**Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies**
களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global Indexing | Google Scholar Impact Factor
Issue DOI: https://doi.org/10.63300/kijts06022026
https://ngmtamil.in

# Lifestyle and Medical Systems of Sangam Age Tamils

**Dr. P. Chandran***,
*Associate Professor, Department of Tamil,*
*Sri Vignesh College of Engineering and Technology,*
*No. 1 Tollgate, Koothur, Tiruchirappalli - 621216.*
ORCiD: *https://orcid.org/0009-0001-9776-4968*
*Corresponding Author EMail: chandranpchandru@gmail.com, Tel: 9750722541,8883433809*
DOI: https://doi.org/10.63300/kijts06022026.06

**Article Info**
Received on 12-July-2026, Revised on 15-July-2026, Accepted on 15-July-2026, Published on 01-Aug-2026

## ABSTRACT

The Sangam era (300 BCE – 300 CE) is widely regarded as the Golden Age of Tamil civilization, characterized by a lifestyle deeply attuned to nature, rich cultural traditions, and advanced scientific thinking. This paper examines the traditional medical systems practiced by the Sangam Tamils, detailing their foundational methods, objectives, and practical applications. Furthermore, it analyzes how these ancient healthcare practices have evolved into modern medical frameworks and highlights their potential relevance to global treatment practices today.

***KEYWORDS:*** *Sangam Era, Tamil Civilization, Traditional Medicine, Ancient Healthcare, Medical History, Lifestyle and Culture, Scientific Thinking, Siddha Medicine, Modern Healthcare Evolution.*

Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

# சங்ககால தமிழர்களின் வாழ்வியலும் மருத்துவ முறைகளும்

**[1]முனைவர் ப. சந்திரன்,**
இணைப் பேராசிரியர், தமிழ்த் துறை,
ஸ்ரீ விக்னேஷ் பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரி
No:1 டோல்கேட். கூத்தூர். திருச்சி -621216.

**அறிமுகம்**

சங்ககாலம் தமிழர்களின் பொற்காலமாகக் கருதப்படுகிறது. கி.மு. 300 முதல் கி.பி. 300 வரையிலான காலப்பகுதி சங்ககாலம் என அழைக்கப்படுகிறது. இக்காலத்தில் தமிழர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தனர். அவர்களின் வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம், தொழில், பண்பாடு, மருத்துவ அறிவு ஆகியவை உயர்ந்த நாகரிகத்தையும் அறிவியல் சிந்தனையையும் வெளிப்படுத்துகின்றன.

**முகவுரை:**

சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் எவ்வகையான மருத்துவ முறைகளை பின்பற்றி வந்தனர் மேலும் அவற்றின் முறைகள் இன்று எந்த அடிப்படையில் வளர்ந்திருக்கிறது என்பதை பற்றியும் அவற்றின் பயன்பாடுகளையும் அவற்றின் நோக்கங்களையும் அநேக நாடுகளில் உள்ள மக்களுக்கு தேவையான மருத்துவ சிகிச்சை முறை பற்றி இக்கட்டுரை ஆராய்கிறது.

**சங்ககால தமிழர்களின் வாழ்வியல்:**

சங்ககால மக்கள் இயற்கையை மையமாகக் கொண்டு வாழ்ந்தனர். அவர்களின் வாழ்க்கை ஐவகை நிலங்களான குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தது. ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் தனித்தனி தொழில், உணவு, உடை, பண்பாடு மற்றும் வாழ்வியல் முறைகள் இருந்தன.

வேளாண்மை, கால்நடை வளர்ப்பு, மீன்பிடித்தல், வணிகம், கைவினைத் தொழில்கள் ஆகியவை முக்கியத் தொழில்களாக இருந்தன. பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகம், விவசாய உதவி, நெசவு போன்ற பணிகளில் பங்காற்றினர். மக்கள் விருந்தோம்பல், வீர உணர்வு, அன்பு, அறநெறி ஆகியவற்றைப் போற்றி வாழ்ந்தனர்.

