LC
No9
76709

கடவுள் துணை

மேகவாத ரோக நிவாரணி.

ஜகதீசனுடைய சிருஷ்டிக்குப்பட்ட இந்த மானிடசரீரமானது, பாதுகாப்புக்குத்தக்கபடி நிலைத்திருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷமாய்க்காண்கிறோம். பிணி, மூப்பு, மரணம், முதலியவைகளும் சரீரபோஷணைக்குத் தக்கவாறு பீடிக்கின்றனவேயன்றி வேறுகாரணமில்லை. மனிதவாழ்க்கைக்குறிய சகல திருவாசகங்களும் கடவுளின் பொறுப்பிலேயே விட்டுவைப்பது யுக்திக்கும் அநுபவத்திற்கும் பொருத்தமாக மாட்டாது. ஆனதால் சரீரத்தைப்பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியது ஒவ்வொருவருக்கும் பெரும் பெரிய கடமையாகும். தானம், தவம், யோகம், செல்வம், போகம், முதலிய எல்லா பாக்கியங்களும் சரீரபாதுகாப்புக்குப் பிற்பட்டவைகளேயன்றி முற்பட்டவைகளல்ல. இது அநுபவசாக்ஷியமாகும். சரீரத்தைப் பாதுகாக்க இருவகைமார்க்கங்களுண்டு. முதலாவது வியாதி வருமுன் பாதுகாப்பது. இரண்டாவது வியாதி வந்தபின் பாதுகாப்பது. சுகாதார விதிப்படி காற்றையும், ஜலத்தையும் சுத்தமாக உட்கொண்டு உணவுமுதலியவைகளை அளவறிந்து உண்டு தேக முயற்சி, மனோமுயற்சிகளை ஏற்ற கருணைப்படி செய்து வருவதே வியாதியானது வருமுன் காக்கத்தக்க முறையாகும். தேகபலம், வயதின் அளவு, ரோக நிலைமை, இவைகளுக்குத்தக்கபடி ஔஷதம் உட்கொள்ளுவதே வியாதி வந்தபின் காக்கத்தக்க முறையாகும்.

இவ்விரண்டில் பின் சொல்லிய வகைக்காக இதனடியிற் கண்ட ஔஷதம் பயன் படத்தக்கவென்பது உறுதியானவாசகம்.

1. சரீரமானது எப்படி கட்டப்பட்டிருக்கிறது என்பதையும் அதை எப்படி பேணவேண்டுமென்பதையும் சொல்லுகிறேன்.

23 NOV 190? MADRAS

எலும்புகள்.

1. நமது சரீரத்தை ஒரு வீட்டுக்குச்சமானமாகச்சொல்லலாம். வீட்டை எப்படி தூண்களும், உத்திரங்களும் தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறதோ அப்படியே நமது சரீரமாகிய வீட்டை அநேக எலும்புகள் தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. நமது கையை உடலுடன் சேர்ப்பவை இரண்டு எலும்புகள். தோள்பட்டை எலும்பு, காலர்போன் என்னும் மற்றொரு எலும்பு. இவ்விதம் இணைக்கப்பட்ட கை மூன்று பிரிவுகளுள்ளது. அவை (1) தோள்பட்டை முதல் முழங்கை வரையிலுள்ள புஜம். இது ஒரே எலும்பு (2) முழங்கை முதல் கணுக்கை வரையிலுள்ள முன்னங்கை. இதில் இரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. (3) விரல்களுட்பட்ட உள்ளங்கை அல்லது கணுவுக்கு முன்னிருக்கும் பாகம். உள்ளங்கையில் ஐந்து எலும்புகளும் ஒவ்வொரு விரலிலும் மூன்று எலும்புகளும் இருக்கின்றன. ஆனால் கட்டை விரலில் மாத்திரம் இரண்டு எலும்புகள்தானிருக்கின்றன. மணிக்கட்டில் எட்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. ஆக ஒரு கையில் முப்பத்திரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன.

ஆஸ் இன்னாமினேடா என்று சொல்லப்படும் ஒழுங்கில்லாத இரண்டு இடுப்பெலும்புகளும் இரண்டு கால்களையும் உடலுடன் சேர்க்கின்றன. கையைப்போலக்காலும் மூன்று பிரிவுகளுள்ளது. அவை (1) தொடை. இது சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளிலெல்லாம் பெரியது. (2) முழங்கால் முதல் கணுக்கால் வரையில் செல்வது. இதில் இரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. (3) பாதம். இதில் ஐந்து எலும்புகள் இருக்கின்றன. தொடையை கீழ்காலுடன் சேர்க்கும் முழங்கால் சிப்பி இருக்கின்றது. கீழ்காலை பாதத்துடன் சேர்க்கும் கணுக்காலில் ஏழு எலும்புகள் இருக்கின்றன. கால் கட்டைவிரல் தவிர மற்ற விரல்களில் மூன்று எலும்புகள் இருக்கின்றன. கட்டை விரலிலிருப்பவை இரண்டு. கையிலுள்ள எலும்புகளுடன் அதற்குச்சரியான கால் எலும்புகளை ஒத்திட்டால், காலிலுள்ளவை எல்லாம் பெரிதாயும் உறுதியாயுமிருக்கின்றன. இவ்வமைப்பின் காரணம் யாதெனில் முழு சரீரத்தையும் தாங்கி நடப்பதற்கு கால்கள் உறுதியாயும் கனமுள்ளவையாயும், பொருள்களை எடுப்பதற்கும் உபயோகிப்பதற்கும் கைகள் இலேசாயும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு காலிலும் மொத்த எலும்புகள் முப்பத்தியொன்று.

சிரசு, கபாலம், முகம் என இரண்டு பங்குகள் உள்ளது. கபாலத்தில் எட்டு எலும்புகளும் முகத்திற் பதினான்கு எலும்புகளும் சேர்ந்திருக்கும். இவற்றோடு [illegible] முப்பத்திரண்டு பற்கள் இருக்கின்றன. சிரசும், கை கால்களையும் சேர்த்த பிறகு பாக்கியாயிருக்கும் [illegible]

[illegible] முண்டத்திற்கு உடல் என்று பெயர்; இந்த உடலின் பின்பாகத்திலுள்ள முதுகெலும்பு முழு சரீரத்தையும் தாங்கக்கூடிய முக்கிய தூணாகிறது. [illegible]லிருந்து புறப்பட்டு முண்டத்தின் கடைசிவரையில் செல்லுகிறது. இது ஒரே எலும்பல்ல. முப்பத்துமூன்று தனிஎலும்புகள் ஒன்றோடொன்று சங்கிலித்தொடர்போல் சேர்ந்து உண்டானதால் இதை [illegible] என்பார்கள். இவற்றில் ஏழுகழுத்தைச்சேர்ந்தவை, அடுத்த பன்னிரெண்டு மார்போடு சம்பந்தப்படும் ரிப்ஸ் என்னும் விலாஎலும்புகள். இருதயம், நுரையீரல் முதலான அங்கபாகங்களைக்காப்பாற்றுவது அவைகளிருப்பதின் அதிக உபயோகம். விலாவின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் அப்படிப்பட்ட எலும்புகள் பன்னிரெண்டு உண்டு. அவைகளின் ஒருபக்கத்து முனை முதுகெலும்போடும், மறுபக்கத்து முனை எதிரிலிருக்கும் மார்பு எலும்போடும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். இவைகளில் ஏழு எலும்புகள் மார்பெலும்போடும், மீதியான ஐந்து எலும்புகள் சவ்வுகளோடும் சேர்ந்திருக்கிறது. இவ்விதமாக விலாஎலும்புகள் அமைந்திருப்பதினால் சுவாசம்விடும்போது அதிக தாராளமாயிருக்கும். இவற்றிற்கடுத்த ஐந்து [illegible] எலும்புகள் இருக்கின்றன. இதன் கீழ் ஐந்து எலும்புகளுக்கு ஸேக்ரம் என்றும் அதின்கீழுள்ள மீதிகளுக்கு காக்கிக்ஸ் என்றும் பெயர். இந்த ஸேக்ரம், காக்கிக்ஸ் என்பவை இளம் பிராயத்தில் தனித்தனி எலும்புகளாயிருந்து வயது வரும் காலத்தில் ஒவ்வொருபகுதியுள்ள தனிஎலும்புகளாகின்றன. கடைசி எலும்பாகிய காக்கிக்ஸ் என்பதை வாலுக்கு ஒப்பிடலாம்.

சரீரத்திலுள்ள எலும்பை மற்றொரு எலும்போடு சேர்த்திருக்கிறவைகள் [illegible] சவ்வுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு எலும்புக்கும் துவாரங்கள் உண்டு. அத்துவாரங்களில் இரத்தநாடிகள் புகுந்துசெல்லும். எந்த எலும்பினுடையும் வெளிப்பகுதி வைரம். நீண்ட எலும்புகளுக்குள்ளே மூளை என்னும் மிருதுவான பதார்த்தம் நிரம்பி இருக்கும். சரீரத்தை அடுத்த மற்றப்பாகங்களுக்கு இரத்தம் அத்தனை அவசியமில்லாவிட்டாலும், எலும்புகளுக்கு இரத்த போஷணை முக்கியமாய் வேண்டியது. இரத்தநாடிகள் ஓடுவதற்கு கண்ணிற்குத்தெரியாத சிறிய துவாரங்கள் அநேக எலும்புகளில் உண்டு. எலும்புகள் உலர்ந்துபோனால் நமது சரீரத்தின் பாதி பலம் குறைந்துபோம். மனிததேகத்தில் சுமார் இருநூற்று நாற்பது எலும்புகளுக்கு மேற்பட்டிருக்கின்றன. அவை எல்லாம் ஒன்றோடொன்று கீல்களில் அழுத்தமான நரம்புகளாலும் ஒருவகை உறுதியான சவ்வுகளாலும் சேர்த்து கோக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அப்படி எலும்புகளாலாகிய கூடானது நமது சரீரத்தின் இருக்கும் அதி நுட்பமாய் உறுப்புகளுக்கு ஒருதீங்கும் நேராதபடிக்கு அவைகளைப்பத்திரமாய்க்காத்து இருக்கின்றது. இப்பேர்ப்பட்ட முக்கிய தூண்களை நாம் கவனிக்காமல் அநேக குற்றங்களை தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்து வெட்டை, நீர்

இழிவு, மதும [illegible], [illegible] புருக்கிசரம், குஷ்டம், [illegible] புண் மு[illegible]லிய [illegible] ரோகங்களுக்கு உள்ளாகி [illegible] நாவருஷம் கொஞ்சம் கொஞ் [illegible] னமடைந்து கடைசியில் அசாத்திய ரோகத்தில் வந்து விடுகி[illegible] [illegible] இடிந்து 'விழுந்தான் வீடு இடிந்து விழும்'-எலும்புகளில் [illegible] [illegible] வதற்கு கண்ணுக்கு தெரியா [illegible] துவாரங்கள் இருப்பதால் அதிக [illegible] ருமையுடன் தைலம் சாப்பிட்டால் மேற்சொன்ன வியாதிகள் பூரண [illegible] க்கியமாகும்.

நாய்களுக்கும் மாம்சபக்ஷணியாகிய மனிதர்களுக்கும் கட்டுமிருகங்களுக்கும் எலும்பின்பேரில் அதிக [illegible]. ஏனென்றால் எலும்புக்குள் இருக்கும் மூளையில் சர்க்கரை உப்பு முதலிய இனிப்பாகிய வஸ்துக்கள் அதிகம் இருக்கிறது. நீரிழிவு, [illegible] முதலிய ரோகமுள்ளவர்களுக்கு எலும்பில் உஷ்ணத்தால் [illegible] துவாரங்கள் ஏற்பட்டு மூளைக்குள்ளிருந்து தித்திப்பு நீர் வருகிறது. [illegible] சுத்தம்செய்து துவாரங்களை அடைத்து பழுதுகளை ரிப்பேர்செய்ய வேண்டும். அநேகர்க்கு நீரைப்பற்றிய வியாதிவெளிப்படையாக தெரியாமலிருக்கும். எலும்புகளின் பெலனைத்தினுல் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

தோல்.

மனித சரீரத்தில் [illegible]ளும் தூண்களுமான எலும்பைப்பற்றி இதுவரையில் சிறிதளவு சொன்னேன். இப்போது இதன் மேல் போர்வையாகிய தோலின் சுபாவத்தையும் பிரயோசனத்தையும் பற்றி விசாரிப்போம். நமது கண்ணுக்கு புலப்படும் சரீரத்தின் மேல்பாகத்திலிருப்பதற்குத் தோல் என்று பெயர். இது சரீரத்துக்குள்ளிருக்கும் எலும்பு, தசைநார், நரம்பு, இரத்தாசயம், குடல், நுரைஈரல் முதலியவைகளையும் பாதுகாத்துப்பிணிக்கும் ஒருவித பை, போன்ற [illegible]யிருப்பதோடு மழை, பனி, வெயில் முதலியவற்றால் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் மிக நுட்பமான வஸ்துக்களுக்கு யாதொரு கெடுதியும் உண்டாகாவண்ணம் தடுக்கும் கருவியாக உபயோகப்படுகிறது. இந்தத்தோல் இருவகை[illegible]. மேல் தோலில் இரத்தக்குழாய்கள்நரம்புகள் முதலியவையில்[illegible] உள்தோலில் மிக நுண்ணிய இரத்தக்குழாய்களும் நரம்புகளும் அவ[illegible] சங்கியையில்லாமல் அடர்ந்திருக்கின்றன. உள்தோல், மேல்த்தோலைவிட [illegible] ஆழமும் கனமுமுள்ளது. மேல்தோலை அம்பட்டன் கத்தியால் வழிக்கும்போதும் கைகளால் சொரிந்துகொள்ளும்போதும் யாதொருவ[illegible]. நோவு முதலியவை உண்டாகாமல் மேல் சொன்ன கத்தி, ஊசி முத[illegible] உள்தோலில் படும்போது பொறுக்கமுடியாதவலியும் துன்பமும் உ[illegible]வதற்குக் காரணம் அதிலிருக்கும் நரம்புகளும் இரத்தக்குழாய்களுமே. [illegible] தோலானது தண்ணீர் முதலிய திரவபதார்த்தங்களை உள்ளுக்கு[illegible] கொள்ளும் சக்தியுள்ளதாயிருக்கிறது. தாகவிடாயால் வருந்[illegible]வர்

கள் நல்லதண்ணீர் கிடைக்காதபோது உப்புத்தண்ணீரில் மிதந்து, குளித்து [illegible] தாகசாந்தியடைகிறார்கள். சாப்பிடுவதற்கு வெகுட்டுதலா[illegible] [illegible] எண்ணெயை சாப்பிட அசக்தர்களாயிருக்கும் வியாதியஸ்தர் முதலியவர்களுக்கு தோலில் தேய்ப்பதை உபயோகித்து அநேகர் கண்டும் கேட்டுமிருக்கலாம். இவ்விதமே மேல் [illegible] வஸ்துக்கள் உள்ளேயும் [illegible] அநேக நுண்ணிய சிறுசிறு துவாரங்கள் மேல்தோலில் அமைந்திருக்கின்றன. தைலங்கள் தோலில் தேய்ப்பதினால் சன்னி, மேகநிணவு, வாய்வு ரோகங்கள் நீங்குகின்றன. சரீரத்தை [illegible] வேர்வை நீரும், தோலையும் [illegible] எண்ணெயும் அதிலிருந்தே உற்பத்தியாகிறது. நமது தோலில் உள்ள வியர்வை துவாரங்கள் சுமார் மூப்பது லட்சம். இத்துவாரங்கள் [illegible] இராப்பகல் சதாகாலமும் நமது சரீரத்திலிருந்து அழுக்குகளும் வியர்வைகளும் வெளிப்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கின்றன. மயிருக்கு [illegible] உள்தோலிலிருக்கும். [illegible]வர்களுக்குப் போஷணை [illegible] வைகளைச் சுற்றிலும் ஓடும் இரத்தக்குழாய்கள் வழியாய்க்கிடைக்கிறது. தோலில் இரத்தத்தை கொண்டுபோகும் [illegible] கணக்கில்லாமலி[illegible]ப்பதினால் இதைப்பாதுகாக்கும் [illegible] அதிகமாய் கவனிக்கவேண்டும். அ[illegible]களுக்கு, தோலில், வெள்ளை, சிவப்பு, கருப்பு, நிறமுள்ள மேகங்களும், [illegible] போன்ற ரோகங்களும், தலைமயிர் கொட்டலும், தோலில் க[illegible] வெடித்தும் புண்ணாகியும் [illegible], கை, கால் தோல்கள் ஐம்பது அறுபது வயது ஆகுமுன் சுருங்கி போயிருக்கின்றன. இவைகள் எல்லாம் தோலில் [illegible] குறைந்து [illegible] கெட்டு மிருப்பதால் உண்டாகிறது.

