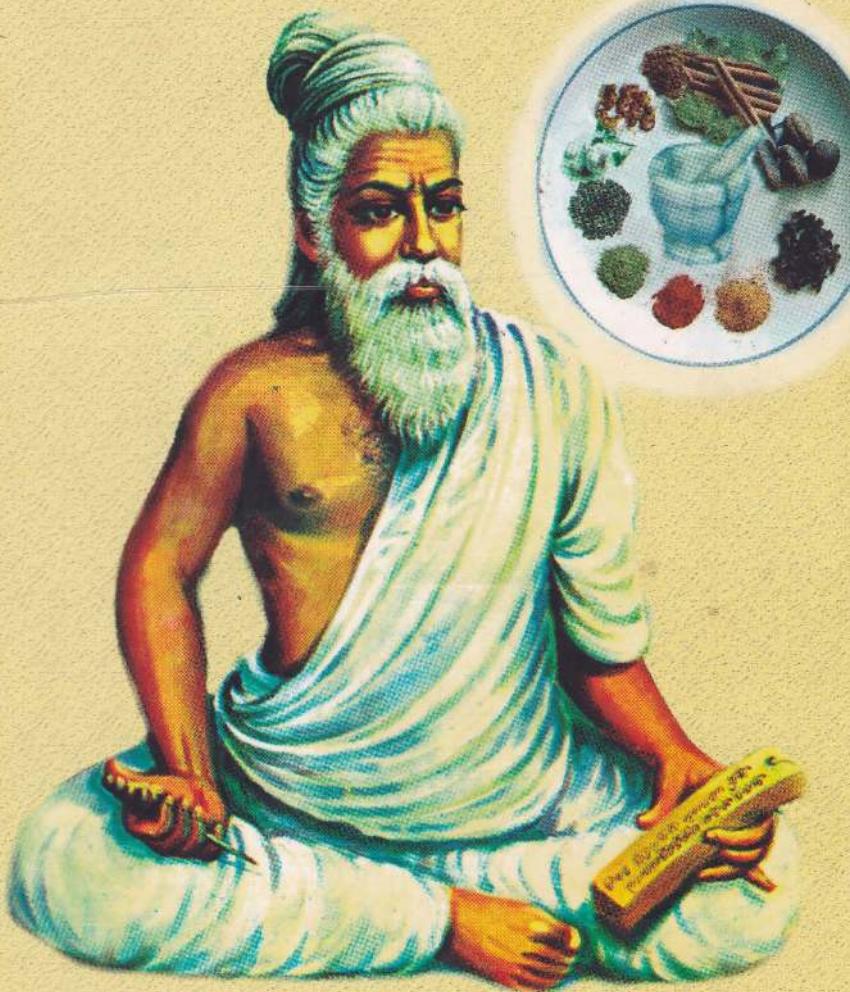


# தமிழ் மருந்துவம்

## அன்றும் இன்றும்



கலாநிதி பால சீவகடாட்சம்



தமிழர் மநுத்துவம்  
அன்றும் கூன்றும்

Tamil Medicine  
Past & Present

- கலாந்தி பால சிவகடாட்சம்

Dr. Bala Sivakadadcham

B.Sc. Hons Srilanka, B.Ed. (Toronto)  
Ph.D.(London), D.I.C

KUMAR T  
KALIM GURUAD  
ARIY I VEST  
JAFFNA

இங்கள்  
வெளியீடு

## நூல் வீபரப்பட்டியல்

நூல் தலைப்பு	: தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்
நூல் விடயம்	: ஆய்வு நூல்
நூலாசிரியர்	: கலாநிதி பால் சிவகுடாட்சம் B.Sc. Hons Srilanka, B.Ed. (Toronto) Ph.D (London), D.I.C
பதிப்புரிமை	: ஆசிரியருக்கு
விலாசம்	: 18, 1ம் ஒழுங்கை, பிரவுண் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
பக்கங்கள்	: 278
தாளின் வகை	: 70 கிராம் பாங்க்
முதற்பதிப்பு	: 2006
வெளியீடு	: <b>வெளியீட்டகம்</b> திருகோணமலை, இலங்கை, தொ.பே. : +94 7 1234 0194
அச்சகம்	: நெயின்போ மினிலாப் (பிரிதி) லிமிடெட் திருகோணமலை, இலங்கை, தொ.பே. : +94 26 222 7354

## BIBLIOGRAPHY

Title	: <b>Thamilar Maruthuvam Anrum Inrum</b>
Subject	: Tamil Medicine - Past & Present
Author	: Dr. Bala Sivakadadcham B.Sc. Hons Srilanka, B.Ed. (Toronto) Ph.D. (London), D.I.C
Authors Address	: 18, 1st Lane, Brown Road, Jaffna.
Pages	: 278
Paper	: 70gsm Bank
First Edition	: 2006
Publishers	: Vanavil Publishers Trincomalee, Sri Lanka. Tel : +94 7 1234 0194
Printers	: Rainbow Minilab (Pte) Ltd Trincomalee, Sri Lanka. Tel: +94 26 222 7354

**ISBN** : 955-1098-00-2

**ரூபா 400.00**

விலாச

## பகுதி - 1

### தமிழர் மருத்துவத்தின் வரலாறு

<b>1.1 உலக வரலாற்றில் மருத்துவம்</b>	<b>31</b>
சரித்திரம் படைத்த மருத்துவர்கள்	31
♦ உலகம் அறிந்த முதலாவது மருத்துவர் இம் ஹோரெப் (கி.மு. 2630) Imhotep	31
♦ மேலைத்தேய மருத்துவத்தின் தந்தை ஹிப்போக்கிரட்டஸ் (கி.மு. 460 - 377) Hippocrates	33
♦ கிரேக்கத்தின் புகழ்பெற்ற இரு மருத்துவர்கள் ஹெராபோலோஸ் (Herophilos) எராசிஸ்ரோஸ் (Erasistratos)	36
♦ ரோமாபுரிப் பேரறிஞர் கலென் (கி.பி 130 - 121) Galen	38
♦ சீன நாடுவல்லுனர் வாங் - சு - ஹோ (கி.பி. 180 - 270) Wang Shu - Ho	38
♦ மருத்துவத்தின் இளவரசன் அவிசென்னா (கி.பி 980 - 1037) Avicenna	39
<b>1.2 இந்திய மருத்துவ வரலாறு</b>	<b>40</b>
♦ ஆயுள்வேதப்பிதாமகர் தன்வந்தரி (கி.மு. 600) Dhanvanthri	41
♦ புத்தரின் மருத்துவர் ஜீவககுமாரபச்சன் (கி.மு. 500) Jivaka kumarabachcha	49

♦ ஆயுள்வேதப் போதனாசிரியர் ஆத்திரேயர் (கி.மு. 500 - 600) Atreya	51
♦ ஆயுள்வேத நூலாசிரியர் சரகர் (கி.பி 100) Caraka	53
♦ 'வாகடம்' தந்த வாக்பட்டர் (கி.பி. 600) Vaghbhata	54
<b>1.3 பொதக்கமும் மருத்துவமும்</b>	55
<b>1.4 தமிழகத்தில் ஆயுள்வேதம்</b>	59
♦ வீரசோழன் ஆதுலசாலை (கி.பி 1063 - 1069)	61
<b>1.5 தமிழகத்தின் சீத்தர் மரபு</b>	65
<b>1.6 தமிழில் மருத்துவ நூல்கள்</b>	70
♦ அகத்தியர் நூல்கள்	71
♦ தேரையர் நூல்கள்	73
♦ செகராச சேகரம் தமிழ் வாகடத் தொகுப்பு (கி.பி 1500)	74
♦ பரராச சேகரம் (கி.பி. 16 ஆம் நாற்றாண்டு)	77
<b>1.7 தமிழர் மருத்துவத்தின் தனிச்சீறப்புக்கள்</b>	
♦ நோய் நிதானம் (Disease diagnosis)	80
♦ அங்காதி பாதம் (Human anatomy)	82
♦ சர்ப்ப சாஸ்திரம் (Snakebites)	83
♦ அட்டைவிதி (Leach treatment)	84
♦ இரச மருந்துகள் (Mineral drugs)	85

## **பகுதி - 2**

### **உணவே மருந்து**

2.1	அளவறிந்து உண்க	(Diet Control)	93
2.2	கொலெஸ்ரேனோல்	(Cholesterol)	101
2.3	இருதய வியாதிகள்	(Heart diseases)	105
2.4	உயர் இரத்த அழுத்தம்	(High blood pressure)	108
2.5	மூட்டுவாதம்	(Arthritis / Rheumatism)	114

## **பகுதி - 3**

### **வீட்டு வைத்தியம்**

3.1	செமியாக்குணமும் வாய்வும்	(Indigestion and Flatulence)	123
3.2	மலச்சிக்கல்	(Constipation)	128
3.3	மூலவியாதி	(Haemorrhoids)	133
3.4	வயிற்றோட்டம், சீதபேதி	(Diarrhoea / Dysentery)	139
3.5	குடற்புழுக்கள்	(Intestinal worms)	145
3.6	நெஞ்செரிவு	(Heartburn)	148
3.7	வயிற்றுப்புண், குடல்புண்	(Gastric ulcer / Peptic ulcer)	152
3.8	வாந்தி	(Vomiting)	153
3.9	விக்கல்	(Hiccup)	155
3.10	நீரிழிவு	(Diabetes)	156
3.11	சலக்கடுப்பு	(Urinary Tract Infection)	167
3.12	சிறுநீரகக் கற்கள்	(Kidney Stones)	169
3.13	தடுமல்	(Common cold)	174
3.14	இருமல்	(Cough)	177
3.15	காய்ச்சல்	(Fever)	180
3.16	தலைவலி	(Headache)	182
3.17	காதுவலி	(Earache)	187
3.18	பெரும்பாடு	(Menorrhagia)	190
3.19	சூதகவலி	(Dysmenorrhea)	193
3.20	வெள்ளைப்புதல்	(Leucorrhoea)	195

3.21	அலேர்ஜி	(Allergy)	197
3.22	ஆஸ்த்மா	(Asthma)	200
3.23	மஞ்சட்காமாலை	(Hapatitis / Jaundice)	204
3.24	காசம் - ரி.பி	(Tuberculosis)	208
3.25	எய்ட்ஸ்	(AIDS)	213
3.26	தைநோய்	(Thyroid)	218
3.27	கிரந்தி	(Eczema)	222
3.28	பொடுகு	(Dandruff)	223
3.29	படர்தாமரை	(Ringworm)	224
3.30	எரிகாயம்	(Burns - Minor)	225
3.31	கட்டு, புண்	(Boils / abscesses)	227
3.32	முகப்பறு	(Acne / Pimples)	234
3.33	முகத்தில் சுருக்கங்கள்	(Wrinkles)	236
3.34	குந்தலைப் பாதுகாக்கும்முறை(Hair Protection)		238
3.35	பூச்சிக்கடி	(Insectbites and Stings)	240
3.36	பல்வலி	(Toothache)	244

## **பகுதி - 4**

### **மூலிகை ஆய்வு**

4.1	மூலிகை ஆய்வின் முன்னோடிகள்	249
4.2	மருத்துவ நூல்கள் கூறும் மூலிகைகளை இனம்காணல்	250
4.3	மூலிகை அட்டவணை	256

### **பிண்ணைப்பு**

ஏட்டில் உள்ளபடி	273
References	277

## ஆய்வுரை

கலாநிதி பாலசிவகடாட்சம் அவர்கள் எழுதியுள்ள “தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்” என்ற இந்த நூல் தமிழ் வாசிப்பினை முக்கியமாகக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு இல்லங்களிலும் வைத்திருக்க வேண்டிய ஒரு நூலாகும்.

இந்நூலில் நான்கு பகுதிகள் உள்ளன. தமிழர் மருத்துவத்தின் வரலாறு, உணவே மருந்து, வீட்டுவைத்தியம், மூலிகை ஆய்வு, குறிப்பாக கடைசி மூன்று பகுதிகளுக்காகவும் இது நிச்சயமாக தமிழ் வாசகர் இல்லங்களிலே வைத்திருக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். பிரதானமாக நோய்விளக்கங்கள், உடனடிச் சிகிச்சைகள் பற்றிய அறிவுக்கு இந்த மூன்று பகுதிகளும் உதவுகின்றன.

உண்மையில் இந்நூலின் முதலாவது பகுதிபற்றி மாத்திரமே நான் அபிப்பிராயம் கூறுமுடியும். இருப்பினும் இந்நூலின் அத்தியாவசியம் பற்றிய எனது பரிந்துரைக்குக் காரணம் இறுதி 3 பகுதிகளும் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மிகமிக அத்தியாவசியமானவையாக இருப்பதேயாகும். இத்தகைய நூல்கள் தமிழிலே பொதுவாகக் குறைவு, இந்த நூல் அதற்கு வேண்டிய சந்தைப்படுத்தல் முறைமைகளை பொருத்தமான முறையிலே மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் குறிப்புடன் நூலின் முதலாவது பகுதிபற்றி எனது அவதானிப்புக்கள் சிலவற்றை கூற விரும்புகிறேன். அதற்கு முன்னர் நூலாசிரியர் பற்றிய சில தரவுகள் அவசியமாகின்றன.

கலாநிதி பாலசிவகடாட்சம் ஒரு தமிழ் மருத்துவர் அல்லர். அவருடைய துறை உயிரியல் ஆகும். யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் விவசாய பீத்தில் விவசாயத்துறை உயிரியல் எனும் (Agricultural Biology) துறையின் விரிவுரையாளராக இருந்தவர். யாழ்ப்பல்கலைக் கழகத்திலே கடமையாற்றும் பொழுது பல்கலைக்கழகத்தின் புலமையாளர்களிடம் அவரைப் பற்றிய நன்மதிப்பு இருந்தது. இப்பொழுது இவர் கண்டாவில் பணியாற்றுகிறார்.

சிவகடாட்சம் பற்றிய எனது புலப்பதிவு அவர் அறிவுத் தேடலுக்கம் கொண்ட ஓர் ஆராய்ச்சியாளர் என்பதே. நமது துறைகளிலே ஒருவர் யாதேனும் ஒரு துறைநிலைப்பட்ட நிபுணத்துவ அறிவு கொண்டவராக மதிக்கப்படுன் அவரிடத்து அறிவுத் தேடலும். தரவு நிதானமும் உள்ளது என்பதே கருத்தாகும். கலாநிதி சிவகடாட்சத்தின் இந்நூலிலே அந்த உந்துதல் களை நன்கு அவதானிக்க முடிகின்றது. இங்கு உயிரியற்துறை பயில்வாளர் ஒருவர் அந்த அறிவின் பின்புலத்தில் தனது பண்பாட்டுப் பாரம்பரியத்தினை நோக்க முயன்றுள்ளார். அவர் தம்பாடநிலையில் நின்று கொண்டு தமிழ் மருத்துவம் பற்றி பேசத்தொடங்கும் பொழுது உலக நிலைப்பட்ட மருத்துவ வரலாற்றைக்கூறி அதனையடுத்து இந்திய மருத்துவப் பாரம்பரியத்தினை எடுத்துக்கூறி அந்தப் பின்புலத்திலேயே தமிழர் மருத்துவப்பாரம்பரியம் பற்றி பேசகிறார்.

தமிழர் மருத்துவப்பாரம்பரியம் பற்றி அவர் கூறுபவை மிக முக்கியமானவை. ஒரு நிலையில் இந்தியப் பொதுமரபான ஆயுள் வேதத்தையே தமிழ் மரபும் ஊற்றுக்காலாகக் கொண்டுள்ளதென்பதை அழுத்தந் திருத்தமாகவே கூறியுள்ளார்.

தமிழர் கனுக்கான தமிழ் மருத்துவப் பாரம்பரியத்தை சித்தர்களை தளமாகக் கொண்டு நோக்குவதே பெருவழக்காகவுள்ளது. சித்த மருத்துவம் என்பது, தமிழ் மருத்துவத்தைக் குறிப்பது என்ற ஒரு பொதுவான கருத்து உண்டு. இவ்விடயத்தில் சிங்கள வைத்தியப் பாரம்பரியத்தில் கம்பஹாவை மையமாகக் கொண்ட வைத்தியப் பாரம்பரியத்திலே “சித்த ஆயுள்வேத” மரபு என்ற சொல்வழக்கு இன்றும் உள்ளது.

சித்தர் மரபை முற்றுமுழுதான தமிழர் மருத்துவ மரபாகக் கொள்வதிலே தமிழியல் நிலைப்பட்ட வரலாற்றுச் சிக்கல்கள் சில உள்ளன. தெய்வத்தை அணுகும் முறையில் சித்தர்கள் காட்டும் வழி, பக்திவழியென இரு மரபுகள் உள்ளன. திருஞானசம்பந்தர் தமது தேவாரம் ஒன்றிலே சித்தர்கள், பக்தர்கள் என்ற சொற்றொடரைப் பயன்படுத்துகின்றார். ஆனால் சித்தர் முறையென்பது தனிப்பட்ட ஒரு மத அணுகுமுறையாக நிலைபேறு பெறுவது சோழப் பெருமன்னர் கால இறுதிக்குப் பின்னரேயெனினும் (13ம் நூற்றாண்டு) திருமூலர் முதல் வலுவான ஓர் சித்தர் பாரம்பரியம் தமிழ் நாட்டில் வளர்ந்து வந்துள்ளமையை மறந்து விடக்கூடாது. ஆனால் அத்தகைய

குறிப்புக்களிலே சித்தர்களை மருத்துவத்தோடு சம்பந்தப்பட்டவர்களாக சித்தரிக்கும் பண்பினை பெரிதும் காணமுடியவில்லை. சித்தர் வைத்திய நாலென இன்று கொள்ளப்படுபவை, யாப்பு நிலையிலும், மொழி நிலையிலும் பார்க்கும் பொழுது 14ம், 15ம் நூற்றாண்டுகளுக்கும் அதற்கு பிந்திய காலத்துக்கும் உரியனவாகவே கொள்ளப்பட வேண்டியன்னன. தமிழின் மருத்துவ வாகட நூல்கள் நிச்சயமாக இக்காலப்பகுதிக்குரியனவே என்பதை இந்நூலாசிரியரும் வற்புறுத்திக் கூறியுள்ளார். எனவே ஏற்றதாழ கி.பி. 13ம் நூற்றாண்டு வரை தமிழ் நாட்டில் நிலவிய மருத்துவப் பாரம்பரியம் பற்றிய தொடர்ச்சியான வரலாறு ஒன்று எழுதப்படுதல் அவசியமாகும்.

சித்தர் மரபினை மாத்திரம் தமிழ் மருத்துவ மரபாகக் கொள்வதிலும் சிக்கலொன்றுள்ளது என அத்துறையினர் கூறுவர். சித்தர் மரபில் உடல் பேணப்படுவதே பிரதானமாகக் கொள்ளப்பட்டு அந்தப் பேணுகை முறைமைகளே பிரதானப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக கூறுவர். இதில் ஒரு முக்கிய உண்மையுள்ளது. சித்தர் மரபில், உடல் உயிருக்கான களமாகும். “உடலாலயின் உயிரார் அழிவர்” என்பது அவர்கள் கூற்று.

உயிரின் நற்கதிக்காக உடலைப் பேணுவது அச்சிந்தனை முறைமையில் ஒர் அச்சாணியம்சமாகும். மருத்துவ நிலைநின்று நோக்கும் பொழுது இது ஒரு முக்கியமான அமச்ததை வலியுறுத்துகிறது என்பார். அதாவது சித்தர் மரபு உடலை பேணுகையையே அதன் பிரதான அம்சமாகக் கொள்ளும். மருத்துவம் என்பது உடலின் பேணுகை என்பதிலும் பார்க்க, வருகின்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான ஒரு சிகிச்சை முறைமையென்பதும் மிக மிக முக்கியமான ஒர் அம்சமாகும். நோயை மாற்றுதல் எனும் நோக்கு சித்தர் பாரம்பரியத்தில் பெரிதும் வற்புறுத்தப்படவில்லையென்பதனை கட்டிக்காட்டுவோர் உளர். தமிழிலக்கியத்தை நோக்கும் பொழுது நோய்பற்றியும் நோய்தரும் பினிகளை அகற்றும் மருந்துகள் பற்றியும் நிறையக் குறிப்புகள் உள்ளன. இதனால் தமிழ் மரபில் மருந்து, மருத்துவம் எனப்படும் சிகிச்சை முறையம்சங்கள் பிரதானப்படுத்தப்பட்டு உள்ளமையை அவதானிக்கலாம்.

மருந்து எனும் சொல் நோயைத் தீர்ப்பது என்ற கருத்திலேயே குறுந்தொகையில் வருகின்றது. (68.4) , (71.1)

மருந்து பற்றிய குறிப்பிலும் பார்க்க முக்கியமானதாகவுள்ளது நற்றிணையில் வரும் வைத்தியன் பற்றியதாகும். நற்றிணையில் (136.3) வரும் இப்பாடல் மிக முக்கியமானதாகும்.

“திருந்து கோல் எல்வளை வேண்டியான் அழுவும்  
அரும்பினி உறுநர்க்கு, வேட்டது கொடாது.  
மருந்து ஆய்ந்து கொடுத்த அறவோன் போல  
என்னை - வாழிய, பலவே! - பன்னிய  
மலைகெழு நாடனோடு நம்மிடைச் சிறிய தலைப்பிரிவு  
உண்மை அறிவான் போல, நீப்ப நீங்காது,  
வரின் வரை அமைந்து, தோள் யழி மறைக்கும்  
உதவிப் போக்கு இல் பொலந் தொடி செற்றியோனே!

சிறுமரக் காம்புகளாலான வளையல் வேண்டுமென அழுத தன்னை ஆறு அமரவைத்து பொலந் தொடியை (பொன்னாலாகிய வளையலை) தந்த தன் தலைவனைப் பற்றி பெருமித்ததுடன் தோழிக்குக் கூறுவதாக அமைந்த இப்பாடலில் அக்காலத்தமைந்த நோய் சிகிச்சை முறையைப் பற்றி அற்புதமான குறிப்பு வருகின்றது.

“அரும்பினி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடாது”

மருந்து ஆய்ந்து கொடுத்த அறவோன் போல” இதன் கருத்து பின்வருமாறு; “சிரமத்தை ஏற்படுத்தும் அரிய நோயினை உடைய நோயாளிக்கு அந்நோயாளி விரும்புவதனைக் கொடாது அந்த நோய்க்கு வேண்டிய மருந்து யாது என ஆராய்ந்து அதனை உட்கொள்ளுமாறு கொடுத்த அறவோன் போல” இதில் தான் அழுது கேட்டதைக் கொடுக்காது தனக்கு வேண்டிய ஒன்றினைத் தந்த தலைவனது செயலை உணர்த்துவதற்கு இந்த உவமை தரப்பட்டுள்ளது. நம்மைப் பொறுத்தவரையில் முக்கியமாவது யாதெனில் “மருந்தின அறவோன் ஆய்ந்து கொடுத்தான்” எனவரும் குறிப்பாகும். நோய்க்கு மருந்து கொடுப்பதற்கு முன்னர் அதுபற்றிய “ஆய்வு அறிக்கை” ஒன்று இருத்தல் வேண்டும் என்பது மேலை நாட்டு இன்றைய மருத்துவ முறைமையாகும். இதனையவர்கள் Diagnosis என்பர். இச்சொல்லின் கருத்து பின்வருமாறு உருவாக்கப்படுகிறது.

Dia - வழியாக, diagnosis - அறிக்கை

அதாவது மூலம் வழியாக அறியப்படுவது என்பதாகும்.

எந்த ஒரு வைத்தியனும் Diagnosis இன் பின்னரே நோய் எதுவெனத் தீர்மானிப்பார். நாடிபிடித்துப் பார்த்தலும் Diagnosis கான ஒரு வழிவகையே. அதற்காகவே பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. இங்கு “மருந்து ஆழ்ந்து கொடுத்த” என்பதன் மூலம் நோய் யாது என்பது தீர்மானிக்கப்பட்டது தெரிகின்றது.

இத்தொடரில் வரும் அறவோன் எனும் சொல் முக்கியமானது. அறவோன் என்பது தர்மத்தை உடைய என்ற கருத்தைக் கொண்டது. இந்தச் சொல் பெரும்பாலும், சமண், பெளத்த முனிவர்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒரு சொல்லாகும். சமணர்களிலும் பார்க்க பெளத்தர்களே மருத்துவத்தில் ஆழமாக ஈடுபட்டிருந்தனர் என்பது வரலாற்று உண்மையாகும்.

அறவோன் என்ற இச்சொல் அந்த அறவோன் யார் என்பது பற்றிய வினாக்களைக் கிளப்புகின்றது. இந்தப்பாடலிலே பேசப்பட்டுள்ள மருந்து கொடுத்தல் முறையையினை, வீட்டு மருத்துவம் என்று கூறவே முடியாது. அறவோன் எனும் பொழுது அதில் ஒரு தொழின்மைத் தொனி (Professional Tone) தெரிகிறது. சங்க இலக்கியங்களில் நோய் என்பதற்கும் பினி என்பதற்கும் இடையே கருத்து வேறுபாடு நன்கு உணர்த்தப்படுகின்றது. “நோய்” என்பது Pain, Suffering என்பவற்றைக் குறித்து அதன் வழியாக சுகவீனத்தைக் குறிக்கின்றது. பினி என்பதுதான் உண்மையில் ஆங்கிலத்தில் வரும் Disease என்பதற்கான தமிழ்ச்சொல்லாகும்.

நோய் எனும் சொல் குறுந்தொகையில் (13, 28) நற்றிணை (34,56,64), அகநானாறு (13, 40) ஆகியவற்றிலே காணப்படுகின்றது. பினி எனும் சொல் குறுந்தொகை 136வது பாடலில் வருகின்றது.

மருந்து எனும் சொல் நற்றிணையில் மாத்திரமல்லாது குறுந்தொகை (68, 71) அகநானாறு (147, 238) புறநானாறு (3) ஆகியவற்றில் காணப்படுகின்றது.

மருத்துவன் எனும் சொல் கலித்தொகையிலே கையாளப்பட்ட முறையை மூலம் அக்காலத்து மருத்துவரின் பண்பு வெளிக் கொணரப்படுகின்றது. “திருந்திய யாக்கையுள் மருத்துவன் ஊட்டிய மருந்து போல்” (கவி 17 - 19) என வருகின்றது. இதில் வரும் மருத்துவன் ஊட்டிய மருந்து என்பது சிந்தனையைக் கிளருகின்றது.

நோயாளி தானாக உட்கொள்ளாமல் மருத்துவனால் “ஊட்டப் பெற்றது” எனும் பொழுது நாவின் வழியே ஊட்டப் பெறுவதிலும் பார்க்க வேறு “ஊட்ட” வழியும் இருந்ததா என சிந்திக்க வைக்கின்றது. புநாநூற்றில் (173) கொடைமூலம் பசியை நீக்கிய புரவலன் (பசிப்பினி) மருத்துவன்) என்று கூறப்படுகின்றான்.

இவ்வாறு நோக்கும் பொழுது மருத்துவம் என்ற எண்ணக்கருதமிழகத்தில் சங்ககாலம் முதல் நன்கு தெரியப்பட்டது என்பது தெரிகிறது. இவ்விடத்தில் மருந்து எனும் சொல்லின் மூலம் யாது என்பது முக்கியமாகின்றது. Dravidian Etymological Dictionary இல் பரோவும், எமனோவும் மருந்து, மருத்துவம் ஆகிய சொற்களை திராவிடச் சொற்களாகவே கூறுகின்றனர். (3863) இது மருந்து, மருத்துவம் பற்றிய எண்ணக்கருதிராவிட / தமிழ் மரபினுடாகவே வருகின்றது என்பதனைக் காட்டுகின்றது. வடமொழியில் மருந்தினை ஒடிடதம் என்பது மரபு.

திருவள்ளுவர் காலத்துக்கு வருகின்ற பொழுது நோய் / மருந்து பற்றிய அறிவு மிகப்பெரிதாக வளர்ந்துவிட்டது என்பது நமக்குத் தெரிந்ததே. பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களிலே இடம் பெறும் திரிகுகும், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி ஆகியவை பற்றி இவ்வாசியிர் நன்கு விளக்கியிருள்ளார். அக்காலத்திலே ககவாழ்வுக்கான கைம் மருந்துகளாக விளங்கிய மருந்துச் சுரக்குகளின் பெயர்களைக் கொண்டு நல் வாழ்க்கைக்கான “அறம்” சார் மருந்தை இந்த அற நூல்கள் கூறுகின்றன. அச்சமூகத்தில் மருத்துவம் பற்றிய பண்பாட்டு நிலை முக்கியத்துவத்தை இந்த நூல்கள் காட்டுகின்றன.

இந்த நூல்களின் தலைப்புக்கள் இன்னொரு முக்கிய வினா விளைக் கிளப்புகின்றன. கை மருந்துகளின் சனரஞ்சகத் தன்மையைப் பயன்படுத்தி அறக்கருத்துக்களை மருந்துப் பெயர்கள் மூலம் எடுத்துக் கூறும் எழுத்து மரபு காணப்பட்ட அச்சமூகத்தில், மருத்துவம் பற்றிய நூல்கள் இருக்கவில்லையென்று கூறவே முடியாது. அந்த நூல்கள் எங்கே எனும் பெருவினா இப்பொழுது கிளம்புகின்றது. இதற்கான பதிலை மிகமிகச் சுருக்கமாக கூறுவதானால் பின்வரும் தமிழிலக்கிய வரலாற்று உண்மையைக் கூறாமல் இருக்க முடியாது. ஏத்தாழ சோழர்கால இறுதிவரை உள்ள இலக்கியங்கள் என நம்மிடத்து இன்றுள்ளவை பேணப்பட்ட இலக்கியங்களே, பத்துப்பாட்டு, எட்டுத்தொகை, அரசவை இலக்கியங்கள், பதினெண் கீழ்க்கணக்கு,

திருமுறைகள், தில்யப்பிரபந்தம் என ஆக்க இலக்கியங்கள் பேணப்பட்டன. சமண, பொத்த மடங்களிலே இலக்கண, இலக்கியங்கள் எழுதப்பட்டன. இவைதவிர அக்காலத்து தோன்றக்கூடிய பிற எழுத்துக்கள் பேணப்பட வில்லை. ஆனால் அறிவுசார் நூல்கள் இருந்ததற்கான சான்றுகள் உள். பெரும்பாலான அறிவுத் தொழில்கள் சாதி அடிப்படையிலிருந்தமையால் குலமட்டங்களிலே அவை பயன்பட்டிருக்கலாம். இசை நடனத்துறைகளில் இப்பண்பைக் காணலாம். மருத்துவத்துக்கும் இதுவே நிலமையாக இருந்திருத்தல் வேண்டும்.

செய்யுளிலக்கியம் சாரா எழுத்துக்கள் ஏறத்தாழ கி.பி. 13ம் நூற்றாண்டுவரை பேணப்படவில்லையென அறிவோம். மருத்துவம் மாத்திரமல்லாது கட்டடக்கலை, கப்பல் கட்டும் கலை போன்ற தமிழ்ச் சாதனைகள் முக்கியத்துவம் பெறும் துறைகளில் அவற்றுக்கான நூல்கள் கிடைக்கவில்லை.

கலாநிதி சிவகடாட்சம் தமிழிடையே மருத்துவம், சாதி முறையை ஊடறுத்து நின்றதெனக் கூறுவார். இந்த உண்மையை இப்பொழுதும் கட யாழ்ப்பானச் சமூகத்திலே காணலாம். சத்திரச் சிகிச்சை சார்ந்த மருத்துவம் நமது சாதி அமைப்பு முறைமையில் சவரத் தொழில் செய்வோரிடையே பேணப்பட்டு வந்தது. இதனால் மருத்துவர் என்பது அச்சாதியினருக்கான மரியாதைப் பெயராக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. அவர்களது பெயர்களின் ஈற்றில் பண்டிதர் என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தும் ஒரு வழக்கமும் இருந்தது. வடமொழித்துறையில் மருத்துவம் ஆயுள் (சீவித்தல்) பற்றிய ஓர் அறிவுத்துறையாகவே போற்றப்பட்டு வந்துள்ளது. எனவேதான் அதனை ஆயுள் + வேதம் என்பர். வேதமரபில் உபநால்களாக (துறைகளாக) வருவனவற்றை “சம்ஹிதைகள்” எனும் மரபு உண்டு மருத்துவத் துறையிலும் இச்சம்ஹிதைப் பாரம்பரியம் நிலவிற்று என்பது கலாநிதி சிவகடாட்சத்தின் குறிப்புக்கள் மூலம் தெரியவருகின்றது.

தமிழ்நிலைப்பட்ட மருத்துவப் பாரம்பரியத்தை ஒரேநேரத்தில் அனைத்திந்திய மட்டத்திலும், தீராவிட நிலைமட்டத்திலும், தமிழ் நிலை மட்டத்திலும் வைத்துப் பார்க்க வேண்டுவதற்கான புலமை நியாயப் பாடுகளை இதுவரைப் பார்த்தோம்.

சமூக மாணிடவியல் நிலைநின்றும் மருத்துவப் பாரம்பரியத்தை நோக்குவது அவசியமாகின்றது. உலகில் வாழுகின்ற மனிதக்

குழுமங்கள் யாவுமே தத்தம் நிலையில் குழுவினருக்குள் வரும் சுகவீனங்களுக்கு மருந்து முறைமைகளைப் பயன்படுத்துவதனைக் காணலாம். இந்த உண்மையை தற்பொழுதும் குலக்குழு நிலையில் வாழும் பல ஆயிரிக்க குலக்குழுக்கள் காட்டி நிற்கின்றன. இத்தகைய குலக்குழுநிலைகளில் மருத்துவம் என்பது அவர்கள் வாழும் இயற்கைச் சூழல்களோடு சம்பந்தப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். இச்சூழல்களில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள், உயிரிகள் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப் படுவது கண்கூடு. இத்துடன் குலக்குழு நிலையில் சுகவீனம் என்பது தெய்வங்கள் சார்ந்த ஒன்றாகவும் பார்க்கப்படுவது சமூக மானுடவியல் காட்டும் ஓர் உண்மையாகும்: தமிழ்ப் பண்பாட்டினுள் மேற்கூறியவற்றுக் கான உதாரண நிலைகளைக் காணலாம். தமிழ் மருத்துவத்தில் முக்கியத்துவம் பெறும் மூலிகை மருத்துவம் பற்றி இந்நாலிலே கிடைக்கும் தரவுகளை நோக்கும் பொழுது இத்துறை தமிழ்ப் பண்பாட்டில் நன்கு வளர்த்தெடுக்கப்பட்டுள்ள ஒன்றாகவே தெரிகிறது. சித்தர்களின் இயல்புக்கும் மூலிகைப் பயன்பாட்டிற்கும் ஒரு முக்கிய ஆழமான தொடர்பு உள்ளது போலத்தெரிகின்றது. சித்தர்கள், துறவிகள் என்பதிலும் பார்க்க சாதாரண சமூக உறவுகளைத் தவிர்த்து வாழ்ந்தவர்கள் என்பது மிக முக்கியமான ஓர் உண்மையாகும். இந்த வகையில் சித்தர்கள் பெளத்த, சமண துறவிகளிலிருந்தும் முற்றாக வேறுபட்டவர்களாவர். சமண, பெளத்த மதங்களிலே துறவி, பிறவித் தொடர்ச்சிக்கான காரணிகளைத் துறக்கும் பொழுது குழுவுள்ள சமூகத்திலிருந்து தன்னை முற்றிலும் அந்நியப்படுத்திக் கொள்வதில்லை. சமண, பெளத்த துறவிகள் தத்தமக்குரிய நிறுவனங்களுள்ளே இருந்துக் கொண்டு அதே வேளையில் சமூக மக்களை அறவழிப்படுத்துவதென்கூடாகவும் காணப்படுகிறார்கள். இதன் காரணமாக அந்தத் துறவிகள் அறம், மருத்துவம் பற்றிய விடயங்களில் சிறப்பு ஈடுபாடுகாட்டுகின்றனர்.

இது ஒருபுறமாக இன்னொரு நிலையில் நோய்த்தீர்த்தல் விடயத்தில் மதம் முக்கிய பங்கு வகிப்பதைக் காணலாம். இன்னும்தான் அம்மை, கொப்புளிப்பான், கூவைக்கட்டு போன்ற நோய்கள் அம்மன் நோய்கள் என்றே அழைக்கப்படுகின்றன. வெப்பத்தின் தெய்வமாக மாரி அம்மன் வழிபடபெறுவதிலுள்ள குழலியல் சார்ந்த நம்பிக்கைகளை நோக்கவும்.

சிவகடாட்சம் அவர்கள் கூறுவது போல சோதிடத்துக்கும், மருத்துவத்துக்கும் நிறைய தொடர்பு உண்டு. தமிழர் ஒரு பண்பாட்டு

குழுமம் என்ற நிலைக்கு மேலே சென்று நாகரிகத்தின் பாற்பட்ட (Civilization) சாதனைகளை ஈட்டியுள்ளனர். பண்பாடொன்று நாகரிகமாக வளர்வதற்கு அறிவும், தொழில்நுட்பமும் அடிப்படை என்பர். இந்த ஊட்டத்தினை நமது கட்டடக்கலை, சிற்பக்கலை ஆகியவற்றில் மாத்திர மல்லாது கப்பற்கலை போன்ற துறைகளிலும் காணலாம்.

சோதிடம் அனைத்திந்தியாவுக்கும் பொதுவான ஓர் அறிவுத் துறையாகும். அது காலக்கணிப்பு எனும் அறிவுமுறையை தளமாகக் கொண்டது. தமிழ்நாட்டில் வளர்த்தெடுக்கப்பட்ட சோதிட அறிவின் ஆசிய இந்திய பொதுமைகளையும், தமிழ்நாட்டுநிலைத் தனித்துவங்களையும் ஆழமாக ஆராய்ந்துள்ள ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் வரவில்லை. ஆயினும், சோதிடம் மதநிலை நம்பிக்கையிலிருந்து விடுபட முடியாத ஒன்றாகவே இந்தியப் பண்பாட்டு வட்டத்தினுள்ளே பயிலப்படுகிறது.

உண்மையில் நண்பர் சிவகடாட்சத்தின் இந்நால் தமிழரின் அறிவுத்துறை வளர்ச்சி பற்றியும், சிந்தனைவளர்ச்சி பற்றியும் மிக ஆழமாக சிந்திக்க வைக்கிறது.

இந்திய பொதுவுடமை பற்றிப் பேசும் பொழுது அந்தப் பொதுமையாக்கத்துக்கான பல பங்களிப்புக்களை தமிழர் நாகரிகம் ஆற்றியுள்ளது.

உலக, இந்திய வழியாக தமிழுக்கு வருவதற்கும், தமிழ் வழியாக இந்திய, உலக நிலைகளை அறிவுதற்கும் வேண்டிய ஓர் புலமை உந்துதலை இந்நாலின் முற்பகுதி ஏற்படுத்துகின்றது.

அந்தவகையில் இந்த நூல் தமிழ் வாசகர்களின் உடல்களுக்கு மாத்திரமல்லாமல், உள்ளங்களுக்கும் நன்மருந்தாக அமையும்.

நண்பர் கலாநிதி பாலசிவகடாட்சத்தின்  
முயற்சிகள் வெல்க.

அன்புடன்,  
பேராசியர் கார்த்திகேச சிவத்தம்பி  
ஓய்வுபெற்ற தமிழ்ப் பேராசிரியர்,  
துறைத்தலைவர்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

## அறிமுகவரை

மனிதன் தோன்றிய காலம் தொட்டு, அவன் வளர்த்து வந்த அறிவியல்களில் இன்றியமையாதவையாகவும், முக்கியமானவையாகவும் விளங்கியவற்றில் மருத்துவம் நன்கு குறிப்பிடப்பாலது. அவ்வந்நாடுகளின் இயற்கைச்சுழிநிலை, சமூக நிலைமை, நோய்கள் முதலியவைற்றிற்கேற்ப மருத்துவம் உருவாக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்டிலே உருவாகிய மருத்துவ அறிவியல் தேவைக்கேற்றவாறு பிறநாடுகளிலும் பரவிற்று. இடத்திற்கேற்றவாறு திருத்தி யமைக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தென்னாசியாவிலே (இன்றைய இந்தியக் குடியரசு, பாகிஸ்தான், வங்காள தேசம், நேபாளம், பூட்டான், இலங்கை, மாலைதீவுகள் ஆகிய நாடுகளிலே) நிலவிய பொதுவான மருத்துவம் ஆயுள் வேதமாகும். வேதம் எனில் 'அறிவு' எனப் பொருள்படும். ஆயுள் எனில் வாழ்நாள் எனப் பொருள்படும். ஒருவரின் வாழ்நாளில் நோய்பிணிகள் ஏற்படாமலிருந்ததற்கான வழிமுறைகளையும், ஏற்பட்டால் அவற்றை நீக்கி நீண்டகால வாழ்நாள் ஏற்பட உதவும் மருத்துவ அறிவியலாக ஆயுள்வேதம் விளங்குகின்றது. வட இந்தியாவிலே தோன்றிப் பின்னர், ஏனைய பிராந்தியங்களுக்குப்பரவி, அவ்வவ்விடங்களிலே நிலவிய சில கருத்துக்களையும் உள்வாங்கித் தென்னாசியாவுக்கான பொது மருத்துவமாக இது நிலவி வந்துள்ளது. அதே வேலையில் இதன் நாக்கம் அவ்வப் பிராந்தியங்களிலே நிலவி வந்துள்ள மருத்துவ முறைகளிலே மேற்பட்டது. இவ்வகையிலே தமிழகத்திலே நிலவி வந்துள்ள மருத்துவம் குறிப்பாகச் சித்தர்களின் பங்களிப்புகளைக் கணிசமான அளவு கொண்டிருப்பதால் சித்த வைத்தியம் எனவும், தமிழகத்திற்கே சிறப்பான மருத்துவமாகையால் தமிழர் மருத்துவம் எனவும், ஆயுள் வேதத் தொடர்பு கொண்டிருப்பதால் சித்த ஆயுள்வேதம் எனவும் அழைக்கப்படும்.

இம்மருத்துவம் தமிழகத்திலும், இலங்கையிலே தமிழர் வாழ்ந்துவரும் பிரதேசிய சங்கங்களிலும் குறிப்பாக நிலவி வந்துள்ளது. இலங்கையிலே சிங்களமக்கள் வாழ்ந்துவரும் பிரதேசங்களில் ஆயுள்வேதம் நிலவி வந்துள்ளது.

இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில் கி.பி. 16ம் நூற்றாண்டு தொடக்கம் 1948வரை மேலைத்தேய வல்லரக்களான போர்த்துக்கீசர், ஒல்லாந்தர், பிரித்தானியர் ஆகியோரின் ஆட்சிக்காலங்களில் இவ்விரு மருத்துவ முறைகளும் அரசு ஆதரவின்றிப் பாதிப்புற்றாலும், கிராமப்புறங்களில் இவை தொடர்ந்து நிலவிவந்துள்ளன. பிரித்தானியர் ஆட்சிக் காலப்பகுதியிலே மேலைத்தேய ஆங்கில மருத்துவம் பரவலாகவும், இலங்கையிலே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டமையாலே மேற்குறிப்பிட்ட கநேச வைத்திய முறைகள் நன்கு பாதிப்புற்றன. சில நோய்களுக்கு (மஞ்சட் காமாலை போன்றவைக்குச்) கநேச முறைகளே நன்கு பலனளிப்பனவாயினும், சமகால விண்ணான முறைப்படி உருவாக்கப்பட்ட ஆங்கில மருத்துவ முறைக்கு இவை பொதுவாக ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை அத்துடன் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தினால் இவை பர்சார்த்தமுறையிலே பெருமளவு முன்னேடுக்கப்படவில்லை.

அனால் இலங்கையிலும், இந்தியாவிலும் சுதந்திரம் ஏற்பட்டாரின் (1948, 1947) சதேச வைத்திய முறைகளுக்கு அரசுகள் ஆதரவு அளிக்கத்தொடங்கின. பெரும்பாலும் குடும்பங்களிலே குரு சிற்ய முறையிலே பயிலப்பட்டு வந்த இம்மருத்துவ முறைகளை நன்கு மேம்படுத்தும் வகையில் இவற்றுக்கான நிறுவனங்கள் அமைக்கப்பட்டன. பல் கலைக் கழகங்களிலே இம் மருத்துவ முறைகள் ஆங்கில மருத்துவத்திற்குப் போல முற்பட்டம், பட்டின் படிப்புகளுக்கான பாடமாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளன.

தமிழர் மருத்துவம்பற்றிப் பலநூல்கள் சுமார் 2000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இயற்றப்பட்டு வந்துள்ளன. இவை பல நூற்றாண்டுகளாகப் பொதுவாக வாய்மொழி மறிலே பேணப்பட்டுப் பின் ஏடுகளில் எழுதப்பட்டன. இவற்றுள்ளே கணிச தொகை பிரசரிக்கப்பட்டிருப்பினும், ஏடுச் சுவடிகளில் இன்னும் நூல்கள் உள்ளன. அதே வேளையில் காலவெள்ளத்தால் பல அழிந்துள்ளன.

இம்மருத்துவ வரலாறு. இதுபற்றிய பிரதான நூல்கள், இதிலிடம் பெறும் சிகிச்சை முறைகள், இதிலே சிறப்பாக இடம்பெறும் மூலிகைகள் முதலியபெற்றிய ஆய்வுகள் மிகக்குறைவு. ஏற்கனவே குறிப்பிட்டவாறு இம்மருத்துவம் சில தசாப்தங்களாகப் பல்கலைக் கழகக் கற்கை நெறியாகவும் மாறிப் புதிய பரிமாணத்தையும், முக்கியத்துவத்தையும் பெற்றுள்ளது.

## தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் தின்றும்

இத்தகைய காலகட்டத்திலே தற்போது, கலாநிதி பால சிவகடாசம் எழுதியுள்ள தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும் எனும் நூல் மிகப்பயனுடையதாகும். நூலாசிரியர் பேராதனைப் பல்கலைக் கழகத்திலே தாவரவியல் சிறப்பு விஞ்ஞானமாணிப்பட்டம் (B.Sc) பெற்றுவர். பட்டப்படிப்பினை முடித்தபின் சிலகாலம் அப்பல்கலைக்கழகத்திலும், யாழ்ப்பாணக்கல்லூரிப் பட்டதாரி தினைக்களத்திலும் விரிவுரையாளராகக் கடமையாற்றி, இலங்கையிலுள்ள மத்திய விவசாய ஆராய்ச்சி நிறுவனத்திலே தாவரவியல் நோயியற் பிரிவிலே ஆராய்ச்சி உத்தியோகத் தராகப் பல ஆண்டுகள் பணிபுறிந்தார். அங்கு பணிபுறியும் போது பிரத்தா னியா சென்று அங்குள்ள பல்கலைக்கழகமொன்றிலே தாவரவியலிலே கலாநிதி. பட்டம் பெற்றுள்ளார். சென்ற நூற்றாண்டின் பிற்காலக்கட்டத்திலே யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகத்திலே புதிதாக நிறுவப்பட்ட விவசாய பீடத்திலே விவசாய தாவரவியல் துறையின் ஸ்தாபகத் தலைவராகவும் சில காலமாகப் பணியாற்றிக் கண்டாவுக்குப்புலம் பெயர்ந்துள்ளார்.

இவர் மாணவனாக இருந்த காலம் தொட்டு இற்றைவரை தமிழ் மருத்துவத்திலே விருப்பம் கொண்டு இது பற்றிய நூல்கள், ஏடுகளைச் சேகரித்தல். அவை பற்றி ஆய்தல், எழுதுதல், மூலிகைகளை இனம் காணுதல் முதலியவைற்றிலே நன்கு ஈடுபட்டு வந்துள்ளார். இவற்றின் விளைவாக பண்டைய மருத்துவமும் பயன்தரு மூலிகைகளும் எனும் நூலினை 1979லே எழுதியுள்ளார். இதனைச் சமகாலத் தாவரவியல் பேராசிரியரும், வேறுசிலரும் நன்கு பாராட்டியுள்ளார். இம்மருத்துவம் பற்றிச் சில பேருரைகள் நிகழ்த்தியுள்ளார். மூலிகை மகா நாடுகள் சிலவற்றிலும் பங்குபற்றியுள்ளார். இவற்றின் தொடர்ச்சியாக இந்த நூலை எழுதியுள்ளார்.

இவர் யாழ்ப்பாணக்குடா நாட்டினையடுத்துள்ள தீவகத்திலுள்ள சரவணையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டவர். இவரின் தந்தையார் பிரபல விதானையாராகவும் சைவசமய, சமூக சேவையாளராகவும் விளங்கினார். இவரின் சிறிய தந்தையார் ஒரு பிரபல சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியர். பாட்டனராகிய வி. இலட்சமணிப்பனை பிரபல சித்த வைத்தியர் சோதிடர். பூங்குடுதீவிலே சித்த வைத்தியம் சோதிடம், சைவ சித்தாந்தம், தமிழ், புராணபடனம் கிராம அதிகாரம் முதலியவைற்றிற்கு பேர்போன ஒரு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவரின் தகப்பனார் திரு.ச.வினாசித்தம்பி பிரபல தமிழாசிரியராகவும், சமகாலத்தில் நாவலர் பெருமான் முன்னெடுத்த கந்தபுராண கலாசாரத்தை நன்கு போற்றியவராகவும் விளங்கினார். கந்தபுராணத்திற்கு நன்கு விளக்கம் (பயன்) சொல்லுபவராகவும், பிரபல

வைத்தியர், சோதிடாகவும் திகழ்ந்தார். அவரின் தகப்பனாராகிய ம. சந்திரசேகரம் பிரபல விதானையாராகவும் விளங்கினார். இவரின் முன் னோரான மருதப்பர் கமார் இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் புங்குடுத்திலே மிகப்பிரபல்யமான சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியராகவும், சோதிடாகவும், தமிழ், சைவசமய அறிஞராகவும், மந்திரவித்தையிலே தேர் ச் சியுள் எவராகவும் விளங்கினார். இவர் சமகாலத் தில் யாழ்ப்பாணத்திலும் குறிப்பாகத் தமிழ் நாட்டிலும் நிலவிய சித்த ஆயுள்வேத வைத் தியமுறைகளை நன்கு கற்றவர் எனவும் அவ்விடயங்களிலிருந்து இது தொடர்பான ஏடுகள் பலவற்றை இங்கு கொண்டுவந்து நன்கு பயன்படுத்தினார் எனவும் அவருடைய பிறிதொருமகன் பெரியசைவத் துறவியாக இந்தியாவில் இருந்தார் எனவும் நம்பகமாக அறியப்படுகின்றது.

சித்த ஆயுள்வேத வைத்தியருக்குச் சோதிட அறிவும் இன்றியமையாததாகக் கருதப்படும். நோயாளிக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் போது அவரின் சாதகத்தினைப் பார்த்துக் கிரகதோஷம் போன்றவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கு தெய்வவழிபாடு, கிரியைகள் செய்வது வழக்கம். இது தெய்வ நம்பிக்கை சார்பான சிகிச்சை மட்டுமென்றி உள்ளீதியான சிகிச்சையுமாகும். மேலும் பழைய சிகிச்சை முறைகளிலே மணி, மந்திரம், ஒளாஷதம் (மருந்து) என மூன்றும் கவனிக்கப்பட்டுவந்தது. வைத்தியர்களில் ஒரு சாரார் நூல்களிலே கறப்பட்டுள்ளதைவிடப் பரீட்சார்த்தமாகவும், சில சிகிச்சைகளைச் செய்து வந்தனர். இவற்றின் மூலம் பெறப்படும் நந்பலன்களை அனுபவவைத்தியம் எனும் தலைப்பிலே வாய்மொழி மூலமும், பின்னர் எழுதியும் வந்தனர்.

மேற்குறிப்பிட்டவாறு பல தலைமுறைகளாகச் சித்தவைத்தியம், சோதிடம், தமிழ் சைவசமயம் முதலியனவற்றிற்குப் பேர்போன குடும்பத்திலே பிறந்த மூலாசிரியர் கலாநிதி பால் சிவகடாட்சத்திற்குக் “கல்லாமல் பாதி குலவித்தை”, “கம்பன் வீட்டுக் கட்டுத்தறியும் கவிபாடும்”. எனும் முதுரைகளுக்கேற்ப இயல்பாகவே வழிவழியாக முன்னோரின் அரும்சொத்தாக நிலவி வந்துள்ள சித்தவைத்தியத்தில் ஈடுபாடும் அதுபற்றி ஆராய்ச்சி செய்வதும் ஏற்பட்டுள்ளமையில் வியப்பில்லை. எனினும் நவீன விஞ்ஞானமுறைப்படி தாவரவியலை நன்கு கற்று ஆராய்ச்சி செய்து வரும் ஒரு நிபுணர் சித்த வைத்தியத்திலீடுபாடு கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்தல் தனிச்சிறப்பாகும். குறிப்பாக இம்மருத்துவ முறையிலே நன்கு பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகளை அடையாளம் கண்டு அவற்றைப் பொருத்தமாகப் பயன்படுத்துவதற்கு தாவரவியல் அறிவு இன்றியமை

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

யாத்தாகும். மேலும் சித்த வைத்தியர்கள் பலவற்றை நன்கு கற்பதற்கான தமிழ்ப்புலமையும், மேனாட்டு மருத்துவவரலாறு, குறிப்பாக மருத்துவம் பற்றி அறிவுதற்கான ஆங்கிலப் புலமையும் நூலாசிரியருக்கு உள்ளன.

நூலின் தலைப்பிற்கேற்ப சித்த மருத்துவத்தின் அன்றைய நிலைப்பற்றியும் இன்றைய நிலைப்பற்றியும் கூறியுள்ளார். இன்றைய நிலைக்கேஞ்சுவாறு கூறும்போது இன்று அதன் பொருத்தப்பாடு எந்த அளவுக்கு உள்ளது என்பது பற்றியும், அதிலுள்ள குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்வதற்கான சமகால மேனாட்டு மருத்துவ முறைகளும் ஓரளவு எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன. சித்தவைத்திய ஞானம் மட்டுமன்றி ஆங்கில வைத்திய ஞானமும் நூலாசிரியருக்கு ஓரளவாவது உண்டு என்பது பின்னர் கூறப்படும்.

தமிழர் மருத்துவம், அன்றும் இன்றும் பற்றிக் கூறும் இந்நால் நான்கு பகுதிகளாகவும், அன்வ யீண்டும் சிறு பிரிவுகளாகவும் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. தமிழர் மருத்துவ வரலாறு எனும் முதலாம் பகுதியிலே உலகவரலாற்றில் ஆயுள்வேதம், தமிழகத்தின் சித்தர் மரபு, தமிழில் மருத்துவ நூல்கள், தமிழர் மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்புகள் ஆகியன உபாரிவுகளிலே எடுத்துரைக்கப்படுகின்றன. தமிழர் மருத்துவ வரலாறு உலக மருத்துவ, இந்திய மருத்துவ வரலாற்றுப் பின்னணியில் ஓரளவு ஒப்பிட்டு ரீதியிலும் கூறப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடற்பாலது. இது ஒரு நல்ல முன்னுரையுமாகும். ஆயுள் - வேதத்திற்கு இந்துக்கள் மட்டுமன்றிப் பெளத்தர்களும் ஆற்றியுள்ள பங்களிப்புகளையும் இவர் குறிப்பிடத்தவறில்லை. வரன்முறையான இந்திய மருத்துவத்தினை முதலிலே, அந்தணரும் பின்னர் ஏனைய சமுத்தவரும் கற்றுச் சிகிச்சை செய்தனர் என நூலாசிரியர் கூறியுள்ளார். மருத்துவர் பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுக்க நெறிப்பற்றி மேலைத்தேய மருத்துவத்தின் தந்தையெனக் கருதப்படும் ஹிப்போகிரட்டின், இந்திய மருத்துவ நிபுணர்களான கஸ்ருதர், சாகர், தமிழ் மருத்துவ நூலாசிரியரான செகராசசேகரன் முதலியோர், கூறியுள்ள கருத்துக்களை அவ்வளவிடங்களிலே குறிப்பட்டுள்ளார். தமிழ் மருத்துவர் ஓர் நோயினை இனங்காணுவதற்கான எட்டுவகையான முறைகளிலே நாடிச்சோதனையே முதலாவதாக முக்கியமானதானக் கூறப்பட்டுள்ள தெனவும், இம்முறை தமிழ் மருத்துவரின் தனிச்சிறப்பான ஒரு பங்களிப்பு எனவும், இம்முறைப்பற்றி ரோம, அராபிய சீன மருத்துவர் கூறியுள்ள கருத்துக்களையும் ஒப்பிட்டு ரீதியிலும் இவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். அதே வேளையில் ஆயுள்வேத பிதாமகர் தன்வந்திரி, அவரின் மாணவன் கஸ்ருதர் ஆகியோரின் பங்களிப்புகள் குறிப்பாக நாசிவடிவமைப்பு உள்ளிட்ட தோல்

மாற்றுச் சிகிச்சைகள் (Plastic Surgery) போன்றவற்றைக் குறிப்பிட்டு இன்றைய அறுவைச் சிகிச்சை முறைக்கு இவர்களே முன்னோடிகள் எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். மேலும் சிகிச்சை என்பது நோயாளி வைத்தியன், தாதி மருந்து எனும் நான்கு அங்கங்களைக் கொண்டதாகும் எனச் ஸ்ரூதர் கூறியுள்ளார். இதே கருத்தினைத் திருவள்ளுவரும் “உற்றுவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச்செல்லவான் என்ற அப்பான் நாற்கூற்றேமருந்து” எனக் கூறியுள்ளமை ஒப்பிட்றபாலது.

‘உணவே மருந்து’ எனும் தலைப்பிலான் இரண்டாவது பகுதி அளவறிந்து உண்க, கொலெஸ்ட்ரோல், இதய வியாதிகள், உயர் இரத்த அழுத்தம், மூட்டுவாதம் ஆகிய ஜந்து உபபிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. மனிதருக்கு ஏற்படும் பெரும்பாலான நோய்கள் தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினால் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன என்ற உண்மையைப் புராதன இந்தியர்கள் நன்கு அறிந்திருந்தார்கள் என்பதற்கு யுவான் கவாங் (கி.பி. 7ம் நா.) எனும் சௌ யாத்தரீகரின் அவதானிப்பும் தக்க சான்று பகருகின்றது என்பதை நூலாசிரியர் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார். எனவே ஒருவர் உண்ணும் உணவின் தன்மை, அளவு, வகை முதலியவற்றை நூலாசிரியர் முதலிந்குறிப்பிட்டு அடுத்த நான்கு உபபிரிவுகளிலே குறிப்பிடப்படும் இதய நோய்கள் போன்றவற்றைப்பற்றிக் கூறுகிறார். இந்தப்பகுதியிலே இந்நோய்கள் பற்றிய விபரங்களும், அவற்றிற்கான சிகிச்சை முறையும், சுதேச வைத்தியமுறைப்படியும், ஓரளவு மேலைத்தேய மருத்துவ முறைப்படியும் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன.

வீட்டு வைத்தியம் எனும் தலைப்பிலான முன்றாவது பகுதி மிக முக்கியமானதும், மிக நீண்ட பகுதியமாகும். இதிலே செமியாக்குணமும், வாய்வும் தொடக்கம் பல்வளியீராகவுள்ள 36 நோய்களும் அவற்றிற்கான சிகிச்சைமுறைகளும் சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவமுறைப்படி கூறப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் பூச்சிக்கடிக்கான சிகிச்சையும் இடம் பெற்றுள்ளது. குறிப்பாகக் காசநோய், எய்டல் போன்றவற்றிற்கான விளக்கங்களும், மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளும், மேலைத்தேய மருத்துவ முறைப்படி கூறப்பட்டுள்ளன. இதிலே நிரைப்படுத்தப்பட்டுள்ள முப்பத்தாறு நோய்களுக்கான ஆங்கிலப்பதங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. இந்தப்பகுதியின் தொடக்கத்தில் நூலாசிரியர் எவ்வாறு மருத்துவ உலகில் இன்று பயன்படுத்தப்படும் சிலமருந்துகள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சில பூர்வீக குழுகளால் பயன்படுத்தப்பட்டன என்பதையும் சுட்டிக் காட்டியுள்ளார்.

இவற்றைத் தொடர்ந்து நூலாசிரியர் மக்களுக்குச் சித்த வைத்தியம் இன்றும் பயன்பாடுடையதாகும். எனவே இதிலே கையாளப் படும் மூலிகைகள் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது எனவும் மேனாட்டு வைத்தியம் எல்லாரும் பெறக்கூடிய நிலையில் இல்லையெனவும், மக்கள் எளிதிலே தத்தம் வாழ்விடங்களுக்குச் சமீபத்தில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி நந்பயன்டையலாம் எனவும் குறிப்பிடுகிறார். அதிக செலவின்றி, பக்க விளைவுகளைப் போல் மூலிகைகள் மூலம் இயன்றவரை விட்டிலே ஆரம்பசிக்கசே செய்து வீண்செலவுகளை மக்கள் தவிர்க்கலாம் எனவும் கருதுகிறார்.

மேலும் நூலாசிரியர் தமது நோக்கத்தையும் அனுகு முறையையும், இம்மருத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் சிறப்பு ஆகியவற்றையும் பின்வருமாறு கூறுகிறார். “மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டே இந்நாட்டு மக்களால் பன்னெடுங்காலமாக வீட்டு வைத்தியாகக் கையாளப்பட்டு நந்பலன் அளித்து வந்த சிகிச்சை முறைகள் அனைத்தையும் ஒன்று திரட்டி அவற்றை இன்றைய சந்ததிக்கும் எதிர்கால சந்ததிகளுக்கும் அறியத் தரும் நோக்கில் இந்நாலாக்க முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இம்முயற்சியின் முதற்படியாக ஏடுகளில் மறைந்து கிடந்தவையும், முதியேர்களின் அநுபவ அறிவில் பதிந்து கிடந்தனவுமான மூலிகைச் சிகிச்சை முறைகள் பலவும் ஒன்று திரட்டப்பட்டன. இதனையுடேதுத் திரட்டப்பட்ட அனைத்து சிகிச்சை முறைகளிலும், அநுபவ அறிவினால் ஆதரிக்கப்படுவனவும், பல்வேறு பிரதேச மக்களின் பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளை ஏத்திருப்பனவும், நச்சுக்தாவரங்கள் சேராதனவும், இன்றைய விஞ்ஞான அனுகு முறையில் பெறப்பட குடுத்துக்களுக்கு முரண்பாதனவுமான சிகிச்சை முறைகள் தெரியப்பட்டன. இவ்வாறு தெரிவு செய்யப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளே இத்தொகுப்பில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்குப் பயன்தரக்கூடிய பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ள போதிலும், இவற்றுள் இடத்துக்கும், காலத்துக்கும், வசதிக்கும் ஏற்ற பொருத்தமான ஏதாவது ஒரு சிகிச்சையிலை மேற்கொள்ளலாம். ஓரிரு நாட்சிகிச்சையின் பின்னரும் நோயாளியின் நிலையில் எவ்வித முன்னேற்றும் ஏற்படாவிடுமோ, தீவிரமான நோயொன்றின் குறிகுணங்கள் காணப்படுமோ நோயாளியை உடனடியாக ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச் செல்வதும் தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியமாகும்.

மூலிகை ஆப்வு எனும் தலைப்பிலான நாலாம் பகுதியின் தொடக்கத்திலே மூலிகை ஆய்வின் முன்னோடிகள் பற்றிச் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மூலிகைகளை இன்று இனங்காணுவதிலுள்ள பிரச்சினைகளையும் நூலாசிரியர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதன்பின் 270 மூலிகைகளின் தமிழ்ப் பெயர்கள், வேறு பெயர்கள், அவற்றின் ஆங்கிலப்பெயர்கள், லத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்கள் அட்டவணைப் படுத்தப்பட்டுள்ளன.

நூலினைத் தொகுத்து நோக்கும் போது நூலாசிரியர் நீண்டகாலமாக தமிழ் மருத்துவம் ஆயுள்வேதம், உலக மருத்துவம், நவீன மருத்துவம் முதலியன பற்றித் தொடர்ந்து செய்துவந்த ஆய்வின் விளைவாக இந்நூல் உருவாகக் கப்பட்டுள்ளதென்பது தெளிவு. இம்மருத்துவத்திலே தமக்குள்ள பெரிய ஈடுபாட்டுனாலேயே அவர் இதனை எழுதியிர்ணார். பிரச்சிக்கப்பட்டுள்ள நால்கள், ஏட்டுச் சுவடிகள், வைத்தியர்கள் சிலருடன் மேற்கொண்ட பேட்டிகள் முதலியனவற்றின் அடிப்படையிலே நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. பொருத்தமான இடங்களிலே ஆசிரியரின் மேலைத்தேய மருத்துவ அறிவும் புலப்படுகின்றது.

இந்நூல் தொகுப்பு நூல் போலக் காணப்படுமூலம் ஒழுங்கான கருத்தோட்டமுள்ள முதனுால் போலவே மினிர்கின்றது. ஆசிரியரின் தமிழ், தமிழிலக்கிய அறிவும் நூலிலே நன்கு புலப்படுகின்றது. மருத்துவ நூலாயினும் வாசிப்பவரைக்கவரும் வகையிலான எளிமையான செந்தமிழ் நடையில் நூல் அமைந்துள்ளது.

இந்நூல் தமிழ் மருத்துவம், ஆயுள் மருத்துவம் (வேதம்) கற்பவர்கள், இவற்றைப் பின்பற்றிச் சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவருக்கு மட்டுமன்றி மேலைத்தேய வைத்தியருக்கு ஒப்பிட்டு ரீதியில் பயன்படும் வகையிலும் அமைந்துள்ளது. மேலும் குறிப்பாக தமிழ் பேசும் மக்கள் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் வீடுகளிலே வீட்டு வைத்திய நூலாக இதனை பயன்படுத்தலாம். எம்முடைய முன்னோரின் மருத்துவ விஞ்ஞானம் பற்றி அறிய விரும்புவோருக்கும், பொதுவாக மருத்துவம் பற்றியறிய விழைப்பவருக்கும் இதுமிக்க பயனுள்ள நூலாகும்.

நூலாசிரியர் தாம் கூறும் விடயத்திலுள்ள குறைபாட்டினை உணர்ந்தவராக அதனை வருங்காலத்தில் ஒருவர் நிவர்த்தி செய்ய வேண்டுமென்ற கருத்தினை நூலிலே பின்வருமாறு குறிப்பிட்டுள்ளார். அதாவது இந்நூலிலே கூறப்பட்டுள்ள சிகிச்சை முறைகளை விஞ்ஞான மருத்துவ ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி, அவற்றின் செய்திநீண் உறுதி

## கமிழர் மருத்துவம் அஸ்றம் கிள்ளும்

செய்யப்படுவதன் மூலம் இச்சிகிச்சை முறைகள் குறித்துப் பொது மக்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சந்தேகங்களையும் தயக்கங்களையும் போக்க முடியும். இத்தகைய நற்பணியிலீடுபடும் ஆய்வாளர் ஏழைகளின் நல்வாழ்வுக்கு பெரும்பணி ஆற்றியோர் ஆவர்” என்பதாகும். நூலாசிரியரே இப்பெரும் பணியைத் தகைமையுள்ள வைத்தியர்கள் விஞ்ஞானிகளுடன் சேர்ந்து செய்யலாம்.

தமிழிலே இத்தகைய நூல் வெளிவந்துள்ளமை தமிழ் மருத்துவத்திற்கு மட்டுமன்றித் தமிழுக்குமே ஒரு நற்தொண்டாகும். நூலாசிரியரின் ஆக்கத்திற்னை நன்கு பாராட்டுவதோடு அவர் மென்மேலும் இவ் அறிவியலிலே ஆய்வு செய்து பயன்மிக்க பல ஆக்கங்களைச் செய்ய எல்லாம் வல்ல இறைவன் அவருக்குத் திருவருள் பாலிப்பாராக!

31, 6ம் ஒழுங்கை  
பலாலி வீதி,  
கந்தர் மடம்,  
யாழ்ப்பாணம்  
29.04.2006

இலக்கிய கலாநிதி வி. சிவசாமி  
ஓய்வுபெற்ற சமஸ்கிருதப்  
பேராசிரியர், துறைத்தலைவர்  
யாழ்ப்பாணப்பலகலைக்கழகம்

## ஆசியுரை

கலாநிதி சிவகடாட்சம் எனது பள்ளிக்கூட நண்பர். பலவருடங்களின் பின் கிளிநோச்சியில் விவசாய பீத்தில் ஒரு சிரேஷ்ட (உயர்நிலை) விரிவுரையாளராக அவரைக் கண்டபோது பெருமகிழ்ச்சியடைந்தேன். அவரும் உவகைப்படன், கிளிநோச்சியில் கிடைக்கும் மூலிகைகளைக் கொண்டு அங்கு தான் தயாரித்த “நூளம்புச் சுருள்” ஜக் காட்டினார். அதைக் கண்டு வியப்பற்றினேன். உண்மையில் அதில் வியப்படைந்திருக்கக் கூடாது.

அவர் ஒரு விவசாய ஆய்வாளர். புதிதாக எமது மண்ணில் பல முன்னோடியான சாதனைகளைப் புரிய வேண்டும் என்று விரும்பியவர். சித்த வைத்திய பரம்பரையில் வந்தவர், கிளிநோச்சியில் யாழ். பல்கலைக்கழக விவசாய பீத்தில் இருக்கிறார் என்றால் எவ்வளவு சாதனைகள் விவசாய பீத்தில் இருந்து மருத்துவ உலகுக்கு வரப் போகின்றன என்று எண்ணினோம்.

நூளால் நாட்டு நிலையும், பல்கலைக்கழகத்தின் இயலாமையும் காரணமாகப் பெரும் ஆய்வாளர்களையும், ஆசிரியர்களையும் நாம் இழக்க நேரிட்டது போன்றே பால சிவகடாட்சத்தையும் இழந்தோம். “தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்” என்று ஒரு புத்தகத்தை கலாநிதி பால சிவகடாட்சம் எழுதி வெளியிடப் போகின்றார் என்பது மிகவும் மகிழ்ச்சிக்குரிய செயல். சித்த வைத்தியம், ஆயுள்வேத மருத்துவம், மேல்நாட்டு (அலோபதி) மருத்துவம் என்று பல மருத்துவ முறைகளைப் பற்றிப் பலரும் விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய முறையில் மிகவும் சுருக்கமாகவும், ஆதாரங்களுடனும் பகுதி - I, ஆரம்பிக்கின்றது.

சித்த வைத்தியம் என்பது தமிழர் மருத்துவம் என்பதை பண்டைய மருத்துவ சரித்திரத்தின் மூலம் எமக்கு முதலாவது பகுதியில் ஆசிரியர் காட்டுகின்றார். பகுதி இரண்டு, இன்றைய நாட்களில் பலரும் மறந்துவிட்ட தமிழர் மருத்துவத்திற்கே உரிய மிகவும் உயர்ந்த “உணவு உயிர் வாழ்வதற்கும், உடலின் அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் உரிய

**தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்**

சக்தியையும் உணவுக்களுக்களையும் தருவதோடு மட்டும் அல்லாது, உணவு மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது” என்ற கோட்பாட்டை விளக்குகின்றது.

முன்றாம் பகுதியில் வீட்டு வைத்தியமாக, சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்படும் இலகுவான மருத்துவ முறைகள் விளக்கப்படுகின்றன. அவசியமில்லாத போது, இன்றைய மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மருந்துகளை நாம் பாவிப்பது ஆபத்தானது. இன்று (18-06-2006) சக்திமிகுந்த மருந்து கொடுக்கப்பட்டதால் எமது மருத்துவ மாணவர்களுக்கு உதவும் நோக்கத்துடன் வெளிநாட்டில் இருந்து வந்து கடமையாற்றிய ஒரு மருத்துவக் கல்லூரி பேராசிரியர், கொழும்பில் ஆபத்தான நிலையில், அதிநீர் சிகிச்சைப் பிரிவில் இருப்பதைக் கண்டு அவர் நலம் பெறப் பிரார்த்திக்கின்றேன். எனவே சிறு நோய்களுக்கு ஆபத்து இல்லாத இலகு வைத்திய முறைகளை பாவிப்பது நலம். நோய்க் குறிகளுக்கும், குணங்களுக்கும் மருத்துவம் செய்வதை விடுத்து, வள்ளுவரின் கூற்றுப்படி “நோய் நாடி, நோய்முதல் நாடி, அதுதனிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.” என்ற தமிழர் மருத்துவ முறையை எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டும்.

இறுதியாக நான்காம் பகுதியில் மூலிகைகளின் தமிழ்ப் பெயர்களும், விஞ்ஞானப் பெயர்களும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மூலிகைகளின் படங்களும் இணைக் கப்பட்டிருக்கின்றன. இது மூலிகைகளை அடையாளம் காண பலருக்கு உதவியாக இருக்கும்.

கலாநிதி பால சிவகடாட்சத்தின் இப்புத்தகம் பொதுமக்களுக்கு சித்த வைத்தியம் குறித்த அறிவையும், சிறு வியாதிகளுக்கு பாவிக்கக் கூடிய சித்த மருத்துவ முறைகளையும் தருகின்றது. இது நல்ல பயனுள்ளதாக இருக்கும். கலாநிதி பால சிவகடாட்சம் தமது அனுபவ, அறிவை இங்கு வந்து எமது மக்களுக்குப் பெருமளவில் கொடுக்கக்கூடிய முறையில் நாட்டு, பல்கலைக்கழக நிலைமைகள் சாதகமாக மாற வேண்டும் என்று வாழ்த்துகின்றேன்.

டாக்டர் செ.க.நஷ்சினார்க்கினியன்,  
சுகாதார ஆலோசகர்,  
நிகோட் நிறுவனம்.

18.06.2006.

## நன்றி உரை

எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளாக எழுதாத புத்தகமாக இருந்துவந்த தமிழர் மருத்துவம் இற்றைக்கு ஏறத்தாழ எழுநாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரேயே ஏட்டில் எழுதி வைக்கப்பெற்றது. அவ்வாறு ஏடுகளில் எழுதிவைக்கப்பட்ட நூல்களுள் வெகுசிலவே சென்ற நூற்றாண்டில் அச்சில் பதிப்பிக்கப்பெற்று வெளிவந்தன. ஏராளமான பழந்தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் இன்னமும் பாரம்பரிய வைத்தியர்களின் பாதுகாப்பில் உள்ளன. கடந்த பத்துவருடங்களுக்குமுன் என்னிடம் இருந்த ஏடுகளில் பல இன்று என்வசம் இல்லை. எஞ்சி இருக்கும் ஏடுகளையாவது காப்பாற்றி அவற்றில் உள்ளவற்றை அனைவருக்கும் அறியத்தரும் என் அவாவின் முதன் முயற்சியாகவே இந்நூலை எழுதிவைத்துள்ளேன்.

எமது முன்னோரின் மருத்துவக்கண்டுபிடிப்புக்களை இன்றைய அறிவியற் கண்கொண்டு ஆராய்ந்து அவற்றின் சிறப்பை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் இத்துறையில் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளும் ஆர்வத்தை ஊக்குவிப்பதே எனது முக்கிய நோக்கம். அதேசமயம் இந்நாலாக்க முயற்சியின் ஒரு பக்கவிளைவாக குறிப்பிட்ட சில நோய்கள் பற்றிய விஞ்ஞானப் பூர்வமான விளக்கங்களைச் சாதாரண மக்களும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என நம்புகின்றேன்.

‘தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்’ என்ற தலைப்பில் வெளிவந்துள்ள இந்நாலுக்கு அறிமுக உரை வளங்கியுள்ள சமஸ்கிருத மொழி அறிஞர் பேராசிரியர் சிவசாமி அவர்கட்டும் ஆய்வுரை வழங்கியுள்ள தமிழ்ப்பேராசான் கா.சிவத்தம்பி அவர்கட்டும் ஆசியுரை வழங்கியுள்ள ஆங்கில மருத்துவ நிபுணரும் என் அருமை நண்பருமான டாக்டர் நச்சினார்க்கினியன் அவர்கட்டும் என் முதற்கண் நன்றி உரித்தாகுக.

ஆங்கிலமருத்துவம் குறிப்பாக காசரோகம் தொடர்பான விளக்கங்களைத் தந்துதவிய எனது ஒன்றுவிட்ட சகோதரரும் வெப்ப

தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

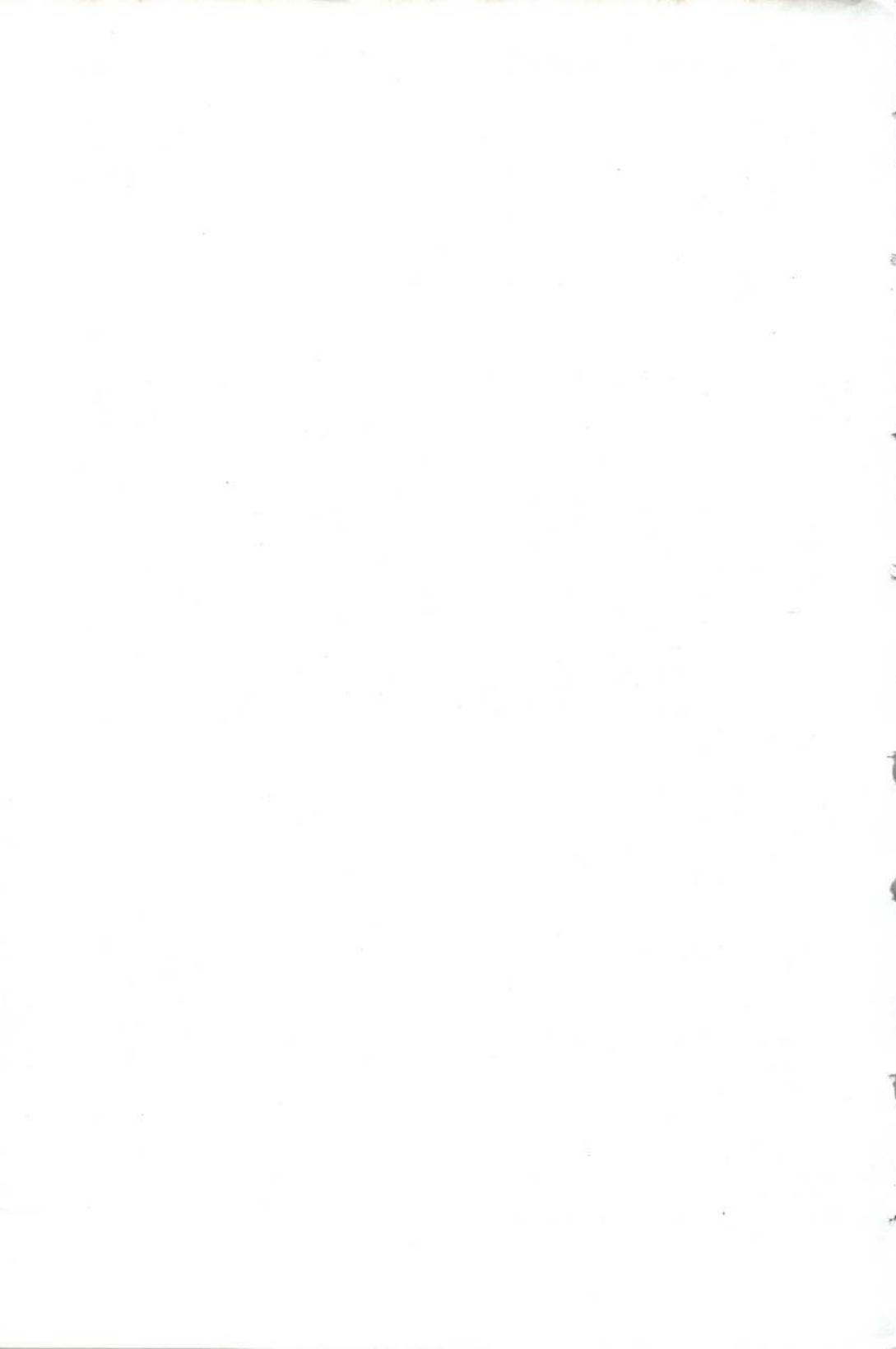
வலயத் தொற்றுநோய் நிபுணருமான டாக்டர் த.தனபாலசிங்கம் (இங்கிலாந்து) அவர்கட்கும் இந்நாலை நான் எழுதிக்கொண்டிருந்த காலத்தில் நூல் சம்பந்தமாக பல்வேறு ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் வழங்கிய என் அருமை நண்பர் வீரசிங்கம் துருவசங்கரி அவர்கட்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

எனது எழுத்தாக்க முயற்சிக்கு என்றும் ஒத்துழைப்பும் ஊக்கமும் அளித்துவரும் எனது துணைவியார் லோகேஸ்வரிக்கும் புத்தக அட்டையை வடிவமைத்துக் கொடுத்த எனது அன்பு மகள் சிவதர்ஜினிக்கும் மற்றும் இந்நாலைச்சிறப்பான முறையில் அச்சிட்டு வெளியிட்டு இருக்கும் என் உறவினரும் திருகோணமலை வானவில் பிரகர உரிமையாளருமான திரு சி.சிவபாலன் அவர்கட்கும் நன்றிக்கறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

கலாந்தி பால சிவகடாட்சம்  
B.Sc. Hons Srilanka, B.Ed. (Toronto)  
Ph.D.(London), D.I.C

## **பகுதி - 1**

**தமிழ் மருத்துவத்தின் வரலாறு**



## 1.1 உலகவரலாற்றில் மருத்துவம்

உலகவரலாற்றில் மருத்துவக்கலைக்குத் தனியிடம் உண்டு. சமூகம், நாடு, சமயம் போன்ற எல்லைகளைக் கடந்து அனைத்து மக்களாலும் வேண்டப்படுவதும் அனைவருக்கும் பொதுவானதாக இருப்பதும் இந்த மருத்துவக்கலை ஒன்றுதான். மனித வரலாற்றில் ஒரு சமூகத்திடமிருந்து மற்றுமொரு சமூகம் மருத்துவம் பற்றிய அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்ள என்றுமே தயக்கம் காட்டியதில்லை. உலகமக்கள் அனைவரையும் இணைத்து வைக்கும் சக்தி இக்கலைக்கு உண்டு. எகிப்தியர்களின் மருத்துவ அறிவை கிரேக்கர்கள் எவ்வித தயக்கமும் இன்றிப் பெற்றுக்கொண்டனர். பண்டைய கிரேக்கத்தின் மருத்துவ நூல்களையும் இந்துக்களின் ஆயுள்வேத நூல்களையும் மூஸ்லீம்களான அராபியர்கள் விரும்பிப் படித்தனர். அராபியர்களின் மருத்துவ அறிவைப் பின்னர் ஜோப்பியர்கள் பயன்படுத்திக் கொண்டனர். சீனர்களும் இந்தியர்களும் தத்தமது மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புக்களை ஆர்வத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டனர். இதே போன்று தமிழர் மருத்துவமும் உலக நாடுகள் பலவற்றில் இருந்து பெற்றுக் கொண்ட அறிவினை உரமாக ஊட்டி வளர்ந்த ஒன்றாகும். அதே சமயம் தமிழர் மருத்துவத்திற்கு உறுதியான அடித்தளமாக அமைந்தது இந்தியாவில் தோன்றி வளர்ந்து தெற்காசியா முழுவதும் பரவிய ஆயுள் வேதமே என்பதையும் மறைப்பதற்கில்லை. இதன் காரணமாகவே எகிப்து, கிரேக்கம், சீனம், அரேபியா போன்ற பண்டைய நாகரிகங்களின் மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புக்கள் மற்றும் இந்திய ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின் தோற்றும், வளர்ச்சி என்பவற்றை முதலில் எடுத்துரைப்பதன் மூலம் தமிழர் மருத்துவம் பற்றி விளக்க முற்பட்டுள்ளேன்.

### சரித்திரம் படைத்த மருத்துவர்கள்

இம்ஹோபர்

Imhotep 2630 B.C

இற்றைக்கு 4630 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் எகிப்தை ஆட்சிப்பிரிந்த ஜோஸர் (Djoser) என்னும் பெயருடைய மன்னனின் சொந்த மருத்துவர் இம்ஹோபரெப் (Imhotep). அமைச்சராகவும் கட்டடக்கலை விற்பன்றராகவும் விளங்கிய இவர்தான் எகிப்தின் முதலாவது படியுருப் பிரமிட்டையும் (step pyramid) வடிவமைத்தவர் என நம்பப்படுகின்றது.



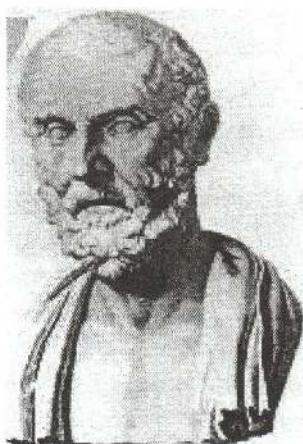
இம் ஹோரெப் போன்ற நோயாளிகளை இன்னும் சிகிச்சை அளித்துள்ளார். அவற்றுள் காசநோய் (tuberculosis) பித்தப் பைக்கற்கள் (gall stone), அப்பெண்டி சைட்டில் என்னும் வயிற்றுக்கோளாறு (appendicitis,) மூட்டுவாதம் (arthritis) போன்ற நோய்களைக் குறிப்பிடலாம். மேலும் இவர் அறுவைச் சிகிச்சை (surgery), நோய்வாய்ப்பட்ட பற்களுக்கான சிகிச்சை (dentistry) ஆகிய துறைகளிலும் தனது திறமையை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். தாவரங்களில் இருந்து மருந்து தயாரித்தல் பற்றியும் நன்கு அறிந்திருந்தார் என அறியத்தகுகின்றார் சேர் வில்லியம் ஓஸ்லேர் (Sir. William Osler) என்னும் ஆய்வாளர்.

