



வாகை தமிழ்ச்சங்கம்

தமிழ்நாடு அரசு பதிவு எண் : 143 / 2022
அத்தனூர் வடக்கு, அத்தனூர், நாமக்கல், தமிழ்நாடு - 636 301.
vaagaitamilsangam@gmail.com | 82482 72880

வரிசை எண் : TTM24130

நாள் : 20 - 10 - 2024

பாராட்டு மடல்

தமிழ்மிகு. முனைவர் ந.ஜெயசுதா, தமிழ்த்துறைப்பேராசிரியர், என்.ஜி.எம்.கல்லூரி, பொள்ளாச்சி., அவர்கள், வாகை தமிழ்ச்சங்கம் பன்னாட்டு அளவில் நிகழ்த்திய தொன்மைத்தமிழ் மாநாட்டில் 'தொல்லியலும் புத்தியல்களும்' பொருண்மையில், 'வள்ளுவரின் மருத்துவம்' தலைப்பில் ஆய்வுக்கட்டுரை எழுதியமையைப் பாராட்டி இம்மடல் வழங்கப்படுகிறது.

ISBN : 978-81-962141-2-8


திரு. நா.புவனசங்கர்,
பொறுப்பாளர், புத்தலக்குழு,
வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்


திரு. அ. கார்த்திகேயன்,
பொறுப்பாளர், ஆராய்ச்சி & மேம்பாட்டுத் துறை,
வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்


திரு. மா. மனோஜ்குமார்,
நிறுவனர் & தலைவர்,
வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்





77424130

வாகை தமிழ்ச்சங்கம்

(தமிழ்நாடு அரசின் சங்கங்கள் சட்டம் 1975 இன் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது. உலகத் தமிழ்ச்சங்க உறுப்பினர் மற்றும் இந்திய அரசின் MSME, AICTE Internship, NGO Darpan, NCS, RRRNA for ISBN ஆகியவற்றில் பதிவு செய்யப்பட்டது)

சித்தனூர் வடக்கு, சித்தனூர், நாமக்கல், தமிழ்நாடு - 636 301

தொன்மைத்தமிழ் மாநாடு

நாள் : 20.10.2024

பாராட்டுச் சான்றிதழ்

தமிழ்மிகு

கவிதா,

நிகழ்த்திய தொன்மைத்தமிழ் மாநாட்டில்

..... தலைப்பில் ஆய்வுக்கட்டுரை எழுதியமையைப் பாராட்டி இச்சான்றிதழ் வழங்கப்படுகிறது.



www.vaagaitamilsangam.com

திரு. **நா. புவனசங்கர்**
பொறுப்பாளர், பாடத்திட்டக்குழு
வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்.

திரு. **அ. காந்திகேயன்**
பொறுப்பாளர், ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுத் துறை
வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்.

திரு. **மா. மனோக்குமார்**
நிறுவனர் & தலைவர்
வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்.

தொன்மைத்தமிழ் மாநாடு
தொல்லியலும் புத்தியல்களும்
(தொகுதி 1)



