மூலிகை · FitJeevan

வீட்டு மூலிகைச் செடிகள்

துளசி முதல் முருங்கை வரை - 30 செடிகளைத் தொட்டியில் வளர்த்திடுங்கள், சரியாக அடையாளம் காணுங்கள், கவனமாகப் பயன்படுத்துங்கள்



30 செடிகள்
தொட்டியில் வளர்ப்பு
அடையாளம் + ஒத்த தோற்றச் செடி
வீட்டுப் பயன்பாடு
ஒவ்வொரு செடிக்கும் எச்சரிக்கை
12 மாதக் காலண்டர்

ஆசிரியர்
விவேக் குமார்
FitJeevan

🤝 இந்தப் புத்தகத்தின் வாக்குறுதி

சந்தையில் செடிகளின் பெயரில் “சுகரை வேரோடு ஒழிக்கும்”, “கல்லைக் கரைக்கும்”, “முடியை மீண்டும் வளர்க்கும்” போன்ற கூற்றுகள் நிறைந்து கிடக்கின்றன. இந்தப் புத்தகம் அப்படி எந்த வாக்குறுதியும் தரவில்லை. எங்கள் வாக்குறுதி மூன்று விஷயங்கள்தான்:

1. செடி உயிரோடு இருக்கும்

ஒவ்வொரு செடிக்கும் தொட்டி, மண், வெயில், தண்ணீர், உரம், நடும் மாதம் - கிடைத்த இடங்களில் அரசு வேளாண் நிறுவனங்களின் (ICAR, TNAU, CIMAP, NMPB, நறுமணப் பொருட்கள் வாரியம்) தகவலிலிருந்து, மற்றவை பொதுவான தோட்ட அனுபவத்திலிருந்து, தொட்டிக்கு ஏற்றபடி விளக்கப்பட்டுள்ளன.

2. செடி சரியானதாக இருக்கும்

துளசி போலவே தோன்றும் காட்டுத் துளசி, சீந்தில் போலவே தோன்றும் - கல்லீரலுக்குத் தீங்கு செய்யக்கூடிய கொடி, வேம்பு போலவே தோன்றும் விஷமுள்ள மலைவேம்பு - ஒவ்வொரு செடியின் **ஒத்த தோற்றச் செடி** பற்றிய எச்சரிக்கை.

3. உண்மை சொல்லப்படும்

ஒவ்வொரு செடிக்கும் ஒரு **ஆதார பேட்ஜ்** உண்டு; அந்தச் செடி பற்றி அறிவியலுக்கு எவ்வளவு தெரியும் என்பதை அது சொல்கிறது. “பாரம்பரியப் பயன்பாடு”, “அறிவியல் என்ன சொல்கிறது” - இரண்டும் தனித்தனியாக எழுதப்பட்டுள்ளன, நீங்களே முடிவு செய்யலாம்.

ஆதார பேட்ஜின் பொருள்

பேட்ஜ்	பொருள்
A வலுவான ஆதாரம்	ஐரோப்பிய மருந்துக் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பின் பாரம்பரிய அங்கீகாரம், அல்லது பல சோதனைகளின் மறுஆய்வு (சோதனைகள் பலவீனமாக இருந்தாலும்)
B சில மனித ஆய்வுகள்	மனிதர்களிடம் ஆய்வுகள் நடந்துள்ளன, ஆனால் சிறியவை அல்லது கலவையான முடிவுகள்
C பலவீன மனிதத் தரவு	ஒப்பீட்டுக் குழு இல்லாத சிறிய ஆய்வுகள் அல்லது நோயாளிகள் பற்றிய அறிக்கைகள்
D ஆய்வகம்/விலங்கு மட்டும்	மனிதர்களுக்குப் பலன் உண்டு என்பதற்கு நம்பகமான ஆய்வு எதுவும் இல்லை
E சமையல்/ஆதாரம் இல்லை	உணவு அல்லது மசாலா போல; மருந்தாக நம்பகமான மறுஆய்வு கிடைக்கவில்லை

அளவு பற்றிய எங்கள் விதி

அதிகாரப்பூர்வ ஆதாரத்தில் நாங்களே படித்த அளவை மட்டுமே எழுதியுள்ளோம் - ஆயுர்வேத ஃபார்மகோபியாவில் (API) அமுக்கரா, பச்சை இஞ்சி, கரிசலாங்கண்ணி, பிரமி ஆகியவற்றின் அளவு; AYUSH அமைச்சகத்தின் மஞ்சள்-பால் அளவு; ஐரோப்பாவின் EMA தந்த சோம்புத் தேநீர் அளவு. மற்ற இடங்களில் “**உணவு அளவு**” அல்லது “**அளவை வைத்தியரிடம் கேளுங்கள்**” என்றே இருக்கும். இணையத்தில் சுற்றும் பல அளவுகள் API-யை விட அதிகம் (உதாரணமாக இஞ்சிச் சாறு).