இத்தகைய சிறப்புமிக்க இம்ஹோரெப் போன்ற மருத்துவத்தின் தந்தை என்று போற்றப்படும் ஹிப்போக்கிரட்டீஸ் (Hippocrates 460 B.C) வாழ்ந்த காலத்துக்கு 2200 ஆண்டுகள் முற்பட்டவர் என்பது மனங்கொள்ளத்தக்கது.

உலக வரலாற்றில் இடம்பிடித்த முதலாவது மருத்துவர் என்ற தகுதியின் அடிப்படையில் அமெரிக்காவின் சிக்காகோ நகரில் அமைந்துள்ள அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்கான சர்வதேசப் பல்கலைக் கழகத்தில் (International University for Surgeons) இம்ஹோரெப்பின் சிலையொன்று நிறுவப்பட்டுள்ளது. இவரின் மரணத்துக்குப் பின்னர் இவர் எகிப்திலும் கிரேக்கத்திலும் ஒரு தெய்வமாகவே வழிபடப்பட்டார். கிரேக்கத்தில் கி.மு. 6 ஆம் நூற்றாண்டளவில் அஸ்கிளெபியாஸ் (Asclepias) என்னும் பெயரில் மருத்துவத்தின் தெய்வமாக வழிபடப்பட்டவர் இம் ஹோரெப்பே என நம் பப்படுகின்றது. அஸ்கிளெபியாஸை வழிபடும் தலங்கள் கிரேக்கம் முழுவதும் பரவியிருந்ததாகவும் அங்கே நோயாளிகள் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெற்றதாகவும் அறியவருகின்றது. நோய்க்கான மருந்துகளை கனவில் இவர் கூறியதாகவும் சில சமயங்களில் நோயாளர்கள் கனவு காணும் போதே அவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்ததாகவும் அக்காலத்தில் நம்பப்பட்டது. இதற்கு நன்றிக் கடனாக அவரவர் தம் வசதிக்கேற்ப ஆட்டிலிருந்து தலைமுடிவறை காணிக்கையாகச் செலுத்தினார்கள். கிரேக்க மாமன்னன் அலெக்ஸாண்டர் கூட தனது ஈட்டியையும்

கவசத்தையும் இவருக்கு காணிக்கையாக விட்டுச் சென்றதாக அறியவருகின்றது. சேவல்களே சிறந்த காணிக்கையாக மதிக்கப்பட்டன. இதை, “கிரீட்டோ! அஸ்கிளெப்பியாகுக்கு சேவல் ஒன்று கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. அதை எனக்காகக் கொடுத்து விடு” என கிரேக்க முதற்கொல் சோக்கிரட்டிஸ் (Socrates) இறக்கும் முன்னர் கேட்டதாக பிளேட்டோ கூறுவதிலிருந்து அறியமுடிகின்றது.

**மேலைத்தேய மருத்துவத்தின் தந்தை**  
**ஹிப்போக்கிரட்டிஸ்**  
**(Hippocrates 460 - 377 B.C)**



கடவுள் நம் பிக்கை மூலமாகவே நோயைக் குணப்படுத்தலாம் என்ற நம் பிக்கை வேருன்றி இருந்த காலகட்டத்தில் மருத்துவத்துறையில் பகுத் தறிவை முன் விலைப் படுத்த முயன்றார் ஒரு கிரேக்கப் பேரறிஞர். இவர்தான் மேற்குலகில் மருத்துவத்தின் தந்தை (Father of medicine) என அழைக்கப்படும் ஹிப்போக்கிரட்டிஸ். கிரேக்கத்தின் சிந்தனைச் சிற்பியாகிய சோக்கிரட்டிஸின் காலத்துக்கு சற்று முற்பட்டவர். இந்த மருத்துவர் அன்று மருத்துவப்பட்டதாரிகளுக்கு எழுதி வைத்த சத்தியப்பிரமாணத்துக்குரிய விதிமுறைகளைத்தான் இன்று வரை சர்வகலாசாலைகளில் கற்றுத் தேர்ந்த புதிய மருத்துவப் பட்டதாரிகளும் தமது மருத்துவத் தொழிலை ஆரம்பிக்க முன்னர் சத்தியப்பிரமாணத்திற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர் என்றால் வியப்புத்தான். இவரின் பல கருத்துக்கள், குறிப்பாக மருத்துவம் தொடர்பானவை, பொன்மொழிகளாக உலகை வலம் வருகின்றன.

*“Let Your medicine be your food  
and your food be your medicine”*

Hippocrates

தமிழர் மருத்துவம் அன்றை கின்றும்

“ உன்னுடைய மருந்தே உனக்கு உணவாகட்டும்  
உன்னுடைய உணவே உனக்கு மருந்தாகட்டும்”  
ஹிப்போக்கிரட்டிஸ்

ஒருவரின் உடல் நலத்தைத் தீர்மானிப்பதில் அவர் சாப்பிடும் உணவின் அளவும் இயல்பும் ஆற்றும் பங்கை இதனை விட அழகாகவும் சுருக்கமாகவும் இதுவரை யாரும் கூறியதில்லை. இயற்கையை (உடல் உள்ளிட்டு) தனித்தனி உறுப்புகளால் ஆக்கப்பட்ட ஒரு சேர்க்கையாகக் கருதாமல் அதனை முழுமையான தொன்றாகப் பார்க்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நாம் அதனை சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்ற கருத்தை முதன் முதலில் வெளிக்கொண்டு வந்தவரும் இப்பேரரிஞ்சே. இதே கருத்து பண்டைய ஆயுள்வேத நூல்களிலும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இயற்கையின் ஒவ்வொரு கூறும், உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒன்றோடொன்று மிகநெருங்கிய தொடர்புடையன. உறுப்புக்களைத் தனித்தனியே பிரித்துப் பார்த்து அவற்றோடு தொடர்புடைய நோய் களைத் தீர்க்கமுடியாது. இதனையே ஹிப்போக்கிரட்டிஸ் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

ஹிப்போக்கிரட்டிஸின் இந்தக் கருத்துப் பற்றி சோக்கிரட்டிஸிடம் அவரது மாணவனான கிரீட்டோ விளக்கம் கேட்ட பொழுது “கிரீட்டோ இதில் எனக்கும் உடன்பாடு உண்டு. அதேசமயம் ஹிப்போக்கிரட்டிஸ் சொல்லி விட்டார் என்பதற்காக அதனை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. அவர் எது பற்றிக் கூறியிருப்பினும் அதை ஆராய்ந்து உண்மையைத் தேடுவதே அறிவு” என்று சோக்கிரட்டிஸ் பதிலளித்தார்.

## THE OATH OF HIPPOCRATES

I SWEAR by Apollo the physician and / Esculapius, and Health, and All heal, and all the gods and goddesses, that, according to my ability and judgment,

I will keep this Oath and this stipulation - to reckon him who taught me this Art equally dear to me as my parents, to share my substance with him, and relieve his necessities if required to look upon his offspring in the same footing as my own brothers, and to teach them this art, if they shall wish to learn it, without fee or stipulation and that by precept, lecture, and every other mode of instruction.

I will impart a knowledge of the Art to my own sons, and those, of my teachers, and to disciples bound by a stipulation and oath according to the law of medicine, but to none others. I will follow that system of regimen which, according to my ability and judgement, I consider for the benefit of my patients, and abstain from whatever is deleterious and mischievous.

I will give no deadly medicine to any one if asked, nor suggest any such counsel; and in like manner I will not give to a woman a pesary to produce abortion. With purity and with holiness I will pass my life and practice my Art.

I will not cut persons labouring under the stone, but will leave this to be done by men who are practitioners of this work. Into whatever houses I enter,

I will go in to them for the benefit of the sick, and will abstain from every voluntary act of mischief and corruption; and further, from the seduction of females or males, of freemen and slaves. Whatever, in connection with my professional service, or not in connection with it, I see or hear, in the life of men, which ought not to be spoken of abroad,

I will not divulge, as reckoning that all such should be kept secret. While I continue to keep this oath unviolated, may it be granted to me to enjoy life and the practice of the art, respected by all men, in all times. But should I trespass and violate this Oath, may the reverse be my lot.

---

Oath of Hippocrates In:  
Harvard Classics, Volume 38. Boston: P.F. collier and, 1910

## கிரேக்கத்தின் புகழ்யெற்ற இரு மருத்துவர்கள்

ஹரோபிலோஸ் (Herophilos)

எராசிஸ்ரோஸ் (Erasistratos)

நாடித்துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கொண்டு நோயை இனங்கண்டு கொள்கின்ற அறிவை முதன்முதலில் எடுத்துரைத்தவர் கிரேக்கத்தைச் சேர்ந்த பிரக்ஸோகோரஸ் (Praxogarus) எனினும் நாடித்துடிப்பில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களை முதன்முதலில் விரிவாக விளக்கியவர் இவரது மாணவரான ஹீரோபிலோஸ் (Herophilos 335-380 B.C) தான் என்கின்றார்கள் ஆய்வாளர்கள். இவர் நாடித்துடிப்பை இசை நுணுக்கங்களோடு ஒப்பிட்டு விளக்கியதால் இசைப்புலமை இல்லாத மருத்துவர்களால் இவரது விளக்கத்தைச் சரிவரப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அதேசமயம் மனித உடல்களைக் கீறி ஆராய்ந்து உள்ளமைப்புப் பற்றி (human antomy) முதன்முதலில் விளக்கிய ஜூரோப்பிய மருத்தவர் என்ற கெளரவத்தையும் இவர் பெற்றுள்ளார். (உண்மையில் எகிப்தியருக்கு உடல் உள்ளுறுப்புக்கள் பற்றிய அறிவு கி.மு. 2500 ஆம் ஆண்டுகளில் இருந்திருக்க வேண்டும். இவர்கள் இறந்த அரசர் களின் உடல்களைப் பதப்படுத்திப் பாதுகாப்பதற்கு அவர்களின் உடல்களைக் கீறிச் சில விசேடமான தைலங்களால் பாதுகாத்தனர் என்பது உலகறிந்த விடயம்.)

நோயின் காரணமாக உடலின் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களை நாடித்துடிப்பு பிரதிபலிப்பதால் நோயை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு நாடித்துடிப்பு பரிசோதனை உதவும் என்பதே ஹீரோபிலோஸ் போன்ற அறிஞர்களின் கருத்து. இதற்கு ஒரு படி மேலே போய் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை மட்டுமல்ல உள்ளத்தில் (நரம்புத்தொகுதியில்) ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களையும் நாடித்துடிப்பின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம் என்பதை முதன் முதலில் எடுத்துரைத்தவர் ஏராசிஸ்ரோஸ் (Erasistratos). அலெக்ஸாண்ட்ரியாப் பல்கலைக்கழகத்தில் ஹீரோபிலோஸ் கூடவே ஆய்வுகளை நடாத்திய போதும் இவர் ஹீரோபிலோஸின் எதிரியாகவே கருதப்பட்டார்.

ஏராசிஸ்ரோஸ் வாழ்ந்த காலத்தில் தற்போது சிரியா என்றழைக்கப்படும் நாட்டை ஆண்டவரும், கிரேக்கப் பெருமன்னன் அலெக்ஸாண்ட்ரின் தளபதிகளில் ஒருவருமான முதலாம் செலுக்கஸ் (Seleucus I) என்பவரின் மகன் அன்ரியோகஸ் (Antiochus) கடுமையான

நோய் ஒன்றுக்கு ஆளானான். மருத்துவர்கள் பலராலும் கைவிடப்பட்ட நிலையில் ஏராசிஸ்ரரோஸ் அழைக்கப்பட்டார். இவர் அன்றியோகஸை பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தபோது அந்த அறைக்குள் ஓர் அழகிய இளம் பெண் நுழைந்தாள். அவளைக் கண்டதும் அன்றியோகஸைன் நாடித்துடிப்பு அதிகரித்ததை ஏராசிஸ்ரரோஸ் அவதானித்தார். இளவரசனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் உடல் சம்பந்தப்பட்டதல்ல அது உணர்வு (உள்ளம்) சம்பந்தப்பட்டது என்பதை மருத்துவரான ஏராசிஸ்ரரோஸ் உணர்ந்து கொண்டார். அந்த இளம் பெண் வேறுயாரும் அல்ல. இளவரசனின் வயது முதிர்ந்த தந்தையின் இளம் மனைவியே அவள். சிறிய தாயின் மீது கொண்ட நிறைவேறு முடியாத காதலே இளவரசனின் நோய்க்கு காரணம் என்ற உண்மையை அரசனுக்கு பக்குவமாக எடுத்துக் கூறினார் மருத்துவர். அரசியல் நிரப்பந்தம் காரணமாக இவளை மணம் முடிக்கும் தேவைக்குள்ளானவன் இந்த அரசன். மருத்துவர் மூலம் தன் மகனின் உள்ளத்தை அறிந்து கொண்ட அரசன் தன் இளம் மனைவியை மகனுக்கே மணம் முடித்துக் கொடுத்தாக வரலாறு கூறுகின்றது.



## ரோமாபுரி மருத்துவம் பேரறிஞர் கலென் Galen 130-201 A.D



ரோமாபுரியின் கலென் என்பவரைப்போல எவரும் மருத்துவக் கலைக்குப் பங்களிப்பு செய்திருக்கமுடியாது என்று உலகத்தார் போற்றுமளவுக்குத் தனது பெயரை நிலை நாட்டியவர்; நோயற்ற, சுகதேகி ஒருவரின் நாடித்துடிப்பை அவரின் மணிக்கட்டிலிருந்து முதன்முதலில் கணித்தறிந்து கொள்ளல் வேண்டும் என்பதை தனது மருத்துவ மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தியவர்; உடலின் ஒவ்வொரு அங்கமும் ஒவ்வொரு நோயும் நாடித்துடிப்புடன் சம்பந்தப்பட்டது என்ற பண்டைய சீன மருத்துவரின் கருத்தைத் தானும் கொண்டிருந்தவர் நாடித்துடிப்பை ஆடு போன்ற விலங்குகளின் அசைவோடு ஒப்பிட்டவர்; ஹிரோபிலோஸ் போன்ற முன்னோர் கருதியது போல் உடலில் பரந்து செல்லும் நாடிக்குழாய்கள் (arteries) வெறும் காற்றை மட்டும் எடுத்துச் செல்லவில்லை அவை இருத்தத்தையும் எடுத்துச் செல்கின்றன என்பதைப் பரிசோதனைகள் மூலம் நிருபித்துக் காட்டியவர் இந்தப் பேரறிஞர்.

## சீன நாடி வல்லுனர் வாங்-கு-ஹோ Wang Shu-Ho 180-270 A.D

漢  
書  
和



பண்டைய சீன மருத்துவர் களின் நாடித்துடிப்பு பற்றிய கண்டுபிடிப்புக்களை ஒன்று திரட்டி மாய்சிங் (mai-ching) என்ற தனது நூலின் மூலம் உலகுக்கு வழங்கியவர் வாங்-கு-ஹோ என்ற சீபை பேரறிஞர். ஒருவரின் நோயை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு மட்டுமன்றி வரவிருக்கும் நோயையும் முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வதற்கும் நாடிச்சோதனை உதவும் என்பதை முதலில் எடுத்துரைத்தவர் வாங்-கு-ஹோ தான். இது மட்டுமன்றி ஒரு நோயாளிக்கு மரணம் எப்பொழுது சம்பவிக்கும் என்பதையும் நாடித்துடிப்பைக் கொண்டு அறியமுடியும் என்பதையும் இவர் தெளிவாக விளக்கியிருள்ளார். இவர் எழுதிய நாடிநூல் (350 பக்கங்கள் கொண்டது) இன்று ஆங்கில மொழியில் முழுமையாக மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளது.



## மருத்துவத்தின் இளவரசன் அவிசென்னா Avicenna 980-1037 A.D

பண்டைய கிரேக்கர் மற்றும் ரோமப் பேரரினர்கள் மருத்துவம் பற்றி வழங்கிய உண்ணத் தரவுகளையும் விளக்கங்களையும் தொலைத்து விட்டு அறியாமை என்னும் இருளில் ஜேரோப்பியர் முழ் கிக்கிடந் த காலகட்டத்தில் மருத்துவத்துறைக்கு விளக்கேற்றி வைத்தவர்கள் அராபியர்கள்.

மருத்துவத்தின் இளவரசன் எனப்போற்றப்பட்ட அவிசென்னா (Avicenna), அல்-ராசேஸ் (Al.Rhazes) மற்றும் இரசவாதத்தின் தந்தை (Father of alchemy) என அறியப்படும் ஜீபீர் பின் ஹய்யான் (jabir Bin Hayyan) போன்றோர் மருத்துவக்கலையின் வளர்ச்சிக்கு ஆற்றிய பணி மகத்தானது.

பண்டைய மருத்துவ நூல்களையும் சீனர்களின் மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புக்களையும் அராபிய மருத்துவர்கள் அறிந்திருந்தனர். அதே போன்று இந்தியர்களின் ஆயுள்வேதம் பற்றியும் அறிந்திருந்ததோடு மட்டுமல்லாமல் இந்தியாவின் பிரசித்தி பெற்ற ஆயுள்வேத நூல்களான சரகசம் ஹித், சுல்ருதசம் ஹித் போன்ற நூல்களை அரபுக்கு மொழி பெயர்த்தனர்.

அராபியர்கள் வெளிநாட்டவர்களின் மருத்துவ அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டாலும் தங்களின் மருத்துவ அறிவினையும் ஆய்வின் பெறுபேறுகளையும் உரமாக்கி மருத்துவக்கலையை மேலும் மேலும் வளர்த்தார்கள். இப்படியானவர்களில் ஒருவர்தான் அவிசென்னா.

நாடித் துடிப்பை உணருவதற்கு மணிக் கட்டே மிகவும் பொருத்தமான இடம் என்பது அவிசென்னாவின் கருத்து. இதே கருத்தையே சீனர்களும் கொண்டிருந்தனர். நாடித் துடிப்பு குழலின் வெப்பநிலைக்கேற்ப மாறுபடும். அதாவது கோடை காலங்களில் வேகமாகவும் (அதிகமாகவும்) சக்தி வாய்ந்ததாகவும் குளிர்காலங்களில் எதிர் மாறாகவும் இருக்கும். அவ்வாறே நாடித் துடிப்பு மனநிலைக்கேற்பவும் அதாவது கவலை, கோபம், அச்சம் துயரம் போன்ற உணர்வுகளாலும் மாறுபடும். எனவே நாடித் துடிப்பை சோதிக்கும் போது இவற்றைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்றார்.

## 1.2 இந்திய மருத்துவ வரலாறு

தெற்காசியாவில் ஆதியில் வளர்ந்த அறிவியற் கலைகளைச் சுருத்துவம் குறிப்பிடத்தக்க இடம் பெற்றுள்ளது. தமிழ் மக்கள் உள்ளிட்ட தெற்காசிய மக்களின் மருத்துவ வரலாறு இற்றைக்கு இரண்டாயிரத்து ஐந்நாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே ஆரம்பமாகிவிட்டது. ஆரம்பம் என்று கூறும்பொழுது வெறும் குன்யத்திலிருந்து தொடங்கியதாகப் பொருள் கொள்ளலாகாது. மருத்துவம் தொடர்பான பல்வேறு தகவல்கள் ஒழுங்குபடுத்தித் தொகுக்கப்பெற்று வளர்ச்சிக்கு இடமளிக்கக் கூடிய ஓர் அறிவியற் கலையாக மருத்துவம் உருவாவதையே இங்கு ஆரம்பம் என்று குறிப்பிடலாம்.

ஆதியில் நோய்கள் ஏற்படுவதன் காரணங்களை விளங்கிக் கொள்ள முடியாத நிலையில் கடவுளரின் பேரிலும் கர்மத்தின் பேரிலும் பொறுப்பைச் சுமத் திவிட்டு மந்திரங்களையும் (charms) காப்புக்களையும்(Amulet) பிராயச்சித்தங்களையும் பரிந்துரைக்கும் மாந்திரிகர்களே ஆதிக்கம் செலுத்தினர். அக்காலத்தில் நோய்க்கு மருந்தாக மூலிகளைப் பரிந்துரைத்த வைத்தியர்களும் இருக்கத்தான் செய்தார்கள். எனினும் மந்திரமும் காப்பும் மேலோங்கி நின்ற காலம் அது.

‘ஓ நோயாளியே, நீ நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகளை பயன்படுத்தியிருக்கலாம் எனினும் இந்த மந்திரமே இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தச் சிறந்தது’

அதர் வவேதம் 45.2

நாளைவில் ஒருசில நோய்கள், குறிப்பாக எலும்பு முறிவு, வெட்டுக்காயம் போன்றவை, புறக்காரணிகளால் ஏற்படுவதையும் வாந்திபேதி, அஜீரணம் போன்றவை தவறான உணவு முறைகளினால் ஏற்படுவதையும் அம்மை, சின்னமுத்து போன்ற தொற்று நோய்கள் விளங்கிக் கொள்ள முடியாத காரணிகளால் ஏற்படுவதையும் அக்காலத்தவர் அவதானித்தனர். இதனைத் தொடர்ந்து விளங்கிக் கொள்ள முடியாத காரணிகளால் ஏற்படும் நோய்களே அமானுஷ்ய சக்திகளுக்கு உரியனவாகக் கூறப்பட்டன. மந்திரங்களின் பயன்பாடு எல்லைப்படுத்தப்பட்டு மருந்து மூலிகைகளின் பயன்பாடு விரிவாடைந்தது.



**ஆயுள் வேதப் பிதாமகர்  
தன்வந்தரி (கி.மு. 600?)**  
Dhanvanthrie

நெடுங்காலமாக இந்திய மக்களால் அறியப்பட்டும் பயன்படுத்தப்பட்டும் வந்த மருத்துவ முறைகளை ஒன்று திரட்டி ஆயுள் வேதம் என்னும் மருத்துவமுறை இதுதான் என்று அடையாளன் காட்டியவர்களுள் முதலிடம் வகிப்பவர் தன்வந்தரி. கலைகள் அனைத்திற்கும் பிறப்பிடம் பரம்பொருளாகிய இறைவனே என்பது இந்திய மக்கள் மத்தியில் நெடுங்காலமாக இருந்து வரும் நம்பிக்கை. இந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் உலகமக்களுக்கு இக் கலைகளை அறிமுகப்படுத்திய முதனால் ஆசிரியர்கள் தெய்வத்தொடர்பு உடையவர்களாகக் கூறப்பட்டனர். அந்தவகையில் ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின் ஆதி குருவாக எண்ணப்பட்ட தன்வந்தரியும் தெய்வாம்சம் பெற்ற ஒருவராகவே சித்தரிக்கப்பட்டார்.

‘உயிர் களைப் படைத்த பிரம் மாவே அவ் வுயிர் கள் வாழுங்காலத்தில் அவற்றுக்கு ஏற்படக் கூடிய நோய்களைத் தீர்க்கக்கூடிய வழிமுறைகளையும் எடுத்துரைத்தார். பிரம்மா உபகரித்த ஆயுள் வேதத்தை அஸ்வினி தேவர்கள் தன்வந்தரிக்கு உபதேசித்தனர். ஆதியில் எட்டு இலட்சம் கலோகங்களை உள்ளடக்கியதாக இருந்த ஆயுள்வேதத்தை எட்டுப்பிரிவுகளாக வகுத்து, மனிதர்கள் படித்தறிந்து கொள்க்கூடிய முறையில் சுருக்கமாகவும் முறைப்படுத்தியும் தந்தார் தன்வந்தரி’ என்பது ஆயுள்வேதத்தின் தோற்றும் பற்றிக்கறப்படும் செய்திகளுள் ஒன்று. தற்போது வாரணாசி என்றழைக்கப்பெறும் காசி நகரை ஆண்ட மன்னன் ஒருவனே இந்தக் தன்வந்தரி என்பதும் ‘திவோதாச்’ என்பது இவரது இயற்பெயர் என்பதும் ஆயுவாளர்கள் பலரினதும் முடிவு. மருத்துவத்துறையில் மிகுந்த ஆற்றலும் அறிவும் பெற்றிருந்த இம்மன்னனிடம் ஆயுள்வேதம் பயின்ற மாணவர்களுள் சிலர் தாம் குருவிடம் பயின்ற பாடங்களைத் தனித்தனி நூல்களாகத் தொகுத்து வைத்தனர். இவற்றுள் கஸ்ருதர் என்பவர் எழுதிவைத்த நூல் ஒன்றே ‘கஸ்ருத சம்ஹித’ (கஸ்ருதரின் தொகுப்பு) என்னும் பெயரில் இன்று எமக்குக் கிடைக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

தன்வந்தரி கூறியபடி ஆயுள்வேதத்தின் எட்டுப்பிரிவுகள் பற்றியும்

விளக்கியுள்ள சுல்ருதர் தமது நூலில் சல்லியதந்திரம் எனப்படும் அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரிவுக்கே கூடிய முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளார். இவரது தொகுப்பு அறுவைச்சிகிச்சையாளருக்கு வழிகாட்டுமுகமாகவே எழுதப்பெற்றது என்பதில் ஜயமில்லை.

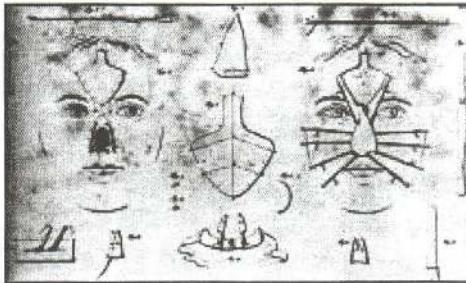
‘சல்லியம்’ என்பது அம்பைக் குறிக்கும் வடமொழிச்சொல். அன்றைய காலகட்டத்தில் இடம்பெற்ற போர்களின்போது அம்பும் வில்லுமே பிரதான ஆயுதங்களாக விளங்கின. அறுவைச்சிகிச்சை தேவைப்படும் உடற்காயங்கள் பெரும்பாலும் போரில் அம்புதைத்தினால் ஏற்பட்ட காயங்களாகவே இருந்தன. உடலில் பாய்ந்த அம்புகளை அவதானமாக அகற்றுவதற்கு அறுவைச்சிகிச்சை நிபுணர்களின் தேவை அவசியமாயிற்று. இதன்காரணமாகவே ஆயுள் வேதத்தின் எட்டுப்பிரிவுகளுள் அறுவைச் சிகிச்சை பற்றிக் கூறும் பிரிவு ‘சல்லியதந்திரம்’ என்றும் அறுவைச் சிகிச்சை ‘சல்லியக்கிரையை’ என்றும் குறிப்பிடப்பெற்றது.

இன்று உபயோகத்தில் இருக்கும் அறுவைச்சிகிச்சை நுட்பங்கள் பலவற்றுக்குப் பண்டைய ஆயுள்வேதியரே முன்னோடிகள் என்பதை மேலைநாட்டினரும் உணரும்படி வைத்தது தன்வந்தரியின் சீட்ரான் சுல்ருதரின் நூலேயாகும். குறிப்பாக நாசிவிடவமைப்பு (rhinoplast) உள்ளிட்ட இன்றைய தோல்மாற்ற சிகிச்சைகள் (plastic surgery) பண்டைய ஆயுள் வேதியரிடமிருந்து அறியப்பட்டவையே என்பதை மருத்துவ வரலாற்றினுர்கள் கூட்டிக்காட்டியுள்ளனர்.

ஒரு காலத்தில் இந்தியாவில் குற்றவாளிகளுக்கு வழங்கப்பட்ட தண்டனைகளில் ஒன்று முக்கு, காது போன்ற அங்கங்களைத் துண்டித்தலாகும். இது தவிர, தலைக்கவசம் (helmet) அணியாத போராளிகளும் இவ்வுறுப்புக்களை இழப்பது சர்வசாதாரணம். இவர்கள் தாங்கள் இழந்த உறுப்புக்களை சீர்செய்ய சல்லியக்கிரையாளரை நாடினார்கள். இழந்த அன்றேல் சிதைந்த உறுப்பைச் சீர்செய்ய உடலின் வேறுபுதுதிகளில் இருந்து தோலை வெட்டின்டுத்துப் புதிய உறுப்புக்களை உருவாக்குவதும் சீர்செய்வதும் சல்லியக் கிரையாளரின் முக்கிய பணிகளுள் ஒன்றாக இருந்தது.

இந்த நாசி மறுசீரமைப்புச் செய்முறை பற்றி சுல்ருதர் பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்.

‘முக்கை இழந்தவரின் முக்கைச் சீரமைப்பதற்குத் தேவையான தோலின் பரப்பளவை ஒரு இலையில் வெட்டி எடுத்துக்கொள்ள



வேண்டும். இந்த இலையை அவரது கன்னத்தில் வைத்து இலையின் அளவில் தோலை வெட்டிப்பிரிக்க வேண்டும். தோலைக் கன் னத் தில் இருந்து முற்றிலும் அகற்றாது ஒரு சிறு இணைப்பை விட்டு வைக்க வேண்டும். முக்குத் துவாரத்துள் ஆழனைக்குஞ்

செடியின் இரு சிறிய துண்டுகளை செருகி வைத்துவிட வேண்டும். கன்னத்தில் இருந்து பிரிக்கப்பட்ட தோலை முக்கில் செருகி வைக்கப்பட்ட ஆழனைக்கம் தடிகளின் மேலாக மடித்துத் தைத்து விட வேண்டும். புன்கள் ஆறியவுடன் இன் னமும் கன்னத்துடன் இணைந்திருக்கும் தோற்பகுதியை வெட்டிவிடலாம்'

இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஆயுள்வேத அறுவைச் சிகிச்சையாளர் கூஸ்ருதர் கூறிய முறைப்படி நாசி மறுசீரமைப்புச் சிகிச்சையினைச் செய்து வந்துள்ளனர். எனினும் இற்றைக்கு இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர்தான் ஐரோப்பியர் இதுபற்றி அறிந்து கொண்டனர்.

மைகுரின் திப்பு கல்தானுக்கும் ஆங்கிலேயருக்கும் இடையே போர் நடந்து கொண்டிருந்த காலம் அது. ஆங்கிலேயரிடம் வேலை பார்த்த கௌசாஜி (Cowasji) என்னும் வண்டி ஒட்டுநரும் படைவீரர்கள் நால்வரும் திப்புகல்தானின் படையினரால் பிடிக்கப்பட்டனர். அந்நியிரிடம் பணிபுரிந்தமைக்குத் தண்டனையாக பிடிப்பட்ட ஜவரினதும் முக்குகளை அரிந்து விட்டு ஆங்கிலேயத் தளபதியிடம் அனுப்பிவைத்தனர் திப்பு கல்தானின் படையினர். இந்நிலையில் பூனேயில் வாழ்ந்தவரும் குயவர் இனத்தைச் சேர்ந்தவருமான நாசி சீரமைப்புச் செய்யும் அறுவைச் சிகிச்சையாளர் ஒருவர் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட ஆங்கிலேயப் படைத்தளபதி அவரை உடனடியாக வரவழைத்து வண்டி ஒட்டுநரான கௌசாஜிக்கும் மூக்கறுப்பட்ட வீரர்களுக்கும் நாசி மறுசீரமைப்பு செய்யும் படி கேட்டுக்கொண்டார். கூஸ்ருதரின் முறையைப் பெரிதும் ஒத்துக்காணப் பட்ட இச்சிகிச்சையில் அளவெடுப்பதற்கு இலைக்குப் பதிலாக மெழுகு பயன்படுத்தப்பட்டது. கன்னத்தில் இருந்து தோல் எடுக்கப்படாமல் நெற்றியில் இருந்து எடுக்கப்பட்டு ஒருவங்கள் மத்தியில் பிரிக்கப்படாத தோல் விடப்பட்டது. புதிய முக்குக்கும் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் இரத்த ஒட்டம் தொடர்ச்சியாக நடைபெற இந்த இணைப்பே உதவியது.

பெயர் அறியப்படாத அந்த வைத்தியரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட நாசி வடிவமைப்பு அறுவைச் சிகிச்சையின் போது தோமஸ் குறுசோ (Thomas Crusoe) மற்றும் ஜேமஸ் பிண்ட்லே (James Findlay) என்னும் இரு ஆங்கிலேய மருத்துவர்கள் உடனிருந்து அவதானித்தனர். இது பற்றிய முழுவிபரும் முதலில் மத்ராஸ்கலெட் (Madras Gazette) என்னும் இதழிலும் பின்னர் இலண்டனில் இருந்து வெளியாகும் 'கனவான்கள் சஞ்சிகை' (Gentlemen's Magazine of London, 1794) யிலும் வெளியிடப்பெற்றது. இந்த விபரத்தைப் படித்த ஜே.சி.காப்பூ (J.C. Carpeil) என்ற ஆங்கில சர்ஜன் இந்திய முறைப்படி நாசி வடிவமைப்பு சிகிச்சைகள் இரண்டை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடித்தார். இவரது ஆய்வுக் கட்டுரையைப் படித்த கிராஃபே (Graefe) என்ற ஜேர்மன் சர்ஜனும் கையில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட தோலைப்பயன்படுத்தி வடிவமைப்பு சிகிச்சையைச் செய்து முடித்தார். இதன் பின்னரேயே 'பிளாஸ்ரிக் சர்ஜனி' என்று இன்று அறியப்படும் உறுப்பு சீரமைப்புச் சிகிச்சை ஜோரோப்பா எங்கனும் பிரசித்தி பெற்றது. பிளாஸ்ரிக் என்பது இன்று சாதாரணமாகப் பயன்படும் செயற்கை பிளாஸ்ரிக்கைக் குறிப்பதாகக் கொள்வது தவறு. பிளாஸ்ரிகோஸ் (Plastikos) என்ற கிரேக்கச் சொல்லை மூலமாகக் கொண்ட இதன்பொருள் வடிவமைத்தல் என்பதாகும்.

சல்ருத சம்ஹிதையின் முதலாவது பாகமான குத்திரிஸ் தானத்தின் 16 ஆவது பாடத்தில் நாசி வடிவமைப்புடன் (rhinoplasty) கூடவே பாரம் கூடிய தோடுகளை அணிவதால் காது அறுபட்டவர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய காதுமறுசீரமைப்பு (otoplasty) பிளாவடைந்த உதடுகளுடன் பிறந்தேர்க்கு உதடுசீரமைப்பு (oroplasty) என்பனவும் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆயுள்வேதத்தில் கண்தொடர்பான வியாதிகளும் அவற்றின் சிகிச்சைகளும் சலாக்கிய தந்திரம் எனப்படும் ஒரு பிரிவில் அடங்குகின்றன. இதைத் தமிழில் நயனவிதி என அழைப்பார். கண் சம்பந்தப்பட்ட சத்திரசிகிச்சைகளையும் சல்லியக் கிரியையாளரே மேற்கொண்டு வந்தனர்.

கண்வில்லைகளில் (lens) படிவ ஏற்படுவதால் அதன் ஊடாக ஒளி செல்வது கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் காரணத்தினால் விம்பங்கள் இரண்டாகவோ அன்றேல் முன்றாகவோ தெரியும், பார்வை மங்கும். இதை ஆங்கிலத்தில் கற்றாக (cataract) என அழைப்பார்கள். மங்கிய வில்லைகளை அகற்றினால் ஒளி நேரடியாக விழித்திரையில் விழுந்து பார்வையை ஓரளவாவது சீராக்கி விடும். இவ்வித சிகிச்சை

யைத்தான் பண்டைய தமிழர்கள் கண்படலம் அகற்றல் அல்லது கண்ணுறித்தல் என அழைத்தார்கள். நவீனமயமாக்கப்பட்ட கண்சிகிச்சையிலும் இதே தத்துவம் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது. இதில் உள்ள வித்தியாசம் என்னவென்றால் அகற்றப்பட்ட கண்வில்லைக் ஞக்குப் பதிலாக புதிய செயற்கை வில்லைகளை கண்ணுள்ள பொருத்துவார்கள் (lens implant) அன்றேல் முக்கு கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பார்கள்.

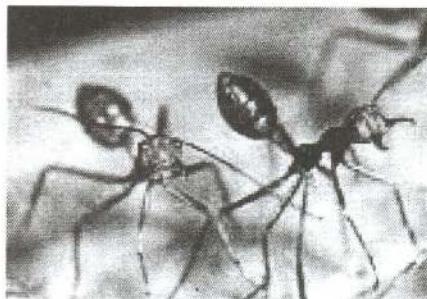
அறுவைச்சிகிச்சையின் தந்தை (Father of Surgery) எனப் போற்றப்படும் கஸ்ரூதர் தனது நூலில் கண்படலம் உரிக்கும் செய்முறையைப் பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்.

‘கண்பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியை மருத்துவர் முதலில் படுக்க வைத்து அவரின் கண்களைத் தனது வெளிமுச்சினால் (வாயால் ஊதி) குடாக்க வேண்டும். பின்னர் மூடிய கண்களைத் தனது பெரு விரலால் அழுத்தித் தேய்த்தபின் நோயாளியைத் தனது முங்காலைப் பார்க்கும்படி கேட்கவேண்டும். அதற்கு பின்னர் நோயாளியின் தலையை அசையவிடாது உறுதியாகப் பிடித்துக் கொண்டு வைத்தியர் தனது கூட்டுவிரல், நடுவிரல், பெருவிரல் ஆகியவற்றுள் ஈடியுருவான ஊசியைச் செருகி அதன் முனையை நோயாளியின் கண்ணின் கருவிழியிலிருந்து குறிப்பிட்ட தூரத்திலும் விழியோரத்தில் இருந்து குறிப்பிட்ட தூரத்திலும் கண்ணுள்ள செலுத்திப் பின்னர் முன்னும் பின்னும் மேலும் கீழ்மாக ஊசியை அதிக கவனத்துடன் அசைக்க வேண்டும். மெல்லிய சத்தத்துடன் நீர்த்துளி ஒன்று வெளியேறும். அப்பொழுது நோயாளிக்கு ஆதரவு கூறி சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட. கண்ணை பாலால் நனைத்த பின்னர் ஊசி முனையால் கண் வில்லையைச் சுரண்ட மூக்குப்பக்கமாகத் தள்ளி அதை நோயாளியை மூக்கினால் உறிஞ்ச வைக்க வேண்டும். கண்வில்லை முற்றாக அகற்றப்பட்டவுடன் நோயாளிக்கு பார்வை கிடைத்து விடும். அதையிட்டு நோயாளி மகிழ்ச்சியடையும் போது வைத்தியர் மெதுவாக ஊசியை அகற்றி எண்ணேய் தோய்ந்த பஞ்சை காயத்தின் மேல் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட நோயாளி அசையாமல் படுத்திருக்க வேண்டும்’.

போர் நடைபெறும் போது ஏற்படும் வெட்டுக் காயங்களாலும் காட்டு விலங்குகள் தாக்குவதாலும் வயிற்றுப்பாகம் கிழிந்து குடல் வெளியே வருவதுடன் குடலில் கிழிசல் ஏற்படுவதுமண்டு.

குடலில் ஏற்படும் கிழிசலைத் தைத்து அதை மீண்டும் உள்ளே தள்ளி தசையையையும் தோலையையும் மூடித்தைக்கும் செய்முறையும்

கள்ளுத் சம்ஹிதையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. குடலில் ஏற்பட்ட கிழிசலை நெருக்கமாகத் தைக்காவிடன் குடலுள் இருக்கும் நுண்கிருமிகளுடன் (bacteria) கூடிய கழிவுப் பொருள் கசிந்து வெளியேறி உடல் உள்ளுறுப்புகளில் தொற்று ஏற்படும் பேரபாயம் உண்டு. இதனைத் தவிர்க்க இலைகளைத் தைத்துக் கூடுகட்டும் ஒருவகை முகறு எறும்புகளை (Weaver ants) அறுவைச்சிகிச்சைக்கு முன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்வார்கள், கிழிசலின் ஒரு முனையில் ஒரு எறும்பை விடுவார்கள். அது கிழிசலின் இருபக்க தோல்களையும் இணைத்து கவ்விப்பிடிக்க மற்றைய எறும்பை விடுவார்கள். இந்த எறும்பும் கவ்விப்பிடித்தவுடன் அடுத்த எறும்பை விடுவார்கள். இப்படியாக கிழிசலின் இறுதி மட்டும் எறும்புகள் கவ்விப்பிடித்தவுடன் அவற்றின் உடல் களைக் கொய்து அகற்றி விட்டு தலைகளுடன் குடலை முடித்தைத்து விடுவார்கள். எறும்புகளின் தலைகள் பின்னர் நோய் ஏதிர்ப்பு காரணிகளால் சிதைக்கப்பட்டு உடலால் உறிஞ்சப்பட்டுவிடும்.



இத்தகையான சிகிச்சைகள் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே மேற்கொள்ளப்பட்டன என்றால் அதைப்பெரும் சாதனை என்றே ஏற்கவேண்டும். இன்றைய மருத்துவ உலகில் இந்த தொழில்நுட்பம் மிகவும் பிரபல்யமானது. ஆனால் எறும்புகளுக்கு பதிலாக ஸ்ரேப்பில் என்னும் துருப்பிடியாத ஊசிகளை உபயோகிக்கிறார்கள்.

உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் கழலைகளை வெட்டி அகற்றுதல், வெட்டிய இடத்தில் தொற்று ஏற்படாமல் அவ்விடத்தில் குடுபோடுதல் போன்றவையும் அந்நாலைய சல்லியக்கிரியையாளர் மேற்கொண்ட சிகிச்சை முறைகளாகும். இந்த வைத்தியமுறை வேதனையானது ஆனால் அவசியமானதும் கூட. இதை கம்பர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

**உடலினிற் தோன்றிற் நொன்றை அறுத்ததன் உதிரம் ஊற்றி சுடலுறச் சுட்டு வேறோர் மருந்தினாற் துயரம் தீர்வார்.**

கம்பராமாயணம் (கி.பி.1200)

அறுவைச் சிகிச்சையைப் பொறுத்தமட்டில் அது என்றுமே பிராமணருக்கு உகந்த தொழிலாக என்னப்படவில்லை. புண்பட்ட மேனியைத் தீண்டுதல், இரத்தத்துடன் அளைதல் போன்ற, அறுவைச் சிகிச்சைக்கு அத்தியாவசியமான செயற்பாடுகள் பிராமணருக்கு உகந்தவை அல்ல என்ற கருத்தே இதற்கு காரணமாக இருத்தல் கூடும். ஆதியிலிருந்தே அறுவைச் சிகிச்சையில் ஈடுபட்டோரும் அது தவிர்ந்த பொது மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டோரும் இரு வெவ்வேறு பிரிவினராக இயங்கி வந்துள்ளனர். பொது மருத்துவர்களாக (general practitioners) விளங்கிய ஆயுள்வேதியர் ‘பரத்துவாஜ் சம்பிரதா யத்தை’ அனுசரிப்பவர்களாகவும் அறுவைச் சிகிச்சையில் ஈடுபட்டோர் (surgeons) ‘தன்வந்தாரி சம்பிரதாயத்தைச்’ சேர்ந்தவராகவும் அறியப்பட்டனர். ஆரம்ப காலத்தில் பொது மருத்துவத் துறையில் பிராமணரும், அறுவைச் சிகிச்சைத் துறையில் அரசு குலத்தவரும் ஆர்வம் காட்டி வந்தனர்.

அறுவைச் சிகிச்சையில் அரசர்கள் காட்டி வந்த ஆர்வம் நாளடைவில் குறையத் தொடங்கியது. அறுவைச் சிகிச்சை என்பதே உயர் சாதியைச் சேர்ந்தவர்கள் செய்யக்கூடாத ஒரு தொழில் என்ற கருத்து வேருள்ளியது. பொது மருத்துவர்களாக இருந்த பிராமணர்கள் கூட நாளடைவில் ‘வைத்தியர்கள்’ எனப்படும் ஒர் உபசாதியைச் சேர்ந்தவர்களாகக் கருதப்பட்டனர். பிற்காலத்தில் மருத்துவத் தொழிலை மேற்கொண்ட அனைவரும் ‘வைத்தியர்’ என்ற பெயருக்கு உரியவராயினர். அதேசமயம் அறுவைச் சிகிச்சையினை மேற்கொண்டவர்களுக்கு இந்த ‘வைத்தியர்’ பட்டம் உரித்தாகவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உரிய மதிப்பும் ஊதியமும் வழங்கப்படாமையால் அறுவைச் சிகிச்சையாளர்கள் ஆர்வம் இழந்தனர். இதனால் ஆயுள்வேத அறுவைச் சிகிச்சைத் துறை தனக்கிருந்த சிறப்பை படிப்படியாக இழந்தது. நாளடைவில் சமுதாயத்தின் அடிமட்டத்தில் இருந்த ஒரு குழுவினரிடம் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும் பணி ஒப்படைக்கப்பட்டது.

ஆயுள்வேதம் தொடர்பாக சமஸ்கிருதத்தில் இயற்றப்பட்ட நூல்கள் பெரும்பாலும் பிராமணர்கள் உட்பட்ட உயர்வகுப்பினருக்கு உரியனவாகவே கருதப்பட்டன. குத்திரர் இந்நூல்களைப் படித்தறிய அநுமதிக்கப்படவில்லை. குத்திரர் மாத்திரம் அறுவைச் சிகிச்சையை மேற்கொண்ட காலகட்டடத்தில் அவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக

இருக்கக்கூடிய நூல்களைக் கொடுத்துதல வேண்டிய கட்டாயம் பிராமணர் முதலான உயர்வகுப்பினருக்கு ஏற்பட்டது. இதன் விளைவாக அறுவைச் சிகிச்சையாளருக்கு உதவுவதற்கென்றே ஆக்கப்பெற்ற தன்வந்தரி நூல்களை குத்திரர் பெற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கப் பட்டிருக்கலாம் என்று எண்ணத் தோன்றுகின்றது. பிற்காலத்தில் குத்திரரும் வைத்திய தொழிலை மேற்கொண்டபொழுது இந்தத் தன்வந்தரி நூல்களும் இந்த நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள விடயங்களை விளக்குமுகமாக எழுந்த சார்பு நூல்களுமே பெரிதும் உதவின. ஆயுள்வேத மருத்துவ முன்னோடிகளுள் தன்வந்தரியின் பெயரே இந்தியா முழுவதும் குறிப்பாக தென்னகத்தில் நன்கு அறிந்த பெயராக இருப்பதற்கு இதுவே காரணமாக இருக்கலாம்.

தன்வந்தரியின் வைத்தியமுறைகளை விபரிக்கும் கஸ்ருதர் முதலானோரின் தொகுப்புகளில் இருந்து தமக்குத் தேவையானவற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொண்ட தென்னிந்திய வைத்தியர்கள். அவற்றை கிரந்த எழுத்துகளில் பதிவு செய்தனர். இந்த தொகுப்புகளுக்கும் இந்நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள விடயங்களை விளக்குமுகமாகத் தாமே எழுதிய விளக்க உரைகளுக்கும் (commentaries) தன்வந்தரி வைத்திய சாஸ்திரம், தன்வந்தரி வைத்திய சிந்தாமணி போன்ற பெயர்களைச் சூட்டிவைத்தனர்.

பிற்காலத்தில் தமிழில் ஆயுள்வேத நூல்களை ஆக்கமுற்பட்டோருக்கு தன்வந்தரியின் பெயருடன் காணப்பட்ட கிரந்தங்களே (கிரந்த எழுத்துகளில் வடிவமைக்கப்பட்ட நூல்களே) ஆதார நூல்களாக இருந்தன.

அந்தமில் ஆயுரு வேதமாயுயர்  
சந்தரமந்திரி சொல் சிந்தாமணிச்  
சந்தநல் வடமொழி தமிழ் வளம் பெற

எந்தை தன் அருளினால் இயம்புவாமரோ  
என்று தன் முயற்சி பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார் ஈழத்தில் பரராசசேகரம் என்னும் பெயரில் தமிழ் ஆயுள்வேத மருத்துவ நூலை ஆக்கிய தமிழூறிஞர் ஒருவர். தென்னிந்தியாவிலும் இலங்கையிலும் பண்டைய ஆயுள் வேத நூல்களை ஆக்கியோர் வரிசையில் தன்வந்தரியே முதலிடம் பெறுகின்றார்.

## புத்தரின் மருத்துவர் ஜீவக குமாரச்சன் (கிழ. 50)

### Jivaka Kumarabachcha

முன்னர் மகதநாடு என்று அழைக்கப்பட்ட பிரதேசம் இன்றைய இந்தியாவின் பீகார் மாநிலத்தின் ஒரு பகுதி. கெளதம் புத்தர் வாழ்ந்த காலப் பகுதியில் மகதநாட்டை ஆண்ட மன்னன் பிம்பிசாரன். அரசனின் மகனாகிய இளவரசன் அபயன் ஒரு நாள் காலை அரண்மனைக்கு வெளியே உலாவும் போது ஏருக்குவியல்மீது பேழை ஒன்றைக் கண்டான். அருகே சென்று பேழையைத் திறந்து பார்த்த போது பெற்றோரால் கைவிடப்பட்ட பச்சிளம் பாலகன் ஒருவன் குறைஉயிரில் இருக்கக்கண்டான். அதிர்ச்சியும் கவலையும் அடைந்த இளவரசன் மகவை அரண்மனைக்கு எடுத்துச் சென்று தக்க மருத்துவம் செய்து அந்த மகவின் உயிரைக்காப்பாற்றினான். தப்பிப்பிழைத்தவன் என்பதால் ஜீவகன் எனப்பெயரிட்டு அன்புடன் வளர்த்து வந்தான். இளவரசனின் பச்சத்திற்கு (அன்புக்கு) உரியவன் என்ற காரணத்தினால் குமாரச்சன் என ஊர்மக்கள் அழைத்தார்கள் என நம்பப்படுகின்றது.

அரண்மனையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மருத்துவம் செய்ய வெண்ணிற ஆடைகளில் வரும் மருத்துவர்களைக் கண்டு தானும் ஒரு மருத்துவனாக வரவேண்டும் என விரும்பினான். ஆரும் ப மருத்துவக் கல்வியை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் தக்க சீலத்தில் வாழ்ந்த மருத்துவப் பேரறிஞர் ஆத்திரேயர் பற்றி அறியவந்தான் ஜீவகன். அவரிடம் தனது மருத்துவக் கல்வியை தொடர ஆர்வம் கொண்ட ஜீவகன் தனது வளர்ப்புத் தந்தையான அபயனுக்கும் தெரியா மல் தக்க சீலத்துக்குச் சென்று ஆத்திரேயரிடம் மாணவனாகச் சேர்ந்து கொண்டான். மதி நுட்பத்தாலும் தனது திறமையாலும் ஆசிரியர் ஆத்திரேயரின் அபிமானத்தை பெற்று சிறந்த மாணவனாக விளங்கினான் ஜீவகன். இறுதிப்பரீட்சைக்கு அவனது திறமையை கணிப்பதற்காக அவனுக்கு ஆசிரியர் கொடுத்த செய்முறைப்பரீட்சை என்னவென்றால் அந்த ஊரில் உள்ள புல், பூண்டு, செடி, கொடி, மரம் ஆகியவற்றில் மனிதர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு வகையிலும் பயன்படாத ஒன்றைக் கொண்டு வரவேண்டும் என்பதாகும்.

சில நாட்கள் கழித்து வெறுங்கையோடு திரும்பி வந்த ஜீவகன் “குருவே மருத்துவத்திற்கோ அன்றேல் மனிதனுக்கோ பயன்படாத எந்த ஒரு மூலிகையையும் என்னால் இனக்காண முடியவில்லை” என்றான். “ஜீவகா! நீ பரீட்சையில் சித்தியடைந்து விட்டாய். இனி ஊருக்குத் திரும்பி மருத்துவனாக பணி புரிவாயாக” என்று

தமிழர் மருத்துவம் அன்றை கிள்ளும்

வாழ்த்தியதோடு செலவுக்கு சிறிது பணமும் கொடுத்து வழியனுப்பி வைத்தார் ஆத்திரேயர்.

மகதநாடு திரும்பிய ஜீவகனை, மன்னன் பிம்பிசாரான் தனது அரண்மனை வைத்தியனாக நியமித்ததோடு கௌதமபுத்தருக்கும் மருத்துவராக இருக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டான். புத்தருக்கு மருத்துவப் பணி செய்து வந்த ஜீவகன் அவரது போதனைகளால் கவரப்பட்டு பெளத்த மதத்தைத் தழுவிக்கொண்டான்.

பாளி, சீனம், திபெத் ஆகிய மொழிகளில் எழுதப்பட்ட பெளத்த நூல்களிலிருந்து ஜீவகன் மருத்துவத்துறையில் சிகிச்சிறந்த ஆற்றல் பெற்றிருந்தான் என அறிய வருகின்றது. ஜீவகன் தலையில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும் ஆற்றல் கூட பெற்றிருந்தான். இதற்குச் சான்றாக பின்வரும் குறிப்பு அமைகின்றது.

ராஜகிருஹத்தைச் சேர்ந்த செட்டி என்ற பெயருடைய வணிகப் பெருமகன் ஒருவன் ஏவராலும் தீர்க்க முடியாத தலைவலியினால் தொடர்ந்து ஏழுவருடங்களாக அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்த பொழுது, ஒரு நாள் மன்னன் பிம்பிசாரனிடம் சென்று தனக்கு உதவுமாறு வேண்டினான். ‘அரசே! தயவு செய்து அரண்மனை மருத்துவராகிய ஜீவகனை எனது தீராத நோயைக் குணப்படுத்தக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்’ என வேண்டினின்றான். அரசனின் வேண்டுகோளுக்காக செட்டியைப் பரிசோதித்த ஜீவகன் சிகிச்சையின் பின்னர் நோயாளி கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நிபந்தனைகளாக இடது பக்கமாக 7 மாதமும் வலது பக்கமாக 7 மாதமும் முதுகுப்புறமாக 7 மாதமும் தொடர்ந்து படுக்க வேண்டும் என விளக்கினார். இந்த நிபந்தனைகளுக்கு சம்மதித்த செட்டியின் தலையில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து இரு புழக்களை அகற்றிய பின்னர் வெட்டிய இடத்தைத் தைத்து மருந்து இட்டார் ஜீவகன். ஆனால் நோயாளியால் சிகிச்சைக்குப் பின்னர் ஒவ்வொரு நிலையிலும் 7 நாட்கள் மட்டுமே படுக்க முடிந்தது. இதை செட்டி கூறியபோது “பயப்படாதே இவ்வளவு நாட்கள் நான் கூறிய முறைப்படி படுத்ததே போதுமானது. இதனை நான் முன்னரே உன்னிடம் கூறியிருந்தால் இதைக்கூட நீ செய்திருக்க மாட்டாய். உனக்கு இப்பொழுது பூரண குணமாகி விட்டது” என்றார் ஜீவகன்.

ஜீவகன் குழந்தை மருத்துவத்திலும் ஒப்புயர்வற்று விளங்கினார் என்பதையும் வரலாற்றுக் குறிப்புக்கள் வாயிலாக அறியமுடிகின்றது. குமாரவைத்தியனைக் குறிக்கும் சிறப்புப் பெயரே “குமாரபச்சன்” என்பது ஆய்வாளர் சிலரின் கருத்து. குழந்தை மருத்துவத்திற்கு ஜீவகனின்

நாலே மிகச்சிறந்தது என்று கஸ்ருத சம்ஹிதைக்கு உரை எழுதிய டல்லணர் (கி.பி 12ம் நூற்றாண்டு) குறிப்பிடுவதிலிருந்து அதே காலப்பகுதியில் ஜீவகனின் மருத்துவ நூல்களும் வழக்கில் இருந்தன என்பதையும் அறியக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

பெளத்த மதம் பரவிய நாடுகளில் எல்லாம் ஜீவகனின் வரலாறும் அவரின் மருத்துவத் திறமை பற்றிய கதைகளும் பரவின. சீனா, தீபெத், இலங்கை போன்ற நாடுகளில் ஜீவகனின் புகழ் இன்றும் நிலைத்து நிற்கின்றது. அதேசமயம் இந்தியாவில் ஜீவகன் பற்றிய செய்திகள் மறக்கப்பட்டுவிட்டன. இவர் பிரசித்தி பெற்ற பெளத்தன் என்பதால் இவரின் பங்களிப்பு பிற்கால வைதீக ஆயுள்வேதியரால் ஒதுக்கப்பட்டிருத்தல் கூடும்.

### ஆயுள்வேதப் போதனாசிரியர் ஆத்திரேயர் Atreya (கி.மு. 500-600)

‘அண்டாங்களைப் படைத்த பிரம்மாவே ஆயுள்வேதத்தையும் அருளினார். ஆதியில் நூறாயிரம் ஸ்லோகங்களால் ஆக்கப்பட்ட பிரமாண்டமான ஆயுள்வேதத் தொகுப்பினை பின்னர் கலியுகத்தின் சிற்றறிவு மனிதர்களுக்காக எட்டுப்பிரிவுகளாகச் சுருக்கி அருளினார் பிரமதேவன்.’

இன்னரும் கிரந்தம் எட்டிலக்கம் உள்ளதாம்  
அன்னநூல் முழுவதும் அறிந்து கற்றிட  
உன்னருங் கலியுகத் துணர் வின்றாதவின்  
பின்னதில் சுருக்கமாய் பிரித்துக்கட்டினான்.

-பரராசசேகரம்-

‘ஆயுள்வேதத்தை பிரம்மாவிடமிருந்து தக்ளப்பிரஜாபதியும் இவரிடமிருந்து அஸ்வினி தேவர்களும் பின்னர் தேவலோக அதிபதி இந்திரனும் பெற்றுக் கொண்டனர். இந்திரன் தான் பெற்ற அறிவை பரத்துவாஜ முனிவருக்கு ஊட்டினான். இவரிடமிருந்து ஆத்திரேயர் ஆயுள்வேதத்தை அறிந்து கொண்டார்.’ ஆயுள்வேதத்தின் தோற்றும் பற்றி கூறப்படுவது இதுவே. ஆயுள்வேதம் இறைவனால் அருளப்பட்ட புனிதமான, குற்றம் குறையற்ற கலை என்ற கருத்தை நிலை நாட்டுமுகமாகப் புனையப்பட்ட கதை இது என்பதை உணரமுடியும்.

தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் கிள்ளும்

இருப்பினும் இச்செய்தியில் வரும் ஆத்திரேயர் ஒரு வரலாற்று மனிதன் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள். இதற்கு ஆதாரமாக ஆத்திரேயர் என்பவர் புத்தரின் மருத்துவரான ஜீவகனுக்கு ஆசிரியராக இருந்தார் என்று பொத்த நூல்கள் கூறுவதைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

ஆயுள்வேதத்தில் அறுவைச் சிகிச்சை பற்றிய விளக்கங்களை முதன்முதலில் உலகுக்கு அளித்துத்தவியர் தன்வந்தாரி என்றால் பொதுமருத்துவம் (Medicine) பற்றிய விளக்கங்களை முதன் முதலில் உலகுக்கு வழங்கியவர் பரத்துவாஜர். இவர் பற்றிய தரவுகள் இன்னும் கிடைக்கப்பெறவில்லை. ஊர், காலம் தெரியாத அறிஞர்களை புராணப் பாத்திரங்களுடன் இணைத்துக் கூறுவது பண்டைய வழக்கு. இதே போன்று பரத்துவாஜர் மருத்துவம் பற்றிய அறிவினை தேவலோக மருத்துவர்களான அஸ்வினி தேவர்களிடமிருந்து அறிந்து கொண்டவர் என்று கூறப்படுகின்றது. எவ்வாறாயினும் ஆயுள்வேதத்தில் பொது மருத் துவத் துறையானது பரத துவாஜசம் பிரதாயம் என்று குறிப்பிடப்படுவதை இவ்விடத்தில் நினைவு கூரலாம். இந்த பரத்துவாஜிடம் மருத்துவம் பயின்றவர் ஆத்திரேயர். இவரின் சொந்தப் பெயர் புனர்வச என்பதாகும். அதீர் முனிவரின் வழிவந்த படியால் இவர் ஆத்திரேயர் என்று அழைக்கப்பட்டார். ஆத்திரேயர் இந்தியாவின் முதலாவது ஆயுள்வேதப் பேராசிரியராகப் பலராலும் போற்றப்படுவார். இவரிடம் மருத்துவம் படித்தோருள் அக்னிவாசர், பெலர், இறரிதர், காரபாணி, பாராசரர் மற்றும் ஜாடு கர்ணர் என்னும் அறுவர் தாம் படித்த பாடங்களைத் தனித்தனி நூல்களாகக் கொண்டதாக வைத்தனர். இவர்களின் தொகுப்புக்களே பல நூற்றாண்டு காலமாக இந்திய மருத்துவ மாணவர்களின் பாடநூல்களாக பயன்பட்டு வந்துள்ளன. ஆனால் இன்று அக்னிவாசரின் தொகுப்பும் தஞ்சாவூர் நூல் நிலையத்தில் கண்டியப்பட்ட பெலரின் தொகுப்பின் உருக்குலைந்த ஒரு பகுதியும் மட்டுமே எஞ்சியுள்ளன.

அக்னிவாசரின் தொகுப்பு இன்று அதன் மூலவடிவில் கிடைக்காவிடலும் சரக சம்ஹித என்னும் புகழ் பெற்ற ஆயுள்வேத நூல் அக்னிவாசரது நூலின் திருத்திய பதிப்பேயாகும். இந்நூலின் ஒவ்வொரு பாடத்தின் இறுதியிலும் “இந்தப் பாடமானது ஆத்திரேய புனர்வசவின் சீட்ரான அக்னிவாசரால் எழுதப்பெற்று பின்னர் சரகரால் திருத்தம் செய்யப்பட்டது” என்ற வாசகம் இடம் பெறுவதைக் காணலாம்.

## சரகார்(கிமி100) Carakar

சீன மொழியில் உள்ள பெளத்த நூல்களில் தரப்பட்டுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில், சரகார் முதலாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் (கி.பி. 100), வடமேற்கு இந்தியாவில் அமைந்திருந்த பேரரசான குஷனை ஆண்ட கனிஸ்க மன்னனின் ஆஸ்தான மருத்துவராக (Royal Physician) இருந்திருக்காலாம் எனக் கருத இடமுண்டு. கனிஸ்கன் ஒரு பெளத்தன். குஷனின் அரசமதம் பெளத்தும். சரக சம்ஹிதையின் ஆசிரியரை ஒரு பெளத்தராக ஏற்கத் தயங்கிய இந்து மதம் சார்ந்த ஆயுள்வேதியர் யோககுத்திரம் எழுதிய பதஞ்சலி முனிவரே சரக சம்ஹிதையின் ஆசிரியர் எனக் கூறிவந்துள்ளனர்.

மனிதர்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களை உடல், மனம், விபத்து ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையன என முவகையாக; சரகார் பிரித்துள்ளார். அதே போன்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை புறக்காரணியான காலநிலை (வெப்பம், குளிர், சுவாத்தியம்) அகக்காரணிகளான புலன் உறுப்புக்களின் ஆதார் செயற்பாடுகள், மதிநுட்பத்தை தூர்ப்பிரயோகம் செய்தல் என முன்று வகைகளாகப் பிரித்துள்ளார். இவர் நோயை இனங்காணுவது பற்றி மிக நனுக்கமாக விளக்கியுள்ள போதும் நாடிச்சோதனை பற்றி எதுவும் குறிப்பிடவில்லை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். மருத்துவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகளை சிறப்பாக பின்வருமாறு கூறுகின்றார். ‘ஒரு வைத்தியன் உண்மையானவனாகவும் மென்மையான (இரக்க) சுவாபழுடையவனாகவும் இருக்க வேண்டும். நோயாளி களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது அன்போடும் அளவோடும் பேசவேண்டும். ஒரு நோயாளியின் வீட்டுக்குச் செல்லும்போது அவ்வீட்டுக்காரருக்கு நன்கு அறிமுகமான அன்னியோன்னியமாகப் பழகும் ஒருவரை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். நோயாளியின் நோயைப் பற்றிய அன்றேல் அவரின் குடும்பத்தைப்பற்றிய விடயங்களை இரகசியமாகக் பேணிப்பாதுகாக்கும் மனப்பான்மை வேண்டும்.’ அதேபோன்று ஒரு மருத்துவர் பொருளும் புகழும் சம்பாதிக்க வேண்டுமாயின் எந்த நேரத்திலும் எந்த உயிருக்கும் நன்மை செய்ய வேண்டும் என்றெல்லாம் அறிவுரை கூறுவதுடன் ‘ஒரு போலி வைத்தியனிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதை விடத் தற்கொலை செய்வது மேல்’ என நோயாளிகளை எச்சரிக்கவும் செய்கிறார்.

**'வாகடம்'தந்தவாக்ஷப்பர்  
Vagbhatta (vahata)**

இற்றைக்கு 1350 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தற்போது சுமாத்திரா என்றழைக்கப்படும் ஸ்ரீவிஜயத்தில் தங்கிச் சமஸ்கிருதம் கற்ற பின் இந்தியா வந்தார் ஐ-ர்சிங் (I-Tsing. 671-695 A.D) என்ற சீர். இவர் தனது இந்திய விஜயத்தைப் பற்றிய குறிப்பில் பண்டைய இந்திய மருத்துவ அறிஞர்கள் அறுவரின் நூல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு எட்டுப் பாகங்கள் கொண்ட ஒரு மருத்துவ நூலை ஒருவர் தொகுத்துள்ள தாகவும், இந்நால் இந்தியா முழுவதும் மருத்துவப் பாடநூலாகப் பயன்படுகின்றது எனவும் எழுதியுள்ளார். ஆனால் நூல் ஆசிரியரைப் பற்றி இவர் எதுவும் குறிப்பிடவில்லை. ஆயினும், ஜற்சிங் குறிப்பிட்டுள்ள நூல் வாக்பட்டர் எழுதிய அஷ்டாங்கரசம்-ஹித என்ற நூல்தான் எனக் கருதுகின்றார் ஆய்வாளர் மெளரில் வின்ரனிட்டெல் (Maurice Winteranitz). வாக்பட்டரும் தனது நூலுக்கு ஆதாரம் அக்னிவாசர், பெலர், கபிலர், சாஸ்வதர், சுல்ருதர் போன்றோரின் படைப்புக்களே எனகின்றார். அஷ்டாங்க சம்ஹித என்ற நூலின் சுருக்கமாக அஷ்டாங்க வரிநுதய என்ற நூல் அமைந்துள்ளது. இந்த நூலின் ஆசிரியரும் வாக்பட்டரே. இவர் ஒரு பெளத்தர் எனவும் அறிய வருகின்றது.

தமிழகத்தில் விக்கிரம சோழனின் ஆட்சிக் காலத்தில் (1121 கி.பி.) திருவாவடுதுறை மருத்துவக் கல்லூரியில் வாக்பட்டரின் அஷ்டாங்க ஹ்ருதய பாடநூலாக இருந்திருக்கின்றது என்பதற்கு கல்வெட்டு ஆதாரமுண்டு. சிதைந்துபோன பழம்பெரும் மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்ட அரிய தரவுகளும் விடயங்களும் இன்றும் எமக்கு கிடைப்பதற்கு வழிவகுத்தது வாக்பட்டரின் தொகுப்புக்களே. வாக்பட்டரை வாகடர் என்றும் அவரின் தொகுப்புக்களை வாகடம் எனவும் சுருக்கி அமைத்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. வாகடம் என்ற இந்த மருத்துவ நூல் தமிழகத்தில் அடைந்து விட்ட பிரசித்தி காரணமாக நாளைடைவில் வாகடம் என்றால் அது மருத்துவ நூல் என்றே பொருள் கொள்ளப்பட்டது.

வாகடர் தனது இறுதிக்காலத்தில் சேரநாடாகிய கேரளத்தில் வாழ்ந்து பலருக்கு மருத்துவம் யயிற்றுவித்ததாக நம்பப்படுகின்றது. இது உண்மையாயின் தமிழகத்தில் வாகடம் புகழ் பெற்ற மருத்துவ நூலாக விளங்கியதில் வியப்பேதுமில்லை.

## 1.3 பௌத்தமும் மருத்துவமும்

### Buddhism and Medicine



ஓருநாள் புத்தர், சீடர் ஆனந்த ருடன் வந்து கொண்டிருக்கும் போது வயிற்றோட்டத்தால் பாதி க்கப்பட்ட பிக்கு ஒருவர் அழுக்கு உடையிடன் பலவீனப்பட்டு ஒரு முலையில் ஓடுங்கிக் கிடந்ததை யும் அங்கிருந்த பிக்குகளே அவரைக் கவனியாது ஒதுங்கி

இருப்பதையும் கண்டார். நோயாளியின் நிலைகண்டு மனம் வருந்திய புத்தர், ஆனந்தரின் உதவியுடன் நோயாளியைத் தூக்கிக் குளிப்பாட்டி ஆடை மாற்றி படுக்கையில் கிடத்திவிட்டு அங்கிருந்த மற்றைய பிக்குகளை அழைத்து “பிக்குகளே! உங்களுக்கு நோய் என்று ஒன்று வந்து விட்டால் உங்களுக்கு உதவ உறவினர் என்று எவருமே இல்லை. நீங்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக இல்லாவிடின் வேறுயார் உங்களுக்கு உதவப்போகிறார்கள். நீங்கள் நோயாளிகளுக்கு ஆற்றும் சேவை எனக்காற்றும் சேவை” என்று அறிவுரை வழங்கினார். புத்தருக்கு வழங்கப்பட்ட பெயர்களில் மகாவைத்தியர் (Maha bisak) என்பதுவும் ஒன்றாகும்.

புத்தரின் அறிவுரைக்கேற்ப பௌத்த பிக்குகள் தங்களுக்கு தானம் வழங்குவோருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதைத் தமது கட்டாய பணிகளில் ஒன்றாக ஏற்றுக் கொண்டார்கள். அன்று தொட்டு இன்றுவரை பிக்குகளில் பலர் சிறந்த மருத்துவர்களாகவும் புகழ்பெற்ற மருத்துவ நூலாசிரியர்களாகவும் விளங்குகின்றனர். இவர்களுக்கெல்லாம் முன் ணோடியாக விளங்கியவர் புத்தரின் சீடரும் மருத்துவமேதையுமான ஜீவகனே.

பௌத்த குருமார்கள் மட்டுமன்றி பௌத்தத்தைத் தழுவிக் கொண்ட மன்னர்களும் மக்களுக்குத் தரமான மருத்துவ சேவையை வழங்குவதைத் தமது முக்கிய கடமைகளுள் ஒன்றாகக் கருதிச் செயற்பட்டனர். இந்த மன்னர்களுக்கெல்லாம் உதாரணமாக விளங்கியவர் அசோகச் சக்கரவர்த்தி (Emperor Asoka) எனத் தற்போது

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

உலகால் அழைக்கப்படும் தேவனாம்பியபிரியதர்வண் (கி.மு.272-232). இவர்தான் பெளத்தத்தை தமுவிக்கொண்ட முதலாவது இந்தியப் பேரரசன். மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாது விலங்குகளுக்கும் மருத்துவமனைகள் அமைத்து சிகிச்சை அளிக்குமாறு இவ்வரசன் விடுத்த பணிப்புரை அசோகனின் இரண்டாம் கட்டளை என்று அறியப்படும் பாறைக்கல்வெட்டு ஒன்றில் பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது.

“மன்னன் தேவனாம்பிய பிரியதர்வணின் ஆட்சிக்கு உட்பட்ட அனைத்துப் பகுதிகளிலும் அவனது எல்லைப்புறத்து அரசர்களன் சோழர், பாண்டியர், சத்திய புத்திரர், கேரள புத்திரர், என்போரின் நாடுகளிலும் தம் பாணி (இலங்கை)யிலும் யவன் அரசன் அன்றியோகசின் நாட்டிலும் அதன் எல்லைப்புற நாடுகளிலும் மனிதர்களுக்கான சிகிச்சை; விலங்குகளுக்கான சிகிச்சை, என இருவகையான சிகிச்சை வசதிகள் மன்னன் தேவனாம்பிய பிரியதர்வணால் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.”

(*The Corpus Inscriptional Indicarum Vol. Sccond Rock Edict*)

சிகிச்சைச் சாலைகளை அமைப்பதுடன் நின்று விடாது பொது ககாதாரத்தைப் பேணுவதிலும் பண்டைய சிங்கள பெளத்த மன்னர்கள் அக்கறை காட்டியள்ளனர். பாண்டுக்கபாயவின் ஆட்சிக்காலத்தில் நீர் நிலைத்தேக்கங்களிலும் ஏனைய பொதுவிடங்களிலும் மலசலம் கழித்தோருக்கு அபராதம் விதிக்கப்பட்டது. எனினும், மருந்தின் உபாதையால் மேற்படி குற்றம் புரிந்தோருக்கு மன்னிப்பு வழங்கப்பட்டது.

மருத்துவக்கலையில் கௌதம புத்தரின் சொந்த மருத்துவரான ஜீவகனுக்கு அடுத்தபடியாக எண்ணப்பட வேண்டியவன் தானே எனப்பெருமிதமற்றவன் மன்னன் புத்ததாச (கி.பி. 337-365) ஆவான். தயாள குணமுடைய மன்னாக மாத்திரமன்றி நோய் தீர்ப்பதில் கைதேர்ந்த மருத்துவனாகவும் விளங்கிய புத்ததாச சம்பந்தப்பட்ட அநேக சம்பவங்களைச் சூளவம்சம் விபரிக்கின்றது.

ஒருநாள், மன்னன் புத்ததாச தில்ஸ வாவியில் நீராடுவதற்காக பிரதான வழியாக யானைமீதமர்ந்து சென்று கொண்டிருந்த போது புட்ட விகாரைக்கு அருகே பெரிய பாம்பொன்று வயிற்றுப்புறத்தில் வளர்ந்த கழலையால் புற்றொன்றின் மேல் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. உடனே யானையிலிருந்து கீழே இறங்கி தனது உடை

வாளைக் கொண்டு கழலையை அகற்றி மருத்துவம் செய்து பாம்பைக் குணப்படுத்திய மன்னன் “எனது தாமத்தை விலங்குகளும் அறியும் எனவே எனது ஆட்சிமுறை நீதியானதே” எனப் பெருமிதமுற்றான்.

மேற்கூறிய சம்பவத்தைப் போன்று புழக்கள் நிறைந்த பாலை உட்கொண்டதால் குடல்நோய்க்கு ஆளான பிக்கு ஒருவரையும், பாம்பு முட்டையைத் தண்ணீருடன் விழுங்கிவிட்டு அவதியுற்ற மனிதன் ஒருவரையும், கர்ப்பத்தைத் தவறான நிலையில் கொண்டிருந்த பெண்ணோருத்தியையும் அரசன் குணப்படுத்திய சம்பவங்களைச் சூளவம்சம்கவையாக எடுத்துரைக்கின்றது.

மன்னன் புத்ததாச பொது மக்களின் நலன்கருதி ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சைசாலைகள் நிறுவி அங்கு மருத்துவர்களையும் நியமித்தான். யானைகளுக்கும், முடவர்களுக்கும் பராமரிப்பு நிலையங்களை அமைத்துக் கொடுத்தான். இதுதவிர, மருத்துவ நூல்களின் சார்த்தை ஒன்றுதிரட்டி ஒரு மருத்துவ நூலை ஆக்கியதாக சூளவம்சம் கூறுகின்றது. கஸ்ருத சம்ஹிதையைப் பெரிதும் தழுவிந்திருக்கும் சாரார்த்த சங்ரகம் என்னும் சமஸ்கிருத மருத்துவ நூல் புத்ததாசவால் எழுதப்பட்டது எனக் கருதுவோர் சிலர்.

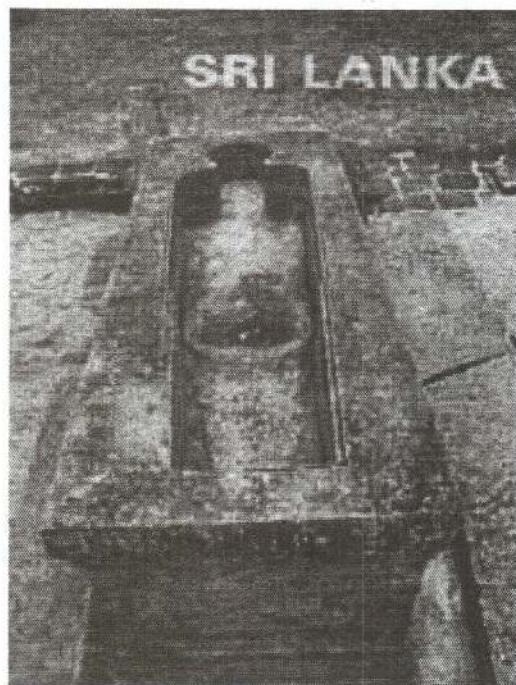
இலங்கையை ஆண்ட முதலாம் பராக்கிரமபாகு (கி.பி. 1153-1186) மன்னனும் தனது முன்னோரைப்போன்று நோயாளர்க்கும், கதியற்றவர்களுக்கும் நிவாரணம் அளிப்பதைத் தனது பெரும் பணிகளுள் ஒன்றாகக் கருதினான். இம்மன்னனால் அமைக்கப்பட்ட சிகிச்சைசாலைகள் பற்றிய விபரங்களைச் சூளவம்சம் விரிவாகத் தந்துள்ளது. பல நூறு நோயாளருக்கு ஒரே சமயத்தில் இடம் அளிக்கக்கூடிய மாபெரும் சிகிச்சை சாலைகளை மன்னன் அமைத்துக் கொடுத்தான். நோயாளிகளுக்கு வேண்டிய மருந்துகள் தடையின்றி வழங்கப்பட்டன. நோயாளிகளுக்குப் பணிவிடை செய்வதற்குத் தாதிமாரும் கண்காணிகளும் நியமிக்கப் பெற்றனர். ஆயுள் வேதத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற மன்னன் பொர்ண்யி நாட்களில் மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்று தானே நேரில் நோயாளர்களைப் பார்வையிட்டதோடு அங்கே பணிபுரியும் மருத்துவர்களின் தகைமையை சோதித்ததாகவும், அவர்களுக்குப் போதித்ததாகவும் சூளவம்சம் கூறுகின்றது. சிகிச்சை சாலைகளில் விலங்குகளுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. இவன் காலத்துக்குரிய அநுராதபுரத்தில் கண்டெடுக்கப்பெற்ற சாசனமொன்றில்

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் தின்றும்

நோயாளர் விடுதியைப் பற்றிய (ஆதுலசாலை) குறிப்பும் அதன் உபதலைமை வைத்திய அதிகாரியின் பெயரும் (கலு - வேதனா) இடம் பெற்றுள்ளது.

புதைபொருள் ஆய்வுகளின் மூலம் கிடைக்கப்பட்ட தரவுகளின்படி உலகில் மருத்துவசாலை ஒன்றின் மிகப்பழமையான இடபாடுகள் இலங்கையில் தான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

இலங்கையில், மிஹிந்தலை என்னுமிடத்தில் 9ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த மருத்துவமனையொன்றின் இடபாடுகளின் மத்தியில் மருந்தறைகள், மருந்தறைக்கும் கல்லூரல்கள், சுடுநீர்த்தொட்டிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்விடத்திற்கு அருகாமையில், கிடைக்கப்பெற்ற 4ம் மகிந்தனின் (கி.பி. 956 - 972) கல்வெட்டொன்றில் மருத்துவமனையொன்றில் பணிபுரிந்த வைத்தியர்கள், மருந்து தயாரிப் போர், அட்டைவிடுவோர் ஆகியோரின் விபரங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.



## 1.4 தமிழகத்தில் ஆயுள்வேதம்



அசோகனின் காலத்திலும், அதற்குப் பின்னரும் பெளத்தம் பரவிய நாடுகளில் எல் லாம் ஆயுள்வேத மருத்துவமும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இது அவர்கள் தங்கள் மதத்தை பரப்புவதற்கு உபயோகித்த மறைமுகமான கருவியாகக் கூட இருக்கலாம். இந்தியாவில் பெளத்தம் செல்வாக்குடன் விளங்கிய காலகட்டத்தில் (கி.மு.300 - கி.பி 600) தக்கசீலம், நாலந்தா, வாரணாசி போன்ற பல்கலைக்கழகங்கள் ஆயுள்வேதக் கல்விக்கு முதலிடம் அளித்தன.

ஏற்கனவே நடைமுறையில் இருந்த ஆயுள்வேத மருத்துவக்கலைக்கு புத்துயிர் ஊட்டியது பெளத்த மதமே என்றால் அது மிகையாகாது. இதற்கு பல்வேறு ஆதாரங்கள் உள்ளன. பிடகர் என்றால் திரிபிடகத்தை கொண்ட பெளத்த பிக்குகளையே குறிக்கும். ஆனால் தமிழகத்தில் இச்சொல் மருத்துவர்களை குறிக்கின்றது.

தமிழ் நாட்டில் சமணமும் பெளத்தமும் சிறப்புற்றிருந்த காலத்தில் பெளத்தர்கள், சமணர்கள் உருவாக்கிய அறநூல்கள் கூட சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி என்னும் ஆயுள்வேத மருந்துகளின் பெயரை தாங்கி வந்துள்ளன. இது ஆயுள்வேத மருத்துவத்தில் சமணர், பெளத்தர், கொண்டிருந்த பேரார்வத்தை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இக்காலப்பகுதியில் தோன்றிய மற்றுமொரு அறநூல் திரிகடுகம்.

திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்று மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஓர் ஆயுள்வேத மருந்தாகும். இந்த மருந்து எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதேயளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை திரிகடுகம் என்னும் நீதி நூலின் பாடல்களும். ஒவ்வொரு பாடலும் ஒரு மனிதன் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அதி முக்கிய மூன்று நெறிகளை வலியுறுத்துகின்றன. உதாரணத்திற்கு கீழே வரும் பாடலை நோக்கலாம்.

அருந்ததிக் கற்பினார் தோனும் திருந்திய  
தொல் குடியின் மாண்டார் தொடர்ச்சியும் - சொல்லின்  
அரில் அகற்றும் கேள்வியார் நட்பும் இம்மூன்றும்  
திரிகடுகம் என்னும் மருந்து.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

ஓழக்கமுள்ள மனைவி (பாலியல் நோய்களைத் தடுத்தல்) நீண்டபரம்பரையின் வாரிசாக இருத்தல் (பரம்பரை வியாதிகளைத் தவிர்த்தல்), நல்ல நண்பர்களின் சேர்க்கை (கெட்ட நண்பர்களின் சேர்க்கையில் ஏற்படும் மது, மாது, குது ஆகிய தூர்நடத்தைகளையும் அதன் பக்கவிளைவுகளையும் தவிர்த்தல்) ஆகிய மூன்றும் திரிகடுகம் போன்று முக்கிய மருந்தாகும்.

இளங்கோ அடிகள் தாம் எழுதிய சிலப்பதிகாரம் என்னும் காப்பியத்தில் காவிரிப்பூம்பட்டினத்தைப் பின்வருமாறு வர்ணிக்கின்றார்.

கோவில் வீதியும், கொடித் தேர் வீதியும்  
பீடிகைத் தெருவும், பெருங்குடிவாணிகர்  
மாடமறுகும், மறையோர் இருக்கையும்  
வீழ் குடி உழவரோடு விளங்கிய கொள்கை  
ஆயுள் வேதரும் காலக்கணிதரும்  
பால்வகை தெரிந்த பன்முறை இருக்கையும்.

(பட்டினப்பாக்கம்: கிந்திரவீரா எடுத்தாகைத: சிலப்பதிகாரம்)

காவிரிப்பூம்பட்டினத்தில் வெவ்வேறு வீதிகள் வெவ்வேறு தொழில் செய் வோருக்கு ஒதுக்கப்பட்டிருந்தன. அதாவது ஆயுள் வேத மருத்துவர்களுக்கு தனி வீதி, சோதிடர்களுக்கு தனி வீதி. இதிலிருந்து இளங்கோ அடிகளின் காலத்தில் ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக் கட்டத்தை ஓரளவு ஊகித்தறிய முடியும்.

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர் வளிமுதலாக எண்ணிய மூன்று

- திருக்குறள் -

மருத்துவ நூலோர் குறிப்பிடும் வாயு, பித்தம், கபம் என்னும் மூன்றும் இருக்க வேண்டிய பரிமாணத்திலிருந்து கூடினாலோ அன்றேல் குறைந்தாலோ நோய்கள் ஏற்படும் என்ற ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின் அடிப்படை கோட்பாட்டை விளக்குகின்றார் வள்ளுவர்.

சிகிச்சை என்பது நோயாளி, வைத்தியன், தாதி, மருந்து என்னும் நான்கு அங்கங்களை உள்ளடக்கியது என்கின்றார் சரகர். “பைஸக் திரவ்யானி உபஸ்தாதா ரோகீ பாத சதுஸ்தயம்” இந் நூலாசிரியரின் கூற்றினையே.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச்செல்வான் என்ற அப்பான் நாற்கூற்றே மருந்து.

என வள்ளுவர் எடுத்துரைப்பதை நோக்கலாம்.

