பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் மருத்துவ அறிவியல்

இல. தனலட்சுமி

பகுதி நேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,

சர் தியாகராயர் கல்லூரி, பழைய வண்ணாரப்பேட்டை,

சென்னை – 600 021

59

ஆய்வுச் சுருக்கம் :

தமிழ் இலக்கிய, இலக்கண நூல்களில் உடல் நலம் பற்றிய மருத்துவ அறிவியல் செய்திகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அதன் அடிப்படையில் உடல் நலம் பேணிப்பாதுகாப்பதில் நாம் ஒவ்வொருவரும் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் பற்றிய செய்திகளை இந்நூல்கள் எடுத்து இயம்புகின்றன. உடல்நல மருத்துவத்தில் உடலில் உண்டாகும் நோய்கள் அந்த நோய்களுக்கான அடிப்படை காரணங்கள், மருத்துவம் ஆகிய செய்திகளைப் பற்றி ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

ஆய்வு நோக்கம் :

உடல்நலத்தினை என்றைக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் பேணிப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவம், குழந்தை வளர்ப்பு, குழந்தைப் பேறு, அடைய மேற்கொள்ளும் முறைகள் எனப் பல்வேறு அரிய கருத்துக்கள், ஒழுக்க நெறிகள் இவ்விலக்கியங்களின் வழி அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. குறிப்பாகப் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஏராளமான வழிமுறைகளையும் அதற்கான பயன்களையும் முன்னோர்கள் பதிவு செய்திருக்கின்றனர் . அதன்படி அனைவரும் உடல் நலத்தோடு கூடிய நல்வாழ்வு, மற்றும் உள்ளவளம் பெற்று வாழ வேண்டும் என்பதும் நல்வாழ்வுக்கான பொருளோடு வழிமுறைகளை அமைத்துக் கொள்ள ஆராய்ந்து அறிவுறுத்துவது இவ்வாய்வு கட்டுரையின் பயனாகும் .

திறவுச்சொற்கள் : உடல்நல மருத்துவ அறிவியல், உள்ள மருத்துவ அறிவியல், நல்லுணவு, தூய நீர், ஆரோக்கியம்.

முன்னுரை :

உடல் நலம் என்பது நோயின்றி நலத்தோடு வாழ்வதாகும். மனிதன் நலத்தோடு இருப்பின் அவன் தன் வாழ்வில் அனைத்தையும் செய்ய முடியும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான வழிமுறைகளை இங்கு நோக்குவோம்.

உடல் நல அறிவியல் :

நல் உணவு, தூயநீர், மாசில்லா காற்று, சுற்றுப்புறத் தூய்மை, நல்லுறக்கம், ஆகியன இன்றியமையாதன. தீய சிந்தனைகளை அகற்றி நற்சிந்தனையோடு இருப்போமேயானால் உடலில் என்றென்றும் எவ்வித கோளாறுகளும் ஏற்படாது. இப்படி தொடரின் உடல் நோயற்று இருக்கும் நிலை ஏற்படும். இதுவே ஆரோக்கியம் என்றும் ஆங்கிலத்தில் ‘Health’ என்றும் கூறுகின்றனர். அசுந்த நீர் உடல் நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பது அறிந்த உண்மை. உடல் நலம் பேண வேண்டுமாயின் தூய நீரை பருக வேண்டும் என்பதை இனியவை நாற்பதும் நாலடியாரும் பின்வருமாறு கூறுகின்றன.

"உடாஅதும் உண்ணாதும் தம் உடம்பு செற்றும்
கெடாஅத நல் அறமும் செய்யார், பெடா அது
வைத்து ஈட்டினார் இழப்பர் - வான்தோய் மலைநாடா
உயித்து ஈட்டும் தேனிக் கரி"

(நாலடி 10 : 1-4)

“பட்டாங்கு பேணிப் பணிந்து ஒழுகல் முன்இனிதே”

(இனியவை - 19 - 2)

மேற்கண்ட இரு பாடல்களும் உடம்பைப் பேணிக்காத்து, அனைவரோடும் பணிந்து இனிதாக வாழ்வதே உடல்நலத்திற்கு நன்மைப் பயக்கும் என்று உடல்நல அறிவியலை நம் முன்னோர் அறிந்திருப்பது வியப்பிற்குரியது.

