



வணக்கம்



புது
வருட

கையேடு

2017 - 2018

ஸ்ரீ பக்த ஊழல் | சக வரும்

2560-2561

1939



வணக்கம்

புது வருட கையேடு

2017 - 2018

**ஸ்ரீ புத்த வருடம்
2560-2561**

**சக வருடம்
1939**

ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தின் வெளியீடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆயுர்வேத கீதம்

ஆயுர்வேத, சரதே, சரதே
திய தத பன்த முழு லோ
விக்கும் பா திய தத பன்த முழு லோ.....//

பலவா நோ ருபு
சலசா சுவ செத
கத சித சனசா லா.....//
விக்கும் பா திய தத பன்த முழு லோ.....//

றாவண நிறிந்தா ஜீவக அதுறா புததஸ் ரஜ பா
சரச கிது மல் பளந்தா சம கல் சத
ஹற்ற சுவ தென்னே

மே ஹௌ வெதக்கம பறதா
ஹம கம லக்கம்பற வஜம்பே
இசி னண சயுரே கிமிதீ கம்புரட்ட முத்துகற்ற
கென என்னே

ஆயுர்வேத சரதே, சரதே.....//

பெர பர தே திகே திய தத அத்தரே
கிது கொச பதிரென்னே.....//
விக்கும் பா, கிது கொச பதிரென்னே.....//

எழுதியவர் - பண்டிதர் குணபால சேனாதீர்
இசையுடன் பாடியவர் - பண்டிதர் தயாரத்ன ரணதுங்க குழுவினர்

2017 தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும்
அரசு வைபவம்

- ஆலோசகர்கள்: - திரு. எல். எச். திலகரத்தன்
ஆயுர்வேத ஆணையாளர்
- விசேட வைத்திய நிபுணர்
பீ. டப்ளியூ. பத்மசாந்தி
உதவி ஆணையாளர் (தொழில்நுட்பப் பிரிவு)
- செயலாளர்: - வைத்தியர் சட்டத்தரணி திருமதி மாதவி பெரேரா
மருத்துவ உத்தியோகத்தர் (விசாரணை)
- உப செயலாளர்: - வைத்தியர் ஏ. ஆர். ரிதானா
- பதிப்புக்குழு: - விசேட வைத்திய நிபுணர் திருமதி. வி. செல்வநாதன்
வைத்தியர் ரீ. சிவகுமார்
வைத்தியர் எஸ். ஜி. கிஷோலோஜன்
வைத்தியர் பி. எம் ரிஷாட்
வைத்தியர் எஸ். சிறிப்பிரியா
வைத்தியர் எம். எல். எப். பஸீரா
- வெளியீடு: - ஆயுர்வேத திணைக்களம்
- முகப்பு வரைபடம் - வைத்தியர் எஸ். எல். அமரஜீவ
- மின்னஞ்சல்: - departmentofayurveda@gmail.com
- இணையத்தளம்: - www.ayurveda.gov.lk
- அச்சுப்பதிப்பு: அரசாங்க அச்சகக் கூட்டுத்தாபனம்
பானலுவ, பாதுக்க.

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய கௌரவ அமைச்சர் அவர்களின் ஆசிச் செய்தி

சூரியனானது மீன இராசியிலிருந்து மேட இராசிக்கு சஞ்சரிப்பதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு உதயமாகும் சிங்கள மற்றும் இந்துப் புதுவருடமானது இலங்கையர்களாகிய எங்களால் மிகவும் மகிழ்வுடனும் ஒற்றுமையாகவும் கொண்டாடப்படுகின்றது. சுப முகூர்த்த உதயத்தில் கலாச்சார முறையில் அனுஷ்டிக்கப்படும் இந்த தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் தேசிய வைபவமானது சிங்கள பௌத்த மற்றும் இந்து மக்களின் சமாதானம் மற்றும் ஒற்றுமை என்பவற்றின் அடையாளமாகும்.

மேன்மை தங்கிய சனாதிபதி அவர்களின் உயர்ந்த எண்ணக்கருத்துக்களின் அடிப்படையில் உடல் மற்றும் உள ரீதியில் சுகதேகமான மக்களை உருவாக்கும் உயரிய சிந்தனையுடனும் சிங்கள மற்றும் இந்துப் புதுவருடத்தினை மூலாதாரமாகவும் கொண்டு தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் இந்த அரச வைபவம் நடாத்தப்படுகின்றது. இந்த அரச வைபவத்தினை ஏற்பாடு செய்கின்ற சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு மற்றும் ஆயுள்வேதத் திணைக்களம் என்பவற்றிற்கு மிகப்பெரிய கடப்பாடுகள் சுமத்தப்பட்டுள்ளன.

தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் இந்த அரச வைபவத்துடன் இணைந்ததாக ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தினால் வெளியிட்டு வைக்கப்படும் இந்த ஆயுள்வேதக் கையேடானது சுகதேகமான சமுதாயத்தினை உருவாக்குகின்ற உயரிய நோக்கத்தினையும் ஆயுள்வேத சுகாதாரத்தினை மக்கள் மத்தியில் பிரபல்யமாக்குவ தனையும் ஏதுவாகக் கொண்ட முக்கிய காரணிகளாகவே கருதுகின்றேன், இந்த நற்கருமத்திற்காக பல்வேறு வழிகளில் உதவி புரிந்த அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்ளும் அதேவேளை மலரவிருக்கும் சிங்கள மற்றும் இந்துப் புதுவருடமானது இலங்கை வாழ் மக்கள் அனைவருக்கும் சௌபாக்கியமானதும் நீண்ட ஆயுளுடன் கூடியதுமான புதுவருடமாக மிளிரப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

கௌரவ டாக்டர் ராஜித சேனாரத்ன

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய
கௌரவ அமைச்சர்

சுகாதார, போசணை
மற்றும் சுதேச மருத்துவ பிரதியமைச்சர் கௌரவ
பைசால் காசிம் அவர்களின் ஆசிச் செய்தி

தமிழ், சிங்கள புத்தாண்டு 2017

தலைக்கு மருந்து எண்ணெய் / மருந்து நீர் தேய்க்கும் தேசிய
அரச உற்சவத்திற்கு கௌரவ சுகாதார, போசணை மற்றும்
சுதேச வைத்திய பிரதி அமைச்சரின் விஷேட செய்தி

தலைக்கு மருந்து எண்ணெய்/மருந்து நீர் தேய்க்கும் தேசிய அரச உற்சவத்திற்கு விஷேட செய்தி வழங்கக் கிடைத்தமையிட்டு முதலில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

தமிழ், சிங்கள புத்தாண்டு தேசிய அரச உற்சவம் பல்லாண்டு காலமாக நடைபெறுகின்ற இலங்கை மக்களை அடையாளப்படுத்துகின்ற, சூரியன் மீன ராசியில் இருந்து மேடராசிக்கு இடம் பெயர்ந்து 365 நாட்கள் நிறைவுற்று புதிய வருடம் ஆரம்பிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பழைய வருடத்தை களையும் விதமான தலைக்கு மருந்து எண்ணெய்/மருந்து நீர் தேய்த்து குளித்தல் ஒரு முக்கிய பாரம்பரிய கலாச்சாரமாகும்.

தமிழ், சிங்கள புத்தாண்டு உற்சவத்தின் அதிவிஷேட நிகழ்வாக இது கொண்டாடப்படுகின்றது. இவ் உற்சவம், காலாகாலம் தொட்டு இந்நாட்டு மக்களால் பின்பற்றப்படுகின்ற கலாச்சாரம் ஒன்று என்பதுடன் ஆயுள்வேத மருத்துவ முறையிலும் இது ஒரு சிறந்த அம்சம் ஒன்றாக கருதப்படுகின்றது. அத்துடன் மூலிகைகளை கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்ற இந்த மருந்து எண்ணெய்/மருந்து நீர் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த ஒன்று என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனை தலையில் தேய்ப்பதன் மூலம் உடம்பில் உள்ள வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் போன்ற தோஷங்கள் நீங்கி புத்தயிர் பெற்ற ஒருவராக புத்தாண்டில் வேலைகள் ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது.

அத்துடன் தலைக்கு மருந்து எண்ணெய்/மருந்து நீர் தேய்க்கும் உற்சவத்தின் போது தலைக்கு மற்றும் பாதங்களுக்கு பாவிக்கப்படுகின்ற ஔடதங்கள் மூலம் கபால தொடர்பான நோய்கள் விஷேடமாக நிவாரணம் கிடைக்கின்றது. இவ்வாறான விஷேட சந்தர்ப்பம் எமக்கு தமிழ், சிங்கள புத்தாண்டு உற்சவத்தின் போது எமக்கு கிடைப்பது ஒரு விஷேட அம்சமாக நான் கருதுகின்றேன்.

இவ் மருந்து எண்ணெய்/மருந்து நீர் தேய்க்கும் உற்சவம் பண்டைய காலம் தொட்டு இந்து மக்களுக்காக கோவில்களிலும், பௌத்த

மக்களுக்காக தமது பன்சலைகளிலும் இம் மூலிகை எண்ணெய்/ மருந்து நீர் தயார் செய்து வழங்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு தயார் செய்யும் போது அக்கிராமம் அல்லது அந்த ஊரைச் சேர்ந்த ஆயுள்வேத வைத்தியர் இதன்போது பிரதான ஒருவராக இயங்குகின்றார். இதன் மூலம் முக்கியமாக ஆயுள்வேத வைத்திய துறைசார்ந்தவர்கள் மேம்படுத்தப்படுகின்றனர். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களை மேம்படுத்த கிடைத்தமையிட்டு சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய பிரதி அமைச்சர் என்ற ரீதியில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

அதிமேதகு ஜனாதிபதி அவர்களின் மற்றும் கௌரவ பிரதமரின் தலைமையில் செயற்படுத்தப்படுகின்ற தலைக்கு மருந்து எண்ணெய்/ மருந்து நீர் தேய்க்கும் தேசிய அரசு உற்சவத்தின் மூலம் தற்போதைய நல்லாட்சி அரசினால் தேசிய மருத்துவ முறைமைக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்பட்டுள்ளதையும் அதன் பிரதி பலன் சகல மக்களுக்கும் வழங்க கிடைத்தமையிட்டும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களை மேம்படுத்த கிடைத்தமையிட்டு சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய பிரதி அமைச்சர் என்ற ரீதியில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய கௌரவ அமைச்சரின் தலைமையின் கீழ் அமைச்சரின் வழிகாட்டலில் ஆயுள்வேத திணைக்களத்தினால் நெறிப்படுத்தப்படுகின்ற இந்த தேசிய அரசு உற்சவத்திற்கு எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவிப்பதுடன், இதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்ற சுகாதார செயலாளர் மற்றும் ஆயுள்வேத ஆணையாளர் உட்பட சகல ஆயுள்வேத திணைக்கள ஊழியர்களுக்கும் எனது நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

பிறக்கும் தமிழ், சிங்கள புத்தாண்டு சகலருக்கும் செளபாக்கியம் நிறைந்த ஆண்டாக மலர எனது வாழ்த்துக்கள்.

கௌரவ பைசால் காசிம்

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய பிரதி அமைச்சர்

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சின் செயலாளர் அவர்களின் ஆசிச் செய்தி

இலங்கை வாழ் மக்களின் வாழ்வும் பரம்பரை மருத்துவ முறைகளும் பல்லாண்டு காலமாகப் பின்னிப்பிணைந்தவை. பௌத்த சித்தாந்தம் மூலம் இப்பிணைப்பு மேலும் மெருகூட்டப்பட்டுள்ளது. விவசாய நாட்டில் வாழும் நாம் பரம்பரை பரம்பரையாக எம் முன்னோர்களின் மாண்புகளைப் பேணிவருவதோடு அதன் விழுமியங்களை உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டியும் வருகிறோம்.

மாண்புசேர் எம் சடங்காசாரங்களை எடுத்தியம்பும், இனங்களுக்கிடையில் சுகவாழ்வு மற்றும் நல்லிணக்கத்தை புலப்படுத்தி நிற்கும் சிங்கள, தமிழ் புத்தாண்டின் ஆசிகள் அனைவரையும் சென்றடைய வேண்டும்.

புதுவருட சடங்காசாரங்களில் சிகரம் வைத்தால் போல் விளங்கும் தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் நிகழ்வு, புதிதாய் உதயமாகும் வருடம் முழுவதும் மக்கள் நல்வாழ்வு வாழ வேண்டுமென்பதை உணர்த்தி நிற்கிறது.

தேசிய ரீதியிலான தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் வைபவத்தை ஒழுங்கு செய்வதன் மூலமாகவும், மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் புதுவருட கையேட்டை பிரசுரிப்பதன் மூலமும் ஆயுள்வேத திணைக்களமானது நல்கும் சேவை பாராட்டுதற்குரியது.

உங்கள் அனைவருக்கும் இனிய புதுவருட வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும்.

அநூ ஜயவிக்கிரம

செயலாளர்,

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு

ஆயுள்வேத ஆணையாளரின் செய்தி

2017ம் வருட சூரிய மங்களத்தை முன்னிட்டு, ஆயுள்வேத திணைக்களத்தினால் வெளியிடப்படும், இக்கையேட்டுக்கு புத்தாண்டுச் செய்தியும் வாழ்த்துச் செய்தியும் அனுப்பக் கிடைத்தமை எனக்குக் கிடைத்த பாக்கியமாக கருதுகின்றேன்.

இலங்கை வாழ் மக்களின் வாழ்வியல், தேசிய வைத்தியத்துடன் இணைந்துள்ளமையானது மரத்துக்கும் பட்டைக்கும் உள்ள தொடர்பு போன்றதே பாரததேசத்தில் உருவான ஆயுள்வேதம் என்னும் சாகரம் பல்திசைகளிலும் கிளைவிட்டு பரந்து விரிந்து பல்துறைகளாக விரிந்துள்ளது.

சிநீ லங்காவில் வழக்கிலிருந்த இப்புராதன தேசிய வைத்திய முறைகள் இந்திய ஆயுள்வேத வைத்திய முறையுடன், இணைந்து இந்நாட்டு சூழலுக்கேற்ப மாறுதலும், அபிவிருத்தியும் அடைந்து இணைந்தும் உள்ளது, பொதுமக்களின் வாழ்க்கையுடன் இணைந்து அவர்களின் வாழ்வை சக்திப்படுத்தும் காரணியாக அமைந்துமுள்ளது. உள்நாட்டு வாசிகளின் வாழ்வியல் ஆயுள்வேதத்துடன் இணைந்துள்ள மேன்மையான சம்பந்தம், எம்மவரின் சம்பிரதாயத்துடன் இணைந்த இவ் வைபவம், ஆயுள்வேதத் திணைக்களத்தினால், அதி உயரிய முறையில், ஏற்பாடு செய்யப்படுவது, இலங்கை வாழ் அனைவருக்கும், தீர்காயுள், சுகாயுள், ஹித்தாயுள் வேண்டி பிரார்த்திக்கிறேன்

இவ்வாறான உயரிய காரணத்தையும் சம்பந்தங்களையும் அறிவினையும் வழங்கும் முகமாக சம்பந்தப்படுத்தி அவசிய விபரங்களையும் தங்கள் அன்றாட தேவைகளை இற்றைப்படுத்தக் கூடிய முறையில் அமைந்திருக்கும் என நம்புகிறேன்.

எல். எச். திலகரட்ன

ஆயுள்வேத ஆணையாளர்

ஆயுள்வேத உதவி ஆணையாளரின் செய்தி (தொழில்நுட்பப் பிரிவு)

ஆயுள்வேத திணைக்களத்தினால் வருடம்தோறும் வெளியிடப்படும் ஆயுள்வேதக் கையேட்டிற்கு இச் செய்தி தருவது எனக்கு கிடைத்த பாக்கியமாகக் கருதுகிறேன். சிறிதலதா சுவாமிகளின் நிழலின் குளுமையில் முறையான இப்பூராதன ஸ்ரீ தலதா உரிமையும் வாஸ்து சான்பிரத்திற்கேற்ப பின்புலத்தையும் கொண்ட இவ்வரும் புத்தபெருமானாகிய மெத்திரிகாக.

நாத தேவாலய பூமியில், இம்முறை தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் அரச மாபெரும் வைபவம் நடத்தப்படுவது இலங்கைவாசிகள் அனைவருக்கும் கிடைத்த பாக்கியமே.

செங்கண்ட பிராமணர் இந் நாத தேவாலயம் அமைந்துள்ள ஸ்தானம் ஜயபூமியாக அறிவதற்கு மூன்றாவது விக்கிரமபாகு மன்னனால் போற்றப்பட்டு கட்டியெழுப்பப்பட்ட இவ் ஆலயம் செங்கடகல புரத்தில் புராதன ஆலய கட்டிடமாகும்.

ஆயுள்வேதத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல் உடலின் உத்தம அல்கமான சிரசை முதன்மைப்படுத்தி செய்யப்படும் தலைக்கு எண்ணெவைக்கும் சம்பிரதாயமானது, சிங்கள இந்து புதுவருட சம்பிரதாயங்களில் முதன்மையிடம் பெறுகிறது.

தலைக்கு எண்ணெய் பூசுதல் மூலமாக ஞாபாகசத்தி நினைவு, அறிவு விருத்தியடைவதாக ஆயுள்வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

உலகத்தில் ஆபத்தாக பரவிவரும் தொற்று நோய், தற்கால இலங்கையிலும் அதிதூரமாக பரவிவருகிறது, இச்சிறு கையேட்டினூடாக சிறுவர் இளையோர், மத்திய வயதினர், முதியோர் அனைவருக்கும் பீடித்துவரும் இத்தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் விதமாக நாளாந்தம் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய செய்யக்கூடாத செய்கைகள் நல்ல வீதத்தில் தரப்பட்டுள்ளது.

மூதாதையோர் தங்களது நோய்களிலிருந்து தடுப்பு மூலமாக நீண்ட ஆயுளை பெற்றுக்கொள்வதற்கு தேவையான மூலிகைகளும் உபகரணங்களையும் எமது குழலில் பெற்றுக்கொண்டார்கள்.

பல் தரப்பட்ட இனங்களின் ஒன்றாக காணப்படும் இலங்கை மக்கள் ஆயுள்வேத சித்த யுனானி மற்றும் சதேச வைத்திய முறைகள் ஆதிகாலம் தொட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக கையாண்டுள்ளனர். அவ்வாறான காலங்கலினிருந்து விலகி வாழ்வை மேற்கொள்ளலால் இலங்கையருக்கு தொற்று நோய்கள் ஏற்பட்டு அழிவை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. சிறிதளவாவது விலக வாழ்வதற்கு ஆயுள்வேத திணைக்களத்தினால் எடுக்கப்படும் செயற்பாடுகளின் வெளிப்பாடாக இக்கையேடு அமைந்துள்ளது. பிறக்கும் புதுவருடம் அனைவருக்கும் மங்களமான புத்தாண்டாக அமைக என வாழ்த்துகிறேன்.

சுகவாழ்வு! ஹீத்தான்!! தீர்க்காயுள்!!!

விசேட வைத்திய பீ. டபிள்யூ. பத்மசாந்தி

உதவி ஆணையாளர் (தொழில்நுட்பப்பிரிவு)

ஆயுள்வேத ஆணையாளர்

2017

சித்திரை						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	*	*	*	*	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

வைகாசி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	*	*	*	*

ஆனி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	*	*

ஆடி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
31	*	*	*	*	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ஆவணி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	*	*	*

புரட்டாதி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	*	*	*	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	*

ஐப்பசி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
30	31	*	*	*	*	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

கார்த்திகை						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	*	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	*	*	*

மார்கழி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	*	*	*	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2018

தை						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	*	*	*	*

மாசி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	*	*	*	*

பங்குனி						
தி	செ.	பு.	வி.	வெ.	ச.	ஞா.
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	*

○ புரணை விடுமுறை

□ அரசு விடுமுறை

2017 ஏப்ரல் முதல் 2018 வரை விடுமுறை நாட்கள்

சித்திரை	-	01	ஏப்ரல் வெள்ளி	14	-	சிங்கள இந்து புதுவருடம்*†‡
சித்திரை	-	01	ஏப்ரல் வெள்ளி	14	-	பெரிய வெள்ளி*†‡
சித்திரை	-	18	மே திங்கள்	01	-	தொழிலாளர் தினம்*†‡
சித்திரை	-	27	மே புதன்	10	-	வெசாக் போயா தினம்*†‡
சித்திரை	-	28	மே வியாழன்	11	-	வெசாக் அடுத்த நாள் விடுமுறை *†‡
வைகாசி	-	25	ஜூன் வியாழன்	08	-	பொசன் போயா தினம்*†‡
ஆனி	-	12	ஜூன் திங்கள்	26	-	ஈதல் பித்ர/ரம்ஸான் விடுமுறை*†
ஆனி	-	24	ஜூலை சனி	08	-	எசல போயா தினம்*†‡
ஆடி	-	22	ஆகஸ்ட் திங்கள்	07	-	நிக்கினி போயா தினம்*†‡
ஆவணி	-	16	செப்ரெம்பர் வெ.	01	-	ஹஜ்ஜி விடுமுறை*†
ஆவணி	-	20	செப்ரெம்பர் செவ்.	05	-	பினர போயா தினம்*†‡
புரட்டாதி	-	19	ஒக்ரோபர் வியா.	05	-	வப் போயா தினம்*†‡
ஐப்பசி	-	01	ஒக்ரோபர் புதன்	18	-	தீபாவளி தினம்*†
ஐப்பசி	-	17	நொவம்பர் வெ.	03	-	இல் போயா தினம்*†‡
கார்த்திகை	-	15	டிசெம்பர் வெ.	01	-	மிலாதுன் நபி / முகமது நபி பிறந்த தினம்*†‡
மார்கழி	-	10	டிசெம்பர் திங்கள்	25	-	நத்தார் விடுமுறை*†‡
மார்கழி	-	17	டிசெம்பர் ஞாயிறு	03	-	உந்துவப் போயா தினம்*†‡

2018

மார்கழி	-	17	ஜனவரி திங்கள்	01	-	துருது போயா தினம்*†‡
தை	-	01	ஜனவரி ஞாயிறு	14	-	தைப்பொங்கல்*†‡
தை	-	18	ஜனவரி புதன்	31	-	நவம் போயா தினம்*†‡
தை	-	22	பெப்ரவரி ஞாயிறு	04	-	தேசிய சுதந்திர தினம்*†‡
மாசி	-	17	மார்ச் வியா.	01	-	மதின் போயா தினம்*†‡
பங்குனி	-	17	மார்ச் சனி	31	-	அதி மதின் போயா தினம்*†‡

* போயா விடுமுறை † வங்கி விடுமுறை ‡ வர்த்தக விடுமுறை

No.	Particulars	Debit	Credit	Balance
	To Balance b/d			100.00
	By Cash	50.00		150.00
	By Sundry		20.00	170.00
	To Cash	100.00		70.00
	To Sundry		50.00	120.00
	To Cash	20.00		140.00
	To Sundry		30.00	170.00
	To Cash	150.00		20.00
	To Sundry		100.00	120.00
	To Cash	100.00		20.00
	To Sundry		150.00	170.00
	To Cash	20.00		190.00
	To Sundry		100.00	290.00
	To Cash	150.00		140.00
	To Sundry		20.00	160.00
	To Cash	100.00		60.00
	To Sundry		100.00	160.00
	To Cash	20.00		180.00
	To Sundry		100.00	280.00
	To Cash	150.00		130.00
	To Sundry		20.00	150.00
	To Cash	100.00		50.00
	To Sundry		100.00	150.00
	To Cash	20.00		170.00
	To Sundry		100.00	270.00
	To Cash	150.00		120.00
	To Sundry		20.00	140.00
	To Cash	100.00		40.00
	To Sundry		100.00	140.00
	To Cash	20.00		160.00
	To Sundry		100.00	260.00
	To Cash	150.00		110.00
	To Sundry		20.00	130.00
	To Cash	100.00		30.00
	To Sundry		100.00	130.00
	To Cash	20.00		150.00
	To Sundry		100.00	250.00
	To Cash	150.00		100.00
	To Sundry		20.00	120.00
	To Cash	100.00		20.00
	To Sundry		100.00	120.00
	To Cash	20.00		140.00
	To Sundry		100.00	240.00
	To Cash	150.00		90.00
	To Sundry		20.00	110.00
	To Cash	100.00		10.00
	To Sundry		100.00	110.00
	To Cash	20.00		130.00
	To Sundry		100.00	230.00
	To Cash	150.00		80.00
	To Sundry		20.00	100.00
	To Cash	100.00		0.00
	To Sundry		100.00	100.00
	To Cash	20.00		120.00
	To Sundry		100.00	220.00
	To Cash	150.00		70.00
	To Sundry		20.00	90.00
	To Cash	100.00		-10.00
	To Sundry		100.00	90.00
	To Cash	20.00		110.00
	To Sundry		100.00	210.00
	To Cash	150.00		60.00
	To Sundry		20.00	80.00
	To Cash	100.00		-20.00
	To Sundry		100.00	80.00
	To Cash	20.00		100.00
	To Sundry		100.00	200.00
	To Cash	150.00		50.00
	To Sundry		20.00	70.00
	To Cash	100.00		-30.00
	To Sundry		100.00	70.00
	To Cash	20.00		90.00
	To Sundry		100.00	190.00
	To Cash	150.00		40.00
	To Sundry		20.00	60.00
	To Cash	100.00		-40.00
	To Sundry		100.00	60.00
	To Cash	20.00		80.00
	To Sundry		100.00	180.00
	To Cash	150.00		30.00
	To Sundry		20.00	50.00
	To Cash	100.00		-50.00
	To Sundry		100.00	50.00
	To Cash	20.00		70.00
	To Sundry		100.00	170.00
	To Cash	150.00		20.00
	To Sundry		20.00	40.00
	To Cash	100.00		-60.00
	To Sundry		100.00	40.00
	To Cash	20.00		60.00
	To Sundry		100.00	160.00
	To Cash	150.00		10.00
	To Sundry		20.00	30.00
	To Cash	100.00		-70.00
	To Sundry		100.00	30.00
	To Cash	20.00		50.00
	To Sundry		100.00	150.00
	To Cash	150.00		0.00
	To Sundry		20.00	20.00
	To Cash	100.00		-80.00
	To Sundry		100.00	20.00
	To Cash	20.00		40.00
	To Sundry		100.00	140.00
	To Cash	150.00		-10.00
	To Sundry		20.00	10.00
	To Cash	100.00		-90.00
	To Sundry		100.00	10.00
	To Cash	20.00		30.00
	To Sundry		100.00	130.00
	To Cash	150.00		-20.00
	To Sundry		20.00	10.00
	To Cash	100.00		-100.00
	To Sundry		100.00	10.00
	To Cash	20.00		20.00
	To Sundry		100.00	120.00
	To Cash	150.00		-30.00
	To Sundry		20.00	90.00
	To Cash	100.00		-110.00
	To Sundry		100.00	90.00
	To Cash	20.00		70.00
	To Sundry		100.00	110.00
	To Cash	150.00		-40.00
	To Sundry		20.00	70.00
	To Cash	100.00		-120.00
	To Sundry		100.00	70.00
	To Cash	20.00		50.00
	To Sundry		100.00	90.00
	To Cash	150.00		-50.00
	To Sundry		20.00	40.00
	To Cash	100.00		-130.00
	To Sundry		100.00	40.00
	To Cash	20.00		20.00
	To Sundry		100.00	60.00
	To Cash	150.00		-60.00
	To Sundry		20.00	20.00
	To Cash	100.00		-140.00
	To Sundry		100.00	20.00
	To Cash	20.00		0.00
	To Sundry		100.00	20.00

ஏவிளம்பி புதுவருடப்பிறப்பு

துர்முகிவருடம் பங்குனி மாதம் 31ம் திகதி (14.04.2017) வியாழக்கிழமை பி. இ. 2017 இல் ஏவிளம்பி என்னும் பெயருடைய புத்தாண்டு உதயமாகின்றது, அன்று நட்சத்திரம் விசாகம் 3ம் பாதம். திதி அபரபட்சதிரிதீயை. இது 60 வருடகற்று வட்டத்தில் 31வது வருடமாகும். பங்குனி 31ம் திகதி (13.04.2017 வியாழக்கிழமை) இரவு 10.04 முதல் மறுநாள் காலை 6.04 வரை மேடசங்கிரமன புண்ணியகாலமாகும். புதுவருடம் பிறக்கும்போது உதயலக்கினம் “மகரம்” ஆக அமைகிறது.

