

## ORIGINAL ARTICLE



தமிழ்ப் பழமொழிகளில் காணப்படும் மருத்துவக் குறிப்புகள் ஓர் ஆய்வு

[TAMIL PALAMOLIKALIL KANAPPADUM MARUTTHUVAK KURIPPUGAL OOR AIYU]

## A STUDY ON MEDICAL REFERENCES THAT ARE FOUND IN TAMIL PROVERBS

பரமேசுவரி சங்கரன் <sup>1</sup> / Parameswary Sangkaran <sup>1</sup>

<sup>1</sup>கோப்பேங், பேராக், மலேசியா. / Gopeng, Perak, Malaysia.

மின்னஞ்சல் / Email: [skr.parames@gmail.com](mailto:skr.parames@gmail.com)

### ஆய்வுச் சாரம்

தமிழ்ப் பழமொழிகளில் காணப்படும் மருத்துவ குறிப்புகள் தொடர்பான ஓர் ஆய்வாக இஃது அமைந்துள்ளது. இது, பண்டைய காலத்தில் தமிழ் மக்களிடையே புலக்கத்தில் இருந்து வந்த மருத்துவக் குறிப்புகளை வெளிக்கொணரவும் தற்கால மக்களுக்கு எளிமையாகவும் தெளிவாகவும் எடுத்துரைக்க மேற்கொண்ட சிறு முயற்சியாகும். நமது முன்னோர்கள், சித்தர் பாடல்களிலும் ஓலைச் சுவடிகளிலும் மருத்துவக் குறிப்புகளை எழுதி வைத்திருந்தனர். அதனை மேன்மக்களால் மட்டுமே படித்துணரவும், பயன்படுத்தவும் முடிந்தது. அதே வேளையில் பாமர மக்களிடையே புலக்கத்தில் இருந்து வந்த வாய்மொழி இலக்கியமான பழமொழிகளில், மக்களுக்கான வாழ்க்கை குறிப்புகளும் பல அரிய மருத்துவக் குறிப்புகளும் அடங்கியிருந்தன. வாய்மொழி இலக்கியங்கள் பாமர மக்களால், பாமர மக்களுக்காக கூறப்பட்டது. மக்களின் மருத்துவம் தொடர்பானப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க, அக்காலத்தில் பழமொழிகளைக் கருவியாகப் பயன்படுத்தினர். பழமொழிகள் சுருக்கமாகவும் எளிமையாகவும் அனைவராலும் புரிந்துகொள்ள கூடியதாகவும் இருந்ததால் பாமர மக்களின் வாழ்க்கைக்குப் பெருந்துணையாய் இருந்திருக்கிறது. பழமொழிகள் சுருக்கமான அமைப்பில் இருந்தாலும் அதன் கருத்துகள் மிக ஆளமானது. இஃது ஆண், பெண், சிறுவர், முதியவர் என்ற பாகுபாடின்றி அனைவருக்கும் பொருந்தும் வகையில் அமைந்திருக்கும். ஆகவேதான் ஆய்வாளர் பழமொழிகளின் மூலமாக மருத்துவம் தொடர்பான கூறுகளையும் கருத்துகளையும் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்க வேண்டி இவ்வாய்வினை மேற்கொண்டார். இந்த ஆய்வில் குறிப்பிட்டுள்ள, “ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்” எனும் பழமொழியானது, ஆயிரம் வேர்களின் தன்மையை அறிந்த ஒருவனே பாதி வைத்தியனாகக் கருதப்படுவான் என்று உணர்த்துகிறது. தமிழ் மருத்துவமானது வேர்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு

தயாரிக்கப்படுகிறது என்பதும் புலப்படுகிறது. தொடர்ந்து “பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்”, “நான்கு மிளகும் ஒரு வெத்திலையும் இருந்தால் பகைவன் வீட்டில் கூட உணவருந்தலாம்” என்ற இவ்விரண்டு பழமொழிகளும் மிளகு மற்றும் வெத்திலை நஞ்சை முறிக்கக்கூடிய மருத்துவத் தன்மையைக் கொண்டுள்ளன என்று நமக்கு விளக்குகின்றது. தமிழ் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்கள் யாவும் இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடியவை மட்டுமல்ல, நம்மைச் சுற்றி உள்ளவையாக இருப்பதால் இதன் பயன்பாடும் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த ஆய்வு மலேசியத் தமிழர்கள் அனைவருக்கும் பெறும் பயனாக இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

**கருச்சொற்கள் :** தமிழ்ப் பழமொழிகள், தமிழ் மருந்து, ஆயுர்வேத மருத்துவம், மூலிகைகள்

### Abstract

This is a study that reviews the medical references found in the Tamil proverbs. It is a small attempt to reveal the medical references of the Tamil people in ancient times and to make it easier and clear to the common people. Our ancestors wrote medical notes on the songs and ‘chitra siddhars’. Only the nobles could read and use it. Not the common people. In the oral language of the literature, there were living references to the people and a number of rare medical references. The oral literature was composed for the commoners by the ordinary people. People used the proverbs as a tool to solve the problems of medicine. Evidence suggests that the proverbs are brief, simple and understandable, and the lives of the laureates have been great. Though the proverbs are in a brief setting, its concepts are very important. This is applicable to all. That is why the researcher made it possible to add to the masses and ideas about medicine through the proverbs. In this study, a person who knows the nature of a thousand roots will be considered a half-doctor and most medicinal properties are from these roots. The same goes for proverb on ‘pepper’ and etc. It explains the peculiarity of pepper in human life and its significance. The materials used in Tamil medicine are around us and we can hope that it’s very useful medicine for Malaysian Tamils.

**Keywords:** Tamil Proverbs, Tamil Medicine, Ayurvedic Medicine, Herbs

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License



Received 10<sup>th</sup> April 2018, revised 25<sup>th</sup> Jun 2018, accepted 1<sup>th</sup> August 2018

## முன்னுரை

வளர்ச்சி என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட துறையைச் சார்ந்தில்லாமல் பல துறைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக அறிவியல் துறை, மருத்துவ துறை, மின்னியல் துறை, இலக்கியத் துறை, திரைத் துறை என்று அனைத்துத் துறைகளிலும் திறன் பெற்ற, முன்னேற்றம் கண்ட ஓர் இனமாக, மனித இனம் திகழ்கிறது. நாம் வாழும் இந்தப் பூமியில் மொழி, இனம், சமயம், நாடு, என்று எதையும் பாராமல் ஒருவருக்கொருவர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஒவ்வொரு துறையிலும் தாமே முதன்மை நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்று போராடுகிறோம். தன்னைச் சுற்றி ஏற்படும் மாற்றங்கள் யாவும் நல்லவையா அல்லது கெட்டவையா என ஆராய்ந்து பார்க்கக் கூட நேரமோ மனமோயின்றி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது மனித இனம்.

இந்தத் துரித வளர்ச்சியினால் மனித இனமான நமக்கு, என்னென்ன பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளன என்று நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்? இயற்கை வாழ்க்கையிலிருந்து நாம் விலகிப்போய் நவீன வாழ்க்கைக்கு வந்து விட்டோம். நம் முன்னோர்கள் “உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்ற கோட்பாடோடு வாழ்ந்தனர். (இலக்கியங்கள் காட்டும் உணவு முறை, 2011)<sup>1</sup> அதையும் நாம் மறந்துவிட்டோம். இதனால் மலேசியத் தமிழ் மக்களாகிய நமக்கு ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்பட்டுவிட்டது.

