

152

# நலம் தரும் கீரைகள்



பாபநாசம் குறள்பித்தன்

# நலம் தரும் கீரைகள்

பாபநாசம் குறள்பித்தன்

**தென்றல் நிலையம்**

124, மேலசன்னதி  
சிதம்பரம்-608001.

## நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் தலைப்பு  
நூலாசிரியர்

உரிமை

பொருள்

தென்றல் வெளியீட்டு எண்

பதிப்பாண்டு

தாள்

நூலின் அளவு

மொத்தப் பக்கங்கள்

விலை

: நலம் தரும் கீரைகள்  
பாபநாசம் குறள்பித்தன்

ஆசிரியருக்கு

குடும்ப நலம்

118

முதல் பதிப்பு, டிசம்பர். 2004

இரண்டாம் பதிப்பு, : நவம்பர், 2013

116 கிலோ

கிரவுன்

48

: ரூ. 15.00

கிடைக்குமிடங்கள்:

### மணிவாசகர் நூலகம்

12-B, மேல சன்னதி, சிதம்பரம் - 608 001.

31, சிங்கர் தெரு, பாரிமுனை, சென்னை - 600 108.

6, சிவஞானம் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

110, வடக்கு ஆவணி மூல வீதி, மதுரை - 625 001.

15, ராஜ வீதி, கோயமுத்தூர் - 641 001.

296/134, செரி சாலை, சேலம் - 636 007.

28, நந்தி கோயில் தெரு, திருச்சி - 620 002.

தொலைபேசி :

சிதம்பரம் : 04144-230069 சென்னை : 044-25361039  
தி. நகர் : 044-24357832 மதுரை : 0452-2622853  
கோயமுத்தூர் : 0422-2397155 சேலம் : 0427-4030709

திருச்சி : 0431-2706450

அச்சிட்டோர் : மணிவாசகர் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,  
சென்னை - 600 021, தொலைபேசி : 25954528

## பதிப்புரை

எழுத்தாளர் பாபநாசம் குறள்பித்தன் அவர்கள் வாசகர்களுக்கு பல்லாண்டுகளாகவே அறிமுகமானவர். இவர் ஆன்மிகம், அறிவியல், நாடகம் எழுதுவதோடு குழந்தைகளுக்கு குதூகலமாக கவிதைகளும், கதைகளும் எழுதுவார். இவை தவிர, மருத்துவ நூல்களும் எழுதுவார் என்பதை இந்நூலைப் படித்தாலே புரியும்.

நோய்களை மருந்தால் மட்டுமல்ல, உண்ணும் உணவாலும் விரட்டி அடிக்க முடியும். குறிப்பாக, கீரைகள், நோய்களை குணமாக்கமுன் நிற்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

ஆமாம், அகத்திக் கீரை தாய்ப்பாலை பெருக்கும்; கொத்தமல்லி பித்தத்தைப் போக்கும்; மணத்தக்காளி; மார்பக வளர்ச்சிக்குமுன் நிற்கும்; பொன்னாங்கண்ணி, மூலத்தை முறியடிக்கும்; அரைக்கீரை ஆண்மையை வளர்க்கும்; முருங்கை இருபது முட்டையிலுள்ள கால்சியத்தை ஒருபிடி கீரையில் தந்து நிற்கும் - இப்படி ஒவ்வொரு கீரையும் நம்மைத் தாக்கும் நோய்களை தடுத்து நிற்கும்; நல்வாழ்வைக் கொடுத்து நிற்கும் - என்பதை எல்லாம் மிக எளிமையாக இந்நூலில் ஆசிரியர், தொகுத்துள்ளார்.

ஆகவே, இனியேனும் ஒவ்வொருவரும் நல்வாழ்வு வாழ தொடர்ந்து மதிய உணவில் கீரைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வார்கள் -- சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது என் விழைவு.

நன்றி.

அன்புடன்,

ச.மெ. மீனாட்சி சோமசுந்தரம்

பதிப்பாளர்.

# என்னுரையாடல். . .

- பாபநாசம் குறள்பித்தன்.

இனிய வணக்கம்.

‘கீரைத் தோட்டமே என் மருந்து பெட்டி’ என்றார் கீரைகளின் மகத்துவத்தை உணர்ந்த மேனாட்டறிஞர் லிலோ டால்ஸ்டாய்.

நான் விவசாயக் குடும்பத்தில் பிறந்தவன் என்பதால் இளமை முதலே இலைகள், கீரைகளின் அரிய ஆற்றலை அறிந்திருக்கிறேன்.

செடி, கொடி, மரங்களை என் உறவாகவே நினைத்து வாழ்பவன், நான்.

கின்னஸ் சாதனைகளைவிட, நோய்களை எதிர்த்து கீரைகள் செய்யும் சாதனைகள் அதிகம் என்பது என் எண்ணம்.

அதனால்தான், ஒளவைப்பாட்டி கீரைகளையும், இலைகளையும் ‘இலை அமுதம்’ என்றாரோ?

என்மீதும், என் எழுத்தின் மீதும் நம்பிக்கைக் கொண்டுள்ள மணிவாசகர் பதிப்பக உரிமையாளர் திருமிகு. மெ. மீனாட்சி சோமசுந்தரம் எம்.காம், டி.சி.எல். ஐயா அவர்களுக்கும், மேலாளர் திரு. இரா. குருமூர்த்தி அவர்களுக்கும் என் நன்றியையும், வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

**மகப்பேறு மருத்துவத்தில் மகத்தான சாதனைகளை செய்துவரும் சித்த மருத்துவ தீவகம் திருமிகு. டாக்டர். வி. ஜமுனா சித்தா எம்.டி. அவர்களுக்கு இந்நூலை காணிக்கையாக்கி மகிழ்கிறேன்.**

எப்போதும்போல் என் எழுத்திற்கும், இதயத்திற்கும் துணை நிற்கின்ற உயிர்த்துணைவியார் நிலாகண்ணன் அவர்களுக்கு என் நன்றியும், வணக்கமும்.

கீரைகளை வளர்ப்போம், அதன் வழியே நோய்களையும், எதிர்ப்போம் நம் ஆயுளையும் வளர்ப்போம்!

ஓ ஓ ஓ ஓ

**பாபநாசம் குறள்பித்தன்**

16/52, பக்தவத்சலம் காலனி முதல் தெரு,

வடபழனி, சென்னை - 26.

# நலம் தரும் கீரைகள்

1. அகத்திக் கீரை	6 ✓
2. கொத்துமல்லி	9 ✓
3. மணத்தக்காளிக் கீரை	11 ✓
4. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை	14 ✓
5. முருங்கைக் கீரை	17 ✓
6. பசளைக் கீரை	21 ✓
7. கறிவேப்பிலை	23 ✓
8. கோவைக் கீரை	26 ✓
9. காணாம் வாழை	28 ✓
10. முட்கா வேளை	30 ✓
11. வல்லாரைக் கீரை	31 ✓
12. தூதுவளைக் கீரை	34 ✓
13. அரைக் கீரை	36 ✓
14. முளைக் கீரை	38 ✓
15. பருப்புக் கீரை	39 ✓
16. வெந்தயக் கீரை	41 ✓
17. சிறு கீரை	43 ✓
18. புதினா	45 ✓

## அகத்திக் கீரை

அகத்திக் கீரையில் மிகுதியாக கால்சியமும், பாஸ்பரஸும் இருக்கிறது. அதனால் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு இக்கீரை மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

அகத்திக் கீரைக்கு வயிற்றிலுள்ள புழு, பூச்சிகளைக் கொல்லும் ஆற்றல் உண்டு.

உடலில் வியர்வையினால் உண்டாகும் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும் தன்மை இக்கீரைக்கு உண்டு. உடலில் ஏற்படும் அரிப்புகளையும் போக்கும் தன்மை உண்டு.

அகத்திக் கீரையில் வைட்டமின் 'ஏ' அதிகமாக இருக்கிறது. அதனால் மாலைக் கண்ணோய் போகும்.

கண்பார்வைக் குறைவுக்கு அகத்திக் கீரை நல்ல மருந்து. இந்நோய் உள்ளவர்கள் இதன் தளிர் இலையைப் பறித்து வந்து தட்டி சாறு எடுத்து, அச்சாற்றை இரு சொட்டு கண்களில் விட்டுவர. பார்வை நன்கு தெரியும்.

குழந்தைக்குப்பால் இல்லாத தாய்மார்கள் அகத்திக் கீரையை வாரம் ஒரிரு முறை பருப்பினோ, அல்லது பொரியலாகவோ சமைத்துச்சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகும்.

கபம், குட்டம், ஆகிய நோய்களுக்கும் வாய்ப்புண், குடல் புண்ணிற்கும் அகத்திக் கீரை நல்ல மருந்தாகும்.

தாய்மார்களுக்கு மார்பில் கட்டி தோன்றி வலி ஏற்பட்டால் அகத்திக் கீரையோடு சுக்கு சேர்த்து அரைத்து, கட்டி உள்ள மார்பகங்களில் இரவில் பூசுவைத்து காலையில் குளிக்க நல்ல பலன் தெரியும்.

அகத்திக் கீரையில் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. ஒரு பிடி அகத்தியில், பத்து டம்ளர் பாலிலுள்ள கால்சியமும், அரை கிலோ ஆட்டு இறைச்சியிலுள்ள கால்சியமும், இருபது முட்டையிலுள்ள கால்சியமும் இக்கீரையில் கிடைக்கும்.

அகத்தியின் இலையையும், பூவையும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், மலக்கட்டு ஏற்படாது.

இரைப்பு, இருமல், இளைப்புபோன்ற நோய்கள் கொண்டவர்கள். இவ்விவைச் சாற்றை பதினைந்து மில்லி அளவில் மூன்று வேளை தினமும் அருந்திவர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

மூக்குக் குறித்த நோய்கள் கொண்டவர்கள், இதன் இலைச்சாறு ஒரு பங்கில் ஐந்து பங்கு தேன் கலந்து மூக்கில் விட்டுவர, சளிப்பிடிப்பு, பீனிசம் போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

**பத்திய காலங்களில் இக்கீரையை உண்ணுதல் கூடாது.**

மலச்சிக்கல் கொண்டவர்கள் வாரம் ஒரு முறையோ பதினைந்து நாள்களுக்கு ஒரு முறையோ உணவுடன் உண்ணுதல் நல்லது. கண்களுக்கும், தாமே நம் உடலில் இயங்கும் உறுப்புகளுக்கும், தோல் நலத்திற்கும். உடல் அழகிற்கும் அகத்திக் கீரை அருமருந்தாக முன் நிற்கும்.