வெளியீடு
வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்



தமிழ்நாடு அரசின் மணிகுடத்தில் மற்றுமொரு மாணிக்கமாய் மிளர்கிறது நமது வாகை தமிழ்ச்சங்கம். தமிழக அரசு அனுமதி பெற்று, தமிழ் மொழி, இலக்கியம், பண்பாடு அவற்றின் மீதான அறிவை இக்கால அறிவியல் சிந்தனை மற்றும் திறன்களுடன் அனைத்துத் தரப்பினரிடமும் ஊக்குவித்தல், வளர்த்தல் மற்றும் மேம்படுத்துதலை நோக்கமாகக்கொண்டு வாகை தமிழ்ச்சங்கம் இயங்கி வருகிறது. நமது வாகை தமிழ்ச்சங்கம், தமிழ்நாடு அரசு மற்றும் இந்திய அரசின் திட்டத்தின் கீழ் மற்றும் பல செயல் திட்டங்கள் கீழ் அனுமதி பெற்ற தன்னார்வல, தமிழ் சார்ந்த சமூக சேவை நோக்கம் கொண்ட அமைப்பாகும். மதுரை உலகத் தமிழ்ச் சங்கத்தின் அதிகாரப்பூர்வ உறுப்பினராக இணைத்தது மட்டுமின்றி, உள்நாட்டு மற்றும் பன்னாட்டு அளவிலான பலதரப்பட்ட மக்கள் வயது வேறுபாடின்றி அமைப்பில் இணைந்து தத்தம் திறன்களை மேம்படுத்தும் மற்றும் வெளிக்கொணரும் களமாக திகழ்ந்து வருகிறது. மேலும் அறிவை விரிவு செய் எனும் கருத்துருவை நோக்கமாகக்கொண்டு இணையவழியில் பட்டய மற்றும் சான்றிதழ் வகுப்புகளை நிகழ்த்துதல், வாகை பனுவல் மன்றத்தின் மூலம் புத்தக வாசிப்புப் பழக்கத்தினை ஊக்குவித்தல், வாகை மழலை மன்றத்தின் மூலம் குழந்தைகளிடையே தமிழ்ப்பற்றினை வளர்த்தல் மற்றும் மகளிர் திறனை மேம்படுத்த வாகை மகளிர் மன்றம் எனும் பல முன்னெடுப்புகள் மூலம் பன்னாட்டு அளவில் தமிழ்ப்பணியாற்றி வருகிறது.



வாகை தமிழ்ச்சங்கம்

(தமிழ்நாடு அரசின் சங்கங்கள் சட்டம் 1975 இன் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது. உலகத் தமிழ்ச்சங்க உறுப்பினர் மற்றும் இந்திய அரசின் MSME, AICTE Internship, NGO Darpan, NCS, RRRNA for ISBN ஆகியவற்றில் பதிவு செய்யப்பட்டது)

அத்தனூர் வடக்கு, அத்தனூர், நாமக்கல், தமிழ்நாடு - 636 301

www.vaagaitamilsangam.com

வெளியீடு

வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல்

ISBN : 978-81-962141-2-8



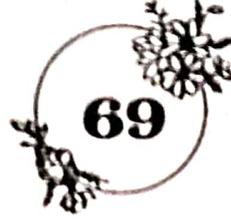
9 788196 214128

நூல் விவரம்

நாமலப்பு	: தொன்மைத் தமிழ் மாநாடு - தொல்லியலும் புத்தியல்களும் (தொகுதி 1)
பதிப்புக்குழு	: வாகை தமிழ்ச்சங்கம்
உரிமை	: © வாகை தமிழ்ச்சங்கம்
பொருளாமை	: தமிழிலக்கிய இலக்கண ஆய்வுக் கட்டுரைகள்
முதற்பதிப்பு	: அக்டோபர் 2024 அளவு : டெம்மி
பக்கம்	: 568 விலை : ரூ. 550/-
வெளியீடு	: வாகை தமிழ்ச்சங்கம், நாமக்கல் அத்தனூர் வடக்கு, அத்தனூர் - 636 301 vaagaitamilsangam@gmail.com
பதிப்பு	: ஜோதி பதிப்பகம் எண் : 2/1067, 11 ஆவது தெரு, 2 ஆவது குறுக்குத் தெரு, முகப்பேர் மேற்கு, சென்னை - 600 037. கைபேசி : 9940190616
ISBN	: 978-81-962141-2-8

Title	: Thonmaithamil Maanadu - Tholliyalum Puthiyalgalum (Volume 1)
Editorial Team	: Vaagai Tamilsangam
Copy Right	: © Vaagai Tamilsangam
Subject	: Thamizh Literature, Grammar Research Articles
First Edition	: October 2024 Book Size : D/S
Pages	: 568 Rs. : 550/-
Publisher	: Vaagai Tamilsangam, Namakkal Athapur North, Athapur, Namakkal, 636 301. vaagaitamilsangam@gmail.com
Typeset & Print	: JOTHI PUBLICATIONS No. 2/1067, 11 th Street, 2 nd Cross Street Mugappair West, Chennai - 600 037. Mobile : 9940190616
ISBN	: 978-81-962141-2-8

