

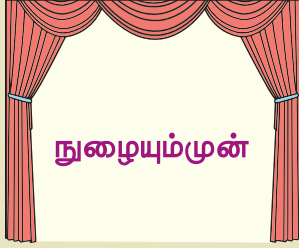


இயல்  
மூன்று

உரைநடை உலகம்



தமிழர் மருத்துவம்  
(நேர்காணல்)



நுழையும்முன்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் 942)

என்றார் திருவள்ளுவர். அருந்தும் உணவே அருமருந்தென அறிந்தவர் நம் தமிழ் மக்கள். தமிழ்மக்கள் உடற்கூறுகள் பற்றிய அறிவிலும், மருத்துவம் பற்றிய புரிதலிலும் சிறந்து விளங்கினர்; உலகில் பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் இருந்தாலும் தமக்கென மரபுசார்ந்த மருத்துவ முறைகளை உருவாக்கிப் பின்பற்றி வந்தனர். அத்தகைய தமிழர் மருத்துவ முறைகள் பற்றிய செய்திகளைச் சித்த மருத்துவர்க்கு. சிவராமன் அவர்களிடம் உரையாடி அறிவோம்.

மாணவர் சிலர், மருத்துவர் கு. சிவராமன் அவர்களைச் சந்திக்கின்றனர்.

மாணவர்: வணக்கம் ஐயா.

வணக்கம். வாருங்கள் குழந்தைகளே!

இலக்கியா: எங்கள் பள்ளி ஆண்டுமலரில் தமிழர் மருத்துவம் பற்றிய கட்டுரை ஒன்றை வெளியிட விரும்புகிறோம். அதற்காகத் தங்களை நேர்காணல் செய்ய வந்துள்ளோம்.

நல்ல முயற்சி. எனக்குத் தெரிந்த விவரங்களை விரிவாகக் கூறுகிறேன். கேளுங்கள்!

இலக்கியா: மனிதர்கள் மருத்துவத்தைப் பற்றி எப்போது அறிந்துகொண்டார்கள் ஐயா?

தொடக்க காலத்தில் மனிதனுக்கு நோய் வந்தபோது இயற்கையாக வளர்ந்த தாவரங்களைக் கொண்டும் அவனுக்கு அருகில் கிடைத்த பொருள்களைக் கொண்டும் நோயைத் தீர்க்க முயன்றிருப்பான். தாவரங்களின் வேர், பட்டை, இலை, பூ, கனி முதலியவற்றை மருந்தாகப் பயன்படுத்தியிருப்பான். இவ்வாறுதான் மனிதர்களுக்கும் மருத்துவத்திற்குமான தொடர்பு தொடங்கியது.

செழியன்: அப்படியானால் பழந்தமிழர்களும் மருத்துவத்தை அறிந்திருந்திருப்பார்கள் அல்லவா?





ஆமாம். பழந்தமிழர்கள் மருத்துவத்தை அறிந்தது மட்டுமன்றி, மருத்துவத்தில் சிறந்தும் விளங்கினார்கள் என்பதற்கான குறிப்புகள் பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் கிடைக்கின்றன. **மூலிகை மருத்துவம், அறுவை மருத்துவம், மருந்தில்லா மருத்துவம்** போன்றவற்றையும் உடலை வளப்படுத்தி உள்ளத்தைச் சீராக்கும் **யோகம்** முதலிய கலைகளையும் அறிந்திருந்தார்கள்.

**மேகலை: சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நாட்டு மருத்துவம் என்றெல்லாம் மருத்துவமுறைகள் பல உள்ளன. இவையெல்லாம் ஒன்றா, வெவ்வேறா?**

இவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படை ஒன்றுதான். தமிழரது நிலம், நிறைந்த பண்பாடுகளும் தத்துவங்களும் அடங்கியது. நோய்கள் எல்லாம் பேய், பிசாசுகளால் வருகின்றன; பாவ, புண்ணியத்தால் வருகின்றன என்று உலகத்தின் பல பகுதிகளில் சொல்லிக்கொண்டிருந்த காலத்தில், தமிழர் தத்துவங்களான சாங்கியம், ஆசீவகம் போன்றவை உடலுக்கும் பிரபஞ்சத்துக்கும் உள்ள ஒற்றுமையைக் கண்டறிந்து, உடலில் ஐம்பூதங்களினால் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்கின. நோயை இயற்கையில் கிடைக்கும் பொருள்கள், அப்பொருள்களின் தன்மை, சுவை இவற்றைக்கொண்டே குணப்படுத்த முடியும் என்ற உண்மையை மிகத்தெளிவாக விளக்கினர். தமிழர் மருத்துவம் பண்பாட்டுக்கூறாக ஆகும்போது **நாட்டு வைத்தியமாகவும் பாட்டி வைத்தியமாகவும் மரபுசார்ந்த சித்த வைத்தியமாகவும்** உணவு சார்ந்த மருத்துவமாகவும், பண்பாடு சார்ந்த மருத்துவமாகவும் விரிந்திருக்கிறது.

**பாரி: உயர்வாக இருந்த தமிழர் மருத்துவமுறை பிறகு பின்தங்கிப் போனதற்குக் காரணம் என்ன?**

நிறைய காரணங்களைச் சொல்லலாம். நம்மீது நிகழ்ந்த படையெடுப்புகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தின. தமிழர் மருத்துவம் அவரவர் வாழ்வியலுடனும் தத்துவங்களுடனும் பிணைந்துதான் வந்துகொண்டிருந்தது. சமண, பௌத்தர் காலத்தில் அந்தந்த மதங்களின் கூறுகள் நம் மருத்துவத்தில் இருந்தன. பிறகு சைவம் ஓங்கிய போது சைவ சித்தாந்தத்தின் கூறுகள் கலந்தன. இறுதியில் ஆங்கிலேயர்கள் வந்தனர். அவர்களுடைய நவீன அறிவியல் பார்வை நம்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. சித்தமருத்துவம் என்பது மரபுவழி மருத்துவமாகவும் நாட்டு மருத்துவமாகவும் சுருங்கியது. இறுதியில் கிராமம் சார்ந்த மருத்துவமாக மாறிப்போனது. நவீன மருத்துவத்தில், துரிதமாகச் சிலநோய்களுக்குக் கிடைத்த தீர்வுகள் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றன.

**மேகலை: தமிழர் மருத்துவம் இப்பொழுது மீண்டும் மறுமலர்ச்சி அடைந்து வருவதாகத் தோன்றுகிறதே?**

ஆமாம். பல ஆண்டுகளுக்குப் பின்னால்தான் மரபுசார்ந்த மருத்துவம் மிகப்பெரிய அனுபவத்தின் நீட்சி என்பதும் மிகப்பெரிய பட்டறிவில் ஒரு பெரிய அறிவியல் கண்டிப்பாக ஒளிந்திருக்கும் என்பதும் புரியத் தொடங்கின. குறிப்பாகச் **சர்க்கரை, இரத்தக்கொதிப்பு, புற்று, மாரடைப்பு** முதலிய வாழ்வியல் நோய்கள் பெருகிய நிலையைச் சொல்லலாம். இவற்றைத் தீர்க்க வெறும் இரசாயன மருந்துகள் போதா. கூடவே **உணவு, வாழ்வியல், உடற்பயிற்சி, யோகம்** இவையும் கூட்டாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். தொடர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு பக்கவிளைவுகள் இல்லா மருந்துகளின் தேவை அவசியமாயிற்று. அதன் பிறகுதான் எல்லா நாடுகளிலும் இருக்கும் மரபுசார்ந்த மருத்துவ முறைகளின் மீது, நவீன அறிவியல் பார்வை விழத் தொடங்கியது. அதனால், சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மையும்



தமிழர்களின் தொன்மையும் புரிய ஆரம்பித்தன; ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. நாட்பட்ட நோய்களுக்கு மட்டுமல்லாது, புதிய தொற்றுநோய் மாதிரியான சவால்களுக்கும் இது சிறந்த மாற்றாக இருப்பது தெரிய வந்தது. இன்றைக்குப் பெருவாரியாக இது மீண்டெழுந்து வந்துகொண்டிருக்கிறது.

