



தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global
Indexing | Google Scholar Impact Factor | Multidisciplinary



Article DOI: <https://doi.org/10.63300/tm07042026.07>

Healthy Lifestyle in Sathakam Literature: A Multifaceted Study Based on Siddha Medicine

K. Sakthi¹, Dr. Kt. Murugesan^{2*},

¹PhD Research Scholar, Department of Tamil, Ganesar College of Arts and Science (Affiliated with Bharathidasan University), Melaichivapuri – 622403. sakthikavini@gmail.com

²Assistant Professor and Research Supervisor, Ganesar College of Arts and Science, (Affiliated with Bharathidasan University) Melaichivapuri – 622403

*Correspondence: murugesanKt04@gmail.com | Tel: 8438460253

Article Info

Received on 20-April-2026, Revised on 22-April-2026, Accepted on 25-April-2026, Published on 01-May-2026

ABSTRACT

In the history of Tamil literature, the 17th, 18th, and 19th centuries AD are considered the golden age of Sitrilakkiyam (Minor Literature). Specifically, among the ninety-six types of minor literature that flourished during the Nayaka period, 'Sathakam'—structured with one hundred songs—served as a tool to preach the moral codes and ethics necessary for human life.

Beyond praising deities and patrons, these Sathakam works have meticulously recorded medical notes and healthy lifestyle guidelines for living a disease-free life. This research paper explores the medical truths embedded in works such as Kayilasanathar Sathakam, Kumaresa Sathakam, Annamalai Sathakam, Arappaleesura Sathakam, and Thandalaiyar Sathakam, linking them with the principles of Siddha medicine.

This article provides a detailed analysis of how the advice offered in Sathakam literature regarding the causes of disease, methods of body maintenance, dental hygiene, dietary restrictions (pathyam), the qualifications of a physician, and social health remains relevant to contemporary living. The primary objective of this study is to establish how Sathakam authors conveyed the fundamental Siddha principle of "Food is medicine, Medicine is food" to the general public through simple poetic forms.

KEYWORDS: Sathakam, Health, Siddha Medicine, Lifestyle Ethics, Kayilasanathar Sathakam, Annamalai Sathakam, Kumaresa Sathakam, Food Culture.



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/>).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.



சதக இலக்கியங்களில் ஆரோக்கிய வாழ்வியல்: சித்த மருத்துவப் பின்னணியிலான ஒரு பன்முக ஆய்வு

¹க.சக்தி, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்த்துறை, கணேசர் கலை

அறிவியல் கல்லூரி, (பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக இணைவு பெற்றது) மேலைச்சிவபுரி – 622403

²முனைவர் கதி.முருகேசன், உதவிப்பேராசிரியர் மற்றும் ஆய்வு தெரியாளர், கணேசர் கலை
அறிவியல் கல்லூரி, (பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக இணைவு பெற்றது) மேலைச்சிவபுரி - 622403

Email: murugesanKt04@gmail.com Tel:8438460253

ஆய்வுச் சுருக்கம்

தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றில் கி.பி. 17, 18 மற்றும் 19-ஆம் நூற்றாண்டுகள் சிற்றிலக்கியங்களின் பொற்காலமாகக் கருதப்படுகின்றன. குறிப்பாக, நாயக்கர் காலச் சூழலில் பெருகிய தொண்ணூற்று ஆறு வகைச் சிற்றிலக்கியங்களுள் 'சதகம்' என்பது நூறு பாடல்களால் கட்டமைக்கப்பட்டு, மக்கள் வாழ்வியலுக்குத் தேவையான அறக்கட்டளைகளையும் நீதிகளையும் போதிக்கும் ஒரு கருவியாகத் திகழ்ந்தது.¹ இறைத் துதி மற்றும் வள்ளல்களைப் புகழ்வதைத் தாண்டி, இச்சதக இலக்கியங்கள் மனிதன் பிணியின்றி வாழ்வதற்கான மருத்துவக் குறிப்புகளையும், ஆரோக்கிய வாழ்வியல் நெறிமுறைகளையும் மிக நுட்பமாகப் பதிவு செய்துள்ளன.¹ இவ்வாய்வுக் கட்டுரை, கயிலாசநாதர் சதகம், குமரேச சதகம், அண்ணாமலை சதகம், அறப்பளீசுர சதகம் மற்றும் தண்டலையார் சதகம் போன்ற நூல்களில் பொதிந்துள்ள மருத்துவ உண்மைகளைச் சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளுடன் இணைத்து ஆராய்கிறது.¹ நோய்கள் தோன்றுவதற்கான காரணங்கள், உடலைப் பேணும் முறைகள், பல் சுகாதாரம், உணவுப் பத்தியம், மருத்துவரின் தகுதிகள் மற்றும் சமூக ஆரோக்கியம் போன்ற தலைப்புகளில் சதக இலக்கியங்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகள் தற்கால வாழ்வியலுக்கு எவ்வாறு பொருந்துகின்றன என்பதை இக்கட்டுரை விரிவாகப் பகுப்பாய்வு செய்கிறது.¹ சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையான 'உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு' என்ற கொள்கையைச் சதக ஆசிரியர்கள் எங்ஙனம் எளிய செய்யுள் வடிவில் பொதுமக்களுக்குக் கடத்தினார்கள் என்பதை நிறுவுவதே இவ்வாய்வின் முதன்மை நோக்கமாகும்.²

