05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

KAJIAN KEARIFAN PERUBATAN TRADISIONAL DALAM PERIBAHASA TAMIL BERDASARKAN TEKS PAḶAMOḶI AKARĀTI

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PARAMESWARY A/P SANGKARAN

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2020

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

KAJIAN KEARIFAN PERUBATAN TRADISIONAL DALAM PERIBAHASA TAMIL BERDASARKAN TEKS PAḶAMOḶI AKARĀTI

PARAMESWARY A/P SANGKARAN

TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA SASTERA (KESUSASTERAAN TAMIL)

(MOD PENYELIDIKAN)

FAKULTI BAHASA DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2020

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sila tanda (v)
Kertas projek
Sarjana penyelidikan
Sarjana penyelidikan dan kerja kursus
Doktor falsafah

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada **23 SEPTEMBER 2020**

i. Perakuan pelajar :

Saya, **PARAMESWARY A/P SANGKARAN (M20171000694)** dari **FAKULTI BAHASA DAN KOMUNIKASI** dengan ini mengaku bahawa disertasi / tesis yang bertajuk **KAJIAN KEARIFAN PERUBATAN TRADISIONAL DALAM PERIBAHASA TAMIL BERDASARKAN TEKS PALAMOLI AKARĀTI** adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

_____

Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, **Dr. MANONMANI DEVI A/P M.A.R ANNAMALAI** dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk **KAJIAN KEARIFAN PERUBATAN TRADISIONAL DALAM PERIBAHASA TAMIL BERDASARKAN TEKS PALAMOLI AKARĀTI** dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian /sepenuhnya syarat untuk memperoleh **IJAZAH SARJANA SASTERA.**

_____ _____

Tarikh Tandatangan Penyelia

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK
DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM

Tajuk / *Title*: KAJIAN KEARIFAN PERUBATAN TRADISIONAL DALAM PERIBAHASA TAMIL BERDASARKAN TEKS PALAMOLI AKARATI

No. Matrik /*Matric No.*: M20171000694

Saya / *I* : PARAMESWARY A/P SANGKARAN

mengaku membenarkan Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek (Kedoktoran/Sarjana)* ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-
acknowledged that Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) reserves the right as follows:-

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik UPSI.
   The thesis is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan dan penyelidikan.
   Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of reference and research.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
   The Library has the right to make copies of the thesis for academic exchange.
4. Sila tandakan (√) bagi pilihan kategori di bawah */ Please tick (√) from the categories below:-*

☐ **SULIT/*CONFIDENTIAL***	Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972. / *Contains confidential information under the Official Secret Act 1972*
☐ **TERHAD/*RESTRICTED***	Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan ini dijalankan. / *Contains restricted information as specified by the organization where research was done.*
☐ **TIDAK TERHAD / *OPEN ACCESS***	

(Tandatangan Pelajar/ Signature)

Tarikh:

(Tandatangan Penyelia / *Signature Supervisor*)

& (Nama & Cop Rasmi / *Name & Official Stamp*)

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini **SULIT** @ **TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaandengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** dan **TERHAD**.

Notes: If the thesis is CONFIDENTAL or RESTRICTED, please attach with the letter from the related authority/organization mentioning the period of confidentiality and reasons for the said confidentiality or restriction.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PENGHARGAAN

திருச்சிற்றம்பலம்
(திருமந்திரம்)

என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னை நன்றாகத் தமிழ்ச் செய்யுமாறே

குறிப்பறிந் தேன்உடலோடுயிர் கூடிச்
செறிப்பறிந் தேன்மிகு தேவர் பிரானை
மறிப்பறி யாதுவந் துள்ளம் புகுந்தான்
கறிப்பறி யாமிகுங் கல்விகற் றேனே.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Saya mengambil kesempatan ini untuk memanjatkan kesyukuran saya kepada Tuhan kerana telah memberikan saya kesempatan, kekuatan serta ketabahan untuk menyempurnakan kajian ini dalam tempoh masa yang ditetapkan.

Setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih turut saya rakamkan kepada penyelia saya, Dr. Manonmani Devi M.A.R Annamalai yang telah membimbing dan menyumbang buah fikiran bernas secara berterusan dengan penuh perhatian dan kesabaran. Bimbingan dan tunjuk ajar yang berharga ini telah membantu saya untuk menyiapkan penyelidikan ini dengan sempurna.

Terima kasih diucapkan kepada semua pensyarah-pensyarah daripada Unit Bahasa Tamil UPSI serta pegawai-pegawai daripada Fakulti Bahasa dan Komunikasi (FBK), Institut Pengajian Siswazah (IPS) Universiti Pendidikan Sultan Idris serta pensyarah dari

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Universiti Sains Malaysia iaitu, Dr. Saravanan P. Veeramuthu yang turut membantu dalam menyiapkan penyelidikan saya. Tidak ketinggalan juga Kementerian Pendidikan Malaysia sebagai penaja pengajian ini di bawah program Hadiah Latihan Persekutuan.

Saya juga ingin merakamkan setinggi-tinggi terima kasih kepada semua pihak perpustakaan dalam dan luar negara yang telah memberi ruang dan kerjasama semasa mencari bahan kajian serta membuat rujukan dalam menyiapkan penyelidikan saya.

Terima kasih yang tidak terhingga turut di ucapkan kepada ibu yang amat dikasihi, Pn. Kaliyammal Karpunan kerana sentiasa mendoakan kebahagiaan anakanda. serta bapa saya, iaitu mendiang En. Sangkaran Veerapan yang inginkan anaknya maju dalam bidang pendidikan. Jutaan terima kasih kepada suami tersayang En. P. Ravi Chandaran Periasamy yang sanggup mengorbankan masa dan tenaga serta memberi sokongan moral dan memahami saya sepanjang proses menyiapkan penyelidikan ini. Tidak ketinggalan juga tiga orang cahaya mata iaitu, Mugillavan P. Ravi Chandaran, Khayallvili P. Ravi Chandaran dan Theniilavan P. Ravi Chandaran yang sentiasa bersama ketika sakit dan sihat serta menjadi penyokong setia untuk melengkapkan kajian saya.

Penghargaan dan terima kasih juga diucapkan kepada kesemua adik beradik saya bersama keluarga mereka yang sentiasa prihatin terhadap kemajuan saya. Tidak ketinggalan juga rakan-rakan saya yang sentiasa berganding bahu untuk menyiapkan penyelidikan ini. Akhir sekali, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada semua rakan-rakan seperjuangan saya, Guru Besar, guru-guru dan kerani dari SJKT Ladang Kota Bahroe, Gopeng serta SJKT West Country (Timur) Kajang yang sentiasa membantu dan menyokong secara langsung dan tidak langsung bagi menyempurnakan penyelidikan saya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti kearifan perubatan tradisional dalam peribahasa Tamil berdasarkan teks Pa̲lamo̲li Akarāti oleh Anavarathanayakam Pillai. Teks ini dipilih kerana ia merupakan teks koleksi peribahasa yang lengkap yang mengandungi 10,760 peribahasa. Kearifan perubatan tradisional dalam peribahasa merujuk kepada pengetahuan perubatan tradisional yang diintegrasi ke dalam peribahasa. Teori relevan oleh Sperber dan Wilson digunakan dalam kajian ini untuk menerangkan kerelevanan perubatan tradisional yang muncul dalam peribahasa Tamil. Teori ini terdiri daripada tiga gagasan utama, iaitu konteks, kesan konteks dan kos memproses. Mengikut teori tersebut, aspek konteks melihat kepada penentuan kandungan atau erti peribahasa berunsur perubatan. Kesan konteks pula menghuraikan proses pemahaman maklumat sesuatu ujaran peribahasa Tamil. Manakala kos memproses pula melihat sejauhmana proses mencakna maklumat memudahkan pengguna memahami sesuatu peribahasa. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif secara deskriptif berdasarkan analisis teks peribahasa Tamil. Data kajian ini dikumpul melalui analisis dokumen, iaitu teks Pa̲lamo̲li Akarāti. Dapatan kajian dianalisis secara tematik, dan menunjukkan bahawa terdapat 51 peribahasa Tamil berunsur perubatan dalam teks Pa̲lamo̲li Akarāti. Dapatan kajian juga mendapati terdapat enam tema perubatan tradisional yang dikenal pasti daripada teks peribahasa Pa̲lamo̲li Akarāti, iaitu pengajaran atau pedoman hidup, jenis ubat, kesihatan diri, penyakit, psikologi dan pembedahan. Berdasarkan analisis teks didapati bahawa kearifan perubatan tradisional masyarakat Tamil adalah berasaskan kepada konsep, idea, teguran, nasihat, pengajaran dan pengalaman hidup masyarakat Tamil. Kesimpulannya, dapatan utama kajian menunjukkan bahawa pengetahuan kearifan perubatan tradisional yang dirakamkan dalam peribahasa Tamil berfungsi sebagai pedoman kepada masyarakat Tamil dalam mengadaptasi persekitaran, memilih makanan, mengamalkan pemakanan yang baik serta menguruskan kesihatan demi kesejahteraan hidup. Implikasinya, peribahasa Tamil dapat dijadikan pedoman dan sumber rujukan terutamanya kepada masyarakat Tamil dalam konteks kearifan perubatan tradisional demi mencapai kesejahteraan hidup.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

A STUDY ON THE WISDOM OF TRADITIONAL MEDICINE IN TAMIL PROVERBS BASED ON THE TEXT OF PAḶAMOḶI AKARĀTI

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the wisdom of traditional medicine in Tamil proverbs based on the text of Paḻamoḻi Akarāti by Anavarathanayakam Pillai. This text was selected because it is a complete proverbial collection containing 10,760 proverbs. The wisdom of traditional medicine in proverbs refers to the knowledge of traditional medicine that is integrated in the proverbs. Relevant theory by Sperber and Wilson was used in this study to explain the relevance of traditional medicine that emerges in Tamil proverbs. This theory consists of three main ideas, namely context, contextual effect and processing cost. According to the theory, the aspect of context looks at the determination of the content or meaning of medical proverbs. The contextual effect describes the process of understanding the medical information of a Tamil proverb. While the cost of processing determines the extent to which the process of obtaining meaning facilitates a person to understand a proverb. This study used a descriptive qualitative approach based on text analysis of the Tamil proverbs. The data of this study were collected through document analysis, namely the text of Paḻamoḻi Akarāti. The findings of the study were analyzed thematically, and showed that there were 51 medical Tamil proverbs in the text of Paḻamoḻi Akarāti. The findings of the study also found that there were six themes of traditional medicine identified from proverbial text of Paḻamoḻi Akarāti, namely the teaching or guideline of life, the type of medicine, personal health, disease, psychology and surgery. Based on the text analysis, it was found that the traditional medical wisdom of the Tamil community is based on the concepts, ideas, reprimands, advice, teaching and life experiences of the Tamil community. In conclusion, the main finding of the study showed that the knowledge of traditional medical wisdom recorded in Tamil proverbs serves as a guide to the Tamil community in adapting the environment, selecting the foods, consuming good nutrition and managing health for well-being. The implication is that Tamil proverbs can be used as a guide and

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

source of reference, especially to the Tamil community in context of traditional medical wisdom in order to achieve well-being.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

KANDUNGAN

	Muka Surat
PERAKUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KANDUNGAN	viii
SENARAI JADUAL	xiv
SENARAI RAJAH	xvi
TRANSLITERASI	xvii

BAB 1 PENGENALAN

1.0 Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang Kajian	3
1.2 Pernyataan Masalah	14
1.3 Objektif Kajian	18
1.4 Soalan Kajian	19
1.5 Kepentingan Kajian	19
1.6 Batasan Kajian	21

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.7 Sumber Kajian 22

1.8 Definisi Operasional 23

1.8.1 Definisi Kearifan 23

1.8.2 Definisi Perubatan Tradisional 23

1.8.3 Definisi Peribahasa Tamil 24

1.9 Kesimpulan 25

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.0 Pendahuluan 27

2.1 Tinjauan Kajian Terdahulu 28

2.1.1 Kajian Peribahasa 30

2.1.2 Kajian Perubatan Tradisional 44

2.1.3 Kajian Umum 51

2.2 Kesimpulan 55

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.0 Pendahuluan 57

3.1 Reka Bentuk Kajian 58

3.1.1 Kerangka Kajian 60

3.2 Kaedah Kajian 61

3.2.1 Kaedah Kajian Analisis Teks 61

3.2.2 Kaedah Kajian Kepustakaan 62

3.3 Bahan Kajian 63

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.3.1 Bahagian A : Latar Belakang Responden 64

3.3.2 Bahagian B : Jadual Penetapan dan Pengesahan Peribahasa 64

3.4 Kaedah Pengumpulan Data 64

3.4.1 Pembacaan Dan Penelitian Bahan Kajian 66

3.4.2 Pemilihan Data Kajian – Peribahasa Berunsur Perubatan 66

3.4.3 Mencari Makna Bahan Kajian 71

3.4.4 Menyusun Dan Mengkategorikan Bahan Kajian 71

3.4.5 Senarai Peribahasa Kajian Keseluruhan 72

3.4.6 Membuat Rumusan 80

3.5 Teori Kajian 80

3.6 Teori Relevan 82

3.7 Gagasan Utama 84

3.7.1 Konteks 84

3.7.2 Kesan Konteks 85

3.7.3 Kos Memproses 86

3.8 Sub Gagasan 86

3.8.1 Pengayaan 87

3.8.2 Pemilihan Rujukan 87

3.8.3 Penginterprestasian Makna 88

3.9 Kerangka Teori 89

3.10 Kesimpulan 90

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 4 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

4.0 Pendahuluan 91

4.1 Penetapan Bidang Untuk Kajian Semasa 92

4.2 Senarai Peribahasa Tamil dan Aspek Berdasarkan Bidang Kajian 93

4.2.1 Aspek Pengajaran atau Pedoman Hidup 94

4.2.2 Aspek Jenis Ubat 98

4.2.3 Aspek Kesihatan Diri 103

4.2.4 Aspek Penyakit 106

4.2.5 Aspek Psikologi 108

4.2.6 Aspek Pembedahan 109

4.3 Perbincangan Peribahasa Tamil Berdasarkan Kearifan PerubatanTradisional 111

4.3.1 Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional Daripada Aspek Pengajaran atau Pedoman Hidup 111

4.3.1.1 Pemakanan Seimbang 113

4.3.1.2 Kuantiti 116

4.3.1.3 Bahan Masakan 120

4.3.1.4 Nafsu dan Makanan 124

4.3.1.5 Komposisi Makanan 131

4.3.1.6 Cara Pemakanan 134

4.3.1.7 Makanan Sebagai Penawar 139

4.3.1.8 Herba Dalam Makanan 149

4.3.1.9 Perkumuhan dan Kesihatan 153

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.10 Pengamal Perubatan 158

4.3.1.11 Makanan dan Bayi 162

4.3.1.12 Rumusan 167

4.3.1.13 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan 167

4.3.2 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional daripada Aspek Jenis Ubat 170

4.3.2.1 Rumusan 204

4.3.2.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan 204

4.3.3 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional daripada Aspek Kesihatan Diri 206

4.3.3.1 Herba 208

4.3.3.2 Rumusan 234

4.3.3.3 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan 234

4.3.4 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional daripada Aspek Jenis Penyakit 236

4.3.4.1 Rumusan 240

4.3.4.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan 241

4.3.5 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional daripada Aspek Psikologi 242

4.3.5.1 Rumusan 246

4.3.5.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarka Kandungan 246

4.3.6 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional daripada Aspek Pembedahan 247

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.6.1 Rumusan 251

4.3.6.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan 252

4.4 Kesimpulan 253

BAB 5 KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.0 Pendahuluan 254

5.1 Dapatan Kajian Umum 255

5.1.1 Mengenal Pasti Aspek-aspek Perubatan Tradisional dalam Peribahasa Tamil 255

5.1.2 Menganalisis Kearifan Perubatan Tradisional Masyarakat Tamil dalam Peribahasa Tamil 261

5.2 Perbincangan 263

5.3 Cadangan Kajian Selanjutnya 266

5.3.1 Cadangan Kepada Para Remaja Malaysia 266

5.3.2 Cadangan Kepada Kementerian Pendidikan Malaysia 267

5.3.3 Cadangan Kepada Para Siswa Siswi 267

5.4 Rumusan 267

RUJUKAN 269

LAMPIRAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
3.1	Format Maklum Balas (Skala Thurstone)	67
3.2	Pembahagian Peribahasa Mengikut Komponen	72
4.1	Aspek-aspek Perbincangan Peribahasa Berunsur Perubatan.	93
4.2	Senarai Peribahasa Tamil daripada Aspek Pengajaran atau Pedoman Hidup	94
4.3	Senarai Peribahasa Tamil daripada Aspek Jenis Ubat	98
4.4	Senarai Peribahasa Tamil daripada Aspek Kesihatan Diri	102
4.5	Senarai Peribahasa Tamil daripada Aspek Penyakit	105
4.6	Senarai Peribahasa Tamil daripada Aspek Psikologi	107
4.7	Senarai Peribahasa Tamil daripada Aspek Pembedahan	108
4.8	Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Pengajaran atau Pedoman Hidup	165
4.9	Keistimewaan serta kandungan sayur Po̲n̲n̲āṅkaṇṇi	196
4.10	Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Jenis Ubat	202
4.11	Keistimewaan Serta Kandungan Sayur Muruṅkai	207
4.12	Keistimewaan serta kandungan sayur **A**akatti	209
4.13	Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Kesihatan Diri	232
4.14	Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Penyakit	238

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.15	Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Psikologi	244
4.16	Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Pembedahan	249
5.1	Aspek Utama dan Elemen Sampingan Perubatan Dalam Peribahasa	255

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
3.1	Kerangka Kajian	59
3.2	Proses Pengumpulan Data Kajian	65
3.3	Proses Triangulasi	70
3.4	Kerangka Teori	89
4.1	Carta Pai Peratusan Kandungan Peribahasa Tamil daripada Aspek Pengajaran atau Pedoman Hidup	166
4.2	Carta Pai Peratusan Kandungan Peribahasa Tamil daripada Aspek Jenis Ubat	203
4.3	Carta Pai Peratusan Kandungan Peribahasa Tamil daripada Aspek Kesihatan Diri	232

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

TRANSLITERASI

Penggunaan transkripsi nama-nama dan istilah-istilah Tamil melalui transliterasi Bahasa Melayu adalah berdasarkan kepada system transliterasi yang digunakan dalam Tamil Paranar. Berikut adalah dasar kepada transliterasi huruf-huruf Bahasa Tamil :-

உயிரெழுத்துகள் / Huruf-huruf Vokal

அ - a	ஈ - Ī	எ - e	ஒ - o
ஆ - ā	உ - u	ஏ - ē	ஓ - Ō
இ - i	ஊ - ū	ஐ - ai	ஔ - au

மெய்யெழுத்துகள் / Huruf-huruf Konsonan

க் - K	ங் - Ṅ	ய் - Y	ன் - N̲
ச் - c	ஞ் - ñ	ர் - r	ற் - r̲
ட் - ṭ	ண் - ṇ	ல் - l	ள் - l̤
த் - t	ந் - n	வ் - v	ஃ - ḥ
ப் - p	ம் - m	ழ் - l̲	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 1

PENGENALAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.0 Pendahuluan

Pembangunan yang pesat tanpa kawalan telah menyebabkan masyarakat zaman sekarang menghadapi pelbagai cabaran hidup di seluruh pelosok dunia. Manusia kini mengejar kemajuan yang berupa kebendaan tanpa menghiraukan kesihatan diri serta nilai-nilai moral. Tidak semua kemajuan membawa kebaikan kepada manusia malahan ada juga pencapaian yang boleh mendorong manusia terjerumus dengan pelbagai masalah sosial.

Masyarakat Tamil boleh dikategorikan kepada dua golongan utama iaitu golongan cerdik pandai dan golongan rakyat jelata yang tidak berpendidikan. Pengetahuan yang sedia ada dalam kalangan golongan kedua ini adalah sangat cetek, maka kita memerlukan satu alat untuk membantu memberi kesedaran kepada mereka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dengan cara yang lebih mudah dan berkesan. Oleh yang demikian pengkaji telah membuat keputusan untuk memilih peribahasa yang mengandungi unsur-unsur etika hidup sihat atau lebih jelas lagi menekankan unsur-unsur perubatan, sebagai alat kajian untuk memberi kesedaran kepada golongan masyarakat moden.

Melalui buku berjudul பழமொழி வழங்கும் பல்துறைச் சிந்தனைகள் *Paḻamoḻi vaḻaṅkum palturaic cintaṉaikaḷ,* (2017) mengatakan bahawa:

> பாமர மக்கள் தங்கள் பட்டறிவின் கூர்மையில், தங்கள் அனுபவங்களை, கண்டறிந்த உண்மைகளை, நெறிகளை அவ்வப்போது, காலங்காலமாக வழங்கி வருகின்றனர். அவைகளே பழமொழிகள் என்று நம்மால் அழைக்கப்படுகின்றன.
>
> *Pāmara makkaḷ taṅkaḷ paṭṭariviṉ kūrmaiyil, taṅkaḷ aṉupavaṅkaḷai, kaṇṭaṟinta uṇmaikaḷai, neṟikaḷai avvappōtu, kālaṅkālamāka vaḻaṅki varukiṉṟaṉar. Avaikaḷē paḻamoḻikaḷ eṉṟu nam'māl aḻaikkappaṭukiṉṟaṉa.*

(Mancai Vasanthan, 2017:5)

Yang membawa maksud, peribahasa ialah kebenaran hidup yang sebenarnya lahir dari hasil pengalaman dan pengamatan hidup yang mendalam serta tercetus daripada masyarakat umum yang berpengalaman.

Maka penggunaan peribahasa adalah lumrah dalam hidup seharian sejak zaman-berzaman. Cuma penggunaannya perlu dijelaskan secara lebih terperinci oleh pengkaji supaya masyarakat dapat faham serta sedar akan kepentingan peribahasa dalam hidup mereka terutamanya dalam bidang perubatan. Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:1185) mentakrifkan peribahasa sebagai “ayat atau kelompok kata yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mempunyai susunan yang tetap dan mengandungi pengertian yang tertentu, bidal, pepatah".

1.1 Latar Belakang Kajian

Pemikiran masyarakat Tamil boleh dilihat melalui bahasa. Bahasa boleh dikategorikan sebagai alat komunikasi antara seorang individu dengan individu lain. Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:106).

> Bahasa merupakan satu sistem lambang bunyi suara yang dipakai sebagai alat perhubungan dalam lingkungan satu kelompok manusia.

Fakta ini membuktikan bahawa bahasa sebagai satu alat komunikasi yang berkesan kepada semua golongan masyarakat. Bahasa sememangnya terbahagi kepada dua bentuk utama iaitu bahasa berbentuk tulisan dan bahasa berbentuk lisan. Bahasa bentuk lisan mendapat keutamaan dalam kalangan masyarakat zaman dahulu kerana ramai daripada mereka tidak berpendidikan. Mereka tidak pandai menulis dan membaca. Keadaan ini tidak bermaksud bahawa mereka dianggap golongan kurang arif tetapi kebijaksanaan dan kebolehan mereka lebih terserlah dalam bidang sastera lisan dan memiliki kearifan yang mendalam tentang selok-belok hidup.

Peribahasa ialah satu dokumen atau ilmu yang sangat penting yang telah dihayati dan difahami secara mendalam oleh masyarakat Tamil sebelum zaman Tolkappiyar. Dokumen ini kemudiannya telah diperturunkan kepada masyarakat zaman moden. Seterusnya para sarjana dan karya-karya Tamil yang lain turut memukakan beberapa definisi tentang peribahasa. பழமொழி (Pa̲lamo̲li) ialah perkataan bahasa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tamil bagi perkataan peribahasa dalam bahasa Melayu. Menurut சௌந்தர பாண்டியன் (Sauntara Pantiyan) (1988:11), istilah பழமொழி (Pa̲lamo̲li) terbentuk daripada gabungan dua perkataan iaitu *பழம்* (Pa̲lam) dan *மொழி* (mo̲li). Perkataan Pa̲lam bermaksud *'*lama atau yang matang*'* sedangkan perkataan mo̲li pula bermaksud *'*bahasa'. Jadi perkataan *பழமொழி* (Pa̲lamo̲li) diertikan sebagai 'bahasa yang lama' தொன்மையான மொழி (To̲nmaiyā̲na mo̲li) atau 'bahasa yang matang' முதிர்ந்த மொழி (Mutirnta mo̲li).

Namun demikian segelintir masyarakat zaman moden terutamanya masyarakat Tamil menganggap peribahasa sebagai satu bahasa yang lama dan tidak sesuai untuk diguna pakai pada zaman sekarang. Masyarakat Tamil tidak memahami maksud sebenar yang dikatakan sebagai 'bahasa yang matang'. Masyarakat Tamil juga tidak sedar akan kepentingan dan manfaat yang boleh diperoleh melalui peribahasa Tamil. Malahan masyarakat Tamil juga tidak mengerti bahawa peribahasa sebenarnya satu ungkapan yang sangat kaya dengan pengajaran yang relevan dan sesuai untuk digunapakai pada bila-bila masa dan oleh mana-mana pihak tanpa mengira umur dan pengalaman penggunanya.

Peribahasa dikatakan sebagai sesuatu yang amat unik kerana dengan satu atau dua ayat yang pendek, penggunanya dapat menyampaikan maksud dengan jelas, padat dan berkesan kepada seseorang. Berkenaan peribahasa, Pendeta Za'ba (1965) turut berpendapat bahawa,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> Peribahasa itu ialah segala susunan cakap yang pendek yang telah melekat di mulut orang ramai semenjak beberapa lama oleh sebab sedap dan bijak perkataannya, luas dan benar tujuannya, dipakai akan dia jadi sebutan oleh orang sebagai bandingan, teladan dan pengajaran.
>
> (Za'ba, 1965:165)

Selain itu makna peribahasa yang padat dengan pengajaran dan panduan hidup juga menarik didengar, mempunyai daya tarikan tersendiri. Intipati peribahasa menyerlahkan pelbagai rencah kehidupan manusia jika diamati secara mendalam. Justeru itu, falsafah atau pemikiran orang Tamil digabungkan melalui bahasa yang disusun indah yang mempunyai pengertian yang sangat bermakna serta pengalaman dan panduan hidup bermasyarakat tanpa mengira zaman. Menurut Alwi Salim (1983) pula berpendapat,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> Makna peribahasa bukan sahaja sekumpulan perkataan yang padat tetapi sedap pula didengar telinga. Ciri akhir ini melayakkan peribahasa, bidalan, pepatah dan perumpamaan. dalam mengucapkannya. Bentuk-bentuk ini mempunyai satu cara yang tersendiri; berprosodi, sepenggal-sepenggal dan berirama.
>
> (Alwi Salim, 1983:19)

Selain itu, Menurut Abdullah Hussain dalam *Kamus Istimewa Peribahasa Melayu* (1989) pula menjelaskan bahawa peribahasa sememangnya dianggap satu alat atau ungkapan yang tua serta digunakan untuk memberi tunjuk ajar kepada generasi muda sejak dahulu lagi.

> peribahasa itu sama tuanya dengan bahasa sesuatu bangsa dan Peribahasa mula-mula digunakan apabila bangsa manusia mulai mengenal peradaban ketika oranisasi kehidupan perlu diatur, batas antara yang baik dengan yang buruk perlu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> diadakan, untuk menjadi pendinding tatatertib pergaulan dan perhubungan hidup sesame manusia.
>
> (Abdullah Hussain, 1989 : iii)

Manakala *The World Book Encyclopedia* (2001) pula mendefinisikan peribahasa seperti berikut:

> *....is a brief saying that presents a truth or some bit of useful wisdom. It is usually based on common sense orpractical experience. ...True proverbs are sayings that have been passed from generation to generation primarily by word of mouth. They may also have been put into written form.*
>
> (Paul Kobasa, 2001:839)

Menurut definisi ini, peribahasa merupakan satu ungkapan pendek yang mengutarakan kebenaran dan menyampaikan kata-kata hikmah yang berguna kepada masyarakat. Pada amnya, peribahasa terbentuk berdasarkan pengetahuan umum dan pengalaman hidup yang praktikal. Pada asalnya peribahasa diperturunkan dari generasi ke generasi secara tradisi lisan dan kemudiannya ditulis dalam bentuk cetakan seperti yang dapat di lihat hari ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pendapat yang sama dikemukakan oleh seorang lagi sarjana barat yang bernama Wolfgane Mieder (1993). Tambah beliau, ayat pendek yang diketahui umum itu mengandungi ciri-ciri seperti kearifan, kebenaran, moral, pandangan metafora dan bentuknya mudah untuk dihafal. Hal ini ditengahkan oleh beliau seperti berikut:

> *A proverb is a short, generally known sentence of the folk which contains wisdom, truth, morals and traditional views in a metaphorical, fixed and memorizable form and which is handed down from generation to generation.*
>
> (Wolfgane Mieder, 1993:5)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Manakala, Archer Taylor, (1962) pula berpendapat bahawa adalah sukar untuk menentukan definisi bagi peribahasa. Namun demikian beliau berpendapat bahawa, peribahasa yang berbentuk ringkas, jelas dan jitu adalah berasal dari lambang, metafora dan daripada cerita khayalan.

> *Proverbs are invented in several ways: some are simple apothegms and platitudes elevated to proverbial dignity, other arise from the symbolic or metaphoric use of an incident, still others imitate already existing proverbs and some owe their existence to the condensing of a story or fable.*
>
> (Archer Taylor, 1962:1)

Selain pandangan penulis Barat, para sarjana Tamil juga ada memberikan pendapat berkenaan peribahasa Tamil. Menurut pendeta Tolkappiyar தொல்காப்பியர் yang dipercayai hidup sekitar tahun 711 SM (Perdebatan tentang tahun Tolkappiyar hidup telah mendapat ketetapan daripada செம்மொழி தமிழாய்வு மத்திய நிறுவனம், (Semmoli Tamilayvu Mattiya Niruvanam, 2017), menyatakan tentang kewujudan peribahasa Tamil. Pada awalnya, istilah yang digunakan ialah முதுமொழி (Muthumoli) Ini terbukti melalui petikan berikut daripada buku தொல்காப்பியம் *Tolkaappiyam* (2009).

> *“நுன்மையும் சுருக்கமும் ஒளியும் உடைமையும் மென்மை என்றிவை விளங்கத் தோன்றிக் குறித்த பொருளை முடித்தற்கு வரஉம் ஏது நுதலிய முதுமொழி”,*
>
> *Nuṇmaiyum curukkamum oḷiyum uṭaimaiyum meṉmai eṉṟivai viḷaṅkat tōṉṟik kuṟitta poruḷai muṭittaṟku varū'um ētu nutaliya mutumoḻi ,*
>
> (Puliyur kesikan, 2009:448)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Puisi ini membawa maksud,

Ada pepatah menyatakan tentang kewujudan kearifan peribahasa yang memiliki ciri-ciri bahasa yang lembut halus dan ringkas serta menyinari khazanah yang ternilai.

Didapati, peribahasa juga dikenali sebagai sastera rakyat. Pada awalnya peribahasa dituturkan dalam perbualan seharian dan diperturunkan dari generasi ke generasi melalui bentuk lisan. Kemudian khazanah ini dicatat dalam bentuk tulisan. Tambahan pula, peribahasa juga melambangkan ilmu pengetahuan, perubatan, budaya, sejarah sosial, tingkah laku, kepercayaan dan sikap masyarakat Tamil lama.

Menurut *Kamus Peribahasa* (2016:iv), untuk memahami makna peribahasa yang kebiasaannya menggunakan bahasa kiasan, seseorang perlu menyelami maksud tersiratnya. Peribahasa membantu mengindahkan pertuturan serta memberi kesan yang mendalam kepada pendengarnya. Selain itu, peribahasa juga menjadi lambang kekayaan seni bahasa sesebuah masyarakat dari segi kebudayaan, pemikiran dan falsafah hidup. Peribahasa Tamil juga mempunyai hubungan yang rapat dengan kehidupan dan pemikiran bangsa Tamil. Sememangnya peribahasa Tamil memiliki ciri-ciri gaya bahasa yang halus dan mudah difahami kerana orang-orang tua ingin menyampaikan mesej-mesej penting kepada generasi muda tanpa menyinggung perasaan si pendengarnya. Pendek kata, peribahaasa Tamil menjadi jambatan antara golongan tua dengan golongan muda pada zaman dahulu kala, terutamanya untuk memberi khidmat nasihat.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kandungan peribahasa Tamil pula merangkumi beberapa bidang seperti, bidang seni, bidang pendidikan, bidang pemakanan, bidang perubatan dan sebagainya. Didapati bidang perubatan adalah salah satu bidang yang mendapat perhatian kerana keperluannya amat penting kepada masyarakat Tamil zaman dahulu. Unsur-unsur berkenaan pengetahuan perubatan tradisional yang cukup padat dan memberi manfaat kepada masyarakat Tamil, disampaikan melalui peribahasa. Pengetahuan perubatan yang terkandung dalam peribahasa Tamil masih mendapat tempat dalam kalangan masyarakat Tamil kini. Contoh peribahasa yang kerap digunakan ialah, "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு" *alavukku minjinaal amirthamum nanju. (Anavarathanayakam Pillai***,** 1998:29) yang membawa maksud semua makanan adalah baik jika dimakan dalam kuantiti yang betul, jika berlebihan makanan tersebut akan menjadi racun**.** Maksud peribahasa Tamil ini ada kaitan dengan unsur perubatan yang kerap diguna pakai oleh masyarakat Tamil sehingga kini. Ciri-ciri perubatan yang terkandung dalam peribahasa Tamil boleh dipecahkan kepada beberapa subtopik iaitu kuantiti makanan, khasiat, zat makanan, waktu makan dan sebagainya.

Segala kelebihan dan keunikan masyarakat Tamil zaman dahulu, terbukti melalui peribahasa tempatan. Masyarakat Tamil zaman dahulu hidup sejahtera kerana mereka mengikuti segala pengajaran yang disebut dalam peribahasa Tamil. Perkara ini terbukti melalui peribahasa Tamil lama yang berbunyi, பழமொழிகள் இருட்டில் வழிகாட்டும் விட்டில்கள் (Pa̲lamo̲lika̲ḷ iruṭṭil va̲likāṭṭum viṭṭilka̲ḷ, (Ragunathan, 1993:31) yang membawa maksud, Peribahasa merupakan panduan hidup sama seperti sejenis serangga yang memiliki cahaya yang membantu mencari jalan dalam gelap. Kenyataan ini membuktikan bahawa masyarakat Tamil zaman dahulu menganggap

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

peribahasa Tamil sebagai panduan hidup mereka. Walaupun masyarakat Tamil hidup sejak zaman Tolkappiyar namun, mereka merupakan golongan yang berpengalaman dan berpengetahuan luas.

Selain itu, kebanyakan daripada masyarakat Tamil zaman dahulu terdiri dari golongan petani. Hidup mereka dikelilingi atau lebih berpandukan unsur-unsur alam semula jadi. Pendek kata mereka lebih akrab dengan perubahan keadaan alam semesta. Terdapat banyak peribahasa Tamil berunsur pertanian membuktikan fakta ini. Contohnya, **"இஞ்சி இலாபம் மஞ்சளிலே போச்சு"** *Iñci ilāpam mañcaḷilē Pōccu* (Anavarathanayakam Pillai, 1998:59) yang membawa maksud tersiratnya ialah, keuntungan dan kerugian dalam bidang pertanian adalah lumrah. Seorang petani akan mencari jalan mengatasi masalah serta terus berusaha dengan gigih sehingga memperoleh keuntungan. Seterusnya peribahasa Tamil **"பருவத்தே பயிர் செய்"** (*Paruvattē payir cey,* Anavarathanayakam Pillai, 1998:306) yang membawa maksud, kerja-kerja pertanian harus dijalankan pada musim yang sesuai supaya mendapat hasil yang lumayan.

Selain itu, sistem pemakanan masyarakat Tamil zaman dahulu pula berasaskan hasil pertanian yang dihasilkan oleh mereka sendiri. Mereka makan makanan berupa sayur-sayuran, buah-buahan, dan hasil tenusu yang penuh berkhasiat. Selain itu, sistem pemakanan masyarakat Tamil zaman dahulu lebih kepada ulam, herba dan bijirin yang dijadikan sebagai perubatan asas bagi manusia. Peribahasa Tamil "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" *Uṇavē maruntu, maruntē uṇavu*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:77) membawa maksud, sumber makanan ialah perubatan semula jadi dan perubatan semula jadi berasaskan sumber makanan yang baik. Kenyataan ini terbukti melalui buku berjudul அஞ்சறைப் பெட்டி மருத்துவம், Añcaṟaip peṭṭi maruttuvam (2016) yang mengatakan bahawa:

> நம் முன்னோர், நம்மைப் போன்று எதற்கும் மருத்துவரை நாடாமல், அஞ்சறைப் பெட்டியிலுள்ள பொருட்களை வைத்தே தங்களுக்கு ஏற்படும் வியாதிகளை தாங்களே குணப்படுத்திக் கொண்டனர். அவர்கள் "உணவே மருந்து" என்று வாழ்ந்தனர்.
>
> *Nam muṉṉōr, nam'maip pōṉṟu etaṟkum maruttuvarai nāṭāmal, añcaṟaip peṭṭiyiluḷḷa poruṭkaḷai vaittē taṅkaḷukku ēṟpaṭum viyātikaḷai tāṅkaḷē kuṇappaṭuttik koṇṭaṉar. Avarkaḷ "uṇavē maruntu" eṉṟu vāḻntaṉar.*
>
> (Jekajoti, 2016:3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bermaksud, masyarakat pada masa itu tidak seperti umat manusia zaman kini. Mereka tidak begitu mudah mendapatkan bantuan pakar perubatan untuk mengubati penyakit. Mereka hanya bergantung kepada rawatan tradisional. Masyarakat ini juga merupakan golongan yang hidup berpegang kepada prinsip 'makanan itu adalah ubatnya sendiri.

Salah satu makanan yang mempunyai ciri-ciri perubatan ialah ரசம் (Racam) yang dikenali juga sebagai sup India dalam kalangan masyarakat Malaysia. Di dapati, hampir kesemua bahan penyediaan racam ialah rempah ratus berupa ubatan semula jadi yang boleh dilihat di setiap dapur. Bahan-bahan untuk memasak *racam* adalah seperti, lada hitam, lada putih, jintan putih, halba, biji jemuju, biji ketumbar dan sebagainya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Amalan pengambilan sup (*racam)* ini semasa makan oleh kaum Tamil membantu memudahkan sistem penghadaman seseorang.

Seterusnya, himpunan peribahasa Tamil yang berjudul *பழமொழி நானூறு* Paḻamoḻi nāṉūṟu (1917) merupakan satu-satunya koleksi peribahasa Tamil yang lama dan pertama dikumpulkan oleh முன்றுறை அரையனார் (Munrurai Araiyanar)**.** Karya berjudul Paḻamoḻi nāṉūṟu ini dihasilkan dalam bentuk puisi lama. Munrurai Araiyanar telah menyusun sebanyak 400 peribahasa Tamil dalam bentuk puisi klasik lama yang menyentuh pelbagai tema dan pengajaran termasuk tema perubatan tradisional. Sebilangan daripada pepatah dalam koleksi ini adalah berusia tua dan jarang digunakan dalam perbualan seharian mahupun dalam tulisan ilmiah. Oleh itu bahasa yang digunakannya sangat klasik, maka masyarakat zaman sekarang tidak dapat memahami dan menghayati maksudnya. Berikut adalah salah satu puisi daripada *பழமொழி நானூறு* (Paḻamoḻi nāṉūṟu) yang membuktikan hasil daripada pendeta முன்றுறை அரையனார் (Munrurai Araiyanar, 2010).

பிண்டியின் நீழல் பெருமான் அடிவணங்கிப்
பண்டைப் பழமொழி நானூறும்- கொண்டினிதா
முன்னுறை மன்னவன் நான்கடியும் செய்தமைத்தான்
இன்றுறை வெண்பா இவை

Piṇṭiyiṉ nīḻal perumāṉ aṭivaṇaṅkip
paṇṭaip paḻamoḻi nāṉūṟum- koṇṭiṉitā
muṉṉuṟai maṉṉavaṉ nāṉkaṭiyum ceytamaittāṉ
iṉṟuṟai veṇpā ivai

(Munrurai Araiyanar, 2010:1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Puisi ini bermaksud, penulis yang sedang beristirehat dibawah pokok bernama அசோகமரம் (Acōka maram), nama saintifiknya Saraca Indica telah mendengar, memilih dan menyusun 400 peribahasa berbentuk puisi berangkap empat baris yang dinyanyikan oleh Dewa அருக தேவன் (Aruka tēvaṉ). Kesemua puisi tersebut mengandungi satu peribahasa serta maksudnya. Oleh yang demikian Paḻamoḻi nāṉūṟu menjadi satu karya agong yang kekal sehingga kini.

Selain itu, bukti peribahasa பழமொழி *(Paḻamoḻi)* telah lama dalam penggunaan masyarakat Tamil dahulu kala adalah, buku berjudul அகநானூறு - களிற்றியானை நிரை பாடல்கள் (Akanāṉūṟu-kaḷirriyāṉai Nirai pāṭalkaḷ, 2016). Peribahasa tersebut adalah dalam bentuk puisi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

‘பல்லோர் கூறிய பழமொழி எல்லாம்’ (அகம் 66. 5-6)

‘pallōr kūṟiya paḻamoḻi ellām’ (akam 66. 5-6)

Peribahasa adalah sesuatu yang disebut oleh umum.

(Puliyur Kesigan 2016:129)

நன்று செய் மருங்கில் தீதுஇல் என்னும்
தொன்றுபடு பழமொழி’ (அகம் 101, 2-3)

‘Naṉṟu cey maruṅkil tītu'il eṉṉum
toṉṟupaṭu paḻamoḻi’ (akam 101. 2-3)

Peribahasa meminta semua pihak berbuat
baik supaya kita dapat sesuatu yang baik.

(Puliyur Kesigan 2016:193-194)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Memandangkan peribahasa Tamil memiliki ciri-ciri seperti bahasa yang halus dan indah serta penuh bermakna secara tersirat dan tersurat, beradab serta bentuk ayat yang ringkas, padat, tepat dan mudah difahami telah mendorong pengkaji untuk memilih peribahasa Tamil sebagai satu alat kajian yang utama. Pengkaji berpendapat bahawa peribahasa boleh dijadikan sebagai satu alat yang sempurna untuk memberi didikan kepada masyarakat kini yang kurang arif tentang keunikan serta isi kandungan peribahasa Tamil dan bagi masyarakat umum yang tidak berpendidikan. Pengkaji juga ingin mencuba menerangkan tentang kearifan pengetahuan perubatan melalui peribahasa Tamil ini.

1.2 Pernyataan Masalah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam era kemajuan, masyarakat Malaysia terutamanya masyarakat India yang berketurunan Tamil kini menghadapi pelbagai kepincangan hidup, terutamanya dalam aspek kesihatan. Hal ini adalah kerana mereka sentiasa mengetepikan segala amalan baik yang diamalkan sejak turun-temurun semata-mata untuk bersaing dengan kemajuan dunia.

Menurut statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia menyatakan bahawa hampir 80 peratus daripada populasi masyarakat India di Malaysia menghidap penyakit-penyakit kronik seperti sakit jantung (18.1 peratus) *(Yayasan Jantung Malaysia,2017),* kanser (7.3 peratus) *(Malaysian National Cancer Registry Report 2015. (2007-2011*), kencing manis (15.3 peratus) *(National Diabetes Registry Report Vol 2015. (2009-2012),* obesiti (25.6 peratus) *(Wikipedia, ensiklopedia bebas*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2015) dan sebagainya. Obesiti merupakan satu keadaan penambahan lemak yang menjadi pembuka jalan kepada penyakit-penyakit merbahaya yang disebut di atas. Penyakit-penyakit ini berleluasa akibat daripada gaya hidup serta sistem pemakanan yang tidak teratur dalam kalangan masyarakat Tamil di Malaysia.

Pendek kata, statistik menunjukkan masyarakat Tamil masa kini sememangnya telah terpesong daripada etika hidup atau pemikiran falsafah tamadun orang Tamil yang telah diamalkan oleh masyarakat Tamil yang hidup sebelum zaman Tolkaappiyam. Pada zaman dahulu, hidup masyarakat Tamil adalah berasaskan pada alam semula jadi. Mereka makan makanan yang ditanam sendiri melalui pertanian. Mereka juga makan makanan yang bersih serta berkhasiat. Mereka makan pada waktu-waktu yang telah ditetapkan sahaja. Tidaklah seperti amalan pemakanan masyarakat Tamil zaman sekarang yang tidak teratur. Di negara ini kita dapat melihat kedai-kedai makanan yang dibuka 24 jam dan dikerumuni oleh para pengguna. Tabiat pemakanan yang tidak bersistematik inilah yang menjadi punca kesihatan mereka terjejas dan punca mereka terjerumus dengan pelbagai jenis penyakit kronik.

மஞ்சை வசந்தன் (Mancai Vasantan) melalui buku berjudul *பழமொழி வழங்கும் பல்துறைச் சிந்தனைகள்* (*Paḻamoḻi vaḻaṅkum palturaic cintaṉaikaḷ,* 2017) mengatakan bahawa :

> *மனித வாழ்வில் மருத்துவம் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. இயற்கையாயும், சூழலாலும், செயர்பாட்டாலும் நோய்கள் வருகின்றன. நோய்கள் இன்னலைத் தரும் அல்லது இறப்பைத்தரும். எனவே, அரசன் முதல் ஆண்டிவரை அனைவருக்கும் மருத்துவம் வேண்டும்.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *இத்தகு மருத்துவம் சார்ந்து நம் பழமொழிகள் அரிய சிந்தனைகளை வழங்கியுள்ளன.*
>
> *Maṉita vāḻvil maruttuvam eṉpatu tavirkka muṭiyāta oṉṟu. Iyaṟkaiyāyum, cūḻalālum, ceyarpāṭṭālum nōykaḷ varukiṉṟaṉa. Nōykaḷ iṉṉalait tarum allatu iṟappaittarum. Eṉavē, aracaṉ mutal āṇṭivarai aṉaivarukkum maruttuvam vēṇṭum. Ittaku maruttuvam cārntu nam paḻamoḻikaḷ ariya cintaṉaikaḷai vaḻaṅkiyuḷḷaṉa.*
>
> (Mancai Vasantan, 2017:139)

Pendapat ini menegaskan bahawa, perubatan merupakan sesuatu yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia. Penyakit datang secara semula jadi. Penyakit boleh menyebabkan kesusahan atau kematian kepada rakyat jelata mahupun golongan raja. Oleh itu, semua orang harus mendapat kemudahan perubatan supaya dapat hidup sejahtera. Di dapati pengetahuan perubatan boleh dilihat melalui peribahasa Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kekuatan sesebuah negara banyak bergantung pada kesihatan rakyatnya. Namun demikian masyarakat pascamoden di Malaysia bersifat lebih mementingkan kejayaan dan kecemerlangan berbanding kesihatan diri sendiri. Peribahasa Tamil mengatakan bahawa *'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' Nōyaṟṟa vāḻvē kuṟaivaṟṟa celvam (Anavarathanayakam Pillai, 1998:294)* yang membawa maksud, kesihatan ialah kekayaan yang hakiki. Menyedari hakikat ini maka pelbagai usaha atau strategi diambil oleh pihak kerajaan untuk meningkatkan tahap kesihatan rakyat Malaysia. Sejajar dengan kenyataan ini, negara Malaysia juga tidak terlepas dengan pelbagai masalah kesihatan yang amat serius terutamanya dalam kalangan masyarakat Tamil di Malaysia yang berketurunan India.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, masyarakat Tamil di Malaysia sering dikatakan menghidap penyakit kronik seperti sakit jantung, kanser, kencing manis dan sebagainya (*The Medical Journal of Malaysia Vol 71, June 2016).* Keadaan ini berlaku kerana masyarakat Tamil kurang pengetahuan dan kesedaran tentang pentingnya penjagaan kesihatan diri. Di samping itu ibu bapa juga sibuk dengan kerjaya masing-masing sehingga tiada masa untuk memberi bimbingan tentang kesedaran kesihatan kepada anak-anak mereka *(Utusan Online ARKIB 08/03/2012).* Lantaran itu, cara pendidikan untuk menyedarkan masyarakat Tamil perlu diberi perhatian. Kajian ini cuba memanfaatkan peribahasa Tamil yang sedia wujud dalam masyarakat ini untuk menyuntik kesedaran ini. Oleh hal yang demikian kajian ini dirasakan amat perlu untuk memberi pendedahan kepada masyarakat Tamil untuk memahami konsep perubatan yang telah diwarisi daripada leluhur mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa dilihat sebagai satu hasil pemikiran para cendekiawan Tamil pada masa kini. Peribahasa Tamil seharusnya dianggap sebagai pandangan dan pengalaman hidup yang tajam serta matang daripada orang tua bukannya pengajaran yang tidak memberi sebarang manfaat kepada kita. Unsur-unsur perubatan turut diselitkan dalam peribahasa Tamil. Kelebihan peribahasa Tamil ialah bidang perubatan dapat disemai dan diselitkan secara bersahaja. Dalam konteks ini, kajian ini boleh menampung keperluan untuk memberikan maklumat kepada generasi muda berhubung dengan kelebihan peribahasa Tamil yang bertitik tolak dari pengamatan dan kearifan masyarakat Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Terdapat banyak kajian tentang peribahasa dari aspek-aspek berkenaan nilai masyarakat, masalah sosial, keagamaan, pertanian, bahasa, institusi perkahwinan dan sebagainya. Dalam konteks pengkaji tempatan juga ramai yang telah menghasilkan kajian-kajian berkenaan peribahasa yang menyentuh bidang-bidang seperti pertanian, bahasa, institusi perkahwinan, keluarga, pendidikan, warna dan sebagainya. Namun demikian di negara ini tiada seorang pengkaji pun yang menyentuh dan meneliti bidang perubatan melalui peribahasa. Sejajar dengan hakikat ini, maka kajian ini wajar dilakukan dan perlu disokong oleh semua pihak. Oleh yang demikian pengkaji bercadang untuk mengkaji elemen bidang perubatan melalui peribahasa Tamil, justeru itu secara tidak langsung pengkaji dapat mengisi kekosongan yang terdapat dalam senarai kajian yang telah dihasilkan oleh pangkaji-pengkaji tempatan. Kelompangan ini dapat diisi dengan kajian ringaks ini. Oleh yang demikian, pengkaji telah mengambil keputusan untuk mengkaji peribahasa Tamil dari aspek perubatan supaya kajian ini menjadi satu contoh kepada pengkaji lain pada masa yang akan datang. Di samping itu, kajian ini akan memberi laluan kepada generasi muda melihat peribahasa Tamil sebagai satu khazanah yang bernilai dan perlu dijaga.

1.3 Objektif Kajian

Melalui kajian ini, pengkaji berhasrat untuk mengkaji kearifan perubatan tradisional dalam peribahasa Tamil: dari perspektif teori relevan. Objektif khusus kajian ini telah digubal berdasarkan pernyataan masalah kajian. Objektif khusus kajian ini adalah seperti berikut :

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.3.1 Mengenal pasti unsur-unsur perubatan tradisional masyarakat Tamil dalam peribahasa yang terdapat dalam buku berjudul பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti)

1.3.2 Menganalisis kategori perubatan tradisional yang terdapat dalam peribahasa Tamil.

1.3.3 Mengupaskan kearifan perubatan tradisional masyarakat Tamil dalam peribahasa Tamil.

1.4 Soalan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk memberi jawapan kepada beberapa soalan penyelidikan. Soalan-soalan tersebut adalah seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.4.1 Apakah unsur-unsur perubatan tradisional masyarakat Tamil yang terdapat dalam peribahasa Tamil?

1.4.2 Apakah kategori perubatan tradisional yang terdapat dalam peribahasa Tamil

1.4.3 Bagaimanakah kearifan perubatan teradisional masyarakat Tamil yang digambarkan dalam peribahasa Tamil?

1.5 Kepentingan Kajian

Masyarakat Tamil sebenarnya memiliki satu khazanah yang sangat bernilai sejak dahulu lagi, iaitu peribahasa Tamil yang mempunyai unsur perubatan. Peribahasa sememangnya membawa maksud yang mendalam secara simbolik serta ringkas dan mudah difahami oleh semua orang terutamanya bagi masyarakat yang kurang berpendidikan. Penyelesaian jangka panjang bagi satu masalah ialah kesedaran diri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam kalangan masyarakat. Maka peribahasa Tamil boleh dijadikan sebagai satu alat penyelesaian masalah kepada masyarakat zaman sekarang melalui unsur perubatan yang terdapat dalam peribahasa Tamil. Didapati segala penerangan perubatan moden menggunakan istilah saintifik yang agak rumit untuk difahami oleh orang ramai sedangkan bahasa yang digunakan dalam peribahasa Tamil berkaitan perubatan adalah bahasa yang halus dan mudah difahami oleh semua orang.

Sebagai contohnya,

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது
No̱ṟuṅkat ti̱ṉṟāl nū̱ṟu vayatu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:294)

Peribahasa ini membawa maksud, jika mengunyah makanan dengan betul sebelum menelan, maka kita akan berpeluang hidup sehingga berumur 100 tahun.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maka tidak hairanlah mengapa unsur perubatan dalam peribahasa Tamil mendapat perhatian daripada masyarakat umum yang hidup sebelum dan selepas zaman Tolkappiyar. Justeru itu pengkaji berharap agar peribahasa Tamil boleh menjadi satu alat pendidikan untuk menyemai kesedaran dan manfaat dalam kalangan masyarakat zaman sekarang tentang masalah perubatan yang berkesan.

Selain itu, hasil sastera lisan tidak diberi keutamaan atau dilihat sebagai dokumen yang bernilai dalam kalangan masyarakat umum. Sedangkan mereka menganggap hasil sastera lama yang ditulis oleh para pendeta *(Pendeta Tolkaappiyar, (தொல்காப்பியர்))* yang hidup 2,500 tahun dahulu sebagai dokumen yang penting, tetapi peribahasa Tamil sebenarnya mengandungi unsur-unsur pengajaran yang sesuai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

untuk kehidupan seharian. Oleh yang demikian, pengkaji berusha menggilap dan menyinarkan harta pusaka yang tak ternilai ini dan membawa kepada orang ramai serta mengangkatnya ke tahap yang lebih tinggi.

Kajian ini merupakan satu usaha untuk memberi kesedaran kepada masyarakat Tamil yang beranggapan bahawa peribahasa Tamil sebagai satu pepatah yang biasa, bukannya sesuatu yang bernilai ilmiah. Pengkaji mula melangkah bersama pelbagai cabaran dan dugaan untuk menyemai kepercayaan dalam kalangan masyarakat tentang peribahasa Tamil, sememangnya mempunyai unsur ilmiah berkenaan perubatan tradisional. Kajian ini dipercayai dapat mengubah tanggapan pemikiran salah yang berleluasa dalam masyarakat Tamil dan menyuguhkankelebihan elemen-elemen perubatan yang terkandung dalam peribahasa Tamil. Dapatan kajian ini diharap menjadi suatu input yang boleh dikongsi bersama serta menjadi perintis kepada para pengkaji lain yang ingin melakukan kajian terhadap aspek perubatan dalam peribahasa Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.6 Batasan Kajian

Kajian tentang kearifan perubatan dalam peribahasa Tamil ini mempunyai beberapa batasan. Batasan pertama ialah, kajian ini tertumpu pada buku peribahasa Tamil berjudul பழமொழி அகராதி (Paḻamoḻi Akarāti) yang disusun oleh *அனவரதநாயகம் பிள்ளை* (Anavarathanayakam Pillai, 1998). Peribahasa Tamil sememangnya merangkumi satu skop yang sangat luas. Namun, pengkaji telah menghadkan perbincangan kajian berkenaan peribahasa yang ada unsur-unsur perubatan untuk

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tujuan kajian ini. Oleh yang demikian, Pengkaji tidak akan menilai peribahasa lain selain peribahasa berunsur perubatan yang telah dipilih oleh pengkaji.

Pemilihan peribahasa sebagai alat kajian dilakukan selepas menerima khidmat nasihat daripada beberapa pihak dari tiga bidang utama yang ada kaitan dengan kajian pengkaji. Iaitu, dua orang doktor pakar perubatan moden, dua orang doktor perubatan tradisional dan seorang lagi ialah dari golongan pendidik. Peribahasa yang dipilih adalah daripada bidang perubatan yang terkandung dalam buku *பழமொழி அகராதி* (Pa̲lamo̲li Akarāti). Selepas mendengar khidmat nasihat daripada tiga pihak ini, Pengkaji membuat keputusann untuk memilih dan mengkaji peribahasa yang dicadangkan oleh mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.7 Sumber Kajian

Sumber primer kajian ini adalah berdasarkan peribahasa Tamil berjudul *பழமொழி அகராதி* (Pa̲lamo̲li Akarāti) yang disusun oleh *அனவரதநாயகம் பிள்ளை* (Anavarathanayakam Pillai, 1998). yang ada kaitan dengan unsur-unsur perubatan. Sumber primer juga terdiri daripada kajian lapangan yang dilakukan oleh pengkaji terhadap 5 respondan iaitu dua orang doktor pakar perubatan moden, dua orang doktor perubatan tradisioanal dan seorang lagi ialah pakar pendidik (Borang pengambilan maklum balas) Manakala, penggunaan sumber sekunder ialah berdasarkan bahan-bahan seperti bahan Disertasi, Tesis, Journal, Buku-buku rujukan berkaitan peribahasa dan perubatan tradisional. Di samping itu, kajian kepustakaan juga digunakan oleh pengkaji dalam manjalankan kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.8 Definisi Operasional

Bagi memahami dan menghayati kajian, pengkaji akan menerangkan definisi bagi perkataan dan rangkai kata penting yang digunakan dalam kajian ini. Perkataan dan rangkai kata tersebut ialah seperti berikut: kearifan, pengetahuan, perubatan, tradisional dan peribahasa Tamil.

1.8.1 Definisi Kearifan

Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:77) kearifan bermaksud, perihal arif atau pemahaman dan pengetahuan yang luas tentang sesuatu perkara. Manakala, dalam *Webster`s New World College Dictionary* pula menerangkan Kearifan sebagai, *"The quality of being wise; power of judging rightly and following the soundest course of action, based on knowledge, experience, understanding"*. bermaksud, Kualiti kebijaksanaan; kuasa menilai dengan betul dan mengikuti tindakan yang paling kukuh, berdasarkan pengetahuan, pengalaman, pemahaman. Menurut McKenna (2005) pula takrifan berkenaan kearifan ialah kebijaksanaan seseorang boleh ditentukan mengikut pendapat individu dan apa yang mereka lihat. Walaupun pengkaji telah merujuk beberapa sumber bagi menerangkan maksud kearifan, Namun pengkaji akan merujuk *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:77) sebagai panduan asas dalam kajian ini.

1.8.2 Definisi Perubatan Tradisional

Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:1753, 1711) perubatan bermaksud, perihal berubat, yang berkaitan dengan ubat atau usaha mengubati Sesuatu penyakit. Manakala

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tradisional pula bermaksud, berkaitan dengan bersifat atau mengikut tradisi. Lebih jelas lagi ialah sistem perubatan yang diamalkan sejak turun-temurun berasaskan bahan-bahan semulajadi. Dalam bahasa Tamil disebut sebagai *சித்த வைத்தியம் (Citta vaittiyam).* Bagi menerangkan maksud perubatan tradisional, pengkaji hanya merujuk pada *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:1753, 1711). Maka sepanjang kajian ini pengkaji bercadang untuk merujuk *Kamus Dewan* secara menyeluruh untuk memberi penerangan berkaitan perubatan tradisional.

1.8.3 Definisi Peribahasa Tamil

Takrifan tentang peribahasa Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:1185) ialah, ayat atau kelompok kata yang mempunyai susunan yang tetap dan mengandungi pengertian yang tertentu, bidal, pepatah. Manakala Tamil dalam *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:1587) ialah, bahasa kaum yang berasal daripada campuran bangsa Dravidia dan Kaukasoid yang berasal dari selatan India dan Sri Lanka. Secara ringkas, peribahasa Tamil ialah pepatah dalam bahasa Tamil.

Menurut pendeta தொல்காப்பியர் (Tolkappiyar) peribahasa Tamil ditakrifkan sebagai,

> ‘பாட்டு, உரை, நூலே, வாய்மொழி, பிசியே
> அங்கதம், முதுசொல்லோடு அவ்வேழ் நிலத்தும்
> வண்புகழ் மூவர் தண்பொழில் வரைப்பின்
> நாற்பேர் எல்லை அகத்தவர் வழங்கும்
> யாப்பின் வழியது என்மனார் புலவர்”
>
> (தொல்: 1336)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

‘Pāṭṭu, urai, nūlē, vāymoḻi, piciyē
aṅkatam, mutucollōṭu avvēḻ nilattum
vaṇpukaḻ mūvar taṇpoḻil varaippiṉ
nāṟpēr ellai akattavar vaḻaṅkum
yāppiṉ vaḻiyatu eṉmaṉār pulavar”

(Tol: 1336)

(Puliyur kesikan, 2009:435)

Puisi ini membawa maksud, Kata-kata hikmat yang terdapat dalam peribahasa Tamil boleh dilihat dalam bentuk puisi, ucapan, buku dan lisan. Segala pengajaran adalah datang daripada pengalaman hidup para cendekiawan. Didapati, dalam bahagian ini pengkaji telah merujuk dua sumber untuk mengetahui maksud peribahasa Tamil. Namun demikian pengkaji bercadang untuk merujuk *Kamus Dewan* sebagai sumber utama dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9 Kesimpulan

Kajian ini merupakan satu usaha awal untuk mencerminkan berkenaan kearifan perubatan dalam peribahasa Tamil kepada masyarakat zaman sekarang. Sebagai permulaaan, kajian ini meliputi beberapa subtopik dengan tujuan menerangkan secara terperinci, iaitu, pengenalan yang membincangkan berkenaan kemajuan negara yang membawa kepada masalah kesihatan. Seterusnya latar belakang kajian pula membincangkan tentang kelebihan dan keunikan masyarakat Tamil serta peribahasa Tamil. Pernyataan masalah pula ialah untuk mengenal pasti masalah kesihatan yang ketara dihadapi oleh masyarakat Tamil di negara kita. Objektif kajian ini adalah jawapan yang dijawab bagi soalan kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sementara itu, kepentingan kajian diberi penekanan kerana bahagian ini menunjukkan tujuan utama kenapa tajuk kajian ini dipilih. Perbincangan diteruskan dengan skop dan batasan kajian yang membincangkan tentang perkara yang ditetapkan dalam kajian ini oleh pengkaji. Selain itu perbincangan diperkembangkan dengan definisi operasioanal yang menerangkan maksud istilah yang terdapat dalam tajuk kajian ini. Akhir sekali kesimpulan bagi perbincangan menyeluruh bagi bab ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 2

TINJAUAN LITERATUR

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.0 Pendahuluan

Dalam bab ini, pengkaji akan meneliti dan mengemukakan kajian-kajian terdahulu yang berkaitan dengan tajuk kajian. Didapati, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menjelaskan secara lebih terperinci tentang kajian-kajian terdahulu yang berkaitan dengan tajuk dan bidang kajian yang dipilih oleh pengkaji. Selain itu, pengkaji juga perlu memilih dan meneliti kajian-kajian terdahulu yang dikaji oleh beberapa pihak, iaitu, kajian oleh pengkaji tempatan dan kajian pengkaji asing. Oleh yang demikian, pengkaji telah merujuk kepada beberapa kajian lepas dari dalam dan luar negara yang boleh membantu meneruskan kajian sendiri. Dalam hal ini, pengkaji perlu melihat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kepada dua aspek utama bagi penyelidikan semasa. Aspek pertama ialah kajian yang melibatkan perubatan tradisional. Manakala aspek kedua pula melibatkan aspek peribahasa. Hal ini demikian kerana, skop kajian pengkaji melibatkan kedua-dua bidang ini.

2.1 Tinjauan Kajian Terdahulu

Dalam bab ini, pengkaji telah memilih beberapa kajian tentang peribahasa, kajian tentang perubatan tradisional dan kajian umum berkaitan kajian semasa yang telah dihasilkan oleh pengkaji-pengkaji tempatan dan luar negara. Kajian-kajian tersebut ialah kajian yang memenuhi syarat Kedoktoran, Disertasi, Jurnal dan Prosiding berkaitan topik utama kajian semasa yang disebut di atas.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bidang perubatan merupakan salah satu bidang yang dianggap penting dalam kehidupan manusia. Hal ini kerana kemajuan dunia telah mendorong manusia mengamalkan cara hidup bebas berbanding dengan etika hidup asas yang telah diamalkan oleh nenek moyang sejak turun-temurun. Manusia kini tidak mengikuti etika pemakanan yang betul, malahan mengambil makanan mengikut kehendak hati. Gejala ini membuka jalan kepada amalan pemakanan yang kurang sihat serta mudah dijangkiti pelbagai penyakit berbahaya dalam kalangan masyarakat umum. Pernyataan ini dijelaskan melalui peribahasa Tamil பசிக்கு உண், ருசிக்கு உண்ணாதே, (Pacikku uṇ, rucikku uṇṇātē,) bermaksud, masyarakat tidak harus makan makanan mengikut nafsu malah makan makanan yang perlu untuk mengisi perut kosong. Maksud yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sama ada dinyatakan oleh pendeta திருவள்ளுவர் (Tiruvaḷḷuvar) dalam kitabnya திருக்குறள் (Tirukkuṟaḷ) pada beribu-ribu tahun dahulu, iaitu kuṟaḷ yang ke 947 berbunyi,

> தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
> நோய்அள வின்றிப் படும்
>
> *Tīyaḷavu aṉṟit teriyāṉ peritūṇṇiṉ*
> *nōyaḷavu iṉṟip paṭum*
>
> (Kanniyappa Naicker. R, 2011:639)

Kedua-dua peribahasa dan Tirukkuṟaḷ menyatakan bahawa masyarakat harus makan makanan yang perlu sahaja dan tidak harus makan berlebihan sehingga membawa kepada masalah kesihatan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Manakala peribahasa merupakan susunan kata dari tradisi lisan yang memberi pengajaran yang mendalam kepada masyarakat. Setiap peribahasa memiliki maksud serta mesej yang kuat sehingga dapat menyusun atur corak kehidupan manusia sejagat. Peribahasa பெருங்காயம் இருந்த இடம் வாசனை போகாது (Peruṅkāyam iruṇta iṭam vācaṉai pōkātu) dari buku berjudul பழமொழியுடன் பழகுங்கள் (Paḻamoḻiyuṭaṉ paḻakuṅkaḷ oleh Palanisamy (1994:46). Menurut kamus Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy, (Kiriyaa, 1999), perkataan Peruṅkāyam (பெருங்காயம்) merupakan istilah bahasa Tamil yang merujuk kepada sejenis bahan herba iaitu Alba (1999:767)**.** Manakala irunta iṭam (இருந்த இடம்) membawa maksud tempat berada (1999:106). Sementara itu, vācaṉai (வாசனை) membawa maksud bau (1999:916). Istilah pōkātu (போகாது) pula membawa maksud tidak akan hilang (1999:787). Secara simboliknya

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini membawa maksud bahawa sifat dan sikap seseorang akan dikenang dan disebut selepas pemergian seseorang itu, samada perbuatan baik ataupun buruk. Oleh yang demikian masyarakat harus bersikap baik supaya dikenang sifat-sifat positif semasa hidup buat selama-lamanya.

