

நன்மக்கட்டேபேறு

100

நற் சிந்தனைகள்



பானுகுமார்

---

# **நன்மக்கட்பேறு**

## **100**

# **நற்சீந்தனைகள்**

---

நன்மக்களைப் பெறுவோர்க்கான வழிகாட்டி

**பரஞ்சுகுமரி**

**ராஜக் பதிப்பகுதி**

## நூற் குறிப்பு

நூல் பெயர்	:	நன்மக்கட்பேறு 100 நற்சிந்தனைகள்
ஆசிரியர்	:	பானுகுமார்
பதிப்பாசிரியர்	:	கே. பானுமதி, B.A.,
பொருள்	:	வாழ்வியல் கட்டுரைகள்
முதல் பதிப்பு	:	2006
மொழி	:	தமிழ்
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
நூலின் அளவு	:	டெம்மி
மொத்தப் படிகள்	:	1500
மொத்தப் பக்கங்கள்	:	194
தாளின் தண்மை	:	மேப் லித்தோ
கட்டுமானம்	:	சாதாரணக் கட்டு
நூல் வெளியீடு	:	ராஜம் பதிப்பகம் 120, அரிசிக்கடைத் தெரு, மன்னார்குடி - 614 001.
ஓளி அச்சு & அச்சிட்டோர்	:	Prompt Offset Printers 34, திப்புத் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை-14.
விலை	:	ரூ.100/-

## உள்ளடக்கம்

பக்கம்

பகுதி 1	<b>உயிரின் கனவு</b>	11 - 24
1-1	வாழ்த்துரை	
1-2	அணிந்துரை	
1-3	என்னுரை	
1-4	துணைநின்ற நூல்கள்	
1-5	துணைநின்றவர்கள்	
1-6	நன்றிக்குரியவர்கள்	
பகுதி 2	<b>பூமிக்கு புதிய திசை காட்டுவோம்</b>	25 - 36
2-1	சமுதாயம் என்றால் என்ன?	
2-2	களங்கமற்ற சமுதாயம்	
2-3	தனி மனித உயர்வே சமுதாய உயர்வு!	
2-4	சமுதாயம் உயர்வுபெற வழிகள்	
2-5	பெண்மையின் உயர்வே குழந்தைகளின் உயர்வு	
2-6	சமுதாயத்தினரின் கடமைகள் என்ன?	
2-7	குழந்தையும் தெய்வமும்	
2-8	வழிகாட்டும் மகான்கள்	
பகுதி 3	<b>இளமை நோன்பு இன்றியமையாதது</b>	37 - 53
3-1	இளமை நோன்பு என்றால் என்ன?	
3-2	நான்கு பருவங்கள்	

	3-3 இளமை நோன்பின் அவசியம்	
	3-4 பால் உணர்வுக் கல்வியின் கட்டாயம்.	
	3-5 வித்தின் தோற்றம்	
	3-6 விதையும் விந்துவும்	
	3-7 விந்து நாதத்தின் பெருமை	
	3-8 விந்து விட்டவன் நொந்து போவான்	
	3-9 காயகல்பப் பயிற்சி	
	3-10 பிரமச்சிரியமும் ஞானமும்	
	3-11 பருவத்தே பயிர்செய்தல்	
	3-12 கருவிலே திருவுடையார் ஆதல்	
	3-13 புலனடக்கம்	
	3-14 வளர் இளம் பெண்களுக்கு	
<b>பகுதி 4</b>	<b>திருமணம்</b>	<b>54 - 65</b>
	4-1 சிந்தனைகளின் சேர்க்கை	
	4-2 நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்யக்கூடாது.	
	4-3 மனம் போல் மாங்கல்யம்	
	4-4 வாழ்க்கையின் தேன்குடம்	
	4-5 சந்ததியின் நன்மை	
	4-6 அனைத்தும் பெண்மையே	
<b>பகுதி 5</b>	<b>இல்லறம் இனிக்கட்டும்</b>	<b>66 - 84</b>
	5-1 குடும்பம் ஒரு கோயில்	
	5-2 மனைத்தக்க மாண்புடையவள்	
	5-3 இல்லறம் அல்லது நல்லறம் அன்று	
	5-4 இல்லறம் இனியது	
	5-5 பெற்றோர் தவம் - பிள்ளைகள் நலம்	
	5-6 இனிமை கெடாத வாழ்வு	
	5-7 பால் உணர்வு - உறவு - உயர்வு.	
	5-8 வாழ்வாங்கு வாழ்தல்	
	5-9 கற்புநெறியை பொதுவில் வைப்போம்	

5-10	கணவன் - மனைவி நட்பு	
5-11	தவமாய் தவமிருந்து	
5-12	நன்மக்கள் யார்?	
5-13	நல்ல மக்களே இல்லறச் செல்வங்கள்	
<b>பகுதி 6</b>	<b>கருத்தறித்தல்</b>	<b>85 - 108</b>
6-1	பெண் விந்தகங்கள்	
6-2	ஆண் விந்தகங்கள்	
6-3	திறவு கோல் எது?	
6-4	காமத்தின் கட்டுப்பாடு	
6-5	காமப் புதல்வர்கள் வேண்டாம்	
6-6	பெர்ணாட்டாவும் நடிகையும்.	
6-7	கருத்தரிக்கத் தகாத் நட்சத்திரம், திதி, ...	
6-8	அண்ணாமலையார் சதக அறிவுரைகள்	
6-9	கருத்தரிக்கச் சிறந்த நட்சத்திரம், திதி,	
6-10	கருத்தரிக்க சிறந்த நாட்கள்.	
6-11	கருத்தரிப்புக்கு ஏற்ற இடம்	
6-12	கூடும் நேரம்	
6-13	புணர்ச்சி ஒரு வேள்வி	
6-14	கலவியில் ஈடுபடுமுன் செய்ய வேண்டுவது	
6-15	கருத்தரிக்கும் போது மனதிலைகள்	
6-16	கலவியில் ஈடுபடும்போது...	
6-17	கண்டு - கேட்டு - உண்டு - உயிர்த்து	
6-18	மகப்பேற்றிற்கு மட்டுமே விந்து செலவிடல்	
6-19	திருமந்திரம் கூறும் ஆலோசனை	
6-20	ஆணா? பெண்ணா? நிர்ணயிப்பது யார்?	
<b>பகுதி 7</b>	<b>மகப்பேறு காலம்</b>	<b>109 - 153</b>
7-1	கருவளர்ச்சி சரித்திரம்	
7-2	முதலில் இரத்தப் பரிசோதனை	

- 7-3 கார்ப்பினியின் கடமைகள்  
 7-4 மாற்றம் தரும் ஏற்றம்  
 7-5 தாயின் பொறுப்புகள்  
 7-6 தாயின் மனதிலே  
 7-7 கற்பூரப் பெட்டகங்கள்  
 7-8 தாய் சேய் நலம்  
 7-9 தாயும் கார்ப்ப காலமும்  
 7-10 அறிவறிந்த மக்கட்பேறு  
 7-11 மகப்பேறுகாலம் - மூன்றாகப் பிரிக்கலாம்  
 7-12 கார்ப்பக்காலத்தில் ஊட்டச்சத்துக்கள்  
 7-13 ஆரோக்யமாக உண்ணும் பழக்கங்கள்  
 7-14 தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்  
 7-15 கருவற்றிருக்கும்போது எடை கூடுதல்  
 7-16 உடல் ரீதியான தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ளல்  
 7-17 காயகல்பமும் - பெண்களும்  
 7-18 ஆண்ம பலமிக்க நன்மக்கள்  
 7-19 தாம்பத்ய உறவு.  
 7-20 பெற்றோர் கடமைகள்.  
 7-21 மருத்துவர் ஆலோசனை வேண்டும்  
 7-22 மசக்கை  
 7-23 உற்சாகப் போக்குவரத்து  
 7-24 கார்ப்பினிகளுக்கு சில குறிப்புகள்  
 7-25 பிரசவ வேதனை  
 7-26 பிரசவத்தின்போது  
 7-27 தாயைப்போல பின்னை

**பகுதி 8 தாய்மைத் தொண்டு**

154 - 166

- 8-1 நந்தா விளக்கு  
 8-2 தாய்மையே தியாகக் களஞ்சியம்

- 8-3 பெண்ணை - தாய்மை - இறைமை  
 8-4 தத்துவமாய் நிற்பவள்  
 8-5 தாயிற் சிறந்ததோர் கோயிலுமில்லை  
 8-6 தாயின் மடியில்  
 8-7 தாய்ப்பால் ஒரு வரப்பிரசாதம்  
 8-8 இரட்டைக் கர்ப்பம் ஏன்?  
 8-9 அழுத பிள்ளை பால் குடிக்கும்!

**பகுதி 9 குழந்தை வளர்ப்பு ஒரு கலை** 167 - 189

- 9-1 தெய்வீகமானகளை  
 9-2 மழலையின்பம்  
 9-3 வயதுக்கேற்ப அரவணைப்புகள்  
 9-4 வரலாற்றின் விதை குழந்தை  
 9-5 குழந்தைகளுக்கான உணவு முறைகள்  
 9-6 எடை-உயரம்-உணவுகள்  
 9-7 தடுப்பு ஊசிகளும், மருந்துகளும்  
 9-8 கனவுகளுக்கு காது கொடுங்கள்.  
 9-9 பிள்ளைகளுக்காக கொஞ்ச நேரம்  
 9-10 தனித்தன்மை மேம்படட்டும்  
 9-11 தந்தை மகற்காற்றும் கடமை  
 9-12 சர்வதேச குழந்தைகள் தீணம்

**பகுதி 10 உங்களால் முடியும்** 190 - 193

- 10-1 இந்தியாவின் 100-வது கோடி குழந்தை  
 10-2 உலகின் 600-வது கோடி குழந்தை யார்?  
 10-3 மூன்று வயதுக் குழந்தையைச் சந்தித்த பிரதமர்



---

**୧ ପିଲିଂ କଣାଳ**

---

நலம் பெறும் நூல்  
இது காலத்தை வென்று நிற்கும்

## வாழ்த்துரை

டாக்டர். T. ஜோதி, M.D., D.C.H.,  
R.M.O. குழந்தைகள் நல மருத்துவமனை,  
எழும்பூர், சென்னை.

திரு. பானுகுமார் படைத்துள்ள “நன்மக்கட்பேறு 100 நற்சிந்தனைகள்” என்ற நூலைப் படித்து இன்பமுற்றேன். இந்நூல் வெறும் வார்த்தைகளுக்கு பூச்சுட்டுகின்ற வண்ணத்தமிழ் காவியம் அல்ல. பெரும் வாழ்க்கைக்குப் பூத்துவகின்ற பைந்தமிழ்க் காவியம். மானுடன் தழைக்க மகத்தான இரகசியங்களை மக்ள் அறிய பூர்வாமனுஜர் போல் விண்ணில் ஏற்றின்று கூறியுள்ளார்.

புதியதொரு சமுதாயத்தைப் படைக்க ஆசிரியர் தொடாத பொருளே இல்லையெனலாம். சமூகச் சிக்கலுக்கான காரணம், இளமை நோன்பு, திருமணம், இல்லறம், கருத்தறித்தல், மகப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்பு போன்ற துறைகளில் பூமிக்கு புதிய திசையைக் காட்டியுள்ளார். இன்றைய சமூகச் குழலுக்கு ஏற்ப செய்திகளைக் கருத்தாக்கம் செய்துள்ளார்.

இப்போதுள்ள குழலில் நன்மக்கட்பேரால் தனிமனித உயர்வால் சமுதாயம் உயர்வடையும் என்பதை அழகாக கோடிட்டுக் காட்டியுள்ள திறம் பாராட்டிற்குரியது.

நல்ல விளைச்சலுக்கு நல்ல விளைநிலம் எவ்வாறு இன்றியமையாததோ அதுபோல நன்மக்கள் பேற்றுக்கு நல்ல விளைநிலமான நல்ல இளைஞர்களை உருவாக்க இளமை நோன்பின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறார். புதியதொரு இளமை சமுதாயம் உருவாக பால் உணர்வுக் கல்வியின் கட்டாயத்தையும் அதற்குரிய பயிற்சிகளையும் விளக்கமாகக் கூறியிருப்பது சிறப்பாக அமைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு இளைஞரும் படித்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய செய்தித் தொகுப்பாகும் இந்நால்.

இல்லறம் இனிக்க பெற்றோர்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ வேண்டும். அன்பும் அறனும் இல்வாழ்க்கையின் அடித்தளங்கள். ஒருவர் குறை இருவர் நட்பு என்பதுபோல் கணவன் - மனைவி, உறவு - உயர்வு இனிமை கெடாத வாழ்வு ஆகியப் பண்புகளால் நன்மக்கள் தோன்றுவார்கள் என்பதில் ஜயமில்லை.

கருத்தறித்தல் குறித்து இவர் பல நூல்களில் இருந்து நன்மக்கட்பேற்றிற்கு வழிமுறைகளை வகுத்துத் தந்துள்ள பாங்கு அருமையிலும் அருமை. குழந்தை ஆணா, பெண்ணா? நிர்ணயிப்பது யார்? ஆண் தான் என்ற உண்மையைத் தெளிவாக தெரிவித்துள்ளார்.

மகப்பேறு காலம் குறித்து அயல்நாடுகளில் திட்டமிட்டு குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். கணவனும், மனைவியும் குழந்தைப் பேற்றை எதிர்கொள்வதற்கு தயார் செய்து கொள்கின்றனர். நம் நாட்டிலும் இந்த விழிப்புணர்வு விரைவில் உண்டாகும் என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டு வருகிறது.

தற்போதைய அவசரமான உலகில், அதுவும் இருவரும் வேலைக்குப் போகும் கால கட்டங்களில் குழந்தை வளர்ப்புக் கலையைச் சுவைபட எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர். குழந்தைகளை

வயதுக்கேற்ப அரவணைக்க வேண்டும் என்ற செய்திகள், அவர்களது, விருப்பப்படி தனித்திறமையை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகள், நல்ல திறமையிக்க குழந்தைகளை உருவாக்க உன்னதமான பயிற்சிகள் - ஆகிய செய்திகள் வெகு சிறப்பாக உள்ளன.

உலகம் உய்ய ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் இருக்க வேண்டிய நூல். காவியமாக, மருத்துவக் கையேடாக மினிரும் ஒப்புயர்வுள்ள இந்நூல்.

பருத்தியில் எடுத்த நூல் அல்ல இது. உன்னை நீ வருத்தி எடுத்த நூல். இந்நூல் ஒரு நன்னூல்.

ஆய்வுத்திறம் சான்ற இந்நூல் காலத்தை வென்று நிற்கும்.

அன்புடன்,  
T. ஜோதி.



## பல்கலைக் களஞ்சியம்

### அணிந்துரை

டாக்டர். இரா. காந்தையா, எம்.எஸ்.,  
தலைவர், யாதவர் பேரவை, சென்னை.

நன்மக்களைப் பெறுவோர்க்கான வழிகாட்டியான இந்நாலுக்கு அணிந்துரை வழங்குமாறு திரு. பானுகுமார் என்னைக் கேட்டுக் கொண்டபோது யிகவும் அக மகிழ்ந்தேன். அவரது ஏனைய நூல்களான “அறிவியல் நோக்கில் 100 ஆண்மீகச் சிந்தனைகள்”, மாவீரன் நெப்போலியன் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்”, வரிசையில் சிறப்பான “நன்மக்கட்பேற்றிற்கான 100 சிந்தனைகள்” என்ற நூலும் வாசகர்கள் மத்தியில் சிறப்பான வரவேற்பைப் பெறும் என்பதை என்னால் அறுதியிட்டு கூற முடியும்.

இந்நால் அறிவியல் கூறுகிறது. ஆண்மீகம் கூறுகிறது. ஜோதிடக் கலையைக் கூறுகிறது. மருத்துவக் குறிப்புகளைக் கூறுகிறது. பெண்ணைன் பெருமைகளைக் கூறுகிறது. நல்ல தத்துவங்களைக் கூறுகிறது. புராணக் கருத்துக்களைக் கூறுகிறது. வேதாத்திரி மகரிஷி, திருவன்னாவர், அருணசிரி நாதர், தாகூர், பாரதியார், நபிகள் நாயகம், அரிஸ்டாட்டில், பிளேட்டோ, இங்கர்சால் போன்ற ஆண்றோர் பெருமக்களின்

கருத்துக்களையும், கவித் தூறல்களையும், ஆங்காங்கே எடுத்தியம்புகிறது. இதனால் இந்நால் ஒரு பல்சுவைக் களஞ்சியமாக விளங்குகிறது.

மனிதன் தன் சுய நலத்திற்காக இயற்கையாக உருவான மரங்களை அழிக்கிறான். காற்று மண்டலத்தையும் நீரினையும் மாசுபடுத்துகிறான். நீர் வழிகளைச் சிதைக்கிறான். உயிரினங்களை அழிக்கிறான். எவ்வளவு காலம் இப்பூவுலகம் இக்கொடுமைகளைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும்? மெல்ல மெல்ல இயற்கைச் சீற்றங்கள் உருவாகி உலகம் அழியத் துவங்கும் என அறிவியல் வல்லுனர்கள் அஞ்சகிறார்கள். மேலும் உலகெங்கும் தீவிரவாதமும் வன்முறைகளும் தலைவிரித்தாடும் இக்காலக் கட்டம் இப்பூவுலகின் எதிர்காலம், இளைய தலைமுறையினரின் வருங்காலம் பற்றிய கவலையை நமக்கு உண்டாக்குகிறது. எனவே திரு. பானுகுமார் அவர்களின் நன்மக்கட்டபேறு 100 சிந்தனைகள் என்ற இவ்வழிகாட்டி நூல் இன்றைய இளம் சந்ததியினர் ஏற்று நடக்க வேண்டிய நற்சிந்தனைகளை சரியான கால கட்டத்தில் வெளியிடுகிறது எனலாம்.

இந்நன்னூலின் ஆசிரியரை இவ்வுலகிற்கு அளித்த அவரது பெற்றோர்களும் இந்நாலில் கண்டிருக்கும் நற்சிந்தனைகளை அன்றே பின்பற்றியிருந்ததால்தான் திரு. பானுகுமார் என்ற நன்மகனை அவர்கள் ஈன்றெடுத்தார்கள் என்றே தோன்றுகிறது.

“அஃறினை உயிர்களும் வேற்றுமை மறந்து ஓற்றுமையாக வாழும் காலம் இது. அவ்வாறிருக்க ஆற்றிவு படைத்த மனித மனம் சகோதரர்களாய் இணைந்து வாழ வேண்டும்” -

“பெண்கள் இல்லாத சமுதாயம் பூக்கள் இல்லாத செடிகள் போன்றது.”

“வைட்டமின் மாத்திரைகளை விழுங்குவதைக் காட்டிலும் உங்களின் பெரும்பாலான ஊட்டச்சத்து தேவைகளை ஒரு சரிவிகித உணவிலிருந்து பெறுவதில் கவனம் செலுத்துவது சிறந்ததாகும்.”

இதுபோன்ற நற்கருத்துக்கள் இப்புத்தகத்தில் ஏராளமாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அத்தோடு குடும்ப அமைதி காக்க, வேண்டியவை, வேண்டாதவை என கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் நற்சிந்தனைகளும் இளந்தலை முறையினர் பொன்மொழிகளாக ஏற்று நடக்க வேண்டியவை ஆகும்.

இந்நால் ஒரு நன்னால். பழமை, புதுமை இரண்டும் இணைந்த புது நால். உலகம் உய்வதற்கு துணை செய்யும் நால். இனிய இல்லறத்திற்கும், நன்மக்கட் பேற்றிற்கும் ஆரோக்ஷிய மான், ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனைகளை எனிய நடையில் கூறும் நால்.

“தமிழகம் என்றுமே அமைதிப் பூங்காவாகத் திகழ்வதாக அரசியல்வாதிகள் அடிக்கடி உரைப்பதுண்டு. உலகமே அமைதிப் பூங்காவாகத் திகழ உலகம் முழுவதும் நன்மக்கள் பிறக்க வேண்டும். அதற்கு இந்நாலை பல மொழிகளில் மொழிப் பெயர்த்து வெளியிட வேண்டும். அதனை இளந்தலைமுறையினர் வழிகாட்டியாகக் கொண்டு நடந்தால் ஆசிரியரின் கனவு நனவாகும்.

வாழ்த்துக்களுடன்,  
இரா. காந்தையா.



## கனவு மெய்ப்பட வேண்டும்

### என்னுடைய

“தகப்பனிடம் ஒரு கழிவை தாயார் ஏற்றுத்  
தன் கழிவை அதனுடனே சேர்த்துச் சேர்த்து  
மிகப் புனிதமெனும் இந்த உடலை ஈன்றாள்.”

- வேதாத்திரி மகிளி

நமது நாட்டில் ஒருமுறை கடும் உணவுப் பஞ்சம் ஏற்பட்டது. அப்போது திருமதி இந்திராகாந்தி அம்மையார் பாரதப் பிரதமராக இருந்தார்கள். நாட்டின் மிகப்பெரிய பிரச்சனையாக இருந்த உணவுப் பற்றாக்குறையைத் தீர்ப்பதற்குரிய வழிவகைகளைப் பற்றி சிந்தனை செய்தார். நாட்டில் உள்ள அனைத்து விஞ்ஞானிகளையும் அழைத்தார். பெருகியுள்ள மக்கள் தொகைக்கு ஏற்ப உணவு உற்பத்தியை அதிகரிக்க என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்று ஆலோசித்தார்கள்.

நாட்டில் உள்ள விளைநிலங்களின் நிலைமைகளையும், தன்மைகளையும், விதைகளின் தன்மைகளையும், உற்பத்தி முறைகளையும், பயிர் செய்யும் முறைகளையும், மாற்றம் செய்ய முடிவு செய்தனர். மாபெரும் ஆராய்ச்சியின் பலனாகத் தமிழ்நாட்டைச் சார்ந்த திரு. எம். எஸ் சாமிநாதன் உணவு உற்பத்தியில் பசுமைப்புரட்சியை ஏற்படுத்தினார்.

விளையும் நிலத்தைத் திருத்துவதிலும், தரமான விதைகளைப் பயன்படுத்துவதிலும் - பயிர் சூழ்நிலைமுறைகளிலும், உற்பத்தி முறைகளிலும், மாபெரும்

புரட்சிகரமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தினார். தரமான உணவு உற்பத்தி பெருகியது. நாட்டில் உணவு உற்பத்தி தன்னிறைவு பெற்றது.

இந்தியா உணவு உற்பத்தியில், தரமான விளைச்சலில் வெற்றி கண்ட முறையினை உலகமே பாராட்டியது. இதே முறையில் நல்ல மக்களை என் உற்பத்தி செய்யக் கூடாது? நாள்தோறும் செய்திதாள்களில் திருட்டு, கொள்ளை, கற்பழிப்பு போன்ற செய்திகள் இடம் பெறுகின்றனவே? இதுபோன்ற நிகழ்வுகளுக்கு நமது சமுதாய அமைப்புத்தான் காரணம் என்பதை நாம் என்றாவது சிந்தித்துண்டா?

தற்போதைய சமுதாயத்திற்கு நல்ல மக்களைப் பெற்றெடுப்பது நாம் செய்யும் சமுதாயத் தொண்டல்லவா? இந்தச் சிந்தனையில் எழுந்தது தான் இந்தப் புத்தகம். இச் சிந்தனைக்கு கரு அமைந்த இடம் திருப்பராய்த் துறையில் உள்ள ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனமாகும்.

அப்போதெல்லாம் அடிக்கடி தபோவனம் சென்று தங்குவதுண்டு. சுவாமி சித்பவானந்தரின் மீது எனக்கு அளவிட முடியாத பக்தி. அங்கு நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளிலும் பெரும்பாலும் கலந்து கொள்வேன். அதனால் அங்கு ஆண்மீக நண்பர்கள் பலர் அறிமுகமாயினர். அவர்களில், வயதில் பெரியவர் ஒருவர், சுவாமிஜி எழுதிய நன்மக்களைப் பெறுதல் புத்தகத்தைக் வழிகாட்டியாகக் கொண்டு நல்ல புதல்வர்களைப் பெற்றெடுத்ததனது குடும்பத்தைப் பற்றி என்னிடம் சொன்னார்கள். சொன்னவரோ ஆண்மீகத்தில் பழுத்த பழும். இறைவனே வந்து என்னிடம் சொல்வதாகக் கருதினேன்.

அப்போது எனக்கு திருமணமாகி முதல் பெண் பிறந்திருந்தாள். நன் மக்களைப் பெறும் முறைகளை பல முறைப் படித்தேன். சிந்தித்தேன். பயிற்சி செய்தேன். முயற்சி செய்தேன். விவேகானந்தரைப் போன்ற ஒரு நாராயணராஜன் உருவாக்கி வெற்றியும் பெற்றேன்.

இந்த நிகழ்ச்சியை எனது நெருங்கிய நன்பர்களிடம் கூறி அவர்களையும் இத்தகைய முயற்சியில் ஈடுபடச் செய்தேன். என்னுடைய இரண்டாவது படைப்பான் “காலமே உன் உயிர்” புத்தகத்தில் இக்கருத்தினை அறிவறிந்த மக்கட்பேரு என்ற தலைப்பில் ஒரு கட்டுரையையும் இணைத்தேன். இக்கட்டுரையைப் படித்த வாசகர்களிடம் இருந்து பெரும் வரவேற்பு கிடைத்தது கண்டு அக மகிழ்ந்தேன்.

தஞ்சை தமிழ் பல்கலைக் கழகத்தில் நன்மக்கட் பேரு என்ற ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையைச் சமர்ப்பித்தேன். இந்த சிந்தனைக்கு பலமுனைகளில் இருந்து ஆதரவும் வரவேற்பும் வந்து கொண்டே இருந்தன. எனவே, இதனைத் தனிப் புத்தகமாக எழுதத் தீர்மானித்தேன்.

“நீ எத்த பொருளைப் பற்றியாவது எழுத உட்கார்ந்தால், முன்னதாக அதைப்பற்றி சில நாட்கள் செலவிடு. அந்த விஷயத்தைப் பற்றி உன் மனதில் வரும் எண்ணங்களையெல்லாம் சிறு சிறு குறிப்புகளாக எழுதி வைத்துக் கொள். இவ்வாறு சிந்தனைகளைத் தொகுத்துக் கொள். இவ்வாறு சிந்தனைகளைத் தொகுத்துக் கொண்டதும் அவற்றில் பொருத்தமானவற்றைப் பொறுக்கி எதை முன்னதாக எழுதினால் வாசகரைக் கவரும் என்பதை ஆராய்ந்து அதன்படி சிந்தனைகளை வரிசைக்கிரமப்படுத்திப் பிறகு எழுதத் தொடங்கு”

- பெஞ்சமின் பிராங்களின்

உயிரின் கனவான இச்சிந்தனையை சிலநாட்கள் அல்ல. பல ஆண்டுகள் அசைப்போட்டேன். பல ஆண்டுகளின் சிந்தனைச் தொகுப்புத் தான் இப்புத்தகம்.

எற்றமிகு எதிர்காலச் சமுதாயத்தை படைத்திட என்னுடைய முயற்சி நிச்சயம் வெற்றி பொறும். வழிகாட்டும் மகான்கள் இச்சிந்தனையை மானுடத்தின் மீது விதைத்துக் கொண்டே தான் இருப்பார்கள். நிச்சயமாக உலக அமைதியுடன் கூடிய ஒப்பற்ற சமுதாயம் நன்மக்களால் பொலிவுறும்.

கிறவாத புகழுடைய புதுநூல்கள்  
 தமிழ்மொழியில் இயற்றல் வேண்டும்  
 திறமான புலமையெனில் வெளிநாட்டார்  
 அதை வணங்கச் செய்தல் வேண்டும்.

பாரதி சொன்ன புதிய சிந்தனையோடு நூல் எழுதினால் அதனைப் பிறநாட்டினர் படிக்கும் போது, தமிழ் மொழியின் பெருமையையும் பழைமையையும் உணர வாய்ப்புண்டு என்ற எண்ணத்தில் சிந்தித்தேன்.

மானுடத்தின் மறுமலர்ச்சிக்கும் தகைமை மிகு பண்பாட்டு வளர்ச்சிக்கும் இச்சிந்தனைச் சோலைப் பயன்படுமானால், அதுவே இந்த எளிய எழுத்தாளனுக்கு சிந்தனையாளனுக்குக் கிடைத்த நற்பேராகும்.

இத்தகைய சிந்தனையோடு தான் 100 தலைப்புகளில் சிந்தித்துள்ளேன். இந்தச் சிந்தனைச் சோலைக்குள் நுழையுங்கள். இங்கே பூத்துக் குலுங்கும் அறிவு மனம் வீசும் மலர்களை அன்பு மலர்களை நுகருங்கள். இன்பக் கனிகளைச் சுவையுங்கள். எந்தப் பக்கம் புரட்டினாலும் கவை உங்கள் பக்கம்தான்.

என் சிந்தனைச் சோலையில் மனிதம் புதிதாக உருவெடுக்குமானால் புதுத்தெம்பு பெறுமானால், அதுவே இச் சோலையை உருவாக்கியவனுக்கு கிடைத்த நற்பேராகும் என பணிவுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நாலைப்படிக்கும் நீங்களும் உங்கள் அன்புக் குடும்பமும் உடல்நலம், நீளாயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் பெற எல்லாம் வல்ல இறையாற்றலை வணங்குகிறேன்.

இன்பமே சூழ்க! எல்லோரும் வாழ்க.

வாழ்த்துக்கள்.

25-8-2006,  
 120, அரிசிக் கடைத் தெரு,  
 மன்னார்குடி.

என்றும் உங்கள்,  
 பானுகுமார்.

## நுகண்ணின்ற நூல்கள்

1. வாழ்க்கை மலர்கள்  
- வேதாத்திரி மகரிஷி
2. நன்மக்களைப் பெறுதல்  
- சுவாமி சித்பவானந்தர்
3. திருமூலரின் சிவானந்த சிந்தனைகள்  
- ந. இராமசிருஷ்ணன்
4. Many Articles from The Hindu, Reader's Digest
5. The Dharma Shastra  
- Manmath Nath DUTT
6. குமரகுருபரர் பிள்ளைத்தமிழ்
7. தர்ம சாஸ்திரம்
8. ஸ்மிருதிகள்
9. திருக்குறள்
10. தொல்காப்பியம்
11. திருமந்திரம்
12. புறநானூறு
13. நாலடியார்
14. சூளாமணி
15. நளவெண்பா
16. தூர்க்கா ஸ்ப்தஸ்துதி
17. அண்ணாமலையார் சதகம்

18. கம்பராமாயணம்
19. மகாபாரதம்
20. ஒளவையார்
21. ஆண்டாள்
22. பாரதியார்
23. பாரதிதாசன்
24. ரவீந்திரநாத் தாகூர்
25. பென்ஞுமின் பிராங்களின்
26. அரிஸ்டாட்டில்
27. கன்சூசியஸ்
28. காண்டேகர்
29. நபிகள் நாயகம்
30. பிளேட்டோ
31. கண்ணதாசன்
32. மருத்துவ மலர்கள்

## நுகணைநின்றவர்கள்

- ❖ பேராசிரியர் A.R. தாமோதரன்  
அகோபில மட சமஸ்கிருத கல்லூரி, மதுராந்தகம்
- ❖ திருமதி. ஜெயலட்சுமி  
Indological, மயிலாப்பூர்.
- ❖ டாக்டர் T. ஜோதி, M.D., D.C.H.,  
R.M.O. Children's Hospital, Egmore.
- ❖ டாக்டர் சூசன்னா மின்னல்கொடி, M.D., D.G.O.,  
பேராசிரியர், மருத்துவக் கல்லூரி, செங்கற்பட்டு.
- ❖ டாக்டர் J. அமலாதேவி, M.D., D.G.O.,
- ❖ திரு. V. பாலகுரு, B.A.,  
காதார ஆய்வாளர், மன்னார்குடி.
- ❖ டாக்டர் இரா. காந்தையா, M.S.,  
சென்னை.