**இலக்கியா: சித்த மருத்துவத்தில் தாவரங்களில் இருந்து மட்டுமே மருந்து தயாரிக்கப்படுகிறதா?**

வேர்பாரு; தழைபாரு மிஞ்சினக்கால் பற்பசெந்தூரம் பாரே என்றனர் சித்தர்கள். வேர், தழை ஆகியவற்றால் குணம் அடையாதபோது சில நாட்பட்ட நோய்களுக்கு, தாவரங்கள் மட்டும் அல்லாமல் உலோகங்களையும் பாஷாணங்களையும் சித்த மருந்துகளாக நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் எப்படி மூலிகைகளை மருந்தாகப் பார்த்தார்களோ அப்படியே தாதுப்பொருட்களையும், உலோகத்தையும் பார்த்தார்கள். அவற்றை மருந்துகளாக மாற்றும் வல்லமை சித்தமருத்துவத்தில் இருந்திருக்கிறது.

**பாரி: எல்லாருடைய உடல்நலனுக்கும், உடல் அமைப்பிற்கும் ஒரே வகையான மருந்து ஏற்றதாக இருக்குமா?**

60 கிலோ எடை கொண்ட ஒருவர் நியூசிலாந்தில் இருக்கிறார்; இந்தோனேசியாவில் இருக்கிறார்; இந்தியாவில் இருக்கிறார் என்றால் அவர்கள் அத்தனை பேருக்கும் ஒரே அளவு மருந்து கொடுக்க முடியாது. அவர் எந்த வகை மனிதர்; எப்படியான வாழ்வியலில் இருக்கிறார்; என்ன மாதிரியான சமூகச் சிக்கலில் வாழ்கிறார்; என்ன மாதிரி எண்ணப்போக்கு உடையவர்; அவருடைய உணவுமுறை என்ன? அவர் மரபுவழி எப்படிப்பட்டது என்றெல்லாம் ஆராய்ந்துதான் சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும். அந்த வகையில் தமிழர் மருத்துவம் தனித்துவம் மிக்கது.

**இலக்கியா : மருத்துவத்தில் பக்கவிளைவுகள் பற்றிக் கூறுங்கள் ஐயா.**

ஒரு மருந்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதற்கு விளைவும் இருக்கும் பக்கவிளைவும் இருக்கும். ஆனால், தமிழர் மருத்துவத்தில் பக்க விளைவுகள் இல்லை. அதற்குக் காரணம் மருந்து என்பதே உணவின் நீட்சியாக இருக்கிறது. ஒரு கவளம் சோற்றை உடல் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறதோ, அப்படியேதான் சித்த மருத்துவத்தின் இலேகியத்தையும், சூரணத்தையும் உடல் எடுத்துக்கொள்ளும். அதனால், உணவு எப்படிப் பக்க விளைவுகளைத் தருவதில்லையோ அதே போலச் சித்த மருந்துகளும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. இருந்தபோதிலும் சித்த மருத்துவத்தின் மீது தற்போது நடக்கும் பல அறிவியல் ஆய்வுகள் மூலம் அவற்றைத் தர நிர்ணயம் செய்து யாருக்கு எந்த மருந்து, எந்த அளவில், எந்தத் துணை மருந்துடன் கொடுத்தால் பக்க விளைவு இருக்காது என்று பட்டியலிட்டுள்ளனர்.

**செழியன்: தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்பு என்று எதைச் சொல்வீர்கள்?**

தனித்துவமான பார்வை இதன் முதல் சிறப்பு, இரண்டாவது, குழலுக்கு இசைந்த மருத்துவம் இது. இந்த மருத்துவத்தின் பயன்பாடோ, மூலக்கூறுகளோ, மருந்துகளோ சுற்றுச்சூழலைச் சிதைக்காது. மிக முக்கியமான சிறப்பு என்னவென்றால், நோய்க்கான சிகிச்சையை மட்டும் சொல்லாமல், நோய் மீண்டும் வராமலிருப்பதற்கான வாழ்வியலையும்



சொல்கிறது. அதாவது, நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி என்ற திருக்குறளின்படி நோயை மட்டுமன்றி, அதன் காரணிகளையும் கண்டறிந்து ஒருவரை நோயில்லாத மனிதராக்குகிறது.

