FitJeevan குடும்ப நல வரிசை

ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் ஹோமியோபதி புத்தகம்

151 பொதுவான பிரச்சனைகள் · ஒவ்வொரு மருந்தும் நிலையான மேற்கோள் நூலுடன் ஒப்பிட்டுச் சரிபார்க்கப்பட்டது

இப்போது எளிய தமிழில்

ஒரு கல்விசார் குறிப்புக் கையேடு · முழுக் குடும்பத்துக்கும்



151 தலைப்புகள் | 14 பகுதிகள் | வயதுக்கு ஏற்ற மருந்தளவு விதிகள்

ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் "உடனே டாக்டர்" அறிகுறிகள் | எளிய தமிழ், படங்களுடன்

ஆசிரியர்

விவேக் குமார்

வெளியீட்டாளர்

ANSYS (FitJeevan)

ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் ஹோமியோபதி புத்தகம்

151 பொதுவான பிரச்சனைகள்: அறிகுறிகள், வீட்டுப் பராமரிப்பு, ஹோமியோபதி தேர்வுகள், எப்போது டாக்டரிடம் போக வேண்டும்

ஆசிரியர்: விவேக் குமார் · **வெளியீட்டாளர்:** ANSYS (இம்ப்ரிண்ட்: FitJeevan), ஜிஞ்சக், கான்பூர் தேஹாத், உத்தரப் பிரதேசம் 209302, இந்தியா
பதிப்பு: முதல், 2026 · **மொழி:** தமிழ் · **வடிவம்:** மின்னூல் (PDF) · ISBN: ஒதுக்கீடு நடைமுறையில் உள்ளது

© 2026 விவேக் குமார். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. ஆசிரியர்-வெளியீட்டாளரின் எழுத்துப்பூர்வ அனுமதி இல்லாமல் இந்தப் புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியையும் நகலெடுக்கவோ, ஸ்கேன் செய்யவோ, மறுவிற்பனை செய்யவோ, ஆன்லைனில் பகிரவோ கூடாது. வாங்கியவர்கள் தங்கள் குடும்பத்தின் தனிப்பட்ட பயன்பாட்டுக்காக இதைப் படிக்கலாம், பிரிண்ட் எடுக்கலாம்.

இந்தப் புத்தகம் என்ன, எது அல்ல

இது பொது வாசகர்களுக்கான உடல்நலத் தகவல் புத்தகம். இதில் உள்ள ஹோமியோபதி தகவல்கள் நிலையான ஹோமியோபதி மேற்கோள் நூலுடன் (வில்லியம் போரிக்கின் *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*) ஒப்பிட்டு எழுதப்பட்டவை. மருந்தளவின் பொது விதிகள், மத்திய ஹோமியோபதி ஆராய்ச்சிக் கவுன்சிலின் (CCRH, ஆயுஷ் அமைச்சகம்) வீட்டுப் பயன்பாட்டுக் கையேடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. ஆதாரங்களின் பட்டியல் புத்தகத்தின் இறுதியில் உள்ளது.

> **முக்கிய எச்சரிக்கை:** இந்தப் புத்தகம் டாக்டரின் பரிசோதனை, ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சைக்கு மாற்று அல்ல. எந்த நோயையும் குணப்படுத்துவதாகவோ, தடுப்பதாகவோ, வேரோடு ஒழிப்பதாகவோ இது கூறவில்லை. ஆசிரியர் டாக்டர் அல்ல. எந்த மருந்தையும் எடுப்பதற்கு முன் பதிவுபெற்ற மருத்துவரிடம் (ஹோமியோபதிக்கு BHMS/MD Hom) ஆலோசனை பெறுங்கள். கர்ப்ப காலம், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலம், 3 மாதத்துக்குக் குறைவான குழந்தைகள், தீவிரமான அல்லது நாள்பட்ட நோய், ஏற்கெனவே ஏதாவது மருந்து எடுத்துக்கொண்டிருப்பது, இவற்றில் நீங்களாக எந்த மருந்தையும் எடுக்க வேண்டாம். டாக்டர் கொடுத்த மருந்தை ஒருபோதும் நீங்களாக நிறுத்த வேண்டாம். அவசர நிலையில் உடனே 112 அல்லது 108-க்கு அழைக்கவும்.

பொறுப்பின் வரம்பு

தகவல்கள் சரியாக இருக்க ஆசிரியரும் வெளியீட்டாளரும் முழு முயற்சி எடுத்துள்ளனர். இருந்தாலும், ஒவ்வொருவரின் உடலும் நோயும் வேறுபட்டவை. இந்தப் புத்தகத்தின் தகவல்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் எந்த விளைவுக்கும் வாசகரே பொறுப்பு. புத்தகத்தில் உள்ள நிறுவனப் பெயர்கள் தகவலுக்காக மட்டுமே; ஆசிரியர்-வெளியீட்டாளர் எந்த மருந்து நிறுவனத்துடனும் தொடர்புடையவர்கள் அல்ல, எந்த பிராண்டையும் விளம்பரப்படுத்துவதில்லை. புத்தகத்தில் உள்ள படங்கள் விளக்குவதற்காக உருவாக்கப்பட்ட கற்பனைப் படங்கள்; இவற்றில் காணப்படுபவர்கள் உண்மையான நோயாளிகள் அல்ல.

பிழைதிருத்தம் மற்றும் தொடர்பு

ஏதாவது தகவலில் பிழை தெரிந்தால் fitjeevan.co.in இணையதளத்தின் தொடர்புப் பக்கம் வழியாகத் தெரிவியுங்கள். அடுத்த பதிப்பில் திருத்தப்படும். எந்தச் சர்ச்சைக்கும் நீதி வரம்பு கான்பூர் (உத்தரப் பிரதேசம்) ஆகும்.

படிப்பதற்கு முன்: நேர்மையான விஷயம்

ஹோமியோபதி இந்தியாவில் ஆயுஷ் அமைச்சகத்தின் கீழ் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ முறை. அரசு அமைப்பான CCRH தானே வீட்டுப் பயன்பாட்டுக்காகச் சிறு கையேடுகளை வெளியிடுகிறது. ஆனால், உலகின் பெரிய அறிவியல் மதிப்பாய்வுகள் இதன் பலனுக்கு உறுதியான ஆதாரங்களைக் கண்டறியவில்லை என்பதும் உண்மை. எனவே இந்தப் புத்தகம் ஹோமியோபதியை **லேசான, அன்றாடத் தொல்லைகளில் துணையாக** முன்வைக்கிறது, தீவிர நோய்க்கான சிகிச்சையாக அல்ல.

இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்கு உதவும்

- ஒவ்வொரு பிரச்சனையையும் எளிய மொழியில் புரிந்துகொள்ள
- வீட்டில் சரியான பராமரிப்பு, உணவுப் பழக்கத்துக்கு
- ஆபத்து அறிகுறிகளைச் சரியான நேரத்தில் கண்டறிய
- ஹோமியோபதி மருத்துவரிடம் பேசும் முன் அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்ள
- மருந்தின் பொட்டன்சி, மருந்தளவு, முன்னெச்சரிக்கையைப் புரிந்துகொள்ள

இந்தப் புத்தகம் செய்யாதவை

- எந்த நோயையும் குணப்படுத்துவதாகவோ வேரோடு ஒழிப்பதாகவோ கூறுவது
- டாக்டர், பரிசோதனை அல்லது மருத்துவமனையின் இடத்தைப் பிடிப்பது
- BP, சுகர், தைராய்டு, இதயம், புற்றுநோய், TB போன்ற நோய்களுக்குச் சிகிச்சை
- தடுப்பூசிகளுக்கு மாற்றாக இருப்பது
- எந்த நிறுவனத்தையோ பிராண்டையோ விளம்பரப்படுத்துவது

தகவல்களை நாங்கள் எப்படிச் சரிபார்த்தோம்

- **ஒவ்வொரு மருந்தின் அறிகுறியும்** போரிக்கின் மெட்டீரியா மெடிகாவின் (1927) உண்மையான பாடத்துடன் ஒப்பிடப்பட்டது. பொருந்தாதவை நீக்கப்பட்டன.
- **ஆபத்தான அல்லது அதிக வீரியம் உள்ள மருந்துகள்** (மதர் டிஞ்சர், 200C மற்றும் அதற்கு மேல், நோசோடுகள், ஆர்சனிக்-பாதரசம் போன்ற சில மருந்துகள்) வீட்டுப் பட்டியலில் இருந்து நீக்கப்பட்டன அல்லது "டாக்டர் மட்டுமே" என்று குறிக்கப்பட்டன.
- **மருந்தளவு விதிகள்** CCRH (இந்திய அரசு) வீட்டுக் கையேடுகளில் இருந்து எடுக்கப்பட்டவை: 30 பொட்டன்சி, 3 மாத்திரை, ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்துக்கும், நிவாரணம் கிடைத்ததும் நிறுத்தவும், 24 மணி நேரத்தில் நிவாரணம் இல்லையென்றால் டாக்டர்.
- **"உடனே டாக்டர்" அறிகுறிகள்** ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன, ஏனென்றால் மிகப் பெரிய ஆபத்து மருந்தால் அல்ல, தாமதிப்பதால்தான் வருகிறது.

இந்த மூன்று விதிகளை ஒருபோதும் மீறாதீர்கள்

1. நடப்பு மருந்து
டாக்டர் கொடுத்த BP, சுகர், தைராய்டு, இதயம், வலிப்பு அல்லது எந்த மருந்தையும் நீங்களாக நிறுத்த வேண்டாம்.

2. 24 மணி நேரம்
குழந்தைக்கு 24 மணி நேரத்தில், பெரியவர்களுக்கு 2-3 நாளில் நிவாரணம் இல்லையென்றால் அல்லது தொல்லை அதிகமானால், டாக்டர்.

3. ஆபத்து அறிகுறிகள்
பக்கத்தின் சிவப்புப் பெட்டியில் உள்ள ஏதாவது அறிகுறி தெரிந்தால் எந்த வீட்டு மருந்தும் வேண்டாம், நேராக மருத்துவமனை.

அவசர எண்கள்

112 அவசர சேவை	**108** ஆம்புலன்ஸ்	**102** தாய்-சேய் ஆம்புலன்ஸ்	**14416** Tele-MANAS மனநலம்
1098 குழந்தைகள் உதவி	**181** பெண்கள் உதவி எண்	**1800-11-6666** TB (நிக்ஷய்)	**1800-11-2356** புகையிலையை விடுங்கள்

