



**திருவள்ளூர் மாவட்டம்**



**இந்திய மருத்துவம்  
மற்றும் ஓமியோபதி**

**“ஆரோக்யம்”**

**தமிழக அரசு சிறப்பு திட்டம்**

**யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்**

**நோக்கம் :**

**நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்**



## நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் இயற்கை பானம் (Fresh Juice)

நாட்டு நெல்லிக்காய்	1/2 துண்டு (50 மிலி)
துளசி	20 இலைகள் (50 மிலி)
இஞ்சி	1/4 துண்டு (சிறிய) (10 மிலி)
எலுமிச்சை	1/4 துண்டு (சிறிய) (5 மிலி)
மஞ்சள் பவுடர்	1/4 tsp
தண்ணீர்	150 மிலி
அளவு	250 மிலி - பெரியவர்களுக்கு
	100 மிலி - சிறியவர்களுக்கு

இவைகளை ஒன்றாக சேர்த்து நன்கு  
கலந்து பருகவும்

ஒரு நாளைக்கு  
இரண்டு வேளை பருகவும்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்  
சூடான பானம் **(Hot Drink)**

இஞ்சி	சிறிய துண்டு (5 கிராம்)
துளசி	10 இலைகள்
மிளகு	1/4 tsp
அதிமதுரம்	1/2 tsp
மஞ்சள் பவுடர்	1/4 tsp
தண்ணீர்	250 மி.லி
அளவு	50 மிலி - பெரியவர்களுக்கு
	20 மிலி - சிறியவர்களுக்கு

பச்சை வாசனை போகும் வரை கொதிக்க  
வைத்து வடிகட்டி பருகவும்

ஒரு நாளைக்கு  
இரண்டு வேளை பருகவும்



## உடல் & மூச்சு பயிற்சிகள் (காலை & மாலை வெறும் வயிற்றில் செய்யவும்)

- தினமும் யோகாசனம், பிரணாயாமம், மற்றும் தியானம் 30 - நிமிடங்கள் செய்யவேண்டும்.
- சிறிதளவு உப்பு கலந்த மிதமான வெந்நீரால் வாயை கொப்பளிக்கவும் (காலை, மாலை) .
- நீராவி பிடித்தல். (Steam Inhalation).
- மிதான சூடான பாலில் சிறிதளவு மஞ்சள், மிளகு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பருகவும்.
- சூரிய ஒளி குளியல் (Sunbath) - உங்கள் இருப்பிடத்திலேயே தினமும் 15 - 20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் நிற்கவும். (காலை 10 மணிக்குள், மாலை - 4 மணிக்கு பிறகு).
- தினசரி உணவில் காய்கறி, பழங்கள் சேர்த்து கொள்ளவும்.



# யோகா பயிற்சிகள்

1. வஜ்ராசனம் 2. பத்மாசனம் 3. சஷங்காசனம்

## மூச்சு பயிற்சிகள்

### அனுலோமா, விலோமா (Anuloma, Viloma)

சாதாரணமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவும், 10 முறை 3 Sec மூச்சை உள்ளே இழுத்து, 3 Sec மூச்சை வெளியே விடவும்

### பிராமரி பிராணயாமம் (5 முறை)

மூச்சை உள்ளே இழுத்து, வெளியே விடும்முன் காதை ஆள்காட்டி விரலால் அனைத்து தலையை முன்னோக்கி வளைத்து 'ம்' என்ற சப்தத்துடன் மூச்சை வெளியே விடவும்

கைகளை Stretch செய்து செய்யும் பயிற்சிகள் IN - OUT UP - DOWN



## யோகா கிரியைகள்

- 1) உப்பு கலந்த மிதமான சுடுநீரால் வாயை கொப்பளிக்கவும்.
- 2) முகத்திற்கு ஆவி பிடித்தல் (**Steam Inhalation**) (காலை, மாலை)
- 3) மிதமான சுடுநீரை பருகவும்
- 4) சூரிய ஒளி குளியல் தினமும் 15-20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் நிற்கவும் (காலை - 10 மணிக்குள், மாலை 4 மணிக்குள் பிறகு)

“நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிப்போம், தீராத நோய்களிலிருந்து விடுபடுவோம்”

**கபசுர / நிலவேம்பு குடிநீர்**  
**தயாரிக்கும் விதம்**



$\frac{1}{2}$  tsp கபசுர பவுடர் / நிலவேம்பு பவுடர்  
+ 200 மிலி தண்ணீரில் கலந்து,  
50 மிலி ஆகும் வரை கொதிக்க விட்டு  
பிறகு வடிகட்டி குடிக்கவும்.