புதுவருடப்பிறப்பு சுபகருமங்கள்

இப்புண்ணியகாலத்தில் சகலரும் மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துநீரை பெரியோரைக் கொண்டு உள்ளன்போடு வடக்கு, கிழக்குமுகமாகப்பார்த்து நின்று தலையில் விளா இலையும், காலில் கடப்பமிலையும் வைத்து ஸ்நானஞ் செய்து, மஞ்சள் நிறப்பட்டாயினும், அல்லது மஞ்சள்கரை வைத்த வெள்ளைப் புது வஸ்திரமாயினுந்தரித்து புஷ்பராகம் சேர்ந்திழைக்கப்பெற்ற ஆபரணங்களை அணிந்து, விநாயகர் முதலிய இஷ்டகுல தெய்வங்களைத் தரிசனம் செய்து, இயன்ற தானாதிகள் வழங்கி குரு, பெற்றோர் முதலியோரை வணங்கி அவர்களின் ஆசிபெறவேண்டும்.

மருத்துநீர்:

தாழம்பூ, தாதுமாதுளம் பூ, தாமரைப்பூ, துளசி, வில்வம், அறுகு, பால், கோமயம், கோசலம், கோரோசணை, குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம், மஞ்சள் சுக்கு, திற்பலி ஆகியவற்றை சுத்த ஜலத்தில் இட்டுக்காய்ச்சிய கஷாயமாகும்.

அதிர்ஷ்ட நிறம்:

இவ்வருடத்தின் அதிர்ஷ்ட நிறம்: மஞ்சள் ஆகும். மஞ்சள் புது வஸ்திரம் தரித்தல் நன்று

பொங்கல்:

சூரியப் பொங்கல் செய்வோர் காலை 6.04 க்கு பொங்கல் வழிபாடுகளை மேற்கொள்ளலாம்.

உணவு:

புது வருடத்தில் பால், தயிர், தேன், வேப்பம்பூ முதலியவற்றுடன் அறுசுவைப் பதார்ந்தங்களையும் இசைபந்துக்களுடன் இருந்து அருந்துவது சிறப்பானதாகும்.

பெரியோர் தரிசனம்

14. 04. 2017 வெள்ளிக்கிழமை இரவு 8.10 முதல் 9.45 வரை
கைவிசேடம்

14. 04. 2017 வெள்ளிக்கிழமை இரவு 8.10 முதல் 9.45 வரை
விருந்துண்ணல்

14. 04. 1017 வெள்ளிக்கிழமை இரவு 8.10 முதல் 9.45 வரை
பூமி தரிசனம்

14. 04. 2017 இரவு 8.10 முதல் 9.45 வரை

ஆரோக்கியம் பெரும்லாபம் நோயற்ற வாழ்வு உத்தம லாபம்

பண்டைய காலம் தொட்டு சிங்கள இந்து புதுவருட சம்பிரதாயங்களுள் முக்கிய இடம் பெறுவது “தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் மங்கள வைபவமாகும். மருத்துவ குணமுள்ள மூலிகைகளைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட “நானு” என்னும் மருந்து மூலிகைத்தூளை தலையில் சுபவேளையில் பூசி புதுவருடத்தில் குளிப்பதாவது, முன்னையோர் இந்த மருத்துவ குணங்களில் வைத்த நம்பிக்கையேயாகும்.

வருடம் பூராக நோயின்றி வழ, சுபவேளையில் எம் மக்களனைவருடனும் இணைந்து இவ் விகாரை பூமியில் காலுக்கும், சிரகக்கும் மூலிகையிலைகளை வைத்து, பொருத்தமான வஸ்திரம் அணிந்து “பிரித்” பாராயணம் பண்ணி தலைக்கு எண்ணெய் வைப்பது. மிகத் தொன்மையான காலம் தொட்டு ராஜராஜ சக்கரவர்த்தி காலம் தொட்டு அரச அனுசரணையுடனேயேயாகும்.

இவ்வருடம் தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கும் அரச மஹோற்சவம், சரித்திர்புகழ் வாந்த கண்டி சிறிதலதா மாளிகையின் ஸ்ரீ நாத தேவாலயமன்றிலாகும். சிறிதலதா மாளிகையிலுள்ள இச் சரித்திரப் புகழ்பெற்ற சம்பவங்களுடன் சம்பந்தமுடைய கண்டி நகரின் இப்புராதன கட்டிடத்தில் நடைபெறுவதுடன், இது கம்பளை ராசதானியுடனும் சம்பந்தப்பட்ட 3ம் விக்ரமபாகுவினால் கட்டப்பட்டது. தென்னிந்திய பல்லவ கட்டிடக்கலைக்கு ஏற்ப கட்டப்பட்ட எதிர்காலத்தில் அஹரிக்க இருக்கும் மைத்திரி போதி சத்வரின் (நாத சுவாமிகள்) தேவாலயத்தில் இடம் பெறுகிறது.

புராதன அரசர்களின் முடிசூட்டு மங்கள மண்டபம் இங்கு இருப்பதுடன், முடிசூட்டு வைபவத்தின் பின் அரசர்கள் நாத தேவாலயத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள ஆசனத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள ஏட்டில் இடம்பெற்றுள்ள அரச பெயர்களை மன்னர்கள் தேர்ந்தெடுத்து பாவிப்பர்.

கண்டியாட்சிக்காலத்தில் இறுதிக்காலத்தில் அரசாட்சி செய்த, “வடிக” மன்னர்கள் சிங்களப் பெயர்களில் இருந்தமை இதனால்தான்.

புத்தபெருமான் தானம் பெற்ற உணவுப் பாத்திரம் இச் சைத்தியின் இரு மருங்கிலும் புதைத்து வைத்திருப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

நாததேவாலயத்தில் காணப்படும் அரசமரமும், அனுராதபுர ஜய சிறீ மாகாபோதியின் வேரிலிருந்து (அங்குரவல்போதி) கிளைத்த கொடி அரச என கண்டியுக்கத்தில் எழுதப்பட்ட சூளவம்சத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தலைக்கெண்ணெய் வைக்கும் புத்தாண்டு சம்பிரதாயம் பற்றி எழுதும்போது கண்டி சிறீ தலதாமாளிகைக்கும் சிறீ நாத தேவாலயத்துக்கும் இடையேயுள்ள சம்பந்தம் பற்றி கூறவேண்டியுள்ளது.

கண்டி சிறீ தலதாமாளிகை விகாரையில் சம்பிரதாய பூர்வமாக வருடந்தோறும் நடைபெறும் நான்கு உற்சவங்களிலும், புத்தாண்டு மங்கள உற்சவத்திற்கு விசேஷ முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

சிநீ தலதாமாளிகையின் தியவடன நிலமேயின் உபதேசத்தின்படி நக்கத்
மோட்டி ராலவினால் சிநீ தலதாமாளியில் பிரதான (தேவாலயத்தில் எடுக்கப்படும்)
நான்கு தேவாலயத்திலும் மேலும் புராண விகாரை தேவாலயத்தில் நடைபெறும்
புத்தாண்டு மங்கள நிகழ்வுகளுக்கு சமாந்தரமாக ஏற்பாடுசெய்ய சுபநேரம்
பத்திரிகை எடுக்கப்பட்டு அச் சுபவேளைப் பத்திரிகைப்படி புராதன விகாரை
தேவாலயத்தில் நானு பூசம் வைபவத்துக்கு தேவையான நானு "முலிகைப்பொடி"
சிநீ தலதா மாளிகையில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு ஊர்வலமாக நாத
தேவாலயத்திற்கு கொண்டு வரப்பட்டு நாத தேவாலய முன்றலில் விநியோகித்தல்
விஷேடமானது.

பிறக்கும் இப் புதுவருடம் பூராக நோயற்ற வாழ்வு வேண்டி ஏற்பாடு செய்யப்படும்
தலைக்கெண்ணை வைக்கும் புதுவருட சம்பிரதாயத்தினூடாக இலங்கைவாழ்
அனைவரும், சமாதானத்துடன் நோய்நொடியின்றி சுகவாழ்வு வேண்டி
மும்மணிகளினதும் ஆசீர்வாதம் வேண்டி பிரார்த்திக்கின்றேன்.

கண்டி சிநீ நாத தேவாலய விகாரை

கலேவல சந்திரப்புகழ் பம்பால ரஜ மகா விகாரை

கட்டம்பே சிநீ சுதர்மராம புராண விகாரை

ஹீபிட்டிய புராண போதிமலு விகாரையின் விஹாராதிபதி

சியாமோபாலி மகா நிக்காயே அஸ்கிரி மகா விகாரையினரின் சிரேஷ்ட காரிய

சபையின்

மஹோபாத்தியாய கொமகொட சிநீ குணரத்தின ரத்னசார நாயக்க அவர்கள்

**எண்ணெய் தேய்த்தலின் அரச வைபவபூர்வமாக நடாத்தும்
இடமும் அது பற்றிய விபரமும்
(கண்டி ஸ்ரீ மஹா நாத தேவாலயம்)**

13 ஆம் நூற்றாண்டில் நாகக் கடவுளுக்காக கம்பளை இராசதானி காலத்தில் iii ஆம் விக்ரமபாகு மன்னரால் கட்டப்பட்டு பின்னர் கீர்த்திஸ்ரீ ராஜசிங்க மன்னரால் சுற்றிவர மதில் கட்டப்பட்டதாக மகா வம்சத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது கண்டி நகரில் உருவாக்கப்பட்ட செங்கண்ட சைல்ய பிரதானபுர எனப்படும் முதலாவது கட்டிடமாகும்.

நாதக் கடவுளானது உலகில் உள்ள பல நாடுகளில் வணங்கப்படுகின்றது. இதன் வரலாறானது நாக மரத்தடியில் வாழ்ந்த வெள்ளை நிறமான முயலை ஓனாய் விரட்டி வரும்வேளை முயலானது இந்த மரத்தடியிற்கு வந்த பிறகு ஓனாயை முயல் விரட்டிச் சென்றதையும் கண்ட செங்கண்டன் இதை ஆச்சரியமாகப் பார்த்து இது வெற்றி பூமி எனக் குறிப்பிட்டு வாழ்ந்து வந்ததோடு iii ஆம் இராஜசிங்க மன்னன் இவ்விடத்தை அறிந்து தனது மாளிகை அந்தபுரம் என்பவற்றை அமைத்து செங்கண்ட சைல்யபிரதான புர எனப் பெயர் இட்டான்.

இந்த இடத்தில் உள்ள தேவாலயத்தில் அரசனிடத்து பெயரிடல், அரசன் பெயர் சூட்டுதல், கிரீடம் சூட்டுதல், நல்லாட்சி செய்வதாக உறுதிப்பிரமாணம் எடுத்தல், தலைக்கு எண்ணை பூசுதல் போன்ற அரச உற்சவங்கள் நடைபெற்றுள்ளது.

இந்த வெற்றி பூமியில் தால் பிற்காலத்தில் தலதா மாளிகை கட்டப்பட்டது புத்திரானின் சர்வஞ்சுதாது பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டதை வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்க வெல்போதி போன்றவை இங்கு காணப்படுகின்றது.

தற்போது இந்த நாத தேவாலயம் தலதா மாளிகைக்கு முன்னால் காணப்படுகின்றது. கண்டி நகரின் நான்கு தேவாலயங்களாக நாத, விஷ்ணு, கதிர்காமம், பத்தினி என்பன குறிப்பிடப்படுவதோடு இங்கு முதலாவது தேவாலயமாக நாத தேவாலயம் காணப்படுகின்றது. அத்தோடு கண்டி பெரஹராவானது தலதா மாளிகையை கடந்து நான்கு தேவாலயங்களையும் நோக்கிச் செல்கையில் முதலாவது கடப்பது இந்த நாத தேவாலயத்தையேயாகும். இந்த தேவாலயமானது கம்பளை இராசதானி காலத்தில் தமிழ் கட்டடக்கலை நிபுணர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டதாகும்.

ஆரம்பகாலத்தில் இந்த நாத தேவாலயத்தை அதிகளவானவர்கள் வணங்கி வந்தாலும் காலக்கிரமத்தில் இது குறைவடைந்து சென்றதோடு இன்றும் பௌத்தர்களால் வணங்கப்படுகின்றது. இன்று இந்த தேவாலயமானது வரலாற்றும் சிறப்பு மிக்க இடமாக காணப்படுவது மக்களால் பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

சட்டத்தரணி கயான் ஹீன்கென்த

பஸ்நாயக்க நிலமே

ஸ்ரீ மகா நாத தேவாலயம்

கண்டி.

**சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய
அமைச்சின் தகவல்**

சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
email: ministryofindigenoussmedicine@gmail.com
web-www.indigenoussmedimini.gov.lk

**கௌரவ சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய
அமைச்சரின் காரியாலயம்**

பதவி மற்றும் பெயர்

தொலைபேசி எண்.

கௌரவ சுகாதார, போசணை மற்றும்

சுதேச வைத்திய அமைச்சர்

கௌரவ அமைச்சர் ராஜித சேனாரத்ன

011 2665513

**கௌரவ சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய
பிரதி அமைச்சரின் காரியாலயம்**

பதவி மற்றும் பெயர்

தொலைபேசி எண்.

கௌரவ சுகாதார, போசணை மற்றும்

சுதேச வைத்திய பிரதி அமைச்சர்

கௌரவ பிரதி அமைச்சர் பைசால் காசிம்

011 2698520

**சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய சுதேச வைத்திய
அமைச்சின் செயலாளர்**

திரு. அனூர ஜயவிக்ரம

011 2698511

011 2698517

சுதேச வைத்திய பிரிவு

இல. 464, 4ம் மாடி,

டீ. பீ. ஜயா மாவத்தை

011 2676376

கொழும்பு - 10.

மின்னஞ்சல்: ministryofindigenoussmedicine@gmail.com

அலுவலக உத்தியோகத்தரின் பதவியும் பெயரும்

பதவி மற்றும் பெயர்	உள்தொடர்பு	நேரடிதொடர் கைபேசி	தொலை நகல்
மேலதிக செயலாளர் (நிர்வாகம்) R. M. V. S. ஜயசேகர்	4410	011-2676095 071-5328492	011-2676383
மேலதிக செயலாளர் (அபிவிருத்தி) கீதாமணி C. கருணாரட்ண	4436	011-2676896 071-8478495	011-2676385
சிரேஷ்ட உதவி செயலாளர் K. D. S. குமாரசாங்க	4403	011-2676175 071-4485480	011-2683007
பிரதான கணக்காளர் W. A. C. S. பிரியதர்சனி	4441	011-2698702 071-4392069	011-2683020
கணக்காளர் A. W. A. கவுடார பெனாண்டோ	4404	011-2676400 071-8554533	011-2683020
உள்ளக கணக்காய்வாளர்		011-2683048	
பணிப்பாளர் (அபிவிருத்தி) S. K. குலதாங்க முதலி	4439	011-2683047 071-8492061	011-2676377
பணிப்பாளர் (திட்டமிடல்) A. M. P. அபயசிங்க	4440	011-2683046 071-8172466	011-2683046
உதவிப்பணிப்பாளர் (திட்டமிடல்) D. M. உபுல் வீரவர்த்தன	4433	011-2676393 071-1795238	011-2676383
உதவிப்பணிப்பாளர் (தொழில்நுட்பம்) வைத்தியர் T. வீரரட்ண	4432	011-2676322 071-1511718	011-2676383
நிர்வாக உத்தியோகத்தர் K. N. M. பெரோரா	4407	011-2676344 071-4415339	011-2673007
புள்ளிவிபரவியல் உத்தியோகத்தர்		011 2676895	

ஆயுர்வேத திணைக்களம்

பழைய கொட்டாவ வீதி,

நாவின்ன, மகரகம.

இணையத்தளம்: www.ayurveda.gov.lk

மின்னஞ்சல்: departmentofayurveda@gmail.com

நோக்கு

ஆயுர்வேத மற்றும் சுதேச மருத்துவம் என்பவற்றின் மூலம் அனைவருக்கும் சுகவாழ்வு.

பணிக்கூற்று

ஆயுர்வேத, பாரம்பரிய மற்றும் சுதேச மருத்துவத்தின் பாதுகாப்பும் வளர்ச்சியும் அதன் தனித் தன்மையைப் பேணுவதன் மூலம் அனைவருக்கும் நல்வாழ்வைப் பெற்றுக்கொடுத்தல். நிர்வாக கிளையின் பொறுப்புக்கள்

நிர்வாக கிளையின் பொறுப்பு

1. சுதேச வைத்திய அமைச்சு மற்றும் ஆயுர்வேத திணைக்களத்தின் கீழ் (மத்திய அரசு) நிர்வாகப்பணிகளை மேற்கொள்ளல்.
2. சகல மாகாண சபைகளிலும் சுதேச மற்றும் ஆயுர்வேத பிரிவுகள் சார்ந்த பணிகள் இணைப்பு
3. மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றங்களில் உட்சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ள ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் நிர்வாகப் பணிகளை மேற்கொண்டு செல்லல்
4. ஆயுர்வேத திணைக்கள மத்திய அரசின் கீழ் இயங்கும் சகல நிறுவனங்களின் செயலணிக்குழுவினரின் நிர்வாகப் பணிகளை நடாத்திச் செல்லல்.
5. ஒவ்வொரு பிரிவுகளிலும் நிறுவனத்தின் திறன் ஆய்வு செய்தல்.
6. பதவி அணியினரை நிர்வாகம் செய்தல்.
7. திணைக்கள ஆட்சேர்ப்புக் கொள்கைகளைத் தயாரித்தல், சட்டங்களை அமைத்தல்.
8. ஆயுர்வேத திணைக்களத்தின் தொழில்நுட்பம் சம்பந்தமான பணிகளை நடாத்திச் செல்லல்
9. இணைய தளத்தை (www.aayurveda.gov.lk.) நடாத்திச் செல்லல்.
10. ஆயுர்வேத திணைக்களத்தின் சட்ட மற்றும் ஒழுங்காற்று நடவடிக்கைகளை நடாத்திச் செல்லல்.

**ஆயுள்வேதத் திணைக்கள பதவி நிலை
உத்தியோகத்தர்களின் விபரம்**

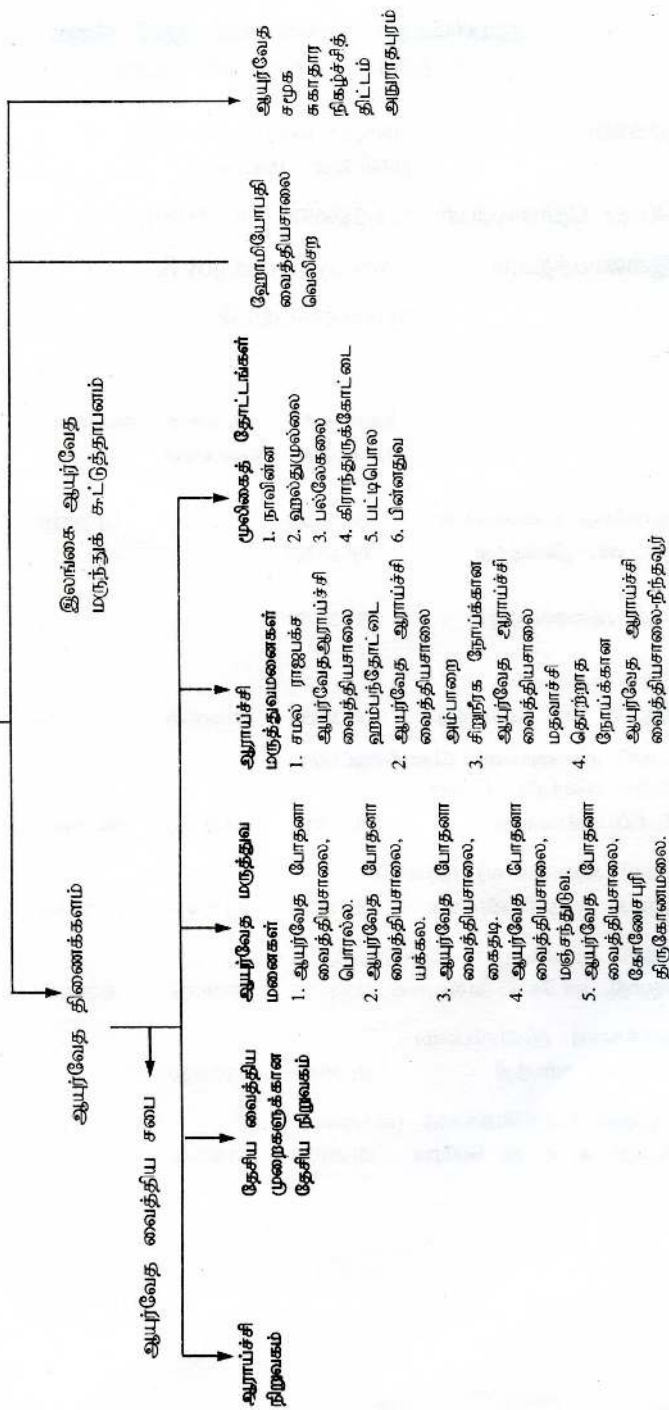
முகவரி பழைய கொட்டாவ வீதி,
நாவின்ன, மகரகம்

பொது தொலைபேசி: 011-2896911, 011-2896912

இணையத்தளம்: www.ayurveda.gov.lk
ayuco@slt.net.lk

	அலுவலகத் தொலைபேசி	கையடக்கத் தொலைபேசி	நிலையான (வீடு)	தொலை நகல்
ஆயுர்வேத ஆணையாளர் எல். எச். திலகரத்ன	011-2896909 011-2847555		011-2845537	
பிரதி ஆணையாளர்	011-2847551			
பிரதம கணக்காளர் திரு. பீ. கே. தயாசாந்த	011-2840582	077-8908940		
உதவி ஆணையாளர் (தொழில்நுட்பம்) விசேட வைத்திய நிபுணர் பீ. டப். பத்மசாந்தி	011-2088843	077-7265992	038-2296494	011-2746996
உதவி ஆணையாளர் (நிர்வாகம்) திருமதி. உதாரி வீரசிங்க	011-2845538	071-8174694	011-2836543	011-2847557
உதவி ஆணையாளர் (அபிவிருத்தி) திருமதி. எச்.கே.ஐ. டில்ஹானி	011-2847558	071-5163736	011-2845147	011-2847558
கணக்காளர் (நிதி/சம்பளம்) எம். என். தமயந்தி	011-2896908	071-8031283		
மருத்துவ உத்தியோகத்தர் (விசாரணை) திருமதி. ஐ. ஏ. ஜி. பெரேரா	011-2847559	071-8407489		011-2847559

சுகாதாரம், போசணை மற்றும் சுதேச மருத்துவ அமைச்சு
சுதேச மருத்துவ பிரிவு



ஆயுர்வேத வைத்திய சபையின்

தொலை நோக்கு, செயற்பணி, மற்றும் குறிக்கோள்

தொலை நோக்கு

தொழில்சார் தரத்தின் மூலமாகவும் மற்றும் அபிமானத்தை பாதுகாப்பதன் மூலமாக இலங்கை ஆயுர்வேத சேவையின் அதி உன்னத நிறுவனமாக உயர்த்துதல்.

செயற்பணி

தொழில்சார் திறன்கள், ஒழுக்கம் மூலமாக பொது மக்களுக்கு ஆக்கக்கூடிய ஆயுர்வேத சேவையை வழங்கும் அதே வேளையில் ஆயுர்வேதத்துறையில் பண்பு சார்ந்த அபிவிருத்தி பொருட்டுத் தேவைப்படும் சட்ட அடிப்படையை பாதுகாத்தல்.

1961 இன் 31 ஆம் இலக்க ஆயுர்வேதச் சட்டத்தின் கீழ் தாபிக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத வைத்திய சபையின் அறிமுகமும் முதன்மைத் தொழிற்பாடுகளும் பொறுப்புகளும்.

நியதிச்சட்ட விபரம்:-

1927 ஆண்டின் தேசிய அரசுப் பேரவை துணைச் சபை விதந்துரைப்பின் பேரில் 1928 இல் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட சுதேச வைத்திய சபை இலங்கை ஆயுர்வேத வரலாற்றில் முதற் சட்ட முறை ஆட்சி உரிமை கொண்ட நிறுவனமானது. பின் 1935 இன் 46 ஆம் இலக்க லங்காயுர்வேத வைத்திய சாசன சபை கட்டளைச் சட்ட மூலம் அமைக்கப்பட்ட வைத்திய சபை 1941 ம் 17 இலக்க சுதேச வைத்திய கட்டளைச் சட்டத்தின் (1945 இன் இலக்க 49 மற்றும் 1949 இன் 49 இலக்க ஊடாக திருத்தப்பட்ட) கீழ் மீள் நிர்மாணிக்கப்பட்டது. தற்போது நடைமுறையிலுள்ள ஆயுர்வேத வைத்திய சபை 1961 ஆண்டின் 31ம் இலக்க ஆயுர்வேதச் சட்டத்தின் கீழ் அமைக்கப்பட்ட நியதிச்சட்ட நிறுவனமாகும்.

அ. இந்தச் சட்டத்தின் நோக்கத்தின் பொருட்டு ஆயுர்வேதத்தினைக் கற்பித்தலுக்காக ஏதாவது நிறுவனத்திற்கு அங்கீகாரம் வழங்க வேண்டுமா என்று அமைச்சருக்கு விதந்துரைப்பினைச் செய்தல்.

- ஆ. ஆயுர்வேத மருந்துவர்களாக ஆட்களின் பெயர்களைப் பதிவு செய்தல்.
- இ. ஆயுர்வேத மருந்துக் கலவையாளர்களாக ஆட்களின் பெயர்களைப் பதிவு செய்தல்.
- ஈ. ஆயுர்வேத கவனிப்பாளராக ஆட்களின் பெயர்களைப் பதிவு செய்தல்.
- உ. அத்தகைய பதிவுகளை இரத்துச் செய்தல் அல்லது இடைநிறுத்தி வைத்தல்.
- ஊ. 1. ஆயுர்வேத மருந்துவர்கள், ஆயுர்வேத மருந்துக் கலவையாளர்கள், மற்றும் ஆயுர்வேத கவனிப்பாளர்கள் போன்றவர்களின் தொழில்சார் நடத்தைகளை ஒழங்குபடுத்தலும், கட்டுப்படுத்தும் பொருட்டு.
2. இப்பிரிவிலுள்ள (ஆ) தொடக்கம் (உ) வரை குறிப்பீடு செய்யப்படும் ஏதாவது விடயங்கள் பொருட்டு சட்டவாக்கங்களை வகுத்தமைத்தல்.

அலுவலகம் - 011-5672905

011-2896911-12

தொலைநகல் - 011-2746754

வலையமைப்பு - www.ayurvedicmedicoun.gov.lk

மின் அஞ்சல் - ayurmc@sltnet.lk

ஆயுள்வேத கல்வி மற்றும் ஆரோக்கியசாலைச் சபை

1961ம் ஆண்டின் 31ம் இலக்க திருத்தம் செய்யப்பட்ட ஆயுள்வேத சட்டத்தின் 22ம் பிரிவின்படி ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளது.

16 அங்கத்தவர்களைக் கொண்டு நிறுவப்படும் இதன் தலைவராக ஆயுள்வேத ஆணையாளர் காணப்படுவார். இதில் ஆயுள்வேத கல்லூரிகளின் கல்வி வலையமைப்புக்களை உறுதி செய்தல், பரீட்சைகளை நடாத்துதல், பரீட்சை உத்தியோகத்தர்களை நியமித்தல், சபையினால் வழங்கப்படுகின்ற பட்ட சான்றிதழ்கள் வேறு விசேடகல்வி அல்லது கௌரவப்பட்டங்கள் வழங்கல், மாணவர்களுக்கு நன்கொடைகள், புலமைப்பரிசில்கள் வழங்கல் மற்றும் ஆயுள்வேத போதனா வைத்தியசாலைகள் மற்றும் ஆயுள்வேத வைத்தியசாலைகள். மத்திய மருந்தகங்களின் நிர்வாகம் தொடர்பாக அமைச்சிற்கு சிபார்சு செய்தல்.