📖 ஒவ்வொரு செடிக்கும் 2 பக்கங்கள் - இப்படிப் படியுங்கள்

முதல் பக்கம்: அடையாளம் காணுங்கள், வளர்த்திடுங்கள்

- **பெயர் + அறிவியல் பெயர் + குடும்பம்** - நர்சரியில் லேபிளை இதோடு ஒப்பிடுங்கள்
- **பிற பெயர்கள்** - மற்ற மொழிகளில்
- **படம், இப்படி அடையாளம் காணுங்கள்** - இலை, தண்டு, பூ, மணம்
- ⚠️ **அடையாளத்தில் கவனம்** - ஒத்த தோற்றச் செடிகளும் பெயர்க் குழப்பமும்
- **வளர்ப்பு அட்டை** - தொட்டி, மண், வெயில், தண்ணீர், எப்படித் தொடங்குவது, எப்போது நடுவது, உரம், அறுவடை

இரண்டாம் பக்கம்: நடுங்கள், கவனமாகப் பயன்படுத்துங்கள்

- **எப்படி நடுவது** - படிப்படியாக
- **பராமரிப்பு, அதிகம் நடக்கும் தவறு**
- **வீட்டுப் பயன்பாடு (பாரம்பரியம்)** - அதிகாரப்பூர்வ அளவு கிடைத்த இடத்தில் மட்டும்
- 🔬 **அறிவியல் என்ன சொல்கிறது** + ஆதார பேட்ஜ்
- 🛑 **எச்சரிக்கை**, 🩺 **எப்போது டாக்டரிடம்**, 🐕 **செல்லப் பிராணிகள்**

தொட்டியின் அளவு பற்றி ஒரு நேர்மையான விஷயம்

இந்தியாவின் வேளாண் நிறுவனங்கள் வயல் சாகுபடி முறைகளையே எழுதுகின்றன - தொட்டி அளவுக்கான அரசுப் பரிந்துரைகள் கிட்டத்தட்ட இல்லை. எனவே இந்தப் புத்தகத்தில் தொட்டி அளவும் மண் கலவையும் **வயல் தகவல், பொதுவான தோட்ட அனுபவம்** ஆகியவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட நடைமுறை யோசனைகள். விதைக்கும் பருவம், அறுவடை நேரம், பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் ஆகியவை கிடைத்த இடங்களில் அரசு ஆதாரங்களிலிருந்து; மற்ற செடிகளில் பொதுவான தோட்ட அனுபவத்திலிருந்து.

உங்கள் பிரதேசத்தைக் கவனியுங்கள்

மாதங்கள் முடிந்தவரை **வட இந்திய சமவெளிகளுக்கு** (UP, பீகார், டெல்லி, பஞ்சாப், MP) ஏற்ப கொடுக்கப்பட்டுள்ளன; பல செடிகளின் அடிப்படைத் தகவல் தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகத்தினுடையது, எனவே உங்கள் மாவட்ட KVK-யுடன் ஒப்பிட்டுக்கொள்ளுங்கள். தென் இந்தியாவிலும் கடலோர இந்தியாவிலும் பெரும்பாலான செடிகளை ஆண்டு முழுவதும் நடலாம், மழைக்காலமும் வேறு - அங்கே 1-2 மாதம் முன்பின் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்; மலைப்பகுதிகளில் உறைபனி மாதங்களைத் தவிருங்கள்.

முதலில் இந்த 6 எளிய செடிகள்

புதிதாகத் தொடங்குபவர் என்றால் இங்கிருந்து தொடங்குங்கள்: **துளசி, புதினா, கற்றாழை, லெமன்கிராஸ், வெந்தயம் (ட்ரேயில்), கற்பூரவல்லி**. ஒரு மாதத்தில் தண்ணீர், வெயில் பற்றி உங்களுக்குப் புரிந்துவிடும்; பிறகு மஞ்சள்-இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, சீந்தில் போன்ற பெரிய செடிகளை நடுங்கள்.

