சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

(தொகுப்பு II)

தாவரவியற் பிரிவு

தொகுப்பாசிரியர்

திருமதி ம. ந. புஷ்பா

காப்பாட்சியர், தாவரவியற் பிரிவு,

அரசு அருங்காட்சியகம்.

புதிய சேர்க்கை — இயற்கையியல் பிரிவு

தொகுப்பு XVI

(1997 ஆம் ஆண்டு முதல் 2002 மார்ச்சு திங்கள் வரை அரசு அருங்காட்சியகத்தில் நடைபெற்ற சித்தமருத்துவச் சிறப்பு சொற்பொழிவுகளின் தொகுப்பு)

©

வெளியிட்டோர்

அரசு அருங்காட்சியகங்களின் ஆணையர்,

அரசு அருங்காட்சியகம், சென்னை-600008.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

(தொகுப்பு II)

தாவரவியற் பிரிவு

தொகுப்பாசிரியர்

திருமதி ம. ந. புஷ்பா

காப்பாட்சியர், தாவரவியற் பிரிவு,

அரசு அருங்காட்சியகம்.

புதிய சேர்க்கை — இயற்கையியல் பிரிவு

தொகுப்பு XVI

(1997 ஆம் ஆண்டு முதல் 2002 மார்ச்சு திங்கள் வரை அரசு அருங்காட்சியகத்தில் நடைபெற்ற சித்தமருத்துவச் சிறப்பு சொற்பொழிவுகளின் தொகுப்பு)

©

வெளியிட்டோர்

அரசு அருங்காட்சியகங்களின் ஆணையர்,

அரசு அருங்காட்சியகம், சென்னை-600008.

முதற் பதிப்பு - 2003

விலை ரூ. 35-00

அச்சிட்டோர் :

அரசு அருங்காட்சியக அச்சகம்,
சென்னை-600008.

பொருளடக்கம்

முகவுரை

Foreword

வாழ்த்துரை

அறிமுகவுரை

		ப. எண்.
1	வர்மக்கலை	1-4
2	சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு	4-9
3	யோகாசனம்	10-13
4	இளைப்பு நோய்	14-22
5	உணவே மருந்து	23-27
6	இரத்த கொதிப்பு	28-32
7	ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இயற்கை மருத்துவம்	33-37
8	இரைப்பிருமல்	38-43
9	பாதரச மருந்துகள்-அச்சங்கள் உண்மைகள்	44-45
10	எண்ணிலா ஆசனம்	46-49

முனைவர் ரா. கண்ணன், பிஎச்.டி., இ.ஆ.ப.,
ஆணையர், மேலாண்மை மற்றும் அருங்காட்சியகத்துறை,
அரசு அருங்காட்சியகம்,
எழும்பூர், சென்னை-600 008.

தொலைபேசி : அலுவலகம் : 8193778
இல்லம் : 4341209
நிகரி : 8193035
மின்னஞ்சல் : govtmuse@md4.vsnl.net.in

முகவுரை

கி.பி.1851ஆம் ஆண்டு துவக்கப்பட்ட சென்னை அரசு அருங்காட்சியகம் தனது சேகரிப்புகளுக்கு புகழ் பெற்றதாகும். இதன் பல்வேறு பிரிவுகளுள் ஒன்றான தாவரவியல் பிரிவு, தாவரங்களின் சிறப்பினை எடுத்தியம்பும் வகையில் பல்வேறு சிறப்புக் கண்காட்சிகளையும் நடத்தி வருகிறது. இவ்வகையில் சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படும் தாவரங்களின் பயன்களை பொது மக்கள் அறியும் வகையில் சித்த மருத்துவர்களைக் கொண்டு இலவச முகாம், யோகா பயிற்சி மற்றும் சிறப்புச் சொற்பொழிவுகளையும் நடத்தி வந்துள்ளது. 1997 முதல் 2002 வரை சித்த மருத்துவர்களால் ஆற்றப்பட்ட சிறப்புச் சொற்பொழிவுகள் தொகுக்கப்பட்டு, பொது மக்கள் பயனடையும் வகையில், 'சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்' என்ற இந்நூலை தாவரவியல் காப்பாட்சியர் திருமதி ம.ந. புஷ்பா தொகுத்தளித்துள்ளார். இதில் மூலிகைப் பயன்களை அனைவரும் அறியச் செய்யும் வகையில் எளிய, சிறிய முறையில் விளங்கிக் கொள்ளும் வகையில் ஆசிரியர் தொகுத்துள்ளார். அவரது முயற்சி நல்ல பலனை அளித்துள்ளது. அவருக்கு என் பாராட்டுகள்.

சென்னை – 600008

18 – 12 – 2002

(ரா. கண்ணன்)

. R. KANNAN, Ph.D., I. A. S.,
mmissioner of Agriculture & Museums
vernment Museum
nore, Chennai–600 008

Phone : Off : 8193778
Res : 4341209
Fax : 8193035

E - mail : govtmuse@md4.vsnl.net.in

FOREWORD

Started in 1851 AD, the Government Museum, Chennai is renowned for its valuable collections. The Botany section of this Museum has been conducting periodically exhibitions of herbs, free Siddha medical camps, Yoga demonstrations and Special lectures. This is to highlight the importance of 'herbal plants'. Siddha Medical Camps were conducted by the Botany section of the Government Museum, Chennai in collaboration with the Government Siddha Medical College, were well appreciated by the benefited public. The Special lectures delivered by Siddha Doctors conducted from the year 1997 to 2002 have been compiled as 'Significance of Siddha Medicine' by Tmt. M.N. Pushpa in the form of a book for the benefit of the public. I appreciate her effort in this regard.

Chennai-600008

18.12.2002

(R. Kannan)

வாழ்த்துரை

சென்னை அரசு அருங்காட்சியகத்தின் தாவரவியற் பிரிவு தனது பல்வேறு பணிகளுடன், சிறப்புக் கண்காட்சிகள் மற்றும் தாவரங்களின் சிறப்பினை மக்களறியும் வகையில் சித்தமருத்துவ இலவச முகாம்கள், யோகா பயிற்சி மற்றும் சிறப்புச் சொற்பொழிவுகளை, அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியுடன் இணைந்து நடத்தி வருகின்றது. 1997 முதல் 2002 மார்ச்சு திங்கள் வரை இவ்வருங்காட்சியகத்தில் நடைபெற்ற சித்தமருத்துவச் சிறப்புச் சொற்பொழிவுகளைத் தொகுத்து தாவரவியல் காப்பாட்சியர் திருமதி ம. ந. புஷ்பா சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்புகள், எனும் நூல்வடிவில் தொகுத்தளித்துள்ளார். இந்நூல் சித்த மருத்துவத்தில் தாவரங்களின் பயன்பாட்டை மக்களனைவரும் அறிய மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. தொகுப்பாசிரியரின் பணி மேலும் சிறக்க எனது வாழ்த்துக்கள்.

சென்னை-600 008.
18-12-02

க இலக்குமிநாராயணன்
அருங்காட்சியகங்களின் உதவி இயக்குநர்

Dr. P. JEYAPRAKASH NARAYANAN, M.D., (Siddha)
Professor and Head,
Department of Special Medicine, Govt., Siddha Medical College,
Chennai - 600 106. Phone No. 6214844, 6216244

Residence :
55, Panchali Amman Kovil Street,
Arumbakkam, Chennai - 600 106.
Phone No. 4758631,

Member - Senate, Dr. M.G.R. Medical University
Co-ordinator; State Level Task Force (CSSM) Indian Medicine and Homeopathy Sector (UNICEF)
Member : Siddha Pharmacopoeia Committee (Ministry of Health, Govt. of India)
Secretary - Society for Journal of Indian Medicine Chennai - 600 106.
Former Secretary; IMPCOPS, Chennai - 600 041.

நெஞ்சார வாழ்த்துகிறேன்

நம்முடைய தொன்மையான கலைகளின் சிறப்பினையும், பண்பாட்டின் மேன்மையையும் வருங்காலத்திற்கு எடுத்துக் காட்டி, வருங்கால மக்களுக்கு வழிகாட்டுகின்ற விதத்தில் எழும்பூரில் அமைந்திருக்கின்ற அரசு கண்காட்சியகம் சீரிய தொண்டாற்றி வருகின்றது. தமிழர்களின் பாரம்பரிய அறிவியலான சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பினை மக்களுக்கு நிலை நாட்டி வருகின்ற வகையில் உரைக் கோவைகளை நிகழ்த்தியும், மருத்துவ முகாம்கள் நடத்தியும் கண்காட்சி நிர்வாகம் மிகச் சிறந்த தொண்டாற்றி வருகிறது. அருங்காட்சியக ஆணையர் முனைவர் கண்ணன் இ.ஆ.ப. அவர்களும், தாவரவியல் காப்பாட்சியர் திருமதி புஷ்பா அவர்களும் காட்டி வருகின்ற பேரார்வம் சித்த மருத்துவத் துறைச் சார்ந்த எங்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பதாக உள்ளது. சித்த மருத்துவ அறிஞர்களின் உரைக் கோவைகளை எல்லாம் ஒரு நூலாக **"சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்"** என்ற தலைப்பில் வெளியிட இருப்பது குறித்து மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இந்த நூலைப் பொது மக்களும், அறிஞர்களும், உலகமும் வரவேற்கும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இருக்கிறது. அருங்காட்சியகத்தின் தொண்டு தொடர நெஞ்சார வாழ்த்துகிறேன்.

அன்புடன்

06/11/03

(புது. ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன்)

மருத்துவர் கோ. தியாகராஜன்,
நாட்டு நலப் பணித்திட்ட அலுவலர்

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை—600 106

நாள்: 6.1.2003

தமிழகத்தின் பழம்பெருமை வாய்ந்த பண்பாட்டையும் நாகரீகத்தையும், பண்டைய கலைகளையும், அறிய பல தொல்பொருட்களையம், காட்சிப் பொருளாக்கி நம் கண்களுக்கு அருமையான விருந்தாக்கி, இன்றைய நாகரீக மக்களுக்கு பண்டைய நாகரீகத்தின் பெருமையை விளக்கும் வண்ணம், உயர்த்த இடத்தில் இருக்கும், அரசு அருங்காட்சியகம் என்றும் நிலையான பாராட்டுக்கு உரியது. அப்படிப்பட்ட அருங்காட்சியகத்தில் பழம்பெரும் தொன்மை வாய்ந்த தமிழ் மருத்துவமாம், சித்த மருத்துவத்திற்கும் மற்றும் ஆயுர்வேத யுனானி மருத்துவ முறைகளுக்கும் மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதன் சிறப்புகளை மக்கள் அறியும் வண்ணம், மாதம் தோறும் இலவச சித்த மருத்துவ முகாமினை நடத்தியும் பேராசியப் பெருமக்களைக் கொண்டு மருத்துவங்களின் சிறப்புகளைப் பற்றியும், நோய் விளக்கமும், அதற்கான பரிகாரம் பற்றியும், மேலும் நோய் வராமல் தடுக்கவும், உடலை நன்னிலையில் வைக்கவும் யோகாசனப் பயிற்சி, மற்றும் செயல்முறை விளக்கங்களும் மக்களுக்கு எடுத்து சொல்லி வாய்ப்பு வழங்கி சிறப்பித்த பெருமை அதன் ஆணையர் முனைவர் இரா. கண்ணன், இ.ஆ.ப., அவர்களுக்கும் தாவரவியல் பிரிவு காப்பாட்சியர் திருமதி மரு. புஷ்பா அவர்களின் செயல்பாடும் மிகுந்த பாராட்டிற்குரியது. இதன் மூலம் பல நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் பயனடைந்தனர். இந்த சிறப்பு மிக்க தொண்டு தொய்வில்லாமல் தொடர கேட்டுக் கொண்டு, எங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு கொடுத்த கல்லூரி முதல்வருக்கும் நன்றியை தெரிவித்துக் கொண்டு, தாங்கள் வெளியிட இருக்கும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய நூல் சிறக்க மனமாற வாழ்த்துகிறோம்.

மரு. கோ. தியாகராஜன்,எம்.டி.(சி)
ஒருங்கிணைப்பாளர்/திட்ட அலுவலர்
நாட்டு நலப் பணித் திட்டம்
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
அரும்பாக்கம்
சென்னை—600 106

மருத்துவர்.மொ.லோகமணியன்,
எம்.டி(சி).,பிஎச்.டி.,
இணைப் பேராசிரியர்,
பட்டமேற்படிப்பு பொது மருத்துவ பிரிவு.

அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
அண்ணா மருத்துவமனை,
சென்னை—106.

நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலராக பணியாற்றும் போதுதான் முதன் முதலாக அரசு அருங்காட்சியகத்தில் சித்த மருத்துவ இலவச மருத்துவ முகாம், சிறப்பு சொற்பொழிவுகள் மற்றும் மூலிகை கண்காட்சி போன்றவைகள் அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியுடன் இணைந்து சுமார் 7 ஆண்டு காலமாக சிறப்பாக நடைபெற்று வருவது அறிந்து மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். ''சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்'' என்ற இந்நூல் தொகுக்கப்பட்டு இரண்டாவது பகுதியாக வெளிவருவது கண்டு மகிழ்ச்சி. இந்த புத்தகத்தில் அனைத்து கட்டுரைகளும் சிறப்பாக அமைந்துள்ளன. இது போன்ற பணி சிறப்புடன் நடைபெற எமது நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கின்றேன். இதை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி வரும் அரசு அருங்காட்சியக தாவரவியல் பிரிவு காப்பாட்சியர் திருமதி.ம.ந.புஷ்பா அவர்களின் பணி மிகவும் பாராட்டுக்குரியது.

வேளாண்மை மற்றும் அருங்காட்சியகங்களின் ஆணையர் முனைவர்.ரா.கண்ணன், பிஎச்.டி., இ.ஆ.ப., அவர்களது தலைமையில் சிறப்பாக நடைபெற்று வருவது கண்டு மகிழ்ச்சி. அரசு அருங்காட்சியகத்தில் இது போன்ற சித்த மருத்துவ நூல்கள் மேலும் பல வெளிவர எனது வாழ்த்துக்கள்.

மொ.லோகமணியன், எம்.டி(சி)., பிஎச்.டி.,
இணைப் பேராசிரியர்,
பட்ட மேற்படிப்பு துறை,
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை.