குறிக்கோளும் நோக்கமும்

1. இந்நாட்டிற்கு உரித்தான தேசிய வைத்திய முறையினை பாதுகாக்கும் பொருட்டு முறைமையாக அபிவிருத்தி செய்தல், விரிவாக்கல் செய்தல் அனுபவமுள்ள சுதேச வைத்தியர்களின் அனுபவங்களை பெற்றுக் கொடுத்தல்.
2. மேற்குறிப்பிட்ட குறிக்கோளை அடையும் பொருட்டு ஆயுள்வேத வைத்திய முறைகளை காப்பதன் பொருட்டு சுதேச வைத்தியர்களின் பிள்ளைகளை ஆயுள்வேத வைத்திய துறையில் ஈடுபடுத்துவதற்கு உற்சாகமுட்டல்.
3. ஆயுள்வேத வைத்தியாலைகள், மத்திய மருந்தகங்கள் என்பவை நல்ல பயனளிக்கும் வகையில் நடாத்திக் கொண்டு செல்லுதல், அவற்றின் பணிகளை அபிவிருத்தி செய்தல், மக்கள் ஆலோசனை மற்றும் சட்ட விதிகளை அமைத்தல்.

பதிவாளர் - 011-2745962

(பரீட்சைகள் பிரிவு)

ஆயுள்வேத ஆராய்ச்சிக்குழு

1961 ஆண்டின் 31ம் இலக்க திருத்தப்பட்ட ஆயுள்வேத சட்டத்தின் 33ம் பிரிவின்படி ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளது.

1) ஆயுள்வேத அபிவிருத்தி, முன்னேற்றம் என்பவற்றை கருத்திற் கொண்டு ஆயுள்வேதத்தில் சகல பிரிவுகளினதும் ஆராய்ச்சி பணிகளை மேற்கொள்ளுவது தொடர்பாக கீழ்வருமாறு.

அ) ஆயுள்வேத சரித்திரம்

ஆ) ஆயுள்வேத துறைகள் அடிப்படைத் தத்துவம்

இ) ஆயுள்வேத சிகிச்சை

ஈ) ஆயுள்வேத ஓளடதக் கல்வி, ஓளடதக் கோவை, போன்ற காரணங்கள் தொடர்பாக ஆராய்ச்சி நடவடிக்கைகள் நடாத்துவது தொடர்பாக அமைச்சருக்கு ஆலோசனைகளை வழங்கும் செயற்குழுவின் கடமையாகும்.

2) கீழ்க்காணும் விடயங்கள் தொடர்பாக அமைச்சின் செயற்குழுவிற்கு வழங்கக்கூடிய அனைத்து கட்டளைகளையும் நிறைவேற்றுதல் செயற்குழுவின் கடமையாகும்.

அ) வாசிகசாலை, நூதனசாலை, இரசாயனசாலை, வேறு நிறுவனங்கள் நடாத்திக்கொண்டு செல்லல்.

ஆ) ஆயுள்வேத கைப்பிரதிகள், ஆயுள்வேத ஏடுகள், ஆயுள்வேத பருவ இதழ்கள், பத்திரிகைகள் வெளியிடுதல்.

இ) ஆயுள்வேத ஓளடதகோவை தயாரித்தல், பிரசுரித்தல்.

ஈ) ஆயுள்வேத ஓளடத தரமாக்கல்.

பாரம்பரிய வைத்தியத்துறைக்கான

தேசிய நிறுவனம்

தூர நோக்கு

உன்னதமான ஆயுர்வேதத்தின் ஊடாக ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குதல்

பணிக்கூற்று

ஆயுர்வேதத்தில் மேன்மையான மனிதவள மேம்பாட்டுக்கான மையமாக விளங்குதல்

பொறுப்புக்கள்

- பாரம்பரிய, சுதேச வைத்தியர்களின் அறிவை இற்றைப்படுத்தி, பாதுகாத்து புரிந்துணர்வை கட்டி எழுப்புதல்.
 - நலிவடைந்து செல்லும் சுதேச வைத்திய முறைகளை கட்டியெழுப்பி ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முறைக்கு கொண்டு வந்து அறிவை பரிமாற்றிக் கொள்ளும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துதல்.
 - பாரம்பரிய வைத்தியர்களுக்கு புதிய நுட்பங்களையும் நிறுவனத்தில் உள்ள வைத்தியர்களுக்கு பாரம்பரிய அறிவையும் வழங்கி முரண்பாடுகளைகளையும் சூழலையும் ஏற்படுத்துதல்.
 - மக்களுக்கு ஆயுர்வேத ஜீவன தரிசனத்தை அறிமுகப்படுத்துதல்.
 - நிறுவன மற்றும் மருத்துவ உதவியாளர் சேவையின் தரத்தை உயர்த்துதல்.
 - வைத்திய முறைகளுக்கு ஏற்ற நிறுவன முகாமைத்துவ மற்றும் தொழிநுட்ப முறைகளை அறிமுகப்படுத்துதல்.
- புதிதாக மருத்துவ சேவைக்கு உள்வாங்கப்படுகின்றவர்களுக்கு பொருத்தமான பாடநெறி மற்றும் பயிற்சிகளை வழங்குதல்.
- மேல் உள்ள பொறுப்புக்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள 6 பிரிவுகள் ஊடாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

பதவிநிலை அதிகாரிகளின் விபரம்

1. பணிப்பாளர்:

சுபாசினி குளதுங்கமுதலி

தொலைபேசி

பணிப்பாளர் : 071 8492061 / 011 2845937

காரியாலயம் : 011 2840668

பொது : 011 2840670

தொலைநகல் : 011 2840669

2. சித்த, யுனானி பாரம்பரிய வைத்தியர்கள் மற்றும் மருத்துவ உதவியாளர் (தமிழ் மொழிமூல) பயிற்சிப் பிரிவு விஷேட வைத்திய நிபுணர்

● வைத்தியர் B. M. றிஸாட் 077 4707996

● வைத்தியர் சு. சிறீபிரியா 077 8332431

பிரதான பகுதிடாலைமை
அதிகாரி பெயரும் பதவியும்

பிரதான பகுதிடாலைமை அதிகாரி பெயரும் பதவியும்	அரசு தொலைபேசி இலக்கம்	கை தொலைபேசி இலக்கம்	நிறுவன தொலைபேசி இலக்கம்	தொலை நகல்
1. பணிப்பாளர் திருமதி S. K. குலதுங்கமுதலி	011 2845937 Est 257	071 8492061	011 2840669	011 2840669
2. Dr. (திருமதி) A. S. C. பீரிஸ் மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	011 2840670 Est 267	071 7956281	-	-
3. Dr. (திருமதி) J. M. P. K. ஜயசுந்தர் மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	- Est 275	071 4813846	-	-
4. Dr. (திருமதி) P. M. S. V. பீர்காந்தா மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	- Est 265	071 4464431	-	-
5. Dr. (திருமதி) S. P. உடுவனகே மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	- Est 261	071 1534747	-	-
6. Dr. M. W. பத்மகுமார மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	011 2840670	071 4444300	-	-
7. Dr. B. M. ரிஷாட் மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	011 2840670 Est 267	077 4707996	-	-
8. Dr. K. D. K. குலபால விரிவுரையாளர்	011 2840670 Est 261	077 7802880	-	-
9. Dr. S. K. P. தரங்க மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	011 2840670	071 8047490	-	-

பிரதான பகுதிடாலைமை
அதிகாரி பெயரும் பதவியும்

பிரதான பகுதிடாலைமை அதிகாரி பெயரும் பதவியும்	அரசு தொலைபேசி இலக்கம்	கை தொலைபேசி இலக்கம்	நிருவன தொலைபேசி இலக்கம்	தொலை நகல்
10. Dr. சமந்த லியனகே மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	011 2840670	071 8045095	-	-
11. Dr. (திருமதி) S. சிறீபிரியா மருத்துவ உத்தியோகத்தர்	011 2840670 Est 264	077 8332431	-	-
12. Dr. (திருமதி) M. S. S. பெரோரா விரிவுரையாளர்	011 2840670 Est 263	071 8197391	-	-
13. Dr. (திருமதி) B. G. M. K. ராஜகருணா விரிவுரையாளர்	011 2840670	071 8329781	-	-
14. Dr. (திருமதி) S. K. K. மனோகரி விரிவுரையாளர்	011 2840670 Est 265	071 7002571	-	-
15. திருமதி A. S. ரஞ்ஜனி நிர்வாக உத்தியோகத்தர்	011 2840670 Est 268	071 8509142	-	-

பண்டாரநாயக்க ஞாபகார்த்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவகம்

தொலைநோக்கு

சிறந்த சுகாதார பாதுகாப்பிற்காக சுகேச வைத்தியத்தைப்
பலப்படுத்தும் வகையிலான ஆராய்ச்சிகளை
மேற்கொள்ளல்

பணிக்கூற்று

இலங்கை மக்களுக்கு முதன்மை வாய்ந்த சுகாதார
தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையிலான
ஆராய்ச்சிகளையும் தேசிய தலைமைத்துவத்தையும்
வழங்குதல்

- நிறுவனத்தின் முகவரி :- பண்டாரநாயக்க ஞாபகார்த்த
ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
நாவினன், மஹரகம
- பொது தொடர்பு இலக்கம் :- 011-2850333
- வெப்-முகவரி :- www.bimmri.lk
- தொலை நகல் :- bmarinawinna@gmail.com

பிரதான உத்தியோகத்தரின் பதவி பெயர்	அரச தொலைபேசி	தனிநபர் தொலைபேசி இலக்கம்	வதிவிட பொது இலக்கம்	தொலை நகல்
1. பணிப்பாளர்	011-2850333	-	-	011-2897286
2. பிரதிப் பணிப்பாளர் சுவர்ணா கல்தொட	011-2845837	071-4473558	011-2896815	011-2897286
3. நிர்வாக உத்தியோகத்தர் காமினி பிரேமவங்ச	011-2850302	071-3278095	011-2563120	011-2897286

பிரதான வைத்தியசாலைகளில் நடைபெறும் விசேட சிகிச்சை விபரம்

1. கண், மூக்கு, தொண்டை நோய்களுக்கான சிகிச்சைப் பிரிவு	- தேசிய ஆயுர்வேத போதனா வை. சா. விக்ரமராச்சி ஆயுர். போதனா வை. சா. சமல்ராஜபக்ச ஆயுர். ஆராய்ச்சி நிறுவகம் - பண்டாரநாயக ஆயுர். ஆராய்ச்சி நிறுவகம் - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பொரல்ல யக்கல ஹம்பந்தொட நாவின்ன குருநாகல
2. வாய், முரசு சிகிச்சைப் பிரிவு	- ஆயுர். போதனா வைத்தியசாலை - விக்ரமராச்சி ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பொரெல்ல யக்கல
3. சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவு	- பண்டாரநாயக ஆயுர். ஆராய்ச்சி நிறுவகம் - தேசிய ஆயுர். போதனா வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வை. சா. - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - விக்ரமராச்சி ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நாவின்ன பொரல்ல தியதலாவ இரத்தினபுரி குருநாகல் யக்கல
4. தோல்நோய் சிகிச்சைப் பிரிவு	- தேசிய ஆயுர்வேத போதனா வை. சா. - பண்டாரநாயக ஞாபகார்த்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவனம் - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பொரெல்ல நாவின்ன காலி குருநாகல தியதலாவ அநுராதபுரம் இரத்தினபுரி யக்கல
5. Beauti Culture சிகிச்சைப் பிரிவு	- தேசிய ஆயுர்வேத போதனா வை. சா. - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பொரெல்ல காலி தியதலாவ பல்லேகல அநுராதபுரம்
6. பஞ்சகர்ம சிகிச்சைப் பிரிவு	- தேசிய ஆயுர்வேத போதனா வை. சா. - விக்ரமராச்சி ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - பண்டாரநாயக ஆயுர். ஆராய்ச்சி நிறுவகம் - பஞ்சகர்ம வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பொரல்ல யக்கல நாவின்ன கிரிபத்தொட மட்டக்களப்பு புதுகுடியிருப் பல்லேகல அநுராதபுரம் தியதலாவ குருநாகல
7. புற்றுநோய் சிகிச்சைப் பிரிவு	- பண்டாரநாயக ஞாபகார்த்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவனம்	நாவின்ன
8. யோகா, உடற்பயிற்சி சிகிச்சைப் பிரிவு	- ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பொரல்ல காலி ஹம்பந்தொட பல்லேகல
9. பண்நோய் சிகிச்சைப் பிரிவு	- ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவனம் - விக்ரமராச்சி ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பொரல்ல நாவின்ன யக்கல தியதலாவ

	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	காலி
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	இரத்தினபுரி
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	அருரா தபுரம்
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பல்லேகல
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	ஹம்பந்தொட
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	நிந்தவூர்
10. சிறுசீரக நோய்ச்சிகிச்சைப் பிரிவு	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நாவின்ன
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	அருரா தபுரம்
11. சுகுபன்சர் சிகிச்சை பிரிவு	- ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	பொரல்ல
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	தியதலாவ
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	காலி
	- விக்ரமரர்ச்சி ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	யக்கல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	குருநாகல
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	நிந்தவூர்
12. குழந்தை மருத்துவ சிகிச்சை பிரிவு	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நாவின்ன
	- ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	பொரல்ல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	காலி
	- விக்ரமரர்ச்சி ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	யக்கல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	குருநாகல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	அருரா தபுரம்
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	ஹம்பந்தொட
13. மதுமேக (நீரிழிவு) சிகிச்சை பிரிவு	- ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	பொரல்ல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நாவின்ன
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	காலி
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	ஹம்பந்தொட
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	தியதலாவ
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பல்லேகல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	இரத்தினபுரி
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	குருநாகல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நிந்தவூர்
14. குதநோய்ச் சிகிச்சை பிரிவு	- ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	பொரல்ல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நாவின்ன
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	ஹம்பந்தொட
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	தியதலாவ
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	காலி
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பல்லேகல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	குருநாகல
	- விக்ரமரர்ச்சி ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	யக்கல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நிந்தவூர்
15. மூட்டுநோய் சிகிச்சை பிரிவு	- ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை	பொரல்ல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நாவின்ன
	- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை	ஹம்பந்தொட
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	தியதலாவ
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பல்லேகல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	அருரா தபுரம்
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	குருநாகல
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	இரத்தினபுரி
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	காலி
	- ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	நிந்தவூர்

- | | | |
|---------------------------------------|--|---|
| 16. முறிவு, நெரிவு
சிகிச்சை பிரிவு | <ul style="list-style-type: none"> - ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை - விக்ரமார்ச்சி ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை - ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை | <p>பொரல்ல
நாவினன
ஹம்பந்தொட

யக்கல
அநுராதபுரம்
பல்லேகல
குருநாகல
காலி
தியதலாவ</p> |
| 17. விஷ சிகிச்சை
பிரிவு | <ul style="list-style-type: none"> - ஆயுர்வேத போதனா வைத்தியசாலை | <p>பொரல்ல</p> |

ஆயுள்வேத போதனா வைத்தியசாலை

தேசிய ஆயுள்வேத போதனா வைத்தியசாலை - பொரல்ல

பொது தொலைபேசி: 2694637/2695855

பதவியும் பெயரும்

அரசு தொலைபேசி தொலை நகல் இல.

- பணிப்பாளர்
வைத்தியர் பெ. சி. கே. டி. குமாரசேகர 011-2691724 0112691724
- பிரதி பணிப்பாளர்
வைத்தியர் ஆர் எம். கே. பீ. ரட்நாயக்க 011-2672578
- பிரதான வைத்திய அதிகாரி (வதிவிடம்)
சிரேஷ்ட வைத்தியர்
யு. ஆர். கே. பி. விமலசூரிய 011-2693423
- பிரதான வைத்திய அதிகாரி (வெளிநோயாளர்)
சிரேஷ்ட வைத்தியர்
நிரஞ்சலா தேவி அமரதாங்க 011-3169149
- பிரதான வைத்திய அதிகாரி (ம. உ. பிரிவு)
சிரேஷ்ட வைத்தியர்
டபிள்யு. எஸ். காரியவசம் 011-2691341

விக்கிரமாராச்சி ஆயுள்வேத போதனா வைத்தியசாலை

கண்டி வீதி, யக்கல

பொது தொலைபேசி: 033-2227988

பதவியும் பெயரும்

அரசு தொலைபேசி தொலை நகல் இல.

- பணிப்பாளர்
வைத்தியர் பீ. ஏ. கே. ஜயகொடி 033-2227988 033-2226130
மின்னஞ்சல்: yakkalahospital@yahoo.com 071-6711584
- பிரதம வைத்திய அதிகாரி (விடுதி)
வைத்தியர் வை. ஏ. டி. ஆர். யாப்பா 033-2227988
மின்னஞ்சல்: yaparohini@gmail.com 071-8668696
- பிரதம வைத்திய அதிகாரி
(மருந்து உற்பத்திசாலை) 033-2227988
வைத்தியர் டப். ஏ. நந்தனி விக்ரமசிங்க 033-2239988

- பிரதம வைத்திய அதிகாரி (வெளிநோயாளர்) 033-2227988
வைத்தியர் K. P. கெட்டியாராச்சி 071-8123427
மின்னஞ்சல்: yaparohini@gmail.com
- பிரதம வைத்திய அதிகாரி
(சிகிச்சை விசேட பிரிவு) 033-2227988
வைத்தியர் R. D. R. சில்வா 071-4931855
மின்னஞ்சல்:

சித்தபோதனா வைத்தியசாலை
கோணேசபுரி, திருகோணமலை
பொது தொலைபேசி: 026-2051222
மின்னஞ்சல்: thisddhamedicine@grail.com

- | பதவியும் பெயரும் | அரசு தொலைபேசி இல. | தொலை நகல் |
|---|----------------------------|-------------|
| ● வைத்தியப்பொறுப்பதிகாரி
வைத்தியர் திருமதி S. வர்ணகுலேந்திரன்
மின்னஞ்சல்: thisiddhamedicine@gmail.com | 026-2051222
075-7578138 | 026-2051222 |

சித்தபோதனா வைத்தியசாலை - கைதடி
பொது தொலைபேசி: 021-2057104
மின்னஞ்சல்: siddhahospitalkaithady@gmail.com

- | பதவியும் பெயரும் | அரசு தொலைபேசி இல. | தொலை நகல் |
|--|-------------------|-----------|
| ● வைத்திய பொறுப்பதிகாரி
விஷேட வைத்தியர் பிறேமா சிவசண்முகராஜா | 077-1386894 | |
| ● வைத்திய பொறுப்பதிகாரி
விஷேட வைத்தியர் நவலக்ஷ்மி நித்யகுமார் | 071-3055948 | |

யுனானி போதனா வைத்தியசாலை - மஞ்சந்தெடுவாய்
பொது தொலைபேசி: 065-2247278
மின்னஞ்சல்: ayurvedahospital7178@gmail.com

- | பதவியும் பெயரும் | அரசு தொலைபேசி இல. | தொலை நகல் |
|--|----------------------------|-------------|
| ● வைத்திய பொறுப்பதிகாரி
விஷேட A. L. F. ஜலால்மன் | 065-2247178
077-4706939 | 065-2247178 |

ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலைகள்

- (1) சமல்ரா ஜபக்ஷ ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை
முகவரி:- ஸ்ரீ போபுர, ஹம்பந்தொட்டை
பொது தொலைபேசி இல.: 047 2256700
மின்னஞ்சல்: Ayurhambantota@slnd.lk
பணிப்பாளர்: வைத்தியர் பீ. பீ. சந்திமாரத்தன
- (2) அம்பாறை ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை
முகவரி:- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை
அம்பாறை
பொது தொலைபேசி இல.: 063 2224349
பணிப்பாளர்: வைத்தியர் சோமசிரி
- (3) அரச ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை (தொற்றாநோய்)
முகவரி:- அரச ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை
தொற்றாநோய்
அரசியடி தோட்டம் சுகாதார நிலையம்
நிந்தவூர்
பொது தொலைபேசி இல.: 067 2055277/077 3170448
மின்னஞ்சல்: :nakfer@gmail.com
பணிப்பாளர்: வைத்தியர் கே. எல். எம். நக்பர்
- (4) சிறுநீரக நோய் ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை
முகவரி:- ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி வைத்தியசாலை
மதவச்சிய

எங்கள் மூலிகைத் தோட்டம்

முன்னைய காலத்தில் அரசர்களின் ஆதரவுடன் மூலிகைத் தோட்டங்கள் சிறப்பான முறையில் உருவாக்கப்பட்டு பராமரிக்கப்பட்டு வந்துள்ளதற்கு பழைய கிரந்தங்கள், கல்வெட்டுக்கள் போதிய ஆதாரங்களாக உள்ளன.

மூலிகைகளை அடிப்படையாக கொண்ட ஆயுள்வேத வைத்திய சாஸ்திரமும் அது மக்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் அடைந்திருந்ததும் இன்னும் பசுமையாக காணப்படும் ஆதாரசாலை எச்சங்கள் சான்றுகளாகும். இன்னும் சிகிரியா மிகின்தலே அனூராதபுரம் போன்ற நகரங்களில் காணப்படும் மூலிகைத் தோட்டங்கள் இன்னும் சான்றுகளாக காணப்படுகின்றன. எம் முன்னோர்கள் இட்டுச் சென்ற வழியில்.

ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைமைகளை மக்கள் மத்தியில் பிரபல்யப்படுத்தும் நோக்கில் ஆயுர்வேதத் திணைக்களமானது நாட்டில் பல பகுதிகளிலும். பல்வேறுபட்ட தட்பவெப்ப நியமங்களுக்கு ஏற்ப மூலிகைத் தோட்டங்களை தாபிக்கும் திட்டத்தை 1964 ஆம் ஆண்டிலிருந்து முன்னெடுத்து வருகின்றது.

இம்மூலிகைத் தோட்டங்களின் நோக்கங்கள்

- (1) மாதிரி மூலிகைத் தோட்டம். (ஒரே இடத்தில் விஷேடமான மூலிகைகளை வளர்த்தல்.)
- (2) மூலிகைகளைப் பாதுகாத்து அபிவிருத்தி செய்தல்.
- (3) மூலிகை நாற்று மேடைகளை அமைத்தலும், மூலிகை சம்பந்தமான ஆய்வுகளைச் செய்தலும்.

இம் மூலிகைத் தோட்டங்களின் வேறு தொழிற்பாடுகள்

- பாடசாலை, விகாரைகள் மற்றும் அரச நிறுவனங்களில் மூலிகைத் தோட்டங்களை தாபிக்க மூலிகைகளையும் ஆலோசனைகளையும். இலவசமாக வழங்குதல்.
- நியாய விலையில் மூலிகைக் கன்றுகளை விற்பனை செய்தல்.
- பாடசாலை மாணவருக்கும் மற்றவருக்கும் மூலிகைத் தாவரங்களை இனங்காணல், வளர்த்தல், ஆய்வு தொடர்பான ஆலோசனைகளை வழங்கும் மத்திய நிலையமாகத் தொழிற்படல்.

இவ்வாறான 6 மூலிகைத் தோட்டங்கள் நாட்டில் காணப்படுகின்றன.

ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் தேசிய மூலிகைத் தோட்டம்

கொழும்பு மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள நாவின்னை பண்டாரநாயக ஞாபகார்த்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் மூலிகைத் தோட்டமானது கடல் மட்டத்திலிருந்து 63 மீற்றர் உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. வருட மழை வீழ்ச்சி 1700 மில்லி மீற்றரிலும் குறைவான பிரதேசமாகும்.

1964 ஆம் ஆண்டளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இம் மூலிகைத் தோட்டமானது சுமார் 15 ஏக்கர் விசாலமானது. மூலிகைத்தாவர இனங்கள் 550 வரையில்

வளர்க்கப்படுகிறது. மூலிகைகளைக் காட்சிப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மரமஞ்சள், வெண்சந்தனம் மற்றும் செஞ்சந்தனம் போன்ற அரிதான மூலிகைகளும் வளர்க்கப்படுகின்றன.

தொடர்புகளுக்கு: தோட்ட நிர்வாகி - 011 2850333

தேசிய ஆராய்ச்சி மூலிகைத் தோட்டம் - ஹஸ்தும்முல்லை

மத்திய மலைநாட்டில் ஈரவலய பதுளை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள ஹஸ்தும்முல்லை இம் மூலிகைத் தோட்டமானது கடல் மட்டத்தில் இருந்து 900 மீற்றர் உயரத்திலுள்ளது. வருட மழைவீழ்ச்சி 2000 மில்லி மீற்றரிலும் குறைவான பிரதேசமாகும்.

1984 ஆம் ஆண்டளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இது சுமார் 65 ஏக்கர் விசாலமானது. 700 வகையான மூலிகைகள் வளர்க்கப்படுகின்றன.

அரிதான தாவரங்களான நிலவேம்பு, மல்லிகை, சிற்றரத்தை, செஞ்சந்தனம் முதலான 30 வகையான மூலிகைகளும் வளர்த்து பராமரிக்கப்படுகின்றன. ஒரு ஏக்கர் பரப்பளவில் தற்சமயம் வளர்க்கப்படும் கடலூராஞ்சி மூலிகை, இரண்டு ஏக்கர் பரப்பளவிற்கு விஸ்தரிக்க ஆலோசிக்கப்பட்டுள்ளது.

விரிவுரை மண்டபம், சுற்றுலா விடுதி மற்றும் தங்குமிடங்களும் இதனுடன் இணைந்து காணப்படுகின்றன.

தொடர்புகளுக்கு:- தோட்ட நிர்வாகி - 057 2050126

பட்டிப்பொல மூலிகைத் தோட்டம்

மத்திய மலைநாட்டில் ஈரவலய நுவரெலியா மாவட்டத்திலுள்ள இத்தோட்டமானது கடல் மட்டத்திலிருந்து 1868 மீற்றர் உயர்வானது. 1800 மில்லி மீற்றரிலும் குறைவான வருட மழைவீழ்ச்சியைக் கொண்டது.

1985 ஆம் ஆண்டளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இது 32 ஏக்கர் விசாலமானது. குளிர் பிரதேசங்களில் வளரும் மூலிகைகள் சிறப்பாக வளர்க்கப்படுகின்றன. காட்டு மஞ்சாடி, சிற்றரத்தை, வசம்பு போன்ற மூலிகைகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. இந்தியாவிலிருந்து தேவதாரு கொண்டு வரப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றது.

தொடர்பு:- விவசாய சந்தைப்படுத்தல் முகாமையாளர் - 052 3539114

கிராந்துரு கோட்டை மூலிகைத் தோட்டம்

தாழ்நில வரண்ட பிரதேசத்தில் பதுளை மாவட்டத்தில் கடல் மட்டத்திலிருந்து 450 மீற்றர் உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. வருட மழை வீழ்ச்சி 1600 மில்லி மீற்றரிலும் குறைவானது.

1988 ஆம் ஆண்டளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இது 273 ஏக்கர் விசாலமானது. இதில் சுமார் 50 ஏக்கர் அபிவிருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது. 10 ஏக்கர் நிலமானது மூலிகைப் பாதுகாப்பு திட்டத்தின் கீழ் அபிவிருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது.

400 வகையான மூலிகைகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. செஞ்சந்தனம், நெல்லி, மருது, இஞ்சி, நொச்சி, மல்லிகை போன்ற முக்கிய மூலிகைகள் வளர்க்கப்படுகின்றன.

தொடர்பு:- நிகழ்ச்சி திட்ட அதிகாரி 072 3394940

பல்லேகலை மூலிகைத் தோட்டம்

மத்திய மலைநாட்டில் கண்டி மாவட்டத்தில் கடல் மட்டத்திலிருந்து 483 மீற்றர் உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. வருட மழைவீழ்ச்சி 1400 மில்லி மீற்றரிலும் குறைவானது.

1990 ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. சுமார் 3 ஏக்கர் பரப்பளவைக் கொண்ட இத்தோட்டத்தில் 100 வகையான மூலிகைகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. இவற்றில் வெண்சந்தனம், தான்றி, அனித்தை, தெபு, இருவேலி, கற்பூரவள்ளி மற்றும் கற்றாளை போன்றன முக்கியமானவை வெண்சந்தனம் வளர்ப்பு சம்பந்தமான ஆய்வு ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

தொடர்பு: நிகழ்ச்சித்திட்ட அதிகாரி 081 2422670

பின்னதுவ மூலிகைத் தோட்டம்

6 1/2 ஏக்கர் விசாலமான இத்தோட்டமானது தாழ்நில பகுதியில் காலி மாவட்டத்தின் அக்மீன பிரதேச செயலக பிரிவில் அமைந்துள்ளது. வருட மழைவீழ்ச்சியானது 24000 மில்லி மீற்றரிலும் அதிகமானது.

