

பில்லூர் நாடு இருளர்  
ஐன அன்ன குளுமெ



**Keystone Foundation**  
Kotagiri, The Nilgiris

## “சமர்ப்பணம்”

திரு. அருணகிரி - நீராடி

தோற்றம்: 1968

மறைவு: 2010



திரு. அருணகிரி அவர்கள் பில்லூர் பகுதியிலுள்ள நீராடி கிராமத்தில் வாழ்ந்து வந்தவர். அவர் கீஸ்டோன் நிறுவனம் செயல்படுத்தும் வேலைகளில் குறிப்பாக, வனபாதுகாப்பு சம்மந்தப்பட்ட வேலைகள் மற்றும் நிறுவனத்தின் மூலம் நடத்தப்பட்டுவரும் நிகழ்ச்சிகளில் சமையல் செய்யும் பொறுப்பையும் ஏற்று திறம்பட செயல்பட்டார். இவர் உடல்நல குறைவால் இரண்டு மாதங்களாக துன்புற்று வந்தார். பின்னர் கடந்த 18.01.2010 அன்று காலை மாரடைப்பால் இயற்கை எய்தினார். இவரின் மறைவு குடும்பத்தார் மற்றும் கீஸ்டோன் நிறுவனத்திற்கு பெரும் இழப்பாகும். இந்த பில்லூர் பகுதியில் வாழும் இருளர் சமுதாய மக்களின் “**பில்லூர் நாடு இருளர் ஜன அன்ன குளுமெ**” புத்தகத்தை இவருக்கு சமர்ப்பணம் செய்கிறோம்.

## முன்னுரை

அக்காலத்தி வாழ்ந்து வந்த அப்பே, அப்ப, நமுத்து சோலை காடுதி கெசாங்கு, பழ டாகுனே திந்து நல்ல தெம்போட நூறு ஆயிச வரை வாழ்ந்தாரு. நல்ல தைரியமா சோலை காடு சுத்தினாறு, ஆனா இக்காலத்தி ஆருமே அப்ப திந்த மாதிரி இப்போ திங்காதில்லை, எல்லோருமே நாகரிகமா வாழ நெனைக்காரு, ஆனா நமுத்து டாகு சொப்பத்துனை திந்து நல்ல மொறைக்கு இருக்க மாட்டெங்கரு, ஆனாலுமு இதுனே திந்து நல்லா இருவி என கேட்டுக்கேமு. இ புக்குனே எழுதுகக்கு சொல்லி தந்த திருமதி, ரங்கம்மாள்- கெத்தைக்காடு, திருமதி. சீத்தா-கோரப்பதி, திருமதி. விஜியா, திருமதி. நஞ்சம்மா-கொடியூர், திருமதி. லக்ஷ்மி, திருமதி. நாகம்மாள் - கீழ்பில்லூர், திரு. நஞ்சன்-யானைப்பள்ளம், திரு. வெள்ளியங்கிரி-சித்துகுனை ஆகிய எல்லாருக்கு நன்றியினே சொல்லிக்கேமு, ஆதிவாசி புக்குக்கு உதவி செய்த கீஸ்டோன் நிறுவனத்துக்கும் அதி இருக்க எல்லேருக்கும் கோடி நன்றினே சொல்லிக்கேமு.

இப்படிக்கு,

வெ.

மருதுபாண்டி

கெத்தைக்காடு

# பொருளடக்கம்



## பாழு

மதுரைப் பாழு .....	7	கெவிசிக் பாழு .....	20
அத்திபாழு .....	8	தணுவ பாழு .....	21
சொடலி பாழு .....	9	மெலெ குலுக்கி பாழு .....	22
லந்தெப்பாழு .....	10	புளி யூசப்பாழு .....	23
லிப்பெ பாழு .....	11	கண்டங்கத்திரிக்காய் .....	24
கள்ளி பாழு .....	12	லும்மா பாழு .....	25
கள்ளெ பாழு .....	13	கல்லக்காய் .....	26
தீநர பாழு .....	14	ஊசுப்பாழு .....	27
நெல்லிக்காய் .....	15	தும்பெ பாழு .....	28
ஓப்பெ பாழு .....	16	பெல்ல காரெ பாழு .....	29
புளிய பாழு .....	17	முஸ்ட்டெ பாழு .....	30
ஐலி பாழு .....	18	வரிங்கொடி பாழு .....	31
கண்டக்காய் .....	19		

## டாகு

கோணீ டாகு .....	33
கொடி மல்லி டாகு .....	34
பட்டிக்கீரே டாகு .....	35
முன்னே டாகு .....	36
முருங்கெ டாகு .....	37
பாலெ டாகு .....	38
சீங்கெ டாகு .....	39
தொண்டெ டாகு .....	40
வெசாளெ டாகு .....	41
சேம்பு டாகு .....	42
பாசட்டி டாகு .....	43
முள்ளுக்கீரே .....	44
பொதி டாகு .....	45
ஊசி தகரெ டாகு .....	46
புளிச்சேரெ டாகு .....	47
காக்கெ டாகு .....	48
தெய்யா டாகு .....	49
பண்ணெ டாகு .....	50
வளரி டாகு .....	51
செரண்டை டாகு .....	52
பொன்னாங்கன்னி டாகு .....	53
நரலெ டாகு .....	54



## கெசாங்கு

நூரெ கெசாங்கு .....	56
ரியங் கெசாங்கு .....	57
ஜோட்டி கெசாங்கு .....	58
நீர் வெக்கெ கெசாங்கு .....	59
ஈசிப்டல்லு .....	60
நன்னாரி வேர் .....	61
உண்ணங் கொடி .....	62

## மொளெ

பெருமூங்கா .....	64
கொரவா மூங்கா .....	65
ஈந்த மர .....	66
எக்கே .....	67



# பாழு

## 1. மதுரைப் பாழு (அ) குருவி தக்காளி

*Lycopersicon pimpinellifolium* (Jusl.) Mill.

