மூலிகை
MOOLIGAI

சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய சேவைகள் இணைய

முதலாவது ஆண்டு நிறைவுச் சிறப்புமலர்

காலாண்டிதழ்

1998

சித்த ஆயுள்வேத
வைத்திய சேவைகள் இணைய

வெளியீடு

ஆதரவு: தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகம்

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

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

மூலிகை
MOOLIGAI

மரம் 1. ✤ ஏப்பிரல் 1998 ✤ இலை 3.

காலாண்டுச் சஞ்சிகை

ஆசிரியர் குழு:

டாக்டர் கே வி கே.திருலோகமூர்த்தி
,, சு. மகாலிங்கம்
,, பி. எமிலியானஸ்
,, க, சோதிநாதன்
,, அ. சேவியர்

நிர்வாக ஆசிரியர்:

எஸ். சி. எஸ், சிதம்பாநாதன்

உள்ளே......

★ நெஞ்சோடு நெஞ்சம் 03
★ வாழ்த்துக்கள் 04
★ பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் விருந்துண்ணலாம் 05
★ மஞ்சளின் மகிமை எழு 07
★ இலகுவானமுறையில் சுகமாக்க கூடிய சித்த ஆயுள்வேத மூலிகை மருந்துகள் 08
★ வாத பித்த கபங்களின் உருவான நிலைமைகள் 10
★ பாட்டி வைத்தியம் 12
★ குறுக்கெழுத்து போட்டி 13
★ பாரிசவாதம் 15

இச் சஞ்சிகையில் வெளிவரும் ஆக்கங்களின் கருத்துக்களுக்கு அவற்றை எழுதியவர்களே பொறுப்புடையவர்கள்.

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

மருந்துத் தடையா? கவலை விடுங்கள்!

இதோ எங்கள் சொந்த மண்ணின் தயாரிப்புக்கள் !!

சருமரோக நிவாரணி

சொறி, சிரங்கு

சருமநோய்களுக்கான

வெளிப்பூச்சு மருந்து

பாவித்துப் பார்த்தால்

பலன் தெரியும்

மொசுமொசுக்கை

லேகியம்

இருமல், சளி, நெஞ்சிளுப்பு

நோய்களுக்கு

கைகண்ட மருந்து

கட்டு களிம்பு

முன்பு மக்கள் மத்தியில்

பிரசித்தி பெற்றிருந்த

" பலடோனா "

போன்று தயாரிக்கப்பட்டது

நாளுக்கு 2 நேரம்படி 3 நாட்கள்

கட்டின்மேல் பூச பயன் கிட்டும்

சஞ்சீவி பாம்

தலையிடி, தலைக்குத்து,

கடிமனுக்கு

ஒரு வரப்பிரசாதம்

தயாரிப்பு :

சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய சேவைகள் இணையம்

ஸ்கந்தபுரம் வீதி — அக்கராயன்.

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

மூலிகை
MOOLIGAI

நெஞ்சோடு நெஞ்சம்......

அன்பு வாசக நெஞ்சங்களுக்கு வணக்கம்!

எமது சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய சேவைகள் இணையம் 1997-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 13-ந் திகதி அங்குரார்ப்பணம் செய்யப்பட்டு சென்ற ஆண்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத்தினது நிதியுதவியோடு, "மூலிகை" விற்பனை. மருந்து விற்பனை போன்றவற்றால் பெறப்பட்ட நிதியோடும் ரூபா 3,87,790.25 ஐ செலவு செய்துள்ளது. இவ்வாண்டில் ஒக்ஸ்பாம் நிறுவனத்தின அனுசரணையுடன் மேலும் பல வேலைத்திட்டங்களை நிறைவு செய்யவுள்ளோம். சித்த வைத்திய தொண்டர்களுக்கான பயிற்சி, கரிகாலை நாகபடுவானில் புதிய மூலிகைத்தோட்டம் மருந்து உற்பத்தியும் கொள்வனவும் இலவச மருத்துவ சேவை என இணையத்தின் பணி பரிநாமவளர்ச்சி பெறுகின்றது.

இந்த ஆண்டில் இதுவரை எமது புதிய கண்டுபிடிப்புக்களாக "கட்டு களிம்பு" 'மொகமொசுக்கை லேகியம்' சஞ்சீவிபாம் என்பன அடங்கும். இவை இன்று மக்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் அடைந்து வருவதைக் காணும் போது இணையம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறது. வியர்வைக் காலமாகையால், வியர்க்குருவுக்கும் பவுடர் செய்யப்பட்டுள்ளது. மக்களின் ஆதரவைப் பார்த்து, பெருமளவில் உற்பத்தி செய்யவுள்ளோம்.

அன்பு உள்ளங்களே!

இந்த மூன்றாவது இதழில் நீங்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்த குறுக்கெழுத்துப் போட்டி பிரசுரமாகின்றது அத்துடன் எமது இணையத்தின் முதலாவது ஆண்டு நிறைவுச் சிறப்பு மலராகவும் "மூலிகை" வெளிவருகின்றது. வாசக நேயர்களே! உங்கள் அபிப்பிராயங்களை எழுதி அனுப்புங்கள் உங்கள் ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களே எமது வளர்ச்சிக்கு வழிகோலும்.

மீண்டும் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்

எஸ். சி, எஸ். சிதம்பரநாதன்
நிர்வாக ஆசிரியர்

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

சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய சேவைகள் இணையத்தின்

ஓராண்டுப் பணியைப் பாராட்டுகின்றேன்

1997ம் ஆண்டைப் பொறுத்தவரை மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஆண்டாகும். இந்த ஆண்டில் நடைபெற்ற மிகப்பெரிய இராணுவ நடவடிக்கைகளும், தொடர்ச்சியான இடம் பெயர்வுகளும், இடம்பெயர்ந்த மக்களின் துன்ப துயரங்களும், திட்டமிட்ட பொருளாதாரத் தடைகளும் மக்களின் வாழ்வு நிலைகளைப் பெரிதும் பாதித்தன. குறிப்பாக இந் நிலைமைகள் மக்களின் சுகாதார ரீதியான பாதிப்புகளில் பெரிதும் தாக்கத்தை உண்டுபண்ணியது.

நோய்த்தாக்கங்கள் அதிகரித்ததும், போஷாக்குக் குறைந்ததும் அடிப்படை சுகாதார வசதியிழந்து வாழும் நிலையும் மக்களின் வாழ்வு இயக்கங்களைப் பெரிதும் பாதித்தன.

இந்த நிலையில் மக்களை சுகாதார ரீதியான விடயங்களில் விழிப்புணர்வை உருவாக்கும் முகமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட சுகாதார விழிப்புணர்வுவார காலகட்டத்தில் தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத்தின் அனுசரணையுடன் பல நலன்விரும்பிகள் பெரியோர்கள், சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியர்களை ஒருங்கிணைத்து சுகாதார செயற்பாட்டை மேம்படுத்தும் நோக்கில் சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய சேவைகள் இணையம் 1997ம் ஆண்டு முதலாம் காலாண்டுப் பகுதியில் கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் உருவாக்கப்பட்டு அதன் பின்னர் முல்லை மாவட்டம், மன்னார் மாவட்டத்திலும் உருவாக்கப்பெற்றது.

இந்த வகையில் இவ் இணையமானது தனது ஓராண்டு காலத்தில் மூலிகைக் கண்காட்சி சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவ சேவை நிலையம், பயிற்சி நெறிகள், கருத்தரங்குகள், நடமாடும் மருத்துவ சேவைகள் நடாத்தி, மூலிகைப் பண்ணை உருவாக்கம், ''மூலிகை'' என்ற காலாண்டு சஞ்சிகையையும் வெளியிட்டு தனது ஓராண்டுப் பணியில் நிமிர்ந்து நிற்கிறது.

இந்த நிலைகள் இவ் இணையத்தின் சகல திட்டங்களிலும், நிர்வாகச் செயற்பாடுகளிலும் அன்றும் இன்றும் ஒத்துழைப்பு வழங்கி, நிதி உதவியளித்து இவ் இணைய வளர்ச்சியில் இணைந்து செயலாற்றிய தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகம் என்றும் இணையத்துடன் பக்கபலமாக நின்று செயற்படும் என்பதில் நிறைவடைகின்றேன்.

மேலும் 1997ம் ஆண்டு தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத்தின் துரித புனர்வாழ்வு அபிவிருத்தி சேவைத் திட்டத்தில் பல திட்டங்களையும் திறமையாக செயற்படுத்திய இணையத்தை வாழ்த்தி மகிழ்வடைகின்றேன்.

சி. விபுலேந்திரன்
இணைப்புச் செயலாளர்
தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகம்

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

பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் விருந்துண்ணலாம்

ஆயுள்வேத மருந்துகளில் மிளகு முக்கியமான ஒரு சரக்கு ஆகும். அதே போன்று மிளகு ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் சமையல் அறையிலும் கட்டாயம் இருக்கும் உலகில் எல்லா நாடுகளுமே மிளகை உபயோகித்து வருகின்றன. மிளகு கறிகள், ரசம், சூப், சரக்குத்தண்ணீர் போன்ற எல்லா உணவுவகைகளுக்கும் முக்கியமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது. மிளகு மூன்று வகைப்படும். பொதுவாக எல்லாவற்றுக்கும் பாவிப்பது கறுப்பு நிறமுள்ள கறிமிளகாகும். அடுத்தது வெண்மிளகு, வால்மிளகு என்று அழைக்கப்படும், இவைகளும் மருத்துவத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சுக்கு, மிளகு, திற்பலி மூன்றையும் ஆயுள் வேதத்தில் ''திரிகடுகு'' என்று கூறப்படுகிறது. திரிகடுகம் என்ற பெயரில் நீதிநூல் ஒன்று இதன் சிறப்பைக் காட்டுகிறது தேரையர் குணப்பாடத்தில் மிளகைப்பற்றிக் கூறும்போது எல்லா நோய்க்கும் உதவும் விதியுள்ளது என்றும் ஆயுள்வேதியர் கையில் எடுக்கும் மருந்தாயும், ஆயுதமாயும் உள்ளது என்றும் வர்ணித்துள்ளார். அத்துடன் மகா ஔசதம் என்றும் சஞ்சீவி என்றும் சகல நோய்களையும் தீர்க்கும் என்பது அவரின் கருத்தாகும்.

