BOOMI INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
An international open access, peer- reviewed, refereed journal

தலைவலி நோய்: பளியர் பழங்குடியினரின் மருத்துவ அறிவு

செ. பிரபாகர்
முனைவர்ப் பட்ட ஆய்வாளர்
இந்திய மொழிகள் மற்றும் ஒப்பிலக்கியப்பள்ளி
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -10.
Prabakargowda1999@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

தமிழ்நாட்டில் உள்ள 37 வகையான பழங்குடியினர்களில், பளியர் பழங்குடியினரின் மரபார்ந்த மருத்துவ அறிவை சேகரித்து ஆவணப்படுத்தும் நோக்கமாக இவ்வாய்வுக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது. குறிப்பாக, தலைவலி நோய்க்கான இவ்வினக்குழு மக்களின் மருத்துவ அறிவைப்பற்றி இக்கட்டுரை குறிப்பிடுகிறது. பளியர் பழங்குடியினர் தலைவலி நோய்க்கான இயற்கை மூலிகைகளை தேர்வு செய்தல்,அவற்றின்மூலம் மருத்துகளைத் தயாரித்தல், மருத்துவ பயன்கள், மருந்தின் அளவுகள், சிகிச்சை முறைகள், நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், நோய்த் தீர்விற்கான அறிகுறிகள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கமாகக் கொண்டு இவ்வாய்வுக் கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

ஆய்வுக் களம்

தமிழ்நாட்டின் திண்டுக்கல் மாவட்டத்தில் வசிக்கும் பளியர் பழங்குடியினரிடமிருந்து களஆய்வின் மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் இக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

திறவுச்சொற்கள்

பளியர் பழங்குடியினர் - மரபார்ந்த மருத்துவ அறிவு - தலைவலி நோய்- தலைவலி நோய்க்கான காரணங்கள் - இயற்கை மூலிகைத்தேர்வு - மூலிகைகளின் அறிவியல் பெயர்கள் –நோய்த் தீர்வின் அறிகுறிகள்

அறிமுகம்

தமிழ்நாட்டில் பழங்குடியினர் என வரையறை செய்துள்ள 37 வகையான பழங்குடியினர்களில் பளியர் பழங்குடியினர் தனித்துவமான மரபார்ந்த அறிவையும், பண்பாடுகளையும் கொண்டவர்களாகத் திகழ்கின்றனர். இவ்வினக்குழு மக்கள் திண்டுக்கல், தேனி, மதுரை, விருதுநகர் போன்ற தென் தமிழகத்தின் மேற்கு மாவட்டங்களில் பெரும்பான்மையாக வசித்து வருகின்றனர். பழங்குடியினரிடம் தனித்தக் கூறுகளையும், கலாச்சார அடையாளங்களையும் காணலாம். அவ்வகையில் பளியர் இனக் குழுவினரிடம் காணப்படும் தனித்த மரபுக் கூறுகளில் மருத்துவ அறிவானது முதன்மையாகக் காணப்படுகிறது. இவ்வினக்குழுவினர் இயற்கை மருத்துவ அறிவை பெற்றுள்ளனர் என்பதைக் காட்டிலும், வள்ளலார் கூற்றுப்படி "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்றவாறு வாழ்ந்தவர்கள். இன்றும் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வையே வாழ்ந்து வருகின்றனர். இயற்கையைத் தங்களின் தெய்வமாகவே கருதுகின்றனர். இவ்இனக்குழுவினர் பயன்படுத்தும் தலைவலி நோய்க்கான மருந்துகளையும், சிகிச்சை முறைகளையும் இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

இயற்கை மருத்துவம்

இயற்கை மருத்துவம் என்பது சிகிச்சைமுறை என்பதைவிட வாழ்வியல் முறை என்றே கூறலாம். இயற்கை மருத்துவம் என்பது மனித உடல், மனம், சூழல் ஆகியவற்றை இயற்கையின் விதிகளோடு இணைத்துக் குணப்படுத்தும் ஒரு சிகிச்சை முறையாகும். இம்மருத்துவம் இரசாயன மருந்துகள், அறுவைச் சிகிச்சைகள் ஆகியவற்றை தவிர்த்து, ஐம்பூதங்களின் ஆற்றல்களையும், இயற்கைத் தாவரங்களையும் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணப்படுத்துதலை முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டதாகும். உள்ளத்தில் உள்ள தன்னம்பிக்கை (Self - Healing Power) அதிகரிக்கப்படுவதே இதன் முக்கிய குறிக்கோள் ஆகும்.

