சிநமர்ம சாஸ்திரம்

N23
118963

மர்ம சாஸ்திரம்.

எம். எஸ். நடேச முதலியார் எழுதியது.

THE REGISTRAR
24 NOV 1924

சென்னை:
மாணிக்க விலாசம் பிரஸ்.

1923

விலை ரூ. 1.] [Price Re. 1.

Registered Copy-Right.

L:3
N23
118963
Manicka Vilasam Press
ARTISTIC PRINTERS
12, Arunachala Mudaly Street, Madras.
செப்பனிடுவதற்காக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட
மே மாதம் வருடம் 1984
செப்பனிட்டு முடித்த
மே மாதம் வருடம் 1984
ஆராய்ச்சி உதவியாளரின் கையொப்பம்

முகவுரை.

திருவருளை முன்னிட்டு நான் வெளியிட்ட இப்புத்தகத்தின் முதல் இரண்டு பதிப்புகள் சில மாதத்திற்குள் செலவாகி விட்டதாலும் இப்புத்தகத்தை வாசித்து வந்த அநேகர் இதை குறித்து நல்ல அபிப்பிராயத்தை வெளியிட்ட படியாலும், மூன்றும் பதிப்பை வெளியிட நேர்ந்தது.

இதில் முன் பதிப்பிலில்லாத நூதன விஷயங்களும், அந்த அமைப்பை விளக்கிக்காட்டும் நவீன படங்களும், சில நூதன முறைகளும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

மு. செ. ந.

Reviews and Opinions.

சரீர மர்ம சாஸ்திரத்தைப்பற்றிய

முக்கிய அபிப்பிராயங்களுட் சில வருமாறு.

நவசக்தி, சென்னை, 6-4-23.

உடற்கூற்றுச் சாஸ்திரத்தைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் ஏராளமான நூல்கள் இருக்கின்றன. தமிழ் மொழியில் இரண்டொரு நூல்களே இதுகாலை வெளிவந்திருக்கின்றன. 'சரீர மர்ம சாஸ்திரம்' என்னும் இந்நூல் இக்குறையை ஒருவாறு நிவர்த்திக்கின்றது. இதில் உடலின் அமைப்பு, இரத்த ஓட்டம், தசைகளின் வேற்றுமை, எலும்புகளின் உருவம் முதலியவைகளைப்பற்றிச் சுருக்கமாகவும் அழகாகவும் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. இந்நூலை ஒவ்வொருவரும் படித்தறிதல் அவசியம். ஒருவன் சௌக்கியமாக வாழவேண்டுமென்று விரும்பினால் உடற்கூற்று நூலைப்பற்றிய அறிவு அவசியம் இருக்கவேண்டும். தேகக் கூறுபாடுகளை அறிந்து கொள்ளாதவன் சௌக்கியமாக இருக்கமுடியாது. ஆதலின் ஒவ்வொருவரும் இந்நூலைப் பொன்னேபோல் போற்றுதல் வேண்டும்.

உதய தாரகை, யாழ்ப்பாணம், 5-5-23.

இதில் அங்காதி பாதம் என்னும் அங்க உறுப்புகளின் இயற்கையும், அவற்றை யுபயோகிக்கும் முறையுந் தெளிவாக விஸ்தரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆக்கியோன் லோகோபகாரக்கருதி இதனை வெளிப்படுத்தியிருக்கிறாரென்பது, ஞானேந்திரியங்களின் இயற்கையை எடுத்துக்காட்டி அவற்றை அபாவினை செய்வதாலுண்டாகும் கஷ்டங்களைத் தக்க எச்சரிப்புக்குறிய உதாரணங்களைக் கொண்டு நிவர்த்தி செய்ய வற்புறுத்தியிருப்பதால் நன்கு தெளிவாகின்றது. தம் சுகத்தைப்பேணும் விருப்பு மிகுந்த வாலிப ஆண், பெண் இருபாலர்க்கும் பிரயோசனமான பற்பல குறிப்புகள் இதனகத்துள்ளன. தம் புத்திர புத்திரிகளின் சுகத்தைப் பாதுகாக்கப் பாடுபடும் பெற்றோர்க்கும் இதில் நல்ல போதகங்கள் தாராளமாயுண்டு. சட-

சாஸ்திரம் படிக்கும் மாணவர்க்கு இது ஓர் உற்ற தோழன்போலும். காமப்படி அவசியம் அந்தரங்கத்தில் வாசித்துணரவேண்டிய குறிப்புகளும் எச்சரிப்பும் இச்சாஸ்திரத்தில் அதிகமாயிருப்பதால் எவர்க்கும் இது ஓர் [மர்ம] அந்தரங்க மந்திரி போல்வதென்பது எமது துணிபு. எமக்கு அனுப்பிய பிரதிக்காய் ஆக்கியோனுக்கு நன்றி கூறுகின்றோம்.

சுதேச பரிபாலினி, இரங்கோன், 16-8-23.

இதில் ஸ்திரீகளுக்குத் தெரியவேண்டிய பிரசவ மர்மங்கள் அத்தனையும் வெகு அழகாகக் கூறப்பட்டிருப்பதுடன் தகுந்த சித்திரப் படங்களும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தவிரவும் சிசு சம்ரக்ஷணை சம்மந்தமாகவும் பல அரிய விஷயங்கள் அனுபோகமுள்ளவையாய் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

தமிழ் நாடு, சேலம், 19-8-28.

சரீரத்தின் அமைப்புகளைப்பற்றி பல படங்களுடன் இப்புஸ்தகத்தில் விளக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

தேச சேவகன், புதுவை, 21-8-23.

படிக்கின் பயன் தரத்தக்க புத்தகங்களில் இதுவுமொன்று. நாட்டின் கண் சிசுமரணம் விருத்தியடைந்து வரும் இச்சமயத்தில், முதலியாரவர்கள் இப்புத்தகத்தை வெளியிட்டுத் தமிழ் நாட்டிற்கு ஒரு பேருபகாரம் செய்திருக்கிறார் என்றலும் மிகையாகாது. ஒவ்வொரு தமிழரும் இதை வாங்கிப் படித்தல் அவசியம்

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும், திருநெல்வேலி, ஆகஸ்டு மீ 23.

மானிடராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அறிய வேண்டிய பல விஷயங்கள் இப்புஸ்தகத்தில் கிடைப்புண்டு. இம்மாதிரி புஸ்தகம் இதுவரை தமிழில் இயற்றப்படவில்லை. உயர்ந்த காகிதத்தில் அநேக அவசியமான சித்திரப்படங்களுடன் அழகாய் அச்சிட்டு புஸ்தகரூபமாய் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. பணமுள்ளவரும் இல்லாதவரும் கஷ்டமின்றி வாங்கி வாசிக்கும் வண்ணம் சொற்ப விலையில்தான் விற்கப்படுகின்றது. கலியாணம் ஆகப்போகிறவர்களுக்கும் கலியாணம் ஆகி இல்லறவாழ்வில் பிரவேசித்தவர்களுக்கும் வெகு அறிவைப் புகட்டக்கூடியது. மருத்துவ தொழில் படிக்கும் மாணவருக்குங் கூட இப்புஸ்தகம் இன்றியமையாததென்னலாம். இப்புஸ்தகத்தில் தோன்றும் ஒவ்வொரு விஷயமும் கவனிக்கத் தக்கதே.

நாடார்குல மித்திரன், அருப்புக்கோட்டை, 17-9-23.

இதில் மானிட தேகத்தின் ஒவ்வொரு அங்கங்களின் அமைப்புகளின் தன்மையையும் அதனுள்ளிருக்கும் எலும்பு, நரம்பு, தசை முதலியவைகளையும் நன்றாய் விளக்கிக்காட்டக்கூடிய தனித்தனி சித்திரப்படங்கள் அனேகமுண்டு. இந்தபடங்களை மனித சரீர மர்மத்தை நன்றாய் விளக்கி விடக்கூடியதாயிருக்கின்றதுடன் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் உறுப்பையும் படத்தின் மூலமாய் எடுத்துக்காட்டி எளியநடையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இருபது ஆயிரம் முப்பதாயிரம் ரூபாய்கள் செலவு செய்து ஆங்கிலப் பள்ளிகளில் பலகாலம் ஒதுங்கி, வீண்பொழுது போக்கி எல். எம். எஸ். எல். எம். பி. முதலிய பட்டம் பெற்று நோய் ஒன்றிருந்தால் மருந்தொன்று கொடுக்கும் டாக்டர்களைப்போலல்லாமல் தனது சரீர மர்மத்தைப் படித்தறியவேண்டுமென்ற ஆர்வமும் ஆசையுமுள்ள ஒருவர் ஓரே நாளிரவில் இந்த புஸ்தக மூலமாய் வெகு எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாமென்பது திண்ணம். இதுவரையும் தமிழில் இந்தமாதிரி புஸ்தகம் வெளிவந்திருக்காதென்பது நமது அபிப்பிராயம். இப்புத்தகத்தை நாடார்குல மாணவர்கள் கட்டாயம் வாங்கி வாசித்தறிய வேண்டுமென்று வற்புறுத்துகிறோம்.

விவேகாநந்தம், சென்னை, 22-9-23.

இதில் உடலின் அமைப்பு, இரத்த ஓட்டம், தசைகளின் வேற்றுமை, எலும்புகளின் உருவம், அந்த உறுப்புகளின் இயற்கை, அவற்றை உபயோகிக்கும்முறை வாலிப ஆண், பெண் இருபாலர்க்கும் பிரயோசனமான பற்பல குறிப்புகள் பலவும் அடங்கியிருக்கின்றன. [illegible] வாங்கி வாசித்து பயன் பெற பல [illegible] ல சித்திரப் படங்

ஸ்ரீ

ஓம்: கிருஷ்ணாயநம:

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ...
24 NOV 1924
MADRAS

சரீர மர்ம சாஸ்திரம்.

ஸர்வமங்கள குணசகிதனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட இந்நீடாழி சூழுலகில் எண்பத்திநான்கு லட்சம் ஜீவராசிகளில் மானிடப் பிறவியே யாதினும் சிறந்த தென்று பூலோகபாரதியாகிய ஔவைப் பிராட்டியார் தனிப்பாடலில் அரிதரிது மானிடராதல் அரிது என்றும், தயாநிதியாகிய ஸ்ரீமத் தாயுமான சுவாமிகள் திருவருள் கூர்ந்து இயற்றிய தமது பாடலில் எண்ணரிய பிறவிதனில் மானிடப் பிறவியே யாதினும் அரிதரிது காண் என்றும், திருப்போரூரில் எல்லாம் வல்ல சித்தராய் வந்தெழுந்தருளிய ஸ்ரீமத் சிதம்பர சுவாமிகள் தாம் திருவாய் மலர்ந்தருளிய திருப்போரூர் சந்நிதிமுறையில் எண்ணில்லாத நெடுங்கால மெண்ணிலாத பல பிறவிகளெடுத்தேயிளைத்திங் கனைவை நீங்கி இம்மானிடத்தில் வந்துதித்து என்றும் இன்னும் அநேக நூல்களிலும் இம்மானிடப் பிறவியே சிறப்புற்றதென்றும் கூறப் பட்டிருக்கிறபடியால் பிரம்மயந்திரம் என்னும் இயற்பெயருடைய மானிடசரீரமானது அருமையானதே. அதிலும் கூன், குருடு, பேடு, ஊமை முதலிய அங்க ஈனங்கள் நீங்கிப் பிறத்தல் அருமையினும் அருமையே, அடைவதற்குக் கடினமான இத்தகைய சரீரத்தை, யடைந்து மானிடவாழ்க்கையில் முற்போக்கில் பால்யம், யௌவனம்

கௌமாரம், விர்த்தாப்பியம் முதலிய பருவங்களில் சுகஜீவியாய் காலங்கழிக்க இச்சரீரத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழியையும், பலவித துர்கட்டத்தைகளால் ஏற்படும் கஷ்டத்தையும், வைத்தியசாஸ்ரத்திற்கு முரணாக நடப்பதினால் வரும் துன்பத்தையும், நம்மவர்கள் முன்னம் தெரிந்துக்கொள்ளாததினால் இவ்வரிய சரீரத்தில் ரத்தம் கெட்டு ஒவ்வொரு உறுப்புகளின் வலிமை குன்றி நாளுக்கு நாள் க்ஷீணித்து அகோரமான துன்பத்திற்கு ஆளாகின்றார்கள். ஆகையால் கேசாதி பாதம் வரையில் உள்ள உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் எந்தெந்த ஸ்தானங்களில் எவ்வெவ்விதமாய் எவ்வளவு நிறை. பரிமாணங்களோடு சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிற தென்பதையும், ஆகாரஜீரணம், நாதம், பால் உணர்ச்சி, இரத்தம், பஞ்சேந்திரியம் முதலானவைகள் எங்கெந்த இடத்திலிருந்து எங்கெந்த விதமாக உண்டாகின்ற தென்பதையும், அவைகளைச்சார்ந்த வியாதிகளையும் அதற்குப் பரிகாரமும் அவைகளைப் பாதுகாக்கும் முறையையும், நம்மவர்கட்குத் தெரியுமாறு கிஞ்சித்து விபரமாக ஈண்டுபுகலுவாம்.

சரீரம்-BODY.

பிராணாதாரமான ஆத்மா இருக்கும் ஸ்தானத்திற்கு சரீரம் என்று பெயர். நமது சரீரத்தை மேலாகப் பார்த்தால் அது தலை (Head) முண்டம் (Trunk) கைகால்கள் (Limbs) என மூன்றுவகையாகும்.

சரீரத்தின் உட்பாகத்தை பரீக்ஷித்தால் எலும்பு, மாமிசம், தோல், மூளை, நரம்பு, இருதயம், குடல், குண்டிக்காய், கோசம், பீஜம், நாதுகமலம், கருப்பாசயம் முதலிய அநேக அற்புத உறுப்புகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

சரீர சாமக்கிரகங்கள்-COMPOSITION OF THE BODY.

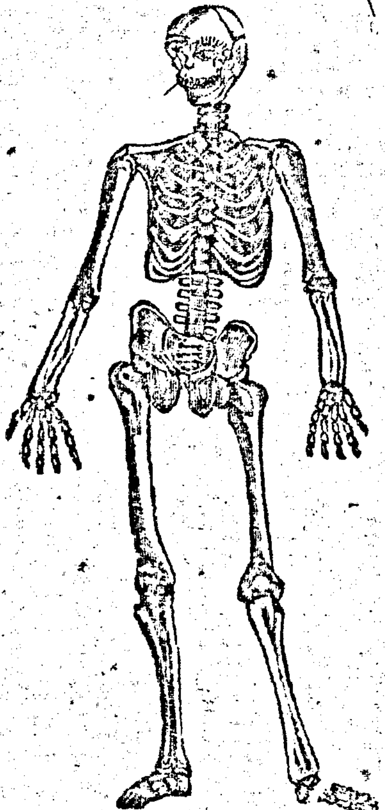
பிராணவாயு (Oxygen) கரிமலவாயு (Carbon) ஜலவாயு (Hydrogen) கிபாக்கினி (Phosphorus) இரும்பு (Iron) சுண்ணாம்பு (Lime) பொட்டாசியம் (Pottasium) சோடியம் (Sodium) மாக்நிஷியம் (Magnesium) கந்தக ஜலவாயு (Sulphur) முதலியவைகளின் ஒத்தாசையால்தான் தேகத்திற்கு வேண்டிய காரியங்கள் குற்றம் குறைவின்றி நடந்தேறி வருகின்றன.

எலும்புகள் அல்லது அஸ்திகள்-BONES.

எலும்பில் என்னென்ன பதார்த்தங்கள் கலந்திருக்கின்றதென்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது மிக அவஸ்யம். எலும்பில் முக்கியமாய் இரண்டுவித பதார்த்தங்கள் கலந்திருக்கிறது. அவைகளில் ஒன்று பாஸ்பேட் ஆப் லைம் (Posphate of lime) கார்ப்பனேட் ஆப் லைம் (Carbanate of lime) என்னும் சுண்ணாம்பு வஸ்துக்களும், மற்றொன்று ஜிலடீன் (Gelatine) என்னும் வச்சிரப்பசையென்ற ஓர் வகை வஸ்துவாம். சுண்ணாம்பால் எலும்புக்கு உரப்பும், பலமும் உண்டாகின்றன. ஒரு எலும்பை எடுத்து நெருப்பில் போட்டால் பசையென்ற வஸ்து நீங்கி, சுண்ணாம்பு வஸ்துக்கள் மாத்திரம் மிகுதியாக நிற்கும். இது சாம்பல்போல் லேசாக உதிர்ந்துபோகும். மற்றொரு எலும்பை எடுத்து காடியில் (Venegar) நான்கு நாள் ஊற வைத்தால் அதிலிருக்கின்ற இரண்டு விதமான சுண்ணாம்பு வஸ்துக்கள் நீங்கி பசை யென்ற ஓர் வகை மிருதுவான வஸ்து மாத்திரம் மிகுதியாக நிற்கும். அவ்வெலும்பை சுலபமாக வளைக்கலாம். குழந்தைகளுடைய எலும்புகளில் சுண்ணாம்பு வஸ்துக்கள் குறைவாகவும், பசைபோன்ற வஸ்து அதிகமாகவும் இருப்பதால் குழந்தைகள் விழுந்தாலும் அவர்கள் எலும்புகள் ஒடிகிறதில்லை. ஒடிந்தாலும் கூடிவிடும். வயோதிகர்களுடைய எலும்பில் சுண்ணாம்பு வஸ்துக்கள் அதிகமாகவும், பசையென்ற வஸ்து குறைவாகவும் இருப்பதால் அவர்களுடைய எலும்புகள் எளிதில் ஒடியும். ஒடிந்த எலும்புகள் கூடுவது கடினம்.

எலும்பின் மேல்பாகத்தில் வெண்ணிறமாயும் வைரமாயுமுள்ள பொறைக்கு உறுதி பொறை (Dense tissue) என்று பெயர். இதற்குள் கடற்பஞ்சு போன்ற பொறை உண்டு. இதற்கு மிருதுவான பொறை (Sponge tissue) என்று பெயர். நீண்ட எலும்புகளுக்கு மத்தியில் ஒரு துவாரமுங் காணும். அந்த துவாரத்திற்கு மச்சைத் துவாரம் (Medullary cavity) என்று பெயர். ஏனெனில் அந்தத் துவாரத்தி லெலும்பின் மச்சை (Marrow) என்னும் மிருதுவான பதார்த்தமிருக்கிறது. இதை சிலர் மூளை என்று சொல்வதுண்டு. எலும்புகளுக்கு இரத்தபோஷணை மிக அவசியமாதலால் இரத்த நரம்புகள் (Blood Vessels) ஓடுவதற்கு அனுகூலமான சிறிய துவாரங்கள் அநேகமுண்டு. நமது சரீரத்தில் சுமார் 246 எலும்புகள் இருக்கின்றன. அவைகளின் எடை சற்றேறக்குறைய 12 பவுன்.

எலும்பு கூடு அல்லது கங்காளம்—SKELETON.



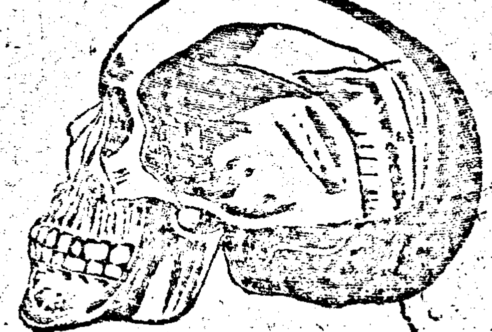
நமது சரீரத்தின் எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டு வைத்திருக்கிற கூட்டுக்குக் கங்காளம் என்று பெயர். இவற்றில் சுமார் 206 எலும்புகள் உண்டு. இவற்றில் சிலது நீளமாகவும், சிலது தட்டையாகவும், வேறு சிலது உருண்டையாகவும் அவற்றின் தொழிலுக்கு ஏற்றவாறு அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எலும்புக் கூடானது சரீரத்திற்கு உருவத்தையும், ரூபத்தையும் உண்டாக்கி சரீரத்தை சுமப்பதுமன்றி சரீரத்திலுள்ள அதி நுட்பமான உறுப்புகளையெல்லாம் தாங்கி பாது காத்து வருகிறது.

மேற்சொல்லியபடி கங்காளத்து எலும்புகள் தொழிலுக்கு ஏற்றவாறு மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. நாம் நடக்கும் போதும் வேலை செய்யும் போதும் உபயோகப்படும் எலும்புகள் நீளமாயும் உரப்பாயும் உருண்டு திரண்டு இருக்கும். இவை கால்களிலும் கைகளிலும் அமைந்திருக்கின்றன. இவைகளுக்கு கெட்டி எலும்பு (Hollow Bone) என்று பெயர்.

2. நுட்பமான உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கும் எலும்புகள் அகலமாயும் கெட்டியாயும் இருக்கும். இவைகளுக்கு தட்டை எலும்பு (Flate Bone) என்று பெயர். இவை கபாலத்தில் இருக்கின்றன.

3. சுமையைத் தாங்குவதற்கு ஆதாரமாக இருக்கும் எலும்புகள் நீளமாயும் உறுதியாயும் இருக்கும். இவைகளுக்கு ஒழுங்கற்ற எலும்பு (Irregular bone) என்று பெயர். இவை முள்ளந்தண்டிலிருக்கின்றன.



THE REGISTRAR OF ...
24 NOV 1924

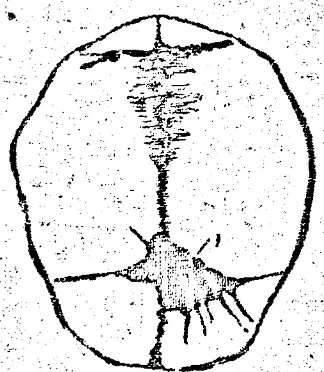
தலை அல்லது கபாலம்-SKULL.

"எண்ஜாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்" அதற்கேற்ற சிரசில் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி, ஆகிய பஞ்சேந்திரியங்களுக்கு (Five-sensess) இருப்பிடம். அறிவுக்கு முக்கிய ஸ்தானமாகிய மூளை சிரசில் அமைந்திருப்பதால் உடம்பில் சிரசே சிறந்த உறுப்பாக விளங்குகின்றது. சிரசில் இரண்டு பிரிவுகள் உண்டு. ஒன்று கபாலம், மற்றொன்று முகம். கபாலத்தில் எட்டு எலும்புகளும் முகத்தில் பதினன்கு எலும்புகளும் இருக்கின்றன. கபால எலும்புகளின் விபரம்:—

1 நெற்றி எலும்பு - (Frontal-Bone)
2 பித்திகை எலும்புகள்-(Partal-Bones)
1 பிடரி எலும்பு-(Occipital-Bone)
2 காதெலும்புகள்-(Temporal-Bones)
1 முக்கோண எலும்பு-(Spehenoid-Bone)
1 கிட்டி எலும்பு-(Ethmoid-Bone)

ஆக மொத்தம் 8 எலும்புகள் கபாலத்தில் உண்டு. இவ்வெலும்புகளில் முனையில் வாள்போன்ற பற்களையுடைய சுருக்குகளால்

ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு ரேகைகள் என்று பெயர். அவைகளை விதியைக்காட்டும் பிரமனெழுத்து அல்லது பிரம்ம லிபி யென்பது வழக்கம். ஆனாலிந்த ரேகைகள் எலும்புகளை இசைக்குஞ் சந்திகளேயாம். சிரத்தில் நாலுரேகைகளுண்டு. கபாலத்தின் முன்புறத்திற்கு குறுக்காக உச்சிமார்க்கமாயோடுகிற ரேகைக்கு மூர்த்திரேகை [Coronal suture] என்றும், உச்சியில் நீண்டதாகி முன்னிருந்து பின்னுக்குப் போகும் ரேகைக்கு சிரோரேகை [Sajital suture] என்றும், கபாலத்தின் பின்புரத்தில் குறுக்காயோடுகிற ரேகைக்கு அட்சர ரேகை [Lambdoid suture] என்றும், காதின்பின் மேற்புறத்தைச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் ரேகைக்கு [Squamous suture] என்றும் பெயர்.

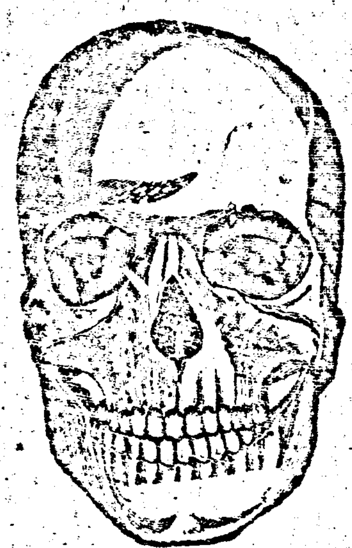


சிசு கபாலம்—THE SKULL IN THE INFANT.

சிசுவினுடைய கபால எலும்பு மிருதுவாயும் சப்பையாயும் இருக்கும். சிசுவினுடைய உச்சியில் இரண்டு துவாரங்கள் உண்டு. அதில் ஒன்று பெரிதாகவும் மற்றொன்று சிறிதாகவும் இருக்கிறது அவைகளுக்கு பிரம்மரந்திரம் (Fantanelo) என்று பெயர். பிரசவ நேரத்தில் தாயினது இடைக்குழியில் சிரசு அந்தந்த ஸ்தானத்திற்குத் தக்கபடி அமையவேண்டிவதால், எலும்புகள் சேர்ந்திருந்தால் அமையாது. பிரம்மரந்திரங்களுள் இருப்பதால் தலையோடுகள் ஒன்றின்மேல் ஒன்று ஏறி சிரசு சிறுக்க இடம் தருகின்றது. சிசு ஜனனமான காலத்தில் அத்துவாரம் பெரிதாகக் காணினும், பிறகு வயது நாளேற நாளேற இரண்டு வயதாவதற்குள் சந்து கூடிவிடும். ஆதலால் குழந்தைகளின் தலையில் அடிப்பதுமிக அபாயகரமானகாரியம்.

முகம்-FACE.

தலையினுடைய இரண்டாவதுபாகம் முகம். முகத்தைச்சார்ந்த எலும்புகள் 14. முகத்தெலும்புகளின் விபரம்:—



1 & 2. மூக்கெலும்புகள் (Nasal Bones). இவ்விரண்டு எலும்புகளும் சேர்ந்து மூக்குத் தூலமாகும். இவற்றின் மேல் பாகத்தில் கார்டிலேஜ் அமைந்திருக்கிறபடியால் மூக்கின் மீதில் அடிப்பட்டாலும் எலும்புகள் ஒடிகிறதில்லை.

3 & 4. சுத்தெலும்புகள் (Scroll like Bones). இவ்விரண்டு எலும்புகளும் சுத்தையைப் போல் சுருண்டு மூக்கின் உள் பாகத்தில் இருக்கின்றன.

5. நாசி குருத்தெலும்பு (Vomer) இது நாசியின் மத்தியில் சன்னமாயும் தட்டையாயும் நாசித்துவாரங்கள் இரண்டிற்கும் மத்தியிலுள்ள மிருதுவான ஓர் குருத்தெலும்பு. இதை மடக்கினால் கொஞ்சம் துவண்டு வளைந்து, விட்டால் முன்னிருந்த நிலைமை அடையுந் தன்மையுடையது. இந்த எலும்பு சரியாய் வளராவிடில் மூக்கு சப்பையாகத் தோன்றும்.

6 & 7. கண்குழி எலும்புகள் (Lachimal Bones). இவ்விரண்டு எலும்புகளும் கண்குழிக்கு முன்பாகத்தில் இருக்கின்றன. இவை கண்ணிலுள்ள நீரை சிறிய நீர்க்கால் மூலமாய் மூக்குக்குக் கொண்டு வருகிறது. அதனால் நாம் அழும்போது மூக்கிலும் ஜலம் வருவதுண்டு.

6 & 9. கன்னத் தெலும்புகள் (Malar Bones).

10 & 11. அண்ணத்து எலும்புகள் (Palate Bone).

12 & 13. மேல் தாடை எலும்புகள் [Superior Maxillary Bones.] இவ்விரண்டு எலும்புகளில் மேல் வரிசை பற்கள் அமைந்திருக்கின்றன. மேல் தாடை மண்டை ஓட்டோடு சேர்ந்து அசையாமல் இருக்கிறது.

14. கீழ்தாடை எலும்பு [Inferior Maxillary Bones] கீழ்தாடை முழுதும் ஒரே எலும்பாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதில் கீழ்வரிசை பற்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த எலும்பு காதண்டையிருக்கும் தாளின் அனுகூலத்தால் நாலுபக்கங்களிலும் சுலபமாய் அசைவதனால் நாம் உண்ணும் உணவை நன்றாய் மெல்லுவதற்கு அனுகூலமாகிறது. தலைகூட்டில் இருக்கும் எலும்புகளில் கீழ்தாடை ஒன்றே அசையக் கூடியது.

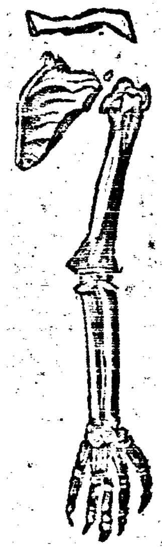
புஜ எலும்புகள்-SHOULDER BONES.

புஜத்தில் இரண்டு எலும்புகள் உண்டு.

1. கரை எலும்பு [Clavicle] கழுத்தின் அடிபாகத்திலுள்ள ஓர் நீண்ட எலும்பு, அதின் உள் முனை மார்பெலும்புடனும், மேல்முனை தோள் பட்டையின் நுனியுடனும் சேருகின்றன.

2. தோள்பட்டை எலும்பு [Scapula] மார்புக் கூட்டின் பின்னால் இருக்கும் தட்டையான எலும்பு.

புஜம் என்பது முன்புறம் கரையெலும்பும், பின்புறம் தோள் பட்டை எலும்பும் சேர்ந்து உண்டான பாகம் புஜம். பக்கத்திற்கு ஒன்றாக சரீரத்தில் இரண்டு புஜங்கள் உண்டு.



கை எலும்புகள்-UPPER LIMBS

புஜ எலும்புகளில் ஐந்து பிரிவுகளுண்டு.

1. புஜ எலும்பு-Humerus.
2. இரத்தினி எலும்பு-Ulna }
   ஆரை எலும்பு-Radius.
3. மணிக்கட்டு எலும்புகள்-Carpal.
4. உள்ளங்கை எலும்புகள்-Metacarpul.
5. விரல் எலும்புகள்-Phalanges.

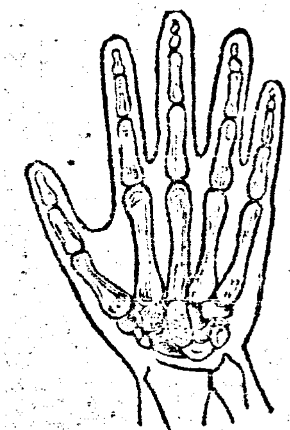
1. புஜ எலும்பு தோள்பட்டை முதல் முழங்கை வரையில் உள்ள இது ஓர் உரத்தபெரிய எலும்பு.

2 முழங்கை முதல்-மணிக்கட்டுவரையில் இரத்தினி எலும்பு ஆரை எலும்பு என இரண்டு எலும்புகள் உண்டு. இவைகளின் சகாயத்தினால் நமது முழங்கை நாலுபக்கங்களில் சுலபமாய்த் திரும்பும்படி செய்கின்றது.

3 மணிக்கட்டில் 8 எலும்புகள் இருக்கின்றன.

4. உள்ளங்கையில் 5 எலும்புகள் உண்டு.

5. அங்குஷ்ட விரலில் 2 எலும்புகளும், மற்ற ஒவ்வொரு விரலிலும் 3 எலும்புகள் உண்டு.



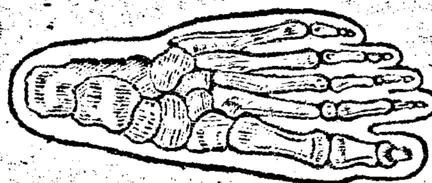
விரல்கள் நீளத்தில் வித்தியாசப் பட்டிருப்பதால் அவை அநேக விதமான வேலைகளுக்கு உபயோகமாகின்றன. விரல்களின் நுனியில் அடி படா வண்ணம் அவைகளைக் காப்பாற்றுவதற்கு நகங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. மேற் சொல்லியபடி கையொன்றுக்கு 32 எலும்புகளாக இரண்டு கையிலும் 64 எலும்புகள் இருக்கின்றன.

கால் எலும்புகள்-LOWER LIMBS.

சரீரத்தின் அடிபாகத்தில் இருப்பது கால்கள். அக்கால்கள் சரீரத்தை சுமப்பதுமன்றி நாம் எவ்விடத்திற்குப் போனாலும் நமது சரீரத்தைக் கொண்டுபோகிறது. கால் எலும்புகளில் ஆறு பிரிவுகளுண்டு.

1. தொடை எலும்பு-Femus.
2. முழங்கால் சிப்பி எலும்பு-Patella.
8 கணுக்கால் எலும்புகள்-Febula.
4. குதிக்கால் எலும்புகள்-Tarsal.
5. உள்ளங்கால் எலும்புகள்-Metatarsal
6. விரல் எலும்புகள்-Phalanges.

1. தொடை எலும்பு உருண்டை வடிவமாய் நீண்ட எலும்பு. சரீரத்திலுள்ள எல்லா எலும்புகளைக் காட்டிலும் மிகப்பெரியதாய் இருக்கிறது.
2. முழங்கால் சிப்பி எலும்பு தொடையைக் கீழ் கால்களுடன் சேர்க்கும் முழங்காலில் அமைந்திருக்கிறது. இது வேறெலும்புகளோடு சேராமல் தனியாய் இருக்கிறது. இந்த எலும்பு முழங்காலிலுள்ள பூட்டிக்கு அடிப்படா வண்ணம் பாதுகாக்கின்றது.
3. கணுக்காலில் நலகம், சரம் என 2 எலும்புகள் இருக்கின்றன.
4. குதிக்காலில் 7 எலும்புகள் உண்டு.
5. உள்ளங்காலில் 5 எலும்புகள் உண்டு.



6. விரல்கள் பெரிய விரலில் 2 எலும்புகளும் மற்ற ஒவ்வொரு விரலில் 3 எலும்புகளும் இருக்கின்றன. மேற்சொல்லியபடி கால் ஒன்றுக்கு 30 எலும்புகளாக இரண்டு காலிலும் 60 எலும்புகள் இருக்கின்றன.

முள்ளந்தண்டு-Vertebral Coluam.

தலை, கைகாலிவைகள் நீங்கலாக மிகுதியாக இருக்கும் பாகத்திற்கு முண்டம் அல்லது உடல் என்று பெயர். இந்த உடலின் பின் பாகத்திலுள்ள முதுகு எலும்பு முழுசரீரத்தையுந் தாங்கக்கூடிய ஓர் ஸ்தம்பமாகிறது. இந்த ஸ்தம்பத்திற்கு முள்ளந் தண்டு [Vertebral Coluam] என்று பெயர். இது ஒரே எலும்பல்ல. மிகவும் கெட்டியான முப்பத்திமூன்று தனித்தனி சிறிய எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று சங்கிலித் தொடர்போல் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு எலும்புக்கு முள்ளெலும்பு [Vertebra] என்று பெயர். முள்ளெலும்புகள் ஒன்றோடொன்று தேய்த்துக் கொள்ளாமலும், அகஸ்மாத்தாய் விழுந்தாலும், அடிப்பட்டாலும் முள்ளெலும்புக்கு அபாயம் நேரிடாவண்ணம் முள்ளெலும்புக்கு மத்தியில் குருத்தெலும்பு [Giristle] என்கிற ரப்பரைப் போன்ற ஓர் வித மிருதுவான ஜவ்வு அமைந்திருக்கிறது. இந்த குருத்தெலும்பானது அதிர்ச்சிகள் தாக்காமல் தடுப்பதற்கு ஓர் வித விசையாக இருப்பதுடன், முள்ளெலும்புகளை ஒன்றோடொன்று இணையும்படி சேர்த்து சுலப
வளையவும் நிமிரவும் இடந்தருகிறது. ஒவ்வொரு முள்ளெலும்
ம் நடுவில் ஒரு பெரிய துவாரமுண்டு. அதில் ஸ்பைனல் கார்ட்டு
inal cord] என்னும் சாம்பல் நிறமான மெல்லிய வஸ்து நிறைந்
க்கிறது. முள்ளெலும்புகள் முப்பத்திமூன்று ஒன்றின்மேல்
றாய் அமைக்கப்பட்டிருப்பதால் பார்வைக்கு ஒரே எலும்பு
ல் தோன்றும். இதை 4 பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வைகளின் விபரம்:—

கழுத்து முள்ளெலும்புகள் [Cervical] இதைச்சேர்ந்த எலும்புகள் 7. இவை சிரசைத் தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. அவற்றின் முதல் முள்ளெலும்புக்கு அட்லஸ் [Atlas] என்று பெயர். இது மோதிரத்தைப்போன்ற வடிவமுள்ளது. இரண்டாவது முள்ளெலும்புக்கு ஆக்ஸிஸ் [Axis] என்று பெயர்.

இவ்வெலும்புகள் மற்ற முள்ளெலும்புகளைப்போல் இல்லாமல் வேறு விதமாக இருக்கிறபடியால் சிரசு காலு பக்கங்களிலும் சுலபமாய்த் திரும்புகிறது.

2. முதுகு முள்ளெலும்புகள் [Dorsal] அதைச்சேர்ந்த எலும்புகள் 12. இவைகளோடு விலா வெலும்புகள் [Ribs] வந்து கலக்கின்றன.

3. இடுப்பு முள்ளெலும்புகள் [Lumber] அதைச்சேர்ந்த எலும்புகள் 5.

4. திரிகஸ்தன எலும்பு [Saerum] அதைச்சேர்ந்த எலும்புகள் 5. இவை ஐந்தும் கூடி ஒரே எலும்பைப்போல் தோன்றும்.

5. புச்செலும்பு [Coccix] அதைச்சேர்ந்த எலும்புகள் 4.

திரிகஸ்தன எலும்பு 5-ம், புச்செலும்பு 4-ம் குழந்தைப் பருவத்தில் தனித்தனியாகவும், பின்பு வயது விருத்தியில் ஒன்றாகக் கூடும். மேற்காட்டியிருக்கும் காரணத்தால் குழந்தைகளுக்கு முள்ளெலும்புகள் 33. பெரியோர்களுக்கு முள்ளெலும்புகள் 26.

மாரெலும்பு--STERNUM.

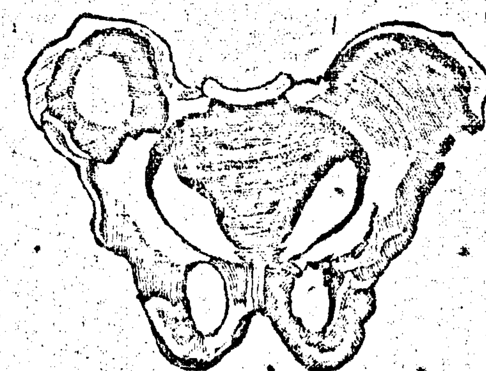
மாரெலும்பில் உச்சியில் ஸ்பாஞ்சைப்போன்ற மெல்லிய பதார்த்தமும், அடியில் குருத்தெலும்பு என்கிற நர்வித மிருதுவான எலும்பும் சேர்ந்து உண்டாயிருக்கிறது. இதன் மேல்பாகம் தட்டையாகவும் கீழ்ப் பாகம் சன்னமாகவும் இருக்கும்.

விலாவெலும்புகள்-RIBS.

விலாவெலும்புகள் பார்வைக்கு பிப்பாய்க் கட்டுகளைப் போல் தோன்றும். நீண்டும் வளைந்த தட்டையான விலா வெலும்புகள் பக்கத்துக்கு 2 ஆக 24 எலும்புகள் [12 ஜதைகள்] உண்டு. இவைகளில் மேலேயுள்ள 7 ஜதைகள் மாரெலும்போடு சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு மெய்விலா வெலும்புகள் [True ribs]என்றும், மற்ற 5 ஜதைகளுக்கு பொய்விலா வெலும்புகள் [False ribs] என்று பெயர். 8, 9, 10, ஜதைகள் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டு 7-வது ஜதையில் வந்து கலக்கின்றன. 11, 12 ஜதைகள் நெஞ்செலும்போடு எவ்வகையிலும் இணைக்கப்படாமல் தனித்து விடப்பட்டிருக்கிறபடியால் இவைகளுக்கு மிதக்கும் விலா வெலும்புகள் [Floating ribs]என்று பெயர். இவைகள் மற்ற விலா வெலும்பு

களைவிட மிக்க சிறியவை. பின்பக்கம் முதுகெலும்பும், முன்பக்கம் மாரெலும்பும் இவைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்க்கும் பக்கத்தெலும்புகளும் இவையாவும் சேர்ந்து, பின்னர் கூட்டைப்போன்ற அறைக்கு மார்புக் கூடு [Thorax] என்று பெயர். இந்தமார்புக்கூடானது இரைப்பை இரத்தாசயம், நுரையீரல் முதலிய முக்கியமான கருவிகளைப் பாதுகாத்துக்கொண்டிருக்கின்றன.

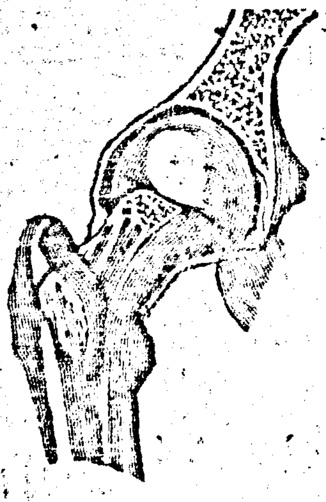
கூபகம் அல்லது இடைக்குழி-PELVIS.



கூபகம் என்பது முண்டத்தின் அடிபாகத்திலிருக்கிறது. இதில் 4 எலும்புகளுண்டு. திரிகஸ்தான எலும்பு (Sacrum) பெரிய ஒழுங்கற்ற இடுப்பெலும்புகள் 2 (Osinnominatam) மர்மஸ்தான எலும்பு 1 (Pubis) ஆகிய 4 எலும்புகள் சேர்க்கப்பட்ட இடத்திற்கு இடைக்குழி என்று பெயர். அந்த இடைக்குழியில் ஈரகற்குடலும், நீர்ப்பையும் மாதர்களின் கர்ப்பாசயமும் அடங்கியிருக்கின்றன. பெரிய ஒழுங்கற்ற இடுப்பெலும்புகளின் மத்தியிலுள்ள ரந்திரத்தில் தொடை எலும்பின் சிகரத்தை உடலுடன் சேர்க்கின்றன.

கீல் அல்லது பூட்டு-JOINTS.

கங்காளத்தில் சுமார் 200 எலும்புகள் உண்டென 8-வது பக்கத்தில் சொல்லியிருக்கிறோமாதலால், அவை யாவும் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவென்பதைப்பற்றி சிறிதளவு இவண்டியிற் கூறுவாம்.



விருக்ஷங்களைப் போலாவது அல்லது மலைகளைப் போலாவது நாம் ஒரே விடத்தில் நிற்பவர்களல்ல. பிறந்தது முதல் பிராணன் இருக்கும் வரையில் நமது தேக சம்ரக்ஷணைக்காக பலவிதமான தொழில்கள் செய்யவேண்டியிருக்கின்றன. நாம் அசையாமல் ஒரே விடத்தில் அமர்ந்திருந்தால் ஒரு தொழிலும் செய்ய நம்மால் முடியாது. நாம் அசைவதற்கு எந்த உறுப்புகள் முக்கியமோ அப்படிப்பட்ட உறுப்புகளை சுலபமாய் அசைவதற்காக இரண்டு எலும்புகள் கூடுமிடத்தில் ஒரு கீல் அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது. நமது சரீரத்தில் சுமார் 170 கீல்கள் உண்டு. அவைகள் உருவத்திலும் அசைவிலும் ஒரேவிதமாயிராமல் பேதப்பட்டிருக்கின்றன.

1. தொடைக்கீல்கள், முழங்கைக்கீல்கள், மணிக்கட்டுக்கீல்கள், முழங்கால் கீல்கள், விரல்களின் கீல்கள், ஆகிய இவைகள் முன்னும் பின்னும் ஒரே திக்கில் அசையக்கூடிய தாதலால் அவைகளுக்கு மடிப்புக் கீல்கள் (Hing joints) என்று பெயர்.

2. மணிக்கட்டுக் கீல்கள் நான்கு திக்குகளிலும் அசையக்கூடிய தாதலால் அதற்கு இரட்டை மடிப்பு கீல்கள் (Doubleching Joints) என்று பெயர்.

3. நாம் குனிந்து வேலை செய்யும்போது முதுகு முள்ளெலும்புகள் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாய் சிறிது சரக்கும், அதற்கு சரக்கும் கீல்கள் (Gliding Joints) என்று பெயர்.

4. புஜத்துக்கீலும் தொடைக்கீலும் மிக விசித்திரமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்கீல்களின் தலைகள் உருண்டை வடிவமாக இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு பந்து கூட்டு சைவு [Ball and Sarket Joints] என்று பெயர்.

5. முள்ளெலும்புகளில் முதல் இரண்டு எலும்புகள் அதாவது அட்லாஸினுடைய கீலும், ஆக்ஸிஸினுடைய கீலும் மிக விசித்திரமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் தலை அர்த்த சக்கிர பாகமாய் திரும்புவதற்கு அனுகூலமாகிறது. அவைகளுக்கு அர்த்த சக்கிர கீல்கள் [Pivot Joints] என்று பெயர்.

பந்தனை ஜவ்வுகள்—LIGAMENTS.

கதவுகளுக்காவது, பெட்டிகளுக்காவது கீல்களை மாட்டி ஆணிகளை அடிக்காவிடில் அவை நிற்குமா? ஆணிகளை அடிக்காமல் திறப்போமாகில் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட சம்மந்தம் நீங்கிவிடும். அவ்வாறே இரண்டு எலும்புகள் கூடுமிடத்தில் அவைகளைக் கட்டாவிடில் அவை நழுவிப்போகும். ஆகையால் கீல்கள் உள்ள இடங்களில் மிகவும் உறுதியும் வெண்ணிறமுமான ஜவ்வினால் (White Febrous tissue) கட்டப்பட்டிருக்கிறது. அவை ரப்பரைப் போல் சுருங்கவும் பெருகவும் கூடிய தன்மையையுடையவைகளாதலால் எலும்புகள் அசையும்போது தாம் விரிந்தும் மற்ற சமயங்களில் எலும்புகளுக்கு அபாயம் நேரிடாவண்ணம் காப்பாற்றுகின்றது.

சதாவேலை செய்யும் இயந்திரங்கள் தேய்ந்து போகாவண்ணமும் மறுபடியும் சுலபமாய் வேலைசெய்வதற்காக எண்ணெய் முதலிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைப் போடுகிறார்கள். அந்த யந்திரங்களைப் போலவே நமது சரீரத்தில் சுமார் 170 கீல்கள் எப்போதும் வேலை செய்துகொண்டு வருவதால் அவைகளுக்கும் எண்ணெய்விடவேண்டியது அல்லவா? அந்த வேலையை நாமே செய்துகொள்வதாயிருந்தால் நமது வாழ்நாள் முழுதும் வேறு வேலையின்றி, கீல்களுக்கு எண்ணெய்விடுவதற்கே காலம் சரியாகப் போய்விடும். அவ்வாறின்றி ஒவ்வொரு கீலிலும் சதா எண்ணெய் போன்ற வஸ்து சுரக்கும்படி கருணையுள்ள கடவுள் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். எப்படியெனில், ஒவ்வொரு கீலின் சுற்றிலும் ஓர்விதமான மெல்லிய பசை உண்டு. அதற்கு ஆங்கிலத்தில் [Synovid Membalrance] என்று பெயர். அதனின்று எண்ணெய் போன்ற வஸ்து [Synovid Fluid] சதா சுரந்து கொண்டிருக்கும், அவற்றின் அனுகூலத்தினால் கீல்கள் தேயாமல் சுலபமாய் அசைந்துகொண்டிருக்கின்றன.

தசைகள்—MUSCLES.

எலும்புச் சட்டத்தின் மேலுள்ள சிவப்பு மாமிசத் துண்டுக்கு தசை என்று பெயர். தசையில் இரத்தம் கலந்திருக்கிறபடியால் சிவந்த வர்ணமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு தசையும் அநேக மெல்லிய தசை இழைகளால் [Fibres] அமைக்கப்பட்டு, தசை புனை [Mus culour tissue] என்று சொல்லப்படும் ஓர் வகை மேன்மையான

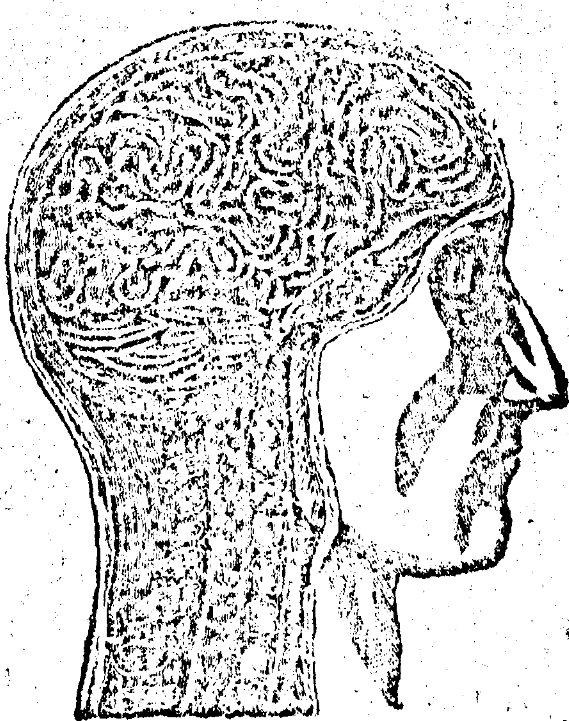
வஸ்துவால் மூடப்பட்டு தசை நரம்புகள் [Tendons] என்று சொல்லப்படும் பலமான வெண் நரம்புகளால் எலும்போடுசேர்த்து கட்டப்பட்டிருக்கிறது. நமது சரீரத்தில் சுமார் 500 தசைகள் உண்டு. அவைகளில் சிலது நீண்டும் சிறுத்தும், சிலது குறுகிப் பருத்தும் வேறுசில உருண்டையாயும், சில தட்டையாயும், வேறு சில வளையம் வளையமாயும், சில சன்னமாயும், இன்னும் சில பெரியவைகளாயுமிருக்கும். எலும்புகள் சாதாரணமாய் மத்தியில் சிறுத்தும் நுனிகளில் பெருத்து மிருக்கும். தசைகள் அவ்வாறின்றி மத்தியில் பருத்து இரு அந்தங்களில் சிறுத்திருக்கின்றன. தசையின் துவாரத்திற்கு ஆரம்ப முனை [Origin] என்றும், மத்திய பாகத்திற்கு உடல் என்றும், அடிபாகத்திற்கு இணைந்துபோகிற முனை [Insertion] என்றும் பெயர். ஜலத்தில் தசையை வேகவைத்து ஊசியால் தனித்தனியாகப் பிரித்து அணுதரிசனி அதாவது தூரதிருஷ்டிக் கண்ணாடியினால்[Microscope] பார்வையிட்டால் தசையின் உள்பாகத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவும் விவரமாகக் காணலாம். தசைகள் ரப்பரைப்போல் சுருங்கவும், விரியவும்கூடிய தன்மை யுடையவைகளாதலால் அதற்கு நிகஸ்த பாகம் [Elasticty] என்று பெயர். நமது கையை மடக்குகையில் புயத்திலுள்ள தசை சுருங்கிப்பெருகும். மறுபடியும் கையை நீட்டுகையில் அது நீண்டு சிறுத்துபோகும். அவ்வாறே காலை மடக்குகையில் தொடையிலுள்ள தசையும், காலிலுள்ள தசையும் சுருங்கிப்போகும். அவையாவும் ஸ்திதி ஸ்தாபக சக்தியால் நடக்கின்றன. சரீர அப்பியாசம் [Physical Exercise] செய்து வந்தால் தசைகள் பருத்து கடினமாகிப் பலமுள்ளவைகளாகும்.

இரண்டு ஜாதி தசைகள்-TWO KINDS OF MUSCLES.

நமது சரீரத்தில் இச்சா தசைகள் (Voluntary Muscles) அநிச்சா தசைகள் (Involuntary Muscles) என இருவகை தசைகள் உண்டு. அவற்றில் இச்சா தசைகள் மனிதனுடைய சித்த மாத்திரத்தில் அசையக் கூடியவை நாம் நடக்கும்போதும், எழும்போதும் சிரித்துப் பேசிப் பாடும்போதும் அசையும் தசைகளே இச்சா தசைகள், அநிச்சா தசைகள், மனத்தின் சுவாதீனத்தி லில்லாமல் சுயேச்சையாய் தங்கள் தொழிலை நடத்தக் கூடியவை. அவைகள் முக்கியமாய் இரப்பை, குடல், இருதயம் முதலிய உள் உறுப்புகளிலுள்ள தசைகள். அவை நாம் தூங்கும்போதும் விழித்திருக்கும்போதும் சுயமாகவே வேலைசெய்து கொண்டிருக்கும்.

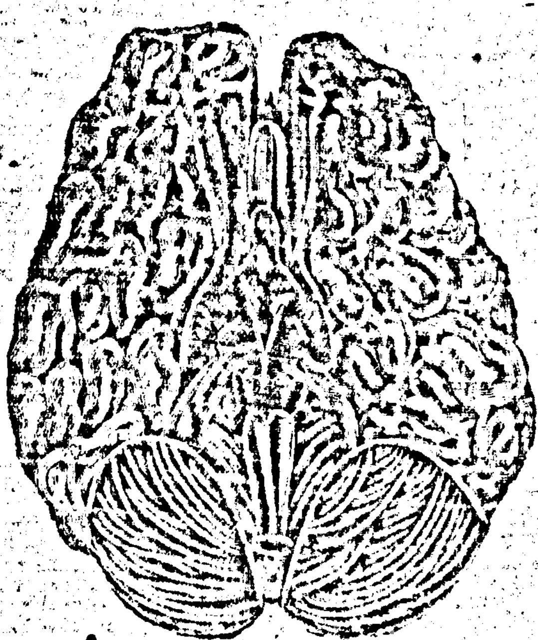
* மூளை-BRAIN.

நமது சரீரத்தில் நடக்கும் சலனங்கள் யாவுக்கும் தசைகளே காரணமென்றும், அவை எலும்போடு சேர்ந்து உறுப்புகளை அசையச் செய்கின்றன வென்றும் முந்தியே தெரிவித்திருக்கிறோம். நமது சரீரத்திலுள்ள தசைகள் ஒன்றல்ல; இரண்டல்ல; சுமார் 500 தசைகள் ஒழுங்காய் வேலைசெய்வதற்கு ஓர் மேலதிகாரி இருக்க வேண்டுமல்லவா ?



[ஒரு தொழிற்சாலையில் சகல வேலைகளையும் சரியாய் நடத்துவதற்கும் அவைகளைப்பற்றி மேல்விசாரணை செய்வதற்கும் ஓர் மேலதிகாரி ஏற்பட்டிருப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். மேலதிகாரியின் உத்திரவுகளை அனுசரித்து வேலை செய்யாவிடில் அதனால் எத்தனை இருந்தும் பிரயோஜனமில்லை.] நீ நடக்கும்போது உன்னுடைய இடது உள்ளங்காலில் முள் தைத்தபொழுது அதைவாங்குவதற்கு எந்தத் தசைகள் வேலை செய்யவேண்டும் ? கையிலுள்ள தசையும் பாதத்திலுள்ள தசையும் மடித்துக்கொண்டு முள்ளை உன் கண்ணுக்குப்புலப்

படும்படி பாதத்தை மேலுக்கு எடுக்கவேண்டும். எடுத்தபாதத்தைக் கொஞ்சநேரம் நிற்கவைப்பதற்கு உனது வலதுகை தசைகள் வேலை செய்யவேண்டும். பின்பு உனது இடது கைதசைகள் முள்ளைவாங்குவதற்கு அனுகூலமாக வேலைசெய்யவேண்டும். முள்ளை எடுப்பதற்கு உனது கையின் கட்டை விரலிலும். ஆள்காட்டி விரலிலும் உள்ள தசைகள் இரண்டுவிரல்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்க்கவேண்டும். முள்ளை வாங்குவதற்கு வேலைசெய்யும் தசைகளில் ஏதாகிலும். வித்தியாசமாக வேலை செய்தால் அந்த முள்ளை எடுப்ப தெப்படி? ஆதலால் நமது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவங்களையும் சரியாய் வேலை நடத்துவதற்கும், அவைகளைப்பற்றி மேல்விசாரணைசெய்வதற்கும், ஓர் மேலதிகாரியை ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது அதுவே மூளையாம். மூளை புத்திக்கு ஆதாரம். சகல உணர்ச்சிகளுக்கு மூளையே பிரதானம். சரீரத்திலுள்ள உள் உறுப்புகள் யாவற்றுக்கும் மூளை அதி நுட்ப



மான வஸ்துவாதலால் அது கபாலத்திலுள்ள உறுதியான எலும்புகளாலும் மூன்றுவித ஜவ்வுகளாலும் காக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூளையில் மேல்பக்கம் மடிப்பு மடிப்பாயும் வலது இடது இருபுறத்தையும் நோக்குவதுபோல் இரு பிளவுகாட்டிய கோடு விழுந்ததாயும் இருக்

கின்றன. மூளையின் மேல் அநேக ரேகைகள் [Raphe] உண்டு. மூளையில் தாதுநரம்பு, சலன நரம்பு, உணர்ச்சி நரம்பு முதலிய நரம்புக் கூட்டங்கள் உண்டு. சரீரத்தில் பரவுகிற இரத்தத்தில் ஆறில்ஒரு பாகம் மூளை அடைகிறது. மூளை மூன்று பிரிவுகளுள்ளது. அவைகளின் விபரம்—

1 பெரியமூளை (Carebrum) இது சர்வேந்திரியங்களுக்கு இருப்பிடம், இது இல்லாவிடில் நாம் பார்ப்பதற்காகிலும், கேட்பதற்காகிலும, வாசனை, ருசி, அறிவதற்காகிலும் முடியாது. அது இல்லாவிடில் ஆலோசனை ஞாபகசக்தி என்பது கிடையாது.

2 சிறிய மூளை [Cerebellam] பெரிய மூளைக்கு அடிபாகத்தில் இரண்டு காதுகளுக்கு மத்தியில் அமர்ந்திருக்கிறது. பெரியமூளையில் 7 ல் ஒரு பாகம் சிறியது இதுவும் இரண்டாகப்பிளந்திருக்கும். அதை அறுத்துப்பார்த்தால் கிளையுடைய விருக்ஷம்போல் காணும் அதற்குப் பிராண விருக்ஷம் என்று பெயர். நாம நடக்கும்போதும் ஓடி ஆடித் திரியும்போதும், தசைகளை ஒழுங்காய் வேலைநடத்துவதற்கு வேண்டிய சக்தி இதில் அமைந்திருக்கிறதென்று அதிமேதாவிகளான டாக்டர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

3. முகுளம் (Medulla oblongata) சிறிய மூளைக்கு அடிபாகத்தில் அமர்ந்திருக்கிறது. முள்ளந்தண்டுக்கொடியின் சிகரமே முகுளம், முகுள்மானது, ஒன்றை அங்குல நீளமும் ஒரு அங்குல கனமுள்ளதாயும், கீழ்ப் பாகத்தைவிட மேல்பாகம் அகலமுள்ளதாய் மொக்கு போலிருக்கும். மூளையின் மூன்று பிரிவுகளுக்குள் முகுளம்மிகவும் சிறந்தது. இதற்கு ஏதேனும் சிறிது கெடுதி நேரிட்டால் மதுமேக வியாதி [Diabetes] நேரிடும்.

மூளையானது சரீரதோடும் இல்வாழ்க்கைக்குரிய உறுப்புகளோடும், இன்னும் உள்ள ஏனைய உறுப்புகளோடும் எவ்வாறு கூடப்பட்டிருக்கின்றதென்றும்; அதனதுவேலை என்னவென்றும் ஒவ்வொருவரும் முதலில் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம், ஏனென்றால் புருஷோத்மத்தை உண்டு பண்ணி மணவாழ்க்கையிலுள்ள இன்ப உணர்ச்சி முதலியவைகளை மனதிற்கு அறியப்படுத்தும் பொருள்களில் முதன்மையாய் உள்ளது மூளை என்றே சொல்லலாம்.

எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும் மேற்சொல்லிய மூளையே முதன்மையானதால் தேகத்தின் மேற்படுகிற உணர்ச்சியை ஸ்பரிச நரம்பு

களின் வழியாய் மூளையானது அறிகிறபடியால் மூளைக்கும், மாமிசத்துக்கும் ஸ்பரிச நரம்புகளின் வழியாய் சம்மந்தமுண்டு. அது சதைகளைத் தூண்டி சலனத்தை ஏற்படுத்தி ஓர் பொருளைப்பற்றியெடுக்க செய்கின்றது. மூளையினது வேலைகள் அயர்ந்து இருக்கும்போது மாமிசத்தினுடைய வேலைகளும் அயர்ந்திருக்கும். இவ்வாறு மூளைக்கும் தசைகளுக்கும் சம்மந்தம் உண்டாயிருப்பதாய் நாம் அறிந்துக் கொள்ளுகிறோம்.

இது தவிர மூளைக்கும் மனதிற்கும் சம்மந்தமுண்டென்பது எவ்விதமெனில் நரம்புமண்டலத்தில் புறப்பாகத்திலும் நோயுண்டாக, அது மனதில் தாக்குவதால் அறிவு தடுமாறி சபலங்களாலும் மனதிற்கு விகற்ப சேஷ்டைகளுண்டாக்கும்: சிலசமயங்களில் அற்ப மருந்து கொடுத்து மனதிற்கு தைரியமும், நோயைப்பாராட்டாது இருக்க அதிசயமானபொருள்களையும், வேடிக்கைகளையும் பார்த்து வருவதனால் நோய்முழுதும் நீங்கும். இவ்வாறே மனதில் ஏற்படும் சந்தோஷம், கோபம், கிலேசம், பயம் முதலியவற்றினால் சிலசமயம் மரணமேற்படுவதுமுண்டு. "கண்டது பாம்பு கடித்தது மாங்கொட்டை" என்பது போல ஒரு வழிப் போக்கன் பாம்பைக்கண்டு பயந்து போகும் வழியில் ஒரு மாங்கொட்டைபிளந்து தூக்கிக்கொண்டிருக்க அதன் வாப்பில இவன் காலின் பெரிய விரல் தைத்தவுடன் அங்கு கண்ட பாம்புதான் இங்கு கடித்தது என்று பயந்து இறந்து போவதுண்டு. ஆதலின் மூளைக்கும் மனதிற்கும் நெருங்கிய சம்மந்தமுண்டு என்பது இதனால் விசிதமாய் அறியலாம்.

