



மாகாண ஆரோக்கிய விழா - 2016
வட மாகாணம்



**சேதன முறையில்
வீட்டுத்தோட்டம் செய்திடுவோம்...**



**தொற்றா நோய்களிலிருந்து
எம்மை பாதுகாப்போம்...!**

வட மாகாண சுகாதார
அமைச்சு

சமுதாய மற்றும் குடும்ப
மருத்துவத்துறை
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

குழு-4
35ம் மருத்துவ அணி

தொற்றா நோய்களில் இருந்து
எம்மை பாதுகாப்போம்



தொற்றா நோய்கள்

ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாத அல்லது பரவாத நீண்ட கால நோய் நிலைமை ஆகும்.

உதாரணங்கள்

- ❖ நீரிழிவு
- ❖ உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ❖ புற்று நோய்
- ❖ மாரடைப்பு
- ❖ இதயம் செயலிழத்தல்
- ❖ இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிதல்
- ❖ சிறுநீரகம் செயலிழத்தல்
- ❖ பித்தப்பைக் கல்

தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- ❖ பரம்பரை ரீதியான காரணிகள்
- ❖ பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களுக்கு சாத்தியம் அதிகம்
- ❖ 60இலும் கூடிய வயது
- ❖ அதிக உடற்பருமன்
- ❖ ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கம்
- ❖ ஆடம்பர வாழ்க்கை
- ❖ குறைந்த உடல் உழைப்பு
- ❖ அதிக மதுப்பாவனை
- ❖ புகைப்பிடித்தல்
- ❖ மன உளைச்சல்

தொற்றா நோய்களை தடுக்கும் வழிகள்

- X உடற்பருமனை கட்டுப்படுத்தல்.
உடற்திணிவுச் சுட்டெண்ணை(BMI) 18-23ற்கு
இடையில் பேணுதல்
o BMI= நிறை(kg)/உயரம்²(m²)
அல்லது உங்கள் நிறையானது உங்கள்
உயரத்திலிருந்து 100ஐ கழித்த
பெறுமானமாக இருக்க வேண்டும்.

- X ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்க முறை



- X அதிகளவு பழவகைகள், கீரைவகைகள்,
மரக்கறி வகைகளை உள்ளெடுத்தல்.



- நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு
வகைகளை உள்ளெடுத்தல்
➤ போதியளவு புரத உணவை உள்ளெடுத்தல்.

- தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய்யின் பாவனையை குறைத்தல், பதிலாக நல்லெண்ணெய், சோள எண்ணெய் பாவித்தல்
- போதிய உடல் உழைப்பு / தினமும் 30 நிமிட உடற்பயிற்சி
 - சைக்கிள் ஓடுதல்
 - நடத்தல், ஓடுதல், விளையாடுதல்



- X அதிகளவு உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவை தவிர்த்தல்
உ-ம்
நன்றாக கழுவப்படாத கருவாடு, பொரித்த உணவு
- X நிரம்பிய கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவை தவிர்த்தல்-இறைச்சி, பட்டர், மாயரின்
- X அதிகளவு இனிப்பு உள்ள உணவை தவிர்த்தல்

X மது அருந்துவதை குறைத்தல்



X புகைத்தலை தடுத்தல்



X மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்

ஏற்கனவே நோயை கொண்டிருப்பவர்கள்
ஒழுங்காக கிளினிக் செல்லுவதுடன்
மாத்திரைகளை தொடர்ச்சியாக
பாவிக்கவேண்டும்.

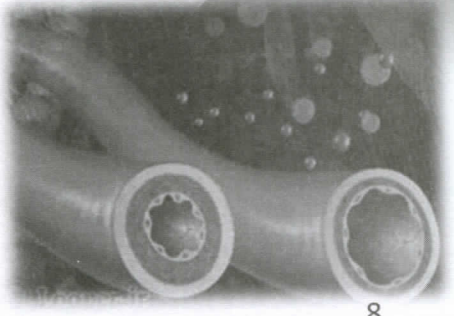
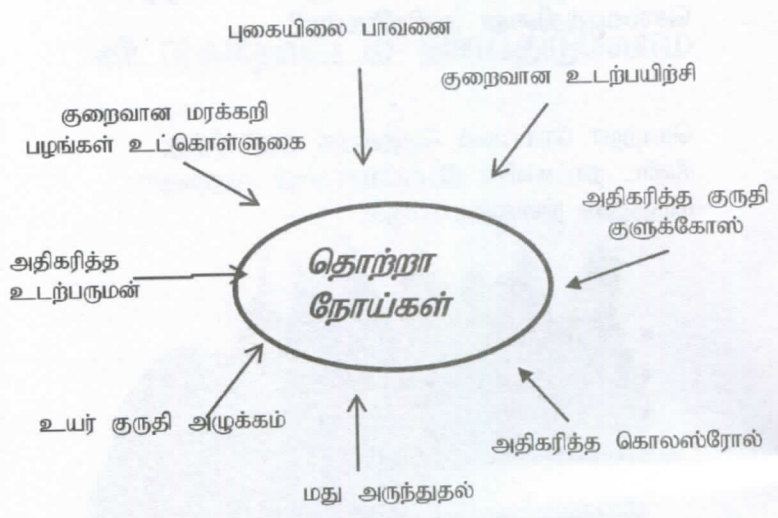
வீட்டுத்தோட்டம் செய்திடுவோம்



தொற்றா நோய்களில் வீட்டுத் தோட்டத்தின்
செல்வாக்கினை அறிவீர்களா?

தொற்றா நோய்கள் மெதுவாக அதிகரித்து
நீண்ட நாட்களில் இறப்பிற்கு வழி வகுக்கும்
மருத்துவ நிலைமையாகும்.

- சலரோகம்
- உயர் குருதி அழுக்கம்
- புற்று நோய்
- சிறு நீரக நோய்கள்
- இருதய நோய்கள்
- பாரிச வாதம் ஆகியன தொற்றா நோய்
நிலைமைகளாகும்



எவ்வாறு வீட்டுத்தோட்டம் எமக்கு நன்மை அளிக்கின்றது என்பதை அறிவீர்களா?

- இயற்கையான பழம், மரக்கறிகளை வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- பீடை நாசினி, இரசாயன பாவனை அற்ற உணவுகள்
- சிறந்த உடற் பயிற்சியை வழங்குவதுடன் மனஅழுத்தத்தையும் குறைக்கின்றது.

இயற்கையான பழம், மரக்கறிகள் வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து



அவை என்ன செய்கின்றன?



❖ அதிக நார்ச்சத்தை வழங்குகின்றது. இது இன்சலின் ஒமோனை சீராக்க உதவுகின்றது.

→ சலரோகம் உருவாகும் ஆபத்தை குறைக்கின்றது.

❖ அதிகளவு நீரை அவை கொண்டிருக்கின்றன. அளவுக்கு அதிகமான உணவு உட்கொள்ளலை கட்டுப்படுத்துகின்றனது.

→ உடற்பருமன் அதிகரித்தலை குறைக்கின்றது.

❖ அதிகளவான அன்டிஓக்சிடன்ட்களை கொண்டிருக்கின்றன.

