ஏற்பாடு

தெரணியகல பிரதேச செயலகம்

கமநலசேவைகள் திணைக்களம்

விவசாயத் திணைக்களம்

விதாதா வளநிலையம்

1. வாழை கிழங்கு மாஉரொட்டி
2. ஈரப்பலாசுண்டல்
3. பால் கீரைசுண்டல்
4. சேம்பு இலைகறி
5. அச்சு விதை சுண்டல்
6. நஞ்சு விதைசுண்டல்
7. வற்றாளைக் கிழங்கு இலை கறி
8. நல்லக்காரை வதக்கல்
9. ஆனைக்கொய்யா விதை வடை
10. சேம்பு சம்பல்
11. பிண்ணாக்கு கீரை கறி
12. முள் திப்பிலி தண்டு கறி
13. ரணகள்ளி கொளுந்து சம்பல்
14. கோப்பை இலை சுண்டல்
15. சிந்துக்கொடிஇலைசுண்டல்
16. புளியன் சிறுக்கீரைகறி
17. காக்கட்டான் புளிப்பு கறி
18. கனைவாழை கறி
19. முள்முருங்கைசுண்டல்
20. வெள்ளி மடந்தைபப்படம்
21. ஒலெக்ஸ்இலைபொரியல்(கிரிஸ்பி)
22. பலா(இலை)கொளுந்து சுண்டல்
23. மகிலி கீரை / பண்ணை கீரை
24. காக்கரட்டான் காக்கனத்தி
25. பாடாபொன் முசுட்டை /பாடாவள்ளி
26. தவசி முருங்கை
27. பூசணி
28. செருசேரை
29. சுவர் முள்ளங்கி
30. விளி /புளி மாங்காய்
31. சண்டிக்கீரை
32. குன்றிமணி
33. பாயவரை பொன்னாட்டம் கரை
34. மடுப்பனை
35. கொன்றை
36. காசிக்கீரை
37. பரகொகு கறி
38. ஆலங்கா கறி
39. அவரை சுண்டல்
40. கொடி கொஹிலகொளுந்துகறி
41. காளாண் வதக்கல்
42. மரவள்ளி இலைகள்

43. அம்பரெல்லாகொளுந்து சம்பல்
44. மீனா கொளுந்து சம்பல்
45. கொஹிலக்கிழங்குசம்பல்
46. பலாகறி
47. வாழை தண்டு கறி
48. லாவுலு பிட்டு
49. அட்டிக்காகறி
50. கற்றாழைகறி
51. வற்றாளை கொளுந்து வதக்கல்(டெவல்)
52. குடம் புளிபானங்கள்
53. காக்கரட்டான் காக்கனத்திபானம்
54. அம்பரெல்லாபானம்
55. புளிப் பானம்
56. கற்றாழைபானம்
57. செவ்வரத்தைபூ பானம்
58. பலா வித்து உருண்டை
59. ஹீன்போவிடியா சுண்டல்
60. முட்சீத்தாகறி
61. மொனர குடும்பிய பானம்
62. தியதிப்பிலி கறி
63. ஆனைக்கொய்யா இலை கஞ்சி
64. கொஹிலகிழங்குகஞ்சி
65. கிரி அகுன இலை சம்பல்

<u>வாழை/வாழைப்பூ</u>

- ❖ தாவரவியல்பெயர்- Musa pardisiaca
- ❖ உள்ளூர் பேச்சுவழக்கு பெயர்கள்-வாழை, கெஹெல், ரம்ப
- ❖ தமிழ் பெயர்-கதலி,
- ❖ **மருத்துவ குணங்கள்**-

சிறுநீர் மற்றும் பித்த நோய்களுக்கான நச்சு எதிர்ப்பு தன்மை வாழை கிழங்கில் உண்டு. வாழை தண்டின் நடுப்பகுதியில் இருமல், குடல் நோய் மற்றும் கொலரா ஆகியவற்றிற்கு நிவாரணம் இருக்கின்றது.

வாழைப்பூ பெக்டீரியா தொற்றுகளை நீக்குகிறது. வயிற்று வலியைப் போக்கும். உடலில் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹார்மோனை அதிகரித்து இரத்தப்போக்கை குறைக்கிறது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்களைத் தடுக்கிறது. சிறுநீரக செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது. இரும்புச் சத்தை அதிகரிக்கிறது.

<u>வாழை கிழங்கு மா உரொட்டி</u>

தேவையான பொருட்கள்

- I கிலோ வாழைக்கிழங்கு
- 250 கிராம் கோதுமை மா
- 350 கிராம் துருவிய தேங்காய்
- ஒரு சிட்டிகை உப்பு

செய்முறை

வாழைக் கிழங்கை நன்கு கழுவி, சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, நறுக்கிக் கொண்டு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிழிந்து கொள்க. பின் அதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதன் மாப் பகுதி பாத்திரத்தின் அடியில் படிந்த பிறகு சாயம் அகற்றிய படி (கித்துள் மா தயாரிப்பது போன்று) மாவை வெளியே எடுத்து நன்றாக உலர விடுங்கள். அதன் பிறகு கோதுமை மாவுடன் வாழைக் கிழங்கு மாவை கலந்து, அத்துடன் தேங்காய் மற்றும் சிறிதளவு உப்பும் கலந்து வழக்கமான உரொட்டி தயாரிக்கும் விதமே செய்து கொள்ளவும்.

ஈரப்பலா

- தாவரவியல் பெயர் - **Artocarpusheterophylls**
- தமிழ் பெயர் - ஈரப்பலா
- **மருத்துவ குணங்கள்** -

இது கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் மிகவும் பெறுமதி மிக்க மூலமாகும். ஒருபோசனை மிக்க உணவாகும். இதில் நிறைய விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன.

ஈரப்பலா சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்

01 ஈரப்பலா (சிறிது முற்றியது)

350 கிராம் துருவிய தேங்காய்

3 காய்கள் பச்சை மிளகாய்

5 சின்ன வெங்காயம்

தேவையான அளவு வெள்ளைப்பூண்டு

சிறிதளவு மஞ்சள்

ஒரு சிட்டிகை உப்பு மற்றும் ஒரு சிட்டிகை மிளகு

சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை

முதலில் ஈரப்பலாவின் தோலை நீக்கி நன்கு கழுவிக்கொள்ளவும். அதன் பின்பு, சிறிது தண்ணீர் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய ஈரப்பலாவை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். பின்னர் வெள்ளைப்பூடு, சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மற்றும் மிளகுத் தூள் ஆகியவற்றை தேங்காயுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அத்தோடு ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெயிட்டு இதமான வெப்பத்தில் வதக்கவும். சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, முன்னர் சிறிதாகவெட்டி வேகவைத்த ஈரப்பலா மற்றும் தேங்காய் கலவையை சேர்த்து இதமான வெப்பத்தில்ஒரு சில நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

<u>பால் ஆலை/பால் கீரை</u>

- மருத்துவ குணங்கள் -

செரிமானத்தை எளிதாக்குகிறது மற்றும் உடலை குளிர்விக்கிறது.

<u>பால் கீரை சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

பால் ஆலை

துருவிய தேங்காய் தேவையான அளவு

ஒரு சிட்டிகை உப்பு

ஒரு பச்சை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது

ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள்

2 சின்ன வெங்காயம்

செய்முறை

பால் ஆலை, மென்மையாக துருவிய தேங்காய், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கிளறி, இதமான வெப்பத்தில் வேக வைக்கவும்.

சேம்பு இலைகள்

சேம்பு இலை கறி

தேவையான பொருட்கள்

மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட சேம்பு இலைகள்

நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்

பெரிய வெங்காயம்

நறுக்கிய பூண்டு

கடுகு

ரம்பை

கொரக்கா

வறுத்த பலசரக்குத் தூள்

மிளகுத்தூள்

வெந்தயம்

மஞ்சள் தூள்

மிளகாய் தூள்

செய்முறை

பாத்திரத்தில் போட்டு சூடாக்கிக்கொண்ட எண்ணெயில் கடுகு சேர்த்து. பின் பூண்டு, வெங்காயம், கறி வேப்பிலை, ரம்பை பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். மிளகாய்த் தூள் சேர்த்துக் கிளறுக. மஞ்சள் தூள், பலசரக்குத் தூள், கொரக்கா, உப்பு சேர்க்கவும். தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைத்ததும், சேம்பு இலைகளைச் சேர்த்து., ஒரு மூடியால் மூடி, ஆவியில் வேக விடவும்.

அச்சு விதைகள்

யானை க்ரீப்ஸ் மாக்கன் பீஸ் கார்பீ

- தாவரவியல் பெயர்-EntadaPhaseoloides Linn Mere
- உள்ளூர் பேச்சுவழக்கு பெயர்கள்– புஸ் எட்ட
- தமிழ் பெயர் - இரக்தி வில்லு
- மருத்துவ குணங்கள்-

தோல் நோய்கள், காய்ச்சல் மற்றும் சுரப்பிகள் தொடர்பான நோய்களுக்கு பங்களிக்கிறது.

அச்சு விதை சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்

அச்சு விதைகள்	சின்ன வெங்காயம்
பூண்டு	கார மிளகாய்
மிளகுத்தூள்	தேங்காய்
உப்பு	மஞ்சள் தூள்

செய்முறை

அச்சு விதைகளை தனித் தனியாக உறைகளை அகற்றி சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக வைக்கவும். வேக வைத்த விதைகளை மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெட்டப்பட்ட அச்சு விதைகளை ஒரு துணியில் சுற்றி சுமார் 02 மணி நேரம் தண்ணீரில் வைத்து நன்கு கழுவவும். உப்பு சேர்த்து தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். அதன் பிறகு சின்ன வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, கார மிளகாய், மிளகு, தேங்காய், உப்பு ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும். அக் கலவையை அச்சு விதைகளுடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து, கொதிக்கும் வரை அடுப்பில் வைக்கவும்.

நஞ்சுவிதைகள்

- தாவரவியல் பெயர் - Anamirtabauerianaendl
- உள்ளூர் பேச்சுவழக்கு பெயர்கள்- காக்கிக் கொல்லி விதைகள்,தித்த எட்ட
- மருத்துவ குணங்கள் -

பித்தத்தை தணிக்கும். உடல் ஆற்றலை அதிகரிக்கும். தூக்கத்தை வரவழைக்கும்.

நஞ்சு விதை சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்

நஞ்சு விதைகள்

சின்ன வெங்காயம்

பூண்டு

கார மிளகாய்

மிளகு

தேங்காய்

உப்பு

மஞ்சள் தூள்

செய்முறை

கசப்பான விதைகளை இடித்து தோல் நீக்கவும். தோல் நீக்கிய விதைகளை சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக வைக்கவும். வேக வைத்த விதைகளை ஒரு துணியில் போட்டு 12 மணி நேரம் தண்ணீரில் வைக்கவும். பின் கழுவிய கசப்பு விதைகளை சிறிது தண்ணீர் மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். சின்ன வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, கார மிளகாய், மிளகுத் தூள், தேங்காய், உப்பு ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்து, கசப்பான விதைகளுடன் அரைத்த தேங்காய் கலவையை சேர்த்து நன்கு கலந்து அடுப்பில் வைக்கவும்.

வற்றாளைக் கிழங்கு இலைகள்

வற்றாளைக் கிழங்கு இலை கறி

தேவையான பொருட்கள்

வற்றாளைக் கிழங்கு இலைகள்

பச்சை மிளகாய்

வெங்காயம்

கறிவேப்பிலை

ரம்பை

பலசரக்குத்தூள்

வெந்தயம்

மஞ்சள் தூள்

மிளகாய் தூள்,

கெட்டியான பால், கெட்டித்தன்மையற்ற பால்

செய்முறை

வற்றாளைக் கிழங்கு தண்டு மற்றும் இலைகளை தனித் தனியாக பிரித்தெடுக்கவும். வற்றாளைக் கிழங்குத் தண்டுகளை துண்டுகளாக நறுக்கி, ரம்பை, கறி வேப்பிலை, மிளகாய், பலசரக்குத் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, சிறு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், வெந்தயம் ஆகியவற்றைக் கலந்து கெட்டித் தன்மையற்ற பால் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். அதன் பிறகு வற்றாளைக் கிழங்கு இலைகளை நறுக்கி, அதனுடன் சேர்த்து வேக விடவும். பின் கெட்டியான பால் சேர்த்து குறைந்த வெப்பத்தில் சமைத்தெடுக்கவும்.

