தமிழர் மருத்துவம்

குறுவினா

1.மருத்துவம் எப்போது தொடங்கியது?

தொடக்க காலத்தில் மனிதனுக்கு நோய் வந்தபோது இயற்கையாக வளர்ந்த தாவரங்களைக் கொண்டும், அவனுக்கு அருகில் கிடைத்த தாவர, கனிம பொருள்களைக் கொண்டும் நோயைத் தீர்க்க முயன்றிருப்பான். அப்போதே மருத்துவம் தொடங்கியது.

2.நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

* 45 நிமிடத்தில் 3 கி.மீ. நடைப்பயணம்,
* 15 நிமிடம் யோகா,
* தியானம்,
* மூச்சுப்பயிற்சி,
* 7 மணி நேரத் தூக்கம்
* 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல்

இவையே நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை ஆகும்.

3.தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துகளாகப் பயன்படுவன யாவை?

மூலிகை, தாவர இலை, தாவர வேர், உலோகங்கள், பாஷாணங்கள், தாதுப்பொருட்கள் ஆகியன தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துப் பொருட்களாகப் பயன்படுகின்றனவாகும்.

சிறுவினா.

1.நோய்கள் பெருகக் காரணம் என்ன?

மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் முதன்மைக் காரணம்.மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் இவை மூன்றும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள்.தன் உணவுக்காக வேறு எதைப்பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல், நிலத்தை உரங்களாலும், பூச்சிக்கொல்லிகளாலும் நச்சுப்படுத்தலாம் என்ற அலட்சியமான எண்ணம்,  எது கேளிக்கை? எது குதூகலம்? எது படிப்பு? எது சிந்தனை என்ற புரிதல் இல்லாமை ஆகியவற்றைக் கூடுதல் காரணங்களாகச் சொல்லலாம். நம்முடைய வாழ்வியலைச் செம்மைப்படுத்துவதற்காக நாம் அறிவியல் அறிவை, மேம்பட்ட அறிவை வளர்த்தோம். ஆனால் நுண்ணறிவைத் தொலைத்துவிட்டோம். இயற்கையோடு இயைந்து வாழலாம் என்கிற அறிவை நாம் மறந்துவிட்டோம். இதுவே இன்றைக்குப் பல நோய்கள் பெருக மிக முக்கியமான காரணம் ஆகும்.

2.பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?

* நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதை விட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சரியான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம் ஆகிய மூன்றும் உங்களை நலமாக வாழவைக்கும்.
* விலை உயர்ந்த உணவுதான் சரியான உணவு என்று எண்ணாதீர்கள். எளிமையாகக் கிடைக்கக் கூடிய காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறு தானியங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
* கணினித் திரையிலும், கைபேசியிலும் விளையாடுவதைத் தவிர்த்து நாள்தோறும் ஓடியாடி விளையாடுங்கள். இரவுத் தூக்கம் மிகவும் இன்றியமையாதது. உரிய நேரத்தில் உறங்கச் செல்லுங்கள். அதிகாலையில் விழித்தெழுங்கள். உங்களை எந்த நோயும் அண்டாது.

நெடுவினா.

1.தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்புகளாக மருத்துவர் கூறும் செய்திகளைத் தொகுத்து எழுதுக

* வேர்பாரு; தழைபாரு மிஞ்சினக்கால் பற்பசெந்தூரம் பாரே” என்றனர் சித்தர்கள்.
* வேர்,தழையால் குணம் அடையாதபோது சில நாட்பட்ட நோய்களுக்கு, தாவரங்கள் மட்டும் அல்லாமல் உலோகங்களையும், பாஷாணங்களையும் சித்த மருந்துகளாக நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.
* அந்தக் காலத்தில் எப்படி மூலிகைகளை மருந்தாகப் பார்த்தார்களோ அப்படியே தாதுப்பொருட்களையும், உலோகத்தையும் பார்த்தார்கள்.
* அவற்றை மருந்துகளாக மாற்றும் வல்லமை சித்தமருத்துவத்தில் இருந்திருக்கிறது.

* ஒரு மருந்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதற்கு விளைவும் இருக்கும்; பக்கவிளைவும் இருக்கும். ஆனால் தமிழர் மருத்துவத்தில் பக்க விளைவுகள் இல்லை. அதற்குக் காரணம் மருந்து என்பதே உணவின் நீட்சியாக இருக்கிறது. ஒரு கவளம் சோற்றை உடல் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறதோ, அப்படியே தான் சித்த மருத்துவத்தின் லேகியத்தையும், சூரணத்தையும் உடல் எடுத்துக்கொள்ளும்.
* அதனால் உணவு எப்படி பக்கவிளைவுகளைத் தருவதில்லையோ அதே போல இந்த மருந்துகளும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை.
* தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்பு என்னவென்றால், தனித்துவமான பார்வை இதன் முதல் சிறப்பு, இரண்டாவது சூழலுக்கு இசைந்த மருத்துவம் இது. இந்த மருத்துவத்தின் பயன்பாடோ, மூலக்கூறுகளோ, மருந்துகளோ சுற்றுச்சூழலைச் சிதைக்காது.
* மிக முக்கியமான சிறப்பு என்னவென்றால், நோய்க்கான சிகிச்சையை மட்டும் சொல்லாமல், நோய் மீண்டும் வராமலிருப்பதற்கான வாழ்வியலையும் சொல்கிறது.
* அதாவது “நோய்நாடிநோய் முதல்நாடி” என்ற திருக்குறளின்படி நோயை மட்டுமன்றி, அதன் காரணிகளையும் கண்டறிந்து ஒருவரை நோயில்லாத மனிதராக்குகிறது.