தசைநார் அல்லது மாமிசம்.

நமது சரீரத்தின் போர்வையாகிய தோலை உரித்தெடுத்தால் உள்ளில் சிவந்த மாமிசம் எலும்புகளுடன் ஒட்டியிருப்பதைக்காணலாம். எலும்புகளை வேறாக்கி [illegible] பிரிக்கலாம். [illegible] முடிச்சமாய் அமைந்துள்ள எலும்புகளுடன்மாமிசம் சேர்ந்து சரீரத்திற்கு அழகையும் திரண்ட உருட்சி உருவத்தையும் கொடுக்கிறது. இவ்வித மாமிசத்தில் ஒரு துண்டை எடுத்து தண்ணீரில் நன்றாய்க் கழுவிவிடுவோமானால் அதின் சிவப்பு [illegible] இரத்தமெல்லாம் பிரிந்துபோய் வெண்மைநிறமான சணல் நாரினை போலத்தோன்றும். இவ்வித சுத்தையிலுள்ள ஒருநாரைப்பிரித்து எடுத்து அ[illegible] அமைப்பை பூதக்கண்ணாடியின் உதவியால் பார்ப்போமாயின் அது [illegible] நுண்ணிய நார்களானநரம்புகள் கட்டாகத்தோன்றும், அவ்வித [illegible]ண்ணிய நரம்பில் ஒன்றை எடுத்துமுன்போல் பரிசீலனை செய்வோமாயின் அது இன்னும் மிக நுண்ணியஅனேக சிறு நரம்புகள் தெரியவரும். இந்த மாமிசம் நார்களைப்போன்றதால் இதை தசைநார் என்று

சொல்லுகிறார்கள். நமது சரீரத்திலிருக்கும் தசை நார்த்துண்டுகளின் மொத்தம் சுமார் ஐந்நூறுகிறது. தசை நாரானது விசேஷமாய் ஒன்று அசையக்கூடியதும் மற்றொன்று அசையக்கூடாததுமான இரண்டு எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள எலும்புத்துண்டுகளை நீட்டுதல், மடக்குதல், உட்காருதல் முதலிய பல விதமான இயக்கங்களைச் செய்ய தசைநார் உதவுகிறது. எப்பொழுதெந்த எலும்பின் அதிக அசைவுள்ளவைகளோ அந்தந்த எலும்புகளுடன் தசைநார் அதிகமாயிருப்பதைக் காணலாம். உதாரணமாகக் கால்களையும் கைகளையும் பாருங்கள். இக்காரணத்தால் தசை நாரை இயக்ககர்த்தாவெனச்சொல்லலாம். கபால எலும்புகளுக்கு அசையவேண்டிய வேலை அதிகமில்லையாதலால் அவ்விடத்தில் மிக சொற்பமாக தசை நார் இருக்கிறது. ஒரு கயிற்றை இழுத்தால் எவ்விதம் அது சுருங்கி பெருக்கிறதோ அவ்விதமே தசை நாரும் சுருங்கி பெருக்கும் தன்மையுள்ளது. தசைநார் உப்பக்கூடியது. அதற்குள்ள சுருங்கி பெருக்கும் தன்மையால் அதனுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் அசையக்கூடிய எலும்பை தூக்கவோ மடக்கவோ சாத்தியமாகிறது. நமது ஜீவசக்தி தேகத்தின் தசைநாரில் அல்லது மாமிசங்களில் அமைந்திருக்கின்றது. நமது உடம்பில் தசைநார்களில்லாவிட்டால் நாம் நிற்கவாவது, நடக்கவாவது, தனக, கால்முதலியவைகளை இப்புறம் அப்புறம் அசைக்கவாவது கூடாது. அத்தசைநார்களெல்லாம் எலும்புகளோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கின்றன. தசைகள் முற்றும் நரம்புகளும், இரத்தநாடிகளுமாய் நிறைந்திருக்கின்றன. தசை நரம்புகளில் இரண்டுவிதம் உண்டு. நமது இஷ்டத்தைப்போல வேலை செய்யும் தசை நரம்புகள். திருஷ்டாந்தமாக கை, கால் முதலிய அவயவங்கள் நமது பிரியம் எப்படியோ அப்படியே நடந்து வரும். இது ஒரு வகை. இரண்டாவது வகை நமது இஷ்டத்தைப்போலல்லாமல் சுயமாகவே தங்கள் வேலையை நடத்திவரும். திருஷ்டாந்தமாக நமக்குள்ளிருக்கும் [illegible], நுரையீரல் முதலிய தசை நரம்பு கட்டுகள் நாம் தூங்கும்போதும் விழித்திருக்கும் போதும் நாம் சொல்லியல்ல சொல்லாமலே தங்கள் வேலையைச் செய்துகொண்டிருக்கும். இவ்வகை தசை நரம்புகள் மட்டும் இல்லாவிட்டால் நாம் செத்துப்போவோம். தசை நரம்புகள் இருப்பதனால் நாம் ஓடி ஆடி வேலை செய்கிறோம். நாம் கண்களைசுழற்றுவதும், சிரிப்பதும் பேசுவதும் அவைகளின் மகிமையே. இறகைப்பிடித்து எழுதும் போது நமது தசை நரம்புகள் குலுங்கி ஆடுவது எவ்வளவு சுருக்காயிருக்கிறதென்று பார்க்கிறோம். ஆதலால் இவ்வித தசை நார்களை பத்திரமாய் காப்பாற்ற வேண்டும். இதற்கு இடரென்று நேரிடும் அபாயமான வியாதிகளாகிய, வெட்டை, பிளவை, விப்புருதி, ஒடிப்புண், பார்சவாயு, இளம்பிள்ளை வாதம், இமிர்வாய்வு, கைகால் நடுக்கம், பருவ, மேகப்புற்று, குஷ்டம் முதலிய மேகவாத ரோகங்களைகூடிய சீக்கிரம் விலக்கவேண்டும்.

மூளை.

ஒரு கைத்தொழிற் சாலையின் சகல வேலைகளையும் சரியாய் நடந்து வருகிறதா வென்று மேல் விசாரணை செய்ய ஒரு அதிகாரி தேவையாயிருப்பது போல நமது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பாகமும் தன் தன் வேலையைச் சரியாய் செய்கிறதா வென்று விசாரித்து வேலையில் அமர்த்தி கண் காணித்து வர ஒரு அதிகாரி ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அதற்கு மூளை என்று பெயர். இது சிரசில் கபாலத்திலுள்ள உறுதியான எலும்புகளாலும் மூன்று தோல்களாலும் பத்திரமாய் மூடப்பட்டிருக்கின்றது. மூளை மூன்று பிரிவுகளுள்ளது. இவற்றுள் முதற் பிரிவு மூளையின் பெரிய பாகமென்னும் செரிப்ரம்-இது சிரசின மேல்பாகத்தில் நமது புருவமுதல் நேராக சிரசின் பின்பாகம்வரையில் செல்லுகிறது. மொத்த மூளையில் இது எட்டில் ஏழுபாகமுள்ளது. இரண்டாம் பிரிவாகிய சிறிய மூளை சிரசின் பின்பாகத்தில் பெரிய மூளைக்கு கீழ் அமைந்திருக்கிறது. இதன் எடை மொத்தத்தில் பத்திலொருபாகமுள்ளது. மூன்றாம் பிரிவு பெரிய மூளையின் அடியில் சிறிய மூளையத்திலிருந்து இடையே முதுகில் அமர்ந்துள்ள [illegible] தண்டும் குழாயுடன் கலக்கிறது. இதன் நீளம் ஒன்றரை அங்குலம். மூளையின் பிரிவுகளுக்குள் இப்பாகம் மிகவும் சிறந்தது. இதற்கு ஏதாகிலும் கெடுதி சம்பவித்தால் உடனே மரணம் சேர்ந்துவிடும். இதுதான் பிடரி என்பது. வைத்தியர்கள் ஒரு மனுஷனுக்கு பாம்பு கடித்து அவனுக்கு சன்னிகண்டு கைகாலிகள் துடிக்காவிட்டாலும் அவனுக்கு இன்னும் உயிர் இருக்கிறதோ இல்லையோ என்பதை அறியும் பொருட்டு தொண்டைக்கும் பிடரிக்கும் சமீபத்தில் இருக்கும் நாடியைத்தொட்டு அறிந்து, நாடி அடித்தால் மருந்து கொடுத்து உயிர் பிழைக்கும்படி செய்கிறார்கள். இந்த தொண்டைநாடி இந்த மூளையில்தானிருக்கிறது. பிடரி காண்டு போனால் பிழைக்கமாட்டான் என்று சொல்வது உங்களுக்குத்தெரியும், அனேகருக்கு பிடரி கொழுத்து மடிந்து முதுகின்மேல் பகுதியின் தோல் அதிக தடிப்பாயிருந்து திடீரென்று பிளவை, பருவு, தொண்டை முதுகு, புத்து முதலிய ரோகங்களால் மாண்டுபோகிறார்கள். இதின் காரணம் பிடரியிலிருக்கும் மூளைக்கும் அதின் நரம்புகளுக்கும் பழுது உண்டாவதால்தான். ஆதலால் முதுகு, பிடரி கொழுத்திருக்கும்படி விடப்படாது. அதிலிருக்கும் மேதநீரை அப்புறப்படுத்தி தடிப்பாயிருப்பதை மிருதுவாக செய்ய வேண்டும். மூளை எந்த வஸ்துவினால் உருவாக்கப்படுகிறதோ அதேவஸ்துவினால் நரம்புகளும் உருவாக்கப்படுகின்றன. மிகவும் மெல்லிதான பல குழாய்கள் சேர்ந்த ஒவ்வொரு ஜீவநரம்பும் ஒரு விதமான உறையில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூளையிலிருந்தும் முள்ளந்தண்டிலிருந்தும் அநேக மெல்லிய நரம்புகள் புறப்பட்டுச்சரீரத்தின் எல்லா பக்கங்களிலும் போய்ப் பரவுகின்றன. மூளையிலிருந்து பன்னிரெண்டு ஜதையான நரம்புகள்

கிளைப்பிக்கண்களுக்கும், காதுகளுக்கும், மூக்குக்கும் மற்றும் இதர [illegible] யங்களுக்கும் போகின்றன. அப்படியே ஸ்பைனல் கார்டிலிருந்தும் முப்பத்தொன்று ஜதையான நரம்புகள் புறப்பட்டு விலாப்பக்கம் வழியாய் உடம்பெங்கும் பரவி இருக்கிறது. மூளையில் சலன நரம்பு, இந்திரிய நரம்பு, உணர்ச்சி நரம்பு ஆகிய மூவ்வகை நரம்பு கூட்டங்கள் இருக்கிறது. விஷயங்களை நினைக்கிற சக்தியும் உணருகிற சக்தியும் [illegible]ளையைச்சேர்ந்தவை பரிச உணர்ச்சியை சொலுக்கும் அந்தந்த உறுப்புகளுக்கு நியமித்திருக்கிற காரியங்களுக்கு ஏற்றபடி தொழில்செய்யும் திறமையை உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் கொண்டு செலுத்துகின்றன. மூளையே இந்திரியத்தின் இருப்பிடம். இந்திரியத்தை அதிகமாய் [illegible] செய்தால் மூளை [illegible] ஞாபகசக்தி குறையும். [illegible] மூளையைக் கொண்டுதான் புத்தி [illegible], மூளை நல்லஸ்திதியிலிருந்தால் புத்தி பலமாயும் தெளிவாயுமிருக்கும். [illegible] அதிகமாய் சாப்பிட்டாலும் கோபம், காமம் முதலிய இச்சைகளாலும் மூளைக்கு சேதமுண்டாகும்.

> "கோபமிஞ்சி பொரிகலந்தி [illegible]
> காமங்கொண்டு சேஷுமெத்தில் புகைந்து சா[illegible]
> தாகமிஞ்சி அஸ்தியிற்குள் இரத்தமூற்றி
> [illegible] சுக்கிலமும் [illegible]"

ஆதலால் கோபமானது [illegible], [illegible] மூளை[illegible]யிலுள்ள இரத்தத்தை முரித்து [illegible]. காமத்துக்கும் இவ்விதகுணமே. மூளைக்கு எதாவது நோவு வந்தால் அது பிசாசின் எவுதல் என்று சிலர் அறியாமல் நினைக்கிறார்கள். இது சுத்த அறிவீனம். மூளையில் உஷ்ணம் சாவி, மயக்கம், பயித்தியரோகம், ஞாபகசக்தி குறைவு, தூக்கமின்மை முதலிய [illegible] ரோகங்கள் உண்டாகிறது. நன்றாய் மூளை வேலைசெய்து [illegible]க்குப் போதியபடி சுத்தமான இரத்தம் வேண்டியிருக்கிறது. இதற்காகவேண்டியே நாம் அதிக பிராயாசை எடுக்கவேண்டும். புத்தி, நுட்பம், ஞாபகசக்தி, சந்தோஷம், தூக்கம் முதலியவை உண்டாவது ஆகியஇவற்றிற்கெல்லாம் இருப்பிடமாயிருப்பது மூளைதான்.

இருதயம்.