**வீரசோழன் ஆதுல சாலை**  
(கி.மி. 1063 - 1069)

சோழப்பேரரசர்களால் பொதுமக்களுக்கு வழங்கப்பட்ட மருத்துவ சேவைகள் பற்றி கல்வெட்டுக்கள் மூலம் அறியமுடிகின்றது. இவற்றுள் ஒன்றான 11ம் நூற்றாண்டுக்குரிய திருமுக்கூடற் கோயிற் சாசனம் வீரசோழன் ஆதுலசாலை என்ற பெயரில் இயங்கிய வைத்தியசாலையைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுகின்றது. பதினெண்து படுக்கைகளைக் கொண்ட இந்த வைத்தியசாலைக்கு ஆலம்பாக்கத்துச் சவர்ணகோதாண்டராம அஸ்வத்தாம பட்டன் என்ற பிராமணன் பொறுப்பாக விருந்தான். வைத்தியம் சொல்வோன் (Medical officer) என்ற பதவியில் இருந்த இவனுக்கே கூடுதலான வேதனம் வழங்கப்பட்டது. இவனுக்கு அடுத்த நிலையில் இருந்தவன் பரிகாரம் பண்ணுவோன் எனக் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளான் இவனுக்குத் துணையாக ‘பரிகாரம் பண்ணி மருந்திடும் பெண்டு’களும் (gurus) கடமையில் ஈடுபட்டிருந்தனர். இது தவிர ஆகாரம், நீர் (ஏலிசி, இலாமிச்சம் போன்ற கிருமிகொல்லிகள் கலந்தது) போன்றவற்றைப் பரிமாறப் பணியாள் (attendant) ஒருவனும் நியமிக்கப்பட்டிருந்தான்.

வீரசோழன் ஆதுலசாலையில் சல்லியக்கிரியை பண்ணுவோ னுக்கு (Surgeon) அளிக்கப்பட்ட ஊதியம் ஏனைய ஊழியர்கள்க்கு அளிக்கப்பட்டதிலும் குறைவானதாகும். தொன்றுதொட்டு வைத்தியம், சல்லிக்கிரியை ஆகிய இரு துறைகளும் வெவ்வேறு பிரிவினரால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்துள்ளன. வைத்தியம் செய்வோனுக்கும் சல்லியைக்கிரியை பண்ணுவோனுக்கும் ஊதியத்தில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு காணப்பட்டமைக்கு சல்லியக்கிரியை இழிவான தொழில் எனக்கருதப்பட்டு அது பிராமணர் அல்லாத சாதாரண வகுப்பினரால் செய்யப்பட்டதே காரணம் எனலாம்.

மேலே தரப்பட்ட, சுவரில் செதுக்கப்பட்ட சிற்பங்கள் பண்டைய இந்தியாவில் நடை முறையில் இருந்த



தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

சல்லியக்கிரியை நிகழ்வொன்றைச் சித்தரிக்கின்றன. இங்கே மருத்துவத் துறையில் ஈடுபட்டிருந்த பல்வேறு தரப்பினரைக் காணமுடிகின்றது. இவர்களுள் உயர் நிலை வைத்தியர் தலைப்பாகையுடனும், பிரகாசமான ஒளிவட்டத்துடனும், கையில் ஏட்டுடனும் காணப்படுகின்றார். அதற்கு அடுத்த தரத்திலுள்ளவர் மங்கிய ஒளி வட்டத்துடனும் தலைப்பாகை இன்றியும் காணப்படுகின்றார். இங்கே சல்லியைக்கிரியை பண்ணுவோன் தலைப்பாகையின்றி, ஒளிவட்டம் இன்றி ஆயரணங்கள் இன்றி மிக எளிமையானவராகச் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளார். நோயாளிக்கு அநுசரணை செய்யவர் ஒரு பெண். இவர் தாதியாகவோ நோயாளியின் உறவினராகவோ இருக்கலாம். சல்லியைக்கிரியாளருக்கு உரிய மதிப்பும் ஊதியமும் கொடுக்கப்படாவிட்டனும் இந்திய ஆயுள்வேதத்தில் அறுவைச்சிகிச்சை தனித்துவமான இடத்தைப் பெற்றிருந்தது.

முன்னர் குறிப்பிட்ட திருமுக்கூட்டுற் கோயில் சாசனம், வீரசோழன் ஆதுலசாலையில் இருந்த மருந்துகள் பற்றிய விபரங்களைத் தந்துள்ளது. அவ்விபரம் கீழேதரப்பட்டுள்ளது.

பிராஹ்மியம்	மண்ட்ர வடாகம்
கடும்பூரி	சீரவத்து
வாசலூரீதகி	கண்டிரம்
தலமூலலூரீதகி	விமலை
பில்லாதுலூரீதகி	கநேத்ரி
பலா கேரண்ட தைலம்	தம்ராதி
பஞ்சாக தைலம்	வஜ்ரகல்பம்
லக்நாதி யேரண்ட தைலம்	கல்யாண லவணம்
உத்தமகர்ணாதி தைலம்	

இம்மருந்துகள் கஷாயம், குர்னம், லேகியம், கிரிதம், மாத்திரை, வடாகம், லவணம் என அவற்றின் பொதிக இயல்புகளைக் கொண்டு வகைப்படுத்தப்பட்டிருந்தன. அது மட்டுமல்லாது அகப்பாவனைக்குரியவை [உ-ம்] வடாகம்] புறப்பாவனைக்குரியவை [உ-ம் தைலங்கள்] என இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டும் இருந்தன.

ஒரு மருந்தின் பிரதான மூலிகையின் பெயரைக்கொண்டே அம்மருந்துக்குப் பெயரிடுவது ஆயுள்வேத மரபாகும். பல மூலிகைகள் சேர்க்கப்படும்போது முக்கிய மூலிகையின் பெயருடன் ஆதி என்ற சொல் சேர்க்கப்படுவதும் ஆயுள்வேத மரபாகும். உதாரணத்திற்கு ஏலாதி (ஏலம் + இலவங்கம் + சிறுநாவற் பூ + சுக்கு + திற்பிலி) வில்வாதி (வில்வம் - + - +), லக்நாதி (உள்ளி - + - +) ஆகிய

மருந்துகளைக் குறிப்பிடலாம்.

சமஸ்கிருதம்	தமிழ்
வாச	ஆடாதோடை
ஹரிதகி	கடுக்காய்
தஸமுலம்	தஸமுலம்
பலா	சித்தாமுட்டி
லக்நா	உள்ளி
ஏரண்ட	சித்தாமணக்கு
பில்வ	கவினை (வில்வம்)
மண்டுர	இரும்புத்தாள் (கிட்டத்தாள்)
பல்லாதக	சேங்கோட்டை

வாசஹரிதகி, தஸமுலஹரிதகி, பில்லாதஹரிதகி என்பன கடுக்காய் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளாகும். வெவ்வேறு நோய்களுக்கு வெவ்வேறு கடுக்காய்த் தயாரிப்புக்களை ஆயுள்வேத நூல்கள் கூறுகின்றன. விதைகள் நீக்கப்பட்டு பதப்படுத்தப்பட்ட கடுக்காயினுள் மருந்துத்தானை உள்ளடக்கி ஹரிதகி மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதே போன்று ஆடாதோடையும் கடுக்காயும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் மருந்து வாசஹரிதகி எனப்படும்.

வடாகம் என்பது உலர்த்திப் பதப்படுத்தப்பட்ட மருந்து உருண்டையைக் குறிக்கும். பட்டறையில் குடேற்றப்பட்ட இரும்பை அடிக்கும் போது சிதறும் தூள்கள் மண்டுரம் எனப்படும். இதை நன்றாகத் துருப்பிடிக்கும் வரை மண்ணுடன் சேர்த்துவைத்தபின் கிடைப்பது கிட்டத்தாள். இது பின்னர் பகவின் சிறுநீரில் தோய்த்தெடுக்கப்பட்டு பின்னர் மண்சட்டியில் இடப்பட்டு நன்றாக மாவாகும்வரை வறுக்கப்பட்டு சுத்திசெய்யப்பட்ட பின்னரே மண்டுர வடாகம் செய்யப் பயன்படுத்தப் படுகின்றது.

மண்டுர வடாகம் செய்யும் முறையை பரராசசேகரம் என்னும் ஈழத்து மருந்துவ நூல் பின்வருமாறு எடுத்துரைக்கின்றது.

**உத்தமமா மெழுமிச்சம் பழத்தன் சாற்றை**

யொன்றுக்குப் பாதியாய் வெயிலில் வைத்துச்

**சுத்திசெய்த கட்டத்தாள் கூட்டிக் காய்ந்து**

சொற்குழம்புப் பருவமதில் கடுகமுன்று

**சித்திபெறு முள்ளியீவை கூட்டியாட்டிச்**

சேர்த்துண்டை யுட்கொள்ள மோரும் சோறும்

**பக்திபெறுந் தென்கதிரை முருகவேள்கள்**

பதம்பணிவோர் வீணையெனக் காமாலைமாறும்.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

‘வெயிலில் வைத்துச் செறிவாக்கப்பட்ட எலுமிச்சம்பழுச் சாற்றில் கிட்டத்தானைக் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் குழம்புப் பருவத்திற் திரிகடுகழும் உள்ளியும் சேர்த்து உருண்டையாக்கிப் பெறப்பட்ட மண்டுர வாகடத்தைச் சோறுதனும் மோருதனும் சேர்த்துண்டால் காமாலை (anemia) நோய் குணமாகும்’ என்பது இப்பாடலின் பொருள்.

தைலம் என்பது உடலின் வெளிப்புறத்தே (external application) உபயோகிக்கப்படும் மருந்தாகும். இவற்றைத் தயாரிப்பதற்கு நெய்யை அல்லது தாவர கொழுப்புக்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். இருப்பினும், பொதுவாக நல்லெண்ணையே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதற்குப் பதிலாக ஆழனைக்கம் எண்ணேய் சேர்க்கப்படும்போது அத்தைலத்தை ஏரண்ட தைலம் என்பர். இதனுடன் சித்தாமுட்டி வேரைச் சேர்த்து தயாரித்தால் அது பலாகேரண்ட தைலம் எனப்படும். இது கழுத்துப்பிடிப்பு, முகவாதம், காதிரைச் சல், தலையிடி போன்ற நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆழனைக்கம் எண்ணையுடன் உள்ளி முதலான மூலிகைகள் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் தைலமே வகுநாதி யேரண்ட தைலம்.

தமிழகத்தில் அரசு ஆதரவுடன் இயங்கிய ஆதுலர்சாலைகள் நோயாளருக்கு வழங்கிய சேவை பாரம்பரிய ஆயுள்வேத மருத்துவ முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்பது தெளிவு. அதேசமயம் பண்டைய தமிழர்களின் மூலிகை மருத்துவமும் சித்தர்கள் கண்டறிந்த மருத்துவமுறைகளும் சமகாலத்தில் மக்களுக்குப் பயன்பட்டு வந்துள்ளன என்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை

## 1.5 தமிழகத்தின் சித்தர் மரபு

சைவ ஆகமங்களில் பாண்டித்தியம் பெற்றவரும் தாந்ரீக் கோட்பாடுகளில் ஆழந்த அறிவு கொண்டவருமான வடிந்திய யோகி ஒருவர் தமிழகம் வந்து மூலன் என்ற பெயரில் தன்னை அறிமுகமாக்கிக் கொண்டார். பின்னர் இவர் தமிழகத்தில் மதிப்புப் பெற்று திருமூலர் என்ற பெயரில் சைவ நாயன் மார்கள் அறுபத்தமூலவருள் ஒருவராகக் கொண்டாடப்பட்டார்.

தமிழகத்தில் தமிழ் கற்று சைவத்திருமுறைகளில் ஒன்றான திருமந்திரம் என்ற நாலை எழுதிய பெருமை இவருக்கு உரியது. இவர் தானறிந்த தாந்ரீக்க கோட்பாடுகளைத் தனது நாலினுாடாக தமிழ் நாட்டுக்கு அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார்.

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்  
வள்ளல் பிராணார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்  
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்  
கள்ளப்புலனைந்தும் காளா மணிவிளக்கே  
-திருமந்திரம்-

இறைவன் ஒருவனே; இந்த உடம்பே அவன் வாழும் ஆலயம்;  
ஆதலால், உடலை பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டும் என்கின்றார்  
திருமூலர். மேலும்,

உடம்பால் அழியின் உயிரால் அழிவர்  
திடம்பட மெய்ஞானம் தேறவும் மாட்டார்  
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே  
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.  
-திருமந்திரம்-

ஒருவன் உடல் நலத்துடன் நீண்ட நாட்கள் வாழ்வதன் மூலமே (அதாவது ஒரு மனிதன் அறிவு முதிர்ச்சி அடையும் போதுதான்) இறைவனை அறியும் மெய்ஞானத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும் என்கிறார் இவர். நோயற்ற வாழ்வு அவசியம் என்று வலியுறுத்தும் இவர் ஆயுளை நீடிக்கும் மருத்துவ ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டிருந்ததில் வியப்பில்லை.

அயுள்வேதத்தின் எட்டுப்பிரிவுகளில் ஒன்றான இரசாயன தந்திரம் அயுளை நீடிக்கச் செய்யும் (anti-aging) வழிமுறைகள் பற்றிக் கூறுவதாகும். உடலை திடகாத்திரமாக வைத்திருக்கக் கூடிய மருந்து காயகல்பம் என்பதும். இதன் பெருமையை திருமூலர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

அஞ்சுயுகத்தில் அழியாது காயந்தான்  
மிஞ்சிய கற்பம் விளம்பினோம் நூற்றெட்டில்  
தஞ்சமுறவே தான் தின்ன வல்லோர்க்கு  
பஞ்ச நரைபோய் பதிதோங்கி வாழ்வாரே

- திருமந்திரம் -

அயுளை நீடிக்கச் செய்யும் இரசமருந்துகளும் செம்பைப் பொன்னாக்கும் இரசவாத முயற்சிகளும் தமிழ்நாட்டு சித்தர்கள் மத்தியில் பரவுவதற்கு திருமூலர் போன்ற தாந்ரீக யோகிகள் காரணமாக இருந்துள்ளனர் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

திருமூலர் தாம் நந்திநாத சித்தர் பாரம்பரியத்தில் (குருசீட் வழிமுறையில்) வந்தவராகக் கூறிக்கொள்கின்றார். இந்த வழிமுறையில் வந்த யோகிகள் நந்தி அல்லது நந்திநாதர் என்ற பெயரிலேயே அறிமுகமானார்கள். நந்திகேகவரர் (கி.மு 3ஆம் நூற்றாண்டு) என்பவரே முதலாவது நந்திநாதர் என வரலாறு அறியத்தகுகின்றது. இருப்பினும் சித்தர் பாரம்பரியம் இவர்களைவிட மிகத்தொன்மையானது; 3000 ஆண்டுகள் பழமைவாய்ந்தது எனக்கருத இடமுண்டு. திருமூலர் நந்திநாத சித்த பாரம்பரியத்தில் தாம் அறிந்த எட்டு நந்திகள் பற்றியே குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நந்தி அருள் பெற்ற நாதரை நாடிடில்  
நந்திகள் நால்வர் சிவயோக மாழுனி  
மன்று தொழுத பதஞ்சலி, வியாக்கிரமர்  
என்றிவர் என்னொடு என்மருமாமே.

- திருமந்திரம் -

மருத்துவம், யோகம், பரதம் போன்ற பல்வேறு கலைகளுக்கும் நந்தியே தோற்றுவாயாகக் கருதப்படுகின்றார். நாத சம்பிரதாயத்தைச் சேர்ந்த யோகிகள் சிலர் சக்தியை (mother goddess) வழிபட்டனர். வேறு சிலர் சிவனை லிங்கவடிவில் (phallic worship) வழிபட்டனர்.

இவர்கள் ஆண்பெண் உறவு ஆண்டவனை அறிந்து கொள்ளும் வழி என நம்பியவர்கள். அதேசமயம் யோகம், மருத்துவம் போன்ற கலைகளில் தீவிரமாக ஈடுபடுவதன் மூலம் நீண்ட ஆயுளையும் ககவாழ்வையும் பெறலாம் எனக் கருதினார்கள். நாதசம்பிரதாயத்தின் ஒரு பிரிவான அதிநாத சம்பிரதாயத்தில் தோன்றிய மச்சேந்திரநாதரும் (கி.பி.1200) அவரின் சீடரான கோரக்கநாதரும் ஆக்கிய மருத்துவம், யோகம் பற்றிய நூல்கள் இன்றும் வழக்கில் உள்ளன.

தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்கள் வரிசையில் திருமூலர், மச்சமுனி (மச்சேந்திரந்தநாதர்), கோரக்கர் (கோரக்கநாதர்) உட்படப் பதினெட்டுபேர் அடங்கியுள்ளனர்.

திருமருவு நந்தீசர் மூலத்தீசர்  
 சிறப்பான அகத்தீசர் சட்ட நாதர்  
 மருவுககர் இடைக்காடர் சண்டிகேசர்  
 மகத்தான போகர் சிவவாக்கியர் யூகி  
 கருஷர் கோரக்கர் புண்ணாக்கீசர்  
 கமலமுனி மச்சமுனி பூனைக்கண்ணர்  
 வரருஷி கொங்கணரோடு

- சித்தர் பாடல் -

பதினெண் சித்தர்கள் பட்டியல் நாலுக்குநால் வேறுபடுவதுண்டு. எனினும் அனைத்துப் பட்டியல்களிலும் போகர் என்னும் சித்தரின் பெயர் தவறாது இடம் பெறுவதுண்டு.

திருமூலரின் ஏழு சீடர்களுள் ஒருவர் காலாங்கி நாதர்.

மந்திரம் பெற்ற வழிமுறை மாலாங்கன்  
 இந்திரன் சோமன் பிரமன் உருத்திரன்  
 கந்துருக் காலாங்கி கஞ் சமலையனோடு  
 இந்த எழுவரும் என் வழியாமே

-திருமந்திரம்-

இந்தக் காலாங்கியிடம் மாணவனாகச் சேர்ந்தவர்தான் போகர்.  
 கேளப்பா மூலருக்கு காலாங்கி பிள்ளை  
 கெழதான் காலாங்கி மைந்தன் போகர்

- சித்தர் பாடல் -

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

போகரை ஒரு சீனர் என்று சிலரும்; சீனாவுக்கு சென்று வந்தவர் என்று வேறு சிலரும் கருதுகின்றனர். போகரின் சீட்ரான் புலிப்பானி மற்றும் யூகி என்போருக்கும் சீனத்தொடர்பு இருந்ததாக சித்தர் நூல்களில் கூறப்படுகின்றது.

இந்தியர்கள் மட்டுமல்லாது சீனர்களும் இரசவாதம், மருத்துவம் போன்ற துறைகளில் பண்டுதொட்டு பெரும் ஆர்வம் காட்டிவந்துள்ளனர். இரசவாதமும் மருத்துவமும் இணையப்பெற்ற தாவோயிஸம் (Taoism) என்னும் மதம் கி.பி. ஏழாம் நூற்றாண்டில் பெளத்தத்திற்குப் போட்டியாகக் கிளம்பிற்று.

தாவோயிஸம் செல்வாக்குப் பெற்றிருந்த இக்காலப் பகுதியில் சீனப் பேரரசை ஆட்சிப்பிரிந்த டாங் அரசு வம்சத்தினர் தாவோயிஸத் துக்குப் பேராதரவு அளித்தனர். இவர்களுட் பலர் இந்தியச் சித்தர்களிடம் ஆயுணா நீடிக்கச் செய்யும் இரகசிய மருந்துகள் இருப்பதாகவும் நம்பினர். இந்திய மருத்துவர்களைச் சீனாவுக்கு வரவழைப்பதில் இவர்கள் காட்டிய அளவுகடந்த ஆர்வத்துக்கு இதுவே காரணம்.

இக்காலப்பகுதியில் இந்தியாவுக்கு வருகை தந்த யுவான் கவாங் (Yuan Chwang 602-660 A.D) மற்றும் ஜூ-ற்சிங் (I-Tsing) போன்ற பெளத்தமத யாத்திரிகர்கள் எழுதிவைத்த பயணக்குறிப்புகள் அக்கால இந்தியாவின் மருத்துவம் பற்றிய சில தகவல்களைத் தந்துள்ளன. ஜூ-ற்சிங் நாலந்தா பல்கலைக்கழகத்தில் ஆயுள்வேதம் படித்தவர்; யுவான் கவாங் சீனா திரும்பியதும் அங்கே ஒரு யோகப்பாடசாலை ஒன்றை ஆரம்பித்து வைத்தவர். இதே காலக்கட்டத்தில் இந்தியா வந்த மற்றுமொருவர், சீனப்பேரரசன் தாய்சோங்கின் (Taizong) படைத்தளபதிகளில் ஒருவரான வங்-யுவான், (Wang Hsuan - கி.பி.643) ஆவார். இவர் சீனா திரும்பிச் சென்றபொழுது சோ.போ.மி. என்ற இந்தியச் சித்தரை தன்னுடன் கூட்டிச் சென்றதாக அறியமுடிகின்றது. சீனா சென்ற இந்தச் சித்தர் தனக்கு 200 வயது ஆகிவிட்டது என்று தொலிவித்தாக சீன வரலாற்றுக் குறிப்புகள் அறியத்தருகின்றன. எனவே புலிப்பானி, யூகி ஆகியோரின் சீனத்தொடர்பு பற்றிய செய்திகளை ஆதாரம் அற்றவை என்று ஒதுக்கிவிட முடியாது. சீனத் தொடர்பு மட்டுமல்லாது அராபிய இரசவாதிகள் மற்றும் மருத்துவர்களின் தொடர்பும் தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்களுக்கு கிடைத்திருக்க வாய்ப்புண்டு. பதினேராம் நூற்றாண்டில் இந்தியா வந்த அல்-பெருணி (Al-Biruni) என்ற அராபியர் பதஞ்சலியின் யோககுத்திரத்தின் சில பகுதிகளை

அரபுக்கு மொழி பெயர்த்தார். தமிழகத் சித்தர்களில் ஒருவரான ராமதேவர் மூஸ்லீமாக மாறி மெக்கா சென்று அங்கே மருத்துவம் கற்று யாக்கோபு என்ற பெயரூடன் நாடு திரும்பினார் என்று கூறப்படுகிறது. தமிழகச் சித்தர்கள் பட்டியலில் இடம் பெறும் மற்றுமொருவர் ரோமரிஷி. ரோம் நாட்டு மருத்துவ நூலாசிரியர் கலெனின் நினைவே இவ்வாறு பேணப்படுவதாக ஊகிக்கலாம். நேரடியாகவோ அன்றி அராபியர் மூலமாகவோ கலெனின் பங்களிப்புகள் பற்றி தமிழக மருத்துவர்கள் அறிந்திருக்க வாய்ப்புண்டு.

பண்டைய ஆயுள்வேத நூல்களில் நாடிச்சோதனை மூலம் நோயை இனக்கண்டு கொள்வது (pulse diagnosis) பற்றி எதுவுமே கூறப்படவில்லை. ஆயுள்வேத பாரம்பரியத்தில் வந்த மருத்துவர்களுக்கு நாடிச்சோதனை பற்றி அறியத் தந் தவர்கள் தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்களேயாவர். தமிழ் மருத்துவர்களின் எட்டுவிதமான நோய்ச் சோதனை முறைகளுள் நாடிச்சோதனையே முதலாவதும் முக்கியமான தாகவும் உள்ளது. பழந்தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் நாடித்துடிப்பில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் விரிவாக ஆராயப்பட்டுள்ளன. இந்நூல்களில் கூறப்படும் நாடித்துடிப்பு பற்றிய விளக்கங்களுக்கும் கலென், அவிசென்னா, வாங் - ஷி- ஹோ போன்ற வெளிநாட்டு மருத்துவ அறிஞர்களின் கொள்கைகளுக்கும் இடையே காணப்படும் வியத்தகு ஒற்றுமை தற்செயலாக ஏற்பட்டதல்ல. அது அவர்களுக்கிடையே நீண்டகாலமாக இருந்துவந்த அறிவுப் பரிமாற்றத்தையே விளக்கு கின்றது.

சித்தர்கள் உபகரித்த மருத்துவ முறைகள் நெடுங்காலமாகக் குரு-சீட வழிமுறையாகவே அறியப்பட்டு வந்தன. மிகவும் பிற்காலத்தி லேயே இவை நூல் வடிவம் பெற்றன.

## 1.6 தமிழில் மருத்துவ நால்கள்

தென்னிந்தியாவில் பலநூற்றாண்டுக் காலமாக சமஸ்கிருதமே ஆயுள் வேதப் போதனாமொழியாக இருந்து வந்துள்ளது. திரு அவுடூதுறையில் அமைந்திருந்த மருத்துவக் கல்லூரியில் சரகசம்ஹித, அஷ்டாங்க ஹ்ரிதாய சம்ஹித போன்ற வடமொழி மருத்துவ நூல்களே பாடநூல்களாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டன என்பதை விக்கிரம சோழனின் (கி.பி. 11ஆம் நூற்றாண்டு) ஆட்சிக்காலத்துக்குரிய கல்வெட்டோன்று தெரிவிக்கின்றது. தமிழில் மருத்துவ நூல்களை எழுதும் முயற்சிகள் பிற்காலத்திலேயே மேற்கொள்ளப்பட்டன. குறிப்பாக கி.பி. 12ஆம் நூற்றாண்டுக் கும் 17ஆம் நூற்றாண்டுக் கும் இடைப் பட்ட காலப்பகுதியிலேயே இத்தகைய முயற்சிகள் ஊக்குவிக்கப்பெற்றன என்பதற்குப் போதிய சான்றுகள் உள்ளன. தமிழகத்தில் சைவ சித்தாந்தத்தின் எழுச்சியும் சாதிவேறுபாடுகளைப் புறக்கணித்த சித்தர்களின் மருத்துவப் பங்களிப்பும் தமிழில் மருத்துவ நூல்களை ஆக்குவதற்கான உந்துதலை அளித்திருத்தல் கூடும். பண்டைய தமிழகத்தில் ஆயுள் வேதத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதாக என்னப்பட்டு வந்த மற்றுமொரு கலை சோதிடமாகும். சோதிடரைக் காலக்கணிதர் என்று குறிப்பிடும் இளங்கோ அடிகள் ஆயுள் வேதரும் காலக்கணிதரும் கூடிவாழ்ந்த பட்டினப்பாக்கம் பற்றிக் கூறியிருப்பதை நினைவிற் கொள்ளலாம். குடாமணி உள்ளமுடையாள் என்னும் பெயருடைய கணித (சோதிட) நூலொன்று சகரணாண்டு 1100ல் (கி.பி. 1178) தமிழில் ஆக்கப்பெற்றுள்ளது. இந்நாலை ஆக்கியவர் திருக்கடவூர் உய்யவந்தான். என்பவரின் மகனான உள்ளமுடையான் என்பது மேற்படி நூலில் கிடைக்கப்பெறும் தகவலாகும். முன்னையோர் வடமொழியிற் செய்த சாத்திரங்களையெல்லாம் தமிழில் செய்ததாகக் கூறப்படும் இவர் நூலகக் காப்பாளராக (திருக்கோட்டி நம்பி) இருந்துள்ளார். சைவ சித்தாந்த நூலாகிய திருக்களிற்றுப் பாடியாரை ஆக்கியவர் பெயரும் திருக்கடவூர் உய்யவந்தான் என்பது இவ்விடத்தில் மனங்கொள்தத்க்கது.

விளம்பிய சகரணாண்டு ஆயிரத்தொருநூற்றீன் மிக்க வளம்புகழ் பாண்டு மங்கை மாறி முனியயவன் சேம் கிளம் கொடி மடவார் காமன் கிசைத் திருக்கோட்டிநம்பி உளம்புகக் கணித நூலை உரைத்தனன் உலகுக்கிள்லாம்.

- குடாமணி உள்ளமுடையான் -

இலங்கையில் நான்காம் பராக் கிரமபாகு மன்னனின் வேண்டுதலின் பேரில் தேவிநுவரப் பெருமாள் என்னும் அந்தணர் சரசோத்மாலை என்னும் சோதிடநூல் ஒன்றைத் தமிழில் ஆக்கினார். இந்நூல் ஆக்கப்பெற்ற காலம் கி.பி. 1310 என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இலங்கையில் அதுகாலவரை பாளி, சமஸ்கிருதம் ஆகிய மொழிகளிலேயே பயிலப்பட்டு வந்த ஆயுள் வேதத்தைச் சிங்களமொழியில் ஆக்கும் முயற்சிகள் கி.பி. 13ஆம் நூற்றாண்டிலேயே மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பதை அறியமுடிகிறது. இரண்டாம் பராக்கிரமபாகுவின் ஆட்சிக்காலத்தில் (கி.பி. 1267) யோகர் நவ, பிரயோக ரத்னாவலிய என்னும் இரு மருத்துவ நூல்கள் சிங்கள மொழியில் எழுந்தன. இவற்றை நோக்குமிடத்து ஆயுள்வேதம் தொடர்பான நூல்களைத் தமிழில் ஆக்கும் ஆரம்ப முயற்சிகள் இக்காலப்பகுதிகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கலாம் என என்னைத் தோன்றுகின்றது.

### அகத்தியர் நூல்கள்

தமிழில் மருத்துவம் தொடர்பான நூல்களை ஆக்கியோர் அகத்தியர், தன்வந்தரி போன்ற புராதன முனிவர்களும் சித்தர்களும் உபகரித்த மருத்துவ முறைகளையே தாம் கூறுவதாகக் கருதினர். இதனால் தமது பெயரைக் குறிப்பிடவேண்டியது அவசியம் என அவர்கள் கருதவில்லை. இன்று கிடைக்கப் பெறும் தமிழ் மருத்துவநூல்கள் பலவும் அகத்தியர் குணவாகடம், தன்வந்தரி வைத்திய சிந்தாமணி போன்ற பெயர்களைத் தாங்கி நிற்பதற்கு இதுவே காரணம்.

பண்டைய தமிழகத்தில் மருத்துவம், சோதிடம், யோகம், இலக்கணம் போன்ற பல்வேறு துறைகளில் பெரும் பங்களிப்பை வழங்கியவர் பொதிகை மலையை இருப்பிடமாகக் கொண்ட அகத்திய முனிவர் என்பது நெடுங்காலமாக இருந்துவரும் ஒரு நம்பிக்கை. எகிப்தின் இம்-ஹோரெப்புக்கு நிகரான ஒரு கௌரவத்தை அகத்தியர் தமிழர் மத்தியில் பெற்றுள்ளார். இம்-ஹோ-ரெப் இறந்து ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பின்னரேயே இவரின் மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புக்கள் பய்ப்பைரைஸ் (rāpyūras) என அழைக்கப்படும் புல்லேடுகளில் பதியப்பட்டு நாலுருவம் பெற்றன. இதேபோன்று அகத்தியர் முதல்லான தமிழகத்து மருத்துவ முன்னோடிகளின் பங்களிப்புக்கள் அவர்கள் வாழ்ந்த காலத்துக் குப் பலநூறு ஆண்டுகள் கழித்து நூல் வடிவில் எழுதிவைக்கப்பட்டன என்றால் அதில் வியப்பேதுமில்லை.

இன்று அகத்தியர் பெயரில் கிடைக்கப்பெறும் நூல்கள் வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் பல்வேறு நபர்களால் எழுதிவைக்கப் பட்டனவேயாகும். இவற்றுள் அகஸ்தியர் சஸ்திராயுதவிதி என்னும் பெயரில் இன்று கிடைக்கப்பெறும் அறுவைச்சிகிச்சை பற்றிய நூலே மிகவும் பழமையானதொன்றாகக் காணப்படுகிறது. இந்நூல்பற்றி கி.பி. 16ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் யாழ்ப்பாணத்தில் ஆக்கப்பெற்ற பரராச்சேகரம் என்னும் தமிழ் மருத்துவநூல் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றது.

விரிந்த பூ நறு தேனாடும்  
வியன்வரி பாடுஞ் சோலை  
பொருந்திய தென்றல் மேவும்  
பொதியமால் வரையில் வைகும்  
அருந்தவ முனிவன் தானும்  
ஆயுரு வேதத்துள்ளே  
தெரிந்து நற் சந்திரத்தின்  
விதி தனைத் தமிழாற் செய்தான்.  
-பரராச்சேகரம்-

அகஸ்தியர் சஸ்திராயுத விதியில் அறுவைச்சிகிச்சைக்குப் பயன்படும் இருபத்தாறு ஆயுதங்களின் பெயரும் விபரங்களும் தரப்பட்டுள்ளது.

கத்தி சத்திரம் கவின் குறும்பி வாங்கியும்  
முகவா தனனுடன் மூள்ளு வாங்கியும்  
ஆழிக்கோலு மடுத்த பிறையுடன்  
கத்தரிக் கையுடன் பரகரை வாங்கியும்  
முச்சலாகை யொடு முனிமொழியோட்டும்  
செப்புக் கிழையுங் சீரிய சலாகையும்  
வட்டகை தன்னுடன் வளர்ப்பஞ் சுமுகமும்  
செப்புச் சலாகையுங் கொம்புங் குடோரியும்  
வெங்கலக் குழலும் ஈயச் சலாகையும்  
காயக் கோலும் கண்கத்தி தண்டும்  
இவையிவை யாயுத மிருபத்தாறும்  
சிவனவ னருளால் திகழ்சத் ராயுதமே

அதுவரை காலம் சல்லிக்கிரியை என அழைக்கப்பட்ட இப்பிரிவு பின்னர் சத்திர விதி என அழைக்கப்பட்டது. சத்திரம் என்பது அறுவைச்



சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஆயுதங்களில் மிக முக்கியமான தொன் றாகும். அகத் தியர் ஆயுள்வேதத்துள்ளே சத்திரவிதியை (அறு வைச் சிகிச்சை பற்றிய விதியை) தெரிந் து தமிழில் செய்தார் என்று பரராசேகரம் குறிப்பிடுவது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒன்று. வடமோழி அறிவு பெற்றிராத சாதாரண குடிமக்களே அறுவைச் சிகிச்சை யை மேற் கொண்டு வந்த காலகட்டத்தில் அவர்களுக்கு வழிகாட்டி முகமாகவே இச்சிகிச்சை தொடர்பான விடயங்கள் முதலில் தமிழில் ஆக்கப்பெற்றன என ஊகிக்க முடிகிறது. இதனுடன் கூடவே அறுவைச் சிகிச்சையாளர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட அட்டை விதி

கொம்பு விதி, மற்றும் நயனவிதி தொடர்பான நூல்களும் தமிழில் ஆக்கப்பெற்றன. பிற்காலத்தில் பொது மருத்துவம் பற்றி எழுந்த தமிழ் நூல்களுக்கும் மேற்கூறப்பட்ட நூல்களே வழிகாட்டியாக அமைந்தன.

### தேரையர் (தேரர்) நூல்கள்

தமிழகத்தில் பெளத்தம் செல்வாக்குடன் விளங்கிய காலத்தில் புத்தனின் சீடரும் சிறந்த மருத்துவருமான ஜீவகதேரரின் மருத்துவத் திறமைகள் குறித்த செய்திகளும் அவரது மருத்துவ முறைகளும் இங்கு பறவியிருக்க வாய்ப்புண்டு. பெளத்தம் தமிழகத்தில் வீழ்ச்சியடைந்ததைத் தொடர்ந்து தேரர் தேரையர் ஆக மாற்றம் பெற்று அகத்தியரின் சீடர்களுள் ஒருவராகக் கற்பிக்கப்பட்டார். நோயாளி ஒருவரின் கபாலத்தில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து அங்கிருந்த தேரை ஒன்றை வெளியேற்றி அந்நோயாளியைக் குணப்படுத்தியதால் இவருக்குத் தேரையர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டதாக ஒரு கதையும் புனையப்பட்டது. இந்தக் கதையும்கூட ஜீவகதேரர் பற்றிக் கூறப்படும் செய்தி ஒன்றை நினைவைபடுத்துவதாகவே உள்ளது.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

தேரையர் பெயரில் கிடைக்கப்பெறும் நூல்களுள் ஒன்று சிறுநீர்ச் சோதனை பற்றியதாகும். இந்நூலில் நித்தியானதீயம், சீத்தசாரநவம் போன்ற நூல்கள் மேற்கோள் காட்டப்படுகின்றன. ரசரத்னாகரம் போன்ற சித்த மருத்துவ நூல்களை ஆக்கிய நித்தியானந்த சித்தரின் வடமொழி நூல் ஒன்றே நித்தியானதீயம் என இங்கு குறிப்பிடப் பெற்றுள்ளது. இந்நிலையில் ஜீவகதேரரின் மருத்துவ முறைகள் பற்றி அறியும் வாய்ப்புப் பெற்ற பிற்காலத்தவர் ஒருவர் தேரர் பெயரில் நூல்களை ஆக்கியுள்ளார் எனக்கொள்வதில் தவறில்லை.

தேரையர் பெயரில் இன்று நீர்நிறக்குறி நெய்க்குறி சாஸ்திரம், தைலவர்க்கச் சுருக்கம், புதர்த்தகுணம், நோயனுகாவதி உட்படப் பல நூல்களைக் காண முடிகிறது.

### செக்ராச் சேகரம் தமிழ் வாகடத் தொகுப்பு (கி.மி.1500?)

இன்று கிடைக்கப்பெறும் பழந்தமிழ் மருத்துவநூல்களுள் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று ஈழத்தில் சிங்கைச் செக்ராச்சேகரன் காலத்தில் ஆக்கப்பெற்ற தமிழ் வாகடத் தொகுப்பாகும். பாண்டிய அரசுடன் தொடர்புடையவர்களும் பிராம்மண அரசவம்சத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் ‘ஆரியச்சக்கரவர்த்திகள்’ என்றைழைக்கப் பெற்றவர்களுமான அரச பரம்பரையினர் கி.பி. 1300க்கும் 1600க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்தை ஆண்ட தமிழரசர்களாவர். இந்த ஆரியச்சக்கரவர்த்திகளுள் சைவத்தையும் தமிழையும் யாழ்ப்பாணத்தில் நிலைநிறுத்தப் பெருமுயற்சி எடுத்த மன்னன் சிங்கைச் செக்ராச்சேகரன்.

‘சிங்கையாரியன் சேதுகாவலன்  
அயுள்மறையுடன் அரியநற்சோதிடம்  
பாய்திரைக்கடலூட் பலவும் உணர்ந்தோன்’

எனப்போற்றிப் புகழ்படும் இம்மன்னன் இந்தியாவில் இருந்து பாவலர் சிலரை வரவழைத்து தமிழில் மருத்துவ நூல்களை ஆக்கும்படி பணித்ததாக ‘யாழ்ப்பாண வைபவ மாலை’ என்னும் வரலாற்று நூல் கூறுகின்றது. அரசன் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க இப்பணியை மேற்கொண்ட பாவலர்கள் ‘அகத்தியர் தமிழாகிய செம்பொன்னில் தாம் செய்த அணிகலன்களுள் ஒன்றாக ஆயுள்வேதத்தையும் தமிழிற்

செய்தார். அவர் கூறியதை எல்லாம் தொகுத்துத் தருவது என்பது பாரிய சமுத்திரம் ஒன்றை எறும்பொன்று கையினால் நீந்திக் கரைசேருவதை ஒத்ததே' என்று அவையடக்கத்துடன் கூறி நிற்கின்றனர்.

நம்பன் அம்மைக்கு உரைத்தனன் நந்தி கேட்டு  
 கிம்ப வாகடநூலை தியம்பிடக்  
 கும்ப மாமுனி தான் செய்த  
 செம்பிபான் ஒன்றில் அணிபல செய்வர்போல்  
 செய்ய பாவல்ர் செந்தமிழ் மிக்கையால்  
 நொய்யச் சொல்ல நூவன்ற தென் போலவாம்  
 பையவாருதி தன்னை யெறும்பது  
 கையினாற் கரைசேருவ போலவாம்.

-செகராச்சேகர வாகடத் தொகுப்பு-

நோய்களின் குறிகுணங்களையும் மருந்துகளையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்கு உதவுமுகமாக தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் பெரும்பாலும் அந்தாதி முறையில் இயற்றப்பட்ட பாடல்களைக் கொண்டு அமைந்தன. ஒரு பாடலின் இறுதியில் (அந்தமாக) வரும் சொல் அதற்கு அடுத்த பாடலின் முதற் சொல்லாக (ஆதியாக) வருவதே அந்தாதி எனப்படும். இந்த அந்தாதி முறை பிறழாத வண்ணம் மன்னன் புகழ்க்கூறும் பாடல்கள் இடையிடையே சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

ஒுக்கியே திப்பலியிடன் அருந்தப்போகும் ஆழகரம்  
 நோக்கிய வாகடம் பயின்று நோயதுயிருண் காலனையும்  
 நீக்கியே ஒருயிரை நலையாக்கும் நரபாலன்  
 சேக்கொடியோன் செகராச சேகரனை வணாஸ்கிடுமே.

காதலித்து கிருகையால் பருக்டின் அரச  
 கங்கைக்கரை வேந்தர் தம்பிரான்  
 வேதமியாத்த செகராச சேகரன்  
 வேங்கை யாளி மிகையாய் உலவவே  
 ஓதமுற்றும் புவியோடுமாறு  
 உள்ளே காய்ந்து சேர்  
 வாதபித்த சூரோடும் என்று தான்  
 வாகடத்தை வல்லோர் மொழிவாரே  
 -செகராச சேகர வாகடத் தொகுப்பு-

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

எனினும் தமிழ்நாட்டில், தஞ்சை சரஸ்வதி மஹாலின் வெளியிடாக வந்திருக்கும் அகத்தியர் 2000 என்ற தமிழ் வாகடத் தொகுப்பில் செகராசசேகரன் என்ற பெயருக்குப் பதிலாக சேவற்காந்தன். திருஞானசம்பந்தன், திருமாலன்பார் போன்ற ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பற்ற பெயர்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. இதற்கு உதாரணமாக விளங்கும் இருபாடல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

கரைத்தரைத்துப் பதந்தனிலே வடத்து நேரங்

களஞ்சு வெய் தானருந்து வீரர் கமலமாதின்  
விரைத்தோட் புயமேவ செகராசசேகரன்

மெய்க்கருணை யெனக் குளிந்து மெள்ள மெள்ள<sup>1</sup>  
வரைத் தடந்தோளவன் மத்போல் மேலராய்ந்து

வஞ்சரையவன் காய்வெதனவே காய்ந்து  
தரைக்குளோர் விஷமவனடக்குவதே போலத்  
தானடக்கும் விஷம சுரந் தன்னைத் தானே

செகராசசேகர வாகடத் தொகுப்பு  
எட்டுப்பிரதி. க.பி..1500

கரைத்தரைத்துப் பதந்தனிலே வடத்து நேரங்

களஞ்சு வெய் தானருந்து வீரர் கமலமாதின்  
விரைத்தோட் புயமேவ திருமாலன்பார்

மெய்க்கருணை யெனக் குளிந்து மெள்ள மெள்ள<sup>1</sup>  
வரைத் தடந்தோளவன் மத்போல் மேலராய்ந்து

வஞ்சரையவன் காய்வெதனவே காய்ந்து  
தரைக்குளோர் விஷமவனடக்குவதே போலத்  
தானடக்கும் விஷம சுரந் தன்னைத் தானே

அகத்தியர் 2000 (முதல் பாகம், பாடல் 149, பக்கம் 171  
சரஸ்வதி மஹால், தஞ்சாவூர், கிண்தியா. 1958)

செகராசசேகரனின் மருத்துவ நூல் தொகுப்பில் ஒரு சிறு பகுதியான அங்காதபாதம் என்பது தான் நூலுகுப்பெற்றுள்ளது. ஏனைய பாகங்கள் இன்னும் படின் ஒலைச் சுவடிகளிலேயே காணப்படுகின்றன.

## பரராச்சேகரம் (கி.மி. 16ம் நூற்றாண்டு)

சிங்கைப் பரராச்சேகரன் என்னும் மன்னன் பெயரிலும் தமிழ் மருத்துவ நூல் ஒன்று ஆக்கப் பெற்றுள்ளது. இந்த நூலுக்கு மூல நூல்களாக தன்வந்தரியின் பெயரில் கிடைக்கப்பெற்ற கிரந்தத்தில் எழுதப்பட்ட வடமொழி மருத்துவ நூல்களே அமைந்தன என்பதை நூலாசிரியர்கள் வலியுறுத்தியுள்ளனர். இதற்கு கீழ் வரும் பாடல் ஆதாரமாக அமைகின்றது.

தாரணீயோர் மிகப்புகழ் தன்வந்தரி செய்த

தகவுடைய ஸ்யூள்வேதப்

பேரணியும் வாகடத்தைப் பொது பேணிப்

பெட்புடைய தமிழ்ப் பாவால் பேசும் வண்ணம்

- பரராச்சேகரம் -

பரராச்சேகர நூலாசிரியர்கள் தமக்கு முன்னோடிகளாக அகத்தியர், தேரையர் ஆகியோரைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

வேதன் முன்வகுத்த ஸ்யூள்வேதத்தில் வகுத்துச் சொன்ன

கோதிலா வியல்பினாலே குறுமுனி யருளீச் செய்தான்

ஆகலிற்றமிழனாலே அறிந்தவர் அறிந்துரைத்த

முதுரை வாகடத்தின் முறைமையை மொழியுமாறே.

-பரராச்சேகரம்-

தேரையன் அன்று சொன்ன

தேன்மொழி ஸ்யூரை நெய்யை

- பரராச்சேகரம் -

தன்வந்தரி உரைத்த சாத்திரத்தைத் தென்தமிழால்

தன்மந்தரர் உரைத்ததாம்

- பரராச்சேகரம் -

## 1.7 தமிழர் மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்புக்கள்

செகராச்சேகர மன்னன் காலத்தில் ஆக்கப்பெற்ற தமிழ் வாக்டத் தொகுப்பு, பரராச்சேகரம், தேரையர் நூல்கள் மற்றும் போகர் முதலான சித்தர்கள் பெயரில் கிடைக்கப்பெறும் நூல்கள் வாயிலாக தமிழர் மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்புக்கள் பற்றி ஒரளவேனும் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

மருத்துவக்கல்வி சமுதாயத்தின் உயர் வகுப்பினராகக் கருதப்பட்ட பிராமணர், சத்திரியர், வைசியர் என்போருக்கு மட்டுமே உரியது என்ற கருத்தை சரகசம்ஹிதை போன்ற பண்டைய ஆயுள்வேத நூல்கள் பிரதிபலிப்பதைக் காணலாம். பழந்தமிழ் இலக்கண நூலை ஆக்கிய தொல்காப்பியர் கூட நான்காவது வகுப்பினரான வேளாண் குடியினருக்கு உழுது உண்பதைத் தவிர வேறு தொழில் கிடையாது என்றார்.

வேளாண் மாந்தருக்கு உழுதாண் அல்லது  
இல்லென மொழிப் பிறவகை நிகழ்ச்சி

-பொருளத்திகாரம், மரபியல்.81-

எனினும் தமிழ் மருத்துவ நூல்களை ஆக்க முற்பட்டோர் மருத்துவக் கல்வி என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட சாதியினருக்கு மட்டுமே உரியது என்ற கருத்தை முற்றுமுழுதாக நிராகரிக்கிறார்கள்.

அஞ்சன விழியினாளே ஆயுருவேத நீதி  
வஞ்சகர் கற்க வேண்டா மாறிலாப் பிணியினோர் தம்  
நெஞ்சினில் உணர வென்றால் தேறிடார் நினைக்கவேண்டா  
எஞ்சிய ஞானம் உள்ளார் யாவரும் பயிற்றலாமே

-செகராச்சேகரம், வாக்டத்தொகுப்பு-

ஆயுள்வேதக்கல்வி நெஞ்சில் வஞ்சகம் உள்ளவர்களுக்கு உரியதன்று. இவர்கள் தமது மருத்துவ அறிவைத் தீய நோக்கங்களுக்குப் பயன்படுத்தும் அபாயம் உண்டு; மேலும் தீராத நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் ஆயுள்வேதத்தை முழுமையாகக் கற்றுத் தேர்ச்சியடைவார்கள் என்று எதிர்ப்பார்ப்பதற்கில்லை; இவர்கள் தவிர்ந்த

அறிவாற்றல் உள்ள எவரும் ஆயுள்வேதம் கற்கமுடியும் என்கின்றார் தமிழ் மருத்துவ நூலாசிரியர்.

அதேசமயம் வைத்தியத் தொழில் பெருமதிப்புக்குரியது, நோயாளியின் கண்கண்ட தெய்வமாக இருப்பவன் வைத்தியன்; இத்தகைய சிறந்த பணியை மேற்கொண்டிருக்கும் ஒரு வைத்தியனுக்கு இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகளை வலியுறுத்தவும் இவர்கள் தவறவில்லை.

சிங்கத்தைப் போன்ற உடலுறுதியும் மன உறுதியும் உயிரின் பெறுமதியை மனதிற்கொண்டு அதனை எப்பாடுபட்டும் காக்க முயலும் கருணையும் உலகத்தவர் அனைவரையும் தனது கற்றத்தவர் எனக் கருதும் பரந்த மனப்பான்மையும் உடையவரே சிறந்த மருத்துவர் என்கிறார் இவர்.

சீனவர் யேறுபோலும் திடமுள்ளான் மனதுமுள்ளான்  
கனமின வுயிரைக் காக்குங் கருணையான் கதித்த சீரான்  
கிணமென வலகங் கொள்ளும் ஏற்றத்தான் தோற்றத்தானாம்  
மனமிகு தயவு முள்ளான் வைத்திய னென்னலாமே  
-சீகராசசேகரம், வாகடத்தொகுப்பு-

மேலும் ஒரு வைத்தியனானவன் சொன்ன சொற்றவறாத வனாகி, தன் மனைவியைத் தவிர்ந்த ஏனைய பெண்களைத் தன் உடன் பிறப்பாகக் கருதுபவனாகி, பொய்யுரை புகலானாகி, புகழறிவுள்ளோனாகி, சொல்லிலும் மனதிலும் இருக்கம் உடையவனாகி, நைவினை பாவம் இன்றி நன்மையாய் நடப்பானாகில் அவன் கொடுக்கும் மருந்து ஆற்றலுடையதாய் இருக்கும் என்கிறது தமிழ் வாகடம்.

## நோய் நிதானம்

ஒரு வைத்தியனின் வெற்றி அவன் தன்னிடம் வரும் நோயாளருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயைச் சரிவர அறிந்து கொள்வதிலேயே பெரிதும் தங்கியுள்ளது. நோயாளிக்கு ஏற்ற சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக் குழன் வைத்தியன் கடைப்பிடிக் க வேண்டிய அணுகுமுறையை வள்ளுவர் விளக்குகிறார்.

நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணக்கும் வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்

-திருக்குறள்-

நோயின் குறிகுணங்களை நன்கு ஆராய்ந்தும் அந்நோய் ஏற்படுவதற்கு முன் அந்த நோயாளியின் முந்தைய மருத்துவ வரலாற்றை (பூர்வாருபம்) நன்கு அறிந்து கொண்டும் அந்த நோயைத் தீர்ப்பதற்கு ஏற்ற சிகிச்சை முறை எது என்பதைத் தீர்மானித்து அதன்படி செயற்பட வேண்டும் என வைத்தியருக்கு அறிவுரை வழங்குகிறார் வள்ளுவர்.

நோயை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு எட்டு விதமான சோதனை களை மேற்கொள்ளும்படி மருத்துவர்கள் கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறார்கள். நாடிநிலை, உடல்வெப்பநிலை, நிறம், தொனி, கண்கள், நாக்கு, சிறுநீர், மலம் என்பனவே சோதிக்கப்படுகின்றன. இவைகளுள் தமிழ் மருத்துவத்தில் நாடிச் சோதனையே முதலாவதும் முக்கிய மானதாகவும் கருதப்படுகின்றது.

நயமுற வாகடத்தோர் கை நாடியை நன்னாவவ  
வயனுற கண்ணை மெய்யின் பரிசுத்தை நிறத்தை மெய்யை  
செயமுற மல சலத்தைச் செப்பிய சத்தந் தன்னைப்  
பயமறத் தெளிந்தில் வெட்டும் பார்ப்பது பண்புதாமே

தமிழ் மருத்துவர்கள் முழங்கை, மணிக்கட்டு, கை ஆகியவற்றுக்குச் செல்லும் நாடிகளைத் (Radial arteries) தொட்டுணர்ந்து கொள்ள முன்று விரல்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். பலமான, இடைப்பட்ட இலோசான அழுத்தங்களை முறையே பிரயோகித்து நாடித்துடிப்பு முழுமுறை உணர்ப்படுகிறது. நாடி தனக்குரிய வேகத்தில் இயங்குகின்றதா அல்லது கூடியோ குறைந்தோ இயங்குகின்றதா

என்பது முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படுகின்றது.

பார்க்கலோ மணிக்கட்டங்கைப் பற்றியே நெட்டிவாஸ்கி  
ஏர்க்க மூவிரலால் வொட்டு எழுந்த நன் நாடு தன்னை  
கூர்ப்புறப் பார்த்து நேர்மை குறைதல் உள்வாஸ்கல் முன்றில்  
சீரொகாள்ள நின்ற நாடித் திருக்கரச் செப்புமன்றே.

- தமிழ் வாக்டம்-

ஓமுங்கற்ற நாடித்துடிப்பை ரோமப்பேரினார் கலென் ‘ஆடுபோல்  
தாவும் நாடு’ என்று குறிப்பிட்டார். அராபிய அறிஞர் அவிசென்னா  
இதனை ‘மான் போலத் துள்ளும் நாடு’ என்று வர்ணித்தார். தமிழ்  
நாடு நூலோர் நாடித்துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கோழி, ஒணான்,  
மயில் போன்ற பலவேறு விலங்குகளின் அசைவுடன் ஒப்பிட்டனர்.

அன்னமே கோழி ஒணான் மயில் என நடக்கும் வாதம்  
பின்னையோர் ஆழமை, அட்டை பெயர்த்தினும் பித்தம் என்ப  
சொன்னதோர் விழி மடந்தாய் துலங்கிய தவளை பாம்பு  
முன்னமே ஜயம் என்று மொழிந்தனர் நாடு தாமே.

-தமிழ் வாக்டம்-

கால, நேர மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப நாடித்துடிப்பும் மாறுபடுகின்றது  
என்பது சீன மருத்துவர்களின் கொள்கை. இந்தக் கொள்கையில்  
அவிசென்னாவுக்கும் உடன்பாடு உண்டு. இவர்களது கருத்துக்கள்  
தமிழ் மருத்துவ நூல்களிலும் பிரதிபலிக்கின்றன.

சீத்தரை வைகாசிக்குச் செழுங்கதறுதயம் பார்க்க  
அத்தமாம் ஆனியாடி யைப்பசீ கார்த்திகைக்கும்  
மத்தியானத்திற்பார்க்க மார்கழி கை மாசீக்கும்  
வீத்தகக் கத்ரோன் மேற்கல் விழுகின்ற நேரம் தானே

தானது பங்குனிக்கும் தனது நல் லுவனிக்கும்  
மானமாம் புரட்டாசீக்கும் அர்த்த ராத்தீபிற் பார்க்க  
தேனின முன்று நாடு தெரியவே காணுமென்று  
கானமா முனிவர் சொன்ன கருத்தை நீ கண்டுபாரே

- அகத்தியர் வைத்திய வாக்டச் சுருக்கம்

பெண் கருவற்று இருக்கும் போது நாடித்துடிப்பில் மாற்றம்  
ஏற்படுகின்றது என்றார் அவிசென்னா. பெண் கருவற்ற போதும், குழந்தை

கருவில் வளரும் போதும் நாடித்துடிப்பு எவ்வாறு மாறுபடுகின்றது என்பதை உயிரினங்களின் அசைவுடன் ஒப்பிட்டு விளக்குகின்றனர் தமிழ் நாடி நூலோர். 'கர்ப்பம் அடைந்தவுடன் பெண்ணின் வாதநாடி குண்டலப்புழு (Leach) போல் பாயும்; மூன்றாம் மாதம் விட்டில் பூச்சி போல் துடிக்கும்; எட்டாம் மாதம் புழுப்போல் மெதுவாக ஓடும்' என்று நாடித்துடிப்பில் ஏற்படக்கூடிய மிக நுண்ணிய வேறுபாடுகள் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் விளக்கப் பெறுகின்றன.

காளௌம் மாதா பிள்ளைக் கருப்பமே பற்றி நின்றாற்  
கூரிய வாதநாடி குண்டலப் புழுபோற் பாயும்  
வீரிய முன்றாந் திங்கள் விட்டில் போற் பதைத்து நிற்கும்  
பாரிவை எட்டாந் திங்கள் பையவே புழுப்போல் ஓடும்.

- செகராச்சேகரம் -

சாரங்கதாரரின் ஆயுள்வேத நூலே நாடித்துடிப்புச் சோதனை பற்றியும் பாதரசம் உபயோகிக்கப்படும் சித்தர்களின் மருந்துகள் பற்றியும் கூறும் முதலாவது வடமொழி நூலாகும். இவர் தனது நூலில் இப்படியான விடயங்களைத் தான் சித்தர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொண்டதாக கூறுவதிலிருந்து நாடி நிதானத்துடன் பாதரசம், கெந்தகம் ஆகியவற்றைன் மூலிகைகளைச் சேர்த்து மருந்துகள் தயாரிப்பதையும் இந்தியாவுக்கு சித்தர்களே அறிமுகப்படுத்தியிருக்க வேண்டும் எனக் கருத இடமுண்டு.

### அங்காதிபாதம்

தலைமுதல் பாதம் வரையிலான மனித உடலமைப்பு பற்றி விளக்குவதே அங்காதிபாதம். புராதன இந்தியாவின் ஆயுள்வேதியர் பின்ததைத் தீண்டுவதையோ அதனை அறுத்து உடலின் உள்ளமைப்பை ஆராய்வதையோ அறவே வெறுத்தனர். இதனால் ஆயுள்வேத நூலாசிரியரான சுஸ்ருதர் பின்ததைக் கங்கையில் அமிழ்த்தி வைப்பதன் மூலம் அது ஒவ்வொரு கட்டமாகச் சிதைவடையும் போது மனித உடலின் உள்ளமைப்பைக் கண்டறிந்து கொள் ளமுடியும் என்று மருத்துவர் கஞக்கு ஆலோசனை வழங்கியுள்ளார். சிங்கைச் செகராச்சேகரன் உடலைக் கீறி மனித உடலமைப்பை ஆராய்ந்து கண்டறிந்தான் என்பதை இம்மன்னன் காலத்தில் ஆக்கப்பெற்ற தமிழ் வாக்டத் தொகுப்பு அறியத்தருகின்றது.

இயம்பிய தோலுமூனு மென்பு நாடிகளு மற்றுஞ்  
செயம்பெறு சிங்கைநாடன் செகராச சேகரன்றான்  
வயஞ்செறி வட்கர் ஆகம் உருட்டிய களத்தின் மீது  
அயஞ்சிறி துளது தீர வளந்து கண்டறிந்ததாமே.  
அங்காதிபாதம்  
செகராசசேகர வாகடத்திதாகுப்பு

இந்நாலில் மனித உடலின் உறுப்புக்கள் சிலவற்றின் நீள அகலம், நிறை போன்ற விடயங்களே கூறப்பட்டுள்ளன. இவையும் முற்றிலும் சரியான தகவல்களாகக் காணப்படவில்லை. எனினும் அக்காலத்தைய அளவை முறைகளான பலம், கழஞ்சு, மழும், அங் குலம், உரி, நாழி, போன்றவையே இந் நாலில் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதால் இவற்றில் கூறப்பட்டுள்ள உறுப்புகள், மற்றும் இரத்தம் போன்றவற்றின் அளவுகள் இன்றைய விஞ்ஞான உண்மைகளுடன் ஒத்துப் போகின்றனவா என்பதைத் திடமாக அறிந்து கொள்வதற்கில்லை.

மனித உடலமைப்பு பற்றிய முறையான ஆய்வுகள் ஜோப்பாவிலும் கூடப் பிற்காலத்திலேயே ஆரம்பமாகின என்பதைக் கருத்திற் கொள்ள முடியும். இது பற்றிய முறையானதொரு ஆய்வினை ஆரம்பித்து வைத்தவர் அன்றியஸ் வெஸாலியஸ் (Andreas Vesalius) ஆவர். இவரது நூல் 1543லேயே வெளியிடப்பெற்றது.

### சர்ப்ப சாஸ்திரம்

விஷப்பாம்புகளை இனங்கண்டு கொள்ளும் வழிமுறை பற்றியும் அவற்றினால் கடியுண்டவர்களுக்கு அளிக்கப்படவேண்டிய சிகிச்சை முறைகள் பற்றியும் தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் விளக்குகின்றன.

நாகங்களிலும் அந்தணன், அரசன், வணிகன், குத்திரன் ஆகிய வகுப்புக்கள் உள்ளன என்பதும் அந்நாகங்கள் மறைந்திருக்கும் இடங்களில் இருந்து வெளிப்படும் வாசம், அவை வாழுமிடம், உண்ணும் இரை, படம் விரித்து ஆடும் முறை என்பவற்றைக் கொண்டு அவற்றை இனங்கண்டு கொள்ளமுடியும் என்பதும் ஆயுள்வேத நூலோரின் கொள்கையாகும். ‘சீத்தராநுடம்’ என்னும் பழம்பெரும் விஷவைத்திய நூல் பற்றி சீவக சிந்தாமணிக்கு உரையெழுதிய நச்சினாக்கினியர் (கி.பி. 14ம் நூற்றாண்டு) குறிப்பிட்டுள்ளார். ‘அந்தணர் நாறுமாயின்

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

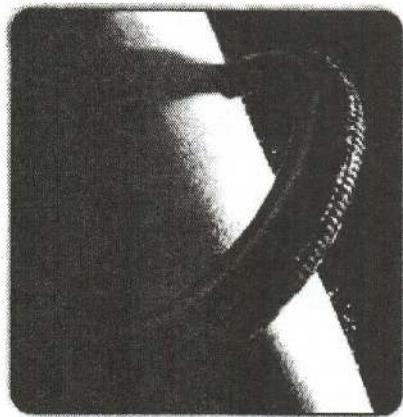
அழன்பாலவியினை என்னும் பாடலுக்கு இவர் எழுதிய உரையில்  
பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது.

‘சித்தராநூடம் என்னும் நால் கொண்டுவந்து கூறின்  
அழன்பால் அவியினை நாறுமாயின் அது அந்தணன்  
பாலதாம். அலர்ந்த காலத்தில் நந்தியாவட்டை  
நாறுமாயின் அது அரசன் பாலதாம். தாழை மலர்  
நாறுமாயின் வணிகன் பாலதாம். மற்றொன்றும் கூடாத  
அரிதாரம் நாறுமாயின் அது குத்திரன் பாலதாம்’ என்று  
கூறினான்.

செகராசசேகரன் காலத்து வாகடத்தொகுப்பில் உள்ள  
சர்ப்பசாஸ்திரப் பிரிவில் அந்தணன், அரசன், வணிகன், குத்திரன்  
என்னும் அடிப்படையிலேயே பாம்பினங்கள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.  
உதாரணமாக குத்திரன் என்னும் பாம்பு புற்றில் வாழும்; பலதையும்  
தின்னும், தரையைப் பார்த்து ஆடும் என்று விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பார்ஜுள்ள குத்திரனாம் பாம்பு புற்றிற்  
பரிந்துருக்குமினரெயடுக்கிற் பலவந்தீன்னும்  
மேருடனே தானாடற் பத்மராக  
மிலங்குமணி முடி புனையு மிலங்கை வேந்தர்  
சீரிய பொன் நிறையளக்கச் செங்கோலோக்கம்  
செகராசசேகரமன் சீங்கைமேவ  
மாரியர்கோன் வெண்குடையினிழலே செய்ய  
மவனீதனைப் பார்த்து நின்றே அமர்ந்தாடும்மே

## அட்டை விதி



உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தி லிருந்து இரத்தத்தை வெளியேற்றுவதன் மூலம் ஒரு நோய்க்கு நிவாரணம் கிடைக்கும் என வைத் தியர் கூறினால் சல்லியக் கிரியையாளர் அவ் விடத்தில் இரத்தத்தை உறிஞ்சும் ஒருவகை அட்டையை (leach) கடிக்கவிடுவார்கள். நோயாளிக்கு எவ்வித நோயையும் ஏற்படுத்தா மல் தன்னால் இயன்ற அளவு இரத்தத்தை உறிஞ்சிவிட்டு அட்டை விழுந்துவிடும். இந்த அட்டைவிடும் சிகிச்சை இன்றும் நவீன மருத்துவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. சேதமடைந்த இழையங்களுக்கு இரத்த ஒட்டத்தை அதிகரிக்க இந்த அட்டைகள் உதவுகின்றன. அட்டைகள் இரத்தத்தை உறிஞ்சும் போது குருதி உறையாமல் இருப்பதற்காக ஒரு பதார்த்தத்தை (anti clotting agent) கரக்கின்றன. குருதியுறைதல் (tromphosis) என்ற கொடுரமான நோய்க்கு இப்பதார்த்தம் அரியமருந்தாக அமைகின்றது.

ஆயுதங்கள் பயன்படுத்தப்படாத அதேசமயம் இரத்தம் சிந்துதலுடன் தொடர்புடைய சிகிச்சைகளும் சல்லியைக் கிரியை யாளரால் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இவற்றுள் அட்டை விதி, கொம்புவிதி என்பன குறிப்பிடத்தக்கவை. இவை இரண்டுமே நோயாளியின் உடலில் இருந்து தேவையான அளவு இரத்தத்தை வெளியேற்றப் பயன்பட்டன.

அட்டைவிடுதல் மூலம் இரத்தத்தை வெளியேற்றுவதற்குப் பதில் கொம்பு வைத்து உறிஞ்சி இரத்தத்தை அகற்றும் முறையே கொம்பு விதி என்று அழைக்கப்பெற்றது.

## இரச மருந்துகள்

தமிழர் மருத்துவம் அடிப்படையில் ஆயுள்வேதமாகவே இருப்பினும் தமிழர் மருத்துவத்தை சித்த மருத்துவம் என்று தனியாக இனங்காணும் அளவுக்கு ஓர் உந்துதலை அளிக்கும் வண்ணம் ஒரு சில விடயங்கள் உள்ளன. இவற்றுள் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று பாதரசம், கெந்தகம் முதலான அசேதன இரசாயனங்கள் சேர்க்கப் பெற்ற மருந்துகள் ஆகும். ஆயுள்வேத மருந்தகம் பெரும்பாலும் மூலிகைகளையே அடிப்படையாகக் கொண்டது. மூலிகைகள் எளிதில் கிடைக்கப் பெறாத வரண்ட பகுதிகளை உள்ளடக்கியது தமிழகம். மேலும் வருடத்தின் பெரும்பகுதி வரண்ட காலமாக இருக்கும் பொழுது மூலிகைகளை எப்போதும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்று நம்புவதற்கில்லை. மூலிகை மருந்துகளை நெடுங்காலம் வைத்திருந்து பயன்படுத்த முடியாது. நாட்பட அவற்றின் செயற்றினும் குறைந்து கொண்டே வரும்.

தீட்டிடு மஞ்சனங்கள் தீங்கள் முன்றதன்பின்னாகா  
காட்டினீல் மூலி வெந்த கசாயம் ஒன்றரை நாளாகும்  
கூட்டு சர்க்கரை தேன் நெய் குழம்புகான் ஆறுமாதம்  
ஆட்சிய தயிலம் நெய்கள் வருடம் ஒன்றாவதாமே

என்று தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளின் வய தெல்லை பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார் தமிழ் மருத்துவ நூலாசிரியர் ஒருவர்.

இந்நிலையில் வரண்ட பிரதேசங்களில் வாழும் மக்களுக்கு நெடுநாட்கள் பேணி வைத்துப் பயன்படக்கூடிய கனியுப்புக்கள், உலோகங்கள், பாஷானங்கள் போன்ற அசேதன இரசாயனங்கள் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகள் பெரிதும் உதவக்கூடியன என்பதை எவரும் உணர்முடியும். தமிழகத்தில் சித்தர் மருந்துகள் புகழ்பெற்றமைக்கு இதுவே முக்கிய காரணமாகவிருக்கலாம். மூலிகைகளுக்குப் பஞ்சமில்லாத தென்னிலங்கையிலும் கேரளாவிலும் இன்றும் ஆயுள்வேத மூலிகை மருந்துகளே பெரிதும் பயன்படுத்தப் பெறுவதை இவ்விடத்தில் நினைவுகூரலாம். சித்தர்களின் மருத்துவப் பங்களிப்பை ஆதாரமாகக் கொண்டு இயங்கும் மருத்துவமுறை தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவம் என்று அடையாளங் காணப்பட்டதில் வியப்பில்லை.

லவணம் (urea), பாஷாணம், ரசம், உபரசம், லோகம், கந்தகம், ரத்தினம், உபரத்தினம் என எட்டுவகையான அசேதன் இரசாயனப் பொருட்களை (inorganic chemicals) சித்தர்கள் மருந்துகளாகப் பயன்படுத்தினர். இவற்றுள் ரசம் (mercury) பூரம் (mercurous chloride) வீரம் (mercuric chloride) லிங்கம் (cinnabar) மனோகிலை (realgar) வெள்ளைப்பாஷாணம் (white arsenic) அரிதாரம் (orpiment) என்பவை நச்சுத்தன்மையுடையவை. இவற்றை மருந்துகள் செய்யப் பயன்படுத்துமுன் இவற்றினது நஞ்சின் வீரியத்தைக் குறைக்கும் செய்முறைகள் பலவற்றைச் சித்தர்கள் விளக்கியுள்ளனர். இம்முறையினைச் ‘கத்தி செய்தல்’ (detoxification) என்று சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

உதாரணத்துக்கு, இந்தச் ‘கத்தி செய்’ முறைகள் சிலவற்றை இங்கு நோக்கலாம்.

சினபார் (cinnabar) என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்பெறும் கனியப்புக்கு சித்தர்கள் வைத்த பெயர் லிங்கம் என்பதாகும். mercury (II) sulphide என்னும் நச்சு உள்ளடக்கத்தை உடையது இந்த இரசாயனம். இதன் கத்திசெய் முறை பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

## லிங்கக்கத்தி

‘எலுமிச்சம் பழச்சாறும் முலைப்பாலும் குப்பைமேனிச்சாறும், மூன்றும் ஓர் அளவாய் விட்டு எரிக்கச் சுத்தியாகும்.

மேர்க்கறிக் குளோரைட் (mercuric chloride) என்னும் நச்சுப்பொருள் வீரம் என்ற பெயரிலும் மேர்க்கறைல் குளோரைட் (mercurous chloride) என்பது ‘பூரம்’ என்றும் சித்தர்களால் குறிப்பிடப்பெறுகின்றன. இதில் ‘பூரம்’ என்பது நீரில் எளிதில் கரைய முடியாதது. ஆனால் எளிதில் கரையக்கூடிய வீரம் உடலுக்கு மிகுந்த ஆயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. இவையிரண்டுக்கும் ‘கத்தி’ செய்யும் முறை, சித்தர் நால்களில் தரப்பட்டுள்ளது.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

## வீரம் சுத்தி

‘இளநீரில் களஞ்சு கற்புரம் போட்டுக் காய்ச்சி மறுபடி இளநீருக்குள்ளே களஞ்சு கற்புரம் போட்டு வீரத்தை அதுக்குள்ளே முன்று நாள் விட்டு எடுக்க நல்ல சுத்தி.’

‘ஆர்ஸனிக்’ எனும் கொடிய நஞ்சகடைய கனிப்புக்களும் சித்தர்களால் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப் பெற்றுள்ளன. வெள்ளைப் பாசோனம் (white arsenic) மற்றும் அரிதாரம் (orpiment) என்பன இவற்றுள் அடங்குகின்றன. இவையிரண்டுமே ஆர்ஸனிக் சேர்ந்த உப்புக்களாகும்.

## அரிதார சுத்தி

அரிதார சுத்தி பின்வருமாறு விளக்கப்படுகிறது

‘அவுரிச்சாறு’ ஒரு படிக்குள்ளே கல் கண்ணாம்பு பலம் குப்பை மேனிச்சாறு படியது கால் விட்டு அரிதாரத்தையும் கூடப்போட்டு ஒரு நாள் காய்ச்சி வார்த்துக் காயவிட்டு எடுக்க.’

மேற்குறிப்பிட்டது போன்ற சுத்தி முறைகள் எவ்வாறு கலியுப்பு இரசாயனங்களின் விடத்தை வலுவிழுக்கச் செய்கின்றன என்பது பஸ்திய விரிவான ஆய்வுகள் எதுவும் இதுவரை மேற்கொள்ளப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. இதன் காரணமாக மேர்க்கூரி (mercury) ஆர்ஸனிக் (Arsenic) போன்ற ஆயத்தை விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் சேர்ந்த சித்தர் மருந்துகளை இன்றைய மேலைத் தேய மருத்துவர்கள் ஆதரிக்கவோ அனுமதிக்கவோ துணியமாட்டார்கள்.

எனினும் இந்த விடயத்தில் விரிவான ஆய்வுகள் நடத்தப் பெறவேண்டும். சித்தர்கள் கண்டறிந்த பல உண்மைகள் இன்று விஞ்ஞான பூர்வமாக நிறுவப்பட்டுள்ளன.

சித்தர்கள் சமுதாய உணர்வு மிகக்கவர்கள். தாம் கண்டறிந்த மருத்துவ உண்மைகள் தவறான ஒருவரிடம் போய்ச் சேர்ந்துவிடக் கூடாது என்பதற்காகவே பலவிடயங்களை எல்லோரும் எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியாத பரிபாலையில் மறைப்பாகக் கூறிவைத்தார்கள்.

அப்பனே வைணம் ஒரு காராசாரம்  
 அறிவாக திருப்பது அஞ்சு குன்னை  
 ஒப்பினேன் ஒவ்வொன்றாய் வெவ்வேறு பேராய்  
 ஒரு கோடி சாத்திரத்தில் புதைத்தார் சித்தர்  
 தப்பினேன் மறைப்பை யெல்லாம் விரித்துச் சொன்னேன்  
 சண்டாள் வாதிக்குச் சொல்ல வேண்டாம்  
 அப்பனே நீ கண்டறிந்து வாதிமுன்னே  
 எதற்றாலுன் சீவன் தோற்றுப் போவர் தாமே.

- கைலாசமுனி நிகண்டு

சித்தர்கள் பற்றிக் கறுப்படும் வரலாறுகள் வெறும் கட்டுக்கதைகளல்ல. சித்தர்கள் என்றும் யோகிகள் என்றும் குறிப்பிடப்பெறும் இவர்கள் பற்றி நம்மவர் மாத்திரமன்றி வெளிநாட்டவரும் வியந்து எழுதியுள்ளதை நினைவுக்குதல் அவரியாம். கி.பி. 13ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் தமிழகம் வந்த இத்தாலியப் பிரயாணி மார்க்கோ போலோ (Marco Polo) எழுதி வைத்துள்ள குறிப்பு இது.

'இந்தப் பிரதேசத்தில் (தமிழகத்தில்) வாழும் மக்களுள் சமய வாழ்க்கைக்கே தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட 'யோகிகள்' என்போரைக் காணமுடிகிறது. மிகுந்த எனிமையுடன் வாழும் இவர்கள் பிறந்த மேனியாகவே திரிகிறார்கள். இதே கோலத்தில்தான் பிறந்தோம்; இதில் வெட்கப்பட என்ன இருக்கிறது என்பதே இவர்களது வாதம். தமது சமய மரபின்படி தலையில் நந்தி இலச்சினை அணிந்தும் உடல் முழுவதும் சாம்பல் (திருநீறு) பூசிக்கொண்டும் காணப்படும் இவர்கள் மாமிசம் உண்ணுவதில்லை; உலர்ந்த காய்கறிகளையே உண்ணுகிறார்கள். இருப்பினும் மிகுந்த ஆரோக்கியத்துடன் மிக நீண்ட காலம் உயிரவாழ கின்றார்கள். இவர்களுள் சிலர் 150 வயதையும் தாண்டி ஆரோக்கியத்துடன் வாழகின்றார்கள். இவர்களது ஒழுக்கமான வாழ்க்கை முறையும், மனப்பக்குவமுமே இதற்குக் காரணமாகவிருக்கலாம்.'

இந்தியாவுக்கு கடல்வழிப் பாதை கண்டுபிடித்த வாஸ்கொடா காமாவின் நெருங்கிய உறவினர் கார்சியா டி ஓட்டா (Garcia de orta) என்னும் போர்த்துக்கேய மருத்துவர். கி.பி 1534க்கும் 1570க்கும் இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் இந்தியாவில் வாழ்ந்தவர். இவர் தமது சமகாலச் சித்தர்கள் பற்றிப் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

‘உடல் முழுவதும் சாம்பலைப் பூசிக்கொண்டு நாடெங்கும் திரிந்து பிச்சையெடுக்கும் இந்த யோகிகள் பொதுமக்கள் (இந்துக்கள்) அனைவராலும் முஸ்லீம்கள் சிலராலும் மதித்து வணங்கப்படுகிறார்கள். பல்வேறு நாடுகளுக்கும் சென்றுவருவதன் மூலம் அநேக மருந்துக ணையும் சிகிச்சை முறைகளையும் அறிந்து வைத்துள்ளார்கள். இவர்களது மருந்துகளுள் ஒரு சில சரியானவையாகவும் ஏனையவை தவறானவையாகவும் உள்ளன.’

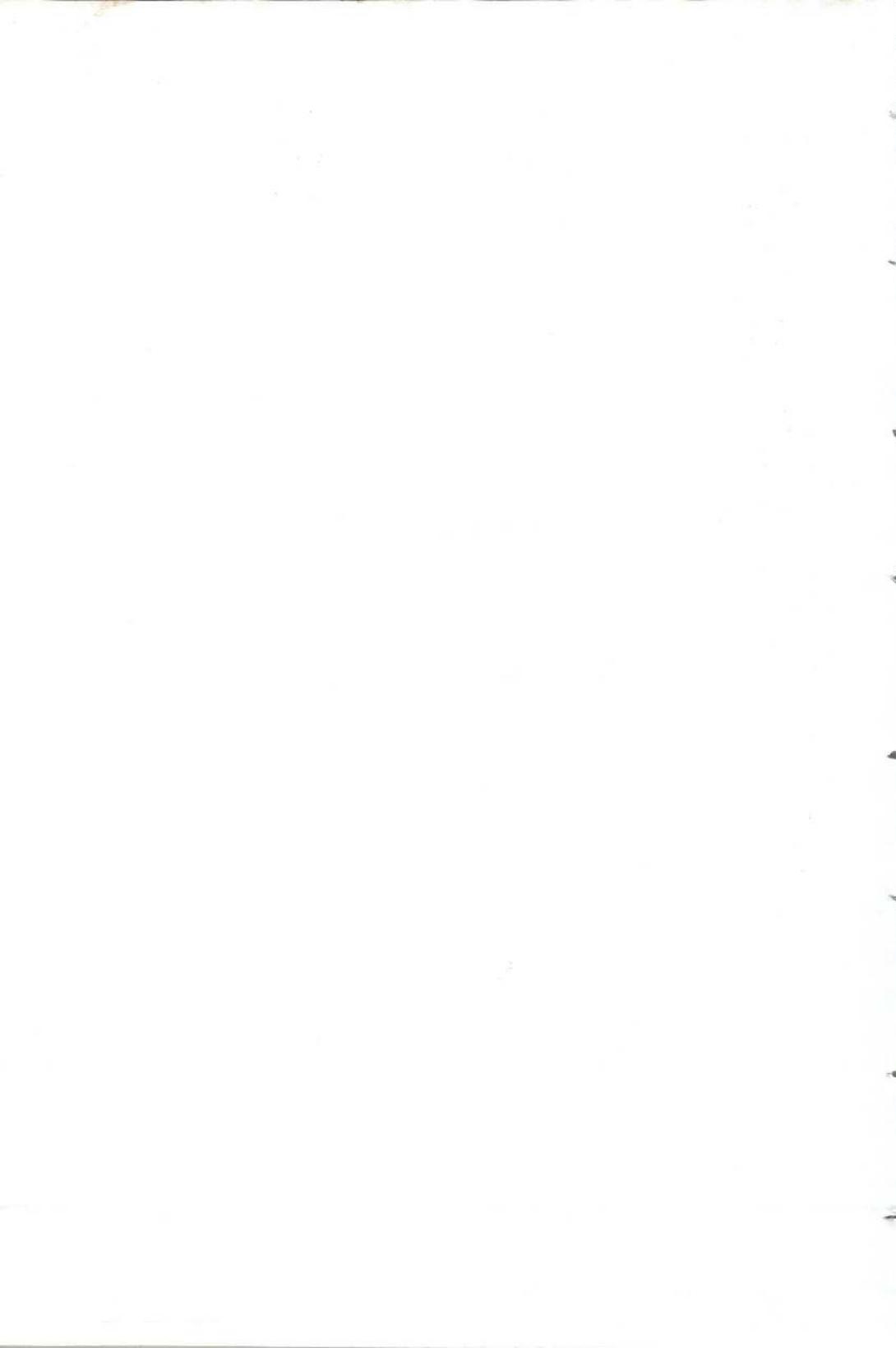
சித்தர்கள் மறைமுகமாகக் கூறிவைத்த மருத்துவ உண்மை களைப் புரிந்துகொள்ள உதவுமுகமாக ஒரு சிலர் நிகண்டுகளை எழுதி வைத்துள்ளார்கள். மருந்துப் பொருள்களுக்குச் சித்தர்கள் பயன்படுத்திய வேறு பெயர்களைப் பட்டியலிட்டு விளக்கியுள்ளார்கள் இவர்கள். உதாரணமாக நத்தைக்கும் நண்டுக்கும் சித்தர்கள் உபயோகித்த வேறு பெயர்களைக் கூறும் பாடல்கள் இரண்டை இங்கு கவனிக்கலாம்.

இஹமச்சி உமரி இராந்திடு நீர்க்காயம்  
நாமச்சி கல்லெலாட்டி நற்செலக் கூபமாம்  
ஓமச்சி உன்னுயிர் நீர்க்குண்டு தாம்  
நாமச்சி கொம்புதான் நத்தையின் பெயருமே பாடல் - 65  
- கைலாயமூர்த்தி நிகண்டு

பத்துக்கால் உடையான் பருந்தின் விருந்தான்  
எத்துமந்தரி உன்னி தலையில்லாச் சேவகன்  
கொத்துங்கறக்கு முத்துக் குரு விதானன்  
நக்திய குறைத்தான் நண்டின் பேரே பாடல் - 66  
- கைலாயமூர்த்தி நிகண்டு

**பகுதி - 2**

**உணவே மருந்து**



## 2.1 அளவறிந்து உண்க

ஆயுள் வேத மருத்துவ முறையில் உணவுக்கட்டுப் பாடு மிக முக்கியமானதோர் அங்கம். சைவ நாயன்மார்களான அப்பர், சம்பந்தர் ஆகியோர் வாழ்ந்த காலப் பகுதியில் இந்தியாவுக்கு வருகை தந்தவர் யுவான் கவாங் (கி.பி. 630 - 643) என்ற சீன யாத்திரீகர். அக்கால இந்திய மருத்துவம் பற்றி இவர் எழுதி வைத்த குறிப்பு இது.

‘நோயாளி ஒருவனுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப்படு முன்னர் ஏழ நாட்களுக்கு விரதம் அனுட்டிக்கும்படி அந்நோயாளி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றான். அவ்வேழ நாட்களுக்குப் பின்னரும் நோய் நீடிக்குமாயின் நோயாளிக்கு மருந்து கொடுக்கப்படுகின்றது. அநேகமாக நோயாளி பட்டினி இருக்கும் ஏழ நாட்களுக்குள் நோய் தானாகவே மாறிவிடுவதுமுண்டு’.

மனிதருக்கு ஏற்படும் பெரும்பாலான நோய்கள் தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினால் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன என்ற உண்மையைப் பண்டைய இந்திய மருத்துவர்கள் நன்றாகவே அறிந்து வைத்திருந்தார்கள் என்பதற்கு யுவான் கவாங்கின் அவதானிப்பு தக்க சான்று பகருகின்றது.

வறிய நாடுகளைச் சேர்ந்த மக்கள் சத்துணவுக் குறைவினால் பலவிதமான நோய்களுக்கும் உட்படுகையில் செல்வந்த நாடுகளில் வாழும் மக்களோ அளவுக்கு மீறிய உணவினால் நோய்க்கு ஆளாகின்றார்கள். சத்துணவின் அளவு குறையும் போது நோய்களை எதிர்த்துநிற்கும் ஆற்றல் குறைகின்றது. அதேசமயம் குறிப்பிட்ட சில உணவுகளை அளவுக்குமீறி உண் னும் போது இருதயநோய், பாரிசவாதம், நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகள் தோன்றுகின்றன அல்லது தீவிரமடைகின்றன.

தேவைக்கு மேலதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் உணவு உடல் பருமனைக் கூட்டுகின்றது. அளவுக்குமீறிய உடற் பருமன் உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதி, பாரிசவாதம், நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகளுக்கு அடிகோலுகிறது. உதாரணமாக தேவைக்கு மேலதிகமாக சோறு, பாண், உருளைக்கிழங்கு போன்ற மாச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடும்

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

போது மேலதிகமான உள்ள மாச்சத்து கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு அடிவயிறு, பின்பக்கம் போன்ற இடங்களில் சேர்த்து வைக்கப்படுகிறது. எலும்பு, தசைகள் பெருப்பதினால் ஒருவரது உடல் நிறை கூடுமானால் ஆபத்து இல்லை. உடல் நிறை கொழுப்பின் காரணமாக அதிகரிப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லதன்று.