முகவுரை

பாந்தியன் சாலையில் அமைந்துள்ள சென்னை அரசு அருங்காட்சியகத்தின் தாவரவியற் பிரிவு தாவரங்களை சேகரித்து, பதப்படுத்தி, காட்சிப்படுத்துதலுடன் பல்வேறு மூலிகைத்தாவரக் கண்காட்சிகளையும் நடத்திவருகிறது. இதன் தொடர்ச்சியாக மக்களுக்கு மூலிகைகளை அறிமுகப் படுத்தவும், அழிந்து வரும் அரிய மூலிகைகளை அடையாளம் காட்டவும், கொடிய நோய்களுக்கான அரிய மூலிகைகளை இனம் காட்டவும், கற்பமூலிகைகளை அறியச் செய்யவும் 1996 ஆம் ஆண்டிலிருந்து 2002 ஆம் ஆண்டு மார்ச்சு திங்கள் வரை அரும்பாக்கத்திலுள்ள அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் நாட்டுநலப்பணித்திட்ட மருத்துவர்கள் மற்றும் மாணவர்களுடன் இணைந்து சித்த மருத்துவ இலவச முகாம், யோகா பயிற்சி மற்றும் சிறப்புச் சொற்பொழிவுகளை செவ்வனே இதுகாறும் நடத்தி வந்துள்ளது. இவற்றையெல்லாம் தொகுத்து 'சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்புகள்', தொகுப்பு II என்ற இந்நூல் வடிவில் தாவரங்களின் மருத்துவ குணங்களை மக்கள் துய்த்துணர இங்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

சித்தர்கள் மூலிகைகளை அதன் மருத்துவப்பண்புகளுடன் பாடல்களாகப் பாடியுள்ளனர். இது நம் தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்களின் தனித்தன்மையினை எடுத்தியம்புகிறது எனலாம். இதற்கு தக்கச் சான்றாகத் திகழ்வது அகத்தியர் எழுதிய 'அகஸ்தியர் பன்னீராயிரம்' எனும் நூலாகும்.

" பிணியிலே பிறந்து அந்தப் பிணியினாற் சாகக்கண்டு
அணியிலே ஆடையிலே அலங்கரித்தோமே அன்றி
அறிவிலே ஆசாரத்தால் அழகேதும் செய்தோமில்லை
தொடங்குவோம் இனிமேலானும் நோய்களை
துடைக்கும் வாழ்க்கை" – நாமக்கல் கவிஞர்

இக்கவிஞரின் கூற்றுப்படி நோய்களைத் துடைக்கும் முயற்சியாக நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் சாதாரண செடி கொடிகளைப் பயன்படுத்தி நோய்களைக்குணப்படுத்தலாம். எதிர்வினைகளற்ற நீடித்த குணம் அளிக்கவல்ல மூலிகைப் பயன்களை அனைவருமறிய தொகுக்கப்பட்டதே இந்நூல். சித்த மருத்துவ இலவச முகாம் நடத்தவும், இந்நூலினை வெளியிடுவதிலும் என்னை ஊக்குவித்து திறம்பட செயல் படுத்தவும் உதவிய வேளாண்துறை மற்றும் அருங்காட்சியகங்களின் ஆணையர் முனைவர் ரா. கண்ணன், இ.ஆ.ப., அவர்களுக்கு எனது பணிவான நன்றியினை உரித்தாக்குகிறேன். இந்நிகழ்ச்சி நடத்துவதில் வழிநடத்திய அருங்காட்சியகங்களின் உதவி இயக்குநர் திரு க. இலக்குமி நாராயணன் அவர்களுக்கும் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

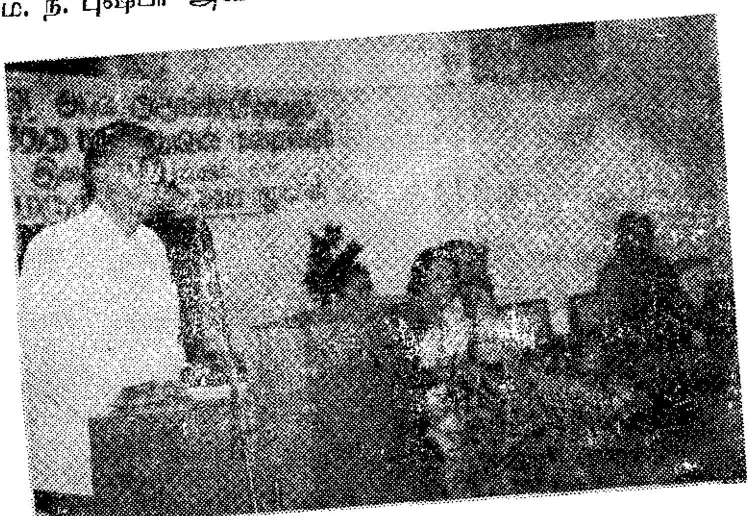
சித்தமருத்துவ இலவச முகாம் அருங்காட்கியகத்தில் நடத்துவதில் முக்கிய பங்காற்றிய இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர் அவர்களுக்கும் மற்றும் சித்தமருத்துவக் கல்லூரி முதல்வர், துணை முதல்வர் மற்றும் மரு. திரு கோ. தியாகராஜன் தலைமையில் செயல்பட்ட நாட்டுநலப்பணித் திட்ட மருத்துவர்கள் மற்றும் மாணவ மாணவியருக்கும் சிறப்புச் சொற்பொழிவு மற்றும் யோகா பயிற்சியினை செயல் படுத்திய மருத்துவர்களுக்கும் நன்றி கூற கடமைப் பட்டுள்ளேன்.

சித்தமருத்துவ முகாம் சிறப்புற நடக்க உதவிய எனது பிரிவினருக்கும்,அலுவலகத்தாருக்கும், இந்நூலை விரைவில் வெளியிட ஊக்கத்துடன் உழைத்த திரு. வீ. தனசேகரன் மற்றும் திருமதி எச். ரேணுகாவிற்கும் எனது நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சென்னை-600008
நாள் : 18-12-02

ம. ந. புஷ்பா,
காப்பாட்சியர், தாவரவியற் பிரிவு

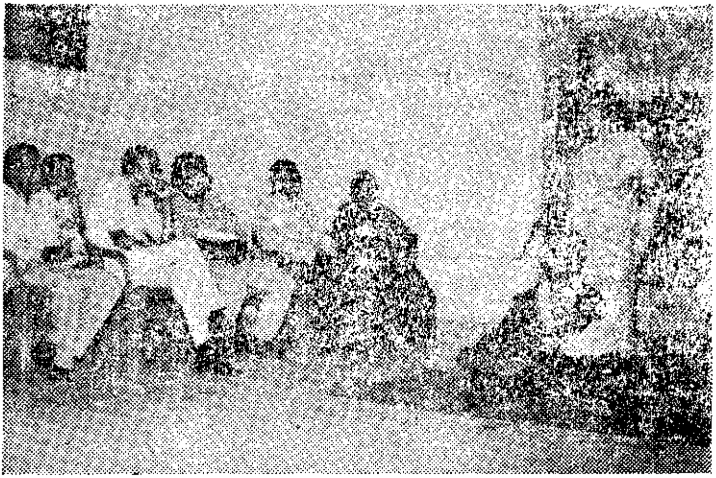
சித்தமருத்துவ இலவச முகாமில் துவக்கவுரையாற்று-கிறார் தாவரவியல் பிரிவுக் காப்பாட்சியர் திருமதி ம. ந. புஷ்பா அவர்கள்.



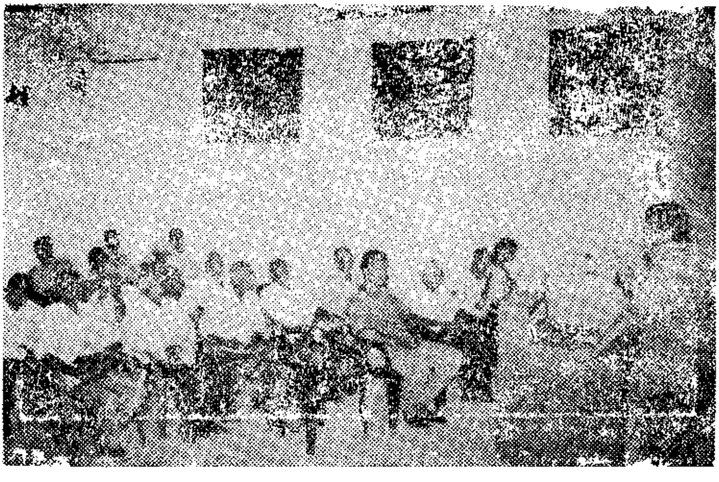
சித்தமருத்துவ இலவச முகாமில் வரவேற்று பேசுகிறார்
அருங்காட்சியகங்களின் உதவி இயக்குநர்
திரு க. இலக்குமிநாராயணன் அவர்கள்.

சித்த மருத்துவ இலவச முகாமில் தலைமையுரை-யாற்றுகிறார், அருங்காட்சியகங்களின் ஆணையர் முனைவர் ரா. கண்ணன், இ.ஆ.ப., அவர்கள்.

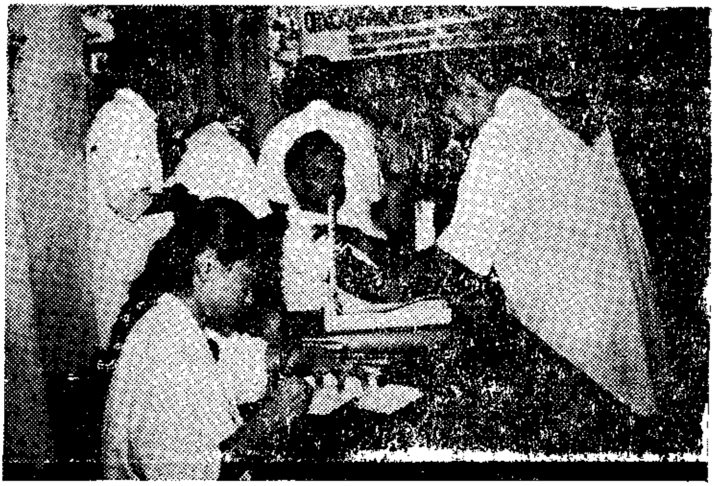
சித்தமருத்துவ இலவச முகாமில் இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதித் துறையின் ஆணையர் திரு எம். எப். பாரூகி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் சிறப்புரை-யாற்றுகிறார்.



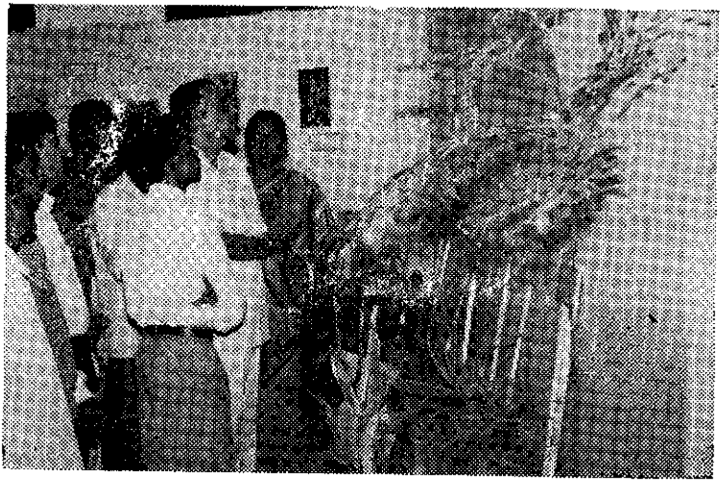
சித்தமருத்துவ இலவச முகாமில் யோகாசனம் பயிற்றுவிக்கிறார் மரு. திருமதி. கே. இராஜேஸ்வரி எம்.டி. (சி)



சித்தமருத்துவ இலவச முகாமில் சொற்பொழிவு-யாற்றுகிறார் மரு. மை. முகமது முஸ்தபா, எம்.டி.,(சி).



சித்தமருத்துவ இலவச முகாமில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் நாட்டுநலப்பணித் திட்ட மருத்துவர்கள் மற்றும் மாணவ மாணவியர்கள்.



அருங்காட்சியகங்களின் ஆணையர் முனைவர் ரா. கண்ணன், இ.ஆ.ப., அவர்கள் மூலிகைக் கண்காட்சியினை பார்வையிடுகிறார்.

வர்மக்கலை

சிரோமணி மரு. சூ. ராஜாமணி
இயக்குநர், வர்மத்துறை
அறிஞர் அண்ணா அரசினர் இந்திய மருத்துவமனை

வர்மக்கலை புராதனமான கலைகளில் ஒன்று. பழங் கால மன்னர்கள் வர்மானிகளை தங்களுடைய மெய்க்காப் பாளர்களாக வைத்துக்கொண்டார்கள். ஏனெனில் வர்மானிகள் வர்மமுறை மருத்துவத்தில் மட்டுமல்லாமல் போர்த்துறையிலும் விற்பண்ணர்களாக இருந்தார்கள். தற்பொழுது வர்மக்கலை அழிந்து வருகிறது.

வெளிநாடுகளிலிருந்து இந்தியாவிற்கு வந்த யாத்ரீகர் கள் வர்மக்கலையின் சிறப்புகளையும் உணர்ந்து தங்கள் நாட்டிற்கு அக்கலையை எடுத்து சென்று அதனை வளர்த்தார்கள். அக்கு பிரஷர் மற்றும் அக்குபஞ்சர் போன்றவை நம்முடைய தென்னாட்டில்தான் தோன்றி யவை. அக்குபிரஷர், அக்குபஞ்சர் மற்றும் வர்மமுறை மருத்துவத்தில் உள்ளிட்ட மூன்று துறை மருத்துவத்திலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கு ஒரே புள்ளியில்தான் சிகிக்சை அளிக்கிறார்கள்.

வர்மமுறை மருத்துவம் சித்தமுறை மருத்துவத்தில் ஒரு தனித்தன்மை வாய்ந்த சிகிச்சை முறையாகும். இம் முறை மருத்துவம் கி.மு. 3-ம் நூற்றாண்டிலேயே தோன்றி உள்ளது. அகத்திய மாமுனிவர்தான் வர்மமுறை மருத் துவத்தின் தந்தையாக கருதப்படுகிறார். மேலும் போகர் உள்ளிட்ட 18 சித்தர்களிள், வர்மத்துறை மூலவர்களாக விளங்குகின்றார்கள்.

வர்மமுறை மருத்துவம் இந்தியாவில் மட்டுமல்லாமல் சீனா, ஜப்பான், ஆஸ்திரேலியா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ஜெர்மன் உள்ளிட்ட வெளிநாடுகளிலும் நடைமுறையில் உள்ளது.