பொருளடக்கம்

தொடக்க அத்தியாயங்கள்

இந்தப் புத்தகத்தை எப்படிப் படிப்பது 8

ஹோமியோபதி: எளிய அறிமுகம் 9

பொட்டன்சியை (வீரியம்) புரிந்துகொள்ளுங்கள் 11

மருந்தளவின் பொது விதி (CCRH) 12

வயதுக்கு ஏற்ப மருந்தளவு 13

மருந்து எடுக்கும் சரியான முறை 14

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு 15

மருந்து வாங்குதல் மற்றும் வைத்திருத்தல் 16

கடையில் சொட்டு மருந்து கிடைத்தால் 17

வீட்டு மருந்துப் பெட்டி, முக்கிய எண்கள் 18

பகுதி 1: குழந்தைகள் நலம் 20

1 குழந்தைகளின் காய்ச்சல் 21

2 டான்சில் (தொண்டைச் சதை வீக்கம்) 22

3 குழந்தைகளின் சளி-ஜலதோஷம் 23

4 குழந்தைகளின் இருமல் 24

5 குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கு 25

6 குழந்தைகளின் வாந்தி 26

7 குழந்தைகளின் பசியின்மை 27

8 பல் முளைத்தல் 28

9 வயிற்றுப் புழுக்கள் 29

10 படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் 30

11 பச்சிளம் குழந்தையின் கோலிக் (வயிற்று வலியால் அழுகை) 31

12 டயப்பர் தடிப்பு 32

13 எடை கூடாமை, பலவீனமான எலும்புகள் 33

14 குழந்தையின் அதீதத் துறுதுறுப்பு, கவனம் நிலைக்காமை 34

பகுதி 2: காய்ச்சல் மற்றும் தொற்றுகள் 35

15 காய்ச்சல் (பெரியவர்களுக்கு) 36

16 வைரல் காய்ச்சல் 37

17 மலேரியா 38

18 டெங்கு 39

19 டைபாய்டு 40

20 தீவிரத் தொற்று (செப்சிஸ்) அறிகுறிகள் 41

21 டிபி (காசநோய்) 42

22 பருவகால ஃப்ளூ 43

23 சின்னம்மை (சிக்கன்பாக்ஸ்) 44

பகுதி 3: சுவாசம், மூக்கு மற்றும் தொண்டை 45

24 இருமல் (பெரியவர்களுக்கு) 46

25 பிராங்கைட்டிஸ் (நெஞ்சுச் சளி) 47

26 ஆஸ்துமா (இழுப்பு) - துணைத் தகவல் 48

27 சைனஸ் 49

28 மூக்கு அலர்ஜி (தூசி, மகரந்தம்) 50

29 தொண்டை கரகரப்பு 51

30 குரல் கம்மல் 52

31 குறட்டை 53

பகுதி 4: இதயம், BP மற்றும் ரத்த ஓட்டம் 54

32 ஹை BP - துணைத் தகவல் 55

33 லோ BP 56

34 நெஞ்சுப் படபடப்பு 57

35 கை-கால் சில்லிட்டுப் போதல், சில்பிளெய்ன்ஸ் 58

36 வெரிகோஸ் நரம்புகள் (புடைத்த நரம்புகள்) 59

37 நெஞ்சு வலி / மாரடைப்பு 60

38 சீரற்ற இதயத் துடிப்பு 61

40 கால் வீக்கம் 62

41 பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்) / முகம் கோணுதல் 63

பகுதி 5: எடை, சுகர், தைராய்டு மற்றும் பலவீனம் 64

39 கொலஸ்ட்ரால் - துணைத் தகவல் 65

42 உடல் பருமன் - துணைத் தகவல் 66

43 சர்க்கரை நோய் (சுகர்) - துணைத் தகவல் 67

44 சர்க்கரை நோயாளியின் பாதப் பராமரிப்பு 68

45 தைராய்டு - துணைத் தகவல் 69

46 யூரிக் அமிலம் அதிகரித்தல் 70

47 ரத்தசோகை (அனீமியா) 71

48 பலவீனம் மற்றும் சோர்வு 72

பகுதி 6: தோல் பிரச்சனைகள 73

49  அரிப்பு 74
50  தோல் அலர்ஜி (தடிப்பு, திட்டுகள்) 75
51  முகப்பரு 76
52  எக்ஸிமா 77
53  சோரியாசிஸ் - துணைத் தகவல் 78
54  படை (பூஞ்சைத் தொற்று) 79
55  சிரங்கு (ஸ்கேபிஸ்) 80
56  அரிப்புத் தடிப்பு (அர்டிகேரியா) 81
57  ஷிங்கிள்ஸ் (அக்கி) 82
58  கட்டிகள், சிறு கொப்புளங்கள் 83
59  வேர்க்குரு 84
60  மருக்கள் 85
61  கால் ஆணி / கார்ன் 86
62  குதிகால் வெடிப்பு 87
63  வெண்புள்ளி (விட்டிலிகோ) 88

பகுதி 7: முடி மற்றும் அழகு 89

64  முடி உதிர்தல் 90
65  பொடுகு 91
66  இளநரை 92
67  பேன் 93
68  மங்கு, டேனிங், கரும்புள்ளிகள் 94
69  கண்களுக்குக் கீழ் கருவளையம் 95
70  அதிக வியர்வை மற்றும் துர்நாற்றம் 96

பகுதி 8: எலும்பு, மூட்டு மற்றும் தசைகள் 97

71  இடுப்பு வலி 98
72  கழுத்து வலி 99
73  முழங்கால் வலி 100
74  சிறு மூட்டு வலி (விரல்கள், மணிக்கட்டு) 101
75  மூட்டுவாதம் மற்றும் கவுட் 102
76  சயாட்டிகா 103
77  முதுகுத்தண்டு, நரம்பு சார்ந்த முதுகு வலி 104
78  தசைப்பிடிப்பு (நரம்பு இழுப்பு) 105
79  ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் (தோள்பட்டை இறுக்கம்) 106
80  டென்னிஸ் எல்போ (முழங்கை வலி) 107
81  குதிகால் வலி 108
82  எலும்புகள் பலவீனமாதல் (ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்) 109

பகுதி 9: காயங்கள் மற்றும் முதலுதவி 110

83  சுளுக்கு 111
84  அடி, ரத்தக்கட்டு மற்றும் சிறு வெட்டுகள் 112
85  லேசான தீக்காயம் 113
86  பூச்சி, கொசுக் கடி, தேனீ கொட்டுதல் 114
87  நாய், குரங்கு அல்லது பாம்புக் கடி 115
88  வெப்பத் தாக்கு மற்றும் நீர்ச்சத்து குறைவு (லேசானது) 116
89 பயணத்தில் வாந்தி (மோஷன் சிக்னஸ்) 117

பகுதி 10: தலை, நரம்புகள், தூக்கம் மற்றும் மனம் 118

90 தலைவலி 119
91 மைக்ரேன் (ஒற்றைத் தலைவலி) 120
92 தலைச்சுற்றல் 121
93 நரம்பு வலி (முகம், நெற்றிப்பொட்டு) 122
94 குறுகுறுப்பு மற்றும் மரத்துப்போதல் 123
95 மன அழுத்தம் மற்றும் சிடுசிடுப்பு 124
96 தூக்கம் வராமை (இன்சோம்னியா) 125
97 பதற்றம் (ஆங்சைட்டி) 126
98 தேர்வு பயம் 127
99 மனச்சோர்வு (டிப்ரெஷன்) - எச்சரிக்கை 128
100 நினைவாற்றல் மற்றும் கவனக்குவிப்பு 129
101 வலிப்பு (காக்கா வலிப்பு) 130

பகுதி 11: வயிறு மற்றும் செரிமானம் 131

102  வாயு மற்றும் வயிறு உப்புசம் 132
103  அசிடிட்டி (நெஞ்செரிச்சல்) 133
104  அஜீரணம் (செரிமானக் கோளாறு) 134
105  மலச்சிக்கல் 135
106  வயிற்றுப்போக்கு (பெரியவர்களுக்கு) 136
107  ஃபேட்டி லிவர் - துணைத் தகவல் 137
108  மூலம் (பைல்ஸ்) 138
109  வயிற்று வலி (வயிற்றுப் பிடிப்பு) 139
110  மஞ்சள் காமாலை 140
111  IBS (அடிக்கடி வயிற்றுக் கோளாறு) 141
112  உணவு நஞ்சாதல் 142
113  பசியின்மை (பெரியவர்களுக்கு) 143
114  ஃபிஷர் (ஆசனவாய் வெடிப்பு) 144
115  குடலிறக்கம் 145
116  பித்தப்பைக் கல் 146