உலக வங்கியின் அனுசரணையுடன் சுதேச வைத்திய அமைச்சினால் 2001 ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மூலிகையினங்கள் 572 வரையில் வளர்க்கப்படுகின்றன. இவற்றில் செஞ்சந்தனம், கடலுராஞ்சி, பாம்புகள் போன்றவை முக்கியமானவை.

தொடர்புகளுக்கு:- விவசாய அபிவிருத்தி உதவியாளர் 091-3094973

இலங்கை ஆயுள்வேத ஓளடதக் கூட்டுத்தாபணம்

தொலை நோக்கு

சுகாதார நலனுடைய சமூகத்திற்காக உள்நாட்டு வைத்திய விஞ்ஞான முறையை அடையாளப்படுத்தி பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன் தேசிய மற்றும் சர்வதேச ஓளடத தேவைப்பாட்டை உயர் தரத்தில் வழங்கும் சேவையை நோக்காக கொண்ட முதல் தர நிறுவனமாதல்.

பணிக்கூற்று

“உயர்ந்த தரப்படுத்தலுடன் மருந்து உற்பத்தி, இறக்குமதி செய்தல் பகிர்ந்தளித்தல், ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளல், பாதுகாப்பான சேவைகளை வழங்குவதுடன் மக்களுக்கு அவசியமான சேவைகள் முன்னேற்றுவதும், சுகநலன்களைத் திருப்திப்படுத்துவதன் மூலம், மக்கள் தொடர்புடைய பாதுகாப்பினை கருத்தில் கொண்டு நடைமுறைப்படுத்தல்.”

பிரதான காரியாலயம்

இலக்கம் 94, பழைய கொட்டாவ வீதி

நாவின்ன, மஹரகம - 011 2850229
- 011 2838501

புதிய மூலிகைச்சாறு உற்பத்திசாலை

இலக்கம்- 256, பதிரகொட் வீதி

பமுணாவ, மஹரகம - 011 2845847
- 011 2838932
- 011 3184985

விற்பனை நிலையங்களும், வைத்திய சிகிச்சைப் பிரிவு
நடைபெறும் இடங்களும்.

தொ.பே. இல.

- | | | |
|-----|--|-------------|
| 01. | விஜேராம விற்பனை நிலையமும்
வைத்திய சிகிச்சை பிரிவும்
22, ஸ்ரீத்ர சோரத பாதை, கங்கொடவில். | 011-2801380 |
| 02. | மஹாநுவர விற்பனை நிலையமும்
வைத்திய சிகிச்சை பிரிவும்
இல. 70, யர்நுவர வீதி, மஹாநுவர. | 081-2228661 |
| 03. | ரத்னபுரி விற்பனை நிலையமும்
வைத்திய சிகிச்சை பிரிவும்
இல. 32, பஸ்நாவதும்பல பாதை,
ரத்னபுரி. | 045-2233381 |
| 04. | அனுராதபுர விற்பனை நிலையம்
414/2, ஸ்ரீ மேவன் கொடகே பாதை,
இரண்டாம் கட்டை,
அனுராதபுரம். | 025-3779786 |
| 05. | காலி விற்பனை நிலையம்
இல. 38, (ஒல்கோட் மாவத)
தங்கெதர வீதி, காலி. | 091-3092991 |
| 06. | தியதலாவ விற்பனை நிலையம்
சனானி மந்திரய, தியதலாவ. | 057-3587332 |
| 07. | கோட்டை புகையிரத சந்தி விற்பனை நிலையம்
கோட்டை புகையிரத நிலையம்,
2ம் தட்டு, கொழும்பு. | 011-3144231 |
| 08. | பதுளை விற்பனை நிலையம்
இல. 35 B-1/36, வது பஸ் தரிப்பிடம்,
பதுளை. | 055-2229880 |
| 09. | ஓய்வூதியத் திணைக்களம்
மாளிகாவத்தை | 011-3178498 |
| 10. | யாழ்ப்பாண மருந்து விற்பனை நிலையம்
இல. 61 A, புதிய சந்தைத் தொகுதி,
யாழ்ப்பாணம். | 021-3207745 |
| 11. | நாவின்ன மருந்து விற்பனை நிலையம்
இல. 94, பழைய கொட்டாவ வீதி,
நாவின்ன, மகரகம. | 011-2850229 |
| 12. | மாத்தறை மருந்து விற்பனை நிலையம்
இல. 43, பழைய தங்காலை வீதி,
கொட்டுவேகொட, மாத்தறை | |
| 13. | நடமாடும் விற்பனை நிலையம்
இல. 94, பழைய கொட்டாவ வீதி,
நாவின்ன, மஹகரகம | 011-2840173 |
| 14. | விற்பனைப் பிரிவு
இல. 94, பழைய கொட்டாவ வீதி,
நாவின்ன, மஹகரகம | 011-4860243 |
| 15. | செத்சிரிபாய மருந்து விற்பனை நிலையம்
ஹெல மருந்தகம், செத்சிரிபாய,
பத்தரமுல்லை. | 011-3185446 |

மாகாண ஆயர்வேத திணைக்களத்தின் கீழ் இயங்கும்
ஆயர்வேத வைத்தியசாலைகள், மத்திய ஆயர்வேத
மருந்தக விபரங்கள்

மாகாண ஆயுர்வேத திணைக்களம்

மேல் மாகாணம்

● மாகாண ஆயுர்வேத ஆணையாளர்:

அலுவலக முகவரி	: இலக்கம் 18, நாவல வீதி, நுகேகொட
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 0112820792/0713269255
மின்னஞ்சல்	: ayurwp@slt.lk
மாகாண ஆயுர்வேத ஆணையாளர்	: 011 2820795
தொலைநகல்	: 011 2588840
ஆயுர்வேத ஆணையாளர்	: வைத்திய ஜீ. எம். மாலா பெரேரா
தொடர் இலக்கம்	: 011 2840795 / 071 4444310

நிறுவன விபரம்

தொடர் இல.	நிறுவனம்	மாவட்டம்	தொலைபேசி இலக்கம்	பக்ஸ்/மின்னஞ்சல்
1.	மாகாண ஆயுர்வேத மீகொட.	வைத்தியசாலை	011-2751327	011-2751327
2.	மாவட்ட ஆயுர்வேத லுனாவ, மொரட்டுவை.	வைத்தியசாலை	011-2647031	—
3.	மாவட்ட ஆயுர்வேத மீரிகம, கம்பஹா.	வைத்தியசாலை	033-2270028	—
4.	மாவட்ட ஆயுர்வேத களுத்துறை, மொல்லிகொட, வாதுவ.	வைத்தியசாலை	038-2294517	038-2294517
5.	கிராமிய ஆயுர்வேத களுத்துறை, ஜம்புரலிய, மடபாத.	வைத்தியசாலை	011-2702020	011-2702020
6.	கிராமிய ஆயுர்வேத அனியாகந்த, கந்தான.	வைத்தியசாலை	011-2232770	—
7.	கிராமிய ஆயுர்வேத கந்துபொட, தெல்கொட.	வைத்தியசாலை	011-2403665	011-2403665
8.	கிராமிய ஆயுர்வேத நாபொட, களுத்துறை.	வைத்தியசாலை	034-2242023	—
9.	கிராமிய ஆயுர்வேத வீதியகொட, பண்டாரகம.	வைத்தியசாலை	038-2292306	—

10. ஆயர்வேத பஞ்சகர்ம மத்திய நிலையம் ஸ்ரீசுதர்சனாராம வீதி, கிரிபத்தகொட.	011-4940969	-
11. இரத்மலான ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் இரத்மலான	011-3153580	-
12. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் அவிசாவளை	036-3862575	-
13. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் தெவலபொல	011-3107443	-
14. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் தம்புவ, ராகம.	011-3109546	-
15. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் பின்னகல வத்த, திஷலுபிட்ய	031-3615265	-
16. கடவத்தை ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் கம்பஹா. கடவத்தை	011-3102500	-
17. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் ஹீனடியன, மினுவங்கொட	011-3107421	-
18. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் நிட்டம்புவ	033-3437916	-
19. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் மினுவங்கொட	011-3105255	-
20. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் ஹங்சாபொல, திஷலபிட்ய.	033-3650304	-
21. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் மஹர, கடவத்தை	011-2102052	-
22. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் மொரொன்துடுவ	038-3388867	-
23. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் பொத்துவில, பயாகல.	034-3943676	-
24. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் பல்பிடிகொட, போருவதண்ட	034-3447164	-
25. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் ஹெட்டியாகந்த, பேருவளை	034-3444906	-
26. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் அகலவத்தை, பொல்கம்பள.	034-3944561	-
27. ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் குடாஉடுவ, ஹொரண	-	-

- | | | |
|---|-------------|---|
| 28. ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம்
அக்கரகம, திவ்லுபிடிய. | - | - |
| 29. ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம்
இங்கிரிய | - | - |
| 30. மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம்
கொழும்பு இல. 18, நாவல வீதி, நுகேகொடை | - | - |
| 31. மாவட்ட ஆயுர்வேத சமூகநலவைத்திய
அதிகாரி காரியாலயம் கம்பஹா, அகரகம | - | - |
| 32. மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம்
இங்கிரிய | 034 2268385 | - |

மாகாண ஆயர்வேத திணைக்களம்

ஊவா மாகாணம்

ஊவா மாகாண ஆயர்வேத ஆணையாளர் காரியாலயம்

அலுவலக முகவரி	: ஊவா மாகாண ஆயர்வேத திணைக்களம் தியதலாவ
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 057-2227053/057-2229173
தொலைநகல் இலக்கம்	: 057-2229199
மின்னஞ்சல்	: Aurdptuva@gmail.com
மாகாண ஆயர்வேத ஆணையாளர்	: 011 2820795
தொலைநகல்	: 011 2588840
ஆயர்வேத ஆணையாளர்	: வைத்திய பீ. டப். டப். திஸாநாயக
தொலைபேசி	: 057 2227082/071 4420570

நிறுவனங்கள்

தொடர் இலக்கம்	முகவரி	தொலைபேசி	தொலைநகல்
01.	மாகாண ஆயர்வேத வைத்தியசாலை தியதலாவ	057-2229032	--
02.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் மஸ்பன்ன	055-3560207	--
03.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் அளுத்தரம, பதலயாய, மஹியங்கனை	055-3552587	--
04.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் ரிதீமாலியத்த, ஊரணிய	055-3554561	--
05.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் ஊவ, மாவெலகம	057-5673463	--
06.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் சொரகுண	055-5673460	--
07.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் களுபஹன	057-5673459	--
08.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் வெலிட	057-2245404	--
09.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் அபகஸ்தோவ	057-2245273	--
10.	ஆயர்வேத மத்திய மருந்தகம் கோடுன்ன, ஹாலிஎல பாதை	055-3555242	--

11.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் தல்தென	055-3554119	-
12.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் மீகஹகிவுல	055-2245649	-
13.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் மஹரியங்கனை	055-2257074	-
14.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் லுனுகலை	055-3579266	-
15.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் பல்லகெடுவ	055-2285200	-
16.	கஹகொல்லை ஓச உயன தியதலாவ		
17.	மாகாண மருந்து உற்பத்தி நிலையம் மிரிஸ்வத்த, ஊவ மாவெலகம	055-3552588	-
18.	மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை பிபிலை, மெதகம	055-2266586	-
19.	கிராமிய ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை கிரிஇப்பன்வெவ, எம்பிலிபிடிய	047-3489132	-
20.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் கதிற்காமம்	047-2235103	-
21.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் அம்பேகமுவ, தணமல்வில	071-6826574	-
22.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் புத்தல	055-2273955	-
23.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் வெலியாய, மொனராகலை	055-2276292	-
24.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் கொடயாண, தொம்பகஹாவெல	055-5677331	-
25.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் மடுல்ல, மொனராகலை	055-5677332	-
26.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் மடுல்ல, நக்கல, மொனராகலை	055-3552586	-
27.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் பிடகுபுர, பிபிலை	071-1427613 055-3550173	-
28.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் ஓலுகங்தொட	071-2820712 057-2228108	-
29.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் லுனுவத்த	077-0198106	-
30.	ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம் பசறை	077-6990003	-

மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம்

மத்திய மாகாணம்

அலுவலக முகவரி	: மத்திய மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம் பல்லேகல, குண்டசாலை
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 081-2423183
தொலைநகல் இலக்கம்	: 081-2420908
மின்னஞ்சல்	: info@ayurveda.cp.gov.lk
மாகாண ஆயுர்வேத ஆணையாளர்	: 011 2820795
ஆயுர்வேத ஆணையாளர்	: வைத்திய எம். டி. ஜே. அபேகுனவர்தன
தொலைபேசி	: 081-2423932/077-3772020

தொடர்பு இல.

இல.

01. ஆயுள்வேத சமூகநல சுகாதார ஆயுள்வேத வைத்திய சம்பந்தமான அதிகாரி	081-2423163
02. மாகாண ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை பல்லேகல, குண்டசாலை	081-2420541
03. மாகாண ஆயுள்வேத மருந்து உற்பத்திசாலை பல்லேகல, குண்டசாலை	081-3991955
04. ஆரம்ப ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை தொலுவ	081-3848497
05. கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, பண்வி	081-2472187
06. கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை ஹதகனாவ	055-3556001
07. கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, கெலிஓய	081-2310424
08. ஆரம்ப ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை மாத்தளை-வடக்கு	066-2247886
09. கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, தென்ன	066-3688300
10. ஆரம்ப ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, கொத்மலை	052-3522556
11. கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, நில்தண்டாகின்ன	052-3524554
12. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், உடிஸ்பத்துவ	081-3835856
13. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், நுகேதந்த	081-3995440
14. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், அல்வத்கொட	077-3889377
15. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், அங்கும்புர	081-3835857
16. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், ஹதரலியந்த	081-3835858
17. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், உல்லந்துபிட்டிய	081-3835859
18. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், நாவலபிட்டிய	054-3546026

19.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், யட்டவர	081-3835861
20.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், போபிட்டிய	081-3992200
21.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், பாரதேக	081-3838554
22.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், தொரகும்புர	066-3666400
23.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், தம்புள்ள	071-8614513
24.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், கலேவெல	081-3835862
25.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், வில்கமுவ	066-2250125
26.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், லக்கல	066-3688347
27.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், உடமாந்தூர	054-3525325
28.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், அதிகாரிகம	071-8339906
29.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், உடபணய	066-3522551
30.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், கலகெதர	071-6664969
31.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், மாரதுகொட	071-4804509
32.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், தெல்கஸ்லந்த	081-3838113
33.	ஆயுள்வேத சமூக நல மத்திய நிலையம் குண்டசாலை	081-4953252

மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம்

சப்ரகமுவ மாகாணம்

அலுவலக முகவரி	: சப்ரகமுவ மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம் பண்டாரநாயக மாவத்தை, இரத்தினபுரி
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 045-2223147
தொலைநகல் இலக்கம்	: 045-2223147
மின்னஞ்சல்	: spcayurveda@yahoo.com
ஆயுர்வேத ஆணையாளர்	: வைத்திய டி. ஜீ. லால் செனவிரத்ன
தொலைபேசி	: 045-3464658/071-8045075

- 1 **மாகாண ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை** 045-2228982
 - சிரிமாவோ பண்டாரநாயக்க
ஞாபகார்த்த ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை
புதிய நகரம், இரத்தினபுரி
- 2 **மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை**
 - தர்மசிரி சேனாநாயக 035-2223566
ஞாபகார்த்த ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை
கேகல்ல
- 3 **கிராமிய ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை**
 - புஸல்ல 036-2258304
புஸல்ல, பரகடிவ
 - எம்பிலிபிட்ய 047-2230120
புதிய நகரம், எம்பிலிபிட்ய
 - அதுல கருனாரத்ன ஞாபகார்த்த 045-2246208
வைத்தியசாலை
வீ. டி. ஜீ. கருனாரத்ன ஞாபகார்த்த
ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை
 - பனாவெல 036-2258161
பனாவெல, எஹலியகொட
 - வரகாபொல 035-2267130
வரகாபொல

- மகுத்தல 037-2243229
மகுத்தல, ஹலமட
 - மல்வத்த 036-2287716
மல்வத்த, கிதுல்கல
 - மொல்லிகொட 035-3221211
மொல்லிகொட, கிகுல, மாவனல்ல
- 3 மத்திய ஆயர்வேத வைத்தியசாலை
- மெதபெத்த 045-3454573
மெதபெத்த, கல்தொட
 - ராஸ்ஸகல
ராஸ்ஸகல, பலந்கொட
 - அயகம 045-3453274
அயகம
 - எல்லாவெல 036-3867199
எல்லாவெல, எஹலியகொட
 - பல்மடில்ல 045-3603273
மொரதொட, பல்மடில்ல
 - கொடகவெல 045-3453796
கோம்பிடிய வீதி, கொடகவெல
 - பின்னவல 035-2265398
எத்செவன, பின்னவல, ரபுக்கன
 - கலபிடமட 035-3221209
கலபிடமட
 - உடுவ 035-3221210
உடுவ, தேதுகல
 - புலத்கொஹுபிடிய 036-3795849
புலத்கொஹுபிடிய
- 4 மருந்து உற்பத்தி நிலையம்
இரத்தினபுரி மாகாண மருந்து
உற்பத்தி நிலையம் 045-2228982
புதிய நகரம், இரத்தினபுரி
- 5 மாகாணத்திலுள்ள மருந்துவதோட்டம்
பின்னவல பங்சகர்ம அலகு
எத்செவன, பின்னவல, ரபுக்கன
- 6 சுவ ரசஹல
(தேசிய உணவு நிலையம்)
புஸல்ல, பரகடுவ

மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம்

வடமேல் மாகாணம்

அலுவலக முகவரி	: வடமேல் மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம் கொழும்பு வீதி, குருநாகல்.
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 037-2228408
தொலைநகல் இலக்கம்	: 037-2228407
மின்னஞ்சல்	: ayurvedanwp@gmail.com
ஆயுள்வேத ஆணையாளர்	: வைத்திய எஸ். எம். ஆர். செனவிரத்தன
தொலைபேசி	: 037-2228407/077-3726910

01. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - குருணாகல்	037-2222390
02. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - நாரம்மல	037-2249937
03. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - தொடங்கஸ்லந்த	037-2258024
04. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - முருதென்கே	037-2286195
05. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - நெதலகமுவு	037-5625931
06. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - வாரியபொல	037-3377356
07. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - அம்பன்பொல	037-3377357
08. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - கிரிமெடியான	032-2257330
09. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - மாதம்பே	032-2248758
10. ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை - புத்தளம்	032-3322629
11. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - வெல்லவ	071-8062632
12. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கொபெய்கனை	072-5307377
13. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - பலல்ல	077-4849521
14. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - ஹொரொம்புவு	071-8232398
15. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கும்புக்கெடே	071-2461827
16. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - யகம்வெல	071-4811052
17. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - மஹாபிடிய	071-8439420
18. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கிரிபாவ	037-3617934
19. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - வதுரெஸ்ஸேகம	077-5779494
20. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - மீகலேவ	037-3617932

21.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கிரிந்தவ	071-8149082
22.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - றம்படகல்ல	077-6323278
23.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - தம்புவ	037-3617931
24.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - மஹர்ச்சிமுல்ல	072-1140299
25.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - முதுகல	072-5723008
26.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - இங்கரதவுல	077-0626120
27.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - வெல்பல்ல	072-4729820
28.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கல்கமுல	037-3607935
29.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கீலவலான	071-8670720
30.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - மீதென்வல	071-8240991
31.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - வல்பிடகம	071-8047375
32.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - நிகவெரடிய	037-3617928
33.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - குளியாபிடய	037-3617929
34.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - போயகொட	072-7948929
35.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கொஸ்கொல்ல	071-4432382
36.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - தம்பரொம்புவ	072-5307377
37.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - மையாவ	071-8055416
38.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - முந்தலம	032-3021169
39.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - வனாதவிலுவு	032-3021168
40.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - பள்ளிவாசல்துறை	071-8363964
41.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - நாத்தாண்டிய	071-9813740
42.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - ஆணைமருவ	032-3021167
43.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - கடயாமொட்ட	032-3021167
44.	ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம் - மடகபொல	071-7450570

மாகாண சுதேச வைத்திய திணைக்களம்,
கிழக்கு மாகாணம்

அலுவலக முகவரி	:	கிழக்கு மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம் உள்துறைமுக வீதி திருகோணமலை
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	:	026-3202484
தொலைநகல் இலக்கம்	:	026-2225994/5
மின்னஞ்சல்	:	pdimep@gmail.com indimedicineep@gmail.com indmedicine@ep.gov.lk
ஆயுள்வேத ஆணையாளர் தொலைபேசி	:	வைத்தியர் ஆர். ஸ்ரீதர் 026-2225993/077-6175335

சுதேச மருந்துகள் உற்பத்தி நிலையம்

1. கப்பல்துறை சுதேச மருந்து உற்பத்தி நிலையம்
கப்பல்துறை - திருகோணமலை
தொலைபேசி - 026-2242194
தொலைநகல் - 026-2242194
ஈ-மெயில் - idmc@sltnet.lk
2. புதுக்குடியிருப்பு சுதேச மருந்து உற்பத்தி நிலையம்
சதுருக்கொண்டான் - மட்டக்களப்பு
தொலைபேசி - 065-2247738
தொலைநகல் - 065-2247738
3. அக்கரைப்பற்று கல்முனை சுதேச மருந்து உற்பத்தி நிலையம்
அக்கரைப்பற்று - கல்முனை
தொலைபேசி - 077-2446688

ஆயுள்வேத பஞ்சகர்ம மத்திய நிலையம்

1. கப்பல்துறை - திருகோணமலை
தொலைபேசி - 026-2242194
தொலைநகல் - 026-2242194
ஈ-மெயில் - idmc@sltnet.lk
2. புதுக்குடியிருப்பு - மட்டக்களப்பு
தொலைபேசி - 065-2247738
தொலைநகல் - 065-2247738
3. காத்தான்குடி - மட்டக்களப்பு
தொலைபேசி - 077-2811070

1. ஆயுள். தள வைத்தியசாலை	திருகோணமலை	கப்பல்துறை
2. ஆயுள். தள வைத்தியசாலை	மட்டக்களப்பு	புதுக்குடியிருப்பு
3. ஆயுள். தள வைத்தியசாலை	கல்முனை	அட்டாளச்சேனை
4. ஆயுள். மாவட்ட வைத்தியசாலை	மட்டக்களப்பு	ஏறாவூர்
5. ஆயுள். மாவட்ட வைத்தியசாலை	அம்பாறை	தெகிஅத்தகண்டிய
6. ஆயுள். மாவட்ட வைத்தியசாலை	அம்பாறை	வீரகொட
7. ஆயுள். மாவட்ட வைத்தியசாலை	கல்முனை	நிந்தவூர்
8. ஆயுள். மாவட்ட வைத்தியசாலை	கல்முனை	கல்முனை
9. ஆயுள். மாவட்ட வைத்தியசாலை	திருகோணமலை	நிலாவெளி
10. கிராமிய ஆயுர்வேத வைத்திய.	கல்முனை	திருக்கோவில்
11. கிராமிய ஆயுர்வேத வைத்திய.	மட்டக்களப்பு	ஒந்தாச்சிடம்
12. கிராமிய ஆயுர்வேத வைத்திய.	அம்பாறை	வேரங்கட்டகொட
13. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	கிண்ணியா
14. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	குரங்கள்
15. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	இரஜுவெவ கந்தளாய்
16. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	கோமரங்கடவல
17. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	பதவிசீறியூர்
18. ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	வான்-எல கந்தளாய்
19. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	முதூர்
20. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	திருகோணமலை	தோப்பூர்
21. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	வாகரை
22. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	கல்லடி
23. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	காத்தான்குடி
24. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	போரதீவு
25. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	ஒட்டமாவடி
26. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	இலுப்படிச்சோலை
27. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	கொக்கட்டிச்சோலை
28. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	மன்றூர்
29. ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	வந்தாறுமூல்லை

30.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	தேற்றாதீவு
31.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	சத்துருகொண்டான்
32.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	பேத்தாழை
33.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	நாவலடி, வாகனேரி
34.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	மட்டக்களப்பு	உறுகாமம்
35.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	நவமேதகம்
36.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	மகாலயா
37.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	தமண
38.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	லாகுகல
39.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	பதியத்தலாவ
40.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	மங்கலகம்
41.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	சந்துன்புர
42.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	அம்பாறை	பரகஹுகெலே
43.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	இறக்காமம்
44.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	கொத்துவில்
45.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	ஒலுவில்
46.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	மீராநகர்
47.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	பள்ளிக்குடியிருப்பு
48.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	ஆலங்குளம்
49.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	நாவிதன்வெளி
50.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	சம்மாந்துறை
51.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	ஆலையடிவேம்பு
52.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	மருதமுனை
53.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	சாய்ந்தமருது
54.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	நற்பிட்டிமுனை
55.	ஆயுள்வேத	மத்திய	மருந்தகம்	கல்முனை	காரைதீவு

மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம் / காரியாலயம்
வடமத்திய மாகாணம்

அலுவலக முகவரி	: வடமத்திய மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம் தர்மபால மாவத்தை, அநுராதபுரம்
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 071-8172203
தொலைநகல் இலக்கம்	: 025-2225397
மின்னஞ்சல்	: ayur.ncp@gmail.com
வலைத்தளம்	: www.ayurvedadepartment.nc.gov.lk
ஆயுள்வேத ஆணையாளர்	: வைத்திய எல். யு. சீ குமார அல்விஸ்
தொலைபேசி	: 025-2225398/071-8172203

இல.	வைத்தியசாலை	தொலைபேசி
ஆயுள்வேத வைத்தியசாலைகள்		
1	• மாகாண ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை அநுராதபுரம்	025-2223136
2	• மின்னேரிய தள வைத்தியசாலை மின்னேரிய	027-2246389
3	• தம்புத்தேகம கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, தம்புத்தேகம	025-2276294
4	• காலத்திவுல் வேவ கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை காலத்திவுல் வெவ	025-3859419
5	• பதவிய கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை பதவிய	025-2253147
6	• மதம்பிட்டிய கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, மதம்பிட்டிய	027-2051152
7	• வெலிகந்த கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை, வெலிகந்த	071-4497138
8	• சிரிபுர கிராமிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை சிரிபுர	071-3225872

ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகங்கள்

- | | | |
|----|---|-------------|
| 9 | ● நொச்சியாகம ஆயுர்வேத
மத்திய மருந்தகம், நொச்சியாகம | 071-5940289 |
| 10 | ● கலென்பீதுனுவெவ
ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகம்
கலென்பீதுனுவெவ, | 025-3770576 |
| 11 | ● கெகிராவ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், கெகிராவ | 025-3771295 |
| 12 | ● கல்னேவ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம்
கல்னேவ | 071-3185145 |
| 13 | ● அந்தகல ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், அந்தகல | 071-4462851 |
| 14 | ● மிகிந்தலெ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம்
மிகிந்தலை | 071-8451892 |
| 15 | ● தலாவ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், தலாவ | 071-9177182 |
| 16 | ● ராஜாங்கனய ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், ராஜாங்கனய | 071-7323035 |
| 17 | ● ரம்பெவ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், ரம்பெவ | 071-8664323 |
| 18 | ● பலாகல ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், பலாகல | 071-8355132 |
| 19 | ● இபலோகம ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், இபலோகம | 072-4158159 |
| 20 | ● திரப்பனே ஆயுர்வேத
மத்திய மருந்தகம், திரப்பனே | 077-7408173 |
| 21 | ● கெப்பிட்டிகொல்லாவ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம்
கெப்பிட்டிகொல்லாவ | 071-3279418 |
| 22 | ● பலுகஸ்வெவ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், பலுகஸ்வெவ | 071-3321462 |
| 23 | ● அலயாபத்துவ ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம், அலயாபத்துவ | 071-5520060 |