68. வள்ளுவம் வலியுறுத்தும் வாழ்வியல் விழுமியங்கள்
முனைவர் கோ. இரவிச்சந்திரன் 539
69. வள்ளுவரின் மருத்துவம்
முனைவர் ந. ஜெயசுதா 546
70. வேள்பாரி நாவல் காட்டும் குறிஞ்சி நிலமக்களின்
உணவு முறைகள்
த. மீனாட்சி 554
71. NUMISMATICS AND COINAGE OF ANCIENT INDIA
K. Guru suriya 560



வள்ளுவரின் மருத்துவம்

முனைவர் ந. ஜெயசுதா
தமிழ்த்துறைப்பேராசிரியர்
என்.ஜி.எம்.கல்லூரி, பொள்ளாச்சி

அறிமுகம்

மனிதன் தன்னுடைய வாழ்வை அழகுடையதாகவும், ஆரோக்கியமுடையதாகவும் வாழ பல வழிமுறைகளைக் கையாண்டு கொண்டே செல்கிறான். அவற்றுள் திருக்குறளும் உண்டு. தமிழ் இலக்கியங்கள் நம் வாழ்விக்கான மருந்தாகப் பல அரிய கருத்துக்கள் வழங்குவதோடு மருத்துவக் குறிப்புகளையும் வழங்குகிறது. பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் அற நூலான திருக்குறளில் வள்ளுவர் நமக்குத் தேவையான மருத்துவக் குறிப்புகளை எழுதியுள்ளார். இக்கருத்துக்கள் நமக்கு எவ்வகையிலெல்லாம் பயனுடையதாகின்றது என்பதை ஆராயும் வகையில் இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

உணவே மருந்து

வள்ளுவர் மருந்தில்லா மருத்துவ முறையை, மருந்து என்ற ஓர் அதிகாரத்தைப் படைத்து குறிப்பிட்டுக் காட்டுகின்றார். மருந்து தான் உணவு, உணவுதான் மருந்து என்பார்கள். வள்ளுவர்,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்” [திருக்குறள்.942]

நம்முடைய இந்த பூத உடலுக்கு மருந்து என்ற ஒன்று தேவை இல்லை. ஒருவன் தான், முன் உண்ட உணவு செரித்து விட்டதை குறிப்பால் உணர்ந்து அடுத்த வேலை உண்டால் இவ்வுடம்புக்கு மருந்து என்பது வேண்டாம் என்கிறார்.

பெரும்பாலும் நோய்கள், நாம் நம் உணவை மிகுதியாக உண்ணும் பொழுதும், உடம்புக்கு ஒவ்வாத, பொருந்தாத உணவை உண்ணும் பொழுதும், நோயாக உருவெடுக்கின்றது எனலாம். நமக்கு அது தெரிவதில்லை. அதிகமாக உண்டு செரிமானக் கோளாறு ஏற்பட்டு வயிறு வலி ஏற்பட்டு துன்புறுத்துகின்றது. பின்னர் வாந்தியோ, பேதியோ ஏற்பட்டு உடல்நிலை மோசமாகின்றது. இதை நாம் நோய் என்று சொல்லி அதற்கு மாத்திரை எடுத்துக் கொள்கிறோம். அம்மாத்திரை பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. நாம் உண்ணுகின்ற உணவு போதும் என்பதற்கு, ஏப்பம் ஏற்பட்டு, போதும் என்பதை உணர்த்துகின்றது. ஆனால், நாம் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் மேலும் மேலும் உணவை எடுத்துக் கொள்கின்றோம். அடுத்த வேளை உணவு உண்பதற்கு பசி என்ற உணர்வு ஏற்பட வேண்டும். அவ்வுணர்வு தோன்றவில்லை என்றால் உணவை உண்ணக்கூடாது. மீறி உண்டால் உடம்புக்கு உபாதை தான் ஏற்படுகின்றது. இந்த சின்ன விஷயத்தைத் தெரிந்து உணர்ந்து கொண்டு, உணவை உண்டால் உடம்புக்கு எவ்வித நோயும் வராது. இதனையே வள்ளுவர்,

“அற்றது அறிந்து கடைபிடித்து மாறல்லை
துய்க்க துவரப் பசித்து [திருக்குறள் 944]

இக்குறள் நன்றாகப் பசித்த பின்பு உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதை கூறுகின்றது. இதையே பசித்துப் பசி என்ற பழமொழியும் நினைவூட்டுகின்றது. ஆசாரக்கோவையில், உணவு உண்ணும் முறையைப் பற்றி குறிப்பிடுகின்றது.

“உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசை கிழக்குக் கண்ணமாந்து
தூங்கான் துளங்காமை நன்கு இரீஇ யாண்டும்
பிறிதியாதும் நோக்கான் உரையான் தொழுது கொண்டு
உண்க உகாமை நன்கு” [ஆசாரக்கோவை 20]

உணவு உண்ணும் பொழுது கிழக்கு திசை பார்த்து அமர்ந்து தூங்காமல், அசைந்தாடாமல்; நன்றாக அமர்ந்து வேறு எங்கும் பார்க்காமல்; பேசாமல் உணவை வணங்கி சிந்தாமல் நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும் என்கிறது. வள்ளுவர் பசி அறிந்து உணவை உண்ண வேண்டும் என்கின்றார். ஆசாரக்கோவையில்; அந்த பசி என்று வரும்போது எவ்வகையில் உண்ண வேண்டும் என்பதை விளக்கமாகக் கூறுகின்றது. பசி என்ற உணர்வு ஏற்படவில்லை என்றால் சாப்பிடவே கூடாது. பசியில்லாமல் சாப்பிடும் உணவு ஜீரணமாவதில்லை. அதனால்தான் நமக்குத் துன்பத்தைத் தருகின்றது. இதனை நாம் உணர வேண்டும். பசித்தபிறகு உண்ணும் போதும் சில வழிமுறைகளைக் கடைபிடித்துள்ளனர். உணவானது மருந்தாக மாற, பேசாமலும் சிந்தாமலும் இங்கும் அங்கும் பார்க்காமலும் சோற்றின் மீது மட்டுமே கவணம் கொண்டு, மெதுவாக உண்ண வேண்டும் என்பதை இங்கு எடுத்துரைக்கின்றது. அப்பொழுதுதான் அந்த உணவு சரியாக ஜீரணமாகி செரிமானத்தை அடையும்.

உணவே மருந்து என்பதை முதலில் சொன்னவர் பற்றி தமிழ்வாணன் குறிப்பிடுகின்றார். “இருமல், காய்ச்சல், வலி இவையெல்லாம் உண்மையில் வியாதிகள் அல்ல. வியாதிகளைப் போக்குவதற்காக உடம்பில் ஏற்படும் நிகழ்ச்சிகள் என்று முதலில் கூறியவர் ஹிப்போக்ரேட்டஸ் (ரையீயீடிசநயவநள). எளிய உணவு, தூய காற்று, அளவான உடற்பயிற்ச்சி இவைதாம் ஆரோக்கிய வாழ்வை அளிக்கக் கூடியவை என்று முதன் முதலில் கூறியவரும் அவரே தான். மேலும் உணவே உன்னுடைய மருந்தாக இருக்கட்டும். மருந்தே உன்னுடைய உணவாக இருக்கட்டும் என்றும் கூறியவர்.” (இயற்கை வைத்தியம். ப. 185-186) இக்கருத்தைக் கூறியவர் உணவாகப் பயன்படுத்தாத எதையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தாதே என்று போதிக்கின்றார். ஆனால் நம்மில் எத்தனை பேர் இதை ஏற்றுக் கொள்வோம். சிந்திப்போம் மக்களே.. சிந்திப்போம். மருந்து என்கின்ற மாத்திரையை நம் நாக்கிற்குத் தெரியாமல் தொண்டையில் போட்டு விழுங்குகின்றோம்; நாவிடம் மறைக்கின்றோம் அல்லவா?