2.2.1 Kajian Peribahasa

Ahmad Fuad Mat Hassan. (2011), telah menjalankan satu kajian berkenaan peribahasa untuk memenuhi ijazah kedoktorannya di Universiti Putra Malaysia. Kajian tersebut bertajuk "Pengkategorian Peribahasa Melayu Berdasarkan aspek Nilai Dan Pemikiran : Satu Analisis Pragmatik". Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti jenis-jenis peribahasa Melayu yang menonjolkan aspek nilai dan pemikiran. Selain itu, kajian ini juga memaparkan sejauh mana peribahasa Melayu dijadikan sebagai pengajaran dan panduan hidup oleh para pengguna bahasa. Kajian ini mempunyai persamaan dalam penggunaan peribahasa sebagai data sahaja; tetapi kajian ini telah menggunakan peribahasa yang terdapat dalam bahasa Melayu.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sekar, M. (2011), pula telah menjalankan sebuah kajian berjudul "நாட்டுப்புறவியலில் பழமொழிகள்" *(Nāṭṭuppuṟaviyalil paḻamoḻikaḷ)* untuk memenuhi syarat ijazah kedoktoran di Tamil Universiti Tanjavur. Yakni, peribahasa dalam cerita rakyat. Kajian ini berfokus pada penggunaan peribahasa oleh masyarakat Tamil zaman klasik. Kajian ini mendapati bahawa unsur-unsur pengalaman orang tua, kepercayaan, kebudayaan, pengajaran dan perpaduan orang Tamil zaman klasik yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

perlu dijadikan sebagai tunjuk ajar oleh generasi muda. Segala unsur yang disebut menjadi amalan turun temurun. Aspek pengalaman tradisi diteliti melalui empat aspek dalam kajian ini. Aspek kajian ini telah memberi pendedahan kepada pengkaji berkenaan kandungan unsur yang terkandung dalam peribahasa Tamil. Yakni memudahkan pengkaji menjalankan kajian sendiri.

Selain itu, kajian tentang penguasaan peribahasa Melayu dalam kalangan pelajar Cina telah dilakukan oleh Ros Haslinda Hayati, (2010). Kajian ini bertujuan untuk memenuhi syarat kedoktoran di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Dalam kajian ini, Ros Haslinda menerangkan pencapaian pelajar-pelajar Cina dalam menguasai peribahasa Melayu. Pelajar-pelajar Cina telah menunjukkan minat dan usaha dalam mempelajari peribahasa Melayu, kajian ini mendapati bahawa jangkaan umum yang menyatakan pelajar Cina kurang mahir dalam penguasaan dalam peribahasa Melayu adalah tidak tepat. Kajian ini dapat membuktikan bahawa murid-murid Cina juga boleh mempelajari peribahasa Melayu walaupun pertuturan murid Cina bercampur dengan pelat bahasa Cina. Kajian ini berbeza dengan kajian yang dilakukan kerana tumpuan kepada aspek minat dan penerimaan pengguna bahasa kedua dikaji. Tumpuan tidak diberikan kepada kearifan yang menjadi keunikan dalam peribahasa.

Vijila Jasmin, P. (2004), seorang pengkaji dari Tamil Nadu telah menjalankan satu kajian di peringkat ijazah kedoktoran di Universiti Manonmaniyam Suntharanaar Tamil Nadu. Kajian tersebut bertajuk “பழமொழிகளும் சமூக வளர்ச்சி சிந்தனைகளும் (குமரி மாவட்டம்), (*Paḻamoḻikaḷum camūka vaḷarcci cintaṉaikaḷum*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

- *Kumari māvaṭṭam)*. Kajian ini berfokus pada beberapa subtopik yang ada kaitan antara satu sama lain. Sebagai contohnya, kemajuan individu dikaitkan dengan kemajuan sesebuah keluarga, kemajuan ini seterusnya mempengaruhi kemajuan masyarakat dan akhirnya membawa kemajuan sesebuah negara. Kajian ini dilakukan secara lebih terperinci tentang gambaran hidup masyarakat yang tinggal di Daerah Kumari di Tamil Nadu. Skop kajian ini lebih cenderung kepada perkembangan dan kemajuan masyarakat tetapi aspek maksud dan falsafah dalam peribahasa tidak diberi perhatian.

Seterusnya, seorang pengkaji bernama Klara. (2004), dari Tamil Universiti Tanjavur telah menjalankan satu kajian untuk memenuhi syarat kedoktorannya. Tajuk kajiannya ialah தஞ்சாவூர் மாவட்ட பழமொழிகள் - ஓர் ஆய்வு *(Tañcāvūr māvaṭṭa paḻamoḻikaḷ- ōr āyvu),* yakni peribahasa yang diamalkan di daerah Thanjavur sebuah daerah di selatan India. Kajian ini dijalankan semata-mata untuk melihat keunikan daerah Thanjavur di Tamil Nadu. Hal ini demikian kerana peribahasa yang diguna pakai di daerah ini memiliki keunikan tersendiri. Peribahasa di daerah ini merangkumi bidang pertanian, pendidikan, kebudayaan, keagamaan dan sebagainya. Kuil besar Thanjavur merupakan lambang dan bukti penggunaan peribahasa awal di daerah ini. Oleh yang demikian pengkaji telah berusaha menaikkan nama daerah Thanjavur dengan cara mengkaji tentang peribahasa daerah ini. Kajian ini membataskan kupasannya terhadap pengaruh kedaerahan dalam penggunaan peribahasa semata-mata.

Saktivel, S. (2004), merupakan seoarang pengkaji terkemuka di Tamil Nadu. Beliau telah banyak menjalankan kajian dalam bahasa Tamil. Kajian-kajian beliau

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menjadi perhatian umum dan dijadikan sebagai rujukan oleh pelajar-pelajar universiti untuk menjalankan kajian di peringkat sarjana dan kedoktoran di Tamil Nadu. Salah satu dari kajiannya bertajuk தமிழ்ப் பழமொழிகள்- ஓர் ஆய்வு (*Tamiḻp paḻamoḻikaḷ ōr āyvu)* yang bermaksud kajian tentang peribahasa Tamil secara umum. Kajian ini dijalankan bagi memenuhi syarat ijazah kedoktoran di Tamil Universiti Tanjavur. Dalam kajian ini beliau telah berbincang tentang sejarah perkembangan dan pembahagian peribahasa mengikut bidang-bidang utama. Pengkategorian peribahasa Tamil telah memudahkan para pengguna untuk membaca dan menghayati mengikut kehendak masing-masing.

Tirunanacampanar, P. (2002), pula telah menjalankan satu kajian untuk memenuhi ijazah kedoktorannya di Tamil Universiti Tanjavur. Tajuk kajiannya ialah அறநூல்களில் பழமொழி நானூறு- ஓர் ஆய்வு *(Aṟanūlkaḷil paḻamoḻi nāṉūṟu- ōr āyvu)* yang bermaksud koleksi 400 peribahasa dalam buku-buku moral: satu kajian. Dalam kajian ini, pengkaji telah cuba menerangkan sikap dan sifat yang perlu diamalkan dalam hidup oleh setiap individu berdasarkan peribahasa 400. Pengkaji berpendapat bahawa buku-buku moral akan membantu mengekalkan sifat dan sikap yang perlu diamalkan oleh manusia. Tumpuan kajian ini menjurus kepada aspek nilai moral serta pembinaan sahsiah yakni lebih cenderung kepada penggunaan peribahasa dalam kehidupan.

Perumal, V. (1984), merupakan seorang lagi pengkaji yang berpengalaman dalam bidang bahasa. Beliau telah menjalankan satu kajian perbandingan antara

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

peribahasa Tamil dengan peribahasa Inggeris yang bertajuk *தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் பழமொழி ஒப்புமை* (Tamiḻilum āṅkilattilum paḻamoḻi oppumai). untuk memenuhi syarat ijazah kedoktoran di Tamil Universiti Tanjavur. Dalam kajian ini beliau melihat pada persamaan yang terdapat dalam peribahasa Tamil dan Inggeris. Pengkaji mendapati bahawa walaupun berlainan bahasa tetapi maksud kandungan peribahasa adalah seakan-akan sama. Kajian perbandingan ini membuktikan bahawa kehidupan semua bangsa berpandukan peribahasa masing-masing adalah hampir sama.

Selain itu, seorang lagi pengkaji bernama Sanmukasuntaram, K. (1984), telah menjalankan satu kajian perbandingan untuk memenuhi syarat ijazah kedoktoran di Tamil Universiti Tanjavur. Kajian ini berbentuk kajian perbandingan dengan menggunakan data sumber yang berlainan. Kajian yang bertajuk *பழமொழி நானூறும் தண்டலையார் சதகமும், (Paḻamoḻi Nāṉūṟum Taṇṭalaiyār Catakamum)* bermaksud, perbandingan antara *buku peribahasa empat ratus* dengan *buku Thandalaiyar Cathakam.* Didapati kedua-dua buku ini mengumpulkan peribahasa klasik, tetapi pengkaji meneliti dan menganalisis kedua-dua buku ini dari segi persamaan dan perbezaan isi kandungannya. Persamaannya ialah, pada akhir setiap puisi dalam kedua-dua buku ini disertakan dengan satu peribahasa. Manakala perbezaannya ialah dari segi bentuknya. Peribahasa dari buku *Paḻamoḻi Nāṉūṟu* adalah lebih pendek berbanding dengan buku *Taṇṭalaiyār Catakam*. Kedua-dua buku ini merupakan buku peribahasa yang terawal sekali di Tamil Nadu dan menjadi nadi utama bagi pengkaji bahasa.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Di samping itu, satu lagi kajian peringkat ijazah kedoktoran dijalankan di Tamil Universiti Tanjavur, kajian yang bertajuk "தமிழ்ப் பழமொழிகள் - அமைப்பு, பொருண்மை, செயல்பாடு" *("Tamiḻp paḻamoḻikaḷ-amaippu, poruṇmai, ceyalpāṭu")* (1982), atau dalam bahasa Melayu bermaksud, "Peribahasa Tamil dari segi organisasi, kandungan dan fungsi". Kajian ini dijalankan oleh Lurtu,T. Kajian ini membincangkan organisasi, kandungan serta fungsi peribahasa kepada para penggunanya. Usaha kajian ini bertujuan untuk memudahkan kerja-kerja rujukan bagi pengkaji muda dan juga kepada semua pembaca. Kajian ini telah dibukukan pada tahun 2007 dan dipamerkan di perpustakaan Tamil Universiti Thanjavur. Buku ini menjadi rujukan utama bagi para pengkaji peribahasa sehingga kini. Kajian ini menyentuh aspek yang dikaji kupasannya kelihatan umum.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, satu lagi kajian bertajuk "சமுதாய நோக்கில் பழமொழிகள்" *(Camutāya nōkkil paḻamoḻikaḷ)* (1975), yang bermaksud peribahasa berasaskan komuniti. Kajian ini telah dikaji oleh Salai Ilantiraiyan untuk memenuhi syarat ijazah kedoktoran di Tamil Universiti Tanjavur. Kajian ini adalah satu kajian seakan-akan sama dengan kajian Vijila Jasmin, P. Kajian ini berfokus pada peribahasa kekeluargaan, keagamaan dan sifat-sifat kewanitaan. Pengkaji berpendapat bahawa ketiga-tiga topik ini ialah nadi utama sesebuah negara. Oleh yang demikian tajuk ini telah dipilih untuk dikaji. Kajian ini dipercayai sedikit sebanyak akan memberi manfaat kepada para pengkaji yang ingin mengkaji tentang peribahasa pada masa akan datang. Skop kajian ini lebih cenderung kepada aspek sosial yang terdapat dalam peribahasa.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, Anandai, S. (2010), telah menjalankan sebuah kajian untuk memenuhi ijazah Sarjana di Universiti Malaya. Tajuk kajian beliau ialah "Institusi perkahwinan, keluarga dan pendidikan dalam masyarakat Tamil berdasarkan perspektif peribahasa Tamil". Kajian ini telah dijalankan untuk menggambarkan ciri-ciri yang terdapat dalam peribahasa dari kacamata institusi perkahwinan, keluarga serta pendidikan masyarakat Tamil. Kesimpulannya, kajian ini secara tidak langsung memberi maklumat serta gambaran kepada generasi muda berkenaan institusi perkahwinan, keluarga dan Pendidikan melalui peribahasa Tamil. Fokus kajian ini lebih menjurus kepada kajian masyarakat yang menggunakan peribahasa sebagai dokumen sosial.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Komalavani Cukumar. (2009), telah menjalankan sebuah kajian tentang peribahasa di Universiti Malaya bagi memenuhi syarat Disertasi peringkat Sarjana. Tajuk kajian beliau ialah மலேசியத் தமிழர்களிடையே பழமொழியின் தாக்கம் : ஓர் ஆய்வு, (*Malēciyat tamiḻarkaḷiṭaiyē paḻamoḻiyiṉ tākkam : Ōr āyvu),* bermaksud Impak Peribahasa dalam kalangan masyarakat Tamil Malaysia : Satu Kajian. Kajian ini menjelaskan sejauh mana peribahasa Tamil telah mempengaruhi kehidupan masyarakat Tamil di Malaysia terutamanya dalam bidang sosial, pendidikan dan institusi kekeluargaan. Kajian ini telah menekankan bahawa peribahasa sebagai pedoman hidup masyarakat Tamil. Kajian ini juga melihat kemampuan dan fungsi peribahasa secara umum.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian bertajuk “Nilai Peribahasa Membina Modal Insan” oleh Azura Bt Abdul Aziz. (2007), telah dikaji bagi memenuhi syarat Disertasi Ijazah Sarjana di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Penyelidikan ini berfokus kepada nilai peribahasa Melayu dalam membina modal insan. Kajian ini juga membincangkan makna peribahasa yang ada unsur nilai murni untuk membentuk modal insan sejajar dengan pembentukan institusi kekeluargaan serta membentuk jati diri dan kasih sayang dalam kalangan masyarakat Melayu. Kajian ini juga melihat aspek nilai yang terdapat dalam peribahasa

Seterusnya satu lagi kajian berkenaan nilai-nilai murni dalam peribahasa dan pengajarannya di sekolah menengah telah dijalankan oleh Thalatha Zaiton. (2005), untuk memperoleh Ijazah Sarjana di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Kajian ini meliputi pelajar sekolah menengah bertujuan untuk melihat keberkesanan penerapan nilai-nilai murni melalui peribahasa. Pengkaji berpendapat bahawa nilai-nilai murni yang terkandung dalam peribahasa dapat membantu menanam sikap positif dalam kalangan pelajar sekolah menengah yang kini ramai yang terlencong daripada etika hidup sebenar. Pengkaji juga berpendapat bahawa usaha menanam nilai murni dalam hidup setiap individu melalui peribahasa adalah patut dan perlu pada zaman sekarang.

Satu lagi kajian tentang peribahasa dalam Epik Ramayana yang telah dijalankan oleh pengkaji bernama Tiyakarajan Kantan. (1999), dari Universiti Malaya untuk memenuhi syarat Disertasi sarjananya. Kajian ini bertajuk கம்பராமாயண யுத்தகாண்டத்தில் பழமொழிகள் *(Kamparāmāyaṇa yuttakāṇṭattil paḻamoḻikaḷ)* membawa maksud penggunaan peribahasa dalam Epik Ramayana di bahagian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

peperangan. Kajian ini berfokus pada penggunaan peribahasa yang membawa maksud tersirat semasa peperangan dalam Epik Ramayana. Terdapat pelbagai rahsia yang dikekalkan semasa mengendalikan peperangan. Oleh yang demikian para cendekiawan zaman dahulu menggunakan peribahasa sebagai alat perhubungan sesama anggota mereka supaya perbualan mereka kekal berahsia dan tidak dapat dikesani oleh musuh. Kajian ini menarik kerana melihat penggunaan peribahasa sebagai satu kod rahsia yang hanya difahami oleh sekumpulan orang sahaja.

Antara kajian yang berkait rapat dengan peribahasa ialah tulisan dalam jurnal tentang warisan budaya pemikiran dalam peribahasa Melayu oleh Ahmad Fuad Mat Hassan. (2016), dalam *Jurnal Peradaban* Universiti Utara Malaysia. Kajian ini membincangkan warisan budaya pemikiran dalam konteks sosiobudaya, sosioekonomi dan sosiopolitik masyarakat Melayu melalui peribahasa Melayu. Pengkaji berpendapat bahawa peribahasa yang mengandungi budaya pemikiran masyarakat Melayu lama perlu dijaga untuk menjadi warisan serta rujukan kepada generasi muda akan datang. Selain itu unsur-unsur ekonomi dan politik yang telah diamalkan oleh masyarakat lama adalah sesuatu yang unik dan perlu dihargai oleh generasi muda.

Selain dari itu, seorang lagi pengkaji popular dari Tamil Nadu iaitu Perumal, V. telah menghasilkan sebuah kajian bertajuk *Contribution of Tamil Proverbs to Medical Sciences* dalam Journal of Tamil Studies (1987) di bawah tajaan International Institute of Tamil Studies, Tamil Nadu India. Kajian tersebut dijalankan dengan tujuan untuk menunjukkan betapa peribahasa Tamil menyumbang kepada sains perubatan yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

memberi manfaat kepada masyarakat umum. Kajian ini menjelaskan peribahasa yang ada kaitan dengan sains perubatan serta kepengunaannya. Kajian ini telah memberi idea kepada pengkaji untuk menjalankan kajian semasa.

Seterusnya kajian berkenaan pertanian dan peribahasa telah dijalankan oleh pengkaji Noraini Abdul Shukor dan Tengku Intan Marlina Tengku Mohd Ali (2016), dalam *Jurnal Melayu* Universiti Malaya. Kajian tersebut melihat padi sebagai tanda dalam peribahasa Melayu. Kajian ini dijalankan dengan tujuan untuk menunjukkan aktiviti penanaman padi sebagai sumber ekonomi utama orang-orang Melayu sejak dahulu lagi. Kelebihan dan kepentingan padi dalam kalangan masyarakat Melayu tertonjol melalui beberapa peribahasa Melayu. Peribahasa berkenaan padi juga menampakkan hubungan erat antara masyarakat Melayu dengan bidang pertanian. Kajian ini walaupun melihat peribahasa Melayu agak menarik kerana melihat kemampuan peribahasa mengucapkan kearifan ekonomi masyarakat Melayu.

Hasmidar Hassan. (2016), pula telah menjalankan satu kajian yang bertajuk penginterprestasian peribahasa dan hubungannya dengan kemahiran berfikir : analisis berdasarkan teori relevan dalam *Jurnal Bahasa* Universiti sains Malaysia. Kajian ini dijalankan dengan tujuan untuk memberi kesedaran kepada pelajar pendidikan guru supaya memahami maksud implisit yang didukung oleh peribahasa. Para pelajar tidak mahir menginterprestasi atau menghubungkaitkan maklumat dengan sesuatu peribahasa. Oleh yang demikian pengkaji telah menjalankan kajian ini sejajar dengan keperluan transformasi pendidikan abad ke-21 yang menekankan unsur KBAT

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(kemahiran berfikir aras tinggi) dalam setiap mata pelajaran terutamanya mata pelajaran Bahasa Melayu.

Satu lagi kajian yang membicarakan peribahasa ialah kajian yang bertajuk peribahasa Melayu dan peribahasa Tamil dari aspek sosial. Kajian ini dijalankan oleh Ragini dan Che Ibrahim. (2015), dalam Journal of Business And Social Development Universiti Putra Malaysia. Kajian ini merupakan satu kajian perbandingan antara peribahasa Melayu dan Tamil yang bertujuan untuk mengenal pasti persamaan yang terdapat dalam peribahasa Melayu dan peribahasa Tamil. Dapatan kajian ini menunjukkan orang Melayu dan orang Tamil berinteraksi dengan alam melalui peribahasa yang membuktikan peribahasa adalah sebahagian daripada kehidupan sosial masyarakat melayu dan Tamil. Pengkaji berpendapat bahawa aspek sosial merupakan satu aspek yang penting bagi semua bangsa.

Kajian berkenaan bahasa dan pemikiran dalam peribahasa Melayu merupakan satu lagi kajian yang telah dijalankan oleh Zaitol Azma Zainon Hamzah. (2011), dalam Journal of Language Studies Universiti Putra Malaysia. Kajian ini bertujuan untuk menunjukkan kepenggunaan bahasa serta pemikiran orang Melayu dalam peribahasa Melayu. Kajian ini juga melihatkan bagaimana pemikiran masyarakat Melayu dapat disampaikan secara tersurat dan tersirat melalui peribahasa Melayu. Kajian ini membuktikan bahawa peribahasa Melayu menyerlahkan ketinggian pemikiran masyarakat Melayu yang bersumberkan alam semesta.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian yang bertajuk “Remaja Malaysia dan Peribahasa Melayu” adalah satu lagi kajian yang telah dijalankan oleh Nor Hashimah Jalaludin. (2010), dalam *Jurnal Linguistik.* Dalam kajian ini pengkaji telah meneliti peribahasa Melayu sebagai satu alat yang menggambarkan imaginasi golongan remaja. Selain itu, satu lagi unsur yang dapat dilihat ialah peribahasa memiliki maksud yang mendalam serta kaya dengan aspek retorik yang sesuai diguna pakai oleh golongan remaja pada bila-bila masa dan situasi. Kajian ini melihat peribahasa sebagai alat komunikasi yang sesuai untuk semua usia.

Seorang lagi pengkaji Barat yang bernama Stek, J. H. (2001), pula telah menghasilkan sebuah kajian berkenaan buku peribahasa. Tajuk kajiannya ialah, *Proverbs : An Introduction*. Usaha ini telah memperkenalkan peribahasa Tamil lama kepada masyarakat umum melalui satu koleksi. Setiap peribahasa yang diperkenalkan diberi suasana atau falsafah yang mencetuskan kelahiran peribahasa tersebut. Hal ini adalah kerana pengkaji ingin memudahkan para pembaca supaya memahami peribahasa serta maksud peribahasa dengan lebih jelas. Kajian ini boleh menjadi panduan kepada pengkaji baru untuk memahami dan memilih peribahasa mengikut keperluan bidang kajian mereka. Kajian ini telah memudahkan pengkaji kini untuk meninjau peribahasa perubatan melalui buku *Proverbs : An Introduction.*

Antara kajian terkini berkenaan peribahasa oleh pengkaji luar negara ialah, kajian yang bertajuk நீதிக்கதைகளின் வழி மாணவர்களிடையே பழமொழியைப் பொருளறிந்து பயன்படுத்தும் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல் *(Nītikkataikaḷiṉ vaḻi*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

māṇavarkaḷiṭaiyē paḻamoḻiyaip poruḷaṟintu payaṉpaṭuttum āṟṟalai mēmpaṭuttutal). Jekatican, M. (2017), telah menghasilkan dan membentangkan kajian ini dalam Persidangan Antarabangsa (ICLLS) International Confrence on Language, Linguistics & Social Science. Tajuk ini membawa maksud meningkatkan kemahiran memahami tentang penggunaan peribahasa melalui cerita-cerita moral dalam kalangan pelajar. Menurut pengkaji peribahasa merupakan satu ungkapan yang mengandungi unsur-unsur pengajaran yang penting dan nilai moral untuk semua golongan, terutamanya kepada para pelajar. Kajian ini melihat dari aspek, fungsi peribahasa dalam masyarakat Tamil.

Sivakumari Samyappan. (2013), telah menghasilkan sebuah kajian bagi tujuan Persidangan Guru-guru Tamil Sedunia Yang Ke-10. Kajiannya bertajuk "Usaha meningkatkan pembelajaran peribahasa melalui aplikasi teknologi komunikasi multimedia di kalangan murid-murid tahun empat". Kajian ini tertumpu pada perubahan yang harus diikuti oleh guru-guru Tamil sejajar dengan peredaran zaman. Guru-guru juga dapat meningkatkan pengajaran peribahasa dalam bahasa Tamil. Di samping itu, pengkaji juga berhasrat untuk menjelaskan pembelajaran peribahasa harus diberi perhatian untuk mengekalkan keunikannya dan bukan sekadar belajar untuk lulus peperiksaan semata-mata. Kajian ini lebih menjurus kajian pendidikan yang menggunakan pendekatan eksperimen.

Cittalatcumi, R. (2011), telah menghasilkan dan menyampaikan satu kertas kajian dalam Persidangan Antarabangsa, Panniru Thirumuraip Pannattuu Ayvu. Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tersebut bertajuk "*திருவிசைப்பாவில் பழமொழிகள் காட்டும் சித்தாந்த சிந்தனை*" *(Tiruvicaippāvil paḻamoḻikaḷ kāṭṭum cittānta cintaṉai)* yang membawa maksud peribahasa yang memaparkan pemikiran ideologi melalui Tiruvisaippa melalui kumpulan puisi keagamaan. Kajian ini membincangkan, betapa pentingnya pemikiran ideologi keagamaan dalam kalangan penganut agama Hindu. Pengkaji telah menganalisis peribahasa yang terkandung dalam lagu-lagu Tiruvisaippa yang menyebutkan pemikiran ideologi masyarakat dengan anggapan cara ini akan memberi kesedaran kepada para pengkaji generasi muda tentang peribahasa dan Tiruvisaippa. Kajian ini melihat dalam hubungan peribahasa dengan keagamaannya.

Kajian seterusnya meliputi penyelidikan tentang murid-murid sekolah rendah. Kajian yang bertajuk "Pembelajaran peribahasa dalam kalangan murid sekolah rendah" ialah kajian yang di bentangkan dalam satu sessi dialog bertajuk "Perkongsian Profesional Bagi Guru-Guru Permulaan". Kajian ini dijalankan oleh Arni Johan. (2014). Kajian ini dijalankan di Universiti Malaya dibawah Jabatan Pengkajian Melayu. Kajian ini bertujuan untuk memberi kesedaran dan mempertahankan kepentingan peribahasa kepada murid terutamanya murid sekolah rendah. Pembelajaran peribahasa secara eksperimen ini menggunakan komik melalui perisian Bitstrips, berasaskan Teori Konstruktivisme. Didapati, pengkaji bercadang untuk menyemai kesedaran tentang kepentingan pembelajaran peribahasa dalam kalangan murid sekolah rendah sejak di bangku sekolah lagi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.1.2 Kajian Perubatan Tradisional

Pengkaji berpendapat bahawa kajian berkenaan perubatan tradisional di Malaysia kurang mendapat sambutan. Kajian tempatan berkenaan perubatan tradisional adalah amat kurang sekali berbanding dengan kajian perubatan tradisional di negara-negara luar. Di sini pengkaji berjaya meneliti beberapa kajian tentang perubatan tradisional dari dalam dan luar negara. Kajian-kajian tersebut adalah seperti berikut.

Kovintaraj, S. (2009), telah menjalankan sebuah kajian untuk memenuhi ijazah kedoktoran di Tamil Universiti Tanjavur yang bertajuk *தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம் (Tamiḻ ilakkiyattil citta maruttuvam)* bermaksud perubatan Sidha dalam kesusasteraan Tamil. Kajian ini berbincang tentang keunikan dan keunggulan kesusasteraan dokumen perubatan Sidha masyarakat Tamil. Kedua-dua bidang ini berkembang maju sejajar dengan kemajuan dunia. Kajian ini juga memberi peluang kepada generasi muda untuk mengetahui perkembangan perubahan awal masyarakat Tamil dan mengenali perubahan yang berlaku kini.

Selain itu, kajian berkenaan *சித்த மருத்துவ நூற்பதிப்புகள்* (1850-1950), *(Citta maruttuva nūṟpatippukaḷ 1850-1950)*, telah dijalankan oleh Arankanatan, S. (2005), untuk memenuhi ijazah kedoktoran di Tamil Universiti Tanjavur. Tajuk ini meninjau penerbitan buku-buku berkenaan perubatan Sidha dari tahun 1850 hingga 1950. Pengkaji telah berusaha mencari dan mengkaji tentang buku-buku berkaitan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

perubatan Sidha yang lama. Tujuan utama kajian ini ialah untuk memberitahu para pembaca tentang zaman kegemilangan dalam bidang perubatan Sidha di Tamil Nadu. Dari kajian ini para pengkaji muda dapat merujuk catatan dan buku-buku berkenaan perubatan Sidha dengan mudah.

Begitu juga dengan Santiran, N. (2002), telah menjalankan sebuah kajian untuk memenuhi ijazah kedoktoran di Universiti Annamalai, Chitambaram yang bertajuk நாட்டுப்புற மருத்துவம் *(Nāṭṭuppuṟa maruttuvam)* yakni "Perubatan Tradisional atau Perubatan Rakyat". Perbincangan kajian ini meliputi sejarah kewujudan serta kegunaan perubatan tradisional bagi rakyat. Kajian ini bertujuan untuk memberi pendedahan kepada para pengguna dan pengkaji generasi muda supaya tahu tentang sejarah perubatan tradisional masyarakat Tamil. Pengkaji memproses banyak data melalui perbincangan dengan orang tua-tua yang mengetahui tentang perubatan ini.

Matavan, V.R. (1985), pula telah menjalankan satu kajian untuk memenuhi ijazah kedoktoran di Universiti Madras yang bertajuk தமிழ்ச் சுவடிகளில் குழந்தை மருத்துவம் - ஓர் ஆய்வு *(Tamiḻ cuvaṭikaḷil kuḻantai maruttuvam ōr āyvu)* yakni Pediatrik dalam Manuskrip Tamil. Dalam kajian ini pengkaji telah berbincang tentang cara-cara menjaga kesihatan bayi yang baru lahir sehingga besar. Pengkaji telah merujuk pada catatan yang telah tercatat pada daun lontor oleh para pendeta yang arif lagi bijaksana sejak zaman dahulu lagi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Santi, K. (2001), juga telah membuat satu kajian bertajuk நாட்டுப்புற மருத்துவம் *(Nāṭṭuppuṟa maruttuvam)* iaitu Perubatan Tradisional atau perubatan rakyat, bagi memenuhi syarat Ijazah Sarjana di Annamalai Universiti. Didapati kandungan kajian Santi, K. berlainan daripada kajian Santiran, N. Kajian ini dilakukan berdasarkan pandangan para pendeta perubatan, jenis-jenis herba, ubat-ubatan, punca penyakit, cara berubat, kepercayaan terhadap ubat tradisional, lagu-lagu lama dan peribahasa berunsur perubatan dan sebagainya. Kajian Canti, K telah merintis jalan kepada kajian-kajian seterusnya.

Josep, N. (2001), pula telah menjalankan sebuah kajian tentang buku-buku perubatan tradisional yang sesuai untuk dibaca dan dihayati oleh rakyat jelata. Tajuk kajiannya ialah, பொது மக்களுக்கான மருத்துவ நூல்கள் - ஓர் ஆய்வு (Potu makkaḷukkāṉa maruttuva nūlkaḷ-ōr āyvu). bagi memenuhi syarat Ijazah Sarjana di Annamalai Universiti. Pengkaji memahami kehendak rakyat jelata yang kurang faham dengan maksud kandungan buku perubatan. Oleh yang demikian pengkaji telah memilih buku-buku perubatan seterusnya mengolahnya semula secara ringkas untuk mudah difahami oleh semua golongan masyarakat. Usaha ini sedikit sebanyak akan membantu kajian ini.

Seterusnya, Surentirakumar, P. (1986), telah menjalankan satu kajian yang bertajuk தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகள் - ஓர் ஆய்வு *(Tañcāvūr māvaṭṭattil payaṉpaṭuttappaṭum mūlikaikaḷ-ōr āyvu)* bermaksud herba yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

digunakan di daerah Thanjavur: Satu kajian. Kajian ini dijalankan bagi memenuhi syarat ijazah sarjana di Tamil Universiti Tanjavur. Pengkaji telah berjumpa dengan masyarakat tempatan yang arif untuk memperoleh maklumat tentang nama-nama herba, cara-cara berubat, pengalaman memilih herba yang sesuai dengan penyakit dan sebagainya. Kajian ini telah dijadikan buku kerana merangkumi contoh-contoh maklumat tentang perubatan. Kajian ini dipercayai akan memberi manfaat kepada para pengkaji dan masyarakat tempatan.

Seterusnya terdapat satu siri jurnal berkenaan penyakit berbahaya yang membunuh manusia. Siri Jurnal ini telah dihasilkan oleh Farhana Yusuf, pada tahun 2018. Dalam Siri Jurnal ini penulis telah membincangkan penyakit-penyakit yang berbahaya dalam kalangan masyarakat Malaysia. Antaranya ialah, tekanan darah tinggi, penyakit buah pinggang kronik, penyakit lemah jantung, penyakit kanser, penyakit strok, fibrosisi pulmonari idiopatik dan diabetis. Buku ini berbincang tentang punca, gejala dan cara mengatasi penyaki-penyakit yang disebut.

Perumal, V. (1987) telah menjalankan satu kajian peribahasa Tamil dan perubatan yang bertajuk *"*Contribution of Tamil Proverbs to Medical Sciences" (Journal of Tamil Studies, Tamil Nadu). Dalam kajian ini beliau melihat pada unsur-unsur perubatan yang terkandung dalam peribahasa Tamil yang di jadikan panduan dalam perubatan moden. Kajian beliau juga menunjukkan kebanyakan peribahasa Tamil memberi pengajaran terhadap perubatan moden yang telah lama di praktikkan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

oleh nenek moyang. Tetapi kajian pengkaji pula berbincang tentang perubatan tradisional dalam peribahasa Tamil.

Sivapalan, G. (2017), telah menjalankan sebuah kajian yang bertajuk ஆலய வழிபாட்டில் மருத்துவம் - ஓர் அறிமுகம் *Ālaya vaḻipāṭṭil maruttuvam - ōr aṟimukam (Jurnal of Peraivu vol 6 Universiti Malaya*) yang membawa maksud perubatan dalam upacara sembahyang satu kajian awal. Dalam kajian ini pengkaji berpendapat bahawa, unsur-unsur perubatan boleh dilihat melalui setiap langkah semasa bersembahyang. Contohnya, pergerakan seorang penganut semasa sembahyang, melutut, bersila, menunduk, membengkok merupakan beberapa pergerakan atau posisi badan yang mencerminkan falsafah perubatan iaitu yoga. Manakala barang-barang sembahyang seperti buah pisang, sireh dan pinang serta bunga merupakan sebahagian daripada bahan yang biasa digunakan dalam perubatan tradisional orang Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

'*Proverbs and medicine : The problem of applied folklore*' merupakan satu kajian yang dijalankan oleh Fialkova, L. (2010). Pengkaji ini telah mengkaji penggunaan peribahasa yang berkaitan perubatan dalam cerita-cerita rakyat. Kebanyakan daripada peribahasa yang digunakan dalam cerita rakyat semata-mata untuk memberi nasihat dan tunjuk ajar kepada yang memerlukannya. Namun, tidak semestinya semua peribahasa mengandungi unsur perubatan. Pengkaji sekadar ingin mengenal pasti secara umum peribahasa cerita rakyat dalam konteks kesihatan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sementara itu, satu lagi kajian bertajuk "The Chinese Connection of Tamil Medicine" telah dihasilkan oleh Kumar, D. (1992). Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara perubatan Tamil dengan perubatan Cina. Didapati kedua-dua perubatan ini ada banyak persamaan iaitu penggunaan akar sebagai bahan ubatan oleh pengamal perubatan tradisional. Oleh yang demikian pengkaji berhasrat untuk meneliti asal usul perubatan kedua-dua bangsa ini.

Sethuraman, M. (1991), seorang lagi pengkaji Tamil Nadu pula telah menjalankan satu kajian tentang perubatan Tamil dalam Bahasa Inggeris iaitu, "*Plants Used In Folk Medicine by the Kotas of Nilgiri District, Tamil Nadu"*. Kajiannya bertumpu kepada tumbuhan yang terdapat di daerah Nilgiri untuk tujuan perubatan. Pengkaji melihat cara penggunaan serta kesan tumbuhan yang diguna pakai bagi tujuan perubatan. Pengkaji telah menjalankan kajian ini dalam Bahasa Inggeris walaupun berkenaan perubatan Tamil.

Selain itu, Rayyan Darwisy telah menulis sebuah buku bertajuk *Perubatan Tradisi Masyarakat India* (Siri Perubatan Tradisi). Buku ini diterbitkan pada tahun 2014. Rayyan Darwisy telah mengkaji perubatan tradisi semua bangsa di Malaysia dan menerbitkan buku-buku berkenaan perubatan. Kajian ini tentang perubatan tradisi masyarakat India yang merangkumi perubatan ayurveda dan yoga. Pengkaji menegaskan bahawa perubatan Ayurveda dan Yoga banyak mempengaruhi kehidupan yang sihat dalam kalangan masyarakat Tamil sehingga kini. Buku ini telah membantu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pengkaji dalam kajian semasa dalam mengenali serba sedikit tentang perubatan tradisional masyarakat Tamil.

Selain itu, satu lagi kajian berkenaan perubatan sidha yang dijalankan dan dibentangkan dalam persidangan Pengenalan Penyelidikan Pendidikan Tamil pada tahun 2012. Kajian ini dikaji oleh Parameswary, K. dari Universiti Malaya. Tajuk kajiannya ialah *கற்றல் கற்பித்தலில் சித்த வைத்தியத்தின் பங்கு (Kaṟṟal kaṟpittalil citta vaittiyattiṉ paṅku)* yang membawa maksud sumbangan perubatan sidha dalam proses pembelajaran dan pengajaran. Pengkaji ini berpendapat bahawa, perubatan sidha merupakan perubatan awal diamalkan oleh masyarakat Tamil. Kini Perubatan ini semakin dilupakan oleh mereka. Masyarakat Tamil bertanggungjawab dalam menghidupkan semula perubatan sidha di Malaysia. Pengkaji berpendapat bahawa, jika pendidikan perubatan sidha diterapkan dalam sistem pendidikan Malaysia di peringkat sekolah rendah dan sekolah menengah maka secara tidak langsung perubatan sidha akan berkembang dan mendapat perhatian umum.

Begitu juga dengan Mativanan, K. (1990), juga telah menjalankan dan menyampaikan sebuah kajian dalam Persidangan Tamilar antarabangsa pertama yang bertajuk *பழமொழிகள் கூறும் நம்நாட்டு மருத்துவம் (Paḻamoḻikaḷ kūṟum namnāṭṭu maruttuvam)* yakni maksud peribahasa yang mengandungi unsur perubatan tempatan. Kajian ini telah memberikan pendedahan kepada pengkaji untuk meneruskan kajian dalam bidang ini. Kajian ini merupakan satu-satunya kajian yang seakan sama dengan kajian pengkaji sekarang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Supramaniyan, V. (1987), telah membuat satu kajian bertajuk அகத்தியரும் சித்த மருத்துவமும் - ஓர் ஆய்வு *(Akattiyarum citta maruttuvamum - ōr āyvu)* yang membawa maksud pendeta bernama 'Akattiyar dan perubatan Siddha'. Kajian ini telah disampaikan dalam Persidangan Antarabangsa Tamilaraaichi yang ke-6. Kajian ini berbincang tentang seorang pendeta bernama Akattiyar yang pakar dalam bidang perubatan sidha. Tempat tinggal pendeta ini merupakan hutan yang penuh dengan pelbagai jenis herba yang kini digunakan sebagai bahan perubatan. Dipercayai pendeta Akattiyar merupakan seorang yang arif dan bijaksana salam semua bidang terutamanya dalam bidang perubatan.

2.1.3 Kajian Umum

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam bahagian ini pula, pengkaji telah memilih beberapa kajian umum dalam bentuk disertasi, jurnal, kajian tindakan dan sebagainya. Pemilihan serta perbincangan kajian dalam bahagian ini telah membantu pengkaji membincangkan dapatan kajian berkenaan kajian semasa. Berikut adalah beberapa kajian umum yang membantu pengkaji menjalankan kajian semasa.

Kajian bertajuk "Tumbuhan Terpilih Menurut Perspektif Islam Dan sains Kesihatan" oleh Sumaiyah Binti Mohd Tamizi. (2015), telah dikaji bagi memenuhi keperluan ijazah sarjana kedoktoran di Universiti Malaya Kuala Lumpur. Penyelidikan ini berfokus kepada tumbuhan yang mempunyai unsur perubatan yang boleh dilihat dalam Al-Quran. Kajian ini juga membincangkan kandungan beberapa bahan herba

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang sangat berguna kepada masyarakat umum untuk hidup sihat. Kajian ini telah memberi panduan asas untuk meneruskan kajian sendiri.

Kajian seterusnya adalah kajian berkaitan buah mangga yang kaya dengan pelbagai Nutrient. Tajuk kajian ini ialah The Effects of Mango and its Combination with Resiglitazone on Clinical Parameters in Mice fed High Fat Diet. Kajian ini dijalankan oleh Sin Ee Ter, (2009). Kajian dijalankan bagi memenuhi syarat Ijazah sarjana di Universiti Oklahoma. Melalui kajian ini terbukti bahawa buah mangga memiliki pelbagai nutrien yang berguna kepada masyarakat. Buah ini juga dijadikan sumber makanan yang boleh membantu penambah selera kepada semua yang memakannya. Pengkaji berpendapat bahawa pernyataan yang disebut dalam kajian ini akan memberi kesedaran kepada masyarakat zaman moden bahawa betapa kayanya buah mangga dalam kandungan nutrien dan akan mengemari buah ini.

Kajian seterusnya adalah berkaitan sejenis tumbuhan perubatan bernama Cassia auriculata flower yang berkait rapat dengan penyakit kencing manis. Kajian ini dijalankan oleh Guruprasad, C. Nille dan Reddy, (2017). dalam Asian journal of Pharmaceutics. Melalui kajian ini, kepercayaan masyarakat zaman kini terhadap perubatan tradisional lebih serlah berbanding perubatan moden yang membawa kepada kesan sampingan. Pengkaji berpendapat bahawa pernyataan yang disebut dalam kajian ini akan memberi kesedaran kepada masyarakat zaman moden bahawa perubatan tradisional adalah lebih baik dan tidak akan membawa kesan sampingan yang boleh memudaratkan nyawa si pesakit.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian seterusnya juga adalah berkaitan Cassia auriculata flower yang berkait rapat dengan penyakit kencing manis. Kajian ini dijalankan oleh Sucheta A. (2009) melalui jurnal iaitu, Asian Journal of Chemistry Vol. 21, No. 8 (2009), 6607-6609 yang bertajuk Detection of Elements Present in Leaves of Tanner's Cassia. Menurut kajian ini, bunga Tanner's Cassia merupakan bahan ubat yang penting dan berkesan bagi penyakit kencing manis. Di dapati kajian ini telah memberi beberapa idea kepada pengkaji dalam memperkembangkan perbincangan bab 4 bagi kajian sendiri.

Selain dari itu, kajian seterusnya juga membincangkan nilai perubatan yang terdapat dalam tumbuhan Tanner's Cassia. Madhav Research and Review: A Multidisciplinary International Journal / Vol-1 / No. 2/ January-June 2016 telah menghasilkan Jurnal bertajuk *Medicinal Values of Tanner's Cassia (Cassia auriculata Linn.) – A Review* oleh Kheem Singh Dahiya (2016). Perbincangan kajian dalam jurnal ini adalah berkenaan tumbuhan yang tersebut. Dapatan kajian ini menunjukkan bunga *Tanner's Cassia* mempunyai unsur perubatan yang berguna dan boleh menyembuhkan pelbagai penyakit. Kajian ini membantu pengkaji membuktikan kelebihan bunga ini dalam kajian semasa.

Rita Nursuhaila Ridzuan (2018), pula telah menjalankan satu kajian yang bertajuk Halia *(Zingiber Officinale Roscoe)* Menurut Perspektif Agama islam dan Sains: Analisa terhadap Manuskrik Melayu Terpilih. Halia sememangnya memiliki unsur perubatan yang luar biasa. Halia digunakan dalam hampr semua jenis perubatan. Halia dikeringkan menjadi halia kering juga mempunyai fungsi yang sama.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Penggunaan halia adalah meluas dalam semua jenis perubatan tidak kira perubatan tradisional masyarakat Tamil mahupun masyarakat Melayu. Kajian ini telah membantu pengkaji untuk menjalankan kajian dalam bahagian perbincangan kajian semasa.

Bawang merupakan satu lagi bahan herba yang memiliki banyak unsur perubatan. Terdapat banyak kajian berkenaan bawang. Antara yang terpilih ialah kajian bertajuk, Assessment of Antifungal Activty of Onion (Allium Cepa L.) Bulb Extracts yang ditulis oleh B.K. Singh, (2017). Dalam kajian ini pengkaji telah jelaskan bahawa kandungan bawang menjadi penawar kepada beberapa penyakit kronik seperti sakit jantung, cancer, diabetic dan sebagainya. Setiap data berkenaan bawang telah membantu pengkaji untuk memperkembangkan perbincangan kajian semasa.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain dari itu, satu lagi kajian yang membicarakan herba ialah Tabiat Pengambilan Ulam-Ulaman di Kalangan Orang Dewasa Pelbagai Etnik di Selangor. Kajian ini dijalankan oleh Nurul Izzah Ahmad (2010), dalam jurnal Sains Kesihatan Malaysia 8 (2) 2010: 27-35. Kajian ini merupakan kajian berkenaan kepentingan pengambilan ulam oleh masyarakat untuk menjaga kesihatan diri. Perbincangan pengkaji dalam kajian semasa ada menyentuh tentang kelebihan pengambilan ulam oleh masyarakat Tamil terutamanya masyarakat Tamil Malaysia.

Kajian seterusnya ialah, kajian berkenaan buah Cermai (நெல்லிக்காய்) yang bertajuk Therapeutic Potential of Phyllanthus Emblica (Amla) : The Ayurvedic

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Wonder. Amla dalam kajian ini merujuk pada nama buah cermai disebut dalam Bahasa Sunskrit. Kajian ini telah dihasilkan oleh Mirunalini, S. (2011) dan diterbitkan dalam Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology ISSN: 2191-0286/2011. Kajian ini membincangkan kelebihan serta unsur-unsur perubatan yang terkandung dalam buah Cermai (நெல்லிக்காய்). Selain dari itu pengkaji juga membincangkan kandungan serta kepenggunaan buah Cermai (நெல்லிக்காய்) dalam mengatasi masalah seperti cirit-birit, jaundis, keradangan dan sebagainya oleh masyarakat umum.

2.2 Kesimpulan

Kajian-kajian ilmiah yang telah dibincangkan dalam bab ini sedikit sebanyak memberi idea-idea yang bernas bagi meneruskan kajian ini, walaupun kajian-kajian terdahulu ini tidaklah 100 peratus sama dengan tajuk kajian ini. Namun demikian kajian terdahulu ini boleh dijadikan sebagai panduan dan rujukan. Setelah menganalisis bidang-bidang yang terdapat dalam peribahasa serta perubatan tradisional melalui tinjauan literatur, didapati semua kajian yang telah dijalankan oleh pengkaji kurang menyentuh tajuk kajian pengkaji secara teperinci.

Pengkaji juga berpendapat bahawa kajian ini perlu diusahakan kerana kajian seumpama ini tidak mendapat perhatian umum dan wujud kelompangan. Penelitian terhadap kajian-kajian terdahulu telah mendedahkan pengkaji menetapkan bidang kajian yang perlu dipilih bagi kajian pengkaji. Oleh yang demikian, pengkaji telah bercadang untuk mengkaji tentang kearifan perubatan tradisional dalam peribahasa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tamil. Maka pengkaji bertanggungjawab untuk menjalankan satu kajian yang lengkap berkenaan tajuk ini untuk mengisi jurang tersebut. Dengan ini secara tidak langsung, kajian pengkaji akan menjadi rujukan yang sangat berguna kepada generasi yang akan datang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 3

METODOLOGI KAJIAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.0 Pendahuluan

Dalam bab ini, pengkaji akan membincangkan dan menerangkan secara terperinci tentang metodologi yang merangkumi reka bentuk kajian, kaedah-kaedah pengumpulan data, teori kajian dan prinsip-prinsip berkaitan dengan kajian yang dijalankan oleh pengkaji. Metodologi didefinisikan sebagai satu sistem yang merangkumi kaedah dan prinsip yang digunakan dalam sesuatu kajian. Metodologi juga akan membincangkan perhubungan antara teori dan penyelidikan. Penganalisisan data kajian pula berbentuk deskriptif kualitatif. Bab ini juga akan membincangkan hubungan teori dalam konteks penyelidikan kualitatif dengan pembentukan kerangka kajian. Kajian yang dijalankan oleh pengkaji adalah untuk mengklasifikasikan unsur-unsur perubatan tradisional yang terkandung dalam peribahasa Tamil. Di samping itu pengkaji juga menghuraikan makna serta maklumat secara

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terperinci berkenaan peribahasa Tamil yang telah dipilih. Rumusannya, proses metodologi adalah satu proses penghuraian fakta-fakta penting yang terkandung dalam sesebuah kajian.

3.1 Reka Bentuk Kajian

Dalam kajian ini, pengkaji akan menggunakan kaedah kualitatif deskriptif fenomenologi iaitu kajian yang melihat pengalaman harian mempengaruhi dan membentuk perlakuan manusia. (Othman Lebar, 2018:102) untuk mengkaji unsur-unsur perubatan tradisional yang terkandung dalam peribahasa Tamil terutamanya dari buku yang berjudul பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti) yang disusun oleh *(Anavarathanayakam Pillai, 1998*) . Kajian ini dijalankan berdasarkan objektif dan persoalan kajian yang telah disebut dalam bab 1. Kaedah yang dipilih merupakan satu usaha untuk memberi penerangan rapi tentang pengetahuan dan pandangan umum berkenaan peribahasa Tamil yang berunsur perubatan tradisional.

Kaedah penyelidikan kualitatif akan memudahkan pengkaji dalam kerja-kerja mencari dan menerangkan fakta bukan berbentuk numerikal. Selain itu, kaedah kualitatif deskriptif ini dapat memberi peluang kepada pengkaji untuk mengumpul data yang berkualiti dan tepat serta memberi peluang membuat analisis dalam kajian berdasarkan sampel yang diperoleh. Dalam usaha pengkaji mengkaji perubatan tradisional dalam peribahasa Tamil, pengkaji menggunakan kaedah penelitian kualitatif, iaitu membuat analisis dalam bentuk deskripsi. Menurut Sidek Mohd. Noah (2002:43) reka bentuk kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

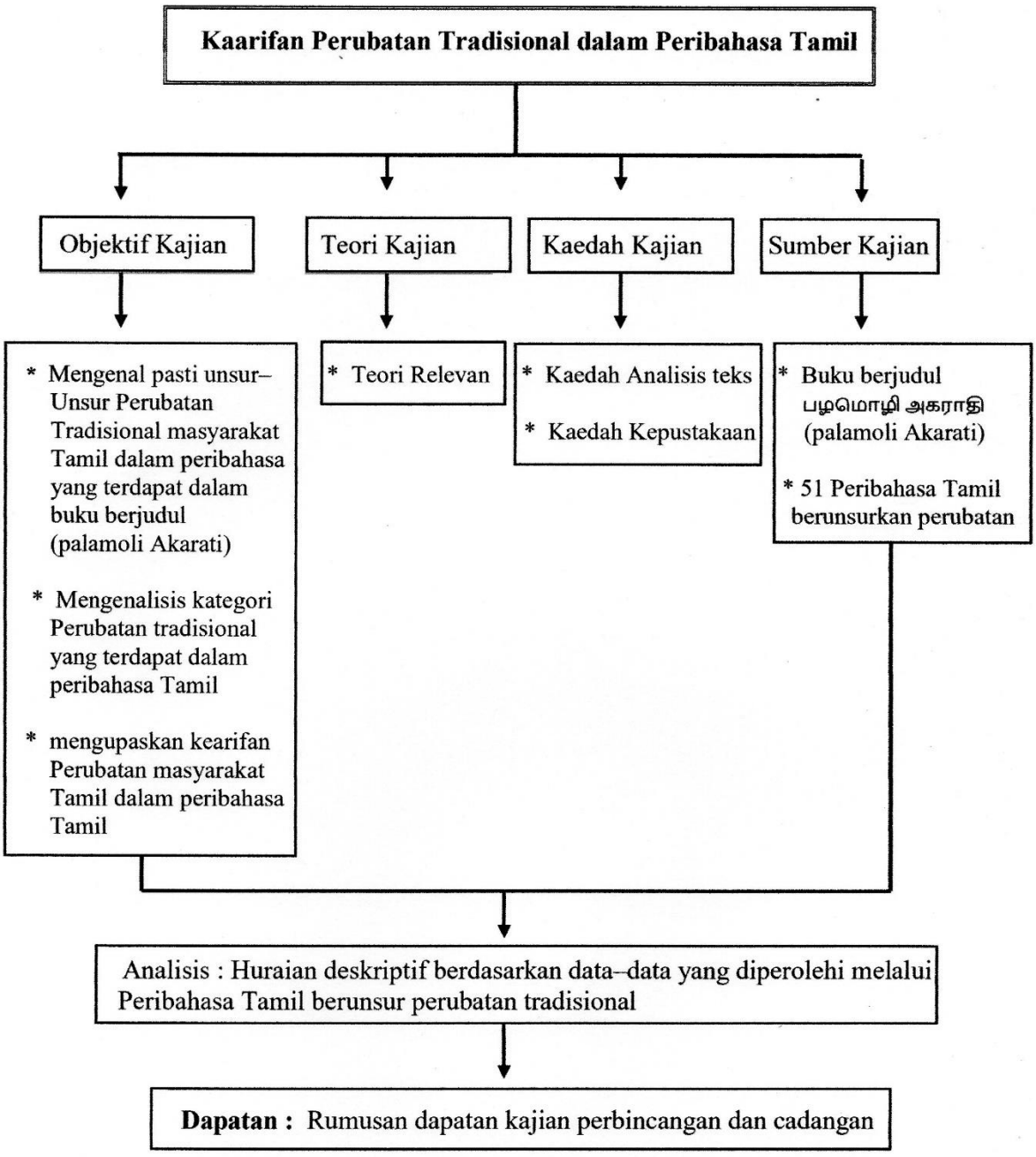
dijalankan untuk memberi penerangan yang sistematik tentang fakta dan ciri-ciri sesuatu populasi atau bidang yang dikaji. Di dapati, matlamat utama reka bentuk kajian adalah untuk memberi penerangan yang padat tentang sesuatu fenomena yang sedang berlaku atau meneroka sesuatu bidang yang belum atau jarang dibuat kajian. Oleh yang demikian pendekatan ini menekankan kepada proses pengumpulan data secara sistematik. Pengkaji juga perlu memastikan bahawa para pembaca dapat memahami perspektif kajian dengan tepat.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.1.1 Kerangka Kajian



Rajah 3.1 . Kerangka Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.2 Kaedah Kajian

Pengkaji telah mengabungkan dua kaedah utama dalam menjalankan kajian ini. iaitu kaedah kajian analisis teks dan kaedah kajian kepustakaan. Kedua-dua kaedah kajian ini akan membantu pengkaji untuk mencapai objektif kajian yang telah dinyatakan dalam Bab 1. Melalui kaedah-kaedah ini pengkaji telah berusaha meneliti dan menggambarkan unsur-unsur perubatan tradisional masyarakat Tamil yang terdapat dalam peribahasa Tamil.

3.2.1 Kaedah Kajian Analisis Teks

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji telah memilih kaedah analisis teks sebagai kaedah kajian utama dalam kajian ini. Hal ini demikian kerana kaedah ini meliputi analisis kandungan bertujuan membuat penelitian yang tepat pada bahan pilihan bagi kajian ini. Bahan kajian utama ialah sebuah buku peribahasa Tamil yang berjudul பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti). Buku ini telah disusun oleh (Anavarathanayakam Pillai, 1998) . Pemilihan buku ini telah mendorong pengkaji untuk menganalisis data menggunakan teori relevan yang dianggap sesuai dengan tajuk kajian semasa.

Oleh sebab kajian ini dijalankan berdasarkan teks yang telahpun dibukukan, maka kajian ini boleh dikatakan sebagai kajian berdasarkan sumber asal iaitu buku berjudul பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti) yang disusun oleh (Anavarathanayakam Pillai,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1998). Pengkaji menjalankan kajian ini berdasarkan objektif dan persoalan kajian. Namun demikian pengkaji juga telah merujuk pelbagai sumber teks iaitu buku-buku, risalah-risalah, majalah-majalah ilmiah serta kajian-kajian lepas yang menyentuh sedikit sebanyak tentang kajian yang berkaitan. Bahan daripada laman web internet juga diguna sebagai rujukan. Usaha pengkaji ini telah membantu dalam mendapat penjelasan dan gambaran menyeluruh tentang objektif serta persoalan yang akan dikaji.

3.2.2 Kaedah Kajian Kepustakaan

Bentuk kaedah seterusnya yang akan digunakan dalam kajian ini ialah kaedah kepustakaan. Kaedah ini digunakan bagi mengumpul data dan maklumat berkaitan bidang kajian secara umum. Pengkaji berpendapat bahawa kaedah kepustakaan ialah satu kaedah yang sesuai bagi menjalankan kajian ini. Hal ini dikatakan demikian kerana segala bahan rujukan, maklumat dan data yang diperlukan boleh diperoleh di kebanyakan perpustakaan tempatan dan luar negara untuk meneruskan kajian ini.

Seterusnya, pengkaji telah berusaha mengumpul maklumat dan data berkenaan kajiannya daripada beberapa perpustakaan bertaraf tinggi di dalam dan luar negara. Antara perpustakaan yang telah dikunjungi dan dirujuk ialah, Perpustakaan Tuanku Bainun Universiti Sultan Idris, Perpustakaan Universiti Malaya, Perpustakaan Za'ba Universiti Malaya, Perpustakaan Universiti Putra Malaysia, Perpustakaan Universiti Kebangsaan Malaysia, Perpustakaan Tun Abdul Razak, Ipoh di Malaysia. Manakala perpustakaan luar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

negara pula ialah Perpustakaan Universiti Madras, Perpustakaan Tamil Universiti, Tanjavur dan Perpustakaan Universiti Annamalai di Tamil Nadu.

Pengkaji juga telah merujuk pelbagai sumber dari perpustakaan iaitu buku-buku, risalah-risalah, majalah-majalah ilmiah, jurnal serta kajian-kajian lepas yang menyentuh tentang kajian yang berkaitan. Usaha pengkaji ini telah membantu dalam mendapat penjelasan dan gambaran menyeluruh tentang objektif dan persoalan yang dikaji.

Namun demikian, bahan rujukan yang diperoleh untuk kajian ini daripada perpustakaan adalah amat kurang kerana tajuk kajian seumpama ini kurang mendapat sambutan daripada pengkaji-pengkaji sebelum ini. Kajian ini menyentuh tentang dua perkara yang berlainan konsep iaitu perubatan tradisional dan peribahasa Tamil. Oleh itu pengkaji bertekad untuk berusaha dengan apa-apa cara sekalipun untuk menyempurnakan kajian ini.

3.3 Bahan Kajian

Pemilihan bahan kajian akan mempengaruhi keseluruhan kajian terutamanya bagi mencapai objektif sesuatu kajian. Kenyataan ini terbukti melalui pandangan Mohd. Majid Konting (2000:186). Dalam kajian ini, peribahasa Tamil yang mengandungi unsur-unsur perubatan tradisional merupakan bahan kajian utama. Walaupun terdapat banyak buku peribahasa Tamil di pasaran namun pengkaji hanya memilih buah buku peribahasa yang berjudul

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti). Buku ini telah disusun oleh (Anavarathanayakam Pillai, 1998). Buku peribahasa ini mengandungi sebanyak 10,760 peribahasa iaitu sepuluh ribu tujuh ratus enam puluh peribahasa. Kesemua peribahasa dalam buku ini membincangkan pelbagai aspek. Namun demikian pengkaji hanya memetik 151 peribahasa yang ada unsur perubatan tradisional sahaja pada peringkat awal bagi tujuan pengumpulan data melalui maklum balas daripada tiga orang pakar atau responden (Rujuk m/s 68 & 69). Borang maklum balas terbahagi kepada dua bahagian utama iaitu, Bahagian A Latarbelakang responden, manakala bahagian B ialah jadual penetapan dan pengesahan peribahasa.

3.3.1 Bahagian A : Latar belakang Responden

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian ini adalah untuk mengumpul data peribadi responden maklum balas. Bahagian A mengandungi biodata berkaitan responden yang dikaji iaitu, nama, bidang pekerjaan, taraf pendidikan, pekerjaan dan negara bermastautin. Segala maklumat peribadi atau biodata responden dikutip dalam bentuk senarai. Responden cuma perlu menulis tentang data yang diminta oleh pengkaji. Bahagian ini akan membantu pengkaji melihat kepakaran responden yang membuat pemilihan peribahasa perubatan dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.3.2 Bahagian B : Jadual Penetapan dan Pengesahan Peribahasa

Bahagian B pula mengandungi 151 peribahasa Tamil yang berunsur perubatan. Peribahasa ini dipilih daripada buku berjudul பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti). Kesemua peribahasa dipilih oleh pengkaji tersebut disusun rapi dalam bentuk jadual dan diberi ruangan untuk memberi komen oleh responden. Responden perlu menandakan tanda betul (√) di ruangan yang tertulis sesuai ataupun tidak sesuai. Instrumen ini dibina untuk memudahkan pengkaji membuat analisis serta memilih peribahasa berunsur perubatan yang sesuai untuk dijadikan bahan kajian.

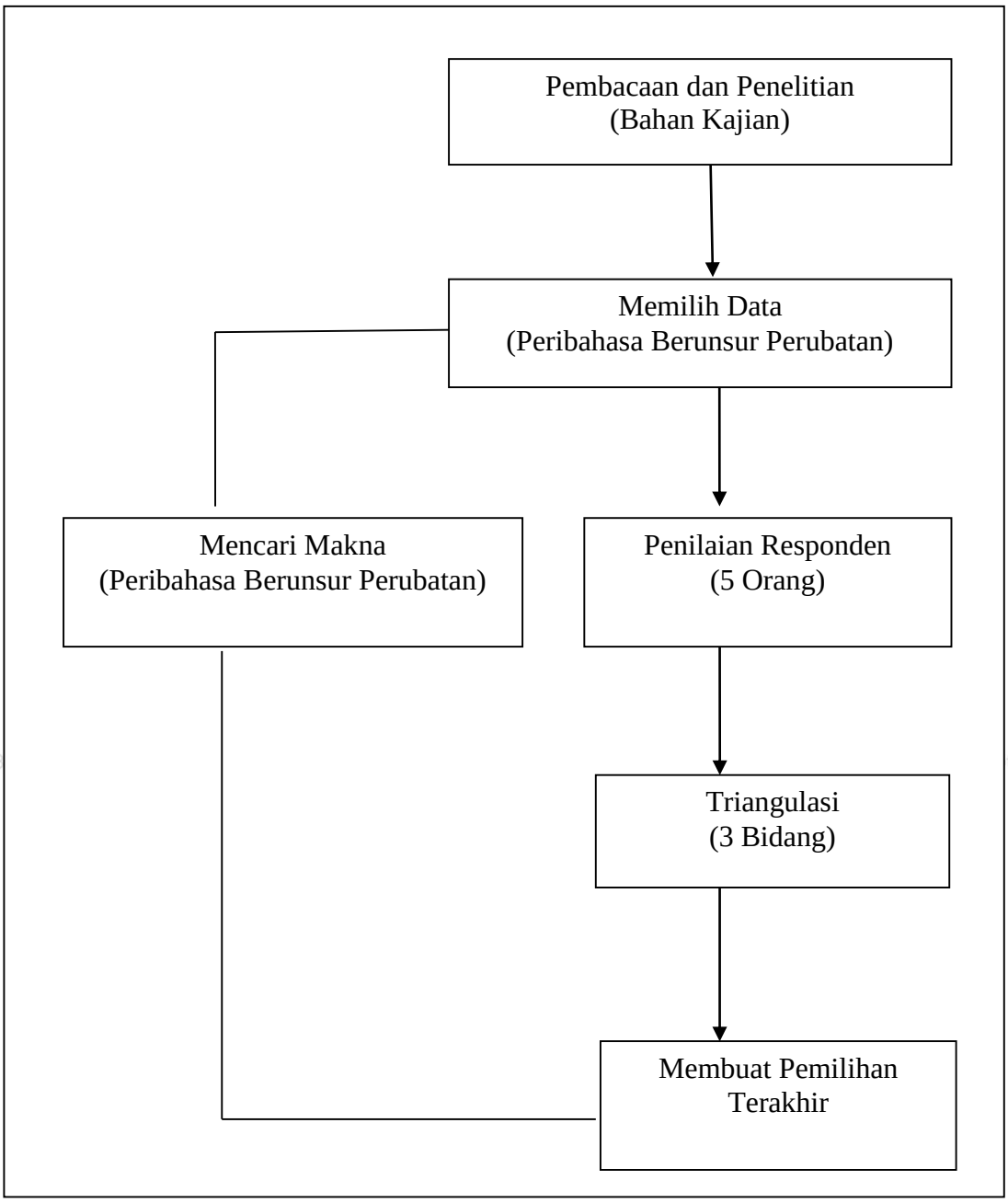
3.4 Kaedah Pengumpulan Data

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian ini menggunakan kaedah pengumpulan data serta kaedah analisis dalam kajian. Ini membantu pengkaji menjalankan kajian secara sistematik dan kualitatif. Oleh yang demikian beberapa langkah telah dibina dan diikuti oleh pengkaji. Antaranya ialah pembacaan dan penelitian bahan kajian, pemilihan data (peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional) yang perlu untuk kajian, mencari makna bahan kajian, menerima pandangan daripada responden melalui borang maklum balas, menyusun dan membuat rumusan. Proses pengumpulan data adalah seperti carta dibawah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Rajah 3.2 . Proses Pengumpulan Data Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.4.1 Pembacaan dan Penelitian Bahan Kajian

Bahan kajian utama pengkaji ialah peribahasa Tamil. Maka pengkaji pada awalnya membaca buku-buku peribahasa Tamil secara menyeluruh bagi memahami isi kandungannya. Kemudian pengkaji memilih salah satu buku peribahasa Tamil yang dianggap sesuai untuk kajian iaitu buku peribahasa yang berjudul பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti). Dalam hal ini pengkaji berusaha untuk meneliti setiap aspek yang terkandung dalam buku peribahasa yang telah dipilih. Cara ini telah membantu pengkaji memahami kandungan dan membantu meneruskan kajian.

