NATIONAL DAIRY DEVELOPMENT BOARD
கால்நடைகளின் முக்கிய நோய்களுக்கான பாரம்பரிய மூலிகை மருத்துவ முறைகள்
NATIONAL DAIRY DEVELOPMENT BOARD
கால்நடைகளின் முக்கிய நோய்களுக்கான பாரம்பரிய மூலிகை மருத்துவ முறைகள்

மூட்டு வீக்கம்

தேவையான பொருட்கள்

சோற்றுக் கற்றாழை - 100 கிராம், சுண்ணாம்பு (கால்சியம் ஹைட்ராக்ஸைடு) -10 கிராம், பிரண்டை தண்டு - 100 கிராம், மஞ்சள் தூள் - 15 கிராம், பூண்டு - 5 பல், நல்லெண்ணைய் - 1 லிட்டர்

தயாரிப்பு முறை

(i) அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து நன்கு பசையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்
(ii) அரைத்த கலவையுடன் ஒரு லிட்டர் நல்லண்ணைய் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) தயாரித்த கலவையை ஒரு நாளைக்கு 4 - 5 முறை பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் அதிகம் அழுத்தம் கொடுக்காமல் பிரஷ் கொண்டு தடவவும்
(ii) பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை சுடுநீர் ஒத்தடம் செய்யவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு நாளைக்கு தேவையான பொருட்கள்
ஆடுதோடா - ஒரு இலை, துளசி - 1 கையளவு, மஞ்சள் தூள் - 10 கிராம், பூண்டு - 5 பல், மிளகு - 10 கிராம், வெல்லம் தேவையான அளவு

தயாரிப்பு முறை

(i) மிளகை தண்ணீரில் 15 - 20 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து பின்னர் நன்கு அரைக்கவும்
(ii) அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து நன்கு பசையாக வெல்லம் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்

பயன்படுத்தும் முறை

அரைத்த விழுதை ஒரு நாளைக்கு 2 - 3 முறை குணமாகும் வரை கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

பாலில் இரத்தம்

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு நாளைக்கு தேவையான பொருட்கள்
கறி வேப்பிலை - 2 கையளவு, முருங்கை இலை - 2 கையளவு, வெல்லம் - 100 கிராம், எலுமிச்சை - 6

தயாரிப்பு முறை

(i) முதல் இரண்டு பொருட்களை வெல்லத்துடன் சேர்த்து பசையாக அரைக்கவும்
(ii) எலுமிச்சையை இரண்டாக நறுக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) அரைத்த கலைவையைவாய் வழியாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை நோய் தீரும் வரை கொடுக்கவும்
(ii) நறுக்கிய இரண்டு எலுமிச்சையை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை வீதம் 3 நாட்களுக்கு கொடுக்கவும்

குறிப்பு : இந்த மருத்துவமுறையுடன் சேர்த்து மடிவீக்க நோய்க்கான மூலிகை மருத்துவமுறையையும் பின்பற்ற வேண்டும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

மாடுகள் பருவத்திற்கு வராமை

பயன்படுத்தும் முறை

மாடுகள் பருவத்திற்கு வராமை புதியதாக பறித்த கீழ்கண்டவற்றை கீழே கொடுத்துள்ள வரிசைப்படி வெல்லம் மற்றும் உப்புடன் சேர்த்து வாய் வழியாக கொடுக்க வேண்டும்
(i) தினமும் இரண்டு முறை 1 வெள்ளை முள்ளங்கி 5 நாட்களுக்கு
(ii) தினமும் இரண்டு முறை 1 சோற்றுக் கற்றாழை மடல் 4 நாட்களுக்கு
(iii) நான்கு கையளவு முருங்கை இலை தினமும் இரண்டு முறை 4 நாட்களுக்கு
(iv) நான்கு கையளவு பிரண்டை தினமும் இரண்டு முறை 4 நாட்களுக்கு
(v) நான்கு கையளவு கருவேப்பிலை, 5 கிராம் மஞ்சள் தூளுடன் தினமும் இரண்டு முறை 4 நாட்களுக்கு

குறிப்பு: இந்த வைத்திய முறையை தொடங்குவதற்கு 15 நாட்கள் முன்னர் பூச்சி மருந்து கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

மடிநோய் (அனைத்து வகை)

தண்ணீரை அடிப்படையாக கொண்ட செயல்முறை

தேவையான பொருட்கள் (ஒரு நாளைக்கு)

சோற்றுக்கற்றாழை(**முழு இலை**)-250 கிராம், **மஞ்சள் தூள்**-50 கிராம், கால்சியம் ஹைட்ராக்சைடு (சுண்ணாம்பு)-15 கிராம், எலுமிச்சை-2,