மிளகின் குணம் வருமாறு:-

''சீதசுரம் பாண்டு சிலேத்மம் கிராணி குன்மம்
வாதம் அருசிபித்தம் மாமூலம் – ஓது சன்னி
அபஸ்மாரமுடன் மேகங் கா மிவை
நாசம் கறிமிளகினால்''

''கோணுகின்ற பக்கவலி குய்யரோகம் வாதம்
சோணிதங் கழுத்தில் உட்தோன்றும் நோய்
–காணரி
காதுநோய் மாதர்குன்மம் காமாளை மந்தம் என
ஏதுநோய் மிளகிருக்கில் இன்று''

செய்யுளில் கூறப்பட்டவாறு மிளகினால் குளிர்காய்ச்சல், பாண்டு, சளி, வயிற்றுளைவு, வயிற்றுப்புண், வாய்வு, சத்தி, பைத்தியம், மூலம், சந்நி, காக்கை வலிப்பு, சலரோகம், இருமல், வாதம், வயிற்றுரோகம், கழுத்துநோய், காதுவலி ரத்தகுன்மம், அஜீரணம், ஏனைய சகல நோய்களும் கறிமிளகினால் நீங்கும்.

விஷ வைத்தியர் விடம் தீண்டப்பட்ட ஒருவருக்கு மிளகைச் சாப்பிடக்கொடுத்து வேப்பிலையால முகத்தில் அடித்து விசுக்கிக் கொண்டிருப்பார். விஷம் பட்டவரும் கடலைக்கொட்டை சாப்பிடுவது போன்று கடித்துச் சப்பிச் சாப்பிடுவார் ஏனாகில் விஷம்பட்டவருக்கு விஷம் உடலில் பரவியுள்ளதால் மிளகின் உறைப்புத் தெரியாது விஷவைத்தியரும் உறைக்கின்றது என்று சொல்லும் வரைக்கும் மிளகை சாப்பிடு, சாப்பிடு என்று கொடுத்துக் கொண்டிருப்பார். நோயாளி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு விட்டு சில மணி நேரங்களில் உறைக்கின்றது என்று சொல்லுவார். அப்பொழுது விஷவைத்தியர் விஷம் நோயாளிக்கு குறைந்து வருவதை அறிந்து கொள்வார். விஷவைத்தியர் இவ்வேளையில் இரண்டு சிகிச்சை செய்கிறார். ஒன்று மிளகைக்கொடுத்து விஷத்தை முறிக்கிறார். இரண்டு விஷம் தீண்டியவரை நித்திரை கொள்ளவிடாது வேப்பிலையால் முகத்தில் விசுக்கி அடிக்கிறார் ஏனாகில் விஷம் தீண்டியவரை நித்திரை கொள்ளவிடக்கூடாது அடுத்தது வேப்பிலைக்காற்றை நோயாளி சுவாசிக்கிறார். அத்துடன் வேப்பமிலைக்காற்று அவ்விடத்தில் காணப்படும் கரியமில வாயுவை அகற்றிக் கொள்கிறது.

அடுத்து சாப்பாடு மேசைகளில் மிளகுதூளும் உப்புத்தூளும் வைக்கப்பட்டு இருக்கும் அவித்த முட்டை சாப்பிடும் பொழுது உப்பும் மிளகும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. சிங்களப்பிரதேசங்களில் அன்னாசிப்பழ வியாபாரிகள் பழத்தைத்துண்டாக்கி அதில் மிளகுதூளும் உப்புத்தூளும் தூவி சாப்பிடக்கொடுப்பதைக்காண்கிறோம். இதில் இருந்து நாம் அறிவது என்ன? முட்டையில் அன்னாசி

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

-யில் உள்ள கெடுதிகளை, வாய்வுத் தன்மைகளை மிளகும் உப்பும் அகற்றி விடுகிறது அத்துடன் சுவையையும் கொடுக்கிறது.

''ஐந்து மிளகும் ஆடாதோடையும் பாடாததெல்லாம் பாடும்'' என்பது பழமொழி. ''பாடாத நாவும் பாடும்'' என்கிறது பழைய ஏடு இவை இரண்டும் தொண்டைச்சளியை அகற்றும், தொண்டைக்கட்டைக்குறைக்கும். நெஞ்சுச் சளியும் இலகுவாகக்குறையும் இதனையே பழமொழிகள் கூறுகின்றன. இருமல், தடிமல், சளி, முட்டு, தொய்வுயாவும் குணமாகும். இவைகளின் செய்கைகளால் பாடகர்களுக்கு குரல் இனிமைதோன்றும்.

மிளகு, பெருஞ்சீரகம், இஞ்சி, நற்சீரகம் ஆகியவற்றை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து அந்த நீரைக்குடித்தால் வயிறு சுத்தமாகும். இதை சிறுபிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

காலையில் சிறிது மிளகுதூள், மற்றும் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட தக்காளிப் பழச்சாறு ஒரு கப் அருந்திவந்தால் மஞ்சள் காமாலையைக் கட்டுப்படுத்திக் குணமாக்கும்.

ஐந்து மிளகும், ஐந்து திற்பலியும் தூள் செய்து விழாம்பழத்துடன் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் யாவும் குணமாகும். சர்க்கரையுடன் மிளகுதூளும் பசுநெய்யும் கலந்து சாப்பிட தொண்டைப்புண் கரகரப்பு நீங்கும்.

தேமலுக்கு ஒரு வெற்றிலையும் மிளகும் சேர்த்து அரைத்துப்பூச குணமாகும்.

மிளகு, இஞ்சி, சீரகம், கறுவா, வேர்க் கொம்பு, திற்பலி ஆகியவற்றை அரைத்து மாத்திரையாக்கி ஒவ்வொரு மாத்திரையாகத் தினமும் வாயில்போட்டு நீருடன் விழுங்கப் பசி எடுக்கும்.

6 மிளகு 9 குப்பைமேனி இலை இரண்டையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டுவர மலேரியாக் காய்ச்சல் குணமாகும்.

மிளகுப்பொடி, சிறிது உப்புத்தூள் மாதுளம் பழச்சாற்றுடன் அருந்த வயிற்று வலி குணமாகும். மிளகு 10 அறுகம்புல் ஒருபிடி, 3 வெற்றிலை சேர்த்து இடித்து 3 தம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட்டு வர தொய்வு நீங்கும்.

10 மிளகும், 4 உள்ளியும் ஒரு பிடி இலந்தை இலையுடன் சேர்த்து அரைத்து 3 உருண்டையாக மாதவிலக்கு நாட்களில் ஒரு உருண்டையாக காலை நேரத்தில் சாப்பிட குழந்தை இல்லாதவர்க்கு குழந்தை பிறக்கும்.

அநேகமாக வைத்தியர்கள் தூள் மருந்துகள் குளிசைகள், பேதிமருந்துகள் குடிக்கக் கொடுக்கும் போது அனுபானமாக மிளகு அவித்த நீரில் குடிக்கச் சொல்வார்கள் ஏனாகில் மிளகு எப்பொழுதும் தீங்கில்லாத அனுபானம் ஆக மதிக்கப்படுகிறது.

மிளகை ஆங்கிலத்தில் PEPPER என்றும் சிங்களத்தில் கம்மிரிஸ் என்றும் அழைப்பர். ஆங்கிலேயர்களும் மிளகை பாவிக்கிறார்கள்.

அடுத்து இக்கட்டுரையின் தலையங்-கத்தை எடுத்து ஆராய்வோம். நீங்கள் எங்கே சென்று சாப்பிட்டாலும், விருந்துண்டாலும், பகைவர்கள் வீட்டில் சாப்பிட்டாலும் உணவில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உடன் பத்து மிளகை எடுத்து சப்பிச்சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்க எல்லா விஷமும் கெடுதிகளும் நீங்கி சுகமடைவார்கள் என்பது தான் இதன் விளக்கமாகும். எனவே நாம் எல்லோரும் ஆயுள் வேதத்தை வளர்த்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வோமாக!

வைத்திய கலாநிதி க. ஜெயரத்தினம்
D. A. M. (Ceylon)

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

மஞ்சலின் மகிமை ஏழு

1. மஞ்சலை பவுடராக்கி நீரில் கலந்து கிரிமி கொல்லியாகப் பயன் படுத்தலாம்.

2, மஞ்சலை எரித்து அதிலிருந்து வரும் புகையை முகரக்கொடுத்தால் நாசியடைப்பு நீங்கும்.

3. மஞ்சல் மா 1 மேசைக்கரண்டி, 1 மேசைக்கரண்டி கற்பூரம் சேர்த்து சூடாக்கி இளம் சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுத்து அதையே வைத்து கட்டினால் அடியினால் ஏற்பட்ட நோ, வீக்கம், மூட்டு வீக்கம் நிவர்த்தியாகும்,

4. மஞ்சல் தூளை சோறுவடித்த கஞ்சி (1 நாள் சென்ற) யுடன் சேர்த்து பூசிக் குளித்தால் தோல் வியாதிகள் வருவதை தடுக்கலாம்.

5. மஞ்சலையும் வேப்பந்துளிரையும் அரைத்து 3 நாள் தொடர்ந்து பூசினால் கூகைக்கட்டு வீக்கம் தணியும்.

6. சுண்ணாம்பை வாயில் வைத்த குழந்தைகளுக்கு மஞ்சலை அரைத்து நாக்கில் பூச சுண்ணாம்பின் தாக்கத்தை தவிர்க்கலாம்.

7. மஞ்சலை பிரதான சரக்காக சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் மஞ்சல் சூரணம் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கற்பாசய கோளாறுகளை நிவர்த்திக்க பெரிதும் பயன்படும்.

ஆக்கம் :

வைத்தியர் செல்வி சி. சுசிலாதேவி

(டீ.ஏ.எம். ஆர்.ஐ. எம்.பி.)

எமது இணையம் கரிகாலை நாகபடுவானில் 3ம் பாடசாலைக்கு அருகில் மூலிகைத் தோட்டம் அமைக்க 5 ஏக்கர் காணி ஒதுக்கியதோடு, அதனைத் துப்பரவு செய்து, வேலி அடைக்க நிதி ஒதுக்கித் தந்த இணையத் தலைவரும் பூநகரி உதவி அரசாங்க அதிபருமான திரு இரா. இரவீந்திரன் அவர்களுக்கு வாசகர்கள் சார்பில் நன்றி உரித்தாகுக.

