பசுமைக்கதிர்

(ஜனவரி - ஜுன் 2022)

வெளியீடு : வேளாண்மை அறிவியல் மையம்

கீழ்நெல்லி, சித்தாத்தூர் அஞ்சல், வெம்பாக்கம் வட்டம், திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 604 410.

தொலை பேசி : 04182-290551, 6384093303, மின் அஞ்சல் : kvktvmalai91@gmail.com, இணையதளம் : www.kvkthiruvannamalai.com

அலகு : 1 கதிர் : 48

ஆசிரியர் குரல்

விவசாயச் சொந்தங்களுக்கு,

மீண்டும் பசுமைக்கதிர் வாயிலாக உங்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். தற்போது மத்திய மாநில அரசுகள் இயற்கை முறை விவசாய திட்டங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து பல்வேறு திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகின்றன. கடந்த 40 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக அதிகளவு இரசாயன உரங்கள், பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் களைக்கொல்லிகள் பயன்பாட்டால் மண்வளம் சிதைந்ததோடு விவசாயிகள் எதிர்பார்த்த மகசூலை பெறுவது கடினமாகி வருகிறது. இதற்கு மண்வளத்தை பெருக்கி இயற்கைவழி வேளாண் முறைகளை கடைபிடித்து மகசூலை அதிகரிக்க தேவையான நடைமுறைகளை மேம்படுத்துவதன் மூலம் நஞ்சில்லா உணவினை அளிக்க முடியும். மேலும் வருங்கால சந்ததியினருக்கு இம்முறைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமில்லாமல் இழந்த மண்வளத்தை மீட்டெடுக்க முடியும். நமது வேளாண் அறிவியல் மையமும் இயற்கை வழி வேளாண் முறைகள் குறித்து பல்வேறு விழிப்புணர்வு முகாம்கள், பயிற்சிகள் மட்டுமின்றி பல்வேறு இயற்கை இடுபொருட்களை தயாரித்து வழங்கிவருகிறது. நமது மாவட்ட விவசாயிகள் இந்த முறைகளை பின்பற்றி சமூகத்திற்கு நஞ்சில்லா உணவையும் இழந்த மண்வளத்தையும் மீட்டெடுக்க கேட்டுக் கொள்கிறேன். மீண்டும் சந்திப்போம்...

எஸ்.ரமேஷ், B.A.,LLB.
சிறப்பு ஆசிரியர்

வயல் வெளி ஆய்வுத்திட்டம்

நெல் வயல்களில் காட்டுப்பன்றியை கட்டுப்படுத்தும் தொழில்நுட்பங்களை மதிப்பீடு செய்தல்

வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் மூலம் வயல்வெளி ஆய்வுத் திட்டத்தின் கீழ் வெம்பாக்கம் வட்டம் சித்தாத்தூர் கிராமத்தில் 5 முன்னோடி விவசாயிகளின் நெல் வயல்களில் காட்டுப்பன்றியை கட்டுப்படுத்த விவசாயின் கண்டுபிடிப்பான ஹெர்போலிவ் மற்றும் தனியார் நிறுவன நீல்போ மருந்து தெளித்தல் பற்றிய கள ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆய்வில் விவசாயி கண்டுபிடித்த ஹெர்போலிவ் மருந்து தெளித்தல் மூலம் காட்டுப்பன்றியின் சேதாரம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு மகசூல் எக்டருக்கு 60.8 குவிண்டால் கிடைப்பது உறுதி செய்யப்பட்டது. நிகர வருமானம் எக்டருக்கு ரூபாய் 46402/- வரை கிடைப்பதாக விவசாயிகள் கூறினர். மேலும் நெல் வயலில் எலி தொல்லையும் குறைந்ததாக விவசாயிகள் தெரிவித்தனர்.