**சங்ககாலத் தமிழர்களின் மருத்துவ முறைகள்:**

சங்ககால மருத்துவம் இயற்கை மருத்துவமாக விளங்கியது. நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் குணப்படுத்துவதற்கும் மூலிகைகள், மரப்பட்டைகள், வேர்கள், இலைகள், பூக்கள் போன்ற இயற்கை வளங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன.

Copyright © Author(s), DOI: https://doi.org/10.63300/kijts06022026 

"உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு" என்ற கொள்கைக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டது. சத்தான உணவு, தூய்மையான குடிநீர், உடல் தூய்மை, ஒழுங்கான வாழ்க்கை முறை ஆகியவை நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையாகக் கருதப்பட்டன.

போரில் காயமடைந்த வீரர்களுக்கு மூலிகைக் கட்டுகள், எண்ணெய் சிகிச்சை, மருந்துக் களிம்புகள் போன்ற சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டன. நோயாளியின் உடல்நிலை, வயது, நோயின் தன்மை ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து மருத்துவர்கள் சிகிச்சை அளித்தனர். சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த தமிழர்கள் அவ்வப்போது மருத்துவ சிகிச்சை முறை எப்படி இருந்தது என்ற அமைப்பை நாம் கண்டுகொண்டால் அவைகள் மிகவும் சிறப்பானதாகவும் எளிமையானதாகவும் இயற்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவும் அமைந்திருந்தது. அக்கால மக்களின் மருத்துவ அறிவு சிகிச்சை முறை மருந்தியல் வகை போன்றவைகள் இலக்கியங்களிலும் பல கல்வெட்டுகளிலும் அனேக இடங்களில் காணப்படுகிறது. சங்ககால மக்கள் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் அவற்றிற்கான தீர்வுகள் என்ன என்பதை அறிந்து அன்றிருந்த சித்தர்களின் கருத்துக்களை ஆராய்ந்து தன் நோய்க்கு ஏற்றவாறு காலங்களில் தட்பவெட்ப நிலைக்கேற்றவாறு சிகிச்சை முறையையும் மருந்தில் வகையையும் தயார் செய்து பாதுகாத்து வந்தனர். அதோடு மட்டுமல்ல அது என்ன நோய்கள் யார் யாருக்கெல்லாம் வருகிறது என்பதை மிக சரியாக ஆய்வு செய்து என்ன நோய் என்ன காரணம் என்பதை முடிவு செய்து வந்தனர். பின்பு அந்த நோய்க்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கலாம் என்பதை பற்றியும் அந்த நோய் வருவதற்கான காரணங்களை பற்றியும் நன்கு ஆராய்ந்து சித்தர்களின் கருத்துக்களில் ஆய்வில் கொண்டு இந்த நோய்க்கு என்ன மருந்து என்பதை சரியாக கவனத்தில் கொண்டு பின் விளைவுகள் ஏதும் ஏற்படாதவாறு நோயாளிக்கு பக்க விளைவு எந்த நேரத்தில் எக்காலத்திலும் எந்த உறுப்புகளையும் பாதிக்காத வண்ணம் மற்றும் அந்த நோய்க்கான மருந்து காரணமாக மற்ற மக்களுக்கு எவ்விதமான பாதிப்பும் பக்கவழிவும் ஏற்படாத வண்ணம் மருந்தியல் முறையை வகைப்படுத்தினர். மேலும் சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த முன்னோர்களின் கருத்துக்களையும் அறிவுரைகளையும் கேட்டு தன் நோயின் தன்மை அறிந்து அவர்களின் படி மருத்துவ முறையை பின்பற்றி வந்தனர்.

**சங்ககால மக்களின் மருத்துவம் :**

அதன் அடிப்படையில் சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களின் நோய்கள் அனேகமாக இருந்தது. நாம் அவற்றை முழுமையாக இக்கட்டுரையில் பார்க்க முடியாது. ஆதலால் ஒரு சில நோய்கள் பற்றியும் நோய்களுக்கு முறையான சிகிச்சை பற்றியும் மற்றும் மருத்துவ முறை பற்றியும் நாம் ஆராய்வோம்.