<u>நல்லக்காரை</u>

<u>Carry Cbeddi</u>

- தாவரவியல் பெயர்-**CantiumCoromandclicum**
- வட்டார பேச்சுவழக்கு பெயர்ச்சொற்கள்முள்ளுக்காரை/கர
- தமிழ் பெயர் –முள்ளுக்காரை/குதிரம்/செங்காரை
- மருத்துவ குணங்கள்-

சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை குடற்புழு நோய்களுக்கு இதனை சாப்பிடலாம். இலையின் சாறு சிறுநீர்ப் பெருக்கியாக தொழிற்படும். காயத்தை குணப்படுத்தும் குணம், பூஞ்சை நாசிணி குணம், புற்று நோயை எதிர்க்கும் தன்மை மற்றும் மீள் ஒட்சியேற்ற தன்மை கொண்டது.

<u>நல்லக்காரை வதக்கல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

நல்லக்காரை இலை

பப்படம்

காய்ந்த மிளகாய்

உப்பு தூள்

செய்முறை

நல்லக்காரை இலை மற்றும் காய்ந்த மிளகாயை (நறுக்கப்பட்ட மிளகாய்) உப்பு நீரில் ஊறவிட்டு, சில நிமிடங்கள் விட்டு, ஆழமான எண்ணெயில் பொறித்தெடுக்கவும்.பொறித்தெடுக்கப்பட்ட பப்படம், நல்லக்காரை இலை,காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் உப்பு தூள் சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.

பெரிய கொய்யா

அவகேடோ

ஆனைக்கொய்யா

Avacado

- தாவரவியல் பெயர்-perseaamericana
- உள்ளூர் பேச்சுவழக்கு பெயர்கள்-பட்டர் புரூட், அலிகெட்ட பேர
- தமிழ் பெயர் – ஆனைக்கொய்யா, பெரிய கொய்யா
- மருத்துவ குணங்கள்-

இரும்பு, கல்சியம், பொஸ்பரஸ், நாகம் மற்றும் ஒக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் போன்ற ஊட்டச் சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. கொலஸ்திரோல் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது முதல் சருமத்தைப் பொலிவாக்குவது வரை, இது நமக்கு நன்மைகளை வழங்குகிறது.

ஆனைக்கொய்யா விதை வடை

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு சில ஆனைக்கொய்யா விதைகள் மற்றும்	பச்சை மிளகாய்
உரொட்டி மா	பருப்பு
சின்ன வெங்காயம்	கறிவேப்பிலை
தேவையான அளவு உப்பு	தேங்காய் எண்ணெய்

செய்யும் முறை

கொய்யா விதைகளை முள் கரண்டி (கரட் சீவும் கருவி) கொண்டு மெல்லியதாக சீவி குளிர்ந்த நீரில் போட்டு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை கழுவவும். பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். அதன் பின் உரொட்டி மா, அல்லது அரைத்த பருப்பு சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்கு கலக்கவும். வடை தயார் செய்யும் முறையில் சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

<u>**சேம்பு**</u>

- தாவரவியல் பெயர் – Colocaeia Macrorrhiza
- உள்ளூர் பேச்சுவழக்கு பெயர்கள் - அரி சேம்பு
- தமிழ் பெயர் –பெரிய சேம்பு
- மருத்துவ குணங்கள்-

சேம்பு செடியின் மருத்துவ குணங்களைக் கருத்தில் கொண்டு, ஆயுர்வேதத்தில் இது பல சிகிச்சைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது சளியைக் குறைக்க மற்ற மருந்துகளுடன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. புழு நோய்கள், வாயு, வயிற்று நோய்கள் குணமாகும். மூல நோய்க்கு இது ஒரு மருந்தாகும். அத்துடன் போசனைக் குறைபாட்டு நோய் நிலைகளுக்கு (பாண்டு நோய்) ஒரு சிறந்த மருந்தும் கூட.

<u>**சேம்பு சம்பல்**</u>

தேவையான பொருட்கள்

கறிவேப்பிலை	மிளகு
மஞ்சள் தேங்காய்	வெங்காயம்
ஒரு சேம்புக்கிழங்கு	கராம்பு
கொச்சி மிளகாய்	சின்ன வெங்காயம்
வெள்ளை பூடு	குடம்புளி(கொரக்கா)

செய்யும் முறை

சேம்பு கிழங்கை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். கொதி நீரில் நறுக்கிய சேம்பு கிழங்கு துண்டுகள் மற்றும் குடம் புளி சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். நன்கு கொதித்ததும் தண்ணீரை வடித்து கொச்சி மிளகாய், சின்ன வெங்காயம்,வெள்ளை பூடு, கறிவேப்பிலை, மிளகு, மஞ்சள், தேங்காய் சேர்த்து அரைத்து, அரைத்த தேங்காய் கலவையை சேம்பு பாத்திரத்தில் போடவும். ,கலந்து கொதிக்க விடவும்.

பிண்ணாக்கு கீரை

- தாவரவியல் பெயர்-MelochjaCorchorifolia
- உள்ளூர் பேச்சுவழக்கு பெயர்கள்- கல் கூர இலை
- தமிழ் பெயர் -
- மருத்துவ குணங்கள்-

சிறுநீர் அடைப்பு, சிறுநீர் கற்கள், வாத ரக்தம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுகிறது.

பிண்ணாக்கு கீரைகறி

தேவையான பொருட்கள்

பிண்ணாக்கு கீரை	பலசரக்கு தூள்
வெந்தயம்	சின்ன வெங்காயம்
தேங்காய் பால்	பச்சை மிளகாய்
சின்ன வெங்காயம்	கறிவேப்பிலை
ரம்பை	உப்பு

செய்யும் முறை

பிண்ணாக்கு கீரை இலைகளைக் கழுவி சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, அதன் பிறகு வெட்டிய பிண்ணாக்கு கீரை இலைகளுடன் பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, ரம்பை , பலசரக்கு, வெந்தயம், மிளகாய்த்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு சமைத்துக் கொள்ளவும்.

முள் திப்பிலி

- தாவரவியல் பெயர் - onconspermafasciculatum
- மருத்துவ குணங்கள் -

விஷங்களை அழிக்கிறது. உடற்கூறு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மலச் சிக்கலை நீக்குகிறது.

முள் திப்பிலிதண்டு கறி

தேவையான பொருட்கள்

I தேக்கரண்டி வறுத்த மிளகாய் தூள்	I/2 தேக்கரண்டி வறுத்த பலசரக்கு தூள்	
முள் திப்பிலிதண்டு 250	ஏலக்காய்	கிராம்பு
துளசி துண்டு இஞ்சி	வெந்தயம்	ஒரு
கறுவாப்பட்டை புல்	உப்பு	கற்பூர
மஞ்சள்	தேங்காய் பால் – 250	கடுகு
குடம்புளி(கொரக்கா) பூடு	மிளகு	வெள்ளை

செய்யும் முறை

முள் திப்பிலி தண்டுகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெள்ளை பூடு, குடம் புளி, கடுகு, மிளகு, ஒரு துண்டு இஞ்சி, ஏலக்காய், கிராம்பு, துளசி, கறுவாப் பட்டை, கற்பூர புல் ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்து, மேலே அரைத்த பொருட்களையும் முள் திப்பிலி தண்டுகளுடன் கலக்கவும். அதனுடன் கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள், பலசரக்கு தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து சிறிது நேரம் விட்டு, ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் கலவையைச் சேர்த்து சிறிது நேரம் வைத்திருந்து தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து சமைத்துக் கொள்ளவும்.

ரணகள்ளி

- ❖ தாவரவியல்பெயர் - Kalanchoepinnata
- ❖ மருத்துவகுணங்கள்-

உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்திரோல், சிறுநீர் அமைப்பு தொடர்பான நோய்கள், மூல நோய், கொலரா, வயிற்றுப் போக்கு, மூட்டு நோய்கள் அனைத்தையும் குணப்படுத்துகிறது. கூடுதலாக, இது வாய் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. பெண் இனப்பெருக்க அமைப்பைப் பாதுகாக்கிறது. இது ஒற்றைத் தலைவலிக்கு சிறந்த வலி நிவாரணியாகவும் உள்ளது.

ரணகள்ளி கொளுந்து சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு கைப்பிடி ரணகள்ளி இலைகள், ஒரு கைப்பிடி நன்றாக துருவிய தேங்காய்,

ஒரு எழுமிச்சை, 5/6 சின்னவெங்காயம்,
3/4 பச்சைமிளகாய் ஒரு சிட்டிகை உப்பு

செய்முறை

முதலில் ரணகள்ளி இலைகளை நன்றாகக் கழுவி மெல்லியதாக நறுக்கி உப்பு கலந்த பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக அழுத்தி சில நிமிடங்கள் வைத்திருந்து பிளிந்து எடுக்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாயை நன்றாக துருவிய தேங்காயுடன் கலந்து தேவையான அளவு உப்பு மற்றும் எழுமிச்சை சேர்க்கவும். இப்போது அதில் தயார் செய்து வைத்திருக்கும் ரணகள்ளி இலைகளை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

கோப்பை இலை

- தாவரவியல்பெயர் PolisciasSyutificFruticosa
- மருத்துவகுணங்கள் -

இது வயிற்றுப் போக்கை நீக்குகிறது. மலச் சிக்கலை போக்குகிறது. சிறுநீர் பை சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும். வாய் தொற்றுகளை நீக்குகிறது. கண் பார்வையை விருத்தி செய்கிறது.

கோப்பை-இலைசுண்டல்

தேவையானபொருட்கள்

ஒரு கைப் பிடி நன்றாக நறுக்கப்பட்ட கோப்பை இலைகள்
பொடியாக நறுக்கிய இரண்டு பச்சை மிளகாய்கள்
சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்
பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்
மிளகு தூள் ஒரு சிட்டிகை
சிறிது மஞ்சள் தூள்
துருவிய தேங்காய்
உப்பு
எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

பொடியாக நறுக்கிய கோப்பை இலைகள், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகு தூள், மஞ்சள் தூள், தேங்காய், உப்பு சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கி, அதில் தயார் செய்த கோப்பை இலை கலவையை சேர்க்கவும். நன்கு கிளறி குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கிய பின் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும்.

<u>சிந்துக்கொடி</u>

- ❖ தாவரவியல்பெயர் - Argyeiapopulifolla
- ❖ மருத்துவகுணங்கள் -

இதய நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இருமல், ஆஸ்துமா, சர்க்கரை நோய், கீல்வாதம், வெள்ளைப் புள்ளிகள், முடக்கு வாதம், மூல நோய் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. கருப்பையில் ஏற்படும் நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது.

<u>சிந்துக் கொடி இலை சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

- ✓ ஒரு கைப்பிடி நன்றாக நறுக்கப்பட்ட சிந்துக் கொடி இலைகள்
- ✓ சிறிதுஎண்ணெய்
- ✓ நன்றாக நறுக்கப்பட்டஇரண்டு பச்சை மிளகாய்
- ✓ பொடியாகநறுக்கிய ஒரு சின்னவெங்காயம்
- ✓ மிளகுதூள்ஒருசிட்டிகை
- ✓ சிறிதளவு தேங்காய்
- ✓ உப்புஒருசிட்டிகை

செய்முறை

சிந்துக் கொடி இலைகள், உப்பு, பச்சை மிளகாய் மற்றும் மிளகு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஒரு கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கி, அதில் சிந்துக் கொடி இலைகளின் கலவையை சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் வைத்து அதனுடன் தேங்காய் சேர்த்து குறைந்த வெப்பத்தில் சமைத்து எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து சாப்பிடவும்.

