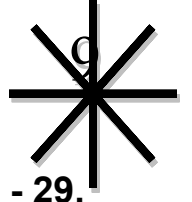


நல் வாழ்விற்கு நன் மருந்து வள்ளுவம்

முனைவர் ச.பத்மினி

தமிழ்த்துறை (சுயநிதிப்பிரிவு)

கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை - 29.



ஆய்வுச் சுருக்கம் (Abstract)

'அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது' என்பது ஓளவையின் அமுதமொழி. சமையல் சரியில்லையானால் ஒருநாள் துன்பம்; அறுவடை சரியில்லையானால் நான்கு மாத துன்பம்; படிப்பு சரியில்லையானால் ஒரு வருட துன்பம்; ஆனால், உடம்பு சரியில்லையானால் வாழ்க்கை முழுதும் துன்பம் என்பார்கள். அதுபோல் ஒவ்வொருவருக்கும் உடலும் உளமும் நலமாய் இருந்தால்தான் இறைவன் கொடுத்த இனிய வாழ்க்கையை நாம் இனிதே வாழ முடியும். இத்தகைய நல்வாழ்விற்கு நன் மருந்தாய் வள்ளுவம் கூறும் மருத்துவ முறைகளை விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

திறவுச் சொற்கள்(Keywords) : உணவு, மருந்து, மருத்துவம், மருத்துவர், நோய், நோய்க்கான காரணி.

முன்னுரை

தமிழின், தமிழரின் பெருமைகளில் தலைசிறந்தது திருக்குறள். உலகின் எந்நாட்டு மக்களாய் இருந்தாலும், எம்மதத்தை பின்பற்றுபவராக இருந்தாலும், எவ்வினத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் எல்லோருக்கும் பொருந்தக்கூடிய ஒரே நூல் திருக்குறள் மட்டும்தான் என்பதால்தான் அதை உலகப் பொதுமறை என்கிறது தமிழ் பெருமிதமாய். இரண்டு அடியில் இதில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்கள் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் தாண்டியும் இன்னும் மனிதருக்குப் பொருந்துவதோடு, இதிலிருக்கும் ஒரு எழுத்தைக்கூட இது எமக்குப் பொருந்தாது என்று எவராலும் மாற்ற முடியாது என்பதே இதிலிருக்கும் உண்மைக்குச் சாட்சி என்று கூறிவிடலாம்.

உலகின் அதிக மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ள தமிழ்நூல் திருக்குறள் மட்டும்தான் என்பதோடு, 'எல்லாப் பொருளும் இதன்பால் உள; இதன்பால் இல்லா எப்பொருளும் இவ்வுலகில் இல்' எனும் சொற்றொடரே திருக்குறளின் வன்மையை நமக்கு நன்கு உணர்த்தும். அறம், பொருள், இன்பம் என்று அணி பிரித்து, அதிகாரம் பிரித்து மனிதன் வாழ வேண்டிய வாழ்வின் வழிமுறைகளை வகுத்துக் கூறும் அத்தகைய திருக்குறள், நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இறைவன் கொடுத்த இனிய வாழ்க்கையில் உடலும் உளமும் நலமாய் இருப்பது எப்படி நம் நல்வாழ்க்கைக்கு முக்கியம் என்பதைக் காண்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

திருக்குறளில் நலவியல்

ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த வள்ளுவன் தம் நூலில் உடல் ஆரோக்கியம், மருத்துவம், அளவோடு உண்ணுதல், கள்ளுண்ணாமை, உளநோய்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



போன்ற பல தலைப்புகளில் நம் நலவியல் பற்றிப் பேசியிருக்கிறார். அவைகளில் சிலவற்றை இப்போது நாம் பார்ப்போம்.