நாக்கிற்குத் தெரியும் எது உணவு என்பது. மாத்திரை நாவில் பட்டால் போதும் துப்பிவிடுவோம். அதுதான் மறைக்கின்றோம். நாவை மறைத்து நாம் செய்யும் இச்செயலால் உடம்பில் பல்வேறு நோய்களை உருவாக்குகின்றோம். இதைப் பாமரன் புரிந்து கொண்டாலும் பட்டம் படித்தோர் புரிவதில்லை என்று சொல்லலாம். நமது உணவின் சுவையும் உடல் உறுப்புக்கும் தொடர்பு உண்டு. இத்தொடர்பை சிறு அட்டவணையாகக் காட்டுகின்றேன்.

உள் உறுப்பு	வெளியுறுப்பு	சுவை
மண்ணீரல்	வாய்	இனிப்பு
கல்லீரல்	கண்	புளிப்பு
இதயம்	நாக்கு	துவர்ப்பு-கசப்பு
நுரையீரல்	மூக்கு	காரம்
சிறுநீரகம்	காது	உப்பு

உடல் உறுப்பும் - சுவையும்

இந்த அட்டவணையைப் பார்த்தாலே புரியும். புளிப்புச்சுவையைத் தரும் புளியை நாம் வாயில் வைத்ததுமே வெளியுறுப்பான கண் சுருங்குகிறது. காரம் அதிகமாகச் சாப்பிடும் பொழுது மூக்கில் நீர் தானாக வடிகின்றது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு சுவைக்கும் நமது உள் உறுப்பான இராஜ உறுப்புக்கும் வெளியுறுப்புக்கும் தொடர்புண்டு. அறு சுவையும் நம் உணவில் அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகிறது. இதையே வள்ளுவர் கூறுகின்றார்.

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணிய மூன்று” [திருக்குறள் 941]

உணவில் உள்ள அறுசுவையும் நமது உடலுக்குத் தேவை. வாதம், பித்தம், சிலேத்துவம் என்று மருத்துவ நூலோர் கணித்துள்ள மூன்றில் ஒன்றின் அளவு அதிகமானாலும், குறைந்தாலும் நோய் ஏற்படும் என்கிறது. இதில் “வாதம்

என்பது, காற்று என்று பொருள்படும். இது சரிவிகித அளவில் உடலில் இல்லாவிட்டால் 15 வகையான வாத நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. பித்த நீரும் நமக்கு அவசியம் தேவை. அதுவும் அளவு அதிகரித்தால் உடல்நிலை பாதிக்கப்படும். சிலேத்துவம் என்ற கபம், உண்ட உணவு சரியாய்ச் சீரணக் குடல் சென்று செரிமானத்திற்கு வழிவகுக்கின்றது. அது அளவில் அதிகமாகும் போது அதை வெளியேற்றப் பல்வேறு முயற்சிகளை மருத்துவர் மூலம் எடுக்க வேண்டும். அதன்மூலம் மனவேதனை அதிகமாகும்” (பக்கம்.362. பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் மருத்துவச்சிந்தனைகள்) என்ற மேற்கூறிய கருத்தில் நம் உடல் நலம் அறுசுவையில் அடங்குகிறது என்பதையும், உணவே நம் உடம்புக்கு மருந்தாகின்றதையும் உணர்த்துகின்றது.

உணவின் அளவு முறை

உணவு உண்ணும் முறையில் மனிதன் கட்டுப்பாடற்ற முறையைத் தான் கடைபிடித்து வருகின்றான். நாம் உண்ணும் உணவின் அளவைத் தெரிந்து இருந்தும், அதைவிட அளவிற்கு அதிகமாக உணவை உட்கொள்ளும் போது உடல்நிலை பாதிக்கப்படுகின்றது. ஆகவே உணவை அளவோடு உண்ண வேண்டும். இக்கருத்தை முன்னோர்கள் இலக்கியங்கள் வாயிலாக உணர்த்துகின்றனர், வள்ளுவர்,

“அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு” [திருக்குறள் 943]

என்பதில், மனிதன் ஒரு முறை உண்டதற்கும் மறுமுறை உண்பதற்கும் இடையில் இருக்க வேண்டிய கால அளவை அறிந்து கொண்டு உண்ண வேண்டும் என்கிறார். ஆம் நம் முன்னோர்களான தாத்தா பாட்டி காலத்தில் இருவேளை உணவுதான் உண்டார்கள். காலையில் வெயில் சுள்ளென்று என்று வரும் வரை, ஏர் காட்டில் வேலை செய்துப் பழைய சோற்றை 11 மணி அளவில் உண்டு விட்டு பின் இரவில் சூரியன் மறைவிற்கு முன்னரே இரவு உணவை உண்டும் வாழ்ந்துள்ளனர். அன்று எவ்வித நோயும் நொடியும் இல்லை.

