Doi: 10.60072/book.icoge2026.108

தமிழ் மருத்துவக் கல்வி

ஆ.மெர்சி ஆஞ்சலா
உதவிப்பேராசிரியர்,
தமிழ்த்துறை,
பாத்திமா கல்லூரி,
Corresponding author: mercyanjela@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

அனைத்துத் துறைகளிலும் சிறந்து செயலாற்றுகின்ற நம் தமிழ்மொழி பண்டைய காலம் தொட்டே சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பு பெற்றுத் திகழ்கின்றது. சித்தர்களின் அறிவுக் களஞ்சியங்கள் நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் அருமருந்தாகத் திகழ்கின்றன. உடல், உள நலன் நமது கண்கள் போன்று பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை. சூரிய ஒளி, சுத்தமான காற்று, ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, நிம்மதியான உறக்கம் போன்றவை நலமிக்க மனித வாழ்வுக்கு அடிப்படை. ஆனால் அது குறித்த விழிப்புணர்வு குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து நமக்குப் பாடமாகப் புகட்டப்பட வேண்டும். அடிப்படையான நம் பாரம்பரிய மருத்துவக் குறிப்புகளை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் போது சிறிய நோய்களுக்கும் மருத்துவரை நாடிச் செல்ல வேண்டிய தேவை இருக்காது. நாடி நடை, தமிழர் மருத்துவம், மருத்துவம் குறித்த இலக்கியப் பதிவுகள், தானியங்களும் உடல் நலனும், சமையற்கூட மருந்தகம், உணவே மருந்தாதல், மருத்துவ இதழ்கள், தமிழ் மருத்துவக் கல்வியின் தேவை, பாடத்திட்ட நோக்கில் தமிழ் மருத்துவம் போன்றவற்றின் மூலம் தமிழ்

மருத்துவக் கல்வியின் முக்கியத்துவம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு இக்கட்டுரை அமைகிறது.

முக்கியச் சொற்கள்

தமிழ் மருத்துவக் கல்வி, சித்த மருத்துவம், அறிவுக் களஞ்சியங்கள், உடல், உள நல மருத்துவம், ஆரோக்கிய விழிப்புணர்வு, தடுப்பு மருத்துவம்.

முன்னுரை

மனிதன் ஆரோக்கியமான வாழ்வையே விரும்புகிறான். எளிமையான முறையில் கருவிகளின் துணையின்றி நோய்களைக் கண்டறிந்து இயற்கையான பொருட்களால் நோயின்றி நலமிக்க வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ள முயற்சி மேற்கொண்டதால் உருவானதே 'நாட்டு மருத்துவம்'. பண்டைக்காலம் தொட்டே நாட்டு மருத்துவம் தமிழர் மருத்துவமாக நடைமுறையில் இருப்பதை நாம் அறிவோம். பாட்டி வைத்தியம் என்பது பக்கவிளைவுகள் அற்ற ஒரு மருத்துவ முறையாகும். சித்தர்களின் மருத்துவக் குறிப்புகள் நமக்கு மிகுந்த பலன் அளிப்பதாக அமைகின்றன. கிராமப்புறத்தில் வைத்தியர், நாட்டு மருத்துவர், மருத்துவச்சி என்ற சொல்லாட்சிகள் இன்றும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. நம் தமிழ் மருத்துவ முறைகளை நம் முன்னோர் குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனை அளிக்கும் வகையில் பயன்படுத்தி நலமிக்க வாழ்வினை அமைத்துக் கொண்டனர்.

நவீன காலத்தில் தொலைத் தொடர்புச் சாதனங்களின் பெருக்கத்தால் வலையொளியில் ஏராளமான பாட்டி வைத்தியக் குறிப்புகள் வெளிவருவதைக் காண்கிறோம். நாம் இருந்த இடத்திலிருந்து நோய்க்கான காரணம், நோய்க்கான அறிகுறிகள், சிகிச்சை முறைகள், நோய் பரவாமல் தடுக்கும் முறைகள் போன்றவற்றைத் தெளிவாக அறிந்துகொள்ள முடிகின்றது. பழமையான நமது மருத்துவத்தை முழுமையாக மீட்டெடுத்து வருங்காலச் சந்ததியினரும் அதன் பயனைப் பெற ஆவன செய்ய வேணடியது கல்வியாளர்களின் கடமையாகும். எனவே, தமிழ் மருத்துவக் கல்வி குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு இக்கட்டுரை அமைகிறது.

நாடி நடை

தமிழ் மருத்துவ முறையில் முதன்மையானது நாடி நடை பார்ப்பதாகும். இதயம் சுருங்கி விரிவதால் ரத்த நாளங்கள் சுருங்கி விரிகிறது. இதனை 'நாடி நடை' என்று கூறுகிறோம். கைகள், நெற்றிப்பொட்டு, கணுக்கால் போன்ற இடங்களில் நாடி நடை பார்க்கப்படுகிறது. கையில் மணிக்கட்டுக்கு அருகில் மூன்று விரல்களை அழுத்தி நாடி பார்ப்பதே பெரும்பான்மையான மருத்துவர்களின் நாடி பார்க்கும் முறையாகும். குறிப்பிட்ட அளவில் நாடி நடை இருந்தால், உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகக் கருதலாம். எந்த நாடி நடை அதிகமாக இருக்கிறதோ அல்லது குறைவாக இருக்கிறதோ அதன் இயல்புத் தன்மையில் மாற்றம் இருப்பதாக உணர்ந்து அதற்கு ஏதுவான உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் அல்லது அதிகமாக இருப்பின் அந்த உணவைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் நமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். திருமூலர்,

"எல்லையே வாதம் எழில் நடை கோழியாம்

எல்லையே பித்தம் எழுப்பும் தவளை போல்

எல்லையே ஐயம் ஊர்ந்திடும் பாம்பு போல்

அல்லையே கண்டிங்கு அறிந்தவர் சித்தரே" [1]

என்பார்.

வாதம்	**பித்தம்**	**கபம்**
ஆள்காட்டி விரல்	நடுவிரல்	மோதிர விரல்
ஒரு மாத்திரை	அரை மாத்திரை	கால் மாத்திரை
குருவி, கோழி நடப்பது போன்று இருக்கும்.	தவளை, மயில் நடையை ஒத்திருக்கும்.	பாம்பு, சிலந்தி ஊர்வது போன்றிருக்கும்.