புளியன் சிறுக்கீரை

- ❖ தாவரவியல்பெயர் - Oxalis corniculata
- ❖ மருத்துவகுணங்கள் -

மாந்த நோய்க்கு நல்ல மூலிகை. பசியின்மை, வயிற்றுப் போக்கு, அஜீரணம், மூல நோய், தோல் நோய்கள், கண் நோய்கள் போன்றவற்றுக்கும் இது சிறந்த மூலிகையாகும்.

புளியன் சிறுக்கீரை கறி

தேவையானபொருட்கள்

புளியன் சிறுக்கீரை	2 சின்ன வெங்காயம்
கறி வேப்பிலை	ரம்பை
2 பச்சை மிளகாய்	சிறிது வெந்தயம்
மஞ்சள் தூள்	மிளகாய் தூள்
பலசரக்குத் தூள்	மாசி
உப்பு	தேங்காய் பால்

செய்முறை

முதலில் சின்ன வெங்காயம், கறி வேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், ரம்பை, வெந்தயம், மாசி ஆகியவற்றை கழுவி நறுக்கி அதனுடன் தேவையான அளவு மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பலசரக்குத் தூள் சேர்த்து, பாத்திரத்தில் போட்டு, சிறிது தேங்காய் பால் சேர்க்கவும். அதனுடன் உப்பு கலந்து கிளறி அடுப்பில் வைக்கவும். பால் நன்கு கொதித்து வரும் போது, கரண்டியால் நன்கு கிளறி, அதில் கழுவிய புளியன் சிறுக்கீரை இலைகளைச் சேர்க்கவும். 2-3 நிமிடங்கள் வரை குறைந்த வெப்பத்தில் சமைத்தெடுக்கவும்.

<u>**காக்கட்டான்**</u>

- ❖ தாவரவியல்பெயர்–Ipomoea Littorlis
- ❖ மருத்துவகுணங்கள் -

இது காய்ச்சல், இருமல், சிறுநீரக நோய், வயிற்று நோய், குருட்டுத் தன்மை போன்றவற்றுக்கு அதிக நன்மை பயக்கும்.

<u>**காக்கட்டான் புளிப்பு கறி**</u>

தேவையானபொருட்கள்

2 கோப்பைகாக் கட்டான்
கோப்பை கெட்டியான பால்

குடம் புளி (கொரக்கா) 0 3 துண்டுகள்
1/4 தேக் கரண்டி மஞ்சள்
துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட பூண்டு 3 பற்கள்
3ரம்பை மற்றும் கறி வேப்பிலை
உப்பு ஒரு சிட்டிகை

1 தேக் கரண்டி மிளகாய் தூள்
½ தேக் கரண்டி பலசரக்குத் தூள்
துண்டுகளாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்
மாசி ஒரு சில துண்டுகள்

செய்முறை

பாத்திரத்தில் ஒரு கோப்பை பாலை வைத்து அதில் குடம் புளி, மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், பலசரக்குத் தூள், பூண்டு, சின்ன வெங்காயம், ரம்பை, கறி வேப்பிலை, மாசி சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காய்ப் பால் கொதித்ததும் இலைகளை இதனுடன் சேர்க்கவும். சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து சிறிது கிளறவும்.

<u>கனைவாழை</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Commelinaindehiscens
- மருத்துவ குணங்கள் -

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் தன்மை இதற்கு உண்டு. குருதிக் கலன்கள் உற்பத்தியைத் தூண்டுகிறது. மஞ்சள் காமாலைக்கு ஒரு சிறந்த மருந்து.

<u>கனைவாழை கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

கனைவாழை கொளுந்து 2 கைப்பிடிகள். துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட பெரிய வெங்காயம் 1.

ஒரு சில மிளகாய்கள். துண்டு மிளகாய்.
மஞ்சள் தூள். பலசரக்குத் தூள்.
மிளகு தூள். ரம்பை.
கறி வேப்பிலை. பூண்டு ஒரு பல்.
தேங்காய் எண்ணெய். 2 முட்டைகள்
ஒரு தக்காளி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டது.

செய்முறை

முதலில் கனைவாழைக் கொளுந்துகளைக் கழுவி, சுத்தம் செய்து மெல்லியதாக நறுக்கவும். கடாயில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றிச் சூடாக்கி, இரண்டு முட்டைகளைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். மிளகு மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். பின்பு அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய், பூண்டு, கறி வேப்பிலை, ரம்பை ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். பிறகு பலசரக்குத் தூள், மஞ்சள் தூள், துண்டு மிளகாய் என்பவற்றைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். நறுக்கிய கனைவாழைக் கொளுந்துகளைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி, சுமார் 3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி தக்காளி சேர்க்கவும்.

<u>முள் முருங்கை</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Erithrika Varigehata Gava
- மருத்துவ குணங்கள் -

குழந்தைகளுக்கு குடற்புழு நோய்ளைக் கட்டுப்படுத்தும். பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு பால் உற்பத்தியைத் தூண்டும். முழங்கால் வலியைக் குணப்படுத்தும். மாதவிடாய் வலியைப் போக்கும்.

<u>முள் முருங்கைச் சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

பொடியாக நறுக்கிய முள் முருங்கை இலை 2 கைப்பிடிகள்

சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்	பொடியாக நறுக்கிய இரண்டு பச்சை மிளகாய்
பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்	மிளகு தூள் ஒரு சிட்டிகை
சிறிது மஞ்சள் தூள்	துருவிய தேங்காய்
உப்பு	எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

பொடியாக நறுக்கிய முள் முருங்கை இலைகள், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகுத் தூள், மஞ்சள் தூள், தேங்காய், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து சிறிதளவு எண்ணையை ஊற்றிச் சூடாக்கி, முள் முருங்கை இலைக் கலவையை அதில் சேர்க்கவும். அவற்றை நன்கு கிளறி குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கிய பின் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும்.

வெள்ளி மடந்தை

- ❖ தாவரவியல் பெயர் - Mussaenda frondosa
- ❖ மருத்துவக் குணங்கள் -

மஞ்சள் காமாலை, ஆஸ்துமா, காய்ச்சல், பெருங்குடல், கண் அழற்சி, சிலந்திக் கடி, நரம்பு மண்டல நோய்கள், தொழு நோய், பாண்டு நோய்கள், மயக்கம், தலைவலி, தாகம் மற்றும் பித்து போன்றவற்றுக்கு மருந்தாகும்.

வெள்ளி மடந்தைபப்படம்

தேவையான பொருட்கள்

- ✓ வெள்ளி மடந்தை இலைகள்
- ✓ கோதுமை மா
- ✓ மிளகாய் தூள் ஒரு மேசைக் கரண்டி
- ✓ சிறிது மஞ்சள் தூள்
- ✓ மிளகு தூள் ஒரு சிட்டிகை
- ✓ தேவையான அளவு உப்பு
- ✓ பனி (குளிர்ந்த) நீர்
- ✓ தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை

வெள்ளி மடந்தை இலைகளைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும். கோதுமை மா, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகு தூள், உப்பு ஆகியவற்றைப் பனி நீரில் போட்டு மாவாக தயார் செய்யவும். கடாயைச் சூடாக்கி தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் சூடான பின், செய்த மாவை வெள்ளி மடந்தை இலையில் தொட்டு (மூழ்கி) பொரித்தெடுக்கவும்.

ஒலெக்ஸ் இலை

- ❖ தாவரவியல் பெயர் - olexzeylanica L.
- ❖ மருத்துவக் குணங்கள் -

சிறு நீர் எரிப்பு மற்றும் பித்தப்பைக் கற்களை குணப்படுத்துகிறது. அத்துடன் அனைத்து வாத நோய்களுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

ஒலெக்ஸ் இலைப் பொரியல் (கிரிஸ்பி)

தேவையான பொருட்கள்

- ✓ ஒரு சில ஒலெக்ஸ் இலைகள்
- ✓ கோதுமை மா
- ✓ மிளகாய் தூள் ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ சிறிது மஞ்சள் தூள்
- ✓ மிளகு தூள் ஒரு சிட்டிகை
- ✓ உப்பு தூள்
- ✓ சுத்தமான தண்ணீர்
- ✓ தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை

ஒலெக்ஸ் இலைகளை கழுவிச் சுத்தம் செய்யவும். பின்னர் அவற்றை சுமார் 5 நிமிடங்கள் உப்பு நீரில் வைக்கவும். கோதுமை மா, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள், உப்பு ஆகியவற்றைத் தண்ணீரில் போட்டு மாவாக தயார் செய்யவும். கடாயைச் சூடாக்கி தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் சூடானதும், செய்த மாவை ஒலெக்ஸ் இலைகளில் பரப்பி (மூழ்கி), பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

<u>**பலா**</u>

- ❖ தாவரவியல் பெயர் - Artocarpusheterophyllus
- ❖ மருத்துவக் குணங்கள்-

இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதில் கனிமச் சத்துக்கள் நிறைந்து கண்களை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. இது மீள் ஒக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. பெருங்குடல் புற்று நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. வயிற்றுப் புண்களுக்கும் ஒரு மருந்தாகும்.

<u>**பலா (இலை) கொளுந்து சுண்டல்**</u>

தேவையான பொருட்கள்

- ✓ நன்றாக நறுக்கப்பட்ட ஒரு கைப்பிடி மெல்லிய பலா கொளுந்து இலைகள்.
- ✓ சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்.
- ✓ பொடியாக நறுக்கிய இரண்டு பச்சை மிளகாய்கள்.
- ✓ சிறிதாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் 1.
- ✓ ஒரு சிட்டிகை மிளகுத் தூள்.
- ✓ சிறிது மஞ்சள் தூள்.
- ✓ நன்றாகத் துருவிய தேங்காய்.
- ✓ உப்பு.

செய்முறை

பொடியாக நறுக்கிய பலாக் கொளுந்து இலைகள், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகுத் தூள், மஞ்சள் தூள், தேங்காய், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். அடுப்பில் சிறிதளவு எண்ணையை ஊற்றி, சூடான பின் அதில் தயார் செய்த பலா இலைக் கலவையைச் சேர்க்கவும். நன்கு கிளறி குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும்.

<u>மகிலி கீரை / பண்ணை கீரை</u>

- ❖ தாவரவியல் பெயர் - Celosia argentea
- ❖ மருத்துவக் குணங்கள் -

நீரிழிவு மற்றும் மன அழுத்தத்திற்குச் சிறந்தது. ஒற்றைத் தலை வலி, வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் சமிபாட்டுத் தொகுதிகளுக்கு இது ஏற்ற உணவாகும். தாய்ப் பால் விருத்திக்கும் உதவும்.

<u>மகிலி கீரை / பண்ணை கீரை இலை சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு கை பிடி மகிலி **கீரை** 1 கோப்பை துருவிய தேங்காய்

துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட பூண்டு 1 பல்½ தேக்கரண்டிமஞ்சள்தூள்
கடுகு சிட்டிகை உப்பு ஒரு சிட்டிகை
சிறிதளவு மிளகு ½ தேக்கரண்டி பலசரக்குத் தூள்

செய்முறை

மகிலி இலைகளைக் கழுவி சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும், கடுகு, மஞ்சள் தூள், மிளகு, பூண்டு, பலசரக்குத் தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, இதனுடன் தேங்காய் சேர்த்து அரைக்கவும். அடுத்து மகிலி இலைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து அதன் மேல் தேங்காயை சேர்த்து கிளறி விடவும்.

<u>காக்கரட்டான் காக்கனத்தி</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Clitoria Ternatea
- மருத்துவக் குணங்கள் -

நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது, மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அத்துடன் இளமையைப் பராமரிக்க சருமத்தில் கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. அஜீரணத்தையும் போக்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்திரோலுக்கும் நல்லது.