3.4.2 Pemilihan Data Kajian- Peribahasa Berunsur Perubatan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Langkah selanjutnya ialah mengenal pasti dan memilih peribahasa-peribahasa yang mengandungi unsur perubatan tradisional. Pengkaji telah memilih peribahasa-peribahasa berunsur perubatan daripada buku peribahasa Tamil yang dijadikan sebagai bahan kajian utama. Pemilihan tersebut dibuat mengikut kerangka kajian yang telah dibentuk. Kajian dan penelitian seterusnya ialah pemilihan peribahasa yang sesuai daripada respondan dari tiga bidang.

Aktiviti pemilihan data kajian melalui maklum balas daripada beberapa pihak merupakan satu alat yang penting bagi seseorang pengkaji. Hal ini dikatakan demikian kerana kualiti kandungan maklumbalas akan menentukan nilai penyelidikan pengkaji secara menyeluruh. Segala data yang diperolehi adalah pandangan dan idea yang bernas serta

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kukuh daripada pihak tertentu yang arif tentang tajuk kajian pengkaji. Proses pengumpulan data maklum balas akan menentukan kualiti penyelidikan keseluruhan. Sekiranya pihak yang memberi maklum balas kurang tepat maka ini akan menjejaskan hasil atau dapatan sesebuah kajian. Oleh yang demikian pengkaji telah memilih beberapa pakar dari tiga bidang utama yang berlatarbelakangkan pendidikan Tamil. Borang maklumbalas ini mengandungi peribahasa berunsur perubatan yang disusun secara teratur untuk dikomen oleh responden. Responden diminta memilih item yang sesuai atau tidak sesuai dengan cara menanda (√) untuk kajian pengkaji berdasarkan skala Thurstone seperti dalam jadual 3.1 :

Jadual 3.1 .

Format maklum balas

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Skala Thurstone

Bil	Item	Sesuai	Tidak Sesuai
01	குடலைக் கழுவி உடலைப் பேண் Kuṭalaik kaḻuvi uṭalaip pēṇ	√	
02	விருந்தும் மருந்தும் மூன்றே வேளை Viruntum maruntum mūṉṟē vēḷai		√

(Sumber : Kaedah Penyelidikan 2014:306)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji telah memilih peribahasa berunsur perubatan tradisional daripada buku peribahasa yang berjudul பழமொழி அகராதி (Pa̲lamo̲li Akarāti). Peribahasa yang telah dipilih disenaraikan dalam bentuk bahan maklum balas dan diserahkan kepada lima orang responden daripada tiga bidang yang telah ditetapkan oleh pengkaji untuk mendapatkan khidmat nasihat. Mereka terdiri daripada dua orang doktor perubatan Moden, dua orang doktor perubatan tradisional dan seorang pakar pendidik. Pengkaji meminta kelima-lima pihak tersebut supaya memilih dan menetapkan peribahasa yang ada unsur perubatan dengan menggunakan borang maklumbalas. Di sini pengkaji dapat melakukan kaedah triangulasi untuk meningkatkan kebolehpercayaan data kajian.

Didapati doktor perubatan moden iaitu Dr. Selvan Nallayan. MBBS (MAHE, MANIPAL), MS (UKM) Consultant General Surgeon Pantai Hospital Ipoh, telah meneliti dokumen maklumbalas yang mengandungi peribahasa berunsur perubatan. Setelah meneliti senarai peribahasa, beliau telah memilih sebanyak 63 peribahasa berunsur perubatan. Seorang lagi Doktor perubatan moden iaitu Dr. E. G. Palaniyappan PSK. KMN.AMN. MBBS (Mysore) MPH (Malaya) pula telah meneliti dan memilih sebanyak 76 peribahasa berunsur perubatan yang sesuai untuk kajian pengkaji.

Seterusnya pengkaji telah merujuk seorang doktor perubatan tradisional untuk mendapatkan pengesahan pemilihan peribahasa untuk kajian. Pakar tersebut ialah KAPT. (B) Dr. Govindaraju, AMP. J.P Homeo Ayurveda Siddha (Madurai). Beliau telah memilih 78 peribahasa berunsur perubatan. Dalam keadaan ini, pengkaji telah merujuk seorang lagi doctor perubatan tradisional dan pengamal pemakanan tradisional yang ada hubung kait dengan peribahasa dan perubatan tradisional. Beliau bernama Dr. G. Meera BNYS ALMAA SIDDHA CARE CLINIC di Krishnagiri Chennai, Tamil Nadu. Beliau pula telah memilih

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

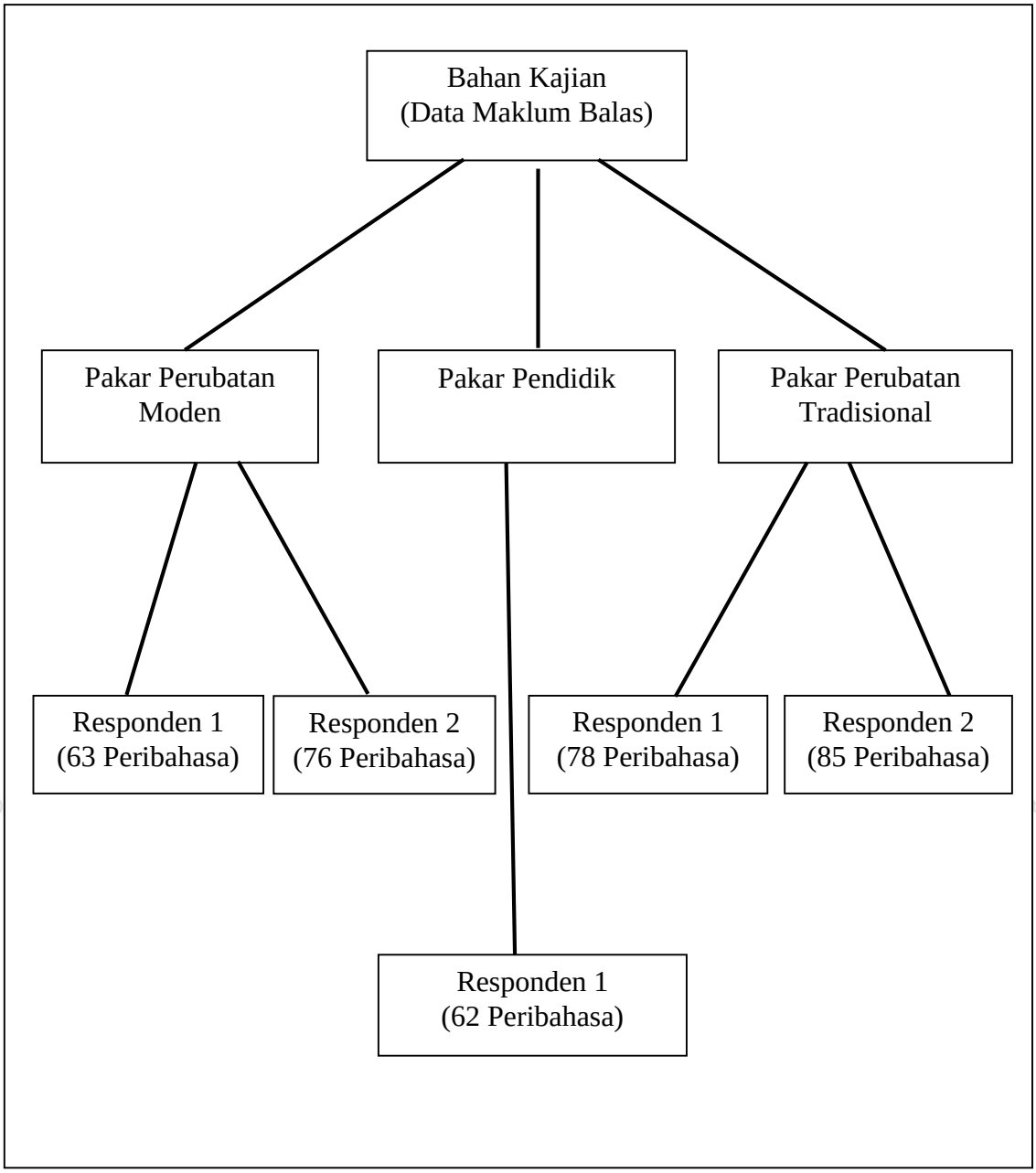
85 peribahasa. Di samping itu, beliau juga menerangkan maksud peribahasa yang dipilih bagi tujuan kajian secara lisan.

Akhir sekali pengkaji telah merujuk seorang pakar perunding dari bidang pendidikan iaitu Dr. G. Sivapalan daripada Jabatan Pengkajian India, Universiti Malaya. Dr.G. Sivapalan telah memilih 62 peribahasa perubatan sekaligus melakukan proses triangulasi berkenaan pemilihan peribahasa untuk kajian (Rajah 3.2). Selepas berbincang dengan Dr. G. Sivapalan pengkaji telah membuat keputusan untuk menetapkan 50 peribahasa berunsur perubatan Tamil yang disyorkan oleh ketiga-tiga pihak tadi untuk tujuan kajian. Maka daripada justifikasi ini pengkaji akan membuktikan bahawa peribahasa Tamil berunsur perubatan akan memberi manfaat kepada masyarakat Tamil terutamanya yang tinggal di negara Malaysia. Ringkasan proses triangulasi adalah seperti dalam rajah 3.3 :

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Rajah 3.3 .

Proses Triangulasi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.4.3 Mencari Makna Bahan Kajian.

Seterusnya pengkaji akan menyusun semua bahan kajian yang telah dipilih iaitu peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional. Pengkaji kemudiannya mencari dan meneliti maksud tersurat dan tersirat yang terselit dalam peribahasa tersebut. Kerja-kerja meneliti makna sebenar telah mendorong pengkaji membuat rujukan pelbagai bahan sumber utama dan sampingan. Dalam mendapatkan makna sebenar peribahasa berunsur perubatan pengkaji telah menjalani satu proses yang dinamakan sebagai temu bual tidak berstruktur kepada responden yang telah dipilih terlebih dahulu oleh pengkaji. Melalui temu bual tidak berstruktur ini pengkaji berupaya mendapatkan makna peribahasa perubatan yang dianggap rumit sebelum ini. Melalui cara ini pengkaji mendapat satu penjelasan yang kukuh untuk meneruskan kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.4.4 Menyusun dan Mengkatogerikan Bahan Kajian.

Pengkaji kemudiannya menyusun dan mengkatogerikan peribahasa yang telah dipilih berdasarkan subtopik mengikut kepentingan kandungan peribahasa. Pembahagian subtopik dilakukan supaya dapat memudahkan kerja-kerja perincian yang lebih jelas dan membantu kajian ini menjadi lebih berfokus dan spesifik pada tajuk pilihan pengkaji. Format penyusunan dan pembahagian peribahasa dibuat dalam bentuk jadual dalam bab 4. Jadual tersebut adalah seperti berikut.

Jadual 3.2 .

Pembahagian Peribahasa mengikut komponen

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bil	Peribahasa Perubatan Tradisional	Kandungan (உட்கூறு Uṭkūṟu)
01	சாப்பிடும் போது தண்ணீரைத் தடை செய் Cāppiṭum pōtu taṇṇīrait taṭai cey Elakkan air semasa makan	Disiplin pemakanan (nasihat)
02	உடற்பயிற்சி உடம்புக்கான கவசம் Uṭaṟpayiṟci uṭampukkāṉa kavacam Senaman adalah Perisai untuk badan	Jaminan kesihatan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.4.5 Senarai Peribahasa Kajian Keseluruhan

Berikut adalah senarai peribahasa yang telah ditetapkan bagi kajian ini oleh pengkaji daripada buku berjudul பழமொழி அகராதி (Paḻamoḻi Akarāti).

1. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு
   Aḷavukku miñciṉāl amirtamum nañcu

2. சுட்ட எண்ணெயைத் தொடாதே, வருத்த பருப்பை விடாதே
   Cuṭṭa eṇṇeyait toṭātē, varutta paruppai viṭātē

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3. நோயைக் கட்ட வாயைக் கட்டு

   Nōyaik kaṭṭa vāyaik kaṭṭu

4. நொறுக்குணவு பெருக்கேல்

   Noṟukkuṇavu perukkēl

5. ஐம்புலன் அடக்கினால் அகிலமும் அடங்கும்

   Aimpulaṉ aṭakkiṉāl akilamum aṭaṅkum

6. அன்னம் அடங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும்

   Aṉṉam aṭaṅkiṉāl añcum oṭuṅkum

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

7. அவசரச் சோறு ஆபத்து

   Avacarac cōṟu āpattu

8. நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது

   Noṟuṅkat tiṉṟāl nūṟu vayatu

9. சாப்பிடும் போது தண்ணீரைத் தடை செய்

   Cāppiṭum pōtu taṇṇīrait taṭai cey

10. விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள்

    Viruntum maruntum mūṉṟu nāḷ

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

11. மருந்தே யாயினும் விருந்தோடு உண்

Maruntē yāyiṉum viruntōṭu uṇ

12. உடற்பயிற்சி உடம்புக்கான கவசம்

Uṭaṟpayiṟci uṭampukkāṉa kavacam

13. காலந் தாழ்த்தி மருந்து உண்டால், காலம் காலமாய் அவதி உண்டு

Kālan tāḻtti maruntu uṇṭāl, kālam kālamāy avati uṇṭu

14. காட்டுல புலியும் வீட்டுல புளியும் ஆளைக் கொல்லும்

Kāṭṭula puliyum vīṭṭula puḷiyum āḷaik kollum.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

15. காலை இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு மாலை கடுக்காய்

Kālai iñci kaṭumpakal cukku mālai kaṭukkāy

16. மலம் தங்கினால் நலம் போச்சி, மலம் போனால் பலம் போச்சி

Malam taṅkiṉāl nalam pōcci, malam pōṉāl palam pōcci

17. ஆயிரம் வேரைக் கொணர்ந்தவன் அரை வைத்தியன்

Āyiram vēraik Koṇarntavaṉ arai vaittiyaṉ

18. வைத்தியனிடம் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு

Vaittiyaṉiṭam koṭuppatai vāṇiyaṉukkuk koṭu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

19. மாதாவுக்கு சுகமிருந்தால் கர்பத்திற்கும் சுகமுண்டு

Mātāvukku cukamiruntāl karpattiṟkum cukamuṇṭu

20. ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டா

Āvārai pūttirukka cāvāraik kaṇṭatuṇṭā

21. சுக்கிற்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை, சுப்ரமணியனுக்கு மிஞ்சிய கடவுளும் இல்லை

Cukkiṟku miñciya maruntum illai, cupramaṇiyaṉukku miñciya kaṭavuḷum illai.

22. சுக்கு அறியாத கஷாயம் உண்டா

Cukku aṟiyāta kaṣāyam uṇṭā

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

23. காய்ச்சலுக்கு சுக்குக் காப்பிக் குடி

kāyccalukku cukkuk kāppik kuṭi

24. வேலம் பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும், ஆலம் பட்டை மேகத்தைப் போக்கும்

Vēlam paṭṭai pittattaip pōkkum, ālam paṭṭai mēkattaip pōkkum

25. ஆலுக்குப் பல் இருகும், வேலுக்குப் பல் அழகு பெறும்

Ālukkup pal irukum, vēlukkup pal aḻaku peṟum

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

26. ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி : நாலும்இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி

Ālum vēlum pallukkuṟuti: Nālum iraṇṭum collukkuṟuti

27. ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்,

அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்

சோற்று நீர் இரண்டும் போக்கும்

Āṟṟu nīr vātam pōkkum,

aruvi nīr pittam pōkkum,

cōṟṟu nīr iraṇṭum pōkkum.

28. பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்

Pattu miḷaku iruntāl pakaivaṉ vīṭṭilum uṇṇalām.

29. நான்கு மிளகும் ஒரு வெத்திலையும் இருந்தால் பகைவன் வீட்டில் கூட உணவருந்தலாம்

Nāṉku miḷakum oru vettilaiyum iruntāl pakaivaṉ vīṭṭil kūṭa uṇavaruntalām

30. விசத்தைக் குடித்தவன் மிளகு நீர் குடிக்க வேண்டும்

Vicattaik kuṭittavaṉ miḷaku nīr kuṭikka vēṇṭum

31. கண்ணுக்கு தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி

Kaṇṇukku teḷivu poṉṉāṅkaṇṇi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

32. பொன்னாங் கண்ணிக்கு புளியிட்டு ஆக்கினால் உண்ணா பொண்ணும் உலக்கு உண்ணும்

Poṉṉāṅ kaṇṇikku puḷiyiṭṭu ākkiṉāl uṇṇā poṇṇum ulakku uṇṇum

33. மாதா ஊட்டாத சோறு மாங்காய் ஊட்டும்

Mātā ūṭṭāta cōṟu māṅkāy ūṭṭum

34. வெந்து கெட்டது முருங்கை வேகாமல் கெட்டது அகத்தி

Ventu keṭṭatu muruṅkai vēkāmal keṭṭatu akatti

35. குடல் புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை

Kuṭal puṇ nalam peṟa akattikkīrai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

36. இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக் கொடு ; கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு

Iḷaittavaṉukku eḷḷaik koṭu; koḷuttavaṉukku koḷḷaik koṭu

37. சீரகம் இல்லா உணவும் சிறு குழந்தை இல்லா வீடும் சிறக்காது

Cīrakam illā uṇavum ciṟu kuḻantai illā vi'iṭum ciṟakkātu

38. வெங்காயம் உண்போருக்குத் தன் காயம்;பழுதில்லை ;

தன் காயம் காக்க வெங்காயம் வேண்டும்

Veṅkāyam uṇpōrukkut taṉ kāyam;paḻutillai; taṉ kāyam kākka veṅkāyam vēṇṭum

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

39. வெட்டி வேரில் விசிறியும் விலாமிச்சை வேரில் தட்டியும் பண்ணு

Veṭṭi vēril viciṟiyum vilāmiccai vēril taṭṭiyum paṇṇu

40. ஒரு போது உண்பான் யோகி, இரு போது உண்பான் போகி,

முப்போது உண்பான் துரோகி

Oru pōtu uṇpāṉ yōki, iru pōtu uṇpāṉ pōki, muppōtu uṇpāṉ turōki

41. பசியோடு அமர்ந்து பசியோடு எழு

Paciyōṭu amarntu paciyōṭu eḻu

42. கடுஞ்சளிக்கு சாப்பாடு மருந்து காய்ச்சளுக்கு பட்டினி மருந்து

Kaṭuñcaḷikku cāppāṭu maruntu, kāyccaḷukku paṭṭiṉi maruntu

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

43. இருப்பவன் இரும்பைத் திண்பான், போறவன் பொன்னைத் திண்பான்

Iruppavaṉ irumpait tiṇpāṉ, pōṟavaṉ poṉṉait tiṇpāṉ

44. நெல்லிக்கா தின்னாக் கொல்ல காலன் வரமாட்டான்

Nellikkā tiṉṉāk kolla kālaṉ varamāṭṭāṉ

45. மேகம் முற்றினால் வெள்ளை

வெள்ளை முற்றினால் வெட்டை

வெட்டை முற்றினால் கட்டை

Mēkam muṟṟiṉāl veḷḷai,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

veḷḷai mu̲rri̲ṉāl veṭṭai,

veṭṭai mu̲rri̲ṉāl kaṭṭai

46. கணைக்குக் குளத்துக் கிடா கொடு

Kaṇaikkuk kuḷattuk kiṭā koṭu

47. கணைக்கு வரி மாக்கான அறுத்துக் கறி வச்சுக் கொடு (பச்சை தவளை)

Kaṇaikku vari mākkā̲ṉa a̲ṟuttuk ka̲ṟi vaccuk koṭu (paccai tavaḷai)

48. மிகுந்த மனக்கவலை இருந்தால் மருந்துக்குப் பலன் இல்லை

Mikunta ma̲ṉakkavalai iruntāl maruntukkup pala̲ṉ illai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

49. உடல் நிலை உள்ள நிலை அறிந்து மருந்து உண்

Uṭal nilai uḷḷa nilai a̲ṟintu maruntu uṇ

50. துக்கத்தைச் சொல்லி ஆற்ற வேண்டும்: கட்டியைக் கீறி ஆற்ற வேண்டும்

Tukkattaic colli ā̲rra vēṇṭum: Kaṭṭiyaik kī̲ri ā̲rra vēṇṭum.

51. நெருப்பு சுட்ட காயத்திலே தேளும் கொட்டினார் போன்று

Neruppu cuṭṭa kāyattilē tēḷum koṭṭi̲ṉār pō̲ṉru

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.4.6 Membuat Rumusan.

Langkah terakhir pengkaji adalah dengan membuat rumusan menyeluruh berdasarkan data-data yang diperoleh daripada pelbagai sumber. Pengkaji akan memberi penerangan ringkas tentang apa-apa yang telah dibincang dan dinyatakan tentang peribahasa perubatan dalam setiap bab dalam kajian ini. Proses ini agak penting untuk pengkaji memudahkan pemahaman para pembaca.

3.5 Teori Kajian

Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:1659) mentakrifkan teori sebagai "pendapat yang dikemukakan untuk menerangkan sesuatu perkara dan lain-lain, prinsip-prinsip am atau asas-asas kasar yang menjadi dasar pembentukan sesuatu pengetahuan dan asas atau dasar". Namun sesuatu teori itu akan berubah dari masa ke masa bergantung pada dapatan-dapatan daripada kajian yang baru.

Menurut F.M Kerlinger (Rakhmat, 2004:6) pula, teori merupakan himpunan konstruk (konsep), definisi, dan preposisi yang mengemukakan pandangan secara sistematis tentang sesuatu gejala dengan menjabarkan relasi antara variable, demi untuk menjelaskan dan meramalkan gejala tersebut. Lain daripada itu, penggunaan teori penting dalam menelaah sesuatu masalah mahupun fenomena yang terjadi sehingga kejadian itu dapat diterangkan secara sistematik. Mengikut pandangan David Forgacs (1988:269) pula teori menyatakan bahawa, teori ada hubungan dengan sesuatu pendapat yang diklasifikasikan tidak mempunyai bukti yang kukuh. Di samping itu, sesuatu teori dikatakan akan berubah-

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ubah dari semasa ke semasa mengikut dapatan-dapatan dan bukti-bukti yang terbaru dari pelbagai bahan.

Mana Sikana (2012:78) pula menyatakan bahawa teori ialah satu gagasan tentang definisi, konsep, prinsip, kriteria dan saranan yang menjelaskan tentang sesuatu objek. Didapati sesuatu teori yang baik akan menjelaskan tentang sesuatu fenomena dengan tepat dan padat. Dengan kata lain, teori memuat konsep, definisi dan proposisi.

Menurut Sohaimi Abdul Aziz, (2014)

> "Teori itu bukan sahaja terletak kepada memberi sesuatu penjelasan yang sistematik tetapi lebih daripada itu".

> "Teori merupakan satu penjelasan secara saintifik tentang sesuatu fenomena".
>
> (Sohaimi Abdul Aziz, 2014:xvii)

Dengan kata lain, teori yang baik akan dapat memberi penjelasan tentang sesuatu keadaan atau fenomena. Teori akan mengisi jurang literatur yang dikenal pasti sama ada untuk mendalami sesuatu fakta yang telah diketahui umum atau menjelaskan perkara-perkara yang masih kabur maknanya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sepertimana dijelaskan oleh Jonathan Culler (2000), tujuan teori ialah membuat penjelasan, meramalkan dan membuat generalisasi terhadap sesuatu fenomena hasil pemerhatian atau penelitian yang dilakukan. Teori mempunyai fungsi memberi penjelasan terhadap sesuatu fenomena:

> *The main effect of theory is the disputing of 'common sense'*
>
> *common sense views about meaning, writing, literature, experience*
>
> (Jonathan Culler, 2000:4)

Teori boleh dilihat dalam semua bidang seperti bidang sastera, sains, matematik, politik, pertanian, pembangunan dan sebagainya. Terdapat beberapa jenis teori yang kerap didengar atau dibaca. Antaranya ialah teori moral, teori komunikasi, teori feminisme, teori relevan, teori sosiologi, teori perbandingan, teori pengkaedahan, teori *kalaviyal dan karpiyal* dan lain-lain lagi. Maka dalam kajian ini, pengkaji telah memilih teori relevan dengan harapan dapat memberi penjelasan yang utuh tentang unsur-unsur perubatan melalui peribahasa Tamil. Oleh yang demikian pengkaji akan menerangkan *teori relevan* yang digunakan dalam kajian ini secara lebih terperinci.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.6 Teori Relevan

Teori relevan merupakan satu teori yang diperkenalkan oleh Sperber dan Wilson pada tahun 1986. Teori ini telah diperkemaskan pada tahun 1995. Teori relevans mencakupi fakta tentang pembentukan dan pemilihan konteks serta prinsip relevan. Teori relevan juga menekankan beberapa aspek utama iaitu aspek perbualan secara lisan, kesan poetik, dimensi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

penggunaan bahasa dari segi deskriptif dan interpretif, metafora, ujaran, ironi dan juga pertuturan. Secara ringkasnya, teori relevans lebih menekankan bentuk komunikasi yang dapat difahami antara penutur dan pendengar.

Matlamat teori ini adalah untuk menjelaskan ciri proses mental yang terlibat dalam penginterprestasian ujaran atau pun maklumat. Menurut Ainon Mohd (2005) pengertian relevan adalah kaitan dan hubungan erat dengan pokok masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, teori relevan juga digunakan dalam usaha memproses ujaran supaya pendengar mencapai interprestasi yang relevans secara optimum dan mencukupi.

Jika dilihat dari sudut lain, Sperber & Wilson, (2002:608) berpendapat bahawa teori relevans yang optimum akan memproses sebarang rangsangan luar atau representasi dalaman yang menjadi input kepada proses kognitif yang mungkin relevan pada seorang individu pada suatu masa yang tertentu. Sementara itu, sesuatu input yang relevans secara maksimum akan dikaitkan dengan maklumat latar belakang seseorang individu.

Selain itu, pengkaji seharusnya dapat menjamin apa-apa diperbincangkan adalah benar-benar relevan serta sesuai untuk dijadikan bahan rujukan oleh para pembaca. Dengan kata lain, pengkaji dapat memastikan perkara yang dibincangkan itu mempunyai ciri-ciri relevan yang optimal. Relevan optimal pula bermaksud setiap ujaran pengkaji mempunyai kesan-kesan konteks yang maksimum yang dapat dirumuskan dalam masa yang singkat, Deirdre Wilson & Dan Sperber (1986:256). Maka konteks haruslah seimbang dengan masa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

memproses bagi menghasilkan kandungan maklumat yang diharapkan oleh pembaca. Pengkaji bertanggungjawab dalam menjamin maklumat yang disampaikan itu benar-benar relevan dan sesuai kepada pendengar atau pembaca.

3.7 Gagasan Utama

Gagasan utama ialah elemen-elemen yang penting dalam perbincangan sesuatu kajian yang membantu memudahkan pengkaji menyampaikan maklumat yang tepat dan jitu maka teori relevan menetapkan tiga gagasan utama iaitu konteks, kesan konteks dan kos memproses. Di sini perbincangan akan merangkumi sifat ketiga-tiga gagasan utama berdasarkan peribahasa yang telah dipilih oleh pengkaji.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.7.1 Konteks

Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:818) mentakrifkan konteks sebagai, ayat yang menentukan atau menunjukkan erti perkataan (ungkapan) yang terkandung di dalamnya. Manakala, Sperber dan Wilson pula berpendapat bahawa, Konteks juga dapat melibatkan masa depan, hipotesis saintifik atau kepercayaan keagamaan, andaian am tentang budaya dan kepercayaan terhadap pemikiran si penutur. Kesemuanya memainkan peranan dalam interpretasi kandungan yang merangkumi skop dan bahan sesuatu kajian *(Sperber dan Wilson; 1986:15).* Sebagai contohnya peribahasa சுத்தம் சுகம் தரும் (Cuttam cukam tarum) membawa maksud kebersihan diri akan menjamin kesihatan individu. Melalui kajian ini

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pengkaji ingin menghujah maklumat peribahasa Tamil yang berunsur perubatan sebagai konteks asas kajian.

3.7.2 Kesan Konteks

Manakala kesan konteks ialah perkara yang penting bagi menghuraikan proses pemahaman sesuatu ujaran. Ujaran yang dianggap lebih relevan jika mempunyai lebih banyak kesan konteks. Kesan konteks merupakan andaian awal yang ada pada pendengar. Kesan konteks boleh dilihat melalui pandangan para pembaca dan pendengar tentang peribahasa berunsur perubatan. Hal ini dapat dikesan semasa si pendengar dan pembaca berusaha mempraktikkan unsur perubatan yang dibincangkan melalui peribahasa Tamil dalam hidup seharian mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.7.3 Kos Memproses

Kos memproses pula ialah usaha si pendengar dalam memproses maklumat atau makna ujaran. Dalam kajian ini pengkaji akan memberi makna bagi setiap peribahasa yang dijadikan sebagai bahan kajian atau lebih tepat lagi konteks. Apabila makna ujaran dapat difahami dengan mudah oleh si pendengar atau pembaca, maka kos memproses maklumat bagi ujaran tersebut dianggap rendah. Jika ujaran yang dihasilkan oleh pengkaji dipenuhi dengan soalan-soalan relevan, ia akan meningkatkan lagi kos memproses sesuatu ujaran. Maksudnya pengkaji perlu menerangkan makna setiap ujaran dengan lebih jelas dan mendalam. Kos memproses merupakan sesuatu yang penting bagi memastikan ujaran dapat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

difahami dengan mudah oleh pendengar. Contoh peribahasa yang sesuai untuk menerangkan kos memproses ialah மூன்று வேளை உள்ளே மூன்று வேளை வெளியே (Mūṉṟu vēḷai uḷḷē mūṉṟu vēḷai veḷiyē) membawa maksud seseorang individu mengamalkan pemakanan tiga kali sehari, maka individu tersebut perlu mengamalkan proses perkumuhan tiga kali sehari supaya dapat hidup sihat.

3.8 Sub Gagasan

Sub gagasan (buah fikiran) pula ialah elemen-elemen yang dicipta bagi membantu ketiga-tiga gagasan utama. Antara sub gagasan ialah pengayaan, pemilihan rujukan dan penyahtaksaan maklumat bagi penginterprestasian makna. Dalam bahagian ini perbincangan akan dibuat berdasarkan ketiga-tiga sub gagasan ini.

3.8.1 Pengayaan

Proses pengayaan merupakan satu proses yang boleh membantu si pembaca mempelajari sesuatu dengan lebih baik lagi. Dalam kajian ini proses pengayaan akan membantu para pembaca untuk mengetahui dan memahami tentang unsur perubatan yang terkandung dalam peribahasa Tamil, yakni membantu mengubati secara tradisional. Sebagai contohnya, Peribahasa "வைத்தியன் மருந்தாகிலும் கை மருந்தே நலம்". (Vaittiyaṉ maruntākilum kai maruntē nalam, 1998:418) membawa maksud, perubatan tradisional adalah lebih baik daripada perubatan moden.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.8.2 Pemilihan Rujukan

Proses pemilihan rujukan ialah sesuatu yang penting dalam menjalankan penyelidikan kepada seorang pengkaji mahupun para pembaca. Pengkaji akan merujuk pelbagai sumber untuk memberi fakta dan bukti yang kukuh berkenaan kajian. Usaha ini akan membantu pengkaji menghasilkan satu kajian yang sempurna. Manakala si pembaca pula boleh menjadikan kajian ini sebagai sumber rujukan pada masa akan datang. Kajian peribahasa Tamil berunsur perubatan juga telah menjalani proses pemilihan rujukan secara menyeluruh oleh pengkaji. Iaitu pengkaji mencari dan meneliti kesemua bahan rujukan yang diperolehi daripada perpustakaan dalam dan luar negara. Pengkaji telah meneria khidmat nasihat daripada beberapa pakar semasa memilih dan menetapkan pemilihan rujukan kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.8.3 Penginterprestasian Makna

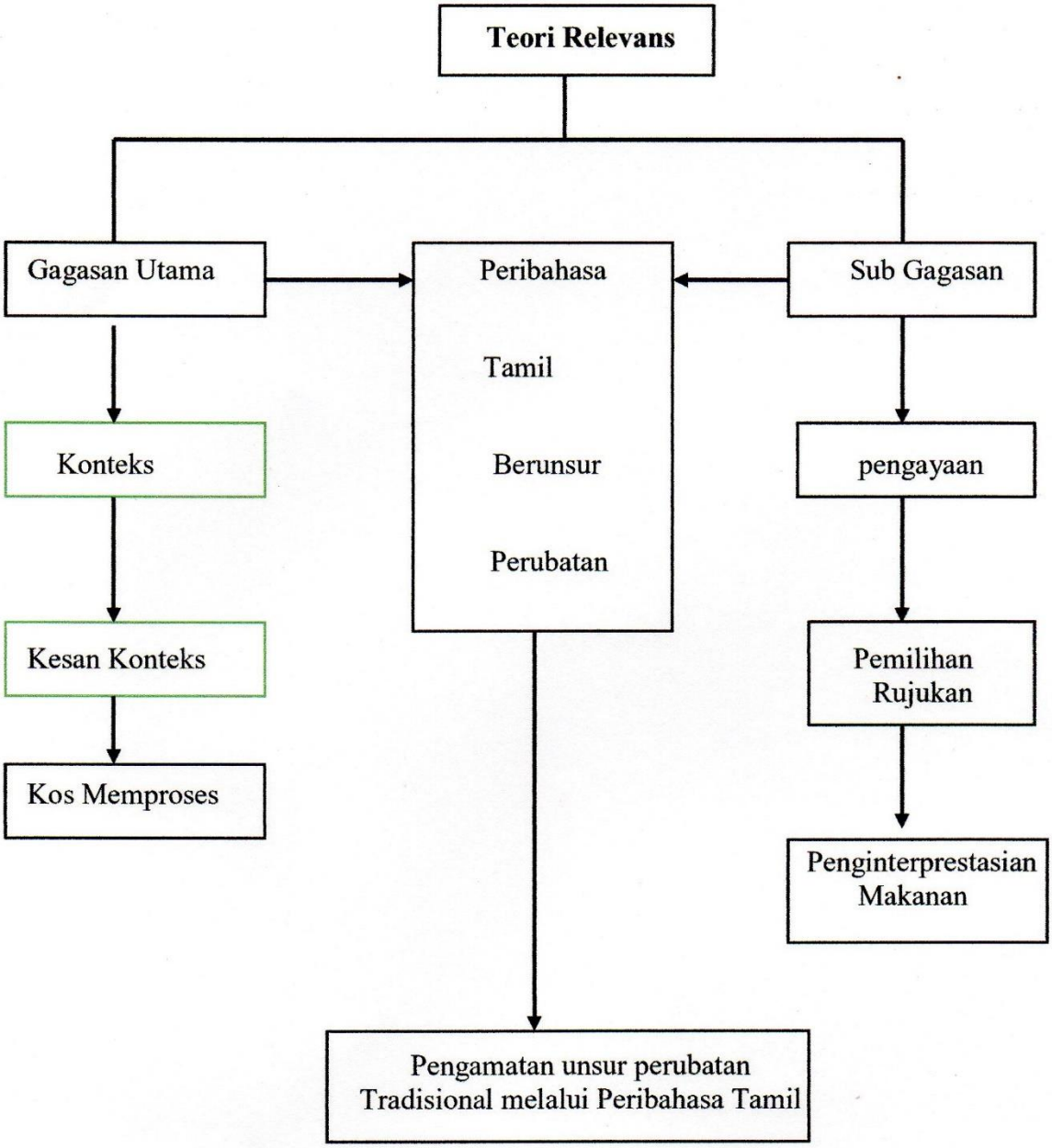
Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:584), penginterprestasian makna ialah pentafsiran sesuatu fakta. Dalam kajian ini bahan utama ialah peribahasa Tamil berunsur perubatan. Tidak semua orang boleh memahami erti sebenar peribahasa Tamil dalam kajian ini. Maka pengkaji perlu menginterprestasikan makna peribahasa yang tersirat dan tersurat supaya para pembaca dapat memahami dan menghayati apabila membaca kajian ini. Oleh yang demikian proses penginterprestasian makna memainkan peranan penting dalam penyelidikan ini. Salah satu daripada peribahasa yang dipilih oleh pengkaji membawa maksud tersirat di mana para pembaca tidak dapat memahaminya dalam sekali membaca. Malah boleh memahami selepas meneliti penginterprestasian makna oleh pengkaji. Peribahasa tersebut adalah seperti berikut: மேகம் முற்றினால் வெள்ளை, வெள்ளை

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

முற்றினால் வெட்டை, வெட்டை முற்றினால் கட்டை (Mēkam murriṉāl veḷḷai, veḷḷai murriṉāl veṭṭai, veṭṭai murriṉāl kaṭṭai) membawa maksud tersirat iaitu badan wanita yang menjadi panas akan menyebabkan penyakit kurang sel darah putih, jika tidak mengubatinya ia mungkin akan memudaratkan nyawa si wanita.

3.9 Kerangka Teori



Rajah 3.4 . Kerangka Teori

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.10 Kesimpulan

Pelbagai pendekatan dan kaedah digunakan untuk mendapatkan maklumat yang sesuai dan jelas berdasarkan tajuk kajian yang telah dipilih oleh pengkaji. Antara kaedah kajian yang telah digunakan toleh pengkaji ialah kaedah kajian teks, kaedah kepustakaan dan kaedah kajian lapangan yang berlandaskan kaedah kualitatif deskriptif. Kesempurnaan sesuatu kajian adalah berkait rapat dengan ketepatan kaedah kajian yang bersistematik.

Secara kesimpulannya, kajian yang dijalankan ini secara tidak langsung dapat memberi sedikit ruang dan gambaran secara khusus di samping membantu pengkaji memperoleh hasil kajian yang lebih mantap dan berkualiti. Dengan kaedah ini pengkaji juga dapat meninjau dua perkara utama dalam kajian ini. Yang pertama berkenaan peribahasa Tamil manakala yang kedua pula ialah unsur-unsur perubatan masyarakat Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 4

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.0 Pendahuluan

Bab ini akan membincangkan dapatan kajian yang dijalankan oleh pengkaji. Pengkaji akan mengupaskan kearifan pengetahuan perubatan yang telah dikesan melalui peribahasa Tamil yang telah dipilih secara terperinci. Elemen-elemen perbincangan peribahasa Tamil adalah dari segi makna peribahasa, kekerapan penggunaan peribahasa dalam kehidupan harian masyarakat Tamil serta keberkesanan penggunaan peribahasa Tamil berunsur perubatan tersebut berdasarkan beberapa aspek.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.1 Penetapan Bidang Untuk Kajian Semasa

Selaras dengan tajuk kajian, pengkaji telah memilih bidang perubatan dalam peribahasa Tamil sebagai bidang kajian utama. Daripada 10,760 peribahasa iaitu sepuluh ribu tujuh ratus enam puluh peribahasa Tamil yang terdapat dalam buku berjudul பழமொழி அகராதி *(Paḻamoḻi Akarāti)* pengkaji telah mengenal pasti sebanyak 151 peribahasa yang berunsur perubatan. Namun demikian, daripada jumlah ini hanya 51 peribahasa Tamil yang mengandungi unsur perubatan telah dipilih sebagai bahan kajian. Pengkaji memilih peribahasa-peribahasa tersebut berdasarkan nasihat daripada beberapa pakar dalam bidang ini. Pengkaji akan mengkaji dan membincangkan makna serta kepenggunaan peribahasa tersebut dalam kehidupan masyarakat Tamil di Malaysia terutamanya dalam bidang perubatan tradisional. Segala perbincangan dalam kajian ini berdasarkan 51 peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional yang telah dipilih oleh pengkaji daripada buku berjudul பழமொழி அகராதி *(Paḻamoḻi Akarāti)* yang disusun oleh (Anavarathanayakam Pillai, 1998).

Pengkaji telah menetapkan enam aspek yang dianggap penting daripada kandungan peribahasa berdasarkan keperluan asas masyarakat Tamil. Hal ini akan membantu meneruskan perbincangan pengkaji dalam bidang kajian utama, iaitu bidang perubatan tradisional. Jadual 4.1 menunjukkan pembahagian aspek kajian serta bilangan peribahasa yang telah dipilih oleh pengkaji berdasarkan tujuan kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.1

Aspek-Aspek Perbincangan Peribahasa Berunsur Perubatan

Bil	**Aspek Kajian**	**Bilangan Peribahasa**
I	Pengajaran atau pedoman hidup (வாழ்க்கைக் குறிப்பு)	19
II	Jenis Ubat (மருந்து வகை)	14
III	Kesihatan Diri (உடல் ஆரோக்கியம்)	11
IV	Penyakit (நோய்)	03
V	Psikologi (மனோதத்துவம்)	02
VI	Pembedahan (அறுவை சிகிச்சை)	02
	Jumlah (மொத்தம்)	51

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2 Senarai Peribahasa Tamil Dan Aspek Berdasarkan Bidang Kajian

Perbincangan kajian tentang peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional akan merangkumi enam aspek utama. Aspek-aspek tersebut ialah pengajaran atau pedoman hidup, kesihatan diri, jenis ubat, jenis penyakit, psikologi dan pembedahan. Secara amnya, segala perbincangan peribahasa Tamil berunsur perubatan oleh pengkaji akan berkisar sekitar enam aspek-aspek tersebut. Berikut adalah senarai peribahasa kajian semasa berdasarkan aspek yang telah ditetapkan oleh pengkaji.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.1 Aspek Pengajaran Atau Pedoman Hidup

Pengajaran atau pedoman hidup adalah dirujuk pada nasihat serta tunjuk ajar yang diberikan oleh orang tua-tua kepada golongan muda-mudi. Segala pengajaran atau pedoman hidup boleh dilihat dalam beberapa bentuk seperti lisan, puisi, kata-kata hikmah dan sebagainya. Dalam bahagian ini aspek pengajaran atau pedoman akan dilihat dalam bentuk peribahasa. Apabila meneliti aspek kajian pertama, iaitu pengajaran atau pedoman hidup (*Vāḻkkaik kuṟippu)*, didapati sebanyak sembilan belas peribahasa Tamil berunsur perubatan telah dikenal pasti oleh pengkaji bagi tujuan kajian. Berikut ialah senarai peribahasa Tamil yang memaparkan aspek pengajaran atau pedoman hidup dalam kalangan masyarakat Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.2

Senarai Peribahasa Tamil Daripada Aspek Pengajaran Atau Pedoman Hidup

Bil	*பழமொழிகள்* (Paḻamoḻikaḷ)	Kandungan (உட்கூறு Uṭkūṟu)
1	அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு Aḷavukku miñciṉāl amirtamum nañcu	Disiplin pemakanan (larangan)
2	சுட்ட எண்ணெயைத் தொடாதே, வருத்த பருப்பை விடாதே Cuṭṭa eṇṇeyait toṭātē, varutta paruppai viṭātē	Disiplin pemakanan (larangan) Galakan pengambilan kekacang yang ditumis

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.2 *(sambungan)*

3	நோயைக் கட்ட வாயைக் கட்டு Nōyaik kaṭṭa vāyaik kaṭṭu	Disiplin pemakanan (larangan)
4	நொறுக்குணவு பெருக்கேல் Noṟukkuṇavu perukkēl	Disiplin pemakanan (larangan)
5	அன்னம் அடங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும் Aṉṉam aṭaṅkiṉāl añcum oṭuṅkum	Disiplin pemakanan (nasihat)
6	அவசரச் சோறு ஆபத்து Avacarac cōṟu āpattu	Disiplin pemakanan (larangan)
7	நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது Noṟuṅkat tiṉṟāl nūṟu vayatu	Disiplin pemakanan (nasihat)
8	சாப்பிடும் போது தண்ணீரைத் தடை செய் Cāppiṭum pōtu taṇṇīrait taṭai cey	Disiplin pemakanan (nasihat)
9	விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள் Viruntum maruntum mūṉṟu nāḷ	Disiplin pemakanan (larangan)
10	மருந்தேயாயினும் விருந்தோடு உண் *Maruntēyāyiṉum viruntōṭu uṇ*	Disiplin pemakanan (larangan)

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.2 *(sambungan)*

11	வைத்தியனிடம் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு Vaittiyaṉiṭam koṭuppatai vāṇiyaṉukkuk koṭu	Disiplin pemakanan (nasihat)
12	ஐம்புலன் அடக்கினால் அகிலமும் அடங்கும் Aimpulaṉ aṭakkiṉāl akilamum aṭaṅkum	Jaminan kesihatan
13	உடற்பயிற்சி உடம்புக்கான கவசம் Uṭaṟpayiṟci uṭampukkāṉa kavacam	Jaminan kesihatan
14	மாதாவுக்கு சுகமிருந்தால் கர்பத்திற்கும் சுகமுண்டு Mātāvukku cukamiruntāl karpattiṟkum cukamuṇṭu	Jaminan Kesihatan
15	மலம் தங்கினால் நலம் போச்சி, மலம் போனால் பலம் போச்சி Malam taṅkiṉāl nalam pōcci, malam pōṉāl palam pōcci	Jaminan kesihatan
16	காட்டுல புலியும் வீட்டுல புளியும் ஆளைக் கொல்லும். Kāṭṭula puliyum vīṭṭula puḷiyum āḷaik kollum.	Jaminan kesihatan

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.2 *(sambungan)*

17	காலந் தாழ்த்தி மருந்து உண்டால், காலம் காலமாய் அவதி உண்டு Kālan tāḻtti maruntu uṇṭāl, kālam kālamāy avati uṇṭu	Penetapan waktu pengambilan ubat
18	காலை இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு மாலை கடுக்காய் Kālai iñci kaṭumpakal cukku mālai kaṭukkāy	Penetapan waktu pengambilan ubat
19	ஆயிரம் வேரைக் கொணர்ந்தவன் அரை வைத்தியன் Āyiram vēraik Koṇarntavaṉ arai vaittiyaṉ	Syarat dan kelayakan doktor perubatan tradisional

Jadual 4.2 menunjukkan perincian senarai peribahasa aspek pengajaran atau pedoman hidup. Pengkaji telah memilih sebanyak sembilan belas peribahasa Tamil berunsur perubatan daripada aspek pengajaran atau pedoman hidup. Peribahasa-peribahasa aspek ini memberikan pengajaran dan tunjuk ajar kepada masyarakat umum berdasarkan beberapa elemen kecil. Elemen-elemen tersebut adalah seperti disiplin pemakanan (larangan), jaminan kesihatan, penetapan waktu pengambilan ubat dan akhir sekali syarat dan kelayakan yang perlu ada pada diri seorang doktor perubatan tradisional (penilaian). Keempat-empat elemen tersebut ialah perkara yang dapat dilihat dalam kehidupan harian masyarakat terutamanya masyarakat Tamil di Malaysia.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Disiplin pemakanan merupakan salah satu elemen yang sangat penting dalam aspek pedoman hidup. Sebelas daripada sembilan belas peribahasa Tamil aspek pengajaran atau pedoman hidup mengandungi elemen disiplin pemakanan. Dalam bahagian ini disiplin pemakanan dilihat dalam bentuk larangan serta nasihat pengambilan jenis dan kuantiti makanan tertentu oleh masyarakat. Manakala, elemen kedua pula ialah jaminan kesihatan. Perbincangan elemen ini adalah berdasarkan nasihat yang diberikan oleh orang tua-tua berdasarkan aktiviti harian yang dilakukan oleh masyarakat umum. Pengkaji telah mengenal pasti sebanyak lima peribahasa Tamil yang membincangkan elemen ini. Seterusnya, elemen penetapan waktu pengambilan ubat pula dibincangkan melalui dua peribahasa. Elemen ini dianggap penting kerana waktu pengambilan ubat memainkan peranan yang penting dalam menyembuhkan penyakit. Akhir sekali, elemen syarat dan kelayakan seorang doktor perubatan tradisional (penilaian) pula terdapat dalam satu peribahasa sahaja yang dikenal pasti dan akan diperbincangkan dalam bahagian ini. Pembahagian elemen-elemen kecil seumpama ini membantu pengkaji memberikan penerangan serta membincangkan kepenggunaan setiap peribahasa berunsur perubatan secara lebih jelas dan kukuh.

4.2.2 Aspek Jenis Ubat

Aspek kedua pula berbincang tentang jenis ubat *(maruntu Vakai).* Memandangkan ubat adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan masyarakat, maka pemilihan aspek ini oleh pengkaji adalah bersesuaian dengan keadaan semasa. Sebanyak empat belas peribahasa perubatan dikenal pasti dan dijadualkan seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.3

Senarai Peribahasa Tamil Dari Aspek Jenis Ubat

Bil	பழமொழிகள் *(Paḻamoḻikaḷ)*	Kandungan (உட்கூறு / Uṭkūṟu)
1	ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டா Āvārai pūttirukka cāvāraik kaṇṭatuṇṭā	Jaminan kesihatan
2	ஆலுக்குப் பல் இருகும், வேலுக்குப் பல் அழகு பெறும் Ālukkup pal irukum, vēlukkup pal aḻaku peṟum	Jaminan kesihatan (gigi)
3	ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி : நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி Ālum vēlum pallukkuṟuti: Nālum iraṇṭum collukkuṟuti	Jaminan kesihatan (gigi)
4	கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி Kaṇṇukku teḷivu poṉṉāṅkaṇṇi	Jaminan kesihatan
5	பொன்னாங் கண்ணிக்கு புளியிட்டு ஆக்கினால் உண்ணா பொண்ணும் உலக்கு உண்ணும் Poṉṉāṅ kaṇṇikku puḷiyiṭṭu ākkiṉāl uṇṇā poṇṇum ulakku uṇṇum	Jaminan kesihatan

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.3 *(sambungan)*

6	மாதா ஊட்டாத சோறு மாங்காய் ஊட்டும் *Mātā ūṭṭāta cōṟu māṅkāy ūṭṭum*	Jaminan kesihatan
7	சுக்கிற்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை, சுப்ரமணியனுக்கு மிஞ்சிய கடவுளும் இல்லை Cukkiṟku miñciya maruntum illai, cupramaṇiyaṉukku miñciya kaṭavuḷum illai.	Kebaikan halia kering
8	சுக்கு அறியாத கஷாயம் உண்டா Cukku aṟiyāta kaṣāyam uṇṭā	Kebaikan halia kering
9	காய்ச்சலுக்கு சுக்குக் காப்பிக் குடி kāyccalukku cukkuk kāppik kuṭi	Kebaikan halia kering
10	பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம் Pattu miḷaku iruntāl pakaivaṉ vīṭṭilum uṇṇalām.	Herba penawar keracunan
11	நான்கு மிளகும் ஒரு வெத்திலையும் இருந்தால் பகைவன் வீட்டில் கூட உணவருந்தலாம் Nāṉku miḷakum oru vettilaiyum iruntāl pakaivaṉ vīṭṭil kūṭa uṇavaruntalām	Herba penawar keracunan

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.3 *(sambungan)*

12	விசத்தைக் குடித்தவன் மிளகு நீர் குடிக்க வேண்டும் Vicattaik kuṭittavaṉ miḷaku nīr kuṭikka vēṇṭum	Herba penawar keracunan
13	வேலம் பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும், ஆலம் பட்டை மேகத்தைப் போக்கும் Vēlam paṭṭai pittattaip pōkkum, ālam paṭṭai mēkattaip pōkkum	Unsur tenaga asas badan manusia
14	ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும், அருவி நீர் பித்தம் போக்கும் சோற்று நீர் இரண்டும் போக்கும் Ārṟu nīr vātam pōkkum,aruvi nīr pittam pōkkum, cōṟṟu nīr iraṇṭum pōkkum.	Unsur tenaga asas badan manusia

Jadual 4.3 menunjukkan senarai peribahasa Tamil berunsur perubatan daripada aspek perbincangan jenis ubat. Sebanyak empat belas peribahasa Tamil dipilih daripada aspek ini. Peribahasa-peribahasa tersebut dikategorikan berdasarkan empat elemen kecil. Elemen- elemen tersebut ialah jaminan kesihatan, keunikan halia kering, penawar keracunan dan unsur tenaga asas diri manusia. Memandangkan unsur perubatan memainkan peranan yang penting dalam kajian ini, maka pemilihan peribahasa berdasarkan elemen kecil dalam aspek jenis ubat adalah dianggap tunjang utama dalam perbincangan pengkaji selanjutnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Elemen pertama dalam aspek jenis ubat ialah jaminan kesihatan. Elemen ini memainkan peranan penting dalam kehidupan masyarakat Tamil. Pengkaji telah memilih sebanyak enam peribahasa yang membincangkan elemen jaminan kesihatan. Keenam-enam peribahasa tersebut mengesyorkan beberapa bahan mentah berupa herba untuk mengubati penyakit seperti kencing manis, darah tinggi serta penjagaan gigi dan mata. Manakala, elemen kedua dalam aspek jenis ubat ialah keunikan halia kering. Sebanyak tiga peribahasa membincangkan elemen ini. Menurut peribahasa tersebut, halia kering dianggap sebagai salah satu bahan herba kering yang sering digunakan oleh ahli perubatan *Siddha* kerana keunikan dan kelebihannya.

Selain itu, pengkaji juga telah mengenal pasti tiga lagi peribahasa Tamil berunsur perubatan berdasarkan elemen penawar keracunan. Penawar keracunan dalam peribahasa tersebut merujuk kepada dua jenis bahan herba yang kerap digunakan oleh masyarakat Tamil, iaitu lada hitam dan sireh. Manakala elemen terakhir daripada aspek jenis ubat pula ialah unsur tenaga asas diri manusia. Badan manusia dibahagikan kepada tiga tenaga utama, iaitu Vātam, Pittam dan Kapam. Di dapati dua peribahasa Tamil telah dipilih oleh pengkaji berdasarkan elemen tersebut.

Pemilihan serta pembahagian peribahasa berdasarkan elemen-elemen kecil dari aspek jenis ubat oleh pengkaji adalah wajar dan sesuai. Hal ini kerana usaha pengkaji bertujuan untuk memantapkan lagi penjelasan serta hujah-hujah yang konkrit berkenaan unsur perubatan melalui peribahasa Tamil tersebut dalam bahagian berikutnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.3 Aspek Kesihatan Diri

Aspek kajian yang ketiga pula adalah berkaitan dengan kesihatan diri *(Uṭal Ārōkkiyam*. pengkaji telah mengenal pasti sebanyak sebelas peribahasa Tamil berunsur perubatan yang akan dibincangkan berdasarkan aspek ini. Berikut ialah senarai peribahasa aspek kesihatan diri.

Jadual 4.4

Senarai Peribahasa Tamil Dari Aspek Kesihatan Diri

Bil	பழமொழிகள் (Paḻamoḻikaḷ)	Kandungan (உட்கூறு Uṭkūṟu)
1	வெந்து கெட்டது முருங்கை வேகாமல் கெட்டது அகத்தி Ventu keṭṭatu muruṅkai vēkāmal keṭṭatu akatti	Jaminan kesihatan (nasihat)
2	குடல் புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை Kuṭal puṇ nalam peṟa akattikkīrai	Jaminan kesihatan (nasihat)
3	இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக் கொடு ; கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு Iḷaittavaṉukku eḷḷaik koṭu; koḷuttavaṉukku koḷḷaik koṭu	Jaminan kesihatan (nasihat)

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.4 *(sambungan)*

4	வெங்காயம் உண்போருக்குத் தன் காயம்;பழுதில்லை; தன் காயம் காக்க வெங்காயம் வேண்டும் Veṅkāyam uṇpōrukkut taṉ kāyam;paḻutillai; taṉ kāyam kākka veṅkāyam vēṇṭum	Jaminan kesihatan (nasihat)
5	வெட்டி வேரில் விசிறியும் விலாமிச்சை வேரில் தட்டியும் பண்ணு Veṭṭi vēril viciṟiyum vilāmiccai vēril taṭṭiyum paṇṇu	Jaminan kesihatan (nasihat)
6	ஒரு போது உண்பான் யோகி, இரு போது உண்பான் போகி, முப்போது உண்பான் துரோகி Oru pōtu uṇpāṉ yōki, iru pōtu uṇpāṉ pōki, muppōtu uṇpāṉ turōki	Kesihatan dan jangka hayat
7	நெல்லிக்கா தின்னாக் கொல்ல காலன் வரமாட்டான் Nellikkā tiṉṉāk kolla kālaṉ varamāṭṭāṉ	Kesihatan dan jangka hayat
8	பசியோடு அமர்ந்து பசியோடு எழு Paciyōṭu amarntu paciyōṭu eḻu	Hikmah berpuasa

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.4 *(sambungan)*

9	கடுஞ்சளிக்கு சாப்பாடு மருந்து காய்ச்சளுக்கு பட்டினி மருந்து Kaṭuñcaḷikku cāppāṭu maruntu, kāyccaḷukku paṭṭiṉi maruntu	Hikmah berpuasa
10	சீரகம் இல்லா உணவும் சிறு குழந்தை இல்லா வீடும் சிறக்காது Cīrakam illā uṇavum ciṟu kuḻantai illā vi'iṭum ciṟakkātu	Kepentingan zuriat
11	இருப்பவன் இரும்பைத் திண்பான், போறவன் பொன்னைத் திண்பான் Iruppavaṉ irumpait tiṇpāṉ, pōṟavaṉ poṉṉait tiṇpāṉ	Keperluan asas Zat makanan

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.4 menunjukkan senarai peribahasa Tamil berunsur perubatan daripada aspek kesihatan diri serta kandungannya. Kesihatan merupakan perkara asas dalam kehidupan manusia. Dalam bahagian ini, pengkaji telah mengenal pasti sebanyak sebelas peribahasa Tamil bagi tujuan kajian. Kandungan peribahasa-peribahasa tersebut memaparkan lima elemen perubatan. Sekali lagi elemen jaminan kesihatan kelihatan menonjol. Sebanyak lima peribahasa dipilih daripada elemen ini untuk tujuan perbincangan kajian. Elemen kedua pula ialah kesihatan dan jangka hayat seseorang. Sebanyak dua peribahasa telah di kenal pasti oleh pengkaji. Elemen seterusnya, hikmah berpuasa juga dibincangkan melalui dua peribahasa. Manakala, elemen keempat dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kelima masing-masing di kenal pasti satu peribahasa sahaja, iaitu elemen kepentingan zuriat dan keperluan asas (zat makanan).

Didapati kelima-lima elemen yang dinyatakan dalam bahagian ini mempunyai hubungan yang rapat dengan masyarakat umum. Kesihatan dan jangka hayat seseorang adalah penting bagi meneruskan kehidupan individu. Manakala, elemen zuriat pula menjamin status keibubapaan daripada pandangan orang lain. Hikmah berpuasa pula menjelaskan betapa kuatnya seseorang mengawal nafsu pemakanan demi kesihatan serta kesejahteraan hidup. Aktiviti berpuasa dijalankan dengan tujuan sembahyang serta satu bentuk atau cara untuk menunaikan nazar oleh masyarakat Tamil sejak zaman dahulu lagi. Akhir sekali, keperluan asas (zat makanan) merupakan satu elemen yang penting untuk menjamin kesejahteraan kehidupan seseorang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.4 Aspek Penyakit

Perbincangan aspek seterusnya ialah aspek penyakit *(nōy)*. Pengkaji hanya dapat mengenal pasti sebanyak tiga peribahasa sahaja dalam aspek ini. Berikut ialah senarai peribahasa Tamil daripada aspek penyakit.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.5

Senarai Peribahasa Tamil Daripada Aspek Penyakit

Bil	பழமொழிகள் (Paḻamoḻikaḷ)	Kandungan (உட்கூறு Uṭkūṟu)
1	கணைக்குக் குளத்துக் கிடா கொடு Kaṇaikkuk kuḷattuk kiṭā koṭu	Disiplin pemakanan (galakan)
2	கணைக்கு வரி மாக்கான அறுத்துக் கறி வச்சுக் கொடு (பச்சை தவளை) Kaṇaikku vari mākkāṉa aṟuttuk kaṟi vaccuk koṭu (paccai tavaḷai)	Disiplin pemakanan (galakan)
3	மேகம் முற்றினால் வெள்ளை வெள்ளை முற்றினால் வெட்டை வெட்டை முற்றினால் கட்டை Mēkam murṟiṉāl veḷḷai, veḷḷai murṟiṉāl veṭṭai, veṭṭai murṟiṉāl kaṭṭai	Jaminan kesihatan (nasihat)

Bahagian ini menunjukkan senarai peribahasa berunsur perubatan daripada aspek penyakit. Penyakit merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan daripada manusia sejak zaman-berzaman. Namun demikian, pengkaji hanya dapat mencari dan mengenal pasti sebanyak tiga peribahasa yang mengisahkan aspek ini daripada bahan kajian utama, iaitu buku *பழமொழி அகராதி (Paḻamoḻi Akarāti).* Hal ini kerana masyarakat Tamil zaman dahulu mengamalkan budaya memakan sayur-sayuran yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

berperanan sebagai herba dan ubat semula jadi. Dua daripada tiga peribahasa aspek penyakit membincangkan elemen disiplin pemakanan (galakan). Manakala, elemen jaminan kesihatan terkandung dalam satu peribahasa Tamil.

4.2.5 Aspek Psikologi

Aspek seterusnya adalah berkenaan psikologi *(maṉōtattuvam)*. Psikologi melibatkan perasaan dan pemikiran seseorang. Perbincangan aspek yang kelima, iaitu aspek psikologi adalah berdasarkan dua peribahasa Tamil sahaja. Pengkaji mengenal pasti peribahasa-peribahasa tersebut daripada bahan kajian utama pengkaji. Senarai peribahasa tersebut adalah seperti berikut;

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.6

Senarai Peribahasa Tamil Daripada Aspek Psikologi

Bil	பழமொழிகள் (Paḻamoḻikaḷ)	Kandungan (உட்கூறு Uṭkūṟu)
1	மிகுந்த மனக்கவலை இருந்தால் மருந்துக்குப் பலன் இல்லை Mikunta maṉakkavalai iruntāl maruntukkup palaṉ illai	Jaminan kesihatan
2	உடல் நிலை உள்ள நிலை அறிந்து மருந்து உண் Uṭal nilai uḷḷa nilai aṟintu maruntu uṇ	Keperluan asas Zat makanan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.6 menunjukkan senarai peribahasa dan kandungan peribahasa daripada aspek psikologi. Peribahasa-peribahasa tersebut telah dibahagikan kepada dua elemen kecil sahaja yang dianggap penting dan sesuai dengan kajian ini. Elemen tersebut ialah keperluan asas zat makanan yang diperlukan oleh seseorang individu. Manakala satu lagi peribahasa Tamil daripada aspek psikologi disusun bawah elemen jaminan kesihatan. Didapati masyarakat Tamil dahulu mempunyai kepercayaan agama yang kuat. Oleh hal yang demikian, masyarakat zaman dahulu menggunakan ilmu jampi untuk mengatasi masalah-masalah psikologi. Mereka kurang memberikan perhatian terhadap peribahasa daripada aspek psikologi.

4.2.6 Aspek Pembedahan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Akhir sekali ialah aspek Pembedahan *(*Aṟuvai Cikiccai). Dipercayai aspek pembedahan telah lama dipraktikkan dalam kalangan ahli perubatan Siddha. Namun demikian pengkaji hanya dapat dikenal pasti dua peribahasa sahaja di bawah aspek ini. Senarai peribahasa aspek Pembedahan adalah seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.7

Senarai peribahasa Tamil daripada aspek pembedahan

Bil	பழமொழிகள் (Paḻamoḻikaḷ)	Kandungan (உட்கூறு Uṭkūṟu)
1	துக்கத்தைச் சொல்லி ஆற்ற வேண்டும்: கட்டியைக் கீறி ஆற்ற வேண்டும். Tukkattaic colli āṟṟa vēṇṭum: Kaṭṭiyaik kīṟi āṟṟa vēṇṭum.	Pembedahan
2	நெருப்பு சுட்ட காயத்திலே தேளும் கொட்டினார் போன்று Neruppu cuṭṭa kāyattilē tēḷum koṭṭiṉār pōṉṟu	Pembedahan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.7 menunjukkan pemilihan peribahasa Tamil dan kandungannya daripada aspek Pembedahan (அறுவைச் சிகிச்சை). Pembedahan sememangnya melibatkan penggunaan bahan-bahan yang tajam seperti jarum, pisau, gunting dan sebagainya. Terdapat dua peribahasa yang membincangkan elemen ini, Elemen pembedahan ini adalah penting bagi masyarakat Tamil sejak zaman dahulu, mahupun bagi masyarakat zaman moden.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3 Perbincangan Peribahasa Tamil Berdasarkan Kearifan Perubatan Tradisional.

Dalam bahagian ini, pengkaji akan mengupaskan perbincangan dan penganalisisan kepenggunaan serta makna peribahasa berunsur perubatan. Perbincangan akan dilakukan berdasarkan enam aspek perubatan yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Enam aspek tersebut ialah pengajaran atau pedoman hidup (வாழ்க்கைக் குறிப்பு), jenis ubat (மருந்து வகை), kesihatan diri (உடல் ஆரோக்கியம்), penyakit (நோய்), psikologi (மனோதத்துவம்) dan Pembedahan (அறுவைச் சிகிச்சை) dan aspek ini akan dibincangkan secara terperinci oleh pengkaji.

4.3.1 Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional Daripada Aspek Pengajaran Atau Pedoman Hidup *(Vāḻkkaik kuṟippu)*

Pengajaran atau pedoman hidup *(Vāḻkkaik kuṟippu)* adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan setiap insan. Menurut *Kamus Dewan* edisi keempat (2015:21), perkataan pengajaran adalah segala sesuatu (cara, perbuatan dll) yang diajarkan, manakala pedoman pula bermaksud sesuatu yang dijadikan asas atau pegangan (2015:1158). Pengajaran atau pedoman hidup daripada orang tua akan memberikan tunjuk ajar yang tidak ternilai dalam membina kehidupan sempurna oleh setiap manusia dalam dunia ini. Pernyataan ini telah dijelaskan oleh nenek moyang masyarakat Tamil beribu-ribu tahun dahulu melalui peribahasa secara umum. Sebagai contohnya, peribahasa Tamil seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

புத்தகம் இல்லாத வீடு சன்னல் இல்லாத இருட்டறை போன்றது

Puttakam illāta vīṭu caṉṉal illāta iruṭṭaṟai pōṉṟatu

(Ragunathan, 1993:66)

yang membawa maksud bahawa rumah tanpa buku umpama rumah tanpa cahaya. Maksud simboliknya ialah pendidikan bertindak sebagai pelita kehidupan sesuatu masyarakat. Seterusnya, peribahasa Tamil

ஆழமான அறிவே அழகான வாழ்வை அமைக்கும்

Āḻamāṉa aṟivē aḻakāṉa vāḻvai amaikkum.

(Ragunathan, 1993:78)

Peribahasa ini turut menegaskan kepentingan ilmu. Maksud peribahasa ini ialah pengetahuan yang mendalam akan membantu manusia membina kehidupan yang sempurna.