தயாரிப்பு முறை

கற்றாழை இலையிலிருந்து முட்களை நீக்கி அதனை சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்ட வேண்டும் இதனுடன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் சுண்ணாம்பு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து சிவப்பு நிற பேஸ்டை தயாரிக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தை தடவ முதலில் எல்லா மடியில் இருந்து பாலை கறந்து வெளியேற்றி மாட்டின் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மற்றும் பாதிக்கப்படாத மடியை முழுமையாக கழுவி சுத்தம் செய்யவும் (ii) ஒரு கையளவு பேஸ்டில் 200 மில்லி லிட்டர் நீரை கலந்து அதனை நீர்க்கச் செய்யவும் (iii) நீரீல் கரைந்து விட்ட இந்த பேஸ்டை தினமும் 10 முறை 5 தினங்களுக்கு மாட்டின் மடியில் அழுத்தத்துடன் வட்டமாக தடவவும் (iv) ஓவ்வொரு முறையும் மடியை கழுகி பாலை கறந்த பின்னர் புதியதாக தயாரித்த மருந்தை தடவ வேண்டும் (v) இறுதி நாளன்று எண்ணையை அடிப்படையாக கொண்ட முறையை பின்பற்றவும் vi) அதனுடன் இரண்டு பாதியாக வெட்டப்பட்ட இரண்டு எலுமிச்சைகளை தினமும் மூன்று முறை மூன்று தினங்களுக்கு உண்ணக்கொடுக்க வேண்டும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

மடிநோய் (அனைத்து வகை)

எண்ணையை மூலப்பொருளாக வைத்து தயாரிக்கும் கலவை

தேவையான பொருட்கள் (ஒரு நாளைக்கு)

சோற்றுக் கற்றாழை (**முழு இலை**)- 250 கிராம், **மஞ்சள் தூள்**-50 கிராம், சுண்ணாம்பு (கால்சியம் ஹைட்ராக்ஸைடு) - 15 கிராம், எலுமிச்சை - 6, கடுகெண்ணைய் (அ) நல்லெண்ணெய்- 600 மில்லி லிட்டர்

தயாரிப்பு முறை

(i) சோற்றுக்கற்றாழையின் முள் பகுதியை மாற்றி விட்டு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும் (ii) இதனுடன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் சுண்ணாம்பு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து சிவப்பு நிற பேஸ்டை தயாரிக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) முதலில் எல்லா மடியில் இருந்து பாலை கறந்து வெளியேற்றி மாட்டின் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மற்றும் பாதிக்கப்படாத மடியை முழுமையாக கழுவி சுத்தமாள துணியால் துடைத்து காய விடவும் **(ii)** ஒரு கையளவு பேஸ்டில் 200 மில்லி லிட்டர் கடுகெண்ணைய் (அ) நல்லெண்ணெய்யை கலக்கவும் **(iii)** இவ்வாறு எண்ணைய் கலந்த பேஸ்டை தினமும் 3 முறை 5 நாட்களுக்கு மாட்டின் மடியில் அழுத்தத்துடன் வட்டமாக தடவவும் **(iv)** ஞாபகம் இருக்கட்டும் ஓவ்வொரு முறையும் புதியதாக தயாரித்த மருந்தை தடவும் முன்னர் பாலை கறந்து மடியை கழுகி சுத்தமான துணியால் துடைத்து காய விடவும் **(v)** அதனுடன் இரண்டு பாதியாக வெட்டப்பட்ட இரண்டு எலுமிச்சைகளை தினமும் மூன்று முறை மூன்று தினங்களுக்கு உண்ணக்கொடுக்க வேண்டும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

மாடுகள் எழுந்திருக்க முடியாது இருத்தல்

தேவையான பொருட்கள்

ஒரு நேரத்திற்கு தேவையான பொருட்கள்
நாட்டு கோழி முட்டை - 2, முருங்கை இலை - 4 கையளவு, பிரண்டை - 4 கையளவு, வெல்லம் தேவையான அளவு

தயாரிப்பு முறை

(i) வேக வைக்காத முட்டையை எடுக்கவும்
(ii) முருங்கை இலை மற்றும் பிரண்டையை தனித்தனியாக அரைக்கவும் இதனுடன் வெல்லம் தேவையான அளவு சேர்க்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) இரண்டு முட்டையை அதன் ஓட்டு பகுதியில் சிறிய துளை இட்டு முழு 2 முட்டையாக ஒரு நாளைக்கு 3 முறை கொடுக்கவும்
(ii) தினமும் 2 மணி நேர இடை வெளியில் அரைத்த முருங்கை மற்றும் பிரண்டை பசையை நான்கு கையளவு எடுத்து வாய் வழியாக கொடுக்கவும்
(iii) நான்கு நாட்கள் வரை பாதிக்கப்பட்ட மாடுகளை எழுப்ப முயற்சிக்ககூடாது