இன்னும் மூளைக்கும், இரப்பைக்கும் ஓர் நரம்பினால் சம்மந்தமிருக்கிறது. எப்படியெனில் அசுத்தமான பொருள்களை முகர்வதினால், வாந்தியுண்டாகிறது. சூடான பதார்த்தங்களை சாப்பிடுவதினாலும், பசியினாலும் தலைநோயுண்டாகிறது. ஆதலின் மூளைக்கும் இரப்பைக்கும் சம்மந்தமுண்டு என்பது நிச்சயம்.

இன்னும் மூளைக்கும் இன்பத்திற்கும் நெருங்கிய சம்மந்தமுண்டு எவ்வாறெனில் மூளையானது பஞ்சேந்திரியங்களுக்கு ஆதாரமாயும் தாது உற்பத்திக்கும் காரணமாய் இருக்கிறது. கபாலலக்ஷண சாஸ்திரக்ஞர்கள் (Phrenolegists) பலர் சிற்றின்பமானது சிரசின் சின்ன மூளையிலிருக்கிறதாய்ப்பலவித பரிக்ஷைகளினால் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

இத்தகைய அதிசய சக்தியமர்ந்த மூளைக்கு ஏதேனும் தீங்கு நேரிடில் மறதி, மயக்கம், பயித்தியம், நித்திரையின்மை முதலியவைகளிலேதாகிலும் ஒன்று முதலில் சம்பவிக்கும். இதுவுமன்றி கோசத்தில் உணர்ச்சி குறைந்து தாமதமாகவும் வருத்தத்தோடும் இயக்கமுண்டாகும். மணவாழ்க்கையில் வெறுப்பும், சில வேளை விருப்பமிருந்தாலும் அதி சீக்கிரத்தில் தாது வெளியாகும், சிலருக்கு ஆண்குறி விம்மல் உண்டாகாது தளர்ந்தேயிருக்கும். இவையாவும் மூளையில் துர்பலத்தினால் உண்டானதாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது.

மூளை பலவீனமடைவதற்குக் காரணங்கள்:—அதிக மனவருத்தத்தினாலும், இராக்காலங்களில் நித்திரையின்றி அதிக நேரம் விழித்திருப்பதினாலும், அளவுகடந்த மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடுகிறதினாலும், ஓயாமல் படிப்பதினாலும், பல எண்ணங்களை சதா சிந்திப்பதினாலும், கடூரமான வெய்யிலில் அதிகமாகத் திரிவதினாலும், இன்னும் இவைபோன்ற பல காரணங்களினாலும் உஷ்ணம், குளிர்ச்சி, கொழுமை, வரட்சி முதலியவைகள் அதிகப் படுவதினால் மூளை துர்ப்பலப்படும், அதனால் நரம்புகளின் வேலைகள் விகர்ப்பமாகி தாது நஷ்டமுண்டாகும்.

இதற்கு சிகிச்சை:—ஓயாது வாசித்தல், நித்திரையில்லாமை, மனப்பயிர்ச்சி முதலிய காரணங்களினாலே உண்டானால் அவற்றை உடனே நீக்கவேண்டியது, குளிர்ச்சி அதிகரித்திருந்தால் சூடான வஸ்துவினால் நன்மையும், சூடு அதிகரித்திருந்தால் குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்களை உபயோகப்படுத்தினால் நன்மையுண்டாகும், இவ்விதம் செய்தபின் மூளைக்கு பலத்தைத் தரக்கூடிய புஷ்டியுள்ள உணவும், தாதுவிர்த்தியைக் கொடுக்க கூடிய ஔஷதங்களையும் சாப்பிடவும்.

இன்னும் நம்மால் சாஸ்திரோக்தமாய் தயார் செய்யப்பட்ட ஜீவாமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் தேகத்திற்குத் திடமும், மூளைக்கு பலமும் கொடுக்கும்.

நரம்புகள்-NERVES.

மூளையிலும், முள்ளந்தண்டிலுமிருந்து அநேக மெல்லிய நரம்புகள் உற்பத்தியாகி தேகத்தின் எல்லாப்பாகங்களிலும் பாவுகின்றன. மெல்லிய நூல் இழைகள் போன்ற குழல்களுக்கு நரம்புகள் என்று பெயர். மூளையும் முள்ளக்கொடியும் எந்த வஸ்துவினால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அதே வஸ்துவினால் இந்நரம்புகளும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நமது சரீரத்தில் மூன்றுவித நரம்புகளுண்டு.

மூன்றுவித நரம்புகள்-THREE KINDS OF NERVES.

1. பஞ்சேந்திரியங்களிலிருந்து மூளைக்குச் சங்கதிகளை தெரிவிக்கிற நரம்புகளுக்கு ஸ்பரிச நரம்புகள் (Afferent) என்று பெயர். அவை ஸ்பரிஸ, ரஸ, ரூப, கந்த, ஸப்தமாகிய ஐம்புலன்களை மூளைக்கு தெரிவிக்கிறபடியால் இவைகளுக்கு இந்திரிய நரம்புகள் (Sensory Nerves) என்று பெயர்.

2. மூளையின் உத்திரவின்படி ஒவ்வொரு அவயவங்களிலுள்ள மாமிசத்தை ஆட்டுவிக்கும் நரம்புகளுக்குச் சலன நரம்புகள் [Motar Nerves] என்று பெயர்.

3. நமது இச்சை இல்லாமலே உள் உறுப்புகளை சரிவர நடத்துவதற்குச் சுயேச்சையாய் வேலைசெய்யும் நரம்புகளுக்கு சுதந்திர நரம்புகள [Sympathitic] என்று பெயர்.

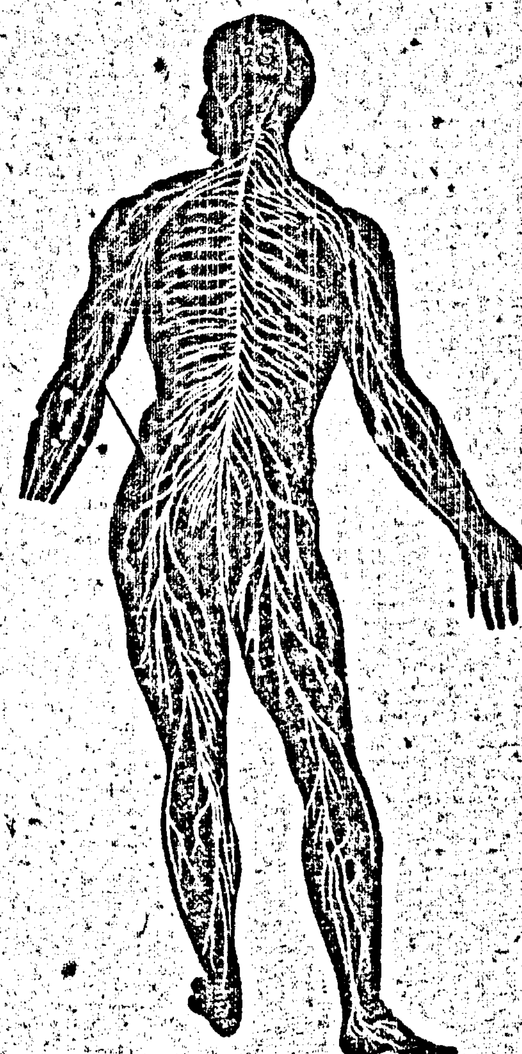
சில சமயத்தில் இந்திரிய நரம்புகளும், சலனநரம்புகளும் ஒன்றாய்க்கூடியிருக்கும், இவைபோன்ற நரம்புகளுக்கு கலப்பு நரம்புகள் [Mixed Nerves] என்று பெயர், இவை சரீரத்தில் அநேகம் உண்டு

நரம்புகளிலிருந்து சங்கதிகள் போக்கு வருத்து மார்க்கம்.

THE JOURNY OF SENSTATION.

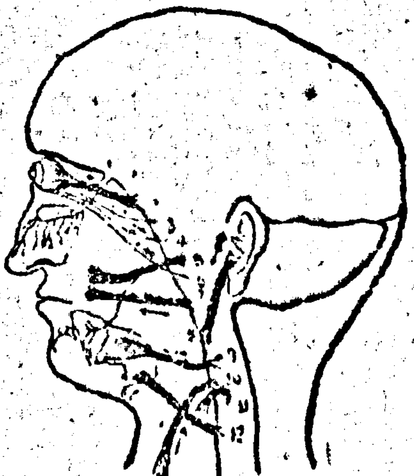
இந்திரிய நரம்புகள் சரீர அவயவங்களிலிருந்து சங்கதிகளை மூளைக்கொடி மூலமாய்க் கொண்டு போய், முகுளத்தின் வழியாய் மூளையிற்சேர்க்கும், மூளையிலிருக்கும் சலன நரம்புகள் உடனே

உத்தரவைப்பெற்று அவைய சதைகளைத் தூண்டிச் சலனத்தை யுண்டாக்கும். எப்படியெனில் ஒரு எறும்பு நம்மைக் கடித்த மாத்திரத்தில் நரம்பானது அட்சணமே அதை மூளைக்குத் தெரிவிக்க மூளை



யானது சலன நரம்பின் மூலமாய் நமது கைக்கு உத்திரவு பிறப்பித்து அக்ஷணமே அவ்வெறும்பைப் பிடிக்கச் செய்யும்.

மூளையிலிருந்து 12 ஜதை நரம்புகள் புறப்படும், இவைகளுக்கு சிரோ நரம்புகள் (Carnil Nerves) என்று பெயர்.



1—ஜதை மூக்கில் பிரவேசிக்கும்; அவற்றுக்கு ஆக்கிராண நரம்புகள் என்று பெயர்.

2—ஜதை நேத்திரமணியிலும்.

3, 4, 6—ஜதைகள் நேத்திர தசையிலும் பிரவேசிக்கும். இவற்று க்கு நேத்திர நரம்புகள் என்று பெயர்.

5, 9—ஜதைகள் மெல்லும்போது வேலை செய்யும் தசைகளுக்குள் பிரவேசித்து உருசியாகத்தை அறிவிக்கும், இவற்றுக்கு இரசிஜ்ஞா நரம்புகள் என்று பெயர்.

7—ஜதை முகத்திலுள்ள தசைகளுக்குள் பிரவேசிக்கும்.

8—ஜதை காதுக்குள் பிரவேசிக்கும். இதற்கு சுரோத்திர நரம்புகள் என்று பெயர்.

10— ஜதை இருதயம் நுரையீரல், இரப்பை, குடல் முதலிய உறுப்புகளில் பிரவேசிக்கும்.

11—ஜதை கண்டத்தில் பிரவேசிக்கும்.

12—ஜதை நாக்கில் பிரவேசிக்கும்.

மூளைக்கொடி-SPINAL CORD.

மூளைக்கொடியானது மூளைத்திலிருந்துகீழுக்கு வியாபித்திருக்கும். யௌவன வாலிபனுக்கு சுமார் 18 அங்குல நீளமும், அரை அங்குலப் பருமனுமிருக்கும். இதற்கு ஒருவிதமான அபாயம் நேரிடா வண்ணம் முள்ளந்தண்டின் எலும்புகளின் மத்தியில் பத்திரமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதில் இரண்டுவித பதார்த்தங்கள் உண்டு. மேல் பாகத்தில் வெளுமையான பதார்த்தமும், உள்பாகத்தில் சாம்பல் வர்ணமான பதார்த்தமு முண்டு. மூளைக்கொடியிலிருந்து 31-ஜதை நரம்புகள் புறப்பட்டு சரீரமெங்கும் வியாபித்து தசைகளுக்கும் சருமத்திற்கும் செல்லுகின்றன. ஒவ்வொரு நரம்பும் மூளைக்கொடியிலிருந்து இரண்டு முகங்களாக வெளிப்படும்.

சுதந்திரநாடி மண்டலம்-SYMPATHETIC SYSTEM.

மூளைக்கொடியிலிருந்து இருப்பக்கங்களிலும் புறப்படும் நரம்புகள் முள்ளந்தண்டை விட்டுச் சென்றவுடன் சிறு கிளைகளாக மாறும். இக்கிளைகள் முள்ளந்தண்டுக்கு இருபுறத்திலும் ஏற்பட்டிருக்கிற நரம்பு முடிச்சு (Ganglia) வரிசையில் கலக்கும். இவைசங்கிலித் தொடர்போல் கழுத்திலிருந்து ஆசனம் வரையில் நீண்டு, சரீர நரம்புகளோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆயுர்வேதசாஸ்திரங்களில் நாடியைப்பற்றிச் சொல்லுகிறதாவது மானிடதேகத்தில் 72,000 நாடிநரம்புகள் உந்தியிலிருந்து உதயமாகிக் கீழ்மேலாய் பேய்ச்சுரைக் கொடிபோல் தேகமெங்கும் வியாபிக்கும். இவைகளில் இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை, அலம்புடை, காந்தாரி, அத்தி, சிகுவை, சங்கினி, இயல்புருடன், குருவென்ற தசநாடிகளே சிறந்தவை. இடகலை வலதுகால் பெருவிரலிலிருந்து இடது நாசிவரையிலும், பிங்கலை இடதுகால் பெருவிரலிலிருந்து வலது நாசி வரையிலும் கத்திரிக்கோல் மாறலாக நாடிநிற்கும். சுழிமுனை மூலாதாரத்திலிருந்து ஆக்கினைவரை யோடி புச்சியில் அச்சாணியாய் நிற்கும். அலம்புடையும் இயல்புருடனும் இருசெவிகளையும்பற்றி நிற்கும். அத்தியுஞ் சிகுவையும் இருகண்களையும்பற்றி நிற்கும். காந்தாரி நாசியிற்றோன்றிச் சுரோற்றிற்கும் ஏழுநாடியாகக் கண்டத்துற்றிருக்கும். சங்கினி, குரு இவ்விரண்டும் குய்யத்தைப்பற்றி நிற்கும். மேற்கண்ட தசநாடிகளில் ஏழு நீக்கி, இடகலை, பிங்கலை சுழிமுனை என்ற மூன்று நாடியும் ஒரே நாடியாயமைந்து இடகலை

வாதநாடியாகவும், பின்பு பித்தநாடியாகவும், கடைசியில் சிலேத்ம நாடியாகவும் நடக்கும். இம்மூவகை நாடிகளிலும், வாதநாடி சில காலமும், பின், பித்தநாடி சிலகாலமும், அதன்பின், சிலேத்மநாடி சிலகாலமும், முறையாய் தத்தம் சுபாவப்படி நடக்கும். இயல்புள்ள இவ்விதம் இயற்கையாயமைந்துள்ள வாதம், பித்தம், சிலேத்மம் என்னும் நாடிகளில், முதல்முதல் "வாதகாலம்—காற்று" நாம் சுவாசிக்கும் காற்றானது வாத ஸ்தானத்திற்குக் கீழ்போய் அதிவேகமாக முட்டி முட்டித் திரும்பும். அதாவது [ரப்பர் பைக்குக் காற்று அடிக்க அடிக்க பெருகி உப்புவதுபோல்] காற்று வாதஸ்தானம் வரைக்கும் உட்சென்று உடலை பருக்கச்செய்து தலையை நிமிர்ந்து நிறப்பாய் நிற்கவும் செய்கிறது. காற்றினால் உடல் வளரவே காற்றில் நெருப்பு உண்டாகுமாதலால், தேகத்திற்கு வேண்டிய உஷ்ணமும் அதிகரிக்கின்றது. உஷ்ணம் அதிகரித்தவுடன் பசியுண்டாவ தியல்பு, அப்பசிக்கு ஜலப்பொருள் சம்பந்தப்பட்ட ஆகாரத்தைக் கொடுக்க அவ்வாகார சத்தினால் உடல் பருத்து வளர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றது. வாதத்தின் நிறம் கருமை. நமக்கு வாதகாலத்தில் தான் சிலேத்ம ஸ்தானமாகிய தலையிலும் வாதத்திற்குரிய கருமை நிறமான ரோமங்களும் இருக்கின்றன. ஆகையினால் நாம் பிறந்ததிலிருந்து 30 வயதுவரையிலுமே, நன்றாகப் பருத்து வளர்ச்சி புறும் காலம். இதுவே வாதகாலமாகிய 1-வது வளரும்காலம்.

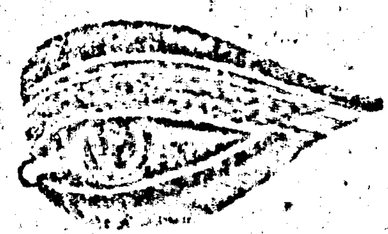
2. "பித்தகாலம் — உஷ்ணம்." இது நடக்கும் காலத்தில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று வாத ஸ்தானம் வரையிலும் சென்று முட்டாமலேயே திரும்பிவிடும். இதனாலேயே உடம்பு அதிகம் பருப்பதில்லை. நாள் செல்லச்செல்ல சுவாசிக்கும் காற்று, உந்திக்குக் கீழுள்ள வாத ஸ்தானம் வரைக்கும் சரிவரப்போகாமல் உந்திக்கு மேலுள்ள பித்த ஸ்தானத்துடனே திரும்பிவிடுகின்றது. அப்போது, காற்றின்வேகம் குறைவுபட்டிருத்தலால் தலையைச்சற்று சாய்த்தும், பார்வையையும் சாய்த்து தளர்ச்சி யடையச்செய்கின்றது. நெருப்பிலுள்ள ஆவிமேல் நோக்கும் சுபாவமுள்ளது. உஷ்ணம் அதிகரித்து மேல் நோக்குகிற படியால், அவ்வுஷ்ணத்தினால், கீழுள்ள மலப்பையில் தங்கிய மலத்தி லுள்ள ஜலத்தை சுண்டவைத்தும், மலத்தைத் தீய்த்தும், இதனால் மலஜலங்களை தாக்கியும் பிடித்துக் கொள்ளும். இவ்விதம் தாக்கிப் பிடித்த மலத்தின் அசுத்த ஆவி மேல்நோக்கி மூளையிலும் தாக்கி தலையக்கு, கிறுகிறுப்பு, இளைப்பு இவைபோன்றவைகளை உண்டாகு

கும். இத்துடன் விடாமல், அவ்வுஷ்ணம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தின் சத்தையும் தீயவைத்து தேகத்திற்கு ஏறவிடாமல் குறைத்து இளைக்கச்செய்து தேஜஸையும் நாளுக்குநாள் குறைத்துக்கொண்டுவரும். பிறகு, பல அடுக்காயமைந்துள்ள கண்களிலுள்ள நீரையும் சுண்ட வைத்துக் குறைத்துவிடுகிறது. அப்பொழுதுதான், கண்ணொளி மழுங்கிமறைபட்டு, வெள்ளெழுத்து வந்துவிட்டதெனச்சொல்லுகிற வழக்கம். பித்தத்தின் நிறம் சிவப்பு. பித்தம்இருக்குமிடம் நடு ஸ்தானமானதையால், அதற்குக் கீழுள்ள வாதத்திற்குரிய, கருமை ரோமங்களும், அதற்கு இயற்கையாயுள்ள செம்மை ரோமங்களும், அதற்குமேல் ஸ்தானமாகிய சிலேத்மத்திற்குரிய வெண்மை ரோமங் களும் கலப்புற்று 30 வயது முதல் 63 வயதுவரையிலும் காணப்படும். இதுவே 2—வது பித்த காலமாகிய இளைக்கும் காலம்.

3 "சிலேத்மகாலம்,—ஜலம் இக்காலத்தில் அக்குளிர் அதிகமாய் மீறி மேல் நோக்குகிறபடியால், நாம்சுவாசிக்கும் காற்று பித்த ஸ்தானமாகிய உந்திவரைக்குங்கூட சரிவரப் போக முடியாமல், கண்டத்துடனே திரும்பிவிடுவதாலும், காற்றின் வேகம் மிகவும் குறைந்திருப்பதனாலும், தலையை முன்பாக சாயும்படிச்செய்தும், கீழ்நோக்கும் பார்வையையும் கொடுக்கின்றது. இத்துடன் நெருப்பின் சுடர் மேல்நோக்குகிறபடியால் தலையில் உள்ள மூளையை உருக்கி பொங்கச் செய்கிறது. ஜலத்தின் சுபாவம் கீழ் நோக்கும் குணமுடையதாதலால், பொங்கினஜலம் கீழ்நோக்கி கீழேயிருக்கிற நெருப்பில் விழுந்து சற்று குளிரச் செய்யும். அப்போது கண் கொஞ்சம் தெரியும். அதுவே வெள்ளெழுத்து மாறுங்கால மெனப்படும். பிறகு நாள் செல்லச் செல்ல நெருப்பை மிகவும் அவித்து விடுவதனால் அவிக்கும் போது அதிலிருந்து உண்டாகும் புகை மேல்நோக்கி கண் புகைச்சல் இருமல் முதலிய வியாதிகளையும், இவ்விதமே நாளுக்குநாள் அவ் வுஷ்ணத்தை அவித்த ஜலம், உந்திக்குக் கீழ்ப்புறத்திலும் சென்று அஜீரணப் போக்கு, அதிக நீர் பிரிதல், உடம்பு தளரல், இவை போன்ற குற்றங்களை உண்டு பண்ணிக்கொண்டு வரும். அன்றியும் சிலேத்மத்தின் சுவை தித்திப்பு. அதுசர்க்கரை போன்றதாதலால், தன் சுபாவப்படி உடலைக் கரைத்து நையவைத்து அதிக நீர் பிரியும் படியான தீக்குணங்களையும் செய்யும். பின்னும், சிலேத்ம நிறம் வெள்ளையாதலால், அக்காலத்தில் ரோமங்கள் முழுதும் வெளுத்தும் உடல் வெளுத்தும், தளர்ச்சியடையச் செய்துவிடும். இவ்விதம் 63 வயது முதல் 100 வயதுவரையிலும் காணப்படும்.

EYE-கண்.

"ஸர்வேந்திரியாணாம் நயனம் பிரதானம்" என்றபடி சர்வேந்திரியங்களில் கண் மிகவும் பிரதானமாதலால் அது மிகவும் பத்திரமாய்க் காக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது மிருதுவான உறுப்புகளிலொன்றாதலால் நாம் அஜாக்கிரதையாகவிருந்தால் இவற்றிற்கு அபாயம் நேரிடும். இதற்கு யாதேனும் இங்கு நேரிடில் நேத்திரம் பழுதுபட்டதாகும். மறுபடியும் நன்றாய்ப் பார்வை உண்டாவது துர்லபம்.



"கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை" ஆதலால் அதைக் காப்பாற்றக் கடவுள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் அமைப்பைச் சிறிது கவனிப்போம்.

புருவம்-EYEBOWS.

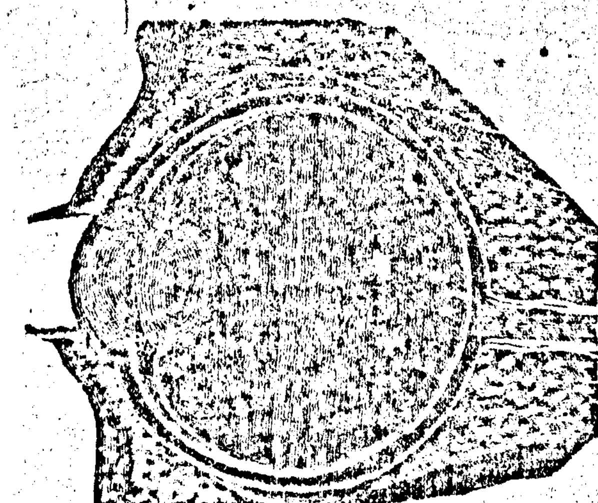
புருவம் என்பது கண்ணுக்குமேலே வில்லினைவாக மயிர் அடர்ந்திருக்கும் பாகம். அது முகத்திற்கு அழகைத் தருவதுமன்றி நெற்றியில் உண்டாகும் வியர்வை கண்ணில் விழாதபடி தடுத்துக் கண்ணை ரக்ஷிக்கின்றது. புருவம் உயர்ந்திருப்பதால் விழும் அடியைத் தாங்கி, பிரகாசத்தைத் தடுக்கும் திரையாகவுமிருக்கிறது..

இமைகள்-EYELIDS.

கண்ணுக்கு மேலும் கீழும் அமைந்திருக்கும் மூடிக்கு இமைகள் என்று பெயர். இவற்றுள் மேலிமை பெரியது. கீழிமை சிறியது. மேலிமை அசையுந் தன்மையுள்ளது. கீழிமை கிடந்திருக்கும் தன்மையுள்ளது. கண்ணில் ஏதேனும் தூசு விழும்போதும், தூங்கும்போதும் இமைகள் விழிகளைமூடிக்கொண்டு பாதுகாக்கின்றன. இமையின் ஓரத்திலுள்ள மயிருக்குக் கண்மயிர் [Eyelashes] என்று பெயர். இக் கண்மயிர் மிகவும் நுட்பமான அணுக்களும் கண்ணில் விழாதபடி தடுப்பதுமன்றி கண்ணிற்கு மிகுதியும் அழகையும் தருகிறது.

கண்விழி-EYEBALL.

கண் க்ஷேமமாக அமைந்திருப்பதற்கு 7 எலும்புகள் சேர்ந்து ஏற்பட்டிருக்கும் எலும்புக் கூட்டிற்குக் கண்வளை (Orbit) என்று பெயர். இந்தக் கண்வளையின் உள்ளீடாகக் கண்விழி பதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கண்விழி உருண்டை வடிவமாகவும் ஏறக்குறைய ஒரு அங்குலம் குறுக்களவுடையது. இதற்கு யாதொரு தீங்கு நேரிடாவண்ணம் கண்வளையின் உள்ளீடாகச் சுற்றிலும் அதிக மிருதுவான கொழுப்பு பதார்த்தம் திண்டுபோல் பொருந்தியிருக்கிறது. அதனால் கண்விழி மேலும் கீழும், பக்கங்களிலும் சுலபமாக சுழலுவதுமன்றி அதிர்ச்சியினால் அபாயம் நேரிடாவண்ணம் காக்கின்றது. கண்ணைச் சுற்றிலும் நீர்கால் (Rachmal canals) உண்டு. கண் வரண்டுபோகாமல் அந்த நீர் காப்பாற்றுகிறது. அழும்போது, அதிக ஆநந்தம் கொள்ளும்போதும் கண்ணில் தண்ணீர் வருவது இந்த நீர்க்கால்களின் வழியாகத்தான். கண்விழி கண்வளையில் ஸ்திரமாய் அமைந்து அசையாமலிருந்துவிட்டால், தன்னைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றையும்



நன்றாய்ப் பார்க்கமுடியாது. ஆதலால் கண்விழி நாலாபக்கங்களிலும் சுலபமாகச் சுழலுவதற்கு ஆறு தசைகளைக்கொண்டு அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் நான்கு ஒழுங்கானவை [Straight]. இரண்டு கோணலானவை (Oblipue]. அவற்றின் சகாயத்தினால் கண்விழி நான்கு பக்கங்களிலும் சுலபமாகச் சுழலுகிறது. கண்விழிக்கு மூன்று திரைகளுண்டு அவற்றின் விபரம்.

1. மேற் சட்டை (Sclerotic coat) இதில் ஐந்தில் ஒரு பாகம் வெண்மையும் கடினமான நார் போன்ற வஸ்துவினால் உண்டாக்கிக் கண்ணுக்கு வெண்மையான நிறத்தைத் தருவதுமன்றி, கண்ணின் உள் உறுப்புகளை பாதுகாக்கின்றது. இதற்கு வெள்விழி என்று பெயர். மிச்சமான ஒரு பாகம் கொம்பு போன்ற கடின வஸ்துவாயும் பிரகாசத்தை உண்டாக்கக் கூடியதாகவுமிருக்கிறது. இதற்கு கார்னியா (Cornea) என்று பெயர்.

2. நடுச் சட்டை (Middle coat) கருமையாகவும், மிருதுவாகவுமிருக்கும், இது மேற்சட்டைக்குப் பின்புறமாய் கண்ணுக்கு வேண்டிய இரத்தத்தைக் கொண்டு போகும் இரத்த நரம்புகளால் (Boold Veasels) நிறைந்திருக்கும். அதின் முன்பக்கத்தின் மத்தியிலுள்ள (Iris) என்று சொல்லப்படும் உருண்டை வடிவமான திரையுண்டு. இவற்றுள் சாய நிலவறை [Colour celles] அமைந்திருப்பதால் சிலருக்குக் கண்கள் நீல நிறமாகவும், சிலருக்கு கபில நிறமாகவும் இன்னும் சிலருக்கு சாம்பல்நிறமாகவும் தோன்றும். இதின் மத்தியிலுள்ள திறப்புக்குக் கண்மணி [Pupil] என்று பெயர். கண்மணி கண்ணுக்குச் செல்லும் ஒளியை சீர்படுத்துகிறது. பிரகாசத்திற்கு வருகையில் இது சுருங்கும். இருட்டிற்குப் போகையில் பெருகும்.

3. உட்சட்டை [Retina] யானது கரு விழிக்குப் பின்னால் அதைத்தாங்குமாறு மெல்லிய வலைபோல் பின்னிக்கொண்டிருக்கும்.

ஸ்படிக பிம்பம்-CRYSTALLINE LENS.

கருவிழியைச்சேர்ந்தாற்போல் கண்ணாடியைப்போல் பளபளப்பான வஸ்து ஒன்றுண்டு. அதற்கு ஸ்படிக ஒளிவட்டம் [Crystaline lens] என்று பெயர். கண்ணிலுள்ள பாகங்களில் இதுவே சுந்தர பாகம். குழந்தைகளுக்கு இது உருண்டை வடிவமாகவும் மிருதுவாகவும் வயது வளர வளரக் கடினமாயும், கோழிமுட்டைபோன்ற வடிவமாகும். கண்மணிக்குள் செல்லும் காந்தி அதன் பின்புறத்திலுள்ள ஸ்படிக ஒளி வட்டங்களிற்சென்று உட்சட்டையில்பட நமது கண் முன்தோன்றும் உருவங்கள் தலைகீழாக அதன்மேல் படம்போலமையும். உடனே அங்குள்ள சுவை நாடிகளின் சகாயத்தினால் அவ்வுருவங்களை மூளைக்குத் தெரிவித்து நமக்குப் பார்வையைக் கொடுக்கும்.

திருஷ்டிக்குறைவுக்குக் காரணங்கள் - ஒருபொருளை நெடுநேரம் உற்றுப்பார்ப்பதாலும், சூரியன், மின்னல் இவற்றின் அதிக ஒளி கண்ணிற் படுவதினாலும், போதுமான வெளிச்சம் இல்லாத ஸ்தலத்தில் வாசிப்பதினாலும், மிகவும்சிறிய எழுத்துக்களுடைய புஸ்தகங்களை அதிகநேரம் வாசிப்பதினாலும், படுத்துக்கொண்டு வாசிப்பதினாலும், சிம்னி இல்லா மண் எண்ணெய் தீபத்தில் வாசிப்பதினாலும், அதிக நேரம் நித்திரையின்றி சதா விழித்திருக்கும்படி நேரிடுவதாலும் தியேடர் முதலிய சலன ஒளிகளுள்ள (Cinema) காக்ஷிகளுக்குப் போய்ப் பார்ப்பதனாலும் இன்னும் பலவித காரணங்களினாலும் கண்களுக்கு திருஷ்டிக் குறைவு நேரிடாவண்ணம் தக்கவாறு நடந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம்.

இவ்விஷயமாய் ஆயுர்வேதபாஸ்கர பண்டிதர் மிஸ்டர் ஆறுமுகம் பிள்ளை 25-12-20-ல் திருவல்லிக்கேணி ஹிந்து ஹைஸ்கூல் ஸிங்காராசாரியார் ஹாலில் மிஸ்டர் பி. ஏ. சுப்பிரமணிய ஐயர் அவர்களின் அக்கிராசனத்தின் கீழ்செய்த உபந்நியாசமாவது:—

அறிஞர்காள்! நான் உபந்நியாசிக்க வேண்டுவது "மனிதர்களுக்குண்டாகும் பலவித வியாதிகளில் கண்ணிலேற்படக்கூடிய ஷார்ட்ஸைட் என்றும், மையோபியா என்றும் அழைக்கப்படும் திருஷ்டிக் குறைவு என்பதைப்பற்றியதாகும்." இப்போது பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பிள்ளைகளில் பலருக்கு திருஷ்டிக் குறைவு ஏற்பட்டிருக்கின்றது. இவ்விதம் திருஷ்டிக்குறைவு ஏற்பட்டிருக்கும் பிள்ளைகள் வருஷா வருஷம் அதிகரித்து வந்தால் சொற்ப வருஷத்தில் எல்லோருமே இந்நோய்க்கு ஆளாகவேண்டி வருமோ வென்று பயப்பட வேண்டியிருக்கிறது.

நோய் உண்டாகக் காரணம்.

கண்ணின் கருவிழியைப் பற்றிவரும் திமிர ரோகங்கள் ஏழு வகைகளில் அகால வெள்ளெழுத் தென்றும், பாலசோகவரம் என்றும் அழைக்கப்படும் ஒருவித நோயாகும். இந்நோய், நேத்திரங்களின் ஒளிக்கு அவசியமாகும். ஆலோசகபித்தமானது அதிகப்படுவதனாலும், மாதா பிதாக்களுடைய துர்நீர் சேர்க்கையாலும், ஆகார வகைகளில் சேரும் துர்நீர் சேர்க்கையாலும், சலனமான ஒளி, சந்தியாகால ஒளி, அதிசப்பிரகாசமான ஒளி இவைகளில் படித்தல், மன்றி வஸ்துக்களைப் பார்த்தல், ஆகிய இவைகளால் ஏற்படக்கூடியதாகும். இத்துர்நீர் மூளையைப்பற்றி, அதனின்றும்

நேத்திரங்களுக்குள்ளிறங்கி தூர திருஷ்டியைக் கெடுத்து விடுகிறது. நம் கண்களில் ரெடினா என்றும், லென்ஸ் என்றும் இரண்டுண்டு. ரெடினா என்பது நூலை நரம்புகளை ஒன்று சேர்த்து வஸ்துக்களைப் பிரதி பலிக்கச்செய்கிறபாகமாகும். லென்ஸ் என்பது மேற்கண்ணாடி பாகமாகும். இந்த ரெடினா என்னும் பாகத்துக்கும் லென்ஸுக்கும் நடுவே நாம் மேற்சொன்ன துர்நீர் தங்கி நிற்கிறது இவ்விதம் இந் நீர் தங்கி நிற்பதால் ரெடினாவிலிருந்து குவிந்துசெல்லவேண்டிய ஒளி தவறிப்போய் வேறாகச் செல்லுகிறது இவ்வித குறைவான ஒளியால் திருஷ்டிக் குறைகிறது. தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் தெரியவில்லை. சமீபத்திலுள்ள சிறு வஸ்துக்களாகிய எழுத்துகளும் தெரியவில்லை.

சிகிச்சை.

இவ்வித திருஷ்டிக் குறையை சிகிச்சை செய்வதற்கு அதற்குப் பக்கமாயிருக்கும் துர்நீரைப்போக்கிச் சுத்தம் செய்யாமல் மேல்நாட்டார் துர்நீரை ஏதோ அந்நிய வஸ்து என அலக்ஷியம் செய்து திருஷ்டி தெரியும்படியாய்க் குவிந்த கண்ணாடிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் போட்டு அனுப்பிவிடுகிறார்கள். இது தற்கால சாந்தியேயாகும். இத்துர்நீர் நாளடைவில் அதிகமாகக் கண்ணாடியையும் மாற்றும்படி நேரிடுகிறது. கடைசியில் கண்ணோ சில தேகங்களில் தெரியாமலும் போய்விடுகிறது. இதுதான் மேல் நாட்டாரின் கைதேர்ந்த சிகிச்சையாகும், ஆயுர்வேத முறையை ஒழுங்கே அநுசரிக்கும் நாம் இதை முற்றிலும் கண்டிப்போம். நாம் மட்டில் இதைக் கண்டிப்பதல்லாமல் ஹோமியோபதி முறையை அநுசரிப்பவர்களுங்கூட இதைக் கண்டிக்கிறார்கள். நாங்கள் ஔஷதங்களைக் கொண்டு துர்நீரையெடுத்துச் சுத்திசெய்து சௌக்கியப்படுத்துவோம். இவ்விதம் நாங்கள் அநேக வியாதியஸ்தர்களைக் குணப்படுத்தியுள்ளோம். இன்னும் குணப்படுத்தியும் வருகிறோம்.

கண்ணைப்பற்றியுள்ள நோய் வகைகள்.

கண்ணைப்பற்றிவரும் மேற்சொன்ன பால சாளேஸ்வரம் என்னும் ரோகத்தைத்தவிர வேறொருவித சாளேசரம் இயற்கையாய் வருதல் வேண்டும். இது மனிதர்களுக்கு ஏறக்குறைய 37-வயதுக்கு மேல் வந்து 45-வயதோடு நீங்கிவிடும். இவை தவிர அநேகவியாதிகள் வருதல் உண்டு. அவை வடநூலார் சொல்லுகைப்படி ஆறிடங்களைப்பற்றிய 94 வியாதிகள் அல்லது தென்நூலார் சொல்லுகைப்படி

நான்கு இடங்களைப்பற்றிய 96 வியாதிகள். வடநூலார் கூறுவதாவது: இமையைப்பற்றி 24 வியாதிகளும், வெள்விழி ஓரத்தைப்பற்றி 9 வியாதிகளும், வெள்விழி முற்றிலும் 13 வியாதிகளும், கருவிழி ஓரத்தைப்பற்றி 5 வியாதிகளும், கருவிழி முற்றிலும் 16 வியாதிகளும், விகத்தைப்பற்றி 27 வியாதிகளும் ஆகும் என்பர். தென்னூல் ஆசிரியர்களாகும் சித்தர்களோ இமைகளில் பில்லம், தடிப்பு, கழலை, நீர்பாய்ச்சல், பற்பம் என்னும் ஐவகைப் பிரிவினால் 16,வித ரோகங்களுண்டாகுமென்றும், கடைக்கண்களில் கண்ணெடுப்பு, பூசாந்திரம், படர்த்தி, நீர்க்குவை, விழிவாதம், விரணப்பரு, வித்திரதி, இமைக்குரு, குமிள், கஷ்த்திரவாயு, கண்ணோய் என்னும் 11 வகையினால் 15-வித ரோகங்கள் உண்டாகுமென்றும்; கருவிழியில் காசம், படலம், குமுதம், விழியுந்தல், நெரிசல், புற்று, குமிளம், வரி என்னும் 6-விதப்பிரிவினால் 20-வித ரோகங்கள் உண்டாகுமென்றும், கருவிழியில் காசம், படலம், குமுதம், விழியுந்தல், நெரிசல், வரி, குந்தம், திமிரம், சுக்கிரன், பூ என்னும் 10-வகைப்பிரிவினால் 45-வித ரோகங்களுண்டாகுமென்றும் கூறுவர். இவ்வியாதிகளையெல்லாம் சத்திரத்தைக் கொண்டோ வேறெவ்வித ஆயுதங்களைக் கொண்டோ இராக்ஷதத்தனமாய் சிகிச்சை செய்ய யத்தனித்தல் சுத்தப் பிசகு. மிக அபாயகரமானதுமாகும். வியாதியின் மூலகாரணத்தைச் செவ்வனேயுணர்ந்து போக்காமல் வியாதியின் கெடுதல் வைத்தியர் கண்களுக்குத் தென்படக்கூடிய இடத்தைமட்டில் சிகிச்சைசெய்ய எத்தனிப்பது பெருவெள்ளம் நிரம்பிய ஆற்றின் ஜலத்தைத் தடுக்க அதன் முகத்துவாரத்தில் அணை போடுவதுபோலாகும். இவ்வித கொடிய சகல வியாதிகளையும் போக்க நமது சித்தர்கள் பல தைல வகைகளையும், திராவக வகைகளையும், பொடி வகைகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். அவைகளை நாம் அபிமானித்து அநுஷ்டித்தால் சூரியனைக்கண்ட பனிபோல் எவ்வித வியாதிகளும் பறந்தோடிப் போகும்.

உபந்நியாசகர் பேசி முடிந்தவுடன் அக்கிராசனாதிபதி மாணவர்களை நோக்கிப் பின்வருமாறு பேசினார்:—

ஐம்பொறிகளில் மிக்க மேன்மையான கண்களை ஜாக்கிரதையாய்க் காப்பாற்றிக்கொள்ளும்படிக்கும் தியேட்டர் முதலிய சலனஒளிகளுள்ள இடங்களுக்கு அடிக்கடி செல்லாமலிருக்கும்படிக்கும் படிப்பதற்குச் சௌக்கியமான ஒளிதரக்கூடிய விளக்குகளைக்கொண்டு

விளக்கின் வெளிச்சம் முகத்திற் படாமல், படிக்கவேண்டிய புத்தகங்களில்மட்டும் படும்படிக்கும் நிதானமாக வாசிக்கும்படிக்கும் கூறி பின்னும் கெடுதல் ஏதாவது கண்களுக்கு வந்தால் தகுந்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களைக் கொண்டு, ஔஷத மூலமாய் சிகிச்சை செய்துக் கொள்ளவேண்டுமே தவிர, கத்தி முதலிய ஆயுதவகைகளால்சிகிச்சை செய்ய உடன்படாமலிருக்கும் படிக்கும் கூறினர்.

காது-EAR.

காது என்பது பக்கத்துக்கு ஒன்றாகக் கன்னக்கோடியில் இருக்கும் உறுப்பு. இதுவோசையைக் கேட்டறிவதற்கு உபயோகமாகிறது. கண்ணால் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளக்கூடாத அநேக விஷயங்களைக் காதால் கேட்டுத் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். காதுகளின் மூலமாய் தாய்தந்தையர்களின் பிரியமான வார்த்தைகள், சத்தம், சங்கீதம், உபாத்தியாயர்களின் நற்போதனைகள், மித்திரர்களுடைய இன்பமான வார்த்தைகள், மிருகங்களின் சப்தங்கள், பக்ஷிகளின் இனிய ஓசைகள் முதலிய பலவிதமான சத்தங்களைக் கேட்கிறோம். காதில் மூன்று பிரிவுகளுண்டு. 1. வெளிக்காது (External Ear) 2. நடுக்காது (Middle Ear) 3. உட்காது (Internal Ear) என மூன்று விதம். சத்தப் புலனுக்குள்ள அங்கம் உட்காதாகும். மற்றவிரண்டும் அதற்கு ஒத்தாசைபுரியும் உபாங்கங்களேயாம்

வெளிக்காது-EXTERNAL EAR.

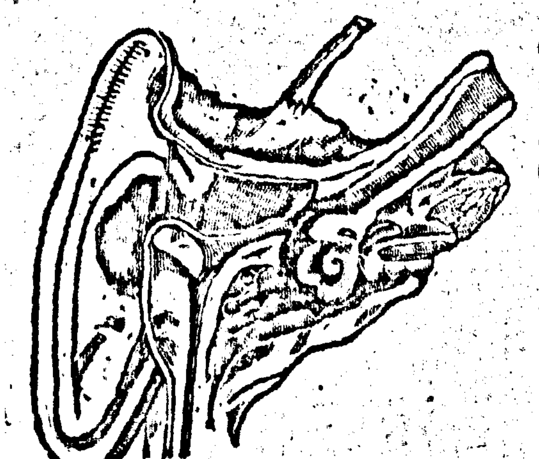
வெளிக்காது முகத்தையடுத்த பாகமாகவும், தலைக்குப் புறம்பே சில ரோமங்களுடையதாயும் வளைவாக நரம்புகளால் வளைக்கப்பட்டு அந்நரம்புகள் சேர்ந்தபடி தோலினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதற்குக் காதின்மடல் (Pinna) என்று பெயர். காதுமடலின் கீழ் தொங்கிக்கொண்டிருக்கிற மிருதுவான சர்மத்திற்கு தண்டைக்காது (Lobules) என்றபெயர். அதின் சமீபத்தில் ஒரு அங்குல நீளமான துவாரம் உண்டு; அத்துவாரத்திற்கு ச்ரோத்துவாரம் (Audisary Canal) என்று

பெயர். காதுமடல் ஓசையைச்சேர்க்க, அவ்வோசை காது துவாரத்திற்குள்செல்லுகிறது. இந்த துவாரம் ஒழுங்காயிராமல் சற்று வளைவுள்ளதாயிருக்கும். இத்துவாரத்துக் குள்ளிருக்கும் உரோமங்களும், காதுக்குறும்பியும் (Ear Wax) தூசு புழு பூச்சி முதலிய சிற்றினங்கள் காதுக்குள் செல்லாதபடி தடுத்துவருகின்றன.

நடுக்காது-MIDDLE EAR.

இது சற்றுவளைவான சிறுகுழியாக விருக்கிறது. சிரவணநரம்புகளுக்கும் நடுகாதுக்கும் மத்தியில் வழியில்லாமல் ஒரு மெல்லிய சவ்வு மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. அதற்குக் காதின் மேளம் (Ear drum) என்று பெயர். மகா விசித்திரமான மூன்று எலும்புகள் ஒரே கோர்வையாய் நடுக்காதில் அமைந்திருக்கின்றன. அக்கோர்வையின் ஒரு தலைப்பு உட்பக்கமும், மற்றொரு தலைப்பு வெளிக்காதிடமாகவும் குவளைபோன்ற பள்ளத்தால் தொடுக்கின்றன. மூக்கு, வாய், காது இவற்றின் வழியாய் காற்றுப்போக்கு வரத்துண்டு.

உட்காது-INTERNAL EAR.



உட்காதில் மூன்று குழிகள் உண்டு. ஒன்றுக்குத் தலைவாயில் (Vestible) என்றும், இரண்டாவதற்கு நத்தைக் கூடு (Cochlea) என்றும் மூன்றாவதற்கு அரைவட்டக் கால்வாய்கள் (Semi circular Canals) என்றும் பெயர். இவற்றில் இரண்டு குழிகள் நீளமாயும், மற்றொன்று அகலமாயுமிருக்கும். இந்தக் குழிகள் தெளிவான நீரால் நிறைந்திருக்கும். இந்த நீர், உள்ளே வரும் சத்தத்தின் அதிர்ச்சியை யெல்லாம் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து உரத்தசத்தமாக்குகிறது. மூளையிலிருந்து உற்பத்தியாகி உட்காதுக்குள்ளே அமைந்திருக்கிற சிரவண நரம்புகள் (Aditary-Nerves) இக்குழிகளிலுள்ள நீரில் மிதந்துக் கொண்டிருக்கிறது. சத்தமானது காதுக்குட்சென்று காது உட்சவ்வின்மேல்பட அது அசையும். அந்த அதிர்ச்சியானது எலும்புக் கோர்வையின் வழியாய்ச் சென்று உட்காதின் குழியிலுள்ள ஜலத்

தின்மேல் மிதந்துக்கொண்டிருக்கிற கேழ்வி நரம்புகளின் மேல்பட்டு அந்த நரம்புகளின் வழியாய் மூளைக்குட்செல்ல, மனது விஷயத்தைக் தெரிந்து கொள்ளுகிறது. காது நோய் (Ear ache) செவிடு (Deafness)காதில் சீழ் வருதல் (Discharges) முதலிய வியாதிகளுக்குத் தக்க ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடம் சிகச்சை செய்து கொள்வது நலம். காதிலுள்ள ஜவ்வு மிகவும் மெல்லியதாகையால் குறும்பி ஊசியினலாவது, குச்சியினலாவது குத்திக்கொள்வதினல் காதின் உள் உறுப்புகளுக்கு கெடுதி சம்பவிக்கும்.

மூக்கு-NOSE.

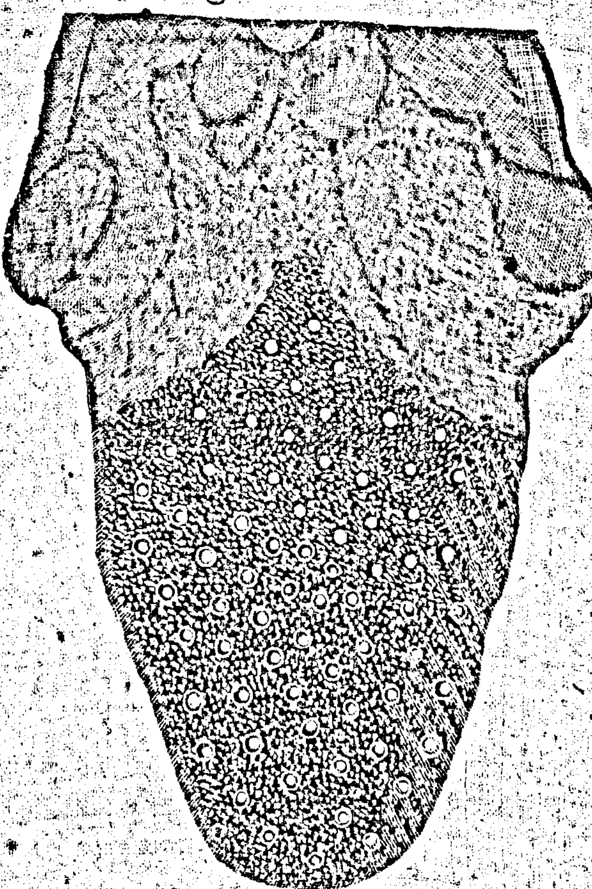
மூக்கு புருவமத்தியில் ஆரம்பித்து வாய்க்குநேர்மேல்முடிகிறது இரண்டுகண்களுக்கும் இடையிலுள்ளபாகம் கடினமாகவும், அதற்கு கீழுள்ள பாகம் மிருதுவாகவும் இருக்கின்றன. மூக்கில் இரண்டு துவாரங்களுண்டு. மூக்கின் இடையில் ஒரு தண்டு (Septum) நின்று மூக்குத்துவாரங்களை இரண்டாகச் செய்கின்றது. மூக்கின் மேற்பாகம் எலும்பினலும் கீழ்பாகம் குருத்து எலும்பினலும் இயன்றிருக்கிறது. குருத்து எலும்பை மடக்கினல் கொஞ்சம் துவண்டு வளைந்துவிட்டால் முன்னிருந்த நிலையை அடையுந்தன்மையுடையது. மூக்குத் தொளை முன்பு இரண்டாக ஆரம்பித்து நெடுகச்சென்று, மெல்வாயில் ஒன்ருக முடிந்து குரல்வளையோடு சம்மந்தப்படுகிறது. மூக்குக்குள்ளிருக்கும் ரோமங்கள் (Vibrisoe) தூசு, கிருமி முதலியவைகள் உள்ளேசெல்லாமல் தடுப்பதற்காகவே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாசிதுவாரத்தில் ஆக்கிராண நரம்புகள் மிகவும் சிறிய இழைகளைப்போல் பரவியிருக்கிறது. அந்த ஆக்கிராண நரம்புகளுக்குக் கெடுதி நேரிடாவண்ணம் அதில் சளியூறும் ஜவ்வினல்மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதில் சளியும் நீரும் சதா சுரந்துக்கொண்டிருக்கும். ஒரு வஸ்துவை முகரும்போது அந்த மணமானது ஆக்கிராணேந்திரிய நரம்புகளின் வழியாய் மூளைக்குக் கொண்டுபோகும். மூளை அதை மனதுக்குத் தெரிவிக்கும்.

மூக்குத்தூள் போடுவதனல் மூக்கிலுள்ள ஆக்கிராணேந்திரிய நரம்புகளுடைய உணர்ச்சி மந்தப்பட்டு அங்கு அழுக்கள் சேர்ந்து அடிக்கடி மூக்கடைப்புண்டாக்கிசளியூறும்ஜவ்வைதடிக்கப்பண்ணும் மூகுதுவாரத்தில் பொருட்கள் சிக்கிக்கொண்டால் அடுத்த மூக்குத்துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டு மூக்கைச் சிந்தினல் சிக்கிக்கொண்ட பொருள் விழுந்துவிடும்.

வாய்-MOUTH.

வாயனது உணவை உள்ளுக்குச் சேர்க்கும் உறுப்பு, இது மூக்கிற்கும் முகவாய்ச்கட்டைக்கும் இடையே பெட்டியைப்போல் அமைந்திருக்கிறது. இதற்கு வாயிற் கதவுகளாக மேல் உதடும் கீழ் உதடும் அமைந்திருக்கின்றன. வாயின் உள் பாகம் முழுதும் மிக மெல்லிய தோலால் மூடப்பட்டிருக்கிறது, இந்தத் தோலுக்கு கசைவுத் தோல் (Muconsimembrance) என்று பெயர்.

நாக்கு-TONGUE.

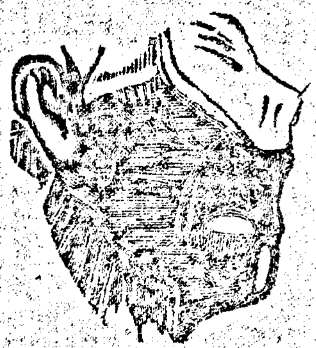


நாக்கு சுவையை அறிவதற்க்கான முக்கிய அவயவம். உட்பாகத் அகன்று முனையில்குவிந்து அரைவட்டமாக அமைந்திருக்கிறது.

நாக்கில் எண்ணமுடியாத அநேக நரம்புகள் ஒன்றோடொன்று பின்னிக்கொண்டு, நீர் ஊறும் ஐவ்வால் மூடப்பட்ட பேசிக் கூட்டத்தாலாகிய உறுப்பாகும். அடிநாக்கு கீழ்வாய்த் தொண்டையோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. நாக்கை வாய்க்கு வெளியே நீட்டவும் உள்ளே சுருக்கவும் பலவிதமாய்த் திருப்பவுங்கூடும். நாவின்மேல் காணும் சிறுகூரான முனைகளுக்கு நாக்கடி [Papilla Of TOngue] எனப்படும். நாக்கடிகளிலே சுவை நரம்புக்கிளைகள் கூந்தலாய் இருப்பதால் அவைகளின் சகாயத்தால் மூளையறிந்து நாம் உண்ணும் அறுசுவைகளின் ருசிகளைத் தெரிவிக்கின்றன. நாக்கானது ருசிகளைத் தெரிந்துகொள்ளவும், பேசவும் பிரயோஜனப்படுகிறது, பல், உதடு அண்ணம், கீழ்வாய், மூக்கு முதலிய உறுப்புகளின் சகாயத்தால் நாக்கு பேசும் உறுப்பாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. நாக்கின் நரம்புகள் உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொள்ளுவதினால் திக்குவாய், குளறிப் பேசுதல், ஊமை, பாரிசவாதம் முதலியவை உண்டாகின்றன.

உமிழ் நீர்-SALINA.

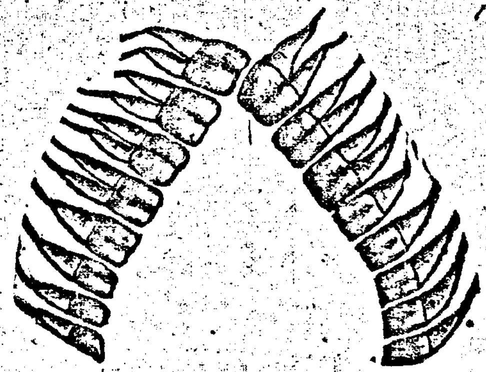
நாவுக்குக் கீழ்ப்பக்கத்திலும் கன்னத்திலும் பக்கத்திற்கு மூன்றாக அநேக உமிழ்நீர்க் கோளங்கள் [Salivary Glands] இருக்கின்றன, அவற்றில் உற்பத்தியாகும் நீருக்கு உமிழ் நீர் என்றுபெயர். மனிதனுக்கு சாதாரணமாய் நாள் ஒன்றுக்கு சற்றேறக் குறைய இரண்டு பவுன் உமிழ்நீர் சுரந்து கொண்டிருக்கும். தேக அசௌக்கியமாயிருக்கும்போது உமிழ்நீர் சுரப்பது குறையும் வயோதிகரைக் காட்டிலும் சிறுவர்களுக்கு உமிழ்நீர் அதிகமாகச்சுரக்கும். உமிழ் நீரானது நாம் உண்ணும் உணவை சீரணிப்பதற்கு உதவுகிறது.



பற்கள்-TEETH.

ஒவ்வொருவருக்கும் மேல் வாயில் 16 பற்களும், கீழ்வாயில் 16 பற்களும் ஆக 32 பற்களிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பற்களையும் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். 1 சிகரம் [Corwn] 2 கழுத்து [Neck] 3 வேர் [Root]. ஈறினுடைய மட்டத்திற்கு வெளியே அமைந்த பாகத்திற்கு பற் சிகரமென்றும் அதற்கடியி லிருக்குஞ் சுருங்கிய பாகத்திற்குக் கழுத்தென்றும், ஈறின் அடியிலிருக்கும் பற்குழி யுட்

பாகத்திற்கு வேரென்றும்பெயர். பற்களின்மேலாகச் சுற்றிக்கொண்டு வெண்மையாயும் உறுதியாயு மிருக்கிற பதார்த்தத்திற்குத் தந்தம் [Enamal] என்றும், அதற்குள்ளிருக்கிற பதார்த்தத்திற்கு டென்டைன் [Dentine] என்றும், இவை யிரண்டிற்கும் அடியில் ஓர்பள்ளமுண்டு. இதற்குப் பல்வழுக்கை [Tooth pulp] என்றும் பெயர். இப்பள்ளத்தில் இரத்த நார்களும், நரம்புகளும் அடங்கிய ஜவ்வுகளிருக்கின்றன. அவை யாவும் வெளிப்புறமா யிருக்கிற ஈருக்குள் வந்து கலந்துவிடுகின்றன.



32 பற்களை நான்கு பாகங்களாகப் பிரிக்லாம்.

8 கடிக்கும் பத்கள் [Biters teeth]
2 பிய்க்கும் பற்கள் [Dog teeeh]
3 மெல்லும் பற்கள் [Chewers teeth]
4 அரைக்கும் பற்கள்[Grinders teeth]

(1) கடிக்கும் பற்கள்:—இவை வாயின் முன்பக்கத்தி லமர்ந்திருக்கிறது நான்கு பற்கள் மேல்தாடையிலும், நான்குபற்கள் கீழ் தாடையிலும் இருக்கிறது. இவை தட்டையாகவும் முனை கருக்கலாகவும் இருக்கின்றன. எதையாவது கடிக்கவேண்டுமானல் முன் பற்களால் கடிக்கிறோம். அதனல் முன்பற்களுக்குக் கடிக்கும் பற்கள் என்று பெயர்.

(2) பிய்க்கும் பற்கள்:—மேற்சொல்லிய பற்களுக்குப் பக்கத்தில் இருபுறங்களிலும் முனை கூரான ஓர் பல் உண்டு. பிய்ப்பதற்கு அப்பல் உபயோகபடுவதினல் அதற்குப் பிய்க்கும் பற்கள் என்று பெயர்.

(3) மெல்லும் பற்கள்:—கடைவாய்ப் பற்களுக்கு முன்பக்கமாக இருபுறத்திலும் இருக்கும் பற்களுக்குமெல்லும் பற்களென்று பெயர். அவைமேல் பாகத்தில் அகன்று சிறிது மேடாக இருப்பதால் நாம் உண்ணும் உணவு நன்றாய் மெல்லுவதற்கு அனுகூலமாகின்றன.

(4) அரைக்கும் பற்கள்:—அவை எதையும் சுலபமாய்மென்று அரைக்க அகன்று பருத்திருக்கின்றன.

குழந்தைப் பருவத்தில் முதல் முதல் முளைக்கிற பற்களுக்குப் பால்பற்கள் (Milk teeth) என்று பெயர். அவை மொத்தம் 20. குழந்தைகளுக்குப்பால் பற்கள் முளைக்கிற காலக்கிரமமாவது:—

2 மத்திய முன்பற்கள்—6-வது மாதத்தில் முளைக்கும்.
2 பக்கத்து முன்பற்கள்—9-வது ,,
2 கடைவாய் முன்பற்கள்—12-வது ,,
2 கோரைப் பற்கள்—18-வது ,,
2 கடைவாய் பின்பற்கள்—24-வது ,,

மேல்தாடையிலும் கீழ்தாடையிலும் 10 பற்கள்வீதம் முளைக்கும். சாதாரணமாய் குழந்தைக்கு கீழ்த்தாடைப் பற்கள் முதல் முதல் முளைக்கும். பின்பு மேல்தாடைப் பற்கள் முளைக்கும், மேற் சொல்லிய பால் பற்கள் விழுந்ததும் மறுபடியும் இரண்டாந்தரம் முளைக்கின்ற பற்களுக்கு ஸ்திரப்பற்கள் (Permanent teeth) என்று பெயர், அவை சுமார் ஆறுவது வயதில் தோன்றுகிறது.

பெரிய முதல்பற்கள்	... 5-வது	முதல்	7-வது	வயசு
முன்பற்கள்	... 7-வது	,,	8-வது	,,
பக்கப் பற்கள்	... 8-வது	,,	9-வது	,,
முதல்கடைவாய்ப்பற்கள்	... 9-வது	,,	10-வது	,,
2-வது கடைவாய்ப்பற்கள்	... 10-வது	,,	11-வது	,,
கோரைப் பற்கள்	... 11-வது	,,	12-வது	,,
2-வது அரைப்பான்பற்கள்	... 12-வது	,,	13-வது	,,
ஞானப்பற்கள்	... 17-வது	,,	21-வது	,,

எலும்புகளைப் பார்க்கிலும் பற்கள் மிகவும் உறுப்பானவை நாம் உண்ணும் உணவை நன்றாய் மெல்லுவதனால் சரீரத்திற்குப் பலமும், ஜீரண சக்தியு முண்டாகுமென்று அதிமேதாவிகளான டாக்டர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

டாக்டர் டேவிஸ் (Dr Devis)என்னும் ஓர் அமெரிக்கன் துரை அவர்கள் தெரிவிக்கிறதாவது:—உணவை நன்றாய் மெல்லுவதினால் ருசி அதிகரித்து சரீரத்திற்குப் பலமும் வேலை செய்வதற்கு உற்சாகமும் திரேக சௌக்கியமு முண்டாகும்.

பற்கள் விஷயமாய் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்:— பற்களின் மத்தியில் ஏதாகிலும் உணவு பதார்த்தங்கள் நிலுவையாகயிருக்குமாகில் அவை கெட்டு ஓர்வித கெட்ட வாயுவை யுண்டாக்கி சிறிய விஷக்கிருமிகள் (Germs) உற்பத்தியாகும். ஆதலால் நாம் ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன் பற்களைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அது சாத்தியமாகாவிடில் காலை மாலை வேளைகளிலாவது தந்தசுத்தி செய்து வரவேண்டுமென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன, நாம் காலை வேளையில் தந்தசுத்தி செய்துகொள்வதினால் பூரணமான தந்த ஆரோக்கியமுண்டாகாது. சாம்பல், மண் இவைகளைக் கொண்டு பற்களைச் சுத்திசெய்துகொள்வதைப் பார்க்கிலும், மிருதுவான சீமை கண்

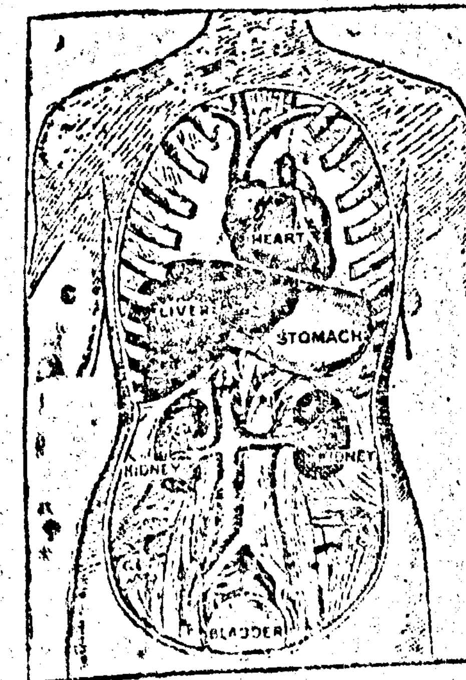
ணாம்பு (Chack) உப்பு (Salt), கர்பாலிக் டூத் பவுடர் (Carbalic tooth powder) இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றால் பல்குச்சி (Tooth Brush) கொண்டு தந்தசுத்தி செய்துகொள்வது நலம்.