இருதயமானது மாம்பழவடிவம் பருமங்கொண்ட [illegible] அறை[illegible]ள்ள தசைத்திரளாம். மேல் பாகத்தில் இரண்டு அறைகளும் கீழ்ப[illegible] இரண்டு அறைகளும் ஆரிக்கிள் என்றும் வென்டிரிக்கள் என்று பேர்கள் உண்டாம். இது இடது பக்கத்திலுள்ள மார்புஎலும்பின் கீழ்பாக[illegible] வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது எப்போதும் சுருங்கியும் விரிந்து[illegible]

ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் மேலறைக்கும் கீழறைக்கும் சம்மந்தப்படுத்தும் ஒரு கதவுள்ளதுவாயுண்டு. அதற்கு வால்வ் என்று பெயர். வலது பக்க அறைகளிலுள்ள வால்வ், பிளாப்ஸ் என்னும் மூன்று தகடுகளாலானது. இடது பக்க அறைகளிலுள்ள வால்வ் இரண்டு தகடுகளானது. இந்த வால்வ் அல்லது திட்டிக்கதவுகளின் உபயோகமென்னவெனில் மேல் அறையிலுள்ள இரத்தம் கீழறைக்குள் சென்று அது நிறையும் வரையில் திறந்திருந்து உடனே கீழறையிலுள்ள இரத்தம் மேலறைக்குச் செல்லா வண்ணம் கெட்டியாய் அவ்வாரத்தை அடைத்துக் கொள்ளக் கூடியது. இவ்விதம் செய்ய அதன் தகடுகளாகிய தகடுகள் மிக [illegible] பூனை காரர்களால் வெண்டிரிக்கிள்களின் உள்பாகத்தோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஒரு மனிதன் சரீரத்திலுள்ள மொத்த இரத்தம் ஏறக்குறைய பவுண் அளவுள்ளது. இது பன்னிரெண்டு பங்கு நீரும், மூன்று பங்கு கடினபதார்த்தங்களும் கலந்தது. இந்த இரத்தம் சரீரத்தில் எங்கிருந்து புறப்பட்டு எவ்விதம் சரீரமெல்லாம் ஓடுகிறதென்பதைத் தெளிவாய் அறிந்துகொள்ள சமன நகரங்கள், பட்டணங்கள் இவைகளில் குழாய்கள் மூலமாய் வரும் தண்ணீர், உயரதேயாகும் ஆறுகள், குளங்கள், ஏரிகள் முதலிய நீர் நிலையில் அமைந்திருக்கும் இயந்திரங்களே நமது இருதயத்தின் இடப் புறத்திலுள்ள கீழ்ப்புற இடது வெண்டிரிக்கிளுக்குச் சமானமாயொப்பிடலாம். இயந்திரங்களை நீராவி இயக்குவது போல இரத்தாசய அறைகளின் தசைநார், மூளையிலிருந்துவரும் வெள்ளிய நரம்புகளால் இயக்கப்பட்டு வேலை செய்கின்றன. இவ்வித இயக்கத்தால் இடபுறத்திலுள்ள கீழறை இரத்தம் நிரம்பியவுடன் சுருங்கி அதிலிருந்து புறப்பட்டு ஏ ஓர்ட்டா என்னும் பெரும் இரத்தக்குழாய் அல்லது கால்வாய் வழியாய் இருதயத்தின் மேற்பாகத்தின் மேலாகச்சென்று சிறுகுழாய் அல்லது கால்வாய்களாகப் பிரிந்து மேல் நோக்கி சிரசிற்கும், பக்கங்களிலுள்ள கைகளுக்கும், கீழ்நோக்கி வயிறு, குடல் முதலியவற்றிற்கும், கால்களுக்கும் அனேகம் செல்லுகின்றன. இச்சிறு குழாய்களுக்கு இங்கிலீஷில் ஆர்ட்டீரீஸ் என்று பெயர். ஒவ்வொரு ஆர்ட்டரியிலிருந்தும் அதினும் சிறிய ஆர்ட்டெரிக்கிள்கள் கிளம்பி அவ்வப்பக்கங்களிலுள்ள தசை நார், எலும்பு, மூளை, நரம்பு, தோல், முதலியவற்றிற்குத்தேவையான இரத்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. இவ்வாறு கொடுக்கும்போது ஒவ்வொரு பாகத்திலும் மிக நுண்ணிய ரோமங்களிலும் நுண்ணியதாகப் பல கிளைகள் பிரிந்து ஒன்றின்மேல் ஒன்றாய் வலை போலவும் நூல்கண்டு திரண்டாற்போலவும் கலந்து ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் தேவையான உணவுகளைக்கொடுக்கின்றன. இவ்வித கொடி நுண்ணிய பிரிவுகளுக்கு இங்கிலீஷில் காபில்லரீஸ் என்று சொல்லுவார்கள். ஏ ஓர்ட்டா என்னும் பெரிய இரத்தக்குழாயின் கர்

கள் கெட்டியும் தடிப்புமானவை. ஆர்ட்டரி யென்னும் இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் வேய்ட்டாவின சுவர்களிலும் சற்று கனக்குறைவாயிருக்கும். சிறிய ஆர்ட்டரி இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் பெரிய ஆர்ட்டரிகளிலும் மெலியவை. காப்பில்லரி இரத்தக்குழாய்களின் சுவர்கள் சிறிய ஆர்ட்டரிக் குழாய் சுவர்களிலும் மிக மெல்லியனவாயும் உட்பக்கத்திலிருப்பவை வெளிச்செல்லவும், வெளியிலுள்ளவை உட்செல்லும்படியும் அமைந்திருக்கின்றன. உதாரணமாய் ஏரித்தக்கொண்ட குளம் அல்லது நீர் நிலையிலிருந்து கிளம்பும் பெரிய குழாயை வேய்ட்டாவாகவும், அதிலிருந்து ஒரு நகரத்தின் பலபிரிவுகளுக்குப்போகும் குழாய்களை ஆர்ட்டரிகளாகவும், ஒவ்வொரு பிரிவிலுள்ள வீதிகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் செல்லும் குழாய்களை சிறிய ஆர்ட்டரிகளாகவும், பிறகு ஒரு வீதிக்குச் செல்லும் ஒரு குழாயிலிருந்து அவ்வீதியிலுள்ள ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் பிரிந்து செல்லும் மிகச் சிறிய குழாய்களை காப்பில்லரிகளுக்கும் சமானமாய்ச்சொல்லலாம். இவ்விதம் இரத்தாசயத்தின் இடது புற கீழறையிலிருந்து கிளம்பும் வேய்ட்டாவில் இரத்தம் அதிவேகமாயும், பெரிய ஆர்ட்டரியில் இரத்தம் அதினும் குறைந்த வேகத்துடனும், சிறிய ஆர்ட்டரியில் இரத்தம் அதைவிடக்குறைவான வேகத்துடனும், காப்பில்லரிகளில் இரத்தம் மிக மெதுவாயும் ஓடுகிறது.

காப்பில்லரிகளின் இரத்த[illegible] உக்ரம் பாகங்கள் உபயோகித்துக்கொ[illegible] அழுக்குகளை எல்லாம் காப்பில்லரிகளுக்கு கொடுக்கின்றன. இவ்வித கெட்ட பொருள்கள் சேர்ந்தபிறகு அவைகளுக்கு சிறிய வெயின்ஸ் என்று பெயர். இவ்வித அனேக சிறிய வெயின்கள் ஒன்றாய்க்கூடி ஒரு பெரிய வெயினாகிறது. இவ்வாறு சரீரத்தின் மேல்பாகத்திலிருந்து ஒன்றும், கீழ்பாகத்திலிருந்து ஒன்றுமாய் இரண்டு பெரிய வெயின்கள் வலப்பக்கத்திலுள்ள ஆரிக்கிள் என்னும் மேல் அறையில் வந்து விழுகின்றன. ஒரு வெயினிலுள்ள இரத்தமானது சுத்த வெப்பமிழந்து அழுக்குகளும் அசுத்தங்களும் கலந்ததாயிருக்கிறது. [illegible] ஒரு வீட்டிலுமுள்ள சாக்கடையை மிகச் சிறிய வெயின்களாகவும் அது போய்ச் சேருகிற தெருச்சாக்கடையை அதைவிட பெரிய வெயினாகவும் அநேக வீதிகளின் சாக்கடை ஒன்றாய் சேர்ந்த பெருஞ் சாக்கடையாகக்கொள்ளுகிற மிகப் பெரிய வெயினாகவும், அப்பேர்ப்பட்ட பெருஞ் சாக்கடைகள் சேரும் பள்ளம் அல்லது கிணற்றை வலதுபக்க இரத்தாசய அறைகளாகவும் வைத்துக்கொள்ளுவோம். வலது ஆரிக்கிளில் வந்த வெயின்களிலுள்ள கெட்ட இரத்தம் அதிலுள்ள வால்வ் என்னும் [illegible] வழியாய் கீழறையாகிய வலது வெண்டிரிகளில் நிறம்புகிறது. பிறகு அந்த வலது வெண்டிரிகள் சுருங்கி அதிலிருந்து ஒரு குழாயின் வழியாய் மேல் கிளம்பி இருகிளைகளாய்ப்பிரிந்து பல் மனரி ஆர்ட்டரி [illegible]

இப்படத்தில்

மனிதனின் முன்பக்கத்திலுள்ள ஜீவநதிகளாகிய நரம்புகளை
சிரசுமுதல் உள்ளங்கால் பரியந்தம் ஓடுகிறதைக்
காண்பிக்கிறது.

குறிப்பு:—இப்படியே மனிதனின் பின்பக்கத்திலும், சரீரத்திற்குள் இருக்கும் ஒவ்வொரு உருப்புகளிலும் ஜீவநதிகள் ஓடுகிறது. ஆகவே நமது சரீரத்திலுள்ள எழுபத்திராயிரம் நரம்புகளிலும் இரத்தம் கதித்தோட எவ்வளவு நாள் செல்லுமென்பதை யோசித்துப்பாருங்கள். நான் சொல்லுகிறபடி செய்தால் [illegible]ம் கிடைக்குமென்பதற்கு சந்தேகமில்லை.

பெயருடன் இருதயத்தின் வலப்பக்கத்திலும் இடப்பக்கத்திலும் இருக்கும் சுவாசாயத்திற்குள் சென்று அங்குள்ள பிராணவாயுவைப்பெற்று அழுக்குகளை வெளிப்படுத்தி நல்ல இரத்தமாய் [illegible] ஒவ்வொரு சுவாசகோசத்திலிருந்து இரு குழாய்களாய் மொத்தத்தில் நாலு குழாய்கள் பல்மனரிவேயின்ஸ் என்னும் பெயருடன் இடது பக்க மேலறையாகிய ஆரிக்கிளின் இடது பிரதேசத்தில் பின் பாகமாய் உள் செல்லுகின்றன. அந்த அறையில் நிறைந்த இரத்தமானது அதன் கீழறைக்குள் செல்லும் வால்வ் என்னும் அவயவமூலமாய்ப்போய் அதை நிறைத்துப் பிறகு மேலே சொன்ன வ ஓர்ட்டா என்னும் குழாய்வழியாய் வெளிப்பட்டு அநேக ஆர்ட்டெரிகளாக வகுப்பிரிந்து சரீரம் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் உண்டாகின்றது. இந்த ஓட்டம் நிற்குமானால் நாம் மரணமடைவோம். இருதயத்திலுள்ள மேலறைகள் இரண்டும் ஏககாலத்தில் இறப்பதும் மூடுவதும், பிறகு கீழறைகள் இரண்டும் ஏககாலத்தில் இறப்பதும் மூடுவதுமாயிருக்கின்றன. இவைகள் இவ்விதம் [illegible] மூடும் சமயங்களில் ஒருவித சப்தம் உண்டாகிறது. மணிக்கட்டின் பின் புறத்தில் இரத்த நாம்பு ஒன்று அடித்துக்கொண்டுவதை விரலை வைத்துப் பார்த்தால் தெரியும். இதற்கு நாடி பார்ப்பது என்பர். [illegible] இருதயம் எத்தனை தரம் அடித்துக்கொள்ளுகிறதோ, அத்தனை தரம் தான் நாடிகளும் அடித்துக்கொள்ளும். ஒவ்வொரு தடவையும் இரத்தத்தை தள்ளுவதே இருதயம் அடித்துக்கொள்ளுவதற்கு காரணமாகை[illegible] அது ஒவ்வொரு தடவையும் தம்மிடத்தில்வந்து வீழ்வதே நாடிகள் அடித்துக்கொள்வதற்குக் காரணமாகையாலும் இரண்டும் ஒரேரீதியாய் [illegible] சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் இரத்தத்தின் மூலமாகவே உண்டாகிவருகிறது. மாமிசம் ஆகும் பதார்த்தத்தை மாமிசத்திற்கும், தோலாகும் பதார்த்தத்தை தோலுக்கும், எலும்பு ஆகும் பதார்த்தத்தை எலும்புக்கும், மூளை வளரத்தக்க பதார்த்தத்தை மூளைக்கும், ஒளியை கொடுக்கும் பதார்த்தத்தை கண்ணுக்கும், இரத்தம் கொண்டு சேர்த்தும். பித்த நீர், உமிழ் நீர், கண்ணீர் முதலிய திரவபதார்த்தங்களை வளர்க்கின்றன. கண்ணின் வெள்ளைவிழியும், கண்ணுகருவிழியில் ஜன்னல்போலுமுள்ள கருப்புவிழிக்கு ஒளியையும், கண்ணிலிருந்து ஓடிவரும் கண்ணீரும் இவை எல்லாம் இரத்தத்தினாலே ஏற்படுகின்றன. காதில் உண்டாகும் குறும்பியும் காதில் உள்ள டிரம் என்கிற தோல்கருவிக்கும் அதின் மெல்லிய எலும்பு குழாய்களும் கூட இரத்தத்தின் மகிமைகளே. இரத்தமில்லாவிட்டால் கண், காது, நாக்கு, இருதயம், ஈரல், நுரை ஈரல், முதலியவைகளுக்கு நோய் உண்டாகும். முக்கியமாய் இருதயம் பலஹீனம் உண்டானது மேலறைக்கும் கீழறைக்கும் உள்ள துவாரத்தின்கதவுகள் சரியாய் வேலை செய்ய சக்தி அற்றுப் போவதுமாம். இவ்வித பலஹீன இருதயமுள்ளவர்கள் அவசரப்படுதல், வேகமாய் ஓடுதல், அவசரமாய் தொழில் செய்தல் முதலியவற்றை முற்றும் விட்டு சதா அமரிக்கையாயும் கோபமில்லாமல்

சுத்தமாயிருந்து மலத்தை அன்புடன் கூப்பிட்டு இருதயத்தின் [illegible] வெளிப்படுத்திக்கொள்ளுகிறோம். ஆதலால் இரத்தகாசம், க்ஷயம், சரல்குலைவலி, இடு[illegible], [illegible], சார்ட்டைச் [illegible] குஷ்டிய பாரிசவாயு, செவிடு, ஊமை, முதலிய மேகரோகங்கள் சகஜமாகும். [illegible] இந்த உறுப்புகளில் இரத்தக்குறைவோ அந்த உறுப்புகளில் மேக நீர் தங்கி உறுப்புகளுக்கு பழுதுகள் ஏற்படுகின்றன. [illegible] கொண்டிருக்கிற [illegible] இரத்தத்தினுலே பழுதுகள் நீங்கும். மேலே சுவாசத்தி னுல் சரீரம் ஓயாமல் சிதைவடைந்து செய்[illegible] புது இரத்தத்தின் [illegible] அது பழுதாகித்தேய்ந்து கெட்டுப்போக [illegible]கின்றன. [illegible] அமெரிக்கா [illegible] ஏறி கடல்யாத்திரை செய்து [illegible] போய் அதிக கஷ்டப்பட்டு பணம் சம்பாதிக்கிறோம். [illegible] முதலாய் [illegible] ஆனுல் விலை மதிக்கப்படா [illegible] போன்ற இரத்தத்தை நமது சரீரமாகிய பொக்கிஷப்பையில் கொஞ்சம், கொஞ்சமாய் சேர்த்து வைக்க [illegible] றோம். கொஞ்சம், கொஞ்சமாய் பணம் சேர்க்க எவ்வளவு காலம் காத்திருக்கிறோம். ஆனுல் இரத்தமாகிய ஆபரணத்தை சேர்க்க [illegible] [illegible] இரண்டு ரூபாய் [illegible] வைத்தியர்களுக்கு இருநூறு ரூபாய் செலவுசெய்து இந்த [illegible] வைத்தியம் செய்ய குறைந்தது பத்து வருஷங்களும் [illegible] யாக [illegible] இல்லாமல் ஏமாறுக்கு ஆளாகிறார்கள். அந்த இரத்த[illegible] செய்ய இம்மேலான இராஜவைத்தியம், சாப்பாடு [illegible] என்கிறது.

6. வயிறு.