பகுதி 12: காது, கண், வாய் மற்றும் பல் 147

117  காது வலி 148
118  காதில் இரைச்சல் (டினிடஸ்) 149
119  திடீரெனக் காது கேட்பது குறைதல் 150
120  மூக்கில் ரத்தம் வடிதல் 151
121  கண் சோர்வு மற்றும் கண் வறட்சி 152
122  மெட்ராஸ் ஐ (கஞ்சங்டிவைட்டிஸ்) 153
123  கண்கட்டி (இமையில் சிறு கட்டி) 154
124  காதுக் குரும்பி 155
125  கண்புரை, குளுக்கோமா, பார்வைக் குறைவு 156
126  வாய்ப்புண் 157
127  வாய் துர்நாற்றம் 158
128  பல் கூச்சம் 159
129  ஈறுகளில் ரத்தம் 160
130  பல் வலி (டாக்டரிடம் போகும் வரை) 161
131  வாய்ப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் 162

பகுதி 13: பெண்கள் நலம் 163

132  ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் 164
133  மாதவிடாய் வலி 165
134  மாதவிடாயில் அதிக ரத்தப்போக்கு 166
135  மெனோபாஸ் (மாதவிடாய் நிற்கும் காலம்) 167
136  PCOS - துணைத் தகவல் 168
137  வெள்ளைப்படுதல் (லூக்கோரியா) 169
138  மார்பக வலி (மாதவிடாய்க்கு முன்) 170
139  கர்ப்ப காலக் குமட்டல் 171
140  தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் பொதுவான சிக்கல்கள் 172
141  குழந்தையின்மை (மலட்டுத்தன்மை) 173
142 கர்ப்ப கால ஆபத்து அறிகுறிகள் 174

பகுதி 14: ஆண்கள் நலம், கிட்னி மற்றும் சிறுநீர் 175

143 புராஸ்டேட் வீக்கம் - துணைத் தகவல் 176
144 சிறுநீர்ச் சிக்கல்கள் (ஆண்கள்) 177
145 பாலியல் நலப் பிரச்சனைகள் 178
146 சிறுநீர் எரிச்சல் (UTI) 179
147 அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் 180
148 சிறுநீரகக் கல் (கிட்னி ஸ்டோன்) - துணைத் தகவல் 181
149 சிறுநீரில் ரத்தம் அல்லது புரதம் 182
150 விரை வீக்கம் (ஹைட்ரோசில்) 183
151 இருமல்-தும்மலின்போது சிறுநீர் கசிதல் 184

இறுதிப் பகுதி

 முக்கிய மருந்துகள் அறிமுகம் 185

 மருந்துகளின் பட்டியல் 198

 தலைப்புகளின் அகரவரிசைப் பட்டியல் 201

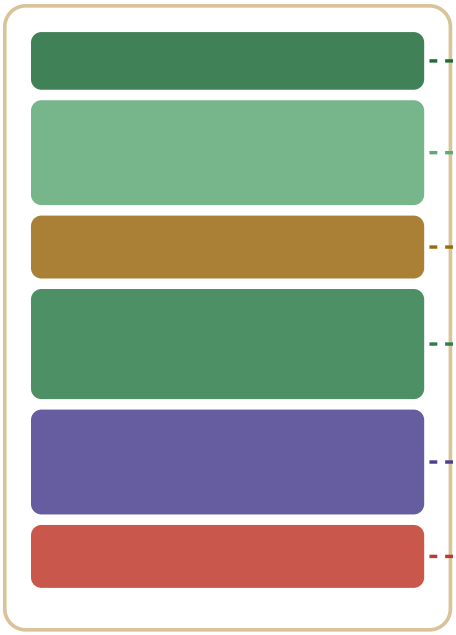
 என் மருந்து டைரி 203

 மேலும் உதவி, பிரச்சனை வாரியான மருந்தளவு அட்டவணை 204

 ஆதாரங்கள், ஆசிரியரைப் பற்றி 205

🕮 இந்தப் புத்தகத்தை எப்படிப் படிப்பது

புத்தகம் 14 பகுதிகளாக உள்ளது, ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உடலின் ஒரு பாகத்தின் பொதுவான பிரச்சனைகள். ஒவ்வொரு தலைப்பும் ஒரு முழுப் பக்கத்தில், எப்போதும் ஒரே வரிசையில் உள்ளது, அவசரத்திலும் சரியான தகவல் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக.



தலைப்பு மற்றும் பகுதி
தலைப்பின் பெயர், தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும்

படம் + இது என்ன
எளிய மொழியில் விளக்கம்

அறிகுறிகள், காரணங்கள்
அடையாளம் காண

வீட்டுப் பராமரிப்பு, என்ன செய்யக் கூடாது, உணவு
முதல் மற்றும் மிக முக்கியமான படி

ஹோமியோபதி தேர்வுகள்
அறிகுறிகளைப் பொருத்தி ஒன்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுங்கள்

உடனே டாக்டர்
இந்த அறிகுறிகள் தெரிந்தால் மருந்து வேண்டாம், மருத்துவமனை

☆ ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஒரு வண்ண அடையாளம் (டேக்)

வீட்டுப் பராமரிப்பு + தேர்வுகள் — லேசான, பொதுவான, சில நாட்களில் சரியாகும் தொல்லை. முதலில் வீட்டுப் பராமரிப்பு, பிறகு அறிகுறிகளைப் பொருத்தி ஒரு ஹோமியோபதி தேர்வு, CCRH விதிப்படி.

டாக்டரின் சிகிச்சையுடன் சேர்த்து — நீண்ட நாள் நீடிக்கும் அல்லது பரிசோதனை தேவைப்படும் பிரச்சனை (BP, சுகர், தைராய்டு, PCOS போன்றவை). இங்கே தகவலும் பராமரிப்பும் உள்ளன; மருந்து ஹோமியோபதி மருத்துவரிடம் கேட்டு மட்டுமே, டாக்டரின் சிகிச்சையுடன் சேர்த்து.