பொருளடக்கம்

பகுதி 1 · தொட்டித் தோட்டத்தின் அடிப்படைகள் 7

சரியான செடியை வாங்குதல் 8

தொட்டியைத் தேர்ந்தெடுத்தல் 9

மண் கலவை 10

வெயிலும் திசையும் 11

தண்ணீர் விதி 12

படங்களில்: தொட்டி, தண்ணீர், மண் 13

வீட்டு உரம் 14

பூச்சிகளும் இயற்கைத் தீர்வுகளும் 15

புதிய செடிகளை உருவாக்க 4 வழிகள் 16

படங்களில்: வெயில், உரம், ஸ்ப்ரே 17

பருவமும் பிரதேசமும் 18

பகுதி 2 · பயன்படுத்தும் முன் - பாதுகாப்பு 19

பாதுகாப்பின் 10 விதிகள் 20

கல்லீரல் பெட்டி, மருந்து பெட்டி 21

கர்ப்பம், குழந்தைகள், ஆபத்து அறிகுறிகள் 22

பகுதி 3 · முற்றத்து ரசாயன மூலிகைகள் 23

01. துளசி 24

02. சீந்தில் (கிலோய்) 26

03. அமுக்கரா (அஸ்வகந்தா) 28

04. தண்ணீர்விட்டான் (சதாவரி) 30

05. பிரமி (நீர்ப்பிரமி) 32

06. வல்லாரை (கோட்டு கோலா) 34

பகுதி 4 · சமையலறைச் செடிகள் 36

07. புதினா 37

08. கறிவேப்பிலை 39

09. லெமன்கிராஸ் (எலுமிச்சைப் புல்) 41

10. கற்பூரவல்லி 43

11. மருவு (மார்ஜோரம்) 45

12. சோம்பு 47

13. வெந்தயம் 49

14. எலுமிச்சை (நாட்டு எலுமிச்சை) 51

15. மஞ்சள் 53

16. இஞ்சி 55

17. ஸ்டீவியா (சீனித் துளசி) 57

பகுதி 5 · கசப்பு, இருமல், வீக்கச் செடிகள் 59

18. வேம்பு 60

19. நிலவேம்பு 62

20. ஆடாதோடை (வாசா) 64

21. மூக்கிரட்டை (புனர்நவா) 66

22. கரிசலாங்கண்ணி 68

23. பவளமல்லி (பாரிஜாதம்) 70

பகுதி 6 · அடையாளப் பொறிகள் 72

24. கற்றாழை (குமரி) 73

25. செம்பருத்தி (ஹைபிஸ்கஸ்) 75

26. வெற்றிலை 77

27. ரணகள்ளி 79

28. முருங்கை (மோரிங்கா) 81

29. இன்சுலின் செடி 83

30. செண்டுமல்லி 85

பகுதி 7 · பாதுகாப்பு, காலண்டர், அட்டவணை 87

விஷச் செடிகள் 88

தவறுதலாகச் சாப்பிட்டால் / செல்லப் பிராணிகள் 89

12 மாதக் காலண்டர் 90

30 செடிகள் ஒரே பார்வையில் 92

ஆதாரங்கள் 95

இனி உங்கள் முறை 96

💧 தண்ணீர் விதி

வீட்டுச் செடிகள் **தாகத்தால் குறைவாகவும், அதிகத் தண்ணீரால் அதிகமாகவும்** சாகின்றன. அதிகத் தண்ணீரால் தன் கற்றாழை கிட்டத்தட்ட செத்துவிட்டது என்று ஒருவர் எழுதினார் - இதுதான் மிகச் சாதாரணமான கதை.

விரல் சோதனை

விரலை மண்ணில் 1 இன்ச் (முதல் மடிப்பு வரை) நுழையுங்கள். **காய்ந்திருந்தால் → தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். ஈரமாக இருந்தால் → காத்திருங்கள்.** சதைப்பற்றுள்ள செடிகளில் (கற்றாழை, ரணகள்ளி) மண் முழுவதும் காயட்டும். ஈரம் விரும்புபவற்றில் (பிரமி, கரிசலாங்கண்ணி) மண்ணை ஒருபோதும் காயவிடாதீர்கள்.