<u>காக்கரட்டான் காக்கனத்தி பக்கோடா</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு சில காக்கரட்டான் காக்கனத்தி பூக்கள்.

½ கோப்பை கொண்டைக் கடலை.

மஞ்சள் தூள் ¼ தேக்கரண்டி.

மிளகாய் தூள் ½ தேக்கரண்டி.

உப்பு மற்றும் மிளகு

பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய்

செய்யும் முறை

பூக்களை நன்றாகக் கழுவி, தண்ணீரை வடித்து உலர விடவும். இதற்கிடையில் மாக்கலவையை தயார் செய்து கொள்ளவும். கொண்டைக் கடலையுடன் மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியான மாவு பதத்தைச் செய்து கொள்ளவும் . இப்போது எண்ணெயைச் சூடாக்கி, பூக்களின் தண்டைப் பிடித்து, அதிகப்படியான மாவை நீக்கி எண்ணையில் போடவும். பொன்னிறமாகும் வரை பொரிக்கவும்.

<u>பாடாபொன் முசுட்டை /பாடாவள்ளி</u>

- ❖ தாவரவியல் பெயர்   - Cyclea peltata
- ❖ மருத்துவக் குணங்கள் -

இரைப்பை அழற்சிக்கு மிகவும் நல்லது. காயங்களை ஆற்றும். பசியின்மை மற்றும் அஜீரணத்திற்கு ஒரு மருந்து. உடலை நச்சு நீக்குகிறது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் வலியைப் போக்கும்.

<u>பாடாபொன் முசுட்டைஜெலி</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு சில பாடாபொன் முசுட்டை இலைகள்

உப்பு ஒரு சிட்டிகை

செய்யும் முறை

பாடாபொன் முசுட்டை இலைகளைக் கழுவி சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். இப்போது அதை ஒரு சுத்தமான துணியில் போட்டு வடிகட்டவும். பின்னர் வடிந்த திரவத்திற்கு சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அசைக்காமல் வைக்கவும். சில மணி நேரத்தில் ஜெலி போல் வரும்.

<u>தவசி முருங்கை (ஜப்பானிய கத்திரிக்காய்)</u>

- ❖ தாவரவியல் பெயர் - Sauropus androgynus
- ❖ மருத்துவக் குணங்கள் -

கண் நோய்கள், சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள், சர்க்கரை நோய்க்கு நல்லது. ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் நோய்க்கு ஒரு சிறந்த மருந்து. மேலும் பாலுணர்வின் வளர்ச்சிக்கும் தாய்ப்பால் சுகாதாரத்திற்கும் சிறந்தது.

<u>தவசி முருங்கை கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

சுமார் 20 தவசி முருங்கைகள்.	ஒரு நறுக்கப்பட்ட வெங்காயம்.
1 நறுக்கிய தக்காளி.	நறுக்கிய ரம்பையும், கறிவேப்பிலையும்.
ஒரு சில மாசி துண்டுகள்.	பலசரக்கு தூள் ½ தேக்கரண்டி.
மஞ்சள் தூள் ¼ தேக்கரண்டி.	மிளகாய் துண்டுகள் ½ தேக்கரண்டி.
உப்பு ஒரு சிட்டிகை.	சிறிது எண்ணெய்.

செய்யும்முறை

தவசி முருங்கயை இரண்டு துண்டுகளாக வெட்டி, விதைகளை அகற்றி கழுவவும். இப்போது ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் வெங்காயம், ரம்பை, கறி வேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். அடுத்து பலசரக்குத் தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகு, மாசி சேர்த்துக் கிளறவும். அடுத்து, நறுக்கிய தக்காளி மற்றும் தவசி முருங்கை என்பவற்றைச் சேர்த்து கிளறி மூடி வைக்கவும். கத்தரிக் காய் வெந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

<u>பூசணி</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Curcubita Maxima
- மருத்துவக் குணங்கள் -

இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பலப்படுத்துகிறது. சருமத்தை மென்மையாக்குகிறது. புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. முடக்கு வாதம் மற்றும் கீழ் வாதத்தின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது. எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது. மலச் சிக்கலைப் போக்குகிறது. பல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.

<u>பூசணி கொளுந்து சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

பூசணிக் கொளுந்து.	சின்ன வெங்காயம்	தேவையான அளவு தேங்காய்.
சிறிது மஞ்சள் தூள்	சுவைக்கு உப்பு.	மாசி (விரும்பினால்)

பச்சை மிளகாய் ஒரு காய்.

செய்யும் முறை

முதலில், பூசணிக் கொளுந்துகளை எடுத்து, அவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து, அவற்றைச் சுற்றியுள்ள தோலை உரிக்கவும். இப்போது இவற்றை நன்றாகக் கழுவவும். அடுத்து, இந்தப் பூசணி இலைகளை மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கிய பூசணி இலைகளுடன் தேங்காய், மஞ்சள் தூள், உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், மாசி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இப்போது தீயை அதிகப்படுத்தி, கலவையை விரைவாக வேக வைக்கவும். பின் நன்றாக காய்ந்த பிறகு (பச்சை நிறம் நன்றாக இருக்கும் வகையில்) அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்

செருசேரை (கேபெல்லா)

❖ தாவரவியல் பெயர் - Aporusalanceolata (Tul) தஸ்

❖ மருத்துவக் குணங்கள் -

முக்கியமாக செருசேரை (கேபெல்லா) மற்றும் இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கும் போது, நரம்புகளில் கொழுப்பு படிவதால் ஏற்படும் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அதிக மருத்துவ குணம் கொண்ட தாவரமாகும். மேலும், இது நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் வாதம் போன்ற நோய்களுக்கு ஒரு நல்ல மூலிகையாகும்.

செருசேரை குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்

சுத்தம் செய்து கழுவிய செருசேரைத் துண்டுகள் (வெந்நீரில் ஊற வைத்தது).

தேங்காய்ப் பால். மாசி.

10-12 சின்ன வெங்காயம். 04 பச்சை மிளகாய்காய்கள்,

கறி வேப்பிலை, ரம்பை,

வெந்தயம், மஞ்சள் தூள்,

மிளகாய் தூள், கறி வேப்பிலை.

பலசரக்கு தூள். உப்பு ஒரு சிட்டிகை.

செய்யும் முறை

முதலில் கழுவி நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்காய்கள், கறி வேப்பிலை, வெந்தயம், மாசி, பச்சை மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், பலசரக்கு தூள், தேவையான அளவு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பச்சைப் பால் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். வெந்நீரில் போடப்பட்ட செருசேரைத் துண்டுகளை சேர்த்து கிளறி, அடுப்பில் வைக்கவும். குழம்பு நன்கு கொதித்த பிறகு, தாளிக்கத் தேவையான உப்பு சேர்க்கவும்.

<u>சுவர் முள்ளங்கி</u>

- தாவரவியல் பெயர் – Sonchifolia
- மருத்துவக் குணங்கள் -

வயிற்றுப் போக்கு, மலச் சிக்கல், மஞ்சள் காமாலை மற்றும் வாத நோய்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த மூலிகையாகும். விஷத்தை இல்லாமல் செய்யும். இரத்தத்தை செழிப்பாக்கும். தோல் நோய்களுக்கு நல்லது.

<u>சுவர் முள்ளங்கிகறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

சுவர் முள்ளங்கிச் செடியின் இளம் இலைகளின் ஒரு கைப்பிடி. உப்பு ஒரு சிட்டிகை.

மிளகாய்த் தூள். கறி வேப்பிலை. மஞ்சள் தூள்.

பலசரக்கு தூள். கறி வேப்பிலை. ரம்பை.

2 பூண்டுகள். 2 சின்ன வெங்காயங்கள். 1 கோப்பை தேங்காய்ப் பால்.

சிறிது வெந்தயம். 02 பச்சை மிளகாய்கள்,

செய்யும் முறை

சுவர் முள்ளங்கி இலைகள் மற்றும் தண்டுகளை வெட்டுங்கள். ஒரு மண் பானையை அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கவும். அதனுடன் தேங்காய்ப் பால், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு , பச்சை மிளகாய், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், பலசரக்குத் தூள், கறி வேப்பிலை, ரம்பை, வெந்தயம் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்ததும் நறுக்கிய சுவர் முள்ளங்கியைச் சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் விட்டு நன்றாகக் கொதித்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

<u>விளி /புளி மாங்காய்</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Averrhoa carambola
- மருத்துவக் குணங்கள் -

குருதியில் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கும் திறன் மிக அதிகம். வைட்டமின் சி, பொட்டாசியம், செப்பு, சோடியம் ஆகியவை மீள் ஒக்ஸியேற்றத்திற்கு உதவும். கொலஸ்திரோலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. மலச் சிக்கலுக்கு நல்லது. செரிமான செயல்முறையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

<u>விளி /புளி மாங்காய்க் கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

3 புளித்த விளி/புளி மாங்காய்கள். உப்பு ஒரு சிட்டிகை.
இலவங்கப் பட்டை ஒரு துண்டு. சிறிது சீரகம். பலசரக்கு தூள்.
மிளகுத் தூள். மிளகாய்த் தூள். கறி வேப்பிலை.
மஞ்சள் தூள். கறி வேப்பிலை. ரம்பை.
2 பூண்டுப் பற்கள். 2 சின்ன வெங்காயம். 1 கோப்பை தேங்காய்ப் பால்.
சிறிது வெந்தயம். 02 பச்சை மிளகாய்கள்,

செய்யும் முறை

முதலில் ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு மேசைக் கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கவும். எண்ணெய் சூடான பிறகு நறுக்கிய பூண்டு, சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். அதனுடன் ரம்பை, கறி வேப்பிலை, இலவங்கப் பட்டை, வெந்தயம் ,சீரகம் சேர்க்கவும். பிறகு மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள், பலசரக்குத் தூள் மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கலவையைக் கிளறவும். அதன் பிறகு அதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அதில் நறுக்கிய காமரங்காயைச் சேர்க்கவும். பிறகு நன்றாக மூடவும். குறைந்த வெப்பத்தில் மூடி வேக வைக்கவும். நன்கு கொதித்த விளி/புளி மாங்காய்க் கறிக் கலவையுடன் சிறிது பால் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

<u>சண்டிக் கீரை</u>

- தாவரவியல் பெயர் – Pisonia grandis
- மருத்துவக் குணங்கள் -

வாத நோய் அனைத்தையும் போக்கும். ஒரு வலி நிவாரணி. முதுகு வலியைக் குணப்படுத்தும். இது மூட்டு வலி மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நீக்குகிறது. மீள் ஒக்ஸியேற்றத் தன்மை கொண்டது.

<u>சண்டிக்கீரை சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு கைப்பிடி சிறிதாக நறுக்கிய சண்டிக் கீரை இலைகள்.

சிறிது தேங்காய் எண்ணெய். சிறிதாக நறுக்கிய இரண்டு பச்சை மிளகாய்.

சிறிதாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம். மிளகுத் தூள் ஒரு சிட்டிகை.

சிறிது மஞ்சள்த் தூள். துருவிய தேங்காய்.

உப்பு. எலுமிச்சை சாறு.

செய்யும் முறை

சிறிதாக நறுக்கிய சண்டிக் கீரை இலைகள், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகுத் தூள், மஞ்சள்த் தூள், தேங்காய் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றைக் கலக்கவும். ஒரு கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடாக்கி, அதில் சண்டிக் கீரை இலைக் கலவையைச் சேர்க்கவும். நன்கு கிளறி குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கிய பின் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும்.

<u>குன்றி மணி</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Adenanthera pavonina
- மருத்துவக் குணங்கள் -

வயிற்றுப் போக்கு நீங்கும். இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. தோல் தொற்றுகளைக் கொல்லும். விஷத்தைக் கொல்லும்.