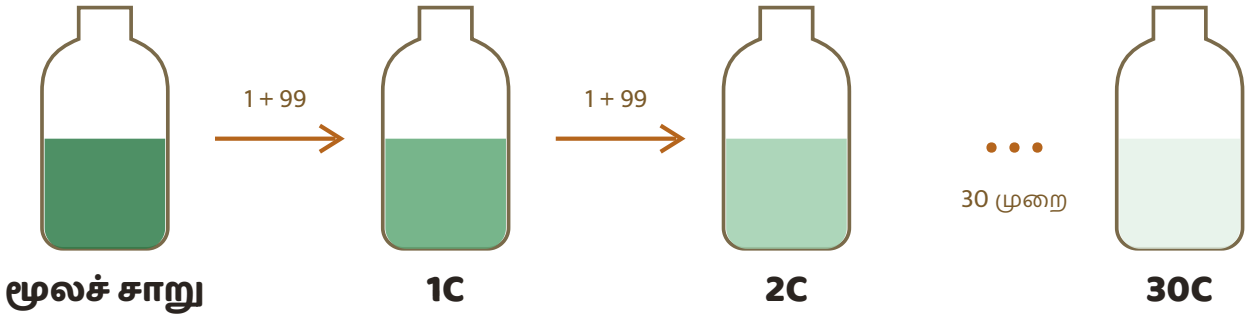
எச்சரிக்கை மட்டும்: டாக்டர் அவசியம் — தீவிர நோய் (மாரடைப்பு, டெங்கு, TB, பக்கவாதம் போன்றவை). இந்தப் பக்கங்களில் எந்த மருந்தும் இல்லை, அடையாளமும் "என்ன செய்ய வேண்டும்" என்பதும் மட்டுமே.

✓ சரியான பயன்பாட்டுக்கு 5 படிகள்

1. முதலில் **சிவப்புப் பெட்டியைப்** படியுங்கள். அதில் உள்ள ஏதாவது அறிகுறி இருந்தால் மேலே படிக்க வேண்டாம், டாக்டரிடம் செல்லுங்கள்.
2. பிறகு **வீட்டில் செய்ய வேண்டியவை, உணவுப் பழக்கம்**: பெரும்பாலான தொல்லைகளில் இவையே அதிகம் உதவுகின்றன.
3. மருந்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டுமென்றால், தேர்வுகளில் அறிகுறிகள் மிக அதிகமாகப் பொருந்தும் அந்த **ஒரு** மருந்தைப் பாருங்கள். பல மருந்துகளை ஒரே நேரத்தில் எடுக்க வேண்டாம்.
4. மருந்தளவுக்குப் பக்கம் 12-இன் விதியைப் பின்பற்றுங்கள்: 30C, 3 மாத்திரை, ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்துக்கும், நிவாரணம் கிடைத்ததும் நிறுத்தவும்.
5. 24 மணி நேரத்தில் (குழந்தைகள்) அல்லது 2-3 நாளில் (பெரியவர்கள்) நிவாரணம் இல்லையென்றால், பதிவுபெற்ற டாக்டரைச் சந்தியுங்கள்.

பொட்டன்சியை (வீரியம்) புரிந்துகொள்ளுங்கள்

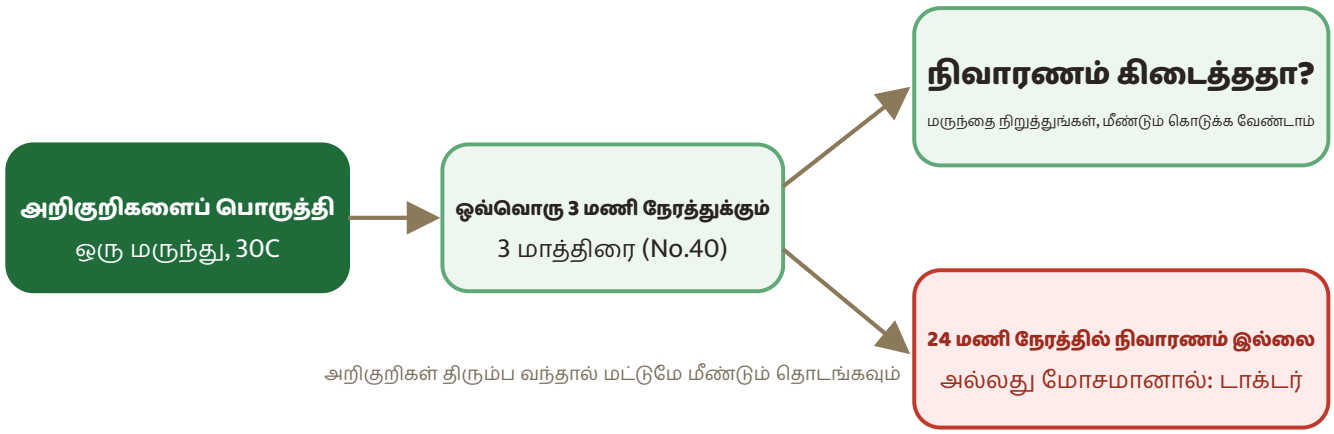
மருந்தின் பெயருக்கு அருகில் எழுதப்பட்ட 6X, 30C, 200C, Q போன்ற குறியீட்டை **பொட்டன்சி** என்கிறோம். மூலப் பொருள் எத்தனை முறை நீர்த்துப்போகச் செய்யப்பட்டுக் குலுக்கப்பட்டது என்பதை இது சொல்கிறது. அதிக பொட்டன்சியின் விளைவு ஆழமாகவும் நீண்டதாகவும் இருக்கும் என்று ஹோமியோபதியில் கருதப்படுகிறது, எனவே உயர் பொட்டன்சியை டாக்டர்கள் மட்டுமே முடிவு செய்கிறார்கள்.



ஒவ்வொரு படியும்: 1 பங்கு மருந்து + 99 பங்கு ஆல்கஹால்/தண்ணீர், பிறகு வேகமாகக் குலுக்குதல் (C = 100-இன் அளவுகோல்). X அளவுகோலில் 1 + 9 (10-இன்).

மருந்தளவின் பொது விதி (CCRH, இந்திய அரசு)

மத்திய ஹோமியோபதி ஆராய்ச்சிக் கவுன்சில் (CCRH), ஆயுஷ் அமைச்சகம், தனது "தாய் மற்றும் குழந்தைப் பராமரிப்பு" வீட்டுக் கையேடுகளில் இந்த விதியைக் கொடுக்கிறது. இந்தப் புத்தகத்தின் ஒவ்வொரு A-பக்க மருந்துக்கும் இதுவே விதி.