மேலும், குடல் புண்ணிற்கும், உடலிலுள்ள வேண்டாத சதை குறைப்பிற்கும், ஆண்மைக் குறைவு, சூதக வலிபோன்ற நோய்களையும் குணமாக்கும்.

அகத்திக்கீரை சாறு இடித்து அரைபடி எடுத்து, சுத்தமான அரைபடி நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் கலந்து, பாத்திரத்தில் வைத்து பக்குவமாக எரித்து வரவேண்டும். கலவை சூடு ஏறியதும் கஸ்தூரி மஞ்சள், பளிங்கு சாம்பிராணி, பச்சைக்கிச்சிலிக் கிழங்கு, எலுமிச்சம்



பழத்தோலின் பொடி வகைக்கு அரை பலம் அரைத்துப் போட்டு நன்கு கலக்கி எடுத்து தைலப் பதம் வந்தவுடன் பாத்திரத்தை இறக்கிவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி வடித்து வைத்துள்ள தைலத்தை வாரம் ஒரு முறை காலையில் தலையில் வைத்து தேய்த்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்து மிதமான சுடுநீரில் குளித்து வந்தால் கண் புகைச்சல், கண் மந்தம், முடிஉதிர்தல், இளநரை போன்றவை குணப்படும்.

இவ் பத்திய வேளையில் குளிர்ந்த பானங்களையும், பழைய உணவு தயிர் போன்றவற்றை அன்றொரு நாள் நீக்குவதோடு, புளியையும், உடலுறவையும் நீக்குதல் அவசியமாகும். புகை பிடிப்பவர்கள், புகையிலை போடுபவர்கள், மது அருந்துபவர்கள், மாமிசம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடலில் நச்சுத் தன்மை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவர்கள் அகத்திக் கீரையை வாரம் ஒரு முறை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் அந்த நச்சுத் தன்மையில் இருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

குடல் புண் கொண்டவர்கள். அகத்தீக் கீரையோடு தேவையான அளவில் ஒமம், மிளகு, சீரகம், பூண்டு, துவரம் பருப்பு, வெந்தயம் இவைகளைச் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நல்லெண்ணெய் விட்டு தாளித்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் மேற்குறித்த நோய் குணமாகும்.

அகத்திக் கீரை சாற்றை நெற்றியில் தடவி ஆவி பிடித்தால் திராத தலைவலிகள் தீர்ந்துபோகும்.



# கொத்து மல்லி

கொத்துமல்லி கார்ப்பு சுவையும், சீத வெப்பத்தன்மையும் கொண்டது.

நாம் சமையலில் பயன்படுத்தும் இதன் இலையும், விதையும், பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை உடையது.

இதன் இலை கீரையாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இக்கீரையை உண்பதால் பித்த சுரம் நீங்கும், கபால சூடு குறையும், நல்ல தூக்கம் வரும். உடலுக்கு வன்மையும், தாது விருத்தியும் இது பெருக்கும்.

இவ்விளையின் சாறு பிழிந்து தடவ பித்தத் தழும்பு, இரத்தநோய் நீங்கும்.

இதன் இலையை ஆய்ந்து மிதமாக எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, வீக்கம், கட்டிகளில் கட்டினால் விரைவில் அவை கரைந்துபோகும். இல்லை பழுத்துப் போகும்.

மனநோய் உள்ளவர்களுக்கு இக்கீரையை 100-இல் இருந்து 150 கிராம் ஆய்ந்து எடுத்து நன்கு மைபோல் அரைத்து ஓர் ஆழாக்கு பசும்பாலில் கரைத்து வடிகட்டி கரும்புச் சர்க்கரையைச் சேர்த்து தினம் இருவேளை மூன்று நாட்கள் கொடுக்க பலன்கிட்டும்.

கொத்தமல்லி, உருள் அரிசி, தனியா என்று வேறு பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது.

கொத்துமல்லிக் கீரையில் 'ஏ' வைட்டமின் சத்து அதிகமாக உள்ளதால், இதை உணவில் அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ரசம், குழம்பு போன்றவற்றில் சேர்த்துக்கொள்வதோடு, துவையல் செய்து இட்லி, தோசை போன்ற சிற்றுண்டிகளில் சேர்த்து பயன் பெறலாம்.

பித்தத்தினால் வரும் காய்ச்சல் குணமாவதோடு, விந்துவையும் பெருக்கும் ஆற்றல் இதற்குண்டு.

இதன் இலைச்சாறைப் பிழிந்து எடுத்து பித்தத் தழும்பில் தடவ, நீங்குவதோடு, இவ்விளையை எண்ணெயில் வதக்கி வீக்கம் இரத்தக் கட்டிகளில் கட்ட விரைவில் வீக்கம் வாடுவதோடு, கட்டியும் உடைந்து இரத்தச் சீழ் வெளிப்படும்.

கொத்துமல்லியின் இலையை சந்தனத்துடன் அரைத்துப் பூசினால் பித்தத் தலைவலி நீங்கும்.

தலைவலி நீங்கிட இதன் இலையுடன், சந்தனத்தையும், நெல்லிக்காயின் வற்றலையும் தேவையான அளவில் சேர்த்து நன்னீரில் ஊறவைத்து அருந்த தலைச்சுற்றல் விலகும்.

கொத்துமல்லிப் பூவை கொத்தாகப் பறித்து வந்து நன்கு நீரில் அலசி சுத்தம் செய்து, ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு சட்டியில் வதக்கி, அத்துடன் இருடம்ளர் தண்ணீர்விட்டு கால்பங்காக சுண்டக் காய்ச்சிக்கொண்டு காலை மாலை இரண்டு ஸ்பூன் வீதம் மூன்று நாள் தொடர்ந்து அருந்திவர பித்த சம்பந்தமான வாந்தி மயக்கம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

கொத்துமல்லிக்கீரையை நான்கு ஆய்ந்தெடுத்து நீர் விட்டு தூய்மைப்படுத்தி, இரண்டு பங்கு கீரையுடன், சீரகம், வெங்காயம், பூண்டு வகைக்கு கால் பங்கு சேர்த்து, கொட்டைப் பாக்கு அளவில் புளியும் சேர்த்து துவையலாக அரைத்து காலையில் இட்லி தோசைக்கும், பகல் உணவிலும் சேர்த்துவந்தால் வாத, பித்தம் நீங்குவதோடு, குடல் புண், ஜீரணக்கோளாறுகள் நீங்குவதோடு, எலும்பு, நரம்பு வலிமைப்படும், மூளை வளர்ச்சிக்கும் துணை நிற்கும்.

கொத்துமல்லி கீரையைப் பறித்து சுத்தப்படுத்தி அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று நாள் அருந்திவர மனநோய் மறைந்து போகும்.

மது அருந்துபவர்கள், அதிக போதையில் மயங்கிக்கிடக்கும் வேளையில் கொத்தமல்லிக் கீரையையோ, அதன் விதையையே வாயிலிட்டு மென்று உண்ண வைத்தால் மது மயக்கம் தெளிந்து எழுவர்.

கண் ஒளி சிறப்பு பெற மல்லி நீரால் கண்களைக் கழுவிவந்தால் பார்வைசிறப்பு பெறும்.

தேமல் போன்ற தோல் நோய்கள் அனைத்தும் தொலைந்துபோக, கொத்துமல்லிக் கீரையை நன்கு மைபோல் பசும் பால் விட்டு அரைத்து நோய் கண்ட தோல் மீது தடவி, அரை மணி நேரம் காய்ந்த பின், இருபது நாள் குளித்துவர தோல் நோய்கள் விலகிப்போகும்.

# மணத்தக்காளிக் கீரை

**ம**ணத்தக்காளி என்றதும் நாள்தோறும் நாம் ரசத்திற்கு பயன்படுத்தும் தக்காளியைப்போல பெரிய பழமாய் இருக்குமோ என்ற எண்ணமே முதலில் தோன்றும்.

ஆனால் மிளகு போல் சிறிதாகக் காய்க்கும். பார்ப்பதற்கு மிளகுபோல் இருப்பதால் இதனை மிளகுத்தக்காளி என்றும் கூறுவர்.

**நூறு கிராம் கீரையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்:**

ஈரப்பதம் 82.1 சதம், புரதச்சத்து 5.9 சதம், கொழுப்பு 1.0 சதம், தாதுப்பொருட்கள் 2.1 சதம், மாவுச்சத்து 8.9 சதம், கண்ணாம்புச் சத்து 40-மி-கிராம், மணிச்சத்து 70மி.கிராம், இரும்புச்சத்து 20.5 மி.கிராம், வைட்டமின் 'சி' 11-மி.கிராம்.

மணத்தக்காளிக் கீரையைக் கூட்டாகவும், பொரியலாகவும், குழம்பாகவும், கறியாகவும், ஊறுகாயாகவும், வற்றலாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

மணத்தக்காளியைச் சமைத்தோ அல்லது பொடியாகவோ சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பில் சளி சேர்தல் இருமல் இளைப்பு போகும். மவச்சிக்கலைப் போக்கும், குடலைச் சுத்தமாக்கும். வாத நோயைப் போக்கும்.

இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சிறந்த கீரை. இதன் சாற்றை 30-மில்லி வீதம் மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரைப் பெருக்கும். பெருவயிற்று, வாய்ப்புண் உடல் சூட்டை அகற்றும். குடல் பூச்சிகளை வெளியேற்றும்.

கீரையை தொடர்ந்து சமைத்து உண்டு வந்தால் நாக்குப்புண், வயிற்றுப்புண் ஆகியவை குணமாகும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியூட்டும்.

கீரை காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் ஆசனக் கடுப்பு தீரும். கீரை உடலுக்கு அழகைத் தரும். வயிற்றுப் போக்கைக் குணப்படுத்தும். இதன் பழம் கருவை வலிமையாக்கும். பிரசவத்தை எளிதாக்கும். குடல் புண்களைக் குணமாக்கும்.

**கீரையைப் பிழிந்து சாறெடுத்து, பால் சேர்த்து அருந்திவர காமாவை காணாமல் போய்விடும்.**

கீரையுடன் சிறிய வெங்காயத்தை வதக்கி, வெற்றிலையில் வைத்து மூலத்தில் கட்ட மூலநோய் குணமாகும்.