நமது வயிறு இரண்டு துவாரங்கள் பொருந்தின ஒரு [illegible] போல் தோன்றுகிறது. அதில் ஒரு துவாரத்தின் வழியாய் ஆகாரம் உட்சென்று, மறு துவாரத்தின் வழியாய் அது வெளிக்கு வரும். வயிறு தொந்திக்குமேல் பாகத்திலிருக்கிறது. நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் நம்மை போஷிப்பதற்கு முதல்லாவது இரத்தமாகமாறவேண்டும். இந்த மாறுதல் வயிற்றில் ஆரம்பிக்கிறது. வாயில் ஆகாரத்தை மெல்லும்போது உமிழ்நீர் எப்படிச்சுரந்துவருமோ அப்படியே ஆகாரம் வயிற்றுக்குட்சென்றவுடன் அதில் ஜீரணநீர் என்னும் ஓர் வகை இரசம் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். வாயின் மேல் பாகத்தில் உள்நாக்கு என்னும் [illegible] மாமிசத்துண்டு தொங்குவதை ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். ஆகாரம் [illegible] உள்நாக்கு வாயிற்குள்வரும். நாசித்துவாரம் வழியாய் ஆகாரம் செல்லாதபடி அதை நன்றாய் மூடிக்கொள்ளுகிறது. இத்தாண்டி ஆகாரம் செல்லும்வழியில் காற்று செல்லும் குழாய் ஒன்று இருக்கிறது. இதற்குள் தப்பித்தவறி நமது ஆகாரத்தில் சிறிது பாகம் சென்று விழுமானுல் அது [illegible]

றிற்குள் சென்று இருமலை உண்டாக்கி வெளிப்படும் அல்லது தொந்த
ரவு உண்டாக்கும். வெளிப்படாவிட்டால் உள்ளே சிக்கிக்கொண்டால்
மரணம் நேர்ந்துவிடும். அநேகர் சாப்பாடு சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கை
யில் விக்கல் எடுத்து இறந்து போயிருக்கிறார்கள் என்பது நாம் கண்டும்
கேள்விப்பட்டுமிருக்கிறோம். இதுதான் காரணம். இவ்விதம் நேராதபடி
காற்றுக்குழாயின் வாயண்டை எபிகிளாட்டிஸ் என்று சொல்லும் ஒரு மூடி
சதை அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது ஆகாரம் செல்லும்போது காற்றுக்
குழாயின் வாயை மூடியாய் அடைத்துவிடுகிறது. [illegible] ஆகாரம்
தான் செல்லும். முதலில் ஆகாரத்தை வாயில் போட்டு வெட்டும் பற்
களால் வெட்டியும், கிழிக்கும் பற்களால் கிழித்தும் அரைக்கும் பற்களால்
அரைத்தும் ஆகாரத்தை மிருதுவாக்குகிறோம். இதுடன் உமிழ்நீரை
கலக்கிறோம். இப்படி இல்லாமல் ஆகாரத்தை அவசரமாக விழுங்கிவிட்
டால் ஜீரணிப்பதற்கு அதிக தொந்தரவு உண்டாக்குவதோடு கூட சரியாக
ஜீரணமாகாமலும் [illegible] சிறிய கல்லெட் என்னும் தொண்டை
வழியாய் ஆகாரம் சென்று வயிற்றுக்குள் போகிறது. இந்த கல்லெட் என்
பதின் நீளம் ஒன்பது அங்குலம். இந்த குழாய் மூலமாய் ஆகாரம் செல்லும்
போது அது நேரே வேகமாய் விழுந்துபோவது கீழ் செல்லவேண்டியதென்கிற
விதிப்படி செல்லாமல் அக்குழாயை சுற்றியிருக்கும் தசை நார்கள் சுரு
ங்கி சுருங்குவதால் படிப்படியாய் செல்லுகிறது. இது காரணத்தினால்தான்
[illegible] செய்பவர்கள் தலை கீழாக நின்றுகொண்டு தண்ணீர் குடித்து
அடித்து [illegible] செய்கிறார்கள். ஆகாரம் செல்லும் குழாயில் இவ்வித
[illegible] குதிரை, மாடு, போன்ற தலை குனிந்து தின்
மிருகங்கள் தமது ஆகாரங்களை உண்ணும் [illegible] தலை நிமிர்ந்து சாப்
பிடும்படி நேர்ந்து [illegible] சாப்பிடும் காலங்களில் பேசுவோ
மானால் காற்றுக்குழாயின் வாய் திறக்கப்பட்டு அதில் ஏதாவது தப்பிச்
சென்று விடுமென்பதற்காகவே இவை போன்ற காலங்களில் பேசுவது
கூடாதென்று நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். வயிற்றுக்
குள் ஆகாரம் சேர்ந்தவுடன் அது சும்மா தங்கியிராமல் நாலாபக்கமும் நன்
றாய் கலக்கப்படுகிறது. அப்போது அதனுடன் வயிற்றில் உற்பத்தியா
கும் காஸ்டிரிக் ஜூஸ் என்னும் ஒரு ஜீரணநீர் வந்து கலக்கிறது. இந்த
நீரானது ஆகாரத்தில் கலந்துள்ள புரதங்கள் போன்ற சத்தை ஜீர
ணம் [illegible] ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கச்செய்து எல்
லாவற்றையும் ஒரு குழம்பாக மாற்றுகிறது. அக்காலத்தில் வயிற்றுக்குள்
இருக்கும் சிறிய குழாய்கள் நமக்குவேண்டிய வஸ்துக்களை இந்த குழம்
பிலிருந்து உறிஞ்சுகின்றன. காஸ்டிரிக் ஜூஸ் என்னும் வயிற்றில் உற்பத்
தியாகும் நீரானது வாயிலுள்ள உமிழ் நீரைப்போல் ஆகாரத்தில் கலந்துள்ள மாப்
பண்டங்களை சர்க்கரையாக்கும் தன்மையுடையது அல்ல. கொழுப்புப்பதார்த்

கங்களை மாற்றி ஜீரணிக்கும் சக்தியுடையதுமல்ல. ஆனால் கொழுப்பு அமைந்திருக்கும் தோல்களை மாத்திரம் வேறுபடுத்தக்கூடியது. வயிற்றில் உண்டாகும் ஆகார வஸ்துகளின் குழம்பிற்கு இங்கிலிஷில் கைம் என்று பெயர். இது ஒருவித பழுப்பு நிறமாயிருக்கும். இந்த குழம்பு வயிற்றில் சுமார் இரண்டு மணி நேரம் தங்கியிருக்கிறது. பிறகு வயிற்றிலிருந்து செல்லும் ஸ்மால் இன்டெஸ்டைன்ஸ் என்னும் சிறிய குடலுக்குள் மேலே சொன்ன குழம்பு ரூபமாகிய கைம் என்பது செல்லுகையில் வயிற்றிற்கு வலப்புறத்திலுள்ள லிவர் என்னும் பாகம் உற்பத்தி செய்யும் பித்தநீர் வந்து கலக்கிறது. பித்தநீர் மஞ்சள் நிறத்தையும் வாய்க்கு கசப்பையும் கொடுக்கும். இது ஈரல் குலையிலிருந்து வேண்டியபோது வெளிக்குவந்து குடலில் பிரவேசிக்கும். ஆனால் மஞ்சட்காமாலை என்னும் வியாதி கண்டவர்களுக்கு இது இரத்தத்தோடு கலப்பதினால் அவர்கள் தேகம் முழுதும் மஞ்சள் நிறமாகத்தோன்றும். இந்த பித்த நீரானது எண்ணெய், நெய் போன்ற கொழுப்பு பதார்த்தங்களை ஜீரணிக்கச்செய்யும் சக்தியுள்ளது. இந்த பித்தநீர் கலக்கும் இடத்திலேயே பான்கிரியாஸ் என்னும் வேறொரு கருவியிலிருந்து பான்கிரியாடிக் இரசம் என்னும் வேறொரு ஜீரண நீரும் கலக்கிறது. இந்த நீரானது லாலாவினால் மாற்றப்படாத மாப்பண்டங்களையும் இரைப்பையில் உற்பத்தியாகும் காஸ்டிரிக் இரசத்தால் ஜீரணிக்கப்படாதச் சதையை வளர்க்கும் பதார்த்தங்களையும் பித்தநீரால் ஜீரணிக்கப்படாத கொழுப்பு பதார்த்தங்களையும் சம்பூரணமாக ஜீரணிக்கச்செய்கிறது. மேலே சொன்ன சிறிய குடலானது இரைப்பையினடியிலிருந்து கிளம்பி அநேக மடிப்புள்ளதாய் ஒடுக்கப்பட்டு பிறகு வலப்பக்கம் திரும்பி பெரிய குடலென்னும் பெயருடன் மேலே கிளம்பி சிறிய குடலை மூன்று பக்கத்தில் சுற்றி கடைசியில் மலப்பையுடன் சேருகிறது. இந்த இரு பெயருடன் செல்லும் குடலின் நீளம் சுமார் அந்தந்த மனிதனின் உயரத்தைப்போல ஐந்து அல்லது ஆறு மடங்கு நீளமுள்ளது அதில் சிறிய குடலென்பது தான் முக்காற்பங்கிற்கு மேற்பட்ட நீளமுள்ளது. அது சொற்ப இடத்தில் அடங்குவதற்கென்றே மடக்கி, மடக்கி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரைப்பையிலிருந்து வரும் குழம்பிய ஆகாரம் குடலிற்குள் வந்த பிறகு பால்போன்ற வெண்மையான குழம்பாக மாறுகிறது. இதற்கு கைம் என்று பெயர் இக்குழம்பிலுள்ள இரத்தத்திற்கு தேவையான சத்துக்கள் குடலின் சுவர்கள் மூலமாய் இரத்த குழாய்களால் இழுக்கப்பட்டு சத்தில்லாத சக்கைகள் மலப்பைக்குத்தள்ளப்படுகின்றன. குடலுக்குள் ஆகாரம் வெண்மையான அன்னரசமாய்ச் செல்லுங்காலத்தில் அந்த குழம்பிலுள்ள சத்துக்களை குடலிலுள்ள வில்லி என்னும் மிகநுண்ணிய ரோமம் போன்ற கருவிகள் கிரகித்து இரத்தத்துடன் சேர்ப்பிக்கின்றன. ஜீரண நீர்கள் உற்பத்தியாகும் மேற்சொல்லிய கருவிகளுக்கு யாதாயினும் கெடுதிநேர்ந்தால் அஜீ

லம் உண்டாகி சரீரசுகம் கெட்டுவிடும். ஜீரணிக்க உதவியாகிய கருவிகளில் பெரிய கருவிகளாகிய பற்களை நாம் நன்றாய் பாதுகாக்கவேண்டும். பற்கள், ஈறுகள், மேகநோய் வைரத்தால், பல் ஆட்டம் கொடுத்தும், பல் சொத்தையாகி விழுந்தும் போகிறது. இதனால் ஆகாரம் விழுங்குவதால் ஜீரணமாகாமல் விருத்தாப்பியரைப்போல் சொற்பவயதில் வயிற்றுப்போக்குகளும், அநேகருக்கு இன்னும் மற்ற ஜீரணகருவிகளில் நல்ல இரத்தம் இல்லாமல் ஜீரணிக்க பெலன் இல்லாமல் பெற்ற போக்கினை காணுக்குள்ளான் பெரோகணம் அடைந்து சொற்பவயதில் எமனுக்கு ஆளாகிறார்கள். உலகத்தில் உள்ள முக்கால்பங்கு மனிதர்கள் அஜீரணத்தினால் இரத்தவிருத்தியில்லாமல் பெலஹீனமடைகிறார்கள். அஜீரணமோ சகல வியாதிகளுக்கும், பெலஹீனத்திற்கும் காரணம். உண்டது ஜீரணமாகுதாய். அத்தாய் சுகமாயிருந்தால்தான் நாம் சுகஜீவியாயிருப்போம் பசியே பெரிய உடற்பயிர். அஜீரணத்திற்கு அநேக காரணங்களுள் முக்கியமானவை பின்வருமாறு.

1. நன்றாய் பழுக்காததும் அழுகிப்போனதுமான காய்கறிபதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுதல்.

2. நன்றாய் சமைக்கப்படாததும், மிதமிஞ்சி சமைக்கப்பட்டதுமான ஆகாரத்தை உண்டல்.

3. ஆகாரம் சாப்பிடுவதற்குமுந்தியும், ஆகாரம் சாப்பிடுங்காலங்களிலும், குளிர்ந்த தண்ணீரை அதிகமாய் குடித்தல்.

4. பழைய ஆகாரங்களை சாப்பிடுதல், தாங்கமுடியாத அதிக உஷ்ண ஆகாரங்களை, உறைப்பான பதார்த்தங்களை சாப்பிடுதல்.

5. ஆகாரத்தை நன்றாய்மென்று சாப்பிடாமை பற்கள் சொத்தை விழுந்துமென்று கடிக்கச்சக்தியற்றிருத்தல்.

6. அளவுக்குமிஞ்சி சாப்பிடுதல், அடிக்கடி சாப்பிடுதல்.

7. பசி எடுக்கும் காலங்களில் சாப்பிடாமல் பட்டினியாய் இருத்தல்.

8. சாப்பிட்டவுடன் படித்தல் அல்லது வேறு தொழில் செய்தல்.

9. ஜீரணகருவிகள் ஒவ்வொன்றும் போதுமான ஜீரணரசங்களை உற்பத்திசெய்ய சக்தியற்றிருத்தல்.

ஆதலால் வயிற்றிற்கு நேரிடும் வியாதிகளாகிய அஷ்ட குன்மம், தொந்தி வயிறு முதலியவற்றையும், ஜீரணகருவிகளாகிய பல், குடல், ஈரல், குளாசால், இருதயம், பித்தசிர்ப்பை, முதலியவற்றிற்கு உண்டாகும் வியாதிகளை சவுக்கியப்படுத்தும்படி இந்த மேகவாத இராஜதைலத்தை உபயோகிப்போமாக. தொந்தி வயிற்றிலும் மற்றுமுள்ள ஜீரண கருவிகளிலுமுள்ள மேகநீரையும் வாதநீரையும் போக்கி ஓடச்செய்து அந்த நீர் இருந்த நரம்புகளில் இரத்தம் ஏறும்படி செய்விக்கவேண்டும். நிச்சயமாக இந்த இராஜதைலம் அக்கருவிகளை பழுதுபார்த்து இரத்த விருத்தி செய்து ஜீரண கருவிகளுக்கு ஜீரணிக்கும் சக்தியை அதிகமாய் கொடுக்கிறது. பீ. ஏ. பரீக்ஷை கொடுத்த ஒருவருக்கு சரீரத்தின் மேல்தோலில் வட்டம் வட்டமாக செம்மேகம் இருந்து காலில் புண்களும் உண்டாகிவிட்டது. அவர் இத்தைலத்தை உபயோகித்து சௌக்கியமானார். அவரே வேறொருவருக்கு கண், குருடு பார்வையாயிருக்கிறது. இது சவுக்கியமாகுமா என்று சந்தேகப்பட்டு கேட்டார். அதற்கு நான் கண்ணும் சவுக்கியமாகும், குஷ்டம் கெடுக்கும்போது கண்ணிலுள்ள மேகநீரையும் கெடுக்கும் என்று சொல்லி, வயிறுக்கும் மற்ற அவயவங்களுக்கும் நேரிட்ட சண்டையை சொன்னேன். அதை உங்களுக்கும் சொல்லுகிறேன். கை, கால், தொண்டை, கண் முதலிய அவயவங்கள் நாங்கள் மட்டும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்து, சும்மா இருக்கிற வயிற்றிற்கு ஏன் சாப்பாடு கொடுக்கவேண்டுமென்று கை, ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொடாமலும், கால் ஆகாரத்தை தேடப்போகாமலும், தொண்டை ஆகாரத்தை விழுங்காமலும், கண், ஆகாரத்தை பார்க்காமலும் இப்படி ஆனால் வயிற்றிற்கு ஆகாரம் கொடுக்கவில்லை. மூன்றாம் நாள் முதல் கண், பலஹீனப்பட்டு உள்ளுக்குப்போனது, காது அடைப்பு உண்டானது மற்ற அவயவங்களும் சோர்ந்து போயிற்று. பிறகு எல்லா அவயவங்களுக்கும் புத்திவந்து வேலைசெய்து வயிற்றுக்கு ஆகாரம் கொடுத்தன. ஆகாரம் வயிற்றுக்குள் போனவுடனே கண்தான் முதலில் வெளியே வந்தது பிறகு காது அடைப்புபோனது இப்படியே மற்ற அவயவங்களும் பலம் அடைந்தது ஆதலால் வயிற்றிற்கும் சரீரத்தின் மற்றெல்லா அவயவங்களுக்கும் நெருங்கிய சம்மந்தம் இருப்பதால் சரீரத்திற்கு நேரிடும் சகல வியாதிகளுக்கும் இத்தைலத்தை சாப்பிட்டால் சவுக்கியமாகும். ஒருவர் ஒரு வியாதிக்கு சாப்பிட்டால் அவருக்கு இருக்கும் மற்றெல்லா வியாதிகளும் சவுக்கியமாகிறது.

மூலம்.