உயரம்	19க்கும் 34க்கும் இடைப்பட்ட வயது உடையவர்களுக்கும்	35ம் அதற்கு மேற்பட்ட வயது உடையவர்களுக்கும்
	இறாத்தல் (Kg)	இறாத்தல் (Kg)
5'0"	97 - 128 (44 - 58)	108 - 138 (49 - 63)
5'1"	101 - 132 (46 - 60)	111 - 143 (50 - 65)
5'2"	104 - 137 (47 - 62)	115 - 148 (52 - 67)
5'3"	107 - 141 (48 - 64)	119 - 152 (54 - 69)
5'4"	111 - 146 (50 - 66)	122 - 157 (55 - 71)
5'5"	114 - 150 (52 - 68)	126 - 162 (57 - 73)
5'6"	118 - 155 (53 - 70)	130 - 167 (59 - 76)
5'7"	121 - 160 (55 - 73)	134 - 172 (61 - 78)
5'8"	125 - 164 (57 - 74)	138 - 172 (63 - 81)
5'9"	129 - 169 (58 - 77)	142 - 183 (64 - 83)
5'10"	132 - 174 (60 - 79)	146 - 188 (64 - 83)
5'11"	136 - 179 (62 - 81)	151 - 194 (66 - 85)
6'0"	140 - 184 (63 - 83)	155 - 199 (68 - 88)
6'1"	144 - 189 (65 - 86)	159 - 205 (70 - 90)
6'2"	148 - 195 (67 - 88)	164 - 210 (74 - 95)
6'3"	152 - 200 (69 - 91)	168 - 216 (76 - 98)
6'4"	156 - 205 (71 - 93)	173 - 222 (78 - 102)
6'5"	160 - 211 (73 - 96)	177 - 228 (80 - 103)
6'6"	164 - 216 (74 - 98)	182 - 234 (82 - 106)

தரப்பட்டுள்ள அட்டவணை உயரத்தையும் ஒருவரது வயதையும் பொறுத்து ஆரோக்கியமான அளவைத் தந்துள்ளது. ஆரோக்கியமான உடல் நிறையின் கூடிய எல்லை எலும்பு, தசைகள் பெருத்தவர்களுக்கு (குறிப்பாக ஆண்களுக்கு) உரியது. குறைந்த எல்லை, சிறிய எலும்பு உடையவர்களுக்கு (குறிப்பாக பெண்களுக்கு) உரியது.

ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு கலோரி எனும் வெப்பசக்தியில் அளக்கப்படுகிறது. கடுமையான வேலை ஏதுவும் செய்யாத

நபர் ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 1200 கலோரிகள் பெறுமானமுள்ள உணவு போதுமானது. உடலுழைப்புக் கூடிய ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 1800 கலோரிகள் பெறுமானமுள்ள உணவு தேவைப்படுகின்றது.

மேற்காணும் தரவுகளை அடிப்படையாக வைத்து ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ளவேண்டிய உணவின் கலோரிப் பெறுமானத்தை அண்ணவாகக் கணிக்க முடியும். வயதுக்கும் உழைப்பிற்கும் மேலதிகமான கலோரிப் பெறுமானமுள்ள உணவை உட்கொள்வதை உணர்ந்து கொண்டால் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

நிறைகூடிய ஒருவர் தனது நாளாந்த உணவை 500 கலோரிகளால் குறைக்கும்பொழுது கிழமைக்கு 1 இராத்தல் அவரது உடல் நிறை குறைந்து வரும்.

தேவைக்கு மேலதிகமாகப் பெறப்படும் உணவுச் சக்தியை (கலோரிகளை) தொடர்பியாசங்கள் மூலம் எரித்து விடலாம். உதாரணமாக 1 மைல் தூரத்தைக் கடக்கப் 15 நிமிடங்கள் என்ற வேகத்தில் நடந்தால் 225 தொடக்கம் 300 கலோரி உணவுச்சக்தி எரிந்து விடுகிறது. மணிக்கு 6 மைல் வேகத்தில் ஒருவர் சைக்கிள் ஓட்டும்போது 1 மணித்தியாலத்தில் 250 தொடக்கம் 325 கலோரிகள் செலவழிகின்றன. வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும்போது மணிக்கு 175 தொடக்கம் 250 கலோரி வரை செலவாகின்றது. உணவின் அளவு மட்டுமல்ல உணவின் மூலம் ஒருவர் பெறும் மாச்சத்து கொழுப்புச்சத்து, புரதச்சத்து, வைட்டமின்கள் கணிமங்கள் என்பனவும் அவற்றுக்கு உரிய அளவுடன் இருக்க வேண்டும். அரிசி, கோதுமை முதலான தானிய உணவுகள், பால் உணவுகள், மாரிச உணவுகள், கொழுப்பு, எண்ணெய், இனிப்பு வகைகள் அனைத்தையும் அவற்றிற்குரிய அளவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளும்போதே தேவையான போசாக்குச் சத்துக்கள் அனைத்தையும் ஒருவர் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். நாற்பதுக்கும் மேலான ஊட்டச் சத்துக்களை ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு வகையின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. சாப்பாட்டில் தானிய உணவின் பங்கு கடுதலாகவும் கொழுப்பு, எண்ணெய், இனிப்பு வகைகளின் பங்கு மிகக் குறைவாகவும் இருப்பது நல்லது.

### உணவுகளின் கலோரிப் பெறுமானம்

உணவு	அளவு	கலோரி பெறுமானம்
வெள்ளைப்பாண்	1 துண்டு	70
தவிட்டுப்பாண்	1 துண்டு	80
வெள்ளை அரிசிச் சோறு	1 கப்	217
கறுப்பரிசிச் போறு	1 கப்	222
உருளைக்கிழங்கு	1 (125g)	119
ஜாம்	1 மேசைக்கரண்டி	48
பீற்றூட் (அவித்தது)	1 கப்	73
குட்டி	1 (நடுத்தரம்)	31
கோவா (அவித்தது)	1 கப்	33
கோழிக்கால்	1	110
ஆட்டிரைச்சி (துடை)	3 அவுண்டஸ்	159
முட்ணை	1	79
மாம்பழம்	1 (சிறியது)	135
வாழைப்பழம்	1 (நடுத்தரம்)	105
அப்பிள் (தோலுடன்)	1 (நடுத்தரம்)	82
தோடம்பழம்	1	62
தயிர் (Yogurt)	1 கப்	138
பால் ( 3.3% கொழுப்பு)	1 கப்	484
பால் 2%	1 கப்	122
பால் 1%	1 கப்	102
பால்(கொழுப்பு நிக்கியது Skim)	1 கப்	86
தாவர எண்ணெய்	1 மே. கரண்டி	119
ஒலிவ் எண்ணெய்	1 மே. கரண்டி	119
சோள எண்ணெய்	1 மே. கரண்டி	119
கச்சாள்	1 அவுண்டஸ்	163
Potato Chips (உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்)	1 ஆவுண்டஸ்	153
கேக்	1 துண்டு	310
பிஸ்கட்	2	190
சொக்கேற்றி	1	72
Colas (கோலா)	1/2 அவுண்டஸ்	152
Fruit Punch	1/2 அவுண்டஸ்	195
தோடம்பழச்சாறு	1 கப்	113

## தானிய உணவுகள்

கொழுப்புச் சத்துக் குறைவாகவும் மாப்பொருள் மற்றும் நார்ச்சத்து கூடுதலாகவும் உள்ள தானிய உணவுகள் எமது சாப்பாட்டில் பிரதானம் இடம்பெறவேண்டும். அன்றாட உணவின் கலோரிப் பெறுமானத்தில் 60 சதவீதம் மாப்பொருள் கூடிய தானிய உணவுகளான பான், சோறு, தானியங்கள், சோளம் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு போன்ற காய்கறிகள் மூலம் வந்ததாக இருக்க வேண்டும். தானிய உணவுகள் மாச்சத்துடன் கூடவே வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் போன்ற ஊட்டச்சக்திகளையும் தருகின்றன.

## பழங்கள் மற்றும் காய்கறி உணவுகள்

நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் நிறைந்த பழங்கள், காய்கறி உணவுகள் குறைவான கலோரிப் பெறுமானம் உடையவை. இவற்றில் கொழுப்பு குறைவு காய்கறிகளை எண்ணெயில் சமைக்காமல் அவித்து அல்லது பச்சையாக சாப்பிடுவது நல்லது. தோலுடன் கூடிய பழங்கள் நார்ச்சத்துக் கூடியவை. பழச்சாற்றில் நார்ச்சத்து குறைவு. தனிப் பழச்சாற்றில் சீனியின் அளவும் குறைவாகக் காணப்படும்.

## மாமிச உணவு

ஒருவரது அன்றாட உணவின் கலோரிப் பெறுமானத்தில் 12 தொடக்கம் 20 சதவீதம் புரதச்சத்து நிறைந்த மாமிச உணவின்மூலம் பெறப்படுவது நல்லது. உடல் வளர்ச்சிக்கு புரதச்சத்து அவசியமானது. அதேசமயம் அளவுக்கு மீறிய மாமிச உணவு தேவையில்லாத ஒன்று. இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்ற புரதம் நிறைந்த மாமிச உணவுகள் இரும்புச் சத்து, சிங் (Zinc), மற்றும் B விற்றியின்கள் என்பவற்றை தருகின்றன. எனினும் இவ்வணவுகளில் நிறை கொழுப்புக்களும் கொலெஸ்ரோலும் கூடுதலாக உண்டு என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சி, மீன், மற்றும் தொடை, விலா, இடுப்பு போன்ற பகுதிகளில் இருந்து பெறப்படும் இறைச்சிகளில் கொழுப்புச் சத்து குறைவாக உண்டு. போஞ்சி வகைகளில் புரதச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் கூடுதலாக உண்டு. அதே சமயம் இவற்றில் நிறை கொழுப்போ, கொலெஸ்ரோலோ கிடையாது. ஒரு நாளைக்கு சமைத்த இறைச்சி அல்லது மீன் 5 தொடக்கம் 7 அவ்வளவு வரை சாப்பிடலாம்.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

### பால் உணவுகள்

ஒருவருக்குத் தேவையான கல்சியம் (Calcium) பெரும்பாலும் பால், தயிர், சீஸ் போன்ற உணவுகளில் இருந்தே பெறப்படுகின்றது. எனினும் பால் உணவுகள் கொழுப்புச் சத்துக்கூடியவை. கொழுப்பு நீக்கிய பால் (Skim Milk) அல்லது 1% பால் அல்லது தயிர் தேக நலத்திற்கு நல்லது. ஜஸ்கிரீம், ஜஸ்பால், உறைந்த தயிர் (Frozen Yogurt) என்பவற்றில் சீனி கூடுதலாகவும், கொழுப்பு, கல்சியம் என்பன குறைவாகவும் உள்ளன.

### கொழுப்பு உணவு வகைகள்

பட்டர், மாஜின் வகைகள், மேனேஸ் (Mayonaise), சலாட் சுவையூட்டி (Salad dressings) என்னைய்கள் போன்ற கொழுப்பு உணவுகளைக் குறைந்த அளவிலேயே சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மிதமிஞ்சிய கொழுப்பு வியாதிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

உடலுழைப்புக் கூடிய ஒருவருக்கு மேலதிகக் கலோரிகள் தேவைப்படும் பட்சத்தில் கொழுப்புவுகள் அதனை வழங்குகின்றன. எனினும் நிறைகொழுப்புக் கூடிய பட்டர், தேங்காய் மற்றும் பாம் என்னைய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

### வைட்டமின் A

கண்பார்வை, இனப்பெருக்கம், வளர்ச்சி, நோயெதிர்ப்புச் செயற்பாடுகளுக்கு வைட்டமின் A அவசியமானதொன்று. எலும்பு, தோல், கேசம், பற்கள் என்பவை முறையாக வளர்ச்சியடைவதற்கும் இந்த வைட்டமின் அவசியமாகும். வைட்டமின் A யின் முன்னோடியாக உள்ள பிற்றாகரோட்டின் என்னும் இரசாயனம் இருதய வியாதியிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது. பழங்கள் குறிப்பாக மாம்பழம், பீச், அப்பிகோட், கன்ரலோப் போன்றவற்றிலும் மற்றும் புணோக்கோல், கரட், பூசணி, பசளி, மிளகாய், வத்தாளைக்கிழங்கு, முட்டை, பால், மாஜின், ஈரல், கல்லீரல் என்பவற்றிலும் வைட்டமின் A கூடுதலாக உண்டு.

### வைட்டமின் B கொம்பிளக்ஸ் (Vitamin B - Complex)

தயமின் B1, றிபோ பிளோவின் (B2), நியோசின், (B3), பிரிடோக்சின் (B6), கோபலமின் (B12), பன்ரோதெனிக் அசிட், போலேந், பயோரின்

என்னும் வைட்டமின்கள் அனைத்தும் சேர்ந்துதான் வைட்டமின் B கொம்பிளெகஸ் ஆகும். மாசுசத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து அனைத்தும் முறையாக அனுசேபம் அடைவதற்கு இந்த வைட்டமின்கள் அவசியமாகும். நரம்பு, தசைநார் மற்றும் இருதயத் தொகுதிகள் சாதாரணமாகச் செயற்படுவதற்கும், தோல் நகங்கள், கேசம் என்பவற்றைப் பேணுவதற்கும் வைட்டமின் B கொம்பிளெகஸ் என்று கறுப்படுகின்ற வைட்டமின்கள் அவசியமாகும். மாட்டிறைச்சி, முட்டை, மீன், கோழி, பால் போன்ற விலங்கின உணவுகளில் மேற்படி வைட்டமின்களில் பெரும்பாலானவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

### வைட்டமின் - C

புண்கள் ஆறுவதற்கும் ஆரோக்கியமான எலும்பு, தோல், பற்கள் என்பவற்றுக்கும் வைட்டமின் C அவசியமாகும். சிவப்பு இரத்தக் கலங்கள் உருவாகுவதற்கும் வைட்டமின் C தேவைப்படுகின்றது. பழங்கள், பழச் சாறுகள் ருறிப்பாக தோடம்பழம், கிரேப்புப்புட், மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், ஸ்ரோபேஸ் போன்றவற்றில் வைட்டமின் C கூடுதலாக உண்டு. காய்கறிகள், புரோக்கொலி, தக்காளி, கோவா, கோலிபிளவர், மிளகாம் என்பவற்றில் இந்த வைட்டமின் காணப்படுகின்றது. குறைந்த அளவு நிரில் அல்லது நீராவியில் காய்கறிகளைச் சமைப்பதன் மூலம் வைட்டமின் C விரயமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

### வைட்டமின் - D

முறையான எலும்பு வளர்ச்சிக்கு இந்த வைட்டமின் அவசியம். கல்சியம், போசபரசு போன்ற கனிமங்களை உடல் உறிஞ்சுவதற்கும் வைட்டமின் D உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு பதினெண்டு நிமிடங்கள் குரிய ஓளியில் நிற்பதன் மூலம் எமது உடல் இந்த வைட்டமினைத் தயாரித்துக் கொள்ளமுடியும். முட்டை, மீன், ஈரல், இரால், மட்டி, பன்றி போன்றவற்றில் இந்த வைட்டமின் கூடுதலாக உண்டு.

### வைட்டமின் - E

எமது உடல் இழையங்களைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவும் இந்த வைட்டமின் இருதய வியாதிகளில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது.

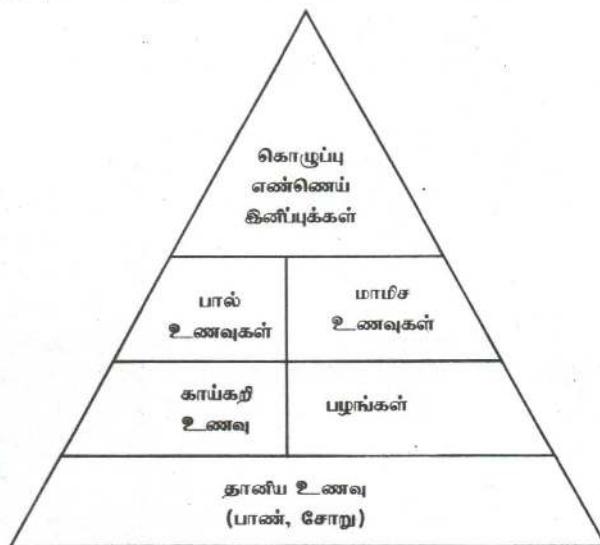
## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

மீன் வகையான மக்கரல், சமன் மற்றும் மாஜின், மேனேஸ், காய்கறி எண்ணெய் என்பவற்றில் கூடுதலாக உள்ளது இந்த வைட்டமின்.

### வைட்டமின் - K

இரத்தம் உறைவதில் இந்த வைட்டமின் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. புறோக்கோவி, கோவா, லெந்தியூஸ் போன்ற கீரை வகைகளில் இந்த வைட்டமின் உண்டு. பச்சைத் தேயிலை (Green tea) யிலும் இது கூடுதலாக உண்டு.

ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 2000 கலோரிகள் பெறுமானமுள்ள உணவு தேவைப்படின் இதில் 60 வீதம் கலோரிகள் மாப்பொருள் உணவுகள் மூலமும் 10 வீதம் புத உணவுகள் மூலமும் பெறப்படுவது நல்லது. கொழுப்பு உணவுகள் மூலம் பெறப்படும் கலோரி 30 சதவீதத்திற்கு மேற்படாமல் இருக்க வேண்டும். இதில் நிறைகொழுப்பு 10 வீதத்திற்கு மேற்படாமல் இருப்பது நல்லது. ஒருவரது உணவில் கொலைஸ்ரோல் 30 சதவீதத்திற்கு மேற்படாமல் இருத்தல் அவசியம். சாப்பாட்டில் நார்ப்பொருளின் அளவு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 25 கிராம் இருத்தல் வேண்டும்.



## 2.2 கொலெஸ்ரோல்

கொழுப்புக்களில் பல பிரிவுகள் உண்டு. சாதாரண அறை வெப்பநிலையில் திரவமாக இருக்கும் கொழுப்பையே எண்ணெய் (Oil) என்கிறோம். கட்டியாக இருக்கும் விலங்குக் கொழுப்பையே பேச்க வழக்கில் கொழுப்பு (Fat) என்று குறிப்பிடுகின்றோம். ஆயினும் இந்த இரண்டுமே இலிப்பிட்டுக்கள் (Lipids) என்னும் பெரும்பிரிவுக்குள் அடங்குகின்றன. இந்தப் பிரிவுக்குள் அடங்கும் மற்றுமொரு இரசாயனப் பொருளே கொலெஸ்ரோல் ஆகும். உடலில் ஆண், பெண் தன்மைகளை நீர் ணயிக்கும் ஹோமோன்கள் (Sex hormones) சிலவற்றை கொலெஸ்ரோல் தோற்றுவிக்கின்றது. எமக்குத் தேவையான ‘வெட்டமின்-டி’ (Vitamin D) மற்றும் கொழுப்பு அமிலங்களை உறிஞ்சுவதற்கும் கொலெஸ்ரோல் உதவுகிறது. ஆகவே கொலெஸ்ரோலின் அளவு அதிகரிக்கும் போது தான் பிரச்சினை ஏற்படுகின்றது. கொழுப்பு உணவுகளை கூடுதலாக அருந்துவதால் இரத்தத்தின் கொலெஸ்ரோல் (Blood Cholesterol) அதிகரிக்கின்றது.

இரத்தத்தில் உள்ள இலிப்போப் புரதம் என்னும் பொருள் கொலெஸ்ரோலுடன் இணைகின்றது. இந்த இலிப்போப் புரதங்கள் (Lipo-Proteins) இரு வகைப்படும். ஒன்று உயர் அடர்த்தி இலிப்போப் புரதம் (High Density Lipo proteins) மற்றையது தாழ் அடர்த்தி இலிப்போப் புரதம் (law Density Lipo proteins). தாழ் அடர்த்தி இலிப்போப் புரதத்துடன் இணையும் கொலெஸ்ரோல் (LDL - Cholesterol) மாத்திரமே இரத்தக் குழாய்களின் உட்பக்கச் சுவரில் படிந்து இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்கின்றது. இதனையே கெட்ட கொலெஸ்ரோல் என்று குறிப்பிடுவர்.

உயர் அடர்த்தி இலிப்போப் புரதத்துடன் இணையும் கொலெஸ்ரோல் (HDL - Cholesterol) ஈரலுக்கு எடுத்துச் செல்லப் பட்டு அகற்றப்படுகிறது. இது குழாயில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் படிவுகளைத் தோற்றுவிப்பதில்லை. இதனையே நல்ல கொலெஸ்ரோல் என்று குறிப்பிடுவர். நல்ல கொலெஸ்ரோல், கெட்ட கொலெஸ்ரோல் இரண்டும் சேர்ந்ததே இரத்தத்தின் மொத்த கொலெஸ்ரோல் (Total Blood Cholesterol) அளவாகும்.

இரு சாதாரண நபரின் மொத்த இரத்த கொலெஸ்ரோல் அளவு லீட்டருக்கு 5.2 மில்லிமோல் என்ற (5.2 millimol / Litre) எல்லைக்குள் இருப்பதே விரும்பத்தக்கது. இந்த அளவு 5.2க்கும் 6.2க்கும் இடைப்பட்டதாக இருக்குமாயின் இது இரத்த கொலெஸ்ரோலின் மேல் எல்லையை நெருங்குவதாகக் கருதலாம். ஒருவரது இரத்தத்தில் மொத்த கொலெஸ்ரோலின் அளவு 6.2க்கு மேல் இருப்பது ஆபத்தின் அறிகுறியாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

இரத்தத்தின் மொத்த கொலெஸ்ரோலில் கெட்ட கொலெஸ்ரோலின் பங்கு என்ன என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். கெட்ட கொலெஸ்ரோல் கூடுதலாக இருப்பது பிரச்சினையை மேலும் அதிகரிக்கும்.

கொழுப்பு மற்றும் கொலெஸ்ரோல் கூடுதலாக உள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது அல்லது குறைப்பதன் மூலம் இரத்தத்தின் கொலெஸ்ரோல் அளவைக் குறைக்க முடியும் என்பது மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் பலரினதும் கருத்தாகும்.

கொழுப்புக்களிலும் இரு வகை உண்டு. எளிதில் உறைந்து கூடியாகவிடும் கொழுப்புக்கள், நிறை கொழுப்புக்கள் (saturated fats) என்ற பிரிவில் அடங்குவன. இந்தப் பிரிவில் விலங்குக் கொழுப்புக்கள், பட்டர், சீஸ், மாஜிரின், தேங்காய், எண்ணெய், பாம் எண்ணெய் (Palm Oil) என்பன அடங்குகின்றன. இந்த நிறை கொழுப்பு உள்ள உணவுகளே இரத்தத்தில் கெட்ட கொலெஸ்ரோலின் அளவைக் கூட்டுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. சாதாரண வெப்பநிலையில் திரவமாக இருக்கும் ஓலிவ் எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய் (Canola Oil) நல்லெண்ணெய், கச்சான் எண்ணெய் போன்றவை, நிறைவில் கொழுப்புக்கள் (unsaturated fats) என்ற பிரிவில் அடங்குகின்றன. இந்த வகைக் கொழுப்புக்கள் தீங்கு குறைந்தவை. ஓலிவ் எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய் போன்றவை இரத்தத்தின் நல்ல கொலெஸ்ரோலின் அளவைக் கூட்டுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. சமையலில் தேங்காய், தேங்காய்எண்ணெய், பட்டர், நெய் போன்ற வற்றுக்குப் பதிலாக இந்த வகை எண்ணெய்களை அளவோடு பயன்படுத்துவது நல்லது.

உண்ணும் உணவில் இருக்கும் கொலெஸ்ரேநோல் உணவுக் கொலெஸ்ரேநோல் (Dietary Cholesterol) என்று குறிப்பிடுவார்கள். இந்த உணவுக் கொலெஸ்ரேநோலும் இரத்தத்தின் கொலெஸ்ரேநோல் அளவைக் கூட்டக்கூடியதே. நிறைகொழுப்பு உணவுகளுக்கு அடுத்ததாக கொலெஸ்ரேநோல் உணவுகள், உடலின் இரத்தக் கொலெஸ்ரேநோல் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. இந்த வகை உணவுகளையும் இயன்றவரை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் நலம். விலங்குகளின் ஈரல், இருதயம், முளை, கல்வீரல் போன்ற உறுப்புக்களிலும் முட்டை, இறால், சிங்கஹால் போன்றவற்றிலும் உணவுக் கொலெஸ்ரேநோல் கூடுதலாக உண்டு.

விலங்கு உணவுகளில் மாத்திரமே உணவுக் கொலெஸ்ரேநோல் உண்டு. ஒரு தாவர எண்ணெயில் கொலெஸ்ரேநோல் இல்லை என்பது வாழை மரத்தில் இரத்தம் இல்லை என்று சொல்வதைப் போன்றதே. அதேசமயம் அனைத்து தாவர எண்ணெய்களுமே நிரவநிலையில் காணப்படும் கொழுப்புக்கள் என்பதை உணரவேண்டும். இவற்றுள் நிறைகொழுப்பு எண்ணெய்கள் (தேங்காய் எண்ணெய், பாம் எண்ணெய் போன்றவை) கொலெஸ்ரேநோல் உள்ள உணவுகளை விடக் கூடுதலான தீங்கை விளைவிக்கின்றன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். தாவர எண்ணெய்களுள் நிறை கொழுப்பு இல்லாதவற்றைக் கேட்டு வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். எண்ணெய் எதுவாக இருந்தாலும் அதனை அளவோடு பயன்படுத்துவது நல்லது. சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற உணவுகள் எத்தனையோ உள்ளன. இறைச்சி வகைகளுக்குப் பதிலாக நல்ல மீனாக வாங்கிக் சாப்பிடலாம். கொழுப்பு நீக்கிய பால் குடுக்கலாம். இறைச்சி சாப்பிட விரும்புவர்கள், கொழுப்பு இல்லாத தோல் நீக்கிய, ஈரல், இருதயம் போன்ற உறுப்புக்கள் சேராத கோழி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்றவற்றை அளவோடு சாப்பிடலாம். கரட், போஞ்சி, புறோக்கோவி போன்ற மரக்கறிவகைகளையும் நிறையச் சாப்பிடலாம். சமையலில் ஓலிவ் எண்ணெய், கச்சான் எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய் போன்ற தீங்கு விளைவிக்காத எண்ணெய்களை அளவோடு பயன்படுத்தலாம். தவிடு நீக்காத அரிசி, ஓட்ஸ் போன்ற தானிய வகைகள் நன்மை தரக்கூடியன.

புகைத்தல் கெடுதலானது. இது இரத்தத்தில் கொலெஸ்ரேநோலின் அளவைக் கூட்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தத்தில் கொலெஸ்ரேநோல் கூடுதலாக உள்ளவர்கள் சிகரட் பிடிக்கும் பழக்கமும் உடையவர்களாக இருந்தால் அவர்களுக்கு இருதய

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

நோய்கள் தோண்றும் அபாயம் கூடுதலாக உண்டு. ஓரளவு மதுபானம் கெடுதல் விளைவிக்காது எனினும் அளவு மீறிய மதுபானம் இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டும்.

சிலரது உடம்பு கொழுப்பையோ கொலெஸ்ரேஓலையோ ஓர் அளவுக்கு மேல் எடுத்ததுக் கொள்ளமாட்டாது. இதனால் அவர்களது இரத்தத்தில் கொலெஸ்ரேஓல் அளவு ஓர் எல்லைக்கு மேல் ஏறுவதில்லை. எனினும் கொழுப்பு உணவுகள் ஒவ்வொருவரையும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பாதிக்கத்தான் செய்கின்றன. இது அவரவர் தேகவாசியைப் பொறுத்தது.

## தமிழர் மருத்துவத்தில் கொலெஸ்ரேஓலுக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

குக்குலு (puuggul) எனப்படும் ஒருவகை மரப்பிசின் (Resin) தமிழ் மருந்தாகும். இது உடற் பருமன் (Obesity) உட்பட பல்வேறு வியாதிகளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த மருந்து கொலெஸ்ரேலைக் குறைப்பதாக சமீபத்தைய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. குக்குலுவை இன்று வில்லைகள் (Capsules) வடிவில் மூலிகை மருந்துக் கடைகளில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக உள்ளது.

குக்குலு வில்லையை (puuggual Standaritige to six% guggual sterones. EXZ) நேரத்திற்கு ஒன்றாக ஒரு நாளைக்கு 2அல்லது 3 தடவைகள் தண்ணீருடன் அல்லது உணவுடன் அந்தலாம். (கர்ப்பினிப் பெண்களும் பாலுட்டும் தாய்மாரும் இந்த மருந்தை எடுத்தல் கூடாது)

## 2.3 இருதய நோய்கள்

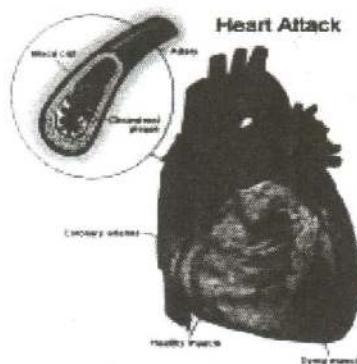
இருதயம் தொடர்பான நோய்கள் இன்றும் பலரைச் சடுதியாக மரணத்துக்கு இட்டுச் செல்லுகின்றன. எமது உடவிலின் மிக முக்கியமான உறுப்புகளுள் ஒன்றான இருதயம் உண்மையில் ஒரு பம்ப் (Pump) ஆகும். உடவின் சகல உறுப்புகளுக்கும் ஒட்சிசனைக் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பிவரும் இரத்தத்தை கவாச நாடிகளுடாக (Pulmonary arteries) கவாசப் பைகளுக்கு (Lungs) அனுப்பி ஒட்சிசனை பெற்றுக்கொள்ள வைப்பதும் இருதயத்தின் முக்கிய பணியாகும்.

இருதயத்தில் இருந்து இரத்தத்தை சகல உறுப்புகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை நாடிகள் அல்லது ஆட்டெரீஸ் (Arteries) என்று அழைப்பார்.

தண்ணீரைத் தொட்டியில் இருந்து வேறு இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் தண்ணீர்க் குழாய்களின் உட்பக்கச் சுவரில் பாசி அல்லது உப்புக்கள் படிவதனால் குழாயின் துவாரம் அடைப்பட்டுத் தண்ணீரின் ஓட்டம் பாதிக்கப்படுவது உண்டல்லவா. அது போலவே இரத்தத்தை இருதயத்தில் இருந்து எடுத்துச் செல்லும் நாடிக் குழாய்களின் உட்பக்கச் சுவரில் தோன்றும் கொழுப்புப் படிவுகள் குழாயின் துவாரத்தைச் சிறிதாக்கி இரத்த ஓட்டத்தைத் தடைசெய்யக்கூடியன. இரத்தக் குழாய்களின் உட்பக்கச் சுவரில் ஏற்படும் கொழுப்புப் படிவுகளில் கொலஸ்ரேஓால் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

கொலஸ்ரேஓால் போன்ற கொழுப்புப் படிவுகள் காரணமாக இரத்த நாடிக் குழாயின் துவாரம் சிறிதாக்கப்படும் நிலையை ஆர்தேரோஸ்கெலிரோலிஸ் (Artherosclerosis) என்று மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுவார். அடைப்பட்ட இரத்தக் குழாய்களின் ஊடாக இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் அல்லது குறைவதால் மாரடைப்பு இருதயவலி, பாரிச வாதம் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

இருதயத்தில் இருந்து ஒட்சிசன் ஏற்றப்பட்ட இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் பிரதான நாடியில் இருந்து முதலில் பிரியும் கிளை நாடி இருதயத்தின் தசைப்பகுதிக்கு இரத்தத்தை வழங்குகின்றது. இந்தக் கிளை நாடியை ‘இருதய நாடி’ (Coronary artery) என்று குறிப்பிடுவார். இருதயத்தில் இருந்து அழுத்தத்துடன் வரும் இரத்தம்



முதலில் இந்த நாடுக்கே செல்வதால் இந்த நாடு நாள்டைவில் பலவீனமுற்று அதன் கருங்கி விரியும் தன்மையை இழக்க நேரிடலாம். இதன் காரணமாக இரத்தம் சீராக இடம்பெற்றுமியாது போகிறது. ஒட்சிசன் போதிய அளவு கிடைக்காத இருதயப்பகுதி பழுதடை வதன் காரணமாக மாரடைப்பு ஏற்படு கின்றது.

இருதயத் தின் தசைப் பகுதிக்கு ஒட்சிசன் ஏற்றப்பட்ட இரத்த ஒட்டம் முற்றாகத் தடைப்படாவிடினும், சிறிதளவு குறையுமானால் இருதய வலி ஏற்படலாம். இந்த வலி இருதயத்திலும் கூடவே இடது கைத் தோளிலும் உணரப்படலாம். இது மரணத்தை ஏற்படுத்தாவிடினும் இருதயத்துக்குச் சேர வேண்டிய ஒட்சிசனேற்றப்பட்ட இரத்தம் போதுமானதாக இல்லை என்ற அறிகுறியாகவே கருத வேண்டும்!

### ஸ்ட்ரோக் (Stroke)

முளைக்கு ஒட்சிசன் ஏற்றப்பட்ட இரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புயடிவு ஏற்பட்டு அடைப்பு ஏற்படுமாயின் முளைக்குப் போதிய ஒட்சிசன் கிடைக்காமல் போகிறது. இதன் விளைவாக, உடலின் உறுப்புக்கள் குறிப்பாக ஒரு கை, கால் செயல் இழப்பு; பலவீனம் என்பனவும் இந்த நிலை கடுமையாக இருப்பின் மரணமும் சம்பவிக்கலாம். இந்நிலையையே ஸ்ட்ரோக் என்று குறிப்பிடுவர். வழக்கமாக, உடலின் ஒரு பக்கமே பாதிக்கப்படுவதால் இந்த நோயை ‘பக்கவாதம்’ அல்லது பாரிச வாதம் என்றும் குறிப்பிடுவர்.

தமிழ் மருத்துவ நாலோர் இந்தவியாதியை மரணவாத சன்னி என்று குறிப்பிடுவானர். இந்த வியாதியின் குறிகுணங்கள் பின்வரும் பாடலில் மிக அழகாக விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

“இருந்தாப் போலே ஒரு பக்கம்  
இடராய் விழுத்தி சோர்வுண்டாய்  
வருந்தா முகம் வாய் வலித்திழுத்து  
வசமற்றுழைந்து திபிருண்டாய்”

அருந்தாதன்னம் நாவிறைத்தே  
அடுத்தே பிடரி நொந்து குத்தி  
பொருந்தா தூக்கம் பிதற்று முண்டாம்  
போல்லா மரணவாத சன்னி

இந்த நோயினால் ஏற்படும் அவதியைக் குறைக்குமுகமாக  
சித்தாமுட்டித் தைலம் போன்ற பல்வேறு மருந்துகள் தமிழ் மருத்துவ  
ரூல்களில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

உடலுக்குத் தேவையான ஆறு முக்கியமான சத்துக்கள்  
மாச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின்கள் கனியுப்புக்கள்  
மற்றும் நீர் என்பனவாகும். மார்ச்சத்தை அரிசி, கோதுமை போன்ற  
தானியங்களில் இருந்தும் உருளைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு  
வகைகளில் இருந்தும் கூடுதலாகப் பெறுகிறோம். மாச்சத்து எமது  
உடலுழைப்புக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது.

உடலில் மாச்சத்து குஞக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தில்  
சேருகிறது. தேவைக்கு அதிகமாக உண்ணும் மாச்சத்துக் கொழுப்பாக  
மாற்றப்பட்டு உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது. இறைச்சி, மீன்,  
சோயாபீன்ஸ் போன்றவற்றில் கூடுதலாகக் காணப்படும் புரதச்சத்து  
உடலைக் கட்டியெழுப்புவதற்குப் பயன்படுகிறது. இறைச்சிக் கொழுப்பு,  
எண்ணெய், பட்டர் சீஸ் போன்றவற்றில் இருந்து பெறப்படும் கொழுப்புச்  
சத்தும் தேவையான ஒன்றே. கொழுப்புக்கள் உடலின் உள்ளுறுப்புக்  
களைச் சுற்றிப்படர்ந்து அவற்றுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கின்றன. குளிரில்  
இருந்து உடலைப் பாதுகாக்கின்றன. உடலுக்குத் தேவையான சில  
விட்டமின்கள் கொழுப்பில் மாத்திரமே கரையக்கூடியன.

## 2.4 உயர் இரத்த அழுத்தம்

இருதய வியாதிகள் தோன்றுவதற்கு இரத்தத்தில் கொலெஸ்ரேஷால் அளவு அதிகரிப்பது மாத்திரம் காரணம் அல்ல.

பெற்றோரில் யாராவது ஒருவருக்கு மாரடைப்பு அல்லது பிள்ளைகளுள் யாருக்காவது நெஞ்சவலி இருக்குமானால் மிகுந்த ஏச்சிக்கையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். வயது ஏற ஏற இருதய வியாதிகள் தோன்றும் அபாயமும் கூடிக்கொண்டே போகும். பொதுவாகப் பெண்களுக்கு இருதய வியாதிகள் தோன்றும் வயதுக்கு ஆறு ஏழு வருடங்களுக்கு முன்னரேயே ஆண்களுக்கு வியாதிகள் தோன்றிவிடுவதுண்டு. பெண்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தை எட்டியவுடன் அவர்களும் இருதய வியாதிக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். இருதய வியாதிகளுக்கு நீரிழிவு நோயும் ஏரு காரணமாக இருக்கலாம். எனவே நீரிழிவு உடையவர்களும் மிகுந்த கவனத்துடன் தமது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை நெறிப்படுத்த வேண்டும். குடும்ப மருத்துவ வரலாறு, வயது, ஆண், பெண் தன்மை என்பவற்றை மாற்ற முடியாது.

அதேசமயம் இருதய வியாதிகளைத் தோற்றுவிக்கக்கூடிய வேறு பல காரணிகளை மாற்ற முடியும். உதாரணமாக இரத்தக் கொலெஸ்ரேஷால் அளவை முயன்றால் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும். அவ்வாறே உயர் இரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரமுடியும். இருதய வியாதிகளைத் தோற்றுவிக்கக்கூடிய முக்கிய காரணிகளை உயர் இரத்த அழுத்தமும் ஒன்றாகும்.

### இரத்த அழுத்தம் எவ்வாறு தோன்றுகின்றது?

இருதயம் அமுங்கி விரிந்து நாடிக்குழாய்களுக்குள் இரத்தத்தைச் செலுத்துவதன் காரணமாகவே இந்த அழுத்தம் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. மனித இருதயம் நான்கு அறைகளை உடையது. இதன் மேல் இரு அறைகளும் 'சோனை அறைகள்' என்றும் கீழ் இரு அறைகளும் 'இதய அறைகள்' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இரத்தத்தை இருதயத்தில் இருந்து சகல பாகங்களுக்கும் எடுத்துச்செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை நாடிகள் என்றும் இரத்தத்தை மீண்டும் இருதயத்துக்குக் கொண்டு வரும் குழாய்களை நாளங்கள் (Veins) என்றும் அழைப்பார்.

## சுருக்க அழுத்தமும் தளர்வு அழுத்தமும்!

இருதயம் சுருங்கி விரியும்போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தமே இரத்தக் குழாய்களுடாக இரத்தம் பாய்வதற்குப் பிரதான உந்துதலாக உள்ளது. இருதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை நாடிகளுடாகச் செலுத்துவதை வில்ல்ரோல் என்றும் இருதயம் தளர்ந்து மீண்டும் இரத்தத்தை நிரப்பிக் கொள்வதை டயல்ல்ரோல் என்றும் குறிப்பிடுவார்.

இருதயத்தின் இருதய அறைகள் சுருங்கி இரத்தத்தை நாடிகளுடாகச் செலுத்தும்போது நாடிக் குழாய்களில் உணரப்படும் இரத்த அழுத்தம் கூடுதலாக இருக்கும். இந்த இரத்த அழுத்தத்தை சுருக்க அழுத்தம் (Systolic Pressure) என்று குறிப்பிடுவார். இருதயம் தளர்ந்து விரியும்போது நாடிகளில் இருந்து இரத்தம் வெளியேற்றப்பட்டு நாளங்களுடாக மீண்டும் இருதயத்தின் சோணை அறைகளுக்குள் வந்து சேருகின்றது. இது நடைபெறுகையில் நாடிக் குழாய்களில் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. இப்போது நாடிகளில் உணரப்படும் அழுத்தத்தை தளர்வு அழுத்தம் (Diastolic Pressure) என்று குறிப்பிடுவார்.

ஸ்.பிக்னோமனோமீற்றர் (Sphygmomanometer) என்னும் ஒரு கருவியின் உதவியுடனேயே ஒருவரது இரத்த அழுத்தம் அளவிடப்படுகிறது. இந்த இரத்த அழுத்தம் மீர்க்கூரி (mm Hg) என்ற அலகில் அளக்கப்படுகிறது. ஒரு சிறு குழாயில் இருக்கும் பாதரசத்தை எத்தனை மில்லிமீற்றர் உயர்த்துக்கு உயர்த்தக்கூடியது இந்த அழுத்தம் என்பதையே மில்லிமீற்றர் மீர்க்கூரி மில்லிமீற்றர் ஹெக்கா என்ற அலகு உணர்த்துகிறது.

இரத்த அழுத்தம் வயது, பால், நாடிகளின் நிலைமை, இருதயத் தசை நார்களின் சுருக்கம், உணர்ச்சி வசப்படும் நிலை, இருதயம் மற்றும் நாடிகளின் பொதுவான ஆரோக்கியம் என்பவற்றைப் பொறுத்து வேறுபடுகின்றது. பொதுவாக ஒருவரது சுருக்க அழுத்தம் 110க்கும் 140க்கும் இடைப்பட்டதாகவும், தளர்வு அழுத்தம் 70க்கும் 90க்கும் இடையிலும் இருக்கலாம்.

தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் கிள்ளும்

### சாதாரண இரத்த அழுக்தம்!

ஒருவரது இரத்தஅழுத்தம் பற்றி அறியத்தருகையில் தளர்வு அழுத்தமும் சுருக்க அழுத்தமும் ஒரு பின்னமாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இதை அறை சுருங்கும்போது நாடிகளில் உணரப்படும் சுருக்க அழுத்தம் பின்னத்தின் பகுதி எண்ணாகவும் தளர்வு அழுத்தம் விகுதி எண்ணாகவும் குறிப்பிடப்படும். உதாரணமாக ஒருவரது இரத்த அழுத்தம் 120/80 என்று மருத்துவர் கூறுவாரானால் அவரது சுருக்க அழுத்தம் 120mm Hg என்றும் தளர்வு அழுத்தம் 80mm Hg என்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இரத்த அழுத்தம் 120 / 80 என்ற அளவில் (சுருக்க அழுத்தம் 120 தளர்வு அழுத்தம் 80) இருப்பதே சாதாரண நிலை என்று கருதப்படுகிறது.

### உயர் இரத்த அழுக்தம்!

ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் 140/90mm Hg என்ற அளவுக்குமேல் தொடர்ந்து இருக்குமானால் அவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதாக நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம்.

### இரத்த அழுத்தம் கூடுவது எதனால்?

இரத்த அழுத்தம் கூடிக் குறையாமல் வைத்திருப்பதில் மத்திய நரம்புத் தொகுதி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் ஒரு நிலையில் இருப்பதற்கு உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் அளவு கூடிக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். இந்த இரத்தத்தின் அளவை ஒழுங்கு நிலையில் வைத்திருப்பதில் சிறுநீரகத்தின் பணி முக்கியமானதாகும். சிறுநீரகக் கோளாறுகள், இருதய நாடியில் கொழுப்புப் படிதல், தைரொயிட் கோளாறுகள் என்பன இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டுகின்றன. இவற்றுடன் கூடவே அளவுக்குமீறிய உடல்நிறை, அளவுக்குமீறிய உப்பு, அளவுக்குமீறிய மதுபானம், மன உளைச்சல் என்பனவும் இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டுகின்றன.

### 1. சிறுநீரகக் கோளாறுகளும் இரத்த அழுத்தமும்!

சிறுநீரகமானது கழிவுப் பொருள்களாக சேரும் உப்பையும் நீரையும் வெளியே சிறுநீராக அனுப்பி வைக்கும் பணியைச் செய்கிறது. அதே சமயம் இந்தக் கழிவுநீரில் தேவையான உப்பையும் நீரையும் மீள உறிஞ்சி உடலில் இரத்தத்தின் அளவு கூடிக் குறையாமலும் பார்த்துக் கொள்கிறது.

ஓமோன் செயற்பாடுகள் பிசகும்போது சிறுநீரகம் வெளியே அனுப்ப வேண்டிய உப்பையும் நீரையும் கூடுதலாக மீள உறிஞ்சிக்கொள்ள நேரிடலாம். இதனால் உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் கன அளவு கூடுகிறது. இரத்தத்தின் அளவு கூடும்போது இரத்தக் குழாய்களில் அழுத்தமும் கூடுகிறது. இதனாலேயே உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களுக்கு அவர்களது சிறுநீர்க்குழிவதைக் கூட்டுவதற்காக சிறுநீர்ப்பெருக்கும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகிறது.

## 2. உடல் பருமனும் கிரத்த அழுத்தமும்!

மெல்லிய தேகம் உடையவர்களோடு ஒப்பிடுகையில் உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கே இரத்த அழுத்தம் கூடுதலாக இருப்பதை அறிய முடியும். உடல் பருமனானவர்களுக்கு உடலில்கொழுப்புக் கூடுதலாக இருக்கும். இந்தக் கொழுப்புள்ள இழையங்கள் பெருமளவு இருப்பதனால் அவற்றுக்கு இரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் நுண் குழாய்கள் மேலதிகமாகத் தோற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். இந்த மேலதிகமான நுண்குழாய்களின் ஊடாக இரத்தத்தைச் செலுத்துவதற்கு இருதயம் கூடிய அழுத்தத்துடன் செயற்பட வேண்டியிருக்கும். இதன் காரணமாக இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது.

## 3. உப்பும் உயர் கிரத்த அழுத்தமும்!

சாப்பாட்டில் உப்பு கூடுதலாக இருப்பது இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்துகிறது. உப்பு அதிகமாக இருக்கும்போது, வெளியேற்ற வேண்டிய சிறுநீரை வெளியேற்ற முடியாமல் மீள உறிஞ்சுக் கீலைக்குச் சிறுநீரகம் உந்தப்படுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் உப்பும் நீரும் கூடி இரத்தத்தின் கன அளவு அதிகரிக்கிறது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டுகிறது.

## 4. கொலெஸ்ரோலும் கிரத்த அழுத்தமும்

இரத்தத்தில் கெட்ட கொலெஸ்ரோலின் அளவு கூடுதலாக இருப்பது இரத்த அழுத்தம் கூடுவதற்கு வழிவருக்கும். இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொலெஸ்ரோல் இரத்த ஓட்டத்தை தடைசெய்யும் கொழுப்புப்படிவுகளை இரத்த நாடிகளின் உட்பக்கச் சுவரில் தோற்றுவிக்கும் இரத்த ஓட்டப்பாதை குறுகிய காரணத்தால் இருதயத்தில் இருந்து வரும் இரத்தத்தின் அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

## உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் விளைவுகள்!

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவருக்கு தலையிடி, நெஞ்சுப்படவென்று அடித்தல், எனிதில் கணப்படைந்து விடல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படலாம்.

இரத்த அழுத்தம் கூடுதலாக இருக்கும்போது நாடிக் குழாய்களுக்குள் இரத்தத்தைச் செலுத்துவதற்கு இருதயம் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். இதனால் இருதயம் விரைவில் பலவீன மடைகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீர்கத்தைப் பழுதடைய வைக்கும். இதனால் சிறுநீர்கத்தின் செயற்றினங் பாதிக்கப்பட்டு உட்பும் நீரும் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கும்போது இரத்த அழுத்தத்தை மேலும் கூட்டும். உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீர்கச் செயற்பாட்டைப் பாதிப்பதும் இந்தப் பாதிப்பு இரத்த அழுத்தத்தை மேலும் உயர்த்துவதுமாக இந்நிலை தொடர்ந்து மோசமாகிக் கொண்டு வரும்.

இரத்த அழுத்தம் மிகக் கூடுதலாக இருக்குமானால் இரத்தத்தை இழையங்களுக்கு வழங்கும் மிக நுண்ணிய குழாய்கள் (Capillaries) வெடித்துஇரத்தத்தை கசிய வைக்கும். ஆரம்பத்தில் இந்நிலை வெளியே தெரியாமல் இருக்கும். பலமானமான சேதம் ஏற்பட்ட பின்னரேயே விளைவுகள் சடுதியாகத் தெரியவரும். மூளையில் உள்ள இரத்த நுண்குழாய்கள் வெடித்ததன் காரணமாகவே உடலின் ஒரு பக்கம் (ஒரு கை, கால், முகத்தின் ஒரு பகுதி) சடுதியாகச் செயலிழக்கலாம். இதனையே 'ஸ்ட்ரோக்' என்பார்கள் வாதம் குத்தி விழுத்தி விட்டது என்று ஊரில் சொல்லுவார்கள்.

ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் கூடுதலாகவும், அவரது இரத்தத்தில் கெட்ட கொலெஸ்ரேனோலின் அளவு கூடுதலாகவும், அவருடைய பெற்றோரோ பிள்ளைகளோ இருதய நோயொன்றினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பினும் இவர்க்கு மாரடைப்பு நெஞ்சுவலி போன்ற இருதய விபத்துக்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் மிகக் கூடுதலாக உண்டு என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

## உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிமுறைகள்!

1. உடல் நிறை கூடியிட்டது என்று டாக்டர் கூறினால் அதைக் குறைப்பதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். உடல் நிறையைக் கூட்டக்கூடிய சாப்பாடுகளைக் குறைத்து மரக்கறி வகைகளைக் கூடுதலாகச் சாப்பிடுவது நல்லது.

காய்கறி கீரை வகைகள் பழங்கள் என்பன நார்ப்பொருள் கூடியவை. இவற்றுள் சில நீரில் கரைந்து தண்ணீரை உறிஞ்சக்கூடியவை. இவற்றைச் சாப்பிட்டால் வயிறு நிரம்பிய உணர்வு ஏற்படும். கரையாத நார்ப்பொருள் கூடுதலாக உள்ள உணவுகள் மலம் ஒழுங்காகக் கழிவதற்கு உதவி செய்யும். உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு போன்றவை மரக்கறி என்று கொள்ளப்பட்டாலும் இவற்றில் மாச்சத்து கூடுதலாக உண்டு. இவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்றாகத் தேகாப்பியாசம் செய்து உடலில் மேலதிகமாக உள்ள கொழுப்பைக் கரைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். விரைவாக நடத்தல் ஒடுதல் போன்றவையும் ஒருவித தேகாப்பியாசமே.

2. உப்புக்கும் உயர் இரத்த அழுத்தத்துக்கும் தொடர்பு உண்டு. சாப்பாட்டில் உப்பின் அளவை இயன்றவரை குறைத்துக் கொள்ளுவது நன்மை தரும். வாய்க்கு ருசியானாலும் உடம்புக்குக் கெடுதல் விளைவிக்கும் எத்தனையோ உணவுகளுள் உப்பும் ஒன்று.

3. பத்தடமான நிலையில் அல்லது மன உள்ளச்சலுடன் இருக்கும்போது இரத்த அழுத்தம் கூடுவதாக குறைப்படுகிறது.

கூடுதலாகப் பேசும் போது இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது என்கிறார்கள் சில ஆய்வாளர்கள். இயன்றவரையில் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியிடனும் இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

4. உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்குமானால் குடிக்கும் மதுபானத்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுவதே நல்லது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிளாஸ் வைன் அல்லது பியர் ஒரு பெக் விஸ்கி அல்லது பிறண்டி என்ற அளவோடு நிறுத்திக் கொள்ளுவது அவசியம்.

5. கொழுப்புச் சத்தும் எல்லோருக்கும் தேவையான ஒன்று. அதே சமயம் சாப்பாட்டில் கொழுப்பின் அளவு கூடியிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொழுப்புச் சத்து குறைந்த உணவுகளைத் தெரிந்து உண்ண வேண்டும்.

## 2.5 முட்டுவாதம்

முட்டுவாதத்தில் இருவகை உண்டு. முதலாவது வயது முதிர்ந்தவர்கள் மத்தியில் பெரும்பாலும் காணப்படுவது. முட்டுக்களின் தேவீ காரணமாக முட்டுக்கள் இறுகியும், வீங்கியும் காணப்படும். ஏதாவது வேலை செய்தபின் இடுப்பு. நடுமுதுகு, மழங்கால் போன்றவற்றில் நோவு ஏற்படும். நடப்பது வேலை செய்வது போன்றவை சிரமமாக இருக்கும். இந்த வாதத்தை “ஒல்ஸியோ ஆர்த்தறட்டஸ்” என்று கூறுவார்கள்.

இரண்டாவது வகை முட்டுவாதம் றாமற்றொய்ட் ஆர்த்தறட்டஸ் எனப்படும். பெரும்பாலும் நடுத்தர வயதை எட்டிய பெண்கள் மத்தியிலேயே இந்தவகையான முட்டுவாதம் காணப்படுகிறது. களைப்பு, இலேசான காய்ச்சல், பசியின்மை. அதிகாலை எழும்பும் போது கால், கை, முட்டுக்களில் இறுக்கமான உணர்வு, விரல்கள், மணிக்கட்டு, பாதங்கள், இடுப்பு, தோள் போன்ற முட்டுக்கள் ஏதாவது ஒன்றில் அல்லது இரண்டில் வீக்கம், நோவு என்பன இந்த முட்டு வாதத்தின் குணங்களாகும்.

### உடல் பருமனும் முட்டுவாதமும்

முட்டுவாதத்தால் அவதிப்படுவோருள் பெரும்பாலானோர் உடல் நிறை கூடியவர்களாக இருப்பதை அவதானிக்க முடியும். உடல் நிறையைக் குறைத்துக் கொள்வது முட்டுக்களில் ஏற்படும் நோயைக் குறைக்க உதவும்.

### மீன் எண்ணெய்

மீன் எண்ணெய்க் குளிசை எடுத்தவர்களுக்கு முட்டுவாதத்தின் கடுமை குறைந்திருப்பதாகச் சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையானது விட்டமின் ‘டி’ (Vitamin - D), அழுங்சியைக் குறைக்கக் கூடியது விட்டமின் ‘ஏ’ (Vitamin - A). இந்த இரண்டு விட்டமின்களும் மீன் எண்ணெயில் உண்டு. ஒரு நாளைக்கு 1 தேக்கரண்டி என்ற அளவில் மீன் எண்ணெய் குடிப்பது முட்டு வாதக்காரருக்கு நல்லது. இந்தக் குறிப்பிட்டளவுக்கு மேல் எடுப்பது சரலைப் பாதிக்கும் எனவே மீன் எண்ணெய் எடுக்குமுன் உங்களது

டாக்டரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. மீன் எண்ணெய்க்குப் பதிலாக மக்கறைல் (Mackerel), சமன் (salmon) போன்ற மீன்களைச் சாப்பிடலாம். மீன் எண்ணெயில் உள்ள முக்கியமான கொழுப்பயிலம் (Omega-3-fatty acids) இந்தவகை மீன்களிலும் உண்டு.

### விட்டமின் ‘சி’

மூட்டுவாதம் உள்ளவர்களுக்கு விட்டமின் ‘சி’ (Vitamin-C) பற்றாக்குறை இருப்பது ஆய்வுகளின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. எனவே விட்டமின் ‘சி’ கூடுதலாக உள்ள தோடம் பழம், முழுநெல்லி போன்றவற்றை நீங்கள் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். விட்டமின் ‘சி’ குளிசை எடுக்கவிரும்பினால் அதற்கு முன் வைத்தியரின் அனுமதியைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

### கத்தரிக் குடும்பத்துக் காய்கறிகள்.

கத்தரிக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த காய்கறிகள் மூட்டுவாதம் உள்ளவர்களுக்கு உகந்தவை அல்ல. எனவே கத்தரி, தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, கறிமிளகாய் மிளகாய் போன்றவற்றை மூட்டுவாதக்காரர்கள் குறைத்துக்கொள்வது நல்லது.

சாப்பிடும் காய்கறி ஒன்று ஒவ்வாததாக (அலெர்ஜியாக) இருக்கக்கூடும். இதைக் கண்டிந்து கொள்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட காய்கறியை உதாரணமாகத் தக்காளியை ஒரு கிழமைக்குச் சாப்பிடாமல் விட்டபின் அடுத்த முன்று அல்லது நான்கு நாட்களில் வாதக்குணங்கள் கடுமையாக இருந்தால் அந்தக் குறிப்பிட்ட காய்கறி ஒத்துவராத ஒன்று என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். தொடர்ந்தும் அதனைச் சாப்பிடாமல் விட்டால் ஜந்தாம், ஆறாம் நாட்களில் வாத நோய்கள் குறைந்து காணப்படும். இது உறுதியானவுடன் மருத்துவரைச் சந்தித்து இதுபற்றிக் கூறி முழுமையான ‘அலெர்ஜி’ப் பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம்.

### எண்ணெய்ச் சாப்பாட்டைக் குறையுங்கள்

மூட்டுவாதம் உள்ளவர்கள் சாப்பாட்டில் எண்ணெய் வகைகளைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. காய்கறிகளை எண்ணெயில் தாளித்துச் சமைக்கும் வழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள். அவசியமானால் கணோலா எண்ணைய் அல்லது ஒலிவ் எண்ணெயை

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

அளவோடு பயன்படுத்தலாம்.

கரட் சாறு

கரட்சாறு கோவாச்சாறு போன்றவற்றை மட்டும் சாப்பிட்டு கிழமைக்கு ஒரு நாள் பட்டினி கிடப்பது முட்டுவாதத்தால் ஏற்படும் நோவைக் குறைக்கும் என்கிறார்கள் சில மருத்துவர்கள். முதற்கிழமை ஒரு நாளும் இரண்டாம் கிழமை ஒன்றுவிட்டு ஒன்றாக இரண்டு நாளும் மூன்றாம் கிழமை இவ்வாறே முன்றுநாளும் கரட்சாறு சாப்பிடுவது மட்டும் பலன் தரும் என்கிறார் டாக்டர் மோலன் என்னும் மருத்துவர். (ஆதாரம்: The Mollen Method: A 30 Day Program to Lifetime Health Addiction)

நோவு எண்ணெய்

வாதத்துக்கு முட்டுக்களில் தடவுவதற்கு மூலிகைகளில் இருந்து எண்ணெய் தயாரித்துக் கொடுப்பார்கள் தமிழ் மருத்துவர்கள். இரவில் படுக்கப்போகுமுன்னர் சஞ்சீவி எண்ணெய் (Eucalyptus-Mint) போன்ற நோ எண்ணெய் ஒன்றை முட்டுக்களில் தடவிக்கொண்டு படுத்தால் அதிகாலை எழும்பும்போது முட்டுக்களில் காணப்படும் இறுக்கம் குறைந்திருப்பது போல் தெரியும்.

குடு குளிர் ஒத்தடங்கள்

துவாயை சுடுநீரில் அமிழ்த்தி எடுத்துச் சூடிடுத் தாடுகள் சுர்மான் ஒத்தடம் கொடுப்பது முட்டுக்களில் நோவைக் குறைக்கும் கடுமையான வேலைக்குப் பிறகு முட்டுக்களில் நோவு தோன்றுமானால் ஒரு பிளாஸ்ரிக் உறையில் ஜஸ் கட்டிகளை வைத்துக் குளிரான ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

இந்த ஒத்தடத்தைத் தொடர்ந்த 15 தொடக்கம் 20 நிமிடங்கள் வரை கொடுத்து விட்டு 10 - 15 நிமிட இடைவெளிவிட்டு மீண்டும் செய்யலாம். ஜஸ்கட்டி கிடைக்காவிட்டால் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் உறையும் பகுதியில் இருக்கும் பட்டாணிக் கடலைப் பக்கெற் போன்ற ஏதாவது குளிரான பக்கெற்றை எடுத்து அதனால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

**பகுதி - 3**

**வீட்டு வைத்தியம்**



### 3. வீட்டு வைத்தியம்

உலகில் பல்வேறு பாகங்களிலும் வாழ்ந்த பண்டைய மக்கள் தாவரங்களையும் அவற்றின் விளைபொருட்களையுமே நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இலங்கை, இந்திய மக்களின் பாரம்பரிய மருத்துவமுறையாக விளங்கும் ஆயுள்வேதம் கூறும் நோய்ச் சிகிச்சை முறைகள் பெரும்பாலும் மூலிகைகளையே அடிப்படையாகக் கொண்டவை. தமிழ் மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்குப் பெற்றிருக்கும் சித்த மருத்துவத்தில் உலோகங்கள், கனியுப்புக்கள், பாஷாணங்கள் என்பவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளுடன் கூடவே மூலிகைமருந்துகளும் குறிப்பிடத்தக்க இடம்பெற்றுள்ளன.

**'வேர் பாரு தழை பாரு  
மிஞ்சனக்கால் மெல்ல மெல்ல'**

**'பற்ப செந்தூரம் பாரு'** என மூலிகைச் சிகிச்சையினையே முதற் சிகிச்சையாகச் செய்யவேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறார் பண்டைய தமிழ் மருத்துவ அறிஞர்கள் ஒருவரான ‘தேரர்’ என்பார். மூலிகைச் சிகிச்சைகள் எளிதில் செய்யக்கூடியவை. பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாதவை. செலவு குறைந்தவை. இக்காரணங்களால் அநேக தலைமுறையாகச் செவிவழியாக அறியப் பட்டு இன் நும் கையாளப்பட்டுவரும் வீட்டுவைத்தியமுறைகள் மூலிகைச் சிகிச்சைகளாகவே காணப்படுகின்றன.

எதற்கும் விஞ்ஞான அடிப்படையிலான விளக்கத்தை வேண்டி நிற்போரும் பழைய நடைமுறைகள் அனைத்திலும் அச்சமும், அவநம்பிக்கையும் உடையோரும் பெரும்பான்மையாக உள்ள இந்நாளில் பாரம்பரியச் சிகிச்சை முறைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டு வருவதில் வியப்பேதுமில்லை. பல்வேறு நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படக்கூடிய இரசாயன உள்ளடக்கங்கள் மூலிகைகளில் உள்ளன என்பதில் இன்றைய விஞ்ஞானிகளுக்கு எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை. பூர்வீகக் குழுகளால் பண்ணெடுங்காலமாக நோய்ச் சிகிச்சைமுறைகளில் பயன்படுத்தப்பெற்றுவந்த மூலிகைகளுள் பலவும் செயற்றிற்றன மிகக் மருந்துகள் பலவற்றை நவீன மருத்துவத்திற்கு அளித்துள்ளன என்ற உண்மை மறைக்கப்பட முடியாத ஒன்றாகும்.

இற்றைக்கு 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே சீனமக்களால்

ஆஸ்தமா நோய்க்கெனப் பயன்பட்டு *Ephedra vulgaris* என்னும் தாவரத்தில் இருந்து பெறப்பட்ட இரசாயனப் பொருளே இன்று ஆஸ்தமாவுக்கும் அதனையொத்த நோய்க்கும் பயன்படும்.. ‘எபெட்ரின்’ (*Ephedrine*) என்னும் மருந்தாகும். மலேரியாவுக்கு மருந்தான் ‘குமினைன்’ பெரு நாட்டுப் பூர்வீகக் குடிகளால் பயன்படுத்தப்பெற்று ‘சிங்கோனா’ மரத்தில் இருந்தே முதன்முதலில் கண்டறியப்பட்டது. இன்று சாதாரண தலைவலிக்கும் வலிநிவாரணியாகப் பயன்படும் ‘அஸ்பிரின்’ (*Aspirin*) அமெரிக்க இந்தியர்கள் நாரிபிடிப்புக்கு வலிநிவாரணியாகப் பயன்படுத்திய ‘விளோ’ மரப்பட்டையில் இருந்தே கண்டறியப்பட்டது. ஆயுள்வேத மூலிகையான ‘ஸர்ப்பகந்தா’வில் இருந்து இரத்த அழுத்தம் தொடர்பான நோய்க்கும்குப் பயன்படும் இரசாயன மருந்துகள் பெறப்பட்டுள்ளன. இருதய நோய்க்கு மருந்தாகப் பயன்படும் ‘டிஜின்றலின்’ (*Digitalin*) என்னும் இரசாயனப் பொருளைத் தந்த *Digitalis purpurea* என்னும் மூலிகையின் பயன்பாட்டை நவீன மருத்துவ உலகுக்குத் தெரியப்படுத்தியவர் இங்கிலாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த குடும்பபெண் ஒருத்தியாவார்.

மேற்படி கண்டுபிடிப்புக்களின் விளைவாகப் பல்வேறு நோய்தீர்க்கும் மருந்துகளைத் தாவரங்களிற் தேடும் ஆய்வுப்பணிகள் இன்று உலகெங்கும் தீவிரமாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ஐக்கிய அமெரிக்காவில் தற்போது பயன்படுத்தப்பெறும் நவீன மருந்துகளில் 25 சதவீதமானவை தாவரமூலத்தை உடையன என்பது மனங்கொள்ளத்தக்கது. தாவரங்களின் மருத்துவப் பயன்பாடு பலராலும் உணரப்பட்டுள்ள அதேசமயம் அத்தாவரங்களின் இரசாயன உள்ளடக்கத்தைப் பிரித்தெடுத்து மருந்துகள் தயாரிப்பதிலேயே இன்று அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகின்றது. தாவரங்களையோ அவற்றின் பாகங்களையோ நேரடியாகப் பயன்படுத்திச் சிகிச்சையளிக்கும் பாரம்பரிய வைத்திய முறைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்நிலை பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய மக்களைப் பெருமளவில் கொண்டுள்ள இலங்கை போன்ற வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளுக்கு நன்மை பயப்பதாகக் கருதமுடியாது.

இலங்கை போன்ற வளர்ச்சியடைந்துவரும் நாடுகளில் செலவு குறைந்த, இலகுவில் கையாளக்கூடிய, பக்கவிளைவுகளாற்ற மூலிகைச்சிகிச்சை முறைகளைப் புறக்கணிப்பதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய இழப்புக்கள் அணேகமாகும். பன்னெடுங்காலமாக இந்நாட்டு மக்கள் பயன்படுத்தி வந்த வீட்டு வைத்திய முறைகள் மெல்ல மெல்ல மறக்கப்பட்டு வருகின்றன. சாதாரணமாகக் காணப்படும் ஓரிரு மூலிகைகளைத்தானும் இனங்கண்டு

கொள்ளமுடியாத நிலையில் இன்றைய சந்ததி வளர்ந்து வருகிறது. இதேசமையும் இந்நாட்டில் வாழும் அனைத்து மக்களுக்கும் மேலைத்தேய மருத்துவ வசதிகள் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன என்று கூறிவிடமுடியாது. வைத்தியசாலைகள் தகுதிவாய்ந்த வைத்தியர் ஒருவரேனும் இன்றிப் பெயரளவுக்கே ஆஸ்பத்திரியாக இயங்கும் அவலநிலையும் உண்டு. போக்குவரத்து வசதிகள் குறைவான கிராமப்புறங்களில் வாழும் மக்கள் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்வதில் பெரிதும் தாமதத்தையும் கஷ்டத்தையும் தீவிர நோக்குகிறார்கள். அறியாமை காரணமாக சாதாரண வியாதிகள்கூடத் தவறான பரிகிரிப்பின் விளைவாகவும் சுகாதாரக் குறைபாடுகள் காரணமாகவும் தீவிரமடைந்து நோயின் நிலையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடுவதுண்டு. இத்தகைய நிலையிலுள்ள மக்களுக்குச் சுகாதாரத்தின் அடிப்படை பற்றியும் அவர்கள் வாழ்விடங்களுக்குச் சமீபமாகக் காணப்படும் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி இலகுவில் வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய ஆரம்ப சிகிச்சை முறைகள் பற்றியும் அறியத்தருவது குறிப்பிடத்தக்க நன்மையைப்பதாக அமையும்.

நகரப்புறங்களில் வாழும் வசதி கூடிய மக்களுக்கும் மூலிகைச் சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய அறிவு வேறு ஒரு விதத்தில் நன்மையைக்கக்கூடியதாக உள்ளது. சாதாரண வியாதிகளுக்குக்கூட ஆஸ்பத்திரிகளை நாடுவதும் மேலைத்தேய வலிநிவாரணிகளையும் நுண்ணுயிர் எதிரிகளையும் (Antibiotics) கட்டுப்பாடின்றிப் பயன்படுத்துவதும் நகரங்களில் வாழும் ஓரளவு வசதிப்படைத்த மக்களின் வழக்கமாகிவிட்டது. பக்கவிளைவுகள் அற்றதும் உள்நாட்டில் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியதுமான மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி இயன்றவரை வீட்டிலேயே ஆரம்பச் சிகிச்சையினால் செய்து கொள்ளும் வழி முறைகளை அறியத்தருவதன்மூலம் இவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய வீண்செலவைத் தவிரப்பதோடு உடல்நலத்தையும் பாதுகாக்க உதவமுடியும்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களைக் கருத்திற்கொண்டே இந்நாட்டு மக்களால் பன்னெடுங்காலமாக வீட்டுவைத்தியமாகக் கையாளப்பட்டு நற்பலன் அளித்து வந்த சிகிச்சை முறைகள் அனைத்தையும் ஒன்று தீர்ட்டி அவற்றை இன்றைய சந்ததிக்கும் எதிர்காலச் சந்ததிகளுக்கும் அறியத்தரும் நோக்கில் இந்நாலாகக் முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இம்முயற்சியின் முதற்படியாக ஏடுகளில் மறைந்து கிடந்தவையும் முதியோர்களின் அருபவ அறிவில் பதிந்து கிடந்தனவுமான மூலிகைச் சிகிச்சை முறைகள் பலவும் ஒன்று தீர்ட்டப்பட்டன. இதனை அடுத்து தீர்ட்டப்பட்ட அனைத்துச் சிகிச்சை முறைகளிலும் அருபவ அறிவினால் ஆதரிக்கப்படுவனவும், பல்வேறு பிரதேச

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

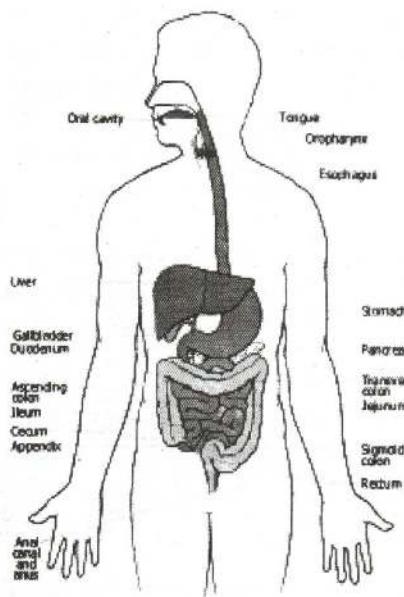
மக்களின் பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளை ஒத்திருப்பனவும், நச்சுத் தாவரங்கள் சேராதனவும், இன்றைய விஞ்ஞான அணுகுமுறையில் பெறப்பட்ட கருத்துக்களுக்கு முரண்பாதனவுமான சிகிச்சை முறைகள் தெரியப்பட்டன. இவ்வாறு தெரிவுசெய்யப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளே இத்தொகுப்பில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்குப் பலன்தரக்கூடிய பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ள போதிலும் இவற்றுள் இடத்துக்கும் காலத்துக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ற பொருத்தமான ஏதாவது ஒரு சிகிச்சையினை மேற்கொள்ளலாம். ஒரிரு நாட் சிகிச்சையின் பின்னரும் நோயாளியின் நிலையில் எவ்வித முன்னேற்றமும் ஏற்படாவிட்டனாம் தீவிரமான நோயொன்றின் குறிகுணங்கள் காணப்பட்டனவும் நோயாளியை உடனடியாக ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்தச்செல்வதும் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்திய நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியமாகும்.

இந்நாலில் கூறப்பட்டுள்ள சிகிச்சை முறைகளை விஞ்ஞான மருத்துவ ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி அவற்றின் செயற்திறன் உறுதிசெய்யப்படுவதன் மூலம் இச்சிகிச்சை முறைகள் குறித்துப் பொதுமக்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சந்தேகங்களை, தயக்கங்களைப் போக்க முடியும். இத்தகையதொரு நூற்பணியில் ஈடுபடும் ஆய்வாளர் ஏழைமக்களின் நல்வாழ்வுக்குப் பெரும்பணி ஆற்றியோர் ஆவார்.

### 3.1 செமியாக்குணரும் வாய்வும்

பொதுவாக மரக்கறி உணவு சாப்பிடுவர்களுக்கு இந்த வாய்வுப் பிரச்சனை கூடுதலாக இருப்பதை அவதானிக்க முடியும்.



குறிப்பிட்ட சில மாச்சத்து உணவுகள் உணவுத் தொகுதி யில் சமிபாடு அடையாமல் இருப்பது வாய்வுக் கோளாறு கணக்கு தோற்றுவிக்கின்றது.

பாலில் உள்ள லக்ரே (Lactose) என்னும் சீனிச்சத்து சிலரின் உடலில் சமிபாடு அடைவதில்லை.

பலருக்கு இந்தச் சீனிச்சத்தைச் சமிபாடு அடைய வைக்கும் லக்ரே (Lactase) என்னும் நொதியம் (enzyme)

குடலில் போதுமான அளவு சுரப்பதில்லை. எனவே பாலையோ பால் உணவுகளையோ சாப்பிட்டவுடன் இவர்களுக்கு வாய்வுக்கோளாறு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

ஒரு சிலருக்கு சிறிதளவு பால் குடித்தவுடனேயே வாய்வுக் கோளாறு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. பாலைத் தனியாகக் குடிப்பதிலும் பார்க்க சாப்பாட்டுடன் குடிப்பதே நல்லது. செமியாக்குணம் ஏற்படாமல் எவ்வளவு பாலைக் குடிக்கலாம் என்பதை நீங்களே பரிசீலித்துப் பார்க்கலாம். நீங்கள் குடிக்கும் பாலின் அளவை மிகச்சிறிய அளவில் ஆரம்பித்துப் பின்னர் படிப்படியாகக் கூட்டிக்கொண்டு போகலாம். வாய்வுக் குணங்கள் ஏற்பட்டவுடன் நீங்கள் குடித்த பாலின் அளவைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த அளவுக்குக் குறைந்த அளவு பாலையே நீங்கள் குடித்து வரவேண்டும்.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

பாலுக்குப் பதிலாகத் தயிர் சாப்பிடுவது நல்லது. ஒருநாளைக்கு 4 தொடக்கம் 6 அவுண்ஸ் தயிர் சாப்பிட்டு வருவதால் வாய்வுக் கோளாறு ஏற்படப் போவதில்லை. கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட தயிராகச் சாப்பிடுவது நல்லது.

பாலுடன் ஒப்பிடுகையில் தயிரில் 'லக்ரோக்' சீனிச்சத்து 25 சதவீதம் குறைவாக இருப்பதோடு தயிரில் உள்ள நுண்கிருமிகள் இந்தச் சீனிச்சத்தைச் சமிபாடு அடைய உதவும் நொதியத்தையும் உற்பத்தி செய்கின்றன. 'ஜஸ் கீற்ம்' அல்லது ஏதாவது ஒரு பால் உணவை உண்பதற்கு 10 அல்லது 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் தயிர் சாப்பிடுவது வாய்வுக் குணங்களைக் குறைக்க உதவும்.

உங்களுக்குத் தேவையான கல்சியம் சத்து பாலின் மூலமே கிடைக்கிறது என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள். ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 2 கிளாஸ் பாலில் இருக்கக்கூடிய கல்சியம் சத்து தேவைப்படுகிறது.

எனவே, வாய்வுக்கோளாறு உள்ளவர்கள் பால் குடிப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளும்போது கல்சியச் சத்துக் கூடுதலாக உள்ள பசனி, புறோகோலி மற்றும் முள்ளுடன் கூடிய சாடின் மீன் போன்றவற்றைக் கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

பாலுக்குச் சமிபாட்டுக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் 'லக்ரோக்' நொதியம் சேர்க்கப்பட்ட பாலைக் குடிக்கலாம். அல்லது இந்த நொதியத்தைப் பாலில் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். இவற்றைக் கடைகளில் வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

### வாய்வை ஏற்படுத்தும் காய்கறிகள்:

வாய்வை ஏற்படுத்தும் சைவ உணவுகளில் முக்கியமானவை போஞ்சி, பயறு, கடலை, உளுந்து போன்ற அவரை இன உணவுகளாகும். இவற்றுடன் கோவா, புறோகோலி, கோலி புளோவர், வெங்காயம், முள்ளங்கி, வாழைப்பழம் போன்ற நார்ச்சத்து கூடிய உணவுகளும் வாய்வை ஏற்படுத்தக்கூடியனவே. நார்ச்சத்து உங்கள் உணவுத் தொகுதிக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கிறது என்பது உண்மையே. எனினும் உணவில் நார்ப்பொருளின் அளவை ஒரேயடியாகக் கூட்டிவிடாமல் படிப்படியாகக் கூட்டிக்கொண்டு போவதே நல்லது.

போஞ்சியைச் சமைப்பதற்கு முன்னர் அதனைப் 12

மணித்தியாலங்களுக்குத் தண்ணீரில் ஊறவைத்தபின்னர் அல்லது 24 மணிநேரம் ஒரு ஈரமான பேப்பரில் போட்டு முளைக்க வைத்தபின்னர் சமைப்பதன் மூலம் போஞ்சியின் வாய்வு ஏற்படுத்தும் குணங்களைக் குறைத்து விடலாம் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

தவிடு நீக்காத கோதுமை, அரிசி என்பனவும் நார்ச்சத்து கூடியவையே, இவையும் சிலருக்கு வாய்வை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

**தமிழ் மருத்துவத்தில் வாய்வுக்கும் வயிற்றுப் பொருமலுக்கும் மூலிகைச் சிகிச்சைகள்**

- 1) ஒரு இஞ்சித்துண்டு (2கிராம் அளவில்) எடுத்து சிறிதளவு உப்புடன் சாப்பாட்டுக்கு 5 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் வாயிலிட்டுச் சுவைக்கவும்.
- 2) இஞ்சிச்சாறு 2 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து சிறிது உப்பும் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.
- 3) இஞ்சிச்சாறு 1 தேக்கரண்டியுடன் சமஅளவு எலுமிச்சைப் பழச்சாறும் சிறிதளவு உப்பும் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள், சாப்பாட்டுக்குப்பின்)
- 4) வேர்க்கொம்புத்தூள் 1 தேக்கரண்டி, மிளகுத்தூள் 1 தேக்கரண்டி இரண்டையும் 200 மிலீட்டர் தண்ணீரில் இட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சி எடுக்கவும். இக்குடிநீரில் 1½ மேசைக் கரண்டி (45 மிலீட்டர்) அளவு குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்).
- 5) வேர்க்கொம்பு, மிளகு சமநிறையாக எடுத்து வறுத்துத் தூளாக்கவும். இத்தூளில் 1 தேக்கரண்டியளவு தண்ணீருடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
- 6) ஒமத்தூள் 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து வெந்நீருடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் சாப்பாட்டுக்குப்பின்)

தமிழர் மருத்துவம் அன்றை இன்றும்

- 7) கோயைக்கிழங்குத்தூள் அல்லது சாற்றில் 12 தேக்கரண்டியளவு எடுத்துத் தேன் அல்லது சீனியிடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 8) வெந்தயம் 1 தேக்கரண்டி வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
- 9) சமிபாட்டுக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் நற்சீரகத்தை இலேசாக வறுத்து இடித்துத் தூளாக்கி அதில் 1 தேக்கரண்டியளவு தண்ணீருடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 10) செமியாக்குணத்திற்கும் வாய்விற்கும் ஏலத்தூளில் ½ தேக்கரண்டி (2.5கிராம்) யளவு கடுநீருடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்).
- 11) செமியாக்குணத்துடன் வாய்வும் இருந்தால் வேர்க்கொம்பு, கொத்தமல்லி, மிளகு, வேப்பம்காம்பு ஒவ்வொன்றும் 2 தேக்கரண்டி (10 கிராம்) அளவு எடுத்து 320 மி.லீட்டர் தண்ணீர்விட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும் வரை கொதிக்க வைத்துக் குடிநீர் காய்ச்சவும். இக்குடிநீரில் 1 தேக்கரண்டி (30மி.லீட்டர்) அளவு எடுத்துக்குடிக்கவும்.
- 12) செமியாக்குணத்துடன் வயிற்றுப்பொருமலும் வாய்வும் ஏற்பட்டால் வேர்கொம்பும், ஓமமும் சமஅளவில் எடுத்து அவற்றை இரண்டாற மட்கு எலுமிக்சம் பழச்சாற்றில் ஊற விட வேண்டும். பின்னர் எலுமிக் சம் பழச் சாற் றை வடித்தெடுக்கவும். வேர்கொம்பையும் ஓமத்தையும் காயவைத்து இடித்துத் தூளாக்கவும். இவற்றுடன் சிறிதளவு இந்துப்பும் சேர்க்கவும். இத்தூளில் அரைத்தேக்கரண்டியளவு எடுத்து இலேசான கடுநீருடன் அருந்தவும்.
- 13) செமியாக்குணத்துடன் வயிற்றுக்குத்தும் இருந்தால் 1 கிராம் பெருங்காயத்தூளை (வறுத்து இடித்து எடுத்தது) குடான் நீருடன் அரைமணிக்கொருமுறை அருந்தவும். (ஒருநாளைக்கு 5 - 6 தடவைகள்)
- 14) வயிற்றுப்பொருமலும், பசியின்மையும், மலச்சிக்கலும் இருந்தால் கற்றாளைச் சாற்றில் 1 தேக்கரண்டியளவு சிறிதளவு உட்பட்டன

வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்) குழந்தைகள் ஆயின் கற்றாளைச் சாறு  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டியுடன் சமானாவு தேன் அல்லது சீனி கலந்து கொடுக்கவும்.

- 15) பெருங்காயத்தை (30 கிராம்) சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிச் சட்டியிலிட்டு வறுக்கவும். இவ்வாறு இந்துப்பையும் (30 கிராம்) சட்டியிலிட்டு வறுக்கவும். இரண்டையும் தனித் தனியே பொடித்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறே,

சுக்கு	-	20 கிராம்
திற்பிலி	-	20 கிராம்
மிளகு	-	20 கிராம்
சீரகம்	-	20 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	20 கிராம்
ஓமம்	-	30 கிராம்

இவற்றையும் தனித் தனியே பொடி செய்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து சாடியில் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து மோரில் கலந்து சாப்பிடவும். பசியின்மை, வயிற்றுப்புசம், செமியாக்குணம், ஏப்பம், பொருமல், வயிற்றுவலி என்பவற்றிற்கு இம்மருந்து பரிந்துரைக்கப் பட்டுள்ளது. சிறுகுழந்தைகளுக்கு தேக்கரண்டியளவு தேன்விட்டுக் கொடுக்கவும்.

- 16) குழந்தைகள் பசியில் லாமலும், சதாவயிற்றுவலியிடுதலும் அமுதுகொண்டிருந்தால் வசம்பைச் கட்டு அதில் சிறிதளவு வெந்நீரை விட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கவும். அல்லது சுட்ட வசம்பைத் துளி தேனில் கலந்து நாக்கில் தடவவும். வயதிற்குத் தகுந்தபடி கொடுக்கவும்.
- 17) குழந்தைகள்க்கு செமியாக்குணம் இருந்தால் இஞ்சிச்சாறு 10 துளி, தேன் 10 துளி இரண்டையும் கலந்து கொடுக்கவும்.

## 3.2 மலச் சிக்கல்

ஒழுங்காக மலம் கழியாவிட்டால் தமக்கு மலச்சிக்கல் என்று பலர் நினைத்துக் கொள்வார்கள். இதில் ஒழுங்கு என்று எதனைக் குறிப்பிடுகின்றார்கள் என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். ஓவ்வொரு நாளும் மலம் கழியவேண்டும் என்பதில் பலருக்கு மிகுந்த அக்கறை. வேறு சிலருக்கோ கிழமைக்கு மூன்று தடவை கழிந்தாலே திருப்தி. உண்மையில் ஓவ்வொரு நாளும் மலம் கழியத்தான் வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. இது அவரவர் சாப்பாட்டையும் மனதிலையையும் பொறுத்தது. எனினும் சாப்பிட்ட உணவு சமிபாடு அடைந்தபின் எஞ்சிய கழிவுப்பொருள் குடலில் நீண்ட நேரம் தங்குவது நல்லதல்ல. இதனையே மலச்சிக்கல் என்கிறோம். குடலின் தசைநார்கள் முறையாக இயங்காமையும் மலம் மிகவும் இறுகிப்போய் இருப்பதும் மலச்சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கும் குறிப்பிட்டு சில நோய்களும் மலச்சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

ஒரு சிலர் காய்கறிகள் கீரை வகைகள், பழங்கள் என்பவற்றை எட்டியும் பார்க்க மாட்டார்கள். வேறு சிலர் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதில் அவ்வளவு அக்கறை காட்டமாட்டார்கள். இவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.