**அதிக மது அருந்தியதால் ஏற்படும் மயக்கத்தை இக்கீரைச்சாறு குணமாக்கும்.**

மணத்தக்காளியின் வற்றல் 150-கிராம் எடுத்துக்கொண்டு 750-மில்லி வெந்நீரில் சேர்த்து, ஒரு மணிநேரம் மூடி வைத்திருந்து வடிகட்டிக் குடித்தால் நீர்க் கோர்வை, நீர் சுருக்கு, முதலியவற்றைக் குணமாக்கும். 50-மில்லி அளவு நாள் தோறும் ஆறுவேளை அருந்தலாம்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு மணத்தக்காளி கீரையைப் பறித்து வந்து ஒரு சட்டியில் இட்டு வதக்க வேண்டும். பிறகு வெந்தயம் இருபது கிராம், ஏல அரிசி இரண்டு கிராம் அளவு எடுத்து சிவக்க வறுத்து அதில் பத்து கிராம் அளவு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு சிவந்துவரும் சமயம் வதக்கிய மணத்தக்காளியைப் போட்டு எல்லாவற்றையும் கிளறி அதில் அரைலிட்டர் அளவு தண்ணீர் விட்டுப் பாதியாக சுண்டுமளவு காய்ச்சி வடித்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அருந்தி வர, மூன்றே நாளில் எத்தகைய இருமலாக இருந்தாலும் குணமாகும்.

மணத்தக்காளி கீரையின் சாற்றில் ஒரு ஸ்பூன் வீதம் உள்ளுக்கு அருந்த நன்றாக பேதியாகி, மஞ்சள் காமாலையின் மஞ்சள் நிறம் மாறும்.

பசு மாட்டு கோமியத்தோடு, மணத்தக்காளி இலை, தண்டு வேர்களையும் இடித்து அதன் சாற்றோடு அருந்தினால், மஞ்சள் காமாலை அகலும்.

சிறிய மார்பகங்கள் கொண்ட பெண்கள் கவலைப் படாமல். மணத்தக்காளி கீரையைக் கடைந்து தினம் உணவோடு சேர்த்து உண்டுவந்தால். மார்பகம் கச்சிதமாக கனத்து கவர்ச்சியாகத் தோன்றும்.

முற்றிய அல்சர் நோய் கொண்டவர்கள் இக்கீரையைத் தினமும் அவித்து சாப்பிட்டு வர அல்சர் நோய் குணமாகும்.

மதுபோதை தெளிய இக்கீரையின் சாற்றை உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

தேமல் மறைய இக்கீரையில் சாற்றை அதன் மீது தேய்த்து வரலாம்.



# பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை

பொன்னாங்கண்ணி, ஒரு கொடிக் கீரையாகும். இக்கீரை உணவுக்கீரை மட்டுமல்ல, நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உபயோகமான கீரையும் ஆகும்.

இதில் ஏ.பி.சி. போன்ற வைட்டமின்களும் தாதுப்புக்களும், மாவுச்சத்தும், சுண்ணாம்பு மணிச்சத்தும், புரதப் பொருட்களோடு, அயச்சத்தும் மிகவே அடங்கியுள்ளன.

இக்கீரையினால் விளையும் நன்மைகள் பல. கண் குறித்த வாதகாசம், வாதுதோஷம், கண்புகைச்சல், கண் காசம், கருவிழி அழல் நோய், உடல்கூடு மூலரோகம், வாயு, அனல், ஈரல் நோய், கை, கால் எரிச்சல், வயிறு எரிச்சல், வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், வாய் துர்நாற்றம், வெள்ளை, சொறிசிரங்கு முதலிய நோய்கள் குணம் பெறுவதோடு, மூளையும், இதயமும் வலுப்பெறுகின்றன. மேலும் இரத்தம் சுத்தமாக்கப்படுகிறது.

பொன்னாங்கண்ணி இலையில் மட்டும் புரதம், பாஸ்பரஸ் வைட்டமின் 'சி' யும் மிகுதியாக உள்ளன.

இக்கீரையை உணவோடு சேர்த்து உண்ண உட்கூடும், மூலநோயும் நீங்கும், தொடர்ந்து சாப்பிட உடல் பொலிவுபெறும். கண் ஒளியும் கூடும்.

இவ்விலையை நெய்யில் வதக்கி மிதமான இளம் சூட்டுடன் கண்களில் வைத்துக் கட்டினால் வாத, கபம் குறித்த கண்நோய்கள் காணாமல் போகும். கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும்.

பொன்னாங்கண்ணி தைலத்தை தலையில் தேய்த்துக் குளித்துவர உடல் சூடு தணிவதோடு எவ்வகை கண்நோயும் போகும். இவ்விலையைப் பறித்துவந்து, ஒரு கைப்பிடி அளவு வாயில் இட்டு மென்றோ அல்லது சாறு பிழிந்து அருந்தவோ செய்தால் வாய்ப்புண், தொண்டைப் புண் நீங்கிவிடும்.

மூலநோய் நீங்க வேண்டுமானால். இவ்விளையை வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்து நெய்விட்டு வதக்கி, சோற்றுடன் 48-நாள்கள் விடாது சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். குணம் பெறலாம்.

தினமும் இக்கீரையைச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஈரல் நோய், மூலரோகம், கால், வயிறு எரிச்சல், வெள்ளை முதலிய நோய்கள் குணமாவதோடு, வாய் நாற்றம், வாய் குறித்த நோய்கள் நீங்குவதோடு பசியையும் தூண்டும் ஆற்றல் பெற்றது.

இக்கீரையைப் பொரியல் செய்தும், அவியல் செய்தும் உண்ணலாம். பருப்பு, வெங்காயம் சேர்த்து சாம்பார் வைத்து சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சாப்பிட சுவையாகவும் இருக்கும்.

உடல் பெருத்தவர்கள், உடல் குறைந்து அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள், இக்கீரையை மிளகு, பருப்புடன் சாப்பாட்டில் சேர்த்து தொடர்ந்து ஒரு மூன்று மாதம் உண்டுவந்தால் உடல் எடை குறைந்து, மேனியும் பளபளப்போடு அழகாகும்.

இவ்விளையின் சாறு, பசுவின் நெய் தாய்ப்பால் மூன்றையும் தேவைக்கு ஏற்ப சமமாக எடுத்துக் காய்ச்சி காலையில் தலையில் தேய்த்து சில மணிநேரம் கழிந்தபின் குளித்துவந்தால் எவ்வகை கண்நோயும் குணமாகும்.

பொன்னாங்கண்ணி சாறும், வெள்ளாட்டுப்பாலையும் குடிக்கும் அளவுக்கு சமமாகக் கலந்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் உடல் சூடு தணிவதோடு வலிவான, பொலிவான உடலைப் பெறலாம்.

பொன்னாங்கண்ணி சாறுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து அத்தோடு அதிமதுரம், கோஷ்டம், செங்கழு நீர்க் கிழங்கு, கருஞ்சீரகம் முதலியவற்றையும் கலந்து அரைத்து, பதமுடன் காய்ச்சி வடித்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக்கொண்டு வாரத்தில் இரண்டு முறை தலையில்



தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊற விட்டு தலைகுளித்துவந்தால் உட்காய்ச்சல், உடல் வெப்பம் கால், கை எரிச்சலோடு மண்டை சூடும், உடம்பு வலி, வயிற்று வலியும் போகும். கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் துவட்டலாகச் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் உட்கூடு குறைவதோடு, மேனி எரிச்சல் தீரும். தொடர்ந்து ஒருவர் இக்கீரையைச் சாப்பிட்டு வர உடல் வலிமையும், ஆண்மையும் பெருகும்.

இக்கீரையை ஒருவர் காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் நோயெதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற முடியும்.

இக்கீரையை நிழலில் உலர்த்தி தூள்செய்து அத்தோடு பனங்கற்கண்டையும் தூள் செய்து கலந்து பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, காலை, மாலை தேக்கரண்டி அளவில் பசும் பாலுடன் கலந்து அருந்தி வந்தால் உட்கூடு, உட்காய்ச்சல் நீங்குவதோடு, உடல் பொலிவும் வலிவும் பெறும்.

கண் திரையிடல், தூரப் பார்வை, கிட்டப்பார்வை பார்வை மங்கல் போன்ற எல்லாவித கண்நோய்களுக்கும். உப்பு இல்லாமல் வெண்ணெய் சேர்த்து அவியல் செய்து தினமும் பகல் உணவில் 40 நாற்பது நாள் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மேற்குறித்த அனைத்து நோய்களும் அகலும்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை மைபோல் அரைத்து நீர் நிறைந்த மண் பானையின்மேல் வடைபோல் தட்டிவைத்து. மறுநாள் கண் இமைகளின் மீது வைத்து, தூய்மையான வெள்ளைத்துணியால் சிறிது நேரம் கட்டி வைத்தால் கண்நோய்கள் காணாமல் போகும்.



# முருங்கைக்கீரை

பழங்காலத்தில் முருங்கை மரத்தின் பயனை, அதன் வீரியத்தன்மையை மருத்துவர்களே அதிகமாக அறிந்திருந்தனர்.

அதனை உணவாகப் பயன்படுத்திய மக்களும் முருங்கை இலையின் ருசியை, அதிலுள்ள சத்துக்களை அதிகம் அனுபவித்து மகிழ்ந்தனர்.

கிராமங்களில் பெரும்பாலான வீடுகளின் முன்பக்கமோ, பின் பக்கமோ முருங்கை மரங்களை இன்றும் வளர்ப்பதை நாம் பார்க்கலாம்.

இப்போது நகரங்களில் கூட அந்த நல்ல பழக்கம் வந்து முருங்கை மரங்களை வளர்க்கத் தொடங்கியுள்ளனர்.

முருங்கையை வளர்க்க அதிக தண்ணீர் தேவை இல்லை. உரமும் தேவைப் படுவதில்லை. குறுகிய காலத்திலேயே பலனைத்தரக் கூடியது. உடனடியாக குழம்பு வைக்க வேண்டுமென்றால் கொஞ்சம் கீரையையோ, காயையோ பறித்து சமைத்துவிடலாம்.

அது மட்டுமல்லாமல் இதன் பூ, பிஞ்சு, காய், பட்டை, வேர், விதை பிசின் முதலியவை மருத்தாகவும் பயன்படுகின்றன.

முருங்கை மரத்தின் இலையை 'முருங்கை இலை' என்று கூறுவதில்லை. இது நம் உணவுடன் சேர்க்கப்படுவதால் கீரை வகையுடன் சேர்த்து 'முருங்கைக் கீரை' என்று அழைக்கின்றோம்.

முருங்கைக் கீரையில் வைட்டமின் 'ஏ' என்னும் உயிர்ச்சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் நிறைய உள்ளன.

அகத்திக் கீரைக்கு அடுத்தபடியாக அதிக அளவில் வைட்டமின் 'ஏ' உயிர்ச்சத்துள்ள கீரை முருங்கைக் கீரைதான். ஆகையால், அகத்திக் கீரையைப்போலவே முருங்கைக் கீரையையும் நிறையச் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் பெறலாம்.