## பருகும் அளவு :

(3 மடங்கு அளவு தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவும்)

1-5 வயது வரை = 5 மிலி

6-10 வயது வரை = 10 - 20 மிலி

11 - 18 வயது வரை = 20 - 30 மிலி

18 வயதிற்கு மேல் = 50 மிலி

- சளி இருமல் இருந்தால் 3 முதல் 5 நாட்கள் பருகவும் (காலை - மாலை)
- சளி இருமல் இல்லாதவர்கள் நிலவேம்பு குடிநீர் வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் பருகவும்.
- வயிறு எரிச்சல் இருந்தால் உணவிற்கு பின் பருகவும்.
- காய்ச்சிய 1 மணி நேரத்திற்குள் குடிக்க வேண்டும்.





## யோகா மற்றும் ஔயற்கை மருத்துவ பிரிவு

### கோவிட் - 19 ஐ தடுப்பதற்கான டயட் மெனு

#### காலை 5 - 5.30 மணி

வெறும் வயிற்றில் ஒரு கிளாஸ்  
வெதுவெதுப்பான நீர் குடிக்க வேண்டும்

#### காலை 6 - 6.30 மணி

Y & N (Immune) சூடான பானத்தை பருகவும்  
குழந்தைகள் : ஜீஸ் - 100 மிலி & சூடான  
பானம் (Hot Drink) 20 மிலி

#### காலை 8 - 8.30 மணி

ஒரு கப் தினை பொங்கல் / கலப்பு பருப்பு  
அடாய் -2 எண் / கலப்பு தினை தோசை - 3  
எண்கள் + கொரியண்டர், புதினா சட்னி / இஞ்சி  
சட்னி / தேங்காய் சட்னியுடன் வறுத்த வங்காள  
கிராம் - 3 தேக்கரண்டி

#### காலை 10.30 - 11 மணி

ஒரு பருவகால பழம் (நடுத்தர அளவு)  
+ ஒரு ஆம்லா (ஆரஞ்சு / சாத்துக்குடி /  
கொய்யா (1/2 பப்பாளி - 1 கிண்ணம்)





## மதியம் 1 - 1.30 மணி

(அரிசி வகை / தினை - 1 கிண்ணம்)

சாம்பார் - 1 கோப்பை

பூண்டு ரசம் - 1 கோப்பை

நாட்டு காய்கறி கூட்டு / பொரியல் கலப்பு,

பச்சை காய்கறிகள் - 1 கிண்ணம்

மோர் பதம்படுத்தப்பட்ட - 1 கப் (கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிளை, இஞ்சி & பெருங்காயம்)

## மாலை 3.30 - 4 மணி

கலப்பு கொட்டைகள் - ஒரு கைப்பிடி - 20 கிராம்

(நிலக்கடலை / பாதம் / முந்திரி / தேங்காய்) அல்லது (முளைவிட்ட தானியங்கள்)

## இரவு 7 - 7.30 மணி

மல்டி தானியங்கள் ஃபுல்காஸ் - 2

எண்கள் + ப்ளேன் பருப்பு - ஒரு கோப்பை

பல தானிய இட்லிஸ் - 4 எண்

+ தக்காளி வெங்காய சட்னி -

3 தேக்கரண்டி



## குறிப்பு

1. குறைந்தபட்சம் 2 - 3 லிட்டர் பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான தண்ணீரை குடிக்கவும்.
2. உணவுப்பொருட்களை சமைப்பதற்கு முன் கைகளை நன்கு தண்ணீரால் கழுவவும்.
3. சுத்தமான பாத்திரங்களை கொண்டு சமைக்க வேண்டும்.
4. காய்களை வெட்டுவதற்கு முன் நன்றாக உப்பு, மஞ்சள் கலந்த நீரில் கழுவ வேண்டும்.
5. வெட்டிய பிறகு காய்கறிகளை கழுவ கூடாது.

**“நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிப்போம்,  
தீராத நோய்களிலிருந்து விடுபடுவோம்”**

---

**தனித்திரு!  
விலகியிரு!!  
வீட்டிலேயிரு!!!**

---

**மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்,  
திருவள்ளூர் மாவட்டம்**