உடல் நலமானது தானாக நலமோடு இருக்காது அதை தற்பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு மனிதனின் கடமை என்பதற்குச் சான்றாக இப்பாடல் அமைந்துள்ளது. நல்ல ஆடைகளை உடுக்காமலும், நல்ல சத்தான உணவினை உண்ணாமலும், உடம்பு நலிவுற்ற போதும் நல்லறத்தைச் செய்யாமலும், பொருளை ஈட்டி கூவத்திருப்போர், பிறருக்குக் கொடுக்காமல் தேனீக்களைப்போல் சேகரித்து வைத்த செல்வம் பயனற்றுப் போகும். அதுபோல தனது உடலினைத் தான் பேணிப் பாதுகாத்திடல் வேண்டும். அவ்வாறு இல்லையென்றால் உடல் நலமின்றிப் போவதற்கு வாய்ப்பாக அமைகின்றது. ‘உடல்நலம் இழந்தவர் தனக்குத்தானே சுமையாகின்றார்’ என்ற மா. குணசேகரன் அவர்களின் கருத்து இங்கு ஆராய்ந்து உற்று நோக்கத் தக்கது.

“இரை சுடும் இன்புறா யாக்கையுள் பட்டால்”

(நான்மணி – 49.1)

சுவையான உணவாக இருந்தாலும் உடல் நலமின்றி நோய் வாய்பட்டு இருக்கும் பொழுது துன்பம் மிகுந்ததாகவே இருக்கும் என நான்மணிக்கடிகை கூறுகின்றது. மேலும் உடல் நலத்தைப் பேண வேண்டுமாயின் உறக்கம் இன்றியமையாத ஒன்றாகும் என எஸ் சங்கரன் கூறுகின்றார்.

“வாழ்வதற்கும் வளர்வதற்கும்” உடலுக்கு பலவகையான ஊட்டப் பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் உண்ணும் உணவிலேயே உள்ளன என உடல் நலத்திற்குத் தேவைப்படும் சத்துக்களை ஆறு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

1. சர்க்கரை மாவுப்பொருள் அடங்கிய கார்போஹைட்ரேட்கள்
2. கொழுப்பு, எண்ணெய்
3. புரதங்கள்
4. தாது உப்புக்கள்
5. வைட்டமின்கள்
6. தண்ணீர்

என்று ஆறுவகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் நமது உடம்பிற்கு மிகவும் முக்கியமானதாகக் கூறுவதைக் காணமுடிகிறது.

நோய்கள் பற்றிய அறிவியல் :

நோய்கள் பற்றிய குறிப்புகள் இலக்கியம், இலக்கணம், புராணம், கல்வெட்டு எனப் பல்வேறு தரவுகளின் வழி அறியலாகின்றது. நோய்களால் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு தான் ஏற்படுகின்றதே தவிர நோய்களால் நலம் ஒன்றும் ஏற்பட்டதாக அறிய முடியவில்லை. நோய்களால் உடல் மனம் இரண்டுமே பாதிக்கப்படுகின்றன. இவை குறித்த கருத்துக்களை சான்றோர்கள் பின்வருமாறு வரையறுத்துள்ளனர். அதாவது தொல்காப்பியத்தில் நோய் குறித்து வரையறை செய்யும் போது

"பையுளும் சிறுமையும் நோயும் பொருளும்"

உடல் மனம் இரண்டையும் பாதிக்கக்கூடியது நோய் என பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மேலும்,

"சிறுமை வறுபவோ செய்பு அறியலரே "

நற்றிணையில் உடல் துன்பம் அடைந்து அதனால் நோய் ஏற்பட்டதாக குறிப்பதனை அறிய முடிகின்றது. மேலும் சித்த மருத்துவரான வெங்கடேசனும் மனதில் உண்டாகும் துன்பத்தினைப் பிணி எனவும் வரையறுத்துள்ளார். இதேபோல் பழமொழி நானூறில்

"பொருந்தாப் பழி என்னும் பொல்லாப் பிணிக்கு
மருந்து ஆகி நிற்பதாம் மாட்சி மருந்தின்
தணியாது விட்டக்கால் தண்கடல சேர்ப்ப
பிணி ஈடு அழித்துவிடும்."

பழமொழி : 355: 1-4.

தனக்கு சிறிதேனும் பொருத்தம் இல்லாத பூமி என்னும் கொடிய நோய்க்கு அரு மருந்தாக விளங்குவது நல்லொழுக்கமாகும்.

ஒருவர் தன் உடலுக்கு ஏற்பட்ட நோயை மருந்திட்டு குணப்படுத்தவில்லை என்றால் அந்நோய் அவர் உடலை சிதைத்து விடும் என்று பழமொழி நானூற்றில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும், உடலில் இளமைப் பருவத்தில் முதுமைத் தோற்றம் அடைந்தால் மிகவும் பாதிப்பது உடல் மற்றும் மனம் இரண்டும் என்பதை

"இளமையுள் மூப்புப் புகல்"

இன்னா நாற்பது : 27. 4

என்கின்றது இன்னா நாற்பது. இதன் வாயிலாக இளமையில் முதுமை காண்பதால் உண்டாகும் துன்பத்தை அறியலாம். முதுமையால் இளமை நலம் உடலில் கெட்டு உடல் துன்பத்தை அடையும் என்பதை

"………………………….. மெய்த்தாக
மூத்தல் இருவாய்த்து இளநலம்"

நான்மணிக் கடிகை : 19.1.2

என்று நான்மணிக்கடிகை வலியுறுத்துகின்றது. மேலும், நோய் ஏற்பட்டால் மருந்தினால்

குணப்படுத்திட வேண்டும் எனினும் அந்நோயோடு போராடுவதைக் காட்டிலும் இறந்து விடுவது நல்லது என்று குறிப்பிடுவதனையும் அறியலாம்.