முருங்கை இலையையும், வெள்ளரி விதையையும் மைபோல அரைத்து வயிற்றின் மேல்கனமாக பற்றுப்போட்டு வைத்தால் நீர்க்கட்டு உடையும், நீர் இறங்கும்.

முருங்கை இலையைச் சுத்தம் செய்து அதை உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கிப்பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் அதில் சிறிதளவு உப்பைப் போட்டுக்கரைத்துக் கொண்டு, அரைச் சங்களவு குழந்தைகளுக்கு உள்ளுக்குக் கொடுக்க வயிற்று உப்பிசம் தணிந்துவிடும்.

சுத்தம் செய்த முருங்கைக் கீரையில் ஒரு பிடியளவு எடுத்து ஒரு சட்டியில் இட வேண்டும். அதேஅளவு உணவு உப்பையும் கீரையுடன் சேர்த்து நன்றாக வறுக்க வேண்டும். கருகும் நிலைக்கு வரும்போது சட்டியை இறக்கி ஆறவைக்க வேண்டும். பின் அதைப் பொடி செய்து ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு அஜீரணம் ஏற்படும்போதும் புளியேப்பம் வரும்போதும் இரண்டு சிட்டிகையளவு வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடித்தால், பசி உண்டாகும் புளியேப்பம் அடங்கிவிடும்.

முருங்கைக் கீரையைப் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பலம் பெறும். பித்த சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாகும். உடல் சூடு தணியும். கண் சம்பந்தமானநோய் குணமாகும்.

ஒரு 'கப்' முருங்கை ரசத்தில் ஒன்பது கோழி முட்டையின் சத்திருக்கிறது.

தினமும் நம் உடலுக்கு மூவாயிரம் மைக்ரோ கிராம் கெரோடின் தேவை. இதை நாம் வாரம் ஒரு முறை முருங்கைக்கீரைச் சாப்பிட்டு பெற்றுவிடலாம். முருங்கைக் கீரையில் உள்ள கெரோடின் உடலில் சேர்ந்த பின்பு வைட்டமின் 'ஏ' சத்தாக மாறிவிடும்.

தினமும் நம் உடல் நலத்திற்கு 50-மி.கிராம் வைட்டமின் 'சி' தேவைப்படுகிறது. 25 கிராம் முருங்கைக் கீரையை நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் 50-மி.கிராம் வைட்டமின் 'சி' எளிதாகக் கிடைத்துவிடும்.

பெரியவர்களின் எலும்பு தேய்மானம், பற்சிதைவு, குழந்தைகளின் எலும்பு வளர்ச்சி, கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குத் தேவையான கால்சியம் போன்றவை களை முருங்கைக் கீரை முன் நின்று சரிசெய்துவிடும்.

இருபது கோழி முட்டையில் உள்ள கால்சியம் நூறுகிராம் முருங்கைக் கீரையில் கிடைத்து விடும்.

நினைவாற்றல் குறைந்தவர்களும், மாலைக் கண்ணோய் உள்ளவர்களும் தினமும் ஒரு ஸ்பூன் முருங்கைச் சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்துவர குணம்பெறலாம்.

சிறுநீர் எரிச்சலும், மலச்சிக்கலும் உள்ளவர்கள் முருங்கைக் கீரையை நன்கு வேகவைத்து ரசம் எடுத்து அத்தோடு கேரட் சாறையும் கலந்து குடித்தால் பலன் கிட்டும்.

ஜீரணக் கோளாறு உள்ளவர்கள் முருங்கைச் சாற்றோடு சிறிது மோர் கலந்து அருந்திவர, குணம் பெறலாம்.

இரத்தசோகை உள்ளவர்கள் முருங்கைக் கீரையைப் பொரித்து அத்துடன் ஒரு முட்டையை உடைத்து விட்டு, உண்ணும் பக்குவம் வந்ததும் பொரியலை இறக்கி உண்ண, சோகை நீங்கும்.

இரத்த அழுத்தம் குறைவதற்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கவும் முருங்கைக் கீரை நன்கு உதவும்.

முருங்கைச் சாற்றுடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து முகத்தில் ஃ வந்தால் மேனி மிருதுவாகும். முகம் பொலிவுபடும், சுருக்கம் இருப்பின் நீங்கும். முகப்பருவும் அகலும்.

முருங்கைக்கீரை, முசு முசுக்கு இலை, வெட்டிவேர் விலாமிச்சவேர், கோவைக் கிழங்கு, மாதுளம் பருப்பு ஆகியவற்றை வகைக்கு இருபத்தைந்து கிராம் எடுத்து இடித்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு டம்ளராக சுண்ட வைத்து, ஒரு வேளை இரண்டு ஸ்பூன் வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளையாக இருபத்தியொரு நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவந்தால் எல்லா வித பித்த நோயும் தணியும்.

முருங்கைக் கீரை நூறு கிராமுடன் ஐம்பது கிராம் சீரகம், மிளகு இருபத்தைந்து கிராம் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, மிளகளவு மாத்திரைகளாக பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு காலையும் மாலையும் உணவிற்குப் பின் சிறுவர்கள் இரு மாத்திரையும், பெரியவர் என்றால் நான்கு மாத்திரையும் வாயிலிட்டு தண்ணீர் பருகிவந்தால் உடல் வனப்பும், வலியும் பெறலாம்.

விளக்கெண்ணெய் விட்டு முருங்கை இலையை வதக்கி வாதம் மூட்டுவலி இடுப்பு வலிகளுக்கு ஒத்தடம் தர மேற்கூறிய நோய்கள் தீரும்.

பலாவிதை முருங்கைக்காய் இரண்டையும் வேக வைத்து தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம்.

வளரும் சிறார்களுக்கு முருங்கைக் கீரை சூப் தயாரித்து வாரம் இரு முறை அருந்தக் கொடுத்தால் கிட்டப் பார்வை, தூரப்பார்வை, மாலைக்கண் போன்ற நோய்கள் தீரும்.



## பசளைக் கீரை

சமையலுக்கு ஏற்ற கீரை இனங்களில் பசளைக் கீரையும் ஒன்று.

பசளைக் கீரை என்பது நல்ல விரல் அளவில் சிகப்பு நிறமான தண்டுடன் சுற்றுக்கொடியாக ஓடி நல்ல பசுமை நிறமான வெற்றிலை போன்ற இலைகளை விட்டுப் படரும் கொடி இனம் இது. இதற்கு கொடி பசளை என்று பெயர். சில இடங்களில் கொடியும் பச்சையாக இருக்கும்.

ஆனால் சிகப்புத் தண்டுகளை உடைய கொடிப் பசளைக்குத்தான் சிறப்பும், நல்ல குணமும் உடையது என்று ஓர் ஆய்வு கூறுகிறது.

பொதுவாகக் கொடிப் பசளைக் கீரையின் இலை சுவைக்க குழகுழப்பாக இருக்கும். இது உடலின் உள்ளே அழற்சியால் உண்டாகும் சூட்டைத் தணிக்கும். சிறு நீரைப்பெருக்கித் தள்ளும். தாகத்தைத் தணித்து விடும். மலத்தை வெளியேற்றும்.

ஒரு சிறப்பான குணம் இதற்கு உண்டு. அதாவது தாதுவைக் கெட்டிப்படுத்தி ஆண், பெண் உறவில் நல்ல நிர்வாகத்தை உண்டாக்கி விடும்.

கபம் உள்ளவர்கள் இஞ்சி, மிளகு, சிரகம், கறிவேப்பிலை ஆகியவைகளை இந்தக் கொடி பசளைக் கீரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

இலையை ஒரு பிடி நசுக்கி ஒரு குவளை குடி நீர் காய்ச்சி குடித்துவர நல்ல உறக்கம் உண்டாகும்.

இலையை அரைத்து தலைவலிக்குப் பற்றுப்போட தலைவலி நீங்கும்.

கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் இதன் இலையை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டு வர குணமாகும்.

கொடி பசளையைத் தினமும் பருப்புடன் நெய் சேர்த்து கடையல் செய்து ஆகாரத்தில் சேர்க்க கணவன் - மனைவி உறவு மனநிறைவாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இதில் பெருங்காயம் சேர்ப்பது கீரையினங்களுக்குச் சிறப்பாகும்.

பசலைக் கீரையை நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால். இல்லற வாழ்க்கை இன்பமாகும்.

பசி எடுக்காத குழந்தைகளுக்கு பசலைக் கீரையின் தண்டை சாறு பிழிந்து கொடுக்க, பசி கூடும்.

சளி, கபம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு பசலைக் கீரைச் சாற்றை கற்கண்டோடு சேர்த்துக் கொண்டால் நலம்கூடும்.

இக்கீரையை கர்ப்பமுற்ற பெண்கள் உணவில் சேர்த்து வந்தால் சுகமாக பிரசவம் நடக்கும்.



# கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலையில், புரோட்டீன், தாதுப் பொருள்கள் கார்போ ஹைட்ரேட், இரும்புச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், கொழுப்பு ஆகியவை இருப்பதோடு, வைட்டமின் ஏ வைட்டமின் சி சத்தும் இதில் அடக்கம். இத்தனை சத்துள்ள இலையை சிலர் சாப்பிடும்போது 'இலையில் இருந்து வெளியே தூக்கி - ஒதுக்கி வைத்து விடுகின்றனர்.

இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து புண்களை மிக எளிதில் ஆற்றக் கூடிய ஆற்றல் இவ்விலைக்குண்டு.

வாய்ப்புண்களைக் குணமாக்குவதோடு, ஈறுகளையும் வலிமையுற்றதாக மாற்றுகிறது.

வைட்டமின் 'சி' சோகை நோயை விரட்டியடிக்கும், பாலிக் அமிலம் என்றும் சத்து தலைமுடியின் வளர்ச்சிக்கும் வனப்புக்கும் உதவும். ஊட்டச்சத்துக்கள் நிரம்பவே இதில் உண்டு.

கறிவேப்பிலை உடலுக்கு சக்தியைத் தரும். பசியைத் தூண்டும். பித்தத்தைக் குறைத்து உடல் சூட்டைப்போக்கும்.

கறிவேப்பிலையை புளி, உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து துவையல் செய்து உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் அஜீரணம் பித்தவாந்தி, வயிற்றுப்போக்குகள் தீரும்.

இவ்விலையை அரைத்து எருமைத் தயிரில் சேர்த்து சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.

கருவேப்பிலை துவையலை ஒருவர் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சாப்பிட்டதும் மலம் கழிக்கும் வழக்கம் மாறும். குடலுக்கு பலமூட்டும்.