குறிப்புச் சொற்கள்: சதகம், உடல்நலம், சித்த மருத்துவம், வாழ்வியல் நெறிமுறை, கயிலாசநாதர் சதகம், அண்ணாமலை சதகம், குமரேச சதகம், உணவுப் பண்பாடு.

1. முன்னுரை

தமிழ் இலக்கியப் பரப்பில் சங்க காலம் முதல் இக்காலம் வரை மனித வாழ்வின் மேம்பாட்டிற்கான கருத்துக்கள் தொடர்ந்து பதிவு செய்யப்பட்டு வருகின்றன. சங்க இலக்கியங்களில் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வும், சங்கம் மருவிய காலத்தில் அறநெறிச் சார்ந்த வாழ்வும் முதன்மை பெற்றன.⁴ இருப்பினும், இடைக்காலத்திற்குப் பிந்தைய சிற்றிலக்கியக் காலத்தில், குறிப்பாக நாயக்கர் ஆட்சிக்

காலத்தில், புலவர்கள் மக்களின் அன்றாட வாழ்வியல் தேவைகளை மையமாகக் கொண்டு நூல்களைப் படைக்கத் தலைப்பட்டனர்.¹ பெரிய காவியங்களைப் படைப்பதற்கான அரசியல் மற்றும் பொருளாதாரச் சூழல் அருகிய நிலையில், புலவர்கள் தங்களின் வறுமையைப் போக்கிக் கொள்ளவும், வள்ளல்களின் ஆதரவைப் பெறவும் சிற்றிலக்கியங்களை ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தினர்.¹

இவற்றுள் 'சதகம்' என்பது எண்ணிக்கை அடிப்படையில் அமைந்த ஒரு தனித்துவமான இலக்கிய வகையாகும்.¹ சதகங்கள் இறைவனைப் போற்றும் துதி நூல்களாகவோ, ஒரு மண்டலத்தின் வரலாற்றைக் கூறும் நூல்களாகவோ அல்லது நீதிகளைப் புகட்டும் நீதி நூல்களாகவோ விளங்கின.¹ இவற்றுள் ஊடாடி வரும் ஆரோக்கிய வாழ்வியல் சிந்தனைகள், தமிழர்களின் பாரம்பரிய மருத்துவ அறிவியலான சித்த மருத்துவத்துடன் ஆழமான பிணைப்பைக் கொண்டுள்ளன.³ ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் நோயற்ற நிலை மட்டுமல்ல, அது உடல், மனம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த ஒரு முழுமையான சமநிலை என்பதைச் சதக இலக்கியங்கள் வலியுறுத்துகின்றன.¹

2. சதக இலக்கியத்தின் இலக்கணமும் வரலாற்றுப் பின்னணியும்

சதகம் என்ற சொல் 'சதம்' என்ற வடமொழிச் சொல்லிலிருந்து உருவானது, இதன் பொருள் நூறு என்பதாகும். நூறு பாடல்களைக் கொண்டு ஒரு பொருளைப் பற்றிப் பாடுவது சதக இலக்கியத்தின் பொதுவான இலக்கணமாகும்.¹ தமிழ்ச் சூழலில் நூல்களை எண்ணிக்கை அடிப்படையில் பெயரிடும் மரபு சங்க காலத்திலேயே (எ.கா: ஐங்குறுநூறு, பதிற்றுப்பத்து) இருந்திருப்பினும், சதகம் என்ற வடிவம் பிற்காலத்திலேயே நிலைபெற்றது.¹