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

பூச்சிக்கொல்லி நச்சுத்தன்மை / சையனைடு நச்சு / காளான் நச்சேற்றம்

தேவையான பொருட்கள்

மூன்று ராஜாக்கள் - ஒரு நேரத்திற்கு தேவையான பொருட்கள்
வெற்றிலை 10 . மிளகு 10 கிராம் . உப்பு 10 கிராம் வெல்லம் தேவையான அளவு
பிற பொருட்களை தயாரித்தல்
ஒரு நாளைக்கு தேவையான பொருட்கள்
புளி 1 கிலோ தண்ணீர் 1 லிட்டர் முருங்கை இலை சாறு 1 கிலோ இலையிலிருந்து

தயாரிப்பு முறை

மூன்று ராஜாவை தயாரிக்கும் முறை
(i) வெற்றிலை, மிளகு, உப்பு (மூன்று ராஜாக்கள்) சேர்த்து பசையாக அரைக்கவும் (ii) அரைத்த கலவையுடன் தேவையான அளவு வெல்லம் சேர்க்கவும்
இதர பொருட்களை தயாரிக்கும் முறை
(i) புளியை தண்ணீரில் 15 நிமிடம் ஊற வைத்து பின்னர் அதன் சாறை (புளிக்கரைசல்) மட்டும் தனியாக எடுக்கவும் (ii) புளிக்கரைசலுடன் முருங்கை இலை சாறு, வெல்லம், தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) தயாரித்த மூன்று ராஜா கலவையை முதலில் கொடுக்கவும்
(ii) ஓவ்வொரு 2 மணி நேர இடைவெளியில் புளிக்கரைசல் முருங்கை இலை சாறு, வெல்லம் கலவையை 200 மி,லி கவனமாக நுரையீரல் பகுதியில் செல்லாதவாறு கொடுக்கவும்
(iii) புளி. முருங்கை . வெல்லம் கலவை கொடுக்கும் இடையில் மூன்று ராஜாக்களின் கலவையை கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

பெரியம்மை (லம்பி தோல்) நோய்

அ. வாய் வழி மருந்து

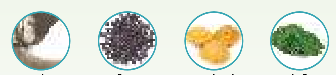
(குறைந்தது ஒரு மணி நேர இடைவெளியில் உண்ண கொடுப்பது)

1 முதல் மருந்துவம்

தேவையான பொருட்கள் (ஒரு முறை கொடுக்க - ஒரு டோஸ்):
வெற்றிலை - 10 எண்ணிக்கை ; மிளகு - 10 கிராம் ;
உப்பு -10 கிராம் ; வெல்லம் - தேவையான அளவு

தயாரிப்பு முறை:

- வெற்றிலை, மிளகு, உப்பு இவற்றை பசையாக அரைக்கவும் . அதனுடன் வெல்லம் சேர்க்கவும்
- அரைத்த கலவையை சிறிது சிறிதாக வாய் வழியாக கொடுக்கவும்
- முதல் நாள் (நாள் -1) - மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை (ஒரு டோஸ்) கொடுக்கவேண்டும்
- இரண்டாம் நாள் முதல் : ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை (3 டோஸ்) வீதம் இரண்டு வாரங்கள் கொடுக்கவும்
- ஒவ்வொரு முறையும் இதனை புதியதாக தயாரிக்க வேண்டும்



2 இரண்டாம் மருந்துவம்

தேவையான பொருட்கள் (இரண்டு முறை கொடுக்க - இரண்டு டோஸ்):
பூண்டு - 2 பல் ; கொத்தமல்லி விதை - 10 கிராம் ; ஜீரகம் - 10 கிராம் ; துளசி - 1 கைப்பிடியளவு ; இலவங்கப்பட்டையின் காய்ந்த இலைகள் - 10 கிராம்; மிளகு - 10 கிராம் ; வெற்றிலை - 5 ; சின்ன வெங்காயம் -2; மஞ்சள் தூள் - 10 கிராம் ; நிலவேம்பு இலையின் பவுடர் -30 கிராம்; திரு நீற்று பச்சிலை - 1 கைப்பிடியளவு; வேப்பிலை - 1 கைப்பிடியளவு ; வில்வ மர இலை - 1 கைப்பிடியளவு ; வெல்லம் - 100 கிராம்

தயாரிப்பு முறை:

- மேற்கூறியவற்றை அரைத்து, அதனுடன் வெல்லம் சேர்க்கவும்.
- அரைத்த கலவையை சிறிது சிறிதாக வாய் வழியாக கொடுக்கவும்.
- முதல் நாள் (நாள் -1) - மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை (ஒரு டோஸ்) கொடுக்கவேண்டும்
- இரண்டாம் நாள் முதல் : தினமும் 2 வேளை (2 டோஸ்), காலை ஒருமுறை (1 டோஸ்) , மாலை ஒருமுறை (1 டோஸ்) நோய் செரியாகும் வரை கொடுக்கவேண்டும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் இதனை புதியதாக தயாரிக்க வேண்டும்.