<u>குன்றி மணி இலைக் கொழுந்து சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

சிறிதாக நறுக்கிய குன்றி மணிக் கொழுந்து ஒரு கைபிடி.

சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்.

சிறிதாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்.

சிறிது மஞ்சள்த் தூள்.

சிறிதாக நறுக்கிய இரண்டு பச்சை மிளகாய்கள்.

மிளகுத் தூள் ஒரு சிட்டிகை.

துருவிய தேங்காய்.

உப்பு

செய்யும் முறை

முதலில் குன்றி மணிக் கொழுந்து இலைகளை வெந்நீரில் கழுவவும். பின்னர் மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பொடியாக கொழுந்து குன்றி மணி இலைகளுடன், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகுத் தூள், மஞ்சள்த் தூள், தேங்காய், உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். அடுப்பில் பாத்திரத்தை வைத்து சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடாக்கி, அதனுடன் குன்றி மணிக் கொழுந்து இலைக் கலவையைச் சேர்க்கவும். நன்கு கிளறிக் குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கிய பின் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும்.

<u>பாயவரை பொன்னாட்டம் கரை</u>

- ❖ தாவரவியல் பெயர் - Senna occidentalis/ Cassia occidentalis
- ❖ **மருத்துவக் குணங்கள்** -

இரத்தச் சோகையைக் குணப்படுத்துகிறது. இதய நோயைக் குறைக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் நீங்கும். வயிற்றுக் கோளாறுகளை குணப்படுத்தும். சிறு குழந்தைகளின் புழு நோய்களுக்கு நன்மை பயக்கும்.

<u>பாயவரை பொன்னாட்டம் கரை இலைகள் சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு கைப்பிடி சிறிதாக நறுக்கிய பாயவரை பொன்னாட்டம் கரை இலைகள்.

சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்.

சிறிதாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்.

சிறிது மஞ்சள்த் தூள்.

உப்பு.

சிறிதாக நறுக்கிய இரண்டு பச்சை மிளகாய்.

மிளகுத் தூள் ஒரு சிட்டிகை.

துருவிய தேங்காய்.

எலுமிச்சைச் சாறு.

செய்யும் முறை

ஒரு கைப்பிடி சிறிதாக நறுக்கிய பாயவரை பொன்னாட்டம் கரை இலை, சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகுத் தூள், மஞ்சள்த் தூள், தேங்காய் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடாக்கி, அதில் தயார் செய்த கோப்பை இலைக் கலவையைச் சேர்க்கவும். நன்கு கிளறி, குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கிய பின் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும்.

<u>மடுப் பனை</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Cycadophyta
- **மருத்துவக் குணங்கள் –**
- உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்து.

<u>மடுப் பனை புளிப்புக் கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

200 கிராம் மடுப் பனை.	2 பச்சை மிளகாய்கள்.	3-4 சின்ன வெங்காயம்.
மிளகாய்த் தூள்.	கறி வேப்பிலை.	ரம்பை.
பூண்டு.	மாசி.	வறுத்த பலசரக்குத் தூள்.
குடம் புளி (கொரக்காய்).	தேங்காய்ப் பால்.	மிளகாய்த் துண்டுகள்.

செய்யும் முறை

மடுப்பனை இலைகளில் உள்ள தோலைத் சுத்தமான துணியால் அல்லது தேங்காய் மட்டையின் உதவியுடன் அகற்றவும். பிறகு தண்டுக்கு அடியில் இருந்து 6 அல்லது 8 அங்குலம் அளவுக்கு அகற்றி வெட்டிக் கொள்ளவும். வெட்டப்பட்ட துண்டுகளை நன்கு கழுவவும். ஒரு அலுமினிய பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து நன்கு மடுப்பனை கொழுந்துளை கொதிக்க வைக்கவும். வேக வைத்த மடுப் பனைக் கொழுந்தை உலர விட்டு, மடுப் பனைக் கொழுந்தின் வெளிப் புறத் தோலை நீக்கவும். பின்னர் அவற்றை நன்றாகத் தட்டிக் கொள்ளவும். தட்டி எடுத்த மடுப் பனைக் கொழுந்துளை 1 அங்குலத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். நறுக்கிய மடுப் பனைக் கொழுந்தை ஒரு தட்டில் வைக்கவும். இதனுடன் மிளகாய்த் தூள், வறுத்த பலசரக்குத் தூள், மஞ்சள்த் தூள், குடம் புளி, பச்சை மிளகாய், மாசி சேர்க்கவும். நன்றாக்கக் கலக்கவும். தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துச் சூடாக்கவும். தேங்காய்ப் பால் கெட்டியாகும் வரை நன்கு வேக வைக்கவும். பிறகு ஒரு கடாயில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடாக்கவும். எண்ணெய் சூடானதும் சிறிதாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, ரம்பை, கறி வேப்பிலை, கடுகு, சில மிளகாய்த் துண்டுகள் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். அதனுடன் சமைத்த மடுப் பனைக் கறியைச் சேர்க்கவும். நன்கு கிளறி, வெப்பத்திலிருந்து நீக்கவும்.

<u>கொன்றை</u>

- ❖ தாவரவியல் பெயர் – காசியா ஃபிஸ்துலா
- ❖ மருத்துக் குணங்கள் -

நரம்பு நோய்கள், தோல் நோய்கள், அல்சர், இருமல், சுவாச நோய்கள், காய்ச்சல், மலச் சிக்கல், இதய நோய்கள், வாய் நோய்கள், வாத நோய் உள்ளிட்ட பல நோய்களுக்கு இது நன்மை பயக்கும்.

<u>கொன்றை கொழுந்து புளிப்புக் கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

முதிர்ச்சியடையாத கொன்றைக் கொழுந்து இரண்டு கைப்பிடிகள்.

பூண்டு.	பச்சை மிளகாய்.	மாசி.
மிளகாய்த் தூள்.	கறி வேப்பிலை.	மஞ்சள்த் தூள்.
பலசரக்குத் தூள்.	வெந்தயம்.	உப்பு.
பால்.	கட்டிப் பால்.	நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்.

செய்யும் முறை

கொன்றைக் கொழுந்து இலைகளை நன்றாகக் கழுவவும். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில் இலைகளைச் சேர்த்து பாலில் கொதிக்க விடவும். அடுத்து, நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, பச்சை மிளகாய், மாசி மற்றும் மிளகாய்த் தூள், பலசரக்குத் தூள் , வெந்தயம், உப்பு ஆகியவற்றைக் கறியில் சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும். மூன்று முதல் நான்கு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, அடுப்பைக் குறைத்து, பாலைப் பயன்படுத்திக் குறைந்த தீயில் சமைக்கவும்.

<u>காசிக் கீரை (நாபிரித்தான்)</u>

- தாவரவியல் பெயர் - Hibiscus furcatus
- மருத்துவக் குணங்கள் –
- எலும்புகளை வலுவாக்கும். விஷத்தைக் கொல்லும். காயங்களைக் குணப்படுத்தும். பசியை உண்டு பண்ணும். இது சளிக்கு குறிப்பாகப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

<u>காசிக் கீரை கொழுந்து புளிப்புக் கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

காசிக் கீரைக் கொழுந்து.	3 சின்ன வெங்காயம்.	மாசி.
2 பச்சை மிளகாய்கள்.	கடுகு.	பூண்டு.
மிளகாய்த் தூள்.	பலசரக்குத் தூள்.	கறி வேப்பிலை.
மஞ்சள்த் தூள்.	தேங்காய்ப் பால்.	சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்

செய்யும் முறை

காசிக் கீரை இலைகளைக் கழுவி வடிகட்டவும், மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி சமையல் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். சின்ன வெங்காயம், மாசி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அதே பாத்திரத்தில் வைக்கவும். பிறகு மிளகாய்த் தூள், பலசரக்குத் தூள், மஞ்சள்த் தூள் போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும். கட்டிப் பால் தேனீர் கோப்பையின் அரைப் பங்கும், தண்ணீர் தேனீர் கோப்பையின் அரைப் பங்கும் இட்டு நன்கு கிளறி அடுப்பில் வைக்கவும். தண்ணீர் கொதி வந்ததும் தீயைக் குறைத்து பால் சேர்த்துச் சிறு தீயில் வேக விடவும். நன்கு வதங்கிய பின் தேங்காய் எண்ணெயை அடுப்பில் வைத்துச், சூடானதும் வெங்காயம், பூண்டைப் பொடியாக நறுக்கி, கடுகு சேர்த்து வதக்கிய பின் காசிக் கீரைக் கொழுந்துகளை சேர்க்கவும்.

பரகொகு

மருத்துவக் குணங்கள் -

மலச் சிக்கலைத் தடுக்கிறது. மூட்டு வீக்கத்திற்கு மிகவும் நல்லது. மூலநோய் நோயாளிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது. இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் பிற புற்றுநோய்களைத் தடுக்கிறது. பெண்களின் கருப்பைக்கு மிகவும் நல்லது. ஆண்களின் பாலியல் இயலாமை நீங்கும். தோல் காயங்கள் மற்றும் இரத்தப் போக்குக்கு சிறந்தது. புழுக்கள் நோயைக் கொல்லும். சில தோல்நோய்த் தொற்றுகளுக்கு சிறந்தது. பாம்பு மற்றும் பூச்சி விஷத்தைக் கொல்ல பயன்படுகிறது. சுவாச நோயாளிகளுக்கு நல்லது. குருத்தெழும்பை விருத்தி செய்கிறது

பரகொகு கறி

தேவையான பொருட்கள்

தேவையான அளவு பரகொகு

பச்சை மிளகாய்	மிளகாய் தூள்	உப்பு
பலசரக்குத் தூள்	மஞ்சள் தூள்	ஒரு சில பலா விதைகள்
ஒரு சில பலா விதைகள்	வெள்ளை பூண்டு	தேங்காய் பால்
குடம் புளி (கொரக்காய்)	கறி வேப்பிலை	

செய்யும் முறை

பரகொகுவை நன்கு கழுவி துண்டுகளாக உடைக்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், 2 பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறி வேப்பிலை, பலா விதைகள், கெட்டித் தன்மையற்ற பால், மிளகாய்த் தூள், பலசரக்குத் தூள் , மஞ்சள் தூள், வெள்ளைப் பூண்டு, குடம் புளி, மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கெட்டித் தன்மையற்ற பால் வற்றிய பின் அதனுடன் கெட்டித் தன்மையான பால் சேர்த்து நன்கு சமைத்துக் கொள்ளவும்.

ஆலங்கா

தாவரவியல் பெயர் - Ipomea alba

மருத்துவக் குணங்கள் -

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. மலச் சிக்கலை எளிதாக்குகிறது. இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. குடல் செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. குடல் நோய்கள் நீங்கும். இளமையைப் பேண உதவுகிறது.

ஆலங்கா கறி

தேவையான பொருட்கள்

நறுக்கிய ஆலங்கா.	தேங்காய்ப் பால்	வெந்தயம்
பச்சை மிளகாய்	மிளகாய்த் தூள்	உப்பு
2 வெங்காயம்	பலசரக்குத் தூள்	தேங்காய் எண்ணெய்
கறி வேப்பிலை	மஞ்சள் தூள்	

செய்முறை

தேவையான அளவு ஆலங்காவை எடுத்து நன்கு கழுவவும். பிறகு அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது தேங்காய் எண்ணையை ஊற்றி நன்கு சூடான பின், பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறி வேப்பிலை, வெந்தயம் சேர்த்துக் கலந்து மிளகாய்த் தூள், பலசரக்குத் தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். அதில் நறுக்கிய ஆலங்காய்ளை சேர்க்கவும். மூடி நன்றாக வேக வைக்கவும். நன்கு வெந்ததும் பால் மற்றும் உப்புச் சேர்த்து, தேவையான பதத்திற்கு சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

<u>அவரை</u>

அறிவியல் பெயர் - Canavalia gladiate

மருத்துவக் குணங்கள் -

ஆற்றல் மிக்கது. குளிர் குணம் கொண்டது, பசியைத் அதிகரிக்கும். எரிச்சல் தன்மையை நீக்குகிறது. பித்த நோய்களை உடனே குணப்படுத்துகிறது. காயங்களைத் துரிதமாக குணப்படுத்துகிறது. தாதுக்கள் அடங்கியுள்ளதால், உணவாக தனித் தன்மை பெற்றுள்ளது.

