KALANJIYAM – International Journal of Tamil Studies
An international, peer-reviewed academic journal
e-ISSN: 2456-5148
Vol. 2, No. n04 (2017) 2

களஞ்சியம்
Peer-reviewed · Open access · Google Scholar
Crossref DOI · SJIF Impact Factor 3.7 · Quarterly
Online@: ngmtamil.in
DOI: 10.63300/kalanjiyam.v2in04.1

UGC Approved by Transparent Peer Review

ARTICLES

திருவள்ளுவரின் இயற்கை மருத்துவம்

NATURAL MEDICINAL REMEDIES IN THIRUVALLUVAR

Dr. U. Alibava[1,*]

[1] Professor & Head, Department of Tamil Studies, Bharathidasan University, Tiruchirappalli - 620 024. Tamil Nadu, India.

***Corresponding author:** Dr. U. Alibava, alibavapkm@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history
Received: 13 October 2017
Revised: 20 October 2017
Accepted: 21 October 2017
Published: 01 November 2017

Article ID
KIJTS-2017-0036

Peer review
Double-blind peer review

Keywords
Thiruvalluvar
Thirukkural
Natural Medicine
Marundhu
Dietary Practices
Disease Prevention
Health
Medical Philosophy.

ABSTRACT

Thiruvalluvar's Thirukkural, widely acclaimed as a universal ethical text, offers profound insights into human life, health, dietary practices, disease prevention, and medical care. This article explores the relationship between Thiruvalluvar's medical thoughts and the fundamental principles of natural medicine, with particular reference to the tenth chapter, Marundhu (Medicine), in the Porutpaal section of the Thirukkural. Through ten couplets (941–950), Thiruvalluvar emphasizes the importance of maintaining bodily balance, consuming food in appropriate quantities, understanding digestion, avoiding unsuitable foods, and preventing diseases through disciplined dietary habits. He also highlights the significance of identifying diseases, investigating their underlying causes, selecting appropriate treatment methods, and considering the patient's physical condition and the nature of the illness. Furthermore, he identifies four essential components of medical care: the patient, the physician, medicine, and the medical assistant. These ideas reveal conceptual similarities between Thiruvalluvar's medical philosophy and certain principles of natural medicine, particularly those related to food regulation, preventive healthcare, and healthy living. The article also examines the relevance of these ideas in contemporary society, where unhealthy food habits, physical inactivity, stress, and irregular lifestyles increasingly affect human health. Although the medical concepts of the Thirukkural should not be regarded as direct scientific evidence for all modern natural medicine practices, they remain valuable as timeless principles of healthy living and disease prevention. Thus, Thiruvalluvar's medical philosophy establishes the enduring significance of the principle that food is medicine, moderation is essential for health, and prevention is better than cure.

How to cite this article: Dr. U. Alibava (2017). திருவள்ளுவரின் இயற்கை மருத்துவம். *KALANJIYAM – International Journal of Tamil Studies*, *2*(n04), 1. https://doi.org/10.63300/kalanjiyam.v2in04.1
Copyright and licence: © 2017 The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

முனைவர் உ. அலிபாவா,

பேராசிரியர் & தலைவர்,

தமிழியல்துறை, பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024

Email : alibavapkm@gmail.com

தமிழ் இலக்கிய உலகில் தனக்கெனத் தனித்துவமான இடத்தைப் பெற்றுள்ள திருக்குறள், உலகப் பொதுமறையாகப் போற்றப்படுகிறது. மனித வாழ்வின் அறம், பொருள், இன்பம் ஆகிய மூன்று நிலைகளையும் எடுத்துரைக்கும் திருவள்ளுவர், மனிதனின் உடல்நலம், உணவுப் பழக்கம், நோயற்ற வாழ்வு, மருத்துவம் ஆகியவற்றைப் பற்றியும் ஆழமான கருத்துகளைப் பதிவு செய்துள்ளார்.