→ இருதய நோய்கள் உருவாதலை குறைக்கின்றது.

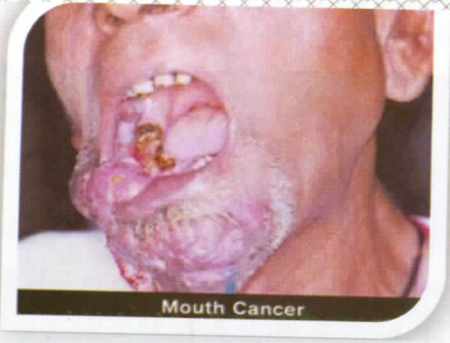
❖ பழங்கள் பொட்டாசியம் எனும் கனியுப்பை அதிகளவு கொண்டிருக்கின்றன.

→ குருதி அழுக்கத்தை சீராக்குகின்றது.

❖ பைடோஸ்டேரோல் எனும் பதார்த்தத்தை தாவரங்கள் கொண்டிருக்கின்றன.

→ ஆத்தரஸ்கலரோசிஸ் (Atherosclerosis) உருவாகும் ஆபத்தை குறைக்கின்றது.

❖ அன்டிஓக்சிடன்டஸ் உடற்கலங்களில் சேதம் ஏற்படுவதை தடுப்பதன் மூலம் குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதை குறைக்கின்றது.

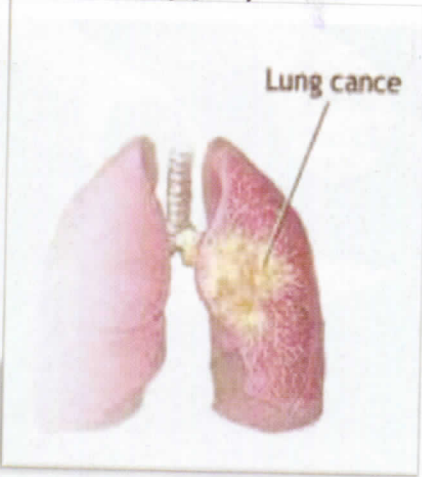


பயிர்களுக்கு விசிறும் பீடை நாசினிகளும்
இரசாயனங்களும் எமது உடலில் என்ன
செய்கின்றனவென அறிவீர்களா?

அவை சிறிது சிறிதாக உடலில் தேங்கி
புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கின்றது.

(உஊம்)

- குருதிப்புற்று நோய்
- குடல் புற்று நோய்
- நுரையீரல்புற்று நோய்
- வாய் புற்று நோய்



விவசாயத்தில் அசேதன
இரசாயனத்தின் பாவனையும்
மனித வாழ்வில் அதன் தாக்கமும்



ஆரோக்கியமான வாழ்வை நோக்கி.....





**இன்றைய விவசாயத்தில் அசேதன
இரசாயனப்பாவனையின் தாக்கம்...**

- ✓ அசேதன களைகொல்லிகளை பயன்படுத்துகின்றோம்.
- ✓ அதிக விளைச்சல் பெற அசேதன பசளைகளை பயன்படுத்துகின்றோம்.
- ✓ பூச்சிகளின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்க இரசாயன பூச்சிகொல்லிகளை பயன்படுத்துகின்றோம்.
- ✓ விரைவான பயனைப்பெற இரசாயன ஊக்கிகளை பயன்படுத்துகின்றோம்.
- ✓ பாவித்த பின்னர் இரசாயன மீதிகளை சூழலில் வீசுகின்றோம்.



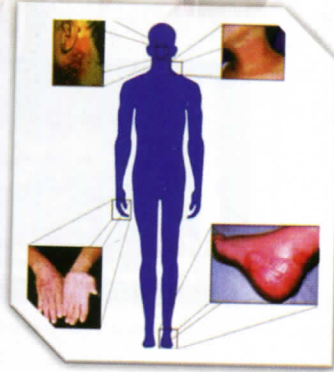
**வேளாண்மையில் அசேதன
இரசாயனத்தின் பாவனையால் நம் சூழலில்
ஏற்பட்ட பாதிப்பு என்ன?**

- அசேதன இரசாயன பீடைநாசினிகளின் பாவனையால் மண்ணை வளமாக்கும் மண் வாழ் உயிரினங்கள் அழிந்தன. விளைநிலங்களின் வளம் குன்றியது. இதனால் விளைச்சல் குறைந்தது.
- நீர்நிலைகள் தூய்மை இழந்து நச்சுத்தன்மை அடைந்தன. நீர் வாழ் உயிரினங்கள் பாதிக்கப்பட்டன.
- இரசாயனப்பிரிகையால் நச்சு வாயுக்கள் வளியில் கலந்தன. இது அமில மழை மற்றும் ஓசோன் படை அழிவிற்கு வழிவகுக்கின்றது. ஓசோன் படை அழிவானது சூழல் வெப்ப அதிகரிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- பீடைநாசினிகளின் தொடர்ச்சியான பாவனையால் எதிர்ப்பு திறன் கூடிய பீடைகள் உருவாகின.
- கொல்லிகளால் இறந்த பீடைகளை உண்டதால் இயற்கையாக பீடைகளை உண்ணும் செண்பகம் போன்ற பறவைகள் அழிந்தன.



வேளாண்மையில் அச்சேதன இரசாயனத்தின் பாவனையால் எம் உடலில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு என்ன ?

- + சிறுநீரக நோய்கள்
- + புற்று நோய்
- + இருதய வருத்தங்கள்
- + இரத்த அழுத்தம்
- + மன வளர்ச்சி பாதிப்பு
- + கண்டக்கழலை நோய்
- + சலரோகம்
- + சுவாச நோய்கள்
- + பார்வை மற்றும் கேட்டல் பாதிப்பு
- + தோல் நோய்கள்



இவற்றிலிருந்து நாம் விடுபட செய்ய
வேண்டியவை

- ✓ சேதன முறையில் தயாரித்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை வாங்குதல்
- ✓ பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நன்கு கழுவிய பின் சமைத்தல்
- ✓ அதிகளவு இரசாயன பாவனைக்குட்பட்ட காய்கறிகளை அறிந்து அவற்றின் பாவனையை தவிர்த்தல்
- ✓ வீட்டுத்தோட்டங்களை ஏற்படுத்தல்
- ✓ இயற்கையான களை கொல்லிகள் மற்றும் பீடை கொல்லிகளை பாவித்தல்
- ✓ பாதணிகளுடன் வீட்டுக்குள் செல்வதை தவிர்த்தல்
- ✓ சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரை பருகுதல்
- ✓ இரசாயன கழிவுகளை பொருத்தமான முறையில் சூழலிலிருந்து அகற்றுதல்



எச்சரிக்கை !!!!!

பீடைநாசினிகள் பீடைகளை மட்டுமல்ல
மனிதர்களாகிய எம்மையும் அழிக்கின்றன!