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

இலகுவான முறையில் சுகமாகக் கூடிய சித்த ஆயுள்வேத மூலிகை மருந்துகள்

நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் உணவு முக்கியமானது. அதுபோல நோய்கள்வராமல் தடுப்பதற்கும் மருந்து வகைகள் முக்கியமானதாகும். இதை நன்குணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் மனிதர்களுக்கு வரும் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் தம் அனுபவத்தின்மூலம் பல மருந்துவகைகளைக் கண்டுபிடித்து உபயோகித்த மருந்து வகைகள் மிகவும் எளிமையானவை. சாதாரண மனிதனும் வாங்கி உபயோகித்து பயன்பெறக்கூடியவை பச்சிலை, வேர், பட்டை காய், கிழங்கு விதை முதலியவைகளை அந்த மருந்து வகைகளை அவர்கள் குடும்பச்சொத்துப்போல் பாவித்து பாதுகாத்து வந்துள்ளனர். தம் சந்ததியினருக்கும் அவற்றைக் கற்றுக்கொடுத்து வந்துள்ளனர்.

தமிழ் வைத்தியத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மருந்துகள் பல குடும்பங்களில் இன்றைக்கும் கையாளப்பட்டு வரப்படுபவை. மேலும் இதில் கூறப்பட்டுள்ள மருந்துகள் பலருக்கும் தெரிந்தவை இந்நாளில் ஆங்கில மருந்தும் அதிகரித்து இருக்கின்றது. அதேபோல் அதற்கு செலவும் அதிகரித்து இருக்கின்றது. நோய் வந்தபோது செலவைப்பற்றி யாரும் கவலைப்படமாட்டார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு சிறு நோய்க்கும் மருத்துவர் உதவியை நாடிச்செல்வது என்பது இயலாதகாரியம் நமக்கே எளிய மருத்துவமுறை தெரிந்திருப்பது நல்லது. எளிமையாகவும். பலன்தரக்கூடியதாகவும் உள்ள மருந்துகள் உதவியின்றி நாமே நோயை அகற்றிக்கொள்ளலாம்.

நோயும் சிகிச்சையும்

நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச்செயல். (திருக்குறள்)

இதன்பொருள் : நோய் இருப்பது என்று அறிந்து நோய் ஏற்பட்ட காரணத்தையும் அறிந்து அதை நீக்கும் வழியை அறிந்து உடம்புக்கும் பொருந்தும்படியாக மருத்துவம் செய்ய வேண்டும், நோய்களில் பலவகை நோய்கள் உள்ளன. குறிப்பாக அவைகளில் சாதாரண நோய் கடுமையானநோய் என இருபிரிவாகக் கூறலாம் எந்தநோய் வந்தாலும் துன்பந்தான் பின் அதற்கு சிகிச்சை செய்யவேண்டும், சாதாரணநோய் (அற்பநோய், சிறியநோய்) என்று ஆரம்பத்தில் அலட்சியமாக எண்ணி சிகிச்சை செய்யாமல் இருந்துவிட்டால் என்ன ஆகும்? சாதாரணநோய் முற்றிக் கடுமையான நோயாகிவிடும் அதனால் செல்வம் சிரமமும் அதிகரிக்கும் எல்லா நோய்களுக்கும் தாங்களே சிகிச்சை செய்துகொள்ள இயலாது. என்றாலும் நோய்களின் அறிகுறியையும் அதன் காரணத்தையும் அறிந்து நோய்வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள முயற்சிசெய்யலாம்.

நான் கூறப்போகும் முதல்நோய் சளி சாதாரணமாக சளியால் அவதியுறாதவர்களே இருக்கமுடியாது. சளி வருத்தத்திற்கும் பல காரணங்கள் இருக்கின்றது சளியை ஜலதோஷம் என்று குறிப்பிடுவதும் உண்டு. இதற்கு நீரினால் ஏற்படும் குற்றங்கள் என்பதே பொருள் மழையில் நனைவது, பனியில் இருப்பது பழக்கமில்லாது குளிர்ந்த நீரைப் பருகுதல், குளித்தல் ஊர்விட்டு ஊர்மாற்றம் ஆகியவற்றால் சளி ஏற்படும். சளி மிகவும் பயங்கரமானநோய் என்று கூறலாம். வெப்பம் மிகுந்த பகுதிகளில் இதை அலட்சியப்படுத்தலாம். குளிர் அதிகமாகவுள்ள பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு இது உயிருக்கே ஆபத்தானது என்றும் கூறலாம்.

சளிபிடித்தால் அதைக்குணமாக்க உடன் நடவடிக்கை எடுத்தாகவேண்டும். இல்லாவிட்டால் மார்பில் சளிகட்டி அது வளர்ந்து பல நோய்களுக்கு காரணமாகிவிடும். குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆகியோருக்கு சளிபிடித்தால் மஞ்சல் மருந்தை உபயோகிக்கலாம். குச்சி மஞ்சல் ஒன்றை எடுத்து சந்தனக்கல் அல்லது சொரசொரப்பான தரை ஆகிய எதிலாவது சிறிய தண்ணீர்விட்டு தேய்க்கலாம் ஒருவருக்கு ஒருதேக்கரண்டி அளவு மஞ்சல் எடுத்து (விழுது) கொள்ளவும். இதை விளக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விளக்கு அல்லது நெருப்பில்வைத்து நன்றாகக் கொதிக்கவிடவேண்டும். கொதித்தவிழுதை கன்னத்தில் மூன்று தடவைகள் பூசினால் சளி சுகமாகும்.

வேறு முறைகள் :

மஞ்சல் பொடியை சிறிது தணல் எடுத்து சளி பிடித்தவர் முன்வைத்து புகைபோட்டு நன்றாக முகரச்செய்யலாம். அல்லது கொதிக்கும் தண்ணீரை அகலமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி சளி பிடித்தவரை அதற்கு நேராக நன்றாகப் போர்வையால் போர்த்திக்கொண்டு உட்காரச்சொல்லி மஞ்சல் பொடியைத் தண்ணீரிற்போட்டு ஆவி பிடிக்கச்செய்யவும். இவற்றாலும் சளி குணமாகும். குச்சி மஞ்சல்

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

ஒன்றை எடுத்து எண்ணெய் விளக்கில் அதன் நுனியைக்காட்டி அது சிறிதுகருகியதும் சளி பிடித்தவரின் மூக்குக்கு நேராகக்காட்டி புகை பிடிக்கலாம் நல்லமிளகு ஒன்றை எடுத்து ஊசியில்குத்தி விளக்கில் காட்டிச்சுட்டு அதன் புகையை மூக்கில் உறிஞ்சச்செய்தால் சளி குணமாகும்.

பத்துமிளகு கறுப்பு வெற்றிலைச்சாறு இரண்டு தேக்கரண்டி சுக்கு ஒருதுண்டு ஆகிய வற்றை கஷாயமாகக்காச்சி சிறிது பனங்கற் கண்டுபோட்டு இரண்டுமுறை பருகினால் சளி குணமாகும். அரைத்தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடியை ஒரு டம்ளர் நீரிற்கரைத்து அடுப் பில்வைத்து பாதியாகக்காய்ச்சி வடிகட்டி சிறிது சர்க்கரை கலந்து இருமுறைகள் பருகினால் சளி குணமாகும், குழந்தைகளுக்கு சளி பிடித் தாலும் இதே மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம். மற்றும் குங்குமப்பூ சிறிது எடுத்து கையில் வைத்து சுடுநீர் சிறிதுவிட்டு குழைத்து குழந் தையின் நெற்றி மூக்கு ஆகிய இடங்களில் தட வினால் சளி குணமாகும்.

10 கராம்பு (லவங்கங்) இரண்டு கறுப்பு வெற்றுலை ஆகியவற்றை ஒருடம்ளர் நீரில் போட்டு பாதியாகக்காய்ச்சி வடிகட்டி சிறிது சர்க்கரை போட்டுக்கலந்து இருமுறை பருகி னால் சளி குணமாகும், ஆடாதோடை இலை இரண்டு கண்டங்கத்தரிவேர் ஒருதுண்டு சித்த ரத்தை ஒருசிறுதுண்டு தூதுவளைக்கீரை ஒரு பிடி ஆகியவற்றை நசுக்கி ஒரு டம்ளர் நீரில் போட்டு பாதியாகக்காய்ச்சி வடிகட்டி பனங்கற் கண்டு போட்டுப்பருகவும். இரண்டு அல்லது மூன்றுவேளை பருகினாற்போதும் சளி இருந்த இடம்தெரியாது மறைந்துபோகும்.

தலைவலி (மண்டையிடி)

தலைவலிவர பல காரணங்களைக் கூற லாம் பசி அதிகமாக இருந்து உணவு உட் கொள்ளாவிட்டால் தலைவலி ஏற்படும். மலச் சிக்கல் இருந்தாலும் தலைவலி வரும் சரியான தூக்கம். ஓய்வின்றி அதிகவேலை செய்தல் அளவுக்குமீறி உடல் சூடாகினால் இப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் தலைவலி வரும்.

தலைவலிகளில் பலவிதங்கள் இருக்கின் றன மேலே குறிப்பிட்டவைகள் பொதுவாக ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களுக்கு வரக்கூடி யது, ஆரோக்கியக்குறைவிலோ கண்களில் கோளாறு காரணமாகவோ ஏற்படும் தலைவலி இருக்கின்றது, இதன் தன்மையோ முற்றிலும் மாறுபட்டிருக்கும். சிலருக்கு அடிக்கடி தலை வலி ஏற்படும் தாம்பத்திய உறவு அடிக்கடி நிகழாவிட்டாலும் தலைவலி வரும், முதலில் சாதாரண தலைவலிக்கு மருந்து கூறுகிறேன் பசி எடுத்து உணவு உட்கொள்ளாத காரணத் தால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு மருந்து தேவை இல்லை, உணவு உட்கொண்டு சிறிது ஓய்வு எடுத்தால் போதுமானது, இரவில் சரியாகத் தூங்காததால் உண்டாகும் தலைவலிக்கு சுமார் இரண்டு மணிநேரம் படுத்துத்தூங்கி னாலே போதுமானது. தலைவலி இருந்த இடம் தெரியாது.

உடல் சோர்வடையும் வண்ணம் அதிக வேலை செய்துவந்து தலைவலிக்கு நல்ல ஓய்வு இருந்தாலே போதுமானது தலைவலி போய் விடும், மலச்சிக்கலினால் தலைவலி என்றால் நன்றாக மலங்களிக்க மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் தலைவலிபோகும். சாதாரண தலைவலி என்றால் இரண்டுமணி நேரம் ஓய்வுடன் படுத்திருந்தாலே போதுமா னது. அதன் பின்னரும் இருந்தாற்தான் மருந்து உட்கொள்ளவேண்டும். கண்களில் கோளாறு காரணமாகத் தலைவலி என்றால் உடனே கண் மருத்துவரைச்சந்தித்து அவரிடம் காட்டி மருந்து செய்துகொள்ளவேண்டும். இதற்கு வேறுமருந்து உட்கொள்வதால் தலை வலி அகலாது. பெண்கள் சிலருக்கு மாத விடாய் தவறுவதால் தலைவலி ஏற்படும். இவர்கள் மாதவிடாய் சரியாக ஏற்பட மருந்து உண்ணவேண்டும்.