மனித வாழ்வில் உடல்நலம் என்பது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். உடல் நலமாக இருந்தால்தான் மனிதனால் தனது அன்றாடக் கடமைகளைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். மனதையும் நன்றாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். இத்தகைய உடல்நலத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த திருவள்ளுவர், திருக்குறளின் பொருட்பாலில் குடியியல் பகுதியில் 95-ஆம் அதிகாரமாகிய 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தில் பத்துக் குறட்பாக்களின் வழியாக மருத்துவச் சிந்தனைகளை விளக்குகிறார்.

இன்றைய உலகில் இயற்கை மருத்துவம், உணவே மருந்து, நோய் வருமுன் காத்தல், உடல் இயங்கியலைப் புரிந்துகொள்ளுதல் போன்ற கருத்துகள் பெரிதும் பேசப்படுகின்றன. இவற்றுக்கான அடிப்படையான வாழ்வியல் சிந்தனைகளைத் திருவள்ளுவரின் மருந்து அதிகாரத்தில் காணமுடிகிறது.

திருக்குறளில் மருந்து அதிகாரத்தின் அமைப்பு

திருவள்ளுவர் மருந்து அதிகாரத்தில் பத்து குறள்களை அமைத்துள்ளார். இவற்றை உள்ளடக்கத்தின் அடிப்படையில் இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பகுக்கலாம்.

1.
    a. **முதல் பிரிவு :**

1. உணவு, உணவின் அளவு, செரிமானம் **(குறள் 941 - 942)**

2.உணவுக் கட்டுப்பாடு - அளவாக உண்ணுதல் (**943, 946, 947)**

3. ஒவ்வாத உணவுகளை உண்ணக் கூடா -நோய்த் தடுப்பு **(944, 945)**

1.
    a. **இரண்டாம் பிரிவு :**

1. நோயைக் கண்டறிதல், நோய்க்கான காரணம் அறிதல் **(குறள் 948 - 949)**

2.மருத்துவம் செய்தல், மருத்துவ மேலாண்மை (950)

இந்த அமைப்பு, மனிதனின் உடல்நலத்தைப் பாதுகாப்பதில் உணவுப் பழக்கத்திற்கும் மருத்துவ அறிவிற்கும் சமமான முக்கியத்துவம் வழங்குகிறது.

உணவே மருந்து - திருவள்ளுவரின் உணவியல் சிந்தனை

மருத்துவ நூலோர் சொல்லும் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்னும் மூன்றும் ஒருவனின் உணவாலும் செயலாலும் அவற்றுக்கு ஒத்து இல்லாது, மிகுந்தோ குறைந்தோ இருந்தால் நோய் உண்டாகும் என்கிறார் வள்ளுவர். இதனை,

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும், நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள். 941)

எனும் குறள் உணர்த்துகிறது.

உடல் சமநிலையும் நோய் வரக் காரணமும்

'மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும்' எனும் இக்குறளில் அவர் உடலின் இயல்பான சமநிலையை வலியுறுத்துகிறார். எதுவும் அளவுக்கு மீறினால் தீமையை ஏற்படுத்தும் என்ற வாழ்வியல் உண்மையை எடுத்துரைக்கிறார். இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கருத்துகளிலும் உடலின் இயல்பான செயல்பாடுகள், உணவு, ஓய்வு, உடல் இயக்கம் ஆகியவற்றில் சமநிலை பேணுதலும் இதில் வலியுறுத்தப்படுகிறது. இங்கு வள்ளுவர் கூறும் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் ஆகியவை அக்கால மருத்துவக் கோட்பாட்டைச் சார்ந்தவை. இவற்றை நவீன மருத்துவத்தின் உடலியல் விளக்கங்களுடன் நேரடியாக ஒன்றாகக் கருத முடியாது.