————— நன்றிக்குரிய நல்லோர் பெருமக்கள்

- ❖ திரு. சீனு கந்தாஜன், சென்னை
- ❖ திரு. P. ஹாஜி முகம்மது இப்ராஹிம், சென்னை
- ❖ திரு. V. மேகநாதன், சென்னை
- ❖ திரு. R. ரவிந்திரன், சென்னை
- ❖ திரு. N. புருஷாத்தமன், செங்கற்பட்டு
- ❖ திரு. P. ராமலிங்கம், செங்கற்பட்டு
- ❖ திரு. B. ராஜேந்திரபாபு, செங்கற்பட்டு
- ❖ திரு. ராஜாராம், செங்கற்பட்டு
- ❖ திரு. கவியழுரத்தி, செங்கற்பட்டு
- ❖ திரு. சாகுல் ஹமீது, சென்னை
- ❖ திரு. ராஜுசேகர், பாண்டிசேரி
- ❖ திரு. எம். ஈஸ்வரன், திருவாரூர்
- ❖ எழுத்தாளர் வைகறை, சென்னை
- ❖ செல்வி. டி.எஸ். விஜயா, அரக்கோணம்

2

---

## முமிக்கு புதிய திசை காட்டுவோம்

---

## 2-1 சமுதாயம் என்றால் என்ன?

**மனிதனின் கூட்டு வாழ்க்கையே சமுதாயம்** ஆகும். விலங்கின் இயல்பைப்புள் மனிதன் தனித்து வாழும் ஆற்றல் அற்றவன். தன் உணவு, உடை, உறைவிடம் முதலியவற்றைப் பெறுவதற்காகவும் மற்றும் உடல், உயிர், உடைமை ஆகியவற்றைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும் மனிதன் கூட்டமாக வாழுத் தொடங்கினான்.

இவ்வாறு தோன்றிய மக்களின் வாழ்க்கை சமுதாயம் எனப்படும். இத்தகைய சமுதாய வளர்ச்சிப் போக்கில் மற்றும் அமைப்பில் பொருளாதாரம் அல்லது உற்பத்தி அடிப்படையாகவும் மொழி, அரசியல், ஆகியவை அமைந்து மேல் நிலைக் கட்டுமானங்களாகவும் அமைந்து உள்ளன.

இத்தகு மக்களின் வாழ்வியல் முறை 1) அறியாமை நிறைந்ததாக காணப்படுகிறது. இதனைச் சீர்திருத்த அடிப்படையிலே சில மாற்றங்கள் தேவை. சமூகத்தின் அடிப்படை மனிதன். நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்கினால் சிறந்த மனிதர்கள் நிறைந்த சமுதாயத்தை உருவாக்கி விடலாமே?

## 2-2 களங்கமற்ற சமுதாயம்

**இன்று மனிதர்களின் வாழ்க்கை நிலை-வாழ்க்கை முறை - பலவித கற்பனையான மயக்கமுள்ள சட்ட திட்டங்களால் பின்னப்பட்டு, சிக்கலாகவே இருக்கிறது. செய்வதற்குரிய**

குழல்களே இப்போது அதிகமிருக்கின்றன. இதனால் மனிதர்கள் வாழ்வில் குற்றங்கள் அதிகரித்து விட்டன. கொடிய வறுமை, அறிவின் மயக்கம், அளவுக்கு மீறிய செல்வம், குற்றமில்லாச் செய்கைகளைக் குற்றம் எனக் கற்பித்து வைத்திருக்கும் பலவிதமான அவசியமற்ற சட்டங்கள் என்ற அவைகளே குற்றங்களை உற்பத்தி செய்யும் - அதிகரிக்கச் செய்யும் மூலகங்களாகும்.

இதனை மாற்ற ஒரே வழிதான் உள்ளது. நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்கினால் போதும். வருங்காலச் சமுதாய இயங்கியலுக்குக் காரணமாக அமைபவர்கள் குழந்தைகளே! அவர்களின் வளர்ச்சியே சமுதாய வளர்ச்சியாக இருக்க முடியும். குழந்தைகளால் அடுத்து தலைமுறையில் நற்சமுதாயத்தை உருவாக்கிட முடியும்.

## 2-3 தனி மனித உயர்வே சமுதாய உயர்வு

சமுதாயத்தில் மகிழ்ச்சியும் முழுமையும் சகோதரத்துவமும் அமைதியும் பொங்கித் ததும்ப வேண்டுமெனில் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சில கட்டுப்பாடுகளையும் கடமைகளையும் விதித்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கடமைகளை பொறுப்புகளின் தொகுப்புகளை நாம் பண்பாடுகள் அல்லது விழுமியங்கள் என்றும் நெறிகள் என்றும் கூறுகிறோம்.

மதிப்புகளை நாம் மதிக்கின்ற அளவே நம் வாழ்க்கையின் உயர்வு அமைகிறது. மதிப்புகளை மதிக்காத வாழ்க்கை முழுமை பெறாது. மதிப்புகளை அறிவது அறிவின் வளம். அதைப் பின்பற்றுகிற பக்குவத்தைத் தருவது மனித மனதின் வளம்.

மனித வளம் பெருகப் பெருக அது மேம்பாடு அடைகிறது. சமுதாயம் உள்ளடக்கிய நாடு முன்னேற மனித வளம் மேம்பாடு அடைவது அவசியமாகிறது. மனித வளம் மேம்பாடு அடைகிற பொழுது அது பூரணம் அடைந்து தெய்வ நிலைக்கு உயருகிறது.

மனித வள மேம்பாட்டினால் சமூக உறவு நல்லிணைக்கம் உள்ளதாக அமைகிறது. தனிமனித வாழ்வும் சமூக வாழ்வும் மென்மையாய் இனிமையாய் அமையும். தனிமனித உயர்வே சமுதாய உயர்வாக அமைகிறது.

## 2-4 சமுதாயம் உயர்வுபெற வழிகள்

**தற்காலம் அறிவியலின் பொற்காலம். உலகெங்கும் தொழில் நுட்பத் துறையின் ஒளிக்கோலம்! பொறியியல் துறையில் புதிய கண்டு பிடிப்புகள்! தொழில் துறையில் நவீன கியந்திரங்கள்! மருத்துவத் துறையில் மலைக்க வைக்கும் சாதனங்கள்! வேளாண்மைத் துறையில் வியக்க வைக்கும் விஞ்ஞான உத்திகள்! போக்குவரத்துத் துறையில் அதிகிய வைக்கும் அதிநவீன வாகனங்கள்! எங்கும் புரட்சி. எதிலும் புரட்சி. குழந்தைகள் உற்பத்தியிலும் புரட்சி வேண்டும். ஒரு சமுதாய மாற்றத்திற்கான வித்தினைப் பெண்களின் கருவறையிலிருந்தே உருவாக்க முடியும்.**

இந்த நூற்றாண்டில் விஞ்ஞான அறிவு வேகமாக வளர்ச்சி பெற்று வருகிறது. அதற்கேற்ப மக்களும் சிந்தனையாற்றவில் மேம்பட்டு காணப்படுகிறார்கள். இத்தகைய வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மனித குலத்திற்குத் தேவையான சமுதாய ஒழுங்கங்களை நடைமுறையில் செயல்படுத்த வேண்டும்.

மனித வாழ்வில் உள்ள சிக்கல்களையெல்லாம் படிப்படியாக குறைக்க வேண்டும். இதனால் மானுடம் நிறைவும் அமைதியும் உடைய வாழ்க்கையை வாழலாம். இந்த நோக்கம் நிறைவேற வேண்டுமானால் முதலில் சிந்தனையாற்றலை மக்களிடம் தூண்டிவிட வேண்டும்.

சிந்தனை, சிக்கனம், சீர்திருத்தம் என்ற மூன்றும் மனித வாழ்க்கைக்கு மிக அவசியம். ஓவ்வொரு தனி மனிதனும் இதனை

வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்க வேண்டும். பண்பட்ட சமுதாயத்தின் ஒவ்வொரு மனிதனும் நன்றியணர்வோடு அன்பையும் பரிவையும் பெண்மையிடம் காட்ட வேண்டும். அப்போது தான் நன்மக்கள் தோன்றுவார்கள்.

சமுதாயத்திற்கு அடிப்படைத் தேவை நல்ல குழந்தைகளே என்ற நோக்கத்தை தூண்டி விட வேண்டும். மானுடம் சிறக்கத் தேவையான சமுதாய ஒழுக்கங்களை கருவிலேயே விடைக்க வேண்டும். குழந்தைகளிடத்தே பசுமரத்தாணி போல் பதியும் வண்ணம் ஒழுக்கமுடன் வளர்க்க வேண்டும். இதுவே அன்றாட வாழ்க்கையிலும் கல்வி முறையிலும் மனித குலத்திற்கு வழிகாட்டியாய் அமைய வேண்டும். இதனை நோக்கமாக, இலட்சியமாகக் கொண்டு செயல்பட்டால் சமுதாயம் உயர்வு பெறும்.

## 2-5 பெண்மையின் உயர்வே குழந்தைகளின் உயர்வு

சமுதாயம் முன்னேற வேண்டுமானால் ஒவ்வொரு குடும்பமும் முன்னேற வேண்டும். குடும்பம் முன்னேற வைப்பதற்கு முதன்மையானவள் பெண்தான். பெண்கள் இல்லாத சமுதாயம் பூக்கள் இல்லாத செடிகள் போன்றது.

அடக்கம், பொறுமை, தியாகம், அழகு, ஒப்புரவு, இரக்கம் தொண்டு முதலியன அமைந்த ஒன்று பெண்மை எனப்படும். மண், நீர், காற்று, ஒளி முதலியன சேர்ந்து மரமாதல் போல் அடக்கம் முதலிய குணங்கள் சேர்ந்து பெண்மையாகின்றன.

பெண்ணின் வாழ்க்கையை ஜன்றி உன்னுவோமாயின் பெண் பிறவியின் விழுமிய நோக்கம் புலப்படும். பெண் பிறவி, காம வேட்கைக்கும் அடுப்புதல் முதலிய வேலைகட்கும் பயன்படுவது என்று கருதுதல் அறியாமை. பெண் எத்தகையினன்? இவ்வுலக ஆக்கமும் அழிவும் அவளிடத்தில் திருக்கின்றன. பெண் தன் வயிற்றில் பிறக்கும் பிள்ளைகளைத்

தீய வழியில் வளர்த்து உலகில் விடின், உலக நிலை என்னாகும்? உலகம் அரக்க வாழ்வுக்கண்றோ இரையாகும். பெண்ணில்லாள் தெய்வமாதலின், அவள் எப்போதும் அழிவை நினையாள், அவள் உள்ளத்துள் எப்போதும் ஆக்கமே நிலவும்.

தன் வயிற்றில் பிறக்கும் பிள்ளை பெரும் கல்வியினாய், வீரனாய், அன்பனாய், நல்லவனாய், தொண்டனாய் உலகில் வாழ்தல் வேண்டும் என்னும் எண்ணத்தையே தாய் கொள்வது வழக்கம். தாய் வயிற்றில் பிறந்து அவளால் வளர்க்கப் பெறும் குழந்தைகள்லவோ பின்னைய உலகம். பெண் தனக்கென ஒன்றும் கொள்வதில்லை. பிள்ளைகளை வஞ்சிக்கும் தாய் உலகிலிருப்பாளோ? தன்னுயிர்க்கென ஒன்றிருப்பினும் அது பிள்ளைகளுக்காகத் தாய் செய்யும் தியாகத்தை இத்தகைய தென்று எழுத்தால் எழுத முடியாது.

பெண்களும் ஆண்களும் கூடிய ஒரு கூட்டுச் சமுதாயமே உலகம். பெண்ணின்றி ஆணோ, ஆணின்றி பெண்ணோ வாழ்வில் இனிமை பெறவோ, முழுமை பெறவோ முடியாது.

பெண்ணின்றி பெருமையும் இல்லை  
கண்ணின்றி காட்சியுமில்லை.

இவ்வுலகமே பெண்மயமானது. அதனால்தான் இந்தியத் தாய், பாரத மாதா, கங்காதேவி, தாய்மொழி, தாய்நாடு, தானிய இலட்சமி, கிரகலெட்சமி எனச் சொல்லி மகிழ்ச்சியடைந்து பெண்ணின் பெருமையைப் போற்றுகிறோம்.

- ❖ பெண் நாட்டின் கண், உயர்ந்தவள்.
- ❖ பெண் உலக சமுதாய் வளர்ச்சிக்கு அடித்தளம்.
- ❖ பெண் பண்பாடு நிறைந்தவள்.
- ❖ பெண்ணிடமிருந்து பிறந்ததே அன்பு.
- ❖ ஆணும், பெண்ணும் சேர்ந்ததுதான் உலகம்.
- ❖ பெண்களிடம் நல்ல குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் திறமை உள்ளது.

- ❖ பெண்ணை ஆண் போற்றுதல் வேண்டும்.
- ❖ தில்லறத்தை நல்லறமாக்கி நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்க பெண்ணால் முடியும்.

பெண்களுடைய முன்னேற்றம் தான் குழந்தைகளின் முன்னேற்றம். பெண்களுடைய முன்னேற்றம் தான் நாட்டின் முன்னேற்றம். பெண்களுடைய முன்னேற்றம் தான் சமுதாய முன்னேற்றமாகும். பெண்மையைப் போற்றி பெருமை சேர்த்திடுவோம்.

## 2-6 சமுதாயத்தினரின் கடமைகள் என்ன?

**குழந்தைகளை சீராட்டி, பாராட்டி, வளர்த்து அவனுக்கு உரிய காலத்தில் ஆயக் கலைகள் அறுபத்து நான்கினையும் கற்றுத் தந்து அறிவிறந்த செல்வமாக்கி மகிழ்வது தான் வாழ்க்கை. உலகத்தில் பிறந்த ஒவ்வொரு குழந்தையும் இப்படித்தான் வளர்கிறது. தாய் - தந்தை - மகன் என்ற மூவரின் கடமைகள் முக்கியமானது.**

பெற்று வளர்த்தல் தாயின் கடமை. கல்வியில் உயர்ந்த சான்றோனாக்குதல் தந்தையின் கடமை. தன் தாயின் மனதை குளிர்வித்தலே மக்களின் கடமையாகும். நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்க சமுதாயத்தினருக்குரிய கடமைகளை நமது முன்னோர்கள் வரையறுத்துள்ளனர்.

“என்று புறந்தருதல் என் தலைக் கடனே  
சான்றோ னாக்குதல் தந்தைக்கு கடனே  
நன்னடை நல்கல் வேந்தர்க்குக் கடனே  
வேல் வடித்துக் கொடுத்தல் கொல்லர்க்கு கடனே  
களிரு ஏறிந்து பெயர்தல் காளைக்குக் கடனே”

தாய் தந்தையருக்கு என்ன கடமை? குருவுக்கு என்ன கடமை? அந்த மகனுக்கு என்ன கடமை? என்று தெளிவாக வகுப்பப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறு வளர்க்கப்பட்ட மகன் என்ன செய்ய வேண்டும்? தன் குலம், தந்தை பெருமை, தாயின் சிறப்பு இவற்றையெல்லாம் அந்த மகன் காப்பாற்ற வேண்டும்

**“நிலத்திற் பிறந்தது கால் காட்டும் - குலத்திற் பிறந்தார் வாய்ச் சொல்”**

தன் பெற்றோர்களுக்காக, தன் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொண்ட மகன்கள் வரலாறு ஏராளம்.

- ★ அறிவாள குழந்தையே போதும் என்று ஆண்டவனிடம் பெற்ற மார்க்கேண்டயனும் உண்டு.
- ★ சமூக நீதிக்காக அப்பள்ளுயே எதிர்த்த பிரகலாதனும் உண்டு.
- ★ இராமாயணத்தில் கண் தெரியாத தன் பெற்றோர்க்கு பணிவிடை செய்த மகன் உண்டு.
- ★ தன்னை நாடிவந்த அகத்தியரை சிறிது அமருங்கள் என்று தாய் தந்தையரை வணங்கிவிட்டு வருகிறேன் என்ற மகனுமுண்டு.
- ★ தன் தந்தை சுந்தனுவின் காதலுக்காகத் தன் வாழ்வையே துறந்து, வாழ்நாள் முழுதும் பிரம்மசரியத்தை மேற்கொண்ட பீஷ்மரும் உண்டு.
- ★ மகாபாரதத்திலே, தன் தந்தை வயதான காலத்தில் இளம் பெண் ஒருத்தி மேல் காதல் கொண்டதற்காக தன் தந்தையின் முதுமையை தான் வாங்கிக் கொண்டு தன் இளமையைத் தந்தைக்கு தாரை வார்த்துக் கொடுத்த மகனும் உண்டு.
- ★ பீமனின் மகன் கடோத்கஜனும், அர்ச்சனன் மகன் அபிமன்யும் தந்தையின் குலம் தழைக்க வேண்டுமென்பதற்காகவே போரிட்டு உயிர் தியாகம் செய்தவர்களும் உண்டு.

**“மகன்தந்தைக்குக் காற்றும் உதவி இவன்தந்தை என்றோற்றான் கொல் எனும் சொல்.”**

## 2-7 குழந்தையும் தெய்வமும்

குழந்தையும் மலரும் செழிப்புள்ளவை. அவற்றை மென்மையாகக் கையாள வேண்டும். நாம் மட்டும் தலை வணங்கிக் கேட்டோமானால், குழந்தைகளிடமிருந்து எத்தனையோ பாடங்களை கற்றுக் கொள்ளலாம். கடவுளையே குழந்தையாகக் கருதினார் பாரதியார்.

சின்ன சிறுகிளியே - கண்ணம்மா  
 செல்வக் களஞ்சியமே!  
 என்னைக் கலிதீர்த்தே - உலகில்  
 ஏற்றம் புரியவந்தாய்!  
 பிள்ளைக் கனியமுதே - கண்ணம்மா  
 பேசும் பொற்சித்திரமே  
 அள்ளி யணைத்திடவே - என் முன்  
 ஆடிவருந்தேனே!  
 ஓடிவருகையிலே - கண்ணம்மா  
 உள்ளங்குளிருதம்;  
 ஆடித் திரிதல் கண்டால் - உன்னைப்போய்  
 ஆவி தழுவுதம்;  
 உச்சிதனை முகர்ந்தால் - கருவம்  
 ஒங்கி வளருதம்;  
 மெச்சியுனை யூரார் - புகழ்ந்தால்  
 மேனி சிலிர்க்குதம்!  
 கண்ணத்தில் முத்தயிட்டால் - உள்ளந்தான்  
 கள்வெறி கொள்ஞுதம்!  
 உன்னைத் தழுவிடிலோ - கண்ணம்மா  
 உன்மத்த மாகுதம்!  
 நெற்றி சுருங்கக்கண்டால் - எனக்கு  
 நெஞ்சம் பறைக்குதடி!  
 சொல்லு மழலையிலே - கண்ணம்மா  
 துண்பங்கள் தீர்த்திடுவாய்:

• மூல்லைச் சிரிப்பாலே - எனது  
 மூர்க்கத் தவிர்த்திடுவாய்!  
 இன்பக்கதைகள் எல்லாம் - உன்னைப் போல்  
 ஏடுகள் சொல்வதுண்டோ?  
 அன்பு தருவதிலே - உன்னைநேர்  
 ஆகுமொர் தெய்வ முண்டோ?  
 மார்பில் அணிவதற்கே - உன்னைப்போல்  
 வைர மணிகள் உண்டோ?  
 சீர்பெற்று வாழ்வதற்கே - உன்னைபோல்  
 செல்வம் பிரிதுமுண்டோ?

குழந்தை என்பது ஒரு தெய்வீக அம்சம். ஒரு வீட்டின் அழகே அந்த வீட்டின் குழந்தைகளை வைத்துத்தான் உள்ளது. “குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடுமிடத்திலே” என்ற பாடல் கூடக் குழந்தையின் அன்பை வெளிப்படுத்துவதாகும். குழந்தை தெய்வத்துக்கு ஒப்பானது. ஒரு மனிதன் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு சுமை இருந்தாலும், சோதனைகள் இருந்தாலும், வெறுப்பு இருந்தாலும் வீட்டிலுள்ள குழந்தை ஒடி வந்து கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டால் அந்த நிமிடத்தில் அத்தனையும் மறந்து விடும். வாழ்க்கையில் ஒரு அர்த்தத்தைக் கொடுப்பது குழந்தைகள் தான்.

“ஆண்கள் மரங்கள்; பெண்கள் அந்த மரத்தை  
 ஆதாரமாகத் தழுவிக் கொண்டு அதனைச் சுற்றி  
 இருக்கும் கொடிகள் - குழந்தைகள் அந்தக்  
 கொடிகளில் கூத்தாடும் மனமலர்கள்.

- இங்கார்சால்

“என் இறைவனின் சாம்ராஜ்யியத்தில் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே இடமுண்டு” என்றார் இயேசு. உறவு நிலை மிகவும் உன்னதமானது. அஃறினை உயிர்களும் வேற்றுமை மறந்து ஒற்றுமையாக வாழும் காலம் இது. அவ்வாறிருக்க ஆற்றிவு

படைத்த மனித மனம் சகோதரர்களாய் இணைந்து வாழ வேண்டும். இவ்வறவு நிலையை இளைஞர்களிடையோ, முதியோரிடமோ ஏற்படுத்தல் தீயலாத ஒன்று. விவரம் அறியாத குழந்தைகளிடம் இவ்வுணர்வை ஊட்டினால் அவ்வுணர்வு வலுவோடு வேறுன்றி வளரும். இதனை வேதாத்திரி மகரிஷி,

வேதமத ஜாதி இன வேறுபாட்டை  
வேரோடு போக்கி உலகெங்கும் மக்கள்  
சோதர்களாய் ஒன்றுபட்டு வாழ  
சுருக்குவழி குழந்தைகளைப் பயன்படுத்துதல்

என்பதன் வாயிலாக உணர்த்துகின்றார். இனிய குழந்தைகள் இல்லத்தின் செல்வங்கள் மட்டுமல்ல. இந்நாட்டின் செல்வங்களுமாவார்கள்.

## 2-8 வழிகாட்டும் மகான்கள்

மனிதர்களிடையே, இன்னமும் அமைதியான வாழ்க்கை என்பதே இலட்சியத் தேடலாக உள்ளது. போராட்டம், வெறுப்பு, சாதி வெறி, மதமூர்க்கம், ஆதிக்கம் செய்தல் ஆகியன மேலோங்கி உள்ளன.

இயற்கை பல வளங்களைத் தந்திருந்தாலும், சமுதாயம் ஆரோக்ய மின்மையால் நோய்வாய்ப்பட்ட சமுகமாகவே இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. சீர்படுத்தும் கருத்துக்களும் முயற்சிகளும் காலம் காலமாகவே நடந்து கொண்டுதான் வருகின்றன. என்ன பயன்? மீண்டும் வள்முறையும், வெறுப்பும் மதமூர்க்கமும், ஆதிக்க வெறியும் பல்வேறு வேடங்களில் தொடர்ந்து உலா வந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

இந்த நோய் வாய்ப்பட்ட சமுதாயத்தை களங்கமற்ற சமுதாயமாக மாற்ற ஒரே வழிதான் உள்ளது. அதுதான் நன் மக்கட்பேறு - குழந்தைகள் வளர்ப்பு தீவற்றால் தான் ஆரோக்யமான சமுதாயத்தை அமைக்க இயலும். அறிவியலும் ஆன்மீகமும்

ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்கிற பொழுதுதான் சமுதாயம் புதிய சிந்தனையைப் பெற்று உயரும்.

மகான்கள் காலத்தின் கட்டாயங்கள், மகான்கள் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக அத்திப் பூத்தாற் போல் வந்தாலும், அந்த சிலரின் எண்ணம் உலக மக்கள் அனைவரையும் உயர்த்தி அரவணைத்துச் செல்கிறது.

சமுதாயம் மேம்பட ஆன்மீக நெறியாளர்கள், சீர்திருத்தவாதிகள், சிந்தனைவாதிகள் காலந்தோறும் வாழ்வின் பட்டறிவையும், சிந்தனைகளையும் அள்ளித் தருகின்றனர். வள்ளுவர் முதல் வள்ளலார் வரை, பிளேட்டோ முதல் காண்டேகர் வரை, தொல்காப்பியம் முதல் திருக்குறள் வரை, ஸ்மிருதிகள் முதல் தாம் சாஸ்திரம் வரை அறிய பெரிய கருத்துக்களை மானுட சமுதாயம் வளம் பெறத் தந்துள்ளனர். புதுமைகள் செய்த தேசமல்லவா?

நமது முன்னோர்கள் தொல்காப்பியம், திருக்குறள், ஸ்மிருதிகள், தாம்சாஸ்திரம் திருமந்திரம் போன்ற நூல்களின் வாயிலாக அறிவியல் பூர்வமாகவும், பகுத்தறிவுக் கேற்பவும், நன்மக்களைப் பெறுவதற்குரிய வழி வகைகளை நமக்குக் காட்டியுள்ளனர். வேகமான உலகில், இக்கருத்துக்களை நடைமுறைப்படுத்தத் தவறி விட்டோம்.

மூடநம்பிக்கை என்று அலட்சியப்படுத்திவிட்டோம். இதன் விளைவுதான் சமுதாய கேடுகளுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன. சமுதாயத்திற்கு நாம் செய்ய வேண்டிய மிகப் பெரிய கடமைகளில் நன்மக்களைப் பெறுவதுதான் முக்கியமான கடமையாகும் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

\* \* \* \* \*

3

---

இலமை நோன்பு  
இன்றியமையாதது

---

### 3-1 இளமை நோன்பு என்றால் என்ன?

மனிதகுல வாழ்வில் கண்ட சிக்கல்களைப் போக்கி, துன்பமில்லாத, நிறைவான அமைதியான வாழ்வுக்கு வழிகாட்ட முனைந்த பேரறிஞர்கள் அனைவரும், இறையுணர்வு, அறநெறி என்ற இரண்டினைப்பு வாழ்க்கை முறையைத்தான் போதித்துள்ளார்கள். தெய்வநிலையும், அதை உணர்ந்து அறிவின் ஒளி பெற ஏற்ற பயிற்சிகளும் காலம் செல்லச் செல்ல மறைந்துள்ளன.

தெய்வம் அசூபமானது, எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ளது. பூரணம், எல்லாம் வல்லது, அழிவற்றது, அன்பும் கருணையும் உடையது, நேர்மை தவறாமலும் குலையாமலும் அறிவாட்சி நடத்துவது என்று விளக்கி அதை அறிய வேண்டுமானால், அடைய வேண்டுமானால் கடத்துள் என்று குறிப்பிட்டு கூறினார்கள்.

ஏனெனில் அவை நிலையில் உள்ள மனதின் அடித்தளமான பொருள் நிலையாக உள்ளதால், மன அவைகளை சுருக்கிக் குறைத்து உள் சென்று முடிவில், அவை நிலையாக பொருள் ஏதுவோ அதுவே தெய்வம்.

அங்குதான் நீ அறிவாக இருக்கும் உண்மை விளங்கும். இவ்வாறு இறையுணர்வும் அறநேறி பிறழாத வாழ்வும் நோன்பு எனப்படுகிறது. வாழ் நாட்களின் இனிய பருவம் இளமை. இதை நாம் முதுமையில் தான் உணருகிறோம்.

### 3-2 நான்கு பருவங்கள்

மனிதனுடைய வாழ்க்கையை நான்கு பருவங்களாகப் பிரித்திருக்கின்றார்கள் வடநூலார். அவற்றை பிரம்மச்சரியம், கிருகஸ்தம், வானப்பிரஸ்தம், சந்தியாசம் என்று குறிப்பிட்டு உள்ளனர். இளமைக் காலம் கல்வி கற்கும் பருவம். பண்டைக் காலத்தே இதனைத் தான் “பிரம்மச்சரியம்” என்றார்கள். வடமாழியில் “பிரம்மச்சரியம்” என்பதைத் தமிழில் சொல்லப்போனால் “இளமை நோன்பு.”

குடிக்கொடுத்த நாச்சியார் எனப் புகழ் பெற்று கி.பி. 9 ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த தமிழ்க் கவிஞர்கும் தத்துவ ஞானியுமாகிய ஆண்டாளம்மையார் இயற்றிய திருப்பாவை என்ற நூலிலே “பாவை நோன்பு” என்ற வழிபாட்டு முறைக்கான விளக்கம் காணக் கிடைக்கின்றது. பெண் குழந்தைகளுக்கு மாத்திரம் என்ற போது அது “பாவை நோன்பு” என இருந்தது.

அதை ஆண்களுக்கும் சேர்த்துச் சொல்லும் போது “இளமை நோன்பு” என்று பொதுவாகச் சொல்லலாம். இந்த இளமை நோன்புக்கான காலந்தான் கல்வி கற்கும் காலம்.

“இளமைப் பருவத்தில் எல்லோருமே ஒருவித போதை நிலையில்தான் இருக்கிறார்கள். காரணம் அது இனிமையானது. வளர்ந்து கொண்டிருப்பது.”

- அரிஸ்டாட்டில்

இளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் எந்த வகையிலே தயார் செய்து கொள்கின்றீர்களோ, அதுதான் எதிர்கால வாழ்விலே நீங்கள் அடையப் போகும் வெற்றி, புகழ், மகிழ்ச்சி, பெருமை எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாகும். ஆகவே, இப்பொழுதுதான் வாழத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இளமை நம்பிக்கைப் பருவம். வாழ்க்கையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு உள்ளதாக அடங்கிக் கிடக்கும் பேராற்றலை வெளிப்படுத்தி, அதைப் பயன்படுத்தவல்ல பல முறைகளையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நமது இளைஞர்கள் தங்கள் குடும்பத்திற்கு நல்ல புதல்வர்களாக இருக்க வேண்டும். சமுதாயத்திற்கு அடக்கமும், வணக்கமும் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். தங்கள் ஒழுக்கத்தில் விழிப்புடையவர் களாகவும் இருக்க வேண்டும். கருணை, அன்பு முதலான நற்குணம் உடையவரிடம் நட்பு கொண்டு பழக வேண்டும்.

- கன்பூசீயஸ்

### 3-3 இளமை நோன்பின் அவசியம்

வளம் நிறைந்த பூமி, சுரியான உரம், போதுமான நீர், நல்ல விதை, நல்ல சிதோஷ்ண நிலை. அதைப் பருவத்தே பயிர் செய்தால் தரமான விளைச்சல் பெறலாம். இதற்கு மாறாக தரிசான பூமி, அதற்குரிய உரம் இல்லாமை, நீர்வளம் இல்லாமை, வித்தும் வலிவற்றதாய் இருந்தால் நல்ல பலனை பெறமுடியாது.

தூய்மையற்ற சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, நச்சுப் பூச்சிகள் நிறைந்த இடம், கேடுடைய நீர், விஷக்காற்று, சதுப்பு நிலம் இவற்றால் வரும் சத்தில்லா உணவைப் புசிப்பவர்கள் - இத்தகைய குறைபாடுகளுக்கு உட்பட்டு வாழ்வாக்களுடைய வாழ்வு குன்றிப் போய்விடும். இதனால் நோய்வாய்ப்படுதல், ஆயுள் குறைவும், ஆற்றலும் குறைந்துவிடும்.

இதே இடத்தை நல்ல சூழ்நிலையாக்கி, நச்சுப் பூச்சிகளை நாசமாக்கி, கேடுடைய நீரை தூய நீராக்கி, சதுப்பு நிலத்தை விளை நிலமாக்கி, சத்துள்ள உணவுகளை விளைத்து உண்டால் மேம்பாடு தானாக வந்தமையும். நரக வாழ்க்கையை சொர்க்க வாழ்க்கையாக மனிதனால் மாற்றியமைக்க முடியும்.

மனிதனால் எதையும் சாதிக்க முடியும். திட்டமிட்டு எதனையும் மாற்றியமைக்க முடியும். நல்ல நிலம், நல்ல நீர், நல்ல காற்று, நல்ல உணவு, நல்ல உடை, நல்ல வீடு, நல்ல தோட்டம், நல்ல பறவை, நல்ல கால் நடைகள் இவை போன்று பலவற்றையும் நினைத்தவாறு அமைக்கலாம். இதுபோல நன்மக்களை நாம் கண்டிப்பாக உண்டு பண்ண முடியும்.

அதற்கு முதலில் மனிதன் தன்னை நல்லவனாகத் தகுதிபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகுதியைப் பெறுவதற்கு இளமைநோன்பு அவசியமாகும். இளமையில்தான் எல்லாவகைப் பண்புகளும் உருவாகின்றன. எல்லாவகைக் கருத்துகளும் ஆழமாக வேரூன்றுகின்றன.

இளமை வாழ்க்கையில் ஒருமுறைதான் வரும். இளமை தன் இஷ்டப்படி ஊஞ்சலாடும். இளங்கள்று பயமறியாது. எனவே இளமை நோன்பு இன்றியமையாததாகும்.