மருத்துவர் மு. ராஜாமணி அவர்கள் அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரே வர்மமுறை மருத்துவர் ஆவர். கடந்த ஐந்து நூற்றாண்டுகளாக வர்மமுறை மருத்துவத்தில் இவருடைய முன்னோர்கள் சீரிய பணி ஆற்றிவருகின்றனர். இவர் 18 ஆசிரியர்களிடம் சீடனாகயிருந்து இக்கலையை கற்றுள்ளார்கள்,

வர்மம் என்பது ஒரு புனிதமான அறிவு பொக்கிஷம் வர்மக்கலையை பண்டைய குருசிஷ்ய முறைப்படிதான் பயிற்றுவிப்பார்கள். மாணாக்கன் குருவின் கூடவே இருந்து வர்மகலைகளை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வர்மம் படிப்பவர்கள் அப்பழுக்கற்ற குணநலன்களை பெற்றவர்களாகவும் தன்னை அத்தொழிலுக்கு என்று அர்ப்பணம் செய்து கொள்பவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும்.

அப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் குருவானவர், மாணாக்கர்களுக்கு ஒவ்வொரு வர்மபுள்ளிகளையும் சொல்லி கொடுத்து மாணாக்கரை அத்துறையில் விற்பன்னர் ஆக்குவர்.

வர்மமுறை மருத்துவத்தில் சாதாரண தலைவலியிலிருந்து கொடூரமான புற்றுநோய்வரை நரம்பு புள்ளிகள் பாதிக்கப்படுவதால் மேற்கூறிய நோய்கள் வருவதாக சொல்லப்படுகிறது. அந்த நரம்பு புள்ளிகளை உரிய காலத்தில் சரி செய்வதன் மூலம் இந்நோய்களை குணப்படுத்தலாம். கண்ணில் புரை ஏற்படுதலுக்கும் காது தொண்டை, மூக்கு ஆகியவற்றில் ஏற்படும் நோய்களுக்கும் இம்முறையில் சிகிச்சை உண்டு. நரம்பு சம்மந்தப்பட்ட, அனைத்து நோய்களுக்கும் 100 குணம் கிடைக்கும். எலும்பு, மூட்டு, பிசகு, வாதநோய், நாள்பட்ட தலைவலி தோள்வலி, முதுகுவலி, கழுத்துவலி, முதுகுதண்டு வலி

மற்றும் கை, கால் இழுக்கப்பட்ட நிலையில் உள்ளவர் களுக்கும் சிறப்பு சிகிச்சை உள்ளது. விழி நரம்புகளை நன்கு செயல்படவைக்க சில குறிப்பிட்ட வர்மபுள்ளிகளை அழுத்தி தேய்த்து விடுதல் மூலம் கண்பார்வை இழப்பை தடுக்கலாம். காது மற்றும் அதன் அருகில் உள்ள வர்ம புள்ளிகளை உரியமுறையில் மஜாஜ் செய்வதன் மூலம் காது மந்தமாவதை தடுக்கலாம்.

மனித உடலில் 108 வர்ம புள்ளிகள் உள்ளன. கோழிக்கு 6 புள்ளிகளும், குதிரைக்கு 40 புள்ளிகளும் யானைக்கு 60 வர்ம புள்ளிகளும் உள்ளன.

கர்ப்பிணி பெண்கள் : பாதம் மற்றும் கைபெருவிரல் வர்மபுள்ளிகளை முறையாக தூண்டி விடுதலின் மூலம் உடல் ரீதியாகவும், மன ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை பெற முடியும்.

முதியோர்கள் : அறுபது வயதை தாண்டியவர்கள் உடம்பிலுள்ள குறிப்பிட்ட சில வர்ம புள்ளிகளை தினமும் மஸாஜ் செய்து வந்தால் அவர்களாலும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடியும்.

மூலநோய் : ஒரு குறிப்பிட்ட வர்மபுள்ளியை ஒரு குறிப் பிட்ட அளவு மஸாஜ் செய்வதன் மூலம் அந்நோயை குணப்படுத்தலாம்.

காக்காய்வலிப்பு : வர்மத்துறையில் சிறப்பு சிகிச்சை உள்ளது.

இளம்பிள்ளை வாதம் : வாதத்திற்கு வர்மமுறையில் சிறப்பு சிகிக்சை உள்ளது.

இந்திய பெண்கள் காது மற்றும் மூக்குகளில் ஆபர ணங்கள் அணிவது இயற்கையாக உள்ளது. இதனை மருத்துவ ரீதியாக பார்க்கும்போது பல்வேறு நோய்களி லிருந்து இதனால் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது என்று ஓலைச்

சுவடியில் கூறப்பட்டுள்ளன. கவனிக்கப்படாமல் மற்றும் முறையான சிகிச்சை அளிக்காமல் போன சாதாரண சுளுக்கு நாளடைவில் வாதநோயாக மாறிவிடுகிறது. வர்மமுறை மருத்துவம் என்பது ஒரு வியக்கத்தக்க, அதே நேரத்தில் பல நோய்களுக்கு பரிபூரண குணமளிக்க கூடிய ஒரு உன்னதமான வைத்திய முறையாகும்.

ஒரு கை தேர்ந்த வர்ம மருத்துவரால் இம்முறையில் வைத்தியம் அளிக்கும் பட்சத்தில் மட்டும்தான் இது உண்மையாகும்.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு

மரு. ஜி. கணபதி, எம். டி. (சி),

முதல்வர் (பொ),

அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி, சென்னை-600 106

"உடம்பால் அழியின் உயிரால் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே"
-திருமூலர்

"காயப்பை ஒன்று சரக்குப் பலஉள
மாயப்பை தன்னில் மற்றுமோர் பை உண்டு
காயப்பைக்குள் நின்ற கள்வன் புறப்பட்டால்
மாயப்பை மண்ணா மயங்கியவாறே"
-திருமூலர்

என்று திருமூலர் கூறியிருப்பதன் வாயிலாக உடலில் உயிர் ஒட்டியிருப்பது வரை தான் மரியாதை. எனவே உயிரைக் காக்க வேண்டுமானால், உயிரைத் தாங்கியிருக்கிற உடலை எல்லாவழிகளிலும் காக்க வேண்டும் என்பது அறியக்கிடக்கிறது.

" மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனலாம்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனச்சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே"!

எனவே உடல் நோயைப் போக்குவதும், உளநோயை போக்குவதும், நோய் வராமல் தடுப்பதும், சாவைத் தடுப் பதும் ஆகிய குணங்களைக் கொண்டதுதான் சித்த மருத்துவம்.

சித்த மருத்துவம் தொன்றுதொட்டுவரும் மருத்துவமாகக் கருதப்படுகிறது. மனிதன் எப்பொழுது தோன்றினானோ அப்பொழுது முதல் சித்த மருத்துவம் மக்களிடையே இருந்து வருகிறது என்பதை " உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்பதால் அறியலாம்.

சித்த மருத்துவம் சித்தர்களால் தமிழில் எழுதப்பட்டு உலகமக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. சித்த மருத்துவ அடிப்படை கோட்பாடுகளின் மெய்ஞான அறிவுக் குட்பட்ட கருத்துக்கள், அடிப்படை தத்துவங்களாக கூறப் பட்டு உள்ளன.

" அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே
அறிந்துதான் பார்க்கும்போதே"

என்பதினால், பஞ்சபூதங்களால் ஆக்கப்பட்ட உலகத் தைப் போன்றே உடலினுடைய அமைப்பிற்கும் பஞ்சபூதங் களே அடிப்படையாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

மருத்துவ முறையை எடுத்துக் கொண்டால் சித்த மருத்துவத்தில் எதிருரை, ஒப்புரை, கலப்புரை ஆகிய மூன்று வழிகளில் மருத்துவம் நோய்களுக்கேற்றார் போலும், மருந்தைப் பொருத்தும் அமைகின்றது. பிற மருத்துவ முறைகளில் உதாரணமாக அலோபதி எதிருரை

மருத்துவமாகவும், ஹோமியோபதி ஒப்புரை மருத்துவமாக-வும் இருப்பது அறியப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் சித்த மருத்துவ முறைகள் ஏராளமாக உள்ளன. ஒரேநோய்க்கு விரிவான அளவுமருந்து முறைகள் வேறு மருத்துவ முறைகளில் இல்லை. ஒரு வருக்கோ, பலருக்கோ முழுபயன் தரும் மருந்து, மருத்துவ முறை ஒரே வழியாக இருந்தபோதிலும் சிலருக்கு பயன் தருவதில்லை. மனித உடல்வாகு வேறுபடுகிறது. பலருக்கு பயன் தரும் மருந்துகள் சில வித்தியாசமான உடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கு குணம் தருவதில்லை. இதனடிப்படை யில் இவற்றை நன்கு அன்றே அறிந்து வேறுபட்ட உடல் வாகு உள்ள மனிதர்களுக்கு ஏற்ப மருந்து முறைகளை ஏராளமாக சித்தர்கள் உருவாக்கி வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

நோயை நீக்கி வாழுதல் என்பதே பிற மருத்துவ முறைகளில் நோக்கமாக இருந்தபோதும் அதைவிட மேலே சென்று சாகாமல் வாழ சித்தர்கள் வழிவகுத்து தந்துள்ளார் கள். மேலும் மூலிகைகளினால் மட்டுமல்லாது உலோகத் தையும், உப்பு. உபரசங்களையும் மற்றும் பாடானங்களையும் கொண்டு மருந்துகளை தயாரித்து வழங்குவது சிந்த மருத் துவத்தில் மட்டுமே கூறப்பட்டுள்ளது.

சித்த மருத்துவம் தோன்றிய காலம் :

மனிதன் தோன்றிய கால முதலே சித்த மருத்துவம் தோன்றியுள்ளது அறியப்படுகின்றது. மேலும் சித்த மருத் துவம் மிகப் பழமையானது மட்டுமல்ல, ஏனைய மருத்துவ முறைகள் மண்ணில் தோன்றும் முன்பே தோன்றியது எனவும், சித்தர்களின் காலம் 10,000 - 4,000 என்றும் சில நூல்களில் தெளிவாகின்றது. மேலும் பிற மருத்துவ முறைகள் பின் வருமாறு.

1	ஆயுள் பேதம் (சரபிறகம்விறிதை)	- கி.மு. 300
2	உரோம மருத்துவம்	- கி.பி. 600
3	யுனானி மருத்துவம்	- கி.பி. 600
4	கிரேக்க மருத்துவம்	- கி.பி. 900
5	அலோபதி மருத்துவம்	- கி.பி. 1700
6	ஓமியோபதி மருத்துவம்	- கி.பி. 1800

தோன்றியுள்ளனவாக அறிஞர்கள் வழி அறியப்படுகின்றது.

சித்தர்கள் வாழ்வு :

"சித்து" என்ற சொல் சித்தத்தை (அறிவை) செம்மைப் படுத்துவதிலிருந்து தோன்றியது. "சித்து" என்பதற்கு "என்றும் நிலைத்திருக்கும் பேரறிவு" என்று பொருள். இத்தகைய பேரறிவைத் தம்முடைய படிப்பறிவாலும் பட்டறிவாலும் கைவரப் பெற்றவர்களே சித்தர்கள். அதன் காரணமாக உயிரினங்களின் உய்வுக்கான வழிமுறை ஒன்றையே கருத்தில் கொண்டு அதற்கான நெறிகளைத் தொகுத்து வழங்கியவர்கள் ஆவர்.

உடல் அமைப்பு :

" அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே கண்டம்" !

மனித உடலமைப்புக்கு அடிப்படையாய் அமைந்திருக்கும் உடல் திசுக்கள் ஏழுவகையாகப் பகுத்து அவற்றை " ஏழு உடற்கட்டுகள்" எனக் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை சாரம், செந்நீர், மீன், கொழுப்பு, என்பு, மூளை, விந்து அல்லது நாதம் என்பனவாகும். இவை ஏழும், உலகத்தைப் போன்று ஐம்பூதக் கூறுபாடுகளின் அடிப்படையில் தான் அமைந்திருக்கின்றன.

உயிர் தாதுக்கள் :

உடலின் இயக்கத்திற்கு அடிப்படையானவை முத் தாதுக்கள் என்ற வலி, அழல், ஐயம் (வாதம், பித்தம்,

கபம்) ஆகும். இவையும் ஐம்பூதங்களால் ஆனவையாகும். வளி என்பது படையாற்றலையும் (Constructive factor) அழல் என்பது நிலைப்பாற்றலையும் (Maintenance factor) ஐயம் என்பது சிதைப்பாற்றலையும் (Detructive factor) உடையனவாகும். இவையே "உயிர்த் தாதுக்கள்" ஆகும்.

நோய் நிலை ;

"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணிய மூன்று"

வளி, அழல், ஐயம் ஆகிய மூன்று உயிர் தாதுக்களின் இயற்கை அளவு மாறுபட்டு அதாவது குறைந்தாலும், மிகுந்தாலும், உடலில் நோய் உண்டாகும் என கூறப் பட்டுள்ளது. இவை மாறுபடுவதற்கு ஆதாரமாக அன்றாட செயல்களும், உணவும் குறைந்தாலும், மிகுந்தாலும் நோய் உண்டாகும்.

மனிதனை தன் இயற்கையான செயல்களைச் செய்ய விடாமல் தடுக்கும் சக்தியே "நோய்" எனவும் கூறப் பட்டுள்ளது. இந்நோய்கள் 4448 எனவும் பாகுபடுத்தி கூறப்பட்டுள்ளது.

நோய் அறிதல் மற்றும் மருத்துவம் :-

"நாடிஸ்பரிசம் நாநிறம் மொழிவிழி
மலம் மூத்திரம் இவை மருத்துவராயுதம்"

நா, உடல்நிறம்,மொழி (பேச்சு) விழி, ஸ்பரிசம் (தேகம்) மலம், மூத்திரம், மற்றும் நாடி-இந்த எட்டு வகையான தேர்வுகளினால் நோயையறிய வழி வகுக்கப்பட்டு பின்-பற்றப்பட்டு வருகின்றது. மேலும்

"நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

என்பதற்கிணங்க பிரதானமாக எண்வகைத் தேர்வு மூலம் நோயினை அறிந்தும் (Diagnosis) நோய் முதற்காரணத்தை

அறிந்தும் (Dltiology) நோய்களைத் தவிர்க்கும் வழி முறை களை அறிந்தும் (Line of Treatment) நோயாளிகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் நோய்களைத் தணிக்கும் மருத்துவம் செய்வதும் (Treatment) சித்த மருத்துவமாகும். இதுவரை சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள் என ஒருசில பகுதிகளே கூறப்பட்டுள்ளது. சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றிக் கூற இன்னும் காயகப்பம் போன்ற சிறப்புகளும் உள்ளன. இவை நோய் இன்றி நெடுநாட்கள் வாழ்வதை செய்கின்றன.