Kedua-dua peribahasa tersebut jelas menunjukkan bahawa peribahasa ialah sastera lisan yang membantu dan memimpin manusia ke arah yang betul. Konsep yang sama juga dapat dilihat melalui sastera berbentuk tulisan, iaitu melalui திருக்குறள் (*Tirukkuṟaḷ)* yang juga menerangkan unsur-unsur pengajaran atau pedoman kehidupan. Sebagai contohnya திருக்குறள் (*Tirukkuṟaḷ)* yang ke 441 berbunyi,

அறனறிந்து மூத்த அறிவுடையார் கேண்மை
திறனறிந்து தேர்ந்து கொளல்

Aṟaṉaṟintu mūtta aṟivuṭaiyār kēṇmai
tiṟaṉaṟintu tērntu koḷal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(Kanniyappa Naicker. R, 2011:295)

Kuṟaḷ ini bermaksud seseorang itu perlu akur pada nasihat orang tua yang berpengalaman dan mengamalkan nilai serta menjalin persahabatan dengan orang yang memiliki pengetahuan yang lebih matang.

Walau bagaimanapun, pengajaran melalui peribahasa telah diterima umum kerana peribahasa adalah sesuatu yang ringkas, padat dengan pengajaran dan dari sumber yang lama. Peribahasa merupakan sastera lisan yang wujud lebih awal, iaitu sebelum masyarakat Tamil mengenali bentuk tulisan. Dalam bahagian ini, pengkaji akan mengupas dan menjelaskan pengajaran atau pedoman hidup melalui peribahasa Tamil berdasarkan bidang perubatan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.1 Pemakanan Seimbang

Masyarakat Tamil lama berpegang kuat pada sistem அளவுச் சாப்பாடு (*Aḷavuc cāppāṭu*) bermaksud pemakanan seimbang dalam kehidupan harian mereka. Mengikut tradisi masyarakat Tamil, sistem pemakanan seimbang ialah satu amalan yang diwarisi sejak turun temurun untuk menjamin kesihatan diri. Oleh sebab mereka berpegang teguh pada sistem ini, mereka tidak akan berganjak kepada pemakanan berlebihan walaupun makanan tersebut lebih sedap dan sukar diperoleh. Amalan pemakanan ini jelas dilihat melalui peribahasa Tamil yang berbunyi “அளவுக்கு மிஞ்சினால்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

அமிர்தமும் நஞ்சு" *(Aḷavukku miñciṉāl amirtamum nañcu, Anavarathanayakam Pillai, 1998:29)*

Menurut kamus *Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy*, *Aḷavu* (அளவு) (1999:55) merupakan istilah bahasa Tamil yang merujuk pada kuantiti sesuatu barang ataupun makanan. Manakala, *miñciṉāl* (மிஞ்சி) (1999:831) membawa maksud melebihi. Sementara, *amirtam* (அமிர்தம்) (1999:35) merupakan sejenis makanan mulia yang hanya boleh dimakan oleh para Dewa. Istilah *nañcu* (நஞ்சு) (1999:601) pula membawa maksud racun. Secara keseluruhannya, peribahasa Tamil அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு *(Aḷavukku miñciṉāl amirtamum nañcu, Anavarathanayakam Pillai, 1998:29)* menjelaskan bahawa, *Nām uṇṇum uṇavāṉatu amirtamākavē iruntālum aḷavāka uṇṇa vēṇṭum. Appaṭi illaiyeṉil atu vicamāka māṟiviṭum* (Tamilpriyan, 2012:5). நாம் உண்ணும் உணவானது அமிர்தமாகவே இருந்தாலும் அளவாக உண்ண வேண்டும். அப்படி இல்லையெனில் அது விசமாக மாறிவிடும்.

Membawa maksud,

Amalan pemakanan yang berlebihan akan menjadi racun atau berbahaya kepada seseorang individu serta boleh menyebabkan pelbagai jenis penyakit. Maka, masyarakat Tamil dinasihatkan supaya mengambil makanan dalam kuantiti yang secukupnya sahaja, walaupun makanan tersebut berkualiti tinggi dan sukar untuk didapati.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berikut ialah திருக்குறள் *Tirukkuṟaḷ*-dalam bahagian பொருட்பால் *Poruṭpāl,* yang ke 475 membawa maksud yang sama dengan peribahasa tersebut.

பீலிபெய் சாகாடும் அச்சிறும் அப்பண்டஞ்
சால மிகுத்துப் பெயின்.

Pīlipey cākāṭum acciṟum appaṇṭañ
cāla mikuttup peyiṉ.

(Kanniyappa Naicker. R, 2011:319)

மயிலிறகு ஏற்றிய வண்டியே ஆனாலும், அந்த பண்டமும் (அளவோடு ஏற்றாமல்) அளவு கடந்து மிகுதியாக ஏற்றினால் அச்சு முறியும் (*Mayiliṟaku ēṟṟiya vaṇṭiyē āṉālum, anta paṇṭamum (aḷavōṭu ēṟṟāmal) aḷavu kaṭantu mikutiyāka ēṟṟiṉāl accu muṟiyum). Kuṟaḷ* ini membawa maksud walaupun kenderaan dimuatkan bulu merak yang ringan, kenderaan tersebut akan menjadi rosak apabila dimuatkan dalam kuantiti yang banyak. Pendek kata, sesuatu yang berlebihan pasti membawa kesan buruk.

Pernyataan yang sama dengan peribahasa tersebut diutarakan oleh Velayutham MGL,dalam bukunya yang bertajuk *நலமோடு வாழ எளிய வழிகள் (Nalamōṭu vāḻa eḷiya vaḻikaḷ* iaitu,

நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கு நன்மை செய்ய
வேண்டுமானால் அளவோடு உண்ண வேண்டும்
என்கிற அடிப்படை விதியை மறந்துவிடக் கூடாது.

Nām uṇṇum uṇavu namakku naṉmai ceyya
vēṇṭumāṉāl aḷavōṭu uṇṇa vēṇṭum
eṉkiṟa aṭippaṭai vitiyai maṟantuviṭak kūṭātu.

(Velayutham MGL, 2018:87)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.2 Kuantiti

Menurutnya, masyarakat tidak harus melupakan syarat asas pemakanan seperti makan makanan dengan kuantiti yang betul supaya membawa manfaat kepada diri sendiri. Selain itu, Velayutham MGL, juga menyatakan bahawa makanan seimbang adalah perlu bagi seseorang untuk menjamin kesejahteraan hidup serta tidak harus di ambil dalam kuantiti makanan berlebihan walaupun makanan tersebut sedap dan enak. Cadangannya adalah seperti berikut;

அரை வயிறு உணவு, கால் வயிறு தண்ணீர், கால் வயிறு வெற்றிடம்

Arai vayiṟu uṉavu, kāl vayiṟu taṇṇīr, kāl vayiṟu verṟiṭam

(Velayutham, M.G.L, 2018:87)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Velayutham MGL,seseorang itu perlu makan dengan kuantiti makanan yang mengisi separuh daripada isi perut sahaja, minum air dalam kuantiti satu per empat, manakala satu per empat lagi daripada isi perutnya perlu dikosongkan. Pendek kata, masyarakat dilarang untuk makan dan minum sehingga perut menjadi kenyang. Malah, perlu ada ruang kosong dalam perut untuk memudahkan kerja-kerja penghadaman. Selain itu, amalan pengambilan makanan dan minuman dalam kuantiti yang ditetapkan seperti ini akan membantu masyarakat bergerak aktif. Sebaliknya, jika masyarakat mengamalkan cara memakan dan minum sehingga perut penuh, maka mereka akan berasa letih dan mengantuk serta malas bekerja selepas makan. Di samping itu, berat badan mereka juga akan meningkat secara mendadak. Segala nasihat yang dinyatakan oleh pengamal perubatan Siddha melalui buku itu seiring dengan peribahasa Tamil yang disebut di atas.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sistem pemakanan masyarakat Tamil lama berdasarkan peribahasa அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு *(Aḷavukku miñciṉāl amirtamum nañcu)* tadi membawa erti secara simbolik, iaitu pemakanan berlebihan akan menyebabkan masalah obesiti yang menjadi asas kepada segala jenis penyakit seperti lemah jantung, kencing manis, darah tinggi dan sebagainya. Pernyataan ini terbukti melalui pandangan yang dinyatakan oleh Ramasamy, L. dalam buku berjudul *திருக்குறளில் மருந்து* (*Tirukkuṟaḷil maruntu*) seperti berikut:

> ஒருவனுடைய தீயளவு (கலோரி சக்தி) அவனுடைய வயது, பருமன், செய்யும் தொழில், காலம் இவற்றின் அடிப்படையில் நிர்ணயிக்கப்படுவதாகும். இந்த அலவை நன்கறிந்து உணவு கொள்தல் இயற்கை நியதி. இதை அறியாது போவது பல நோய்க்கு வழி காட்டுவதாகும்.
>
> *Oruvaṉuṭaiya tīyaḷavu (kalōri cakti) avaṉuṭaiya vayatu, parumaṉ, ceyyum toḻil, kālam ivaṟṟiṉ aṭippaṭaiyil nirṇayikkappaṭuvatākum. Inta alavai naṉkaṟintu uṇavu koḷtal iyaṟkai niyati. Itai aṟiyātu pōvatu pala nōykku vaḻi kāṭṭuvatākum.*
>
> (Ramasamy. L, 2001:16)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, pernyataan yang sama berkenaan pengambilan makanan berkuantiti serta kesan buruknya juga dapat dilihat melalui *kuṟaḷ-kuṟaḷ* berikut. திருக்குறள் *Tirukkuṟaḷ-*பொருட்பால் *Poruṭpāl,* yang ke 479 berbunyi:

> அளவறிந்து வாழாதான் வாழ்க்கை உளபோல
> இல்லாகித் தோன்றாக் கெடும்
>
> Aḷavaṟintu vāḻātāṉ vāḻkkai uḷapōla
> illākit tōṉṟāk keṭum
>
> (Kanniyappa Naicker. R, 2011:322)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kuṟaḷ tersebut bermaksud seseorang itu perlu mengenali keperluan diri untuk hidup. Hidup tanpa mengenali keperluan diri, membawa kepada kebinasaan. Manakala, pengarang bernama Ramasamy, L. dalam bukunya yang berjudul *திருக்குறளில் மருந்து* (*Tirukkuṟaḷil maruntu*) telah menerangkan maksud kuṟaḷ ini dalam konteks kuantiti makanan. Menurutnya:

> தனது உணவுத் தேவையின் அளவை அறியாது
> மிகுதியும் உண்பவன் விரைவில் நோய்வாய்ப்பட்டு
> இறந்து விடுவான்.
>
> Taṉatu uṇavut tēvaiyiṉ aḷavai aṟiyātu
> mikutiyum uṇpavaṉ viraivil nōyvāyppaṭṭu
> iṟantu viṭuvāṉ.
>
> (Ramasamy. L, 2001:17)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kuṟaḷ ini bererti seseorang itu seharusnya sedar akan keperluannya dari segi kuantiti makanan. Jika membiasakan diri dengan pengambilan kuantiti makanan tanpa mengenal pasti keperluan diri, seseorang itu akan dijangkiti pelbagai jenis penyakit yang berbahaya dan akhirnya akan menemui ajal.

Selain itu, kuṟaḷ dalam karya திருக்குறள்-பொருட்பால் *(Tirukkuṟaḷ-Poruṭpāl),* juga menerangkan konsep yang sama dengan peribahasa அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு *(Aḷavukku miñciṉāl amirtamum nañcu)*, iaitu galakan pengambilan kuantiti makanan serta saranan hidup tanpa ubat. "Kuṟaḷ" yang ke 942 berbunyi:

> மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்துயது
> அற்றது போற்றி உணின்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maruntena vēṇṭāvām yākkaikku aruntuyatu
arratu pōrri uṇiṉ

(Kanniyappa Naicker. R, 2011:635)

Kuṟaḷ ini bermaksud masyarakat tidak memerlukan ubat jika mengamalkan amalan pemakanan dan kuantiti makanan yang betul. Pengambilan makanan yang betul memudahkan proses penghadaman terlebih dahulu. Untuk mengukuhkan lagi pernyataan ini, seorang pengamal perubatan tradisional bernama Velayutham MGL,dalam bukunya yang bertajuk *உணவும் வாழ்வும்* (*Uṇavum vāḻvum*) menyatakan bahawa:

ஆரோக்கியமாக வாழ மருந்தை நம்பாதீர்கள்.
நல்ல உணவிடம் உங்களை முழுமையாக ஒப்படையுங்கள்

Ārōkiyamāka vāḻa maruntai nampātīrkaḷ, Nalla
uṇaviṭam uṅkaḷai muḻumaiyāka oppaṭaiyuṅkaḷ.

(Velayutham, M.G.L, 2018:4)

Pernyataan ini bermaksud masyarakat sebagai pengguna tidak harus menjadikan ubat sebagai alternatif kehidupan yang sihat, tetapi mereka disarankan makan makanan yang berkhasiat kerana makanan tersebut akan menjamin kesejahteraan hidup. Pendek kata, pengamalan pemakanan yang sihat akan menjamin kehidupan sejahtera.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.3 Bahan Masakan

Di samping itu, masyarakat zaman moden ini suka makan makanan berminyak yang banyak dijual di tepi jalan. Sebagai contohnya, kuih-muih seperti karipap, *masal vade*, donat, pisang goreng dan sebagainya. Pengusaha gerai menggunakan minyak masak yang dikitar semula untuk menggoreng kuih-muih tersebut. Masyarakat dinasihatkan supaya mengelakkan diri daripada penggunaan minyak yang telah digunakan secara berkali-kali. Hal ini demikian kerana minyak kitar semula akan membawa pelbagai jenis penyakit. Pernyataan ini bukannya isu yang baharu malah secara realitinya telah disyorkan bertahun-tahun dahulu oleh nenek moyang melalui peribahasa Tamil. Berikut ialah peribahasa Tamil yang mendedahkan kesan penggunaan minyak masak yang dikitar semula di samping khasiat kekacang untuk mengekalkan gaya hidup sihat. Peribahasa tersebut ialah:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

சுட்ட எண்ணெயைத் தொடாதே, வருத்த பருப்பை விடாதே

Cuṭṭa eṇṇeyait toṭātē, varutta paruppai viṭātē

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:221)

Nasihat ini di nyatakan oleh *Anavarathanayakam Pillai* seperti berikut:

Oru taṭavai cūṭākkip payaṉpaṭuttiya eṇṇeyai mīṇṭum payaṉpaṭuttak kūṭātu. Kāraṇam cūṭākkappaṭṭa eṇṇeyil keṭṭak koḻuppu atikam irukkum. Atēpōla paruppai varuttuc cāppiṭṭāl, uṭalukkut tēvaiyāṉa puratac cattukaḻ kiṭaikkum, (Mancai Vasanthan, 2017:140). ஒரு தடவ சூடாக்கிப் பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது. காரணம் சூடாக்கப்பட்ட எண்ணெயில் கெட்டக்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

கொளுப்பு அதிகம் இருக்கும். அதேபோல பருப்பை வருத்துச் சாப்பிட்டால், உடலுக்குத் தேவையான புரதச் சத்துகள் கிடைக்கும்.

Baris pertama peribahasa ini membawa maksud bahawa masyarakat tidak harus menggunakan minyak yang telah digunakan secara berterusan. Pendek kata, masyarakat dilarang menggunakan minyak kitar semula disebabkan minyak kitar semula mengandungi kuantiti lemak tepu yang tinggi. Kandungan lemak ini akan mencetuskan pelbagai masalah kesihatan. Sebagai contohnya, seseorang itu akan menghidap penyakit darah tinggi jika menggunakan minyak kitar semula. Dapatan kajian perubatan daripada *Jurnal Penyakit Yang Membunuh Manusia* mengukuhkan lagi pendapat ini. Kesan pertambahan kadar lemak dalam badan adalah seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Faktor utama yang menyumbang kepada darah tinggi ialah saluran arteri sempit yang disebabkan oleh peningkatan berat badan menyebabkan bertambahnya bebanan terhadap jantung dan menjadikan arteri kurang anjal. Kegemukan juga dikaitkan dengan diabetes yang juga meningkatkan risiko penyakit darah tinggi. (Farhana Yusuf, 2018 :8)

Berdasarkan pernyataan tersebut, pengkaji menyimpulkan bahawa masalah penggunaan minyak kitar semula atau penggunaan minyak masak yang telah digunakan secara berkali-kali akan menyebabkan peningkatan kolestrol serta penambahan berat badan yang akhirnya membawa kepada penyakit darah tinggi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Penyakit darah tinggi dianggap sebagai pembunuh misteri **(silent killer).** Pernyataan ini ada dibincangkan oleh Siti Nadirah Hafidzin melalui surat khabar MyMetro seperti berikut:

> Tekanan darah tinggi merupakan pembunuh dalam senyap kerana ia tidak menunjukkan sebarang gejala pada peringkat awal.
>
> (Siti Nadirah Hafidzin: Khamis, 16 Ogos 2018)

Hal ini kerana penyakit tersebut tidak akan menunjukkan tanda-tanda awal selain tanda-tanda seperti sakit kepala, sakit tekak, sesak nafas dan mudah letih yang merupakan simptom yang biasa dialami oleh semua pihak. Oleh sebab minyak kitar semula menghasilkan lemak atau kolestrol yang berlebihan serta akan menyempitkan arteri sehingga menghalang peredaran darah ke jantung. Hal ini boleh menyebabkan seseorang itu menghadapi masalah sesak nafas, iaitu jantung tidak dapat mengepam darah mengalir ke organ-organ lain dalam tubuh badan manusia. Akhirnya seseorang itu akan menemui ajal secara mengejut.

Manakala, baris kedua pula *வருத்த பருப்பை விடாதே* (*varutta paruppai viṭātē)* membawa maksud kekacang yang digoreng tanpa minyak perlu diambil dalam pemakanan harian mengandungi protein yang tinggi. Protein merupakan sejenis zat yang sangat diperlukan untuk kesihatan diri. Oleh hal yang demikian, masyarakat seharusnya mempraktikkan nasihat yang disampaikan melalui peribahasa ini yang melarang masyarakat daripada menggunakan minyak kitar semula sebaliknya menggalakkan pemakanan kekacang atau bijirin yang digoreng untuk menjaga kesihatan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Masyarakat zaman moden berusaha untuk membuat senaman supaya dapat mengimbangkan berat badan demi mengelakkan diri daripada dijangkiti penyakit-penyakit berbahaya seperti darah tinggi dan sebagainya. Namun begitu, Isu ini telahpun dijelaskan oleh para pendeta beribu-ribu tahun dahulu melalui peribahasa Tamil untuk menjaga kesihatan dengan cara yang mudah, iaitu melalui pengamalan makanan seperti yang disarankan melalui peribahasa yang dibincangkan.

Manusia kini asyik mengejar masa untuk mencari kekayaan sehingga mereka tidak mempunyai masa untuk memilih makanan yang berkhasiat. Malah mereka telah membiasakan diri untuk makan sesuka hati tanpa menyedari kebaikan dan keburukan makanan tersebut. Mereka ingin memperoleh makanan secara mudah dan cepat tanpa menyedari kesan makanan tersebut. Menurut Velayutham MGL,dalam bukunya yang berjudul *உணவும் வாழ்வும்* (*Uṇavum vāḻvum*) menyatakan,

> உலகில் ஏற்படும் நோய்களுக்கான முதல் காரணி
> உணவுதான். நாம் உண்ணும் தவறான உணவால்தான்
> 99 சதவீத நோய்கள் வருகிறது.
>
> Ulakil ēṟpaṭum nōykaḷukkāṉa mutal kāraṇi
> uṇavutāṉ. Nām uṇṇum tavaṟāṉa uṇavāltāṉ
> 99 catavīta nōykaḷ varukiṟatu.
>
> (Velayutham MGL, 2018:14)

Velayutham MGL, merumuskan bahawa makanan ialah punca utama bagi segala jenis penyakit di dunia ini. Hampir 99 peratus daripada penyakit adalah kerana pengamalan gaya pemakanan yang kurang sihat oleh manusia. Untuk mengelakkan diri daripada dijangkiti penyakit-penyakit berbahaya, masyarakat harus membetulkan amalan pemakanan mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.4 Nafsu Dan Makanan

Berikut ialah salah satu peribahasa Tamil yang mengukuhkan lagi pernyataan di atas. நோயைக் கட்ட வாயைக் கட்டு (Nōyaik kaṭṭa vāyaik kaṭṭu, (Anavarathanayakam Pillai, 1998:294). Nōy varāmal irukka kaṇṭatait tiṇṇum paḻakkattai viṭṭoḻikka vēṇṭum, (Naakurkani, 2000:148). நோய் வராமல் இருக்க கண்டதைத் திண்ணும் பழக்கத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும். Peribahasa ini membawa maksud masyarakat harus mengawal mulut daripada amalan makan secara sewenang-wenangnya untuk mengelakkan diri daripada dijangkiti segala jenis penyakit berbahaya.

Memandangkan kebanyakan masyarakat kurang menyedari bahawa tabiat pemakanan seseorang itu ialah pembunuh utama. Mereka hanya akan menyedari kesannya setelah terlambat apabila penyakitnya mencapai peringkat yang serius dan sukar untuk disembuhkan. Oleh hal yang demikian, masyarakat harus sentiasa mengawal mulut bukan sahaja semasa tutur kata tetapi juga dalam konteks memakan makanan yang tidak berkhasiat. Pernyataan ini telah disebut oleh Velayutham MGL, dalam bukunya yang berjudul *மருந்தால் மடியாமல் உணவால் வாழ்வோம்* (Maruntāl maṭiyāmal uṇavāl vāḻvōm) seperti berikut:

> உடலுக்கான உணவை தந்தால் அது ஆரோக்கியம்!
> நாக்கு கேட்டால் அது நோய்க்கான அறிகுறிகள்!
>
> *Uṭalukkāṉa uṇavai tantāl atu ārōkkiyam!*
> *Nākku kēṭṭāl atu nōykkāṉa aṟikuṟikaḷ!*
>
> (Velayutham MGL, 2018:9)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maksud kata-kata hikmah ini ialah pengambilan makanan merupakan keperluan tubuh akan menjamin hayat seseorang. Sebaliknya pengambilan makanan untuk memenuhi keinginan lidah pula merintis kepada penyakit.

Perkara yang sama telah dinyatakan oleh Velayutham MGL, melalui bukunya yang berjudul *உணவும் வாழ்வும் (Uṇavum vāḻvum)*. Beliau menyatakan bahawa:

> நாக்குக்கு பிடித்ததை எல்லாம் தின்று மகிழ்ச்சியாக
> வாழ்கிறோம் என்ற பெயரில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக
> மகிழ்ச்சியை தொலைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.
>
> *Nākkukku piṭittatai ellām tiṉṟu makiḻcciyāka*
> *vāḻkiṟōm eṉṟa peyaril koñcaṅ koñcamāka*
> *makiḻcciyai tolaittuk koṇṭirukkiṟōm.*

(Velayutham, M.G.L, 2018:7)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Velayutham MGL, menegaskan bahawa manusia yang memakan sesuka hati dan hidup mengikut nafsu makan ialah mereka yang lalai. Mereka akan kehilangan kebahagiaan hidup. Sememangnya, nasihat yang diutarakan melalui kedua-dua peribahasa Tamil ini adalah sama dalam konteks tabiat pengambilan makanan. Peribahasa *Nōyaik kaṭṭa vāyaik kaṭṭu* menyeru masyarakat supaya makan makanan sebagai jalan untuk menjamin kesejahteraan hidup.

Peribahasa seterusnya pula menasihatkan masyarakat supaya mengelakkan diri daripada pengambilan makanan ringan dalam kehidupan harian. Misalnya:

> நொறுக்குணவு பெருக்கேல்
> Noṟukkuṇavu perukkēl

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:294)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Noṟukkut tīṉiyai Muṟṟākat taviṟka vēṇṭum. Itil evvita ūṭṭac cattum kiṭaiyātu. Māṟāka koḻuppu atikamāki uṭal parumaṉāki viṭum, (Mancai Vasanthan, 2017:143). *நொறுக்குத் தீனியை முற்றாகத் தவிற்க வேண்டும். இதில் எவ்வித ஊட்டச் சத்தும் கிடையாது. மாறாக கொழுப்பு அதிகமாகி உடல் பருமனாகி விடும்.*

Peribahasa ini bermaksud jika masyarakat meneruskan tabiat pengambilan makanan ringan natijahnya akan membuka jalan kepada peningkatan saiz dan berat badan yang akhirnya membawa kepada masalah obesiti. Obesiti pula akan menjadi punca kepada penyakit kencing manis, darah tinggi, serangan jantung dan sebagainya. Masyarakat juga harus mengelakkan diri daripada memakan makanan ringan kerana makanan ringan tidak mengandungi zat atau khasiat yang diperlukan oleh badan. Malah hal ini boleh menyebabkan pertambahan kandungan kolestrol dalam badan. Antara makanan ringan yang kerap dimakan oleh manusia ialah segala jenis keropok, gula-gula, jeruk, ais krim dan sebagainya.

Keinginan untuk mengambil makanan ringan adalah kerana seseorang itu menjadi hamba kepada lidah dan hatinya. Menurut Velayutham MGL, dalam bukunya yang berjudul *மருந்தால் மடியாமல் உணவால் வாழ்வோம்* (*Maruntāl maṭiyāmal uṇavāl vāḻvōm*) juga menyatakan pernyataan tersebut seperti berikut:

> உணவு என்பது உடல் கேட்க வேண்டும்.
> உள்ளம் கேட்கக் கூடாது. காரணம் மனிதனின்
> மனது அளவில்லாமல் எதையும் கேட்கும். ஆனால்
> உடல் தனக்கு தேவையானதை மட்டும் கேட்கும்.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Uṉavu eṉpatu uṭal kēṭka vēṇṭum.
Uḷḷam kēṭkak kūṭātu. Kāraṇam maṉitaṉiṉ
maṉatu aḷavillāmal etaiyum kēṭkum. Āṉāl
uṭal taṉakku tēvaiyāṉatai maṭṭum kēṭkum.

(Velayutham MGL, 2018:9)

Menurutnya, individu perlu makan mengikut keperluan badan bukan mengikut hati kerana keinginan hati tiada hadnya. Malahan tubuh manusia akan meminta sesuatu yang diperlukan sahaja. Pendek kata, seseorang itu akan menerima padahnya jika bertindak mengikut hati dan bukannya mengikut akal fikiran. Peribahasa yang sama maksudnya dalam bahasa melayu seperti yang dipetik daripada *Kamus Peribahasa* berbunyi seperti berikut:

> Ikut hati, mati; ikut rasa, binasa; ikut mata, luka
>
> Orang yang menurut perasaan tanpa pertimbangan akan menerima akibatnya.

(Abdul Aziz Abdul Rahman, 2016:133)

Dengan kata lain, masyarakat perlu berfikir sebelum bertindak supaya memperoleh kesan yang baik.

Peribahasa Tamil seterusnya berbunyi:

> ஐம்புலன் அடக்கினால் அகிலமும் அடங்கும்
>
> *Aimpulaṉ aṭakkiṉāl akilamum aṭaṅkum*

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:114)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut kamus *Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy, Aimpulaṉ* (ஐம்புலன், *1999:198)* bermaksud lima organ deria. Iaitu, கண் *(mata),* காது *(telinga),* மூக்கு *(hidung),* வாய் *(mulut)* மற்றும் தோல் *(kulit).* Manakala *aṭakkiṉāl* (அடக்கினால், *1999:198)* bermaksud mengawal, *akilamum (*அகிலமும், *1999:4)* bermaksud dunia. Akhir sekali perkataan *aṭaṅkum* (அடங்கும், *1999:13)* bermaksud dapat dikawal. Secara keseluruhannya peribahasa *Aimpulaṉ aṭakkiṉāl akilamum aṭaṅkum* ஐம்புலன் அடக்கினால் அகிலமும் அடங்கும். Kaṇ, kātu, mūkku, nākku, tōl ākiya aimpulaṉkaḷai aṭakkit taṉ vayappaṭuttukiṉṟāṉō avaṉ ulakaiyē vellum āṟṟalaip peṟa muṭiyum, (Tamilpriyan, *2012:29*). கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் ஆகிய ஐம்புலன்களை அடக்கித் தன் வயப்படுத்துகின்றானோ அவன் உலகையே வெல்லும் ஆற்றலைப் பெற முடியும்.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini membawa maksud perlunya mengawal pancaindera iaitu mata, telinga, hidung, mulut dan kulit. Setiap deria ini akan bertindak terhadap rangsangan yang dikawal oleh otak. Jika manusia dapat mengawal kelima-lima deria ini, maka manusia dapat mengawal seluruh kehidupannya. Tuntasnya, daripada konsep penyakit, manusia berupaya mengawal diri daripada jangkitan mana-mana penyakit kerana segala penyakit adalah berpunca daripada kelima-lima organ deria ini. Oleh itu, masyarakat dinasihatkan supaya mengawal kelima-lima deria ini untuk kesejahteraan hidup.

Menurut pendeta திருவள்ளுவர் (Tiruvaḷḷuvar) melalui திருக்குறள்-அறத்துப்பால் *(Tirukkuṟaḷ-Aṟattuppāl)* yang disusun oleh Kanniyappa Naicker. *R,*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terdapat keterangan tentang masalah kesihatan yang akan dihadapi oleh manusia jika tidak mengawal kelima-lima deria yang tersebut: Lihat kuṟaḷ yang ke 126 yang berbunyi:

ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கல் ஆற்றின்
எழுமையும் ஏமாப் புடைத்து

Orumaiyuḷ āmaipōl aintaṭakkal āṟṟiṉ
eḻumaiyum ēmāppu uṭaittu'

Maksudnya ialah:

Āmai taṉ nāṉku kāl, oru talai ākiya aintu uṟuppukaḷaiyum āpattu varumpōtu ōṭṭukkuḷ maṟaittuk koḷvatu pōla, oruvaṉ taṉ oru piṟappil mey, vāy, kaṇ, mūkku, cevi ākiya aintu poṟikaḷaiyum aṟattiṟku māṟāṉa tīmai varumpōtu aṭakkum āṟṟal peṟuvāṉ eṉṟāl, atu avaṉukkup piṟavi tōṟum ēḻu piṟappilum - araṇāka iruntu utavum.

ஆமை தன் நான்கு கால், ஒரு தலை ஆகிய ஐந்து உறுப்புகளையும் ஆபத்து வரும்போது ஓட்டுக்குள் மறைத்துக் கொள்வது போல, ஒருவன் தன் ஒரு பிறப்பில் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து பொறிகளையும் அறத்திற்கு மாறான தீமை வரும்போது அடக்கும் ஆற்றல் பெறுவான் என்றால், அது அவனுக்குப் பிறவி தோறும் எழு பிறப்பிலும் - அரணாக இருந்து உதவும்.

(Kanniyappa Naicker. R, 2011: 82)

Maksudnya dalam bahasa Melayu ialah:

Sekiranya seorang individu dapat mengawal nafsu kelima-lima deria rangsangan seperti mata, telinga, hidung, mulut dan kulit semasa kecemasan, maka kehidupan individu boleh dikatakan terkawal dan selamat sehingga setiap kelahiran.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Umpama penyu menyembunyikan empat kaki dan kepala kedalam tempurungnya semasa kecemasan.

Pernyataan yang sama telah dinyatakan oleh seorang lagi pendeta bernama திருமூலர் *"Tirumūlar"* melalui lagu-lagu "*Tirumantiram" (715)* seperti berikut;

அண்டஞ் சுருங்கில் அதற்கோ ரழிவில்லை
பிண்டஞ் சுருங்கிற் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பல்வுள
கண்டங் கறுத்த கபாலியு மாமே

Aṇṭañ curuṅkil ataṟkō raḷivillai
piṇṭañ curuṅkiṟ pirāṇaṉ nilaipeṟum
uṇṭi curuṅkil upāyam palvuḷa
kaṇṭaṅ kaṟutta kapāliyu māmē

(Komatinayakam. I, 2008:128)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Puisi ini bermaksud seseorang itu harus mengawal nafsu dalam pengambilan makanan untuk hidup lebih lama. Selain itu, seseorang itu dinasihatkan supaya mengurangkan pengambilan makanan dengan cara berpuasa. Pernyataan daripada *Tirukkuṟaḷ (126)* dan *Tirumantiram (715)* yang tersebut membawa makna yang sama dengan peribahasa ஐம்புலன் அடக்கினால் அகிலமும் அடங்கும் (*Aimpulaṉ aṭakkiṉāl akilamum aṭaṅkum).*

Para pendeta juga berpendapat bahawa segala pengajaran yang terkandung dalam peribahasa adalah bernilai dan perlu disampaikan kepada generasi muda. Memandangkan peribahasa memainkan peranan sebagai bahan sastera lisan, maka para pendeta telah berusaha menukar sastera lisan kepada sastera tulisan supaya kekal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

selama-lamanya. Di samping itu, segala pengajaran berkaitan cara pemakanan yang dinasihatkan oleh pendeta-pendeta seperti *Tirumūlar, Tiruvaḷḷuvar, Tolkāppiyar* dan sebagainya menjadi panduan kepada para pengamal perubatan tradisional.

4.3.1.5 Komposisi Makanan

Masyarakat Tamil lama percaya bahawa sistem pemakanan individu boleh mempengaruhi perasaan serta rangsangan seseorang itu. Oleh sebab itu, masyarakat Tamil lama kurang gemar dengan makanan berdarah, malahan mengamalkan pemakanan sayur-sayuran sejak turun-temurun. Penjelasan berkenaan pengambilan makanan seperti ini padan dengan peribahasa berikut;

அன்னம் ஒடுங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும்
Aṉṉam aṭaṅkiṉāl añcum oṭuṅkum

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:34)

Menurut kamus *Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy,* (Kiriyaa, 1999), perkataan *Aṉṉam* (அன்னம், 1999:61) merupakan istilah bahasa Tamil yang merujuk kepada jenis-jenis makanan**.** Manakala *Oṭuṅkiṉāl* (ஒடுங்கினால், 1999:202) membawa maksud dapat dikawal. Sementara itu, *añcum* (அஞ்சும், *(ஐந்தும்)* 1999:198) membawa maksud lima. Istilah *oṭuṅkum* (ஒடுங்கும், 1999:202) pula membawa maksud berkurangan.

Namun demikian, perkataan *añcum (*அஞ்சும்) membawa maksud simbolik berkenaan lima jenis rangsangan atau perasaan yang boleh dilihat dalam diri manusia,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iaitu *Kāmam* காமம் *(*nafsu), *Kurōtam* குரோதம் (permusuhan), *Lōpam* லோபம் (mementingkan diri sendiri), *Matam* மதம் (keangkuhan) dan *Māccaryam* மாச்சர்யம் (cemburu). Secara umumnya, peribahasa Tamil அன்னம் ஒடுங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும *Aṉṉam aṭaṅkiṉāl añcum oṭuṅkum. Nōyvāyppaṭṭa oruvarāl uṇavu uṇṇa iyalātu pōkumpōtu avaratu aimpulaṉkaḷāṉa kaṇ, kātu, mūkku, vāy, mey aṉaittum cōrvaṭaintuviṭum,* (Kesava Sharma, 2015:27). உணவுண்ணாமல் நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரால் உணவு உண்ண இயலாது போகும்போது அவரது ஐம்புலன்களான கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் அனைத்தும் சோர்வடைந்துவிடும்.

Peribahasa ini menjelaskan bahawa kelima-lima jenis rangsangan atau perasaan manusia dapat dikawal jika manusia mengamalkan cara pemakanan seperti yang dinasihatkan oleh orang tua. Didapati pada zaman dahulu masyarakat Tamil mengamalkan makanan berupa sayur-sayuran serta kekacang. Namun demikian, peredaran zaman telah mengubah corak hidup masyarakat Tamil. Amalan makanan masyarakat Tamil zaman moden turut berubah. Mereka suka makan daging, ayam, ikan dan segala jenis benda berdarah. Pengamalan makanan benda-benda berdarah akan mengaktifkan kelima-lima rangsangan yang tidak harus dimiliki oleh manusia. Pernyataan ini telah dijelaskan melalui peribahasa yang berbunyi *Aṉṉam aṭaṅkiṉāl añcum oṭuṅkum* (அன்னம் ஒடுங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pendeta Tiruvaḷḷuvar *(திருவள்ளுவர்)* juga menjelaskan larangan pengamalan makanan berdarah oleh masyarakat Tamil seperti yang telah dinyatakan melalui peribahasa Tamil tersebut sejak zaman dahulu lagi, iaitu melalui Tirukkuṟaḷ - Aṟattuppāl (*திருக்குறள் – அறத்துப்பால்*) Kuṟaḷ yang ke 253 berbunyi,

> படைகொண்டார் நெஞ்சம்போல் நன்னூக்காது ஒன்றன் உடல்சுவை உண்டார் மனம்.
>
> Paṭaikoṇṭār neñcampōl naṉṉūkkātu oṉṟaṉ
> uṭalcuvai uṇṭār maṉam.

Maksudnya ialah:

> *Āyutam taṉ kaiyil piṭittiruppavariṉ maṉam, irakkattai eṇṇip pārātatu pōlap piṟitoru uṭalaic cuvaittu uṇṭavariṉ maṉamum irakkattai eṇṇātu.*
>
> ஆயுதம் தன் கையில் பிடித்திருப்பவரின் மனம், இரக்கத்தை எண்ணிப் பாராதது போலப் பிறிதொரு உடலைச் சுவைத்து உண்டவரின் மனமும் இரக்கத்தை எண்ணாது.

(Kanniyappa Naicker. R, 2011: 209)

Kuṟaḷ ini bermaksud, seseorang yang suka makan makanan berdarah tidak akan memiliki sifat belas kasihan terhadap nyawa lain. Keadaan ini sama dengan orang yang memegang senapang untuk menembak. Pendek kata kedua-dua pihak ini tidak akan ada perasaan simpati terhadap nyawa lain. Maksud Kural ini mengukuhkan lagi pernyataan berkenaan lima nafsu manusia yang telah dibincangkan melalui peribahasa Tamil *Aṉṉam aṭaṅkiṉāl añcum oṭuṅkum* (அன்னம் அடங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும்).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.6 Cara Pemakanan

Makanan ialah satu elemen yang penting dalam kehidupan harian dan tumbesaran manusia. Namun, cara makan adalah lebih penting untuk kesejahteraan hidup. Didapati manusia kini tidak mempunyai masa yang secukupnya untuk menikmati hidangan makanan. Mereka terpaksa mengejar masa untuk melakukan aktiviti harian. Oleh hal yang demikian, mereka terpaksa makan makanan secara tergopoh-gapah sehingga tercekik. Cara pemakanan seumpama ini merupakan satu tabiat pemakanan yang buruk dan tidak harus diamalkan oleh manusia. Nasihat ini boleh dilihat melalui peribahasa Tamil yang berikut:

அவசரச் சோறு ஆபத்து

Avacarac cō<u>r</u>u āpattu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:23)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini bermaksud, Avacara avacaramākac cō<u>rr</u>ai vi<u>l</u>uṅkuvatu āpattu. Icceykai toṇṭaiyil allatu neñcil uṇavu aṭaittu uyir pōkum nilaiyum varalām, (Mancai Vasanthan, 2017:143). அவசர அவசரமாகச் சோற்றை விழுங்குவது ஆபத்து. இச்செய்கை தொண்டையில் அல்லது நெஞ்சில் உணவு அடைத்து உயிர் போகும் நிலையும் வரலாம். Jika masyarakat makan makanan secara tergopoh-gapah, nasi yang dimakan akan tercekik serta menyumbat saluran trakea sehingga mengakibatkan kesesakan nafas yang akhirnya membawa kepada maut. Oleh itu, masyarakat dinasihatkan supaya berhenti mengamalkan amalan pemakanan ini. Di samping itu, masyarakat kini harus menjadi teladan kepada generasi yang akan datang supaya kehidupan mereka terjamin tanpa sebarang masalah kesihatan. Hal ini merupakan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tanggungjawab bersama untuk memastikan generasi muda mempraktikkan cara makan yang betul pada masa akan datang.

Selain itu, makan ialah salah satu aktiviti asas bagi setiap insan yang hidup di dunia ini, terutamanya manusia. Pada masa ini, tujuan masyarakat makan adalah untuk memenuhi keinginan hati serta mengisi perut kosong semata-mata. Manusia tidak sedar apa yang dimakan dan cara makan yang betul. Justeru itu, peribahasa seterusnya menerangkan cara makan yang betul diamalkan oleh nenek moyang sejak turun-temurun. Didapati jangka hayat nenek moyang lebih panjang berbanding dengan jangka hayat generasi kini. Hal ini disebabkan oleh pengamalan pemakanan betul yang telah diamalkan oleh masyarakat Tamil kuno. Mereka memastikan bahawa makanan yang dimakan dikunyah sebelum ditelan supaya proses penghadaman berjalan lancar. Peribahasa berikut membuktikan pernyataan ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது

No̲ṟuṅkat ti̲n̲ṟāl nū̲ṟu vayatu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:294)

nām uṇavai na̲n̲ṟāka no̲ṟuṅkumpaṭi me̲n̲ṟu cāppiṭa vēṇṭum. Ituvē nū̲ṟu vayatu varai vā̲la va̲likōḷum. (Tamilpriyan, 2012:93). நாம் உணவை நன்றாக நொறுங்கும்படி மென்று சாப்பிட வேண்டும். இதுவே நூறு வயது வரை வாழ வழிகோளும். dengan ertikata lain, seseorang itu harus mengunyah makanan dengan betul sebelum menelan. Kerana air liur memainkan peranan penting dalam proses mengunyah dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menelan makanan seterusnya mambantu sistem penghadaman membuka jalan kepada hidup seratus tahun.

Pernyataan ini terbukti dalam Talapotaka Pushpa : A Promising Herbal Remedy for Diabetes Mellitus: *Asian Journal of Pharmaceutics,Oct-Dec 2017,* iaitu: Pernyataan berkenaan manfaat dan proses pencernaan serta penghadaman makanan terdapat dalam kajian yang bertajuk Nutrisi, sistem dan proses penghadaman. Pernyataan tersebut adalah seperti berikut:

> Proses penghadaman ini melibatkan pemecahan makanan kepada bentuk yang lebih kecil iaitu bentuk fizikal makanan yang berubah kepada bentuk yang lebih ringkas. Manakala proses penghadaman mekanikal ialah dimana berlakunya selepas proses kunyahan makanan dan seterusnya proses campur aduk dalam perut manusia. Proses fizikal dan mekanikal ini bertujuan meningkatkan jumlah penghadaman kimia berlaku seterusnya.
>
> (Desmon Muroh, 2012 : 7)

Pernyataan berkenaan peribahasa tadi telah diterangkan dengan lebih jelas lagi dalam bentuk tulisan oleh Velayutham MGL, dalam bukunya yang berjudul *உணவும் வாழ்வும்* (*Uṇavum vāl̲vum)* seperti berikut:

> உண்ணும் திட உணவை வாயில் உள்ள பற்களால் நன்கு அரைத்து கூழ்போல் ஆக்கி அருந்த வேண்டும். ஏனென்றால் பல் வாயில்தான் இருக்கிறது. வயிற்றில் இல்லை.
>
> *Uṇṇum tiṭa uṇavai vāyil uḷḷa pa̲rkaḷāl na̲ṉku araittu kū̲lpōl ākki arunta vēṇṭum. Ēṉe̲n̲rāl pal vāyiltā̲ṉ irukki̲ratu. Vayi̲rril illai.*
>
> (Velayutham MGL, 2018:74)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kata-kata ini membawa maksud bahawa mulut harus mengunyah makanan sebelum ditelan kerana perut tidak mempunyai gigi untuk mengunyah makanan. Terbukti bahawa mulut telah banyak menyumbang kepada sistem penghadaman manusia.

Selain itu Velayutham MGL, turut menasihatkan supaya kita tidak harus makan dengan cepat. Setiap makanan ini sepatutnya di kunyah terlebih dahulu sebelum di telan. Begitu juga dengan amalan meminum air dengan laju sebenarnya memudaratkan kesihatan. Pernyataan ini adalah seperti berikut:

> என்னதான் அவசரமாக இருந்தாலும் உணவை வேகமாக விழுங்காமல் பற்களால் நன்கு மென்று கூழ்போலாக்கி பின் குடிக்க வேண்டும். அதுபோல நீரை மடக் மடக்கென்று குடிக்காமல் சிறிது சிறிதாக உமிழ்நீருடன் நன்கு கலந்து பின் விழுங்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் உண்ணும் உணவு அமுதமாக உள்ளே செல்லும் ஆரோக்கியம் வசப்படும்.
>
> *Eṉṉatāṉ avacaramāka iruntālum uṇavai vēkamāka viḻuṅkāmal paṟkaḷāl naṉku meṉṟu kūḻpōlākki piṉ kuṭikka vēṇṭum. Atupōla nīrai maṭak maṭakkeṉṟu kuṭikkāmal ciṟitu ciṟitāka umiḻnīruṭaṉ naṉku kalantu piṉ viḻuṅka vēṇṭum. Appaṭic ceytāl uṇṇum uṇavu amutamāka uḷḷe cellum ārōkkiyam vacappaṭum*
>
> (Velayutham MGL, 2018:119)

Seterusnya, kepentingan air dalam badan manusia ada dibincangkan oleh Hidayatul Akmal Ahmad melalui surat khabar MyMetro seperti berikut:

> Setiap sistem dalam tubuh memerlukan air, bahkan sebahagian besar badan merangkumi air. Otot yang kecil, darah dan otak mengandungi lebih 70 peratus air. Cecair penting ini adalah ramuan penting yang diperlukan oleh tubuh setiap hari.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> Begitupun, kebanyakan orang tidak meminum air yang mencukupi.
>
> (Hidayatul Akmal Ahmad :Ahad, 31 Mei 2015)

Pernyataan ini menunjukkan bahawa air merupakan sumber makanan yang sangat penting bagi kesemua insan yang hidup di dunia ini. Air tidak akan mengenali status dan taraf seseorang. Memandangkan peribahasa diklasifikasikan sebagai sastera lisan, maka para pendeta zaman dahulu berusaha merakamkan maksud tersebut juga dalam bentuk sastera tulisan supaya kekal lama dan berguna kepada generasi muda. Menurut Pendeta Tiruvaḷḷuvar (*திருவள்ளுவர்*) dalam Tirukkuṟaḷ-Aṟattuppāl (*திருக்குறள் – அறத்துப்பால்*). Kuṟaḷ yang ke 20 berbunyi,

> நீர்இன்று அமையாது உலகெனின் யார்யார்க்கும்
> வான்இன்று அமையாது ஒழுக்கு.
>
> *Nīr'iṉṟu amaiyātu ulakeṉiṉ yāryārkkum*
> *vāṉiṉṟu amaiyātu oḻukku.*
>
> (Kanniyappa Naicker. R, 2011:14)

Kuṟaḷ ini membawa maksud keperluan air adalah sama bagi semua orang. Namun demikian, masyarakat hanya boleh minum air pada masa yang ditetapkan seperti yang dinasihatkan oleh ahli *Siddha*. Contohnya, masyarakat boleh minum air semasa dahaga, 30 minit sebelum dan selepas makan serta semasa badan kekurangan air. Berikut ialah peribahasa yang menerangkan waktu larangan meminum air:

> சாப்பிடும் போது தண்ணீரைத் தடை செய்
>
> *Cāppiṭum pōtu taṇṇīrait taṭai cey*
>
> (Anavarathanayakam Pillai, 1998:212)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Uṇavu uṇṇum pōtu nīrai aruntuvatu kūṭātu. Appaṭi aruntiṉāl uṇavu tavarāṉa kuḻāyil nulaintu vikki, mūccut tiṇaṟal ēṟpaṭa vāyppuṇṭu, (Mancai Vasanthan, 2017:69). உணவு உண்ணும் போது நீரை அருந்துவது கூடாது. அப்படி அருந்தினால் உணவு தவரான குழாயில் நுலைந்து விக்கி, மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. Peribahasa ini membawa maksud meminum air semasa makan dilarang sama sekali kerana risau makanan tersebut akan memasuki saluran yang salah sekaligus menyebabkan makanan tersumbat dan berlaku sesak nafas.

4.3.1.7 Makanan Sebagai Penawar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sejak dahulu lagi, masyarakat Tamil lama terkenal dengan budi bahasa dan adab sopan terutamanya semasa melayani para tetamu. Mereka akan melayani tetamu dengan memberikan manisan serta menyediakan makan minum kepada tetamu yang tinggal di rumah mereka. Mereka juga akan memastikan tetamu berasa selesa dan berpuas hati dengan layanan mereka. Hal ini bertujuan untuk mengekalkan hubungan silaturahim antara saudara mara. Oleh sebab melayani tetamu adalah suatu perkara yang amat penting, maka Tiruvaḷḷuvar telah menghasilkan sepuluh Tirukkuṟaḷ di bawah tajuk விருந்தோம்பல் *Viruntōmpal* (melayani tetamu). Tirukkuṟaḷ-Aṟattuppāl திருக்குறள்-அறத்துப்பால். Salah satu daripadanya ialah *kuṟaḷ* yang ke 81 berbunyi:

> இருந்தோம்பி இல்வாழ்வு தெல்லாம் விருந்தோம்பி
> வேளாண்மை செய்தல் பொருட்டு.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Iruntōmpi ilvāḻvu tellām viruntōmpi
vēḷāṇmai ceytal poruṭṭu.

(Kanniyappa Naicker. R, 2011:55)

Kuṟaḷ ini membawa maksud seseorang itu membina kehidupan dan mencari harta kekayaan untuk melayani serta menjamu selera kepada para tetamu yang mengunjungi rumahnya. Selain itu, ada peribahasa yang mengaikan penyakit dan tetamu. Layanan baik kepada tetamu dan tempoh pengambilan ubat oleh pesakit hanya sementara sahaja. Tempoh pengambilan ubat diklasifikasi kepada dua bahagian utama, iaitu rawatan jangka pendek yang mengambil masa tiga hari dan rawatan jangka panjang yang mengambil masa empat puluh lapan (48) hari disebut sebagai *Oru maṇṭalam.* Tempoh rawatan juga adakalanya bergantung kepada penyakit, keadaan pesakit serta cadangan perubatan yang ditetapkan oleh doktor. Berikut ialah peribahasa Tamil yang menjelaskan pernyataan di atas:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள்

Viruntum maruntum mūṉṟu nāḷ

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:397)

Contakkārarkaḷ vīṭṭiṟku viruntukkuc ceṉṟāl mūṉṟu nāḷ maṭṭumē irukka vēṇṭum. Nīṇṭa nāṭkaḷ iruppiṉ pakaiyuṇṭākum eṉpatōṭu, maruttuvariṭam maruntu uṭkoḷḷumpōtu, oru maruntiṉ āṟṟal mūṉṟu nāṭkaḷukkuḷḷākat terintuviṭum. Illaiyēl maruntai māṟṟa vēṇṭum eṉpatu niyati, (Tamilpriyan, 2012:106). சொந்தக்காரர்கள் வீட்டிற்கு விருந்துக்குச் சென்றால் மூன்று நாட்கள் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். நீண்ட நாட்கள்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

இருப்பின் பகையுண்டாகும் என்பதோடு, மருத்துவரிடம் மருந்து உட்கொள்ளும்போது, ஒரு மருந்தின் ஆற்றல் மூன்று நாட்களுக்குள்ளாகத் தெரிந்துவிடும். இல்லையேல் மருந்தை மாற்ற வேண்டும் என்பது நியதி.

Peribahasa ini membawa maksud bahawa: pengalaman semasa berjumpa dengan seseorang doktor, iaitu pesakit akan diberi ubat untuk dimakan selama tiga hari dan akan dinasihatkan supaya kembali ke klinik jika tidak sembuh. Kerana dipercayai si pesakit akan menyedari perubahan pada dirinya dalam masa tiga hari. Hal ini bermaksud ubat doktor akan memberikan kesan dalam masa tiga hari, tidak kira ubat tradisional ataupun ubat moden. Jika tidak demikian doktor akan mencadangkan ubat baharu kepada si pesakit. Hal ini merupakan sesuatu yang lumrah sejak dari zaman dahulu lagi. Oleh kerana inilah masyarakat Tamil kuno sentiasa mengikuti nasihat para ahli Siddha yang memberi tunjuk ajar melalui peribahasa seumpama ini.

Walau bagaimanapun, sesetengah ahli Siddha mempunyai pendapat serta maksud yang agak berlainan daripada yang dinyatakan berkenaan peribahasa tadi, iaitu:

> ஒரு வாரத்தில் ஞாயிறு, திங்கள், புதன் ஆகிய குளிர் நாட்களில் நன்றாக உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். செவ்வாய், வெள்ளி, வியாழன் ஆகிய தினங்களில் உணவை குறைவாய் உட்கொண்டு மருந்து உண்ண வேண்டும்.
>
> *Oru vārattil ñāyiṟu, tiṅkaḷ, putaṉ ākiya kuḷir nāṭkaḷil naṉṟāka uṇavu uṭkoḷḷa vēṇṭum. Cevvāy, veḷḷi, viyāḻaṉ ākiya tiṉaṅkaḷil uṇavai kuṟaivāy uṭkoṇṭu maruntu uṇṇa vēṇṭum.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pernyataan ini bermaksud dalam satu minggu hari Ahad, Isnin dan Rabu merupakan hari yang sejuk. Maka, masyarakat dinasihatkan supaya makan makanan yang enak pada hari-hari tersebut. Manakala, pada hari Selasa, Jumaat dan Sabtu pula masyarakat dinasihatkan supaya mengurangkan pengambilan makanan dan mengambil ubat-ubatan untuk menjaga kesihatan diri. Pernyataan ini adalah sejajar dengan aktiviti membersihkan usus. Semasa membersihkan usus masyarakat dinasihatkan supaya makan makanan yang lembut. Pendek kata, tiga hari makan besar, tiga hari lagi makan makanan yang mengandungi khasiat ubat dan satu hari lagi berehat. Konsep ini yang dimaksudkan melalui peribahasa விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள் (Viruntum maruntum mūṉṟu nāḷ).

Selain daripada itu, para ahli *Siddha* juga menasihatkan si pesakit supaya mengamalkan memakan ubat dengan cara betul serta berkesan. Pesakit digalakkan makan ubat setelah makan makanan yang enak dan berkhasiat. Tujuannya adalah supaya si pesakit dapat tenaga baru dan cepat sembuh daripada penyakit. Berikut adalah salah satu peribahasa yang membawa pengertian yang sama dengan pernyataan ini. Iaitu:

மருந்தே யாயினும் விருந்தோடு உண்

Maruntē yāyiṉum viruntōṭu uṇ

Maruntu uṇpatāka iruntālum pala vakai uṇavukaḷōṭu cērttu uṇpatāl nōyāḷi iḻanta palattai mīṇṭum peṟuvāṉ, (Naakurkani, 2000:150). மருந்து உண்பதாக இருந்தாலும் பல வகை உணவுகளோடு சேர்த்து உண்பதால் நோயாளி இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறுவான். Peribahasa ini membawa maksud, si pesakit digalakkan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengambil ubat bersama-sama pelbagai jenis makanan umpama jamuan makan besar. Dengan cara ini, selera makan si pesakit akan pulih secara tidak langsung dan mengembalikan tenaga.

Kesihatan diri merupakan kunci kehidupan yang sejahtera. Kurang mengamalkan gaya hidup sihat ialah punca kesihatan seseorang terjejas. Masyarakat harus memikirkan bahawa mencegah sebelum parah dalam hal penjagaan kesihatan diri adalah lebih baik. Amalan gaya hidup sihat mampu memastikan kesejahteraan dan menghindari penyakit-penyakit berbahaya. Oleh itu, kesihatan diri perlu diberikan keutamaan. Berikut ialah peribahasa Tamil yang mengukuhkan pandangan berkenaan penjagaan kesihatan diri.

உடற்பயிற்சி உடம்புக்கான கவசம்

Uṭaṟpayiṟci uṭampukkāṉa kavacam

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:76)

Uṭal ārōkkiyamāka irukka uṭaṟpaṭayiṟciyē mūlataṉam, (Swaminathan, 2016:48). உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க உடற்பயிற்சியே மூலதனம். Menurut kamus Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy, (Kiriyaa, 1999), perkataan Uṭal (உடல், 1999:128) merupakan istilah bahasa Tamil yang merujuk kepada badan**.** Manakala ārōkkiyamāka (ஆரோக்கியமாக, 1999:81) membawa maksud kesihatan diri. Sementara itu, irukka (இருக்க, 1999:105) membawa maksud perlu. Istilah uṭaṟpaṭayiṟciyē (உடற்பயிற்சியே, 1999:129) pula membawa maksud latihan kecergasan. Dan akhir

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sekali perkataan mūlataṉam (மூலதனம், 1999:863) pula membawa maksud asas. Peribahasa Tamil ini membawa maksud senaman itu perisai kehidupan serta menjadi asas kepada kecergasan dan penjagaan kesihatan diri. Oleh itu, masyarakat harus membiasakan diri untuk melakukan aktiviti senaman pada setiap hari untuk mengelakkan diri daripada terjebak dengan penyakit berbahaya.

Selain itu Velayutham MGL, turut menasihatkan supaya kita harus berjalan kaki kerana aktiviti ini dianggap sebagai satu cara senaman yang baik untuk menjaga kesihatan. Pernyataan ini ada dinyatakan dalam buku berjudul *மருந்தால் மடியாமல் உணவால் வாழ்வோம்*! *(Maruntāl maṭiyāmal uṇavāl vāḻvōm)* Pernyataan tersebut berbunyi seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> உங்களின் வயதுக்கு ஏற்ப நடைபயிற்சி இருக்க வேண்டும். வயதானவர்கல் குறைந்த பட்சம் ஒரு கிலோ மீட்டர், அதிக அட்சம் இரு கிலோ மீட்டர்கள் நடப்பது தான் நல்லது. நடக்கும் போது தண்ணீர் குடிப்பது, பேசிக் கொண்டு நடப்பது, பாட்டு கேட்டு கொண்டு நடப்பது செல்போனில் பேசுவது நல்லது அல்ல.
>
> *Uṅkaḷiṉ vayatukku ēṟpa naṭaipayiṟci irukka vēṇṭum. Vayatāṉavarkal kuṟainta paṭcam oru kilō mīṭṭar, atika aṭcam iru kilō mīṭṭarkaḷ naṭappatu tāṉ nallatu. Naṭakkum pōtu taṇṇīr kuṭippatu, pēcik koṇṭu naṭappatu, pāṭṭu kēṭṭu koṇṭu naṭappatu celpōṉil pēcuvatu nallatu alla.*
>
> (Velayutham, M.G.L,2018:42)

Pernyataan ini bermaksud aktiviti berjalan kaki adalah bergantung pada usia seseorang. Orang tua perlu berjalan kaki sekurang-kurangnya satu hingga dua kilometer

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sehari. Selain itu, masyarakat juga dilarang sama sekali meminum air, bercakap, mendengar lagu dan menggunakan telefon bimbit semasa terlibat dengan aktiviti berjalan kerana dianggap satu tabiat yang salah.

Seterusnya, menurut Ganapathi Ramakrishnan, (2007:5). *Yōkācaṉam* (யோகாசனம்) adalah gabungan daripada dua perkataan, iaitu *Yōkam* (யோகம்) *Alaiyum maṉatai oru nilaippaṭuttum ceyal* (அலையும் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயல்). bermaksud mengawal minda supaya berada dalam keadaan stabil. Manakala perkataan *Ācaṉam (*ஆசனம்) adalah *Irukkai* (இருக்கை) bermaksud tempat duduk. Ini bermakna, *Yōkācaṉam* (யோகாசனம்) adalah satu aktiviti kecergasan yang membantu menstabilkan minda seseorang dalam keadaan statik pada jangka masa yang panjang.

Didapati para ahli *Siddha* melakukan aktiviti *Yōkā* pada setiap hari untuk menstabilkan minda. Kerana mereka percaya bahawa *Yōkā* adalah asas kepada kehidupan yang sihat bagi jangka masa yang panjang. Walhal, masyarakat Tamil lama digalakkan untuk mengamalkan aktiviti *Yōkā* supaya mereka dapat hidup sihat dan menghindari pelbagai penyakit. Masyarakat Tamil lama juga mengetahui dan memahami kepentingan aktiviti *Yōkā* dalam kehidupan harian mereka. Pernyataan ini terbukti melalui lagu வாலைக்கும்மி *(Vālaikkum'mi)* daripada buku berjudul *சித்தர்கள் கண்ட விஞ்ஞானம்-தத்துவம்* (*Cittarkaḷ kaṇṭa viññāṉam-tattuvam)* seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ஆயுள் கொடுப்பாள் நீரிழிவுமுதல்
கண்டனமற்ற வியாதிகள் எல்லாம்
பிசாசு, பறந்திடும் பில்லிபோல், அடி
பத்தினி வாலைப்பெண் பேரைச் சொன்னால்.

Āyuḷ koṭuppāḷ nīriḻivumutal
kaṇṭaṉamaṟṟa viyātikaḷ ellām
picācu, paṟantiṭum pillipōl, aṭi
pattiṉi vālaippeṇ pēraic coṉṉāl.

(Sami Chitambaranar 2015:61)

Maksud dalam Tamil ialah, *Caktiyiṉ pēraic collikkoṇṭu, yōkap payiṟci ceytāl, ataṉāl varum naṉmai pala. Āyuḷ vaḷarum, nīṇṭanāḷ uyir vāḻalām. Nīriḻivu viyāti mutalāṉa, kāṇappaṭṭa ēṉaiya koṭiya nōykaḷ ellām paṟantu pōyviṭum. Vālaiyiṉ caktiyiṉāl-tiyāṉattāl, picācukaḷ, pillikaḷ paṟantu ōṭuvatupōla nōykaḷ yōkappayiṟciyāl oḻiyum.* சக்தியின் பேரைச் சொல்லிக்கொண்டு, யோகப் பயிற்சி செய்தால், அதனால் வரும் நன்மை பல. ஆயுள் வளரும், நீண்டநாள் உயிர் வாழலாம். நீரிழிவு வியாதி முதலான, காணப்பட்ட ஏனைய கொடிய நோய்கள் எல்லாம் பறந்து போய்விடும். வாலையின் சக்தியினால்-தியானத்தால், பிசாசுகள், பில்லிகள் பறந்து ஓடுவதுபோல நோய்கள் யோகப்பயிற்சியால் ஒழியும். Lagu ini membawa maksud amalan *Yōkā* membawa banyak manfaat kepada masyarakat. Sebagai contohnya, aktiviti *Yōkā* memastikan seseorang memperoleh jangka hayat yang panjang dan dapat menghindari daripada penyakit berbahaya seperti kencing manis dan lain-lain.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Di samping itu, terdapat peribahasa yang memberikan teguran dan pengajaran tentang kesan mengikuti dan tidak mengikuti rutin pengambilan ubat. Misalnya, seorang pesakit harus akur pada segala arahan serta nasihat doktor kerana doktor merupakan penyelamat semasa masyarakat berhadapan dengan sebarang penyakit. Masyarakat harus mengambil ubat pada waktu dan kuantiti yang ditetapkan oleh doktor. Jika masyarakat tidak mengambil ubat pada masa yang tepat maka, penyakit akan lambat disembuh dan masyarakat akan menghadapi risiko yang tinggi. Perkara yang disarankan adalah lumrah dan diketahui umum. Peribahasa yang menerangkan pernyataan tersebut adalah seperti berikut:

காலந் தாழ்த்தி மருந்து உண்டால், காலம் காலமாய் அவதி உண்டு

Kālan tāḻtti maruntu uṇṭāl, kālam kālamāy avati uṇṭu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:161)

Kuṟitta nērattil maruntu uṇṇa vēṇṭum. Appaṭi ceyyāviṭil nōy tīrātu, Nām avatippaṭa nēriṭum, (Swaminathan, 2016:55). குறித்த நேரத்தில் மருந்து உண்ண வேண்டும். அப்படி செய்யாவிடில் நோய் தீராது, நாம் அவதிப்பட நேரிடும். Seseorang yang menghidap sebarang penyakit, harus mengambil ubat. Jika tidak, penyakit tersebut tidak akan sembuh malah akan membawa masalah kesihatan yang lebih serius lagi. Oleh itu, masyarakat harus memakan ubat-ubatan yang diberi oleh doktor mengikut masa dan kuantiti yang disyorkan serta tidak harus ingkar arahan doktor.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sementara itu, perkataan *maruntu (மருந்து)* dalam peribahasa tadi boleh diklasifikasikan sebagai makanan. Hal ini kerana dalam perubatan tradisional para ahli *Siddha* menganggap makanan itu sebagai ubat asas. Peribahasa ini juga menyarankan pengambilan makanan pada masa yang ditetapkan serta kuantiti makanan yang berpatutan. Jika tidak masyarakat akan menghadapi masalah kesihatan.

Pernyataan peribahasa ini dapat dikukuhkan lagi melalui திருக்குறள்-பொருட்பால் (Tirukkuṟaḷ - Poruṭpāl) ke 947 yang berbunyi:

> *தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்*
> *நோயள வின்றிப் படும்.*
>
> *Tīyaḷa vaṉṟit teriyāṉ perituṇṇiṉ*
> *nōyaḷa viṉṟip paṭum*
>
> (Kanniyappa Naicker. R, 2011: 639)

Kuṟaḷ ini bermaksud jika masyarakat mula makan tanpa mengira keperluan dan juga kuantiti makanan yang diperlukan, maka penyakit pun akan bertambah. Oleh sebab itu, masyarakat harus makan dengan kuantiti serta masa dengan betul untuk menjamin kesihatan diri. Masyarakat Tamil terutamanya yang tinggal di Malaysia dinasihatkan supaya mematuhi segala arahan berkenaan pengambilan makanan berupa ubat supaya kesihatan diri terjamin.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.8 Herba Dalam Makanan

Bahan-bahan semula jadi merupakan bahan masakan asas masyarakat Tamil sejak zaman dahulu lagi. Terdapat pelbagai bahan masakan yang digunakan untuk menambah keenakan makanan. Antaranya ialah herba, kelapa, asam jawa, cili dan sebagainya. Asam jawa merupakan antara bahan masakan yang kerap digunakan oleh masyarakat Tamil kerana asam jawa memiliki rasa masam dan dapat membantu makanan disimpan bagi tempoh yang lebih lama. Pendek kata, asam jawa berfungsi sebagai bahan pengawet semula jadi. Namun demikian, penggunaan asam jawa secara meluas akan membawa penyakit. Pernyataan ini boleh dilihat melalui peribahasa berikut:

காட்டுல புலியும் வீட்டுல புளியும் ஆளைக் கொல்லும்

Kāṭṭula puliyum vīṭṭula puḷiyum āḷaik kollum

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:156)

Kāṭṭil uḷḷa puli nam'mai eppaṭik koḷḷumō atēpōla camaiyalil payaṉpaṭuttum puḷiyum nam ārōkkiyattiṟku ūṟu viḷaivikkak kūṭiyatē ataṉāl cuvaikkāka aḷavaṟintu upayōkikka vēṇṭum. Intap paḻamoḻi puḷi atikamāka cērppatāl ēṟpaṭum viparītattai uṇartta tamiḻ muṉṉōrkaḷāl kūṟappaṭṭatu, Kuṟitta nērattil maruntu uṇṇa vēṇṭum. Appaṭi ceyyāviṭil nōy tīrātu, Nām avatippaṭa nēriṭum, (Swaminathan, 2016:58). காட்டில் உள்ள புலி நம்மை எப்படிக் கொள்ளுமோ அதேபோல சமையலில் பயன்படுத்தும் புளியும் நம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கக் கூடியதே அதனால் சுவைக்காக அளவறிந்து உபயோகிக்க வேண்டும். இப் பழமொழி, புளி அதிகமாக சேர்ப்பதால் ஏற்படும் விபரீதத்தை உணர்த்த தமிழ் முன்னோர்களால்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

கூறப்பட்டது. Peribahasa ini secara simboliknya bermaksud, penggunaan asam jawa perlu dihadkan dalam masakan harian. Jika tidak, nyawa seseorang yang menggunakan asam jawa dalam kuantiti yang banyak akan memudaratkan kesihatan serta mengganggu gugat kehidupan sendiri.

