



Health and Preventive Medicine in Acharakovai – A Study of Behavioral Mandates

K. Sathiyathan

Ph.D. Research Scholar, Department of Tamil Studies, Annamalai University

Email: sathiyathan1384@gmail.com

Dr. S. Balu

Associate Professor & Deputy Director, Department of Tamil Studies, Annamalai University

Abstract:

This research paper examines the concepts of health and medicine embedded with-in the ancient Tamil didactic text, Acharakovai (The Garland of Conduct), a work predominantly focused on detailing ethical and behavioral codes. The text outlines several crucial practices designed to be effective preventive healthcare measures:

1. Respiratory and Dental Health: Waking up early to breathe clean, oxy-gen-rich air is stressed as a means to prevent respiratory disorders. Similarly, brushing teeth with natural twigs (such as neem) is prescribed to maintain dental health and prevent tooth-related ailments.
2. Sensory Hygiene: Regularly washing the eyes with water is recommended to alleviate irritation, clear accumulated dirt, and protect against various eye diseases.
3. Digestive Safety: The text strictly advises against consuming food while ly-ing down, as this posture risks suffocation and potentially death. Food must be consumed while seated correctly.
4. Infection Control: Acharakovai mandates against spitting in public places and using items previously handled by others without proper cleaning, as these actions spread infectious diseases. Strict hygiene and sterilization pro-tocols are thus implied.
5. Neurological Protection: To prevent brain-related complications, the text advises against sleeping with the head pointed toward the North or South (வடதென் திசைகளில்).

The good habits outlined in Acharakovai emphasize simple, practical lifestyle ad-justments that can shield one from disease. These ancient customs provide univer-sal, low-cost options for self-care, accessible to both the poor and the rich, thus es-tablishing Acharakovai as a pioneering work of preventive health guidance.

Keywords : Acharakovai, Preventive Healthcare, Traditional Hygiene, Behavioral Codes, Res-piratory Health, Infectious Disease, Dental Health, Public Health.

References:

1. Dravidamani, Po, and Pu. Indiragandhi. *Ariviyalum Ilakkiyamum* [Science and Literature]. New Century Book House (P) Ltd., 2016.
2. Iḷaṅkumaraṇār, Rā. *Tamilil Ariviyal* [Science in Tamil]. Amizhdham Pathippagam, 2004.
3. Subramanian, S. V. *Pathineṇ Kiḷkkaṇakku Nūlkaḷ Mūlamum Teḷivuraiyum* [The Eighteen Minor Didactic Texts: Original and Detailed Commentary]. Maṇivācakar Offset Printers, 2010.

Author Contribution Statement: NIL.

Author Acknowledgement: NIL.

Author Declaration: I declare that there is no competing interest in the content and authorship of this scholarly work.

License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ஆசாரக்கோவையில் மருத்துவம்

கு. சத்தியநாதன்,

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழியல்துறை, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

முனைவர் செ. பாலு, நெறியாளர்,

இணைப்பேராசிரியர், துணை இயக்குநர்

தமிழியல்துறை, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்.

சுருக்கம் (Abstract)

ஆசாரக்கோவையில் மருத்துவம் என்னும் தலைப்பில் இவ்ஆய்வுக்கட்டுரை அமைகிறது. ஒழுக்கங்களை வரிசைப்படுத்திக் கூறும் இந்நூலில் மருத்துவம் தொடர்பான செய்திகள் இடம்பெற்றுள்ளன. மருத்துவம் தொடர்பாக ஆசாரக்கோவையில் அமைந்துள்ள செய்திகளாவன,