உணவே மருந்தாகும் உயரிய கோட்பாடு

'ஒருவன் முதலில் உண்டது சீரணமாகி விட்டதை நன்கு அறிந்து அதன் பிறகு உண்டால், அவன் உடம்புக்கு மருந்து என்று ஒன்று வேண்டியது இல்லை' என்பது வள்ளுவரின் தீர்க்கமான கருத்தாகும். இதனை அவர்,

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு, அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின் (குறள். 942)

எனும் குறளில் எடுத்துரைக்கிறார். இக்குறள் உணவுக்கும் உடல்நலத்திற்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை எடுத்துரைக்கிறது. உணவு என்பது பசியைத் தீர்ப்பதற்கான பொருள் மட்டுமல்ல; அது உடலின் வளர்ச்சிக்கும் இயக்கத்திற்கும் அடிப்படையாகும். இயற்கை மருத்துவத்தில் இயற்கையான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல், உணவின் தரத்தைப் பேணுதல், செரிமானத்திற்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுதல் போன்றவை வலியுறுத்தப்படுகின்றன. இதன் அடிப்படையில், திருவள்ளுவரின் உணவியல் சிந்தனை இயற்கை மருத்துவத்தின் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக் கருத்துடன் ஒத்துப்போகிறது.

அளவாக உண்ணுதல்

உணவின் அளவு என்பது உடல்நலத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. தேவைக்கு அதிகமாக உண்பதும், உடலுக்குத் தேவையான உணவைத் தவிர்ப்பதும் உடல்நலத்தைப் பாதிக்கலாம். இயற்கை மருத்துவத்தின் உணவியல் அணுகுமுறையில் உடலின் தேவையை உணர்ந்து உண்பது, உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது, உணவு நேரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவது ஆகியவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்படுகிறது.

'உண்ட உணவு செரித்த பின்னர், உடலுக்குத் தேவையான அளவை அறிந்து உண்பதே நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கான வழியாகும்' என்பதை வள்ளுவர்,

அற்றால் அளவுஅறிந்து உண்க; அஃதுஉடம்பு

பெற்றான் நெடிதுஉய்க்கும் ஆறு (குறள். 943)

எனக் காட்டுகிறார்.

அளவுக்கு மீறிய உணவின் தீமை

அளவறிந்து உண்பவனிடம் இன்பம் நிலைபெறும்; அளவுக்கு மீறி உண்பவனிடம் நோய் நிலைபெறும். குறைவாக உண்பதே நல்லது என்று அறிந்து உண்பவனிடம் இன்பம் விலகாமல் இருப்பது போல், மிக அதிகமாக உண்பவனிடம் நோய் விலகாமல் இருக்கும் என்பதை,

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்,

கழிபேர் இரையான்கண் நோய் (குறள். 946)

எனும் குறள் காட்டுகிறது. இக்குறள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தை மிகத் தெளிவாக விளக்குகிறது. உணவு உடலுக்கு நன்மை தர வேண்டுமே தவிர, நோயை ஏற்படுத்தும் காரணியாக மாறக்கூடாது. இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் அதிகக் கொழுப்பு, அதிகச் சர்க்கரை, அளவுக்கு மீறிய உணவு, ஒழுங்கற்ற உணவு நேரம் போன்றவை பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையவை. இவற்றைத் தவிர்ப்பதில் வள்ளுவரின் அளவறிந்து உண்ணும் அறிவுரை பொருத்தமானதாக உள்ளது.

அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் நோய்கள்

தன் வயிற்றுப் பசி அளவு தெரியாமல் மிக அதிகமாக உண்டால் அவன் உடம்பில் நோய்கள் அளவு இல்லாமல் வளரும்.