ஆ வெளிப்புற பயன்பாட்டிற்கு மட்டும்

(ஏதேனும் புண்கள் இருந்தால்)

தேவையான பொருட்கள்

குப்பைமேனி கீரை இலை - 1 கைப்பிடியளவு ; பூண்டு - 10 பல்; வேப்பிலை - 1 கைப்பிடியளவு தேங்காய்எண்ணெய் (அ) நல்லெண்ணை - 500 மில்லிலிட்டர் ; மஞ்சள் தூள் - 20 கிராம்; மருதாணி இல்லை - 1 கைப்பிடியளவு ; துளசி - 1 கைப்பிடியளவு

தயாரிப்பு முறை :
(i) அனைத்து பொருட்களையும் நன்றாக அரைக்கவும். (ii) அரைத்த கலவையுடன் 500 மில்லிலிட்டர் தேங்காய் எண்ணெய் (அ) நல்லெண்ணெய் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்கவும்.

பயன்படுத்தும் முறை :
புண்ணை சுத்தப்படுத்தியபின் மருந்தை நேரடியாக தடவவும்

ஒரு வேளை புண்ணில் புழுக்கள் இருந்தால்:
ஒரு வேளை புண்ணில் புழுக்கள் இருந்தால் முதலாவது நாள் மட்டும் தேங்காய் எண்ணையில் கற்பூரத்தை கலந்து அதை தடவவும், அல்லது சீதாப்பழ மர இலைகளை அரைத்து பேஸ்டாக்கித் தடவவும்.

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

மடிக்காம்பு அடைப்பு

தேவையான பொருட்கள்

புதிதாக பறித்த சுத்தமான வேப்ப இலை காம்பு - 1, மஞ்சள் பொடி, வெண்ணெய்(அ) நெய்

தயாரிப்பு முறை

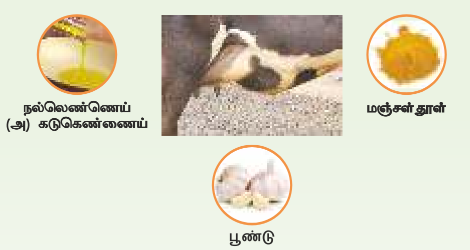
(i) முதலில் முலைக்காம்பு எந்த அளவுக்கு நீளம் இருக்கிறதோ அதைவிட சற்று அதிகமாக வேப்பிலை காம்பின் மேல் பகுதியில் வெட்டவேண்டும்
(ii) தயாரித்த மஞ்சள் தூள். நெய் அல்லது வெண்ணைய் கலந்த கலவையை வேப்பங்காம்பின் மீது நன்றாக பூசவும்
(iii) பாதிக்கப்பட்ட மடியின் காம்பை கழுகவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) பாதிக்கப்பட்ட முலைக்காம்பில் கலவை பூசப்பட்ட வேப்பங்காம்பின் வெட்டிய பாகத்தை கடிகார முள்ளின் எதிர்திசையில் அதாவது இடஞ்சுழியாக சுழற்றியபடி உள்ளே சொருகவும்
(ii) ஒரு வேளை வேப்பங்காம்பு பாதியில் உடைந்துவிட்டால் அந்த வேப்பங்காம்பை மறுபடியும் பயன்படுத்தவேண்டாம்
(iii) ஒவ்வொரு முறையும் பாலை கறந்த பின்னர் கலவை பூசப்பட்ட புதிய வேப்பங்காம்பை இதே போல் பயன்படுத்தவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

சினை மாட்டில் மடியில் நீர்கோர்த்தல்



தேவையான பொருட்கள்

நல்லெண்ணெய் (அ) **கடுகெண்ணைய்** -200 மி.லி; மஞ்சள்பொடி-ஒரு கையளவு; பூண்டு- 2 பல்.

தயாரிப்பு முறை

(i) எண்ணெயை சூடு செய்து, மஞ்சள் பொடி மற்றும் நறுக்கிய பூண்டை சேர்க்கவும்
(ii) நன்கு கலக்கி, வாசனை வரும்போது, அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும் (கொதிக்க வைக்கத் தேவை இல்லை)
(iii) ஆற விடவும்

பயன்படுத்தும் முறை

(i) மடியின் நீர் கோர்த்த பகுதி மற்றும் மடியின் மேல் வட்ட வடிவில் அழுத்தி தடவவும்
(ii) ஒரு நாளுக்கு 4 முறை 3 நாட்களுக்கு தடவவேண்டும்

