



மேன்மதி கோவை தமிழ் மன்றம்

சர்வதேச ஆக்கப்பூர்வமான ஆய்விதழ்

MENMATHI KOVAI TAMIL MANDRAM

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS

மலைபடுகடாமில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

முனைவர் சி.பூங்கொடி

உதவி பேராசிரியர்,,

சங்கரா அறிவியல் மற்றும் வணிகவியல் கல்லூரி,
கோயம்புத்தூர்.

oviyani94@gmail.com. 9047549671

Medical ideas in Malaipadukadam

Dr. S. POONGODI

Assistant Professor, Tamil Department, Sankara College of Science and Commerce
(Autonomous), Saravanampatti, Coimbatore.641035.

Abstract

Although the ancient Tamils knew that food is medicine, diseases are increasing in today's era due to changes in lifestyle. Traditional food systems have also attracted attention in medicine. Since food is medicine, Tamil medicine can be called the highest creation in the world. Food should be suitable for preventing disease, curing disease, and giving long life. By following a natural diet, people can live without disease. The aim is to explore the idea that food is medicine in Tamil literature.

MARCH - APRIL

Key words: Food, medicine,disease

ஆய்வுச் சுருக்கம்

உணவே மருந்தாவதை பழந்தமிழர்கள் அறிந்திருந்தாலும் இன்றையக் காலகட்டத்தில் வாழ்க்கை மாற்றத்தினால் நோய்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றன. பாரம்பரிய உணவு முறைகள் மருத்துவத்தின் மீதான கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளது. உணவே மருந்து என்பதால் தமிழ் மருத்துவம் உலகில் உயரியபடைப்பு எனலாம். நோய்வராமல் காப்பதற்கும் வந்த நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கும் நீண்ட வாழ்நாள் தருவதற்கும் ஏற்றதாக உணவு அமையவேண்டும். இயற்கை உணவு முறையைக் கடைப்பிடித்தால் மக்கள் நோயின்றி வாழலாம். தமிழ் இலக்கியங்களில் உணவே மருந்து என்பதை ஆராய்வதே நோக்கமாகும்.

முன்னுரை

சங்க கால மக்கள் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை மேற்கொண்டனர். அவர்கள் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவுப்பொருட்களை உண்டு வாழ்ந்தனர். தமிழர்களின் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக்கூடிய சஞ்சீவ மருந்தாகவே கருதுவர். இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் இயற்கை உணவு முறைகளையும், இயற்கையோடு இணைந்த பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமாக உடல் நலத்தையும் மனநலத்தையும் பாதுகாக்க முடியும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்னும் முதுமொழி நோயின்றி வாழவேண்டும் என்பதைக் குறிப்பிடுகின்றது. இன்றைய சூழலில் மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு மருந்துகள் இன்றியமையாததாகிறது. நோயற்ற மனிதனைக் காண்பது என்பது அரிதானதொன்றாகக் காணப்படுகின்றது. இன்றைய காலகட்டத்தில் மருந்தினையே உணவாக உண்டு வாழும் மனிதர்களே பெரும்பாலும் காணப்படுகின்றனர். இந்நிலை மாறுவதற்கு இயற்கைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி நோய்களை தீர்க்கும் முறையை ஆராய்கிறது.

மருந்து

மருத்துவம் என்பதும் மக்களிடம் வரும் உடல் மட்டும் உள்ளம் சார்ந்த நோய்களை தடுக்கவும் வந்தபின் விலக்கவும் மேற்கொள்ளப்படும் செயலாகும். ஓசையின் மிகுதியால் வரும் கவலை அச்சம் சினம் ஆகிவிட்டால் ஏற்படுவது

MARCH - APRIL

இவை வராமல் தடுப்பது வந்த பின் போக்குவது மருந்தாகும் இதனை

**மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தென லாகும்
 மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனல் சாலும்
 மறுப்பது இனிநோய் வாராதிருக்க
 மறுபது சாவே மருந்தென லாமே.(1)**

என்கிறார் திருமூலர்.தொல்காப்பியர் மருத்துவர் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளார்

நோய் மருங்கி அறிஞரும் தந்தையும் தன்னையும். (2)

என்ற அடிகளில் மருத்துவரை நோய் மருங்கறிஞர் என்று அழைத்துள்ளார்.

மருத்துவத்தின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுபவர் ஹிப்போகிரேடர்ஸ் குறிப்பிடும் பொன்மொழிகள்

**உன்னுடைய மருந்தே உனக்கு உணவாகட்டும்
 உன்னுடைய உணவே உனக்கு மருந்தாகட்டும்
 Love you medicine by your food and
 Foot be your medicine.(3)**

என்று உணவே மருந்தாகட்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உணவு முறைகள் (நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணம்)

உணவானது நோய்க்குரிய மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. உணவுகளை மனிதன் தன் தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்துவதில்லை. இதனால் நோய் ஏற்படுகிறது. அளவுக்கு அதிகமான உணவினை உண்டால் நோய் உறுதியென்பதை "இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும் கழிபேர் இறையான்கண் நோய்". (மருந்து- 946)4 என்று வள்ளுவர் கூறுகின்றார்.