மரு. கே. ராஜேஸ்வரி, எம். டி.(சி)
பேராசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
சென்னை-600 106.

ஆசனப் பயிற்சி முறை நமது நாட்டில் மிகப் பழங்காலந்தொட்டே இருந்து வந்துள்ளது. நமது அறிவு ஆராய்ச்சிகளுக்கு எட்டாக் காலந்தொட்டு வாழ்ந்த முனிவர்கள் தவம் செய்வதற்கான யோக நிஷ்டையில் அமர்வதற்கு ஆசனங்கள் பெரிதும் உதவியதால் 'யோகாசனங்கள்' என்ற சிறப்புப் பெயர் பெற்றது.

ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் உடலை இருக்கச் செய்வது ஆசனம்ஆகும். இவையாவும் உடற்பயிற்சி போன்றவைகளே எனினும் இவை உடற்பயிற்சியிலிருந்து வேறுபட்டவை ஆகும். உடற்பயிற்சி புற உடலையே வன்மைப்படுத்துகிறது. ஆனால் யோக இருக்கைகளோ புற உடலை மட்டுமின்றி உடலின் உள் உறுப்புகளையும் வன்மைபடுத்தி, மனதையும் செம்மைப்படுத்தும்.

நிற்க ஆசனங்கள் தொகையால் எண்ணற்றன. இதனை திருமூலரின் "பல் ஆசனம்" "எண்ணிலா ஆசனம்" என்ற சொற்றொடர்களால் குறிப்பாக அறியலாம். எனினும் இவற்றுள் மிகச் சிலவே பழக்கத்தில் இருந்து வந்துள்ளன.

ஆசனம் செய்வதற்கான விதிகள் :-

ஆண் பெண் பாகுபாடின்றி, வயது வேறுபாடு இன்றி இளையோர் முதல் முதியோர் வரை அவர்களது உடல் அமைப்பிற்கும், வயதிற்கும் ஏற்றபடி ஆசனங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து செய்ய வேண்டும்.

ஆசனம் செய்வதற்கான காலம் விடியற் காலையில் 5 மணி முதல் 7 வரையாகும். அதே போல் மாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை செய்யலாம்.

(இடம்) காற்றோட்டமான மேடுபள்ளம் இல்லாத சம தளத்தில், தூய்மையான இடத்தில் செய்ய வேண்டும்.

விரிப்பு : யோகாசனம் செய்ய மான்தோல், புலித்தோல், சித்தரக்கம்பளம்,வெண்துகில் தருப்பை ஆகியவை சிறந்தது.

மலம், சலம், கழித்த பின்னரே செய்ய வேண்டும். உணவு உண்டபின் ஆசனம் செய்யலாகாது.

ஆசனம் முதலில் குருவின் துணையுடனே செய்ய வேண்டும். பின் ஆசனம் செய்யும்போது ஆடை குறைவாகவும், தளர்ச்சியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். முதலில் குருவை நினைத்து தியானம் செய்த பின்பே தொடங்க வேண்டும்.

ஆசனம் நிதானமாகவும் மெதுவாகவும், படிப்படியாகவும் செய்யவேண்டும். ஆசனங்கள் செய்வதைப் படிப்படியாக அதிகரித்துக்கொண்டே போகவேண்டும்.

கடினமான ஆசனங்கள் செய்யும்போது உடலில் எவ்விடத்திலாவது வலி ஏற்பட்டால் உடனே ஆசனம் செய்வதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

எந்த ஒரு உறுப்பும் இறுக்கம் இன்றி, தசைகள் தளர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

பயிற்சியின்போது வாயினால் மூச்சுவிடக் கூடாது. மூக்கினாலேயே சுவாசிக்க வேண்டும். மூச்சை இழுத்துப் பிடிக்கக்கூடாது. கூனுதல், குறுகுதல் தவிர்த்து நேராய் இருத்தல் வேண்டும்.

ஆசன முடிவில் பூர்ணசாந்தி ஆசனம் செய்வது முக்கியம். யோகாசன பயிற்சி செய்பவர்களுக்கான உணவு முறை :

அதிக காரம், புளிப்பு, உப்பு, மாமிச உணவு இவை களை நீக்க வேண்டும். பழவகைகள் அதிகம் உண்ணலாம். பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், முளைகட்டிய பயிறு வகைகள், மோர் இவை சிறந்தது. அவையறிந்து உண்ண வேண்டும்,

புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல் இவற்றை அறவே நீக்க வேண்டும். பொதுவாக சத்துவ குணத்தை வளர்க்கும் உணவுகளே சிறந்தது. ஆசனம் செய்யும்போது பிடிப்பு ஏற்பட்டால் செய்ய வேண்டியவை.

ஒரு ஆசனம் செய்யும் போது பிடிப்பு ஏற்பட்டால் அதற்கு மாற்று ஆசனம் போடவேண்டும்.

பூர்ண சாந்தி போடவேண்டும்.
நல்லெண்ணெய் தடவிவிட வேண்டும்.
தவிடு ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும்.

மறுநாள் காலை எழுந்து பிடிப்பு ஏற்பட்ட இடத்தை கழுவிய பிறகு சூரிய ஒளியில் அவ்விடம் 5 நிமிடம் படும் படி செய்ய வேண்டும்.

யோகாசனத்தின் நன்மைகள் :

உடல் உறுப்புகள், நாடி நரம்புகள் அனைத்திற்கும் வலிமை ஏற்படும்.

நோயற்ற வாழ்வை அளிக்கிறது.
வந்த பிணிகளையும் குணப்படுத்துகிறது.
நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
இளமையாக வாழ வழி செய்கின்றது.
தேவையற்ற சதைப்பிடிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை.

உடலை வனப்புடன் இருக்கச் செய்கிறது

உடலின் எல்லாபகுதிகளுக்கானக் குருதிச் சுற்றோட்-டத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

புத்தி தெளிவு, நினைவாற்றல், சுறுசுறுப்பு இவற்றை உண்டாக்குகிறது.

மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி நல் வழியில் செல்ல துணை புரிகின்றது.

கோபத்தைத் தடுத்து மனதிற்கு சாந்தி தருகின்றது.

ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

கொடுந்துயர் நீங்கவும் மறக்கவும் வழி செய்கிறது

மொத்தத்தில் முதன்மையான இடையூறுகளாகிய அறியாமை, கர்ணம், ஆசை, பகை, பற்று ஆகியவற்றை நீக்குகிறது.

நீரிழிவு நோய்க்கான சில ஆசனங்கள் :

தியானம்
கலப்பை ஆசனம்
வில்லாசனம்
பாம்பாசனம்
விட்டிலாசனம்
கால் பாதி சக்கராசனம்
தலை முழங்கால் ஆசனம்
பூரண சாந்தி ஆசனம்

இவைகளை குருவின் துணையுடன் செய்ய நன்மை உண்டாகும்.

இளைப்பு நோய்

மரு. ஏ. எம். அப்துல்காதர் எம். டி. (சி)

விரிவுரையாளர், அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, சென்னை-106

இந்நோய்க்கு "இளைப்பு நோய்" என்ற பெயர் வந்ததின் நோக்கம் நோயுற்றவன், இந்நோயை அறிவதற்கு முன்பாக உடல் இளைத்துக் கொண்டே செல்லுதல் ஆகும்.

இளைப்பு நோய் பழமைவாய்ந்த, அதாவது ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தோன்றிய நோயாக இருக்கின்றது. "யஷ்மா" இளைப்பு நோயைப்பற்றி ரிக் வேதத்தில் கூறப்பட்டு இருக்கின்றது. மேலும் இந்நோய்க்கு தலையாக பல்வேறு நோய்கள் தொடருவதால் இதனை "ராஜயஷ்மா" 'அரசநோய்' என்று பெயரிட்டு அழைத்தார்கள். மேலும் இந்நோய்க்கு கபநோய், ஈளை சயம் என்ற வேறுபெயர்களும் உண்டு.

எகிப்து நாட்டில் பண்டைய காலத்தில் இறந்தவர்களின்சடலத்தை தைலங்கள் இட்டு, அச்சடலம் கெட்டுப் போகாமல் காத்து வைத்திருப்பார்களாம். அதனைத்தான் "மம்மி" என்று சொல்லுவார்கள். அத்தகைய சடலத்தின் முள்ளெலும்பில் இளைப்பு நோய் இருந்ததாக வரலாறு கூறுகின்றது.

"Mycobacterium Tuberculosis . . . . . . " என்ற பாக்டீரியா நுண்கிருமிதான் இளைப்பு நோய்க்கு காரண கர்த்தா. இந்நோய் கிருமிகள் சுவாசமண்டல பாதையிலும் உணவு மண்டல பாதையிலும் உடலின் உட்புகும்.

காச நோயாளி ஒருவர் தும்மினாலோ இருமினாலோ அவர் இருமலிலிருந்தோ தும்மலிலிருந்தோ, வெளிப்படும் எச்சிலில் எண்ணற்ற நோய்க்கிருமிகள் வெளிப்படுகிறது. அது அருகில் இருப்பவரின் உடலில் புகுந்து அவரைத் தாக்கிவரும். உதாரணமாக காசநோயாளி துப்பும் சளியில் பல இலட்சக்கணக்கான நுண் கிருமிகள் உள்ளதால், அச் சளியினை தொட்டுவிட்டு தெரியாமல் நோயில்லாதவர்கள் வாயில் வைத்தால் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கின்றது. மேலும் இந்நோயுள்ளவர்களின் உணவுப் பொருள்கள், பாத்திரங்களை மற்றவர்கள் உபயோகப்படுத்துவதன் மூலம் இந்நோய் பரவுகின்றது. இதைத்தவிர இந்நோயாளிகள் எச்சிலையோ, சளியையோ துப்புவதால், அவர் வீட்டில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கின்றது. முக்கியமாக வறுமை கோட்டிற்கு கீழே உள்ளவர்கள் வறுமையின் கொடுமை காரணமாக துன்பப் படுபவர்கள், உடலுக்கு இட்டமில்லாத உணவுப் பொருள் களை உட்கொள்பவர்கள், காற்றில்லா வீட்டில் வசித்தல், நீண்டநாள் சிறையிலிருப்போர், அடிக்கடி பட்டினி இருத்தல் இரவில் கண் விழித்திருத்தல், தன் வன்மைக்கு மிகுந்த உழைப்பை மேற்கொள்பவர் மற்ற நோய்களில் பன்னாட்கள் துன்பப்படுபவர்கள் பொதுவாகச் சொல்லப்போனால் உடல் வன்மை குறைவதற்கான செயல்களே, இந்நோயை உண் டாக்குகிறது என்று அறியலாம்.

இளைப்புநோய் சாதாரணமாக பச்சிளம் குழந்தை முதல் பல்விழுந்த முதியோர் வரை யாரையும் ஆண், பெண் என்ற பாகுபாடின்றி தாக்கக்கூடிய நோயாகும். அவ்வாறு தாக்கப்படக் கூடிய இடங்கள் நுரையீரல், எலும்பு, மூட்டு கள், குடல் சிறுநீரகம், இதயம், தோல் கருப்பை, மூக்கு, தொண்டை போன்ற அனைத்து பாகங்களையும் இது பாதிக்கும்.

இளைப்பு நோயானது மனிதனை ஆட் கொள்ளு கின்றபோது இந்நோய் ஏற்படப் போகிறது என்பதற்கு அறி குறியாக சில குறி குணங்கள் காணப்படும். அவை என்ன வென்றால் உண்ணும் எந்தப் பொருட்களின் மீதும் விருப்ப மில்லாது இருந்தல், பசியில்லாது இருத்தல் வயிறு மந்த மாகவே காணப்படுதல், ருசி இல்லாது இருத்தல் நாளுக்கு நாள் பலகீனம் போன்று தோன்றி உடல் இளைத்துக் கொண்டே போகுதல், தன்னுடைய உடலைத்தானே பார்த்து வருந்துதல் போன்றவைகளோடு இளைப்புநோயில் உடல் வன்மையானது குன்றி, உடற்கட்டுக்கள் யாவற் றையும் கேடு அடையச் செய்யும் வன்மையுடையதாக இந்நோய் இருக்கின்றது.

(இந்நோயால் பாதிக்கப்படும் உறுப்புக்கள்)

மார்பில் தோன்றும் இளைப்புநோய் :

மார்பில் தோன்றும் இளைப்புநோய் என்பது முக்கியமாக நுரையீரல் பற்றி வருவதாகும் (Lungs). நோயினை அறியாவண்ணம் உடலை மெலிவடையச் செய்து, உடலின் மீது வெறுப்புண்டாதல்-நோயின் ஆரம்பக் கட்டங்களில் சளி வருவது சிறிய அளவில் இருக்கும் நாள் செல்ல, செல்ல சளி அதிகமாகவும், பின்பு சீழ்போன்றும் பச்சையாகவோ அல்லது மஞ்சளாவோ காணப்படும். மேலும் அது துர்நாற்றமாகவும் இருக்கும். சில வேளை குருதியும் கலந்து காணப்படும். கப காலமாகிய மாலைப் பொழுதினில் உடல் சுரம் இருத்தல், காலை வேளைகளில் சுரம் இல்லாதிருத்தல் இதனுடைய தனிச்சிறப்பு. சிலருக்கு மேற்கூறிய குறிகுணங்கள் ஒன்றுமில்லாது உடல் மட்டும் மெலிவடைந்து நாளுக்கு நாள் உடல் வன்மை சக்தி குறைந்து பின்பு சிறிதளவு இருமல் உண்டுபண்ணி அது தீவிரமடையும்.

நுரையீரலுறை அழற்சி (TB Fleurisy) (பக்கசூலை)

இந்நோயில் முக்கியமாக நோயாளிக்கு மார்புவலி ஏற்படும். இம்மார்புவலி மூச்சினை உள்ளுக்கு இழுக்கும் போதும், வெளியே விடும்போதும், இருமும்போதும் வலி-யுடன் கூடிய குத்தலும் இருக்கும். நுரையீரலுறை என்பது நுரையீரலை சுற்றி இருக்கும் மெல்லிய சவ்வு ஆகும். அந்த நுரையீரலுறை பாதிக்கப்படுவதுதான் " நுரையீரல் அழற்சி" ஆகும்.