கறிவேப்பிலையில் நார்ச்சத்து இருப்பதால் மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. இந்த இலை தனித்தும், பிறபொருள்களோடு சேர்ந்தும் நம் நோய்களை வெகுவாகப் போக்குகின்றன.

இலையுடன் சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்தமிளகாய்களை ஒன்று சேர்த்து துவையல் செய்து சோற்றுடன் சாப்பிட அரோசகம், அதிசாரம், பித்த வாந்தி, பித்தஹாயம், செரியாமை, பிரமேகம் முதலியவை கட்டுப்படும்.



சிறிது கறிவேப்பிலை இலைகளோடு நான்கைந்து மிளகைச் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக் கொண்டு சுடுநீர் ஊற்றி அரைத்து, குழந்தைகட்கு குளிப்பாட்டிய பின் சிறிது கொடுக்க மாந்தம் குறையும், பசி தோன்றும்.

இவ்விலை ஜீரண உறுப்புகளில் உண்டாகும் உணவுக் குற்றங்களைப் போக்கும்.

வேம்பு ஈர்க்கு, நெல் ஈர்க்கு, கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு மூன்றையும் சேர்த்து இடித்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அருந்த வாந்தி நிற்கும்.

கருவுருவாக காலதாமதம் ஆகும்போது தொடர்ந்து மூன்று மாதம் கறிவேப்பிலையை உளுந்துடன் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து சட்னி - துவையல் செய்து தினமும் மதிய உணவில் சேர்த்துவர கருப்பை உஷ்ணம் அகன்று கரு உருவாகும். இப்படி கருப்பைக்குக் கவசமாக உதவுவதால், கருவேப்பிலை என்று பெயராயிற்று எனவும் கூறுவர். 'கறி இலை' - 'கறிவேப்பிலை' என்றும் கூறுவர்.

கறிவேப்பிலை நாட்டு கருவேப்பிலை, காட்டு கறிவேப்பிலை என இருவகைப்படும்.

கறிவேப்பிலையின் தாயகம் இந்தியா மற்றும் அந்தமான் தீவுகளாகும்.

கறிவேப்பிலை இலையை மட்டும் இரண்டு பிடி பறித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் கசகசா பத்துகிராம், கஸ்தூரி மஞ்சள் நான்கு கிராமையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு அரைத்ததை அம்மை தழும்புகள் மேல் பூசி குளித்து வர இரண்டு மூன்று வாரங்களில் தழும்புகள் மறைந்து போகும்.

பச்சையிலையை கைப்பிடி அளவு ஆய்ந்து தண்ணீர் விட்டு அம்மியில் அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு உண்டுவர வயிற்றுவலி போகும். அத்தோடு இரத்தமும் சுத்தமடையும்.

✓ கறிவேப்பிலைத் தூளை பிரசவமான பெண்கள் அரை ஸ்பூன் சோற்றுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவர

வயிற்றிலுள்ள அழுக்கு சுத்தமாவதோடு, வலி இருந்தாலும் தீர்ந்து போய்விடும்.

கறிவேப்பிலையை இடித்து எடுத்துக் கொண்ட சாறு நூறு கிராம். நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் நூறுகிராம் இரண்டையும் சேர்த்து பாத்திரத்தில் இட்டு மிதமான நெருப்பில் சூடாக்கி பாகு பதத்தில் இறக்கி சூடாறிய பின் தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் முடி உதிர்வதும், நரை முடியும் செம்மட்டை முடியும் மாறி, முடி கரு கருவென்று வளரும்.

கறிவேப்பிலை பறித்து எடுத்துவந்து சுத்தம் பார்த்து உலர்த்தி பின் சிறிது வறுத்து பொடித்து அதில் நூறுகிராமும் சீரகம் வறுத்த பொடித்த பொடி நூறு கிராமும், பெருங்காயம் வறுத்துப் பொடித்ததுள் நூறு கிராமும் சேர்த்து மொத்தத்தையும் நன்கு கலந்து ஒரு பாட்டிலில் போட்டு பாதுகாத்து வைத்துக்கொண்டு உணவுண்ணும் வேளையில் ஒரு கரண்டி பொடியைப் போட்டு கலந்து இரண்டு உருண்டை அன்னத்தைச் சாப்பிட்டு, பின் உணவைச் சாப்பிட்டு வந்தால், உணவு சுவையாக இருப்பதோடு நன்கு ஜீரணமும் ஆகும்.

சளி, மாந்தம், அஜீரணம் போன்ற நோய்கள் குழந்தைகளுக்குவர வாய்ப்புண்டு. அந்த வேளையில் கறிவேப்பிலையைச் சுத்தம் பார்த்து இருபது கிராம் கறிவேப்பிலைக்கு, பூண்டு, மிளகு, சீரகம், ஓமம், பெருங்காயம் இவைகளில் தலா பத்து கிராம் சேர்த்து மிதமாக வறுத்துப் பொடித்து, பொடித்து வைத்துள்ள கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து அரைத்து மிளகு அளவில் மாத்திரைகளாக பக்குவப் படுத்திக் கொண்டு நோயுற்ற குழந்தைகளுக்கு சுடுநீரில் கலக்கி ஊற்றி வந்தால், குழந்தை மேற் குறித்த நோய் நீங்கி ஆரோக்கியமாகும்.

சிறிது கறிவேப்பிலையுடன் சிறிது மஞ்சள் தூள், சீரகத்துளுடன் வேப்பிலையும் சேர்த்து அரைத்து காலை வேளையில் மோரில் கலந்து நாற்பது நாள் பருகிவந்தால் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

கறிவேப்பிலையின் சாற்றுடன் பசும்பால் கலந்து தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் நரைமுடி வராமல் தடுக்கலாம்.



# கோவைக்கீரை

கோவைக்கீரையைச் சமைத்து உண்ண சொறி சிரங்கு குணமாகும். தாது விருத்தி கூடும்; நீரிழிவு நோய் கொண்டவர்கள் நிம்மதி கொள்வர்.

கோவை இலை கசப்புத் தன்மை சிறிது கூடுதலாகக் கொண்டதுதான். கசப்பு உடலுக்கு நல்லதுதானே?

மற்ற கீரைகளை/பாசிப்பயிறு, பூண்டு, வெந்தயம், சீரகம் சேர்ப்பதோடு நல்லெண்ணெயும் சேர்த்து பொரியல் செய்து சாப்பிடலாம்.

இதனால், வாய்ப்புண், கண் எரிச்சல், போன்றவை குணமாகும்.

கோவைக் கீரையைப் பறித்து வந்து சுத்தம் பார்த்து மைபோல் அம்மியில் வைத்து அரைத்து, சொறி சிரங்குகளில் தடவி ஒரு மணி அளவு காயவிட்டு பின் சிகைக்காய் தேய்த்துக் குளித்தால் நலம் பெறலாம்.

கரும்படை நோய் கொண்டவர்கள் தேவையான அளவில் கோவை இலையைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்தி அத்துடன் ஐந்து கிராம் அளவில் கருஞ்சீரகத்தைச் சேர்த்து அரைத்து கரும்படைமீது பற்றுப் போட்டு ஒரு மணிநேரம் அதைக்காய விட்டு பின், குளித்து வந்தால் கரும்படை காணாமல் போய்விடும்.

கை, கால், வீக்கம் கொண்டவர், வயிறுகோளாறு கொண்டவர், கோவை இலையோடு தேவையான அளவில் நாயுருவி இலை,

நீர்முன்றி, நெருஞ்சில் இலை, சுரைக்காய் விதை, வெள்ளரி விதை, மிளகு, சோம்பு, கடுக்காய் போன்றவற்றையும் சம அளவில் கலந்து நான்கு பங்கு நீர்விட்டு அது ஒருபங்காக சுருங்கக் காய்ச்சி அந்நீரைக் குடித்து வந்தால் நோய்கள் நீங்கும்.

கண் எரிச்சல் போகவும், புண் சிரங்கு மறையவும், உடல் சூடு குறையவும், நீர் அடைப்பு திறக்கவும், கோவை இலையைக் காய வைத்து தூள் செய்து பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு, தண்ணீரில் மூன்று சிட்டிகைப் போட்டுக் குடிக்க மேற்குறித்த நோய்கள் நீங்கும்.

இதன் இலைச் சாற்றுடன் வெண்ணெய் கலந்து பூசிவர சிரங்கு-புண்கள் ஆறும்.

இவ்விலையை போதுமான அளவில் நீரில் போட்டு கொதித்தபின் எடுத்து வடிகட்டி அந்நீரை வேளைக்கு முப்பத்தைந்து மில்லி அருந்திவர உடல் வனப்பு பெறும்.

கோவை இலைச் சாறு எடுத்து அரை அவுன்ஸ் காலை உணவுக்கு முன் குடித்து வந்தால் ரசபாஷாண மருந்துகளால் ஏற்பட்ட வேக்காடு, வாயுப் பிடிப்பு, முதலான தீக் குற்றங்களை முறித்துப்போட்டு விடும்.

இவ்விலையின் சாற்றை தேவையான அளவில் கடுக்காய் தோலை ஊற வைத்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூளாக்கி சலித்து அதற்கு கால்பங்கு இந்துப்பை வறுத்துப்பொடி செய்து அத்துடன் சேர்த்து காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சுடுநீரில் குடித்து வந்தால் நாள்பட்ட வயிற்றுவலி நீங்கிப் போகும்.



## காணாம் வாழை

காணாம் வாழை இலையையும் தூதுவளையையும் பறித்து வந்து இலையாக ஆய்ந்து சுத்தம் பார்த்து சமஅளவில் எடுத்து பருப்புடன் சேர்த்துக் கூட்டாக்கி சமைத்து சோற்றுடன் பிசைந்து உண்டு வந்தால், உடல் சூடு தணிவதோடு, உடலும், பொலிவும் வலிவும் கொள்ளும்.

ஆறாத புண் கொண்டவர்கள் இந்த இலையை மை போல் அரைத்து புண்மீது தடவிவந்தால் விரைந்து புண்கள் ஆறும்.

இவ்விலையை அரை விட்டர் தண்ணீர் விட்டு, கால் விட்டராகச் சுண்டக் காய்ச்சி, அதை மூன்று சமமாக்கி காலை மதியம், மாலை என்று மூன்று வேளை அருந்திவந்தால் எல்லாவித சுரத்தையும் கட்டுப்படுத்தும்.