தற்போது மலேசியத் தமிழர்களிடையே நோய் தொடர்பான பிரச்சனைகள் மலிந்து காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக, புற்று நோய் (7.3 %) (மலேசிய தேசிய புற்றுநோய் பதிவக அறிக்கை 2007-2011)<sup>2</sup>, நீரிழிவு நோய் (15.3%) (தேசிய நீரிழிவு பதிவக அறிக்கை 1, 2009-2012)<sup>3</sup>, இருதய நோய் (18.1%) (யயாசான் ஐந்துங் மலேசியா, 2009)<sup>4</sup> போன்ற கடுமையான நோய்களுக்கு மலேசியத் தமிழர்கள் ஆளாகியிருக்கிறார்கள் என்று மேற்குறிப்பிட்ட ஆய்வறிக்கைகள் சுட்டுகின்றன. மலேசியத் தமிழ் மக்களிடையே உள்ள ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறையே இதற்கு காரணமாகும். மக்களின் இந்தப் பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வைத் தேடி அறிவியல் வல்லுநர்களும் ஆய்வாளர்களும் மருந்துகள் கண்டுபிடிப்பதில் முனைப்புக் காட்டி வருகின்றனர். சில நோய்களுக்கு குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் மற்றும் இருதய நோய்களுக்கு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதையும் நாம் அறிவோம். ஆனால், இம்மருந்துகளால் நோயை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியுமே தவிர நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த இயலாது. நோய்களுக்கு மருந்து எடுப்பதை விட நோய்கள் வராமல் தடுப்பதே மேல். அதுவும் உணவு முறையிலேயே நமது ஆரோக்கியத்தை பேண முடியும் என்பதை, *சித்தர்கள் கண்ட விஞ்ஞானம்-தத்துவம்* (2015)<sup>5</sup> என்ற நூலில் வந்துள்ள “*சித்தர்கள் தம் ஞானப் பாடல்களிலே மருந்துண்ணாமலே உடம்பை நோயின்றி வைத்திருக்கும் வழியை கூறியிருக்கின்றனர்*” என்ற வரிகள் சான்று பகர்கின்றன.

இப்படி நோய்க்கான மருந்துகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் உலகமே போராடி வரும் வேளையிலே, நம் பாட்டன் முப்பாட்டன்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இந்நோய்க்களுக்கான மருந்துகளை நாம் உண்ணும் உணவையே மருந்தாகப் பயன்படுத்தினர்

என்பதை, அஞ்சறைப் பெட்டி மருத்துவம் (2016)<sup>6</sup> என்ற நூலில் வந்துள்ள இவ்வரிகள் சான்று பகர்கின்றன.

நம் முன்னோர், நம்மைப் போன்று எதற்கும் மருத்துவரை நாடாமல், அஞ்சறைப் பெட்டியிலுள்ள பொருட்களை வைத்தே தங்களுக்கு ஏற்படும் வியாதிகளை தாங்களே குணப்படுத்திக் கொண்டனர். அவர்கள் “உணவே மருந்து” என்று வாழ்ந்தனர்.

பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த சித்தர்கள், சித்தர் பாடல் வரிகளிலும் பழமொழிகளிலும் எழுதிச் சென்றுள்ள மருத்துவ உண்மைகளை தற்போது சித்த மருத்துவர்கள் கடைப்பிடித்து வருகின்றனர் என்பதற்குச் சான்றாக, தேரையர் வாகடம் (2016)<sup>7</sup> என்ற நூலில் வந்துள்ள மருத்துவ குறிப்பைத் தாங்கி வந்துள்ள இப்பாடல் வரிகள் ஒரு சான்றாகும்.

மூன்றில் தலைக்கழுவி மூவேழில் மேல்நோக்கி  
ஆன்றாம லைம்மூன்றி லேகளையத்-தோன்றியிடும்  
நெய்பாலோ டுண்பீரேல் நீண்ட பெருங்காயம்  
அய்யகோ வச்சிரகா யம்

**பொருள்:**

மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை முழுகியும் இருபத்தொரு நாட்களுக்கொரு முறை வாந்தி மருந்து அருந்தியும், பதினைந்து நாட்களுக்கொரு முறை முடிகளைந்தும், புதியதான நெய்யும் பாலும் உண்டு வந்தால் உடல் வைரம் போல் உறுதியுள்ளதாகும்.