### 3-4 பால் உணர்வுக் கல்வியின் கட்டாயம்

**இ**ன்றைய வளர் இளம் பருவத்திற்கான சமூகம் தேவையான நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளதா என்பதில் கேள்விக்குறித்தான் தென்படுகிறது.

எயிட்ஸ் என்னும் உயிர்க்கொல்லி நோய் இந்தியாவில் மிக வேகமாகப் பரவி வருகிறது. உலக அளவில் இந்தியா எய்ட்ஸ் நோயாளிகளின் பட்டியலில் இரண்டாம் இடத்திலிருப்பதை நாம் மொனமாக ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

தற்போது இந்தியாவில் 1 லட்சத்து 11 ஆயிரத்து 6021 நபர்கள் எய்ட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது மட்டுமல்ல. அவ்வப்போது வரும் கருத்துக் கணிப்புக்களும் நம்மை அதிர்ச்சியடைய வைக்கின்றன.

சமீபத்தில் வந்த ஆய்வுகளின்படி பாலியல் தொழில் செய்யும் பெண்களுக்கு அதிகம் செலவு செய்வது இந்திய ஆண்கள்தான். ஒரு ஆண்டிற்கு இந்திய ஆண்கள் 40,000 கோடி செலவு செய்கின்றனர். இதில் 30% 18 வயது நிரம்பாத விட்லைப் பையன்கள்தான். (ஜூனியர் விகடன் 18.5.2005)

“**ஒரு பெண் தன் உடலினையே அர்ப்பணி த்து உணவு உடை வாடகை போல பெற்றுவாவும் ஒரு இழிந்த அடிமை நிலை பெண்ணினத்திற்கு உலகினிலே இனி வேண்டாம்”**

- வேதாத்திரி மகரிஷி

இவ்வகை பாலியல் குற்றங்கள், நோய்கள் பெருகி வரும் இன்றைய சூழலில் பாலியல் கல்வியின் தேவையை அனைவரும் உணர்ந்து வருகின்றனர்.

தற்சமயம் இந்தியாவின் தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள் பல பாலியல் கல்வியைக் கற்றுத் தருகின்றன.

ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியாக இரத்தவகை இருப்பது போன்று ஜீவவித்துக் குழம்பும் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு வகையான ரசாயன தன்மைகளை உடையது. முறைதவறி இனச் சேர்க்கையில் இருந்தால் வெவ்வேறு வகையான வீரிய ரசாயன தன்மை உடைய விந்து திரவம் கர்ப்பப்பையில் கலந்து விட்டால் நஞ்சு கிருமிகள் ஏற்பட்டுவிடும். அதனால், கர்ப்பப்பையில் புண், புற்றுநோய் காரணமாக கர்ப்பபையை வெளியே எடுக்கக் கூடிய நிலையும் வரும்.

இந்த மாதிரி நோய் வந்த கர்ப்பப் பையுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது ஆனுக்கு இந்த நோய் பரவும். எனவே தான் பால் உணர்வு கல்விமூலம், இளமை காலத்தில் பருவம் அடைந்த வயதிலேயே, ஜீவவித்துக் குழம்பின் முக்கியத்துவம் அறியப்பட வேண்டும்.

ஆணாக இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி ஜீவவித்துக் குழம்பு எந்த அளவு பாதுகாத்து எந்த அளவு சரியான வகையில் வைத்துக் கொள்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு உயிர் சக்தியும் இருக்கும். ஜீவகாந்தம் தினிவு பெருகும்.

உடல் மனவளம் பெற்று வாழ்வில் நிறைவும் அமைதியும் பெற இயலும்.

### 3-5 வித்தின் தோற்றம்

**விந்து திரவம் செமினில் வெசிகள் மற்றும் புரோஸ்டேட் சுரப்பிகள் மூலம் உருவாகிறது.** இந்தத் திரவம் உயிரணுக்கள் நகருவதற்குத் துணையாகவும் அவற்றிற்குப் புரோட்டன், சர்க்கரைப் போன்ற சக்தியை தரக் கூடியதாகும். இதில் சரக்கும் ஹார்மோன்கள் அளவு 25 வயது முதல் 45 வயது வரை அதிகமாகவும் 47 வயதுக்குப்பின் படிப்படியாக குறையத் தொடங்கி விடும். அதில் குழந்தை உற்பத்திக்கான தன்மை குறைந்து விடும்.

நாம் உண்ணும் உணவானது கூழாகி, இரசமாகி, இரத்தமாகி, மாமிசமாகி, கொழுப்பாகி, எலும்பாகி, மஜ்ஜையாகி, விந்துவாகிறது. உணவால் கிடைக்கப் பெறும் சாரம், இரத்தம், மாமிசம், கொழுப்பு, எலும்பு, மூளை, நினைநீர் எனப்படும் தாதுக்களில் இருந்து திரண்டு, ஒரு புல்லின் நுனியில் காணப்படும் பனித்துளி போலக் காணப்படுவது, ஒரு துளி விந்து. கரு உற்பத்திக்கு மூலமான இதனை ஆண்களிடத்தில் உண்டாவதை விந்து என்றும், பெண்களிடம் தோன்றுவதை நாதம் என்றும் கூறுவர்.

இவ்விந்து இருப்பத்தியொரு நாள்வரை உடம்பில் வளரும். ஆயிரம் துளி இரத்தம் ஒரு வெண்ணீர்த்துர்த்துளி - ஒரு துளி விந்துவாகும். ஒரு துளி விந்து வீணாக அழிந்தால் ஆறாயிரத்து நூறு துளிச் செந்நீர் (இரத்தம்) அழிந்தாகும்.

“இரதம் முதலான ஏழ்தாது மூன்றின்  
உரிய தினத்தின் ஒரு புற் பணிபோல்  
அரிய துளிவிந்து ஆகும் ஏழ்மூன்றின்  
மருவிய விந்து வளரும் காயத்தே”

- திருமந்திரம்

விந்துநாதம் மூளையில் உற்பத்தியானாலும், அது உடல் முழுவதும் கலந்துதான் இருக்கிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் மூளை சுமார் மூன்னாறு கிராம் அளவில் இருக்கும். மூன்று வயதிலிருந்து பன்னிரண்டு வயது வரை விந்து நாதம் மூளை வளர்ச்சிக்காக செலவாகும். பன்னிரண்டு வயதில் மூளை நன்கு வளர்ச்சிப் பெற்றுவிடும். அதன் பின்னர் விந்துவானது பால் சுரப்பியான மூலாதாரத்தில் மையம் கொள்கிறது. இப்போது தான் பெண் குழந்தைகள் பூப்பெய்வதும், ஆண் குழந்தைகளுக்கு குரல் மாறுவதும், அரும்பு மீசை மூளைப்பதுமாகும்.

விந்து சக்தியில் 13 தாதுப் பொருட்கள் இருக்கின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இன்னும்கூட அதிகமாக இருக்கலாம். மனித உடலின் சக்தியாக பராமரிக்கின்ற பொருளாக எல்லா இயக்கத்திற்கும் அடிப்படைப் பொருளாக, காரணமாக இருப்பது விந்துதான். அதனால்தான் ‘நாத விந்து கலாதி நமோ நமோ’ என்று அருணகிரிநாதர் பாடுகிறார். இந்த பருவம் தான் மனித வளர்ச்சியில் முக்கியமான பருவமாகும். எந்தப் பழக்கமும் பசுமாத்தாணிபோல் பதியும்.

### 3-6 விதையும் விந்துவும்

**நம்** கிராமங்களில் உழவர்கள் விதைநெல் என்று தனியாக பயிர் செய்வார்கள். இந்த நெல்லை உணவுக்காகச் சமைக்க மாட்டார்கள். எத்தனைய வறுமையிலும் இந்த விதை நெல்லை விற்கமாட்டார்கள். விதை நெல்லை விதை உறக்கத்தில் வைத்து, காலத்தில் விதைத்து, தரமான பயிர் பலனை பெறுவார்கள்.

இதைப் போலவே சிவயோகியர் விந்தாகிய விதையைப் பெண்கள் பால் விடாமல் அதன் பயனை எண்ணித் தன் மகத்து அடக்கிப் பயன் பெறுவர். உழுபவனும், பெண்கள் பால் விந்தைச் செலுத்திப் போகம் நூகர்வானும் ஒன்றேயாவர். எனவே விந்துவை மகப்பேற்றுக்கு மட்டும் செலவழித்து மற்ற காலங்களில் தன்னுடலிலே விதைப்பனே சிவயோகி என்கிறார் திருமூலர்.

“வற்ற அனலைக் கொளுவி, மறித்து எரித்து  
உற்ற கழனைச் சொருகிச் சுடர் அற்று  
முற்றும் மதியத்து அமுதை முறை முயை  
சென்று உண்பவரோ சிவயோகியாரோ”

### 3-7 விந்துநாதத்தின் பெருமை

**பெண்ணாசையை விட்டவர்கள்தான் யோக நெறியில்** வெற்றி பெறலாம் என்பது தவறான கருத்தாகும். இது திருமூலரின் கருத்துமாகும். திருமந்திரத்தின் ஏழாம் தந்திரத்தில் (பிரியங்க யோகம்) விந்து உற்பனம்; விந்து சயம்; போக சர ஒட்டம் எனும் பகுதியில் விரிவாகக் கூறியுள்ளார். திருமூலரின் மையக் கருத்து இதுவரை யாரும் வெளிப் படுத்தாததும் புதுமையானதாகும்.

ஒரு துளி விந்து வீணாக அழிந்தால் ஆறாயிரத்து நூறு துளி இரத்தம் அழிந்ததாகும். உடலையும் உயிரையும் காத்துக் கொண்டிருப்பது வளர்ப்பது விந்துவாகும். மூலாதாரத்தில் உயிரைத் தாங்கிக் கொண்டிருப்பது விந்து. விந்து அழிந்தால் உயிர் அழியும். உடம்பும் அழியும்.

விந்துவிட்டவன் நொந்து போவான் என்பது பழமொழி. விந்து அழுத்தமும் தூய்மையும் தான் மனிதனின் மனத் தின்மையையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் காப்பதாகும். வித்தினது பெருமையினை சிறப்பினை உணராமல் விந்தைச் அதிகமாகச் செலவழித்தால் நோய்கள் ஏற்பட்டு மரணம் ஏற்படும்.

இதைத்தான் நாலடியாரில்,

“ஆனமுதவில் அதிகம் செலவானால்  
மான மிழந்து மதிகெட்டுப் - போனதிசை  
எல்லார்க்கும் கள்ளனாய் ஏழ்பிறப்பும் தீயனாய்  
நல்லார்க்கும் பொல்லானாம் நாடு”

கருவான வித்தளவு தன்மைக் கேற்பவே உயிராற்றல் உடலில் தங்கும். தந்தையிடம் வித்தாக இரண்டு மாதமும், தாயின் கருவில் பன்னிரண்டு மாதங்கள் முதிர்ச்சி பெற்று குழந்தை பிறக்கிறது. அடையப் போகும் பேறுகளுக்கும், இழப்புகளுக்கும், இன்பம், நோய், முதுமை, இறப்பு முதலியவற்றுக் கெல்லாம் இலக்காகப் பிறக்கின்றது. விந்து, தாய் வயிற்றில் கருவாகும் போது தந்தையின் எண்ணமே மேலோங்கி நிற்கும்.

### 3-8 விந்து விட்டவன் நொந்து போவான்

பருவம் வந்த இளைஞர்கள் திருமணம் ஆவதற்கு முன்பு மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல் உணர்ச்சியால் உந்தப்பட்டு, விந்தை இழந்து நொந்து அழிகின்றனர். பல இளம் காளைகள் தவறான செய்கைகளை மேற்கொண்டு தாமகவே தீய வழிகளில் விந்தை வெளியாக்கி அற்ப சுகத்தையும், அளவிடற்கரிய எதிர்கால தீமையையும் விலைக்கு வாங்கிக் கொள்கின்றனர். இதன் விளைவு என்ன?

பிற்காலத்தில் வரும் மனைவியோடு மன்றிறைவு அளிக்கும் வகையில் உடலுறவு சுகத்தை அனுபவிக்க முடியாத தூர்பாக்கிய சாலிகளாக ஆகி விடுகிறார்கள். மனம் போன போக்கில் இளமையில் வாழ்ந்தால் மனம் வருந்தும்படி முதுமை அமையும்.

ஒரு மனிதனுக்கு கல்வி, பதவி, வீடு, நிலம், வாகனங்கள் முதலிய வசதிகள் மிகுதியாக இருந்தும் கோடிக்கணக்கான பணம் வங்கியில் இருந்தும் மனைவியுடன் மன்றிறைவளிக்கும் போகம்

தரும் ஆண்மை இல்லையென்றால் அவன் எதும் இல்லாத வீணாக்கக் கருதப்படுகிறான். பேடி என மனைவி வெறுத்து ஒதுக்குவாள். உலகில் உள்ள எல்லாப் பெண்களுமே கண்ணகி என்றோ நளாயினி என்றோ கருத வேண்டியதில்லை. இதனால் பல சமூகக் கேட்டுகள் விளையும். மனைவி வேறு ஆடவனை நோக்கிச் சுகம் பெற முயல்வதும் அதன் வழியாக எய்ட்ஸ், கொலைகள், தற்கொலைகள் நிகழ்வதும் இயல்பாகிறது.

இத்தகைய நிலையைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால் இளமையில் விந்தின் அருமை பெருமையை உணர்ந்து காப்பாற்ற வேண்டும். சிற்றின்பத்தை ஜாட்டும் புத்தகங்கள், தொலைக்காட்சி போன்றவற்றைப் படிக்கவோ பார்க்கவோ கூடாது. எக்காரணம் கொண்டு பெண்களை காமக்கண் கொண்டு பார்க்கக் கூடாது. போகத்தை மனக்கண் முன் கற்பனை செய்யக் கூடாது. மட்டு மீறிய வாலிபம் அரைகுறையாய் பலமிழந்து விடும்.

### 3-9 காயகல்பப் பயிற்சி

உடல், உயிர்ச்சக்தி, விந்து நாதம், ஜீவகாந்தம் மனம் இவை ஐந்தும் ஒரு சேர இயங்கும் அமைப்பே மனிதன் என்ற வடிவம். உயிர்ச்சக்திதான் உடலைத் தாங்கி நிற்கிறது. இந்த உயிர்ச்சக்தியைத் தாங்கி நிற்பது விந்துநாதக் குழம்பு. அந்த விந்து நாதக் குழம்பு கசிவடைந்து அல்லது நீர்த்துப்போய் கீழ்வழிச் சென்று, வீணாதிருக்க, அதனைப் பதங்கமாக்கி, அதிலே கரைந்திருக்கக் கூடிய ஒஜஸ் என்னும் தாதுவை மேல்புறம் திருப்ப வேண்டும். இதற்கான உடல், மனப்பயிற்சியே காயகல்ப கலையாக மனவளக்கலை மன்றங்களில் பயிற்சியாக சொல்லித் தரப்படுகிறது.

காயகல்ப பயிற்சியானது பல ஆண்டுகளாக மூடுமந்திரமாகவே இருந்தது. தற்போது இக் காயகல்ப பயிற்சி

முறையாக அனைத்து மக்களும் தெளிவாக அறிந்து இப்பயிற்சியில் ஈடுபடுமாறு வளர்ச்சியடைந்துள்ளது.

விந்துநாதம் என்னும் மூலப் பொருட்களைத் தூய்மை செய்து அவற்றின் வலுவையும், அளவையும், தரத்தையும் உயர்த்தும் எனிய பயிற்சியாகும். நாம் உண்ணும் உணவு இரசம், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை மற்றும் சுக்கிலம் என்ற ஏழு தாதுக்களாக முறையே ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றாக இறையருளால் மாற்றப்படுகின்றன. இந்த உடலியக்க விஞ்ஞானத்தைப் பற்றிச் சிந்தனையாளர்களும் மருத்துவ விஞ்ஞானிகளும் நன்கு அறிவர்.

இவற்றில், சுக்கிலம் (விந்து-நாதம்) எனும் 'சீவ இன அனைத்தடக்கப் பொருள்' தான் மனித உடலின் தோற்றம், தன்மை, வளர்ச்சி, இயக்கம் விளைவுகள் அனைத்துக்கும் அடிப்படை ஆற்றலான மிக மதிப்புடைய பொருளாகும். உயிரினங்களின் பிறப்பு, இறப்பு இரண்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் விந்து எனும் சீவ சக்தியே காரணம் ஆகும். ஒரு விதையில் ஒரு முழு மரம் காந்த அலை வடிவில் சுருங்கி இருப்பதைப் போலவே, விந்துநாதக் குழம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லிலும் மனித வடிவமே சுருங்கி இருக்கிறது. மேலும் பரிணாமத் தொடராக வரும் செல்கள், எண்ணம் இவற்றின் அலைகளைச் சுருக்கிப் பதிவாக வைத்திருக்கும் கரு மையத்தைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் தெய்வீகத் திரவம்தான் விந்து நாதத் திரவமாகும்.

இத்தகைய மதிப்பு வாய்ந்த, வாழ்க்கை நல நிதியான விந்து நாதத் திரவங்களை மனிதவள மதிப்பரியாமல் மக்களில் பெரும்பாலோர் வீணாக்கியும் கெடுத்தும் வருகிறார்கள். இந்தக் குறைபாடு மனித வளத்தை மிகவும் தாக்கிச் சீரழிக்கின்றது. இது தனி மனிதன், குடும்பம், சமுதாயம், உலகம் என்ற அளவில் மனித இன வாழ்வில் கணிக்க முடியாத எண்ணிக்கையில் சிக்கல்களையும் துன்பங்களையும் விளைவிக்கின்றது.

இந்த உண்மைகளை அறிந்த சித்தர்கள் எனும் மனிதவள விஞ்ஞானிகள் விந்துவைத் தூயமைச் செய்து வளப்படுத்தும் பயிற்சியை உலக மக்களுக்கு வழங்கியுள்ளார்கள். இந்தப் பயிற்சிதான் காயகற்பம் எனும் மனிதவள பயிற்சியாகும். திருமணத்திற்கு முன்பே இளமைக் காலத்தில் அனைவரும் கண்டிப்பாக கற்று பயிற்சி செய்தல் சமூகக் கடமையாகும்.

இதனை தினசரி காலையிலும் மாலையிலும், ஐந்து நிமிடம் பயிற்சி செய்து வந்தால், விந்து சுத்தி கெட்டிப் படும். நன்மக்கட்பேற்றிற்கு தரமான விதையும், பூமியும் கிடைக்கும். நல்ல உடல் நலம், அறிவு வளமிக்க மகப்பேறு அடைய முடிகிறது. திருமண வாழ்க்கை இனிமையானதாக அமைகிறது.

இக்காயகல்ப பயிற்சி மனித குலத்திற்கு கிடைத்துள்ள வரப்பிரசாதமாகும். பதினெந்து வயத்தைந்த இருபாலரும் இப்பயிற்சியை மேற்கொண்டு இளமை நோன்பை கடைபிடிக்கலாம்.

இளமை நோன்பினை முறையாகப் பயின்றால்தான் நல்ல மக்களைப் பெறுவதற்கு தகுதியானவர்களாக முடியும். நல்ல வளமுள்ள பூமியில் தரமான விதைகளை விதைத்தால் தானே நல்ல தரமான விளைச்சலைப் பெற்றமுடியும்.

“க்கிலில்தை மேலேற்றி மனதை வைத்துத்  
துரியநிலை தின்று தவம் ஆற்றும் யோகம்  
க்கிலில்து தவம் குத்துப் பயிற்சி கூட்டி  
தூக்கம், போகம், உணவு முன்னம் செய்ய  
க்கிலமே கெட்டியாகும். ஆண்மை ஒங்கும்”

காயகல்ப பயிற்சியால் உடல் நலம், மனவளம், நீடித்த இளமை, நீண்ட ஆயுள், அறிவுக் கூர்மை, ஞாபக சுத்தி, அறிவாற்றல் கிடைக்கிறது. இளமை ஒரு சேழிப்பு வங்கியாக இருக்கும்.

### 3-10 பிரமச்சரியமும் ஞானமும்

எப்போதும் ஆண்பெண் உடலினைப்பே இல்லாமல் வாழ்வது பிரம்மச்சரியம் என்று தவறாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த வைராக்யம் கொண்டவர்கள் மிகவும் உயர்வடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கையும் பலரிடம் இருக்கிறது. இவ்வாறு நீங்கள் கருத வேண்டாம். உலகமீது உருவாகி வாழ்ந்தவர்கள் வாழ்பவர்கள் அனைவரும் இவ் விரதம் கெட்டபோதுதான் உற்பத்தியானார்கள் என்பது உண்மை.

உலக உத்தமர்கள், ஞானிகள், தீர்க்கதுரிசிகள் அனைவரும் பிரம்மச்சரியம் கெட்டவிடத்தில்தான் தோன்றினார்கள். ஆண், பெண் நட்புடன் ஒழுக்கத்துடன் வாழ்ந்தார்கள். வாழ்ந்து வருகின்றார்கள்.

“ வயதுவரும் வரையில் கட்டுப்படாக இரு. பின்னர் ஒழுக்கத்துடன் திருமணம் கொண்டு அளவு முறையுடன் உடல் கலப்புக் கொண்டு வாழ்வதையே நல்ல கொள்கையாக்கி கொள்ள வேண்டும்” என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

### 3-11 பருவத்தே பயிர்செய்தல்

பருவத்தே பயிர் செய்தல் அவசியம். இளமையும், வெள்ளைத்தாளும் எதையும் பதிய வைத்துக் கொள்ளும். தீய பழக்கங்களை இளமைப் பருவத்தில் பழகிய பிறகு ‘பட்டுத்திருந்துதல்’ என்பது காலவிரயமாகும். அதனால் சமுதாயத்திற்கு நன்மை விளையாது, ஆன்மாவும் தூய்மை கெட்டு வினைப்பதிவுகளைப் பெருக்கிக் கொள்ளும்.

காலத்தால் அங்கே திருத்தம் செய்தாலும் மனம் அதை ஏற்க முடியாமல் வருத்தமுறும். வழக்கத்திற்கும் பழக்கத்திற்கும் இடையே போராடிக் கொண்டிருக்கும். இளமையிலேயே மனத்தூய்மை செய்வது களிமண்ணில் எழுதுவதைப் போன்று

எனிதாகும். வாலிபம் வாழ்க்கையின் விதைப் பருவம். வாலிபம் என்பது வாழ்க்கையின் காலைப்பொழுது. அது தூய்மை யானதாக, கற்பணையைத் தூண்டுவதாக, லயம் மிகுந்ததாக இருக்கிறது. இளமைக்காலம் நீர் வீழ்ச்சிப் போன்றது. செலவு இல்லாமல் மின்சாரம் தயாரிக்கலாம்.

“யெளவன பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்குத்தான் குழந்தைகள் உற்பத்தியாக வேண்டும். பெண்களுக்கு இருவது வயதிலும், ஆண்களுக்கு முப்பது வயதிலும் பரிபக்குவமரன யெவன பருவம் துவங்குகிறது. பெண்கள் இருபது வயதிலிருந்த நாற்பது வயது வரை குழந்தைகள் பெறலாம். ஆண்களோ, வாழ்வின் ஜீவத் துடிப்பு பக்குவம் அடைந்ததும் இருபத்தைந்து வயதில் இருந்து ஐம்பத்தைந்து வயது வரை குழந்தைகள் பெறலாம். அவைதான் உடலும் அறிவும் பூரண மலர்ச்சி பெற்ற வீரிய சக்தியுடன் விளங்கும் வருஷங்களாகும். இந்த வயது எல்லைத் தாண்டிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் புனித மற்றவையென ராஜ்யத்தால் புறக்கணிக்கப்படும்”

- பிளேட்டோ.

### 3-12 கருவிலே திருவுடையார் ஆதல்

**இ**ளமை நோன்பு கடைபிடித்தால் தம்பதிகளிடம் சிறந்த பண்புகள் மேலோங்கி நிற்கும். இளவயதிலேயே, ஆண், பெண் இருவரும் காயகல்பப் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டு செய்து வந்தால், விந்து நாதத்தில் உள்ள குறைகள் அகன்று விந்து நாதம் சுத்தப்படும். அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்டால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தை உடல் நலம், மனநலம் மிக்கதாகவும், அறிவுக் கூர்மை உடையதாகவும், ஆன்மிக எண்ணம் கொண்டதாகவும் இருக்கும். இதைத்தான் கருவிலே திருவுடையார் ஆதல் என்பார்கள்.

### 3-13 புலன்டக்கம்

வாலிபப் பருவம் என்பது வாழ்க்கையில் எதையாவது செய்து, குறிப்பாக 'இவர்' என்று அடையாளம் காட்டும்படி வாழ்வதற்கு இறைவன் அளித்த வாய்ப்பு. எனவே, கட்டுப்பாடான வாழ்வு இளமையில் வேண்டும். சிற்றின்ப ஆசையில் ஈடுபட்டு பொறிகள் புலன்கள் போகலாகாது. குழந்தைப் பருவம் சில சமயங்களில் மனிதனுக்கு மீண்டும் வரும். ஆனால் வாலிபப் பருவம் மீண்டும் வரவே வராது. நாக்கு ருசிக்காக உணவை உண்பது கட்டுக்கடங்காத பொறியின் போக்காகும். சத்துள்ள சரிவிகித உணவை உண்பது புலன்டக்கமாகும். உடலுக்கு நலம் தருகின்ற உணவு கசப்பாக இருந்தாலும், உப்பு இல்லாத சப்பை உணவாக இருந்தாலும் மனம் கோணாது உண்பவன் சுவையை வெல்கிறான்.

வாசனைத் திரவியங்கள், அத்தர், ஜூவ்வாது முதலியவற்றில் பற்று வைக்காமல் தூய காற்றை சுவாசித்து வருபவன் மனம் என்னும் சுவையை வெல்கிறான். காணும் வடிவங்களையெல்லாம் இறை சொருபமாகப் பார்க்கிறவன் ஒளியென்ற புலனை வெல்கிறான்.

தீய பயனில்லாத சொற்களைக் காதில் போட்டுக் கொள்ளாதவன் ஒசை அல்லது ஒலி என்ற இந்திரியத்தை வென்றவனாகிறான். இவ்வாறு ஐம்புலன்களை வென்றவன் அமரன் ஆகிறான். புலன்டக்கமே ஒழுக்கத்தின் வேர். பொறிகளை வென்றவனால் இளமைக் காத்து, நன்மக்களை சமுதாயத்திற்கு நலக முடியும்.

### 3-14 வளர் இளம் பெண்களுக்கு சில அறிவுரைகள் வளர் இளம் பருவம்-11வயது முதல் 18வயது வரை இப்பருவத்தில்

1. உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் அதிக அளவில் ஏற்படும்.

- 2. மன ரீதியான மாற்றங்கள்
- 3. சமூக மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
  
- ❖ குறிப்பாக பெண்களுக்கு பூப்பெய்வது முக்கியமான மாற்றம் ஆகும்.
- ❖ தரமான சத்தான சரிவிகித உணவு உண்ண பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இரும்பு சத்து மாத்திரை வாரம் ஒருமுறை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ தனசத்தம் மற்றும் சுகாதார முறைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- ❖ தனிமையை அதிகம் விரும்பாமல் குழுவில் இணைந்து செயல்பட வேண்டும்.
- ❖ மன அழுத்தம் குழப்பம் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது குடும்ப நல ஆலோசகரை அணுக வேண்டும்.
- ❖ 21 வயதிற்கு பிறகே திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

\* \* \* \* \*

4

---

## திருமணம்

---

#### 4-1 சிந்தனைகளின் சேர்க்கை

“திருமணம் என்பது வெறும் உடற் சேர்க்கையள்ளு, அது உணர்ச்சிகளின் சேர்க்கை. சிந்தனைகளின் சேர்க்கை, வாழ்க்கை வளங்களின் சேர்க்கை” என்பார் காண்டோகர்.

திருமணம் செய்யப் பத்துப் பொருத்தம் பார்க்கிறோம்.

1. தினப் பொருத்தம்
2. கனப் பொருத்தம்
3. மஹேந்திரப் பொருத்தம்
4. ஸ்திரி தீர்க்கப் பொருத்தம்
5. யோணிப் பொருத்தம்
6. ராசிப் பொருத்தம்
7. ராசி அதிபதிப் பொருத்தம்
8. வசியப் பொருத்தம்
9. ரஜ்ஜீப் பொருத்தம்
10. வேதைப் பொருத்தம்

என்பன அப்பத்துப் பொருத்தங்களாகும்.

பத்து பொருத்தங்களில் சந்ததி விருத்திக்கு ஏழாவது பொருத்தம் ராசி அதிபதி பொருத்தமாகும். இதை எப்படிப் பார்க்க வேண்டும் என்பதற்கு நமது ஜோதிடங்கள் வரை முறை வகுத்துள்ளன.

கிரகம்	நட்பு	சமம்	பகை
குரியனுக்கு	.. சந், அங், குரு	புதன்	க.சனி, ரா, கேது
சந்திரனுக்கு	.. குரியன், புதன்	அ.கு.ச. சனி	ராகு, கேது
அங்காரனுக்கு	.. குரி, சந், குரு	சக், சனி	புத, ராகு, கேது
புதனுக்கு	.. குரியன், சக்	அங், குரு சனி, ராகு கேது	
			சந்திரன்
குருவுக்கு	.. குரி, சந், அங்	.. சனி, ரா, கே	புதன், சக்கிரன்
சக்கிரனுக்கு	.. பு, சனி, ரா, கேது	அங்காரகன், குரு	குரியன், சந்திரன்
சனிக்கு	.. பு, சக், ரா, கேது	குரு	குரி, சந், அங்
இராகுக்கு			
கேதுக்கு	.. சனி, சக்கிரன்	புதன், குரு	குரி, சந், அங்

- ◆ வதுவர்களின் ராசி அதிபதிகள் மேற்கண்ட கட்டடத்தில் காட்டியபடி, ஒருவருக்கொருவர் நட்பு கிரகமாக இருந்தால் உத்தமம்.
- ◆ ஒருவருக்குச் சமமாகவும் மற்றொருவருக்கு மித்திரமாகவும் இருந்தாலும் உத்தமம்.
- ◆ ஒருவருக்குச் சத்துருவாகவும் மற்றொருவருக்கு மித்திரமாகவும் இருந்தால் மத்திமம்.
- ◆ ஒருவருக்குச் சமமாகவும் மற்றொருவருக்குச் சத்துருவாகவும் இருந்தால் பொருத்தமில்லை.
- ◆ இருவருக்கும் சத்துருவானாலும் பொருத்தமில்லை.

நல்ல பூமியில்தானே நல்ல விளைச்சல் கிடைக்கும். நல்ல பூமி, தரமான விதை, நல்ல உரம், சாகுபடி செய்யும் முறை, பயிரைக் காப்பாற்றும் முறை இவற்றைப் பொருத்ததே,

விளைச்சலின் தரம் அமையும். அதே போன்று திருமணத்திலும் நல்ல குணங்களும் சேர்ந்த அமைப்பாக இருத்தல் வேண்டும். இதற்குத் தான் நம்முன்னோர்கள் பொருத்தம் பார்த்தனர். பெண்ணை விட ஆண் வயதில் அதிகமாக இருத்தல் வேண்டும். தற்காலத்தில் அரசாங்கமே ஆணுக்கு 21 வயதும் பெண்ணுக்கு 18 வயதுமாக திருமண வயதை நிர்ணயித்துள்ளது.

“ஆணும் பெண்ணும் சிறுவயதாக இருக்கையில் குழந்தைகளைப் பெற்றால், அது நல்லதல்ல. எல்லா விலங்கினங்களிலும், வயது முதிராத விலங்கினங்கள் குட்டிகள், வளர்ச்சி அடையாதவையாக இருக்கும்”

- அரிஸ்டாட்டில்

பண்பாடு, கலாச்சாரம், குணவகைகள், ஒழுக்கம் போன்ற பண்புகளில் இணக்கம் இருத்தல் வேண்டும். முரண்பாடு இருக்கக் கூடாது. திருமணம் என்பது கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து தமக்கு மட்டும் இன்பம் தேடிக் கொள்வதல்ல. வருங்கால சந்ததிக்கே நன்மைதேடிக் கொள்வதாகும்.

“திருமணம் எனது வழிமுறை:- அதைப் பின்பற்றாதோர் என்னைச் சார்ந்தவர்கள்லா. ஒருவன் ஒரு பெண்ணை அழகிற்காகவும் செல்வத்திற் காகவும், மார்க்க அறிவிற்காகவும் திருமணம் செய்கிறான். மார்க்க அறிவே நிலைத்திருக்கும். மனித வாழ்வு மண வாழ்வினால் நிறைவு பெறுகிறது.