உணவினை உண்ணும் முறைப்படி உண்டு வாழ்ந்தாலே நாம் நோயின்றி இன்பமாய் வாழலாம். இன்று பெரும்பான்மையான நோய்களுக்குக் காரணம் தேவையான உணவினை முறையான நேரத்தில் உண்ணாமையே நாகரிகம் என்னும் பெயரில் உடலுக்கு ஒவ்வா உணவுகளை முறையற்று உண்ணல் போன்றவையே. உண்ட உணவு நன்கு செரித்த பின்பு உணவை உண்டால் பெரும்பான்மையான நோய்கள் அண்டா. "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு" என்னும் முதுமொழி மருந்து உண்பது போல் உணவை உண்டால் அது

MARCH - APRIL

உடலை வளர்க்கும் அல்லது அதுவே நஞ்சாக மாறிவிடும் என்பதை குறிப்பிடுகின்றது. மக்கள் உடலில் நோய் வரவழைத்துக் கொள்ளும் அடுத்த செயல் என்கிறது.

நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் **காரம்** உடலுக்கு சூடு வெப்பத்தைக் கூட்டுவதுடன் உணர்ச்சிகளைக் கூட்டவும் குறைக்கவும் செய்கிறது.

கசப்பு _ உடம்பிலுள்ள உதவாத கிருமிகளை அழித்து உடம்பிற்கு சக்தியை கூட்டுகிறது. சளியை கட்டுப்படுத்துகிறது.

இனிப்பு உடம்பு தசையை வளர்க்கும் தன்மை வாய்ந்தது. வாதத்தை கூட்டுகிறது.

புளிப்பு _ குருதிக் குழாயின் அழுக்கை நீக்க வல்லது. வாதத்தை கூட்டுகிறது.

துவர்ப்பு _ குருதி வெளியேறாது தடுக்க வல்லது. குருதி உறைவதை சரியான வகையில் இருக்க உதவுகிறது. இவற்றை சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் எந்த மருந்தும் தேவைப்படாது என்பதுதான் உண்மையாகும்.

மலைபடுகடாமில் மருத்துவப் பயன்கள்

தானியவகை, காய்கள், பழங்கள், இறைச்சி, எண்ணெய் வகை போன்ற உணவுவகைகளையே பெரும்பாலும் மக்கள் உண்டு தங்கள் உடலினை நோயிலிருந்து காத்துக் கொண்டதாக அறியமுடிகிறது. இதனை

விளைதயிர்ப் பிதிர்வின் வீஉக்கு இருவிதொறும்

குளிர்வுரை கொடுங்காய் கொண்டன அவரை"(மலை-109-110)

என்ற அடிகளில் அவரையே சிறந்த உணவாகக் கருதி மக்கள் உண்டனர். அவரைக்காய் உணவின் பயன்பாட்டு மருந்தாகும் தன்மை உணரமுடிகிறது. அவரைக்காய் கண்களுக்கு நல்லது. இதனையே

"சிறுகொடிக் கொள்ளே பொறிதுளிர் அவரையொடு"(புறம் -335-5)

என்னும் அடிச்சூட்டுகின்றது.

தினைச்சோறு

மலைவாழ் மக்கள் தினைச்சோற்றை உணவாக பயன்படுத்துகின்றன குறிஞ்சி நில மக்கள் நலனை காண வரும் கூத்தர்களை தம் உறவினர் போன்று இன்முகத்தோடு வரவேற்று தசை பொரியல் உடன் தினைச்சோற்றையும் உண்ண கொடுத்தனர் என்பதை

MARCH - APRIL

"பருஉக்குறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேலையொடு

குருஉக்கண் இறடிப் பொம்மல் பெறுகுவீர்" (மலை 168-169)

என்ற அடிகள் புலப்படுத்துகின்றன. உடல் வலிமையைக் கொடுக்கும் இது வெப்பத்தை உண்டு பண்ணும் எனினும், உடலை காக்கும் தன்மையுடையது.

உடல் தளர்ச்சியடைந்தவர்களுக்கு தினைமாவில் பால், தேன் கலந்து கொடுத்ததை தமிழ் இலக்கியங்கள் பறைசாற்றுகின்றன.