மேலும் பழமொழிகள் பல நூற்றாண்டுகளாக நம்மிடையே இருந்தது என்பதற்கு தொல்காப்பியரின் தொல்காப்பியம் (2009)<sup>8</sup> என்ற நூலில் வரும்,

நுன்மையும் சுருக்கமும் ஒளியும் உடைமையும்  
மென்மை என்றிவை விளங்கத் தோன்றிக் குறித்த  
பொருளை முடித்தற்கு வரஉம் ஏது  
நுதலிய முதுமொழி

என்ற வரிகள் சான்றாக அமைகிறது.

இந்நிலையில், சித்த மருத்துவம் தொடர்பான ஆய்வுகளும் பழமொழிகள் தொடர்பான ஆய்வுகளும் இருப்பதை ஆய்வாளர் கண்டறிந்தார். ஆனால் இவ்விரண்டு கூறுகளும் ஒருங்கே உள்ளடக்கிய ஆய்வுகள் என்று பார்ப்போமேயானால் மிக மிகக் குறைவு என்றே கூறலாம். ஆகவேதான் ஆய்வாளர், அந்த இடத்தை நிரப்பும் நோக்கில் “தமிழ்ப் பழமொழிகளில் காணப்படும் மருத்துவ குறிப்புகள்”, என்ற தலைப்பைத் தேர்வு செய்து ஆய்வினைச் செவ்வனே செய்ய முற்பட்டார். இவ்வாய்வானது மலேசியத் தமிழர்களுக்குப் பயனாக இருக்கும் என்று ஆய்வாளர் முழுமையாக நம்பிக்கைக் கொண்டு, தமது ஆய்வினைத் தொடங்கினார்.

## பழமொழியின் விளக்கம்

மனிதனின் அனுபவத்திலிருந்தும் பட்டறிவிலிருந்தும் உருவானதுதான் பழமொழி. பழமொழி நட்டுப்புற இலக்கிய வகையைச் சார்ந்தது. இதனை வாய்மொழி இலக்கியம் என்றும் கூறுவர். மேலும், பழமொழிகள் பாமர மக்களால் பாமர மக்களுக்காக உறுவாக்கப்பட்டது என்ற கருத்தும் உள்ளது. தமிழ் இலக்கியத்தில் பழமொழிகளும் பழமொழிக் கருத்துகளும் மிகுதியாகக் காணப்படும். அவை, பல வாழ்வியல் கூறுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. கல்வி, குடும்பம், திருமணம், உறவுகள், அறிவியல், மருத்துவம், விவசாயம், உணவு, பொது வாழ்க்கை என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம் என்பதைப் பழமொழி வழங்கும் பத்துறைச் சிந்தனை (2017)<sup>9</sup> என்ற நூலில்,

*பாமர மக்கள் தங்கள் பட்டறிவின் கூர்மையில், தங்கள் அனுபவங்களைக், கண்டறிந்த உன்மைகளை, நெறிகளை அவ்வப்போது, காலங்காலமாக வழங்கி வருகின்றனர். அவைகளே பழமொழிகள் என்று நம்மால் அழைக்கப்படுகின்றன.*

என்ற வரிகளின் மூலம் நமக்கு உணர்த்தியுள்ளார்.

பழமொழிகள் ஒரு சமுதாயத்தின் சிறப்புகளை எடுத்தியம்பவும், அதே வேளையில் ஒருவரின் குற்றங்குறைகளை மென்மையாகவும் மனம் நோகாதவாறு எடுத்துக் கூறவும், இளையோர்க்கு அறிவுரைகளைக் கூறி அவர்களின் வாழ்க்கையைச் செம்மைப் படுத்தவும் பழமொழி ஒரு சிறந்த கருவியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அது மட்டுமின்றி, பழமொழிகள் சுருக்கமாகவும், எளிமையாகவும், அனைவராலும் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும் இருப்பதால், பாமர மக்களின் வாழ்க்கைக்குப் பெருந்துணையாய் இருந்திருக்கிறது. பழமொழிகள் சுருக்கமான அமைப்பில் இருந்தாலும் அதன் கருத்துகள் மிக ஆளமானது. இஃது ஆண், பெண், சிறுவர் முதியவர் என்ற பாகுபாடின்றி, அனைவருக்கும் பொருந்தும் வகையில் அமைந்திருக்கும் என்பதை,