வயிற்றுப் போக்குக் காலங்களில் சிலருக்கு, போக்கோடு இரத்தமும் வெளிவரும். அப்போது அருகம் புல்லையும், காணாம் வாழையையும் சம அளவில் எடுத்து நன்கு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவில் சுடுநீரில் கலந்து இரு வேளை அருந்திவர உடன் இரத்தப் போக்கு நின்று போகும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் சிலருக்கு அந்த மூன்று நாள்களையும் தாண்டி இரத்தம் வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும். இவர்கள் மனம் கலங்காமல் காணாம் வாழை இலையோடு அருகம்புல்லையும், அசோக மரப் பட்டையையும் சம அளவில் சேர்த்து அரைத்து, நெல்லிக்காய் அளவில் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து அருந்தி வந்தால், நல்ல பயன் அடையலாம்.

வெள்ளைப்படும் பெண்கள் வேதனைப்படாமல், காணாம் வாழை இலையுடன் கீழாநெல்லி இலையையும் சமஅளவில் எடுத்து அரைத்து, அரைத்த விழுதை தேவையான அளவில் எருமைத் தயிருடன் கலந்து அருந்தி வந்தால், வெள்ளைப்படும் வேதனையில் இருந்து விலகிவிடலாம்.

சிலருக்கு தூக்கத்தின்போது விந்து வெளியேறும். அதைக் கண்டு அவர்கள் நொந்து போகாமல் காணாம் வாழையைச் சேர்த்து பொரியலாகவோ, பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்தோ மதியவேளை உணவில் மட்டும் சேற்றோடு சாப்பிட்டு வந்தால் போதும், விந்து வெளிப்படுவது நின்று போவதோடு, உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.



# முட்கா வேளை

தொண்டையில் சளியோ, அடைப்போ, முச்சுக் கோளாறோ, முச்சுத் திணறலோ உள்ளவர்கள் முட்காவேளை இலையை உணவோடு சமைத்துச் சாப்பிட்டுவந்தால், மேற்குறித்த நோய்கள் குணமாகும்.

அஜீரணம், வயிற்றுவலி போன்ற நோய்கள் எளிதில் குணம் பெற இவ்விலையை கூட்டாகவோ, பொரியலாகவோ சமையலில் சேர்த்துக் கொண்டால் நல்ல குணம் பெறலாம்.

வெட்டை நோயும், வெள்ளைப்படுதலும் இவ்விலையைத் தின்றுவர தீரும்.

முட்கா வேளை இலையோடு சிறிது மிளகு, சீரகம் சேர்த்து, மைபோல் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவில் தயிருடன் கலந்து காலை உணவிற்கு முன் அருந்தி வந்தால் மேலே குறித்த நோய்கள் யாவும் குணமாகும்.

மூலநோயைப் போக்குவதில் முட்கா வேளை இலை முன்நிற்கிறது.

ஆமாம், இந்த இலையைத் தேவையான அளவில் எடுத்துக் கொண்டு, அதோடு தேவையான அளவு அருகம்புல்லையும் துத்தி இலையையும் சமஅளவில் சேர்த்து, அரைத்து, நெல்லிக்காய் அளவு தயிருடன் சேர்த்து காலையும் மாலையும் அருந்தி வந்தால் மூலநோய் முற்றாகக் குணமாகும்.



# வல்லாரைக் கீரை

வல்லாரைக் கீரையைத் தினமும் சாப்பிட்டுவந்தால் வாழ்நாளைப் பெருக்கும்.

வல்லாரை இலையின் முழு சக்தியையும் பெற வேண்டுமானால், அதை உணவில் சேர்க்கும் போது புளியைக் கொஞ்சமும் சேர்க்காமல் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தேவையான அளவு வல்லாரைக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து எடுத்துக்கொண்டு, பாசிப் பருப்புடன், நெய்யும் சேர்த்து பொரியல் செய்து உணவுடன் சேர்த்துக்கொண்டால் மூளை வளர்ச்சியடைவதோடு, நினைவாற்றலும் கூடும்.

இக்கீரையை நெய்யிட்டு வதக்கி தேவையான உப்பு, காரம் சேர்த்து, கூடவே எலுமிச்சை சாறும் கலந்து சட்னி செய்து இட்லி, தோசைக்கு துணையாக்கிக் கொள்ளலாம்.

இக்கீரையுடன் பருப்பும், சீரகமும், வெங்காயமும், மிளகும் தேவையான அளவில் சேர்த்து குழம்பு வைத்து உணவுடன் சாப்பிட, உடலில் ஏற்படும், எரிச்சல், மஞ்சளாக வெளியேறும் சிறுநீர் கழிதலுக்கும் நல்ல மருந்தாகும்.

சர்க்கரை நோய் தீர, வல்லாரைக் கீரையுடன் மிளகையும், சுக்கையும், கொத்தமல்லி விதையையும் தேவையான அளவில் சமமாகச் சேர்த்து 12 தயாரித்து காலையும், மாலையும் அருந்திவந்தால் நோய் குணமாகும்.



வல்லாரைக் கீரையைப் புண்கள் மீது அரைத்துப்போட. விரைந்து புண்கள் ஆறும்.

வல்லாரைக் கீரையை உணவில் சேர்த்து வந்தால், சிரமம் இன்றி சிறுநீர் வெளியேறும், இரத்தம் பெருகும்.

✓ முளை வளர்ச்சி பெறும், மறதி தொலைந்துபோகும்.

வல்லாரை சாற்றை மனநோய் கொண்டவர்களுக்கு அருந்தக் கொடுத்தால் காலப்போக்கில் நோய் குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு இரத்த சோகை நோய் இருப்பின்,

✓ இவ்விளையைக் கசாயம் செய்து, அதை தேனுடன் கலந்து கொடுக்க, குழந்தை குணம் பெறும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி, உடல் அசதி, அடிக்கடி மயக்கம், பார்வைக் கோளாறு, நுரையீரலில் இறுக்கம், மந்தமான காது நோய் போன்ற நோய்கள் குணம்பெற வேண்டுமானால், வல்லாரை இலை பத்தை எடுத்து சுத்தம் செய்து, பின் வெந்நீரில் கழுவி, ஐந்து மிளகை அத்துடன் சேர்த்தரைத்து மோரில் கலந்து காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சில மாதங்கள் அருந்தி வர, அனைத்து நோய்களும் அகன்று போகும்.

நரை முடியா, உதிர்கிறதா முடி, வளர வில்லையா முடி? பெண்கள் கவலைப்படாமல் வல்லாரைக் கீரையைத் தேவையான அளவில் எடுத்து சுத்தம் செய்து, உரலில் இட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து தேங்காய் எண்ணெய் நல்லெண்ணெய் அவரவருக்குத் தேவையானதை கீரைச்சாறளவு சமஅளவில் எடுத்து, காய்ச்சி, சாறு போதுமான அளவில் சுண்டியதும் பாத்திரத்தை இறக்கிவைத்து, எண்ணெய் ஆறியபின் ஒரு பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் தலைக்குத்

தடவிவர முடி அடர்த்தியாக வளரும், உடல்கூடும் தணியும்.

பெண்களுக்கு வரும் பெரும்பாடு போக வேண்டின், வல்லாரைக் கீரையையும், உத்தாமணி இலையையும் காயவைத்து, இடித்துத் தூளாக்கி சலித்து, ஒருபாட்டிலில் வைத்துக்கொண்டு, ஒரு ஸ்பூன் வெந்நீரில் கலந்து தொடர்ந்து நான்கு நாள் அருந்திவர நோய் அகலும்.

பரங்கி சக்கை தூளையும், வல்லாரைக் கீரைத் தூளையும் சமஅளவில் சேர்த்து தினம் மூன்று வேளையும் வெண்ணெயுடன் ஓர் ஆண்டு சாப்பிட்டு வந்தால் தொழுநோய் தூரப் போய்விடும்.

தேவையான அளவு வல்லாரைச்சாறும் தேங்காய்ப் பாலும் சமஅளவில் எடுத்துக் கலந்து காலை வேளையில் தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் நன்கு ஊறிய பின் குளித்துவந்தால் உடல் சூடு தணிவதோடு, நரை முடியும் சரியாகும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சீதக்கழிசல், இரத்தக் கழிசல், வயிற்றுக் கடுப்பு போன்ற நோய்களுக்கு மூன்று, நான்கு வல்லாரைக் கீரையுடன் சிறிது சீரகத்தையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்து அதைக் கொடுத்தால், குழந்தை நலம் பெறும்.



## தூதுவளைக் கீரை

இருமல், ஷயம், கபம், சுவாச காசம் போன்ற நோய்கள் கொண்டவர்கள் தூதுவளைக் கீரையைப் பொரியல் செய்து உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நீங்கும்.

இதன் கீரையை நன்கு கசக்கிப் பிழிந்து சில சொட்டுகள் காதில் விட காதடைப்பு, காது வலி போன்ற காது குறித்த எந்த நோய்களும் தீரும்.

நீர்க்கோர்வை, உடல் வலி, அஜீரணம் போன்ற நோய்க்கு ஆளானோர், சிறிதும் கலைப்படாது, தூதுவளைக் கீரையைப் பறித்துவந்து சுத்தம் செய்து, குழம்பாகவோ, கூட்டாகவோ, பச்சடி போன்றவையாகவோ செய்து மதிய உணவில் சேர்த்து உண்டு வர, மேற் குறித்த நோய்கள் விலகும்.

தூதுவளைக் கீரையுடன் இம்பூரல், ஆடாதோடை, சுக்கு, சங்கன்வேர், திப்பிலி, பர்ப்பாடகம், வழுதுளைவேர், கண்டக்காலி போன்றவைகளை சம அளவில் சேர்த்து, நான்கு பங்கு நீர் விட்டு, அதை எட்டில் ஒன்றாகச் சுருக்கி, இத்துடன் தேவையான அளவில் தேன் சேர்த்து உண்டுவர, சுரம், ஐயசுரம், வெளி சுரம் போன்ற நோய்கள் எளிதில் நலம்பெறும்.

தூதுவளைக் கீரையை ஒருவர் தொடர்ந்து நாற்பது நாள் உணவில் சேர்த்து வந்தால் கண் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் விலகும்.கண்பார்வையும் கூடும்.

இருமல், சளி, கபம் போன்றவற்றிற்கு தூது வளையை கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, புதினா இலைகளுடன் உளுந்தையும் சேர்த்து நெய்யில் வதக்கி அதை துவையலாக அரைத்து மதிய உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மேற்குறித்து நோய்கள் நீங்கும்.

வயிறு குறித்த நோய்களுக்கும், நுரையீரல், புற்றுநோய் போன்றவற்றிற்கும் தூதுவளை நல் மருந்தாகும்.

தூதுவளையை கஷாயம் ஆக்கியும் அருந்தலாம்.