HEART-இருதயம்.

இரத்த சுழற்சிக்குக் காரணமான இருதயமானது அடிப்பக்கம் அகன்று நுனிப்பக்கம் குவிந்து பேரிக்காய் வடிவமாய் மார்பெலும்பு கூட்டுக்குள் இரண்டு நுரையீரல்களுக்கும் இடையில் இருதயகோசம்

(Pericardiam) என்னும் ஓர் ஜவ்வுப் பைக்குள் அமைந்திருக்கிறது. இருதயமானது அவரவர்களுடைய கைப்பிடி பிரமாணம் இருக்கும். அதில் 4 அறைகளுண்டு. மேல் 2 அறைகளுக்கு கிராஹகங்கள் (Auricles) என்றும், கீழ் 2 அறைகளுக்கு ஜடாக்கள் (Ventricles) என்றும் பெயர். இவ்வறைகள் ரப்பரைப்போன்ற தசை நார்களால் உண்டாகியிருப்பதால் எப்பொழுதும் சுருங்கிக்கொண்டும் விரிந்துக்கொண்டுமிருக்கும். இடதுபுற மேலறைக்கும் கீழறைக்கும் நடுவிலும், வலதுபுற மேலறைக்கும் கீழறைக்குமிடையிலும் வால்வஸ் (Valves) என்னும் கபாடங்கள் உண்டு. அந்தக் கபாடங்கள் கீழ் நோக்கித் திறக்குமேயன்றி எதிர் முகமாய்த் திறக்காது. இருதயத்தின் இடது ஜடாத்திலிருந்து ஒரு பெரிய குழல் உற்பத்தியாகும் அதற்குப் பெருநாடி என்று பெயர். அது அநேக கிளைகளாகப்

பிரிந்து சரீரமெங்கும் பரவிவிடுகின்றன. வலது ஜடாத்திலிருந்து வேறொரு குழல் உற்பத்தியாகி நுரையீரலுக்குப்போகும். அதற்குப் புப்புஸநாடி என்று பெயர். இருதயமானது நாடிநரம்புகளின் வழியாய்த் தேகமெங்கும் ஆத்மசக்தியைப் பரவச்செய்யும்.



சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளிலும் சிறந்த இராஜ கருவிகளாகிய மூளை, இருதயம், ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகளில் மிக்க சிரேஷ்டமானது இருதயமே. எவ்வாறெனில், கண்ணொளியானது நேத்திரமத்தியிலிருந்துகொண்டு ஒளியைத் தருவதுபோல இருதயமானது தேகத்தின் மத்தியிலிருந்துகொண்டு எல்லா உறுப்புகளுக்கும் ஆத்மசக்தியைச் செலுத்தி உயிர்ப்பிக்கிறது. இருதயத்தில் சப்த வேறுவகை (Stethoscope) காதில் வைத்து கவனித்துக்கேட்டால் லப் (Lub) டப் (Dub) என சப்திப்பதுபோல் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் கேட்கும். இம்மாதிரி ஒரு நிமிஷத்திற்குச் சற்றேறக்குறைய 72 தடவை அடித்துக்கொள்ளும். புருஷர்களைப் பார்க்கிலும் ஸ்திரீகளுக்குத் துரிதமாய் அடித்துக்கொள்ளும்.

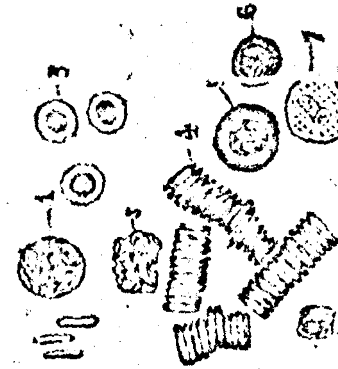
ஸ்வபமாக வேலைசெய்து குழவுகளை நிரப்பி அசிவு செய்வு களை சுமிசெலுத்திக்கொண்டு, கடக்கோவல்ல ஒரு விசித்திர யந்திர மான இருதயத்திற்றான் முதல் முதல் உயிர் உண்டாகிறது. ஆதன் எல்லா உறுப்புகளைப் பார்க்கிலும் கடைசியில் இருதயத்திலிருந்து உயிர் நீங்குகிறது. இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக தலையறுப்புண்ட ஆடு, மாடு, கோழி, பறவை இவைகளைப் பார்வையிட்டால் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஸ்ரீவாத்மாவின் போக்கிடமாகிய இருதயமானது எவருக்குப் பெரிதாகவும் அதிகூடாகவுமிருக்கிறதோ அவருக்குத் தான் அதிவீரபராக்கிரமும், தைரியமும், ஆண்மையு முண்டாயிருக்கும். இத்தகைய அருமை பெருமை அடைந்த இருதயமானது மர்மஸ்தானத்தோடும் நரம்போடும் நெருங்கிய சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் ஆத்ம சௌக்யத்திற்காக இதை ஜாக்கிரதையாகப் பாது காக்கவேண்டும்.

இருதயம் பலக்குறைவு உண்டாவதற்குக் காரணங்கள்:—நாள் பட்ட ரோகத்தாலும், அபரிமிதமான துக்கத்தினாலும், அளவுகடந்த ஆனந்தத்தினாலும், அளவிறந்த மனவருத்தத்தாலும், மது பானங்களை அருந்துவதினாலும், இருதயமானது சுருங்கி அதிலிருக்கிற திரியதாதுக்கள் முடக்கொள்வதினால் ஆகாசத்தி முறைந்து இருதயத்திற்கு பலக்குறைவு உண்டாகும். இவ்வாறு இருதயம் பல ஹீனம். அதனால் மனவருத்தமில்லாமல் நாடி சீக்கிரம் வெளிவருதல் கொஞ்சம் நடந்து கொஞ்சம் விசால் ஏற்படுதல், மனவருத்தமில்லாதிருத்தல், இன்பத்திற்குப்பின் மயக்கம் தோன்றுதல், இருதயம் படபடவென்று அடித்துக் கொள்ளுதல் முதலியவை யெல்லாம் பலக்குறைவினால் உண்டாவதுமன்றி ஆண்மையில் சுருக் குரான குறைவு வரும்.

சிகிச்சை:—நோய் ஏற்படும் முகாந்தரத்தை அறிந்து அக் கொடிய வழக்கங்களை நீக்கவேண்டியதவசியம். வைத்தியம் கேட்டதி னாலும் அல்லது அவற்றை அப்பியாசிப்பதில் மனதைச் செலுத்துவ தினாலும், சாஸ்திரோக்தமாய் சுத்தமாக, செய்முறைப்படி தயார் செய்யப்பட்டு அநேக வருஷங்களாய் கீர்த்தியடைந்த "ஜீவாமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்" சாப்பிட இருதயத்தைப்பற்றிய வியாதிகளைத் தீர்க்கும் இன்னும் தாது விர்த்தியைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தங் களையும், ஔஷதங்களையும் சாப்பிடுவதினாலும் பலஹீனம் நீங்கும்.

இரத்தம்-BLOOD.

ஒரு குண்டூசியால் நமது சரீரத்தைக் குத்தினால் சிவந்த திரவம் வெளிவரும். அத்திரவமே இரத்தமென்று பெயர். இது ஜலத்தைப் பார்க்கிலும் சற்று கனமாயும் தடிப்பாயும் இருக்கும். அவற்றில் மூன்று வஸ்துக்கள உண்டு. ஒரு துளி இரத்தத்தை அணுதரிசனி என்னும் தூரதிருஷ்டிக்கண்ணாடியினால் (Microscope) பார்வையிட்டால் அதில் சிவப்பாயும், தட்டையாயும், சிவந்த அணுக்கள் [Red Corpuscles] விஸ்தாரமாயிருக்கும். சற்றேறக்குறைய 500 சிவந்த அணுக்களுக்கு நடுவில் ஒரு வெண்ணிறமான அணு (Blood cells) இருக்கும்.



இரத்தத்தில் ஜலத்தைப்போல உள்ள திரவமாகும் ரத்த நீர் [Liquer Sanquivis] மூன்றாவதாகும்.

1. சிவந்த அணுக்கள் உருவத்தில் உருண்டு காசுகள்போல் தட்டையாயும் சுற்றிலும் குழிந்திருக்கும். ஒரு சதுர அங்குல ஸ்தலத்தில் பன்னிரண்டு லக்ஷம் அணுக்களை ஒன்றின்மீதில் ஒன்றாய் அடுக்கலாம். சிவந்த அணுக்கள் இரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறத்தையும் சரீரத்திற்குப் பலத்தையும் கொடுக்கும்.

2. வெண்ணிற அணுக்கள் சிவந்த அணுக்களை விடக் கொஞ்சம் பெரிதாகவும் ஒரு சமயம் உருண்டையாகவும், மற்றொரு சமயம் கோணலாகவும், இன்னொருசமயம் சதுரமாகவும் பல உருவபேதங்க ளுடையதாய் பார்வைக்குக் கம்மலான வெண்ணிறம் போல் தோன் றும். இவ்வணுக்கள் நமது தேகத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைத் தேடி அவற்றைக்கொன்று நம்மை சுகதேகிகளாக்குகின்றன. ஜனபெலம், மதுபானம், சாப்பு, முதலியவற்றை உட்கொள்வதால் வெண் ணிற அணுக்களுக்கு பலம் குறைந்து தேக ஆரோக்யம் கெட்டுப் போகும்.

3. ஜலபதார்த்தம் தேகத்தில் உஷ்ணம் ஒருபக்கம் அதிகமா யும் மற்றொரு பக்கம் குறைவாயும், இன்னொருபக்கம் இல்லாமற் செய்யாமலும் தேகத்தின் எல்லா பாகங்களிலும் சமரசமாய் உஷ் ணம் உண்டாகும்படி செய்கிறது.

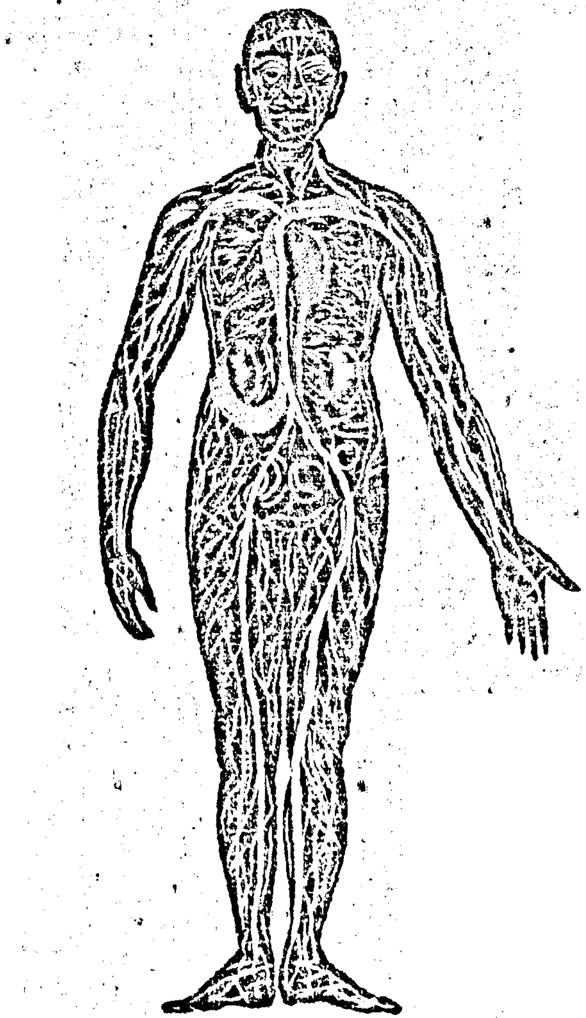
நமது சரீரத்திலுள்ள தசைகள், எலும்புகள், நாடி, நரம்புகள் மூளை, தோல்முதலிய ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் அதனதன் வேலையை கிரமமாய்ச் செய்வதற்கு வேண்டிய உணவை இரத்தம் கொண்டு போய்க் கொடுக்கிறது. அதுவுமன்றி நாம் சுவாசிக்கும் பிராணவாயுவை நுரையீரலிலிருந்து ஸ்வீகரித்து எந்தெந்த அவயங்களுக்கு எவ்வளவு பரிமாணம் வேண்டுமோ அவ்வளவு கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும். இவ்வாறு இரத்தமானது நமது சரீரத்தின் சர்வாங்கத்தையும் போஷித்து ஆதரிக்கிறது.

இரத்த ஓட்டம்-CIRCULATION OF THE BLOOD.

இரத்தமானது சர்வாங்கத்தையும் போஷிக்க வேண்டியிருப்பதால் அது ஓரே இடத்திலிராமல் தேகமுழுதும் சதா சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கும். சரீரத்திலுள்ள கல்மிஷ வஸ்துக்கள் இரத்தத்தில் கலந்து கெட்டுப்போன நீலநிற இரத்தமானது பெரிய கெட்ட இரத்தக்குழாய் (Superior Venacave) சிறிய கெட்ட இரத்தக் குழாய் (Inferior Vanacave) என இரண்டு இரத்தக் குழாய்களின் மூலமாய் இருதயத்தின் வலது சிரவத்தில் (Right auricles) வந்து விழுகிறது. அந்த கெட்ட இரத்தம் வால்வுகள் வழியாய் வலது ஜடரத்தில் (Right Vantricle) பிரவேசித்து, பிறகு அதிலிருந்து புப்புஸநாடி (Pulmonary atery) மூலமாய் இரண்டு நுரையீரல்களுக்குள் பிரவேசித்து, அங்குள்ள சுத்த ஆகாயத்தால் சுத்திகரிக்கப்பட்டு, நல்ல இரத்தமாக மறுபடியும் பாய்ந்து, புப்புஸ நாளங்கள் (Pulmonary Veins) மூலமாய் இருதயத்தின் இடதுபுற சிரவத்திற்குப் (Left anricles) பிரவேசிக்கிறது. அதிலிருந்து இடது ஜடரத்திலிறங்கிய (Left Ventricle) பிரகாசமான சிவந்த சுத்தரத்தம் பெரிய சுத்த இரத்தக் குழாய்(Arota) மூலமாய்ப் புறப்பட்டு, பின்பு பலகிளைகளாகப் பிரிந்து ஆர்ட்டரிஸ் (Arteries) என்னும் சுத்த இரத்தநாடிகளில் சென்று அதன் பின் காப்பல்லரிஸ் [Capillaries] என்னும் மயிரிழை போன்ற நுண்ணிய நரம்புகள் வழியாய் நமது சரீரத்தைச் சதா சுற்றிக் கொண்டு தேகத்தைப் போஷிக்கும். இரத்தம் இருதயத்திலிருந்து வெளியில் புறப்பட்டுச் சுற்றிவரும்போது நிமிஷமொன்றுக்கு 200-கஜத்திற்கு அதிகமாகப் பிரயாணஞ் செய்கிறது. அதாவது மணி ஒன்றுக்கு 7 மைலும் தினம் ஒன்றுக்கு 168-மைலுமாகிறது.

இரத்தம் சரீரத்தில் குறைந்தால் சக்தி குறைந்து ஒவ்வொரு உறுப்புகளிலும் பலக்குறைவு உண்டாகி அஜீரணம், சோகை

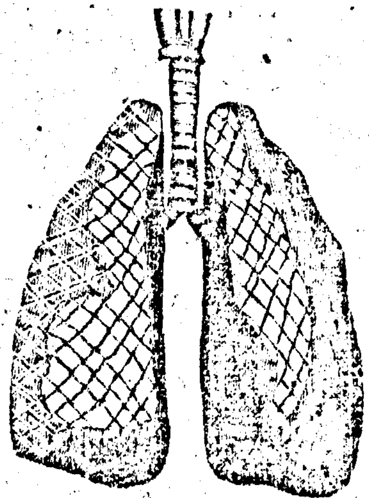
பாண்டு, பக்ஷவாதம் முதலிய இவைபோன்ற இன்னும் அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கும். இன்னும் இரத்தக் குறைவினால் இரத்தத்தின் சாரமாகிய தாது குறைந்து, சோசம் தளர்ந்து, ஆண்மை யழிந்து, சிற்றின்பசக்தி பற்றுப்போகும். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற



செல்வ" மாதலால், நாம் சுகஜீவியாய் காலங்கழிக்க இரத்தத்தை ஒவ்வொருவரும் பாதுகாத்து வரவேண்டியது மிக அவசியம்.

" That Blood is life is true, and sure.
Therefore, O ! Man Preserve it pure."

நுரையீரல்-LUNGS.



நுரையீரல்களானவை மார்புக் கூட்டுக்குள்ளே மேல் பாகத்தில் இருதயத்திற்கு இடது பக்கத்திலொன்றும் வலது பக்கத்திலொன்றுமாயிருக்கும் இரண்டு மிருதுவான சுவாசப் பைகள். இதின் நிறம் கொஞ்சம் சிகப்புடன் கலந்த நீலவர்ணமாயும் சுமார் 40 அவுன்ஸ் நிறை யுடையதாயும் இருக்கும். வலது சுவாசகோசமானது இடது சுவாசகோசத்தைவிடப் பெரியதாயிருக்கும். இது மூன்று மடிப்புகளால் மடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இடது சுவாச கோசமானது இரண்டு மடிப்புகளால் மடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இவைகள் கடற்பஞ்சைப்போல் ஏராளமான ஆவாரமுடையவைகளாயும் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தை அடக்கிக் கொள்வதற்கு சற்றேறக்குறைய அறுபது கோடி மிக நுண்ணிய அறைகளுள்ளவைகளாயு மிருக்கின்றன. தேக உறுப்புகளுக்குள் இது பெரிது. இதுவே நாடிநரம்புகளுக்கு உற்பத்தி ஸ்தானம். இரத்தத்தை சுத்தி செய்வதே நுரையீரல்களின் முக்கியமான வேலையாம்.

உச்சுவாச நிச்சுவாசம்-RESPIRATION.

சுவாசிக்கும்போதெல்லாம் ஆகாயத்தை உட்கொண்டு அதை மறுபடியும் வெளியே விடுகிறோம். இப்படி ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவதற்கு உச்சுவாசம் என்றும், அதை வெளியில் விடுவதற்கு நிச்சுவாசம் என்றும் பெயர். மூக்கு, வாய் மூலமாய் உட்கொள்ளும் பிராணவாயு சுவாசக் குழாய் வழியாய் நுரையீரல்களிலுள்ள சிறு அறைகளுக்குள் பிரவேசிக்க இருதயத்திலிருந்து அங்கு வந்திருக்கும் நீலநிறமுள்ள கெட்ட இரத்தத்திலுள்ள கரியமிலவாயுவோடு சேர்வதினால் அதைச் சிவந்த சுத்த இரத்தமாக மாற்றிக் கரியமலவாயு வெளியாகிறது. முதலில் நாம் உச்சுவாசிக்கிறோம் பிறகு நிச்சுவாசிக்கிறோம். இவை இரண்டும் நடந்த பிறகு இரண்டொரு விநாடி ஓய்வு உண்டாகும். இம்மாதிரி ஒரு நிமிஷத்திற்கு 16 அல்லது 17 தடவை நாம் ஜனித்தது முதல் மரணகாலம் வரையில் ஒவ்வொரு

நாளும் நித்திரையிலும், அநித்திரையிலும், சயனிக்கும்போதும், அமர்ந்திருக்கும்போதும், நிற்கும்போதும், வேலைசெய்யும்போதும், ஓய்வு நேரத்திலும், பால்ய, யௌவன விர்தாபியமாகிய மூன்று காலங்களிலும் எல்லாவிடத்திலும் மூச்சுவிடுகிறோம். இரண்டொரு நிமிஷத்திற்குமேல் சுவாசத்தை அடக்கமுடியாது. மேற்சொல்லிய சுவாசம் நிற்கும்பட்சத்தில் மரணம் சம்பவிக்கும். ஆதலின் தேகாத்மா உற்பத்தி ஆகிறபடியால் இராஜகருவிகளில் இதுவும் ஒன்றே என்று சொல்லலாம்.

இரப்பை-STOMACH.

நாம் உண்ணும் போஜனம் வாய்க்குட்சென்ற பின்பு, அது தொண்டைக்குப்போய் இரைக்குழல்வழியாக, இரப்பைக்குள் சேருகிறது. இரப்பையானது சோரங்கொட்டைபோன்றவடிவங் கொண்டதாய் 12 அங்குல நீளமுடைய ஒரு பெரியபை, அது வயிற்றுக்கு மேலே இருக்கிறது, அது மூன்று அடுக்குச் சவ்வுபடலங்களால் அமைந்திருக்கிறது. அம்மூன்று படலங்களில் வெளிப்படலம் மிகவும் பலமுள்ளதாயிருக்கிறது. நடுப்படலம் மிகவும் மெல்லிய இழைகளுடைய, இரண்டு அடுக்குள்ளது அதன் தசைநார்கள் செவ்வோணப்பட ஒன்றையொன்று சந்திப்பதால் போஜனத்தை நன்றாய் கிளர்வதற்கு உபயோகப்படுகின்றன. உட்படலம் அதிக விசாலமாய் ஏராளமான குழல் போன்ற மடிப்புகளுடையதாய் இருக்கிறது. அதில் ஓர்வித நீர் உற்பத்தியாகி போஜனத்தில் சேருகிறது. அந்த நீரை ஜீரணநீர் [Gastrio Juice] என்று சொல்லப்படும். அது புளிப்புடையது- [Acid] அந்த ஜீரணநீருக்கு விஷகிருமிகளை [Germs] வரவிடாமல் தடுக்கும் குணமுண்டு.

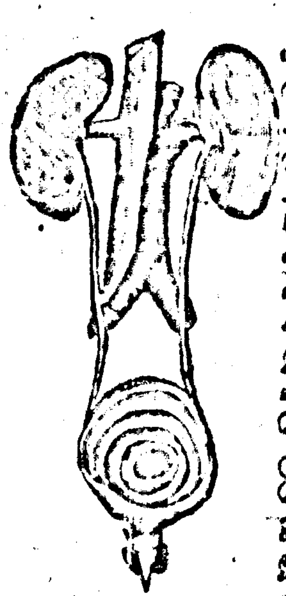
சிறுகுடல்-SMALL INTESTINESS.

இது ஏறக்குறைய 20 அடி நீளமுள்ளதாய், முக்காலங்குலம் கனமுள்ளதாய் இருக்கும். இது பார்வைக்கு பாம்பு சுருண்டுக்கொண்டு இருப்பது போலவும், சிலவிடத்தில் நீண்டுமிருக்கும். இதில் மூன்றுபுரைகளுண்டு. இதிலும் ஓர்விதஜீரணரசம் (Intestinal juice) உற்பத்தியாகும். இரப்பையில் ஜீரணமாகாத வஸ்துக்கள் இந்த ரசத்தினால் ஜீரணமாகும். இரைப்பையைத் தொடர்ந்தசிறு குடல் மத்தியபாகம்வரையில் நீண்டிருக்கிறபாகத்திற்கு குடல்மூலம் (Dowdenum) என்று பெயர். சிறுகுடலின் உட்பாகத்திலிருந்து கிளம்பியசிறுகுழல்களுக்கு இரசாயனி [Lacteals] என்று பெயர்.

பெருங்குடல்-LARGE INTESTINES.

சிறியகுடலின் அடிப்பாகத்தில் ஆரம்பமாகும் பெரிய குடல் 6 அடி நீளமும் 2 அங்குல அகலமுமுடையதாய் அடிவயிற்று வலது பக்கத்திலிருந்து ஆரம்பித்து மேலேறி, குறுக்காய்ச் சென்று பிறகு இடதுபக்கமாய் அடிவயிற்றில் இறங்கி வளைந்து, கடைசியில் மலத்துவாரத்தில் முடிகிறது. ஜீரணமான பதார்த்தத்தின் மிச்ச பாகமும், ஜலமும் பெரிய குடலில் தங்கும். இதின் படலங்கள் புழுவைப்போல் நெளியும் சக்தியுள்ளதாகும், அதில் நீர் சுரக்கப் படுவதால் அப்பதார்த்தங்கள் கெட்டுப்படுகிறது. அச்சமயத்தில் துர்வித வாசனையும் நிறமும் ஏற்பட்டு முடிவில் மலத்துவாரத்தின் வழியாய் வெளியில் வருகின்றது.

குண்டிக்காய்கள்-KIDNEYS



இக்காய்களானது அவரைவிதைப்போல் வடிவமாயும் 4 அங்குல நீளமும், 3 அங்குல அகலமும், 1½ அங்குல கனமுமுடையதாய் பெரிய அவரைக்கொட்டை வடிவமாய் இடுப்பின் முதுகெலும்புக்கிருபுறமும் வலது பக்கம் ஒன்றும், இடதுபக்கம் ஒன்றுமாக அமைந்திருக்கின்றன. இதின் வெளிப்புறங்கள் கொழுப்பு மூடிக்கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு குண்டிக்காய் 4-அவுன்ஸ் பளுவுள்ளதாய் உட்புறம் பள்ளமாயும் வெளிப்புறம் உயர்வாயும் இருக்கும். அதின் முனைகளில் சிறிய துவாரங்களுண்டு அத்துவாரங்களிலிருந்து எப்பொழுதும் மூத்திரம் கசிந்துகொண்டேயிருக்கும். ஒவ்வொரு குண்டிக்காயிலிருந்து வெள்ளையாயும் 15 அங்குல நீளமுள்ள மூத்திரக் குழாய் (Ureter) புறப்பட்டு முன்புறம் இறங்கி பெரியகுழல்கள் வெளிப்பட்டு அடிவயிற்றின் நடுவேயிருக்கும் மூத்திரப்பையில் (Bladdar) கலக்கும். அக்குழாய்களின் மூலமாய் மூத்திரம் துளித் துளியாய் இறங்கி மூத்திரப் பையை நிரப்பும். இவ்வாறு ஏற்பட்

டுள்ள குண்டிக்காய்கள் இரத்தத்திலிருக்கிற கெட்ட நீரையும், உப்புகளையும் பிரித்து மூத்திரமாய் வெளிப்படுத்தி இரத்தத்தைப் பரிசுத்தமாக்குகின்றன.

தேகாரோக்கிய ஸ்திதியிலுள்ள மனிதனுடைய மூத்திரமானது தெளிவான திரவமாகவும், இளமஞ்சள் வர்ணமாயும் அல்லது கஸ்தூரி நிறமாயும் ஓர்வித சொற்ப புளிப்பு முடையதாயு மிருக்கும். ஆனால் சிலசமயங்களில் வர்ணமற்றும், இரத்தநிறமாயும், செம்பீத வர்ணமாயும் காணும். மூத்திரங்கெட்டால் கெடியுண்டாகி நவாசார வாசனை யுண்டாகிறது. சாதாரணமாய் மூத்திரம் தெளிவாயும் துளி நுரைக்கூடியதா யிருந்தபோதிலும், அநேககாலம் ஒரிடத்தில் தங்கி குளிர்ந்துபோவதால் அதில் கரைந்திருக்கும் வைரவஸ்துக்கள் மேகங் கிறங்கி துளிநுரை கூடாததாயும் மட்டியடைந்த சேர்போலாய் விடுகிறது.

ஜலத்தைப்பார்க்கிலும் மூத்திரத்தின் பளுவு அதிகம். ஜலம் தக்கனத்தில் 1,000 ஆகில், மூத்திரம் சுமார் 1, 020 இருக்கும். ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி [Specific gravity] இந்தப் பளுவு மனிதனுக்கு வித்தியாசப்படும், ஜலம் சாப்பிட்ட பிறகு இறங்குகிற மூத்திரம் பளுவில் குறைந்தும், போஜனம் செய்த பிறகு இறங்குகிற மூத்திரம் பளுவில் அதிகப்பட்டுமிருக்கும், ஆகையால் காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடனே பெய்கின்ற மூத்திரம் பரிக்ஷைக்கு உத்தமம். மழைக்காலத்தில மூத்திரத்தின் தக்கனம் 1,015 ஆகவும், வசந்தகாலத்தில் 1. 025 ஆகவுமிருக்கும் போஜனத்திற்குத்தக்கபடி மூத்திரத்தின் குணம் வித்தியாசப்படும். மதுமூத்திர ரோகத்தில் சர்க்கரை அதிகரித்திருப்பதால் மூத்திரத்தின் பளுவு 1, 05—1, 60 வரையிலதிகரிக்கும். ஒரு காரியலிற ஜலம்பரிக நீரினளவை மிச்ச மிக்கக்கூடாதுகாவ வித்தியாசத்தாலும், போஜன விகற்பத்தாலும் மூத்திர ஜனிப்பு வித்தியாசப்படுகின்றது. மூத்திரமென்பது சில இந்திரிய வஸ்துக்களையும் உப்புவஸ்துக்களையும் தண்ணீரில் கலந்தப் பெற்ற திரவமாயிருக்கிறது. மூத்திரத்தில் ஜலமும், யூரியா [urea] யூரிக் ஆஸிட் [uric acid] என்னும் உப்புகளும் சேர்க்கையாயிருக் கின்றன. இவைகளில் யூரியா என்கிற உப்பே மூத்திரத்திற்குப்பிர தான பதார்த்தம். இரத்தத்திலிருக்கிற இந்த யூரியாவை வெளிப் படுத்துவதே மூத்திரக் குண்டிக்காய்களின் பிரதான தொழில், இந்த வஸ்து இரத்தத்தில் நின்றுவிட்டால் அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கும்

மூத்திரத்திலுள்ள சாமக்கிரியைகள்.

1000 பங்கு மூத்திரத்தில் இருக்கும் வஸ்துக்களின் சராசரி அளவு:

தண்ணீர்	967
யூரியா மூத்திர உப்பு	14230
யூரிக்ஆஸிட்மூத்திரப்புளிப்பு	.468
வர்ணவஸ்து சிலேஷ்மம்	10.167
மற்ற உப்புகள்	8. 135

யௌவன வயதுடைய மனிதனில் தினசரி 24-மணி நேரத்தில் வெளிவரும் மூத்திரத்திலிருக்கும் கூட்டுப்பாடுவஸ்துக்களின் அளவு:

தண்ணீர்	திரவ அவுன்ஸ்	52
யூரியா மூத்திர உப்பு	கிரெயின்	512
யூரி ஆஸிட் மூத்திரப் புளிப்பு		8.5
Hippuric acid நிச்சயமில்லை.10	முதல்	15
Sulphuric acid		31.11
Phosphoric acid		45.
Chlorine		105.0
Chloride of ammonium		85.25
Potash		58.
Soda		125.
Lime		3.5
Magnesia		3.
Mucus		7.
Matter etc.		I54 0

கல்லீரல் அல்லது பித்தகோசம்.

இந்த உறுப்பானது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய் சுமார் 50 அவுன்ஸ் எடையுடையதாய் மேல் வயிற்றின் வலது பக்கத்திலிருக்கும் ஓர் உறுப்பு. இதில் பித்தநீர் (Biles) உற்பத்தியாகி பித்தப்பை (Gall Bladdar) யில் சேர்ந்து, வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரைப்பையி லிருந்து குடல்வழியாய்ச் செல்லும் அன்னப்பர்குவின்பேரில் பித்த நீர் ஊற்றப்படுகிறது.

மதுரகோஷம்-PANCRESS.

மதுரகோஷத்திலிருந்து ஓர் விதமான மதுரரசம் உற்பத்தியாகி ஒரு குழல் வழியாய்ப் பித்தகுழலுடன் தொடர்ந்து குடல் மூலத் தில் முடியும் ; இரப்பையில் சீரணமாகாத கொழுப்புப்பதார்த்தங் களை ஜீரணம் செய்யும்.

மண்ணீரல்-SPLEEN.

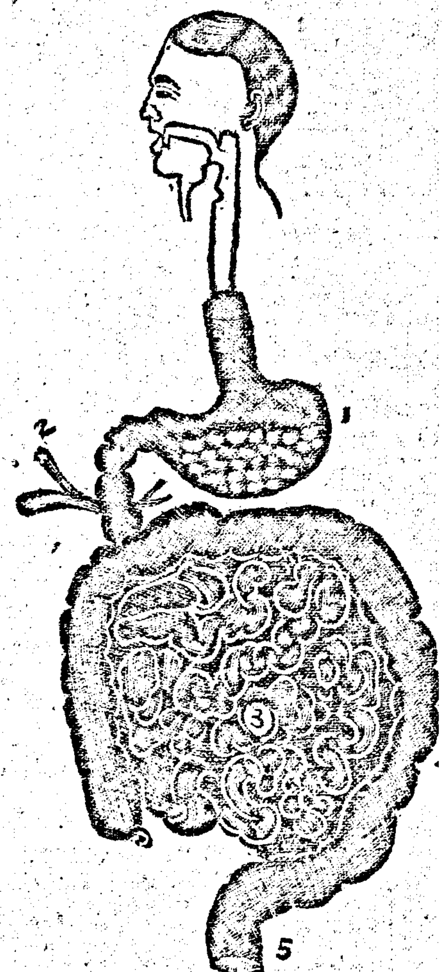
இந்த உறுப்பானது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய் 5 அங்குல நீளம் உள்ளதாய் இரைப்பைக்கு இடது பக்கத்திலிருக்கின்றது. மண் ணீரலை குறுக்கே அறுத்துப்பார்த்தால் பல சிறியவெண்ணிறமுடைய குத்துகள் காணும். இவைகளுக்கு [Malpegian] மால்பிஜியன் பை கள் என்று பெயர். இப்பைகளின் கட்டடம் தேனீர்க்கோள் கட்ட டங்கள் போலத் தோன்றும். ஜுரம் அதிகமாய் அடித்தால் இந்த மண்ணீரல் பெரிதாகும். இந்த வியாதிக்கு(Spleen Enlargement) என்று பெயர்.

ஜீரணமும்ஜீரணக்கருவிகளும்-DIGESTION.

உடலை வளர்ப்பதற்காக நாம் உட்கொள்ளும் உணவை பக்கு வப்படுத்தி அன்னரசமாக்கி இரத்தத்திற்போய்ச்சேரும்படி செய் கிற வேலைக்கு சீரணம் என்று பெயர். ஆகார பதார்த்தங்களை சீரண மாக்கும் உறுப்புகளின் விபரம்:—(1) வாய், (2) பற்கள் (3) உமிழ்நீர் கோளங்கள், (4) மிடறு, (5) இரைக்குழல் ; (6) இரைப்பை, (7) சிறுகுடல், (8) பெரிய குடல், (9) பித்த கோஷம், (10) மதுரகோஷம், (11) மண்ணீரல் முதலியவைகளென்று அறியவும்

இதுவரையில் உணவை சீரணிக்கும் அவயவங்களையும் அவற் றின் தொழில்களையும்பற்றிச் சிறிதளவு கூறினோம். நாம் உட் கொண்ட உணவு எவ்வாறு சீரணமாகிஇரத்தமாகிற(Digesstion and Assimilation) தென்கிற விஷயத்தை இனி புகலுவோம், நாம் உட் கொண்ட போஜன கவளம் வாய்க்குட் சென்றபின்பு இலகுவாக விழுங்குவதற்காக அவ்வுணவைப் பற்கள் அரைக்கும்போது நாக்கின் அடிபாகத்திலும் கன்னத்திலும் உள்ள உமிழ்நீர்க் கோளங்களி லிருந்து அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரந்து அத்துடன் சேர்ந்து நன்றாக மசிந்து மிருதுவாகி பிறகு விழுங்கப்பட்டு தொண்டைக்குட்சென்று மிடறு, இரைக்குழல் என்பவைகளிலுள்ள ஐவ்வுகளால் நெருக்கித் தள்ளப்பட்டு, இரைக்குழல் வழியாய் இரப்பைக்குள் விழுகின்றது பிறகு இரைப்பையிலுள்ள ஐவ்வுகளால் நசிக்கப்பட்டு புளிப்பு நீரில்

கலந்து அன்னப்பாகாகி குடல்மூலத்தின்சென்று பித்தநீர், மதுரநீர் இவைகளுடன் சம்பந்தப்பட்டு சிறுகுடலில் பிரவேசித்து பால்போன்ற அன்னரசமாக மாறி, சிறுகுழல்கள் வழியாய்ப் பெரிய நாளத்தி



ல்சென்று, அங்கிருந்து புப்புசநாடி வழியாய் சுவாசப் பைக்குட்சென்று நாம் சுவாசிக்கும் காற்றினல் தோஷம்நீக்கி சுத்த இரத்தமாகி இருதயத்திற்குச் சென்று தேகமெங்கும் பரவும்.

சர்மம்-SKIN.

நமது சரீர முழுதும் ஒரு மெல்லிய பளபளப்பான போர்வையால் மேடுபள்ளமில்லாமற் சமமாய்ப் படிந்திருக்குமாறு மூடப்பட்டிருக்கிறது. அப்போர்வைக்குச் சருமம் என்று பெயர். அச்சருமமானது நமது தேகத்தின் உட்கூறுகளைப் பாதுகாக்கும் ஓர்வித பைபோன்ற மூடியாயிருப்பதோடு வெயில், மழை முதலிய வற்றால் உள் உறுப்புகளுக்கு யாதொரு தீங்கும் நேரிடாவண்ணம். பாதுகாக்கும் ஓர் கவசமாயிருக்கிறது. சருமமானது அடுக்கடுக்காக இரண்டுபடலமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.. மேற்படலத்துக்கு புறத்தோல் [Epidermis] என்றும், அடிப்படலத்துக்கு அகத்தோல் [Dermis] என்றும் பெயர். நமது தேகத்தின்பேரில் சூடான கஞ்சியையூற்றிக் கொண்டால் இரண்டுபுரையும் பிரிந்து மத்தியில் நீர் நிரம்பிமேற்புரை கொப்பளிக்கும். அப்புரையே புறத்தோல். அதை நாவிதன் கத்தியால் வழித்தாலும், நகத்தினல் நாம் சொரிந்துக்கொண்டாலும், அறுபட்டாலும், கிழிப்பட்டாலும்நோயுண்டாவதுமில்லை, இரத்தஞ்சிந்துவது மில்லை. மேல்தோலின் உட்பாசத்திலுள்ள புரைகளில்நிறத்தைத் தரும் வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. நிறத்தைத்தரும் வஸ்து பற்பல ஜாதியாருக்குப் பலவிதமான நிறங்கள் பொருந்தியிருக்கும். இக்காரணத்தினலேயே ஆபிரிக்கா தேசத்தார் கருநிறமாயும், ஐரோப்பியர் வெண்ணிறமாயும், சைனதேசத்தார் பச்சை நிறமாயு மிருப்பார்கள். அகத்தோலானது மேல் தோலுக்கும் தசைக்கு மிடையிலே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதில் எண்ணெய்க்கோளங்களும் [Oil glands] ஸ்வேத கோளங்களும் [Sweet glands] ரோமங்களின் வேரும் [Root of Hair] மெல்லிய சிறு இரத்தக்குழாய்களும் ஸ்பரிசநரம்புகளும் நிறைந்திருக்கும். உள் தோலின்மேல் காயம்பட்டால் இரத்தம்வடிந்து சகிக்கமுடியாத நோயுண்டாகும். சருமத்திற்கு எண்ணெய்க் கோளங்களால் காந்தியும் மிருதுவுமுண்டாகிறது. அது குறைந்தால் சொரி, தினவு முதலியவையுண்டாகும், பூதக்கண்ணாடியால் [Magnifying glass] சருமத்தைப் பார்வையிட்டால், அநேக சிறிய நீர்க்கால்கள் நிரம்பியிருப்பது தெரியவரும். இந்த நீர்க்கால்கள் மூலமாகத்தான் அசுத்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன. உள்ளங்கையில் ஒரு ரூபாய் அளவுள்ளவிடத்தில் 3000 நீர்க்கால்கள் இருக்கும். நமது சரீரமுழுதும் சற்றேறக்குறைய 30 லக்ஷம் நீர்க்கால்கள் உண்டெனவும் அந்நீர்க்கால்களை யெல்லாம் நீட்டினல் 38 மைல் தூரம்

செல்லுமெனவும் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தும்பொருட்டு அந்த நீர்க்கால்களின் மூலமாய் எந்நேரமும் நீர் பாய்ந்துகொண்டேயிருக்கும். தேகம் அதிக உஷ்ணங்கொண்டிருக்கும்போதும் கடினமான வேலை செய்யும்போது அந்நீர் அதிக அளவாக வெளிப்பட்டு சருமத்தின்மீது துளித்துளியாய்க் காணப்படும். அது தான் வியர்வை [Perspitation] ஒரு மனிதனுடைய சருமத்தின்மீது ஒரு நாளெல்லாம் பாய்கிற வியர்வை நீரை சேகரித்தால் 4 அவுன்ஸ் புட்டி நிறையும்படியான அளவாகவிருக்கும். அவ்வேர்வையானது பிரதிதினம் தேகத்தினின்று விஷத்தன்மையுள்ள அசுத்தத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. பிரதிதினமும் வெளிப்படும் அசுத்தமானது சற்றேறக்குறைய அரை ரூபாய் எடையுடையதாக யிருக்கும். அசுத்தம் அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமா யிருக்கிறபடியால் "அசுத்தம் வியாதிக்கு உற்பத்தி" என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆகையால் பிரதிதினமும் சுத்த ஜலத்திலாவது வெந்நீரிலாவது ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

புருஷஜனேந்திரியங்கள்-MALE ORGANS.

முண்டத்தின் அடிபாகத்தில் அமைந்திருக்கும் இடைக்குழியில் மலக்குடல் மூத்திரப்பை, ஆண்குறி, பீஜம், தாது, கமலங்கள் முதலிய உறுப்புகள் அமைந்திருக்கின்றன. மலக்குடல் மூத்திரப்பை இவைகளைப்பற்றிய விபரம் நாம் முன்னதாகவே தெரிவித்திருக்கிறபடியால் மற்ற உறுப்புகளின் அமைப்பைப்பற்றிசிறிதளவுகூறுவோம். ஆண்குறியானது வெண்ணரம்பு, தடிநரம்பு; புழைநரம்பு, ஸ்பரிசநரம்பு ஆகிய இவைகளால் உண்டான ஓர் உறுப்பு. இதில் நரம்புகள் அதிகமாகவும் தசைகள் கொஞ்சமாகவும் இருக்கின்றன. ஆண்குறிமீதில் மூடிக்கொண்டிருக்கிற மெல்லிய நுனித்தோலுக்கு லிங்கமூடியென்றும், முனையிலிருக்கும் துவாரத்திற்கு மூத்திர துவாரம் என்று பெயர். சிரசின்மூளையின் அடிபாகத்திலிருந்து உற்பத்தியாகிய மூளைக்கொடியிலிருந்து புறப்பட்டு முள்ளந்தண்டு வழியாய் வந்திருக்கிற நான்கு நரம்புகளினால் ஆண்குறியானது இடுப்போடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளால்தான் ஆண்குறிக்கு அசைதல் முதலிய வேலைகள் நடக்கின்றன. நான்கு நரம்புகளில் இரண்டு நரம்புகள் ஆண்குறியின் இருபக்கத்திலும் பக்கத்திற்கொன்றாயிருக்கின்றன. மணவாழ்க்கை காலத்தில் அந்நரம்புகள் பருத்து எழுச்சியடைவதினால் ஸ்கலிதக்குழல் நீர்த்தாரை முதலியவை விசாலமாகி

சுலபமாய் தாது ஸ்கலிதமாக இடமாகிறது. மற்ற இரண்டு நரம்புகள் ஆண்குறியின் அடிபாகத்தில் வளைவாய்க் கூடியிருக்கிறது. அந்த நரம்புகளிரண்டும் விருவடையும்போது ஆண்குறி விம்மும். ஆண்குறியிலுள்ள நரம்புகளில் இரத்தம் பரவுதல் குறைவுபட்டால் ஆண்குறியின் விம்மல் தளர்ச்சியுற்றுப் போகும். அதில் அதிக ரத்தம் பரவும்பொழுது விம்மலுண்டாகும். ஆண்குறி பருத்து கெட்டியாவதற்கு விம்மலென்று பெயர். ஆசை; இருதயசக்தி, இரத்தம் ஆகியவற்றால் ஆண்குறி பருத்து கெட்டியாய் மணவாழ்க்கைக்குடையதாகும். புத்திரோற்பத்திக்கு தாதுவானது கர்ப்பப்பையில் சேரவேண்டுவதால் அவ்வாறு சேருவதற்கு ஆண்குறி விம்மலடையவேண்டியது அவசியம்.

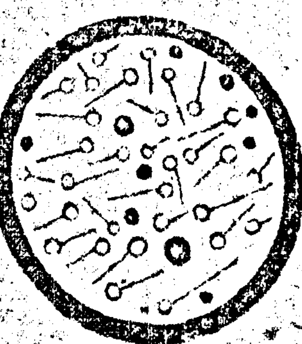
பீஜம்-TESTICLE.

பீஜமானது பக்கத்துக்கொன்றாக ஆண்குறியின் அடிபாகத்தில் உருண்டு நீண்டு பாதங்கொட்டைப்போல் வடிவமுள்ளதாய் சற்றேறக்குறைய ஒன்றரை அங்குல நீளமுள்ளதாயும் அநேக மெல்லிய தாதுக்குழல்களால் ஏற்பட்ட ஓர் உறுப்பு. தாதுக்குழல்கள் ஒன்றோடொன்றுகூடி பின்னிக்கொண்டு கடைசியில் ஒரே குழலாய் ஏற்படும். அக்குழலுக்கு தாதுவாகி என்று பெயர். தாதுவாகிக்குழல் பீஜக்கொடியின் பின்புறமாக மேல்நோக்கி போய், பீஜக்கொடியின் துவாரவழியாய் வயிற்றிற்குட்சென்று மூத்திரப்பைக்குப் பின்புறமாக அதன் அடிக்கிறங்கி அப்பாகத்திலுள்ள தாதுக்கமலக் குழலோடுகூடி ஒரே குழலாகி ஸ்கலிதக்குழலோடு நீர்த்தாரையில் வந்து நின்றுவிடும். தாதுவானது பீஜத்தில் உற்பத்தியாகித் தாதுவாகிக் குழல்கள் வழியாய் இடைக்குழியில் அமைந்திருக்கும். மூத்திரப்பைக்கு அடியிலிருக்கும் தாது கமலங்களில் தங்கியிருக்கும். மணவாழ்க்கை நேரத்தில் அது வெளிப்பட்டு நீர்த்தாரைவழியாக ஸ்கலிதமாகிவிடுகிறது.

தாது-SEMEN.

மனிதனுக்கு தாதுவானது எல்லாவித அங்க உறுப்புகளிலும் தசை, எலும்பு, நரம்பு, கொழுப்பு, மூளை ஆகிய இவற்றைப் பார்க்கிலும் மேலான அருமையாயும் ஆதாரமாயுமிருப்பதோடு ஜீவாதீனமாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நாம் உட்கொள்ளுகிற உணவின் சத்தாகிய அன்னரசமானது இருதயத்திற்சென்று சுத்த இரத்தமாகமாறி அதனின்று பிரிகின்ற சத்தே தாதுசாரம் எனப்படும். நமது தேக இரத்தத்தில் 60 துளி இரத்தத்தினின்று ஒரு துளி தாது உண்டாகிறது.

தாதுவானது சிரசின் சின்ன மூளையில் உற்பத்தியாகி காதுகளுக்குப் பின்புறமுள்ள இரண்டு தாது நரம்புகள் வழியாய்க் கீழிறங்கி மூளைக்கொடியின் சார்பாய்ச் சென்று குண்டிக்காய் வழியாய் பீஜத்தில்சென்று(ஸ்திரீகளின் ஸ்தனத்திற்செல்கிற இரத்தம் வெண்மையாகமாறிப் பாலாகிறதுபோல்) அங்கு பக்குவப்பட்டு வெண்மையாகமாறித் தாதுவாகி மூலமாய் வயிற்றுக்குட்சென்று தாது கமலத்தில் தங்கியிருக்கும். இது சிறிது பிரகாசத்தோடு தடிக்க திரவரூபமுடையதாயும் பிசினியைபோல் சிறிது வழுவழுப்புள்ளதாயும், பாலைப்போல் வெண்ணிறமுடையதாயு, மணிபோன்ற சிறுகட்டிகளுள்ளதாயும் அதற்குறிய ஓர் வாசனையுடைதாயு மிருக்கும்



தாதுவை அணுதரிசனி என்கிற தூரதிருஷ்டி கண்ணாடியினால் (Microscope) பார்வையிட்டால் அதில் முட்டையிலிருக்கிற வெண் கருவைப்போன்ற ஓர் கருநீரும், பருத்த சிரசும் நீண்ட வாலோடுமிருக்கிற மாற்றுக் கணக்கான தாது கிருமிகளைக் (Spermatozoa) காணலாம். கருநீரானது தாது கிருமிகளைக் கருப்பைக்குட்செலுத்தத் துணைக்கருவியாயிருக்கிறது. தாது கிருமிகளானது ஸ்திரீயின் நாதத்தோடு கருப்பையில் சேர்ந்து கருப்பற்றும்படிச் செய்யும். திடசரீரமுள்ள ஓர் யௌவன புருஷனுக்கு வெளிப்படும் தாதுவானது அரை அவுன்ஸ் எடையுள்ளதாயிருக்கும். வியாதியஸ்தர்களுடைய தாதுவில் இருக்கும் தாதுகிருமிகளானது க்ஷீணித்து நகர்வதற்குச் சக்தியற்றதாயும், சிறு தோகையுள்ளதாயு மிருக்கும். ஜீவரத்தினமாகிய தாதுவானது சந்தானவிர்த்திக்கும், ஆயுள்விருத்திக்கும், மனோபலத்திற்கும், தேக சௌக்கியத்திற்கும் முக்கிய ஆதாரமானது. மேலும் இவ்வுலகத்தின்கண் இன்ப சுகத்திற்கு இதுதான் மூலாதாரமாய் விளங்குகிறது. இத்தகைய அருமை பொருந்திய தாதுவை அதிகமாக கழித்தால் "விந்து விட்டான் நொந்து விட்டான்" என்கிற பழமொழிப்படி அதிசீக்கிரத்தில் தேக பலங்குன்றி நடைபிணமாயிருப்பார்கள்.

தாது நஷ்டமடைவதற்குக் காரணங்கள்—SPERMATORRHOEA

புருஷனுடைய தாது நஷ்டமடைவதற்கு அநேக காரணங்கள் வைத்திய சாஸ்திரங்களில் சொல்லியிருந்தாலும் அவைகளில் முக்கியமான சிலவற்றை இதனடியில் கூறுவோம்.

தேகத்தில் இரத்தம் குறைவதாலும், ஜனனேந்திரியங்கள் அதிக உஷ்ணமடைவதாலும், பருவம் வந்த பின்பும் விவாகமில்லாமையா

லும், அஸ்தைப்பிரயோகத்தினால் தாதுவைத் தானே வெளியாக்குவதாலும், வியாதியுள்ள ஸ்திரீயோடாவது வீட்டுதூரத்திலிருப்பவளோடாவது சேர்வதாலும், சொப்பனத்தில் ஸ்கலிதமாய் விடுவதாலும், சிற்றின்பங்களில் இடைவிடாது மூழ்கியிருப்பதாலும், மிதமிஞ்சிய உழைப்பாலும், சிறுவயதில் அதிகமாய்ப் படிப்பதாலும், தேக ஆரோக்கியமில்லாத உணவும், ஜலமும் உட்கொள்ளுவதாலும், மனோவியாதிகளாலும் தாது நஷ்டமடைகிறது.

தாது நஷ்டமடைவதினால் சரீரத்திற்கு உண்டாகும் கஷ்ட நஷ்டங்கள்

தாது நஷ்டம் காணுகிறவர்களுக்கு முகம் வெளுப்பாய் தேகம் தளர்ந்திருக்கும் ஜீரணசக்திகுறையும், பார்வை மந்தப்படும். மலச்சிக்கலுண்டாகும். ஞாபகசக்திகுறையும். கைகால் நடுக்கலுண்டாகும். சொப்பனம் அடிக்கடி காணும். ஆண்குறி தளர்ந்து சோர்ந்து மெலிந்துபோகும். வேலைசெய்ய மனமிராது. மிக பலவீனமுண்டாகும். மயிர் படிப்படியாய் நரைக்கும். அடிக்கடி ஆயாசம் உண்டாகும், மனைவாழ்க்கைக்கு பிரவேசித்த க்ஷணமே தாது ஸ்கலிதடாகும், தலைவலி, பைத்தியம், மூத்திரபிண்ட நோய்கள் சம்பவிக்கும். ஆகிய இவையெல்லாம் தாது பலயீனத்தினால் உண்டானதென்று அறியவேண்டியது.

தாது நஷ்டமடைவதற்கு அநேக காரணங்கள் கூறியிருப்பதால் வியாதியின் காரணத்தையும் தேகசுபாவத்தையும் தெரிந்து சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது. கடினமான உழைப்பு, அதிகபோஜனம், அதிகமான மனோமுயற்சி இவைகள் கூடாது. மலச்சிக்கலை நீக்கவேண்டியது புகையிலை, மதுபானம் முதலியவை கூடாது. ஸ்திரீ விஷயத்தில் மனதைச் செலுத்தலாகாது. சிற்றின்பத்தை விர்த்தி செய்யக்கூடிய சிங்காரரசமான கதைகளை வாசித்தல் அல்லது கேட்டல், நாடகங்களைப் பார்த்தால் முதலியவைகளை முற்றிலும் நீக்கவேண்டியது. தேக அப்பியாசம் (Gymanstic) செய்ய வேண்டியது. பரிசுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களிலும் சிங்காரத் தோட்டங்களிலும் (Park) மாலை நேரங்களில் உலாவி வருவதினாலும் அல்லது அவ்விடங்களில் வசிப்பதினாலும் தாது நஷ்டம்நீங்கும். இன்னும் நம்மால் சாஸ்திரோக்தமாய் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கும் ஜீவாமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் சாப்பிட்டுவர சகலவிதமான தாது நஷ்டங்களையும்போக்கி, நீர்த்திருக்கும் தாதுவை கெட்டிப்படுத்தி இல்லற இன்பத்தை அதிகரிக்கச்செய்து தேகத்திற்கு பலத்தைக்கொடுக்கும்.

தாதுவின் சிறப்பைப்பற்றி சிறந்த டாக்டர்களின் அபிப்பிராயங்கள்.

அமெரிக்கா தேசத்து டாக்டர் காக்பரின் (Dr. Cockparin) துரையவர்கள் கூறுகிறதாவது:—தாதுவினால் சரீரத்திற்கு அநேக சுகங்களுண்டு. அதனால் பாக்கியத்திலும் யௌவனத்திலும் விருத்தாப்பியத்திலும் தாதுவைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்

இடாலி தேசத்து டாக்டர் பியர்ஸ் (Dr. Pears) துரையவர்கள் சொல்லுகிறதாவது:—தாதுவானது சந்தான விருத்தியையுண்டாக்குவதல்லாமல் சரீரத்தைப் பலப்படுத்துவதற்கு மூலாதாரமானது.

பம்பாய் டாக்டர் மொரேஸ்வர கோபால தேசமுக எம். டி. (Dr. Morasvara Gopala Dasamuga M. D) என்பவர் சொல்லுகிற தாவது:—அயோக்கியமாகவும் அபரிமிதமாகவும் தாதுவை நஷ்டப் படுத்திக்கொண்டால் அதனால் அவனுடைய சரீரம் க்ஷீணித்து அநேக வியாதிகள் உண்டாகிறது. கடைசியில் அகால மரணமும் நேரிடு கின்றது.

பிரான்ஸ் தேசத்து டாக்டர் குன்னே (Dr. Kunnay) துரை யவர்கள் கூறுகிறதாவது:—தாது மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் அதிக சக்தியையுண்டாக்குகிறது. இதற்காகவே அதிக மனோபலம் அதிக தேகபலம் ஆகியவைகளை விரும்பும் யோகசாதனக்காரர்களும், மல் வீரரும் சிற்றின்ப இச்சையை நீக்கியிருக்கிறார்கள். இவ்வழக்கம் இப்பொழுதுண்டானதன்று. பழமையாயுண்டானதே.

ஜர்மன் தேசத்து டாக்டர் பிளாண்டல் (Dr. Plantal) துரை யவர்கள் சொல்லுகிறதாவது:—தாதுவானது மனிதனுடைய இரத்த மாமிசத்தினால் உண்டான முக்கிய சத்தாகயிருக்கிறது. அதனால் தாது இரத்த மாமிசத்தைப் பார்க்கிலும் அதிகமேலானது. அதை இழந்தவன் தன் பிராண இரகஸ்யத்தை இழந்தவனாவான்.

லண்டன் தேசத்து டாக்டர் ஸர் ஹென்றி டேவிஸ் (Dr. Sir Henry Davis) துரையவர்கள் சொல்லுகிறதாவது:— ஜீவனுக்கு இரத்தமே பிரதானம். முக்கியமாக மனிதர்கள் நோயின்றி வாழ்வ தற்கும், ஆயுள்விர்த்தி, பலம், காந்தி, ஊக்கம், தைரியம், ஆண்மை, சந்தான விருத்தி முதலியவையடையடைவதற்கு இரத்தத்தின் சா ரமாகிய தாதுவேபிரதானம்.

புரொபஸர் ரிட் (Prof. Read) என்பவர் கூறுகிறதாவது:— அறுபது துளி நல்ல இரத்தத்தினின்று ஒரு துளி தாது உற்பத்தி யாகிறது. தாதுவானது தேக உற்பத்திக்கு ஆதாரமாயிருப்பதும் தவிர, ஆண்மை, தேகசக்தி, மனோசக்தி முதலியவைகளுக்கும் ஆதார மாயிருக்கின்றதென்பதிற் சந்தேகமில்லை.

இதைப்பற்றி இன்னும் அநேக டாக்டர்களும், ஹக்கீம்களும், பண்டிதர்களும் தாங்கள் இயற்றிய இங்கிலீஷ், யூனானி, ஆயுள்வேத சாஸ்திரங்களிலும் தாதுவே மனிதருக்கு சிறந்த செல்வமென்று வரைந்திருக்கிறார்கள்.

ஹஸ்தப்பிரயோகம்-SELF POLUTION.

மானிட வழக்கத்திற்கு விரோதமாக ஹஸ்தத்தினால் ஆண்குறியை இயங்கி தாதுவை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஹஸ்தபிரயோகம் என்று பெயர், இவ்விழிவான பழக்கம் அறிவீனத்தினாலும்கெட்ட சகவாசத்தினாலும், சிற்றின்ப விகாரத்தினாலும் சிற்றின்ப விச்சையை சுபாவ விரோத மார்க்கத்தால் அதைவெளிப்படுத்தக்கருதி, அநேக ஏழைகளும், சந்நியாசிகளும், விவாகமில்லாத வாலிபர்களும், அற்ப சகவாசமுள்ள அநேக சிறுவர்களும் ஹஸ்தப்பிரயோகத்தால் தங்கள் ஆண்மையும் வீரத்தையும் பாழாக்கிக் கொள்ளுகின்றனர். இக்கொடிய பழக்கம் எல்லாவிதத்திலும் தீமையை விளைவிக்கத்தக்கது. உலகத்திலுள்ள தீயவழக்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் இதைக் காட்டிலும் வெறுக்கத்தக்கதான வழக்கம் வேறொன்றில்லை வேயில்லை. இவ்விழிவான பழக்கத்துக்கு ஆளாவோர் ஆரம்பத்தில் சற்று இன்பமடைகிறதுபோல் எண்ணிப் பின் சரீரம் நாளுக்கு நாள் துர்பலப்பட்டு ஓயாத கவலையடைந்து முடிவில் அநேக நோய்களுக்குள்ளாகிறார்கள். ஒருதரம் இப்பழக்கம் படிந்துவிட்டால் ஒரு மனிதன் தான் அதை நீக்க என்னதான் முயன்றாலும் அதினின்று தப்பித்துக் கொள்ளமாட்டாமல் திண்டாடுவான், சில சமயங்களில் அதை விட்டுவிட பன்றுடுவான், ஆனால் முற்றிலும் தப்புவது அரிதாகும் சில நாட்களுக்குப் பின்னாவது சிலமாதங்களுக்குப் பின்னாவது இவ்வழக்கம் அவனை மறுபடியும் தொடங்கச் செய்யுமென்பதற்கு ஐயமில்லை. ஐயோ! அறிவீனனை இவன்படும் கவலையை பரமன்தான் அறியவேண்டும், ஒரு வாலிபன் இக்கொடியபழக்கத்துக்கு ஆளாகிவிட்டால் அவனுடைய தேகத்தின் அழகும் மனச் சந்தோஷமும் நீங்கி, சரீரம் தளர்ந்து போகின்றன, அவனுடைய ஆண்மையும் குன்றிபேடித்தனம் அதிகரிக்கின்றது, அஜீரணமுண்டாகிறீர் அடிக்கடி இறங்குகின்றது இரத்தக்குறைவினால் தேகம் வெளுக்கின்றது, கெட்ட சொர்ப்பனங்களுண்டாகி இரவில் நித்திரைவாராது, பல எண்ணங்களும், சந்தேகங்களும் உண்டாகின்றது இளமையில் முதுமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது, பார்வை மந்தப்பட்டுவிடுகிறது, தலைமயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்து விடுகிறது, இதல்லாமல் ஆண்குறி, பீஜங்கள், குண்டிக்காய், இருதயம், இரப்பை, மூளை முதலிய உறுப்புகள் துர்பலப்பட்டு தத்தம் தொழில்களைச் செய்யச் சக்தியற்று கடைசியில் அஜீரணம், மலபந்தம், தைரியமின்மை, மேகப்பிடிப்பு,

இடுப்பு நோய், நீரடைப்பு, மயக்கம், வயிற்றுவலி, தலைநோய்முதலிய பலவித நோய்களேற்பட்டு, சரீரம் மெலிந்து துர்பலமடைந்து சொல்லொணா வருத்தத்தோடு அகால மரணத்துக்குள்ளாகிறார்கள். இதைப்பற்றி டாக்டர் ஹாலர் (Dr. Hallar) சொல்லுகிறதாவது:— ஹஸ்தப்பிரயோக மென்னும் மகாகொடிய செயலுக்காளாவோர் சிற்றின்ப விச்சையற்று, ஆண்குறி எழுச்சியின்றியே தாது வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும், இதனால் தாதுநஷ்டமும் நபும்ஸகமு முண்டாக்கிக் கடைசியில் இல்லற வின்பத்தை யிழந்து, சதா கவலைபடுவார்கள்,

டாக்டர் ஸ்மித் (Dr. Smith)சொல்லுகிறதாவது:---இளம்பிராயமுள்ள சிறுவர்கள் ஹஸ்தபிரயோக மென்னும் இழிவான பழக்கத்தை யநுசரிப்பதினால் உடலுக்கும்மனதுக்கும் உண்டாகும் தீமைகள் அனந்தம், ஆண்குறி, பீஜங்கள், நீர்ப்பை, குண்டிக்காய், மூளை ஆகிய உறுப்புகள் துர்பலமடைந்து தேகம் தளர்ந்து போகும். இவர்கள் விவாகம் செய்துக்கொண்டாலும் மண வாழ்க்கையில் இன்பமின்றி பரிதவிப்பார்கள்,

இன்னும் இது விஷயமாய் அமெரிக்கா ஐக்கிய நாட்டின் தலைநகரமாகிய நியு யார்க் என்னும் பட்டணத்தில் மிஸ்டர்ஸ் இ நார்டன் (Mrs. E. Norton) என்னும் மாது தெரிவித்திருப்பதாவது:—"ஹஸ்தப் பிரயோகம் என்னும் இயற்கைக்கு விரோதமாகக் கரத்தினால் இயக்கி வெளிப்படுத்திகொளவதினால் உண்டாகும் கோரக்கொடுமைகளை யறியாமையினால் என் நாயகன் கெட்டழிந்ததாதலினால் எனக்குப் பிள்ளைப்பேறு இல்லாமற்போயிற்று. ஆகவே, நான் மூன்று புத்திரர்களைச் சுவீகாரஞ் செய்துகொண்டேன், அவர்கள் என் புருஷனுடைய கதியை அடையாதபடி தக்ககாலத்திலேயே தகுந்த உபதேசமும் முன்னெச்சரிக்கையும் சொல்ல வேண்டுமென்று துணிந்து முதல் பிள்ளைக்கு இருபத்திரண்டாவது வயதில் தெரிவித்தேன். அவனோ அம்மா! நானென்ன செய்வேன்? அப்பழக்கம் பல வருஷங்களாய்ப் படிந்திருக்கிறது என்றான். முதலவன் நிலையிப்படியாக மற்றவர்களையாகிலும் தப்புவிக்கலாமென்று இரண்டாவது பிள்ளையிடம் பதினெட்டாவது வயதில் சொன்னேன். அவனும் முதலவனைப் போலவே உத்தரவளித்தான். யுக்தவயது வரப்பெறாத இப்பாலன் எப்படியறிந்து கெட்டானென்று ஒன்றுந்தோன்றாமல் ஆச்சரியப்பட்டு மூன்றாவது பிள்ளைக்கு பதினாறாவது வயதிலே போதித்தேன். ஐயோ! அவனும் அக்கதிக்கு ஆளாய் இருந்திருப்பானாகில், என்மனம் எப்படி பதைத்திருக்குமென்று நான் எடுத்துரைக்கவும் வேண்டுமோ? என்று கூறியிருக்கிறார்.