குறிப்பு:
இந்த கலவையை உபயோகிக்கும் முன் மடி வீக்க நோய் இல்லை என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

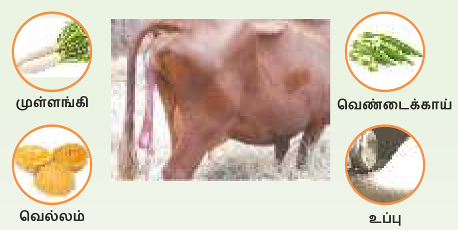
இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தாவரங்கள், நறுமண மசாலா பொருட்கள் மற்றும் பிற பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என கருதப்படுகின்றன மற்றும் இது ஒரு கருத்து தூண்டுதல் மட்டுமே .
முறையான நோய் கண்டறிதல் மற்றும் மேலாண்மைக்கு அருகில் உள்ள கால்நடை மருத்துவரை அணுகவும்
தொழில் நுட்ப உதவி : பேராசிரியர் : N புண்ணியமூர்த்தி (profpunniya@gmail.com) **மேலும் தகவல் அறிய தொடர்பு கொள்ளவும்** : anand@nddb.coop
இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தாவரங்கள், நறுமண மசாலா பொருட்கள் மற்றும் பிற பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என கருதப்படுகின்றன மற்றும் இது ஒரு கருத்து தூண்டுதல் மட்டுமே .
முறையான நோய் கண்டறிதல் மற்றும் மேலாண்மைக்கு அருகில் உள்ள கால்நடை மருத்துவரை அணுகவும்
தொழில் நுட்ப உதவி : பேராசிரியர் : N புண்ணியமூர்த்தி (profpunniya@gmail.com) மேலும் தகவல் அறிய தொடர்பு கொள்ளவும் : anand@nddb.coop
இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தாவரங்கள், நறுமண மசாலா பொருட்கள் மற்றும் பிற பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என கருதப்படுகின்றன மற்றும் இது ஒரு கருத்து தூண்டுதல் மட்டுமே .
முறையான நோய் கண்டறிதல் மற்றும் மேலாண்மைக்கு அருகில் உள்ள கால்நடை மருத்துவரை அணுகவும்
தொழில் நுட்ப உதவி : பேராசிரியர் : N புண்ணியமூர்த்தி (profpunniya@gmail.com) மேலும் தகவல் அறிய தொடர்பு கொள்ளவும் : anand@nddb.coop

NATIONAL DAIRY DEVELOPMENT BOARD

கால்நடைகளின் முக்கிய நோய்களுக்கான பாரம்பரிய மூலிகை மருத்துவ முறைகள்

NATIONAL DAIRY DEVELOPMENT BOARD
கால்நடைகளின் முக்கிய நோய்களுக்கான பாரம்பரிய மூலிகை மருத்துவ முறைகள்
NATIONAL DAIRY DEVELOPMENT BOARD
கால்நடைகளின் முக்கிய நோய்களுக்கான பாரம்பரிய மூலிகை மருத்துவ முறைகள்

நஞ்சுக்கொடி போடாமல் இருத்தல்



தேவையான பொருட்கள்
வெள்ளைமுள்ளங்கி - 1 முழுகிழங்கு, வெண்டைக்காய் - 1.5 கிலோ, வெல்லம் - தேவையானஅளவு, உப்பு - தேவையானஅளவு

தயாரிப்பு முறை
(i) வெண்டைக்காய்களை இரண்டாக நறுக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை
(i) கன்று போட்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் ஒரு முழு வெள்ளை முள்ளங்கியை உண்பதற்கு கொடுக்கவும்
(ii) கன்று போட்ட 8 மணி நேரத்திற்கு பின்பும் நஞ்சுக்கொடி வெளியேறாமல் இருந்தால் 1.5 கிலோ வெண்டைக்காயை வெல்லம் மற்றும் உப்புடன் உண்பதற்கு கொடுக்கவும்
(iii) கன்று போட்டு 12 மணி நேரம் கழித்தும், நஞ்சுக்கொடி வெளியேறாமல் இருந்தால், அடிப்பாகத்திற்கு அருகில் ஒரு முடிச்சு போட்டு, அதன் கீழ் இரண்டு இன்ச் விட்டு வெட்டவும். முடிச்சு உள் சென்று விடும்
(iv) **கையால் நஞ்சுக்கொடியை எடுக்க ஒரு போதும் முயற்சி செய்யக்கூடாது**
(v) **ஒரு முழு முள்ளங்கியை வாரம் ஒரு முறை 4 வாரங்கள் வரை உண்ணக்கொடுக்கவும்**

