

முன்னெச்சரிக்கை:

- குளித்த பின்
- முதியவர்கள்
- காய்ச்சல்கள்
- முழு வயிறுடன்
- மாதவிடாய் காலங்கள்
- தளர்ந்த உடல் உடையவர்கள்
- கடுமையான வலியுடைய நோய்கள்
- கடுமையான குளிரான சூழ்நிலைகள்
- கர்பிணி பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள்
- மிகுந்த குளிர் தன்மை உடைய நபர்கள்
- மிக அதிகமாக மெலிந்த அல்லது பருமனான நபர்கள்

ஹமாம் (Hammam - Bath) குளியல்

சட்டுகாட்டல் / பரிந்துரைகள்

- சருமம் காக்க
- எடை குறைக்க
- உடல் சுத்திகரிப்பு
- உலர்த்தும் செயல்
- ஈரப்பதம் சேர்க்கும்
- சோர்வை அகற்றும்
- உடலை குளிர்விப்பது
- உடலை தூடாக்குவது
- தூக்கத்தை தூண்டும்
- உடல் தளர்வைத் தடுக்கும்
- உடல்நலத்தை பாதுகாப்பது



முன்னெச்சரிக்கை:

- மயக்கம்
- குமட்டல் வாந்தி
- வெறும் வயிற்றில்
- உடற்பயிற்சிக்கு பிறகு
- இருதய பலவீனம் உள்ளவர்கள்
- எடை குறைப்பதற்காக முழு வயிற்றில்

ரியாஸத்- உடற்பயிற்சி (Riyazat - Exercise)

உடற்பயிற்சி வகைகள்:

- Riyazte Iradi / Zatiya
தானாக நடைபெறும் உடற்பயிற்சி
- Riyazte Ghair Iradi /Arzia
தாகா நடைபெறும் உடற்பயிற்சி

Riyazte Iradi / Zatiya (Intentional Exercises)

தானாக நடைபெறும் உடற்பயிற்சி

வகைகள்

- Riyazte Zaeefa - மெல்லிய உடற்பயிற்சி
- Riyazte Sareea - விரைவான உடற்பயிற்சி
- Riyazte Bateea - மெதுவான உடற்பயிற்சி
- Riyazte Kaseera - நீண்டகால உடற்பயிற்சி
- Riyazte Moatadila - மிதமான உடற்பயிற்சி
- Riyazte Qaleela - குறுகிய கால உடற்பயிற்சி
- Riyazte Qawiyya - கடுமையான உடற்பயிற்சி
- Riyazte Moatadila - மிதமான கால உடற்பயிற்சி
- Riyazte Haseesah -விரைவான மற்றும் கடுமையான உடற்பயிற்சி
- Riyazte Turakhiya - மென்மையான மற்றும் மெதுவான உடற்பயிற்சி

Riyazte Ghair Iradi /Arzia – தாகா நடைபெறும் உடற்பயிற்சி உதாரணங்கள்

- மேசன் (Mason)
- தச்சர் (Carpenter)
- தொழிலாளர் (Labour)
- கொள்ளன் (Blacksmith)



உடற்பயிற்சி வகைகள் (Trends of Exercises)

- ஓட்டம் (Running)
- குத்துச்சண்டை (Boxing)
- குத்துச்சண்டை (Wrestling)
- அம்பு எய்தல் (Arrow Shooting)
- வேகமாக நடத்தல் (Fast Walking)
- சங்கிலி இழுத்தல் (Chain Pulling)
- குதித்து மற்றும் கையால் ஆட்டம் செய்தல் (Jump and Hand Swing)
- அழுத்தமாக தள்ளுதல் (Pushing with Force)

- சவாரி செய்தல் (Riding)
- கைதட்டல் (Applause)
- வாள் பயிற்சி (Fencing)
- நிழலில் சண்டையிட்டு பயிற்சி செய்வது மற்றும் படகுப்பயிற்சி. (Fighting with Shadow & Boating)