பாலரைப்பெற்ற பாக்கியவான்களே! இப்பூவுலகில் ஒவ்வொருவரும் இகபர சௌக்கியங்களை அடைவதற்கு ஏதுவாகப் புத்திரர்களை அடைய, பெற்றது ஜென்மாந்திர புண்ணியவசமேயாம். அவ்வித புத்திர ரத்தினங்களை யௌவனபருவத்தில் இம்மையிலும் பயன்றருவதாகிய கல்வியை நன்கு பயிலச்செய்து, அக்கல்விக்கேற்ற நல்லொழுக்கங்களிலும் பழகும்படி செய்யுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளை துர்ச்சனர்களுடன் பழகாது சற்சனர் சாகவாசத்தில் இருக்கச் செய்யுங்கள். துர்ச்சனர் நேசத்தால் நல்ல பிள்ளைகளும் தீயவொழுக்கங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். எவ்வாறெனில் தீயனோடு சேர்ந்தால் தீயவொழுக்கமும், சன்மார்க்கனோடு சேர்ந்தால் நன்மார்க்கமும், தடியனோடு உறவாடின் தடிகுணத்தனமும் ஆகிவிடுவது நிச்சயம். பச்சை நிறமரங்களில் உள்ள பூச்சிகள் பச்சைநிறமடைகின்றன. ஓந்தி என்பதுதான் ஓடும் இடத்துக்குத் தன்தோற்றத்தை மாற்றிக்

கொள்ளுகிறது. சிவப்பு நிலத்தில் ஓடுங்கால் சிவப்பும், கருமை நிலத்தில் ஓடுங்கால் கருமை அடைகின்றது. அதைப்போன்று மக்களும் தங்கள் கூட்டுறவிற்கேற்பப் பெருமையுஞ் சிறுமையும் அடைகின்றார்கள். நல்லகுணமுடையோர் பெருமையும், இழிந்தகுணமுடையோர் சிறுமையும் அடைகின்றார்கள். ஆகவே பெருமை அடைய வேண்டியவர்கள் நல்லார் இணக்கத்தை நாடவேண்டும். இதனை வலியுறுத்துவதற்கே:

"நல்லாரை காண்பதுவும் நன்றே நலமிக்க
நல்லார் சொற் கேட்பதுவு நன்றே—நல்லார்
குணங்களுரைப்பதுவு நன்றே யவரோ
டிணங்கி யிருப்பதுவு நன்று."

என்று நற்குணரேனும் துற்குணர் நேசம் கிடைத்தால் தீதே சம்பவிக்கும்.

"தீயாரைக் காண்பதுவுந் தீதே திருவற்ற
தீயார்சொற் கேட்பதுவுந் தீதே—தீயார்
குணங்க ளுரைப்பதுவுந் தீதே யவரோ
டிணங்கி யிருப்பதுவுந் தீது."

நன்மார்க்கத்தைநாடி துன்மார்க்கத்தினைவிட்டு நீங்குவது நலமாகும். இதைகருதியே நம் மூதாட்டியும் 'சேரிடமறிந்து சேர்' என்று கூறியுளார். ஆதலால் துர்ச்சனர் இணக்கத்தைப் புறக்கணித்தல் வேண்டும், பிள்ளைபெற்ற புனிதர்களே? உங்கள் பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளின்மேல் கவனமாயிருங்கள்! துற்சனருடன் நேசிக்காமலிருக்கப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிற்றின்பத்தைத் தூண்டும் இழிவான நூல்களைப் படிக்காமல் நீதி, இரக்கம், உத்தம புருஷர்களின் கடமைகள் இவைகளைப் போதிக்கும் நன்னெறி நூல்களைப் படிக்கச்செய்யுங்கள். உபாத்தியாயர்களே! சுகாதாரக் கல்வியும் சன்மார்க்க நடவடிக்கைகளையும் கற்றுக்கொடுங்கள்! நல்ல நடத்தையாயிருக்கச் சீர்திருத்துங்கள். இதைக் கவனியாது அசட்டையாய் இருப்பீர்களாகில் பிள்ளைகள் அநேக தீய ஒழுக்கங்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

ஸ்திரீயின் ஜனனேந்திரியங்கள்-FEMALE ORGANS.

புருஷனின் ஜனனேந்திரியங்களைப் பார்க்கிலும் வெகு அற்புதமாக ஸ்திரீயின் ஜனனேந்திரியங்களைக் கடவுள் அமைத்திருக்கிறார். ஸ்திரீயின் அடிவயற்றின் கீழ் எடுப்பாய் அநேக ரோமங்களுடையதா யிருக்கும் மேடான பாகத்திற்கு பெண்குறியின் பீடம் (Mons Veneris) என்று பெயர். அதின் அடிப்பாகம் எலும்பும், மேல்பாகம் கனமான கொழுப்புப்பதார்த்தங்கள் அதிகமாக யிருப்பதால் மேடாக விருக்கும். இது தேக தாளுட்டியக்காரருக்கு மேடாகவும், மெலிந்த தேகமுடையவருக்கும் வயது சென்றவர்களுக்கும் கொழுப்பதார்த்தங்கள் குறைவால் எலும்பின்மேல் தோல் படர்ந்தாப்போல் தட்டையாய்த் தோன்றும். இதின் கீழ் பிளவுபட்டுச் சருமமானது மடிந்து நீண்டு மேலெழும்பி பக்கத்திற் கொன்றாக யிருக்கும் உதடுகள் (Labia Majora) கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள் நிறைந்ததாயும் அநேக உரோமங்களுடையதாயுமிருக்கும். இவற்றின் மத்தியில் இருக்கிற பிளப்பே அல்குல் பிளவு என்று சொல்லப்படும். மணவாழ்க்கை போகத்தில் வெளிப்படும் தாதுவானது கருப்பாஸயத்திற் சேராமல் இதின் முன்பக்கத்திலாவது மத்தியிலாவது விழுந்துவிட்டால் அந்தத் தாதுவை கருப்பாஸயத்திற்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும் ஓர் அரிய சக்தி இதற்குண்டென்பது சில ஆங்கிலேய டாக்டர்களின் அபிப்பிராயம். பெண் குறி பீடத்திற்குக் கீழாக உதடுகளுக்கு மேலாக கூர்மையான ஓர் உறுப்பு உண்டு. அதற்கு மன்மத பீடம் என்றும், ஆங்கிலேயத்தில் கிளிடோரிஸ் (Clitoris) என்று பெயர். அதில் எண்ணமுடியாத நரம்புகள் ஒன்றாய்க் கூடியிருப்பதால் ஸ்திரீகளுக்கு மணவாழ்க்கையில் இச்சையையுண்டாக்கும். அதன் அடியிலிருக்கிற பள்ளத்தில் மூத்திரதாரையின் ரந்திரம் (Urethra) வழியாய் மூத்திரம் வெளிப்படும். பெண்குறியானது ரப்பரைப்போல் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையுடையது அதனால் தான் பிரசவகாலத்தில் சிசு வெளிப்படும்பொழுது விரிந்தும் மற்ற சமயங்களில் சுருங்கியுமிருக்கும். அகத்தில் கருப்பாசயத்தின்வாயை பெண்குறி சுற்றிக் கொண்டிருக்கும்.

கருப்பை-UTERS.

கருப்பையானது தட்டையாயும் மேற்புறம் அகன்று விரிந்தும் கீழ்ப்புறம் உருண்டும் சிறுத்தும் சுருத்தியைப்போல் வடிவங்கொண்டதாம் மூத்திரப்பைக்கும் மலக்குடலுக்கும் மத்தியில் அமைக்கப்பட்ட ஓர் உறுப்பு. இது ரப்பரைப்போன்ற ஓர்வித ஜவ்வினாலும் நரம்புகளாலும் உண்டாக்கப்பட்டது. இது ரப்பரைப்போல் விரியவும் சுருங்கவுங்கூடிய தன்மையுள்ள தாகையால், கருதரித்த நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து வரும்போது கருப்பை அகன்றும், பிறகு பக்குவமான பின், சிசு வெளிப்பட்டவுடன் முன்னிருந்த சுபாவத்திற்கு வருவதற்காகவே ரப்பரைப்போன்ற ஜவ்வினால் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. வீட்டுவேலைகள் பலவற்றை ஸ்திரீகள் செய்யவேண்டியதிருப்பதால் கர்ப்பகாலத்தில் ஏதாகிலும் ஓர் வஸ்துவினால் கருப்பையின்மேல் அடி, குத்துமுதலிய அபாயங்கள் நேரிடுமானால் அக்காலத்தில் கருப்பையிலிருக்கும் சிசுவுக்கு தீங்கு நேரிடாவண்ணம் காப்பாற்றுவதற்காகவே மலக்குடலுக்கும் மூத்திரப்பைக்கும் மத்தியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருப்பைக்கும் இரப்பைக்கும் நெருங்கிய சம்மந்தமிருப்பதால் ஸ்திரீகளுக்குக் கர்ப்பம் தரித்தவுடனே காலையில் வாந்தி, மயக்கம், ஏக்காளம், பசி, மந்தம், சோம்பல் முதலியவை காணும். கருப்பையின் முக்கிய வேலையானது காலக்கிரமமாய் அசுத்த இரத்தத்தைச் சுரப்பிக்கிறதும், தாதுவைக் கிரஹித்துத்தன்னில் பத்திரப்படுத்தி கருவாக அமைத்து வளர்த்து ரக்ஷித்துப் பக்குவ காலத்தில் வெளிப்படுத்துவதே அதின் சிறந்தவேலையாம். தாது உற்பத்தியாகும் பீஜங்கள் புருஷர்களுக்கிருப்பது போலவே ஸ்திரீகளுக்கும் நாதத்தை உற்பத்திசெய்ய இரண்டு பீஜங்களுண்டு, அவை வெண்ணிறமாயும் இலுப்பைக் கொட்டைபோல் உருண்டை வடிவமாகவும் சிறிதாகவும் வெவ்வேறு பையினுள் அமைக்கப்பட்டு கருப்பையின் இரண்டுபக்கத்திலும் பக்கத்துக்கொன்றாய் அமைந்திருக்கும். அவற்றிற்கு சினைப் பைகளென்றும் அதிலிருந்து வெளியாகும் நீருக்கு நாதமென்றும் பெயர். நாதத்தோடு தாது சேர்ந்தால் கரு தரிக்கும். புருஷர்களுக்குப் பீஜங்களிலிருந்து தாது உற்பத்தியாகி தாதுக்குழல்கள் வழியாய்த் தாதுகமலம் சென்று நீர்தாரையில் தங்குவதுபோல ஸ்திரீகளுக்கு சினைப்பையிலிருந்து நாதமானது உற்பத்தியாகி நாதக்குழல்கள் வழியாய்க் கருப்பைக்குட் செல்லுகிறது, நாதக்குழலானது பக்கத்திற் கொன்றாய் நீண்டு ஒரு

மூளை கருப்பையின் மேல்மூலையோடு சேர்ந்தும், மற்றொன்று குச்சு போல்விரிந்து அந்தரமாயும், சற்றேறக்குறைய நாலங்குல நீளமாயும், உள் துவாரம் மெத்த சன்னமாயும், கருப்பையோடு சேர்ந்திருக்கும். குச்சு மூலையானது சினைப்பையோடு ஒரு நரம்பினால்சேர்ந்திருக்கும். சிறியபையிலிருக்கும் சினை ஒன்று பக்குவமடைந்து வெடித்து வெளியானதும், நாதக்குழலானது ஸ்வீகரித்து கருப்பைக்குள் வெகு பத்திரமாகச் சேர்க்கும். நாதக்குழல்களின் தாரைகள் மெத்த சிறியதாய் இருக்கிறபடியால், ஆண்மக்களுக்கு ஏகமுறையில் தாது ஸ்கலிதமாவதுபோல் பெண்மக்களுக்கு தாது ஏகமுறையில் வெளிப்படாமல்:சிறிது சிறிதாய் வெளிப்படும். ஆதலால் ஒரே காலத்தில் அடுத்தடுத்து சேர்வதினால் ஆண்மக்கள் பலஹீனமடைவது போல் பெண்மக்கள் பலஹீனம் அடைகிறது கிடையாது.

ருதுகம்—MENSES.

ஸ்திரீகளுக்கு மாதாந்திரக் கிரமமாக கருப்பையிலிருந்து சுரப்பிக்கிற சிவப்பு திரவியத்திற்குச் ருதுகம் என்று பெயர். இது பார்வைக்கு சுத்த இரத்தமாகக் காணப்பட்டாலும் தேகத்திலுள்ள கெட்ட இரத்தமேயாம். பெண்கள் ருதுவாகும் வயதானது தேச சீதோஷ்ணத்திற்கேற்றவாறு வித்தியாசப்படும். உஷ்ணதேசமாகிய நமது இந்தியாவில் பெண்கள் பன்னிரண்டு முதல் பதினான்குவயதிற்குள் புஷ்பவதியாவது சகஜம்; ஆனால் இன்னும் அதிக உஷ்ணதேசமாகிய ஆப்பிரிக்காவில் பெண்கள் ஒன்பது முதல் பன்னிரண்டு வயதிற்குள்ளும், ஐரோப்பா முதலிய சீதளதேசங்களில் பதினைந்துவயது முதல் பதினெட்டு வயதிற்குள்ளும், இன்னும் அதிக சீதளதேசமாகிய கிரீன்லாண்டு, ருஷிய தேசங்களில் இருபது முதல் இருபத்திரண்டு வயது வரையில் புஷ்பவதியாவார்கள். உஷ்ணமும் சீதளமும் சமமாய் இருக்கும் தேசங்களிற் பன்னிரண்டு முதல் பதினான்கு வயதுக்குள் புஷ்பவதியாவார்கள். கருப்பையிலிருந்து ருதுகம் முதல் முதல் வெளியானால் பெண்களுக்கு யௌவன வயது வந்ததென்பதற்கு அறிகுறியாம். ருதுகமானது இருபத்தெட்டு நாளுக்கு ஓர் தடவை வெளிப்படும். அதனால் தேக சுபாவத்திற்குத் தக்கபடி சிலநாள் முந்தியேனும் அல்லது பிந்தியேனும் வெளிப்படும். ருதுகத் திரவியம் சிவந்தும் அல்லது மஞ்சனித்தும் அல்லது மண்வர்ணமாயுமிருக்கும். இந்நிறங்களுள்ள ருது தாரமானது சரீர சௌக்கியத்தின்

அறிகுறியாம். அப்படிக்கில்லாமல் வெண்மையாயிருக்கில் வியாதி என்று அறியவும்.

ஸ்திரீகளுக்கு முதல் முதல் ருதுகம் வெளிப்பட்டதிலிருந்து ருதுகம் நிற்கும் காலம்வரையில் பிள்ளை பெறுகிற தன்மையுண்டாகிறது. அவ்வாறே எப்போது ருதுகம் காண்கிறது முற்றும் பற்றற நின்று போகிறதோ அப்போதே பிள்ளைபெறுந்தன்மையும் அற்றுப் போகிறது. மாதாந்திர ருது ஸ்திரீகள் கர்ப்பமாய் இருக்கும் காலமுதல் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் வரையில் நின்றிருக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு ருதுகம் நாற்பத்தைந்து அல்லது ஐம்பது வயதில் நின்றுபோகும். மாதவிடாயானது ஸ்திரீகளின் தேகசுகத்திற்காக அவர்கள் சரீரத்திலுள்ள கெட்டஇரத்தத்தைவெளிப்படுத்தபடுகிறது. ருதுக திரவத்தின் பிரமாணம் தேகத்துக்குத் தக்கபடியிருக்கும். சரீர சௌக்கியமுள்ள ஸ்திரீகளுக்கு வெளிப்படும். ருதுகமானது சுமார் நான்குபலம் எடையுள்ளதாய் நான்கு தினங்களில் வெளிப்படும். டாக்டர் கிரே [Dr. Gery] என்னும் ஓர் ஐரோப்பிய டாக்டர் சொல்லுகிறதாவது மாதாந்தரருதுதான் கருப்பையைமாதந்தோறும் சுத்தி செய்து சிசு உற்பத்திக்கு ஆயத்தம் பண்ணுவதும், கருதரித்தவுடன் அதை வளர்ப்பதும், பிரசவித்தவுடன் பாலாகமாறி சிசுவைக் காப்பாற்றுவதுமாம். என்கிறார். இன்னும் இதைப்பற்றி டாக்டர் டேவிஸ் [Dr. Davis] துரையவர்கள் கூறுகிறதாவது:—ருதுகமானது கருப்பாசயத்திலுள்ள அதியுஷ்ணத்தை நீக்கித் தேக சுகத்தை யுண்டாக்குவதுமன்றி ஸ்திரீகளுக்கு சுபாவமாயுண்டாகிற அபரிமிதமான சிற்றின்ப இச்சையைச் சாந்தப்படுத்துகிறது. ஹுகிம் அஜ்மல்கான் என்னும் சாஸ்திரி சொல்லுகிறதாவது:— ருதுகமானது தேகத்திலுள்ள அசுத்த நீர் முதலியவற்றையும், சரீரக்கழிவாகிய அசுத்த இரத்தத்தையும் மாதாந்திரக் கிரமமாக வெளிப்படுகிறது.

மாதவிடாயான ஸ்திரீகள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம்.

மாதவிடாயான ஓர் ஸ்திரீ அவ்வாறு ஒதுங்கியிருக்கும் காலத்தில் தன் கணவனைப் பார்க்கக்கூடாதென்றும், அவருடன் பேசக்கூடாதென்றும், அவரருகே போகக்கூடாதென்றும், மகரிஷிகளால் இயற்றப்பட்ட பல கிரந்தங்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. மேலும் அவள் பகற்காலத்தில் நித்திரை பண்ணக்கூடாது. ஜலத்தில்

அமிழ்ந்து ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. அதிக நகைப்புக்கொள்ளவும், ஓடவும் கூடாது. அதிர்ச்சியுடன் பேசக்கூடாது. பயங்கரமான சப்தங்களைக் கேட்கக்கூடாது, கால்விரல்களால் பூமியைக் கிண்டக்கூடாது. கடினமானவேலை செய்யலாகாது. குளிர்காற்றிலிருப்பதாகாது, ஜீரணிக்கக்கூடாத உணவை உண்ணலாகாது எனவும் விதித்திருக்கின்றனர். இவ்வாறு மநுகூறிய விதியின் பயனெல்லாம் நம்முடைய ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் பூரணமாய் விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அநாவஸ்யமாக வளர்த்துவதற்கஞ்சி இங்கே அவ்விஷயம் சுருக்கமாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

மாதத்தீட்டு சாக்கும்போது கர்ப்பந்தரிக்கிறதென்பது தெரிந்த விஷயம், மேற் செய்யக்கூடாதென விதித்தவற்றுள் ஒன்றையாயினும் எல்லாவற்றையாயினும் மாதவிடாய்க் காலத்துச்செய்த ஒரு ஸ்திரீயுடன் அவள் தீட்டுக்கழிந்ததும் ஒருவன் மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடுவானாகில், அதனால் பிறக்கும் குழந்தையிடத்து முன் அவள் செய்திருந்த பிழைகளின் பயன்களையெல்லாம் காணலாம். அவையாவன:— மாதவிடாய்க் காலத்து அவள் பகல் நித்திரை செய்திருந்தால் குழந்தை தூங்குமூஞ்சியாயிருக்கும்; கண்ணுக்கு மையிட்டுக்கொண்டிருந்தால் குழந்தை குருடாய்ப் பிறக்கும்; அவள் அழுதிருந்தால் குழந்தையின் பார்வை மங்கும்; அவள் ஸ்நானம் செய்திருந்தால் குழந்தை முகத்தில் சிடுசிடுப்புத்தங்கும்; அவள் நகங்களை களைந்திருப்பின் குழந்தையின் நகங்கள் கெட்டுப்போகின்றன. அதிகமான சல்லாபம் குழந்தைகளை வாயாடிகளாக்கின்றது. அதுபோல அதிகமான சிரிப்பு குழந்தைகளுடைய உதடு, பல், நா, அண்ணம் முதலியவைகளைக் கறுப்பாகவாவது பழுப்பு நிறமாகவாவது செய்கின்றது; பயங்கரமான சப்தத்தைக்கேட்டால் குழந்தை செவிடாய்ப் பிறக்கிறது; காலால் பூமியைக்கிண்டியிருந்தால் குழந்தை வழுக்கைத்தலையுடன் பிறக்கின்றது; காற்றுவாடையில் இவள் நின்றிருந்தாளாயின் குழந்தை பயித்தியத்தினால் வருந்தும். இம்மாதிரியே அவள் கடினவேலைகளைச் செய்தாளாயின் குழந்தை குரூபியாகவிருக்கும்.

நிற்க, மாதவிடாயான ஸ்திரீகள் மற்றவர்களைத் தீண்டாமல் பிரத்தியேகமாயிருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் உறங்கல் உட்காருதல் முதலிய ஸ்தானங்கள் சுத்தமாக இருத்தல்வேண்டும். ஜீவப்பிராணிகளை இம்சித்து வதைசெய்தல் கூடாது. வேகமாய் நடத்தல்

கூடாது. மாதவிடாயான ஸ்திரீகள் மூன்றுநாள் பரியந்தம் மறைவாகவிருந்து நான்காம் நாள் ஸ்நானஞ்செய்து வழிபடு கடவுளை வணங்கிக் கிரகப்பிரவேசமாகவேண்டுமென்று வேத சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

ருதுவாகாத பூப்பிலிகள்.

பெண்கள் பதினெண்றுவயதுக்குள் புஷ்பவதியாவது சகஜமாயினும் சில பெண்கள் புஷ்பவதியாகாமலே யிருப்பார்கள். இவர்களுக்குப் பூப்பிலிகளென்று பெயர். இப்படிப்பட்ட ஸ்திரீகள் வியாதியினால் ருதுவாகாமலே யிருப்பார்கள். இவர்களுக்கு தேகத்தில்மூகிராது. பசியின்மை, ஆயாசம், கஷ்டசுவாசம், சோம்பல், முதுகுவலி, கைகால் ஜில்லிட்டிருத்தல் முதலிய குணங்களிருக்கும். ஆண்களைக் கண்டால் ஓர்வித வெறுப்பும் விவாகத்தின்மேல் நோக்கமில்லாமையுமாய் விடும். எதனால் பெண்கள் பூப்பிலிகளாகிறார்களோ அதன்காரணத்தைச் செம்மையாய்ச் சொல்ல சாத்தியப்படாது, ஆனால் சில ஸ்திரீகள் கருப்பையில் உண்டாகும் நோயினால் புஷ்பவதியாகாதிருப்பார்கள். இவர்கட்கும் பலத்தை யுண்டாக்கும் அயசம்பந்தமான மருந்தைக்கொடுத்துசரீரபுஷ்டியை யுண்டுபண்ணவேண்டும். கருப்பையில் மருந்தினால் திரவமுண்டாகும்படி செய்தல் வேண்டும். நல்ல காற்றுட்கொள்ளுதல், சத்துள்ள ஆகாரங்களைப் புசித்தல், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல் ஆகியவற்றை அநுசரிக்கவேண்டும். உப்புஜலத்தைக் காய்ச்சித் தொட்டியிலூற்றி இடுப்புவரையில் அரை மணிநேரம் உட்கார்ந்திருக்கச் செய்தல்வேண்டும். சிலசமயம் சுனைநீரில் ஸ்நானஞ் செய்வதால் இக்கொடிய வியாதி நிவாரணமாகுமென்று ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

சூதக பந்தம்.

ஸ்திரீகளுக்கு மாதம் மாதம் கருப்பையிலிருந்து வெளிப்படும் உதிரமானது முற்றிலுமாவது அல்லது சிலபாகமாவது வெளிப்படாமல் போவதற்கு சூதகபந்தமென்று பெயர். சூதகபந்தமாவது புத்திரோற்பத்திக்குத் தடையாயிருப்பதுமன்றி, ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் அநேக வியாதிகளுக்கு மூலகாரணமாயிருக்கிறது. ஆனால் மாதாந்திர வீட்டுதூரமாகும் ஸ்திரீகள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போதும் குழந்தை பிறந்து பால்கொடுக்கும்வரையில் நின்றுபோவது வியாதியில் சேர்த்தலாகாது. சூதகபந்தத்தினாலுண்டாகும்ரோகங்கள்பற்பல

வாயினும் கருப்பையின் இயற்கைக்கு மாறுதலான குளிர்ச்சி, சூடு, வாதசத்து, பித்தசத்து, சிலேத்மசத்து முதலியவைகள் அதிகரிப்பதினாலும், சரீரத்தை இளைக்கப்பண்ணும் பலவித வியாதிகளின் காரணத்தினாலும், அதிக ஸ்தூல சரீரத்தினாலும், சரீர இரத்தக் குறைவினால் இன்னும் இவைபோன்ற அநேக காரணங்களினாலும் சூதகபந்த ரோகமுண்டாகும்.

சூதகநோய்.

ஸ்திரீகளுக்கு மாதாந்திர ருது வெளிப்படும்போது அதிக பாதைகளையுண்டாக்கும் சூதகமானது சிலசமயம்கொஞ்சமாகவேனும், சில சமயம் அதிகமாகவும் வெளிப்பட்டுக்கொண்டேயிருந்து அதிக உபத்திரவிக்கும். இந்த வியாதியுள்ள ஸ்திரீகள் மலடிகளாகவே யிருப்பார்கள். சிலருக்கு அடிவயற்றில் வேதனை, சகிக்கமுடியாதவயிற்று வலி, தலைநோய், வாந்தி முதலியவைகளும் காண்பதுண்டு. மாதவிடாயானது கறுப்பு நிறமாகவும் கலக்கமாகவும் வெளிப்படும். அதிக உஷ்ணத்தினால் கருப்பையிலுள்ள இரத்தநரம்புகளின் துவாரங்கள் மூடிக்கொள்வதினால் சூதகநோய் உண்டாகும். மாதவிடாய் காலத்தில் பிரதிதினம் காலை மாலை இருவேளையும் தொட்டியில் வெந்நீர் விட்டு இடுப்பு நனையும்படி 20 நிமிஷம் உட்கார்ந்திருக்கச் செய்ய வேண்டும். அபினி, கற்பூரம் முதலியவை சேர்ந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பதினால் சிறிது குணமுண்டாகும். தக்க வைத்தியரைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டியது.

சூதக ஜன்னி.

சூதக பந்தத்தினாலுண்டாகும் ரோகங்கள் பற்பலவற்றில் இந்நோய் மிகக்கொடியது. மாதவிடாயானது கிரமமாய்வெளிப்படாது இரத்தநாடிகளில் தங்குவதினால் இந்நோய் சம்பவிக்கிறதென்று சில ஆங்கிலேய டாக்டர்களின் அபிப்பிராயம். இந்த நோய் நரம்புகளைப் பற்றியே உண்டாவதால் வலி, இசிவு முதலியவை விட்டு, விட்டுக் காணும். மார்புக்குள் பந்துபோல் உருண்டையாய் தொண்டையை அடைத்துக் கொள்வதுபோலிருக்கும். இவ்வியாதியுள்ளவர்கள் இருந்தாற்போலிருந்து தேம்பித் தேம்பியழுவார்கள். அகஸ்மாத்தாய் கலகலவென்று சிரிப்பார்கள், பயங்கரமான கூச்சலிடுவார்

கள். கையினால் சிரோ ரோமங்களையும், தேகத்திலுள்ள நகைகளையும் பிய்த்துக் கொள்வார்கள்; வலி நிற்கும்போது கண்ணீர் வடிப்பார்கள். சிலவேளை விக்கலடைவார்கள். சிலசமயம் விழித்திடுவார்கள் சிறிதுநேரம் சென்றபிறகு தெளிவடைவார்கள். வலிப்பு நின்றவுடன் சிறுநீர் தெளிவாயும் அதிகமாயும் இறங்கும். சிலருக்கு வலி பிறக்கும்போது மலஜலம் தெரியாமலே இறங்குவதுமுண்டு. இத்தகைய சம்பவங்களை நேரில் காண்போருக்கு இவள்பிழைப்பது கஷ்டமென்று தோன்றும். சில அறிவீனர்கள் பேய், பிசாசு, பில்லி சூனியம் என்று நினைத்து மந்திர தந்திர பூஜை முதலியவைகளைச் செய்து நோயாளியை உபத்திரவப்படுத்துவதுமுண்டு.

சரீரத்திலுள்ள கெட்ட இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து இரத்த விருத்தியை கொடுக்கும்படியான மருந்துகளையும், ஆகாரங்களையும் கொடுக்கவேண்டும். பரிசுத்தமானவிடத்தில் படுக்கச் செய்யவேண்டும். நம்மால் இயன்ற அளவு சந்தோசமும் நிர்விசாரமாய்ப் பேசச் செய்யவேண்டும். வியாதி தீர்ந்ததென்று பலவிதகாரணங்கள் காட்டி மனதை உத்ஸாகப்படுத்தவேண்டும். ஆடைகளை தளர்ச்சி செய்ய வேண்டும். இந்நோயுள்ள ஸ்திரீகள் மணவாழ்க்கையில் ஜாக்கிறதையாயிருத்தல் வேண்டும் தக்க வைத்தியர்களைக் கொண்டு உடனே சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பெரும்பாடு.

மாதர்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் ஏற்படுகிறமாதவிடாய் அளவிலும் காலத்திலும் அதிகமாயிருப்பதற்கும் பெரும்பாடென்று பெயர். ஸ்திரீகளுக்குச் சூதகபந்தத்தினால் அநேக நோய்களுக்கு ஆளாகி வருந்துவதுபோலவே பெரும்பாட்டினாலும் பலவித நோய்கள் உண்டாக்கி அபாயத்திற்குள்ளாவார். பசி மந்தப்படுவதாலும், சூட்டினாலுண்டாகிய வாயுவினால் நரம்புகளின் வாய்கள் விரித்துக் கொள்வதாலும், பாரமான சுமையைச் சுமப்பதினாலும், பளுவான சாமான்களை உயர்த்துவதினாலும், அதிகக் கவலையினாலும், அளவு கடந்த இல்வாழ்க்கையினாலும், கண்டமாலை, மூத்திரக்குண்டிக்காய் நோய்கள், சினைப்பையில் கட்டி அல்லது இரணம் உண்டாவதாலும் இரத்தங்கெட்டு வெளுத்துத் தெளிவாயிருப்பதாலும், பலஹீனத்தினாலும் இந்நோய் உண்டாகும்.

உஷ்ண பதார்த்தங்களை நீக்கிக் குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்களை சாப்பிடவேண்டும். மனதை உத்ஸாகத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். நல்ல காற்றுள்ள விடத்தில் படுத்திருக்கவேண்டும். அதிகமாய்த் திரிவதும் உட்கார்ந்திருப்பதும் கூடாது. வயிற்றின் மேலாவது இடுப்பின் மேலாவது குளிர்ந்த ஜலம், பனிக்கட்டி முதலானவைகளைப் போடலாம். படிகார ஜலத்தைப் பிச்சாங்குழலால் ஸ்திரியின் மர்மஸ்தானத்தில் பீச்சவேண்டும். காலம் தவறாமல் மனதிற்குச் சந்தோஷமான உணவை யுட்கொள்ளவேண்டும். சிலகாலம் மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடாமல் இருக்கவேண்டும். இக்கொடிய நோய்க்கு வைத்தியர்களைக்கொண்டு உடனே சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது.

மலடு.

சூரியனும் சந்திரனும் கூடினால் அமாவாசை வருவதுபோல தாதும் நாதமும் கூடுவதினால் சிசு உற்பத்தியாகும். அச்சிசு உற்பத்தியாகா திருப்பதற்கே மலடு என்று பெயர். இது தாதுவின் தோஷத்தினால் உண்டாயின் ஆண்மலடு என்றும், நாதத்தின் குற்றத்தினால் உண்டாயின் பெண்மலடு என்றும் பெயர். இவற்றுள் சுபாவ மலடு என்றும், அசுபாவ மலடு என்றும் இருவகைப்படும். மணவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டது முதல் வயோதிக காலம்வரையில் புத்திர உற்பத்தி யில்லாமலிருப்பதே சுபாவ மலடு. கருப்பை ஆண்குறி முதலியவைகளை யுண்டாகும் நோய்களினாலும், தாது, நாதம் இவைகளில் உண்டாகும் தோஷத்தினாலும், ஜனனேந்திரியங்களிலுள்ள பிசகினாலும், மணவாழ்க்கைக் காலங்களில் தம்பதிகள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதிகளை சரிவர நடந்து கொள்ளாமையாலும் புத்திரோற்பத்தி யில்லாமலிருப்பது அசுபாவ மலடு என்று பெயர்.

ஆண்மலடு.

புருஷர்களின் தாதுவில் உஷ்ணம் அதிகரித்து விடுவதினாலும் அளவுகடந்த மணவாழ்க்கையினாலும். தேகத்தின் தளர்ச்சியாலும், தேகம் பருத்துக் கொழுத்து இருப்பதினாலும், தேகத்தில் நல்ல இரத்தமில்லாமல் நரம்புகள் தளர்ச்சி யடைவதினாலும், நெடுநாள் மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடாமல் இருப்பதினாலும்; மேக ரோகம், கண்டமாலை, அந்தப்பிரமேகம் முதலியவைகளினால் ஆண் மர்மஸ்தான நரம்புகளுக்கு வியாதிகண்டு புத்திரோற்பத்தி இல்லாமல்

பேர்ப்படும். சிலருக்கு தாது சித்திப்பில்லா திருப்பதினாலும், வெந்நீரில் விட்டால் கரைந்து மிதப்பதினாலும், அணுதரிசினியை வைத்துப் பார்த்தால் உயிரில்லா கிருமிகள் காணப்படினும் புத்திர சந்தான முண்டாகாது. சிலருக்கு ஜனனேந்திரியங்கள் ஒழுங்காய் ஏற்படாமற் போவதினால் நபும்ஸகத் தன்மை யுண்டாகும்.

பெண்மலடு.

ஆண் மக்களைப் பார்க்கிலும் பெண்மக்களுக்கே மலடு சம்மந்தமான வியாதிகள் அதிகம் சம்பவிக்கும். இதற்குப் பல காரணங்கள் இருப்பினும், மணவாழ்க்கைக் காலங்களில் தம்பதிகள் நடந்து கொள்ளவேண்டிய விதிகளை சரிவர நடந்துகொள்ளாமையால் விவாகமான துவக்கத்திலேயே அளவுகடந்து மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதினாலும், சஞ்சாரஞ் செய்தவுடனே ஸ்திரீ எழுந்து உட்காருவதினாலும், நிற்பதினாலும், மணவாழ்க்கைக்குப் பின்பு கடினமான வேலை செய்வதினாலும், அதிகபசியினாலும், அளவுகடந்த விசனத்தினாலும், பயத்தினாலும், சந்தான பாக்கியத்தை இழந்துவிடுகிறார்கள். வேறு சிலர் அளவுகடந்து மணவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருப்பினும் கரு தரித்து இரண்டொரு குழந்தை ஜனித்தபின் நின்றுபோகும் காரணம் கருப்பையின் வாய்மூடிக்கு போவதே. இன்னவர்கட்கு வீட்டுத் தூரம் வெளிப்படும்போது அதிக நோய் காணும். மிதமிஞ்சிய வெள்ளைக்காணும். சிலருக்கு கருப்பையானது தன்னிலையை விட்டுப் பிரிந்து வெளியே தள்ளிக்கொண்டிருப்பதாலும், கருப்பைக்கு முன் பக்கத்திலுள்ள ஜவ்வு கிழிபடா திருப்பதினாலும், கருப்பைக்குள் தாது செல்லாவிடாமல் தசைகள் வளர்ந்து மூடிக்கொள்வதினாலும், வெள்ளை, மேகவெட்டை முதலிய ரோகங்களால் பிடிக்கப்பட்டு சுகமானவுடன் கருப்பையின் வாய்நெருங்கிச் சுருங்கிவிடுவதினாலும், சினைப்பையிலிருந்து கருப்பைக்கு சினை முட்டையைக் கொண்டு வரும் நாதக் குழலானது கிழிந்து போவதாலும், சினைப்பை கிழிந்து போவதாலும், இயற்கையிலேயே சினைப்பையாவது கருப்பையாவது முற்றிலுமில்லாமல் போவதாலும், மேகவெட்டை, மேகவெள்ளை, இரத்தக்ஷீணம், சூதக மேகப்பிடிப்பு, பிரமேகக்கட்டி, மேகப்புண், கருப்பையில் சதை பந்தம், பெரும்பாடு முதலிய வியாதிகளாலும், மிதமிஞ்சிய கொழுப்படைந் திருப்பதாலும், வளர்ந்திருப்பதாலும், கர்ப்பப் பையில் அதிகமான உஷ்ணமும், அதிகக் குளிர்ச்சியும் வாத பித்த சிலேஷ்மம் அதிகரிப்பதினாலும் இன்னும் பலவித காரணங்களினாலும் ஸ்திரீகளுக்கு கருப்பற்று தொழியும்.

கருப்பையில் உஷ்ணம் அதிகரித்துவிடுவதால் காதமும் அதிக உஷ்ணமடைவதோடு அதிற்சேரும் தாது கிருமிகளும் அதிக உஷ்ணமடைந்து கரு பற்றுதொழியும். இன்னவர்க்கு தேகம் இளைத்தல், திமிர், பட்டடைப்பான நாடி முதலிய குறிகள் காணும்.

கருப்பையில் குளிர்ச்சி அதிகரிப்பதினால் அதில் சேரும் தாது உலர்ந்துபோகும் காரணமாய்க் கரு பற்றாது ஒழியும். இன்னவர்கட்கு தேகம், மலஜலம் ஆகிய இவைகள் கறுத்திருத்தலோடு கை, கால் அசதி, அஜீரணம், சோம்பல் முதலிய குறிகள் இருக்கும்.

கருப்பையில் வாதநீர் அதிகரித்து விடுவதால் அதில் சேரும் தாதுவை அது அங்கீகரிக்காமல் வெளியில் தள்ளிவிடும். இன்னவர்கட்கு வயிற்றுப்பசம், அதைரியம், பலஹீனம், நித்திரைக்குறைவு முதலிய குறிகள் தோன்றும்.

கருப்பையில் சிலேஷ்மநீர் அதிகரித்துவிடுவதால் அதிற்சேரும் தாதுவை கருப்பை யேந்திக்கொள்ளச் சக்தியற்று நழுவவிடுவதால் கர்பந் தரிக்காது. இன்னவர்கட்கு மிட்டுதாரம் வெளுப்பாயிருத்தல், உப்பசம், மலபந்தம் முதலிய குறிகள் தோன்றும். அளவிற்கு அதிகமான கொழுப்பு தேகத்திலும் கருப்பாசயத்திலும் இருப்பதினால் கரு தரிக்காது. கருப்பையில் சிறு புழுக்கள் நிறைந்திருப்பதால் அதிற் சேரும் தாதுவை இப்புழுக்கள் உட்கொள்வதினால் கரு பற்றாது. இன்னும் இது விஷயமாய் ஆயுள்வேத சாஸ்திரத்திலும், யூநானி வைத்திய கிரந்தங்களிலும் பூரணமாய் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

விவாகமும் தம்பதிகள் நடந்துகொள்ளும் வழியும்

விவாகம் என்பது ஒரு பெண்ணை ஒருவன் பாணிக்கிரஹணம் செய்துகொள்வதாம். அவ்விவாகமானது மனைவியும் மணவாளனும் பிரீதியாய் நேசிக்கவும், இல்லறம் செவ்வனே நடைபெறவும் இருவினை இன்பதுன்பங்களை மேற்சொல்லிய இருவரும் ஏகமாக அநுபவிக்கவும், மக்கட்பேறும்பெற்று மகிழ்ச்சி யடையவும் ஏற்பட்டதோர் சம்பந்தம். ஒரு ஸ்திரீயை மணந்த புருஷனானவன் தன் மனைவியை அத்தியந்த தோழனாகவும் மந்திரியாகவும்கொண்டு அவள் மனம் வருத்தங் கொள்ளாது நடந்துகொள்ள வேண்டும். அவளை வஞ்சித்து அந்நிய ஸ்திரீகளின் இருப்பிடம் போகக்கூடாது. இதைப் புகட்டவே வித்வசிரோன்மணியாகிய அதிவீரராம பாண்டியனும்

தாமியற்றிய வெற்றிவேற்கையில் "தன்மனையாளை தன்மனை இருத்தி பிறர்மனைக் கேகும் பேதையும்பதரே" என்று யுக்தி புகட்டியுள்ளார். அவளிடம் கடுமொழிகளாடாது இன்மொழிகளாலே தன்வசப்படுத்த வேண்டும். 'இல்லாளகத்திருக்க இல்லாத தொன்றில்லை' என்றபடி அப்பெண்ணே இல்லறரத்தினம். இதை நோக்கியே ஒளவைபிராட்டியாரும் "பாழே மடக்கொடி யில்லா மனை" என்று பகர்ந்தார். இது இவ்வாறிருக்க புருஷனை யடைந்த பெண்ணோ! தன்பதியை தெய்வமாக நினைத்து அவன்சொல்மீறி நடவாததே 'கற்பு' எனப்படும். இதற்காகவே செந்தமிழ்ச் சீமாட்டியாகிய ஒளவையாரும் "கற்பெனப்படுவது சொற்றிறம்பாமை" என்றும், குலசேகரபண்டிதரான அதிவீரராம பாண்டியனும் "பெண்டிற் கழகெதிர் பேசாதிருத்தல்" என்றும் கூறியுள்ளார். "கார்யேஷு தாசி, கர்ணேஷு மந்த்ரீ ரூபேஷு லக்ஷ்மி, க்ஷமையா தரித்ரீ, ஸ்நேஹேஷு மாதா, சயனேஷு வேஸ்யா, ஷட்கர்ம யுக்தா, குலதர்ம பத்நீ" என்ற நீதிசாஸ்திரப்படி பதியின் பசியாயறிந்து உபசரிப்பதும், தயாளகுணத்தில் பெற்ற அன்னையையும், சாந்தகுணத்தில் பூமிதேவியையும், சமயோசித புத்தி கூறுவதில் மந்திரியையும், சேவைபுரிவதில் தாசியையும் ஒத்தவளாயிருந்து இல்லறம் என்னும் நல்லறத்தை நடத்தவேண்டும்.

"இல்லாளகத்திருக்க இல்லாத தொன்றில்லை
இல்லாளும் இல்லாளே யாமாயின் — இல்லாள்
வலிகிடந்த மாற்ற முரைக்குமே லவ்வில்
புலிகிடந்த தூறாய் விடும்"

என்ற பாட்டியின் வாக்கியம்போல் பலித்துவிடும். இத்தகைய சம்பவங்களுக்கெல்லாம் விவாகமென்னும் கட்டுறவே காரணம்.

பால்ய விவாக கூடாதெனல்.

அறியாமையையுடைய ஜனங்கள் தான் ஏதோ பொம்மைகளை விளையாட்டுக்குவைத்துக் கலியாணம் செய்வது போலத் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கலியாணம் செய்கிறார்கள். இதனால் பெருத்த தீமைகளேற்படுகிறது. இந்தப் பால்ய விவாகம் செய்துவைப்பது மகா பிசகு. நம்முடைய நாட்டில் ஜனங்களுக்கு இந்த விபரீதப் பைத்தியம் உண்டாயிருப்பது மெத்தப்பரிதாபமான விஷயம். பெற்றோர் தங்களுடைய சந்தோஷத்தை விரும்பி, வலது கைக்கும் இடதுகைக்கும் வித்தியாசம் அறியாத பச்சைப்பாலகருக்கு விவாகத்தை செய்து

வைக்கிறார்கள். அதன் முடிவு மெத்த மோசகரமாகிறது. இந்த உலகத்திலே நாம் நீடூழி வாழ்ந்து நிலைபெறுவோமென்பது என்ன நிச்சயம். மனுஷனுடைய காயம் நிச்சயமற்றது. இதை 'நீர் மேல் குமிழி, நிலையில்லாக் காயம்' என்று பெரியோர்கள் சொல்லி இருக்கிறார்கள்,

" நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை யென்னும்
பெருமையுடைத்திவ் வுலகு "

என்பது நீதி சாஸ்திரம், இப்படியிருக்க யார் யாருக்குச் சதம்? நாம் கண்குளிர குழந்தைக்கு கலியாணத்தை முடித்து வைக்கிறோம், அவர்கள் சரியான பருவபக்குவமடைந்து இல்லறத்தாராயேற்படுவதற்குள் என்ன காரியம் சம்பவிக்குமோ நாமறியோம். ஏதோ தெய்வசங்கல்பமிருந்து பிள்ளைக்கே ஒன்றாகிற்றென்று வைப்போம் அப்போது பெண்ணின் கதியென்ன! இதற்கு பெற்றோர்கள் தாங்கள் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றேகால் என்பதுபோல. அப்படி பெண்ணுக்கோ பிள்ளைக்கோ ஒன்றாகும்படியான விதியை ஈசன் அவர்கள் தலையில் போட்டிருந்தால் அது தடுக்கயாரால் முடியும். விதிப்பயனை போக்கடித்துக்கொள்ள நம்மாலாகுமா? அவரவர் தலையில் பிரமன் போட்ட விதிப்படிக்கு தாமே எல்லாம் நிறைவேறும் என்று தமது தம்பதிகளை பால்ய விவாகம் என்னும் கொடிய சிறைச்சாலையில் ஒப்புவிக்கிறார்கள். இப்பேய் நம் இந்தியாவினின்று எப்பொழுது ஒழியுமோ அப்பொழுதுதான் நமதுநாடு க்ஷேமமடையும். நாம் விதிவிதி என்று சொல்லுவது என்னவேடிக்கை! ஆவதும் அழிவதும் கடவுளின் செயலன்றோ? எல்லாம் நமது விதியின்படி நடக்கின்றன, நம்மால் யாதுசெய்யமுடியும். நாம் பார்த்து ஒன்றைச் செய்துகொள்ள முடியுமா? அவனன்றி அணுவும் அசையாதன்றோ? என்று நாம் வேதாந்தமும் பேசலாம், ஆனால் அவ்விதஞ்சொல்லும் நமக்கு "விதியை மதியால் வெல்லலாம்" என்ற மூதுரையும் தெரிந்திருக்கிறதல்லவா? விதியை விதித்த ஈசனே நமக்கு மதியையும் கூடவே கொடுத்திருக்கிறார். இந்தமதியினால் நாம் எந்த காரியத்தையும் பகுத்தறிந்து அநேக தொல்லைகளை வாராதபடி தடுத்துக்கொள்ளலாம் நம்முடைய மதியீனத்தினாலே பெருந்தொகையான இக்கட்டுகளை வருவித்துக்கொண்டு கடைசியில் இதையெல்லாம் பட்டனுபவிப்பது நமது விதி என்று சொல்வது சரியா? விளக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு கிணற்றில் இறங்குவது மதியா? நம்முடைய நாட்

டில் 6-லக்ஷத்துக்கும் பால்ய விதவைகள், தங்கள் ஜீவிய நாளெல்லாம் சஞ்சலத்திலிருந்து காலந்தள்ளுகிறார்கள். ஐயோ! அவர்களுடைய நிலைமை எவ்வளவு பரிதாபம்! பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் எப்படித்தான் சகிக்கிறார்களோ? பெற்றோர்களுடைய மதியீனத்தால் குழந்தை வயதில் இவ்விதம் கலியாணத்தைச் செய்து வைத்து அவர்களுடைய ஜீவியநாளெல்லாம் இப்படி வதைப்பது கடவுளுக்குதான் அடுக்குமா? அறிந்தும் நாமப்படி செய்வதென்றால் அதைவிட மதிகேடென்னவிருக்கிறது. இந்த தேசத்து ஜனங்களைப் பார்க்கிறோமே இவர்களெப்படி இருக்கிறார்கள்? கத்திரிக்காயில் கால் முளைத்தது போலவும், குரூபியாயும், தேகபுஷ்டி வசீகர மில்லைகளில்லாமலும், பெரும்பாலான ஜனங்கள் பலஹீனர்களாய் இருக்கிறார்களல்லவா? இதற்குக் காரணம் என்ன? பக்குவமான பருவத்திலே இத்தேசத்தார் இல்வாழ்க்கைக்குட்படாமல் தேக உறுப்புகள் பலக்கட்டு அடைவதற்குமுன் வாழ்க்கைக் குட்பட்டுக் காலமல்லாத காலத்தில் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோராகிச் சீக்கிரத்தில் தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டு மிகச் சிறுவயதிலே இறக்கக் காணலாம். பதிமூன்று, பதினான்கு வயதில் எல்லாம் இத்தேசத்தில் பெண்கள் பிள்ளைகளுக்கு தாய்மாராவதை நாம் பார்க்கிறோம். இவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் அநேகமாக ஒரு வருஷத்திற்குள்ளேயே இறந்து விடுகின்றன. சிசு மரணம் இந்த தேசத்தில் அதிகமாக இருப்பதற்கு இதை ஒரு முக்கிய காரணமாகச் சொல்லவேண்டும். இவ்வளவு அதிகமாக சிசு மரணங்கள் வேறு எந்த தேசத்திலும் ஏற்படுவதில்லை. சில இடங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் பாதிக் கதிகமாக முதல் வருஷத்திலேயே இறந்துவிடுகின்றன. சரீர வளர்ச்சி அடையாதவர்களுக்கு அக் குழந்தைகள் பிறந்ததே மரணத்திற்குக்காரணம். இந்த அனீதம் எத்தேசத்திலும் கிடையாது.

பூர்வத்தில் நமது நாட்டிலும் பெண்கள் பரிபக்குவமடைந்து வெகுகாலங் பிறகே தங்களுக்குப்பிரியமான நாயகர்களுக்கு மாலையிட்டார்களென்று தெரியவருகிறது. இந்தக்காலத்தில்தான் பெற்றோர்கள் நிர்ப்பந்தத்தால் விளையாடும் குழந்தைகளை மணையின் பேரில் உட்கார வைத்து விளையாட்டாட்டாய்த் தாலிகட்டி அவர்களுடைய ஆயுசுகாலத்தை நடுப்பாதியாய் அறுக்கச்செய்துவிடுகிறார்கள். பெண்ணுக்குப்பதினாறு வயதுக்குக்குறைந்து விவாகம் பண்ணும் காலமானது. இவ்வயதிற்குமேற்பட்டே அவர்களுடைய தே

கம் இளமையினின்று முற்றி பலப்படுகிறது. முற்றுவதற்கு முன் இளமையாயிருக்கும்போதே அவர்களுடைய உடம்பை பொடிப்பதுபோல் நாம் செய்கிறோம். புஷ்பத்தைக் கசக்கி முகருதல் புத்தியாகாது. அது தானும் மலரும்வரையில் பொறுத்திருந்தால் கீர்த்தியான வாசனை வீசுமல்லவா? இதுகளெல்லாம் சிறிதும் ஆராய்ந்து பாராத நமது சகோதர சகோதரிகள் பால்ய விவாகத்திற் குட்பட்டதினால் எத்தனை குடும்பங்கள் பாழடைந்தன! எத்தனை பெண்கள் இறந்தனர்! கணக்கிடமுடியுமோ? முடியாதே! அவர்களின்மீது குற்றமில்லை. அவர்கள் அவாவுற்ற பால்ய விவாகத்தின் குற்றமென்றே சொல்லலாம். நமது நண்பர்கள் எத்தனை அரிய பெரிய சபைகளில் பால்ய விவாகம் கூடாதென்று சொல்லக் கேட்டிருந்தும் பால்ய விவாகத்தில் ஈடுபடுவது இழிவுக்கிடமேயாகும். பால்ய விவாகமென்னும் வார்த்தையைக் கனவிலும் நினையாதவர்களெல்லாம் எத்தனைபேர் க்ஷேமமாயிருக்கிறார்களென்று பார்த்தீர்களா? அவர்களன்றோ சுகவாசிகள்? பால்ய விவாகம் செய்யும் மதஸ்தர்களில் பெரும்பான்மையும் பால்யவிதவைகளாக விருக்கின்றனர். புருஷர்களும் தங்கள் அருமைமனைவிகளை எமனிடம் ஒப்புவிக்கிறார்கள். பால்ய விவாகம் செய்து கொடுக்க பரமானந்தங்கொள்ளும் பெற்றோர்களே! இனியாகிலும்பொல்லன விடுத்து நல்லன அடைதல் வல்லவர்கட் கழகாகும் என்பது போல் நடப்பீராக.

மாதர்களது பருவப்பெயர்.

பெண்களுக்கு பாலை, தருணி, பிரௌடை, விருத்தையென்னும் நான்கு பருவங்களாம். அதாவது 16-வயதளவும் பாலையெனவும், அதன்மேல் 30-வயதளவும் தருணியெனவும், அதன்மேல் 55-வயதளவும் பிரௌடையெனவும், அதன் மேற்பட்டவர்களுக்கு விருத்தையெனவும் ஏற்பட்டுள்ளது.

மாதர்களின் ஜாதியும் இலக்ஷணமும்.

முதலாவது பத்மினி யென்ற பெயருடைய உத்தமஜாதி ஸ்திரீயானவள் மகாபதிவிரதையும், தெய்வபக்தியும், மான்விழியும், கோகிலத்தொனியும், செந்தாமரை மலர் வாசனையும், அன்னநடையும், கிளிமொழியும், கொடியிடையும், புன்னகையோடு கூடிய சந்திரமு

மும், இன்பமான ஆகாரத்தில் அற்பமாக அருந்துதலும், சிவந்த ஆதாரமும், தித்திப்புப் பதார்த்தங்களில் பிரியமும், வெண்ணிற வஸ்திரமும், வெண்மையான புஷ்பமும், அணிந்து கொள்பவளும் தாமரையிதழ் கண்ணும், யாவர்மனதையும் கவரத்தக்க நெருங்கிய அழகான இருமார்புகளும், நீண்ட கூந்தலும், ஒற்றைநாடி தேகமும் நல்லசுபாவமும், ஆடல் பாடல்களில் ஆசையும், அதிரூபமுமுடைய செண்பகமேனியளாய் விளங்குவள்

சித்தினிஜாதி ஸ்திரீயின் இலக்ஷணமும் குணமும்

சாதாரணமான அழகும் உறுதியான எண்ணமும், உண்மையான வார்த்தையும், நன்மையான நடக்கையும், மாதா பிதா குரு தெய்வம் இவர்களிடத்து பக்தியும், பதிவிரதா தர்மத்தில் குன்றாமையும், மணவாழ்க்கையில் சொற்ப பிரியமும், இன்சொல்லும், பாவச்செயலில் மனமில்லாதவளும், நடுத்தர உயரமும், சரசமான வார்த்தையும், மிருதுவான சரீரமும், அழுத்தமாய் நெருங்கிய இரு மார்புகளும், நீண்டகண்களும், யாவர்மனதையும் கவரத்தக்க நயகுணவார்த்தையும், சிற்றின்பக் கதைகளில் இஷ்டமும், மூன்று ரேகைகளையுடைய கண்டமும், ஆலிங்கனத்தில் மெத்தப் பிரியமும், புளிப்பான பதார்த்தங்களில் மெத்த விருப்பமும், விசித்திர வஸ்திரமணிய ஆசையும், வாசனைத் திரவியங்களில் மிக்க அபேக்ஷையும், சுருட்டைமயிரும் சொகுசாய் அலங்கரித்துக் கொள்ளுபவளாய் விளங்குவாள்.

சங்கனி ஸ்திரீயின் இலக்ஷணமும் குணமும்

உயரமான சரீரமும், சதா பசியும், ஓயாத நகைப்பும், பிறர்க்குத் தீங்கு செய்யப் பிரியமும், சிற்றின்ப ஆசையைமூட்டும்படியான புன்சிரிப்பும், அன்னிய புருஷனைச் சேர்ந்து சுகிக்க ஆசையும், கெட்டவார்த்தையிலேயே இஷ்டமும், பெரியோர்களிடம் அலக்ஷிய புத்தியும், சாதாரண சௌந்தரியமும், சிவப்பு வஸ்திரம் சிவப்பு புஷ்பம் இவைகளில் பிரியமும், உஷ்ண சரீரமும், கடைக்கண் பார்வையும், புருவத்தில் அதிகரோமமும், அடிக்கடி கோபமும், ஆகிய இவைகள் பொருந்தியவளாயிருப்பாள்.

அத்தினி ஜாதி ஸ்திரீயின் இலக்ஷணமும் குணமும்.

கெட்ட வழக்கங்களில் விருப்பமுள்ளவளும், தடித்ததேகத்தையுடையவளும், புன்னகையுதடும், சிவந்த கண்களும், அதிகமாய்

நீண்டு பருத்த மார்புகளும், காரபதார்த்தங்களிலும் உப்பு பதார்த்தங்களிலும் பிரியமும், கடினமான மனதும், நீண்ட புருவமும், செத்தாலும் போகாத கற்றாழை நாற்றமும், தன்னைப் புகழ்பவரிடத்து ஆசை கொள்வதும், உரோமம் நிறைந்த தேகமும், பருத்த தொந்தியும், பூனைக்கண்களும் பொருந்தி யிருப்பான்.

நான்குவித புருஷ ஜாதிகளின் இலக்ஷணமும் குணமும்.

முதலாவது உத்தம ஜாதிப் புருஷனானவன், உயரத்தில் நடுத்தரமும், நல்ல சுந்தரமான முகமும், பரிசுத்தமும் மாதா பிதா குரு தெய்வம் இவர்களிடத்தில் விசுவாசம், கிருஷ்ணமூர்த்தியைப்பற்றிப் பேசுவதில் பிரியமும், அன்னியர் மனைவியை அன்னையென நினைப்பதும், சாந்தம், பரோபகாரம், மரியாதை, இவைகளோடு பெருந்தோரணையான வார்த்தையும், உண்மையும், தணிந்த குணமும், மிருதுவான தாமரைப்பூ வாசனையுடைய தேகமும், சிவந்த கண்களும் குறைந்த போஜனமும், நிறைந்த செல்வமும் சிற்றின்பத்தில் சொற்ப பிரியமும் உள்ளவனாய் விளங்குவன். இவனை முயற்சாதி யென்றும் சொல்வதுண்டு.

இரண்டாவது மத்திமஜாதிப் புருஷனானவன் பெருத்த அங்கமும், குளிர்ச்சியான தேகமும், விரிந்த மார்பும் புன்சிரிப்பமைந்த உதடும், குதித்த நடையும், அதிகபோஜனமும், இராப்பகலில் சங்கீதப் பிரியமும், தேவாலயப் பணிவிடையும் விருந்தினருபசரிப்பும், கடினமான சித்தமும், அந்தணர் விசுவாசம், தாய் தந்தையரிடத்தும் பிரியமு முள்ளவனாவான். இவனுக்கு மான் ஜாதிப்புருஷனென்றும் சொல்வதுண்டு.

மூன்றாவது அதமஜாதிப் புருஷனானவன், குறிய சரீரமும் பாக்குவாசனைத்தேகமும், பெருந்தீனி தின்பதும், பலமான சரீரம், ஸ்திரீகளை அடிக்கடி பார்க்கப் பிரியமும், வெட்கமற்றவனும், தெய்வபக்தியற்றவனும், பாவ காரியத்தில் பழக்கமும், மோகத்திலமுர்த்தியும், சதா சிற்றின்ப இச்சையும், குறைந்த நித்திரையும், விசாலமான நெற்றியும், அழகிய கழுத்தும், நீண்ட கைகளும், மந்தநடையும், தைரிய மனமும், பிரிய சம்பாஷணையும், மெத்த பசியும், கூச்சமின்மையும், பாவிகமும், தன்னைக்கண்டு ஸ்திரீகள் பிரியப்பட நினைப்பவனும், ஆகிய இவையெல்லாம் பொருந்தியவனும் இவனுக்கு ரிஷபஜாதிப் புருஷனெனவும் பெயருண்டு

நான்காவது அதமாதமஜாதிப் புருஷனானவன், கறுத்தமேனியும், தெய்வபக்தி யென்பது தினைத்துணையு மில்லாமையும், வேகமான நடையும், கொழுத்தசரீரமும், காமவிகாரத்தால் தேகத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுதலும், துஷ்டத்தனமும், மிகக் கெட்ட நடவடிக்கையும், பெரியோர் வார்த்தையைத் தள்ளித் தன் வார்த்தையை மேலாகப் பேசுவதும், வெளிப்படையாய்ப் பேசுவதும், தரித்திர நிலையும், சஞ்சலமான மனசும், உதடு, பற்கள், காது இவை நீண்டும், கோணற் பார்வையும், ஆகிய இத்தகைய குணாதிசயங் கூடினவனும், இவனுக்கு அசுவஜாதிப் புருஷனென்றும் சொல்வதுண்டு.