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

பருவத்துக்கு வந்தும் மாடுகள் சினைபிடிக்காமை

பயன்படுத்தும் முறை
(i) பருவத்துக்கு வந்த முதல் (அ) இரண்டாவது நாளில் சிகிச்சையை தொடங்கவும்.
(ii) ஒருநாளுக்கு ஒருமுறை வெல்லம் மற்றும் உப்புடன் புதிதாக பறித்த, கீழ்க்கண்டவற்றை கீழே கொடுத்துள்ள வரிசைப்படி வாய் வழியாக கொடுக்கவும்
(a) தினமும் 1 வெள்ளைமுள்ளங்கி 5 நாட்களுக்கு
(b) தினமும் 1 சோற்றுக்கற்றாழைமடல் 4 நாட்களுக்கு
(c) 4 கையளவு முருங்கை இலை 4 நாட்களுக்கு
(d) 4 கையளவு பிரண்டைதண்டு 4 நாட்களுக்கு
(e) 4 கையளவு கருவேப்பிலை மஞ்சளுடன் சேர்த்து 4 நாட்களுக்கு

அதன் பின்னும் மாடு கருத்தரிக்கவில்லையென்றால் இந்த முறையை மீண்டும் ஒரு முறை பின்பற்றவேண்டும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கோமாரி நோய் குளம்பு புண்/காயம்

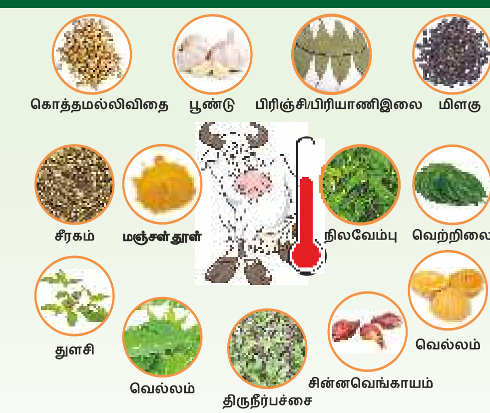
தேவையான பொருட்கள்
குப்பைமேனி இலை- ஒரு கையளவு, பூண்டு- 10 பல், வேப்ப இலை-ஒரு கையளவு, தேங்காய் எண்ணெய் (அ), நல்லெண்ணெய்- 500 மிலி மஞ்சள் பொடி - 20 கிராம், மருதாணி இலை-ஒரு கையளவு, துளசி இலை-ஒரு கையளவு

தயாரிப்பு முறை
(i) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு அரைக்கவும்
(ii) அரைத்த கலவையுடன் 500 மிலி தேங்காய் எண்ணெய் (அ) நல்லெண்ணெய் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்கவும்

பயன்படுத்தும்முறை
(i) புண்ணை சுத்தப்படுத்தி நேரடியாக தடவவும் (அ) பேன்டேஜ் துணியில் தடவி கட்டுப் போடவும்
(ii) புண்களில் புழுக்கள் இருந்தால், முதல் நாள் மட்டும், சிறிது தேங்காய் எண்ணெயில் ஒரு கற்பூரத்தை சேர்த்து அல்லது **சீதாப்பழ மர இலைகளை அரைத்து பேஸ்டாக்கி தடவவும்**

யூடியூபில்வீடியோவைகாணஇந்த QR குறியீட்டைஸ்கேன்செய்யவும்

காய்ச்சல்



தேவையான பொருட்கள்
பூண்டு- 2 பல், கொத்தமல்லிவிதை-10 கிராம், சீரகம் - 10 கிராம், துளசி- 1 கையளவு, பிரியாணிஇலைபொடி - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், வெற்றிலை - 5, சின்னவெங்காயம்- 2, மஞ்சள்பொடி-10 கிராம், நிலவேம்புஇலைபொடி - 20 கிராம், திருநீர்பச்சைஇலை - 1 கையளவு, வேப்பிலை- 1 கையளவு, வெல்லம் - 100 கிராம்

தயாரிப்பு முறை
(i) சீரகம்,மிளகு மற்றும் கொத்தமல்லி விதையை தண்ணீரில் 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்
(ii) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு பசையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்

பயன்படுத்தும் முறை
அரைத்த கலவையை சிறிய உருண்டைகளாக பிரித்து வாய் வழியாக காலை மற்றும் மாலையில் கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

குடல் புழுக்கள்

தேவையான பொருட்கள் (ஒரு நாளைக்கு)
வெங்காயம்-1, பூண்டு -5 பல், கடுகு- 10 கிராம், வேப்பஇலை- 1 கையளவு, சீரகம் - 10 கிராம், பாகல்காய் - 50 கிராம், **மஞ்சள் பொடி** - 5 கிராம், மிளகு - 5 கிராம், வாழைத்தண்டு - 100 கிராம், தும்பை - ஒருகையளவு, வெல்லம் - 100 கிராம்

