

தமிழர் மருத்துவம்

1. மருத்துவம் எப்போது தொடங்கியது?

தொடக்க காலத்தில் மனிதனுக்கு நோய் வந்த போது இயற்கையாக வளர்ந்த தாவரங்களைக் கொண்டும், அவனுக்கு அருகில் கிடைத்த பொருள்களைக் கொண்டும் நோயைத் தீர்க்க முயன்றிருப்பான்.

தாவரங்களின் வேர், பட்டை, இலை முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தியிருப்பான். இவ்வாறுதான் மனிதர்களுக்கும் மருத்துவத்திற்குமான தொடர்பு தொடங்கியது.

2. நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

- ❖ தினமும் நாற்பத்தைந்து நிமிடத்தில் மூன்று கி.மீ நடைப்பயணம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ பதினைந்து நிமிடம் யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ❖ ஏழு மணி நேரத் தூக்கம், மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடித்தல் ஆகியன அவசியம்.
- ❖ எங்கோ விளையும் ஆப்பிளை விட, நம் ஊரில் விளையும் கொய்யா, இலந்தை, நாவல், பப்பாளி, நெல்லி, வாழைப்பழங்கள் ஆகியவற்றை காலை உணவுக்கு முன்பு சாப்பிடலாம்.

3. தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துகளாகப் பயன்படுவன யாவை?

- ❖ வேர், பட்டை, இலை, பூ, கனி முதலியவற்றை மருந்தாகப் பயன்படுத்தினர்.
- ❖ வேர் தழையால் குணம் அடையாத சில நாட்பட்ட நோய்களுக்கு, தாவரங்கள் மட்டும் அல்லாமல் உலோகங்களையும் பாஷாணங்களையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

4. நோய்கள் பெருகக் காரணம் என்ன?

மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் முதன்மைக் காரணம். மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுக்குழல், மன அழுத்தம் இவை மூன்றும் குறிப்பிடத் தக்க காரணங்கள். சுற்றுச்சூழல் மற்றொரு காரணம். சுய நலப் போக்கோடு நிலத்தை உரங்களாலும், பூச்சிக்கொல்லிகளாலும் நச்சப்படுத்தலாம் என்ற அலட்சியமான போக்கு. இயற்கையோடு இயைந்து வாழலாம் என்கிற அறிவை மறந்து விட்டோம். இதுவே இன்றைக்கு நோய்கள் பெருகக் காரணமாகும்.

5. தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்புகளாக மருத்துவர் கூறும் செய்திகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

- ❖ தமிழருடைய நிலம் நிறைந்த பண்பாடு உடையது.
- ❖ அக்காலத்தில் தமிழர் தத்துவங்களான சாங்கியம், ஆசீவகம் போன்றவை உடலுக்கும் பிரபஞ்சத்துக்கும் உள்ள ஒற்றுமையைக் கண்டறிந்து, உடலில் ஐம்பூதங்களால் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்கின.
- ❖ தமிழர் மருத்துவம் பண்பாட்டுச் சிறப்பு மிக்கது.
- ❖ இப்பண்பாடு நாட்டு வைத்தியமாகவும் பாட்டி வைத்தியமாகவும் இன்றளவும் விரிந்து உள்ளது.