2.1 இலக்கண விளக்கம்

சதகத்தின் இலக்கணத்தைப் பல்வேறு பாட்டியல் நூல்கள் விளக்குகின்றன. இலக்கண விளக்கம் (847) பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறது:

"விழையும் ஒரு பொருள் மேலொரு நூறு / தழைய உரைத்தல் சதகம் என்ப".¹

அதாவது, தான் விரும்பிய ஒரு பொருளைப் பற்றித் தழைத்தோங்கும் வகையில் நூறு பாடல்களைப் பாடுவது சதகமாகும். முத்து வீரியம், பிரபந்த தீபிகை போன்ற நூல்களும் இதையே வழிமொழிகின்றன.¹ சதகங்கள் பெரும்பாலும் விருத்தப் பாக்களால் அமைந்து, ஒவ்வொரு பாடலின் இறுதியிலும் 'மகுடம்' எனப்படும் ஒரு நிலையான தொடரைக் கொண்டிருக்கும் (எ.கா: அண்ணாமலை சதகத்தில் "அண்ணாமலைத் தேவனே", குமரேச சதகத்தில் "மயிலேறி விளையாடு குகனே... குமரேசனே").¹

2.2 வரலாற்று வளர்ச்சி

பக்தி இலக்கியக் காலத்திற்குப் பிறகு, 17 முதல் 19-ஆம் நூற்றாண்டுகளில் சதகங்கள் பெரும்

செல்வாக்குப் பெற்றன. மண்டல சதகங்கள் (எ.கா: தொண்டைமண்டல சதகம், சோழமண்டல சதகம்) ஒரு குறிப்பிட்ட நிலப்பகுதியின் சிறப்புகளையும், அங்கு வாழ்ந்த மக்களின் அறப்பண்புகளையும் பதிவு செய்தன.⁹ நீதிச் சதகங்கள் (எ.கா: குமரேச சதகம், அறப்பள்ளீசுர சதகம்) தனிமனித ஒழுக்கம் மற்றும் சமூக நீதிகளைப் போதித்தன.⁵ இக்காலகட்டத்தில் சித்த மருத்துவம் மக்களின் வாழ்வோடு கலந்திருந்ததால், மருத்துவ உண்மைகள் நீதிகளாக உருமாறி இப்பாடல்களில் இடம்பெற்றன.¹

3. சித்த மருத்துவக் கோட்பாடுகளும் சதக இலக்கியங்களும்

சதக இலக்கியங்களில் காணப்படும் ஆரோக்கிய வாழ்வியல் சிந்தனைகளை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள, சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைகளை அறிவது இன்றியமையாதது. சித்த மருத்துவம் என்பது தமிழ் மண்ணின் தனித்துவமான மருத்துவ முறையாகும், இது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் சமநிலையை வலியுறுத்துகிறது.⁴

3.1 அண்டமும் பிண்டமும்

சித்த மருத்துவத்தின் மிக முக்கியமான கொள்கை "அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்; பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்" என்பதாகும்.³ அதாவது, பிரபஞ்சம் எத்தகைய பஞ்சபூதங்களால் (மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம்) ஆனதோ, அத்தகைய கூறுகளால்தான் மனித உடலும் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது.³ இந்த ஐம்பூதங்களின் மாற்றமே உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் என மூன்று தோஷங்களாகச் செயல்படுகின்றன. இந்த மூன்றின் சமநிலை குலையும் போதுதான் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதைச் சதக ஆசிரியர்கள் நன்கு அறிந்திருந்தனர்.¹²

3.2 முக்குற்றங்களின் சமநிலை

சதக இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்படும் பல மருத்துவக் குறிப்புகள் இந்த முக்குற்றங்களைச் சமன் செய்வதையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. உதாரணமாக, அண்ணாமலை சதகம் "பித்த நீர் போக மருந்து உண்பது" பற்றிப் பேசுகிறது.¹ இது உடலில் பித்தத்தின் அளவு அதிகரிக்கும் போது ஏற்படும் செரிமானக் கோளாறுகளைத் தவிர்க்கும் முறையாகும். அதேபோல், எண்ணெய் குளியல் என்பது வாதத்தை அடக்கி உடலைக் குளிர்விக்கும் ஒரு வழியாகக் கையாளப்பட்டது.¹