**இலக்கியா: இன்றைக்கு நோய்கள் பெருகியிருக்கக் காரணம் என்ன ஐயா?**

மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் முதன்மைக் காரணம். மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் இவை மூன்றும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள். சுற்றுச்சூழல் மாசு மற்றொரு காரணம். தன் உணவுக்காக வேறு எதைப்பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல், நிலத்தை உரங்களாலும், பூச்சிக்கொல்லிகளாலும் நச்சுப்படுத்தலாம் என்ற அலட்சியமான எண்ணமும் மனஅழுத்தமும் எது கேளிக்கை, எது குதூகலம், எது படிப்பு, எது சிந்தனை என்ற புரிதல் இல்லாமையும் கூடுதல் காரணங்கள் ஆகும். நம்முடைய வாழ்வியலைச் செம்மைப்படுத்துவதற்காக நாம் அறிவியல் அறிவை, மேம்பட்ட அறிவை வளர்த்தோம். ஆனால், நுண்ணுறியைத் தொலைத்துவிட்டோம். இயற்கையோடு இயைந்து வாழலாம் என்கிற அறிவை நாம் மறந்துவிட்டோம். இவையே, இன்றைக்குப் பல நோய்கள் பெருக மிக முக்கியமான காரணம் ஆகும்.



**மேகலை: உடல் எடைக்கும் உடல் நலத்திற்கும் தொடர்பு உண்டா ஐயா?**

மரபு சார்ந்து ஒருவர் உடல் எடை அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால், அவருக்குத் தற்போது எந்த நோயும் இல்லாமல், நலமாக இருக்கிறார் என்றால் அவர் உடல் எடையைக் குறைக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால், எடை அதிகரிப்பால் சர்க்கரைநோய், இரத்தக்கொதிப்பு வர வாய்ப்புள்ளது என்றால், அவர் குறைத்துத்தான் ஆக வேண்டும். அழகுக்காக மட்டும் உடல் எடையைக் குறைப்பதும் மிகவும் மெலிவதும் நல்லவையல்ல.

**பாரி: உணவைக் குறைப்பதுதான் எடையைக் குறைக்கும் வழியா ஐயா?**



**தெரிந்து தெளிவோம்**

நடைமுறையில் உள்ள மருத்துவ முறைகளுள் சில

- சித்த மருத்துவம்
- ஆயுர்வேத மருத்துவம்
- யுனானி மருத்துவம்
- அலோபதி மருத்துவம்

இன்றைக்குப் பல உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் உள்ளன. எல்லாம் நல்ல முயற்சிகள்தாம். ஆனால், அவற்றைப் பின்பற்றுவதற்கு நம் உடல் ஏற்றதாக இருக்கிறதா என்பதைக் குடும்ப மருத்துவரிடம் கேட்டு முடிவெடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால், இன்றைக்குப் பலரும் இணையத்தைப் பார்த்து அம்முறைகளுக்குச் செல்கிறார்கள். சிலருக்கு அவை கேடு விளைவிக்கக்கூடும். ஒரே அடியாக எடையைக் குறைப்பது சரியன்று. ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் ஒன்று, ஒன்றரை ஆண்டுகளில் எடையைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர முயற்சிக்க வேண்டும். அவசர



யுகம் என்றாலும் உணவு உண்பதில், சில ஒழுக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தாக வேண்டும். உணவுக்காகச் சமையலறையில் செலவிடும் நேரத்தை, நல்வாழ்விற்காகச் செலவிடும் நேரம் என நினைக்க வேண்டும்.

**பாரி: உடல் நலத்துக்காக உடலுக்கு, நாள் தோறும் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

தினமும் நாற்பத்தைந்து நிமிடத்தில் மூன்று கி.மீ. நடைப்பயணம், பதினைந்து நிமிடம் யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, ஏழு மணிநேர தூக்கம், மூன்று

லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல் ஆகியன அவசியம். எங்கோ விளையும் ஆப்பிளைச் சாப்பிடுவதை விட, நமது ஊரில் விளையும் **கொய்யா, இலந்தை, நாவல், பப்பாளி, நெல்லி, வாழைப்பழங்கள்** ஆகியவற்றைக் காலை உணவுக்கு முன்பு சாப்பிடலாம்.