“நொறுங்கத்தின்றால் நூறு வயது”  
“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

போன்ற பழமொழிகளின் வழி அறிய முடிகிறது. இன்றைய இளைஞர்களுக்கும் நாளை ய சந்ததியினருக்கும் ஏற்ற அறிவுரையாகச் சொல்லப்பட்டவையே இப்பழமொழிகள்.

## பழமொழிகளில் மருத்துவம்

தமிழ்ப் பழமொழிகளில் காணக் கூடிய வாழ்க்கைக் கூறுகள் பலவாக இருந்தாலும், இதிலே மருத்துவம் தொடர்பான பழமொழி, பாமர மக்களிடையே பெருமளவு வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது என்றே கூறலாம். இதற்கு காரணம், அக்காலத்தில் போதுமான நவீன மருத்துவ வசதிகள் இல்லாததாலும், நாட்டு வைத்தியரையே முழுமையாக நம்ப வேண்டியிருந்ததாலும் மக்கள் சித்த வைத்தியத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தனர். அக்கால சித்த வைத்தியர்கள் சித்தர்கள் வழங்கிச் சென்ற மருத்துவ பழமொழிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே மருத்துவம் பார்த்து வந்துள்ளனர் என்பதற்கும் பல சான்றுகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக,

“ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்”

அதாவது, சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகைச் செடிகளையும், அவற்றின் வேர்களையும் பயன்படுத்தியே வைத்தியம் செய்வர். ஆகவே ஆயிரம் வேர்களின் பயன்பாட்டை அறிந்தவன் மட்டுமே பாதி வைத்தியன் என்ற நிலையை அடைய முடியும் என்பதே இதன் உட்கருத்தாகும். இதற்குச் சான்றாக, நல்மருந்து (2017)<sup>10</sup> எனும் நூலில் “ ஒவ்வொரு தாவரமுமே ஒரு மருத்துவப் பண்பைப் பெற்றிருக்கிறது. நம் முன்னோர் இந்தத் தாவரம் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தும் எனக் கண்டுபிடித்து வைத்திருப்பது மிகப் பிரமிப்பான விஷயம்”. என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மேலும்,

“பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்”

“நான்கு மிளகும் ஒரு வெத்திலையும் இருந்தால் பகைவன் வீட்டில் கூட உணவருந்தலாம்”

என்ற இப் பழமொழியில் கூறப்பட்ட மிளகு மற்றும் வெத்திலை என்பது அனைவர் வீடுகளிலும் எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடிய ஒரு மூலிகை. இவை கடுமையான நஞ்சுருயும் முறிக்கும் அளவிற்கு வீரியம் கொண்டது என்பதை நம் முன்னோர்கள் அறிந்து வைத்துள்ளனர். ஆகவேதான், எதிரிகளின் வீடுகளுக்குச் செல்வதாக இருந்தால் முன்னெச்சரிக்கையாக மிளகையும் வெத்திலையையும் எடுத்துச் செல்வது அல்லது சாப்பிடுவது வழக்கம். இதனால்தான் உணவுக்கு பின் தாம்பூலம் வழங்கும் பண்பு நம்மிடையே இருந்து வந்தது.