- 24 • ஹொரொவபொத்தான ஆயுள்வேத 071-6692583
மத்திய மருந்தகம், ஹொரொவபொத்தான
- 25 • கஹ்டகஸ்திகிலிய ஆயுள்வேத 025-3771496
மத்திய மருந்தகம், கஹ்டகஸ்திகிலிய
- 26 • தந்திரிமலே ஆயுள்வேத 025-3770574
மத்திய மருந்தகம், தந்திரிமலே
- 27 • ரஞரட்ட ஆயுள்வேத 071-3406470
மத்திய மருந்தகம்
ரஞரட்ட
- 28 • தாவதூவ ஆயுள்வேத 071-8096364
மத்திய மருந்தகம், தாவதூவ
- 29 • மதவாச்சிய ஆயுள்வேத 071-4393962
மத்திய மருந்தகம், மதவாச்சிய
30. • விலச்சிய ஆயுள்வேத 071-9491071
மத்திய மருந்தகம், விலச்சிய

மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம்

தென் மாகாணம்

அலுவலக முகவரி	: தென் மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம்
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 091-2223317
தொலைநகல் இலக்கம்	: 091-2234317
மின்னஞ்சல்	: ayurvedanp@yahoo.com
ஆயுள்வேத ஆணையாளர்	: வைத்திய.....
தொலைபேசி	: 091-2222010/071-4423676

நிறுவனம்

தொலை
இலக்கம் முகவரி

காலி மாவட்டம்

மாகாண ஆயுள்வேத ஆணையாளர் காரியாலயம்	091-2223317	
பொது / தொலைநகல்	091-2234317	
மாகாண ஆயுள்வேத ஆணையாளர் கணக்காளர்	091-2222010	மாகாலி, காலி
நிர்வாக உத்தியோகத்தர்	091-2222080	
காலி ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை	091-2223598	மாகாலி, காலி
பிட்டிகல ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை	091-2291264	பிட்டிகல, எல்பிட்டிய
குமாரகந்த ஆ. மத்திய மருந்தகம்	091-3095345	குமாரகந்த, தொடகந்துவ
கட்டுத்தம்பே. ஆயு. ம. மருந்தகம்	091-3095346	ஹிக்கடுவ
குருதுகஹஹெதெகம்	091-3906563	குருதுகஹஹெதெகம் கரந்தெனிய
வவுலுகல ஆயு. ம. மருந்தகம்	091-3095347	வவுலுகல, ஹவுபே
கஹத ஆயு. ம. மருந்தகம்	091-3095343	கஹத, அஹட்டகஹ
உடுகம ஆயு. ம. மருந்தகம்	091-3095344	உடுகம
நெவும்கல ஆயு. ம. மருந்தகம்	091-3095341	நெவும்பல, கொட்டவகம்
ஓபாத ஆயு. ம. மருந்தகம்	091-3095342	ஓபாத
அம்பலங்கொட ம. மருந்தகம்	091-3095340	பொல்வத்த, அம்பலங்கொட
அப்ரக்க ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை	041-2264583	அப்ரக்க
வெலிபிட்டிய ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை	041-2252534	வெலிபிட்டிய
வரல்ல ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை	041-2271302	வரல்ல, கொடபொல

மாத்தறை மாவட்டம்

ஹக்மன ஆயு. மத்திய மருந்தகம்	041-3444485	கெபிலியபொல், ஹக்மன
வட்டக்கொட ஆயு. மத்திய மருந்தகம்	041-2254700	வட்டக்கொட, வெலிகம
கெகனதூர ஆயு. மத்திய மருந்தகம்	041-3444687	கெகனதூர, மாத்தறை
யடியன ஆயு. மத்திய மருந்தகம்	041-3404687	யடியன
கந்தர ஆயு. மத்திய மருந்தகம்	041-3444483	கந்தர
கிரிந்த ஆயு. மத்திய மருந்தகம்	041-3444482	கிரிந்த, புகுல்வெல்ல
ருகுணு பல்கலைக் கழகம்	041-3444481	மவெல்லமதம, மாத்தறை
கரபுட்டுகல ஆயு. மத்திய மருந்தகம்	041-3444480	கரபுட்டுகல
பெலிஅத்த ஆயு. மருந்து தயாரிப்பு நிலையம்	047-2251164	ஆயு. வைத்தியசாலை பெலிஅத்த
மொராயாய ஆயு. வைத்தியசாலை	047-2243218	பெலிஅத்த
மீகஜதூர ஆயு. வைத்தியசாலை	047-3483537	மொராயாய, வெக்தவல தங்கல்லப்பாறை

ஹம்பந்தொட்ட மாவட்டம்

ரன்ன ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3488902	ரன்ன
தெனியாய ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3488902	தெனியாய, ஹங்கம
ஹம்பந்தொட்ட ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3479877	புருக்வீதிய, ஹம்பந்தொட்ட
பதிகிரிய ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3620929	பதிகிரிய, வெலிகந்த
நெதிகம்விலா ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3620928	நெதிகம்வில, கோனக.. திஸ்ஸமஹாராம
அகுனகொல ஆயு. வைத்தியசாலை	047-3620927	அகுனகொலபெலஸ்ஸ
சூரியவெவ ஆயு. வைத்தியசாலை	047-3620926	சூரியவெவ
மித்தெனிய ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3620924	மித்தெனிய
கஸாகல ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3620925	கஸாகல, ஹகுருவென
ஓகேவெல ஆயு. ம. மருந்தகம்	047-3620923	ஓகேவெல, மோதரவான

மாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களம்

வட மாகாணம்

அலுவலக முகவரி	சுகாதார கிராமம் பண்ணை யாழ்ப்பாணம்.
பொது தொலைபேசி இலக்கம்	: 021-2220824
தொலைநகல் இலக்கம்	: 021-2220822
மின்னஞ்சல்	: ayurvedanp@yahoo.com
ஆயுள்வேத ஆணையாளர்	: வைத்தியர் திருமதி எச். துரைரட்ணம்
தொலைபேசி	: 021-2220821 / 077-3868580

மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பு வைத்தியர்கள்

	அலுவலகம்	தனிப்பட்ட
யாழ்ப்பாணம் வைத்தியர் கே. சிவராஜா	021-3211812	077-7158327
கிளிநொச்சி வைத்தியர் வீ. சிவநேசன்		077-0868639
மன்னார் வைத்தியர் பீ. சுரேசன் (பதில்)	021-3216497	077-3039531
முல்லைத்தீவு வைத்தியர் ஆர். மனிவர்ணன்	021-3211811	077-3069439
வவுனியா வைத்தியர் டி. சர்வானந்தன்	024-3242054	077-3040595
வடமாகாண ஆயுள்வேத திணைக்களத்தின் கீழ் உள்ள நிறுவனங்கள்		

நிறுவனத்தின் பெயர், முகவரி அரசு தொ.பே.இல. கை.தொ. இல.

யாழ்ப்பாண மாவட்டம்		
மாவட்ட ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை	021-2212809	077-2830347
காறைநகர்		
கிராமிய வைத்தியசாலை, கரவெட்டி	021-2261391	077-9436623
கிராமிய வைத்தியசாலை, கொடிகாமம்	021-2050243	077-3144873
கிராமிய வைத்தியசாலை, பண்டத்தரிப்பு	021-2051937	077-9910373
கிராமிய வைத்தியசாலை, கீழைப்பாலி	021-2215805	077-7667252
ஆ.ம.ம. நிலையம், அராலி	077-7522330	

ஆ. ம. ம. நிலையம் சாவகச்சேரி	077-6681747
ஆ. ம. ம. நிலையம் டெல்ப்ட்	077-3561960
ஆ. ம. ம. நிலையம், கீரிமலை	077-6500949
ஆ. ம. ம. நிலையம், மருதங்கேனி	077-0284968
ஆ. ம. ம. நிலையம், நவகிரி	077-6336657
ஆ. ம. ம. நிலையம், பருத்தித்துறை	077-7781047
ஆ. ம. ம. நிலையம், வேலணை	077-7144323
கிளிநொச்சி மாவட்டம் மாவட்ட ஆயுள்வேத வை.சா. பரந்தன்.	077-36669149
கிராமிய ஆ.வை.சா., கல்மடுநகர்	077-4402345
ஆ. ம. ம. நி., கிளிநொச்சி	077-2571418
மன்னார் மாவட்டம் மாவட்ட ஆ. வை.சா. நறுவிலிக்குளம்	077-5439550
கிராமிய ஆ. வை.சா., கல்மடு	
ஆ. ம. ம. நி., மடு	077-0090311
முல்லைத்தீவு மாவட்டம் மாவட்ட ஆ. வை.சா., புதுக்குடியிருப்பு கிராமிய ஆ. வை.சா., யோகபுரம்	076-6588555

முள்ளியாவல

வவுனியா மாவட்டம்

மாவட்ட ஆ. வை.சா.

சிவபுரம், வவுனியா.

கிராமிய ஆ. வை.சா., நயினகம்பு

ஆ. ம.ம. நி.

மடுகந்த.

ஆ. ம. ம. நி.

வவுனியா

மூலிகைத் தோட்டம்

அராலி

யாழ்ப்பாண மாவட்டம்

நவகிரி

யாழ்ப்பாண மாவட்டம்

திருநெல்வேலி

யாழ்ப்பாண மாவட்டம்

கலமடுநகர்

கிளிநொச்சி மாவட்டம்

நறுவிலிசூளம்

மன்னார் மாவட்டம்

போகபுரம்

முல்லைத்தீவு மாவட்டம்

நயினமடு

வவுனியா மாவட்டம்

மூலிகை உற்பத்திப் பிரிவு

அச்சுவெளி

யாழ்ப்பாண மாவட்டம்

உள்ளூராட்சி ஆயர்வேத திணைக்களத்தின் கீழ் இயங்கும்
ஆயர்வேத வைத்தியசாலைகள், மத்திய ஆயர்வேத
மருந்தக விபரங்கள்

இலவச ஆயுர்வேத மருந்தக விபரம் - கொழும்பு

இல. உள்நூராட்சி திணைக்களம்	இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	தொடர்பு இலக்கம்
1. கொழும்பு மா. ந. சபை	1. கொல்லுபிடிய ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2573083
	2. இராணுவ புணலமைப்பு மத்திய நிலையம்	011 2302262
	3. பொல்வத்த ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2389882
	4. கேஸல்வத்த ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2333727
	5. திமிரிகஸ்யாய ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2505289
	6. தெமடகொட ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2783231
	7. கிருளபன ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2513847
	8. மட்டக்குழிய ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2520314
	9. மருதாணை ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2399872
	10. கொர்ச்சிகடே ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2384230
	11. வெள்ளவத்தை ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2362759
	12. கிழக்கு/கொடஹேன ஆயுள். வைத்திய.	011 2384231
	13. புதிய பலார் ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2380161
	14. குப்பியாவத்தை ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2669717
	15. ...டுவேட் ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2305483
	16. யுனானி ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2307011
	17. முதுவெல்ல ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2546615
	18. மாதம்பிடிய ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2546615
	19. பிரதான காரியாலயம் ஆயுள். வைத்தி.	011 2695745
2. தெஹிவல கல்கிஸ்ஸ மா. ந. சபை	1. தெஹிவல இலவச ஆயுள். வைத்திய. நகரசபை மாவத்தை, தெஹிவலை	071 80554174
	2. அத்திடிய மாவத்தை ஆயுள். வைத்திய பன்ஸல வீதி, அத்திடிய	071 8024537
	3. கவுடான இலவச ஆயுள். வைத்திய. 23, கவுடான வீதி, அத்திடிய	071 8237986
	4. ரத்மலான இலவச ஆயுள். வைத்திய. சாந்த ரீடா வீதி	
3. மொரடுவ மா. ந. சபை	1. பிரதான ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2642858
	2. எகொடஉயன ஆயுள். வைத்தியசாலை	
	3. மொரடுமுள்ள ஆயுள். வைத்தியசாலை	
	4. இதிபெத்த ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2643746
	5. கொரளவெல்ல ஆயுள். வைத்தியசாலை	011 2702798
	6. அகுலான ஆயுள். வைத்தியசாலை	071 8476942
	7. சல்கஹ்சீந்ஹபுர ஆயுள். வைத்தியசாலை	
	8. கடுபொத்த ஆயுள். வைத்தியசாலை	
	9. வடமொரடுமுள்ள ஆயுள். வைத்தியசாலை	075 5093635
4. கடுவெல மா. ந. சபை	1. கடுவெல இலவச ஆயுள். வை. சா.	011 2571200
	2. அதுருகிரிய இலவச ஆயுள். வை. சா.	011 2561017
	3. பத்தரமுல்ல இலவச ஆயுள். வை. சா.	011 2867865
5. கெஸ்பேவ மா. ந. சபை	1. பிலியந்தல இலவச ஆயுள். வை. சா.	011 2618100
	2. கெஸ்பேவ இலவச ஆயுள். வை. சா.	011 2530249

6. கொலன்னாவ நகர சபை 1. கொலன்னாவ இலவச ஆயுள். வை. சா. 011 2530409
2. மீதொடமுள்ள இலவச ஆயுள். வை. சா. 071 8281600
3. சேதவத்தை இலவச ஆயுள். வை. சா.
4. ஊருகொடவத்தை இலவச ஆயுள். வை. சா.
7. மஹரகம நகர சபை 1. மஹரகம இலவச ஆயுள். வை. சா. 011 2850265
2. கொட்டாவ லியனகொட
8. சீதாவகபுர நகர சபை 1. சீதாவகபுர நகர சபை ஆயுள். வை. சா. 071 8672291
036 222217
9. பொரலெஸ்கமுவ நகர சபை 1. பொரலெஸ்கமுவ இலவச ஆயுள். வை. சா. 011 25174...
10. கொடிகாவத்தை முல்லேரிய நகர சபை 1. கொடிகாவத்தை இலவச ஆயுள். வை. சா. 071 829137
2. அம்பத்தலே இலவச ஆயுள். வை. சா. 071 44858..
11. சீதாவகபுர பிரதேச சபை 1. ஹங்வுல்ல இலவச ஆயுள். வை. சா. 071 482038
2. மலகள இலவச ஆயுள். வை. சா. 071 822172
3. கொஸ்கம இலவச ஆயுள். வை. சா. 071 7060857
(பொரலுகொட)
4. கொஸ்கம இலவச ஆயுள். வை. சா. 071 6250534
(பொரலுகொட)
4. பிடும்பே இலவச ஆயுள். வை. சா.
12. ஹோமாகம பிரதேச சபை 1. ஹோமாகம இலவச ஆயுள். வை. சா. 011 2851456
2. வேதர இலவச ஆயுள். வை. சா. 060 2130217
3. பிடிபன இலவச ஆயுள். வை. சா. 011 2830087

இலவச ஆயுள்வேத மருந்தக விபரம் - களுதர

இல. உள்நூராட்சி திணைக்களம்	இலவச ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை	தொடர்பு இலக்கம்
1. களுதர நகர சபை	1. களுதர தெற்கு இலவச ஆயுள். வைத்தியசாலை	071 837794..
	2. களுதர வடக்கு இலவச ஆயுள். வை. சா..	071 837794
2. பாணதூர நகர சபை	1. மல்லசேகர இலவச ஆயுள். வை. சா.	038 2283375
3. பேருவல		
4. ஹோரான	1. ஹோரான இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 2742321
5. பண்டாரகர பிரதேச சபை	1. பண்டாரகம இலவச ஆயுள். வை. சா..	072 7735772
	2. முங்வுத்த இலவச ஆயுள். வை. சா.	071 8087046
	3. மஹபெல்லன இலவச ஆயுள். வை. சா.	-
6. பாலிந்தநுவர பிரதேச சபை	1. பதூரலிய இலவச ஆயுள். வை. சா.	-
7. மதுகம பிரதேச சபை	1. மதுகம இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 22472
	2. வெலிவன்ன இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 2272859
	3. யடதொல இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 224561
	4. நவனதுடுவ இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 224561
8. பேருவல பிரதேச சபை	1. அலுத்தகம இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 227540
9. மதுராவல பிரதேச சபை	1. ரெமுன இலவச ஆயுள். வை. சா.	071 8209121
10. புலத்திங்கல பிரதேச சபை	1. புலத்திங்க இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 2283175
	2. கோவின்ன இலவச ஆயுள். வை. சா.	-
11. வலல்லாவிட பிரதேச சபை	1. கம்மன இலவச ஆயுள். வை. சா.	071 836227
	2. மீகஹதென்ன இலவச ஆயுள். வை. சா.	-
12. அகலவத்த பிரதேச சபை	1. அகலவத்த இலவச ஆயுள். வை. சா.	078 653744
13. பாணதூர பிரதேச சபை		
14. ஹோரான பிரதேச சபை	1. கனவ்வின இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 5622955
	2. பொருவதன்ட இலவச ஆயுள். வை. சா.	034 2255661
15. தோடங்கொட பிரதேச சபை		
16. களுதர பிரதேச சபை		

இலவச ஆயுர்வேத மருந்தகத்தின் விபரம் - கம்பஹ

இல. உள்நூராட்சி திணைக்களம்	இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	தொடர்பு இலக்கம்
1. மீகமுவ மா. ந. சபை	1. பெரியமுல்ல ஆயுள். வை. சா. 2. பண்டாரநாயக சதுரசய ஆயுள். வை. சா. 3. கொச்சிகடை இலவச ஆயுள். வை. சா. 4. தலாஹேன இலவச ஆயுள். வை. சா.	077 5497432 071 2722360
5. வத்தளை மாபோல ந. சபை	1. வத்தல மாபோல ந.சபை ஆயுள். வை. சா. ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	011 2932275
6. பேஹலியகொட ந. சபை	1. பேஹலியகொடை ஆயுர். மருந்தகம்	011 2911105
7. கடுநாயக சீதுவ ந. சபை	1. சீதுவ ந. சபை ஆயுர். மருந்தகம் 2. கொஸ்கஹுவத்த ஆயுர். மருந்தகம் 3. கடுநாயக ஆயுர். மருந்தகம் 4. நவனதுடுவ இலவச ஆயுள். வை. சா.	071 810233 077 0629977 - 034 224561
8. கம்பஹ பிரதேச சபை	1. இம்புல்கொட ஆயுர். மருந்தகம்	-
9. ஜா-எல பிரதேச சபை	1. கதான ஆயுர். மருந்தகம் 2. குடஹகபொல ஆயுர். மருந்தகம் 3. படுவத்த ஆயுர். மருந்தகம் 4. நிவந்தம ஆயுர். மருந்தகம்	- - - -
10. மினுவங்கொட பிரதேச சபை	1. உடுகம்பொல இலவச ஆயுள். வை. சா. 2. பத்தடுவன இலவச ஆயுள். வை. சா. 3. கோரஸ ஆயுர். வைத்திய. கிளிநிக் 4. அஸ்கிரிவல்பொல ஆயுர். வைத்திய. கிளிநிக் 5. ஆரச்சிவத்த ஆயுர். வைத்திய. கிளிநிக் 6. நில்பனாகொட ஆயுர். வைத்திய. கிளிநிக்	033 2222335 011 2295375

உள்ளூராட்சி திணைக்களம் - ஊவா மாகாணம்

இல. பெயர்	பதவி	தொடர்பு இல.
01. எம். எம். விஜேநாயக	உள்ளூராட்சி ஆணையாளர்	055-2231619 071-8010088
02. பாகயா எஸ். கொடிதுவக்கு	உதவி உள்ளூராட்சி ஆணையாளர்	055-2222363 071-5430607
03. ஆர். எம். ஜயவர்தன	உள்ளூராட்சி உதவி ஆணையாளர் - பதுளை	055-2223136 071-194448
04. பீ. எம். திசாநாயக	உள்ளூராட்சி உதவி ஆணையாளர் - மொனராகல	055-2276081 077-6001515

இல. நிறுவனத்தின் பெயர்	முகவரி	தொடர்பு இல.
01. பதுள்ளை மா. ந. சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை மாநகர சபை, பதுள்ளை	055 3558712 071 233033
02. பதுள்ளை பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை பதுள்ளை	055 2226349 071 1939748
03. ஹாலிஎல பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை ஹாலிஎல இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை உபகாரியாலயம் எடம்பிடிய இலவச ஆயுர். வைத்தி. பிரதேச சபை-உப காரியாலயம் கெடவல	055 4936273 071 8104187 055 4936275 071 8399614 055 4936274 071 8476942
04. எல்ல பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை பிரதேச சபை, எல்ல	057 4933207 071 8355131
05. ரிதிமாலியத்த பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை பிரதேச சபை, ரிதிமாலியத்த	055 2268124 071 8145797
06. மகியங்கனய பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை பிரதேச சபை, மகியங்கனய	055 2257775 077 6560043
07. வெல்லவாய பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை பிரதேச சபை, வெல்லவாய	055 22744018 077 9909398 055 4936728
08. தனமல்லில பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை பிரதேச சபை, தனமல்லில	047 2234075 071 8401644
09. பிபில பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை பிரதேச சபை, பிபில	055 2265475 071 8352667

உள்ளூராட்சி திணைக்களம் - மத்திய மாகாணம்

இல. நிறுவனத்தின் பெயர்	முகவரி	தொடர்பு இல.
01. கண்டி - மா நகர சபை	தேசிய பொல இலவச ஆயர். கண்டி 1. அஸ்கிரிய புதிய ஆயர். வைத்திய.	வாரியப்பொல ஸ்ரீ சுமங்கல மாவத்தை, அஸ்கிரிய 081-29222341
02. கம்பளை நகர சபை	2. கடுகஸ்தொட புதிய ஆயர். வைத்திய. 3. மஹாய்பாவ புதிய ஆயர். வைத்திய. 4. மாவில்மட புதிய ஆயர். வைத்திய. 5. கடுகேலே புதிய ஆயர். வைத்திய. 6. கெடம்பே புதிய ஆயர். வைத்திய. 7. தங்கொல்ல புதிய ஆயர். வைத்திய. 8. அம்பிடிய புதிய ஆயர். வைத்திய. 9. அருப்பல புதியஆயர். வைத்திய. 10.. அஸ்கிரிய, பஞ்சகர்ம மத்திய நிலையம்	யடிவாவல வீதி, கடுகஸ்தொட கடுகஸ்தொட வீதி, மஹாய்பாவ மாவில்மட, கண்டி கடுகேலே, பொராதெனிய வீதி, கண்டி பேராதெனிய வீதி, கெடம்பே, தங்கொல்ல தங்கொல்ல ரதுபொக்குவ, அம்பிடிய, கண்டி பழைய பங்களா, அருப்பல வாரியப்பொல ஸ்ரீ சுமங்கல மாவத்தை, அஸ்கிரிய 081-2498674 081-2922343 081-2922344 081-2922350 081-2922352 081-2922351 081-2922348 081-2922345 081-2051664
03. நாவலபீடிய நகர சபை	11. ரோஸவத்தை, புதிய ஆயர். வைத்திய. 12. பூவெலிகட, புதிய ஆயர். வைத்திய. 13. கிடுகேலே விசேட குளினிக் பொல்கும்புர	ரோஸவத்தை பூவெலிகட கடுகேலே, பொராதெனிய வீதி, கடுகஸ்தொட 081-2922346 081-2229921 081-2922350
04. கடுகன்னாவ நகர சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம் இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம், நாவலபீடிய இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம்" கடுகன்னாவ	பொல்கும்புர, கம்பளை நாவலபீடிய கடுகன்னாவ 081-2351490 054-2222275 054-.....
05. வத்தேகம நகர சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம் வத்தேகம	வத்தேகம 081-247585

06.	அகரூர் பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம், அகரூர்	அகரூர்.	054-2222275
07.	ஹாரிஸ்பத்துவ பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் ஹாரிஸ்பத்துவ	ஹாரிஸ்பத்துவ
08.	பூஜாபிடிய பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் பூஜாபிடிய	பூஜாபிடிய
09.	தும்பனே பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் ஹாரிஸ்பத்துவ	அரம்பேகடே, கும்பிரேகம்
10.	ககவட கோரலே பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் அம்பிடிய	3 ஆம் கட்டை, அம்பிடிய	071-4610455
11.	பாததும்பர பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் வலல	வலல, மெனிக்கறின	071-8194666
12.	உடதும்பர பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் உடதும்பர	உடதும்பர
13.	பாதேஹவாஹேட பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் முதுனகடே	முதுனகடே
14.	மினிபே பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் மாரஸ்ஸன	மாரஸ்ஸன
15.	உடுநுவர பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் ஹஸலக	ஹஸலக
16.	பன்வில் பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் எல்பிகந்த	எல்பிகந்த, மானங்காவ, படரஹால
17.	உடபலாத பிரதேச சபை	இலவச ஆய். மத்திய நிலையம் உடபலாத	ஹாலுஹக, எல்பிகந்த, மானங்காவ, உடபலாத

18.	குண்டசாலை பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம், திகரஜவல்ல	திகரஜவல்ல
19.	கஹரிஹலிகோரல் பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம், கடவீதிய	குறுதுவத்தை, கடவீதிய
20.	பஸ்பாகே கோரலே பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம், பஸ்பாகே கோரலே	பஸ்பாகே கோரலே
21.	யடிநுவர பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம், கந்தோறுவ	முருதலாவ வீதி, கந்தோறுவ
22.	மெத்தம்பர பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம்,	
மாத்தளை மாவட்டம்				
23.	மாதலே மா நகர சபை	மா நகர ஆயுர். மத்திய நிலையம்,	கொங்காவெல வீதி, மாத்தளை	066-2222575
24.	மாத்தளை பிரதேச சபை	மா நகர ஆயுர். மத்திய நிலையம்,	தம்புள்ள
25.	மாத்தளை பிரதேச சபை	டென்சில் கொப்பேகடுவ ரூபகார்த்த இலவச ஆயுர். வைத்தியசாலை	பல்பைத்தவல
26.	யடவத்தை பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம், யடவத்தை	யடவத்தை
27.	உக்குவெல பிரதேச சபை	எஸ்கடுவ, ஆயுர். மத்திய நிலையம்,	எஸ்கடுவ, மாத்தளை
28.	ரத்தொட பிரதேச சபை	இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம், ரத்தொட	ரத்தொட
		இலவச ஆயுர். மத்திய நிலையம், பண்டாரப்பொல	பண்டாரப்பொல
29.	நாவுல பிரதேச சபை	நாவுல, ஆயுர். மத்திய நிலையம்,	பண்டாரப்பொல

30.	தம்புள்ள பிரதேச சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம், தம்புள்ள	தம்புள்ள
31.	பல்லேபொல பிரதேச சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம், பல்லேபொல	பல்லேபொல
32.	அமன்கஹு பிரதேச சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம், அமன்கஹு	அமன்கஹு
33.	கலேவல பிரதேச சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம், கலேவல	கலேவல
34.	லக்கல பிரதேச சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம், லக்கல	லக்கல
35.	வில்லகமுல பிரதேச சபை	இலவச ஆயர். மத்திய நிலையம், வில்லகமுல	வில்லகமுல
நுவரலிய மாவட்டம்				
36.	நுவரெலிய மா நகர சபை	நுவரெலிய மா நகர ஆயர்வேத வைத்தியசாலை	மாநகரசபை, நுவரெலிய	052-2222442
37.	ஹட்டன் திக்குய மா நகர சபை	ஹட்டன், மா நகரச ஆயர்வேத வைத்தியசாலை	ஹட்டன் வீதி, ஹட்டன்	
38.	தலவகெகலே லீதுல மா நகர சபை	தலவகெகலே, ஆயர்வேத வைத்தியசாலை	ஹட்டன் வீதி, தலவகெகலே	
39.	நுவரெலிய பிரதேச சபை	கொடகல ஆயர்வேத வைத்தியசாலை கோல்புறாக் ஆயர்வேத வைத்தியசாலை கத்பொல ஆயர்வேத வைத்தியசாலை மெராயா ஆயர்வேத வைத்தியசாலை	கொடகல கோல்புறாக் கத்பொல மெராயா	051 4932015 051 4930123
40.	வலபெனே பிரதேச சபை	1. குறுபனாவெல ஆயர்வேத வைத்தியசாலை 2. ராகல ஆயர்வேத வைத்தியசாலை 3. வலபெனே ஆயர்வேத வைத்தியசாலை	குறுபனாவெல, உடுஸ்ஸெல்லால காரியாலயம், ராகல, ஹல்கிரான்லுய வலபெனே	052 226575 052 2279410
41.	கொத்மலே			

- பிரதேச சபை
அமல்களுக்காரலே
பிரதேச சபை
1. கினிகத்ஹேன ஆயர்லேத வைத்தியசாலை
 2. பல்லேவத்தை
 3. கொத்தல்லேன
 4. கிரிவல்லிய
 5. மஸ்கெலிய
 6. பூலியாவத்தை
 7. பல்வத்தலாவ
 8. களவெத்தெனிய
- இலவச ஆயர்லேத வைத்தியசாலை

இபடிபிய
ஹகுரன்கெத்

42. ஹகுரன்கெத்
பிரதேச சபை
43. ஹகுரன்கெத்
பிரதேச சபை

வடமத்திய மாகாணம்

உள்ளூராட்சி திணைக்களம் ஆணையாளர் காரியாலயம்
 உள்ளூராட்சி திணைக்கள ஆணையாளர் - தொடர்பு இல. -
 025-2235022

பொது தொடர்பு இலக்கம் - 025-2226290

தொடர்பு நகல் - 025-2222127

ஈ-மெயில் - info@lgd.nc.gov.lk

முகவரி - உள்ளூராட்சி திணைக்களம்
 மாகாணமும் அதன் பிரிவும்,
 தர்மபால மாவத்தை,
 அநுராதபுரம்.