வீட்டுக்கழிவுகளைப் பயன்படுத்தி
சேதனப்பசளை தயாரித்தல்



தேவையான பொருட்கள்

- வெற்று பூச்சட்டி
- வாய் அகன்ற மூடியுடன் கூடிய வெற்று பிளாஸ்டிக் போத்தல்.
- போத்தலின் அடியுடன் பொருந்தக் கூடிய அளவிலான பிளாஸ்டிக் பாத்திரம்
- இறப்பர் குழாய்
- பசளை மண்
- திருகு
- 4 மருத்துவ குணம் கொண்ட தாவரங்கள்.

உ + ம்

- சிறுகுறிஞ்சா
- வல்லாரை
- திராய்
- அகத்தி
- குப்பை மேனி



செய்முறை

- ✓ பிளாஸ்டிக் போத்தலில் இடைவெளி விட்டு துளைகள் இட்டுக் கொள்ளல்.
- ✓ அதன் அடியுடன் பொருந்தக் கூடிய அளவிலான பிளாஸ்டிக் பாத்திரம் எடுத்து அதன் அடியிலும் துளையிடல் வேண்டும்.
- ✓ இரண்டையும் ஒரு திருகு கொண்டு இணைக்க வேண்டும்.
- ✓ பின்னர் இதனை பெற்று பூச்சட்டியில் வைத்தல் வேண்டும்.
- ✓ இடைவெளியில் பசளை மண் கொண்டு நிரப்புதல்.
- ✓ சிறிய இறப்பர் குழாயை பூச்சட்டியின் அடியில் உள்ள துளையூடாக பிளாஸ்டிக் பாத்திரத்துடன் இணைத்தல் வேண்டும்.
- ✓ பின்னர் மருத்துவக் குணம் கொண்ட தாவரங்களை மண்ணில் நடல்.
- ✓ வீட்டில் சேரும் சமையலறைக் கழிவுகளை மூடியுடன் கூடியபிளாஸ்டிக் போத்தலில் இடல்.
- ✓ ஒவ்வொரு முறையும் கழிவுகளை இடும் போது கோலினால்கிளறல் விடல்.

- ✓ கழிவுகள் சிறு சிறு துண்டுகளாக இடல்
விரும்பத்தக்கது
- ✓ பின்னர் தாவரத்திற்கு அளவாக நீரிடல்.
- ✓ மேலதிகமான நீர் இறப்பர் குழாய் ஊடாக
வெளியேறும்.
- ✓ இவ்வாறு இரண்டு பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள்
தயாரிக்க வேண்டும்.
- ✓ முழுமையாக நிரம்பியதும் போத்தலை
வெளியே எடுத்து, மற்றைய போத்தலை
மண்ணில் பதிக்க வேண்டும்.
- ✓ இரண்டு மாதங்களின் பின் உருவாகிய
சேதனப் பசளையை வீட்டில் உள்ள ஏனைய
தாவரங்களுக்கும் இடலாம்.

கழிவுகளாக பயன்படுத்தக் கூடியவை.

- மரக்கறி,பழக்கழிவுகள்
- இலைக்கழிவுகள்
- தோட்டக் கழிவுகள்
- முட்டைக் கோது
- புற்கள்
- வைக்கோல்
- பூக்கள்
- தேயிலைக் கழிவுகள்
- தென்னத்தும்பு,மட்டை
- மரத்தூள் கழிவுகள்
- பழத்தோல்

கழிவுகளாக பயன்படுத்த முடியாதவை

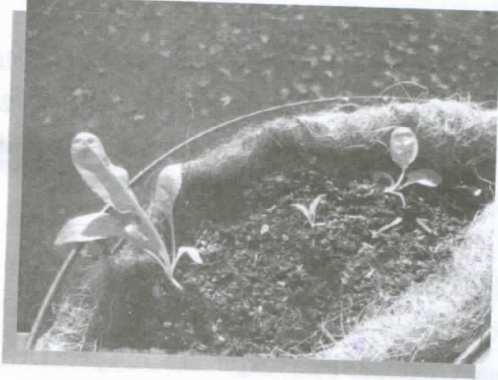
- இறைச்சிக் கழிவுகள்
- மீன் கழிவுகள்
- நோயுடைய தாவரக் கழிவுகள்
- செல்லப்பிராணிகளின் மலக் கழிவுகள்
- உக்கமுடியாத பொருட்கள்
உ+ ம் பொலித்தீன் ,பிளாஸ்டிக்

(ஏனெனில் இவை பீடைகள், பூச்சிகளின் பெருக்கத்திற்கு உதவும்).

இந்த தயாரிப்பு முறையின் நன்மைகள்

- இது சேதனப் பசளை வீட்டில் உருவாக்கும் முறை மட்டுமல்ல மருத்துவக் குணம் கொண்ட தாவரங்களின் உருவாக்கத்திற்கும் உதவியாக இருக்கும்.
- இது ஒரு பல நோக்கு செயன்முறை ஆகும்.
- மிக இலகுவாக எல்லோராலும் செய்யக் கூடிய எளிய செயன்முறை
- வீட்டு சமயலறை கழிவுகளின் முறையான முகாமைத்துவத்திற்கு உதவும்.
- மண்ணின் வளத்தினை கூட்டுவதற்கு மிக நுட்பமான முறை
- உங்கள் வீட்டுச் சூழலிற்கு மிக சாதகமான விளைவை ஏற்படுத்தக் கூடியது.
- சிறிய இடம் போதுமானது.
- பணத்தினையும், நேரத்தினையும் சேமிக்க உதவும்.
- மனதிற்கு மிக அமைதியை கொடுக்கும்.
- மருத்துவக் குணம் கொண்ட தாவரங்களின் பயன்பாட்டினால் தொற்றாத நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம்.

ஆரோக்கியமான
வாழ்விற்கு இயற்கை
பீடைநாசினிகளை
பாவிப்போம்



நீர் மோர் கரைசல்

தேவையான பொருட்கள்

- ❖ நீர்
- ❖ 100ml மோர்
- ❖ 200ml இளநீர்
- ❖ 500ml தேங்காய்ப் பால்

மோரையும் தேங்காய்ப் பாலையும் கலந்து ஏழு நாட்கள் வைக்கவும். பின் பயன்படுத்தும் போது இளநீர் சேர்க்கவும். 1 மணி நேரத்தின் பின் 10 மடங்கு (5 லீட்டர்) நீர் சேர்க்கவும்

கட்டுப்படுத்தப்படும் பீடைகள்

இலை சுருட்டுப்புழு

வேப்பம்பழு

வெள்ளைப்புழு

சாறு உறிஞ்சுப் பூச்சி

பாதிக்கும் செடிகள்

கத்தரி

வெண்டி

தக்காளி

மிளகாய்

பாதிப்பு

வளர்ச்சி குன்றும்

இலை வெளிறல்

இப்பூச்சியை கட்டுப்படுத்தும் பீடை கொல்லியை

தயாரிப்பதற்கு தேவையான பொருட்கள்

- ❖ நொச்சி இலை
- ❖ ஆடாதோடை இலை
- ❖ மருதாணி
- ❖ வேம்பு

➤ தயாரிக்கும் முறை

நீரைக் கொதிக்க வைக்கவும்

பின் இலைகளை நீரில் அவிக்கவும்

மீண்டும் 1 மணிநேரத்தின் பின், 10 நிமிடம்

கொதிக்க வைக்கவும்.