மணவாழ்க்கையின் பலன்.

மணவாழ்க்கை என்பது எல்லோருக்கும் இற்கையாகவே உண்டாகும் ஓர்வித இன்பம். மனிதர்கள் அடையும் இன்பங்களுக்கெல்லாம் மணவாழ்க்கை தலைமையானதால் அது ஒவ்வொருவரின் அந்தியகாலம் வரையில் விடுவது அரிதரிது. பசி, தாகம், துக்கம், சந்தோஷமாகிய உணர்ச்சிகள் எவ்வாறு மனதில் ஏற்படுகிறதோ அவ்வாறே மனிதனுக்கு ஸ்திரீயின் தரிசனம், இன்மொழி, ஆலிங்கனம் சங்கீதம், இன்பசல்லாப வார்த்தைகள் முதலியவற்றால் பஞ்சேந்திரிய நரம்புகள் மூலமாக மூளையறிந்து இருதய முதலிய இராஜ உறுப்புகளுடன் கூடி ஆண்குறி விம்மலடைந்து இன்ப ஆசை உண்டாகும். செல்வம் வந்துற்றகாலையில் சந்தோஷங்கொண்டு அதை அனுபவிப்பது போல், இன்பம் வந்துற்றகாலையில் தங்கள் தங்கள் மனைவிகளோடு அளவாக ஒருமிப்பது நலம். இவ்வாறு அளவான மணவாழ்க்கையினால் சரீர உறுப்புகளுக்குப்போய் மிச்சமுள்ள தாது, வெளிப்படுகிறது. அளவாக மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதினால் சரீரசுகம், ஆனந்தம், முயற்சி முதலிய யாவும் ஏற்படும். இன்பவிகாரம் போக்கவும், சூடு, குளிர்ச்சி, கொழுமை, வறட்சி முதலியவைகள் ஈடாகச்செய்து புத்திரோர்ப்பத்தி, புத்தி தெளிவு, கண்ணின் ஒளி ஞாபகசக்தி, சாந்தம் முதலியவைகளை ஏற்படுத்துங்குணமுளதாய் இருக்கிறது.

“அளவுகடந்தால் அமிர்தமும் விஷம்” மென்பதுபோல அளவுக்கு மீறி ஒருமிப்பதினால் அழகும், தேகபலமும் குன்றி மறதி, கோபம் மேலிட்டு சொல்லமுடியாத பலவித மேகரோகங்களுக்காளாகி புருஷ தன்மையற்று வாழ்நாளை வீணாக்குவதோடு மக்கட்பேறற்று மரணத்திற் காளாவார்கள்

மணவாழ்க்கைப் பூரணமாய் நீக்குவதின் கேடு.

தேக சுபாவமாகிய இன்பம் வந்துதிக்கும்போது ஆசையிருக்கும் எக்காரணத்திலாவது அதைப் பூரணமாய் நீக்குபவர்கட்கும், வெகு வேட்கையினால் தனது இடத்தைவிட்டு வெளிப்படும் தாதுவை உள்ளடக்குபவர்கட்கும், சரீர சித்தாமணியாகிய தாதுவே கெட்ட நீராகி வரைய ஒன்றுந் தெரியாத பிரதிவினை உண்டாக்கும்வித்தாகி விடும்.

சரீரசுகமும், ஆரோக்கியமும், ஆனந்தமும் உண்டாவதற்கு அளவான சேர்க்கையே பிரதானமானது. தாதுப்பையில் நிறைந்து மிச்சமான தாதுவானது வெளிவருவதினால் சரீரவன்மையும் சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமுண்டாகிப் பல நன்மைகளைக் கொடுக்கும். அவ்வாறன்றி அளவுமீறின தாதுவை அடக்குவதினால் இரசைப்பற்றிய வியாதிகளும், கண்டத்தைப்பற்றிய ரோகங்களும், மயக்கம், அஜீரணம், வயிற்றுநோய் முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும்.

அதிக மணவாழ்க்கையினால் நேரிடும் தீங்குகள்.

ஸ்திரீ புருஷர்கள் மிதமிஞ்சி அடிக்கடி மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதினால் அளவுக்கதிகமான தாது வெளியாகின்றது. சரீர சம்பத்தாகிய அத்தாது வெளியாகவே அதற்கு மூலகாரணமாகிய இரத்தம் குறைந்து போகின்றது. அது குறைந்துபோவதும் அதற்கேதுவாகிய ஜீவாக்கினி குறைகின்றது. அது குறைந்ததும் சரீர உறுப்புகளின் தொழில் வல்லமையும் கெட்டு அதனால் உடம்பு இளைத்துப் பலவித மேகரோகங்களுக்காளாகித் துன்பப்பட ஏதுவாகும். அதிகமாக இன்பத்தில் ஈடுபடுவதால் இராஜகருவிகளாகிய மூளை, இருதயம், ஈரல், குண்டிக்காய் இவைகளிலுள்ள தாதுகுறைந்து பஞ்சேந்திரிய உணர்ச்சி கம்மியாகி சித்தப்பிரமை, நீரிழிவு, க்ஷயரோகம், கண்டமாலை, பைத்தியம், கைகால்நடுக்கல், மேகம், பிரமேகம், மேகக்கட்டி, கீல்வாதம் ஆகிய வியாதிகளுண்டாகும். தாதுவானது தசை, எலும்பு, இரத்தம், நரம்பு, கொழுப்பு, மூளை ஆகிய இவைகளைப் பார்க்கிலும் மேலான ஓர் ஒப்பற்ற உயிர் சத்தென்றே சொல்லலாம், தாதுவே ஆண்மக்களுக்கு ஜீவாதாரம். அதிகமாய்த் தாதுவை விரயஞ் செய்வதினால் இன்ன ரோகந்தான் சம்பவிக்குமென்று சொல்லமுடியாது. இதை எக்காலத்திலும் பத்திரஞ் செய்யவேண்டுமென்றே உருது பழமொழியிலும் "இரத்தன்கு ஜுத்தன்கரோ" வென்று

புத்தி புகட்டியிருக்கிறார்கள். இத்தகைய அருமையும் பெருமையும் வாய்ந்த தாதுவை அதிகமாக செலவழிப்பவர்களது சரீரம் வெகுவிரைவில் பலம்குன்றி முதுமைப் பருவமடைந்தவர்களை நாம் பார்த்துக்கொண்டு வருகிறோம். இத்தகைய கெடுதிகள் நேரிடுவதற்குக் காரணம் யாதெனில் பிரம்மேந்திரமாகிய இச்சரீரத்திலுள்ள ரத்தக்கேணியிலுள்ள அசுத்த இரத்தத்தை நீக்கி சுத்த இரத்தத்தில் 60 துளி சேர்ந்தது ஒரு துளி தாதுவாகின்றது. ஒரு முறைக்கே இவ்வளவு இரத்தம் செலவழித்தால் பலகுறைகளுக்கு எவ்வளவு ரத்தம் செலவாகுமென்பதை இதை வாசிப்போர் அறிதல்வேண்டும். ஆகையால் தான் அதிக மணவாழ்க்கை ஆபத்தாய் முடியுமென்று அறிவாளர் நீக்கப்பட்டார்.

மணவாழ்க்கைக்கு ஏற்றகாலம்.

நாம் கண்முன்பாகக் கண்டவரையில் ஆடவர்கள் பதினான்கு வயதுக்கு மேலும் பெண்கள் பனிரெண்டு வயதிற்குமேலும், இல்வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவர்களாகி விடுகிறார்கள். இதற்குக்காரணம் பால்ய விவாகமே. அதையறவே ஒழிக்குமாறு முன்னமே கூறியுள்ளோம் இவ்வாறு இளம்பருவத்திலே மணவாழ்க்கைக்கு ஆண்பாலர் பெண்பாலர்ஆகிய இருவரும் ஈடுபடுவதினால் வெகுவிரைவில் ஆயுள்குன்றிப் போவதோடு பல ரோகங்களுக் காளாகி அகால மரணத்திற் ஆளாவதையும் தவிர சந்தான விருத்தியையும் கெடுக்கிறது. ஒருக்கால் சந்தானவிருத்தி யுண்டானாலும் எலிகுஞ்சு, தேவாங்கு, தேரை இவைகளைப்போலும் துர்பல தேகிகளாயும் பிறப்பார்கள். ஆகையால் ஆண்மக்கள் இருபத்திரண்டு வயதிற்குப் பின்னும், பெண்மக்கள் பதினெட்டு வயதிற்குப் பின்னும் ;இல்வாழ்க்கைக்கு ஏற்றகாலம். அக்காலத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளே நோயின்றியும் பலமும் தீர்க்காயுளும் அதிக அழகுங்கூடியிருக்குமென்று அநேக வைத்திய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. ஆகையால் மணவாழ்க்கைக்கு ஏற்றகாலம் இருபத்திரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆடவனுக்கும் பதினெட்டு வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்ணுக்குமென்று திட்டமாயறியவும்.

மணவாழ்க்கைக்குத் தகாத ஸ்திரீகள்.

அதிகமாக இன்பத்தில் பிரியமுள்ளவர்களிடமும், விருத்தர்களிடமும், க்ஷயம், சொட்டு மூத்திரநோய், பிரமேகம், நீரிழிவு, குன்மம் முதலிய நோய்களை யுடையவர்களிடமும், இன்னும் மகாகொடிய

ரோகங்களாகிய பாசவவாய்வு, யானைக்கால், குஷ்டம், வெண்குஷ்டம் உடையவர்களிடமும் ஒருபோதும் கூடாது. ஜுதகத்திலும் பிரவசத்திலும் இரத்த சிராவகமாயிருக்கிற காலங்களில் ஒருமிப்பதால் அந்த கெட்ட உதிரத்தின் உஷ்ணம் மூளை, இருதயம் ஆகிய ராஜ கருவிகளில் தாக்குகிறபடியால் புத்திக்குறைவு, நேத்திரரோகம், பிரமேகம், கீல்வாதம், மதிமயக்கம், பைத்தியம், சிரசைப்பற்றிய ரோகங்கள் பலவும் சம்பவிக்கும். நமது ஸ்திரீகள் மாதவிடாயான மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாள் ஸ்நானஞ்செய்து விட்டு நீங்கிற்றென்று வீட்டிற்குள் வந்துவிடுகிறார்கள். அக்காலங்களில் புருஷர்கள் அறியாமையால் ஒருமிப்பார்களாயின் பலவித ரோகங்களுக்கிடமாகும். ஏனெனில், மாதவிடாயானது யாவருக்கும் ஒருவிதமாயில்லாமல் சிலருக்கு 3 நாட்களுக்குள்ளும், சிலருக்கு 4, 5 நாள் பரியந்தமும் உதிரம் கசிந்துகொண்டே யிருக்கும். ஆதலால் மாதவிடாயிருப்பதின் கால அளவு தேகசுபாவத்திற்குத் தக்கபடி வித்தியாசப்படுவதால் உதிர ஒழுக்கானது பற்றற நின்றபிறகுதான் மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடவேண்டும். வியாதியாயிருக்கும் ஸ்திரீகளிடம் ஒருமிப்பதால் பலவித தொத்துநோய்கள் உற்பத்தியாகி தேகத்திற்கு அசக்தியை யுண்டாக்கும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளிடம் ஒருமிப்பதினால் கரு பிண்டமானது பலஹீன மடைவதோடு பிறக்கும்போது அவலக்ஷணங் கொண்டதாயு மிருக்கும். இஃதன்றி சிற்சில சமயங்களில் தரித்த கருவும் சிதைவுறும் அல்லது அகால பிரசவமும் ஏற்படும். வேசிகள், விபசாரிகள், கபட ஸ்திரீகள் ஆகியவர்களின் சேர்க்கை பலவித மேக ரோகங்களுண்டாகி சரீரம் க்ஷீணிக்கும். விசனம், குரோதம், மனவியாகுலம் உண்டாயிருக்கும் காலங்களில் ஒருமிப்பதால் மூலரோகம், நீரிழிவு முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். விதவை, கலியாணமாகாத கன்னிகை, அந்நிய ஸ்திரீ ஆகிய இவர்களுடன் ஒருமிப்பது குற்றமென்று தெரிந்திருந்தும், ஆசையின் பெருக்காலும் அறிவின்மையாலும் மணவாழ்க்கைக்கு ஆரம்பிக்கினும் அந்த நேரத்தில் யாராவது பார்த்துவிடுவார்களோ என்ற பயத்தினாலும் கரு தரித்துவிட்டால் நேரும் அவமானத்திற்கு அஞ்சியும் புருஷனுக்கு தாது வெளிப்படுவதற்கு முந்தியும் சிலசமயம் கொஞ்சமியங்கியும் கொஞ்சமியங்காமலும் போவதினாலும் பெரும்பாலும் நீரெரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு, மேகக்கட்டி முதலிய கொடிய ரோகங்களுக்கு ஆளாகி அவற்றிற்கு இரையாகவேண்டும். எவ்வளவு அழகுள்ளவர்களானாலும் தன் வயதிற்கு மூத்த ஸ்திரீகளுடன் ஒருமிப்பலாகாது.

மணவாழ்க்கைக்குத் தகாத நேரங்கள்.

சாப்பிட்ட வுடனேயும், ஜீரணமாகா திருக்கும்போதும், தூக்கமில்லா திருக்கும்போதும், நெடுநேரம் தூக்கமின்றி யிருந்த பிறகும் நித்திரையிலிருந்து விழித்தவுடனேயும், மனவியாகுலத்தி லிருக்கும்போதும், மிக்க தேகவுழைப்பி லிருக்கும்போதும், அதிக மலம்போக்கின பிறகும், மலஜலங் கட்டியிருக்கும்போதும், லாகிரி வஸ்துக்கள் அருந்தியிருக்கும்போது, பசியாயும் தாகமாயும் குளிர்ச்சியாயும் உஷ்ணமாயு மிருக்கும்போதும், க்ஷவரம் செய்துகொண்டிருக்கும் போதும், ஸ்நானம் செய்திருக்கும்போது, அதிக மழையா யிருக்கும் காலத்திலும், பகற்காலத்திலும், அம்மை, விஷபேதி, வைசூரி முதலிய ஒட்டுவாரொட்டி ரோகங்கள் பரவியிருக்கும்போதும், கீல்வாதம், ஜுரம், தலைநோய் முதலிய வியாதிகள் உண்டாயிருக்கும் போதும் இன்பம் கூடாது. ஏனெனில், அக்காலங்களில் சரீர சுபாவம் பேதப்பட்டு கருவிகளின் தொழில் மாறுதல் அடைந்திருப்பதால் அப்போது ஏற்படும் இன்பவாழ்க்கையினால் தேகத்திலுள்ள சத்துகள் அதிகமாய்ச் செலவழிந்து தேகம் பலவீனப்பட்டு மற்பலவியாதிகள் சம்பவிக்க இடமுண்டாகும்.

மணவாழ்க்கைக்குத் தகாத நக்ஷத்திரங்கள்.

அஸ்வனி, பரணி, கார்த்திகை, மிருகசீரிடம், திருவாதிரை, புனர்பூசம், பூசம், ஆயில்யம், மகம், பூரம், சித்திரை, விசாகம், கேட்டை, பூராடம், உத்திராடம் ஆகிய இந்த நக்ஷத்திரங்களிலும்; அமாவாசை, பௌர்ணமி, பிரதமை, சதுர்த்தி, சஷ்டி, அஷ்டமி, ஏகாதசி, திரயோதசி ஆகிய இந்தத் திதிகளிலும்; வருஷப்பிறப்பு, மாசப்பிறப்பு, விரததினம், விரதத்திற்கு முந்திய தினங்கள், ஜுதககாலம், யாத்திரைக்காலம், கிரஹண காலம், ஞாயிற்றுகிழமையாகிய இக்காலங்களில் மாதரிணக்கம் கூடாவாம். ஏன் கூடாதெனில், மேற்கூறிய ஆகாத நாட்களில் கூடிடில் பிறக்கும் பிள்ளைகள் கல்வியறிவு ஒழுக்கமில்லாமலும், தரித்திரர்களாயும், பிணியாளர்களாயும் பிறந்து வம்ச விருத்தியின்றி போவதாலும், சற்புத்திரனே பிதிர்கர்மத்திற்கு உடையவனாதலாலும் அவ்விதமின்றி, துன்மார்க்கத்திற்கு ஏதுவான துஷ்ட புத்திரர்களைக்கொண்டு செய்யப்படும் எவ்வித கருமமும், நஷ்டமாவதோடு வம்சமும், செல்வமும், நாளுக்குநாள் க்ஷீணிப்படையுமென்று பிரஹஸ்பதி, மநு முதலியோர் கூறியிருக்கின்றனர்.

சற்புத்திரர் ஜனிக்கும் வகை.

மாதவிடாயேற்பட்டு மங்கல ஸ்நானஞ்செய்த 4-வது நாள் முதல் 12-வது நாட்களுக்குள் சந்தான உற்பத்தி யுண்டாகும் காலமென்று அறிக. மேற்சொன்ன நாட்களில் இரட்டித்த தினங்களில் கரு தரிக்குமாயின் அது ஆணாக அமையும். இன்னும் நாயகனுக்கு சூரிய கலை அல்லது பிங்கலை என்கிற வலது நாசித்துவாரத்தில் சுவாசம் போய்க்கொண்டிருக்கும்போது நாது பாய்ந்து கரு உற்பத்தியாகுமாயின் அது ஆணேயாம். இன்னும் ஸ்திரீயின் நாதத்தைவிட ஆடவனது நாது குறைவாயிருக்குமாயின் அதனால் தரித்துப் பிறக்கும் குழந்தை பெண்ணாகுமென்றறிக. மேற்சொன்ன 12 தினத்திற்குள் ஒற்றைப்பட்ட தினத்தில் கரு தரிக்கில் அது பெண்ணா யமையும். இன்னும் சந்திரகலை அல்லது இடகலை என்கிற இடது நாசித்துவாரத்தில் சுவாசம் செல்லும்போது கூடில் கரு தரிப்பது பெண்ணேயாகும். இன்னும் நாயகியின் நாதமானது குறைந்து நாயகனது நாது அதிகமாக விளைந்திடில் அக்கருவுற்பத்தியாகும் குழந்தை ஆணென அறிந்துகொள்க.

மாதவிடாய் நின்றபிறகு மங்கல ஸ்நானஞ்செய்து அன்றிரவு மதுரமான அன்னபானாதிகள் அருந்தி, ஆபரணங்களால் அலங்கரித்துக்கொண்டு, தாம்பூலம் தரித்து, வாசனைத் திரவியங்களைப் பூசிக்கொண்டு, பரிமளமான நறுமலர் சூடிக்கொண்டு, சுத்தமான பட்டு வஸ்திரத்தை யணிந்துகொண்டு, நிஷ்களங்க சிந்தையை யுடையவளாய் சந்தோஷமான மனமுடையவளாய், புருஷனே தெய்வமென்று மனதில் நினைத்து தானே ஒழுகிப்பதற்கு இஷ்டமுள்ளவளாகி சயன அறையை யடைந்து படுக்கையைச் சுத்தப்படுத்தி அதின்மேல் தம்பதிகள் இருந்துகொண்டு தங்களால் இயன்றவரையில் கெட்ட எண்ணம், கோபம், பயம் முதலியவைகளை நீக்கிப் பரிசுத்தமான மனதுடன் சந்தோஷசித்தராய்க் கலந்த தம்பதிகளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை ஆணாகில் அழகிய ரூபமுடையவனாயும், நற்குணமுடையவனாயும், விசாலபுத்தி யுடையவனாயும், தெய்வபக்தியுடையவனாயும், ஐஸ்வர்ய வனாயு மிருப்பான்; பெண்குழந்தையாகில் அழகுடையவளாயும் குணவதியாயும், பதிவிரதையாயும், சங்கீதத்தில் பிரீதியுள்ளவளாயும், தெய்வபக்தி யுடையவளாயும், தான் பிறந்த குலத்திற்கும், விவாகம் செய்துகொண்டு போகும் குலத்திற்கும் சற்கீர்த்தியை உண்டாக்குபவளாயும், ஐஸ்வரியவதியாயு மிருப்பாள்.

இன்னும் இதுவிஷயமாய் நம் முன்னோர்கள் சொல்லியிருக்கிறதாவது: ஸ்திரீ புருஷர் இன்பகாலத்தில் கண்மூடிக்கொண்டிருந்தால் பிறக்கும் குழந்தை குருடாயிருக்கும்; காதை மூடிக்கொண்டிருந்தால் செவிடாயிருக்கும்; கைகளை மடக்கிக்கொண்டிருந்தால் குறுகிய கைகளையுடையதா யிருக்கும்; காலை மடக்கிக்கொண்டிருந்தால் அங்கஹீனமுடையதா யிருக்கும். இன்னும் ஸ்திரீ புருஷர் இன்பகாலத்தில் உண்டாகும் நல்ல எண்ணம் கெட்ட எண்ணங்களுக்கு ஏற்றாப்போல் அவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளு மிருக்கும். ஆகலால் தம்பதிகள் நடந்துகொள்ளவேண்டியது யாதெனில், இன்ப காலத்தில் தங்கள் தங்கள் புத்தி, மனம், ஞானம் ஆகியவைகளைப் பரிசுத்தமாய் வைத்திருப்பதோடுகூட, சர்வசக்தியுள்ள சாக்ஷாத் பகவானிடத்தில் பயபக்தி விஸ்வாச முடையவர்களாயும் இருப்பதுடன் நற்குணமுள்ள புத்திரர்களைத் தந்தருளும்படி கடவுளை மனதில் தியானித்தவர்களாயு மிருக்கவேண்டும். அப்படி இருப்பாராகில் அழகும், பலமும், தீர்க்காயுளும் சன்மார்க்கமுமுடைய புத்திரர்கள் ஜனிப்பார்கள் என்பது நிச்சயம். அவ்வாறின்றி விபரீத எண்ணங்களுடையராயும் அல்லது புருஷனுடைய மனம் ஒருவிதமாயும் ஸ்திரீயினுடைய மனம் மற்றொரு விதமாகவும் ஏற்பட்டு விகார ரூபத்தை மனதில் நினைப்பதும்; பயம், கோபம், மனச்சஞ்சலம் முதலியவைகளைச் சிந்தித்தவர்களாயிருந்தால் அவர்கள் எண்ணியபடியே பலஹீனமும், அற்பாயுளும் குரூரமுமுடைய புத்திரர்கள் ஜனிக்குமென்பது நிச்சயம்.

இதற்குத் திருஷ்டாந்தமாகத் திருதராஷ்டிரன் குருடனாயும், பாண்டு வெண்குஷ்டமுடையவனாயும் பிறந்ததற்குக் காரணம்: ஒரு காலத்தில் திருதராஷ்டிரன் தாயாகிய அம்பிகை யென்பவள் வியாச மஹா ரிஷியுடன் இன்பவாழ்க்கையில் ஈடுபடும்போது சங்கோஜமுற்றுத் தன்னிரு கண்களையும் மூடிக்கொண்டதினால் அவளுக்குப் பிறந்த திருதராஷ்டிரன் குருடனாயும், பாண்டுவின் தாயாகிய அம்பாலிகை என்பவள் மஹாரிஷியாகிய வியாசருடன் இன்பவாழ்க்கையில் ஈடுபடும்போது அச்சத்தாலும், பயத்தாலும் தன்முகத்தை வெள்ளை வஸ்திரத்தினால் மூடிக்கொண்டமையினால் அவளுக்குப்பிறந்த குழந்தை வெண்குஷ்டம்போன்ற வெண்ணிறமுடையதா யிருப்பதற்குக் காரணமாயிற்றென்றும், மஹாபாரதத்தில் கண்டிருக்கிறது. இன்

னும் இதைப்போன்ற பலவித சம்பவங்கள் நடந்திருப்பதால் அவை யாவும் வரைந்திடில் விரியுமென்று இம்மட்டோடு நிறுத்தினோம்.

காமம்.

காமம் என்றால் பொருள் இச்சை அல்லது ஆசையாம். ஆசையே பிறவியை வளர்க்கும் வித்து. ஆசையினால் அலைந்து ஒரு வன் இடங்கொடுக்கக் கூடாது. ஆசைக்கு இடங்கொடுத்தால் தன் னுடைய பிறவி வளர்ந்தோங்குமென்பது என்று திட்டமா மதித்து சொல்லலாம்.

" பிறந்தார் உறுவது பெருகிய துன்பம்
பிறவார் உறுவது பெரும்பே ரின்பம்
பற்றால் வருவது முன்னது, பின்னது
அற்றோர் உறுவது அறிக "

என்று மணிமேகலை உபதேசத்தைக் கவனியுங்கள். முன் ஜன்மம் என்று சொல்லக்கூடிய ஜன்ம வளர்ப்பெல்லாம், பற்றினால் விளையக் கூடியனவே. பற்றென்றால் ஆசையேயாகும். ஆசையினைத்தான் ஆசை யெல்லாம் பாசம் என்று கூறியுள்ளார்கள். பாசத்தை நீக்குமென்ற வனே! பாசத்திலிருந்து விடுபட்டவனே! விடுவிக்கும் கொண்டவ னே! பிறவிக்கடலை நீந்தியவனாவான். ஆசையினால் ஆசையில் அமிழ்ந்துவிடாமல், தப்ப வழியைத் தேடிக்கொள்ளவேண்டும். நமக்கமைந்துள்ள பருவநிலைக்கொண்டு நாம் பகுத்தறியக் கூடிய வைகளில் ஆசையை விலக்கிக்கொள்வது நன்மையான காரியமாகும்.

" ஆசையறுமின்கள் ஆசையறுமின்கள்
ஈசனோடாயினும் ஆசையறுமின்கள்
ஆசைப்படப்பட ஆய்வருந்துன்பங்கள்
ஆசைவிடவிட ஆனந்தமாமே "

என்று பெருந்தகையாளராகிய மஹான் திருமூலர் எவ்வளவு நேர்த்தி யாக உபதேசித்துள்ளார் காண்மின். ஆசை கொடிய தன்மையின தாகையினால் அது ஈசனைச் சார்ந்ததாயினும் அதை விட்டொழியுங் கள் என்றார். ஏனெனில் ஆசை கொள்ளக்கொள்ள அதன் பயனாக வருவது துன்பமேயாகும். ஆனால் அதை விட்டொழிக்க வொழிக்க ஆனந்தம் வந்தடையும்.

இனி காமமென்பதை சொந்த மனைவியோடு சேர்ந்தும் இச்சை யென்பதாகக் கொண்டபோதிலும், இது உலகில் ஒவ்வொருவரா லும் விலக்கக்கூடிய செய்கையாம். ஆயினும் வேசிகளின் நட்பை அவசியம் விலக்கவேண்டும். வேசிகளுடைய நட்பை விரும்புவன் கள் குடிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டவனைப்போல தன்னுடைய சுய உணர்ச்சியை இழந்துகொள்கிறவனாவான். அவனிடமிருந்த நல் லெண்ணங்களெல்லாம் ஒழியும். ஆசை காரணமாகப் பிறவியை வளர்த்துக்கொள்கிறவனாவான். எண்ணிலா நோய்கள் வந்துசேரும். அவனுடைய செல்வம் தேய்வுறும். ஆயுள் குறையும். கடவுளு டைய அருளுக்கும் பாத்திரமற்றவனாவான்.

" இருமனப் பெண்டிரும் கள்ளுங் கவறும்
திருநீக்கப் பட்டார் தொடர்பு "

என்று நாயனார் இவ்வுண்மையை எவ்வளவு நேர்மையாக உபதேசித் துள்ளார் காண்மின். திருநீக்கப்பட்டார் என்றால் தெய்வத்தன்மை நீங்கியவர் என்றேற்படும். எனவே கடவுளுடைய அருளுக்குப் பாத் திரமற்றவன் என்றாகும்.

மேலும் வேசியென்று கூறாமல் இருமனப் பெண்டிர் என்று கூறியதினுடைய கருத்தை ஆழ்ந்து கவனிக்கவேண்டும். வேசியர் எப்பொழுதுமே பொருளில் விருப்பமுடையவர்களாதலால் ஒருவ னிடத்திலேயே தங்கள் நாட்டம் சாசுவதமாக இருக்கமாட்டாது. அவர்களை பாசாங்கு மாயக்கள்ளி என்று சொல்லலாம். ஏனெனில் அவர்கள் நடிக்கும் ஒவ்வொரு நடிப்பும் பொய் நடிப்பேயாகும், உண் மையென்பது சிறிதளவேனும் அங்கே காணக்கிடைப்பது அரிதா கும். அவர்களுடைய நடையாவும் பணத்தின்மேல் குறியிட்டதா கும். இதைப்பற்றியே,

" வெம்புவாள் விழுவாள் பொய்யே பேய்விழுந் தழுவாள் பொய்யே
தம்பலம் தின்பாள் பொய்யே சாகிறே னென்பாள் பொய்யே
அம்பினும் கொடிய கண்ணா ளாயிரஞ் சிந்தையாளை
நம்பின பேர்களெல்லாம் நாயினுங் கடையாவரே "

என்று உண்மையுரை பாடியுள்ளார்கள். இம்மட்டோ, ஸ்ரீமத் பட் டினத்தடிகள் திருவாய்மலர்ந் தருளியதுபோல

"காவார வேண்டும் இதஞ்சொல்லுவார் உயிரான பிரித்தால்,
சாவே னென்றே இருந்தொக்க வுண்பார்கள் கைதான் வரண்டால்
போய்வாரு மென்று விடுதலைக்கே குட்டும் பூவையர்க்கு
நவார் தம்வித்தியே பிறைவா கச்சி யேகம்பனே" என்றபடி

வெளிவேஷத்தால் நம்மை ப்ரமிக்கச் செய்யும் உள்ளன்பில்லாத பரத்தைகளின் பார்வைக்கு நாம் அகப்படலாமா? அதிலும் அவர்கள் இருமிடமே சதிபாதலங்களைக் கக்கும். நரிசனமே மாயை நிரம்பிய மின்சாரம். முகமே வஞ்சப் பத்திர மூலம். மை தீட்டிய விழிகளே ஆடவர் மார்பைப் பிளக்கும் ராமபாணம். சேர்வே எமலோகத்திற்குப் பிரயாணம். இன்மொழியே வெறிகொடுக்கும் மதுபானம் இதன்னைத் தீண்டினவர்களைத் தான பற்றும் விஷமோ தமது நேத்திரத்தில் பட்டவர்கள் எல்லோரையும் எரித்துவிடும். பிதா தேடிவைத்த தனங்களையும் அழியவும், மாதா மனம்பொறுமைர்த்த சரீர அழகு அடியோடு அழியவும், கண்டவர்கள் காறித்தூர்ன் குறையவும் பெரியோர்களால் பழி என்ற நாமத்தை யடையவும் செய்துவிடுவர். இவ்வன்னிய ஸ்திரீகளிடத்தில் ஏற்படும் ஆசை மகா கொடியது!! கொடியது!! ஆனதால் இவ்வற்ப

"ஆசையால் இந்திரன் அழகு குன்றினன்
ஆசையால் சந்திரன் அற்ப ரூபினன்
ஆசையால் ராவணன் ஆவி இறந்தனன்
ஆசையால் இயக்கர் அனந்தம் பேர்களே"

என்றபடி இந்திரபதிக்குத் தலைவனான இந்திரனும் தன் சுந்தர ரூபம் குன்ற சாபமெய்தியது அன்னிய ஸ்திரீயின் ஆசையினாலன்றோ? விண்ணிலாரும் பிறைச்சந்திரனும் தேய்பிறைச் சந்திரனானதும் அன்னிய ஸ்திரீயின் ஆசையினாலல்லவா? இலங்கைக்கதிபதியாகிய தசகண்ட ராவணனும் அவனைச் சேர்ந்தவர்களும் மாண்டது அன்னிய ஸ்திரீயின் ஆசையினாலல்லவா? தவத்தின் மிக்கோனாகிய கௌதம முனிபுங்கவனும் தமது தவத்தையிழந்தது அன்னிய ஸ்திரீயின் ஆசையினாலன்றோ? வேதங்களைச் செவ்வையாய் புணர்த்து அவைகளை வகுத்தவராகிய வேதவியாசரை அன்னிய ஸ்திரீயுடன் ஆசைப்படச்செய்த மாரனது கொடுமைகளைக் கண்டு கூசாதவர் யாவர்? அன்னிய ஸ்திரீயின் ஆசையினால் ஏற்படும் தீமைகளைச் சொல்லமுடியாமலன்றோ பெரியோர்கள் உறவும், மனையும், ஊரும் வளவும், செல்வமும் பிறவும் விட்டுத் துறவடைந்து வனாந்தரஞ்சென்று பிச்சை யேற்றுண்டு திரிவாராயி

னர். தீமையைச் செய்தலே தொழிலாக வுடையவர்களுடைய தீய குணம் தம்மைப் பற்றிக்கொள்ளுமென்னும் அச்சத்தால் சில முனிவர்கள் காட்டுக்கு ஓடினார்கள். ஏனைய சிலர் மலைச்சாரலை யடைந்து அம்மலையின் கண்ணுள்ள குகைகளில் ஓடி யொளித்தார்கள். மிருதியானவர்கள் ஓடாத திசையே யில்லை.

இன்னும் அநேக தவராஜரும் புலவோரும் அருளொடுபொருளு மிழந்திருக்கிறார்கள். இவ்வன்னிய ஸ்திரீயின் பிரியத்தால் மதியிழந்து மானமிழந்து தனமிழந்து மண்ணுலகில் அன்னோர் தாங்கமுடியாத அதிகரீனமான மேகவியாதிகளுக்கும் தம் பொன்போன்ற உடம்பை இருப்பிடமாக்கி ஒழிந்துபோனவர்களைப்பற்றி எழுத என் மனம் பதறுகின்றது. இக்காரணம்பற்றியே ஸ்ரீமான்-வேதநாயகம் பிள்ளையவர்களும் அடியில் வருமாறு பாடியிருக்கிறார்கள்.

"என்றல் காமதுரர்க்கு ரோகங்கள் நில்லையே
ஈறும்போட்டக் கையில் வேண்டும் வேப்பிலையே
அன்று கொண்டவன் அறிந்தால் வருங் கொலையே
அற்ப சுகத்தில் வரும் ஆபத்து பலவே."

"பண்ணிற் பரஸ்திரீயைச் சேருந் நிமித்தம்
வாழ்வுஞ் சுகமுந் தனமும் அனர்த்தம்
எண்ணில்லாத துன்பமும் புண்களும் நித்தம்
சரீரம்புக்கு மகோற்சவம் நித்தம்."

அன்னிய ஸ்திரீகளின் ஆசையால் உண்டாகும் அநேக ஆபாச ரோகங்கள்.

பிரமேகம்-GONORRHOEA.

நீர்த்தாரை, நீர்ப்பை முதலியவைகளில் ரணங்கண்டு ஆண்களுக்கு நீர்த்தாரை வழியாகவும், கருப்பை பெண்குறி முதலியவைகளில் ரணங்கண்டு பெண்களுக்கு பர்யஸ்தான வழியாகவும் கசியும் தடிப்புள்ள வெண்மையான துர்வீதபேதகர்களுக்கு வெள்ளை என்றும் பெயர். இங்கிலாந்து ஆங்கிலேய பாஷையில் "கனோரியா" என்றும், பிரெஞ்சு பாஷையில் "சாடிபிஸ்" என்றும், ஜர்மனி பாஷையில் "டிர்ப்பர்" என்றும், அரபி பாஷையில் 'கறகு மஜாரி புல்பவல்' என்றும், பார்ஸீ பாஷையில் 'சுஜாக்' என்றும், தெலுங்கு பாஷையில் 'தெலுபு' என்றும், ஸம்ஸ்கிருத பாஷையில் 'மூத்ரகுறிச்சி' என்றும் கன்னட பாஷையில் 'பிரமேகம்' என்றும் பெயர்.

காசக்கு ஆசைகொண்டு கண்டவர்களிடம் சேரும் வேசியர்களின் கூட்டுறவாலும், வியசாரத்தனமான மணவாழ்க்கையில் சம்மதப்படுவதினாலும் தாதுவானது சரிவர வெளிப்படாமல் நீர்த்துவாரத்தில் தங்கிவிடுவதினாலும், சிலசமயம் கொஞ்சம் வெளிப்பட்டும் கொஞ்சம் வெளிப்படாமல் போவதினால் ஆண்குறியில் தங்கிய தாதுகெட்டு ரணமாகி விடுவதாலும் மிதமிஞ்சிய இன்பத்தில் ஈடுபடுவதினாலும் மாதவிடாய்ப்பான ஸ்திரீகளோடு மணவாழ்க்கையாலும் வெள்ளைகண்ட ஸ்திரீகளுடன் சஞ்சாரஞ் செய்வதினாலும், வெய்யிலில் அதிகமாக நடப்பதினாலும் புருஷனின் தாது வெளியாவதற்குமுன் ஸ்திரீயின் நாதம் வெளிப்படுவதாலும், சிறுநீர் அடிக்கடி அடக்குவதாலும், பிரமேகரோகம் உண்டாகிறது. வியாதி ஆரம்பத்தில் ஆண்குறி நுனியில் ஊசைச்சலுண்டாகி ஜலம் வடியும். அதுகண்ட தக்ஷணம் சிகிச்சை செய்யாவிடில் வெண்மையாகிவிடும். நீர்துவாரத்தில் எரிச்சல் உண்டாகும். வருத்தத்தோடு நீர் வெளிப்படும். சிலசமயம் சீழும் இரத்தமும் கலந்து வெளிப்படும். இராத்திரிகாலங்களில் நித்திரை வராமல் ஆண்குறி விம்மலடைந்து சகிக்கமுடியாத வலியையும் துன்பத்தையும் உண்டாக்கும். இதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாமல் காலம்பட்டுவிட்டால் மூக்குசளிபோல் வேறு விதமாக நோய் மூளும். இதற்குத் தந்திவெள்ளை யென்று பெயர். இதுகண்ட நோயாளிக்கு சில சமயத்தில் மூத்திர துவாரத்திலிருந்து இரத்தம் வடிவதுண்டு இதற்கு இரத்தவெள்ளையென்று பெயர். நோயுள்ள ஸ்திரீகளிடம் சஞ்சரித்த இரண்டொரு வாரத்தில் இந்நோய் வெளிப்படும். வெள்ளையென்றும் பிரமேகரோகம் ஒட்டு வியாதியென்றும், அதில் 'கனோகாகஸ்' கிருமிகள் மணவாழ்க்கைக் காலத்தில் வியாபிக்கிறதென்றும், இந்நோயுள்ள ஸ்திரீ ஒரு குழந்தையை பிரசவிக்கையில் அந்நோய் அக்குழந்தைக்குப் பற்றிக்கொள்ளுமென்றும் ஆங்கிலேய டாக்டர்களின் அபிப்பிராயம். இந்த கட்டி வியாதி பெரும்பாலர்க்கு காணப்படுகின்றது. ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்திலும், யுனானி வைத்திய சாஸ்திரங்களிலும், மேகவியாதிக்குத் தக்கமையாய் விளங்கும் பிரமேகரோகத்திற்கு ஆயிரக்கணக்கான சிகிச்சைகளைத் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். சிலர் மூலிகைகளை (பச்சிலை) அரைத்துச் சாப்பிடுவதினால் நோய்தீரும். சிலர் சுண்ணங்களைச் சாப்பிடுவதினால் வியாதி பற்றிப்போகும். இன்னும் சிலர் குறிப்பாக, செம்பு, பாஷாணம் முதலியவைகளைச் சாப்பிடுவதினால் குணமுண்டாகும். ஆனால் இதற்குத்

தகுதியான ஔஷதம் இதுதானென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லமுடியாமலிருக்கிறது. ஏனெனில், சிலநோயாளிகளுக்கு ஔஷதம் சாப்பிட்டவுடன் சொஸ்தமாகும், வேறு சிலருக்கு அந்த ஔஷதத்தைச் சாப்பிட்டால் நோய் நீங்குவதில்லை. இங்ஙனம் பலவித மிருப்பதால் நோய் உண்டான காரணத்தைச் செம்மையாய் ஆராய்ந்து தக்க ஔஷதத்தைச் சாப்பிட்டால் நோய் நீங்கும்.

இந்தநோய் கண்டவர்களுக்கு முதலில் பேதிக்குக்கொடுத்து பிறகு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். ஜீரணமாகாத கடினமான பதார்த்தங்களும், வாய்வு பதார்த்தங்களும் சாப்பிடாமல் இலகுவாய் ஜீரணமாகும் மரக்கறிகளைக் சாப்பிடவேண்டும். காரம் புளி இவைகளை அதிகமாய்ச் சேர்க்காமல் மிகக் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கடினமான உழைப்பு, அதிக போஜனம், வெய்யிலில் திரிவது, ஓயாமல் நடப்பது இவைகள் கூடாது. இன்னும் லாகிரி வஸ்துக்கள், புகையிலை, பீடி, சிகரெட், காப்பி, டீ இவைகள் முற்றும் நீக்கவேண்டும். ஸ்திரீ விஷயத்தில் மனதைச் செலுத்தலாகாது. சிற்றின்பத்தை விருத்திசெய்யக்கூடிய சிங்காரரசமான கதைகளை வாசித்தல் அல்லது கேட்டலை நீக்கவேண்டும். ஆண்குறி இராத்திரியில் விம்மலடைந்தால் துண்டுத்துணியைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்துச் சுற்றிவைக்கவும். பிரதிதினம் காலை மாலை இருவேளையும் படிகார ஜலத்தைப் பிச்சாங்குழலால் நீர்த்துவாரத்தில் பீச்சச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பிறகு வெளிப்படுத்தவும். நீர்த்துவாரத்தில் எரிச்சல் உண்டானால் ஆமணக்கெண்ணெய் பூசிவைக்கவும். பசும்பால் சேர்ந்த இலகுவான ஆகாரம் அல்லது பார்லி அரிசிக்கஞ்சி சாப்பிடுவது நலம் தக்க வைத்தியர்களைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது.

பிரமேகக்கட்டி-BUBOES.

சரீரத்தில் அரையின் மடிப்புக்குமேல் உண்டாகும் மேகக் கட்டிக்கு அரையாப்பு என்று பெயர். மேகவியாதியுள்ள ஸ்திரீகளின் கூட்டுறவால் சரீரத்தில் விஷநீர் பரவி அரையில் தங்கி இந்தக்கட்டி ஏற்படுகிறது.

இந்தநோய் கண்டவர்களுக்கு முதலில் பேதிக்குக் கொடுத்துப் பிறகு மருந்துபயோகிக்க வேண்டியது. கட்டி கரையவேண்டுமானால் ஆன்டி-பெகுஸ்டைன் என்னும் மருந்தைத் தடவுவதினாலும், சுண்ணாம்பு, தேன், கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக்கரு இவைகளை

ஒன்றைப்பூட்டித் தடவினால் கட்டி கரையும். கடல்பாசியை, ஆமணக்கிலை, முள்ளிக்கீரை, புளிச்சக்கீரை, மைதான் இலை இவைகளில் ஏதாகிலுமொன்றை வதக்கி வைத்துக் கட்டிக்கொண்டுவந்தால் கட்டி பழுத்து உடையும். அரிசிமாவு, ஆளிவிதைமாவு, கேழ்வரகுமாவு இவைகளில் ஒன்றைக்களி கட்டிவந்தால் கட்டி பழுத்து உடையும்.

பிரமேக வாதம்-RHEUMATISM-GONORRHAEL.

மேகவியாதியுள்ள ஸ்திரீகளின் கூட்டுறவால் சரீரத்தில்விஷம் பரவி நரம்புகளின் வழியாய்ச்சென்று மூட்டுகளில் தங்கி வீக்கமும் வேதனையும் உண்டாகும். இவ்வியாதிக்குப் பிரமேகவாதமென்று பெயர். கைகால்கள் அசைக்கக்கூடாமல் முழங்கை, கணுக்கை, முழங்கால், கணுக்கால் முதலிய இடங்களில் வீக்கங்கண்டு சிவக்கமும் பாதவலியும் ஜ்வரமுமுண்டாகும். சிலவேளையில் ஒவ்வொரு மூட்டிலும் மாறிமாறி வீக்கங்கண்டு நோவுண்டாகும். சிலசமயத்தில் ஜ்வரம் காணும். கைகால் பிடிப்பு உண்டாகும். இது கெட்ட வியாதியானதால் தக்க வைத்தியரைக்கொண்டு உடனே சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பறங்கிரோகம்-SYPHILLIS.

இவ்வியாதியானது பூர்வீக ஆயுர்வேத நூல்களில் சொல்லப்படவில்லையென்றும், சாரங்கதர சம்ஹிதை முதலிய பிற்காலத்திய வைத்திய நூல்களில் "பரங்கிவியாதி" என்ற பெயரால் பிரஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும் தெரிகிறது. ஐரோப்பியர்களை அக்காலத்தில் பரங்கிகள் என்றே இந்தியர் சொல்லிவந்தனர். அவர்களிடத்தில் விசேஷமாகக் காணப்பட்ட வியாதிக்கு அவர்களுடைய பெயரையேயிட்டுப் பரங்கி வியாதியென்று வழங்கலாயிற்றென்று சில பண்டிதர்களின் அபிப்பிராயம். இவ்வியாதியானது துன்மார்க்க சம்பந்த காலத்தில் சரீரத்திற்குள் புகுந்துவிடும் ஓர்வித விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகிறதென்றும் இந்த வியாதிக்கு மூன்று பருவம் உண்டென்றும் வைத்தியர்கள் சொல்லுவார்கள். முதல் பருவத்தில் உண்டாகும் நோயானது மேகரோகமுள்ள ஸ்திரீயின் சம்பந்தத்தால் ஆண்குறியில் விஷநீர் பட்டவிடமெல்லாம் புண்ணாகும். இதற்குக் கொறுக்கென்று சொல்லுவதுண்டு. இரண்டாம் பருவத்தில் உண்டாகும் நோயானது மேகரோகமுள்ள ஸ்திரீயின் சம்பந்தத்தால் விஷமானது இரத்தத்தில் கலந்து தேகமுழுதும்பரவி சொறி மேகப்படை, மேகச்சிரங்கு, கீரைப்பு, தலைவலிப்பு, கிறுகிறுப்பு, மலடு, கபம்ஸ்கம் இன்னும் பல

வித வியாதிகள் சம்பவிக்கும். மூன்றாம் பருவத்தில் கண், மூக்கு, காது, கால் முதலிய உறுப்புகளைத் தாக்கி அவற்றைப் புண்ணாக்கி அங்கஹீனமாக்கும். இந்நோய் மிக்க கொடியது. இவ்வியாதி தீருவது மிகவுங் கஷ்டம். இக்கொடிய ரோகமானது காமக்கு இச்சைப்பட்டு கண்டவர்களிடஞ் சேரும் மாதர்களின் சம்பந்தத்தால் உண்டாகிறது.

இதுவிஷயமாய் இங்கிலாந்திலுள்ள பாத் என்ற பட்டணத்தில் ஸர் ஜேம் க்ரைட்டன் ப்ரௌன் என்பவர் செய்த பிரசங்கத்தைச் சுருக்கமாக வரைவோம். இந்த வியாதியானது இங்கிலாந்திலுள்ள பெரிய பட்டணங்களில் வாழும் ஜனங்களில் 100-ல் 10-பேர்களுக்கு அதிகமாக விருப்பதுடன் வெட்டை என்ற வியாதியால் அவஸ்தைப்படும் ஜனங்கள் அவர்களைவிட அதிகமாகவிருப்பதாக ஸர் ஜேம்ஸ் க்ரைட்டன் ப்ரௌன் சொன்னார். இந்த வியாதிகளால் ஸ்திரீ புருஷர்கள் அவஸ்தைப்படுவதன் பலனாக மலட்டுத்தனம், குருட்டுத்தனம், முக்குவாதம் முதலிய பலநோய்கள் உண்டாகின்றனவாம். சிசுக்கள் அதிகமாக இறப்பதும், கருப்ப ஸ்திரீகள் குறைமாதத்தில் விச்சதியாகிவிடுவதும் இந்த வியாதியின் பலன்களாம். பலர் பைத்தியமாகி விடுகிறார்களாம். இந்தக் கொடிய நோயினால், அவஸ்தைப்படும் பேதைகளின் அர்ப்பாக்கிய நிலைமையை ஸர் ஜேம்ஸ் வெகு உருக்கமாய்ச் சொல்லிவிட்டு அவர்களைக் காப்பாற்ற வழிசெய்ய வேண்டியதைப்பற்றிப் பேசினார். ஸ்திரீகள் பதிவிரதைகளாகவும் புருஷர்கள் ஏகபத்தினி விரதர்களாகவுமிருப்பதே இந்நிலைமைக்குச் சரியான பரிகாரமாம்.

அவருடைய பிரசங்கத்திலிருந்து வேசியர்கள் நிறைந்த பட்டிணங்களிலேயே விசேஷமாய்ப் பரங்கிரோகம் பரவியிருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. இந்த பயங்கரமான நோயினால் சங்கடப்படும் கோடிக்கணக்கான பேர்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். கோலைக் கையிலேந்தி முடவனாய் நடப்பவர் சிலர்! முகத்தில் முக்காடிட்டு

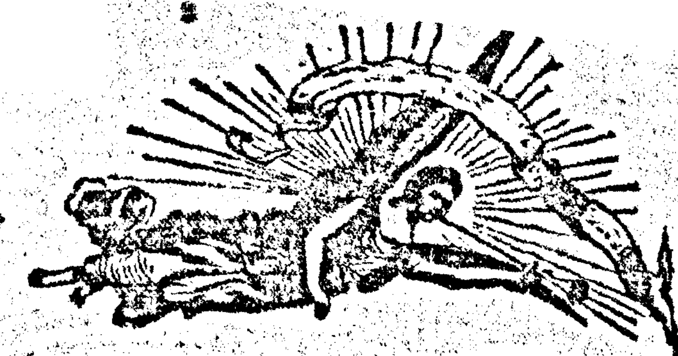
ஓடித்திரிபவர்கள் சிலர்! அங்கவீனமானவர்கள் சிலர்! கபுமசக தன்மை படைத்தவர்கள் சிலர்! மூக்கிலாமல் போனவர்கள் சிலர்! நாக்கில்லாமல் போனவர்கள் சிலர்! தேகமெலிந்தவர்கள் சிலர்! நடக்கச்சக்தியற்று தள்ளாடியிருப்பவர் சிலர்! மேகரோகங்களால் பரிதபிப்பவர் சிலர்! நீரடைப்பு, நீரிழிவு, கல்லடைப்பு, மேகநோய், ரத்தமேக கட்டி பிரமேகம் முதலிய மேகவியாதிகளினால் பரிதபிப்பவர்கள் எத்தனை கோடி ஜனங்களோ நாம் அறியோம். வேசிகளிடம் விலைக்கு விலைகளைக் காசுகொடுத்து தாங்கள் பலவித சேர்க்கைகள் சம்பாதித்துக் கொண்டு பரிகாரம் செய்துகொள்ளாமல் பரிதவித்து மாண்டோர்கள் பலர். ஐயோ! கல்லுறுதிதரும் அக்கிய ஸ்திரீகளின் ஆசையால் அலங்கோலப்பட்டு அயல்தைப்படுகிறார்களே; அந்தோ! என்ன பரிதாபம்!! பரிதாபம்!!!

இக்காரணம்பற்றியே மூவாசையை முற்றுமொழித்துப் பற்றற்ற பட்டினத்தடிகளும் அடியில்வருமாறு திருவாய் மலர்ந்தருளியிருக்கிறார்.

"ஊறும் வினைபது பெண்ணுருவாகித் திரண்டுருண்டு
கூறும் முலையு மிறைச்சியு மாகிக் கொடுமையினாற்
பீறு மலமு முதிரமுஞ் சாயும் பெருங்குழிவிட்
டேறுங் கரைகண் டிலேனிறைவா கச்சி யேகம்பனே"

"சீயுங் குருதிச் சொரிநீர் வழும்புஞ் சொரிந்தொழுகு
பாயும் புடவைபோ லில்லாத போது பனிவரை
மீயு மெறும்பும் புகுகின்ற யோனிக் கிரவுபகல்
மாயு மனிதரை மாயாமல் வைக்க மருந்தில்லையே."

இரண்டாம் பாகம்.



கருப்ப சாஸ்திரம்.

MIDWIFERY.

புத்திர பாக்கியமே மோக்ஷ சாம்ராஜ்யம்.

எல்லாப் பிறவிகளிலும் மானிடப் பிறவியே மிக்க சிறந்தது. அருமையான மானிடப்பிறவிக்கு பலித்திருக்கும் எல்லாப்பாக்கியங்களிலும் புத்திரபாக்கியமே மேலானது. ஒன்றைப்போல் ஸ்திரீகளுக்கு ஆடையாபரணங்கள் இரண்டொன்றுக்குமேல் விசேஷமாயிருந்தால் அதின்மீதில் வெறுப்பு உண்டாகிறது. ஆனால் புத்திரர்கள் எத்தனை பிறந்திடினும் தாயானவள் சிறிதும் வெறுப்படைவதில்லை. இதற்கு சரிமையாகிய குசேலர் மனைவியே போதுமான சாக்ஷி. தாயானவள் தன் புத்திரர்களுடைய சம்ரக்ஷணைக்காக அல்லும் பகலும் அறுபது நாழிகையும் சதா கண்ணும் கருத்துமா யிருப்பாள். குழந்தைகளுடைய மதலை வார்த்தைகளைக்கேட்டு மனமகிழ்ந்து கண்ணே! கண்மணியே! கற்கண்டே! மாணிக்கமே! கோமளமே! குழந்தாய்! என்று கொஞ்சி மகிழ்வாள். அவ்வாறே உலகப்பற்றை நீக்கிய முனிவர்களும் மக்களைக்கண்டால் மகிழ்வார்கள் ஆகையால் " கடந்த ஞானிகளும் கடப்பரோ மக்கள் மேல் காதல் " என்றும், " புத்திரப் பேறடையாதவர் முத்தி யடையார் " என்பதும் வேதப் பிரமாணம். இல்லறத்தை யடைந்தவர்களுக்கும் புத்திரப்பேறே சிறந்த ஆபரணமாகும் எனப் பெரியோர் கூறுவர். புத்திரனே பிதிர் கர்மத்திற்கு

உடையவனுவானென்று மநு தர்மசாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. இத்தகைய புத்திரபாக்கியத்தை யடையும் ஸ்திரீகள் கருப்ப சாஸ்திரம், சிசுபோஷண சம்ரக்ஷண விதிகளையும், ஆசாதார நூல்களின் சாராம்சத்தையும் தெரிந்துகொள்ளாமையால் இந்தியாவில் ஜனித்த அநேக சிசுக்கள் பால்யத்தைக் கடந்துசெல்லாமல் ஏராளமாக இறந்துபோகின்றன. ஆனால் சாஸ்திரம் அதிகரித்த இக்காலத்தில் சாதாரணமாக ஸ்திரீகள் சிறிது வாசித்தவர்களாக கருப்பசாஸ்திரத்தின் விதிகளையறிந்து நடப்பார்களென்று நம்புகிறோம்.

கருப்போற்பத்தி.

கருப்பகோசம் செவ்வையான நிலைமையிலிருந்து கருப்போற்பத்திக்கு அனுகூலமான உறுப்புகள் நல்ல ஸ்திதியுடனிருக்கப்பட்ட ஸ்திரீயின் மாதாந்திர விட்டுதூரகாலத்தில் சினைப்பையிலிருந்து சிறு நுண்மாத்திரமான சினை முதிர்ந்து வெளிவந்ததும் அதனருகிலுள்ள நாதக்குழலானது கின்னரிபோன்றிருக்கும் தனது நுனியை நீட்டி அச்சினையைக்கௌவி நாதக்குழல் வழியாய் மெல்லமெல்ல நகர்த்திக்கொண்டு வரும்பொழுது புருஷனுடைய ஆரோக்கிய நிலைமையினை தாது கலந்து நாதக்குழலின் வழியே கருப்பைக்கு மெல்லெனச்சென்று அதனுடைய உட்சுவரில் அப்பொழுது வந்தபடிருக்கும் சிறுசிறுமடிப்புகளோடு ஒட்டி நிற்கும். இப்படி நிற்பதே கருப்போற்பத்தியாம்.

கருப்ப சின்னங்கள்.

மாதர்களுக்கு மாதாந்திர ருது நின்றுவிடுவதே சாதாரணமாய் கருப்போற்பத்திக்கு முதல் குறிப்பாயிருப்பினும், சிலருக்கு பலவித நோய்களினால் மாதவிடாய் நின்று போகலாம். மாதவிடாய் நின்றுவிடுதலே கர்ப்பமென்று எண்ணலாகாது. சிலருக்கு கர்போற்பத்தியான இரண்டொரு மாதங்கள் மாதாந்திர ருது வந்துகொண்டேயிருக்கும். கருப்பம் தரித்த ஸ்திரீகளுக்கு நித்திரைபங்க முண்டாகும். காம் காறுவதுபோல் தேக அசௌகரியமிருக்கும். நெஞ்சு எரிப்பு, காலை வாந்தி உண்டாகும். வாயில் விசேஷமாய் உமிழ்நீர் சுரக்கும்; புத்திசாபலமடையும், சிலருக்குக் கோபம் அதிகமாக உண்டாகும், சரீரம் ஸ்தூலிக்கும்; மார்புபெருத்து கிம்பியையால் குத்துவதுபோல் வேதனையுண்டாகும், மார்பின் காம்புகள் கருக்கும், தேகம் மினுமினுப்புண்டாகும், வயிறு பருத்துக்காண் பெரிதாகும், அடிக்கடி சிறுநீர் உண்டாகும். நீர்ச்சவ்வு அதிகரிக்கும்.

பொய்க் கருப்பம்.

ஸ்திரீகளுக்கு மாதவிடாயில் வெளிவரவேண்டிய இரத்தத்தில் அதிகரித்து, அதை எள்ளு பிரமாணமேனும் வெளியாக்காமல் உள்ளிருத்தி கருப்பையில் இரத்த குன்மரோகம், இரத்தவாத குன்மரோகம் குன்மக்கட்டி அல்லது சோணிதக்கட்டி முதலிய ரோகங்களில் ஏதாகிலும் ஒன்றுகிக் கருப்பமாதர்களுக்குள்ள குறிகளை உண்டாக்கும். மசக்கை, சூதகபந்தம், அஜீரணம், தேகத்தின் நிறமும் பருமனும் வித்தியாசமாதல், மார்பும், வயிறும் பெருத்தல், வாந்தி, மயக்கம், ஆயாசம், பால்சுரத்தல் முதலிய கர்ப்ப சின்னங்களை உண்டாக்கி, மேற்சொன்ன ரோகமானது கருப்பத்தைப்போலவே கைக்குக் காணப்படுதல், ஒவ்வொரு வேளையில் பிண்டத்தைப்போலவே வயிற்றில் அசைவுகொள்ளுதல் முதலிய குறிகள் ஏற்படும். ஒருவருக்கும் இந்நோயானது ஒளஷதத்தில் வெளியாவதும். மற்றொருவருக்கு கர்பவேதனைப்போலவே நோயுண்டாகிக் கட்டி வெளிப்படுவதுமுண்டு.

மெய்க்கருப்பமும் பொய்க்கருப்பமும்.

மெய்க்கருப்பத்திற்கும் பொய்க்கருப்பத்திற்குமுள்ள வித்தியாசமாவது: கருப்பமாயின் 11 மாதங்களுக்கதிகம் கருப்பத்திராது. ஆனால் குன்மகட்டியாகில் இரண்டு வருஷவரையில் வயிற்றில் தங்கியிருக்கும். கருப்பவதிக்கு மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு வயிறசைவு தோன்றில் கர்பமென்றறியலாம். அதற்கு முந்தியே அசைய ஆரம்பமானுல் பொய்க்கருப்பமென்று அறியலாம். கருப்பஸ்திரீ இரவில் படுத்துக்கொள்ளபோகும்போது கலப்படமில்லாத உயர்ந்த கெட்டி தேன், தண்ணீர் ஆகிய இவ்விரண்டையும் சமமாகச் சேர்த்து சாப்பிடக் கொடுக்கவும். காலையில் வயிறு நொந்தால் கருப்பமென்றும் நோவில்லாவிட்டால் பொய்க்கருப்ப மென்றறியவும்.

மெய்க்கருப்பமென்று அறியும் வகை.

கருப்பையின் கழுத்துமிருதுவாயிருந்தால் கருப்பிணியென்றும், அடி வயிற்றின்மேல் சற்று நேரம் கையை வைத்து கர்ப்பாசயத்தைப் புணர்ந்தால் சுமார் 10-நிமிடத்திற் கொருமுறை கர்ப்பாசயம் கெட்டியாவதை உணர்ந்து கர்ப்பமாயிருக்கிறாள் என்று சொல்லலாம். இன்னும் கர்ப்பிணியினது அடிவயிற்றின் இடது பாகத்தில் தொப்

ருக்கு மேற்செவியூன்றிக்கேட்டால் உட்பிண்டத்து ஹிருதயமானது டிக் டிக் என்று அடித்துக் கொண்டிருப்பது நுட்பமாய் கேட்கலாம் இது ஒரு நிமிஷத்திற்கு 120-முதல் 150-வரையில் கேட்கும். இச் சப்தத்தை 5-வது மாதமுடிவிலிருந்து கேட்க முடியும். இதை தான் அநேக ஸ்திரீகள் வெகு முக்கியமான கர்ப்ப சின்ன மென்பார்கள்.

கருப்பவதிகள் அநுசரிக்கவேண்டிய முறைகள்.

பிரதிதினமும் குறைந்தபட்சம் அரைமணிநேரம் சுத்தக்காற்று வீசும் வெளிப்பக்கங்களில் உலாவி வரவேண்டும். கர்ப்பிணிகள் யதேஷ்டமாய்ச் சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்காவிடில் அவர்களின் இரத்தம் அசுத்தப்பட்டுத் தேகாரோக்கியம் கெடுவதுமல்லாமல் பிறக்கும் குழந்தையும் பிணியால் பிடிக்கப்படும்.

கருப்பவதிகள் உட்காரும் கிரமம்.

கருப்பவதிகள் சுத்தமான இடத்தில் உட்காரவேண்டும். மேடு பள்ளமான இடங்களிலும் கரடுமுரடான இடங்களிலும் அசுத்தமான இடங்களிலும் தாறுமாறுக்கண்டபடி உட்காரக் கூடாது. சமமான இடத்தில் கால்நீட்டி உட்காருவது உத்தமம்.

கருப்பவதிகளின் உணவு.