பயிற்சியின் மூலம் இதன் நுட்பமான தன்மையை அறிந்து நாமே நமது உடலை மருத்துவரின் துணையின்றிப் பாதுகாக்க இயலும். உடல் நலமுடன் இருக்க, தினமும் குறித்த வேளையில் உண்ண வேண்டும்.

மலச்சிக்கலைத் தரும் புளிப்பு உணவுகளைத் தவிர்த்து உப்பு சுவையுடைய உணவுகளை உண்ண வேண்டும். மலம், சிறுநீர், வியர்வை போன்றவற்றைத் தினமும் வெளியேற்ற வேண்டும். ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதால் நோயின்றி வாழ இயலும். உண்ணும் உணவின் கடினத் தன்மைக்கேற்ப உறங்க வேண்டும்.

தமிழர் மருத்துவம்

நமது பாரம்பரிய மருத்துவமும் சித்த மருத்துவமும் இணைக்கப்பட்டு 'சித்த மருத்துவம்' என்றே அழைக்கப்படுகின்றது. அறிவியல் அடிப்படையிலான பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் சித்த மருத்துவத்தில் இருப்பதை அனைவரும் அறிந்து பயன்படுத்தி நம் பாரம்பரிய மருத்துவத்தை மீட்டெடுக்க வேண்டியது நமது கடமையாகும். எனவே, பள்ளி, கல்லூரி, பல்கலைக்கழகப் பாடத்திட்டத்தில் இதனைக் கொண்டு வந்து மாணவர் சமுதாயமும் இம்மருத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றி, அழிந்துபடாமல் காக்க ஆவன செய்ய வேண்டும். பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் நம் பாட்டி வைத்தியம் பல்வேறு நோயாளிகளைக் காத்தது மட்டுமல்லாது, நோயணுகாமலும் காத்ததை நாம் அறிவோம்.

வெளிநாட்டவர் நம் நாட்டை ஆண்ட பொழுது அவர்களுடைய மருத்துவ முறைகள் தலை தூக்க ஆரம்பித்தது. தமிழகப் பூர்வ குடிகளின் மருத்துவ முறைகள் மதிப்பிழந்த நிலையில் இருந்தது. அனைத்து நோய்கள் குறித்தும் கற்கின்ற 'பொது மருத்துவர்' என்ற மருத்துவக் கல்வித் திட்டம் கொண்டுவரப்பட்டது. அலோபதி மருத்துவத்தில் மருந்து, மாத்திரைகள், சிகிச்சை முறைகள், நவீனக் கருவிகளுடனான சிகிச்சை, காப்பீட்டு திட்டங்கள் என்று வணிக நோக்கத்தில் மருத்துவ முறைகள் மாற்றம் பெற்றதன் காரணமாக நம் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைய ஆரம்பித்துள்ளது. இன்றைய உலகில் மருத்துவக் கல்வியைப் பொருளாதார வசதி உள்ளவர்கள் மட்டுமே பெற முடியும் என்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. ஏழைகள் அறிவாற்றலில் சிறந்து இருப்பினும் 'நீட் தேர்வு' முறை, அதற்கான பயிற்சி வகுப்புகள் போன்றவற்றால், இக்கல்வி அவர்களுக்கு எட்டாக்கனியாகி உள்ளது. நம் பாரம்பரிய சித்த மருத்துவத்தை மீட்டெடுக்கும் முயற்சியாக நமது தமிழக அரசு எட்டாம்

வகுப்புத் தமிழ்ப் பாடத்திட்டத்திலும் கல்லூரி பாடத்திட்டத்திலும் சித்த மருத்துவத்தைப் பாடமாக வைத்திருப்பது வரவேற்கத் தகுந்த ஒன்றாகும்.

மருத்துவம் குறித்த இலக்கியப் பதிவுகள்

சங்க காலத்திற்கு முன்னரே சித்து கலைகளில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் வாழ்ந்திருந்தாலும் 'சித்தர்' என்ற பெயரால் அவர்கள் அழைக்கப்படவில்லை. தொல்காப்பியத்தில்,

> **"நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையிற் கிளந்த**
>
> **மறைமொழி தானே மந்திரம் என்ப"** [2]

என்ற நூற்பாவில் 'நிறைமொழி மாந்தர்' என்ற சொல் சித்தர்களைக் குறிப்பதாகக் கூறப்படுகிறது .

சித்தர்கள் சமயங்களைக் கடந்து உயிரில் இறைமையைக் காண்பவர்கள். 'உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்' என்னும் கோட்பாட்டைக் கொண்டவர்கள். எண் வகை சித்திகள் அறிந்து நோயையும் சாவையும் கடந்தவர்கள். சமய, மூடப் பழக்க வழக்கங்களுக்குக் கட்டுப்படாமல் மக்களை நல்வழிப்படுத்தி, யோக நிலையில் இறைவனை அடையும் வழிகளைக் கற்பித்தவர்கள். அகத்தியர் முதலான 18 சித்தர்கள் முக்கியமானவர்களாகக் கூறப்பட்டாலும் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சித்தர்கள் வாழ்ந்துள்ளனர். சித்தர்கள் அதிகமாக வாழ்ந்து தனது பாடல்களால் சமூக மாற்றத்தைக் கொணர விழைந்த கி.பி.16, 17-ஆம் நூற்றாண்டு காலப் பகுதியைச் 'சித்தர் காலம்' என்று குறிப்பிடுவர். மனித வாழ்க்கை மகத்துவம் நிறைந்தது. ஆனால் உலக இன்பங்களில் மூழ்கி அதனைப் பாழ்படுத்தும் அவல நிலையினைக் கடுவெளி சித்தர் தனது பாடலில் பதிவு செய்கிறார்.

> **"நந்தவனத்தில் ஓர் ஆண்டி - அவன்**
>
> **நாலாறு மாதமாய் குயவனை வேண்டிக்**
>
> **கொண்டு வந்தான் ஒரு தோண்டி - மெத்தக்**
>
> **கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டுடைத் தாண்டி"** [3]

மனித மனத்தைச் செம்மைப்படுத்தும் நெறிமுறைகளை மேற்கொண்டு இறையை அடையும் வழிமுறைகளைச் சமய நூல்கள் நமக்குக் கற்றுத் தருகின்றன. ஆனால், பொய்மை வாதிகள் இறைவனை மறந்து விட்டுச் சமயங்களைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு மக்களின் மனங்களைக் கெடுக்கின்ற அவலத்தைப் போக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டு சித்தர் பாடல்கள் அமைந்தன. சித்தர்கள் பெரும்பாலும் நாட்டுப் புறங்களில் வாழ்ந்தனர். அங்குள்ள மக்களுக்குப் புரியும் வகையில் மருந்து முறைகளைக் கற்பித்தனர். பாட்டி வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம் அனைத்தின் மூலமாக இருப்பவை பதினெண் சித்தர்களின் மருத்துவக் குறிப்புகளாகவே அமைகின்றன. காடு, மலைகளில் அலைந்து தேடிப் பல்வேறு மூலிகைகளைப் பறித்து அதன் மருத்துவக் குணங்களைப் பதிவுகளாக்கி, செய்முறை விளக்கங்களோடு பதிவிட்ட சித்தர்களின் மருத்துவப் பணி போற்றுதற்குரியது.

“அழிந்து அயல் அறிந்த எவ்வம் மேற்படப்

பெரும்பேதுறுதல் களைமதி பெரும!

வருந்திய செல்லல் தீர்த்த திறன் அறிஒருவன்

மருந்து அறை கோடலின் கொடிதே யாழநின்

அருந்தியோர் நெஞ்சம் அறிந்து உகவிடினே” [4]

மருத்துவன் நோயாளியின் நோயினைக் கண்டவுடன் மருத்துவம் செய்தால் நோயைக் குணப்படுத்துவது எளிதாகும். நோய் முற்றிய பின்னர் மருந்தளித்தால் எப்பயனும் விளைவதில்லை. மருத்துவன் தன்னிடமுள்ள மருந்தை மறைத்து வைப்பதைக் காட்டிலும் கொடியது உன்னைப் பருகிய என் நெஞ்சத்தைக் கலங்க வைப்பது என்கிறாள் சங்கத் தலைவி.

“பசும் புலி வேட்கை கடுஞ்சூல் மகளிர்

மீன்தேர் கொட்பிற் பனிக்கய மூழ்கிச்

சிரல் பெயர்ந் தென்ன நெடுவள் ஊசி

நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பின்” [5]

இன்று நவீனக் கருவிகள் மூலம் மருத்துவர்கள் செய்யும் அறுவைச் சிகிச்சை போன்று அன்று போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்குப் புண்ணைத்

தைக்கும் சிகிச்சை இருந்ததனைப் பதிற்றுப்பத்து இங்ஙனம் எடுத்துரைக்கிறது.

சங்ககாலப் புலவர்கள் பலரும் மருத்துவம் குறித்து அறிந்திருந்தனர். எட்டுத்தொகை> பத்துப்பாட்டில் மருத்துவக் குறிப்புகள் அதிகம் இடம் பெறவில்லை. எனினும், மருத்துவன் தாமோதரன், நல்லச்சுதனார் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி ஆகிய மூன்றும் 'மருந்து நூல்கள்'என்றே அழைக்கப்படுகின்றன. திருவள்ளுவர் 'மருந்து' என்று ஒரு அதிகாரத்தையே வகுத்துத் தந்துள்ளார். நன்கு பசித்த பின்னர் உண்ண வேண்டும். முதலில் உண்ட உணவு செரிமானம் அடைந்த பின்னர் உண்ணுதல் முறையாகும். இதனை,

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்" [6]

என்கிறார். அளவோடு உண்ணுதல் செரிமானத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்

வளி முதலா எண்ணிய மூன்று" [7]

வளி முதலா என்பது வாதம், பித்தம், கபத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. ஒருவன் உண்ணுகின்ற உணவும் செயலும், இந்த மூன்றுக்கும் ஒவ்வாது இருந்தால் நோய் ஏற்படும் என்கிறார்.

"அஞ்சனக் குன்றேய்க்கும் யானை அமருழக்கி

இங்குலிகக் குன்றே போல் தோன்றும்" [8]

என்ற களவழி நாற்பதில் செங்கட் சோழன் போரிட்ட களத்திலுள்ள யானைகள் இங்குலிகக் குன்று போல சிவந்து தோன்றியது என்கிறார் பொய்கையார். சங்க காலத்தில் இப்பொருள் பயன்பாட்டில் இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. '**இங்குலிகம்**'என்றால் '**சாதுலிங்கம்**' என்று பொருளாகும். சீனத்திலிருந்து இறக்குமதியாகின்றது. சாதுலிங்கத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அதிலிருந்து **சாதுலிங்க செந்தூரம்** மற்றும் **பற்பம்** தயாரிக்கப்படுகிறது. இது தீராத நாள்பட்ட நோய்களைத் தீர்க்கவும் உடலைப் பலப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது.

சிந்துவெளி நாகரிக அகழாய்வில் கிடைக்கப்பெற்ற '**மான் கொம்பு, பவளம், தாளகம்**' போன்ற பொருட்களைப் பண்டைய தமிழர்கள் பயன்படுத்தினர். இளம் வயது மானின் கொம்புகள் வெல்வெட் எனப்படும் மென்மையான தோலால் மூடப்பட்டிருக்கும்> இப்பகுதி பாரம்பரிய சீன மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. **பவளம்** - இது நவரத்தினங்களில் ஒன்று. கடலிலிருந்து கிடைக்கும் பொருளாகும்> சித்த மருத்துவத்தில் பவள பற்பம் தயாரிக்கப்பட்டுப் பல்வேறு நோய்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள், ரத்த சோகை மற்றும் சுத்திகரிப்பு, எலும்பு, கல்லீரல், தோல் நோய்கள் போன்றவற்றுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. **தாளகம்** - பல்வேறு காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், மிளகாய், தேங்காய், வெல்லம் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் ஒரு உணவாகும். இது செரிமானத்திற்கும் சளித் தொல்லைக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இது பாரம்பரிய ஒரு குழம்பு வகையாகும்.