தண்ணீர் ஊற்றும் சரியான முறை

- ஊற்றும்போது **தாராளமாக ஊற்றுங்கள்** - அடித் துளை வழியாக வெளியே வரும் அளவுக்கு
- பிறகு அடுத்த முறை வரை காத்திருங்கள்; தினமும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் தெளிப்பது தவறு
- அதிகாலை மிகச் சிறந்தது; இலைகளில் அல்ல, வேர் அருகே
- குழாய்த் தண்ணீர் மிக உப்பாக இருந்தால் மழைநீர்/RO-வில் மீதமாகும் தண்ணீரைக் கலந்து

பருவத்துக்கு ஏற்ப (தோராயமாக)

- **கோடை (ஏப்-ஜூன்):** தினமும் அல்லது ஒரு நாள் விட்டு
- **மழைக்காலம் (ஜூலை-செப்):** சோதித்த பிறகு மட்டும்; பெரும்பாலும் தேவையில்லை
- **குளிர்காலம் (நவ-பிப்):** 3-5 நாளுக்கு ஒருமுறை
- மண் தொட்டி, சிறிய தொட்டி, பலத்த காற்று → சீக்கிரம் காயும்

அதிகத் தண்ணீரின் அறிகுறிகள்	குறைந்த தண்ணீரின் அறிகுறிகள்
அடி இலைகள் மஞ்சளாக, மென்மையாக வேர் அருகே தண்டு கருத்து அழுகியிருக்கும் மண்ணில் அழுகல் வாடை, பூஞ்சை, சிறு ஈக்கள் மண் ஈரமாக இருந்தும் செடி வாடியிருக்கும்	இலைகள் தொங்கும் ஆனால் பச்சையாக; தண்ணீர் ஊற்றியதும் நிமிரும் மண் தொட்டிச் சுவரிலிருந்து பிரிந்துவிடும் ஓரங்கள் காய்ந்து மொறுமொறுப்பாக தொட்டியைத் தூக்கினால் மிக லேசாக இருக்கும்

தட்டில் தேங்கும் தண்ணீர்

தொட்டியின் அடித் தட்டில் தண்ணீரைத் தேங்கவிடாதீர்கள் - 30 நிமிடம் கழித்துக் கொட்டிவிடுங்கள். இது வேர் அழுகலுக்கும் டெங்கு கொசுவுக்கும் காரணம். (விதிவிலக்கு: பிரமி போன்ற ஈரம் விரும்பும் செடிகள் - அவற்றின் தண்ணீரை வாரம் ஒருமுறை மாற்றுங்கள்.)

விடுமுறைக்குப் போகிறீர்களா?

தொட்டிகளை நிழலில் ஒன்றாக வையுங்கள், தாராளமாகத் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள், மண் மேல் மூடாக்கு பரப்புங்கள். பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் சிறு துளை போட்டு தலைகீழாகப் புதையுங்கள் - 3-4 நாள் மெதுவாகத் தண்ணீர் தந்துகொண்டிருக்கும்.

பாதுகாப்பின் 10 விதிகள்

1 **அடையாளம் உறுதியானால் மட்டுமே பயன்பாடு**
படம், அறிவியல் பெயர், ஒத்த தோற்றச் செடிப் பெட்டி - இவற்றை ஒப்பிடுங்கள். சந்தேகம் இருந்தால் எடுக்காதீர்கள்.

2 **உணவு அளவு = மிகப் பாதுகாப்பானது**
சட்னி, கீரை, தேநீர், தாளிப்பு - இந்த அளவே மிக நம்பகமானது. ஆபத்து கேப்ஸ்யூல், எண்ணெய், சாறு (எக்ஸ்ட்ராக்ட்), "தினமும் ஒரு கைப்பிடி" ஆகியவற்றிலிருந்துதான் தொடங்குகிறது.

3 **சரியான பகுதி**
அமுக்கராவின் வேர், இலை அல்ல; கற்றாழையின் ஜெல், மஞ்சள் சாறு அல்ல; முருங்கையின் இலை-காய், வேர், பட்டை அல்ல.

4 **சில நாள், பிறகு நிறுத்துங்கள்**
எந்த மூலிகையையும் மாதக்கணக்கில் தினமும் நீங்களாகவே எடுக்காதீர்கள். சோம்புத் தேநீர் கூட 2 வாரத்துக்கு மேல் வேண்டாம் (EMA).

5 **மருந்தை நிறுத்தாதீர்கள்**
சுகர், BP, தைராய்டு, இதயம், வலிப்பு, இரத்தத்தை நீர்க்கச் செய்யும் மருந்து - எந்தச் செடியும் இவற்றுக்கு மாற்று அல்ல. சேர்த்து எடுக்க வேண்டுமென்றால் டாக்டரிடம் சொல்லுங்கள்.

6 **கர்ப்பம்-தாய்ப்பால் காலம் = உணவு மட்டும்**
இந்த மாதங்களில் எந்தச் செடியையும் மருந்தாக எடுக்காதீர்கள். ஆடாதோடை, மூக்கிரட்டை, முருங்கையின் வேர்-பட்டை-பூ, செம்பருத்தி - கொஞ்சமும் வேண்டாம்.