வாய் விளங்கம், மிளகு, சிறுஉப்பு (லவ ணம்) சுக்கு, கடுகு முலலியவற்றைச் சமபாக மாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும், அம்மியில் வைத்து நீர்விடாமல் பொடிசெய்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் நெய்யில் குழைத்து நெற் றியிலும் இரு பிறமூட்டுகளிலும் தடவினால் அரைமணி நேரத்தில் தலைவலி நீங்கும். ஒன் றைப்பூண்டைச் சிறிது நீர்விட்டு உரைத்து நெற்றியிலும் பொட்டுகளிலும் தடவவும் சிறிது எரிச்சலாக இருக்கும் ஆனால் ஐந்துவினாடிக ளில் தலைவலி குணமாகும். கடுகுரோகினியை ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு எடுத்து நன்றாகப் பொடிசெய்து கொள்ளவும் மெல்லிய துணியில் அதை முடிந்து முகர்ந்தால் தலைவலியுடன் சளி பிடித்தாலும் குணமாகும்.

டாக்டர் அ. தாமோதரம்பிள்ளை
(சமாதான நீதவான்)

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

வாத,பித்த கபங்களின் உருவான நிலைமைகள்

மனித உடல் ஊட்டப்பொருள்கள், அணுக்கள், மலங்கள் ஆகியவற்றால் ஆனது. ஊட்டப் பொருட்கள் வாத, பித்த கபமென மூன்று வகையாகும். தாதுக்கள் வெண்குருதி, இரத்தம், சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்புட்கரு, உயிரணு என ஏழு வகையாகும், மலங்கள் சிறுநீர், வியர்வை மலம் என மூன்று பிரிவுகளாகும்.

உடல் நலத்தின் பாதுகாப்புக்கு இவைகள் அனைத்தின் உடைய இயற்கையான நிலைகள் காப்பாற்றப்படல் அவசியம். எப்பொது இவற்றின் ஒழுங்கு நிலை குலைகிறதோ அப்போது தான் நோய் உண்டாகும். நோயில் அளவுக்கு மிஞ்சின நிலைகளையே மக்கள் வாத/பித்த கபமென எண்ணுகின்றனர், முதலில் நோயின் காரணங்களை நீக்கு குற்றம் களைந்து தாதுக்களை அவ்வவற்றின் சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவருவது தான் சிகிச்சையின் முக்கிய தத்துவமாகும் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று கூடினால் அதைக் குறைக்கவும் குறைந்தல் உயர்த்தவும் வேண்டியதே சிகிச்சைக் கடன் இதைத் தேவைக்கேற்றவாறு மருந்து உணவு வாழ்க்கைப் பழக்கம் இவைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதால் செய்யலாம்.

01 வாதம் வறட்சியாகவும், இலேசாயும், சிதனத் தன்மை உடையதாயும் முறப்பாயும், சுறுசுறுப்பாயும் இருபபதோடு சிவந்த செவ்வான நிறத்தையுமுடையது

02 பித்தம் பிசுபிசுப்பாயும் எண்ணெய் பசையுடன் உஷ்ணம் செய்வதாயும் சுறுசுறுப்பாயும் கசப்பாயும் பசுமை அல்லது மஞ்சள் நிறமாகவுமிருக்கும்,

03 கபம் குழகுழப்பாயும், அசைவற்றதாயும்: வழுவழுப்பாயும் பாரமாயும் குளிர்ச்சியாயும் மிருதுவாயும் இனிப்பாயும் வெண்மையாயும் இருக்கும்.

சில சமயங்களில் இத்தோஷங்களின் அளவுகுலைந்தால் அக்குறிகள் தோன்றும் அப்போது வாதபித்தம், வாதகபம் பித்த கபம் ஏற்பட்டதென்றோ அல்லது மூன்று தோஷங்களும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றோ கூறலாம் நிலைமைகளை அறிந்து ஏற்ற சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது மருத்துவரின் கடமையாகும்

நகச் சிதைவு, தோல் வறட்சி, அங்கம் மரத்துப்போதல், உடலின் தொழில் மந்தம் விறைப்பு, தசைப் பிடிப்பு, தசை இறுகல், மலச்சிக்கல், எச்சங்கள் வரட்சி, நாச்சொறி, செவிடு, மூர்ச்சை, நித்திரையின்மை, நடுக்கம், கொட்டாவி, பிதற்றல் மூளைநரம்புகளில் நிலைகுலைவால் ஏற்படும் கோளாறுகள் இவை நிலைகுலைந்த வாதத்தின் அறிகுறிகளாகும் வாயில் துவர்ப்புச்சுவையும், தேகத்தில் தாம்பர நிறமும் இருக்கக்கூடும் இவ்வாதநோய்கள் 80க்கு மேலும் இருக்கலாம்

தணல் வீசுவது போன்ற வெப்பம், புளிச்சுவை, உடலுடள் எரிச்சல், அதிக வியர்வை. கொப்புளங்கள், மஞ்சள் நிறக்காமாளை, சுவாச நாற்றம், ஆசன எரிவு, மயக்கம், பார்வை மந்தம், சிறுநீர் கண்கள் நகம் முதலியான மஞ்சள் நிறமாதல், முதலியன நிலைகுலைந்த பித்தத்தின் அறிகுறிகளாம் இப்பித்த நோய்கள் 40க்கு மேலும் இருக்கலாம்

பசி, மந்தம், அயர்வு, மீறிய தூக்கம் உடல் பழுவாதல், சோம்பல், வாய் நீர் சுரப்பு மிகுதி, மலப்பொருள் கூடுதல், குரல் விகாரம், பலவீனம், இரத்தக் குழலகள் நிரம்பியது போல் இருத்தல் கழுத்தில் நெறிகட்டுதல், நமைச்சல், தோல் வெளுப்பு சிறுநீர், கண், நகம் வெளுத்தல் முதலியன நிலைகுலைந்த கபத்தின் அறிகுறிகளாகும் இக்கப நோய்கள் 20க்கு மேலும் இருக்கலாம்.

மனித உடலில் வாதபித்தகப மிகுதி குறைவால் ஏற்படுவதே நோய் எனப்படும் சிகிச்சையின் நோக்கம் இவற்றின் நிலையைச் சரிப்படுத்துவதேயாகும், நோய்க் காரணங்களை நீக்குவதாலும், வேலை இளைப்பாறுதல் தூக்கம் முதலிய

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

பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்கு படுத்து வதாலும், உணவு அல்லது மருந்தின் சிகிச்சையாலும் இவை நிறைவேறுகின்றன.

ஆசனமூலம் குடற்சுத்தி செய்தல் வாயுவைக் கண்டிப்பதற்கும், பேதி கொடுத்தல் பித்த சாந்திக்கும்; வாந்தி உண்டுபண்ணல் கபத்தை நீக்கவும் சிறப்பானவை வாயுவை சிற்றாமணக்கு நெய்யாலும் பித்தத்தை நெய்ச்சர்க்கரையாலும் கபதைத்தேனாலும் கரைத்தல் சிறந்ததாகும்

கபநோய்களுக்கு உஷ்ண வீரிய சிகிச்சைகளும். பித்த நோய்களுக்கு சீதன சிகிச்சைகளும் வாத நோய்களுக்கு சமன சிகிச்சைகளும் சிறந்தவைகளாகும். இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்புச்சுவையுள்ள பொருள்களால் வாதமும், இனிப்பு, கைப்பு துவர்ப்புச்சுவையுள்ள பொருட்களால் பித்தமும், துவர்ப்பு, கார்ப்பு, கைப்பு சுவையுள்ள பொருட்களால் கபமும் தணிக்கை பெறும். தோஷ நிலைகுலைவு, மருந்துகளின் குணங்கள், உணவுப் பொருள்களின் தன்மைகள் முதலியவற்றை நன்கு உணர்ந்து தக்கவாறு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

மருந்துச் சிகிச்சை, இரண சிகிச்சை மூன்று வகைப்படும. அவை உள் சுத்தி புறச்சுத்தி, இரணசிகிச்சை என்பனவாகும். மருந்துச் சிகிச்சைகள் மேலும் ஆறு வகைப்படும். வளர்த்தல், பெருக்குதல். குறைத்தல், வழுவழுப்பாக்கல், வறட்சித்தல் வியர்வை உண்டாக்கல், சுருங்குதல் முதலியனவாகும்.

1) வாந்தியுண்டு பண்ணல்
2) பேதி உண்டாக்கல்
3) ஆசன மூலம் குடல் சுத்தி செய்தல்
4) நாசியில் நசியமிடுதல்
5) இரத்தத்தை வெளியாக்குதல்

முதலிய பஞ்சகர்மங்களை சரியான முறையில் அநுட்டித்தல் முக்கியமாகும்.

எல்லம் மருந்து சிகிச்சைகளும் சூடு செய்வித்தல் குளிர் வித்தல், ஆகிய இரு முறைகளில் அடங்கும் திரிதோசங்களின் அளவு மிகுதி குறைவுக்கு ஏற்றவாறு காரணங்களை அதிகப்படி சேர்ப்பதாலும் குறைப்பதாலும் குணப்படுத்த வேண்டும் ஒத்த தன்மை சேர்ந்தால் மிகுதியாகும். வேறான தன்மைகள் சேர்ந்தால் குறையும் இதுவே பொதுவான சிகிச்சை விதியாகும்

1) வலி நீங்குதல்
2) இயற்கையான குரலொலி
3) தோலின் பழைய நிறம்
4) தசையணுக்கள் வளர்ச்சி
5) வலிமை மிகுதி
6) உணவில் விருப்பம்
7) நல்ல சுவை
8) உணவு நன்கு சீரணித்தல்
9) வழக்கமான தூக்கம்
10 துயில்குலைக்கும் கனவுகளின்மை
11 குதூகலமாக துயில் நீத்தெழுதல்
12 சிறுநீர் மலம் விந்து முறைப்படிகழிபடல்
13 மூளை அறிவு ஐம்பொறிகள் சரி வர வேலை செய்தல்

முதலியவற்றால் நோயாளி குணமடைந்தானெனக் கண்டு கொள்ளலாம். சுருங்கக்கூறின் நோயாளி மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியாகவும் இருத்தல் வேண்டும் எவரும் திருப்தியடையாமல் உண்மையில் மகிழ்க்சியடைய இயலாது. திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் நீண்ட ஆயுளும் பெற்ற வாழ்க்கையே ஆயுள்வேதத்தின் குறிக்கோளாகும்

டாக்டர் திருமதி லிசியா ஜீவரட்ணம்
ரீ. வி. எஸ் வைத்திய நிலையம் - பாலிநகர், வவுனிக்குளம்

★ ★ ★ ★ ★

சி. ஆ, வை. சே. இணைய செயலகத்தில் குளாய்க்கிணறு அமைக்க உதவிய கிளிநொச்சி அரச அதிபரும், எமது இணைய போசகருமான திரு, தி. இராசநாயகம் அவர்களுக்கு வாசக நேயர்கள் சார்பில் நன்றி கூறுகிறோம்.