ஒரு மரத்திற்கு அதின் மூலம் அல்லது வேர் ஆதாரம். வேரில் பூச்சி, வண்டுகள் இருந்து அதை தின்றுவிட்டால் மரம் பட்டுப்போம். அவ்விதமே நம்முடைய சரீரத்திற்கு வேராகிய மூலம் அஜீரணத்தினால்

ஊர், உஷ்ணத்தினாலும் கறைபட்டால் [illegible] உபித்து மோசம் வரும். அதிக உஷ்ணத்தினால் நமது மூலத்தில் புண் உண்டாகி, மேக நீரும், வாத நீரும், மூலத்திற்குள் புகுந்து மூலம் உப்பிப்போய் மலபந்தத்தை உண்டுபண்ணி இரத்த மூலம், சீழ் மூலம், வெளி மூலம், உள் மூலம் முதலிய நவ மூலங்களும் நீர் பவுத்திரம், கொடி பவுத்திரம், பக்க பவுத்திரம், ஆண்மம், எப்பம், பித்த வாய்வு, தயிர் வாய்வு முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகிறது.

மூலமாகிய வேர் உஷ்ணப்பட்டாலும் பூச்சியாகிய மேக நீரும், வாத நீரும் வருஷா வருஷம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதிகரித்து வேராகிய மூலத்தை தின்று, படிப்படியாய் அதற்கு மேலிருக்கும் கிளைகளாகிய வயிறு, குடல், ஈரல், இருதயம், நுரைசால், கண், மூளை முதலியவைகள் உஷ்ணப்பட்டு அவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் நோய் வந்து சரீரமாகிய மரம் முழுவதும் பட்டுப்போம். வேர் செழிப்பாயிருந்தால், அதின் கிளைகளும் செழிப்பாயிருக்கும். மூலத்தை ஒரு வீட்டின் சாக்கடைக்கு ஒப்பிடலாம். சாக்கடையிலிருக்கும் அசுத்த நீர்கள் வெளியே போகாமல் சாக்கடையின் போக்கை அடைத்துவிட்டால் அதற்குள் அசுத்த நீர்கள் தேங்கி பூச்சி புழுக்கள் உண்டாகி நாற்றம் எடுத்து அவ்வீட்டில் குடியிருப்பவர்கள் எல்லாருக்கும் வியாதியை உண்டுபண்ணுவதுபோல, நமது சரீரமாகிய வீட்டின் அசுத்தங்களை சரீரத்திலிருக்கும் அநேக சாக்கடைகளில் முக்கிய பெரும் சாக்கடையாகிய மூலம் வழியாய் மலத்தை தினந்தோறும் போக்காவிட்டால் சரீரத்தில் குடியிருக்கும் ஒவ்வொரு அவயவங்களுக்கும் நோய் வரும். ஆதலால் [illegible]யைப்பற்றி அதிகமாய் கவனித்து அதற்கு ஆதாரமாகிய மூலத்தின் புண்களை ஆற்றி, சுருங்கவைத்து பத்திரமாய் காப்பாற்றவேண்டும். "மூலாதாரமே பிராணாதாரம்".

சுவாசாசயம் அல்லது நுரை ஈரல்.

இங்கிலீஷ் பாஷையில் இது லங்ஸ் என்று சொல்லப்படும். இவ்வித அவயவங்கள் இரண்டு நமது மார்பிற்குள் இருதயத்திற்கு இருபுறத்திலும் வலப்பக்கத்தில் ஒன்றும் இடப்பக்கத்தில் ஒன்றுமாக அமைந்திருக்கின்றன. அவைகள் பின்புறத்தில் மார்பு கூட்டோடும் அடியில் டயப்ராம் என்பதுடன் பிளூரா என்னும் ஒருவித தசை நாரினாலும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றைத்தான் கசாப்புகடைக்காரன் நுரை ஈரல் என்று [illegible]திருப்பது. இது உள்ளிருக்கும் உறுப்புகளில் எட்டில் ஒருபங்காம். பெரும்பாகத்தை அடக்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இவை பஞ்சைப்போல் மெதுவாய் இருக்கும். இந்த அவயவங்கள் நாம் சுவாசத்தை உட்கொள்ளும்பொழுது பெருப்பதும், வெளியில் விடும்பொழுது சிறுப்பதுமாக சதா சர்வகாலமும் அதாவது நாம் விழித்திருக்கையிலும் வேலை செய்யுக்

போதும் இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. இந்த இரு அவயவங்களையும் ஒரு ஜதை யந்திரத்திற்கு ஒப்பிடலாம். வெளியிலிருக்கும் ஆகாயம் நாசித்துவாரங்களாலும், வாயினாலும், வாயிற்குள் சென்றவுடனே உள்ளே சுவாசாசயங்களுக்குள் செல்வதற்கு ஒரு குழாயிருக்கிறது. அதற்கு இங்கிலீஷில் விண்ட்பைப் என்றும் காற்று குழாய்கள் என்றும் பெயர். இந்தக் குழாயானது சுருங்காமலும் வாய் அடையாமலும் இருக்கும்படி மிருதுவாயுறுதியான கிரிஸில்களாலும் தசை நார்களாலும் அநேக மோதிரம் போன்ற வளையங்களால் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த குழாயை தொண்டையின் முன் பாகத்தை தடவி பார்த்து அறிந்துகொள்ளலாம். இந்த குழாயானது அடிபாகத்தில் இரு கிளைகளாகப் பிரிந்து பிராங்கை என்னும் பெயருடன் ஒவ்வொரு சுவாசப்பைக்கு ஒவ்வொன்றாகச் சென்று அங்கு அநேக சிறு சிறு கிளைகளாகப் பிரிந்து கடைசியில் எண்ணிறந்த நுண்ணிய கிளைகளாகி கடைசியில் சிறு பைகளாக முடிகின்றன. இந்தச் சிறு கிளைப்பிரிவுகளுக்கு பிராங்கியல்டியூப்ஸ் என்றும் முடிவாகும் பைகளுக்கு ஏர்செல்ஸ் அல்லது காற்று குழாய்கள் என்று பெயர். விண்ட்பைப் என்னும் குழாயை அடிமரமாகவும் இரு பிராங்கைகளை இரண்டு பெரும் கிளைகளாகவும் மற்ற பிரிவுகளை அநேக சிறு கிளைகளாகவும் வைத்து இந்த அவயவங்களை ஒரு மரத்திற்குச் சமானமாக ஒப்பிடலாம். இரண்டு சுவாசாசயங்களிலுமுள்ள ஏர்செல்ஸ் அல்லது காற்றுக் குழாய்களின் மொத்தம் சுமார் அறுபது இலட்சமென கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. சுவாசாசயங்களில் செல்லும் அசுத்த இரத்தத்தையுடைய ஆர்ட்டரிகள் அநேக சிறு கிளைகளாகப்பிரிந்து எண்ணிறந்த காப்பிலரிகளாகப் பிரிந்து ஒவ்வொரு ஏர்செல்ஸ்களையும் சூழ்ந்து கொள்ளுகின்றன. இந்த நிலைமையில் ஏர்செல்ஸ்களில்வந்து நிரம்பும் பிராணவாய்வு காப்பிலரிகளில் செல்லுகின்றன. காப்பிலரிகளில் இருக்கும் கரி அமல வாய்வும் மற்றும் சில வஸ்துக்களும் ஏர்செல்ஸ்களுக்குள் செல்லுகின்றன. இந்த வியாபாரத்தை ஒருவித பண்டமாற்றுக்கு ஒப்பிட்டு காப்பிலரிஸ்களையும் ஏர்செல்ஸ்களையும் இரு வியாபாரிகளாகவும், அவைகள் சந்திக்குமிடத்தை ஒரு வியாபாரச்சந்தையாகவும் வைத்து ஏர்செல்ஸ்கள் பிராணவாய்வைக்கொடுத்துப் பதிலுக்கு காப்பிலரிஸ்களிடமிருந்து கரியமலவாய்வைப் பெறுவதாய்க் கொள்ளலாம். காப்பிலரிஸ்களிலிருந்த அழுக்கு இரத்தத்தின் அசுத்தங்களும் கரி அமல வாய்வும் நீங்கி சரீரத்திற்குத் தேவையான பிராண வாய்வு வந்து கலந்தவுடன் கெட்ட இரத்தமாகிய கறுப்பு இரத்தம் சுத்தப்பட்டு சிவந்த நிறமுள்ளதாகி பிறகு வெயின்களென்னும் சிறு இரத்தக்குழாய்களுள் சென்று இருதயத்தின் இடது மேலறைக்குள்ளே பல்மனரி வெயின்ஸ் என்னும் நாலு குழாய்கள்வழியாய் பிரவேசித்து பின்பு வென்ட்ரிக்கள் என்னும் கீழறைக்குள் சென்று அங்கிருந்து ஏயோர்ட்டா மூலமாய் வெளிப்பட்டு சரீரமெல்லாம் பாய்கிறது.

சுவாசாசயத்தில் செல்லும் இரத்த குழாய்களுக்கும் சரீரத்தின் இதர பாகங்களில் செல்லும் இரத்த குழாய்களுக்குமுள்ள வித்தியாசம் யாதெனில் சுவாசாசயத்தில் கெட்ட இரத்தம் செல்லுபவைகளுக்கு ஆர்ட்டரிகள் என்றும் நல்ல இரத்தம் செல்லுபவைகளுக்கு வேயின்ஸ் என்றும் பெயர். சரீரத்தின் இதர பாகங்களிலோ நல்ல இரத்தம் செல்லும் குழாய்களுக்கு ஆர்ட்டரிஸ் என்றும் கெட்ட இரத்தம் செல்லுபவைகளுக்கு வேயின்ஸ் என்றும் பெயர். ஆகவே நமது சரீரத்தில் இருக்கும் உறுப்புகளில் சுவாசாசயம் அல்லது நுரை ஈரல் மிகவும் முக்கியமானது. அன்னம், பானம் இல்லாவிட்டால் சில நாட்கள் நாம் ஜீவிக்கலாம், ஆனால் காற்று இல்லாவிட்டால் நாம் ஒரு நிமிஷமும் ஜீவிக்கமுடியாது. அக்காற்றுக்கு இருப்பிடமாகிய நுரை ஈரலை பாதுகாக்காமல் அநேக உபாத்தியாயர்கள், பிரசங்கிமார், வக்கீல்கள், ஜட்ஜிகள் முதலியவர்கள் பென்ஷன் எடுத்து கூட வேலை செய்து பென்ஷனையும் சீக்கிரத்தில் இழந்துவிடுகிறார்கள். சிலர் பென்ஷன் எடுக்காமலே இறந்துபோகிறார்கள். அதிக உஷ்ணத்தினால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நுரை ஈரல் கெட்டுப்போய் மேகநீர் அந்நுரை ஈரலில் நின்று நிமோனியா [illegible] இரத்த காசம், இருமல், காசம் முதலிய ரோகங்களினால் இறந்து போகிறார்கள். ஆதலால் நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டு இதை பழுது பார்ப்பது மிக அவசியம். சிலருக்கு பிறப்பினாலும், தாய் தந்தையரால், இளம்பிராயத்திலும், பெண்களுக்கு பிள்ளை பெற்றபின் ஆதரவாய்வு தங்குவதாலும், சிலருக்கு வியாதியினாலும் இந்நோய் உண்டாகும். [illegible] மெலிந்த சரீரமுள்ளவர்களுக்கு இந்த நுரை ஈரல் அதிகமாக உப்பிப்போய் மூச்சு விடமுடியாமல் திடீரென்று தூங்கும்பொழுதே இறந்துபோகிறார்கள். உப்பி இருப்பதை வாடச்செய்து, இரத்தம் அதின் நரம்புகளில் ஏறச்செய்து நுரை ஈரலை பலப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

கண்.

கண்ணானது மூன்று ஜவ்வுகளால் சுற்றப்பட்டிருக்கிறது. வெளிப்படலம் உறப்பும் வெண்மையுமானது. நடுப்படலம் கருமையும் மெல்லியதுமானது. உட்படலம் மெத்த மெலிதும் உருவெளியுமானது. இதிலேதான் நாம் பார்க்கிற பொருள்களின் உருவம் விழுகிறது. இந்த மூன்று படலங்களுக்குள்ளே தெளிவான மூன்றுவித நீர்கள் இருக்கிறது. கண் மணி மூலமாய்க் கண்ணைப்பார்த்தால் கருப்பாயிருப்பதாகக் காண்கிறோம். கண்ணின் பின்னுக்கு கறுப்புத்தோல் ஒன்றிருந்து அதை எப்பொழுதும் கறுப்பாக காட்டுகிறது. கண் மணிவழியாய் வெளிச்சம் உட்சென்று கண்ணின் பின் படலத்தில் படும்போது ஒரு சிறிய பிரதிமை தலைகீழாக அமைகிறது. அந்த நரம்பு [illegible] பட்டத்தையே நேத்திரநரம்பு என்று சொல்லப்படும் [illegible] என்பார்கள். [illegible] கண்ணின் நரம்புகள் வலைபோல் பின்னப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வலைகள் மூளையிலிருந்து ஓடிவந்திருக்கும் நரம்புகளால் பின்னப்பட்டு

...லாகாரமாய்த் தோன்றும். கண்ணின் முன்பாகம், [illegible]மாய்க் காணப்படும். கடிகாரத்தின்மேல் கண்ணாடி எப்படி பொருத்தப் பொருந்தியிருக்கிறதோ, அப்படியே கண்ணின் முன்பாகம் கருப்புவிழியின் வெள்ளைக்கோளத்தில் பொருந்தி அமைந்திருக்கிறது. அந்தக் கருப்பு விழியின் மேற்றோல் என்று அர்த்தங்கொள்ளும் கார்னியா என்று பெயர். அந்தக்கார்னியாவுக்குக் கொஞ்சம் உள்ளாக நடுவில் வட்டமான துவாரமிட்ட பூச்சவர்ணங்கொண்ட திரை ஒன்றுண்டு. அந்தத் திரைக்கு ஐரிஸ் என்று பெயர். ஐரிஸ் என்னும் பதத்திற்கு வானவில் என்பது பொருள். ஐரிஸ் என்னும் அத்திரை கறுப்பாயாவது, நீலவர்ணமாயாவது, கொஞ்சம் வெண்மையாயாவது நிறம் பேதகமாயிருக்கும். இதன் மத்தியில் ஏற்பட்டிருக்கும் துவாரத்திற்குக் கண்ணிற் கருமணி என்று பெயர். இதற்கு இங்கிலீஷில் பியூபில் என்று சொல்வார்கள். வெளிச்சம் அதிகமாயிருந்தால் ஐரிஸ் என்னும் திரை சுருங்கியும், கொஞ்சமாயிருந்தால் விரிந்தும் கொள்ளும். வெயில் வேளையில் திரை சுருங்கும்போது நடுவிலுள்ள கண்மணி சின்னதாய்ப்போம். திரை எப்போதும் இருட்டில் விரிந்தேயிருக்கும். ஏனென்றால் அப்பொழுது கண் பார்ப்பதற்கு எவ்வளவு வெளிச்சமிருந்தாலும் அதை வாங்கிக்கொள்ளும். அதிகப் பிரகாசமுள்ள ஒரு அறையிலிருந்து நாம் இருட்டில் போனவுடனே நமது கண்களுக்கு ஒன்றும் [illegible] தோன்றாது. ஆனால் ஐரிஸ் என்னும் திரை இருட்டைக்கண்டு விரிவுகொடுக்க [illegible] இருளினின்று நாம் மெதுவாய் கண்டுகொள்ளுகிறோம். வெயில் எரிக்கும்போது பூனைகளுக்குக் கண் மணி அதிகமாய்ச் சுருங்கிப்போய் இருட்டில் விரிந்திருக்கிறது. அதனாலே பூனைக்கு இரவில் நன்றாய்க் கண்தெரிகிறது.