**சங்ககால மக்களின் மருத்துவ முறையின் சிறப்பு அம்சங்கள் :**

மலை காடு வயல் போன்ற பகுதிகளில் வளரும் மூலிகைகள் மருந்தாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தனர்.

மஞ்சள் துளசி நெல்லிக்காய் கடுக்காய் வேம்பு போன்ற தாவரங்கள் நோய்களுக்கு அரு மருந்தாக இருந்தன.

**இயற்கை சார்ந்த சிகிச்சை முறைகள்:**

உணவே மருந்து என்ற குழுவின் படி சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் மிக ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளையும் பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடித்து வந்தனர்.

உடல்நலத்தை பாதுகாக்க உணவு உறக்கம் உடற்பயிற்சி ஆகிவிட்டது மிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டு வாழ்ந்து வந்தனர்.

**வெட்டு காயங்களும் சிகிச்சை முறைகளும்**:

வீட்டில் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தில் விளையாடும் பொழுதோ அல்லது விவசாயம் செய்யும் பொழுது அல்லது வெளியில் பயணம் செய்கின்றபோது தெரியாமல் ஏற்படும் காயங்களுக்கு மூலிகை மருந்துகள் எண்ணெய்கள் மற்றும் கட்டு போடும் முறைகள் போன்றவற்றை மிகச் சரியாக சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் கடைபிடித்து வந்தனர்.

ரத்தப் போக்கை நிறுத்தவும் கால் கை கால் எலும்பு முறிவை சரி செய்தல் போன்ற மருத்துவ முறையான மருத்துவ அறிவையும் பெற்றிருந்து சிறப்பாக வாழ்ந்து வந்தனர்.

**வைத்தியர்:**

தற்போது உள்ள காலகட்டத்தில் வைத்தியர்களை மருத்துவர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். ஆனால் சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் மருத்துவர்கள் வைத்தியர் என்றே பெயரிட்டு அழைத்து வந்தனர்.

அவர்கள் நோயின் காரணத்தை அறிந்து மேலும் அதற்கேற்ற சிகிச்சை முறையையும் நன்கு அறிந்து அவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்தனர். சுகாதார வாழ்க்கையின் விழிப்போடு இருத்தல்:

குடிநீரின் தூய்மை மற்றும் சுற்றுப்புற சுத்தம் மற்றும் தனிநபர் சுகாதாரம் ஆகியவற்றில் அதிகமான கவனத்தை செலுத்தி மிக ஆரோக்கியமாக சங்கட மக்கள் வாழ்ந்து வந்தனர்.

**சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவ முறைகள்:**

நம் சங்க இலக்கியத்தில் சொல்ல முடியாத அளவில் வேறு எந்த நூல்களிலும் மருத்தும் சார்ந்த செய்திகள் குறிப்பிடப்படவில்லை. சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் எவ்வாறு வாழ்ந்தனர் வாழ்வின் பின்னணி என்ன அவ்வப்போது ஏற்படும் நோய்கள் என்னென்ன இவற்றிற்கெல்லாம் தீர்வு தரும் வகையில் நம் சங்க இலக்கியங்களில் சொல்லப்படுகின்ற செய்திகள் கட்டுக்கடங்கா அளவில் கொட்டிக் கிடக்கின்றது.

**சங்க இலக்கிய சான்றுகள் :**

உணவு உடல் நலம் மருத்துவம் குறித்து பல கருத்துக்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. மேலும் புறநானூறு மற்றும் அகநானூறு ஆகிய இரு நூல்களில் போர்க்களத்தில் ஏற்பட்ட காயங்களும் போரில் ஏற்பட்ட எலும்பு

முறிவுகளும் அவற்றிற்கான முறையான வகையில் அளிக்கப்பட்ட சிகிச்சைகளும் மற்றும் மருத்துவ அறிவு செய்திகளும் இங்கே நாம் பாடல் வழி அறிந்து கொள்ளலாம்.