கருப்பவதிகளின் உணவு சுத்தமாகவும், இலகுவில் ஜீரணிக்கத் தக்கதாயும், புஷ்டியைத் தரத்தக்கதாயுமுள்ள உணவை மிதமாகவும் காலம் தப்பாமலும் உட்கொள்ளவேண்டும். அடிக்கடி சாப்பிடுவது கூடாது. அதிகநேரம் பட்டினியாயிருப்பதும் கூடாது. கோதுமை ரொட்டி, தேயிலை, காப்பி, கோக்கோ பானங்களை அளவோடுவேளையில் உட்கொள்ளலாம். மாமிசத்தில், [illegible], மீன், கோழிக்குஞ்சு, [illegible], காடை, கௌதாரி, உள்ளான், புறாக்குஞ்சு, முயல், மான் முதலிய இறைச்சி வகைகளும்; அத்திப்பிஞ்சு, பீர்க்கம்பிஞ்சு, வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய கறிகாய் வகைகளும்; அரைக்கீரை, சிறுக் கீரை, கலவைக்கீரை, பொன்னாங்காணி, மணத்தக்காளி, வேளைக்கீரை, வெந்தியக்கீரை, முளைக்கீரை, பருப்புக்கீரை முதலிய கீரைவகை களும்; பிஸ்கோத்து, பழையரொட்டி, பொங்கல், இஞ்சி காயம் மிளகு சேர்த்த இட்டலி, தோசை, புட்டு, லட்டு, ஜாங்கிரி, ஹல்வா, மைசூர் பாகு, [illegible], போளி, பூரி, இன்னும் நெய்யில் செய்த சிற்றுண்டி களும்; கனிந்த பழவகைகளும் புஷ்டியைத்தர பாதம்பருப்பு, சாரப்

பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, பிஸ்தாப்பருப்பு, அவரம்பருப்பு, பச்சைப் பருப்பு முதலிய பருப்புவகைகளும்; கோதுமைக்கஞ்சி, பாற்கஞ்சி, சவ்வரிசிக்கஞ்சி, ஆரூட்கஞ்சி, கோய்கஞ்சி, பாயாசம் முதலிய கஞ்சி வகைகளும் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஆகாரமாக உட்கொள்ளலாம். முட் டையை அரைவேக்காடாக அவித்துச் சாப்பிடலாம். இரவில் கனத்த போஜனஞ் சாப்பிடாமல் கஞ்சி, காய்ச்சியபால், கோக்கோ, காய்ந்தரொட்டி முதலியவைகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது. ஆனால் புளிப்புள்ள உணவுகளும் அஜீரணத்தையுண்டு பண்ணும் காய் கறிகள், கிழங்குகள், பயறுகள், மாமிசம், லாகிரிவஸ்துகளும், அநா வசியமான மருந்துகளும் ஒருபோதும் அருந்தக்கூடாது. மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் மலசுத்தியாய் வருகிறதா வென்பதை கட்டாயம் கவனிக்கவேண்டும்.

கருப்பவதிகளின் உடை.

சேலை, பாவாடை, ரவிக்கை, ஜாக்கட் முதலிய உடுப்புகள் சுத்த மாயும், இலேசாயும் இறுக்கிக்கட்டாமல் தளர்த்தியாக யிருக்கவேண் டும். கம்பளி ரவிக்கை, கம்பளி ஜாக்கட், கம்பளி கம்ஸ் முக்கிய மாய்த் தரித்தல் வேண்டும்.

கருப்பவதிகளின் ஸ்நானம்.

கருப்பவதிகள் பிரதிதினமும் மத்தியானத்தில் சற்று வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் ஸ்நானஞ்செய்ய வேண்டும். மிகச்சூடான அல்லது மிகக் குளிர்ச்சியான ஜலத்தில் ஒருபோதும் குளிக்கக் கூடாது. சற்றுவெதுவெப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்வது நலம்.

கருப்பவதிகளின் தேக அப்பியாசம்.

கர்ப்பிணிகள் கருப்பத்தையே காரணமாக வைத்துக்கொண்டு குடும்பவேலைகளைச் செய்யாமலிருக்கக் கூடாது. கூடுமானவரையில் மிதமாய் வேலைசெய்யவேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் சுகமும் பலமுள்ள சிசு பிறப்பதுமன்றி சுகப்பிரஸவத்திற்கு பிரதானமார்க்க மாயிருக்கிறது. இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக பாடு பட்டுழைத்துக் கூலி கொண்டுண்ணும் வேடர், வில்லியர், ஒட்டர் முதலியவர்களின் ஸ்திரீகளும், நாட்டுப்புறத்துப் பெண்களும் வெகு சுகமாகவும் சீக்கிர மாகவும் பிரசவித்து திடகாத்திரராயிருப்பது நாம் அறிந்த விஷயம்.

தனவந்தர் வீட்டுப்பெண்கள் வீட்டு வேலை செய்யாமல் இருப்பதால் கஷ்டப்பிரசவத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். அவர்கள் தங்களால் இயன்ற வரையில் எளியவான வீட்டுவேலைகளைச்செய்ய வேண்டும். நடப்பது தான் கருப்பவதிகளுக்கு மேலான தேகப்பயிற்சி. கருப்பவதிகள் தம் தேகத்திற்கு அதிக ஆயாசத்தை உண்டாக்கிக்கொள்ளுதல், கடின மான வேலைசெய்தல், அதிர்ச்சியாக நடத்தல், உயரமானவிடத்தி லேறுதல், பள்ளமானவிடத்திலே இறங்குதல், உடம்பை வளைத்தல், எகிறிப் பிடித்தல், ஓடல், ஆடல், கும்மியடித்தல், அண்ணாந்து பார்த் தல், அழுதுகொண்டிருத்தல், கோபித்தல், பயப்படுதல், சந்தேகப் படுதல் முதலியவைகளை முற்றும் நீக்கவேண்டியது. கர்ப்பிணிகள் மிதமின்றி நடக்கக்கூடாது. நடக்கும்போதும் வண்டியில் ஏறிப்போ கும்போதும் மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் போகவேண்டியது. கருத்தரித்த மூன்றும் மாதமுதற்கொண்டு கணவருடன் சந்தான சந்தோஷம் செய்வதை ஸ்திரீகள் முற்றிலும் ஒழித்துவிடவேண்டும். பகுத்தறி வில்லாத மிருகங்கள் கூட இந்நியமத்தை அனுஷ்டிக் கின்றன. ஆகவே பிரம்மசிருஷ்டியில் உத்கிருஷ்டமான மானிடவர்க்க மாத்திரம் இந்த விதியை நிராகரிப்பது நியாயமோ? அதனால் குறை பிரசவமும், துர்ப்பலமும் விகாரமுமான குழந்தை ஜனிக்கிறது, மற்றும் கர்ப்பிணிக்கு அநேகவிதத் துன்பங்களுமுண்டாகின்றன.

கருப்பவதிகளின் படுக்கை.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு உயரமான படுக்கை கூடாது. படுக்கை சவுகரியமாக இருக்கவேண்டும். படுக்கையில் போடப்படும் வஸ் திரங்கள் சுத்தமாயும், வெளுப்பாயுமிருக்க வேண்டும். அடிக்கடி அவைகளை சுத்தம் செய்யவேண்டும். படுக்கையறை சுத்தமாகவும் போதுமான நல்லகாற்றுவீசவேண்டும். கண்ணுக்கின்பத்தை கொடுக் கும் அழகிய படங்களினால் அலங்கரித்து அவற்றினழகு தன்மனதில் பதியத்தக்கதாக அடிக்கடி பார்த்து சிந்திக்க வேண்டும். பகலில் தூங்கக்கூடாது. இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருக்கக்கூடாது. இர வில் சீக்கிரம் படுத்து நன்றாய் உறங்கவேண்டும். நல்ல வெதுவெதுப் பான துணியால் தேகம்வரையும் போர்த்துக்கொள்ளலாம். முகத் தை மூடிக்கொள்ளக்கூடாது. கால்களை நேராகநீட்டிச் சிறிதுநேரம் ஒருபுறமாகவும் இன்னும் சிறிதுநேரம் வேறுபுறமாகவும் மற்றுஞ் சிறிதுநேரம் முதுகுப்புறமாகவும் படுத்துறங்கவேண்டும். படுக்கை

விட்டு காலையில் எழுந்தவுடன் கடவுளைநோக்கி சர்வலோக தயாபரா! சகலகாருண்யமூர்த்தி! எண்பத்திநான்கு லட்சம் ஜீவகோடிகட்கும் இறைவனே! இப்பொழுது அடியாள் கொண்டுள்ள கருப்பமென் னும் சாகரத்தைவிட்டுக் கரை ஏறுவதற்கு உம் கருணை என்னும் ஓடத்தை எனக்குப் பாலிக்கப்போகிறீர். ஈச! என் கருப்பத்தி லுள்ள சிசு நற்குணம், நற்புத்தி, கல்வி, செல்வம், பலம் முதலிய குணங்களும் அமையப் பெற்றதாயு மிருக்கக் கடாக்ஷிக்க வேண்டும். என்பிரசவகாலத்தில் சிறிதேனும் கஷ்டமில்லாமல் இருக்குமாறு ஆசிர்வதிப்பீராக என்று உள்ளன்போடு வணங்கவேண்டும்.

விநோதப் பொழுது போக்கு.

கர்ப்பிணி சுத்தமான காற்று வீசுமிடத்தில் உலாவப்போவதால் தேகத்திற்கு அநேக நன்மைகள் உண்டு. இதைப் போல் தேகத் திற்கு சௌக்யத்தையும் உத்ஸாகத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய தேகப் பயிற்சி வேறொன்று மில்லை. தேகத்தின் ஒவ்வொரு அங்கமும் நாம் நடக்கும்போது அசைந்து அது தன் தன் காரியத்தைச் சரிவரச் செய்கிறது. நாம் நடக்கும் பொழுது நம்தேகத்தில ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து உடலுக்கு ஒரு காந்தியையும் மைக்கத்தையும், மனதுக்கு உத்ஸாகத்தையும் கொடுக்கிறது. மயிரிழையினும் சிறியனவாகிய நாம்புகளுக்கும் ரத்தம் ஓடி அவைகளைப் பலப்படுத்துகின்றது. ஆகவே இச்சலபமான அப்பியாசத்தால் நம் தேகம் மாத்திரமல்ல, மனமும் மூளையும் அனுகூலங்களை அடைகின்றன. எப்பொழுதும் அழகான குழந்தையைப்பற்றி நினைப்பதுமே நல்ல பொழுதுபோக் காகும். நாடகமேடைகளையும், சித்திரக் காட்சி சாலைகளையும், பயாஸ் கோப் என்னும் இயங்கும் படகாட்சிகளையும், திருவிழாக்களையும் பார்ப்பதனால் மனக்கிளர்ச்சி உண்டாகித் தீங்கை விளைவிப்பதால் அவற்றை அடியோடு நீக்கவேண்டும்.

சத்புத்திரோற்பத்தி.

கர்ப்பவதியாயுள்ள ஸ்திரீ தனக்குப் பிறக்கும் குழந்தை நல்ல பக்தியுடனும், அபூர்வ ஞானத்துடனும் இருக்க விரும்பினால் ஐந்தா வது மாத முதற்கொண்டு தாயார் தன் மனதை உயர்த்தக்கூடிய நற் புத்தகங்களைப் படிக்கவேண்டும் அல்லது கேட்கவேண்டும். தன் குழந்தை பெரியசபையில் நன்றாய்ப் பேசுந்திறமை வாய்ந்தவனாக வேண்டுமென எண்ணும் தாயார் தானே நன்றாகப் பேசப்பழகவேண்

டும் அல்லது நன்றாய்ப் பேசத் திறமைவாய்ந்தோர் பேசுவதைக் கேட்கவேண்டும். குழந்தை நல்ல சித்திரவேலைக்காரனாக வேண்டுமாயின் அவனே நல்ல படங்களைப்பார்த்து எழுதவேண்டும். இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக பிரான்ஸ் தேசத்து தலைநகரகிய பாரிஸ் பட்டணத்தில் மிஸ்ட்ரஸ் ஜூலி என்னும் மாது கர்ப்பிணியாயிருக்கும் போது ஓர் சிறிய புலிக்குட்டியின் சிரசை நசுக்கிக்கொன்று விட்டுப் பிறகு அதே ஞாபகமாய்ச் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தாள். அதன்பிறகு ஏழுமாதம் சென்று ஓர் பெண் குழந்தையைப்பெற்றாள். அக்குழந்தையின் சிரசானது நசுக்கப்பட்ட புலிக்குட்டியின் சிரசைப் போலவே நசுக்கப்பட்டிருந்தது. ஆகலால் கர்ப்பிணி செய்யக்கூடிய நற்குண துர்குணக் கிருத்தியங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் குழந்தை உள்ளாக வேண்டியதாயிருக்கிறது. இதைத்தான் " தாயைப் போல்பிள்ளை நூலைப்போல் சேலை" என்கிற பழமொழியுமுணர்த்துகிறது.

கருப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தை இன்னதென்றறியும் விதம்.

கர்ப்பிணி உட்காரும்போதும் எழுந்திருக்கும்போதும் இடது கையைப் பார்க்கிலும் வலது கையை யடிக்கடி பூமியிலூன்றுவாளாயின் கருப்பையிலிருப்பது ஆண் சிசுவென்றும், எப்போதும் வலது கைப்புறமாய்ச் சாய்ந்து படுப்பாளாயின் கருப்பையிலிருப்பது ஆண் சிசுவென்றும், கர்ப்பவதி வலதுகையைப் பார்க்கிலும் இடதுகையை யடிக்கடி பூமியிலூன்றுவாளாயின் கருப்பையிலிருப்பது பெண்சிசுவாகும். பெண்சிசுவானால் இடதுபார்ப்பு சற்றுமடைந்து மிகவும் பருத்திருக்கும்.

கர்ப்பகாலத்தில் ஸ்திரீயின் உறுப்புகளிலுண்டாகும் மாறுதல்கள்.

கர்ப்பம் தரித்த முதல் மாதத்திலேயே தனது மார்பு ஸ்தனங்கள் சுருக்சுருக்கென்று குத்துவதுபோல வேதனையுண்டாகும். இரண்டாவது மாதத்தில் மார்புகள் பெருத்து விம்மி பருவமடையும். காம்புகள் பெரிதாகி கருமை நிறமடையும் அதைச்சுற்றிலும் ஒரு அங்குல வலயத்திற்கு கரும் பச்சை நிறத்தோடு கூடிய ஓர் வட்டமுண்டாகிறது. நான்கு அல்லது ஐந்தாவது மாதங்களில் மார்பை பிதுக்கினால் தலைப்பாலை போல கூழ்மையான ஓர்பால்போன்ற நீர் வெளிவரும்.

மர்மஸ்தானத்திற்கு அதிக இரத்தம் பிரவேசிப்பதால், சிவந்து அதிகரிப்பதுமன்றி உள் ஜவ்வு மங்கின நீல நிறத்தோடு அதில் அநேக நாளங்கள் சுருண்டு மிருக்கும்.

கருப்பாசயம் அகலத்திலும், நீளத்திலும், கனத்திலும் சாதாரண காலத்தில் தோன்றுவதைவிட பெரும் மாறுதலடையும். கருப்பாசயக்கழுத்தானது நாளுக்குநாள் அதிக மிருதுவாய்க் கொண்டேவருகிறது.

கருப்பத்தில் பிண்டம் வளரும் விதம்.

ஸ்திரீயினுடைய கருப்பத்தில் கருப்பமுறுவதற்கு வேண்டிய உறுப்புகள் பூரணஸ்திதியாயும் சௌக்கியமான நிலைமையிலும், தாது நாதம் செல்லத் தடையில்லாமல் தாராளமாய்ப் போகக்கூடியதாயுமிருந்து ஸ்திரீ புருஷர்கள் காலம், பருவம், நிலைமை முதலியவைகளை அனுசரித்து இன்பவாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதினால் நாததாது கலப்பினாலுண்டாகும். சுக்முட்டையுடன் தாது கிருமிகள் கூடி கருப்பாசயத்தில் பிரவேசித்த நாள் முதல் ஒரு வாரம் வரையில் கருப்பையில் ஏதாகிலும் இருப்பதாகக் காணப்படுவதில்லை; கருதரித்த இரண்டாவது வாரத்தில் பிசுபிசுத்தன்மை யுள்ளதுமாய் மத்தியில் பிரகாசமுடையதாய்க் குண்டுமணிப் பிரமாணம் தோன்றி அதில் ஓர்வெண்மையான அணுப்பிரமாணம் நீண்டிருக்கும். மூன்றாவது வாரத்தில் சுண்டைக்காய்ப் பருமனும் உருண்டை வடிவமானது

மாறிப் புழுவைப்போல நான்கு குண்டுமணி நிறையுள்ளதாய்த்தோன்றும். நான்காவது வாரத்தில் நீண்டவடிவமான, கெச்சக்காய்ப் பிரமாண புழுவாய் அரையங்குல நீளமுள்ளதாய்த் 20 அல்லது 25 இரேயின் நிறையுடன் தோன்றும். ஆறாவது வாரத்தில் இரட்டை மொச்சைக்கொட்டையின் ஓர் பிளவைப்போலிருக்கும். ஏழெட்டு வாரங்களில் இரண்டு அங்குலப் பிரமாணமும் ஒருதோலா எடையுள்ளதாயிருக்கும்.

மூன்றாவது மாதத்தில் கை, கால், மூக்கு, ஏற்படும். நுனைவிரல், கல்விரல், மண்விரல், குடல், இமைப்பை முதலிய உறுப்புகள உற்பத்தியாகும். பிண்டம் மூன்றங்குல நீளமும் இரண்டு பலம் எடையுள்ளதாயிருக்கும்.

நான்காவது மாதத்தில் பிண்டத்தின் அசைவு தாய்க்கு சிறிது தோன்றும். ஆண் பெண் என்னும் வித்தியாசம் நன்றாய்த் தோன்றும். வாய், ஆசனம் முதலியவைகள் நன்றாய்த் திறந்திருக்கும். கை, கால், விரல்களில், நகங்கள் தோன்றும். பிண்டமானது 4, 5 அங்குல நீளமும், மூன்று பலம் எடையுள்ளதாயிருக்கும்.

ஐந்தாவது மாதத்தில் தோல் சிறிது உரப்பாயிருக்கும்; மயிர் நன்றாய் முளைக்கும்; நகங்கள் வளர ஆரம்பிக்கும்; சிரசு செம்மையாய் ஏற்படும்; சிரசத்துள் வெள்ளை மூளை உற்பத்தியாகும்; இருதயம், குண்டிக்காய் முதலியவைகள் சற்று பெரிதாயிருக்கும். பிண்டத்தின் அசைவு தாய்க்குச் செம்மையாய்த் தெரியும். இம்மாத முடிவில் பிண்ட உறுப்புகளெல்லாம் ஒருவிதமாய்ப் பூரண பக்குவமடைந்திருக்கும். பிண்டமானது சுமார் 8 அங்குல நீளமும் 10 பலம் எடையுள்ளதாயிருக்கும்.

ஆறாவது மாதத்தில் ரோமங்கள் வளர ஆரம்பிக்கும். கண் இரப்பைகள் மூடப்பட்டிருக்கும். தோலில் வெள்ளைப்பாசி படர்ந்ததுபோலிருக்கும். பிண்டமானது சுமார் 11 அங்குல நீளமும் 14 பலம் எடையுள்ளதாயிருக்கும்.

ஏழாவது மாதத்தில் சிரசின் மூளை கெட்டிப்படும். கண்ணிமைகள் திறந்திருக்கும். பிண்டம் தலைகீழாய்த் திரும்பி சிசு கருப்பகோசத்தைச் சமீபித்திருக்கும். பிண்டமானது சுமார் 14 அங்குல நீளமும், 30 பலம் எடையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

எட்டாவது மாதத்தில் கண் நன்றாய்த் திறக்கும். மூளையில் ரேகைகள் தோற்றப்படும். விரல்களில் நகங்கள் செம்மையாய் ஏற்பட்டிருக்கும். தோலின்மேல் கொழுப்புபோன்ற வெண்மையான வஸ்து படிந்திருக்கும். பிண்டமானது சுமார் 16 அங்குல நீளமும் 50 பலம் எடையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தில் தோல் முழுமையும் சிவப்பாகவும் பாசிபடர்ந்து ரோமம் நிறைந்துமிருக்கும். ஒவ்வொரு உறுப்பும் வளர்ந்து உறுதியாயிருக்கும். பிண்டமானது சுமார் 18 அங்குல நீளமும் 100 பலம் எடையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

பத்தாவது மாதத்தில் தேகம் நன்கு உருண்டு திரண்டு பளப்பளப்பாயும் மிருதுவாகவுமிருக்கும். சுமார் 20 அங்குல நீளமும் 120 பலம் எடையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

நஞ்சு அல்லது மாயை.

சிறு குஞ்சங்கள் போன்ற பல இரத்த நரம்புகளால் உண்டாகி கருப்பசயத்தின் அடிபாகத்தில் அல்லது மேற் பாகத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். நஞ்சானது வட்டமாயுந் தட்டையாயுமிருக்கும். அதன் குறுக்களவு சுமார் ஒன்பது அங்குலங்களும், ஒரு பவுண்டு நிறையுடையதாயுமிருக்கும். இது கடற்பஞ்சைபோல் மிருதுவாயும், பளபளப்பாயுமிருக்கும். சிசுவுக்கு சுவாசப்பையாகவிருந்து உச்வாஸ நிஸ்வாஸ தொழில் செய்து, தாயானவள் உண்ணும் உணவின் சாரம் சிசுவிற்கு சென்று அதனைப் போஷிக்கும் முக்கிய கருவியாகவுமிருக்கிறது.

நாபிக் கொடி.

நாபிக்கொடியானது சிசுவின் சந்து எலும்பின் உட்பாகத்திலிருந்து வரும் இரண்டு நாடிகளாலும், மாயையினின்று உதிரத்தை சிசுவிற்குத் திருப்பிக்கொண்டு வருகிற ஓர் நாளம் ஆகிய இவை மூன்றும் பிசினி போன்ற ஓர் வஸ்துவால் இணைக்கப்பட்டு முறுக்குற்று நெளிந்திருக்கும் ஓர் இரத்தகொடியாகும். நாபிக்கொடியானது ஆம்னியன் என்னும் ஜவ்வுப் பைக்குள் சிசுவின் சிரசுக்கு நேராக தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். சிலவேளையில் சிசுவின் கழுத்தை சுற்றிக்கொண்டிருப்பதுமுண்டு. இது சுமார் 24 அங்குல நீளமும் அரை அங்குல கனமுமிருக்கும்.

உதய ஜலம் அல்லது பனிநீர்.

உதய ஜலமானது தெளிவாயும், வெண்மஞ்சள் நிறமாயும், வழுவழுப் போடு கூடிய உப்பு நீராயிருக்கும். உதயஜலமானது சற்றேறக்குறைய ஒரு பவுண்டு அளவுள்ளதாய் இருக்கும். உதயஜலமானது சீதோஷ்ணத்தை சமரசப் படுத்துவதற்கும், முக்கியமாய் பிரஸவகாலத்தில் கர்ப்பாசயத்தின் வாயை விசலமாக்கி சிசு வெளிவருமுன் வழிகளைக் கழுவி, சிசு ஜனித்தபின்னும் வழிகளிலுண்டாகும் இரத்த அசுத்தங்கள், நீர்காதவாரு நன்கு கழுவி சுத்தப்படுத்துகின்றன.

கருப்பகால அளவு.

ஸ்திரீகள் பிரஸவிக்கும் காலத்தைச் சரியாக நிர்ணயிப்பது கூடாமையாகும். ஒரு ஸ்திரீக்கு க்ரமமான காலத்தில் மாதவிடாய் ஏற்படாமலிருந்து, அவளுடைய மனதிலும் கருத்தரித்திருக்கலாமென்கிற சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அவள் கடைசியாக மாதவிடாயான முதல் தினத்தின் தேதியை ஜாக்கிரதையாகக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தத் தேதியை ஸ்திரீகள் ஜாக்கிரதையாக குறித்து வைத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் அனாவசியமான குழப்பத்திற்கும் வீண் பணச்செலவிற்கும் இடமிராது.

கடைசியாக பஹிஷ்டையாக இருந்து ஸ்நானம்செய்த தேதியை ஸ்திரீகள் அறிவித்தாலன்றி, எந்தவைத்தியரும் பிரஸவகாலத்தை நிச்சயமாகக் குறிப்பிடுவது கஷ்டம். அப்படிச் சொல்லுவதாக இருந்தாலும் உத்தேசமாகவே சொல்லக்கூடும்.

பிரஸவகால அட்டவணை கணக்கிலிருந்து பிரஸவகாலத்தை சரியாகக் கணக்கிடலாமென்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் அந்தக் கணக்கையும் உத்தேச மதிப்பாகவே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சாமான்யமாகப் பிரஸவிக்கக்கூடிய தினங்களை அதில் குறிப்பிட்டிருக்கிறது.

கருப்பவதியான 280 தினங்களுக்குப்பின் பிரஸவிப்பாளென்று தெரிந்து கொள்ளலாம். அல்லது பிண்டத்தின் அசைவு தாய்க்கு முதல் தோன்றிய நாள் முதல் 19 அல்லது 20 வாரத்தில் பிரஸவிப்பாளென்று ஒருவாறு கணிக்கலாம். இன்னும் விட்டுத்தூரம் கடைசியாக நின்று ஸ்நானஞ்செய்த தினம் முதல் ஒன்பதுமாதம் ஏழுநாள் சேர்த்து கூட்டினால் 280 நாள் ஆகும். அப்பொழுதே பிரஸவிக்கும் காலம். பிரஸவகாலம் சராசரி 9 மாதம் அல்லது 280 நாட்கள் முதற்பிரஸவங்களில் இந்த கெடுகடந்துவிடலாம். ஏற்கனவே பிரஸவித்துள்ளவர்கள் இந்த கெடுவிற்குள்ளும் பிரஸவித்துவிடலாம். புருஷன் காலமானபின் பிரஸவிக்கும் ஸ்திரீக்கு அபகீர்த்தி வாராமல் இருப்பதற்கும், பிதா காலமானபின் பிறந்த குழந்தைக்கு பிதாவின் சொத்தில் உண்டாகும் பாத்தியதையை ஸ்தாபிப்பதற்காக நியாயாதிபதிகள் அநேக மேதாவிகளான டாக்டர்களின் அபிப்ராயங்களைக் கேட்டு ஆராய்ந்து சட்ட புஸ்தகத்தில் பதித்திருப்பதாவது:- இங்கிலீஷ் நியாயாதிபதிகள் கர்ப்பகால அளவு 280-நாள் என்றும், பிரெஞ்சுக்காரர் 300-நாளாகவும்

61

அமெரிக்கா நியாயாதிபதிகள் 317-நாளாகவும் கர்பகால அளவைக் குறித்துத் தீர்மானஞ் செய்வார்கள். ஆனால் இங்கிலாண்டைச் சேர்ந்த கிலாஸ்கோ பட்டணத்தில் ஓர் மாது கர்பந்தரித்து 318-நாட்கள் கழித்து பிரசவித்ததைத் தான் நேரில் பார்த்ததாக டாக்டர் ஹென்றி (Dr Henry) என்பவர் தெரிவித்திருக்கிறார். இன்னும் சில டாக்டர்கள் 319-நாட்கள் கழித்துப் பிரசவித்த இரண்டோர் ஸ்திரீகளைப்பார்த்ததாக சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் 320-நாட்களுக்கதிகமாய்க் கருத்தரித்திருந்து பின்னை பெற்றதை இதுவரையில் எந்த மருத்துவச்சியாவது அல்லது டாக்டர்களாவது கண்டதேயில்லை. சிலர் அறியாமையினால் எந்தகர்ப்பிணியோ இரண்டு அல்லது மூன்று வருடம் கர்ப்பிணியாய் இருந்தாளென்று மகா விபரீதமான விசேஷங்களைச் சொல்லுகிறார்கள். அவை முழுமையும் பொய்மையாகும். சில ஸ்திரீகளுக்குப் பலவித ரோகவியாதியினால் குன்மக்கட்டி முதலியவை கண்டு கருப்பமாதர்களுக்குள்ள குறிகளெல்லாம் ஏற்பட்டு மாதம் மாதம் வயிறு வளர்ந்துகொண்டேவரும். இந்த ரோகத்தை அறியாதார் அநேகர் உளர். ஆகையால் ஸ்திரீகளுக்கு கருதரித்த குறிகள் தோன்றிய உடனே டாக்டரையோ அன்றி மருத்துவ ஸ்திரீயையோ வரவழைத்துக் காண்பித்து பிரஸவகால சமீபத்தில் கவர்மெண்டில் சர்டிபிகேட்பெற்ற மருத்துவச்சியைக்கொண்டு பார்த்தல் நலம்.

பிரஸவகால அட்டவணை கணக்கானது 12-மாதங்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கடைசி மாதத்தீட்டினாரம்ப தினத்திலிருந்து கணக்கிடவேண்டும். உதாரணமாக ஜனவரி௴ 11௳ கடைசி மாதத்தீட்டின் ஆரம்பதினமானால் அதற்குக்கீழிருக்கும் மாதமாகிய அக்டோபர்௴ 8௳ பிரஸவதினமாகும். இதுபோல மற்றவைகளையுமெளிதில் அறியலாம்.

பிரசவகால அட்டவணை

ஜனவரி		பிப்ரவரி		மார்ச்		ஏப்ரல்		மே		ஜூன்	
மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.
1 (ஜனவரி)	8 (அக்டோபர்)	1 (பிப்ரவரி)	8 (நவம்பர்)	1 (மார்ச்)	6 (டிசம்பர்)	1 (ஏப்ரல்)	6 (ஜனவரி)	1 (மே)	5 (பிப்ரவரி)	1 (ஜூன்)	8 (மார்ச்)
2	9	2	9	2	7	2	7	2	6	2	9
3	10	3	10	3	8	3	8	3	7	3	10
4	11	4	11	4	9	4	9	4	8	4	11
5	12	5	12	5	10	5	10	5	9	5	12
6	13	6	13	6	11	6	11	6	10	6	13
7	14	7	14	7	12	7	12	7	11	7	14
8	15	8	15	8	12	8	13	8	11	8	15
9	16	9	16	9	14	9	14	9	13	9	16
10	17	10	17	10	15	10	15	10	14	10	17
11	18	11	18	11	16	11	16	11	15	11	18
12	19	12	19	12	17	12	17	12	16	12	19
13	20	13	20	13	18	13	18	13	17	13	20
14	21	14	21	14	19	14	19	14	18	14	21
15	22	15	22	15	20	15	20	15	19	15	22
16	23	16	23	16	21	16	21	16	20	16	23
17	24	17	24	17	22	17	22	17	21	17	24
18	25	18	25	18	23	18	23	18	22	18	25
19	26	19	26	19	24	19	24	19	23	19	26
20	27	20	27	20	25	20	25	20	24	20	27
21	28	21	28	21	26	21	26	21	25	21	28
22	29	22	29	22	27	22	27	22	26	22	29
23	30	23	30	23	28	23	28	23	27	23	30
24	31	24	1 (டிசம்பர்)	24	29	24	29	24	28	24	31
25	1 (நவம்பர்)	25	2	25	30	25	30	25	1 (மார்ச்)	25	1 (ஏப்ரல்)
26	2	26	3	26	31	26	31	26	2	26	2
27	3	27	4	27	1 (ஜனவரி)	27	1 (பிப்ரவரி)	27	3	27	3
28	4	28	5	28	2	28	2	28	4	28	4
29	5			29	3	29	3	29	5	29	5
30	6			30	4	30	4	30	6	30	6
31	7			31	5			31	7		

பிரசவகால அட்டவணை

ஜூலை		ஆகஸ்டு		செப்டம்		அக்டோ		நவம்பர்		டிசம்	
மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.	மாதவிடாய் நின்றது.	பிரசவிப்பது.
1 (ஜூலை)	7 (ஏப்ரல்)	1 (ஆகஸ்ட்)	8 (மே)	1 (செப்டம்பர்)	8 (ஜூன்)	1 (அக்டோபர்)	8 (ஜூலை)	1 (நவம்பர்)	8 (ஆகஸ்ட்)	1 (டிசம்பர்)	7 (செப்டம்பர்)
2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	8
3	9	3	10	3	10	3	10	3	10	3	9
4	10	4	11	4	11	4	11	4	11	4	10
5	11	5	12	5	12	5	12	5	12	5	11
6	12	6	13	6	13	6	13	6	13	6	12
7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7	13
8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8	14
9	15	9	16	9	16	9	16	9	16	9	15
10	16	10	17	10	17	10	17	10	17	10	16
11	17	11	18	11	18	11	18	11	18	11	17
12	18	12	19	12	19	12	19	12	19	12	18
13	19	13	20	13	20	13	20	13	20	13	19
14	20	14	21	14	21	14	21	14	21	14	20
15	21	15	22	15	22	15	22	15	22	15	21
16	22	16	23	16	23	16	23	16	23	16	22
17	23	17	24	17	24	17	24	17	24	17	23
18	24	18	25	18	25	18	25	18	25	18	24
19	25	19	26	19	26	19	26	19	26	19	25
20	26	20	27	20	27	20	27	20	27	20	26
21	27	21	28	21	28	21	28	21	28	21	27
22	28	22	29	22	29	22	29	22	29	22	28
23	29	23	30	23	30	23	30	23	30	23	29
24	30	24	31	24	1 (ஜூலை)	24	31	24	31	24	30
25	31	25	1 (ஜூன்)	25	2	25	1 (ஆகஸ்ட்)	25	1 (செப்டம்பர்)	25	31
26	1 (மே)	26	2	26	3	26	2	26	2	26	1 (அக்டோபர்)
27	2	27	3	27	4	27	3	27	3	27	2
28	3	28	4	28	5	28	4	28	4	28	3
29	4	29	5	29	6	29	5	29	5	29	4
30	5	30	6	30	7	30	6	30	6	30	5
[illegible]	6	31	7			31	7			31	6

கருப்பாசயத்தில் பிண்டம் இருக்கும் விதம்.

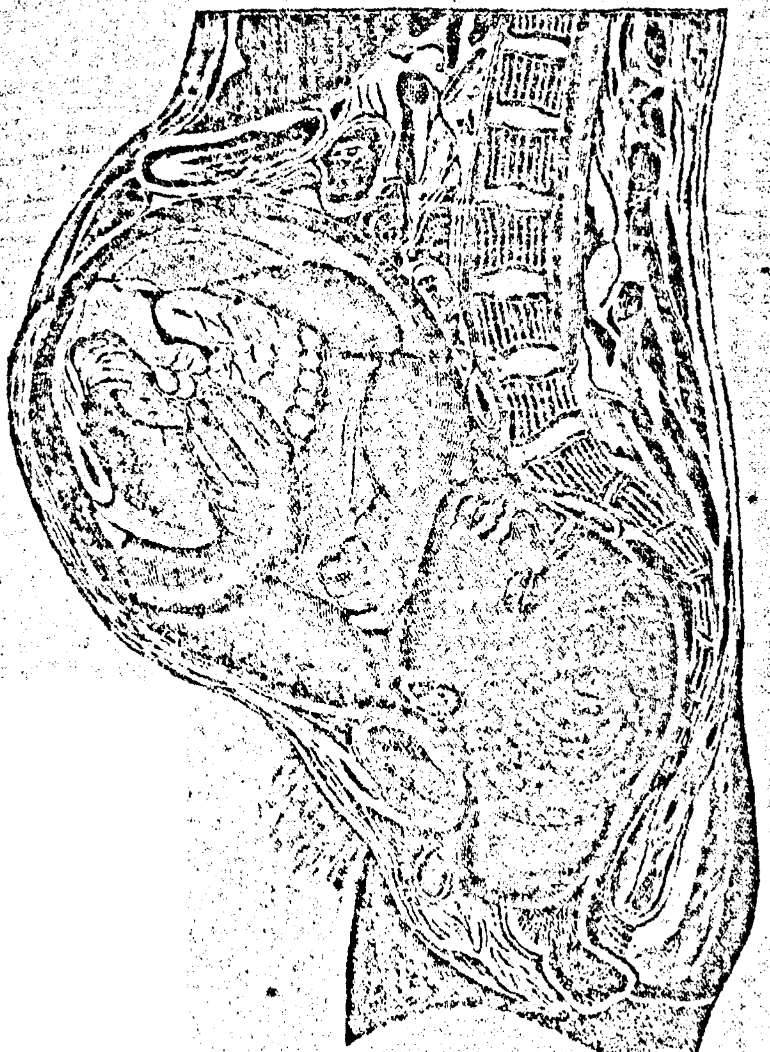
ஆரம்பத்தில் பிண்டம் மெத்த சிறியதாக கர்ப்பப்பையில் இருக்கும்போது ஒருவேளை சிரசு மேலாகவும், மற்றொருவேளை கால் மேலாகவும் இருக்கிறது. தேகத்தில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளைவிட சிரசு அதிக பருவானதால் விசேஷமாய் தலைகீழாகவே இருக்கும். கைகள் கட்டி மார்போடணைத் திருக்கும். முழங்கால்கள் மேலாக் குவிந்து பாதங்கள் ஒன்றின்மேலொன்றாய் குறுக்கிட்டமைந்திருக்கும். ஒன்பதா மாதத்தில் பிண்டம் பூரணமாய் வளர்ந்து விடுவதினால் கருப்பப்பையின் அகலமானது பிண்டத்தின் நீளத்தைவிடக் குறைந்திருப்பதினாலும் மேற்சொல்லிய சிசுவின் சிரசு மேல் நோக்கிப்போக ஏலாது. அப்படியே இருந்துகொண்டு வருவதினால் பிரசவகாலத்தில் சிசு சுலபமாய் ஜனிக்கத்தக்க சுபாவத்திலிருக்கிறது. குழந்தையின் சிரசு முன்னதாக வெளிவருவதால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நன்மையுண்டு.

பிரசவ வேதனை.

ஸ்திரீ கர்ப்பந்தரித்த முப்பத்தொன்பது வாரம் சென்ற பின்பு கர்ப்பப்பையிலிருந்து சிசு வெளிவரும். சிசு ஜனிப்பதற்கு 14 தினங்களுக்கு முந்தி சில பிரசவ குறிகள் தோன்றும். கருப்பாசயம் முன்னிலும் சற்றுக் கீழிறங்கும். அதனால் தேகம் இரிந்து சுவாசம் தாராளமாய் வெளிவிடச் சௌகரியமாகும். கருப்பிணிக்கு இப்போது நடக்க அவ்வளவு வருத்தமிராது. சிறுநீர் அடிக்கடி இறங்கும். அதோடு அடிக்கடி மலவிசர்ஜனமும் உண்டாகும். ஜனனவழியினின்று ஓர்வித பிசின்போன்ற நீர் கசிந்துகொண்டிருக்கும். அவ்வழிமுழுதும் சப்பையாயும் சீரக்கட்டுகள் தளர்ந்துமிருதுவாயும் விரிவதற்கு ஏதுவாகவிருக்கும். பின்னால் பிரசவவேதனை மூன்று விதமாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. முதலாவது ஜனனவழி முதலிய இடங்கள் விசாலமாவது, இரண்டாவது சிசு உதயமாகுதல், மூன்றாவது மாசை, அழுக்கு ஐய்வு முதலான விசேஷங்கள் வெளிப்படுவதேயாம். முதல் பாகத்தில் ஸ்திரீக்கு அதிகநோவுண்டாகும். கருப்

67

பப்பை மடித்து சிசுவை வெளிப்படுவதற்குச் செய்யும் யத்தனமே நோவுண்டாவதற்குக் காரணம். அந்நோய் 15-நிமிஷத்துக்கொரு முறை உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் அற்பமாயிருக்க வரவர விசேஷ



மாகும். இதேபோல் நோய் அதிகமாய்க்கண்டு வரவர வயிற்றி லிறங்கும் பிரசவேதனை நெருங்க நெருங்க நோயதிகமாகும். அச்

சமயத்தில் ஸ்திரீ கூச்சலிட்டுப் பயந்து அழுவதோடு மூச்சு விடக் கூடாமல் பலமாய்க் கொஞ்சம் கஷ்டப்படுவாள். அச்சமயத்தில் சிலருக்கு வாந்தியுண்டாகும். வாந்தியாதல் நல்லகுறி. சிலசமயம் பித்தம் பிடித்தவள்போல பேசுவாள். அப்போது ஸ்திரீக்கு சபல சித்தமும் ஆயாசமும் உண்டாகி அதைரியப்படுவாள். சிசுவின் தலை கருப்பையின் வெளித்துவாரத்தில் வரும்போதே குளிருண்டாகும். அச்சமயத்தில் நாடியைக் கவனித்தால் அது படப்படப்பாய் நடக்கும். நோய்கண்டபோது வயிற்றின்மேல் கையைவைத்துப் பார்த்தால் சிசு நிறைந்த கருப்பாசயம் கல்லைப்போல் உருண்டையாய் கைக்குப்படும். நோய் நின்றதும் மிருதுவாயிருக்கும். ஸ்திரீக்கு நோயின் பாதை சற்று நின்றதும் ஆயாசத்தினால் தூங்கிவிடுவாள். ஆனால் மறுபடியும் நோய் உண்டாகும். பிரசவநோய் நின்றவுடன் மருத்துவச்சி ஜனனவழிக்குள் விரலைச்செலுத்திச் சிசுவின் உதயமாகும் உறுப்பைக் கண்டறியலாம். இரண்டாம் பாகத்தில் சிசுவுக்கு ஆதாரமாயிருக்கும் பனிக்குடமுடைந்து வெளிக்குவரும். அச்சமயம் ஸ்திரீக்கு கஷ்டம் நிவாரணமானதுபோலத்தோன்றும். சுவாசம் சாதாரணமாய்ப்பாவி சிறிது நேரம் நோயின்றிருக்கும். ஆனால் உடனே அதிக நோயும் முக்கலும் உண்டாகும். ஸ்திரீ மூச்சு பிடித்துக்கொண்டும், கையில் ஏதேனும் ஒன்றைப்பிடித்துக்கொண்டும், காலைவரின்மேல் உதைத்துக்கொண்டும் முக்குவாள். அப்போது ஸ்திரீயின் முகத்தில பயக்குறிதோன்றி வாடியிருக்கும். குரல் கம்மிக்கொண்டு பேசுவாள். அப்போது ஜனனவழி அவாரமும் கர்ப்பத்துவாரமும் நன்றாய்த்துவாரமாய்க்காணும். நோய் வந்து நிற்கும்போதெல்லாம் சிசுவின் சிரசு வெளிக்கு வந்து உள்ளுக்குப்போய்க்கொண்டிருக்கும் சிரசு ஜனனவழியாக வரும்போது ஆசனத்துவாரத்திலிருந்து மலம் வெளியாகும். பிறகு விசேஷ நோயுண்டாகி சிரசு வெளிக்குவரும். அப்போது ஸ்திரீ ஒரு பெரிய கூச்சலிடுவாள். அதற்குப்பின் சிறிதுநேரம் நோய் நின்று பிறகு சிறுநோய் உண்டாகி சிசுவின் மற்ற பாகங்களெல்லாம் பூர்த்தியாய் வெளிவந்துவிடும். மூன்றாவதுபாகம் குழந்தை ஜனித்த உடன் சிறிது நேரம் நோய் நின்று தைரியமுண்டாகும். பிறகு 20 நிமிஷத்திற்குள் சொற்ப நோய்கண்டு மாசை, நஞ்சு, அழுக்கு முதலியவை வெளிவந்துவிடும். இத்துடன் பிரசவவேதனை முடிந்ததாகும்.

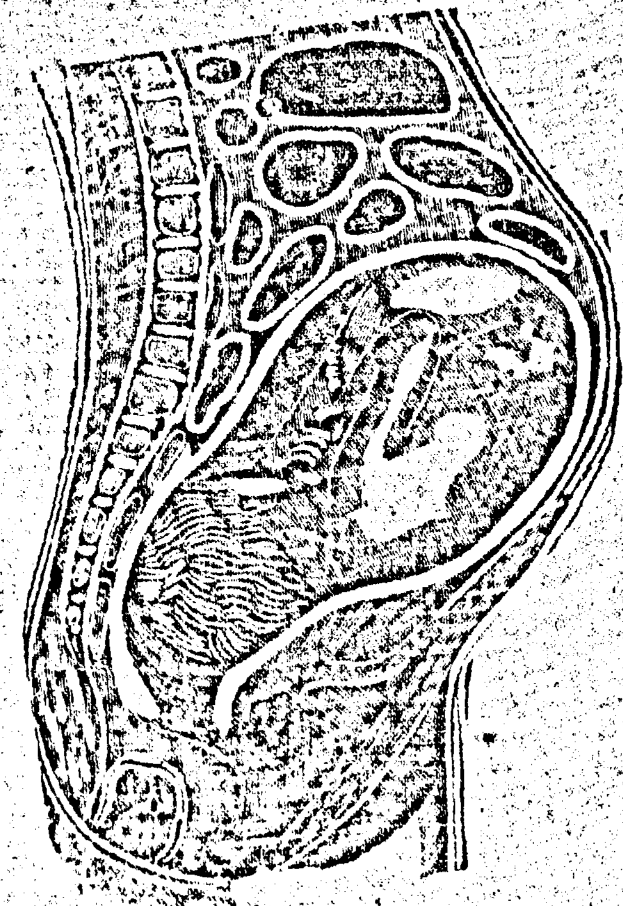
பிரசவநோய் கண்டதும் கர்ப்பிணிக்குத் தனியாக ஓர் பிரசவ அறை ஏற்படுத்தவேண்டும். அந்த அறை நல்ல காற்று வீசத்தக்க

தாயும், விசாலமுள்ளதாயும் ஈரமில்லாததாயும் இருத்தல்வேண்டும் பிரசவ ஸ்திரீயின் படுக்கை சுத்தமாயும் படுக்கையின் அரை பாகம் (Oil cloth) ஆயல் கிளாத் என்னும் தார்பூசின துணியையாகிலும் அல்லது மெழுக்குத்துணியையாகிலும் விரித்திருக்கவேண்டும். அதனால் பிரசவ ஸ்திரீயினுடைய ஜனன வழியிலிருந்து உண்டாகும் விசர்க்கங்களினால் படுக்கை நனையாமலிருக்கும். படுக்கை அறையில் மருத்துவரன்றி மற்றையோர் இருக்கப்படாது. மருத்துவச்சியாவது அல்லது மருத்துவஞ்செய்யும் வைத்தியராவது அடியிற்கூறும் ஆயுதங்களும், ஔஷதங்களும் பிரசவத்தின் உபயோகத்திற்காக சித்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

(1) சப்தவேணு—இச்சாதனத்தைப் பிரசவ ஸ்திரீயின் வயிற்றுப் பக்கத்தில் வைத்துக் காதைக்கொண்டு உற்றுக்கேட்டால் குழந்தை கர்ப்பத்தில் பிழைத்திருக்கிறதென்பதும், இறந்துபோயிற்று என்பதும் தெரிந்துக்கொள்ளலாம். இரட்டைப்பிள்ளையிருந்தாலும் தெரியும். (2) சிறிய கத்தரிக்கோல்—இது தொப்புள் நாடியைக் கத்தரிப்பதற்கு உபயோகமாகும். (3) சிலாக்கு—நீரடைப்பு ஏற்பட்டால் நிவர்த்திப்பதற்கு உபயோகமாகும் கருவி. (4) பீச்சாங்குழல்—மலம் வந்தடைபட்டால் இக்கருவிகொண்டு மலத்தை வெளிப்படுத்தலாம். (5) ஒரு ஜதை குறடு—குழந்தை கருப்பத்தில் குறுக்காய் விட்டாலும், ஜனனவழியாய் வந்தடைப்பட்டாலும் சிசு சுலபமாய் வெளிவர இந்தக்கருவி உபயோகப்படும். (6) நூற்கயிறு—குழந்தையின் தொப்புளைக்கட்டி முடியிட்டுக்கத்தரித்துவிடுவதற்கு உபயோகமாகும். (7) துண்டுத்துணி—பிரசவிக்கும் ஸ்ரீயின் வயிற்றைக் கட்டுவதற்கும் பிரசவித்த ஸ்திரீயின் வயிற்றின்மேற் போர்வைக்கும் இதனை உபயோகிக்கலாம். அபினி திராவகத்தை ஸ்திரீ நித்திரை செய்யும்பொருட்டும், எர்கட் திராவகத்தைக் கருப்பத்திலுள்ள அசு சீக்கிரம் வெளிவருவதற்கும், நவாசார பரிமள திராவகத்தைப் பிரசவ வேதனையைப் பிறப்பிப்பதற்கும், பிராந்தியைப் பிரசவித்தவுடன் களைதீரவும், நித்திரையுண்டாகவும் உபயோகப்படும். பிறகு பிரசவ ஸ்திரீயினிடத்துக்குப்போய் அச்சமய ஸ்திதியையும், அவள் பிரசவ வேதனையிலிருப்பதையும் இல்லாததையும், அப்படியிருந்தால் உதயமாகிற உறுப்பையும், பிரசவத்தின் கிரமத்தையும், பிரசவமுடிவின் உத்தேசத்தையும் தெரிந்துக்கொள்ளவேண்டும் அவள் படும் வேதனை மெய்யான பிரசவ வேதனையாயிருக்கின், மேல்வயிற்றில்

ஆரம்பித்து அடிவயிற்றில் போய்ப் பரவும். இந்த நோவுகளுக்கு மத்தியகாலம் கிரமமாயிருக்கும். நோய் வரவர அதிகமாகும், அந்த நோய் இடுப்பிலும் முதுகிலும் அதிகமாய்த் தெரியும். நோயானது அறுப்பதுபோலும் மெல்லுவதுபோலுமிருக்கும். ஜனன பரிசோதனையில் பிரசவ வேதனையென்று தெரிந்துகொண்டவுடன் சிசு கர்ப்பத்தில் சரியானவிடத்தில் இருக்கிறதா இல்லையாவென்று ஜனன பரிசோதனை செய்யவேண்டும். ஸ்திரீயைப் படுக்கையில் இடதுபக்கமாய் படுக்கவைத்துக் கால்களை வயிற்றின்மேலே மடித்துக்கொள்ளும்படி செய்து வலக்கையின் இரண்டாவது விரலில் விளக்கெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு ஜனனவழியாய்ப் பின்பக்கமாய் நுழைத்தால், சிசுவின் எந்தபாகம் முன்னதாயிருக்கிறதோ அதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இந்த பரிசோதனையினால் பிரசவமாவதற்குச் சிறிதுகாலம் செல்லுமென்று தோன்றினால், ஸ்திரீயை எழுந்திருக்கச்செய்து உட்காரும்படி அல்லது உலாவும்படி செய்யலாம் சகலமும் அனுகூலமாயிருப்பதால் உபத்திரவமில்லாமல் பிரசவமாகுமென்று இதமொழிகளால் தேறுதல்சொல்லிப் பயத்தைப் போக்கவேண்டும். அப்போது பசியிருந்தால் கொஞ்சம் காப்பி, பால் அல்லது கஞ்சியை தாகத்திற்குக் கொடுக்கலாம். முதல் பாகத்தில் முக்கச்செய்யலாகாது. ஜனனவழியை அடிக்கடி பரிசோதனை செய்யப்படாது. அவ்விதம் செய்தால் ஸ்திரீக்கு அருவெறுப்பு உண்டாகும் அல்லது ஏதோ பிரமாதமுண்டாகுமென்று பயப்படுவாள். சிசுவின் சிரசு கருப்பாசய வழியில் எப்போது வந்திருக்கிறதோ அப்போது ஸ்திரீயைப் படுத்துக்கொள்ளச் செய்யவேண்டியது. நீர்க்குடம் உடைவதற்கு முன்னே அதிக ஜாக்கிரதையோடு பரிசோதனை செய்யவேண்டியது. இல்லாவிடில் விரல் நகம்பட்டு நீர்க்குடம் உடைந்துபோகும். இதனால் பிரசவம் சீக்கிரம் முடியாது. ஆனால் சிரசு கருப்பத்துவாரம் தாண்டி ஜனனவழியில் வந்திருந்தால் நீர்க்குடம் உடைக்கவேண்டியது. நகத்தால் கீறினால் நீர்ப்பை யுடைந்துபோய் நீர் வெளிவரும். பின்னர் சில நிமிஷத்தில் பிரசவமாகும். ஆனால் நீர்ப்பையின் மேற்பாகம் தனமாயிருந்தால் ஊசியினால் குத்திவிடவேண்டியது. நீர் வெளியான உடனே குழந்தை ஜனனமாகும். ஆகையால் மருத்துவமாது பிரசவ ஸ்திரீயின் பக்கத்தில் இருக்கவேண்டிய அவசியம். குழந்தை பிறவியின் வழியாய் ஜனிக்கும்போது ஆசனத்திற்கும் பிறவியின் வழிக்கும் நடுவிலுள்ள பிரதேசம் உப்பும் இந்த பிரதேசத்தை மருத்துவமாது தன் இருகரத்தால் அணைத்துப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி

யணைத்துப் பிடிப்பதும் அதிக பலமாயிருக்கப்படாது. அவ்விதம் அணைத்துப் பிடிக்காவிடில் சிலசமயம் அந்த ஸ்தானம்வெடித்து ஆசனமும் பிறவிவழியும் ஒரே வழியாக மெத்தவும் நோயையுண்டுபண்ணும். சிரசு வெளியானதும் சிசுவின் கழுத்தில் கொடி சுற்றிக்கொண்டிருப்பதையும், இல்லாததையும் பார்த்து அவ்வாறு சுற்றிக்கொண்டிருந்தால் மெள்ள விலக்கிக் கீழே போட்டுவிடவேண்டும். சிசுவின்



தலை வெளியானதும் சில மருத்துவ ஸ்திரீகள் சீக்கிரம் பிரசவமாகுமென்றெண்ணி சிரசைப்பற்றி இழுப்பார்கள். அதை முற்றும் நீக்கவேண்டியது. சிசு தானாய் ஜனனமானால் யாதொரு கெடுதியுமேற்

படாது. அவ்வாறின்றி சிரசைப்பிடித்து பலவந்தமா யிழுத்தால் சிசு ஜனித்தவுடனே பிறவிவழியிலிருந்து உதிரவெள்ளமேற்படும். சிரசு வெளியானவுடனே கொஞ்சநேரத்திற்குள் மீண்டும் நோய் ஏற்பட்டு மற்ற உறுப்புகள் தாமே பிரசவமாகும். ஆனால் சிரசு வெளியானவுடன் மற்ற உறுப்புகள் வரத் தாமதித்தாலும், அன்றி சிசுவின் முகம் கறுத்து உதிரம் கப்பிக்கொண்டிருந்தாலும் அச்சமயத்தில் சிரசைப் பிடித்து மெதுவாய் இழுக்கலாம். சீக்கிரமாய் இழுத்துவிட்டால் கருப்பாசயம் சீக்கிரத்தில் சுருங்காமல் இரத்தம் அதிகமாய் வெளிப்பட்டு அபாயத்திற்கிடமாகும். ஆகையால் வெளிப்படுத்தும்போது மெதுவாகவும் பொறுமையோடும் இழுக்கவேண்டியது. குழந்தை பிறந்தவுடன் குளிர்ந்த காற்று அதன் மேனியில் வீசுவதால் குழந்தை அழத்தொடங்கும் அழுது சுவாசம் பூரணமா யேற்பட்டு நாபிக் கொடியில் நாடி நடை நின்றபிறகு அதைக் கத்தரித்து தாயையும் சிசுவையும் வேறுபடுத்தவேண்டும். நாபிக் கொடியைக் கத்தரிக்கும் விபரம்:—சிசுவின் தொப்புளிலிருந்து இரண்டரை அங்குலம் நீளம் விட்டு அதற்குமேல் நூல்கயிற்றினால் அழுத்தமாய்த் தளர்வறக்கட்டி அந்தக்கட்டுக்குமேல் அரையங்குலம் விட்டு ஒரு கட்டுக்கட்டி கத்தி அல்லது கத்திரியினால் துண்டிக்கவேண்டியது. இவ்விதம் சிசுவை வேறுபடுத்தினபிறகு தாயின்வயிற்றைப் பரிசோதித்தால் இரட்டைப் பிள்ளையாயிருப்பதும், இல்லாததும் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதன் மேல் குழந்தையை ஒரு கம்பளித் துணியில் சுற்றி ஓரிடத்தில் படுக்க வைத்துவிடவேண்டியது. கொஞ்சநேரம் சென்றபிறகு சொற்ப நோயுண்டாகி மாசை வெளிவரும் அவ்வாறன்றி தானாகவே சீக்கிரம் மாசை வெளிவராவிட்டால் நாபிக்கொடியின் நாடி நடைநின்று நின்று விட்டுப் போய்விட்டபிறகு, மாசை கருப்பாசய சம்பந்தத்தை விட்டு விட்டதென்றறிந்து வலதுகையின் இரண்டு விரலை உள்ளே விட்டுக் கொடியைப் பற்றிக்கொண்டு இடதுகரத்தால் வெளியிலிருந்து மெதுவாயிழுக்கவேண்டும். மாசைவிழுந்தவுடன் அதை வெளியே புதைத்துவிடவேண்டும். இனி உடனே ஸ்திரீயின் வயிற்றைக் கட்டிவிட வேண்டும் ஏனெனில், கருப்பாசயத்தைச் சுருங்கச் செய்யவும், உதிரம் பெருகாமலிருக்கவும், வயிறு விகாரரூபமாக பெருக்காமலிருக்கவு மாம். அதற்காகத் துணியை இரண்டு மூன்று மடிப்பாய் மடித்துக் கொண்டு கையில் பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் கருப்பாசயத்தின்மேல் மெத்தையைப்போல் போட்டு இதன்மீது மூன்று கெஜம் நீளமான

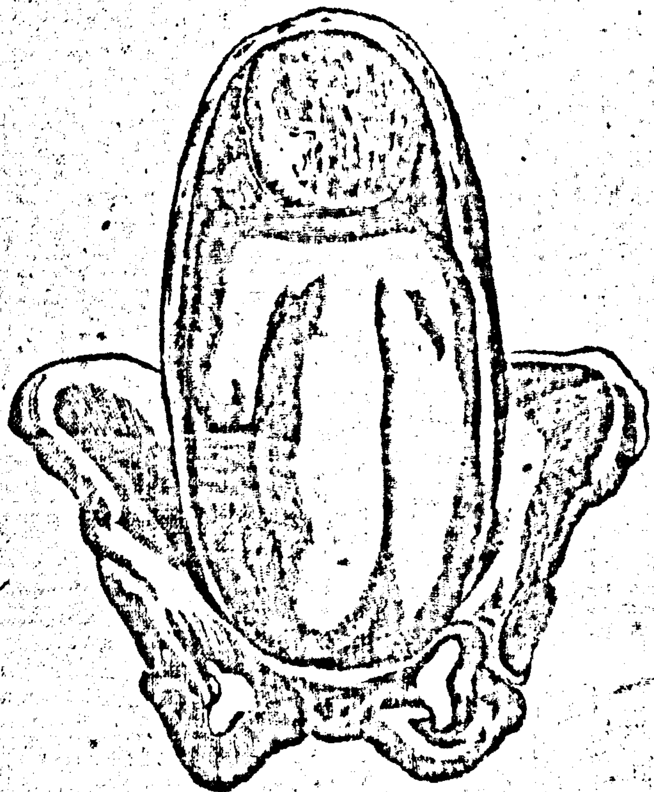
துணியினால் வயிற்றைச்சுற்றி இழுத்துக்கட்டவேண்டியது. ரொம்ப முரட்டுத்தனமில்லாமல் திட்டமாய்க் கட்டுவது நலம். பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு தாகமிருந்தால் காய்ச்சி ஆறின பாலையாவது அல்லது சிறிது கஞ்சியையாவது கொடுக்கலாம். இனிப் பிரசவித்த ஸ்திரீயை படுக்கவைத்து 4-மணிநேரம் சிரமபரிகாரம் செய்துக்கொள்ளும்படி விட்டு விடவேண்டும் அவள் எழுந்திருக்காவாவது, நடமாடவாவது பேசவாவது கூடாது. குளிர் உண்டானால் போர்த்துக்கொள்ள கம்பளி சால்வை கொடுக்கவேண்டியது. இவ்வாறு மூன்று தினங்கள் படுத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். மெத்த பலவீனமா யிருந்தால் பரிமள நவாசார திராவகத்தில் 15-துளி நீரிற்கலந்து கொடுக்கவேண்டும். உதிரம் அதிகமாய்வெளிவந்தால் ஏக்கட் திராவகத்தில் 30-துளியைக் கொஞ்சம் நீரிற்கலந்து கொடுக்கவேண்டும். அடிவயிற்றில் நோய் அதிகமாயிருந்தால் அபினி திராவகத்தில் 10-துளி நீரிற்கலந்து கொடுக்கலாம்.

பிரசவ அந்திய வேதனை.

ஸ்திரீ பிரசவித்தபிறகு, கருப்பையிலிருக்கிற அழுக்கு முதலியவைகள் வெளிப்பட உண்டாகிற வேதனைக்குப் பிரசவ அந்திய வேதனை யென்று பெயர். பிரசவித்தபிறகு கருப்பையிலிருந்து ஜனனவழியாய் வடியுந்திரவங்களுக்கு லோக்கியா (Lochia) என்று பெயர். அதற்கு அழுக்கென்று சொல்வது வழக்கம். சிலநாட் சென்றபிறகு அந்த அழுக்கு நிறம் மாறி ஜலரூபமாகிவிடும். அது 3, 4, 5-நாள் வரையில் வடியக்கூடிய திரவமானது கட்டியாயும், இரத்தமதிகமாகக் கலந்திருப்பதாலும், கருஞ் சிகப்பு நிறத்தோடிருக்கும். பின்னர் பச்சை மஞ்சள் ஆகிய நிறங்கள் மாறி, முடிவில் ஜலம்போலாகிவிடும். அழுக்குத் தேகபிரகிருதிக்குத்தக்கபடி 2, 3, 4-வாரம் வரையில் அதிகமாயாவது குறைந்தாவது காணும். கருப் பையினுடைய சௌக்கியத்திற்காக அழுக்கு விழுகிறபடியால் அது அகாலத்திலேயே நின்றுவிட்டால் துற்குணங்கள் பிறக்கும். அழுக் குச் செவ்வையாய்க் காண்பதற்கு நமது வீடுகளில் காயமருந்துகள் அதிக உஷ்ணமானதையால் அது அநேக கெடுதிகளை விளைவிக்கின் றது. அவசியமில்லாத அவ்வழக்கத்தைக் கற்றறிந்த பெண்மணிகள் கண்டு உடனே தவிர்த்து விடவேண்டும். ஆனால் கிழவிகள் குணத் தைத் திருப்புவது கடினம்.

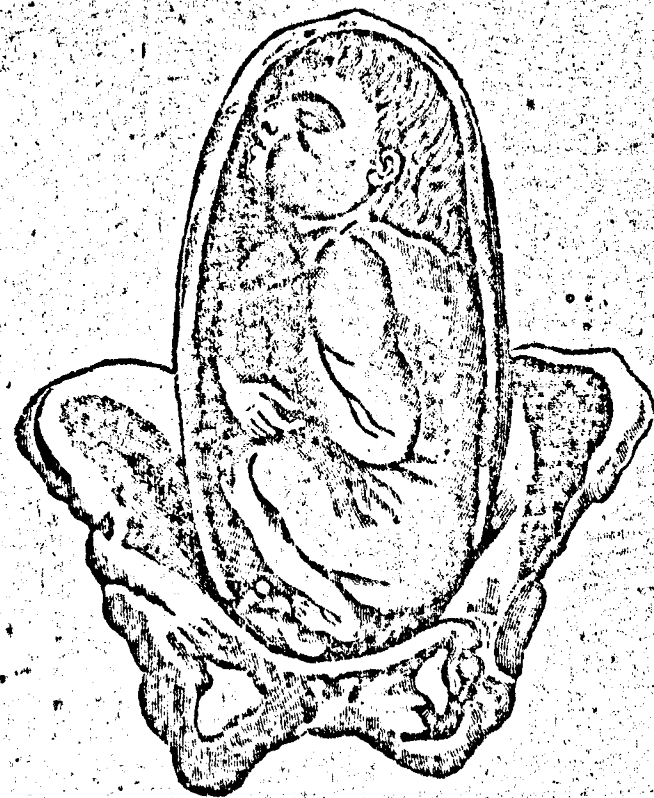
கஷ்டப் பிரசவம்.