"………………………………………………………….. சாதல்

விளியா அருநோயின் நன்றால்'

நாலடி : .2191.2

என்னும் பாடல் அடியில் இதனை உறுதி செய்கின்றது.மேலும் இதே கருத்தினை பிணி ஏற்பட்ட ஒருவனுக்கு எவ்வளவு பெரிய இன்பம் உண்டானாலும் அதனால் இன்பம் ஏதும் நிகழாது, துன்பமே நிகழும் என்று முதுமொழிக்காஞ்சி குறிப்பிடுவதனைப் பின்வரும் வரிகள் கூறுகின்றன.

“பிணி கிடந்தோன் பெற்ற இன்பம் நல் கூர்ந்தன்று”

முதுமொழிக்காஞ்சி : 9 - 4

இதன் மூலமாக உடல் நலமானது நோய் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியமானதாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவதனை அறியலாம். மேலும் உடல் நலம் மற்றும் நோய் பற்றியும் தமிழ்வாணனின் கருத்து நோக்கின்

“நோய் என்பதே உடல் நலத்தை அதிகமாக்கும் ஓர் இயற்கையான செயலாகும். எனவே நோயினை வரவேற்க வேண்டும் அதனைக் கண்டு பயப்பட வேண்டியதில்லை” என்று அவர் சாதாரணமாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

மேலும் யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி “உடலுக்கும் உயிருக்கும் எப்போது பிணக்கு ஏற்பட்டாலும் அந்த பிணக்குத் தான் நோய்” என்று கூறுகின்றார்.

அடுத்து, உடலில் நோய் வருவதைக் கட்டுப்படுத்திட மா.குணசேகரன் சில மருத்துவ நுட்பத்தினைப் பதிவிடுகின்றார்

“உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாக, ஒவ்வொருவரும் இரண்டு வேப்பிலை, இரண்டு வில்வ இலைகள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்” என்று வலியுறுத்திக் குறிப்பிடுகின்றார்.

கொடிய நோய்கள் பற்றிய அறிவியல் :

முன்பு கூறியது போன்று இங்கு குறிப்பிடும் நோய்கள் கொடிய நோய்களாக அறிவுறுதப்படுகின்றன. இந்நோயாளர்களாக சிக்கர் (தலை நோயுடையவர்), சிதடர் (பித்தர்), சிதலை (புற்று, சிதலைப்போல் வாயுடையார்), துக்கர் (சயநோய், காசநோய்), துருநாமர் (மூலநோய்) ஆகியோருக்கு மேற்கண்ட பெயர்கள் வழங்கப்படுகின்றன என்ற உண்மை அறியலாகின்றது. இந்நோய்க்கு முன்வினைப்பயனே காரணம் என்று சுட்டுகின்றனர்.

“சிக்கர் சிதடர் சிதலைப்போல் வாயுடையார்
துக்கர் துருநாமர் தூக்குங்கால் – தொக்கு
வருநோய்கள்”

சிறுபஞ் : 74 . 1-3

மேலும்,

“கருஞ்சிரங்கு வெண்தொழுநோய் கல்வளி காயும்

பெருஞ்சிரங்கு பேர் வயிற்றுத் தீயார்க்கு அருஞ்சிரமம்
ஆற்றி ஊண் ஈ.த்து அவை தீர்ந்தார் - அரசராப்
போற்றி ஊண் உண்பார் புரந்து”.

ஏலாதி : 57. 1-4

என்பதில் கொடிய சிரங்கு நோயும், வெண்தொழுநோயும், கல்லடைப்பு நோயும், வாதநோயும், பெரியவயிற்றுத் தீநோயும், இவற்றை உடையவர்க்கு அவர்களின் பொறுத்தற்கரிய துன்பத்தைத் தணித்து உணவு கொடுத்து அந்நோய்களை நீக்கியவர்கள் மன்னரால் எல்லோராலும் போற்றப்பட்டு, இவ்வுலகத்தை ஆண்டு வாழ்வாங்கு வாழ்வார் என்று குறிப்பிடுவதனை அறியலாம். அதேபோல,

“ஊணம் ஒன்று இன்றி, உயர்ந்த பொருள் உடைமை
மானிடவர்க்கு எல்லாம் இனிது”