**வாழ்விடம்:** கோம்பெ காடுதிமு, கெரெ ஓரத்திமு, தண்ணி கடக்க பக்கத்திமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** சட்டிக்கெ ஏத்தி எண்ணெ ஊத்தி உப்பு, வெங்காய, மளக்காய் சேத்தி தாளித்து பஜ்ஜி பண்ணி திங்கெமு. புளி, பூண்டு, கோய் ஜீரகம், இஞ்சி சேத்தி புளி சாறுமு வெத்து திங்கெமு.

**பயன்:** கெரும நாகடி, நோவு நல்லாகு, நகாடி வருகு.



## 2. அத்திபாழு

*Ficus racemosa* L.

**வாழ்விடம்:** கெரெ ஓரத்தி கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** கார்த்திகெ, மார்கழி, தை, மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ மர பாமுனெ வுடுசி அச்சமெ திங்கெமு. காயினெ அட்டு திங்கெமு, பாமுனெ பஜ்ஜி ரெத்து திங்கெமு.

**பயன்:** அத்திமர பாலுனெமு கோலந் தேனுனெமு கலந்து பூசின கீழ் தாய் நல்லா ஆகு.

**குறிப்பு:** பூ பூக்கது ஆருக்குமு தெரியாது ஆருமு பாத்தது இல்லெ. இ மரத்து அடி ஏழு நாளு வெரத இருந்து சாமி பக்தியோடெ இருந்த மட்டுமெ இ பூவுனெ பாக்க முடிகு.





### 3. சொடல் பாழு

*Scutia myrtina* (Burm.f.) Kurz

வாழ்விடம்: மெலெகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: தை மாசத்தி காய் கெடெக்கு.

செய்முறை: மரக்கெ போய் முள்ளுகளெ நீக்கிட்டு பாழுனெ வுடுசி திங்கெழு.

பயன்: இ மரப்பட்டெனெ ரேத்து குடுத்த வொகுத்து கடுப்பு, வொறு வலி நல்லா ஆகு.



## 4. லந்தெப்பாழு

*Ziziphus mauritiana* Lam.

வாழ்விடம்: வெள்ளாமெ காடுகளித்திழு, வொய் ஓரத்திழு நெரையா கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: தை, மாசி மாசத்தி பாழு கெடெக்கு.

செய்முறை: இ பாழுனே திங்கெழு.

பயன்: இ பாழுனே திந்த ரத்த சேருகு.



## 5. லிப்பெ பாழு

*Madhuca longifolia* (L.) J.Macbr.

**வாழ்விடம்:** கெரெ ஓரத்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** வைகாசி, ஆனி, ஆடி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** பாமுனெ திங்கில. இ கொட்டெதிருந்து எண்ணெ எடுக்கிலா.

**பயன்:** இ எண்ணெ சாறு தாளிக்க ஆகு. தனிய ராய்புட்டுக்கெ ஊத்தி திங்கெமு முருந்த எலும்பு கூடுகு. நெஞ்சுக்கு பலன் கெடெக்கு.



## 6. கள்ளி பாழ

*Opuntia stricta* (Haw.) Haw.

**வாழ்விடம்:** சோலெகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** ஐப்பசி, மாசி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** பாமுனெ எடுத்து அதி இருக்க முள்ளுனெ கத்தி இல்லெந்தக்கி கல்லுக்கெ தேத்துட்டு உள்ளுக்கு இருக்க பாமுனெ திங்கெமு.

**பயன்:** வொறுதி ரத்த ரத்தமா ஓகதுனெ தடுக்கு. வொறு வலி நல்லா ஆகு.



## 7. கள்ளெ பரழு

*Grewia hirsuta* Vahl

வாழ்விடம்: சோலெகளித்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: தை மாசத்தி கெடெக்கு.

செய்முறை: மரத்திருந்து பாமுனெ வுடுசி அச்சமெ திங்கெமு.

பயன்: இ வேருனெ கொடந்து ஜீரக சேத்தி ரேத்து பலவனுக்கு(கட்டி) அடுத்த நல்லா ஆகு.



## 8. நேர பாழு

*Syzygium cumini* (L.) Skeels

**வாழ்விடம்:** கெரெ ஓரத்திமு, படிக்கெகளித்திமு, காடுகளித்திமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** ஆடி, ஆவணி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ மர பாழுனெ திங்கெழு.

**பயன்:** இ மர பட்டெனெ ரெத்து குடுத்த வெறு வலி நல்லா ஆகு. இ மர பட்டெ, வெளிங்காசி கல் மூனு கொடந்து அடுப்ப தீக்கெ ஏத்தி தீ மாதிரி காந்த ஓடெனெ அதெ எடுத்திருந்து ஒரு படிக்கெ பட்டெனெ தட்டி வைத்திருந்து இ கல் காந்த ஓடெனெ எடுத்திருந்து அ தண்ணிக்கெ ஓத்தி நாமு ஆவி புடுத்த பல்லுதி கடக்க பூ தண்ணிக்கெ கொட்டிருகு.



## 9. நெல்லிக்காய்

*Phyllanthus emblica* L.

**வாழ்விடம்:** மெலகைகளித்தி கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** கார்த்திகேதிருந்து பங்குனி வரெக்கு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** மரத்திருந்து வடுசி அச்சமெ உப்புக்கெ தொட்டு திங்கெழு.

**பயன்:** இரும்பு சத்து கெடெக்கு, ஒரு நெல்லிக்காய் திந்த ஒரு சொட்டு ரத்த சேருகு.



## 10. ஒப்பெ பாழ

*Psydrax dicoccus* Gaertn.

**வாழ்விடம்:** சோலெகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** சித்திரெருந்து ஆனி மாச வரெக்கு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ பாழனெ திங்கெழு, இ மர வறாகு கொடந்து தீ இடுவேழு.