தொடர்ந்து,

“இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக்கொடு; கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு”

என்ற இந்த பழமொழியில் காணப்படும் எள்ளு மற்றும் கொள்ளு எனப்படுவது தாணிய வகையைச் சார்ந்தது. எள் என்பது நல்லெண்ணெய் செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் ஒருவகைச் சிறிய விதை. முற்காலத்தில் பிறந்த குழந்தை திடமாகவும் பருமனாகவும் இருக்க நல்லெண்ணெய் கொடுப்பது வழக்கம். அதே போல கொள்ளு என்று இப்பழமொழியில் கூறப்பட்ட தாணிய வகையானது உடல் இளைத்து அழகாகத் தோற்றமளிக்க உதவக்கூடியது. ஆகவேதான் இந்தப் பழமொழியில் இளைத்த உடம்பு கொண்டவனுக்கு எள்ளைக் கொடு என்றும் பருத்த உடலைக் கொண்டவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

தொடர்ந்து, நம் முன்னோர்கள் ஆலமரங்களையும் வேப்ப மரங்களையும் வீட்டின் முன்புறத்தில் நட்டு வைத்திருப்பார்கள். இதன் வேர்கள் கடினமானதாகவும் கட்டிடத்தையே தகர்க்கும் சக்தி கொண்டதாகவும் இருக்கும் என்பதை அறிந்தும் இதனை நட்டு வைத்திருப்பர். இதன் பின்னளியில் ஒரு பெரிய மருத்துவ கதையே உள்ளடக்கி உள்ளது. அதற்கு ஏற்றார் போல அமைந்ததே,

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி”

என்னும் பழமொழி. ஆலும் என்பது ஆலமரத்தின் விழுதுகளையும், வேலும் என்பது வேப்பமரத்தின் குச்சியையும் குறிக்கும். இது நம் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒரு பழமொழிதான் என்றாலும் இதிலே மருத்துவ கருத்துக்கள் அழகாகச் சொல்லப் பட்டுள்ளன என்பதை, நமக்கு நாமே நல்ல மருத்துவர் (2015)<sup>11</sup> எனும் நூலில், “ஆலமரத்தின் விழுதினாலும், வேப்பங் குச்சியாலும் தினசரி பல் துலக்கினால் ஆயுள் வரை பற்கள் விழாமல் பாதுகாக்கலாம்”, என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

அதேபோல,

“வேலம் பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும், ஆலம்பட்டை மேகத்தைப் போக்கும்”

என்ற பழமொழி மூலமாக மற்றுமொரு மருத்துவ குறிப்பை ஆய்வாளர் விளக்குகிறார்.

“வேலம்பட்டையை இடித்து ஒரு குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி அரைக் குவளையாக்கி வடிகட்டி தினமும் காலை வேளையில் குடித்து வந்தால், பித்த நோய்களான, வயிற்றுப்புண், பித்தமயக்கம், கைகால் குடைச்சல் போன்ற நோய்கள் குணமாகும், ஆலமரத்தின் பட்டையைக் குடிநீராக்கி குடித்து வர வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், சிரங்கு, கரப்பான்படை போன்ற நோய்கள் தீரும்”, என்பதனையும் நமக்கு நாமே நல்ல மருத்துவர் (2015)<sup>11</sup> எனும் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளது சான்றாகும்.

நம் முன்னோர்கள் ஒருவரின் உணவுப் பழக்கத்தை வைத்தே அவரது நோய்க்கான காரணத்தையும் தீர்க்கும் வழியையும் கூறிவிடுவர். நோய்கள் வருவது அவரவரின் உணவுப்

பழக்கமே காரணம். உடலில் எந்த அளவு உணவு இருக்க வேண்டும், கழிவு எந்த அளவு வெளியேற வேண்டும் என்றெல்லம் ஒரு கணக்கிருக்கிறது. இதனைக் கடைபிடித்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ முடியும் என்பதற்குச் சான்றாக,

“மலம் தங்கினால் நலம் போச்சி  
மலம் போனால் பலம் போச்சி”

என்ற பழமொழி கூறுகிறது. அதாவது, மலம் அதிகமாக தங்கினால் வயிற்றுவலி, வயிறு உப்புசம், தலைவலி, மலச்சிக்கல், குடல்நோய் போன்ற நோய்கள் வரும். அதே போல மலம் அதிகமாக வெளியேறினாலும் ஆபத்துதான். இதனைத்தான் “மலம் அதிகம் வெளியேறினால் உடல் தளர்ந்து அசதி வந்துவிடும்”, என்பதை *xi நமக்கு நாமே நல்ல மருத்துவர் (2015:6)* என்ற நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆகவேதான் அமிர்தமாகவே இருந்தாலும் நாம் குறிப்பிட்ட அளவிலேயே உணவை உண்ண வேண்டும். இதைத்தான், “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு” என்றும், “அளவோடு உண்டு வளமோடு வாழ்” என்றும் பெரியவர்கள் கூறிச் சென்றுள்ளனர்.