### பழங்கள் காய்கறிகள்

பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகள் என்பவற்றில் நார்ப்பொருள் (fibre) கூடுதலாக உண்டு. எனினும் இந்த நார்ச்சத்து எமது உடலில் சமிபாடு அடைவதில்லை; உறிஞ்சப்படுவதும் இல்லை. உணவுக் குழாயில் எதுவித மாற்றத்துக்கும் உட்படாமல் மலத்துடன் வெளியே வந்து விடுகிறது. எனினும், நாம் சாப்பிடும் உணவு சமிபாடு அடைவதற்கும், சமிபாட்டுக் கழிவான மலம் வெளியே போவதற்கும் இந்த நார்ப்பொருள் மிக அவசியமாகும். நார்பொருள் சேராத உணவுகளை உண்பது மலச்சிக்கல் தோன்றுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

சராசரி மனதென் ஒருவன் நாள் ஒன்றுக்கு 20 தொடக்கம் 30 கிராம் அளவிலான நார்ச்சத்தைத் தனது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதே மருத்துவர்கள் கூறும் அறிவுரையாகும்.

## நார்ச்சத்து தரும் நன்மைகள்

புல்லிலும், இலைகுழைகளிலும், கனிகளிலும், தவிட்டிலும் மிகக் கூடுதலாக இருக்கும் நார்ச்சத்து ஆடு, மாடு போன்ற தாவர பட்சிகளின் பிரதான உணவாகும். இந்த நார்ச்சத்தைச் சமிபாடு அடையவைக்கும் பொறிமுறைகள் இந்த விலங்குகளின் உணவுக் குழாயில் உள்ளன. நார்ச்சத்து எமது வயிற்றில் சமிபாடு அடைவதில்லை. எனினும் நார்ச்சத்து வேறு பல வழிகளில் எமக்கு நன்மை பயக்கிறது. முதலாவதாக நார்ப்பொருள் நீரை உறிஞ்சி வைத்துக் கொள்ளும் தன்மை உடையது. இந்த நீர் மலத்தை இளக்ப்பண்ணி மலம் சுகமாகக் கழிவதற்கு உதவுகிறது. மேலும் சமிபாட்டுக்கழிவில் நார்ப்பொருள் கூடுதலாக இருப்பது மலத்துக்கு ஒரு பரிமாணத்தை வழங்கி மலக்குடலில் அது துரிதமாக அசைந்து வெளியேறுவதற்குத் துணைபுரிகிறது. நார்ப்பொருள் கூடியதால் அளவிலும் பெரியதாக இருக்கும் சமிபாட்டுக் கழிவு குடல் வழியாகக் கீழிறங்கும் போது மலக்குடலின் கவர்களுக்கு வலுவூட்டுகின்றது. அது மட்டுமல்லாது. ஒரு திரளாக மலம் கழிவது ‘அப்பென்டைசெட்டிஸ்’ (Appendicitis) ஏற்படாமல் தவிர்க்கவும் உதவுகிறது. நார்ப்பொருளின் உதவியுடன் பெருங்குடல் ஊடாக சமிபாட்டுக் கழிவு விரைவாக வெளியேற்றப்படும் போது அந்த சமிபாட்டுக் கழிவில் உள்ள புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய நச்கப்பொருட்கள் குடலைத் தாக்குவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்காமல் போகிறது. இங்கே கவனிக்க வேண்டியது ஒன்று. நார்ப்பொருளுடன் சேர்ந்து தண்ணீரும் கூடுதலாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. கல்சியம், இரும்புச் சத்து என்பன உடலில் கவறுவதற்கும் நார்ப்பொருள் தடையாக இருக்கிறது. எனவே நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை அளவுக்கு மீறி உண்ணுதல் கூடாது. உங்கள் உணவில் நார்ச்சத்து ஒரு நாளைக்கு 30 கிராமுக்கு மேற்படாமலும் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

காய்கறி, கீரை பழங்கள், கிழங்குகள் என்பவற்றில் மட்டுமல்லாது தவிடு நீக்காத தானியங்கள் என்பவற்றிலும் நார்ச்சத்து உண்டு. உணவு வகைகளில் உள்ள நார்ச்சத்தின் அளவு பற்றி விளக்கும் ஓர் அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது. அவற்றில் உங்களுக்கு விருப்பமான உணவை தேவையான அளவில் சாப்பிட்டு உங்களுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேற்கூறப்பட்டவை தவிர, உலர் போஞ்சி (dry beans) வகைகள், கடலை (chickpeas), கவபீ (cowpeas), போச்சம்பழம், பப்பாளி (papaya), மாம்பழம் போன்றவற்றிலும் நார்ச்சத்து கூடுதலாக உண்டு தோலுடன்

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் தின்றும்

சாப்பிடக்கூடிய பழங்களைத் தோலுடன் சாப்பிடுவதே நல்லது. உருளைக்கிழங்கைக்கூடத் தோலுடன் சாப்பிடலாம்.

**போதுமான அளவு தண்ணீர் குழக்க வேண்டும்**

வயதுவந்த ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்கு ஆறுதொடக்கம் எட்டு ‘கோப்பை’ தண்ணீர் குழக்க வேண்டியது அவசியமாகும். வெறும் தண்ணீரை மட்டும் தான் குழக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. குடிப்பது பழச்சாறாகவோ இருக்கலாம். பால் ஒரு சிலருக்கு மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்; வேறு சிலருக்கு வயிற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தும்.

**எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் கூடாது**

மலச் சீக்கல் உடையவர்கள் எண்ணெயில் ஆக்கிய பலகாரங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். எண்ணெய் குடலின் கவர்களை வழவழப்பாக்கிவிடும். மலத்தின்மீம் குடலூடாக நகர்ந்து விரைவில் வெளியேறுவதற்கு குடற்கவரின் இந்த வழவழப்புத்தன்மை உதவாது.

உணவு	உணவின் அளவு	நார்ச்சுத்தின் அளவு
தவிடு (Bran) கறுப்பரிசி (Brown rice)	1 அவுண்ட் 1/2 கோப்பை	8.38 g 5.58 g
<b>பழங்கள்</b> பியேர்ஸ் (Pear) அப்பிள் (தோலுடன்) வாழைப்பழம்	1(நடுத்தர அளவு) 1(நடுத்தர அளவு) 1(நடுத்தர அளவு)	4.81 g 3.59 g 2.28 g
<b>போஞ்சி வகைகள்</b> பச்சை போஞ்சி கிட்டணி போஞ்சி (Kidney beans) பிறவுண் போஞ்சி (Brown beans) சிவப்புபோஞ்சி (Red beans)	1/2 கப் 1/2 கப் 1/2 கப் 1/2 கப்	2.23 g 8.43g 8.43 g 8.43 g
<b>காய்கறிகள்</b> பச்சை கடலை (Green peas) கரட் புரோகோலி (Broccoli) சோளம் (Corn)	1/2 கப் 1/2 கப் 1/2 கப் 1/2 கப்	3.36 g 2.42 g 3.50 g 4.51 g

## தமிழர் மருத்துவம்

மலச்சிக்கலை அலட்சியம் செய்தல் கூடாது. மூலவியாதி தோன்றுவதற்கு மலச்சிக்கலும் ஒரு காரணமாகும். மலம் ஒழுங்காகப் போகவேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறார் ‘தேரையர்’ என்ற தமிழ் மருத்துவ நூலாசிரியர்.

தீண்ணம் கிரண்டு உள்ளே சீக்க அடக்காமல்  
பெண்ணின் பால் ஒன்றைப் பெருக்காமல் - உண்ணுங்கால்  
நீர்கருக்க மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர்தம்  
பேர் உரைக்கிற போமே பினி,

- தேரையர் -

சலம், மலம் இரண்டும் உடலிலே சிக்கும்படி அடக்கி வைக் காமல் பெண் ஞாடன் அளவு மீறிய உடல் உறவை வைத்துக்கொள்ளாமல் நிறைக் கொதிக்க வைத்தும் மோரைத் தண்ணீர் விட்டுப் பெருக்கியும் நெய்யை உருக்கியும் உண்பவர்களது பெயரைச் சொன்னவுடனேயே நோய்கள் விட்டு விலகிவிடும் என்றார் இந்தப் பழந்தமிழ் மருத்துவ அறிஞர். இவரது கூற்றில் பல உண்மைகள் உள்ளன. கழிவுப் பொருள்களான மலம் உடலில் தங்குதல் தீங்கு விளைவிக்கும். நீர் மோர் போன்றவற்றைத் தாராளமாகக் குடிப்பதன் மூலம் மலச்சிக்கல் தோன்றாதவாறு தடுக்கலாம். நீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதன் மூலம் நெருப்புக் காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம் போன்ற பல்வேறு தொற்று நோய்களைத் தவிர்க்க முடியும் என்பது விஞ்ஞான பூர்வமாக நிறுவப்பட்ட உண்மை. அளவுக்கு மீறிய பெண் உறவு உடலையும் உள்ளத்தையும் பாதிக்கும் என்பதும் நமது மருத்துவர்களின் கொள்கையாகும். நமது முன்னோர்கள் பெரும்பாலும் மரக்கறி உணவு சாப்பிடுவர்களாகவே இருந்தார்கள். இவர்களுக்குத் தேவையான கொழுப்புச் சத்து இறைச்சி மூலம் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. எனவேதான் சாப்பாட்டில் நெய்யையும் உருக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளச் சொன்னார் என்று ஊகிக்க இடமுண்டு.

## தமிழர் மருத்துவத்தில் மலச்சிக்கலுக்கு மூலிகை சிகிச்சைகள்

- 1) கொன்றைப்புளியில் 40 கிராம் எடுத்து அதனை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாட் காலை அதனை வடித்தெடுத்து அதனுடன் 4 தேக்கரண்டி (20கிராம்) சீனி கலந்து குடிக்கவும். (பேதியாகி மலச்சிக்கல் குறையும்)

**தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்**

- 2) கடுக்காய்த்தூள் 1 தேக்கரண்டியளவு 1 கோப்பை குடான் நீருடன் அல்லது பாலுடன் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னர் அருந்தவும். கோடை காலத்தில் இதனுடன் சிறிது தேன் அல்லது சீனியும், குளிர்காலத்தில் கக்கு அல்லது திற்பிலியும் சேர்க்கவும்.  
(இச்சிகிச்சை கர்ப்பினிகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதன்று)
- 3) கர்ப்பினிப்பெண்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் இசுப்போகல் விஷதைத் தோலினைத் தூள் செய்து அதில் 2 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து இளம்குடான் நீருடன் அல்லது பாலுடன் கலந்து சிறிதளவு சீனியும் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
- 4) கற்றாழைச்சாறு 1 தேக்கரண்டியளவு சிறிதளவு உப்புச் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 5) மலச்சிக்கலுடன் வயிற்றுவலியும் இருந்தால் 1 தேக்கரண்டி கடுக்காய்த்தூணுடன் 1 கிராம் இஞ்சி சேர்த்துச் சுடுநீருடன் அருந்தவும். அல்லது 2 மேசைக்கரண்டி கடுக்காய்க் குடினீருடன் 1 கிராம் இஞ்சி சேர்த்துக் குடிக்கவும்.  
(இச்சிகிச்சை கர்ப்பினிகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதன்று)
- 6) குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல், பசியின்மை, வாய்வு என்பன வழக்கமாக இருந்தால் கற்றாழைச்சாறு 1 தேக்கரண்டியுடன் சமஅளவு சர்க்கரை அல்லது சீனி சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.

**அல் லது**

- 7) முந்திரிகைவற்றல் நீரில் ஊறுப்போட்டுக் கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிக் கொடுக்கவும். [மேற்கு நாடுகளில் பிளம் (Plum) பழத்தின் வற்றலை நீரில் அரைத்துப் பெறப்பட்ட சாற்றை புறுஞ் நெக்கரர் (Prune nector) என்ற பெயரில் விற்கிறார்கள். நார்ச்சத்து நிறைந்த இந்தப்பானம் மலச்சிக்கலால் அவதிப்படும் அனைவருக்கும் சிறந்த மருந்தாக உள்ளது.]

### 3.3. மூலவியாதி

மூலவியாதியை ஆங்கிலத்தில் பொதுவாக “பைஸ்ஸ்” [Piles] என்று குறிப்பிடுவர். உலகில் பத்துப் பேரில் எட்டுப்பேருக்கு அவர்களது வாழ்க்கைக் காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய சாதாரண வியாதிகளுள் இதுமோ ஒன்று. பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் உலகப்புகழ் பெற்ற மாவீரன் நெப்போலியனுக்குக் கூட இந்த வியாதி இருந்தது.

மூலவியாதிக்குப் பரம்பரையும் ஒரு காரணமாகக் கூறப்படுவதும், தேவூரட்சி, சாப்பிடும் உணவு வகைகள், மலம் கழிக்கும் முறை போன் றவற்றுடனும் மூலவியாதிக்குத் தொடர்பு இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. தேவூரட்சியினால் மலம் நீர்த்தன்மை இழந்து இறுகிப் போய் இருந்தால் மலம் கழிப்பது சிரமமாக இருக்கும். பலவந்தமாக மலத்தை வெளியேற்ற முயற்சிக்கும் போது மூலத்தின் இரத்த நாளங்கள் புடைத்து வீங்கும். ஏற்கனவே மலம் கழிக்கச் சிரமப்படுவார்களுக்கு இது மேலும் அவதியைக் கூட்டும். மலம் கழியும் போது சுறிதளவு இரத்தமும் மலத்துடன் வெளியேறுமானால் இதனை இரத்த மூலம் (First degree internal haemorrhoids) என்பார்கள். புடைத்த இரத்த நாளங்களில் இரத்தம் கண்டிப் போனால் நீல நிறத்தில் கட்டிகளாகக் காட்சி அளிக்கும். இதனையே மூலமுளை என்கிறார்கள்.

உள்ளே புடைத்திருக்கும் மூலமுளை அவ்வப்போது வெளியே வந்து மீண்டும் தாணாகவே உட்சென்று விடும். இதனையே உள்மூலம் (Second degree internal haemorrhoids) என்பார்கள். இதற்கு அடுத்த நிலையில் வெளியே வரும் மூல முளைகளை மீண்டும் உள் செலுத்துவதற்கு அழுத்தத்தைப் பிரயோகிக்க வேண்டிவரும். மூல முளைகள் குதவாசலின் வெளிப்புறத்தில் காணப்படும் நிலையில் இதனைப் புற மூலம் (external haemorrhoids) என்று குறிப்பிடுவதுண்டு. மூலவியாதிக்காரர்கள் பாரந்தாக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உணவில் சேரும் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மலத்தை இளக்கப் பண்ணுவதற்காகவும் தேவூரட்சியைக் குறைக்கவும் நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். மலம் இலகுவாகக் கழிவதற்கு நார்ப்பொருள் (fibre) அவசியமாகும். இந்த நார்ச்சத்து மரக்கறி உணவுகளிலும் பழங்களிலும் கூடுதலாக உண்டு மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு இவ்வகை உணவுகள் உதவுகின்றன. கோப்பி, காரமுள்ள கறிச்சுவையூட்டிகள் (spices), பியர், கோலா போன்றவற்றைத்

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

தவிர்த்துப் பழவகைகளைக் கூடுதலாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

### தமிழர் மருத்துவம்

தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் உள்மூலம், புறமூலம், இரத்த மூலம் என்பவற்றின் குறிகுணங்கள் அற்புதமாக விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

மலத்தை கிறக்கி மந்தித்து  
வரண்டே கிரத்தம் மலத்தில் விழும்  
உலத்தி வருவதுண்மையிதல்  
உளைந்தே வயிறு வலித்திருக்கும்  
தலத்திற் காணா துள் மூலம்  
தசையாய் முளைக்கும் அபானத்தில்  
பெலத்தைக் குறைக்கும் வியாதியினப்  
பேசியிருப்பார் பெரியோரே

-தமிழ் வாகடம்  
(எட்டுப்பிரத)

‘மலம் இறுகி நீர்த்தன்மையற்று வரண்டு காணப்படும். மலத்தில் இரத்தம் விழும். உள்ளே வயிறு வலிக்கும். குதவாசலில் உள்மூலம் தசையாய் முளைத்துக் காணப்படும்’ என உள் மூலத்தின் குறிகுணங்கள் விளக்கப்படுகின்றன. ‘பெலத்தைக் குறைக்கும் வியாதி இது’ என்றார்கள் தமிழ் மருத்துவ நூலோர். மிகுந்த வேதனையைக் கொடுப்பதன் மூலம் உடலையும் உள்ளத்தையும் பலமிழுக்கச் செய்யும் வியாதி இது. “வாட்டலூ” யுத்தத்தில் பிரெஞ்சு மாவீரன் நெப்போலியன் தோற்கடிக்கப் பட்டமைக்கு இந்த வியாதியின் தாக்கத்தால் அவனுக்கு ஏற்பட்ட அவதியும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் எனக்கூறப்படுவதை இவ்விடத்தில் நினைவு கூரலாம்.

அதிக அளவில் வாசனைத்திரவியங்களான கறிச் சுவை யூட்டிகளை (Spices) உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது, பன்றி மாமிசம் போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த மாயிச உணவுகளைக் கூடுதலாக உண்பது, நீதிபதிகள் போன்று தொடர்ந்து நெடுநேரம் இருக்கையில் அமர்ந்து வேலைபார்ப்பது, தேகத்தில் வரட்சியுண்டாவது; பகல் நேரத்தில் தூங்குவது போன்ற ஒழுக்க முறைகள் பல மூலவியாதியைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியன என்கிறார்கள் தமிழ் மருத்துவர்கள்.

வேகமாந் திரவியங்கள்  
 மிகுக்கயால் நுவற்கையாலும்  
 தாகமாங் கொம்மட்டிக்காய்  
 தானவ ருண்கையாலும்  
 சாகிய பன்றி மாங்கிஷம்  
 கடுஞ்சின் துண்கையாலும்  
 நீதியிற் ரறியாதோங்கி  
 நிரந்தர மிருக்கையாலும்.

-அகத்தியர் 2000

மூலவியாதி தோன்றுவதற்கான காரணிகள் குறித்து தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளவற்றுள் பெரும்பாலானவை இன்றைய மேலைத்தேய மருத்துவ விஞ்ஞானிகளின் கருத்துக்கு இசைந்தே கிருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

**தமிழர் மருத்துவத்தில் மூலவியாதிக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்**

தமிழர்மருத்துவத்தில் மூலவியாதிக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் மூலிகை மருந்துகளுள் கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டை, வாழைப்பொத்தி, வாழைப்பழம் என்பவை பிரதானமாக இடம்பெறுவதுண்டு. இவற்றுட் சில கூடிய நார்ச்சத்து உடைய உணவுகளாகவும் வேறு சில மலத்தை இளக்கப்பண்ணும் இயல்புடையனவாகவும் மற்றும் சில இரத்த நாளங்களின் அமைப்பையும் தொழிற்பாட்டையும் மேம்படுத்துவன வாகவும் இருப்பதை அவதானிக்கலாம். புற மூலத்தில் காணப்படும் மூலமுளைகளைக் கரைப்பதற்கு புகை, எண்ணெய் போன்றவையும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

### **இரத்த மூலத்துக்கு**

வாழைப்புவைச் சுத்தம் செய்து அதனை ஒரு கல்லுரலில் போட்டு இடித்து சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் வைத்தப் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். இந்தச் சாற்றில் 125 மில்லி லீட்டர் எடுத்து அதில் சீரகத்தைப் பாக்களவு அரைத்துப் போட்டுக் கலக்கிப் பருகவும்.

## உள் பூலத்திற்கு

- கறிச்சைமைக்க உதவும் கரணைக்கிழங்கு மற்றும் காட்டுக்கரணை, பிரண்டை, நிலப்பனை, கொடிவேரி, கோஷ்டம், வெருகங்கிழங்கு, தும்பை, புளிநரளைக் கிழங்கு என்பவற்றைச் சேர்த்து இடித்து சாறு நன்கு வற்றும்படி காய்ச்சி, அதனுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடுவதால் மூலவியாதி தீரும்.

காட்டுக்கரணை கறிக்கரணை காரும் பிரண்டை கொடிவேரி கோஷ்டம் வெருகுவராகி தூம்பை வையோர் கூட்டும் புளிநரளை கூட்டியிடத்துச் சாகமது குறுக்க காய்ச்சித் தேன் கலந்து நாட்டத்துடனே யருந்திடுந் நாடா மூலம் நடுங்கடுமே

-அகத்தியர் 2000

[வட இந்தியாவில் உள்ள ஓரிஸா மாநிலப் பழங்குடியினர் கரணைக் கிழங்கை மூலவியாதிக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இவர்களது முறைப்படி கரணைக்கிழங்கு 250 கிராம் (250g) எடுத்து அதனுடன் 21 மிளகு சேர்த்து அரைத்துப் பசையாக (Paste) ஆக்க வேண்டும். இந்தப் பசையை 14 பங்குகளாகப் பிரித்து அவற்றில் ஒரு பங்கை ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை என்ற முறையில் 7 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.]

- பிரண்டையை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி பசு நெய்விட்டு வதக்கி எடுத்த தூளில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு காலையும் மாலையும் எட்டு நாட்கள் அருந்தவும்.
- பிரண்டைக் கொழுந்தைச் சுத்தம் செய்து அரைத்து எலுமிச்சம்காயளவு எடுத்து நல்லெண்ணையிற் குழுமத்துச் சாப்பிடவும்.
- பிரண்டைக் கரணைக்குப் பெரியதாரு மூலம் போம் அருண்டில் அரு மூலமுளை ஆறுமே- சுருண்டகுழல் வஞ்சீயரே உண்டாக்கால் வல்ல கருங்கிரந்தி பொஞ்சீயே போமென்று புகல்.

ரசவர்க்கம்  
(எட்டுப்பிரதி)

- 4) வட்டத்துத்தி இலையைத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து எடுத்த சாற்றில் (1மேசைக்கரண்டி) நல்லெண்ணையும் அல்லது பசுநெய் (1மேசைக்கரண்டி) விட்டுக்கலக்கி மூன்று நாட்கள் காலை வேளையில் மட்டும் குடித்து வரவும்.
- 5) பழுத்த வாழைப்பழம் இரண்டைச் சீரகம் (நற்சீரகம்) சேர்த்துப் பிசைந்து காலை வேளையில் மட்டும் உட்கொண்டு வரவும்.
- 6) அறுகம் புல்லை அரைத்துப் பசும்பாலில் கலக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.
- 7) தூதுவளம் இலையை அரைத்து துவையலாகச் செய்து காலை வேளையில் இட்டலி அல்லது தோசையுடன் சாப்பிட்டு வரவும்.

#### **மூலமுளைக்கும் மூலக்கடுபுக்கும்.**

- 1) ஆகாசத்தாமரை இலையை உலர்த்திப் பொடித்து வடிகட்டின தூஞும் கருங்கருவை அரிசியும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிட்டவித்து நல்லெண்ணைய் விட்டுப் பிசைந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து மாதுளங்கொழுந்தைக் காடியில் அரைத்துக்கட்ட முளைவிழும்.
- 2) எருமைத்தயிரில் நீர்பூலா இலையை அரைத்துக் கலக்கி 6 நாள் கொடுக்க மூலமுளை கரைந்து விழும்.
- 3) ஆவாரங்கொத்து, பூ, பட்டை, அறுகம்வேர் இவைகளை ஓர் நிறையாய் நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து மூன்று விரல்களால் எடுக்கக்கூடிய அளவு (திரிகடிப்பிரமாணம்) பசு நெய்யில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர உள்மூல முளை கரைந்து போகும்.
- 4) சரக்கொன்றைக் கொழுந்தை அல்லது ஆவாரங்கொழுந்தை விளங்கெண்ணை தெளித்து வறுத்துத் துணியில் வைத்து இளங்குடாய் இருக்கும் பதத்தில் வைத்துக்கட்ட மூலமுளை கருகும்.

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிண்றும்

- 5) மாதுளை, ஆவாரை, நீர்ப்புலா இவைகளின் கொழுந்தும் குளித்தாமரை இலையும் வகைக்கு ஒரு பிடி எடுத்துச் சிதைத்து நெல்லிக்காய் அளவில் திரட்டி பகவின் வெண்ணெய் சேர்த்து இரும்புக்கரண்டியில் வதக்கித் துணியில் முடிந்து ஒத்தடம் செய்து கட்டக் கடுப்புத் தீரும்; முளை கருகும்.

## முலத்திற்குப்புகை

- 1) பாவட்டையை உலர்த்திப்பொடித்துத் தண்ணில்திட்டு முன்றுநாள் அபானத்தில் (Aopus) புகைபிடிக்கக் கடுப்புத்தீரும். முளை கருகும்.
- 2) பால் சாம்பிராணியும் ஏலமும் சமனாய்ப் பொடித்து நெருப்பிற்தாவி அபானத்தில் புகைபிடிக்கத்தீரும்.

## பத்தியம்:-

எண்ணெய்ப்பதார்த்தங்கள், பருப்புவகைகள், பலாப்பழம் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். பப்பாசிப்பழம், வாழைப்பழம், பொன்னாங்காணி மற்றும் கீரைவகைகள், மோர் என்பவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலும்.

### 3.4 வயிற்ரோட்டம், சீதபேதி

வயிற்ரோட்டம் பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுமாயினும் பலவகைப்பட்ட நுண்கிருமிகள் உண்ணும் உணவுடன் அல்லது குடிக்கும் தண்ணீருடன் சேர்ந்து உணவுத் தொகுதிக்குட்சென்று விடுவதால் ஏற்படும் வயிற்ரோட்டம் ஆபத்தானது. இந்தவகையான வயிற்ரோட்டத்தை ‘டிசென்றி’ (dysentery) என்று மேலைத்தேய மருத்துவர் குறிப்பிடுவர். பாரம்பரிய ஆயுள்வேதியர் இதனை ‘அதிசாரம்’ என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுவர்.

அமீபா, பக்ரீயா, வைரச போன்ற நுண்கிருமிகள் குடலுக்குள் சென்று விடுவதால் வயிற்ரோட்டம் ஏற்படுகின்றது. எந்தவகையான கிருமி தொற்றியுள்ளது என்பதை நுணுக்குக்காட்டி போன்ற நாவீன உபகரணங்கள் மூலமே அறிந்து கொள்ள முடியும். எனினும் இன்றைய வசதிகள் இல்லாத முந்தைய காலத்தில் வயிற்ரோட்ட நோய்களை அவற்றின் குறிகுணங்கள் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தியுள்ளார்கள் தமிழ் மருத்துவர்கள்.

மலச் சிக்கலும் வயிற்ரோட்டமும் மாறிமாறி ஏற்படுதல், வயிற்றுளைவு, வாய்வு, இடையிடையே காய்ச்சல், நிறைகுறைவு என்பன அமீபா என்னும் நுண்கிருமியால் ஏற்படும் வயிற்ரோட்டத்தின் குறிகுணங்களாகும். ஆரம்பத்திலே இதனைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் ஈரல் பாதிக்கப்பட்டு செங்கமாரி போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.

அமீபா, பக்ரீயா என்னும் நுண்கிருமிகள் குடலுள் சென்று விடுவதால் பசியின்மை, வயிற்றுளைவு, வயிற்றுளைவு, சீதத்துடன் சேர்ந்து காணப்படும் மலம் (சீதபேதி), சீதத்துடன் இரத்தமும் சேர்ந்து காணப்படும் மலம் (இரத்தபேதி) என்பன பொதுவான குறிகுணங்களாகக் காணப்படுகின்றன. நோய் தீவிரமடையும் நேரத்தில் காய்ச்சல், தாகம், சிறுநீர் கழியும்போது எரிவு என்பன காணப்படலாம். குடலின் சளியப்படை சிதைவடைந்து மலத்துடன் வெளியேறுவதால் சீதமும், இரத்தமும் மலத்துடன் சேர்ந்து காணப்படுகின்றது.

வயிற்ரோட்டம் காரணமாக உடலில் நீரிழப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. இதனை ஈடுசெய்வதற்குப் போதிய அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

அவசியம். குடிக்கும் தண்ணீர் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். கொதிக்கவைத்து ஆறிய நீர் அல்லது போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர் என்பவற்றைக் குடித்தல் நல்லது. உடலில் இருந்து வெளியேறும் நீருடன் கூடவே குஞக்கோசு, கனியுப்புக்கள் போன்றனவும் வெளியேறலாம். எனவே இவற்றை ஈடுசெய்யும் வகையில் குடிப்பதற்கு ஏற்ற பானங்கள் டாக்டர்களால் பிரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் ஏற்படும் வயிற்றோட்டம் ஆபத்தை விளைவிக்கலாம். வயிற்றோட்டத்தால் ஏற்படும் நீரிழப்பு இவர்களைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. இவர்களுக்கு சுட்டு ஆறிய நீரில்! தேக்கரண்டி சீனியும் சிறிதளவு உப்பும் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். உப்பை அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்த்தல் கூடாது. வயிற்றோட்டத்தால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்கென்றே Pedialyte Resol, Lytren போன்ற நீர்மங்கள் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. இவற்றை வாங்குவதற்கு டாக்டரின் மருந்துச்சீட்டு அவசியம் இல்லை. வயிற்றோட்டம் இருக்கும் போது குழந்தைகளுக்குச் சாப்பாடு கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். கரட்சாறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய சிறந்ததொரு பானமாகும்.

வயிற்றோட்டத்துடன் காய்ச்சல் வயிற்றுவலி என்பன சேர்ந்து காணப்படலாம். தோல், கண்கள், மஞ்சள் நிறமடைதல், மலத்துடன் சீதம், இரத்தம் போதல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

## தமிழர் மருத்துவம்

பல்வேறு நிலையிலுள்ள வயிற்றோட்டங்களைத் தமிழ் மருத்துவ நூலோர் மிக நுட்பமாக விளக்கியுள்ளார்.

பிரமேகத்தாலுறுப்புக் கழிச்சல் குணத்தைக்கொனும் பெய்வழையே  
அறவேகழியும் வயிறாகும் அன்னம் செல்லா தாகழுமாம்  
நிறைவேயன்றிக் குறைந்திருக்கும் நேரே பூச்சு மிகவிழ்மும்  
மறநீர் விஞங்கால் மலம் கழியும் மானே திதுவஞ் சாத்தியமே.

மானே உடம்பு மஞ்சள்க்கு யந்த மிகுந்து பசிபும் தீண்றிக் கூனே ஏறும் பொருமலுமாம் செரித்தோர் களதந்தடங்கும் ஒனே புஞ்சுக்கும் புலால்நாறும் ஓங்காள்க்கும் ஏப்பழுமாம் பேனே தலைவிட்டுர்ந்தது போல் பத்தக்கழிச்சல் குணமாமே.

(வாக்டத்தொகுப்பு)

அடிக்கடி மலம் கழித்தல், வயிறு பொருமுதல், பசியின்மை, நிறைருறைதல், உடம்பு மஞ்சள் நிறுமடைதல், மலம் மிகுந்த நாற்றும் உடையதாயிருத்தல், வாந்தி, ஏப்பம் என்பவற்றைக் குறிகுணங்களாக் கொண்ட வயிற்றோட்டம் ஆரம்பநிலையாதலால் அவற்றை மருந்தினால் மாற்ற முடியும் என்று மேற்படி பாடல்களில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அதே சமயம் வயிற்றோட்டத்தின் தீவிர நிலையை அதாவது ஆபத்தான நிலையைக் காட்டும் குறிகுணங்களும் மிக நுட்பமாக விளக்கப்பட்டுள்ளன.

கிரத்தக் களிச்சல் குணங்களைய் கிரையுங் கடுக்கும் தொப்புள்ளோம் வருத்தும் கிரத்தம் மாறாது வயிறும் இதை மந்தீக்கும் பெருத்த நரம்புமிறைவாகும் பேசல்வயிறு நொந்துழையும் கரத்தால் மூர்ச்சையுண்டாகும் சொன்னேன் இதுவும் அசாத்தியமே.

(வாக்டத்தொகுப்பு)

மலத்துடன் தொடர்ந்து இரத்தம் போதல், தொப்புள்ளியில் நோவு ஏற்படுதல், பேசும்போது வயிறு நொந்து உழைதல், காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மூர்ச்சையடைதல் போன்ற குறிகுணங்கள் வயிற்றோட்ட நோயின் ஆபத்தான கட்டம் என்கிறது மேற்படி பாடல்,

சீதபேதி, சீதக்கடுப்பு, இரத்தபேதி போன்ற வயிற்றோட்டங்கள் குடலில் நுண்கிருமிகளின் தொற்றுக் காரணமாக ஏற்படுகின்றன. இந்தவகையான வயிற்றோட்ட நோய்களுக்கு தமிழர் மருத்துவம் கூறும் மருந்துகள் அநேக உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

சீதபேதி, சீதக்கடுப்பு (வயிற்றுழைவு) என்பவற்றுக்கு தமிழ் மருத்துவர்கள் கூறும் சிகிச்சையில் எலுமிச்சம்பழும் இடம் பெறுகின்றது. எலுமிச்சம்பழுச்சாறு அமிலத்தன்மை (acidic) உடையது. உடலுக்குள் சென்று விட்ட தீங்கு விளைவிக்கும் பக்ரீயாக்களை இந்த அமிலச்சாறு அழித்து விடுகின்றது.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

சீதபேதிக்குத் தமிழ் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளில் தயிரும் இடம்பெறுகின்றது. தயிரில் உள்ள லக்ரோபசிலஸ் அசிடோபிலஸ் (*Lactobacillus acidophilus*) என்னும் பக்ரீரியாக்கள் தீங்கற்றவை. இந்த நல்லவகை பக்ரீரியாக்கள் குடலில் பெருகிவிட்டால் தீங்கு விளைவிக்கும் பக்ரீரியாக்கள் அவற்றுடன் போட்டி போட முடியாமல் அழிந்து விடுகின்றன. இன்று மேற்கு நாட்டவர் இந்த பக்ரீரியாக்களை குழிசைவடிவில் ஆக்கி அமீபா, பக்ரீரியா போன்றவற்றின் தொற்றினால் ஏற்படும் வயிற்றோட்டத்தக்கு மருந்தாகக் கொடுக்கிறார்கள். தமிழ் மருத்துவத்தில் ஏருமைத் தயிரே விசேடமாகக் கூறப்பட்டிரும் பகுத்தயிரும் பலன் தரக்கூடியதே.

### தமிழர் மருத்துவத்தில் வயிற்றோட்டம், சீதபேதிக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

சீதபேதி, இரத்தபேதி போன்ற வயிற்றோட்ட நோய்க் ஞக்குப் பரிந்துரைக்கப்பெறும் மூலிகைகளுள் வில்வம், மாதுளை, மா என்பவற் றைச் சிறப்பாகக் குறிப்பிடலாம். குடலில் உள்ள சளியமென்சல்வுகளைச் சீராக்கும் குணம் மாம்பட்டையின் சாற்றுக்கு உள்ளது.

01. கட்டு ஆழிய நீரில் 1 தேக்கரண்டி தேனும் எலுமிச்சம் பழச் சாறும் கலந்து குடிக்கவும். (குழந்தைகளுக்கும் நல்லது).
02. வயிற்றுக்கட்டுப்புக்கு எலுமிச்சம்பழத்தை இரண்டாய் அறுத்து பாதிப்பழத்தின் சாற்றில் மிளகுத்தாள் போட்டுக் கலக்கி உள்ளுக்குக்கொடுத்து மற்றப்பாதியை வாயில் வைத்து உறிஞ்சக் கொடுக்கவும்.
03. உள்ளி இரண்டுடூ சுண்ணாம்புக்குள்ளே பொதிந்து உமிக்காந்தலிற் புதைத்துச் சுட்டு உரித்தரைத்து ஏருமைத்தயிரில் கலந்து கொடுக்கவும்.
04. வில்வம் பிஞ்சை அரைத்து 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து ஏருமைத் தயிரில் கலந்து அருந்தவும்.
05. வில்வங்காயைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் காயவைத்து இடித்து எடுத்த தூளில் 1 தேக்கரண்டியளவு மோருடன் அல்லது தண்ணீ

ருடன் அருந்தவும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள் (இரத்த, சீதே பேதிக்கு உகந்தது)

06. மாமரத்தின் உட்பட்டையில் 20 கிராம் அளவு எடுத்து தண்ணீரில் ஓரிரு ஊறவிட்டுக் காலையில் சாற்றறைப் பிழிந்து அச்சாற்றில் 6 தேக்கரண்டியளவு குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
07. வில்வங்காயைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் காயவைத்து இடித்து எடுத்த தூஞ்சுடன் கோரைக் கிழங்குத்தாள், மாதுளம் பழம் (தோலுடன்) சாதிக்காய் ஒவ்வொன்றும் சம அளவில் சேர்த்துப் பிசைந்து அப்பசையில் 1 தேக்கரண்டியளவு (3 - 5gm) எடுத்து சீனி அல்லது தேநுடன் அருந்தவும் (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்). மலத்துடன் இரத்தமும் காணப்பட்டால் ஒரு முழு மாதுளம்பழச்சாறும் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.
08. மாதுளை இளம் பிஞ்சைக் குடிநீர் காய்ச்சிக் குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
09. மாதுளம் பழச்சாறு (60 மில்லி லீட்டர்) குடித்துவரவும். (ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவைகள்)
10. மாதுளம் பழம் கொண்டுவந்து உள்ளே இருக்கும் பருப்பை எடுத்துப் போட்டு அதிமதுரம், நற்சீரகம், அசமதாகம் (ஓமம்) கருஞ்சீரகம், கராம்பு இவை சம நிறை எடுத்து மாதுளங்காய்க்குள் அடைத்துச் சுட்டுக் காயவைத்து பொன்னிறமாக வதக்கி எடுத்து அம்மி பரவிட அரைத்து ஏருமைத் தயிரில் கொடுக்க வயிற்றோட்டம், இரத்த பேதி, வயிற்றுமைவு, வயிற்றுக்கடுப்பு, மூலரோகம் இவையாவும் தீரும்.
11. மாதுளம்பழ ஒடும் கராம்பும் சேர்த்து அவித்துக் குடிக்கவும்.
12. மாதுளம் ஒட்டைக் காயவைத்து எடுத்த தூளில் 3 தேக்கரண்டியளவு (5 - 10 g) ஒரு நாளைக்கு 2 தடவைகள் தேநுடன் கொடுக்கவும்.
13. முற்றிய விளாங்காயை வேகவைத்து அரைத்து எடுத்து ஏருமைத்

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் தின்றும்

தயிரில் போட்டு கலக்கி அருந்தவும். (காலை வேளையில் மட்டும், தொடர்ந்து முன்று நாட்களுக்கு)

14. ஓமம், வெந்தயம், நற்சீரகம், மங்குஸ்தான் ஒடு ஒவ்வொன்றும் 25 கிராம் அளவில் எடுத்து வறுத்து । லீட்டர் தண்ணீரில் போட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும் வரை கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எடுக்கவும். இக்குடிநீரில் 50 மில்லி லீட்டர் தொடக்கம் 100 மில்லி லீட்டர் வரை குடிக்கவும் (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
15. மாதுளம் பிஞ்ச மலைதாங்கிவேர் நறுவிழிப்பட்டைச் சாற்றில் அரைத்து வடித்து முன்றுநாள் குடிக்கவும்.
16. சித்திரப்பாலாவி பிஞ்சுகி அரைத்து மோரில் அல்லது தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவும்.

சிறு பிள்ளைகளின் வயிற்றுக்கடுப்புக்கு மருந்து என ஒரு பாடல் ஏட்டுப்பிரதி ஒன்றில் காணப்படுகிறது.

அழனத்தலையிலொரு பிடியும் அரசன் விரோதியிளம் பிஞ்சுக் கானக் குதிரைத்தோலுடனே கஞ்சாவிரையுஸ் களிப்பாக்கும் தாயைக் கொன்றான் தண்ணீரும் தானே சமைத்துத்தின்றிடலே மாயோர்விழிலவனன்றில் வடுகுந் தமிழும் வெளியாமே.

அழனக்கு ‘அத்தி’ என்பது மறுபெயர். அரசன் விரோதி என்பது இங்கு ‘கோவை’ என்பதைக் குறிக்கின்றது. குதிரைக்கு ‘மா’ என்பது இன்னொரு பெயர். ‘தாயைக் கொன்றான்’ என்பது குலை போட்டவுடன் இறந்துவிடும் வாழையைக் குறிக்கின்றது.

அத்தித்துளிர், கோவைப்பிஞ்ச, மாம்பட்டை, கஞ்சா விதை, களிப்பாக்கு என்பவற்றை வாழைச்சாற்றில் அரைத்து உண்டால் இரத்தபேதி, சீதபேதி போன்ற பேதி நோய்கள் தீரும் என்பது இப்பாடலின் கருத்து. எல் லோரும் வைத்தியர் களாகி விடக் கூடாது என்ற நோக்கத்துக்காக இந்தப் பாடலை ஒருவர் எழுதிவைத்துள்ளார் என்று எண் னுவதிலும் ஒரு நகைச் சுவைக் காக இதனை எழுதி வைத்திருக்கலாம் என்று எண்ணுவதே பொருத்தமானது.

### 3.5 குடற்புழுக்கள்

வயது வந்தவர்களிலும் பார்க்கக் குழந்தைகளும் சிறுவர்களுமே குடற் புழுக்களினால் பெரிதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறார்கள். குறிப்பாக வெப்பவலை நாடுகளில் வாழும் மக்களிடையே மழைக்காலங்களில் குடற்புழுக்களின் தாக்கம் பரவலாகக் காணப்படுவதை அவதானிக்க முடியும். குடற்புழுக்கள் பலவிதமானவை. இவற்றுள் வட்டப் புழுக்கள் (round worms) கொழுக்கிப்புழுக்கள் (hook worms) ஊசிப்புழுக்கள் (Pin worms), நாடாப்புழுக்கள் (Tape; worms), கீரைப்புழுக்கள் (thread worms) என்பன அடங்குகின்றன.

வயிற்றோட்டம், வாய்நாற்றம், கண்களைச் சுற்றிக் கருவளையம், தீராதபசி, இரவில் தூக்கமின்மை, கெட்ட கணவுகள், சோகை (anaemia) தலையிடி என்பன குடலில் புழுக்கள் உள்ளமைக்கான குறிகுணங்கள் கீரைப்புழுக்கள் மலவாசலைச் சுற்றி அரிப்பை ஏற்படுத்துவன. இப்புழுக்கள் குடலிற் பெருகினால் மலச்சிக்கலும் வயிற்றோட்டமும் மாறி மாறி ஏற்படும். உடல் நிறைக்குறைவு, இருமல், காய்ச்சல் என்பனவும் ஏற்படலாம். வட்டப்புழுக்கள் இருமல், வாந்தி, தலைச்சுற்று என்பவற்றைத் தோற்றுவிக்கின்றன. கொழுக்கிப்புழுக்கள் சோகையை ஏற்படுத்துவன. வட்டப்புழுக்கள், நாடாப்புழுக்கள் என்பவற்றை மலத்திலும் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

மேற்குறிப்பிடப்பெற்ற புழுக்களின் முட்டைகள் அசுத்தமான உணவு, தண்ணீர் என்பவற்றுடன் குடலைச் சென்றடைகின்றன. வட்டப்புழுக்கள் நிறைந்த தண்ணீரில் அல்லது மலத்தில் ஒருவர் வெறுங்காலோடு நடக்கும் போது அந்த அசுத்தத்தில் இருக்கும் வட்டப்புழுக்கள் தோலின் ஊடாக உடலுக்குள் சென்றுவிடுகின்றன. எனினும் பெரும்பாலான புழுக்கள் நன்றாகக் கழுவப்படாத பச்சைக்காய்கறிகள், இறைச்சி, நாய்களினால் அசுத்தமாக்கப்பட்ட உணவு என்பவற்றின் மூலமே குடலுக்குள் சென்று விடுகின்றன.

குடற்புழுக்களினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் ஒரு கிழமைக்கு நன்றாகக் கழுவப்பட்ட பழங்களை மாத்திரமே உணவாகக் கொள்வது நல்லது. இதனைத் தொடர்ந்து பழங்கள், காய்கறிகள், பால், ரொட்டி என்பவற்றை உண்ணலாம். குடற்புழுக்கள் முற்றாக அகற்றப்படும்

வரை மாமிசம் மற்றும் கொழுப்பு எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை முற்றாகத் தவிர்ப்பது நல்லது.

### தமிழர் மருத்துவத்தில் சூடற்புழுவுக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. காலையில் புதிதாக அரைத்த தேங்காய்த் துருவலில் ஒரு மேசைக் கரண்டியைச் சாப்பிடக்கொடுத்து விட்டு முன்று மணி நேரம் கழித்து சிறிதளவு ஆழனைக்கு நெய் (Castor Oil) குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.
2. பாகல் இலைச்சாற்றில் 20 மில்லி லீற்றர் எடுத்து தேனுடன் அல்லது வெந்நீருடன் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்கலாம். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
3. பாகல் இளம் இலைகள் ஒரு பிடி எடுத்து ஆழனைக்கெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறிய பின்னர் எண்ணெயை வடித்தெடுத்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
4. வேப்பிலையை அரைத்து அதன் பசையை 5 கிராம் அளவில் எடுத்து 100 மில்லி கிராம் பெருங்காயத்துடன் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் 3 நாட்கள் சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.
5. பாக்குத் தூளில் 3 கிராம் எடுத்து 20 மில்லிலீற்றர் லெமன் பழச்சாற்றுடன் அதிகாலையில் கொடுக்கவும். (3 நாட்கள்)
6. மஞ்சள் தூள் 1 தேக்கரண்டி எடுத்து பாலுடன் அல்லது வெந்நீருடன் சேர்த்து அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
7. மஞ்சள் பசையில் 20 மில்லிகிராம் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.
8. இரண்டு அங்குல நீளமான மாதுளை வேரின் பட்டையை உரித்தெடுத்து தண்ணீர் விட்டு இடித்து ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைக்கவும். பாதியாக வற்றியவுடன் இந்தக் கலையத்தில் அரைக்கோப்பை 2 மணிநேர இடைவெளியில் ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

9. முள்முருக்கம் இலைச்சாற்றைச் சிறிதளவு தேனுடன் கலந்து கொடுக்கத் தட்டைப்பழு, கீரைப்பழு, வட்டப்பழு என்பன அழியும். ஒருநாளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டியளவு கொடுக்கலாம். குடற்பழுக்கள் பெருகிவிடாமல் தடுக்கும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக முள்முருங்கையின் இளம் இலைகளை தேய்காய்ப்பாலில் சமைத்து அருந்தலாம்.
10. கரட் கிழங்கைச் சிறு துண்டுகளாகத் துருவி இதில் சிறிய கோப்பை அளவு குழந்தைகளுக்குக் காலையில் சாப்பிடக் கொடுக்கவும். கீரைப்பழுக்களை இது அகற்றி விடும் வேறுவகை உணவுகளை கரட்டுடன் சேர்க்கக் கூடாது.

### 3.6 நெஞ்செரிவு

இறைச்சி, மீன், நண்டு, இரால் போன்ற புதச்சக்து நிறைந்த உணவுகள் சமிபாடு அடைவதற்கு வயிற்றில் கரக்கும் கைட்டரோ குளோரிக் அசிட் (Hydrochloric acid) என்னும் அமிலம் உதவுகின்றது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு லீட்டர் என்ற அளவில் வயிறு கரக்கும் இந்த அமிலம் ஒரு உலோகத்தைக் கூடக் கரைக்கக் கூடிய சக்தி வாய்ந்தது. இறைச்சி போன்ற புத உணவுகளை எரித்துச் சமிபாட்டுக்கு உதவும் அதேசமயம் வயிற்றில் எந்த எரிவையும் இந்த அமிலம் ஏற்படுத்துவதில்லை. இதற்குக் காரணம் வயிற்றின் உட்பக்கச் சுவருக்குப் பாதுகாப்பாக உள்ள சளியப்படை ஆகும் எனினும் வயிற்றின் மேல் நெஞ்சப்பகுதியில் அமைந்திருக்கும் உணவுக் குழாயில் இந்தப் பாதுகாப்புச் சளியம் கிடையாது.

சாதாரணமாக புத உணவின் சமிபாட்டுக்குத் தேவையான அளவு அமிலத்தைத் தான் வயிறு கரக்கின்றது. எனினும் குறிப்பிட்ட சில காரணங்களால் சிலருக்கு வயிற்றில் அளவுக்கதிகமாக அமிலம் கரக்கலாம். இவர்களுக்கு உணவு உண்டவுடன் நெஞ்செரிவு ஏற்படுவது வழக்கம். வயிற்றுக்குள் உணவு சென்றடைந்தவுடன் வயிறு நிரம்பி அங்கு மேலதிகமாக உள்ள அமிலம் வயிற்றின் மேலே உள்ள உணவுக் குழாய்க்குள் ஏறுகின்றது. சளியப் பாதுகாப்பற்ற உணவுக்குழாயின் உட்கவரில் அமிலம் ஏற்படுத்தும் எரிவைத்தான் ‘‘நெஞ்செரிவு’’ என்று குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

வயிற்றில் அளவுக்கதிகமாக அமிலம் சுரப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

- ☛ மன உளைச்சல் (Stress), பதட்டம் என்பன கரக்கும் அமிலத்தின் அளவைக் கூட்டுகின்றன:
- ☛ குறிப்பிட்ட சில உணவு வகைகள் வயிற்றில் கூடுதலாக அமிலம் கரக்க வைக்கின்றன.
- ☛ ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிறிதொரு நோய்க்குப் பரிந்துரைக் கப்பட்ட மருந்துகள் அமிலச் சுரப்பை ஊக்குவிக்கலாம்.
- ☛ மதுபானம், கோப்பி, புகைத்தல் என்பனவும் அமிலச் சுரப்பை அதிகரிக்கலாம்.

- ☞ ஒரே நேரத்தில் அளவுக்கு மீறி உண்ணுதல், அவசரமாக உண்ணுதல், உணவை மொல்லாமல் விழுங்குதல் போன்ற உணவுப் பழக்கங்கள் நெஞ்செரிவை ஏற்படுத்தக்கூடியன.
- ☞ உடல்பருமன் உள்ளவர்களுக்கும் மலச்சிக்கல் உள்ளவர் களுக்கும் நெஞ்செரிவு அடிக்கடி ஏற்படும் சாத்தியமுண்டு.
- ☞ ஒரு சிலருக்கு குடலின் ஒரு பகுதி மேலே ஏறிவிடுவதுமுண்டு இதுவும் ஒருவகை ஹேர்னியா (Hiatus Hernia) ஆகும். இந்தக் கோளாறு உடையவர்களுக்கும் அடிக்கடி நெஞ்செரிவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- ☞ கருவற்றிருக்கும் தாய்மாருக்கு கருப்பையில் குழந்தை வளரும் போது வயிறு மேற்பக்கமாக அழுத்தப்படுகின்றது. இவர்களுக்கும் நெஞ்செரிவு ஏற்படுவதுண்டு.
- ☞ வயிற்றில் மேலதிகமாக அமிலம் சுரக்கும் இயல்புடைய வர்களுக்கு மின்காய் போன்ற கார உணவுகள் நெஞ்செரிவின் தாக்கத்தைக் கூட்டுகின்றன.

### நெஞ்செரிவைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்.

வயிற்றில் அமில சுரப்பைக் கூட்டும் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றியமைத்துக் கொள்வதால் நெஞ்செரிவு ஏற்படாத வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளலாம். போதிய அளவு தண்ணீர் அருந்துவது மலத்தை இளக்கப்பண்ணுவதுடன் வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தின் செறிவைக் குறைக்கவும் உதவும் கிழமைக்கு ஒரு முறையேனும் மோர் அருந்துவது சமிபாட்டுத் தொகுதியில் உள்ள அமிலத்தைக் குறைக்கும்.

### தமிழர் மருத்துவம்

நெஞ்செரிவுக்கு மருந்தாகத் தமிழர் மருத்துவத்தில் நெல்லிக் காய் பரிந்துரைக்கப்படுவதுண்டு வைட்டமின் சீ (Vitamin C) நிறைந்த முழு நெல்லிக்காய் நெஞ்செரிவுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுவதை விஞ்ஞான அடிப்படையில் விளக்க முடியும்.

நெல்லி, தோடை போன்ற பழங்கள் சிற்றிக் அமிலம், ஒக்ஸாலிக் அமிலம் போன்ற சேதன அமிலங்களைக் கூடுதலாகக் கொண்டுள்ளன.

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் தின்றும்

எனினும் இவை சோடியம் அல்லது பொட்டாசியம் சிற்றேற்று போன்ற உப்புக்களாகவே உள்ளன. இந்த உப்புக்கள் சோடியம் அல்லது பொட்டாசியம் காபனேற்று (sodium carbonate or potassium carbonate) எனப்படும் உப்பாக மாற்றம் பெற்று வயிற்றில் உள்ள அமிலத்தை வழுவிழக்கச் செய்கின்றன.

## தமிழர் மருத்துவத் தில் நெஞ் செரிவக் கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

- 1) முழுநெல்லிக்காயை விதை நீக்கிக் காயவைத்து இடித்து எடுத்த தூளில் 1 தேக்கரண்டியளவு பாலூடன் அல்லது நீருடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
- 2) சீந்தல் கொடியின் சாறு 1 தேக்கரண்டியளவு பிழிந்து எடுத்து தேநுடன் அல்லது சீனியுடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 3) சீந்தல் தண்டைக் காயவைத்து இடித்து அரித்தெடுத்த தூஞுக்குப் போதியளவு தண்ணீர் விட்டுப் பாகுபதமாய் (Semisolid) வரும்வரை காய்ச்சவும். பின்னர் இதனை வெய்யிலில் காய வைத்துப் பசைபோல் எடுக்கவும். இப்பசையைக் கடலையளவு குளிசைகள் ஆக்கி மீண்டும் வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் சேமித்து வைக்கவும். இக்குளிசைகளுள் இரண்டைத் தண்ணீருடன் எடுக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 4) முற்றிய சீந்தல் தண்டை மேற்பொருக்குத் தள்ளிக்குறுக நறுக்கிச் சட்டியில் போட்டு வறுத்தெடுத்து இடித்துத் தூளாக்கவும். இத்தூளில் 10 தேக்கரண்டியளவு (50 மி.லீட்டர்) எடுத்து 400 மி.லீட்டர் இளைநீர் சேர்த்துக்கொதிக்க வைக்கவும். நாலிலொன்றாக வற்றியவுடன் சிறிது பச்சைவெண்ணைய் சேர்த்துக் கலக்கவும். இக்குடிநீரில் 6 தேக்கரண்டியவு (30 மி. லீட்டர்) குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)

- 5) கையாந்தகரையை உலர்த்திக் காயவைத்து இடித்தெடுத்த தூளில், 1 தேக்கரண்டியளவு தேனுடன் அருந்தவும்.
- 6) சாத்தாவாரிக்கழிந்கைச் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி வெய்யிலில் காயவைத்து இடித்து அரித்துத் தூளாக எடுக்கவும். இத்தூளில் 3 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அரைக்கோப்பை (125 மி.லீட்டர்) பாலும், அரைக்கோப்பை (125 மி.லீட்டர்) நீரும் சேர்த்துப் பாதியாக வற்றும் வரை கொதிக்க வைத்து எடுத்துச் சிறிது சீனி போட்டுக் குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
- 7) அத்திப்பட்டையைக் காயவைத்து இடித்து எடுத்த தூளில் 1 தேக்கரண்டியளவு தேன் அல்லது சீனியுடன் சேர்த்து அருந்தவும். அல்லது அத்திப்பட்டைக்குடிநீர் 2 மேசைக் கரண்டியளவு எடுத்து தேன் அல்லது சீனி கலந்து குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
- 8) மாதுளை கிளைகள், பூக்கள் என்பவற்றை 6 கிராம் அளவில் எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துச் சாறு பிழிந்து வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.

### 3.7 வயிற்றுப்புண் / குடற்புண்

நெஞ்செரிவு அடிக்கடி தோன்றுமானால் நாள்டைவில் அது 'அல்ஸர்' எனப்படும் வயிற்றுப்புண் அல்லது குடற்புண் தோன்ற வழிவகுக்கலாம். வயிற்றில் மேலதிகமாகச் சுரக்கும் அமிலத்தினால் வயிற்றுப்புண் (gastric ulcer) அல்லது குடற்புண் (duodenal ulcer) தோன்றுகின்றது. பெரும்பாலும் உணவு உண்ட சில மணித்தியாலங் களுக்குள் இலேசான அல்லது எரிவுடன் கூடிய நோவு வயிற்றுப் பாகத்தில் ஏற்படும். அமிலத்தை வலுவிழக்கச் செய்யும் 'அங்ரசிட்' (Antacid) என்னும் மருந்து வகைகள் இந்த நோவுக்கு நிவாரணம் அளிக்கின்றன.

ஆயிரத்து தொளாயிரத்து எண்பதுகளில் பறி மார்வல், ரோயின் வாறன் என்னும் இரு ஆஸ்திரேலிய ஆய்வாளர்கள் வயிறு, குடல் என்பவற்றில் தோன்றும் புண்களுக்கு ஹெலிக்கோபக்ரர் பைலோநி (Helicobacter pylori) என்னும் ஒரு வகை பக்ரீயாக் கிருமியே காரணம் என்று அறிவித்தனர். இவர்களது அற்புதமான ஆய்வு முடிவினை உறுதிப்படுத்தும் விதத்தில் பக்ரீயாக் கிருமிகளை அழிக்கும் அன்ரிப்யோட்டிக் (antibiotic) மருந்துகள் வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றுவது தெரியவந்தது. அதே சமயம் இந்தவகை பக்ரீயாக்கள் அமிலத்தன்மை கூடிய சூழலில் பெருகுவதால் வயிற்றின் அமிலத்தன்மைக்கும் வயிற்றுப்புண், குடற்புண் என்பன தோன்றுவதற்கும் ஒரு தொடர்பு இருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

### தமிழ்மருத்துவம்

தமிழர் மருத்துவத்தில் நெஞ்செரிவுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகளே குடல், வயிற்றுப்புண்களுக்கும் (அல்சருக்கு) மருந்தாகக் கூறப் படுவது குறிப் பிடத் தக்கது. மேற்படி நோய் களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் மூலிகைகளுள் ஒன்றான முழு நெல்விக்காய் வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தை வலுவிழக்கச் செய்வதுடன் பக்ரீயாக் கிருமிகளை அழிக்கும் இயல்புடையது என்பது ஆய்வுகள் மூலமாக அறியப்பட்டுள்ளது.

### 3.8 வாந்தி

வாந்தி என்பது ஒரு வியாதியன்று. இது ஒரு நோயின் அறிகுறியேயாகும். பழுதடைந்த, பழைய, ஒத்துவராத உணவுகளை உட்கொள்ளுவதாலோ, தொற்றுக்களாலோ வாந்தி ஏற்படலாம். எனினும் காய்ச்சல், மூளைக்காய்ச்சல், வயிற்றுவலி போன்றவற்றின்போதும் வாந்தி ஏற்படலாம்.

அடிவயிற்றில் நோவு, வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல், காய்ச்சல் என்பனவும் வாந்தியுடன் சேர்ந்து காணப்படும் குணங்குறிகளாக அமையலாம். குழந்தைகளில் கூடுதலான வாந்தி உடலில் நீத்தன்மையை இழக்கச் செய்யும்.

வாந்தியுடன் இரத்தம் காணப்பட்டால் அல்லது வயிற்றோட்டம், கடுமையான வயிற்றுவலி என்பனவும் இருந்தால் அல்லது கீழ்க்காணும் சிகிச்சைகளில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி 24 மணிநேரத்தின் பின்னரும் குணம் காணாதிருந்தால் வைத்தியசாலையை நாடவும்.

#### தமிழர் மருத்துவத்தில் வாந்திக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. எலுமிச்சம்பழச்சாறு | மேசைக்கரண்டி சிறிதளவு கற்கண்டுடன் சேர்ந்து அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
2. வறுத்த ஏலக்காய்த்தாள்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டியளவு எடுத்து 1 தேக்கரண்டி தேனுடன் அருந்தவும். (இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை)
3. முழு நெல்லிக்காய்ச்சாறு | தேக்கரண்டியளவு எடுத்துச் சீனி அல்லது தேன் கலந்து அருந்தவும். அல்லது நெல்லிக்காய்வற்றிலின் தாள் 1 தேக்கரண்டி சுடுநீருடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
4. நெல்லிக்காம்பு, கறிவேப்பிலைக்காம்பு, வேப்பங்காம்பு என்பவற்றைச் சேர்ந்து இடித்துக் குடிநீர் காய்ச்சிப் பருகவும்.
5. ஆலம்விழுதின் இளம்பாகத்தைக் கொண்டு வந்து குடிநீர் தயாரித்துக் குடிக்கவும்.

**தமிழர் மருத்துவம் அன்றாம் கிண்றாம்**

---

6. இஞ்சிப்சாறும், வெங்காயச்சாறும் சம அளவில் கலந்து அதில்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டியளவு அருந்தவும்.
7. வாந்தியடன் வயிற்றுக்குத்தும் இருந்தால் எலுமிச்சம்பழச்சாறு । தேக்கரண்டி எடுத்து அதில் பெருங்காயம் । கிராம கலந்து அருந்தவும்.
8. வாந்தியடன் காய்ச்சலும் இருந்தால் । தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி இஞ்சிக்சாறும் சிறிதளவு உட்பும் சேர்த்துப் பருகவும்.

**பத்தியம்:-**

எளிதில் சமிபாடடையக்கூடிய உணவு அருந்த வேண்டும்.  
எலுமிச்சம்பழச்சாறு போதுமான அளவில், பருக வேண்டும்.  
நன்கு ஒப்பு எடுக்கவும்.

### 3.9 விக்கல்

1922ம் ஆண்டு விக்கத் தொடங்கிய சார்லஸ் ஓஸ்போர் என்ற அமெரிக்கர் தொடர்ந்து 65 வருடங்களாக விக்கிக் கொண்டே இருந்தாராம். இந்தக் காலப்பகுதியில் இவருக்கு 430 மில்லியன் (43 கோடி) தடவைகள் விக்கல் ஏற்பட்டதாகக் கூறப்படுகின்றது.

உலர்ந்த பாணை (ரோட்டியை) மென்று விழுங்குவது. தண்ணீரை தொண்டையில் விட்டுக் குதப்புவது, நொருக்கிய ஜஸ் கட்டியை உறிஞ்குவது, முச்சை சிறிது நேரம் அடக்கி வைப்பது போன்ற பலவேறு முறைகள் விக்கலுக்கு நிவாரணமாகக் கூறப்படுகின்றன.

விக்கல் இருக்கும் போது ஒரு மேசைக்கரண்டி (2 தேக்கரண்டி) சீனியை வாயில் போட்டால் விக்கல் நின்றுவிடும். குழந்தைகளுக்கு விக்கல் எடுத்தால் அரைத்தேக்கரண்டி சீனியை 100மி. தண்ணீரில் கலந்து பருக்க வேண்டும்.

#### தமிழர் மருத்துவத்தில் விக்கலுக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. மயிலிறகைச் சுட்டு அதன் சாம்பலில் 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதனுடன் 6 மடங்கு தேன் கலந்து அருந்தவும்.
2. திற்பிலியும், நெங்போரியும் சம அளவில் எடுத்து இடித்து அத்தூளில் 1 தேக்கரண்டியளவு தேனுடன் கலந்து அருந்தவும்.
3. சீந்திலும், நிலவேம்பும் சம பங்கு எடுத்துக் குழந்தை வைத்துக் குடிக்கவூர்.
4. அதிமதுரம், வோர்க்கொம்பு, நிலவேம்பு என்பவை ஏவ்வொன்றும் 5 கிராம் அளவு எடுத்து 120 மிலிட்டர் தண்ணீரிலிட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சவும். இக்குழந்தையில் 6 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து தேனுடன் கலந்து குடிக்கவும்.

### 3.10 நீரிழிவு



பான்றிங் Banting

கண்டா நாட்டில் மாத்திரம் நிமிடத்துக்கு எட்டுப்பேர் புதிதாக நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டதாக இனங்காணப்பட்டு வருகிறார்கள். இந்தக் கணக்கின் படி வருடத்துக்கு 60,000 பேர் கண்டாவில் நீரிழிவு நோயாளர் வரிசையில் புதிதாகச் சேர்ந்து கொள்கிறார்கள். இவ்வளவு துரிதமாகப் பரவிவரும் இந்நோய் ஒரு தொற்றுநோய் அல்ல என்பது குறிப்பிட்டத்தக்கது. பரம்பரை வியாதிகள் என்று சொல்லப்படுவற்றுள் இந்த நீரிழிவும் ஒன்று.

#### டயாபீட்டிஸ் (Diabetes)

என்பது இந்த நோயின் ஆங்கிலப் பெயர். சிறுநீர் அடிக்கடியும் கூடுதலாகவும் கழிவதைக் கருத்தில் கொண்டே இந்த நோய்க்கு “நீரிழிவு” அல்லது “சலரோகம்” என்று பெயரிட்டார்கள் நமது முன்னோர்கள். எனினும் நீரிழிவில் இரண்டு வகை உண்டு. சிறுநீர் கூடுதலாகக் கழிந்தாலும் அந்தச் சிறுநீரில் அல்லது இரத்தத்தில் “சீனி” கூடுதலாக இல்லாதிருப்பது ஒரு வகை நீரிழிவு இதனை “டயாபீட்டிஸ் இன்சிபிடஸ்” (Diabetes insipidus) என்று மருத்தவர்கள் கூறுவார்கள். பண்டைய தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் “அதி முத்திரம்” அல்லது “வெகு முத்திரம்” என்று குறிப்பிடப்பெறும் நோய் இதுவாக இருக்குமோ என்று நான் ஜயபுவதுண்டு. இரத்தத்திலும் சிறுநீரிலும் சீனி கூடுதலாகக் காணப்படுவது மற்றுமொரு வகை நீரிழிவு. இதனை டயாபீட்டிஸ் மெலிட்டஸ் (Diabetes Mellitus) என்று கூறுவார்கள். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறுநீர் கூடுதலாகவும் அடிக்கடியும் கழிவதால் இதுவும் “நீரிழிவு” என்ற பிரிவுக்குள் அடங்குகின்றது. எனினும் இந்த வியாதிக்குச் “சர்க்கரை வியாதி” என்றும் ஒரு பெயர் உண்டு. ஈழத்தில் “சீனி” என்று குறிப்பிடப்படுவதைத் தமிழகத்தில் “சர்க்கரை” என்று கூறுவார்கள். இரத்தத்திலும் சிறுநீரிலும் சீனி கூடுதலாகக் காணப்படுவதை முக்கிய குறி குணமாகக் கொண்ட இந்த நோய்க்கு “சர்க்கரை வியாதி” என்ற பெயரே மிகப் பொருத்தமானது என்பது என் கருத்து.

### சர்க்கரை வியாதி:

சர்க்கரை வியாதியிலும் இரண்டு வகை உண்டு. இளம் பருவத்திலேயே ஆரம்பமாகிவிடும் சர்க்கரை வியாதியை டயாபீட்டஸ் “ரெப் 1” (Diabetes mellitus type - 1) என்றும் பொதுவாக 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத் தோன்றும் சர்க்கரை வியாதியை “ரெப்-2” என்றும் குறிப்பிடுவார்கள். கன்டாவில் சர்க்கரை வியாதியால் பாதிக்கப்படுவோருள் 90 சதவீதமானோர் வயது வந்தோருக்கு ஏற்படும் சர்க்கரை வியாதியினாலேயே (Type 2) பாதிப்படைகின்றனர். உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடிய நோய்களுள் வயது வந்தோருக்கு ஏற்படும் சர்க்கரை வியாதியும் ஒன்று.

### சர்க்கரை வியாதியும் இன்ஸலினும்!

எமது அன்றாட உணவில் இடம்பெறும் மாச்சத்து கூடிய அரிசி, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு போன்றவை எமது வயிற்றில் சமிபாடு அடைந்து ‘குஞக்கோசு’ என்னும் சீனியாக மாற்றப்படுகின்றன. இரத்தத்தில் இந்தச் ‘சீனி’ உறிஞ்சப்பட்டு உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு தேவைப்படும் ‘சக்தி’யை வழங்குகின்றது. சாதாரணமாக எமது உடலில் ‘100 மில்லிலீட்டர் இரத்தத்தில் 0.1 கிராம் குஞக்கோசு என்ற அளவில் சீனி காணப்படும்.

எனினும் இரத்தத்தில் சீனி மேலதிகமாகச் சேரும்போது அந்தச் சீனி ஒரு வகைச் சேமிப்பு மாப்பொருளாக (Glycogen) மாற்றப்பட்டு ஈரவிலும் தசை நார்களிலும் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது. பட்டினி கிடக்கும் போது அல்லது இரு நேரச்சாப்பாட்டுக்கு இடைப்பட்ட வேளையில் இந்தச் சேமிப்புப் பொருள் மீண்டும் சீனியாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு ஒரு நிலையில் பேணப்படுகிறது.

இரத்தத்தில் மேலதிகமாகந் சேரும் சீனியை சரவில் கிளைக்கோஜன் என்னும் மாப்பொருளாக மாற்றுவதில் ‘இன்ஸலின்’ என்னும் ஒரு சுரப்பின் பங்கு மிக முக்கியமானதாகும். வயிறும் சிறுகுடலும் இணையும் பகுதியில் காணப்படும் கணையம் (Pancreas) என்னும் சுரப்பியே இன்ஸலினைச் சுரக்கிறது. இந்தக் கணையம் போதிய அளவு இன்ஸலினைக் சுரக்காவிட்டால் அல்லது இன்ஸலினின் தொழிற்பாடு முறையாக நடைபெறாவிட்டால் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரித்தக் கொண்டு போகும். இதனைத் தொடர்ந்து சிறுநீரிலும் சீனி அளவுக்கதிகமாகக் காணப்படும். அடிக்கடியும் கூடுதலாகவும்

சிறுநீர் கழிக்கவேண்டி வரும். இந்த நோயே ‘சர்க்கரை வியாதி’ என்றழைக்கப்படும் நீரிழிவு ஆகும். இங்களின் பற்றாக் குறையால் இரத்தத்தில் மேலதிகமாகச்சேரும் சீனி சேமிப்புச்சத்தாக மாற்றப்படாமல் போவதோடு ஏற்கெனவே உடலில் உள்ள சேமிப்புச்சத்து சீனியாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தில் சேருகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு கூடிக் கொண்டே போகும்.

இங்களினை முதன் முதலாகக் கண்ணயத்தில் இருந்து பிரித் தெடுக்கும் முயற் சியில் வெற்றி பெற்று உலகப்புகழ் அடைந்தவர்கள் கண்டாவின் ரொற்றனரோ பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்களான பிரெட்டிரிக் பானிங் (Frederic Banting) மற்றும் ‘பெஸ்ற்’ (Best) என்போரோவார். இவர்களால் மாட்டின் கண்ணயத்தில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட இங்களின் முதன் முதலாக 1922ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 11ஆம் திகதி ரொற்றனரோ வைத்தியசாலையில் நீரிழிவு நோயால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு பிழைக்க மாட்டான் என்று இருந்த 13 வயதுச் சிறுவன் ஒருவனுக்கு ஊசிமூலம் செலுத்தப்பட்டது. அவனது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு 25% குறைந்தது. அன்று தொடக்கம் இன்று வரை உலகெங்குமுள்ள இலட்சக் கணக்கான நீரிழிவு நோயாளர்கள் ‘இங்களின்’ மருந்தினால் பயன்டைந்து வருகிறார்கள். கொல்லப்பட்ட மாடு அல்லது பன்றியின் உடலில் (கண்ணயத்தில்) இருந்து பெறப்படும் இங்களின் மருந்தே இன்று ஊசி மூலம் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்குச் செலுத்தப்படுகின்றது பக்ரீயா என்னும் நுண்கிருமியைப் பயன்படுத்தி இங்களின் மருந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஆய்வுகள் இன்று வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

**நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய பிரச்சனைகள்!**

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தா விட்டால் அது வேறு பல சிக்கலான நோய்களுக்கு இட்டுச்செல்லும் இரத்த நாடிகளில் கொழுப்பு படிவதை நீரிழிவு துரிதப்படுத்தும் இதன் காரணமாக கால்கள் பாதிக்கப்பட்டு பாதங்களில் புண்கள் தோன்றும். இருதய வியாதிகள் ஏற்படக்கூடும். சிறுநீரக்க் கோளாறுகள் ஏற்படக்கூடும். கண்பார்வையும் பாதிக்கப்பட இடமிருக்கும். நீரிழிவு நோயின் காரணமாகக் கண்டாவில் வருடாந்தம் 400 பேர் கண்பார்வை இழப்பதாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. நீரிழிவின் காரணமாக கண்படலம் எனப்படும் ‘கட்டறாக’ (Cataract), இரட்டைக்காட்சி (Double Vision) போன்ற கண் வியாதிகள் ஏற்படலாம்.

தொடர்ந்து 20 வருடங்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்போரில் 90 சதவீதமானோருக்கு கண்பார்வையை மோசமாகப் பாதிக்கும் டயாபிடீக் ரெட்டினோபதி (Diabetic Retinopathy) என்னும் கண்வியாதி இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் கால்களில் உணர்ச்சி குறைந்து விடுவதால் காலில் புண்கள் ஏற்பட்டாலும் அவற்றை முதலில் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுகிறார்கள் இதனால் புண்கள் பெரிதாகி நிலைமை மோசமாகிக் காலையே ‘கழட்டி’ விடவேண்டிய நிலை ஏற்படுவதுண்டு.

#### நீரிழிவைத் தூண்டும் காரணிகள் எவை?

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டபடி நீரிழிவு நோயைத் தூண்டும் காரணிகளுள் பரம்பரையும் ஒன்று ஒருவரது பரம்பரையில் நீரிழிவு நோயாளர் இருந்திருப்பின் அவருக்கும் அது வரக்கூடிய சாத்தியக்கூறு உண்டு. வயது வந்தோருக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு பரம்பரை உட்படப் பல்வேறு காரணிகளால் தூண்டப்படுகிறது. உடற்பருமன், மிகக் கூடுதலான மன உணச்சல், தாய்மைப் பேறு, மாதவிடாய் நின்று விடல் போன்ற வேறு பல காரணிகளும் நீரிழிவை தூண்டிவிடலாம்.

#### நீரிழிவுக்கு மருந்துண்டா?

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம், பூரணமாக மாற்றமுடியாது. வயது குறைந்தோருக்கு ஏற்படும் சர்க்கரை வியாதிக்கு ‘இன்கலினே’ மருந்தாக உள்ளது. இது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர உதவுகிறது. வயது வந்தோருக்கு ஏற்படும் சர்க்கரை வியாதியை உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை நெறிப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

#### நீரிழிவு நோயாளரும் உணவுக்கட்டுப்பாடுகளும்

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு முக்கியமான ஒன்றாகும். எனினும் இதற்காக வாய்க்கு ரூசியான சாப்பாடுகளை விட்டுவிட்டு ‘உப்புச் சப்பற்ற’ உணவுகளையே சாப்பிட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. உணவு வகைகளைத் தெரிந்து அளவோடு சாப்பிடுவது முக்கியம்.

மாச்சத்து உணவுகள், அரிசி, கோதுமை, சோளம் போன்ற

தானியங்கள், உருளைக்கிழங்கு, உழுந்து, பயறு போன்றவற்றில் மாச்சத்து கூடுதலாக உண்டு சீனி, சர்க்கரை தேன் போன்றவற்றிலும், இனிப்புச்சுவை கூடிய பழங்கள், காய் கறிகளிலும் இந்த மாச்சத்து உண்டு. மேற்கூறப்பட்ட அனைத்து உணவுகளுமே எது உடலில் சீனியாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன என்பதை மறந்து விடக் கூடாது. எனவே கிவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகவும் குறுகிய நேரத்திலும் சாப்பிடுவது கூடாது. ஒவ்வொரு உணவின் போதும் பான் அல்லது மாப்பொருள் உணவு ஒன்றை அளவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது; ஒரு நாளைக்கு ஒரு பழத்துக்கு மேல் அல்லது ஒரு இனிப்புக்கு மேல் சாப்பிடாதிருப்பது போன்ற உணவுப் பழக்கங்களை நீரிழிவு நோயாளர் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

### கொழுப்பு உணவுகள்

ஒரு தேக்கரண்டி சீனியிலும் பார்க்க இரண்டு மடங்கு கலோரிச்சத்தைத் தரக்கூடியது பட்டர் அல்லது மார்ஜிரின். கொழுப்புணவுகளைக் குறைப்பது உடல் நிறையைக் குறைக்கும். உடல் நிறையைக் குறைப்பது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவைக் குறைக்கும். மேலும் நீரிழிவு நோய் உடையவர்களுக்கு இரத்த நாடிகளில் கொழுப்புப் படிவு ஏற்படும் அபாயம் கூடுதலாக உண்டு. இந்தக் கொழுப்புப் படிவுகள் மார்டைப்பு, நெஞ்சுவலி, ஸ்ட்ரோக் போன்ற இருதய வியாதிகள் தோன்றுவதற்கு வழிவகுக்கின்றன. ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 1800 கலோரிகள் தரும் உணவு தேவைப்படுமாயின் அதில் கொழுப்பின் மூலம் பெறப்படும் அளவு 540 கலோரிகளுக்கு மேல் இருத்தல் கூடாது.

### நார்ச்சத்து உணவுகள்

தவிடு நீக்காத அரிசி, குரக்கன், பழங்கள், காய்கறிகள் என்பவற்றில் காணப்படும் நார் சுசத்து உடலில் சீனியாக மாற்றப்படுவதில்லை. இவற்றைச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளும் போது வயிறும் நிரம்புகிறது. ஒட் தவிடு (Oat bran) போஞ்சி, உலர் கடலை போன்றவற்றில் உள்ள கரையும்நார்ச்சத்து கொலஸ்ரோல் அளவைக் குறைக்கிறது.

### இனிப்புச் சுவைதானும் மாற்று பொருள்கள்!

சீனி இல்லாமல் தேனிர் குடிப்பது பலருக்குக் கஷ்டம். இன்று இனிப்புச் சுவை தரக்கூடிய செயற்கை இரசாயனப் பொருள்கள் பல உள்ளன. சீனிக்குப் பதிலாக இவற்றை அளவுடன் பயன்படுத்தலாம்.

இவை இரத்தத்தில் சீனியின் அளவைக் கூட்டுவதில்லை. சக்கரின் (saccharin), அஸ்பார்ட்டோம் (Aspartame), சுக்ரைஸோஸ் (Sucralose), சைக்கிளமேற்ஸ் (Cyclamates), என்று நான்கு வகையான செயற்கை இனிப்பாக்கிகள் சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றுள் அறிமுகமான ‘சக்கரின்’ கண்டாவில் 1978ம் ஆண்டு தடைசெய்யப்பட்டது. இன்று இதனை பார்மஸிகளில் மாத்திரமே பெற்றுக்கொள்ள முடியும் ‘சக்ரைஸ்’ என்னும் இனிப்பாக்கி சீனியை விட 600 மடங்கு இனிப்புச்சுவை கூடியது. 1991இல் கண்டாவால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இந்த இனிப்பாக்கி பக்க விளைவுகள் குறைந்தது, பாதுகாப்பானது என்பதை ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. ‘சைக்கிளமேற்’ என்னும் இனிப்பாக்கியும் கூடப் புற்று நோயிடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. இதனையும் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெற்றே யயன்படுத்தலாம். இது சீனியைவிட 50 மடங்கு இனிப்பானது. எனினும் சாப்பிட்டு முடிந்ததும் நாக்கில் ஒரு கசப்புச்சுவை நிற்கும். ‘அஸ்பார்ட்டோம்’ சீனியைவிட 180 மடங்கு இனிப்பானது. இது மிகக் குறைந்தளவில் ஊட்டச் சக்தியைத் தரக்கூடியது எனினும் குறிப்பிட்ட சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது.

நீரிழிவு நோயாளர் ஒரே தரத்தில் நிறையச் சாப்பிடாமல் சிறிய அளவில் ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து தடவைகள் உணவுந்துவது நல்லது. ஒரே நேரத்தில் நிரம்பச் சாப்பிடும்போது அந்த உணவை முறையாகச் சமிபாடு அடைய வைப்பதற்கு வேண்டிய இன்களின் போதுமானதாக இல்லாதிருக்கலாம். சாப்பாட்டில் இறைச்சி, மீன், மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளைக் குறைவாகவும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## தமிழர் மருத்துவம்

நீரிழிவு நோய் எமது முன்னோர்களையும் ஆட்டிப்படைத்து இருக்கிறது என்பதற்கு பண்டைய தமிழ் மருத்தவ நூல்களில் இந்நோய் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ள துல்லியமான விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. தன்வந்தரி வைத்திய சீந்தாமணி என்னும் நூல் சாக்கரை வியாதி என்னும் நீரிழிவு நோயின் குறிகுணங்கள் பற்றிப் பின்வருமாறு விவரிக்கின்றது.

நீரேயழியும் நாழிகை தோறும் நிரம்பக் கலயம் தனில்லீடுக் காரேயினங்குக் குழலாளே காய்ச்சீப்பார்த்தால் பாஸிய தாய் நேரோயதுவம் கிணத்திருக்கும் நீருந்தரையில் விட்டக்கால் சீராய் ஏறும்பு சிமாய்க்கும் செய்யுங்குணங்கள் செப்பக் கேள்!

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

“நாழிகை தோறும் (அடிக்கடி) சிறுநீர் கழியும் அவ்வாறு கழியும் சிறுநீரைச் சட்டியில் இட்டுக் காய்ச்சிப்பார்த்தால் பாணிபோலாகும். இனிப்புச் சுவை அதில் இருக்கும். தரையில் சிறுநீரை விட்டால் அதில், எறும்பு, சு என்பன வரிசையாய் மொய்க்கும் என்பது மேற்படி பாடவின் பொருளாகும்.

சிறுநீரில் சீனி கூடுதலாக உள்ளதா என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு இன்று வெகு கலபமான, எளிதில் செய்யக்கூடிய இரசாயனப் பரிசோதனைகள் உள்ளன. நீரிழிவு நோய்க்கு உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமானது என்பதையும் நம்மவர்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரேயே அறிந்து வைத்திருந்தார்கள் என்பது மனங்கொள்ளத் தக்கது.

பிடிக்குப் பிடிக்கு நீராகாப் பெருத்தக் கசப்புப் புளிப்பாகா  
படிக்குப்புசை யுப்பாகா பச்சையரிசி தானாகா  
அடிக்கடிக்கு நீராகா ஆகாப் பண்டந் தானாகா  
வடிக்குந்தேன் போல் மொழி நல்லீ மனிதர்க்குண்டா நிரிழிவே!

(தன் வந்தரி வைத்திய சிந்தாமணி)

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மிகுந்த கசப்பும், புளிப்பும் உடைய உணவுப் பதார்த்தங்களையும் மற்றும், உப்பு பச்சையரிசி என்பவற்றையும் ஒத்துவராத பலகாரங்களையும் உண்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளும்படியும் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கும் படியும் தமிழ் மருத்துவத்தில் ஆலோசனை கூறப்பட்டுள்ளது.

தமிழர் மருத்துவத்தில் சிறுகுறிஞ்சாய், நாவல்கொட்டை, பாகற்காய், கடலழிஞ் சில்பட்டை என்பன நீரிழிவுக்கு மருந்தாகப் பெரிதும் விதந்துரைக்கப்படுகின்றன. இந்தியாவின் மத்தியப் பிரதேசத்தில் வாழும் ‘பாரியா’ இப்ப மழங்குடியிகள் நாவல் கொட்டையினை நீரிழிவுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நாவல் கொட்டையை அல்ககோலில் (Alcohol) கரைப்பதன் மூலம் பெறப்படும் அதன் இரசாயன உள்ளடக்கம் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைப்பதாக ஆய்வாளர்கள் தேரிவிக்கின்றார்கள்.

ஆவிரங்கொன்றை நாவல் அலைகடல் முத்தம் கோட்டம்  
மேவிய மருதந்தோலும் விரைந்துடன் ஒக்கக்கொண்டு  
புவிரி குழலினாளே பொருந்துநீர் தன்னையுண்ணக்  
காவிரி நீரும் வற்றிக் கடல்நீரும் வற்றும் தானே.