சிலப்பதிகாரத்தில் மாதவி நீராடிய நீரில் பத்து வகைப்பட்ட துவர், (துவர்ப்புத்தன்மை கொண்ட நறுமணப் பொருட்கள்), ஐந்து வகைப்பட்ட விரை, (கூந்தலை நறுமணம் ஊட்ட பயன்படுத்தப்பட்ட நறுமணப் பொருட்கள்), 32 வகை ஓமாலிகை ஆகிய 47 மருந்து பொருட்கள் சேர்த்து ஊறிக் காய்ந்;தது என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இம்மூலிகைநீர் நோயின்றி உடல் வனப்புப் பெறுவதற்காகவும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

> **"பத்துத் துவரினும் ஐந்து விரையினும்**
> **முப்பத் திருவகை யோமா லிகையானும்**
> **ஊறின நன்னீர் வுரைத்த நெய்வாசம்**
> **நாறிருங் கூந்தல் நலம்பெற ஆட்டிப்**
> **புகையில் புலர்த்திய பூமென் கூந்தலை**
> **வகைதொறு மான்மதக் கொழுஞ்சே றூட்டி"** [9]

பிற்காலச் சோழர்காலத்தில் மக்கள் மீது அக்கரை கொண்ட மன்னர்கள் மருத்துவமனைகளை அமைப்பதிலும் மருத்துவர்களைப் பேணுவதிலும் மானியங்கள் வழங்குவதிலும் கவனம் செலுத்தி வந்துள்ளனர். இதனைச் சோழர்காலச் சாசனங்கள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளன. **"வைத்திய பாகம்" "வைத்திய விருத்தி"**

“மருத்துவப் பேறு”[10] என்பவை மருத்துவமனைகள் எழுப்ப நிலம் வழங்கியமையைத் தெளிவுபடுத்துகின்றன.

“1968 ஆம் ஆண்டு பேரறிஞர் அண்ணா அவர்களால் நடத்தப்பெற்ற இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டின் வாயிலாகச் ‘சித்த மருத்துவம் உலகப் பார்வையினைத் தன்பால் ஈர்த்தது. சித்த மருத்துவம் இதேபோல் இலங்கையிலும் மறைந்த பிரதமர் அவர்கள் எஸ். டபுள்யு. ஆர். டி. பண்டார நாயக்க சுதேச மருத்துவத்துக்கு ஒரு எழுச்சியை ஏற்படுத்தினார். இதன் பயனாக 1961 ஆம் ஆண்டு இலங்கைப் பாராளுமன்றத்தில் ஒரு கட்டுக்கோப்பான ஆயுர்வேதச் சட்டத்தினைக் கொண்டு வந்து நிறைவேற்றி ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் கீழ் சித்த மருத்துவம் ஒரு பிரிவாக கணித்து வளரலாயிற்று. அது இன்று உயர்கல்வி அமைச்சின் கீழ் பல்கலைக்கழக அந்தஸ்து பெற்றிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கச் சிறப்பாகும்”[11]

மனிதர்களைத் தவிர பிற உயிரினங்கள் நோயினால் அவதியுற்றுப் பிறர் உதவியை நாடியதில்லை. மனிதரைப் போன்று நோயினால் வருந்தாமைக்குக் காரணம் அவை காய், கனி, இலைகள், தானியங்கள், இறைச்சி உணவுகளை உட்கொள்வதே ஆகும். ஆறு சுவைகளையும் நம் உணவில் சேர்க்கும் பொழுது நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக் குறையும்.

இரவு 7 மணிக்குள் நாம் இரவு உணவை முடித்து விட வேண்டும். 10 மணிக்குள் நாம் உண்ட உணவு ஜீரணித்து விடும். நாம் தூங்கும் பொழுது முழு சக்தியும் உடம்பில் உள்ள தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்க பயன்படும். உடம்பில் பசி அடிக்கடி எழுகிறது என்றால் உடலுக்குள் புழு பூச்சிகள் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். நாம் உண்ணும் உணவை அவைகளும் உண்பதால் நமக்குப் பசி அதிகமாக எழுகிறது. வேப்பிலை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வெந்தயம் போன்ற கசப்பான உணவுகளை நாம் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளும் பொழுது பூச்சிகள் மடிந்து வெளியேறுவதால் பசி உணர்வு குறைந்து விடும்.

தானியங்களும் உடல் நலனும்

நம் முன்னோர் அடிப்படைத் தேவையான உணவினைத் தாமே உற்பத்தி செய்து அதைப் பக்குவப்படுத்தி உண்டும் ஏற்றுமதி செய்தும் தன்னிறைவோடு வாழ்ந்தனர். ஐந்து நிலப் பகுதியில் விளைந்த

தானியங்களை அந்நில மக்கள் பயன்படுத்தியதுடன் பண்டமாற்று முறையில் மற்ற நிலங்களின் விளைப் பொருட்களையும் உண்டு மகிழ்ந்தனர். தானியங்கள் மக்களின் முதன்மையான உணவாகும். நார்ச்சத்து, புரதம், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் நிறைந்த முக்கியமான உணவான அரிசி, கோதுமை, பார்லி, ஓட்ஸ் போன்றவை உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது. சிறு தானியங்கள் அளவில் சிறியதாக இருப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது. கம்பு, வரகு, சாமை, தினை, கேழ்வரகு, குதிரைவாலி, சோளம் போன்றவை சிறுதானியங்கள் எனப்படுகிறது**.**

தானியங்களின் பெயர்கள்	**சத்துப் பொருட்கள்**	**மருத்துவப் பயன்கள்**
அரிசி	வைட்டமின் பி1 பி3, கார்போஹைட்ரேட், கால்சியம், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து ,புரதம்	முக்கியமான உணவு வயிறு தொடர்பான நோய்களை அகற்றி அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கிறது
கோதுமை	கால்சியம், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து ,புரதம்	செரிமானத்தை மேம்படுத்தி இதய ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கிறது
பார்லி	நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி	கெட்ட கொழுப்பை அகற்றும், உடல் அழற்சியைக் குணமாக்கும், உடலில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும்,
ஓட்ஸ்	நார்ச்சத்து, புரதம், பாஸ்பரஸ், காப்பர், ஆண்டி ஆக்சிடென்ட்	ரத்த சர்க்கரை அளவைச் சீராக்குகிறது. கெட்ட கொழுப்பைக் கரைத்து நோய் எதிர்ப்பாற்றலைத் தூண்டுகிறது
கம்பு	நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்பு	சர்க்கரை அளவைச் சீராக்கும், உடல் சூட்டைத் தணிக்கும், இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
வரகு	நார்ச்சத்து, வைட்டமின், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ்	உடல் எடையைக் குறைக்கும், நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும், மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
சாமை	மக்னீஷியம், சோடியம், பொட்டாசியம், புரதம், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து	சர்க்கரை அளவைச் சீராக்கும், எலும்புக்கு ஊட்டமளிக்கும், இதயம் தொடர்பான நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