ஒரு மருந்தளவு எவ்வளவு

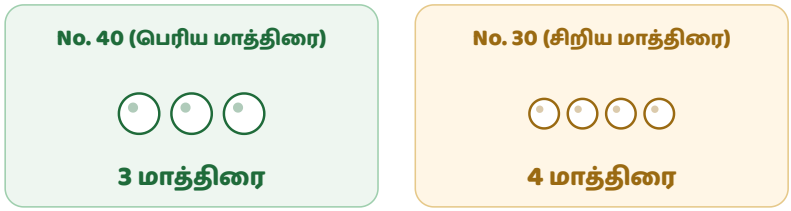
30C மாத்திரை (குளோபியூல்): No.40 அளவில் **3 மாத்திரை**, அல்லது No.30 அளவில் **4 மாத்திரை**. பெரிய மாத்திரை குறைவாக, சிறிய மாத்திரை அதிகமாக.

மாத்திரையின் எண்ணிக்கை வயதைப் பொறுத்து மாறாது (CCRH, ஆயுஷ் அமைச்சகம் இரண்டிலும் குழந்தைகள்-பெரியவர்களுக்கு ஒரே எண்ணிக்கை). சிறு குழந்தைக்குத் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொடுங்கள்.

எத்தனை முறை, எதுவரை

ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்துக்கும், அறிகுறிகள் கடுமையாக இருக்கும் வரை. நிவாரணம் தொடங்கியதும் **மருந்தை நிறுத்துங்கள்**; அதே அறிகுறிகள் திரும்ப வந்தால் மட்டுமே மீண்டும்.

24 மணி நேரத்தில் நிவாரணம் இல்லை, அல்லது எந்த நேரத்திலும் தொல்லை அதிகமானால்: மருந்தை விட்டுவிட்டு டாக்டரைச் சந்தியுங்கள். தினமும் நீண்ட காலம் நீங்களாக எந்த மருந்தையும் எடுக்க வேண்டாம்.



மாத்திரை தவிர மற்ற வடிவங்கள்

வடிவம்	வழக்கமான மருந்தளவு (பாட்டில் லேபிளுடன் ஒப்பிடுங்கள்)	யாருக்கு வேண்டாம்
6X பயோகெமிக் மாத்திரை	பெரியவர்கள்: 4 மாத்திரை, குழந்தைகள்: 2 மாத்திரை (பாதி), நாளுக்கு 3-4 முறை (நிறுவன லேபிளின்படி)	லாக்டோஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், டாக்டரிடம் கேளுங்கள்
30C திரவம் (டைல்யூஷன்)	அரை கப் தண்ணீரில் 3-5 சொட்டு. **இதில் சுமார் 90% ஆல்கஹால் உள்ளது**, எனவே புத்தகம் மாத்திரையையே சிறந்ததாகக் கருதுகிறது	**குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள், கல்லீரல் நோயாளிகள், மதுப் பழக்கத்தை விடுபவர்கள்**
Q (மதர் டிஞ்சர்)	டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்த அளவு மட்டுமே	**வீட்டில் யாருக்கும் வேண்டாம்**
க்ரீம் / வெளிப்பூச்சு லோஷன்	வெட்டு, கிழிசல் இல்லாத தோலில் மட்டும், பேக்கில் எழுதியபடி	திறந்த காயம், கண், வாய்

ஆதாரம்: CCRH வீட்டுக் கையேடுகள் (வயிற்றுப்போக்கு, பல் முளைத்தல்); ஆயுஷ் அமைச்சகத்தின் ஹோமியோபதி வழிகாட்டுதல்; மருந்து நிறுவனங்களின் லேபிள்கள். வேறு நிறுவன லேபிளில் வேறு மருந்தளவு இருந்தால், லேபிள் அல்லது டாக்டர் சொல்வதைப் பின்பற்றுங்கள்.

வயதுக்கு ஏற்ப மருந்தளவு

அரசு விதிகளில் (CCRH, ஆயுஷ் அமைச்சகம்) 30C மாத்திரையின் எண்ணிக்கை வயதைப் பொறுத்து மாறாது. வயதுக்கு ஏற்ப **கொடுக்கும் முறையும், எப்போது டாக்டரிடம் போக வேண்டும்** என்பதும்தான் மாறுகின்றன. 6X டிஷ்யூ சால்ட்டில் குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்களின் பாதி அளவு கொடுக்கப்படுகிறது (நிறுவன லேபிளின்படி).

வயது / நிலை	30C மாத்திரை	6X	எப்படிக் கொடுப்பது, எப்போது நிறுத்துவது
0-3 மாதம்	**நீங்களாக எந்த மருந்தும் வேண்டாம்**	-	இந்த வயதில் காய்ச்சல், பால் குடிக்காமை, சோர்வு, வேகமான மூச்சு: நேராக டாக்டர்/மருத்துவமனை.
3 மாதம் - 5 வயது	**3 மாத்திரை (No.40)**	6X: 2 மாத்திரை	3 மாத்திரைகளை ஒரு ஸ்பூன் சுத்தமான குடிநீரில் கரைத்து, ஸ்பூனால் கொடுங்கள். தாய்ப்பாலைத் தொடருங்கள். 24 மணி நேரத்தில் நிவாரணம் இல்லையென்றால் டாக்டர்.
5 - 12 வயது	**3 மாத்திரை (No.40)**	6X: 2 மாத்திரை	நாக்கில் கரைய விடுங்கள் அல்லது தண்ணீரில் கொடுங்கள். பெரியவரின் கண்காணிப்பில் மட்டுமே.
12 வயதுக்கு மேல், பெரியவர்கள்	**3 மாத்திரை (No.40) அல்லது 4 (No.30)**	6X: 4 மாத்திரை	ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்துக்கும், நிவாரணம் கிடைத்ததும் நிறுத்தவும். 2-3 நாளில் நிவாரணம் இல்லையென்றால் டாக்டர்.
60 வயதுக்கு மேல்	**3 மாத்திரை (No.40)**	6X: 4 மாத்திரை	முதியவர்கள் பெரும்பாலும் பல மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டிருப்பார்கள்; எந்தப் புதிய மருந்தையும் முதலில் டாக்டரிடம் சொல்லுங்கள். கடும் காய்ச்சல், குழப்பம், கீழே விழுதல்: நேராக டாக்டர்.
கர்ப்ப காலம், தாய்ப்பால் கொடுத்தல்	**நீங்களாக வேண்டாம்**	நீங்களாக வேண்டாம்	எந்த மருந்தும், ஹோமியோபதி மருந்தும் கூட, டாக்டர்/ ஹோமியோபதி மருத்துவரிடம் கேட்டு மட்டுமே.
நாள்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள்	**நீங்களாக வேண்டாம்**	நீங்களாக வேண்டாம்	BP, சுகர், தைராய்டு, இதயம், கிட்னி, வலிப்பு, புற்றுநோய்: உங்கள் டாக்டரின் சிகிச்சையுடன் சேர்த்து, ஹோமியோபதி மருத்துவரிடம் கேட்டு.