Menurut ahli *Siddha* anggota badan manusia terdiri daripada tiga unsur tenaga (*gas*) yang disebut dalam perubatan *Siddha*, iaitu *vātam* (வாதம்), *pittam* (பித்தம்) dan *kapam* (கபம்). Ketiga-tiga jenis unsur tenaga ini merupakan asas kepada segala penyakit yang dihidapi oleh manusia. Ketiga-tiga unsur tenaga yang disebut dalam perubatan *Siddha* seharusnya seimbang. Jika salah satu unsur tenaga ini berlebihan atau kekurangan maka wujud tanda-tanda bermulanya penyakit. Pernyataan ini jelas terbukti melalui *Tirukkuṟaḷ - Poruṭpāl* (திருக்குறள்-பொருட்பால்) ke 941 yang berbunyi:

> மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
> வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.
>
> *Mikiṉum kuṟaiyiṉum nōyceyyum nūlōr*
> *vaḷimutalā eṇṇiya mūṉṟu.*
>
> (Kanniyappa Naicker. R, 2011:634)

Vātam, pittam, cilēttumam eṉṟu maruttuva nūlkaḷ kuṟippiṭum uṭaliṉ mūṉṟu taṉmaikaḷum, oruvariṉ uṇavu, ceyal ākiyavaṟṟāl kūṭiyō, kuṟaintō iruntāl, nōy uṇṭākum cāttiyam atikam. வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்று மருத்துவ நூல்கள் குறிப்பிடும் உடலின் மூன்று தன்மைகளும், ஒருவரின் உணவு, செயல் ஆகியவற்றால்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

கூடியோ, குறைந்தோ இருந்தால், நோய் உண்டாகும் சாத்தியம் அதிகம். Kural ini bermaksud, sekiranya berlaku perubahan pada diet atau pengambilan kuantiti makanan sama ada berkurangan atau berlebihan, maka ia mungkin akan membuka jalan kepada jangkitan penyakit.

Dipercayai kesemua makanan yang dimakan ada unsur-unsur racun (toksin). Ia dijangka akan kekal dalam usus dan menyebabkan seseorang itu menghidap penyakit. Untuk mengatasi masalah ini, ahli *Siddha* telahpun menyarankan cara pencegahan dan memastikan keseimbangan ketiga-tiga unsur tenaga melalui perubatan tradisional. Para ahli *Siddha* menggunakan bahan semula jadi yang mudah diperoleh sebagai bahan perubatan tradisioanal.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Halia, halia kering dan Terminalia Chebula Myrobalan (*Kaṭukkāy,* கடுக்காய்), merupakan bahan kering yang sering digunakan dalam perubatan tradisional oleh para Siddha di Tamil Nadu. Ketiga-tiga bahan ini memiliki unsur perubatan yang amat tinggi. Didapati masyarakat Tamil tidak boleh dipisahkan daripada menggunakan bahan-bahan ini dalam masakan harian kerana masing-masing mempunyai kelebihannya tersendiri. Oleh sebab itu, para Siddha menerangkan kelebihan bahan ini dalam bentuk peribahasa supaya rakyat jelata faham dan mendapat manfaat daripadanya. Peribahasa tersebut adalah seperti berikut:

காலை இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு மாலை கடுக்காய்

Kālai iñci kaṭumpakal cukku mālai kaṭukkāy

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:162)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini menunjukkan penetapan cara dan waktu penggunaan ketiga-tiga bahan ini oleh para *Siddha*. Maksud peribahasa ini dalam versi Tamil ialah, *Kālaiyil iñciccāṟu mūṉṟu ciṟu karaṇṭi eṭuttu cuttamāṉa tēṉ atē aḷavu kalantu veṟum vayiṟṟil cāppiṭa pittam tīrum. Matiyam uṇaviṟku muṉ cukkuttūḷ 1/2 ciṟu karaṇṭi aḷavu cuṭunīril kalantu cāppiṭa vāyut tollai tīrum. Iravil paṭukkum potu kaṭukkāy tūḷ oru ciṟu karaṇṭi aḷavu eṭuttu cuṭu nīril kalantu cāppiṭa kapam eṉappaṭum cilēttumattai camaṉ ceyyum. Ippaṭi toṭarntu oru maṇṭalam (48 nāṭkaḷ) cāppiṭṭuvara, kiḻavaṉum kumaraṉākalām,* (Maththalai Somu, 2015:91) காலையில் இஞ்சிச்சாறு மூன்று சிறு கரண்டி எடுத்து சுத்தமான தேன் அதே அளவு கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட பித்தம் தீரும். மதியம் உணவிற்கு முன் சுக்குத்தூள் 1/2 சிறு கரண்டி அளவு சுடுநீரில் கலந்து சாப்பிட வாயுத் தொல்லை தீரும். இரவில் படுக்கும் பொது கடுக்காய் தூள் ஒரு சிறு கரண்டி அளவு எடுத்து சுடு நீரில் கலந்து சாப்பிட கபம் எனப்படும் சிலேத்துமத்தைச் சமன் செய்யும். இப்படி தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) சாப்பிட்டுவர, கிழவனும் குமரனாகலாம்.

Peribahasa tersebut dalam versi bahasa Melayu bererti campuran tiga sudu teh air halia dan tiga sudu teh madu perlu diminum pada waktu pagi semasa perut kosong. Manakala, serbuk halia kering setengah sudu dicampur dengan air suam perlu diminum sebelum makan tengah hari. Serbuk *Terminalia Chebula Myrobalan* (கடுக்காய்) pula dinasihatkan diminum sebelum tidur dengan kuantiti satu sudu kecil dicampur dengan air suam. Masyarakat juga dinasihatkan supaya mengambil ubat ini selama 48 hari untuk memperoleh kesan yang baik. Pengambilan ketiga-tiga herba ini dipercayai akan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

membantu keseimbangan tiga unsur tenaga (*vātam, pittam, kapam)* justeru, seseorang itu akan kelihatan muda.

4.3.1.9 Perkumuhan Dan Kesihatan

Membuang air besar adalah lumrah bagi setiap insan yang lahir di alam semesta. Tabiat membuang air besar adalah berbeza antara setiap individu. Ada yang membuang air besar dua kali sehari. Ada yang membuang air besar setiap hari dan ada juga membuang air besar setiap tiga hari. Hal ini kerana aktiviti membuang air besar adalah bergantung kepada beberapa faktor, iaitu pengambilan makanan dan minuman serta faktor persekitaran.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

Walau bagaimanapun, pembuangan air besar secara kerap dan cirit-birit juga akan membawa kesan sampingan kepada seseorang. Terdapat beberapa faktor seseorang itu kerap membuang air besar atau cirit-birit. Secara amnya, jangkitan cirit-birit tersebar melalui pengambilan makanan dan minuman yang tercemar, mengambil makanan dengan tangan yang kotor, atau menyentuh najis. Perbuatan ini akan menyebabkan seseorang itu cirit-birit dan muntah. Kedua-dua pernyataan ini telahpun dijelaskan melalui peribahasa Tamil seperti berikut,

> மலம் தங்கினால் நலம் போச்சி
> மலம் போனால் பலம் போச்சி
>
> *Malam taṅkiṉāl nalam pōcci,*
> *malam pōṉāl palam pōcci*
>
> (Anavarathanayakam Pillai, 1998:353)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Uṭalil malam atikam taṅkiṉāl uṭal veppattāl īram uṟiñcappaṭṭu iṟuki keṭṭiyāki ataṉāl vāyvu uruvāki uṭaleṅkum paravi, vāynāṟṟam, vayiṟu uppucam, vayiṟṟu vali, talaivali pōṉṟa nōykaḷ varukiṉṟaṉa. Tūkkam keṭum, kōpam varum. Mūla nōy varum. Atē vēḷaiyil aḷavukku atikamāka malam veḷiyēṟiṉāl (vayiṟṟuppōkku) uṭal taḷarntu acati vantuviṭum, (Swaminathan, 2016:45). உடலில் மலம் அதிகம் தங்கினால் உடல் வெப்பத்தால் ஈரம் உறிஞ்சப்பட்டு இறுகி கெட்டியாகி அதனால் வாய்வு உருவாகி உடலெங்கும் பரவி, வாய்நாற்றம், வயிறு உப்புசம், வயிற்று வலி, தலைவலி போன்ற நோய்கள் வருகின்றன. தூக்கம் கெடும், கோபம் வரும். மூல நோய் வரும். அதே வேளையில் அளவுக்கு அதிகமாக மலம் வெளியேறினால் (வயிற்றுப்போக்கு) உடல் தளர்ந்து அசதி வந்துவிடும்.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Baris pertama peribahasa ini *Malam taṅkiṉāl nalam pōcci* மலம் தங்கினால் நலம் போச்சி, bermaksud jika seseorang tidak membuang air besar, maka kesihatannya akan terjejas. Najis akan menjadi keras dalam usus dan akan menghasilkan sejenis gas yang akan merebak ke seluruh badan. Gas ini membawa masalah mulut berbau, perut kembung, sakit kepala serta sakit perut. Keadaan ini menyebabkan seseorang individu tidak dapat tidur dan cepat naik marah. Akhir sekali, individu tersebut akan menghadapi masalah sembelit. Kemudiannya, menemui masalah buasir dan mengakibatkan penyakit kanser. Pemakanan kurang serat oleh individu menyebabkan najis berketul dan keras. Oleh hal yang demikian, masyarakat harus mengambil makanan berserat tinggi seperti buah-buahan dan sayur-sayuran secukupnya untuk mengatasi masalah sembelit. Masyarakat juga harus membiasakan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

diri membuang air besar sekurang-kurangnya sekali dalam sehari. Selain itu, masyarakat perlu mengambil sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari supaya tekstur najis yang normal terbentuk. Aktiviti sukan juga akan meningkatkan aktiviti usus dan memudahkan proses membuang air besar.

Manakala, baris kedua peribahasa ini *malam pōṉāl palam pōcci* மலம் போனால் பலம் போச்சி, pula menceritakan masalah pembuangan air besar secara kerap dan cirit-birit. Keadaan ini akan menyebabkan masyarakat mungkin mengalami perkara-perkara seperti najis cair, sakit atau kejang perut, kerap ingin menggunakan tandas, mual, muntah-muntah, demam, hilang selera dan dehidrasi. Kandungan air dalam badan seseorang individu tersebut akan berkurangan dan cepat letih serta tidak bermaya untuk melakukan aktiviti harian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pendeta *Tiruvaḷḷuvar* (திருவள்ளுவர்) menjelaskan pernyataan yang sama dengan peribahasa tersebut melalui Tirukkuṟaḷ-Poruṭpāl (திருக்குறள்-பொருட்பால்) yang ke 944 berbunyi,

> அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
> துய்க்க துவரப் பசித்து.
>
> *Aṟṟatu aṟintu kaṭaippiṭittu māṟalla*
> *tuykka tuvarap pacittu.*
>
> (Kanniyappa Naicker. R, 2011:636)

Uṇṭatu cerittatā eṉpatai uṇarntu, naṉku paciyeṭutta piṟaku uṭalukku ottu varakkūṭiya uṇavai arunta vēṇṭum உண்டது செரித்ததா என்பதை உணர்ந்து, நன்கு

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

பசியெடுத்த பிறகு உடலுக்கு ஒத்து வரக்கூடிய உணவை அருந்த வேண்டும்.

Kuṟaḷ ini membawa maksud bahawa masyarakat harus memastikan makanan yang dimakan sebelumnya itu telah melalui proses penghadaman. Selain itu, masyarakat juga harus memilih makanan yang sesuai untuk diri dan hanya makan jika rasa lapar sahaja. Walau bagaimanapun, menurut Ramasamy, L. dalam bukunya berjudul *திருக்குறளில் மருந்து,* (*Tirukkuṟaḷil maruntu*, 2001:18), menyatakan bahawa perkataan அற்றது (*Aṟṟatu)* yang terdapat dalam Tirukkuṟaḷ yang ke 942, 943 dan 944 adalah bermaksud mengeluarkan bahan perkumuhan (*air kencing dan najis*). Maksud *kuṟaḷ* ini adalah sama dengan peribahasa Tamil tadi.

Pernyataan lain adalah seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> அற்றது என்பதற்கு இதுகாரும் உரை செய்தோரெல்லாம் செரித்தது என்றே உரை பகர்ந்தனர். ஆயினும் சற்றே நுணிகி நோக்கினால் அற்றது என்பதற்குக் கழிவுகள் நம் உடலை விட்டு நீங்குவதையே அவர் மறை பொருளாய்ச் சுட்டியுள்ளார்.
>
> *Aṟṟatu eṉpataṟku itukārum urai ceytōrellām cerittatu eṉṟē urai pakarntaṉar. Āyiṉum caṟṟē nuṇiki nōkkiṉāl aṟṟatu eṉpataṟkuk kaḻivukaḷ nam uṭalai viṭṭu nīṅkuvataiyē avar maṟai poruḷāyc cuṭṭiyuḷḷār.*
>
> (Ramasamy. L, 2001:18)

Bahan kumuhan yang kekal dalam badan (usus) manusia merupakan punca utama dan pembuka jalan kepada penyakit yang dihidapi oleh manusia. Oleh sebab itu, para pengamal perubatan tradisional mahupun moden akan memastikan perut pesakit kosong sebelum memulakan rawatan. Isu ini terbukti melalui pernyataan yang disebut

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

oleh Ramasamy, L. dalam bukunya berjudul *திருக்குறளில் மருந்து* (Tirukkuṟaḷil maruntu 2001:18,19) seperti berikut:

> நம் உடலில் தேங்கும் கழிவுகளே நோய்க்கு முக்கியக் காரணம் என்பது இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடாகும். அதனால்தான் இயற்கை மருத்துவத்தில் எல்லா நோய்க்கும் முதலில் 4-5 நாட்களுக்கு எனிமா கொடுத்து மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்கிறார்கள்.
>
> *Nam uṭalil tēṅkum kaḻivukaḷē nōykku mukkiyak kāraṇam eṉpatu iyaṟkai maruttuvattiṉ aṭippaṭaik kōṭpāṭākum. Ataṉāltāṉ iyaṟkai maruttuvattil ellā nōykkum mutalil 4-5 nāṭkaḷukku eṉimā koṭuttu malakkuṭalaic cuttam ceykiṟārkaḷ.*
>
> (Ramasamy. L, 2001:18)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

> இயற்கை மருத்துவத்தின் கொள்கை அல்லோபதி மருத்துவர்களாலும் இன்று ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. ஏன்டி ஆக்சிடென்ட் *(Antioxident),* நோய்களுக்கு உபமருந்தாக மருத்துவ உலகில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இம்மருந்துகளின் முக்கியச் செயல்பாடுகளே நம் திசுக்களில் தேங்கும் கழிவுகளை அகற்றுவதே.
>
> *Uṭalil tēṅkum kaḻivukaḷē nōykku kāraṇam eṉṟa iyaṟkai maruttuvattiṉ koḷkai allōpati maruttuvarkaḷālum iṉṟu ēṟṟukkoḷḷappaṭṭatu. Ēṉṭi ākciṭeṉṭ (Antioxident), nōykaḷukku upamaruntāka iṉṟu maruttuva ulakil paravalākap payaṉpaṭuttappaṭukiṟatu. Im'maruntukaḷiṉ mukkiyac ceyalpāṭukaḷē nam ticukkaḷil tēṅkum kaḻivukalai akaṟṟuvatē.*
>
> (Ramasamy. L, 2001:19)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Walaupun pembuangan bahan kumuhan daripada badan adalah sesuatu yang lumrah, namun terdapat pihak yang begitu susah untuk menjalani proses tersebut. Seseorang yang berjaya membuang air besar dengan mudah akan berasa lega dan senang. Kesenangan ini tidak boleh diperoleh jika kita mementingkan amalan memakan makanan yang sedap semata-mata. Pernyataan ini juga diterangkan dalam *Tirukkuṟaḷ - Iṉpattuppāl* (திருக்குறள்-இன்பத்துப்பால்) ke 1326 yang berbunyi:

> உணலினும் உண்டது அறலினிது காமம்
> புனர்தலின் ஊடல் இனிது
>
> *Uṇaliṉum uṇṭatu aṟaliṉitu kāmam*
> *puṉartaliṉ ūṭal iṉitu*
>
> உண்பது ஒன்றே இன்பம் என்று நினைப்பது புணர்ச்சி ஒன்றே இன்பமென்று நினைப்பதை ஒக்கும். அதைவிட இன்பம் ஒன்று உண்டு. அதுதான் கழிவுகள் நம் உடலை அறும் நிலை. இது ஊடலை ஒத்தது என்கிறார் வள்ளுவர்.
>
> *Uṇpatu oṉṟē iṉpam eṉṟu niṉaippatu puṇarcci oṉṟē iṉpameṉṟu niṉaippatai okkum. Ataiviṭa iṉpam oṉṟu uṇṭu. Atutāṉ kaḻivukaḷ nam uṭalai aṟum nilai. Itu ūṭalai ottatu eṉkiṟār vaḷḷuvar.*

(Kanniyappa Naicker. R, 2011:912)

4.3.1.10 Pengamal Perubatan

Sementara itu, didapati hampir kesemua jenis ubatan serta petua perubatan tradisional adalah berdasarkan akar atau bahan herba. Terdapat beberapa syarat bagi seseorang yang ingin mencuba menjadi pengamal perubatan tradisional. Syarat utama adalah,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengenali nama serta kegunaan sekurang-kurangnya 50000 jenis akar, tumbuhan serta herba yang boleh digunakan dalam perubatan tradisional. Namun, jika seseorang itu dapat mengenali 1000 jenis daripada 50000 bahan herba adalah memadai untuk menjadi seorang pengamal perubatan tradisional. Pernyataan ini dijelaskan melalui peribahasa yang berikut:

ஆயிரம் வேரைக் கொணர்ந்தவன் அரை வைத்தியன்

Āyiram vēraik Koṇarntavaṉ arai vaittiyaṉ

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:47)

Nāṭṭuppuṟa maruntukaḷil mūlikaic ceṭikaḷum avaṟṟiṉ vērkaḷ maṟṟum paṭṭaikaḷum payaṉpaṭuttappaṭukiṉṟaṉa. Ivaṟṟuḷ kuṟaintatu āyiram vērkaḷiṉ payaṉpāṭu paṟṟi oruvaṉ terintiruntāl maṭṭumē avaṉ arai vaittiyaṉ eṉṟa nilaiyaip peṟa iyalum eṉpatai ippaḻamoḻi uṇarttukiṟatu, (Naakurkani, 2000:13). நாட்டுப்புற மருந்துகளில் மூலிகைச் செடிகளும் அவற்றின் வேர்கள் மற்றும் பட்டைகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றுள் குறைந்தது ஆயிரம் வேர்களின் பயன்பாடு பற்றி ஒருவன் தெரிந்திருந்தால் மட்டுமே அவன் அரை வைத்தியன் என்ற நிலையைப் பெற இயலும் என்பதை இப்பழமொழி உணர்த்துகிறது.

Pernyataan yang sama dengan peribahasa tersebut dinyatakan dalam *Tirukkuṟaḷ - Iṉpattuppāl* (திருக்குறள்-இன்பத்துப்பால்) ke 1326 yang berbunyi,

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செவ்வானென்று
அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Uṟṟavaṉ tīrppāṉ maruntuḻaic cevvāṉeṉṟu
appāl nāṟkūṟṟē maruntu.

Nōyuṟṟavaṉ (nōyāḷi), nōy tīrkkum maruttuvaṉ (1000 vērkaḷiṉ taṉmaiyai uṇarntavaṉ), maruntu (mūlikai maṟṟum vērkaḷ), maruntukaḷai eṭuttu vaḻaṅkupavaṉ ākiya nāṉku kūṟukaḷai uḷḷaṭakkiyatē ikkuṟaḷ, (Kanniyappa Naicker. R, 2011:912) நோயுற்றவன் *(நோயாளி),* நோய் தீர்க்கும் மருத்துவன் *(1000* வேர்களின் தன்மையை உணர்ந்தவன்*),* மருந்து *(*மூலிகை மற்றும் வேர்கள்*),* மருந்துகளை எடுத்து வழங்குபவன் ஆகிய நான்கு கூறுகளை உள்ளடக்கியதே இக்குறள்*.*

Kuṟaḷ ini meliputi empat komponen utama, iaitu pesakit, pengamal perubatan tradisional yang mengetahui tentang 1000 jenis akar serta bahan herba, ubat yang digunakan dalam perubatan tradisional akhir sekali pembantu pengamal perubatan tradisional yang bertugas sebagai pemberi ubat.

Masyarakat seharusnya mengamalkan pengambilan makanan yang berkhasiat supaya dapat hidup sihat. Pengamalan makanan yang seimbang adalah penting bagi masyarakat. Namun demikian, sesetengah orang tidak peduli akan makanan seimbang dan membiasakan diri dengan mengamalkan makanan tidak seimbang. Contohnya, makan makanan berdarah seperti ayam, ikan, daging dan sebagainya pada setiap hari. Mereka juga tidak mengamalkan pengambilan sayur-sayuran serta buah-buahan. Tabiat pemakanan ini akan membawa kepada pelbagai jenis penyakit berbahaya. Oleh hal yang demikian, makanan seumpama ini tidak digalakkan dalam sistem pemakanan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tradisional. Berikut ialah salah satu peribahasa Tamil yang mengandungi nasihat pengambilan makanan.

வைத்தியனிடம் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு

Vaittiyaṉiṭam koṭuppatai vāṇiyaṉukkuk koṭu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:417)

Nam uṭalil nōy varuvataṟku mukkiya kāraṇam vayiṟu tūymaiyiṇmaiyē. Ākavē, nōy vanta piṟaku maruttuvariṭam maruntu vāṅkuvatai viṭa, vāṇiyaṉ atāvatu eṇṇey viyāpāriyiṭam avaravar uṭalukku ēṟpa eṇṇey vāṅki uṭkoṇṭu vayiṟṟai cuttam ceytu vantāl enta nōyum aṇukātu. (Kesava Sharma, 2015:78). *நம் உடலில் நோய் வருவதற்கு வயிறு தூய்மையிண்மையே முக்கிய காரணம். ஆகவே, நோய் வந்த பிறகு மருத்துவரிடம் மருந்து வாங்குவதை விட, வாணியன் அதாவது எண்ணெய் வியாபாரியிடம் அவரவர் உடலுக்கு ஏற்ப எண்ணெய் வாங்கி உட்கொண்டு வயிற்றிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி வயிற்றை சுத்தம் செய்து வந்தால் எந்த நோயும் அணுகாது.*

Peribahasa ini bererti, masyarakat harus sedar bahawa segala jenis penyakit adalah berpunca daripada kekotoran perut (usus). Tuntasnya, masyarakat tidak harus berkira untuk membayar harga yang tinggi bagi membeli minyak kastor daripada peniaga minyak dan membersihkan perut. Tindakan seumpama ini akan membantu masyarakat menjalani kehidupan sihat tanpa sebarang penyakit. Jika tidak masyarakat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terpaksa mengeluarkan wang yang banyak untuk dibayar kepada doktor. Masyarakat harus membudayakan cogan kata yang berbunyi “mencegah adalah lebih baik daripada mengubati” dalam kehidupan mereka.

4.3.1.11 Makanan Dan Bayi

Aspek lain yang dibincangkan adalah membesarkan janin dalam rahim bukan satu tugas yang mudah. Malah, terdapat pelbagai rintangan dan risiko yang dihadapi oleh seorang ibu mengandung. Risikonya adalah dalam konteks kesihatan diri dan janin dalam rahim yang melibatkan dua perkara utama, iaitu sistem pemakanan dan aktiviti harian yang dilakukan oleh ibu mengandung. Segala gerak geri seorang ibu mengandung akan mempengaruhi tumbesaran janin tersebut. Pengetahuan ini bukan sesuatu yang baharu bagi masyarakat Tamil, malah penjelasan ini telahpun dicatatkan dan disampaikan melalui peribahasa bertahun-tahun dahulu. Contohnya:

மாதாவுக்கு சுகமிருந்தால் கர்பத்திற்கும் சுகமுண்டு

Mātāvukku cukamiruntāl karpattiṟkum cukamuṇṭu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:358)

Karuvuṟṟirukkum peṇ evvakaiyil taṉṉai ārōkkiyamāka vaittuk koḷkiṟāḷō atēpōlak karuvil irukkum kuḻantaiyum ārōkkiyamāka irukkum. Ēṉeṉil kuḻantaikku tāyiṉ toppuḷ vaḻiyākattāṉ Uṇavum kāṟṟum kiṭaikkiṟatu. Mēlum kuḻantai piṟantatu mutal ēṟpaṭum ovvoru māṟṟattiṟkum tāyiṉ naṭavaṭikkaikaḷē atika aḷavil paṅkaḷikkak kūṭum eṉpatu uṇmai, (Mancai Vasanthan, 2017:64). கருவுற்றிருக்கும் பெண் எவ்வகையில் தன்னை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்கிறாளோ அதே போலக் கருவில்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

இருக்கும் குழந்தையும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஏனெனில் குழந்தைக்கு தாயின் தொப்புள் வழியாகத்தான் உணவும் காற்றும் கிடைக்கிறது. மேலும் குழந்தை பிறந்தது முதல் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாற்றத்திற்கும் தாயின் நடவடிக்கைகளே அதிக அளவில் பங்களிக்கக் கூடும் என்பது உண்மை.

Peribahasa ini membawa maksud bahawa jika seorang ibu mengandung dapat menjaga diri dengan baik dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelektual (JERI), maka janin dalam kandungan juga akan membesar dengan sihat dan sejahtera. Jika berlaku sebaliknya, janin tersebut akan berhadapan dengan pelbagai cabaran hidup baik semasa dalam kandungan mahupun selepas dilahirkan. Oleh sebab itu, seorang ibu mengandung akan diberi perhatian dan penjagaan sempurna oleh semua pihak. Ibu mengandung akan dijaga seperti bak kata pepatah daripada buku *Kamus Peribahasa* seperti berikut:

Bagai menatang minyak penuh
Memelihara orang dengan kasih sayang.

(Abdul Aziz Abdul Rahman 2016:278)

Masalah kekurangan zat kepada bayi berlaku akibat kelalaian dan kealpaan ibu mengandung itu sendiri kerana tidak menjaga keseimbangan semasa mengandung. Keseimbangan adalah penting untuk ibu mengandung kerana beliau yang boleh mengekalkan kesihatan bayi secara optimum. Namun, disebabkan kegagalan ini bayi mendapat pelbagai penyakit. Pemakanan yang baik mula mempengaruhi kesihatan tubuh sejak daripada kandungan ibu lagi. Hal ini juga membantu menguatkan sistem

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

imunisasi pada masa semasa dan masa hadapan serta menguatkan sistem daya ketahanan semula jadi tubuh badan bayi. Kebijaksanaan seseorang individu sangat perlu untuk memilih makanan agar tidak menjejaskan kesihatan. Pemakanan memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan dan mencegah penyakit. Pemakanan pula bukan makan secara sembarangan tetapi wanita hamil perlu mengamalkan pemakanan yang sihat**.**

Penerangan ini dinyatakan secara ringkas dalam buku berjudul *மருந்தால் மடியாமல் உணவால் வாழ்வோம்! (Maruntāl maṭiyāmal uṇavāl vāḻvōm).*

> மனிதன் வாழ்ந்துமடிய பிறந்தானா? அல்லது வாழாமலேயே மடிந்து போக மண்ணில் உதித்தானா? என தெரியவில்லை. காரணம் இவன் கருவில் கூட சரியாக உண்பது இல்லை. ஆம் இவனைச் சுமக்கும் தாய் சரியாக உணவு உண்ணாமல் போவதால் கருவில் வளரும் இவனும் பட்டினி கிடக்கிறான்! கருவை சுமக்கும் தாய் இவனை சுமக்கும் 10 மாதமும் எப்படி உணவை எடுத்துக் கொள்கிறாளோ அப்படியே தான் இவனும் பிறந்த பிறகு உணவை உண்ண ஆரம்பிக்கிறான். இவனால் உண்ணாமல் இருக்க முடியாது. ஆனால் உண்ணாமல் இருந்து இவனாகவே நோய்களை வரவழைத்துக் கொள்கிறான்.
>
> *Maṉitaṉ vāḻntumaṭiya piṟantāṉā? Allatu vāḻāmalēyē maṭintu pōka maṇṇil utittāṉā? Eṉa teriyavillai. Kāraṇam ivaṉ karuvil kūṭa cariyāka uṇpatu illai. Ām Ivaṉaic cumakkum tāy Cariyāka uṇavu uṇṇāmal pōvatāl karuvil vaḷarum ivaṉum paṭṭiṉi kiṭakkiṟāṉ! Karuvai cumakkum tāy ivaṉai cumakkum 10 mātamum eppaṭi uṇavai eṭuttuk koḷkiṟāḷō appaṭiyē tāṉ ivaṉum piṟanta piṟaku uṇavai uṇṇa ārampikkiṟāṉ. Ivaṉāl uṇṇāmal irukka muṭiyātu. Āṉāl uṇṇāmal iruntu ivaṉākavē nōykalai varavaḻaittuk koḷkiṟāṉ. Maṉitaṉ vāḻntumaṭiya piṟantāṉā? Allatu vāḻāmalēyē maṭintu pōka maṇṇil utittāṉā? Eṉa teriyavillai. Kāraṇam ivaṉ karuvil kūṭa cariyāka uṇpatu illai.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *Ām ivaḷai cumakkum tāy cariyāluṇavu uṇṇāmal pōvatāl karuvil vaḷarum ivaṉum paṭṭiṉi kiṭakkiṟāṉ! Karuvai cumakkum tāy ivaṉai cumakkum 10 mātamum eppaṭi uṇavai eṭuttuk koḷkiṟāḷō appaṭiyē tāṉ ivaṉum piṟanta piṟaku uṇavai uṇṇa ārampikkiṟāṉ. Ivaṉāl uṇṇāmal irukka muṭiyātu. Āṉāl uṇṇāmal iruntu ivaṉākavē Nōykaḷai varavaḷaittuk koḷkiṟāṉ.*

(Velayutham MGL,2018:12)

Pernyataan di atas menerangkan tentang kesan daripada aktiviti ibu hamil terhadap janin. Selain daripada itu, kesan jika seorang wanita hamil tidak mengambil makanan seimbang serta makanan berkhasiat selama sepuluh bulan (sepanjang waktu kehamilan). Janin dalam kandungan ibu juga akan kelaparan dan menghadapi pelbagai masalah kesihatan jika ibu hamil tidak mengamalkan pemakanan yang seimbang sepanjang penghamilan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Suasana dan aktiviti yang perlu dilakukan oleh ibu mengandung serta pihak yang bertanggungjawab untuk kesejahteraan ibu dan janin dalam kandungan diberi keutamaan oleh semua pihak. Pernyataan berkaitan penjagaan ibu mengandung dinyatakan dalam buku berjudul *நலமோடு வாழ எளிய வழிகள்* (*Nalamōṭu vāḻa eḷiya vaḻikaḷ)* yang ditulis oleh Velayutham, MGL, iaitu:

> கணவன், மாமனார், மாமியார், உறவுகள் அனைத்தும் கருவுற்றிருக்கும் தாய்க்கு நல்ல சூழலை உருவாக்கித் தர வேண்டும். பத்துமாதம் கர்ப்பிணிப் பெண் என்ன மன நிலையோடு இருக்கிறாளோ அது அவள் பெற்றெடுக்கும் குழந்தையின் ஆயுள் வரை கூட வருகிறது.

> *Kaṇavaṉ, māmaṉār, māmiyār, uṟavukaḷ aṉaittum karuvuṟṟirukkum tāykku nalla cūḻalai uruvākkit tara vēṇṭum. Pattumātam karppiṇip peṇ eṉṉa maṉa nilaiyōṭu irukkiṟāḷō atu avaḷ peṟṟeṭukkum kuḻantaiyiṉ āyuḷ varai kūṭa varukiṟatu.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> இயற்கை அழகைக் கண்டு ரசித்தல், உறவினர்களோடு நல்ல விசயங்களை பேசிச் சிரித்து மகிழ்தல், காலை மாலை உடற்பயிற்சி செய்தல், சின்னச் சின்ன உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுதல், சத்தான உணவுகளை ஊட்கொள்ளுதல், மனதை எப்போதும் சந்தோசமாக வைத்திருத்தல், நல்ல ஓய்வு, முழுமையான தூக்கம் இந்த அடிப்படை விசயங்களை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் எந்த சூழலிலும் கைவிடக் கூடாது.
>
> *Iyaṟkai aḻakaik kaṇṭu racittal, uṟaviṉarkaḷōṭu nalla vicayaṅkaḷai pēcic cirittu makiḻtal, kālai mālai uṭaṟpayiṟci ceytal, ciṉṉac ciṉṉa uṭal uḻaippil īṭupaṭutal, cattāṉa uṇavukaḷai ūṭkoḷḷutal, maṉatai eppōtum cantōcamāka vaittiruttal, nalla ōyvu, muḻumaiyāṉa tūkkam inta aṭippaṭai vicayaṅkaḷai karppiṇip peṇkaḷ enta cūḻalilum kaiviṭak kūṭātu.*

(Velayutham MGL,2018:82)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa dan maknanya yang diterangkan di atas menunjukkan bahawa segala pergerakan dan tingkah laku ibu mengandung akan mempengaruhi janin dalam kandungannya. Oleh sebab itu, pada zaman moden pihak kesihatan yang perlu berusaha untuk memberikan pendedahan tentang perilaku yang sihat semasa mengandung kepada wanita yang hamil. Namun demikian, ibu-ibu yang hamil pada zaman dahulu telah didedahkan tentang penjagaan ibu hamil menerusi peribahasa Tamil seperti di atas.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.12 Rumusan

Peribahasa-peribahasa berunsur perubatan daripada konteks pedoman hidup dapat disimpulkan bahawa unsur perubatan melalui peribahasa Tamil dipercayai khazanah yang ternilai ditinggalkan kepada generasi masa ini oleh para ahli *Siddha*. Para pengamal perubatan tradisional mempraktikkan sistem perubatan tradisional dengan menasihati pesakit berdasarkan peribahasa Tamil sebagai pedoman hidup. Pendek kata, kehidupan tanpa ubat atau makanan dikategorikan sebagai ubat oleh *Siddha*. Segala data serta kandungan peribahasa Tamil berunsur perubatan dari konteks pedoman hidup telah dibincang dan dijelaskan dengan bukti yang kukuh dalam bahagian ini. Segala bukti diambil dan dianalisis daripada buku-buku ilmiah serta hasil daripada para cendekiawan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.1.13 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan

Dalam bahagian ini kesemua peribahasa yang diperbincangkan di bawah aspek pengajaran atau pedoman hidup tadi akan di kategorikan mengikut empat skop yang umum seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.8 .

Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Pengajaran Atau Pedoman Hidup

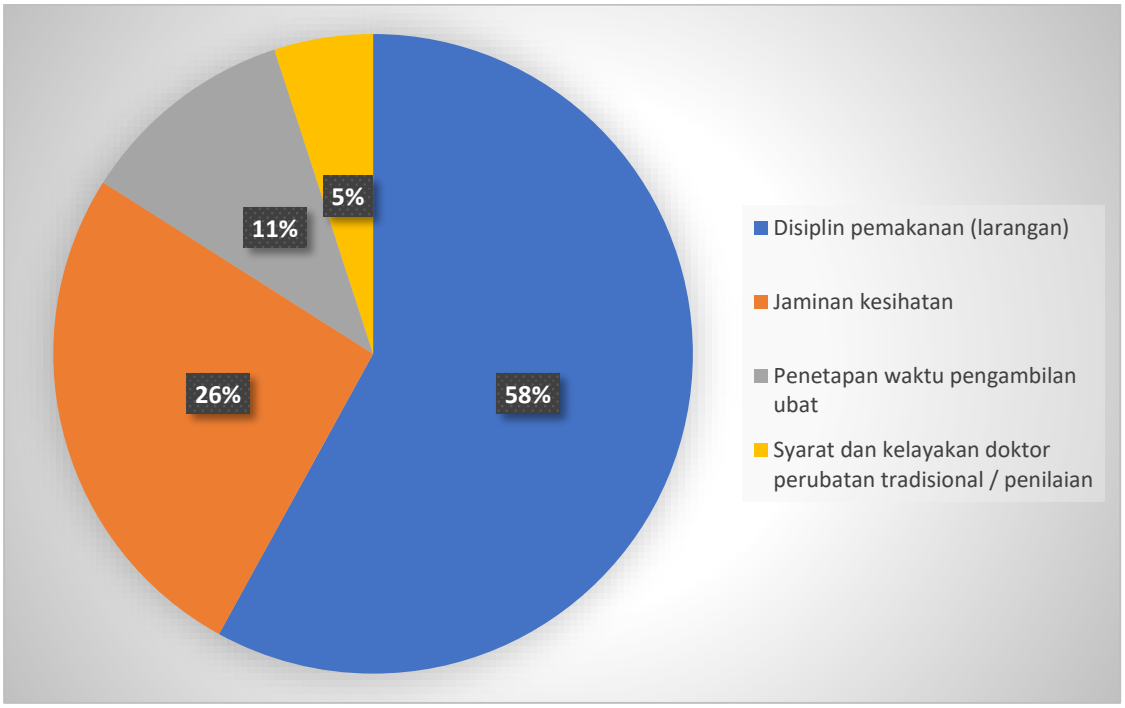
Kategori	**Bilangan**	**Peratusan (%)**
Disiplin pemakanan (larangan)	11	58
Jaminan kesihatan	5	26
Penetapan waktu pengambilan ubat	2	11
Syarat dan kelayakan doktor perubatan tradisional / penilaian	1	5
Jumlah	**19**	**100**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.8 memaparkan bilangan dan peratusan peribahasa Tamil daripada aspek pedoman hidup yang mewakili empat kategori yang dibahagikan berdasarkan skop maksud peribahasa Tamil yang diperbincangkan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Rajah 4.1 .

Peratusan Kandungan Peribahasa Tamil Daripada Aspek Pengajaran Atau Pedoman Hidup

Rajah 4.1 menunjukkan peratusan peribahasa Tamil berdasarkan empat kategori bawah aspek pedoman hidup. Kebanyakan peribahasa mewakili kategori disiplin pemakanan (larangan) dengan peratusan yang tertinggi, iaitu 58 peratus. Kategori jaminan kesihatan mencatatkan peratusan kedua tertinggi, iaitu sebanyak 26 peratus. Manakala, peribahasa kategori syarat dan kelayakan pengamal perubatan tradisional atau penilaian terhadap pengamal perubatan tradisional pula menunjukkan peratusan yang terendah dengan 5 peratus sahaja berbanding kategori penetapan waktu pengambilan ubat yang mencatatkan 11 peratus, iaitu dengan perbezaan 6 peratus. Berdasarkan rajah di atas dapat disimpulkan bahawa peribahasa disiplin pemakanan (larangan) aspek pedoman hidup diberikan keutamaan berbanding dengan kategori lain. Pengkaji berpendapat keutamaan ini perlu bagi masyarakat supaya kesihatan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

seseorang terjamin. Hal ini kerana pemakanan merupakan pencetus utama kepada segala penyakit dalam dunia ini dan perlu di beri perhatian sewajarnya.

4.3.2 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional Daripada Aspek Jenis Ubat *(maruntu vakai)*

Dalam meneliti arus kemodenan yang berteraskan sains dan teknologi maklumat, faktor kesihatan masyarakat pada hari ini berada pada tahap yang membimbangkan. Mutakhir, pelbagai masalah wabak penyakit semakin menular dalam kalangan masyarakat tanpa mengira usia. Pada masa dahulu, masalah darah tinggi dan kencing manis merupakan penyakit yang sering dihadapi oleh golongan tua tetapi pada hari ini golongan kanak-kanak juga kerap dihantui penyakit berkenaan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Gaya hidup sihat ditakrifkan sebagai satu amalan kehidupan yang membawa impak positif kepada diri seseorang, keluarganya dan masyarakat. Gaya hidup sihat bermaksud hidup tanpa ubat. Misalnya, aktiviti riadah serta pemilihan makanan yang sesuai dapat mengelakkan diri daripada sebarang penyakit. Masyarakat zaman dahulu berpegang kuat dengan konsep *Uṇavē maruntu maruntē uṇavu, (உணவே மருந்து மருந்தே உணவு.* Makanan sebagai indeks kesihatan. Oleh itu seseorang akan memilih makanan yang sesuai sahaja untuk dimakan. Malah tidak memilih makanan yang boleh membawa kesan buruk kepada dirinya. Ayat-ayat daripada puisi *புறநானூறு (Puṟanāṉūṟu 18)* yang disusun oleh Puliyur Kesikan (2016) menjelaskan sistem pemakanan seperti di atas. Contohnya,

உண்டிமுதற்றே உணவின்பிண்டம்
உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Uṇṭimutaṟṟē uṇaviṉpiṇṭam
uṇaveṉappaṭuvatu nilattoṭu nīrē

(Puliyur Kesikan, 2016:193,194)

நாம் உண்ணும் உணவே உயிர் உடலிலிருக்கச் செய்யும் மருந்தாகும். அவரவர் தேகத்திற்குப் பொருந்தாத மற்றும் முறையில்லாமல் உண்பதனாலும் நோய்கள் உற்பத்தியாகின்றன. *Nām uṇṇum uṇavē uyir uṭalilirukkac ceyyum maruntākum. Avaravar tēkattiṟkup poruntāta maṟṟum muṟaiyillāmal uṇpataṉālum nōykaḷ uṟpattiyākiṉṟaṉa.* Puisi ini membawa maksud bahawa makanan yang dimakan akan berfungsi sebagai ubat. Pengambilan makanan yang tidak sesuai akan menjadi punca utama manusia menghidap penyakit. Pendek kata, masyarakat Tamil zaman dahulu sentiasa berwas-was semasa memilih makanan. Namun demikian, masyarakat zaman kini hidup bertentangan dengan amalan ini. Oleh sebab itu, ramai masyarakat zaman kini menghidap pelbagai jenis penyakit berbahaya seperti kencing manis, kanser, penyakit buah pinggang dan sebagainya. Walau bagaimanapun, ahli *Siddha* telah pun berkongsi ilmu mengenai penyakit serta cara mengubatinya secara lisan dalam bentuk peribahasa. Segala perubatan yang disyorkan oleh ahli *Siddha* adalah dalam bentuk pengamalan pemakanan. Terdapat peribahasa Tamil yang membincangkan jenis-jenis penyakit serta cara perubatan melalui makanan.

Sejak kebelakangan ini, penyakit kencing manis merupakan salah satu penyakit yang paling menakutkan masyarakat di seluruh pelosok dunia. Hal ini kerana penyakit ini tidak mengenali usia, bangsa dan agama. Penyakit kencing manis dianggap berpunca daripada beberapa faktor, iaitu genetik, sensitiviti insulin dalam badan, pengambilan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

makanan dan minuman yang tidak seimbang, masalah ibu mengandung dan sebagainya. Menurut Farhana Yusuf *(2018):*

> *penyakit kencing manis ataupun diabetes telah mencatatkan kematian yang tinggi setiap tahun. Kencing manis berlaku apabila pancreas dalam badan tidak menghasilkan insulin atau apabila badan kita sudah tidak sesitif dengan insulin di dalam badan pesakitnya.*
>
> (Farhana Yusuf 2018:41)

Didapati dalam dunia perubatan moden para doktor mengesyorkan pelbagai jenis ubat untuk mengawal penyakit kencing manis. Tetapi tidak ada ubat khas untuk menghapuskan penyakit kencing manis sepenuhnya. Dalam keadaan ini, para pengamal perubatan tradisional telah lama menemui ubat khas untuk menyembuhkan penyakit kencing manis. Mereka telah meninggalkan catatan tentang petua mengubati penyakit kencing manis dalam bentuk peribahasa Tamil serta puisi-puisi klasik. Peribahasa tersebut adalah seperti berikut:

ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டா

Āvārai pūttirukka cāvāraik kaṇṭatuṇṭā

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:50)

Āvāram pū nīriḻivu nōyaik kuṇappaṭuttum taṉmaiyaik koṇṭirukkiṟatu. Āvāram pūvai tamatu uṇavil cērttuk koṇṭāl iṟappu maṉitaṉai aṇṭātu. (Mancai Vasanthan, 2017:142). ஆவாரம் பூ நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கிறது. ஆவாரம் பூவை தமது உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இறப்பு மனிதனை அண்டாது.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini bererti jika masyarakat menggunakan *Āvārai* (ஆவாரை) dalam pemakanan harian, mereka boleh menghindari diri daripada pelbagai jenis penyakit terutamanya kencing manis dan dapat hidup lebih lama. Hal ini demikian kerana setiap bahagian pokok *Āvārai* (ஆவாரை) penuh dengan unsur perubatan yang boleh menyembuhkan pelbagai penyakit. Namun, dalam kajian ini pengkaji telah memilih penyakit kencing manis sebagai asas untuk menerangkan unsur perubatan melalui *Āvārai* (ஆவாரை) *(Cassia auriculate @ Tanners Cassia).* Pokok ini mudah diperolehi, disebabkan tumbuh di merata-rata tempat (di tepi-tepi jalan). Bunganya berwarna kuning keemasan (Rujuk lampiran).

Selain peribahasa, kelebihan pokok ini juga boleh dilihat melalui puisi ke 411 dalam buku *பதார்த்த குண சிந்தாமணி* (Patārtta kuṇa cintāmaṇi) seperti berikut;

> *மேகத்தினாலே விளைத்த சலம் வெட்டையனல்*
> *ஆகத்தின் பிண்ணோ டருங்கிராணி- போகத்தான்*
> *ஆவாரைப் பஞ்சகங் கொள் அத்தி சுரம் தாகமும் போல்*
> *எவாரைக் கண்மடமாதோ?*
>
> *Mōkattiṉālē viḷaitta calam veṭṭaiyaṉal*
> *ākattiṉ piṇṇō ṭaruṅkirāṇi- pōkattāṉ*
> *āvāraip pañcakaṅ koḷ atti curam tākamum pōl*
> *evāraik kaṇmaṭamātō?*
>
> (Rajkumar. G.A, 2007: 119)

Puisi klasik ini bermaksud, hampir kesemua bahagian pokok *Āvārai* (ஆவாரை) *(Cassia auriculate @ Tanners Cassia)* seperti daun, bunga, buah, kulit dan akar berupaya mengubati penyakit kencing manis, kekeringan badan serta bau kaktus. Di samping itu, bahan kimia yang terdapat dalam bunga ini membantu mengurangkan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kandungan gula dalam darah pesakit diabetes yang kian lama mengambil ubat. Pernyataan ini terbukti dalam Talapotaka Pushpa : A Promising Herbal Remedy for Diabetes Mellitus: *Asian Journal of Pharmaceutics,Oct-Dec 2017,* iaitu:

> *Cassia species are rich sources of polyphenols, anthraquinone derivatives, flavanoids, polysaccharides, saponins, tannin and steroids. Some Cassia species are rich in Glycerides with linoleic, oleic, stearic and palmitic acids. Generally Cassia species are well known for their laxative and purgative constituents, and are also used for the cure of skin diseases. Present review article deals with the study morphology and habitat, and enumerates the mecicinal values of Cassia auriculata.*
>
> (Guruprasad Nille dan Reddy, *2017*:1)

Seterusnya, keistimewaan *Āvārai* (ஆவாரை) *(Cassia auriculate @ Tanners Cassia)* boleh juga dilihat melalui puisi klasik lain yang telah dihasilkan oleh ahli *Siddha*. Salah seorang daripadanya ialah *Akattiyar* (அகத்தியர்) dalam buku berjudul *Patārtta kuṇa cintāmaṇi, (பதார்த்த குண சிந்தாமணி).* Beliau telah mendapat pengiktirafan sebagai raja perubatan tradisional daripada ahli-ahli *Siddha* yang lain. Berikut ialah puisi yang menerangkan unsur perubatan yang terkandung dalam tumbuhan tersebut seperti berikut:

> தங்கம் எனவே சடத்திற்குக் காந்தி தரும்
> மங்காத நீரை வறட்சிகளை - அங்கத்தாம்
> மாலைக்கற் றாழை மணத்தை அகற்றிவிடும்
> பூவைச்சேர் ஆவாரம் பூ
>
> *Taṅkam eṉavē caṭattiṟkuk kānti tarum*
> *maṅkāta nīrai vaṟaṭcikaḷai - aṅkattām*
> *mālaikkaṟ ṟāḻai maṇattai akaṟṟiviṭum*
> *pūvaiccēr āvāram pū'*
>
> (Rajkumar. G.A, 2007: 190)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Āvāram pūvai aṭikkaṭi uṇavil cērttuk koḷvatāl uṭal ārōkkiyam mēmpaṭum, carumam poṉṉiṟamāki aḻaku kūṭum, enta vīkkamum viraivil karaintu pōkum, uṭaliṉ vaṟaṇṭa taṉmai māṟum, nāvaṟaṭci nīṅkum, uṭalil uppu pōṉṟa veṇmai paṭital taṭukkappaṭṭu turnāṟṟam tarakkūṭiya kaṟṟāḻai vāṭai akalum. (Mancai Vasanthan, 2017:142). ஆவாரம் பூவை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும், சருமம் பொன்னிறமாகி அழகு கூடும், எந்த வீக்கமும் விரைவில் கரைந்து போகும், உடலின் வறண்ட தன்மை மாறும், நாவறட்சி நீங்கும், உடலில் உப்பு போன்ற வெண்மை படிதல் தடுக்கப்பட்டு துர்நாற்றம் தரக்கூடிய கற்றாழை வாடை அகலும். Puisi ini bermaksud jika bunga ini dijadikan sebagai sajian harian, maka masyarakat boleh menguatkan badan, kulit menjadi cerah dan cantik. Di samping itu, tumbuhan ini juga akan membantu mengurangkan bengkak, menghilangkan bau busuk dan mengekalkan kandungan air dalam badan seseorang.

Penerangan daripada kedua-dua puisi klasik tadi membuktikan bahawa, Āvārai (*ஆவாரை*) memiliki keistimewaannya tersendiri dalam mengubati pelbagai jenis penyakit serta menjadi panduan hidup masyarakat sejak dari zaman dahulu sehingga kini. Terbukti bahawa Āvārai (*ஆவாரை*) adalah penawar yang telah lama dikenal pasti dan dipraktikkan oleh masyarakat Tamil bagi penyakit-penyakit tersebut.

Menurut Asian Journal of Chemistry Vol. 21, No. 8 (2009), 6607-6609 yang bertajuk Detection of Elements Present in Leaves of Tanner's cassia,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *Cassia auriculata (L) commonly known as Tanner's cassia is a medicinal plant which grows abundantly all over India. It is widely used in Ayurvedic medicine as tonic, astringent and remedy for diabetes, conjectives and opthalmia. Leaves of Cassia auriculata L are useful in chronic fever, anthelmintic. The metals content of Cassia auriculata leaves was carried out. It was found that potasium, calcium, magnesium, manganese, iron, zinc along with copper, phosphorous. Quantities of calcium, sodium, copper were found negligible in it but iron, zinc, magnesium, manganese are the potential source.*

(Sucheta A. 2009:1)

Pernyataan ini merujuk pada kelebihan pokok Āvārai (*ஆவாரை*). Kesemua bahagian-bahagian pokok ini berupaya menyembuhkan pelbagai penyakit. Terutamanya bunga Āvārai (*ஆவாரை*) berupaya menyembukan penyakit kencing manis. Kandungan zat dalam Āvārai (*ஆவாரை*) adalah sangat tinggi dan bernilai segingga membantu dalam pembedahan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pernyataan berkenaan Āvārai *(ஆவாரை)* juga terdapat dalam jurnal, Madhav Research and Review: A Multidisciplinary International Journal/ Vol-1 / No. 2/ January-June. 2016 bertajuk *Medicinal Values of Tanner's Cassia (Cassia auriculata Linn.) – A Review*. Menurut pengkaji, *Āvārai* (ஆவாரை) merupakan salah satu bahan herba yang kerap digunakan dalam semua jenis perubatan tradisional oleh ahli *Siddha* untuk mengubati pelbagai jenis penyakit. Bukti pernyataan ini adalah seperti berikut:

> *In Aryurveda, Naturopathy and Herbal therapy , this plant and its parts are being used traditionally for cure of various human*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *diseases viz. liver toxicity, fungal and microbial infection, inflammation, pyrexia, constipation, conjunctivitis, skin diseases, rheumatism,etc. The medicinal properties of C. auriculata are due to presence of hydroxyanthraquinone derivatives. This plant is the main constituent of Kalp Herbal Tea, which is widely used in remedy of diabetes.*
>
> (Kheem Singh Dahiya, 2016:1)

Seterusnya, tanaman halia berasal dari Asia Tenggara. Namun, kini tanaman ini ditanam di seluruh dunia. Negara yang paling banyak megeluarkan halia ialah negara India dan China. Nama botani halia ialah *Zingiber officinale Roscoe*. Didapati halia digunakan sebagai bahan utama dalam perubatan tradisional oleh masyarakat Tamil sehingga kini. Dalam perubatan tradisional, halia diambil dalam bentuk minuman halia, halia kering, air rebusan halia atau pati halia. Biasanya kesemua hasil halia ini akan digunakan bersama madu. Manakala, dalam masakan pula halia digunakan dalam bentuk halia segar dan halia kering.

Halia merupakan sejenis tanaman yang digunakan sebagai rempah perasa dalam masakan harian masyarakat Malaysia terutamanya masyarakat Tamil. Pernyataan ini terbukti melalui *International Journal of the Malay World and Civilisation* 6(3), 2018: 43 – 54. iaitu,

> Kajian saintifik telah menunjukkan bahawa tumbuhan halia (Zingiber officinale Roscoe) telah digunakan di seluruh dunia sebagai rempah ratus dalam masakan, perasa dan juga sebagai rawatan herba.
>
> (Rita Nursuhaila Ridzuan, 2018:50)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, halia juga memiliki banyak kelebihan dari segi kandungan nutrien serta kepengunaannya. Pernyataan ini telah diperbincangkan dalam kajian Sumaiyah (2015), iaitu *"Tumbuhan Terpilih Menurut Perspektif Islam Dan Sains Kesihatan".*

> *Halia mengandungi air, karbohidrat, serat, kalium, fosforus, kalsium, tenaga, protein, gentian, niasin, asid amino, gingerol, oleoresin, pati minyak, vitamin A, B dan C, lemak dan asid organik. Halia memiliki beberapa ciri-ciri perubatan seperti, membantu menghadamkan makanan, membuang angin yang terdapat di dalam usus kecil dan usus besar, sakit gigi, sakit tulang, deman, batuk, migrin, sengugut sesak dada dan lain-lain lagi.*
>
> (Sumaiyah, 2015: 185-186)

Didapati, halia yang telah dijemur dan dikeringkan menjadi halia kering dan dikenali sebagai *Cukku (சுக்கு)* dalam bahasa Tamil. Halia kering juga memiliki banyak unsur-unsur perubatannya tersendiri. Sememangnya *Cukku (*சுக்கு) dianggap sebagai salah satu bahan perubatan yang sangat penting dan berguna dalam perubatan tradisional Tamil. Hampir semua penyakit boleh disembuhkan melalui *Cukku (சுக்கு).* Cuma cara penggunaan dan kuantiti sahaja bebeza mengikut jenis penyakit. Oleh hal yang demikian, ahli *Siddha* telah pun menyatakan kelebihan penggunaan *Cukku (சுக்கு)* dalam perubatan tradisional mahupun dalam kegunaan dapur. Segala catatan berkenaan *Cukku (*சுக்கு) juga terdapat dalam peribahasa Tamil. Berikut adalah antara peribahasa Tamil yang menerangkan kelebihan penggunaan *Cukku (*சுக்கு):

> சுக்கிற்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை,
> சுப்ரமணியனுக்கு மிஞ்சிய கடவுளும் இல்லை.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Cukkiṟku miñciya maruntum illai,
cupramaṇiyaṉukku miñciya kaṭavuḷum illai.

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:220)

*Cukku ōr ariya maruntu. Itaṟku īṭāka maruntētum illai. Cukku va'atam, pittam, kapam toṭarpa'aṉa nōykaḷait tīrkka vaḷḷatu. Atupōla cupramaṇiya kaṭavuḷukku miñci vēṟu kaṭavuḷ illai, (*Kesava Sharma, 2015:79). சுக்கு ஓர் அரிய மருந்து. இதற்கு ஈடாக மருந்தேதும் இல்லை. சுக்கு வாதம், பித்தம், கபம் தொடர்பான நோய்களைத் தீர்க்க வள்ளது. அது போல சுப்ரமணிய கடவுளுக்கு மிஞ்சி வேறு கடவுள் இல்லை.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa di atas membawa maksud bahawa tiada ubat lain setanding *Cukku (*சுக்கு) kerana *Cukku (*சுக்கு) boleh menyembuhkan pelbagai penyakit seperti sakit perut, perut kembung, sakit kepala, pening, rasa loya dan sebagainya. Bukan sekadar menyembuh penyakit malahan dapat menguatkan lagi antibodi seorang pesakit dan berupaya menambah kekuatan sistem imunisasi untuk menentang segala jenis penyakit pada masa akan datang. Baris kedua pula berbicara tentang Dewa *cupramaṇiyaṉ* sebagai Tuhan yang berkuasa dan terkenal dalam kalangan masyarakat Tamil.

Selain itu, *Kaṣāyam* (கஷாயம்) ialah sejenis ubat dalam bentuk cecair yang berfungsi sebagai penawar dalam perubatan tradisional sejak zaman dahulu lagi. Contohnya, *Cukku Kaṣāyam (*சுக்கு கஷாயம்) memainkan peranan sebagai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

penyembuh segala jenis penyakit. Peribahasa yang menerangkan kelebihan *Cukku Kaṣāyam* adalah seperti berikut:

சுக்கு அறியாத கஷாயம் உண்டா

Cukku aṟiyāta kaṣāyam uṇṭā

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:220)

Cukku pala vakai maruttuva kuṉaṅkaḷ niṟainta oru mūlikai. Ellā vakai citta maruttuvaṅkaḷil cukku mutaliṭam vakikkiṟatu. (Kesava Sharma, 2015:79). *சுக்கு பல வகை மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த ஒரு மூலிகை. எல்லா வகை சித்த மருத்துவங்களில் சுக்கு முதலிடம் வகிக்கிறது.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maksud peribahasa ini ialah, halia kering merupakan salah satu herba yang mengandungi pelbagai unsur perubatan. Oleh yang demikian, di percayai para ahli *Siddha* tidak berganjak menggunakan halia kering sebagai bahan herba utama dalam hampir semua jenis ubat tradisional Tamil untuk menyembuhkan penyakit.

Peribahasa seterusnya ialah,

காய்ச்சலுக்கு சுக்குக் காப்பிக் குடி

Kāyccalukku cukkuk kāppik kuṭi

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:159)

Cukku oru ciṟanta kirumi nāciṉi. Kāyccalāl avatiyuṟum oruvarukku cukku kāppi koṭuppatu vaḻakkam. Itaṉāl kāyccal tīrntu puttuṇarcci peṟuvar. (Kesava Sharma, 2015:79). *சுக்கு ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினி. காய்ச்சலால் அவதியுறும் ஒருவருக்கு*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

சுக்கு காப்பி கொடுப்பது வழக்கம். இதனால் காய்ச்சல் தீர்ந்து புத்துணர்ச்சி பெறுவர்.

Maksud peribahasa ini ialah sejak zaman dahulu nenek moyang mempraktikkan meminum susu yang dicampur dengan *Cukku (சுக்கு)* kerana dipercayai *Cukku (சுக்கு)* akan membantu menyegarkan badan serta dapat menghindari sebarang penyakit. Halia kering mempunyai antibiotik yang berupaya membunuh kuman, serta membantu menyembuhkan demam. Oleh sebab itu, seorang pesakit demam akan diberi minuman kopi susu yang dicampur dengan *Cukku (சுக்கு).*

Ketiga-tiga peribahasa Tamil tersebut menyampaikan mesej yang sama, iaitu berkisar tentang kelebihan penggunaan *Cukku (சுக்கு)* dalam kehidupan harian masyarakat terutamanya masyarakat Tamil. Kelebihan serta keunikan kandungan *Cukku (சுக்கு)* dalam perubatan Tamil jelas dinyatakan oleh para ahli Siddha dalam bentuk puisi melalui buku berjudul, *நமக்கு நாமே நல்ல மருத்துவர்* (*Namakku nāmē nalla maruttuvar).* Puisi tersebut adalah seperti berikut,

இஞ்சிதான் உணவிற்கு ருசிசேர்க்கும்
இஞ்சிமுறப் பாநன்கு தின்றிடலாம்
இஞ்சிஓர் அற்புத மருந்தாகும்
எளிதாய் நஞ்சினையும் முறித்துவிடும்*!*
Iñcitāṉ uṇaviṟku rucicērkkum
iñcimuṟap pānaṉku tiṉṟiṭalām
iñci'ōr aṟputa maruntākum
eḷitāy nañciṉaiyum muṟittuviṭum!

பித்தமுடன் வாய்கசப்பு வாந்திநிற்கும்
பிளேக்கெனும் கௌளைநோயை விரட்டிவிடும்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எத்தகைய அஜீரணமும் போய்விடுமே
இயல்பாக பசியெடுக்கும் இஞ்சியினாலே

Pittamuṭaṉ vāykacappu vāntiniṟkum
piḷēkkeṉum kauḷainōyai viraṭṭiviṭum
ettakaiya ajīraṇamum pōyviṭumē
iyalpāka paciyeṭukkum iñciyiṉālē

இஞ்சியிலே புரதமும் கொழுப்புடனே
இரும்புச்சத்து வைட்டமின் ஏயும்சியும்
பஞ்சமின்ற இருப்பதனால் மக்களுக்கு
பயன்படும் நோயின்றி வாழ்ந்திடலாம்*!*

Iñciyilē puratamum koḻuppuṭaṉē
irumpuccattu vaiṭṭamiṉ ēyumciyum
pañcamiṉṟa iruppataṉāl makkaḷukku
payaṉpaṭam nōyiṉṟi vāḻntiṭalām!

ஜின்சர்பீர் சுவையாகப் பருகிடலாம்
தினந்தோறும் உணவிலிஞ்சி சேர்த்திடலாம்
இஞ்சிதனை உலர்த்திட்டால் சுக்காகும்
இனிய மருந்துப்பொருள் சுக்கேதான்
நஞ்சனைய நோய்தீர்க்கும் சுக்கேதான்
வாயுசுரம் வாதமெலாம் இதுதீர்க்கும்
அஞ்சவைக்கும் தலைவலி வயிறுப்பிசம்
அத்தனையும் சுக்குகாபி ஓட்டிவிடும்

Jiṉcarpīr cuvaiyākap parukiṭalām
tiṉantōṟum uṇaviliñci cērttiṭalām
iñcitaṉai ularttiṭṭāl cukkākum
iṉiya maruntupporuḷ cukkētāṉ
nañcaṉaiya nōytīrkkum cukkētāṉ
vayucuram vātamelām itutīrkkum
añcavaikkum talaivali vayiṟuppicam
attaṉaiyum cukkukāpi ōṭṭiviṭum

(Kothandam. M, 2015:60)

Puisi ini menerangkan kebaikan halia dan hasil halia. Rangkap pertama menerangkan halia sebagai bahan penambah rasa masakan serta penawar keracunan. Di samping itu halia juga dijadikan sebagai gula-gula dan dikatakan sebagai ubat yang bernilai. Melalui rangkap kedua pula penyair menyatakan bahawa halia akan membantu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menghilangkan rasa loya dan muntah serta mengatasi masalah pencernaan dan wabak yang berbahaya. Seterusnya rangkap ketiga pula mngatakan bahawa halia kaya dengan protin, lemak, zat besi, vitamin A dan C yang sangat berguna kepada manusia untuk hidup tanpa penyakit. Rangkap keempat pula menyebut tentang minuman halia, khasiat halia kering membantu menyegarkan badan serta minuman kopi susu bercampur halia kering membantu meredakan sakit kepala. Seterusnya masyarakat dinasihatkan supaya menggunakan halia dan halia kering dalam kehidupan harian setelah menyedari kelebihannya.

Semua dapatan tersebut membuktikan bahawa *Cukku (*சுக்கு)merupakan herba yang memiliki pelbagai unsur perubatan yang tidak ternilai. Walhal, masyarakat Tamil Malaysia dinasihatkan supaya menggunakan *Cukku (*சுக்கு) pada setiap hari mengikut cara dan kuantiti yang ditetapkan oleh para ahli Siddha untuk kebaikan bersama.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Secara amnya, masyarakat Tamil lama mempunyai hubungan yang rapat terhadap beberapa jenis pohon yang ada kaitan dengan kepercayaan agama. Antara pokoknya ialah pokok pipal (அரசமரம்), pokok banyan (ஆலமரம்), pokok mambu (வேப்பமரம்), pokok babul (வேலமரம்), dan pokok mangga (மாமரம்). Kesemua jenis pokok ini memiliki unsur-unsur keagamaan dan perubatannya tersendiri. Pokok-pokok ini lazimnya boleh dilihat di kawasan kuil Hindu mahupun di tepi kolam (குளம்).