தயாரிப்பு முறை
(i) மிளகு, சீரகம் மற்றும் கடுகை 30 நிமிடம் ஊறவைக்கவும்
(ii) மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து அரைக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை
(i) அரைத்த விழுதை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்ளவும்
(ii) **தயாரித்த உருண்டைகளை உப்புடன் சேர்த்து தினமும் ஒரு முறை மூன்று நாட்கள் வரை உண்ணக்கொடுக்கவும்**

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

உண்ணி, வெளிப்புற ஒட்டுண்ணி

தேவையான பொருட்கள்
பூண்டு- 10 பல், வேப்பிலை- 1 கையளவு, வேப்பம்பழம்- 1 கையளவு, வசம்பு-10 கிராம், மஞ்சள் பொடி -20 கிராம், உண்ணிசெடி/அரிசிமலர்-1 கையளவு, துளசி இலை- 1 கையளவு

தயாரிப்பு முறை
(i) அனைத்து பொருட்களையும் நன்குஅரைக்கவும்
(ii) 1 லிட்டர் சுத்தமான **தண்ணீரை** சேர்க்கவும்
(iii) மஸ்லின் துணி அல்லது வடிகட்டி கொண்டு வடிக்கவும்
(iv) தெளிப்பானுடன் இணைந்த பாட்டிலில் ஊற்றவும்

பயன்படுத்தும்முறை
(i) மாட்டின் உடல் முழுவதும் தெளிக்கவும்
(ii) மாட்டுக் கொட்டகையில் உள்ள இடுக்குகள் மற்றும் பிளவுகள் மேல் தெளிக்கவும்
(iii) **ஒரு சுத்தமான துணியை வடிகெட்டிய நீரில் நனைத்து அதனை மாட்டின் உடலின் மீது தடவலாம்**
(iv) சிகிச்சையை, வாரம் ஒரு முறை-குணமாகும் வரை தொடர வேண்டும்
(v) இந்த சிகிச்சையை வெயில் நேரத்தில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்

யூடியூபில்வீடியோவைகாணஇந்த QR குறியீட்டைஸ்கேன்செய்யவும்

கர்ப்பப்பை வெளித் தள்ளுதல்

தேவையான பொருட்கள்
சோற்றுக் கற்றாழை-கூழ்-ஒருமுழு இலையில் இருந்து, மஞ்சள் பொடி-ஒரு சிட்டிகை, தொட்டாற்சிணுங்கி இலை - 2 கையளவு

தயாரிப்பு முறை
(i) ஒரு முழு இலையில் இருந்து கூழை எடுக்கவும்
(ii) கூழின் பிசுபிசுப்புத் தன்மை குறையும் வரை பல முறை கழுவவும்
(iii) ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி சேர்த்து அளவு பாதியாக ஆகும் வரை கொதிக்க வைத்து ஆற விடவும்
(iv) தொட்டாற்சிணுங்கி இலையை விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை
(i) வெளித் தள்ளப்பட்ட கருப்பை திரளை சுத்தம் செய்யவும்
(ii) வெளித்தள்ளப்பட்ட கருப்பை திரள் மீது கூழை தெளிக்கவும்
(iii) கூழ் உலர்ந்தவுடன், தொட்டாற்சிணுங்கி இலை அரைத்த விழுதை தடவவும்
(iv) **உடல்பாகம் உள்ளே போகும் வரை இதனை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்**

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கோமாரி நோய் வாய்ப்புண்

தேவையான பொருட்கள்
சீரகம்- 10 கிராம், வெந்தயம் - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், மஞ்சள் பொடி -10 கிராம், பூண்டு- 4 பல், தேங்காய்-1, வெல்லம்- 120 கிராம்

தயாரிப்பு முறை
(i) சீரகம், வெந்தயம் மற்றும் மிளகை தண்ணீரில் 20-30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்
(ii) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு அரைக்கவும்
(iii) ஒரு முழு தேங்காயை துருவி, அரைத்த கலவையுடன் சேர்த்து கையால் கலக்கவும்
(iv) ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாய் தயாரித்து பயன்படுத்தவும்

பயன்படுத்தும் முறை
(i) வாய், நாக்கு மற்றும் கடைவாயின் உள்புறம் தடவவும்
(ii) தயாரித்த கலவையை ஒரு நாளுக்கு மூன்று முறை 3-5 நாட்களுக்கு கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கழிச்சல்/வயிற்றுப்போக்கு

தேவையான பொருட்கள் (ஒரு நாளைக்கு)
வெந்தயம் - 10 கிராம், வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 1 பல், சீரகம் - 10 கிராம், **மஞ்சள் பொடி** - 10 கிராம், கருவேப்பிலை - 1 கையளவு, கசகசா - 5 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், வெல்லம் - 100 கிராம், பெருங்காயம் - 5 கிராம்