தீஅளவு அன்றித் தெரியான் பெரிதுஉண்ணின்,

நோய்அளவு இன்றிப் படும் (குறள். 947)

உணவின் அளவை அறியாமல், செரிமானத் திறனை மீறி அதிகமாக உண்பவன் எண்ணற்ற நோய்களுக்கு ஆளாவான் என்பது இக்குறளின் கருத்தாகும். மனித உடலின் தேவைக்கு ஏற்ற அளவில் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை இக்குறள் மீண்டும் வலியுறுத்துகிறது. இதன் மூலம் நோய் வந்த பின்னர் அதற்கான மருந்தைத் தேடுவதைவிட, நோய் வராமல் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதே சிறந்தது என்ற நோய்த்தடுப்பு அணுகுமுறையை வள்ளுவர் முன்வைக்கிறார்.

பசியறிந்து உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் - ஒவ்வாத உணவுகளை உண்ணக் கூடாது

முன்பு உண்ட உணவு சீரணமாகிவிட்டதை அறிந்து, நன்கு பசி ஏற்பட்ட பின்னர் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளைத் தவிர்த்து உண்ண வேண்டும் என்பதே,

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து, மாறுஅல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து (குறள். 944)

எனும் இக்குறளின் கருத்தாகும். இக்குறளின் மூலம் உணவு உட்கொள்ளும்போது உடலின் தேவையையும் உணவின் தன்மையையும் அறிந்து செயல்பட வேண்டும் என்று வள்ளுவர் அறிவுறுத்துகிறார். இயற்கை மருத்துவத்தின் உணவியல் சிந்தனையிலும் உடலுக்கு ஏற்ற உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல், உண்மையான பசியை மதித்தல் போன்றவை இடம்பெறு கின்றன.

உணவுப் பழக்கமும் நோயற்ற வாழ்வும்

'ஒருவன் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளைத் தவிர்த்து, பொருத்தமான உணவுகளை அளவோடு உட்கொண்டால் அவன் உயிருக்கு நோயால் வரும் துன்பம் இல்லை. நோய் வராமல் பாதுகாக்கவும் முடியும்' என்பதை,

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துஉண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு (குறள். 945)

எனும் குறளில் வள்ளுவர் நுட்பமாகப் பதிவு செய்கிறார். உணவின் தரம், உடலின் தன்மை, உணவின் அளவு ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து உண்ணுதல் இன்றியமையாதது என்பதை இக்குறள் வலியுறுத்துகிறது. இன்றைய ஊட்டச்சத்து அறிவியலும் தனிநபரின் உடல்நிலை, வயது, செயல்பாடு ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ற உணவுத் தேர்வின் அவசியத்தை எடுத்துரைக்கிறது.

நோயை மருத்துவர் அறிதலும் நோயின் தன்மையை ஆராய்தலும்

நோயாளியின் உடல் மாற்றங்களால் வந்துள்ள நோயை இன்னது என்று அறிந்து, அந்த நோய் வந்ததற்கான மூலகாரணத்தையும், அதைத் தீர்க்கும் வழியையும் அறிந்து, அதைப் போக்குவதில் தவறு வந்துவிடாமல் மருத்துவர் செய்லபட வேண்டும் என,

நோய்நாடி, நோய்முதல் நாடி, அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி, வாய்ப்பச் செயல் (குறள். 948)

எனும் குறளின் வாயிலாக வள்ளுவர் மருத்துவருக்கு வழிகாட்டுகிறார். நோய் என்ன என்பதை முதலில் ஆராய வேண்டும். பின்னர் அந்த நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். அதனைத் தணிப்பதற்கான வழிமுறையை ஆராய்ந்து, பொருத்தமான முறையில் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்பதை இக்குறளின் வழியாக விளக்கம் தருகிறார். இக்குறள் மருத்துவத் துறையின் அறிவியல் அணுகுமுறையை எடுத்துரைக்கிறது. இதில் நான்கு முக்கிய நிலைகள் காணப்படுகின்றன:

1.நோயைக் கண்டறிதல்.

2. நோய்க்கான காரணத்தை ஆராய்தல்.

3. நோயைத் தணிக்கும் வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

4. பொருத்தமான மருத்துவத்தைச் செயல்படுத்துதல்.

