பழந்தமிழ் இலக்கியத்தில் சுகாதார மேலாண்மை

Health Management in Palanthamil Literature

முனைவர் க. இரவி
இணைப்பேராசிரியர் (பணிநிரவல்)
தமிழ்த்துறை
அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்
அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, சிவகாசி

ஆய்வுச் சுருக்கம்

ஆரோக்கியமான மனிதனால் மட்டுமே ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும் என்பது எதார்த்தவாதம். இத்தகைய தன்மைக்கு ஏற்ப நம் முன்னோர்கள் உடல் நோயை நீக்கும் பக்க விளைவுகள் இல்லாத மருத்துவம், மற்றும் உள்ள நோயை நீக்க இயற்கை மருத்துவம் என இரண்டையும் அறிந்தள்ள தன்மை, மற்றும் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டிற்காக சுகாதாரத்தைக் கையாண்டுள்ள தன்மை ஆகியவற்றை எடுத்துரைப்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

முக்கியச் சொற்கள்:

பழந்தமிழ் இலக்கியம், சுகாதார மேலாண்மை, அகநானூறு, பத்துப்பாட்டு, புறநானூறு

Dr. K. Ravi
Associate Professor (Deputed)
Department of Tamil Studies and Research
Annamalai University
Government Arts and Science College, Sivakasi

Abstract

The Conservation of natural resources in ancient times was due to the sparing use of natural resources and increased productivity. Knowing the nature of the native medicinal trees, the process of saving the lives of the warriors helps us to know the contemporary thinking about the environment. Trees such as Neem, Mango, Drumstick, Juniper, Nelly etc., help to prevent germs and protect the crop from disease. It is an ancient tradition to hang neem and mustard plants in the homes of war heroes, Because it is to prevent evil spirits from getting too close. He used neem and mustard during the Tolkappiya period.

Keywords:

Ecology, Environment, Surgery Medicine, Management, Health, Contemporary, Disinfectant, Herbal Medicine

Citation

Ravi, K. "Health Management in Palanthamil Literature." *Journal of Tamil Culture and Literature*, vol. 1, no. 4, 2022, pp. 35–40.

சுகாதாரத் தூய்மை

பிணி தடுப்பு முறை சார்ந்த இயற்கை உடல்நல மேம்பாடு அன்றே இருந்துள்ளது. போரினால் விழுப்புண் பட்டு தாக்குற்ற படைவீரரைக் காணச் செல்லும் மன்னருக்கு வழிகாட்டும் வீரன் வேப்பம் புமாலையைத் தலையில் அணிந்தவாறு காட்சியளிப்பர். இவை அறிவியல் முறைப் படி ஆராய்ந்தால் கிருமி நாசினியாக வேம்பு உதவுகிறது. எனவே தான் பிணியுற்றோரின் மனைகள் தோறும் நோய்கள் தாக்காமல் பாதுகாக்க அன்றே மக்கள் மூலிகைகளின் மகத்துவம் அறிந்துள்ளமை பின்வரும் பாடல் வழி உணர முடிகிறது. அவையே,

"களிறு களம் படுத்த பெருஞ்செய் ஆடவர்,
ஒளிறு வாள் விழுப்புண் காணிய, புறம் போந்து
..
வேம்பு தலை யாத்த நோன்காழ் எஃகமொடு
முன்னோன் முறைமுறை காட்ட.."   (நெடு. 172-177)

இப்பாடல் வழி மருத்துவம் சார் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முறையினை அறிய முடிகிறது.

போரினால் ஏற்படும் சுகாதாரப்பாதுகாப்பு

"வேம்பு பேய்க்குப் பகை ஆகும்". தற்கால அறிவியல் முறைப்படி வேம்பும், கடுகும் கிருமிநாசினியாகவும், நோய் தடுக்கவல்லதாகவும் உதவுகின்றது. போரில் விழுப்புண்பட்ட வீரரின் இல்லத்தில் வேம்பு, கடுகு தொங்கவிடப் பெறுவது பண்டைய மரபாகும். ஏனெனில் தீய சக்தியை அருகே நெருங்க விடாமல் தடுக்கவல்லதாக இத்தாவரங்கள் உதவுகின்றன. தொல்காப்பியர் காலத்தில் வேம்பு, கடுக்காய் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இதனை,

"...................... வயங்க நாடின்
கவேம்பும் கடுவும் போல வெஞ்சொல்
தாங்குதல் இன்றி வழிநனி பயக்கும்"   தொல்., 1369

என்ற நூற்பாவழி அறிய முடிகின்றது. போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்கு வெண்சிறுகடுகினைப் புகைத்து சிகிச்சை வழங்கிய முறைமையினை,

"புண் படு குருதி அம்பு ஒடுக்கவும்
நீயே ஐயவி புகைப்பவும் தாங்காது ஒய்யென
உறுமுறை மரபின் புறம் நின்று உய்க்கும்" (புறம். 98)

என்ற பாடல் விளம்புகிறது.