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

பாட்டி வைத்தியம்

முகப்பரு நீங்க :

முகப்பருவுக்கு புற்றுமண் இடித்துத் துணியில் அரித்துஎடுத்தமண் 100 கிராம், பாசிப்பயறு 100 கிராம், கஸ்தூரி மஞ்சள் 1 துண்டு இவை மூன்றையும் சேர்த்து இடித்து துணியில் அரித்து எடுத்த பவுடரை நன்கு முற்றிய பூவரசம் பட்டையை இடித்த சாறுவிட்டு குழைத்து இரவில் முகத்தில் பூசி அதிகாலை இளஞ்சூட்டு நீரில் முகத்தைக் கழுவவெண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து ஒரு மாதம் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு ஸ்நானப் பவுடர் :

வசம்பு, பாசிப்பயறு, கஸ்தூரி மஞ்சள், இம்மூன்றையும் சமனாக எடுத்து காயவைத்து பவுடராக்கி வைத்துக் கொண்டு குழந்தையை குளிக்கத் தயாரிக்கும் சுடுநீரில் ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு பவுடரைக் கலந்து நன்கு கலக்கிய பின் அந்நீரினால் குளிக்கவார்த்து வந்தால் குழந்தையின் தோல் பாதுகாக்கப்படுவதோடு உடம்பு மிருதுவாக இருக்கும்.

தீராத இருமலுக்கு :

நாயுருவி இலை, குப்பைமேனி இலை' மொசுமொசுக்கை இலை இவற்றை துப்பரவாக்கி அரித்தெடுத்து வெங்காயம் சிறிதளவு உப்பும் சேர்த்து வறைசெய்து சோற்றுடன் சாப்பிட்டுவர நாட்பட்ட இருமல் தீரும்.

சிறுபிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் பூச்சித் தொந்தரவுக்கு :

கிராம்பு, கடுக்காய், வாய்விடங்கம், ஓமம், வேப்பங்கூர், மாம்பித்து, துவரம் பருப்பு இவற்றைச் சமனாக எடுத்து கஷாயம் செய்து குடித்துவர பூச்சியினால் ஏற்படும் தொந்தரவுகள் நீங்கும் இக்குடிநீரை மாதத்தில் இருதடவை செய்யவேண்டும்

குழந்தைகளின் வயிற்றுவலிக்கு :

வசம்பை எரித்துக் கரியாக்கி அதைப் பொடிசெய்து தாய்ப்பாலுடன் சிறிது உப்புநீர் கலந்து குடிக்கக்கொடுக்க குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி தீரும்.

வயிற்றுப்புண் வயிற்றெரிவுக்கு :

ஓமத்தை பொன்வறுவலாக வறுத்து நன்கு இடித்து பொடிசெய்து பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி அளவு பொடியை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டுவர வயிறு எரிவு, வயிற்றுப்புண், வாய்நாற்றம் தீரும்.

தலைப்பாரத்திற்கு ;

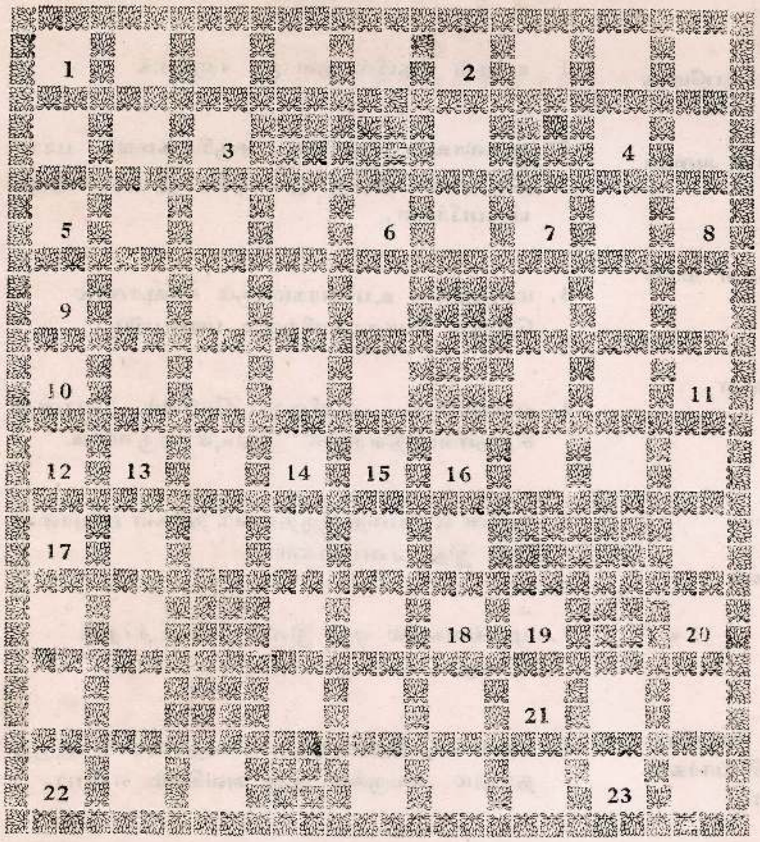
மண்ணும் வேப்பிலையும் சேர்த்து வறுத்து நகச்சூடுவர ஆறவிட்டு ஒரு துணியில் போட்டு தலைக்கு ஒற்றடம் பிடிக்கத் தலைபாரம் நீங்கும் அல்லது சுக்கு, மஞ்சள், கடுகு இவற்றைச் சமமாக எடுத்து தேசிப்புளிவிட்டு விழுதுவிட அரைத்து நெற்றி, பிடரி போன்ற இடங்களில் பூசிவிடத் தலைபாரம் தீரும்.

டாக்டர் பூபாலசிங்கம் புஸ்பராணி
D. A. M.
சி. ஆ வை. சே. இணையம்

சி ஆ வை சே இணைய செயலகத்திற்கு மலசல கூடமும், கரிகாலைநாக படுவான் மூலிகைத் தோட்டத்திற்கு குளாய்க் கிணறு அமைப்பதற்கு நிதியுதவி நல்கிய போருட் நிறுவன இணைப்பாளர் திரு. மோகன் அந்தோனிப்பிள்ளை அவர்களுக்கு வாசக நெஞ்சங்களின் சார்பில் நன்றி கூறுகிறோம்

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

போட்டி இல. 1.



மூலிகை
MOOLIGAI

குறுக்கெழுத்து போட்டி

இல. I.

1 விடைகளை இங்கு வெளியாகின்ற கூப்பனில் எழுதிகத்தரித்து, தபாலுறையுனுள் வைத்து 30 – 06 – 1998 க்கு முன்னர் அனுப்பவேண்டும்

அனுப்பவேண்டிய முகவரி:-
''மூலிகை''
சி. ஆ. வைத்திய இணையம்,
ஸ்கந்தபுரம்.
அக்கராயன்

2 சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய இணையத்தின் அங்கத்தவர்களோ அவர்களின் நெருங்கிய உறவினர்களோ பங்குபற்றுவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது இந்தக் குறுக்கெழுத்துப் போட்டியின் நோக்கம் பொதுமக்களும் முலிகை ரோகம் பற்றிய அறிவைப் பெறவேண்டும் என்பதே!

3 முழுவதும் சரியான விடைகளை எழுதுபவர்களின் பெயர்கள் குலுக்கல் மூலம் தெரிவு செய்யப்பட்டு அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்கு முறையே முதலாம் இரண்டாம். மூன்றாம் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

முதாலாவது பரிசு ரூபா 150/–
இரண்டாவது பரிசு ரூபா 100/–
முன்றாவது பரிசு ரூபா 50/–

பரிசுகள் அன்பளிப்பு:-
அரவிந் கிளினிக்
பாரதிநகர்.
225, யுனிற் 3,
யோகபுரம்,
மல்லாவி.

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

இடமிருந்து வலம் 1

1. பழைய உலோகம் — மருந்துகளில் உபயோக மாவது.

2. .... வேரைக் (பேரை) கண்டவன் அரைப் பரிகாரி.

3. வாழையில் ஓர் இனம் — எழுத்துக்கள் மாறி யுள்ளன.

4. மக்கள் இது என்பார்கள் — மருத்துவன் மூலிகை என்பான்

5. இரும்புச் சத்து நிறைந்த மூலிகை

9. சித்தவைத்தியத்தின் மூலகர்த்தாக்கள்

10. சாதிக்காயின் மறுபெயர்

12. முன்னோர்கள் சலத்தில் சீனி உள்ளதா என்பதை இதன் மூலம் பரீட்சிப்பார்கள் நான்கு எழுத்துக்கள் மாறியுள்ளன.

16. மது அளவாகப் பாவித்தால் இதுவும் மருந்தாகலாம்.

17. உதிரப் பெருக்கு, அதி மூத்திரம் இவற்றில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு மரம் – பழமும் சாப்பிடலாம்.

21. பிரசித்திபெற்ற கிறிஸ்தவ தேவாலயம் வன்னிப் பெருநிலப் பரப்பின் இந்த இடத்தில் அமைந்துள்ளது.

22. பிநாறி என்றும் சொல்வார்கள்

23. .... அச்சம் (பயம்)

மேலிருந்து கீழ் 1

1. உங்கள் கையில் தவழும் சஞ்சிகை

2. முதலாவது மூலிகை சஞ்சிகையைப் பார்த் திருந்தால் தேநீருக்குப் பதில் இதை அருந்தி யிருப்பீர்கள்.

3. மருந்துக்கு உபயோகமாகும் பாஷாணம் வெடிப் பொருட்களிற்கும் பயன்படும்.

4. எண்ணெய், குளிகை, லேகியம் போன்று சித்தவைத்தியத்தில் இதுவும் ஒரு வகை.