**பயன்:** இ மர சொப்பத்துனெ கொடந்து வேக வெத்து தெலெக்கு கெட்டினா தெலெ பரா(பநி)வொறு வலி நல்லா ஆகு, இ சொப்பத்துனெ கொடந்து வேகவைத்து வொறுக்கே கெட்டினா வொறு மருத்துரெ நல்லா ஆகு.





## 11. புளிய பாழ

### *Tamarindus indica* L.

**வாழ்விடம்:** சோலைகளித்திமு, ஊர் பக்கத்திமு நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** தை, மாசி, பங்குனி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** புளினெ சாறுக்கு ஓத்துகிலா, ரசாத்துக்குமு ஓத்துகிலா.

**பயன்:** இ எலெ தீ வெந்த புண்ணுக்குமு, மை வெக்கதுக்குமு ஆகு. இ மர சொப்புனெ வேகவெத்து கெட்டினா மை(செய்வினை) கோனா (வீக்க) நல்லா ஆகு. இ மர பட்டெனெ எடுத்து தீக்கெ சுட்டு கறி பண்ணி தேங்கா எண்ணெய் சேத்தி கோய் தூவி வெத்து தீ சுட்ட புண்ணுக்கு அடுத்த நல்லா ஆகு.



## 12. ஜூல் பாமு

*Ziziphus oenoplia* (L.) Miller

**வாழ்விடம்:** சோலைகளித்திமு, காடு வேலிகளித்திமு நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** தை, மாசி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** மரத்திருந்து பாமுனெ பருத்து அச்சமெ திங்கெமு.

**பயன்:** ஓடம்புக்கு நல்லது.



### 13. சுண்டெக்காய்

*Solanum torvum* Sw.

**வாழ்விடம்:** வெள்ளாமெ காடுகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** கார்த்திகை, மார்கழி, தை மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** மரத்திருந்து வுடுசி கெரெக்கெ போய் கல்லு எடுத்து கொட்டி உள்ளு இருக்க வெதெனெ தப்பி எடுத்து எக்கிட்டு கெது, டாகுக்கெ சேத்தி வேக வெத்து திங்கெமு.

**பயன்:** சுண்டெ வேருனெ ரேத்து சின்ன புள்ளெகளுக்கு ஊட்டின வொரு வலி நல்லா ஆகு. சுண்டெ காயெ வேக வெத்து தண்ணியெ எடுத்து குடுத்த ஏமா கெருமா நல்லா ஆகு.



## 14. கெவிசிப் பாழு

*Capparis zeylanica* L.

வாழ்விடம்: காடு பொலிகளித்திழு, சோலைதிழு கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: இ மர பாழுனெ திங்கெழு.

பயன்: இ மர வேருனெழு, ஜீரகத்தெழு சேத்தி ரெத்து அடுத்த பல்வலி நல்லா ஆகு.



## 15. தணுவ பாழு

*Drypetes sepiaria* (Wight & Arn.) Pax & Hoffm.

வாழ்விடம்: சோலைகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: மாசி, பங்குனி மாசத்தி கெடெக்கு.

செய்முறை: மரத்திருந்து பாழுனெ வுடுசி உப்பு அட்டி ஊற வெத்து பச்செனெ திங்கெழு.

பயன்: ஓடம்புக்கு நல்லது.



## 16. மெலெ குலுக்கி பாமு

*Glycosmis pentaphylla* (Retz.) DC.

வாழ்விடம்: கெரெகளித்திமு, காடுகளித்திமு கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: கார்த்திகெ, மார்கழி மாசத்தி கெடெக்கு.

செய்முறை: மரத்திருந்து பாமுனெ வுடுசி திங்கெமு.

பயன்: இ செடி வேருனெ ரெத்து செவனெக்கு அடுத்த நல்லா ஆகு, வெறு வலிக்குமு வேருனெ ரெத்து குடிக்கிலா,



## 17. புளி பூசப்பாழு

*Schleichera oleosa* (Lour.) Oken

வாழ்விடம்: கெரெகளித்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: கார்த்திகே, மார்கழி, தை மாசத்தி கெடெக்கு.

செய்முறை: இ மர பாமுனெ திங்கெமு.

பயன்: இ மர பட்டெனெ ரெத்து குடுத்த வரடி(புள்ளை பறக்காது) ஆயிரிகில.



## 18. கண்டங்கத்திரிக்காய்

*Solanum surrattense* Burm.f.

**வாழ்விடம்:** கெரெகளித்திழு, காடுகளித்திழு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** கார்த்திகெ, மார்கழி, தை மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** கொட்டி வெதைகளை எடுத்துட்டு கெது டாகுக்கெ சேத்தி திங்கெழு.

**பயன்:** காத்து அண்டிருந்த இ காயினெ கெத்துக்கெ கெட்டுகெழு.





## 19. லும்மா பாழு

*Grewia tiliifolia* Vahl

**வாழ்விடம்:** மெலெதிழு, கோம்பெதிழு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** ஆனி திருந்து ஆவணி வரெக்கு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ மர பாழுனெ திங்கெழு.

**பயன்:** இ மர நாறுனெ எடுத்து தெலெக்கு தேத்து தண்ணி ஆடுகெழு, இ நாறுனெ கொடந்து பெல்ல மனுசி ஆன புள்ளைகளுக்கு தேத்த தண்ணி அட்டின தீட்டு கைந்திருகு. இ பட்டெனெ ரெத்து பீந்து புள்ள பறக்க நாளுதி குடுத்த புள்ளெ பறக்கு.



## 20. கல்லக்காய்

*Carissa carandas* L.

வாழ்விடம்: சோலைகளித்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: தை திருந்து சித்திரெ வரெக்கு கெடெக்கு.

செய்முறை: கொடிதிருந்து காய், பூவுனெ வடுசி திங்கெமு.

