்பலம்)
11. கையினால் சுற்றக்கூடிய பழச்சாறு எடுக்கும் கருவி, இது வெண் இரும்பினால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். வீட்டில் உணவு அரைப்பான் வைத்துள்ளவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்தலாம். இவற்றில் எதையும் வீட்டில் வைத்திராதவர்கள் பழங்களை சிறிது நீர்விட்டு மிருதுவாகும் வரை வேகவிட்டு கடைந்து கொள்ளலாம்.
12. மல் துணி (Muslin cloth)
13. நைலான் சல்லடை (Siever)
14. கண்ணாடி குப்பிகள், பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள் மற்றும் பாலித்தீன் பைகள்.
15. பழப்பாகு மற்றும் ஊறுகாய் கண்ணாடி குப்பிகள் (வாய் அகன்றது).
16. கண்ணாடி குப்பி மூடிகள்
17. எடை எடுக்கும் மின் இயந்திரம் (Electronic balance)
18. பைகளை சீல் செய்யும் மின் இயந்திரம் (Sealing machine)
19. குப்பிகளை மூடியிடும் இயந்திரம். (Bottle corking machine)

8. மதிப்பூட்டப்படுதலின் போது கவனிக்க வேண்டியவைகள்

- ❖ நிறம், மணம், சுவை மிகுந்த பழுத்த பழங்களைத் தேர்வு செய்து பயன்படுத்த வேண்டும். பழுக்காத, முற்றாத மற்றும் அதிகம் பழுத்த பழங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- ❖ பழங்களை சுத்தமான நீர் கொண்டு நன்கு கழுவ வேண்டும். பழம் அடிபட்டிருந்தால் காயம்பட்ட இடத்தை வெட்டி எடுத்துவிட வேண்டும்.
- ❖ பழங்களில் இருந்து தோல், கொட்டை மற்றும் வேண்டாத பாகங்களை எடுத்துவிட வேண்டும். மின் அம்மியில் அரைப்பதற்கு கடினமாக இருந்தால் சிறிது கொதி தண்ணீர் விட்டு அரைக்க வேண்டும்.
- ❖ பாதுகாப்பான் சேர்த்த உணவுப்பொருட்களை 24 மணி நேரம் கழித்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும்.
- ❖ பழப்பானம், பழப்பாகு, பழப்பிசின், கனிபூறல் மற்றும் ஊறுகாய்களை சேமித்து வைப்பதற்கு பழைய கண்ணாடி குப்பிகளை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் சோப்பு போட்டு நன்றாகக் கழுவி, கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும். கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு வாய் அகன்ற பெரிய பாத்திரத்தில் அரைபாகம் தண்ணீர் எடுத்துக்கொண்டு, கழுவிய குப்பிகளை அதனுள் தலைகீழாக கவிழ்த்து வைத்து தண்ணீரைக் கொதிக்க விட வேண்டும். மேல்புறமாக உள்ள குப்பிகளின் அடிப்பாகத்தை தொடும் பொழுது கொதிக்கும் சூட்டில் இருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் குப்பிகளில் உள்ள நுண் கிருமிகள் அழிந்துவிடும். குப்பி முடிகளையும் கொதிநீரில் போட்டு எடுக்க வேண்டும். புதிய கண்ணாடி குப்பியாக இருந்தால்

சோப்பு கொண்டு கழுவ வேண்டாம். பாதுகாப்பான் கலந்த தண்ணீரில் கழுவி கிருமி நீக்கம் செய்தால் போதும்.