இன்றைக்கு இருக்கும் வியாதிகளிலேயே முதன்மையானது உடல் பருமன். தேவைக்கு அதிகமான உணவு மற்றும் துரித உணவுகளை உண்பதோடு உடல் உழைப்புமின்றிப் போனதால், உடல் பருமனாகி மிக அதிகமாக இளைஞர்கள் கூட இன்று பல நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். கூடவே உண்டு கொழுத்த உடலைக் குறைப்பதற்கு இன்னும் பல மருந்துகளை உட்கொண்டு மேலும் புதிய நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். பிறகு தேவைக்கு அதிகமான உடலைக் குறைக்க, தேவைக்குக் குறைவான உணவை உண்ணும் போது உடல் சோர்வுற்று தன் பணியினை முடிக்க இயலாமல் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர் என்கிறது இன்றைய மருத்துவம். ஆனால், இதற்கெல்லாம் மருந்தாக அன்றைக்கே உணவு, நீர், சுவை ஆகியவை குறையாமலும் மிகாமலும் தன் உடல் தன்மையைப் பொறுத்து சரிவிகித உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின். (942)

சொல்லியிருக்கிறார் வள்ளுவர்.

தூய்மையின்மையால் வரும் நோய்க்கு மருந்து

தூய்மை என்பது இருவகைப்படும். ஒன்று அகத்தூய்மை மற்றொன்று புறத்தூய்மை. மனிதன் உடல் நலத்துடன் வாழ உடல் மட்டுமின்றி உள்ளமும் தூய்மையுடையதாய் விளங்க வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர். உடல் தூய்மை நீராலும் உள்ளத் தூய்மை உண்மையாலும் காணப்படுகிறது. இதன் அடிப்படையிலேயே

புறத்தூய்மை நீரான் அமையும் அகத்தூய்மை

வாய்மையால் காணப் படும். (298)

என்று உடல் தூய்மைக்கு நீரையும் உள்ளத் தூய்மைக்கு வாய்மையையும் மருந்தாகக் காட்டுகிறார் வள்ளுவர்.

கூடவே, நீரின் தன்மை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கூறும் போது, நீர் மட்டுமல்ல.. நீரைப் போலவே இதம் தரும் நிழலும் கூட ஆரோக்கியமற்றதாக இருந்தால் துன்பம் தரும் என்பதனை,

நிழல்நீரும் இன்னாத இன்னா தமர்நீரும்

இன்னாவாம் இன்னா செயின். (881)

உள்ளே பகையுணர்வு கொண்ட உறவினரின் உறவைப் போல துன்பம் தரும் என்கிறார்.

சில இடங்களில் உள்ள நச்சுத்தன்மை மற்றும் நீரில் கலந்து இருக்கும் உப்பு போன்றவற்றின் விவரம் தெரியாமல் மக்கள் அதைப் பயன்படுத்தி நாளடைவில்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

தோல்நோய், பற்சிதைவு, எலும்பு தேய்தல் போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகி வருந்துவதை இப்போது நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம்.

நோய் வருமுன் காப்பதே நல்லது. என்பதால், நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த நீரையும், நச்சு மர நிழலையும் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதே அத்தகைய துன்பத்திலிருந்து நீங்கும் மாற்று வழி என்று புலப்படுத்துகிறார் வள்ளுவர்.

ஒவ்வாமையால் வரும் நோய்க்கு மருந்து

உட்கொள்ளும் உணவில் ஒத்துக்கொள்ளாதது ஏதேனும் இருந்தால் நம் ஆரோக்கியம் கெடும். இதனையே ஒவ்வாமை என்கிறது அறிவியல். இந்த ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் ஆரோக்கியக் கேடான விளைவுகள் பிற்பாடு நம் உடலில் பலவித நோய்களாய் மாறக்கூடும்.

ஒவ்வாமை நோயை நீக்க எப்பொருளால் ஒவ்வாமை வருகிறது என்பதை அறிந்து அப்பொருளை (Alergon) மிகச்சிறிய அளவில் உடலில் செலுத்தி, நம் உடலின் எதிர்ப்புசக்தியைத் தூண்டுவர். இதனால், நாளடைவில் உடலில் எதிர்பாற்றல் உண்டாகி அப்பொருளால் வரும் ஒவ்வாமை நீங்கும். சமீபத்தில் நாம் பார்த்த கொரோனா தடுப்பூசி முதற்கொண்டு பெரும்பாலான தடுப்பூசிகள் இந்த முறையில் செயல்படுவதுதான்.