கண்ணைப் பல பக்கங்களிலும் நாம் சுழற்றுகிறபடி அதற்கு ஆறு தசை நரம்புகளிருக்கின்றன. கண்ணிற்கு எந்த அபாயமும் வாராமல் காத்துக்கொள்ள அதைச்சுற்றியும் எலும்புகள் கொஞ்சம் முன்னுக்கு வந்திருக்கும். மெதுவான இன்டைப்போன்ற கொழுப்பின்பேரில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் கண்ணானது ஏதாவது ஒன்று தன்னை அடிக்கவருகிறதாக, தையைக் கண்டாலும் தான் உள்ளுக்கு வாங்கிக்கொள்ளும். கண் மடல்கள் இரண்டு, சூரியனுடைய காந்தி உள்ளேக்குத் தாவாதபடி பாதுகாத்து வருவதோடு தூங்கும்போதும் கண்களை இவைகள் மூடிக்கொள்ளும். கண்ணின்மேல் கண்ணீர்ப்பை ஒன்றிருக்கும். அதிலிருந்து கண்ணீர் ஒழுகி கண்ணின் மேல் பாகத்தை நனைத்து கண்ணில் எந்த வஸ்துவாவது விழுந்திருந்தால் அதை எடுத்துவிடும். கண் மடல்கள் மூலமாய்க் கண்ணீர் கண் மேல் ததும்பி நிற்கும். அப்படி நிற்கும் கண்ணீர் கண் மடல்கள்மேல் புரண்டுவராதபடி கண்ணின் ஓர் மூலையில் சிறிய கால்வாய் ஒன்று போக்கு விட்டிருக்கிறது. காதானது அருகாமையில் கேட்கும் சப்தம் ஒன்றிற்கே

செவி கொடுக்கும். மூக்கும், நாக்கும், கையும் தங்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கும் வஸ்துக்களை மாத்திரமே அறிந்துகொள்ளும் சக்தி இருக்கிறது. ஆனால் சூரிய சந்திர நட்சத்திரங்கள் முதலான தூர வஸ்துக்களை அறிந்து தெரிந்துகொள்ளும் வல்லமை கண் ஒன்றிற்கேதவிர வேறு எதற்கும் கிடையாது. ஒரு கலெக்டர் துரை புதிதாய் ஒரு பட்டணத்தில் சென்று ஒரு மணி நேரத்தில் அப்பட்டணம் முழுமையும் சுற்றிப்பார்த்து அதின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியையும், விளைபொருள்களையும், ஜனங்களின் தன்மையையும் இன்னும் மற்ற விஷயங்களையும் கண்ணால் பார்த்து ஒரு பெரிய புஸ்தகம் எழுதுகிறார். இப்படி அறிந்துகொள்ளுவது கண்ணின் உதவியே. இக்கண்ணிற்கு ஒளியைக் கொடுப்பது இரத்தமே. எப்படி கண்ணானது பூமி, சூரியன், சந்திரன் முதலியவைகளின் தன்மைகளை அறிந்து நமக்கு தெரிவிக்கிறதோ அப்படியே நமது சரீரமாகிய உலகத்தின் சவுக்கியம், அசவுக்கியத்தைப் பற்றி கண்ணே தெரிவிக்கிறது. ஒருவருக்கு நாற்பது வயது வந்தவுடன் கண்ணில் வெள்ளெழுத்து உண்டாகி மூக்கு கண்ணாடி போடும்படி நேரிட்டால் நமது சரீரத்தில் மேகரோகம் வந்து பெலஹீனப் பட்டு விட்டது என்று கண் அறிவிக்கிறது. கண்ணுக்கும் மூளைக்கும் அதிக சம்பந்தம் இருப்பதால், மூளைக்கும் ஞாபக சக்தி குறைவு ஆரம்பித்துவிட்டது என்று கண்ணே தெரிவிக்கிறது. இப்படியே கவனிக்காமல் போனதால் ஐம்பது அறுபது வயது ஆனவுடன் பார்வையும், ஞாபகசக்தியும், குறைந்து போய்விடுகிறது. இதற்குமேல் நமக்கு வயது ஆகிவிட்டது என்று சொல்லி சொத்துக்களை ஆளும்படி பிள்ளைகளிடம் ஒப்புவித்து விடுகிறார்கள். ஆதலால் கண்ணில் வெள்ளெழுத்து வந்தவுடன் சரீரத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வகையை தேடிக்கொள்ளவேண்டும். அநேகர் தங்கள் சரீரத்தில் ஒரு வியாதியும் இல்லை என்று நினைத்து நாற்பதைந்து வயதுக்குள் திடீரென்று பாரிச வாய்வு, பிளவை, ஓடிப்புண், அரும்பு சாட்சயிட் முதலிய பயங்கரமான மேக வியாதியால் மாண்டுபோகிறார்கள். இவ்வாறு இராஜர்களுக்கும், பிரபுக்களுக்கும் தனவான்களுக்கும முக்கியமாய் நேரிடுகிறது.

நாக்கு.

சிவந்த நிறமுடைய மாமிசதுண்டாகிய நாக்கு, நாம் பேசுவதற்கும், ருசியை அறிவதற்கும், புசிப்பதற்கும் உபயோகப்படுகிறது. நாக்கில் நரம்புகள் எண்ணிக்கிட முடியாத விதமாய் ஒன்றோடொன்று பின்னிக்கொண்டிருக்கிறது. அப்படியிருந்தும் அது எவ்வளவு விரைவாய்ப் புரண்டு கொடுக்கிறது. நாக்கின் கீழ்பாகத்தில் சிறிய முளைகள் போன்ற சில பாகங்கள் இருக்கிறது. அவைகளிலிருந்து நரம்புகள் மூளைக்கு ஓடி ருசியைப்பற்றிய உணர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றன. ஆகாரத்தைப் பரீட்சித்துப்பார்ப்பதற்குக் கண், மூக்கு, வாய் என்னும் மூன்று விசாரணைக்காரர் இருக்கி

றார்கள். அவைகளில் கண்ணானது பொருளின்மேல் பார்வையையும், மூக்கானது பொருளின் பரிமளத்தையும், வாயானது பொருளின் ருசி பாகத்தையும் அறிந்து வரும். புசிக்கும்போது நாக்கு எத்தனை தடவைப் பாய் அசைந்து தீவிரமாக பக்கத்துக்கு பக்கம் புரண்டு, அடிக்கடி மேல் வேறுவடிவமாக மாறிக்காணப்படுகிறது. மெல்லும்போது அந்தந்த பற்களுக்குத்தகுந்த பதார்த்தங்களை அதின் கீழ்த்தள்ளிக்கொடுத்து உதவி செய்து, பிறகு பதார்த்தங்களை அண்ணத்தின்மேல் வைத்து நசுக்கி வாயிலூறுகின்ற உமிழ்நீரோடு செவ்வையாய்க்கலக்கும்படி செய்கின்றது. புசிப்புக்கு நாக்கின் உதவி இல்லாவிடின் நாம் புசியாதிருப்பதற்கு முன்னமே தாடைகள் மிகவும் நோவெடுக்கும். போஜனங்களை விழுங்குவதும் அசாத்தியமாய்விடும். மென்ற பிறகு வாயிலுள்ள உணவையெல்லாம் நாக்குதான் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துத்தொண்டைக்குள் தள்ளுகிறது. நாக்குக்கு மிகவும் விசித்திரமான சக்தி வேறொன்று உண்டு. அதாவது உருசியறியும் தன்மையாம். நாக்கில் இந்தச்சக்தி அமைந்திருக்கின்ற விதம் இவ்வாறென்று, உடம்பிலுள்ள மற்ற மாமிசத்துண்டுகளைப்போலவேயிருந்தும் அது மாத்திரம் ஒரு பதார்த்தம் தித்திப்பு, கைப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, அல்லது கார்ப்பு, உடையதென்று நமக்கு அறிவிக்கின்றவிதம் இன்னதென்றும் எவரும் கண்டறியவல்லவராகவில்லை. இவ்வண்ணம் உருசியுணருகிற தன்மையுடையதாயிருக்கின்றமையால் நாக்கு வயிற்றுக்காகாததும், விஷத்தன்மையுள்ளனவும், பழையதும், ஊசலுமான உணவுகளை விழுங்கவொட்டாமல் தடுக்கின்றது. ஆரோக்கியமான உணவு இன்னதென்று நாம் கண்டறிந்து அருந்தும்படிக்கும், வாசனை அறியும் சக்தியை யொத்தருசி அறியும் சக்தியும் நமக்குக்கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாக்குக்கு மற்றொரு சக்தி ஒன்று உண்டு. அதாவது பேசும் தன்மையாம். சைகைகளினாலும், முகக்குறிப்புகளினாலும் நாம் நம்முடைய எண்ணங்களை மற்றவர்களுக்கு ஏறத்தாழ அறிவிக்கக்கூடும். நாய்தான் சந்தோஷமாயிருப்பதைக் காட்டுவதற்கு வாலை ஆட்டும். பிராணிகள் சப்தம்போட்டுக்கத்தும். பக்ஷிகள் பாடும். ஆனால் மனிதன் ஒருவனே வாய்விட்டுப்பேசும் வார்த்தைப்பெற்றவன். நாம் பேசும் ஒவ்வொருவார்த்தையும் ஏதோ ஒரு விதமான நாக்குப்பிறழ்வதினால் உண்டாகிறது. ஆதலால் இவ்வளவு உபயோகமுள்ள நாக்குக்கு நேரிடும் மேலான வியாதியாகிய ஊமை, திக்குவாய், குளறிப்பேசுதல் முதலிய குறைகளையும் நாக்கின் நரம்புகள் மேக வாய்வால் உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொள்ளுவதினால், நாக்கின் நரம்புகள் சிரசின் மூளையோடும், காதோடும் ஓடிப்பின்னிக்கொண்டிருப்பதினால் அநேக ஊமைகளும், குளறிப்பேசுகிறவர்களும் பயித்தியம் பிடித்தும் செவிடருமாயிருக்கிறார்கள். ஆனதால் ஊமை, பயித்தியம், செவிடு சம்பந்தமாகும்.

76769

காது.

சிரசிற்கு வலது இடது பக்கங்களில் காதுகளென்னும் சமாசாரத்து வாயில்கள் உண்டு. இந்த இரண்டு துவாரங்களின் வழியாகப்பலதேசங்களில் நடக்கும் சங்கதிகளும், சங்கீதத்தின் இனிமையான ஓசையும், உபாத்தியாயரின் போதனைகளும், குருக்களின் உபதேசங்களும், சிநேகிதர்களி, குழந்தைகளின் மதுரமான வார்த்தைகளும் இவ்வழி பிரவேசித்து நம்மை சந்தோஷிப்பிக்கும். சத்தம் செல்வதற்குவழி வாயுமண்டலமேயாம். ஒரு கல்லை எடுத்து ஒரு ஏரி அல்லது குளத்தில் எறிந்தால், அந்தக் கல்பட்ட இடத்திலுள்ள ஜலம் வட்டமான அலைகளாகி அவைகள் ஒவ்வொன்றும் கொஞ்சம்கொஞ்சமாகக்குறைந்து மறைந்துபோம். பொது வாய் காற்றிலுண்டாகும் சின்ன அலைகளினாலேயே சப்தம் பிறக்கிறது. அந்த சிறிய அலைகள் உண்டான இடத்திலிருந்து தூரமாக வியாபித்துச்சென்று மறுபடி இருக்க இருக்கக்குறைந்துவிடும். தண்ணீரில் கல்லை எடுத்துப்போட்டால் தண்ணீர் அலைகளாய்ப்போவது போல் நாம் பேசும்போதும் நம்மைச்சூழ்ந்திருக்கும் காற்று சிறிய அலைகளாய் சுழல ஆரம்பிக்கும். வாயுவின் ஒரு அணுவினின்றும் அதற்கு அருகிலுள்ள மற்றொரு அணுவைத் தொடர்ந்து வாயுமண்டலத்தினூடே செல்லுகிறது. காதுக்கு முனைக்கும் உள்ளே துவாரமுண்டு. அலைகளின் சப்தம் காதில் நுழைந்து உள்ளேபோய் அங்குள்ள [illegible]ர் தோல் கருவி அல்லது செவியின் மேளம் என்கிற மெல்லிய [illegible]ச்செய்யும். இதற்கும் இன்னும் உள்ளே இருக்கும் வேறொரு [illegible] இடையில் சில சின்ன எலும்புகள் தொடர்வாயிருக்கின்றன. இந்த இரண்டாவது தோற்கருவி கோணியலைக்கிருக்கும் எலும்புத்துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருக்கும். இந்தத்துவாரங்களின் ஓர் வகை திராவகம் நிரம்பி நிற்கும் இவைகளை மூடியிருக்கும் இரண்டாந்தோற்கருவியில் அதிர்ச்சி உண்டாகும்போது இந்தத்திராவகம் தளம்பி ஆட்டம் கொடுக்கத்திராவகத்தில் மிதந்துகொண்டிருக்கும் காது நரம்புக்கயிறுகளுக்கும் அசைவுண்டாகும். அப்போது அந்த ஜீவநரம்பின் வழியாய் மூளைக்குச் சங்கதி தெரியவந்து மனதுக்குச் சப்தம் கேட்கிறது. சொற்சொன்ன திராவகம் தங்கியிருக்கும் எலும்பு சரீரத்திலுள்ள எல்லா எலும்புகளிலும் மிகவும் உறுதியானது. காதில் புழுக்கள் நுழையாதபடிக்கு மயிர் முட்கள் போல வெளிக்கு வளைவாய் முளைத்திருக்கும். மிகவும் கசப்பான குறும்பி ஒன்று காதில் அடைபட்டிருக்கிறதில் காதின் உள் பாகம் மழமழவென்றிருப்பதோடு அதில் கெடுதி செய்யும் எந்த வஸ்துவும் புகுந்துபோகமாட்டாது. கூரான நுனியுள்ள எந்த கருவியையும் விட்டு குறும்பியை எடுப்பது யுக்தமல்ல. அப்படிச்செய்யும்போது ஒரு வேளை தோற்கருவியில் கூர்போய்க்குத்துமானால் கெடுதி சம்பவிக்கும். கண்ணுக்கு வெளிச்சமும், காது

க்குக் காற்றும் இன்றியாம். பல தொனிகளை உற்பத்தி செய்ய நம்முடைய குரலும் தகுந்ததாகவேயிருக்கிறது. காது எப்போதும் அநேகமான தொனிகளைக்கேட்டு அவைகளின் பேதாபேதங்களை அறிந்துகொண்டு ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் ஏகோபித்து ஓரே காலத்தில் பாடும் சங்கீத மெட்டுகள் ஒரு கொள்ளு விதையளவு இடமுள்ள சிறிய அறையில் பிரவேசிக்கின்றன. ஆதலால் இவ்வளவு உபயோகமுள்ள காதை பத்திரமாய் காப்பாற்றவேண்டும். காது, நாக்கு, மூளை முதலிய வற்றிற்கு அதிக சம்பந்தம் இருக்கிறபடியால் செவிடர் ஊமையாயும் சிலவேளை பே[illegible]வர்களாயும் சிலவேளை ஊமையாயிராவிட்டாலும் நாக்கு[illegible]னவர்களாயுமிருப்பார்கள். ஆதலால் காதில் உள்ள மே[illegible] [illegible]யும் அப்புறப்படுத்தி அங்கங்களின் நல்ல நிலைமையும் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும். ஆதலால் செவிடு, காதில் சீழ்வடிதல், காதில் [illegible] அடைத்தல், ஊமை, சவுக்கியமாகும். உமிழ்நீர் சுரப்பிகள், காதில் இருக்கும் கிரந்திகளும் இரத்தத்தினால் ஏற்படுகிறது. எங்கேனும் உறுப்புகளில் இரத்தக்குறைவோ அந்த உறுப்புகளில் பெலஹீனமும், அந்த உறுப்புகளின் செய்கைகளும் குறைவுபடுகிறது.

லிவர் அல்லது ஈரல்.