இன்றைய மருத்துவத்துறையிலும் நோயறிதல், நோய்க்கான காரணம் கண்டறிதல், சிகிச்சைத் திட்டமிடுதல், சிகிச்சை அளித்தல் ஆகியவை முக்கியமான நிலைகளாக உள்ளன. இயற்கை மருத்துவத்திலும் நோயாளியின் உணவுப் பழக்கம், வாழ்க்கை முறை, உடல்நிலை போன்றவற்றை ஆராய்ந்து அணுகுவது முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. எனவே, இக்குறள் மருத்துவத்தில் ஆராய்ச்சி மனப்பான்மையின் அவசியத்தை எடுத்துரைக்கிறது.

காலம், நோயாளி, நோயின் தன்மை

மருத்துவ நூலை நன்கு கற்ற மருத்துவர், நோயளியின் நோயைப் போக்க முயலும்போது, நோயாளியின் வயது, அந்நோய் வந்திருக்கும் காலம், நோயைப் போக்கத் தனக்குத் தேவையாகும் காலம் ஆகியவற்றை எண்ணிச் செயல்பட வேண்டும்' என்பதை,

உற்றான் அளவும், பிணிஅளவும், காலமும்

கற்றான் கருதிச் செயல் (குறள். 949)

எனும் குறளில் வலியுறுத்தும் வள்ளுவர், 'நோயுற்றவரின் உடல் நிலை, நோயின் தீவிரம், காலச் சூழல் ஆகியவற்றை அறிந்து மருத்துவ அறிவுடையவர் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்' என்பதைத் திட்டவட்டமாக இக்குறளில் காட்டுகிறார். அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் ஒரே வகையான சிகிச்சை பொருந்தாது என்பதை வள்ளுவர் உணர்த்துகிறார். நோயாளியின் வயது, உடல் வலிமை, நோயின் தன்மை, நோயின் தீவிரம், காலநிலை போன்றவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் எனவும் வழிகாட்டுகிறார். இது இன்றைய மருத்துவத்தில் பேசப்படும் தனிநபர் சார்ந்த சிகிச்சை அணுகுமுறையுடன் கருத்தளவில் ஒத்திருக்கிறது.

மருத்துவ முறை : மருந்து என்பது என்ன? மருத்துவத்தின் நான்கு கூறுகள்

'நோயாளி, மருத்துவர், மருந்து, அதைத் தயாரிப்பவர் என மருந்து நான்கு வகைப்படும்' என்கிறார் வள்ளுவர்.

உற்றவன், தீர்ப்பான், மருந்து,உழைச் செல்வான்என்று

அப்பால்நால் கூற்றே மருந்து (குறள். 950)

என்பது வள்ளுவர் கூறும் நான்கு வகையாகும். நோயுற்றவர், நோயைத் தீர்க்கும் மருத்துவன், மருந்து, மருந்தை உரிய முறையில் அளித்து உதவுபவர் என மருத்துவம் நான்கு கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது என்பது இக்குறளின் கருத்தாகும். திருவள்ளுவர் மருத்துவம் என்பது மருந்தை மட்டும் சார்ந்ததல்ல என்பதை இக்குறளின் வழியாக விளக்குகிறார். மருத்துவத்தின் சிறப்பான செயல்பாட்டிற்கு நான்கு கூறுகளும் அவசியம் என்கிறார்:

- நோயாளி - சிகிச்சையைப் பெறுபவர்.
- மருத்துவர் - நோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பவர்.
- மருந்து - நோயைக் குணப்படுத்தப் பயன்படும் மருத்துவப் பொருள்.

- உதவியாளர் - மருத்துவச் செயல்பாட்டிற்கு உறுதுணையாக இருப்பவர்.

இதன் மூலம் மருத்துவம் என்பது தனிநபரின் முயற்சி மட்டுமல்ல; பலரின் ஒருங்கிணைந்த பங்களிப்பால் நிறைவேறும் ஒரு செயல்முறை என்பதை வள்ளுவர் எடுத்துரைக்கிறார்.