சிசுவின் சிரசு உதயமாகிப் பிரசவம் முடிவுபெற 24-மணி நேரத்திற்கு அதிகஞ் சென்றால் அதற்குக் கஷ்டப்பிரசவமென்று சொல்லப்படும். இதில் இரண்டு பிரிவுகளுண்டு. 1-வது பிரசவகாலம் தாமதித்துத் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் யாதொருகெடுதி யின்



றிப் பிரசவம் முடிவதற்கு டீடியஸ் லேபர் (Tedious Labour) என்றும், 2-வது ஆயுதப்பிரயோகஞ் செய்து குழந்தையைக் கொல்லாமலாவது அல்லது சேதிக்காவது வெளிப்படுத்துவதற்கு டிப்பிகல்ட் லேபர் (Difficult Labour) என்றும் இங்கிலீஷில் சொல்லப்படும். கஷ்டப்பிரசவமுண்டாவதற்கு அடியிற்கூறும் விபத்துகள் நேரிட்

டிருக்கும், அவையாவன:-(1) கருப்பை தர்ப்பலப்பட்டிருத்தல், (2) கருப்பையின் வாய்விரியக்கூடாமலிருத்தல், (3) பனிநீர் அளவிற் கழிக்கப்பட்டிருத்தல், (4) பனிக்குடச் சவ்வு உறுதியாயிருத்தல், (5) பனிகுடம் ஏற்படாமற்போதல், (6) பனிநீர் பக்குவகாலத்திற்கு முன் வெளிப்பட்டுவிடுதல், (7) கருப்பை மாறுபாடாய்ச் சாய்ந்திருத்தல், (8) சிசு கருப்பாசயத்தில் சிக்குண்டிருத்தல், (9) மனோபயம், (10) சன்னிகாணுதல் ஆகிய இக்காரணங்களால் கஷ்டப்பிரசவ



முண்டாகும். மேற்கூறிய விபத்துகளின் காரணங்களையும் அவற்றின் சிகிச்சைகளையும் அடியிற்காணலாம். மந்தப் பிரசவ வேதனைக்கு அவசரப்படாமல் கொஞ்சம் நிதானித்தல் எல்லாம் கிரமத்திற்கு வந்துவிடும். ஸ்திரீயின் மனதைத் தேற்றிச் சந்தோ

கப்படுத்தவேண்டும். கொஞ்சம் நேரம் வேதனையைச் சகித்துக் கொள்ள உற்சாகப்படுத்தி விளையாட்டு விஷயத்தில் காலங்கழிக்கச் செய்யவேண்டியது. மலபந்தமிருந்தால் ஆசனவர்த்தி (Enema) செய்துவைக்கலாம். பசியிருந்தால் காரமில்லாத ஆகார பொருளைக் கொடுக்கலாம். பனிநீர் இயற்கைக்கு அதிகமாயிருந்தால் அதை நிச்சயமாய்த் தெரிந்து கொண்டபிறகு, அதை நகத்தால் கீறி நீரை வெளிப்படுத்தவும். கருப்பையின் வாய் விரியக்கூடாமலிருந்தால் கையை வாய்க்குள்விட்டு வாய்தியை புண்பண்ணவும். கருப்பை ஸ்தானம்மாறி இருந்தால் ஸ்திரியை மற்றொரு பக்கமாய்ப் படுக்க வைக்கவும். முன்பக்கம் சாய்ந்திருந்தால் மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து, துணியை வயிற்றின் மேல் சுற்றி வைக்கவும். பக்குவ காலத்திற்கு முன் பனிநீர் வெளியாய் விட்டால் பக்குவகாலம் வருகிற வரையில் காத்துக்கொண்டிருப்பதைத் தவிர வேறு விதியில்லை.

மேற்கூறிய காரணங்களன்றி வேறுசிலகாரணங்களால் கஷ்டப் பிரசவம் உண்டாகும். அவைகளில் சிசுவை யனுசரிப்பது சில தாயின் இடக்குழியை யனுசரிப்பது சில. சிசுவால் உண்டாகிற தடைக்குக் காரணங்களாவன:—(1) சிசுவின் சிரசு புரண்டிருத்தல், (2) முகம் உதையமாகுதல், (3) சிசு கிரமத்திற்கு மிஞ்சிப் பெரிதாயிருத்தல், (4) சிரசின் எலும்புகள் மிக உறுதியாயிருத்தல் (5) ஆண் குழந்தை. (6) வயிறு விம்மியிருத்தல் ஆகியவைகளாம்.

இனி தாயின் இடைக்குழியைப்பற்றிக் காணுகிற சில முக்கிய காரணங்களாவன:—(1) இடைக்குழி குறுகியிருத்தல், (2) அது குரூபமடைந்திருத்தல், (3) மூத்திரபையில் நீர் சேர்ந்து இடைக்குழியை யடைத்துக்கொள்ளல், (4) காக்கலின் என்னும் எலும்பு அசையாமல் முறுக்கிக் கட்டிக்கொள்ளல், (5) பக்கத்திலிருக்கிற சதைகள் பெருத்திருத்தல் ஆகியவையாம்.

இரட்டைப் பிள்ளை ஜனனம்.

சில சமயங்களில் ஸ்திரீயின் நாதத்தில் புருஷன் தாதுவிலுள்ள கிருமிகளில் இரண்டு மூன்று வெவ்வேறாய்க்கூடி கருப்பத்தில் அதனால் இரண்டு மூன்று பிண்டம் கர்ப்பத்திலுண்டாகி வளரும். இதுவே இரட்டைப் பிள்ளை ஜனிப்பதற்கு முகாந்திரம். இரட்டைப் பிள்ளை பிரசவத்தில் ஒன்றுக்குச் சிரசும் மற்றொன்றுக்கு ஆசனமும்

உதயமாகும். ஒவ்வொருசிசுவுக்கும் தனித்தனியாக நஞ்சும் பனிக்குடமும நாபிக்கொடியுமிருக்கும். வயிறு விசேஷமாய்ப் பருத்திருந்தாலும், வயிறு இருபிளவாயப் பிளந்திருப்பதுபோ லிருந்தாலும், கர்ப்பபையில் இரண்டு சிசுக்கள் அசைவதுபோலத் தோன்றல் முதலியவைகளெல்லாம் இரட்டைப் பிள்ளைகளின் குறிகள். முதல் சிசு ஜனித்தபிறகு, சிறிதுநேரம் பிரசவ வேதனையில்லாமலிருந்து மறுபடியும் பிரசவ வேதனையுண்டாகி மற்றொரு குழந்தை பிரசவ

மாகும். சிலர் அரைமணி நேரத்திலும், மற்றும் சிலர் இரண்டொரு நாள் சென்றும் பிரசவிப்பார்கள். முதல் சிசு பிறந்தவுடன் அதன் தொப்புள் கொடியைக்கட்டித் துண்டித்து விட்டு பின்னால் தாயாரின் வயிற்றில் கட்டியிருக்கிற துணியைக் கொஞ்சம் தளர்த்திச் செய்ய வேண்டியது. அரைமணி சாவகாசத்திற்குள் இரண்டாவது பனிக்குடம் உடையாவிடில் அதை நகத்தினால் கீறி உடைத்துவிட வேண்டியது இது உடைந்த இரண்டுமணி நேரத்திற்குள் சிசு ஜனனமாகாவிடில் கையைவிட்டுச் சிசுவை வெளிப்படுத்தலாம். சிசுக்கள் ரூபத்தில் சிறுத்திருப்பது வழக்கம் சில சமயங்களில் ஏககாலத்தில் 4. 5 குழந்தைகளை ஒரு ஸ்திரீ பிரசவிப்பதுமுண்டு இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக பஞ்சாபைச் சேர்ந்த ரோஹடாக் எட்வர்ட் ஞாபகச் சின்ன ஆஸ்பத்திரிக்குப் பிரசவத்திற்காக வந்திருந்த ஓர் பிராமண மாது 12-11-22-ல் ஐந்து ஆண் குழந்தைகளைப் பெற்றனள். அக்குழந்தைகள் ஒவ்வொன்றும் பருமனாக இருந்தன. இதுவரையில் தாயும் குழந்தைகளும் சௌக்கியமாயிருக்கின்றனர் என்று தெரிய வருகிறது.

பிரஸவித்த ஸ்திரீயைக் காப்பாற்றும் கிரமம்.

பிரசவித்த ஸ்திரீக்குப் பத்தியம் வெகு ஜாக்கிறதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும். எப்பொழுது பசியென்று தெரிவிக்கப்படுகிறதோ அப்பொழுது அரிசிக்கஞ்சி, கோதுமைக்கஞ்சி, வாட்டின ரொட்டி, பிஸ்கத்து, பசம்பால், காப்பி இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக் காலை 10-மணிக்கு ஒரு தடவையும், மாலை 5 மணிக்கு ஒரு தடவையும் கொடுத்து வரலாம். இம்மாதிரி 3, 4 நாள்வரையில் கொடுக்கலாம்

4-தினங்களுக்குமேல் உஷ்ணம் தணிந்தபிறகு குறைந்த அரிசி சாதத்துடன் மிளகு ரசம், அவரம்பருப்பு ரசம் அல்லது இறைச்சி ரசம் முதலியவைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலாகயிருந்தால் மலத்தை வெளிப்படுத்திய பிறகுதான் அன்னம் கொடுக்கவேண்டும். அதிக காரமும், சாராயமும் கொடுக்கலாகாது. இராத்திரியில் விசேஷமாய் ஜலம் சாப்பிடக்கூடாது. பிரசவித்த ஒன்பது நாள்வரையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கக் கூடாது. பத்தாவது நாள் எழுந்து உட்காரலாம். தேகம் சௌக்கியமாக இருந்தால் 11-வது நாள் ஸ்நானம் செய்விக்கலாம்

சிசு சம்ரட்சணை.

CARE OF INFANTS

“மக்கட் பேற்றில் பெரும் பேறில்லை”

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் சரீரத்தில் வெளிக்காற்று படுவதினால் வீர் வீர் என்று அழுது மூச்சுவிடும். ஆனால் நீடித்த பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தை கீழே விழுந்ததும் அவ்வாறு மூச்சுவிடாமல் இறந்ததுபோலிருந்தால் உடனே அதன் பிருஷ்டத்தின் மேல்

விரலால் தட்டவேண்டும் அல்லது கொஞ்சம் பிராந்தியை சரீரத்தில் பூசிக்கைவிரலால் தடவினால் சுவாசம் வரும். பிறகு வாயில் விரலை விட்டுக் கோழையை யெடுத்துவிட்டு அதன்மேலிருக்கிற குழகுழப்பு போகும்படியாய் வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி, தொப்புள்கொடியில் இரத்

தம் ஓழுகாமல் பார்வையிட்டு மிருதுவான படுக்கையின் மீதில் தாயின் பக்கத்தில் மல்லாத்திப் படுக்கவைத்து சகலாத்தினால் சிரசு தவிர உடம்பு முழுதும் போர்த்து வைக்கவேண்டியது. பிறகு தாய் தன் குழந்தைக்குப் பாலைப் பருகுவிக்கவேண்டும். இதனால் தாய்க்கும் பிறந்த குழந்தைக்கும் நன்மையுண்டு. முதலில் சுரக்கும் சீம்பால் (Colostrum) என்று சொல்லக்கூடிய பிசின்போன்ற மஞ்சள் நிறத்தோடுகூடிய ஓர் திரவபதார்த்தம் குழந்தை குடிப்பதனால் அதன் வயற்றிலுள்ள மலம் வெளிபாகும். குழந்தைபிறந்து இரண்டு மூன்றுநாள் வரையில் குழந்தை தாய்ப்பால் அருந்தத்தெரியாமல் வெகு சொற்பமாய் குடிக்குமாதலால் தாய் அடிக்கடி பால் கொடுக்க வேண்டும் பிறகு காலக்கிரமப்படி பால் கொடுத்து வழக்கத்தில் கொண்டு வருவது தாய் குழந்தை ஆகிய இரண்டு பேருடைய சௌக்கியத்துக்கும் பிரதானமாயிருக்கிறது. குழந்தையை அடிப்பிறந்தே காலக்கிரமப்படி பாலையுண்ணும்படி பழக்கிவிட்டால் பால் கொடுக்கும் காலத்தில் சாதாரணமாயுண்டாகிற, பிறகுதாயின் தேகத்துக்கும் மனதுக்கும் எவ்வாறேனும் கஷ்டந்தருகிற ஆயாசம் உண்டாகாது; உண்டானாலும் அவ்வளவாக இராது.

குழந்தை பிறந்த முதல் நாள் 5-மணி நேரத்திற் கொருதடவையும், இரண்டாம் நாள் 4-மணி நேரத்திற் கொருதடவையும், மூன்றும் நாள் முதல் ஒரு மாத முடிவுவரைக்கும் 2 மணி நேரத்திற் கொருதடவையும், முதல் மாத முதல் 3-ம் மாதமுடிவுவரையில் இரண்டரை மணிக்கொரு தடவையும் மூன்றும் மாத முதல் 7-ம் மாத முடிவு வரையில் 3 மணிக்கொருதடவையும் கொடுக்கவேண்டியது. இரவில் ஒரு தடவைக்குமேல் பால் கொடுக்கக்கூடாது.

நோயில்லாத குழந்தை கர்ப்பம் சரியாய் முதிர்ந்து பிறந்திருந்தால், எழுபவுனுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகவும், சுமார் பதினெட்டு அங்குலம் நீளமும் இருக்கும். பிறந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாள் வரையில் அது சாதாரணமாய் எடை குறைகின்றன. இதன் பிறகு சரியான ஆகாரம் இருந்தால், எலும்புகளும், சதையும், நரம்புகளும் இதர அவயவங்களும் வளர்ந்து நாளுக்குநாள் எடை அதிகரித்து வந்து, பிறந்த ஒருவருஷத்திற்கெல்லாம் பதினெட்டு முதல் இருபத்திரண்டு பவுன் பளுவுடையும், சாதாரணமாய் குழந்தை பிறந்த 6 மாதத்தில் எடை இரண்டுமடங்காகவும், ஒரு வருஷத்தில் மூன்றுமடங்காகவும் ஆகவேண்டும். மற்ற எந்த வயதிலும் இவ்வளவு

விரைவில் வளர்ச்சியுண்டாவதில்லை, இந்த மாதிரி ஆகார ரூபமாய் ஏற்றுக்கொள்ளும் வஸ்துக்களை வளரும் குழந்தையின் ரூபமாக மாற்றும்படி எவ்வளவு வேலை நடக்கவேண்டும்?

குழந்தை முதல் பிராயத்தில் மாதம் ஒன்றுக்கு ஒருபவுன் விதமும், இரண்டாம் பிராயத்தில் மாதம் ஒன்றுக்குப்பன்னிரண்டவுன்ச விதமும் எடை அதிகரிக்கும்படி வளராவிட்டால், அதற்குச்சரியான ஆகாரமில்லை.

நோயில்லாமல் வளர்கிற குழந்தை இளமையில் பின் வருமாறு எடையில் அதிகரிக்கவேண்டும்.

வயது.		அதிகரிக்கவேண்டிய எடை.		மொத்த எடை.
1-ம் மாசம்	...	13 அவுன்ஸ்	...	8 பவுன்
2-ம் ,,	...	30 do	...	9 do 14 அவுன்ஸ்
3-ம் ,,	...	27 do	...	11 do 9 do
4-ம் ,,	...	26 do	...	13 do 3 do
5-ம் ,,	...	21 do	...	14 do 8 do
6-ம் ,,	...	20 do	...	15 do 12 do
7-ம் ,,	...	17 do	...	16 do 13 do
8-ம் ,,	...	23 do	...	18 do 4 do
9-ம் ,,	...	22 do	...	19 do 10 do
10-ம் ,,	...	20 do	...	11 do 14 do
11-ம் ,,	...	11 do	...	22 do 9 do
12-ம் ,,	...	7 do	...	

இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் எலும்புகள் முதலில் மிருதுவாய் ஜவ்வுபோலிருந்து, வர வர கெட்டியாகின்றன. மூளை, சதைகள், சுவாசாசயங்கள் முதலிய அவயவங்கள் பரிமாணத்தில் அதிக விரைவாக அதிகரிக்கின்றன, ஆகையால் அவை ஒவ்வொன்றும் வளர்ந்து முதிர்வதற்குத் தாய்ப்பால்தான் மிகச் சிறந்தது. செலவில்லாதது. அது குழந்தைக்கு ஆரோக்கியத்தையும் தேகபலத்தையும் கொடுக்கிறது, தாய்ப்பால் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கிறது. அது ஒருக்காலும் புளிப்பதேயில்லை பால் புளித்துப்போவதே இந்த தேசத்திலுள்ள சிசுக்களுக்கு அபாயம். அதைக் காய்ச்சித் தயார் செய்யவும் வேண்டாம். அளக்கவும்

வேண்டாம், அதை எப்போதும் பயமில்லாமல் கொடுக்கலாம். குழந்தை பிறந்து கொஞ்சகாலம் வரையில் அதைவளரச் செய்வதற்கு என்னென்னவஸ்துக்கள் வேண்டுமோ அதையெல்லாம் தாய்ப்பாலில் சரியான அளவாய்ச் சேர்ந்திருக்கின்றன.

குழந்தை தாய்ப்பாலினால் வளர்ந்தால் அது ஜீவித்திருப்பதற்கு வேண்டிய ஆஸ்பதங்களுண்டு. தாய்ப்பால்குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வயிறு சம்மந்தமான நோய்கள் வருவது அபூர்வம்; ஆனால் தாய்ப்பாலைத் தவிர இதர பால்களைக் கொடுத்து வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு வெய்யிற் காலத்திலும் மழைக்காலத்திலும் அடிக்கடி வயிற்றுவியாதி வந்து தொந்திரவு செய்யும்.

தாய்ப்பால்குடித்து வளரும் குழந்தைகள் ஏழைகள் வீட்டிலிருந்தாலும் சுத்தமற்ற இடங்களிலாகட்டும் வேறு எங்கேயாகட்டும் இருந்தாலும், அவை நன்றாய் விருத்தியாகின்றனவென்று கணக்கெடுத்துக்கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தாய்ப்பாலை அவ்வளவு சிரேஷ்டமாகச் சொல்வதற்குக் காரணம்: என்னவென்றால், சிசுவானது தாயின் வயிற்றுக்குள் இருக்கும்போது அதற்குகிடைத்த ஆகாரமும் சிசு பிறந்தபின் கொடுக்கும் தாய்ப்பாலும் அநேகமாய் ஒரே தன்மை உள்ளதாயிருக்கிறது. பசும்பால், புட்டிப்பால் சாப்பிட்டு வளர்ந்த குழந்தைகளை விட தாய்ப்பாலைச் சாப்பிட்டு வளர்ந்த குழந்தைகள் வெகு சொற்பமாகத்தான் சீக்குள்ளாவார்கள். சிசுக்களுக்கு நரம்பில் சக்தியுண்டாகக்கூடிய [Lecithin] லெஸிதின் என்னும் வஸ்து தாய்ப்பாலிலேயேதான் இருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு இயற்கையான ஆகாரத்தைக் கொடுக்காவிட்டால் அது சீக்கிரமாய் இறந்துபோகும் அல்லது ஸ்திரமாய் அதன் தேகம் கெட்டுப்போய்விடக்கூடும். தாய்மார் இக்கடமையைச் செய்ய தவறுவதேயில்லை ஆனால் அவர்கள் குழந்தையின் இரண்டாவது, மூன்றாவது வயது வரையிலுங்கூட தாய்ப்பால் கொடுகிறார்கள். இதனால் அவர்களுடைய உடலும் பலஹீனப்படுவதுடன் குழந்தையும் ஜுரம்வயறு தட்டி மெலிந்து பலஹீனப்பட்டுப் போகக்கூடும். குறித்தநேரங்களில்குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். குழந்தை அழும்போதெல்லாம்பால் கொடுத்தால், அதன் ஜீரணம் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகும். பால் கிரமமாய்க் கொடுக்கவேண்டிய நேரத்துக் கிடையில் அது அழுதால்

அதற்கு வெந்நீரை ஆறவைத்துக் கொடுங்கள். குழந்தை பசியால் அழுவது போலவே ஆகாரம் அதிகமாய்ப் போனாலும்தான் அழும்.

தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தைக்குப் போதாவிட்டால், அதனால் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டாம். வைத்தியரைக் கேளுங்கள். ஒவ்வொரு தடவை குழந்தை குடிக்கும் தாய்ப்பாலும் அதில் பிரதி ஔன்சும் குழந்தைக்கு அவ்வளவும் பலம் என்பது ஞாபகத்திலிருக்கட்டும்.

தேஹ சௌக்கியமுள்ள குழந்தையானது பகலில் இரண்டு மூன்றுமணி நேரத்துக்கொரு தடவை பால்குடிக்க விழித்துக் கொள்ளவேண்டும். இரவில் இந்த இடைநேரம் அதிகமாகலாம். பகலில் பால்கொடுக்க குழந்தையை எழுப்பவேண்டியது அவசியமானால் இப்படிச்செய்யலாம். இல்லாவிட்டால் அதற்குப் பகலில் ஆகாரம் குறைந்துபோய் இரவில் தாயாருடைய தூக்கத்தைக் கலைத்துவிடும். இரவில் குழந்தையைப் பால்கொடுக்க எழுப்பக்கூடாது. ஆகாரமில்லாமல் இரவுமுழுதும் தூங்குமானால் அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லதுதான். குழந்தைக்குப் பால்கொடுப்பதில் மார்பை மாறிமாறி கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் பால் குறைவாயிருந்து இரண்டுமார்பையும் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமானால் அப்படிச்செய்யலாம். மார்பில் கடைசியில் வரும்பாலில்தான் கொழுப்பு அதிகமாயிருக்கிறதென்பதை மறக்கக்கூடாது. இதை அங்கேயே தங்கவிட்டால், குழந்தை அடுத்த தடவை பால் குடிக்கும்போது இதைக்குடிக்கும். அதனால் அஜீர்ணபேதியும் (Dyspepsia) உண்டாகும். ஆகவே குழந்தை பால்குடிக்கையில் ஒரு மார்பின் பாலை பூராவாய் உண்ண வேண்டுமே யொழிய இரண்டு மார்பையும் அரைவாசி உண்ணக் கூடாது. குழந்தையை 15 நிமிஷமுதல் 20 நிமிஷம் வரையில் பால் குடிக்கச் செய்யவேண்டும். பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும்பின்னும் தாய்மார் தங்கள் ஸ்தன்னியங்களின் நுனியை தண்ணீரினால் நன்றாய் சுத்தம் செய்துவிட்டு நல்லதுணிகொண்டு அடைக்கவேண்டும், அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அந்துணியில் கசிந்திருக்கும்பாலில் கண்ணுக்குத் தெரியாத விஷப்பூச்சிகள் உண்டாகிப் பால் சாப்பிடும் குழந்தையின் வயிற்றுக்குள் பாலோடு சென்று பலவகை வியாதிகளை யுற்பத்தி செய்யும். ஸ்தன்ய பானம் கொடுக்கும்போது ஸ்தநங்களைத் லேசாய் விரல்களால் அமுக்கி சிலதுளிகள் பாலை வெளியே விட்டுவிட்டு

பின்னால் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதிகளை அநுசரியாமல் எத்தனையோ குழந்தைகள் துன்பத்திற்காளாகி மரணமடைகின்றன. குழந்தைகள் பிறந்தது முதற்கொண்டு தாய்ப்பாலுண்டு ஜீவிக்கிறதென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமான போதிலும் பிறந்த இரண்டோர் மாதத்திலே அநேக விதமான காரணங்களினால் தாயின் பாலைத் தவிர வேறுவிதமான சில ஆகாரங்கள் அதற்குக் கொடுக்கும்படி நேரிடுகிறது. இப்படி ஒருமாதகாலமாக தன் பாலை மட்டும் கொடுத்து வளர்த்த தாய் அதற்குப் பதிலாக வேறு எந்த ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாமென்று யோசித்துத் தியங்குகிறாள். தற்சமய நாகரீகச் செருமிதன் தேகபலம் குறைவடைந்தவர்களாயிருப்பதால் குழந்தை பிறந்தது முதல் அதற்கு ஸ்தனவியாபானம் செய்விக்க சக்தியற்று வேறு எதைக்கொடுப்போம் என்று விழித்து வீட்டு கிழவிகள் சொற்படி புழுங்கலரிசிக்கஞ்சி கொடுப்போமா, மெல்லின்ஸ் புட் கொடுப்போமா, ஹார்லிக்ஸ் கொடுப்போமா, நெஸ்லீக்ஸ்பால் கொடுப்போமா, ஓவர்டின் கொடுப்போமா, க்ளாக்ஸோ கொடுப்போமா என்று டாக்டர்களை அல்லது வைத்தியர்களை அவர்களுக்குக் கூடத்தெரியாத பலவிதமான புதிய கடையில் விற்கும் தயார் செய்யப்பட்ட குழந்தை உணவின் பேரைக்கொண்டு பயமுறுத்துகிறார்கள். இப்படி வீட்டுக்கிழவியின் உத்திரக்கிணங்கியோ அல்லது புதிய குழந்தைகளின் ஆகாரத்தின் பேரைக்கண்டு மயங்கியோ அவர்கள் குழந்தைகளை போஷிப்பதின் முடிவு என்னவென்றால் அப்பாலர்களை வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுளைச்சல், சுரம், வலிப்பு முதலிய வியாதிகளுக்குள்ளாகி அவர்கள் மாண்டுபோவதுதான். குழந்தைகளுக்கு சிறந்த ஆகாரம் தாய்ப்பால் ஒன்றுதான் என்பதில் யாவருக்கும் சந்தேகமில்லை. அத்தாய்ப்பாலில் அடங்கிய வஸ்துக்கள் 1 ஜலம், 2 கொழுப்பு, 3 பாக், 4 சர்க்கரை, 5 உப்பு என ஐவகைப்படும். எவ்வித உணவு குழந்தைகளுக்குக்கொடுத்தபோதிலும் மேற்கூறிய ஐந்து வஸ்துக்களை சரிசமபாகமாகச் சேர்த்து உண்டாக்கப்பட்டாலல்லது உகப்படாது. குழந்தைகளை ஆகாரம் கொடுத்து போஷிக்க மூன்றுவிதமான வழிகளுண்டு.

(1) தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்ப்பது அல்லது தாதிப்பால் கொடுத்து வளர்ப்பது (2) தாய்ப்பாலும் வேறு மற்றோர் ஆகாரமும் இரண்டும் கொடுத்து வளர்ப்பது, (3) கடையில் தயாராக செய்து விற்கும் சில உணவுகள் மட்டும் கொடுத்து வளர்ப்பது. பிறகு தயா

ராகச் செய்து விற்கப்படும் ஆகாரம் எது என்று தெரிந்துகொள்வது முக்கியமாயிருக்கின்றது. இது மிகவும் கஷ்டமான காரியம். உலகத்தில் அநேகர் அநேகவிதமான குழந்தைகளுக்குரிய உணவு என்று சொல்லி மாவுமுதலிய ஆகாரங்களை தயார் செய்து புட்டியிலடைத்து கடைத்தெருவில் பிரதிதினம் கோடானகோடி புட்டிகளை விக்கிரயம்செய்து சம்பாதிக்கிறார்கள். ஆனால் இவைகள் செய்துவிற்பவருக்கு லாபத்தையும் வாங்கி சாப்பிடும் பாலர்களுக்கு நாசத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது. குழந்தைகளுக்கு ஜீரணக்கருவி சம்பந்தமான சகலவியாதிகளும், விசேஷமாய் கோடைகாலத்திலும் மழைகாலிலும் பேதியும், ஜீவனத்தை முழுதும் கெடுத்திருக்கும் குரூரவத்தை உண்டாக்கக்கூடிய ரிக்கெட்ஸ் என்னும் வியாதி (Rickets) எலும்புவீறு தட்டி மெலிந்து போவது முதலிய வியாதிகள் அணுகவொட்டாமல் தடுக்க வேண்டுமானால் இவைகளைக் கொட்டாமல் சரியான தகுந்த ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். கண்ட கடையில் விற்கும் ஆகாரத்தைக்கொடுத்தால் இச்சாதாரண ரோகங்களுண்டாகி கடைசியில் அசாத்தியமான ரோகத்தில் கொண்டுவிட்டுவிடும். ரோகமற்ற தாயின் பாலைக்காட்டிலும் வேறு விசேஷமான ஆகாரம் பாலர்களுக்கில்லையென்ற போதிலும் வேறு எந்த ஆகாரம் கொடுத்தபோதிலும் அது தாயாரின் பாலில் இருக்கும் மஸ்தைப்போலவே மஸ்துள்ளதாகவிருக்க வேண்டும். அரோட்டிமாவு, அமெரிக்கன்மாவு, சோளமாவு, உருளைக்கிழங்குமாவு இவைகளில் மஸ்து ஜாஸ்தியாயிருக்கிறபடியால் கொடுக்கக்கூடாது. இவைகள் தயார் செய்யப்பட்டபோதிலும் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாகும். குழந்தைகள் அதிகமஸ்துள்ள (Starchy) ஆகாரங்களை ஜீரணம் செய்ய சக்தியற்றவர்கள். கடையில் விற்கும் பாலில் இந்த வஸ்து (Starchy) அதிகமாகவேயிருக்கின்றது.

ஆவின்பால் தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக கொடுக்கக்கூடியது ஆவின் பாலுக்கும் தாய்ப்பாலுக்கும் கொஞ்சம் வித்தியாசமிருந்த போதிலும் நல்ல சூடாகமட்டும் காய்ச்சி சரியாக கொஞ்சம் வெந்நீர்

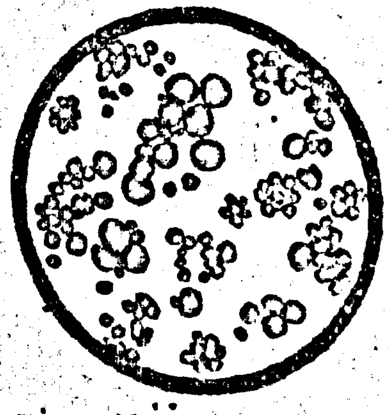
கலந்துகொடுத்தால் மிகவும் நல்ல ஆகாரமாகும். இது கொடுப்பதால் கொஞ்சம் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் சுண்ணாம்பு ஜலம் (Lime Water) ஒரு தேக்கரண்டி சேர்த்துக்கொடுக்க வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும். பால் பாத்திரங்களை வெகு சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். காய்ச்சியபாலை மூடியிட்டு வைக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பால்கொடுப்பதை நிறுத்துங்காலம் எப்பொழுது என்று தெரிந்து கொள்வதும் மற்றோர் முக்கியமான காரியம். பால்குறைந்தவுடன் நிறுத்துவது சகஜம். கொஞ்சகாலம் தாய்ப்பாலும் வேறு ஆகாரமும் இரண்டும் கொடுத்த பிறகு பாலை நிறுத்தவேண்டும். தாயாருக்கு தலைவலி அடிக்கடி உண்டானால், அதுவே பால்கொடுப்பதை நிறுத்த ஓர் அடையாளமாகும். சாதாரணமாக எல்லாம் சரியாய் இருக்கும் பட்சத்தில் பிறந்த 10 மாதம் வரையில் பால் கொடுக்கலாம். பிறகு நிறுத்திவிடவேண்டும். நல்ல கோடைகாலத்திலும், சிசு உபாதியடைந்த காலத்திலும் பல்முளைக்கக்கூடிய காலத்திலும் பால்கொடுப்பதை நிறுத்தக்கூடாது.

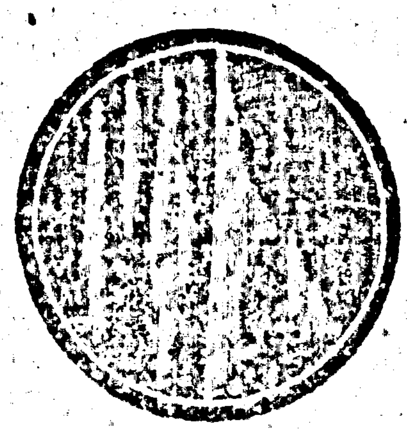
தாய்க்கு விஷஜுரம் காசம் முதலிய வியாதிகளின்றி அது குழந்தைக்கும் தொத்திக் கொள்ளும்போலிருந்தாலும் தாய்க் கர்ப்பமானாலும் மார்பு வீங்கி புண்ணாயிருந்தாலும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடவேண்டும். தாய்ப்பால் நிறுத்தியபிறகு, குழந்தைக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கெட்டியான ஆகாரம் கொடுக்கலாம். அரிசி, பால் சோளம், பார்லி, கேழ்வரகு, கோதுமை, ரவை, ஜவ்வரிசி ஆகிய இவைகளில் ஏதாவதும் ஒன்றைக் கூழாக்கிக்கொண்டு நன்றாய் கொதிக்கவைத்து முதலில் மஸ்லினில் வடிகட்டி பிறகு அதையே சிறு சல்லடை (Styainer) யில் வடிகட்டிக் குழந்தைக்குப் பூராவும் கொடுத்துவிடவேண்டும். மேற்சொல்லியபடியே செய்தால் துவரம்பருப்பும் உபயோகிக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு காப்பி, டீ முதலிய பானங்களும் ஒயின், பிராந்தி முதலிய வஸ்துக்களும் கொடுப்பது விபத்தையுண்டாக்கும். வைத்தியர்கள் உத்தரவுபெற்றுக் கொண்டே கொடுக்கவேண்டும். அஜீரணம் உண்டான காலத்தில் பெப்பர்மெண்டு கலந்த சூடான ஜலம் அல்லது இஞ்சி சாரம் கொடுக்கலாம்.

தாதி யிருகவேண்டியது எப்படி ?

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாதியானவள் ஒரே இனத்தவளாயிருப்பதோடு வியாதியற்றவளாயும் குணசீலியாயும் சேர்வழியை நாடுபவளாயும் விசால சிந்தை யுடையவளாயு மிருத்தல் வேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களை நாடாத காரிமணிக்குரிய சின்னங்களோடும் சிரித்திருக்கும் குழவிகளோடும், பிரியமிகுந்த கல்மிஷமற்ற சுத்த சமரஸ சந்தோஷத்தோடு முன்னவளைத் தாதியாகப்பொறுக்கியெடுக்க வேண்டும். ஒரு தாதியைப்போல் மற்றொரு தாதிக்குப் பாலிருப்ப

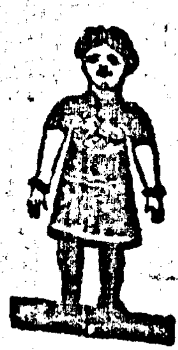
தில்லை. ஒன்றுக்கொன்று குணபேதங்களுண்டு. அதனாலே இத்தகைய தாதிகளிடமிருந்து பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் தேகதிடனோடிருப்பதில்லை. மேற்சொன்னபடி தாதிகள் இருக்கவேண்டுமென்பதோடுகூட அவளுடைய பாலையும் முதன் முதல் பரீட்சிக்கவேண்டுவதும் அவசியம். குழந்தைக்குக் கொடுப்பதாயிருக்கும் பால் பின்வருமாறு இருக்கவேண்டும். பாலை ஜலத்திலிட்டால் அது முழுவ





தும் ஜலத்தோடு கலந்து விடவேண்டும், பிறகு ஜலத்தைக் குலுக்கினால் பால் ஜலமட்டத்திற்கு வரக்கூடாது. பால் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். வெண்மையுமா யிருக்கவேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீயின் பாலும், சுரத்தோடாவது வேறு வியாதியோடாவதிருக்கும் ஸ்திரீயின் பாலும் குழந்தைக்குதவா. ஏனெனில் அப்பேர்ப்பட்ட தாதியிடத்தில் பால்குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாதியைப்போல் தோஷங்கள் ஏற்பட்டுத் தேகமும் வியாதிக்குள்ளாகின்றது.

குழந்தைகளுக்கு உடையுடுப்பது—இதை ஒவ்வொரு தாயாரும் கவனிக்கவேண்டும். இதில் மூன்று விஷயங்களுண்டு. அவை:—



1. உடையின் துணி மிருதுவாக யிருக்க வேண்டும்.
2 அது மெல்லியதாகவும் கனமில்லாமலும் யிருக்க வேண்டும்.
3 உடையானது தேகத்தை முழுதும் மூடும்படியானதாகவுமிருக்கவேண்டும். எந்த உடை போட்டெடுக்கும்படித் தைத்திருக்கவேண்டும். திடீரென்று குளிர் காற்று குழந்தையை உட்படும்படி உடுத்தாமலிருப்பது உஷ்ணதேசமான இந்தியாவில் மிகவும் கெடுதியை உண்டுபண்ணும்

ஆகையால் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக யிருக்கவேண்டும். மெல்லிய கம்பளித் துணிகளாலான உடைகள் விலை கொஞ்சம் அதிகமானபோதிலும் நாள் நிற்குமானபடியால் லாபகரமாகவே முடியும். சிறியதான உடைகளை அடிக்கடி மாற்றித் தைப்பதைக்காட்டிலும் குழந்தைப்பருவம் முழுதும் உபயோகிக்கும்படி தாராளமாக (Loose) இருப்பதே நலம். இத்துணிகளை நன்றாய் மிதவுஷ்ணமான வெந்நீரில் நனைத்து சோப் (Soap) போட்டு சுத்தமாக தோய்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தை இரவில் தூக்கம் பிடியாமல் தொந்திரவு செய்தால் அதற்குக் காரணம் பல உண்டென்று அறியவேண்டும். அஜீரணமுண்டானபோதும், பல் முளைக்கும்போதும், வயிற்றில் கிருமி யிருந்தாலும், சரியான காற்றில்லாவிட்டாலும் தூக்கம்பிடிக்காது. அதற்காக மயக்கம் உண்டாகும் மருந்துகளைக்கொடுத்து தூக்கம் உண்டு பண்ணுவது அதிக பிசகான காரியம். சாயங்காலவேளையில் கொஞ்சநேரம் வெளியில் காற்றுவாங்கக் கொண்டு போகவேண்டியது. குழந்தைகள் அடிக்கடி ரோதனம் செய்தால் பசியாலென்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அநேகமாகப் பசியைக் காட்டிலும் சரியான ஆகாரம் சரிவரக் கொடுக்காததினால் உண்டான அஜீரணமே காரணமாகும்.

அப்படி அழும் குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சம் பால்கொடுக்க அழுவது சற்று நின்றபோதிலும் அவைகள் பிறகு ஜாஸ்தியாகவே அழ ஆரம்பிக்கும். மேலும் தாகம், பயம், கொசுக்கடி, இறுக அணிந்த உடை, மூத்திரத்தால் நனைந்த துணி முதலியவைகளும் அழுகைக்குக் காரணமாகும். ஆகையால் பாலர்களின் அழுகையின் காரணத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானது. குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுப்பது, ஸ்நானம்செய்விப்பது, தூங்கப்பண்ணுவது, காற்றுவாங்க வெளியிட்டுச் செல்வது முதலியவைகள், மணிப்பிரகாரம் பிரதிதினம் ஒழுங்காய்ச் செய்து பழக்கத்துக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். பல் முளைக்குங் காலத்தில்தான் பாலர்களுக்கு ஆபத்துண்டாகும் சமயம். 4 அல்லது 6 மாத அளவில் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். சில துர்ப்பலமான குழந்தைகளுக்கு 10 அல்லது 12 மாதத்தில்தான் முளைக்கும். இக்காலத்தில் தாய்மார்கள் அவைகளுக்கு பலப் பிரவிருத்தி சரியாக ஆகும்படி கவனிக்கவேண்டும். இதற்கு சுண்ணாம்பு ஜலம் (Lime Watar) ஒரு தேக்

காண்டியளவு பாலுடன் கலந்து புகட்டினால் நலம். மந்தம், வலிப்பு முதலிய தொந்திரவு ஏற்பட்ட சமயத்தில் தகுந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டும். மயக்கம் உண்டுபண்ணக்கூடிய அபினி சம்பந்தமான மருந்துகள் எக்காலத்திலும் கொடுக்கக் கூடாது. சரியான காலத்தில் அம்மைக் குத்தி வைசூரியென்னும் தொத்துவியாதி அணுகாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

பகற் காலங்களில் அதிகநேரம் குழந்தைகள் சூரியஸ்மரணையில் இருக்கும்படி விட்டுவைத்தால் நலம்; இரவில் குழந்தைகளை வெளியிலே விடக்கூடாது. குழந்தைகள் வளரவளர வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு போகலாம். மழை நன்றாகப் பெய்துகொண்டிருக்கும் நேரங்களில் ஜன்னல் ஓரமாகத் தொட்டிலை நகர்த்தி, குழந்தைகள் நல்ல காற்றை சுவாசிக்கும்படி விடவேண்டும்.

குழந்தைகளை அசுத்தமானவர்களுள்ள இடங்களுக்கும் ஜனநெரிசலான தெருக்களுக்கும் எடுத்துக்கொண்டு போகக்கூடாது. நல்ல காற்றை சுவாசித்தால் ரத்தமும்பரிசுத்தப்படும்; சூரியவெப்பமும் சேர்ந்தால் ரத்தமானது சிகப்புநிறமாகமாறும். பசுமையாகவுள்ள வயல் வெளிக்குக் குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டு போவது உத்தமம். பிற ஜனங்கள் எச்சில் துப்பியிருக்கக்கூடிய இடங்களில் குழந்தைகள் விளையாடும்படி விடக்கூடாது. இதனால் காசநோய் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகலாம்.

குழந்தைகளை எவரும் முத்தமிடும்படி விடுவது பெரிய கெட்ட பழக்கம். பல குழந்தைகளுக்கு இதனாலேயே க்ஷயரோக முண்டாகிறது

குழந்தைகளை நடக்கும்படி நிர்ப்பந்தப்படுத்தக்கூடாது. குழந்தைகள் நடக்க ஆசைப்பட்டால் மெதுவாகக்கொஞ்சதூரம் இஷ்டப்படி போகும்படி விடவேண்டுமே யன்றி, நரம்புகள் கெட்டிப்படும்வரையில் குழந்தைகள் நிற்கும்படியாவது நடக்கும்படியாவது கட்டாயப் படுத்தக்கூடாது.

எக்காரணத்தாலும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு பயமூட்டி அவைகளுடைய அபிலாஷைகளைப் போக்கிவிடக் கூடாது. அடிக்கடி பயமுறுத்தப்படும் குழந்தைகளுடைய மனோ வன்மைகுன்றி விடும். குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் அன்புடன் சீராட்டிப் பாராட்டி எப்பொழுதும் தங்கள் பக்கங்களிலேயே வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அறிவீனரான பெற்றோர்களும், தாதிகளும் வைதும், அடித்தும், இருட்டான இடத்தில் அடைத்தும், பயங்கரமான கதைகளைச் சொல்லியும் குழந்தைகளைப் பயமுறுத்துகின்றனர். இது மகா கொடிய செய்கையாகும்.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சம்பவிக்கக்கூடிய வியாதிகளில் வயிற்றுப்போக்கு என்பது ஒன்று. இது விசேஷமாக கடையில் தயார்செய்து விற்பனை செய்யப்படும் ஆகாரம் சாப்பிடும் குழந்தைகளையே பிடிக்கும். இதற்குக்காரணம் (1) சரியான ஆகாரம் கொடுக்காமலிருப்பது. (2) ஆகாரம் கொடுக்கும் சரியான வழி தெரியாமை (3) காய்ச்சாத பால் கொடுப்பது இவ்விதமாத வயிற்றுப்போக்குக்கு சிகிச்சை கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெயை கருவ பிசின் போட்டு அரைத்து பெப்பர்மிட்டு தைலம் ஒருசொட்டு விட்டு (Emuision) தயாரித்துக் கொடுப்பதுதான். பிசினையும் எண்ணெயையும் நன்றாக அரைத்துக் கொடுக்கவேண்டியது. சீதபேதி, பசைச்சிக்கல் இவைகளுண்டானால் உடனே சரியான வைத்தியரிடத்தில் காண்பித்து சிகிச்சைசெய்ய வேண்டும். கண்ட மருந்துகளைக் கொடுத்து கெடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. வயிறு உப்புசம், அஜீரணம் உண்டான காலத்தில் சூடான ஒத்தடம், உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்விப்பது இதுகள் நன்மை யுண்டாகும். நாக்கில் வெளுப்பாகப்படர்ந்து காயுருவி என்று சொல்லும் (Thrush) வியாதி யுண்டானபோது சோடா உப்பு கொஞ்சம் வெந்நீரில் கரைத்து நாக்கை சுத்தம்செய்து பிறகு வெங்காரம் (Borax) க்ளிஸரின் (Glycerin) இரண்டும்சேர்த்து குழைத்து நாக்கில் தடவி வரவேண்டும்.

ஆரோக்கிய சாஸ்திரம்.

HYGIENE.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

மனிதனாய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய தேகசௌக்கியத்தைப்பற்றி முயலவேண்டுவது அவசியம். மனிதன் அடையும் செல்வம் எல்லாவற்றிலும், தேக சௌக்கியம் முதன்மையானது. தன்னுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாயும், அழகாயும் ஒளியுள்ளதாயும் வாழ்நாள் முழுதும் நோயின்றி வாழவேண்டுமென்று ஆசைப்படுவோன் ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தைச் செவ்வையாயறிந்து அதன்வழியே ஒழுகுவானாயின் இவ்வுலக வாழ்க்கையில் இருக்குநாளவும் சரீர சௌக்கியத்தையும் பூரண ஆயுளையும்பெற்று சுகஜீவியாய் வாழ்ந்து இருக்கலாம். மேல்நாட்டார் ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தைச் செம்மையாய்த்தெரிந்து நடப்பதினால் தேகசௌக்கியத்துடனும்பூரண ஆயுளுடனும் வாழ்கின்றார்கள். திருஷ்டாந்தமாக ஸெர்வியா தேசத்தில் நூறு வயதுள்ளவர்கள் மிகுதி. அங்கே யுள்ளவர்களுள் 3,260 பேர்களுக்கு ஒருவன் 100 வருஷம் வாழ்கிறவன். இத்தனைக்குப்படி அச்சிறிய நாட்டில் 100 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் 576 பேரிருக்கிறார்கள். அயர்லாந்தில் நூறுவயது சென்றவர்கள் 578 பேர் இருக்கிறார்கள். இங்கிலாந்தில் 192 பேர் இருக்கிறார்கள். பிரான்ஸிலும் அப்படியே 213 பேர் இருக்கிறார்கள். ஆனால் 30 கோடி பேரைக் கொண்ட நமது இந்தியா தேசத்தில் 100 வயது சென்றவர்கள் இப்பொழுது மிகவும் சிலராயிருக்கின்றனர். இதற்குக் காரணமென்ன? நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயமும், நாம் குடிக்கும் ஜலமும், நாம் உண்ணும் உணவும் ஜீவாதார வஸ்துக்களாதலால் இவை நிலைபெறுவதற்கு இவற்றையெல்லாம் செவ்வையாய் அறிந்து அறிவோடு உபயோகித்துக்கொண்டு வராத அறியாமையே காரணமாகும்.

காற்று-AIR

தூக்கமின்றி அநேக மாதங்களும், அன்னமில்லாமல் அநேக நாட்களும், ஜலமில்லாமல் சில நாட்களும் பிழைத்த மனிதர்களைக் குறித்து நாம் கேட்டிருக்கிறோம்; சிலரைப் பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் காற்றில்லாமல் சில நிமிஷங்களைவிட அதிகமாய்ப்பிழைத்திருந்த

வர்களை நாமும் கேட்டு அறியோம். உலகத்தில் பிறந்தவுடனே நாம் செய்யும் முதல்வேலை சுவாசம் வாங்குதல்; கடைசிவேலை மூச்சையெல்லாம் விட்டு விடுதல்; இப்படி மூச்சையெல்லாம் விட்டுவிடுவதே மரணமெனப்படும். ஆகையால் நாம் பிழைப்பதற்காகப் படைக்கப்பட்ட எல்லா வஸ்துக்களிலும் வாயுவைப்போல் அவ்வளவு உபயோகமானது வேறொன்றுமில்லை. பூமியைச்சுற்றிக் காற்று வியாபித்திருக்கிறது. காற்று நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாது. சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்கவேண்டும். இரத்தம் சுத்தமாவதற்கு நிர்மலமான காற்று தப்பாமல் இருக்கவேண்டும். அதில்லாத பக்ஷத்தில் உண்ட அன்னம் ஜீரணமாகாமல் தங்கப்பட்டு சுகமும், பலமும், திடமும் இல்லாமலிருப்பார்கள். சுத்தமான காற்று சுவாசிக்காதவர்களுக்கு ஆகாரத்தின் மீது வெறுப்புண்டாகி தேகத்திலும் மனதிலும் சிரமமும் பலஹீனமும் உண்டாகி பலவியாதிகள் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் சுத்தக்காற்று விசேஷமாய் வீசக்கூடிய சமுத்திரங்களுக்கும், சிங்காரத்தோட்டங்களுக்கும், வெட்டவெளியான வயல்களுக்கும் போய் உலாவி வரவேண்டும்.

அசுத்தக்காற்றுகள் நிறைந்த இடங்களில் குடியிருப்பவர்களுக்கு உடனே வியாதி வாராமற்போனாலும் வரவர அவர்கள் சுகமும் பலமும் குறைந்து சில வியாதிகள் உண்டாவதற்குக் காரணமாகிறது. சுத்தகாற்றும் வெளிச்சமும், சுகத்திற்கு இன்றியமையாதவைகள். ஆதலால் வீடு போதுமான விஸ்தீரணம் உடையதாயும், வீட்டின் நான்குபுறங்களிலும் கதவுகளாவது, ஜன்னல்களாவது இருக்கவேண்டும். நாம் கவனிக்கவேண்டிய இன்னொரு விஷயமிருக்கிறது. சூரிய வெப்பத்தில் நாம் நிதானமாய் நடமாடவேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் நமது வீடுகளில் தாராளமாய் உட்செல்லும்படி கதவு, ஜன்னல்கள் யாவற்றையும் திறந்து வைக்கவேண்டும். வீட்டில் தூசியாயும், இருளாயும் இருக்குமிடத்திலுள்ள வியாதிக்கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடிய சக்தி சூரிய வெப்பத்திற்குண்டு. இக்கிருமிகள் இருளும் ஈரப்புமான இடத்தில் உற்பத்தியாகின்றன. அவைகள் நமது சரீரத்தினுட் சென்று நமக்கு வியாதியை உண்டாக்காதபடி சூரிய வெப்பம் அவைகளைக் கொன்றுவிடக்கூடும்.

ஸர் ஹென்றி கோவையன் என்ற வைத்திய நிபுணர் சூரியபுடத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறு 'டைம்ஸ்' பத்திரிகைக்கு எழுதுகிறார்:—

சூரியன் பல மனிதர்களின் வியாதிகளைப் போக்கவல்ல கருவி. இதை வெகுசிலரே உணர்ந்திருக்கிறார்கள், சூரியனை ஒரு ஸஞ்சீவிக்கு ஒப்பாகக்கூடச் சொல்லலாம். சூரியகாந்தியினால் எவ்வளவோ வியாதிகள் பறந்தோடிப் போய்விடும். உலகத்திலேயே சூரியனைவிடச் சிறந்த வைத்தியரைக் காணமுடியாது. பணச்செலவில்லாமல் வைத்தியம் செய்துகொள்ள சூரியனைக் கட்டிக்கொண்டால் போதும். க்ஷய ரோகத்தினால் அவஸ்தைப்படும் குழந்தைகளை வெய்யிலில் காட்டினால் அந்நோய் ஓடிப்போகின்றது. எத்தனையோ குழந்தைகள் இவ்விதம் சொஸ்தமாயிருக்கின்றன. ஆயினும் சூரிய வெளிச்சத்தைக் கண்டு சந்தோஷப்படுவோர். நம்மில் எத்தனை பேர்? பட்டணத்திலுள்ள அறிவுடைய பலருக்கில்லை.

சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத இடங்களில் வியாதியும் மரணமும் தான் குடிகொண்டிருக்கும், இரவு அல்லது இருட்டில் புத்தி தடுமாறுவதற்கு அதுவே காரணம். அசுத்தத்தையும் விஷத்தையும் வியாதிகளையும் ஒழித்துப்போடும் சக்தி சூரியனுக்கு அபரிமிதமாக உண்டு அதனால்தான் சிற்சில ஆஸ்பத்திரிகளில் சூரியஸ்நானம் என்ற வைத்தியம் தற்போது செய்கிறார்கள். ஆகையால் சூரியவெளிச்சம் பூரணமாயுள்ள வீட்டில் வசிப்பது தேகாரோக்கியத்திற்கு மிகச் சிறந்தது.

ஜலம்-WATER.

நாம் ஜீவிப்பதற்கு முக்கியமாய் வேண்டிய வஸ்துக்களில் ஜலம் இரண்டாவது. ஜலம் இல்லாத பக்ஷத்தில் மரம், செடி, புல், பூண்டு முதலானவை உலர்ந்து போகும் ஜீவஜெந்துக்கள் இறந்துபோகும்.

தண்ணீரானது தாகமாய்ப் பிறக்கும்போது குடிப்பதற்கும், நமது உணவைச் சமைப்பதற்கும், உடம்பு குளிப்பதற்கும், வீடுவாசல் பாத்திரங்களை அலம்புவதற்கும், நமது துணிகளைத் தோய்த்துக்கொள்வதற்கும், பிரயோஜனமாயிருக்கிற ஒரு திரவ பதார்த்தம் என்பது மட்டுந்தான் சாதாரணமாய் எல்லாரும் அறிந்த விஷயம். ஆனால் தண்ணீர் நமது ஜீவாதாரத்துக்குக் காரணமாயிருக்கிறதென்பதை வெகு சிலரே கவனிக்கிறார்கள். பிராணவாயுவும் (Oxygen) ஜலவாயுவும் (Hydrogen) சேர்க்கையினால் உண்டாகிற வஸ்துதான் நீர் என்பது நம்முள் அநேகருக்குத் தெரிந்தபோதிலும், தண்ணீரே நமது சரீரத்தின் நிறையில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு ஆகிறது என்ப

தாவது நமது தசையை வளர்ப்பதிலும், அசுத்தத்தை விலக்கி இரத்தத்தைச் சுத்தியாய் வைத்துக்கொள்வதிலும், தண்ணீர் செய்கின்ற வேலை எவ்வளவு முக்கியமானதென்பதை அறிந்தவர் சிலரே, மனித சரீரத்திலும் மற்ற ஜீவஜெந்துகளின் சரீரத்திலும், 100-க்கு 90 பாகம் ஜலமாகவேயிருக்கிறதென்பது வைத்திய நிபுணர்களின் துணிபு. ஆரோக்கிய ஸ்திதியிலுள்ள ஒவ்வொரு மனிதன் சாப்பிடும் ஜலம் 4 அல்லது 5 சேர் இருக்கும். இந்த நீரில் சற்றேறக்குறைய மூன்று பாகங்கள் போஜன பதார்த்தங்கள் மூலமாயும் நாம் உட்கொள்ளுகிறோம், மழையே உலகத்திலுள்ள தண்ணீருக்குக்காரணம். குடிக்கும் ஜலம் ஏரி, குளம், ஊற்று, கிணறு முதலியவைகளிலிருந்து நமக்கு கிடைக்கிறது. இவற்றுள் ஊற்றுகளிலிருந்து வரும் ஜலம் மிக ஆரோக்கியமானது, நல்ல ஜலத்திற்கு எவ்விதமான வர்ணமும் பிரகாசமும் சுவையுமில்லை. அது கண்ணாடியைப்போல தெளிவாயிருக்கும். அசுத்த ஜலத்தில் அநேக மிக சிறிய கிருமிகள் கலந்திருக்கும். அசுத்தமான ஜலத்துளியைப் பூதக்கண்ணாடியினால் (Miscroscope) பரிசோதித்தால் அதில் அநேக விஷக்கிருமிகள் தென்படும். அசுத்த

ஜலத்தை பானம் பண்ணுவதினால் பிராணாபத்தான வாந்தி பேதி (Cholera), அதிசாரம்(Diarrhoea) சீதபேதி, (Dysentry), சன்னிபாதஜுரம் (Typhoid), அஜீரணம் (Dyspepsia), மூத்திரப்பையில் கல் (Stone in the Bladder), களக்கண்டமாலை (Goitre), தோலைப் பற்றிய வியாதிகள் போன்ற கொடிய நோய்களை உண்டாக்குவதற்கு ஹேதுவாயிருப்பதும் அசுத்தமான தண்ணீரே என்பதையும் அறிந்தவர்கள் அநேகர் இல்லை. அசுத்த ஜலத்தை நீக்கிப் பரிசுத்த ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டியதவசியம்.

ஜலத்தை பரிசுத்தம் செய்யும் விதங்கள்.

வடிகட்டுதல்(Filtaration)-மணல், கம்பிளி, துணிமுதலானவற்றை ஐந்து மடிப்புகளாகப் போட்டு அம்மடிப்புகளின் வழியாய்

நீரை வற்றினுல் அழுக்கு வெளியில் சேரும் அல்லது இத்தனிகளால் பை வைத்து அதில் புதிய கரியைப்போட்டு அப்பையில் நீரை வற்றினுல் கரியின் வழியாய் வரும் ஜலம் சுத்தமாயிருக்கும்.

காய்ச்சுதல் (Boiling)—காய்ச்சுவதினுல் நல்ல உபயோகமுண்டு. அதனுல் விஷவாயுக்கள் நீங்கிப்போகும். சில அசுத்தங்கள் நீரின் அடியில் தங்கிப்போகும். பின்பு அந்த ஜலத்தைக் குளிரவைத்து இறுத்துச் சாப்பிடலாம்

ஆகாரம்.-FOOD.

மனிதனுடைய தேகத்திலிருந்து ஒவ்வொரு நிமிஷமும் கழிவு பதார்த்தங்கள் பலரூபங்களாய் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. அவை:—[1] சுவாசாசயங்களின் வழியாய்ப்போகும் கரியமலவாயு, ஆவி முதலியவை [2] சரீரத்தின் வழியாய்ப்போகும் வியர்வை முதலியவை [3] மூத்திரத்திலிருக்கும் ஜலம், உப்புகள் முதலியவை. [4] மலங்கள். மேற்சொன்ன விதங்களாக தேகத்திலிருந்து போகும் வஸ்துக்களை பர்த்திசெய்வதற்கு போஜனஞ் செய்யவேண்டியதாயிருக்கின்றது. மேலும் மனிதன் நடமாடுவதற்கு அனுகூலமான தேக உஷ்ணத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவும் போஜனம் வேண்டியிருக்கிறது. தேகத்தின் ஆகிருதி, வயது, செய்யும் வேலைகள் முதலானவைகட்குத் தகுந்தபடி ஆகாரத்தின் பரிமாணம் மாறிக்கொண்டிருக்கும். இருக்கவேண்டிய அளவுக்குக் குறைந்த ஒருவன் ஆகாரத்தை விட்டொழிக்கும்பக்ஷத்தில் பசி, பலஹீனம், சரீரமும் கொழுப்பும் குறைதல் இவை சம்பவிக்கும் அம்மனிதன் இளைப்பான். குறைவாகத் தின்றால் சரீரத்திலிருக்கும் கொழுப்பும் பலமும் குறைந்து மெலிந்து போவான். பெருந்தீனியினால் அஜீரண முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். தினம் காலை, மத்தியானம், இரவு ஆகிய மூன்றுவேளை போஜனம் காலக்கிரமமாய் உட்கொள்ளவேண்டும். நாம் புசிக்கும் போஜனமானது ஜீரணமடைவதற்கு சுமார் 3 மணிநேரம் செல்லும், பிறகு 2 மணிநேரம் இரைப்பை விச்ராந்தி அடையவேண்டியது. ஆகையால் போஜனஞ்செய்த 5 மணிக்குள்ளாயில் சாப்பிடலாகாது. காலைபோஜனம் இலகுவாய் ஜீரணிக்கக்கூடிய லேசான பதார்த்தமும் நீரும் கலந்த போஜனமாயிருப்பது உத்தமம். மத்தியானம் கனத்த போஜனம் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றநேரம். இரவில் சாப்பிடும் போஜனம் இலேசாய் ஜீரணமாகக்கூடியதாயும் சற்று குறைவாயும் சாப்பிட

வேண்டும். எவ்வளவு தாகம் உண்டானபோதிலும் ஆகாரம் சாப்பிட்டபிறகே நீர் அருந்த வேண்டுமென்றும், அதற்குமுன் சாப்பிடக்கூடாதென்பதும் விதி. எக்காலத்திலும் அரைவயிறு ஆகாரமும் கால் வயிறு சலமும் உட்கொண்டு, மற்ற கால்வயிறு சுவாசமாகிய காற்றுடனிடவேண்டும்.

அவசரமாயாவது அல்லது மனோ வியாகூலத்துடனாவது சாப்பிடக்கூடாது. எப்பொழுதும் சந்தோஷமாய்ப் பேசிக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டும். தித்திப்பான ஆகாரங்களையும் பசைகூடிய ஆகாரங்களையும் அதிகமாய் உட்கொள்ளுவோர்கள் பலஹீனர்களாயும் ரோயாளிகளாயும் இருப்பதாக டாக்டர் மேக்கன் (Dr Macan) சொல்லுகிறார். பருப்பு தினுசுகள் கலந்த ஆகாரங்களையும், புதிதான பழுத்த பழதினுசுகளையும் கீரை தினுசுகளையும், பால் முதலியவைகளையும் விசேஷமாய் உட்கொள்வோர்கள் அதிக பலாட்டியர்களாக இருப்பார்களென்று டாக்டர் யூடென் மெய்ன் (Dr Utaiu Main) என்பவர் 'சுகாதாரம் சந்தேசம்' என்ற பத்திரிகையில் எழுதியிருக்கிறார். மாமிசம், மச்சம் ஆகியவைகளை உட்கொள்ளக்கூடாதென்று அநேக வைத்திய சாஸ்திரிகள் கூறுகிறார்கள். மாம்ஸ உணவைக் காட்டிலும் மரக்கறி உணவே சிறந்தது. மாம்ஸத்தை யுண்பதினுல் சரீரத்திற்கு அநேக வியாதிகள் சம்பவிப்பதுமன்றி தீராத பாவத்திற்குள்ளாகிறார்கள்.