தலை வலியும், ஏற்படுவதற்கான காரணங்களும்

தலைவலி என்பது தலைப்பகுதியில் ஏற்படும் வலி அல்லது அசௌகரியமாகும். தலைவலி ஒரே ஒரு நோயல்ல, அது உடல்நிலை, மனநிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான பிரச்சினையாகும். இது சாதாரணமாக உடல்நலக் குறைவுக்கான அறிகுறியாகத் தோன்றலாம். ஆனால், சில நேரங்களில் அது தீவிர நோய்களின் அறிகுறியாகவும் அமையலாம். தலைவலி தற்காலிகமாகவோ அல்லது நீண்ட காலமாகவோ ஏற்படக்கூடும். அது முழு தலையிலும் அல்லது குறிப்பிட்ட பகுதியிலும் ஏற்படக் கூடியதாகவும் அமைகிறது.

தலைவலி ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாகப் பின் வருவனவற்றைக் காணலாம்

1. பசியின்மை - நீண்டநேரம் உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பதாலும், உடலில் சர்க்கரை அளவு குறைவதாலும் தலைவலி தோன்றும்.
2. தண்ணீர் குறைபாடு (Dehydration) - போதுமான தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால், உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து தலைவலி ஏற்படும்.
3. கண்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் - கண் பலவீனம், அதிக நேரம் மொபைல்/கணினி பயன்படுத்துதல் போன்றவை கண் எரிச்சலை உண்டாக்கி தலைவலியில் கொண்டு போய்நிறுத்தும்.
4. தூக்கமின்மை - போதிய தூக்கம் இல்லாததும், அல்லது ஒழுங்கற்ற தூக்கப் பழக்கம் கொண்டிராமல் இருந்தாலும் தலைவலியை உண்டாக்கும்.
5. சுற்றுப்புறக்காரணிகள் - ஒலி/சத்தம், தூசி, புகை, அதிக வெப்பம், குளிர் ஆகியவை தலைவலியை உண்டாக்கும்.
6. உயர் இரத்த அழுத்தம் (High BP) - அதிகரத்த அழுத்தம் காரணமாக சிலருக்கு அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படும்.
7. சைனஸ் பிரச்சினை - மூக்கடைப்பு, சளி, காய்ச்சல் போன்ற சைனஸ் பாதிப்புகள் ஏற்படுத்தும்.
8. மருந்துகள் மற்றும் ரசாயனங்கள் - சில மருந்துகள் அல்லது அதிகமாக காபி, மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்கள் தலைவலிக்குக் காரணமாகின்றன.
9. ஹார்மோன் மாற்றங்கள் - பெண்களின் மாதவிடாய் காலம், கர்ப்பக்காலம் போன்ற காலங்களில் ஹார்மோன் மாற்றத்தால் தலைவலி ஏற்படலாம்.
10. மன அழுத்தம் (Stress) - அதிக வேலைச்சுமை, கவலை, பதட்டம் போன்றவை தலைவலிக்கான முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

பளியர் பழங்குடியினரின் மருத்துவ அறிவு

பளியர் இனக்குழு மக்கள் தலைவலி நோய்க்குப் பல்வேறு விதமான இயற்கை மூலிகைகளைக்கொண்ட மருத்துவ முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். இம்மருத்துவ முறைகள் காலச்சூழல் மற்றும் வாழ்விடம் பொறுத்து வேறுபடுகின்றன. தலைவலியைப் போக்குவதற்காக நொச்சி, காட்டுத்துளசி, குப்பைமேனி, போதைப்புல், துன்னுத்திபச்சை, கண்ணுவலிசெடி போன்ற மூலிகைகளைக் கொண்டு மருந்துகளைத் தயாரிக்கின்றனர். இம்மூலிகைகளின் மூலமாகத் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளின் உதவியால், தங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற தலைவலியை உடனடியாகப் போக்கிக் கொள்கின்றனர். இவ்வியற்கை மருத்துவத்தைப் பயன்படுத்துவதால் எந்தப் பக்க விளைவுகளும், பொருட்செலவும் இல்லை என்பதை தெரிவிக்கின்றனர்.