<u>அவரை சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

தேவையான அளவு அவரை காய்கள்	மிளகாய் தூள்
சின்ன வெங்காயம்	மஞ்சள் தூள்
பச்சை மிளகாய்	துருவிய தேங்காய்
உப்பு	கறி வேப்பிலை

செய்முறை

அவரை காய்களை நன்றாகக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடித்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், கறி வேப்பிலை, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மூடி வைத்து நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்ததும் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரைத்து, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கொதிக்க வைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும்

<u>கொடி கொஹலை</u>

தாவரவியல் பெயர் - Syngonium angustatum

மருத்துவக் குணங்கள் -

மூல நோய்க்கு நல்லது. வயிற்றுக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும். அமிலத் தன்மைக்கு நன்மை பயக்கும். மலச் சிக்கல், குடலில்அடைப்பு மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நன்மை பயக்கும். சமிப்பாட்டை எளிதாக்குகிறது. கண் நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.

<u>கொடி கொஹலை கொளுந்துக் கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

கொடி கொஹலைவ கொளுந்து தேவையான அளவு

சின்ன வெங்காயம்	பலசரக்குத் தூள்	துருவிய தேங்காய்
பச்சை மிளகாய்	கறி வேப்பிலை	தேங்காய் எண்ணெய்
உப்பு	ரம்பை	கடுகு
மிளகாய்த் தூள்	மஞ்சள் தூள்	பலா விதைகள்

செய்முறை

கொடி கொஹலை கொளுந்துகளைக் கழுவி, நறுக்கித் தோலுரித்த பலா விதை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், பலசரக்குத் தூள், கறி வேப்பிலை, ரம்பை சேர்த்து, கெட்டித் தன்மையற்ற பாலில் நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்ததும் கெட்டித் தன்மையான பால் சேர்த்து வற்ற விடவும். அதன் பிறகு, சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை சூடாக்கி, கடுகு சேர்த்து வேக வைத்த கொடி கொஹலைக் கொளுந்துகளை சேர்க்கவும்.

காளாண்

தாவரவியல்பெயர் - Schiz

மருத்துவகுணங்கள் –

இளமையைப்பேணும்,கொலஸ்திரோலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.பல் மற்றும் எலும்பு விருத்திக்கு உதவும்.

காளாண் வதக்கல்

தேவையானபொருட்கள்

காளாண்	மிளகாய்தூள்
சின்ன வெங்காயம்	கறிவேப்பிலை
பச்சைமிளகாய்	மஞ்சள்தூள்
உப்பு	தேங்காய்எண்ணெய்

செய்முறை

உப்பு கலந்த கொதி நீரில் காளாண்களை சேர்த்து ஊறவிடவும்,அதன் பின் அவற்றை நன்றாக கழுவி அரைத்து சின்ன வெங்காயம்,பச்சைமிளகாய், உப்பு, மிளகாய்தூள்,மஞ்சள்தூள்,கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை சூடாக்கி, காளாண்களை சேர்த்து சமைத்துக் கொள்ளவும்.

<u>மரவள்ளி இலைகள்</u>

அறிவியல் பெயர் - Manihot esculenta

மருத்துவக் குணங்கள் -

கொலஸ்திரோலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. புற்றுநோயை எதிர்க்கும் தன்மை கொண்டது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

<u>மரவள்ளி இலைச் சுண்டல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

மரவள்ளி இலைகள்

பச்சை மிளகாய்

சின்ன வெங்காயம்

மஞ்சள் தூள்

தேங்காய்

உப்பு

தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை

கழுவிய மரவள்ளி இலைகளுடன் சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தேங்காய், மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்புத் தூள் சேர்த்து நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு அடுப்பில் தேங்காய் எண்ணெயை வைத்து சூடானதும் நன்கு கலந்து, சுண்டல் தயார் செய்து கொள்ளவும்.

<u>அம்பரெல்லா</u>

=

தாவரவியல் பெயர் - Spondias dulcis

மருத்துவக் குணங்கள் -

சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கிறது. உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை நீக்கி உடல் பருமனைத் தடுக்கிறது. கொலஸ்திரோலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. பார்வைக் குறைபாட்டை நீக்குகிறது. இதயம் நன்றாகச் செயல்பட உதவுகிறது.

<u>அம்பரெல்லாக் கொளுந்து சம்பல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

அம்பரெல்லாக் கொளுந்து

சின்ன வெங்காயம்

பச்சை மிளகாய்

உப்புத் தூள்

எலுமிச்சை

தேங்காய்

செய்முறை

அம்பரல்லாக் கொளுந்துகளை நன்கு கழுவி மெல்லியதாக நறுக்கவும். அதன் பிறகு பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், உப்புத் தூள், தேங்காய் ஆகியவற்றுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சில துளிகள் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். அதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய அம்பரல்லாக் கொளுந்துகளை சேர்த்துக் கிளறவும்

<u>**மீனா கொளுந்து**</u>

மருத்துவக் குணங்கள் –

இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். மூட்டுவலிக்கு நல்லது.

<u>**மீனா கொளுந்து சம்பல்**</u>

தேவையான பொருட்கள்

மீனா கொளுந்து	ஒரு சில பலா விதைகள்	மஞ்சள் தூள்
பச்சை மிளகாய்	தேங்காய்ப் பால்	உப்பு
2 வெங்காயம்	மிளகாய்த் தூள்	தேங்காய் எண்ணெய்
கறி வேப்பிலை	பலசரக்குத் தூள்	

செய்முறை

மீனா கொளுந்துகளை நன்கு கழுவி, துண்டுகளாக நறுக்கவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், 2 வெங்காயங்கள், கறி வேப்பிலை, பலா விதைகள், கெட்டித் தன்மையற்ற பால், மிளகாய்த் தூள், பலசரக்குத் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வேக விடவும். கெட்டித் தன்மையற்ற பால் வற்றிய பின், அதனுடன் கெட்டித் தன்மையான பால் சேர்த்துச் சிறிது வற்ற விடவும். தேவையான உப்பின் அளவைச் சரிபார்த்து, அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும். அதன் பிறகு அடுப்பில் தேங்காய் எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் கடுகு சேர்த்து தாளிக்கவும்.

<u>கொஹில</u>

அறிவியல் பெயர் - Lasia spinosa

மருத்துவக் குணங்கள் -

மூலநோய்க்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். வயிற்று உபாதைகளைப் போக்கும். மலச் சிக்கலைப் போக்கும், பசியின்மையைப் போக்கும். இரைப்பை அழற்சியால் ஏற்படும் இரைப்பைப் புண்களைத் தடுக்கிறது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. விஷத் தன்மையை நீக்கும்.

<u>கொஹிலைக் கிழங்கு சம்பல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

தேவைக்கேற்பகொஹிலைக் கிழங்கு

தேங்காய்

பச்சை மிளகாய்

எலுமிச்சை

சின்ன வெங்காயம்

தக்காளி

உப்பு

மிளகுத் தூள்

செய்முறை

கொஹிலைக் கிழங்குத் தோலை நீக்கி, நன்கு கழுவிச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, உப்பு நீரில் போட்டுப் பிழிந்து கொள்ளவும். அதனுடன் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், தக்காளி, சின்ன வெங்காயம், உப்பு, தேங்காய், மிளகுத் தூள், எலுமிச்சை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

பலா

மருத்துவக் குணங்கள் -

வயிற்றுப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்கிறது. புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. மலச் சிக்கலுக்கு மிகவும் நல்லது. சகிப்புத் தன்மையை வளர்க்கிறது. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு நல்லது. செரிமானத்தைத் தூண்டுகிறது. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

பலாக் கறி

தேவையான பொருட்கள்

காய்ந்த பலா	இஞ்சி	உப்பு
சின்ன வெங்காயம்	வெள்ளைப் பூண்டு	இலவங்கப் பட்டை
பச்சை மிளகாய்	மிளகு	ஏலக்காய்
ரம்பை	மிளகாய்த் தூள்	கிராம்பு
கறி வேப்பிலை	பலசரக்குத் தூள்	
மஞ்சள் தூள்	தேங்காய் எண்ணெய்	

செய்முறை

காய்ந்த பலா ஒன்றினை எடுத்து நான்கு பகுதிகளாக பிளந்து உப்பு நீரில் நனைத்து உலர வைக்கவும். அதன் சூட்டைத் துடைக்கவும். பிறகு வெந்நீரில் சுமார் 12 மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கழுவவும். காய்ந்த பலாவைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, மீண்டும் சுடு நீரில் சுமார் 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். அந்தத் துண்டுகளுடன் உப்பு, மஞ்சள் தூள், பலசரக்குத் தூள், மிளகாய் சேர்க்கவும். இஞ்சி, பூண்டு, மிளகு, இலவங்கப் பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு ஆகியவற்றை அரைக்கவும். சிறிது எண்ணெயைச் சூடாக்கவும். எண்ணெய் சூடான பிறகு அதில் அரைத்த கலவை மற்றும் சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், ரம்பை, கறி வேப்பிலை சேர்க்கவும். பின்னர் காய்ந்த பலாத் துண்டுகளை சேர்க்கவும். தேங்காய் பால் சேர்க்கவும். நன்றாகச் சமைக்கவும்.

<u>வாழைத் தண்டு</u>

தாவரவியல் பெயர் - Musa pardisiaca

மருத்துவக் குணங்கள் -

சிறுநீர்ப்பை நோய்கள், பித்தநோய்கள், வாழைக் கிழங்கில் நச்சு எதிர்ப்புப் பண்புகள் உள்ளன. வாழைத் தண்டு வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள், இருமல் மற்றும் கொலரா நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தப் பங்களிக்கின்றன.

<u>வாழை தண்டு கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

வாழைத் தண்டு

கெட்டித் தன்மையற்ற பால் 02 கோப்பைகள்

கெட்டித் தன்மையான பால் 1 ½ கோப்பைகள்

சின்ன வெங்காயம்

பச்சை மிளகாய்

கடுகு

ஒரு கைப்பிடித் தேங்காய்

வெள்ளைப் பூண்டு

கறி வேப்பிலை

காய்ந்த மிளகாய்

மிளகாய்

மஞ்சள்

உப்பு

தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை

வாழைத் தண்டுகளை சதுரமாக நறுக்கி உப்பு நீரில் வைத்து, மீண்டும் தண்ணீரில் கழுவி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு, கறி வேப்பிலை, கெட்டித் தன்மையற்ற பால் சேர்த்துக் கலந்து மூடி அடுப்பில் வைக்கவும். கடுகு, சீரகம் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பொடி செய்யவும். பிறகு துருவிய தேங்காய் சேர்த்துக் கலவையைக் கிளறவும். வடி கட்டிய வாழைத் தண்டுக் கறிக்குக் கெட்டித் தன்மையான பால் மற்றும் தேங்காய் கலவையைச் சேர்த்து குறைந்த வெப்பத்தில வேக வைக்கவும். பூண்டு, சின்ன வெங்காயம், கறி வேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், மாசி சேர்த்துப் பொன்னிறமானதும் வாழைத் தண்டுக் கறியை மீண்டும் குறைந்த வெப்பத்தில் சமைத்துக் கொள்ளவும்.

லாவுலு

தாவரவியல் பெயர் - Polyaltha acuminata

மருத்துவக் குணங்கள் -

இரத்தச் சோகையைக் குறைக்கிறது. இது மூளையின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் அல்சைமர் நோய் மற்றும் டிமென்ஷியா போன்ற நரம்பியல் கோளாறுகளைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது. கொலஸ்திரோலுக்கு நல்லது. நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கிறது. சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கிறது. சருமம் பொலிவாக மாறும். முடி வளரும். புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும்.