பிறிதொரு பாடலில் விழுப்புண் பட்ட வீரரின் பிணி தீர்க்க சந்தனத்துகளை மருந்தாகக் கையாண்டுள்ளனர். இத்தகு உடல் வள மேம்பாட்டு முறையினை,

"புகழ்குறி கொண்ட பொலந்தார் அகலத்து
தண்கமழ் சாந்தம் நுண்துகள் அணிய"   (அகம். 354)

என்ற அகப்பாடல் பதிவுசெய்துள்ளது.

அறுவை மருத்துவம்

இன்றைய நவீன அறுவை சிகிச்சையில் எவ்வளவு முன்னேற்றம் அடைந்து விட்டோம். உடம்பில் பழுதுபட்ட உறுப்புகளை நீக்கி செயற்கைப் பாகங்களை பொருத்தும் வண்ணம் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் முறை பதிற்றுப்பத்தில் காணக்கிடக்கின்றது. உடலில் தைத்த அம்பு முதலியவற்றை வருத்தமுறாது மெல்ல வெளிப்படுத்துதலும், நரம்புகளைக் கொப்புளங்களை அறுத்து ஆற்றுதலும் போன்ற நவீன விஞ்ஞான அறிவு தமிழர்களிடம் அன்றே இருந்துள்ளது. இச்செயலை,

"இரும்பனம் புடைய லீகை வான்கழல்
மீன்றேர் கொட்பிற் பனிக்கய மூழ்கிச்
சிரல் பெயர்ந்தன்ன நெடு வெள் ஊசி
நெடு வசி பரந்த வடு வாழ் மார்பின்" *(பதிற். 42)*

என்ற பாடல் வழி உணரலாம். இதில் குளத்தில் பாய்ந்து மீனைக் குத்தி மேலே எழும் சிரல் பறவை போல வடுவாழ் மார்பின் உள்ளே சென்று தைத்த ஊசி மேல் எழுதலோடு உவமிப்பர். இதன் வழி பண்டையோரின் இயற்கை நலம் சார் உடல்நல மேம்பாட்டு முறையினை அறிய முடிகிறது.

ஒட்டு மருத்துவம்

தொன்று தொட்டுப் போர்முறையில் வாள், ஈட்டி, வேல், கத்தி போன்ற படைக்கருவிகளைப் பயன்படுத்துவர். இரும்பு உலோகங்களான இவற்றில் விழுப்புண் ஏற்படின் நஞ்சாக மாறிவிடும். துருப்பிடித்த இரும்புக் கருவிகள் உயிருக்கு ஆபத்தாகும் என்பதால் தற்காலத்தில் தடுப்புசிப் போடப்பெறுகின்றது. உலோகத்தால் ஏற்படும் காயங்களுக்கு மருந்தாக மரப்பாலினைப் பழந்தமிழர் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இத்தன்மையினை,

"திரும்புசுவைக் கொண்ட விழுப்பு ணோய்தீர்ந்து
மருந்துகொண் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி
வடுவன்று வடிந்த யாக்கையான்........." *(புறம். 180)*

என்ற பாடல்கள் வழி உணரலாம். இதில் உலோக நஞ்சினை நீக்கும் ஒட்டு மருத்துவ முறை அறிய முடிகிறது. தற்காலத்தில் உலோக விஷத்தை நீக்க நவீன மருத்துவமுறையில் டி.டி (Tentaus Toxide) *எனும் தடுப்புசியைப் போட்டுக் கொள்வதுண்டு.*

பஞ்சு மருத்துவம்

பழந்தமிழர் போர்க்களத்தில் விழுப்புண் ஏற்பட்டால் கட்டுப்போட பஞ்சினைப் பயன்படுத்துவர். முன்பு நெய்த்துணியால் புண்ணிற்குப் பஞ்சு வைத்துக் கட்டுவது மரபாகும். பாதங்களில் புண் ஏற்பட்டால் கூட செம்பஞ்சுக் குழம்பைப் பஞ்சில் நனைத்துக் கட்டுவர். பஞ்சின் மூலம் எளிதான ஓட்டைகளை அடைக்க முடியும் என்ற மருத்துவ உண்மை அறிய முடிகிறது. இதனை,