நீரை வடிகட்டவும் மறுநாள் 1லீற்றர்நீருக்கு

10மில்லி லீற்றர் சாறு கலந்து செடிகளிற்கு

விசிறவும்

வேம்புக்கரைசல்

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கிலோகிராம் வேப்பிலை
- 1 கிலோ கிராம் வேப்பங்குச்சி
- 1 லீற்றர் கோசலம்

தயாரிக்கும் முறை

வேப்பங்குச்சி, வேப்பிலை, கோசலம் பிளாஸ்டிக் பாத்திரத்தில் இட்டு 3 நாட்களிற்கு முடிவிடவும் பின் மசித்து சாறு எடுத்து 100 மில்லி லீங்ஙர் சாற்றிற்கு 1 லீற்றர் நீர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்

அக்கினி அஸ்திரம்

கட்டுப்படுத்தும் நோய் / புழு

இலைப்புள்ளி நோய்

வேர்ப்புழு

வேர் அழுகல்

இலை சுருட்டுப்புழு

தேவையான பொருட்கள்

½ லீற்றர் கோசலம்

¼ கிலோகிராம் வேப்பிலை

50 கிராம் பூண்டு

50 கிராம் பச்சை மிளகாய்

15 நிமிடங்களிற்கு நன்கு கொதிக்க வைக்கவும்.
வடிகட்டி ஆற வைக்கவும். 5 நாட்களின் பின் 5
மடங்கு நீர் சேர்த்து பயன்படுத்தவும்

பஞ்ச கவ்வியம்

தேவையான பொருட்கள்

1 கிலோகிராம் சாணி,
600மில்லி லீற்றர்கோசலம்
400 மில்லி லீற்றல் பால்,
400மில்லி லீற்றர் தயிர்,
150 மில்லி லீற்றர் நெய்

தயாரிக்கும் முறை

சாணியை நெய்யுடன் நன்கு பிசையவும். 3
நாட்களின் பின் 400 மில்லி லீற்றர் பால் 600
மில்லி லீற்றர் கோசலம், 400 மில்லி லீற்றர்
தயிர் சேர்க்கவும்
25 நாட்களிற்கு கலவையை காலையிலும்
மாலையிலும் நன்கு கலக்கவும். துணியால்
நன்கு இறுகக் கட்டி விடவும்
பயன்டுத்தும்போது 10 மடங்கு நீர் சேர்ந்து
பயன்படுத்தவும்.

வீட்டுத்தோட்டத்தில்
வளர்க்கப்படும்
தாவரங்களின் நன்மையும்
தொற்றா நோய்களை
கட்டுப்படுத்துவதில்
அவற்றின் பங்களிப்பும்



• தொற்றாத நோய்கள் என்றால் என்ன?

→ இந்த நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாது.

→ நீண்ட நாட்களாக உடலை மெதுமெதுவாக பாதிக்கும்.

→ பொருத்தமற்ற உணவுப்பழக்கங்களும் நாகரீகமான வாழ்க்கையும் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணங்களாகும்.

• தொற்றாத நோய்கள்

- ✓ உயர் குருதியழுக்கம்
- ✓ நீரிழிவு நோய்
- ✓ இருதயநோய்
- ✓ குருதிக்குழாய் தொடர்பான நோய்கள்
- ✓ புற்றுநோய்கள்
- ✓ மூட்டு வாதம்

• ஏற்படுவதற்கான காரணம்

- ✓ அதிக உடல் நிறை
- ✓ பொருத்தமற்ற உணவுப்பழக்கங்கள்
- ✓ புகை பிடித்தல்
- ✓ மதுகாபன பாவனை
- ✓ குறைந்த உடற்பயிற்சி

• மரக்கறி, இலைக்கறிவகைகள், தானியங்கள்

- ✓ இவையும் பழங்களைப் போலவே விற்றமின், கனியுப்பு, நார்ச்சத்து நிறைந்தவை
- ✓ அவரை இன தானியங்கள் புரதச்சத்து நிறைந்தவை, உடல்வளர்ச்சிக்கு புரதச்சத்து முக்கியமானது
- ✓ பச்சை இலைக்கறிவகைகள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உடல் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த முடியும். முருங்கை இலை, அகத்திஇலை, பொன்னாங்காணி, கீரை இவை இரும்புச்சத்து, கல்சியம், உயிர்ச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளன.
- ✓ நீங்கள் நினைக்கலாம் இவற்றை சந்தையில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
 - ஏன் வீட்டுத்தோட்டத்தில் வளர்க்க வேண்டும்!
- ✓ ஆம்

வீட்டுத்தோட்டத்தில் தாவரங்களை வளர்ப்பதால்

- மிகவும் குளிர்மையான பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- இரசாயனப் பொருட்களின் சேர்க்கை இருக்காது.

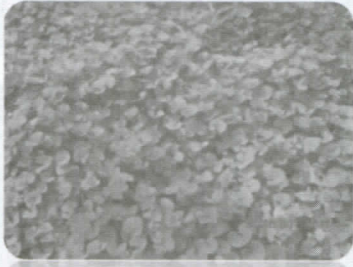
வீட்டுத்தோட்டத்தில் நீங்கள் வளர்க்கக்கூடிய
தாவரங்கள்

- ❖ வாழை
- ❖ தக்காளி
- ❖ கத்தரி
- ❖ வெண்டி
- ❖ பயறு, உழுந்து, கொளப்பி அவரை
- ❖ இலைக்கறிவகைகள்
 - வல்லாரை, கீரை, பொன்னங்காணி, குறிஞ்சா

- வீட்டுத்தோட்டத்தில் தாவரங்களை வளர்ப்போம்!
- தொற்றா நோய்களிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்போம்!



பாரம்பரிய
பயிர்களும்
மருத்துவக்
குணங்களும்



சுண்டை

- ❖ வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளை அழிக்கும்
- ❖ மூல நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்
- ❖ மந்தம், குடல்புண்ணிற்கு சிறந்தது

முடக்கற்றான்

- ❖ இருமல், மலச்சிக்கலை குணப்படுத்தும்
- ❖ நோ, வீக்கத்தை குணப்படுத்தும்

முல்லை

- ❖ வாதநிவாரணி
- ❖ மந்தம், குடல்புண்ணிற்கு சிறந்தது

துளசி

- ❖ இருமல், மார்புச்சளியை நீக்கும்
- ❖ தொண்டை அடைப்பை நீக்கும்
- ❖ பற்கூச்சம், பல்வலியை போக்கும்

கருவேப்பிலை

- ❖ வயிற்றுளைவை நீக்கும்
- ❖ அஜீரணம், வாந்தியை நீக்கும்
- ❖ தலைமுடி கருமையாக வளர்தலை கூட்டும்

வல்லாரை

- ❖ மூளை கிரகித்தலை அதிகரிக்கும்
- ❖ இளமையை நிலைக்கவைக்கும்
- ❖ வயிற்றில் பூச்சிகளை அழிக்கும்