இன்றோ பலவிதமான நோய்களுக்கு ஆளாகியுள்ளோம். இதற்குக் காரணம் உணவு மாற்றம் எனலாம். உணவை அளவோடு உண்ணுதலைப் பற்றியும், அளவு முறையைப் பற்றியும் நீதி வெண்பா எடுத்துரைக்கின்றது.,

“ஒரு போது யோகியே ஒண்டளிர்கை மாதே
இரு போது போகியே என்ப திரிபோது
ரோகியே நான்கு போ துன்பானுடல் விட்டுப்
போகியே என்று புகழ்” [நீதி வெண்பா]

இந்நூற்பா ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு வேளை மட்டுமே உண்பவன் யோகியைப் போல நோய் நொடியின்றி நீண்ட நாள் இன்புற்று வாழ்வான் எனவும், இரண்டு வேளை உணவு உண்பவன் நோயின்றி உடல் நலத்துடன் வாழ்வான் எனவும், மூன்று வேளை உண்பவன் தீராத நோய்களால் தாக்கப்பட்டு இறந்து விடுவான் எனவும் விளக்கம் தருகிறது. இவ்வாறு உணவின் அளவு முறைகளை பட்டியலிட்டுக் காட்டுகின்றார். இக்கருத்து மனித வாழ்க்கைக்கே கூறுவதாகும். நாம் உண்ணும் உணவைக் குறைத்து வாழ வேண்டும் என்று சொல்வதன் மூலம் அன்றைய சான்றோர்கள் உணவால் அடைந்த துன்பங்களை உணர்ந்திருக்கிறார்கள். அதனால் அத்துன்பங்களை வேறு எவரும் அடையக்கூடாது என்று இலக்கியங்களில் பதிவு செய்திருக்கிறார்கள். மேலும் உணவு குறித்து திருக்குறளில் ,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” [திருக்குறள் 945]

என்ற குறளில், நமக்குப் பிடித்த விருப்பமான உணவாக இருந்தாலும் அளவுக்கு மீறி உட்கொள்ளுவது தவறான செயலாகும். அதனால், அளவோடு உண்டு வளமோடு வாழலாம். மற்றும் ஒரு குறளில்; பசியின் அளவு தெரியாமல் ருசியால் அளவு கடந்து உண்ணும் பொழுதும் நோய் உண்டாகிறது என்கிறார். ஆகவே உண்ணும் உணவை அளவோடு உண்ண வேண்டும் என்கின்ற கருத்தை நம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

வருமுன் காத்தல்

உலகில் உள்ள அனைத்துச் செயல்பாட்டிற்கும் முன்னெச்சரிக்கை ஏற்பாடு செய்து வைத்துள்ளோம். இன்று மட்டுமல்ல, சங்க காலம் தொட்டு பண்டைய மக்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களைப் பருவக்காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல பயிரிட்டுத் தானியங்களைக் கிடங்குகளில் சேமித்து வைத்தனர். மழைக் காலங்களில் பயன்படுத்துவதற்கு தகுந்த பொருள்கள் (அடுப்பு எரிக்க விறகு முதற்கொண்டு அனைத்தும்) என ஒவ்வொன்றிலும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டுள்ளனர்.