- தேரையர் கஷாயம் 100

ஆவிரங்கொன்றை, நாவல்கொட்டை, கடலழிஞ்சில் பட்டை, கோட்டம், மருதம்பட்டை என்பவற்றை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி எடுத்த குடிநீரை அருந்தினால் நீரிழிவு மாறும் என்பது மேற்படி பாடல் மூலம் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

### தமிழர் மருத்துவத்தில் நீரிழிவுக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. சிறு குறிஞ்சாம் இலையைச் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி வெய்யிலில் காயவைத்து நன்கு தூளாக்கி அதில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு தண்ணீருடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் - மூன்று மாதங்களுக்கு)
2. சிறுகுறிஞ்சா இலை 10 எடுத்து அதனுடன் ஒரு தேங்காய்ச்சொட்டு (10 கிராம்) சேர்த்து அரைத்து கொட்டைப்பாக்களாவு ஒரு உருண்டை செய்து சாப்பிடவும்.(காலையில் மாத்திரம் - ஒரு மாதத்திற்கு)
3. சிறுகுறிஞ்சா இலையைக் காயவைத்து அரைத்து அத்துடன் சமஅளவு நாவல் கொட்டையைக் காயவைத்து இடித்துக் கலந்து 40 நாட்கள் தொடர்ந்து । தேக்கரண்டியளவு தூளை வாயிலிட்டு வென்னிருடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் - காலையும், மாலையும்)
4. சிறுகுறிஞ்சா இலைகளை அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதன் இரண்டு மடங்கு அளவு தென்னம்பாளையிலுள்ளிருக்கும் பூவை நிறுத்து எடுத்து அதையும் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு இரண்டையும் நன்கு கலந்து சிறு மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்ததைக் கொள்ள வேண்டும். இதனை காலை, மாலை ஒவ்வொன்று சாப்பிட்டு வென்னிருடிக்கவும்.
5. பாகல் இலை மற்றும் பாகற்காய்ச்சாற்றை 30 மில்லிலீட்டர் அளவில் எடுத்து அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)  
(பாகல் விதைகளைத் தூளாக்கி உணவோடு சேர்த்தும் அருந்தலாம்)
6. சொம்புப்பாகலை உலர்த்தித் தூளாக்கி அதில் । தேக்கரண்டியளவு 4 மி.லீட்டர் தொடக்கம் 6 மி.லீட்டர் நீருடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
7. அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் வேப்பம்துளிர் பத்தும் வில்வம்துளிர் ஜந்தும் சாப்பிட்டு வரவும்.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றாம் கின்றும்

8. ஆவாரை இலை, பூ, பழம், பட்டை, வேர் எனும் ஜெந்தையும் நன்றாகப் பொடி செய்து 400 மிலீட்டர் நீர் விட்டு நாலிலொன்றாய் கண்டக்காய்ச்சி எடுக்கவும். இதில் 30 மிலீட்டர் தொடக்கம் 60 மிலீட்டர் வரை குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
9. ஆவாரங்காயின் தோலை எலுமிச்சங்காயாவு எடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து ஏருமை மோரில் கலக்கிக் குடிக்கவும். (பத்து நாட்களுக்கு)
10. ஆத்திப்பட்டை, ஆவாரம்பட்டை, சரசக்கொன்றைப்பட்டை, மருதம் பட்டை வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து நன்றாக இடித்து 1400 மிலீட்டர் நீரில் இட்டு காற்பாகமாகக் காய்ச்சிக் கசாயம் செய்து 60 மிலீட்டர் குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
11. அத்திப்பட்டை, கடல்ராஞ்சிப்பட்டை, கொன்றைப்பட்டை, ஆவாரம்பட்டை, நாவல் பட்டை இவை ஜெந்தையும் சமனெடை எடுத்துக்கொண்டு கல்லுரலில் இட்டு ஒன்றிரண்டாக இடித்து நாலு மடங்கு தண்ணீர் ஊங்றி இருவு வேளையில் அடுப்பின்மேல் வைக்கவும். இந்த ஊங்றில் 50 மிலீட்டர் விடியற்காலையில் குடிக்கவும். (பத்து நாட்களுக்கு)
12. நாவற்கொட்டையைப் பொடித்து ஆடுதீண்டாப்பாளைச் சாந்றில் அரைத்து பட்டாணிக் கடலையாவு மாத்திரைகள் செய்து உலர்த்தி பத்திரிப்படுத்தவும். இதில் ஒவ்வொரு மாத்திரை காலையும், மாலையும் அருந்தி வரவும்.
13. நாவற்பழக்கொட்டையை உலர்த்தி இடித்துக்குத்தாள் செய்து வைத்துக் கொண்டு அத்தாளில் 1 தேக்கரண்டியாவு வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுத் தண்ணீர் குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள்)
14. என்னுப்புண்ணாக்கு ஒரு பிடி சன்னமாகத் துணியில் அரித்து எடுக்கவும். தோல் நீக்கிய சின்னவெங்காயம் நாலுயடி எடுத்துந் துண்டுகளாக அரிந்து எடுக்கவும். ஒரு புதுச்சட்டியில். ஏருமைமோர் ஒரு படி விட்டுச் சட்டியின் வாய்க்கு துணியினால் வேடுகட்டி வெங்காயத்தையும், புண்ணாக்குத்தாளையும் அவ்வேட்டின் மேல் வைத்து அடுப்பின் மேல் ஏற்றிப் புட்டவியலாக அவித்து விடவும்.

இத்தாள் பக்குவமான பின் காலையும், மாலையும் உணவில் போட்டு நல்லெண்ணையும் விட்டு அருந்தி வரவும்.

15. என்னு 125 கிராம் கல்மண்ணில்லாது நோம்பி அதில் பணவெல்லஞ் சேர்த்து இடத்துக் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் எழுமிச்சும் பழும் அளவு உட்கொண்டு வரவும். ஒரு வேளை நீரைக் கட்டிவிடின் நாட்டுச்சர்க்கரை உட்கொள்ளவும்.
16. கடல்தேங்காயைத் தண்ணீரில் வேகவைத்துக் குடிநீர் காய்ச்சி இக்குடிநீரில் 50 மி.லீட்டர் அளவு அருந்தி வரவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை)
17. இரண்டு உள்ளிப்பல்லை வேப்பெண்ணையில் 24 மணிநேரம் ஊறவைத்துக் காலையும், மாலையும் அருந்தவும்.

#### பத்தியம்:-

சீனி நிறைந்த எந்த உணவையும் நீரிழிவு நோயாளர் தவிர்த்துவிட வேண்டும். எனவே இவர்கள் இயன்றவரை அரிசி, உருளைக்கழங்கு, பழங்கள் என்பவற்றை கடுதலாக உண்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பாகற்காய், வல்லாரை, வாழைப்பூ, அவரைப்பிஞ்சு, வேப்பாம்பூ, வெங்காயம், முருங்கைக்காய், கரட், கோவா என்பவற்றை நீரிழிவுக்காரர் உண்ணலாம்.

### 3.11 சலக்காப்பு

அடுக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போல் இருக்கும். எனினும் சிறுநீர் போதுமான அளவு கழியாது. சிறுநீர் கழியும்போது தாங்கொண்ட ஏரிவு ஏற்படும். சிலசமயங்களில் சிறுநீர் பால்நிறத்திலோ கலங்கலாகவோ காணப்படும். இந்த வியாதியையே தமிழ் மருத்துவர்கள் சலக்கடுப்பு என்று குறிப்பிடுவார்.

வயது வந்த ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்குச் சராசரியாக 1.5 லிட்டர் சிறுநீர் கழியலாம். உண்ணும் உணவு, குடிக்கும் தண்ணீர் என்பவற்றைப் போறுத்து இந்த அளவு கடிக்குறையலாம். சுகதேகியான ஒருவரின் சிறுநீர் எந்தவிதத் தொற்றுக்கிருமியும் இல்லாது சுத்தமாக இருக்கும். எனினும் சில சமயங்களில் மலத்தில் காணப்படும் பக்ரியா போன்ற நுண்கிருமிகள் சிறுநீர் கழியும் வாசலைச் சென்றடைந்து விடுவதால் சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று ஏற்பட்டு விடுகிறது. சிறுநீர்பாதையில் கிருமித் தொற்று ஏற்படுவதாலேயே மேற்படி குறிகுண்கள் காணப்படுகின்றன. சிறுமித் தொற்று சிறுநீர்ப் பாதையூட்டாகச் சிறுநீர்கங்களுக்குச் சென்றடையும்போது காய்ச்சலும் ஏற்படலாம்.

மலவாசலில் இருந்து நுண்கிருமிகள் சலவாசலையோ யோனித் தவாரத்தையோ சென்றடைந்து விடலாம். மலங்கழித்தபின் அவ்விடங்களை நூற்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். உடலுறவுக்கு முன்னரும் பின்னரும் இன உறுப்புக்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

இந்த நோய்க்குச் சிறுநீர் தாராவமாகக் கழியவேண்டியது அவசியம். சிறுநீர்ப்பையில் (bladder) சிறுநீர் கடிய நேரம் தங்கும்போது அதிலுள்ள பக்ரியாக்கள் பெருக்கொண்டே போகின்றன. எனவே போதுமான அளவு தண்ணீரைக் குடித்து தொற்றுக்கிருமிகளை வெளியே அனுப்புவதே சிறந்த அணுகுமுறை. சிறுநீர் தெளிவாக இல்லாமல் கலங்கல் நிறத்துடன் காணப்பட்டால் குடிக்கும் தண்ணீர் போதுமானதாக இல்லை என்றே அர்த்தம்.

இன்றைய விஞ்ஞான மருத்துவத்தில் அன்றிப்போட்டிக் (Antibiotic) என்பதும் நுண்ணுயிர் எதிரிகளை எடுப்பதன் மூலம் இந்த நோய் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

## தமிழர் மருத்துவம்

தமிழர் மருத்துவத்தில் சிறுநீர் தாராளமாகக் கழியவும் சிறுநீரில் தொற்றிவிட்ட கிருமிகளை அழிக்கவும் மூலிகை மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. சலக்கடுப்புக்குத் தமிழ் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளில் சிறுநெருஞ்சில், எலுமிச்சம் பழம், முழு நெல்லிக்காய் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்கன. சிறுநெருஞ்சில் பூண்டு சிறுநீர் கழிவதைக் கூட்டக்கூடியது. எலுமிச்சம் பழம், நெல்லிக்காய் என்பவற்றில் வைட்டமின் C (Vitamin - C) கூடுதலாக உண்டு. இந்த வைட்டமின் சிறுநீரை அமிலத்தன்மையுடையதாக ஆக்குவதன்மூலம் பக்ரீயாகக் கிருமிபின் வளரச்சியைத் தடைசெய்கிறது.

## தமிழர் மருத்துவத்தில் சலக்கடுப்புக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. சிறுநெருஞ்சில் தூள் । தேக்கரண்டியளவு எடுத்து எலுமிச்சம் பழச் சாறுடனும் தண்ணீருடனும் அருந்தவும்.
2. சிறு நெருஞ்சில் குடிநீர் 6 தேக்கரண்டியளவு குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
3. முழு நெல்லிக்காய்ப்பத்தூளில் । தேக்கரண்டியளவு எடுத்து தண்ணீருடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
4. ஓரிலைத் தாமரையை முழுவதுமாக எடுத்துக் காயவைத்து இடித்து தணியால் வடிகட்டி எடுத்த தாளைப் பசுநெய்யில் கலந்து உண்ணவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
5. இளாநீர் தேங்காயின் ஒரு கண்ணைத் திறந்து சீரகம், பாசிப்பயறு ஒவ்வொன்றும் ஒரு தேக்கரண்டியளவு போட்டு ஓரிரவு ஊறுவைத்து காலையில் அந்தச் சீரகத்தையும், பாசிப்பயறையும் சிறிதளவு இளாநீரில் அரைத்து அந்த இளாநீரிலேயே அதைக் கரைத்துச் சாப்பிடவும்.  
(மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து செய்யவும்)
6. சின்ன வெங்காயச்சாறு அரைக்கோப்பையளவு (125 மி.லிட்டர்) எடுத்து பனங்கற்கண்டு 4 தேக்கரண்டி போட்டுக் கலக்கி வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.

**குறிப்பு:-**

ஆண்களிலும் பார்க்கப் பெண்களுக்கே சலக்கடுப்பு அடிக்கடி ஏற்படுவதுண்டு. குறிப்பாகக் கார்ப்பினிப் பெண்கள் இந்நோயினால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவர்கள் இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை அறிந்து அதனைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகளை அறிந்து செயற்பட வேண்டும்.

**சுதையடைப்பு**

ஆண்களில் புந்தோஸ்ட்ரேட் (Prostate) சுதைவளர்ச்சி காரணமாகவும் சிறுநீரகக் கற்கள் காரணமாகவும் சிறுநீர் கழிவது தடைப்படலாம். இதனைச் சுதையடைப்பு அல்லது சலமறிப்பு என்று தமிழ் மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. சலமறிப்புக்குத் தமிழ் மருத்துவச் சுவடிகளில் காணப்படும் சிகிச்சைகள் ஒரு சில கீழே தரப்படுகின்றன. (ஏட்டுச்சுவடியில் உள்ளபடி)

1. வெந்தோன்றிக்கிழங்கும் வெள்ளரிக்கொட்டடையும் வெருகங் கிழங்கும் வெளவுவால் புழுக்கையும் எலிப்புழுக்கையும் தண்ணீர் விட்டரைத்துக் காலிலும் கீழ் வயிற்றிலும் உடம்பிலும் பூசச் சலம் வலம் உடைக்கும்.
2. பொரிகாரம் அரைக்கழஞ்சு பொரித்து வெள்ளரிக்கொட்டடை அரைக்களஞ்சு தண்ணீர் விட்டரைத்து இரண்டும் இளநீரில் கரைத்துக் கொடுக்கவும்.
3. மாவிலங்கம் வேர், செப்பு நெருஞ்சி வேர், பேராமட்டிவேர் சிறுபீளைவேர், இவை ஓவ்வொன்றும் ஒரு பிடி கொண்டுவந்து குறுணி நீரில் இட்டு எட்டொன்றாய்க் காய்ச்சிக் கொடுக்கவும். நீர் விடும். சுதை தெறிக்கும்.

### 3.12 சிறுநீரகக் கற்கள்

சிறுநீரகத்தில் நூண்டிய கனியப்புப் படிவொன்று மெல்லமெல்ல வளர்ந்து சிறுநீரகக் கல்லாக உருவெடுக்கின்றது. சிறுநீரகக்கல் ஒன்று உருவாவதற்குப் பல மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் எடுக்கலாம். சிறுநீரகக்கல் அசையத் தொடங்கும்போது சிறுநீரகத்தின் மேற்பக்கமாக நடுமூதகுப் பகுதியில் தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படலாம். இந்த நோய் 20 வயதுக்கும் 40 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட ஆண்களில் கூடுதலாகக் காணப்படுகிறது.

#### சிறுநீரகக் கற்கள் பலவிதமானவை!

சிறுநீரகக் கற்களுள் 90 சதவீதமானவை கல்சியம் உப்புக்களால் (கல்சியம் ஒக்ஸலேற்று, கல்சியம் பொஸ்பேற்று) ஆணவை. இத்தகைய கற்களால் ஆண்களே பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். சிறுநீரகக் கற்களுள் 10 சதவீதமானவை யூரிக் அமிலக்கற்களாகும். மூட்டுவாதம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் சிறுநீரின் அமிலத் தன்மை கூடுவதால் இத்தகைய கற்கள் உருவாகின்றன. யூரிக் அமிலக் கற்களாலும் ஆண்களே கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஒரு வகை பக்ரியாக கிருமிகள் சிறுநீரில் தோற்றுவிக்கும் அமோனியாவினால் சிறுநீர் காரத்தன்மை அடைகின்றது. இதன் காரணமாக ‘ஸ்ட்ரூவைற்’ (Struvite) எனப்படும் கற்கள் தோன்ற வழி ஏற்படுகிறது. தன்னீரில் எளிதில் கரையாத சிஸ்டீன் (Cystine) எனப்படும் அமிணோஅமிலத்தைச் சிறுநீரகம் மீள உறிஞ்சத் தவறுவதால் ‘சிஸ்டீன்’ கற்கள் தோன்றுகின்றன. பரம்பரைக் குறைபாடு இதற்குக் காரணமாகக் கற்படுகிறது. சிறுநீரகக் கற்களால் பாதிக்கப்படுவோருள் ஒரு சதவீதமானவர்களே ‘சிஸ்டீன்’ கற்களால் பாதிப்பட்டத்திற்கானகள்.

#### நோயின் குணங்கள்!

இடுப்புவலி, முதுகுவலி என்பன பல்வேறு நோய்களின் குறிகணங்களாக இருப்பினும் சிறுநீரகக் கற்களால் ஏற்படும் வலியானது சுடுதியாகத் தோன்றுவதாயும், மிகுந்த வேதனை ஏற்படுத்துவதாகவும் இருக்கும். நடுமூதகுப் பகுதியில் ஆழம்பிக்கும் வலி, அடிவயிறு, கவடு, இன உறுப்புக்கள் எனபவற்றுக்கும் பரவக்கூடும். கிருமித்தொற்றல், வாந்தி, வயிற்னோட்டம் என்பனவும் இந்நோயுடன் சேர்ந்த குறிகணங்களாகும்.

## மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் அபாயம்!

ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றுவது ஏன் என்ற கேள்விக்கு இன்றுவரை நல்லதொரு விளக்கத்தை மருத்துவர்களால் கொடுக்க முடியாமல் உள்ளது. கல்லடைப்பினால் ஏற்படும் வலி எவ்வளவு கொடுமையானது என்பது அந்த வலியினால் அவதிப்பட்டவர்களுக்குத் தான் தெரியும்.

ஒருவருக்கு சிறுநீரகக்கல் ஒருமுறை தோன்றிவிட்டால் மீண்டும் அது குறிவதற்கான சாத்தியக்கூறு கூடுகின்றது. இரண்டாவது முறையும் சிறுநீரகக்கல் தோன்றினால் மீண்டும் மீண்டும் கற்கள் உருவாகக்கூடிய சாத்தியம் உள்ளது.

ஒருவருக்குத் தோன்றும் சிறுநீரகக் கல்லின் தன்மையைப் பொறுத்தே அவருக்கான சீக்சீசை அமையும். எனவே சிறுநீரகக் கற்களால் பாதிப்புக்குள்ளான ஒருவர் தனக்குத் தோன்றிய சிறுநீரகக்கல் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

உடலில் இருந்து நீர் இழப்பின் காரணமாகச் சிறுநீரின் அளவு குறையும் போது சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. உடலில் தோன்றிய சிறுநீரகக் கல் எதுவாக இருந்தாலும் அதுபோன்ற ஒன்று மீண்டும் உருவாகாமல் தடுப்பதற்குத் தண்ணீரை நிறையக் குடிப்பதே மிக முக்கியமான வழியாகும். கற்களைத் தோற்றுவிக்கும் உப்புக்களினதும் கணிப்பொருள்களினதும் செறிவைக் குறைத்து சிறுநீரகக் கல் உருவாகாமல் தடுப்பதற்கு தண்ணீர் உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 4 பைந்து (அரை கலன்) சிறுநீர் கழியும் அளவுக்குத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியம் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்கிறீர்கள் என்பதிலும் பார்க்க எவ்வளவு சிறுநீர் கழிகிறது என்பதே முக்கியம். குடிக்கும் தண்ணீரின் பெரும்பகுதி வியர்வையாகவும் வெளியேறக்கூடும்.

## கல்சியம்

சிறுநீரகக் கற்களைத் தோற்றுவிப்பதில் முதலிடம் பெறுபவை கல்சியம் உப்புக்களே என்பதை ஏற்கனவே குறிப்பிட்டேன். தோன்றிய சிறுநீரகக்கல் ஒரு கல்சியம் உப்பாக இருந்தால் சாப்பாட்டில் கல்சியம் கூடுதலாக உள்ள உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

உணவின் மூலம் நாம் பெறும் கல்சியச் சத்து பெரும்பாலும் பால், பட்டர், சீஸ் போன்ற பாலுணவுகள் மூலமாகவே கிடைக்கிறது. கல்சியம் கற்களால் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட பாலுணவுகளுக்குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

### ஒக்ஸலேற்று

சிறுநீரகக் கற்களுள் 60 சதவீதமானவை கல்சியம் ஒக்ஸலேற் (Calcium Oxalate) கற்களாகும். நாம் சாப்பிடும் உணவில் இருக்கக்கூடிய ஒக்ஸலேற் என்னும் ஒருவகை உப்பு சுகதேகியான ஒருவரின் உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டு விடுகிறது. எனினும் சிலருக்கு இந்த உப்பு உடலில் தங்கிக் கழ்க்களைத் தோற்றுவிக்கிறது. கல்சியம் ஒக்ஸலேற் கற்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒக்ஸலேற் கூடிய உணவுகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வது நலம். குறிப்பாக முருங்கைக்காம், முருங்கை இலை, போஞ்சி, பீஞ்சுாட், கறிமிளாகாம், தேயிலை, கோப்பி என்பவற்றை இயன்றுவரை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

### வைட்டமின்கள் (Vitamins)

சிறுநீரப்பாதையை நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதற்கும் சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றாமல் தடுப்பதற்கும் வைட்டமின் ஏ (Vitamin - A) பெரிதும் உதவுகிறது. சீனி வத்தானைக் கிழங்கு (Sweet Potatoes), கரட், புண்ணக்கோலி, பூச்சனி, மாட்டாரல் பேண்றவற்றில் வைட்டமின் A கூடுதலாக உண்டு.

உணவில் வைட்டமின் 'டி' கூடுதலாக இருப்பின் உடலின் சகல பாகங்களிலும் கல்சியம் சத்து அளவுக்கு மீறி அதிகரிக்கலாம். எனவே வைட்டமின் 'டி' ஜு அளவுடன் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும். மீன் என்னையும், முட்டை, மஞ்சட்கரு, பட்டர் என்பவற்றில் விட்டமின் 'டி' கூடுதலாக உண்டு.

### புரதச்சத்து (Proteins)

இறைச்சி, மீன், சீஸ் போன்ற புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைக் கூடுதலாகச் சாப்பிடுவார்களுக்கு சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றும் அபாயம் இருப்பதாக டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். உணவில் புரதம் கூடுதலாக இருக்கும்போது சிறுநீரில் யூரிக் அமிலம், கல்சியம், பொஸ்பரஸ் போன்றவற்றில் அளவுகள் அதிகரிக்கின்றன. அதன் விளைவாகச் சிலருக்கு சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகின்றன.

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

சிறுநீரகக் கற்களால் ஏற்படும் கல்லடைப்பு வியாதிக்குச் சிறுநெருஞ்சில், தேங்காய்ப்பூக் கீரை, மாவிலங்கம் பட்டை போன்ற மூலிகை மருந்துகளைத் தமிழ் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பதுண்டு. அமெரிக்க மற்றும் ஐரோப்பிய வீட்டு வைத்தியத்தில் கிறான்பொரி (Cranberry) என்னும் மூலிகை கல்லடைப்பு உள்ளிட்ட சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மூலிகை அமிலத் தன்மையுடையதாக இருப்பதால் இதன் சாற்றைக் குடிப்பதன் மூலம் சிறுநீர் அமிலத் தன்மையை அடையக்கூடும். இந்த அமிலத் தன்மை சிறுநீரில் கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்கக்கூடும்.

அதே சமயம் குடிப்பது மூலிகைச் சாறாக இருந்தாலென்ன வெறும் தன்மீராக இருந்தாலென்ன உடலில் திரவம் கூடுதலாகச் சேருவது சிறுநீரகக் கற்களால் ஏற்படும் பிரச்சனையைக் குறைக்க உதவும்.

## தமிழர் மருத்துவத்தில் கல்லடைப்புக்கு மூலிகை சிகிச்சைகள்

1. வாழைத்தன்னுச்சாற்றை காலையும், மாலையும் தொடர்ந்து உட்கொள்ளவும்.
2. ஓமத்தைக் குடிநீர் செய்து பாலுடன் கலந்து குடித்து வரவும். தொடர்ந்து சிலநாட்களுக்கு இவ்வாறு குடிக்கவும்.
3. கொவ்வைத்தன்டை இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றில் 250 மி.லீட்டர் எடுத்து வடிகட்டி அதனுடன் பொரித்த சீன்க்காரம் 1 தேக்கரண்டியளவு தூள் செய்து போட்டுக் கலக்கிக் குடிக்கவும்.
4. தேங்காய்ப்பூக்கீரை - 15 கிராம்  
சிறுநெருஞ்சில் - 15 கிராம்  
மாவிலங்கம் பட்டை - 15 கிராம்  
பேராமட்டிவேர் - 15 கிராம்

இவற்றுடன் 480 மி.லீட்டர் தன்மீர் விட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சி வடித்து எடுத்த குடிநீரில் 30 தொடக்கம் 60 மி.லீட்டர் வரை குடிக்கவும்.

(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் காலையும், மாலையும்)

5. வாழைக்கிழங்கை அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து, துணியை ஈரித்து எடுத்த சாம்பலில்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி (3 கிராம் அளவு) இதனுடன் சேர்த்து ஆழணக்கெண்ணையில் குழப்பிச் சாப்பிடவும். இரண்டு வேளை மருந்து போதும்.
  6. மூக்கரட்டைவேர்த்தூளில் 9 தேக்கரண்டி (45 கிராம்) அளவு எடுத்து 360 மிலீட்டர் தண்ணீர் விட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சிக் குடிநீர் செய்யவும். இக்குடிநீரை வடித்து எடுத்து அதில் 6 தேக்கரண்டி (30 மிலீட்டர்) அளவு குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
  7. சாறுணை இலைச்சாறு 4 அல்லது 6 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து, தண்ணீர் அல்லது பாலுடன் கலந்து குடிக்கவும்.
- (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)

### 3.13 தநுமல்

தடுமல் எல்லோருக்கும் வரக்கூடிய சாதாரணமான தொற்று வியாதி, இதனாற்தான் தடுமலை ‘கோமன் கோல்ட்’ (Common Cold) என்று ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

எமது கவாசப் பாதையின் மேற்பகுதியில் ஏற்படும் தொற்றே தடுமலை ஏற்படுத்துகின்றது. மூக்கால் நீர் வடிதல், மூக்கடைப்பு, தும்மல், கண்களில் நீர் வடிதல், தொண்டை நோவு என்பன தடுமலின் குறிகுணங்களாகும். இந்தக் குறி குணங்களைத் தொடர்ந்து இருமலும் ஏற்படக்கூடும். ‘வைரஸ்’ கிருமிகளின் தொற்றினால் ஏற்படும் தடுமலை மாற்ற முடியாது. எனவே வீட்டு வைத்திய முறைகள் பெரும்பாலும் தடுமலால் ஏற்படும் அவதியைக் குறைத்து துரிதமாகக் குணமடைய வைப்பதையே நோக்கமாகக் கொண்டவை.

தடுமல் இருக்கும் போது எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், இறைச்சி, பால் உணவுகள் போன்றவற்றைக் குறைத்துப் பழங்கள், காய்கறிகள் என்பவற்றைக் கூடுதலாகச் சாப்பிடுங்கள். தடுமலுக்கு விட்டமின் சீ மிகவும் நல்லது தும்மல், இருமல் போன்றவற்றைக் குறைக்க இந்த விட்டமின் சீ உதவுகிறது. தோடம்பழும், எலுமிச்சை, லெமன் கிரேப்பழும் (Grape fruit) போன்ற தோடை இனப்பழங்களில் விட்டமின் சீ கூடுதலாக உண்டு.

#### கோழிக்கால் “குப்”

தடுமல் இருக்கும் போது குடான கோழிக்கால் குப் அருந்துவது உடலுக்கு வலுவழட்டும். மிளகாய்த்தூளின் காரத்துடன் கூடிய உறைப்பான கோழிக்கறியைச் சூடாகச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்வதும் கூட பலன் தரும் என்கிறார்கள் சில மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

தடுமலுக்கு ‘வேது’விடுவது என்பது பொரும்பாலான நாடுகளில் பின்பற்றப்படும், வீட்டு வைத்திய முறையாகும். ஒரு தொட்டியில் கொதிநீரை நிரப்பி அதனுடன் சஞ்சீவி, லெமன், எலுமிச்சை அல்லது நொச்சி போன்ற ஏதாவது ஒன்றின் இலைகளைப் போட்டு நீராவியை உட்கவாசிப்பதன் மூலம் மூக்கடைப்பு, தசை நார்களில் காணப்படும் வலி என்பவற்றைக் குறைக்கலாம்.

### மிளகுக் குடிநீர்

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தால் இந்தியாவில் கூட்டப்பெற்ற ஆயுள்வேத மருத்துவர்கள் மாநாட்டில் மருத்துவர்கள் பலராலும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுமலுக்கான மருந்துகளில் ஒன்று ‘மிளகுக் குடிநீர்’ ஆகும்.

ஒரு தேக்கரண்டி மிளகுத்தூளை 4 கப் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீர் 1 ‘கப்’ ஆக வற்றியவுடன் இந்த மிளகுக் குடிநீரில் அரைக் ‘கப்’ குடிக்கவும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் இதனைக் குடிக்கலாம்.

மிளகுக் குடிநீரை இளம் வயதினர் விரும்பிக் குடிக்க மாட்டார்கள் இதனால் தான் ‘ஹதுமாக் கூழ்’ என்று ஒன்றை நம்மவர்கள் கண்டு பிடித்திருக்க வேண்டும். இந்த ஹதுமாக் கூழில் இடம் பெறும் முக்கியமான பொருள்களில் ஒன்று மிளகு என்பதைக் கவனிக்கலாம்.

### ‘ஹதுமாக் கூழ்’

#### தேவையான பொருட்கள்

குத்தரிசி (புழங்கல் அரிசி)	-	½ கண்டு
பனங்கட்டி	-	1
மிளகு	-	1 தேக்கரண்டி
தேங்காய்ப்பால்	-	½ கப்

#### உப்பு (அளவுடன்)

**செய்முறை:-** குத்தரிசியை 3 மணித்தியாலங்கள் நீரில் நன்றாக ஊறவிட்டு எடுத்துக் கழுவிச் சற்று நீர்விட்டு கிரைந்டரில் போட்டு நன்றாக அரைக்கவேண்டும். பின்னர் அதனை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அடுப்பில் ஏற்றிக் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். கொதிக்கும் போது பனங்கட்டி, தேங்காய்ப்பால், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கூழ் நிலைப் பருவத்தை அடையும் போது மிளகு, சீரகத்தைப் பொடிசெய்து சேர்த்துக் கூழ்ப்பதமாக இறக்கி சுடச்சுடக் குடிக்கவேண்டும்.

### அதிமதுரக் குடிநீர்

இந்தியா, இலங்கையில் மட்டுமன்றி அமெரிக்க ஜோரோப்பிய நாடுகளிலும் அதிமதுரம் வீட்டு வைத்தியத்தில் குறிப்பிடத்தக்க இடம் பெற்றுள்ளது அதிமதுரத்தை ஆங்கிலத்தில் “லிக்கறைஸ்”(Licorice) என்று குறிப்பிடுவார்கள். தடுமலுடன் இருமலும் தொண்டை நோவும் இருக்குமானால், அதிமதுரம் 8 கிராம், வேர்க்கொம்பு (கக்கு) 8

கிராம், மிளகு 8 கிராம் என்பவற்றை 360 மில்லி லீட்டர் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீரின் அளவு நாலில் ஒன்றாக வற்றியவுடன் அடிப்பில் இருந்து இறக்கி, இந்தக் குடிநீரில் 50 மில்லி லீட்டர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் குடிக்கவும். குடிநீருடன் பனங்கற்கண்டு அல்லது தேன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதிமதுரம் இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டக் கூடியது. எனவே உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் இந்தக் குடிநீரைப் பயன்படுத்துவது நல்லதன்று. மற்றவர்கள் தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

1. நொச்சியிலை, எலுமிச்சையிலை, சஞ்சிவியிலை இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை ஒரு கைப்பியியளவு எடுத்துப் போதுமான அளவு தண்ணீர் விட்டுக்கொதிக்க வைக்கவும். கொதிநீர் ஆவியாகும் போது இக்கஷாயம் உள்ள பாத்திரத்தை ஒரு சூடான செங்கல் மேல் வைக்கவும். உடம்பை ஒரு போர்வையால் முடி ஆவியை உள்ளொடுக்கவும்.
2. முக்கால் நீர் ஒடும் தடுமலுக்கு மஞ்சளை விளக்கிற் காட்டிச் சுட்டு அதன் புகையை முக்கின் வழியாக உறிஞ்சவும்.
3. ஒரு தேக்கரண்டி மஞ்சட் தூளை ஒரு கோப்பை சூடான பாலில் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை)
4. தடுமலுடன் தலையிழியும் இருந்தால் இஞ்சிச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, தேனுடன் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
5. இஞ்சி 10 கிராம் அளவில் எடுத்தச் சாடியில் அரைத்து ஒரு மண்சட்டியில் கொதிக்க வைக்கவும். சாறு குளிர்ந்த பின் மேலேயுள்ள தெளிவை எடுத்து இதில் 2 அல்லது 4 தேக்கரண்டிவரை குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள்)
6. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சமஅளவில் சேர்த்துக் குடிநீர் தயாரித்துக் குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை)
7. துளசி இலைகள் 10 கிராம், கராம்பு 7, உப்பு 3கிராம் என்பவற்றை ஒரு கோப்பை (250 மி.லீட்டர்) தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து அரைவாசியாக வற்றிய பின் குடிக்கவும்.

### 3.14 இருமல்

கவாசப்பைக்குக் காற்றை எடுத்தச் செல்லும் கவாசப்பாதையில் ஏற்படும் ஏதாவது ஒரு தடையினை அகற்றுமுகமாக கவாசக்காற்று பலவந்தமாக வெளியேற்றப்படுவதே ‘இருமல்’ எனப்படுகிறது. தடுமல், மற்றும் கவாசத்தொகுதியின் மேல் பாகத்தில் ஏற்படும் தொற்று என்பன இருமல் ஏற்படக் காரணமாகின்றன. தொண்டை நோவு, தொண்டை அரிப்பு, நெஞ்கனோவு, சளி, முட்டு, காய்ச்சல் போன்ற பல குறிகுணங்கள் இருமலோடு சேர்ந்து காணப்படலாம். இருமல் சளியுடனோ அல்லது சளி இல்லாமல் வரட்டு இருமலாகவோ இருக்கலாம். கடுமையான இருமல், சளி, காய்ச்சல் என்பன காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் செல்வது அவசியம். ‘நியூமோனியா’ போன்ற ஆபத்தான நோய் ஒன்றின் அறிகுறிகளாக இவை இருக்கலாம்.

#### தமிழர் மருத்துவத்தில் இருமலுக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

- 1) சளி இல்லாத வரட்டு இருமல் காணுமிடத்து அதிமதுரக் குடிநீர் தயாரித்து சிறிது தேன் அல்லது சீனி சேர்த்துத் தொண்டைக் குழாயை ஸ்ரமாக்கவும்.
- 2) கண்டங்கத்தரி உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி அரித்தெடுத்த தூளில் தேக்கரண்டியளவு சுடுநீருடன் எடுக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
- 3) கண்டங்கத்தரி (முழுத்தாவரம்) தூள் 2 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதனுடன் 160 மி.லீட்டர் தண்ணீர் விட்டு எட்டிலொன்றாக வற்றும்வரை விட்டு எடுத்து இக்குடிநீரில் 6 தேக்கரண்டியுடன் சீனி அல்லது பனங்கறக்கண்டு அல்லது தேன் 1 தேக்கரண்டி சேர்த்துக் குடிக்கவும். வரட்டு இருமலுடன் முட்டும் இருந்தால் கண்டங்கத்திற்குதாஞ்டன் 1 தேக்கரண்டி திற்பிலித்தூஞும் சேர்த்துக் குடிநீர் காய்ச்சிக் குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
- 4) வரட்டு இருமலுக்கு கண்டங்கத்தரிவேர் 10 கிராம் அளவில் எடுத்து பாலில் இட்டுக்காய்ச்சி 6 தேக்கரண்டியளவு குடிக்கவும். இதனை வெள்ளாட்டுப்பாலில் சேர்த்து உட்கொண்டால் மிகவும் நல்லது. (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)

தமிழர் மருத்துவம் அன்றை கிளையும்

- 5) சளியிடன் கூடிய இருமலுக்கு ஆடாதோடை இலைகள் ஏழு எடுத்து தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இதனுடன் தேன் 20 கிராம் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.
- 6) ஆடாதோடை இலைகளைக் காயவைத்து உலர்த்தி இடித் தெடுத்த தூளில் 1 தேக்கரண்டி, சமஅளவு தேன் அல்லது சீனியிடன் கலந்து சாப்பிடவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 7) ஆடாதோடை இலைச்சாறு 1 தேக்கரண்டி, தேன் 1 தேக்கரண்டி, தீற்பிலித்தூள்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி இம் மூன்றையும் கலந்து குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 8) நெஞ்சு நோவு, பசியின்மை, சளி என்பவற்றுடன் கூடிய இருமலுக்கு ஆடாதோடை இலைகளைச் சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து 1 தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 9) தும்மல், தலையிடி, காய்ச்சல், பசியின்மை என்பவற்றுடன் கூடிய இருமலுக்கு தீற்பிலித்தூள், மினகுத்தூள், சுக்குத்தூள் ஒவ்வொன்றும்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டியளவு எடுத்துக் கலந்து அத்தூளை 1 தேக்கரண்டி தேனுடன் அல்லது 1 கோப்பை சூடான பாலுடன் அருந்தவும்.
- 10) சித்தரத்தை, பேரீஞ்சு, சுக்கு, அதிமதுரம் ஓவ்வொன்றும் 8 கிராம் அளவு எடுத்து இவற்றை நன்றாகத் தூளாக்கி ஒரு துணியில் முடிச்சாகக் கட்டி 30 மி.லீட்டர் பாலும், 30 மி.லீட்டர் தண்ணீரும் கலந்த கலவையுள் அமிழ்த்தி இலேசான சூடிடில் கொதிக்க வைக்கவும். பின்னர் பாலை எடுத்து அதனுடன் 8 கிராம் பனங்கற்கண்டு சேர்க்கவும். இக்குடினீரில் 50 மி.லீட்டர் அளவு குடிக்கவும். சிறிது தேனும் சேர்க்கலாம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் - 5 நாட்களுக்குக் குடிக்கவும்.)

## குழந்தைகளின் சளிக்கட்டு, இருமலுக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. வசம்பின் மேற்தோலைச் சுரண்டி நகக்கிச் சட்டியிலிட்டுச் சூட்டுச் சாம்பலாக்கி இரண்டு விரலால் எடுக்கக்கூடிய அளவு தூஞ்டன் தேன் அல்லது பால் கலந்து நாக்கில் தடவவும்.
2. துளசிச் சாற்றுடன் சமஅளவு தூதுவளைச் சாறு கலந்து 1 தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு, இரண்டு தடவைகள்)
3. துளசிச்சாறு 1 தேக்கரண்டியுடன் சமஅளவு தேன் அல்லது சீனி கலந்து கொடுக்கவும்.
4. கற்புரவள்ளி இலையை வாட்டி அதன் சாற்றைப் பிழிந்தெடுத்து 1 தேக்கரண்டி சாற்றுடன் சமஅளவு பனங்கற்கண்டு கலந்து கொடுக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
5. குழந்தைக்கு சளி பிழித்திருந்தால் தேங்காயெண்ணையும் கற்புரமும் சேர்த்துக் காய்ச்சி தாங்கக்கூடிய சூட்டோடு நெஞ்சில் தடவவும்.

### பத்தியம்:-

சளிக்கட்டு, இருமல் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் தயிர், வாழைப்பழம், தோடம்பழம், குளிர்பானங்கள், எண்ணைப் பதார்த்தங்கள் என்பவற்றை அருந்துதல் கூடாது. உள்ளி, இஞ்சி, மஞ்சள், சீரகம், பெருங்காயம், வெந்தயம் என்பவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பகலில் உணவருந்திய பின்னர் நித்திரை கொள்ளக்கூடாது. மழை, குளிர் என்பவற்றுக்குப் பாதுகாப்பாக உடை அணிய வேண்டும். மலக்கட்டு இருந்தால் கடுக்காய்த்தூள் । தேக்கரண்டி, இளங்குடான பால் அல்லது நீருடன் கலந்து படுக்கைக்குப் போகுமுன்னர் குடிக்கவும்.

### 3.15 காய்ச்சல்

உடல் வெப்பநிலையானது சாதாரண நிலையுடன் ஒப்பிடுகையில் அதிகரித்துக் காணப்படுவதையே 'காய்ச்சல்' அல்லது 'சரம்' என்று குறிப்பிடுகின்றோம். மனித உடலின் சாதாரண வெப்பநிலையானது  $36.9^{\circ}\text{C}$  ( $98.4^{\circ}\text{F}$ ) க்கும்  $37.5^{\circ}\text{C}$  ( $99.5^{\circ}\text{F}$ ) க்கும் இடைப்பட்ட நிலையில் காணப்படும். உடல்வெப்பநிலை  $106^{\circ}\text{F}$  எட்டுவது ஆபத்தின் அறிகுறியேயாகும். ஒரு சாதாரண புன்முதல் புற்றுநோய் வரை பல்வேறு நோய்களின் அறிகுறியாகக் காய்ச்சல் இருக்கலாம். எனவே காய்ச்சலுக்கான முலகாரணத்தை அறிந்து அந்நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதே ஏற்புடையதாகும்.

தடுமல், அலுப்பு என்பவற்றுடன் கூடிய சாதாரண காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தப் பின்வரும் சிகிச்சைகளுள் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

#### தமிழர் மருத்துவத்தில் காய்ச்சலுக்கு முனிகைச் சிகிச்சைகள்

- 1) வேர்க்கொம்புத்தூள்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி அல்லது மிளகுத்தூள்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி அல்லது திப்பலித்தூள் 1 தேக்கரண்டி அல்லது கோஷ்டம்  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டி எடுத்து கொதிக்கும் நீர் அல்லது தேநீர் ஒரு கோப்பையுடன் கலந்து முடிவைத்திருந்து சிறிதுநேரம் கழித்து வடிகட்டி அருந்தவும். இக்குடிநீருடன் சீனி சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.  
(ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
- 2) மஞ்சள்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து குடான பாலுடன் கலந்து பருகவும். (ஒரு நாளை முன்று தடவைகள்)
- 3) இஞ்சிச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து தேன் கலந்து பருகவும். (ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
- 4) திப்பிலித்தூள் ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேனுடன் கலந்து அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
- 5) கண்டங்காத்தரித்தூள் இரண்டு தேக்கரண்டி, வேர்க்கொம்புத்தூள் இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்து 160 மி.லீட்டர் தண்ணீர் விட்டு

நாவிலொன்றாக வற்றும்வரை கொதிக்கவைக்கவும்.

இக்குடிநீல் 6 தேக்கரண்டியளவு (30 மி.லீட்டர்) சீனி அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகவும்.

6)	நிலவேம்பு	-	8 கிராம்
	வெட்டிவேர்	-	8 கிராம்
	இலாமிச்சம்வேர்	-	8 கிராம்
	பேய்ப்புடோல்	-	8 கிராம்
	சந்தனம்	-	8 கிராம்
	கோரைக்கிழங்கு	-	8 கிராம்
	சுக்கு	-	8 கிராம்
	திற்பிலி அல்லது மிளகு-	8	கிராம்
	பற்படாகம்	-	8 கிராம்

இவற்றை நன்றாகப் பொடி செய்து 1 லீட்டர் தண்ணீர்விட்டு 125 மி.லீட்டர் ஆக வற்றும்வரை கொதிக்கவைத்து குடிநீர் தயாரிக்கவும். இக்குடிநீரை ஒரு நாளைக்கு இருமுறை சாப்பாட்டுக்கு முன்னர் குடித்துவரவும்.

காய்ச்சல் குடிநீர் தயாரிப்பதற்கு வசதியாக பல்வேறு மூலிகைகள் உரிய அளவில் சேர்க்கப்பட்ட குடிநீர்ப்பைக்கற்றுகள் பேயாவ (Peyawa), பஸ்பாங்குவ (Paspangawya) என்ற பெயர்களில் இன்று பலசரக்கு கடைகளில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன.

### பத்தியம்:-

தயிர், புளி, குளிர்பானங்கள் மற்றும் எண்ணேய், கொழுப்புச் சேர்ந்த உணவுப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கவும். இஞ்சி, மிளகு என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும். காய்ச்சல் இருக்கும்போது நோயாளி உணவை இயன்றவரை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இளநீர் அல்லது சுட்டு ஆழிய வெண்ணீர் போதிய அளவில் குடிக்க வேண்டும். சிறிது உப்புப்போட்ட தேசிச்சாறும் பருகலாம். குளிர், மழை போன்றவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதுடன் நோயாளி நன்றாக ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

### 3.16 தலைவலி

சங்க காலத்தில் சாத்தனார் என்று ஒரு புலவர் இருந்தார். தமிழ்ச் சங்கத்தின் அங்கீகாரம் பெறும் பொருட்டுத் தமிழ்ப் புலவர்கள் எழுதிக்கொண்டு வரும் நூல்களை எல்லாம் படித்து அவற்றின் தரம் பற்றி நிர்ணயிக்கும் பொறுப்பு இவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டிருந்ததோ என்னவோ சாத்தனாருக்கு ஒயாத தலைவலி. புலவர்கள் பிழை பிழையாக எழுதிக் கொண்டுவரும் நூல்களைப் படிக்கும் போது இவருக்கு ‘டென்ஷன்’ வந்து விடும். கூடவே தலையிழியும் வந்து விடும். ஒரு நாள் திருவள்ளுவர் தாம் இயற்றிய திருக்குறளை இவரிடம் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். திருக்குறளை ஆர்வமுடன் படித்தார் சாத்தனார். அன்றோடு அவருக்கிருந்த தலைவலி மாறிவிட்டது. எல்லோருக்கும் சீந்தில், நொச்சி, கக்கு, தேன் போன்ற மருந்துப் பொருட்களால் தலைக்குத்து தீரும். சாத்தனாரின் தலைக்குத்தோ வள்ளுவரின் முப்பாலால் தீர்ந்தது என்று பாடிவைத்தார் மற்றுமொரு புலவர்.

சாத்தனாருக்கு வந்தது பதட்டத் தலையிழி. இதனை ஆங்கிலத்தில் ‘டென்ஷன் ஹெட் ஏக்’ (*Tension Headache*) என்று குறிப்பிடுவார்கள். கூடுதலாக உணர்ச்சி வசப்படுதல், மன உளைச்சல், கடுமையான வேலை போன்றவை இந்த வகையான தலையிழியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. தலையின் பின்பக்கத்தில் உணர்ப்படும் இந்தத் தலைவலி வழக்கமாக முன்பக்கமாகவும் பரவுகின்றது. சாதாரணமாகப் பலருக்கும் ஏற்படும் தலைவலி இது.

#### ஒற்றைத் தலைவலி (Cluster Headache)

தலையின் ஒரு பக்கத்தில், குறிப்பாக ஒரு கண்ணைச் சுற்றி அல்லது கண்ணின் பின்பக்கமாக உணர்ப்படும் வலி இது. ஆங்கிலத்தில் இதற்கு “கிளஸ்ர் ஹெட் ஏக்” (*Cluster Headache*) என்று பெயர். இந்த வகைத் தலைவலியால் அவதிப்படுவோருள் 90 சதவீதமானோர் ஆண்களாவர். தலையின் ஒரு பக்கத்தில் கடுமையான வலி. முக்காலும் கண்ணாலும் நீர் வடிதல் என்பன இந்தத் தலைவலியின் குறி குணங்களாகும். அடிக்கடி திரும்பி வரக்கூடியது இந்தத் தலையிழி.

### “மைக்கிரேன்” தலைவலி (Migraine Headache)

பெரும்பாலும் பெண்கள் மத்தியில் கூடுதலாகக் காணப்படுவது இந்தத் தலைவலி. வெளிக் கபாலத்து இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குவதாலும் விரிவதாலும் இந்தக் கபாலக்குத்து ஏற்படுகிறது. வழக்கமாக கபாலத்தின் ஒரு பக்கத்தில் இது தோன்றுமாயினும் பலருக்கு இரு பக்கங்களிலும் வலி ஏற்படலாம். அலேர்ஜித் தாக்கம், மாதவிலக்கு, மதுபானம், கடுமையான அலைச்சலின் பின் ஏற்படும் ஓய்வு என்பன ‘மைக்கிரேன்’ தலைவலியைத் தாண்டி விடுகின்றன. பொதுவாக கண்பார்வைக் கோளாறுடன் ஆரம்பிக்கும் இந்தத் தலைவலி தொடர்ந்து பல மணித்தியாலங்கள், அல்லது பல நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். கண்கைதல், ஒங்காளம், வாந்தி, களைப்பு என்பவை இந்தத் தலைவலியுடன் சேர்ந்த குறிகுணங்களாகும்.

அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படுமானால் டாக்டரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுவது அவசியம். வேறு ஒரு கடுமையான நோயின் குறிகுணமாக இந்தத் தலைவலி இருக்கலாம்.

தலைவலிக்கு அஸ் பிரினோ, ரெவினோலோ எடுக்க விரும்புவார்கள். அதனை வலியின் ஆரம்பத்திலேயே எடுத்து விட வேண்டும். தலைவலி ஆரம்பித்து நேரம் கடந்த பின் இந்த தலைவலி நிவாரணிகளை எடுப்பது நல்ல பலனைத் தரும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது.

### தலைக்கு ஒரு பண்டேஜ்

தலைவலி ஏற்பட்டவுடன் தலையைச் சுற்றி ஒரு துணியை இறுக்கமாகக் கட்டி விடுவது ஒரு வீட்டுவைத்திய முறையாகும். கபாலத்துக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மைக்கிரேன் தலைவலியைக் குறைக்க இந்த முறை உதவுகின்றது.

### கோப்பி

கோப்பிக்கும் தலைவலிக்கும் ஒரு தொடர்பு உண்டு. கோப்பி கூடினாலும் தலைவலி வரும். குறைந்தாலும் தலைவலி உண்டாகும். கோப்பியில் Caffeine என்னும் ஒரு மருந்துப் பொருள் உள்ளது. உங்களுக்குத் தேவையான Caffeine கிடைக்காவிட்டால் இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து தலைவலியை உண்டாக்கும். அளவோடு கோப்பி குடிப்பது தலைவலி ஏற்படாமல் தடுக்க உதவும். தலைவலி

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

ஏற்பட்டவுடன் ஒரு துளி கோப்பியை முக்குத் துவாரத்தால் உறிஞ்சும் வீட்டு வைத்தியழுறை தமிழகத்தில் பின்பற்றப்படுவதை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

### தவர்க்க வேண்டியவை

தலைவலியை உண்டாக்கும் உணவுகளில் சொக்லேற்றும் (chocolate) ஒன்று. இந்தச் சொக்லேற்றில் ரைறமைன் (Tyramine) என்னும் ஓர் இரசாயனப் பொருள் உண்டு. இந்த ரைறமைன் தலைவலியைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியது. பழைய சீஸ், பாதாம் பருப்பு, நிலக்கடலை, (கச்சான்), முந்திரிப் பருப்பு போன்றவற்றிலும் இந்த இரசாயனப்பொருள் உள்ளதால் அவற்றையும் அதிகம் சாப்பிடாமல் விடுவது நல்லது. ஒருவேளை சாப்பாட்டைத் தவற விடுவது, நேரம் பிந்திச் சாப்பிடுவது போன்ற மழக்கங்கள் தலைவலியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. சாப்பாடு பிந்தும் போது இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவு குறைகிறது. அப்போது முளையின் இரத்தக் குழாய்கள் இறுக்கம் அடைகின்றன. மீண்டும் சாப்பிடும் போது இரத்தக் குழாய் விரிவடைவதால் தலைவலி ஏற்படுகின்றது.

### கண்களைப் பாதுகாக்கவும்

பிரகாசமான வெளிச்சம் எதுவாக இருந்தாலும் அந்த வெளிச்சம் கண்களைக் கூசப்பண்ணி, தலைவலியைத் தோற்றுவிக்கலாம். குரிய வெளிச்சம் கூடுதலாக இருக்கும் பகல் நேரத்தில் வெளியே செல்லும் போது கறுப்புக் கண்ணாடி (sunglasses) அணிந்து கொள்வது நல்லது. ரெலிவிஷன், கம்பியூட்டர் திரை போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து நெடுநேரம் உற்றுப் பார்ப்பது தலைவலியை ஏற்படுத்தலாம். எனவே இவற்றைப் பார்க்கும் போது இடையிடையே சற்று ஓய்வு எடுத்தக் கொள்வது நல்லது.

### தமிழர் மருத்துவத்தில் தலைவலிக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

- 1) ஒரு தேக்கரண்டியளவு திற்பிலிவேர்த்தூள் அல்லது அமுக்கி ராத்தூள் அல்லது சடாமாஞ் சில்தூள் எடுத்து அதனுடன் சர்க்கரை சம அளவு கலந்து தண்ணீருடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)

- 2) தடுமல், தொண்டைநோவு என்பவற்றுடன் கூடிய தலைவலிக்கு ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச்சாற்றைத் தேனுடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 3) மண்டையில் நீர்ப்பிடிப்பால் உண்டாகும் தலைவலிக்கு தயிர்வேளையும் கண்ணாம்பும் சேர்த்துக் கசக்கிக் கண்ணச் சுழிகளில் வைத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்க. வேண்டும். சிறிது நேரம் சென்ற பின் அதைப் பிழிந்து எடுத்துவிட்டு மறுபடி வைத்துப் பிடிக்கவும்.
- 4) வெய்யிலால் வந்த தலைவலிக்குக் கறுப்பு வெற்றிலையும் கற்பிரவள்ளி இலையும் எடுத்து அனலில் வாட்டிச்சாறு பிழிந்து வலி உள்ள இடத்தில் பூசவும். வெற்றிலையின் முனையைக் கிள்ளி இரண்டு பொட்டுகளிலும் ஒட்டி விடவும்.
- 5) மலச்சிக்கலினால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு ஒரு தேக்கரண்டி கடுக்காய்த்தாள் சுடுமீருடன் அல்லது பாலுடன் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னர் அருந்தவும்.
- 6) ஒற்றைத்தலைவலிக்கு நல்லெண்ணை ஒரு பங்கு, குப்பை மேனிச்சாறு ஒரு பங்கு, எடுத்துக் கலந்து காய்ச்சி வடித்துத் தலைமுழுகி வரவும்.
- 7) ஒற்றைத்தலைவலிக்கு மஞ்சள், மிளகு இவைகளைச் சேர்த்துத் திரிசெய்து வேப்பெண்ணைய் அல்லது, ஆழமணக்கு எண்ணேயில் எரித்து தலையிடி எந்தப்பக்கமோ அந்தப்பக்கத்து முக்குத்து வாரம் வழியாகப் புகையை உள்ளூடுக்கவும்.
- 8) ஒற்றைத் தலைவலிக்கு முருங்கையிலையும் வெங்காயமும் சமனைடை சேர்த்து இடித்துச் சாமெடுத்து அதில் ஒரு துளி வலது பக்கத்தலைவலியாயின் இடது முக்குத்துவாரத்தாலும் இடது பக்கத்தலைவலியாயின் வலது முக்குத்துவாரத்தாலும் உறிஞ்சவும்.
- 9) தலைவலி ஏற்பட்டதும் தும்பை வேர்ப்பட்டையைக் கசக்கி அடிக்கடி முகர்ந்து பார்க்கவும்.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

- 10) தலைவலிக்குப்பற்று:- தைவேளை அல்லது நாய்வேளை இலைகளை எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது வென்னீர் விட்டு அரைத்து வலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப்போடவும்.

அல்லது

ஒரு தேக்கரண்டியளவு எலுமிச்சப்பழச்சாற்றில் மூன்று மிளகை வைத்து அரைத்து வலியுள்ள இடத்தில் வைத்துப் பற்றுப் போடவும்.

அல்லது

காஞ்சோன்றி வேர், நீரடிமுத்து வேர் இவைகளை அரைத்து நெற்றியில் பற்று போடவும்

அல்லது

கொதித்து ஆறிய பகப்பாலில் இஞ்சியை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடவும்.

அல்லது

கக்கு, மிளகு, திற்பிலி என்பன சம அளவில் எடுத்துத் தூளாக்கிக் கலந்து அதில் தேக்கரண்டியளவு எடுத்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் சேர்த்து நெற்றியிலும் உச்சியிலும் பூசவும். (கபாலக்குத்துக்கு ஏற்றது)

### 3.17 காதுவலி (Earache)

தொண்டையின் பின்பக்கத்தில் இருந்து நடுக்காது வரை செல்லும் “பூஸ்ரேசியன் குழாய்களில்” (Eustachian Tubes) ஏற்படும் அடைப்பே காதுவலியைத் தோற்றுவிக்கும் முக்கிய காரணியாகும். இரவில் நீங்கள் தூங்கும் போது மேற்குறிப்பிட்ட குழாய்களில் காற் ரோட்டம் முறையாக இடம் பெறாமல் ஒரு வெற்றிடம் தோற்றுவிக்கப்படலாம். இந்த வெற்றிடம் செவிப்பறையை (Ear drums) உள்பக்கமாக இழுப்பதால் காதுக்குத்து ஏற்படுகிறது.

காதுக்குள் மயிர்த்துண்டுகள் புகுந்து விடுவதாலும், ஆகாய விமானத்தில் செல்லும் போது ஏற்படும் வளிமண்டல அழுக்கத்தாலும் காதுக்குத்து தோன்றலாம். தடுமல், தொற்று, ஓவ்வாமை (அலேர்ஜி) போன்றவை காதுவலியைக் கூட்டலாம். பெரும்பாலும் இரவிலேயே காதுக்குத்து கடுமையாக இருக்கும்.

விமானத்தில் அதிக உயரத்தில் பயணம் செய்யும் போது காதுவலி ஏற்படக்கூடும். அதைத் தீர்க்க ஒரு வழியுண்டு. முக்குத் துவாரத்தைக் கைவிரல்களால் பொத்திக் கொள்ளுங்கள் பின்னர் வாய்நிரம்பக் காற்றை எடுத்து கண்ணங்களை உப்பி, தொண்டைத் தசை நார்களைப் பயன்படுத்தி காற்றை மூக்கின் பின்பக்கமாக அழுத்துங்கள். இவ்வாறு செய்யும்போது மூக்குத் துவாரத்தை மூடி இருக்கும் விரல் களை வெளியே தள்ள முயற்சிப்பது போல் இருக்கவேண்டும். காதுக்குள் பட்டென்று ஒரு அதிர்வு கேட்கும் போது காதுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் காற்றமுத்தம் சமமாகி விட்டது என்பது தெரியவரும். காதுக்குத்தும் நின்று விடும்.

கைவசம் இருந்தால் ரைவினோல் (பண்டோல்) போன்ற ஏதாவது ஒரு வலி நிவாரணியையும் காது வலியைக் குறைக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

காதுக்குள் எந்தத் திரவத்தையும் விடாமல் உங்கள் காது வலியைக் குறைப்பதற்கு ஒரு உபாயம் உள்ளது.

குளித்தபின் கூந்தலை உலரவைக்கப்பயன்படும் மின்சாரக் ‘கூந்தல் உலர்த்தி’ (Hair Dryer) உங்களிடம் இருத்தல் கூடும். இந்தக் கூந்தல் உலர்த்தியைச் சற்று இளஞ்சுடான் நிலையில் (Lowwarm setting) இயங்க வைத்து வலியுள்ள காதுக்கு ஒன்றரை அடி தூரத்தில் அதனைப் பிடித்துக் கொண்டு அதிலிருந்து வெளிவரும் குடான் காற்று காதுக்குள் செல்லுமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். காதுவலி குறையும்.

### தமிழர் மருத்துவத்தில் காதுவலிக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

- 1) உள்ளிச்சாறு  $\frac{1}{2}$  தேக்கரண்டியாவு எடுத்து அதனுடன் தேங்காயெண்ணை 1 தேக்கரண்டி சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும். இந்த எண்ணையைப் பின்னர் இளஞ்சியாக இருக்கும்போது வடிகட்டி அந்த எண்ணையில் ஓரிரு துளிகள் காதுக்குள் விடவேண்டும்.  
(அமெரிக்க வீட்டு வைத்தியத்தில் பேபி ஓயில் {Baby Oil} அல்லது மினெறல் ஓயிலை {Mineral Oil} குடாக்கி இளஞ்சுடாக இருக்கும்போது அதில் ஓரிரு துளிகளைக் காதுக்குள் விடுவார்கள். காதுக்குள் விடப்படும் திரவம் எதுவாக இருப்பினும் அது இளஞ்சுடில் இருப்பது அவசியம். காது வலியைக் குறைப்பதற்கு இந்தச் சூடுதான் உதவுகிறது.)
- 2) உள்ளி 3 கிராம், ஓமம் 3 கிராம் இரண்டையும் எடுத்து 40 மிலீட்டர் நல்லெண்ணையில் கொதிக்க வைக்கவும். இந்த எண்ணையை வடிகட்டி இளஞ்சுடாக இருக்கும்போது சிலதுளிகள் காதுக்குள் விடவும்.  
(காதுக்குள் கட்டினால் ஏற்படும் நோவுக்கு இச்சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.)
- 3) மருந்துபட்டையை நெருப்பில் வாட்டி இளஞ்சுடாக இருக்கும்போது அதன் சாற்றில் சில துளிகள் காதுக்குள் விடவும்.
- 4) பருத்திச் செடியின் துளிர் இலைகளைச் சிறிது நெருப்பில் வாட்டி அதன் சாற்றை இளஞ்சுட்டோடு காதுக்குள் விடவும்.
- 5) நல்லெண்ணையில் பெருங்காயத்தைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்தபின் அவ்எண்ணையில் சிலதுளிகள் இளஞ்சுட்டோடு காதில் விட்டு ஒரு பஞ்சினால் அடைக்கவும்.
- 6) ஒரு செத்தல் மிளகாயை எடுத்து அதன் நுனியைக்கிள்ளி விதைகளை நீக்கி விட்டு அதில் வேப்பண்ணையாவது, நல்லெண்ணையாவது, விட்டுச் சூடுகாட்டி காதில் 4, 5 துளிகள் விட்டுப் பஞ்சால் அடைத்து விடவும்.

- 7) பனங்கற்றாழையை நெருப்பில் வாட்டி அதன் சாற்றில் ஓரிரு துளிகள் இளஞ்குட்டுடன் காதுக்குள் விடவேண்டும்.
- 8) இஞ்சிச் சாற்றை குடாக்கி அந்தச் சாற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று துளிகள் இளஞ்குட்டுடன் காதுக்குள் விடவேண்டும்.
- 9) மூள்ளங்கிச் சாற்றை குடாக்கி அந்தச் சாற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று துளிகள் இளஞ்குட்டுடன் காதுக்குள் விடவேண்டும்.

### காதில் சீழ் வடிவதற்கு

- 1) படிகாரம் 20 கிராம், மஞ்சள் 1 கிராம் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து ஒரு குப்பியில் வைக்கவும். காதை நன்றாகக் கழுவிய பின்னர் மேற்படி தூளில் 2 கிராம் காதுக்குள் விடவும் சில நாட்கள் இவ்வாறு செய்யவும்.
- 2) வில்வம்பழச்சதை 70 கிராம், வேப்பெண்ணை 250 மி.லீட்டர் இரண்டையும் கலந்து அடுப்பிலேற்றி எரித்து வடித்து வேளைக்குச் சில துளிகள் காதில் விட்டுப் பஞ்சினால் அடைத்து வரவேண்டும்.
- 3) பெருங்காயம், உள்ளி, வசம்பு ஒவ்வொன்றும் 3 கிராம் அளவில் எடுத்து 40 மி.லீட்டர் வேப்பெண்ணையில் போட்டுக்காய்ச்சி வடித்து எடுக்கவும். இவ்னன்னையில் ஓரிரு துளிகள் காதில் விட்டுப் பஞ்சினால் அடைக்கவும்.

### காதில் ஏறும்பு, சுபுகுந்தால்

உப்புத்தண்ணீரைக் காதுக்குள் விட்டுச் சிலநிமிடங்கள் சென்ற பின்னர் காதைச்சரிக்கவும்.

### பத்தியம்

காதுக்குத்து உடையவர்கள் தயிர், புளி தவிர்க்க வேண்டும். குளிர், மழையிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### 3.18 பெரும்பாடு

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின்போது கூடுதலான இரத்தப் போக்கு ஏற்படுவதைப் 'பெரும்பாடு' என்று கூறுகிறார்கள். (மாதவிலக்கு நாட்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கிற்கும் ஒரே மாதிரியான சிகிச்சைகளே மூலிகை மருத்துவத்தில் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன). ஒமோன்களின் சமநிலைப் பிறழ்வு அல்லது கருப்பையில் ஏற்படும் அசாதாரண வளர்ச்சிகள் மேற்படி நோய்க்குக் காரணமாகலாம்.

மாதவிலக்கின் போது அதிக அளவில் இரத்தப்போக்குக் காணப்படும். மாதவிலக்கிற்கு இடைப்பட்ட நாட்களிலும் இரத்தப்போக்குக் காணப்பட லாம். இரத்தப்போக்குடன் கூடவே தலைச்சுற்று, தலையிடி என்பனவும் ஏற்படலாம்.

இரத்தப்போக்கு நோயால் பாதிப்புற்ற பெண்கள் முதலில் வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று தம்மைப் பரிசோதனைக்குள்ளாக்கி அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏதும் இல்லை என்பதை அவர்மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொண்ட பின்னரே கீழ்காணும் சிகிச்சைகளில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்ய முற்படவேண்டும்.

#### தமிழர் மருத்துவத்தில் பெரும்பாடு வியாதிக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. முற்றிய நாவல்பட்டை 50கிராம் அளவில் எடுத்து மோர் விட்டு இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றில் 100மி.லீட்டர் அளவு குடிக்கவும். (இச்சாற்றில் அரைத்த சந்தனம் 1 தேக்கரண்டியளவு போட்டுக் குடிப்பது நல்லது. எருமை மோர் கிடைத்தால் அதனைப் பயன்படுத்தவும்).
2. நாவல்பட்டையை உலர்த்தி இடித்து எடுத்த தூளில் 4தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதனுடன் கீழ்காய்நெல்லி வேர்த் தூள் 4 தேக்கரண்டியளவு கலந்து எருமை மோரில் கலந்து அதனுடன் புதிதாக அரைத்து எடுக்கப்பட்ட சந்தனம் 1 தேக்கரண்டியளவு போட்டுக் கலக்கிப் பருகவும். (தினம் காலையில் மட்டும் ஒரு தடவை - நோய் நீங்கும் வரை சாப்பிடவும்)

3. நாவல்பட்டை 50கிராம் எடுத்து அதனுடன் 200மி.லீட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்கவைக்கவும். நாலிலொன்றாக வற்றியபின் இக்குடினீரில் 6 தேக்கரண்டி (30 மி.லீட்டர்) முதல் 10 தேக்கரண்டி (50 மி.லீட்டர்) வரை குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
4. ஒதியம்பட்டைத்தூள் 50 கிராம் எடுத்து 200 மி.லீட்டர் தண்ணீர்விட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சிக் குடினீர் தயாரிக்கவும். இக்குடினீரில் 30 மி.லீட்டர் தொடக்கம் 50 மி.லீட்டர் வரை குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
5. ஒதியம்பட்டை, நாவல்பட்டை ஓவ்வொன்றும் 20 கிராம் அளவில் எடுத்து நன்றாக இடித்து அரைலீட்டர் தண்ணீர் விட்டு எட்டிலொன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சி வடித்தெடுக்கவும். இக்குடினீரில் 30 மி.லீட்டர் தொடக்கம் 50 மி.லீட்டர் வரை குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு ஆறு தடவைகள்: மூன்று நாட்களுக்கு)
6. தொட்டாற்கருங்கி 50 கிராம் அளவில் எடுத்து 200மி.லீட்டர் தண்ணீர்விட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சிக் குடிநீர் தயாரிக்கவும். இக்குடிநீரில் 30 மி.லீட்டர் தொடக்கம் 50 மி.லீட்டர் வரை குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்).
7. தொட்டாற்கருங்கி இலை 20 கிராம் அளவில் எடுத்து சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து குடிக்கவும்.
8. அத்திப்பட்டை 50கிராம் அளவில் எடுத்து மோர்விட்டு இடித்துப் பிழிந்த சாற்றில் 100 மி.லீட்டர் அளவு குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
9. பாதிகணிந்த அத்திக் காய்களை நிழலில் உலர்த்தி இடித்தெடுத்து இதனுடன் சமஅளவு சீனி கலந்து 1 தேக்கரண்டி கலவையைப் பாலுடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

10. மாதுளை இலைகள் ஏழும், அரிசி மணிகள் ஏழும் சேர்த்து அரைத்து அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் - ஒரு மாதம் தொடர்ந்து அருந்தவும்)
11. பொருத்துமான்கொடி குறிஞ்சாய் இலை ஒரு பிடியளவு எடுத்து (20கிராம்) இலைகளின் நரம்புகளை நீக்கியின் ஒரு சுண்டு பச்சை அரிசியுடன் சேர்த்து இடித்துக் களிகிண்டிச் சாப்பிடவும்.
12. காய்ந்த முழுநெல்லியை பச்சை முழுநெல்லிச்சாற்றில் மூன்று நாட்கள் ஊறவிட்ட பின்னர் அவற்றைத் தூளாக அரைக்கவும். இத்தூளில் 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து பசுப்பாலுடன் அருந்தி வரவும். (சில நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து இம்மருந்தை எடுக்கவும்)

**பத்தியம்**

எளிதில் சமிபாட்டையாத மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். நேயாளி நன்கு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

### 3.19 சூதகவலி

பெண்களுக்கு சாதாரணமாக மாதவிலக்கு ஏற்படும் நாளுக்குச் சமீபமாக அடிவயிற்றில் ஏற்படும் வலியினையே தமிழில் சூதகவலி என்றும் ஆங்கில மருத்துவத்தில் டிஸ்மெனோரியா (Dysmenorrhea) என்றும் குறிப்பிடுவார்கள். மாதவிலக்கு ஏற்படும் பொழுது அல்லது அதற்குச் சம்மூன்றாண்து இந்த வலியுடன் கூடவே ஒங்காளம், வாந்தி போன்ற குறி குணங்களும் காணப்படலாம்.

ஒவ்வொரு மாதமும் பெண்ணின் கர்ப்பப்பை புந்ராஸ்ராகிளான்டிஸ் (Prostaglandis) என்னும் இரசாயன பொருள்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது. இந்த இரசாயனப் பொருள் கர்ப்பப்பையின் தசைநார்களைச் சுருங்க வைப்பதன் மூலம் மாதவிலக்கு நேரத்தில் இழையத்தையும் திரவங்களையும் வெளியேற உதவுகிறது. எனினும் அளவுக்கு அதிகமாக இந்த இரசாயனம் தோற்றுவிக்கப்பட்டால் கர்ப்பப்பையின் தசைநார்கள் கூடுதலாகச் சுருங்கி சூதகவலி ஏற்படுகின்றது.

அளவுக்கு அதிகமாக இனிப்புக்களையும், உப்புச் சேர்ந்த உணவுகளையும் உண்பதைத் தவிர்த்து காய்கறிகள், பழங்கள், கோழி, மீன் போன்றவற்றைக் கூடுதலாக உண்பது பெண்களின் தேக ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது என்கிறார்கள் டாக்டர்கள்.

விட்டமின்கள், கல்சியம் மற்றும் சத்துக்களைப் போதிய அளவில் எடுக்க வேண்டும். குறிப்பாக கல்சியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம் போன்ற உலோகச் சத்துக்கள் அவசியமானவை. மாதவிலக்குக்கு முன்னரும் மாதவிலக்கு நேரத்திலும் கல்சியம் மற்றும் மக்னீசியம் சத்துக்களைக் கூடுதலாகப் பெறவேண்டும்.

கோப்பி, தேநீர், கோலா சொக்கலேற்று போன்றவை சூதகவலியை கூட்டும். இவ்வேளைகளில் மது அருந்துவதும் கெடுதலை விளைவிக்கும்.

குடான மூலிகைக் குழந்தைகளைப் பருகுவது வலியைக் குறைக்க உதவும் என்பது மருத்துவ நிபுணர்களின் கருத்து.

வெந்தயத்தை இடித்துத் தூளாக்கி அத்தாளில் | தேக்கரண்டி எடுத்து குடான பாலுடன் அல்லது தேநீருடன் ஒரு நாலைக்கு மூன்று தடவைகள் குடிக்கும்படி தமிழ் மருத்துவர்கள் ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள்.

வெங்காயப்பூவை நீரிலிட்டுக் கொதிக்கவைத்து அந்த நீரைக் காலையிலும் மாலையிலும் குடித்து வருவது மற்றுமொரு வீட்டு வைத்திய முறையாகும்.

குதக வலிக்கு ஏற்ற மூலிகைக் குடிநீர் தயாரிப்பதற்கு மூக்கரட்டை என்னும் மூலிகையின் வேரும் சிறந்தது என்பது இந்திய, இலங்கை ஆயுள்வேத மருத்துவர்களின் கருத்து.

கலியாண முருங்கை இலையை நன்கு கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அந்தச் சாற்றை காலை, மாலை, வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும் என்கிறது மற்றுமொரு தமிழ் மருத்துவ நூல்.

**தமிழர் மருத்துவத்தில் குதகவலிக்கு மூலிகை சிகிச்சைகள்**

1. கடுக்காய்த்தூள் 1 தேக்கரண்டியளவு சுடுநீருடன் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னர் அருந்தவும்.
2. உள்ளிப்பல் மூன்று எடுத்து சிறுசிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிச் சுடுநீருடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
3. கற்றாழைச்சாறு பிழிந்தெடுத்து அதில் 6 தேக்கரண்டியளவு தேனுடன் அருந்தவும் (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
4. வெந்தயத்தை இடித்துத் தூளாக்கி அத்தூளில் 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து குடான் பாலுடன் அல்லது சுடுநீருடன் கலந்து குடிக்கலும். வெந்தயத்தூளைத் தேன் அல்லது சீனியுடனும் அருந்தலாம். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
5. கலியாண முருங்கை இலையை நன்கு கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அந்தச் சாற்றை காலை, மாலை, வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.
6. மூக்கரட்டை வேரைக் குடிநீர் செய்து சாப்பிடவும்.
7. வெங்காயப் பூவை நீரிலிட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துச் சுண்டச் செய்து அந்த நீரை காலையிலும், மாலையிலும் குடித்து வரவேண்டும்.

### 3.20 வெள்ளைபடுதல்

பெண்களின் கருப்பாதையிலிருந்து வெள்ளையாக அல்லது மஞ்சள் நிறத்துடன் வெளிவரும் கசிவு ‘வெள்ளைபடுதல்’ அல்லது ‘வெள்ளை ஒழுக்கு’ எனப்படும். சிலசமயங்களில் இது தூர்நாற்ற முடையதாகவும் இருக்கும். மாதவிலக்கிற்குச் சில தினங்கள் முன்ன தாகவோ, பின்னதாகவோ வெள்ளை ஒழுக்கு ஏற்படலாம். இரு மாதவிலக்குகளுக்கு இடைப்பட்ட காலப்பகுதியிலும் கூட இது ஏற்படலாம். பொதுவாக இந் நோயானது சுத்தக் குறைவினாலும், தொற்றுக்களினாலும் ஏற்படுகிறது. ஓமோன்களின் சமநிலைப் பிறழ்வும் இதற்குக் காரணமாகலாம் எனக்கூறப்படுகிறது.

வெள்ளைபடுதலோடு கூடவே அடிவயிற்றிலும், நாரிப் பகுதியிலும் குத்தும் ஏற்படும். அத்துடன் பெண்ணிறுப்பில் அரிப்பும் ஏற்படும்.

ஒருமாத சிகிச்சையின் பின்னரும் நோய் மாறாதிருந்தால் வைத்திய சாலையை நாடவும்.

#### தமிழர் மருத்துவத்தில் வெள்ளைபடுதலுக்கு மூலிகை சிகிச்சைகள்

1. அறுகம்புல்லைப்பிடிந்கி இடித்து அதன் சாற்றைப்பிழிந்து எடுத்து 1 தேக்கரண்டியளவு சாற்றுடன் தேன் அல்லது சீனி சேர்த்துக் குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
2. கற்றாழைச்சாறு 6 தேக்கரண்டியளவு எடுத்துத்தேனுடன் கலந்து குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
3. வெந்தயத்தூள் 1 தேக்கரண்டியளவு தேனுடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
4. சிறு நாகப்பூவின்தூள் 1-தேக்கரண்டியளவு தேனுடன் அருந்தவும்
5. கீழ்காய்நெல்லிச்சாறு 1 தேக்கரண்டியளவு எடுத்துக்குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றூம் கின்றூம்

6. காய்ந்த முழுநெல்லிக்கனியும், அதிமதுரமும் சமஅளவில் எடுத்து இடித்துக்கலந்து இவற்றுடன் மூன்று மடங்கு தேன் சேர்க்கவும். இம்மருந்தில் 1 தேக்கரண்டியளவு பாலுடன் அருந்தி வரவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்; காலையும், மாலையும்)
7. மகிழும்பட்டையைக் காயவைத்து இடித்து அதனுடன் சமஅளவு சர்க்கரை கலந்து இக்கலவையில் 2 தேக்கரண்டியளவு (10 கிராம்) ஓவ்வொருநாள் காலையும் தண்ணீருடன் அருந்தவும்.
8. பலாசம்துளிரும், ஆலம்துளிரும் சமஅளவில் எடுத்து இவற்றுடன் சமஅளவு சர்க்கரை கலந்து இக்கலவையில் 2தேக்கரண்டியளவு 250 மிலீலிட்டர் பாலுடன் கலந்து குடிக்கவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
9. தாழைவிழுமதை இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றில் 4 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதனுடன் சிறிது சீனி சேர்த்து அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
10. வெள்ளறுகுச்சாறு 7 தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதனுடன் 200 மிலீலிட்டர் தண்ணீரவிட்டு நாலிலொன்றாக வற்றும் வரை காய்ச்சவும். இக்குடினீரில் 30மிலீலிட்டர் தொடக்கம் 40 மிலீலிட்டர் வரை அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
11. வெள்ளறுகுடன் சிறிது மிளகும் ஒரு உள்ளிப்பல்லும் சேர்த்து அரைத்துப் பாலில் கலக்கிக் குடிக்கவும். வெறும் வயிற்றில் குடிப்பது நல்லது. (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)

## பத்தியம்

எண்ணெய்ப்பதார்த்தங்கள், காரவகைகள், ஊறுகாய், தயிர் என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும். உள்ளி, இஞ்சி என்பவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இந்நோயாளர் உணவிற்குப் பின் வெற்றிலை, பாக்கு சுவைப்பது உகந்தது எனக்கூறப் படுகிறது. நோயாளி சுத்தத்தைப் பேணவேண்டும் நித்திரை, விழிப்பு, புணர்ச்சி என்பன இந்நோய் இருக்கும் காலத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

### 3.21 அலேர்ஜிக்

‘அலேர்ஜியைத் தமிழில் ‘ஒவ்வாமை’ என்று கூறுவார்கள்.’ ஒத்துவராத ஏதாவது ஓர் அந்தியப் பொருளை உடல் உணரும் போது எதிர்தாக்கத்தை அது ஏற்படுத்துகின்றது. ‘அலேர்ஜி’ எனப்படும் இந்த எதிர்த்தாக்கத்தின் வெளிப்பாடுகளே கண்கடித்தல், கண்ணால் நீரோடுதல், முக்கடைத்தல், முக்கால் நீர் வடிதல், சுவாசம் சீர்க்கெடுதல், முட்டு, இழுவை என்பனவாகும்.

**ஒவ்வாமைக் காரணிகள்! (Allergens)**

அலேர்ஜியைத் தோற்றுவிக்கும் ஒவ்வாமைக் காரணிகள் நண்டு, இறால், தக்காளி போன்ற உணவுகளில் ஏதாவது ஒன்றாகத் தான் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் அலேர்ஜியைத் தூண்டிவிடும் பொருள்கள் வெவ்வேறாக இருக்கலாம்.

பெரும்பாலானோருக்கு நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள பொருட்களே ‘அலேர்ஜி’யைத் தூண்டி விடுவெனவாக உள்ளன. இவற்றுள் வீட்டுத்தூசி, பூக்களின் மகரந்தம் (Pollen) நாய், புனை, முயல் போன்ற வீட்டுச் செல்லப் பிராணிகளின் உதிர்ந்த ரோமங்கள் - செதில்கள் (Dander) பூஞ்சணங்கள் என்பன அடங்குகின்றன. வீட்டுத் தூசியுடன் மேற் கூறப்பட்ட அனைத்துமே சேர்ந்து காணப்படலாம். எனவேதான் வீட்டுத்தூசி பலருக்கு அலேர்ஜியைத் தூண்டி விடுகின்ற மற்றும் பலருக்குக் காற்றில் நிறைந்திருக்கும் மகரந்த மணிகள் அலேர்ஜியைத் தூண்டிவிடுகின்றன. ஒரு சிலருக்கு இறால், நண்டு போன்ற கடல் உணவுகளும், வேறு சிலருக்கு பென்சிலின் போன்ற மருந்துகளும் மற்றும் சிலருக்கு பூச்சிக்கடி தடுப்புசி போன்றனவும் அலேர்ஜிக் குணங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

**வீட்டுத் தூசியும் தூசிப்பேனும்!**

வீட்டின் தரை விரிப்புகளிலும் (Carpets) கட்டில், சோபா போன்ற தளபாடங்களிலும் மறைந்து வாழும் கண்ணுக்குத் தெரியாத பூச்சிகளே கம்பளம், மெத்தை, தலையணை என்பவற்றில் தூசி உண்டாவதற்குக் காரணமாக உள்ளன. இந்தப்பூச்சியைத் ‘தூசிப்பேன்’ (Dust Mites) என்று குறிப்பிடுவார்கள். தூசிப்பேனின் எச்சங்களும் அவற்றின் இறந்த உடல்களுமே தூசியாக வெளிவருகின்றன. பலருக்கு இந்தத்தூசியே அலேர்ஜியை ஏற்படுத்தம் பிரதான காரணியாக உள்ளது.

**தரை விரிப்புக்களை அகற்றி விடுங்கள்!**

வீட்டுத்தூசி, பூஞ்சணம், செல்லப்பிராணிகளின் உரோமங்கள்

போன்றவற்றிற்கு ‘அலேர்ஜி’ உடையவர்கள் வீட்டில் நிரந்தரமாகப் போடப்பட்டுள்ள தரைவிரிப்புக்களைத் தூக்கி எறிந்து விடுவது நல்லது. மேற்கூறப்பட்ட அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளும் இடமாகவும் தூசிப்பேனின் வாழிடமாகவும் இந்தத் தரை விரிப்புக்கள் விளங்குகின்றன. கம்பளத்தை நீராவியில் போட்டு எடுத்தாலும் தூசிப் பேன்களை முற்றாக ஒழிப்பது கடினம் தலையணைகளில் வாழும் தூசிப்பேனை இலகுவில் ஒழித்துவிடமுடியாது. எனினும் செயற்கைப் பஞ்சுத்தலையணைகளைப் (synthetic pillows) யென்படுத்துவது ஒரளவுக்கு உதவக்கூடும். இந்த வகையான தலையணைகளை அடிக்கடி கொதிநீரில் போட்டு எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் தலையணைகளில் வாழும் தூசிப்பேன்களைக் கட்டுப்படுத்தமுடியும். உங்களுடைய போர்வைகள் மெத்தைவிரிப்பு போன்றவற்றையும் கிழமைக்கு ஒருமுறை குடுந்ரால் கழுவி வருவது நல்லது.

### பூக்களின் மகரந்த மணிகள் (Pollen)

பூக்கள் மலரும் போது அவற்றின் மகரந்தம் பைகளில் இருந்து வெடித்துச் சிதறும் மிகச்சிறிய மகரந்த மணிகள் காற்றில் பரவுகின்றன. பூக்கள் மலரும் காலப்பகுதியில் காற்றில் நிறைந்து காணப்படும். மகரந்த மணிகளுக்கு ‘அலேர்ஜி’ உடையவர்கள் இக்காலப்பகுதியில் அவதானமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். வீட்டின் ஜன்னல் கதவுகளை முடிவைப்பதன் மூலம் மகரந்த மணிகளைச் சுமந்து வரும் காற்று அறைக்குள் நுழையாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

### தோற் பரிசோதனை

உங்களுக்கு அலேர்ஜியான பொருள் எது என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு தோற் பரிசோதனை உதவக்கூடும். இது பற்றி நீங்கள் உங்களது குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறலாம். ஒத்து வராத உணவுகளை அனுபவமுலமாக நீங்கள் அறிந்து வைத்திருத்தல் கூடும். உங்களுக்கு அலேர்ஜித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒவ்வாமைக் காரணிகளை இயன்றவரை தவிர்ப்பதே நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பிரதான அணுகுமுறையாகும்.

### அலேர்ஜியால் அவதிபடுவோர்க்கு ஒரு தனி அறை!

அலேர்ஜியால் அவதிப்படும் உங்கள் வீட்டு அங்கத்தவருக்கு இயலுமானால் ஒரு தனி அறை ஒதுக்கிக் கொடுத்து விடுங்கள். இந்த அறையில் தரைவிரிப்பு (Carpet) எதுவும் இருக்கக்கூடாது. ஜன்னல் கதவுகள் பெரும்பாலும் முடியே இருத்தல் வேண்டும்.

மெத்தை, தலையணை போன்றவற்றுக்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் உறை போட்டு விடுவது நல்லது.

பூஞ்சனங்கள் வளரக்கூடிய ஈரப்பதன் உடைய மரத்தள பாடங்கள், கூரை, தரை உடபகரணங்கள் போன்றவற்றை குளோஹாக்ஸ் (Colorox) போன்ற பூஞ்சன நாசினி ஒன்றினால் சுத்தம் செய்து விடுங்கள். ஒரு ஈரப்பதன் அகற்றியை (dehumidifer) வாங்கி அறையில் போட்டுவிடுங்கள். காற்றை உலரவைத்து தூசிசிப்பேன் பெருகுவதைத் தடுக்க இது உதவும். கோடை காலத்தில் இந்த அறையை ஏர்-கொண்டிஷன் (Air Conditioning) செய்து விடுவதும் நல்லது.

வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் போதும் தோட்டம் செய்யும் போதும் தூசிக்கு அலேர்ஜியை உள்ளவர்கள் தங்கள் முக்கையும் வாயையும் முடி ஒரு மறைப்பு (mask) அணிந்து கொள்வது அவசியம். இந்த வகையான மறைப்புக்களைக் குறிப்பிட்ட சில இரும்புச் சாமான்கள் விற்கும் கடைகளில் (Hardware Stores) வாங்க முடியும்.