**திருக்குறள்:**

நோய் தடுப்பு முறையைப் பற்றியும் உணவு கட்டுப்பாடு முக்கியத்துவம் பற்றியும் நமக்கு பயனுள்ள வகையில் திருக்குறள் அமைகின்றது.

மருத்துவத்தின் அடிப்படை நோக்கம் நோயை கண்டறிதல் மற்றும் அதற்கேற்ற சிகிச்சை அளித்தல் ஆகிவற்றை நன்கு எடுத்துரைக்கிறது.

குரல் எண் 942

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு

அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்"

நாம் முன்பு உண்ட உணவு சரியாக செரித்துவிட்டதை உணர்ந்து, நமக்கு பசி நன்கு எடுத்த பின்னர் சரியான நேரத்தில் உணவு உண்டு வந்தால், நோய்கள் வராது. எனவே, அவர்களது உடலுக்கு மருத்துவம் பார்க்க மருந்தே தேவையில்லை என்பது வள்ளுவரின் கருத்தாகும்.

குரல் 948:

"நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும் வாய் நாடி வாய்ப்புச் செயல்"

அதாவது நோயை நன்கு ஆராய்ந்து அதன் காரணத்தை கண்டறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்பதே இந்த திருக்குறளின் முக்கிய கருத்தாகும்.

**தொல்காப்பியம்**

1. ஐந்திணை வாழ்க்கை

தொல்காப்பியம் – பொருளதிகாரம் (அகத்திணையியல்)

"மாயோன் மேய காடுறை உலகமும்,

சேயோன் மேய மைவரை உலகமும்,

வேந்தன் மேய தீம்புனல் உலகமும்,

வருணன் மேய பெருமணல் உலகமும்,

முல்லை, குறிஞ்சி, மருதம், நெய்தல் எனச்

சொல்லிய முறையால் சொல்லவும் படுமே."

பொருள்:

தமிழர்களின் வாழ்க்கை இயற்கை நிலங்களான முல்லை, குறிஞ்சி, மருதம், நெய்தல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தது. ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் தனித்தனி தொழில், வாழ்க்கை முறை மற்றும் பண்பாடு இருந்தன.

2. அக வாழ்க்கையும் புற வாழ்க்கையும்

தொல்காப்பியம் – பொருளதிகாரம்

"அகத்திணை மருங்கின் அரிதப உணர்ந்தோர்

புறத்திணை இலக்கணம் திறப்படக் கிளப்பின்."

பொருள்:

மனித வாழ்க்கை அகவாழ்வு (குடும்பம், காதல், இல்லறம்) மற்றும் புறவாழ்வு (போர், புகழ், கொடை, ஆட்சி) என்ற இரு நிலைகளில் அமைந்திருந்தது என்பதை விளக்குகிறது.

**3. வாழ்வியல் ஒழுக்கம்**

**தொல்காப்பியம் – பொருளதிகாரம்**

"இன்பமும் பொருளும் அறனும் என்றாங்கு

அன்பொடு புணர்ந்த ஐந்திணை."

அன்பு, அறம், பொருள், இன்பம் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டு தமிழர்களின் வாழ்க்கை அமைந்திருந்தது என்பதை இந்நூற்பா உணர்த்துகிறது.

**4. சமூக வாழ்க்கை**

தொல்காப்பியம் – பொருளதிகாரம்

"மக்கள் நுதலிய அகன் ஐந்திணையும்

சுட்டி ஒருவர் பெயர்கொளப் பெறார்."