பொன்னாங்காணி

- ❖ கண்ணின் பார்வைத்திறனை விருத்தி செய்யும்
- ❖ மலச்சிக்கலை கட்டுப்படுத்தும்
- ❖ குருதி உற்பத்தியை தூண்டி சுத்தப்படுத்தும்

பசளி

- ❖ மலச்சிக்கலை குணமாக்கும்
- ❖ பித்தத்தை சமப்படுத்தி உடலை குளிர்ச்சிப்படுத்தும்

சிறுகுறிஞ்சா

- ❖ இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதை கட்டுப்படுத்தும்
- ❖ இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிப்பதை கட்டுப்படுத்தும்

முருங்கை

- ❖ இடுப்புவலி, உஷ்ணத்தால் வரும் வயிற்றுவலி நீங்கும்
- ❖ மலச்சிக்கல், கண்ணோய், மந்தம் தீரும்



சுண்டை



முடக்கற்றான்



முல்லை



துளசி



கருவேப்பிலை



வல்லாரை



பொன்னாங்காணி



பசளி



சிறுகுறிஞ்சா



முருங்கை

வீட்டிலேயே
கீரைவகைகளை
பயிரிடுவோம்...



குருதிச் சோகை
ஏற்படாது
தவிர்ப்போம்

குருதிச்சோகை என்றால் என்ன?

குருதியில் சிவப்புக் குருதிக்கலங்களில் உள்ள ஈமோகுளோபின் அளவுகுறைவாகக் காணப்படுதலே குருதிச்சோகை எனப்படும்.

ஈமோகுளோபின் என்றால் என்ன?

ஈமோகுளோபின் என்பது குருதியில் ஓட்சிசனைக் காவும் மூலக்கூறு ஆகும். இது ஓட்சிசனை நுரையீரலிலிருந்து இழையங்களிற்கு எடுத்துச் செல்லும். இரும்புச்சத்து இதன் உற்பத்திக்கு மிக அவசியமாகும்.

எமது உடலில் இருக்கவேண்டிய ஈமோகுளோபினின் அளவு எவ்வளவு?

100ml குருதியில்

சிறுவர்கள்

5-11 வயது 11.5-13.5 g

12-14 வயது 12-16 g

பெண்கள் 12-15 g

ஆண்கள் 13-17.5 g

கர்ப்பிணிகள் 11g இலும் அதிகமாக

கொண்டிருக்க வேண்டும்.



குருதிச்சோகை ஏன் ஏற்படுகின்றது?

உடலில் ஈமோகுளோபின் உற்பத்தி குறைவடையும்போது.

இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு ஏற்படும் போது ஈமோகுளோபின் உற்பத்தி குறையும்.

போலிக்கமிலம், B12 குறைபாட்டாலும் குருதிச்சோகை ஏற்படுகின்றது.

தொடர்ந்து குருதியை இழப்பதனாலும் குருதிச்சோகை ஏற்படுகின்றது.

மாதவிலக்குகளின் போதும், மகப்பேறுகளின் போதும் பெண்கள் குருதியை இழக்கின்றனர்.

மூலநோய் காரணமாக தொடர்ந்து குருதியை இழக்கின்றனர்.

குடற்புழுக்கள் காரணமாக குருதி இழக்கப்படுகின்றது.



யாருக்கு அதிகம் குருதிச்சோகை ஏற்படலாம்?

பெண்கள்

சிறுவர்கள்

கர்ப்பிணிகள்

முதியவர்கள்



எப்படிதடுப்பது?

இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம்.

இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள் எவை?

பச்சைக்கீரை வகைகள்

அவரை வகைகள்

கடல் உணவுகள்

இறைச்சி

போலிக்கமில்ம் நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள் எவை?

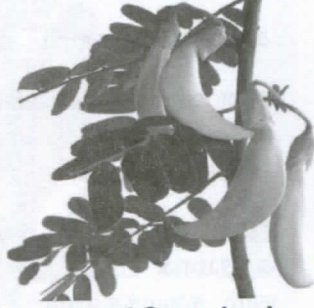
பச்சை இலைவகைகள்

பப்பாசி, தோடம்பழம், திராட்சை,

வாழைப்பழம்

அவரை வகைகள், கரட்

வெண்டிக்காய்.



எனவே தினமும் பச்சை இலை கீரைவகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நாம் குருதிச்சோகை ஏற்படாது தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கீரைவகைகளைத் தினமும் பெற்று கொள்வது எப்படி?

கடையில் தினமும் கிடைக்குமா?

தினமும் கீரைவகைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமாயின் நாமே நமது வீட்டுத்தோட்டத்தில் பயிரிடவேண்டும்.

இதனால் மருந்து அடிக்காத செழிப்பான சுத்தமான பதிய இலைவகைகளைத் தினமும் நாம் சமைக்கலாம்.

என்ன வகையான கீரைவகைகளை நாம் பயிரிடலாம்?

முளைக்கீரை

வல்லாரை

பொன்னாங்காணி

அகத்தி

பசளிக்கீரை

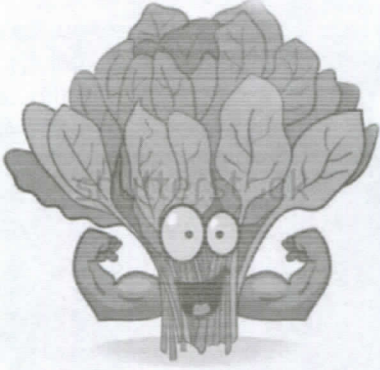
முருங்கை

தவசிமுருங்கை

சண்டி இலை



இவற்றை வீட்டில் பயிரிட்டால் தினமும்
ஒவ்வொரு வகையான கீரையை உணவுடன்
சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.



மாறுபட்ட காலநிலைகளுக்கேற்ப பயிர்செய்வோம்



பயிர்களை வரட்சியிலிருந்து காப்பதற்கான தொழில்நுட்பங்கள்

1. வீட்டுத் தோட்டத்திற்கான நீர்ப்பாசனம்

சமையலறைக் கழிவுநீர், குழியலறை நீர் ஆகியவற்றை விரயம் செய்யாமல் வீட்டுத் தோட்டங்களிலுள்ள மரக்கறிப்பயிர்களிற்கு பாய்ச்சுவதனால் நீரை மீதப்படுத்தலாம்.

2. சேதனப்பசனையிடல்

கூட்டெரு, மாட்டெரு, பசுந்தாட் பசளை, மண்புழு உரம், உயிர்க்கரி இட்டு பயிர்செய்வதன் மூலம் மண்ணில் சேதனப்பொருட்களின் அளவு அதிகரித்து ஈரப்பதனை பற்றிப்பிடித்து வைத்திருக்கும் திறன் அதிகரிக்கும். இதனால் நீர்ப் பாசன நீரின் அளவை குறைக்கவும் நீர்ப்பாசன இடைவெளியின் அளவை கூட்டவும் முடியும். (உயிர்க்கரி மற்றும் சேதனப்பசளை தொடர்பான விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது.