பசியின்மை, உடல் எரிச்சல், விஷக் காய்ச்சல் போன்ற நோய்களும் தூதுவளையால் குணமாகும்.

இதன் இலையைக் குழம்பில் சேர்த்து சமைத்தும் உண்ண சுவையாக இருக்கும்

இவ்விளையைப் பச்சையாகவும் ஒன்றிரண்டை தினமும் மென்று தின்ன, இளமையோடு, வலிமையும் வனப்பும் கூடும்.



## அரைக் கீரை

அரைக்கீரை உணவுப் பொருள் மட்டுமல்ல. அற்புதமான மருத்துவகுணமும் கொண்டது.

அரைக்கீரையின் பயன் ஆண்மையை வளர்க்கும், ஆயுளைப் பெருக்கும், உடலை உறுதிப்படுத்தும், வாதபித்த நோய்களை வராமல் தடுக்கும், சளித் தொல்லையைப் போக்கும்.

நல்லுடல் வேண்டுவோர் நாளும் இக்கீரையை பகல் உணவில் சேர்த்து பயன்பெறலாம்.

இக்கீரையில் 'ஏ' வைட்டமினும் 'பி.ஒன்' வைட்டமினும் இருப்பதோடு சுண்ணாம்புச் சத்தும் நிறைந்து உள்ளது.

அதனால் கண் பார்வை குறைபாடு உள்ளவர்கள், கண்புரை புற்று கொண்டவர்கள் இக்கீரையை பகலுணவில் மட்டும் எந்த வகையிலாவது பயன்படுத்தி உறுப்புகளைக் காப்பாற்றலாம்.

குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை இந்தக் கீரையைக் கூட்டாகவோ, பொரித்தோ, கடைந்தோ பகலுணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு பங்கு அரைக்கீரை. கால் பங்கு துவரம் பருப்பு, பூண்டு ஐம்பது கிராம், வெங்காயம் நூறு கிராம், சீரகம் இருபது கிராம், மிளகு இருபது கிராம் முதலியவற்றைக் கூட்டி, பசுமைமாறாமல் பாதி வெந்ததும் இறக்கி தினமும் நூறு கிராம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல்

நோயின்றி நன்கு வாழலாம். இச்சமையலில் புளி நீக்குதல் மிகவும் அவசியமாகும்.

நாள் பட்ட தலைவலி உள்ளவர்கள், அரைக் கீரையைக் கொண்டு வந்து சுத்தப்படுத்தி நல்லெண்ணெயும் சம அளவில் எடுத்து ஒன்று சேர்த்து அத்துடன் கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு, க்ருஞ்சீரகம் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் அதில் தட்டிப் போட்டு, அதை எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சி வடித்தெடுத்து அதைலத்தை பாட்டிலில் பாதுகாத்து வைத்துக்கொண்டு வாரம் ஒரு முறை தலைக்கு குளித்துவர நாள் பட்ட தலைவலி நாடாது ஓடிப்போகும்.

உடல் வலிமையும் நோய் எதிர்ப்பாற்றலும் இல்லற இன்பம்பெருகவும், உடல் அழகு பெறவும் அரைக்கீரை சூப் முன்நிற்கிறது. சூப்பை இப்படி தயாரிக்கலாம்.

நூறு கிராம் அரைக்கீரையைக் கொண்டு வந்து சுத்தப்படுத்தி, மண் பாத்திரம் இருந்தால் அதில் போட்டு மிளகு பத்துகிராம், சீரகம் இருபது கிராம், பூண்டு பத்துகிராம் சேர்த்து சுடவைத்து குடிநீராகப் பயன்படுத்தினால், உடல் சுறு சுறுப்பு கொள்வதோடு, நரம்பும் வலிமை பெறும். மேற்குறித்து செயல்பாடுகளும் சிறப்பாகப் பெறலாம்.



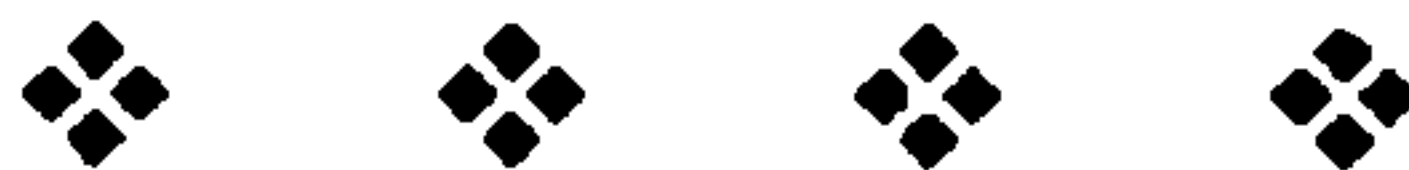
## முளைக் கீரை

முளைக்கீரையைப் பகல் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் வெப்பம் அகலும், பசியைத் தூண்டும். கண்கள் குளிர்ச்சியையும் பெறும்.

இக்கீரையை இப்படிச் சமைக்கலாம். முற்றாத இளம் கீரைகளைக் கொண்டுவந்து நன்கு நீர்விட்டு அலசி தூய்மைப்படுத்தி, கீரையின் அளவில் பாதி அளவு பருப்பு சேர்த்து மேலும் கடைசலுக்கு வேண்டிய அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் பாதி வேக்காட்டில் இறக்கிவைத்து கடைந்து பகல் உணவில். சோற்றுடன் பிசைந்து உண்டுவந்தால் மேற்குறித்த நல் பலன்களைப் பெறலாம்.

பால்குடி மறந்த குழந்தைகளுக்கு பகல் உணவில் முளைக் கீரையினைக் கொடுத்து வந்தால், குழந்தை ஆரோக்கியத்தோடும், நல்ல அழகோடும் வளர்வார்கள்.

இக்கீரையில், உடல் நலத்திற்கு வேண்டிய கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற அனைத்து சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளதால் முளைக்கீரையை நாளும் பகலுணவில் சேர்ப்பது நல்லது.



## பருப்புக் கீரை

கீரைகளில் சுவைமிகுந்தது இப்பருப்புக் கீரையாகும். பருப்போடு சேர்த்து மசித்து உண்ண ஏற்றது.

இது இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கக்கூடியது. வீட்டுத் தோட்டங்களில் எளிதாக வளர்க்கலாம்.

இக்கீரையின் கிளைகளை ஒடித்து நிலத்தினுள் வைத்தால் போதும், வளர்ந்து விடும்.

இது பதினைந்து சென்டி மீட்டர் வரை உயரும். இதன் மேற்பகுதி சிவப்பு நிறமாகக் காணப்படும்.

பருப்புக் கீரையின் இலை தண்டு ஆகியவற்றை உணவாக உண்ணலாம். தண்டு வேர், இலை அனைத்தும் மருத்துவப் பயன்கள் நிறைந்தது.

**இதில் அடங்கியுள்ள பொருட்கள்:**

ஈரப்பதம் 90.5 சதம், புரதச்சத்து-24 சதம், கொழுப்பு-0.6 சதம், தாதுஉப்புகள்-23 சதம், நார்ச்சத்து-13 சதம், சுண்ணாம்புச் சத்து-111-மி.கி, மாவுச்சத்து-2.9 சதம், மணிச்சத்து-45-மி.கி. இரும்புச் சத்து-14.8. மி.கி. சோடியம்-67.2 மி.கி. சாம்பல்சத்து-7.6.மி.கி தாமிரச்சத்து 0.19.மி.கி. கந்தகச்சத்து- 63.மி.கி, குளோரின் 73.மி.கி.

பருப்புக் கீரையைச் சமைத்து உண்பதால் பித்தக் கோளாறுகள் குணமாகும். சிறு நீரகம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் தீரும். சீதபேதி நிற்கும்.



உடலைக் குளிர்ச்சியடையச் செய்யும். தாகத்தைத் தணிக்கும். உடம்புக்கு வலிமைகூட்டும்.

கல்லீரல் வீக்கத்தைப் போக்கும். இதன் தண்டுச்சாற்றை பாதவெடிப்புகளில் தடவிவர வெடிப்புகள் மாறும்.

இலைச் சாற்றை மஞ்சள் பொடியுடன் கலந்து உடலில் ஏற்படும் கட்டி, வீக்கம் ஆகியவற்றில் மேல்பூச்சாக பூசத்தீரும். இதன் விதைகளை அரைத்து இளநீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி, வயிறு உளைச்சல், குணமாவதோடு வயிற்றில் உள்ள கிருமிகளையும் அழிக்கும்.

இதன் இலையை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட தலைவலி குறையும்.



# வெந்தயக் கீரை

வெந்தயம் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாக இந்தியாவில் பயிர் செய்யப்பட்டுவருகிறது.

இதை மாற்றுப் பயிராகவும், கலப்புப்பயிராகவும் பயிரிடலாம். விதைத்த நான்கு மாதத்திற்குள் பலன் தரக்கூடியது. பூத்த நான்காவது வாரத்தில் காய்க்கும். இதன் செடி ஒன்று அல்லது இரண்டு அடி உயரத்தில் இளம்பச்சை நிறத்தில் காணப்படும். ஆண்டுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை தொடர்ந்து பயிரிடலாம்.

நூறுகிராம் வெந்தயக் கீரையில் கீழ்க்கண்ட அளவில் சத்துப்பொருட்கள் உள்ளன.

ஈரப்பதம்-5.9 சதம், புரதச்சத்து-4.4 சதம், கொழுப்பு-0.9 சதம், மாவுச்சத்து-6 சதம், தாதுப் பொருட்கள்-1.5 சதம், நார்ச்சத்து-1.1 சதம், சுண்ணாம்புச் சத்து-390 மி.கிராம், மணிச்சத்து-51மி.கிராம், இரும்புச் சத்து-16.5மி.கிராம், மக்னீசியம்-67 மி.கிராம். சோடியம் 76 மி.கிராம், சாம்பல் சத்து-31 மி.கிராம் தாமிரம்-0.26 மி.கிராம், கந்தகம் -167 மி.கிராம், குளோரின்-165 மி.கிராம், தயாமின் 0.04 -மி.கிராம், ரிபோபிளேவின்-0.16மி.கிராம், நிக்கோடிக் அமிலம்-0.8 மி.கிராம்.

இதனை ஆங்கிலத்தில் மெனுகிரீக் என்று சொல்வர்.

வெந்தயக் கீரையைக் கூட்டாக, பொரியலாக, குழம்பாகச் சாப்பிடலாம்.

நெய்விட்டு வதக்கி, துவரம்பருப்பு சேர்த்து கூட்டாக வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

இது வயிற்றுப் புண், பொருமல், கண்வலி, மாலைக்கண், கண்களில் நீர்வடிதல் போன்ற கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்.