தமன்கடுவ பிரதேச சபை

தொடர்பு இலக்கம் - 027-2222275

தொடர்பு நகல் - 027-2222026

ஈ-மெல் - thaparasa@yahoo.com

முகவரி - தமன்கடுவ பிரதேச சபை
 பொலன்னறுவை.

பிரதேச சபை பெயர்

முகவரி தொடர்பு இலக்கம்

இபலோகம இலவச ஆயுள்வேத
 வைத்தியசாலை 025-2264276

கோணபதிராவ இபலோகம 025-2264276
 கெகிராவ

இலவச ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை 025-2264275
 யஹலேகம வீதி, கெகிராவ. 025-2263273
 025-2264275

தமன்கடுவ
 இலவச ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை 027-2222275

தமன்கடுவ, பொலன்னறுவ 027-2222026
 திம்புலகம

இலவச ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை 027-4924260

போகஸ்வெவ திம்புலாகல,	027-2051002
மனம்பிடிய.	027-4924078
இலங்காபுர	
இலங்காபுர பிரதேச சபை	027-2242324
தல்பொத,	027-5672974
பொலன்னறுவ.	027-2242324

உள்ளூராட்சி திணைக்களம் - வடமேல்
மாகாணம்

இல. நிறுவனத்தின் பெயர்	முகவரி	தொ. இல.
01. ஹலாவத நகரசபை	இலவச ஆயுள்வேத நகரசபை, ஹலாவத	032-2222275
02. மாவதகம பிரதேசசபை	இலவச ஆயுள்வேத வை.சா. பிரதேசசபை, மாவதகம	037-2298601
03. பொல்கஹவெல பிரதேசசபை	இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம் பிரதேசசபை, பொல்கஹவெல	037-4441817
04. பொல்கஹவெல பிரதேசசபை	இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம், பிரதேசசபை, பொல்கஹவெல	037-4441817
05. பிங்கிரிய பிரதேசசபை	இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம் பிரதேசசபை, பிங்கிரிய	032-2245888
06. நாத்தாண்டிய பிரதேசசபை	இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம், பிரதேசசபை, நாத்தாண்டிய	032-8854277
07. இப்பாகமுவ பிரதேசசபை	இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம், பிரதேசசபை, இப்பாகமுவ	037-2250574
08. அலவ்வ பிரதேசசபை	இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம், பிரதேசசபை, அலவ்வ	

09. குலியாபிட்ய பிரதேசசபை இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம், நகரசபை, குலியாபிட்ய 037-4947858
10. பன்னல இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம், பொல அஸல, மாவதகம 037-2298.....
11. பன்னல இலவச ஆயுள்வேத மருந்தகம், டி.பி. ஞாபகார்த்த இலவச ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், மாகதூர, கோனவில 037-4947157
12. வென்னப்புல இலவச ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், நயினமடம 031-4939153
13. வென்னப்புல இலவச ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம், நயினமடம 031-4939153

உள்ளூராட்சி திணைக்களம் - சபரகமுவ மாகாணம்

மா சகர - ரத்னபுர

தொலைபேசி: 045-2223147

பெக்ஸ் இல: 045-2232132

நிறுவனத்தின் பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி இல.	பெக்ஸ் இல.
கொடகவல பிரதேச சபை	கொடகவல கவுடுவாவ அடகலன்பத்த	045-2240031 045-2273415	045-2240144 045-2240144
பலங்கொட ந. சபை	வீதுஷிபளாகார வீதி பலங்கொட	045-2287275	045-2286596
குருவிட பிரதேச சபை	கிரிஎல்ல	045-2265875	045-2267276
கஹவத்த பிரதேச சபை	எல்லகேவத்த கஹவத்த	071-497227	-
கொலன்ன பிரதேச சபை	பிரதேச சபை கொலன்ன	045-2260275	045-2260275
கலவான பிரதேச சபை	ஆயுள்வேத பொத்பிடிய	045-2255275	045-2255275
ரத்னபுர பிரதேச சபை	பாகொட ஹிலிமலே	045-3459283	-
நிவிதிகல பிரதேச சபை	நிவிதிகல	045-2279275	-
எஹலியகொட பிரதேச சபை	திவுலபிடிய	-	-
	மஹரிந்த ராஜபக்ஷ இலவச ஆ. வைத். தம்முள்ள	-	-
எம்பிலிபிடிய பிரதேச சபை	பனாமுர 1. துங்கம எம்பிலிபிடிய 2. குட்டிகல	047-2261275	047-2261275
பெல்மடுள்ள பிரதேச சபை	பெல்மடுள்ள கொடகவெல	045-2274375	
பலங்கொட பிரதேச சபை	கிரிமிட்டியான பலங்கொட	045-2287276	045-2287276
	புலத்தகம பலங்கொட	-	-
இம்புல்பே பிரதேச சபை	பாகல்ஓவிட மொரகல, பலங்கொட	045-2287361	045-2287361
வெலிகெபொல பிரதேச சபை	குணுவல ஓபநாயக்க	045-2270410	045-2270410

உள்ளூராட்சி திணைக்களம்

வடமாகாணம்

முதியோர் இல்ல கட்டிடம் ஏ - 9 வீதி, யாழ்ப்பாணம்

தொலைபேசி இல. : 021-2215728

பெக்ஸ் இல. : 021-2215738

மின்னஞ்சல் : nplocalco@gmail.com

இலக்கம் உள்ளூராட்சி திணைக்கள நிறுவனத்தின் பெயர்	ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை பெயரும் முகவரியும்	தொடர்பு இலக்கம்	பெக்ஸ் இலக்கம்
1. மா நகர சபை	<ul style="list-style-type: none"> சித்தவைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம் நல்லூர் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை அரியாலை வைத்தியசாலை குருநகர் வைத்தியசாலை பாஸ்யூர் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை கொழும்புதுறை ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை நீராவ்யட் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை நகர ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை கொவிலடி ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை குருநகர் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை 	212217694	212222334
2. வலிகாமம் தெற்கு பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> இலவச சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை வலிசேற்கு பிரதேச சபை உட்காரியாலயம் உடுவில், மருதனார்மடம். இலவச சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை வலிசேற்கு பிரதேச சபை ஊடகாரியாலயம் ஏலாலை 	212241431	212240327
3. சாவகச்சேரி பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> கச்சாய் வீதி, பாடசாலை முன்பே, கொடிகாமம் ஏ. 9 வீதி உஸன், மருஸ்வில் இயர்ராலை, வரணி 	213734825	212050348
4. வலிகாமம் மேற்கு பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> காரைநகர் வீதி கலிவுரம் காரைநகர் வீதி சங்காணை 	213211465	212250144
		2122511042	22250144

4. வலிகாமம் மேற்கு பிரதேச சபை	• காரைநகர் வீதி சுலிபுரம்	213211465	212250144
	• காரைநகர் வீதி சங்கானை	2122511042	22250144
	• சங்கரத்ததை சந்தி வடுக்கோடை	213216486	232250144
5. பருத்தித்துறை பிரதேச சபை	• பூலோலி, பருத்தித்துறை	212263276	212263276
6. வேலனை பிரதேச சபை	• பிரதேச சபை உபகாரியாலயம் நயினாதீவு பிரிவு	213006238	212211506
	• பிரதேச சபை உப அலுவலகம் புங்குடுதீவு சந்தை அருகில்	213202299	212211506
7. நல்லூர் பிரதேச சபை	• ஆடியபாதம் வீதி, திருநெல்வேலி	776332020	212220138
	• இருபாலை வீதி, கோண்டாவில்	777122026	212220138
	• குலப்பிடி வீதி, கொக்குவில் மேற்கு ஆணையக்கோடை	777147017	212220138
8. வடமராட்சி தென்மேற்கு பிரதேச சபை	• கடவேலி, அல்வாய்		
	• கரவெட்டி	212263271	212263271
	• உடுப்பிட்டி		
9. வலிகாமம் கிழக்கு பிரதேச சபை	• அச்சவேலி	212058866	
	• நீர்வேலி	212058866	
	• உருப்பிராய்	212058866	
	• புத்தூர்	212058866	
10. வலிகாமம் வடக்கு பிரதேச சபை	• அளவெட்டி	-	-
	• மல்லாகம்	212241130	212241130
11. வலிகாமம் நிரிததிக பிரதேச சபை	• மானிப்பாய்	212255381	212255381

12. கயிடீஸ் பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • அனலைத்வ பிரதான • அனலைத்வ 	213202374	213213298
13. வவுனியா தெற்கு தமிழ் பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • ஓமந்தை வவுனியா • புதுகுலம் வவுனியா • மணிபுரம் வவுனியா • எல்லப்பர் மருதங்குளம் வவுனியா 	0779273048 0242225737 0774273048 0242225737 0778684469 242050067 0242225737 0778684469 242050067 0242225737	242050067 242050067
14. வவுனியா தெற்குசிங்களம் பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • மாமடு 	0242221427 0776589623	242221427
15. வவுனியா வடக்கு பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • கணகராயன்குளம் கண்ப வீதி கணகராயன்குளம் 	243201703	242053014
16. வெண்குலஸெட்குளம் பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • வீரபுரம் வீரபுரம் • துருக்கல் புதுகுளம் 	0777039649 0242260914 0779616466 0242260914	242260913 242260913
17. மன்னார் பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • எருக்கலம்பிட்டி மன்னார் 	0718725076 0232050002	232050002
18. மாந்தை வடக்கு பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • காத்தான்குளம் வடக்கண்டல் 	0713904811 0233233742	232050853
19. முசலி பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • பீ. பீ. போர்கேனி முசலி 	0718399779 0233230716	
20. நானாடன் பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • நானாடன் 	0772032362 0232050652	232050652
21. புதுக்குடியிருப்பு பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • புதுக்குடியிருப்பு பிரதேச சபை ஒட்டுஸ்டான் 	775561234	212061640
22. முஹுதுபடபத்து பிரதேச சபை	<ul style="list-style-type: none"> • முஹுதுபடபத்து பிரதேச சபை முஹுதுபடபத்து 	776592734	212290001

23. பச்சிலப்பள்ளி பிரதேச சபை	• ஏ. 9 வீதி பலை	213202407	212050036
	• ஏ. 9 வீதி, பலை	213003936	212050036
24. கரச்சி பிரதேச சபை	• டி -8, உறுத்திபரும் கிளிநொச்சி		
	• சில்வா பாதை இரகமோகாடய், பரன்தன்	212285761	212285690
25. பூநகரி பிரதேச சபை	• வாட்டட், பூநகரி	243243493	212060856
	• எம். ஓ. எச். வீதி ஜெயபுரம் தெற்கு	213207607	212060856
	• இரணைமாதா நகர்	213202132	212060856

கிழக்கு உள்ளூராட்சி திணைக்களம்
வரோதயா நகர், திருகோணமலை
தொலை பேசி இல. : 026-2223087
பெக்ஸ் இல. : 026-2220075
மின்னஞ்சல் : clg@ep.gov.lk

இலக்கம்	வைத்தியசாலை பெயர்	முகவரி	தொடர்பு இலக்கம்	பெக்ஸ் இலக்கம்
1.	கல்முனை இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை (ம. ந. சபை)	இஸ்லாமாபாத் கல்முனை -01	067-2229275 071-8431934	067-2229066
2.	அக்கரைப்பற்று இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை (ம. ந. சபை)	067-2277275	067-2277275	
3.	திருகோணமலை நகரசபை ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	மத்திய பாதை, மரத்தடிய	026-3261347 026-2222274	026-2220552
4.	கந்தளாய் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பிரதேச சபை கந்தளாய்	026-2234275	026-2234275
5.	பட்டினமும், சூழலும் பிரதேச சபை கீழ்வரும் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை			
i.	சாம்பல்தீவு இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	சாம்பல்தீவு	077-9906933	026-2220529
ii.	உப்பு வெளி இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	உப்பு வெளி	071-8242615	026-2220529
iii.	வெள்ளைமணல் இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	வெள்ளைமணல்	071-8180410	026-2220529
iv.	சீனக்குடா இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	சீனக்குடா	071-8180410	026-2220529
v.	ஆண்டாங்குளம் இலவச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	ஆண்டாங்குளம்	071-5803068	026-2220529
6.	சேருவில் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பிரதேச சபை சேருவில்	026-2251475	026-2251475
7.	பதவி ஸ்ரீ புர ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை	பிரதேச சபை பதவி - ஸ்ரீ புர	026-22255209	026-2255209

Ayurvedic Doctors - Specialist

Serial No.	Name
1.	Thennakoon D. H. (Mr)
2.	Nandhawathi D. (Ms)
3.	Thirangama R. (Ms)
4.	Selwanadhan V. (Ms)
5.	Chandrika M. (Ms)
6.	Indralatha A. M. (Ms)
7.	Malani H. A. T. (Ms)
8.	Padhmikaa Ariyamala (Ms)
9.	Piyasena P. S. C. (Ms)
10.	Seuwandhi U. D. S. (Ms)
11.	Shiwashanmugaraja P. (Ms)
12.	Nithyakumar N. (Ms)
13.	Jalil M. A. (Mr)
14.	Nanayakkara K. A. M. G. (Ms)
15.	Gardhipunchihewa T. K. (Ms)
16.	Mahalekam M. S. (Ms)
17.	Padmashanthi B. W. (Ms)
18.	Daias H. I. K. S. (Ms)
19.	Daglas K. P. (Mr)
20.	Alwis R. A. D. G. M. De (Ms)
21.	Weerasekara A. K. S. (Mr)
22.	Weerarathna T. (Mr)
23.	Daias W. N. D. (Ms)
24.	Jayawardana C. T. (Ms)
25.	Jayasingha K. H. A. S. (Ms)
26.	Nayana Liyanage (Ms)
27.	Ghanalatha R. A. H. (Mr)

சுகாதார தகவல்கள்

“குணம் மேவிய அறுசுவையும் மேன்மைதரு செயல்,
ஊக்கம் மாசில்லா யோகமான அவிழ்தல்களிலை
வாய்க்கப்பெறின் பெறலாகும் உடல் உள
சுகமனைத்தும்”

தமிழ் மருத்துவத்தில்,

மனிதனின் சுகநலன் பேணும் பொருட்டு, அதிகாலை துயில் எழுந்ததிலிருந்து, நித்திரைக்குப்போகும் வரை ஒழுக்கவேண்டிய ஒழுங்கை “நாளொழுக்கம்” என வரையறுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

அதிகாலை பிரம்மமுகூர்த்தத்தில் துயிலெழல் சூரியன் உதயமாவதற்கு முன்பான ஒன்றரை மணித்தியாலங்கள் பிரம்மமுகூர்த்தம் எனப்படும். இக்காலத்தில் அல்லது 48 நிமிடங்களின் முன் துயிலெழல் மூலம்.

தூய்மையானகாற்று நோயெதிர்ப்புச்சக்தி, மனதுக்கு அமைதி கிடைப்பதுடன் நீண்ட வாழ்வுக்கும் வழிசமைக்கும்,

அத்துடன் மத அனுஷ்டானங்களில் ஈடுபட யோகாசானம், தியானம், உடற்பயிற்சி இவற்றை மேற்கொள்ள நேரமும், விஷேடமாக கற்றலுக்கு ஏற்ற சூழலும், மனநிலையும் ஏற்பட காரணமாகும்.

அகபுறதூய்மை

அகதூய்மை என்பதன்மூலம், மங்களகரமான பொருட்களில் விழித்தெழுந்து, இறைவன் தாய் தந்தையரை வணங்கி நேர்முக சிந்தனைகளில் ஈடுபடல், இங்கு அகத்தூய்மை வாய்மையால் ஏற்படும் என்ற குறள் வாக்கும் கவனத்திற் கொள்ளல் அவசியம். அடுத்து இயற்கை கடன்களை நிறைவேற்றல் - மல சல வெளியேற்றம்.

மலசல வெளியேற்றம் கிரமமாகவும் திருப்த்தியாகவும் அமைதல் வேண்டும்.

வாய், முகம் தூய்மை செய்தல்

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி” என்பதற்கேற்ப ஆல், வேல், வேம்பு இவற்றின் குச்சிகள் (இவற்றில் குணம் உண்டு) மருந்துப் பொடிகளைக் கொண்டு செய்தல் நாக்கு, பற்காரிகையின் புறப்பக்கத்தால் உரசித் கழுவுவல், அல்லது மதித்தலின் பின் நன்கு நீரினால், வாய் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

காது தூய்மை:-

காதினுள் உள்ள கழிவுகளை பருத்தித் துணியினால் துடைத்து, மருத்துவர்களின் ஆலோசனையுடன் ஏற்படைய தாயில் காதினுள் ஏற்ற எண்ணெய்த்துளிகள் விடலாம்.

மூக்கு தூய்மை:-

மூக்குத்துளைகளை நன்கு நீர்விட்டு சீறிக்கழுவல் கண்களை புற அழுக்குகள் நீக்கி, கழுவுதல், இவற்றை நிறைவேற்றி முகம் கழுவுதல்.

தினமும் எண்ணை தலை உச்சிக்குப் பூசி தலை, கண், காது, கால் போன்றவற்றுக்கும் பூசி குளிப்பதன் மூலம், மூளை கண் குளிர்ச்சி அடைவதுடன் உடற்கூடு தணியும், புலன்கள் தெளிவடையும் வாத நோய்கள் ஏற்படாது, நித்திரை புத்திக்கூர்மை இளமை இவை ஏற்படும்.

பொதுவாக நல்லெண்ணை சிறந்தது. எண்ணை பூசி வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பது பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் உடற்கூடு உயர்வதுடன், சக்தி, ஆயுள் விருத்தியாகும், மனம் உற்சாகம் ஏற்படும் உடல் குளிர்ச்சியடையும், பசியும் ஏற்படும்.

அதிசூடு, அதிகுளிர் நீரில் ஸ்நானம் செய்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி

தினசரி நடவடிக்கைகளில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது, விரைவு நடை, துவிச்சக்கரவண்டியோட்டல் ஓட்டம், மற்றும் தளவிளையாட்டுகள் போன்றவை வசதிக்கும் விருப்பத்திற்கும் ஏற்ப செய்யவேண்டும்.

உடற்பயிற்சியின் மூலம்

உடலின் கழிவுகள் வெளியேறுவதுடன், உடல் அறுசேபச் செய்கைகள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராகும்.

இதனால்

தசைகள் பலம் மிக்கதாக விருத்தியடைவதுடன், உடல் இலேசாகவும் சோம்பல் தன்மையற்றதாகும். பலம், சக்தியைப் பெறும். சர்மம் பிரகாசமடையும்

மேலும் ஆரோக்கியத்திற்கான முக்கிய காரணிகளான. உணவு உறக்கம், பிரமச்சாரியம் மூன்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

உணவு

அறுசுவைகளடங்கியதாக - இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, உறைப்பு, துவர்ப்பு கைப்பு சுவைகள் அடங்கியதாகவும், பல் நிறசேர்வையாகவும், - சிவப்பரிசி சோறு, பச்சை நிறதானியங்கள், கீரைவகைகள், மாமிச உணவு உண்ணக் கூடியவர்கள், இறைச்சி, மீன் முட்டை சேர்த்தும், பால், நெய், வெண்ணெய், பழங்கள் விதைகள் சேர்ந்ததாகவும் இருத்தல் அவசியம்.

உணவு உட்கொள்ளும்வேளை அமைதியான மகிழ்வான சந்தர்ப்பமாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்றாக சேர்ந்துண்ணல் நன்றாகும்.

உடற்பயிற்சி குறைவாக உள்ளவர்கள், தமது உடற்பயிற்சிக்கும் தொழிலுக்கும் ஏற்ற அளவிலும் தன்மையிலும் உணவை தேர்வு செய்யவேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ளும்போது, சமிபாட்டை ஊக்குவிப்பதற்கான, வயிற்றின் அரைப்பங்கு உணவும், கால்பங்கு நீரும், எஞ்சியுள்ள காய்வயறு எஞ்சியிருக்கவேண்டுமெனவும் பசியாத போது உணவு உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும், உண்ட உணவு சமிபாட்டைந்தப்பின் அடுத்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதுவும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

உறக்கம்

உணவு, உடற்பயிற்சி, போன்று உறக்கமும் மனிதனது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உறங்கும் போது வடக்கை நோக்கி அல்லது ஈசான மூலையை நோக்கி தலையை வைக்கவேண்டும். நகர்ப்புற மக்கள் தரையில் உறங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் பார உலோக நச்சு வாயுக்களும் ஒசோன் வாயுவும் தரைமட்டத்திலேயே காணப்படுகிறது.

கிராமப்புற மக்கள் தரையில் உறங்குவது ஆபத்து அற்றதாக இருப்பினும், நச்சுப்பாம்பு, விசப்பூச்சிகள் தீண்டக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் இருக்கிறது என்பதை ஆராய்தல் நன்று.

சில பிரதேசங்களில் பனை ஓலைகளை நிலத்தில் பரப்பியும் உறங்குவார்கள்.

சுகமான உறக்கத்தின் பயன்கள்:

உடற் சுகம், உற்சாகம்

உடல் மன ஆரோக்கியம்

நீண்ட ஆயுள்

பார்வைக் கூர்மை

உறங்கவேண்டிய கால அளவு:-

கைக்குழந்தைகள் - 20 மணித்தியாலங்கள்

1-17 வயது -14 - 10 மணித்தியாலங்கள்

பெரியோர் - 7 - 9 மணித்தியாலங்கள்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு பால் உறக்கம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் சுபாவத்தினை ஆயுள்வேதத்தினூடாக பிரித்தறியுங்கள்

ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் தனித்துவமான உடலமைப்பும், மானசீக சுபாவமும் உண்டு. அப்படியாக மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடும் தனித்துவமான தன்மையை பிரக்கிருதி என ஆயுள்வேத சித்த வைத்தியத்தில் கொள்ளப்படுகிறது. அவை வாத, பித்த, கப்பிரக்கிருதி என பிரதானமாக மூன்றாக குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

உடல் அமைப்பு	மெல்லிய உடம்பு	நடுத்தரமான உடம்பு	உயரத்திற்கு ஏற்ப பருமனுடைய உடம்பு
தசை அமைப்பு	மெல்லிய தசைப் பற்று காரணமாக நரம்புகள், என்புகள் மேல்வாரியாக காணப்படும்.	ஓரளவு தசைப் பிடிப்பான உடலமைப்பு	நன்கு பருமனான தசைகள் கொண்ட உடல் அமைப்பு பருமன் காரணமாக என்புகள் வெளித்தெரியாது
கண்	சிறியதும், சுறுசுறுப்பானதும்	மஞ்சள் நிறத்தோடி சைந்த நடுத்தர அளவுடையதும்	தெளிவானதும், வெண்ணிறமானதும்
கேசம்	வரண்டதும், பிளவுபட்ட இயல்புடையது	மென்மையானதும், மெல்லியதும், இலகுவில் இளநரை உதிர்வு ஏற்படக் கூடியதும்	தடிப்பான, நன்கு நீண்டு வளரக் கூடிய கேசம்
நகம்	சிறியதும், வரண்டதும், தடிப்பானதும் வெடிப்புக்கள் உடையதும்	ரோஸ் வர்ணம் கொண்டது	மெல்லியதும் உடையக் கூடியதும்
தோல்	வரண்டதும், சொற சொறப்பானதும் கைகால்களில் தோல் வெடிப்பு ஏற்படும்	இளநிறம் அல்லது வெண்ணிறமானது. இலகுவில் சுருக்கம் ஏற்படக்கூடியது கருநிறமான புள்ளி, பருக்கள் தழும்புகள் இலகுவில் ஏற்படும் தன்மை கூடியது.	ஈரலிப்பானது, மென்மையானது, தடிப்பானது பிரகாசமானது
நடை	வேகமான நடை உடையவர்கள் அடிக்கடி பயணங்களை விரும்புவார்கள். நடக்கும்போது என்புகள் உராயுடும் சத்தம் கேட்கும்	ஓரளவு வேகமாக நடக்கக் கூடியவர்கள்	மெதுவான நடையை உடையவர்கள் பயணங்கள் அதிகம் விரும்ப மாட்டார்கள்

வியர்வை	ஓரளவு வியர்வை உண்டு	நன்கு வியர்க்கும். தூர்நாற்றமுள்ள உடம்பு	ஓப்பீட்டளவில் குறைவான வியர்வை
மலம்	பொதுவாக மலர்ச்சிக்கள் காணப்படும்	மணமற்ற, அதிக இறுக்கமற்றதுமான கூடுதலான, அளவு மலம் வெளியேறும் தூர் நாற்றத்துடன் கூடிய உடல்	முறையாக இலகுவாக மலம் கழிப்பார்கள்
பேச்சு	அதிகமாக பேசக் கூடியவர்கள். இசையை விரும்புவார்கள்	நடுத்தர அளவு பேச்சுடையவர்கள்	உண்மை பேசுபவர்கள் தடிப்பான குரல் உடையவர்கள் பிடிவாதக்காரர்கள்
தூக்கம்	குறுகிய தூக்கத்தினாலும் திருப்தியடைவார்கள் தூக்கத்தில் குரட்டை விடுதல், பற்கடித்தல் காணப்படும்	ஓரளவு தூக்கமுடையவர்கள்	அதிகளவு தூக்கமுடையவர்கள்
உணவு	அடிக்கடி, சிறிதளவு உணவு உண்பார்கள் பசி ஒரேமாதிரியிருக் காது.	அடிக்கடி அதிகம் உண்பார்கள்	அதிகம் பசி எடுக்காது ஓரளவு உண்பார்கள்
கோபம்	இயல்பாக கெட்ட குணங்கள் காணப்படும் பொறாமை உடையவர்கள்.	அதிகளவு கோபக் படக்கூடியவர்கள் குறுகிய நேரத்தில் கோபம் குறைந்துவிடும்	இலகுவில் கோபம் ஏற்படாது. கோபம் நீண்டகாலம் நீடித்து நிற்கும்
செல்வம்	குறைவு, தைரியமற்ற வர்கள் சோர்வு கவனமற்ற சலனமான குணம் கொண்டவர்கள்	நடுத்தரமான அளவு தைரியமானவர்கள்	நிரந்தரமானது பொறுமையுடைய வர்கள்

தமது உடலானது எவ்வகையான பிரகிருதி (உடல்வாகு) கொண்டது என்பதனை சரியாக நிர்ணயிப்பதற்கு மேலே கொடுக்கப்பட்ட விபரங்களை மீண்டும் மீண்டும் ஆய்ந்து அதனைப் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

வாத, பித்த, கப (சிலேத்துமம்) ஆகிய மூன்று வகையிலும் ஏதாவது ஒன்றுக்கான இயல்புகளை பிரதானமாக கொண்டிப்பினும் உபஇயல்புகளாக ஏனைய இரண்டு வகையான இயல்புகளும் அமையக்கூடும் இதனைப்பரிந்து கொள்வதில் சிரமம் இருப்பின் ஆயுள்வேத சித்த மருத்துவர்களின் உதவியை நாடவும்.