### அனஃபிலக்சிஸ் (Anaphylaxis)

அலேர்ஜித் தாக்கத்திலேயே மிகவும் ஆயத்தான் சில சமயங்களில் மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடிய தாக்கத்தை அனஃபிலக்சிஸ் என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

ஒருசிலசுக்கு குறிப்பிடப்பட்ட சில உணவு வகைகள் குறிப்பாக நிலக்கடலை (கச்சான்) போன்ற விதை உணவுகள் (guts) இத்தகைய அலேர்ஜித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. பெனிலிலின், அஸ்பிரின் போன்ற மருந்துகள் மயக்கமருந்துகள் என்பனவும் இத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். குளவி குத்தியவுடன் உடம்பின் வேறு ஓர் பக்கத்தில் வீக்கம் தாடிப்பு ஏற்படுமானால் அதுவும் ஆயத்தான் அறிகுறியே. அனஃபிலக்சிஸ் தாக்கம் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு தோல் அரிப்பு, தடிப்பு, வீக்கம், மயக்கம், தொண்டையில் வீக்கம் ஏற்படுவதால் விழுங்குவதிலும் முச்சுவிடுவதிலும் சிரமம் ஆஸ்தமா குணங்கள் வாந்தி வயிற்றோட்டம் போன்ற குணங்கள் காணப்பட்டால் சில சமயம் மரணம்கூட சம்பவிக்கலாம். இந்நோயின் தாக்கத்திற்கு உள்ளான உள்ளாக்கக்கூடியவர்கள் தமக்கு ஒவ்வாத காரணிகளை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும். எபிபினேநின் (Epinephrine) எனும் ஊசிமருந்தை எப்போதும் கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

இந்த மருந்து எபிப்பென் (Epipen) போன்ற பெயர்களில் கிடைக்கப்பெறுகிறது. இந்த நோயாளருடன் நெடுநேரம் பழகும் உறவினர், ஆசிரியர் போன்றோர் இந்த அறிகுறிகள் காணப்பட்ட உடன் சிறிதும் தாமதிக்காது இந்த ஊசியைப்போட பழகிக்கொள்ள வேண்டும். சில நிமிட தாமதம் கூட உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

### 3.22 ஆஸ்த்மா

தொய்வு, முட்டு, இழுவை என்றெல்லாம் அழைக்கப்படும் இந்த ஆஸ்த்மா வியாதி ஆளைக் கொல்லும் வியாதியாக இல்லா விட்டாலும் பெரும் அவஸ்தை கொடுக்கும் வியாதி. எனினும் ஆஸ்த்மா மீளமுடியாத வியாதி அல்ல. சிலருக்கு இந்த வியாதி திடீரென்று மாறிவிடுவது முண்டு.

ஆஸ்த்மாவுக்கு பழந்தமிழ் மருத்துவ நூலோர் கொடுத்த பெயர் “சவாசகாசம்” என்பதாகும். எமது சவாசத்துடன் சம்பந்தப்பட்டது இந்த வியாதி. சவாசப் பைகளுக்குக் காற்றை எடுத்துச் செல்லும் சவாசக் குழாய்கள் சடுதியாகச் சுருங்கி விடுவதால் போதிய அளவு ஒட்சிசன் சவாசப்பைகளுக்குச் சென்றடைய முடியாமல் போகிறது. நெஞ்சில் ஒர் இறுக்கமான உணர்வு (முட்டு) ஏற்படும். சவாசிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். சவாசிக்கும் போது ஒர் இழுவைச் சத்தம் கேட்கும் சவாசக் குழாய்களில் இருந்து வெளிவரும் சீதம் தடிப்பாக இருக்கும்.

ஆஸ்த்மா வியாதி உள்ள ஒருவருக்கு முட்டு அல்லது இழுவை எப்போதும் தொடர்ந்து இருப்பதில்லை. ஒருவருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத ஏதாவது ஒரு காரணி சவாசக் குழாய்களைக் குறுக்கப்பண்ணி ஆஸ்த்மா வைத் தூண்டிவிடுகிறது. இந்த ஒத்துக்கொள்ளாத காரணிகளைத்தான் அலேர்ஜி என்று ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுகின்றார்கள். பெரும்பாலா ணோருக்கு பூக்களில் இருந்து பறக்கும் மகரந்த மணிகள் (pollen), தூசிப்பேன்கள், மூஞ்சணங்கள் என்பன ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டிவிடும் காரணிகளாக உள்ளன. ஒத்துக்கொள்ளாத சாப்பாடு, அலைச்சல், மன உளைச்சல், உடற்களைப்பு, தொற்றுநோய் போன்றனவையும் ஆஸ்த்மா வியாதியைத் தூண்டி விடக்கூடியன. ஒரு சிலருக்கு பூனை, நாய் போன்ற விலங்குகளில் இருந்து உதிரும் ரோமங்கள் ஆஸ்த்மா வைத் தூண்டி விடக்கூடியன.

**ஒத்துக்கொள்ளாத உணவு வகைகள்!**

பலருக்கு நன்டு, இறால், கணவாய் போன்ற கடல் உணவுகள் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. வேறு சிலருக்கு பால், முட்டை, நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, வாதாம் பருப்பு போன்றவை ஒத்துக் கொள்வதில்லை. உங்களுக்கு அலேர்ஜியான உணவு எது என்பதை அனுபவத்தில் கண்டறிந்திருப்பீர்கள். இந்த உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வது

அவசியம் உங்களுக்கு ஒத்துவராத சாப்பாட்டின் மணம் கூட அலேர்ஜித் தாக்கத்தைத் தூண்டிவிடலாம். எனவே நீங்கள் இயன்றவரை சமையல் அறைப்பக்கம் போகாமால் இருப்பது நல்லது.

குறிப்பிட்ட சில உணவு வகைகளுக்குச் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பொருள்கள் பலருக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. குறிப்பாக இந்த இரசாயனப் பொருள்களுள் ஒன்றான மெட்டாபைசல்பைற் (*Mtabisulfite*) ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டிவிடக் கூடியது. பொதுவாக பியர், வைன், இறால் உலர்களின் போன்றவற்றுக்கு இந்த இரசாயனப் பொருள் சேர்க்கப்படுவது உண்டு. வெளியே உணவுகளில் உணவருந்தும் போது ஏதாவது ஒரு உணவில் இந்த இரசாயனப் பொருள்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதை முதலில் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆஸ்த்மா நோயாளர்களுக்கு உப்பு அவ்வளவு நல்லதல்ல என்று மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள். சாப்பாட்டில் உப்பைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. ஆஸ்த்மா நோயாளர் இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் வயிறு நிரம்பச் சாப்பிட்டுவிட்டுப் போகக் கூடாது. வயிற்றில் உள்ள அமிலம் மேலே நெஞ்கப் பகுதியில் இருக்கும் உணவுக் குழாய்க்குள் வந்து உங்களுடைய கவாசப் பாதையிலும் கவறக்கூடும். கட்டிலைத் தலைப் பக்கமாகச் சற்று உயர்த்தி விடுவது. வயிற்றில் உள்ள அமிலம் மேலே வராதவாறு தடுக்க உதவும்.

### ஆஸ்த்மா நோயாளருக்கு உதவும் கோப்பி!

முட்டு உங்களுக்கு வரப்போவது போல் உணருகிறீர்கள் கைவசம் மருந்தோ (*inhaler*) இல்லை. உடனே இரண்டுக்கு வலுவான கோப்பி குடியுங்கள். முட்டைக் குறைப்பதற்கு ஒரளவு உதவி புரியும். ஆஸ்த்மா நோயாளர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் குளிசைகளில் உள்ள ஒரு மருந்துப் பொருள் கோப்பியிலும் உண்டு.

### உட்கவாசிக்கும் மருந்து!

முட்டு இழுவையைக் குறைப்பதற்கு ஆஸ்த்மா நோயாளர் பயன்படுத்தும் வாயினால் உட்கவாசிக்கும் மருந்து உடனடி நிவாரணத்தைத் தரக்கூடியது. எனினும் இதனை அளவோடும் அவதானமாகவும் பயன்படுத்துவது நல்லது. வாய்க்குள்ளே வைத்து உறிஞ்சாமல் வாயைத் தீற்றந்து வைத்துக் கொண்டு வாயில் இருந்து ஒரு அங்குல தூரத்தில் கவாசிக்கும் மருந்தை வைத்துக்கொண்டு ஓர் அரை செக்கண்டுக்கு மருந்தை அழுத்தவும். ஒரு முறை மருந்தை

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்

சுவாசித்த பின்னர் உடனடியாக இன் னொரு முறை எடுப்பதில் பிரயோசனம் இல்லை. இரண்டு தொடக்கம் ஜந்து நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் ஒரு முறை இதனைச் சுவாசிப்பது மேலதிக பலனைத் தரலாம். இங்கே கவனிக்க வேண்டியது ஒன்று ஆஸ்த்மா நோயால் இறப்போர் பெரும் பாலானோர் ஆஸ்த்மா மருந்தை அடிக்கடி உபயோகித்தவர்களே என்பது தெரியவந்துள்ளதாக சமீபத்தைய ஆய்வுகள் கவறிகின்றன. உங்களுடைய டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

### தூசிப்பேன்கள்!

மிக நூண்ணிய தூசிப்பேன்கள் தரையில் விரிக்கும் கம்பளங்கள் (*Carpets*) கம்பளிப் போர்வைகள் தலையணைகள் போன்றவற்றில் மறைந்து வாழக்கூடியன இந்தப் பேன்களின் எச்சங்களே இவற்றில் தூசியாக வெளிப்படுகின்றன. ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டிவிடக்கூடிய காரணிகளுள் தூசிப்பேன்கள் முக்கியமானவை. ஆஸ்த்மா நோயாளர் தமிழுடைய அறையில் தூசி இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். அதற்கு ஏற்ற முறையில் அறையைத் தயார் படுத்திக்கொள்வது நல்லது.

### ஆஸ்பிரின் கூடாது!

ஆஸ்த்மா நோயாளர்களுக்கு ஆஸ்பிரின் அபுத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள் ஆஸ்பிரினுக்கு அலேர்ஜி சடுதியாக ஏற்படக் கூடியது. ஆஸ்பிரின் சேர்ந்த மருந்துகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆஸ்த்மா நோயாளர் ஆஸ்பிரினுக்குப் பதிலாக ரைலநோலைப் (*Acetaminophen, Tylenol*) பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

### சிகிரெட்புகை கூடாது!

ஆஸ்த்மா வியாதி உள்ளவர்கள் மட்டுமல்ல, அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் சிகிரெட் புகைத்தல் கூடாது. சிகிரெட் புகை ஆஸ்த்மா நோயாளர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத காரணிகளுள் ஒன்று, எனவே உங்கள் வீட்டில் ஆஸ்த்மா நோயாளி யாராவது இருப்பின் வீட்டில் எவரும் சிகிரெட் புகைக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

**தமிழர்மருத்துவத்தில் ஆஸ்த் துமாவுக்கு  
மூலிகைச் சிகிச்சைகள்**

- 1) வெள்ளொருக்கம் பூ - 2 பங்கு  
     மினகு - 1 பங்கு  
     கராம்பு -  $\frac{1}{2}$  பங்கு  
     இம்முன்றையும் ஒன்றாக அரைத்து மினகு அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி உலர்த்தவும். இம்மாத்திரையை “கவாசகுடோரி” என்று அழைப்பர். இதில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை 1 தேக்கரண்டி வென்னீரில் கரைத்துக் குடிக்கவும். காலையில் ஒரு தடவை எடுக்கவும். தொடர்ந்து மூன்று நாள் எடுக்கவும்.
- 2) வெள்ளொருக்கம் பூவிலுள்ள முடுகிதழ்களை விலக்கி, உள்ளே தேர் போன்ற நரம்பை மட்டும் கிள்ளி எடுத்து, ஒரு நரம்பும், ஒரு கிராம்பும், ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து மென்று தின்னவும்.  
     (காலை வேளையில் மட்டும் மூன்று நாட்களுக்கு)
- 3) வெள்ளொருக்கம் பூ - 1 பங்கு  
     மினகு - 1 பங்கு  
     இரண்டையும் அரைத்து குன்றிமணிவிதை அளவாகக் குளிசை வடிவில் உருட்டி எடுக்கவும். இதில் 1 அல்லது 2 குளிசை ஒரு வெற்றிலையுடன் மென்று தின்னவும். (காலை வேளையில் மட்டும் மூன்று நாட்களுக்கு)
- 4) ஆடாதோடா இலைச்சாறு 3 தேக்கரண்டி (15 மி.லீட்டர்)அளவு எடுத்து அதனுடன் 1 தேக்கரண்டி தேன் அல்லது இஞ்சிச்சாறு கலந்து குடிக்கவும்.  
     (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
- 5) ஆடாதோடையின் சுத்தம் செய்யப்பட்ட வேர், இலைகள் என்பவற்றைச் சமஅளவில் எடுத்து இவற்றுடன் சிறிதளவு மினகும் சேர்த்துக் குடினீர் தயாரிக்கவும். இக்குடினீரில் 3 தொடக்கம் 6 தேக்கரண்டிவரை குடிக்கவும்.  
     (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)

### 3.23 மஞ்சட் காமாலை (மஞ்சள் கண்மாரி)

சாதாரண மக்களின் பேச்சு வழக்கில் செங்கமாரி (செங்கண்மாரி), மங்கமாரி (மஞ்சட் கண்மாரி) என்றெல்லாம் அழைக்கப்பெறும் மஞ்சட் காமாலை நோயின் பிரதான குறிகுணங்களில் ஒன்று நோயாளியின் தோலும் கண்களின் வெண்விழிப்பகுதியும் மஞ்சள் நிறம் அடைவதாகும்.

பைலிரூபின் (bilirubin) என்னும் கழிவுப் பொருள் இரத்தத்தில் அளவுக்கு அதிகமாகச் சேருவதால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. எமது உடலில் உள்ள செங்குருதிக் கலங்களின் வாழ்க்கைக் காலம் 120 நாட்கள் மட்டுமே. வாழ்நாள் முடிந்த கலங்கள் இறப்பதும் அவற்றுக்குப் பதிலாகப் புதிய கலங்கள் உருவாவதும் உடலில் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நிகழ்வுகள். இறந்த செங்குருதிக் கலங்கள் ஈரவில் உடைக்கப்படும் போது அக்கலங்களுக்கு செந் நிறத்தை வழங்கிய ஹீமோகுரோபின் (Hemoglobin) என்னும் நிறப்பொருள் சிதைவடைகிறது. இந்தச் சிதைவில் தோன்றுவதுதான் மஞ்சள் நிறமடைய பைலிரூபின் என்னும் பித்தக் கழிவுப்பொருள். இது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் இரத்தத்தில் சேரக்கூடாது. ஈரல் பழுதடையும் போது அல்லது ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் பித்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படும் போது இந்த ‘பைலிரூபின்’ என்னும் மஞ்சள் நிறக்கழிவுப்பொருள் இரத்தத்தில் கூடுதலாகச் சேருவதால் தோலும் கண்களும் மஞ்சள் நிறமடைகின்றன. இந்தக் குறிகுணத்தையே மஞ்சட் காமாலை என்கிறோம்.

ஈரவில் ஏற்படும் பாதிப்பின் இறுதிக் கட்டமாகவே மஞ்சட் காமாலைக் குறிகுணங்கள் வெளிப்படுகின்றன. அளவுக்கு மீறிய மதுபானம், ஆழுதங்களால் ஏற்படும் காயங்கள் போன்ற பல்வேறு காரணிகள் ஈரலைப் பழுதடைய வைக்கின்றன. எனினும் இவற்றுள் பரவலாகக் காணப்படுவை ஈரலைத் தாக்கும் வைரசு நோய்களாகும். (Viral Hepatitis) ஈரலைத் தாக்கும் வைரசுக்கள் பல உள்ளன. இவற்றை இன்று Hepatitis A, B, C, D, E, G, X என்றெல்லாம் வகைப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

இவற்றுள் எளிதில் தொற்றுக்கூடியனவாகவும் கடுமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியனவாகவும் இருப்பவை Hepatitis A மற்றும் Hepatitis E என்னும் வைரசுக்கிருமிகளாகும். Hepatitis A என்னும் வைரசு வளர்ச்சியடைந்துவரும் நாடுகளில் குழந்தைகள் மத்தியிலேயே பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. எனினும் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் இது அனைத்து வயதினரையும் தாக்குகின்றது. இந்த வைரசை ஒத்த Hepatitis E என்னும் வைரசு நோய் இந்தியா, இலங்கை போன்ற இந்து சமுத்திரத்தை அண்டிய நாடுகளில் வாழும் மக்களைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. இந்த வைரசு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் மலம் தவறுதலாக மற்றுமொருவர் சாப்பிடும் உணவு, குடிக்கும் தண்ணீர், பயன்படுத்தும் உணவுப் பாத்திரங்கள் என்பவற்றுடன் சேர்ந்து விடுவதால் அவருக்கும் தொற்று ஏற்பட்டு ஈரல் நோய் தோன்றுகின்றது.

சுரலைத் தாக்கும் மற்றுமொரு வைரசான Hepatitis B பரவும் முறை சற்று வித்தியாசமானது. இந்த வைரசினால் தாக்கப்பட்ட நோயாளி ஒருவரின் இரத்தம் தவறுதலாக ஏற்றப்படுவதால் சுகதேகி ஒருவருக்கு இந்நோய்க் கிருமி தொற்றி விடுகிறது. நோயாளி ஒருவருடன் உடலுறவு வைத்துக்கொள்வதாலும் இந்நோய் தொற்றிவிட வாய்ப்புண்டு. நோயாளி பயன்படுத்திய ஊசி, சவரக்கத்தி, காது குத்தும் ஊசி போன்றவற்றை சுகதேகி ஒருவர் பயன்படுத்தும் போது இரத்தத்தின் மூலம் இந்நோய்க்கிருமி தொற்றிவிடக்கூடும்.

தொற்று நோய்கள் அல்லாத ஈரல் நோய்களும் உள்ளன. மிதமிஞ்சிய மதுபானத்தால் ஈரல் பழுதடைந்த போதும் மஞ்சட் காமாலை ஏற்படலாம். ஒரு சிலருக்கு அவர்கள் பிறிதொரு நோய்க்கு எடுக்கும் மருந்துகளும், வேறு சில நக்கப்பொருட்களும் மஞ்சட் காமாலைக் குறிகுணங்களைத் தோற்றுவிக்கும். கருவில் ஈரல் முழுமையாக உருவாகாமல் இருக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கு மஞ்சட் காமாலை நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பல்வேறு காரணிகளால் இந்நோய் தோற்றுவிக்கப்படுவதால் நோயின் மூலத்தை அறிந்து அதற்குரி சிகிச்சையினை மேற்கொள்வதே சிறந்த பலனைத் தரக்கூடியது.

வைரசுத் தொற்றினால் ஏற்படும் மஞ்சட் காமாலையின் ஆரம்ப குறிகுணங்களாக இலேசான காய்ச்சல், உடல்நோயு, தலைச்சுற்று, வாந்தி, பசியின்மை, அடிவயிற்றில் நோயு, வயிற்றோட்டம், களைப்பு போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படலாம். இந்நோய் முற்றிய நிலையில்

## தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

தோலும் கணக்களின் வெண்விழிப்பகுதியும் மஞ்சள் நிறமடைதல் செம்மஞ்சள் நிறமான சிறுநீர், களிமண் நிறமான, சீழுடன் சேர்ந்த மலம் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படும். மதுபானம் காரணமாக மஞ்சட் காமாலை (alcoholic hepatitis) ஏற்பட்டவருக்குக் கல்லீரல் வீங்கிக் காணப்படும்.

## தமிழர் மருத்துவத்தில் மஞ்சட்காமாலைக்கு

### மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

மஞ்சட் காமாலை நோயால் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் கீழ்க்காணும் மூலிகைச் சிகிச்சைகளுள் ஏதாவது ஒன்றைத் தொடர்ந்து இரண்டு அல்லது மூன்று கிழமைகளுக்கு செய்துவர வேண்டும்.

1. கீழ்க்காய் நெல்லிச்சாறு 20 மில்லிலீற்றர் (4 தேக்கரண்டி) தேனுடன் சாப்பிடவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
2. பசுப்பால் கறக்கப்பட்ட உடனே அதில் 125 மில்லிலீற்றர் எடுத்து 1 தேக்கரண்டி கீழ்க்காய் நெல்லிச்சாறு விட்டு அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)
3. ஒரு கீழ்க்காய் நெல்லித் தாவரத்தை எடுத்து ஏலக்காய் இரண்டு, வால்மிளாகு ஐந்து சேர்த்து அரைத்து உருண்டையாக்கி இவ்வுருண்டையில் 2 கிராம் தொடக்கம் 4 கிராம் வரை பாலுடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)

### அல்லது

மேற்படி மூன்றையும் 200 மில்லி லீற்றர் தண்ணீர் விட்டு நாலில் ஒன்றாக வற்றும்வரை காய்ச்சினடுத்து இக் குடிநீரில் 30 மில்லி லீற்றர் தொடக்கம் 50 மில்லி லீற்றர் வரை குடிக்கவும்.

4. கீழ்க்காய்நெல்லித் தாவரங்கள் ஐந்து, விஷ்ணு கிராந்தி ஒரு பிடி, சீரகம் ஒரு தேக்கரண்டி, ஏலக்காய் ஒன்று, பறங்கிச்சக்கை ஒரு தேக்கரண்டி, முந்திரிகை வற்றல் 30

- கிராம் ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியாக எடுத்து ஒன்றாக நக்கியின் ஒன்று சேர்த்து, இரண்டு லீற்றர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து நாலில் ஒன்றாக வற்றக் காய்ச்சி எடுக்கவும். இக்குடிநீரில் 30 மில்லிலீற்றர் தொடக்கம் 60 மில்லி லீற்றர் வரை குடிக்கவும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
5. முக்கரட்டை (முக்கரைச் சாறணை) தாவரத்தைப் பசைப்போல் அரைத்து அதில் 30 கிராம் எடுத்துச் சாப்பிடவும்.  
அல்லது  
முக்கரட்டைச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேனுடன் அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
  6. கையான் தகரைக் கீரையின் சாறு அல்லது இக்கீரையை உலர்த்தி எடுத்த தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் அல்லது சீனியுடன் அருந்தவும்.
  7. கரிசலாங்கண்ணி ஒரு பிடி எடுத்து அதனுடன் மிளகு ஒரு கிராம் சேர்த்துப் பசைபோல் அரைக்கவும் இதில் இரண்டு கிராம் தொடக்கம் நன்கு கிராம் வரை அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
  8. சீந்தில் சாறு அல்லது அதன் தூள் ஒரு தேக்கரண்டியளவு தேன் அல்லது சீனியுடன் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)
  9. முள்ளங்கிச் சாறு 50 மில்லி லீற்றர் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள்)
  10. பாகல் இலைச்சாறு 30 மில்லி லீற்றர் அருந்தவும்.  
(ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள்)

**பத்தியம்-மஞ்சட்** காமாலை நோய்க்குப் பத்தியம் மிக அவசியம். நோயாளி கொழுப்புச் சத்து இல்லாத உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். மதுபானம், எண்ணெய், கொழுப்பு, மற்றும் எளிதில் சமிபாடு அடையாத உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உப்பு, புளி குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கருப்பஞ்சாறு, மரக்கறிகுப், பழச்சாறு என்பவற்றைப் போதிய அளவில் அருந்த வேண்டும். இயன்ற அளவில் பகலில் மோர், தயிர் என்பவற்றை அருந்த வேண்டும். நன்றாக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### 3.24 காசநோய் அல்லது ரீபி (T B)

இனக் கலவரம், இடப்பெயர்வு, அகதிமுகாம்கள் இவை அனைத்தும் இலங்கைத் தமிழருக்கு வழங்கிய 'பரிசு' களுள் 'ரீபி' எனப்படும் காசநோயும் ஒன்று. 1995இல் ஆயிரத்துக்கு ஒருவர் என்ற விதித்தில் இலங்கையர் மத்தியில் பரவியிருந்த இந்த நோய் இலங்கைத் தமிழர் என்று பிரித்துப் பார்க்கும்பொழுது 500 பேருக்கு ஒருவர் என்ற விதித்தில் பரவியிருப்பது தெரியவந்துள்ளது. (ஆதாரம் WHO Epidemiological Bulletin 1997, 72 Pages 117 - 122)

பலவினமானவர்கள், ஊட்டச்சத்துக் குறைந்தவர்கள், மதுபானம், போதை மருந்து என்பவற்றுக்கு அடிமையானவர்கள் மற்றும் நீரிழிவு, வாதம், எம்டஸ் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காச நோய்க்கு எனிதில் ஆளாகிறார்கள். 'ரீபி' நோயாளிகளுடன் அதிக நேரம் சேர்ந்திருக்கும் கட்டாயத்துக்கு உள்ளானவர்கள் மத்தியிலும் இந்நோய் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. அகதிகள், வீடில்லாதேர், சிறைக்கைத்திகள் மற்றும் மருத்துவப் பணிப்பிலேவர், ஆசிரியர்கள் மத்தியில் இந்நோய் பரவிக் காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

காசம் (TB) ஒரு தொற்றுநோய். இந்நோயைத் தோற்றுவிக்கும் பக்ரியாக கிருமியின் பெயர் Mycobacterium Tuberculosis. இந்தக் கிருமி கவாசப்பை, முளை, முதுகெலும்பு, சிறுநீரகம் போன்ற பல்வேறு அங்கங்களையும் தாக்கக்கூடியது. இரத்தச் சுற்றோட்டத்தில் சேரும் கிருமி பிறிதொரு நோயைத் தோற்றுவிக்கின்றது. எனினும் கவாசப்பையில் கிருமியின் தொற்று ஏற்பட்டவர்களுக்கே காசநோய் உண்டாகின்றது. இவர்களே மற்றவர்களுக்கும் இந்தக் கிருமியைத் தொற்ற வைக்கின்றார்கள். கவாசப் பையில் 'ரீபி' க் கிருமியின் தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் சதா இருமிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்கள் இருமும்போது வெளிப்படும் கோழை (Sputum) மூலம் நோய்க்கிருமி கூடவே இருப்பவர்களுக்குத் தொற்றிவிடுகின்றது. ஒரு சிறிய அறைக்குள் அல்லது 'மினிபஸ்' ஒன்றில் 'ரீபி' நோயாளி ஒருவருடன் தொடர்ந்து 8 மணிநேரம் அடைபட்டு இருப்பவர்களுக்கு 'ரீபி' கிருமி தொற்றிவிடும் சாத்தியம் உண்டு.

ஊட்டச்சத்துக் குறைவும் உடல் பலவினமும் உள்ள ஒருவருக்கு 'ரீபி' கிருமி தொற்றியவுடன் அது கவாசப்பையைத் தாக்கும் காசநோயாக

விருத்தியடைகிறது. காசநோயாளியிடமிருந்து கிருமி தொற்றிய ஒருவருக்கு 6 தொடக்கம் 12 கிழமைகளுக்குள் நோயின் குறிகுணங்கள் தெரியவரலாம்.

பொருளாதார அபிவிருத்தியில் பின்தங்கிய நாடுகளில் வாழும் வறிய மக்களும், உள்நாட்டுப் பேர்களினால் வீடுவாசல்களை இழந்து அகதிமுகாம்களில் தங்கும் மக்களும், 'பீ' நோய்க்கு எனிதில் இலக்காகிறார்கள். இந்த நாடுகளில் இருந்து புலம்பெயர்ந்து கணா, இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளுக்கு வரும் மக்கள் இங்கு வந்து சேர்ந்து 4 அல்லது 5 வருடங்களுக்குள் காசநோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். குளிர் பிரதேசத்தின் ஒத்துவராத புதிய குழலுக்கு வருவதால் ஏற்படும் உழைச்சலும் இதற்கு ஒரு காரணமாகக் கருதப்படுகின்றது. 'பீ' கிருமியின் தொற்று இளம் பருவத்திலேயே ஏற்பட்டிருப்பினும் அது காசநோயாகப் பரிணமிப்பது போனாக்கும் எதிர்ப்புச் சக்தியும் குன்றிய முதுமைப் பருவத்திலேயாம். பெரும்பாலும் காசநோயுள்ள பாட்டன், பாட்டி அல்லது ஓர் உறவினர்மூலமாக இந்தக் கிருமி இளம் பிள்ளைகளுக்குத் தொற்றி விடுகின்றது. ஒருவருக்கு காசநோய் இருக்கும் விடயம் வெளியில் தெரியாமல் இருக்கலாம். நோயாளி இடையிடையே இருமிக் கொண்டிருப்பார். சாதாரண இருமல் என்று கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவார்கள்.

## பீ (TB) கிருமியின் தொற்றினால் ஏற்படும் நோய்கள்

### காச நோய் (Pulmonary tuberculosis)

'பீ' கிருமி தொற்றிய ஒருவருக்கு ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளுள் காசநோயே பிரதானமானது. இதனை ஆங்கலத்தில் Pulmonary tuberculosis என்று குறிப்பிடுவார்கள். கவாசப்பையை 'பீ' கிருமி தாக்குவதால் ஏற்படும் நோய் இது.

மருந்து (Antibiotics) எடுத்தும் ஒருவருக்கு கடுமையான இருமல் தொடாந்து 3 கிழமைக்குமேல் இருக்குமானால் அவருக்கு காசநோய் இருக்கக்கூடிய சாத்தியம் உண்டு. அதேசமயம் இருமலின் போது வெளிவரும் கோழையுடன் இரத்தம் காணப்படல் தொடர்ச்சியான காய்ச்சல், இரவில் வியாத்தல், உடல் நிறைக் குறைவு என்பன காசநோயின் ஏனைய அறிகுறிகளாகும். கவாசப்பையில் 'பீ' கிருமியின் தொற்று காரணமாகக் காசநோய் ஏற்பட்ட ஒருவரே 'பீ' கிருமியை மற்றவர்களுக்கும் தொற்று வைக்க முடியும். ஒருவருக்கு 'பீ' கிருமியினால் கவாசப்பை

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

தாக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை நெஞ்சுப் பகுதியில் எடுக்கப்படும் எக்ஸ்ரே (X-ray) மூலம் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

### ‘ரீபி’ கிருமியின் தொற்றினால் ஏற்படும் வேறு நோய்கள்

‘ரீபி’ கிருமி கவாசப்பையை மாத்திரம் தாக்குவதன்று, முதுகெலும்பு (Spinal), மூளை (Meningeal), சிறுநீர்கம் (renal) போன்ற உறுப்புக்களையும் இந்தக் கிருமி தாக்குவதுண்டு. இவற்றுள் இரத்தச் சுங்கோட்டத்துஞ் பரவும் ‘ரீபி’ கிருமி (Miliary TB) அபாயகரமானது. முதுகெலும்பைத் தாக்கும் ‘ரீபி’ பினால் எலும்புச்சிதைவு ஏற்படுகின்றது. இந்த நோயை Pott's disease என்று ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுவார்கள். எனினும் இந்த வகையான நோயென்றினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒருவரிடமிருந்து ரீபி கிருமி இன்னொருவருக்குத் தொற்று முடியாது. கவாசப் பையில் கிருமி தொற்றிய காசநோயாளர் ஒருவரே நோய்க்கிருமியை மற்றவர் களுக்கும் பரப்ப முடியும்.

கொதிக்க வைக்காத அல்லது தொற்றுநீக்கம் செய்யப்படாத பாலைக் குடிப்பதன் மூலம் மாடுகளில் இருந்து பரவும் மற்றுமொரு வகையான ‘ரீபி’ கிருமியும் உள்ளது. இந்த வகையான ‘ரீபி’ கிருமி தொற்றிய ஒருவருக்குக் கழுத்தடியில் முடிச்சுக்கள் (Lymph node TB) தோன்றலாம். இந்தக் கிருமி குடல், அடிவயிறு போன்வற்றையும் தாக்குகின்றது.

### தோற்பரிசோதனை (Skin Test)

ஒருவருக்கு ‘ரீபி’ கிருமியின் தொற்று உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள தோற்பரிசோதனை (Skin Test) உதவுகிறது.

கன்டாவிலும் அமெரிக் காவிலும் Mantoux எனப் படும் தோற்பரிசோதனை செய்யப்படுகின்றது. இடது முன்கையில் தோலுக்குக் கீழே ஓர் ஊசி (Tuberculin Purified Protein Derivative 1/1000) போடப்படுகிறது. இந்தப் பரிசோதனையின் பெறுபேறுகள் இந்த ஊசி போடப்பட்டு 48 மணித்துயாலங்களுக்கும் 72 மணித்திலாயங்களுக்கும் இடையில் எடுக்கப்பட வேண்டும். இக்காலப்பகுதியில் ஊசி போட்ட இடம் தட்டையாக வீங்கி அந்த வீக்கத்தின் நீளம் 10 மில்லிமீற்றரூக்கும் கூடுதலாக இருந்தால் ‘ரீபி’ நோய்க்கிருமியின் தொற்று உள்ளது என்று தீமானிக்கலாம். இவர்கள் தொடர்ந்து ‘எஸ்ரே (X - ray) பரிசோதனை’ மற்றும் ‘கோழைப் பரிசோதனை’ என்பவற்றுக்கு உள்ளாக்கப்படுவதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு ‘ரீபி’ கிருமியைத் தொற்றுவைக்கக் கூடிய ‘காசநோய்’ இவர்களுக்கு உள்ளதா

என்பதை உறுதி செய்யலாம். (ஏங்கனவே பி.சி.ஐ (BCG) தடுப்புசி போட்டவர்களுக்குத் தோற்பரிசோதனையின் போது ஏற்படக்கூடிய வீக்கம் 10 மில்லிமீட்டருக்கும் குறைவாகவே இருக்கும்)

தோற்பரிசோதனையில் வலுவான 'ரீபி' யின் தாக்கம் காணப்படும் ஒருவர், அல்லது எக்ஸ்பிரேயில் நோயின் அறிகுறிகள் காணப்படும் ஒருவர் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி மருந்து முறையாக எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

'Where youth grows pale, and spectre - thin, and dies'

"இளமை தேய்ந்து வெளிறிப் பேயாய் மெலிந்து இறக்கும் கட்டம்"

என்று காசநோயின் இறுதிக் கட்டத்தை வர்ணிக்கிறார் ஜோன் கீற் (John Keat) என்னும் புகழ் பெற்ற ஆங்கிலக் கவிஞர். இந்தக் கவிஞரின் தம்பிக்குக் காசநோய். தனது சகோதரனை அவனது இறுதிக் காலம் வரை வைத்துப் பராமரித்த கவிஞருக்கும் இந்த நோய் தொற்றியது. 1821இல் கவிஞர் கீற் இறக்கும்போது காசநோய்க்கு மருந்து எதுவும் இருக்கவில்லை.

காச நோய்க்கு மருந்துகள் கண்டறியப்படுவதற்கு முன்னர் இந்த நோய்க்கான சிகிச்சை நல்ல உணவு, சுத்தமான காற்று, மற்றும் ஓய்வு மட்டுமே. இன்றும் கூட காசநோயாளர்க்கான சிகிச்சையில் நல்ல உணவு, சுத்தமான காற்று, ஓய்வு என்பன குறிப்பிடத்தக்க இடம்பெற்றுள்ளன. அதே சமயம் காசநோயைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தக்கூடிய நுண்ணுயிரிக் கொல்லி மருந்துகளும் (Antibiotics) இன்று உள்ளன. இந்த மருந்துகளின் உதவியிடன் ஆறு மாதத்தில் காசநோயைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடிகிறது. பொதுவாக காசநோயாளர்களுக்கு 6 தொடக்கம் 9 மாதம்வரை இந்த மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. வேறுவகை 'ரீபி' நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சை 1 வருடத்துக்கு நீடிப்பதுண்டு. ரீபி நோய்க்கு மருந்து எடுப்பவர்கள் மதுபானம் அல்லது போதை மருந்துகள் பயன்படுத்தல் கூடாது. 1950க்கு முன்னர் காசநோயைக் குணப்படுத்தக் கூடிய நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் இருக்கவில்லை. ஜம்பதுகளுக்குப்பின்னர் காசநோயால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கை வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைந்துவிட்டது. எனினும் வளர்ச்சியடைந்து வரும் நாடுகளில் இன்றும்கூட இந்நோய் பயங்கரமாகப் பரவியுள்ளது. மரணத்தை விளைவிக்கும் தொற்றுநோய்களில் ரீபி இன்றும் முதலிடம் வகிக்கிறது. வருடத்துக்கு 80 லட்சம்பேர் 'ரீபி' நோயால்

## தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் தின்றும்

இறக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு வருடமும் 8 லட்சம் பேர் புதிதாக இந்நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.

### வருமுன் காக்க....

இன்று 'ரீபி' க்கான தடுப்புச் சூன்று உள்ளது. இதனை 'பீஸீஜீ' (BCG Bacille Clamette - Guerin) என்று சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுவார்கள். தோற்பரிசோதனையில் "ரீபி" நோய்க்கிருமியின் தாக்கம் காணப்படாத - 40 வயதுக்குக் குறைவானவர்களுக்கு இந்தத் தடுப்புச் சோடப்படுகிறது. பீஸீஜீ தடுப்புச் சோடவர்களில் 80 சதவீதமானோருக்கு 10 தொடக்கம் 15 வருடங்களுக்கு "ரீபி" நோயிலிருந்து பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது. இந்த ஊசியை ஒருமுறை போட்டபின் மறு முறை போடும் வழக்கம் தற்போது இல்லை.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை காசநோயில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. மதுபானம் மற்றும் போதை மருந்தின் உபயோகம் வீட்டில் அளவுக்கு மீறிய ஆட்கள் சேர்ந்து வாழ்தல் போன்ற ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அன்று தொடக்கம் இன்றுவரை பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களை பாதித்துவரும் கசரோகம் பற்றி தமிழ் மருத்துவர்கள் நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தனர். இந்த நோயின் குறிகுணங்கள் பற்றி பின்வரும் பாடல் விளக்குகின்றது.

இருமியே சியலுமுண்டாய் இடையிடை சரமும் தோன்றி  
யருவியே மிடறு கன்றி யற்பமாய் வாந்தியாகும்  
மருவியே தேகம்தானும் மறுத்தலாற் தானும் வற்றி  
கருவியைக் குறைத்து ஓட்டும் கசரோகம் என்னலாமே

இருமலுடன் சளியுமுண்டாகி இடையிடை காய்ச்சல் ஏற்படும்.  
மிடறு காய்ந்து அற்பமாக வாந்தி ஏற்படும் தேகம் உணவை மறுதலித்து  
கைகால்கள் மெலிந்து காணப்படும்.

### 3.25 எஃட்ஸ்

எஃட்ஸ் நோயினால் கிண்றுவரை கிறந்தவர்கள் ஒரு கோடியே இருபது கில்ட்சம். எஃட்ஸ் கிருமியுடன் கிண்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்போர் பூன்று கோடி. கிவர்களுள் கிரண்டு கோடி பத்து கில்ட்சம் மக்கள் ஏதற்கு ஆபிரிக்காவில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். உலகில் ஒரு நாளைக்குப் பதினொராயிரம் பேர் என்ற அளவில் கிந்த நோய் வேகமாகப் பரவிவருகிறது.

தென் ஆபிரிக்காவில் மாத்திரம் ஒரு நாளைக்கு ஆயிரத்து ஐநூறு பேர் புதிதாக எஃட்ஸ் கிருமியின் தொற்றுக்கு ஆளாகிக்கொண்டு வருகிறார்கள். இந்நாட்டின் மக்கட் தொகையில் இருபது சதவீதம் எஃட்ஸ் நோயினால் அழிந்துவிடும் அபாயம் தோன்றியுள்ளது. இந்தியாவில் விபச்சாரத்தில் ஈடுபடுத்தப்படும் இளம் பெண்கள் மூலமாக இந்த நோய் வேகமாகப் பரவிக்கொண்டிருக்கிறது. கம்போடியாவில் மட்டும் ஏழாயிரம் குழந்தைகள் அனாதைகள் ஆவதற்கு எஃட்ஸ் நோய் காரணமாக இருந்துள்ளது.

**ஏழை நாடுகளும் - செல்வந்த நாடுகளும்!**

அமெரிக்கா கனடா மற்றும் மேற்கு ஐரோப்பாவின் செல்வந்த நாடுகளில் எஃட்ஸ் நோய் பரவுவது ஓரளவுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டு வருகையில் ஆபிரிக்கா ஆசியா மற்றும் கிழக்கு ஐரோப்பிய நாடுகளில் இந்த நோய் தீவிரமாகப் பரவிவருகின்றது. காரணம்? வறுமை!

ஒரு எஃட்ஸ் நோயாளியின் ஒரு வருட மருந்துச் செலவு வறிய நாடுகள் சிலவற்றின் ஆஸ்பத்திரிகளில் ஒரு வருடத்துக்குச் செலவிடப்படும் பணமாகும். இந்த மருந்துகள் ஏழை மக்களுக்குச் சென்றடையும் வாய்ப்பு இல்லை. எஃட்ஸ் நோய் பற்றியும் இந்நோயில் இருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள் பற்றியும் புதிய விளக்கம் இன்மை, வறுமையின் நிமித்தம் விபச்சாரத்தில் ஈடுபடும் இளம்பெண்கள், பெருகிவரும் போதைவஸ்துப் பழக்கம், போன்ற பலகாரணிகள் வறிய நாடுகளில் எஃட்ஸ் நோய் கட்டுப்பாடின்றிப் பரவி வருவதற்கு காரணிகளாகின்றன.

**“எஃட்ஸ்” என்பதன் பொருள்!**

Acquired Immune Deficiency Syndrome என் னும் ஆங் கிலச் சொற்றொடரின் சுருக்கமே எஃட்ஸ் (AIDS) ஆகும்.

ஒருவருக்கு பொக்குளிப்பான் அல்லது சின்னம்மை (Chicken pox) போன்ற தொற்றுநோய் ஏற்பட்டவுடன் அந்த நோய்க்கிருமியின் எதிரிப்பொருட்களை (antibodies) எமது உடல் தொற்றுவிக்கின்றது. மீண்டும் அந்த நோய்க்கிருமி உடலில் தொற்றிவிடாமல் இந்த எதிரிப்பொருட்கள் தடுத்து நிற்கின்றன. எமது வாழ்க்கைக்க காலத்தில் இவ்வாறு தொற்றுநோய் மூலமோ, தடுப்புசி மூலமோ நாம் பெற்றுக்கொள்ளும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை ஆங்கிலத்தில் (Acquired immunoposity) என்று குறிப்பிடுவார்கள். எனினும் எய்ட்ஸ் நோயைத் தொற்று விக்கும் கிருமியோ எமது நோயெதிர்ப்புச் சக்தியையே அழித்து விடுகின்றது. இந்தச் சக்தியை உருவாக்கும் தொகுதியைச் செயலிழக்க வைத்து விடுகிறது. எய்ட்ஸ் கிருமி தாக்கிய உடல் தொற்று நோய் எதனையும் எதிர்த்து நிற்க முடியாமல் அந்நோய்க்குச் சரணடைந்து விடுகிறது.

எய்ட்ஸ் நோயைத் தொற்றுவிக்கும் கிருமி ஒரு ‘வைரஸ்’ (virus) ஆகும். இதனை எச்.ஐ.வி (HIV) என்று ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுவார்கள். Human Immunodeficiency Virus என்பதன் சுருக்கமே HIV ஆகும்.

எச்.ஐ.வி வைரசுத் தொற்றின் இறுதிக்கட்டமே எயிட்ஸ் நோயாகும். ஒரு சிலருக்கு இந்த வைரசுக்கிருமி தொற்றிய பின்னரும் அது எய்ட்ஸ் நோயாகப் பரிணமிக்கப் பத்து வருடங்களுக்கு மேல் எடுக்கலாம். இந்தக் காலப்பகுதியில் இவர்கள் எந்தப்பிரச்சனையுமின்றிச் சுகதேகிக்களைப் போல் காட்சியளிப்பார்கள். அதேசமயம் இந்தக் காலப்பகுதியில் மற்றவர்களுக்கு தொற்றுக்கிருமியை பரப்பி விடுகிறார்கள்.

எய்ட்ஸ் கிருமி தொற்றியவர்களின் விந்து (Semen) யோனிக்கசிவு, இரத்தம், தாய்ப்பால் என்பவற்றில் இந்த நோய்க்கிருமி காணப்படுகின்றது.

#### வரலாறு

1981ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் முதன் முதலாகக் கண்டறியப்பட்ட ‘எய்ட்ஸ்’ இன்று உலகெங்கும் பரவி மனித சமுதாயத்தின் மிகக் கடுமையான சுகாதாரப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. என்பதுகளில் இந்த நோய் பரவத் தொடங்கியபோது

முற்று முழுதாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஓரினச் சேர்க்கைப் (Homosexual) பழக்கமுள்ள ஆண் கள் மற்றும் போதைமருந்துக்கு அடிமையானவர்கள் மாத்திரமேயாவர். எனினும் இந்நோய் தற்போது ஆண், பெண், குழந்தை என்று சகல தரப்பினரையும் பாதிக்கும் ஒன்றாக ஆகிவிட்டது. எஃட்ஸ் நோயை உண்டாக்கும் வைரசு கிருமியை ஒத்த ஒன்று ஆயிரிக்காவில் வாழும் பச்சைக்குரங்கில் கண்டறியப்பட்டது. மத்திய ஆயிரிக்காவில் குரங்குக்கடியின் மூலம் இந்தக் கிருமி மனிதருக்குத் தொற்றியிருக்கலாம் என ஊகிக்கப்படுகிறது.

### குறிகுணங்கள்

களைப்பு, காய்ச்சல் இரவில் வியர்த்தல், நினைநீர் கரப்பிகள் மற்றும் கல்லீல் (spleen) போன்ற உள்ளூறுப்புகள் வீங்குதல், உடல் மெலிவு என்பன எஃட்ஸ் நோயின் ஆரம்பகாலக் குறிகுணங்களாகும். நோயாளியின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புப் பொறிமுறை செயலிழந்து விடுவதால் நியுமோனியா, முளைக் காய்ச்சல், முளைச்சவ்வு வீக்கம், மற்றும் கான்சர் போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கு இந்நோயாளி இலக்காகி விடுகிறார். எச்.ஐ.வி வைரசு கிருமி தொற்றிய உடனேயே நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதில்லை. வைரசு கிருமி பெருகி எஃட்ஸ் நோயின் அறிகுறிகள் தெரிவதற்கு சாதாரணமாக ஐந்து வருடங்கள் எடுக்கலாம். இந்த இடைக்காலத்தில் எச்.ஐ.வி வைரசு தொற்றியவர்கள் இந்த அபாயகரமான கிருமியை மற்றும் பலருக்குப் பரப்பிலிடும் அபத்து உண்டு. எயிட்ஸ் நோயின் அறிகுறிகள் தெரிந்து 2' வருடத்துக்குள் ஒருவர் இறந்து விடலாம்.

**“எஃட்ஸ்” வைரசிடமிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?**

எஃட்ஸ் வைரசு தொற்றியவரின் விந்து யோனிக்கசிவு, இரத்தம் தாய்ப்பால் என்பவற்றில் இந்த நோயை ஏற்படுத்தும் எச்.ஐ.வி. வைரசுக் கிருமி காணப்படுகின்றது என்பதை ஏற்கனவே குறிப்பிட்டேன். உடலுக்கு வெளியே இந்தக் கிருமி உயிர்வாழ முடியாது. எனவே எஃட்ஸ் கிருமி தொற்றியவரின் உடலில் இருந்து விந்து, யோனிக்கசிவு, இரத்தம், தாய்ப்பால் என்பவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றின் மூலமாகவே இந்த வைரசு மற்றுமொருவருக்குத் தொற்றமுடியும்.

பின்வரும் வழிகள் மூலம் எஃட்ஸ் நோய்க்கிருமி ஒருவர் உடலில் இருந்து மற்றொருவருக்குத் தொற்றுகின்றது.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

- \* பாதுகாப்பற்ற ஆண், பெண் பாலியல் தொடர்புகள்.
- \* போதை மருந்துப் பழக்கமுள்ளவர்கள். போதை மருந்து ஏற்றும் ஊசியினைப் பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்வது. இரத்தக் கலப்பு ஏற்பட இது வழி வகுக்கின்றது.
- \* பச்சை குத்தும் ஊசியைப் பலரும் பயன்படுத்தவது இதுவும் வைரசு தொற்றிய ஒருவரின் இரத்தம் மற்றவரது இரத்தத்தில் கலந்து வைரசுக் கிருமியைச் சேர்த்து விடுகிறது.

#### முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

- \* ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற இல்லற தத்துவத்தை ஒழுங்காகக் கடைப்பிக்கவும். அற்ப சுகத்துக்கு ஆடைப்பட்டு ஆபத்தை விலைக்கு வாங்கக்கூடாது.
- \* இரத்ததானம் செய்தவர்களின் இரத்தம் இன்னொருவருக்கு ஏற்றுப்படுமுன்னர் அந்த இரத்தத்தில் நோய்கிருமி இல்லை என்பதை பரிசோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- \* மற்றும் ஏற்றும் ஊசிகள் மற்றும் தோலைக்கீறும் உபகரணங்கள் தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

#### பின்வரும் செயற்பாடுகளினால் எய்ட்ஸ் கிருமி தொற்றுவதில்லை

- \* இரத்த தானம் செய்வதன் மூலம் எய்ட்ஸ் கிருமி உங்களைத் தொற்றுவதில்லை. எய்ட்ஸ் உள்ளவரைக் கடித்த முட்டையோடு நுளம்போ கடிப்பதன் மூலம் எய்ட்ஸ் கிருமி தொற்ற முடியாது.
- \* எய்ட்ஸ் நோயாளி ஒருவரின் கோப்பை கிண்ணங்களை பயன்படுத்துவதன் மூலம் எய்ட்ஸ் தொற்றுவதில்லை.
- \* நோயாளியின் தும்மல் இருமல், மூலம் இந்நோய் பரவுவதில்லை.

- \* எய்ட்ஸ் கிருமி உள்ள ஒருவரைக் கட்டித் தழுவுவதன் மூலமோ, தொடுவதன் மூலமோ, எய்ட்ஸ் தொற்றி விடுவதில்லை.
- \* நோயாளியின் டெலிபோன், கொம்பியூட்டர் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதாலோ எய்ட்ஸ் தொற்றி விடுவதில்லை.
- \* எய்ட்ஸ் நோயாளியுடன் சினிமா, நீச்சல் தடாகம், கடற்கரை போன்ற இடங்களுக்குச் செல்வதால் இந்த நோய் தொற்றிக் கொள்வதில்லை.

எய்ட்ஸ் நோய்க்கு ஒரு தடுப்புசியைக் (vaccine) கண்டு பிடிக்கும் நோக்கில் இன்று ஆய்வுகள் மும்முரமாக நடைபெற்று வருகின்றன. இவ்வகையான தடுப்புசி ஒன்று எய்ட்ஸ் நோய்க்கு இலக்காகக் கூடும் என்று கருதப்படும் ஒரு சிலருக்குக் கொடுக்கப்பட்டும் உள்ளது. அந்த ஆய்வுகள் வெற்றி பெற்று உலகில் வாழும் ஏழை மக்களுக்கும் இந்தத் தடுப்புசி இலகுவில் கிடைக்கும் பட்சத்தில் எய்ட்ஸ் நோயின் கோரப் பிடியில் இருந்து மனித சமுதாயம் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

### 3.26 தைரொயிட்

ஹோர்மோன்கள் (Hormones) எனப்படும் குறிப்பிட்ட சில இரசாயனப்பொருட்களை தைரொயிட் கரப்பி உற்பத்தி செய்கின்றது. இந்த ஹோர்மோன்கள் இரத்தச் சுற்றோட்டத்தில் கலந்து உடலின் ஏனைய பகுதிகளில் உள்ள உயிர் கலங்களிலும் இழையங்களிலும் செயற்படுகின்றன.

தைரொயிட் இரண்டு வகையான ஹோர்மன்களை உற்பத்தி செய்கின்றது. ஒன்றின் பெயர் ‘தைரொக்சின்’ (Thyoxine) நான்கு அயோடின் அனுக்களைக் கொண்ட இந்த ஹோர்மோனை T4 என்று குறிப்பிடுவர். இரண்டாவது ஹோர்மோன் மூன்று அயோடின் அனுக்களைக் கொண்டது. இதனை T3 என்று குறிப்பிடுவர். T4 எனப்படும் தைரொக்சின் இரத்த ஒட்டத்தில் கலந்து உடலின் பிற உறுப்புகளைச் சென்றடைந்தவுடன் அங்கு T3 யாக மாற்றப்பட்டுச் செயற்படுகின்றது.

உடலின் சகல உயிர்க்கலங்களும் செயற்படும் வேகத்தைக் கூடிக்குறையாமல் ஒரு கட்டுப்பாட்டக்குள் வைத்திருப்பதே ரைரொயிட் ஹோர்மன்களின் முக்கியபணியாகும். உதாரணமாக மாச்சத்து புரதம், கொழுப்பு போன்ற உணவுகள் எமது உடலில் முறையாகச் சமிபாடு அடைவதற்கு இந்த தைரொயிட் ஹோர்மன்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் இருத்தல் அவசியம். தைரொயிட் கூடினாலும் பிரச்சனை உதாரணமாக தைரொயிட் இருக்கவேண்டிய அளவிலும் குறைவாக இருக்கும் போது ‘கொலஸ்ரோல்’ கூடுகிறது.

ஒரு குழந்தையின் முறையான உடல்மற்றும் உள்ள வளர்ச்சி தைரொயிட் ஹோர்மோன்களின் சரியான அளவிலே தங்கியுள்ளது. விலங்குகளுக்கும் இது பொருந்தும். உதாரணமாக தைரொயிட் ஹோர்மோன் இல்லாமல் ஒரு வாற்பேத்தை (Tadpole) தவணையாக முடியாது. அவ்வாறே தைரொயிட் ஹோர்மன்கள் சரியான அளவில் இல்லாதிருக்கும் ஒரு குழந்தையின் உடலும் முளையும் முறையாக வளர்ச்சியடைய முடியாது.

#### தைரொயிட்

உலகின் மக்கள் தொகையில் ஏறத்தாழ 5 சதவீதமானோர்

தைரொய்ட் வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். பாலகர்கள், சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், பருவப்பெண்கள், தாய்மார்கள், முதியவர்கள் என்று வயது வித்தியாசம் இன்றி எவருக்கும் வரக்கூடிய இந்த வியாதி கருப்பையில் வளரும் குழந்தையையும் பாதிக்கக்கூடியது. எனினும் தைரொய்ட் பிரச்சனையால் அவதிப்படுவோரில் பெரும்பாலானோர் பெண்களாவர். 60 வயதை எட்டிய ஆண்களில் 9சதவீதமானோருக்கும் பெண்களில் 17 சதவீதமானோருக்கும் தைரொய்ட் பற்றாக்குறை காணப்படுகின்றது. தைரொய்ட் பிரச்சனை பெண்களுக்கு எந்த வயதிலும் ஏற்படக்கூடுமாயினும் பருவ வயதையடைந்த பெண்கள் மற்றும் தாய்மார்கள் மத்தியிலேயே இது பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. தாய் வழியில் பரம்பரையாக வரக்கூடியது இந்த வியாதி என்ற கருத்து உள்ளது. எனினும் குழந்தாரணிகளே இந்த வியாதியை விருத்தியடைய வைக்கின்றன.

### தைரொய்ட் கரப்பி

கழுத்தின் முன்பக்கமாக குரல்வளை முடிச்சின் கீழ் தோலுக்கும் தசைநார்களுக்கும் உள்ளே ஒரு வண்ணத்துப் பூச்சியின் வடிவில் உள்ளது இந்த தைரொய்ட் கரப்பி. கரப்பியின் வலது சோணையும் இடது சோணையும் மெல்லிய தைரொய்ட் இழையத்தினால் தொடுக்கப்பட்டு இருக்கும். சாதாரணமாக ஆண்களில் இந்த தைரொய்ட் கரப்பி வெளியே பார்வைக்கும் புலப்படுவதில்லை. எனினும் மெல்லிய கழுத்துடைய இளம்பெண்களில் குறிப்பாக அண்ணார்ந்து பார்க்கும் பொழுது பார்த்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

### கழுத்தின் முன்பக்கமாக ஒரு கழலை!

கழுத்தடியில் உள்ள தைரொய்ட் கரப்பிகள் வீங்குவதால் கழுத்தின் முன்பக்கமாக ஒரு வீக்கம் காணப்படும். இந்த வீக்கம் ஒரு சிலருக்கு குறைவாக தொட்டுப் பார்த்தால் மட்டுமே உணரக்கூடியதாக இருக்கும். வேறு சிலருக்கோ ஒரு தோடம்பழுத்தின் அளவிலும் மிகப்பெரிதாகக் காணப்படும். எனினும் தைரொய்ட் ஹோர்மோன்கள் கரப்புக்கும் கழுத்தடியில் தோன்றும் வீக்கத்தின் அளவுக்கும் பெரிய தொடர்பு இருப்பதாகக் கூறமுடியாது.

ஒரு சிலருக்கு தைரொய்ட் கரப்பி வீங்கினாலும் கரப்பிகள் வீங்கினாலும் கரக்கப்படும் ஹோர்மோன்களின் அளவு சாதாரணமாக இருக்கும். வேறுசிலருக்கு ஹோர்மோன்களின் அளவு குறையும்போது இந்த வீக்கம் ஏற்படுகிறது அதேசமயம் வேறு சிலருக்கு தைரொய்ட்

## தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

ஹோராமோன்கள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரப்பதால் இந்த விக்கம் ஏற்படுகின்றது. ஒரு சிறிய கழலை அளவுக்கு அதிகமாகக் ஹோராமோன்களைச் சுரக்கக் கூடும். மிகப்பெரிய கழலை ஹோராமோன் பற்றாக்குறையுடன் தொடர்புடையதாகவும் இருக்கலாம்.

### தைரொய்ட் பற்றாக்குறை! (HYPOTHYROIDISM)

தைரொய்ட் கூடினாலும் பிரச்சனை. குறைந்தாலும் பிரச்சனை என்று குறிப்பிட்டிருந்தேன். தைரொய்ட் ஹோராமோன்களின் சுரப்பி அளவில் குறைவதால் ஏற்படும் வியாதியினை வைப்போ தைரொயிடிசம் என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

தைரொய்ட் பற்றாக் குறையினால் ஆண்களிலும் பார்க்கப் பெண்களே கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள். ஆயிரம் ஆண்களில் ஒரு ஆணுக்கு தைரொய்ட் பற்றாக்குறை காணப்படும் போது பெண்களில் ஆயிரம் பேரில் 19 பேருக்கு இந்த வியாதி காணப்படுகின்றது. தைரொய்ட் பற்றாக்குறையினால் ஏற்படும் குறி குணங்களுள் உளச்சோர்வு (Depression) முக்கியமானதாகும். இதனால் வியாதியின் காரணத்தை அறிந்து கொள்ளாமல் தைரொய்ட் பற்றாக்குறைக்கு மருந்து செய்யாமல் மனோவியாதிக்கு சிகிச்சைக்கு அனுப்பப்பட்டவர்கள் உண்டு. (ஆதாரம் Dr.Frank, British Journal of Clinical psychology, 1993)

தைரொய்ட் பற்றாக்குறை உடையவர்களுக்கு உளச்சோர்வும் தான் கைவிடப்பட்டது போன்ற உணர்வும் ஏற்படுவதுண்டு.

மனோவியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடல் நிறை குறையும், அதிகாலை துயிலெழுந்து விடும் போக்கு காணப்படும் தைரொய்ட் பற்றாக்குறை உடையவர்களுக்கு உடல் நிறை அதிகரிக்கும். பசியின்மை ஏற்படும். தூக்கம் கூடும், எப்பொழுதும் களைப்பு காணப்படும். ஞாபகச்சுதி குறையும், எண்ணங்கள் மெதுவாக கவும் குழம்பியதாகவும் இருக்கும் பாலுறவில் நாட்டம் குறையும்.

### தைரொய்ட் பற்றாக்குறையின் குறிகுணங்கள்!

1. தோல் குளிர்ந்து, தடித்து வியர்வை இன்றி உலர்ந்து வெளிறிக் காணப்படும். புண்கள் மெதுவாக ஆறும், எப்போதும் குளிர்வது போல் இருக்கும்.

2. உடல்வெப்பநிலை சாதாரண நிலையிலும் குறைவாகக் காணப்படும். கைகளும் முகமும் குறிப்பாக கண்களின் கீழ்ப்புறமும் கண்ணிமைகளும் புடைத்துக்காணப்படும்.
3. தலை, புருவங்களின் புறப்பகுதிகளில் இருந்து உரோமங்கள் உதிரும்.
5. மலச்சிக்கல் ஏற்படும். உடல்நிறைகூடி ஊதினமாதிரி இருக்கும்.
6. கொலெஸ்ரேநோல் கூடும்.
7. மிகுந்த கணப்பாக இருக்கும். மந்தமான செயற்பாடு காணப்படும்.
8. மாதவிலக்குக் கோளாறுகள், இரத்தம் கூடுதலாக வெளியேறுதல், மலட்டுத்தன்மை.
9. நாடித்துடிப்பு குறைதல், நெஞ்கவலி, முச்ச முட்டுதல்.
10. நீண்டநேரம் தூங்குதல் தூங்கி எழுந்த பின்னரும் கணப்பாகவும் அசதியாகவும் இருப்பது போன்ற உணர்வு.
11. தசைகளில் நோயும் பலவீணமும் தலைவாரும் போது கூடக் கைகளை மேலே உயர்த்தி வைத்திருக்க முடியாமை.
12. இரத்த அழுத்தம் கூடுதல் அல்லது குறைதல்.
13. எந்த விடயத்திலும் தூரிதமாகத் தீர்மானம் எடுக்க முடியாது தடுமாறுதல், சிந்தித்துச் செயலாற்ற முடியாத மந்த நிலை.
14. உரையாடல்களைத் தெளிவாகக் கேட்க முடியாமல் செவிப்பலன் குன்றுதல்.
15. குரல் கரகரப்பாகவும் தடித்தும் இருத்தல். குறட்டைவிடுதல் வார்த்தைகள் இடையிடையே தடைப்படுதல்.
16. கழுத்தின் முன் பக்கமாக வீக்கம் காணப்படுதல், விழுங்கும்போது தொண்டையில் அழுத்தம் உணர்ப்படல்.
17. அடிக்கடி தடுமல் போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகுதல். தைரொய்ட் பற்றாக்குறை உள்ள ஒருவருக்கு மேற்கூறப்பட்ட குறிகுணங்கள் அனைத்தும் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எனினும் இந்தக்குறிகுணங்களின் பெரும்பாலானவை காணப்பட்டால் குறிப்பாக வீக்கம், முகமாற்றங்கள் போன்ற தெளிவாகப் பார்க்கக்கூடிய குறிகுணங்கள் காணப்பட்டால் உங்களது தைரொய்ட் பிரச்சனையும் கடுமையானதாக இருத்தல் கூடும்.

### 3.27 கிரந்தி

அனைத்து வயதினரையும் தாக்கக்கூடிய தோல்வியாதி இது. எனினும் இது தொற்று வியாதி அல்ல. தமிழர் மருத்துவத்தில் கிரந்தி என்று அழைக்கப்பெறும் இந்த வியாதியைத் தற்போது ‘எக்ஸிமா’ என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். பரம்பரையாக வரக்கூடிய ஒரு வகையான எக்ஸிமா, ஆஸ்துமா, பீனிசம் போன்றவற்றுடன் தொடரப்படையது. எப்பொழுதும் அரிப்பைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும். தோல் உலர்ந்து சிவந்து காணப்படும்.

நடுத்தர வயதுக்குமேல் சிலருக்கு இரத்தச் சுற்றோட்டம் போதாமை காரணமாக கீழ்க்காலில் எக்ஸிமா ஏற்படுவதுண்டு.

ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வரும் கிரந்தி மண்ணைத்தோல் பகுதியில் தோன்றிப் பரவக்கூடும். எனினும் கிரந்தி எண்ணேய், ஈராக்கும் கிறீம்கள் போன்றவை இந்தக் கிரந்தியை எனிதில் மாற்றி விடுகின்றன. பொதுவாக ஈரப்பதன் கொடுக்கும் கிறீம்கள் (moisturising creams) நோயின் தாக்கத்தைக் குறைக்கின்றன.

#### தமிழர் மருத்துவத்தில் கிரந்திக்கு மூலிகை சிகிச்சைகள்

1. இலுப்பை இலைக்கு நல்லெண்ணை பூசி அதனை நெருப்பில் வாட்டி பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் வைத்துக் கட்டவும் மூன்று, நான்கு மணித்தியாலங்களுக்குப் பின்னர் இதனை மாற்றவும்.
2. கிரந்தி ஊற்று உள்ள பாகத்தைக் காலை, மாலைகளில் தொட்டாச் சுருங்கி இலையை அவித்து எடுத்த கஷாயத்தால் கழுவியாரின் சித்திரப்பாலாவி என்னும் மூலிகையை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் அரைத்து அதன் மீது கட்டி வரவும்.
3. வேப்பிலை அவித்த நீரில் குளித்து வரவும்.
4. துளசி இலைகள் 50 கிராம் அளவில் எடுத்து அரைத்து அதிகாலையில் அருந்தவும்.
5. மஞ்சள் பசை 20 மில்லி கிராம் வெறும் வயிற்றில் அதிகாலையில் அருந்தவும்.
6. வேப்பிலைச்சாறு 30 மில்லி லீட்டர் (இரண்டு மேசைக்கரண்டி) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவையாக ஐந்து நாட்களுக்கு அருந்தவும். (விரும்பினால் சிறிதளவு தேன் சேர்த்துக் குடுக்கலாம்)

### 3.28 யாருகு

எமது உடலின் மேற்பரப்பில் இருந்து இறந்த தோற்கலங்கள் தொடர்ச்சியாக உதிர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. எமது கபாலத்தை மூடும் தோல் சராசரியாக 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை உதிர்க்கப்பட்டு புதுத்தோல் உருவாகின்றது. ஆனால் ஒழுங்கு ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் சீர்குலைந்து 11 நாட்களுக்கு ஒரு முறை இறந்த தோற்கலங்கள் உதிர்க்கப்படும்போது அவற்றை எம்மால் உடனடியாக அகற்ற முடியாது போகின்றது. இந்த இறந்த செதில்கள் ஒன்று திரண்டு தலை வாரும்போது சீப்புகளில் சிக்கிக் கொள்கின்றன. இவற்றைத்தான் நாம் ‘பொடுகு’ என்கிறோம். பொடுகு அதிகமானால் தலையில் அரிப்பு ஏற்படும்.

பல்வேறு அகக் காரணிகளாலும் (internal causes) புறக்காரணி களாலும் (external causes) பொடுகு தோற்றுமாயினும் மிகச் சிறிய பூஞ்சனம் ஒன்றுக்கும் இதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் நம்புகின்றார்கள். பிற்றிதோஸ்போறும் ஓவேல் (Pityrosporum ovale) என்பது இதன் இலத்தீன் வின்குானப்பெயர். எமது உடலில் எப்போதும் இது வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும் ஒரு சிலருக்கே இதனால் ‘பொடுகு’ என்னும் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. பொதுவாகக் குளிர் காலத்திலேயே பொடுகுத் தொல்லை அதிகமாகிறது.

நம்மவர்கள் முன்னைய காலங்களில் சிகைக்காம் தேய்த்துத் தலைகழுவிக் குளிப்பது வழக்கம். தற்போது பொடுகுக்கு என்றே பலதரப்பட்ட ‘ஷாம்பு’ க்கள் கடைகளில் விற்பனையாகின்றன. அவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்திவருவது பல்ளைத்தரும்.

### 3.29 படர்தாமரை

தலை, கவடு, பாதம், நகம் போன்ற இடங்களில் தொற்றிவிடும் பூஞ்சனம் (fungus) ஒன்றே படர்தாமரை என்னும் தோல்வியாதி ஏற்படக் காரணமாக உள்ளது. இந்தப் பூஞ்சனத்தின் பெயர் ரீனியா (Tinea) என்பதாகும். தோலில் தாமரை போன்று வட்ட வட்டமாக சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படுவதால் இந்தக் குறிகுண்டதைப் படர்தாமரை என்று மிகப் பொருத்தமான பெயரால் குறிப்பிட்டார்கள் தமிழ் மருத்துவர்கள்.

ஒருவரிடமிருந்து மற்றுமொருவருக்குத் தொற்றக்கூடியது இந்தக் கிருமி. படர்தாமரை தொற்றிய வளர்ப்புப் பிராணியிடமிருந்தும் இது மனிதருக்குத் தொற்று வாய்ப்புண்டு.

ஒருவர் பயன்படுத்திய உடைகள், துவாய்கள் போன்றவற்றை வேறொருவர் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பொது இடங்கள், குறிப்பாகப் பாடசாலைகள், சிறுவர் பாதுகாப்பு நிலையங்கள் போன்றவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

#### தமிழ் மருத்துவத்தில் படர்தாமரைக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

1. படர்தாமரை உள்ள இடத்தில் ஏருக்கலம்வேரும், தகரை வேரும் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் அரைத்துப் பூசவும்.
2. படர்தாமரை உள்ள பகுதியில் புரசம் விதையை அரைத்துப் பூசவும்.
3. வண்டுகொல்லி அல்லது சீமை அகத்தி என்றழைக்கப்பெறும் மரத்தின் இலைகளை எலுமிச்சம் சாற்றில் நன்றாக அரைத்துப் பூசவும்.
4. மருதோன்றி விதைகளை 20 கிராம் அளவில் எடுத்து இடத்துக் தயிரில் (750 கிராம்) மூன்று நாட்களுக்கு ஊறப் போடவும் பின்னர் அத்தயிரைப் படைகளில் தேய்க்கவும்.
5. வெண்காரத்தை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் அரைத்துப் படைகளின்மீது பூசவும்.

### 3.30 எரிகாயம்

சமையல் அறையில் வேலை செய்யும் போது கொதி எண்ணேய் சிந்தி உடம்பில் எரிகாயங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. தொழிற் சாலைகளில் வேலை செய்பவர்களுக்கு ‘அசிட்’குளினால் எரிகாயங்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

எரிகாயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் மிகுந்த அவதானமாக இருக்க வேண்டும். எரிகாயத்துக்கு எண்ணேய் தடவுதல் உருளைக் கிழங்குப் பசை, வினாகிரி போன்வற்றைத் தடவுதல் போன்ற வீட்டு வைத்திய முறைகள் தீங்கு விளைவிப்பன. இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

எரிகாயம் ஏற்பட்டவுடன் உடனடியாகக் காயம்பட்ட இடங்களைக் களின்ந்த நீரினால் தொடர்ந்து 15 தொடக்கம் 30 நிமிடங்கள் எரிவு நிற்கும் வரை கழுவிக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இதற்கு ‘ஜஸ்’ கட்டிகளையோ ‘ஜஸ்’ தண்ணீரையோ பயன்படுத்தல் கூடாது.

எரிகாயம் ஏற்பட்டு 24 மணித்தியாலங்களுக்கு காயத்தில் மருந்து எதுவும் போடக்கூடாது. எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடங்களைச் சுத்தமான உலர்ந்த துணியொன்றினால் முடி வைத்திருத்தல் நலம். எரிகாயம் கடுமையாக இருந்தால், கண், முகம், போன்ற இடங்களில் ஏற்பட்டால், 1 வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகள் அல்லது 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியோர்கள் பாதிக்கப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் கூட்டிச் செல்லவேண்டியது அவசியம்.

எரிகாயத்துக்குப் பெரிதும் பயன்படும் ஒரு மூலிகை கற்றாழை ஆகும். கற்றாழையை ஆங்கிலத்தில் Aloe vera என்று குறிப்பிடுவார்கள். கற்றாழை சேர்த்துக் தயாரிக்கப்பட்ட கிறீம்கள் “பார்மஸி”களில் கிடைக்கப்பெறுகின்றன. ஒரு சிலர் தமது வீடுகளில் பூந்தொட்டிகளில் “கற்றாழை”யை வளர்க்கிறார்கள். கற்றாழையில் வடியும் சாற்றை எரிகாயத்தின் மேல் விட்டால் எரிவு குறையும்.

கற்றாழையின் மருத்துவப் பயன்குறித்துப் பல்வேறு நாட்டு மக்களும் அறிந்து வைத்துள்ளனர். எகிப்திய பிரமிட்டுக்களில் அடக்கம் செய்யப்பட்ட அரசர்களின் உடல்களை ‘எம்பாம்’ (embalm) பண்ணுவு தற்குக் கற்றாழை பயன் பட்டதாக அறியமுடிகிறது. அமெரிக்காவைக்

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

கண்டு பிடித்த ‘கொலம்பஸ்’ இந்தியாவுக்குப் புதுப்பாதை கண்டுபிடிக்கப் போவதாகக் கூறிக்கொண்டு முதன் முதலாகக் கப்பலில் புறப்பட்ட போது தனது டயறியில் எழுதி வைத்த குறிப்பு இது.

“எல்லாம் நலமே கற்றாழை கப்பல்ல் ஏற்றப்பட்டு விட்டது”

கற்றாழைச்சாறு 96 சதவீதம் நீரைக் கொண்டுள்ளது. எரிகாயம் குணமாவதற்குத் தேவையான ஓட்சிசனைத் தடைசெய்யாது. அதே சமயம் காயத்துக்கு வேண்டிய நீரையும் வழங்குகின்றது. கற்றாழையில் உள்ள அலோய்ன் (Aloin) என்னும் இரசாயனப் பொருளும் காயங்கள் ஆறுவதற்கு உதவுகிறது.

### 3.31 கட்டு, புண்

தோல் எமது உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்புக் கவசம் உள்ளே இரத்தமும் சதையும் சேர்ந்து எப்பொழுதும் ஈரமாகக் காணப்படும் உள்ளறுப்புக்களைப் பாதுகாப்பது இந்தத் தோல்தான். குளிரிலும் வெப்பத்திலும் இருந்து மட்டுமல்ல தொற்றுக் கிருமிகளில் இருந்தும் உள்ளறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கின்றது இந்தத்தோல். தோலில் ஏற்படும் கிழிசல்கள் கீறல்கள் என்பன இந்தப் பாதுகாப்புக் கவசத்தை உடைத்து விடுகின்றன. தோலில் ஏற்படும் காயங்களினுடோகத் தொற்றுக் கிருமிகள் நுழைந்து விடுவதால் புண்கள் ஏற்படுகின்றன.

எமது உடலின் தோற்பரப்பில், குறிப்பாக மூக்கு, காது, இன உறுப்புக்கள் என்பவற்றில் சாதாரணமாக வாழக்காடிய ஒரு கிருமி ஸ்டஃபாலோகோக்கஸ் ஓறியஸ் (*Staphylococcus aureus*) என்னும் பக்ரீயா. சேதமடையாத தோலில் இந்தக் கிருமி எத்தகைய தீங்கையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. எனினும் தோலில் கிழிசல்கள் கீறல்கள் ஏற்படும்போதுதான் இந்தக்கிருமி புண்களைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

தோலினுடோக நோய்க்கிருமி உள்ளே நுழையும்போது அந்தக் கிருமியை அழிக்க அவ்விடத்துக்கு வென் குருதிக்கலங்கள் விரைந்து அனுப்பப்படுகின்றன. உள்ளே வந்த கிருமிகளை விழுங்கி அழித்துவிடும் வென்குருதிக்கலங்களின் எச்சங்களே மஞ்சள் நிறத்தில் சீழாகக் காணப்படுகின்றன.

பக்ரீயாக் கிருமி தோலினுடோகச் சென்று உள்ளேயும் தாக்குமானால் தோல் சிவந்தும் வீங்கியும் காணப்படும். வீங்கிய பகுதியின் உச்சி வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும். இதனையே ‘கட்டு’ (Boil) என்கிறோம். கட்டு உடையும் போது அதனுள்ளிருந்து இரத்தமும் சீழும் வெளியேறலாம்.

சிறுபிள்ளைகள் ஓடி விளையாடும் போதும் ஈருளி ஓட்டப் பழகும்போதும் விழுந்து தோலில் சிராய்ப்பு ஏற்படுவதுண்டு. குறிப்பாக முழங்கால், முழங்கை போன்ற பகுதிகளில் இத்தகைய காயங்கள் ஏற்படுவது சர்வ சாதாரணம். தோலில் சிராய்ப்பு ஏற்படும்போது உடனடியாக அவ்விடத்தை தொற்றுநீக்கிக் கலவை ஒன்றினால் கழுவிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். நுண்ணுயிர் எதிரி (Antibiotic) சேர்க்கப்பெற்ற கிரீம் ஒன்றை காயத்தின் மீது பூசியியின்னர் சுத்தமான துணி ஒன்றினால் காயத்தை மூடிக்கட்ட வேண்டும். கடந்த 60 ஆண்டுகளாகவே பெங்சிலின், எஸ்ரெப்ரோமைசின்

(Streptomycin) போன்ற நுண்ணுயிர் எதிரிகள் கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இந்த 'அன்றிப்போட்டிக்' மருந்துகள் இதுகாலவரை கோடுக்கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றியுள்ளன என்பதை மறுக்க முடியாது. எனினும் இந்த மருந்துகள் கண்டறியப்படுமுன் மூலிகைகளும் ஆர்சனிக் போன்ற நச்சு இரசாயனங்களுமே கிருமிகொல்லி மருந்துகளாகப் பயன்பட்டு வந்துள்ளன.

தோலில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றுவதற்கு தூரிசு (Copper Sulphate) ஶஹமத் தை இலை, தேங் காயெண் னனை என்பவை சேர்த் துத் தயாரிக்கப்பெறும் 'பச்சை எண்ணெய்' இன்றும் தமிழ் மருந்துவர்களால் பயன்படுத்தப்பெறுகிறது. சீழ் பிடித்த பழைய புண்ணை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்த பின்னர் 'காரம்' என்றழைக்கப்பெறும் ஒரு மருந்தைப் புண்ணில் பூசிவிடுவது தமிழ் மருந்துவர்கள் கையாளும் பிறிதொரு முறை. இந்தச் சிகிச்சை மிகுந்த வேதனையையும் எரிவையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது. இந்தக் 'காரம்' செய்யும் முறைப்பற்றிக் கூறும் வெண்பா ஒன்றை ஏட்டுச்சுவடியில் காணமுடிந்தது.

யஞ்சளரசந்துரிசு மனோசிலை வெண்பாசானம்  
மிஞ்சு துத்தம்புஸ்கம்பால் வேப்பெண்ணை - அஞ்சாயல்  
அரைத்து வழித்தெடுத்து ஆறாத புண்ணீலிடத்  
தூரத்திலிடும் கள்ளமெனச் சொல்லு.

மஞ்சள் அரசந் துரிசு, மனோசிலை, வெள்ளைப் பாஷானம், துத்தம், புங்கமரத்துப்பால், வேப்பெண்ணெய் என்பவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துப் பெறப்படும் 'காரத்தை' ஆறாத புண்களில் பூசினால் அப்புண்கள் ஆறிவிடும் என்பது இப்பாடலின் பொருள். இங்கே கூறப்படும் மனோசிலை என்னும் மருந்தில் நச்சுத்தன்மையைடைய பாதரசமும் வெள்ளைப் பாஷானத்தில் 'ஆர்ஸனிக்' என்னும் கொடிய நச்சுப்பொருளும் உள்ளடக்கமாக உள்ளன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பல்வேறுவகையான தோல் புண்களுக்குத் தமிழர் மருந்துவம் கூறும் வெளிப்பிரயோக மருந்துகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் பெரும்பாலானவை மூலிகை மருந்துகளாகும்.

## கட்டுக்கள், கொப்பளங்கள்

1. உள்ளியை அரைத்து வீக்கத்தைச் சுற்றிப் பூசி ஈரவெங்காப்பிர்யாது கூட்டரைத்து முகப்பில் வைக்கவும்.
2. உள்ளியும் சுண்ணாம்பும் கலந்து பூசவும்.
3. வெங்காயத்தைச் சுட்டு அரைத்து மஞ்சளும் நெய்யும் கலந்து கட்டியின் முகப்பு விட்டுப் பூசவும்.
4. கருஞ்சீரகத்தை வெந்நீர் விட்டரைத்துக் கட்டுகள் மேல் பூசவும்.
5. வேப்பிலையுடன் சம அளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பற்றுப் போடவும்.
6. அரசம் இலையை நெய்தடவி அதனைச் சுற்று நெருப்பில் வாட்டி இளஞ்சுடாக வைத்துக் கட்டவும்.
7. மஞ்சளைச் சுட்டெடுத்த சாம்பலில் ஊமத்தை இலைச்சாறு விட்டுப் பசைபோல் ஆக்கிப் பூசவும்.
8. வேப்பங்கொழுந்தை நல்லெண்ணையில் வதக்கிக் கட்டவும்.
9. ஊமத்தைத் தண்டைச் சுட்டு விளக்கெண்ணையில் குழழத்துப் பற்றுப் போடவும்.
10. ஊமத்தை இலையில் நல்லெண்ணை தடவி அதனைச் சுற்று நெருப்பில் வாட்டி இளஞ்சுடாக வைத்துக் கட்டவும்.
11. சிலந்திநாயகம்(கிரந்திநாயகம்) பச்சிலையைத் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்துக் கட்டவும்.
12. அழக்கிரா இலையில் ஆழனைக்கெண்ணை தடவி இலேசாக நெருப்பில் வாட்டி வீக்கத்தின் மேல் போடவும்.
13. கோழிமுட்டையின் கோதை அரைத்து எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் குழழத்துப் போடவும்.
14. தேந்றாங்கொட்டைப் பொடியைத் தேனில் குழழத்துப் பூசவும்.

## பழைய புண்கள்

1. அரசு மரத்தின் பழுப்பு இலைகளை ஒரு சட்டியில் போட்டு அதன் மீது ஒரு சட்டியை வைத்து மூடிப் பத்து நிமிடம் அடுப்பில் வைத்தால் இலை சாம்பலாகும். இச் சாம்பலில் தேங்காயெண்ணை கலந்து புண்களின்மேல் தடவி வரவும்.
2. வாழைச் சருகுச் சாம்பலைத் தேங்காயெண்ணையில் கலந்து பூசவும்.
3. தான்றிக் காய்ப் பருப்பைத் தூள்செய்து தண்ணீரில் குழப்பிப் பூசவும்.
4. நெடுநாள் சென்ற புண்ணுக்கு தொட்டாச்சுருங்கி இலைச் சாற்றை விட்டு மேலே வெற்றிலை வைத்துக் கட்டவும்.
5. ஆழாத் புண்களுக்கு மருதோன்றி இலையை அரைத்துப் புண்களின் மேல் பூசி வரவும்.
6. முற்றிய முள்முருக்கம் பட்டையை மேற்தோல் நீக்கி இடித்துத் தோல் மூடிய புண்களின் மீது வைத்துக் கட்டவும்.
7. ஒதியம் பட்டையை நன்றாகப் பொடிசெய்து வேப்பெண்ணையில் குழப்பிப் புண்களில் போட்டு வரவும்.
8. உள்ளியைத் தேங்காய்ப்பால் விட்டு அவித்து கடைந்து சீழ்பிழித்த புண்களின் மீது வைத்துக் கட்டவும்.
9. குப்பைமேனி இலையையும் மஞ்சளையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் கலந்து பூசவும்.

## படுக்கைப் புண்

01. கடுக்காய்த் தூளைப் படுக்கைப் புண்கள் மேல் தூவி வரவும். அல்லது அத்தூளைத் தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து பூசவும்.
02. குப்பைமேனி இலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து தூளைப் படுக்கைப்புண்மேல் தூவி தேங்காயெண்ணை தடவவும்.

## நகச்சற்று

01. உத்தாமணி இலையினை அரைத்து நகத்தைச் சுற்றிப் பற்றுப் போடவும்.
02. பிஞ்சுக் கத்தரிக்காயைச் சுட்டு நகத்தில் வைத்துக் கட்டவும்.
03. குழிழ் பழத்தைச் சுட்டு நகத்தில் வைத்துக் கட்டவும். சீழ் வெளிப்பட்ட பின் அம்மான் பச்சரிசிப் பாலைத் தடவி வரவும்.
04. கிரந்திநாயகம் இலையைத் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்துக் கட்டவும்.

உள்ளி, மஞ்சள், மருதோன்றி, குப்பைமேனி, அழக்கிரா, கடுக்காய், தான்தோன்றிக்காய், புங்கு, வேம்பு போன்ற மூலிகைகளுக்கு பக்ரியாக கிருமிகளின் வளர்ச்சியைத் தடைசெய்யும் ஆற்றல் உள்ளது என்பதைப் பல்வேறு ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டியிருப்பதை இங்கு கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

## வெட்டுக்காயத்துக்கு

01. குளைச் சுண்ணாம்பை தூதுவளங்காயளவு உருண்டை பண்ணி நல்லெண்ணையில் பொரித்து எண்ணையை வடிகட்டி எடுக்கவும். கடுக்காயைச் சுட்டு விதையை நீக்கிவிட்டு முன்னர் வடிகட்டிய எண்ணையில் அரைத்துச் சீலையில் உருட்டவும். இந்தச் சீலையை காயத்துக்குப் போடவும்.
02. கருஞ்செம்பை (சித்தகத்தி) இலையை அரைத்து காயத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டவும். தினசரி புதிய மருந்து கட்டி வரவேண்டும். மருந்து கட்டியான் தண்ணீர் படாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கவேண்டும்.
03. இரத்தம் ஒடும் காயத்துக்கு சிறிது மஞ்சளை நீரில் அரைத்து ஒரு பஞ்சுத் துண்டில் அதனைப் பூசவும். இதனை நெய்யில் கொதிக்க வைத்து அதன் நிறம் கபில நிறத்தை அடையும்போது அதனை வெளியே எடுத்து ஆழியின்னர் காயத்தில் வைக்கவும்.
04. வெட்டொட்டி அல்லது அரிவாள்மணப்பூண்டு என்று சொல்லப்படும் மூலிகையைத் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து வெட்டுக்காயத்துக்குக் கட்டவும்.