Didapati *Vēlamaram* வேலமரம் dan *Ālamaram* merupakan dua jenis pokok yang memiliki unsur-unsur perubatan yang amat tinggi. Menurut kamus Tamil

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy, ciri-ciri *Vēlamaram* வேலமரம் *(Kriyā, 1992:967)* adalah seperti berikut: "இரு வரிசையாகப் பிரிந்த சிறு இலைகளைக் கொண்ட ஒரு வகை முள் மரம்" (*Iru varicaiyākap pirinta ciṟu ilaikaḷaik koṇṭa oru vakai muḷ maram,)* iaitu sejenis pokok berduri yang tumbuh bercabang. Manakala *Ālamaram* ஆலமரம் (*Kriyā, 1992 :82)* pula "உயர்ந்து வளர்ந்து கிளைகள் பரப்பி விழுதுகள் விட்டு நீண்ட காலம் இருக்கக் கூடிய பெரிய மரம்" (*Uyarntu vaḷarntu kiḷaikaḷ parappi viḻutukaḷ viṭṭu nīṇṭa kālam irukkak kūṭiya periya maram),* iaitu sejenis pokok besar yang mempunyai akar tebal terjuntai. Setiap bahagian kedua-dua pokok ini boleh digunakan sebagai bahan perubatan. Kandungan perubatan kedua-dua pokok ini telah dinyatakan secara ringkas dan jelas oleh masyarakat Tamil lama melalui peribahasa Tamil seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

வேலம் பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும்,
ஆலம் பட்டை மேகத்தைப் போக்கும்

Vēlam paṭṭai pittattaip pōkkum,
ālam paṭṭai mēkattaip pōkkum

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:414)

Vēlampaṭṭaiyai iṭittu oru kuvaḷai nīrviṭṭuk kāycci vaṭikaṭṭi araik kuvaḷaiyākkit tiṉamum kālai vēḷai maṭṭum kuṭittuvara pitta nōykaḷāṉa, vayiṟṟuppuṇ, pitta mayakkam, kaikāl kuṭaiccal kuṇamākum. Ālamarattiṉ paṭṭaiyaik kuṭi nīrākki kuṭittu vara vāyppuṇ, vāynāṟṟam, ciraṅku, karappāṉpaṭai ākiyaṉa vilakum, (Mancai Vasanthan, 2017:140). வேலம்பட்டையை இடித்து ஒரு குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அரைக் குவளையாக்கித் தினமும் காலை வேளை மட்டும் குடித்துவர பித்த நோய்களான, வயிற்றுப்புண், பித்த மயக்கம், கைகால் குடைச்சல் குணமாகும். ஆலமரத்தின்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

பட்டையைக் குடி நீராக்கி குடித்து வர வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், சிரங்கு, கரப்பான்படை ஆகியன விலகும்.

Peribahasa tersebut bermaksud tumbuk kulit *Vēlamaram* kemudian dicampur dengan secawan air. Seterusnya, menjerang sehingga mendapat setengah cawan dan dinasihatkan meminum pati ini pada setiap pagi. Hal ini boleh menyembuhkan penyakit kembung perut, rasa pitam dan sakit-sakit sendi, manakala serbuk kulit *Ālamaram* yang dicampur dengan air minuman boleh menyembuhkan penyakit ulser mulut, menghilangkan bau mulut, kudis dan juga masalah-masalah berkaitan kulit.

Selain itu, bahagian batang pokok *Ālamaram* dijadikan sebagai berus gigi, manakala serbuk kulit pokok *Vēlamaram* pula dijadikan sebagai ubat gigi oleh masyarakat Tamil lama. Peribahasa Tamil seterusnya menerangkan keistimewaan kedua-dua pokok tersebut yang digunakan sebagai bahan ubat untuk penjagaan gigi oleh masyarakat Tamil lama. Setelah menyedari keistimewaan serta kebaikan kedua-dua pokok ini, penggunaannya masih dipraktikkan oleh masyarakat zaman kini. Peribahasa-peribahasa tersebut adalah seperti berikut:

ஆலுக்குப் பல் இருகும், வேலுக்குப் பல் அழகு பெறும்
Ālukkup pal irukum, vēlukkup pal aḻaku peṟum

ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி ; நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி
Ālum vēlum pallukkuṟuti: Nālum iraṇṭum collukkuṟuti

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:50)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Ālam viḻutāl allatu ālaṅkucciyāl pal tulakkuvatāl pal īrukaḷ uṟutiyāka irukkum. Vēlam paṭṭaiyāl uruvākkappeṟṟa paṟpoṭi pallukku uṟuti taruvatōṭu pal veṇmaiyāka aḻakāy irukkum. Nālum eṉpatu nālaṭiyāraiyum iraṇṭum eṉpatai tirukkuṟaḷaiyum kuṟikkiṟatu, (Mancai Vasanthan, 2017:140). ஆலம் விழுது அல்லது ஆலங்குச்சியைப் பயன்படுத்தி பல் துலக்குவதால் பல் ஈருகள் உறுதியாக இருக்கும். வேலம் பட்டையால் உருவாக்கப்பெற்ற பற்பொடி பல்லுக்கு உறுதி தருவதோடு பல் வெண்மையாக அழகாய் இருக்கும். நாலும் என்பது நாலடியாரையும் இரண்டும் என்பதை திருக்குறளையும் குறிக்கிறது.

Peribahasa ini mendedahkan gigi yang digosok dengan batang pokok *Ālamaram* akan membantu gigi menjadi kuat. Manakala, serbuk daripada kulit pokok *Vēlamaram* (*Karuvēla paṟpoṭi* கருவேல பற்பொடி*)* pula akan mengekalkan keputihan serta kecantikan gigi seseorang. Kecantikan gigi boleh dilihat semasa seseorang itu melafazkan Nālaṭiyār dan Tirukkuṟaḷ.

Seterusnya, keistimewaan kesemua bahagian pokok banyan juga terdapat dalam beberapa puisi klasik lain yang telah dihasilkan oleh ahli Siddha. Salah satu daripadanya dihasilkan oleh *Akattiyar* (அகத்தியர்), iaitu buku berjudul *Patārtta kuṇa cintāmaṇi (பதார்த்த குண சிந்தாமணி).* Berikut ialah puisi yang menerangkan unsur perubatan yang terkandung dalam tumbuhan tersebut dalam mengubati pelbagai jenis penyakit seperti kencing manis, mata, rasa loya, muntah, penjagaan gigi dan sebagainya. Pernyataan ini terbukti melalui puisi berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

சொல்லுகின்ற மேகத்தைத்துட்ட அகக்கடுப்பைக்
கொல்லுகின்ற நீரழிவைக் கொல்லுங்காண்
நல்லாரின் பாலும் விழுதும் பழமும் விதையும் பூவும்
மேலும் இலைகளுமென விள்

Collukiṉṟa mēkattaittuṭṭa akakkaṭuppaik
kollukiṉṟa nīraḻivaik kolluṁkāṇ்
nallāriṉ pālum viḻutum paḻamum vitaiyum pūvum
mēlum ilaikaḷumeṉa viḷ

(Rajkumar. G.A, 2007: 114)

Puisi ini bermaksud,

Bahagian pokok Ālamaram dan pokok Vēlamaram iaitu, susu pokok, akar tergantung, buah, bunga dan dedaun memiliki unsur perubatan yang boleh menyembuhkan penyakit kencing manis.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Justifikasinya, penggunaan bahagian pokok *Ālamaram* dan pokok *Vēlamaram* sebagai ubat oleh masyarakat Tamil merupakan sesuatu yang lumrah kerana amalan penggunaannya telah mencecah tradisi beribu-ribu tahun lamanya. Pendek kata, penggunaannya bukan sesuatu yang baharu bagi masyarakat Tamil.

Dua per tiga permukaan bumi diliputi oleh air, manakala tubuh manusia terdiri daripada 70 peratus air daripadanya. Ternyata jelas bahawa air ialah salah satu bahan yang paling penting di bumi. Keperluan air adalah penting bagi manusia, tumbuhan dan haiwan untuk terus hidup. Sekiranya tidak ada air, maka tidak akan ada kehidupan di muka bumi. Selain kegunaan untuk minum, air juga digunakan untuk keperluan lain manusia seperti memasak, mandi, membasuh kain baju, mencuci peralatan, tujuan rekreasi (kolam renang), menyiram pokok, perubatan dan sebagainya. Kepentingan air

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kepada manusia telah dinyatakan oleh Pendeta Tiruvaḷḷuvar (*திருவள்ளுவர்*), melalui Tirukkuṟaḷ - Aṟattuppāl (*திருக்குறள்-அறத்துப்பால்*) beribu-ribu tahun dahulu, iaitu kuṟaḷ yang ke 20 berbunyi:

> நீர் இன்று அமையாது உலகெனின் யார்யார்க்கும்
> வான் இன்று அமையாது ஒழுக்கு
>
> *Nīr iṉṟu amaiyātu ulakeṉiṉ yāryārkkum*
> *vāṉ iṉṟu amaiyātu oḻukku*
>
> (Kanniyappa Naicker. R, 2011:14)

Kuṟaḷ ini membawa maksud kesemua benda hidup yang terdapat di muka bumi ini tidak boleh hidup tanpa air dan ketiadaan air juga akan menjejaskan sifat baik manusia.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Batmanghelidj. F, M.D dalam bukunya bertajuk '*Your Body's Many Cries for Water*, (*1992*) menyatakan bahawa kandungan air dalam badan seorang dewasa adalah 42 liter. Jika kuantiti kandungan ini berkurangan sekurang-kurangnya 2.7 liter, maka seseorang itu akan menghadapi pelbagai komplikasi kesihatan. Kesannya ialah:

> He or she can suffer from dehydration, displaying symptoms of irritability, fatigue, nervousness, dizziness, weakness, headaches and consequently reach a state of pathology the 'water' we drink provides for cell function and its volume requirements, the decrease in our daily water intake affects the efficiency of cell activity.....as a result chronic dehydration causes symptoms that equal disease...
>
> (Batmanghelidj.F, M.D, 1992:7)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut artikel http://www.sentiasapanas.com/2018/10/, air mineral sememangnya mengandungi bahan-bahan seperti garam, sebatian sulfur dan gas (Oksigen). Air mineral juga boleh disediakan di makmal atau kilang. Namun demikian, air mineral semula jadi adalah lebih baik berbanding dengan mineral buatan manusia. Lebih-lebih lagi, air mineral yang diambil dari kawasan sungai atau tasik yang kaya dengan mineral semula jadi kerana terdapat pelbagai tumbuhan yang mempunyai unsur-unsur perubatan tumbuh di tepi sungai ataupun tasik. Jika masyarakat meminum air sungai dan tasik yang terkena tumbuhan perubatan tersebut, air tersebut boleh menyembuhkan pelbagai jenis penyakit.

Sejajar dengan pandangan para ahli *Siddha* yang berpendapat bahawa badan manusia mengandungi tiga unsur tenaga utama, iaitu *Vātam, (*வாதம்), *Pittam* (பித்தம்) dan *Kapam* (கபம்) boleh di lihat melalui peribahasa seterusnya. Rayyan Darwisy juga telah memperkatakan tentang ketiga-tiga unsur tenaga yang terkandung dalam diri manusia serta kesan berkurangan atau berlebihan di antara ketiga-tiga tenaga tersebut dalam bukunya berjudul *Perubatan Tradisional Masyarakat India*. Pernyataan tersebut adalah seperti berikut:

> Secara umum, Ayurveda adalah berkenaan dengan kehidupan (orang, makanan, binatang, alam, cakerawala dan penyakit). Ia bercantum dengan 3 unsur tenaga iaitu angin atau udara (dipanggil vayu atau vata), api (dipanggil pitta) dan air (dipanggil kapha). Apabila unsur-unsur ini seimbang, maka tubuh badan menjadi sihat. Penyakit ditakrifkan sebagai ketidakseimbangan dari unsur-unsur ini dan ketidakrukunan yang berlebihan dalam tubuh adalah disebabkan dari unsur-unsur ini.
>
> (Rayyan Darwisy, 2014:7)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pernyataan ini bukan sesuatu yang baharu kepada masyarakat Tamil. Malah pernyataan ini telah pun diterangkan oleh para ahli Siddha dan dijadikan sebagai pengajaran hidup sihat terutamanya melalui peribahasa Tamil sejak dari zaman dahulu lagi. Berikut ialah peribahasa Tamil yang menerangkan tiga unsur tenaga asas manusia serta kelebihan air mineral semula jadi:

> ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்,
> அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்
> சோற்று நீர் இரண்டும் போக்கும்
>
> *Āṟṟu nīr vātam pōkkum,*
> *aruvi nīr pittam pōkkum,*
> *cōṟṟu nīr iraṇṭum pōkkum.*
>
> (Anavarathanayakam Pillai, 1998:54)

Āṟāṉatu malaiyiliruntu varuvatāl pala mūlikaikaḷ atil kalantirukkum. Atil kuḷittāl, vātam uḷḷiṭṭa nōykaḷ nīṅkum. Atu pōṉṟē aruvi nīril pala kaṉi(ma)c cattukkaḷ mikuntu kāṇappaṭuvatāl itaṉaik kaṉimaccattu nīr eṉṟum kūṟalām. Parukiṉāl allatu itil kuḷittāl pittanōy, kallīral toṭarpuṭaiya nōykaḷ, kīḻ vātam uḷḷiṭṭa pala nōykaḷ pōkum. Cōṟṟu nīr eṉpatu nīrākāram (paḻaṅkañci). Itu aruntivara vātam, pittam iraṇṭum nīṅkum. Ittakaiya maruttuvakuṇam karutiyē nāṭṭuppuṟa makkaḷ kālaiyil eḻuntatum paḻaiya cōṟṟu nīrai aruntukiṉṟaṉar eṉpatutāṉ ip paḻamoḻiyiṉ karuttu ākum. (Swaminathan, 2016:88). ஆறானது மலையிலிருந்து வருவதால் பல மூலிகைகள் அதில் கலந்திருக்கும். அதில் குளித்தால், வாதம் உள்ளிட்ட நோய்கள் நீங்கும். அது போன்றே அருவி நீரில் பல கனி(ம)ச் சத்துக்கள் மிகுந்து காணப்படுவதால் இதனைக் கனிமச்சத்து நீர் என்றும் கூறலாம். பருகினால் அல்லது இதில் குளித்தால் பித்தநோய்,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

கல்லீரல் தொடர்புடைய நோய்கள், கீழ் வாதம் உள்ளிட்ட பல நோய்கள் போகும். சோற்று நீர் என்பது நீராகாரம் (பழங்கஞ்சி). இது அருந்தி வர வாதம், பித்தம் இரண்டும் நீங்கும். இத்தகைய மருத்துவ குணம் கருதியே நாட்டுப்புற மக்கள் காலையில் எழுந்ததும் பழைய சோற்று நீரை அருந்துகின்றனர் என்பதுதான் இப் பழமொழியின் கருத்து ஆகும்

Baris pertama peribahasa yang berbunyi ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும் dan baris kedua அருவி நீர் பித்தம் போக்கும் membawa maksud, Air sungai yang mengalir dari gunung akan terkena pokok-pokok dan dedaun berupa bahan herba perubatan. Oleh yang demikian air sungai mengandungi sumber mineral. Maka air sungai berupaya menyembuhkan pelbagai penyakit seperti pundi hempedu, penyakit berkaitan dengan hati, dan keradangan jika mengamalkan meminum dan mandi dengan air sungai.

Baris ketiga peribahasa yang berbunyi Cōr̲ru nīr iraṇṭum pōkkum (சோற்று நீர் இரண்டும் போக்கும்), membawa maksud nasi lama yang direndam semalaman mengandungi beberapa vitamin dan nutrien yang boleh menyembuhkan penyakit berkaitan Vātam (வாதம்) dan Pittam (பித்தம்). Pernyataan ini terbukti melalui kajian yang dilakukan oleh para saintis Amerika Syarikat yang terdapat dalam sesawang https://natarajank.com/2013/03/06/. Dapatan kajian adalah seperti berikut:

> *An American Nutritionist, dietitian and scientist had researched on the food practices among various regions in the world and concluded that the South Indian tradition of*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *consuming the previous day's cooked rice soaked in plain water overnight, in the morning next day, as break-fast, is the best. It has the rare B6, B12 vitamins which are not otherwise easily available in other food supplements. This rice generates and harbours trillions of beneficial bacteria that help digestion and has many disease fighting and immunity developing agents.*
>
> (Natarajan, 2013:1)

Kajian Natarajan membuktikan bahawa, bakteria yang terhasil daripada nasi yang direndam semalaman dipercayai dapat menyembuhkan penyakit berkaitan organ-organ dalaman manusia dan memberi tenaga kepada masyarakat yang mengamalkan makan makanan ini.

Selain itu, lada hitam juga mengandungi pelbagai aspek perubatan. Nama saintifik lada hitam ialah *Piper nigrum*. Lada hitam merupakan rempah yang penting digunakan secara meluas di seluruh dunia, sehinggakan dikenali sebagai *King of Spices*. Pada masa dahulu, lada hitam diniagakan seperti emas dan hanya digunakan oleh golongan raja serta bangsawan. Rempah ini berasal dari selatan India dan dibawa masuk ke Malaysia oleh pedagang dan peniaga rempah. Malaysia merupakan negara kedua tertinggi dalam penghasilan lada hitam selepas Thailand, dengan pengeluaran nasional sebanyak 1,888 kilogram sehektar, tetapi negara Malaysia merupakan negara keenam pengeluar utama lada hitam dunia, selepas Vietnam, Indonesia, India, Brazil dan China. Lada hitam merupakan sejenis bahan herba yang penuh dengan pelbagai unsur perubatan.

Kelebihan lada hitam telah lama dikenali oleh para ahli Siddha di negara India. Mereka menggunakannya dalam perubatan. Keistimewaan lada hitam telah dicatatkan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam peribahasa Tamil oleh para cendekiawan. Berikut ialah peribahasa-peribahasa berkenaan lada hitam yang memaparkan unsur perubatan tradisional yang masih dipraktikkan oleh masyarakat Tamil kini:

பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்

Pattu miḷaku iruntāl pakaivaṉ vīṭṭilum uṇṇalām.

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:304)

நான்கு மிளகும் ஒரு வெத்திலையும் இருந்தால் பகைவன் வீட்டில் கூட உணவருந்தலாம்

Nāṉku miḷakum oru vettilaiyum iruntāl pakaivaṉ vīṭṭil kūṭa uṇavaruntalām

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:283)

விசத்தைக் குடித்தவன் மிளகு நீர் குடிக்க வேண்டும்

Vicattaik kuṭittavaṉ miḷaku nīr kuṭikka vēṇṭum

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:394)

Miḷaku enta vicattaiyum muṟikkak kūṭiya ōr ariya maruntākum. Pakaivarkaḷiṉ vīṭṭil uṇṇum uṇavil viṣam kalantiruntālum, tēḷ, pāmpu, pūrāṉ, piṟa teriyāta pūccikaḷ kaṭittālum, miḷakaiyum, oru veṟṟilaiyaiyum vaittut tiṉṟu uḷ viḻuṅkiṉāl vicam uṭalil uṭaṉē paravātu. Mēlum viṣattiṉ taṉmaiyaik kaṇṭaṟivataṟkum miḷaku payaṉpaṭukiṟatu. Pāmpāl kaṭiyuṇṭavarukku miḷakiṉ erippuc cuvai teriyāviṭṭāl uṭampil viṣam tākki viṭṭatākak kūṟukiṉṟaṉar. Vicam aruntiyavarukku miḷaku nīraik koṭuppatu vaḻakkam, (Mancai Vasanthan, 2017:143). மிளகு எந்த விசத்தையும் முறிக்கக் கூடிய ஓர் அரிய மருந்தாகும். பகைவர்களின் வீட்டில் உண்ணும் உணவில் விஷம் கலந்திருந்தாலும், தேள், பாம்பு, பூரான், பிற தெரியாத பூச்சிகள் கடித்தாலும்,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

மிளகையும், ஒரு வெற்றிலையையும் வைத்துத் தின்று உள் விழுங்கினால் விசம் உடலில் உடனே பரவாது. மேலும் விஷத்தின் தன்மையைக் கண்டறிவதற்கும் மிளகு பயன்படுகிறது. பாம்பால் கடியுண்டவருக்கு மிளகின் எரிப்புச் சுவை தெரியாவிட்டால் உடம்பில் விஷம் தாக்கி விட்டதாகக் கூறுகின்றனர். விசம் அருந்தியவருக்கு மிளகு நீரைக் கொடுப்பது வழக்கம்.

Ketiga-tiga peribahasa ini membawa maksud yang sama, iaitu lada hitam dan sireh merupakan bahan herba yang boleh mengawal racun daripada merebak dengan cepat dalam badan dan memberikan masa untuk mencari ubat selanjutnya. Apabila seseorang itu dipatuk ular atau sejenis serangga beracun tanpa disedari, maka orang tua akan meminta mangsa mengunyah lada hitam. Jika rasa pedas lada hitam tidak dapat dirasakan oleh pemangsa bermaksud racun sudah merebak ke dalam darah. Dalam keadaan ini, orang tua di rumah tersebut akan bertindak memberikan sireh dan lada hitam supaya mengawal racun daripada merebak ataupun memberikan air lada hitam supaya racun menjadi neutral. Kebiasaannya masyarakat Tamil lama akan menggantungkan campuran beberapa jenis bahan-bahan herba di ambang pintu masuk setiap rumah seperti lada hitam, garam, limau, sireh dan sebagainya. Setiap bahan ini mempunyai fungsi perubatannya tersendiri yang dapat membantu tuan rumah bertindak pantas semasa kecemasan.

Oleh sebab itu, masyarakat Tamil lama memberikan keutamaan terhadap penggunaan herba di rumah. Mereka juga mempraktikkan pemberian *Tāmpūlam*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(தாம்பூலம்) kepada tetamu selepas hidangan makan dengan niat tidak ada sebarang makanan yang dimakan oleh tetamu memberikan kesan sampingan. *Tāmpūlam* bermaksud pemberian campuran sireh, kapur dan buah pinang. Sesetengah orang memberikan lada hitam bersama-sama dengan sireh. Hal ini adalah untuk membantu proses penghadaman atau pencernaan makanan yang dimakan dalam sesuatu jamuan. Di samping itu, pemberian tersebut juga membantu mengelakkan keracunan makanan.

Pendeta *Akattiyar* (அகத்தியர்) pula menjelaskan keistimewaan lada hitam melalui kitab *Paripūraṇam Nāṉūṟu* (*பரிபூரணம் நானூறு*). Pendeta *Akattiyar* menyatakan bahawa pengambilan lada hitam bersama halia kering serta *Tippili (திப்பிலி)* dicampur dengan madu akan menyembuhkan pelbagai jenis penyakit. Berikut ialah puisi yang memaparkan unsur perubatan lada hitam:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi

தவறிப்போம் திரிகடுகு சூர ணத்தால்
தருவான மந்தமுடங்க ழிச்சல் தீரும்
தவறிப்போந் தேனிலே கொண்டா யானால்
தருகாது சந்நிசீத ளங்கள் தானுந்
தவறிப்போம் பனைவெல்லங்கூட் டியேயுண்ண
தன்மையுள்ள வயிற்றுநோய் தானே தீருந்

Tavaṟippōm tirikaṭuku cūra ṇattāl
taruvāṉa mantamuṭaṅka ḻiccal tīrum
tavaṟippōn tēṉilē koṇṭā yāṉāl
tarukātu cannicīta ḷaṅkaḷ tāṉun
tavaṟippōm paṉaivellaṅkūṭ ṭiyēyuṇṇa
taṉmaiyuḷḷa vayirṟunōy tāṉē tīrun

(Mogan.R.C, 2012:54)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Cukku, miḷaku, tippili cama aḷavil eṭuttu ceyta cūraṇattāl māntam, kaḷiccal tīrum. Tēṉ kalantu uṇṭāl kuḷiriṉāl uṇṭākum nōykaḷ aṇukātu eṉṟum, iccūraṇattuṭaṉ paṉai vellam cērttu uṇṭāl vayiṟṟu nōykaḷ tīrumām. Attuṭaṉ cakalanōykaḷum iccūraṇattai uṇṭāl aṇukātu eṉṟum colkiṟār. (Mancai Vasanthan, 2017:143). சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சம அளவில் எடுத்து செய்த சூரணத்தால் மாந்தம், கழிச்சல் தீரும். தேன் கலந்து உண்டால் குளிரினால் உண்டாகும் நோய்கள் அணுகாது என்றும், இச்சூரணத்துடன் பனை வெல்லம் சேர்த்து உண்டால் வயிற்று நோய்கள் தீருமாம். அத்துடன் சகலநோய்களும் இச்சூரணத்தை உண்டால் அணுகாது என்றும் சொல்கிறார்.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Lada hitam disebut sebagai emas hitam atas keistimewaannya yang pelbagai serta nilainya yang lebih tinggi daripada emas. Keistimewaan lada hitam terdapat dalam puisi klasik daripada kitab *Akanāṉūṟu Maṇimiṭai pavaḷam (*அகநானூறு - *மணிமிடை பவளம்)* yang disusun oleh Puliyur Kesikan, 2016. Berikut ialah salah satu puisi yang menjelaskan keistimewaan lada hitam.

> யவனர் தந்த வினைமாண் நன்கலம்
> பொன்னொடு வந்து கறியொடு பெயரும்
> வளங்கெழு முசிறி
>
> Yavaṉar tanta viṉaimāṇ naṉkalam
> poṉṉoṭu vantu kaṟiyoṭu peyarum
> vaḷaṅkeḻu muciṟi
>
> (Puliyur Kesikan 2016 : 64-65)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Yavaṉarākiya kirēkkarkaḷ kappalkaḷil vantu poṉṉaik koṭuttu (kaṟiyai) miḷakai vāṅkik koṇṭu pōṉatai ippāṭalil (150-ām ceyyuḷ) kūṟappaṭṭuḷḷatu. (Puliyur Kesikan 2016 : 64-65) யவனராகிய கிரேக்கர்கள் கப்பல்களில் வந்து பொன்னைக் கொடுத்து (கறியை) மிளகை வாங்கிக் கொண்டு போனதை இப்பாடலில் (150-ஆம் செய்யுள்) கூறப்பட்டுள்ளது.

Puisi ini bermaksud orang-orang Yunani yang datang ke pelabuhan Musiri, membeli lada hitam dengan wang emas. Perkataan *kaṟi* dalam puisi ini merujuk pada lada hitam. Peribahasa berkenaan lada hitam juga terdapat dalam amalan sastera lisan yang dipraktikkan oleh masyarakat zaman dahulu. Para pendeta berhasrat untuk menyampaikan aspek perubatan yang terkandung dalam lada hitam supaya masyarakat zaman kini turut dapat membaca dan mempraktikkannya. Dengan cara ini, terbitnya pelbagai jenis buku perubatan tradisional.

Sementara itu, pengambilan buah serta sayur adalah sangat penting bagi setiap orang kerana amalan ini membantu dalam mencegah penyakit dan meningkatkan daya ketahanan badan serta penting untuk kesihatan diri. Buah-buahan serta sayur-sayuran mengandungi vitamin (vitamin A, B6, C dan asid folat-folasin), mineral (kalium, kalsium, fosforus, zat besi dan magnesium) serta serat *(MyHEALTH, Kementerian Kesihatan Malaysia).* Pelbagai jenis buah dan sayur dalam pengambilan makanan harian dapat memenuhi keperluan vitamin dan mineral dalam tubuh badan. Antara sayur yang kerap dimakan oleh masyarakat Malaysia ialah sawi, kailan, petola, bendi,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kacang panjang dan sebagainya. Manakala, buah-buahan yang dimakan seperti rambutan, manggis, epal, oren, anggur dan sebagainya.

Menurut Nurul Izzah Ahmad, (2010) dalam *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia 8 (2)* menyatakan bahawa:

> *ulam merupakan antara juadah penting yang menjadi kegemaran dalam hidangan harian masyarakat Melayu. Ulam mengandungi nilai pemakanan seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin yang penting untuk kesihatan manusia.*
>
> (Nurul Izzah Ahmad, 2010: 27-35)

Namun demikian, seperti masyarakat Melayu masyarakat Tamil lama juga percaya bahawa pengambilan sayur berupa herba adalah wajib bagi kesejahteraan hidup. Kuantiti pengambilan tertakluk kepada keperluan harian seseorang. Terdapat pelbagai jenis sayur berupa herba yang disarankan oleh para ahli *Siddha* sejak zaman dahulu. Antaranya ialah *Poṉṉāṅkaṇṇi* (பொன்னாங்கண்ணி*), Maṇattakkāḷi (*மணத்தக்காளி*), Kottumalli (*கொத்துமல்லி*), Kariclāṅkaṇṇi (*கரிசலாங்கண்ணி*), Pacalaikkīrai (*பசலைக்கீரை*)* dan sebagainya.

Antara sayur ini *Poṉṉāṅkaṇṇi* (பொன்னாங்கண்ணி*)* dianggap raja bagi ke semua sayur lain. Nama botani sayur ini ialah *Alternanthera Sessilis*. Sayur ini juga dipanggil sebagai *Kaṟpaka mūlikai* (*கற்பக மூலிகை*) (நமக்கு நாமே நல்ல மருத்துவர், 2015:40) kerana penuh dengan pelbagai unsur perubatan berbanding

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dengan sayuran lain. Keistimewaan serta kandungan sayur ini dinyatakan dalam buku berjudul கீரையில்லா உணவு கூரையில்லா வீடு Kīraiyillā uṇavu kūraiyillā vīṭu (2018:44) dan dirumuskan seperti berikut:

Jadual 4.9

Keistimewaan serta kandungan sayur Poṉṉāṅkaṇṇi (பொன்னாங்கண்ணி)

Bil	Keistimewaan dalam Bahasa Tamil	Maksud dalam Bahasa Malaysia
01	கண்களைப் பாதுகாக்கும் Kaṇkaḷaip pātukākkum.	Menjaga mata
02	நாக்கு அழற்சி ஏற்படாமல் தடுக்கும். Nākku aḻarci ēṛpaṭāmal taṭukkum.	Menghalang daripada lidah berpecah
03	சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்திருக்கும் Carumattai īrappatattuṭaṉ vaittirukkum.	Mengekalkan kelembapan kulit
04	அனைத்து வித வாதங்களுக்கும் ஏற்ற கீரை. Aṉaittu vita vātaṅkaḷukkum ēṛṛa kīra	Mengelakkan masalah alergik

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.9 *(sambungan)*

05	ஆசன வாயில் ஏற்படும் புண்கள், சதை வெடிப்பு போன்ற உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் நோய்கள் குறையும். Ācaṉa vāyil ēṟpaṭum puṇkaḷ, catai veṭippu pōṉṟa uṣṇattiṉāl ēṟpaṭum nōykaḷ kuṟaiyum.	Mengurangkan luka disebabkan panas badan
06	நீண்ட நேரம் உழைக்கும் மக்கள் இதை வாரத்தில் மூன்று நாள் உண்டு வர சிறப்பாகும். *Nīṇṭa nēram uḻaikkum makkaḷ itai vārattil mūṉṟu nāḷ uṇṭu vara ciṟappākum.*	Sesuai dimakan tiga kali seminggu oleh pekerja yang bekerja kuat
07	மாதவிடாயால் அவதிப்படும் பெண்கள் இதை உண்டு வர நலம் கிடைக்கும். *Mātaviṭāyāl avatippaṭum peṇkaḷ itai uṇṭu vara nalam kiṭaikkum.*	Kurangkan masalah semasa haid (wanita)

(Velayutham MGL, 2018:44)

Di samping itu, Kothandam, M. seorang pakar pengamal perubatan tradisional telah membincangkan kelebihan sayur *Poṉṉāṅkaṇṇi* terutamanya unsur-unsur perubatan sayur ini. Penerangan tentang sayur ini dapat dirujuk dalam bukunya yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

bertajuk *Namakku nāmē nalla maruttuvar (*நமக்கு நாமே நல்ல மருத்துவர்*).* Pernyataan berikut adalah tentang cara mengatasi masalah penglihatan (mata), iaitu:

> பொன்னாங்கண்ணி கீரையில் உப்பு இல்லாமல் வெண்ணெய் சேர்த்து அவியலாக்கி தினமும் பகல் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் *(40* நாட்கள்*)* எல்லா வகையான கண் நோய்களும் நீங்கும். கண் திரையிடல் மாறும், தூறப் பார்வை, கிட்டப் பார்வை, பார்வை மங்கல் சரியாகி ஒளி பெறும்.
>
> (Kothandam. M, 2015:40)

> கீரையை அரைத்து வில்லை ஆக்கி நீர் உள்ள பானையின்மேல் தட்டி வைத்து மறுநாள் கண் இமைகளின் மேல் வைத்து துணியால் சிறிது நேரம் கட்டி வைத்திருந்தால் கண் நோய்கள் விலகி என்றும் கண்ணாடி அணியாமல் இருக்கும் வாய்ப்பு வரும்.
>
> (Kothandam. M, 2015:41)

Kedua-dua pernyataan ini bermasud sayur *Poṉṉāṅkaṇṇi (பொன்னாங்கண்ணி)* sememangnya menjadi penawar bagi segala jenis masalah penglihatan. sayur *Poṉṉāṅkaṇṇi (பொன்னாங்கண்ணி)* perlu dimasak dengan minyak sapi tanpa menggunakan garam. Seseorang itu dinasihatkan mengamalkan memakan sayur ini pada waktu tengah hari selama 40 hari supaya dapat mengatasi masalah penglihatan. Selain itu, satu lagi cara ialah, digiling sehingga lumat dan diletakkannya di atas kuali yang diisi air. Pada keesokan harinya pes itu dibalut dengan kain putih kemudian diikat pada mata. Dengan cara ini masalah penglihatan seseorang dapat diatasi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berikut ialah salah satu peribahasa yang mengukuhkan pernyataan tentang keistimewaan sayur *Poṉṉāṅkaṇṇi* (*பொன்னாங்கண்ணி)* dalam konteks penjagaan mata:

கண்ணுக்கு தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி

Kaṇṇukku teḷivu poṉṉāṅkaṇṇi

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:135)

Peribahasa ini membawa maksud jika masyarakat kerap memakan sayur *Poṉṉāṅkaṇṇi* dalam sajian harian, maka seseorang itu tidak akan menghadapi masalah penglihatan, mata kekaburan penglihatan serta penyakit lain berkaitan mata. Di samping itu, seseorang itu tidak perlu memakai cermin mata (Kannammaal Srithar, 2016:20).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa seterusnya juga menerangkan kelebihan dan keistimewaan sayur Poṉṉāṅkaṇṇi terutamanya dalam konteks khasiatnya dan perubatan:

பொன்னாங் கண்ணிக்கு புளியிட்டு ஆக்கினால்
உண்ணா பொண்ணும் உலக்கு உண்ணும்

Poṉṉāṅ kaṇṇikku puḷiyiṭṭu ākkiṉāl
uṇṇā poṇṇum ulakku uṇṇum

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:342

Peribahasa ini bermaksud khasiat sayur Poṉṉāṅkaṇṇi bertambah apabila dimasak dengan asam jawa. Sayur ini juga akan membuka selera seseorang yang berbadan kurus seperti lidi. Seseorang yang memakan sayur Poṉṉāṅkaṇṇi dipercayai akan makan lebih banyak berbanding hari-hari biasa. Selain itu, saiz badan juga akan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

bertambah serta menjadi lebih sihat. (Kannammaal Srithar, 2016:20). Memandangkan Po̲n̲ṉāṅkaṇṇi (பொன்னாங்கண்ணி) mengandungi banyak zat, maka masyarakat harus membiasakan diri dengan pengambilan sayur Po̲n̲ṉāṅkaṇṇi dalam sajian harian supaya dapat hidup sihat. Memandangkan sayur ini mudah diperolehi.

Selain daripada itu, buah mangga merupakan sejenis buah, rasanya masam sebelum masak manakala rasa manis selepas masak. Buah mangga sememangnya kaya dengan vitamin, mineral, fiber dan sebagainya. Pernyataan ini terbukti melalui catatan daripada kajian, The Effects of Mango and its Combination with Resiglitazone on Clinical Parameters in Mice fed High Fat Diet.

> *Different parts of the mango plant (i.e. stem bark, leaves, peel, seed, and fruit) have been shown to have glucose-lowering properties [27-39]. As discussed earlier, the mango fruit is rich in nutrients and bioactive compounds such as vitamins, minerals, fibers, and phenolic compounds.*
>
> (Sin Ee Ter, 2009:24)

Kandungan buah mangga yang disebut tadi membantu menghilangkan rasa loya ibu mengandung kerana rasa masam serta dapat menambah selera makan kanak-kanak. Terdapat satu peribahasa Tamil yang menyatakan keistimewaan buah mangga seperti berikut:

மாதா ஊட்டாத சோறு மாங்காய் ஊட்டும்

Mātā ūṭṭāta cō̲ru māṅkāy ūṭṭum

Peribahasa ini membawa maksud, Māṅkāy pōṭṭu camaittu ku̲lantaikku cō̲ru ūṭṭi̲n̲āl ata̲n̲ai virumpi uṇṇum. Uṇavai ve̲rūkkātu. (Mancai Vasanthan, 2017:151). (மாங்காய் போட்டுச் சமைத்து குழந்தைக்குச் சோறு ஊட்டினால் அதனை விரும்பி

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

உண்ணும். அக்குழந்தை உணவை வெறுக்காது). Pada hakikatnya, buah manga adalah buah yang mudah diperoleh. Maka buah mangga sentiasa menjadi makanan kegemaran masyarakat daripada semua tahap umur.

4.3.2.1 Rumusan

Peribahasa-peribahasa berunsur perubatan daripada konteks jenis ubat boleh disimpulkan sebagai, unsur perubatan melalui peribahasa Tamil adalah khazanah yang bernilai yang diamalkan oleh nenek moyang dan ditinggalkan kepada generasi muda masa ini. Para ahli *Siddha* serta para pengamal perubatan tradisional mempraktikkan sistem perubatan tradisional ini dengan memberi khidmat nasihat kepada pesakit berdasarkan peribahasa Tamil berbentuk ubat. Pendek kata, kehidupan tanpa ubat atau makanan dikategorikan sebagai ubat oleh *Siddha*. Segala data serta kandungan peribahasa Tamil berunsur perubatan dari konteks jenis ubat telah dibincang dan dijelaskan dengan bukti yang kukuh dalam bahagian ini. Segala bukti diambil dan dianalisis daripada buku-buku ilmiah serta hasil daripada para cendekiawan.

4.3.2.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan

Dalam bahagian ini pula peribahasa-peribahasa yang diperbincangkan di bawah aspek jenis ubat akan di kategorikan mengikut empat skop yang umum seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

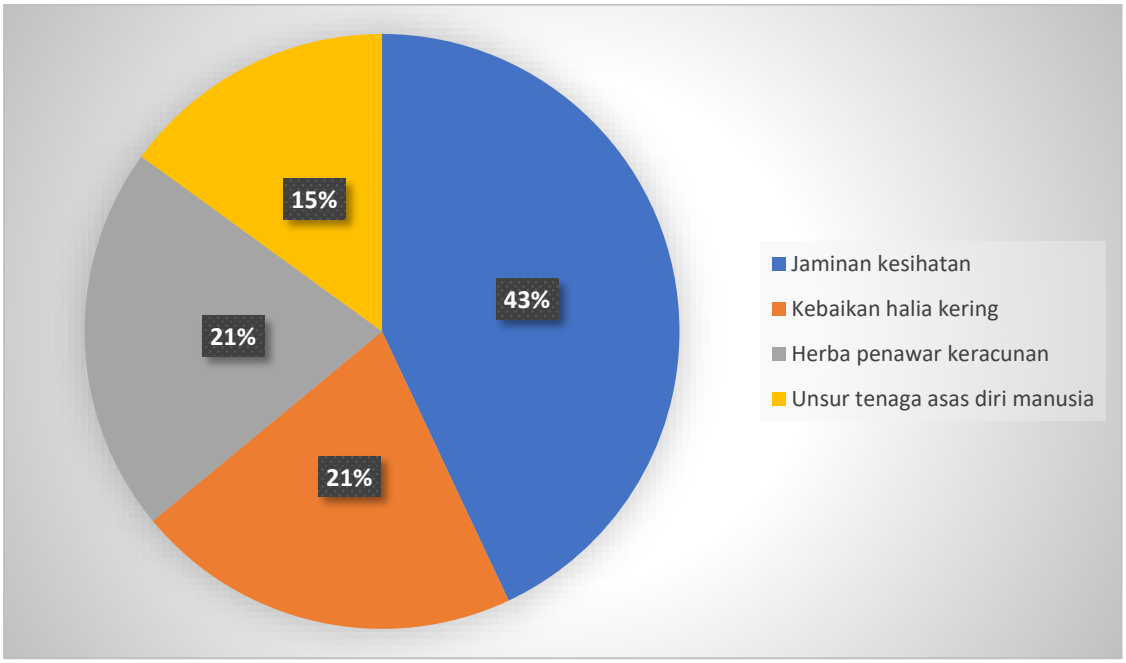
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.10

Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Jenis Ubat

Kategori	**Bilangan**	**Peratusan (%)**
Jaminan kesihatan	6	43
Kebaikan halia kering	3	21
Herba penawar keracunan	3	21
Unsur tenaga asas diri manusia	2	15
Jumlah	**14**	**100**

Jadual 4.10 memaparkan bilangan dan peratusan peribahasa Tamil daripada aspek jenis ubat yang mewakili empat kategori yang dibahagikan berdasarkan skop maksud peribahasa Tamil tersebut.



Rajah 4.2 . Peratusan Kandungan Peribahasa Tamil Daripada Aspek Jenis Ubat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 4.2 menunjukkan peratusan peribahasa Tamil berdasarkan empat kategori di bawah aspek jenis ubat. Kebanyakan peribahasa mewakili kategori jaminan kesihatan dengan peratusan yang tertinggi, iaitu 43 peratus diikuti dengan kedua tertinggi, iaitu kategori kebaikan halia kering dan kategori penawar keracunan, masing-masing 21 peratus. Manakala, kategori keempat pula ialah unsur tenaga asas diri manusia menunjukkan peratusan yang terendah dengan 15 peratus sahaja berbanding dengan kategori lain. Berdasarkan rajah, dapat disimpulkan bahawa peribahasa yang dibincangkan lebih menekankan pemilihan bahan makanan sebagai syarat perubatan utama kepada masyarakat supaya kesihatan seseorang dijamin. Hal ini kerana makanan merupakan ubat semula jadi bagi kebanyakan penyakit.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.3 Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional Daripada Aspek Kesihatan Diri (Uṭal ārōkkiyam)

Aspek kesihatan diri dari sudut kesihatan tubuh badan adalah asas bagi manusia dan memainkan peranan yang penting. Terdapat banyak pandangan yang berbeza berkenaan aspek kesihatan tubuh badan . Segala komen dan kritikan tentang aspek kesihatan tubuh badan boleh dilihat melalui peribahasa Tamil. Unsur kesihatan tubuh badan sentiasa muncul dan mendapat perhatian umum. Hal ini kerana kesihatan merupakan satu perkara yang penting dalam kehidupan setiap insan. Masyarakat Tamil lama berpegang teguh dan memberikan keutamaan terhadap kesihatan tubuh badan . Mereka percaya bahawa tanpa kesihatan tubuh badan tiada kehidupan sempurna. Pernyataan ini terbukti melalui peribahasa *சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

முடியும் (Cuvar iruntāltāṉ cittiram varaiya muṭiyum), yang membawa maksud badan manusia merupakan asas bagi kehidupan. Kesihatan tubuh badan seseorang akan mempengaruhi segala aktiviti yang ingin dilakukan. Kesihatan melibatkan jasmani, emosi, rohani dan intelektual seseorang individu. Pernyataan ini terbukti melalui kata-kata hikmah daripada buku berjudul பழமொழி வழங்கும் பல்துறைச் சிந்தனைகள் *(Paḻamoḻi vaḻaṅkum paltuṟaic cintaṉaikaḷ)*, iaitu:

> அடிப்படையே உடல்தான். உடல் நலமாக இருந்தால்தான் எல்லாமும் இயலும். அறிவுத்திறன்கூட உடல்நலத்தையே பெரிதும் சார்ந்தது. எனவே நல்ல ஒழுக்கம், நல்ல உணவு, முறையான உடற்பயிற்சி, மன அமைதி என்று உடலைப் பேணினால்தான் வாழ்வே பொருளுடையதாக, வாழ்க்கை பயனுடையதாக நிறைவுடையதாக அமையும்.
> *Aṭippaṭaiyē uṭaltāṉ. Uṭal nalamāka iruntāltāṉ ellāmum iyalum. Aṟivuttiṟaṉkūṭa uṭalnalattaiyē peritum cārntatu. Eṉavē nalla oḻukkam, nalla uṇavu, muṟaiyāṉa uṭaṟpayiṟci, maṉa amaiti eṉṟu uṭalaip pēṇiṉāltāṉ vāḻvē poruḷuṭaiyatāka, vāḻkkai payaṉuṭaiyatāka niṟaivuṭaiyatāka amaiyum.*

(Mancai Vasantan, 2017 : 143-144)

Lantaran itu, pengkaji telah mengagihkan kriteria kesihatan berdasarkan dua elemen yang boleh dilihat melalui peribahasa Tamil. Pertamanya dari segi bahan herba bagi kegunaan dalaman dan luaran, manakala elemen kedua pula ialah aktiviti harian manusia. Perbincangan seterusnya adalah berdasarkan dua elemen tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.3.1 Herba

Pokok *muruṅkai* (முருங்கை) dan pokok *akatti* (அகத்தி) tidak dapat dipisahkan daripada penggunaan harian masyarakat Tamil sejak zaman dahulu sehingga kini. Nama botani sayur *muruṅkai* (முருங்கை) ialah *Moringa oleifera,* manakala nama botani sayur *akatti* (அகத்தி) pula ialah *Sesbania grandiflora.* Masyarakat Tamil telah lama menyedari kelebihan kandungan unsur perubatan daripada kedua-dua pokok ini. Oleh hal yang demikian, masyarakat Tamil kerap kali menggunakan kedua-dua sayur ini dalam masakan harian. Kandungan perubatan serta cara penggunaan sayur tersebut dijelaskan melalui peribahasa berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

வெந்து கெட்டது முருங்கை வேகாமல் கெட்டது அகத்தி

Ventu keṭṭatu muruṅkai vēkāmal keṭṭatu akatti

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:407)

குடல் புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை

Kuṭal puṇ nalam pe*r*a akattikkīrai

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:169)

*Muruṅkai ci*r*anta citta maruttuva mūlikai. Itil atikamāka vaiṭṭami*n* cattukaḷ uḷḷatu. Ita*n*ai aḷavāka vēkavaittu uṇṭāl naramput taḷarcci nīṅkum. Akattik kīrai peṇkaḷ (karuppai) toṭarpā*n*a nōyaik kuṇappaṭuttak kūṭiyatu. Ita*n*ai na*n*ku vēkavaittu uṇṭāl*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

cariyāṉa palaṉ kiṭṭum, (Mancai Vasanthan, 2017:72). முருங்கை சிறந்த சித்த மருத்துவ மூலிகை. இதில் அதிகமாக வைட்டமின் சத்துகள் உள்ளன. இதனை அளவாக வேகவைத்து உண்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். அகத்திக் கீரை பெண்கள் (கருப்பை) தொடர்பான நோயைக் குணப்படுத்தக் கூடியது. மேலும் குடலில் ஏற்படும் புண் மற்றும் புழுத் தொல்லைகள் தீர உதவும். இதனை நன்கு வேகவைத்து உண்டால் சரியான பலன் கிட்டும். Peribahasa ini bermaksud sayur *muruṅkai* (முருங்கை) ialah sejenis sayuran yang mengandungi banyak vitamin. Jika dimasak dengan cara betul, maka dapat menghindari masalah berkaitan saraf. Manakala sayur akatti (அகத்தி) pula membantu wanita yang menghadapi masalah berkenaan dengan rahim. Sayur akatti (அகத்தி) perlu dimasak sehingga lembut dan dimakan supaya masalah berkaitan rahim serta masalah mengandung dapat diatasi.

Petua berkenaan penggunaan kedua-dua sayur ini sentiasa dipraktikkan oleh kaum wanita yang menginginkan zuriat selepas perkahwinan. Petua-petua seumpama ini disampaikan oleh orang tua-tua secara lisan melalui peribahasa Tamil. Namun demikian, kini segala petua perubatan tradisional berkenaan kedua-dua sayur ini telah dicatatkan dalam bentuk tulisan dengan harapan kekal selama-lamanya dan memberikan manfaat kepada generasi akan datang. Berikut ialah rumusan kelebihan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kandungan sayur *muruṅkai* (முருங்கை) yang boleh dilihat dalam buku berjudul *மூலிகை மருத்துவம் (Mūlikai Maruttuvam, 2017).*

Jadual 4.11

Keistimewaan serta kandungan sayur முருங்கை (muruṅkai)

Bil	Keistimewaan dalam Bahasa Tamil	Maksud dalam Bahasa Melayu
01	ஆரஞ்சு போல் 7 மடங்கு வைட்டமின் C அடங்கியது Ārañcu pōl 7 maṭaṅku vaiṭṭamiṉ C aṭaṅkiyatu	Kandungan Vitamin C sebanyak tujuh kali ganda daripada kandungan buah oren
02	*பாலில் இருப்பதைப் போல் 4 மடங்கு* *சுண்ணாம்பு சத்து அடங்கியது* *pālil iruppataip pōl 4 maṭaṅku cuṇṇāmpu cattu aṭaṅkiyatu*	Kandungan zat sebanyak empat kali ganda daripada kandungan susu

(bersambung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.11 *(sambungan)*

03	காரட்டில் இருப்பதைப் போல் 4 மடங்கு வைட்டமின் A அடங்கியது *Kāraṭṭil iruppataip pōl 4 maṭaṅku vaiṭṭamiṉ A aṭaṅkiyatu*	Kandungan Vitamin A sebanyak empat kali ganda daripada kandungan lobak
04	வாழைப்பழத்தைப் போல் 3 மடங்கு பொட்டாசியம் அடங்கியது. *vāḻaippaḻattaip pōl 3 maṭaṅku poṭṭāciyam aṭaṅkiyatu*	Kandungan potassium sebanyak tiga kali ganda daripada kandungan dalam buah pisang
05	தயிரில் இருப்பதை விட 2 மடங்கு புரோட்டின் அடங்கியது. *tayiril iruppatai viṭa 2 maṭaṅku purōṭṭiṉ aṭaṅkiyatu*	Kandungan protein sebanyak dua kali ganda daripada kandungan dalam yogurt

(Muraḷitar, 2017:54)

Sayur *murunkai* (முருங்கை) adalah sejenis sayur yang mengandungi pelbagai nutrien seperti, Vitamin C sebanyak tujuh kali ganda daripada kandungan buah oren kandungan zat pula sebanyak empat kali ganda daripada kandungan susu. Manakala kandungan Vitamin A sebanyak empat kali ganda daripada kandungan lobak dan akhir

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sekali kandungan protin ialah sebanyak dua kali ganda daripada kandungan dalam yogurt.

Manakala, kelebihan kandungan sayur akatti (அகத்தி) pula boleh dilihat dalam buku berjudul *கீரையில்லா உணவு கூரையில்லா வீடு* (Kīraiyillā uṇavu kūraiyillā vīṭu 2018). Rumusannya adalah seperti berikut:

Jadual 4.12

Keistimewaan serta kandungan sayur akatti (அகத்தி)

Bil	Keistimewaan dalam Bahasa Tamil	Maksud dalam Bahasa Melayu
01	மிக அதிக அளவில் உடலுக்கு தேவையான உயிர்ச் சத்துக்கள் நிறைந்தது Mika atika aḷavil uṭalukku tēvaiyāṉa uyirc cattukkaḷ niṟaintatu.	Kaya dengan vitamin keperluan diri
02	உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கக் கூடியது Uṭal veppattait taṇikkak kūṭiyatu.	Mengurangkan suhu badan

(sambungan)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.12 *(sambungan)*

03	உடலில் சேர்ந்துள்ள நச்சுக்களை அகற்றக் கூடியது Uṭalil cērntuḷḷa naccukkaḷai akaṟṟak kūṭiyatu.	Mengeluarkan kandungan racun daripada badan
04	பித்தத்தை வெகுவாகப் போக்கக் கூடியது Pittattai vekuvākap pōkkak kūṭiyatu.	Boleh menghindari tindak balas kimia
05	பற்களையும் எலும்புகளையும் பலப்படுத்தும் Paṟkaḷaiyum elumpukaḷaiyum palappaṭuttum.	Menguatkan gigi dan tulang
06	குடற்புழுக்கள் ஏற்படாது. அவற்றை அகற்றும் தன்மையுடையது Kuṭaṟpuḻukkaḷ ēṟpaṭātu. Avaṟṟai akaṟṟum taṉmaiyuṭaiyatu.	Menghindari dan membunuh cacing perut (usus)

(Velayutham MGL, 2018:44)

Sayur *akatti* (அகத்தி) juga merupakan sejenis sayur yang memiliki pelbagai keistimewaan tersendiri seperti, kaya dengan vitamin keperluan diri seorang individu.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Disamping itu, sayur akatti juga boleh mengurangkan suhu badan serta mengeluarkan kandungan racun daripada badan. Selain daripada itu sayur *akatti* boleh menghindari diri seseorang yang makan sayur ini daripada tindak balas terhadap kimia. Seterusnya, ia boleh bantu menguatkan gigi dan tulang serta bertindak menghindari dan membunuh cacing perut (usus).

Ilmu ini turut disampaikan dalam puisi yang tertera seperti berikut. Kedua-dua puisi berikut merupakan nukilan yang telah dihasilkan oleh pendeta Akattiyar (அகத்தியர்):

Sayur *muruṅkai* (முருங்கை) merupakan sejenis sayur yang memiliki pelbagai unsur perubatan seperti yang dinyatakan dalam buku berjudul *Patārtta kuṇa cintāmaṇi* (*பதார்த்த குண சிந்தாமணி*), melalui puisi berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

விழிகுளிரும் பித்தம்போம் வீரருசி யேகும்
அழிவிந் துவும்புஷ்டி யாகும்- எழிலார்
ஒருங்கையக லாககர் புடைவா ணகையே
முருங்கையின் பூவை மொழி

Viḻikuḷirum pittampōm vīraruci yēkum
aḻivin tuvumpuṣṭi yākum- eḻilār
oruṅkaiyaka lākakar puṭaivā ṇakaiyē
muruṅkaiyiṉ pūvai moḻi

(Rajkumar, G.A. 2007:186)

Muruṅkai pūviṉāl pitta tōṭam, uṇavil veṟuppu ivai nīṅkum. Kaṇ kuḷircciyum cukkila viruttiyum uṇṭākum, (Rajkumar, G.A. 2007:186). முருங்கை பூவினால் பித்த

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

தோடம், உணவில் வெறுப்பு இவை நீங்கும். கண் குளிர்ச்சியும் சுக்கில விருத்தியும் உண்டாகும். Puisi ini bermaksud, sayur muruṅkai (*முருங்கை*) membantu mengatasi segala masalah berkaitan tenaga Pittam (*பித்தம்*) dan membuka jalan memperoleh zuriat dan juga mengatasi masalah mata.

Manakala, puisi berikut pula, membincangkan unsur perubatan sayur *akatti* (அகத்தி). yang telah dihasilkan oleh pendeta Akattiyar (அகத்தியர்) dalam buku berjudul *Mūlikaik kaḷañciyam (மூலிகைக் களஞ்சியம்).* Petikannya ialah:

மருந்திடுதல் போகுங்காண் வன்கிரந்தி - வாய்வாம்
திருந்த அசனம் செரிக்கும் - வருந்தச்
சகத்திலெழு பித்தமது சாந்தியாம் நாளும்
அகத்தியிலை தின்னு மவர்க்கு

Maruntiṭutal pōkuṅkāṇ vaṉkiranti - vāyvām
tirunta acaṉam cerikkum - varuntac
cakattileḻu pittamatu cāntiyām nāḷum
akattiyilai tiṉṉu mavarkku

(Thirumalai Nadarasan, 1995 : 33)

Akattiyilai maruntiṭutalai (iṭumaruntu) nīkkum. Pittam, vaṉmaiyāṉa kirantiyaip pōkkum, uṇavaic cerikkac ceyyum, (Thirumalai Nadarasan, 1995:33). *அகத்தியிலை மருந்திடுதலை (இடுமருந்து) நீக்கும். பித்தம், வன்மையான கிரந்தியைப் போக்கும், உணவைச் செரிக்கச் செய்யும்.* Puisi ini bermaksud, sayur akatti *(அகத்தி)* juga membantu mengatasi segala masalah berkaitan tenaga Pittam (*பித்தம்*),

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

membuka jalan memperolehi zuriat, sistem pencernaan makanan. Di samping itu sayur ini berfungsi sebagai ubat penyembuh luka.

Seterusnya, peningkatan berat badan serta saiz badan yang luar biasa dalam kalangan remaja menjadi perbincangan umum. Hal ini kerana masyarakat Tamil zaman moden telah lupa cara dan kepentingan makanan asas yang dipraktikkan oleh nenek moyang sejak turun-temurun. Pengambilan makanan yang tidak seimbang dan tidak menentu oleh masyarakat zaman moden menjadi punca utama masalah ini. Tabiat pengambilan makanan ini akan menambahkan lemak dalam badan dan membuka jalan kepada penyakit-penyakit berbahaya. Dalam keadaan ini, para pengamal perubatan tradisional telah lama mengesyorkan pengambilan makanan semula jadi yang boleh menjaga berat dan saiz badan ideal masyarakat Tamil. Segala nasihat dan tunjuk ajar berkenaan penjagaan badan pada awalnya adalah dalam bentuk peribahasa yang memainkan peranan sebagai sastera lisan. Peribahasa yang sesuai dengan masalah ini adalah seperti berikut:

இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக் கொடு ;
கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு

Iḷaittavaṉukku eḷḷaik koṭu;
koḷuttavaṉukku koḷḷaik koṭu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:197)

Eḷ, koḷḷu eṉpavai nalla cattuḷḷa uṇavu vakaikaḷ (ciṟu tāṇiyam) melinta uṭalamaippaik koṇṭavarkaḷ eḷḷait tiṉṟāl naṉku uṭal perukkum eṉṟum, parumaṉāṉa uṭalaik koṇṭavarkaḷ koḷḷait tiṉṟāl uṭal melintu aḷavōṭu irukkum, (Mancai Vasanthan,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2017:72). எள், கொள்ளு என்பவை நல்ல சத்துள்ள உணவு வகைகள் (சிறு தாணியம்) மெலிந்த உடலமைப்பைக் கொண்டவர்கள் எள்ளைத் தின்றால் நன்கு உடல் பெருக்கும் என்றும், பருமனான உடலைக் கொண்டவர்கள் கொள்ளைத் தின்றால் உடல் மெலிந்து அளவோடு இருக்கும்.

Peribahasa ini bermaksud seseorang yang memiliki badan yang kurus seperti lidi digalakkan memakan *Eḷ (எள்)* supaya saiz badan berubah menjadi tegap kerana kandungan zat dan vitamin dalam bijirin *Eḷ (எள்)* adalah tinggi. Manakala, bagi seseorang yang berbadan gemuk digalakkan mengambil makanan yang diperbuat daripada *koḷḷu (கொள்ளு)* kerana tidak mengandungi lemak, manis dan karbohidrat yang boleh membantu menguruskan bentuk badan ideal.

Eḷḷu (எள்ளு) dan *koḷḷu (கொள்ளு),* merupakan sejenis bijirin yang kaya dengan zat dan vitamin. Menurut kamus Tamil *Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy*, perkataan *Eḷḷu (எள்ளு),* bermaksud sejenis bijirin berwarna hitam yang kecil digunakan untuk mengambil minyak (Kiriyaa, 1999:184). Dalam bahasa Melayu dipanggil sebagai Wijen. Manakala, perkataan *koḷḷu (கொள்ளு),* pula bermaksud sejenis bijirin kecil berwarna coklat muda digunakan sebagai makanan kuda (Kiriyaa, 1999:378). Dalam bahasa Melayu dipanggil sebagai Gram. Kedua-dua bijirin ini memiliki pelbagai unsur perubatan yang berguna. Bijirin ini boleh digunakan sebagai makanan harian, iaitu boleh menggantikan nasi putih. Pelbagai jenis produk sampingan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

telah dihasilkan daripada kedua-dua bijirin ini. Contohnya, minyak (minyak masak dan minyak urut), makanan ringan, herba dan sebagainya. Kedua-dua bijirin tersebut adalah sangat berguna kepada masyarakat. Oleh hal yang demikian, masyarakat Tamil harus menggunakan kedua-dua bijirin ini.

Kehidupan sebagai suami dan isteri dianggap sempurna setelah dikurniakan anak. Zuriat ialah hadiah istimewa daripada Tuhan kepada pasangan suami isteri. Anak yang dilahirkan akan dijaga dengan baik kerana bayi tersebut ialah cahaya mata serta harta keluarga tersebut. Tanpa anak, keluarga tersebut akan diumpamakan seperti masakan yang tidak sedap atau tawar. Berikut ialah salah satu peribahasa yang memperingatkan keadaan keluarga tanpa anak serta masakan tanpa pewangi (jintan manis), iaitu:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

சீரகம் இல்லா உணவும் சிறு குழந்தை இல்லா வீடும் சிறக்காது

Cīrakam illā uṇavum ciṟu kuḻantai illā vi'iṭum ciṟakkātu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:216)

Menurut kamus Tamil *Kriyavin Tatkala Tamil Akarathy*, (Kiriyaa, 1999) perkataan *Cīr* (*சீர், 1999:444)* bermaksud kemas atau terurus, manakala *Akam* (அகம், 1999: *2)* pula bermaksud minda. Secara keseluruhannya, *Cīrakam (சீரகம்)* disebut sebagai minda yang terurus. *Cīrakam (சீரகம்)* dalam erti kata lain ialah sejenis herba yang digunakan dalam masakan masyarakat Tamil dan merupakan herba yang penuh dengan unsur perubatan serta berbau wangi. Dalam bahasa Melayu herba ini dikenali sebagai jintan manis. Jintan manis digunakan dalam masakan untuk menambah rasa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

keenakan makanan. Di samping itu, jintan manis juga berfungsi sebagai bahan perubatan tradisional yang telah digunakan oleh para ahli *Siddha*. Terdapat beberapa kelebihan jintan manis. Pertama berfungsi sebagai ejen meningkatkan jumlah hemoglobin (darah merah) dalam darah kerana mempunyai zat besi yang tinggi. Kedua, mengawal jumlah gula dalam darah serta kanser daripada merebak. Jintan manis boleh membantu dalam sistem penghadaman manusia. Jintan manis juga mengeluarkan gas dari dalam perut manusia. Memandangkan jintan manis mempunyai banyak unsur perubatan, maka masyarakat Tamil kerap menggunakan jintan manis dalam masakan harian, (Kannammal Srithar, 2016:17).

Manakala, perkataan *ciṟu kuḻantai (சிறு குழந்தை*) pula membawa maksud bayi. Bayi kebiasaannya akan membawa kebahagiaan dalam keluarga. Tanpa bayi, rumah itu tidak akan berseri. Setiap gerak geri bayi akan mengurangkan stres ahli keluarga terutamanya orang tua dalam keluarga tersebut. Oleh itu, masyarakat Tamil lama telah pun menyebut tentang kelebihan mempunyai cahaya mata serta jintan manis dalam rumah melalui peribahasa Tamil secara lisan.

Peribahasa seterusnya ialah berkenaan bawang merah. Bawang merah merupakan sejenis tumbuhan herba tradisional masyarakat Tamil. Bawang merah dipercayai memiliki pelbagai unsur perubatan tersendiri dan sentiasa mendapat tempat terunggul dalam kalangan ahli Siddha dan pengamal perubatan tradisional. Nama botani bawang ialah *Allium Cepal L*. Pernyataan berkenaan bawang merah telah terbukti melalui jurnal berikut, iaitu *Research Paper Botany E-ISSN, (2017)* bertajuk *Assessment of Antifungal Activity of Onion (Allium Cepal L.) Bulb Extracts*, iaitu:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *Onion (Allium cepa L.) is a multipurpose food plant that is used as traditional Indian spices. It has great health significance and is consumed for its putative nutritional and health benefits for centuries.*
>
> (B.K. Singh, 2017:1)

Keistimewaan serta kandungan unsur perubatan tradisional bawang merah telah lama diketahui umum. Masyarakat zaman dahulu telah meninggalkan petua penggunaan bawang merah melalui beberapa peribahasa Tamil. Salah satu daripadanya adalah seperti berikut:

> வெங்காயம் உண்போருக்குத் தன் காயம் ; பழுதில்லை ;
> தன் காயம் காக்க வெங்காயம் வேண்டும்
>
> *Veṅkāyam uṇpōrukkut taṉ kāyam;paḻutillai; taṉ kāyam kākka veṅkāyam vēṇṭum*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:404)

*Veṅkāyam uṭalukkuk kuḷircciyait taruvatuṭaṉ, irattattaic cuttappaṭutti pala nōykaḷ varāmal taṭukkum āṟṟal peṟṟatu. Mēlum ciṟiya veṅkāyam cāppiṭuvatāl naramput taḷarcci varātu. "Kāykaḷiṉ iḷavaracaṉ. (*Kesava Sharma, 2015:80*).*

வெங்காயம் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருவதுடன், இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. மேலும் சிறிய வெங்காயம் சாப்பிடுவதால் நரம்புத் தளர்ச்சி வராது. "காய்களின் இளவரசன்". மாறாக உடலில் ஏற்படும் சிறு சிறு காயங்கள் உடனே ஆறிவிடும்.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini bermaksud, bawang merah berfungsi sebagai penyejuk badan disamping membersihkan darah serta menghalang daripada pelbagai jenis penyakit. Masalah gangguan sistem saraf serta luka-luka kecil juga dapat di atasi jika mengamalkan memakan bawang merah.