தயாரிப்பு முறை
(i) சீரகம், பெருங்காயம், கசகசா மற்றும் வெந்தயத்தை வாசனை வரும் வரை வரலாக(எண்ணெய்இல்லாமல்) வறுக்கவும்
(ii) வறுத்தவற்றை, ஆற வைத்து பொடி செய்யவும்
(iii) பொடியை மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை
(i) அரைத்த விழுதை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்
(ii) சிறிய பாகங்களாக பிரித்து, ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை1-3 நாட்களுக்கு குணமாகும் வரை கொடுக்கவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

வயிறு உப்புசம்

தேவையான பொருட்கள்
வெங்காயம் - 100 கிராம், பூண்டு - 10 பல், காய்ந்தமிளகாய்- 2, சீரகம் - 10 கிராம், மஞ்சள்பொடி - 10 கிராம், வெல்லம் - 100 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், வெற்றிலை- 10, இஞ்சி - 100 கிராம்

தயாரிப்பு முறை
(I) மிளகு மற்றும் சீரகத்தை 30 நிமிடம் ஊறவைக்கவும்
(ii) மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து அரைக்கவும்

பயன்படுத்தும்முறை
(i) அரைத்த விழுதை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்ளவும்
(ii) **தயாரித்த உருண்டைகளை உப்புடன் சேர்த்து தினமும் 3 -4 முறை மூன்று நாட்கள் வரை உண்ணக்கொடுக்கவும்**

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

அம்மை, மருகு/வெடிப்பு

தேவையான பொருட்கள்
பூண்டு- 5 பல்., மஞ்சள் பொடி - 10 கிராம், சீரகம் - 15 கிராம், திருநீர்பச்சை இலை-ஒரு கையளவு, வேப்பிலை-ஒரு கையளவு, வெண்ணெய்(உகந்தது)/நெய் - 50 கிராம்

தயாரிப்பு முறை
(i) சீரகத்தை 15 நிமிடம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்
(ii) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு அரைக்கவும்
(iii) வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை
(i) பாதிக்கப்பட்ட பாகங்களில் பாதிப்பு சரியாகும்-வரை, முடிந்த வரை பல முறை தடவவும்
(ii) **கலவையை தடவுவதற்கு முன் தோலை நன்றாக சுத்தம் செய்து உலர வைக்கவும்**

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

ஒவ்வாமை/விஷத்தன்மை/விஷக்கடி/கடி

தேவையான பொருட்கள்
ஒரு நேரத்திற்கு
(பாரம்பரிய தமிழ் சித்த மருத்துவத்தின்படி மூன்று ராஜாக்கள்)
வெற்றிலை - 10, மிளகு - 10 கிராம், உப்பு - 10 கிராம், வெல்லம் தேவையான அளவு

தயாரிப்பு முறை
(i) அனைத்து பொருட்களையும் நன்கு பசையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்
(ii) அரைத்த கலவையுடன் தேவையான அளவு வெல்லம் சேர்க்கவும்

பயன்படுத்தும் முறை
(i) அரைத்த கலவையை சிறிய பாகங்களாக பிரித்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை இரண்டு வாரம் கொடுக்கவும்
(ii) நோயின் தாக்கம் தீவிரம் எனில் இந்த கலவையை (வெல்லம் சேர்க்காமல்) 2 முதல் 3 சொட்டுகளாக ஒவ்வொரு 2 மணி நேர இடைவெளியில் கண்ணில் நிலைமை சீராகும் வரை விடவும்

யூடியூபில் வீடியோவை காண இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தாவரங்கள், நறுமண மசாலா பொருட்கள் மற்றும் பிற பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என கருதப்படுகின்றன மற்றும் இது ஒரு கருத்து தூண்டுதல் மட்டுமே .
முறையான நோய் கண்டறிதல் மற்றும் மேலாண்மைக்கு அருகில் உள்ள கால்நடை மருத்துவரை அணுகவும்
தொழில் நுட்ப உதவி : பேராசிரியர் : N புண்ணியமூர்த்தி (profpunniya@gmail.com) மேலும் தகவல் அறிய தொடர்பு கொள்ளவும் : anand@nddb.coop
இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தாவரங்கள், நறுமண மசாலா பொருட்கள் மற்றும் பிற பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என கருதப்படுகின்றன மற்றும் இது ஒரு கருத்து தூண்டுதல் மட்டுமே .
முறையான நோய் கண்டறிதல் மற்றும் மேலாண்மைக்கு அருகில் உள்ள கால்நடை மருத்துவரை அணுகவும்
தொழில் நுட்ப உதவி : பேராசிரியர் : N புண்ணியமூர்த்தி (profpunniya@gmail.com) மேலும் தகவல் அறிய தொடர்பு கொள்ளவும் : anand@nddb.coop