முதல்நிலை செயல்விளக்கங்கள்

புறக்கடை கோழிகளுக்கான மரஇலை கலந்த அடர் தீவனம்

கிராமப்புற விவசாயத்தில் குறைந்தளவில் முட்டை, இறைச்சி தரக்கூடிய, குறைந்த குஞ்சு பொரிக்கும் தன்மை கொண்ட மற்றும் இறப்பு விகிதம் அதிகம் ஏற்படக்கூடிய நாட்டுக்கோழி வகைகளை வளர்த்து வருகின்றனர். தீவன விலை ஏற்றத்தின் காரணமாகவும், கோழிகள் குறைந்த முட்டையிடும் திறன் உள்ளதாலும் குறைந்த இலாபமே பெற முடிகிறது. இதை தவிர்க்க, வேளாண்மை அறிவியல் மையம் சார்பில் கொள்ளைபுறத்தில் வளர்க்கப்படும் நாட்டுக்கோழிகளுக்கான மர இலைகள் கலந்து அடர் தீவனம் என்ற முதல்நிலை செயல்விளக்கம் கீழ்நெல்லி கிராமத்தில் 10 விவசாயிகளுக்கு அளிக்கப்பட்டது.

மரஇலைகள் அடங்கிய அடர்தீவனம் பற்றிய பயிற்சியுடன் மரஇலை மாவு அடங்கிய ப்ரூடர் மாஷ் தீவனம் மற்றும் க்ரோவர் மாஷ் தீவனம் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இதன் காரணமாக 20+5 எண்ணிக்கையில் நாட்டுக்கோழிகளை புறக்கடையில் வளர்த்து ஆண்டிற்கு ரூ.7406.00 வருமானம் கோழி வளர்ப்பதன் மூலம் பெற்றனர். விவசாயகளின் நடைமுறையுடன் ஒப்பிடும் போது ஒரு கோழிக்கு முட்டை உற்பத்தி ஆண்டிற்கு 105 எண்ணிக்கை என்பதிலிருந்து 185 எண்ணிக்கையாக உயர்ந்துள்ளது என பதிவு செய்யப்பட்டது. இது சராசரி முட்டை உற்பத்தியை விட 25.53 சதவிகிதம் அதிகம் ஆகும். இதன் வரவு செலவு விகிதம் 2.92 ஆகும்.

மண்ணில் ஈரப்பதம் காட்டும் கருவி

வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் மூலம் வந்தவாசி வட்டம் மருதாடு கிராமத்தில் கரும்பு பயிரில் ஈரப்பதம் காட்டும் கருவி முதல்நிலை செயல்விளக்கத்தின் கீழ் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இக்கருவியை 30 செ.மீ ஆழத்தில் செலுத்தும் போது இதில் அமைந்துள்ள வண்ண நிற விளக்குகள் மண்ணின் ஈரப்பதத்திற்கு ஏற்றவாறு அதிகம், நடுநிலை, குறைவு, மிககுறைவு என்பதை காட்டும். இதனால் கரும்பு சாகுபடி செய்யும் விவசாயிகள் நீர்பாசன எண்ணிக்கை குறைந்ததை இச்செயல் விளக்கம் மூலம் அறிய முடிந்தது. அதாவது ஒரு எக்டருக்கு 30 லட்சம் லிட்டர் நீரை சேமிக்க முடியுமென நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கருவி கரும்பு பயிர் செய்யும் விவசாயிகளுக்கு மிகவும் பயன் தருவதாக விவசாயிகள் தெரிவித்தனர்.

பச்சைப்பயறு இரகம் வம்பன்-4.

புதுக்கோட்டை மாவட்டம் வம்பன்-4 தேசிய பயறுவகை ஆராய்ச்சி மையம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வி.பி.என்-4 பச்சைப்பயறு இரகம் வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் மூலம் மேற்கு ஆரணியிலுள்ள சதுப்பேரிபாளையம் கிராமத்தில் 10 விவசாயிகளுக்கு முதல்நிலை செயல்விளக்கத்தின் கீழ் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இதனுடைய வயது 65-70 நாட்களாகும். மேலும் இந்த இரகமானது அதிக பூக்கள் மற்றும் காய் வெடிக்காத தன்மையுடையது. இத்திட்டத்தின் மூலம் விவசாயிகள் சராசரியாக ஒரு எக்டருக்கு 12.51 குவிண்டால் மகசூல் மற்றும் நிகர லாபமாக ரூபாய்.47,750/எக்டர் மற்றும் வரவு செலவு விகிதம் 2.14 பெற்று விவசாயிகள் பயன்பெற்றனர்.