Berita berkenaan keistimewaan bawang merah telah disiarkan dalam surat khabar harian *Dinamalar* pada 16 Disember 2015. Unsur perubatan bawang adalah seperti berikut,

> வெங்காயத்தில் மிக சிறப்பாக அமைந்துள்ள 'அமிலோ' அமிலங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுமாம். வெங்காயச்சாறை வியர்வைக்குரு மீது தொடர்ந்து தடவ குணம் காணலாம். வெங்காயத்தில் பொதிந்துள்ள 'தையோசில்பனேட்' என்பது தாம்பத்ய உறவைப் பலப்படுத்துகிறது என்பது ஏற்றம் மிகுந்த சித்தாந்தமாகும்.
>
> *Veṅkāyattil mika ciṟappāka amaintuḷḷa'amilō' amilaṅkaḷ irattattil uḷḷa koḻuppaik karaikka utavumām. Veṅkāyaccāṟai viyarvaikkuru mītu toṭarntu taṭava kuṇam kāṇalām. Veṅkāyattil potintuḷḷa'taiyōcilpaṉēṭ' eṉpatu tāmpatya uṟavaip palappaṭuttukiṟatu eṉpatu ēṟṟam mikunta cittāntamākum.*

(Nagaratnam. S, 2015:1)

Pernyataan ini bermaksud bawang merah memiliki unsur perubatannya tersendiri, iaitu kandungan asid amino dalamnya membantu untuk mengurangkan lemak dalam badan manusia dan mengatasi masalah jerawat (penyakit kulit). Di samping itu, bawang merah juga memperkuat hubungan intim antara suami isteri. Penerangan ini mengukuhkan lagi kelebihan bawang merah melalui peribahasa Tamil tadi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa seterusnya adalah berkaitan penggunaan akar daripada tumbuhan berunsur perubatan yang diperkenalkan oleh para Siddha. Terdapat banyak jenis akar digunakan dalam perubatan tradisional. Ada yang digunakan sebagai ramuan makanan dan minuman, manakala ada yang digunakan sebagai bahan hasil tangan (anyaman). Berikut ialah peribahasa yang membincangkan penggunaan bahan kegunaan harian yang dihasilkan daripada dua jenis akar. Penggunaan akar dijelaskan melalui peribahasa berikut:

வெட்டி வேரில் விசிறியும் விலாமிச்சை வேரில் தட்டியும் பண்ணு

Veṭṭi vēril viciṟiyum vilāmiccai vēril taṭṭiyum paṇṇu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:406)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Veṭṭivēr kuḷirccit taṉmai koṇṭatu. Kōṭaikālattil maṇpāṉaiyil veṭṭivērai ūṟavaittu, anta taṇṇīraik kuṭippatu uṭalukku mikavum nallatu. Veṭṭivēril ceyta viciṟi uṭalil ēṟpaṭum ericcalaippōkki maṉatukku ūkkattaik koṭukkum; mūccukkāṟṟai cuttamākkum. Vilāmiccai vēril ceyyappaṭṭa tiraikaḷ, taṭṭikaḷ naṟumaṇamāṉa cūḻalai ēṟpaṭuttum. Mēlum ciṟu ciṟu pūccikaḷ varāmal kākkum, (Swaminathan, 2016:95). வெட்டிவேர் குளிர்ச்சித் தன்மை கொண்டது. கோடைகாலத்தில் மண்பானையில் வெட்டிவேரை ஊறவைத்து, அந்த தண்ணீரைக் குடிப்பது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. வெட்டிவேரில் செய்த விசிறி உடலில் ஏற்படும் எரிச்சலைப்போக்கி மனதுக்கு ஊக்கத்தைக் கொடுக்கும்; மூச்சுக்காற்றை சுத்தமாக்கும். மாறாக, விலாமிச்சை

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

வேரில் செய்யப்பட்ட திரைகள், தட்டிகள் நறுமணமான சூழலை ஏற்படுத்தும். மேலும் சிறு சிறு பூச்சிகள் வராமல் காக்கும்.

Peribahasa ini bermaksud, Veṭṭivēr (வெட்டிவேர்) ialah sejenis tumbuhan yang tumbuh di tepi sungai mahupun di atas tanah pasir. Tumbuhan ini seakan sama dengan lalang. Akar tumbuhan ini berbau wangi dan biasanya direndam dalam air minuman serta minyak rambut. Air minuman akar ini memberi bau yang harum serta menyejukkan badan semasa meminum. Manakala, minyak pula memberi bau wangi apabila disapu pada rambut. Di samping itu, akar tumbuhan ini digunakan untuk menghasilkan kipas tangan yang memberi angin yang sejuk dan menghilangkan rasa pedih pada badan manusia. Sementara itu, vilāmiccai vēr (விலாமிச்சை வேர்) pula digunakan untuk menghasilkan penghadang bilik berfungsi sebagai penyejuk dan mengeluarkan sejenis aroma dalam rumah. Di samping itu, akar ini juga menghalang serangga-serangga kecil daripada memasuki rumah.

Keistimewaan Veṭṭivēr (வெட்டிவேர்) yang terdapat peribahasa tersebut juga dinyatakan melalui puisi klasik dalam buku Patārttakuṇa cintāmaṇi (*பதார்த்தகுண சிந்தாமணி*) seperti berikut:

பித்தவிதாகஞ் சசிகாமிலங் கறைப்பித்த மனம்
தத்திடுகுட்டஞ் சிரநோய் களமடி தாதுநட்ட
மத்தமனற்புண் டடைப்புண் வண்மூர்ச்சை வரிவிழிநோய்
வித்திரமேகத்தின் கட்டியும்போம் வெட்டி வேரினுக்கே
Pittavitākañ cacikāmilaṅ kaṟaippitta maṇam
tattiṭukuṭṭañ ciranōy kaḷamaṭi tātunaṭṭa
mattamaṇaṟpuṇ ṭaṭaippuṇ vaṇmūrccai variviḻinōy

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

vittiramēkattiṉ kaṭṭiyumpōm veṭṭi vēriṉukkē

(Rattina Nayakar, 1932:159)

Veṭṭivēr pittattāl akālattil uṇṭākiṟa tākam, cōmarōka kāmālai catapittam, curam paravukiṉṟa kuṣṭam, talainōy, kaḻuttunōy, cukkilanaṣṭam, uṉmattam, tīppuṇ, mūlaiccilanti, tiritōṣa mūrccai, nēttirarōkam, vittiru kaṭṭi pōṉṟa nōykaḷai nīkkum caktiyuṭaiyatu. (Rattina Nayakar, 1932:159). வெட்டிவேர் பித்தத்தால் அகாலத்தில் உண்டாகிற தாகம், சோமரோக காமாலை சதபித்தம், சுரம் பரவுகின்ற குஷ்டம், தலைநோய், கழுத்துநோய், சுக்கிலநஷ்டம், உன்மத்தம், தீப்புண், மூலைச்சிலந்தி, திரிதோஷ மூர்ச்சை, நேத்திரரோகம், வித்திரு கட்டி போன்ற நோய்களை நீக்கும் சக்தியுடையது.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Puisi ini bermaksud, akar tumbuhan ini berupaya menyembuhkan penyakit-penyakit seperti dahaga yang berpanjangan, demam panas, sakit kepala, kudis, bisul dan sebagainya.

Manakala, keistimewaan akar vilāmiccai (விலாமிச்சை) pula disampaikan melalui puisi klasik dalam buku Patārttakuṇa cintāmaṇi (*பதார்த்தகுண சிந்தாமணி*) seperti berikut,

மேகம் விழியெரிச்சல் வீறிரப் பித்தமொடி
தாகமத மூர்ச்சை பித்தஞ்சார் மயக்கம் - சேகஞ்
சிரநேரமிழவயேகுஞ் செய்ய விலாமிச்சக்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

கெரி கிரமு மின்றென்றிசை.

Mēkam viḻiyericcal vīṟirap pittamoṭi
tākamata mūrccai pittañcār mayakkam - cēkañ
ciranēramiḻavayēkuñ ceyya vilāmiccak
keri kiramu miṉṟeṉṟicai.''

(Rattina Nayakar, 1932: 192.193)

Vilāmiccai vēr mēkanīr allatu mēka nōy (syphilis), kaṇ ericcal, utira pitta tākam, matam mūrccai (payittiyam) mayakkam, cōpam, talaivali, tīccuram ākiya nōykaḷ nīṅkum, (Rattina Nayakar, 1932:192.193). விலாமிச்சை வேர், மேகநீர் அல்லது மேக நோய் *(syphilis)*, கண் எரிச்சல், உதிர பித்த தாகம், மதம் மூர்ச்சை (பயித்தியம்) மயக்கம், சோபம், தலைவலி, தீச்சுரம் ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

Maksud puisi ialah akar tumbuhan ini berupaya menyembuhkan penyakit seperti penyakit kelamin, pedih mata, dahaga seba kekurangan darah, pening sebab tekanan, sakit kepala, demam panas dan sebagainya.

Seterusnya, keperluan asas manusia ialah makanan. Tanpa makanan manusia tidak dapat meneruskan hidup kerana makanan membekalkan tenaga dan nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan manusia. Makanan yang baik bukan sahaja mengambil kira kandungan zat yang ada dalam makanan tersebut tetapi juga dari segi kuantiti serta waktu pengambilan makanan juga turut diambil kira. Penyakit-penyakit berbahaya adalah berpunca daripada sistem pengambilan makanan. Pernyataan berkenan perkara ini telah lama diperkatakan oleh para Siddha melalui peribahasa Tamil, seterusnya

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dibuat catatan dalam bentuk sastera tulisan supaya pengajaran daripada peribahasa akan kekal selama-lamanya. Berikut ialah salah satu daripada peribahasa yang menerangkan cara, waktu dan kuantiti pengambilan makanan yang harus dipraktikkan oleh masyarakat.

ஒரு போது உண்பான் யோகி,
இரு போது உண்பான் போகி,
முப்போது உண்பான் ரோகி

Oru pōtu uṇpāṉ yōki,
iru pōtu uṇpāṉ pōki,
muppōtu uṇpāṉ rōki

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:118)

Oru vēḷai uṇavai uṭkoṇṭu āḻnta yōkap payiṟci mēṟkoḷvatāl, mūḷaiyiṉ aṭippakutiyil haippōtālamas (Hypothalamus) eṉṉum amaippiṟkuk kīḻē uḷḷa curappiyāṉatu narai tirai nōykaḷai aṇuka viṭātu. Iru vēḷai uṇavai uṭkoḷvatāl vāḻvu nōyaṟṟu iṉpamuṭaiyatāka irukkum. Mūṉṟu vēḷai uṇavu uṭkoḷpavarkaḷ nōyāḷikaḷākavē iruppar. Ajīraṇam, malaccikkal, kuṭal nōy pōṉṟavaṟṟāl pātikkappaṭṭu nōyuṭaṉ pōrāṭi vāḻum nilaiyai uṇṭākkum. (Maththalai Somu, 2015:96). ஒரு வேளை உணவை உட்கொண்டு ஆழ்ந்த யோகப் பயிற்சி மேற்கொள்வதால், மூளையின் அடிப்பகுதியில் ஹைப்போதாலமஸ் (Hypothalamus) என்னும் அமைப்பிற்குக் கீழே உள்ள சுரப்பியானது நரை திரை நோய்களை அணுக விடாது. இரு வேளை உணவை உட்கொள்வதால் வாழ்வு நோயற்று இன்பமுடையதாக இருக்கும். மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்பவர்கள் நோயாளிகளாகவே இருப்பர்.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

அஜீரனம், மலச்சிக்கல், குடல் நோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு நோயுடன் போராடி வாழும் நிலையை உண்டாக்கும். Peribahasa ini bermaksud seseorang yang mengamalkan pengambilan makanan sekali dalam sehari dan menjalankan aktiviti yoga akan hidup sihat dan sentiasa kelihatan muda kerana bahagian otak yang bernama *Hypothalamus* membantu seseorang itu sentiasa cergas.

Berkenaan fungsi *Hypothalamus* boleh dirujuk melalui *The Encyclopedic Atlas of the Human Body* seperti berikut:

> *The hypothalamus ia a small but vital region located at th base of the brain, which is essential for the maintenance of life. It contains specialized receptor cells that can detect changes in the properties of circulating blood(for ezample, temperature, hormone levels, osmotic pressure).*
>
> (Cheryl Perry, 2006:136)

Manakala, kehidupan orang yang mengambil makanan dua kali sehari adalah kekal sihat, tetapi kehidupan orang yang mengambil makanan tiga kali sehari kebiasaannya menghadapi pelbagai masalah kesihatan seperti masalah sakit perut, masalah membuang air besar, penyakit usus dan sebagainya. Memandangkan pengambilan makanan mempengaruhi keseluruhan kehidupan manusia, maka masyarakat harus mengikut nasihat para Siddha seperti yang disampaikan dalam peribahasa Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa Tamil seterusnya juga menasihati manusia tentang pengambilan kuantiti makanan yang tepat seperti berikut,

பசியோடு அமர்ந்து பசியோடு எழு

Paciyōṭu amarntu paciyōṭu eḻu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:297)

Paciyeṭuttāl maṭṭumē uṇavu uṇṇa vēṇṭum. Paci eṉpataṟkāka vayiṟu muṭṭa uṇṇak kūṭātu. Aṟai vayiṟu uṇavē ciṟantatu, (Mancai Vasanthan, 2017:69). பசியெடுத்தால் மட்டுமே உணவு உண்ண வேண்டும். பசி என்பதற்காக வயிறு முட்ட உண்ணக் கூடாது. அறை வயிறு உணவே சிறந்தது.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini bermaksud seseorang itu dinasihatkan supaya makan jika benar-benar lapar sahaja malah tidak harus makan sehingga perut kenyang. Jika dimakan sehingga kenyang, seseorang itu akan menghadapi masalah pencernaan makanan serta tidak dapat melakukan aktiviti harian seperti biasa. Maksud simbolik daripada peribahasa ini ialah seseorang itu harus mengamalkan separuh puasa jika perlu dalam kehidupan.

Selain itu, peribahasa seterusnya juga menekankan kebaikan berpuasa dan hikmah di sebalik setiap langkah berdasarkan peribahasa seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

கடுஞ்சளிக்கு சாப்பாடு மருந்து
காய்ச்சளுக்கு பட்டினி மருந்து

Kaṭuñcaḷikku cāppāṭu maruntu,
Kāyccaḷukku paṭṭiṉi maruntu

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:128)

Peribahasa ini bermaksud seseorang yang menghidap selesema yang kuat dinasihatkan supaya memakan makanan yang berkhasiat untuk menggantikan tenaga yang keluar daripada badan. Manakala, bagi orang yang menghidap demam panas harus berpuasa supaya keseimbangan zat dalam badan seseorang di capai. Pendek kata, bagi mengatasi masalah selesema, makanan menjadi ubat dan bagi mengatasi masalah demam panas tindakan berpuasa menjadi ubat. (Swaminathan, 2016:83),Untuk mengukuhkan lagi pernyataan ini, seorang pengamal perubatan tradisional bernama Velayutham

அளவுக்கு அதிகமாக உண்டு தேவைக்கு அதிகமாக சத்து உடலில் சேமிக்கப் படும்போது அதை கரைப்பதற்காக காய்ச்சல் வரும். சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் உடல் பலவீனப்பட்டு எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தாலும் காய்ச்சல் வரும். முதலில் வந்த காய்ச்சலுக்கு பட்டினி மருந்து. இரண்டாவது வந்த காய்ச்சலுக்கு சத்துணவு மருந்து.

Aḷavukku atikamāka uṇṭu tēvaikku atikamāka cattu uṭalil cēmikkap paṭumpōtu atai karaippataṟkāka kāyccal varum. Cattāṉa uṇavukaḷaic cāppiṭāmal iruntāl uṭal palavīṉappaṭṭu etirppu cakti kuṟaintālum kāyccal varum. Mutalil vanta kāyccalukku paṭṭiṉi maruntu. Iraṇṭāvatu vanta kāyccalukku cattuṇavu maruntu.

(Velayutham, MGL, 2018:48)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Perbincangan seterusnya adalah berkisar tentang keperluan asas manusia, iaitu zat makanan. Berikut ialah peribahasa berkaitan zat makanan.

இருப்பவன் இரும்பைத் தின்பான்,
போறவன் பொன்னைத் தின்பான்

Iruppavaṉ irumpait tiṉpāṉ,
pōṟavaṉ poṉṉait tiṉpāṉ

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:67)

Uṭal iyaṅkuvataṟku irumpuc cattu iṉṟiyamaiyātatu. Itaṉ kuraivāl irattac cōkai eṉṉum nōy ēṟpaṭukiṟatu. Eṉavē irumpuccattu atikamuḷḷa kāykaṟi uḷḷiṭṭa uṇavup poruḷai uṭkoḷḷutal vēṇṭum. Pōka iccaiyai virumpupavarkaḷ poṉṉai paspamākki uṇpārkaḷ. Itaṉāl narampuk kōḷāṟu, ciṟunīrakak kōḷāṟu pōṉṟavai ēṟpaṭum. Itaṉaik kuṟikkave, pōṟavaṉ poṉṉait tiṇpāṉ eṉkiṟārkaḷ. (Swaminathan, 2016:86). உடல் இயங்குவதற்கு இரும்புச் சத்து இன்றியமையாதது. இதன் குறைவால் இரத்தச் சோகை என்னும் நோய் ஏற்படுகிறது. எனவே இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கறி உள்ளிட்ட உணவுப் பொருளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். போக இச்சையை விரும்புபவர்கள் பொன்னை பஸ்பமாக்கி உண்பார்கள். இதனால் நரம்புக் கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறு போன்றவை ஏற்படும். இதனைக் குறிக்கவே, போறவன் பொன்னைத் திண்பான் என்கிறார்கள்.

Peribahasa ini bermaksud zat besi adalah sangat penting bagi manusia untuk hidup. Seseorang yang ingin hidup lama akan memakan sayur-sayuran yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengandungi zat besi yang tinggi. Manakala, seseorang yang menghidap penyakit kelamin serta masalah buah pinggang akan mengambil ubat yang memakan kos yang tinggi. Hal ini yang dimaksudkan melalui baris kedua peribahasa ini iaitu, *போறவன் பொன்னைத் தின்பான்*.

Seterusnya, buah cermai atau *Nellikkāy* (நெல்லிக்காய்) merupakan sejenis buah yang berkhasiat. Nama botaninya ialah *Phyllanthus Emblica* berasal dari negara India. Dipercayai buah ini mengandungi pelbagai zat seperti vitamin C, asid Amino , Mineral dan sebagainya. Pernyataan kandungan *Nellikkāy* (நெல்லிக்காய்) terbukti melalui jurnal berikut, iaitu *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, (2011) bertajuk *Therapeutic Potential of Phyllanthus Emblica (Amla): The Ayurvedic Wonder*.

> *Phyllanthus emblica is highly nutritious and could be an important dietary source of vitamin C, amini acids and minerals. The plant also contains phenolic compounds, tannins, phyllembelic acid, phyllembelin, rutin, curcum-inoids and emblicol.*
>
> (*Mirunalini. S,* 2011:93)

Pada awalnya, keistimewaan serta kelebihan *Nellikkāy (*நெல்லிக்காய்) telah disedari oleh masyarakat Tamil lama melalui sastera lisan, iaitu peribahasa Tamil. Pengajaran serta catatan aspek perubatan *Nellikkāy (*நெல்லிக்காய்) terdapat dalam peribahasa Tamil seperti berikut,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

நெல்லிக்கா தின்னாக் கொல்ல காலன் வரமாட்டான்

Nellikkā tiṉṉāk kolla kālaṉ varamāṭṭāṉ

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:392)

Āyulai nīṭṭikkum cakti koṇṭatu nellikkāy. Nellikkāyai uṇpavarkaḷukku mūppum iṟappum varātu (Swaminathan, 2016:98). ஆயுலை நீட்டிக்கும் சக்தி கொண்டது நெல்லிக்காய். நெல்லிக்காயை உண்பவர்களுக்கு மூப்பும் இறப்பும் வராது. Peribahasa ini bermaksud, seseorang yang memakan *Nellikkāy* (நெல்லிக்காய்) berpeluang untuk kekal awetmudanya dan hidup lebih lama.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Terdapat satu cerita lama yang menceritakan keistimewaan buah *Nellikkāy* (நெல்லிக்காய்). Pada zaman dahulu, tinggal seorang raja bernama *Atiyamāṉ* (அதியமான்) yang bersifat pemurah dan menghormati para pendeta. Pada suatu hari, raja tersebut memperoleh buah *Karuppu nellikkāy* (கருப்பு நெல்லிக்காய்) iaitu buah cermai hitam yang berfungsi memanjangkan jangka hayat seseorang yang makan buah tersebut. Memandangkan raja *Atiyamāṉ* (அதியமான்) seorang yang menghormati para pendeta, maka memberikan buah tersebut kepada seorang pendeta wanita, iaitu *Auvaiyār* (ஔவையார்) dengan harapan pendeta tersebut akan menyumbang jasa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam bidang bahasa lebih lama. Pernyataan ini ada di nytakan dalam *Puṟanāṉūṟu* (புறநானூறு*),* (Manikka Vasakan, 2014:137).

Memandangkan buah ini memiliki keistimewaannya tersendiri, maka para pendeta merangkap pengamalan perubatan tradisional pada zaman dahulu dan berusaha membuat catatan berkenaan buah tersebut dengan harapan catatan berkenaan *Nellikkāy* (நெல்லிக்காய்) akan menjadi rujukan kepada generasi akan datang. Di samping itu pernyataan berkenaan cerita ini telah ditulis oleh para pendeta melalui puisi klasik dalam kitab *Puṟanāṉūṟu* (புறநானூறு*)* yang disusun oleh Māṇikka vāsakaṉ, (2014) seperti berikut:

நீல மணிமிடற்று ஒருவன் போல
மன்னுக, பெரும! நீயே தொன்னிலைப்
பெருமலை விடரகத் தருமிசைக் கொண்ட
சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது,
ஆதல் நின்னகத்து அடக்கிச்,
சாதல் நீங்க, எமக்கு ஈத்தனையே!

nīla maṇimiṭaṟṟu oruvaṉ pōla
maṉṉuka, peruma! Nīyē toṉṉilaip
perumalai viṭarakat tarumicaik koṇṭa
ciṟiyilai nellit tīṅkaṉi kuṟiyātu,
ātal niṉṉakattu aṭakkic,
cātal nīṅka, emakku īttaṉaiyē!

(Manikka Vasakan, 2014:137)

Puisi ini bermaksud, baginda raja yang berwajah mirip dengan Dewa Shiva yang memiliki tekak berwarna biru telah memperoleh sebiji buah ajaib yang bernama *nellik kaṉi*. Baginda raja telah menghadiahkan buah tersebut tanpa memberitahu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

keistimewaannya kepada pendeta wanita tersebut, iaitu *Auvaiyār* (ஔவையார்). Pendeta *Auvaiyār* menghargai ketulusan hati raja *Atiyamāṉ* (அதியமான்) dan merestui supaya hidup sejahtera.

4.3.3.2 Rumusan

Peribahasa-peribahasa berunsur perubatan daripada aspek kesihatan tubuh badan yang di tinggalkan oleh nenek moyang adalah sesuatu yang bernilai kepada masyarakat Tamil. Segala pengajaran perubatan daripada aspek kesihatan tubuh badan dapat di lihat dan dipraktikkan melalui peribahasa Tamil. Kesemua data serta kandungan peribahasa Tamil berunsur perubatan dari konteks kesihatan tubuh badan telah dibincang dan dijelaskan dengan bukti yang relevan dalam bahagian ini. Segala bukti tersebut diambil dan dianalisis daripada buku-buku ilmiah serta hasil kajian para cendekiawan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.3.3 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan

Dalam bahagian ini kesemua peribahasa aspek kesihatan tubuh badan yang diperbincangkan tadi akan di kategorikan mengikut lima skop yang umum seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

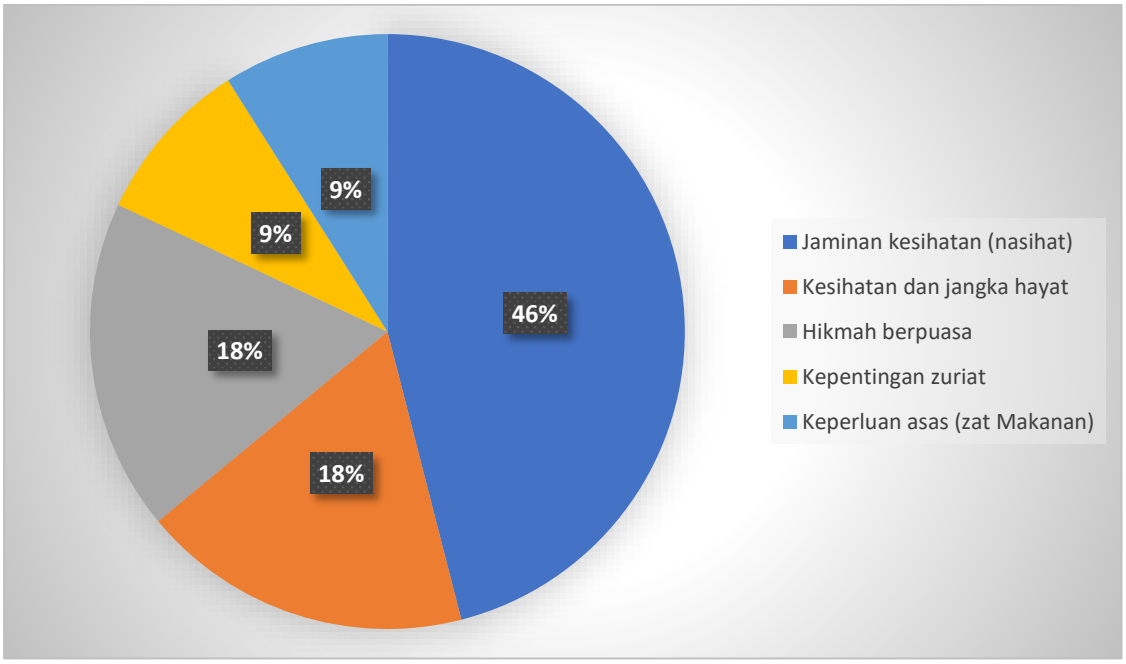
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.13

Bilangan dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Kesihatan Diri

Kategori	**Bilangan**	**Peratusan (%)**
Jaminan kesihatan	5	46
Kesihatan dan jangka hayat	2	18
Hikmah berpuasa	2	18
Kepentingan zuriat	1	9
Keperluan asas (zat makanan)	1	9
Jumlah	**11**	**100**

Jadual 4.13 memaparkan bilangan dan peratusan peribahasa Tamil daripada aspek kesihatan tubuh badan yang mewakili lima kategori yang dibahagikan berdasarkan skop maksud peribahasa Tamil tersebut.



Rajah 4.3 . Peratusan Kandungan Peribahasa Tamil Daripada Aspek Kesihatan Diri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 4.3 menunjukkan peratusan peribahasa Tamil berdasarkan lima kategori bawah aspek jenis ubat. Kebanyakan peribahasa mewakili kategori jaminan kesihatan dengan peratusan yang tertinggi, iaitu 46 peratus. Diikuti dengan kategori kesihatan dan jangka hayat serta hikmah berpuasa masing-masing mencapai 18 peratus dengan peratusan kedua tertinggi. Manakala, kategori kepentingan zuriat dan keperluan asas mencapai peratusan yang sama, iaitu 9 peratus. Berdasarkan rajah, peribahasa Tamil memainkan peranan penting dalam penjagaan kesihatan tubuh badan seseorang.

4.3.4 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional Daripada Aspek Jenis Penyakit *(nōy Vakai)*

Pada zaman moden ini, terdapat pelbagai jenis penyakit yang melibatkan kedua-dua jantina lelaki mahupun wanita. Terdapat penyakit berjangkit yang disebabkan oleh tindakan manusia sendiri. Penyakit yang sangat serius ialah AIDS dan penyakit kelamin. Penyakit seumpama ini wujud disebabkan sikap kurang senonoh oleh seseorang. Perhubungan seks yang menjadi salah satu punca utama penyakit AIDS. Penyakit ini bukan sesuatu yang baharu, malah telah lama dikenal pasti oleh para pendeta. Pernyataan ini terbukti melalui peribahasa Tamil berikut:

மேகம் முற்றினால் வெள்ளை
வெள்ளை முற்றினால் வெட்டை
வெட்டை முற்றினால் கட்டை

Mēkam mu̲r̲ri̲ṉāl veḷḷai,
veḷḷai mu̲r̲ri̲ṉāl veṭṭai,
veṭṭai mu̲r̲ri̲ṉāl kaṭṭai

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:374)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Mēkam eṉṟāl cūṭu, uṣṇam eṉṟu poruḷ. Uṭalil uṣṇam atikarittāl peṇkaḷukku veḷḷaippaṭutal tōṉṟum. Innilai nīṭittāl veḷḷai, veṭṭaiyāka māṟum. Innilai nīṭittāl uṭal melintu vēṟu pala nōykaḷ tōṉṟi iṟakkum nilai uruvākum. Āṇkaḷukkum innōy varum. Itaṉai pāliyal nōyākavum karutalām. (Maththalai Somu, 2015:99). மேகம் என்றால் சூடு, உஷ்ணம் என்று பொருள். உடலில் உஷ்ணம் அதிகரித்தால் பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் தோன்றும். இந்நிலை நீடித்தால் வெள்ளை, வெட்டையாக மாறும். இந்நிலை நீடித்தால் உடல் மெலிந்து வேறு பல நோய்கள் தோன்றி இறக்கும் நிலை உருவாகும். ஆண்களுக்கும் இந்நோய் வரும். இதனை பாலியல் நோயாகவும் கருதலாம்.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa ini bermaksud sejenis penyakit disebabkan oleh kepanasan badan yang melampau. Keadaan ini akan membawa kepada sel darah putih serta lelehan keluar daripada organ kelamin dan akhirnya membawa maut. Secara ringkasnya, tanda-tanda ini dikatakan sebagai asas penyakit kelamin (AIDS).

Terdapat catatan berkenaan penyakit tersebut dalam kajian yang dijalankan oleh Arun Chinniah (pengamal perubatan Siddha) melalui *Aadhavan Siddha Dietotheraphy Research Foundation*, (948/11). Catatannya adalah seperti berikut:

> பலதரப்பட்ட ஆண்கள் சகவாசம் உள்ள ஒரு பெண்ணுடன் சம்போகத்தில் ஈடுபடும்போது. அவர்களிடம் உள்ள விஷ நீர், ஆண்களைத் தாக்கி, பிரமேக நோய் உண்டாகிறது. ஆண்களுக்கு நீர்த்திரையிலும், பெண்களுக்கு மர்ம உறுப்பிலிருந்தும்

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

வெள்ளை நிறத்தில் சற்று பிசுபிசுப்பாய் வெள்ளை வடிய ஆரம்பிக்கும். விபச்சாரிகளிடம் சேர்ந்த நாள் முதல், ஒருவார காலத்தில் வெள்ளை காண ஆரம்பிக்கும். விஷ நீரினால், நீர்த்துவாரம் புண்ணாகி, ஆரம்பத்தில் நமைச்சல், பின் மொட்டுப் பகுதியைச் சுற்றி வீங்கி சீழ் வடிய ஆரம்பிக்கும். நீர்க்கடுப்பு ஏற்பட்டு சிறுநீர் சொட்டுச் சொட்டாய் வேதனையுடன் இறங்கும். 'வெட்டை முற்றினால் கட்டை -இது பழமொழி. பிரமேகப் பாதிப்புக்கு ஆளானவர்கள், நாளடைவில் எய்ட்ஸ் நோய் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள்.

Palatarappaṭṭa āṇkaḷ cakavācam uḷḷa oru peṇṇuṭaṉ campōkattil īṭupaṭumpōtu. Avarkaḷiṭam uḷḷa viṣa nīr, āṇkaḷait tākki, piramēka nōy uṇṭākiṟatu. Āṇkaḷukku nīrttiraiyilum, peṇkaḷukku marma uṟuppiliruntum veḷḷai niṟattil caṟṟu picupicuppāy veḷḷai vaṭiya ārampikkum. Vipaccārikaḷiṭam cērnta nāḷ mutal, oruvāra kālattil veḷḷai kāṇa ārampikkum. Viṣa nīriṉāl, nīrttuvāram puṇṇāki, ārampattil namaiccal, piṉ moṭṭup pakutiyaic cuṟṟi vīṅki cīḻ vaṭiya ārampikkum. Nīrkkaṭuppu ērpaṭṭu ciṟunīr coṭṭuc coṭṭāy vētaṉaiyuṭaṉ iṟaṅkum. 'Veṭṭai muṟṟiṉāl kaṭṭai - itu paḻamoḻi. Piramēkap pātippukku āḷāṉavarkaḷ, nāḷaṭaivil eyṭs nōy pātippukku āḷākiṟārkaḷ.

(Arun Chinniah, 2016:13)

Seterusnya, katak merupakan sejenis haiwan kecil berdarah sejuk (Amfibia). Daging katak berwarna hijau mengandungi pelbagai kebaikan dari segi perubatan. Masyarakat China gemar memakan daging katak kerana mengetahui khasiat perubatan yang tinggi dalam daging tersebut. Terdapat sepuluh kebaikan pengambilan daging katak terutamanya katak berwarna hijau. Unsur-unsur perubatan serta kebaikannya ditegaskan oleh artikel daripada *Drhealthbenefits.com*. Kandungan kesihatan dalam 100g daging katak adalah seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *Energy : 73 kkal, Proteins : 16.4 gr, Fat : 0.3 gr, Carbohidrate : 0 gr, Calcium : 18 mg, Phosphor : 147 mg, Zinc : 1 mg Vitamin A benefits 0 IU, Vitamin B1 benefits 0.14 mg and vitamin C benefits 0 mg.*
>
> (Niawidya, 2017:1)

Sebenarnya, daging katak bukanlah makanan asas masyarakat China, malah daging katak dijadikan sebagai makanan sampingan kerana keperluan unsur perubatannya terhadap manusia. Namun demikian, masyarakat Tamil lama juga mengetahui dan memahami kebaikan daging katak dalam konteks perubatan tradisional. Terdapat bukti penggunaan daging katak oleh masyarakat Tamil dalam sajian, iaitu melalui peribahasa Tamil yang dilafazkan oleh rakyat jelata secara lisan pada awalnya. Kemudian, apabila zaman beredar para pendeta mula membuat catatan berkenaan faedah memakan daging katak dalam bentuk tulisan. Peribahasa berkenaan pemakanan daging katak dalam konteks perubatan adalah seperti berikut:

> கணைக்குக் குளத்துக் கிடா கொடு
>
> *Kaṇaikkuk kuḷattuk kiṭā koṭu*
>
> கணைக்கு வரி மாக்கான அறுத்துக் கறி
> வச்சுக் கொடு (பச்சை தவளை)
>
> *Kaṇaikku vari mākkāṉa aṟuttuk kaṟi*
> *vaccuk koṭu (paccai tavaḷai)*
>
> (Anavarathanayakam Pillai, 1998:132)

Kuḷattukkiṭā, varimākkāṉ eṉpaṉa kuḷattil vāḻum paccait tavaḷaiyiṉaik kuṟikkum peyarkaḷākum. Ittavaḷaiyiṉat tōl nīkki cuttam ceytu tēṅkāyp pālil vēka vaittuk

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kuḻantaikaḷukkuk koṭukka vēṇṭum. Kaṇai nōykku ituvē ciṟanta maruntākum. (Swaminathan, 2016:65). குளத்துக்கிடா, வரிமாக்கான் என்பன குளத்தில் வாழும் பச்சைத் தவளையினைக் குறிக்கும் பெயர்களாகும். இத்தவளையினத் தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து தேங்காய்ப் பாலில் வேக வைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். கணை நோய்க்கு இதுவே சிறந்த மருந்தாகும்.

Kedua-dua peribahasa ini menerangkan bahawa katak berwarna hijau yang tinggal dalam kolam mempunyai unsur perubatan. Katak hijau perlu dikupas kulit, dibersihkan kemudian dimasak dengan santan. Makanan ini berupaya menyembuhkan penyakit asma dan lelah yang berpanjangan. Memandangkan sastera lisan Tamil adalah tertua, maka pemakanan katak berwarna hijau sebagai bahan perubatan tradisional Tamil menunjukkan daging katak telah lama dikenali dan diiktiraf sebagai bahan perubatan dalam masyarakat Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.4.1 Rumusan

Peribahasa-peribahasa berunsur perubatan daripada aspek penyakit yang dinyatakan oleh nenek moyang adalah sesuatu yang bernilai. Segala pengajaran perubatan daripada aspek ini dapat di lihat melalui peribahasa Tamil. Kesemua data serta kandungan peribahasa Tamil berunsur perubatan dari konteks aspek penyakit telah dibincang dan dijelaskan oleh pengkaji dengan bukti yang relevan. Segala bukti tersebut diambil dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dianalisis daripada buku-buku ilmiah serta hasil kajian daripada para pengkaji yang arif dalam bidang tersebut.

4.3.4.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan

Dalam bahagian ini kesemua peribahasa aspek penyakit yang diperbincangkan tadi akan di kategorikan mengikut dua skop yang umum sahaja seperti berikut:

Jadual 4.14

Bilangan Dan Peratusan Kandungan Peribahasa Aspek Penyakit

Kategori	**Bilangan**	**Peratusan (%)**
Disiplin pemakanan (galakan)	2	67
Jaminan kesihatan (nasihat)	1	33
Jumlah	**3**	**100**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.11 memaparkan bilangan dan peratusan peribahasa Tamil daripada aspek penyakit yang mewakili dua kategori yang dibahagikan berdasarkan skop peribahasa Tamil tersebut. Dua daripada tiga peribahasa aspek penyakit membincangkan kategori disiplin pemakanan persamaan dengan 67 peratus. Manakala, kategori kedua pula membincangakan 33 peratus.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.5 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional daripada Aspek Psikologi (maṉōtattuvam)

Seorang pesakit akan mengharungi pelbagai keadaan semasa menghadapi masalah kesihatan. Sebagai contohnya, seorang pesakit sentiasa dalam keadaan resah, pemikiran yang kusut, lemah semangat, lemah badan, gelisah dan sebagainya. Apabila seorang pesakit dalam keadaan sedemikian, maka usaha perawatan tidak akan membawa kesan positif terhadapnya. Seorang pesakit seharusnya tabah menghadapi segala dugaan serta cabaran hidup bagi menangani masalah kesihatan tubuh badan dan pengambilan ubat juga akan memberi kesan positif. Pernyataan ini jelas diperkatakan oleh masyarakat cerdik pada zaman dahulu melalui peribahasa Tamil seperti berikut:

மிகுந்த மனக்கவலை இருந்தால் மருந்துக்குப் பலன் இல்லை
Mikunta maṉakkavalai iruntāl maruntukkup palaṉ illai

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:132)

Oru nōyāḷi ennēramum maṉakkavalaiyōṭu irukkakkūṭātu. Māṟāka uṭal nōy toṭarpāṉa piraccaṉaiyai nitāṉamāka yōcittu tīrvaik kāṇa muyala vēṇṭum, illaiyeṉil nōy tīrkka eṭuttukkoḷḷum maruntukaḷum palaṉaḷikkātu. Maṉatai oru nilaippaṭuttiṉāl maṭṭumē palaṉ kiṭaikkum eṉpatai ippaḻamoḻiyiṉ mūlam uṇarttappaṭukiṟatu. (Swaminathan, 2016:58). ஒரு நோயாளி எந்நேரமும் மனக்கவலையோடு இருக்கக்கூடாது. மாறாக உடல் நோய் தொடர்பான பிரச்சனையை நிதானமாக யோசித்து தீர்வைக் காண முயல வேண்டும், இல்லையெனில் நோய் தீர்க்க எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளும் பலனளிக்காது. மனதை ஒரு

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

நிலைப்படுத்தினால் மட்டுமே பலன் கிடைக்கும் என்பதே இப்பழமொழியின் மூலம் உணர்த்தப்படுகிறது.

Pendeta *Akattiyar* telahpun menyatakan keberkesanan pemikiran yang waras dan tenang yang perlu dimiliki oleh seseorang terhadap kesihatan tubuh badan sendirinya. Sikap waras seseorang akan membantu menyelesaikan segala masalah rumit yang dihadapi oleh manusia. Pernyataan ini tertera dalam buku berjudul *Akastiyar ñāṉam (*அகஸ்தியர் ஞானம்) dalam bentuk puisi seperti berikut:

மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்
மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டாம்
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டாம்
மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செம்மையாமே

Maṉamatu cem'maiyāṉāl mantiram cepikka vēṇṭām
maṉamatu cem'maiyāṉāl vāyuvai uyartta vēṇṭām
maṉamatu cem'maiyāṉāl vāciyai niṟutta vēṇṭām
maṉamatu cem'maiyāṉāl mantirañ cem'maiyāmē"

(Mogan. R.C, 2015:10)

Maṉatai aṭakki vāḻak kaṟṟukkoṇṭāl, maṉitaṉ uṭal ārōkkiyattiṟkāka mantiram collavō uṭalil uḷḷa vāyuvai akaṟṟavō atirṣṭattai cōtikkavō tēvaiyillai. Māṟāka oru maṉitaṉiṉ ellā vakai uṇarvukaḷaiyum oru kaṭṭuppāṭṭil vaittiruntāl aṉaittum ciṟappāka amaiyum eṉpataṉai āyiram āṇṭukaḷukku muṉpē akattiyar eḻuti vaittuḷḷār. Āṉāl, nām iṉṟu varai ataṉai aṟiyāmal maṉanala maruttuvarai nāṭic ceṉṟu koṇṭirukkiṟōm eṉpatai ivvarikaḷiṉ mūlam aṟiya muṭikiṟatu, (Mogan.R.C, 2015:10). மனதை அடக்கி வாழக் கற்றுக்கொண்டால், மனிதன் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக மந்திரம் சொல்லவோ உடலில் உள்ள வாயுவை அகற்றவோ அதிர்ஷ்டத்தை சோதிக்கவோ

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

தேவையில்லை. மாறாக ஒரு மனிதனின் எல்லா வகை உணர்வுகளையும் ஒரு கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் அனைத்தும் சிறப்பாக அமையும் என்பதனை ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அகத்தியர் எழுதி வைத்துள்ளார். ஆனால், நாம் இன்று வரை அதனை அறியாமல் மனநல மருத்துவரை நாடிச் சென்று கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை இவ்வரிகளின் மூலம் அறிய முடிகிறது.

Perkara yang sama dinyatakan melalui peribahasa seterusnya, iaitu:

உடல் நிலை உள்ள நிலை அறிந்து மருந்து உண்

Uṭal nilai uḷḷa nilai aṟintu maruntu uṇ

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:132)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oru nōyāḷi, avaratu uṭal maṟṟum maṉanilaikku ēṟpavē maruntu uṭkoḷḷa vēṇṭum. Illaiyeṉil maruntu uṇpatil evvita payaṉum irukkātu, (Swaminathan, 2016:58). *ஒரு நோயாளி, அவரது உடல் மற்றும் மனநிலைக்கு ஏற்பவே மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் மருந்து உண்பதில் எவ்வித பயனும் இருக்காது.*

Peribahasa ini bermaksud, seorang pesakit harus mengambil ubat yang sesuai dengan diri sendiri. Malahan, pesakit juga harus memahami keadaan serta keperluan fizikal dan hati sebelum mengambil ubat. Tindakan ini akan membantu seseorang itu supaya sembuh seawal mungkin.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Di samping itu, pernyataan berkenaan peribahasa ini telah ditulis oleh para pendeta melalui puisi klasik dalam kitab *Puṟanāṉūṟu* (புறநானூறு), yang disusun oleh Manikka Vasakan, (2014) seperti berikut:

மருப்பு யாழோடு பல்லியங் கறங்கக்
கைபயப் பெயர்த்து கையிழு திழுகி
ஐயவி சிதறி ஆம்பல் ஊதி
இசைமணி யெரிந்து காஞ்சிப்பாடி

Maruppu yāḻōṭu palliyaṅ kaṟaṅkak
kaipayap peyarttu kaiyiḻu tiḻuki
icaimaṇi yerintu kāñcippāṭi

*(*Manikka Vasakan, 2014 : 371-372)

Eṉum puṟanāṉūṟṟup pāṭalil vēntaṉukkāka viḻuppuṇ ēṟṟa vīraṉiṉ maṉanilaikku ēṟpa yāḻiṉai icaittavāṟu avaṉatu puṇṇai āṟṟiṉar, enpataṉai aṟiyalām, Manikka Vasakan, (2014:371-372). எனும் புறநானூற்றுப் பாடலில் வேந்தனுக்காக விழுப்புண் ஏற்ற வீரனின் மனநிலைக்கு ஏற்ப யாழினை இசைத்தவாறு அவனது புண்ணை ஆற்றினர், என்பதனை அறியலாம்.

Puisi ini bermaksud muzik merupakan satu sumber yang boleh menyembuhkan penyakit yang melibatkan perasaan dan fizikal seorang pesakit. Secara simboliknya dikatakan bahawa masyarakat tidak perlu merujuk pakar psikologi untuk mengatasi masalah konflik jiwa berkenaan penyakit yang dihidapi malahan boleh mengatasi masalah tersebut jika dapat mengawal perasaan dengan mendengar muzik dan lagu.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.5.1 Rumusan

Peribahasa-peribahasa berunsur perubatan daripada konteks psikologi dapat dirumuskan bahawa unsur perubatan melalui peribahasa Tamil dipercayai khazanah yang ternilai ditinggalkan kepada generasi masa ini oleh para ahli *Siddha*. Para pengamal perubatan tradisional mempraktikkan sistem perubatan tradisional dengan menasihati pesakit berdasarkan peribahasa Tamil. Pendek kata, kehidupan sempurna adalah kehidupan tanpa penyakit tidak kira dari segi badan mahupun psikologi seseorang. Segala data serta kandungan peribahasa Tamil berunsur perubatan dari konteks psikologi telah dibincang dan dijelaskan dengan bukti yang kukuh dalam bahagian ini. Segala bukti diambil dan dianalisis daripada buku-buku ilmiah yang dihasilkan oleh pakar perubatan tradisional.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.5.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan

Dalam bahagian ini kesemua peribahasa aspek psikologi yang diperbincangkan tadi akan di kategorikan mengikut satu skop yang umum sahaja seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.15

Bilangan dan peratusan kandungan peribahasa aspek Psikologi

Kategori	**Bilangan**	**Peratusan (peratus)**
Kawalan perasaan	2	100
Jumlah	**2**	**100**

Jadual 4.15 memaparkan bilangan dan peratusan peribahasa Tamil daripada aspek psikologi yang mewakili satu kategori. Terdapat dua peribahasa persamaan dengan 100 peratus mewakili skop kawalan perasaan. Kedua-dua peribahasa yang dibincangkan oleh para pendeta lebih menekankan perasaan pesakit dalam mengubati penyakit seseorang tanpa ubat. Psikologi memainkan peranan penting dalam penjagaan kesihatan seseorang. Hal ini kerana perasaan seseorang cepat terpengaruh dengan keadaan sekelilingnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3.6 Perbincangan Peribahasa Tamil Berunsur Perubatan Tradisional daripada Aspek Pembedahan (Aṟuvai cikiccai)

Masyarakat umum beranggapan bahawa pembedahan merupakan satu cara perubatan moden. Pembedahan melibatkan benda-benda tajam seperti pisau, jarum, gunting dan sebagainya. Masyarakat juga beranggapan peralatan pembedahan hanya boleh diperoleh pada zaman moden bukan pada zaman dahulu. Pembedahan biasanya dilakukan bagi luka-luka yang besar dan serius. Pahlawan-pahlawan yang terlibat dengan peperangan akan mengalami kecederaan parah. Luka para pahlawan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kebiasaannya akan dijahit terlebih dahulu dengan jarum kemudiannya disapu ubat berupa daun yang dipercayai boleh menyembuhkan luka parah dengan cepat.

Namun demikian, pembedahan sebenarnya merupakan satu teknologi yang telah lama wujud dan dipraktikkan dalam perubatan tradisional masyarakat Tamil. Usia teknologi pembedahan dianggarkan beribu-ribu tahun lama oleh para pendeta. Terdapat beberapa bukti bahawa pembedahan pernah dijalankan pada zaman dahulu. Antara bukti kukuh berkenaan teknologi pembedahan adalah melalui sastera lisan yang dianggap tertua, iaitu peribahasa Tamil. Berikut ialah peribahasa yang membincangkan dan membuktikan pernyataan tentang usia teknologi pembedahan tersebut. Lihat peribahasa ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

துக்கத்தைச் சொல்லி ஆற்ற வேண்டும்: கட்டியைக் கீறி ஆற்ற வேண்டும்.

Tukkattaic colli ā̲r̲ra vēṇṭum: Kaṭṭiyaik kī̲ri ā̲r̲ra vēṇṭum.

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:132)

Peribahasa diatas bermaksud, seseorang yang bersedihan perlu meluahkannya kepada orang yang dipercayai. Tindakan seumpama ini sedikit sebanyak membantu seseorang itu rasa lega dan dapat idea baru mengatasi masalah yang dihadapainya. Manakala, ketumbuhan bisul pula perlu digores dengan benda tajam seperti jarum dan gunting. Nanah yang terdapat dalam bisul tersebut perlu dikeluarkan supaya keadaan pesakit menjadi stabil, (Naakurkani, 2000:106).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peribahasa seterusnya menerangkan penggunaan kapas untuk membersihkan luka akibat kebakaran. Seorang mangsa kebakaran akan berhadapan dengan masalah sakit disebabkan terlampau lama berbaring. Rasa sakitnya seperti dipatuk kala jengking. Berikut adalah salah satu peribahasa Tamil yang menerangkan kerumitan seoarang pesakit yang terkena api dan lama terlantar di hospital.

நெருப்பு சுட்ட காயத்திலே தேளும் கொட்டினார் போல

Neruppu cuṭṭa kāyattilē tēḷum koṭṭiṉār pōla

(Anavarathanayakam Pillai, 1998:132)

Peribahasa ini bermaksud, seorang pesakit yang terkena api akan rasa pedih di tempat luka umpama dipatuk kala jengking. Maksudnya, sakitnya yang teramat sangat, (Naakurkani, 2000:115). Di dapati kedua-dua peribahasa tadi menerangkan aktiviti pembedahan yang dilakukan oleh masyarakat Tamil lama. Terdapat juga puisi-puisi klasik yang mengukuhkan pernyataan berkenaana cara bagaimana para ahli Siddha mengubati luka akibat kebakaran serta luka disebabkan baring terlalu lama. Penggunaan bahan pembedahan seperti kapas ada dinyatakan melalui puisi tersebut. Berikut ialah puisi klasik daripada kitab *Kamparāmāyaṇam* (கம்பராமாயணம்) yang memaparkan teknologi pembedahan pada zaman dahulu.

உடலிடைத் தோன்றிற் றொற்றை
அறுத்ததின் உதிரம் மூற்றிச்
துடறுறச் சுட்டு வேறொர்
மருந்தினால் துயரம் தீர்வர்"
(கும்பகர்ணன் வதைப்படலம் 146)

Uṭaliṭait tōṉṟiṟ ṟoṟṟai
aṟuttatiṉ utiram mūṟṟic

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tuṭaṟuṟac cuṭṭu vēṟor
maruntiṉāl tuyaram tīrvar"
(Kumpakarṇaṉ vataippaṭalam 146)

(Narayanavelupillai, 2006:594)

Vipīṭaṇaṉ kumpakarṇaṉiṭam"uṭalil tōṉṟiya toḷukaḷal (kaḷalaik kaṭṭi) puṇṇai ataṉ viṣa nīr uṭalil paravātapaṭi aṟuttu, atiluḷḷa acuttamāṉa utirattai veḷiyēṟṟi, kārattaip porunta vaittuc cuṭṭi, ulartti ataṟkuriya vēṟoru maruntiṉāl tuyaram nīṅkap peṟuvārkaḷ" Eṉṟu kamparāmāyaṇam kūṟukiṟatu, (Narayanavelupillai, 2006:594). உடலில் தோன்றிய தொளுகழல் (கழலைக் கட்டி) புண்ணை அதன் விஷ நீர் உடலில் பரவாதபடி அறுத்து, அதிலுள்ள அசுத்தமான உதிரத்தை வெளியேற்றி, காரத்தைப் பொருந்த வைத்துச் சுட்டி, உலர்த்தி அதற்குரிய வேறொரு மருந்தினால் துயரம் நீங்கப் பெறுவார்கள், என்று கம்பராமாயணம் கூறுகிறது.

Puisi ini bermaksud, bisul yang tumbuh pada badan seseorang perlu digores dan dilap dengan kapas supaya air nanah yang terkeluar daripada bisul tidak merebak ke bahagian badan yang lain. Seterusnya disapu dengan ubat dan di balut dengan kain yang sesuai supaya luka tersebut akan kering dan sembuh secepat mungkin.

Seterusnya puisi,

செருவாய் உழக்கிக் குருதி ஓட்டிக்
கதுவாய் போகிய துதிவாய் எஃகமொடு
பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர்
அஞ்சுதகவு உடையவர் இவள் தன்னை மாரே
Ceruvāy uḻakkik kuruti ōṭṭik

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

katuvāy pōkiya tutivāy eḥkamoṭu
Pañciyum kaḷaiyāp puṇṇar
añcutakavu uṭaiyavar ivaḷ taṉṉai mārē

(Manikka Vasakan, 2014 : 453)

Kāyampaṭṭa puṇṇukku pañcu vaittuk kaṭṭum maruttuva vaḻakkam akkālattil iruntatu eṉpatai, ip puṟanāṉūṟṟuk kavitai kūṟukiṟatu, (Manikka Vasakan, 2014:453). காயம்பட்ட புண்ணுக்கு இரத்தத்தைத் துடைத்துப் பஞ்சு வைத்துக் கட்டும் மருத்துவ வழக்கம் அக்காலத்தில் இருந்தது என்பதை, இப் புறநானூற்றுக் கவிதை கூறுகிறது. Puisi ini membawa maksud bahawa, terdapat teknologi pembedahan sejak dari zaman dahulu lagi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kedua-dua puisi tersebut dihasilkan oleh para pendeta zaman dahulu berdasarkan peribahasa Tamil. Peribahasa serta puisi klasik membuktikan bahawa para pengamal perubatan tradisional mahir dalam bidang pembedahan. Puisi tersebut dihasilkan dengan niat supaya generasi moden menghargai kepakaran masyarakat zaman dahulu.

4.3.6.1 Rumusan

Peribahasa-peribahasa yang dibincangkan dalam bahagian ini adalah daripada aspek pembedahan yang di tinggalkan oleh nenek moyang. Peribahasa-peribahasa tersebut dijaga kerana dianggap khazanah yang bernilai kepada masyarakat Tamil. Segala pengajaran perubatan daripada aspek pembedahan dapat di lihat dan dipraktikkan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

melalui peribahasa Tamil. Kesemua data serta kandungan peribahasa Tamil dari aspek pembedahan telah dijelaskan dengan bukti yang kukuh dalam bahagian ini. Segala bukti tersebut diambil dan dianalisis daripada buku-buku ilmiah serta hasil kajian para cendekiawan dan *Siddha.*

4.3.6.2 Analisis Kepenggunaan Peribahasa Berdasarkan Kandungan

Dalam bahagian ini kesemua peribahasa aspek pembedahan yang diperbincangkan tadi akan di kategorikan mengikut satu skop yang umum sahaja seperti berikut:

Jadual 4.16

Bilangan dan peratusan kandungan peribahasa aspek Pembedahan (Aṟuvai cikiccai)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kategori	**Bilangan**	**Peratusan (%)**
Pembedahan	2	100
Jumlah	**2**	**100**

Jadual 4.16 menunjukkan bilangan dan peratusan peribahasa Tamil berdasarkan satu kategori bawah aspek Pembedahan (Aṟuvai cikiccai). Terdapat dua peribahasa persamaan dengan 100 peratus mewakili kategori pembedahan. didapati peribahasa yang dibincangkan oleh para pendeta lebih mengutamakan teknologi pembedahan oleh para pengamal perubatan tradisional. Pembedahan memainkan peranan penting pada zaman dahulu terutama semasa berlaku peperangan mahupun penyakit disebabkan bencana alam seperti kebakaran.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.4 Kesimpulan

Setelah selesai menjalankan kajian berdasarkan objektif pertama dan objektif kedua, pengkaji berjaya mengenal pasti unsur-unsur perubatan serta menganalisis kategori perubatan tradisional masyarakat Tamil yang terdapat dalam peribahasa Tamil. Pemilihan peribahasa berunsur perubatan dalam kajian ini adalah daripada buku berjudul Pa̲lamo̲li Akarāti (பழமொழி அகராதி). Buku ini telah disusun oleh (Anavarathanayakam Pillai, 1998) yang di gunakan sebagai bahan kajian utama dalam kajian ini. Di samping itu, pengkaji juga dapat mengupaskan kearifan perubatan tradisional masyarakat Tamil dalam peribahasa Tamil dengan merujuk pada bahan kajian lalu serta buku-buku ilmiah yang ada kaitan dengan kajian ini.

Di dapati, kehidupan sesebuah masyarakat dan tatacara mereka akan bertindak terhadap persekitaran mereka dalam menguruskan kehidupan yang sihat sejahtera. Malahan, kehidupan sesebuah masyarakat akan dinilai berdasarkan kesihatan diri. Selain itu, pembelajaran perubatan tradisional merupakan identiti asal masyarakat Tamil sejak zaman-berzaman. Pendapat ini memperlihatkan hubungan antara budaya dengan pembelajaran perubatan tradisional menerusi peribahasa Tamil.

Segala pengetahuan perubatan tradisional diperturunkan dalam bentuk sastera lisan iaitu peribahasa Tamil daripada seorang individu kepada individu yang lain sebagai warisan. Seterusnya masyarakat Tamil lama mengumpul dan menjaga segala nota perubatan tradisional dengan lebih teliti. Salah satu bahan adalah peribahasa Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 5

KESIMPULAN DAN CADANGAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.0 Pendahuluan

Kajian ini dijalankan dibawah tajuk kearifan perubatan tradisional dalam peribahasa Tamil. Kajian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui unsur perubatan tradisional seperti yang terkandung dalam peribahasa Tamil. Perbincangan dalam bab ini akan merumuskan hasil kajian secara keseluruhan berdasarkan objektif-objektif penyelidikan ini. Oleh yang demikian dapatan, jadual serta rajah yang dipernyatakan dalam bab 4 dirumuskan oleh pengkaji dalam bab ini. Bab ini juga akan menyenaraikan beberapa cadangan yang sesuai kepada pengkaji-pengkaji yang ingin menjalankan kajian berkaitan peribahasa secara lebih terperinci lagi pada masa hadapan. Kajian pengkaji juga akan memberi sedikit sebanyak pengetahuan berkenaan pemilihan bidang kajian baharu bagi pengkaji lain pada masa akan datang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.1 Dapatan Kajian Umum

Berdasarkan kajian dan analisis yang telah dikemukakan dalam bab-bab sebelumnya, kajian ini tertumpu kepada analisis berdasarkan 51 peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional masyarakat Tamil yang dipilih daripada buku berjudul *Paḻamoḻi Akarāti* (பழமொழி அகராதி). Pengkaji menjalankan kajian ini dengan hasrat mencapai ketiga-tiga objektif yang disebut dalam bab satu berpandukan enam aspek perubatan tradisional yang dikenal pasti melalui peribahasa Tamil.

5.1.1 Mengenal Pasti Aspek-Aspek Perubatan Tradisional Dalam Peribahasa Tamil.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Setelah menjalankan kajian berdasarkan objektif pertama dalam bab 1 pengkaji berjaya mengagihkan peribahasa pilihan berdasarkan beberapa aspek yang dianggap penting. Penetapan aspek-aspek tersebut adalah berdasarkan keperluan dan kesesuaian kepenggunaan dalam kehidupan masyarakat Tamil terutamanya masyarakat Tamil Malaysia dalam bidang perubatan tradisional. Aspek-aspek kajian peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional ditunjukkan seperti dalam jadual 5.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 5.1 .

Aspek Utama dan Elemen Sampingan Perubatan Dalam Peribahasa Tamil

Aspek Utama	***Elemen Sampingan***	***Bilangan Peribahasa***
Pengajaran atau pedoman hidup	Pemakanan	11
	Kesihatan	5
	Waktu	2
	Penilaian	1
Jenis Ubat	Kesihatan	6
	Halia Kering	3
	Herba & penawar	3
	Tenaga asas	2
Kesihatan tubuh badan	Kesihatan	5
	Jangka hayat	2
	Puasa	2
	Zuriat	1
	Zat makanan	1
Penyakit	Pemakanan	2
	Kesihatan	1
Psikologi	Kesihatan	2
Pembedahan	Pembedahan	2

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aspek pertama dalam peribahasa berunsur perubatan adalah pengajaran atau pedoman hidup. Perbincangan aspek ini adalah berdasarkan pada empat elemen penting yang terkandung dalam peribahasa-peribahasa Tamil berunsur perubatan iaitu pemakanan, kesihatan, waktu dan penilaian. Perbincangan seterusnya adalah berdasarkan elemen-elemen yang terkandung di bawah aspek pertama iaitu pengajaran atau pedoman hidup.

Makanan adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan setiap insan. Oleh yang demikian pengkaji berjaya mengenal pasti sebanyak sepuluh peribahasa Tamil berasaskan elemen pemakanan. Melalui perbincangan berkenaan elemen ini didapati peribahasa tersebut memberikan pengajaran secara simbolik kepada pengguna dalam bentuk larangan serta nasihat pemakanan. Seterusnya elemen kedua terpenting di bawah aspek pertama ialah elemen kesihatan yang juga sangat penting. Elemen kesihatan memang memainkan peranan yang penting dalam kehidupan masyarakat Tamil terutamanya masyarakat Tamil Malaysia. Peribahasa Tamil di bawah elemen ini menjamin kesejahteraan hidup masyarakat Tamil Malaysia.

Selain itu, terdapat dua lagi elemen yang dianggap perlu bagi masyarakat Tamil iaitu elemen waktu dan penilaian. Elemen waktu disini menerangkan waktu pengambilan ubat serta kesan jika tidak mengambil ubat oleh pesakit pada masa yang ditetapkan. Manakala elemen penilaian pula adalah penetapan kelayakan seorang yang ingin menjadi doktor perubatan tradisional dalam kalangan pendeta mahupun pengamal perubatan tradisional. Kedua-dua elemen ini kurang diberi keutamaan oleh masyarakat.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aspek seterusnya ialah jenis ubat yang dijelaskan melalui peribahasa Tamil. Aspek ini dianggap penting kerana masyarakat yang menghidap penyakit pasti akan mencari ubat untuk mendapat penyelesaian sementara. Dalam keadaan terdesak masyarakat akan memilih ubat sama ada ubat tradisional mahupun moden. Daripada Aspek ini pengkaji telah mengenal pasti tiga elemen penting iaitu herba dan penawar, Kesihatan dan Tenaga asas. Perbincangan seterusnya adalah berdasarkan ketiga-tiga elemen ini.

Sebanyak enam peribahasa dibincangkan melalui elemen herba dan penawar. Elemen ini sememangnya sangat penting dalam perubatan tradisional kerana hampir semua ubat adalah berbentuk herba manakala herba tersebut dijadikan sebagai penawar kepada pelbagai penyakit. Elemen seterusnya merupakan satu elemen yang tidak dapat dipisahkan daripada masyarakat Tamil terutamanya masyarakat Tamil di Malaysia iaitu elemen kesihatan. Sebanyak lima peribahasa di bincangkan di bawah elemen ini.

Akhir sekali elemen berkenaan tenaga asas juga dianggap penting kerana segala perubahan pada badan manusia adalah berdasrkan tiga tenaga utama iaitu *Vātam* (வாதம்), *Pittam* (பித்தம்), dan *Kapam* (கபம்). Ketiga-tiga tenaga ini seharusnya seimbang dalam badan manusia supaya kesihatan seseorang terjamin. Perbincangan ketiga-tiga elemen ini menunjukkan bahawa hampir semua peribahasa daripada aspek jenis ubat memainkan peranan yang penting dalam kehidupan masyarakat Tamil Malaysia dan masih dipraktikkan elemen-elemen tersebut dalam kehidupan mereka. Selain dari itu, masyarakat Tamil Malaysia juga mempercayai unsur perubatan tradisional yang terkandung dalam peribahasa Tamil adalah relevan dengan keadaan semasa.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aspek kesihatan tubuh badan merupakan asas kepada kehidupan sejahtera masyarakat lebih-lebih lagi bagi masyarakat Tamil Malaysia kini. Masyarakat sememangnya inginkan kehidupan yang sihat. Maka setiap individu akan berusaha mencari jalan untuk mengekalkan kehidupan sejahtera. Bagi tujuan ini peribahasa Tamil berunsur perubatan boleh dijadikan sebagai pengajaran bagi kehidupan sejahtera. Terdapat banyak peribahasa Tamil yang memberi pengajaran berkaitan kehidupan sejahtera. Oleh yang demikian pengkaji telah memilih dan membincangkan sebanyak lima peribahasa berkaitan elemen kesihatan supaya memberi manfaat kepada generasi akan datang.

Begitu juga dengan, amalan pemakanan seseorang yang berfungsi sebagai ubat. Di samping itu, amalan berpuasa juga mempengaruhi jangka hayat seseorang. Oleh yang demikian, pengkaji telah memilih empat peribahasa merangkumi dua elemen iaitu elemen jangka hayat dan elemen berpuasa. Perbincangan peribahasa berkenaan kedua-dua elemen ini secara tidak langsung membuktikan bahawa seseorang itu boleh mengekalkan kehidupan yang sihat pada setiap masa.

Selain dari itu elemen zat makanan juga dianggap perlu bagi masyarakat Tamil zaman sekarang untuk mengekalkan kesihatan tubuh badan . Pernyataan ini terbukti melalui perbincangan pengkaji berdasarkan peribahasa Tamil. Pengkaji telah kenal pasti satu peribahasa berkenaan elemen ini dan membincangkan mengikut kesesuaian. Selain itu, pengkaji juga membincangkan elemen zuriat dibawah aspek kesihatan tubuh badan. Didapati satu peribahasa sahaja dibincangkan dalam bahagian ini menunjukkan masyarakat Tamil zaman dahulu mahupun zaman sekarang kurang menghadapi masalah ketiadaan zuriat. Sistem pemakanan dan cara hidup ideal yang dijelaskan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

melalui peribahasa Tamil menjadi asas bagi masyarakat Tamil mengekalkan kehidupan sihat.

Seterusnya perbincangan aspek penyakit pula melibatkan sebanyak tiga peribahasa dalam konteks dua elemen kecil. Iaitu pemakanan dan kesihatan. Elemen pemakanan melibatkan galakan pengambilan makanan demi menangani penyakit. Manakala elemen kesihatan pula melibatkan nasihat mengatasi masalah penyakit. Pernyataan ini menunjukkan peribahasa Tamil sentiasa memberi tujuk ajar kepada masyarakat Tamil mengatasi masalah penyakit.

Aspek seterusnya adalah aspek psikologi iaitu melibatkan pemikiran seseorang. Pengkaji telah kenal pasti dua peribahasa Tamil berunsur perubatan. Perbincangan kedua-dua peribahasa ini dilihat melalui elemen kesihatan dan keperluan asas (zat makanan). Pengambilan makanan yang berkhasiat akan menjamin kesejahteraan hidup seseorang. Pernyataan ini telah dibuktikan melalui perbincangan peribahasa Tamil oleh pengkaji. Pengajaran dari peribahasa seumpama ini dipercayai sangat berguna kepada masyarakat Tamil Malaysia.

Selain dari itu, aspek Pembedahan menjadi salah satu aspek yang jarang dipraktikkan oleh masyarakat Tamil zaman dahulu. Kerana pembedahan dilakukan terhadap wira yang terluka semasa peperangan. Tetapi bagi masyarakat Tamil zaman kini aspek Pembedahan yang melibatkan elemen pembedahan adalah sesuatu yang lumrah. Pengkaji telah mengkaji dua peribahasa di bawah elemen ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kesimpulannya, dapat dirumuskan bahawa kesemua aspek perubatan tradisional yang dikenal pasti melalui peribahasa Tamil adalah penting dan berguna kepada masyarakat Tamil Malaysia dan dianggap sebahagian daripada kehidupan masyarakat Tamil.