தினை	பீட்டா கரோட்டின், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கால்சியம்	கருப்பை தொடர்பான நோய்களைப் போக்கும், உடல் சூட்டைத் தணிக்கும், இதயம், சிறுநீரக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
கேழ்வரகு	சுண்ணாம்பு சத்து, இரும்பு, புரதம், தாது உப்பு	நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும், ரத்த அழுத்தம், கல்லீரல் நோய், ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்தும்
குதிரைவாலி	புரதம் ,மாவுச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ்	உடல் வலிமை அதிகப்படுத்தும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்
சோளம்	நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, ஆண்டி ஆக்சிடென்ட்	உடல் எடையை அதிகரிக்கும்,. கண் பார்வையை மேம்படுத்தும்

சிறுதானியங்களையே நம் முன்னோர் அதிகமாகப் பயன்படுத்தி வந்தனர். சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்த சிறு தானியங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு மக்களிடையே எழுந்ததன் காரணமாக இன்று இல்லங்களிலும் உணவகங்களிலும் வித்தியாசமான பல்வேறு வகைகளில் உணவினைத் தயாரித்து உண்ணும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதன் விலை ஏற்றம் சற்று அதிகமாக இருப்பதால் அனைவராலும் இதன் பயனை முழுமையாக அடைய இயலா நிலை உள்ளது. எனினும் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் சிறு தானியங்களின் உற்பத்தியை அதிகப்படுத்தினால் விலை உயர்வினைக் கட்டுப்படுத்தினால் அனைவரும் இதன் பயனை அடைய இயலும்.

சமையற்கூட மருந்தகம்

இயற்கை மனிதனுக்கு வழங்குகின்ற பல்வேறு பொருட்கள் அருமருந்தாக அமைகின்றன. அதிலும் குறிப்பாக நம் சமையற் கூடத்தில் நாம் பயன்படுத்துகின்ற ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளும் முற்றிலும் மருத்துவக் குணம் நிறைந்தவையே. இதனை அறிந்தே மக்கள் காலம்காலமாக இதனைப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். உடல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகின்ற உணவுப் பொருள்கள் மட்டுமின்றி நோய் வராமல் பாதுகாப்பதற்கும் வந்த நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கும் பல்வேறு மசாலாப் பொருட்களை நம் சமையல் அறையிலேயே வைத்துப் பயன்படுத்தி வருகின்றோம்.

மஞ்சள்: இதில் மூன்று வகைகள் உள்ளன. கறி மஞ்சள், பூசு மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள். இவற்றுள் நாம் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும்

கறிமஞ்சள் மங்கலப் பொருளாக மட்டுமின்றி, கிருமி நாசினியாகவும் செயல்படுகிறது. பித்தம், வாந்தி, தலைவலி, சளி, வாத நோய்கள் போன்றவற்றுக்கு அருமருந்தாக அமைகிறது.

மிளகு: சளி இருமலுக்குச் சிறந்த நிவாரணியாகவும், விஷத்தினால் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மையை அகற்றவும், ஜீரண சக்தி பெறவும் பயன்படுகிறது.

சீரகம்: ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தவும், பசியைத் தூண்டவும், மேனி அழகிற்கும், கண்பார்வையைச் சீராக்கவும்> வயிற்று கோளாறுகள் நீங்கவும் இதனைப் பயன்படுத்துவர்.

வெந்தயம்: வயிற்றுப் பொருமல், மந்தம், வாயு, இருமல், வயிற்று வலி, சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துதல், மலச்சிக்கலை நீக்குதல், குடல் புண்ணை அகற்றுதல் இதன் பயன்கள் ஆகும் .

சோம்பு: வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், கண் நோய் குணமாவதற்கும் செரிமானத்திற்கும் சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, மாதவிடாய் வலி, உடல் எடை குறைப்பு, கொழுப்பினைக் கட்டுப்படுத்துதல், சர்க்கரை அளவினைக் கட்டுப்படுத்துதல் இதன் பயனாகும்

பூண்டு: கிருமி நாசினியாகவும், செரிமானத்தை அதிகரிக்கவும், பசியைத் தூண்டவும், உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், இருமல், சளி, ஆஸ்துமா, வாத பிரச்சனைகள், நீரிழிவு போன்றவற்றுக்கும் மருந்தாகிறது.

கொத்துமல்லி: கண்பார்வைத் தெளிவு, பல் உறுதிப்படுதல், ஜீரண சக்தி, பித்தம், வாதம் போன்றவற்றிற்கும் நீரழிவு நோய், சளி, தேமல், மனநோய் போன்றவற்றுக்கும் மருந்தாகிறது.

ஏலக்காய்: வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கி, செரிமானத்தைத் தூண்டுதல், வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்துதல், சிறுநீர் தொடர்பான நோய்களை நீக்குதல், வாய் துர்நாற்றத்தைக் குறைத்தல், சளி இருமலைக் குணப்படுத்துதல், மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்

இலவங்கப்பட்டை: வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது. மூளையின் இயங்காற்றலுக்கும், சீரான ரத்த ஓட்டத்திற்கும், நீரிழிவு நோய்க்கும் மருந்தாகிறது. உடலில் உள்ள நச்சுக்களை அகற்றி, செரிமானத்தைத் தூண்டுகிறது. சளிக்கும் சிறந்த மருந்தாகிறது.

கிராம்பு: வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கிப் பல் வலியினைக் குணப்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகப்படுத்தி, வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கும், இருமல், சளி போன்றவற்றிற்கும் மருந்தாகிறது.

நம் சமையல் அறையில் பயன்படுத்தும் முக்கியமான மசாலா பொருட்கள், பொதுவாக அனைவருக்கும் அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாக அமைகின்றது. மருத்துவரை அணுகாமல் கைமருந்தாக நாம் இவற்றைப் பயன்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியத்தை அடைய முடிகிறது.