## சுஞ்சக்கு

ஓடிம்போது, விழும்போது, பாயும்போது அல்லது தவறுதலாக காலை சமதரையில் வைக்காதவிடத்து மூட்டுக்கள் திரும்பி விடுவதால் சுஞ்சக்கு ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணமாக மூட்டுக்களில் வீக்கம், நோ என்பன ஏற்பட வாய்க்.

சுஞ்சக்கு ஏற்படுமாயின் கீழ்வாருவனவற்றில் ஏதாவது ஒரு சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தலாம்.

01. மணல் அல்லது உட்பைக்கொண்டு குடான் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.
02. பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்குமேல் இஞ்சிப்பசையை கனமாக வைத்துப் பற்றுப்போடவும்
03. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை கத்தானைச் சாற்றினால் மெதுவாகத் தேய்க்கவும். இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் இப்படிச் செய்யவும்.
04. ஒரு தேக்கரண்டி மஞ்சட்தூளை குடான் நீர் அல்லது பாலுடன் கலந்து அருந்தவும். (ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள்)

## அடிகாயம், நோவு, கிரத்தம் கண்டல்

01. அடியினால் இரத்தம் கண்டிப்போய் உட்காயம் இருந்தால் அந்த இடத்தைக் குளிர்ந்த நீரால் குளிப்பாட்டவும்.
02. தவசிமுருங்கை இலையை இடித்து வதக்கி அடிப்பட்ட காயங்களுக்கு வைத்துக் கட்டவும்.
03. தூத்துமக்கொத்தானும், உப்பும், பச்சைமஞ்சளும் வைத்துக் கட்டவும்.
04. பச்சைமஞ்சள், தூத்துமக்கொத்தான், மாவிலங்கம்இலை, உப்பு, தேங்காய்ப்பூ, அரிசிக்கஞ்சி துவைத்துக் கட்டவும்.
05. பச்சைமஞ்சள், அயில்பட்டை, உப்பு, கொப்பாத்தேங்காய் துவைத்துக் கட்டவும்.
06. விளாத்திப்பிசின், மூவிட்டைக்குரக்கன் வறுத்திடித்துக் கோழிமுட்டை வெள்ளைக்கரு விட்டு அரைத்துப் போடவும்.

07. ஆபாலை இலை, மாவிலங்கம் இலை, தேங்காய்ப்பு வறுத்துக் கட்டவும்.
08. வெளுத்தற்பிசின், சாளியா, புலுட்டுப்பனங்கட்டி, சண்ணாம்பு, மேர் காய்ச்சியகண்டு, கோழிமுட்டைவெள்ளைக்கரு விட்டு அரைத்து இறுகிய பதக்தில் பற்றுப் போடவும்.
09. நாவற்பட்டை, கய்ட்டைப்பட்டை, பச்சைமஞ்சள், உப்பு, கொக்காம்பாரை, கடுக்காய், பாலைப்பட்டை, கொப்பாத்தேங்காய் இவற்றை இடுத்து அவித்துப் பற்றுப் போடவும்.
10. விலாவில் நோவுக்கு கீழ்காய்நெல்லி, வசம்பு, வேந்கொம்பு, பொடுதலை வேர் எல்லாம் கூட்டி அரைத்துக் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்துப் பூசவும்.
11. நோவுக்கு நாவற்பட்டை, பச்சைமஞ்சள், சிறுநெல்அரிசிக்கஞ்சி துவைத்து முப்பது நாளிகைக்கருக் கட்டவும்.
12. முட்டை, சாதிக்காய், கத்தாளை என்பவற்றை அடியினால் இரத்தம் கண்டிப்போனதற்கு, பற்றுப் போடவும்.
13. அடிப்பட்ட இடத்தில் இரத்தம் கண்டிப்போனால் புளியைக் கரைத்து சம அளவு உப்புச் சேர்த்து ஒரு இரும்புக் கரண்டியில்விட்டு அடுப்பில் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இங்க்கி ஞாக இருக்கும்பொழுது இரத்தம்கட்டியிருக்கும் இடத்திற் பற்றுப் போடவும்.

### 3.32 முகப்பாக

வாலிப வயதினருக்கு. குறிப்பாக இளம் பெண்களுக்கு பிரச்சனையைக் கொடுக்கும் மற்றுமொரு விடையும் இந்த முகப்பரு. ஒருவருக்கு முகப்பரு கூடுதலாகத் தோன்றுவதும் கூட பரம்பரைக் குணம் என்கிறார்கள் மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள். உங்கள் அம்மா, அப்பா இருவருக்கும் இளவயதில் முகப்பரு கூடுதலாக இருந்திருந்தால் உங்களுக்கோ உங்களது சகோதர சகோதரிகளுக்கோ முகப்பரு பிரச்சனையைக் கொடுப்பதில் ஆச்சரியம் இல்லை. எனினும் வேறு பல காரணிகளும் முகப்பருவைத் தூண்டிவிடலாம். பொதுவாக வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு முகப்பரு கூடுதலாக ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இவர்கள் முகத்துக்கு ஒப்பனை (make-up) கூடுதலாகப் போடுவதே இதற்குக் காரணம் என்று கூறப்படுகின்றது.

#### ஒப்பனை

முகத்துக்கு மேக்கப் போடுவதற்குப் பல்வேறு வகையான அழகு சாதனங்களை இன்று கடைகளில் வாங்கக் கூடியதாக உள்ளது. இந்த அழகு சாதனங்களுள் பலரும் பயன்படுத்துவது முகத்துக்குப் போடும் கிறீம் ஆகும். இந்தக் கிறீம்களுள் பெரும்பாலானவை கொழுப்பு அமிலங்கள் சேர்ந்த எண்ணெய்கள் ஆகும். இவை முகத்தில் பருக்களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியன முகத்துக்குப் போடும் மேக்கப் பொருட்களில் உள்ள லனோலின் (lanolins), ஜோஸோ புறோப்பைல் மிறிஸ்ரேற் (Isopropyl myristate) சோடியம் லோரைல் சல்பேற்று (sodium lauryl sulfate) போன்ற இரசாயனங்களும் முகப்பருவைத் தூண்டிவிடக்கூடியனவாகும். எனவே இயன்றவரை இத்தகைய செயற்கை அழகு சாதனங்களை முகத்துக்குப் போடாமல் தவிர்ப்பது முகப்பரு ஏற்படுவதைக் குறைக்கும் ஒரு வழியாகும். குறிப்பாக எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட கிறீம்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நீங்கள் பயன்படுத்தும் கிறீமில் ‘எண்ணெய்’ எந்த அளவு உள்ளது என்பதை ஒரு சிறிய பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

பளபளப்பில்லாத 25 சதவீதம் பருத்தி சேர்க்கப்பட்ட ரைப்பிங் பேப்பர் ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளவும் சிறிதளவு கிறீமை ஒரு கோடாக அந்தப்பேப்பரில் இழுத்து விடவும். 24 மணிநேரம் கழித்து, அந்தப் பேப்பரைப் பார்த்தீர்களானால் கிறீமைச் சுற்றிவர எண்ணெய் வளையம் ஒன்று காணப்படும். இந்த வளையம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பெரிதாக

இருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கவல்லவு அந்தக் கிறீமில் என்னென்று கூடுதலாக உண்டு என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

### **தமிழர் மருத்துவத்தில் முகப்பருவக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்**

முகப் பருவைக் குறைக்கப் பல வேறு நாடுகளிலும் பின்பற்றப்படும் வீட்டு வைத்திய முறைகளில் எலுமிச்சம் பழம் முக்கிய இடம் பெறுகிறது.

முட்டை வெள்ளைக்கருவும், எலுமிச்சம் சாறும் கலந்து முகத்தில் பூசியின் 20 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விடவேண்டும். ஒரு கிழமைக்கு இரண்டு தடவைகள் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். இதுவே எமது ஊரில் பின்பற்றப்படும் ‘முகப்பரு’ சிகிச்சை.

ஹெயிட்டி நாட்டில் (Haiti) எலுமிச்சம் பழத்தைத் தண்ணீரில் பினைந்து ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறும்படி வீட்டுக்கு வெளியே வைப்பார்கள். மறுநாள் காலை எலுமிச்சம் பழம் ஊறிய நீரை எடுத்து முகத்தைக் கழுவுவார்கள். இரண்டு கிழமைக்கு இதனைத் தொடர்ந்து செய்தால் முகப்பரு குறைந்து விடும் என்கிறார்கள்

### 3.33 முகத்தில் சுருக்கங்கள்

வயது ஏற ஏற முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுதல் இயற்கையே. எனினும் பலருக்கு சுருக்கங்கள் விரைவாகவும், கூடுதலாகவும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. கடும் வெய்யில் நேரத்தில் வெளியே வேலை செய்பவர்கள், சிகிரெட் புகைப்பவர்கள், சத்துள்ள உணவு சாப்பிடாதவர்கள் இவர்களுக்கு முகத்தில் சுருக்கங்கள் விரைவாகவும் கூடுதலாகவும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களை உடனடியாக அகற்றி விடக்கூடியது என்ற விளம்பரத்துடன் பல்வேறு அழகு சாதனப் பொருட்கள் கிறீம்கள், எண்ணெய்கள் இன்று சந்தைக்கு வந்துள்ளன. இவற்றால் உங்களுக்குப் பணச்செலவு ஏற்படும் என்பது மட்டும் நிச்சயம்.

தாங்கள் சற்று மெலிய வேண்டும் என்பதற்காகப் பலர் திடீரென்று சாப்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்வார்கள். தோலுக்குக் கீழ் உள்ள கொழுப்பு குறைந்து விடும். ஆனால் முன்னர் உப்பிய நிலையில் இருந்த தோலின் பரப்பளவில் மாற்றம் ஏற்படாது. எனவே தோலில் மடிப்புக்களும் சுருக்கங்களும் ஏற்படும். நாற்பது வயதுக்கு முன்னரேயே உடல் பருமளனைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த வயதுக்குப்பின்னர் மெலிந்தால் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியாது.

விட்டமின் B உள்ள உணவுகள் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுவன. மாட்டிறைச்சி, கோழி, முட்டை, தவிடு நீக்காத கோதுமை, பால் போன்ற விட்டமின் B நிறைந்த உணவுகளைத் தெரிந்து சாப்பிடுவது நல்லது. இவற்றுடன் கரட், பழங்கள், இலைகறி வகைகள் என்பவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

கடும் வெயில் நேரத்தில் வெளியே அலைவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே சமயம் குரிய ஒளியும் நமக்குத் தேவையான ஒன்று என்பதையும், எமக்குத் தேவையான விட்டமின் Dயைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு குரிய ஒளி உதவுகிறது என்பதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

### எலுமிச்சம் பழம்:

தோலைப்பாதுகாப்பதற்கு எலுமிச்சம்பழம் பெரிதும் உதவும் என்பது ஆயுள்வேத மருத்துவர்களின் கருத்து. எலுமிச்சம் பழம் அல்லது வெம்மைப்பயன்படுத்தி முகத்தில் விழும் சுருக்கங்களைக் குறைக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை ஜோப்பிய அமெரிக்க மூலிகை மருத்துவர்களிடம் உள்ளது.

சற்று குபாக்கப்பட்ட கிரீஸ் (half and half cream) ஒரு மரச் சட்டியில் எடுத்துக் கொள்ளவும். இதற்குள் இரண்டு வெமன் துண்டுகளைப் போட்டு சட்டியை மூடி மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு ஊற விடவும். பின்னர் விடித்தெடுத்த திரவத்தால் முகத்தை அழுத்தி நடு மூன்று விரல்களால் முகத்தை ‘மஸாஜ்’ செய்யவேண்டும். பின்னர் சரமான துணியொன்றினால் முகத்தைத் துடைத்து விடவேண்டும். நாள்தோறும் காலைவேளையில் இதனைச் செய்து வருவதன் மூலம் முகத்தில் விழும் சுருக்கங்களைக் குறைத்து விடலாம் என்று கூறுகிறார்கள்.

இரண்டு முட்டை மஞ்சட்கருக்களை எடுத்து அதனுடன் அரை கப் ஓலிப் எண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும். இந்தக் கலவையை முகத்தில் பூசிய பின் 10 நிமிடங்கள் கழித்து முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை இதற்கு மேல் பூசி அரை மணித்தியாலத்தின் பின்னர் முகத்தைக் கழுவி விடவும்.

### 3.34 கூந்தலைப் பாதுகாக்கும் முறை

ஒரு மனிதனின் தலையில் சுராசரி 150,000 மயிர்கள் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது. எந்தப் பசனையுமின்றி இயற்கையாக வளர்ந்த இந்தக் கூந்தலை எப்படியெல்லாம் நாம் பாடாய்ப்படுத்தி வருகிறோம் என்பது பற்றி நீங்கள் ஒரு கணமேனும் சிந்தித்துப் பார்த்ததுண்டா?

அந்த நாட்களில் வாரத்துக்கு ஒரு முறை குறிப்பாக சனிக்கிழமைகளில் தலை நிறைய எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பார்கள். தலையில் நீரை வார்க்குமுன் சிகைக்காயினால் கூந்தலைத் தேய்த்து மேலதிக் எண்ணெயை அகற்றி விடுவார்கள். கூந்தல் வரண்டு போவதற்கு இங்கே இடம் இல்லை.

இன்றோ கூந்தலுக்கு எண்ணெய் தேய்ப்பதில் எவரும் அக்கறை எடுப்பதாகத் தெரியவில்லை. அதே சமயம் நாள்தோறும் தவறாமல் கூந்தலுக்கு ‘ஷம்பு’ வைத்துக் கழுவிக் கொள்வார்கள். எண்ணெயே இல்லாமல் கூந்தல் வரண்டு போய்விடும். குளோரினேற்றப்பட்ட நீரால் கூந்தலை அடிக்கடி கழுவுவது, ‘ஷம்பு’வை தொடர்ந்து உபயோகிப்பது கூந்தல் உலர்த்தியை (hairdryer) பயன்படுத்துவது, மின்சாரச் சுருளாக்கிகளை (electric curlers) உபயோகிப்பது போன்ற பல நவீன பழக்கங்கள் கூந்தலின் இயற்கை அழகைக் கெடுத்து அதனை வறட்சியடையச் செய்துவிடுகின்றன.

ஒவ்வொரு நாளும் கூந்தலை ‘ஷம்பு’வினால் கழுவுவதன் மூலம் இயற்கை எண்ணெய்கள் அகற்றப்பட்டு விடுகின்றன. வரண்ட அல்லது பாதிக்கப்பட்ட (dry or damaged hair) கூந்தலுக்கென விசேடமாக விற்கப்படும் வலு குறைந்த ‘ஷம்பு’ வைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. இதனையும் இடைவெளிவிட்டுப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

கேசம் வரட்சியடையும் போது தலைமயிரின் மேற்படைகள் அதன் மையப்பகுதியினின்றும் உரிபட்டு விடுகின்றன. ‘கொண்டி ஷனர்ஸ்’ (conditioners) என்றழைக்கப்பெறும் கூந்தல் சீராக்கிகள் உரிந்த மேற்படையைத் திரும்பவும் மையப்பகுதியிடன் சேர்ந்து விடுகின்றன. அத்துடன் கேசத்துக்கு ஒரு வித எண்ணெய்த் தன்மையையும் கொடுக்கின்றன. கேசத்தை ஷம்புவினால் கழுவும் ஒவ்வொரு தடவையும் நல்லதோரு ‘கொண்டி ஷனர்’ப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும்.

ஹரில் சிலர் கூந்தலுக்கு முட்டைக்கரு சேர்த்து நீராடுவார்கள். முட்டைக்கரு நல்லதொரு கொண்டிவென்றாகப் பயன்படும். ‘மேனேஸ்’ (mayonnaise) சிறந்ததொரு கொண்டிவென்றாகக் கருதப்படுகிறது. மேனேஸ் எனப்படும் இந்த ‘ஸோஸ்’ முட்டைக்கருவும் என்னையும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகின்றது என்பது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. என்னையுத் தன்மையுடன் வெள்ளையாக இருக்கும் இந்த மேனேஸைக் கேசத்தில் தடவியயின் சிறிது நேரம் கழித்து (5 நிமிடம் தொடக்கம் 1 மணித்தியாலம் வரை) கூந்தலை நீரால் கழுவிவிடவும்.

‘தலை முடிக்கு ‘ஷம்பு’ வைத்து நீராடியயின் கேசத்தை துணி ஒன்றினால் துடைத்துவிட்டு சிறிதளவு பியரை (beer) கேசத்தில் விசிறவும். வரண்ட கேசத்துக்கும் இது ஒரு பளபளப்பைக் கொடுக்கும் என்கிறார் கூந்தல் பாதுகாப்பில் நிபுணத்துவம் பெற்ற ஸ்ரீபென் டோசெற்றி என்பவர். ‘பியர்’ மணம் துரிதமாக அகன்றுவிடும். எனவே மனத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்’ என்கிறார் இவர்.

நீராடியயின் கூந்தலை உலரவைப்பதற்கு அடிக்கடி மின்சாரக் கூந்தல் உலர்த்தியைப் (hair dryer) பயன்படுத்துவது கேசத்தை வரட்சியடையச் செய்யும். எனவே கூந்தல் உலர்த்தியைப் பயன்படுத்துவதை இயன்றவரை தவிர்க்கவும். தலைக்கவசம் இல்லாது குளோரின் சேர்க்கப்பட்ட நீரில் அடிக்கடி நீந்துவதையும், வெய்யில் நாட்களில் தொப்பி இல்லாது வெளியே அலைவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

### 3.35 பூச்சிக்கமு

தேனி (bee), குளவி (wasp), தேன் (scorpion) பூரான் (centipede), சிலந்தி (spider) போன்ற பூச்சி இனங்கள் கொட்டுவதால் கடிபட்ட இடத்தில் ஊசி குத்துவதைப் போன்ற வலி ஏற்படுவதுண்டு இந்தப் பூச்சிகள் கொட்டும்போது விடத்தைத் தோலுக்குட் செலுத்தி விடுகின்றன. இந்த விடமே தோலில் கடுப்பு, வலி, வீக்கம் என்பவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது. கடிவிடம் தொடர்ந்து தோலின் இழையத்தில் இருக்குமானால் தொடர்ந்து அதன் தாக்கம் காணப்படும்.

ஒரு சிலருக்குப் பூச்சிக் கடியினால் கடுமையான ஓவ்வாமை எதிர்த்தாக்கம் (Allergic reaction) ஏற்படுவதுண்டு. இவர்களுக்கு வீக்கம், தடுப்பு, வலிப்பு என்பவற்றுடன் வயிற்றுவலி, மூட்டுநோய், தலைச்சுற்று வாந்தி, பசியின்மை போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படலாம். இத்தகைய குறிகுணங்கள் காணப்பட்டால் கடியுண்டவரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச்செல்வது அவசியம்.

விடப்பூச்சி கடிக்கும்போது விடத்துடன் கூடவே கெடுதல் விளைவிக்கும் பக்ரீயாக் கிருமிகளும் தோலுக்குள் புகுத்துவிடக்கூடும். இந்தக் கிருமிகள் கடிவாயிற் புண்கள் தோன்றக் காரணமாக உள்ளன. இத்தனத் தவிர்க்க பூச்சி கடித்த இடத்தை உடனடியாக சோப் போட்டுக் கழுவிவிடவேண்டும். பூச்சி கடித்த இடத்தில் ஒரு ‘ஜஸ்’ கட்டியை வைத்து அழுத்துவதன் மூலம் வீக்கத்தைக் குறைப்பதுடன் விடம் தோலில் பரவுவதையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

தோலினுள் செலுத்தப்பட்ட கடிவிடத்தை உறிஞ்சி எடுப்பதற்கு கரி, களிமண் போன்றவை உதவுகின்றன. அடுப்பில் வைத்து எரிக்கப் பட்ட விறகில் மிஞ்சுக் கரியை எடுத்து அதற்குச் சிறிது குளிர்ந்த தண்ணீர் விட்டு அரைத்துப் பசைபோல் ஆக்கிக் கடிவாயில் வைத்துக் கட்டி விட வேண்டும்.. கரிகிடைக்காவிட்டால் களிமண்ணும் நீரும் சேர்த்துப் பிசைந்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டி விடலாம். களிமண் காயும்வரை ஒரு துணியினால் கட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். உருளைக் கிழங்கைக் கத்தியால் சீவி அதன் தோலை அகற்றி விட்டு கிழங்கை அரைத்துக் கடிவாயில் கட்டுவதன் மூலமும் தோலில் ஊறிய விடத்தை வெளிக் கொண்டுவர முடியும். இறைச்சியை மென்மைப்படுத்தப் பயன்படும் புரதப்பகு நொதியங்கள் (Meat

tenderizers - Proteolytic enzymes) கடிவாயில் வைக்கப்படும்போது விடத்தை உறிஞ்சி வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

தேனீ ஒரு முறைதான் குத்தும். குத்தும் போது தேனீயின் குத்துசி (Stinger) முறிந்து தோலினுள் புதைந்து விடுவதால் மறுமுறை குத்தும் வாய்ப்பு தேனீக்குக் கிடையாமல் போகிறது. அதேசமயம், குளவிபோன்ற வேறு சில பூச்சியினங்கள் ஒருவரைப் பலதடவைகள் தாக்கக் கூடியன. பூச்சியினால் கடியுண்டவருக்குச் சிகிச்சை அளிக்குமுன்றர் எந்த வகையான பூச்சி கடித்துள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம் பொருத்தமான சிகிச்சையை மேற்கொள்வதற்கு இது உதவும்.

தேனீ, எறும்பு உட்படப் பெரும்பாலான பூச்சிகளின் விடம் அமிலத்தன்மை (acidic) உடையது. இந்தப் பூச்சிகள் கடித்தவுடன் அமிலத்தைக் குணமிழக்கச் செய்யும் காரத்தன்மை (basic) உடைய மருந்துகளே பலன் அளிக்கக்கூடியன. அப்ச்சோடா (Baking Soda) சுண்ணாம்பு (Slaked lime) என்பன காரத்தன்மை உடைய மருந்துகள்.

தேனீ குத்தியவுடன் அப்ச்சோடாவில் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து ஒரு பசையாக எடுத்துக் கடிவாயில் வைத்துவிடுவது மேற்கு நாட்டவரின் வீட்டு வைத்தியமுறை, எனினும் இந்தச் சிகிச்சை குளவிக் குத்துக்குப் பலன் தராது. எனவேதான் காரத்தன்மை உடைய குளவியின் விடத்தைக் குணமிழக்கச் செய்ய வலுக்குறைந்த அமிலமான வினாக்ரி (Vinegar) மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. குளவிகொட்டிய இடத்தில் ஒரு அஸ்பிரின் (Aspirin) வில்லையை எடுத்துத் தேய்த்தால் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும் விடத்தை அஸ்பிரின் முறித்துவிடும். இந்த அஸ்பிரினும் அமிலத்தன்மை உடையது என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

## தமிழர் மருத்துவத்தில் பூச்சிக்கடிக்கு மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

தமிழர் மருத்துவத்தில் கடித்த பூச்சி வகைக்கு ஏற்றபடி காரத்தன்மை உடைய சண்ணாம்பு அல்லது அமிலத்தன்மையுடைய புளி என்பன சிகிச்சைக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதைக் கவனத்திற் கொள்ளலாம்.

- 1) தேனி, ஏறும்பு, தேள், பூரான் இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று கொட்டி விட்டால் உடனே சண்ணாம்பைக் கடிவாயில் பூசிவிட்டு ஒரு கத்தரிக்காயைக் கட்டு அதன்மேல் வைத்துக்கட்டவும்.

அல்லது

வெங்காயத்தைப் பிளந்து ஆதில் சண்ணாம்பை ஊற்றிக்கடிபட்ட இடத்தில் வைத்துத் தேய்க்கவும்.

- 2) குளவி கொட்டினால் மூன்று வெங்காயங்களைக் குறுக்காக வெட்டி வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு துண்டாக எடுத்துக் கொட்டுவாயில் தேய்க்க வேண்டும். ஆறு துண்டுகளையும் தேய்த்து விட வேண்டும்.
- 3) குளவி கொட்டினால் புளியை எடுத்துக் கொட்டுவாயில் வைத்துத் தேய்த்து விடவும்.
- 4) குளவி கொட்டினால் விளாம்பழத்தின் ஓட்டை எடுத்துத் தூளாக்கி நீரில் குழப்பிக் கொட்டிய இடத்தில் பற்றுப் போடவும்.
- 5) புலிமுகச் சிலந்தி கொட்டினால் பலாக்காயின் பாலைக் கொட்டிய இடத்தில் வைத்துத் தேங்காய் மட்டையில் நெருப்பு மூட்டி அது குடேறிய பின் கொட்டிய இடத்தின் மேல் பிடிக்கவும். (பலாக்காயின் பாலில் விடத்தைச் செயலிழக்கவைக்கும் புரதப்பகுப்பு நொதியம் ஏதாவது இருத்தல் கூடும்)
- 6) தேள் கொட்டினால் ஒரு வெற்றிலையில் ஒன்பது மிளகை மடித்துக் கொடுத்து மென்று விழுங்கும்படி செய்துவிட்டுமூற்றின தேங்காயைச் சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.

(ஒரு முழுத்தேங்காயையும் சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. தேவின் விடத்தைச் செயலிழக்கச் செய்யும் அன்றி ஹிஸ்டாமின் (anti histamine) மற்றும் எஸ்ரெநாய்ட்ஸ் (Steroids) என்னும் இரசாயனங்கள் தேங்காயில் இருப்பது விஞ்ஞான பூர்வமாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்)

- 7) பூரான் கடியினால் உடம்பில் தழிப்புகள் உண்டாகுமானால் குப்பைமேனி இலையும் மஞ்சட் துண்டும் சேர்த்து அம்ரியில் வைத்து அரைத்து பசைபோல் எடுக்கவும்.இந்த பசையை பத்து வயதுக்குட்பட்ட சிறுவன் அல்லது சிறுமியின் சிறுநீரில் கரைத்துக் காலை வேளையில் உடல் முழுவதும் பூசி வைத்திருந்து காலை 11 மணியளவில் தண்ணீர் விட்டுக் குளிப்பாட்டவும்.  
(முன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து செய்யவும்.)

### 3.36. பல் வலி

பற்களை முறையாகப் பாதுகாக்காவிட்டால் பற்சொத்தை, பல்வலி போன்ற பல வியாதிகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. பற்களைத் தாக்கக்கூடிய பக்ரியாக் கிருமிகளை அழிக்கக்கூடிய இரசாயனங்கள், நூண்ணுயிர் கொல்லிகள் என்பவை சேர்க்கப்பட்ட பற்பசைகள் இன்று கிடைக்கப்பெறுகின்றன. அதேசமயம் பற்களில் பக்ரியாக் கிருமிகள் பெருகிவிடாது தவிர்க்கக்கூடிய கிருமிகொல்லிகள் சேர்க்கப்பட்ட கரைசல்கள் வாயைக் கழுவிக்கொள்ளப் பயன்படுகின்றன. இந்த வாய்க்கழுவிகள் (Mouth wash) சமீப காலமாகத்தான் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுவரும்போதிலும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரேயே நம் தமிழ் மருத்துவர்கள் பற்களைப் பாதுகாக்கக்கூடிய வாய்க்கழுவிகள் பற்றி விளக்கிக் கூறியுள்ளனர்.

மருக்காரை சுக்கு மருதந்தோல் வெள்வேல்  
எருக்காவிரை பிரம்போ டேழும் - நறுக்கிட்டு  
நாலொன்றாய்க் காய்ச்சி நாலுநாள் கொப்பளிக்க  
பாலன் பல்லாம் கழுவன் பல்.

மருக்காரை, சுக்கு, மருதம்பட்டை, வேலம்பட்டை, ஏருக்கு, ஆவரசு, பிரம்பு என்னும் எட்டு மூலிகைகளை சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி இவற்றுடன் நான்கு மடங்கு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி தண்ணீர் நாலில் ஒன்றாக வற்றியியலின் அந்தக் கழுயத்தினால் வாய் கொப்பளித்துவர நாலே நாட்களில் வயது முதிர்ந்த ஒருவரின் பல்கூட இளைஞரின் பற்களைப் போல் உறுதியாகிவிடும் என்பது மேற்படி பாடல்தரும் செய்தி.

குறிப்பிட்ட சில மரங்களின் இளம் குச்சிகளைப் பல்லினால் துவைத்து அந்தக் குச்சியால் பல்துலக்கி வருவது நெடுங்காலமாக இருந்துவரும் ஒரு வழக்கம். இந்தப் பல் துலக்கும் முறையில் மட்டுமன்றிப் பல் துலக்கப் பயன்படுத்தப்பெறும் மரங்களிலும் பெருத்த ஒற்றுமை பலவேறு நாட்டு மக்கள் மத்தியில் காணப்படுகிறது.

இலங்கை இந்திய மக்கள் மாத்திரமன்றி பிஜித் தீவில் வாழும் மக்களும் கென்யா நாட்டவரும் வேப்பம் குச்சியைப் பல் துலக்கப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

“ஆஹும் வேலும் பஸ்லுக்குறுதி”

என்பது தமிழ்ப் பழைமாழி. இதில் ‘வேல்’ என்பது வேப்பமரத்தைக் குறிக்கலாம்; அல்லது வெள்வேல மரத்தையும் குறிக்கலாம். வெள்வேலம் பட்டையும் பற்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடியது.

ஆலமரத்தின் விழுதுகளைக் காயவைத்து இடித்து எடுத்த தூளினால் பல் துலக்கும் வழக்கம் முன்னர் இருந்துள்ளது. இளம் விழுதுகள் பல் துலக்கும் குச்சிகளாகப் பயன்பட்டு வந்துள்ளன. அரசம் பட்டை அல்லது அத்திப் பட்டை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட கஷாயம் சொத்தைப் பற்களைப் பாதுகாக்கவும், முரசுகளைப் பலப்படுத்தவும் உதவுகிறது என்பது தமிழ் மருத்துவர்களின் கருத்து.

ஆல், அரசு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மரங்கள் பற்களைப் பாதுகாக்கவும் பல்வளியை ஆற்றவும் உலகின் பல்வேறு நாடுகளின் பழங்குடிகளாலும் பாரம்பரியக் குடிமக்களாலும் பயன்படுத்தப்பெற்று வருகின்றன. இந்த ஆல் இளங்குடும்பத்தைச் (Ficus) சேர்ந்த மரங்களில் ‘பைசின்’ (Ficin) என்படும் புரதப்பகுப்பு நொதியம் ஒன்று இருப்பதையும் இந்த நொதியம் பற்களின் நரம்புகளையும் (Tooth's nerve) அவற்றைச் சுற்றியுள்ள Peridental ligament's ஜ அழித்துவிடுவதையும் ஆய்வுகள் புலப்படுத்துகின்றன.

நாடுகளில் வேர்கூடப் பல்துலக்கும் குச்சியாகப் பயன்படுவதுண்டு. நாடுகளில் வேர்கொண்டு தொடர்ந்து பல்துலக்கி வந்தால் பற்களும் முரசும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன என்கிறார்கள் தமிழ் மருத்துவர்கள். இந்தியாவின் மேகாலயாவில் உள்ள பழங்குடிகள் நாடுகளில் வேரை இன்றும் பல்துலக்கப் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

பல்வளியின்போது வாய்க்கொப்பளிக்க கொய்யா இலைசேர்க்கப்பட்ட கஷாயத்தைப் பயன்படுத்துவது வழக்கம். இதுபோன்ற தொரு சிகிச்சைசமுறை இந்தியாவின் நிக்கோபார் பழங்குடிகள் மத்தியிலும் காணப்படுகிறது. பஜித்தீவில் உள்ள மக்கள் கொய்யா இலைகளை இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றை உப்புத் தண்ணீருடன் சேர்த்து வாய்க்கொப்பளிக்கிறார்கள்.

பல்வளிக்கு காட்டாமணக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. காட்டாமணக்கின் தண்டைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகவெட்டி மண்சட்டி

ஒன்றில்போட்டு வறுத்தெடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு எடுக்கப்பட்டதுண்டுகளைப் பறுத்தித்துணி ஒன்றில் மூட்டையாகக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இந்த மூட்டையை ஓரளவு குடாக இருக்கும் பொழுதே பல்வளி உள்ள பக்கமாக கண்ணத்தின் வெளிப்புறமாக ஏத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் பல்வளி காரணமாக வீங்கிய முரசுக்குத் தூரிதமாக நிவாரணம் கிடைக்கும் என்று கறுப்பட்டுள்ளது. சில சமயங்களில் காட்டாமணக்கம் பாலை நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்டவரின் முரசில் விடுவதும் உண்டு.

கென்யாவில் காட்டாமணக்கின் இளம் தண்டு பல் துலக்கப் பயன்படுகிறது. இத்தாவரத்தின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஆமணக்கு, திருக்கள்னி, சித்திரப்பாலாவி போன்ற வேறு சில தாவரங்களும் பல்வியாதிகளுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

ஒருசில மரக்குச்சிகளும் சில துளிகள் வேப்பெண்ணையும் சேர்த்து ஏரியூட்டப்பட்ட தண்ணில் கண்டங்கத்தரி அல்லது சிறுதக்காளியின் விதைகளைப் போட்டு ஏரித்து அதில் வெளிவரும் புகையை பற்குத்தையால் பாதிக்கப்பட்டவர் வாய்க்குள் விடவேண்டும். (இந்தப் புகையைச் சுவாசிக்கக்கூடாது) இவ்வாறு செய்தால் பற்களில் உள்ள கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

**பகுதி - 4**

**மூலிகை ஆய்வு**



## மூலிகை ஆய்வு

### 4.1 மூலிகை ஆய்வின் முன்னோடிகள்



மருந்து மூலிகைகள் பற்றிய ஆய்வு சமீபகாலத்தில் பல்வேறு துறைகளையும் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகளையும் பெரிதும் ஈர்த்துள்ளது. வரலாற்றுக்கு முந்பட்ட காலந்தொட்டு தாவரங்கள் மருத்துவத் துறையில் பெரிதும் பயன்படுத்தப்பெற்று வந்துள்ளன. கி.மு. 1600 க்கு முந்பட்ட எகிப்தியப் புல்லேடுகளில் (Eber's papyrus) அநேக தாவரங்களும் அவற்றின் விளைபொருட்களும் மருந்துகளாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. அபினி, கஞ்சா, கறுவா, கடுகு, சீரகம், கொத்தமல்லி, ஆழனைக்கு போன்றவை அடங்கியுள்ளன. மேலைத் தேய மருத்துவத்தின் தந்தை என்ப போற்றப்பெறும் ஹிப்போக்கிரந்றீஸ்

(Hippocrates கி.மு. 466), கறுவா, வரியாத்துக் கிழங்கு (Rhubarb), அக்கேசியாப் பிசின் (Acacia gum) போன்ற மருந்துப் பொருள்கள் பலவற்றை அறிந்திருந்தார். அரிஸ்டோட்டிலின் மாணவரெனப்படும் தியோபியஸ்ரஸ் (Theophrastus) கி.மு. 372 - 283) தமது *Historia plantarum* என்னும் நூலில் 500 மூலிகைகளைக் கொண்ட பட்டியலோன்றை தந்துள்ளார். நீரோ மன்னின் சொந்த மருத்துவர் எனப்படும் டையெயாஸ்கொந்த (Dioscorides கி.பி 1 - ஆம் நூற்றாண்டு) எகிப்து, வட ஆபிரிக்கா, எஸ்பெயின், இத்தாலி போன்ற பல நாடுகளுக்கும் சென்று தாம் அறிந்துகொண்ட அனுநாற்றுக்கும் அதிகமான மருந்து மூலிகைகள் பற்றியும் அவை எவ்வெவ் நோய்களுக்குப் பயன்படுகின்றன என்பது பற்றியும் எழுதிவைத்துள்ளார். இவரை அடுத்துப் பிளனி (Pilany) என்பார் தமது *Natural History* என்னும் நூலில் 1000 தாவரங்கள் பற்றி எடுத்துரைத்தார். கி.பி 79ஆம் ஆண்டில் வெகுவியல் ஏரிமலை வெடித்தபோது தமது ஏராளமான நூல்களுடன் பிளனியும் மறைந்தார். கிரேக்க, உரோம அறிஞர்களைத் தொடர்ந்து அராபிய மருத்துவர்களும் மருந்து மூலிகைகள் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்டதோடு அநேக நூல்களையும் எழுதி வைத்துள்ளனர். இவர்களுள் அவிசென்னாவைச் சிறப்பாகக் குறிப்பிடலாம். இந்திய ஆயுங்கேளத் துறைகள் பெரும்பாலும்

## தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

மூலிகைகளையே அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இந்திய ஆயுள்வேத நூலாசிரியர்களுள் சரகர் ஏறத்தாழ 500 மூலிகைகளையும் சள்ளுதர் 760 மூலிகைகளையும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். தமிழ் வாகடத்தில் ஏறத்தாழ 370 மூலிகைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. போகர் பெயரில் காணப்படும் சித்தர் நூலோன்றில் 473 மூலிகைகளின் பெயரும் அவற்றின் மருத்துவ உபயோகமும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. வைத்திய சதகத்தில் ஏறத்தாழ 380 மூலிகைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. தண்வந்தரி பெயரிலும் ஏனைய முனிவர்களின் பெயரிலும் காணப்படும் நிகண்டுகளில் மூலிகைகளின் பலவேறு பெயர்களும் அவற்றின் விசேட பயன்களும் தரப்பட்டுள்ளன மருந்துப் பொருள்களின் குணங்கள் பற்றியும் அவற்றின் உபயோகம் பற்றியும் ஓரளவு விரிவாக எடுத்துரைக்கும் பழந்தமிழ் நூல் பதார்த்த குணமாகும்.

### 4.2 மருத்துவ நூல்கள் கூறும் மூலிகைகளை இனங்காணல்

தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் கூறப்படும் அநேக மூலிகைகள் இன்னமும் முறையாக இனங்கண்டு கொள்ளப்படாமல் உள்ளன. வேறு சில தவறாக இனங்காணப்பட்டுக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி யுள்ளன. ஆயுள்வேத மருந்தியலில் இத்தகைய தவறுகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கத்தினை எவரும் உணர்ந்துகொள்ள முடியும். தூயயினஞ்ஞான அடிப்படையிலான தாவரவியல் ஆய்வு வளர்ச்சி பெற்றிராத ஒரு காலகட்டத்தில் பின்பற்றப்பட்ட பெயரிடும் முறையே ஆயுள்வேத மூலிகைகளை இனங்கண்டுகொள்வதில் குழப்பங்கள் தோன்றுவதற்கு இடமளித்துள்ளது எனலாம். வடமொழி ஆயுள்வேத நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள மூலிகைப் பெயர்களுள் பெரும்பாலானவை மூலிகையின் உருவு அமைப்பினையோ. அதன் விசேட இயல்பொன்றினையோ, மருத்துவ முக்கியத்துவத்துவத்தையோ பிரதிபலிப்பவாக அமைந்துள்ளன. சப்தப்ரண (ஸ்ரிலைப்பாலை), மூக்ஷி கபர்ஜி (ஸ்லிக்காதிலை), தரிப்ரணி (ஸ்விலை), தாருஹரித்ர (மரமஞ்சள்), பூ நிம்ப (நிலவேம்பு) போன்றவற்றை இத்தகைய பெயர்களுக்கு உதாரணமாகக் கூறமுடியும். தமிழில் கலப்பைக்கிழங்கு (கலப்பை வடிவான கிழங்கைப்படையது), தொட்டால்வாடி, நள்ளிருள் நாறி (இரவில் மணம் வீகவது), சலந்திரட்டி (நீரைத் திரளச் செய்வது) போன்ற பெயர்கள். இத்தன்மையனவாகும். மேற்கூறப்பட்டன போன்ற பெயர்கள் தாவரங்களை இனங்கண்டுகொள்வதற்கு ஓரளவு துணைபுரியக் கூடுமெனினும் அவை முற்றிலும் திருப்திகரமானவை எனக் கருத முடியாது. உதாரணமாக 'தரிப்ரணி' என்னும் பெயர் மூன்று சிறைப்

பிரிப்பான இலைகளையுடைய அனைத்து தாவரங்களுக்கும் பொருந்துவதை நோக்கலாம். அனந்த மூலம் என்பது ஒரு தாவரத்தின் பெயராகும். ஆயினும் மிக நீண்ட வேறுடைய தாவரங்கள் அனைத்துக்கும் இப்பெயர் பொருந்துவதாகும். இந்நிலையில் பொருத்தமான மூலிகையினைத் தெரிவிசெய்யும் பொறுப்பு மருத்துவரைச் சார்ந்ததாகிறது. மூலிகையினை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு நிகண்டுகள் உறுதுணையாக உள்ளன. நிகண்டுகளில் ஒரு மூலிகையின் பல்வேறு பெயர்கள் ஒருங்கே தூரப்பட்டிருக்கும். இப்பெயர்கள் ஒவ்வொன்றும் அம்மூலிகையின் ஒரு குறிப்பிட்ட இயல்பைக் காட்டுவதாக அமைந்திருக்கும். உதாரணமாகச் சாரிய (நன்னாரி) என்னும் மூலிகைக்குக் கோபவல்லி (பாற்கரப்பு உடைய கொடி), சந்தான (நழுமணமுடையது), லதா (மெல்லியது), அனந்தமூலம் (மிக நீண்ட வேறுடையது) போன்ற பிற பெயர்கள் தரப்பட்டுள்ளன. இவ்வியல்புகள் அனைத்தையுமுடைய தாவரத்தைக் கண்டறிந்து கொள்வதன்மூலம் சாரிப என்னும் மூலிகையினை இனங்கண்டுகொள்ள முடியும். நிகண்டுகளில் ஒரு மூலிகைக்கு கூறப்படும் பெயர்கள் அனைத்தும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தாவரங்களுக்குப் பொருந்துவதென்பது மிக அபூர்வமாகவே இடம்பெற்றமுடியும். தாருஹிரித்ர (மரமஞ்சள்) என்னும் பெயரில் இரு வேறு தாவரங்கள் இன்று பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தியாவில் Berberis asiatica என்னும் மூலிகையும் இலங்கையில் Coscinium fenestratum என்னும் மூலிகையும் மரமஞ்சளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. நிகண்டுகளில் மரமஞ்சளுக்குக் கூறப்படும் அனைத்துப் பெயர்களும் மேற்படி இரு மூலிகைகளுக்கும் பொருந்துவதை நோக்கலாம். அதே சமயம், நவீன இரசாயனப் பகுப்பிலும் மேற்படி மூலிகைகள் இரண்டும் Berberidine என்னும் ஒரே இரசாயனப் பொருளையே கொண்டிருப்பது தெரியவந்துள்ளது.

மரமஞ்சளைப் போன்றே அநேக வெவ்வேறு மூலிகைகள் ஒரே பெயரில் இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஆயுள்வேத நூல்களில் பரிந்துரைக்கப்படும் மூலிகையொன்று குறிப்பிட்ட பகுதியில் கிடைக்காதவிடத்து அம்மூலிகையைப் பலவிதத்திலும் ஒத்திருப்பதும் எனிதில் கிடைக்கக்கூடியதுமான மாற்று மூலிகையொன்றை அப்பகுதியைச் சேர்ந்த மருத்துவர்கள் பயன்படுத்திவந்துள்ளனர். இன்று ஒரே பெயரில் பல்வேறு மூலிகைகள் வழங்கப்படுவதற்கு இதுவே முக்கிய காரணமாகும்.



தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : ஆவிரை

வேறு பெயர்கள் : ஆவாரை, ஆவரச  
ஆவிரங்கோள்றை

அழக்கிலம் : Matua Tea Tree

கிலத்தீன்  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : Cassia auriculata

தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : கண்டங்கத்துறி

வேறு பெயர்கள் : கண்டகாரி

அழக்கிலம் : .....

கிலத்தீன்  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : Solanum xantho

வீஞ்ஞானப் பெயர் : carpum

தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : முகமுகக்கை

வேறு பெயர்கள் : மோகமோகக்கை

அழக்கிலம் : .....

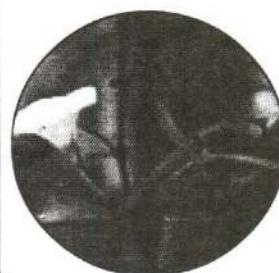
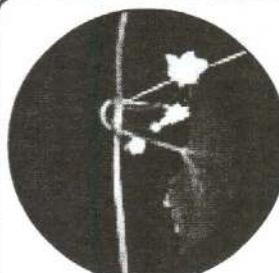
கிலத்தீன்  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : Mukia maderaspatana

தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : முதியார்கந்தல்

வேறு பெயர்கள் : அம்மையார் கூந்தல்

அழக்கிலம் : .....

கிலத்தீன்  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : Merremia tridentata





தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : நிலப்பனை

வேறு பெயர்கள் : முசலி, வராகிமூலம்

இங்கிலம் : .....

கிளத்தீன்  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : Curculigo orchioides

தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : ஓரிதமுத் தாமரை

வேறு பெயர்கள் : ஓரிலைத் தாமரை

இங்கிலம் : .....

கிளத்தீன் Hybanthus enneas  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : permus

தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : பேய்ப்புடல்

வேறு பெயர்கள் : .....

இங்கிலம் : .....

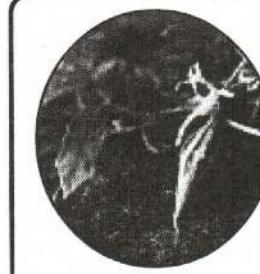
கிளத்தீன்  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : Trichosanthes dioica

தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : சாறுணை

வேறு பெயர்கள் : .....

இங்கிலம் : .....

கிளத்தீன் Trianthema  
வீஞ்ஞானப் பெயர் : portulacastrum





தமிழ்

(பொது வழக்கு) : சிறுகுறிஞ்சாய்

வேறு பெயர்கள் : .....

அஸ்கலம் : .....

கிலத்தீன்

வீஞ்ஞானப் பெயர் : *Gymnema sylvestre*

தமிழ்

(பொது வழக்கு) : தயிர்வேளை

வேறு பெயர்கள் : நல்வேளை  
தைவேளை

அஸ்கலம் :

கிலத்தீன்

வீஞ்ஞானப் பெயர் : *Cleome gynandra*

தமிழ்

(பொது வழக்கு) : கையாந்தகரை

வேறு பெயர்கள் : கரிசலாங்கண்ணி

அஸ்கலம் :

கிலத்தீன்

வீஞ்ஞானப் பெயர் : *Eclipta prostrata*

தமிழ்

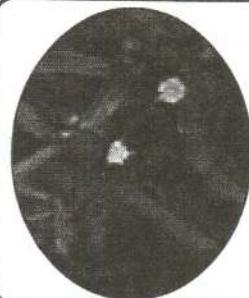
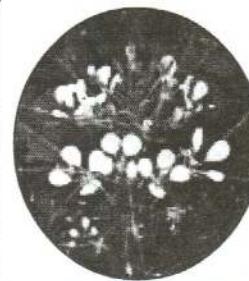
(பொது வழக்கு) : ஊமத்தை

வேறு பெயர்கள் : பூமத்தும்

அஸ்கலம் : Thornapple

கிலத்தீன்

வீஞ்ஞானப் பெயர் : *Datura stramonium*



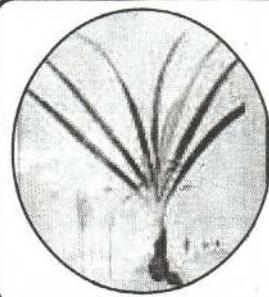


தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : வட்டத்துந்தி

வேறு பெயர்கள் : துந்தி

இங்கீலம் : Indian Abutilon

இலத்தீன்  
வின்ஞானப் பெயர் : *Abutilon indicum*

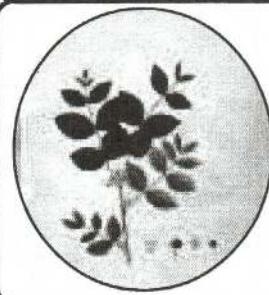


தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : நிலப்பனை

வேறு பெயர்கள் : முசலி  
வராகிமூலம்

இங்கீலம் :

இலத்தீன்  
வின்ஞானப் பெயர் : *Curculigo orchoides*

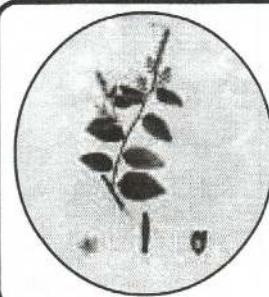


தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : தேற்றான் கொட்டை

வேறு பெயர்கள் : தேத்தாங் கொட்டை

இங்கீலம் : Clearing nut

இலத்தீன்  
வின்ஞானப் பெயர் : *Srychnos potatorum*



தமிழ்  
(பொது வழக்கு) : வேம்பாடம்

வேறு பெயர்கள் :

இங்கீலம் :

இலத்தீன்  
வின்ஞானப் பெயர் : *Ventilago maderas*  
வின்ஞானப் பெயர் : patana

தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

### மூலிகை அட்டவணை

தமிழ் (போது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்
அக்கர காரம்	.....	Pellitory root	Anacyclus pyrethrum
அகத்தி	.....	Sesbania	Sesbania grandiflora
அகில்	.....	Aloe wood	Aquilaria agallocha
அசோகம்	.....	Ashoka	Saraca indica
அப்பைக்கோவை	.....	Bryonopsis	Bryonopsis lacinosa
அபினி	அபினி, கசகசா	Opium	Papaver somniferum
அத்தி	.....	Cluster fig	Ficus glomerata
அதிபறிச்சம்	வாலுஞாவை	Celastrus	Celastrus paniculata
அதிமதும்	.....	Licorice	Glycyrrhiza glabra
அதிவிடயம்	.....	Indian atis root aconite	Acoritum heterophyllum
அம்மான்பச்சரிசி	சித்திரப்பாலாவி	Spurge	Euphorbia thymifolia
அமுக்கிரா	அகவகந்தி	Winter cherry	Withania somnifera
அரசு	.....	Sacred fig	Ficus religiosa
அரிந்தல்வி		gooseberries	Averrhoa acida
அரிவான் மனைப்பூண்டு	மலைதாங்கி வெட்டொட்டி	Common wire weed	Sida acuta
அழிஞ்சில்	அங்கோலம்	.....	Alangium salviifolium

**புலிகை அட்டவணை**

தமிழ்	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்
அறுகு	.....	Bermuda grass	Cynodon dactylon
அபுரி	நீலி	Indigo	Indigofera tinctoria
அவரை	.....	Jackbean	Canavalia ensiformis
ஆகாசத்தாமரை	குழித்தாமரை	Water lettuce	Pistia stratiotes
ஆடாதோடை	பாவட்டை	Malabar nut	Adhatoda vasica
ஆடுதீண்டப்பாளை	பங்கம்பாளை	.....	Aristolochia braceteolata
ஆமணக்கு	சித்தாமணக்கு ஏரண்டம்	Castor	Ricinus communis
ஆலமரம்	வடமரம்	Banyan tree	Ficus benghalensis
ஆவிரை	ஆவாரை ஆவரசு ஆவிரங்கொன்றை	Mature tea tree	Cassia auriculata
ஆனைநெநுஞ்சில்	பெருநெநுஞ்சில்	.....	Pedalium murex
இகப்போகல்	.....	Ispogal	Plantago ovata
இஞ்சி	.....	Ginger (fresh)	Zingiber officinale
இயங்கு	சுங்கம் செடி	Azima	Azima tetracantha
இருவேரி	இலாமிசசம் வெட்டிவேரி	.....	Plectranthus Vettiveroides
இலந்தை	.....	.....	Zizyphus mauritiana
இலவு	.....	Kapok tree Silk cotton tree	Ceiba pentandra

**பூலிகை அட்டவணை**

தமிழ் சாதாரண வழக்கு	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்
இலுப்பை	.....	Madhuca	Madhuca longifolia
இன்டூல்	சாயவேர்	Dye root	Oldenlandia umbellata
குருமலி	பெருமநுந்து	.....	Aristolochia indica
உகா	.....	Salvadora	Salvadora persica
உத்தமணி	வேலிப்பநுதி	.....	Daemia extensa
உள்ளி	வெள்ளைப்பட்டு	Garlic	Allium cepa
ஊட்டந்து	.....	Blackgram	Vigna mungo
ஊமத்தை	பூமத்தம்	Thornapple	Datura stramonium
எட்டி	காஞ்சிரை விழமுட்டி	Nux - vomica	Strychnos nux-vomica
எருக்கு	.....	Gigantic swallow wort	Calotropis gigantea
எலுபிச்சை	.....	Lime	Citrus auranti folia
என்னி	.....	Sesame	Sesamum indicum
ஏலம்	.....	Cardamom	Elettaria cardamomum
எழிலைப்பாலை	.....	Black board tree devil's tree	Alstonia scholaris
ஒதி	.....	.....	Lannea coromandelica

**பிலிகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்
ஓம்	அசமோதகம்	Ajawan	Trachyspermum ammi
ஒரிலைத்தாமரை	ஒரிதழ்த்தாமரை	.....	Hybanthus enneaspermus
கச்சோலம்	குகைநீறு	Zeodary	Curcuma Zerumbet
கடுக்காம்பு	.....	Chebulic myrobalan	Terminalia chebula
கடுகு	.....	Mustard	Brassica juncea
கடுகுரோடுரினி	.....	.....	Picrorrhiza kurroa
கஞ்சா	கோரக்கார்முலி	Cannabis marijuana	Cannabis sativa
கஞ்சாங்கோனை	.....	.....	Ocimum canum (O.gratissimum)
கண்டங்கத்தி	கண்டகாரி	.....	Solanum xanthocarpum
குமுத	பாக்குமரம்	Betelnut plan	Areca catechu
காப்பூரவள்ளி	.....	Indianborage	Anisochilus carnosus
கருணை	குறிக்கருணை	Elephant yam	Amorphophallus paeoniifolius
கருாம்பு	இலவங்கம்	Clove	Eugenia Caryophyllata
கருஞ்செம்பை	சிற்றகத்தி	.....	Sesbania sesban
கருஞ்சீரகம்	.....	Black cumin, Kalongi	Nigella sativa
கருவேலமரம்	.....	Indian gum arabic	Acacia arabica

**பிரிகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்கள் பெயர்
கவிழ்தும்பை	.....	.....	Trichodesmus indicus
கன்னி	திரிகள்ளி	.....	Euphorbia tirucalli
கனா	கீழாச்செடி	.....	Carissa carandas
கழற்சிக்கொடி	.....	Bonduc nut	Caesalpinia bonduc
கற்றாழை	பிள்ளைக் கற்றாணை	Aloe	Aloe vera
கறிவேப்பிலை	கருவேப்பிலை	Curry leaves	Murraya koenigii
கருப்பக் குந்திரிக்கம்	கருத்தக் குங்கிலியம்	Black dammer	Canarium strictum
கறுவா	இலவங்கப் பட்டை	Cinnamon	Cinnamomum zeylanicum
கருங்கொடி வேரி	.....	.....	Plumbago zeylanica
கள்ளதூரி மஞ்சள்	.....	Wild turmien	Curcuma aromatic
காக்கணான்கொடி	கறுத்தப்பூக் கொடி	.....	Clitoria ternatea .
காக்கைக்கொல்லி	.....	.....	Cocculus villosos
காட்டாமணக்கு	.....	Purging nut	Jatropha curcas
காட்டுக்கரணை	.....	.....	Tacca pinnatifida
காத்தோட்டி	ஆதோண்டை	.....	Capparis zeylanica
கார்போகவரிசி	காவோதி	Psoralea	Cullen corylifolia
கார்த்திகைப்பூ	கல்ப்பைக் கிழங்கு, வெந்தோன்றி	Glory lily	Gloriosa superba

**முலிகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்கள் பெயர்
காவினள்	கொளிஞ்சில்	Wild indigo	Tephrosia purpurea
சிரந்திநாயகம்	.....	.....	Ruellia patula
கிருமிசத்துரு	.....	.....	Vernonia anthelmintica
கிலுகிலுப்பை	வட்டக் கிலுகிலுப்பை	.....	Crotalaria verrucosa
கீழ்காய் நெல்லி	.....	.....	Phyllanthus amarus
குக்குலு	மைசாட்சி	Guggul	Commiehoramukul
குங்குமப்பு	.....	Saffron	Crocus sativus
குடசப் பாலை	.....	.....	Holarrhena antidy senterica
குந்திரிக்கம்	குங்கிலியம்	Indian olibanum Indian frankincense	Boswellia Serrata
குப்பைப்பேளி	பூனைவண்ணங்கி	.....	Acalypha indica
குருக்கன்	கேழ்வரகு	Ragi, finger millet	Eleusine coracana
குன்றிமணி	நாட்டு அழிமதுரம்	Indian licorice Bead tree	Abrus precatorius
கையாந்தகரை	கரிசலாங்கண்ணி	Trailing eclipta	Eclipta alba
கொட்டைக்கரந்தை	.....	.....	Sphaeranthus indicus
கொட்டுவேரி	சித்திரமூலம்	.....	Plumbago Species

**பிலிகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்
கொத்தமல்லி	தானியா	Coriander	Coriandrum satium
கொம்யா	.....	Guava	Psidium guajava
கொல்லன்கோலை	ஆகாசக்கருடன் கிழங்கு	.....	Corallocarpus epigaeus
கொள்ளு	.....	Horse gram	Vigna unguiculata (Dolichos biflorus)
கொன்றை	சரக்கொன்றை	India Laburnam	Cassia fistula
கொவ்வை	கோவை	Ivy gourd	Coccinea indica
கோட்டம்	கோவட்டம்	Costus root	Costus speciosus
கோரைக்கிழங்கு	முத்தக்காசு	Nutgrass	Cyperus rotundus
சங்கங்குப்பி	நீர்நெரச்சி	.....	Clerodendron inerme
சடா மஞ்சில்	.....	Valerina root	Nardostachys grandiflora
சதகுப்பை	.....	Dill seed	Antheum graveolens
சதுரக்கள்ளி	வஜ்ரம்	.....	Euphorbia antiquorum
சந்தூணம்	ஆரம்	Sandalwood	Santalum albbum
சந்நிநாயகம்	காட்டுச்சீரகம்	.....	Vernonia anthelmintica
சாதிக்காய்	.....	Nutmeg	Myristica fragrans
சாறுணை	.....	.....	Trianthema portulacastrum
சிளகக்காய்	.....	Soapnut acacia	Acacia Concina

## பிலிகை அட்டவணை

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்களைப் பெயர்
சித்தாமட்டி	குறுந்தொட்டி	Country mallow	<i>Sida cordifolia</i>
சிற்றரத்தை	.....	Smaller galangal	<i>Kaempferia galanga</i>
சிற்றாமல்லி	பிரஸ்தாபர்ணி, ஓரிலை	.....	<i>Desmodium gangetiam</i>
சிறுகாஞ்சோன்றி	.....	.....	<i>Tragia involucrata</i>
சிறுகீரை	.....	.....	<i>Amaranthus tritis</i>
சிறுகுறுட்டை	.....	.....	<i>Trichosanthes incisa</i>
சிறுகுறிஞ்சாய்	.....	.....	<i>Gymnema sylvestre</i>
சிறுபூளை	தேங்காய்ப்புக்கை	.....	<i>Aerva lanata</i>
சிறு தேக்கு	கண்போரங்கி	.....	<i>Clerodendron serratum</i>
சிறுநாகப்பு	நாககேசரம்	.....	<i>Mesua nagassarium</i>
சிவன்மேல்போடி	சாப்பகந்தி	Rauvolfia	<i>Rauvolfia serpentina</i>
சிவானார்வேம்பு	.....	.....	<i>Indigofera aspalathoides</i>
சின்னம்மான் பச்சரிசி	.....	.....	<i>Euphorbia thymifolia</i>
சீரகம்	நற்சீரகம்	Cumin	<i>Cuminum cyminum</i>
சீந்தில்	அமிரதவல்லி	.....	<i>Tinospora cordifolia</i>
குக்கு	வேர்க்கொம்பு	Ginger (dried)	<i>Zingiber officinale</i>
குண்டை	.....	.....	<i>Solanum torvum</i>

**மூலிகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்களுக்கு பெயர்
கரை	.....	Bottle ground	Lagenaria siceraria
செங்கழுனி	.....	Peacock Ginger	Kaempferiarotunda
செங்கொட்டை	சேராங்கொட்டை செங்கொட்டை	Marking nut	Semicarpus anacardium
செங்கிளிசூபு வேரி	செஞ்சித்திரமூலம்	.....	Plumbago indica
செண்டகாம்	.....	.....	Michelia champaka
செம்பரத்தை	செம்பருத்தி	Shoe flower	Hibisus rosasinensis
செம்பை	சிற்றகத்தி	.....	Sesbania sesban
செவ்வாம்பல்	ஆம்பல்	Blue waterlily	Nymphaea nouchali
செவ்வியம்	.....	Javaneselong Peper	Piperchaba
சேம்பு	.....	Taro	Colocasia esculenta
தக்கோலம்	காட்டுக்கல்தூரி	Musk Mallow	Hibiscus abelmoschus
தக்கரை	வட்டத்தக்கரை	feetid cassia	Cassia tora
தண்ணீரிலிட்டான்	சாத்தாவாரி	Asparagus	Asparagus racemosa
தவசிமுருங்கை	.....	.....	Adathoda transquilarensis
தாமரை	கமலம்	Lotus	Nelumbium nuciferum
தாழை	கைதை	Pandanus	Pandanus Odoratissimus
தாரிசிபத்திரி	.....	.....	Abies spectabilis (Abies webbiana)

## பூலிகை அட்டவணை

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆய்விலம்	இலத்தீன் வினாங்களுக்கு பெயர்
தான்றி	.....	Beleric myrobalan	Terminalia bellerica
திற்பலி	திப்பிலி	Long pepper	Piper longum
திருந்றியுப்பச்சை	.....	Sweet basil	Ocimum basilicum
தில்லை	.....	.....	Exoecaria agalloocha
துத்தி	வட்டத்துத்தி	Indian Abutilon	Abutilon indicum
தும்பை	.....	.....	Leucas aspera
துளசி	.....	Holy basil	Ocimum sanctum
துவரை	ஆடகம்	Door - dhal wiled spider flower	Cajanus cajan Solanum trilobatum
தூதுவளை	.....	.....	.....
தைவேளை	தயிரவேளை நல்வேளை	.....	Cleome gynandra
தென்னை	தெங்கு	Coconut	Cocos nucifera
தேவதாரம்	.....	.....	Erythroxylon monogynum
தேற்றான் கொட்டை	தேத்தாங் கொட்டை	Clearing nut	Srychnos potatorum
தொட்டால் வாடி	தொட்டால் சிறுங்கி	Sensitive plant	Mimosa pudica
பச்சைப்பயறு பற்படாகம்	பயறு	Green gram	Vigna radita Mollugo cerviana

**பிலைகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்
பச்சிலை	.....	Patchouli	Pogostemon patchouli
பறங்கிரியட்டை	பறங்கிச் சக்கை	China root	Smilax china
பருத்தி	கற்பாசி	Cotton	Glossyipium herbaceum
பலாசம்	புனமுறுங்கை	.....	Butea Monosperma
பாகல்	பாவல்	Bitter gourd	Momordica charantia
பாதிரி	.....	.....	Stereospermum colais
பாவட்டை	.....	.....	Pavetta indica
பிரண்டை	.....	.....	Cissus quadrangularis
பிரமத்தண்டு	.....	.....	Argemone mexicana
பிரம்பு	குரல்	Cane	Calamus rotang
பீக்கு	.....	Sponge ground	Luffa acutangula
புங்கு	.....	.....	Pongamia Pinnata
புடோல்	புடல்	Snake gourd	Trichosanthes Cucumerina
புதினா	.....	Mint	Mentha arvensis
புளி	பழப்புளி	Tamarind	Tamarindus indica
புளிந்ரணை	புளிமடலை	.....	Cissus setosa
புன்றை	புன்னாகம்	.....	Calophyllum inophyllum
புல்லாந்தி	.....	.....	Phyllanthus reticulatus

**பூலிகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்கள் பெயர்
பூதக்கற்பான்	பிநாறி	.....	Sterculia foetida
பூவரக	.....	.....	Thespesia populnea
பூணக்காலி	.....	.....	Mucuna pruriens
பெருங்காயம்	காயம்	Asafoetida	Ferula asafoetida
பெருங்குரும்பை	.....	.....	Chonemorpha macrophylla
பெருஞ்சிரகம்	சோம்பு	Fennel	Foenicum vulgare
பேம்க்கொம்மட்டி	ஆற்றுத்தும்மட்டி	coccygyntha	Citrullus colocynthes
பேம்புடல்	.....	.....	Trichosanthes dioica
பேரரத்தை	.....	Greater galangal	Alpinia galanga
பேராமட்டி	.....	.....	Pavonia odorata or Sida rhombifolia
பேராமல்லி	மூவிலை ஸால பர்ணி	.....	Pseudarthria viscosa
பேரிந்து	.....	Date palm	Phoenix dactylifera
பொடுதலை	.....	.....	Lippia nodiflora
பொற்றாலைக் கையாந்துக்கரை	.....	.....	Wedelia sinensis
பொன்முக்கை	.....	.....	Cissampleos pareira
பொன்னாங்காலி	.....	.....	Alternanthera sessilis
பொன்னாவியை	.....	Negro coffee	Cassia occidentalis

**மிலைகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்கள் பெயர்
நந்தைச்சுரி	.....	.....	Vorrievia Hisvida
நந்தியாவட்டை	.....	.....	Tabernaemontana divaericata
நறும்பிசின்	வெள்ளைபோளம்	Myrrh	Commiphora myra
நறுவிலி	.....	assyrian plum	Cordia myxa
நன்னாரி	அனந்தமுலம்	Indian sarsaparilla	Hemidesmus indicus
நாகதாளி	சப்பாத்திக்கள்ளி	The prickly pear	Opuntia dillenii
நாய்வேணா	நாய்க்கடுகு	.....	Cleome viscosa
நாய்குநி	சிறுகடலாடி அயமர்க்கி	.....	Achyranthes aspera
நாரத்தை	.....	Lemon	Citrus limon
நாவல்	.....	Backplumtree	Sygium cumini
நாவி	வாசநாபி	.....	Aconitum ferox
நிலக்கடம்பு	.....	Canoe weed	Phyllanthus maderaspatensis
நிலக்குழிழ்	.....	.....	Gmlena asiatica
நிலப்பனை	முசலி வராகிமுலம்	.....	Curculigo orchoides
நிலவேம்பு	.....	.....	Andrographis paniculata
நீப்பிரமி	பிரமி	.....	Bacopa monnieri
நீப்புலா	.....	.....	Phyllanthus virgatus

**பிலிகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாங்களும் பெயர்
நீமுள்ளி	.....	.....	Asteracantha longifolia
நிரடமுத்து	.....	.....	Hydnocarpus venenata
நெய்தல்	.....	Water snow flake	Nymphoides indica
நெய்ச்சட்டி	சக்தேவி, சதேவிச் செங்கழுநி	.....	Vernonia cinerea
நெல்லி	.....	Emblie myrobalan	Phyllanthus emblica
நெருஞ்சில்	சிறுநெருஞ்சில்	.....	Tribulus terrestris
நேர்வாளம்	.....	Purging croton	Croton tiglium
நோச்சி	சிந்துவாரம் நீக்கன்டம்	.....	Vitex negundo
மணித்தக்காளி	மணித்தக்காளி	.....	Solanum nigrum
மஞ்சவண்ணா	நுணா	Indian mulberry	Morinda citrifolia
மஞ்சள்	கறிமஞ்சள்	Turmeric	Curcuma longa
மஞ்சாடி	.....	.....	Adenanthera pavonica
மஞ்சிட்டம்	செவல்லிக்கொடி	Madder	Rubia cordifolia
மயிர்மாணிக்கம்	.....	.....	Sida spinosa
மரமஞ்சள்	.....	Indian berry	Berberis aristata or Coscinium fenestratum
மருங்காவரை	.....	.....	Randia dumetorum

**பிலைகை அட்டவணை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் விஞ்ஞானப் பெயர்
மருது	.....	.....	Terminalia arjuna
பாந்தூராஸ்ரி	அழுவணம்	Henna plant	Lawsonia inermis
முப்பாக்ஷுங்கு	.....	.....	Sansevieria roxburghiana
மாமரப்	.....	Mango tree	Mangifera indica
மாதுங்களா	.....	Pomegranate	Punica granatum
மாவிலங்கம்	.....	.....	Crataeva regiliosa
பிளகரணை	காங்கை	.....	Toddalia asiatica
மிளகாய்	.....	Chilli pepper	Capsicum annum
மிளகு	.....	black pepper	Piper nigrum
முட்காவிங்கள்	.....	.....	Tephrosia spinosa
முடக்கொத்தான்	உழிஞா	Winter cherry	Cordispermum helicabacum
முகமுகக்கை	மொகமொகக்கை	.....	Mukia maderaspatana
முதியார்காந்தல்	அம்மையார் சுந்தல்	.....	Merremia tridentata
முருங்கை	.....	Indian horse radish	Moringa oleifera
முள்ளங்கி	.....	Radish	Raphanus sativus
முள்ளி	.....	.....	Solanum indicum

## பிலிகை அட்டவணை

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்கள் பெயர்
முள்முருக்கு	கல்யாணமுருக்கு	Coral tree	Erythrina variegata
முன்னென	.....	.....	Premna serratifolia
மூக்கரட்டை	மூக்கரைச் சார்ளைன்	Hogweed	Boerhaavia diffusa
ஸோத்திரம்	பாற்சோற்றி	.....	Symplocos racemosa
வண்டுகொல்லி	சீமை அகந்தி	.....	Cassia alata
வசம்பு	.....	Sweet flag	Acorus calamus
வத்தகப்பழம்	தாப்பூசனி	Water melon	Citrullus lanatus
வர்கு	.....	.....	Paspalum scorbiculatum
வல்லாவரை	.....	Gotu - kola	Centella asiatica
வாகை	கருவாகை	East Indian walnut	Albizia lebbeck odorotissima
வாதநாராயணி	.....	.....	Delonix elata
வாதமடக்கி	துழுதாழை	.....	Clerodendron phlomidis
வாய்விளாங்கம்	விழலரிசி	.....	Embelia ribes
வால்மிளை	.....	Cubeb pepper	Piper cubeba
வாழை	கதலி	Banana	Musa paradisiaca
விடத்தல்	.....	.....	Dichrostachys cinerea
விளாமரம்	விளாந்தி	Wood apple	Feronia limonia

**பிலைகை அட்டவகை**

தமிழ் (பொது வழக்கு)	வேறு பெயர்கள்	ஆங்கிலம்	இலத்தீன் வினாக்களும் பெயர்
விஷஞ்சுகிராந்தி	.....	.....	Evolvulus alsinoides
விஷஞ்சுங்கில்	.....	.....	Crinum asiaticum
வெண்கடுகு	.....	White mustard	Piper album (Sinapsis alba)
வெண்காயம்	.....	Onion	Allium cepa
வெட்பாலை	.....	.....	Wrightia tinctoria
வெட்டவேர்	கசகசாவேர் இலாமிச்சம்	Cuscus grass	Vetiveria zizanioides
வெந்தயம்	உழுவா	Fenugreek	Trigonella foeniculum graecum
வெருகு	வெருகங்கிழங்கு	Giant taro	Alocasis indica
வெற்றிலை	தாம்புலம்	Betal leaf	Piper betle
வெள்ளாயுகு	.....	.....	Enicostemma axillare
வெள்ளாரி	.....	Cucumber	Cucumis sativus
வெள்ளைக் குந்திரிக்கம்	வெள்ளைக் குந்திலியம்	White dammer	Veteria indica
வெள்ளெருக்கு	.....	Gigantic swallow wart	Calotropis gigantea
வேங்பு	நிம்பம்	Neem, margosa	Azadirachta indica
வேங்பாடம்	.....	.....	Ventilago maderas patana

## பிள்ளைணப்பு

### ஏட்டில் உள்ளபடி

பழந்தமிழ் மருத்துவநால்கள் பல இன்னமும்  
அச்சேறாமல் ஏட்டுச் சுவடிகளாகவே கிடைக்கப்பெறுகின்றன.  
இந்தால்களில் கூறப்பட்டுள்ள விடயங்கள் சிலவற்றை  
உதாரணத்துக்கு இங்கு நோக்கலாம்.

**நாலின் பெயர் : ரசவர்க்கம்**

எப்போதும் தின்ன இதங்கொடுக்கும் தீவனமாம்  
தப்பாது நோய் தணிக்கும் தாகமறும் - செப்பமுடன்  
ஏது கனியானாலும் இதற்கு இணையில்லைத்  
தீகலும் விளாங்கனியைத் தின்னு

(ரசவர்க்கம் : பாடல் 97)

தளர்ந்த உடலுக்கும் தக்க விருத்தருக்கும்  
இளங்கீரை பாலர்க்கும் இதமாம் - வளம்பயிலும்  
நாவில் அரோசியம் போம் நல்ல பத்தியக் கறியாம்  
பூவில் விழியாள் இதையே போற்று

(ரசவர்க்கம் : பாடல் 95)

பாலர் விருத்தர் பழஞ் சுரத்தோர் பத்தியத்தோர்  
கோல் விதுரர் குளிர்த்தி கூழுவோர் - சீலமுடன்  
எல்லாவுயிர்க்கும் இளைத்தவர்க்குமாகுமே  
நல்ல பகவின் பால் நாட்டு

(ரசவர்க்கம் : பாடல் 82)

படுகின்ற ரத்தம் போம் பாலார் முலைசுரக்கும்  
அடுகின்ற மூலம் அனுகாது - தொடுகின்ற  
தாளிதத்துக்காகும் தமலாகுங் கண்ணர்  
வாளித்த வல்ல கடுகு

(ரசவர்க்கம் : பாடல் 8)

தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிணறும்

நூலின் பெயர் : நீகண்டு

கண்டங்கத்தரியின் வேறு பெயர்கள்

கண்டகாரி கடுமுள்கொடிச்சியாம்  
தண்டிலை நாமத்தி தான் கபனாசினி  
பண்டிலைக் கத்தரி பழம் பொன்னிறத்தோள்  
ஒண்டிய கண்டங்கத்தரிப் பேருமே.

தில்லை மரத்தீன் வேறு பெயர்கள்

குடிய கூத்தன் அம்பல விருட்சமாம்  
நாடிய நிறுத்தன் நமனை விரட்டிதான்  
மூடிய வன்னி முது களப்பாலியாம்  
தேடிய தில்லை சிறந்திட்ட நாமமே

தோற்றாவிரயின் வேறு பெயர்கள்

தண்ணியும் சேறும் தான்வேறு செய்தவள்  
பன்னிய ஊடக முளித்தாள்  
புண்ணிய சத்தி பெருங் கபநாசினி  
தெண்ணிய தேத்தான் மட நாமமே

(சேற்றுத் தண்ணீரைத் தெளியவைக்கும் குணம் தேத்தா விதைக்கு உண்டு. இத் தாவரத்தை ஆங்கிலத்தில் Clearing nut (தெளிய வைக்கும் விதை) என்று குறிப்பிடுவார்கள். தேத்தாவிதையின் இக்குணம் மேற்படி பாடலில் குறிப்பிடப்பெறுவதைக் காணலாம். மூலிகைகளை இனங்கண்டு கொள்வதில் நீகண்டுகளின் பயன்பாட்டை இது உணர்த்துகிறது.)

தனித்தனி ஓலைகளாகச் சீதறிக்கிடக்கும் சுவடிகளிலிருந்து  
திரட்டி எடுக்கப்பட்டவை

நாறு கரந்தை நாயுருவி நத்தைச்சூரி நற்தகரைச்  
சாறு மஞ்சள் இவைகள்டிக் கடுக்காய்ச் சாங்றில் அரைத்தெடுத்து  
வேறு மருந்து நினையாமல் விரும்பிந்ததம் பூகவீரா  
யூறும் புண்ணும் மாறிப்போம் உள்ளே தசையும் வளர்ந்திடுமே.

“ஹருகாய் மாங்காய்ப் பருப்பும் பொன்னாவரம் பருப்பும்  
அரைத்துப் பிறகு பகவவண்ணை விட்டரைத்துப் பூச  
எந்தவிதப் புன் கிரந்தி குட்டம் கரப்பன்  
எல்லாம் தீரும். கை கண்டது”

**வைகுரி நிதானம்** (செகராசசேகர வாகடத் தொகுப்பு)  
ஆதியாம் பரமனார்தம் அம்புயப் பாதம் போற்றி  
மேதினி தன்னில் முன்னர் விளம்பிய முறையின் வண்ணம்  
தீதுசெய் வைகுரி நோயின் சேர்குணம் குறியின்பேரும்  
ஒதிய மருந்துஞ் சொல்வேன் உலகுள்ளோரறியத்தானே  
(பாடல் - 1)

### பித்த சேற்பகரம்

புறங்கை கால்முகம் வீங்கும் பெருமுச்சோடிழழப்பு விக்கல்  
அறைந்திடுமேகம்போல் நெஞ்சொடுவிலாவிடிக்கும்  
பிறந்திடு சுரம் மென்மேலும் பிதற்றிடும் தண்ணீர் வாங்கும்  
சிறந்த விக்குணங்கள் பித்த சேற்பத்தின் குணமிதென்னே  
(பாடல் 45)

### நெஞ்சீல் நோவக்கும் கிருமலுக்கும் கோழைக்கும்

‘சீனி, பசுப்பால், மிளகு, தூதுவளனவேர், பகுவின் நெய்யும்  
புழங்கலரிசிக் கஞ்சி காய்ச்சி உப்பில்லாதே சீனியும் நெய்யும்  
இநக்கிறபொழுது போட்டுக் குடிக்கவும்.

### அண்டவாயுவுக்கு மருந்து

‘வேர்க்கொம்பு, வெள்ளுள்ளி, மிளகு, பெருங்காயம் சமன்கொண்டு  
விளாத்தியிலைச் சாறு விட்டரைத்து அந்தச் சாகத்தில் கலக்கிக் குடிக்கவும்  
பத்தியம் உப்பு புளி தவிர்க்கவும் கை கண்டது.’

(அண்ட வாய்வு - வயிற்றில் வாய்வு)

### பல வியாதிக்குந் தேற்றான் காய்ப்பற்பம்

“முற்றின தேந்றாங்காய் பறித்துத் துவைத்து உடைத்து  
விதையைப் போக்கிச் சூரணம் பண்ணிப் புதுக் கலசத் தில்  
வைத்துக்கொள்ளவும். இப்பொடியை நெய்யில் குழைத்துக் கண்ணில்  
விடப் பூப்படலம் தீரும். இப்பொடியைப் பணங்கட்டியில் கொடுக்கக்  
கீரைப்பூச்சி தீரும். இப்பொடியை என்னையவிட்டு அரைத்து நசியமிடத்

## தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் கின்றும்

தலையில் வியாதி தீரும். இப்பொடி புளிச்சமோகுடன் குழக்க இருமல் நெஞ்சுநோக்காடு தீரும். இப்பொடி தேனில் சேர்த்துப் பண்ணில் விடப் புண்ணாறும். இப்பொடி பசுவின் நெய்யில் நசியமிட ஒருத்தலைவலி தீரும்.

### மண்டை வியாதிக்கு

‘அனிஞ்சில் வேற்பட்டை ஒரு பிடி, மிளகு நாளி, குப்பைமேனிச்சாறு நாளி, துளசிச்சாறு நாளி, ஆடுதின்னாப்பாளைச் சாறு நாளி, ஈருள்ளிச்சாறு நாளி, நல்லெண்ணை நாளி, மெழுகு பத்தில் வடித்து முழுகத் தலை, மண்டை வியாதி சகலமுந் தீரும்.

### வைகை நீர்க்குணம்

வைகை நீர்க்குணத்தைக்கேள்ள வாத பித்தத்தைப் போக்கி மெய்யதிற் தாகம் தீக்கும் இடர் விழி பாகமாற்றும் மெய்வளர் அதிரசங்கள் மிகுப்பரமேகம் தீக்கும் . தையலே வைகை யாற்றின் தண்ணீரின் குணங்கள்தாமே

பாடல் 58

### தாமிரபரணி நீரின் துணம்

தாம்பிரவன்னி நீரிற்றன் குணம் சாற்றக்கேள்ள  
ஆம்பல பேர்த் தாகந்தீரும் அகன்றிடும் பித்தவாய்வு  
மேம்பிய பாண்டு குட்டமிலைச் சோபம் வாதமுண்டாம்  
காம்பிள முலையாய் காயா கவாசமுமகலுங்கானே

பாடல் 59

(மேற்காணப்படும் இரு பாடல்களும் வேறு ஒரு விதத்தில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இன்றுள்ள தமிழ் மருத்துவ நூல்களுள் பழையன என்று கருதக்கூடியன மேற்கானும் கவிதை நடையிலேயே ஆக்கப்பெற்றுள்ளன. தமிழில் மருத்துவ நூல்களை ஆக்கும் முயற்சியில் முன்னின்று உழைத்தவர்கள் தாமிரபரணியும் வைகையும் பாய்ந்து வளம் கொடுக்கும் பாண்டிய நாட்டுப் பாவலர்களே என்பது இப்பாடல்கள் மூலம் உறுதியாகிறது. வேறு ஏந்த ஆற்றின் தண்ணீர் குறித்தும் இந்நூலில் பேசப்படவில்லை)

## REFERENCES

### Books

1. Charaka Samhita-PV Sharma Translator,  
Chaukhamba Orientalia,  
Varanasi, India, 1981
2. Sushruta Samhita-KL Bhishagratna Translator,  
Chaukhamba Orientalia,  
Varanasi, India, 1991
3. Ashtanga Hridaya-Shri Kanta Murthy Translator,  
Chaukhamba Orientalia,  
Varanasi, India, 1991
4. Sharngadhara Samhita-Shri Kanta Murthy Translator,  
Chaukhamba Orientalia,  
Varanasi, India, 1984
5. Garcia de Orta-Colloques on the Simplest  
and Drugs of India-Sir Clement Markham Translator,  
London, 1913
6. Polo, Marco. The Book of Ser Marco Polo, the Venetian:  
Concerning the Kingdoms and Marvels of the East.  
Trans. and ed. with notes,  
by Colonel Sir Henry Yule.  
London: J. Murray, 1903.

### Journals

1. Rana RE, Arora BS- History of Plastic Surgery in India, J Postgrad Med 2002; 46: 76-8
2. Sen, Tansen- In Search of Longevity and Good Karma: Chinese Diplomatic Missions to Middle India in the Seventh Century, Journal of World History, Spring 2001; 12: 1-28

### Plant Photos

I am thankful to the following individuals and organizations for giving me permission to publish their plant photos.

1. Cassia auriculata- Michael & Nancy van der Poorten  
[info@Srilanka insects.net](mailto:info@Srilanka insects.net)
2. Ventilago madarspatana, Strychnos potatorum, Curculigo orchoides- 1995-2006 Missouri Botanic Gardens,  
<http://www.illustrategarden.org/>
3. Mukia madaraspatica, Hybanthus enneaspermus Vallee, Laura [Laura.Vallee@deh.gov.au](mailto:Laura.Vallee@deh.gov.au),  
<http://www.anbg.gov.au/images/>
4. Curculigo orchoides (photo) JM  
[<2006@natureproducts.net>](mailto:<2006@natureproducts.net>)
5. Trianthema portulacastrum Forest & Kim Starr, USGS (Research)



தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் கிண்டும்

---



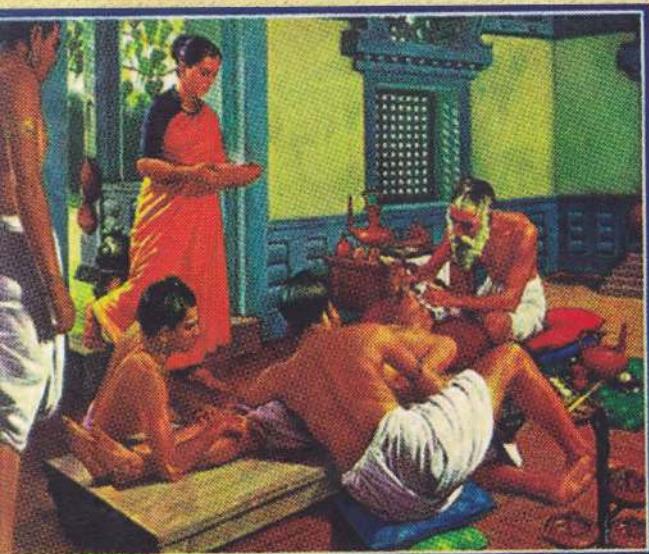


நன்பர் பால சீவகடாட்சத்தின் இந்நால் தமிழனின் அறிவுத்துறை வளர்ச்சி பற்றியும், சந்தனைவளர்ச்சி பற்றியும் மிக ஆழமாக சிந்திக்க வேக்கிறது.

அந்தவகையில் இந்த நூல் தமிழ் வாசகர்களின் உடல்களுக்கு மாத்திரமல்லாமல், உள்ளங்களுக்கும் நன்மைந்தாக அமையும்.

## போசியர் கார்த்தகேக சிவத்தம்பி

## கலாந்தி பால் சீவுகடாட்சம்



ISBN : 955 - 1098 - 00 - 2

ISBN : 955 - 1098 - 00 - 2



9 779551 098002