3. விதைகளை ஊறவைத்து நாட்டல்

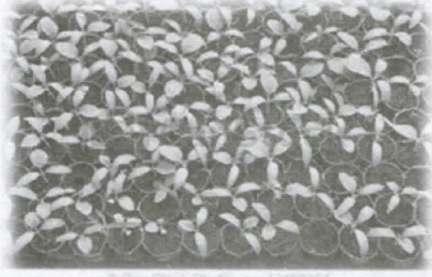
பாகல், புடோல் போன்ற தடித்த வித்துறை கொண்ட விதைகளை 12 மணித்தியாலம் ஊறவிட்டு நடுவதன் மூலம் விதை முளைப்பதற்கு பாவிக்கப்படும் நீரினளவை மீதப்படுத்த முடியும்.

4. புடோல் பந்தலின் கீழ் பயிர் செய்தல்.

புடோல் பந்தலின் கீழ் கறிமிளகாய், கோவா போன்ற நிழல் நாட்டமுடைய மரக்கறிப்பயிர்களைப் பயிர் செய்யலாம்.



5. கொட்டுக்களில் சிறிய பொதிகளில் நாற்றுக்களை உற்பத்திசெய்தல்.



6. கொள்கலன்களில் பயிர் செய்தல்



7. தென்னம் பொச்சுக்களை இட்டு பயிர்செய்தல்

உ.ம்:கத்தரி, தக்காளி, வெண்டி

8. சொட்டு நீர்ப்பாசனத்தின் கீழ் பயிர்செய்தல்

சொட்டுநீர்ப்பாசனத்தொகுதி வைத்திருக்கும் விவசாயிகள் அவற்றை பாவித்து நீர்ப்பாசனம் செய்யலாம்.

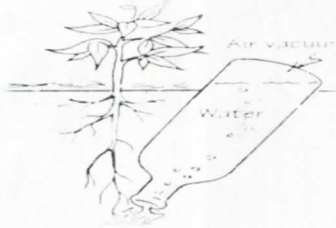
9. வெய்யில் நேரம் தவிர்த்து காலை மாலை வேளைகளில் நீர்ப்பாசனம் செய்தல்.

10. பொலித்தீன் குழாய்களைப் பாவித்தல்.

வாய்க்கால்களில் நீர்ப்பாசனம் செய்யும் போது பல வழிகளிலும் நீரிழப்பு ஏற்படுகிறது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு பொலித்தீன் குழாய்களை விநியோகக் குழாய்களாகப் பயன்படுத்தல்

11. போத்தல் நீர்ப்பாசனம்

குளிர்பானங்களின் பிளாஸ்டிக் போத்தல்களைப் பயன்படுத்தலாம்.





12. வேர்ப்பிரதேசத்தை மட்டும் நனைத்தல்
 சிறியளவில் பயிர்ச்செய்கையில் ஈடுபடும் போது
 பயிர்களினுடைய வேர்ப் பிரதேசத்தை மட்டும்
 நனையக்கூடியவாறு சிறிய குழாய்கள் மூலம்
 நீர்ப்பாசனம் செய்வதால் இழக்கப்படும் நீரின்
 அளவைக் குறைத்து நீரைச்சேமிக்க முடியும்.

13. பொசிவு நீர்ப்பாசனம்

பாணையிலுள்ள நுண் துளைகளினூடாக
 பொசியும் நீரைத் தாவரம் பயன்படுத்தும்.



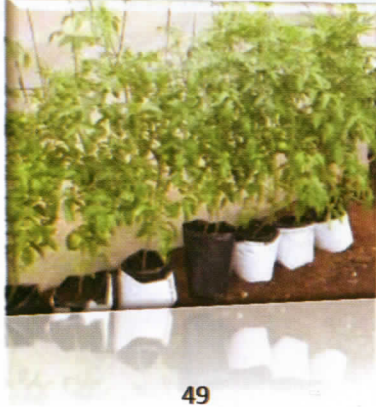
14. பத்திரக்கலவை இடுதல் அல்லது மூடுபடை இடுதல்..
கிளிசிறிடியா மற்றும் கிடைக்கூடிய இலைகுழைகளைக்
கொண்டு மூடுபடை அமைக்கலாம்.



பத்திரக்கலவையாக வைக்கோல்

மழை காலங்களில் பயிர்ச்செய்கைக்குரிய
முறைகள்.

மண்ணில் அதிகளவு நீரோட்டம் வேர்களை
பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் .எனவே சாடிகளிலும்
கொள்கலன்களிலும் பைகளிலும் பயிரிடுதல்
பொருத்தமானது



ஓட்டுதலும்
அரும்பொட்டுதலும்



ஒட்டுதல் மற்றும் அரும்பொட்டுதல் என்பன ஒரு தாவரத்தின் பகுதியொன்றை மற்றுமொரு தாவரப் பாகத்துடன் இணைப்பதன் மூலம் முழுமையான தனியான ஒரு தாவரத்தைப் பெறுவதாகும்.

இருவித்திலைத் தாவரத்தில் மட்டுமே செய்யலாம்.

ஒட்டுதல்

தாவரமொன்றின் அங்குரப்பகுதியொன்றை அல்லது அரும்பொன்றை அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது அவ்வினத்துடன் தொடர்புபட்ட தாவரத்துடன் இழையத் தொடர்பு ஏற்படும் வண்ணம் பொருந்திக்கொள்ளாதல் ஒட்டுதல் எனப்படும்.

அரும்பொட்டு

ஒட்டுக்கட்டையாகப் பயன்படுத்தப்படும் தாவரத்தில் ஒரு அரும்பு கொண்ட ஒட்டுமுளையின் பட்டைத்துண்டொன்றை ஒட்டுதல் அரும்பொட்டு எனப்படும்.

**ஓட்டுதல் முறையில் பயன்படுத்தப்படும்
சொற்பதங்கள்**

ஓட்டுக்கட்டை (understock)

நிலத்துடன் தொடர்பான தாவரப்பகுதி
ஓட்டுக்கட்டை என அழைக்கப்படும்.

ஓட்டுமுளை (scion)

ஓட்டுதலில் ஓட்டுக்கட்டையுடன் இணைக்கப்படும்
மற்றைய தாவரத்திலிருந்து பெறப்பட்ட
அரும்பு/அங்குரப்பகுதி ஓட்டுமுளை எனப்படும்.

வளர்படை

தாவரத்தின் வளரும் பாகம் மெல்லிய
படையிலான உயிருள்ள கலங்களைக்
கொண்டுள்ளது.

உறங்குநிலை

தாவரம் ஓய்வில் இருக்கும் காலம்

மேல் செயற்பாடு

தாவரத்தின் கிளைவெட்டப்பட்ட இடத்தில் வேறு
ஒரு தாவரத்தின் பாகத்தை பொருத்துதல்.