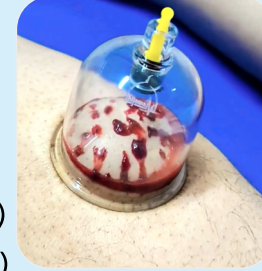
ஹிஜாமத் (Hijamat / Cupping)

வகைகள் (Types)

- ஹிஜாமத் பிஷ் ஷர்த் (Wet Cupping)
- ஹிஜாமத் பிலா ஷர்த் (Dry Cupping)

சட்டுகாட்டல் / பரிந்துரைகள்

- ஆஸ்துமா
- கௌட் (Gout)
- தோள்பட்டை வலி
- இடுப்பு வலி (Lumbar Pain)
- மூட்டு வலிகள் (Joints Pain)
- கழுத்து வலி (Cervical Pain)
- மன நோய்கள் மற்றும் மயக்கம் (Mental Confusion and Vertigo)
- இடுப்பு கால் நரம்பு வலி (Sciatica)
- ஆறாத புன்கள் (Malignant Ulcers)
- மாதவிடாய் குறைகள் (Amenorrhea)
- தலை மற்றும் கண்களில் கனமான உணர்வு
- நாளப்பட்ட சீள் கட்டிகள் (Chronic Abscesses)



முன்னெச்சரிக்கை:

- முதியவர்கள் (Old Age)
- முழு வயிறுடன் (On Full Stomach)
- கர்பிணி பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் (Pregnancy and Children)
- பிறை அரம்பம் மற்றும் இறுதி நாட்களில் (At the Beginning and End of the Lunar Month)
- மனம்குன்றியவர்கள் (In Impaired memory persons)



தேசிய யுனானி மருத்துவ நிறுவனம் (NIUM)

(மத்திய அரசின் ஆயுஷ் அமைச்சகம்)

கொடிகபாளையா, மாகடி ரோடு, பெங்களூரு. 560091
அலைபேசி எண்: 080-23584260 www.nium.in



யுனானி சிறப்பு சிகிச்சை முறை

இலாஜ் பில் தத்பீர்



இலாஜ் பில் தத்பீர் (யுனானி சிறப்பு சிகிச்சை முறை)

இது யுனானி மருத்துவ முறையில் உள்ள ஒரு சிறப்பான சிகிச்சை முறையாகும். இது இலாஜ் பில் தவா (மருந்து சிகிச்சை) இலாஜ் பில் கிஜா (உணவுச் சிகிச்சை) மற்றும் இலாஜ் பில் யத் (அறுவை சிகிச்சை) ஆகியவை போல் ஒரு முறையாகும்.

இலாஜ் பித் தத்பீர் வகையில் பலவிதமான நடைமுறைகள் உள்ளன. சில நேரங்களில் சிறந்த பலன்களுக்காக இது மருந்துகளுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பெங்களூரில் உள்ள தேசிய யுனானி மருத்துவ நிறுவனத்தில் இந்த சிகிச்சை பிரிவு சிறப்பாக இயங்கி வருகிறது.

முக்கியமான இலாஜ் பில் தத்பீர் (யுனானி சிறப்பு சிகிச்சை முறை)

1. தலக் (Massage)
2. தாலீக் (Leeching)
3. ரியாஸத் (Exercise)
4. ஹமாம் (Turkish Bath)
5. பஸத் (Venesection)
6. ஹிஜாமா (Hijama / Cupping)
7. தாரீக் (Diaphoresis)
8. இஸ்ஹால் (Purgation)
9. இன்கிபாப் (Vapour Bath)
10. தக்மீத் (Hot Fomentation)
11. அமல் கை (Cauterisation)
12. ஹுக்னா (Enema)
13. அமல் கயி (Emesis)
14. நுதூல் (Irrigation)
15. இத்ரார் (Diuresis)

மசாஜ் (தலக் - Massage) வகைகள்

Dalk Sulb : கடின மசாஜ் - உடலை உறுதிப்படுத்தும்

Dalk Layyan : மென்மையான மசாஜ் - மென்மையான துணியால் மசாஜ் செய்யப்படும்.