"..................... சென்றெறி
வெம்புண் ணறிநர் கண்டுகண் ணலைப்ப" *(புறம். 373)*
"கதுவாய் போகிய துதிவா யெஃகமொடு
பஞ்சியுங் களையாப் புண்ணர்" *(புறம். 353)*

என்ற பாடலடிகள் காட்டுகின்றன. இதன் வழி போர் சிகிச்சைக்குரிய மருத்துவ முறைகளுள் பஞ்சி வைத்துக் கட்டும் நுட்பத்தை அறிய முடிகிறது.

இசை மருத்துவம் (Music Theraphy)

இசைக்கு மயங்காத உயிரினங்களே இல்லை. இசை உயிர்களை இசைய வைக்கின்றன. சங்க கால மக்கள் இசைத்துறையில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றவர்கள். குறிஞ்சிப்பண், பாலைப்பண், மருதப்பண், ஆம்பல் பண், விளரிப்பண், படுமலைப்பண் போன்ற பல்வேறு பண்களையும் காலை, மாலை எனப் பொழுது அறிந்து இசைத்து மகிழ்ந்தனர். மூளை, நரம்பு, மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்க் குறைபாடுகளைச் சிறப்பான இசையால் சரிப்படுத்த முயற்சி செய்யும்

துறையாக இசை மருத்துவம் அமைந்துள்ளது. இம்மருத்துவமுறையை ஆங்கிலத்தில் "மியுசிக் தெரபி" எனவும் வழங்குவர். இசையில் மனம் லயிக்கும்போது ஹார்மோன் மாற்றமடைகிறது. நரம்புப் புத்துணர்ச்சி அடைகிறது என்ற மருத்துவ உண்மையினை ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பழந்தமிழர் அறிந்துள்ளனர். உதாரணமாக முன்பு போரில் ஏற்பட்ட விழுப்புண்ணைத் தணிக்கக் கொடிச்சியர் பண் இசைத்துள்ளனர். இதன் வழி இசையில் புண்ணை ஆற்ற முடியும் என்பதை நன்கு அறிந்திருந்தனர். இக்கருத்தினை,

"தீங்கனி யிரவமொடு வேம்புமனைச் செரீஇ
வாங்குமருப் பியாழொடு பல்லியங் கறங்கக்
கைபயப் பெயர்த்து மையிழு திழுகி
ஐயவி சிதறி யாம்ப லூதி
இசைமணி யெறிந்து காஞ்சி பாடி" (புறம். 281)
"வேம்பு சினை யொடிப்பவுங் காஞ்சி பாடவும்
நெய்யுடைக் கைய ரையவி புகைப்பவும்
எல்லா மனையுங் கல்லென் றவ்வே" (புறம். 296)
"சேய் அளைப் பள்ளி, எஃகு உறு முள்ளின்
எய் தெற இழுக்கிய கானவர் அழுகை
கொடுவரி பாய்ந்ததெனக் கொழுநர் மார்பின்
நெடுவசி விழுப்புண் தணிமார் காப்பென
அறல்வாழ் உந்தற் கொடிச்சியர் பாடல்" (மலை. 300-304)

என்ற அடிகள் சுட்டுகின்றன. இங்கு நோய் வாய்ப்பட்டு வருந்துவோர் இன்னிசை கேட்டு அந்நோய் வருத்தம் உணராது இன்புறுவர் என்ற அறிவியல் உண்மை ஈண்டு அறிய முடிகின்றது.

விலங்கின உணவுத்தூய்மை

பழங்கால மக்கள் விலங்குகளை வேட்டையாடுவதைக் காட்டிலும், மனிதர்களைக் கொன்று குவிப்பதே மிகுதிபட பாலையில் நடைபெற்றது. பெருகி வரும் மக்கள் தொகையால் இயற்கை அழிவு சரிநிகர் ஏற்படுகிறது. உணவுவலை என்ற பெயரில் இறந்து போன விலங்குகளையோ (அல்லது) மனிதரையோ உண்பதற்கென்று தனியாக உயிரிகள் உண்டு. இருப்பினும் இந்த உயிரினங்கள் அழுகிய உடலை சுகாதார நலன் கருதி விட்டு விடும் சூழல் பாதுகாப்புணர்வினைச் சங்கப் பாடல்கள் படம்பிடித்துள்ளன. இக்கூற்றை,