பித்தத்தால் ஏற்படும் வாந்தி, தலைச்சுற்றல் போன்றவற்றை நீக்கும். உடம்பில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் வெந்தயக் கீரையை அரைத்து பற்றுப்போட வீக்கம் வற்றும்.

கீரையை வெண்ணெயில் வதக்கிச் சாப்பிட வயிற்று உப்புசம் தீரும். உடல் வலியைத் தீர்க்கும். உடல் அழகுகூட்டும்.

இதைப்போல வெந்தயமும் நோய் தீர்க்கும் லேகியம், சூரணங்கள், கஷாயங்களாகப் பயன்படுகிறது.



# சிறு கீரை

சிறு கீரை, கீரைகளுள் சுவை கொண்டதாகும்.

இக்கீரையையும் அகத்தியையும் வாரம் ஒரு முறை என்ற நிலையில் இன்றும் நம்மில் சிலர் உணவோடு உண்டு வருகிறார்கள்.

பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து உண்டாலும் கூட்டாகச் செய்து சாப்பிட்டாலும் சுவையாக இருக்கும்.

இக்கீரையை உண்டுவந்தால் மலேரியா, டைபாய்டு போன்ற நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள முடியும்.

இன்று உண்ணும் உணவில், சுற்றுப்புறச் சூழல் போன்றவற்றில் மாசு நிறைந்துள்ளது. அதனால் நோய் பெருக்கம் அதிகரித்துள்ளது.

இக்கீரையின் தன்மை நஞ்சை முறிப்பதாக இருக்கின்ற காரணத்தால். இக்கீரையைச் சாப்பிட அவ்வகை நோயில் இருந்து நம்மை நாம் காத்துக்கொள்ள முடியும்.

மது அருந்துபவர்கள் தொடர்ந்து இந்தக் கீரையைச் சாப்பிட்டுவந்தால், போதைப் பொருளால் கல்லீரல், குடல், சிறுநீரகம் போன்றவற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகள் நீங்கும்.

கண்கள் குறைபாடு உள்ளவர்கள் இக்கீரையை வாரம் ஒரு முறையேனும் சாப்பிட்டுவந்தால் தெளிவான பார்வையைப் பெறலாம்.

சிறுகீரை, நீரிழிவு நோய் நீக்கத்தில் முன் நிற்கிறது என்றால் உண்மையிலும் உண்மையாகும்.

நீரிழிவு நோய் கொண்டவர்கள் இக்கீரையின் சூப்பை தினமும் அருந்திவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சிறுகீரையை அரிந்து ஒரு பிடி எடுத்துக் கொண்டு தேவையான அளவில் தண்ணீர் விட்டு கண்டக்காய்ச்சி, அந்த நீரில் வேகவைத்த பருப்பு நீரையும் சேர்த்து அத்தோடு, கறிவேப்பிலை, சிறிது, இஞ்சி, கொத்து மல்லி போன்ற சூப்பு தயாரிப்புக்கு வேண்டிய சீரகம், மிளகையும் சேர்த்து தேவையான உப்போடு சூப்பாகத் தயாரித்து அருந்திவந்தால், நீரிழிவு நோயும் கண்நோயும் காணாமல்போக வாய்ப்பு உண்டு.



# புதினா

புதினா, கீரைவகை மட்டுமல்லாமல் மணமுட்டும் தாவரப்பிரிவிலும் சேர்கிறது.

இப்போது இந்தக் கீரை கிராமங்களவிட நகரங்களில் வாழும் மக்களை அதிக அளவில் சென்றடைந்திருக்கிறது.

காரணம், இது பல்வேறு நோய்களையும் தீர்க்கும் மருந்தாக இருக்கிறது என்பதுதான்.

நோய் இல்லாதவர்களுக்கு, அதுவராமல் தடுக்கும் வேலையைச் செய்கிறது.

பண்டைய காலத்து மக்கள் தம்வீடுகளில் வாசனைக்காக வளர்த்ததாகவும், பயன்படுத்தியதாகவும் பழைய குறிப்புகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

வயிற்றுக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்யக் கூடியதாகவும், செரிமானத்தை உண்டாக்கக் கூடியதாகவும் இருப்பது இதன் சிறப்பென்று கருதியுள்ளனர்.

**இதில் அடங்கியுள்ள பொருட்கள்:**

நீர்-84.9, புரதம்-4.8, கொழுப்பு 0.6, தாதுஉப்புகள் 1.9, நார்சத்து-2.0, மாவுச்சத்து-5.8.

மேலும் சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கந்தகச் சத்து, வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் 'சி' போன்றவை நிறைய உள்ளன. மெந்தால், சினியால் என்னும் வேதிப் பொருட்களும் அடங்கி உள்ளன.

## இவ்விலையின் பொதுப்பயன்கள்:

சட்னி, துவையல் மற்றும் பல உணவுகளில் மணமும் சுவையும் தருகிறது. கடின உணவுகளையும் செரிக்கக் கூடியது என்பதால் மாமிச உணவுகளில் சேர்க்க வைக்கப்படுகிறது.

இவ்விலையில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் பெப்பர் மீண்ட் எண்ணெய் எனப்படுகிறது. இது புகையிலை, தேயிலை, சூப், வினிகர் போன்றவற்றில் சேர்க்கப்படுகிறது.

மேலும், இந்த எண்ணெயிலிருந்து தலைவலி மற்றும் வயிற்று வலிக்கு மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகிறது. வாய் கொப்பளிக்கும் மருந்துகளிலும் இந்த எண்ணெய் சேர்க்கப்படுகிறது.

புதினா இலைப்பொடி பற்பசைகளில் சேர்க்கப்படுகிறது.

புதினா இலையைப் பொடி செய்து, உப்பைக் கலந்து பல் துலக்க, பல்வலி தீரும்.

புதினா இலைப் பொடியைத் தண்ணீரிலோ, சாதத்திலோ கலந்து சாப்பிட, மஞ்சள் காமாலை தீரும்.

புதினாவைத் துவையல் அல்லது சட்னியாகச் சாப்பிட்டால் செரிமானம் ஆகும். வயிற்றுவலிதீரும்.

புதினா இலைச்சாறு, காரட் சாறு, வினிகர், தேன் ஆகியவற்றை ஒரு கரண்டி வீதம் கலந்து அவற்றில் தினசரி ஒரு வேளை ஒரு கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வர, டி.பி. நோய் தீரும். நுரையீரல் வலிமை பெறும்.

சிறிதளவு புதினா, இஞ்சி, மிளகு ஆகியவற்றை வறுத்து, நீர்விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி 50-கிராம் பனை வெல்லம் சேர்த்து உட்கொள்ள குமட்டல் தீரும்.

புதினாவோடு இஞ்சியை அரைத்துச் சாப்பிட, வாய் நுற்றம்போகும்.

புதினாவோடு தேன், எலுமிச்சம் பழச்சாறு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் பூசிவர, கரும்புள்ளிகள்மாறும்.

புதினாவை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, பின் நீரை வடிகட்டி, உப்பு கலந்து வாய் கொப்பளித்துவர குரல் வளம்பெறும்.

புதினாவை அரைத்து நெற்றியில் பூச தலைவலி தீரும்.

புதினாவை அரைத்து தேன், எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வயிற்றிலுள்ள கீரைப் பூச்சிகள் ஒழியும், சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

புதினாவைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, நீரை வடிகட்டிக் குடித்துவர செரிமானம் ஆகும். குமட்டல் நீங்கும்.

புதினா, உப்பு ஆகிய இரண்டையும் சூடாக்கி கால் பாதங்களில் ஒத்தடம் கொடுக்க எரிச்சல் தீரும்.

புதினா இலையோடு தேன் கலந்து சாப்பிட பெண்களின் மாதவிடாய் ஒழுங்காகும்.

புதினாவின் காம்பை மட்டும் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, இறக்கி வடிகட்டி அதில் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து அருந்த வாய் வேக்காடு குணம் பெறும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்குவரும் வேளைகளில், புதினா கஷாயம் செய்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு காலையும் மாலையும் கொடுக்க வயற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும்.



புதினாக் கீரையைப் பறித்துவந்து சுத்தப்படுத்தி காயவைத்து சமஅளவில் அத்லுடன் உப்பைச் சேர்த்து அரைத்து தூளாக்கி காலை மாலை பல் துலக்கி வந்தால் பல் கூச்சம் நீங்குவதோடு, வாய் துர்நாற்றம் போவதோடு, பல் உறுதிப்படும்.

புதினாக் கீரையைப் பறித்துவந்து, நன்கு நீர்விட்டுக் கழுவி, ஒருகைப்பிடியளவில் எடுத்து, உலர்ந்த திராட்சை, இஞ்சி வகைக்கு பத்துகிராம் எடுத்து மூன்றையும் தட்டிப் போட்டு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர்விட்டு அரை டம்ளராக சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு அத்துடன் ஓர் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து வேண்டிய அளவு பனைவெல்லம் சேர்த்து கலக்கி ஒரு நாளைக்கு இரு வேளை தொடர்ந்து குடித்துவந்தால் பித்த மயக்கம், தலைபாரம், வாய்க்கசப்பு நீங்கும்.



## நூலாசிரியர்



பெயர் : பாபநாசம் குறள்பித்தன்  
(த.வெ. கண்ணன்)  
பெற்றோர் : தனம்- வெங்கிடாசலம்  
பிறப்பு : 19.07.1946 - பாபநாசம்  
(தஞ்சை மாவட்டம்)  
படிப்பு : புலவர் (தஞ்சை கரந்தைத்  
தமிழ்ச்சங்கம்)

- ★ 1965-இல் முதன் முதலில் சுதேசமித்திரனில் எழுத்துத் தொடக்கம்
- ★ புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆர். அவர்கள் நடத்தி வந்த 'தாய்' வார இதழில் துணையாசிரியராக 10 ஆண்டுகள் பணி.
- ★ மற்றும் சில இதழ்களில் பணி.

### எழுதி வெளிவந்த நூல்கள்:

✍	சிறுவர் நூல்கள்	-	23
✍	ஆன்மிகம்	-	7
✍	நாடகங்கள்	-	5
✍	கவிதை நூல்கள்	-	5
✍	பல்துறை நூல்கள்	-	25

### பெற்ற விருதுகள்:

🏆	வி.ஜி.பி. விருது	--	1984
🏆	மனித நேய அறக்கட்டளை விருது	-	2001
🏆	திருப்பூர் தமிழ்ச்சங்க விருது	-	2002
🏆	தமிழக அரசு விருது	-	2002