லிவர் அல்லது ஈரல் என்பது மார்பிற்கு கீழாக வயிற்றின் வலது பக்கமாக இருக்கும் ஓர் அவயம். அது தேகத்திலுள்ள அவயவங்களில் பெரிதாயுள்ளது. அது சுமார் ஐம்பது அறுபது அவுன்ஸ் நிறையுள்ளது. அதின் நிறம் சிவப்பு. அது இரத்தத்திலிருந்து பைல் என்று சொல்லப்படும் பித்த நீரை கிரகித்துக்கொள்ளுகிறது. அவ்விதம் சேகரிக்கப்படும் பித்த நீர், நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும்பொழுது குடலில் பிரவேசித்து ஆனவுடன் சேர்ந்து உணவை ஜீரணிக்கப்படும் தன்மையில் [illegible]வருகிறது. மற்ற காலங்களில் பித்தநீர் கால் பிளாடர் என்று சொல்லப்படும் பித்த பையிலிருந்து வரும். தவிர லிவரின், கிளை கோஜன் என்று சொல்லப்படும் சர்க்கரை ரசம் ஒன்று சேகரிக்கப்படுவது உண்டு. அது இரத்தத்திலிருந்து லிவரில் சேகரிக்கப்படுகிறது. இந்த ரசம் சர்க்கரையாக மாறி [illegible]யாக இரத்தத்தோடு சேர்ந்துவிடுகிறது. லிவர் சர்க்கரையை உண்டுபண்ணும் அவயமல்ல. ஆனால் அது சர்க்கரையை வைத்துக் கொள்ளும் கருவியாக அமைந்துள்ளது. இருபத்திநாலு மணியில் தேகத்தில் உற்பத்தியாகும் பித்த நீர் இரண்டு அல்லது மூன்று பவுன் நிறையுள்ளதென்று மதிக்கப்படுகிறது. பித்த நீர் தங்க நிறமாகவும் கசப்பாகவும் இருக்கும். அது சரியான அளவிலும் தன்மையிலும் இருந்தால் ஜீரணத்திற்கு வெகு சௌகரியமுள்ளதாக ஏற்படும். லிவரின் வழியாகச் செல்லும் இரத்தம் லிவரில் ஓர் வகையாக சுத்தப்படுகிறதற்கு இடமுண்டு.

பித்த உபாதை லிவர் செய்யவேண்டிய வேலையில் கெடுதி உண்டாகி அதனால் ஏற்படுகிறது. லிவரில் வேதனை உண்டாகி வலது பாரிச தோளில் வலியும், வாந்தியும், வாயில் அரோசகமும், தலைவலியும், அஜீரணமும், லிவர் செயலால் ஏற்படுகிறது. லிவர் அதிகமாக கொழுத்திருந்தால், அதிக கனமுள்ளதாயும் மிருதுவாயுமிருந்து, கட்டி, புண் உண்டாகும். ஆகாரத்தை மிதமிஞ்சி சாப்பிடுகிறவர்களுக்கும், தேக அப்பியாசம் செய்யாதவர்களுக்கும், லிவர் மிககொழுத்திருப்பதுண்டு. அதிகமாய் குடிக்கிறவர்களுக்கும் வெயிலில் அலைகிறவர்களுக்கும், மிதமிஞ்சி போகம் செய்வர்களுக்கும், வேளாவேளையில் சாப்பிடாதவர்களுக்கும் ஜீரண சம்பந்த அவயவங்களில் முக்கியமாய் லிவரில் கெடுதி உண்டாகி நாக்கில் வரட்சியும், தேகத்தில் [illegible]ரும், வயிற்றுவலியும், பசியின்மையும், இருதயத்தில் எரிச்சலும், நீர் [illegible] அடைப்பும், வயிற்றுப்போக்கும் ஏற்படுகிறது. இருதயத்தின் வலிமை குறைந்து அதிக படபடப்பும் சிற்சில சமயங்களில் உண்டாகும். நோய் அதிகரித்தால் லிவர் நிறுத்துவிடும். கடைசியில் [illegible]காதரம் வியாதி உண்டாகிறது. லிவருக்கு கெடுதி ஏற்பட்டால் சில சமயங்களில் பெருத்துவிடுவதுமுண்டு. லிவர் சர்க்கரையை சேகரித்துக் கொள்ளும் அவயவம். அந்த வேலையை சரிவர நடத்திவரும் காலத்தில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அளவுக்கு மிஞ்சாமல் சேர்த்து நீர் மூலமாய் சொற்ப அளவு சர்க்கரையை வெளிப்படுத்துகிறது. லிவரில் கெடுதல் உண்டானால் இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரையை கலந்து நீர்வழியாக மிதமிஞ்சி சர்க்கரையை வெளிப்படுத்துகிறது. நீர் [illegible], நீர் அடைப்பு, கல்லடைப்பு, மதுமேகம், மகோதரம் முதலிய வியாதிகள் லிவரில் அதிக சர்க்கரை உண்டாகி அதின் மூலமாய் இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை சேருவதினால் உண்டாகிறது.

லிவர் கொதிப்படைந்தால்

1. லிவர் கொதிப்படைந்தால் சரீரத்தின் இடது பக்கத்தில் படுக்க முடியாது.

2. எப்போதும் மல்லாந்து படுக்க விருப்பமுண்டாகும்.

3. வலது புஜத்தில் வலி உண்டாகி, ஜீரண சக்தி குறைந்து, வாந்தியும், நாக்கில் வரட்சியும், சோம்பல் தன்மையும், தலைவலி, மயக்கமும் உண்டாகும்.

ஆதலால் சின்ன எண்ணெய் ஆகிய வெள் ஆட்டுப்பால் எண்ணெயை இரண்டு அல்லது மூன்று முறை பேதிக்கு சாப்பிட்டால் லிவர் மேலுள்ள ஒட்டியுள்ள பெரிட்டோனியம் என்று சொல்லப்படும் தோலை பலப்படுத்தி

அதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் நீர்ணத்திற்கு முக்கியமாயுள்ள பித்தம் என்னும் இரசத்வை சரியான நிலையிலும் அளவிலும் வைத்து இரத்தத்தை சுத்திசெய்ய முக்கியகாரணமாக ஏற்படுகிறது. ஸ்திரிகளுக்கு ருதுகம் தங்குவதாலும், பொங்குவதாலும், வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டிகளையும், சூதக்கட்டிகளையும் கரைத்துவிடும். ஆதலால் முதலில் ஆட்டாமணக்கெண்ணெயை உபயோகித்து பித்தத்தை சுத்திசெய்துகொண்டு, பிறகு மேகவாத ராஜ தைலத்தை உபயோகித்தால் நீர் வியாதிகளும் மற்ற வியாதிகளும் சவுக்கியமாகும். பொதுப்பட சகல வியாதிகளுக்கும் சுத்திசெய்யும் வெள்ளாட்டுப்பால் எண்ணெயை இரண்டு முறை பேதிக்கு சாப்பிட்டு பிறகு இராஜ தைலத்தை உபயோகிப்பது மிகவும் நன்மை.

கிட்நீஸ் அல்லது நீர்பைகள்.

கிட்நீஸ் அல்லது நீர்ப்பைகள் இரண்டு ... வயிற்றின் பின்பக்கத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் தனித்தனியாய் இருப்பதுடன் ஒரே மாதிரியாகவும், ஒன்று வயிற்றின் வலதுபக்கத்திலும் மற்றொன்று இடதுபக்கத்திலும் இருக்கின்றன. அவைகளின் ... ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு தோல் குழாயுண்டு. குழாய்கள் இரண்டும் அவைகளின் கீழ் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பிளாடர் என்று சொல்லப்படும் மூத்திரப்பையில் சேருகின்றன. மூத்திரப்பையின் கீழ் முன்புறத்தில் ஓர் துவாரத்தின் வழியாய் பையிலுள்ள நீர் வெளிப்படுகிறது. கிட்நீஸ் வழியாகச் செல்லும் இரத்தத்தை சுத்திசெய்யும் கருவிகள் இரத்தப்பைகள் வழியாகச் செல்லும்பொழுது அவைகள் இரத்தத்தில் நிறைந்திருக்கும் மூத்திரம் அதாவது அசுத்த நீரை இழுத்து வடிகட்டிக்கொண்டு சுத்த இரத்தத்தை விட்டு விடுகிறது. சுத்த இரத்தம், இரத்த குழாய்களின் வழியாக சரீரத்தின் பற்பல பாகங்களுக்கு ஓடுகிறது. நீர்ப்பைகளில் வடிக்கப்பட்டிருக்கும் மூத்திரம் நீர்ப்பைகளிலிருந்து அவைகளிலுள்ள குழாய்களின் வழியாக சொட்டுச்சொட்டாக மூத்திரப்பையில் விழுந்து, அந்தப்பையை நிரப்புகிறது. பிளாடர் என்னும் பை நிறைந்த உடன் வேதனை உண்டாகி அதின் துவாரம் ...ரிந்து, மூத்திரம் வெளிக்கருவியின் வழியாக வெளிப்படுகிறது. இம்மேகவாத ராஜ தைலம், நீர்ப்பைகளின் குழாய்களையும், மூத்திரப்பைகளையும், பலப்படுத்தி, இரத்தத்தின் அசுத்தங்களை ... செய்து இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிற மேகரோகிகளுக்கும் விருத்தாப்பியர்களுக்கும் பிளாடர் பெலஹீனத்திலுள் மூத்திரம் அடிக்கடி இறங்கும்.

ஸ்திரிகளுக்கு ஏற்படும் குற்றங்கள்.

பிள்ளை பெற்ற சகலஸ்திரி ஜாதிகளுக்கும் அதி சீக்கிரத்தில் பெலஹீனமும் ... கோய்களும் உண்டாகுவதின் காரணத்தில் மகாரிஷி குருசாமி வீரமா முனிவர் அவர்கள் சொல்லியதில் சிலவற்றை சொல்லுகிறேன்.

"ஜெனிக்கின்ற குழவிதானும் திடமதிற் பிறக்கும்போது
பனிக்கின்ற செந்நீர் தங்கி பரிந்துள்ளே கட்டி நிற்கும்
தனிக்கின்ற இடுப்புகை; கால் பாவிய தொந்து குத்தும்
தனிக்கின்ற மேனி எல்லாம் தடிப்புடன் வெளுப்புக்காணும்"

"கண்டுபார் சூதகத்தில் உதிரம்பொங்கி காலொடு கைமேலும் [கடுத்துக்குத்தும்
சென்றுபார்வயறுதனில் சோணைதங்கி திரட்சிகுன்ம வாய்வாகி
ஆண்டுபார் சூசிகா வாய்வுமாச்சு [சூலையாச்சு
அப்பனே உதிரமதில் வாய்வுதங்கி உள்ளங்கால் நீர்கணங்கள் [குத்தலாச்சு."

3. "கலேலாமி எரிவுமிஞ்சி காமாலைபாண்டுபோல
மாலின் விழிகள் சோரும் மனதினில் திகைப்புண்டாம்
காலகீருமாக கண்டங்கள் சோர்ந்துகாட்டும்
பாலனை பெறுமுன்பர்க்கு பரிவுடன் வந்ததன்றே."

இதின்பொருள் பிறந்த குழந்தை இலைமூன்றுமாதம் பிள்ளைபோல் வாய்வு அனுசரித்து பெரிதாய் பிறக்கும். தாய்க்கு இடுப்பு கை, கால், குத்தும் வலிக்கும். நீர் உதிரவெட்டைபோல் கடுத்து இறங்கும். சரீரம் தடித்து வெளுப்புண்டாகும். வயிற்றில் உதிரம் தங்கினால் வயிற்றில் கட்டி உண்டாகும், உதிர திரட்சி, குன்மம், இருமல், எலும்புருக்கிசுரம், பாரிசவாய்வுபோல சூலை உண்டாகும். வயிற்றில் உதிரம்பொங்கினால் கை, கால், மேலும்கடுப்பு, குத்துண்டாகும். சரீரமுழுவதும் இரத்தம் முறிந்து நரம்புகளில் நீர்மயமாயிருக்கும். கண்கள் வெளுத்து நீலநிறமாயிருக்கும்.

"மாட்டாங்கினை பெண்கள்."

இதன்பொருள் கர்பஸ்திரீகள் சூதகம் ஒழுங்கில்லாமலும் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருதரம் முழுகு உண்டாகியும், சூதக முழுக்கே இல்லாதவர்களும், சரீரம் உப்பி, வயிறுகள் மடிப்புண்டாகி கொழுத்து இருத்தலும், நல்ல சரீரம்போல் காணப்பட்டு உள்ளுக்கு இரத்தமெல்லாம் நீர்மயமாகிபோய் பெலகீனமுண்டாகுவதும், பிள்ளை பிறக்காமல் கை, கால் கொழுத்து, சிலர் உதிரக்குவெட்டையால் இளைத்தும், கெர்பபையின் துவாரம் கொழுப்பினால் அடைபட்டும் பெலகீனம் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் கெர்ப்பஸ்திரிகள் மூன்று மாதந்தொடங்கி ஐத்துமாதம் மூலைய எண்ணெய் சாப்பிட்டால் சுகபிரசவமும், பிரசவித்து பிறகு உண்டாகிற வயிற்றுவலிக்கு, நீர் உதிர வெட்டைபோல் இறங்குதல் கை; கால் பாரிசவாய்வுபோல் துவளுதல், உடம்புவெளுத்து இருமல், இளைப்பு, எலும்பு

ருக்கி சூல் முதலிய குற்றங்களும் நீங்கி பிள்ளைப்பேற்றில் ஜுரம், ஜன்னி, கப வாதம் முதலிய ரோகங்கள் இல்லாமலும் அழகாயும் இருக்கும். பிள்ளையில்லாமலிருப்பவர்களுக்கு வெட்டை, சூச்சி, கொழுப்பு இவைகள் நீங்கி கெர்ப்பமுண்டாகும்.

புருஷர்களே! உங்கள் மனைவிகளை நேசியுங்கள். அவர்கள் தெய்வ சாயலாக படைக்கப்பட்டு நமக்கு உபயோகமுள்ளவர்களாக கடவுள் கொடுத்திருக்கிறார். அவர்கள் நம்முடைய சொந்த சரீரமாதலால் அவர்களுக்கு இருக்கும் குறைகளை கவனித்து அவர்களைக்கேட்டு தகுந்த சிகிச்சைசெய்யுங்கள். பெரும்பாலும் ஸ்திரிகள் வெட்கத்தினால் தங்கள் குறைகளை புருஷர்களுக்குச் சொல்லுகிறதில்லை. இது ஒரு கெட்டவழக்கம். இதை அறிந்து நாமே அவர்களை கவனித்தால் அனேக ஸ்திரிகள் நெடுநாளைக்கு ஜீவித்து தங்கள் புருஷர்களை காப்பாற்றுவார்கள். இப்படி கவனிக்காமல் இருப்பதால் அனேக புருஷர்கள் தங்கள் தளர்ந்த வயதில் மனைவிகளை இழந்து தங்கள் பிள்ளைகளிடத்திலும் மருமகனிடத்திலும் மருமகளிடத்திலும் கஷ்டத்தை அனுபவித்து காலத்தை சங்கடத்தோடு போக்குகிறார்கள். இவைகளை அறிந்து புருஷர்கள் தங்கள் மனைவிகளை அதிக பட்சத்தோடு காப்பாற்றுவார்களாக. அப்படியே தாய்மார்களுக்கும் இவ்வித கஷ்டங்களும் வியாதிகளும் இருக்கும். வயது ஆகிவிட்டதென்று அலட்சியம் செய்யாமல் அவர்கள் நம்மை பெற்று வளர்த்ததால் அதிக பயபக்தியுடன் அவர்கள் க்ஷேமத்தை கவனிப்போமாக. அப்படி கவனித்தால் இன்னும் சில நீண்ட வருஷங்கள் ஜீவித்திருப்பார்கள். நமக்கும் கடவுள் நீண்ட ஆயுளைக்கொடுப்பார்.

2 முக்கியவியாதிகளிற் சிலவற்றை சொல்லுகிறேன்.