1. அதிகாலையில் துயில் எழுந்து துயமையான ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த காற்றை சுவாசிப்பதனால் சுவாசக் கோளாறு முதலான நோய்கள் ஏற்படாமலும் எழுந்தவுடன் பல் குச்சியால்(வேப்பங் குச்சி) பல் துலக்குவதால் பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படாமலும் தடுக்க இயலும்.
2. கண்களை நீரில் கழுவுவதால் கண் எரிச்சல், கண் அழுக்குகள் நீங்கவும், கண் தொடர்பான நோயிலிருந்து நம்மை தற்காத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.
3. படுத்துக் கொண்டே உணவு உண்பதால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு மரணம் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளதால் உணவினை முறையாக இருக்கையில் அமர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
4. பொது இடங்களில் எச்சில் உமிழ்வதாலும் பிறர் பயன்படுத்திய பொருள்களை நாம் பயன்படுத்துவதாலும் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும். இத்தகைய தொற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் இருக்க வேண்டுமென்றால் ஒருவர் பயன்படுத்திய பொருளினைத் தூய்மை செய்த பிறகு பயன்படுத்த வேண்டும்.
5. மூளை சம்பந்தமான பாதிப்புகள் ஏற்படாமலிருக்க வடதென் திசைகளில் தலைவைத்து படுத்தல் கூடாது. ஆசாரக்கோவை குறிப்பிடும் இத்தகைய நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பயன்படுத்தினால் எத்தகைய நோயும் நம்மை நெருங்காது. இவ்வுலகில் எது வாங்க வேண்டுமானாலும் வைத்தியம் பார்க்க வேண்டுமானாலும் பணம் தேவை. இத்தகைய நல்ல பழக்கவழக்கங்களை ஏழை, பணக்காரன் என்ற எந்த வேறுபாடுமின்றி அனைவராலும் கடைபிடிக்க இயலும். எளிமையான நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கூறி நோயிலிருந்து நம்மை தற்காத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளைப் பகரும் நூலாக ஆசாரக்கோவை விளங்குகிறது என்பதை இவ் ஆய்வுச்சுருக்கம் வழி அறிய முடிகிறது.

திறவுச் சொற்கள்: சுவாசக் கோளாறு, மூச்சுத்திணறல், பல், கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், தொற்று நோய், மூளை பாதிப்பு

முன்னுரை

நம் முன்னோர்கள் நோயின்றி வாழ்வதற்கான வழிமுறைகள் பலவற்றை இலக்கியங்களில் பதிவு செய்துள்ளனர். அதனையறிந்து, அதன் படி வாழ்ந்தாலே பலவித நோய்களிலிருந்து நாம்

தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆசாரக்கோவை கூறும் இவ்வழிமுறைகளை பலருக்கும் தெரியப்படுத்தி ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதற்கானப் பாதையை இக்கட்டுரை வாயிலாக அறியலாம்.

ஆசாரக்கோவையில் மருத்துவம்: தலைப்பு அறிமுகம்

மனிதவாழ்வியலுள் அகமும் புறமும் சீர்மைப்பட தேவையான அறக்கருத்துக்களை மட்டுமின்றி உடல் ஆரோக்கியத்துக்கான மருத்துவக் குறிப்புகளையும் பழந்தமிழிலக்கியங்கள் பதிவுசெய்துள்ளன. குறைவற்ற செல்வம் என்பது நோய் நொடியில்லா வாழ்க்கையைக் குறிப்பதாகும். மனிதன் எத்தகைய நோயுமின்றி நீண்ட நாள் வாழவே விரும்புகின்றான். நோய் ஏற்பட்டதன் பிறகு வருந்துவதை விட நோய்கள் ஏற்படாமல் உடலையும் உள்ளத்தையும் காப்பதே நல்லது என பெருவாயின் முள்ளியார் எண்ணினார் போலும். அதனால் தான் நோய்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகத் தனிமனிதன் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளையும் ஊரும் நாடும் பொது இடங்களும் சுகாதாரக் கேடின்றி வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளையும் ஆசாரக்கோவையில் எடுத்துரைத்துள்ளார். வரும் முன் காப்பதே சிறந்தது என்ற நற்கொள்கையை இவ்விலக்கியம் பறை சாற்றுகிறது. இன்று மருத்துவத் துறையும் மிகப்பெரிய அறிவியல்சார் துறையாக வளர்ச்சியடைந்து மாபெரும் சாதனைப் படைத்து வருகிறது. அக்கால மக்கள் மருத்துவத்தில் கைதேர்ந்தவர்களாக இருந்திருக்கின்றனர் என்பதை இலக்கியங்கள் வழி அறிய முடிகிறது. அவ்வகையில் ஆசாரக்கோவையில் இடம்பெற்றுள்ள மருத்துவம் தொடர்பான செய்திகளை ஆராய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

கந்தையானாலும் கசக்கி கட்டு கூழானாலும் குளித்துக் குடி என்பது பழமொழி. பிணியின்றி வாழ்வதையே பலரும் பெரும் பேறாகக் கருதுகின்றனர். அதனால் தான் நாமக்கல் கவிஞரும்