மூக்கிலுண்டாகும் இளைப்பு நோய்:

இந்நோயில் அடிக்கடி மூக்கடைத்து தும்மல், இருமல், மூக்கில் நீர் பாய்தல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படும். இக்குறிகுணங்கள் எளிதில் தீராமல் நெடுநாட்கள் வரை மூக்கில் நீர்பாய்ந்து கொண்டே வந்து, பின்பு மூக்குத்தண்டுப் பகுதி பாதிப்படைந்து புண்பட்டு பின்பு சீழ்கோர்த்துக் காணப்படலாம்.

தொண்டையில் காணும் இளைப்பு நோய் :

இந்நோயில் முதலில் குரல்கம்மல் தோன்றும். குரல் ஒலி தாழ்ந்து காணப்படும். தொண்டை கரகரப்பு, விழுங்-கும் போது வலிஇருத்தல் வரட்டு இருமல் இருத்தல் போன்ற குறிகுணங்களோடு உடல் நாளுக்கு நாள் இளைத்துக் கொண்டே வரும்.

கழுத்தில் காணும் இளைப்பு நோய் :

கழுத்துப்பகுதியில் சிறு கழலைகள் கண்டு, நாளுக்கு நாள் பெருத்துக் காணப்படும். இந்நோய் பெரும்பாலும் சிறுவயதினருக்கு வரலாம். சில வேளைகளில் கழுத்தில் பிறந்த இக்கழலைகள் நாளுக்கு நாள் அளவில் பெருத்து திரண்டுக்கடினப்பட்டு உருண்டை உருண்டையாய் காணப்-படும்.

சில வேளைகளில் அவை பழுத்துடையும். பழுத்துடைந்த பின்பு பிசு பிசுத்த சீழ் கசியும்; எளிதில் உலராது, உடலை நாளுக்கு நாள் மெலிவடையச் செய்யும்.

குடலில் தோன்றும் இளைப்பு நோய் :

இளைப்பு நோயானது குடலைப்பற்றியும், குடல் சார்ந்த உறுப்புக்களையும் பாதிக்கின்ற போது, மார்பை பற்றிய நோயின் குறிகுணங்கள் தோன்றும். இத்துடன் முக்கியமாக அடிக்கடி வயிறு கழியச்செய்யும், வாந்தி உண்டாகும். வயிற்றில் வலி உண்டாகும். அத்தோடு வயிறு உப்பசம் மற்றும் சில நேரங்கள் மலச்சிக்கல் காணப்படும். குடல் இரைச்சல் அதிகமாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில் வயிற்றை தொட்டுப் பார்த்தால் சிறு சிறு கட்டிகள் காணப்படும்.

கல்லீரல் மண்ணீரல் இளைப்பு நோய் :

கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருத்துக் காணப்படும். கல்லீரல் மிகவும் அதிகமாக பெருத்துக் காணப்படும்.

பிருக்கம் (Kidney) இளைப்பு நோய் :

இந்நோயில் பிருக்கமானது வீங்கி காணப்படுவதுடன் இடுப்பின் பின் பகுதியில் தாங்க முடியாத வலியினை உண்டு பண்ணும். அடிக்கடி நீர் செல்லுதல், அதில் சிறிதளவு சீழ்கலந்தேனும், குருதி கலந்தேனும் செல்லல், நீர் செல்லுகின்ற போது நீர்த்தாரை எரிச்சல், நீரை அடக்க முடியாமலிருத்தல் போன்ற குறிகுணங்களை காட்டும்.

தோலைப்பற்றி வரும் இளைப்பு நோய் :

பெரும்பான்மை சிறு வயதிலும், நடுவயதிலும் வரும் நோயாகும். இந்நோய் மூக்கு, தாடை, கன்னம், கால், கை முதலியவைகளில் ஒரு படைபோல் தோன்றி சிறிதும்

பெரிதுமான கழலைகளைப் போல வளர்ந்து, பின்பு அதனைச்சுற்றி சிவந்து வீங்கி சற்று தடித்தும் புண்ணாகும்.

முழங்கால் மூட்டுஇளைப்பு நோய் :

முழங்கால் மூட்டில் காணப்படும் இளைப்பு நோயானது, முழங்கால் மூட்டில் நீர் சேர்ந்து முழங்காலின் மேலுள்ள தோல் பளபளவென்று இருக்கும். முழங்கால் மூட்டின் அசைவுகள் வலி உடையனவாய் இருப்பதோடு, அசைவுகள் குறைந்தும் காணப்படும்.

முள்ளந்தண்டைப்பற்றி வரும் இளைப்புநோய் :

முள்ளந்தண்டில் இந்நோயானது பாதிக்கப்படுகின்ற போது முதுகுத்தண்டு முன்நோக்கி வளைந்து காணப்படும். அந்த இடத்தில் அழுத்திப் பார்க்கின்ற போது சில நேரங்களில் வலி இல்லாது இருத்தல், அன்றி குனிந்து நிமிருகின்ற நேரங்களில் முதுகு மேல் வயிற்று பக்கங்களில் வலி காணப் படல் நாள் செல்ல செல்ல வலி மிகவும் அதிகரித்துக் காணப்படும். இருமுதல், சப்தம் போட்டு பேசுதல் போன்றவைகளின் போதும் நோயாளியின் வலியின் தன்மை அதிகமாக இருக்கும். இந்த முள்ளந்தண்டில் உள்ள இளைப்பு நோயை சரிவர கவனித்துப் பார்க்காவிடில் அது தண்டுவடத்தை (Spinal Cord) பாதிப்படையச் செய்யும். அவ்வாறு பாதிப்படையும் போது கால்கள் இரண்டும் வலுவிழந்து வாதம் ஏற்படக்கூடிய நிலை வருவதாகும்.

இளைப்பு நோயும் தேய்வு நோயும் (எய்ட்ஸ்) :
(Human Immuno Deficiency virus)

இந்த நிலையில் தேய்வு நோயில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் 60 விழுக்காடு இளைப்பு நோயால் சேர்ந்து பாதிக்கப்பட்டு இருக்கின்றனர். எய்ட்ஸ்ஸின் தீவிர நிலையில் இளைப்பு நோயும் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது.

நாடி நடை :

தானமுள்ள சேத்துமந்தானிளகில் ஷயம் கண்டாயோ சிலேற்பனத்தில் வாதநாடி கலந்திடில் (ஜபம்-வாதம்)

மருத்துவம் :

இந்நோயில் உடலின் ஏழு உடற்கட்டுக்களும் பாதிக் கப்படுகின்றன.

சாரம்
செந்நீர்
ஊன்
கொழுப்பு
என்பு
மூளை
சுக்கிலம்

ஆதலால் ஏழு உடற்கட்டுக்களையும் வன்மைபடுத்தக் கூடிய மருந்து வகைகளை வழங்கவேண்டும். மேலும் இந்நோயில் பசியின்மை முதல் காரணமாக கொள்ளப்படுகின்றது. அதன் காரணமாக உடல் இளைத்தல் போன்றவைகளை நீக்கும் பொருட்டு, பசியை அதிகரிக்கச் செய்யக்கூடிய, தூண்டக்கூடிய, உடலுக்கு வலுவூட்டக் கூடிய மருந்துகளையும் உணவு வகைகளையும் கொடுத்தல் வேண்டும். பின்பு பசித்தீயை பெருக்கி உண்ட உணவைச் செரித்து உடலுக்கு ஊட்டம் தரக்கூடிய மருந்துகளையும், உணவுகளையும் அளித்து நோயினை நீக்குவதற்காக பெரு மருந்துகளாகிய பொன், வெள்ளி, இரசபாசாணம், போன்றவைகளால் ஆகிய பற்ப, செந்தூரங்களை வழங்க வேண்டும்.

முக்கியமாக இந்நோயாளிக்கு தூய காற்று, மனதிற்கு இதமான சூழ்நிலை, சத்தான உணவு போன்றவை

கிடைப்பதோடு நோயிற்குரிய மருத்துவமும் செய்தல் வேண்டும்.

மருந்துகள்

மாத்திரை : சயகுலாந்தகம், மகாவசந்தகுசுமாசுரம், பிரமானந்தபைரவம் பூரண சந்திரோதயம்.

பற்பம் மற்றும் செந்தூரம் :

தங்க பற்பம், வெள்ளி பற்பம், தங்கசெந்தூரம்.

உணவுமுறைகள்

இந்த நோய் உடலை மெலியச் செய்வதால், உடலுக்கு ஊட்டம் தரக்கூடிய புரதம் நிறைந்த உணவாக பால், நெய், முட்டை, இறைச்சி வகைகள், பட்டாணி பருப்பு வகைகள், கடலை போன்றவைகளை அவர்களின் செரிப்புத் தன்மைக்கேற்றவாறு வழங்கலாம்.

இளைப்பு நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டியவைகள்

1) இந்நோயாளிகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் முற்றிலும் குணமடையக்கூடியது என்ற திட எண்ணத்தோடு இருத்தல் வேண்டும்.

2) இது பரம்பரை நோய் அல்ல.

3) இந்நோயாளிகள் கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பக் கூடாது.

4) மருத்துவக்காலத்தில் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு மிகவும் முக்கியம்.

5) தாய்மார்கள், இந்நோய் இருந்தால் பேற்றினை உண்டாதிருத்தல் நல்லது.

அவ்வாறு தாய் இந்நோயில் பாதிக்கப்பட்டு குழந்தை உண்டாகியிருக்கும் போது, கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தைக்கு இந்நோய் வர வாய்ப்பிருக்கின்றது. மேலும் அந்தக் குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை, இரத்த சோகை, வளர்ச்சியின்மை போன்ற நோய்கள் உண்டாவதற்கு அறிகுறிகள் இருக்கும்.

மேலும் சிறு குழந்தைகளுக்கு இந்நோயின் தன்மையைப் பற்றி கூறும் போது 'பிரைமரி காம்பிளக்ஸ்' என்று கூறுவர். பிரைமரி காம்பிளக்ஸ் என்பது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் " குழந்தைப்பருவ நுரையீரல் காசநோய் " ஆகும்.

மரு. K. இராஜேஸ்வரி, எம். டி. (சி)
பேராசிரியர், சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, பாளயங்கோட்டை.

The more you feed the sick, the more you harm him, your food shall be your remedies and your remedies shall be your food. -Hippocrates.

குறைவற்ற செல்வமாக விளங்குகின்ற நோயற்ற வாழ்வை ஒவ்வொருவருக்கும் அளிப்பதே இககட்டுரையின் நோக்கமாகும். நோயின்றி வாழமுடியுமா? நோய் வந்தாலும் மருந்தின்றி நோயை குணப்படுத்த முடியுமா? என்பதைப் பார்ப்போம். உலகின் பல பகுதிகளில், எத்தனையோ உணவுப் பழக்கங்கள் உள்ளன. ஆனால் நம் தென்னிந்திய உணவும் பழக்கமுறையும் மற்றைய உணவுப் பழக்கங்களைவிட சிறந்ததாகும். நம் காலநிலை, மனநிலை, நோய்நிலை இவற்றின் பாதிப்பு நம்மை தாக்காத வகையில் நமது உணவுமுறை அமைந்துள்ளது. இங்கு சிலவகை உணவுப்பொடிகளை நாம் காணலாம்.

நீரிழிவு நோயினருக்கான பொடி. இதனை முதல் பிடி சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

பாகற்காயை காயவைத்து பொடித்த பொடி	-100கிராம்
சீரகம்	- 10 ,,
மிளகு	- 10 ,,
வெந்தயம்	- 20 ,,
கறிவேப்பிலை	- 10 ,,
கடுக்காய்	- 10 ,,

இவைகளை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் கைகால் எரிச்சலுக்கும் பொதுவாக ஊட்டச்சத்து குறைவாக உள்ளவருக்கும்பொடி:

பொட்டுக்கடலை	- 100	கிராம்
சீரகம்	- 20	,,
மிளகு	- 20	,,

இவற்றை வறுத்து உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு முதற்பிடி சாதத்தில் 2 தேக்கரண்டி போட்டு, நீரிழிவு நோயினர் நல்லெண்ணெய் விட்டு சாப்பிடலாம். மற்றவர்கள் நெய் விட்டு சாப்பிடலாம்.

" இளைத்தவனுக்கு எள்ளு
கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு"

என்பது பழமொழி.

இளைத்த உடம்பினர் உடல் பருக்க

எள்	-100	கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	- 50	,,
கடலைப்பருப்பு	- 50	,,
மிளகு	- 10	,,

உப்பு தேவையான அளவு எடுத்து உப்பை தவிர மற்றவற்றை வறுத்து உப்பு சேர்த்து பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இதனை 1 மேசைக்கரண்டி அளவு எடுத்து சுடு சாதத்தில் போட்டு நெய் சேர்த்து உண்ண பலன் கிடைக்கும்.

உடல் இளைக்க விரும்புகிறவர்களுக்கும் நீரிழிவு இதய நோயால் அவதிபடுபவர்களுக்கும் கொள்ளுப் பொடியை பயன்படுத்தலாம்.

கொள்ளு	- 100	கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	- 50	,,
கடலைப்பருப்பு	- 50	,,
மிளகு	- 10	,,

உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து எள்ளுப்பொடியை 2 தேக்கரண்டி அளவு முதல் பிடி சாதத்தில் நல்லெண்ணெய் விட்டு சாப்பிடவும்.

வயிற்றுப் புழு நீக்கப் பொடி :

வேப்பங்கொழுந்து -50 கிராம் காயவைத்துக் கொள்ளவும்
சுண்டைவற்றல் -50 கிராம் எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும்.

மிளகு, சீரகம், ஓமம், பெருங்காயம், உளுத்தம்பருப்பு இவற்றை வறுத்து உப்பு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு ஒருவாரம் 2 தேக்கரண்டி சாதத்தில் போட்டு பிசைந்து சாப்பிட வயிற்றுப்புழு நீங்கும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு உண்டாகும் மசக்கைக்கும், மற்றவர்களுக்கு உண்டாகும் சுவையின்மை, வாய்க்கசப்பு இவற்றிற்கானப் பொடி:

நாரத்தை இலை	- 10	கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 10	,,
சீரகம்	- 10	,,
காய்ந்த மிளகாய்	- 5	,,
பூண்டு	- 10	,,
உளுத்தம்பருப்பு	- 50	,,
பெருங்காயம்	- 2	,,

புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு

உப்பைத்தவிர, மற்றவற்றை வறுத்து பொடித்து சாதத்தில் 2 தேக்கரண்டி அளவு போட்டு பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுக் கடுப்பு - சீதபேதி வயிற்றுப்புண் நீங்க :

சுண்டைவற்றல் எண்ணெயில் வறுத்தது	50கிராம்
மாங்கொட்டை பருப்பை காயவைத்து பொடித்தது	50 ,,
மாதுளம்பழத்தோல் உலர்த்தி பொடித்தது	50 ,,
உலர்ந்த கறிவேப்பிலை	10 ,,
பெருங்காயம்	1 ,,
வெந்தயம்	10 ,,

பெருங்காயம், வெந்தயம், இவற்றை வறுத்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து பொடித்து குழைய வேகவைத்து சுடு சோற்றில் இட்டு பிசைந்து சாப்பிட மேற்கூறிய நோய் நீங்கும்.