1. சிகிச்சைமுறை

தாவரத்தின் அறிவியல் பெயர்: நொச்சி (Vitex Negundo). நொச்சி செடி இலைகளின் எண்ணிக்கைக் கொண்டு(Five - Leaved Chaste Tree) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நொச்சி செடியின் வகைகள்

வெண்ணொச்சி, கருநொச்சி, நீலநொச்சி, நீர்நொச்சி, மயிலடிநொச்சி என ஐந்து வகைகள் உள்ளன. வெண் நொச்சியானது மரமாகவும், கரு நொச்சி புதற் செடியாகவும் வளரக் கூடிய தன்மையைக் கொண்டுள்ளன. நீர் நொச்சியானது நீர் வளம்மிக்க பகுதிகளில் வளரக்கூடியது. நீலநொச்சி, மயிலடி நொச்சி ஆகியவை மலை மற்றும் காடுகளில் அரிதாகக் காணப்படுபவையாகும்.

மருந்து தயாரிப்பு

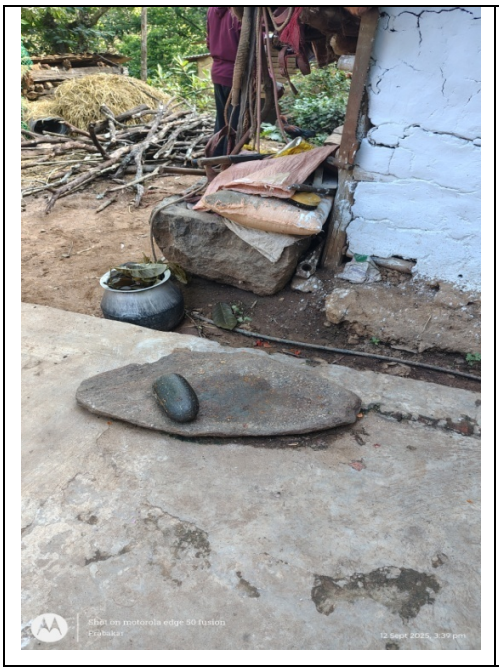
நொச்சி மரத்தில் உள்ள முதிர்ந்த பச்சைத் தழைகளைப் பறித்து நெருப்பின்மீது வைக்கும்போது, அந்நெருப்பிலிருந்து புகை ஏற்படும். அவ்வாறு நெருப்பிலிருந்து தோன்றும் புகையை நன்றாக நுகர வேண்டும். இவ்வாறு நுகரும்போது, நாசி துவாரங்களின் வழியே செல்லும் மூலிகைப் புகையானது மூளை நரம்புகளைத் தூண்டச்செய்து தலைவலிக்கு நிவாரணம் தரும்.1

2. சிகிச்சை முறை

நொச்சித் தழைகளையும், காட்டுத் துளசியையும் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, பின் நன்றாகச் சுடுநீரில் கொதிக்கவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது இம்மூலிகைகளின் மருத்துவக் குணங்கள் கொதிநீரில் கலந்து விடுகின்றன. மிதமான சுடுநீரில் குளிக்கும்போது தலைவலி சரியாகும் என்று கூறுகின்றனர்2

3. சிகிச்சை முறை

தாவரத்தின் அறிவியல் பெயர்: குப்பைமேனி (Acalypha Indica), குப்பை மேனியின் வேறுபெயர்கள் குப்பைமேனிக்கு பூனை வணங்கி, அரி மஞ்சரி, மார்ஜல மோகினி, குப்பி போன்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு. ஆங்கிலத்தில் indian Acalypha, Indian nettle, Three seeded Mercury, Acalypha indica போன்ற பல பெயர்களும் உள்ளன. இந்தியா மற்றும் இலங்கையில் இத்தாவரம் பெருமளவில் வளரக்கூடியதாகக் காணப்படுகிறது. குப்பை மேனியின் அனைத்துப் பாகங்களும் மருத்துவ குணம் மிக்கவை ஆகும்.