நிலக்கடலையில் தொகுப்பு முதல்நிலை செயல்விளக்கம்

தொகுப்பு முதல்நிலை செயல் விளக்கத்திட்டத்தின் கீழ் 2021-22 ஆம் ஆண்டு ராபி பருவத்தில் கீழ்பெண்ணாத்தூர் வட்டம் எஸ்.பொலகுணம் கிராமத்தில் 25 விவசாயிகளுக்கு புதிய நிலக்கடலை கதிரி லெபாக்சி இரகம் (Kadiri1812) அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இத்திட்டத்தின் கீழ் சுமார் 10 எக்டர் நிலப்பரப்பில் விவசாயிகள் புதிய நிலக்கடலை இரகத்தினை சாகுபடி செய்தனர். இத்திட்டத்தின் பயனாக ஒரு எக்டருக்கு 21.04 குவிண்டால் மகசூல் மற்றும் நிகர லாபமாக ரூ. 75,322/எக்டர். இதன் வரவு செலவு விகிதம் 2.41 பெற்று விவசாயிகள் பயன்பெற்றனர்.

உளுந்தில் தொகுப்பு முதல்நிலை செயல்விளக்கம்

தொகுப்பு முதல்நிலை செயல் விளக்கத்திட்டத்தின் கீழ் 2021-22 ஆம் ஆண்டு ராபி பருவத்தில் செய்யார் வட்டம் பல்லி கிராமத்தில் 25 விவசாயிகளுக்கு புதிய உளுந்து இரகம் வம்பன்-8 (VBN-8) அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இத்திட்டத்தின் கீழ் சுமார் 10 எக்டர் நிலப்பரப்பில் விவசாயிகள் புதிய உளுந்து இரகத்தினை சாகுபடி செய்தனர். இத்திட்டத்தின் பயனாக ஒரு எக்டருக்கு 8.34 குவிண்டால் மகசூல் மற்றும் நிகர லாபமாக ரூ. 31,872/எக்டர் மற்றும் வரவு செலவு விகிதம் 2.33 பெற்று விவசாயிகள் பயன்பெற்றனர்.

விரிவாக்க செயல்பாடுகள்

வாழ்ந்து காட்டுவோம் பயிற்சிகள்

திருவண்ணாமலை மாவட்ட ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம் மற்றும் திருவண்ணாமலை வேளாண்மை அறிவியல் மையம் இணைந்து நிலக்கடலை சாகுபடி மற்றும் மதிப்பு கூட்டுதல் சம்பந்தமாக 6 பயிற்சிகளை வெற்றிகரமாக நடத்தியது. சமுதாய பண்ணைப்பள்ளி பயிற்றுநர்களுக்கான இப்பயிற்சியில் விதை முதல் அறுவடைசார் பின் தொழில் நுட்பங்கள் வரை செய்முறை விளக்கத்துடன் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் பயிற்சி சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன. பயிற்சிகளில் கீழ்பெண்ணாத்தூர், வந்தவாசி, தெள்ளார், சேத்பட் வட்டாரங்களைச் சேர்ந்த 180 சமுதாய பண்ணைப்பள்ளி பயிற்றுநர்கள் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றனர்.

மின்னஞ்சல் : kvktvmalai91@gmail.com, Phone: 04182-290551, +916384093303

தேசிய பெண் குழந்தைகள் தினம்

வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தில் 24.01.2022 அன்று தேசிய பெண் குழந்தைகள் தினம் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் வேளாண்மை அறிவியல் மைய தொழில் வல்லுநர்கள் ஊட்டச்சத்து காய்கறிகளின் அவசியம் பற்றியும், சமச்சீர் உணவு முறைகள் குறித்தும் தெளிவாக விளக்கினார்கள். கலந்து கொண்ட மாணவிகளுக்கு கட்டுரைப்போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு வெற்றி பெற்ற மாணவிகளுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. நிகழ்ச்சியில் சித்தாத்தூர் மகளிர் மேல்நிலைப்பள்ளியிலிருந்து 30 மாணவிகள் கலந்துகொண்டனர்.

சிறப்பு கால்நடை மருத்துவ முகாம்

வேளாண்மை அறிவியல் மையம், ஐ.சி.ஐ.சி.ஐ அறக்கட்டளை மற்றும் ஆவின் நிறுவனம் இணைந்து கீழ்பெண்ணாத்தூர் வட்டம் எஸ்.பள்ளம் கிராமத்தில் சிறப்பு கால்நடை முகாம் மற்றும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் 25.01.2022 அன்று நடத்தின.. இம்முகாமில் 158 காலநடைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது.