பயன்: ஓடம்புக்கு நல்லது.



## 21. ஊகம்பாழ

*Alphonsea sclerocarpa* Thw.

வாழ்விடம்: சோலெகளித்திழு, படிகெகளித்திழு கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: தை மாசத்தி கெடெக்கு.

செய்முறை: மரத்திருந்து பாமுனெ வுடுசி திங்கெமு.

பயன்: ஓடம்புக்கு நல்லது.



## 22. தும்பெ பாழு

வாழ்விடம்: மெலெகளித்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: தை மாசத்தி கெடெக்கு.

செய்முறை: மரத்திருந்து பாழுனெ வுடுசி திங்கெழு.

பயன்: ஓடம்புக்கு நல்லது.

## 23. பெல்ல காரெ பாமு

*Canthium coromandelicum* (Burm.f.) Alston

**வாழ்விடம்:** சோலைகளித்திமு, காடுகளித்திமு, மேலெகளித்திமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** கார்த்திகெ, மார்கழி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ மர பாமுனெ திங்கெமு.

**பயன்:** பெல்ல காரெது வேருனெமு, மளக்கொட்டெனெமு ரெத்து ஊரல் புண்ணுக்கு அடுத்த நல்லா ஆகு.



## 24. முஸ்ட்டெ பரமு

*Rivea hypocrateriformis* (Desv.) Choisy

வாழ்விடம்: மெலெதிமு, சோலைதிமு கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: கொடிதிருந்து பாமுனெ வுடிசி திங்கெமு.  
தனுங்கெ நுண்டின பாலு வருகு இதுனெ பொட்டு வைக்கிலா.



## 25. வரிக் கொடி பாழ

*Pacygone ovata* (Poir.) Hook.f. & Thoms.

வாழ்விடம்: கெரைதி மட்டு கெடைக்கு

கிடைக்கும் காலம்: எப்பவேனுந்தாலுமு கெடைக்கு

பயன்: கொடிதிருந்து காய், வடுசி திங்கெமு, கூரை, சாலை, பந்த வரிகக்குமட்டு ஆகு.



டாகு



## 1. கோணீ டாகு

### *Trianthema decandra* L.

**வாழ்விடம்:** நழுத்து வெள்ளாமெ காடுதிழு, கெரெ ஓரத்திழு, நல்ல மணல் கடக்க எடத்திழு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்சழி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** கோணீ டாகுனெ கொடந்து நல்ல கெது வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி வேக வெத்து திங்கெழு, பருப்புகெழு சேத்தி கெடெந்து திங்கெழு.

**பயன்:** இ கோணீ டாகுனெ திந்த நழுத்து வெறுதி இருக்க கல்லு, மண்ணுனெ சுத்த பண்ணுகு. ஒடம்புதி இருக்க நீருனெ எடுக்கு.



## 2. கொடி மல்லி டாகு

*Jasminum angustifolium* Vahl

வாழ்விடம்: மெலெதிமு, சோலெதிமு கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: வெக்கெ காலத்தி கெடெக்காது. மத்த நேரத்தி எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: இ டாகுனே தனியமு திங்கிலா, சீங்கெ டாகுக்கெமு சேத்தி வருத்துமு திங்கிலா.

பயன்: பூவுனெ தெலெக்கு வெக்கெமு, டாகுனே வருத்து திங்கெமு.



### 3. பட்டிக்கீரே டாகு

*Amaranthus viridis* L.

வாழ்விடம்: காடுதிழு, குப்பெ மேடுதிழு கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: இதுனெ கொடந்து அனுவி கெது வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டிவேகவெத்து இ டாகுனே தனியமு, மத்த எல்லா டாகுக்கெமு சேத்தி திங்கெமு.

பயன்: ஓடம்புக்கு சத்து தருகு. வொகுத்து கடும்புக்கு கார இல்லாதெ உப்பு அட்டி வருத்து கஞ்சிக்கெ சேத்தி குடிக்கெமு.



## 4. முன்னெ டாகு

**வாழ்விடம்:** மெலெதிமு, சோலெதிமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** ஐப்பசி, மாசி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இதுனெ எடுத்து அனுவி கெது வெங்காய, மளகாய், உப்பு அட்டி வேகவெத்து திங்கெமு.

**பயன்:** வொகுத்து கடுப்புக்கு நல்லது. வெறுதி இருக்க எக்குனெ எல்லா சுத்த பண்ணுகு, வேறுனெ ரெத்து குடித்து இதுனெ பாம்பு கடுத்த வாய்க்கெ பூசினா நல்லா ஆகு.



## 5. முருங்கை டாகு

*Moringa oleifera* Lam.

வாழ்விடம்: நாழு நடுத்தினதெ கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: இதுனெ எடுத்து அனுவி கெது வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி வேகவெத்து திங்கெமு.

பயன்: கண்ணு நல்லா தெரிவு. வாத நோவு நல்லா ஆகு.



## 6. பாலெ டாகு

**வாழ்விடம்:** சோலைதி கெடெக்கு. ஆன நூத்துக்கு ஒரு கொடி கடக்கு, ரம்ப பக்கத்திமு கடக்கமாட்டு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ டாகுனே வுடிசி அருந்து வெங்காய, மளக்காய், உப்பு, பாலு சேத்தி திங்கெமு.

**பயன்:** இ வேறுனெ ரெத்து ஊட்டின பாலெ மெட்டு (வலிப்பு) நோவு நல்லா ஆகு.



## 7. சீங்கெ டாகு

*Acacia pennata* (L.) Willd.

**வாழ்விடம்:** நாலி ஓரத்திமு வொய் ஓரத்திமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** மெ காலத்தி எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** டாகுனெ கொடந்து அனுவி வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி வேகவெத்து ராய் புட்டு பண்ணிமு திங்கெமு, சோறு அட்டுமு திங்கெமு.