அதேபோல, இன்றைய அறிவியல் மூலம் எந்தெந்த உணவுகளை உண்ணக்கூடாது, எவை உடலுக்கு என்னென்ன ஒவ்வாமையை விளைவிக்கும் என்பதையும் கண்டுபிடித்தார்கள். ஆனாலும், தடுப்பூசி மருந்துகள் போல அவற்றை உண்டு பார்க்காமல்,

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு. (945)

அத்தகைய உணவுகளை ஒதுக்கிவிடுதலே சிறந்த மருந்து என்கிறார் வள்ளுவர். 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த வள்ளுவர் இவை பற்றி சிந்தித்து, தனக்கு ஒவ்வாத உணவை உண்ணாமல் தவிர்த்து அவரவர் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் உணவை மட்டும் உண்டாலே எந்த ஒரு நோய் நிலையும் ஏற்படாது என்கிறார்.

தீய பழக்கத்தால் வரும் நோய்க்கு மருந்து

ஆண்கள் தீய பழக்கம் மற்றும் தீய நெறிமுறைகளை மேற்கொள்வதால் வரும் துன்பம் அவனது வாழ்க்கையை மட்டுமல்ல. அவனது தலைமுறையின் வாழ்க்கையையே சீரழிக்கும். செம்மை நெறி தவறி தீயவழியில் சென்றால், உடலாலும் மனதாலும் பல நோய்களுக்கு அவனோடு அவனைச் சேர்ந்தவர்களும் ஆளாக நேரிடும் என்பது நாம் அறிந்ததே. அவற்றில் முதன்மையானது மது அடுத்தது மாது.

மனித வாழ்வில் மது என்பது பன்னெடுங்காலமாகவே இருந்து வருகிறது. அதிலும் அது இப்போது அளவுக்கு அதிகமாகவே அதிகரித்திருக்கிறது. கல்லீரல் நோய்கள் உள்ளிட்ட பல நோய்கள் மது அருந்துபவருக்கு வருவது இப்போது நம்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

அனைவருக்கும் தெரியும். அதனால்தான் அதை நஞ்சோடு ஒப்பிடுகிறார் வள்ளுவர். . கள் குடிப்பது கொடிய பழக்கம். கள் குடிப்பதன் தீமையைச் சுட்டிக் காட்ட எண்ணிய வள்ளுவர், கள்ளுண்ணாமை குறித்து ஒரு அதிகாரமே எழுதியிருக்கிறார். அதிலும் கள்ளை நஞ்சோடு ஒப்பிட்டு,

துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்

நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர். (926)

என்கிறார்.

உறங்குபவர், செத்தவருக்கும், விழித்திருந்தாலும் கள்ளுண்டதால் அறிவிழந்திருக்கும் ஒரு மனிதருக்கும் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை என்கிறார் வள்ளுவர். உண்மைதான். நஞ்சை உண்ணச் சொன்னால் மறுக்கும் ஒருவர் கள்ளை இன்பத்துடன் உண்ணுவது, மதுவால் வரும் மரணம் சற்று தாமதம் என்பதைத் தவிர வேறென்னவாய் இருக்க முடியும் சொல்லுங்கள்.

மதுவுக்கு அடுத்து வருவது மது

உலகில் இன்று வரை 42.3 மில்லியன் உயிர்களை பலி கொண்டுள்ளது எச்.ஐ.வி என்னும் நோய்த் தொற்று. இதற்கு மருந்து இல்லை. இந்நோய்த் தொற்றுக்கு முக்கிய காரணி பொருட் பெண்டிர் தொடர்பே என்கிறது புள்ளிவிவரங்கள் .