பட்டியலின விவசாயிகளுக்காக நடத்தப்பட்ட சிறப்பு மருத்துவ முகாமில் ஐ.சி.ஐ.சி.ஐ அறக்கட்டளை திட்ட மேலாளர் திரு.ஆசிப் இக்பால், கால்நடை மருத்துவர் திரு.ஆனந்தன் ஐ.சி.ஐ.சி.ஐ மாவட்ட அலுவலா திரு.சதிஷ்குமார், அறிவியல் மைய தலைவர் திரு.வே.சுரேஷ், கால்நடை தொழில்நுட்ப வல்லுநர் மரு.மாயகிருஷ்ணன் ஆகியோர் கலந்துகொண்டனர்.

மண் வள முகாம்கள்

வேளாண்மை அறிவியல் மையம் சார்பில் பட்டியலின விவசாயிகளுக்கான சிறப்பு மண்வள முகாம் 31.01.2022 அன்று வெம்பாக்கம் வட்டம் கரந்தை கிராமத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. மண்வளம் குறித்தும் பிரச்சினைகளுக்குரிய மண்வகைகளின் சீரமைப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றியும் மண் வேதியிலர் செல்வி கி.தமிழரசி அவர்கள் விளக்கினார். வேளாண்மை அறிவியல் மைய தலைவர் திரு.வே.சுரேஷ், கால்நடை தொழில்நுட்ப வல்லுநர் மரு.மாயகிருஷ்ணன் ஆகியோர் கள் கலந்து கொண்ட நிகழ்ச்சியில் 57 மண்மாதிரிகள் சேகரிக்கப்பட்டு மண்வள அட்டைகள் வழங்கப்பட்டன.

உலக மகளிர் தினம்

வேளாண்மை அறிவியல் மையம் மற்றும் வந்தவாசி ஸ்ரீஅகிலாண்டேஷவரி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி இணைந்து மார்ச் 5 ஆம் தேதி நடத்திய உலக மகளிர் விழாவில் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு பல்வேறு தலைப்புகளில் போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு, வெற்றி பெற்ற மாணவிகளுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டது. வேளாண்மை அறிவியல் மைய தலைவர் திரு.வே.சுரேஷ் மற்றும் மனையியல் தொழில் நுட்ப வல்லுநர் திருமதி த.மார்க்ரெட் கலந்து கொண்டு விவசாயத்தில் பெண்களின் பங்கு பற்றி விளக்கினர். கல்லூரியை சார்ந்த 80 மாணவிகள் கலந்து கொண்டனர்.

இயற்கை வேளாண்மை பிரச்சாரம்

இயற்கை வழி வேளாண்மை குறிதது தேசிய அளவிலான பிரச்சாரம் 26.04.2022 அன்று திருவண்ணாமலை மாவட்ட வோண்மை இணை இயக்குநர் திரு.க.முருகன் தலைமையில் கீழ்நெல்லியில் நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சியில் இயற்கை இடுபொருட்கள் தயாரிப்பு குறித்த செயல்விளக்கங்கள், கண்காட்சி மற்றும் கருத்தரங்குகள் நடைபெற்றது. திரு.வு.காமாட்சி, செய்யாறு கூட்டுறவு சர்க்கரை ஆலை, திரு.மு.சோமசுந்தரம், மண்டல இணை இயக்குநர், கால்நடை பராமரிப்புத்துறை, இந்தியன் முன்னோடி வங்கி மாவட்ட வளர்ச்சி மேலாளர் திரு.சு.மணிராஜ், தோட்டக்கலை துணை இயக்குநர் திரு.ஏ.சிதம்பரம் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். இந்நிகழ்ச்சியில் 252 விவசாயிகள் பல்வேறு கிராமங்களிலிருந்து கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர். இந்நிகழ்ச்சியின் ஒரு பகுதியாக சிறப்பு கால்நடை மருத்துவ முகாமும் நடைபெற்றது.