- நபிகள் நாயகம்.

**4-2 நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்யக்கூடாது**

**நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்யக் கூடாது. ஒரே**

இரத்தத் தொடர்பில் நல்ல மக்களை உண்டாக்க முடியாது. குறையுள்ள மக்களைப் பெற வாய்ப்புள்ளது. ஒரே பூவில் உள்ள மகரந்தம் கூடினால் தரமான விதை கிடைக்காது. வெவ்வேறு மகரந்தங்களுடன் சேர்க்கையில் தரமான விதை உண்டாகும். திருமணம் செய்து கொள்ளும் திருவர் தந்தையின் மரபிலோ, தாயின் மரபிலோ ரத்தத் தொடர்பு இல்லாதிருத்தல் வேண்டும்.

“ ..... உடன் பிறந்தோர் என்று கண்டால், வாய்விட்டுச் சொல்லி, தடை விதித்துக் காப்போம், வாழ்க்கையிலே இத்தவறு நேர்ந்திடாமல்.”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

“உடற்பொருத்தம், மனப் பொருத்தம், சபாவப் பொருத்தம், அறிவுப் பொருத்தம் முதலான எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்தவர்களையே (திருமணத்தில்) ஒன்று சேர விடவேண்டும். பலகீனமானவர்கள் பலகீனமானவர்களோடு இணைவதைக் கூடியவரை குறைத்துவிட வேண்டும்”

- பிளேட்டோ

உறவில் திருமணத்தைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. ஏனெனில், உறவில் திருமணம் செய்து கொள்வோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு தலசீமியா, மாலைக்கண் போன்ற மரபணுக்கள் தொடர்புடைய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு. தலசீமியா நோயுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஆயுள் முழுவதும் இரத்தம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். உறுதி படைத்த நன்மக்களைப் பெற்றெடுக்க விரும்புபவர் பழைய ரத்தத் தொடர்பு இல்லாத இடத்தில் திருமணம் செய்தல் நன்மையாகும்.

நல்ல பண்புடைய குழந்தைகளைப் பெறுவதற்கு நமது முன்னோர்கள் நட்சத்திரம், ராசி முதலியவற்றை பொருத்தமுடன் அமைத்து திருமணம் செய்வதில் கவனம் செலுத்தினார்கள்.

ஜாதகத்தில் 5 - ம் பாவ உப நடசத்திர அதிபதியும். அது வீற்றிருக்கும் நிலைமையும் நாம் ஆராய வேண்டும். மேலே ராசியிலிருந்தால் குழந்தைகள் குறைவு. இரண்டுதான். நிஷபத்திலிருந்தால் நான்கு குழந்தைகள். மிதுனத்திலிருந்தால் மூன்று குழந்தைகள். கடக ராசியிலிருந்தால் ஆறு குழந்தைகள். சிம்ம ராசியில் இருந்தால் குழந்தை செல்வம் இல்லை. கன்னியில் மூன்று. துலாத்தில் நான்கு. விருச்சிகத்தில் ஐந்து. தனுசவில் நான்கு குழந்தைகள். மகர ராசியில் மூன்று. கும்பராசியில் குழந்தைச் செல்வம் குறைவு.

மீன ராசியில் இருந்தால் எட்டு குழந்தைகள். சந்திரன் 5-ம் பாவ உபநடசத்திர அதிபதியாகி இரட்டை ராசிகள் மற்றும் கடக ராசியிலிருந்தால் நிறைய குழந்தைகள். இரட்டை குழந்தைகள் சந்திரன், சுக்ரன், குரு ஆகிய கிரகங்களும் பாவ உபநடசத்திர அதிபதியானால் நல்ல திறமையும், பணிவும் உள்ள குழந்தைகள் பிறப்பார்கள். 5-ம் பாவ உப அதிபதி கெட்டிருந்தால் நோயாளிக் குழந்தைகள், அட்டகாசம் செய்யும் குழந்தைகளும் பிறப்பார்கள்.

5-ம் பாவம் முதல் குழந்தை, 7-ம் பாவம் இரண்டாவது, 9-ம் பாவம் மூன்றாவது, 11-ம் பாவம் நான்காவது, லக்ணம் ஜூந்தாவது, 3-ம் பாவம் ஆறாவது குழந்தையின் லக்ணம் ஆசும். அந்த உபஅதிபதி ஆண் ராசிகளிலிருந்தால் ஆண் குழந்தையும், பெண் ராசிகளிலிருந்தால் பெண் குழந்தையும் பிறக்கும். 5-ம் பாவ உப நடசத்திர அதிபதி கெட்டிருந்தால் குழந்தைகள் மிகவும் தூதிச்டகாலிகளாவார். இது ஆராய்ச்சிக்குரியது.

#### 4-3 மனம் போல் மாங்கல்யம்

**தி** ருமணம் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது என்று கூறுவார்கள். தனக்குக் கிடைத்த வாழ்க்கைத் துணையைப் பற்றி தம்பதியர் யாருக்கும் குறையிருக்கத் தேவையில்லை, “பாழுங்

கிணற்றில் தள்ளி விட்டார்கள்.” “பிடாரியைக் கட்டி வைத்து விட்டார்கள்” என்று சொல்வதெல்லாம் அறியாமையே.

அவரவர்களுடைய அடிமனமே வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தெரிந்தெடுக்கிறது. அவரவர்கள் மனத்தின் தரத்தைக் கொண்டு அவர்களுக்கு வாழ்நாளில் என்னென்ன இன்பம், துன்பம் வர் வேண்டுமோ அதற்குச் சரிப்பங்கேற்க ஒரே ஒருவரால் தான் முடியும். அந்த ஒருவரை அவரவர் அடிமனமே தெரிந்தெடுக்க அது பல பேர் மனதில் பிரதிபலிக்க, மற்றவர்கள் வெறும் கருவிகளாகத் திருமணத்தை நடத்தி வைப்பார்கள். இந்த குணமுள்ள காந்த ஆற்றலுக்கு இந்த குணமுள்ள காந்த ஆற்றலை அடிமனம் தெரிந்தெடுக்கும்.

இதைத்தான் “இன்னார்க்கு இன்னார் என்று எழுதி வைத்தான் இறைவன்” என்கிறார்கள். மனவிய அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம் என்றனர்.

நாம் செய்த பாவம், புண்ணியம் இரண்டையும் சரிபடுத்த இறைநிலையானது பாரபட்சமில்லாத நீதிபதி போல் செயல் புரியுமிடத்தில் நமக்குத் துன்பங்கள் வர வேண்டுமானால் அதை அடுத்தவர்கள் மூலம் தான் கொடுக்க முடியும். நம்முடனே இருக்கும் வகையில் அதிகமான இன்பத்தையோ, துன்பத்தையோ கணவன் அல்லது மனவியின்றி வெறு யார் கொடுக்க முடியும்?

#### 4-4 வாழ்க்கையின் தேங்குடம்

**திருமணத்தில் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது**  
**திருமணத்தை விலங்கென்று யாராவது**  
**நினைத்தால் அது அவர்களிடம் மண்டியிருக்கும்**  
**அறியாமையைக் காட்டும். எவ்னாருவன் ‘நான்**  
**மணம்புரிந்து கொள்ளும் மனவியை**  
**மகிழ்விப்பேன்!’ என்று சொல்லி திருமணம்**

செய்து கொள்கிறானோ அவன் சரியான  
வொன்றையே செய்கிறான்!

- இங்கர்சால்

இளமைக்கு ஓர் எல்லையை வரையறுப்பது திருமணம். அதை மனிதனையும் முழு மனிதனாக்குவது திருமணம். திருமணம் இணைந்தால் திருமணம். உலகத்தின் இதயமான மானுடத்தை நல்வழியில் இயக்கிக் கொண்டிருப்பது திருமணம். திருமணம் வாழ்க்கையின் தேன்குடம்.

வாழ்க்கையை அலங்கரிக்கும் வைரமணிமாலை தான் திருமணம். மனித சமுதாயத்தில், ஆண் பெண் இணைந்த, ஒவ்வொருவருக்கும் எடுக்கப்படும் திருவிழாதான் திருமண பெருவிழா. புலன்கள் எல்லாம் ஒருசேர விருந்துண்டு களிக்கும் பொன் விழாத்தான் திருமணம். நறுமணம் கமமும் நல்ல பல பண்பு நலன்களை நலமார ஏற்கும் நிகழ்ச்சி.

மக்கள் சமுதாயத்தை நலமுடன் வளமுடன் பல்கிப் பெருக, ஆல் போல் தழைக்க - பெருமைப் பெறச் செய்வது திருமணம். எதிர் காலச் சமுதாயத்தை எழிலுடன் ஏற்றமுடன் உருவாக்க, கடந்த காலத்தவரின் வாழ்த்துரைகளால் நிகழ்காலத்தில் செய்யப்படுவதே திருமணம்.

“உங்கள் மனைவியர் உங்களுக்குரிய பண்ணை ஆகவே, உங்கள் விருப்பப்படி, உங்கள் பண்ணைக்குச் செல்லுங்கள். அவர்கள் (பெண்கள்) உங்களுக்கு ஆடையாகவும் நீங்கள் (ஆண்கள்) அவர்களுக்கு ஆடையாகவும் இருக்கின்றீர்கள்”.

- குர் ஆன்.

வாழ்வின் கால் பகுதியில் நிகழும் திருமணத்தை யொட்டித்தான், அவர்களுடைய முக்கால் பகுதி வாழ்க்கை அமைகின்றது. முழுமை பெறுகின்றது.

## 4-5 சந்ததியின் நன்மை

**குழந்தைகள் மட்டும் இல்லையானால் இந்த உலகத்தால் நமக்குப் பலன் கிடையாது. வானுக்கு வெண்ணிலாவும், வளர்பயிருக்கு வான்மழையும், கவிஞரத்துக்குக் கற்பணையும் எத்துணை முக்கியமோ அத்துணை முக்கியம் இந்த வையகத்திற்குக் குழந்தைகள். சுருக்கமாகச் சொன்னால், குழந்தைகள் இல்லாத இடம் குனியமே.**

அரும்பு, மலர், காய், கனியற்ற சோலை, தாமரைப் பூத்துத் தண்ணெழில் காட்டாத குளம், திங்கள் இல்லாத அந்திமாலை, குழந்தைகள் இல்லாத வீடு இவையாவும் ஒன்று தான் என்கிறது குளாமணி.

தொக்கின மலர்துகை  
விலாத சோலையும்  
புக்கிளந் தாமரை  
நாாத பொய்கையும்  
மிக்கிளம் பிறைவிரி  
விலாத வந்தியும்  
மக்களை யிலாததோர்  
மனையு மொக்குமே

ஒருவருக்குப் பொன் இருக்கட்டும். புகழும் இருக்கட்டும். ஏன் தேவையான அனைத்தும் இருக்கட்டும். எல்லாம் இருந்தும் அவர் குழந்தை பெறாதவர் என்றால் அவர் இல்லாதவரே என்று நளவெண்பா பாடல் கூறுகிறது.

“பொன்னுடைய ரேணும் புகழுடைய ரேணுமற்  
றென்னுடைய ரேணும் உடையரோ? -இன்னடிசில்  
புக்களையும் தாமரைக்கைப் பூநாறும் செய்யவாய்  
மக்களை இங் கில்லா தவர்”

நன்றாக முதிர்ச்சியடையாத இளஞ்சிச்சி பூவும், பிஞ்சும்

விடுவது பொருந்தாது. அது விடுகின்ற அரும்பை தோட்டக்காரன் கிள்ளி யெறிந்து விடுகிறான். பலன் தருவதில் இரண்டொரு ஆண்டுகள் செடி தடை படுமளவுக்கு அது வலிமை பெறுகிறது. பின்பு பலனும் தரமாகிறது. இந்தக் கோட்பாடு மானுட உயிர்களுக்கும் பொருந்தும். அதனால் தான் தக்க பருவம் வந்தவுடன் பொருத்தங்களுடன் திருமணம் செய்து வருகிறோம்.

“தனக்குப் பின்னால் கடவுளின் தொண்டர்களாக விளங்கத் தன் குழந்தைகளை விட்டுச் செல்ல வேண்டும். இதைச் செய்யாமல் ‘தனித்து இருப்பவருக்கு அபாதம் விதிக்க வேண்டும்.”

- பின்டோ

“சந்ததியாகிற நூலை அறுத்து விடாமலிரு” என்று தைத்திரியோப நிஷ்ட கருத்தும், “சந்ததிக்கு அழகு வந்தி செய்யாமை” என்ற ஒளவையார் கருத்தும் ஒப்பு நோக்கற்குரியது.

#### 4-6 அனைத்தும் பெண்மையே

இனித் இனத்தின் முதல் படைப்புப் பொருளாக அமைந்தவள் பெண். அந்தப் பெண்தான் மூலப் பொருளாக விளங்குபவள். இக்கருத்தை வரலாற்றாசிரியர்கள் கூறும்போது “பெண்கள் தான் மனித இனமேயாவார். சக்தி வாய்ந்த தொடக்க பாலினமாவர். ஆண் மகன் உயிரியல் ரீதியில் பின்னர் ஏற்பட்டவனேயாகும்” என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆரம்பத்தில் மனித குலம் வரலாற்றுக்கு முந்திய காலம் என்னும் இருளில் இருந்து வெளியே வந்தபோது கடவுள் ஒரு பெண்ணாகவே இருந்தாள் என்று பல துறை ஆராய்ச்சியின் முடிவு என்ற கருத்தும் இங்கு சுட்டத்தக்கது. அவள் அழகெல்லாம் திரண்டு காணப்படும் பெண் தெய்வ வடிவம். இயற்கை என்று தோன்றியதோ அன்றே பெண்ணும் தோன்றி விட்டாள். இதனைத் தத்துவ நிலையில் சிந்தனைச் செய்து பெண் இனத் தோற்றத்தையே ஆராய்ந்து

நுட்பமாக தெரிந்து வெளியிட்டவர் தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி.

“பெண் வயிற்றிலுருவாகி  
பெண் பாலுண்டே வளர்ந்தாய்  
பெண் துணையாய் வாழ்கின்றாய்  
பெண் பெருமையை உணர்”

பெண்கள், முன்னேற வேண்டும். அப்போது தான் நாடு உயரும். ஒரு ஆண் மகனைப் படிக்க வைத்தால் ஒரு நபரைத் தான் படிக்க வைத்ததாகும். ஆனால் ஒரு பெண் பிள்ளையைப் படிக்க வைத்ததாலோ நீங்கள் ஒரு குடும்பத்தையே படிக்க வைத்ததற்குச் சமமாகும். மடிந்து போன இதயங்களில் உயிர் ஊட்டுபவள் பெண். குடும்பம் சிறக்க பெண் குழந்தை தேவை.

பண்ணடைத் தமிழர்கள் பெண்களுக்கு மதிப்புக் கொடுத்த இனம் என்பதற்குத் தமிழ் இலக்கியங்களே சான்று. சங்க இலக்கியங்களில் இருபத்தைந்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்பால் புலவர்கள் இருந்துள்ளனர். ஆழ்வார்களில் ஆண்டாளும், நாயன்மார்களில் மூவரும் பெண் புலவர்கள்.

பக்தி இலக்கியத்தில் நீர், நிலம், செல்வம், உணவு, கல்வி, வீரம் அனைத்துக்கும் பெண்ணையே தெய்வமாக உருவகப்படுத்தி உள்ளனர். மாதோருபாகன் என்பதும் ஆணில் சிரிபாதி பெண் என்பதே ஆகும்.

“புகழ்புரிந்த இல்லிலோர்க்கு இல்லை இகழ்வார்முன்  
ஏறுபோல் பீடு நடை”

என்றார் வாழ்க்கைத் துணையை வள்ளுவர். “எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா” என்றார் பாரதி. “இல்லான் அகத்திருக்க இல்லாததொன்று இல்லை” என்கிறார் நல்மனைவியைப் பற்றி ஒளவையார். பெண்ணின் பெருமையைப் பேசிய திரு.வி.க “இயற்கையெல்லாம் பெண், இயக்கமெல்லாம் பெண், ஏன்

நானே பெண்” என்று எழுதினார். பெண்ணின் வாழ்வு ஒரு அன்பின் சரித்திரம்.

உலகில் தலையாயது இறைமை. இயற்கையால், இயற்கையாய் பெண்ணுக்குத் தரப்பட்ட தனிச் சிறப்பு தாய்மை. தாய்மை உடையது பெண்மை. எனவே இறைமைக்கு அடுத்த நிலையில் வைத்து போற்றத்தக்கதும் வணங்கத்தக்கதும் பெண்மை. அன்பு, கருணை, இரக்கம், தியாகம் முதலிய நற்பண்புகளையுடைய பெண்ணிடமே தாய்மை ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது.

“எல்லையற்ற ஆற்றலுள்ள  
இறைவன்திரு உள்ளமென  
எவ்வுயிரும் தோன்றுவதற்கு  
ஏற்றதொரு திரு வழியாய்  
வல்லமையாய்ப் பெண்ணினத்தை  
வடிவமைத்தான் அற்புதமே”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

பெண்ணின் பெருமையை, நமக்கெல்லாம் உணர்த்த இறைமையே, தாய்மையைப் பெண்மையிடம் ஒப்படைத்து உள்ளதால் பெண்மை மதிக்கவும் துதிக்கவும் வேண்டிய ஒன்று. எந்நாடு, எம்மக்களாயினும் கருவுற்று, பிள்ளைத் தீர்த்துத் தருபவள் பெண்ணே. அனைத்து உடல்களிலும் ஒடும் இரத்தத்திற்கு மூலதனம் பெண் மக்களுடைய இரத்தமேயாகும்.

“வளமை சேர்ப்பது தாய்மூலைப் பாலடா  
மானங் காக்கும் மனைவியின் வார்த்தைகள்”

- பாரதியார்

5

இல்லறம்  
இனிக்கட்டும்

---

## 5-1 குடும்பம் ஒரு கோயில்

கணவன், மனைவி, அவர்களின் பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் உறவுதான் குடும்பம் எனப்படுகிறது. தனி மனிதனாக வாழ்வது என்பது அரிது. இதனால் உலகில் வாழ்வதற்கு குடும்பம் மிக இன்றியமையாதாகிறது.

“பெண்ணின்றி ஆணில்லை,  
ஆணின்றி பெண்ணில்லை  
எண்ணிருவர் சேர்ந்த இகம்”.

என்பது முதுமொழி. குடும்பத்தில் கணவனும் மனைவியும் லயமும். சுருதியும் போல், சுடரும் கதிரும் போல், மலரும் மணமும் போல் இருவரது வாழ்வும் ஒன்றுபட்டு இருக்க வேண்டும். இரண்டு மனங்களின் கலப்புத்தான் வாழ்க்கை. இரண்டு உடல்களின் சங்கமம் அல்ல.

வாழ்க்கையில் காதல் தான் முதலிடமே தவிர காமம் அன்று. காமம் வாழ்க்கையில் ஒரு நிகழ்வுதானே தவிர, அதுவே வாழ்க்கை அன்று.

**காதலர் இருவர் கருத்தொருமித்து  
ஆதாவு பட்டதே இன்பம்.**

இந்த இன்பமான வாழ்வில் கணவனும் சுரி, மனைவியும் சுரி கிருவருமே வாழ்க்கை நடை முறைகளைச் சம்மாகக் கருதிப் பங்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ‘ஏற்ற தாங்கள் மீது குறை கூறிவிடக் கூடாதே என்று அஞ்சி வாழ்வது தான் நல்ல வாழ்க்கை.

பழியஞ்சிப் பாத்தாண் உடைத்தாயின் வாழ்க்கை  
வழியெஞ்சல் எஞ்நான்றும் இல்.

அம்மா, அப்பா, அண்ணன், தம்பி, அண்ணி, அக்காள், தாத்தா, பாட்டி என்று உறவுகளை அடுக்கிச் சொல்லலாம். இவர்களின் கருத்து ஒன்றுபட்டு, பாசத்துடன் காணப்பட்டால் அந்தக் குடும்பம் மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கும்.

ஒரு குடும்பம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் அந்தக் குடும்பத்தில் நல்ல குழந்தைப் பிறக்க வேண்டும். அந்தக் குழந்தை அறிவுடையதாக, குடும்பத்தில் பொறுப்புமிக்க பிரஜையாக வாழ வேண்டும். குடும்பத்திற்கு நல்ல உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும் என்று தான் எல்லோரும் விரும்புகின்றோம். அப்படியானால் அந்தக் குழந்தைப் பேற்றிற்குரிய ஆண், பெண் இருவருமே சம உரிமை, அறிவிலே திறமை, நுட்பம் இவை நிறைந்தவர்களாய்த் தான் இருக்க வேண்டும்.

உள்ளத்தில் அன்பும் வெளியில் கண்டிப்பும் இருக்கின்ற குடும்பங்களில் தான் குழந்தைகள் நல்ல முறையில் வளர்கின்றன.

குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் உடல்நலம் இருக்க வேண்டும். போதுமான செல்வ வளம் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் தேடும் அமைதி கிடைக்கும். நிலைக்கும். ஆகவே குடும்பத்தில் அனைவர் உடல் நலத்திலும் கண்ணாய் இருக்க வேண்டும். அவர்களின் மனவளம் உயர்ந்ததாக அமையும்படியான சூழ்நிலையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பத்தின் அளவும் பொருளாதார வசதியும் சமமாக இருக்கும் படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கருத்து வேறுபாடுகளையும் மனம் விட்டுத் தைரியமாகவும் வெளிப் படையாகவும் பேசி அன்போடு தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது குடும்பம் ஒரு கோயிலாக இருக்கும். வாழ்வியல்

பாடங்களையும், மனித இயல் பாடங்களையும் கற்றுத் தரும் கல்விக் கூடமாகத் திகழ்வது குடும்பம். மனித சமுதாயத்தின் முதுகெலும்பாகத் திகழும் குடும்பம் சிறப்புற்று இருந்தால்தான் அந்தச் சமுதாயமே சிறப்புற்று விளங்க முடியும்.

## 5-2 மனைத்தக்க மாண்புடையவள்

மனைவியால் மாண்பு பெறாதது வாழ்க்கையல்ல. விருந்தோம்பல், வறியார்மாட்டு அருளுடமை, துறந்தார் பேணல் ஆகிய நற்குணங்கள் உடையவளே வாழ்க்கைத் துணை நலமாம். இல்லாம்புடையவளே துணைவியாகிய இல்லாள் தக்க நற்பண்புடையவளாகிக் கணவனுடைய பொருள் வளத்துக்குத் தக்க வாழ்க்கை நடத்துபவளே ஒப்பற்ற வாழ்க்கைத் துணைவியாவாள். இதனை,

“மனைத்தக்க மாண்புடையவள் ஆகித் தற்கொண்டான் வளத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை.”

எனக்றார் வள்ளுவர். மணாள்ளைப் போலவே மனையாள் என்பது பழமொழி. ஆறை நூறாக்குபவள் பெண்.

கணவனே மனைவியின் முதல் குழந்தை. மனைவியே கணவனின் முதல் குழந்தை. நல்ல மனைவி கணவனுக்கு மந்திரி போல் ஆலோசனை கூறி, தாசிபோல் இன்பம் தந்து, வேலைக்காரி போல் பணிந்து நடக்க வேண்டும். செல்வத்திலும், வறுமையிலும், சுகத்திலும் துக்கத்திலும், சாந்தியிலும் குழப்பத்திலும், வாழ்விலும் சாவிலும் கணவன் இல்லமே மனைவியின் இல்லம்.

“நல்ல கணவன் செவிடனாயிருக்க வேண்டும், நல்ல மனைவி குருடாய் இருக்க வேண்டும்” என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி, இத்தகைய பண்புடைய மனைவிக்கு பண்புடைய மக்கள் தான் தோன்றுவார்கள்.”

இல்வாழ்க்கை துணைவியாகிய இல்லாள் கணவனின் புகழையும், குடும்பப் புகழையும் காத்திடல் வேண்டும்.

### 5-3 இல்லறம் அல்லது நல்லறம் அன்று

**இ**ல்லறம் என்பது மனிதனை மனிதனாக, மனிதப் பண்புடைவராக வாழச் செய்வது. அன்பும் கருணையுடனும் இன்பமும் துன்பமும் அனுபவிக்கப் பண்பட்ட உள்ளங்களே இல்லற வாழ்வை மேற்கொள்ள தகுதியுடையதாக ஆகின்றன.

அன்பும், அறனும் உடைய அறநெறி வாழ்க்கையே சமுதாய நலன் பேணிச் சிறக்க முடியும். இல்வாழ்க்கையின் ஆணிவேரான பண்பு அன்பு. அதன் பயன் அறம். அறவழியில் இல்லறம் நடத்துபவரே உலகில் சிறந்த வாழ்க்கை வாழ்பவராவார்.

“அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை பண்பும் பயனும் அது.”

என்கிறார் திருவள்ளுவர். அன்பே தெய்வம். மரம், செடி, கொடிகளுக்கு ஆதவன் போல, மனித இதயத்துக்கு அன்பு அவசியம். அன்பு விலை மதிப்பற்றது. அறம் செய்தால் அன்பு உண்டாகும். அன்பு உண்டானால் கருணை சரக்கும். கருணை பெருகினால் தவம் கூடும். தவம் கூடினால் இல்லறம் நல்லறமாகும்.

“அறனெனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும் பிறன்பழிப்பது இல்லாயின் நன்று”.

என்பது வள்ளுவர் காட்டும் வாழ்க்கை நெறி. அறனெனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை. இல்லறம் என்பது கடமை அறம்.

குழந்தைப் பேற்றில் கணவன், மனைவி இருவரோடு அவர்கள் குடும்பம், ஊர், மனித சமுதாயம் அனைத்தும் இளைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு குழந்தையின் உடல் நலம்

மனவளம், ஒழுக்கம், செயல்திறம், அனைத்தும் குடும்பத்திற்கும் சமுதாயத்திற்கும் நன்மையோ தீமையோ பயக்கக் கூடியதாக உள்ளன. தாய் தந்தை இருவருடைய வினைப் பதிவுகளும் சேர்ந்து ஒரு குழந்தையிடத்தில் தக்க அறிவாட்சி தரமாக அமைவதால் அவர்கள் குடும்ப வாழ்வில் அறநெறி பிறழாமல் வாழவேண்டும்.

## 5-4 இல்லறம் இனியது

**சென்னில் நல்லாளாடும் பெருந்தகையாகிய சிவபெருமான் இருப்பது போல் நாமும் மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம் என்றார் ஞானசம்பந்தர். “இல்லறமல்லது நல்லறமன்று” என்று உறுதியாக உரைத்தார் ஒளவையார்.**

அமைதியான குடும்ப வாழ்வு, நன்மக்கட் பேறு, குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சி, அக் குழந்தை சமுதாயத்தில் பொறுப்புள்ள மனிதனாக வளர வழி செய்தல், அக் குழந்தை எதிர்காலத்தில் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றக்கூடிய திறன் பெற்றதாக அமையும் வண்ணம் செய்தல், இத்தகைய குழந்தைப் பேற்றிற்குரிய ஆண் பெண் இருவரும் சம உரிமை (அறிவு திறமை) நிறைந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

இல்லறத்தில் இருந்தால் தான் மானுடம் தழைக்கும். பெருகும். வளரும். திருமணம் செய்துக்காம வாழ்றவங்களை விட திருமணம் பண்ணிகிட்டு வாழ்றவங்களின் ஆயுள் அதிகம். இவ்வுண்மையை ஆய்வு ஒன்று நிருபித்துள்ளது.

அமெரிக்காவுலே பலகாலமாக ஓர் ஆய்வு நடத்தி இருக்காங்க. 29 வயது முதல் 59 வயது வரை உள்ள ஆண் பெண் இருபாலரிடையே நடத்தப்பட்டது இந்த ஆய்வு.

இந்த ஆய்வில் “மணவாழ்க்கை நடத்துகிற ஆடவர்களுக்கு மற்றவர்களை விட ஆயுள் இரண்டு ஆண்டு அதிகமாகுதாம்.

அதே நிலையில் மகிழ்ச்சியாக குடும்பம் நடத்துற பெண்ணுக்கு ஓராண்டு ஆயுள் அதிகரிக்குதாம்”.

இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு அதன் பிறகு துணைவரை கிழந்த பெண்களின் ஆயுளில் பாதிப்பு எதுவும் இல்லையாம்.

கணவரைப் பிரிந்து வாழும் பெண்களுக்கு ஆயுள் இரண்டு ஆண்டு குறைவு! மனைவியைப் பிரிந்து வாழுகின்ற கணவனுக்கு ஆயுள் ஓராண்டு குறைவு. திருமணமே செய்துக்காம தனியா வாழ்றவங்களுக்கு ஆயுட்காலம் மூன்று ஆண்டு குறைவு. இவையெல்லாம் அந்த ஆய்வின் முடிவுகள். எனவே இல்லறம் இனியது.

“திருமணத்தில் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. திருமணத்தை விலங்கு என்று யாராவது கருதினால் அது அவர்களின் அறியாமையைக் காட்டும். எவ்னொருவன் நான் மனம் புரிந்து கொள்ளும் மனைவியை மகிழ்விப்பேன்!” என்று சொல்லி திருமணம் செய்து கொள்கிறானோ அவன் சரியான வொன்றையே செய்கிறான்! பாராளும் மாமன்னாக விளங்குவதை விட ஆண்மகனாகிய நீ பண்புள்ள பெண் ஒருத்தியின் அன்புள்ளத்திற்கு மாமன்னாக விளங்குவது எவ்வளவோ மேலானது. அது போலவே அந்தப் பெண்ணும் உன் இதய மலரிலே அரியாசனமேறி மகாராணியாக விளங்குவது எவ்வளவோ மேல்.

- இங்கர்சால்

### 5-5 பெற்றோர் தவம் - பிள்ளைகள் நலம்

**பெற்றோர்கள்** எந்த முறையில் உடல் அமைப்பிலே மன வளத்திலே இருக்கிறார்களோ அதை ஒட்டித்தான் ஒரு குழந்தை உருவாக முடியும். மரத்தை ஒட்டித்தான் விதை இருக்கும். அந்த

விதையை ஒட்டித்தான் மரம் இருக்கும். இது தொடர் நிகழ்ச்சி. கருவமைப்பு குறித்தும் பெற்றோர்கள் அதிகமாக முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் ஆரோக்யமாக இருக்க வேண்டுமென்றால், பெற்றோர்கள் உடல் நலத்திலே மன வளத்திலே நலம் உள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். அமைய வேண்டும்.

பெற்றோர்களிடத்திலே ஒருவொருக்கொருவர் பினக்கு, மனத்தாங்கல் இருக்குமேயானால், நமது உடலிலேயே முக்கிய சக்தியாக சீவகாந்த ஆற்றல் பினக்குற்று அது விஷத் தன்மையாக மாறிவிடும். அது குழந்தைகளையும் பாதிக்கும். குடும்பத்தில் நிகழக்கூடிய பல்வேறு நிகழ்வுகள் குழந்தைகளின் மனதில் தாக்கம் ஏற்படுத்தும். சில பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மனநலமும், உடல்நலமும் காத்து இனிமை காக்க வேண்டும்.

ஒரு குழந்தையை உருவாக்குவது தாய் தந்தையின் அரிய செயலாகும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் ஆரோக்கியமான உடலமைப்பும் தேவை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் எதிர்காலச் சமுதாயத்தில் ஞான ஒளியேற்றும் தீபச் சுடராக திகழ வேண்டுமானால், பெற்றோர்கள் தம் சுகத்தைத் துறந்து, தூக்கத்தை மறந்து, குழந்தை நலத்தை மட்டுமே மனதில் கொண்டு, தியாக உணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும். அவர்கள் தம் சுகத்தைக் கருதிச் செயல்படாமல் தன் குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்க்கை இப்படித் தான் அமைய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை மனதில் சமந்து ஆக்கச் செயலில் ஈடுபட வேண்டும்.

“விதை விதைக்கும்போதே அதன்

வினையை நினைத்து விதைக்க வேண்டும்.”

குழந்தை உற்பத்தியானது பெற்றோர்களின் உடல், உயிர், அறிவு இவற்றின் தரத்திற்கேற்றவாறுதான் அமையும். பெற்றோர்களின் வினைத் தொடரே குழந்தையாகும். எனவே

உடலை, உயிரை, அறிவைச் செம்மையாகப் பேணிக் காக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நாம் நினைத்த ‘வினை’ நமக்குக் கிடைக்கும்.