**பயன்:** ஓடம்புக்கு தைரிய வருகு.



## 8. தொண்டெ டாகு

*Coccinia grandis* (L.) J.Voigt

**வாழ்விடம்:** கெரெ ஓரத்தி கெடெக்கு ஆனா ஒரு சில எடத்தி மட்டுதெ கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** டாகுனெ கொடந்து அனுவி வேகவெத்து தண்ணினெ வடுத்து வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி வருத்து திங்கெமு.

**பயன்:** இ டாகுனெ வருத்து திந்த ஓடம்பு ஊத்த நோவு நல்லா ஆகு, இ டாகுனெ கெடெந்து திந்த மஞ்ச காமாலெ நல்லா ஆகு. இதெ டாகுனெ எண்ணெக்கெ மட்டு அட்டி வருத்து திந்த ஏமா கெரும நோவு நல்லா ஆகு.





## 9. வெசாளெ டாகு

### *Basella alba* L.

வாழ்விடம்: வேலி ஓரத்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: மெ காலத்தி எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: டாகுனெ கொடந்து வேகவெத்து வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி கெடெந்து திங்கெமு.

பயன்: வொறு வலிக்கு நல்லது. மனுசனுக்குமு, ஆடு மாடுக்குமு கை கால் முறுந்திருந்தா இ டாகுனெ ரெத்து முறுந்த அடத்துக்கெ நல்ல ஆகவரெக்கு வெக்கோனொ. இ டாகுனெ திந்த வொறுதி இருக்க எக்குனேமு, கல்லு மண்ணுனெமு, கோடாறுனெமு சுத்த பண்ணுகு, டாகுனை வேகவெத்து பலவன் வாய்வுட்டு சுத்திமு வெத்த பலவன் கட்டி பழுத்து புக்கிருவு.



## 10. சேம்பு டாகு

*Colocasia esculenta* (L.) Schott

வாழ்விடம்: கெரெ ஓரத்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: டாகுனெ கொடந்து தண்டுதி இருக்க நாறுனெ ஊக்கி, அருந்து தண்ணிக்கெ வேக வெத்து தண்ணியெ வடுத்துத்து புளி தக்காளி சேத்தி கெடெந்து திங்கெமு.

பயன்: வொறு புள்ளெகாரருக்கு நல்லது. வொறுதி கடக்க மண்ணு, மெகுறு எல்லா வந்துகுரு. வொறுதி இருக்க புள்ளெது எக்கெல்லா பமுச்சுந்து எடுத்துருகு.



## 11. பரசட்டி டாகு

**வாழ்விடம்:** வேலிகளித்திழு, பொலிகளித்திழு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இத்தானங்குனெ எடுத்து நல்ல அனுவி அருந்து கெது வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி கெடெந்து திங்கெழு. பருப்புக்கெழு சேத்தி திங்கிலா.

**பயன்:** ஓடம்புக்கு நல்லது.

## 12. முள்ளுக்கீர (அ) முளிக்கீர

*Amaranthus spinosus* L.

வாழ்விடம்: குப்பெ மேடுதிழு, காடுகளித்திழு கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: டாகுனெ எடுத்து வந்து சுத்தமா பாத்து அனுவி சட்டிக்கெ லுத்தி வெங்காய, மளக்காய், உப்பு, எண்ணெ எல்லா சேத்தி கெடெந்து திங்கெமு.

பயன் இ டாகுது தண்டுனெ ஒக்கி சின்ன வெங்காய, சீரக சேத்தி வேக வெத்த 1 செம்புக்கு 1 கிளாஸ் கெடெக்கு, இதுனெ ஆறவெத்து குடுத்த மைநீர்(மள்ளு) நல்ல வருகு. இ வேருனெ கொடந்து ரெத்து ஊட்டின சின்ன புள்ளுகளுக்கு வொறு ஊத்துகாது நல்லா ஆகு.



### 13. பொதி டாகு

*Cansjera rheedii* J. Gmel.

வாழ்விடம்: சோலைதி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: டாகுனெ அனுவி கைக்கெ அச்சமெ நசுக்கி பொடி பண்ணி வேக வெத்து தண்ணியெ வடுத்து எடுத்துட்டு வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி வருத்து திங்கெழு.

பயன்: நமுத்து கொடலுக்குள்ளெ பூ இருந்த சத்துபோகு. இ டாகுனெ திந்த வொறு புடிக்கது நல்லா ஆகு. வொறு புண்ணு ஆருவு.



## 14. ஊசி தகரெ டாகு

*Senna tora* (L.) Roxb.

வாழ்விடம்: காடுகளித்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: டாகுனெ எடுத்து வந்து கத்திக்கெ அருந்து வேக வெத்து தண்ணியெ வடுத்துட்டு வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி வறுத்து திங்கெமு.

பயன்: இ மர வேருனெ ரெத்துமு குடிக்கில, மெந்துமு வுங்குகில. இ டாகுனெ உப்பு இல்லாதெ வேகவெத்து திந்த மஞ்ச காமாலை கம்மி ஆகு. வெறு சுருட்டி புடு த்த இதுனெ ரெத்து குடிக்கிலா.



## 15. புளிச்சேரே டாகு

### *Oxalis corniculata* L.

**வாழ்விடம்:** கெரெகளித்திழு, காடுகளித்திழு, கல்லு அடித்திழு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** மெ காலத்தி மட்டு கெடெக்கு

**செய்முறை:** டாகுனெ எடுத்து வந்து நல்ல கெது சட்டிக்கெ ஓத்தி வெங்காய, மளக்காய், உப்பு, எண்ணெ எல்லா அட்டி வேக வெத்து திங்கெழு.

**பயன்:** ஒடம்புக்கு நல்லது. வெங்கல பாத்திர வெளுக்குகக்கு ஆகு.



## 16. காக்கை டாகு

*Solanum nigrum* L.