சர்வதேச யோகா தினம்

சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு 21.06.2022 அன்று வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தில் சிறப்பு யோகா நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. திரு.எஸ். ரமேஷ் தமிழ்நாடு கிராம வளர்ச்சி நிறுவனத்தின் தலைவர் அவர்கள் சிறப்பு விருந் தினராக கலந்து கொண்டு உரையாற்றினார். காஞ்சிபுரம் திருமூலர் யோகா பயிற்சி நிறுவனத்தின் பயிற்சியாளர் திரு.S.ராஜேந்திரன் அவர்கள் மிகவும் முக்கியமான யோகா பயிற்சிகள் சிலவற்றை விவாசாயிகளுக்கும் வேளாண்மை அறிவியல் மைய அலுவலர்களுக்கும் கற்றுக்கொடுத்தார். இதில் பல்வேறு கிராமங்களைச் சார்ந்த 45 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

 மின்னஞ்சல் : kvktvmalai91@gmail.com, Phone: 04182-290551, +916384093303

நலிந்தோர் நலவாழ்வு மாநாடு மற்றும் விவசாயிகள் விஞ்ஞானிகள் சந்திப்பு

வேளாண்மை அறிவியல் மையம் சார்பில் 31.05.2022 அன்று கீழ்நெல்லியில் நலிந்தோர் நல்வாழ்வு மாநாடு மற்றும் விவசாயிகள் விஞ்ஞானிகள் கலந்துரையாடல் நடைபெற்றது. மாண்புமிகு பாரதப் பிரதமர் அவர்கள் காணொளி வாயிலாக மாநாட்டில் ஆற்றிய உரை நேரடி ஒளிபரப்பு செய்யப்பட்டது. திரு.எஸ்.ரமேஷ் தமிழ்நாடு கிராம வளர்ச்சி நிறுவனத்தின் தலைவர், திரு.பு.ரவி, கரூர் தமிழ்நாடு செய்தித்தாள் மற்றும் காகித நிறுவன உதவி பொது மேலாளர், வெம்பாக்க வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர் திரு தென்னரசு, IFFCO நிறுவன கள அலுவலர் திரு.ஆனந்த் ஆகியோர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். இதில் 525 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

தொழில்நுட்பங்கள்

வேளாண் பயிர்களில் மகசூலை அதிகரிக்கும் வளர்ச்சி ஊக்கிகள்

TNAU நிலக்கடலை ரிச் : பயிருக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை கொடுப்பதுடன் வளர்ச்சி ஊக்கியாகவும் திகழ்கிறது. இந்த TNAU நிலக்கடலை ரிச்சை ஏக்கருக்கு 2 கிலோவை 200 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து பூ பூக்கும் மற்றும் காய் பிடிக்கும் பருவத்தில் தெளிக்கும் போது பயிர்களில் அதிக பூ பிடிக்கும் திறன் குறைந்த பொக்கு கடலைகள், வறட்சியை தாங்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது. மேலும் 13 சதவிகிதம் வரை மகசூல் கூடுகிறது.

TNAU பயறு ஒண்டர்: பயறு வகைகளில் 20 சதவிகிதம் வரை மகசூலை அதிகரிக்கிறது. இந்த பயறு ஒண்டரை ஏக்கருக்கு 2 கிலோவை 200 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து பூ பூக்கும் நேரத்தில் தெளிக்க வேண்டும். இப்படி செய்யும் போது செடிகளில் பூ உதிர்வது குறையும் மற்றும் வறட்சியைத் தாங்கும் தன்மை அதிகரிக்கும்.

TNAU நுண்ணூட்டக்கலவை: நெல், சோளம் மற்றும் சிறு தானியப் பயிர்களுக்கு TNAU நுண்ணூட்டக்கலவையை எக்டருக்க 12.5 கிலோவை 50 கிலோ மணலுடன் சேர்த்து மண்ணிலிடவேண்டும். இட்டபிறகு மண்ணை கிளற கூடாது. இப்படி செய்யும் போது பயிர்களில் ஏற்படும் நுண்ணூட்டக்குறைபாடுகளை தடுக்க முடியும்.