ஓட்டு முறைகள்

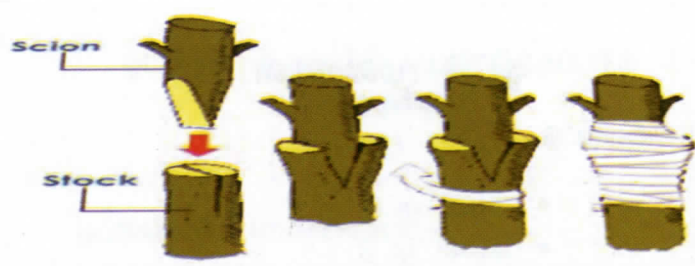
1.கிளைஓட்டு

- ஆப்பு ஓட்டு
- உச்சி ஓட்டு
- நா ஓட்டு
- வில் ஓட்டு

2.அரும்பு ஓட்டு

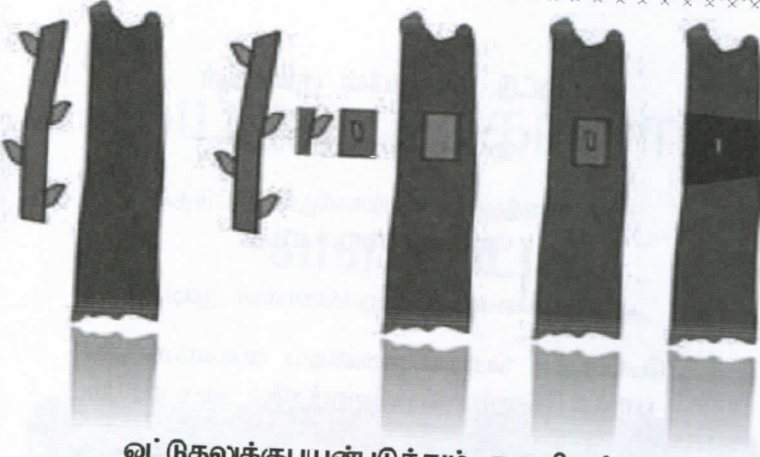
கிளையொட்டு முறை

- தாவரத்தண்டை ஓட்டுமுளையாக தெரிவு செய்தல் (தளிர்,மலர்,காய் தோன்றாத தண்டை தெரிவுசெய்தல்)
- வெட்டும் மேற்பரப்பில் காயம் ஏற்படாதவாறு ஓட்டுமுளையை வெட்டி எடுக்கவேண்டும்.
- மாறிழையங்கள் தொடர்புறும் வகையில் ஓட்டுமுளையை ஓட்டுக்கட்டையுடன் பொருத்தவேண்டும்.
- பொலித்தீன் நாடாவினால் கீழிருந்து மேலாக கட்டவேண்டும்.
- ஓட்டுமுளையிலிருந்து அரும்புகள் வர ஆரம்பித்ததும் பொலித்தீன் நாடாவை அகற்றவும்.



அரும்பொட்டுதல் முறை

- உயிர்ப்புள்ள அரும்பொன்றை ஒட்டுக்கத்தியினால் வெட்டி எடுத்தல்.
- பின்னர் ஒட்டுக்கட்டையின் தண்டில் வெட்டை ஏற்படுத்தி அதனுள் அரும்பை புகுத்தல்.
- ஒட்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட இடத்தை பொலித்தீன் நாடாவினால் கீழிருந்து மேலாக கட்டுதல்
- சில நாட்களின் பின் அரும்பு பச்சை நிறமாக வளர்ச்சியடையும்போது சுற்றியுள்ள நாடாவை அகற்றி அரும்பை வெளியில் தெரியும்படி வைத்து மீண்டும் சுற்றுதல்.
- 3 வாரங்களின் பின்னர் அரும்புநன்றாக வளர்ச்சியடைந்ததும் ஒட்டுதல் செய்த இடத்திலிருந்து 15cm உயரத்தில் ஒட்டுக்கட்டையை வெட்டல்.



ஒட்டுதலுக்கு பயன்படுத்தும் கருவிகள்

ஒட்டுக்கத்தி

அரும்பொட்டுக்கத்தி

கட்டும் உபகரணங்கள் (ஒட்டுநாடா
பசைகொண்ட நாடா, இறப்பர் நாடா)

கத்தரிக்கும் கருவி.

சுத்தமான புடவைத்துண்டு.



ஓட்டு முறையின் குறைகள்

ஆயட்காலம் குறுகியது.

அனைத்து தாவரங்களிலும் ஓட்டுதல்
மேற்கொள்ளமுடியாது.

அரிமரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது.

போகத்தில் பெறப்படவேண்டிய விளைச்சலிலும்
பார்க்க குறைவான விளைச்சலே பெறமுடியும்

ஓட்டுதல் செயற்பாடு தோல்வியடைவதற்கான காரணங்கள்

ஓட்டுமுளையும் ஓட்டுக்கட்டையும் பொருந்தாமை

பொருத்தமற்ற காலநிலையில் செய்தமை

ஆரோக்கியமற்ற ஓட்டுக்கட்டை

ஓட்டுமுளை உலர்ந்து இருத்தல் அல்லது
குளிரினால் காயப்பட்டிருத்தல்

ஓட்டுக்கட்டையினதும் ஓட்டுமுளையினதும்
வளர்படை ஒன்றுடனொன்று பொருந்தாமை.

ஓட்டுமுளை தலைகீழாக பொருத்தப்பட்டிருத்தல்

ஓட்டுதலானது ஓட்டுதல் திரவத்தினால் ஒழுங்காக
பாதுகாக்கப்படவில்லை.

ஓட்டுதலின் மேலாக ஓட்டுக்கட்டையின் தண்டை
வெட்டி அகற்றுதல்.

ஒயிஸ்டர் காளான்

வளர்ப்பு



அறிமுகம்

வீட்டிசிறிய இடப்பரப்பிலும் /பாரிய
நிலப்பரப்புக்களிலும் காளான்
வளர்ப்பு (வைக்கோல்,மரத்தூள்
முறை) செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள்
திருநெல்வேலி விவசாயத்
திணைக்களத்தினால்
வழங்கப்படுகின்றன.

(மூலப்பொருட்களும்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்)



- ✓ புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து
உள்ளது
- ✓ விட்டமின்கள்,
கனியுப்புக்களைக் கொண்டது
- ✓ இலகுவாக வளர்க்கக்கூடியது
- ✓ மூலப்பொருட்கள் இலகுவாக
பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியவை
- ✓ களைநாசினி உபயோகிக்க
வேண்டியதில்லை
- ✓ சேதனமாக வளர்க்கூடியது
- ✓ வீட்டில் சிறிய இடத்தில்
வளர்க்கக்கூடியது
- ✓ சுவையானது



மருத்துவப்பயன்கள்



- தேவையற்ற கொழுப்பைக்

குறைக்கும்

- உயர்குருதி அழுக்கத்தைக்

கட்டுப்பத்தும்

- இன்சலின் மட்டத்தை சீர்படுத்தி

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்



- எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட

நோய்களைத் தடுக்கும்

- குருதிச்சோகை வராது

பாதுகாக்கும்

- புற்றுநோய் ஆபத்து ஏற்படுவதை

தடுக்கலாம். (மார்பகப்புற்றுநோய்)



சேதன பசளை தயாரித்தல்



அன்றாடம் வீட்டுக்குத் தேவையான
 உணவுவகைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
 வீட்டிலும் அதன் சுற்றுப்புறத்திலும் கிடைக்கக்
 கூடிய இயற்கையான உயிரியல்
 மூலவளங்களைப் பயன்படுத்தி போசாக்கு
 நிறைந்த உணவுப்பொருட்களை வீட்டுத்
 தோட்டம் செய்வதன் மூலம் நாம்
 பெற்றுக்கொள்ள முடியும். திட்டமிட்டு நாம்
 அமைக்கும் வீட்டுத்தோட்டத்தின் சூழல் சமநிலை
 மாறாமல் இருந்தால் மாத்திரமே
 வீட்டுத்தோட்டத்தின் பயன்பாடு நிலைபேறானதாக
 அமையும். இவற்றுள் சூழலின் முக்கிய
 கூறாகவுள்ள மண், நீர், நுண்ணுயிர்கள்
 என்பனவற்றின் சமநிலையை மாறாமல்
 பேணுவதுடன் தாவரத்தின் போசணைமட்டம்
 பேணுதலும் அவசியமாகும்.