இனியவை : 13. 3-4

எனக் குறை ஒன்றும் இல்லாமல் மிகுந்த பொருள் உடையவராய் இருந்தால் உலக மக்கள் அனைவரும் இன்பமாய் வாழ்வர் என்று சுட்டப் படுகின்றது. மேலும்,

“இன்று நீர் கையிலேந்திய பாத்திரம்
ஒன்றே யாயினும் உண்போர் பலரால்
ஆனைத்தீ நோய் அரும்பசி களைய”

மணிமேகலை : 20 . 33-35

என்பதில் அதிக பசியுள்ள யானை வேண்டுவது போல அதிக அளவிலான உணவினை கொண்டும் தீர்த்திட முடியாத கடும் பசியினால் இந்நோய் உண்டாவதாக கூறுகின்றார். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் வயிற்றில் தீயினை வைத்ததைப் போன்று எரிச்சல் உணர்வு ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும். இதன் காரணமாக இந்நோயினை யானைத்தீ நோய் என்று மணிமேகலையில் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதை இங்கு உற்றுநோக்கி அறியலாம்.

பெருநோய் அல்லது தொழுநோய் பற்றிய அறிவியல் :

பெருநோயினை குணப்படுத்திடவும் ஆரோக்கியம் பெற தேரையர் குறிப்பிடுவதாக.

“காஞ்சிரத்தின் வித்துங் கணிப்பசியினுந் தாதகியின்
பூஞ்சினையு மொன்றாய்ப் புடைத்தனில் - வாஞ்சநெயை
நொய் வனமாப் போம்பெரிய நோய்”

தேரையர் வெண்பா : பா 729

என்பதில் எட்டிவிதை, வேங்கைப்பிசின், ஆத்தியின் அரும்பு மூன்றையும் ஒரே அளவாக எடுத்து நறுக்கி ஆதனுடன் வாஞ்சை தரும் நெய் கூட்டி மலை நெல்லின் மாவுடன் சேர்த்துக் கொண்டும், மாவை நீக்கி உடலுக்குப் பூசியும் வந்தால் பெருநோயாகியத் தொழுநோய் (குட்ட நோய்) தீப்பற்றிய கானகம் வேகுமாறு நீங்கிடும் என்று வலியுறுத்துவதனை அறியலாம்.

மேலும் தமிழ்வானன் அவர்கள் குறிப்பிடுவது சொறி சிரங்கு எப்படி வருகின்றது என்றால், வைட்டமின் 'சி' சத்துக் குறைவினால் வருகின்றது என்றும், இதற்கு ஊட்ட உணவாக ஆரஞ்சுப்பழ ரசத்தில் 'சி' சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது என்றும் அப்பழ ரசத்தில் வெந்நீர் இட்டுக் கலந்து ஒரு வேளைக்குக் கால் டம்ளர் குடித்து வர சுட்டிக் காட்டுகின்றார். மேலும் சொறி சிரங்கை 'லைப்பாய்' சோப்பு கொண்டு கழுவிவிட்டு அதன் பின் தேங்காய் எண்ணெய் மட்டும் தடவி வந்தால் இந்நோய் குணமடையும் என்பதனையும் குறிப்பிடுகின்றார்.

பசலை (அ) காமநோய் பற்றிய அறிவியல் :

பசலை அல்லது காமநோய் என்பது தலைவன் தலைவி இருவருள் தலைவனைப் பிரிந்தால் பிரிவாற்றாமை காரணமாக உடலில் பசலைத் தோன்றும் என்றும் இலக்கிய இலக்கணங்களின் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது. இவ்வாறு உடலில் தோன்றுவதை நோயாகவே காண முடிகின்றது. இந்நோயும் உடல், மனம் ஆகிய இரண்டிற்கும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவே இருந்து வந்துள்ளது இக்கருத்தினை :

“கண்தாம் கலுழ்வது எவன் கொலோ தாண்டாநோய்
தாம் காட்ட யாம்கண் டது”. குறள் : 1171

“மறைப்பேன்மன் யான் இஃதோ நோயை இறைப்பவர்க்கு
ஊற்றுநீர் போல மிகும்”. குறள் : 1161

“அரிது ஆற்றி அல்லல் நோய் நீக்கிப் பிரிவு ஆற்றிப்
பின் இருந்து வாழ்வார் பலர்” குறள் : 1160

“தொடில்அடின் அல்லது காமநோய் போல
விடில்சுடல் ஆற்றுமோ தீ குறள் : 1159

போன்ற பாடல்களில் இந்நோய்ப்பற்றி அறிய முடிகிறது. இவற்றில் பிரிவாற்றாமையால் வருகின்ற துன்பங்கள் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளன.