"செங்கோல் வாளிக் கொடு வில் ஆடவர்
வம்ப மாக்கள் உயிர்த் திறம் பெயர்த்தென
வெங்கடற்று அடை முதல் படு முடை தழீஇ
உறுபசிக் குறு நரி குறுகல் செல்லாது
மாறு புறக் கொடுக்கும் அத்தம்.." (நற். 164)
"கொன்றாற்றுத் துறந்த மாக்களின் அடுபிணன்
இடுமுடை மருங்கில் தொடுமிடம் பெறாஅது
புனிற்று நிரை கதித்த பொறிய முதுபாறு" (நற். 329)

மேற்சுட்டிய பாடல்கள் வாயிலாக விலங்குகள் பசியால் வாடினாலும் முடைநாற்றம் கொண்ட இரை உடலுக்கு பிணி ஏற்படுத்தும் என்ற சூழலியல் பாதுகாப்பு நமக்கு வியப்பளிக்கின்றன.

மேலும் சுற்றுச்சூழலில் அமைந்துள்ள தாவரங்கள் உயிர்களுக்குப் பாதுகாப்பினை அளிக்கின்றன. இதனை முள்ளிச்செடியின் வேர்களில் வளை அமைத்துப் பாதுகாப்புடன் வாழ்ந்த நண்டின் மூலம் அறியலாம்.

"அள்ளல் ஆடிய புள்ளிக் கள்வன்
முள்ளிவேர் அளைச் செல்லும் ஊரன்" (ஐங். 22)

என்ற பாடல் நிறுவுகிறது.

முடிவுரை

1. *இயற்கைச் செல்வாதாரங்களைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தி உற்பத்தி வளர்ச்சியைப் பெருக்கியதால் தான் பண்டைய காலத்தில் இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாக்க முடிந்தது.*
2. *பழந்தமிழர் மருத்துவ குணமிக்க மரங்களின் தன்மை அறிந்து போர்வீரர்களின் உயிரைப் பாதுகாக்கும் செயல் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய எதிர்காலசிந்தனை அறிய ஏதுவாகிறது.*
3. *வேம்பு, மா, முருங்கை, சண்பகம், நெல்லி போன்ற மரங்கள் கிருமிகளைத் தடுக்கவும், பயிர்களை நோய் தாக்காமல் பாதுகாக்கவும் உதவும் என்பதால் தான் பயிர்களைச் சுற்றி பண்டையோர் மரங்கள் வளர்த்துள்ளமை தெளிவாகிறது.*

துணைநூல் பட்டியல்

1. *இளம்பூரணர், (உ.ஆ), தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம்*
2. *கே. வெள்ளைவாரணன், இந்திய மொழிப்புல ஆய்விதழ்,*
3. *ஜே. தர்மராஜ்., சுற்றுச்சூழல் இயல்,*
4. *பொ.வே.சோமசுந்தரனார், (உ.ஆ), ஐங்குநுறூறு*
5. *அ.நாராயணசாமி ஐயர் (உ.ஆ), நற்றிணை*
6. *ராஜகோபாலர் ஐயன் (உ.ஆ), அகநானூறு*
7. *நச்சினார்க்கினியர் (உ.ஆ), பத்துப்பாட்டு மூலம்*
8. *புலியுர்கேசிகன் (உ.ஆ), புறநானூறு மூலமும் உரையும்.*
9. *இரா. பசுமைக்குமார்., தமிழகசுற்றுச்சூழல் கல்வி*
10. *ந.ஆறுமுகம்., சுற்றுச்சூழலியல், ப. 13.*

References

1. *Ilampooranar, - Tholkappiyam Porulathikaaram*
2. *K.Vellavaaranan -Journal of Indian Linfguistics*
3. *J.Tharmaraj., Ecology*
4. *P.V. Somasundaranar, Ingurunooru*
5. *A.Narayanasamy Iyar ., Natrinai*
6. *Rajakopalar iyan., Agananooru*
7. *Natchinarkkiniyar., Paththuppattu moolam*
8. *Puliyurkazikan., Purananooru moolamum Uraium*
9. *R.Pasumaikumar., Tamil Nadu Envionmental Education*
10. *N.Arumugam., Ecology, p.13.*