ஜீவாமிர்தம்

ஜீவாமிர்தம் மண்ணின் செழிப்பை மட்டுமன்றி
 நோய்க்காவிடமிருந்து பயிர் நிலத்தைப்
 பாதுகாக்கும் பயிர்ச் செய்கைக்குச் சாதகமான
 நல்லதொரு நுண்ணுயிர்க் கலவையாகும்.
 விவசாய இரசாயனப் பொருள்கள் காரணமாக
 அழிவடைந்த பயிர்ச் செய்கைக்கு சாதகமான
 நுண்ணுயிர்களின் நிலையான தன்மையை
 பாதுகாக்க பாரிய பங்களிப்பை நல்கும்.
 மண்ணைச் செழிப்பாக்கும் நுண்ணுயிர்க்
 கலவையாக ஜீவாமிர்தம் செயற்ப்படுகிறது

ஜீவாமிர்தம் தயாரிப்பு செய்முறை

200 லீட்டர் தண்ணீருடன் கூடிய ஒரு பரல், நாட்டுப் பசுச்சாணம் 10 கிலோ, சீனி 2 கிலோ அல்லது 5 கிலோ பப்பாசி, வாழைப்பழம், கோசலம் 10 லீற்றர், இயற்கைச் சுற்றாடலில் இருந்தும் எடுக்கப்பட்ட மேல்மட்ட மண் 1 கிலோ ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி ஜீவாமிர்தத்தைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்



மேற்கூறப்பட்ட பொருட்கள் அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்துவளிச் சூழலில் வைக்கவும். இரண்டு வாரகாலத்திற்கு தொடர்ந்து வளிச் சூழலில் வைப்பதன் மூலம் ஜீவாமிர்தக் கலவையில் பயிருக்குச் சாதகமான நுண்ணுயிர்களின் பெருக்கத்தை மேலும் உயர்த்திக் கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். கலவையை தொடர்ந்து வளிச் சூழலில் வைத்தல் வேண்டும்.



தயார் செய்யப்பட்ட ஜீவாமிர்தத்தை
பயிருக்குபயன்படுத்தும் முறை

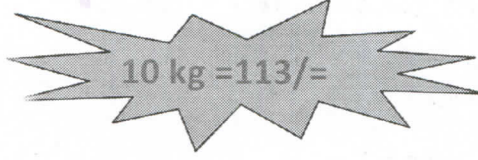
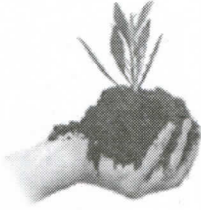
- நிலத்தைப் பயிர்ச்செய்கைக்காகதயார் செய்யும் போது ஏற்ற சேதனப் பொருட்கள் (கூட்டெரு, பசுந்தாட்பசளை, சாணம்) என்பவற்றை போதுமான அளவு மண்ணுடன் சேர்த்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.
- வடித்தெடுத்த ஒரு பங்கு தயாரிக்கப்பட்ட கலவையை ஏழு பங்கு தண்ணீருடன் கலந்து பயிர் நிலம் முழுவதிலும் சேரும்படியாக தெளித்தல் வேண்டும்.
- முாலை நேரங்களில் தெளித்தல் பொருத்தமானது
- ஜீவாமிர்தம் தயாரிப்பின் போது சேர்க்கப்பட்ட இயற்கைச் சுற்றாடலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட மேல் மட்ட மண்ணிலிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற பெருமளவுமண்ணில் நுண்ணுயிர்கள் பெருகிக் காணப்படும்.
- பயிர் நிலத்தில் தேவையான சேதனப் பொருட்கள் இருக்கும் போது ஜீவாமிருதத்தின் மூலம் பரிகரிக்கப்பட்ட மண்ணில் சாதகமான நுண்ணுயிர்கள் பெருகுவதும், பயிருக்கான போசணையூட்டல் செயற்பாடும் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கும்.

குறைந்த விலையில் சேதனப்பசளை.....

குறைந்தவிலையில் சேதனப் பசளையானது, நல்லூர் பிரதேசசபையினால் காரைக்கால் (இணுவில்) பகுதியில் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இங்கே சேதனப் பசளையானது நாளாந்தம் எமது பகுதிகளில் சேரும் விட்டுக்கழிவுகள், தெருக்கழிவுகள், சந்தைக்கழிவுகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படுகின்றது.

சேதனப்பசளையின் நன்மைகள்

- ❖ விளைச்சலை கூட்டுகின்றது
- ❖ தாவரத்தின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான போசணைச்சத்துக்களை வழங்குகின்றது
- ❖ நஞ்சற்ற உணவை வழங்குகின்றது
- ❖ மண்வளத்தை பேணுகின்றது
- ❖ தாவரத்துக்கு நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கின்றது
- ❖ கழிவுப்பொருட்களை பாவிப்பதன் மூலம் சுற்றாடல் மாசடைதலை தடுக்கின்றது
- ❖ பீடைநாசினிப் பாவனையை குறைக்கின்றது.



மலிவு விலையில் பெற்றுக்கொள்ள நாடவேண்டிய இடம் :-

இயற்கையான பசளை தயாரிப்பு நிலையம்
காரைக்கால் சிவன் கோவிலடி. (இணுவில்)

ஆக்கம் :

அ.லிலுக்ஷன்
ம.பார்த்தீபன்
க.அகிலன்
பா.கஜந்தன்
து.பவந்தன்
ர.ஹே.பிரபாத்
மா.பிளமிங்
பா.பிரஷாந்
கு.சண்யூலன்
சி.சாரங்கி
சு.கிரிஷானி
த.கவிதா
சி.சீமியா
பா.ஆரணி
கு.பபிகா
ஹே.வ.திலினி அனுருதிக
ப.ப.பஸ்னா
க.தீசனா
க.நிருஜிகா
ந.ஜம்சித் ஜஹான்
ஞா.தட்சாயினி

குழு-4 - 35 ஆம் அணி, மருத்துவ பீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

வழிகாட்டல் :-

Dr.R.சுரேந்திரகுமரன்,
தலைவர், சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவ பீடம், யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

Dr.C.S.நச்சினர்க்கினியன்,
வருகைதரு விரிவுரையாளர்,
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவ பீடம், யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

Guru Printers.