மேலும் தொல்காப்பியர்,

“பசியிட நிற்றல் பசலை பாய்தல்
உண்டியிற் குறைதல் உடம்புநனி சுருங்கல்”

தொல். பொருள் : 266

என்பதில், தலைவி பிரிவால் உணவு உட்கொள்ளாமல் உடலில் பசலை உண்டாவதும் சாப்பிடாதக் காரணத்தால் உடல் மெலிந்து காணுதலாரும் என்கிறார்கள். இதனைப் போவே,

“பீர்நீர்மை கொண்டன, தோள்”

ஐந்திணை ஐம்பது : 2. 4

தலைவனின் பிரிவு ஆற்றாமையால் தன் தோள்கள் பீர்க்கும் பூப்போன்ற நிறத்தில் பசலைப் பெற்றுள்ளதாகக் குறிப்பிடுகின்றன.

இவ்வாறே

“நுண் கொடிப் பீரத்தின் ஊழ் உறு பூ எனப்

பசலை ஊரும்”

என்பதில் பசலை நோயானது பீர்க்கம் பூ போன்ற நிறத்தைக் கொண்டதாக இருந்திருப்பதனை தெளிவுபட அறிய முடிகின்றது.

நோய்க்கான காரணங்கள் :

நோய்க்காண காரணங்களாக “பொருந்தாத உணவு. சுத்தம் இல்லாத உடல், காற்று இல்லாத இடம் அகிய மூன்றினையும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

“பிணிக்கேது சுரமென்ப பேசுதல் வேறில்லை

தணிக்காத கோபத்தாற் றாகத் - தணிக்காமை

யாலுண்டி யாற் புணர்ச்சியாலீரத் தாற்சுமையால்

மேலும் பிணிகளிறு மே"

என்பதில் நோய்க் காரணங்களாவன அதிகமாகக் கோபம் கொள்ளுதலும் மிக்க நீர்வேட்கையுறுதலால் மாறுபாடான உணவுகளாலும், ஒதத்தால் வரைகடந்த புனர்ச்சியால் அதிகமான சுமையால் நோய்கள் உண்டாகும் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

அக்காலத்தில் நோய்கள் நூல் வாரியாக :

1. “பாரிக்கும் நோய்” தொற்று நோய்கள் (குறள் - 851)
2. “உய்வில் நோய்” தீராத நோய்கள் (குறள் - 1174)
3. “அதிர வருவதோர் நோய்” அதிர்ச்சியால் வரும் மாரடைப்பு முதலான நோய்கள் (குறள் - 429)
4. “எவ்வநோய்” 'மன அழுத்தத்தால் வரும் நோய்கள் (குறள் - 853)
5. “சார்தரு நோய்” பரம்பரை நோய்கள் (குறள் - 359)
6. “மையல்” மனநோய்கள் (குறள் - 838)
7. “தீப்பிணி” உடலின் ஆக்கச் சிந்தனையைத் தூண்டும் ஆக்கச் சக்தி (கலோரி) குறைவதால் வரும் நோய்கள் (குறள் - 227)
8. “பால்வினை நோய்கள்” (குறள் - 149)

எனக் கண்டறிந்து கூறியிருப்பதும் கருதத்தக்கதாகும்.

நோய்க்கான காரணங்களாக திருவள்ளுவர் கூறுவன :

1. நோய் பற்றிய அறிவின்மை (குறள் - 429)
2. வளி (காற்று) பித்தம், கோளை ஆகியவை குறைதலும் மிகுதலும் (குறள் - 941)
3. உணவு மிகுதல் (குறள்கள் - 943, 946, 947)
4. அளவறிந்து வாழாமை (குறள் - 479)
5. உணவின் அளவு குறைதல் அல்லது பசி (குறள் - 479)
6. ஒவ்வாத உணவை உண்ணல் (குறள் - 945)

7. புலால் உண்ணல் (குறள் - 255)
8. சோம்பல், நீண்ட உறக்கம் (குறள் - 605)
9. மரபு வழி (குறள் - 350)
10. தவறான தீய நடத்தைகள் (குறள் - 320)
11. காமம் வெகுளி மயக்கம் (குறள் - 360)

முதலானவற்றைக் கூறுகின்றார்.

மேலும் உண்ணும் உணவுப் பழக்க வழக்க அடிப்படையில் நோய் வராமல் தற்காத்துக் கொள்ள முடியும் என்கிறார் வள்ளுவர். அதற்கு அவர் மாறுபாடு இல்லாத உணவினை உண்ணல் (குறள்கள் – 944, 945) தேவையின் அளவறிந்து உண்ணல் (குறள்கள் – 943, 947), உண்ட உணவு செரித்த பின் உண்ணல் (குறள்கள் – 942, 943, 944, 946), உண்ணா நோன்பு இருத்தல் (குறள் - 160) முதலான வழிமுறைகளை ஆராயும் வண்ணம் அமைந்துள்ளன.