7 **குழந்தைகள் "சிறிய பெரியவர்கள்" அல்ல**
பெரியவர்களின் பாதி அளவு என்ற கணக்கு தவறு. 4 வயதுக்குக் குறைவானவர்களுக்குச் சோம்புத் தேநீர் வேண்டாம்; வேப்ப எண்ணெய் வாயிலோ மூக்கிலோ ஒருபோதும் வேண்டாம்; ரணகள்ளி ஒருபோதும் வேண்டாம்.

8 **ஒரு நேரத்தில் ஒன்று**
புதிய பொருளை ஒவ்வொன்றாகத் தொடங்குங்கள், பிரச்சினை வந்தால் எதனால் என்று தெரியும். தோலில் பூசுவதென்றால், முதலில் காதுக்குப் பின்னால் கொஞ்சம் தடவி 24 மணி நேரம் கவனியுங்கள்.

9 **ஸ்ப்ரே செய்த இலை - கழுவி, காத்திருந்து**
வேம்பு-சோப்பு ஸ்ப்ரேக்குப் பின் 3-4 நாள் காத்திருங்கள்; சாலையோரம்/சாக்கடை அருகே வளர்ந்த இலையைச் சாப்பிடாதீர்கள்.

10 **ஆபத்து அறிகுறி தெரிந்தால் நிறுத்துங்கள்**
மஞ்சள் கண்கள், அடர் நிறச் சிறுநீர், முகம்-உதடு வீக்கம், மூச்சுத் திணறல், இதயத் துடிப்புக் கோளாறு, சுகர் குறைவதன் அறிகுறிகள் - உடனே நிறுத்துங்கள், டாக்டரிடம் செல்லுங்கள்.

B சில மனித ஆய்வுகள்

துளசி

Ocimum tenuiflorum (பழைய பெயர் O. sanctum) · Lamiaceae (துளசி-புதினா குடும்பம்) · Holy Basil

பிற பெயர்கள்: ராம துளசி (பச்சை), ஷ்யாம துளசி (ஊதா) · சமஸ்கிருதம்: துளசி, சுரசா · மராத்தி: துளஸ் · வங்காளம்: துளசி · தமிழ்: துளசி · தெலுங்கு: துளசி



இப்படி அடையாளம் காணுங்கள்

- தண்டு சதுரமாக இருக்கும் (விரலால் உருட்டிப் பாருங்கள்) - துளசி-புதினா குடும்பம் முழுவதும் இப்படித்தான்
- இலைகள் முட்டை வடிவம், ஓரங்களில் லேசான பற்கள், எதிரெதிராக ஜோடியாக
- மேலே நீண்ட கதிர்கள் (மஞ்சரி) - பச்சைத் துளசியில் லேசான நிறம், ஷ்யாம துளசியில் ஊதா
- இலையைக் கசக்கியதுமே கிராம்பு போன்ற இனிப்பு-காரமான கடும் வாசனை

அடையாளத்தில் கவனம்

நர்சரியில் "காட்டுத் துளசி", "கற்பூரத் துளசி", "சீனித் துளசி" (ஸ்டீவியா) ஆகியவையும் துளசி என்ற பெயரில் விற்கப்படுகின்றன. பூஜைக்கும் சமையலுக்குமான துளசிக்கு, லேபிளில் *Ocimum tenuiflorum* அல்லது "ராம/ஷ்யாம துளசி" என்று எழுதியிருக்கிறதா எனப் பாருங்கள்.

தொட்டி வளர்ப்பு அட்டை

தொட்டி
8-10 இன்ச் (20-25 செ.மீ) ஆழம்

மண்
பாதி தோட்ட மண் + கால் பங்கு உரம் + கால் பங்கு மணல்/கோகோபீட்

வெயில்
தினமும் 5-6 மணி நேரம் நேரடி வெயில்

தண்ணீர்
மேல் 1 இன்ச் மண் காய்ந்ததும்; கோடையில் தினமும், குளிர்காலத்தில் 3-4 நாளுக்கு ஒருமுறை

எப்படித் தொடங்குவது
விதை அல்லது 10-15 செ.மீ தண்டுத் துண்டு

எப்போது நடுவது
விதை: மழைக்காலத்துக்கு 2 மாதம் முன் (ஏப்ரல்-மே) · தண்டுத் துண்டு: அக்-நவ அல்லது பிப்-மார்ச் (வட இந்தியா)