அகவாழ்க்கையில் தனிமனிதரை விட சமூகமும் பொதுவாழ்வும் முக்கியமானதாகக் கருதப்பட்டதை இந்த நூற்பா வெளிப்படுத்துகிறது. தொல்காப்பியத்தின் பொருளதிகாரம் சங்ககாலத் தமிழர்களின் வாழ்வியல், இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை, சமூக அமைப்பு, குடும்ப உறவுகள் மற்றும் பண்பாட்டு மரபுகளை

அறிய முக்கியமான இலக்கியச் சான்றாக விளங்குகிறது. குறிப்பாக ஐந்திணை அமைப்பு, தமிழர்களின் வாழ்க்கை முறையைப் புரிந்துகொள்ள அடிப்படை ஆதாரமாகக் கருதப்படுகிறது. நற்றிணை இயற்கைச் சூழல், மூலிகை வளம், உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை எடுத்துரைக்கிறது,

*நோய் தடுப்பில் உணவு மற்றும் இயற்கையின் பங்கைக் குறிப்பிடுகிறது.*

**அகநானூறு**

சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை முறை உணவு உண்ணும் முறை உடல் நலம் மற்றும் இயற்கை சார்ந்த மருத்துவ முறைகள் போன்ற முக்கியமான குறிப்புகள் அநேகமாகவும் மிக அதிக அளவிலும் காணப்படுகிறது. மருத்துவ மூலிகைகள் மற்றும் அவற்றின் பயன்பாடு பற்றிய மறைமுக செய்திகள் போன்றவற்றையும் சங்க இலக்கியத்தில் அகநானூற்று பாடல் பதிவு செய்கிறது.

சங்ககாலத்தில் தமிழர்களின் மருத்துவ முறை என்பது இயற்கையை அடிப்படையாகக் கொண்ட அறிவியல் சார்ந்த மருத்துவ முறையாக இருந்தது. தொல்காப்பியம், புறநானூறு, அகநானூறு, பதிற்றுப்பத்து போன்ற சங்க இலக்கியங்களில் இதற்கான பல குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

**புறநானூறு**

சங்ககாலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் ஊருக்குச் சென்று போரிடும்போது ஏற்படுகின்ற சில காயங்களையும் சில எலும்பு முறிவுகளையும் சரி செய்ய அன்று வைத்தீர்கள் அளித்த சிகிச்சை செய்திகளையும் கட்டுரை பதிவு செய்கிறது. மேலும் இப்படிப்பட்ட கருத்துகளையும் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கை முறைகளையும் வேறு எந்த இலக்கியத்திலும் இல்லாத சிறப்பு நம் தமிழ் மொழியாம் தமிழ் சங்க இலக்கியத்திற்கு உரித்ததாகும்.

**பதிற்றுப்பத்து**

சேர மன்னர்களின் ஆட்சி, போர்க்கள மருத்துவம் மற்றும் வீரர்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய குறிப்புகளை வழங்குகிறது.

**சிறுபாணாற்றுப்படை**

மக்களின் உணவுப் பழக்கங்கள், விருந்தோம்பல் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பதிவு செய்கிறது.

*இயற்கை வளங்கள் மருத்துவப் பயன்பாட்டில் இருந்ததையும் உணர்த்துகிறது.*

**மருத்துவ முறையின் முக்கிய அம்சங்கள்:**

மூலிகை மருத்துவம்: மலை, காடு, வயல் போன்ற இடங்களில் கிடைக்கும் மூலிகைகள், மரப்பட்டைகள், வேர்கள், இலைகள், பூக்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி நோய்கள் குணப்படுத்தப்பட்டன.

உணவே மருந்து: உடல்நலத்தைப் பேணுவதில் சத்தான உணவு, காலத்திற்கேற்ற உணவுமுறை, அளவான உணவு ஆகியவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டது.

காயச் சிகிச்சை: போரில் ஏற்பட்ட காயங்களுக்கு மூலிகைக் கட்டுகள், மருந்துக் களிம்புகள், தையல் போன்ற சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டதாக இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நோய் தடுப்பு: உடல் தூய்மை, சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம், குடிநீரின் தூய்மை, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றின் மூலம் நோய்களைத் தடுக்க முயன்றனர்.