“நம்முடைய தேசத்தில் நோய்களில்லாமலே

நாடு செழித்திட வேண்டுமென்று”¹

பாடினார். அதிகாலையில் எழுந்து கோலமிடுவதிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை நாம் செய்யக் கூடிய ஒவ்வொரு வேலையும் நமக்கு ஆரோக்கியத்தையே பரிசாய் அளித்தன. தற்போது உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்தே வேலை செய்வதால் உடலில் பலவித நோய்கள் தங்கி விடுகின்றன. சுத்தமான நாடும் ஆரோக்கியமான மனிதர்களும் உள்ள நாடே உயர்வான நிலையை அடையும் என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும்.

சுவாசக் கோளாறு

விடியற்காலையில் எழுவதால் தூய்மையான ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த காற்றை நம்மால் சுவாசிக்க இயலும். அந்நேரத்தில் உடற்பயிற்சி, யோகா மற்றும் நடைப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம். இதனால் உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சியாகச் செயல்படும். தூய்மையான காற்றைச் சுவாசிப்பதால் சுவாசம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாது. மன அழுத்தம் தொடர்பான பிரச்சனைகளிலிருந்தும் விடுதலை பெற முடியும். இதனை நன்கு உணர்ந்த முள்ளியார்,

“வைகறை யாமம் துயில் எழுந்து”²

என்று குறிப்பிடுகின்றார். தற்காலத்தில் சோம்பேறித்தனத்தின் காரணமாகவும் காலமாற்றத்தின் காரணமாகவும் பலரும் அதிகாலை எழுவது குறைந்துவிட்டது. அடிக்கடி சளி தொடர்பான நோய்க்கு ஆளாகுபவர்களாக இருப்பின், அவர்கள் விடியற்காலையில் எழுந்து தூய்மையான காற்றை சுவாசிப்பதோடு சுடுதண்ணீர் அருந்தினால் குளிரினால் எத்தகைய பாதிப்பும் ஏற்படாது.

வ.எண்.	உடலுறுப்புகள்	தொடர்பு
1.	கால்	மண்
2.	வயிற்றுப்பகுதி	நீர்
3.	குடற்பகுதி	நெருப்பு
4.	நுரையீரல், கழுத்துப்பகுதி	காற்று

உடலுறுப்புகளையும் அவற்றிற்குரிய பஞ்சபூதத் தொடர்பினையும் தமிழில் அறிவியல் என்னும் நூல் எடுத்துரைக்கிறது. நுரையீரலும் கழுத்துப்பகுதியும் வளியோடு தொடர்பு கொண்டிருப்பதால் தூய்மையான காற்றினை சுவாசிக்கும் போது நுரையீரல் தொடர்பான வியாதிகள் குணமாகிறது.

பல், கண் நோய்கள்

ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைத் தீர்மானிப்பது வாய் தான். வாயை “உடலின் நுழைவாயில்” என மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். பல் போனால் சொல் போகும் என்பதும் பழமொழி. வாயின் செயல்பாட்டுக்கு பற்களே பிரதானம். பற்களில் ஏற்படும் சிறு பாதிப்பு கூட உடலைப் பாதிக்கும். 'பல்'லாண்டு வாழ பற்களின் ஆரோக்கியம் அவசியம். பல் ஆரோக்கியம் என்பது முக அழகுக்காக மட்டுமன்று. இதய நோய்கள், சர்க்கரை நோய்கள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏதேனும் உள்ளதென்றால் அதற்கான அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் வாய் மற்றும் பற்களில் தான் ஏற்படும். பற்களை சரியாகப் பராமரிக்கவில்லையென்றால் பல் சொத்தை, பல் கூச்சம், பல் வலி, வாய்ப்புண், வாய் துர்நாற்றம், ஈறுகளில் வீக்கம், வாய்ப் புற்று நோயெல்லாம்

ஏற்படுகின்றன. அன்றைய காலத்தில் ஆராக்கியமான உணவினை உண்டனர். நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைபிடித்தனர். அதனால் பல வியாதிகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொண்டனர். தற்காலத்தில் அவ்வாறில்லை. உணவு முறை மாறிவிட்டது. எனினும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைபிடிக்கும் பட்சத்தில் நோயின்றி வாழ முடியும். என்னதான் மருத்துவம் வளர்ச்சி அடைந்தாலும் இல்லாதவர்களுக்கு அது எட்டாக்கனியாகவே இருக்கிறது.