உடல்வாகு (பிரகிருதி) பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை பிரதான இயல்புகளும் உப இயல்புகளும் மாருது இருப்பதுடன், நாளாந்த வாழ்விலும், ஆரோக்கிய செயற்பாடுகளிலும் இவ் அறிவு வழிகாட்டும் கருவியாக அமையும். மேற்கூறிய பிரகிருதி அமைப்பை விட நாளொன்றின் பொழுதுகளிலும் இம் மூன்று வாத, பித்த சிலேத்தும் மாறுபாடுகள் ஏற்படும்.

- கப (சிலேத்தும்) இயல்பு, மாலை நேரங்களிலும்
- பித்த இயல்பு பகலிலும் நடுராத்திரியிலும்
- வாத இயல்பு பலம் பெறுவது மாலை, நடு இரவின் பின் ஆகும்.

இயற்கை மாறுதலடைந்துள்ள விஷேட கால நிலைகளில் மேற்கூறிய விடயங்களில் வேறுபட்ட இயல்புகள் ஏற்படும் என்பதனையும் கருத்தில் கொள்ளவும் ... பருவங்களுக்கு ஏற்ப பிரகிருதி மாறுபாடு.

பிள்ளைப் பருவம்

(கப) சிலேத்தும் பிரதான காலமாகும், உணவில் நாட்டம் குறைவாகவும்- அடிக்கடி கபத்தொல்லை ஏற்படுவதாகவும் காணப்படும்- இக்காலத்தில் கபத்தை கூட்டக்கூடிய உணவு செயல்பாட்டில் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

இளமைப்பருவம்

நடுத்தர வயது:-

பித்தம் ஆதிக்கம் பெறும் பசிஅதிகம், உடலுக்கு குளிச்சி ஏற்படுத்த கூடிய உணவு, பானம், ஏற்றது நிலாகாய்தல், நீச்சல் சிறந்தது.

முதுமைப் பருவம்

வாத நோய்களுக்காளாகும் நிரை படிப்படியாக அதிகரிக்கும், வாத குணத்தினால் ஏற்படும் வரட்சிக்கு எதிரான ஆகார, விகாரங்களினால் நன்மை ஏற்படும். தைலம் பூசுதல், ஆவிபிடித்தல் போன்றவை.

பிரகிருதி (உடல்வாகு)க்கு ஏற்ப நோய் நியதிகள்

வாத உடல்வாகு,

நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், உதாரணம்-

உடல்வேதனை, நித்திரையின்மை, மூட்டு (சந்து) வேதனை

பித்த உடல்வாகு:

உடல் எரிவு, சளிநோய்கள், ஜீரணத் தொகுதியிலேற்படும் நோய்கள், ஏற்ற வேளைகளில் உணவு உண்பது சிறப்பு.

கப (சிலேத்தும்) உடல்வாகு:

கபநோய் ஆதிக்கம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமானதால் உடலில் சிலேத்தும் சேரும் விதத்தில் வாழ்வியல் உதாரணம் பகல் தூக்கம், மாலைக்குளிப்பு கப அதிகரிக்கக் கூடிய உணவுகளில் கவனம் தேவை

யூனானி வைத்திய முறையில் நோய் முகாமைத்துவம்

- உணவு ஒழுங்குகள்
- மருத்துவ உணவு
- போசணை உணவு
- மருந்து
- சத்திர சிகிச்சை

நோய் தவிர்ப்பதற்காக யூனானி வைத்திய முறையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அத்தியாவசியமான காரணிகள்

6 அத்தியாவசியக் காரணிகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது

- (1) எங்களைச் சூழவுள்ள சுற்றுப்புறத்திலுள்ள வளி/காற்று
- (2) உணவும் பாணமும்
- (3) உடற்பயிற்சியும் ஓய்வும்
- (4) உளவியல் பயிற்சிகளும் அமைதியும்
- (5) தூக்கமும் உயிர்ப்பும்
- (6) தக்கவைத்தலும் வெளியேற்றலும்

தத்துவவியலாளரான “அவிஸின்னா” கருத்துப்படி மேலுள்ள 6 விடயங்களையும் வாழ்கையில் பின்பற்றினால் சுகதேசியாக வாழலாம்.

கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய இயற்கை வேகங்கள்

அதிகாலை கண்விழித்தவுடன் எம்மையறியாது நாம் ஆற்ற நினைப்பது (காலைக்கடன்) சலம், மலம் வெளியேற்றல்,

இது நாளின் எந்தநேரத்திலும் ஏற்படலாம் இதனை இயற்கை உபாதை என சாதாரண வழங்கில் கூறப்படுகிறது. இதனை மருத்துவரீதியாக வேகங்கள் என்போம். இவற்றில் அடக்கக்கூடிய வேகங்கள் அடக்கக்கூடாத வேகங்கள் எனவை என்பதை தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. அடக்கக்கூடாத வேகங்களை அடக்குவதால் நோய்நிலமைகள் ஏற்படவும் ஏதுவாகிறது.

அதேபோன்று ஆரோக்கிய நிலையில் இவ்வாறான வேகங்கள் போதியளவில் ஏற்படுவது நன்மையானதாகும், இதன் மூலம் உடல் நல்ல நிலமையில் இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

அதேபோல் உணர்வுக்கட்டுப்பாடற்ற நிலையிலும் மலம், சலம் வெளியேறும் இடம், காலம் பாராது வெளியேறின் அது ஓர் நோய் நிலமையாகும் இதற்கு இவற்றிற்கான சமிக்சைகள் சரியாக செயற்படாமையே காரணமாகும்.

அவசரமான வாழ்வியல் முறையில், தொழில் புரிவோர், மட்டுமல்ல முன்பள்ளி மாணவரிலிருந்து உயர்தர மாணவர்கள் வரை அனைவரும் காலையிலிருந்து படுக்கைக்கு செல்லும் வரை விசித்திரமானதொரு போராட்டத்துடனேயே காலத்தை (வாழ்க்கையை) கழிக்கின்றனர்.

உதாரணமாக காலம் தாழ்த்தி நித்திரைக்கு சென்று அடுத்தநாள் நேரம் பிந்தி விழித்தெழுதல் போன்ற வாழ்வியல் மாற்றல்கள். அத்துடன் காலையில் இளங்கூடான அல்லது நீர், திரவ ஆகாரங்கள் எடுக்காது பேக்கரி உணவு அதிக மாச்சத்து, சீனி, கொழுப்பு சேர்த்த கலோரி கூடிய நார்ச்சத்து குறைந்த உணவு, உடனடியாக வாந்தி உண்ணக்கூடிய துரித உணவு போன்றவற்றை அதிகமாக பாவித்தல் போன்றவற்றுல் அவற்றுக்கு பழக்கப்படும் விடுகிறார்கள்.

பாடசாலை செல்லும் மாணவர்கள், அசட்டை, வெட்கம் மற்றும் பொருத்தமான தூய்மையான கழிப்பறை வசதிக்குறைவு காரணமாகவோ, ஆசிரியர்களிடம் அனுமதி பெற்று போவதில், பயம் வெட்கம் காரணமாகவோ மலசலம் கழிக்க வேண்டிய உணர்வுகளை காலம் தாழ்த்தல் அல்லது அடக்குதல்லுக்கு பழகிக் கொள்கிறார்கள், இவ்வாறு வேகங்களை அடக்க பழகிக் கொள்வதன் மூலம், அவ்வத் தொகுதிகளின் செயற்பாடு அதற்கேற்ப சிறிது சிறிதாக அவ்வத் அவயவங்களின் இயல்பான செயற்பாட்டு கிரமல்கள்

குழப்பப்படுகின்றது. இவ்வாறான நிலமை தொடருமாயின், நாட்பட, நாட்படநோய் நிலமைகள் ஏற்படுத்தும் நியாயங்களும் தோற்று விக்கப்படுகிறது.

பொதுவாக சுகதேகிகளில் மலசலம் கழிப்பதற்கு 2, 03 நிமிடங்கள் போதுமானது ஆனால் 05-20 நிமிடங்கள் போன்று மலசல வெளியேற்றத்திற்கு நேரம் செலவழிக்கவேண்டியிருப்பின் மல, சலாயசய்களின் தொழிற்பாட்டில் பாதிப்பு இருப்பதையே வெளிக்காட்டுகிறது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவதில் தயக்கம் காட்டவேண்டாம்.

இவ்வாறு சிறுநீரை அடக்குவதனால் சல வாசயத்தில் கடுப்பு, சல வெளியேற்றத்தில் சிரமம், தலைவலி விதைப்பை, சலவாசய பிரதேசங்களில் வேதனை போன்ற குறிகுணங்கள் ஏற்படும்

மலவெளியேற்றத்தை கட்டுப்படுத்துவதால் மூலநோய், மலர்கட்டு, (fistula) பகந்தரம், தலைவலி கிருமிநோய் போன்றவையும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

தூக்கத்தை அடக்குவதால், கொட்டாவி, உற்சாகமின்மை கண்களில் களைப்பு மற்றும் பாரத்தன்மை தலைவலி போன்றவை ஏற்படலாம். எனவே பதின்னான்கு வகைகளாக உடலில் ஏற்படும் இயற்கை உள்துதல்கள் (வேகங்கள்) உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் பொருட்டு வகைப்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும், இவற்றில் அடக்கக் கூடாத அடக்கக்கூடிய உந்துதல்கள் வேகங்களும் மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. வாந்தி (வமனம்) யை அடக்குவதன் மூலம்.

உணவில் விருப்பமின்மை, ஓங்காளம், மயிர்க்கூச்சம் ஆகியன ஏற்படும்.

தும்மலை அடக்குவதனால் கழுத்து வேதனை வலி, விதைப்பு, தலைவலி, கண், முக்கு ஆகிய புலன்களின் தெளிவின்மை, ஏற்படும்.

ஓக்காளத்தை அடக்குவதால் விக்கல், முச்சுவாய்கல், மயிர்க்கடைச்சம், மற்றும் நடுக்கம் போன்ற இலட்சணங்கள் ஏற்படும்.

கொட்டாவியை அடக்குவதால், உடல் நடுக்கம், விறைப்பு படபடப்பு, உடல்வனேதல் ஆகிய குணங்கள் ஏற்படும் பசியை அடர்குவதனால், உடல்மெலிவு, நலிவு, சோர்வு உணர்வுகளைதாங்க முடியாத தன்மை தலைச்சுற்று போன்ற குணங்கள் ஏற்படும்.

தாகத்தை அடக்குவதனால் வாய், தொண்டை உலர்தல், அது தாகம், உடற்சோர்வு ஆகியன ஏற்படும்

கண்ணீரை அடக்கினால், தடிமள், கண் சிவத்தல், உணவில் விருப்பம் இன்மை தலைச்சுற்று ஆகிய இலட்சணங்கள் ஏற்படும்.

எவ்வாறாயினும், இவ்வகையான இயற்கை உள்துதல்களை, தனக்கும் தன்னைச் சூழவுள்ளோருக்கும் இடைஞ்சல் இல்லாத விதத்தில் நாகரீகமாக வெளிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் இதுபோன்ற உடல் ரீதியான உள்துதல்கள் மட்டுமன்றி மனரீதியான உலோபத்தனம், துவேசம், பொருமை, பாலுணர்வுகள் என்பனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இவற்றை வெளிப்படுத்துதலிலும் ஒழுக்கவிதிகள் சமூக மரபுகள் கடைப்பிடித்து அவ்வறக்குரிய முறையான தீர்வுகள் பெறல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிகோலுபவையாகும்.

கூட்டுக்கலவை சாதம் கூட்டாஞ்சோறு / குழைசாதம்

தேவையானவை:-

- பச்சை அரிசி (சிவப்பு தீட்டியது)
அல்லது, புழங்கல் அரிசி (நாடு)
- துவரம்பருப்பு / மைகூர்பருப்பு / பயற்பம்பருப்பு / சுண்டு
- காய்கறி

கத்தரி

பயிற்றை

மஞ்சள் பூசணி

புடோல்

கரட்

போஞ்சி

சிறகவரை

இவற்றில் கிடைப்பவற்றை
விரும்பிய அளவு
சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

உருளைக்கிழங்கு

மரவள்ளிக்கிழங்கு

இலைக்கறி

முல்லை

முட்டை

முருங்கையிலை

ஏதாவது ஒன்று
ஒருபிடி

சிறிய தேங்காய் - 1 திருவியது

பச்சை மிளகாய்

வெங்காயம்

உப்பு - தேவையான அளவு

கடுகு

உழுந்து

கருவேப்பிலை

தானியம்

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பு வகைகளை துப்புரவாக்கி கழுவி போதியளவு நீர் சேர்த்து ஏற்றபாத்திரத்தில் இட்டு வேகவிடவும்.

காய்கறி வகைகளை துப்புரவாக்கிக் கழுவியபின் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கல் தேங்காய்த்துருவல், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, சிறுசீரகம் இவற்றை ஒன்றாக அரைத்து எடுத்தல்

அரிசி ஓரளவு வெந்தநிலையில், காய்கறிகளை சேர்த்து நன்கு அவிய விடவும் மேற்கூறிய யாவும் நன்றாக வெந்ததும் அரைத்த தேங்காய், நறுக்கிய முதலானவைகளை வேகும் பாத்திரத்தில் சேர்த்து நன்கு கிளறி மூடி சிறுதீயில் அவிய விடவும். பின்பு உப்பும் சேர்த்து இறுதியாக நல்லெண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை உழுத்தம்பருப்பு சேர்த்து செய்த தானியம் சேர்க்கவும்.

பல்வேறு நோய் நிலைகளில் பயன்படுத்தக்கூடிய
நடைமுறைகள்

காய்ச்சலுக்கு

பத்தியம்
(பின்பற்றவேண்டியவை)

- * உபவாசம் அல்லது இலகுவில் சமீபாடு அடையக்கூடிய உணவுகள். வெந்நீர், இஞ்சி, கொத்தமல்லி அவித்த நீர், பார்லி நீர், இளநீர்
- * காய்ச்சலுக்குப் பின் பசியைத் தூண்டக் கூடிய இலகுவில் சமீபாடையக் கூடிய உணவுகள் எடுத்தல். சோற்றுக் கஞ்சி
- * மரக்கறி மற்றும் தானியங்கள் கலந்த சூப் மிகவும் சிறந்தது.

மற்றும்

- * ஓய்வு
- * வினாகிரி, ஒடிகொலொன் தலையில் பூசுவது சிறந்த பலனைத் தரும்

காய்ச்சல் மூன்று நாட்களுக்கு மேற்பட்டு தொடர்ந்தால் உடனடியாக வைத்தியரை அணுகவும்

1. சோற்றுக் கஞ்சி தயாரிக்கும் முறை:

சிவத்த பச்சையரிசி (தேசிய கைக்குத்தரிசி மிகவும் சிறந்தது) ஒரு சுண்டு (50g) அளவுக்கு குறைந்தது 4 கோப்பை (700ml) நீர் சேர்ந்து நன்கு கலக்கிக் கஞ்சி தயாரிக்க வேண்டும். கஞ்சி கொதித்து வரும்போது சிறிதளவு இஞ்சி, உள்ளி மற்றும் உப்பும் சேர்த்தல் வேண்டும்.

வயிற்றுப் போக்கு நிலைமைகளில்

பத்தியம்

- * திரவ ஆகாரம் அடிக்கடி உட்கொள்ளல் வேண்டும்
- இளநீர், குரும்பை நீர்
- தோடம்பழச்சாறு தனியாகவோ, நீருடன் கலந்தோ உட்கொள்ளல்
- தேச்சாறு கலந்த கோப்பி, தேநீர்
- வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி
- வில்வம் பூ
- மாதுளைச் சாறு
- ஜீவனி நீர்
- மருந்தாக ஆறு சரக்குகள் அடங்கிய பானம்
(கோரைக்கிழங்கு, இருவேலி, வெட்டிவேர், வெண்சந்தனம், இஞ்சி, பற்பாடகம், அவித்த நீர்)

அபத்தியம்

- * பழங்கள் வாழைப்பழம், பப்பாசிப் பழம், ஆனைக்கொய்யா போன்றவை
- * சமிபாடு அடைய கடினமான உணவுகள் மாமிசம், பால்
- * சமைக்காத இலைக்கறி மரக்கறி
- * கடின உழைப்பு

நீரிழிவு, உயர்குருதியழுக்கம் மற்றும் உயர் குருதிக் கொழுப்பு நிலைகளில்

பத்தியம்

- * இலைக் கஞ்சி முடக்கொத்தான், சாத்தாவாரீ, கறிவேப்பிலை, வல்லாரை, சீதேவியார் செங்கழு நீர்
- * தானிய உணவுகள் அளவாக உட்கொள்ளல் உதாரணம்: சோறு, இடியப்பம், பிட்டு (கதேச அரிசி வகைகள் சிறந்தவை)
- * சிறு தானியங்கள் - குரக்கன், போன்றவை
- * விதைகள் - பயறு, கௌப்பி
- * இலை வகைகள் - பொன்னாவரசுதளிர், சிறுகுறிஞ்சா
- * மரக்கறி - பாவற்காய், சாம்பல் வாழைக்காய், போஞ்சி, பலாக்காய், வாழைப்பொத்தி
- * பழங்கள் - நெல்லி, வில்வம் பழம், விளம்பழம்
- * சிறுமீன்கள், குளத்து மீன்கள்

அபத்தியம்

- * இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவு, பாணங்கள்
- * மாச்சத்துக்கூடிய கிழங்குகள்
- * கோதுமைமாவில் தயாரித்த உணவு
- * பால் மா மாஜரீன்
- * அதிக உப்புப் பாவனை
- * மாமிச உணவு
- * அடிக்கடி உண்ணல்
- * பகல் தூக்கம்
- * மதுபானம் புகைப்பிடித்தல்

சுவாச நோய்கள்

பத்தியம்

- * சூடான பானம்- வறுத்த கொத்தமல்லி அலித்த நீர், சுடு நீர், சுடு கஞ்சி
- * பொருத்தமான இலைக்கஞ்சி - சுண்டக் கத்தரி இலை, யக்கிநாரம் இலை
- * பசுப்பால்
- * தேன்
- * தானியம் - சுதேச அரிசிவகை கொள்ளு, பார்லி
- * மரக்கறி - சுண்டங்கத்தரி, வெங்காயம், அகத்தி, இஞ்சி, உள்ளி வல்லாரை
- * பழங்கள் - உலர் திராட்சைப்பழம் பேரிச்சம் பழம்

அபத்தியம்

- * பயறு
- * குளிர்ச்சியான உணவுகள் - வெண்டிக்காய், தக்காளி
- * மாமிசம் - இறால், பன்றிஇறைச்சி
- * புளிவாழைப்பழம் - அன்னாசி
- * அச்சாறு
- * தகரத்திலடைந்த உணவுகள் - மீன், பால்மா
- * குளிரான உணவு - ஐஸ்கிரீம்
- * சோகம், குரோதம் போன்ற மன நிலை
- * குளிநூட்டப்பட்ட அறையிலிருத்தல்
- * குளிர் காற்று
- * தூசு நிறைந்த இடங்கள்

கண்ணோய்களுக்கு

பத்தியம்

- * பொன்னாங்காணி சாதாவாரி இலைக் கஞ்சி
- * பார்லி, பயறு
- * பச்சை நிறமான, மஞ்சள் நிறமான மரக்கறி, பழங்கள்
- * நெய், தேன், பசுப் பால்

அபத்தியம்

- * குணம் தரவல்ல உணவுகள் - இறால், கணவாய், பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி
- * அதிக நேரம் தொலைக் காட்சி பார்த்தல்
- * பகல் தூக்கம் இரவில் தூக்கமின்மை
- * மன இறுக்கம், மனஅழுத்தம்
- * புகையில் இருத்தல்
- * நச்சுப்புகை படல்

பத்தியம்

அபத்தியம்

- * புளிப்புச்சுவையுள்ள பழங்கள்
- மாதுளம் பழம், மாம் பழம், அம்பரல்லா,
புளித்தோடம் பழம், நெல்லி,
திராட்சைப் பழம்
- * போஷாக்குள்ள, இலகுவில் சமிபாடு
அடையக் கூடிய தகுந்த சூட்டில் உண்ணல்
- * சோற்றுக் கஞ்சி
- * பிரதான உணவில் தானியத்தைக் குறைத்து,
புளிப்புச் சுவையுள்ள மாம்பழம், அம்பரல்லா
போன்றவற்றையும் சுவையுட்டும் இயற்கைப்
பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல்
- * மரக்கறி / இலைக்கறிவகை - இலையுடன்
கூடிய மரக்கறிகள், புடலங்காய்,
கத்தரிக்காய், கரட், தக்காலி, தேங்காய்ப்பூ
கீரை, முடிதும்பை, வல்லாரை, நீர்முள்ளி
- * சுவையூட்டிகள் - உள்ளி, இஞ்சி, கொரக்கா,
வெங்காயம், கொத்தமல்லி, வெந்தயம்,
கறிவேப்பிலை,
- * பாதாம்பருப்பு, ஒலிவெண்ணெய்,
நல்லெண்ணெய், போன்ற தாவர
எண்ணெய்கள்
- * மரக்கறி / சூப்
- * தேன்
- * இலகு உடற்பயிற்சி நடை யோகாசனம்
- * மத அனுஷ்டானங்கள், புத்தகவாசிப்பு,
மென்னிசை, மீன் தொட்டியை அமைதியாக,
பார்த்து இரசித்தல்
- * உணவுக்குப்பின் 10 நிமிடங்கள்
மெதுவான நடை

- * சமிபாடு அடையக்
கடினமான உணவுகளை
நாளாந்தம் உண்ணல்
- மாமிசம், பால் உணவு
- * அதிக ஏண்ணெய்சேர்
உணவுகள்
- * உண்ட உணவு சமிபாடு
அடைவதற்கு முன் மீண்டும்
உண்ணல்
- * ஆவேசம், கோபம்,
வக்கிரம் போன்ற
மனநிலைகள்
- * மன உழைச்சல்
- * மலம், மூத்திரம், வமனம்
போன்றவற்றை ஆடக்கல்
- * அதிக உடற்பயிற்சி
- * மதுபானம், புகைப்பிடித்தல்

அதிகரித்த உடற்பருமன் நிலைகளில்

பத்தியம்

- * இலைக்கஞ்சி -
கறிவேப்பிலை, சீதேவியார் -
செங்கழுநீர், யக்கிநாரம், வல்லாரை
போன்றவை சேர் இலைக்கஞ்சி
- * இலகு உணவு உட்கொள்ளல்
- * காலை உணவாக பயறு, கெளப்பி
போன்றவை உண்ணல்
- * குரக்கன் பாவித்துத் தயாரிக்கப்படும்
உணவுகள்
- * தவிடு நீக்காத சோற்றுக் கஞ்சி
(சுதேச, அரிசிவகை சாலச் சிறந்தது)
- * மரக்கறி:
பலாக்காய், பயற்றங்காய், அம்பரல்லா,
வாழைப்பொத்தி
- * சமையலில் சுவையூட்டிகளான சாதிக்காய்,
வசவாசி, கரம்பு, கறிவேப்பிலை, கொரக்கா,
மிளகு
- * உணவில் சோற்றின் அளவைக் குறைத்து
கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளல்
உதாரணம்: இலைகள் சேர் சலட்

அபத்தியம்

- * மாச்சத்து அதிகமான
உணவு
- பாண், பணிஸ்
- * எண்ணெய் சேர் உணவு
- * இனிப்புச் சுவையுள்ள
உணவு அதிகம்
உண்ணல்
- * வேலை செய்யாது
சோம்பியிருத்தல்
- * பகல் தூக்கம்

தோல் நோய்களில்

பத்தியம்

- * இலைக்கஞ்சி -
வல்லாரை, நன்னாரி, சாதாவாரி, ஆவாரை,
தேங்காய்ப்பூகீரை, சீதேவியார் செங்கழுநீர்,
முடக்கொத்தான்
- * மரக்கறி - கரட், பீற்றூட், உருளைக்கிழங்கு,
போஞ்சி, கோகிலாக் கிழங்கு, புடலங்காய்
- * கௌப்பி, பயறு, குரக்கன், சோளம், பருப்பு,
கடலை, பார்லி
- * பழங்கள் - கொய்யா, மாதுளம் பழம்,
நெல்லி, திராட்சை, ஆனைக்கொய்யா
- * இலைக்கறிவகை - வல்லாரை,
பொன்னாங்காணி, சாரணை, கோட்டம்,
அகத்தி, குறிஞ்சா
- * சிறுமீன், கருவாடு - குடை, நெத்தலி,
பாரை, குளத்துமீன்
- * நல்லெண்ணெய், ஒலிவெண்ணெய், பசு நெய்
- * உணவில் உப்பு மற்றும் புளிப்பு குறைவாகச்
சேர்த்தல்
- * சமய அனுஷ்டானங்கள்
- * காற்றோட்டமான ஆடைகள் அணிதல்
- * துவாய், புடைவைகள் ஒவ்வொருவரும்
தமக்கென தனித்தனியாக வைத்திருத்தல்

அபத்தியம்

- * மாமிச உணவுகள்
- * மீன் - சுறா, கெலவல்லா,
கணவாய், கும்புளா,
இறால், நண்டு
- * மரக்கறி - முருங்கை,
கோவா, ஈரப்பலாக்காய்
பயற்றங்காய், பூசணி
- * அச்சாறு, ஊறுகாய்,
எருமைத்தயிர்
- * எள்ளு, பால்
- * பழங்கள் - ரம்புட்டான்,
மாங்கூசு, மாம்பழம்,
தூரியன், கொடித்தோடை
தக்காளி, அன்னாசி
- * செயற்கை உணவுகள்
- தகரத்திலடைத்த
மீன்,
சொசேஜஸ், சோஸ்,
வினாகிரி
- * மன உழைச்சல், குரோதம்
- * நறுமணப் பூச்சுக்கள்
பூசுதல் தவிர்க்க
வேண்டும்
- * சில தோல் நோய்கள்
தொற்றக்கூடியவை
என்பதைக் கவனத்தில்
எடுக்க வேண்டும்.

முட்டுவியாதிகளுக்கு

பத்தியம்

- * ஒரு வருட பழமையான சிவத்த பச்சையரிசியால் ஆக்கப்பட்ட சோறு, பழைய சுதேச அரிசியாலாக்கப்பட்ட சோறு
- * பார்லி, சோளம், கொள்ளு
- * மரக்கறி - முருங்கை, பாகற்காய், உள்ளி, வெங்காயம், கோகிலாக கிழங்கு, கரட் பீற்றூட்
- * இலைக்கறிவகை - வல்லாரை, சாறணை, போன்றவை
- * பழங்கள் - மாதுளை, பப்பாளி, தோடம்பழம், வில்வம் பழம், திராட்சை, வெரலு
- * மூட்டுக்கள், தசைகள், சவ்வுகள் பெறப்பட உற்பயிற்சி, யோகாசனம்
- * நடக்கும்போது ஊன்றுகோல் பாவனை
- * பாரம் சுமப்பதைத் தவிர்த்து வலுவற்ற வேலைகளைச் செய்தல்

அபத்தியம்

- * சமீபாடு அடைவதற்கு கடினமான உணவு நாளாந்தம் உண்ணல் உதாரணம்: மாமிச உணவை உழுந்து, பாற்கட்டி எருமைப்பால் / தயிர்
- * எருமைத்தயிர் அதிகம் பாவித்தல்
- * குளிரான பானங்கள், நீராடல்
- * விழுதல்
- * மன உழைச்சல்
- * தூரப் பயணம்போதல் அதிகபடிகளில் ஏறி இறாங்கள்

மலச்சிக்கல்

பத்தியம்

- * நார்ப் பொருட்கள் அடங்கிய உணவுட் கொள்ளல்
- * தவிடு நீக்காத அரிசி, பயறு, கௌப்பி, கடலை, சோளம்
- * அதிகாலையில் இலைக்கஞ்சி ஒரு குவளை குடித்தல் உதாரணம்: கோகிலாக் கிழங்கு, வல்லாரை, வெங்காயம், அடங்கிய இலைக்கஞ்சி
- * மரக்கறி - இலைக்கறிவகை, புடலங்காய், ராபு, கரட், கோவா, பிபிஞ்சா, கிடாரம், பூசணி
- * இலைக்கறிவகை - வல்லாரை, சாரணை, அகத்தி
- * பழங்கள் - பழுத்த வில்வம் பழம், புளிவாழைம் பழம், பப்பாசிப் பழம், மாம்பழம், திராட்சைப் பழம்
- * உப்பு சேர் கஞ்சி, மோர்
- * அதிகாலையில் இளஞ்சூடான தண்ணீர் ஒரு குவளை குடித்தல்
- * உணவுண்ணும்போது அவசரப்படாமல் நன்றாக கடித்து மென்றுண்ணல்
- * நடை, யோகாசனம்
- * அதிகாலையில் மலங்கழிக்க பழக்கப்படுத்தல்

அபத்தியம்

- * உஷ்ண உணவுகள் - கோப்பி, மாங்காய் அச்சாறு
- * மாச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு நாளாந்தம் உண்ணல்
- * ஏண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்
- * மதுபானம், சிகரட்
- * மன உழைச்சல்
- * ஒரு இடத்தில் நீண்டநேரம் உட்கார்ந்து இருத்தல்

கை மருந்து

நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறிகளில் முதலுதவிகளாக செய்யப்பட வேண்டியவை:

உடனடியாக குணப்படாவிட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெறப்பட வேண்டும்.