மருந்து தயாரிப்பு

மருந்துதயாரிப்பு- 1

குப்பைமேனி இலைகளை நன்றாக அரைத்து, அதைத் தண்ணீரில் கலந்து 100 டிகிரி செல்சியஸ் கொதிக்கவைத்தப் பின் சிறிதளவு குடிக்கும் போது தலைவலி சரியாகும் என்று கூறுகின்றனர்.

மருந்து தயாரிப்பு - 2

குப்பை மேனி தாவர இலைகளைச் சுடுநீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். பின் கொதித்த நீரை ஆறவைத்து தலைக்குக் குளித்தால் தலைவலி நீங்கும்.3

4.சிகிச்சை முறை

தாவரத்தின் அறிவியல் பெயர்: எலுமிச்சை மணப்புல்(Cymbopogon Citratus).. **வேறு பெயர்கள்;** காவட்டம்புல், கர்ப்பூரப் புல், சுக்குநாறிபுல், காமாட்சிப்புல், சூருமம், மஞ்சம்புல் என வேறு பெயர்கள் இதற்கு உண்டு. இத்தாவரத்தினைப் பளியர் இனக்குழு மக்கள் போதைப்புல்(போத பில்லு) என்று அழைக்கின்றனர்.

போதைப்புல் வகைகள்

Cymbopogon martinii (மோத்தியா, ரோசா) போன்ற வேறு எலுமிச்சை மணப் புற்களும் உள்ளன. இவற்றில் காவட்டம்புல் (Cymbopogon Citratus) புல் மட்டும் மருத்துவத்திற்கு பயன் படுத்தப்படுகிறது.

மருந்து தயாரிப்பு

போதைப் புல்லினை அறுத்துவந்து சுடு தண்ணீரில் நன்கு கொதிக்கவைத்து, பின் வடிகட்டி சிறிதளவு குடித்தால் தலைவலி சரியாகும்.4

5. சிகிச்சைமுறை

தாவரத்தின் அறிவியல் பெயர்: காட்டுத்துளசி (Ocimum Tenuiflorum)

துளசியின் வேறு பெயர்கள்

துழாய் (நீலநிற துளசி), துளவம், மாலலங்கம், ஸ்ரீதுளசி, ராமதுளசி ஆகியன துளசியின் வேறு பெயர்கள் ஆகும்.

துளசியின் வகைகள்

நல்துளசி, கருந்துளசி, செந்துளசி, கல்துளசி, முள்துளசி, நாய்த்துளசி(கஞ்சாங்கோரை, திருத்துழாய்), காட்டுத்துளசி போன்றன துளசியின் வகைகளாகும்.

காட்டுத் துளசி

காட்டுத் துளசி மலைகள் மற்றும் சோலைகளில் வளரக்கூடிய தன்மையைக் கொண்டது. துளசியைப்போல் மணக்காது. இதனைப் பேய்துளசி என்றும் கூறுவர். மேற்கண்ட வகைகளுள் மருத்துவக் குணம் உள்ள துளசி இதுவே ஆகும்.

கள ஆய்வில் ஆய்வாளர்

மருந்து தயாரிப்பு

காட்டுத் துளசியின் இலையைப் பிழிந்து, அதில் வரும் சாற்றை நன்கு காய்ச்சி குடித்தால் தலைவலி நீங்கும். தண்ணீரில் காட்டுத்துளசி இலைகளை நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின் அந்நீரைக் குளிரவைத்து மிதமான சூட்டில் குளிக்கும் போது தலைவலி சரியாகும்.5

6. சிகிச்சை முறை

தாவரத்தின் அறிவியல் பெயர்: துன்னுத்தி பச்சிலை(Ocimum Basilicum). **வேறுபெயர்கள்**; துன்னுத்தி பச்சிலைக்கு திருநீற்றுப் பச்சிலை, கரந்தை, உருத்திரசடை போன்ற வேறு பெயர்கள் உள்ளன.