4. நோய்கள் தோன்றுவதற்கான காரணங்கள்: கயிலாசநாதர் சதகப் பார்வை

பிணிகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைச் சரியாகத் தெரிந்துகொண்டால் மட்டுமே ஒருவனால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைத் திட்டமிட முடியும். கயிலாசநாதர் சதகத்தின் 21-வது பாடல், மனிதன் தன் அன்றாட வாழ்வில் செய்யும் சிறு தவறுகள் எங்ஙனம் பெரும் பிணிகளாக மாறுகின்றன என்பதைத் தொகுத்துக் கூறுகிறது.¹

4.1 கயிலாசநாதர் சதகம் - பாடல் 21

மருத்துவப் பார்வையில் நோய்க்கான காரணங்களை இப்பாடல் பின்வருமாறு விவரிக்கிறது:

"வியாதி வருமூலம் மயிரினா லுமியினாற் கடுவழி நடக்கையால் மலசல மடக்கை யாலு மன துதுய ரத்தினாற் கல்லினா னெல்லினான் மாதர்கள் புணர்ச்சி யாலுந் தயிரிரவி லுண்ண லாற் கனிபல வருந்தலாற் சருகூற னீரினாலுந் தயிலமது மூழ்கி மட மங்கையொடு சேர்தலாற் றண்பனியி னாற்காலையில் வெயில்காய்தல் கண்விழிப் பகாலபோ சனமதால் வெகு நிற்றை செய்த லாலும் விளம்பிடும் பத்தியத் தாழ்வினால் வினையினால் வியாதிவரு மூலமென்பார் கயிரவந் தனை வென்ற செவ்விதழ் மடந்தைசூழ் கற்பக விராச மேவுங் கங்கைபுனை யீசனே மங்கைமகிழ் நேசனே கயிலையங் கிரிவாசனே".⁷

4.2 காரணங்களின் விரிவான பகுப்பாய்வு

இப்பாடலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள காரணங்களை நவீன மருத்துவ மற்றும் சித்த மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில் அட்டவணைப்படுத்தலாம்:

காரணம்	வகைப்பாடு	விளைவு / பாதிப்பு
மயிரும் உமியும்	உணவுக் கலப்படம்	குடலில் முடி அல்லது உமி சிக்கினால் செரிமானக் கோளாறு மற்றும் வயிற்று வலி ஏற்படும்.
கடுவழி நடத்தல்	உடல் உழைப்பு	மிக நீண்ட தூரம் கரடுமுரடான பாதையில் நடப்பது வாதத்தை அதிகரித்து உடல் வலியைத் தரும்.
மலசலம் அடக்கல்	இயற்கை உந்துதல்	சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதைக் காலந்தாழ்த்துவது உடலில் நச்சுகளை அதிகரித்து சிறுநீரகக் கற்களை உருவாக்கும்.
மனது துயரம்	உளவியல்	வீணான மனக்கவலைகள் செரிமானம் முதல் இதயத் துடிப்பு வரை அனைத்தையும் பாதிக்கும்.
இரவில் தயிர்	உணவியல்	இரவு நேரத்தில் தயிர் உண்பது கபத்தை (சளியை) அதிகரித்து ஆஸ்துமா போன்ற சுவாசம் சார்ந்த பிணிகளைத் தரும்.
அகால போசனம்	கால ஒழுங்கு	பசி இல்லாத நேரத்தில் அல்லது காலம் கடந்து உண்பது ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.
அதிக உறக்கம்	தூக்க ஒழுங்கு	அளவுக்கு மிஞ்சிய உறக்கம் உடலில் சோம்பலை அதிகரித்து ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்குலைக்கும்.

இவற்றுடன் 'தீவினைப் பயன்' (வினையினால்) என்பதும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது, இது சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்படும் 'கன்ம நோய்' எனும் கோட்பாட்டை ஒட்டியதாகும்.¹ அதாவது, முறையான வாழ்க்கை வாழ்ந்தும் சில நோய்கள் வருமாயின் அவை முன்னோர் வழி அல்லது பாரம்பரியக் காரணங்களால் வரலாம் என்ற புரிதலை இது காட்டுகிறது.