1) அஜீரணம்

குடிநீர் :- சாதிக்காயினை தேசிக்காயில் அரைத்து தேன் 1/2 தேக்கரண்டி கலந்து நாக்கில் பூசுதல்.

2) வயிற்றோட்டம்

- i. அரிசியை எடுத்து வறுத்து பின் கஞ்சி காய்ச்சி குடிக்கவும்.
- ii. சாதிக்காயை கல்லில் உரைத்து தேசிப்புளி இஞ்சிசாறு, சீனி, தேன்பானி சேர்த்து கரைத்து குடிக்க வேண்டும்.
- iii. இருவேரிய, கலாதுரு அவித்த நீரை குடிக்க வேண்டும்.

3) மலச்சிக்கல்

கதுரு முருங்கைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, வில்வம் பழம், பப்பாசி, பத்தல பழம் சாப்பிடுதல் நல்லம். சுடுநீர் குடித்தல் நல்லது.

4) வயிற்றெரிவு

பழஞ்சோறு சாப்பிட வேண்டும்.
செலெந்தரா, பெலி முள், பற்பாடகம் கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.

5) வாந்தி

- தேசிக்காய், தோடம்பழம், நாரம், மாதுளம்பழம் மேற்படி Juice களுக்கு சீனி கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

- சாதிக்காயை அரைத்து சீனி, தேன் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.
- வில்வம் பூவிற்கு கொதிக்க வைத்து தேன் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

6) ஆஸ்த்மா

- ஆடாதோடை இலையை அவித்து அதில் ஆவி பிடித்து பின் குடிக்க வேண்டும்.
- இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சீனி சேர்த்து மெல்ல வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் 15 நிமிடங்கள் நன்றாக மூச்சை உள்ளெடுத்து வெளியிட வேண்டும்.

7) விக்கல்

- கிதுல்பாணி 1 மேசைக்கரண்டி குடித்த பின் கொத்தமல்லி கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.
- அதிமதுரத்தை தூள் செய்து தேன்பானியினுடன் சேர்த்து நாக்கில் பூசவேண்டும்.
- கருப்பட்டி, இஞ்சிசாறு நாக்கில் பூச வேண்டும்.

8) தொண்டை அழர்ச்சி

- இளஞ்சூடான நீரில் உப்பு or மிளகு தூள் சேர்த்து தொண்டையை கழுவ (Garsh) வேண்டும்.
- இளஞ்சூடான நீரை குடிக்க வேண்டும்.

9) மூத்திரம் எரிந்து கொண்டும் நோவுடனும் செல்லுதல்

- நிற முள்ளியை கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.
- பூசனிக்காய் தண்டு Juice இற்கு சீனி சேர்த்து குடிக்க வேண்டும்.

10) உயர்குருதி அழுத்தம்

- ஓய்வாக இருக்க வேண்டும்.

- நீலியாதி எண்ணெயிற்கு தேசிக்காய் சேர்த்து தலையில் தேய்க்க வேண்டும்.
- நாராயண எண்ணெயை தலை, உள்ளங்கை, உள்ளங்காலிற்கு தேய்க்க வேண்டும்.
- காமரங்காய் Juice இற்கு சீனி போட்டு குடிக்க வேண்டும்.
- கொள்ளு, வெள்ளைப்பூடு, Bebila கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.
- Bebila, வெள்ளைப்பூடு , வெந்தயம் கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.

11) கையில் தடிப்பு ஏற்படுதல்

- பச்சை தென்னை மரஇலையை சுட்டு புகை பிடிக்க வேண்டும்.
- ரணவரா மரத்தின் இலை, பட்டை, வேர், தண்டு, கொட்டை கொதிக்க வைத்து தேன்பானியுடன் சேர்த்து குடிக்க வேண்டும்.

12) தேமல்

எத்தோரா இலை or கமுலார கிழங்கை தேசிப்புளியில் அரைத்து தேமல் இருக்கும் இடங்களில் பூசி காய்ந்த பின் நன்றாக தேய்த்து விட்டு குளிக்க வேண்டும்.

13) Dandruff

- நன்றாக தலையை கழுவி நல்லெண்ணெய் or ஏதாவது மூலிகை எண்ணெய் போட வேண்டும்.
- தேசிக்காயும் வெந்தயமும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தலையை கழுவ வேண்டும்.
- கொடபெற Juice ஐ குளிக்க முன் நன்றாக தலையில் apply பண்ண வேண்டும்.
- கொடபெற, வெந்தயம், தேசிக்காய் கொதிக்க வைத்து குளிக்க முன் தலையில் பூச வேண்டும்.

14) பருக்கள்

- உந்துபியலி இலை Juice ஐ வெள்ளைப்பூட்டுடன் சேர்த்து பூச வேண்டும்.
- பச்சை மஞ்சள், வெந்தயம் தேனுடன் சேர்த்து அரைத்து பூச வேண்டும்.
- கலாதுரு கிழங்கை நீருடன் சேர்த்து பூச வேண்டும்.

15) உடல் வருத்தம்

- வேம்பு, கொத்தமல்லி, வெள்ளப்பூடு இவற்றை கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.
- பெபில, வெள்ளப்பூடு கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.

16) நெஞ்சு வலி (Chest pain)

நஸ்நாரங் அம்புல் பிளிந்து உப்பு (இந்துப்பு) சேர்த்து நெஞ்சில் பூசுதல் வேண்டும்.

17) Numbness

- உந்துபியலிய இறுமுசு இலை, தேங்காய் ஓர் எடையாக எடுத்து இடித்து பொட்டனி கட்டி வண்டு கட்டி வேப்பெண்ணை தடவி ஒத்தடம் இட வேண்டும்.
- கீங் அரத்த கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.

18) வலிப்பு

- நோயாளியை அமைதிப்படுத்த வேண்டும். தலையை ஓர் பக்கமாக திருப்பி வைக்க வேண்டும். இறுக்கமான உடையை loose பண்ண வேண்டும்.
- இடுப்பு உடையை தவிர்க்க வேண்டும்.
- பல் கடிப்படாமல் இறுக்க ஏதேனும் வாய்க்குள் விட்டு பிடிக்க வேண்டும்.
- வாய் நுரையை அகற்ற வேண்டும்.
- Cold water ஐ (முகத்தில்) face இல் spray பண்ண வேண்டும்.

- பட்டு oil/ கோலசிலேஸ்மா oil, Valippu rege oil இதில் பொருத்தமான எண்ணையை கழுத்தில் பூச வேண்டும்.
 - மூக்காலே / வாயாலே எந்த உணவும் விழுங்க கூடாது.
 - வெற்றிலையில் பட்டு Oil பூசி சிறிது ஆடுகாட்டி கழுத்தில் பூச வேண்டும்.
 - வெற்றிலை, கொத்தமல்லி, வெள்ளைபூடு கொதிக்க வைத்து குடிக்க வேண்டும்.
- அவர் Alert ஆகின பிறகு

19) தலை வலி

- மல்லிகை கொலுந்து & பூ இரண்டையும் அரைத்து நெற்றியில் பூச வேண்டும்.
- சந்தனம் தண்ணீரில் அரைத்து நெற்றியில் பூசலாம்.

20) வாய் நோய்கள்

ஆலம் விலுது, மகுல் கரத Ba..., அரலு, நிக்க முன் கொதிக்க வைத்து இதன் நீரை கொப்பளிக்க வேண்டும்.

21) பல் குருதி வருதல்

கும்பு பெத்து, அரலு கடு நீர் விட்டு ஒரு நாள் விட்டு அதன் நீரை கொப்பளிக்க வேண்டும்.

22) அடிபட்ட காயம்

- கெடுக்கா, அம்பரல்லா அரைத்து பூச வேண்டும்.
- உனுகாய் அரைத்து பூச வேண்டும்.

23) ஆணி குத்துதல்

- தேங்காய், சீனி, அம்பு இங்குரு அரைத்து பூச வேண்டும்.
- பெருங்காயம், தேங்காய் பரல் அரைத்து பூச வேண்டும்.
- கோமாறிக்க மதே விதை, மஞ்சள் கட்டி, உப்புபோட்டு கொதிக்க வைத்து பூச வேண்டும்.

24) கண்டல் பட்டு சீல் வருதல்

கட்டுபில பஞ்சாங்கா தேங்கா பாலில் கொதிக்க வைத்து பூச வேண்டும்.

சுகநல சீவியத்திற்கு உணவு

மனித வாழ்வுக்கு உணவு, உறக்கம், பிரமச்சாரியம் என்றும் மூன்றும் இன்றியமையாதது என ஆயுள் வேத கோட்பாடாகும். இதில் உணவு பிரதானமானதாகும். பிறப்பில் தாய்ப்பாலுடன் ஆரம்பிக்கும் வாழ்க்கை மரணம் வரை உணவு தொடரும். ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்காக ஆயுள்வேத மருத்துவ கோட்பாட்டில் உணவு பானம் எவ்வகையாக கையாள வேண்டும் என்பது பற்றிய அறிவுறுத்தல்கள் பலவிதமாக கூறப்பட்டுள்ளது.

01) சீரண சக்தி

உணவு உட்கொள்ளும் அளவும், சமிபாடும் ஆளுக்காள் வேறுபடும். எனவே, ஒவ்வொருவரும் தமது தேவையென்ன என்று அறிந்துண்ணல் அவசியம். அளவறிந்துண்பான் வாழ்வில் நோய் துன்பம் அணுகாது

02) தமது தேகசபாவத்துக்கு அளவான உணவு

தமது வயிற்றின் 1/2 பங்கு உணவும், 1/4 பங்கு நீரும் எடுக்க வேண்டும். மிகுதி 1/4 பங்கு சீரான தொழிற்பாட்டுக்கு ஏற்ப வெறுமையாக விடவேண்டும்.

1/4 - காற்று

1/4 - நீர்

1/4 - உணவு

03) சுவை

இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, உறைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு என்றும் ஆறு சுவைகள் கொண்ட உணவு, பூரண உணவு எனக் கருதப்படுகிறது. இச்சுவைகள், நாக்கின் வெவ்வேறான இடங்களின் உணர்வை ஏற்படுத்துவதுடன் அவற்றினூடாக உணவுச்சீரணம் சம்பந்தமான அக்கினி (ஐடராக்கினி) ஐ ஊக்குவிக்கும். இவ்வாறாக உண்ணும் உணவின் தேவையான பகுதிகள் உறிஞ்சல் (அகத்துறிஞ்ச) ஏற்பட்டு தேவையற்ற பகுதிகள் மலமாக வெளியேற்றப்படும்.

உவர்ப்பு - சிறுகுடல், பெருங்குடல்
 உவர்ப்பு - சிறுநீரகம்
 கசப்பு - சதையி, ஈரல், மண்ணீரல்
 இனிப்பு - தைரொயிட் சுரப்பி, நுரையீரல்
 கசப்பு - இரைப்பை, மூளை
 புளிப்பு
 உவர்ப்பு

நாக்கின் சுவைப்பகுதிகளும் அவற்றின் மூலம்
 தூண்டப்படும் உறுப்புகளும்

04) நாளின் பொழுதுகளுக்கேற்ப உணவை தேர்வு செய்தல்

வாத, கபதோசங்களை அதிகரிக்கச் செய்யும். பாரமான குணமுடைய உணவான எருமைத்தயிர், பசும்பால், பாற்சோறு, கத்தரி, பயிற்றை, வெண்டி, பாசிப்பயறு, கௌபீ, கடலை, பன்றியிறைச்சி போன்ற உணவுகளை இரவு நேரத்தில் உட்கொள்வதால், சீரண கோளாறுகள் ஏற்படும். இவ்வாறான உணவுகளை காலை, மற்றும் பகல் வேளைகளில் உட்கொள்ளலாம்.

05) வயது மற்றும் தொழில் அடிப்படையில் உணவு எடுத்தல்

குழந்தைகள், பிள்ளைகள், இளைஞர், முதியோர் ஆகிய பருவங்களுக்கும் ஏற்றதும் தேவையான அளவும் கருத்தில் கொண்டு, இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய தேவைக்கு ஏற்ப அளவில் உட்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

உடலமைப்பு அதிகமாக மேற்கொள்ளும் விவசாயி, தொழிலாளர்கள் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் போன்றோர் மரவள்ளிக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை அடிக்கடி உட்கொண்டாலும், அலுவலகங்களில் அமர்ந்தபடி வேலை செய்பவர்கள் அப்படியான உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வதன் மூலம், நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல் (உடற்கொழுப்பு), உடற்பருமன் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக்

காரணமாகும். அதனால், தொழிலுக்கேற்ப உணவு, பானங்களை தேர்வு செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பேணலாம்.

06) பருவக்காலங்கள் (காலநிலைக்கு ஏற்ப) உணவுத்தேர்வு

குளிர் காலத்தில் அல்லது குளிரான காலநிலையில் வாழ்பவர்கள் அடிக்கடி தயிர், பாற்சோறு, பாசிப்பருப்பு, கத்தரி, பயற்றங்காய் போன்றவற்றை உட்கொள்ளல் மூலம் சிலேத்தும் (கப) ரோகங்கள் ஏற்படலாம். அதுபோன்ற உஷ்ண பிரதேசத்தில் அல்லது சூடான காலநிலை உள்ள பிரதேசத்தில் வசிப்பவர்கள், தக்காளி, இறால், கணவாய், அச்சாறு, ஈரப்பலாக்காய் போன்ற உணவுகளை உள்ளெடுப்பதன் மூலம் பித்ததோஷம் அதிகரித்து நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு ஏற்படலாம். எனவே, கால மாறுபாடுகளுக்கேற்ப உணவுகளை தெரிவு செய்தல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குகந்தது.

07) ஒன்றுக்கொன்று எதிரான குணமுடைய உணவுகளை தவிர்த்தல்.

- பசும்பாலுடன் வத்தகை (தார்ப்பூசணி)
- சம அளவு நெய்யும் தேனும்
- தயிருடன் பன்றி இறைச்சி
- தயிருடன் பலாப்பழம் போன்று ஒன்றுடன் ஒன்று சேரும்போது ஒவ்வாத குணவியல்புகளைக் கொண்ட உணவுகள் உள் எடுத்தலை தவிர்த்தல் ஆரோக்கியத்திற்கான காரணிகளாகும். மேற்கூறப்பட்ட உணவுகளால் வாந்தி, அஜீரணம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக்கூடும்.

08) நீர்த்தன்மையானதும் நார்த்தன்மையானதுமான உணவு உள்ளெடுத்தல்

புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், சுரக்காய், வெள்ளரிக்காய், கெக்கரிக்காய் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உடலில் அதிகரிப்பதுடன், மலச்சிக்கலிலிருந்தும் விடுதலை பெறலாம்.

கொகிலை, கீரை வகைகள், தாமரைக் கிழங்கு, பழங்கள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம், உடலில் சேரும் கழிவுகளை மலமாக இலகுவில் வெளியேற்ற முடிவதோடு, மலச்சிக்கலை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

**இலைக்கறி/ கீரை வகைகள் பாவனை
கூட்டுக்கலவை சாதம்**

**08) உணவிற்காக அதிக நீர்த்தன்மை உள்ள
உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்**

- புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், சுரக்காய், வெள்ளரிக்காய், கெக்கரிக்காய் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் அதிகரிப்பதுடன் மலச்சிக்கலில் இருந்தும் விடுதலை பெறலாம்.
- கீரை வகைகள், கொகிலை, தாமரைக்கிழங்கு, பழங்கள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் உடலில் சேரும் கழிவுகளை மலமாக இலகுவில் வெளியேற்ற முடிவதோடு மலச்சிக்கலையும் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

**09) கீரை வகைகள்/ இலை வகைகளை உணவில்
சேர்த்துக் கொள்ளல்**

கீரை வகைகளை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் போசணையும் மருத்துவ குணமும் கிடைக்கின்றது. அத்தோடு தோல் நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாப்பும் கிடைக்கின்றது.

- முருங்கை இலை, அகத்தி இலை - போன்றவற்றில் கல்சியம் அதிகளவு காணப்படுவதால் என்புகளுக்கு பலம் அளிப்பதோடு, மூட்டு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பும் கிடைக்கின்றது.

- வல்லாரை, லுனுவிலை -
போன்றவற்றை உள்ளெடுப்பதன் மூலம் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கின்றது.
- பொன்னாங்காணி -
கண் பார்வை அதிகரிக்கும், தலை முடி வளர்வதை அதிகரிக்கும்.
- சாரணை -
சிறுநீர் மற்றும் இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். இதனால், சிறுநீர் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும்.
- தேங்காய்ப்பூ கீரை -
சிறுநீரை சுத்திகரிக்கும், சிறுநீரில் கல் உருவாவதைத் தவிர்க்கும்.
- ஹீங்போவிட்டியா -
ஈரலில் ஏற்படும் நச்சுக்களை அகற்றும். மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்களுக்கு சிறந்ததாகும்.

10) ஓளடத பானங்களை உள்ளெடுத்தல்

பொன்னவரை, நன்னாரி, வில்வம் பூ போன்ற ஓளடத பானங்களை உள்ளெடுப்பதன் மூலம் தாகம் தணிவதோடு உடலும் புத்துணர்ச்சியடைகின்றது. அத்தோடு பின்வரும் நன்மைகளும் கிடைக்கின்றது.

- பொன்னவரை -
குருதியின் வெல்ல (சீனி) மட்டத்தை குறைப்பதோடு தோலிற்கு அழகும் கிடைக்கின்றது.
- நன்னாரி -
சிறுநீர், இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கின்றது. மற்றும் தாய்மார்களில் தாய்ப்பால் சுரப்பையும் கூட்டுகின்றது.

- வில்வம் பூ -
உடலில் இருக்கின்ற வாதநோவுகளை குறைப்பதோடு
உணவு சமிபாட்டையும் கூட்டுகின்றது.

வில்வம் பழம் -
மலச்சிக்கலை குறைப்பதோடு

மருத்துவ குணம் கொண்ட சில தாவரங்கள்

மல்லிகை

தாவரவியல் பெயர்	-	Jasminum officinale L
ஆங்கிலப் பெயர்	-	Yasmine / Jasmine
தமிழ் பெயர்	-	மல்லிகை
சிங்களப் பெயர்	-	சமன் பிச்ச

பரம்பல்

வடமேல் இமாலய அடிவாரம்
இலங்கை, இந்தியாவின் சகல இடங்களிலும்
இலங்கையில் வீடுகளில் பூ மரமாக வளர்க்கப்படும்

தாவரத்தின் இயல்பு

சிறிய இலைகளைக் கொண்ட கொடி/செடி
இருவகையுண்டு வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் நிறப் பூக்களைத் தரும்

மருத்துவ குணம்

சுவை - கைப்பு, கஷாயம்
குணம் - இலகு, சினித்தம், மென்மை
வீரியம் - வெப்பு
விபாகம் - கார்ப்பு
தோடம் - கப, பித்த மனம், வாத சமனம், முத்தோஷ சமனம்

- ★ இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்
- ★ சிறுநீர் போக்கி
- ★ காயங்களை ஆற்றும்
- ★ தோல்நோய்களைக் குணமாக்கும்
- ★ வலி நிவாரணி
- ★ மூளைக்கு உரமுட்டும்
- ★ கண்களுக்கு உரமுட்டும்

முருங்கை

தாவரவியல் பெயர்	–	Moringa oleifera Lam
ஆங்கிலப் பெயர்	–	Drum stick plant
தமிழ் பெயர்	–	முருங்கை
சிங்களப் பெயர்	–	முருங்கா

பரம்பல்

பயிரிடப்படும் பிரதேசங்கள் - இந்தியா, இலங்கை, பர்மா போன்ற நாடுகளில்

தாவரத்தின் இயல்பு

சிறு இலைகளைக் கொண்ட கூட்டிலை, சிறிய மரம்

பயன்படும் பாகங்கள்

மருந்துக்கு - வேர், பட்டை, இலை, வித்து

உணவுக்கு - இலை, பூ, காய்

பயிரிட தண்டுத்துண்டம் மற்றும் விதை பயன்படுத்தப்படும் (விதையை விட தண்டுத்துண்டம் மூலம் இலகுவில் வளர்க்க முடியும்.)

மருத்துவ குணம்

சுவை - கார்ப்பு

குணம் - இலகு, ரூட்சம், தீட்சணம்

வீரியம் - வெப்பு

விபாகம் - கார்ப்பு

தோடம் - கபம் மற்றும் வாதம் அகற்றும்

- ★ ஆமத்தை இளகச் செய்தல், வயிற்றுப் பொருமலையகற்றல், கிருமிபோக்கி
- ★ கண்களுக்கு உரமுட்டும்
- ★ தலைவலி போக்கும்
- ★ சிறுநீர் போக்கி, சிறுநீர்க் கற்களையகற்றும்

வெட்டிவேர்

தாவரவியல் பெயர்	–	Vetiverice zizanioides (L) Nash
ஆங்கிலப் பெயர்	–	khas-khas (Cus-Cus, Khus, Khus)
தமிழ் பெயர்	–	வெட்டிவேர்
சிங்களப் பெயர்	–	சவன்தரா

பரம்பல்

இந்தியா, இலங்கை, பர்மா, மலேசியா, பிலிப்பைன்ஸ்
இலங்கையில் வரண்ட பிரதேசங்களில் வளரும்.

பயன்படும் பாகங்கள்

வேர், முழுத்தாவரம்

தாவரத்தின் இயல்பு

சிறு செடி

மண்ணிறமான நீண்ட வேர்கள் - நறுமணம் கொண்டவை
இலை - 30 - 60cm நீளமும், 0.8-1.8cm அகலமும் கொண்டவை.

மருத்துவ குணம்

சுவை – கைப்பு, இனிப்பு

குணம் – ஈட்சம், இலகு

வீரியம் – கார்ப்பு

விபாகம் – சீதம்

தோடம் – கப, பித்த சமனி

- ★ பசியைத் தூண்டும், வாந்தியைத் தணிக்கும்
- ★ உரமாக்கி
- ★ காய்ச்சலை போக்கும்
- ★ குருதியை சுத்திகரிக்கும்
- ★ தோல் நோய்களைக் குணமாக்கும்
- ★ நஞ்சை முறிக்கும்

ஆவரசு

தாவரவியல் பெயர்	—	Cassia auriculata L
ஆங்கிலப் பெயர்	—	Mature tea tree, Tanner's cassia
தமிழ் பெயர்	—	ஆவாரை, ஆவரம்
சிங்களப் பெயர்	—	ரணவரா

பரம்பல்

இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் வரண்ட பிரதேசங்களில் காணக்கிடைக்கும்

பயன்படும் பாகங்கள்

இலை, பட்டை, பூ, வேர், விதை

தாவரத்தின் இயல்பு

மூன்று மீற்றர் வரை வளரக்கூடிய சிறிய மரம்

சிறிய இலைகள்

செம்மஞ்சள், மஞ்சள் நிற பூக்களை கொத்து கொத்தாகப் பூக்கும்.

மருத்துவ குணம்

சுவை — கஷாயம், கைப்பு

குணம் — இலகு, ரூட்சம்

வீரியம் — சீதம்

விபாகம் — கார்ப்பு

தோடம் — கபம், பித்த சமனி

- ★ வீக்கத்தைக் குறைக்கும்
- ★ கண்களை உரமாக்கும்
- ★ சொறிச்சலைத் தணிக்கும், தோல்நோய்களைக் குணமாக்கும்
- ★ காய்ச்சலைப் போக்கும்
- ★ சிறுநீரை சுத்திகரிக்கும்
- ★ கிருமி போக்கி
- ★ நீரிழிவு நோயில் பயன்படும்

கற்றாழை

தாவரவியல் பெயர்	–	Aloe indica Royle
ஆங்கிலப் பெயர்	–	Aloe plant
தமிழ் பெயர்	–	கற்றாழை
சிங்களப் பெயர்	–	கோமாரிக்கா

பரம்பல்

இந்தியா, பாகிஸ்தான், இலங்கை - விசேடமாக யாழ்ப்பாணம் போன்ற வரண்ட பிரதேசங்களில் சிறப்பாக வளரும்

பயன்படும் பாகங்கள்

இலையின் மத்திய பகுதி, இலைச்சாறு

மருத்துவ குணம்

சுவை – கைப்பு, கார்ப்பு

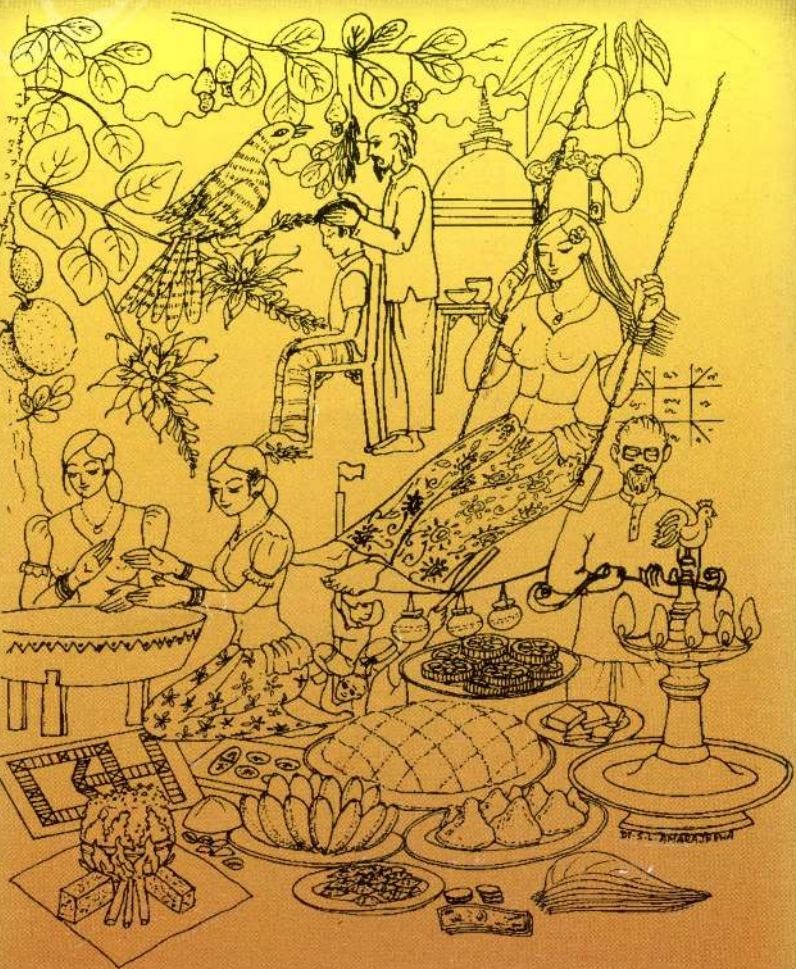
குணம் – குரு, சினித்தம்

வீரியம் – சீதம்

விபாகம் – கார்ப்பு

தோடம் – முத்தோட சமனி, வாத சமனி, பித்த சமனி

- ★ பசியைத் தூண்டும்
- ★ ஈரலை உரமாக்கும்
- ★ இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும்
- ★ புண்களை சுகப்படுத்தும்
- ★ சிறுநீர் பெருக்கி
- ★ வீக்கத்தைப் போக்கும்
- ★ தலையிடுகளை உரமாக்கும்



ஆயுள்வேத திணைக்களம்

நாவினன், மஹாகம