காதல் மணத்தை மறுக்காத வள்ளுவர், காமத்தின் பொருட்டுச் செல்லும் பொருட் பெண்டிர் தொடர்பை மறுப்பது இந்த இடத்தில்தான். பொருட் பெண்டிர் தொடர்பு போன்ற ஒழுக்க கேடு பல நோய்களுக்கு இருப்பிடமாகும். அது அவரை மட்டுமின்றி அவரையே நம்பியிருக்கும் அவரது குடும்பத்தையும் பாதிக்கும் என்பதால்

ஆயும் அறிவினார் அல்லாக் கணங்கென்ப

மாய மகளிர் முயக்கு. (918)

என்று பொருட் பெண்டிருடன் தொடர்பை மறுக்கிறது வள்ளுவம். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற செம்மையான வழியில் நின்று பொருட் பெண்டிரை விரும்பாமல் வாழும் வாழ்க்கையே இத்தகைய கொடிய பழக்கத்திற்குச் சிறந்த மருந்தாகும் என்று நோயைக் குறிப்பிட்டு அதற்கு வைத்தியமும் சொல்கிறார் வள்ளுவர்.

சிரிப்பு சிகிச்சை

சிரிப்பின் நீளம் எவ்வளவோ, ஆயுளின் நீளம் அவ்வளவு என்பார்கள். உலகில் சிரிக்கத் தெரிந்த ஒரே உயிரினம் மனிதன் மட்டும்தான். ஆனால், இன்றைய உலகில் சிரிக்கவே மறந்து வாழ்வை இறுக்கமாக்கிக் கொண்டே செல்வதும் அவனேதான். வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும் என்பது வழக்குமொழி மட்டுமல்ல, அது ஒரு விஞ்ஞான உண்மையும் கூட. சிரிப்பு மகிழ்ச்சியை மட்டுமின்றி, அது நமக்கு ஆரோக்கியத்தையும் இலவச இணைப்பாக சேர்த்துத் தருகிறது.

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை
மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

**இடுக்கண் வருங்கால் நருக அதனை
அடுத்தார்வது அஃதொப்ப தில். (621)**

என்று வள்ளுவர் சொல்வது "சோதனைகளை எதிர்த்து வெல்லக் கூடியது, அச்சோதனைகளைக் கண்டு கலங்காமல் மகிழ்வுடன் இருக்கும் மனம்தான்' என்பதுதான். ஆனால், சோதனைகளே இல்லாத காலத்திலும், இந்தப் பொருளாதாரம் முக்கியமாய் மாறிவிட்ட இன்றைய இறுக்கமான பணிச்சூழலில் மனிதன் மகிழ்வுடன் இருக்கத் தவறிவிடுவதாலேயே, இப்போதெல்லாம் பெருநகரங்களில் சிரிக்கக் கூட மையங்கள் ஏற்படுத்திச் சிரிக்க வைக்கும் அளவு சூழ்நிலை வேதனையாய் மாறியுள்ளது என்று தோன்றுகிறது.

**நகையும் உவகையும் கொல்லும் சினத்தின்
பகையும் உளவோ பிற. (304)**

வாய்விட்டுச் சிரிப்பது புன்னகை, உள்ளத்தாற் சிரிப்பது உவகை. இந்த இரண்டையும் அழிக்கும் சினம், இறுக்கம் போன்றவற்றைக் கொன்று, மனதில் மகிழ்ச்சியை மலரச் செய்யும் சிரிப்பை மனிதன் இழந்துவிடவே கூடாது. அப்படி இழந்தாலேயே சிரிப்பை சிகிச்சையாய் அளிக்கும் நிலை இன்று வந்துள்ளது. என்றாலும், அந்தச் சிரிப்பு சிகிச்சை கூட உளவியல் ரீதியாக நல்ல முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துவதை பல்வேறு ஆய்வுகள் உறுதி செய்துள்ளன. மனம் விட்டு சிரிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் மரணம் ஒத்திப் போடப்படுகிறது. மன அழுத்தம், மனச்சோம்பல் போன்ற நிலைகள் தாண்டி மன ஆரோக்கியத்திற்கு வழி வகுக்கும் சிரிப்புக்குத் திருக்குறள் தந்த முக்கியத்துவம், அதை இழந்தால் இயல்பான சிரிப்புக்கும் மருத்துவம் தேடி அலையும் நிலை இறுக்கமான நிலை உருவாகும் என்பதை அப்போதே அவர் புரிந்து வைத்திருப்பார் போல என்று தோன்ற வைக்கிறது.