வெள்ளை, சிகப்பு, கறுப்பு நிறமுள்ள மதமதப்பும் வேக்காளமுமான மேகங்களும், பலவித குஷ்டங்களும், வெளிமூலம், சீழ்மூலம், இரத்தமூலம், உள்மூலம் முதலிய மூலங்களும், பக்கபவுத்திரம் கொடிபவுத்திரம், நீர்பவுத்திரம், பிளவை, [illegible]ருவு, மதுமேகம், நீரிழிவு, நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, வெட்டை, வெள்ளை, அரையாப்பு, குஷ்டம், கண்டமாலை, விப்புருதி, ஓடிப்புண், குலைநோய், வலிப்பு, இருதயநோய், பயித்தியம், எலும்புருக்கிரோகம், குருடு, காட்சியில்லாது குருடிய பார்வை, செவிடு, தை, சர்வமேகம், ரூபகசாந்தி குறைவு, தலைமயிர் உதிர்தல், தந்தவாய்வு, பல்லில் எகிர் கரைதல், பல் ஆடல், முதலிய பிரமேகங்களும் குன்மம், பாரிசவாய்வு, ருதகவாய்வு, பிள்ளையில்லாமலிருத்தல், பிள்ளை பெற்றபின் வயிற்றால் போகுதல், தலைவலி, தமரவாய்வு, முடக்குவாய்வு, கால் வீக்கம், அண்டவாய்வு, மேகஜொரிமுதலிய எண்பது வாதங்களும், மகோதரம், பாண்டுவயிற்றில் கட்டி, காசம், இரத்தகாசம், இளைப்பு முதலியவைகளும் கடவுளின் அனுக்கிரகத்தினால் மேகவாதசாந்தி [illegible]த்தினால்

நிவாரணமாகி செளக்கியமுண்டாகுமென்பது திண்ணம். எமன் நம்மை எட்டிக்கூடப் பார்க்கமாட்டான். மேகவியாதி உண்டாகும் காரணத்தில் மகாரிஷிகுருவாகிய வீரமாமுனிவர் அவர்கள் சொல்லியதில் சிலவற்றை சொல்லுகிறேன்.

"போகங்கள் செய்யும்போதும்
புஷ்பமந்தம் கூடும்போதும்
பாகங்கள் பசியிலேறு பருகுசெய்மேகந்தானே,
ஆயனே அமிர்தம் தங்கி அடங்கியே
அனல்தான் கொள்ளும்."
"வெய்யடா [illegible]ரில் விழ விழ புண்காணும்"
"மூர்க்கிட வருங்களாலே பலபல மேகங்காணும்"
"தொடர்ந்தியலிங்கத்தால் தொல்லைநோய் எதுவும்காணும்"
"கோபமுற்ற பெரியிலங்கி மேகங்காணும்."

ஆதலால் இக்குற்றங்கள் இல்லாதபடி கூடியவரையில் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். ஜாக்கிரதையாயிருந்தும், சரீர பெலஹீனத்தினால் அறிந்தும் அறியாமலும் மேகரோகங்கள் சம்பவித்தால் உடனே சிகிச்சை தேடவேண்டும்.

"துதிப்பான மேகத்தில் நீரிழிவு ஆகா"
"வசமான நீரிழிவில் பிளவை ஈளை ஆகா"
"சொல்லுகிறேன் மேகமதில் வாய்வு ஆகா"
"சொல்லுகிறேன் மேகமதில் சுரமும் ஆகா"

இதின் பொருளை அறிந்து மேகம் ஆரம்பித்தவுடன் அதாவது நாற்பது வயது ஆரம்பித்தவுடன் இதற்கு பின்னால் வரும் நீரிழிவு, பிளவை, ஈளை, வாய்வு, சுரம் முதலியவைகள் வாராதபடி "நோய்க்கு இடங்கொடேல்" என்று சொன்ன வாக்கியத்தின் அர்த்தத்தை தீர்க்க ஆலோசித்து வெள்ளம் வருமுன் அணைபோட்டுக்கொள்ளுவார்களாக.

3. இத்தைலம் சாப்பிட்டால் பசி தீபனத்தை விருத்திசெய்து இரத்தத்தை அதிகப்படுத்தி மேகநீரையும், வாத நீரையும் தினம் பலவிதமாய் வெளிப்படுத்தி அங்கே இருந்த நரம்புகளில் இரத்தம் ஏறித் தங்கும் என்பது நிச்சயம். விருத்தாப்பியர், க்ஷீணித்த சரீரமுள்ளவர்களுக்கு இரத்தக்குறைவு அதிகம். ஆதலால் அவர்கள் சாப்பிட்டால் ஆறு வயதுக்கு ஜீவித்திருப்பார்கள். க்ஷீணித்த சரீரம் மாறி, தொந்திவயிறு கரைந்து மேக நீர் போய் இரத்தம் உண்டாகும். சுவாசம் நன்றாய் விடும்படி ...லாகும். கெட்டுப்போன கடியாரத்தை எண்ணெய்போட்டு பழுதுபார்த்தால் எப்படி அதிகமாக சிலவருஷங்கள் ஓடிக்கொண்டிருக்குமோ அவ்விதமே கடியாரம்போன்ற நமது சரீரத்தில் உள்ள, குருவர்

ிய மேக நீரையும், வாத நீரையும் இத்தைலத்தால் பழுது பார்த்தால் கடவுள் நமக்கு கொடுத்திருக்கும் நூறு வருஷகாலம் வரையில் உயிரோடு இருப்போமென்பதற்கு சந்தேகமில்லை. அநேகர் நினைக்கிறபடி விதிவசமாகவும் தற்செயலாகவும் ஒன்றும் நடவாது. நாம் பெலு ஈனப்படுவதற்கும் வியாதிப்படுவதற்கும் ஏதாவது ஒரு காரணம் இருக்கவேண்டும். நாம் தேக ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், மனச்சந்தோஷமுள்ளவர்களாகவுமிருந்து வருவது கடவுளுக்கு இஷ்டம். ஆனால் நாமோ வியாதிகளை சம்பாதித்துக்கொள்ளுகிறோம். ஐரோப்பியர் தங்கள் தேசங்களில் குளிர்ச்சியால் இவ்வகை மூலிகைகள் இல்லாதிருந்தும் அவர்கள் சுகாதார விதிப்படி சரியாய் நடக்கிறபடியாலும் விஷஜெந்துக்கள் அவர்கள் தேசங்களில் இல்லாதபடியாலும் 80 அல்லது 90 வயதுவரையில் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்தியாமுதலிய உஷ்ணதேசங்களில் நெடுநாளாய் வாசம் செய்யும் ஐரோப்பியர்களின் சராசரி வயது 60 அல்லது 70 வரையில் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். இவ்வயது குறைந்தகாரணம் என்னவென்றால், சூரிய வெப்பத்தால் அடையப் பெற்றிருக்கும் விஷத்தையுடைய பூரான், வண்டு, கம்பளி எறும்பு, எலி, குட்டைபாம்பு; மூட்டைப் பூச்சி, மீன், கொசு, அட்டை கடிகளினால் விஷம் இரத்தத்தில் கலந்து மேகரோகங்களை உற்பத்திசெய்து சரீரம் பெலஈனப்படுகிறது. சூரியன் எப்படி ஜெந்துக்களுக்கு விஷத்தைகொடுக்கிறதோ, அப்படியே அவ்விஷத்தை நிவிர்த்தி செய்யும்பொருட்டு விருக்ஷவர்க்கங்களுக்கு அதிக சக்தியை கொடுக்கிறது. ஆகலால் குளிர் தேசங்களில் நல்ல மருந்து கிடையாது. நமது தேசத்திய வயது நிர்ணயக்கணிதத்தின்படி பெரும்பாலும் நாம் 40 அல்லது 45 வயதிற்குள் இறந்துபோகிறோம். நாம் குடியிருக்க வீடு கட்டவும் நிலம் வாங்கவும் செலவுசெய்கிறோமே ஒழிய வீட்டைவிட மேலான சரீரமாகிய வீட்டை பழுதுபார்த்துக்கட்ட செலவுசெய்ய மனமில்லாதவர்களாயிருக்கிறோம். வீடு இடிந்தால் இலேசாய் பழுதுபார்க்கலாம். ஆனால் சரீரமாகிய வீடு, எழுபத்திரண்டாயிரம் நரம்புகளால் கட்டப்பட்டிருப்பதால், இடிந்துபோனால் பழுது பார்ப்பது அதிக கஷ்டம். அவ்விதக் கஷ்டத்தை இத்தைலம் நிவிர்த்தி செய்ய பின்வாங்கமாட்டாது.

4. ஒரேதைலம் எப்படி எல்லாவியாதிகளையும் சவுக்கியப்படுத்தும் என்று சந்தேகப்பட்டு கேட்கிறார்கள். அந்த சந்தேகத்தை நிவிர்த்தி செய்ய பின்வரும் உதாரணத்தை கவனிக்கவும்:—

காவேரி ஆறு குடகு மலையில் உற்பத்தியாகி வெகுதூரம் ஓடி, அதினின்று கொள்ளிடம், வெண்ணாறு, வெட்டாறு, பாமணி ஆறு என்று பல நாமதேயங்கொண்ட பல கிளைகளாகிய ஆறுகள் அக்காவேரி ஆற்றினின்று பிரிந்து ஓடுவதுபோல, வெட்டை, [illegible] உஷ்ணம், அல்லது மேகம் என்று அழைக்கப்படும் ஒன்றானது, மேலேயாகிய மூலத்திலிருந்து

கிளம்பி சரீரம் முழுவதும் பரவி இரத்தத்தை முறித்து முதலில் கிளம்பினல் பிளவையென்றும், லிங்கத்தில் கிளம்பினல் லிங்க புத்தென்றும், வெள்ளையென்றும், நுரை ஈரலில் கிளம்பினல் சுவாசம் என்றும், தோலில் கிளம்பினல் வெள்ளை, சிவப்பு மேகமென்றும், எலும்பு, சந்து, கெட்டுகளிலிருந்து கிளம்பினல் கீல்பிடிப்பு, மதுமேகம், எலும்புருக்கி சுரமென்றும், கழுத்தில் கிளம்பினல் கண்டமாலையென்றும், நேத்திரத்தில் கிளம்பினல் குருடு, சாப்ட் சுடீட் என்றும் பலவித நாமங்கள் உள்ள வியாதிகள் பற்பல இடங்களில் தோன்றுகிறது. ஆனல் உற்பத்தி ஒன்றே, ஆதலால் இந்த ஒரே மூலம் திரிதோஷத்தை சமனம் செய்யக்கூடியதாயும், தாதுவிருத்தி செய்யக்கூடியதாயும், தேகசௌக்கியங்களுக்கு பிரகாசத்தை உண்டாக்கக் கூடியதாயும், விருத்தாப்பியத்தை ஜெயிக்கக் கூடியதாயும் சரீர விருத்தியை உண்டாக்கக்கூடியதாயும். சமஸ்தரோகங்களையும் நிக்கிரகம் செய்யக் கூடியதாயுமிருக்கிறது.

இதைப்பற்றி குருசாமியார் வீரமாமுனிவர் பாடிய கவிகளில் சிலவற்றைச் சொல்லுகிறேன்.

"பழகிடுமென் தேகமதில் வாய்வு சேர்ந்தால் பிளவைகுழி, குஷ்டம், மூலமாகு"

"நாடுமேன் நீரைவடிய கண்டமாலை கழுதை குன்ம உபத்திரவம் யோனிப்புற்று"

"ஆகுமேன் லிங்கப்புற்று அரையாப்புடன், அப்பனே விப்புருதி ஒடியபுண் சிக்கு"

"ஆகுமேன் தாது நஷ்டம், சுக்கிலம் வீழ்தல், சூலநோயும் சரப்பாணும் குஷ்டமாமே,"

"தானான பிரமேகம் வாத சூலை, காசமென சயம், குன்மரோகம்"

"மாமேகன் ஜயரோகம், ஜன்னிஜாதம், மேஞ்சன தோஷக்குலை நோவு, பயித்தியரோகம் உடைபடும் அசாத்திய ரோகம் உருகிதானே" ஆதலால் எல்லாவற்றிற்கும் ஏதுவாகிறது.

ஆனல் வியாதியின் தன்மைக்குத்தக்கபடி மருந்தின் அளவும், குணமாகும் காலமும், வித்தியாசப்படும். ஒரு சிறிய குடிசையைக் கட்ட ஒரு நாள் செல்லும். ஒரு மச்சு வீடு கட்ட ஒரு மாதம் செல்லும். ஒரு அரண்மனையைக் கட்ட ஒரு வருஷம் செல்லும். அப்படியே இடிந்துபோன நமது சரீரமாகிய வீட்டை ரிப்பேர்செய்து கட்ட வியாதியின் தன்மைக்குத் தக்கபடி குணமாகும் காலமும், சாப்பிடும் மருந்தின் அளவும் வித்தியாசப்படும்.

இத்தைலம் 110 மூலிகைகள், வேர்கள், பட்டைகளாலும் செய்யப் மருந்தின் [illegible] பத்தியமில்லாததாலும், இராஜாக்கள் முதலாய

சாப்பிடக்கூடியதாலும், இராஜர்கள் பிரஜைகளை ஆண்டு இரட்சிக்கிறது போல, இத்தைலம் நோய்களை ஆண்டு சரீரத்தை இரட்சிப்பதால் இதற்கு "இராஜதைலம்" என்று பெரியோர்கள் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள்.

கடைசியாக நாம் நம்முடைய சரீரத்தை கட்டி முடித்தவுடன் கருணை நிறைந்த கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தி, குருபக்தி, ஈஸ்வரபக்தியுள்ளவர்களாயிருந்து, நித்திய விடாகிய மோட்ச இராட்சியம் கிடைக்கும்படி நாம் அவரை அனுதினமும் சேவிப்போமாக.

"பார் அப்பா வேரைப்பாரு"

ஒவ்வொருவரும் முதலில் சாப்பிடவேண்டிய மருந்தின் அளவு கால் சேர், சில வியாதிகளுக்கு அரைக்கால் சேர். கால்சேரில் புதிய இரத்தம் உடம்பில் உற்பத்தியாகிவிடும். கால்சேர் மூன்றுமாதமும், அரைக்கால் சேர் ஒன்றரைமாதமும், சாப்பிட வரும். வயதுக்குத்தகுந்தபடி மூன்று துளிமுதல் இருபத்தைந்து துளிவரையில் சாப்பிடலாம். இத்தைலம் வயிற்றுல் போகாது. வயிற்றுல் போகிறதை நிறுத்தும். மேக கிறுணியை நிறுத்தும். சாதாரணமாய் மலசுத்தியாகும். அதினால் தான் அறுபது, எழுபது வயதிற்கு மேற்பட்ட விருத்தாப்பியர்கள் இத்தைலம் சாப்பிட்டால், அருவாகிய மேகநீரையும் வாத நீரையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வெளிப்படுத்தி பசிதீபனத்தை அதிகப்படுத்தி இன்னும் சில வருஷங்கள் உயிரோடு இருக்கும்படி இரத்தத்தை விருத்தி செய்கிறது. சாப்பி, வெள்ளாட்டின் மாமிசம், நெய், பால் முதலியவைகள் நன்றாய்ச் சாப்பிடலாம். இச்சாபத்தியம். சாப்பிடக்கூடாத பதார்த்தங்களை மருந்து அனுப்பும் போது சொல்லப்படும்.

		ரூ.	அ.	பை.
	மேகவிந்த ராஜ தைலம் கால்சேர் விலை	20	0	0
	தைலம் அரைக்கால்சேர் விலை	10	0	0
	பாக்கிங், தபால் சார்ஜ வகையறா	0	12	0
2.	பித்த [illegible]களுக்கும், வயிற்றில் [illegible] சவ் கட்டி, [illegible]திரிகளுக்கும் [illegible]கட்டி கரைப்பதற்கு ஆட்டுப்பால் எண்ணெய் கால் சேர் விலை	2	0	0
	பாக்கிங், தபால் சார்ஜ	0	12	0
		2	12	0

மேல் விலாசம்

ஏ. எம். ஜோசப் பிள்ளை,
நேட்டிவ் டாக்டர்,
[illegible]ஸ்ரோட்டு.