மருத்துவர்களின் பங்கு: மருத்துவ அறிவு பெற்றவர்கள் சமூகத்தில் மதிப்புமிக்கவர்களாகக் கருதப்பட்டனர். அவர்கள் நோயைக் கண்டறிந்து, அதற்கேற்ற மருந்துகளை வழங்கினர்.

இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்க்கை: பருவநிலை, காலநிலை, வாழ்வியல் ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப மருத்துவமும் உணவுப் பழக்கங்களும் அமைந்திருந்தன.

**நிறைவுரை:**

தமிழர்களின் வாழ்வியலும் மருத்துவ முறைகளும் இயற்கை, அறிவியல் சிந்தனை மற்றும் அனுபவ அறிவின் சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை, சுத்தமான சுற்றுச்சூழல், சமநிலையான உணவுமுறை மற்றும் இயற்கை மருத்துவம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட இந்த மரபுகள் இன்றும் பொருத்தமுடையவை. சங்ககால மருத்துவ அறிவு பின்னாளில் சித்த மருத்துவம் போன்ற பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளின் வளர்ச்சிக்கும் வலுவான அடித்தளமாக அமைந்தது. சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த தமிழர்களின் மருத்துவ முறைகளும் இயற்கை வளங்களின் வகைகளையும் மற்றும் மூலிகைகள் சீரான செம்மையான உணவு முறை பழக்க வழக்கங்களும் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் மற்றும் நோய் தடுப்பு முறை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு இக்கட்டுரை ஆய்வு செய்கிறது. இந்த மருத்துவ முறையையும் மருத்துவ அறிவையும் பின்பற்றி நம் தமிழரின் வாழ்க்கைக்கு சித்த மருத்துவம் காட்டிய செய்திகளும் நம் மக்கள் வளர்ச்சிக்கு ஒரு முக்கிய உயிரோட்டமாக மற்றும் அடித்தளமாக அமைந்தது.

**மேற்கோள் நூல்கள் (References)**

[1]. தொல்காப்பியம் – பொருளதிகாரம்.

[2]. புறநானூறு – சங்க இலக்கியத் தொகுப்பு.

[3]. அகநானூறு – சங்க இலக்கியத் தொகுப்பு.

[4]. நற்றிணை – சங்க இலக்கியத் தொகுப்பு.

[5]. பதிற்றுப்பத்து – சங்க இலக்கியத் தொகுப்பு.

[6]. சிறுபாணாற்றுப்படை – பத்துப்பாட்டு.

[7]. திருக்குறள் – திருவள்ளுவர் (குறிப்பாக மருந்து அதிகாரம்).

[8]. சங்க இலக்கிய வரலாறு – மு. வரதராசனார்.

[9]. தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும் – தேவநேயப் பாவாணர்.

[10]. சித்த மருத்துவ வரலாறு – டாக்டர் கு. கணபதி (அல்லது இதே தலைப்பில் வெளிவந்த ஆய்வு நூல்கள்).

[11]. தமிழர் மருத்துவம் – டாக்டர் ந. சேதுரகுநாதன்.

[12]. தமிழர் பண்பாடும் வரலாறும் – மா. இராசமாணிக்கனார்.

**எழுத்தாளர் பிரகடனம் - முரண்பாடுகள் அறிக்கை (Author Declaration - Conflict of Interest Statement)**

இவ்வாய்வுக் கட்டுரையின் உள்ளடக்கத்திலோ, தரவுப் பகுப்பாய்விலோ அல்லது அதன் முடிவுகளிலோ எந்தவிதமான நிதி சார்ந்த அல்லது தனிப்பட்ட முரண்பாடுகளும் (No Conflict of Interest) இல்லை என்று இதன் முதன்மை எழுத்தாளர் உறுதிபடப் பிரகடனம் செய்கிறார். இக்கட்டுரை முற்றிலும் கல்வி மற்றும் சமூக மேம்பாட்டு ஆராய்ச்சிக்காக மட்டுமே நடுநிலைமையோடு எழுதப்பட்டுள்ளது.