Dalk Kaseer : நீண்ட நேரம் செய்யப்படும் மசாஜ் - கொழுப்பை குறைக்கும்

Dalk Moatadil: மிதமான மசாஜ் - உடல்திறனை மேம்படுத்தும்.

Dalk Khashin: கடின துணியால் மசாஜ் செய்யப்படும்.

Dalk Istedad: உடற்பயிற்சிக்கு முன் செய்யப்படும்.

Dalk Isterdar: உடற்பயிற்சிக்கு பின் செய்யப்படும்.

Dalk Qaleel: குறுகிய நேரத்திற்கு செய்யப்படும் மசாஜ்

Dalk Amlas: மென்னையான மசாஜ்.



அமல் கை (Cauterisation)

சுட்டுகாட்டல் / பரிந்துரைகள்

- ஒரு நபரின் மிசாஜ் (உடல்நிலை) குளிர்ச்சியாக மாறும் போது உடலின் கழிவுகளை அகற்ற உதவுகிறது.

முன்னெச்சரிக்கை:

- அணுனத்து உணர்திறன் மிக்க உறுப்புகளில்.
- கர்பினி பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள்
- முதியவர்கள்
- இரத்தசோகை மற்றும் உடல் சோர்வுடையவர்கள்.

இஸ்ஹால் (Purgation) குடல் சுத்தம்

மாதத்தில் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மிக அதிகமான குடல் சுத்தம் உடலின் உறுப்புகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

சுட்டுகாட்டல் / பரிந்துரைகள்

- உடல் நலத்தை காக்க
- தலைபாரம் மற்றும் தலையின் வலியிப்போது.
- பார்வை கோளாறு இருப்பின்
- செரிமானக் கோளாறு.
- பசியின்மை போக்க
- உடல் தளர்வை போக்க
- சினப்பை மற்றும் சிறுநீரக புண்கள்
- குஷ்டரோகம்
- தோல் நோய்கள்
- மஞ்சள் காமாலை
- மூச்சுத் திணறல்
- உடல் நடுக்கம்
- பக்கவாதம்
- வயிற்றுப்புழுக்கள்

முன்னெச்சரிக்கை:

- காச இரத்தம் / இருமலில் இரத்தம்
- அசாதாரண மூச்சு
- இரத்த போக்கின் போது
- வலிப்பு

தாலீக் - அட்டையிடுதல் (Leeching)

சுட்டுகாட்டல் / பரிந்துரைகள்

- சோரியசிஸ்
- நெரிகட்டிகள்
- சொரி செரங்கு
- ஆறாத புண்கள்
- சிவப்புக் கரும்புள்ளிகள்
- நாள்பட்ட தோல் நோய்கள்



முன்னெச்சரிக்கை:

- முதியவர்கள்
- இரத்தசோகை
- உள் மூலம் உள்ளவர்கள்.
- கர்பினி பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள்

பஸத் (Fasd -Venesection)

உடலில் உள்ள மிக அதிக ஹியூமர் (நோய் உண்டாக்கு திரவங்கள்) நீக்குவதற்கு பொதுவான முறை.

சுட்டுகாட்டல் / பரிந்துரைகள்

- கௌட் (Gout)
- தோல் நோய்கள்
- மூலநோய் (Piles)
- மயக்கம் (Apoplexy)
- மனமுடைப்பு (Melancholia)
- மூட்டு வலிகள் (Joints Pain)
- இரத்தக் கக்கி (Haemoptysis)
- மாதவிடாய் குறை (Amenorrhoea)
- இடுப்பு கால் நரம்பு வலி (Sciatica)
- உள் உறுப்பு வீக்கம் (Visceral Swelling)
- கண்களுக்கான அழுற்சி (Conjunctivitis)