### 5-6 இனிமை கெடாத வாழ்வு

**நாம்** பெற்ற ஞானத்தைப் பயன்படுத்தும் இடம் குடும்பமே. கணவன் மனைவி உறவு என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. அதற்கு இனையாக உலகில் வேறு எந்த உறவையும் சொல்ல முடியாது.

#### குடும்ப அமைதிக்கு

வேண்டியவை	வேண்டாதவை
1. உடல்நலம், மனநலம், நட்புநலம் பொருள் வளம்	1. தன் முனைப்பு
2. தம்பதியர் நட்பில் மகிழ்ச்சி	2. ஓளிவு மறைவு
3. பொறுமை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம், சுகிப்புத்தன்மை	3. அறியாமை, அலட்சியம், உணர்ச்சி மயம்
4. சிந்தனை, சிக்கனம், சீர்திருத்தம்	4. மடமைத்தனம்
5. இன்சொல், இன்முகம், அன்பு, கருணை	5. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை
6. மதித்தல், மறத்தல், மன்னித்தல்	6. இயலாமை, பொராமை, புரிந்து கொள்ளாமை
7. சங்கல்பம், வாழ்த்து, பாராட்டு	7. எள்ளல், ஏவல், எதிர்பார்த்தல்
8. எளிமை, சேமிப்பு	8. ஆடம்பரம்
9. உள்ளதை உணர்தல், நல்லதைச் செய்தல், அல்லதை விடுதல்	9. தேவையற்ற சடங்குகள், சம்பிரதாயங்கள்
10. மனம் திறந்த பண்பு	10. வஞ்சம்
11. வரவுக்கேற்ற செலவு	11. இல்லை முடியாது என்று கூறுதல்
12. அறுகுண சீரமைப்பு	12. ஒரு பக்க விருந்தோம்பல்
13. பணிவு, கணிவு, துணிவு	13. குறை காணல்
14. கூட்டுப்பிரார்த்தனை	14. கடன், ஜாமீன்
15. குழந்தை வளர்ப்பில் சம பங்கு	15. சண்டை, ச்சரவு

குடும்பத்தை நிர்வாக செய்வது நமது அறிவு தான். அங்கு உணர்வு நிர்வாகம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் தீமை விளையும்.

இல்லவாழ்க்கையில் என்றும் மகிழ்ச்சி நிலவ் வேண்டும். அதற்கு ஏமாற்றமில்லாத வாழ்வு வேண்டும். ஏமாற்றம் என்பது துன்பமும் கவலையும் சோர்வும் அளிக்கக் கூடிய ஒரு மன்னிலை. ஏமாற்றங்கள் ஏன் வருகின்றன? பேராசை, அறியாமை, தப்புக் கணக்கு, விழிப்பின்மை, பகை, இயற்கைச் சீற்றங்களால் வருகின்றன.

ஏமாற்றத்தின் அளவுக்கேற்ப துன்பமும், கவலைகளும், அதிர்ச்சிகளும் விளையும். பொதுவாக எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் ஏமாற்றமே காரணமாக அமைகின்றன. எனவே ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்கச் கூடிய சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிந்தனையோடு ஆராய்ந்து நல்ல முடிவு எடுக்க வேண்டும். நல்ல முடிவை செயலுக்கு கொண்டு வரும் திறமும், துணிச்சலும் வேண்டும்.

இத்தகைய சிந்தனையும், அதனால் ஏற்படும் விழிப்புணர்வும், வாழ்க்கை முறையும் குடும்ப வாழ்வில் அமைதியையும் வெற்றியும் தரும். இளமை கெடாத வாழ்வில் பிறக்கும் மக்கள் இன்பமுடனே எதிர்பார்ப்பின்றி வாழ்வார்கள்.

## 5-7 பால் உணர்வு - உறவு - உயர்வு

குடும்பத்தில் அமைதி குலைந்திட, பிணக்குகள் தோன்றுவதற்குப் பால் உணர்வும், உறவும் முக்கிய காரணங்களாகின்றன. பெரும்பாலான தம்பதிகளுக்குப் பாலுறவு ஒரே மாதிரி இருக்காது. விருப்பங்கள் வேறுபடலாம். அதனால் ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துக் கொள்ளாமல் மன உளைச்சல் தோன்றிவிடும். இந்த மன இறுக்கத்தினால் வாழ்க்கையின் மற்ற துறைகளிலும் பிணக்குகளாக மாறுகின்றன.

திருமணம் என்பது அன்பும் அறனும் கொண்டதற்கு மாறாக, ஒருவரை ஒருவர் சபித்துக்கொள்ள வழங்கப்பெறும் உரிமைச்

சீட்டு என்ற கீழ்நிலை உருவாகக் காரணமாகி விடுகிறது.

இளமை நோன்பு ஏற்றவர்களுக்கும், நன்மக்கட்பேறுக்காக தவமிருப்பவர்களுக்கும், விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் போன்ற பண்பு உள்ளவர்களுக்கும் இத்தகு துன்பங்களுக்கு ஆளாவதில்லை.

பாலியல் என்பதைப் பழந்தமிழர் வாழ்க்கை கலையாகவே வகுத்துள்ளனர். கோயில் சிற்பங்கள், சித்திரங்களில் பாலுணர்வுக் காட்சிகளைச் செதுக்கியும், வரைந்தும் வைத்தனர். இதையும் தாண்டி ஆண், பெண் பாலுறவை தெய்வச் சின்னமாகவும் அவர்கள் வழிபட்டனர்.

தம்பதிகளில் ஒருவர் மற்றவர் மனப் போக்கிற்கும், உடல் தேவைக்கும் மதிப்புக் கொடுக்கும் வகையில் தங்கள் பால் உறவு வேட்கையை அவர்களால் மாற்றி வைத்துக் கொள்ள இயலும். தனது வாழ்க்கைத் துணையின் சத்திக் குறைவைக் கூட சுகித்துக் கொண்டு, நாள்டைவில் அதனை மாற்றியமைத்து இனிமை கெடாமல் வாழ்க்கை நடத்தலாம்.

## 5-8 வாழ்வாங்கு வாழ்தல்

ஈ-கை இன்சொல், விருந்தோம்பல், ஒழுக்கம், பொறுமை, பொறாமையின்மை, சுகிப்புத்தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம், சிக்கனம், சினமின்மை, சந்தேகமின்மை, சாந்தம், தொண்டு ஆகிய பண்புகள் இல்லவாழ்க்கையை பெருமைப் படுத்தும்.

மனித வாழ்க்கை என்பது என்னுடைர்குரிய பல திருப்பங்களைக் கொண்ட ஒரு நதி. சம்சார சாகரத்தில் புனித யாத்திரை தொடங்கும் தம்பதியர், அவர்களுடைய வாழ்க்கைப் பட்கை விழிப்பு நிலையில் கவனமாகச் செலுத்த வேண்டும்.

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் புயலும், சூறாவளியும், நெருக்கடிகளும், சோதனைகளும், வேதனைகளும் சந்திக்க நேரிடும். இன்பழும் துன்பழும் உள்ளதுதான் வாழ்க்கை

சித்தாந்தம். இதனைப் பொறுமையுடனும் திறமையுடனும் சந்தித்து வெற்றி பெற வேண்டும்.

குற்றம் பார்க்கில் சுற்றமில்லை. விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையையும், 'மறப்போம் மன்னிப்போம்' என்ற உயரிய பண்பையும் அணிந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு உலகத்தில் வாழ வேண்டிய அறிநெறியில் நின்று வாழ்கிறவர்கள் வானுலகத்தில் உள்ள தெய்வ நிலையில் வைத்து மதிக்கப்படுவார்.

**"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்வான் உறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்."**

பொன்னைப் பொருளைப் போதிய அளவுப் பெற்றவர்கூட, புன்னைக்க களஞ்சியமாகத் திகழும் குழந்தைப் பேற்றினைப் பெற்றால் தான், நிறைவான வாழ்வில் நீடு வாழ்பவர்களாவார்கள்.

வாழ்க்கை என்பது நம் வீட்டளவில் தேங்கிக் கிடப்பதல்ல. நாடு முழுவதும் பரவி நிற்பதாகும். எனவே நம் வீட்டின் சிறப்பில் தான் நாடு சிறப்பு பெறுகிறது. நல் வாழ்க்கை மலர்கிறது.

செல்வத்தால் வாழ்க்கை செழுமை என்பது முழுமையானதல்ல. அறிவால் கல்வி ஆற்றலால், தொண்டால் சிறப்பு பெறுவதே வாழ்க்கையாகும்.

எல்லோரும் இன்புற்று வாழும் போதுதான், நம் வாழ்க்கையும் இன்புற்று விளங்கும். கணவன் - மனைவி அன்பணைப்பில், குழந்தைகள் மகிழ்வனைப்பில், உறவின் - நட்பினர் உள்ள அணைப்பில் உயர்ந்து சிறப்பதே வாழ்க்கை. வாழ்க்கையின் இறுதி அத்யாயத்தை எழுதி முடித்து ஒயும் போது - தலை சாயும் போது, வரலாற்றில் நம் புகழ் தலை நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

### 5-9 கற்புநெறியை பொதுவில் வைப்போம்

ஒவ்வொரு நாட்டிலும் பண்பாடு என்பது பெரும்பாலும் பெண்களைப் பொறுத்து அமைகின்றது. பெண் உயர்த்தப் பட்டால்தான் சமுதாயம் உயரும். பெண்கள் கற்புக்கு இழுக்காக நடப்பது கடவுளுக்குத் துரோகம் இழைப்பது ஆகும்.

அத்தகைய பெண்ணிற்கு ஒழுக்கம் உயிர் போன்றது. ஒழுக்கமே பெண்ணாக வளர்தல் வேண்டும். பெண்ணிற்குள்ள பெருமை கற்போயாகும்.

“பெண்ணின் பெருந்தக்க யாவுள் கற்பென்னும் திண்மை உண்டாகப் பெறின்”.

என்று கற்பென்னும் திண்மையே பெண்மைக்கு பெருமையாகும். ஆன், பெண் இருபாலருக்கும் கற்பு நெறி அவசியமானதாகும்.

பாரதி கற்பு என்றால் ஆணுக்கும், பெண்னுக்கும் பொதுவானது என்றான்.

“இந்தியாவில் வாழ்வோர்க்கு இளமைக்கால பயிற்சியினால் உணர்ச்சிகளை அறிவால் வெல்லும் பண்புதான் அவசியமாகும் பகுத்துப் பாரீர்”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

என்று உணர்ச்சிகளை பயிற்சிகளால் வெல்ல முடியும் என்று கூறுகிறார்.

## 5-10 கணவன் - மனைவி நட்பு

கணவன் மனைவி பந்தமானது தெய்வீகமானது. அந்த உறவைக் கொச்சைப்படுத்தும் வகையில் நம் வாழ்வு அமையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மனதில் ஒளிவு மறைவு வைத்துக் கொண்டால் குடும்பத்தில் அமைதி வராது.

கணவன் மனைவிக்கிடையே எக்காரணத்தாலும் தளராத அன்பும், பிடிப்பும் வேண்டும். பழுதுபடாத கணவன் மனைவி உறவே குடும்ப அமைதிக்கு அஸ்திவாரம். பிணைந்து ஒன்றிய அவர்கள் நட்பே வாழ்வின் வெற்றிக்கான ஏணிப் படியாகும். கணவன், மனைவி ஒற்றுமை தான் வீடு பேறு ஈரான சகல சித்திகளையும் தரவல்லது. எனவே, கணவன், மனைவிக்கு இடையே நட்புறவையும் உயிர்போல் ஒம்புங்கள்.

ஒருவர் மற்றவரை துல்லியமாப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் கருத்தை மற்றவர் மதிக்க வேண்டும். தலையெடுக்கக் கூடிய கருத்து வேறுபாடுகளை, மனம் விட்டு தெரியமாகவும், வெளிப்படையாகவும் பேசி, அன்போடு தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவைப்படும் இடத்தில் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இருவருக்குமே வேண்டும். இருவரில் யார் அறிவாளி என்று அறிந்து கொள்ள ஒரு வழி உண்டென்றால் அது இதுதான். யார் அதிகமாக விட்டுக் கொடுக்கிறார்களோ அவர்தான் இருவரில் அறிவாளி என்பார் வேதாத்திரி மகிரிஷி.

கணவன் மனைவி நட்பின் மதிப்பை உணர்ந்து அதைக் காக்க வேண்டிய அவசியத்தை நினைவில் கொண்டால் மற்ற தேவையற்ற சூறைபாடுகள் எழவே ஏழாது. கணவன் மனைவி இருவரும் வாழ்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பாராட்டி கொள்ள வேண்டும். நட்பையும் அன்பையும் பாராட்டி கொள்ள வேண்டும். நட்பையும் அன்பையும் வளர்க்க வாழ்த்து ஒரு ஆற்றல் வாய்ந்த மந்திரமாகும்.

மனித மனம் ஒரு வியப்பானது. ஒரு பொருளை விரும்பினால் அதனை அடையாத முன்னம் அதனிடம் பல நன்மைகளையும், மேன்மைகளையும், கற்பித்துக் கொண்டு இன்புறுவது. அதை அடைந்த பின்னர் அதில் சூறைகளைக் கற்பித்துக் கொண்டு சோர்வடைவது.

இது விரிந்த நோக்கம் இல்லாதவர்களிடம் இயல்பாக இருக்கும். இந்த சூறைக்கு நீங்கள் ஆளாக வேண்டாம். நல்லதையும் உயர்வையும் பாராட்டுக்களையும் சூறைகளையும் நுட்பமான முறையில் எடுத்து விளக்கவும், நிறைவு செய்யவும் முயலுங்கள். வாழ்வு வளம் பெறும்.

கணவன் மனைவி நட்பு சிறக்க, பொறுமை, தியாகம், விட்டுக் கொடுத்தல் மூன்றுமே தாஶக மந்திரமாகும். அப்போதுதான் கணவன் மனைவி உறவு உறுதிப்படும். உறுதிப்பட்ட உறவில் நன்மக்கள் தோன்றுவார்கள்.

## ஆரோக்கியமான குழந்தை பெற பெற்றோர் :

1. ஆரோக்கியமான, உடல் மன வளர்ச்சி மற்றும் சமுதாய உணர்வு நாட்டுப் பற்றுள்ள பெற்றோர்கள்.
2. திருமணத்திற்கு முன்பே பால்வினை நோய், எச்.ஐ.வி., மஞ்சள் காமாஸல, பி.வெர்ஸ் நோய் பரிசோதனை
3. திருமணத்திற்கு முன்பே பெண்ணிற்கு ஜெர்மன தட்டம்மை தடுப்புச் சோடுதல்.
4. உரிய வயதில் திருமணம் (21 வயதிற்கு மேல்)
5. குழந்தைப் பேற்றை அடைய மனதளவிலும், பொருளாதார அளவிலும் தயாராகுதல்.

### 5-11 தவமாய் தவமிருந்து

**கா**மத்தை வென்றவர்களுக்கு தவம் செய்ய இயலும். தவம் செய்பவர்கள் தவப்புதல்வர்களை பெற சங்கற்பம் செய்து கொள்ள வேண்டும். நன்மக்களைப் பெற வேண்டி அதையே எண்ணி எண்ணி சிந்திக்க வேண்டும். எண்ணம் செயலாகும்.

தசாதன் தனக்குப் புதல்வர்கள் பிறக்க வேண்டுமென்பதற்காகக் கடுந்தவம் புரிந்து புத்திரகாமேஷ்டி யாகம் செய்து, அதன் பயனாகப் பெற்ற குழந்தைகள் தாம் இராமன், பரதன், இலக்குவன், சத்ருக்கனன் ஆவார்கள்.

இவர்களது தவத்திற்கேற்ப நன்மக்கள் இவர்களிடம் வந்து உருவாகுவார்கள். இதனை சுவாமி சித்பவானந்தர் ஒரு உதாரணம் மூலம் அழகாக விளக்குகிறார்.

புதிதாக நகரத்துக்கு வருபவர்கள் அவரவர்கள் தகுதிகேற்ப இருப்பிடம் தேடுவர். ஏழை ஒருவன் குடிசையையும், நடுத்தரமானவன் அதற்கு தகுந்த இடத்தையும், செல்வந்தர்

மாளிகை போன்ற வீட்டையும் பிடித்து அதில் வசிப்பர். குடியிருக்கும் வீடே ஒருவனுடைய பொருளாதாரத்தைக் காட்டிவிடும்.

“இதைப் போன்றே மண்ணுலகில் பிறக்கும் ஆன்மாக்கள் அவரவர் இயல்புக்கு ஏற்றப் பெற்றோரை நாடிச் செல்கின்றனர். இது பிறப்பு பற்றிய விதியாகும். பெருமக்களுக்கு ஏற்ற வீடுகள் அந்த நகரத்தில் கிடைக்காவிட்டால் அங்குப் பயணம் போகமாட்டார்கள். தங்களுக்கு தகுந்த ஊரை நோக்கியே செல்வார்கள்.

இந்த முறையில் நல்ல ஆன்மாக்களுக்கு ஏற்ற உடல்களாக பெற்றோர் அமையாது போய் விடின், பிறப்பு எடுக்க வேண்டிய நல்ல ஆன்மாக்கள் நெடுநாள் காத்திருப்பார் களேயன்றி பொருந்தாத உடலில் வந்த பிறக்க மாட்டார்கள்” என்று கூறுகிறார்.

வாளொலி, தொலைக்காட்சியில் தகுந்த அலைவரிசையை வைத்தால் அதற்குரிய நிகழ்ச்சிகளை காணலாம். இதைப் போன்றே தவமிருந்து தவப் புதல்வனை எண்ணியிருந்தால் நன்மக்கள் வந்து உதிப்பார்கள்.

புதல்வர்கள் பெறுவதற்கு புத்திரகாமேஷ்டி யாகம் வழக்கத்தில் நெடுநாட்களாக இருந்து வருகிறது. வெறும் தீயை வளர்ப்பதால், தீயில் சில சடங்குகளை செய்வதாலும், காசி, இராமேஸ்வரம் போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று பிள்ளைவரம் கேட்பது, அதற்குரிய சடங்குகளைச் செய்வது ஆகியவற்றால் மட்டும் நன்மக்கள் வாய்த்து விட மாட்டார்கள்: இச் சடங்குகளினால் பெரியதொரு பலன் கிடைக்காது.

தம்பதிகளின் தெய்வபக்தியும், தூய எண்ணங்களும், பண்பாடும், தவவாழ்க்கையுமே நன்மக்களைத் தெவையான பண்புகளாகும். நன்மக்களைப் பெற வேண்டும் என்று மனதில் இருவரும் ஆழ்ந்து எண்ண வேண்டும். சதாகாலமும் எண்ணத்திலிருந்து மனதில் இலட்சியத்தை இருவரும் விடைக்க வேண்டும். நினைப்பே நடப்பாகும்.

## 5-12 நன்மக்கள் யார்?

இ முக்கம், பண்பாடு நிறைந்தவர்களே நன்மக்கள். ஒழுக்கம் என்றால் என்ன? தனக்கோ, பிறர்க்கோ, தற்காலத்திலோ, பின்னோ, உடலுக்கோ, அறிவிற்கோ துன்பம் தோன்றாது இருக்கும் வகையில் ஆற்றும் செயல் முறை ஒழுக்கம் எனப்படும்.

பண்பாடு என்றால் என்ன? மனிதன் தன் வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தராமலும், துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு தன்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வதும் பண்பாடாகும். இத்தகைய ஒழுக்கப் பண்பாடு உள்ளவர்களே நன்மக்கள் எனலாம்.

நீதிகளை கற்பனை கலந்த எளிய கதைகளின் வாயிலாக உண்மையை உணர்த்துவது புராணங்கள் ஆகும். இந்த வகையில் மார்க்கேண்டய வரலாறு நன்மக்கட் பேற்றின் சிறப்பை முக்கியத்துவத்தை விளக்குவதாக அமைந்துள்ளது.

மிருகண்டு முனிவர் பிள்ளை வரம் வேண்டி தவம் கியற்றினார். அவர் முன் சிவபெருமான் தோன்றி, “முனிவரே! உனக்கு அறிவும் பண்பும் இல்லாத நூறாண்டு வாழும் மகன் வேண்டுமா? அல்லது பதினாறு ஆண்டுகளே வாழும், நற்பண்புகள் நிறைந்த மகன் வேண்டுமா?” எனக் கேட்டார்.

“பெருமானே! பதினாறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்திடும் பண்பாளனான மகனே வேண்டும்!” என்று சற்றும் தயங்காமல், யோசிக்காமல் வரங்கேட்டார் மிருகண்டு முனிவர். இந்த வரத்தின் வண்ணம் பிறந்தவர் மார்க்கண்டேயர். தனது தவவலிமையால் காலனை வென்று என்றும் பதினாறு என்ற நிலையை அடைந்தார் என்பது வரலாறு.

நல்ல மக்கள், குறைவான ஆண்டுகளே வாழ்ந்தாலும், என்றும் சமுதாயத்தின் வரலாற்றில் நிலைத்து நிற்கக் கூடிய பயனுள்ள நல்வாழ்வு வாழ்வார்கள் என்பதே இக்கதையின் உட்கருத்தாகும்.

- திருஞான சம்பந்தர் பதினாறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்து சமுதாயத்திற்கும், சமயத்துக்கும், தமிழிசைக்கும், தமிழுக்கும் தொண்டு செய்து நன் மகனாய் வாழ்ந்தார்.
- சுந்தர் பதினெட்டு ஆண்டுகளே வாழ்ந்த நன்மகனாவார்.
- இயேசுநாதர், ஆதிசங்கரர், விவேகானந்தர், மாணிக்கவாசகர், குறைந்த ஆண்டுகளே வாழ்ந்து நிறைவான தொண்டு செய்து, நிலையானப் புகழைப் பெற்றவர்கள்.
- திருப்பூர் குமானும், வீர வாஞ்சினாதனும் தாய் மண்ணுக்கே விடுதலை வேள்வியில் அர்ப்பணமான புகழ் சேர்த்த நன்மக்களாய் வாழ்ந்தனர்.

### 5-13 நல்ல மக்களே இல்லறச் செல்வங்கள்

**ஆரியன்** என்ற சொல் ஒரு குறிப்பிட்ட ஜாதியைச் சூறிக்கின்றது என்று பலர் கருதுகின்றனர். இது தவறு, ஆரியன் என்றால் பண்பாடு அடைந்தவன் என்று பொருளாகும்.

தவத்தின் பயனாய் பிறந்தவன், பிரார்த்தனைப் பண்ணி தெய்வப் பிரசாதமாகத் தோன்றியவன் ஆரியன் என்கிறது மனுஸ்மிருதி. அத்தகைய நன்மக்களைப் பெற வேண்டுமெனில் பெற்றோர்கள் இயம், நியமங்களில் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு இல்லமும், ஒரு பல்கலைக் கழகம். பெற்றோரே அதன் பேராசிரியர்கள்.

குழந்தை பெறும் பெற்றோர்கள் சீரிய ஒழுக்க முறை வாழ்வைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். தாய் வயிற்றில் கருவளர்ச்சி பெறும் போது அன்னை செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும் குழந்தைக்கு நலமோ தீதோ விளைவிக்கும். இதனால் ஒரு பெண் கருவற்றிருக்கும் போது கணவனுட் மனங்களியும் எவ்வாறு வாழ்க்கை நெறியைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு பின்பற்றி பயன் காண வேண்டும்.

இவையெல்லாம் இல்லறம் நடத்தும் ஒவ்வொரு தம்பதிக்கும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. மேலும், இல்லறத்தார் தங்கள் பெற்றோர்களையும், வாழ்க்கைத் துணைவரையும் வளமுடன் வாழ்வைக்க வேண்டிய பொறுப்பு ஏற்க வேண்டியுள்ளது.

**“இவ்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவர்க்கும் நல்லாற்றின் நின்ற துணை”**

“மங்கையர் பங்கையக் கைநலம் பார்த்து அறங்கள் செழிக்கின்றன” என்பார் கவிமணி தேசிய விநாயகம் பிள்ளை. இல்லறத்தின் பயனாய் நன்மக்கட் பேறு கிட்டுகின்றது. நன்மக்கட் பேற்றால் என்றும் அழியாத பெறும் புகழை பெறும் வாய்ப்பும் பெண்ணுக்குக் கிடைக்கிறது.

கற்பும் நிறையும் பெற்ற பெண்டிர் மக்கட்பேறு பெற்றால் பெருஞ்சிறப்படைவர். இத்தகைய நிறையுள்ள கற்பரசியர் வாழும் உலகம், தேவர்கள் வாழ்வதற்குத் தக்கதாகும். தெய்வத்தன்மைப் பெறும்.

கற்புள்ள அத்தகையப் பெண்டிர் தேவலோகத்தில் வாழும் சிறந்த இன்பத்தை இவ்வுலகிலேயே பெறுவர். இவ்வாறு மாண்பு பெற்ற மனைவாழ்வு, மாந்தருக்கு மங்கலமாகும். அத்தகைய மங்கல மனமாட்சியில் நல்லணி, நன்மக்களைப் பெறும் பேறாகும்.

**“மங்கல மென்ப மனைமாட்சி மற்றதன் நன்கலம் நன்மக்கட் பேறு”.**

பெருஞ்செல்லும் பொன்னிருந்தாலும் மாட மாளிகைச் செல்வமிருந்தாலும், புகழிருந்தாலும், அரசிருந்தாலும், பிள்ளையில்லாக் குறை பெருங்குறையாகும். நிறைமுறையாக வாழும் தம்பதிகளுக்கு நன்மக்கள் பிறப்பர். மக்களின்பாம், பெற்றோர் அறிவர். இல்லத்தில் குழந்தைகள் இன்பத்தின் ஊற்றுவாய்.

6

---

## கருத்தறித்தல்

---

## 6-1 பெண் விந்தகங்கள்

**குழந்தைகளுக்குப் பருவம் வரும்போது உடலிலுள்ள ஹார்மோன்கள் பால்சரப்பிகளை ஊக்கப்படுத்தி உற்பத்திக்குத் தயார் நிலைக்கு ஆயத்தமாகின்றன. பருவம் என்பது ஆண் பையனுக்கு மீசை முளைத்து குரலில் மாற்றம் ஏற்படுவதாகும். பெண்ணைப் பொருத்தவரையில், உற்பத்தி உறுப்பு வளர்ச்சியடைந்து மாதவிலக்குத் தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது.**

பருவமடைந்தது முதல், மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் வரையிலான 35 ஆண்டுகளில் 28 நாட்களுக்கு ஒன்றுவீதம் 400 முட்டை செல்கள் மட்டுமே கருவருவதற்கு ஏற்ற தன்மையாக மாறுகிறது. பிட்யூட்டரி சரப்பி ஹார்மோன்களின் மூலம் மாதவிலக்குச் சுழற்சிக்கு ஆணையிடுகிறது.

வெள்ளை நிறமான ஆல்மாண்டு பழம் போன்ற வடிவத்தில் இடுப்பு எலும்பின் தசை நார்களில் இரண்டு ஓவரிகள் தொங்குகின்றன. கர்ப்பப்பையின் இருபுறத்தில் ஓவரி எனக் சொல்லப்படுகின்ற அமைப்பிலிருந்து வாழ்நாள் முழுவதும் முட்டைகள் உற்பத்தியாகின்றன. மாதந்தோறும் சுமார் இருபது முட்டைகள் ஓவரிகளிலிருந்து உற்பத்தியாகின்றன.

ஹார்மோன்களின் உதவியால் இந்த முட்டைகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. ஒரு வாரத்திற்குள் ஒரு முட்டையைத் தவிர ஏனைய முட்டைகள் செயலிழந்து விடுகின்றன. சமயத்தில் ஒரு முட்டைக்கு மேல் சில முட்டைகள் வளர்ச்சியடைந்ததால்

தான் ஒரே பிரசவத்தில் பல குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. வளர்ச்சியடைந்த முட்டை போதுமான ஊட்டச்சத்துடன் ஒரு விதத் திரவத்துடன் மூன்று தினங்களில் பயணம் செய்து கருப்பையை அடைகிறது.

இந்தப் பயணம் நடைபெறும் மூன்று தினங்களில் ஆணின் விந்துள்ள ஜீவ அணு அந்த முட்டையை அடைவதால் இயற்கையான கருத்தரித்தல் நடைபெறுகிறது. முட்டைப் பயணம் ஆரம்பித்தவுடன் கருத்தரிக்கத் தயார் நிலையில் கர்ப்பப்பையில் சில நிகழ்ச்சிகள் நிகழ்கின்றன.

இந்த நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கிப் பதினாறு நாட்களுக்குள் கருத்தரித்தல் நடைபெற வேண்டும். பதினாறு தினங்களுக்கு மேல் நிகழாவிட்டால் கர்ப்பப்பைத் தன்னுடைய தயாரிப்புப் பொருட்கள் முழுவதையும் வெளியேற்றி விடும். இதைத்தான் மாதவிலக்கு என்கிறோம்.

ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் சுமார் 400 (நானுறு) முறை மாதவிலக்கு ஏற்படும். ஒவ்வொரு பெண் குழந்தையும் பிறக்கும் போதே இருபது லட்சம் முட்டைகளை உற்பத்தி செய்யக் கூடிய ஆற்றலுடன் படைத்திருப்பது இயற்கையின் அதிசயமாகும்.

## 6-2 ஆண் விந்தகங்கள்

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் இரண்டு ஆண் விந்தகங்கள் உள்ளன? ஒன்று பாழானால் ஒன்று செயல்படும் ஸ்டெப்னியாக இரண்டு விந்தகங்கள் படைத்த இறைவனின் கருணை அளப்பறியது.

ஆண் விந்தகங்கள் பிங்க் வெள்ளைநிறத்தில் ஒவ்வொட்டு வடிவத்துடன் உள்ளது. ஹார்மோனை சரந்து ஆண்மையைக் கொடுக்கிறது. இது தசை முறுக்கேற உதவுகிறது. ஒரு

நாளைக்கு 50 மில்லியன் உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது. அதாவது இரண்டு நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை இந்த உலகம் முழுவதும் மக்கள் தொகையை நிரப்பக் கூடிய அளவிற்கு உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது.

சுற்றுப்புற சிதோஷ்ன நிலைக்கு ஏற்றவாறு கருங்கி விரிந்து உடலோடு ஒட்டியும், பிரிந்தும் இருந்து உயிரணு உற்பத்திக்கு உதவுகிறது. உயிரணுக்களில் ஆண் குழந்தை உற்பத்திக்கான X குரோமோசோம்களும், பெண் குழந்தை உற்பத்திக்கான Y குரோமோசோம்களும் இருக்கும்.

உயிரணுக்களை முறையாக வெளியேற்றத் தவறினால் காலத்தால் இவை மில்லியன் அளவில் இறந்து விடும். ஒரு முறை விந்து வெளியேறினால் 600 மில்லியன் உயிரணுக்கள் வெளியேறுகின்றன. ஒரு நாளைக்கு இருமுறை வீதம் தொடர்ச்சியாக உயிரணுக்கள் கழிந்தால் உயிரணு உற்பத்தி இல்லாத குழந்தை ஏற்பட்டு, மீண்டும் சமநிலை ஏற்பட ஏழு நாட்களாகும்.

### 6-3 திறவு கோல் எது?

**பி**றக்கப்போகிற குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்று நிர்ணயிக்கிற திறவு கோல் ஆணின் ஜீவ அணுவில் உள்ள ஜெனடிக் பொருளில்தான் அமைந்துள்ளது. ஆணினுடைய விந்து அணுக்களில் பாதி எண்ணிக்கை X தன்மையுள்ள குரோமோசோம்களைக் கொண்டதாக இருக்கும். மீதிப் பாதி Y தன்மையுள்ள குரோமோசோம்களைக் கொண்ட ஜீவ அணு ஆண் குழந்தையாகவும் உற்பத்தியாகக் காரணமாக அமைகிறது. ஒவ்வொரு ஜீவ அணுவுக்கும் ஒரு சிறிய தலையும் ஒரு பெரிய வாலும் உண்டு.

பருவமடைந்த, ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் ஜீவ அணுக்கள் உற்பத்தி, பருவமடைந்த காலம் தொடங்கி வாழ்நாள் முழுவதும்

நீடிக்கிறது. தொடக்கத்தில் ஒரு நாளைக்குச் சராசரி ஏழு கோடி ஜீவ அணுக்கள் ஓவ்வோர் ஆணிடமும் உற்பத்தி ஆகிறது. வயதாக வயதாக இந்த எண்ணிக்கை குறைகிறது.