**வாழ்விடம்:** படிக்கெளித்திழு, சோலைகளித்திழு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** மெ காலத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** செடிதிருந்து தனங்கெ நுண்டி கொடந்து கத்திக்கெ அருந்து வெங்காய, மளக்காய், எண்ணெ, உப்பு எல்லா சேத்தி சட்டிக்கெ ஏத்தி வருத்து திங்கெழு, இ டாகுனெ பச்சையா திங்கெழு.

**பயன்:** இ டாகுனெ திந்த எல்லா புண்ணுகளுமு ஆருகு.





## 17. தெய்யா டாகு

*Digera muricata* (L.) C.Maurtius

வாழ்விடம்: படிகெகளித்தி கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: மெ காலத்தி கெடெக்கு.

செய்முறை: டாகுனெ கொடந்து கைக்கெ நுண்டி தண்ணிக்கெ கெது வெங்காய, மளக்காய், எண்ணெ, உப்பு எல்லா அட்டி பருப்புக்கெ சேத்தி கெடெந்து திங்கெமு. வருத்துமு திங்கெமு.

பயன்: ஓடம்புக்கு நல்லது.



## 18. பண்ணை டாகு

*Celosia argentea* L.

**வாழ்விடம்:** ராய் காடுகளித்தி கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** ஆடி பருவத்திமு, காரு பருவத்திமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** டாகுனெ கொடந்து நுண்டி கத்திக்கெ அருந்து தண்ணிக்கெ கெது வெங்காய, மளக்காய், எண்ணெ, உப்பு எல்லா அட்டி பருப்புக்கெ சேத்தி கெடெந்து திங்கெமு.

**பயன்:** வொறுக்கு குளிர்ச்சி தருகு, இ வேருனெ ரெத்து குடுத்த வொருகரியரு ஜிவ புடிக்காதி வருக வலி கொரெந்து புள்ளெ நல்ல பறாக்கு.



## 19. வளரி டாகு

*Cucumis sativus* L. S.

**வாழ்விடம்:** வெள்ளாமெ காடுகளித்தி கெடெக்கு ஆனா அதெ நாழு கொத்துக்கெ கொத்தி.

**கிடைக்கும் காலம்:** மெ காலத்தி மட்டு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** லிக்கி லிக்கியே அனுவி கத்திக்கெ அருத்து தண்ணிக்கெ வேக வெத்து தண்ணியெ வடுத்து எடுத்துட்டு கைக்கெ பீந்து வெங்காய, மளக்காய், எண்ணெ, உப்பு எல்லா அட்டி சட்டிக்கெ ஏத்தி வருத்து திங்கெழு, வளரி காயி, பாழு, பிஞ்செனெழு திங்கெழு.

**பயன்:** வெறு வலிக்கு நல்லது. பீடி குடிக்கவருக்கு நெஞ்சதி பொகெ கெட்டாது.



## 20. செரண்டை டாகு

*Boerhavia diffusa* L.

**வாழ்விடம்:** கெரெகளித்திழு, காடுகளித்திழு நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** டாகுனெ கொடந்து நல்லா கெதுட்டு வெங்காய, மளக்காய், எண்ணெ, உப்பு எல்லா சேத்தி வருத்து திங்கெழு.

**பயன்:** ஓடம்புக்கு நல்லது.



## 21. பொன்னாங்கன்னி டாகு

*Alternanthera sessilis* (L.) R. Br. ex DC.

**வாழ்விடம்:** கெரெகளித்திமு வாய்கால் ஓரத்திமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** டாகுனே கொடந்து கத்திக்கே அறுத்து தண்ணிக்கே கெது வெங்காய மளக்காய் எண்ணை சேத்தி வறுத்து திங்கேமு.

**பயன்:** இ டாகுனே திந்த வெறுதி இருக்க எக்குனே எடுக்கு, வெறு வலி நல்லா ஆகு.



## 22. நரலெ டாகு

*Cissus quadrangularis* L.

**வாழ்விடம்:** சோலைகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இத்தானங்கெ நுண்டி கொடந்து ஓவ்வொரு தண்டுதிருக்க தனங்கெ ஊக்கி ஜீண் சட்டிக்கெ ஓத்தி செரக்கு, காண்ணப்புல்லு, புளி, மளக்காய், வெங்காய, உப்பு கொஞ்ச எண்ணெ அட்டி வருத்து பஜ்ஜி ரெத்து திங்கெமு.

**பயன்:** வாய்வுனெ எடுத்துருகு. நல்ல பசி எடுக்கு.



# கெசராங்கு

## 1. நாரரெ கெசாங்கு

### *Dioscorea pentaphylla* L.

**வாழ்விடம்:** சோலைகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** தை, மாசி, பங்குனி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** கொழுவுவசி இல்லெந்தா கடப்பரிக்கெ கல்லி கொடந்து கெது மண்ணு சட்டிக்கெ உப்பு அட்டி வேக வெத்து திங்கெமு, சுட்டுமு திங்கெமு, சாறுக்கெமு அட்டி திங்கெமு. இதுக்கே தேனைமு சேத்தி திங்கெமு.

**பயன்:** பசிக்கு திங்கெமு. வொறுக்குள்ளு கல்லு இருந்த வந்துருகு.





## 2. ரியங் கெசாங்கு

### *Dioscorea oppositifolia* L.

**வாழ்விடம்:** மெலெகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** தை, மாசி, பங்குனி மாசத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** கொழுவுவசி இல்லெந்தா கடப்பரிக்கெ கல்லி கொடந்து கெது மடத்துக்கே ஓத்தி தண்ணி இல்லாதெ வேக வெத்து திங்கெமு, சுட்டுமு திங்கெமு.