உணவே மருந்தாதல்

ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் ஒரு மருத்துவர் செயல்படுகிறார். நமது உடலாகிய மருத்துவர் உடலுக்கு எது நன்மையானது, எது தீங்கானது என்பதை அறிந்து செயல்படுகிறார். உடல் சூடு அதிகரிக்கும் பொழுது வியர்வை மூலம் தணித்துக் கொள்ளுதல், தூசு, நுண்கிருமிகள் சுவாசத்திற்குள் செல்லும்பொழுது தும்மல் மூலம் வெளியேற்றுதல், நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வாத உணவுப் பொருட்களை வாந்தி, பேதி மூலம் வெளியேற்றுதல்> உடலினுள் நோய் தொற்றுகள் ஏற்பட்டால் சொறி, சிரங்குகள், தடிப்புகள் மூலம் அறிவுறுத்துதல், சத்துக் குறைபாடுகள் ஏற்பட்டால் நகங்களில் வெண்புள்ளிகள் மூலம் அறிவுறுத்துதல், இரத்தக் குறைபாடுகள் இருந்தால் கண் மற்றும் நகங்கள் மூலம் அடையாளப்படுத்துதல், புளித்த ஏப்பம் மூலம் அஜீரணத்தை வெளிப்படுத்துதல், விக்கல் ஏற்பட்டால் தண்ணீர் அருந்த அறிவுறுத்துதல், கொட்டாவி மூலம் உறக்கத்தின் தேவையை உணர்த்துதல் போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகளின் மூலம் நமது உடலைப் பேணுவதற்கு ஆலோசனை அளிக்கும் மருத்துவராகச் செயல்படுகிறது. உடல் மொழியினை நாம் அசட்டை செய்யும் பொழுது அதன் பாதிப்பு

தீவிரமடைந்து நம்மை நோயாளி ஆக்குகிறது. அரை வயிறு உணவு, கால் வயிறு நீர், கால் வயிறு வெற்றிடம் என்ற முறையில் உணவை உட்கொள்வது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடிய சரியான உணவினை முறையாக உண்டால் நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க இயலும.; நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் கர்ப்ப மருந்தாகச் செயல்படுபவைகளில் இஞ்சி, எலுமிச்சை, நெல்லி என்ற மூன்றும் முதன்மையானவை.

இஞ்சி: தோல் நீக்கிப் பயன்படுத்தும் இஞ்சி வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும். தேனில் ஊறிய இஞ்சி நரை, திரை, மூப்பு அகற்றுகிறது. மலேரியா நோயாளர்களுக்கு இஞ்சி, துளசி சாற்றிலே, தேன் கலந்து மூன்று நாட்கள் கொடுப்பர். நல்லெண்ணெய், இஞ்சிச்சாறு, பால் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் சேர்த்துக் காய்ச்சிய இஞ்சித் தைலத்தை வாரம் இரு முறை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் சளி, தலைபாரம், கண் எரிச்சல், காசநோய், மூக்கடைப்பு குணமாகும். தினமும் இஞ்சிச் சாற்றினைப் பயன்படுத்துதல் ரத்த அழுத்தம், வாயு தொல்லை, குமட்டல், தலை சுற்றல், மலச்சிக்கல், நீரிழிவு, அஜீரணக் கோளாறுகளை நீக்கி நலம் அடையச் செய்யும்

“இஞ்சியின் குணமே தென்றி யல்புடன் உரைக்கக் கேளீர்

அஞ்சிடும் சன்னி எல்லாம் அகன்றிடும் பித்ததோடம்

நெஞ்சினில் இருமல் கோழை நெகிழ்ந்திடும் கபங்கள் தன்னை

மிஞ்சினி வருமோ வென்று விளம்பிடுமே தேவனூலே” [12]

சித்தர்களின் நூலில் இஞ்சியின் மருத்துவக் குணம் அதிகமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. நோய் அணுகாமல் காக்கும் அருமருந்தாக இஞ்சி முதன்மை பெறுகிறது.

எலுமிச்சை: இது முக்குற்றம் போக்கும் ஆற்றல் உடையது. அதாவது வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றையும் சமப்படுத்தி நோய் அணுகாமல் காக்கிறது. எனவே, இதனைக் ‘கற்ப மருந்து’ என்பர். இதன் சாற்றினை நீருடனும் வேறு பழச் சாறுகளுடனும் கலந்து அருந்தும் பொழுது உடல் சூட்டினைக் குறைத்து இருமல், தொண்டை நோய்களை

அகற்றி, நச்சுக் கிருமிகளைப் போக்குகிறது. இதன் சாறு கலந்த நீரில் குளிக்கும் போது உடல் நாற்றம், சருமக் கோளாறுகள் விலகி, உடல் புத்துணர்ச்சி அடைகிறது. நீரிழிவு, வாந்தி, மயக்கம், நீ;ர்த் தாகம், நகச்சுற்று, காது வலி, கண் நோய், வாய் குமட்டல், வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கும் மருந்தாகிறது. எலுமிச்சையுடன் தேன் கலந்த நீர் ரத்தக் குழாயில் ஏற்படும் அடைப்புகளை நீக்கி குணமளிக்கிறது. சித்த மருத்துவர்கள் பல்வேறு மருந்துப் பொருட்களை எலுமிச்சை சாற்றிலே ஊறவைத்து வெயிலில் காய வைத்து மருந்தாகப் பயன்படுத்துவர். விலை குறைவான இப்பழத்தின் அருமை உணர்ந்து பயன்படுத்தினால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.

நெல்லிக்காய்: இனிப்பும் துவர்ப்பும் கொண்ட நெல்லிக்கனி ஒரு கற்ப மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. வைட்டமின் சி மற்ற பழங்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக இதில் உள்ளது. இது உடல் சூட்டினை அகற்றி, சிறுநீர், வாயு, மலம் ஆகியவற்றைச் சீர்படுத்தி வெளியேற்றுகிறது. வாந்தி, மயக்கம், தலை சுற்றல், சளி, வயிறு தொடர்பான நோய்கள், ரத்த சோகை, மூலம், மேகநோய் போன்றவற்றை நீக்கி ஆரோக்கியம் அளிக்கிறது. அதியமான் தனக்குக் கிடைத்த நெல்லிக்கனியை ஔவைக்குக் கொடுத்து புலவர்கள் தங்களை விட நீண்ட ஆயுளோடு வாழ வேண்டும் என்று விரும்பியதை புறநானூறு எடுத்துரைக்கிறது. நெல்லி, இஞ்சி, எலுமிச்சை மூன்றையும் சாறு பிழிந்து தேன் மற்றும் நீருடன் சேர்த்து அருந்தும் பொழுது பித்தம் தணிந்து இரும்புச்சத்து அதிகரிப்பதுடன் முடி உதிர்தல் கட்டுப்படும். தொற்றுகள் பரவிய நேரங்களில் மக்கள் இவற்றை மருந்தாக உட்கொண்டே நோய் அணுகாமல் தற்காத்துக் கொண்டனர். இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கி மேனி பளபளப்பிற்கும் நெல்லிச்சாறு பயன்படுகிறது. தேனில் ஊறவைத்து நெல்லி வற்றல் ஆகவும் பயன்படுத்துவர். ஊறுகாய் மற்றும் பல்வேறு உணவு பதார்த்தங்களாகச் செய்து பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். ஆரோக்கியமாக வாழ உதவும்

“மூப்புளகாயம் தணிந்து மோகம் பிறக்கும் இள

மாப்பிளை போலேஅழகு வாய்க்குமே சேப்பு வரும்

கோமயமறு கரியைக் கொள்ள இரண்டு பங்கா

யாமலக முண்ண முறையால்” [13]

என்ற தேரன் வெண்பாப் பாடல் மூப்படைந்தவரும் நெல்லிக்கனியை உண்டு இளமையைப் பெற முடியும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துகிறது.