இந்த அட்டவணை FitJeevan-இன் **பாதுகாப்பு விதி**, CCRH வீட்டுக் கையேடுகள் மற்றும் மருந்து நிறுவனங்களின் லேபிள்களில் இருந்து உருவாக்கப்பட்டது. குறிப்பிட்ட நோயில் பொட்டன்சி, எத்தனை முறை, எத்தனை நாள் என்பதை உங்கள் ஹோமியோபதி மருத்துவர் மாற்றலாம். அவர் எழுதிக் கொடுப்பதே எப்போதும் இந்தப் புத்தகத்தை விட முக்கியம்.

குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும் 6 விதிகள்

- மாத்திரை மட்டுமே, ஆல்கஹால் உள்ள சொட்டுகளை (டைல்யூஷன்) நேரடியாக வாயில் வேண்டாம்
- சிறு குழந்தைக்கு முழு மாத்திரையைக் கொடுக்க வேண்டாம், தொண்டையில் சிக்கலாம்: தண்ணீரில் கரையுங்கள்
- மருந்து எப்போதும் பெரியவரின் கையால், குழந்தைக்கு எட்டாத இடத்தில்
- பாட்டிலில் பெயரும் தேதியும் எழுதுங்கள், ஒரு காகிதத்தில் ஒவ்வொரு மருந்தளவின் நேரத்தையும்
- மருந்துடன் ORS, தண்ணீர், தாய்ப்பால், ஒய்வு ஆகியவற்றைத் தொடருங்கள்
- குழந்தை சோர்வாக, மயக்கம் போல இருந்தால், அதிகமாக அழுதால் அல்லது மூச்சு வேகமாக இருந்தால்: மருந்து வேண்டாம், மருத்துவமனை

தவறுதலாக முழு பாட்டிலையும் விழுங்கிவிட்டதா? 30C மாத்திரைகள் பெரும்பாலும் சர்க்கரை/லாக்டோஸால் ஆனவை, இருந்தாலும் டாக்டரிடம் சொல்லுங்கள். **மதர் டிஞ்சர், டைல்யூஷன் (ஆல்கஹால் உள்ளது) அல்லது வேறு எந்த மருந்தையும் விழுங்கியிருந்தால், உடனே மருத்துவமனைக்குச்** செல்லுங்கள், பாட்டிலையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

கடையில் சொட்டு மருந்து கிடைத்தால்



கடைகளில் பெரும்பாலான ஹோமியோபதி மருந்துகள் **30 ml சொட்டு மருந்து பாட்டிலில் (டைல்யூஷன்)** கிடைக்கின்றன. இந்தப் புத்தகத்தின் மருந்தளவு **மாத்திரை** கணக்கில் உள்ளது, ஏனெனில் மாத்திரையை எண்ணுவது எளிது, அதில் ஆல்கஹால் இல்லை, குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் எண்ணிக்கை ஒன்றே. பாட்டிலிலிருந்து மாத்திரைக்கு வர மூன்று எளிய வழிகள்:

1. கடையில் மாத்திரை செய்து வாங்குங்கள்

மிக எளிது · எல்லா வயதுக்கும்



கடைக்காரரிடம் சொல்லுங்கள்: **"இந்த மருந்தை No.40 மாத்திரையாக, 2 டிராம் குப்பியில் செய்து தாருங்கள்."** பெரும்பாலான ஹோமியோபதி கடைகளில் இதைச் சில நிமிடங்களிலேயே செய்து தருவார்கள்.

2. வீட்டில் நீங்களே செய்யுங்கள்

எல்லா வயதுக்கும்



வெறும் மாத்திரை (No.40) குப்பியும் சொட்டு மருந்தும் போதும். கீழே உள்ள 5 படிகளைப் பாருங்கள். ஒரு பாட்டிலில் இருந்து பல குப்பிகள் தயாரிக்கலாம்.

3. நேரடியாகச் சொட்டு

பெரியவர்களுக்கு மட்டும்

3-5 சொட்டு அரை கப் தண்ணீரில் (லேபிளில் சரிபாருங்கள்).

குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள், கல்லீரல் நோயாளிகள், மதுப் பழக்கத்தை விடுபவர்கள்: சொட்டு வேண்டாம், மாத்திரை.

வீட்டில் மருந்து சேர்த்த மாத்திரை தயாரிக்க 5 படிகள்

1 — வெறும் மாத்திரை வாங்குங்கள்

கடையில் No.40 அளவு வெறும் (மருந்து இல்லாத) மாத்திரைகள், 2 டிராம் சுத்தமான கண்ணாடிக் குப்பி.

2 — முக்கால் பங்கு நிரப்புங்கள்

குப்பியைச் சுமார் 3/4 வரை மாத்திரைகளால் நிரப்புங்கள், மேலே கொஞ்சம் இடம் விடுங்கள்.

3 — சொட்டுகளை விடுங்கள்

சுமார் 10 சொட்டு, எல்லா மாத்திரைகளும் நனையும் அளவுக்கு மட்டும். கரையத் தொடங்கும் அளவுக்கு வேண்டாம்.

4 — குலுக்கி வையுங்கள்

மூடியை மூடி 1 நிமிடம் குலுக்குங்கள், பிறகு 10-15 நிமிடம் அப்படியே வையுங்கள்.

5 — பெயர் எழுதுங்கள்

குப்பியின் மேல் மருந்தின் பெயர், பொட்டன்சி (30C), தேதி. ஒரு குப்பியில் ஒரே ஒரு மருந்து மட்டும்.

