

இது ஒரு சத்துள்ள காய். உடலுக்கு நல்ல வலிமையைக் கொடுக்க வல்லது. இதன் சூபாவம் சப்டு. ஆதலால் சப்டு உடம்புக்கு ஆகாது. இதனை உண்டால் சிறுநீரும் தாதுவும் பெருகும். கஹழையை அகற்றும். மூருங்ககை காய் பிஞ்சு ஒரு பத்திய உணவாகும். இதனை நயெ சரேத்ததோ அல்லது புளி சரேத்ததோ சமபப்து நலம்.

சாதாரணமாக வீட்டுக் கொல்லகையில் தனெப்டும் மூருங்ககை மரத்தலை, மரூத்துவ பபொக்கிஷம் என்றே சபொல்ல வணெட்டும். ஏனெனில் இது எண்ணெற்ற வியாதிகளூக்கு பல வககையில் மரூந்தாகிறது. அதுபற்றி சற்று விஹ்வாக காண்போம்.

மூருங்ககைப் பட்டையை நீர்விட்டு அரத்தது வீக்கங்களூக்கும் வாயு தங்கிய இடங்களூக்கும் போடலாம்.

மூருங்ககை இலையை உருவி காம்புகளை நறுக்கி விட்டு பின் மிளகூ ரசம் வத்தது சாப்பாட்டென் சரேத்தது உண்டு வந்தால் கை, கால் உடம்பின் வலிகள் யாவும் நீங்கும். அதே வளையில் சிறுநீர்ப்பெருக்கும்.

மூருங்ககை இலகையில் இரூம்பு, தாமிரம், சூண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவளை இரூக்கின்றன. இந்த இலகளை நயெயில் வதக்கி சாப்பிட்டால் ரத்த சகோகை உள்ளவர் களின் உடம்பில் நல்ல ரத்தம் ஊறும். பல்கெட்டிபட்டும். ததோல் வியாதிகள் நீங்கும்.

மூருங்ககைப் பட்டை, உலகோகச் சத்துக்கள் நிறைத்தது. உணவில் கலந்த விஷத்தூக்கும் நரம்புக் கஹாளூக்கும் இது நல்ல மரூந்தது.

கடும்யான ரத்த சீ தபதீ, வயிற்றுப்புண், தலவைலி, வாய்ப்புண் ஆகிய வியாதிகளூக்கெல்லாம் மூருங்ககை காய்ககை கண்ட மரூந்தது. மூருங்ககை காயவை வகை வத்தது கஹஞ்சம் உப்பு சரேத்ததுச் சாப்பிடலாம். இதனை உண்டதும் ஒரு டம்ளர் ளரூமலை மகோர் சாப்பிடுவது சீ ரணத்தூக்கு உதவி செய்கிறது.

மூருங்ககை காய் சாம்பார் எல்லகோரூக்கும் பிடித்த மானதே. இந்த சாம்பார் சுவயானதாக மட்டும் இரூந்து விடாமல் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்புண், கண் நரூய் ஆகியவற்றுக்கு மரூந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

வாரத்தில் ஒருமூறையகோ இரண்டூ மூறையகோ மூருங்ககை காயவை உணவாக உபயகித்தால், ரத்தமும் சிறுநீரும் சூத்தி அடகைின்றன. வாய்ப்புண் வராதபபி பாதுகாப்பு உண்டாகிறது. மூருங்ககை காய் சப்ப காய்ச்சல், மப்ட்டு வலியையும் பகோக்க வல்லது.

மூருங்ககை விதயைக் கப்ட்டு செய்து சாப்பிடலாம். இது மப்ட்டைக்கு நல்ல பலத்தலை தரும். தாது விரூத்தியவை உண்டு பண்ணும். ஆனால் மலபந்தத்தலைச் செய்வதில் மூருங்ககை விதகைக்கு மூதலிடம் தரலாம். இதனை தவிர்ப்பதற காகவதே தாது விரூத்தி லகீயத்தில் சரேக்கூம் போது மலம் தள்ளக கப்டிய வறூ சில அயிட்டங்களையும் சரேக்கிறர்கள்.

Written by தமிழ்ரங்கம்

Tuesday, 08 July 2008 12:13 -

---

முருங்கை மரத்திலிருந்து கிடகைக்கும் பிசினு நல்ல டானிகுகுகள் சயெய்ய பயன்படுகிறது. பச்சைப் பிசினை காதில் ஓரு சடெட்டு விட்டால் போதும், காது வலி உடனே நின்று விடும். இந்த மரத்தின் வரே மற்றும் பிசினு சம்பந்தப்பட்ட டானிகுகுகளை அல்லது லகேயங்களை அடிக்கபி சாப்பிட்டு வந்தால் நரசை சீ க்கிரம் வராமல் தள்ளிப்போகும்.

இது ரத்தபதே, சீ தபதே, வயிற்றுக்கடும்பு ஆகியவற்றுக்கு மிகவும் உபயோகமானது.

முருங்கைப் பி இரூதயத்திலும் கல்லீ ரலிலும் வலேசை சயெய்யக் கபிபியது. ஆனால் இதற்கு இரூக்கும் மலக்கட்டுத் தன்மை காரணமாக மலத்தலை இளக்கக் கபிபிய வறேஹு பொருளையும் சரேத்து சமயைல் சயெ வது நல்லது. அப்போதுதான் முழு பலனையும் பறெ இயலும். மலேும் இந்தப் பி வுக்கு தாது விரூத்தி சயெய்யும் குணம் உண்டு. முருங்கைப் பி உஷணத்தலை உண்டு பண்ணக் கபிபியதுதான் என்றிலும் அதனால் கடுதல்கள் எதுவும் இல்லை.

முருங்கைப் பிசினில் அரை லிட்டர் நீ ர் விட்டு புதுப் பாண்டத்தில் வைத்திருந்து காலையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீ ருடன் கறகண்டு சரேத்துச் சாப்பிட்டால் தாது கடுட்டிப்படும்.