உலகமே பேரழிவுகளால் அழிய நேரிட்டாலும் உலக உயிர்கள் மறுபடியும் வாழத் தானியங்கள் தேவை என்பதை உணர்ந்துள்ளனர். அதனால், அன்றைய மக்கள் கோயில் கோபுரங்களின் கலசத்தில் நவதானியங்கள் போட்டு வழிபாடு செய்து பாதுகாத்து வந்துள்ளனர். காரணம் தெரியாமல் அச்செயலை இன்றும் வழிவழியாகப் பின்பற்றிப் பாதுகாத்து வருகின்றோம். இவ்வாறு வருமுன் காப்பது மேல் என்ற பழமொழிக்குத் தக்க மக்களும் வாழ்ந்துள்ளனர். இதுபோலவே நாம் நம் உடலுக்கு வரக்கூடிய துன்பத்தை வரும் முன்னே காக்க வேண்டும் என்பதை வள்ளுவர் வழிகாட்டுகின்றார்.

“வரும் முன்னர் காவா தான் வாழ்க்கை எரி முன்னர் வைத்துறு போலக் கெடும்” [திருக்குறள் 435]

இக்குறள் குற்றம் வரும் முன்னர் தடுக்காதவன் வாழ்க்கை, தீ முன்னே வைத்த வைக்கோல் போர் போல அழியும் என்கிறார். இக்கருத்து நம் வாழ்க்கைக்கு தேவை என்பதை வரும் முன்னரே எச்சரிக்கையுடன் செய்துள்ளதைப் போன்று நம் உடலுக்கு துன்பம் வரும் முன்னேயும் நோய் வரும் முன்னேயும் வராமல் தடுக்கும் முயற்சியைக் கையாள வேண்டும் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றார்.

பிறந்த குழந்தைக்கு மூன்று நாட்களில் அம்மை ஊசி போடுகிறோம். இதுவும் வருமுன் காக்க. ஏன் இவ்வலகமே

திண்டாடியது கொரோனாவால் அதற்கும் தடுப்பு மருந்தாக ஊசிகள் போடப்பட்டன. இவ்வாறு வருமுன் காக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் மக்களும் வருங்கால சூழல்களைக் கருத்தில் கொண்டும் மருந்தில்லா வாழ்க்கையை வாழ வழி வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தீசும் என்பதை அறிந்தும் தீயில் காலை வைத்தாள் சுடத்தான்; செய்யும். விலகி நடந்து கொள்வது புத்திசாலித்தனம். ஆகவே வருமுன் காப்பதே சாலச் சிறந்தது. மேலும்,

“எதிராக் காக்கும் அறிவினார்க்கு இல்லை
அதிர வருவதோர் நோய்” [திருக்குறள் 429]

இக்குளும் துன்பம் வரும் முன்னர், காக்கத் தெரிந்த அறிஞனுக்கு அதிர்ச்சியான துன்பம் எதுவும் வராது என்கிறது. இதில் உடம்புக்கு வரவிருக்கும் துன்பத்தை உடல் மொழியால் உணர்ந்து அதற்கு தகுந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டு பாதுகாத்து இருக்கக் கூடியவன் அறிஞன், அறிவுள்ளவன். இவ்வறிஞனுக்கு எவ்விதமான அதிர்ச்சிகரமான எதிர்பாராதத் துன்பமும் வராது. உடல் அறிவு தெரியாதவனுக்கு எத்துன்பமும் வரும் வரை தெரியாது, வந்தால் தாங்க மாட்டோம். அதனால் வருமுன்னர் காக்கும் வழிகளை ஆய்ந்து வாழ வேண்டும்.

முடிவுரை

தமிழக மக்கள் பண்பாட்டோடு நீதிநெறி தவறாமல் வாழ்ந்தவர்கள். வாழ்வில் மருந்தே இல்லாமல் உணவே மருந்து என்பதை நினைவில் கொண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். அளவிற்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு என்ற பழமொழிக்குத் தக்க நாமும் வாழப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். நம் உடம்புக்குத் தேவையான மருந்தை உடம்பே தயாரித்து சரி செய்து கொள்கிறது. அமைதியுடன் பொருமையாக இருக்கும் பட்சத்தில் நோய் நீங்கி விடும் என்னும் உண்மையைப் புரிந்து கொண்டால் போதும். ‘மருந்தென வேண்டாம் யாக்கைக்கு’ என்பதை உறுதிப்படுத்தலாம். இந்த உண்மையை உணர்ந்து, உண்ணும் உணவை அளவோடு உண்டு வளமோடு வாழ்வோம்.