பாட்டிலில் எழுதிய வகையை அறியுங்கள்

லேபிளில்	இது என்ன	இந்தப் புத்தகப்படி
Dilution / Liquid, 30C (30 ml)	சொட்டு மருந்து, ஆல்கஹாலில்	மாத்திரை செய்து வாங்குங்கள்; பெரியவர்கள்: 3-5 சொட்டு தண்ணீரில்
Globules / Pills, 30C (No.30, No.40)	மருந்து சேர்த்த சர்க்கரை மாத்திரை	No.40: 3 மாத்திரை, No.30: 4 மாத்திரை
Biochemic / Tissue salt, 6X (Tablets)	சிறிய லாக்டோஸ் வில்லை	பெரியவர்கள் 4, குழந்தைகள் 2, நாளுக்கு 3-4 முறை (லேபிள்)
Mother Tincture (Q / Ø)	தாவரத்தின் அடர்த்தியான சாறு	**வீட்டில் வேண்டாம், டாக்டர் மட்டுமே**
Ointment / Cream	வெளிப்பூச்சுக்கு	வெட்டுக் காயம் இல்லாத தோலில் மட்டும்

கடையில் இப்படிக் கேளுங்கள் (உதாரணம்)



Arnica montana · 30C · No.40
மாத்திரை · 2 டிராம்

மருந்தின் பெயரை இந்தப் புத்தகத்தில் அச்சிட்டுள்ளபடியே ஆங்கிலத்தில் (Latin) எழுதி எடுத்துச் செல்லுங்கள். பொட்டன்சியைக் கட்டாயம் எழுதுங்கள்: **30C**. 200C, 1M அல்லது Q வேண்டாம்.

நல்ல பழக்கங்கள்

- ✓ மருந்து மாத்திரைக் குப்பியை வெயில், சூட்டிலிருந்து தள்ளி, மூடியை இறுக்கமாக மூடி வையுங்கள்
- ✓ சொட்டு மருந்து பாட்டிலைத் திறந்தே வைக்காதீர்கள், ஆல்கஹால் ஆவியாகிவிடும்
- ✓ மாத்திரையை மூடியிலிருந்து நேரடியாக வாயில் போடுங்கள், உள்ளங்கையில் வேண்டாம்
- ✓ ஒவ்வொரு மருந்தளவையும் "என் மருந்து டைரி"-ல் எழுதுங்கள்

அரிப்புத் தடிப்பு (அர்டிகேரியா) Hives (Urticaria)



இது என்ன

தோலில் திடீரெனத் தடித்து எழும், மிகவும் அரிக்கும் சிவந்த திட்டுகள்; சில மணி நேரத்தில் இடம் மாறும். பெரும்பாலும் 24 மணி நேரத்தில் போய்விடும்.

அடையாளம் (அறிகுறிகள்)

- தடித்து எழுந்த சிவப்பு-வெள்ளைத் திட்டுகள்
- கடுமையான அரிப்பு, எரிச்சல்
- திட்டுகள் இடம் மாறும்

வீட்டில் செய்ய வேண்டியவை

- ✓ குளிர் ஒத்தடம்
- ✓ தளர்வான ஆடைகள்
- ✓ புதிய பொருள்/மருந்தை நிறுத்துங்கள், டைரியில் எழுதுங்கள்

பொதுவான காரணங்கள்

- உணவு (வேர்க்கடலை, முட்டை, கடல் உணவு)
- மருந்துகள்
- பூச்சிக் கடி
- தொற்று, வெப்பம், குளிர், அழுத்தம்

என்ன செய்யக் கூடாது

- × சூடான நீர், சொறிதல்

உணவுப் பழக்கம்

- எந்த உணவால் வந்ததோ அதைத் தவிர்க்கவும்

ஹோமியோபதி தேர்வுகள

அறிகுறிகளைப் பொருத்தி ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

	**Apis mellifica** ஏபிஸ்	30C	தாங்க முடியாத அரிப்புடன் கூடிய தடிப்பு, கொட்டியது போன்ற குத்தல், வீக்கம்
	**Urtica urens** அர்டிகா யூரென்ஸ்	30C	எரிச்சலும் எறும்பு ஊர்வது போன்ற கடுமையான அரிப்பும்; மீன்/ஷெல்ஃபிஷ் சாப்பிட்ட பிறகு
	**Dulcamara** டல்கமாரா	30C	குளிர், ஈரப்பதம் அல்லது புளித்த வயிற்றால் சிவந்த திட்டுகள், அரிப்புத் தடிப்பு; இரவில் அதிகமாகும்
	**Astacus fluviatilis** அஸ்டாகஸ்	30C	உடல் முழுவதும் அரிப்புத் தடிப்பும் அரிப்பும்; கல்லீரல் கோளாறுடன்
	**Natrum muriaticum** நேட்ரம் மியூர்	30C	உழைப்புக்குப் பிறகு அரிப்புத் தடிப்பும் அரிப்பும்

அறிகுறிகள் எதனுடன் அதிகம் பொருந்துகிறதோ, **அந்த ஒரு மருந்து மட்டும்**. மருந்தளவு: 30C-யில் 3 மாத்திரை (No.40) ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்துக்கும், நிவாரணம் கிடைத்ததும் நிறுத்தவும்; 6X பெரியவர்களுக்கு 4, குழந்தைகளுக்கு 2 மாத்திரை. முழு விதிகள் பக்கம் 12-13. 24 மணி நேரத்தில் நிவாரணம் இல்லை அல்லது தொல்லை அதிகமானால் டாக்டர்.

உடனே டாக்டரிடம், இவை இருந்தால்

- உதடு, நாக்கு, தொண்டையில் வீக்கம்
- மூச்சு வாங்குதல், குரல் மாறுதல், தலைச்சுற்றல் - உடனே 108/112
- 6 வாரத்துக்கு மேல் (நாள்பட்டது) - டாக்டர்

என் மருந்து டைரி

ஒவ்வொரு மருந்தளவையும் எழுதி வைத்தால் டாக்டருக்குச் சரியான தகவல் கிடைக்கும், தவறுதலாக இரண்டு முறை மருந்தளவு எடுப்பதும் நடக்காது. இந்தப் பக்கத்தை பிரிண்ட் எடுத்துப் பயன்படுத்துங்கள்.

தேதி	நேரம்	யாருக்கு	மருந்து மற்றும் பொட்டன்சி	அறிகுறிகள் எப்படி	அடுத்து என்ன