சத்துக்கள் நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், பயறு வகைகள் இவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உடலை ஆரோக்கியமாகப் பராமரிக்க இயலும். இயற்கை உணவே இனிய மருந்தாக நம் வாழ்வை மேம்படுத்த இயலும்.

மருத்துவ இதழ்கள்

மக்களுக்குத் தேவையான செய்திகளைக் கூறும் ஊடகங்களில் ஒன்று இதழ்கள். இன்று வார மாத நாளிதழ்களின் எண்ணிக்கை நூற்றுக்கும் மேற்பட்டதாகக் காணப்படுகின்றன. மருத்துவக் குறிப்புகளைத் தமிழில் வெளியிடும் இதழ்களில் முதன்முதலாக கிபி 1831 ஆம் ஆண்டு‘தமிழ் மேகசின்’ என்னும் இதழ் வெளிவந்தது அதனைத் தொடர்ந்து பல்வேறு இதழ்கள் மருத்துவச் செய்திகளை வெளியிட்டாலும் நம் பாரம்பரிய மருத்துவமான சித்த மருத்துவச் செய்திகளைத் தாங்கி வரும் இதழ்கள் 1921 முதலாக வெளிவரத் தொடங்கின.

சித்த மருத்துவ இதழ்கள்	**வெளிவந்த ஆண்டு**	**சித்த மருத்துவ இதழ்கள்**	**வெளிவந்த ஆண்டு**
“ தமிழ் வைத்தியக் களஞ்சியம்	1921	ஆரோக்கிய தீபிகை	1924
மருத்துவன்	1928	வைத்திய களஞ்சியம்	1930
ஆரோக்கிய சிந்தாமணி	1930	வைத்தியன்	1931
சித்தர் களஞ்சியம்	1934	சித்தன்	1935
தமிழ் மருத்துவ பொழில்	1941	அகஸ்தியன்	1944
அமுது	1952	நலவாழ்வு	1956
ஞானி வைத்திய செய்தி	1959	நந்தி	1962
மூலிகை மணி	1964	மூலிகை ரகசியம்	1965
முதல் சித்தன்	1966	கிராம வைத்தியம்	1965
தமிழ் முனிவன்	1971	செந்தமிழ் சித்தன்	1974
சுகவழி	1977	சித்தாலையா	1980
சித்தர் கருவூலம்	1981	மருத்துவ மஞ்சரி	1981
சித்த மருத்துவம்	1982	கண் ஒளி	1983

கற்பக அவிழ்தம்	1986	சித்தக் கருவூலம்	1987
சித்தர் செயல்	1989	உலக சேமம்	1989
வாழ்க நலமுடன்	1989	ஓம் சக்தி மருத்துவ மலர்	1990
சித்தா உலகம்	1995	நவபாஷாண மருத்துவம்	1995
ஜீவ மூலிகை	1996	மூலிகை மருத்துவம்	1996
தெய்வீக மருத்துவம்	1997	ஞான மருத்துவமணி	1997
மூலிகை மலர்	1997	சித்தர் அறிவியல்	2000
மூலிகை குழந்தைகள்	2000	தமிழ் வைத்தியம்	2001
சித்தன் வாக்கு	வெளியான ஆண்டினை அறிய இயலவில்லை	சித்தர் வழி	வெளியான ஆண்டினை அறிய இயலவில்லை
சித்தன் குரல்	வெளியான ஆண்டினை அறிய இயலவில்லை	சித்தன் செய்தி	வெளியான ஆண்டினை அறிய இயலவில்லை”[14]

தமிழ் மருத்துவக் கல்வியின் தேவை

நமது பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளான சித்த மருத்துவத்தையே நாம் ‘தமிழ் மருத்துவம்’ என்கிறோம். இயற்கை பொருட்களையே மருந்துகளாகப் பயன்படுத்துவதால் பக்க விளைவுகள் இன்றி நலமடைய முடிகிறது. அலோபதி மருந்துகள் உடனடித் தீர்வாக அமைகிறது. ஆனால் நம் மருத்துவ முறைகள் நோயின் தீவிரத்தைக் குறைப்பதோடு மட்டுமல்லாது மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சரியாக அதனை உட்கொண்டால் வேறு உபாதைகள் இன்றி அடியோடு அந்நோயை அகற்ற முடியும். நோய்க்கான நிரந்தர தீர்வாகவும் அமைகிறது

நம் பண்டைய மருத்துவ முறைகளை மாணவர்கள் நன்கு கற்று முறையாகப் பயன்படுத்தும் பொழுது அறிவியல் பூர்வமான உண்மைகளை உலகிற்கு எடுத்துக் கூறவும் அதனை அழிந்து விடாமல் பாதுகாக்கவும் வழி ஏற்படுகிறது. பல்வேறு மூலிகைகள் கலவைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் முறையினைக் கற்றுக் கொள்வதால் அனுபவப்பூர்வமாகத் தெளிவினைப் பெற்றுக்கொண்டு குறைந்த செலவில் நிறைந்த பயனைப் பெற இயலுகிறது.

நாடி பார்ப்பதில் தெளிவு பெற்று விட்டாலே நோய்க்கான காரணம், நோயின் தன்மை, தீர்க்கும் வழிமுறைகள், மீண்டும் நோய்

அணுகாமல் காத்தல் போன்ற வழிகளில் நோயாளிகளைப் பராமரிக்க இயலும். சிறப்பான பயிற்சி மூலம் நம்மைத் தகுதிப்படுத்திக் கொண்டால் அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில் வேலை வாய்ப்பு கிடைப்பது உறுதி. தனியாக மருத்துவமனைகளை உருவாக்கி நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் ஏதுவாகிறது. நமது மருத்துவத்தை உலகெங்கிலும் கொண்டு சென்று பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மூலம் அதனை நவீனப்படுத்துவதற்கும் வாய்ப்புள்ளது

நம் நாட்டில் அரசு, தனியார் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள் ஐந்து மட்டுமே உள்ளன. பள்ளிப் பாடத்தில் மாணவர்களுக்குத் தமிழ் மருத்துவ அறிவையும் ஆர்வத்தையும் ஊட்டுவதன் மூலம் மாணாக்கர் சேர்க்கையை அதிகப்படுத்தலாம். கல்லூரிகள் அதிகமாகத் தொடங்க அரசும் ஆவன செய்ய வேண்டும்.