5. உடலைப் பேணும் முறைகள்: குமரேச சதகம் மற்றும் அண்ணாமலை சதகம்

நோய் வந்த பின் மருந்து தேடுவதை விட, உடல் உறுப்புகளைச் செம்மையாகப் பராமரிப்பதன் மூலம் ஆயுளை நீட்டிக்க முடியும் என்பதைச் சதகங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. குமரேச சதகம் (பாடல் 19) மற்றும் அண்ணாமலை சதகம் (பாடல் 21) ஆகியவை ஒரு முழுமையான ஆரோக்கிய

மேலாண்மைத் திட்டத்தை வழங்குகின்றன.¹

5.1 குமரேச சதகம் காட்டும் பராமரிப்பு அட்டவணை

குமரேச சதகத்தின் 19-வது பாடல் பின்வருமாறு அமைகிறது:

"மாதத் திரண்டுவிசை மாதரைப் புல்குவது, மறுவறு விரோசனந்தான் வருடத் திரண்டுவிசை தைலம் தலைக்கிடுதல் வாரத் திரண்டுவிசையாம். மூதறிவி னொடுதனது வயதினுக் கிளையவொரு மொய்குழ லுடன்சையோகம். முற்று தயிர் காய்ச்சுபால் நீர்மோர் உருக்குநெய் முதிரா வழக்கையிள நீர். சாதத்தில் எவளாவா னாலும்பு சித்தபின் தாகந் தனக்குவாங்கல். தயையாக உண்டபின் உலாவல்லிவை மேலவர் சரீரசுகம் ஆமென்பர்காண்".¹³

இப்பாடலின் படி, ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குத் தேவையான நடைமுறைகள்:

1. **வயிற்றுச் சுத்தம் (விரோசனம்):** ஆண்டுக்கு ஒருமுறை குடலைச் சுத்தம் செய்யும் பேதி மருந்து உட்கொள்ளுதல்.¹
2. **எண்ணெய் குளியல்:** வாரத்திற்கு இரண்டு முறை (பொதுவாகப் புதன் மற்றும் சனி ஆண்களுக்கும், செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளி பெண்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்படும்).¹
3. **பால் மற்றும் மோர்:** நன்கு காய்ச்சப்பட்ட பால், நீர் மோர், மற்றும் உருக்கிய நெய் ஆகியவை குடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்.¹
4. **இளநீர்:** வழக்கை உடைய முதிராத இளநீர் அருந்துவது சிறுநீரகப் பாதையைச் சுத்தப்படுத்தும்.¹
5. **உண்ட பின் உலாவுதல்:** உணவு உண்ட பிறகு சிறிது தூரம் நடப்பது (உலாவல்) இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி ஜீரணத்தைத் தூண்டும்.¹

5.2 அண்ணாமலை சதகம் வழங்கும் காலமுறை ஒழுங்குகள்

அண்ணாமலை சதகம் நோயற்ற வாழ்வை உறுதி செய்யக் கால இடைவெளிகளைத் தெளிவாக வரையறுக்கிறது ¹:

- **8 நாட்கள்:** எட்டு நாளைக்கு இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து நீராடுதல்.¹
- **15 நாட்கள்:** பதினைந்து நாளைக்கு ஒருமுறை கண்ணுக்குக் 'கலிங்கம்' (Eye Medicine) இடுதல்.¹ இது கண்பார்வையை மேம்படுத்தவும், கணினி யுகத்திற்கு முந்தைய காலத்திலேயே கண் எரிச்சலைத் தவிர்க்கவும் பயன்பட்டது.
- **30 நாட்கள்:** ஒரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பித்த நீர் குறைய மருந்துண்ணல்.¹
- **3 மாதங்கள்:** மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மூக்கில் மருந்து (நசியம்) இடுதல்.¹
- **6 மாதங்கள்:** ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பேதி மருந்து உட்கொள்ளுதல்.¹

இந்தத் தடுப்பு முறைகள் அனைத்தும் உடலில் கழிவுகள் தேங்காமல் தடுப்பதையும், வாத-பித்த-கப நிலைகளைச் சீராக வைப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.¹²

6. வாய் மற்றும் பல் சுகாதாரம்: இயற்கை மருத்துவக் குச்சிகள்

சித்த மருத்துவத்தில் பற்களின் ஆரோக்கியம் என்பது ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தின் தொடக்கமாகக் கருதப்படுகிறது. அண்ணாமலை சதகத்தின் 32-வது பாடல், பல் துலக்குவதற்கு ஏற்ற மரக்குச்சிகளை விரிவாகப் பட்டியலிடுகிறது.¹

