

Semester V-Value Added Course I (Multidisciplinary)	தமிழ் மருத்துவம் ஓர் - அறிமுகம்	Course Code : VAT:1
Instruction Hour :6	Credit:2	Exam Hours : 3
Theory : 40	Practical : 60	Total Marks : 100
Cognitive Level	K1 – Recalling K2 - Understanding	
Course Objectives	K3 - Applying K4 - Analyzing K5 - Evaluating K6 – Creating	
	The Course aims <ul style="list-style-type: none"> • அழகை பராமரிப்பது பற்றி அறியச் செய்தல். • உடல் ஆரோக்கியம் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படச் செய்தல். • கொரோனா பற்றி தெரிந்து கொள்ளச் செய்தல். • பல்வகை மலர்களின் மருத்துவப் பயன்களை அறியச் செய்தல். • பெண்கள் நலமுடன் வாழ அறிவுறுத்தல். 	
UNIT	CONTENT	HOURS
UNIT I	அழகும் மருத்துவமும்: தலை -கூந்தல் பொடுகு- இயற்கை சாயம் பூசுதல் -முடி உதிர்வு - வழுக்கை- முகம் -வாய் -கண் -மூக்கு- காது- உதடு- குரல் வளம் பெற- முகப்பரு சிவப்பாக- இமை- கழுத்து -மார்பு- கை- வயிறு- இடுப்பு -உள்உறுப்புகள் -கால்- பாதம் -உடல்நலம் போற்றல்	Hours 18
UNIT II	சமையலும் மருத்துவமும்: சமையல்- விளக்கம் -புரதச்சத்து உணவுகள்மசாலா பொருள்கள்பருவ கால உணவுகள் -திரவ உணவுகள்- திட உணவுகள்- பண்டிகைக்கால உணவுகள்- சடங்கு உணவுகள்- விருந்தினர் உபசரிப்பு.	Hours 18
UNIT III	நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருக்குதாலுக்கான வழிமுறைகள். (Practical)	Hours 18
UNIT IV	மகளிர்க்கான நோய்களும் பாதுகாப்பும். (Practical)	Hours 18
UNIT V	தனிமனித சுகாதாரமும், மனநலம் பேணுதலும். (Practical)	Hours 18
Text Books : தமிழ்த் துறை வெளியீடு.		
Reference Books : <ol style="list-style-type: none"> 1. உயிரைக் காக்கும் உணவே மருந்து - குடுசி , நலயுகம் பதிப்பகம், முதல் பதிப்பு 2013, ஈரோடு 2. உணவே மருந்து - சித்த மருத்தும், எம். பழனியப்பன் பசி. மரு , பி.எல். பழனியப்பன் பசி. மரு, தாமரை பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட், 41 – பி , சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை 600098. முதல் பதிப்பு - 2012 3. சு.திருஞானம் - மூலிகை மருத்துவம், செல்வி பதிப்பகம், 25, இரண்டாம் தெரு, லூர்துசாமிக் குடியிருப்பு, காசாமலை, திருச்சிராப்பள்ளி – 620 023, நான்காம் பதிப்பு - 2014. 4. ஜி.பிருத்விராஜ் - தமிழ் நாடு மூலிகை மருத்துவம், சுரா பதிப்பகம், ஐஐடி 9001 – 2000 சான்றிதழ் பெற்ற ஆண்டு, சென்னை, 2011. 		

Website Address
www.Raotamil.com
www.valaitamil.com
www.noolulagam.com

மாணவர் பெறும் திறன்கள் :

- அழகு குறிப்புகளை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- உடல் வலிமை பெறுவர்.
- நோய்களைப்பற்றி அறிந்து கொள்வர்.
- மன ஆரோக்கியத்துடன்நோயின்றி வாழ்வார்.
- ;பெண் நோய்க்கான தீர்வுகளை அறிவர்.