வரகு

சங்க கால மக்கள் வரகரிசியை பயன்படுத்தி உள்ள பயன்படுத்தி உள்ளனர் என்பதை,

"இரும்பு கவர் உற்றென பெரும் புணர்வு வரகே" (மலை-110)

என்ற அடி விளக்குகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் சர்க்கரை ,உப்பு நோயாளிகள் வரகினை உணவாக உட்கொள்கின்றனர். இவற்றில் நார்ச்சத்தும், உயிர்ச்சத்தும் நிறைந்து காண்பதால் பல நோய்களுக்கு உள்ளானவர்களும் பயன்படுத்தி பலன் பெறுகின்றனர் என்பதை அறியலாம்.

இஞ்சி

இன்றைய தமிழர்கள் இஞ்சியை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். பாவை போன்று பயனளிக்க கூடிய இஞ்சி நன்றாக வளர்ந்து முற்றி இருந்ததை

செய்ய பாவை வளர்ந்து கவின் முற்றிக்

காயங் கொண்டன இஞ்சி(மலை125-126)

என்ற அடிகள் இஞ்சி பயிரிட்டதோடு உண்ட உணவு சீரணமாகவும், வயிறு தொடர்பான உபாதைகள் நீங்கவும் அவற்றை உணவில் சேர்த்து உண்டது தெரிய வருகிறது. இஞ்சிப் பித்தத்தைக் குறைத்து காய்ச்சலைத் தடுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

மிளகு எள்ளு

மிளகு நவிர மலைச்சாரலில் கொடி கருமையாகவும் காய்கள் பசுமையாகவும் கொத்தாகவும் காணப்பட்டதை,

கருங்கொடி மிளகின் காய்த்துணர் பசுங்கறி (மலை -520) MARCH - APRIL

என்ற அடி சுட்டுகிறது. காரச் சுவைக்கு மிளகை முக்கிய உணவாக பயன்படுத்தியுள்ளனர். மிளகு தொண்டைக் கட்டுத் தொல்லையைப் போக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது அறிய முடிகிறது. இதனையே,

யவனர் தந்த வினை மாண் நன்கலம்

பொன்னொடு வந்த கறியோடு பெயரும் அகம் 149 (5)

கிரேக்கர்கள் பொன்னைக் கொண்டு வந்து கொடுத்துவிட்டு சேர நாட்டில் விளைந்த மிளகை வாங்கிச் சென்றனர் என்ற குறிப்பு உள்ளது.

சுனைகள் கொண்ட காட்டில் எள்ளினது இளங்காய்கள் விளைந்தன என்ற செய்தியை

கௌவை போகிய கருங்காய் பிடி ஏழ்

நெய்கொள ஒழுகிய பல்கவர் ஈர்எண் (மலை105-106)

என்ற அடிகளில் எள்ளினை பயிரிட்டு உண்டனர் என்பது தெளிவாகிறது.எள்ளிலிருந்து பெறப்படும் நல்லெண்ணெய் கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் அறிவு தெளிவையும் உண்டாக்கும்.

கரும்பு

இனிமையான சுவை நீர்களில் கரும்பு சாரும் அடங்கும். மழை பொழிதலைப் போன்று கரும்பாலைகளில் கரும்பை பிழியும்போது ஏற்படும் மிகுந்த ஓசையோடு நவிரமலையில் எழும் பிறவகையான ஓசைகளும் இணைந்து எழுந்தது என்ற செய்தியை,

மலைகண் டன்ன ஆலைதொறும் ஞெரோரனக்

கழைக்கண் உடைக்கும் கரும்பின் ஏத்தமும் (மலை 350_341)

என்ற அடிகள் விளக்குகிறது. இதன் மூலம் கரும்புச்சாற்றையும் பானங்களாகப் பருகியுள்ளனர் என்பது உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது. செயற்கை குளிர்ப்பானங்களை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து கரும்புச்சாற்றை பயன்படுத்தலாம். உடலின் சூட்டை போக்கி உடலுக்கு உறுதியான ஆற்றலைத் தருகிறது.

பலாவும் நாவல் பழமும்

பலாப்பழத்தை போன்று முள்ளுடைய சிறிய வடிவிலானது ஆசினிப்பலா இவ்வாசனிப் பலாவை உண்டனர் என்பதை,

MARCH - APRIL

உண்ணுனர் தடுத்த தேமாப் புண்ணரிந்து

அரலை உக்கன நெடுந்தால் ஆசினி(மலை 138-139)

இவ்வடிகளால் ஆசினிப் பலா குறித்து அறிய முடிகிறது. இப்பழத்தை உண்பதால் உடலுக்கு ஊக்கமளிப்பதோடு நரம்புகளுக்கு புத்துணர்வு ஊட்டும் என்பதை அறியலாம்.