### முடிவுரை

இப்படி மருத்துவ குறிப்புகள் நிறைந்த பழமொழிகளை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். மலேசிய தமிழர்களிடையே விடுபட்டுப்போன இவ்வகையான மருத்துவ குறிப்புகளை அடுத்து வரும் இளம் தலைமுறையினருக்கு மீட்டுக் கொண்டு சேர்ப்பது நமது தலையாய கடமையும் காலத்தின் கட்டாயமுமாகும். இந்தப் பழமொழிகள் யாவுமே, மனிதர்களுக்கு முழுக்க முழுக்க பயன் தரக் கூடியதாகவே இருக்கிறது. ஆகவே இப்பழமொழிகளில் கூறப்படும் முறையில் வாழப் பழகிக் கொண்டால் நமது மலேசியத் தமிழர்களின் எதிர்காலம் நோயின்றி வளமாக இருக்கும் என்பது ஆய்வாளரின் முடிவாகும்.

### துணைநூற்பட்டியல்

1. Seminar Comittee, Bharathi Forum. (2011). *Food lifestyles by literature (இலக்கியங்கள் காட்டும் உணவு முறை)*. Santha Publications.
2. Ministry of Health Malaysia. *Malaysian National Cancer Registry Report (மலேசிய தேசிய புற்றுநோய் பதிவக அறிக்கை) (2007-2011)*. Putrajaya.
3. Ministry of Health Malaysia. *National Diabete Registry Report 1 (தேசிய நீரிழிவு பதிவக அறிக்கை 1) (2009-2012)*. Putrajaya.
4. Ministry of Health Malaysia. (2017). *Yayasan Jantung Malaysia*. Kuala Lumpur.



5. Sithambaranar, S. (2015). *Siddhantha science – philosophy* (சித்தர்கள் கண்ட விஞ்ஞானம் – தத்துவம்). Chennai: Naam Tamilar Publications.
6. Jagajothi. (2016). *Postharvest medicine* (அஞ்சறைப் பெட்டி மருத்துவம்). Chennai: Classic Publications.
7. Ramachandran, S, P. (2016). *Chariot vehicle* (தேரையர் வாகடம்). Chennai: Thamarai Publications.
8. Puliur Kesigan. (2009). *Tholkappiyam* (தொல்காப்பியம்). Chennai: Paari Nilayam Publications.
9. Vasanthan, Manjai. (2017). *Versatile ideas by proverbs* (பழமொழி வழங்கும் பல்துறைச் சிந்தனைகள்). Coimbatore: Vijaya Publications.
10. Micheal Searus, P. (2017). *Good medicines* (நல்மருந்து). Coimbatore: Vijaya Publications.
11. Kothandam, K, M. (2015). *We're good doctors for ourselves* (நமக்கு நாமே நல்ல மருத்துவர்). Chennai: Munnetram Publications.

#### Citation in Tamil

பரமேசுவரி சங்கரன். (2018). தமிழ்ப் பழமொழிகளில் காணப்படும் மருத்துவக் குறிப்புகள் ஓர் ஆய்வு. *முவாலிம் சமூக அறிவியல் மற்றும் மனிதவியல் ஆய்விதல்*, 2(4), 286-294.

#### Citation in Tamil @ Romanised

Parameswary Sangkaran. (2018). Tamil palamolikalil kanappadum marutthuvak kurippugal oor aiyu. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(4), 286-294.

#### Citation in English

Parameswary Sangkaran. (2018). A study of medical references found in tamil proverbs. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(4), 286-294.