பூண்டுப் பொடி :

குருதி அழுத்த நோயினர், இதய நோயாளி, நீரிழிவு நோயினர் வாயு கோளாறினால் அவதிப்படுபவர் இவர்களுக்கு சிறந்தது.

உளுத்தம்பருப்பு	50 கிராம்
மிளகு	10 ,,
சீரகம்	10 ,,
பூண்டு	30 ,,

உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம், இவற்றை வறுத்து உப்பு தேவையான அளவு எடுத்து பூண்டு சேர்த்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு சுடுசோற்றில் 2 தேக்கரண்டி இட்டு சாப்பிடவும். இதனை அப்போதைக்கு அப்போது சாப்பிடவும்.

" பத்து மிளகிருக்க பகைவன் வீட்டிலும் உணவருந்தலாம்" என்பது பழமொழி.

மிளகு	10 கிராம்
சீரகம்	10 ,,

எடுத்து வறுத்து உப்பு சேர்த்து பொடித்து வைத்துக் கொண்டு சுடுசோற்றில் இட்டு நெய்விட்டு சாப்பிடலாம். இதனால் உணவினால் ஏற்படும் கெடுதல் நீங்கும்.

பசிக்கும், ருசிக்கும் பொடி :

இந்த பொடி கேரளாவில் புகழ் பெற்றது.

நாரத்தை இலை	10
தேங்காய் துருவல்	1 முடி
புளி	எலுமிச்சை அளவு
உளுத்தம்பருப்பு	50 கிராம்
கடலைப்பருப்பு	50 ,,
துவரம்பருப்பு	50 ,,
காய்ந்த மிளகாய்	5 ,,
சீரகம்	20 ,,
கொத்தமல்லி	20 ,,
கறிவேப்பிலை	1 கைபிடியளவு
பூண்டு	50கிராம்

தேங்காய் துருவலை சிவக்க வைத்து, புளியை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து மற்றைய சரக்குகளை வறுத்து தேவை யான அளவு உப்பு சேர்த்து சாதத்தில் 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து போட்டு சாதத்தில் சேர்த்து நல்லெண்ணெய் விட்டோ, விடாமலேயோ சாப்பிடலாம்

இரத்த கொதிப்பு
(Hypertension)

மரு. லோகமணியன், எம்.டி.(சி)

அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி.

இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில் நாகரிக வளர்ச்சிக்கு ஏற்றார் போல சில நோய்களும் நம்மை அறியாமலேயே வருகின்றது. இதற்குக் காரணம் எதிலும் அவசரம் பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றங்கள், உணவு பழக்க வழக்கத்தில் நமது முன்னோர்களின் வரைமுறைகளை கடைபிடிக்காமையே ஆகும். திருவள்ளுவர் கூறிய 'மருந்து', என்னும் அதிகாரத்தில் உணவு பழக்க வழக்கத்தை அழகாக எக்காலத்திற்கும் பொருந்தும்படி கூறியுள்ளார். இவற்றில் சிலர் இதை கடைப்பிடிப்பதாகத் தெரியவில்லை. தொழில் துறை மற்றும் வேலையின் கடுமை காரணமாகவும், குடும்ப சூழ்நிலையினால் ஏற்படும் கவலையின் காரணமாகவும் மற்றும் பல காரணங்களால் இந்த இரத்தகொதிப்பு நோய் வர வாய்ப்புள்ளது. இதை பற்றி விரிவாக காண்போம்.

நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஏதும் பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கு வெளியே தெரியாமல் அமைதியாக இருந்து உயிரை கொல்லக்கூடிய இதனை 'The Silent killing disease' என்றும் அழைப்பர். இதன் நோய்க்கான காரணம் அதன் குறிகுணம், பக்க விளைவுகள், மருத்துவம் வரும்முன் காத்தல் முதலியன இந்த கட்டுரையில் காண்போம்.

நாடி நரம்பு இரத்தக் குழாய்கள் முறுக்கேறி இயற்கையாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும்! இரத்த வேகங்குன்றி சின்ன ரத்த குழல்களில் இரத்தம் பொருமி, மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, கைகால்கள் சோர்வு போன்ற குறிகுணங்கள் காட்டி மூளையில் இரத்த ஓட்டம் சிறிது பாதிக்கப்பட்டு வரக்கூடிய நோயாகும்.

குருதி என்பது ஒரு திரவ பொருள் போன்றது. இது நாடி நாளங்கள் வழியாக மனித உடலில் உள்ள கோடிக் கணக்கான செல்களுக்கு உணவும், சத்துப்பொருளும் பிராணவாயும் எடுத்துச் செல்கின்றது. இரத்த ஓட்டமானது 1 நாளைக்கு நமது நாடி நாளம் வழியாக சுமார் 96,000 கிலோ மீட்டர் செல்கிறது.

சாதாரண நிலையில் உள்ள குருதி அழுத்தம் 120/80 mmhg. சராசரியாக இருக்க வேண்டிய குருதி அழுத்தம்:- சுருங்கமுக்கம் (Systole) 100 முதல் 140mmhg. விரிவமுக்கம் (Diastole)60 முதல் 90 mmhg.

நோய்வரக் காரணம் :

1. சாதாரண நிலையில் வரக்கூடிய இரத்தக் கொதிப்பு 100க்கு 80•/.ஆகும். மேலும் பிறநோய்களுக்கு தொடர்பாக வரக்கூடியன மிகக் குறைவாகவும் காணப்படுகின்றது.

2. பொதுவாக வயது (Age) ஓர் காரணமாக கூறலாம். 40 வயதுக்கு மேல் வரலாம். அதிலும் குறிப்பாக 45 முதல் 60 வயதில் அதிகமாக காணப்படலாம்.
ஆண், பெண் இருபாலர்களுக்கும் இந்த நோய் வரக்கூடும். இருப்பினும் பெண்களை காட்டிலும் ஆண்களுக்கு சற்று அதிகமாக காணப்படலாம்.

பரம்பரையாக (Hereditary) ஒருகுடும்பத்தில் தந்தைக்கு மட்டும் இரத்தக் கொதிப்பு இருக்குமேயானால் 25•/. தந்தை, தாய் இருவரும் குருதி அழுத்த நோயால் பாதிக்கப் பட்டிருந்தால் 75•/• அவரது பிள்ளைகளுக்கும் வர வாய்ப்பு உள்ளது.

இன்றைய அவசர உலகில் கோபம், பயம், மன அழுத்தம் மற்றும் அவரவர் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையும் ஒரு காரணமாக அமைகின்றது.

உணவு பழக்க வழக்கத்தில் சிலர் உணவில் அதிக அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளும் வழக்கம் உடையவர்களாக இருப்பர். இப்படிப்பட்ட பழக்கம்உடையவர்களுக்கும் இந்நோய் வர வாய்ப்பு உள்ளது.

மிகவும் புகைப்பழக்கம் (Smoking) உடையவர்களுக்கும் நிகோடின் நஞ்சினால் குருதி செல்கள் பாதிக்கப்பட்டு இரத்த அழுத்தம் வரலாம்.

அதிக எடை உள்ளவர்கள், உடல் மிகவும் குண்டான வர்கள் இவர்களுக்கும் மற்றும் குடிப்பழக்கம் உடையவர் களுக்கும் இந்த நோய் வர வாய்ப்பு உள்ளது.

இரத்த ஓட்டம் செல்லக்கூடிய நாடி உள் சுவர் தடிப்பு ஏற்பட்டு குறுகி காணப்படுவதாலும்,

பிருக்கத்தின் (Kidney) இயற்கையான செயல்பாடு சற்று மாறும்போதும் இந்நோய் வரலாம்.

நோய்களை தொடர்ந்து வரக்கூடிய இரண்டாம் நிலை காரணம்:

சிறுநீரகம் சம்மந்தமான நோய்கள் வீதன கோளதாபிதங்களால் வரக்கூடியவை, நெடுநாட்களாக சாப்பிடக் கூடிய சில மருந்துகளின் பின் விளைவால் ஏற்படக் கூடியவை.

'மதுமேகம்', என்று நம் முன்னோர்களால் சொல்லப்படும் சர்க்கரை வியாதியினாலும், மகப்பேற்று பின் விளைவுகளாலும் குருதி அழுத்த நோய் வரலாம்.

மனநோய் சம்மந்தமான காரணங்களாலும், மற்றும் மூளையில் ஏற்படும் கட்டி, மூளை காய்ச்சல் போன்றவைகளும் காரணமாக அமையும்.

நோய்க்கான குறிகுணம் :

சாதாரணமாக பார்த்திருக்கலாம் அல்லது பேசுவதை கேட்டு இருக்கலாம். நல்லா இருந்தாருங்க, தூங்கி எழுந்திருச்சு காலையில் பார்த்தா ஒருகை ஒருபக்ககால் பாதித்து பக்கவாத நோய் வந்திடுச்சுங்க என்று பேசிக் கொள்வதை பார்த்து இருப்போம். பக்கவாத நோய்க்கு காரணம் பல இருந்தாலும் மிக முக்கிய காரணம், இரத்தக் கொதிப்புதான். பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு அதற்கு முன்பு இரத்தகொதிப்பு நோய் இருந்திருக்கும். அதற்கு அவர் மருத்துவம் பார்க்காமல் இருந்து இருப்பார். எனவே நோய் வரும் முன் காத்தல் மிக அவசியம்.

பெரும்பாலோர்க்கு குறிகுணம், நோய்க்கான அறிகுறி ஏதும் தெரிவதில்லை. அதனால்தான் இதனை "The silent kiling disease" என்று அழைப்பர். இரத்தக்கொதிப்பு நோய் அமைதியாக இருந்து உயிரை கொல்லும் நோய் எனக்கூறுவர். இந்நோய்க்கு அறிகுறியாக முன்பக்க தலைவலி, சோர்வு, தூக்கமின்மை, மயக்கம், ஞாபகசக்தி குறைவு, கவனக்குறைவு, படபடப்பு, மூச்சுதிணறல், போன்ற குறிகுணங்கள் தோன்றி நெடுநாட்களுக்குப் பின்னர் பல விதமான பக்க விளைவுகளை தோற்றுவிக்க கூடிய நோயாகும்.

இரத்தகொதிப்பு நோய்க்கு சரியான முறையில் சிகிச்சை பெறாவிட்டால் வரக்கூடிய பின்விளைவுகள் :

மூளைக்குச் செல்லும் நாடித்தாபிதம். இதனால் பல விதமான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

இதயத்திற்கு செல்லும் கரோனரி நாடி தாபிதம்,

கண்களுக்கு செல்லும் நாடிதாபிதம், சிறுநீரகத்திற்குச் செல்லும் நாடிதாபிதம், கால்களுக்கு செல்லும் நாடி நாள தாபிதம் முதலியன.

நோய் இன்னதுதான் என்று அறிய முறையான ஆய்வுக்கூடத் தேர்வு அவசியம்.

கண்காணிப்பும் மருத்துவமும் :

தன்னிலை திரிந்த அழல் குற்றத்தை தன்னிலைப் படுத்த, சீறுநீரை பெருக்கவும், நாடிதாபிதங்களை சரிபடுத்தவும், நோய்க்கான காரணங்களையும் அறிந்து மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

சீறுநீரைப் பெருக்கக் கூடிய அநேக மருந்துகள் உள்ளன. மலமிளக்கியும் தரலாம். குருதி அழுத்தத்தை குறைக்க கூடிய மருத்துவம், மன அழுத்தம் போக்க யோகாசனம், மற்றும் தூக்கமின்மையை போக்கவும், உடல் எடையை குறைக்க, உணவில் உப்பினைக் குறைத்து, கொழுப்பு பதார்த்தங்களை குறைத்து, மது புகை இவைகள் தவிர்த்தல் நல்லது.

உணவு-புரத உணவு நல்லது. அனைத்து பசுமையான காய்கறிகள், கீரைகள், விட்டமின் அடங்கிய உணவுகள் உண்ணல் நலம். யோகாசனம், பிராணயாமம், பத்மாசனம் சவாசனம் செய்யலாம். வயதானவர்கள் காலை வேளையில் சிறிது தூரம் நடைபயணம் செய்யலாம்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இயற்கை மருத்துவம்

மரு. என். மணவாளன்
அரசு இயற்கை யோகா மருத்துவம்,
அறிஞர் அண்ணா அரசு இந்திய மருத்துவமனை,
அரும்பாக்கம், சென்னை-600106

இயற்கை மருத்துவம் ஒரு மருந்தில்லா மருத்துவம். இயற்கை மருத்துவம்—உடலின் இயற்கைச் சக்தியாலும் அது உருவாக்கப்பட்டுள்ள ஐம்பூதங்களைக் கொண்டும் நோயைத் தீர்த்து, ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும் எளிய மருத்துவ முறை.

ஒரு வாய்ப்பு கொடுக்கப்பட்டால் தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் அரிய சக்தி உடலுக்கு உண்டு. இதுதான் இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படை. நீர், வெப்பம், காற்று, ஆகாயம், மண் என ஐம்பூதங்களைக் கொண்டே இயற்கை மருத்துவத்தில் சிகிச்சை முறைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. இன்றைய இயற்கை மருத்துவம் அறிவியல் முறைப்படி வளர்ந்துள்ள மருத்துவ முறையாகும். இதற்கு இ ய ற் கை மருத்துவக் கல்லூரியில் ஐந்தரை ஆண்டுகள் படிக்க வேண்டும். இதுபோன்ற மருத்துவக் கல்லூரிகள் உதகை, சேலம், ஹைதராபாத், தர்மஸ்தலா போன்ற இடங்களில் உள்ளன.