## 6-4 காமத்தின் கட்டுப்பாடு

**“யாதேவி ஸ்ரவ பூதேவி காமருபனே  
நமஸ்தஸ்யை, நமஸ்தஸ்யை நமோ நம”**

“எல்லா உயிர்களிடத்திலும், காமருபத்தைக் கொண்டுள்ள அந்தத் தேவியை வணங்குகிறேன்” என்று தூர்க்கா ஸ்ப்த ஸ்துதியில் கூறப்பட்டுள்ளது.

தகப்பனிடமிருந்து ஒரு கழிவைத் தாயார் ஏற்றுத் தன் கழிவை அதனுடனேயே சேர்த்துச் சேர்த்து மிகப் புனிதமெனும் இந்த உடலை ஈன்றாள்.

மாதா பிதா இருவர் உயிர்களும் விந்து நாத சேர்க்கையின் மூலம் ஒன்றுபட்டு, உருவகமாகத் தோன்றியதே மனிதன். இந்த இரு உயிரின் இணைப்பு காமம் என்ற உணர்வாலும், உடலுறவு என்ற செய்கையாலும் உண்டாகியது.

எனவே காமம் என்பது மனிதனிடம் உயிருள்ள வரை இருக்கும். யாரிடமும் கற்றுக் கொள்ளாமலேயே தானே சுயம்புவாகத் தோன்றி வரும் இயல்புடையது காமம். இதனால் தான் படைப்புக் கடவுள் பிரம்மா ‘சுயம்பு’ என்றழைக்கப்படுகிறார்.

உயிர்களிடத்தில் காமம் இல்லாவிட்டால் அவைகளின் இனப் பெருக்கம் இல்லாமல் போய் விடும். பின்பு படைப்புத் தொழிலே பட்டுப் போய் விடும்.

ஆனால் ஐந்தறிவுவரை உள்ள உயிர்கள் இனப்பெருக்கத்திற்கும் ஆறாவது அறிவுடைய மனிதனின் இனப்பெருக்கத்திற்கும் வேறுபாடு வேண்டும். ஆறாவது அறிவைப் பெற்ற மனிதன் சிந்திக்கும் திறன் பெற்றவன். தனது

சிந்தனையில் நன்மக்களைப் பெறுவதற்குரிய இனப் பெருக்கத்தில் தனி கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஐந்தறிவு உள்ள விலங்குகளில் கூட நெறியான இல்வாழ்வு சிங்கத்துக்கு உண்டு. ஆன் சிங்கமும் பெண் சிங்கமும் பள்ளிரண்டு வருஷத்துக்கு ஒரு தடவை தான் கூடுகின்றனவாம். அதனால் தான் அவைகளுக்குப் பிறக்கும் சிங்கக் குட்டி எப்போதும் உயர்ந்தவையாகத் திகழ்கின்றன.

சிவயோகிகள் மாதரைக் கூடும் போது மகப்பேற்றின் பொருட்டு மட்டுமே விந்துவை விடுவர். இவ்வழிகளை விட்டு புன்னென்றி மேற்கொண்டவர்கள் தன் உயிர் மேல் காதல் கொண்டிருப்பவைப் போல பெண்களையே உயிராகக் கொண்டு வாட்டம் கொள்வர்.

மேற்கூறியவாறு விந்து திருவருட் சக்தியால் மூலத்திடத்து அன்றை எங்கும் போக விடாமல் “சிவ சிவ” என்னும் மந்திரத்தால் கைவரச் செய்து தன் மனைவியின் நாதத்தில் தன் நடுநாடிக்கண் விந்துவாம் வெண்ணீரைச் செலுத்தினால் அவ்விந்து கட்டுப்படும். அல்லாமலும் நெற்றி வாயிலாகத் திங்கள் அழித்தத்தை அருந்துவதற்கும் இது துணையாகும். பெண்ணின் நாத சக்தியால் சுழுமுனை நாடியில் விந்து செல்லும்படி செலுத்த வேண்டும்.

மகப்பேற்றிற்கு மட்டும் விந்து செலவிட்டு மற்ற நேரங்களில் விந்து விடா போகம் செய்ய பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மனவளக்கலைக் மன்றங்களில் காயகல்ப பயிற்சிகளில் இது கற்றுத் தரப்படுகிறது.

## 6-5 காமப் புதல்வர்கள் வேண்டாம்

**புதல்வர்களை ஈன்றெடுத்தவில் இரண்டு வகைகள் உண்டு.** இதனைக் காமப் புதல்வர்கள் என்றும் தவப்புதல்வர்கள் என்றும் வகைப்படுத்துவதுண்டு.

ஏனைய சிற்றுயிர்கள் போன்று ஏராளமாகப் பெருகி வருவது போன்று உண்டாகின்ற மக்கள் காமப் புதல்வர்கள். பெற்றோர்களின் உடலிலும் உள்ளத்திலும் மிகுந்த காம நோயே அவர்களது பிறப்பிற்கு காரணம். பெயரளவில் தான் பெற்றோர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு உண்மையான தந்தை காமன். இவர்களை மாக்கள் என்றழைக்கலாம்.

சமுதாயத்தில் இத்தகைய காமப் புதல்வர்கள் நாளொரு பொழுதும் பொழுதொரு வண்ணமாக பெருகி வருகின்றனர். புதல்வர்கள் இருந்தும் முதியோர் இல்லங்கள் அதிகம் தோன்றியிருப்பதை உதாரணமாகக் கூறலாம்

இவர்களிடம் ஒழுக்கத்தையும், அடக்கத்தையும், நெறியான வாழ்க்கை முறையையும் காண இயலாது. இவர்கள் எந்த சட்ட திட்டங்களுக்கும், கட்டுப் பாட்டிற்கும் ஒத்துப் போகாதவர்கள்.

இத்தகைய காமப்புதல்வர்களால் தான் உலகில் போர், தீவிரவாதம், பொறாமை, வஞ்சம், கொலை, களவு, மதஜின ஜாதி சண்டைகள், அணு ஆயுதக் குவிப்பு அவற்றின் பிரயோகம் போன்ற சமூகக் கேடுகள் நிகழ்கின்றன.

இதனை வள்ளுவர்.

இலர்பலர் ஆகிய காரணம் நோற்பார்  
சிலர் பலர் நோலா தவர்.

என்று கூறுவது ஒப்பு நோக்கத்தக்கது.

## 6-6 பெர்னாட்ஷாவும் நடிகையும்

ஸ்ரோர்ஜ் பெர்னாட்ஷாவைப் பற்றிக் கேள்விப்படாதவர்கள் இருக்க முடியாது. உலகின் மிகச் சிறந்த நாடக ஆசிரியர்களில் அவர் ஒருவர். உலகப் புகழ்பெற்ற மேதையாகவும் அவர் அங்கீகாரம் பெற்றிருந்தார். குறும்புத்தனமாகப் பேசுவதில் அவர் மிகவும் சமர்த்தர்.

அவருடைய புகழைக் கண்டு அவரிடம் நெருக்கமாக இருக்க விரும்பிப் பழகியவர்கள் பலர். அவருடைய நாடகங்கள் பல திரைப்படங்களாகவும் வெளிவந்திருக்கின்றன.

பிரபல ஹாலிவுட் நடிகை ஒருத்திக்கு பெர்னாட்ஷாவைத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆசை ஏற்பட்டது. பெர்னாட்ஷாவை பெரிய அழகர் என்று சொல்லி விட முடியாது.

அந்த நடிகையோ உலகப் புகழ் பெற்ற அழகி. பெர்னாட்ஷாவை புகழுக்காகத்தான் அவள் விரும்பினாள்.

அவள் பெர்னாட்ஷாவுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினாள்!

“நீங்களோ உலகப் புகழ் பெற்ற நாடகாசிரியர். நானோ உலகப் புகழ் பெற்ற நடிகை. உங்களுடைய அறிவும் என்னுடைய அழகும் எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு கிடைக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கு ஒரே வழி தான் உண்டு.

நாம் இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டால் நமக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் உங்களைப் போன்ற அறிவும் என்னைப் போன்ற அழகும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். யோசித்து பதில் எழுதுங்கள்.”

பெர்னாட்ஷா பதில் எழுதினார்.

“நீங்கள் உங்கள் கடிதத்தில் எழுதி உள்ளதை யோசித்துப் பார்த்தேன். நீங்கள் சொல்லு வதெல்லாம் சரி. ஆனால் எனக்கொரு பயம். நாம் திருமணம் செய்து கொண்டு நமக்குப் பிறக்குப் போகும் குழந்தைகளுக்கு உங்களைப் போன்ற அறிவும் என்னைப் போன்ற அழகும் இருந்து விட்டால் என்ன செய்வது?”

**6-7 கருத்தரிக்கத் தகாத நட்சத்திரம், திதி, வக்னம், மாதம், நாட்கள், கிழமை மற்றும் நேரம்**

நட்சத்திரம்	திதி	வக்னம்	மாதம்	நாட்கள்	கிழமை	நேரம்
பாணி	சூர்த்தி	மேஷம்	ஆடி	அமாவாசை	ஸ்ரீராம	முதல்
ஈாந்திலை	கஷ்டி	விரුச்சிங்கம்	புப்தாசி	பொன்னை	செங்காம்	ஐஞம்
திருவாதிரை	அஷ்வி	சிம்மம்	மார்கழி	தமிழ் மாத	சனி	4-ம்
ஆயில்யம்	ஏகாதசி	மகரம்		முதல் தேதி		ஐஞம்
மகம்	திரியோதசி			அஷ்வி		காலை
பூர்ம்	பெள்ளை			சூர்த்தி		மாலை
விசாகம்	அமாவாசை			வளர்பிறையின்		யாக
கேட்டை	துவாதசி			8-14 நட்களும்		சந்தியா
பூராடம்				மாத விலக்கனங்		நேரங்கள்
உத்திராடம்				முதல் 4		பகல்
பூர்ப்பாதி				நாட்கள்		நேரம்
உத்திராட்பாதி				எண்ணெய்		
				ஸ்நானம்		
				செய்தநாட்கள்		

காலை மாலையில் சந்தியா நேரங்களில் அசர இயல்பு சந்ததி தோன்றும், பகல் நேரத்தில் ஆயுள் குறைந்த சந்ததி தோன்றும்.

அமாவாசை அன்று, சூரியன், சந்திரன், பூமி மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வருவதால், பூமியில் ஆகர்ஷண சக்தி மற்ற நாட்களை விட அதிகமாக இருக்கும். அந்நாட்களில் விஷக்கடி நோய், உள்ளவர்களுக்கு அரிப்பு ஏற்படும். மூனை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வேகம் அதிகமாகும். மரணப் படுக்கையில் உள்ளவர்கள் மரணமடைவார்கள். பூமியின் சுற்றில் அதிகமாக உள்ளக் காரணத்தினால் மரணத் தறுவாயில் உள்ளவர்களுக்கு உயிர் பிரிந்துவிடும்.

இந்த நாளைச் சிற்றின்பத்திற்காகச் செலவு செய்யக் கூடாது. இந்த நாளில் குழந்தைப் பேறு உண்டாகவும் கூடாது. தீமையாக அமையும். மூன்று வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை உருவாக்கூடும்.

பூரண சந்திரன் நாளில் பூமி குரியலுக்கு சந்திரனுக்கும் இடையில் வருகிறது. இதுதான் பெளர்ணமி நாள். இந்நாள் மனித உடலில் அதிகச் சக்தி வந்து இரத்தத்தில் ஒரு பூரிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்நாளில் ஒரு குழந்தை உண்டானாலும் மனவளர்ச்சி இல்லாத குழந்தை உருவாகக் கூடும். எனவே, அமாவாசை, பெளர்ணமி, நாட்களைப் புனித நாட்களாகவும், விரத நாட்களாகவும் அனுஷ்டித்து இருக்க முன்னோர்கள் பழக்கம் ஏற்படுத்தினார்கள்.

காலற்றன, உடலற்றன, தலையற்றன நாளில் கோலக்குய மடவார்தம்மைக் கூடில் மயிலார் என ஒரு பாடலில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. அமாவாசையன்று ஒரு ஆணின் ஸ்பரிசத்தைத் தாங்குமளவிற்குப் பெண்ணின் உடல் வலிமை இருக்காது. மனமும் சோர்வாக இருக்கும்.

இதையும் மீறித் தம்பதியர்கள் சேர்ந்தால் அவர்களுக்கு உடல் ஊனமான குழந்தைகளோ, மனவளர்ச்சியற்ற குழந்தைகளோ, மலட்டு குழந்தைகளோ பிறக்க வாய்ப்புண்டு.

## 6-8 அண்ணாமலையார் சதக அறிவுரைகள்

இன்று உலகம் முழுவதும் மனவளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகளையும் உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகளையும் பார்க்கிறோம். என்ன காரணம்? தற்காலத்தில் கரு உருவாகும் காலமே தவறாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

பெளர்ணமியை உடல் உறவுக்கு ஆகாது என்று நம் முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். இன்றோ பெளர்ணமி தினத்தை உல்லாச நாளாகக் கொண்டாடுகிறோம்:

இந்தக் காலத்தில் கரு உண்டானால் எந்த அளவுக்கு அதன் காந்த ஆற்றலை பாதிக்கும் என்பதை அண்ணாமலையார் சதகம் என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

“இங்குள் சரீரம் உண்டாகின்ற வயணம்  
 ஏகாதேசி இலங்கு பர்வம்  
 எழில் அமாவாசை மாதப்பிறப்பு ஆகாது  
 இருக்கு நாள் களை நீக்கியே  
 மங்கையர்கள் பூத்து நீ ராடிய தினந்தொட்டு  
 வரும் ஆறிரண்டு நாளில்  
 வாலாய மாய்க்கருக் குழிவாய் திறந்திடும்  
 மணவாள ஸொடுக வந்தால்  
 பொங்கு சுக் கிலமும்க ரோசித்த தொடுசேந்து  
 பூரிக்கும் ஒண்சிப்பியில்  
 பூத்தமுத் தைப்போஜும் அறுகு நுனி மேல்பணி  
 போஜுந் திரண்டு உருவமாம்”

அமாவாசை, பெளர்ணமி தினங்களிலும் போதைப் பொருட்களை உட்கொண்ட மயக்கத்திலும், இருவரில் ஒருவர் வருத்தமாகவோ, நோயுற்றோ இருக்கும் நாளில் ஒரு குழந்தை கருத்தறிக்குமானால், அது உடலிலும் அறிவிலும் தரம் குறைந்ததாகவே அமையும் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

**6-9 கருத்திரிக்கச் சிறந்த நட்சத்திரம், திதி, லக்னம் மாதம் நாட்கள் கிழமை மற்றும் நேரம்**

நட்சத்திரம்	திதி	லக்னம்	மாதம்	கிழமை	நேரம்
அசவினி	துநதியை	ரிஷபம்	சித்திரை	திங்கள்	நன்மிவிஶநும்
மிருகசிரிஷம்	திருத்தியை	மிதுனம்	வைகாசி	புதன்	2 வது யாமம்
புன் பூசம்	பஞ்சமி	கடம்	ஆணி	வியாழன்	3 வது யாமம்
பூசம்	சுப்தமி	கன்னி	ஆவனி	வெள்ளி	
சித்திரை	நவமி	துலாம்	ஐப்பசி		
அபிட்டம்	தசமி	தனுச்	கார்த்திகை		
ஆகிய	திரியோதசி	கும்பம்	மார்கழி		
நட்சத்திரங்களும் மீண்ம்			பங்குனி		
பாவாயில்லை					
ரோகினி					
உத்தரம்					
ஹஸ்தம்					
ஸ்வாதி					
அனுஷம்					
ஸ்ரூம்					
திருவோணம்					
சதயம்					
வேவதி					
ஆகிய 9					
நட்சத்திரங்களும் சிறந்தவை.					

“பிரபஞ்சத்திலிருந்து நட்சத்திரங்கள் மற்றும் கோள்களில் இருந்தும் அலைகள் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. எந்த நட்சத்திரங்கள், எந்த கோள்களில் இருந்து அலைகள் வருகின்றனவோ அந்த அலைகளானவை அந்தந்த

நடசத்திரங்கள் அல்லது கோள்களின் தன்மைகளையும் ஆற்றல்களையும் அடக்கமாகக் கொண்டிருக்கும். அந்த ஆற்றல்கள் உயிர்களின் மீது மோதுகின்ற போது அங்கு ஒரு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். பராசர முனிவர் வியாசரைப் பெற விரைந்ததையும், திருதாட்டிரன், பாண்டு, விதுர், மூவருடைய குணங்களில் உள்ள வேறுபாட்டையும் ஆராய்வும்.

### 6-10 கருத்தரிக்க சிறந்த நாட்கள்

கருத்தரிக்கும் நாட்கள் பெண்கள் மாதவிலக்குத் தொடங்கும் நாளிலிருந்து பதினாறாம் நாள் வரை கருத்தரிக்கும் காலமாகும். பதினேழாவது நாள் முதல் மீண்டும் மாதவிலக்கு ஏற்படும் வரை கருத்தரிக்காத காலமாகும்.

கருத்தரிக்கக் குறிப்பிட்டுள்ள முதல் பதினாறு நாட்களில் முதல் நான்கு நாட்கள் விலக்களிக்கப்பட வேண்டிய நாட்களாகும். ஐந்து முதல் பதினாறு வரையுள்ள மீதி காலத்தில் 5, 6, 11, 13 நாட்களும், விலக்கபட வேண்டிய நாட்கள். மீதமுள்ள 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16 நாட்கள் தான் நன்மக்களைப் பெறச் சேரும் நாட்களாகும். இதில் 7, 9, 15 நாட்களில் கூடினால் பெண்குழந்தையும் 8, 10, 12, 14, 15, 16 நாட்களில் புனர்ந்தால் ஆண் குழந்தையும் கருத்தரிக்கும்.

- \* ஒன்று முதல் ஆறு நாட்களில் தவிர்த்தல் நலம்
- \* ஏழாவது நாளில் கூடுவதால் தோன்றுபவள் குழந்தை இல்லாத மலடியாக வாழப்போகிறவளாக இருப்பாள்.
- \* எட்டாவது நாளில் உண்டாகக்கூடிய மைந்தன் தலைமைப் பண்பு, மிகுந்த ஆற்றல் மிகுந்தவளாகப் பிறப்பான்.
- \* ஒன்பதாவது நாளில் தோன்றக்கூடிய புதல்வி கற்புக்கரசியாக சிறந்த இல்லக் கிழத்தியாகத் திகழ்வாள்.

- \* பத்தாவது நாள் உண்டாகும் மகன் நல்லவனாக சிறந்து விளங்குவான்.
- \* பதினேராவது நாள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- \* பன்னிரெண்டாவது நாள் உண்டாகும் மகன் சிறப்பானவனாக இருப்பான்.
- \* பதிமூன்றாம் நாள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- \* பதினான்காம் நாள் ஏற்படக்கூடிய புதல்வன் சிறந்த நற்பண்புகளுடன் இறைநிதி உணர்ந்தவனாக, நன்றியுள்ளவனாக, உறுதியான மனத்துடன், தலைமைப் பண்புகளுடன் பிறப்பான்.
- \* பதினெண்நாவது நாளில் உண்டாகும் மகன், ஆடசி செய்யும் இல்லத்தரசியாக கற்புக்கரசியாகச் சிறந்த மைந்தர்களைப் பெறுபவனாக இருப்பான்.
- \* பதினாறாம் நாள் தோன்றும் மகன் சகலகலா வல்லவனாகத் தர்ம சிந்தனையும் நல்ல வனப்புடனும், பலருக்கும் உதவக்கூடிய பண்புள்ள உயர்ந்த குணங்களுடன் தோன்றுவான்.

### 6-11 கருத்தரிப்புக்கு ஏற்ற இடம்

கருத்தரிப்பதில் நாம் வாழும் சூழ்நிலைகளும் இடங்களும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. குறிப்பாகக் கேடு இல்லாத இடத்தில் கருத்தரிப்பது நன்மையாக அமையும்.

இரண்டாம் உலகப் போரில் அணு குண்டுகளால் ஐப்பானிய நகரங்கள் அழிக்கப்பட்டன. அங்குப் பல ஆண்டுகளாக அணுகதிர் வீச்சுக் காரணமாகக் குழந்தைகளே பிறக்கவில்லை.

பிறந்த குழந்தைகளும் முழுமையாகப் பிறக்கவில்லை. நலத்துடன் பிறக்கவில்லை. அதனால் அங்கு முதலிரவின் போது

அவ்வறையின் தரை சுற்றுச்சுவர்கள் அனைத்தும் சாணத்தால் பூசப்பட்டன. பின்னர்தான் நலமாக குழந்தைகள் பிறந்தன.

நம் நாட்டிலும் நறுமணம் கழை, மலர்கள் குழி, பாலினையும் பழத்தையும் பார்வையில் வைத்து, இனிப்பான குழ்நிலையை அமைக்கும் பண்பாட்டை நம் முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்று இருக்கிறார்கள்.

நல்ல நீர், நல்ல இடம், நல்ல காற்று, நல்ல உணவு, உடை, வீடு, இயற்கைச் சூழல் ஆகிய இடத்தில் வசிக்க வேண்டும். நல்ல எண்ணம், நல்ல நோக்கு, நல்ல பேச்சு, நல்ல செயல், நல்வாழ்க்கை, நன்முயற்சி, நல்ல சிந்தனை, நல்ல தியானம் முதலிய பண்புகளுடன் வாழ்ந்து உறவு கொள்ள வேண்டும்.

## 6-12 கூடும் நேரம்

காமத்தை மனதில் குறைத்து இறைச் சிந்தனையோடு நன்மக்களைப் பெற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் கூடுதல் சிறப்பாகும். உறவில் உயிர்ச் சக்தியை விடும்போது மூச்சினைச் சுமுமுனையில் செலுத்தியவாறு உள்ளே விடவேண்டும் என்பார் திருமூலர்.

செய்யும் அளவில், திருநாள் முகத்தமே  
எய்யும் கலை, காலம், இந்து பரித்திகால்  
றையும் இடத்து: ஓர்ந்து, நன்காம நூல் நெறி  
செய்க, வலம் இடம் தீர்ந்து விடுகவே

ஜம்புலன்களும் அறவே பற்றின்றி, தன் ஜம்பொறிகளைப் போலவே மூச்சக் காற்றும் சலனமின்றி இயங்க, விரைந்து செல்லும் காற்று போல, விரைந்து இயங்கும் மனதைத் தன் வயமாக்கி, ஆசையில்லாது புனர்ந்து உயிர்ச் சக்தியை விட வேண்டும் என்கிறார் திருமூலர்.

விடும் கால்முனைந்து இந்திரியங்களைப் போல  
நடுங்காது இருப்பான முனை ஜூந்தும் நாளைப்  
படும் காதால் மாதின்பால் பற்று அறவிட்டு  
கூடுங்கால் கரணம் கருத்துறக் கொண்டோ”

### 6-13 புணர்ச்சி ஒரு வேள்வி

மானுடம் உய்ய நல்ல அறிவறிந்த மக்களை உருவாக்கப் போகிறோம் என்ற எண்ணத்தில் ஆணும் பெண்ணும் கூடவேண்டும். ஒரு மாபெரும் வேள்விதான் புணர்ச்சி. விலங்குகளைப் போல இருக்கக் கூடாது புணர்ச்சி.

மானுடத்தை உய்விக்க ஒரு மகாணை உருவாகச் செய்யப் போகிறோம் என்ற எண்ணத்துடன் செய்யும் புணர்ச்சியே சிறந்தது. போகம் செய்யும் போது மனமகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டும். உடலில் நடுக்கம் ஏற்படக் கூடாது மனம் அழைத்தியாக இருக்க வேண்டும். கண்ணால் காணல், காதால் கேட்டல், நாவால் உண்ணல், மூக்கில் முரால், கைகளால் அணைத்து இன்பமுறல் ஆகிய ஜம்பொறிகளும் இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டும்.

அதன் பிறகே விந்துவை கருப்பையில் செலுத்த வேண்டும். திடுமென இணைவிழைச்சியின் போது விந்து விடுவது மட்டுமே போக நூகர்ச்சியாகாது. காமகுத்திரம் ஒரு முறைப் படித்துப் பாருங்கள். கொக்கக்கோ முனிவரின் காவியத்தை இரசியுங்கள்.

திருப்புகழைப் பாடிய அருணகிரிநாதர் போன்றவர்கள் போகத்தில் சிறந்தவராய் இருந்ததால் தான் ‘அவருக்கு மங்கையர் மலரடி வருடியும்’ கருத்தறிந்த பின் அறைதனில் உடைதனை அவிழ்த்தும் அங்குள்ள அரசிலைத் தடவியும் என்று பொறுமையும் நிதானமும் முறையான உடலுறவு கோட்பாடு முறையையும் கொண்டு இன்புற்றார் எனலாம்.

மகப்பேறு கருதி மட்டுமே கருப்பையில் விந்தைச் செலுத்த வேண்டும். மற்றைய காலங்களில் மூச்சுப் பயிற்சியால் (பிரணாயாமத்தால்) விந்தை ஆறாம் ஆதாரமாகத் திகழும் மூலாதாரத்தில் உள்ள மூலாக்கினியால் வற்றும்படிச் செய்ய வேண்டும். விந்து மூலத்திடத்தில் வற்றி விடுமாயின் பிராணன் அழியாது. இம்முறையில் மகப்பேறு தேவைப்படாத காலத்தில் விந்துவிடா போகமே நல்லது. இதனால் அதிகப் பலத்தையும், சக்தியையும், நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் பெறலாம். முதுமையைத் தள்ளிப்போடலாம். புத்தியும், செபம், தவம், மோனம் போன்ற அழியாத சக்தி யாவும் உண்டாகும்.

#### 6-14 கலவியல் ஈடுபடுமுன் செய்ய வேண்டுவது

**“அற்றால் அளவு அறிந்து உண்க அஃதுடம்பு  
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு”**

என்ற வள்ளுவர் வாக்கின்படி உண்ட உணவு செரித்து மலம் வெளியேற்றப்பட வேண்டும். நாட்கணக்கில் மலம் வெளியேறாமல் இருக்கும் பெண்களும் உண்டு. மலம் குடலில் இருந்து வெளியேற்றப் படாவிட்டால் அசாத்தியமான வெப்பம் யோனியில் நிலவும். போகத்தில் இந்த நிலையில் உறவு கொண்டால் பழக்கக் காய்ச்சிய இரும்பில் நீர் ஊற்றியது போல மனக்கட்டுப்பாடு நிலைக்காமல் விந்து வெளிப்படுவதுடன் ஆணின் உடல் அதிக வெப்பத்தை இழுத்துக் கொள்ளும்.

கண்ணரிச்சல் மற்றும் உடலுக்கு மிகுந்த துன்பம் உண்டாகும். எனவே, கலவி செய்ய விரும்புவோர் முதல் நாளே அமையப் போகும் பெண்ணின் மலக்குடலில் மிகுந்துள்ள மலத்தை அகற்றி வாத பித்த சிலேட்டுமங்கள் தத்தம் நிலையில் அடங்கச் செய்து புணர்ந்து இன்பமுற வேண்டும்.

சில அவசரப்பட்ட ஆண்கள் உறங்கும் பெண்ணை, உடலுறவுக்காகச் சீண்டி சிறிது விநாடி கோழி போகம் செய்து அற்ப மகிழ்ச்சி அடைந்து, விந்தை இழந்து வருந்துவர். இவர் முடிக்கும் நேரம் தான் இவன் மனைவி தொடங்கும் நேரமாகும். என்ன செய்வது? தன் கணவன் அவசரத்தையும் இயலாமையையும் உணர்ந்து கற்புடைய பெண்டார் மன அமைதியும் அடக்கமும் கொள்வர். வேறு வழியில்லை.

### 6-15 கருத்தரிக்கும் போது மனநிலைகள்

**கருத்தரிக்கும்போது** கணவன் மனைவி இருவரும் தூய்மையான மனத்தையும், நல்ல மனப்பாங்கினையும் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். அதிகமான உணவை உண்டிருக்கக் கூடாது. அன்பும், பாசமும், இறையுணர்வும் மிகுந்த நன்மக்களைப் பெறப் போகிறோம் என்ற உணர்வு மேலோங்கி நிற்க வேண்டும். குறிப்பாக அளவுக்கதிகமான காமம், கோபம், சினம் போன்ற குணங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

அவரவர்களின் பிறவித் தொடராக உள்ள உண்மை உருவங்கள் அவர்களுடைய குழந்தைச் செல்வங்களே.

தம்பொருள் என்பார் தம்மக்கள் அவர் பொருள் தமதம் வினையான் வரும்.

தக்கார் தகவிலர் என்பது அவரவர் எச்சத்தால் காணப் படும்.

நாம் எதை எண்ணுகிறோமோ அதாக மாறுவது இயல்பு எப்பொருளை, எச்செயலை, எவரொருவர் அடிக்கடி நினைந்தால் அப்பொருளின் தன்மையதாய் நினைப்போர் ஆற்றல் மாறும். இது இயல்புக்க நியதி.

கடவுளைப் பற்றி நினைத்தால் கடவுளின் மகிழ்ச்சியைல்லாம் பக்தனுக்கு வந்தமைகிறது. பின் அதே மகிழ்ச்சிகள் தன் மகவுக்கு வந்து வாய்க்க வேண்டும் என்று

எண்ண வேண்டும். பண்பட்ட மனதைக் கொண்டு அவன் எத்தகைய மகவைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திக்கிறானோ அத்தகைய குழந்தைகளே அவனுக்குப் பிறக்கும். இந்த உண்மையை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

நல்ல மகனைப் பற்றி ஆழ்ந்து என்னி அவ்வெண்ணத்திலேயே நிலைப்பெற்ற தம்பதிகள் இந்த மனநிலையில் நள்ளிரவில் கூடுதல் வேண்டும். இத்தகைய நிலைப்போடு கூடும் போதே அந்த நிலைவுள்ள நன்மக்கள் தான் தோன்றுவார்கள். நிலைப்பே நடப்பாகும்.

எண்ணி வெல்லாம் எண்ணியபடியே ஆகும்  
எண்ணத்தில் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்திடல்.

- வேதாத்திரி மகரிஷி

### 6-16 கலவியில் ஈடுபடும் போது கடைபிடிக்க வேண்டியவை

சங்க இலக்கியத்தில் ஜங்குறுநூற்றில் ஒரு பாடல். வெளியில் சென்றிருந்த தலைவன் வீட்டிற்கு வருகிறான். தன் மழுலைச் சொற்களால் அப்பப்-ப என்று கூறி கைகளைத் தூக்கிய குழந்தையை அப்படியே வாரியனைத்து மார்போடு அனைத்து முத்தமிட்டுக் கொண்டே சாளரத்தின் அருகில் இருந்த கட்டிலில் அமர்ந்தான்.

வீட்டு வேலை முடிந்த தலைவி அங்கு வந்தாள். தலைவன் குழந்தையை முத்தமிட்டுக் கொண்டிருப்பதில் தன்னை மறந்தாள். தலைவனையும் குழந்தையையும் ஒரு சேர்த் தழுவிக் கொண்டாள்.

புதல்வர் கவையினன் தந்தை; மென்மொழிப்  
புதல்வன் தாயோ இருவருங் கவையினள்,  
இனிது மன்ற அவர் கிடக்கை  
நனியிரும் பரப்பினில் வுலகுட னுறுமே!

ஆம், அந்தக் கட்டில் எத்தனை இனிமையானது. அந்தக் கட்டிலுக்குப் பெரும் பரப்புள்ள இந்த உலகம் முழுவதுமே இணையானதாம். கட்டிலும் உலகமும் ஒன்றாகி விட்டதாம்.

பொதுவாக உடலுறவின்போது ஆண்கள் விட்டு விட்டு நரம்பூக்கம் (காயகற்ப பயிற்சி) போட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். விந்து வெளியேறும் உணர்ச்சி ஏற்படும்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு ஒஜஸ் மூச்சுப் போட வேண்டும். இதனால் நாளுக்கு நாள் விந்து கெட்டிப்படும்.

நன்மக்களை பெறுவதற்கு-கலவியில் ஈடுபடும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளை திருமூலர் பிரியங்க யோகத்தில் விளக்கியுள்ளார். ஒன்று, பின்னைப்பேறு வேண்டும் என்றால் தான் யோனியில் விந்தை நெகிழி விடவேண்டும். இரண்டு, எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் போகத்தை மனக்கண்முன் கற்பனை செய்யக் கூடாது. மூன்றாவது, தான் போகம் செய்யப் போவது அந்த நேரம் வரை தனக்கே தெரியக்கூடாது. நான்காவது, போகம் செய்யும் போது குரங்கு மரக்கிளையை ஆட்டுவது போன்று உணர்வுடன் போகம் செய்ய வேண்டும்.