லாவுலு பிட்டு

தேவையான பொருட்கள்

லாவுலு பழங்கள்

துருவிய தேங்காய்

250 கிராம் அரிசி மா

உப்பு

செய்முறை

லாவுலுவை நன்றாகத் துருவி, உப்பு, தேங்காய்த் துருவல், துருவிய லாவுலு, அரிசி மா சேர்த்துப் பிட்டு செய்து அவித்துக் கொள்ளவும்.

<u>அட்டிக்கா</u>

தாவரவியல் பெயர் - Ficus racemosa

மருத்துவக் குணங்கள் -

வயிற்றுப் போக்கு, வலி, புண்கள், காயங்கள், மகளிர் நோய், நீரிழிவு நோய், ஈறுவீக்கம், சிறுநீர் நோய்கள், வயிற்றுப் போக்கு, மூலநோய், வயிற்றுப் போக்கு, வாய்த் துர்நாற்றம் போன்றவற்றுக்கு நன்மை பயக்கும்.

<u>அட்டிக்காக் கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

அட்டிக் காய்கள்
ரம்பை
கறி வேப்பிலை
பலசரக்குத் தூள்
மிளகாய்த் தூள்
மஞ்சள்
உப்பு
பூண்டு
தேங்காய் எண்ணெய்
தேங்காய் பால்
வெங்காயம்
பச்சை மிளகாய்
பூண்டு
இஞ்சி
தக்காளி

செய்முறை

முதலில் அட்டிக்காய்களை வெடிக்கும் வரை வேக வைக்கவும். கொதித்த பிறகு, அட்டிக் காய்களில் இருந்து உள்ளீட்டை அகற்றவும். கறி வேப்பிலை, ரம்பை, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றின் தாளித்துத் தயார் செய்து, பலசரக்குத் தூள், மிளகாய், மஞ்சள் தூள் மற்றும் அட்டிக் காய்ப் பட்டை சேர்த்து சிறிது நேரம் கழித்துத் தக்காளி சேர்த்து சிறிய வெப்பத்தில் சமைக்கவும்.

கற்றாழை

தாவரவியல் பெயர் - Aloe barbadensis miller

மருத்துவக் குணங்கள்

அமில வீச்சுக்கு (இரைப்பை அழற்சி) மிகவும் நல்லது, உடல் எரியும் தாகத்தைத் தணிக்கிறது. காய்ச்சல், சிறுநீர் அடங்காமை, கல்லீரல் நோய்களுக்கு நல்லது. இளமையைப் பேணும்

கற்றாழைக் கறி

தேவையான பொருட்கள்

கற்றாழை	மிளகாய்த் தூள்
கொதிக்கும் நீர்	மஞ்சள் தூள்
சின்ன வெங்காயம்	உப்பு
கொத்தமல்லி தூள்	மாங்கனி
பூண்டு	வெந்தயம்
பலசரக்குத் தூள்	திரவப் பால்
இலவங்கப் பட்டைத் தூள்	கெட்டியான தேங்காய் பால்

செய்முறை

கற்றாழைத் தோலுரித்து, உள்ளீட்டினைச் சதுர வடிவில் வெட்டிச் சூடான நீரில் ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். திரவப் பாலில் சின்ன வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, பச்சை மிளகாய், தக்காளி, ரம்பை, கறி வேப்பிலை, பலசரக்குத் தூள், மிளகாய், மஞ்சள் தூள், உப்பு, கொத்தமல்லி, இலவங்கப் பட்டைத் தூள், வெந்தயம் சேர்த்துப் பாலுடன் சிறுவெப்பத்தில் வதக்கவும். அதனைக் கெட்டியான தேங்காய்ப் பாலில் போட்டு நன்கு கலந்து பாத்திரத்தில் போட்டு 08 நிமிடம் கழித்து கற்றாழைத் துண்டுகளைச் சேர்த்து சிறுவெப்பத்தில் வேக விடவும்.

வற்றாளை

தாவரவியல் பெயர் - pomoea batatas

மருத்துவக் குணங்கள் -

இதய நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எலும்புகளை வலுவாக்கும். மாதவிடாய் வலிகளைப் போக்கும். புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. வாய் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. எரிச்சல் தன்மையைக் குறைக்கிறது. சருமத்தை ஆரோக்கியமாக்குகிறது.

வற்றாளைக் கொளுந்து வதக்கல்(டெவல்)

தேவையான பொருட்கள்

வற்றாளைக் கொளுந்து மற்றும் தண்டுகள்

ரம்பை	உப்புத் தூள்
கறி வேப்பிலை	மிளகாய்த் துண்டுகள்
நறுக்கப்பட்ட பூண்டு	மாசித் துண்டுகள்
பச்சை மிளகாய்	கடுகு
வெங்காயம்	தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை

வற்றாளைக் கொளுந்து மற்றும் தண்டுகளை நன்கு கழுவி, தண்ணீரை விட்டு வெளியேற்றி, கைகளால் துண்டுகளாக வெட்டவும். கடாயைச் சூடாக்கி அதில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடானதும் கடுகு சேர்த்துப் பொரிக்கவும். கடுகு பொறிந்த பின், நறுக்கிய பூண்டைப் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டுச் சிறிது நேரம் வதக்கி, ரம்பை, கறி வேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வெங்காயம் பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். பிறகு தக்காளி, உப்புத் தூள், மிளகாய்த் துண்டுகள் சேர்க்கவும். மாசி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். தேவையான அளவு வதங்கிய பிறகு, வற்றாளைக் கொளுந்து மற்றும் தண்டுகளைச் சேர்த்து, அடுப்பில் தீயை அதிகப்படுத்தி, ஒரு நிமிடத்திற்கும் குறைவாக வேக வைத்து, அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

குடம் புளி

தாவரவியல் பெயர் - Garcinia morella

மருத்துவக் குணங்கள் -

சர்க்கரை நோய்க்கு நல்லது. தீங்கான கொலஸ்திரோலை நீக்குகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கிறது. உடல் பருமனைக் குறைக்கிறது. புற்றுநோய்ச் செல்களை அழிக்கும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. சோர்வு நீங்கும்.

குடம் புளிப் பானங்கள்

தேவையான பொருட்கள்

பச்சைக் குடம் புளி100 கிராம்

10 கிராம் வெள்ளைப் பூண்டு

மிளகுத் தூள்

உப்பு ஒரு சிட்டிகை

3 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் குடம் புளி, பூண்டு, மிளகுத் தூள் மற்றும் உப்புச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கலவையை அடுப்பில் வைக்கக் கூடிய ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சுமார் 20 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு கலவையை நன்றாக வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.

காக்கரட்டான் காக்கனத்தி

தாவரவியல் பெயர் - Clitoria Ternatea

மருத்துவக் குணங்கள் -

நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது, மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் இளமையைப் பராமரிக்கச் சருமத்தில் கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. அஜீரணத்தைப் போக்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்திரோலுக்கும் நல்லது.

காக்கரட்டான் காக்கனத்தி பானம்

தேவையான பொருட்கள்

காக்கரட்டான் காக்கனத்தி மலர்கள் 3

வெள்ளைச் சர்க்கரை 1 தேக்கரண்டி

கொதிக்கும் நீர் 1 குவளை

செய்முறை

பூவின் பச்சைப் பகுதியை அகற்றவும். பூக்களை ஒரு குவளை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு சுமார் 20 நிமிடங்கள் வேக விடவும். குவளை தண்ணீர் நீலமாக மாறிய பிறகு, ஒரு வடிகட்டி மூலம் வடி கட்டி, பூக்களை அகற்றவும். ஒரு குவளை நீல நீரில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

அம்பரெல்லா

=

தாவரவியல் பெயர் - Spondias dulcis

மருத்துவக் குணங்கள் -

சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கிறது. உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை நீக்கி உடல் பருமனைத் தடுக்கிறது. கொலஸ்திரோலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. பார்வைக் குறைபாட்டை நீக்குகிறது. இதயம் நன்றாகச் செயல்பட உதவுகிறது.

அம்பரெல்லா பானம்

தேவையான பொருட்கள்

3 அம்பரெல்லா பழங்கள்

சர்க்கரை 3 தேக்கரண்டி

உப்பு ஒரு சிட்டிகை

500 மில்லி லீற்றர் தண்ணீர்

செய்முறை

அம்பரெல்லா தோலை அகற்றி அவற்றை நன்கு கழுவவும். பின்னர் அம்பரெல்லாத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் நறுக்கிய அம்பரெல்லாவைப் போட்டு, அதில் சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். பின்னர் கலவையை வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.

புளிப் பானம்

தாவரவியல் பெயர் - Tamarindus indica

மருத்துவக் குணங்கள் -

உணவில் உள்ள இரும்புச் சத்து உடலால் நன்கு உறிஞ்சப்படுகிறது. பசியை அதிகரிக்கிறது. தாகத்தையும் நீக்குகிறது.

தேவையான பொருட்கள்

நன்கு பழுத்த புளி

உப்பு ஒரு சிட்டிகை

சர்க்கரை

இலவங்கப் பட்டைத் தூள் ஒரு சிட்டிகை

தண்ணீர்

செய்முறை

பழுத்த புளியைக் கழுவி விதைகளை நீக்கி நன்கு மசிக்கவும். அதனுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து வடி கட்டி, உப்பு, சர்க்கரை, இலவங்கப் பட்டைத் தூள் சேர்த்து உறைய வைக்கவும் அல்லது ஐஸ் கட்டிகளுடன் குடிக்கவும்.

<u>**கற்றாளை பானம்**</u>

தாவரவியல் பெயர் - Aloe barbadensis miller

மருத்துவக் குணங்கள்

அமில வீச்சுக்கு (இரைப்பை அழற்சி) மிகவும் நல்லது, உடல் எரியும் தாகத்தைத் தணிக்கிறது. காய்ச்சல், சிறுநீர் அடங்காமை, கல்லீரல் நோய்களுக்கு நல்லது. இளமையைப் பேணும்.

தேவையான பொருட்கள்

கற்றாழை

தண்ணீர்

சர்க்கரை

எலுமிச்சை

செய்முறை

ஒரு கற்றாழையை எடுத்து, பச்சை நிற வெளிப்புறத் தோலைக் கவனமாக அகற்றவும். ஜெல்லி போன்ற பகுதியைக் கீறி, நன்கு கழுவித் துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதை அரைத்துத் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, சர்க்கரை, உப்பு, எலுமிச்சை சாறு, ஆகியவற்றைக் கலந்து சூடாக அல்லது ஐஸ் கட்டிகளுடன் குடிக்கவும்.

<u>செவ்வரத்தை</u>

தாவரவியல் பெயர் - Hibiscus amottii griff. ex Mast

மருத்துவக் குணங்கள் -

இரைப்பை மற்றும் இரைப்பை நோய்களில் (இரைப்பை அழற்சி) நன்மை பயக்கும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வாதநோய், கொப்புளங்கள் மற்றும் தோல் நோய்களுக்கு நல்லது.

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு சில சிவப்பு செவ்வரத்தைப் பூக்கள்

தண்ணீர்

சர்க்கரை

உப்பு ஒரு சிட்டிகை

சிறிது எலுமிச்சை

செய்முறை

சில சிவப்பு செவ்வரத்தைப் பூக்களை எடுத்துக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, பூக்கள் வெள்ளையாக மாறியதும், பூக்களை நீக்கி, சூடான நீரில் சர்க்கரை மற்றும் உப்புச் சேர்த்து, தேவையான அளவு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து சூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ குடிக்கவும்.

பலா வித்து

தாவரவியல் பெயர் - Artocarpus heterophyllus

மருத்துவக் குணங்கள் -

இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதில் கனிமச் சத்துக்கள் நிறைந்து கண்களை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. இது ஒக்ஸிஜனேற்றப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. பெருங்குடல் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. வயிற்றுப் புண்களுக்கு ஒரு மருந்து.