அதிகாலையில் எழுந்து, "ஆலும்வேலும் பல்லுக்கு உறுதி"³ பல் குச்சியால் பல் துலக்கி, கண்களைக் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் வாய், பல் மற்றும் கண் தொடர்பான பிணிகளிலிருந்து நம்மால் விடுபட இயலும் என்பதை உணர்ந்த முள்ளியார்,

“நால்அந்தி கோல்தின்று, கண்கழீஇ”⁴

என்று குறிப்பிடுகின்றார். சூத் பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்குவதை விட வேப்பங்குச்சி கொண்டு பல் துலக்கினால் வேப்பங்குச்சியின் கசப்புத் தன்மைக்கே கிருமிகள் அழிந்து விடும். வெளிநாட்டில் வேப்பங்குச்சிகளைப் பாக்கெட் போட்டு விற்பனை செய்கின்றனர். நோக்கும் இடமெங்கும் வேப்பமரம் தென்படும் நாட்டில் வசிக்கும் நாம் பற்பசையைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

தொற்று நோய்

மருத்துவ சோதனையில், ஒரு நோயானது நோயை உருவாக்கும் தன்மைக் கொண்ட வைரசு, பாக்டீரியா, பூஞ்சை, புரோட்டோசோவா மற்றும் பல்வகை ஒட்டுண்ணிகள் போன்ற உயிரினங்களின் காரணமாக ஏற்படுகிறது என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், அந்நோய் தொற்றுநோய் என அழைக்கப்படுகிறது. இந்நோய்க்காரணிகள் தாவரங்களிலும் விலங்குகளிலும் நோயை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒருவர் பயன்படுத்திய ஆடையினையோ, பொருளையோ (செருப்பு, கண்ணுக்கு மை தீட்டும் கோல்) பயன்படுத்துவதாலும் எச்சிலை கண்ட இடங்களில் உமிழ்வதாலும் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை,

“பிறர் உடுத்த மாசுணியும் தீண்டார், செருப்பு

குறைஎனினும் கொள்ளார், இரந்து”⁵

என்னும் பாடலும்

“கண்எச்சில் கண்ணட்டார்”⁶

என்னும் பாடலும்

“நீராகும் போழ்தில், நெறிப்பட்டார், எஞ்ஞான்றும்

நீந்தார், உமியார்”⁷

என்னும் பாடல் வழியும் அறிய முடிகிறது. பிறர் பயன்படுத்திய பொருள்களை நாம் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஒரு வேளை நாம் அத்தகைய பொருள்களைப் பயன்படுத்தினாலும் அந்தப் பொருளினை நன்றாகக் கழுவிய பிறகே பயன்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் பலவிதமான தொற்று வியாதிகளிலிருந்து நம்மால் தப்பித்துக் கொள்ள இயலும்.

மூளைபாதிப்பு

வடதுருவத்தில் புவியின் காந்தத் தன்மை அதிகமாக இருப்பதால் மூளை வெகுவாக பாதிப்படையும் என்பது அறிவியல் பூர்வமான உண்மையாகும். இதனை,

“கிடக்குங்கால் கை கூப்பித் தெய்வம் தொழுது
வடக்கொடு கோமை தலை செய்யார் மீக்கோள்
உடல் பொருத்துவச் சேர்தல் வழி”⁸

என்னும் பாடல் உணர்த்துகிறது. படுக்கும் பொழுது கடவுளை வணங்கி வடக்கும் கோணத்திசையும் தலைவையாது படுத்தல் முறை என்று விளக்கியுள்ளது.

மூச்சுத்திணறல்

ஆக்ஸிஜன் உடலுக்குத் தேவையான அளவு கிடைக்காவிட்டாலும் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். மூச்சுக்குழலும் உணவுக்குழலும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருப்பதால் படுத்துக்கொண்டு உணவு உண்ணும் போது உணவானது தவறி மூச்சுக்குழலுக்கும் செல்ல வாய்ப்புள்ளது. இதனால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். இச்செயலைச் செய்யக் கூடாதென மருத்துவர்கள் தாய்மார்களை எச்சரிக்கின்றனர். சில குழந்தைகள் படுத்துக்கொண்டு உணவு கேட்கும் போது தாய்மார்கள் அந்நிலையில் உணவு கொடுக்காமைக்குக் காரணம் இதுவே ஆகும்.