திருவள்ளுவரின் மருத்துவச் சிந்தனையும் இயற்கை மருத்துவமும்

இயற்கை மருத்துவம் என்பது உணவு, வாழ்க்கை முறை, உடல் இயக்கம், ஓய்வு, சுற்றுச்சூழல் போன்றவற்றின் வழியாக உடல்நலத்தைப் பேணுவதற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் அணுகுமுறையாகும். திருவள்ளுவர் மருந்து அதிகாரத்தில் கூறியுள்ள கருத்துகளுக்கும் இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கருத்துகளுக்கும் இடையே பின்வரும் ஒற்றுமைகளைக் காணலாம்.

திருவள்ளுவரின் சிந்தனை	**இயற்கை மருத்துவ அணுகுமுறை**
அளவறிந்து உண்ணுதல்	உணவுக் கட்டுப்பாடு
செரித்த பின்னர் உண்ணுதல்	செரிமானத்திற்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கம்
உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவைத் தவிர்த்தல்	உடலுக்கு ஏற்ற உணவுத் தேர்வு
அளவுக்கு மீறி உண்ணாமை	உணவின் அளவைப் பேணுதல்
நோயின் காரணத்தை ஆராய்தல்	நோய்க்கான காரணிகளை ஆராய்தல்
நோயாளியின் தன்மையை அறிதல்	தனிநபர் உடல்நிலைக்கேற்ற அணுகுமுறை
மருத்துவத்தின் நான்கு கூறுகள்	ஒருங்கிணைந்த மருத்துவப் பராமரிப்பு

இந்த ஒப்பீட்டின் வழியாகத் திருவள்ளுவரின் மருத்துவச் சிந்தனையில் உணவியல் மற்றும் நோய்த்தடுப்பு சார்ந்த கருத்துகள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றன என்பது தெளிவாகிறது. இருப்பினும், திருக்குறளின் மருத்துவக் கருத்துகளை இன்றைய இயற்கை மருத்துவத்தின் அனைத்து நடைமுறைகளுக்கும் அறிவியல் ஆதாரமாகக் கொள்ள முடியாது. இரண்டிற்கும் இடையிலான ஒற்றுமைகளை வரலாறு மற்றும் கருத்தியல் அடிப்படையில் அணுக வேண்டும்.

இன்றைய சமூகத்தில் திருவள்ளுவரின் மருத்துவச் சிந்தனையின் தேவை

இன்றைய மனித வாழ்க்கை பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகியுள்ளது. உணவுப் பழக்கம், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, உடல் உழைப்பின்மை, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை போன்றவை உடல்நலத்தைப் பாதிக்கின்றன. இத்தகைய சூழலில் திருவள்ளுவரின் பின்வரும் கருத்துகள் இன்றும் பயனுள்ள வாழ்க்கை வழிகாட்டுதல்களாக அமைகின்றன.

1. **உணவுக் கட்டுப்பாடு:** தேவைக்கு ஏற்ப உணவை உட்கொள்ளுதல்.

2. **உணவின் தரம்:** உடலுக்கு ஏற்ற உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

3. **செரிமானத்திற்கு முக்கியத்துவம்:** உணவுப் பழக்கத்தில் ஒழுங்கைக் கடைப்பிடித்தல்.

4. **நோய்த் தடுப்பு:** நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளைத் தவிர்த்தல்.

5. **மருத்துவ அறிவு:** நோயின் தன்மையை அறிந்து தகுந்த சிகிச்சை பெறுதல்.

6. தனிநபர் நலம்: ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலைக்கும் தேவைக்கும் ஏற்ற மருத்துவ அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுதல்.

இவ்வாறு திருவள்ளுவரின் சிந்தனைகள் தனிமனித உடல்நலத்தை மட்டுமன்றி, ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கும் வழிகாட்டுகின்றன.