நோய் நாடல் '(Diagnose) நோய் என்னவென்பதைப் பல்வேறு சோதனை முறைகளில் கண்டறிவது, "நோய் முதல் நாடல்" (Etiology) நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டறிந்து "தணிக்கும்வாய் நாடல்" (Cure) நோய் போக்கும் வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து (குறள் - 948) என்ற அடிப்படையில் ஒரு மருத்துவர் நோயாளியின் நோயைத் தீர்க்க வேண்டும் என வள்ளுவர் கூறியிருப்பதன் வாயிலாக அவர் ஓர் சிறந்த மருத்துவராகக் கொள்ளலாம்.

சிறுபஞ்ச மூலத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நோய்கள் :

1. சிக்கர் (தலைவலி) (Head ache)
2. சிதடர் (பைத்தியம், பித்து Insanity)
3. சிதலைப் போல் வாயுடையார் (Insanity)
4. துக்கர் காசநோய் - (Tuberdess)
5. துருநாமர் மூலம் – Piles
6. தொக்கு வரு நோய்கள் (தொற்று நோய்கள்)

இந்நோய்கள் அக்கால மக்களிடம் காணப்பட்டமையால் இதற்கான மருத்துவ முறையும், மருந்துகளும் அக்காலத்தில் இருந்தன என புலனாகின்றது. சிறுபஞ்சமூலம் 'சிதடர்' என்னும் ஒருவகை நோயைச் சிறப்பாகச் சுட்டுகின்றது. தமிழ்க்கலைக் களஞ்சியம் இந்நோயினால் அவதிப்படுபவரை 'பித்தன்' என்றும் 'குருடன்' என்றும் குறிப்பிடுகின்றது. ஆனால் குருட்டுத்தன்மை என்பது உடல் ஊனத்தைக் குறிக்கும் சொல்லாகும். இப்பாடலின் பிற வரிகளில் வரும் சொற்கள் யாவும் பலவிதமான நோய்களைச் சுட்டுவதால் 'சிதடர்' என்னும் இச்சொல்லும் 'பித்தன்' என்னும் பொருளிலேயே பயன்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ந்து முடிவுக்கு வர இயலுகின்றது. ஆதலால் 'சிதடர்' என்னும் சொல் மனநலம் குன்றி பித்தன் ஒருவனை குறிக்கும் சொல்லாகும். ஒருவனுடைய செல்வ வளத்திற்கும், ஆக்கத்திற்கும் முக்கிய ஆதாரம் மன நலமாகும்.

இதனைத் திருவள்ளுவர் "மனநலம் மன்னுயிருக்கு ஆக்கம்" (குறள் - 457) என்றார். மனநலம் குன்றிய சிதடன் என்கின்ற ஒருவனின் நடவடிக்கை இயல்பு நிலைக்கு மாறுபட்டிருக்கும். ஆனால்

அவனது இயல்பு மீறிய நடவடிக்கையை அவன் உணர மாட்டான். இத்தகைய மனநோயாளி ஒருவன் மணிமேகலையில் மையலுற்றோன் பித்தன்' மணிமேகலை (3:105-114) என்று சித்தரிக்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

ஏலாதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நோய்கள் :

"கருஞ்சிரங்கு வெண்டொழுநோய் கல்வளி, காயும்
பெருஞ்சிரங்கு பேர் வியிற்றுத் தீயார்க் கருஞ்சிரமம்
ஆற்றி, ஊண் ஈத்து, அவை தீர்த்தார் - அரசராய்ப்
போற்றி ஊண் உண்பார் புரந்து". ஏலாதி : 56

என்னும் வெண்பாவில் பின்வரும் நோய்கள் குறிக்கப் பெற்றுள்ளன.

1. கருஞ்சிரங்கு – (Black itch)
2. வெண்டொழுநோய் (white leprosy)
3. கல்நோய் சிறுநீரகக் கல்லடைப்பு (Vesicle calculus)
4. பெருஞ்சிரங்கு (Scabies)
5. பெருவயிற்றுத் தீ யானைப்பசி - (Elephant hungur)