சிகிச்சை முறைகள் :

1 உணவு முறை (Diet therapy)

2 உபவாசம் (Fasting therapy)

3 *நீர் சிகிச்சை* (Hydro therapy)

4 மசாஜ் (Massage therapy)
5 பிஸியோதெரபி (Physio therapy)
6 காந்த சிகிச்சை (Magneto therapy)
7 அக்கு பிரஸர் (Acupressure)
8 மண் சிகிச்சை (Clay therapy)
9 நிற சிகிச்சை (Colour therapy)
10 அக்கு பங்க்சர் (Acupuncture)
11 யோகா சிகிச்சை (Yoga therapy)
12 மனநல சிகிச்சை மற்றும் தியானம்

அறிவியல் முறைப்படி மருத்துவ சிகிச்சை செய்யப்படுவதால் நோயைக் கண்டறிய ரத்தம், சிறுநீர், எக்ஸ்ரே, சி.டி. ஸ்கேன், எம்.ஆர். ஐ. போன்ற சோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உடல் பருமனைக் குறைத்தல், கழுத்துவலி, இடுப்புவலி, மூட்டுவலி, ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரைநோய், ஆஸ்துமா, தோல் வியாதிகள், இருதய நோய்கள் மற்றும் பல நோய்களுக்கு இயற்கை மருத்துவத்தில் சிறந்த முறையில் சிகிச்சை அளிக்கமுடியும்.

உபவாசம் : உபவாசம் என்பது பட்டினி அல்ல.

இது ஒரு நல்ல சிகிச்சை முறையாகும். உபவாசம் என்பது தண்ணீர், பழரசம், நீர் ஆகாரத்தையும் குடித்துக் கொண்டு இருப்பது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், குழந்தைகள், முதியவர்கள், உடல் பலவீனமாக உள்ளவர்கள், கர்ப்பிணிகள் ஆகியோர் உபவாசம் இருக்கக் கூடாது. உபவாசம் இருக்கும் போது தண்ணீர் நிறைய குடிக்க வேண்டும். மலக்குடல் சுத்தம் செய்ய எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிவயிற்றில் ஈரப்பட்டி போட வேண்டும். இவற்றுடன் நோயாளிகளின் உடல் நிலை, ரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பு ஆகியவை அடிக்கடி சோதிக்கப்படுகிறது. இந்த முறைபடி உபவாசம் இருப்பதால் எவ்வித பக்க விளைவுகளும் ஏற்படாது.

பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள், தேங்காய் மட்டும் சாப்பிட்டு உயிர் வாழ்வதுதான் இயற்கை மருத்துவம் என்று சொல்வது தவறு. நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாறுபட்ட உணவு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆஸ்துமா, தோல் வியாதி, ஒவ்வாமை நோய் உள்ளவர்கள் பால், பால் சம்மந்தப்பட்ட பொருட்கள், மாமிசத்தைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். அசைவ உணவுகள் காரணமாக இதய நோய்கள், சிறுநீரக நோய்கள், குடல் புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மண் சிகிச்சை :

இயற்கை மருத்துவத்தில் மண் சிகிச்சையும் உண்டு. சுத்தம் செய்யப்பட்ட களிமண் அல்லது புற்றுமண்ணை, 24மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நன்றாக பேஸ்ட் மாதிரி செய்து தேவைப்படும் இடங்களில் பூசி மருந்துவம் செய்யப்படுகிறது. புண் இல்லாத தோல் நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, முடக்கு வியாதி ஆகியவற்றுக்கு மண் சிகிச்சை பலன் அளிக்கும்.

தண்ணீர் சிகிச்சை :

இயற்கை மருத்துவத்தில் தண்ணீருக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் உடலானது 70 சதவீத தண்ணீரால் ஆனது. காலை எழுந்தவுடன் குறைந்தது மூன்று தம்ளர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும். வெவ்வேறு வெப்ப நிலைகளில் சிகிச்சைக்குத் தண்ணீர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நீராவிக்குளியல் (Steam bath) இடுப்புக்குளியல் (Hip bath) முதுகுத்தண்டு குளியல் (Spinal bath) வெந்நீர் பாதக் குளியல் (Hot foot bath) வெந்நீர் ஒத்தடம், ஐஸ்பேக் ஆகியவை தண்ணீர் சிகிச்சை யாகும். தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிப்பதால் நன்மைதான். எனினும் சிறுநீரக இதய நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

எனிமா :

உபவாசம் இருக்கும் போதும், உடல் நிலை சரியில்லாத போதும்தான் எனிமா எடுக்க வேண்டும். தினந்தோறும் ஒரு முறையாவது இயற்கையாக மலம் கழிக்க வேண்டும். தினந்தோறும் எனிமா எடுக்கக்கூடாது.

காந்தசிகிச்சை :

இச்சிகிச்சையில் நிரந்தரமான காந்தங்கள், மின்காந்தங்கள், காந்த பெல்ட்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இடுப்பு, கழுத்து, மூட்டு வலிகளுக்கு மிகவும் பயன் அளிக்கிறது.

யோகா :

உடலுக்கும் மனதுக்கும் கொடுக்கப்படும் ஒரு வகைப் பயிற்சியே யோகா. யோகாசனம், பிராணாயாமம், தியானம், சுரியாஸ் (மூக்கு கழுவுதல், வயிறு கழுவுதல், கண் கழுவுதல், மலக்குடல் கழுவுதல்) போன்றவை உள்ளன. யோகாசனத்தை ஆறு வயது முதல் செய்யலாம். யோகா செய்வதற்கு விதிமுறைகள் உள்ளன. அவற்றுள் முக்கியமானவை :

1. வயிறு காலியாக இருத்தல்
2. காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்தல்
3. மாதவிடாய்க் காலத்தில் செய்யாமல் இருத்தல்,

டாக்டரின் ஆலோசனைப் பெற்று செய்தல்.

உதாரணமாக அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சர்வாங்காசனம் செய்தால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய் வெடித்து பக்கவாதம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பிறகே யோகா செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு என்றே சில யோகாசனங்கள் உள்ளன. அவற்றுடன் மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் போன்றவை செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்தால் சுகப்

பிரசவத்துக்கு உதவியாக இருக்கும். பிரசவ நேரத்தில் சில மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்வதால் வலியைச் சிறிது குறைக்க முடியும். மேலும் யோகா செய்யும் தாயின் மன நிலை நிலையாகவும், திடமாகவும், இருப்பதால் பிறக்கும் குழந்தையின் மன வளர்ச்சி பன் மடங்கு அதிகரிக்கும் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

கண் கோளாறைச் சரி செய்வதற்கு (கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை) யோகாவில் பல பயிற்சிகள் உள்ளன. மூச்சுப் பயிற்சி, மற்றும் தியானம் செய்வதால் மன நிலை சீராகிறது, புத்திக்கூர்மை ஏற்படுகிறது. இதனால் ஞாபக சக்தி அதிகமாகிறது. இன்றைய சூழலில் குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் அவசியம். இனிய வாழ்க்கைக்கு இயற்கையே சிறந்தது.

இரைப்பிருமல்

மரு. க. இராஜேஸ்வரி, எம். டி. (சி)
பேராசிரியர்,
அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, சென்னை-106.

மூச்சுக்குழலில் திடீரென்று தற்காலிகமாக ஏற்படும் மாற்றத்தால் மூச்சுத்திணறல் உண்டாகிறது. உடலுக்கு ஒவ்வாத பொருள் மூச்சுக்குழலை சென்று அடையும்போது அந்தப்பொருளை வெளியேற்ற மூச்சுக்குழலில் தசைகள் சுருங்குவதாலும் அதிலுள்ள சளிக்கவசம் வீக்கமடை-வதாலும்,அதில் பிசுபிசுத்த திரவம் சுரப்பதால், மூச்சுக்குழல் தற்காலிகமாக சுருங்குவதாலும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகிறது. மூச்சை உள்வாங்க முடியும். ஆனால் வெளியிடுவதற்கு மிக்கச் சிரமம் ஏற்படும். மூச்சுத்திணற-லினால் நோயாளிக்கு படுக்கையில் படுக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை கட்டி தலையை அதன் மேல் வைத்து குனிந்து அமர்ந்திருப்பர். நுரை-யீரலை சுருக்கி அதிலிருக்கும் காற்றை வெளியே அனுப்ப, விலா எலும்பிலுள்ள தசைகள் உள்நோக்கி இழுக்கப்படும். உதரவிதானம் மேல் நோக்கி இழுக்கப்பட்டு, நுரையீரலை சுருக்கி மூச்சு சிரமத்துடன் வெளியாகும்.

இந்த நிலை ஏற்படுவதற்கு உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத பொருள்களே காரணமாகின்றன. அப்படிப் பட்ட ஒவ்வாத நிலையை 2 வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை உடலுக்கு வெளியே உள்ள பொருள்களால் ஏற்-படுவது, மற்றொன்று உடலுக்கு உள்ளே இருக்கும் நுண்-கிருமிகளால் ஏற்படுவது ஆகும்.

(1) வெளியே உள்ள பொருள்களால், ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய இடம் வகிப்பது பூக்களின் மகரந்தமாகும். சில பூக்களில் மகரந்த சேர்க்கை காற்றின் வழி நடைபெறும். இவை பெரும்பாலும் அதிகாலையில் சூரியன் உதிப்பதற்கு முன்பு நடைபெறும். இவை அதிக அளவில் பூக்களிலிருந்து உற்பத்தியாகி நீண்ட தூரத்திற்கு காற்றினால் கொண்டு செல்லப்படும். இந்த மகரந்தம் ஆஸ்துமா உள்ளவர்களின் மூச்சுக்–குழலைஅடைந்தால் மூச்சுத்திணறல் உண்டாகும். அடுத்ததாக ஒவ்வாமையை உண்டாக்குவது

(2) பூஞ்சைக்காளான்கள் ஆகும். மழைக் காலங்களில் பழைய உணவுப்பண்டங்களிலோ, ரொட்டிகளிலோ அல்லது தோல்காலணிகள், மரச்சாமான்கள் இவைகளில் இந்த பூஞ்சைக்காளான்கள் வளர்ந்திருப்பதை நாம் காணலாம். அடுத்ததாக ஒட்டடைகள், தானியங்களின் சுமைகள், வீட்டிலுள்ள தூசுகளில் பலபொருள்கள் ஒவ்வாத நிலையை ஏற்படுத்தும். அதில் சிறப்பாக உடுத்தும் உடைகள், படுக்கை, தலையணை, மரச்சாமான் கள், கார்பெட் மனிதரின் மயிர்கள், தோலிலிருந்து உதிரும் செல்கள், புகை ஆகியவை ஆகும். இவைகளை தவிர வீட்டுத் தூசிகளில் (Mite) எனப்படும் கிருமிகள் காணப் படும். இவை சாதாரணமாக ஒரு கிராமில் 200 மைட்டு கள் காணப்படும். இவை தூசிகளை தின்று வளரும். இவை தவிர நாய், பூனை போன்ற செல்லப்பிராணிகளின் ரோமங்கள் கோழி போன்ற பறவைகளின் இறகுகள் மற்றும் தேனீ, குளவி போன்றவைகளின் கொடுக்கினாலும், வண்டுக்கடி முதலியவைகளிலும் மேற்கூறிய மூச்சுத்–திணறல் உண்டாகக் காரணமாக இருக்கிறது.

சில வகை உணவுப்பொருள்கள் சிலருக்கு இந்நோயை உண்டாக்குகிறது. இவ்வகையான ஒவ்வாத உணவுப் பொருள்களை உண்டவுடன் உடலில் அரிப்பு, உதட்டில் வீக்கம், வாயில் புண், வாயு தொந்தரவு ஏற்படுத்தும். வாயைச்சுற்றி அரிப்பு ஏற்படும். பின் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும். இவை பெரிதும் குழந்தைகளுக்கே ஏற்படும். உதாரணமாக பால், சிலவகை மீன்கள், இறால், முட்டை, பூவன் வாழைப்பழம், இனிப்பு மிட்டாய்கள், காளான்கள் முதலியவை ஆகும்.

சிலவகை மருந்துப்பொருள்களும் சிலருக்கு ஒவ்வாத நிலையை ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு மேல் சுவாச உறுப்புகள் அல்லது நுரையீரலில் உள்ள நுண்கிருமிகளாகிய ஸ்டெபிலோ காக்கை (Staphilo coccal) ஸ்ட்ரெப்டோ காக்கை (Stropto coccal) நியூமோ காக்கை (Pneomo coccal) கூட சிலருக்கு இந்நோயை உண்டாக்கும். தவிர இந்நோய் இளவயதில் வரும்பொழுது பரம்பரை நோயாக இருக்கலாம்.

இந்நோய் உள்ளவர்கள் திடீரென்று உணர்ச்சி வசப்படும்போது இந்நோய் அதிகப்படலாம்.

திடீரென்று சீதோஷ்ண நிலை மாறுபடும்போதும் இந் நோய் அதிகப்படும். இரவில் வாயுப்பொருள்களையோ குளிர்ந்த உணவுப்பொருள்களையோ அதிகமாக உட்கொண்டாலும் இந்நோய் மிகுதியாகும்.

சிலவகை தொழிலின் காரணமாக இந்நோய் சிலருக்கு ஏற்படும். மாவு அரைக்கும் மில்லில் வேலை செய்பவர்களுக்கும், தச்சு வேலை செய்பவர்களுக்கும் முடிதிருத்து பவர்களுக்கும், அழகுக்கலை நிபுணர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஆஸ்துமா நோயில் ஏற்படும் அறிகுறிகள் :

மேற்கூறிய காரணங்களில் ஏதாவது ஒன்று நோயாளியை அடையும்போது அவர்களது உடலில் மாற்றங்களை உண்டாக்கும் 'ஹிஸ்டமின்' என்ற பொருள் அதனால் உற்பத்தியாகிறது. அதனால் கீழே குறிப்பிட்ட மாற்றங்களை மூச்சுக்குழல் அடைகிறது.