காட்டில் ஒரு உதிர்ந்த கரிய நாவல்பழங்கள் சுவையை தந்தன என்பதை,

காலின் உதிர்ந்தன கருங்கனி நாவல் (மலை-135)

என்ற அடி சுட்டுகிறது. நாவற்பழத்தை உணவாக உண்டனர் என்பதை அறிய முடிகிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதனையே பெருங்குலைப் பெண்ணைக் கருங்கனி யானையதோர் இருங்கனி நாவற்பழம் '(6) என்ற அடிகள் பன்னீராண்டு பசி வராமல் தடுக்கும் அரிய வலிமை உடைய கருநாவற் கனி பற்றிய குறிப்பினை மணிமேகலையில் விருச்சக முனிவன் கதையில் காணலாம்.கருநாவற் பழம் பசிப்பிணியைப் போக்கும் மருந்தாகப் பயன்பட்டதை அறியலாம்.

மருத்துவத்தில் இசையின் பயன்

இசைப்பண் பேய்களை ஓட்டுவதற்கும் விழுப்புண் பட்டவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கும், நோய்கள் தீரவும் பாடப்பட்டதாக இலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன. கொடிச்சியர் தன் கணவரின் மார்பில் புலி பாய்ந்ததால் உண்டாகிய புன்னை ஆற்றுவதற்கு பாடல்கள் பாடினர் என்பதனை,

நெடுவசி விழுப்புண் தனியார் காப்பு என

அறல் வாழ் கூந்தற் கொடிச்சியர் பாடல் (மலை 301-302)

என்ற அடிகள் உணர்த்துகின்றன. காயத்தினால் ஏற்படக்கூடிய மன துயரத்தையும், கவலையையும் மாற்றக்கூடிய திறன் இசைக்கு உண்டு என்பதை அறிந்திருந்தனர். இதனையே,

மருந்தினால் அன்றி மனக்குறைநோய் மற்றும்

விருந்தாம் இசையொன் றுடைத்து. (சித்த மருத்துவ குறள் 221)7

என்ற அடிகள் குறிப்பிடுகின்றன. நல்ல இசையொலிகள் மன நோயினை போக்குவதற்கும் மருந்தாகின்றன என்பதை மக்கள் உணர்ந்திருந்ததை அறிய முடிகின்றது. இதனையே

MARCH - APRIL

நகையே அழகை இளிவரல் மருட்கை

அச்சம் பெருமிதம் வெகுளி உவகையென்று

அப்பால் எட்டாம் மெய்ப்பா டென்ப. (தொல்.மெய். 3)8

ஆழ்மனதில் ஏற்படும் மாற்றமே மனநோய் அல்லது உளநோய் எனப்படுகின்றது மனம் என்பது உடலைக் காக்க எத்தகைய பங்காற்றுகின்றது என்பது தெளிவாகின்றது.

முடிவுரை

'சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்' எனவே நோயில்லாத மனிதனாலேயே வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியும். நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ விரும்புவர்கள் முறையான உணவு பழக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். உண்பதற்காக வாழாமல் வாழ்வதற்காக உண்டால் மருந்தென்பது தேவைப்படாது. இயற்கை உரங்களைப் பயன்படுத்தி உணவு உற்பத்தி செய்தால் நோய் இன்றி வாழலாம். இன்று பரவலாய் பயின்று வரும் இயற்கை மருத்துவம் என்னும் மருந்தில்லா மருத்துவ முறையை கடைப்பிடித்து அடுத்த தலைமுறையினரையும் காப்பாற்றி நெடுங்காலம் நோயின்றி வாழ வழி விடுவோம் இனியாவது நாம் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்.

அடிக் குறிப்புகள்

1. நா. சண்முக வடிவு (முனைவர் பட்ட ஆய்வு ஏடு)சித்தர்கள் காட்டும் சமுதாயம்(ப -156 எண்)
2. தொல்காப்பியம் செய்யுளியள் -189
3. க.மங்கையர்க்கரசி, பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் அறிவியல் சிந்தனைகள் ப-21 மு ப-2017
4. கே. ஏ. ராஜு குறள்நெறி-அறம்,கே.ஏ.ராஜு, வெளியீடு, சென்னை-600 019. முதல் பதிப்பு 2012. பக்கம்- 479
5. முனைவர் ஜெயபால். அகநானூறு மூலமும் உரையும், முதல் பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004, நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், சென்னை .அகம்149
6. வா.சுப. மாணிக்கம் இரட்டைக் காப்பியங்கள் செல்லப்பா பதிப்பகம் மீனாட்சி புத்தக நிலையம் முதல் பதிப்பு 2007 மதுரை.பக்கம் 313
7. சி இரத்தினவேலனார் சித்த மருத்துவக் குறள் நூல் இராசலக்குமி பதிப்பகம் சென்னை 2001ப-47 சித்த மருத்துவ குறள் 221)
8. தொல்காப்பியம் (மெய்ப்பாட்டியல்.3)

MARCH - APRIL