திருவள்ளுவர் உடல்நலத்தைப் பாதுகாப்பதில் உணவுப் பழக்கத்திற்கு முதன்மையான இடத்தை வழங்குகிறார். உணவின் அளவு, உணவின் தன்மை, செரிமானம் ஆகியவை உடல்நலத்துடன் தொடர்புடையவை என்பதை வலியுறுத்துகிறார். உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் வழியாக நோய்களைத் தவிர்க்க முடியும் என்ற நோய்த்தடுப்புச் சிந்தனையை முன்வைக்கிறார். நோயின் காரணத்தை ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்ற மருத்துவ அணுகுமுறையை விளக்குகிறார். நோயாளியின் உடல்நிலை, நோயின் தன்மை, காலம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்கிறார். மருத்துவம் என்பது மருத்துவர், நோயாளி, மருந்து, உதவியாளர் ஆகியோரின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாடு என்பதை எடுத்துரைக்கிறார். இயற்கை மருத்துவத்தின் உணவியல் மற்றும் வாழ்க்கை முறை சார்ந்த சில அடிப்படைக் கருத்துகளுடன் திருவள்ளுவரின் சிந்தனைகள் ஒத்துப்போகின்றன. திருவள்ளுவர் இயற்றிய திருக்குறள் மனித வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளுக்கும் வழிகாட்டும் ஓர் ஒப்பற்ற வாழ்வியல் நூலாகும். அதில் இடம்பெற்றுள்ள மருந்து அதிகாரம் மருத்துவச் சிந்தனையின் சிறப்பை எடுத்துரைக்கும் தனித்துவமான பகுதியாக விளங்குகிறது. மனிதன் நோயுற்ற பின்னர் மருந்தைத் தேடுவதைவிட, நோய் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதைத் திருவள்ளுவர் வலியுறுத்துகிறார். குறிப்பாக, அளவறிந்து உண்ணுதல், செரித்த பின்னர் உணவு உட்கொள்ளுதல், உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளைத் தவிர்த்தல் போன்ற கருத்துகள் அவரது உணவியல் அறிவை வெளிப்படுத்துகின்றன. மேலும், நோயின் தன்மையையும் காரணத்தையும் ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்ற கருத்து அவரது மருத்துவ அறிவின் ஆழத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. மருத்துவம் என்பது மருந்தை மட்டுமே சார்ந்ததல்ல; நோயாளி, மருத்துவர், மருந்து, உதவியாளர் ஆகிய நான்கு கூறுகளின் ஒருங்கிணைப்பால் நிறைவேறுவது என்பதையும் விளக்குகிறார். இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைகளில் ஒன்றான உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை சார்ந்த உடல்நலப் பாதுகாப்புக் கருத்துகளுடன் திருவள்ளுவரின் சிந்தனைகள் பல இடங்களில் கருத்தியல் ஒற்றுமை கொண்டுள்ளன. இருப்பினும், திருக்குறள் ஒரு நவீன மருத்துவ நூல் அல்ல; அது காலத்தைக் கடந்த வாழ்வியல்

அறிவுக் களஞ்சியம் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எனவே, **"உணவே மருந்து; அளவே உடல்நலத்தின் அடிப்படை; நோய்த்தடுப்பே சிறந்த மருத்துவம்"** என்ற வாழ்வியல் உண்மையைத் திருவள்ளுவரின் மருந்து அதிகாரம் உணர்த்துகிறது. திருவள்ளுவர் கூறிய மருத்துவச் சிந்தனைகளை இன்றைய அறிவியல் மருத்துவ அறிவுடன் இணைத்து ஆராய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான தனிமனிதனையும் நோயற்ற சமூகத்தையும் உருவாக்க முடியும்.

துணைநூற்பட்டியல்

References

திருக்குறள், பரிமேலழகர் உரை
திருக்குறள், மு. வரதராசனார் உரை
திருக்குறள், சாலமன் பாப்பையா உரை