**பயன்:** பசிக்கு திங்கெமு. வொறுக்குள்ளு கல்லு இருந்தா வந்துருகு.



### 3. ஜொட்டி கெசாங்கு

**வாழ்விடம்:** சோலைகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** கொழுவுவசி இல்லெந்தா கடப்பரிக்கெ கல்லி கொடந்து கெது தண்ணி இல்லாதெ வேக வெத்து திங்கெமு.

**பயன்:** புள்ளெ பறந்த புள்ளெது தாய்க்கு கெசாங்குனெ எடுத்த வந்து தீத்தினா உதிர நல்லா ஆகு.

## 4. நீர் வெக்கெ கெசாங்கு

*Asparagus racemosus* Willd.

வாழ்விடம்: சோலைகளித்தி நெரையா கெடெக்கு.

கிடைக்கும் காலம்: எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

செய்முறை: கொழுவுவசி இல்லெந்தா கடப்பரிக்கெ கல்லி கொடந்து கெது மண்ணு சட்டிக்கெ உப்பு அட்டி வேக வெத்து திங்கெமு.

பயன்: தண்ணீ வெக்கேக்கு ஆகு.

குறிப்பு: இ கெசாங்கெ வெளியெ எடுத்த வெத்த மெ வராது.



## 5. ஈசிப்புல்லு

*Phoenix loureirii* Kunth

**வாழ்விடம்:** மெலெகளித்தி நெரையா கெடெக்கு

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ பாமுனெமு, கெசாங்குனெமு அச்சமெ திங்கில.

**பயன்:** கெசாங்கு நல்ல பசி புடிக்கு. இ கெசாங்குனெ வெட்டி கொடந்து ஆட்டங்கல்லுகெ ஆட்டி, ஜொட்டி கெசாங்குனெமு கொடந்து சேத்தி ரெத்து ஊட்டின நமுத்து மருத்துரெ வொறு வருகாது நிந்துருகு.



## 6. நன்னாரி வேர்

*Hemidesmus indicus* (L.) R.Br.

**வாழ்விடம்:** சோலைகளித்திமு, வெள்ளாமெ காடுதிமு நெரையா கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** தோண்டி எடுத்து வெக்கெக்கெ நத்தி கல்லுக்கெ பொடி பண்ணி காப்பிக்கெ அட்டி குடிக்கெமு.

**பயன்:** தெலெ சுத்து, கண்ணு நல்லா தெரிசு.



## 7. உண்ணாங் கொடி

*Ipomoea staphylina* Roem. & Schl.

**வாழ்விடம்:** கெரெகளித்திமு, காடுகளித்திமு, வேலிகளித்திமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** எப்ப வேணுந்தாலுமு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** கெசாங்கெ கடப்பரிக்கெ கல்லி எடுத்து கெது பச்சையா திங்கெமு.

**பயன்:** மொகசிக்கு தனங்கு ஆகுது. ஒடம்புக்கு நல்லது. இ பாலுனெ காலு வெடிப்புக்கு போடுகில.



# மொளெ

# 1. பெருமூங்கா

***Bambusa arundinacea*** (Retz.) Willd.

**வாழ்விடம்:** கோம்பெதி கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** மெ காலத்தி கெடெக்கு.

**செய்முறை:** மூங்க மொளெனெ கொடந்து அதி இருக்க தொள்ளினெ ஜுட்டி கத்திக்கெ அறுத்து ஒரு நாளெக்கு அச்சமெ வெத்துரொனொ, வொடுந்து அடுப்பத்துக்கெ தண்ணி ஏத்தி கொதிக்க வெத்து மூங்க மொளெனெ நல்ல வேகவெக்கோனொ. வெந்ததுமெ தண்ணியெ வடித்து எடுத்துட்டு சாறு செலவுகளெ ரெத்து போட்டு கொதிக்க வெத்து திங்கெமு. இதொடெ சீங்கெ டாகுனெமு, மத்த டாகுனெமு சேத்தி திங்கெமு. மூங்க அரிசினெ எடுத்து சோறு அட்டு திங்கெமு.

**பயன்:** தெலெ சுத்து, வொறு வலி நல்லா ஆகு.





## 2. கொரவா மூங்கா

***Dendrocalamus strictus*** (Roxb.) Nees

**வாழ்விடம்:** மெலெகளித்திமு, நாலிகளித்திமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** ஆடிதிருந்து தை மாச வரெக்கு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** மொளெனெ குத்திருந்து முருத்து கொடந்து மேல் இருக்க தொட்டுனெ ஜுட்டி எடுத்துட்டு, ஆ கெசாங்கெ பொடி பொடியாய் அருத்து தண்ணிக்கெ ஓத்தி ஒரு அந்திக்கு வெத்துட்டு காலமெ எடுத்த கெது, பெசேந்து தண்ணிக்கெ அட்டி மூனு பொங்க வந்து வெந்த ஓடனெ ராக்கி தண்ணியெ வடுத்து ஒரு செம்பு தண்ணி ஊத்தி கெது எண்ணெ, வெங்காய, மளக்காய், உப்பு அட்டி வருத்து திங்கெமு.

**பயன்:** ஓடம்புக்கு நல்லது.



### 3. ஈந்த மர

#### *Cycas circinalis* L.

**வாழ்விடம்:** மெலெதிமு, படிகெதிமு கெடெக்கு.

**கிடைக்கும் காலம்:** பங்குனிதிருந்து ஆனி மாச வரெக்கு கெடெக்கு.

**செய்முறை:** இ டாகுத்தானங்குனெ ஊக்கி வேக வெத்து தண்ணினெ வடுத்து புளி ஊத்தி சாரு காசி திங்கெமு. இ மர காய்னெ கல்லுக்கெ கொட்டி ஆட்டங்கல்லுக்கெ ஆட்டி மாவு பண்ணி சாரு ஜாமனகா எல்லா போட்டு ஆட்டி தேக்க எலெமு, அத்தி நாறுமு கொடந்து தேக்க எலெக்கு உருண்டெ பிடித்து ஆத்தி நாறுக்கெ கெட்டி வெத்துருகொனொ. ஒரு பாத்திரத்துக்கெ தண்ணி ஊத்தி காந்ததுமு கெட்டி வெத்துருக்கதுனெ போட்டு ரண்டு மணி நேர ஆனதுமு பிரித்து எடுத்து தீ கனலுக்கெ பரட்டி எடுத்து திங்கெமு.