மூச்சுக்குழலில் உள்ள தசைகள் சுருங்குவதால் அதன் இயல்பான குறுக்குவிட்டம் குறைகிறது. அத்துடன் அங்குள்ள சளிச்சவ்வுகள் வீக்கமுறுவதால் மேலும் மூச்சுக் குழல் விட்டம் குறைகிறது. மேலும் மூக்கிலிருந்து குழல் விட்டம் குறைகிறது. மேலும் சளிசவ்விலிருந்து பிசின் போன்ற திரவம் உற்பத்தியாகி மூச்சுக்குழல் உள்விட்டம் குறைந்து அதில் முழுவதும் பிசின் போன்ற திரவமும் நிறைந்திருக்கும். எனவே உள் வாங்கிய காற்றை வெளியே விடமுடியாதபடி சிரமம் ஏற்படுகிறது. மேலும் மூச்சு 'கிர்கிர்' என்ற சத்தத்துடன் எழுகிறது. மூச்சு இயல்பாக இருந்தால் தான் உடல்முற்றும் பிராணவாயு கிடைக்கும். கரியமிலவாயு வெளியேறும். ஆஸ்துமா நோயில் மூச்சு இயல்பாக நடை-பெறாததால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகிறது. மேலும் மூச்சுக்குழலில் நிரம்பியிருக்கும் பிசுபிசுத்த திரவத்தை வெளியேற்றுவதற்கு இருமல் ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் மருத்துவம் செய்து சளி வெளிப்பட்டால் சிறிது நோயாளிக்கு குணம் கிடைக்கும். தீவிர நிலையில் இருக்கும் நோயாளிக்கு எப்போது வேண்டுமானாலும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும். நாட்பட்ட நோயாளிக்கு இரவில்தான் பாதிப்பு ஏற்படும். இந்நோயாளி சாதாரணமாக இந்நோய் வருவதற்கு முன்பு அதன் தீவிர நிலையை உணரமுடியும். முதலில் மேல் மார்பை இறுக்கிக்கட்டியது போல் ஒரு உணர்வு ஏற்படும், தும்மல் ஏற்படலாம். பின் மூச்சுத்திணறல் ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு அதிதீவிர நிலை (Status Asthmaticus) மூச்சுத்

திணறல் அதிகமாகி படுக்கையைவிட்டு எழுந்து சன்னல் ஓரமாக நின்று வாயை திறந்தபடி மூச்சை உள் இழுத்து வெளிவிட அலைவார். அப்பொழுது நாடி தளர்ந்து முகம் நீலமாகிவிடும். உடனடியாக தகுந்த மருத்துவம் செய்யா-விடில் உயிர்போகும் நிலை ஏற்படும்.

மருத்துவம் : இந்நோயாளி மலக்கட்டு, வயிற்றில் வாயு இவை இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நோய் வருவதை முன்னால் இவர்களால் உணரமுடியுமா-கையால் எளிய முறையில் கஷாயம் போட்டுக் குடிக்கலாம்.

நோயாளிக்கான மருந்து பிசுபிசுப்பான திரவத்தை வெளியேற்றி மூச்சுக்குழலை இயல்பான நிலைக்கு கொண்டுவரக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும். அதற்கு மிளகு, ஆடாதோடாஇலை, திப்பிலி சேர்த்து கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம். அரத்தை கஷாயம் கொடுக்கலாம், மாத்திரையில் கஸ்தூரி மாத்திரை, கோரோசனை மாத்திரை இவற்றை வெற்றிலை, மிளகு இவை சேர்த்துமென்று சாப்பிட கொடுக்கலாம். தீவிர நிலையில் தாளகம் சேர்ந்த மருந்தை முத்து, பவளம் இவைபோன்ற பஸ்பங்களுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். சளியை வெளியாக்க தவிடை வறுத்து ஒற்றட-மிடலாம்.

இந்நோய் அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இருப்பதால், மருந்துகளை அதிகம் உண்ணுவதால் மருந்தினால் பக்க-விளைவு ஏற்படலாம். அதை தவிர்க்க பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப்பயிற்சியை பழகிக்கொள்வது நல்லது.

உணவு : இந்நோய்க்கு உணவும் ஒரு காரணமாக இருப்பதால், இந்நோயாளி அவர்களுக்கு எந்த உணவு ஒத்துக்கொள்ளவில்லையோ அதனை நீக்க வேண்டும். வயிறு உப்புசத்தை உண்டாக்கக்கூடிய கிழங்கு வகைகளை நீக்கவேண்டும். அத்துடன் குளிர்பானங்கள், புளித்த

தயிர் இவற்றை நீக்க வேண்டும். இரவு உணவை தவிர்த்து இரவு ஏழு மணிக்கு முன்பாக சிறிய அளவு எளிதில் சீரணமாகும் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஆஸ்துமாவிற்கான யோகாசனங்கள் :

தியானம்
ஆஸ்துமா பிராணாயாமம்
விபரீத கரனி (ஆதார விபரிதகரணி)
சர்வாங்காசனம்
உறவாசனம்
புஜங்காசனம்
சர்ப்பாசனம்
மகா முத்ரா
பச்சிமோதாசனம்
ஜானுசீராசனம்
உசர்ட்டாசனம்
அர்த்த மச்சேந்திராசனம்
மச்சாசனம்
சவாசனம்

பாதரச மருந்துகள் - அச்சங்கள் - உண்மைகள் (ஓர் அலசல்)

மரு. புது. செயப்பிரகாசு நாராயணன்
பேராசிரியர் மற்றும் துறைத் தலைவர், சிறப்பு மருத்துவத்துறை, அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, சென்னை-106.

உலகிலேயே பாதரசத்தை மருந்தாக்கி பயன்படுத்துகின்ற மருத்துவமுறை சித்த மருத்துவத்தில்தான் அதிகமாக நடைமுறையிலுள்ளது. பெரும்பாலான நோய்களுக்குச் சித்த மருத்துவர்கள் பாதரசமோ அல்லது அதன் கூட்டுப் பொருளோ சேர்ந்த மருந்துகள் ஐம்பதிற்கும் மேற்பட்டவைகளை அன்றாட மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஆங்கில மருத்துவர்கள் பாதரச மருந்துகள் மிகவும் நச்சுத் தன்மை வாய்ந்தவை எனக் கருதி பாதரச மருந்துகளை அவர்களுடைய மருத்துவ அட்டவணையிலிருந்தே நீக்கிவிட்டனர். ஆனால் சித்த மருத்துவத்துறையில் வழங்கப்படுகின்ற பாதரச மருந்துகள் இராசாயன அமைப்பிலும், பயன்படும் தன்மையிலும் முற்றிலும் மாறுபட்டவை. ஆகவே நவீன மருத்துவர்கள் அவர்களுடைய மருத்துவ அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்ட மருத்துகளின் நச்சுத்தன்மையைக் கருத்தில் கொண்டு பாதரச மருந்துகளே ஆபத்தானவை எனக்கூறுவது ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய கருத்தல்ல. இன்று பாதரச மருந்துகளை உட்கொண்டு வருகின்றவர்களுடைய இரத்தமும் சிறுநீரும் முறையான பரிசோதனைகளுக்கு உள்ளாக்கப் படுகின்றன. முறையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட சித்த மருத்துவ பாதரச மருத்துகள் முறையான அளவில் தக்க துணை மருந்துகளோடு வழங்கப்படுவதால் நச்சுக் குறிகுணங்களைத் தோற்றுவிப்பதில்லை.

மேலும் பாதரச மருந்துகளை வழங்குவதற்கு முன்னால், அத்தகைய நோயாளிகளில் பாதரச மருந்துகளை ஏற்றுக் கொள்கின்ற உடல் திறன் அவர்களுக்கு உள்ளதா என அறிந்த பின்பே பாதரச மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன, நோயாளிகள் ஏற்கனவே சிறுநீரகக் கோளாறினால் ஏதாவது ஒரு காலக்கட்டத்தில் துன்பப்பட்டிருந்தாலும் அவர்களுக்கு பாதரச மருந்துகள் வழங்கப்படுவதில்லை. மேலும் சித்தர் கள் பல ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளுக்கு அவர்கள் தயாரித்த பாதரச மருந்துகளைக் கொடுத்துப் பார்த்து அதன் விளைவுகளைத் தான் செய்யுளாக எழுதியுள்ளனர்.

சென்னையில் அமைந்திருக்கின்ற மைய அரசின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாளிகையில் இரச கந்தி மெழுகு என்ற பாதரச மருந்தை ஐந்து ஆண்டுகள் தொடர்ச்சியாக வழங்கியுள்ளனர். அந்த நோயாளிகளை முறையாக ஆய்வு நடத்தியதில் இரசகந்தி மெழுகினால் குறிப்பிடும் படியான நச்சுத் தன்மை எதுவும் தோன்றவில்லை. (மரு. கலாவதி கமலாகரும் மற்றவர்களும்) என்பது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

மேலும் பாளையங்கோட்டை அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட சில ஆய்வுகளில் பாதரச மருந்துகளைத் தக்க துணை மருந்துகளுடன் வழங்கும் போது பாதரச நச்சுக்குறிகுணங்கள் முழுமையாக அடைக் கப்பட்டு மருத்துவப் பயன் மட்டுமே மேலோங்குவதைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

எந்த மருந்தானாலும் சில நிலைகளில் நச்சுக் குறி-குணங்களை சில நோயாளிகளில் தோற்றுவிக்கக்கூடும். அவ்வகையில் பாதரசத்தினால் என்னென்ன நஞ்சுக்குறி குணங்கள் தோன்றக்கூடும். அவற்றிற்கான நஞ்சு முறிவு கள் இவை என்பதையும் சித்தர்கள் விளக்கியுள்ளனர்.

பாதரச மருந்துகளின் நோய் போக்கும் திறன்-சிறப்பு நச்சுக்குறிகள், முறிவுகள் ஆகியவற்றை விரிவான கட்டுரை யில் காணலாம்.

எண்ணிலா ஆசனம்

மரு. மை. முகமது முஸ்தபா, எம்.டி. (சி)
அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, சென்னை-106.

மாணவி E. ராஜலஷ்மி (ஐந்தாம் ஆண்டு) இப்பயிற்சியை செய்து காட்டினாரர்.

உடல்பருமன் : 'உடல் பருமன்', என்பது உடலில் அதிக அளவு கொழுப்புப்பொருள் இருப்பதைக் குறிப்பதாகும். **Pearshape :** சிலருக்கு கொழுப்பானது இடுப்பிலும், தொடை-களிலும் அதிகமாக சேர்வதால் ஏற்படுவது. இது பெரும்-பாலும் பெண்களிடம் காணப்படும்.

Apple shape : அதிக அளவு கொழுப்பானது வயிறு பாகத்தில் சேர்வதால் ஏற்படும். இது அதிக அளவு ஆண்களிடமும், சில பெண்களிடமும் காணப்படுகிறது.

காரணங்கள் : ஒவ்வொரு 20கி உடல் எடை அதிகரிப் பால் 70,000 கலோரி சக்தி சேமிக்கப்படுகிறது.

பழக்கவழக்கங்கள் : அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவு; உடற்பயிற்சி இன்மையால் உடலின் சக்தி குறைந்த அளவே செலவழிக்கப்படுகிறது. அதிக அளவு கொழுப்பு உடலில் தங்கி விடுகிறது. நொறுக்கு தீனிகள் உண்பது, ஒழுங்கற்ற, முறையற்ற உணவு பழக்கவழக்கங்கள், மற்றும் ஆல்கஹால், வயதுக்கேற்ற உடலுழைப்பு இல்லாமை, உடற்பயிற்சி செய்யாமை, சொகுசான வாழ்க்கை முறை, புகைபிடித்தல், பரம்பரை மற்றும் ஜீனில் ஏற்படும் மாறுதல்-கள் ஓர் காரணமாகும்.

மருந்துகள் :

Corticosteroids, urea, Steroids Contraceptives

ஹார்மோன் : Hypothyroidism

உடல் பருமனால் ஏற்படும் நோய்கள்

நீரிழிவு, இரத்தக்கொதிப்பு, பக்கவாதம், Coronary Heart Disease: புற்றுநோய் : மார்பு, கருப்பைக்குழாய், கருப்பை, பித்தப்பைக்கல், மூட்டுவலி, மலட்டுத்தன்மை, மகப்பேறில் ஏற்படும் கோளாறுகள், குடல் இறக்கம், மனக்கோளாறு மன அழுத்தம் போன்றவை.

உடல் பருமன் குறைக்க பயிற்சிகள்:

தோலாங்குலாசனம் : Weighing scale pose

பத்மாசனத்தில் அமரவும்.

மல்லாந்து படுத்து, உள்ளங்கைகளை புட்டங்களுக்கடியில் வைத்துக்கொண்டு உடலை உயர்த்தி முழங்கை மூட்டுகளில் தாங்கவும்.

தலை, கால்கள், உடல் தரையை விட்டு உயர்ந்து இருக்கவேண்டும். உடலின் எடையை பிட்டத்திலும், முன் கைகளிலும் தாங்கி இருக்கவேண்டும்.

தனுராசனம் :

தரையில் குப்புறப்படுக்கவும்.

கால் மூட்டுகளை மடக்கி கணுக்கால்களை கையினால் பிடித்துக்கொள்ளவும்.

முதுகை வளைத்து தலை, மார்பு, தொடை பகுதிகளை உயர்த்தவும்.

முழங்கைகளை நேராக வைக்கவும்.

புஜங்காசனம்

தரையில் கால்களை முன்புறம் நீட்டி அமரவும்.
உடலை முன்புறம் வளைக்கவும்.
கைகளால் கால் கட்டைவிரலைப் பிடித்துக்கொண்டு முன் நெற்றியால் கால் மூட்டுகளை தொடும்படி அமரவும்.

கட்டிசக்ராசனம்

நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
கால்களை 2அடி இடைவெளி விட்டு நிற்கவும்.
கைகளை தோளுக்கு நேராக பக்கங்களில் உயர்த்தவும்.
உடலின் மேல் பாகத்தை முதலில் வலப்புறம் திருப்பவும்.
இடது கையால் வலது தோளைப் பிடிக்கவும். வலதுகையால் பின்புறமாக உடலை வளைத்துப்பிடிக்கவும்.
இதேபோல் இடப்பக்கமும் செய்யவும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

பத்மாசனம்

தரையில் அமர்ந்து இரு கால்களையும் முன்புறம் நீட்டவும், வலதுகாலை இடதுதொடையின் மேலும், இடது காலை வலது தொடையின் மேலும் ஏற்றி வைக்கவும்.
கைகளை கால் மூட்டுகளில் வைத்து அமரவும்.

யோகமுத்ரா

பத்மாசனத்தில் அமரவும்.
கைகளை பின்புறம் ஒன்றோடொன்று பிடிக்கவும்.
உடலை முன்புறம் வளைத்து முன் நெற்றியால் தரையை தொடவும்.

சசாங்காசனம்

வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்.
பின்புறம் வலது மணிக்கட்டை இடது கையினால் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
உடலை முன்புறம் வளைத்து முன்நெற்றி தரையில் படும்படி அமரவும்.

ஏக பாத பிராணாமாசனம்

கால்களை அருகருகே வைத்து நேராக நிற்கவும்.
ஒரு பாதத்தை உயர்த்தி எதிர்ப்பக்க தொடையின் உட்புறம் வைக்கவும்.
கைகளை இணைத்து மார்புக்கருகில் வைக்கவும்.

அட்வாசனம்

தரையில் குப்புறப்படுக்கவும்.
கைகளை முன்புறம் நீட்டவும்.
உடலைத் தளர்வாக வைக்கவும்.
இப்பயிற்சியினை ஆசனங்கள் முடிந்தபின் செய்தல் நல்லது.