மருந்து தயாரிப்பு

துன்னுத்தி பச்சிலை என்னும் தழையைப் பறித்து, அதனை உமிழ்நீரைத் தொட்டு நெற்றியின் இருபுறமும் தேய்க்க வேண்டும். உமிழ்நீரைக் கொண்டு தேய்த்த அவ்விடத்தில் துன்னுத்தி பச்சிலையை வைத்தால், அரை மணிநேரத்தில் சரியாகும்.6

7. சிகிச்சைமுறை

தாவரத்தின் அறிவியல் பெயர்: கண்ணுவலி செடி(Gloriosa Superba). தாவரக் குடும்பம்:family lily. இச்செடியின் பூ வெள்ளை நிறம் கொண்டது என்று தாவரத்தின் அடையாளத்தைக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

மருந்துதயாரிப்பு

தலை வலிக்கு கண்ணுவலி செடியின் இலையைச் சிறிதளவு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் போது, புண் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. அதிகமாகப் பயன்படுத்தியன் மூலம் ஏற்பட்ட காயத்தைப் போக்குவதற்கும்மருந்துஉள்ளது. அதாவது மஞ்சளுடன் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து, அதனைக் காயம் உள்ள இடத்தில் தினமும் வைத்து வந்தால் காயம் சரியாகும். காயம் சரியாவதற்கு முன்பாகவே நீண்டநாள் தலைவலி விலகி விடும் என்றும் கூறுகின்றனர்.7

சளியால் ஏற்பட்ட தலைவலியைப் போக்கும் மருந்து

ஆறுகளின் கல் இடுக்குகளில் கிடைக்கக்கூடிய நண்டுகளைப் பிடித்து, அவற்றை நசுக்கி, மிளகு, சீரகம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி ரசம் வைத்து குடித்தால், சளியுடன் தலைவலியும் நீங்கும் என்று தெரிவிக்கின்றனர்.

முடிவுரை

பழங்குடியினர் மருத்துவ முறைகள் என்பது பன்னெடுங் காலமாக முன்னோர்கள் பயன்படுத்தி கையளிக்கப்பட்ட முறைகளாகும். இவர்கள் மூலிகைகளின் நன்மை, தீமைகளை அறிந்து பயன்படுத்துகின்றனர். இம்மூலிகை மருத்துவம் வழி வழியாக கடத்தப்பட மூடநம்பிக்கை தடையாக உள்ளது. நவீன சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் காரணமாக, இன்றைய தலைமுறையினர் மரபார்ந்த மருத்துவத்தைக் தெரிந்துக்கொள்ள விருப்பத்தைக் காட்டுவதில்லை. இக்காரணங்களால், இவர்களிடையே உள்ள மரபார்ந்த மருத்துவ அறிவானது குறைந்துகொண்டே வருகிறது.

துணைநூற் பட்டியல்

1.சோசப், நெ., 2021, மருத்துவக் கலைச்சொற்கள், தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்.

2. சிவகாமி, தி., 2023, இயற்கை நெறியே இனிய மருந்து, நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ். சென்னை,

தகவலாளிகள்

வ.எண்	பெயர்	வயது	ஊர்	மாவட்டம்
1	வெள்ளைச்சாமி	55	பட்டியக்காடு	திண்டுக்கல்
2	புஷ்பா	45	பட்டிக்காடு	திண்டுக்கல்
3	காளிராஜ்	50	பூதமலை	திண்டுக்கல்
4	சுந்தரி	52	நீலம்பாறை.	திண்டுக்கல்
5	பழனிவேல்	54	செம்பராங்குளம்	திண்டுக்கல்
6	மாலா	48	கொரங்கொம்பு	திண்டுக்கல்

Funding

No funding was received for conducting this study.

Conflict of interest

The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.