6. அபின் என்பதை மருத்துவர் தங்கள் பரிபாஷை யில் இது என்பார்கள்

7. முருங்கையில் ஒரு இனம். ஊட்டச்சத்து மிக்கது.

8. எவ்வளவு திறமையான வைத்தியராக இருந் தாலும் அவருக்கு இது அவசியம் என்பர்,

10. இந்தப் பூவும் மருத்துவ மூலிகையே-பாம்பின் பெயரும் இதற்குள் அடங்கும்

11. இந்த நோய்க்கு சி. ஆ. வைத்திய இணையத் தின் சர்மரோக நிவாரணி சிறந்த மருந்து

13. பூமி

14. குதி வாதத்திற்கு இதன் இலை மிக உப யோகமானது

15. வெள்ளைச்சாறணை

16. வாசனைத்திரவியங்களில் ஒன்று – மலையகப் பகுதிகளில் விளையும் பயிர்

18, தாதுபுஷ்டிக்கு உரிய மூலிகை - பருப்புத்தான் உபயோகப்படும்

19, அசமதாகம்

20. சீந்தில்

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

பாரிசவாதம் [Hemiplegia – Paralysis]

ஒருவரது வாழ்வின் இறுதிப்பாகம் முதுமைக்குரியவையாகும். மரணம் என்பது வாழ்க்கையில் தவிர்க்கமுடியாததொரு முற்றுப்புள்ளி. எந்தஒருமனிதனும் தனது முதுமைக்காலத்தில் படுக்கையில் வீழ்ந்து சிரமியாமல் இறுதிவரை மற்றையவர்களுக்கு பாரமில்லாமல் வாழ்ந்து மரணமடையவே விரும்புகின்றான். ஆனாலும் எதிர்பாராத விதமாக எந்தவித முன்னெச்சரிக்கையுமின்றி நரம்புகள் மேற்கொள்ளும் வேலை நிறுத்தத்தினால் ஏற்படும் பாரிசவாதம் (Stroke) போன்ற வாதரோகங்கள் நோயாளியைப் படுத்தபடுக்கையாக்கி வாழ்க்கையை அல்லோல கல்லோலப்படுத்தி விடுகின்றது. கை, கால்கள் வழங்காமல் உடம்பை இயக்கமில்லாத நிலையில் பாரிசவாத நோயாளி கிடந்து சிரளிந்து மரணிக்கின்றான். அறுபத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட எல்லோரும் எதிர்பார்க்கவேண்டிய இந்நோயானது மேலைத்தேச நாடுகளில் மூன்றாவது உயிர்கொல்லி நோயாகும், பலவித காரணிகளாலும் ஏற்படக்கூடிய இந்நோய்க்கு எல்லோரும் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டுமென்பதே இந்த எழுதுகோலின் விருப்பம்.

நோயின் வரைவிலக்கணம் :-

எமது மூளையில் அமைந்துள்ள மூளை இயக்க மேற்பட்டைப்பகுதியில் (Motor cortex) அமைந்துள்ள நரம்புக்கலங்களிலிருந்து புறப்படும் நரம்பு நார்கள் மூளையின் மையப்பகுதியை நோக்கி ஒடுங்கிய கற்றைகளாக (Corona Radiata) நீண்டு அடர்ந்து செறிவாகி ஒரு பொதுப்பாதை வழியாக (Internal Capsule) செல்கின்றன. அந்நரம்புகள் தொடர்ந்து, Crus Pons ஆகிய பகுதிகளூடாகச்சென்று நீள் வளையமைய விழையம் (Medulla Oblioncata) என்ற பகுதியை அடையும் நீள் வளையமைய விழையப்பகுதியில் பெருமளவு நார்கள் தாம் வந்த பக்கத்திற்கு எதிர்ப்பக்கமாகச்செல்லும் (மாறி) ஒருசில நரம்புகள் மட்டுமே வந்த அதே பக்கமாகச்செல்லும். பக்கம் மாறிய நரம்பு நார்களும் (Crossed Cortico Spinal Tract) பக்கம் மாறாத நரம்புநார்களும் (Uncrosesd Cortico Spinal Tract) முள்ளந்தண்டினுள்ளே அமைந்திருக்கும் முன்னாணினுள்ளே பிரவேசித்து அதன் பக்கச்சோணை வழியாக கீழிறங்கி முன்னாண் பகுதியில் வெவ்வேறு மட்டங்களில் முடிவடையும். முடிவடையும் முனைப்பகுதி இடைத்தூது நரம்புக்கலம் என்னும் சிறிய நரம்புக்கலத்துடன் தொடர்புகொண்டு இறுதியாக முன்னாணிலிருந்து இயக்க நரம்புக்கலங்கள் வெவ்வேறு மட்டங்களில் வெளியேறி முன்னாண் நரம்புகளைத் தோற்றுவிக்கும் முன்னாண் நரம்புகள் விருப்ப செயற்பாட்டின்படி தசைகளைக் கட்டுப்படுத்தும். மூளை முன்னாண் பகுதிகளினுள்மட்டும் அமைந்த நரம்புக்கலங்கள் உடற்தொகுதி இயக்க நரம்புக் கலங்கள் (Upper Motor Neurone) எனப்படும்.

மூளைக்கான குருதி விநியோகத்தடையால் அல்லது அடித்தாக்கங்களால் அல்லது ஏதாவது வளர்ச்சியினால் மூளை இயக்க மேற்பட்டையோ அல்லது இயக்க நரம்புகளோ அல்லது இயக்க நரம்புகள் செல்லும் பொதுப்பாதையோ பாதிக்கப்படுவதனால் அத்துடன் தொடர்புடைய நரம்புகள் தொழிலிழப்பதினால் அந்நரம்பிற்குச் சொந்தமான முகப்பரப்பு, கை, கால் பகுதிகளில் இயக்கம் கெட்டுப்போதல் பாரிசவாதம் (Hemiplegia Paralyssis எனப்படும்.

ஒரு முழுமையான பாரிசவாதத்தில் பாதிக்கப்பட்ட மூளையின் பாகத்திற்கு எதிர்ப்பக்கமுள்ள முகம், கை, கால் பகுதிகள் வழங்க முடியாது வாங்கிப்போயிருக்கும் ஒரு முழுமையான பாதிப்புநிலையில் பாரிசவாதம் என்று குறிப்பிட்டாலும் பாதிப்புக் காரணியின் வகை பாதிப்பின் அளவு பாதிப்பு ஏற்பட்ட இடம் என்பவற்றைப் பொறுத்து முகவாதம் (Facial Paralysis) அங்கவாதம் (Monoplegia) போன்ற நோய் நிலைகளையும் வேறுபடுத்தலாம்.

நோய்க்கான காரணங்கள் :-

(Causes) பாரிசவாதத்தை ஏற்படுத்தும் பொதுவான நோய்க்காரணிகள் அதனுடன் தொடர்புடைய முகவாதம், அங்கவாதம் போன்ற நிலைமைகட்கும் காரணமாக அமையும்

1, உயர்குருதி அமுக்கம் :-

(High Blood Pressure) உயர்குருதி அமுக்கம் உடையவர்களில் அதிகரித்த குருதி அமுக்கத்தின் பேறாக மூளைக்கு குருதிவழங்கும் இரத்தக்குழாய்கள் வெடிக்கின்றன (Cerebro Vascular Accident) இதன்பேறாக வெடிப்பேற்பட்ட பகுதியில் மூளையினுள் குருதிக்கட்டிகள் தோன்றுகின்றன. அப்பகுதிக்குக் குருதி ஓட்டம் தடைப்படுகின்றது. அப்பகுதியிலுள்ள நரம்புக்கலங்கள் உயிர்ப்புத்தன்மையை இழந்து செயலற்றுப்போகின்றன, அதன்பேறாகப் பாரிசவாதம் ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு

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

ஏற்படும் பாரிசவாதம் பொதுவாக பகலில் குறிப்பாக கடின உழைப்பிலுள்ள வேளை கோபங்கொண்டிருந்தவேளை ஆவேசமான மன நிலையிலுள்ள வேளையில் திடீரென ஏற்படு வதை அவதானிக்கமுடிகிறது. இதுவே பாரிச வாதத்திற்கு மிகவும் பொதுவான காரணியாக வும் இருக்கின்றது.

2. அதிகரித்த மனோ உணர்ச்சிகள் ;-

சடுமையான யோசனை, கோபம், பயம், அதிர்ச்சி, ஆவேசம் போன்ற மனோ உணர்ச் சிகளை வழமையாகக் கொண்டிருப்பவர்கட்கும் குருதிஅமுக்கம் அவ்வேளையில் கூடுவதினால் பாரிசவாதத்திற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

3. மூளையினுட் குருதிக்கட்டி ;-

Cerebral (Thrombosis) சுயமாகவே மூளைக்குருதியை வழங்கும் குருதிக்குழாய்களில் குருதிக்கட்டிகள் தோன்றலாம். வாத இதய ரோகத்தினால் (Rhevmatic Heart Dsease) இருதய அகவணி அழற்சி (Svb Acvte Bacterial Endocarditis) போன்ற நிலைகளிலும் மூளைப் பகுதி குருதிக்குழாய்களில் அதிக குருதிக்கட்டி தோன்றலாம். அதனால் பாரிசவாதம் ஏற்படு கின்றது. முன்னைய அடிகாயத்தின் பேறாக வும் எலும்புமுறிவு காரணமாகவும் மூளையி னுள் குருதிக்கட்டிகள் தோன்றலாம். சிலசந் தர்ப்பங்களில் குருதிக்குழாய்களினுள்ளே வளிக் குமிழ் (Airembolism) உட்சென்று மூளைப் பகுதியில் குருதி விநியோகத்தைத் தடைப்படுத் தும் நாளத்தினுள் ஊசிமருந்தேற்றும்போது (I. V. Injection) தவறுதலாக வழிக்குமிழ் உட் சென்று இவ்வாறானநிலை ஏற்படும், பொது வாக காலையில் நித்திரைவிட்டெழும்போது கண்டறியப்படுகின்ற பாரிசவாதத்திற்கு குருதிக் கட்டிகளே காரணமாக இருக்கின்றன.

4. நீரிழிவு ரோகம் (Diabetes):-

நீரிழிவுரோக முள்ளவர்கட்கு அதிக குருதி அமுக்கம் இருப்பதும் குருதிக்கட்டிகள் தோன்ற வாய்ப்பிருப்பதும் (Thrombosis) பாரிசவாதத் திற்கு வழிகோலும். பாரிசவாதம், நீரழிவு உள்ளவர்கட்கு உபத்திரவரோகமாக ஏற்படு கின்றது.