உப்டன் இங்கிலேயர் & மைகேல் வில்லியம்ஸ் (Uptan Enkl yar, Michale Williams) என்ற இரண்டு ஆங்கிலேய வைத்திய ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் (The Art of Health)என்னும் புத்தகத்தில் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்கள்:—

மாமிசத்தைப் புசிப்பதனுல் குணப்படுத்தமுடியாத டிரிச்சினோஸிஸ் (Trichinosis) என்ற கொடிய வியாதி சம்பவிக்கிறது. மாமிச வகைகளும், மீன்வகைகளும் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் கெட்டு நாற்றம் அடைந்து விடுகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். அவைகள் கொல்லப்பட்ட ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்தில் கெட ஆரம்பித்துவிடுகிறது. அவ்வளவு சீக்கிரமாகக் கெடுவதற்குக் காரணம், அவைகளின் உட்புறம், வெளிப்புறம், பக்கம் இவைகளில் சீக்கிரம் கேட்டை உண்டாக்கக் கூடிய ஓர்விதமான சிறிய புழுக்கள் இருக்கின்றன. இந்தப்புழுக்கள் செத்த மீனில் வெகு அதிகமாகப்

பரவுகிறது. செத்த மீன்தான் அவைகளுக்குப் பிரியமான உணவு சாதாரணமாக சமைப்பதனால் அந்தப் புழுக்கள் சாவதில்லை. சமைக்கக்கூடிய உஷ்ணத்தைத் தாங்கிக்கொள்ள அவைகளுக்கு சக்தியுண்டு. உப்புப்பாடம், புகைப்பாடம்போட்ட மீன்களிலும், அநேக நாளைக்குத் தாங்கிவைத்திருக்கிற மாமிசங்களிலும் இந்தப் புழுக்கள் எண்ணிக்கையில்லாமல் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

டாக்டர் கெல்லாக் (Dr. Kalok) என்கிற தேசத்து வைத்திய நிபுணர் ஆராய்ச்சி செய்ததில் பின் வருமாறு சொல்லுகிறார்:—

மார்க்கட்டிலிருந்து பலவிதமான மாமிசங்களைவாங்கி சுத்தமான கடிதத்தில் சுற்றி ஆராய்ச்சி சாலைக்குக்கொண்டுபோய், சிலதுண்டுகளைப் பச்சையாகவும், சில துண்டுகளை வேகவைத்தும் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், பச்சை மாமிசத்தில் ஒரு கிராம் நிறையுள்ள துண்டில் 1, 05,000 ஏரோப் என்றபுழுக்களும், 90,000 அன்ரோப்என்ற புழுக்களும் காணப்பட்டன. வேகவைத்த துண்டில் மேற்பரப்பில் புழுகள் இல்லாவிடினும் உட்புறத்தில் கிராம் 1-க்கு 8,000 ஏரோப் புழுக்களும், 2,000 அன்ரோப் புழுக்களும் காணப்பட்டன.

மேலே சொன்ன இரண்டு புழுக்களிலும், அன்ரோப் என்ற புழுதான் அதிக விஷத்தன்மையுடையது.

இது தவிர, கெட்டுப்போகாத புதிய பச்சை மீனில் ஒரு கிராம் எடையுள்ள இடத்தில் 8, 70,00,000 அன்ரோப் புழுகள் காணப்பட்டன. கெடாமல் இருப்பதற்காக ஐஸ்ஸிலேயில் போட்டுவைத்திருக்கிற நாள்பட்ட ஏற மீனில் 14,00,000 புழுக்களும், காட் என்ற மீனில் 4,76. 00,000 புழுக்களும் இருந்தன.

ஒரு பிரபலமான ஹோட்டலில் சாப்பாட்டிற்காக அப்போது தான் மேஜையின்பேரில் வைக்கப்பட்ட மாமிசத்துண்டை சோதித்துப் பார்த்ததில் 87, 80,00,000 விஷப்புழுக்கள் காணப்பட்டன.

ஜீவராசிகளைக் கொல்வது பாவமில்லை யென்றும் அவைகளைப் புசித்தால் உடம்பிற்கு ஆரோக்கியத்தையும், பலத்தையும் கொடுக்குமென்றும், அநேகர் முற்றிலும் நம்பியிருந்தனர். இத்தகையார் 'அஹிம்சா பரமோ தர்மம்' என்னும் கொள்கையைச் சற்றும் கவனியாதவராயினர். ஆனால் சென்ற 20-வருஷங்களாக வட இந்திய ஜைனர்களின் முயற்சியால் ஜீவகாருண்யம் மேலும் மேலும் நன்கு

வளர்ந்து வருகின்றது. இக்காரணம்பற்றியே இப்பொழுது இந்தியா, ஐரோப்பா, இங்கிலாந்து முதலிய நாகரீமடைந்த கண்டங்களில் (Humanitarian Societies) ஜீவதயா சங்கங்களும், (Vegetatian Leagues) மரக்கறியுண்ணும் கட்டுப்பாடுள்ள சபைகளும், (Panjra. poles) ஜீவன்களை வைத்து வளர்க்குமிடங்களும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளின் மூலமாக அநேக கோடி பிராணிகள் தினம் உயிர் தப்பி உய்கின்றன. இப்பொழுதுதான் ஜீவராசிகளைக்கொன்று புசிப்பது பாவமென்று அநேகர் தெரிந்துகொண்டனர். மற்றும், இப்புலாலுண்ணுதலாற்றான் உலகிலுள்ள ஆயிரக்கணக்கான வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்றும், வைத்திய சாஸ்திரத்தில் மிகவும் நிபுணர்களாயுள்ள இந்தியர், ஐரோப்பியர், அமெரிக்கர் முதலியோர் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். இன்னும் இவ்வித அபிப்பிராயத்தைக் கொண்டு கற்றுணர்ந்த அநேகர் இப்புலாலுண்ணலை விடுத்துக் காய் கனிகளைப் புசித்துப் பலவான்களாகவும் நீண்ட ஆயுளுள்ளவர்களாயுமிருந்திருக்கின்றனர். இவ்விதமாக ஹென்றி ஜென்கின்ஸ் என்பவர் 169 வருடங்களும், வில்யம் பீட் என்பவர் 143 வருடங்களும், டென்மார்க்தேசத்து மொட்டியாலிய கேதரின் என்பவர் 158 வருடங்களும், தாமஸ் பார் என்பவர் 152 வருடங்களும் சுகமே ஜீவித்திருந்தார்களென்று சரித்திர பூர்வமாக நாம் அறிகிறோம். இதனால் காய்கனிகளைப் புசித்துக்கொண்டே மனிதர் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாமென்பதும் புலாலுண்ணல் கெடுதி என்பதும் நன்கு விளங்கும்.

ஆகாரம் உட்கொண்டவுடன் சற்று ஓய்ந்திருக்கவே தாம்பூலம் தரிப்பதென்றமுறை ஏற்பட்டது. சாப்பிட்டவுடன் பாதம் செய்யாமல் நிம்மதியாகவிருந்து விட்டுமெல்லே உலாவி வரலாம். படுக்கவும் வேலை செய்யவுங்கூடாது. இரவு சாப்பாட்டிற்கு பிறகு வெளியில் சென்று சிரமமாக, உலாவிவரவேண்டுமேயன்றி உடனே நித்திரை கொள்ளக்கூடாது. அதனாலேயே:—

உண்டபின்பு நூறடிவைத் தோங்காக் குறுநடையைக்
கொண்டவர்க்கு முன்பு குடம்கொண்ட பருந்திண்டியெலாஞ்
சேர்ந்தொன்றாய் ஜீரணிக்குந் தீயமுத்தோடங்களறி
லார்க்கொன்று மாட்டா தறி—என்று நமது பெரியோர்கள்

சொல்லியிருப்பதைப்போலவே, ஆங்கிலத்திலும் "Sit a while afte[r] your dinner and walk a mile after your supper" என்ற பழமொழியுமுண்டு.

ஸ்நானம்-BATHING.

தோலின்மேல் அநேக சிறிய நீர்க்கால்கள் நிரம்பி இருப்பது நமக்குத் தெரிந்த விஷயமே. அந்த நீர்க்கால்கள் மூலமாய் அசுத்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன. நாம் ஸ்நானம் செய்யாவிடில் நமது சரீரம் அசுசியாயிருப்பதுமன்றி தோலைப்பற்றிய வியாதிகள் பல சம்பவிக்கும். ஆதலால் பிரதிதினமும் நன்றாய்த் தேய்த்து அழுக்கு நீங்க வெந்நீரிலாவது அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டியது ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும். நமது சரீரம் சுத்தமாயிருந்தால் நமக்கும் பிறருக்கும் இன்பத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்நானம் செய்வதினால் தேகத்தின் மீதிருக்கும் அசுத்தங்கள் நீங்குவதுமன்றி ஆரோக்கியம், புத்திதெளிவு, முகதேஜஸ் உண்டாகிறது. ஸ்நானத்திற்கு ஏற்றகாலம் காலை நேரமாகும் ஆனால் பலவீனர்கள் சூரிய உதயமானபின் சற்று லேசான போஜனம் சாப்பிட்டுஸ்நானம் செய்யலாம். வாலிபர்களும், பலமுள்ளவர்களும் குளிர்ந்த ஜலத்திலும், கடினவேலைசெய்வோர் வெந்நீரிலும், குழந்தைகள், கர்ப்பஸ்திரீகள் முதலியவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரிலும் ஸ்நானஞ்செய்வது நலம். வாரத்தில் இருமுறை தவறாது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நலம். ஸ்நானம் செய்தவுடனே சுத்தமான வஸ்திரத்தினால் ஈரத்தைப் போக்கி சுத்தமான உடைகளை உடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

தேகப்பயிற்சி-EXERCISE.

தேகாரோக்கியத்திற்குப் பரிசுத்தமான காற்று, ஜலம், போஜனம் முதலியவைகள் முக்கிய சாதனமாயிருப்பது போலவே தேகப்பயிற்சியும் முக்கியமானது. நமது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புகளும் சரியாய் உபயோகிக்கப்படாதிருந்தால் அவைகள் இறுத்துப் பலவீனப்பட்டு சீர்கேடடையும். ஆகையால் நாம் தினந்தோறும் குறைந்தது ஒருமணிநேரம் சுத்தஆகாயத்தில் தேகப்பயிற்சி செய்வதினால் சுத்தமான இரத்தம் வேகமாய்த் தேகமெங்கும் பரவி கெட்டுப்போயிருக்கும் தாதுக்களை சுத்திசெய்து, தசைகளும் பருத்துக் கடினமாகிப் பலமுள்ளவைகளாகின்றது, இரப்பை உணவைச் செம்மையாக ஜீரணமாக்குகின்றது. உணவு சீக்கிரத்தில் ஜீரணித்துப் போவதினால் பசிதீபனமும் நன்றாய் உண்டாகின்றது. நன்றாய் வேர்வை வெளிப்படுவதினால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம் உண்டாகின்றது.

ஆகையால் காலை மாலை இருவேளையிலும் உலாவுதல், ஓடுதல், பந்து விளையாடுதல், நீந்துதல், சிலம்பவித்தைகள் செய்தல், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்னும் மல்யுத்த ஆட்டமாடுதல், டம்பெல்ஸ் என்னும் இரும்புக் குண்டுகளினால் பலவித அப்பியாசங்கள் செய்தல் முதலிய விளையாட்டுகளில் ஏதாகிலும் ஒன்று தினந்தோறும் கிரமமாக தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். கலியுக பீமனாகிய ராமமூர்த்தி [Prof. Ramamoorthi] முதலிய நமது நாட்டுப் பலவான்களும், ஈஜின்சாண்டோ [Egin Shandow] முதலிய அந்நிய நாட்டு பலவான்களும் இவ்விஷயத்தை மிகவும் வற்புறுத்திப் பேசியிருக்கிறார்கள்.

படுக்கை யறை-DORMITORY.

படுக்கையறை காற்றோட்டமுள்ளதும் வெளிச்சம் தாராளமாய் உள்ளே பிரவேசிக்கத் தக்கதாயும், அதில் படுத்து நித்திரை செய்வோர்க்கு வேண்டிய ஆகாயங் கொள்ளத்தக்கதாக அவ்வளவு விசாலமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். படுக்கையறையில் விளக்கை எரியவிடலாகாது. கட்டில், மெத்தை, பாய் முதலிய படுக்கையறை சாமான்கள் தவிர அனுவசியமான வேறுசாமான்கள் அங்கிருக்கக் கூடாது. சுவர்களில் அழகான படம் முதலியவைகள் தொங்கவிடலாம், ஜன்னல்களை இரவில் சாத்துதல் பிசகு சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குப் போகப்படாது. பசியோடும் போகப்படாது. கவலையொழித்து மன நிம்மதியாக நித்திரைக்குப் போகவேண்டும். "வைகறைத் துயிலெழு" என்று ஔவையார் கூறியபடி நாம் உதய காலத்தில் ஐந்து மணிக்கு முந்தி எழுந்திருப்பதும், இரவில் பத்து மணிக்குள் படுப்பதும் நலம். இரவில் நாடகத்துக்குப் போய்த் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் வழக்கம் மகா கெட்டது.

மது விலக்கு-LIQUOR PROHIBITION.

ஜலத்தில் விழுந்து இறந்தவர்களிலும் சாராயத்தில் விழுந்து இறந்தவர்கள் அநேகர் என்பது ஒரு கட்டுரை. மதுபானஞ்செய்தல் மகாபாதகங்களில் ஒன்று என்பதே பெரியோர் துணிவு

"காதல் கவறாடல் கள்ளுண்டல் பொய் மொழிதல்
ஈதல் மறுத்தல் இவைகண்டாய்—போதில்
இனையாமை வைகுந் திருநாடா செம்மை
நினையாமை பூண்டார் நெறி"

என்னும் புகழேந்தியார் பெருவாக்காலும்

"கள்ளும் பொய்யும் காமமுங் கொலையும்
உள்ளக்களவுமென் றுறவோர் துறந்தவை"

என்னும் சீத்தலைச்சாத்தனார் திருவாக்கானும் பிற செய்யுட்களானும் அது பெறப்படும்.

உலகத்தில் விலக்கவேண்டிய விஷயங்கள் பலவுண்டு. அவற்றுள் முற்பட நிற்பது மதுபானம். ஆதலின், அதனை எல்லாவற்றினும் முற்பட விலக்க வேண்டுமென்பதும் நியாயமே. பாதகங்களுக்குமட்டும் உறைவிடமாய் இருக்கிறதென்பதல்ல. இது விரிவாய் நோக்குவோமாயின், அகாலமரணத்திற்கும், விபரீத ரோகங்களுக்கும் அது மூலமாகும். அது அநேகர் ஆரோக்கியத்தைத் தருமென்று சாப்பாட்டுக்கு முன்னும் பின்னும் ஒரு சொட்டாய் அருந்தி வருகின்றனர். மதுபானம் எந்த வியாதியையும் குணப்படுத்திவிட முடியாதென்பது வைத்திய நிபுணர்களின் துணிபு. அப்படியிருக்க ஔஷதமாய் உபயோகிக்கிறார்கள் என்றால் அது உபயோகிப்பவர்களின் பைத்தியக்காரத் தனத்தைக் காட்டுகிறது.

கஞ்சா கெட்டது; அருந்துவார் எவரோ? அதுவும் சிலரேயென உண்பார். ஏனெனில் அது ரோகத்தை நீக்கும், அதே குணம் மதுவிடத்திலில்லையோ வென்பது கேள்வி. ஆம்? இருக்கிறதென வைத்துக் கொண்டாலும், கஞ்சாவை ஒருநாள் மருந்தாக உட்கொண்டவர்கள் அதை மீண்டும் அனுபவிக்கவும் அருந்தவும் இசைந்திலர். மதுவோ அப்படியல்ல ஒருவேளை எக்காரணம் பற்றியோ அருந்திவிட்டால் போதும். அப்பால் அதையே நாடிக்கொண்டு போகும்படியான சுபாவத்தையுண்டுபண்ணி விடுகிறது, மருந்தாய் வந்தது மாயமாய் விடுகிறது, துளியளவு நின்றது மலையளவாய் விடுகிறது. சொசின்னளவு நின்றது கின்னத்தளவாய்விடுகிறது. அந்தரங்கத்தில் நின்றது பகிரங்கத்தில் வந்துவிடுகிறது. பின்னர், பாட்டலும் போதவில்லை, பீப்பாவும் பற்றவில்லை, இனிமேல் விவரிப்பதெதற்கு? அவரின் அழிவுக்கே ஆஸ்பதமாய் நின்றதே போதும். பனைமரத்திலிருந்து இறக்கும் மதுவுக்கு "காட்டுகள்" என்றும், உஸ்கி, பிராண்டி, ஒயின், ஆரக்

முதலிய மதுவுக்குச் "சீமைக்கள்" என்றும் காபி, தேயிலை, கோகோ முதலான பானத்துக்குச் "சில்லைக்கள்" என்றும், சுருட்டு, பீடி, சிகரெட்டு, கஞ்சா ஆகியவற்றுக்குப் "புகைக்கள்" என்றும் பெயரிடலாகும் என்பது எமது துணிபு.

இவ்வாறு பலவேஷம் பூண்டு வெளிவந்துலாவும் மதுபானப் பேயானது ஒருவனைப் பிடித்துக்கொண்டால், அது அவனது இளமை இன்பத்தினையும் கெடுக்கும். அது அன்பாகிய அழகிய பூண்டுக்கு வேர்ப்புழு. அறமாகிய பூஞ்சோலையை அழிக்கும் வனவிலங்கு. அறிவாகிய விளக்கினை யவிக்கும் காற்று. ஆசையாகிய நெருப்புக்கு விறகு. குடும்பசாகரத்தில் கலகமாகிய கொந்தளிப்பை யுண்டு பண்ணும் பெரும்புயல், குலத்தைக் கெடுக்கும்பழி. நலத்தைக் குறைக்குந்தொழுநோய். சற்புத்திரோற்பத்தியை நாசஞ்செய்யுஞ் சத்துரு. சத்தியத்தைக் கொலைபுரியும் சண்டாளன், புல்லொழுக்கத்தைப் புகட்டிவைக்கும் கள்ளக்குரு, மூர்த்தனை வரவழைக்கும் மாந்திரீகன். இளைபாளரால் நீக்கப்பட்டோர்க்கு இனியதோழன். "சாதுசங்க கூட்டுறவை விலக்கிவிடுஞ் சதிகாரன். பாதகத்திற்கு வழியை அடைக்குங்கல். எரிவாய் நிரயத்துக்கனுப்பும் இயமன்; இனியாது சொல்வது?

பணத்தைக்கொடுத்துப் பயித்தியத்தைக்கொள்வார் உண்டோ? இதனைக்கருதியே "மநுதர்ம சாஸ்திரத்தில்" மருந்துக்காவது மது பானம் அருந்தியவன் அப்பாவத்தைப் போக்க சுந்தவஸ்திரங்கள் சடைதரித்துக்கொண்டு சாராயச்சட்டியை அடையாளமாகவைத்துக் கொண்டு ஒருவருஷகாலம் வரையில் நொய்யையாவது பிண்ணாக்கையாவது இரவில் ஒரு வேளை சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று கடுமையான தண்டனை விதிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இவ்வாறே மதுவை முற்றும்விலக்கவேண்டியதென்று குரானிலும்; பைபிளிலும் கண்டிப்பாய்க் கூறுகின்றது.

அபினி, கஞ்சா—OPIUM, KANGA

போஸ்துக்காயிலிருந்து வடிகிற பாலுக்குஅபினியென்றுபெயர். இது அறிவை மயக்கும். அளவு மீறினால் கொல்லும். இந்த கெட்ட லாகிரியை யொழிக்க வேண்டுமாயின், மிளகு, லவங்கப்பட்டை, குரோசாணி, ஓமம், பசு நெய், கன்பற்பூன் இவைகளில் ஒன்றை அபினி ஞாபகம் வரும்போதெல்லாம் ஒரு வீராகனிடை சாப்பிட்

டால் அபினியின் பிரமை சூரியனைக்கண்ட பனிபோல் நீங்கும். கஞ்சாவானது ஒருவித பூண்டின் இலை. இதை உபயோகிப்பதினால் தேகாசம், பிராணசேதம், இசிவு, ஜன்னி, கைகால் அசதி முதலிய துன்பங்களை யுண்டுபண்ணும். இந்தக் கஞ்சாவின் வெறியை நீக்க, எலுமிச்சம்பழம், வெங்காயம், சக்கரை பாகம் பருப்பு இவைகளில் ஒன்றை சிலதினமுண்டுவர மேற்படி கஞ்சாவின் வெறி நீங்கும்.

புகையிலையின் பொல்லாக்குணம்-TOBACCO.

கம்மலிடும் நெஞ்சலரும் கைகால் அயர்த்துவிடும்
வெப்புகையால் மேனி வெளுத்து விடும்
செம்மையுள்ள சால் கருகும் தாது
நஷ்டமாம் பாரப்புகையிலையின் பண்பு.

புகையிலையை வாயிலடக்கிக் கொள்வதும், மூக்குத்தூள் போட்டுக் கொள்வதும், புகையிலை சுருட்டுபிடிப்பதும் மூளைக்கும், இருதயத்திற்கும், சுறுசுறுப்பை யுண்டாக்குமென்றும், மலச்சிக்கலை நீக்கித் தாராளமாய் மலம் சுத்தியாகச் செய்கிறதென்றும், சிலர் கூறுகின்றனர். புகையிலை உபயோகிக்கலாமென்பதற்கு இது தக்க நியாயமாகாது. ஏனெனில் அதனால் உண்டாகும் நன்மைகள் மிக அற்பமாகவும் தீமைகள் மிக்க அதிகமாகவும் கொடியனவாகவுமிருக்கின்றன.

இளம் பிராயமுள்ள பாலியர்கள் புகையிலையை உபயோகிப்பார்களாயின் தேகத்திலுள்ள நல்ல ரத்தம் கெட்டு நீரக்கி அதிலிருந்து நெஞ்சலரவும், நெஞ்சுவலி, தலைநோய், பீனிசம், காசம், நீரிழிவு முதலிய பல ரோகங்களும் உண்டாவது நிச்சயம்; மேலும் புகையிலை சம்பந்தமான வஸ்துக்களைச் சதாகாலமும் உபயோகிப்பதினால் கட்டுப்பட்டதேகம், தேறு வன்மை குறைகிறதும் தவிர, பித்த அதிகரிப்பை யுண்டாக்கிக் மலக்கட்டு, தலைவலி, மயக்கம், க்ஷயரோகம், நீரிழிவு முதலிய பல ரோகங்களையு முண்டாக்க ஏதுவாகிறது. இவ்வாறுண்டாகும் கெடுதியால் சிலருக்குச் சந்தான விருத்தி குறைந்தும் சிலருக்குச் சந்தானவிருத்தி யில்லாமலும் போகின்றது. ஒருவேளை சந்தான முண்டானபோதிலும் அக்குழந்தை மேற்கூறிய பலரோகங்களுக்குள்ளாகி யௌவனம் முதல் முதுமைப்பருவம் வரை தீராத உபத்திரவத்துக்கு ஆளாக நேரிடுமென்பது. புகையிலையின் குணத்தை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்த நிபுணர்களின் அபிப்பிராயம். புகை

யிலையை உபயோகிப்பதனால் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை நேத்திர ரோகங்களும் விடுவதில்லை.

இப்பொல்லா புகையில் (நிகோடன்) என்ற ஓர்வித விஷமிருப்பதாக ஆங்கில சாஸ்திரிகள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். உதாரணமாக ஒரு கோழியைப் பிடித்துக் கொஞ்சம் புகையிலைத் தூளை மூக்கில் போடுவோமானால் அது உடனே கிறுகிறுத்துச் சுழன்று விழுந்து துடிதுடித்துச் சாகும். இத்தன்மையான விஷம் நாய்க்கும் அல்லதுபூனைக்கும் உயிர் சேதத்தை விளைவிக்கிறது. 20 அல்லது 30 கிரெயின் புகையிலையின் கஷாயம் ஒரு மனிதன் தேகத்தில் பிரவேசித்தால் மரணத்தை யுண்டாக்குமென்று அறியப்பட்டிருக்கின்றது.

புகையிலை நல்ல தேக பலமில்லாத சிறுவர்கள் தேகத்தில் இரத்தம் பரவச் செய்யும் அவயவங்களுக்கு இடையூறு செய்து, இருதயத்துடிப்பை அதிகப்படுத்தி, மனோசக்தியை குறைத்து, லோபகசக்தியைக் கெடுத்து தொண்டை, நால், இவற்றில் எரிச்சலை யுண்டாக்குகிறது. டிக்ஸன் மான் (Dr.Dikson Mon) என்ற பண்டிதர் "காப்பட அதிகமாகச் சுருட்டுப்பிடிப்பதால் திடீரென்று இருதயத்தின் தொழில் தடைபட்டுப்போகக்கூடும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அதுமரணத்தையும் உண்டாக்கும்" என்று கூறி, திருஷ்டாந்தமாக ஒருமனிதன் பல வருடங்களாகத் தினம் பத்து சிகரெட்டுகள், இன்னும் அதிகமாகக் கூட பிடித்துக்கொண்டிருந்தால் அதனுடைய இரத்த நாளங்கள் பலஹீனப் பட்டுப்போய், கண்பார்வை மங்கிவிட்டதாகவும், பிறகு அவன் 45-வது வயதில் திடீரென்று இருதயத்தின் தொழில் தடைப்பட்டதால் மரணம் அடைந்ததாகவும் கூறுகிறார். பிரஞ்சு தேசத்து வைத்திய சங்கத்தின் வைத்திய நிபுணர் ஒருவர் "நாட்டில் ஜனங்களுக்காக எவ்வளவு அதிகமாய்ப் புகையிலை செலவாகிறதோ அவ்வளவு அதிகமாய்ப் பைத்தியம், சாதாரண பரிசவாயு முதலிய நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகின்றன" என்று கூறுகிறார்.

ஜர்மனி நாட்டில் 13 முதல் 35 வயதுக்குள் மரணமடைகிற ஆண் பிள்ளைகளில் பாதிப்பேர் சுருட்டு பிடிப்பதனாலுண்டாகும் கெடுதிகளினாலேயே மடிகிறார்களென்றும், சுருட்டு இரத்தத்தையும் பற்களையும் நாவையும், கண்களையும் எரித்து விடுகிறதென்றும் ஜர்மனியிலுள்ள டாக்டர்கள் வைத்திய பத்திரிகையில் கூறியிருக்கிறார்கள்

காப்பி தேத் தண்ணீர்-COFFEE, TEA.

பண்டைக்காலத்தில் நம்முன்னோர்களெல்லாம் சாதத் தீர்த்தம் என்றும் நீத்துப்பாகம் என்றும் சொல்லப்படுகிற பழஞ்சோற்று நீரை அதிகாலையில் ஆகாரமாயருந்தி சுகதேகிகளாய் நீடூழிகாலம் வாழ்ந்திருந்தனர். கலியுக நாகரிகம் நிறைந்த தற்காலத்திலே நம்மவரெல்லாம் நன்மையையும் சுகத்தையுந்தரக்கூடிய நீத்துப்பாகத்தை விட்டு விட்டு காப்பியென்றும், தேத்தண்ணீரென்றும் புதுவகைப் பானங்களையே அருந்திவருகிறார்கள். படுக்கைவிட்டு எழுந்திருக்கும்போதே சிறு குழந்தைகளும் விதவைகளான பாட்டிகளும் காப்பியென்று சொல்லிக்கொண்டே எழுந்திருக்கிறதென்றால் தற்காலம் காப்பிக்கு எவ்வளவு ஆரம்பரவிட்டதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். காப்பியில் காப்பீன் (Coffien) என்று சொல்லப்படும் ஒரு விஷப்பொருள் அடங்கியிருக்கிறது. சாதாரணமாய் ஒரு கப் காப்பித் தண்ணீரில் ¼ கிரெய்ன் காப்பீன் இருக்கிறது. காப்பியை தினசரி பானமாக உபயோகப்படுத்தாமல் மருந்தாக உபயோகிக்கலாம். அது நரம்புகளில் முறுக்கேற்றி இரத்த நாடிகளில் இறுக்கு உண்டாகிறது. தேத்தண்ணீரும் காப்பியைப்போலவே விஷவஸ்து கலந்த பானமாகிறது. அதில் டானின் (Tannin) என்ற விஷவஸ்து சேர்ந்திருக்கிறது. தேயிலையானது எவ்வளவு நேரம் சுடுள்ள தண்ணீரில் இருக்கிறதோ அவ்வளவு அதிகம் அந்த வஸ்து அதில் இறங்குகிறது. இதையும் காப்பியைப்போலவே மருந்தாக உபயோகப்படுத்தலாம். ரோகாளிகளுக்கு அது கொடுக்கவேண்டியது அவசியந்தானா என்பது வைத்தியருக்குத்தான் தெரியும். நம்மில் அநேகர் ஓயாத காப்பிக் குடிக்காரராகிவிட்டார்கள். அப்படியானதினால் நல்ல சுகதேகிகளாயிருக்கவேண்டிய சம்பிரதாயத்தில் பலவித வியாதிகளால் பாதைபடுகிறார்கள். காப்பியை மிகுதியாய் உபயோகிப்பதினால் தூக்கமின்மையும், நரம்புத்தளர்ச்சியும், மனக்குழப்பமும், கீல்வாதமேட்டமும் ஒழுங்கீனமான இரத்த ஓட்டமும் இன்னும் பலவிதமாய் ஜீரணக்கருவிகளில் தொந்தரவுகளும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. கண்ணில் ஒளி மங்குதலும், கண் குருடாவதுமான கொடுமை இன்னும் சொல்லவேண்டுமோ.

"சகசம் விளைவிக்கும் வஸ்துவாகிய தேத்தண்ணீர் இப்பொழுது முழு தேசத்தையும் மேற்கொண்டதைப் பார்க்கிறது. அது இயற்கையில் சில வஸ்துக்களைக்காணன்றிரீ புருஷரின் ஜீரணத்துக்கு ஆதாரமான அவயவங்களைப் பழுதாக்கினதுமன்றி, ஏழைகளுக்குண்டான சொற்ப பணத்துக்குச் செலவை அதிகரிக்கும் மற்றொரு பாரமான வழியாகவும் சேர்ந்துவிட்டது" என்று மஹாத்மா காந்தி (Lecture on Swadeshi" February 14th 1916, "Speeches and Writings, P. 171 by Mahatma Gandhi) சொல்லுகிறார்.

நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்ந்தவர்களின்

சில குறிப்புகள்.

SOME REMARKABLE EXAMPLES OF GREAT AGE.

நூற்றி அறுபத்தொன்பது வயது.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ரிச்மாண்ட் என்னும் ஊரில் ஹென்றி ஜென்கின்ஸ் (Henry Jenkins) என்பவர் 169 வருடம் ஜீவித்திருந்தார். அவர் சதாகாலமும் வெட்டவெளியில் வசித்துக்கொண்டும், ஜீரணிக்கக்கூடிய இலேசான உணவும், மிதமாக ஜலமும் உட்கொள்பவர். காட்டு வாழ்வை இச்சிப்பவர். எப்பொழுதும் உற்சாகமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், குறித்த காலங்களில் தவறாமல் வேலைசெய்வதும் வழக்கம்.

நூற்றி ஐம்பத்திரண்டு வயது.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த வின்னிங்டன் என்னும் ஊரில் தாமஸ் பார் (Thomas Parr) என்பவர் 152 வருடம் ஜீவித்திருந்தார். அவர் சாப்பிடும் உணவு இலகுவாக ஜீரணிக்கக் கூடிய ரொட்டி, பால், பழங்கள், காய்கனிகளாம். அவர் எப்பொழுதும் உற்சாகமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் பயிர் வேலை செய்துகொண்டிருந்ததாக சொல்லப்படுகிறது. 130 வயதில் வெகு உற்சாகத்துடன் பயிர்வேலை செய்துகொண்டிருந்ததுமன்றி அப்பொழுது மறுவிவாகமும் செய்துகொண்டாராம். அவருடைய குமாரன் 109 வயதும்; பேரன் 113 வயதும் ஜீவித்திருந்தார்களாம். அவர் ஜீவியகாலத்தில் இங்கிலாந்தைப் பத்து அரசர்கள் ஆண்டார்களாம். வெஸ்ட் மின்ஸ்டர் அப்பெயில் அவருடைய கல் அறையின் மீதில் கீழ்வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

"Thomas Parr of ye Country of Salop, borne in A. D. 1488, He lived in ye reignes of ten Princes, viz: King Edward IV, King Edward V, King Richard III, King Henry VII, King Henry VIII, King Edward VI, Queen Marry, Queen Elizabeth, King James and King Charles. Aged 152 years and was buried here Nov. 15th 1685.

It is recorded that his son lived 109, his grandson 113 years.

இன்னும் அமெரிகா டாக்டர் ஸ்டிபன் ஸ்மித் (Dr Stphen-Smith) என்பவர் நீண்ட நாள் ஜீவித்திருக்க சில விதிகளைப் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டிருக்கிறார். 1, எவ்வித மாமிசத்தையும் புசியாமலிருப்பது நலம். 2 பால் மிகுதியாய் சாப்பிட்டு வரவேண்டும் முதலில் உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமலிருந்தாலும் அதை விடாமற் சாப்பிட்டு வரவேணும். 3, பகற்போஜனத்திற்குப் பின்னும் இராப்போஜனத்திற்குப்பின்னும் குறைந்தது பதினைந்து நிமிஷமாவது சிறுதுயில் கொள்ள வேண்டும். 4 தினமொன்றுக்கு 8 மணி நேரம் தூங்கவேண்டும். 5, காலநிலை ஏற்றுக்கொள்வதாயிருந்தால் வெளியில் தூங்கலாம். 6. சுருட்டு முதலானவைகளைப் பிடிக்கக் கூடாது. 7. மிட்டாய் தினுசுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. 8 போதையைத் தரக்கூடிய வஸ்துக்களையும், இலாகிரி வஸ்துக்களையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. 9. சாய்வு நாற்காலியில் படுத்துக்கொள்வதையும் விட்டு விடவேண்டும். 10. தான் வேலைசெய்யாமல் சோம்பலாகக் காலங்கழிப்பது, சீக்கிரத்தில் மரணத்தைத் தேடுவதாகும். 11. இயற்கைக்கு மாறாக நடந்து கொள்ளுதல் கூடாது.

இன்னும் இவ்விஷயமாய் ஜப்பானில் பிரசுரமாகும் பத்திரிகை யொன்று கீழ்க்கண்ட விதமாய் ஒவ்வொருவரும் நடந்து கொண்டால் இருநூறு வருடங்களுக்குக் குறையாமல் ஜீவிகளாய் இருக்கலா மென்று குறிப்பிடுகிறது.

1. வெட்டவெளியில் எத்தனை முறைபோகக்கூடுமோ அத்தனை முறையும் போகவேண்டும். 2. தினந்தோறும் ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டும். 3. சுத்த ஆடைகளையே உடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். 4 தினந்தோறும் ஆறுமணிநேரத்துக்குக் குறையாமல் தூங்கவேண்டும். ஆனால் எப்போதும் 8 மணி நேரத்துக்குமேல் தூங்குவதே கூடாது, ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 5. படுக்கும் அறையில் விளக்கு இருக்கக்கூடாது. 6. ஆறுமாதத்துக்கு ஒரு முறை ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 7. கோபத்திற்கு ஆளாகக் கூடாது. 8. மூளைக்கு அதிக வேலை தரக்கூடாது. 9 விதவைகளும், [illegible] இழந்தவர்களும் திரும்பவும் கலியாணஞ் செய்துகொள்ளவேண்டும். 10. மிதமாய் வேலை செய்ய வேண்டும். 11. அதிகமாய்ப் பேசக்கூடாது.

நோயணுகா விதி.

சரீரம் கிடைத்தபொழுதே பிணி, பசி, காமாதி துக்கங்களுளதாதலாலும் உண்பனவற்றுள் அளவற்ற காலத்தில் நோய்க்கு ஆஸ்பதமாதலாலும் ஒவ்வொருவரும் அருந்தல், பொருந்தல்களில் அளவுபட அநுஷ்டிக்கவேண்டும். அவ்வளவைக் கிரமமாக வைத்ததற்கென்றே ஆயுள்வேதம் தனுர்வேதம் முதலியவைகள் ஏற்பட்டுள்ளன.

தானே தொடக்கொள்ளும் நோய்களுக்கு முக்கிய காரணங்கள்.

மலஜல மடக்கல், அகால போஜனம், பேருண்டி, மிகுதுயில், கடுஞ்சினம், வித்துநாசம், அசுத்த ஜலபானம், அசுத்த வாசம், பகலிம் மனைவாழ்க்கை, பழைய கறிவகைகளைப் புசித்தல், ஸ்நானந் தவறுதல், கடும்பனி, வெய்யில், மழைகளிற் போதல், காரபதார்த்தங்களையும், விரைவில் ஜீரணமாகாத பதார்த்தங்களையும், கிழங்கு வகை, மீன் கருவாடு மாமிசம் முதலானவைகளையும் மிகுதியாகப் புசித்தல், கடுந்தொழில் புரிதல், படபடத்தோடல், அழுக்காடை தரித்தல், லாகிரி வஸ்துக்கள் உபயோகித்தல், மனோவியாகுலம், மனதிற்கு அதிக சிரத்தையைக் கொடுத்தல், அழுதல், வேலையில் சோம்பலாயிருத்தல், பசின்மை, அதிகநடை, நெடுநேரம் பேசல், மூச்சை அதிகமாக விடுதல், மனக்கியக்கம், பயப்படுதல், இராவிற் நெடுநேரம்

விழித்திருத்தல், மூத்தவர்களுடன் மனைவாழ்க்கையில் ஈடுபடுதல் முதலியவைகளே முக்கிய காரணம்.

நோயணுகா விதி.

ஆனதால் அதிகாலையில் எழுந்து மல ஜலங்களைக் கழித்தல், காலை ஸ்நானம், தக்க போஜனம், சமநித்திரை, மனோதைரியம், சோம்பலின்மை, கைத்தொழில், மனோசாந்தம், நித்தியானுஷ்டானம், தெய்வபக்தி முதலியவைகளை அனுசரித்தல் முக்கியமான வியாதி அணுகாதென்று ஆயுர்வேத முதலிய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இன்னும் மதிப்புள்ள சித்தர்களில் மகத்துவமுற்ற தேரையர் என்பவர்

பாலுண்போ மெண்ணெய்பெறின் வெந்நீரிற் குளிப்போம்
பகற்புணரோம் பகற்றுயிலோம் பயோதரமு மூத்த
ஏலஞ்சேர் குழலியரோ டிளவெயிலும் விரும்போம்
இரண்டடக்கோ மொன்றைவிடோ மிடதுகையிற் படுப்போம்
மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம் மூத்ததயி ருண்போம்
முதனாளிற் சமைத்தகறி யமுதெனினு மருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய வுண்ணோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே.

உண்ப திருபொழுதொழிய மூன்றுபொழு துண்ணோம்
உறங்குவது இராவொழியப் பகலுறக்கஞ் செய்யோம்
மண்பரவு கிழங்குகளிற் கருணையன்றிப் புசியோம்
வாழை யிளம்பிஞ் சொழியக் கனியருந்தல் செய்யோம்
பெண்கடமை திங்களுக்கோர் தரமன்றி மருவோம்
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீருண்ணோம்
கண்பெறவே யுண்டபின்பு குறுநடையுங் கொள்வோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே.

ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமன மருந்தயில்வோம்
அடர்நான்கு மதிக்கொருகாற் பேதியுரை யிடுவோம்
தேறுமதி யொன்றரைக்கோர் நாசியம் பெறுவோம்
திங்களரைக் கிரண்டுதரம் க்ஷவரம் விரும்புறுவோம்
வீறுசதுர் நாட்கொருகால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்
விழிகளுக்கஞ்சன மூன்று நாட்கொருகா லிடுவோம்

நாறுகந்தம் புஷ்பமிவை நடுநிசியின் முகரோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே

பகற்றொழுக்கு மாதரையஞ் சாந்துடப்பமிவைநீட்
படர்சருக் கோங்கிடமைவர் மரநிழலில் வசியோம்
அகப்புணர்ச்சி யசனபசனந் தருணஞ்செய்யோம்
அஞ்சலாண விநமலஞ் சையோக மழுக்காடை
வருப்பெடுக்கிற் சீக்குஷ மிவைமாலை விடுப்போம்
வற்சலத்தெய்வம் பிதிர்ச்சற் குருவைவிட மாட்டோம்
வச்சலமும் முனைச்சலமும் தெரிக்குமிடமறவோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே.

பசும்பாலையுண்போமன்றி எருமைப்பாலைக் கனவிலும் நினையோம். எண்ணெய் இட்டுக்கொள்ளில் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வோம், இரதிக்கொப்பாகிய இளம்பருவ மின்னார்கள் இலவசத்திற் சந்தித்தாலும் பகலில் சஞ்சாரத்தை விரும்போம். பகலில் நித்திரையும் செய்யமாட்டோம். தன்வயதுக்கு மேற்பட்ட மாதரையும் இளம்வெய்யிலையும் இச்சிக்கமாட்டோம். மலஜலங்களையடக்கமாட்டோம். தாதுவை விருதாய் விடாமல் மெத்த ஜாக்கிறதையாக இருப்போம். எப்பொழுதும் இடதுகையைக் கீழாகவைத்து சயனிப்போம். மூலரோகத்தை யுண்டுபண்ணும் காரசாரமான பதார்த்தங்களைப் புசிக்கமாட்டோம். அமிர்தத்திற் கொப்பாயிருந்தாலும் முந்திய இரவில் சமைத்த கறிவகைகளைப் புசிக்கமாட்டோம். பசித்தாலல்லது சாப்பிடமாட்டோம்.

ஒரு தினத்திற்கு இரண்டுமுறையேயன்றி மூன்றுமுறை புசிக்கமாட்டோம். பகலில் நித்திரை செய்யமாட்டோம். பெண்களை மாதத்திற்கு ஒரேமுறை சஞ்சரிப்போம். மிகுந்த தாகமாயினும் போஜனம் செய்த முடிவில்தான் ஜலமருந்துவோம். கருணைக்கிழங்கு தவிர, மற்றக் கிழங்குகளைப் புசியோம். வாழையின் இளம்பிஞ்சொழிய முற்றியதாய் அருந்தோம். போஜனம் செய்தவுடன் சிறுநடையாக அரைநாழிகை உலாவினலொழிய எத்தொழிற்கும் புகமாட்டோம். ஆறுமாதத்திற் கொருமுறை வாந்தியாகும்படியாயும் மருந்துண்போம். ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை மூக்கில் நசியம் செய்துகொள்வோம். மாதத்திற்கு நான்குமுறை க்ஷவரஞ்செய்துக் கொள்வோம். நான்குதினத்துக்கு ஒருமுறை அப்பியங்க ஸ்நானஞ்

செய்வோம். கஸ்தூரி முதலிய வாசனை திரவியங்களையும் புஷ்பங்களையும் சுபோகத்திரியில் முகரமாட்டோம்.

தூரஸ்திரீ நடக்கும்போது பறக்கும் தூசியும், ஆடு, கழுதை, துடைப்பம் இவைகளால் உண்டாகும் தூசியும், மேலேபடும்படி நெருங்கமாட்டோம். இரவில் தீபநிழலிலும், மனிதர் நிழலிலும், விருக்ஷ நிழலிலும் தங்கமாட்டோம். தேகசுகம் கெடாமையான பிறகுதான் மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடுவோம். மலசலம், அபானவாயு, பேதியிட்டு வருதல் இவைகளை யதிகாலத்தில் நீக்குவோம். தன்னுடைய தரிக்கும் பாதரக்ஷையும், தெய்வத்தையும், பிதாக்களையும், ஆசாரியனையும் மாலைக் காலத்தில் பூஜிப்போம். சுடுகாடும் கிணற்றுமும் தெரிக்கும் இடத்தில் நெருங்கோம். ஆகலால் ரோகத்தைக் குறிப்பிட்டு பின்னால் தொடரும் யமனுக்கு சமீபிக்கும் இடத்தில் என்ன வேலையிருக்கிறது என்று மிகவே யென்று 18 சித்தர்களில் ஒருவராய தேரையர் அருளியுளார்.

தெர்மாமீற்றர்-TERMOMETER.

குடும்ப வைத்தியருக்கு உஷ்ணத்தை அளக்கும் கருவியாகிய தெர்மாமீற்றர் யந்திரமானது உபயோகிக்கும் விதமும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். தெர்மாமீற்றரின் அடிப்பாகமாகிய இரசமிருக்கும் பாகத்தை ரோகியின் நாக்கின் கீழ் இரண்டு மூன்று நிமிஷங்கள் வைத்திருந்து எடுத்துப்பார்த்தால் ரோகியின் சரீரத்தினுடைய உஷ்ணம் எவ்வளவு என்று தெரியும். ரோகி அக்கருவியை தன் கையால் பிடித்துக்கொண்டிருக்க விடலாகாது. அக்கருவியை உபயோகிக்கும் முன்னும் உபயோகித்த பின்னும் கழுவிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தெர்மாமீற்றரில் 95 டிகிரி முதல் 110 டிகிரி வரை குறித்திருக்கும் ஒவ்வொரு டிக்கிரியும் ஐந்தாக வகுக்கப்பட்டிருக்கும் இரசத்தை 98-4 டிகிரியின் கீழ் இறக்கியே சரீரத்தில் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும் 95 டிக்கிரிக்குக் கீழ் இறக்கப்படாது.

இரசம் 101 டிக்கிரிக்கு ஏறினால் சரீரம் சாத்தம்மை அடைகிறதென்றறிக. 102 டிகிரி சரியான சுரத்துக்கு அடையாளம். 103–105 கடுஞ்சுரத்துக்கு அடையாளம் 105–108 அபாயத்தைக் காட்டும் 108-109 மரணக்குறி, 97-8 சோர்தலைக்காட்டும். 95 மட்டுக்குமிஞ்சிய சோர்தலுக்கு அறி குறி. இருதயமும் சரீரத்தின் மற்ற பிரதான உள் அவயவங்களும் நிலைகெட்டுச் சோர்ந்து போகும்போது இருக்கும் இந்த நிலைமைக்குக் கொல்லாப்ஸ் (Collapse) என்று பெ

வைத்திய முறைகள்.

தாதுவிருத்தி லேகியம்.

(1) பாதம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, அக்ரோட் பருப்பு, சில்கூஜா பருப்பு, பருத்திவிதைப் பருப்பு, சாரப்பருப்பு, கசகசா, கழுவின என் இவற்றின் மேல்தோல் நீக்கவேண்டியவைகளின் தோலை நீக்கி வகை 1-க்குப் பலம் 1, மஞ்சள் முள்ளங்கிவிதை, முருங்கைவிதைப் பருப்பு, காஞ்சோறி விதை, நாயுருவி விதை, ஆவாரை விதை, வெட்பாலையருசி, கோதுமை ரொய், வெங்காய விதை, சந்தன விதை வகை 1-க்குப் பலம் ஒன்றரை, சக்ராங்கடாய், பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கு, பஹேமனேசபேத், பஹமனேஸ்சுருஃ, தாதரிசபேத், தாதரிசுருஃ, சாலாமிசிரி இவைகளின் தூள் வகை 1-க்குத் துலா 1, சீனிசர்க்கரை பலம் 20, தேன் பலம் 5.

செய் முறை:—பருப்பினங்களையும், வித்தினங்களையும் தனித்தனி சிறிது ஜலம்விட்டு வெண்ணெய்போல் அரைக்கவேண்டியது அரைத்ததைத் தண்ணீரில் கலக்கி, சீலையில் வடிகட்டினால் திப்பி நிற்காதிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் அரைத்ததையெல்லாம் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம், ஜலம்விட்டு அதில் சர்க்கரையும் தேனையும்விட்டு அடுப்பேற்றிப் பாகுகாய்ச்சி, நீர் சுண்டி பாகு பதமானவுடன் சக்ராங்கடம் முதலிய சூர்ணங்களையிட்டுக் கிளறிக்கொள்ளவேண்டியது.

காலை மாலை 1 தோலா வீதம் சாப்பிடவேண்டும்.

உபயோகம்:—மூத்திரக் குண்டிக்காய்களுக்கு சூட்டைத் தந்து பலப்படுத்தும். ஆண்மையையும் தாது விளைவையும் புதுப்பிக்கும். இருதயம், மூளை ஆகியவைகளுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும் தேக புஷ்டி, தேகபலம், மனத்திற்கானந்தம் முதலியவைகளையுண்டாகும். தாதுவை சமரசப்படுத்தும்.

மதனகாமேஸ்வர லேகியம்.

(2) மலராத முருங்கைப்பூ படி 2, கருங்குருவை அவல்படி 2, ஆலம்விழுதுச் சூரணம் படி அரை, முருங்கைவேரின் சாறு படி 2, பசுவின்பால் படி 2. சீனிசர்க்கரை வீசை 2, திரமான நெய் வீசை 1, காய்ச்சி நுரைநீக்கிச் சுத்திசெய்த தேன் வீசை 1. அபின் துலாம் 8, சாதிக்காய் துலாம் 8, குங்குமப்பூ துலாம் 1.

செய்முறை:— முருங்கைப் பூவை நிழலில் உலர்த்தி நெய்யில் பொரித்துக்கொள்ளவும்; அவுரியும் நெய்யில் பொரித்துக்கொள்ளவும்; முருங்கைவேர் பட்டைச்சாற்றில் சீனியைக் கரைத்து, அபின் முதலிய எல்லாவற்றையும் மைபோல் அரைத்து மேற்படி சாற்றில் கரைத்து அடுப்பேற்றிக் கிண்டிக்கொண்டிருந்து மெழுகு பதத்தில் பாக்கி நெய்யையும் விட்டுக் கீழிறக்கி ஆறினபின் தேனைவிட்டு மிஸ்ரமித்துப் பழகிய பாண்டத்திலிட்டு மூடி சீலை மண்செய்து ஒரு வாரத்திற்குப்பின் எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தவும். தோலம் 1 சாப்பிடலாம்

உபயோகம்:—தாது விர்த்தியாகும். தாதுக்கள் இறுகும் ஆண்மை அதிகப்படும்.

நம்மால் சாஸ்திரோக்தமாய் தயார் செய்யப்பட்ட ஜீவாமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் தேகத்திற்குத் திடமும், தாதுகளுக்கு பலமும் கொடுக்கும்.

அநேக வருஷங்களாக பலதேசங்களிலும் பிரசித்திபெற்றது.

ஆனந்தாமிர்த லேபம்

(3) புனுகு, ஜவ்வாது, அம்பர் இவைகளுக்கு 8 குன்றிமணி யெடை யெடுத்து கருவூமத்தன் இலைச்சாற்றில் மத்தித்து ஆண்குறியின்மேற்றடவி, அதன்மேல் வெற்றிலையை வைத்துப் பட்டிகட்டவும். இவ்விதம் 15 நாள் செய்துவர எவ்வித சோர்வும் நீங்கி, ஆண்குறி விம்மி, லேபனசக்தி முதலியன உண்டாகும்.

நன்னாரி ஷர்பத்.

(4) ஒரு படி நல்ல ஜலத்தை சற்றுக் கொதிப்பித்து இறக்கி அதில் 15 பலம் நன்னாரி வேரை ஆறரை மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு அடுப்பேற்றி அரைமே அரைக்கால் படியாகக் காய்ச்சி வடித்து 15 பலம் சர்க்கரையிட்டுப் பதமாய்க் காய்ச்சி புட்டியிலடைத்து வைத்துகொண்டு 2 தோலா விதம் நல்ல ஜலத்திலிட்டுச் சாப்பிட காங்கை, பிரமேகம், சுருக்கு, நீர் கடுப்பு தீரும்

(5) ரோஜா மொக்கு பிஞ்சுக் கடுக்காய் வகைக்கொரு தோலா சோம்பு, அதிமதுரம், நெல்லிவத்தல் மூன்றும் வகைக்கு ½ தோலா விதம், சுக்கு, வெள்ளரி விதை, வகைக்கு ¼ தோலாவும் சேர்த்து கஷாயம் செய்து கால் பலம் இந்துப்பு, சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுகபேதியாகும் பத்தியமல்லை.

(6) நில்வேம்பும் கமலாப்பழமும் சேர்த்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் பசிதீபனமும் இரத்த சுத்தியும் தேகப் பலமும் உண்டாகும்.

(7) நன்னாரிவேர் கஷாயத்தில் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சுத்தியாகும்

(8) காய்ச்சினபாலில் தேன் சேர்த்துச்சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புகளுக்கு பலமும் பேரிச்சங்காய் போட்டு காய்ச்சி சாப்பிட்டால் தாது விர்த்தியாகும்.

(9) நன்னாரிவேர் கஷாயத்தில், 3, நெல்லிடை விதம் பொட்டாஷ்ஐயோடைட் என்னும் உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் கிரந்தி மேகம் சூலைகளும் நிவர்த்தியாகும்.

(10) சோம்பு, நன்னாரி, ரோஜாப்பூ, இம்மூன்றிலெதுவாயினும் ஒன்றை கஷாயம் செய்து கொடுத்தால் கெர்ப்பிணிகளின் நீர்ச்சுருக்கு நிவர்த்தியாகும்.

(11) நிலக்குமிழம் வேரின்பட்டையை தண்ணீர்விட்டரைத்துக் கொடுத்தால் வயிற்றிலேயே இறந்த பிள்ளை விழும்

(12) ரிஷபத்தின் குளம்பு (நகம்) சுட்டு தேனில் குழைத்து வயிற்றிலும் பூசி வைக்க சீக்கிரத்தில் அவதியின்றி பிரசவமாகும்

இல்லறவொழுக்கம்

'இளமையிற் கல்' என்னும் ஔவைபிராட்டியார் திருவாக்கையநுசரித்து ஐந்து வயது தொடங்கி பள்ளியிற்சேர்ந்து கிரமப்படி கலை பல கற்று, இருபத்திரண்டு வயதிற்குமேற்பட்ட ஆடவனானவன் தன் வம்சத்திற்கு ஏற்ற குலத்தில் உதித்தவளாயும், சாந்தகுணமும், இரக்கமும், கடவுள் வழிபாடும், அடியார் பக்தியும், தாய் தந்தையர் சொல்லைக் கடவாதவளும், பதினாறு வயதைக் கடந்தவளாயுமுள்ள ஓர் கன்னியை விவாகம் செய்துகொண்டு வடிவாயிருவரும் மனதால் ஒருவருமாகி வாழ்ந்து வருதலே இல்லறமெனப்படும். இவ்வில்லறத்திற்கு கற்புடைய மனைவியே சிறந்த துணைவியாயிருப்பாள். ஒருவனது இல்வாழ்க்கையில் சுகதுக்கங்கள் எல்லாம் அவன் மனைவியின் குணங்களினாலேயே ஏற்படும். நாயகியின் நற்குணத்தினாலே சுகத்தையும், அவளது துர்க்குணத்தினாலே துக்கத்தையும் உண்டாக்கும். குணமற்ற மனைவியுடன் வீட்டிலிருத்தலினும் காட்டிற் புக்கிருத்தலே நன்றெனப்படும்.

இதுவுமன்றி, துறந்தாரைப் பேணலும், வறுமையுற்ற செல்வமுள்ள குடியாரும் விருந்தினரை உபசரிப்பதும் வாழ்க்கைக்குவேண்டும் பொருள்களைப் பாதுகாத்து வைத்தலும், வரவிற்கேற்ற செலவு செய்தலும், மவர்க்கருமமும், சுயவசனமும், தன்குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் உண்டபின் தான் உண்ணுங்கொள்கையும்,

"தெய்வந்தொழாஅள் கொழுநற் றொழுதெழுவாள்
பெய்யெனப்பெய்யுமழை"

என்னும் திருவள்ளுவர் திருவாக்கைக் கடைப்பிடித்தவளாயும் 'மூத்தோர்சொல் வார்த்தை யமிர்தம்' என்னும் அருள் வசனத்தை அநுசரித்தவளாயும், இதுபோன்ற தலைமக்கட்கெல்லாமுரிய ஒழுக்கமாகிய கற்பும், அதிதி பூஜையில் விருப்பம் முதலிய குணங்களெல்லாம் வாழ்க்கைத் துணைவிக்கு வேண்டியவையாகும். இத்தகைய குணங்களை அடைந்த பெண்மணியே இல்வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவளாகும். அவளில் வாழ்க்கையில் இல்லாத தொன்றில்லை. அவளிடம் மேற்சொன்ன குணங்களில்லையேல் எத்துணை பெருஞ்செல்வ முற்றிருப்பினும் உள்ளது யாதுமில்லை. இத்தகைய இல்லறத்தைத் தலைவனும் தலைவியும் ஒரு மனத்தோடு இல்லறவழியில் நிறீஇயும் நடத்துவாராம். இவ்விருவரும் மன ஒற்றுமையோடிருந்தால் தருமமெனும் சக்கரமாகிய இல்வாழ்க்கையென்னும் சகடத்தைத் தலைவனும் தலைவியுமாகிய எருதுகள் இழுத்து கிருகஸ்தாச்சிரமத்தைப்பற்றி முறையாக இழுத்தால்மட்டும் அச்சகடம் ஒழுங்கான பாதையிற் செல்லும் ஆகையால் சகோதர சகோதரிகள் இவ்வாறே நடந்து பலனடைவார்கள் என்று பரிபூரணானந்த ஒளியைப் பிரார்த்திக்கின்றனம்.

வருஷ சந்தா அணா-14.

ஆயிரக்கணக்கான சந்தாதாரர்களையுடையதும் தற்கால நாகரீகத்திற்கு ஏற்றவாறு அரிய பெரிய விஷயங்கள் நிறைந்த மாத சஞ்சிகை.

ரஞ்சித போதினி

கதை, காவியம், சரித்திரம், நவீனம், புராணம், இதிகாசம், அநுபவ முதலிய விஷயங்களைப் புனைந்துகொண்டு வெளிவரும்.
ஓர் மாதாந்தரத் தமிழ்ப் பத்திரிகை
விலாசம்:—மானேஜர், "ரஞ்சிதபோதினி" ஆபீஸ்,
12, அருணாசல முதலி தெரு, சௌகார்பேட்டை மதராஸ்.

தலைவாங்கியதருவதி அல்லது தங்கமாளிகையின்ரகசியம்

இந்த நாவலில் மாயா ராக்ஷசிகளின் மர்மங்களும், தங்கமாளிகையின் இரகசியம் 1000 தலைவாங்கிய தருவதியின் தந்திரமும் பாதசிம்மனின் ஆச்சரிய அற்புதகரமான வீரசெயல்களும், அப்பரியும் சாமியார்களின் சூழ்ச்சியும் இந்த நாவலை வாசிக்கவாசிக்க மிகுந்த ஆனந்தத்தையுண்டுபண்ணும் விலை அணா-12.

வனஜலோசனி அல்லது வனிதையின் உபாயம்.

இந்த நாவலை ஒவ்வொரு ஸ்திரீ புருஷர்கள் அவசியம் வாங்கி வாசிக்க வேண்டியது இதில் ஸ்திரீகள் இல்லறத்தில் நடக்க வேண்டியவிதத்தை விரிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. புஸ்தகம் 1 க்கு விலை அணா-6.

இல்லற இன்ப ரகஸ்ய விளக்கம்.

இப்புஸ்தகத்தில் அநேக விதமான இல்லற மர்மங்கள், ஸ்திரீ சுகம் நடத்தவேண்டிய காலம் சிசு உற்பத்தி லக்ஷணங்களும் அவைகளின் மாதக்கணக்குகளும், இன்னும் அநேக விதமான மர்மங்கள் யாவும் இப்புஸ்தகத்தில் விளக்கமாக கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதன் விலை அணா 8.

இரத்தினமாலை அல்லது இரு கொலைரகஸ்யம்

வெகு ருசிகரமான துப்பறியும் தமிழ்நாவல். அணா-6.

சகல தேவதை வசியமென்னும் ஓர் புதிய
மலையாள மாந்திரீக அரிச்சுவடி பலவித சக்கரத்துடன்
விலை அணா 4.

விலாசம்:— பிரிட்டேனியா வாச் கம்பெனி,
12 அருணாசல முதலி வீதி, சௌகார்பேட்டை மதராஸ்.

ஜீவாமிர்தசஞ்சீவி லேகியம்

தற்காலத்திய பால்ய இச்சையாலும், இரத்தப் பெருக்காலும் உண்டான 20 வகை மேகரோகங்கள், வயிறு உப்பிசம், அஜீரணம், பசியில்லாமை, தாது ஹீனம், தேக உளைச்சல், சோம்பல், நித்திரையில்லாமை, தலைசுற்றல் முதலியவைகளை ஆச்சரியப்படத்தக்க விதமாய் நீக்கிவிடும். பயங்கரமான மேக சம்பந்தமான வியாதிகளைப் பத்தே வேளையில் முழுதும் குணமாக்கி சப்தநரம்புகளை மிக மிக முறுக்கேற்றி அபரிதமான ரத்த விருத்தியைப் பெருக்கி சக்தியைத் தருவதில் இதற்கு மிஞ்சின லேகியம் வேறொன்றுமில்லையென்று நாம் உறுதியாகச் சொல்வோம். இதல்லாமல் இளைத்த தேகத்தை புஷ்டியாக்கி தேக தடிப்பு, நகக்கண் வெளுத்திருத்தல் முதலிய வியாதியைக் கண்டித்து இணக்கோடும் மலத்தைத் தாராளமாய்ப் போக்குவதில் இந்த லேகியம் முதன்மையானதென்பதை எமது அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறோம். லேகியமானது பேர்கொண்ட வியாதிகளைக் கண்டிப்பாய் நிவர்த்திக்குமா என்றும், சந்தேகமுடையோர் பரீக்ஷார்த்தமாக முதலில் 40-நாள் வாங்கியுண்ண இதன் மகாகுணம் தெரியவரும். தவிர நாங்கள் இப்பத்துலம் பொருந்திய ஜீவாமிர்தலேகியத்தை எவ்வளவு சிறப்பித்துக் கூறியபோதிலும் தகும். தவிர இதை நோய் உள்ளவரே தான் சாப்பிடவேண்டுமென்கிற அவசியமில்லை யாவரும் சாப்பிடலாம். நோய் உள்ளவர்களைவிட நோய் இல்லாதவர்கள் ஒண்ணிக்கையாக 48-நாள் [illegible] சாப்பிட சகலவும் தார்ப்பலமே ஏற்படும். [illegible] லேகியம் [illegible] எண்ணிக்கையாக சாப்பிட்டு [illegible] தாமதமின்றி [illegible] டனே தெரியப்படுத்தினால் [illegible] பணம் வாபஸ் [illegible] கொடுக்கப்படும். இந்தியா, பர்மா, [illegible] உள்நாடுகளுக்கு 24-நாள் சாப்பிடக்கூடிய லேகியம் விலை 1-8-0, போஸ்டேஜ் அணா 6. ஒரே தடவை 48-நாள் மருந்து வாங்குவோருக்கு போஸ்டேஜ் உள்பட ரூபா 3-0-0,

[illegible] சிங்கப்பூர், [illegible] முதலிய அயல் நாடுகளுக்கு தபால் [illegible] ரூ 1-4-0.

சிங்கபூர், பினாங், மலாக்கா முதலிய வெளிநாடுகளுக்கு வி. பி. ஆர்டர் இருந்தாலும் முன்பணம் அனுப்பாமல் மருந்து அனுப்பப்படாது

118963

மானேஜர்:— மாணிக்க விலாசம் பிரஸ்,

நெ. 12, அருணாசல முதலி தெரு,

சௌகார்பேட்டை போஸ்டு, சென்னை.