சிறப்பு ஆசிரியர்
திரு.ச.இரமேஷ், தலைவர், தமிழ்நாடு கிராம வளர்ச்சி நிறுவனம்.
ஆசிரியர்
திரு.வே.சுரேஷ், முதுநிலை விஞ்ஞானி மற்றும் தலைவர்(பொ.)
ஆசிரியர் குழு
திரு.ந.ரமேஷ்ராஜா, தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (தோட்டக்கலை)
திருமதி.த.மார்கரெட், தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (மனையியல்)
திரு.ப.நாராயணன், தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (பயிர் பாதுகாப்பு)
மரு.கா.மாயகிருஷ்ணன், தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (கால்நடை அறிவியல்)
செல்வி.மா.ஐஸ்வர்யா, தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (உழவியல்)
செல்வி.ம.சாந்தி, பண்ணை மேலாளர்
செல்வி.ந.கே.தமிழரசி, திட்ட உதவியாளர் (ஆய்வகம்)
நிர்வாகக் குழு
திருமதி.ம.விஜி, அலுவலக உதவியாளர்
திரு.ஒ.சேகர், திட்ட உதவியாளர் (கணிப்பொறி)
திருமதி.அ.கி.கீதா, சுருக்கெழுத்தாளர்

தக்காளியில் மதிப்பு கூட்டுதலும் அதன் பயன்களும்

நன்கு பழுத்த தக்காளியை சுத்தமாக கழுவிய பின்பு, சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி தனி அறையில் 80 டிகிரி சென்டிகிரேட் வெப்பநிலையில் 10 மணி நேரம் உலர்த்தி நீர் நீக்கம் செய்ய வேண்டும். நீர் நீக்கம் செய்த பழத்துண்டுகளை நன்கு அரைத்து பொடி செய்ய வேண்டும்.

வெங்காயப்பொடி தயாரிக்கும் முறை

நன்கு காய்ந்த நோயற்ற வெங்காயத்தை தோல்நீக்கி சுத்தமாக கழுவிய பின்பு, சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி தனி அறையில் 60 டிகிரி சென்டி கிரேட் வெப்பநிலையில் 7 மணி நேரம் உலர்த்தி நீர் நீக்கம் செய்ய வேண்டும். நீர் நீக்கம் செய்த துண்டுகளை நன்கு அரைத்து பொடி செய்ய வேண்டும்.

தக்காளி சூப் தயாரிக்கும் முறை

தக்காளிப்பொடி 5 கிராம், வெங்காயப்பொடி 0.5 கிராம், சோள மாவு 2 கிராம், சீரகத்தூள் 0.5 கிராம், மிளகுத்தூள் 0.3 கிராம், உப்பு 1.5 கிராம் மற்றும் அஜினமோட்டா 0.5 கிராம் அனைத்தையும் நன்கு கலந்து கொள்ள தக்காளி சூப் மிக்ஸ் தயார். 10 கிராம் தக்காளி சூப் மிக்ஸை 150 மில்லி கொதிக்கும் தண்ணீரில் சேர்த்து நன்கு கிளரவும்.

தக்காளி சூப்பின் பயன்கள்

- தக்காளி சூப் அல்லது ஜுஸை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் பருகி வர தோல் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும்.
- கண்களுக்கு தேவையான வைட்டமின் ஏ, இரத்த கசிவுகளை கட்டுப்படுத்தும் வைட்டமின் கே அதிகளவில் உள்ளது.
- பசியைத் தூண்டும் ஹார்மோன்களை கட்டுப்படுத்தி அதிகம் சாப்பிடுவது தடுக்கப்பட்டு உடல் எடை அதிகரிப்பது தடுக்கும்.
- நார்ச்சத்து நமது உடலின் இன்சுலின் அளவையும் கொழுப்பின் அளவையும் கட்டுப்படுத்தும்.
- லைக்கோபின் மற்றும் மக்னீசியம் தைராய்டு சுரப்பியை சீராக்கி எலும்பின் உறுதியை பாதுகாக்கிறது.
- ஆண்டி ஆக்ஸிடன்டுகள் மற்றும் வைட்டமின் சி மார்பக புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

****

பெறுநர்

திரு/திருமதி ....
....
....

அனுப்புநர்
முதுநிலை விஞ்ஞானி மற்றும் தலைவர்
வேளாண்மை அறிவியல் மையம்,
கீழ்நெல்லி, சித்தாத்தூர் அஞ்சல்,
வெம்பாக்கம் வட்டம்
திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 604 410.
தொலை பேசி : 04182-290551, +91-6384093303
மின் அஞ்சல் : kvktvmalai91@gmail.com
இணையதளம் : www.kvkthiruvannamalai.com