ஜாங்கிரி, அல்வா போன்ற இனிப்புப் பொருளைக் கண்டவன் போல் மனவுணர்வுக் கொள்ளக்கூடாது. ஜந்தாவது, போகம் செய்யும் போது மனக்கட்டுப்பாடு தளர்ந்து விந்து சழலும் நிலை உணர்ந்தால் இலிங்கத்தை மண்பாண்ட நீரால் குளிர்ச்சி செய்து பின் கூட வேண்டும். பின்பு மனத்திடமும் மனப்பயிற்சியும் ஏற்பட்டு போகம் சுகம் அதிகரிக்கும்.

இளமையில் வயோதிகம் ஏற்படாது. விரைவில் முடி கொட்டாது. பல் கழலாது. கண் ஒளி மங்காது. இப்படிச் செய்யும் பரியங்க யோகப் புணர்ச்சி ஜந்து கடிகை அதாவது இரண்டரை மணி நேரம் நீட்டிக்கலாம். பெண் முழு மனதிறைவு அடைவாள். ஆண் உண்மையான கணவளாய்த் தலைநிமிர்வான். இல்லறம் நல்லறமாகும். நன்கலமான நன்மக்கட்பேறு அளவோடு இருக்கும்.

## 6-17 கண்டு - கேட்டு - உண்டு - உயிர்த்து

உலக வாழ்க்கையில் பரவலான நிலையாதெனில் ஆண் பெண் உடலுறவில் முழுமையான இன்பம் காணாமல் வேதனையும் வெட்கமும் அடையும் தன்மையேயாம். பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் காம வேட்கை மனதிலே மிகுந்திருந்தாலும் அதனை வெளிக்காட்டும் தன்மை இல்லாதவர்கள்.

உதாரணமாகச் சொன்னால் வீணையைப் போன்றவர்கள். வீணையை மீட்ட நினைக்கிறவன் உடனே வீணையை எடுத்த மாத்திரத்தில் வாசித்து விட முடியாது. அதனை மடிமேல் வைத்து வீணையின் மீது அணியப்பட்டுள்ள ஆடையை முறையே அவிழ்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நரம்பையும் இணைக்கப்பட்ட ஆணியை முடுக்க வேண்டும். பின்னர் சுதிகூட்ட வேண்டும். மெல்ல நரம்புகளை விரலால் தடவி நாதம் எழுப்ப வேண்டும்.

பெண் ஆனுக்கு கண்ணால் கண்டு மகிழும் இனிய காட்சிப் பொருளாகவும் காதால் கேட்டு மகிழும் நாத இன்பமாகவும், இதழ் நீர், கண்ம், மார்பகம் முதலியவற்றை நாவால் சுவைத்து மகிழும் சுவைப் பொருளாகவும், உச்சி, கழுத்து, மார்பு முதலிய உடற்பாகங்களை மூக்கினால் மோந்து மகிழும் மனப் பொருளாகவும் உடம்பைத் தழுவி சுகம்பெறும் உணர்ச்சிப் பொருளாகவும் அமைந்திருக்கிறார்.

இதனையே வள்ளுவர் “கண்டு கேட்டு உண்டு உயிர்த்து உற்றறியும் ஜம்புலனும் ஒண்டொடி கண்ணே உள்” என்றார். இவ்வாறு எல்லா சுகங்களையும் தரும் பெண்ணை ஆண் அனுபவிக்கின்ற இன்பம் உலகிலேயே மிகச்சிறந்த சிற்றின்பம் என்பர். இச்சிற்றின்பமே பேரின்பப் பேற்றிற்கு வழிகாட்டுகிறது.

இத்தகைய பேரின்பப் பேற்றை நல்கும் இல்லற இன்பம் முழுமை பெற வேண்டிய கருத்துகளை உதவுவதே பரியங்க யோகம்.

“பரியங்க யோகத்துப் பஞ்ச கடிகை  
அரிய இவ் யோகம் அடைந்தவர்கல்லது  
சரிவனை முன்கைக்சி சந்தணக் கொங்கை  
உருவித் தழுவ ஒருவற் கொண்ணாததே”

என்னும் பாடல் திருமந்திரம் மூன்றாம் தந்திரத்தில் 8ம் பாடல் தரும் விளக்கம் ஊன்றிக் கவனிக்கத்தக்கது. பெரும்பாலும் உடலுறவில் ஈடுபடும் இருபாலரும் விலங்குகள் போல் போகம் செய்து மிருக இச்சையைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டு வரம்பின்றி குழந்தைகள் பெற்று விலைமதிப் பில்லாத விந்தை நாளும் வீணாக்கி விரைவில் ஆண்மை இழந்து பற்கள் விழுந்து, கன்னம் குழிந்து, பார்வை குன்றி, ஓளிமங்கி, முதுகுத் தண்டு வளைந்து, தலைமுடி உதிர்ந்து முதியவர் போலக் காட்சியளிக்கின்றனர்.

இதனால், பெண்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி நிரம்ப குழந்தைகள் பெறுவதுடன் விரைவில் உடல் தளர்ந்து முதுகு வளைந்து கிழட்டுத் தன்மை பெறுகின்றனர். இவ்வளவுக்கும் காரணம் ஆண்களின் அறியாமை, முரட்டுத்தன்மை, அவசரத் தன்மை என்னாம். “விந்து விட்டானே நொந்து கெட்டானே” என்ற பழமொழி நம்நாட்டில் முற்காலந்தொட்டே வழக்கில் இருந்து வருகிறது.

## 6-18 மகப்பேற்றிற்கு மட்டுமே விந்து செலவிடல்

**சிவ**யோகிகள் மாதரைக் கூடும் போது மகப் பேற்றின் பொருட்டு மட்டுமே அருளாள் விந்து விடுவர். மற்றவரைப் போல மோகத்தால் விடமாட்டார். இவ்வழிகளை விட்டுப் புனினெறி மேற் கொண்டவர்கள் தன் உயிர்மேல் காதல் கொண்டிருப்பவரைப் போல பெண்களையே உயிராகக் கொண்டு மயங்கியிருப்பார் என்கிறார் திருமூலர்.

மேற்கூறியவாறு விந்து திருவருட் சக்தியால் மூலத்திடத்து அன்னை எங்கும் போக விடாமல் “சிவ சிவ” என்னும் மந்திரத்தால்

கைவரச் செய்து தன் மனைவியின் நாதத்தில் (சேரோணிதம்) தன் நடுநாடிக்கண் விந்துவாம் வெண்ணீரைச் செலுத்தினால் அவ்விந்துக் கட்டுப்படும். அல்லாமலும் நெற்றி வாயிலாகத் திங்கள் அமிழ்தத்தை அருந்துவதற்கும் இது துணையாகும். பெண்ணின் நாத சக்தியால் சமுழுனை நாடியில் விந்து செல்லும்படி செலுத்தவேண்டும்.

### 6-19 திருமந்திரம் கூறும் ஆலோசனை

**சித்தர்கள் குடும்பம் நடத்துவோர்களுக்கு ஆண் குழந்தை பிறப்பதற்கான வழி வகைகளையும் கூறியுள்ளார்கள்.** ஆண் பெண் கூடுவதற்கு முன், ஆண்மகன் சிறிது பஞ்சை உருண்டையாகச் செய்து இடது நாசியை அடைத்துவிட்டால் சவாசம் வலது நாசியில் குரிய நாடி - ஓடிக் கொண்டிருக்கும். அதே நேரத்தில் பெண்கள் சிறிது பஞ்சை எடுத்து வலது நாசியில் அடைத்துக் கொண்டால், சவாசம் இடது நாசியில் சந்திர நாடி ஓடிக் கொண்டிருக்கும். இந்த நிலையில் அவர்கள் கூடுவார்களாயின் - உறுதியான ஆண் குழந்தை பிறக்கும்.

ஆண் வலது நாசியையும் பெண்டிடது நாசியையும் அடைத்துக் கொண்டு கூடினால் நிச்சயமாகப் பெண் குழந்தை பிறக்கும் என்று உறுதி கூறுகிறார்கள். இவ்வாறின்றி ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் ஒரே சமயத்தில் வலது நாசியிலோ இடது நாசியிலோ சவாசம் நடக்கும்போது கூடுவார்களாயின் அலியாகக் குழந்தை பிறக்கும். இம்முறைகளைத் திருமூலர்.

**“ஆண்மிகில், ஆணாகும், பெண்மிகில் பெண்ணாகும், பணிடல்டொத்துப் பொருந்தில் அவியாகும்”**

என்கிறார். இங்கு ஆண்மிகில் என்பது குரியநாடி, வலது நாசி. பெண்மிகில் என்பது சந்திர நாடி, இடது நாசி.

## 6-20 ஆணா? பெண்ணா? நிர்ணயிப்பது யார்?

குழந்தை ஆணா? பெண்ணா?  
நிர்ணயிப்பது யார்?

தகப்பனின்

தாயின் சிளையுடன்



**XY**



**XX**



**Y**



**X**

**பிறப்பது**



**XX**



பெண் குழந்தை



**XY**



ஆண் குழந்தை

பெண்ணிற்கு XX குரோமோசோம்களே உண்டு. ஆனால் ஆனுக்கு XY என்ற இருவித குரோமோசோம்களே உண்டு. தகப்பனிடமிருந்து வரும் குரோமோசோமே குழந்தை ஆணாகுவதற்கும் பெண்ணாகுவதற்கும் காரணம்..

\* \* \* \* \*

7

## மகப்பேறு காலம்

---

## 7-1 கருவளர்ச்சி சரித்திரம்

நீண் காலத்தில், மருத்துவத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஸ்கேன் செய்து பார்த்துப் பெருமைப்பட்டு வருகிறோம். ஆனால் எந்த வசதியும் இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே, கரு அமையும் காலத்திலிருந்து அது முழுமையாக உருவாகும் காலம் வரையிலும், எந்தெந்த மாதத்தில், வளர்ச்சிப் பெறுகின்றன என்று துல்லியமாகக் கணித்திருக்கிறார்கள்.

கருத்தரித்திட்ட பத்தாம் நாள் திரண்டுருண்டு  
கண்டு முளைபோல் முளைத்து  
கருது பதினெந்தாம் தினத்திலே முட்டைபோல்  
காஜு மக்கரு மிதந்தே  
உருத்தரு முதற்திங்கள் கம்பமாம் இருமதியில்  
உற்ற தலை முதுகு முகமாம்  
ஒது மூன்றாம் திங்கள் செங்கையும் பாதங்கள்  
உருவிடல்கள் அறையுமுண்டாம்  
திருத்து நாலாம் திங்கள் மூக்கு முகம் உருவமாம்  
செய்யவைந்தாம் திங்களில், செவி நாவு கண்களாம்  
செப்புமாறாத் திங்கள் சேர்ந்திடும் நகங்கள் உண்டாம்  
விஞ்கமேழாந் திங்கள்மயிர், நரம்பு, என்புடன்  
விளைந்திடும் சட்மோடுதான்  
மேவிடும் சலம், மலம், தங்கு, தாதுக்களும்  
விளைந்து மூச்சண்டாகுமே  
எஞ்சிலெட்டாம் திங்கள் தாயுண்ட சாரங்கள்

யாவு முளையான கதிச்போல்

எய்ந்தருவி பாய்ந்தே கபாலத்தின் வழியாக

இழிய வக்குமுவி வளரும்

கொஞ்ச உருவோ ஒன்பதாந் திங்கள் அறிவுமேல்  
கொடு பிறவித் தோன்றலைக்

குறித்திரு கரம் கூப்பி அகுதா

வெளத்தவம் கொண்டே இருந்த புரியும்

என்று கருவளர்ச்சியைப் பற்றிய குறிப்பு கொடுத்துள்ளார்கள்.

குழந்தையின் வளர்ச்சி கருவிலே எதுவோ அதுதான் உலகம்  
முழுவதும் 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 என்ற குறிப்பில் உள்ள  
அடையாளங்கள்.

உருத்தரு முதற் திங்கள் கம்பமாம், கம்பமாக இருப்பதைக்  
கொண்டு '1' என்று நீட்டி வைத்தார்கள்.

இரண்டாவது மாதம் தலை உருவாகிறது என்பதைக்  
குறிக்க மேலே ஒரு சூழி போட்டார்கள் அதுவே - 2.

மூன்றாம் மாதம் கால் உண்டாகிறது என்பதைக் குறிக்க கீழ்  
சூழியும் போட்டார்கள் - 3.

நான்காவது மாதம் மூக்கு என்பதைத் காண்பிப்பதற்காக 4  
என்பதற்கு மூக்கு போன்ற உருவத்தை வரைந்தார்கள் 4.

ஐந்தாவது மாதம் உருவாகும் செவியைக் காட்டுவதற்காக  
5 என்று போட்டு அங்கே மேலே ஒரு கோடு கிழித்தார்கள் - 5.

ஆறாவது மாதம் நகம் உருவாகிறது என்று நகங்களைக்  
காண்பிப்பதற்காக 6 என்று போட்டார்கள்.

ஏழாவது மாதம் எலும்பு நரம்பு அவை வளர்ச்சிகளைக்  
காட்டுவதற்கு 7 என்று இரண்டு கோடுகளைப் போட்டார்கள்.

எட்டாம் மாதம் இந்த உடல் முழுமையாக கீழம் மேலும்  
இரண்டு பக்கமும் பூர்த்தியாகிறது என்பதை 8 போட்டு  
காட்டினார்கள்.

ஒன்பதாம் மாதம் தாயின் உடலை விட்டு வெளியேற தயாராகிறது என்ற திருப்பத்தைக் காட்ட 9 என்ற ஒரு எண்ணைப் போட்டார்கள்.

பத்தாவது மாதம் கருப்பை வேறு, பின்டம் வேறாகப் பிரிவிலைதைக் காட்டுவதற்கு 10 என்று போட்டார்கள். மேலே உள்ள கவியும் அதில் விளக்கியுள்ள சரித்திரம்தான் நாம் உபயோகிக்கும். ஒன்று முதல் பத்து வரையில் ஆன எண்கள்.

இயற்கைக்கு ஒத்ததாக இருப்பதால் இது உலகம் முழுவதும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

## 7-2 முதலில் இரத்த சோதனை

கிருத்தறித்தவுடன் கணவன், மனைவி இருவருக்கும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்வது நல்லது. இருவருக்கும் பாசிட்டிவ் இரத்தப் பிரிவோ அல்லது இருவருக்கும் நெகட்டிவ் இரத்தப் பிரிவாக இருந்தால் பிரச்சினை ஏதுமில்லை.

இருவருக்கும் பாசிட்டிவ் இரத்தப் பிரிவாக இருந்தால் பாசிட்டிவ் இரத்தப் பிரிவுடன் குழந்தைப் பிறக்கும். இருவருக்கும் நெகட்டிவ் இரத்தப்பிரிவு இருந்தால் நெகட்டிவ் பிரிவுடன் குழந்தைப் பிறக்கும்.

கணவனுக்கு நெகட்டிவ் இரத்தப்பிரிவு இருந்து, மனைவிக்கு பாசிட்டிவ் இருந்தாலும் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால், கணவனுக்கு பாசிட்டிவ் இரத்தப் பிரிவு, மனைவிக்கு நெகட்டிவ் இரத்தப் பிரிவு இருந்தால் கவனம் வேண்டும். என?

இவ்வாறு இருந்தால் முதல் குழந்தையாக இருந்தால் பிரச்சனை இல்லை. மாறுபட்ட இரத்தப்பிரிவு காரணமாக தாயின் உடலில் எதிர்ப்பு அனுக்கள் உருவாகிவிடும். இரண்டாவது குழந்தைகளுக்கு கரு உருவாகும் நிலையில் இரத்த சோகையை ஏற்படுத்தும். மேலும் எதிர்ப்பனுக்கள் காரணமாக இரண்டாவது

குழந்தைக்குத் தீவிர இரத்த சோகை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

எனவே, மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி தாய்க்கு நெகட்டில் இரத்தப்பிரிவிலும் குழந்தைக்கு பாசிட்டில் இரத்தப் பிரிவும் இருந்தால் குழந்தை பிறந்த 72 மணி நேரத்தில் 'ஆண்டிடி' என்ற ஊசியைப் போடுவது அவசியம். இந்த ஊசியைப் போட்டு விட்டால் இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கும்போது எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது. வருமுன் காப்போம். வந்தபின் போக்கிடுவோம்.

### 7-3 கர்ப்பிணியின் கடமைகள்

இரு தாய் தன் கர்ப்ப காலத்தில் மனதை மகிழ்ச்சியாகவும், சோகம், துக்கம், சோர்வு நீங்கிப் புத்துணர்ச்சியுடனும், தியாக உணர்வுடன் திகழ வேண்டும்.

**“இரு தாயின் உள்ள உணர்வின் வெளிப்பாடுதான் எதிர்கால குழந்தையின் செயல்பாடாக அமையும்”**

பத்துமாத பராமரிப்பில்தான் பாதுகாப்பான சுகப்பிறப்பு நிகழும். ஆனால் தற்காலத்தில், மகப்பேறுகள் பெரும்பாலும் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் நடைபெற்று வருவதைக் காண்கிறோம். கருவுற்ற காலத்தில் போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாமல் இருந்ததே இந்திலைமைக்கு முக்கியமான காரணமாகும். கருவுற்ற தாய்மார்கள் கருவுற்ற காலத்தில் எந்த வேலையும் செய்யாமல் இருந்தால், பிரசவ காலத்தில் மிகவும் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கும். முறையான உழைப்பு உடைய ஒருத்திக்குக் குழந்தை பெற்றெடுப்பதில் சிரமம் இருக்காது. இயற்கை அழகைக் கண்டு களித்தல், உலாவுதல், உடல் உழைப்பில் சிறிது ஈடுபடுதல் அவசியம்.

கருவுற்ற தாய்மார்கள் வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கேற்பச் சிறிய

உடற்பயிற்சிகளை அவசியம் செய்ய வேண்டும். உடல் நலமாக இருந்தால்தான் மனம் நலமாக இருக்கும். உடலும் மனமும் நலமாக இருந்தால்தான் நல்ல மனப்பங்குடன் உள்ள குழந்தையை ஈன்றெற்றுக்க முடியும்.

கார்ப்ப காலத்தில் கண்ட புத்தகம் படிப்பது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தடை செய்ய வேண்டும். நல்ல மகான்களின் பேச்சு, நல்லெண்ணங்களை எண்ண வேண்டும். கருவிடம் எதிர்காலம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

இந்த சமுதாயத்தை நாளைக்குக் கட்டிக் காக்கப் போகிறவர்கள் இன்றைய குழந்தைகளேயாவர். எனவே, தாய்சேய் நலம் என்பது, ஒரு குடும்பத்தினருடன் போவது இல்லை. இந்தச் சமுதாயத்தின் நலனும் அதில் அடங்கியுள்ளது. நல்ல குழந்தையைச் சமுதாயத்திற்கு வழங்குவது, நமது மாபெரும் கடமையாகும்.

#### 7-4 மாற்றம் தரும் ஏற்றம்

**கருதரித்தவுடன் அது வளரும் நிலைகள்.**

- ❖ முதல் நாள் - கார்ப்பம் தரித்தல்
- ❖ முதல் வாரம் - கார்ப்பப் பையின் சுவரில் கரு பதிந்து கொள்கிறது.
- ❖ 2வது வாரம் - தாயின் மாதாந்திர காலத்தை (மாதவிலக்கை) நிறுத்துகிறது.
- ❖ 3வது வாரம் - கருவின் மூளை அலைகளைக் கணக்கிட முடியும்
- ❖ 2வது மாதம் - இதயத் துடிப்பைக் கேட்கலாம்.

- ❖ 2½ மாதம் - கை ரேகைகள் உள்பட உடல் முழுமையாக உருவாகிறது.
- ❖ 3-வது மாதம் - எல்லா உறுப்புகளும் வேலை செய்யத் தொடங்குகின்றன.

மூன்று மாதத்திற்கு பின்னர் - புதிதாக ஏதும் உருவாவது இல்லை. ஆனால் உருவான கரு, வளர்ச்சியும், முதிர்ச்சியும் அடைகிறது.

காப்ப காலத்தில் உறுப்புகள் அனைத்தும் உருவாகும் முதல் மூன்று மாதம் முக்கிய காலகட்டமாகும்.

மானுட வாழ்க்கை குழந்தையினால்தான் முழுமைப் பெற்ற மாற்றங்களையும் ஏற்றங்களையும் ஒரு தாய் கூறுகிறாள்.

உன்னைப் பெறுவதிலே - என்  
உயிர்போய் வந்ததுவே!  
பொன்னே! மணியே - என்  
புனித கண் மணியே  
மஞ்சள் கயிறேறி  
மாதம் மூன்றாவதற்குள்  
மாசம் குளித்தாளா  
மாங்காய் கேட்டாளா  
மண்வாசம் தானென்று  
மாமி பலர் கூடி  
மாமியாரைத் துளைத்தெடுக்க - நானோ  
வாய்குமட்டி வாந்தியெடுக்க  
கடுகடுப்பாய் வந்து தின்று  
கடுகாய்ப் பொரியும் மாமி - இன்று  
கனிவா தானைணத்து - வாந்தியைக்  
கைகளாலே துடைத்து விட்டாள் - அந்தக்  
கருணைக்கு வித்திட்ட கண்ணே.

என்று தன் முதல் மகளைச் சீராட்டும் பெருமை தாய்மையை

பூரிப்படையச் செய்கிறது. தம்பதிகளுக்குப் பிறந்த முதல் குழந்தையின் மீது இவ்வளவு பாசம்?

தன்னை மலடி என்று இந்த சமுதாயம் குற்றம் சுமத்தாமல் காப்பாற்றிய பெருமை. எத்தனைக் குழந்தைகள் பிறந்தாலும் கடைசிக் குழந்தையின்மீது தந்தைக்கு ஈடில்லா பாசம். ஏன் தெரியுமா? தன் ஆண்மையை மெய்ப்பித்ததற்காக வாழ்க்கையில் எத்தனை மாறுதல்களை உயர்வுகளை இந்தக் குழந்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

“உன் முகத்தை நோக்குகையில் ஒன்றும் புரியாத ஒரு மர்ம நிலை என்னை வந்தடைகிறது. எல்லோருக்கும் சொந்தமான நீ என்னிடமே என்னுடையதாய் விட்டாயே.”

- தாகூர்

### 7-5 தாயின் பொறுப்புகள்

ஒரு பெண் கர்ப்பமானவுடன் சிக் வளரும்போது பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது அவனுக்குப் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குக் கர்ப்பம் ஏற்பட்ட காலத்திலிருந்து பிரசவம் ஏற்படும் காலம் வரைத் திட்டமிட வேண்டும். இதனால் எளிமையாகக் குழந்தையைப் பெற்றெற்றுக்க முடியும்.

பெண் கருத்தரித்தவுடன் ஏற்கனவே குழந்தை பெற்றவர்களின் அனுபவத்தையும் வழிமுறைகளையும் கேட்டு அதன்படி ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கக் கூடிய வழிமுறைகள் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எந்த மருந்துகளையும் சாப்பிடக் கூடாது. புகையிலை போன்ற போதையளிக்கும் பொருட்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. இதனால் குழந்தைக்கு வியாதிகள் வர வாய்ப்புகள் உள்ளன.

காலத்தில், நாள்தோறும் குளித்தல் அவசியம். அதிகாலையில் வெந்நீரில் குளிக்கக் கூடாது. இரவில் தூங்கும் முன்னர் வெந்நீரில் குளிக்கலாம். குளிக்கும் நீர் அதிகச் சூடாகவோ, அதிகக் குளிராகவோ இருத்தல் கூடாது. தேங்கியிருக்கும் நீர் நிலைகளான தொட்டி, குளம், குட்டையில் குளித்தல் கூடாது. குளிக்கும் போது மார்பகங்களை நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். விரல் நகங்களை வெட்டி, அழுக்கேற்படாதவாறு சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

மகப்பேறு மருத்துவரை, அடிக்கடி சந்திப்பது போல பேறு காலத்தில் ஒருமுறையாவது பல் வைத்தியரைச் சந்தித்து, ஆலோசனை பெற வேண்டும். கார்ப்பகால ஆரம்பத்தில் சொத்தைப் பற்கள் இருந்தால் அகற்றி விட வேண்டும். ஆடிக் கொண்டிருக்கும் பற்களையும் அகற்றிவிடுவது நல்லது.

பற்களைச் சரிவர கவனிக்காவிடில், பற்களின் அடியில் சீழ்ப் பிடித்துக் கார்ப்ப ஜன்னி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உடுக்கும் ஆடை சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். கனமில்லாத நூல் புடவைகளும், மெல்லிய உள்ளாடைகளும் தான் சிறந்த ஆடைகள். ஆடைகளை இறுக்கமாக அணிந்தால், சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்த வாய்ப்பு ஏற்படும். குளிர் காலத்தில் கம்பளி ஆடைகள் அணிவது நல்லது.

உணவு சாப்பிடுவதில் மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தாய் சாப்பிடும் உணவு குழந்தையைப் பாதிக்கும். இரும்புச் சுத்து மாத்திரைகள் மலச் சிக்கலை ஏற்படுத்தும். மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க மருந்து சாப்பிடக் கூடாது. கார்ப்ப காலத்தில் சுத்துள்ள கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள், புரோட்டின் சுத்து அதிகமுள்ள முட்டை, பால், மீன், கோழி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

பழங்கள் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர் அதிகமாகக் குடிக்க வேண்டும். நல்ல ஓய்வும் உறக்கமும் அவசியம்.

## 7-6 தாயின் மன்றிலை

இவியம் வரையும் கலைஞர் எத்தகைய ஒவியத்தை கற்பண செய்கிறானோ அத்தகையதே படமாக வந்தமைகிறது. உயிரற்ற ஒவியத்தை முதலில் உள்ளத்தில் ஒழுங்காக கிரகித்தால்தான் அதற்கு உயிர் களை வந்தமைகிறது. இதைப்போல உயிரையே உற்பத்தி செய்யப் போகிற கர்ப்பிணி, உயிர் ஒவியத்தை உருவாக்குவதாக உணர கடமைப்பட்டு இருக்கிறான்.

தன் வயிற்றில் வந்திருப்பது இறையாற்றல் நிறைந்தது. அதை அன்புடன் பேணுவது தேவ ஆராதனைக்கு ஒப்பானது. தன் உடம்பைக் கோயிலாகக் கருத வேண்டும். உண்ணும் உணவை தெய்வப் பிரசாதமாக உண்ண வேண்டும்.

கருவுற்றவரின் மன்றிலையே கருவுக்கும் வந்தமைகிறது. இரண்டாம் உலகப் போரின்போது அமெரிக்காவில் கப்பல் ஒன்று தாக்கப்பட்டது. அது மூழ்குவதற்கு முன்பு உள்ளே இருந்த பயணிகள் மிதக்கும் வளையங்கள் இடுப்பில் மாட்டிக் கொண்டு கடவில் குதித்துவிட்டார்கள்.

இப்பயணிகளில் கருவுற்ற பெண் ஒருத்தி இருந்தாள். இவள் கடவில் மிகவும் பயந்து போய் விட்டாள். விதி வசத்தால் ஒரு மாதத்திற்குள் அவள் மற்றொரு கப்பலில் அதே விபத்தில் சிக்கினாள். இவள் பெற்றெடுத்த குழந்தை இப்போது அமெரிக்காவில் இருக்கிறது. நீர்ப்பரப்பைக் கண்டால் இக்குழந்தை கலங்கி மூச்சை ஆகிவிடுகிறது. கர்ப்பத்தில் இருந்த-பொழுது தாயின் அனுபவம் குழந்தைக்கு வந்துவிட்டது.

நன் மக்களைப் பெறுதலில் தாயின் பொருப்பு மிகப் பெரியது என்பதை **சீதாபிராட்டி** உணர்ந்திருந்தாள். கர்ப்பிணியாயிருந்தபோது அவள் காட்டுக்கு அனுப்பப்பட்டாள். கர்ப்பத்தில் இருந்த கருவின் பொருட்டு அவள் தனது துயரத்தை

உடனே அகற்றி விட்டாள். வீரம் நிறைந்த தபஸ்வினியாக அவள் ரிஷி ஆஸ்ரமத்தில் வசித்து வந்தாள். அதன் விளைவே வை சூசன் என்ற இரு வீரச் செல்வர்கள்.

## 7-7 கற்பூரப் பெட்டகங்கள்

**மூடப் பழக்க வழக்கங்களை அறவே நீக்கி மனம் பரப்ப வந்த கற்பூரப் பெட்டகங்களாக மழலைச் செல்வங்களை திகழச் செய்யும் பொறுப்பும் கடமையும் பெற்றோர்க்கு உண்டு.**

**“பெனுமவற்றுள் யாமறிவது இல்லை அறிவறிந்த மக்கட்பேறு அல்ல பிற”**

என்ற குறஞுக்கேற்ப, நல்ல அறிவறிந்த குழந்தைகளைப் பெற வேண்டுமானால், பெற்றோர்கள் தங்களது உடலை, உயிரை, அறிவைச் செம்மையாகப் பேணிக் காக்க வேண்டும்.

தவம், உடற்பயிற்சி, தற்சோதனை இவற்றால் தங்களை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மாத்தை ஒட்டித்தான் விதை இருக்கும். அந்த விதையை ஒட்டித் தான் மாம் இருக்கும். மனம், உடல், மனப்பாங்கு, சூழ்நிலை கலப்பில்தான் ஒரு குழந்தை உருவாக முடியும்.

குழந்தை ஆரோக்யமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் பெற்றோர்கள் உடல் நலத்திலே ஆரோக்யம் உள்ளவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

பெற்றோர்களிடத்தில் வருத்தம், கோபம், கவலை இருக்குமானால், இது இரத்தத்திலே விஷித்தன்மையாக மாறி, அது குழந்தையைப் பாதிக்கும்.

நம் பிள்ளைகள் நம்மைவிட கல்வி அறிவில் சிறந்திருக்க வேண்டும். இது மண்ணில் வாழும் உயிர்களுக்கெல்லாம் மகிழ்வைத் தரும்.

## 7-8 தாய் சேய் நலம்

**தாய், சேய் நலம்** என்று சொல்கிறபோது அது பெண்களுக்கோ, குழந்தைகளுக்கோ மாத்திரம் அல்ல; மனித குலத்திற்கே ஒரு பொதுவான, ஒரு மதிப்புடைய விஞ்ஞானம் அது. மனித குல மேன்மைக்காகவே, தாய் - சேய் நலம் என்ற ஒரு பிரிவை எல்லோரும் மதித்து அதற்கு ஒவ்வொருவராலும் ஆக வேண்டிய செயலைச் செய்ய வேண்டியது அவசியம். தாய்க்கும், சேய்க்கும் நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டுமானால் கருவற்ற நாள் முதற்கொண்டு பிரசவம் ஆகிய வரையிலே அதைக் கவனிக்க வேண்டியது பெண்களுடைய கடமை.

ஆனால் பெண்கள் மாத்திரம் அதைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாது. குடும்பத்திலே முக்கியமாக உள்ள கணவன் இன்னும் பெரியவர்கள் எல்லோருடைய கடமையும் உள்ளது. அதற்கேற்ற அறிவு அனைவருக்கும் அவசியம்.

கருவற்ற காலத்தில் ஒரு பெண்ணினுடைய மனம் சோர்வு அடையுமோனால், பின்க்கு அடையுமோனால், வருத்தம் அடையச் செய்வோமோனால், ஒவ்வொரு வருத்தமும் அவர்களின் குழந்தைகளை மனத்தாலே பாதிக்கும்.

மனம் என்பது கருமையம், சீவகாந்த ஆற்றல், இருப்பு நிலையான அறிவு, இயக்க நிலையான மனம் என்ற அனைத்தும் அடக்கம் பெற்ற ஒரு இயற்கை நிதி. இதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கருவற்ற காலத்திலே எந்த விதத்திலே ஒரு பெண் ஒரு குடும்பத்திலே இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கணவன் எவ்வாறு அக்கருவற்ற பெண்ணோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டார்களா என்றால் தெரிந்து கொள்ளவே இல்லை. அந்தக் காலத்திலே ஏற்படக் கூடிய மனநிலை குழந்தைகளை எப்படிப் பாதிக்கும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளாதவர்கள் தான் அதிகமாக இருக்கிறார்கள்.