6.1 பல் துலக்க ஏற்ற தாவரங்கள்

"ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி" என்ற பழமொழியின் அடிப்படையில், பின்வரும் தாவரக் குச்சிகளைப் பயன்படுத்துமாறு அண்ணாமலை சதகம் அறிவுறுத்துகிறது¹:

தாவரப் பெயர்	தாவரவியல் பெயர் (Scientific Name)	மருத்துவக் குணம்
மா (Mango)	<i>Mangifera indica</i>	துவர்ப்புச் சத்து நிறைந்தது, ஈறுகளின் வீக்கத்தைக் குறைக்கும்.
வேம்பு (Neem)	<i>Azadirachta indica</i>	சிறந்த கிருமி நாசினி, வாய்த் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும்.
நெல்லி (Amla)	<i>Phyllanthus emblica</i>	வைட்டமின் சி நிறைந்தது, பற்களுக்கு ஊட்டம் அளிக்கும்.
நாயுருவி	<i>Achyranthes aspera</i>	பற்களின் கரையைப் போக்கி வெண்மையாக்கும்.
நாவல் (Jamun)	<i>Syzygium cumini</i>	ரத்தக் கசிவைத் தடுக்கும், ஈறுகளை உறுதிப்படுத்தும்.
கருவேல் (Acacia)	<i>Acacia nilotica</i>	பற்களைப் பாறை போல உறுதிப்படுத்தும்.
கொய்யா (Guava)	<i>Psidium guajava</i>	வாய்வலியைக் குறைக்கும், கிருமிகளை அழிக்கும்.

இக்குச்சிகளைப் பட்டையுடன் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும், அவை துவர்ப்பு அல்லது கசப்புத் தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும் என்றும் இலக்கியம் கூறுகிறது.¹ இந்தச் சுவைகள் கிருமிகளை அழிப்பதோடு உமிழ்நீர் சுரப்பையும் தூண்டுகின்றன.

7. உணவுப் பண்பாடும் விலக்க வேண்டிய பொருள்களும்

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு எதை உண்ண வேண்டும் என்பதை விட எதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது முக்கியமானது. அண்ணாமலை சதகத்தின் 39-வது பாடல், சில உணவுப் பொருள்களைச் சில காரணங்களுக்காகத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்துகிறது.¹

7.1 தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. **பனைப் பொருள்கள்:** பனைவெல்லம், பனங்கிழங்கு, நுங்கு போன்றவை (இவை சில உடல் வாகு உள்ளவர்களுக்கு அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது சூட்டை அல்லது வாயுவை அதிகரிக்கலாம்).¹
2. **காய்கறிகள்:** செடிப்பசலை, சிறுபசலை, மரவள்ளி, ஈருள்ளி (வெங்காயம்), வெள்ளுள்ளி (பூண்டு) - இவை சில குறிப்பிட்ட பத்திய காலங்களில் அல்லது சில நோய்களின் போது மருந்தின் வீரியத்தைக் குறைக்க வாய்ப்புள்ளதால் தவிர்க்கப்படுகின்றன.¹
3. **பால் வகைகள்:** எருமைப் பால் மற்றும் செம்மறியாட்டுப் பால் (இவை பசுப்பாலை விடக் கொழுப்பு அதிகம் கொண்டவை, செரிமானத்திற்குச் சிரமமானவை). குறிப்பாகக் கன்று ஈன்ற பத்து நாட்களுக்கு உட்பட்ட பசுவின் பால் (சீம்பால் நிலை முடிந்த தொடக்க நிலை) தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.¹
4. **நெய்:** ஒட்டக நெய் (இது மிக அரிதானது மற்றும் வெப்பத்தன்மை கொண்டது).¹

இக்கட்டுப்பாடுகள் அனைத்தும் தற்காலத்தின் 'சீரான உணவு' (Balanced Diet) என்ற கருத்தாக்கத்திற்கு முன்னோடியாக விளங்குகின்றன.