வெண்டொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் உடல் முழுதும் தோல் வெண்மையாக மாறிவிடும். ஏலாதியில் இந்நோய் பிற சில நோய்களுடன் ஒப்பிடப்படுகின்றது வெண்குட்டம் என்று கூறப்படும் இவ்வெண் தொழு நோய் உடம்பில் உள்ள தோல் சிதையாமல் தோல் முழுவதுமே இயல்பு நிறம் மாறி திட்டுத்திட்டாக வெண்மை படரும் தன்மை கொண்டது. (K. Radhakrishnan, Siddha Medicine for the Skin Dieseases Heritage of Tamils – Siddha Medicine IIITS.P.427) இந்நோய்க்கான காரணங்களும் இந்நோயைத் தீர்ப்பதற்கான மருந்துகளைத் தயாரித்து சிகிச்சையளிக்கும் முறைகளும், "அங்காரகன் அமர்ந்த பாவம்" என்னும் தலைப்பில் அகத்தியரால் (இரா. நிரஞ்சனா தேவி, தென்னிந்திய மருத்துவ வரலாறு, ப-176) விரிவாகப் பேசப்பட்டு உள்ளன. ஏலாதியில் கூறப்பட்டுள்ள கருஞ்சிறங்கு, பெருஞ்சீரங்கு ஆகியன சாதாரணமாகத் தோலின் மேல் எரிச்சலுடன் ஏற்படக்கூடிய தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களாகும். ஏலாதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள "கல்வலி" என்னும் நோய் சிறுநீரகத்தை சரியாக இயங்கவிடாமல் அடைத்துக் கொள்ளும் "கல் அடைப்பு" நோயாகும். உலகின் பிற நாடுகளில் சிறுநீரகக் கல் நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை (Lithotomy) மூலம் இந்நோய் குணப்படுத்தப்படுகின்றது. ஆனால் தமிழ்நாட்டில் இந்நோய் "தசமுலா ஹரி தகி", "கண்டீரா", "மண்டூ கர வடிகா" போன்ற மூலிகை மருந்துகளால் குணமாக்கப்படுகின்றன. ஏலாதியில் கூறப்பட்டுள்ள "பேர் வயிற்றுத் தீ" என்னும் நோய் பசியுள்ள யானை வேண்டுவதைப் போன்று பெருமளவிலான உணவைக் கொண்டும் தீர்க்க முடியாத கடும் பசியினால் ஏற்படும் நோயாகும். இந்நோய் கண்டவன் வயிற்றில் தீயினால் எரிந்தது போன்ற கடும் எரியுணர்வு தோன்றி வலி ஏற்படும். இதன் காரணமாக இந்நோயை "யானைத்தீ நோய்" என்று மணிமேகலை (மணி – 20 : 3335) குறிப்பிடுகின்றது

அதே போல்,

"தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றிப் படும்". (குறள் - 947)

என்பதில் அளவுக்கு அதிகமாக உணவினை எடுத்துக் கொள்ளும் போது பல்வேறு நோய்கள் உடலில் ஏற்படும் என்று வள்ளுவர் வலியுறுத்துகின்றார்.

மேலும் கு.மோகனராசு அவர்கள் குறிப்பிடுவது போல் "உணவு அதிகமாக உண்பதால் உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகி மாரடைப்பு, உடல் பருமன், நீரிழிவு, வயிற்றுப்போக்கு, சோர்வு" முதலிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணங்களாக இருப்பதாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

நோய் தடுப்பு முறை அறிவியல் :

மேற்கண்ட காரணங்களால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் நோய் வராமல் தடுக்க எது வழி என்று சிறுபஞ்சமூலம் கூறுகின்றது. மனிதனை நோய்கள் பற்றிக் கொள்ளும் அது எந்த வகையாலும் வரும், இப்படித்தான் நோய் வரும் எனக் கூற முடியாது. அதனால் அந்த நோய் ஒருவனைப் பற்றாமல் இருக்க, சிறுபஞ்சமூலத்தில் சில கருத்துக்களை ஆசிரியர் கூறுகின்றார் அதாவது,

"பற்றினான் பற்றற்றான் நூல்தவசி, எப்பொருளும்
முற்றினான் ஆகும் முதல்வன், நூல் – பற்றினால்
பாத்துண்பான், பார்ப்பான் பழியுணர்வான் சான்றவன்
காத்துண்பான் காணான் பிணி" சிறுபஞ்சமூலம் - 8

என்று கருத்துரைப்பதினால் பற்றற்றான் தியான சமாதியைப் பற்றினான் நூல் கற்று கடைபிடித்து ஒழுகுகின்றவன் வீடுபேற்றை விரும்பி நோற்கின்ற தவசியாவான். எல்லாப் பொருளையும் முற்றுணர்ந்தவன் கற்றோர் எல்லோருக்கும் தலைவன் ஆவான். அறநூலின்கண் சொன்னபடியே பலரோடு பகிர்ந்து உண்பவன் அந்தணன் ஆவான். பழிக்குக் காரணமான செயல்களை அறிந்து விலகுபவன் சான்றோன் ஆவான். உடற்குப் பொருந்தாத உணவுகளை மறுத்து நல்லனவற்றை உண்பவன் நோய் அறியான் என்கிறது இப்பாடல்.