உரம்
மாதம் ஒருமுறை ஒரு கைப்பிடி மண்புழு உரம்

அறுவடை/பறித்தல்
இலைகளை எப்போது வேண்டுமானாலும்; மேலே 2-3 இலைகள் உள்ள நுனியைக் கிள்ளுங்கள்

பராமரிப்பு

- மஞ்சரி (கதிர்) வந்தவுடனே கிள்ளிக்கொண்டே இருங்கள் - செடி புதர்போல அடர்த்தியாகும், சீக்கிரம் முதுமை அடையாது.
- வட இந்தியாவில் டிசம்பர்-ஜனவரி உறைபனியிலிருந்து காப்பாற்றுங்கள்: இரவில் தொட்டியைச் சுவர் அருகே வையுங்கள் அல்லது மெல்லிய துணியால் மூடுங்கள்.
- வெள்ளைப் பொடி போன்ற பூஞ்சை (பவுடரி மில்ட்யூ) தெரிந்தால், பாதிக்கப்பட்ட இலைகளை நீக்குங்கள், காற்றோட்டம் கொடுங்கள், வேம்பு-சோப்பு ஸ்ப்ரே (பகுதி 1, "பூச்சிகளும் இயற்கைத் தீர்வுகளும்") தெளியுங்கள்.

அதிகம் நடக்கும் தவறு: தொட்டிக்குக் கீழே உள்ள தட்டில் தண்ணீரைத் தேங்க விடுவது. வேர்கள் அழுகி, செடி திடீரென்று கருத்துக் காய்ந்துவிடும்.

துளசி - எப்படி நடுவது

1. **விதையிலிருந்து:** விதையை 4 மடங்கு உலர்ந்த மணலுடன் கலந்து, லேசான நிழலில் உள்ள ட்ரேயில் தூவுங்கள்; மேலே மிக மெல்லிய மண். 8-12 நாளில் முளை வரும்.
2. 4-5 இலை வந்த நாற்றை (சுமார் 6 வாரம் கழித்து) தொட்டியில் நடுங்கள்.
3. **தண்டுத் துண்டிலிருந்து:** 10-15 செ.மீ கிளையை எடுத்து, கீழ் இலைகளை நீக்கி, மேலே 2-3 ஜோடி இலைகள் மட்டும் வையுங்கள். தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகத்தின்படி அக்டோபர்-டிசம்பரில் நட்ட தண்டுத் துண்டுகளில் 90-100% வேர் பிடிக்கின்றன (4-6 வாரம்) - இது தென்னிந்தியக் கணக்கு; வட இந்தியாவில் உறைபனிக்கு முன் (அக்டோபர்-நவம்பர்) அல்லது பிப்ரவரி-மார்ச்சில் நடுங்கள்.
4. முதல் மாதம் வாரம் 2 முறை தண்ணீர், பிறகு வாரம் 1 முறை (கோடையில் அதிகம்).

வீட்டுப் பயன்பாடு (பாரம்பரியம்)

துளசி டீ / கஷாயம்

AYUSH அமைச்சகத்தின் 2020 ஆலோசனையில் துளசி, பட்டை, மிளகு, சுக்கு, உலர் திராட்சை சேர்த்த கஷாயம் நாளுக்கு 1-2 முறை என்று சொல்லப்பட்டது - ஆனால் ஒவ்வொன்றின் அளவும் கொடுக்கப்படவில்லை. வீட்டில் டீ போல: 1 கப் தண்ணீரில் 4-5 இலைகள் (இது உணவு அளவு, அதிகாரபூர்வ அளவு அல்ல).

தினசரிப் பழக்கம்

டீயில் 2-4 புதிய இலைகள் - இது உணவு அளவு.

அறிவியல் என்ன சொல்கிறது

B சில மனித ஆய்வுகள்

துளசி பற்றிய 24 சிறிய மனித ஆய்வுகளின் ஒரு மறுஆய்வில் (2017) சர்க்கரை, கொலஸ்ட்ரால், BP, மன அழுத்தம், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஆகியவற்றில் நல்ல அறிகுறிகள் தெரிந்தன - ஆனால் ஆய்வுகள் சிறியவை, பலவீனமானவை. பக்கவிளைவாக எப்போதாவது குமட்டல் மட்டுமே பதிவானது. அதாவது: பலனுக்கான அறிகுறிகள் உண்டு, உறுதியான ஆதாரம் இல்லை.