5.1.2 Menganalisis kearifan Perubatan Tradisional Masyarakat Tamil Dalam Peribahasa Tamil.

Bagi memenuhi objektif kedua dan ketiga bab satu iaitu menganalisis dan mengupas kearifan perubatan tradisional yang terdapat dalam peribahasa Tamil berdasarkan keperluan masyarakat Tamil Malaysia. Segala perbincangan dijalankan dengan pengupasan kearifan perubatan melalui puisi-puisi para pendeta zaman silam serta pandangan para cendekiawan zaman moden. Pengkaji mendapati kebanyakan peribahasa pilihan kajian adalah sesuai bagi kepenggunaan masyarakat Tamil Malaysia pada zaman kini.

Hasil penyelidikan berkenaan kandungan peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional adalah terbukti melalui beberapa puisi daripada karya klasik. Antaranya ialah *Tolkāppiyam, Tirukkuṟaḷ, Tirumantiram, Puṟanāṉūṟu, Akanāṉūṟu* dan sebagainya. Kesemua karya klasik ini dipercayai memiliki pelbagai formula perubatan tradisional yang terunggul. Penganalisisan serta pengupasan berkenaan peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional dibincangkan berdasarkan aspek yang telah ditetapkan oleh pengkaji.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji telah membuat analisis serta kupasan berkenaan kearifan perubatan tradisional yang terdapat dalam peribahasa Tamil berdasarkan aspek pengajaran atau pedoman hidup. Didapati, pengkaji membincangkan aspek ini dengan merujuk pada beberapa puisi klasik yang mengandungi unsur perubatan.

Seterusnya, pengkaji telah menganalisis kearifan perubatan tradisional berdasarkan aspek jenis ubat. Dalam bahagian ini pengkaji telah menegaskan bahawa bahan herba dijadikan sebagai ubat utama oleh masyarakat zaman dahulu. Kini telah diikuti oleh masyarakat Tamil Malaysia kerana mempercayai herba tersebut boleh menyembuhkan penyakit berbahaya tanpa meninggalkan kesan sampingan.

Selain dari itu, pengkaji juga membuat analisis berkenan kearifan perubatan dari segi aspek kesihatan tubuh badan berdasarkan pernyataan daripada buku-buku ilmiah. Kesihatan tubuh badan disebut sebagai asas bagi mengelakkan diri seseorang daripada menghidap sebarang penyakit dan menjamin sejahteraan hidup individu.

Perbincangan kearifan seterusnya melibatkan aspek penyakit, aspek psikologi dan aspek Pembedahan. Ketiga-tiga aspek ini kurang mendapat perhatian daripada masyarakat zaman dahulu. Tetapi masyarakat zaman sekarang memandang serius terhadap aspek-aspek ini kerana zaman moden membuka jalan kepada pelbagai masalah berkaitan ketiga-tiga aspek ini.

Kesimpulannya, didapati peribahasa Tamil merupakan satu hasil sastera lisan yang semakin pupus daripada pengetahuan masyarakat Tamil kerana mereka memberikan keutamaan terhadap sastera tulisan. Oleh kerana ini, terdapat banyak

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

buku-buku peribahasa di pasaran. Menyedari keunikan dan kepentingan peribahasa Tamil maka ada pihak berusaha menterjemahkannya dalam pelbagai bahasa terutamanya bahasa Inggeris. Usaha ini akan memperkenalkan kelebihan dan kepentingan peribahasa Tamil di peringkat universal. Sebagai warga Tamil harus berasa bangga kerana memiliki satu karya yang bernilai.

5.2 Perbincangan

Secara ringkasnya, apabila melihat pada keadaan masyarakat Tamil zaman sekarang, didapati bahawa penggunaan peribahasa telah semakin berkurangan terutamanya dalam kalangan generasi muda apatah lagi dalam kalangan murid sekolah rendah mahupun sekolah menengah. Mereka telah terikut-ikut dengan arus pemodenan serta pengaruh alat komunikasi yang lain seperti radio, televisyen, laptop, talipon bimbit dan sebagainya. Penggunaan Bahasa asing juga menyumbang kepada fenomena ini. Oleh yang demikian pengkaji menjankan kajian ini dengan harapan generasi muda akan mempelajari atau mengimbas kembali peribahasa Tamil serta memahami budaya, pemikiran dan kebijaksanaan para cendekiawan dan golongan cerdik pandai yang mewujudkan peribahasa pada zaman dahulu. Penghargaan melalui penghayatan penggunaan peribahasa dalam kehidupan harian mereka serta menghidupkan kembali penggunaan peribahasa sejak berkurun lamanya juga merupakan tujuan kajian ini.

Pembelajaran peribahasa berkait rapat dengan kehidupan masyarakat Tamil Malaysia kini. Hampir kesemua peribahasa memberi pengajaran yang bernilai bagi memurnikan kehidupan seseorang walaupun berlainan Bahasa. Seperti yang dikatakan oleh Azura Bt. Abdul Aziz (2007), peribahasa melayu membina modal insan sejajar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dengan pembentukan institusi kekeluargaan. Manakala Thalatha Zaiton (2005) pula membincangkan bahawa peribahasa yang penuh dengan nilai-nilai murni membantu mengembalikan pelajar sekolah menengah yang terlencong kembali kepada etika hidup sebenar. Kedua-dua kajian ini membincangkan kepentingan pembelajaran peribahasa oleh pelajar dari segi nilai. Namun demikian, pengkaji pula menekankan pembelajaran peribahasa Tamil dari persepsi kandungan unsur perubatan tradisional yang kurang mendapat perhatian daripada generasi muda supaya berpeluang mempelajarinya.

Di samping itu, peribahasa sememangnya membincangkan satu bidang yang amat luas dengan kandungan pelbagai aspek. Maka Saktivel. S, (2004) telah menjalankan satu kajian peribahasa yang merangkumi hampir semua bidang kajian seperti sejarah kewujudan peribahasa, pendidikan, perniagaan, perkahwinan, politik, sosial dan sebagainya. Kajian beliau adalah kajian umum. Manakala kajian pengkaji pula khusus kerana perbincangannya hanya merangkumi unsur perubatan tradisional dalam peribahasa Tamil.

Seterusnya, pengetahuan perubatan tradisional adalah sesuatu yang perlu diketahui oleh masyarakat Tamil zaman moden. Namun demikian, tidak ramai yang menunjukkan minat terhadap pembelajaran bidang perubatan tradisional. Akan tetapi pembelajaran perubatan tradisional melalui kesusasteraan Tamil akan menarik minat generasi muda untuk mempelajarinya. Seperti yang disebut oleh Kovintharaj. S, (2009) bahawa masyarakat perlu sedar akan kelebihan dan keunikan perubatan tradisional yang menjamin kesihatan masyarakat Tamil sepanjang hayat. Kandungan pengajaran dalam peribahasa adalah sesuai bagi semua peringkat usia dan pangkat seseorang. Di dapati kajian semasa juga melibatkan bidang kesusateraan kerana peribahasa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dikategorikan sebagai sebahagian daripada komponen kesusasteraan maka kajian pengkaji juga membincangkan tentang perubatan tradisional, tetapi dalam peribahasa Tamil khasnya.

Perubatan melalui peribahasa Tamil merupakan satu topik kajian yang jarang diperbincangkan oleh para pengkaji. Namun demikian Perumal. V, (1987) telah menjalankan satu kajian bertajuk sumbangan peribahasa Tamil terhadap bidang sains perubatan. Didapati kajian beliau lebih kepada aspek penyakit secara menyeluruh. Beliau menjelaskan bidang-bidang perubatan yang boleh dilihat dalam sains perubatan berdasarkan peribahasa Tamil. Manakala pengkaji dalam kajian semasa pula membincangkan kearifan perubatan tradisional masyarakat Tamil dalam peribahasa Tamil. Persamaan di antara kedua-dua kajian ini ialah penggunaan bahan kajian utama iaitu peribahasa Tamil. Manakala perbezaannya ialah, Perumal. V, telah membincangkan jenis-jenis penyakit dalam bidang sains perubatan secara menyeluruh. Manakala pengkaji pula membincangkan unsur perubatan tradisional melalui peribahasa Tamil berdasarkan beberapa aspek khusus.

Meneliti kajian-kajian tadi, menjelaskan bahawa, tidak ada kajian yang sama dengan kajian pengkaji. Kajian peribahasa menggunakan bahan kajian yang sama tetapi berlainan bahasa dan bidang. Manakala pemilihan topik kajian adalah berbeza yang merangkumi skop yang berlainan dengan kajian semasa.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.3 Cadangan Kajian Selanjutnya

Sebagai penghias bicara akhir, peribahasa Tamil sememangnya dianggap sebagai sastera lisan yang terunggul dikalangan masyarakat Tamil. Oleh yang demikian, pengkaji ingin memberi beberapa cadangan berkaitan kajian sendiri. Cadangan pengkaji merujuk kepada tiga pihak utama iaitu, para remaja di Malaysia, kementerian Pendidikan Malaysia dan para siswa-siswi yang menuntut di institusi pengajian tinggi Malaysia. Cadangan-cadangan tersebut adalah seperti berikut:

5.3.1 Cadangan Kepada Para Remaja Malaysia

Terdapat banyak pengajaran relevan dan petua yang berguna dalam peribahasa Tamil. Khas untuk generasi muda. Tambahan pula, merangkumi pelbagai bidang dan kandungan yang harus diketahui umum terutamanya oleh para remaja Tamil di Malaysia. Oleh yang demikian, pengkaji berharap agar kajian yang dihasilkannya dapat memberi manfaat kepada remaja Tamil di Malaysia khususnya dalam bidang perubatan tradisional dan dijadikan panduan hidup sejahtera. Hampir kesemua aspek perubatan dalam kajian ini boleh dikatakan sebagai aspek yang penting dan perlu bagi generasi muda. Peribahasa dianggap mempunyai kata-kata hikmah yang sesuai pada setiap masa dan keadaan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.3.2 Cadangan Kepada Kementerian Pendidikan Malaysia

Pengkaji mencadangkan kepada pihak berkuasa supaya menyelitkan peribahasa berunsur perubatan dalam sukatan pelajaran Bahasa Tamil di peringkat sekolah rendah mahupun sekolah menengah. Bagi pelajar-pelajar sekolah menengah perlu menegaskan atau mewajibkan pembelajaran peribahasa berunsur perubatan tradisional. Maka dengan cara ini, secara tidak langsung peribahasa berunsur perubatan akan mendapat perhatian daripada pelajar sekolah menengah dan memberi hidup baru pada masa akan datang.

5.3.3 Cadangan Kepada Para Siswa-Siswi

Pendek kata, pengkaji ingin mencadangkan kepada generasi muda supaya berusaha untuk menjalankan kajian berkenaan peribahasa Tamil merangkumi bidang-bidang lain selain bidang perubatan tradisional. Kajian ini juga diharapkan supaya dijadikan sebagai panduan asas oleh para siswa siswi muda pada masa akan datang, serta memberi gambaran yang jelas dan realistik tentang perubatan tradisional. Sehubungan dengan ini, kajian ini diharap akan menjadi pembuka tirai untuk kajian-kajian selanjutnya berkenaan peribahasa Tamil pada masa akan datang.

5.4 Rumusan

Kesimpulannya, didapati aspek-aspek yang terkandung dalam peribahasa Tamil berunsur perubatan tradisional boleh dilihat dalam kehidupan harian masyarakat Tamil zaman ini. Namun terdapat beberapa unsur perubatan daripada peribahasa Tamil kurang mendapat perhatian daripada masyarakat Tamil Malaysia kerana kesulitan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

memperolehi herba yang dinyatakan dalam peribahasa tersebut. Walau bagaimanapun masyarakat Tamil Malaysia seharusnya mencari jalan lain untuk mengatasi masalah ketiadaan bahan herba tersebut kerana bahan tersebut boleh dicari di sekeliling dan juga di kedai-kedai menjual bahan ubat tradisional.

Seperti kata orang tua-tua, peribahasa *Kaiyil veṇṇey irukka, neykku alaivāṉēṉ?* (Anavarathanayakam Pillai, 1998:190). கையில் வெண்ணெய் இருக்க நெய்க்கு அலைவானேன்?, *ஒருவனிடம் நல்ல திறமையிருப்பின், அவன் ஏன் பிறரிடம் கையேந்தி நிற்க வேண்டும்?* (Oruvaṉiṭam nalla tiṟamaiyiruppiṉ, avaṉ ēṉ piṟariṭam kaiyēnti niṟka vēṇṭum? *Tamilpriyan, 2012:55).* Membawa pengertian bahawa, seseorang telahpun memiliki suatu benda yang bernilai, namun mencari-cari di luar. Dengan erti kata lain, seseorang itu tidak mengenali nilai barang pada tangan sendiri tetapi mengharapkan sesuatu dalam kadar yang berlebihan.

Memandangkan peribahasa Tamil mengandungi pengajaran perubatan tradisional yang terunggul dan memiliki pedoman yang agak lama namun, masyarakat Tamil boleh mengubahsuai mengikut keadaan semasa dan mengaplikasinya dalam kehidupan harian. Diharap amalan perubatan tradisional yang diterangkan oleh pengkaji melalui peribahasa Tamil akan kekal, utuh dan berfaedah kepada masyarakat Tamil pada setiap masa dalam kehidupan mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

RUJUKAN

Abdul Aziz Abdul Rahman. (2016). *Kamus Peribahasa*. Shah Alam: Pan Asia Publications Sdn. Bhd.

Ahmad Fuad Mat Hassan. (2011). *Pengkategorian Peribahasa Melayu Berdasarkan Aspek Nilai dan Pemikiran: Satu Analisis Pragmatik*. Tesis Doktor Falsafah, Seri Kembangan: Universiti Putra Malaysia.

Ahmad Fuad Mat Hassan. (2016). *Warisan budaya pemikiran dalam konteks sosiobudaya, sosioekonomi dan sosiopolitik masyarakat Melayu melalui peribahasa Melayu.* Jurnal Peradaban. Kedah: Universiti Utara Malaysia. Jilid 9,1-10.

Alwi Salim. (1983). *Peribahasa Bidalan Pepatah dan Perumpamaan*. Shah Alam: Penerbit Fajar bakti.

Anandai, S. (2010*). Institusi perkahwinan, keluarga dan pendidikan dalam masyarakat Tamil berdasarkan perspektif peribahasa Tamil.* Tesis Sarjana, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Anavarathanayakam Pillai. (1998). *Palamoli agarati.* Chennai: Amutha Nilayam Limited.

Arangkanathan, S. (2005). *Citta maruttuva nurpatippukaḷ 1850-1950*. Tesis Doktor Falsafah, Tanjavur: Tamil Universiti.

Arni Johan. (2014). *Pembelajaran Peribahasa dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah. Sessi Dialog. Perkongsian Profesional Bagi Guru-Guru Permulaan.* Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Azura Abdul Aziz. (2007). *Nilai Peribahasa Membina Modal Insan.* Tesis Sarjana. Perak: Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Chidambaranar. (4th ed.). (2015). *Sittargal Kanda Vinnyanam-Thathuvam.* Chennai: Naam Thamilar Pathippagam.

Chua, Y.P. (2014). *Kaedah Penyelidikan.* Edisi Ketiga. Kuala Lumpur.

Clara. (2004). *Tancavur mavatta palamolikal oru ayvu*. Tesis Doktor Falsafah, Tanjavur: Tamil Universiti.

Culler, J. D. (2000). *Literary theory: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

David Forgacs. (1988). *Teori Kesusasteraan marxis: teori Kesusasteraan Moden.* Terjemahan Mokhtar Ahmad. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Farhana Yusuf. (2018). *Siri Jurnal Penyakit yang membunuh manusia.* Selangor: Pustaka Lestari. ISBN 978-967-0676-36-4.

Fialkova, L. (2010). *Proverbs and medicine: The problem of applied folklore*. doi: 10.7592/FEJF:46.

Govintharaaj, S. (2009). *Tamil ilakkiyattil citta maruttuvam.* Tesis Doktor Falsafah, Tanjavur: Tamil Universiti.

Hasmidar Hassan. (2016). *Penginterprestasian Peribahasa dan Hubungannya dengan Kemahiran Berfikir*. Jurnal Bahasa. Penang: Universiti Sains Malaysia. Jilid 16 Bil.1

Jegajoothi. (2016). *Ancaraaip petti maruttuvam*. Chennai: Clasik Publication.

Jekatican, M. (2017). *Nitikkataikalin vali manavarkalitaiye palamoliyaip porularintu payanpatuttum arralai mempatuttutal*. Kuala Lumpur: Persidangan Antarabangsa (ICLLS).

Jensen, H. (1988). *A Dictionary of Tamil Proverbs.* New Delhi: Mittal Publications.

Jensen, H. (2013). *A Classical Collection of Tamil Proverbs*. ISBN-13: 9781138862180.

Joseph, N. (2001). *Potu makkalukkana maruttuva nulkal or ayvu.* Tesis Sarjana, Chitambaram: Universiti Annamalai.

Kamus Dewan. (2015). Edisi ke-4. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.

Kannammal Srithar. *Pazhamolikalum Vilakkangalum.* (2016). Chennai: RR Nilayam.

Kanniyappa Naicker. (5th ed.). (2011). *Thirukkural Uraikkalanchiyam.* Chennai: Thiruvarasu Pusthaka Nilayam.

Kesava Sharma, T.S. (2015). *Pazhamolikalum Vilakkangalum.* Chennai: Suraa Pathippagam.

Komalavani Sugumar. (2009). *Maleciyat Tamilarkalitaiye Palamoliyin Takkam: Or ayvu.* Tesis Sarjana, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Kothandam, K.M. (2015). *Namaku Namey Nalla Maruthuvar*. Chennai: Munntrappathipagam.

Kriyavin Tatkala Akarathy. (4th ed.). (2008). Chennai: Cre-A.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kumar, D. (1992). *The Chinese Connection of Tamil Medicine. Ancient Science of Life*. Vol. 11(3-4), 114-117. Ancient Science of Life.

Lourdu, T. (1982). *Tamilp palamolikal amaippu, poruṇmai, ceyalpaṭu.* Tesis Doktor Falsafah, Tanjavur: Tamil Universiti.

Malaysian National Cancer Registery Report. (2015). Ministry of Health Malaysia.

Mana Sikana. (1998). *Teori dan Pendekatan Kritikan Sastera Moden.* Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti.

Mancai Vacantan. (2017). *Palamoli valankum palturaic cintanaikal.* Chennai: Vijaya Pathippagam.

Manikkavasagan, N. (7th ed.). (2014). *Puranaanuru*. Chennai: Uma Pathippagam.

Mathavan, V.R. (1985). *Tamil cuvatikalil kulantai maruttuvam or ayvu.* Tesis Doktor Falsafah. Chennai: Universiti Madras.

Mathivanan, K. (1990). *Palamolikal kurum namnattu maruttuvam.* Kuala Lumpur: Persidangan Tamilar Antarabangsa Pertama.

Mogan, R.C. (2015). *Agathiyar Kunapaadam.* Chennai: Thamarai Nuulagam.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Mogan, R.C. (2015). *Agathiyar Kunavaakadam.* Chennai: Thamarai Nuulagam.

Mogan, R. C. (2012). *Paripuranam Nanuru.* Chennai: Thamarai Nuulagam.

Munrurai Araiyanar. (1917). *Palamoli Nanuru.* Chennai: Paari Nilaiyam.

Muralithar, S.N. (2017). *Muligai Kalanchiyam*. Chennai: Anjaneya Pathippagam.

Muralithar, S.N. (1971). *Muligai Maruthuvam*. Chennai: Anjaneya Pathippagam.

Nagurkani, A.M. (2000). *Vazha Vazhi Kathum Pazhamozhigal Ayiram*. Chennai: Rajeswari Puthaga Nilayam.

Narayanavelupillai. (2006). *Kamparamayanam.* Chennai: Thirumagal Nilayam.

National Diabetes Registery Report. (2015). Ministry of Health Malaysia.

Nor Hashimah Jalaludin. (2010). *Remaja Malaysia dan Peribahasa Melayu.* Jurnal Linguistik. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia. Jilid 10 (Edisi Khas)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Noraini Abdul Shukor & Tengku Intan Marlina Tengku Mohd Ali. *(2016). Padi Sebagai Tanda dalam Peribahasa Melayu*. Jurnal Melayu. Kuala Lumpur: Universiti Malaya. Bil. 15(1)

Oxford English-English-Tamil Dictionary. (1st ed). (2009). Chennai: Oxford University Press.

Palanisamy, K.G.F. (1994). *Pazhamozhiyudan Pazhagungal.* Madras: Narmadha Pathipagam.

Parameswary, K. (2012). *Karral karpittalil citta vaittiyattin panku.* Kuala Lumpur: Universiti Malaya. Persidangan Pengenalan Pendidikan Tamil.

Perumal, V. (1984). *Tamililum ankilattilum palamoli oppumai.* Tesis Doktor Falsafah, Tanjavur: Tamil Universiti.

Puliyur Kesikan. (2009). *Tolkaappiyam.* Chennai: Paari Nilayam.

Puliyur Kesikan. (6th ed.). *Purananuru.* (2018). Chennai: Saratha Pathippagam.

Puliyur Kesikan. *Agananuru*. (2016). Chennai: Saratha Pathippagam.

Ragini & Che Ibrahim. (2015). *Peribahasa Melayu dan Peribahasa Tamil dari Aspek Sosial.* Journal of Business and Social Development. Seri Kembangan: Universiti Putra Malaysia. Volume 3. No 1, March, 66-75.

Ragunathan, S. *Pazhamozhigal.* (1993). Chennai: Priya Nilayam.

Rajan, S. & Sethuraman, M. (1991). *Plants Used In Folk Medicine by the Kotas of Nilgiri District, Tamil Nadu*. Ancient Science of Life, Vol. X No.4, 223-230.

Rajkumar, G.A. (2007). *Pathartha Kuna Chintamani*. Chennai: Thamarai Nuulagam.

Ramachandran, S.P. (2014). *Agathiyar Nyanam*. Chennai: Thamarai Nuulagam.

Ramasamy, L. (3rd ed.). (2001). *Thirukuralil Marunthu.* Chennai: Saravanaa Veliyidu.

Rattina Nayakar. (1932). *Pathartha Kuna Chintamani.* Chennai: Thamarai Nuulagam.

Rayyan Darwisy. (2014). *Perubatan Tradisi Masyarakat India (Siri Perubatan Tradisi).* E1 Publication Sdn. Bhd. ISBN 978-967-5892-71-4.

Ros Haslinda Hayati. (2010). *Penguasaan peribahasa Melayu dalam kalangan pelajar Cina.* Tesis Doktor falsafah. Perak: Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Salai Ilanthiraiyan. (1975). *Camutaya nokkil palamolikal.* Tesis Doktor Falsafah. Tanjavur: Tamil Universiti.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Santhiran, N. (2002). *Nattuppura maruttuvam.* Tesis Doktor Falsafah. Chitambaram: Universiti Annamalai.

Sekar, M. (2011). *Nattuppuraviyalil palamolikal.* Tesis Doktor Falsafah. Tanjavur: Tamil Universiti.

Shaktivel, S. (2004). *Tamilp palamolikal or ayvu.* Tesis Doktor Falsafah. Tanjavur: Tamil Universiti.

Shanmugasuntharam, K. (1984). *Palamoli Nanurum Tantalaiyar Catakamum.* Tesis Doktor Falsafah. Tanjavur: Tamil Universiti.

Shanti, K. (2001). *Nattuppura maruttuvam.* Tesis Sarjana. Chitambaram: Universiti Annamalai.

Sithalatcumi, R. (2011). *Tiruvicaippavil palamolikal kattum cittanta cintanai.* Kuala Lumpur: Persidangan Antarabangsa, Panniru Thirumuraip pannattuu Ayvu.

Sivabalan, G. (2017). A*laya valipattil maruttuvam or arimukam.* Kuala Lumpur: Universiti Malaya. Jurnal of Peraivu vol 6. ISSN 2289-8379.

Sivakumari Samyappan. (2013). *Usaha Meningkatkan Pembelajaran Peribahasa melalui Aplikasi Teknologi Komunikasi Multimedia di Kalangan Murid-murid Tahun Empat".* Persidangan Guru-guru Tamil Sedunia Yang Ke-10. Kuala Lumpur: Uma Publications.

Sperber, D. & Wilson, D. (1986) *Relevance: Communication and Cognition.* Oxford: Blackwell. (Second edition 1995).

Sperber, D. & Wilson, D. (2002) *Pragmatics, Modularity and Mind-Reading.* Mind & Language 17. 3-23.

Stek, J. H. (2001). *Proverbs: An Introduction*. Calvin Theological Journal 36, 365-371.

Subramanian, V. (1987). *Akattiyarum citta maruttuvamum or ayvu.* Kuala Lumpur: Persidangan Antarabangsa Tamilaraaichi yang ke- 6.

Surenthirakumar, P. (1986). *Tancavur mavattattil payanpatuttappatum mulikaikal or ayvu.* Tesis Sarjana. Tanjavur: Tamil Universiti.

Swaminathan. *Pazhamozhiyudan Pazhagungal.* (2016). Chennai: Saratha Pathippagam.

Tamilpriyan, M.A. (6th ed.). (2012). *Pazhamolikalum Vilakkangalum.* Chennai: Aruna Publications.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Taylor, Archer. & Taylor, Archer. (1962). *The proverb; and, An index to "The proverb".* Hatboro, Pa.: Copenhagen: Folklore Associates; Rosenkilde and Bagger

Thalatha Zaiton. (2005). *Nilai-nilai Murni dalam Peribahasa dan Pengajarannya di Sekolah Menengah.* Tesis Sarjana. Perak: Universiti Pendidikan Sultan Idris.

The Medical Journal of Malaysia. Vol 17. (2016). Ministry of Health Malaysia.

Thiyagarajan Kantan. (1999). *Kamparamayana yuttakantattil palamolikal.* Tesis Sarjana. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Tirunanacampanar, P. (2002). *Aranulkalil palamoli nanuru or ayvu.* Tesis Doktor Falsafah. Tanjavur: Tamil Universiti.

Velayutham, M.G.L. (2018). *Keerayilla Unavu Koorayillaa Veedu.* Malaysia: Department of Indian Studies University of Malaya.

Velayutham, M.G.L. (2018). *Marunthal Madiyamal Unval Vazhvom.* Malaysia: Department of Indian Studies University of Malaya.

Velayutham, M.G.L. (2018). *Nalamodu Vaazha Eliya Vazhigal.* Malaysia: Department of Indian Studies University of Malaya.

Velayutham, M.G.L. (2018). *Unavum Vazhvum*. Malaysia: Department of Indian Studies University of Malaya.

Vijila Jasmin, P. (2004). *Palamolikalum camuka valarcci cintanaikalum - Kumari mavattam*. Tesis Doktor Falsafah. Tamil Nadu: Manonmaniyam Suntharanaar Universiti.

Webster's New World College Dictionary. (2007). Cambridge University: Cambridge.

Wolfgane Mieder. (1993). *Proverbs A Handbook.* Green Wood Press, London.

World Book, Inc. (2001). *The World Book Encyclopedia*. Chicago: World Book.

Yayasan Jantung Malaysia. (2017). Kementerian Kesihatan Malaysia.

Zainal Abidin. (1965). *Ilmu Mengarang Melayu.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Zaitol Azma Zainon Hamzah. (2011). *Bahasa dan Pemikiran dalam Peribahasa Melayu.* Journal of Language Studies. Seri Kembangan: Universiti Putra Malaysia. Vol.11 (3) September.

Janet Parker. (2006). *The Encyclopedic Atlas of the Human Body. (A Visual Guide to the Human Body).* New Delhi: CBS Publishers & Distributors.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Guruprasad, C.N & Reddy, K.R.C. (2017). Talapotaka Pushpa: A Promising Herbal Remedy for Diabetes Mellitus. (N.D.). doi:Dx.Doi.Org/10.22377/Ajp.V11i04.1697

Detection of Elements Present in Leaves of Tanner's cassia. (2009). *Asian Journal of Chemistry*, *21*(8), 2009th ser. Retrieved from https://pdfs.semanticscholar.org/8a64/a1cb3594dd75ece14410477285cb6395014b.pdf.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN



முதுகலைப் பட்டப் படிப்பு (தமிழ் இலக்கியம்)

கருத்துச் சேகரிப்புப் படிவம்

ஆய்வு தலைப்பு :

தமிழ்ப் பழமொழிகளில் காணப்படும் மருத்துவ குறிப்புகள் - ஓர் ஆய்வு

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ஆய்வாளர் விவரம்:

பரமேஸ்வரி த/பெ சங்கரன்

M20171000694

இந்தக் கருத்துச் சேகரிப்புப் படிவத்தில் அ மற்றும் ஆ என இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன. இதில் மருத்துவக் குறிப்புகள் கொண்ட 151 பழமொழிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் எந்தெந்தப் பழமொழிகள் ஆய்வாளரின் ஆய்வுத் தலைப்பிற்கு ஏற்புடையது என்று தேர்வு செய்யவும். தங்களின் மேலான ஒத்துழைப்பிற்கு மிக்க நன்றி.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

பிரிவு அ :
சுய விவரம்

பெயர் : _____

துறை : _____

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

கல்வி : _____

தொழில் : _____

நாடு : _____

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

பிரிவு ஆ :
மருத்துவ குறிப்புகளைத் தாங்கி வரும் பழமொழிகள்

கட்டளை : ஒரு பதிலுக்கு மட்டும் (√) என குறியிடவும்.

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
1.	இறங்கு பொழுதில் மருந்து குடி			
2.	விருந்தும் மருந்தும் மூன்றே வேளை			
3.	பொங்கும் காலம் புளி மங்குங்காலம் மாங்காய்.			
4.	ஒருபோது உண்பான் யோகி, இருபோது உண்பான் போகி, முப்போது உண்பான் துரோகி.			
5.	மழைக்காலத்தில் மோரும் கோடை காலத்தில் நீரும் மருந்தாகும்			
6.	காலந்தாழ்த்தி மருந்து உண்டால், காலம் காலமாய் அவதி உண்டு			
7.	மூன்று வேளை உள்ளே, மூன்று வேளை வெளியே			
8.	முப்போதும் மோர் குடி			
9.	அளவான உறக்கம் வளமான வாழ்வு			
10.	சனி நீராடு			
11	உழுகிற நாளில் ஊருக்குப் போனால் அறுக்கிற நாளில் ஆள் தேவையில்லை			
12	எள்ளுக்கு ஏழு உழவு, கொள்ளுக்கு ஓர் உழவு.			
13.	காட்டுல புலியும், வீட்டுல புளியும் ஆளைக் கொல்லும்.			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
14.	அன்றே கொல்வது காட்டுப் புலி, நின்று கொல்வது வீட்டுப் புளி.			
15.	போன ஜுரத்தைப் புளி இட்டு அழைக்காதே.			
16	சீரகம் இல்லா உணவும், சிறு குழந்தை இல்லா வீடும் சிறக்காது.			
17	அவசர சோறு ஆபத்து.			
18	மிகுந்த மனக்கவலை இருந்தால் மருந்துக்குப் பலன் இல்லை.			
19	பசியோடு அமர்ந்து பசியோடு எழு.			
20	இயல்பான வாழ்வுக்கு இயற்கை உணவு.			
21	வெள்ளைச் சீனி வெள்ளை நிற நஞ்சு			
22	உட்காரும் இடத்தில் உறங்கி எழு			
23	குடலைக் கழுவி உடலைப் பேண்			
24	மேகம் முற்றினால் வெள்ளை, வெள்ளை முற்றினால் வெட்டை, வெட்டை முற்றினால் கட்டை.			
25	சுவாமி இல்லை என்றால் சாணியைப் பார்; மருந்தில்லை என்றால் பாணத்தைப் பார்; பேதி இல்லை என்றால் நேர்வாளத்தைப் பார்.			
26	கொழுப்பு மண்டி குண்டி பெருத்தால் குந்த எழுந்தால் கூட கூப்பாடு போடனும்.			
27	ஒல்லியான உடம்பு உறுதியான உடம்பு			
28	உழைக்காத உடம்பு உழுத்துப் போன உலக்கை.			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடைது அல்ல	குறிப்பு
29	சாப்பிடும் போது தண்ணீரைத் தடை செய்.			
30	உடற்பயிற்சி உடம்புக்கான கவசம்			
31	வெயிலை மறந்தால் வாழ்வெல்லாம் துயரே			
32	வாழை வாழ வைக்கும்			
33	சுத்தமான காற்றும் சுத்தமான நீரும் சகத்தில் நல்மருந்துகளாம்			
34	பசி வந்தால் பற்றும் பறந்து போகும்			
35	சோறு தின்றால் சொர்க்கம், கஞ்சி குடித்தால் கைலாயம்.			
36	ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்			
37	தின்ன மண்ணுக்குச் சோகை			
38	வைத்தியனிடம் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு.			
39	வைத்தியன் கொடுத்தால் மருந்து, இல்லாவிட்டால் மண்ணு.			
40	லங்கணம் பரம ஔஷதம் (பட்டினி கிடப்பது மகத்தான மருந்து)			
41	கத்தரிக்காய்க்கு காம்பு ருசி, வெள்ளரிக்காய்க்கு விதை ருசி			
42	உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே			
43	உடம்பைக் கடம்பாலே அடி			
44	வெந்தயம் போடாத கறியும் கறியல்ல;சந்தையில்லா ஊறும் ஊரல்ல.			
45	வெட்டிவேரில் விசிறியும் , விலாமிச்சை வேரில் தட்டியும் பண்ணு			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
46	நோயைக் கட்ட வாயைக் கட்டு			
47	வலியுள்ள இடத்தில் மனிதன் கை வைத்துப் பார்க்கிறான்.			
48	நாடியறிந்தோர் நமனை அறிவார்			
49	உப்பு அறியாதவன் துப்பு கெட்டவன்			
50	கரும்பு ருசி என்று வேரோடு பிடுங்க லாமோ			
51	தலையில் வலி எடுத்தால் மூட்டில் தைலம் தடவு			
52	வாதம் கெட்டால் வைத்தியம்			
53	ரத்த கொதிப்பிற்கு அகத்திக் கீரை			
54	இருமலைப் போக்கும் வெந்தயக் கீரை			
55	இரைப்பை புண்ணுக்கு எழுமிச்சை சாறு			
56	கல்லீரல் பலம் பெற கொய்யாப் பழம்			
57	குடல் புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை			
58	உஷ்ணம் தவிர்க்க கம்பங் களி			
59	சூட்டைத் தணிக்க கருணைக் கிழங்கு			
60	ஆறின கஞ்சி பழங்கஞ்சி			
61	கோலஸ்ட்ரால் குறைக்க பன்னீர் திராட்சை			
62	சித்தம் தெளிய வில்வம்			
63	சிறுநீர் கடுப்புக்கு அன்னாசி			
64	ஆறிய உணவு மூட்டு வலி உண்டாக்கும்			
65	ஜீரண சக்திக்குச் சுண்டக்காய்			
66	தலை வலி நீங்க முள்ளங்கி சாறு			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
67	தேனுடன் இஞ்சி ரத்த தூய்மை			
68	மூல நோய் தீர வாழைப்பூ கூட்டு			
69	வாந்திக்கு மருந்து மணத்தக்காளி			
70	வாத நோய் தடுக்க அரைக் கீரை			
71	வாய் துர்நாற்றம் தீர்க்க ஏலக்காய்			
72	பருமன் குறைய முட்டைக்கோஸ்			
73	பித்தம் தணிக்க நெல்லிக்காய்			
74	தன் காயம் காக்க வெங்காயம் போதும்			
75	நான்கு மிளகும் ஒரு வெத்திலையும் இருந்தா பகைவன் வீட்டில் கூட உணவருந்தலாம்			
76	பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்			
77	அன்னம் அடங்கினால் அஞ்சும் ஒடுங்கும்			
78	ஆவாரப் பூத்திருக்கச் சாவோரைக் கண்டதுண்டோ			
79	சுக்கு அறியாத கஷாயம் உண்டா			
80	மக்களைக் காக்கும் மணத்தக்காளி			
81	வாழை வாழ வைக்கும்			
82	இஞ்சி காய்ந்தால் சுக்கு			
83	பழைய இஞ்சியில் காரம் அதிகம்			
84	நைடதம் புலவருக்கு ஔடதம்			
85	சுக்கிற்கு மிஞ்சின மருந்தும் இல்லை, சுப்ரமணியனுக்கு மிஞ்சின கடவுளும் இல்லை			
86	பூண்டில் இருக்கு பென்சிலின் சக்தி			
87	இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக்கொடு; கொளுத்தவனுக்குக் கொள்ளைக்கொடு.			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
88	அழுத பிள்ளை சிரித்ததாம் கழுதைப் பாலை குடித்ததாம்.			
89	இருப்பவன் இரும்பைத் தின்பான், போறவன் பொன்னைத் தின்பான்.			
90	வெந்து கெட்டது முருங்கை, வேகாமல் கெட்டது அகத்தி.			
91	பலா உத்தமம், மா மத்திமம், பாதிரி அதமம்.			
92	வில்வப் பழம் தின்பார் பித்தம் போக; பனம் பழம் தின்பார் பசி போக.			
93	மருந்து கால் மதி முக்கால்			
94	பொன்னாங் கண்ணிக்குப் புளியிட்டு ஆக்கினால் உண்ணாப் பெண்ணும் ஒரு உழக்கு உண்ணும்.			
95	நாழி அரிசி சோறு உண்டான், எமனுக்கு உயிர் கொடான்.			
96	வேம்புக்குப் பல் அழகு பெறும் : வேலுக்கு பல் இறுகும்.			
97	பால் தெளிக்க அகத்திக்கீரை கொண்டு வருகிறான்.			
98	அகப்பை குறைந்தால் கொழுப்பு அடங்கும்.			
99	வாயைக் கேட்டுதான் வயிறு சாப்பிட வேண்டும்.			
100	உண்ணா நோன்பு ஆயுளைக் கூட்டும்			
101	நீரை அருந்து உணவைக் குடி			
102	மலர்களும் மனிதர்க்கு நல்ல மருந்தாகும்.			
103	உடல்நிலை, உள்ளநிலை அறிந்து மருந்து உண்.			
104	மருந்தேயாயினும் விருந்தோடு உண்			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
105	கடுஞ்சளிக்கு சாப்பாடு மருந்து காய்ச்சலுக்கு பட்டினி மருந்து.			
106	ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்; அருவிநீர் பித்தம் போக்கும்; சோற்று நீர் இரண்டையும் போக்கும்.			
107	வேலம் பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும்; ஆலம்பட்டை மேகத்தைப் போக்கும்.			
108	மாதா ஊட்டாத அன்னத்தை மாங்காய் ஊட்டும்.			
109	மனோவியாதிக்கு மருந்துண்டா?			
110	அரசனை நம்பிப் புருஷனைக் கைவிட்டாளாம்.			
111	ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி, நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி.			
112	ஆற்றயும் அடக்குமாம் அதிவிடயம்			
113	தேனும் தினை மாவும் தேவர்க்கு அமிர்தம்			
114	சுட்ட எண்ணையைத் தொடாதே, வறுத்த பருப்பை விடாதே.			
115	வைத்தியன் மருந்தாகிலும் கை மருந்தே நலம்.			
116	பை எடுத்தவன் எல்லாம் வை			
117	நோய் கொண்டார் பேய் கண்டார்			
118	உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கு அழகு			
119	அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு			
120	நொறுக்குணவு பெருக்கேல்			
121	ஐம்புலன் அடக்கினால் அகிலமும் அடங்கும்			
122	நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
123	துக்கத்தைச் சொல்லி ஆற்ற வேண்டும்: கட்டியைக் கீறி ஆற்ற வேண்டும்			
124	நெருப்பு சுட்ட காயத்திலே தேளும் கொட்டினார் போன்று			
125	சுத்தமான காற்றும் சுத்தமான நீரும் சகத்தில் நல்மருந்துகளாம்!			
126	மருந்துக்கு அடிமையாவதைவிட மனைவிக்கு அடிமையாகலாம்!			
127	மனப்பொருத்தம் நல்ல திருமணத்திற்கு, மருந்துப் பொருத்தம் நோய் குணமாவதற்கு.			
128	மருந்துக்குத் தெரியுமா மருத்துவரின் குணம்?			
129	காலை இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு மாலை கடுக்காய்			
130	நெல்லிக்கா தின்னாக் கொல்ல காலன் வரமாட்டான்			
131	மலம் தங்கினால் நலம் போச்சி, மலம் போனால் பலம் போச்சி			
132	மாதாவுக்கு சுகமிருந்தால் கர்பத்திற்கும் சுகமுண்டு			
133	காய்ச்சலுக்கு சுக்குக் காப்பிக் குடி			
134	விசத்தைக் குடித்தவன் மிளகு நீர் குடிக்க வேண்டும்			
135	கண்ணுக்கு தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி			
136	கணைக்குக் குளத்துக் கிடா கொடு			
137	கணைக்கு வரி மாக்கான அறுத்துக் கறி வச்சுக் கொடு (பச்சை தவளை)			
138	பொன்னாங் கண்ணிக்குப் புளியிட்டு ஆக்கினால் உள்நாக்கெல்லாம் தித்திக்கும்			
139	முருங்கைக் காய் என்றதும் முறிந்ததாம் பத்தியம்			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

எண்	பழமொழிகள்	ஏற்புடையது	ஏற்புடையது அல்ல	குறிப்பு
140	மூலிகை அரைத்தால் மூன்று உலகையும் ஆளலாம்			
141	உடம்பை முறித்துக் கடம்பில் போடு			
142	ஆலை இல்லா ஊருக்கு இலுப்பைப் பூ சர்க்கரை			
143	ஆவல் மாத்திரம் இருந்தாலென்ன, அன்னம் இறங்கினால் அல்லவோ பிழைப்பான்?			
144	நோவு ஒன்று இருக்க மருந்து ஒன்று கொடுத்தது போல			
145	மருந்து கால், மதி முக்கால்			
146	மருந்து தின்றால் பிழைப்பாய் என்றால், மயிர்தான் தின்னமாட்டேன் என்கிறான்			
147	நோய் கொண்டார் பேய் கொண்டார்			
148	நோயாளிக்குத் தெரியும் நோயின் வருத்தம்			
149	நொறுங்குண்டவனைப் புறங்கொண்டுரையாய்			
150	அகம் ஏறச் சுகம் ஏறும்			
151	பச்சை கண்டால் ஒட்டடிப் பெண்ணே			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

இங்கே நான் தேர்வு செய்த பழமொழிகள் யாவும் ஆய்வாளரின் ஆய்வுத் தலைப்பிற்கேற்ப இருப்பதை இதன் வழி உறுதி கூறுகிறேன். ஆய்வாளர் தமது ஆய்வினை செவ்வனே செய்து முடிக்க எனது வாழ்த்துகள். நன்றி.

கையொப்பம், திகதி,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

முடிவு

எனது இந்த ஆய்விற்காக, சிரமம் பாராது தங்களின் கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொண்டமைக்கு மிக்க நன்றி.



நன்றி

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA
DIRECTOR GENERAL OF HEALTH MALAYSIA
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 12, Blok E7, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 PUTRAJAYA

Tel. : 03-8883 2545
Faks : 03-8889 5542
Web : anhisham@moh.gov.my

Ruj. Kami: (17)KKM/NIHSEC/100-1/1/1 Jld 2

Tarikh: 21 Oktober 2015

SEPERTI SENARAI EDARAN

YBhg Datuk/Dato'/Datin/Tuan/Puan,

SURAT PEKELILING KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA BIL. 10 /2015

GARISPANDUAN INSTITUT KESIHATAN NEGARA MENGENAI PENYELIDIKAN DI INSTITUSI DAN FASILITI KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA (PINDAAN 01/2015)

1. TUJUAN

Pekeliling ini bertujuan untuk memaklumkan pindaan garispanduan yang digunakan untuk maksud Penyelidikan di Institusi dan fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Pindaan garispanduan yang bertajuk ***"NIH GUIDELINES FOR CONDUCTING RESEARCH IN MOH INSTITUTIONS AND FACILITIES"*** ini disediakan untuk mempertingkatkan kualiti proposal / protokol Penyelidikan seterusnya mempercepatkan proses kelulusan melaksanakan Penyelidikan.

2. ASPEK PENTING GARISPANDUAN

Berikut adalah aspek – aspek penting di dalam garis panduan ini:

2.1 Semua Penyelidikan mesti memperolehi kelulusan Kementerian Kesihatan Malaysia melalui tatacara yang telah ditetapkan mengikut kategori seperti berikut:-

(i) Penyelidik Institut Kesihatan Negara *(NIH Researcher/Investigator)*
(ii) Penyelidik selain Institut Kesihatan Negara yang memohon Geran Penyelidikan *(Non NIH Researcher / Investigators applying for grant)*
(iii) Penyelidik selain Institut Kesihatan Negara yang tidak memohon Geran Penyelidikan, tetapi menggunakan fasiliti, data dan/atau pesakit fasiliti KKM *(Non NIH Researcher / Investigator, not requesting for Grant, using MOH facilities, Data and/or MOH Patients)*

2.2 Semua penyelidikan yang dilaksanakan di Institusi dan fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mesti didaftarkan secara online di *National Medical Research Register (NMRR)* – https://www.nmrr.gov.my

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.3 Penyelidikan yang mempunyai aspek etika mesti memperolehi kelulusan dari Jawatankuasa Etika dan Penyelidikan Perubatan (JEPP), KKM – *Medical Research and Ethics Committee (MREC), MOH*

2.4 Permohonan Geran akan diputuskan oleh Panel Penilai Geran Penyelidikan KKM *(MOH Research Grant Review Board)* tertakluk kepada sokongan Jawatankuasa Penilaian Penyelidikan Institut Kesihatan Negara (JPP-NIH) **DAN** kelulusan etika dari Jawatankuasa Etika Penyelidikan Perubatan *(MREC)*. Keputusan panel penilai adalah muktamad. Geran penyelidikan KKM tidak diperuntukkan untuk tujuan disertasi dan tesis pelajar universiti.

2.5 Sebarang sebaran (*dissemination*) hasil penyelidikan samada melalui penulisan, penerbitan, pengiklanan, pembentangan atau untuk tujuan terbitan di media cetak atau elektronik, mesti memperolehi kelulusan Ketua Pengarah Kesihatan.

3. TARIKH PERLAKSANAAN

Surat Pekeliling berserta Garispanduan ini berkuatkuasa mulai tarikh pekeliling ini dikeluarkan. Berikutan penguatkuasaan ini, Surat Pekeliling Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia Bilangan **9/2007 adalah terbatal**.

4. PERTANYAAN

Sebarang pertanyaan boleh dikemukakan kepada:

Pengarah Urusetia NIH
Kementerian Kesihatan Malaysia
d/a Institut Pengurusan Kesihatan
Jalan Rumah Sakit, Bangsar
59000 KUALA LUMPUR
Tel: 03 2287 4032

Sekian.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Yang Ikhlas,

(DATUK DR. NOOR HISHAM BIN ABDULLAH)

s.k YBhg Datuk Ketua Setiausaha KKM

Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Perubatan), KKM

Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam), KKM

Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan
(Penyelidikan dan Sokongan Teknikal), KKM

Pengarah Urusetia NIH, KKM

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5482, 450 5480, 450 5485, 450 5490, 450 5473, 450 5494
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

6 Januari 2018

TERIMA
28 FEB 2018
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

Dato' Dr. Chong Chee Kheong,
Pengarah Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia,
Aras 3, Blok E10, Kompleks E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590, Wilayah Persekutuan Putrajaya.

Parameswary a/p Sangkaran
No 30 Jln BS 6/3 Tmn. Bukit Serdang,
43300 Seri Kembangan, Selangor.

Tuan,

MEMOHON KEBENARAN MENDAPATKAN DATA DAN STATISTIK TERKINI BERKENAAN PENYAKIT KRONIK MENGIKUT BANGSA DI MALAYSIA DI FASILITI KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA (KKM)

Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk,

2. Sukacita dimaklumkan bahawa saya pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjung Malim, sedang mengikuti Pengajian Master Dalam Bidang Kesusasteraan Tamil. Saya membuat kajian berkenaan perubatan tradisional yang digunapakai oleh masyarakat Malaysia melalui peribahasa.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

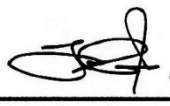
3. Kajian saya memfokuskan kepada penyakit-penyakit kronik yang dihidapi oleh masyakat Malaysia. Iaitu Penyakit Obesiti, Sakit Jantung, penyakit buah pinggang serta Kencing Manis. Saya memerlukan statistik pengidap penyakit kronik yang disebut diatas untuk membantu menjalankan kajian saya. Semua maklumat dan data yang diperolehi daripada KKM hanya akan digunakan bagi tujuan kajian sahaja.

4. Diharapkan pihak Tuan, dapat meluluskan permohonan ini bagi melancarkan kajian saya. Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan, pihak tuan boleh menghubungi penyelia utama saya, Dr.Manonmani Devi A/P M.A.R Annamalai di talian 0164722944 atau saya sendiri di talian 0185757550.

Kerjasama dan sokonga pihak tuan amat dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih.

ptbupsi

Sekian,



(PARAMESWARY A/P SANGKARAN)
(Email – skr.parames@gmail.com)
Pelajar Master Fakulti Bahasa dan Komunikasi
University Pendidikan Sultan Idris. Tanjung Malim.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Perpustakaan Tuanku Bainun

SEKTOR INFORMASI DAN DOKUMENTASI
CAWANGAN SURVELAN
BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

BKP/SID-PD01/2016

BORANG PERMOHONAN DATA PENYAKIT BERJANGKIT

Nama Pemohon	PARAMESWARY
Nama Agensi	UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS. TANJUNG MALIM. PERAK
Alamat	NO 30 JLN BS 6/3 TAMAN BUKIT SERDANG, 43300 SERI KEMBANGAN. SELANGOR.
Kad Pengenalan	700816085244
Kontak	Pejabat: - Bimbit: 018-5757550 Fax: - E-mel: skr.parames@gmail.com

BUTIRAN DATA YANG DIMOHON (Jika ruangan tidak mencukupi, sila catat di lampiran)

Data (Sila huraikan jenis data yang dipohon)	**Tujuan** (Sila huraikan tujuan kegunaan data)
Statistik terkini pengidap penyakit kronik dan penyakit tidak berjangkit mengikut kaum di M'sia.	Tajuk kajian unsur penubatan dalam peribahasa.
- Kencing Manis - Sakit Jantung - Penyakit Buah Pinggang	- Pengenalan bagi kajian untuk menunjukkan penyakit-penyakit
- Kanser - Obesiti	merbahaya yang terdapat di M'sia mengikut kaum. -Kesedaran melalui peribahasa.

Maklumat Tambahan	Statistik berkenaan penyakit yang disebut diatas diperlukan dalam bentuk data/peratus mengikut kaum. Data terkini diperlukan.

.....
Tandatangan Pemohon

Tarikh : 2/3/2018

UNTUK KEGUNAAN PEJABAT

SURAT	FAX	EMEL
Lengkap		Tidak Lengkap

Diterima oleh:.....

Tarikh diterima .....

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PANDUAN MEMOHON DATA PENYAKIT BERJANGKIT

1. Permohonan hendaklah dibuat dengan melengkapkan borang (BKP/SID-PD01/2016).

2. Permohonan perlu di hantar melalui emel/faksimili/surat kepada :

   Pengarah
   Bahagian Kawalan Penyakit
   Kemeterian Kesihatan Malaysia
   Aras 3, Blok E10,
   62590, W.P Putrajaya

   No telefon : 03 88834527
   Faks: 03 88886270
   Emel: sid_bkp@moh.gov.my

3. Permohonan data penyakit berjangkit dari Bahagian Kawalan Penyakit perlu dihantar kepada:

   Pengarah Bahagian Kawalan Penyakit
   Kemeterian Kesihatan Malaysia
   (u/p: Ketua Sektor Informasi dan Dokumentasi)
   Aras 6, Blok E10,
   62590, W.P Putrajaya

   No telefon : 03 88834527
   Faks: 03 88886270
   Emel: sid_bkp@moh.gov.my

4. Permohonan data untuk kegunaan penyelidikan perkara berikut perlu disertakankan:-

   4.1 Borang permohonan (BKP/SID-PD01/2016).
   4.2 Surat sokongan permohonan dari Pengetua Sekolah, Dekan Fakulti Universiti berkaitan
   4.3 Surat kelulusan Jawatankuasa Penyelidikan dan Etika, Kementerian Kesihatan Malaysia (MREC) melalui "National Medical Research Register" (NMRR).

   Proses permohonan NMRR boleh didapati dengan melayari laman sesawang https://www.nmrr.gov.my

   4.4 Kelulusan permohonan adalah diatas pertimbangan Pengarah Kawalan Penyakit

5. Permohonan data penyakit berjangkit dari agensi-agensi lain (media, agensi kerajaan & bukan kerajaan dan badan-badan berkanun) perlu menyertakan perkara berikut:-:

   5.1 Borang permohonan (BKP/SID-PD01/2016).
   5.2 Surat yang menyatakan keperluan data serta kegunaan data tersebut
   5.3 Kelulusan permohonan adalah diatas pertimbangan Pengarah Kawalan Penyakit

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
(MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA)
BAHAGIAN PERANCANGAN
(PLANNING DIVISION)
ARAS 3, 6, & 8, BLOK E6, KOMPLEKS E, PRESINT 1
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62590 WILAYAH PERSEKUTUAN PUTRAJAYA

NO. TELEFON : 03-8883 3129
NO. FAKS : 03-8883 3169

Ruj. Tuan :

Ruj. Kami : KKM.100-2/5/3 Jld 5 ( )

Tarikh : 13 Mac 2018

Parameswary Sangkaran
Universiti Pendidikan Sultan Idris
Tanjung Malim, Perak

Tuan,

PIK-01-RK02

MAKLUMBALAS PERMOHONAN MAKLUMAT KESIHATAN

Dengan segala hormatnya emel tuan bertarikh 8 Mac 2018 adalah dirujuk.

2. Untuk makluman tuan, pihak kami telah mengkaji permohonan tersebut dan mendapati;

☐ **maklumat berikut tidak dapat dibekalkan kerana tiada data**

i) .....
ii) .....
iii) .....

☐ **maklumat berikut akan dibekalkan dalam masa 7 hari bekerja.**

i) .....
ii) .....
iii) .....

☐ **data perlu diolah dan maklumat berikut akan dibekalkan dalam masa 14 hari bekerja.**

i) .....
ii) .....
iii) .....

Lain-lain (nyatakan) :

☒ i) Rujuk Laporan NHMS
ii) Hubungi IKU untuk maklumat lanjut

Sekian, terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

normazlida

NOR MAZLIDA ABU BAKAR
b.p. Timbalan Pengarah
Pusat Informatik Kesihatan
Bahagian Perancangan
Kementerian Kesihatan Malaysia

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5482, 450 5480, 450 5485, 450 5490, 450 5473, 450 5494
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

December 18, 2017

Madras University,

Tamil Naadu

Dear Sir / Madam,

RE: PERMISSION TO USE LIBRARY FOR RESEARCH PURPOSES

I would like to seek your permission to use the library, on behalf of my student Mrs Parameswary d/o Sangkaran from UPSI.

The above mentioning student are interested to conducting a research study at Anyone's Elementary School. I am assure that the material which was obtained at there are used for her researching and databases purposes only.

I would appreciate your consent in advance and please indicate your approval by replying this letter as soon as possible.

Thank You.

Sincerely,

Dr. Manonmani Devi
M.A.R Annamalai .
Senior Lecturer of
University Pendidikan Sultan Idris

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5482, 450 5480, 450 5485, 450 5490, 450 5473, 450 5494
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

December 18, 2017

Annamalai University,
Chennai Tamil Naadu

Sir:

PERMISSION FOR USE LIBRARY TO GET INFORMATION SURVEY

It is my understanding that Mrs.Parameswary d/o Sangkaran will be conducting a research study at Anyone's Elementary School on "Pazhamozhiyil Marutuvam Orr Aiyu". Mrs.Parameswary d/o Sangkaran Student of Sultan Idris Education University has informed me of the design of the study as well as the targeted population.

I would like your permission to use the library to get information,survey and questionnaire in her research study. All information provided will be treated strictly as confidential and purely for academic purpose.

Sincerely,

Dr.Manonmani Devi d/o M.A.R Annamalai .
Sultan Idris Education University.

tbupsi
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah
tbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5482, 450 5480, 450 5485, 450 5490, 450 5473, 450 5494
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

December 18, 2017

University,

Tamil Naadu

Dear Sir / Madam,

RE: PERMISSION TO USE LIBRARY FOR RESEARCH PURPOSES

I would like to seek your permission to use the library, on behalf of my student Mrs Parameswary d/o Sangkaran from UPSI.

The above mentioning student are interested to conducting a research study at Anyone's Elementary School. I am assure that the material which was obtained at there are used for her researching and databases purposes only.

I would appreciate your consent in advance and please indicate your approval by replying this letter as soon as possible.

Thank You.

Sincerely,

Dr. Manonmani Devi
M.A.R Annamalai .
Senior Lecturer of
University Pendidikan Sultan Idris

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia.
Tel : 05-450 6179 / 6036 / 6030 / 6038
Faks : 05-458 3603

FAKULTI BAHASA DAN KOMUNIKASI

13 March 2018

University Malaya

Name : Parameswary A/P Sangkaran
Matric No : M20171000694

Dear Sir/Madam,

The above mentioned masters student, is currently commencing her master's Research and would like to use your library for her research purposes.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

We seek your kind support and cooperation in allowing her to use your facility as this is an official research work.

Thank you in advance for your cooperation.

Sincerely,

Dr. Manonmani Devi
M. A.R Annamalai
Senior Lecturer of
Sultan Idris Education University

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY
اونيۏرسيتي ڤندидikan سلطان ادريس

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia.
Tel : 05-450 6179 / 6036 / 6030 / 6038
Faks : 05-458 3603

FAKULTI BAHASA DAN KOMUNIKASI

13 March 2018

University Putra Malaysia

Name : Parameswary A/P Sangkaran
Matric No : M20171000694

Dear Sir/Madam,

The above mentioned masters student, is currently commencing her master's Research and would like to use your library for her research purposes.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

We seek your kind support and cooperation in allowing her to use your facility as this is an official research work.

Thank you in advance for your cooperation.

Sincerely,

Dr. Manonmani Devi
M. A.R Annamalai
Senior Lecturer of
Sultan Idris Education University

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia.
Tel : 05-450 6179 / 6036 / 6030 / 6038
Faks : 05-458 3603

FAKULTI BAHASA DAN KOMUNIKASI

13 March 2018

University Kebangsaan Malaysia

Name : Parameswary A/P Sangkaran
Matric No : M20171000694

Dear Sir/Madam,

The above mentioned masters student, is currently commencing her master's Research and would like to use your library for her research purposes.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

We seek your kind support and cooperation in allowing her to use your facility as this is an official research work.

Thank you in advance for your cooperation.

Sincerely,

Dr. Manonmani Devi
M. A.R Annamalai
Senior Lecturer of
Sultan Idris Education University

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN

Pendeta-pendeta Yang Menyumbang Kepada Perubatan Tradisional



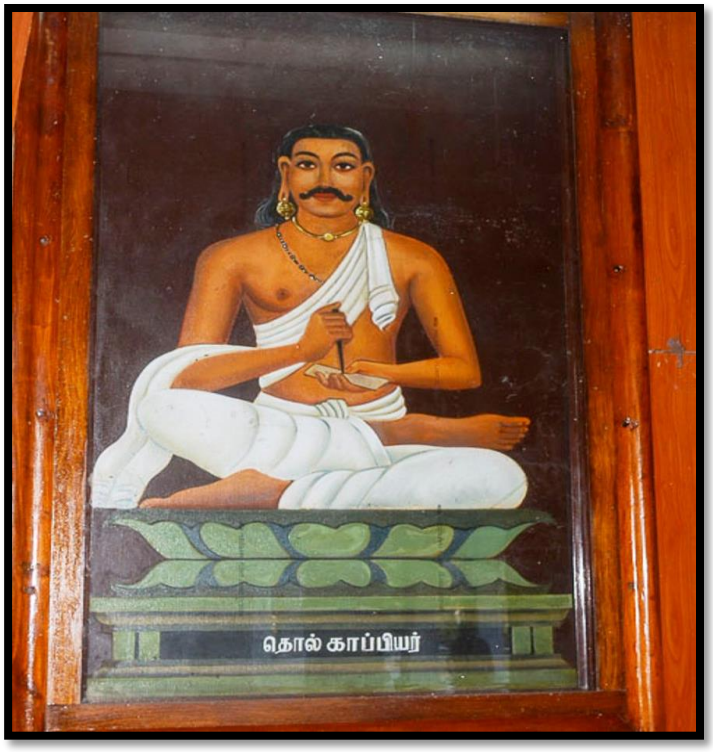
***Akattiyar* (அகத்தியர்)**



***Tiruvaḷḷūvar* (திருவள்ளுவர்)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



***Tolkāppiyar* (தொல்காப்பியர்)**

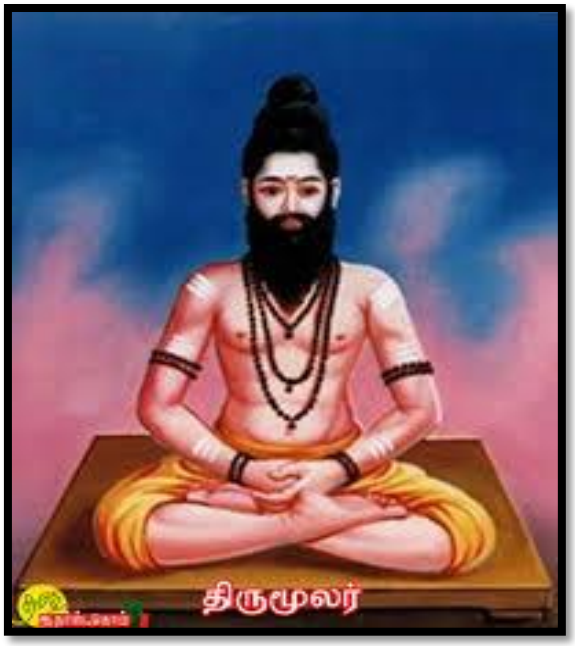
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



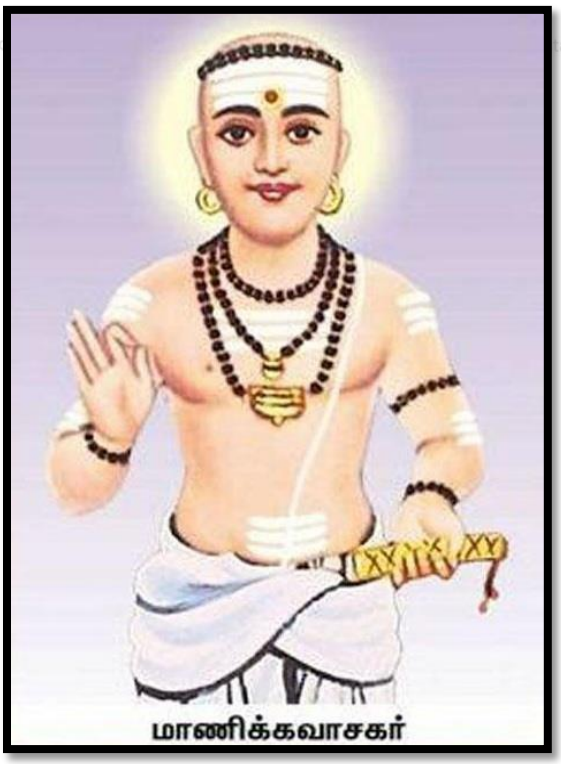
Auvaiyārum Atiyamāṉum (ஔவையாரும் அதியமானும்)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



***Tirumūlar* (திருமூலர்)**



***Māṇikkavācakar* (மாணிக்கவாசகர்)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN

Tumbuhan Menyumbang Kepada Perubatan Tradisional



***Ālamaram* (Ficus Benghalensis)**



***Aracamaram* (Ficus Religiosa/ Peepal Tree)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



***Acōka maram* (Saraca Indica)**



Acōka Mara Pū

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



***Vēppamaram* (Azadirachta Indica)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



***Vēlamaram* (Andrographis paniculata)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



***Māmaram* (Mangifera Indica)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun PustakaTBainun ptbupsi



***Nellikkāy maram* (Phyllanthus Emblica)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



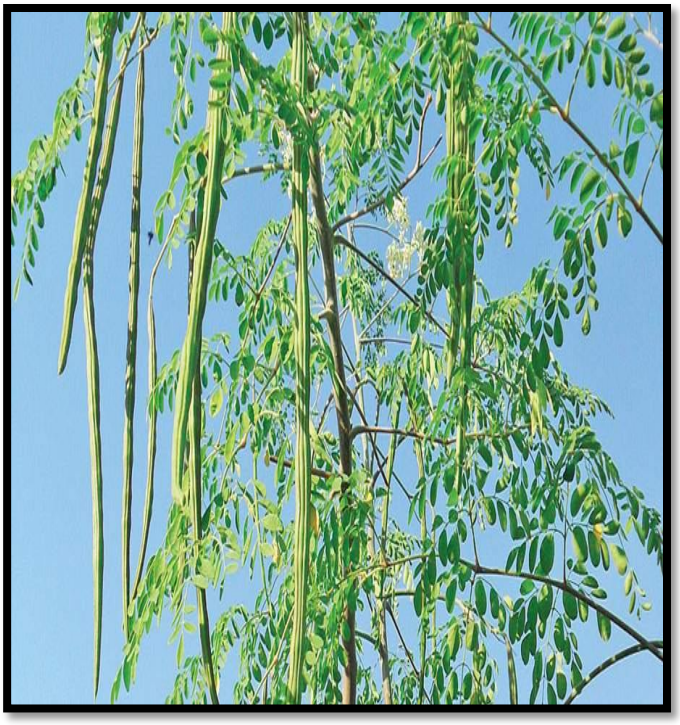
Puḷiyamaram **(Tamarindus Indica)**



Akattikkīrai **(Sesbania Grandiflora)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Muruṅkai maram **(Moringa Oleifera)**

05-4506832 ptbupsi



Veṭṭivēr ceṭi **(Cuscus Grass)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi





Vilāmiccaivēr / ceṭi (Cusem Grass)





***Iñci* (*Zingiber Officinale Roscoe*)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Cukku **(Dried Ginger)**

05-4506832 ptbupsi



Kaṭukkāy **(Terminalia Chebula Myrobalan)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi





Poṉṉāṅkaṇṇi **(Alternanthera Sessilis)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Miḷakuc Ceṭi **(Piper Nigrum Plant)**



Miḷaku **(Piper Nigrum)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Cīrakam **(Cuminum Cyminum)**

05-4506832 ptbupsi



Verrilai **(Piper Betle)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Avāram Pūcceṭi **(Cassia auriculate @ Tanners Cassia)**

05-4506



Eḷḷu **(Sesamum Indicum)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



***Koḷḷu* (Macrotyloma Uniflorum)**

05-4506



***Veṅkāyam* (Allium Cepa)**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi