

# பசுமைக்கதிர்

(ஜனவரி - ஜூன் 2023)

கீழ்நெல்லி, சித்தூர் அஞ்சல்,  
வெம்பாக்கம் வட்டம்,  
திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 684 413.  
தொலைபேசி : 04182-290551, 6354093363,  
kvkvmals81@gmail.com  
www.kvkvannamalai.org

சுழன்றும்ஏர்ப் பின்னது உலகம் அதனால்  
உழந்தும் உழவே தலை. - குறள்

இந்திய வேளாண் ஆராய்ச்சிக் கழகம், புது தில்லி

## வேளாண்மை அறிவியல் மையம்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம்



### ஆசிரியர் குரல்

#### விவசாயச் சொந்தங்களுக்கு,

மீண்டும் பசுமைக்கதிர் வாயிலாக உங்களைச் சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். ஐக்கிய நாடுகள் சபை இந்தியாவின் பெருமுயற்சிக்கிணங்க 2023 ஆம் ஆண்டை சர்வேச சிறுதானியாக ஆண்டாக அறிவித்துள்ளதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். குறைந்த மழை அதிக வறட்சியிலும் விளையும் திறன், பூச்சி தாக்கம் குறைவு மற்றும் குறைந்த நாளில் அதிக லாபம் என்று பல்வேறு காரணங்களால் சிறுதானிய சாகுபடி முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. மேலும் அனைத்து தானியங்களை விட சத்துக்கள் அதிகம் என்பதால் பல்வேறு உடல் நலக் குறைபாடுகளுக்கும் நோய்களுக்கும் மருந்தாகவும் சிறுதானியங்கள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மாற்றுபயிர் சாகுபடியாக சிறுதானியங்கள் பல்வேறு விழிப்புணர்வுகள் மூலம் பரவலாக தமிழ்நாடு முழுவதும் பயிரிடப்பட்டு வருகிறது.

மத்திய மற்றும் மாநில அரசுகளும் சிறுதானிய சாகுபடிக்கு முக்கியத்தும் அளித்து பல்வேறு செயல்பாடுகளை செய்து வருகின்றன. இத்தகைய மறந்து போன சிறுதானியங்களான சாமை, வரகு, கேழ்வரகு, பனிரவரகு, குதிரைவாலி, கம்பு, தினை சோளம் மற்றும் மக்காச்சோளம் ஆகியவை பயிரிட்டு அதிக லாபம் பெற சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டில் உறுதிக்கொள்வோம்.

மீண்டும் சந்திப்போம், நன்றி

ச.ரமேஷ், B.A.,LLB.  
சிறப்பு ஆசிரியர்

### வயல் வெளி ஆய்வுத்திட்டம்

#### துவரையில் உயர் விளைச்சல் தரும் இரகங்களை மதிப்பீடு

வயல்வெளி ஆய்வு திட்டத்தின் கீழ் துவரை இரகத்தினை செய்யார் வட்டம் சிறுவேலியநல்லூர் கிராமத்தில் உயர் விளைச்சல் தரும் துவரை இரகங்களான கோ-8 மற்றும் றுசுபுரு-93 ஆகிய இரண்டு இரகங்கள் ஐந்து விவசாயிகளின் நிலங்களில் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டன. இவற்றில், தமிழ்நாடு வேளாண் பல்கலைக் கழகத்தால் வெளியிடப்பட்ட கோ.-8 இரகம் எக்டருக்கு 13.56 குவிண்டால் விளைச்சளையும் ரூபாய் 75,820/- நிகர வருமானத்தையும் கொடுத்ததாக கண்டறியப்பட்டது. மேலும் வரவு செலவு விகிதம் 2.28 பெற்று விவசாயிகள் பயனடைந்தனர்.

#### நிலக்கடலையில் காட்டுப்பன்றி மேலாண்மை குறித்த தொழில்நுட்ப மதிப்பீடுசெய்தல்

வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் மூலம் வயல்வெளி ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ், தென்குழனி கிராமம், வெம்பாக்கம் வட்டாரத்தில் 5 முன்னோடி விவசாயிகளின் வயல்களில், நிலக்கடலை சாகுபடியில் சேதத்தை ஏற்படுத்தும் காட்டுப் பன்றியை கட்டுப்படுத்தும் தொழில்நுட்பங்கள் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டன.

ஹெர்போலிவ் (முன்னோடி விவசாயின் கண்டுபிடிப்பு) மற்றும் காட்டுப்பன்றி விரட்டி (வேளாண்மை ஆராய்சி நிலையம், விரிஞ்சிபுரம்) வெளியிட்ட தொழில்நுட்பங்கள் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. பரிசோதனை முடிவில் ஹெர்போலிவ் தொழில்நுட்பத்தை செயல்படுத்திய வயலில் காட்டுப்பன்றியின் சேதம் குறைவது 7.63 சதவீதம் உறுதிசெய்யப்பட்டது. விவசாயிகளின் மேலாண்மை முறையை காட்டிலும் மகதல் அதிகரிப்பு 22.46 சதவீதம் மற்றும் நிகர வருமானம் ரூபாய் 19270/ எக்டர் அதிகரிப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டது. நிலக்கடலை சாகுபடி செய்யும் விவசாயிகள் ஹெர்போலிவ் பயன்படுத்தி காட்டுப்பன்றியை திறம்பட கட்டுப்படுத்தலாம் என நிரூபிக்கப்பட்டு தற்போது பரவலாக்கம் செய்யப்பட்டு வருகிறது.





## மிளகாயில் உயர் விளைச்சல் தரும் இரகங்களை மதிப்பீடு செய்தல்

புதிய உயர் விளைச்சல் தரும் இரகத்தினை திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் அறிமுகம் செய்யும் நோக்குடன், சேத்துப்பட்டு வட்டம் மட்டபிறையூர் கிராமத்தில் உயர் விளைச்சல் தரும் இரகங்களான அர்க்கா சான்வி மற்றும் கோ.சி.எச்-1 ஆகிய இரண்டு இரகங்கள் ஐந்து விவசாயிகளின் நிலங்களில் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டன.



இவற்றில், தமிழ்நாடு வேளாண் பல்கலைக் கழகத்தால் வெளியிடப்பட்ட கோ.சி.எச்-1 இரகம் அதிக விளைச்சளையும் 239.7 குவிண்டால்/எக்டர், நிகர வருமானத்தையும் ரூபாய் 268988/எக்டர் கொடுத்ததாக கண்டறியப்பட்டது. மேற்குறிப்பிட்ட விளைச்சல் சராசரி விளைச்சலை விட 22.69 சதவீதம் கூடுதல் ஆகும். அலிவ் தொழில் நுட்பத்தை செயல்படுத்திய வயலில் காட்டுப்பன்றியின் சேதம் குறைவது 7.63 சதவீதம் உறுதிசெய்யப்பட்டது. மேலும் விவசாயிகளின் மேலாண்மை முறையை காட்டிலும் மகசூல் அதிகரிப்பு 22.46 சதவீதம் மற்றும் நிகர வருமானம் ரூபாய் 19270/ எக்டர் அதிகரிப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டது. நிலக்கடலை சாகுபடி செய்யும் விவசாயிகள் ஹெர்போலிவ் பயன்படுத்தி காட்டுப்பன்றியை திறம்பட கட்டுப்படுத்தலாம் என நிரூபிக்கப்பட்டு தற்போது பரவலாக்கம் செய்யப்பட்டு வருகிறது. யனடைந்தனர்.

## முதல்நிலை செயல்விளக்கங்கள்

### நிலக்கடலையில் தொகுப்பு முதல்நிலை செயல்விளக்கம்

தொகுப்பு முதல்நிலை செயல் விளக்கத்திட்டத்தின் கீழ் 2022-23 ஆம் ஆண்டு ராபி பருவத்தில் சேதப் பட்ட வட்டம் ராந்தம் கிராமத்தில் 50 விவசாயிகளுக்கு புதிய நிலக்கடலை இரகமான கதிரி லெபாக்ஸி-1812 செயல்விளக்கம் செய்யப்பட்டது.



இத்திட்டத்தின் கீழ் சுமார் 20 எக்டர் நிலப்பரப்பில் விவசாயிகள் புதிய நிலக்கடலை இரகத்தினை சாகுபடி செய்தனர். இத்திட்டத்தின் பயனாக ஒரு எக்டருக்கு 33.5 குவிண்டால் மகசூல் மற்றும் நிகர லாபமாக ரூ. 77,800/எக்டர் மற்றும் வரவு செலவு விகிதம் 2.40 பெற்று விவசாயிகள் பயன்பெற்றனர்.

### உளுந்து வம்பன் - 8 ரகத்தில் ஒருங்கிணைந்த பயிர் மேலாண்மை



தேசிய உணவு பாதுகாப்பு திட்டத்தின் கீழ் சேதப் பட்டாரம் கொரலபாக்கம், காரையூண்டி மற்றும் புலிவாந்தல் கிராமத்தை சேர்ந்த 75 விவசாயிகளுக்கு உயர் விளைச்சல் தரக்கூடிய உளுந்து வம்பன் 8 வழங்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தின் கீழ் விதை, உயிர் பூஞ்சாணக் கொல்லிகள், மஞ்சள் ஒட்டுப்பொறி, நுண்ணுட்டக்கலவை மற்றும் உரங்கள் ஆகியன வழங்கப்பட்டன.

மகசூல் அதிகரிக்க உரிய பயிற்சிகள் மற்றும் செயல்விளக்கங்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப உதவிகள் வழங்கப்பட்டது. இதன் காரணமாக ஒரு எக்டருக்கு 8.52 குவிண்டால் மகசூலும், நிகர லாபமாக ரூ. 34,526 மற்றும் வரவு செலவு விகிதம் 2.38 என்ற அளவில் கிடைக்கப்பெற்று விவசாயிகள் பயன்பெற்றனர்.

### விதை விதைக்கும் கருவி முதல்நிலை செயல்விளக்கம்

வேளாண்மை அறிவியல் மையம் சார்பில் முதல்நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தின் கீழ் 2022-23 ஆம் ஆண்டு ராபி பருவத்தில் போளூர் வட்டம் அத்திமூர் கிராமத்தில் 10 விவசாயிகளை 2 குழுக்களாக பிரித்து விதை விதைக்கும் கருவி வழங்கப்பட்டது. இக்கருவி மூலம் சிறுதானியங்கள் மற்றும் பயறுவகைகளை விதைப்பு செய்தனர். பயிற்சி மற்றும் செயல்விளக்கத்தின் பயனாக உளுந்து பயரை விதைப்பு செய்து நிகர லாபமாக ரூபாய் 19,124/- வரை விவசாயிகள் லாபம் பெற்றனர்.



### புறக்கடை கோழிகளுக்கான மரஇலை கலந்த அடர் தீவனம்

வேளாண்மை அறிவியல் மையம் சார்பில் கொல்லைப்புறத்தில் வளர்க்கப்படும் நாட்டுக்கோழிகளுக்கான மர இலைகள் கலந்து அடர் தீவனம் எனும் செயல்விளக்கம் ஒரு நாள் பயிற்சியுடன் செய்யார் வட்டம், மேல்நகரம்பேடு கிராமத்தை சேர்ந்த, விவசாயிகளுக்கு அளிக்கப்பட்டது. விவசாயிகள் மரஇலைகளை அடங்கிய அடர்தீவனம் பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை. மரஇலை மாவு அடங்கிய ப்ருடர் மாஷ் தீவனம் மற்றும் க்ரோவர் மாஷ் தீவனம் அவருக்கு விநியோகிக்கப்பட்டது. வேளாண்மை அறிவியல் மைய தொழில்நுட்பத்தின் காரணமாக 20+5 எண்ணிக்கையில் நாட்டுக்கோழிகளை புறக்கடையில் வளர்ப்பதால் ஆண்டிற்கு ரூ.7500.00 வருமானமாகும். கோழி வளர்ப்பதன் மூலம் பெற்றார். விவசாயிகளின் நடைமுறையுடன் ஒப்பிடும் போது ஒருகோழி முட்டை உற்பத்தி ஆண்டிற்கு 115 எண்ணிக்கை என்பதிலிருந்து 175 எண்ணிக்கையாக உயர்ந்துள்ளது என பதிவு செய்யப்பட்டது. இது சராசரி முட்டை உற்பத்தியை விட 34.28 சதவிகிதம் அதிகம் ஆகும். இதன் வரவு செலவு விகிதம் 2.82 ஆகும்.



## மக்காச்சோளத்தில் ஒருங்கிணைந்த படைப்புழு மேலாண்மை

திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் மக்காச்சோளத்தில் படைப்புழு தாக்குதலால் விவசாயிகள் அதிக மகசூல் இழப்பை சந்திக்கின்றனர். மேலும் நவீன பயிர்பாதுகாப்பு யுக்திகள் பற்றிய விழிப்புணர்வின்றி அதிக இரசாயன மருந்துகளை பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் அதிக பண விரயமும், எஞ்சிய நச்சு நிறைந்த விளைபொருட்களே உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.



இப்பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண வேளாண்மை அறிவியல் மையம் 2022-23 ஆம் ஆண்டில், மேற்கு ஆரணி வட்டாரம் அம்மாபாளையம் கிராமத்தில் 10 விவசாயிகளின் வயலில் முதல் நிலை செயல்விளக்கத்திடல் அமைத்து தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக் கழகத்தால் வெளியிடப்பட்ட தொழில் நுட்பங்களை செயல்படுத்தியது. இத்திட்டத்திற்கு தேவையான முக்கிய இடுப்பொருட்கள் விவசாயிகளுக்கு வழங்கப்பட்டன. செயல்விளக்கத்தின் முடிவில் படைப்புழுவின் தாக்கம் வெகுவாக குறைக்கப்பட்டது. மேலும் மகசூலானது 14.13 சதவீதம் கூடுதலாக கிடைத்ததாகவும், எக்டருக்கு ரூபாய் 23352/- கூடுதல் இலாபம் பெற்றதாகவும் விவசாயிகள் தெரிவித்தனர்.

## தீவிர மண்புழு உரத்தில் முதல்நிலை செயல்விளக்கம்

வேளாண்மை அறிவியல் மையம் முதல்நிலை செயல்விளக்க திட்டத்தின் கீழ் 2022-23 ஆம் ஆண்டு ரபி பருவத்தில் வெம்பாக்கம் வட்டம் தென்குழனி கிராமத்தில் 10 விவசாயிகளுக்கு தீவிர மண்புழு உர உற்பத்தி திறனை மேம்படுத்தும் நோக்கில் மண்புழு வளர்ப்புக்கு தேவையான பொருட்கள் வழங்கப்பட்டன. பயிற்சி மற்றும் செயல்விளக்கத்தின் பயனாக ஒரு வருடத்திற்கு நிகர லாபமாக ரூபாய் 21,674/- பெற்றனர். வரவு செலவு விகிதம் 1.99 பெற்று பயன் பெற்றனர்.



## விரிவாக்க செயல்பாடுகள்

### ஜெயந்தி ரோகு மீன் வளர்ப்பில் வயல்விழா

வந்தவாசி வட்டம் தென்சேந்தமங்கலம் கிராமத்தில், முதல்நிலை செயல்விளக்கத்திட்டத்தின் கீழ் ஜெயந்தி ரோகு புதியவகை மீன் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இந்திட்டத்தின் கீழ் 500 மீன் குஞ்சுகள் வீதம் 5 முன்னோடி விவசாயிகள் வழங்கப்பட்டு செயல் விளக்கங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டன. இந்த திட்டத்தின் கீழ் வயல்விழா 09.01.23 அன்று நடத்தப்பட்டது.



இந்நிகழ்வில் திட்ட பயனாளி விவசாயிகள் புதியவகை ஜெயந்தி ரோகு மீன் பற்றிய அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டனர். வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் விஞ்ஞானிகள் இந்த செயல்விளக்கம் சம்பந்தமான தொழில் நுட்ப விளக்கங்களை விவசாயிகளுடன் பகிர்ந்து கொண்டனர். 20 முன்னோடி விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.

## மண்வள முகாம்கள்

வேளாண் அறிவியல் மையத்தின் சார்பாக சிறுவேலியநல்லூர், கீழ்நெல்லி, கரந்தை மற்றும் காகனகத்தில் 02.02.23, 30.05.23, 26.06.2023, 28.06.23 ஆகிய தேதிகளில் மண் வள முகாம்கள் நடத்தப்பட்டன. இம்முகாம் களில் 114 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர். 96 மண்மாதிரிகள் சேகரிக்கப்பட்டு மண்வள அட்டைகளும் வழங்கப்பட்டன. முகாம்களில் அறிவியல் மையத்தின் தலைவர் திரு.வே.சுரேஷ், மண் வேதியலர் திரு.பி.சௌத்திரி மற்றும் வேளாண் துறை சார்ந்த அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சியளித்தனர்.

## விவசாயிகள் கௌரவ நிதியுதவி மற்றும் 100வது மனதின் குரல்

மாண்புமிகு பாரதப்பிரதமர் அவர்கள் 27.02.2023 அன்று விவசாயிகள் கௌரவ நிதி (கிஷான் சம்மன் நிதி) வழங்கும் நிகழ்ச்சியும், 30.04.2023 அன்று 100வது மனதின் குரல் நிகழ்ச்சியும் வேளாண் அறிவியல் மையம் சார்பாக விவசாயிகளுக்கு நேரடி ஒளிபரப்பு செய்யப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் பல்வேறு கிராமங்களை சேர்ந்த சுமார் 206க்கும் மேற்பட்ட விவசாயிகள் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.





## அறிவியல் ஆலோசனைக் குழு கூட்டம்

வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தின் 22வது அறிவியல் ஆலோசனைக் குழு கூட்டம் 20.03.23 அன்று மைய வளாகத்தில் நடைபெற்றது. கூட்டத்தில் தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக் கழக விரிவாக்க கல்வி இயக்குநர் முனைவர். பி. பி. முருகன், தமிழ்நாடு கிராம வளர்ச்சி நிறுவனத்தின் தலைவர் திரு. எஸ். ரமேஷ், திருவண்ணாமலை மாவட்ட வேளாண்மை இணை இயக்குநர் திரு.சி.ஹரகுமார், அத்தியேந்தல் சிறுதானிய மகத்துவ மையத்தின் பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர் முனைவர் எம்.வைத்தியலிங்கம், நபார்டு வங்கி மாவட்ட வளர்ச்சி மேலாளர் திரு. விஜய் நேகர் மற்றும் அனைத்து துறை சார்ந்த மாவட்ட அளவிலான அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். வரும் (2023-24) ஆண்டிற்கான செயல் திட்டம் மற்றும் கடந்த ஆண்டில் வேளாண் அறிவியல் மையத்தின் சார்பாக செயல்படுத்தப்பட்ட திட்டங்கள் குறித்து விரிவான விவாதம் செய்யப்பட்டது. முன்னோடி விவசாயிகளும் கலந்து கொண்டு தங்களது கருத்துகளை தெரிவித்தனர்.



## பட்டியலின மக்களுக்காக கண்டுணர்வு சுற்றுலா

வேளாண் அறிவியல் மையத்தின் மூலம் 24.02.23 மற்றும் 28.05.23 அன்று வெம்பாக்கம், வந்தவாசி மற்றும் செய்யார் வட்டாரத்திலிருந்து 100 பட்டியலின விவசாயிகளை பெங்களூரிலுள்ள இந்திய தோட்டக் கலை ஆராய்ச்சி நிலையம் ஏற்பாடு செய்த விவசாய கண்காட்சிக்கும், தர்மபுரி வேளாண் அறிவியல் மையத்தில் நடைபெற்ற மண்டல சிறுதானிய விழா மற்றும் கண்காட்சிக்கு அழைத்து செல்லப்பட்டனர். விவசாயிகள் பயன்பெறும் வகையில் பல்வேறு விதைகள் மற்றும் மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருட்களை காட்சிக்கு வைத்திருந்தனர்.

## உலக சுற்றுச்சூழல் தினம்

உலக சுற்றுச்சூழல் தினம் 05.06.2023 அன்று வேளாண்மை அறிவியல் மையத்தில் விவசாயிகள் பங்கேற்புடன் நடைபெற்றது. திரு. வே.சுரேஷ் முதுநிலை விஞ்ஞானி மற்றும் தலைவர், மனித வாழ்விற்கு மரங்கள் ஆற்றும் மகத்தான பங்கு எனும் கருத்தை விவசாயிகளிடையே எடுத்துரைத்தார். மூத்த விவசாயிகளால் வேளாண்மை அறிவியல் மைய வளாகத்தில் மரங்கள் நடப்பட்டது. இதில் வெம்பாக்க வட்டாரத்திலிருந்து பல்வேறு கிராமங்களைச் சார்ந்த 104 விவசாயிகள் கலந்து கொண்டனர். அனைவருக்கும் பழ மரக்கன்றுகள் இலவசமாக வழங்கப்பட்டது.



## சிறப்பு ஆசிரியர்

திரு.ச.இரமேஷ், தலைவர், தமிழ்நாடு கிராம வளர்ச்சி நிறுவனம்.

## ஆசிரியர்

திரு.வே.சுரேஷ், முதுநிலை விஞ்ஞானி மற்றும் தலைவர்

## ஆசிரியர் குழு

திருமதி.த.மார்க்ரெட், 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)  
திரு.ர.விஜயகுமார், தொழில் நுட்ப வல்லுநர் (தோட்டக்கலை)  
திருமதி.ம.சாந்தி, பண்ணை மேலாளர்  
திரு.ப.சௌத்திரி, திட்ட உதவியாளர் (ஆய்வகம்)

## நிர்வாகக் குழு

திருமதி.ம.விஜி அலுவலக உதவியாளர்  
திரு.ஒ.சேகர், திட்ட உதவியாளர் (கணிப்பொறி)  
திரு.கா.வாசிமலை, சுருக்கெழுத்தாளர்

## சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டு

அரிசி மற்றும் கோதுமையை விட சிறுதானியங்கள் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால் சாப்பிட்ட பிறகு இரத்தத்தில் சர்க்கரையை மிகச்சீராக வெளியிடுகிறது. சிறுதானியங்களில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை சாப்பிடலாம்.

- தினை மற்றும் கேழ்வரகு நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.
- சாமையானது வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றி மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.
- குறைந்த தண்ணீரில் நன்கு வளரும் வரகு, உடல் பருமனை குறைக்கும்.
- பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சினைக்கும் கண்பார்வைக்கும் சாமை நல்லது.
- உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் கம்பில் இரும்புச்சத்து, மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் வளர் பருவத்தினர் உணவாக உட்கொள்ள உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.
- கேழ்வரகில் கால்சியம் சத்து நிறைந்துள்ளதால் எலும்புகள் உறுதியாகும்.
- குதிரைவாலியில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் செரிமான மண்டலம் சுத்தமாகும்.
- பனிரகில் அதிக புரதச்சத்தும் முக்கிய அமினோ அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளதால் சருமம் அழகாகும்.
- சோளத்தில் மாவுச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் சிறிது சாப்பிட்டாலே வயிறு நிறைந்த உணர்வு தரும்.

\*\*\*\*\*