இங்கு உடல் நோய்கள் பெரும்பாலும் நாம் உண்ணுகின்ற உணவினால் வருவதாகும். இன்று உடம்பில் சர்க்கரை, குருதிஅழுத்தம் போன்ற நோய்கள் உணவினால்தான் வருகின்றன எனவேதான் சிறுபஞ்சமூலம் "உடற்குப் பொருந்தாத உணவுகளை மறுத்து நல்லனவற்றை உண்பவன் நோயறிவான் என்கிறது. அதாவது உடற்குப் பொருந்தாத உணவுகளை உண்பவன் நோய்களை அறியமாட்டான்" என்கிறது சிறுபஞ்சமூலம். இக்கருத்தை இன்று பலரும் மறந்து போவதனால் தான் நோய்களில் சிக்கிக் கொண்டுள்ளனர்.

மருந்து அறிவியல் :

மருத்துவ முறையில் மிகவும் முக்கியமான முறையானது மருந்து பயன்படுத்தும் நுட்பமான முறையேயாகும். எவ்வித நோய்க்கு எவ்வித மருந்து மற்றும் அதன் அளவு எவ்வளவில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அறிந்து வைத்துத் கொண்டு அதற்கேற்ப மருந்தின் பயன்பாடு அமைய வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

அந்த வகையில்

"மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றால் செல்வம்
பெருந்தகை யான்கண் படின்" குறள் : 217

என்ற குறளில் நல்ல பண்பும் பெருந்தன்மையும் உடையவனிடம் இருக்கின்ற செல்வமானது ஒரு

நல்ல மரத்தின் எல்லா உறுப்புகளும் மருந்தாக பயன்படுவது போன்றதாகும் என்று கூறுகின்றனர்

அதன் அடிப்படையில் மருந்து மரமானது அதனின் அனைத்து பாகங்களும் அனைத்து நோயாளிக்கும் குணப்படுத்தும் மருத்துவ நுட்பம் வாய்ந்த மருந்தாக பயன்படுவதை போன்று பெருந்தன்மை உடையவனின் செல்வம் பயன்படுவதாக பதிவிடுகின்றனர்.

இதேபோல்

“அல்லல் ஒருவர்க்கு அடைந்தக்கால் மற்று அவர்க்கு
நல்ல கிளைகள் எனப்படுவார், நல்ல
வினை மரபின் மற்று அதனை நீக்குமதுவே
பனை மரம் ஆய மருந்து” பழமொழி : 53 , 1-4

என்கிறது பழமொழி, துன்பம் ஒருவரை வந்து அடையுமானால் அவருக்கு மிகவும் நெருங்கிய உறவினர் அத்துன்பத்தை நீக்குவதற்கு என்ன வழிமுறை என்று அறிந்து கொண்டு அத்துன்பத்தை நீக்கும் செயல் ஆனது துன்புற்றவர் வீட்டிலேயே வளர்ந்திருக்கும் நோய் தீர்க்கும் மருந்துமரமாக அமைவதாக மிகப்பெரிய நுணுக்கத்தினை ஆராய்ந்து கூறியிருப்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. அதன் மூலம் நல்ல உறவுகளோடு இணைந்தே வாழ வேண்டும் என்ற கருத்து வலியுறுத்தப்படுவதாக அமைகின்றது. இங்கனமே

“பிணிக்கு மருந்து பிறமன் அணிஇழை
தன்நோய்க்குத் தானே மருந்து“

குறள் : 1102

என்று கூறுகிறது முப்பால்.

உடலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு மருந்து வெவ்வேறாக அமையலாம். ஆனால் காமமாகிய நோய்க்கு ஒத்த அன்புடைய உறவுகளின் புணர்ச்சியே நோய்க்கு மருந்தாக அமையும் என்று வலியுறுத்துகின்றார்கள்.

முடிவுரை :

முன்னோர்கள் வகுத்த நெறிகளையும் கட்டுப்பாடுகளையும் அறிந்து அதன் வழி சென்று உடல் நலத்தினை நல்ல ஆரோக்கியமானதாக வைத்துக் கொண்டு சீரோடும் சிறப்பாக வாழ்ந்திட வேண்டும் இதற்கான வழிவகைகளை நம் முன்னோர்கள் செவ்வனே வழிகாட்டி உள்ளனர். இங்கனம் உடல்நல மருத்துவ அறிவியலின் இன்றியமையாமையை பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் மூலம் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

துணைநூற் பட்டியல் :

1. தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், க.வெங்கடேசன், ஸ்ரீ சக்தி பதிப்பகம் – 1998
2. உடல் நல மருத்துவம், தமிழ்வாணன். மணிமேகலை பிரசுரம்.
3. தமிழ் செவ்வியல் நூல்களில் அறம். - அறிவியல் சமூகம், ஆ.மணவழகன். - உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம். தரமணி சென்னை-113