5. தலையில் அடிகாயம் (Head Injury);-

வீதி விபத்துக்கள், தலை அடிபட வீழல் தலையில் அடிகாயம் முதலியவைகளாலும், மூளையோ, மூளைக்குச்செல்லும் இரத்தக் குழாய்களோ பாதிக்கப்படும் இந்நோய் ஏற் படும்.

6, மூளையில் கட்டிகள் வளரல் (Cerebral Tumour)

மூளையில் அல்லது மூளையைப்போர்த் திருக்கும் கவசங்களில் உண்டாகும் சில வளர்த் திகள் மூளையை அமர்த்திக் கொள்வதினால் படிப்படியாக நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு வழங் காமல் போய்விடுகின்றது.

7. அதிக காய்ச்சல் (Hyper Pyrexia)

குழந்தைகளில் அதிக வெப்பநிலையில் காய்ச்சல் இருந்தால் மூளைப்பகுதியில் ஏற் படும் பாதிப்பினால் இந்நோய் ஏற்படலாம்.

8, மதுபானம், புகை (Alcoholism Smoking)

மது அருந்துதல், புகைபிடித்தல்போன்ற காரணிகளும் நோய் தோன்றுவதைச் சாதக மாக்கும். சினம், அதிக புணர்ச்சி போன்ற வையும் இவ்வாறான நோய் நிலையை ஏற் படுத்துமெனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இரத்த நாடிகள் தடிப்பு அடைதல் Atherosclerosis) பருமனான உடல் (Obesity) கொழுப்புக்கூடிய நிலை (Hyper Lipaemia) ஆகிய நிலைமை களும் பாரிசவாதத்தைத் தோற்றுவிக்கும்.

நோயின் பூர்வ ரூபங்கள் (Premonitory Symptoms)

1. தீவிரமான நாடி நடை (Increase Tension Pulse)
2. மலக்கட்டு காணப்படல் (Constipation)
3. உடல் கனப்பது, திமிர்ப்பது போன்ற உணர்வு
4. மயக்கம்

இப்படியான தன்மைகளை நீரிழிவு நோயாளர்களோ உயர்குருதி அமுக்கமுடைய வர்களோ உணர்வார்களேயானால் உடனடி யாக வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும்

நோயின் குணம் குறிகள் (Sign and Symptoms)

1. இருந்தாற்போல் ஒருபக்கக்காலும், கை யும் வழங்கமுடியாமற்போதல்.
2. ஆழ்ந்த மயக்கநிலை, மிகத்தீவிரமான நிலையில் அம்மயக்கம் மூன்று வாரங் கள்வரை நீடிக்கலாம்.

சி. ஆ. வை. சே இணையத்திற்கு மூலிகைத் தோட்டம் அமைத்தல், தொண்டர் பயிற்சி, மருந்து உற் பத்தி ஆகிய செயற்பாடுகளுக்கு நிதியுதவி வழங்கிய ஒக்ஸ்பாம் நிறுவனத்திற்கும் திட்ட இணைப் பாளர் திரு. சோதி முருகேசு அவர்களுக்கும் வாசகர் சார்பில் நன்றிகள் உரித்தாகுக.

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

3. முகம் பாதிக்கப்படுதல், மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட்ட பக்கத்துக்கு எதிர்ப் பக்கத்துக்குரிய கடைவாய் தசைகள் வலுஇழந்து நல்ல பக்கத்திற்கு இழுக் கப்பட்டவாய் கோணலாகக் காணப் படும். பாதிப்புக்குரிய கடைவாயி னால் உமிழ்நீர் வடியும். உமிழ்நீரை வெளியில் துப்பமாட்டார். உதடுகளை ஒருங்கே கூட்டி ஊதமாட்டார். கதைக்கமுடியாமல் இருப்பார். கதைப் பது விளங்க முடியாமலிருக்கும், உணவை விழுங்கக் கஷ்டப்படுவார்.

4. பாதிக்கப்பட்ட கன்னம் சோர்ந்து குழி விழும். நாசிக்கும் முகத்திற்குமிடை யேயான கூவாளிப்பு (Naso Labial Fold) இழக்கப்பட்டுவிடும்.

5, பாதிக்கப்பட்ட மூளைக்கோளத்தின் அதேபக்கக் கண்ணின் (Ipsilateral 3rd Norve Paralysis) கண்மணி விரிவ டைந்த நிலையில் கீழ்நோக்கியபடி வெளிப்புறம் திரும்பி நிலையான பார் வையுடன் காணப்படும் (Dialated Pupil and The Eyefixd in Down Ward Out Ward Position)

6. பாதிக்கப்பட்ட அவயவங்கள் படிப்படி யாகச் சோர்ந்து சூம்பிப்போகும். சிறிது தசை இறுக்கம் இருக்கும் (Rigidity) இருக்கும் தசைகள் செயலிழக்கும்,

7. தோற்றநிலை (Posture)

பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்திற்குத் தலையை சரித்தவண்ணம் நல்ல காலை உறுதி யாக ஊன்றி, மறுகாலைத் தாங்கிக் கொண்டு நிற்பார். பாதிக்கப்பட்ட கை, முழங்கைப்பகுதியில் மடித்து வயிற்றுக்கு குறுக்காகப் பிடித்திருப் பார் அங்கைப்பகுதி மணிக்கட்டில் மடிந்துகொள்ளும்.

8, நடை (Gait)

பாதிக்கப்படாத காலை உறுதியாக ஊன்றிக்கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட காலை நிலத்தில் அரைவட்டம் கீறு வதுபோல் இழுத்து இழுத்து நடப்பார்.

9, நாளடைவில் வீக்கநிலைமை நீலம் பாரித்தல் தோன்ற நிலைமைகளையும் அவதானிக்கலாம்.

நோய் நிர்ணயம் (Diagnosis);-

நோயாளியிடமிருந்து நோயின் சரித்திரத்தை கேட்டறிந்து நோயாளியில் ரோகி பரீட்சைகளை மேற்கொள்வதுடன், பாரிச-வாதத்திற்குரிய விசேடமான பரீட்சைகளையும் மேற்கொள்ளவேண்டும். அதனால் பெறப்படும் தரவுகளை வைத்து நோய் நிர்ணயம் செய்யப் படும். அத்துடன் அது போன்ற வேறு நோய் களிலிருந்து பேத நிர்ணயமும் (Diferencial Diagnosis) செய்யப்படும். பாரிசவாத நோயாளி வைத்தியனிடம் வரும்போதே நோயாளியில் ரோகபரீட்சையை ஆரம்பிக்கவேண்டும். நோயாளியின் நடை அவர் நிற்கும்போதுள்ள தோற்ற நிலை ஆகியவற்றை அவதானிக்க வேண்டும், நோயாளி அண்மையில் வந்து ஆசனத்தில் அமர்ந்தபின் நோயாளியின் முகம் - கன்னம் - கடைவாய் - கண்கள் இழுக்கப் பட்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். கண்மணி விரிவடைந்த நிலையிலும் கீழ் நோக்கியும், வெளிப்பக்கமாகத் திருப்பியும் (Webers Syndrom) நிலைத்தபடியும் இருக்கின்றனவா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்,

நாடி இருதய, சுவாசப் பரிசோதனைகளை முடித்தபின்னர் மண்டையோட்டு நரம்புகட் குரிய மணப்புலனிற்கான சோதனை கண் பார்வைப்புலத்தை அளவிடுதல், சுவையை அறிதல் போன்ற சோதனைகள் மேற்கொள்ளப் படும். நாக்கை வெளி நீட்டச் சொல்லி, வாயை ஊதிகாட்டும்படி கேட்டும், சோதனைகள் மேற் கொள்ளப்படும். அவயவங்களை பாதிக்கப் பட்டதையும் சுயமான அவயவத்தையும் ஒருங்கு சேர வைத்துச் சோதிக்கவேண்டும். தசையி னுடைய வன்மை நிலையை அறிய வைத்திய னுடைய கைகளை நோயாளியின் கைகளால் இறுகப்பிடிக்கச் செய்து தசையின் பாதிப்பு நிலையை (Muscular Wcckness) அறியப் படும்.

பின்னர் பாரிசவாத நோய்க்குரிய சிறப்பான Tendon Jerk Test, Supurficialflex Test போன்ற சோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும் Tedon Jerk Test இல் Bicepterk - Tricepsjerk பரிசோதனை கள் செய்யப்படும். அவற்றின் போது இரு தலைத்தசை — முத்தலைத்தசை — முழங்கால் போன்றவற்றில் உள்ள தசை இணையங்களில் ''இணையத்தெறிவினை'' கூடுதலாகக் காட்டப் படும்.

Supurficial Reflex இதற்காக நோயாளி யின் வயிற்றில் மெதுவாக கீறும்போது அதன் தூண்டற்பேற்றை வெளிப்படுத்தமாட்டார். சுக -தேகி ஒருவனின் கால்பாதத்தில் கீறும்போது கால்பாதம் உள்நோக்கி குவியும். ஆனால் பாரிச வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட கால்பாதத்தில் அவ்வாறு கீறும்பொழுது பாதம் மேல்நோக்கித் திருப்பப்படும், இதைRobinskis Extensor Plantar Response எனக்கூறப்படும் இவற்றோடு Ankle Clonus -பாதிக்கப்பட்ட கையை மடக்கி விரிக்கும்போது ஒரு கோணத்தின் பின் சடுதி யாக விரிந்து கொள்ளும் (Clasp Knlfe Regidity

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

போன்ற தோற்றப்பாடுகளையும் பாரிச வாத நோயாளியில் அவதானிக்க முடியும். நிற்க சித்தர் நூல்களில் பாரிச வாதம் பற்றி மிகமிகச் சுருக்கமாகவும் - விளக்கமாகவும் ஒரே பாடலில் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

''ஒருபுறங்கைகால் நெற்றியுற்றிடு முகம்
–வாய் நாக்கு
மருவுறவுழைந்து குத்திவசமற விறைத்துச்சோர்ந்து
வெருவுற நடுங்கிக் காய்ந்து விழுத்து மோர்
– பாகந்தன்னை
திருவில் பாரிசத்தில் வாதம் செய்குணம்
– செப்புங்காலே''

நோயின் உபத்திரவங்கள்;– (Complications)

1. நியூமோனியா நிலைமை (Hypostatie Pneumonia)

பாரிச வாத நோயாளி தொடர்ந்து படுத்த படுக்கையாக இருக்கும்போது நுரையீரலிலும் - சுவாசப்பாதையிலும் சுரக்கப்படு -கின்ற சுரப்புக்கள் சளி சேர்க்கப்படுவதினால் தேக்கமடைந்து இந் நியூமோனியா நிலைமை உண்டாகும். இந்நிலைமையைத் தடுக்க நோயாளியை இடையிடை இருக்கச் செய்தும் நடக்க வைத்தும் நிறுத்தி வைத்திருப்பதும் நன்மை பயக்கும்.