8. உணவு உண்ணும் முறையும் சமூக ஒழுக்கங்களும்

உணவு என்பது வெறும் உடலுக்கான எரிபொருள் மட்டுமல்ல, அது ஒரு சமூகச் செயல்பாடாகும். தண்டலையார் சதகம் மற்றும் அறப்பளீசுர சதகம் ஆகியவை உணவு உண்ணும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நாகரிகங்களையும், விருந்தோம்பலின் சிறப்பையும் விளக்குகின்றன.²

8.1 விருந்தோம்பலும் ஆரோக்கியமும்

தண்டலையார் சதகத்தின் 9-வது பாடல் ஒரு மிக முக்கியமான கருத்தைப் பதிவு செய்கிறது:

".....உறவாய் வந்த பெருவிருந்துக் குபசாரம் செய்தனுப்பி இன்னுமெங்கே பெரியோர் என்று வருவிருந்தோ டுண்பதல்லால் விருந்தில்லா துணுஞ்சோறுமருந்துதானே".²

விருந்தினரோடு பகிர்ந்துண்ணும் உணவு ஆரோக்கியத்தைத் தரும்; ஆனால் எவருமில்லாமல் தனித்து உண்ணும் உணவு அமுதாக இருந்தாலும் அது மருந்தாகவே கருதப்படும் (அதாவது நோயாளி மட்டுமே தனியே மருந்துண்பார் என்பது பொருள்).² இது சமூகப் பிணைப்பு மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் என்ற உண்மையை உணர்த்துகிறது.

8.2 உண்ணும் போது தவிர்க்க வேண்டியவை

அண்ணாமலை சதகம் (பாடல் 66) சில சுகாதாரமற்ற பழக்கங்களைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது ¹:

- **பேசுதல் மற்றும் சிரித்தல்:** உண்ணும் போது பேசுவது உணவு மூச்சுக் குழாய்க்குள் செல்ல (புரை ஏறுதல்) வழிவகுக்கும்.¹

- **அசுத்தம்:** நகம் கடித்தல், கையினால் தலையைச் சொரிதல், நகம் பட்ட சோற்றை உண்ணுதல் போன்றவை கிருமித் தொற்றுக்குக் காரணமாகின்றன.¹
- **பாத்திரச் சுத்தம்:** உண்ணும் பாத்திரத்தில் எச்சில் துப்புதல் போன்ற செயல்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.¹

9. மருத்துவ இலக்கணமும் மருத்துவரின் தகுதிகளும்

ஒரு சிறந்த மருத்துவன் என்பவன் நோயைத் தீர்ப்பவன் மட்டுமல்ல, நோயின் மூலத்தை உணர்ந்தவன் ஆவான். கயிலாசநாதர் சதகம் (பாடல் 24), ஒரு மருத்துவர் (வைத்தியர்) பெற்றிருக்க வேண்டிய தகுதிகளைச் சித்த மருத்துவ மரபுப்படி விளக்குகிறது.¹

9.1 மருத்துவர் தகுதிகள்

- **நாடி பார்த்தல்:** வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றின் ஓட்டத்தை மணிக்கட்டு நாடியின் மூலம் கண்டறியும் திறன்.¹
- **எண்வகைத் தேர்வு:** நாடி, ஸ்பரிசம், நாக்கு, நிறம், மொழி, விழி, மலம், மூத்திரம் ஆகிய எட்டு வகை நோய் நாடல் முறைகளில் தேர்ச்சி.¹
- **நூல் அறிவு:** அகத்தியர், தன்வந்திரி, கோரக்கர் போன்ற மகாசித்தர்களின் மருத்துவ நூல்களைக் கற்றிருத்தல்.¹
- **மருந்து தயாரிப்பு:** மூலிகைகள் மற்றும் சரக்குகளை (Minerals) அடையாளம் கண்டு, அவற்றைக் கொண்டு தைலம், பஸ்பம், நெய்கள் மற்றும் மாத்திரைகள் தயாரிக்கும் செய்முறை அறிவு.¹
- **நிகண்டு அறிவு:** மருத்துவ அகராதிகளில் தேர்ச்சி பெற்று மூலிகைகளின் மாற்றுப் பெயர்களையும் குணங்களையும் அறிந்திருத்தல்.¹

இத்தகைய தகுதிகள் கொண்ட ஒருவரையே 'வைத்தியர்' என்று சதகம் அங்கீகரிக்கிறது.¹ இது அக்கால மருத்துவக் கல்வியின் ஆழத்தைக் காட்டுகிறது.

10. சமூக ஆரோக்கியம்: வாழ்ந்தும் இறந்தோர் நிலை

உடல் ஆரோக்கியம் என்பது மன ஆரோக்கியத்தோடும், சமூக ஒழுக்கத்தோடும் தொடர்புடையது. குமரேச சதகம் (பாடல் 32), உயிருடன் இருந்தாலும் செத்த பிணங்களாகக் கருதப்படுவோர் யார் என்பதைப் பட்டியலிடுகிறது.¹

நிலை	விளக்கம்
தீராத நோயாளிகள்	தன் உடலைப் பேணாமல் எப்போதும் பிணியில் இருப்பவர்கள்.
வறுமையில் உழல்வோர்	அடிப்படைத் தேவையின்றித் தவிப்பவர்கள்.