இருதய நோய்க்கு மருந்து

இன்றைய உலகில் உயிர் கொல்லும் நோய்களில் இன்னொரு பெரிய நோய் மாரடைப்பு. நம் அன்றாடப் பழக்க வழக்கம் உணவு ஆகியவைகளைக் கட்டுப்பாட்டோடு வைத்திருந்தால் மட்டுமே இந் நோயிலிருந்து தப்பிக்க முடியும் என்பதை நாம் அறிந்திருந்தாலும், அதிச்சியால் கொல்லும் நோய் மாரடைப்பு என்ற புரிதலும், நம் அன்றாடப் பழக்கவழக்கம் உணவு ஆகியவைகளைக் கட்டுப்பாட்டோடு வைத்திருந்தால் மட்டுமே இந்நோயிலிருந்து தப்பிக்கலாம். தெளிவும் சிந்தனையும் வள்ளுவருக்கு இருந்திருக்கிறது என்பதை,

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க் கில்லை

அதிர வருவதோர் நோய். (429)

என்ற குறட்பா மூலம் அறிய முடிகிறது. மாரடைப்பைத்தான் அவர் அதிர வரும் நோய் என்றும், இன்னலை எதிர்நோக்கி விழிப்புடன் இருப்பவரை இந்நோய் அணுகாது என்றும் வள்ளுவர் சொல்வது மாரடைப்பைக் கருத்தில் கொண்டே.

**கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை
மற்றும்**



**உலகத் திருக்குறள் மையம்
இணைந்து நடத்திய
உலகச் சாதனை மாநாடு**



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

மருத்துவனும் மருத்துவமும்

மனநலத்திலும் வள்ளுவர் தன் வல்லமையைக் காட்டத் தவறவில்லை.

ஐயப் படாது அகத்தது உணர்வானைத்

தெய்வத்தோடு ஒப்புக் கொளல். (702)

என்ற குறளில் அடுத்தவர் மனதில் உள்ளதைச் சந்தேகமில்லாமல் அறியக்கூடிய ஆற்றல் பெற்றிருக்கும் ஒருவனை மக்களில் ஒருவனாக அல்ல மனிதருள் தெய்வமாகவே கருத வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர். மனம் நன்றாய் இருப்பவர்களது குணத்தையே கணிக்க முடியவில்லை. ஆனால், மனம் பிறழ்ந்து நடப்பவர் மனத்தையும் கணித்து அவனைக் குணப்படுத்தும் வேலையையும் செய்பவன் உண்மையில் தெய்வத்தினும் மேலானவன் தான் என்று மனநல மருத்துவனை தெய்வத்திற்கும் மேல் என்று சொல்லாமல் அன்றே திருவள்ளுவர் சொல்லிவிட்டார்.

மருத்துவர்கள் தம்மை நாடிவரும் நோயாளிகளின் முகம் மற்றும் அவரது மனநுட்பத்தை அறிந்து கொண்டு செயல்பட்டால் நோயின் முழு காரணமும் விளங்கிவிடும் அதைத்தான் வள்ளுவர் கீழ்க்கண்டவாறு சொல்கிறார்.