2. படுக்கைப் புண்கள் (Bed Sores);-

நோயாளி மயக்க நிலையில் தொடர்ந்திருப்பதினால் படுக்கையுடன் உடலின் என்புப் பாகங்கள் நெருடிக் கொண்டிருப்பதினால் தொடுகைப் பரப்புகளில் புண்கள் தோன்றுகின்றன. படுக்கையில் கழியும் சிறுநீர் வியர்வை மலம் வேறு ஈரலிப்புகள் இப்புண்களை ஏற்படுத்தவும், புண்கள் வளரச்சாதகமாக அமையும்

3, உரோஞ்சற் புண் (Tropic Ulcer):-

உணர்ச்சித் தன்மை குறைந்த பாதிக்கப்பட்ட காலை இழுத்து இழுத்து நடப்பதினால் பாதமும் விரலும் தினமும் உரோஞ்சப்பட்டு புண்கள் உருவாகும்.

4. நாளங்களில் குருதிக்கட்டி (Deep Vein Thrombosis):-

எழுந்து நடந்து திரியாத காரணத்-தினால் தசை இயக்கங்கள் சீரற்றுக் குறைந்து விட, தசைகட்கிடையிலுள்ள நாளங்களில் குருதியோட்டம் மந்தப்படுவதினல் பெரிய நாளங்களில் குருதி உறைந்து கட்டியாகின்றது இவற்றைத் தடுக்க கை, கால்களை ஆட்டி அசைக்க வேண்டும்.

5. தசைகள் க்ஷீணமாதல் (Atropy of Muscles):

உடலியக்கம் குறைவதனால் பாதிக்கப்பட்ட அவயங்களின் வழங்காமையினாலும் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி தசைகட்கு குருதி விநியோகம் படிப்படியாகக் குறைவதினாலும் தசைகட்குவேண்டிய போசனை குறைந்து தசை நார்க்கலங்கள் குறைந்து சூம்பலடைகின்றன,

6. பசியின்மை (Anorexip);-

உடலியக்கங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருப்பதினால் இரைப்பைச் சுரப்பிகள் குறைவதனாலும் சமிபாடு அகத்துமிஞ்சல் ஆகியன குறைவுபடுவதினால் பசி மிகவும் குறைவுபடுகின்றது.

7. மலக்கட்டு (Onstipration);-

வாதரோகங்களில் மலக்கட்டு பொதுவானது. அத்துடன் இங்கு உடலசைவு அனுசேபவீதம் – சமிபாடு ஆகியன குறைவாக இருப்பதினால் மலக்கட்டு காணப்படும் சிலரில் வயிற்றுப்போக்கு காணப்படலாம்

சித்த மருத்துவத்தின் படி சிகிச்சைக்கிரமம்
Line of Treatment;-

1 பேதி கொடுத்தல்

2 நிதானபரிவர்த்தனம் வாததோசத்தை தன்னிலைப்படுத்தல்

3 எண்ணெய் மர்த்தனமும் – அப்பியங்கம் செய்தல்

4 குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தலும் – உடல் தேற்றிகளும்

சிகிச்சை (Treatment)

பேதியாக - ரோக சஞ்சீவித்தைலம்;-

அளவு 1–1½ துளிமட்டும் வெற்றிலையில் வைத்து மடித்து கொடுக்கப்படும்.

2. வாத நாசத்தைலம் அல்லது பிரப்பங்கிழங்குத் தைலம்:-

1,2 தேக்கரண்டி 2-3நாட்கள் காலையில் கொடுக்கப்படும்,

3, பறங்கிக் கிழங்குச் சூரணம்;-

1·2கிராம் காலை –மாலை வெந்நீர் சீனி அனுபானத்தில் கொடுக்கப்படும்.

4. ஜீவநாராயண செந்தூரம்:-

25–30 மில்லிகிராம் (பாதிக்குண்டு மணியளவு 5நாட்கள் வரை கொடுக்கப்படும்.

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

5. மலக்கட்டுக்கு;-

இதற்கு வாத நாசத்தைலம் காலையில் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு கொடுப்பது மிகவும் சிறந்தது அல்லது இரவில் தாத்திரி சூரணம் வெந்நீருடன் கொடுப்பதும் நன்று.

6. மேற்பூச்சுத்தைலம்;-

சிளித்த உஸ்ணம் வாதசமனம் என்பது சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்களிலொன்று பாரிச வாதத்தினால் தாக்கப்பட்டு அவயவம் வழங்காமலிருந்து, படிப்படியாகச் சூம்புகின்ற அவயவங்களில் பின்வரும் தைலங்களில் ஒன்றை மெல்லிய சூடாக்கி அவ்வப்பாகங்களில் ஊறவிட்டு நன்கு உரசி தேய்த்து உருவிப்பிடித்து மர்த்தனம் செய்தல் வேண்டும் அதே வேளை பயனுள்ள அப்பியாசங்களும் செய்தல் வேண்டும்.

1.மகா ஜீவத்தைலம் 2.நாராயணதைலம் 3. மாசாத்தைலம் 4. மெழுகுதைலம் 5. வீர மாணிக்கன் எண்ணெய் 6. வாயுமாவிலங்கத் தைலம் 7. அசுவகெந்தி பலாலாக்சாத்தைலம் என்பவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று பாவிக்கலாம். இவைகளில் முதற்கூறி மூன்று தைலங்களும் மிகவும் விரைவாகப் பலன் அளிக்கின்றன. சூம்பல் தன்மை நீங்கி வழங்கக்கூடிய நிலைக்கு வருகின்றது.

7. சடாட்சர அக்கினிகுமார செந்தூரம்:-

25-30 மி. கிராம் 10நாட்கட்கு காலை மாலை தேனில் கொடுக்கும்போது நோயின் தாக்கம் வெளிப்பட்டு 21நாட்கட்குட்பட்ட நோயாளர்களிலும், நோயின் ஆரம்ப நிலை உள்ளவர்களிலும், சாதாரண நிலையில் நோய் காணப்படுவோர் மீதும் போதியளவு மாற்றத்தைக் காணமுடியும். அவ்வாறு காணப்படாவிட்டால் மேகநாராயண செந்தூரம் 1/2குன்றி எடை பெரிய பற்பம் 2 கிரேயின் தேனுடன் 15 நாட்கட்கு இருவேளை உபயோகிப்பது சிறந்தது இதற்கும் மாற்றம் காணப்படாவிடில் நோய் தீவிர நிலையில் உள்ளது என நிச்சயித்து வீர மெழுகு குன்றி எடை ஏழு நாட்கள் காலை - மாலை பனைவெல்லத்திலிடல் சிறந்தது. அதைத் தொடர்ந்து சிகிச்சையின் முடிவாக முக்கூட்டெண்ணெய் உபயோகிக்கலாம். அதன் பின்னர் நோயாளியின் உடலைத்தேற்றவும் இரத்த சுத்திக்குமான இரசாயன சிகிச்சையாக இடிவல்லாதி லேகியம் - சித்திரவல்லாதி லேகியம் - இரசகெந்தி மெழுகு என்பன கொடுக்கலாம். (அளவு தூதுளங்காய் பிரமாணந் தொடங்கி கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் வரை)

பல வைத்தியர்கள் தமது கையாட்சியினால் அறிந்து கொண்ட பல மருந்துகளையும் முன் கூறிய பொதுவான மருந்துகளுடன் சேர்த்து நோயாளியின் பிரக்கிருதிக் கேற்ப தெரிவுசெய்து சிறந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்கின்றார்கள். வாதராட்சதன செந்தூரம் - ஆறுமுக செந்தூரம் நந்திமை - நந்திமெழுகு - சண்டமாருத செந்தூரம் - திரி சூதபற்பம் - இரச-பற்பம் - கௌரி சிந்தாமணி போன்ற மருந்துகளும் நிலைமைக்கேற்றவாறு தெரிவுசெய்து சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

பாரிச வாத நோயாளியின் பராமரிப்பு:-

1. காற்றோட்டமான அறையின் மிருதுவான படுக்கையில் நோயாளியைப் படுக்க வைத்து தலையைச் சிறிது பதிவாகவும் - காலைச் சற்று உயரமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மயக்க நிலையில் உள்ள நோயாளி எனில் தலையைப் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்திற்குத் திருப்பி சரித்துவைத்து கடைவாயால் உமிழ்நீர், சளியை வெளியேற்ற வைத்தல் வேண்டும்.

2. நோயாளி கதைக்க முடியாமலிருந்தால் வசம்பையும் மிளகையும் சேர்த்து அரைத்து அவரின் நாக்கிற்தடவவேண்டும். அல்லது பருத்தி இலையையும் - சுக்கையும் - மிளகையும் அரைத்து நாக்கிற்பூசிவிட நா இயங்கிப் பேச்சுவரும்.

3. படுக்கையாகவே கிடக்கும் நோயாளிகளைக் கோபிக்காது சினங்கொள்ளாது ஆறுதல் கூறி நோயாளியின் மனோநிலையைப்பராமரிப்பதனால் உயர்குருதி அமுக்கம் போன்ற காரணிகளின் தாக்கத்தை குறைக்கமுடியும்

4. படுக்கைப்புண்ணிற்கு பூவரசம்பூ - அல்லது தாழம்பூ இவைகளை காயவைத்து இடித்த தூளை புண்ணின் மேற்தூவி விடுதல் ஓர் சிறந்த நிவாரணமாகும்.

வைத்திய கலாநிதி சி. திருநாவுக்கரசு
(ஓய்வுபெற்ற சித்த வைத்திய விரிவுரையாளர்)

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

சித்த ஆயுள்வேத வைத்திய சேவைகள்

இணையம்

முதலாவது ஆண்டை பூர்த்திசெய்யும்

இவ்வேளையில்

அதன் சேவைகள், பல்திறன்மிக்க பணிகளில்

சிறந்து வளர

எமது நல்வாழ்த்துகள்.

★ சர்வசக்தி அச்சகம் ★

ஜயனார்புரம் வன்னேரி

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

நன்றி

தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத்தின் ஆதரவுடன் வன்னேரி, ஐயனார்புரம்,
சர்வசக்தி அச்சகத்தில் (குருகுலம்) அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது

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