பாடத்திட்ட நோக்கில் தமிழ் மருத்துவம்

பழமையான நம் மருத்துவக் குறிப்புகளை மீட்டெடுக்க வேண்டியது இன்றைய தலைமுறையினரின் தலையாய கடமையும் பொறுப்பும் ஆகும். எனவே, அதற்கான அடிப்படைக் கல்வியினைப் பள்ளிப் பருவத்திலே பயிற்றுவிக்கும் பொழுது உடல் நலனில் அவர்கள் அக்கறை கொள்வதுடன் எளிமையான வீட்டு வைத்தியங்கள் மூலம் நோயின்றி வாழவும் உடலைப் பேணவும் ஏதுவாக அமைகிறது.

ஆரம்பக் கல்வி:

உடற்கூறு நலமிக்க உணவுப் பொருட்கள் கால நிலைக்கேற்ப உண்ண வேண்டிய உணவுகள்> தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் குறித்துக் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

இடைநிலைக் கல்வி:

உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள், எளிமையான வீட்டு வைத்திய முறைகள் (எ.கா) சளி ஏற்படின் அதிமதுரம்

(3 கட்டைகள்) பனங்கற்கண்டு (ஒரு கைப்பிடி) மிளகு (அரை கைப்பிடி) ஆகியவற்றை அரைத்து அவற்றில் சிறிதளவு மென்று சாற்றை விழுங்கினால் தொண்டை வலி, சளி, இருமல் ஆகியவற்றிலிருந்து நலம் பெற இயலும்.

உயர்நிலைக் கல்வி:

நாடி நடை குறித்த அறிமுகம், மூலிகை குடிநீர் தயாரித்தல், கஷாயம் தயாரித்தல், விஷக்கடிகளுக்கான மருந்து தயாரித்தல் (எ.கா) விஷப்பூச்சிகள் கடித்தால் இரண்டு வெற்றிலையில் ஒன்பது மிளகினை வைத்து உண்ட பின்னர் அரை மூடி தேங்காயை மென்று விழுங்கினால் விஷம் முறிந்து விடும்.

மேல்நிலைக் கல்வி:

நாடி பார்த்தல், செய்முறைப் பயிற்சி, நோய்க்கான அறிகுறிகளை அறிந்து முதலுதவி செய்யும் முறையினைக் கற்பித்தல், உணவின் மூலம் நோய் அகற்றும் வழிமுறைகளைக் கற்பித்தல் இல்ல மருத்துவராகவே அவர்களை உருவாக்குதல்.

பட்டப்படிப்பு:

அடிப்படைத் தமிழ் மருத்துவத்தின் வளர் நிலையாக அவற்றை ஆழ்ந்து கற்கும் நிலையில் பாடத்திட்டங்களை அமைத்தல், உடல் உள் உறுப்புகளின் இயக்க நிலையினையும் நோயின் தீவிரத்தைக் குறைப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய முதலுதவிகளையும்; கற்றுக் கொடுத்தல். இதனை முறையாக நாம் மேற்கொண்டாலே தமிழ் மருத்துவ முறைகளின் பயனை அடைவதோடு உலகெங்கிலும் அதனைக் கொண்டு சென்று இதன் வளர்ச்சி நிலையினை நாம் எட்ட முடியும். பொருளாதாரத்திலும் தன்னிறைவு அடைய இயலும்.

முடிவுரை

நாம் கற்கும் கல்வி அறிவாற்றலுடன் சிந்திக்கவும் செயல்படவும் நம்மைத் தூண்டுகிறது. நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் கல்வியை நாம் பெற வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாதது. இன்றைய உலகில் நோய்த் தொற்றுக்களின் பெருக்கம் நமது நிம்மதியை இழக்கச் செய்வதோடு பொருளாதாரத்திலும் நலிவடையச் செய்கிறது. இதனைத் தவிர்க்கும் முயற்சியாக நம் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளைக் கற்றுக் கொண்டாலே வருமுன் காப்போம் என்ற தாரக மந்திரத்தை நடைமுறைப்படுத்த இயலும். நோயில்லாத வாழ்வே நிலைத்த செல்வத்தைக் கொடுக்கும். நிம்மதியை அளிக்கும் என்பதை அடிப்படைக் கல்வியின் மூலம் மாணவர்கள் அறிந்து கொண்டாலே நம் மருத்துவ உண்மைகளை அழியாமல்

பாதுகாப்பதோடு அதன் பயனை முழுவதுமாக அனுபவிக்க இயலும். ஆரம்ப நிலையில் பெரியவர்களின் துணையோடு இதனைக் கற்றுக் கொண்டால் பிற்காலத்தில் நோயற்ற நலமிக்க வாழ்வை அவர்களும் அவர்களது சந்ததியினரும் பெற்றுக் கொள்ள இயலும்.

அடிக்குறிப்புகள்

ச.கந்தசாமி முதலியார், உணவு மருத்துவம், ப.47

க.வெள்ளை வாரணன், தொல்காப்பியம், செய்யுளியல் உரைவளம், நூற்பா - 480

ஆறுமுகம் சுவாமிகள், கடுவெளி சித்தர் பாடல், பா.5

நச்சினார்க்கினியர்(உ.ஆ),கலித்தொகை, பா.129

ஔவை சு.துரைசாமி;(உ.ஆ), பதிற்றுப்பத்து, ப.188

பரிமேலழகர்(உ.ஆ), திருக்குறள், பா-942

மேலது., பா-941

வா. மகாதேவ முதலியார்(வி.உ), களவழி நாற்பது, ப.13

வ.த.இராம சுப்பிரமணியன், சிலப்பதிகாரம் மூலமும் உரையும்,

கடலாடு காதை, பா.76–81

ஆ.வேலுப்பிள்ளை, சாசனமும் தமிழும், ப.136

ஜோசப் சார்லி ஆதாஸ்(ப.ஆ), சித்தர் இலக்கியமும் சித்த மருத்துவமும், ப.93

பாப்பி கமலாபாய், இயற்கை தரும் நோயில்லாத பெருவாழ்வு, ப.25

மேலது., ப.27

https://tinyurl.com/scz4rdas