சிறுதானியங்கள்

**செழியன் : பல வகை மருத்துவ முறைகள் இருக்கின்றனவே, அவை இணைந்து செயல்பட முடியுமா?**

உலகத்தின் அத்தனை மரபுசார்ந்த மருத்துவமுறைகளுக்கும் பலமும் இருக்கிறது; பலவினமும் இருக்கிறது. தொற்றுநோய் வராமல் காப்பதிலும், அவசரகாலச் சிகிச்சையிலும், மருத்துவ ஆராய்ச்சியிலும் நவீன மருத்துவம் முன்னணியில் உள்ளது. மரபுசார்ந்த மருந்து வேலை செய்யும் விதத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கு நவீன அறிவியல் பயன்படுகிறது. எனவே, எல்லா மருத்துவ முறைகளும் கைகோக்க வேண்டும்.

**இலக்கியா : பள்ளிக் குழந்தைகளாகிய எங்களுக்கு நீங்கள் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?**

நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதைவிட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். **சரியான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம்** ஆகிய மூன்றும் உங்களை நலமாக வாழவைக்கும். விலை உயர்ந்த உணவுதான் சரியான உணவு என்று எண்ணாதீர்கள். எளிமையாகக் கிடைக்கக்கூடிய **காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறுதானியங்களை** உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கணினித்திரையிலும் கைபேசியிலும் விளையாடுவதைத் தவிர்த்து **நாள்தோறும் ஓடியாடி விளையாடுங்கள்.** இரவுத்தூக்கம் மிகவும் இன்றியமையாதது. உரிய நேரத்தில் உறங்கச் செல்லுங்கள்; அதிகாலையில் விழித்தெழுங்கள். உங்களை எந்த நோயும் அண்டாது.

**மேகலை : மிகவும் பயனுள்ள செய்திகளை இன்று அறிந்துகொண்டோம். மிகவும் நன்றி ஐயா.**

மிகவும் மகிழ்ச்சி. சென்று வாருங்கள்.



## கற்பவை கற்றபின்

1. நீங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க விரும்பும் ஐந்து வினாக்களை எழுதுக.
2. உங்கள் பகுதிகளில் கிடைக்கும் மூலிகைகளின் மாதிரிகளைத் திரட்டி அவற்றின் பயன்களை எழுதிக் காட்சிப்படுத்துக.



## மதிப்பீடு

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. தொடக்க காலத்தில் மனிதர்கள் மருத்துவத்திற்கு \_\_\_\_\_ பயன்படுத்தினர்.  
அ) தாவரங்களை      ஆ) விலங்குகளை      இ) உலோகங்களை      ஈ) மருந்துகளை
2. தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்து என்பது \_\_\_\_\_ நீட்சியாகவே உள்ளது.  
அ) மருந்தின்      ஆ) உடற்பயிற்சியின்      இ) உணவின்      ஈ) வாழ்வின்
3. உடல் எடை அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் நோய்களுள் ஒன்று \_\_\_\_\_.  
அ) தலைவலி      ஆ) காய்ச்சல்      இ) புற்றுநோய்      ஈ) இரத்தக்கொதிப்பு
4. சமையலறையில் செலவிடும் நேரம் \_\_\_\_\_ செலவிடும் நேரமாகும்.  
அ) சுவைக்காக      ஆ) சிக்கனத்திற்காக      இ) நல்வாழ்வுக்காக      ஈ) உணவுக்காக

குறுவினா

1. மருத்துவம் எப்போது தொடங்கியது?
2. நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை யாவை?
3. தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துகளாகப் பயன்படுவன யாவை?

சிறுவினா

1. நோய்கள் பெருகக் காரணம் என்ன?
2. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?

நெடுவினா

தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்புகளாக மருத்துவர் கூறும் செய்திகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

சிந்தனை வினா

நோயின்றி வாழ நாம் என்னென்ன வழிகளைக் கையாளலாம்?