முகம்நோக்கி நிற்க அமையும் அகம்நோக்கி

உற்ற துணர்வார்ப் பெறின. (708)

அகத்தில் உள்ளதை உணர்ந்து கொள்ளும் திறமையிருப்பின், அவர் முகத்துக்கு எதிரில் நின்றாலே போதுமானது என்று குறிப்பால் உணர்ந்து சிகிச்சை அளிக்கும் முறையைத் திருவள்ளுவர் அன்றே குறிப்பிட்டிருப்பதை இன்றைய மனநல மருத்துவர்கள் சிந்திக்க தக்கதாக உள்ளது.

மன நோய்க்கு மருந்து

மனித மனத்தில் ஏற்படும் துன்பம் அல்லது வலி வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஏமாற்றம் ,கவலை, மன அழுத்தம் ,மன உளைச்சல் இவற்றின் காரணமாக மனம் அமைதி இழந்து அதன் விளைவாக உள்ளமும் பின்பு உடலும் நலிவடைதலே உளநோய்.

உளநோய் பல காரணங்களால் ஒருவருக்கு ஏற்படலாம். அந்நோய்க்கு அடிப்படை காரணங்கள் மூன்று என்கிறார் வள்ளுவர்.

காமம் வெகுளி மயக்கம் இவ்மூன்றன்

நாமம் கெடக்கெடும் நோய். (360)

இதில் முதலில் உள்ளது காமம். இதற்கு விழைவு எல்லாவற்றையும் தமதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற பேராவல் என்று பொருள் கூறுகிறார் பரிமேலழகர்.

விரும்பியது கிடைக்காவிட்டால் கோபம் வரும். இதன் அடிப்படையில் எழுவது வெறுப்புணர்ச்சி. ஆசையும் கோபமும் சேர்ந்து கொண்டால் மனதில் தெளிவான சிந்தனை இருக்காது. ஆகையால் இவை ஒன்றி வந்து மன அமைதியை இழக்க செய்யும். இதை மனதில் கொண்ட வள்ளுவர் இம்மூன்றன்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

பெயர்கள் கூட உலகில் இருக்கக் கூடாது இவற்றை வேரோடு அழித்துவிட்டால் நோயே வராது என்கிறார்.

பெரும்பாலும் உள்ளம் தொடர்பான நோய் உணர்ச்சி அடிப்படையில் தான் உருவாகிறது. மருத்துவர்களும் ஆராய்ச்சியாளர்களும் சிரிப்பதால் ஆயுள் கூடும் கோபமும் கவலைகளும் ஆயுளைக் குறைத்து விடும் என்கிறார்கள். ஆக கோபம் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் என்பது உண்மை.

இதை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சொன்னவர் திருவள்ளுவர். ஒருவன் சாவிலிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமானால் சினம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற அறிவியல் உண்மையைச் சொன்னவர் திருவள்ளுவர்.

தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால்

தன்னையே கொல்லுஞ் சினம். (305)

கோபத்தை அறிவால் நீக்கி ஆரோக்கியத்தைக் காணலாம் எனத் திருக்குறள் வழிகாட்டுகிறது.

சாகாமல் வாழ விரும்பிய பாரதியும் சினத்தை முன்னே வென்றிடுவீர்; மேதினியில் மரணம் இல்லை என்றார். மரணம் இல்லாது வாழ அமிர்தம் தேவையில்லை சினத்தை நீக்கினாலே போதும் நலமோடு வாழலாம்.

மரபியல் மருத்துவம்

பரம்பரைக் கோளாறுகளைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதே மரபியல் மருத்துவம். ஒவ்வொரு உயிரும் தனது மரபு சார்பாக உருவாக்கப்படுகிறது; வளர்கிறது. பின்னர் தனது உயிரின் பரிணாமத்தைத் தொடர்கிறது. இந்த மரபுசார் உயிர் வாழ்க்கை இன்று நாம் கண்டறிந்த மருத்துவ அறிவியல்.