எச்சரிக்கை

- டீ/கஷாய அளவு பொதுவாகப் பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகிறது; துளசி கேப்ஸ்யூல்/சாறு தினமும் எடுக்க வேண்டுமென்றால் டாக்டரிடம் கேளுங்கள்.
- கர்ப்ப காலம், சர்க்கரை மருந்து அல்லது ரத்தத்தை நீர்க்கச் செய்யும் மருந்துடன் துளசியின் "மருந்து போன்ற" அளவு பற்றி நம்பகமான தகவல் இல்லை - இந்த நிலைகளில் உணவு அளவு மட்டும்.

எப்போது டாக்டரிடம்

- காய்ச்சல் 3 நாளுக்கு மேல், அல்லது 102°F-க்கு மேல்
- மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சு வலி
- இருமல் 2 வாரத்துக்கு மேல் அல்லது சளியில் ரத்தம்

செல்லப் பிராணிகள்

ASPCA (செல்லப் பிராணி விஷப் பட்டியல்) இல் புனிதத் துளசிக்குத் தனிப் பதிவு இல்லை - அதனால் நாங்கள் "பாதுகாப்பானது" என்றும் சொல்லவில்லை, "விஷமானது" என்றும் சொல்லவில்லை. முன்னெச்சரிக்கையாக, செல்லப் பிராணிகளை இலைகளை மெல்ல விடாதீர்கள்.

விஷச் செடிகள் - வீட்டில் "ஒருபோதும் கூடாது" பட்டியல்

நம் 30 மூலிகைச் செடிகள் வளரும் அதே முற்றங்கள், கோயில்கள், சாலையோரங்களில்தான் இந்தச் செடிகளும் வளர்கின்றன. இந்தியாவில் விபத்துகள் இப்படித்தான் நடக்கின்றன: **குழந்தைகள் அழகான விதைகளைத் தின்றுவிடுகிறார்கள், பூஜையின்போது சாறு கண்ணில் பட்டுவிடுகிறது, பெரியவர்கள் தாங்களாகவே நாட்டு வைத்தியம் செய்து சாப்பிடுகிறார்கள்.**

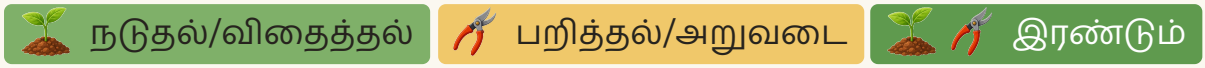


இடமிருந்து வலமாக: மஞ்சள் அரளி, ஊமத்தை, எருக்கு, ஆமணக்கு, குன்றிமணி விதைகள். இவற்றில் எந்தச் செடியும் குழந்தைகளுக்கு எட்டும் இடத்தில் இருக்கக் கூடாது; இவற்றைக் கொண்டு எந்த "நாட்டு வைத்தியமும்" வீட்டில் செய்யாதீர்கள்.