- ❖ பழப்பதார்த்தங்களை குப்பியில் அல்லது பாலித்தீன் பைகளில் நிரப்பும் பொழுது 1-2 செமீ அளவு மேல்புறம் இடம் விட்டு நிரப்ப வேண்டும்.
- ❖ பழப்பாகு, பழப்பிசின், ஆணம் மற்றும் குழம்பு ஆகியவற்றை கண்ணாடி குப்பிகளில் சூடாக இருக்கும் பொழுதே நிரப்பி, சூடு ஆறியவுடன் மூடி விட வேண்டும். அவ்வாறு நிரப்பும் பொழுதும் மரப்பலகையின் மேல் வைத்து செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ முக்கால் பங்கு பழுத்த நார் இல்லாத பழங்களைக் கொண்டு பாகுக்கனி தயாரிக்க வேண்டும். மலை நெல்லி பாகுக்கனி செய்ய முற்றிய காய்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ பாகுக்கனிக்கு பழங்களை துண்டுகளாக்கி, வெண் இரும்பு முள் கரண்டி அல்லது ஊசியைப் பயன்படுத்தி பழத்துண்டுகளைக் குத்தி பயன்படுத்த வேண்டும். நெல்லிக்கனி போன்ற பழங்களை முழுதாகவே பயன்படுத்தலாம்.
- ❖ சாம்பல் பூசணி, பப்பாளி மற்றும் மாங்காயிலிருந்து பாகுக்கனி தயாரிக்க அத்துண்டுகளை இரண்டு சதம் உப்பு கலந்த நீரில் அரை மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். ஊறவைத்தத் துண்டுகளை இரண்டிலிருந்து ஐந்து நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு பின் குளிர்ந்த நீரில் போட்டு எடுக்கவும்.
- ❖ வாழைப்பழ மிட்டாய் செய்யும் பொழுது பழத்தைக் கூழாக்குவதற்கு முன்பு ஐந்து நிமிடம் ஆவியில் வேகவைத்தோ அல்லது 0.1 சதம் பொட்டாசியம் மெட்டா பை

சல்பைட் கலந்த நீரில் ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்தோ எடுக்க வேண்டும். இது பழத்தின் நிறம் மாறாமல் தடுக்கும்.

- ❖ ஊறுகாய் தயாரிப்பதற்கு முதிர்ந்த, புதிதாகப் பறிக்கப்பட்ட, கெட்டுப் போகாத, நோய்கள் தாக்காத காய்கறிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நன்றாகக் கழுவி மேல்புறமாக உள்ள ஈரத்தை சுத்தமான துணி கொண்டு துடைத்தோ அல்லது மின்சார விசிறியின் கீழ் உலர வைத்தோ உபயோகிக்க வேண்டும்.
- ❖ ஊறுகாய் தயாரிப்பதற்கு, வெந்தயம் மற்றும் கடுகை வறுத்து தூள் செய்து சேர்க்க வேண்டும்.
- ❖ ஊறுகாய் தயாரிப்பதற்கு காறல் வாசமில்லாத மற்றும் கெட்டுப்போகாத நல்லெண்ணெயை (எள் எண்ணெய்) பயன்படுத்த வேண்டும். குப்பியில் காய்ச்சி ஆறிய எண்ணெய்யை நிரப்பும் போது ஊறுகாயை முழுவதும் மூடினாற்போல் ஊற்ற வேண்டும்.
- ❖ அடிக்கடி ஊறுகாய் ஜாடியை திறப்பது, கையால் எடுப்பது, ஈரமான கரண்டிகளை பயன்படுத்துவது போன்ற செயல்களினால் ஊறுகாய் விரைவில் கெட்டுவிடும். மரக்கரண்டி அல்லது பிளாஸ்டிக் கரண்டி பயன்படுத்தலாம்.
- ❖ தயாரிப்பு முறையில் அதிகபட்ச சுத்தம் அவசியம். தலைமுடியோ, வியர்வையோ விழாமல் எச்சரிக்கையாக செய்ய வேண்டும். வாடிக்கையாளர்கள் திரும்பத் திரும்ப நம்மைத் தேடி வருபவர்கள் என்பதால் அவர்களது ஆலோசனைகளைக் கேட்டு அடுத்த முறை சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