இந்த மரபுசார் உயிர் வாழ்க்கை நல்ல வளர்ச்சியின்றி போனால் மாறுபட்ட குறை நோய்கள் பிணிகளைக் காண்கிறோம். இன்றைய மருத்துவத்தில் இந்த மரபு நோய்களை அறிவியல் மூலம் மாற்றி அமைக்க முடியும். இதனைத் தான் ஆங்கிலத்தில் Genetic medicine என்றும் Genetic counselling என்றும் கூறுகிறார்கள். மேலும் வியக்கத்தக்க Cloning உயிர் உருவாக்கத்தையும் செயல்படுத்த முடிகிறது. மரபு மருத்துவத்தால் உயிர்களின் உருவங்களையும் உள்ளங்களையும் கூட மாற்றி அமைக்க முடியும்.

அதனை உணர்ந்தே திருவள்ளுவர், தன் மரபு சார்பினை உணர்ந்து அதன் வழி நோய்க் கூறுகள் முடங்குமாறு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொண்டால் அந்நோய்க் கூறுகள் முடங்கிப் போய் மரபு வழி வரும் நோய்கள் வராது என்பதனை,

சார்புணர்ந்து சார்பு கெடஒழுகின் மற்றழித்துச்

சார்தரா சார்தரு நோய். (359)

என்று கூறுகிறார்.

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

முடிவுரை

இறைக்க இறைக்க கிணற்று நீர் ஊறுவது போல, தோண்டத் தோண்ட நிலம் என்னும் நல்லாள் நல்குவது போல திருக்குறள் ஒவ்வொன்றும் இன்றைய மருத்துவ அடிப்படை கருத்துகளுக்கு ஏற்பாக விடயங்களை அள்ளித் தந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

பெரும்பாலான நோய்களுக்கு உணவே காரணமாக அமைவதால் உணவே மருந்தாக உள்ளது என்றும், தனக்கு ஒவ்வாத உணவை உண்ணாமல் தவிர்த்து அவரவர் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் உணவை மட்டும் உண்டாலே எந்த ஒரு நோயும் ஏற்படாது என்று கூறுவதிலிருந்து வள்ளுவரை ஒரு செரிமான மருத்துவர் என்றே சொல்லலாம். உடல் நோய்க்கு மருந்து கூறியதுடன் உளநோய் மருத்துவர் யார்? அவர் எவ்வாறு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்? என்பதையும் நோய்க்கான மருந்து என்ன? என்பதையும் தன் நூல் வழி கூறியுள்ளதால் மனநல மருத்துவத்திலும் வல்லமை உடையவர் வள்ளுவர் என்று அறிய முடிகிறது. மரபுசார் நோய்கள் வாராது காத்துக் கொள்ள வழி கூறியதால் இவர் ஒரு மரபணு மருத்துவர் என்றும் கூறலாம். உடலும் உளமும் நலமாய் இருக்க வள்ளுவர் சொல்லியவற்றைக் கடைபிடித்தால் நோயற்ற பெருவாழ்வு வாழலாம்.

துணை நின்ற நூல்கள் :

- 1.திருக்குறள் (பரிமேலழகர் உரை) கவிதா வெளியீடு.
2. திருக்குறள் மருத்துவ அறிவியல் களஞ்சியம். உலகத் திருக்குறள் மையம் 1995.

நான் கண்ட முடிவு

உடல் நலத்தை நாம் எல்லா வகையாலும் போற்றி வளர்த்து இவ்வுலக இன்பத்தையும் மறுவுலக இன்பத்தையும் பெறுமாறு உடல்நல வழிகளை இக்காலத்திலும் எக்காலத்தவரும் ஏற்கும் முறையில் நன்கு புலப்படுத்தியுள்ளதைத் தெள்ளிதின் உணர்ந்து வாழ்வோமானால் நீண்ட காலம் நோய் நொடியின்றி இன்பமாக வாழலாம் என்பதில் ஒரு சிறிதும் ஐயமில்லை என்பதே நான் கண்ட முடிவு.

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை
மற்றும்



உலகத் திருக்குறள் மையம்
இணைந்து நடத்திய
உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3