செடி	விஷமுள்ள பகுதி	என்ன நடக்கும்
மஞ்சள் அரளி *Cascabela thevetia*	விதை, எல்லாப் பகுதிகளும்	இதயத்தைப் பாதிக்கும் - வாந்தி, இதயத் துடிப்புக் கோளாறு. தென்னிந்தியாவின் 30 நோயாளிகள் பற்றிய ஒர் ஆய்வில் பாதிப் பேருக்கு ECG கெட்டது, பலருக்குத் தற்காலிக பேஸ்மேக்கர் பொருத்த வேண்டியிருந்தது, 2 பேர் இறந்தனர். இதன் மாற்று மருந்து (ஆன்டிடோட்) இந்தியாவில் கிடைப்பது கடினம்.
வெள்ளை/இளஞ்சிவப்பு அரளி *Nerium oleander*	எல்லாப் பகுதிகளும்	இதே போல இதயத்தைப் பாதிக்கும் வேதிப்பொருட்கள்; பூஜைப் பூக்களும் குழந்தைகளின் வாயில் போகக் கூடாது.
ஊமத்தை *Datura*	விதை, பூ, இலை	பதற்றம்-உளறல், வேகமான இதயத் துடிப்பு, விரிந்த கண்மணிகள், மயக்கம்.
எருக்கு/எருக்கலை *Calotropis*	பால் போன்ற சாறு	கண்ணில் பட்டால் கடுமையான காயம் - MP-UP-இன் 47 நோயாளிகள் பற்றிய ஆய்வு, பெரும்பாலும் பூஜையின்போது. சாறு பட்ட கையால் கண்ணைத் தொடாதீர்கள்.
குன்றிமணி *Abrus precatorius*	சிவப்பு-கருப்பு விதைகள்	விதையில் அப்ரின் எனும் மிகக் கடுமையான விஷம் - மிகச் சிறிய அளவும் உயிருக்கு ஆபத்தாகலாம். மாலைகள், விளையாட்டுப் பொருட்களிலிருந்து குழந்தைகளை விலக்கி வையுங்கள்.
ஆமணக்கு *Ricinus communis*	விதை	ரிசின் விஷம்; விதைகள் உலர் பருப்புகள் (நட்ஸ்) போலத் தோன்றும்.
காட்டாமணக்கு *Jatropha curcas*	விதை	குழந்தைகள் நட்ஸ் என்று நினைத்துத் தின்றுவிடுகிறார்கள் - ஹரியானாவில் ஒரு குடும்பத்தின் 13 குழந்தைகள் ஒரே நேரத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டனர்.
செங்காந்தள் (கண்வலிக் கிழங்கு) *Gloriosa superba*	கிழங்கு (மிக அதிகம்), எல்லாப் பகுதிகளும்	கோல்சிசின் - வயிற்றில் தொடங்கி பல உறுப்புகள் செயலிழக்கும்; மாற்று மருந்து எதுவும் இல்லை.
எட்டி *Strychnos nux-vomica*	விதை	ஸ்ட்ரிக்னின் - வலிப்பு, உடல் வில் போல வளைந்து விறைத்தல். வீட்டில் இதைக் கொண்டு எந்த வைத்தியமும் ஆபத்தானது.
மலைவேம்பு *Melia azedarach*	பழம், எல்லாப் பகுதிகளும்	வேம்பின் ஒத்த தோற்றச் செடி; வாந்தி-வயிற்றுப்போக்கு முதல் வலிப்பு, மயக்கம் வரை.
நித்தியகல்யாணி *Catharanthus roseus*	இலை, எல்லாப் பகுதிகளும்	இதில் புற்றுநோய் மருந்துகளில் உள்ள வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன; சுகருக்கான நாட்டு வைத்தியத்தில் இலைகள் சாப்பிடப்படுகின்றன - 1950-களில் எலிகளில் செய்த ஆய்வுகளில் சுகர் மாறாக அதிகரித்தது, இரத்த உற்பத்தியும் ஒடுங்கியது.
லாண்டானா (உன்னிச் செடி) *Lantana camara*	இலை, பழுக்காத பச்சைப் பழங்கள்	செல்லப் பிராணிகளுக்கு விஷம்; குழந்தைகளைப் பழங்களைத் தின்ன விடாதீர்கள்.

12 மாதக் காலண்டர் (1/2)

வட இந்தியச் சமவெளிகளின்படி. தென்/கடலோர இந்தியாவில் 1-2 மாதம் முன்பின் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். இலைகளுக்கு "பறித்தல்" = தேவைப்படும்போது இலைகள்; வேர்-கிழங்குச் செடிகளுக்கு "பறித்தல்" = தோண்டி எடுக்கும் நேரம்.



செடி	ஜன	பிப்	மார்ச்	ஏப்	மே	ஜூன்	ஜூலை	ஆக	செப்	அக்	நவ	டிச
துளசி		இரண்டும்	இரண்டும்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்
சீந்தில் (கிலோய்)	பறித்தல்	பறித்தல்			நடுதல்	நடுதல்				பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்
அமுக்கரா (அஸ்வகந்தா)	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்			நடுதல்	நடுதல்					
தண்ணீர்விட்டான் (சதாவரி)	பறித்தல்			நடுதல்								பறித்தல்
பிரமி (நீர்ப்பிரமி)		நடுதல்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	
வல்லாரை (கோட்டு கோலா)		நடுதல்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்		
புதினா		நடுதல்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	
கறிவேப்பிலை		நடுதல்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	
லெமன்கிராஸ் (எலுமிச்சைப் புல்)		நடுதல்	நடுதல்		பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	
கற்பூரவல்லி	பறித்தல்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்
மருவு (மார்ஜோரம்)	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்						நடுதல்	நடுதல்	
சோம்பு				பறித்தல்	பறித்தல்				நடுதல்	நடுதல்		
வெந்தயம்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்							நடுதல்	இரண்டும்	இரண்டும்
எலுமிச்சை (நாட்டு எலுமிச்சை)	நடுதல்	நடுதல்				நடுதல்	இரண்டும்	இரண்டும்	இரண்டும்	பறித்தல்	பறித்தல்	இரண்டும்
மஞ்சள்	பறித்தல்	பறித்தல்	பறித்தல்	நடுதல்	நடுதல்							