**பயன்:** இரும்பு சத்து. ஓடம்புக்கு நல்லது.



## 4. எக்கெ

*Caralluma adcendens* (Roxb.) Hawk.

வாழ்விடம்: பாறை அடிதிழு மெலைகளித்திழு கெடைக்கு.

கிடைக்கும்: காலம் எப்பவேனுந்தாலுமு கெடைக்கு.

செய்முறை: செடிதிருந்து எடுத்து பச்சைனேடை அச்சமே திங்கேமு.

பயன்: ஜிரண சக்தி அதிகமா கிடைக்கு.



## கீஸ்டோன் நிறுவனத்திலிருந்து ஒரு குறிப்பு

நீலகிரி மலைவாழ் மக்களின் அறிவுத்திறனை பற்றி இந்த புத்தகம் மூன்றாவது முறையாக தொடர்ந்து பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது, முதன்முறையாக மருத்துவ மூலிகைச் செடிகளைப் பற்றி குரும சமூகத்தின் அங்கத்தினர்களால் எழுதப்பட்டது, அதே போன்று சீகூர் பீடபூமியில் உள்ள இருளர் சமுதாயத்தினரால் இரண்டாவது பிரதி வெளியிடப்பட்டது, இந்த புத்தகமானது பில்லூர் பகுதியிலுள்ள கெத்தைக்காடு கிராமத்தை சேர்ந்த மருதுபாண்டி என்பவரால் எழுதப்பட்டுள்ளது, பில்லூர் பகுதியில் உள்ள இருளர் சமுதாய மக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் வன உணவுகள் பற்றி எழுதப்பட்டுள்ளது, மலைவாழ் பழங்குடி மக்களால் பேசப்படும் பல மொழிகளைப் போல இருளர்களால் பேசப்படும் மொழிக்கு எழுத்து வடிவம் இல்லை, மேலும் இந்தப் பகுதியிலுள்ள மக்கள் பேசும் மொழி மற்ற இருளர் சமுதாய மொழியை விட சற்றே வேறுபட்டது, மாணவ பருவத்தினர் பள்ளிகளில் தமிழில்தான் பயிலுகின்றனர், அவர்கள் அவர்களின் மொழியில் படிப்பதற்கு அதிகம் ஆர்வம்காட்டகின்றனர், குறிப்பாக புத்தகங்கள் வேற்று மொழிகளில் உள்ளதால் அவர்களால் புரிந்து கொள்ள கடினமாக உள்ளது, இந்த புத்தகம் இருளர் சமூகத்தினரால் மிக எளிதாக புரிந்துகொள்ளப்படும், குறிப்பாக இளைய தலைமுறைக்கு மிகப் பயனுள்ளதாக அமையும் என நம்புகிறோம்.

## A Note from Keystone Foundation

This booklet, the third in the series, documents the Indigenous Knowledge of communities in the Nilgiri Biosphere Reserve. The first, about the Medicinal Plants of the Kurumas was written and designed by a member of the Kuruma community. In the same manner an Irula team compiled a book about food from the forests around Sigur plateau. The current publication has been documented by Marudhapandi from Gethekad village in Pillur area and records the wild food plants of the Irula of the Pillur region. Like many of the indigenous languages, the Irula language too does not have a script and Tamil was used in this case. Many, in the younger generation have been to schools and have received instruction in Tamil. They are keen to read and especially, to read about themselves. Most of the writings about the community are in languages that they cannot even comprehend. Through this documentation, we hope to revive traditions and make them contemporary for the future; encourage the older people to share their knowledge and the younger people to go out seeking for more.

# Index

## A

- Acacia pennata 39
- Alphonsea sclerocarpa 27
- Alternanthera sessilis 53
- Amaranthus spinosus 44
- Amaranthus viridis 35
- Asparagus racemosus 59

## B

- Bambusa arundinacea 64
- Basella alba 41
- Boerhavia diffusa 52

## C

- Cansjera rheedii 45
- Canthium coromandelicum 29
- Capparis zeylanica 20
- Caralluma adscendens 67
- Carissa carandas 26
- Celosia argentea 50
- Cissus quadrangularis 54
- Coccinia grandis 40
- Colocasia esculenta 42
- Cucumis sativus 51
- Cycas circinalis 66

## D

- Dendrocalamus strictus 65
- Digera muricata 49
- Dioscorea oppositifolia 57
- Dioscorea pentaphylla 56
- Drypetes sepiaria 21

## F

- Ficus racemosa 8

## G

- Glycosmis pentaphylla 22
- Grewia hirsuta 13
- Grewia tiliifolia 25

## H

- Hemidesmus indicus 61

## I

- Ipomoea staphylina 62

## J

- Jasminum angustifolium 34

## L

- Lycopersicon pimpinellifolium 7

## M

- Madhuca longifolia 11
- Moringa oleifera 37

## O

- Opuntia stricta 12
- Oxalis corniculata 47

## P

- Pacygone ovata 31
- Phoenix loureirii 60
- Phyllanthus emblica 15
- Psudrax dicoccus 16

## R

- Rivea hypocrateriformis 30

## S

- Schleichera oleosa 23
- Scutia myrtina 9
- Senna tora 46
- Solanum nigrum 48
- Solanum surrattense 24
- Solanum torvum 19
- Syzygium cumini 14

## T

- Tamarindus indica 17
- Trianthema decandra 33

## Z

- Ziziphus mauritiana 10
- Ziziphus oenoplia 18

## Notes

## Notes

A large rectangular area with a green border, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.