பலா வித்து உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

சுமார் 50 பலாப் பழ விதைகள்

2 கப் தேங்காய்

5 மிளகுத் தூள்

100 கிராம் சர்க்கரைஉப்பு

செய்முறை

தோலுரித்த பலா விதைகளை பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரண்டியால் கிளறி, பலா வித்தின் வெளிப்புறத் தோல் கருப்பாக மாறி வெடிக்கும் வரை வறுக்கவும். அதன் பிறகு, பலா வித்தின் தோலை நீக்கி, சூடாக இருக்கும் போதே உரலில் போட்டு இடிக்கவும். பலா விதை சிறிது அரைத்த பின் அதனுடன் மிளகுத் தூள், தேங்காய்த் துருவல், உப்புச் சேர்த்து பலா விதை பொடியாக இடிக்கவும். உருண்டைகளாக தயார் செய்து கொள்ளவும்.

<u>ஹீன்போவிடியா</u>

தாவரவியல் பெயர் - Osheckia octandra

மருத்துவக் குணங்கள் -

சர்க்கரை நோய், மூலநோய், மஞ்சள் காமாலை, கல்லீரல் நோய், அதிக ரத்தக்கொழுப்பு போன்ற நோய்களைப் போக்குகிறது. சிறுநீர் அழற்சிக்கு நல்லது.

<u>ஹீன்போவிடியா சுண்டலதேவையான பொருட்கள்</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஹீன்போவிடியா கொழுந்து

சிறிது எண்ணெய்

இரண்டு நன்றாக அரைத்த மிளகாய் 2

1 பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம்

மிளகு தூள் ஒரு சிட்டிகை

சிறிதளவு தேங்காய்

உப்பு ஒரு சிட்டிகை

எலுமிச்சை

செய்முறை

பொடியாக நறுக்கிய ஹீன்போவிடியாக் கொழுந்து, உப்பு, பச்சை மிளகாய், மிளகுத் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடாக்கி, அதில் ஹீன்போவிடியா கொழுந்துகளின் கலவையைச் சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் வைத்து அதனுடன் தேங்காய் சேர்த்து சிறுவெப்பத்தில் சமைத்து எலுமிச்சை சேர்க்கவும்.

முட்சீத்தா

=

தாவரவியல் பெயர் - Annona muricata

மருத்துவக் குணங்கள் -

ஈறுகளைக் கரைப்பது, ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல், வாய்ப் புண்கள், சிறுநீர் அழற்சி, சிறுநீர் தேக்கம், சிறுநீர் கற்கள் போன்றவற்றுக்கு நல்லது. நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு நல்லது. புற்றுநோய் செல்களைக் கொல்லும். சருமம் பொலிவாக மாறும்.

முட்சீத்தாக் கறி

தேவையான பொருட்கள்

பழுத்த முட்சீத்தாப் பழம்
இலவங்கப் பட்டை ஒரு துண்டு
மிளகாய் ஒரு மேசைக் கரண்டிபலசரக்கு 1/2 மேசைக் கரண்டி
ஐந்து சின்ன வெங்காயங்கள்
சிறிது மஞ்சள் தூள்
பூண்டு இரண்டு
உப்பு ஒரு சிட்டிகை
இரண்டு கறி வேப்பிலைகள்
சிறிது வெந்தயம்
தேங்காய் பால் அரை கப்
ஒரு துண்டு ரம்பை
சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்
மூன்று பச்சை மிளகாய்கள்

செய்முறை

முட்சீத்தா பழத்திலிருந்து தோல் மற்றும் விதைகளை நீக்கித் துண்டுகளாக நறுக்கவும். மிளகாய்த் தூள், பலசரக்கு, மஞ்சள் தூள், உப்பு, வெந்தயம், ரம்பை, கறி வேப்பிலை, இலவங்கப் பட்டை, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்கு கலந்து சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். முட்சீத்தாத் துண்டுகள் வெந்த பிறகு. தேங்காய் பால் சேர்க்கவும். தேவைப்படின் தேங்காய் எண்ணெயில் தாளித்துக் கொள்ளவும்.

<u>மொனர குடும்பிய</u>

தாவரவியல் பெயர் - Vernonia cinerea

மருத்துவக் குணங்கள் -

குழந்தைகளின் மாந்தத்தைக் குணப்படுத்தவும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கவும், மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள், கல்லீரல் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் இது நன்மை பயக்கும்.

<u>மொனர குடும்பிய பானம்</u>

தேவையான பொருட்கள்

இரு கைப்பிடி மொனர குடும்பிய இலைகள்

ஒரு கைப்பிடி பச்சையரிசி

ஒரு கப் தேங்காய்ப் பால்

ஒரு கப் தண்ணீர்

உப்பு ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை

மொனர குடும்பிய இலைகளை நன்றாகக் கழுவி, மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது தண்ணீர் கலந்து நன்றாக அரைத்து சாறு எடுக்கவும். அரிசியைக் கழுவிய பின் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சாதாரண சாதம் போல் சமைத்து, தேங்காய்ப் பால், மொனர குடும்பிய இலைகள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து, சிறிது ஆறிய பின் வெல்லம் சேர்த்துக் குடிக்கவும்

<u>திய திப்பிலி</u>

தாவரவியல் பெயர் - Peperomia pellucida

மருத்துவக் குணங்கள் -

வாய் அழற்சி, பக்க வாதம், வலிப்பு, தோல் நோய்கள், அமிலவீச்சு நோய், இரைப்பை அழற்சி, மூட்டு வலி, சீழ்க் கொப்புளங்கள் போன்ற பல நோய்களுக்கு இது நன்மை பயக்கும்.

<u>திய திப்பிலிக் கறி</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு கைப்பிடி திய திப்பிலி	உப்பு
துண்டு மிளகாய்	கறி வேப்பிலை
பூண்டு	மஞ்சள் தூள்
தக்காளி	மாசி
3 பச்சை மிளகாய்	ஒரு பெரிய வெங்காயம்
ரம்பை	தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை

திப்பிலி மரத்தை முழுவதுமாக எடுத்து மேலே உள்ள மகரந்தம் போன்ற பாகங்களை (விதைகளை) நீக்கிக் கழுவி தண்ணீர் வெளியேறும் வரை வைத்திருக்கவும். ஒரு மண் சட்டியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, பூண்டை பொன்னிறமாக வதக்கி, பின்னர் ஒரு பெரிய வெங்காயம், 3 பச்சை மிளகாய் மற்றும் ரம்பை, கறி வேப்பிலை சேர்த்துத் தாளித்துக் கொள்ளவும். அனைத்தும் வெந்ததும், சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு, துண்டு மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், மாசி, நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். பிறகு சிறு துண்டுகளாக உடைத்த திய திப்பிலி இலைகளைச் சேர்த்து அதிக தீயில் 2 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, திய திப்பிலி இலைக் கறி நிறம் மாறாமல் இருப்பதற்குள், திய திப்பிலி இலைகளை விரைவாக வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றிச் சுவைக்கவும்.

ஆனைக் கொய்யா

தாவரவியல் பெயர் - persea americana

மருத்துவக் குணங்கள் -

இரும்பு, கல்சியம், பொஸ்பரஸ், நாகம் மற்றும் மீள் ஒக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் போன்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் உள்ளன. கொலஸ்திரோல் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது முதல் சருமத்தைப் பொலிவாக்குவது வரை பலன்களை வழங்குகிறது. உடலுக்கும் குளிர்ச்சி தரும். செரிமானத்தை எளிதாக்குகிறது.

ஆனைக் கொய்யா இலைக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

கழுவிய ஆனைக் கொய்யா இலைகள் (முற்றாதவை) உப்பு ஒரு சிட்டிகை
1 தட்டு தேங்காய்த் துருவல் ஒரு கப் தண்ணீர்
1 தட்டு கறி வேப்பிலை 1 மேசைக் கரண்டி
மிளகு
4 சின்ன வெங்காயங்கள் ஒரு துண்டு இஞ்சி
பூண்டு 2 சமைத்த அரிசி 1 தட்டு

செய்முறை

கழுவிய ஆனைக் கொய்யா இலைகள், துருவிய தேங்காய், கறி வேப்பிலை மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து அரைத்து, அடுப்பில் வைக்கக் கூடிய பாத்திரத்தில் வடி கட்டவும். (இரண்டு முறை அரைக்கலாம்.) அதன் பிறகு சமைத்த அரிசி, சுத்தம் செய்த பூண்டு, சுத்தம் செய்த சின்ன வெங்காயம், ஒரு துண்டு சுத்தம் செய்த இஞ்சி மற்றும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து சிறிது அரைத்து முன்பு செய்த கலவையில் சேர்க்கவும். அதன் பிறகு கலவையில் சிறிது உப்பு மற்றும் மிளகுத் தூள் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கிச் சாப்பிடவும

<u>கொஹிலை</u>

அறிவியல் பெயர் - Lasia spinosa

மருத்துவ குணங்கள் -

மூலநோய்க்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். வயிற்று உபாதைகளைப் போக்கும். மலச் சிக்கலைப் போக்கும், பசியைப் போக்கும். இரைப்பை அழற்சியால் ஏற்படும் இரைப்பைப் புண்களைத் தடுக்கிறது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. விஷத்தை அழிக்கும்.

<u>கொஹிலைக் கிழங்குக் கஞ்சி</u>

தேவையான பொருட்கள்

சுத்தம் செய்து கழுவிய கொஹிலை ஒரு துண்டு
சமைத்த அரிசி 1 தட்டு
1 தட்டு தேங்காய்த் துருவல்
உப்பு ஒரு சிட்டிகை
1 தட்டு கறி வேப்பிலை
ஒரு கப் தண்ணீர்
4 சின்ன வெங்காயம்
1 தேக்கரண்டி மிளகு
2 வெள்ளைப் பூண்டு
ஒரு துண்டு இஞ்சி

செய்முறை

சுத்தம் செய்து கழுவிய கொஹிலைக் கிழங்குகளை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி (அதனுடன் துருவிய தேங்காய், கறி வேப்பிலை மற்றும் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைத்து மற்றும் அடுப்பில் வைக்கக் கூடிய பாத்திரத்தில் வடி கட்டவும். (இரண்டு முறை அரைக்கலாம்.) அதன் பிறகு சமைத்த அரிசி, சுத்தம் செய்த சின்ன வெங்காயம், சுத்தம் செய்த பூண்டு, ஒரு துண்டு சுத்தம் செய்த இஞ்சி மற்றும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து சிறிது அரைத்து முன்பு செய்த கலவையில் சேர்க்கவும். பிறகு அந்தக் கலவையில் சிறிது உப்பு மற்றும் மிளகுத் தூள் சேர்த்துச் சூடாக்கி சாப்பிடவும்.

<u>கிரி அகுன</u>

தாவரவியல் பெயர் - Tylophora pauciflora

மருத்துவக் குணங்கள் -

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு மிக சிறந்தது, இருமல், இளைப்பு, சளி, மலச் சிக்கல், புழு நோய்கள், வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவற்றுக்கு நல்லது. பாலியல் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இரத்தச் சோகையைப் போக்குகிறது.

<u>கிரி அகுன இலைச் சம்பல்</u>

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு கைப்பிடி கிரி அகுன இலை
ஒரு கைப்பிடி நன்றாகத் துருவிய தேங்காய்,
ஒரு எலுமிச்சை
5/6 சின்ன வெங்காயம்,
3/4 பச்சை மிளகாய்,
உப்பு ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை

முதலில் கிரி அகுன இலைகளைக் கழுவி பொடியாக நறுக்கவும். பிறகு வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாயை நன்றாகத் துருவிய தேங்காயில் பொடியாக நறுக்கி, அதனுடன் தேவையான அளவு உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சேர்க்கவும். இப்போது அதில் முன்பே தயாரித்த கிரி அகுன இலைளை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.