“கிடந்து உண்ணார் நின்று உண்ணார்
வெள்ளிடையும் உண்ணார்
சிறந்து மிக உண்ணார் கட்டில் மேல் உண்ணார்
இறந்து ஒன்றும் தின்னற்க தின்று”⁹

என்ற பாடல் வழி, படுத்துக் கொண்டும் நின்றவாறும் வெளியிடையிருந்தும் கட்டில் மேல் இருந்தும் உண்ணக் கூடாது என்பதை அறிய முடிகிறது.

தொகுப்புரை

நோய் நொடிகள் இன்றி நீண்ட காலம் வாழ வேண்டுமென்றால் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். "நல்ல பழக்கங்கள் உள்ளவர் தங்களை நாடுமோ

நோய்களும் எந்நாளும்?” என நாமக்கல் கவிஞரும் குறிப்பிடுகின்றார். அதிகாலை துயில் எழுவதிலிருந்து விரைவாகத் தூங்கச் செல்லும் வரை நமக்கென உள்ள கடமைகளை சரிவர முடித்திட வேண்டும். முடிந்தவரை ஆரோக்கியமான உணவினை உட்கொள்ள வேண்டும். சுவாசப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகா செய்வதாலும் நோயிலிருந்து நம்மை தற்காத்துக் கொள்ள இயலும்.

முடிவுரை

முற்காலத்தில் எவையெல்லாம் செய்யக் கூடாது , என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுத்த நம் முன்னோர்கள் அதற்கான காரணத்தையும் கூறி கற்றுக் கொடுத்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும் எனத் தோன்றுகிறது. சோம்பேறித்தனத்தினை மூட்டைக் கட்டிவிட்டு சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வேண்டும். கட்டுப்பாடான உணவு, ஒருவர் பயன்படுத்திய பொருளைச் சுத்தப்படுத்திய பிறகு பயன்படுத்துதல், வேப்பங்குச்சி கொண்டு பல்துலக்கல், கண்களைக் கழுவுதல், வட தென் திசைகளில் தலை வைத்துப் படுக்காமை முதலிய நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதால் நோயின்றி வாழலாம் என்பதை இக்கட்டுரை வழி அறிய முடிகிறது.

சான்றெண் விளக்கம்.

1. நாமக்கல் கவிஞர் கவிதைத் தொகுப்பு, பாடலடி. 3-4.
2. ச.வே.சு உரை, ஆ.கோ, பா. 4.
3. ச.வே.சு.உரை, நாலடியார், ப. 4.
4. ச.வே.சு உரை, ஆ.கோ, பா. 9. , பா. 12., பா. 41., பா. 14., பா. 30., பா. 23.

துணைநின்ற நூல்கள்

1. ஆசிரியர்: ச.வே. சுப்பிரமணியன். நூல்: பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் (மூலமும் தெளிவுரையும்) பதிப்பகம்: மணிவாசகர் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ், சென்னை - 600 021. பதிப்பு: முதற்பதிப்பு: 21, ஜூன் 2010.
2. ஆசிரியர்கள்: முனைவர் பொ. திராவிடமணி, முனைவர் பு. இந்திராகாந்தி. நூல்: அறிவியலும் இலக்கியமும் பதிப்பகம்: நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட், 41-B, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை. பதிப்பு: முதற்பதிப்பு - ஜூன் 2016.
3. ஆசிரியர்: இலக்கணச்செம்மல் புலவர் இரா. இளங்குமாரனார். நூல்: தமிழில் அறிவியல் பதிப்பகம்: அமிழ்தம் பதிப்பகம், 74, மாதவ் குடியிருப்பு 5, டாக்டர் தாமசு சாலை, சென்னை - 600 006. பதிப்பு: முதற்பதிப்பு - 2004.

உரிமம்



இந்த ஆக்கம், கிரியேட்டிவ் காமன்சு அட்ரிபியூசன் 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் உரிமம் பெற்றுள்ளது.