மாமனார் வீட்டில் இருப்போர்	உழைக்காமல் பிறரைச் சார்ந்து நீண்ட காலம் உண்பவர்கள்.
சொன்ன சொல் தவறுவோர்	நம்பிக்கையை இழந்து வாழ்பவர்கள்.
விருந்தினரைப் புறக்கணிப்போர்	தன் மனைவிக்கு அஞ்சி விருந்தினருக்கு உணவிடாதவர்கள்.

இந்தச் சமூகப் பிணிகள் ஒருவனை மனரீதியாகப் பாதித்து, அவனது உடல் ஆரோக்கியத்தைச் சிதைக்கின்றன என்பதைச் சதகம் நுட்பமாகச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.¹

11. முடிவுரை

சதக இலக்கியங்கள் என்பவை வெறும் 100 பாடல்களின் தொகுப்பு மட்டுமல்ல, அவை தமிழர்களின் ஒட்டுமொத்த வாழ்வியல் மற்றும் மருத்துவ அறிவின் களஞ்சியங்களாகும்.¹ கயிலாசநாதர் சதகம் நோயின் மூலகாரணங்களை விளக்கி எச்சரிக்கிறது; குமரேச சதகம் தினசரி உடலைப் பராமரிக்கும் வழிகாட்டியாகத் திகழ்கிறது; அண்ணாமலை சதகம் பல் சுகாதாரம் முதல் உணவுப் பத்தியம் வரை விரிவான அட்டவணையை வழங்குகிறது.¹

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையான 'தடுத்தல்' (Prevention) என்ற கோட்பாடு இச்சதக இலக்கியங்களில் மேலோங்கி நிற்கிறது.¹² தற்கால நவீன உலகில் வாழ்க்கை முறை நோய்கள் (Lifestyle Diseases) பெருகி வரும் சூழலில், பசி வந்த பின் உண்ணுதல், வாரமிருமுறை எண்ணெய் குளியல், இயற்கை மரக்குச்சிகளால் பல் துலக்குதல் போன்ற சதகங்கள் கூறும் எளிய நெறிமுறைகள் மனித இனத்திற்கு ஒரு சிறந்த ஆரோக்கியக் கையேடாக விளங்குகின்றன.¹ சுருக்கமாகக் கூறின், சதக இலக்கியங்கள் போதிக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்வியல் என்பது உடல் தூய்மை, மனத் தூய்மை மற்றும் சமூகப் பண்பாடு ஆகிய மூன்றின் சங்கமமாகும்.

துணைநூற் பட்டியல்:

- [1]. இராசேசுவரி, த. (பதிப்பாசிரியர்). சதகத் திரட்டு (தொகுதி 1 & 2). சென்னை: உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், 2001.¹
- [2]. கண்ணன், இரா. சிற்றிலக்கிய ஆராய்ச்சி (முதல் தொகுதி). சென்னை: அப்பர் பதிப்பகம், 2002.¹
- [3]. கதிர் முருகு. (உரையாசிரியர்). குமரேச சதகம் மூலமும் உரையும். சென்னை: சாரதா பதிப்பகம், 2009.¹
- [4]. அம்பலவாணக் கவிராயர். சதுரகிரி அறப்பளீசுர சதகம். சென்னை: சென்னை நூலகம், 2022.⁸
- [5]. சிதம்பரவாணர். கயிலாசநாதர் சதகம். ப்ராஜெக்ட் மதுரை (Project Madurai), 2012.⁷
- [6]. திருச்சிற்றம்பல நாவலர். அண்ணாமலை சதகம். சென்னை: ந. இரத்தின நாயகர் அண்ட் சன்ஸ், 1969.¹⁸
- [7]. தமிழ் விக்சனரி. ஆரோக்கியம் - பொருள் விளக்கம். www.ta.wiktionary.org.¹
- [8]. சித்த மருத்துவம் - ஓர் இலக்கிய மரபு. ஆய்விதழ்.⁴
- [9]. தண்டலையார் சதகம். தமிழ் விக்கிமூலம்.²