எனவே விளைவறிந்து செயல்புரிந்து நலம் காண்போம். அப்போதுதான் நன்மக்கள் தோன்ற குழ்நிலைகள் ஏற்படும்.

## 7-9 தாயும் கர்ப்ப காலமும்

**பெண்கள் கருவற்ற நாள் தொடங்கி,** குழந்தைப் பெறும் நாள் வரை உள்ள காலத்தைப் ‘பேறுகாலம்’ என்று குறிப்பிடுகின்றனர். இப்பேறு காலத்தில் தாயிற்கு பொறுப்புகளும் கடமைகளும் அதிகரிக்கின்றன. தாய்மை என்பது பெரிய பதவி. எல்லோருடைய ஸ்தானத்தையும் தாய் வகிக்க முடியும். ஆனால் ஒரு தாயின் ஸ்தானத்தை யாராலும் வகிக்க முடியாது.

கணவன் மனைவி தாம்பத்திய வாழ்வில் அன்போடு இருக்கும் நிலையில் பெண் கர்ப்பம் தரிக்கிறாள். பிறக்கும் குழந்தை ஊனம் இல்லாமல் அறிவோடு பிறக்கும். “அஸ்வினி முத்திரை” எனும் பயிற்சி செய்தால் தாய் வயிற்றில் குழந்தை நலமாய் வளரும். அஸ்வினி முத்திரைப் பயிற்சி மனவளக் கலையில் கற்றுத்தரப்படுகிறது. மாத விலக்கு ஆகக்கூடிய நாட்களில் தலைமுடியை அமுத்தி வாரினால், அந்த சமயம் கருத்தரித்தால் குழந்தைக்கு வழுக்கைத் தலை வரும். பாக்கு கடித்தால் பல் சொத்தை விழும். இவை யாவும் முன்னோர்கள் கண்ட ஆராய்ச்சி என கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

## 7-10 அறிவறிந்த மக்கட்பேறு

**ஒருவர்,** வாழ்க்கையிலே பெறத்தக்க பேறுகள் பல உள்; என்றாலும் கூட அவற்றுள் ஒன்றை உயர்ந்த பேறு என வள்ளுவர் வரையறுத்துக் கூறுகிறார். அதுமட்டுமன்று, அதனினும் சிறந்த ஒரு பேறு இல்லை என்றே கூறுகிறார். ஆம். அதுதான் மக்கட்பேறு. மக்கட்பேறு என்றால் குழந்தை பெறுவது என்னும் பொருளில் வள்ளுவர் கூறவில்லை. அறிய வேண்டியனவற்றை அறியுந் திறனுடைய சிறந்த

மக்களைப் பெறுவது. அறிவறிந்த மக்கட்பேரு என்று குறிப்பிடுகிறார்.

கருவற்ற காலத்தில், தாயின் மனம் களைப்போ, சோர்வோ, அடையுமானால், இந்தச் செயல்கள் யாவும் குழந்தையைப் பாதிக்கும். நல்ல உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். அச்சம், சினம், பொராமை போன்ற கெட்ட குணங்களுக்கு மனதில் இடம் கொடுக்கக் கூடாது. இது குழந்தையைக் கோழையாக்கிவிடும். தாயின் உள்ளம் போல் குழந்தையின் எண்ணம் அமைந்திட நல்ல எண்ணங்களால் மனதைக் காத்துக் கொண்டு ஊக்கமுடன் இருப்பது அவசியம்.

அழகான ஆரோக்யமான ஞானியாக, வீரனாகக் குழந்தையை மனதில் படம் பிடித்து கனவுகளைக் காண வேண்டும். வயிற்றில் இருப்பது தெய்வ அம்சமுடைய குழந்தை என்ற தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மனித அனுபவங்களில் தாய் கர்ப்பமுடையும் போது அவள் மட்டுமல்ல அவரைச் சார்ந்தவர்கள் அனைவரும் பெறுகின்ற இன்பம், புதிய தலைமுறை உதயமாகிவிட்ட இன்பம் அளவிற்கியது.

தாய்மையை வெற்றிகரமாக முடித்த பெருமை தாய்க்கும், வாரிசை உருவாக்கிய பெருமை தந்தைக்கும், பேரக் குழந்தையைப் பார்த்த மகிழ்ச்சி வயதானவர்களுக்கும், அறிவறிந்த மக்களைப் பெற்ற மகிழ்ச்சி சமுதாயத்திற்கும் கிடைக்கிறது.

கர்ப்பவதியான லீலாவதியிடம் இரணியனின் கொடுமை களைத் தவிர்க்க நாராயணின் மகிழ்ச்சைகளைக் கடையாக நாரதர் சொல்லி வந்தார். லீலாவதிக்குப் பிறந்த குழந்தை தான் பிரகலாதன். சர்வ வல்லமை பொருந்திய இரணியனால் தன் மகன் பிரகலாதனிடமிருந்து நாராயண மந்திரம் சொல்வதை மாற்ற முடியவில்லை.

## 7-11 மகப்பேறு காலம் - மூன்றாகப் பிரிக்கலாம்

**மகப்பேறு காலத்தை முதல் மூன்று மாதம், மத்திய மூன்று மாதம், இறுதி மூன்று மாதம் எனப் பிரித்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு மூன்று மாதத்துக்கு ஒரு முறையும் ஸ்கேன் எடுப்பது அவசியமாகும்.**

ஸ்கேன் எடுப்பதால் கருப்பையில் உள்ள குழந்தைக்கு கதிர் வீச்சு பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது தவறான கருத்தாகும். அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேனில் எந்தப் பாதிப்பும் விடையாது.

முதல் மூன்று மாதத்திற்குள் ஸ்கேன் எடுப்பதால் கரு எங்கே உருவாகி உள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். சில நேரங்களில் கர்ப்பக் குழாய்களில் கரு உருவாகி வளர்ந்து வரும். இதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியாவிடில் கர்ப்பக் குழாய் வெடித்து தாயின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். இந்த காலத்தில் ஸ்கேன் கருவி மூலம் பரிசோதித்தால் கர்ப்பக் குழாய் வெடித்து ஏற்படும் விபத்தைத் தவிர்க்கலாம். மேலும் வேறு சில குறைகளையும் கண்டுவிடலாம்;

மத்திய மூன்று மாத காலத்தில்தான் (4 முதல் 5 வரை) குழந்தைக்கு கை, கால், ஆகியவை முழு வளர்ச்சி அடையும். இக்கால கட்டத்தில் குழந்தைகளின் குறைகளை ஸ்கேன் மூலம் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

இறுதி மூன்று மாதத்தில் ஸ்கேன் எடுப்பதன் மூலம் -தலை வீங்கி பெரிதாக இருந்தால் - குழந்தையைச் சுற்றி நீர் குறைந்து விட்டால் உடனடி சிகிச்சை அளிக்கலாம். கர்ப்பப் பையில் குழந்தை சரியான நிலையில் உள்ளதா? தலைக்ஷாக உள்ளதா? குறுக்கு வாட்டில் உள்ளதா என்று கண்டுபிடித்து சிகிச்சை வழங்கலாம்.

அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் பரிசோதனை மூலம் கருக் குழந்தையின் மூச்சவிடும் தன்மை, இதயத்துடிப்பு, கைகளை

மூடி விரித்தல், குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள நீரின் அளவு, குழந்தையின் அளவு சரியாக இருந்தால் குழந்தை ஆரோக்யமாக உள்ளது என்று அறியலாம். இதில் சில குறைகள் இருந்தாலும் என்ன குறை என்று கண்டறிந்து உடனடியாக சிகிச்சைப் பெறலாம்.

### 7-12 கர்ப்பக்காலத்தில் ஊட்டச்சத்துக்கள்

தேவையான சத்து	இருக்கும் பொருள்	தேவையானவை
இரும்புச்சத்து	கீரைகள், பாகற்காய், சண்டைக்காய், வெல்லம், எள், போச்சம்பழம், தானிய வகைகள், முட்டை, திறைச்சி, கொட்டைகள்.	இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கலாம்.
புரதச்சத்து	பச்சைக் காய்கறிகள், பால், திறைச்சி, மீன், கடலை, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள்.	கருவில் குழந்தை உருவாவதற்கான திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. கர்ப்பபை உருவாவதற்கும் வலுவாக இருப்பதற்கும் நச்சக் கொடி உருவாவதற்கும் அவசியம்.
கால்சியம் சத்து	பால், முட்டை, உலர்ந்த பழங்கள், காலிபிளவர், பச்சைக் காய்கறிகள், எள், ஆரஞ்சு.	குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் பற்கள் உருவாவாவதற்கும் தேவை.
கொழுப்புச் சத்து	வெண்ணெண்ய, நெய், எண்ணெண்ய, கோழி, முட்டை, பாதாம், கொட்டை வகைகள்.	சமச்சீரான உணவின் அடிப்படையில் வைட்டமின்கள் உடலில் சேரத் தேவை.

வைட்டமின் ஏ.	பால், வெண்ணெய், முட்டை, கேரட், மாம்பழம், கீரகள், மீன்.	தோல், கண்கள், எலும்புகள் உட்பட உள் உறுப்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவை.
வைட்டமின் பி.	பால், முட்டை, நல்லெண்ணெய், கோதுமை, பருப்பு வகைகள், இறைச்சி.	மலச்சிக்கல், நரம்புத் தளர்ச்சி, தோல் நோய்கள் வராமல் இருப்பதற்கு.
வைட்டமின் தி.	எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய் கொய்யாப்பழம், ஆரஞ்சு, தக்காளி, முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி, கொத்தமல்லி, உருளைக்கிழங்கு.	கருவில் வளரும் குழந்தையின் தோல், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. நச்சக் கொடி வலுவடையும். உருளைக்கிழங்கு.
வைட்டமின் டி.	குரிய ஓளி, வெண்ணெய் பாலாடைக் கட்டி, முட்டை, மீன், ஈரல்	கால்சியம் சத்தை கிரகிக்கவும், எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.
வைட்டமின் ஈ.	கோதுமை, ஆப்பிள், கேரட், முட்டைக் கோஸ், கீரகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஆலிவ் எண்ணெய்.	சீரான இரத்த ஒட்டத்திற்குத் தேவை.
வைட்டமின் கே.	பச்சைக் காய்கறிகள், முட்டை தானிய வகைகள், உருளைக்கிழங்கு.	இரத்தம் உறையும் தன்மையைத் தருகிறது.

## 7-13 ஆரோக்கியமாக உண்ணும் பழக்கங்கள்

கிருத்தரிப்புக்கு பெற்றோர் இருவரின் ஊட்டச் சத்து நிலைமை, குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்வுக்கும் வழி வகுக்கும். வாழ்நாள் முழுதும் அதிகப்படச் செல்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு வாய்ப்பளிக்கும். பொதுவான ஆரோக்கியம், உணவுத் திட்டம் மற்றும் தகுதித் தன்மையுடன் இருக்கும் பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் ஆரோக்கிய வெளிப்பாட்டில் முக்கிய பங்கு வகிக்கக் கூடும்.

உங்களுடைய உடல் ஒன்பது மாதங்களுக்கு, பிறக்கப் போகும் உங்கள் குழந்தையை சமந்து, பாதுகாத்து ஊட்டமளிக்கப் போகிறது. இந்த கால கட்டடத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களையும் வழங்கிட நீங்கள் இயலக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும். தவிர உங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்லையும் நீங்கள் பராமரித்துக் கொள்ளுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் இருவரின் நலனுக்காகவும் உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் இரண்டையும் பராமரிப்பதற்குத் தேவையான அனைத்து உள்ளிடுகளையும் உங்கள் உடலுக்கு வழங்க இப்போதே நீங்கள் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இப்போது முதலே நீங்கள் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் குழந்தை உருவாகும் போது உங்கள் உடல் நல்ல நிலையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

உங்களுடைய கர்ப்ப காலத்தில் நீங்கள் முற்றிலுமாக புதிய உடல் ரீதியான மற்றும் மன ரீதியான மாற்றங்களுக்கு உள்ளாவீர்கள். நீங்கள் சரியாக ஊட்டமளிக்கப்பட்டால் அதனை சிறந்த முறையில் சமாளிக்க முடியும்.

இப்பொழுதே சரியான உணவுத் திட்டத்தை ஆரம்பித்தலானது, நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டத் தேவையான எல்லா ஊட்டச் சத்துக்களையும் பெறுவதற்கு உறுதியளிப்பதாய் அமையும். உங்களுடைய உணவுத் திட்டம் குறித்து உங்களுக்கு கவலை இருப்பின் மற்றும் குறை நிரப்பிகளை எடுத்துக் கொள்ள ஆர்வமுடையவவராய் இருப்பின் அது குறித்து உங்களுடைய டாக்டரின் ஆலோசனையை நாடவும்.

வைட்டமின் மாத்திரைகளை விழுங்குவதைக் காட்டிலும் உங்கள் பெரும்பாலான ஊட்டச்சத்து தேவைகளை ஒரு சரிவிகித உணவிலிருந்து பெறுவதில் கவனம் செலுத்துவது சிறந்ததாகும்.

### ஊட்ட உணவு நியமம்

அன்னை மற்றும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல சரிவிகித உணவு மிக முக்கியமானதாகும். குழந்தையின் தேவைகளை எதிர் கொள்ள வேண்டி இருப்பதால் உங்களுடைய ஊட்டச் சத்து பற்றி நீங்கள் மிக்க கவனமுடன் இருக்க வேண்டும்.

சரியான மற்றும் நல்லறிவுடைய ஊட்ட உணவு நியமம் அன்னையின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதிலும் வளரும் குழந்தையின் ஊட்டச் சத்துத் தேவைகளை வழங்குவதிலும் நீண்ட நல்ல தொரு பயனைத் தரும்.

உங்களுடைய உணவுத்திட்டத்தில் பலவித தேவைகளுக்கு ஈடு கொடுக்கும் வெவ்வேறு வித உணவுத் தொகுப்புகள் என பலவகை உணவு இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

1. பருப்பு - தானிய வகைகள் - இவை மாவுப் பொருள்கள், இரும்பு மற்றும் துத்த நாகச் சத்துக்களின் முக்கிய ஆதாரமாக விளங்குகிறது மற்றும் தாதுக்களின் அடையாளங்களும் சற்று அடங்கியுள்ளன. கோதுமை, அரிசி, சோளம், ரவை, ஓட்ஸ் இந்த வகையில் அடங்குபவையாகும்.

2. காய்கறிகள் - பழங்கள் - இவை வைட்டமின் மற்றும், மாவுப் பொருள்கள் மற்றும் ஃபோலிக் அமிலத்தின் முக்கிய ஆதாரமாக விளங்குகிறது. பதப்படுத்தப்பட்டவைகளைக் காட்டிலும் புத்தம் புது பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அதிக ஊட்டச் சத்து செறிந்தவையாக இருக்கின்றன. மேலும் முழு பழங்கள் சாறுகளைவிட மிகச் சிறந்ததாகும்.
3. பால் பண்ணைப் பொருட்கள் - இவற்றுள் பால், சோயா பால், பனீ, சீஸ் அடங்கும். கால்சியம், புரதம், வைட்டமின் D மற்றும் வைட்டமின் B12, துத்த நாகம் மற்றும் ஃபோலிக் அமிலத்தின் முக்கிய ஆதாரமாக விளங்குகிறது. உலர்ந்த பழங்கள் (கோதுமை, பாதாம் பருப்பு, சீமை வாதுமை - அல்மாண்ட, வால்நட், அப்ரிகாட்) முளைவிட்ட பயிர்கள் மற்றும் மொச்சைக் கொட்டைகள் இவ்வகையைச் சார்ந்ததாகும்.
5. அசைவ உணவுத் திட்டம் - நீங்கள் அசைவ உணவை தேர்ந்தெடுப்பதாய் இருந்தால் முட்டை, மீன், கோழிக்கறி மற்றும் இறைச்சி உடலுக்குப் பொருத்தமான புரதம் மற்றும் இரும்புச்சத்தை வழங்கும்.

உங்களுடைய உணவுத் திட்டத்தில் கீழ்க்கண்ட ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்க வேண்டும் என்பது மேலும் முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

- \* கால்சியம் - குழந்தையின் எலும்பு மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு சிறந்தது.
- \* இரும்புச் சத்து - தாய்வழி இரத்த அளவு, கருப்பையில் இரத்தம் மற்றும் தசை திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது.
- \* புரதங்கள் - திசுக்கள் உருவாவதற்கு முக்கியமானது.

\* மாவுப் பொருள்கள் - சக்தி அளிக்கிறது மற்றும் உடலின் செயல்பாட்டிற்கு எரிபொருளை வழங்குகிறது.

\* கொழுப்பு - சக்தியின் முக்கிய ஆதாரம்

உங்களுடைய கர்ப்ப காலத்தின் போது உங்களுக்கு மார்பு எரிச்சல் இருப்பின் சிறு உணவு வகைகளை அடிக்கடி சாப்பிடவும், மெதுவாகச் சாப்பிடவும், காரம் மற்றும் கொழுப்பு வகை உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். (மின்காய் அல்லது ஃப்ரைடு சிக்கன் போன்றவை), பானங்களை உணவுடன் அருந்துவதைக் காட்டிலும் உணவுகளுக்கு இடைப்பட்ட இடைவெளிகளில் அருந்தவும் மற்றும் சாப்பிட்ட உடனே படுக்கக்கூடாது.

### சரிவிகித உணவுத் திட்டத்திற்கு 10படிகள்

ஒரு சரிவிகித உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

1. ஊட்டச் சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை ரசித்து உண்ணவும்.
2. ரொட்டி, மற்றும் தானியங்கள் (கூடுமான வரை முழு தானியம்,) காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடவும்.
3. கொழுப்பு குறைவாக உள்ள உணவைச் சாப்பிடவும், குறிப்பாக ழரித் கொழுப்புள்ள உணவை குறைவாகச் சாப்பிடலும்.
4. உடற்பயிற்சி மற்றும் உண்ணும் உணவு இவற்றிடை சம நிலை பராமரித்து உடல் எடையை ஆரோக்கியமாக பராமரிக்கவும்.
5. நீங்கள் மதுபானம் குடிப்பவரானால், அதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.

6. சர்க்கரை மற்றும் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டவை அடங்கியுள்ள உணவுகளின் அளவை மிதமாக சாப்பிடவும்.
7. உணவுகளில் உப்பு குறைவானவற்றை தேர்ந்தெடுக்கவும். உப்பை அரிதாக பயன்படுத்தவும்.
8. தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை ஊக்குவிக்கவும் ஆதாவ அளிக்கவும்.
9. கால்சியம் அடங்கிய உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.
10. இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.

#### 7-14 தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது சில குறிப்பிட்ட உணவு வகை சாப்பிடுவதும் அல்லது குறிப்பிட்ட பானங்களைக் குடிப்பதும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு தீங்காக அமையக் கூடும். நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் மற்றும் பானங்களின் பொதுவான பட்டியல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மீதைல் மெர்குரியின் அளவு அதிகமாக உள்ள மீன். (மீனில் படிந்து காணப்படும் ஒரு பொருள் அது கருப்பையில் வளரும் குழந்தைக்குத் தீங்கானது.) கர்ப்ப காலத்தின் போது சுறா மீன், டைல் ஃபிஷ் முதலியவைச் சாப்பிடாதீர்கள்.

அதிக அளவில் காஃபின் அடங்கியுள்ள பானங்கள், நீங்கள் அதிகமாக காப்பி, தேயிலை அல்லது சோடா குடிப்பவரானால் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குனரிடம் கலந்தாலோசித்து காஃபின் குடிப்பதைக் குறைக்க வேண்டும். உங்கள் விருப்பமான பானங்களில் காஃபின் நீக்கப்பட்ட வகை, குறைந்த கொழுப்பு அல்லது கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் தேனுடன் சேர்த்து ஒரு கப் அல்லது நுரை பொங்கும் மினரல் வாட்டர் குடிக்கவும்.

உணவு வகையில் சேராத எதையும், சில கர்ப்பினிகள் சலவை ஸ்டார்சு அல்லது சாம்பல் போன்ற உணவு வகையல்லாதவற்றை சாப்பிட ஆர்வம் தூண்டும் போது உங்கள் டாக்டருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் மற்றும் பானங்களின் முழுமையான பட்டியலுக்கு உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்கவும்.

### 7-15 கருவுற்றிருக்கும் போது எடை கூடுதல்

சரியான எண்ணிக்கையில் கலோரிகள் சாப்பிடுவதனால் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் எடை சரியான அளவில் கூட வழி வகுக்கிறது. மேலும் கர்ப்ப காலத்தையும் பிரசவத்தையும் மிகவும் எளிதாக்க உதவுகிறது. நீரிழிவு உயர் இரத்த அழுத்தம், மலச்சிக்கல் மற்றும் முதுகு வளி போன்ற கர்ப்ப கால சிக்கல்களையும் குறைக்க உதவக் கூடும். கர்ப்ப காலத்தின் முதல் மூன்று மாதங்களின் போது நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் கலோரிகளின் எண்ணிக்கையில் எந்த மாற்றமும் செய்யத் தேவை இல்லை.

உங்கள் கர்ப்ப காலத்தின் போது மிகக் குறைந்த அளவே எடை கூடுவதானது, உங்கள் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு கடினமாக்குகிறது. மேலும் உடலில் கொழுப்பு சேர கூடுதல் எடையானது பிரசவத்திற்குப் பின் மீண்டும் பழைய இயல்பு எடையை அடைவது கூட கடினமாக்குகிறது.

கருவுறுவதற்கு முன்பு உள்ள நிலைக்கு பொதுவான எடை கூடுதலுக்கான பரிந்துரைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. எவ்வாறாயினும் கர்ப்ப காலத்தின் போது எவ்வளவு எடை கூட வேண்டும் என்பது பற்றி தெரிந்துகொள்ள உங்கள் டாக்டருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

நீங்கள் குறைந்த எடை உடையவராய் இருப்பின் நீங்கள் கூட வேண்டிய எடை சுமார் 12-18 கிலோ

நீங்கள் இயல்பான எடை உடையவராய் இருப்பின் நீங்கள் கூட வேண்டிய எடை சுமார் 11-15.8 கிலோ

நீங்கள் அதிக எடை உடையவராய் இருப்பின் நீங்கள் கூட வேண்டிய எடை சுமார் 6.8-11 கிலோ

நீங்கள் பருமனாக இருப்பின் நீங்கள் கூட வேண்டிய எடை: சுமார் 6.8 கிலோ அல்லது அதற்கும் குறைவாக

## 7-16 உடல்ரீதியான தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ளல் & பராமரித்தல்

இடுத்தரமான உடற்பயிற்சி எப்போதும் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானதாகும், குறிப்பாக உற்சாகமான கர்ப்பகாலத்திற்கு, கர்ப்ப காலத்தின் போது உங்களுடைய உடல் பலவிதமான உடல்ரீதியான மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிறது. உங்களை தகுதி உடையதாக ஆக்குகிறது. நல்லமுறையில் நிலைமையை சமாளிக்கவும் உதவுகிறது.

**உடற்பயிற்சி :**

நீங்கள் கருவறுவதற்கு திட்டமிட்டிருந்தால், உடற்பயிற்சி மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

**முறையான உடற் பயிற்சி என்பதானது :**

- பிள்ளைப் பேறு மற்றும் பிரசவத்திற்காக முழங்கால்கள் மற்றும் இடுப்பிற்கு வலுவூட்டுகிறது
- முதுகு வலியை தவிர்க்க உதவுகிறது.
- கர்ப்ப காலத்தின்போது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் கணுக் கால்களில் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

- கால்களில் தசைப் பிடிப்பைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.
- சுருள் சிரை மற்றும் இரத்த ஒழுக்கு (ஹெமராய்ட்ஸ்) நிகழ்வை தவிர்க்க உதவுகிறது.
- உடலில் அதிகமாக கொழுப்புச் சேர்வதை தவிர்க்கிறது.
- உங்கள் சம்நிலையையும் ஓத்திசைவையும் மேம்படுத்துகிறது.
- மனஅழுத்தத்தை சமாளிக்க உதவுகிறது.
- குழந்தை பெற்றெடுக்கவும் வளர்க்கவும் தேவையான அதிக சக்தியை அளிக்கிறது.
- தசை இறுக்கத்தை போக்குகிறது.
- செரிமான சக்தியை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் மலச்சிக்கலை குறைக்கிறது.
- உங்கள் உடல் அளவிலும் வடிவிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ள உதவுகிறது.
- கர்ப்பகால நீரிழிவு போன்ற கர்ப்ப கால சம்பந்தப்பட்ட சிக்கல்களை தவிர்த்திட உதவுகிறது.
- நீங்கள் நல்ல விதமாய் உணரவும் அதிக சக்தி பெறவும் செய்கிறது.
- உங்களுக்கு குழந்தை பிறந்த பிறகு உண்டான மீட்பு காலத்தை குறைக்கிறது.

கடந்த காலத்தில் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்து உங்களை சுறுசுறுப்பாய் வைத்திருக்கவில்லை என்றாலும் இப்போது ஆரம்பிப்பது கூட நல்ல நேரமாய் அமையும்.

எப்போதும் எந்த உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன்பாக உங்கள் டாக்டருடன் கலந்தாலோசிக்கவும். குறிப்பாக நீங்கள் கருவற்றிருக்கும் போது நின்டகால

வெற்றியை உறுதி செய்திட உடற்பயிற்சியை மெதுவாக ஆரம்பித்து நாள்டைவில் மெதுவாக படிப்படியாக உங்கள் உடற்பயிற்சியை அதிகரித்துக் கொள்ளவும்.

நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி வகை மற்றும் அளவு இவை கருவுற்றிருக்கும் நிலையில் தொடர்வது பாதுகாப்பானதா என்பதை நீங்கள் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் கர்ப்பம் அடைந்துள்ளீர்கள் என்று அறிந்த உடனே உங்கள் திட்டத்தின் பாதுகாப்பு பற்றி உங்கள் டாக்டருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வகைகளுள் எது உங்களுக்கு பொருத்தமான உடற்பயிற்சித் திட்டம் என்பதை நீங்களே சோதித்துக் கொள்க.

**நடப்பில் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாது இருப்பின் :**

தற்பொழுது நீங்கள் உடற்பயிற்சியே செய்யாதவராயின், துவங்குவதற்கு இதுவே சரியான சமயம். தகுதித் தன்மையை உருவாக்கிக் கொள்ள சிறந்த வழி சிறிய முறையான உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதாகும். அது நடப்பது, நீச்சலடிப்பது, யோகப்பயிற்சி அல்லது நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடும் ஒரு விளையாட்டு எதுவானாலும் சரி. மிக முக்கியமான விஷயம் (மற்றும் எப்போதும் கடினமானது) ஆரம்பிப்பதுதான்.

நீங்கள் ஒரு மிதமான உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை துவங்கிட சில கருத்துக்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக நிற்கும் நிலையை வலுப்படுத்திட மற்றும் இதய இரத்த நாள் தகுதித் தன்மையை உருவாக்கிட வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதை இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கு கட்டாயமாக கடை பிடியுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக உணர்கின்றீர்கள் என்பதற்கிந்து மிகவும் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். நீங்கள் புகை

பிடிப்பதை நிறுத்த விரும்பும் பட்சம் உடற்பயிற்சி கூட மிகவும் உதவியாக இருக்கும். வேலை செய்யும் நிலையில் மிகவும் மன அழுத்தம் இருக்கப் பெற்றாலும் அல்லது உறக்கமின்மை பிரச்சனை இருக்கப் பெற்றாலும் மிகவும் நன்மை பயப்பதாய் அமையும்.

கீழ்க்கண்ட செயல்பாடுகளில் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள் என்று பாருங்கள்.

- ஒரு வாரத்தில் குறைந்த பட்சம் மூன்று தடவை 20-30 நிமிடங்களுக்கு வேக நடைப்பயிற்சி செய்யவும்
- ஒரு யோகா வகுப்பில் சேருங்கள். வலிமை பெறுதற்கும், நிற்கும் நிலை மற்றும் ரிலாக் சேஷனுக்கும் மிகவும் சிறந்தது ஆகும்.
- உள்ளுரில் நீச்சல் குளம் உள்ளதா எனப் பார்த்து சற்று நீச்சல் பயிற்சி செய்யவும்.
- ஒரு ஜிம்மில் சேர்ந்து கொள்ளவும். உங்களுக்காக ஓர் உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை வடிவமைக்கச் சொல்லவும். கற்பிப்பவருக்கு நீங்கள் கருவுறத் திட்டமிட்டிருப்பது தெரிந்திருக்கட்டும்.

நீங்கள் புதிதாக உடற்பயிற்சி செய்யப் பழகுபவர் எனின் ஒவ்வொரு முறை பயிற்சி செய்யும் முன்பு 5-10 நிமிடங்கள் கை கால்களை நீட்டி மடக்கி வார்ம் அப் செய்ய வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

**முறையாக நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்பவராய் இருப்பின் :**

நீங்கள் முறையாக உடற்பயிற்சி செய்பவராய் மற்றும் ஏற்கெனவே தகுதியடையவராய் இருப்பின் தொடர்ந்து செய்யவும். எவ்வாராயினும் நீங்கள் கடுமையாக பயிற்சி செய்பவராய் இருந்தால் உங்கள் பயிற்சித் திட்டத்தை உங்கள் டாக்டருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

நிற்கும் நிலையையும் உங்கள் கீழ் முதுகுப் பகுதிக்கு வலுவூட்டும் உடற்பயிற்சிகளை சேர்த்துக் கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். இவை கர்ப்ப காலத்தில் மிகவும் உதவியாய் இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் கருவுற்ற உடனே உங்கள் கர்ப்ப காலத்தின் போது எந்த உடற்பயிற்சி அல்லது விளையாட்டுக்கள் உங்களுக்கு பொருந்தாது என்பதைப் பற்றி உங்களது நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெறவும்.

### கர்ப்ப காலத்தின் போது வழிமுறைகள் :

இரண்டாவது மும்மாத புதிய திட்டத்தை ஆரம்பிக்க அல்லது உங்களது நடப்பு வழக்கமான வேலைகளை அதிகரித்துக் கொள்ள சிறந்த சமயமாகும். கர்ப்ப காலத்தின் முதலாவது மும்மாத காலகட்டத்தில் கடினமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும். இது வளரும் சூழ்நிலைக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடும்.

- முறையற்ற செயல் பாட்டைக் காட்டிலும் முறையான உடற்பயிற்சி சிறந்தது.
- உடற்பயிற்சியை வார்ம்-அப் உடன் ஆரம்பித்து கூல் டவுன் உடன் முடிக்க வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி செய்யும் முன்பு, செய்யும் போது, செய்து முடித்த பின்பு அதிகமான திரவங்களை அருந்தவும்.
- வெப்பம், ஈரப்பதம் அதிகமான தட்ப வெப்ப நிலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- குதித்தல், நடுக்கம் ஏற்படுத்தக் கூடிய அசைவுகள் அல்லது திசையில் உடனடி மாற்றம் செய்தல் போன்ற பயிற்சிகளை வரையறுத்துக் கொள்ளவும் அல்லது தவிர்க்கவும்.
- காயம் ஏற்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ள விளையாட்டுகளை தவிர்க்கவும்.

- தகுதி உடையவராய் ஆக்கிக் கொள்ள உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். எடை குறைப்பதற்காக அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். கர்ப்ப காலத்தில் எடை குறைப்பது என்பதன் விளைவாக குழந்தைக்கு வளர்ச்சிப் பிரச்சனைகள் தோன்றலாம்.

**உடற்பயிற்சியை அதிகம் செய்வதனால் அறிகுறிகள் :**

- யோனியிலிருந்து இரத்தம் கசிவு
- யோனியிலிருந்து திரவம் “பீறிட்டு” வெளிப்படுதல்
- இடைவிடாது கருப்பை சுருங்குதல்
- முதுகு வலி அல்லது பொச்ச வலி அதிகமாதல்
- விணோதமான வயிற்றுவலி
- கணுக்கால், கைகள் அல்லது முகத்தில் திடீரன்று வீக்கம் தோன்றுதல்
- ஒரு காலின் கெண்ணடைக்கால் பகுதியில் வீக்கம், வலி, மற்றும் சிவத்தல், (சிரை அழற்சி)
- இடைவிடாத தலைவலி அல்லது பார்வை கோளாறுகள்
- விவரிக்க முடியாத தலை சுற்றல் அல்லது மயக்கம்
- அதீத சோர்வு, அதீத இதயத்துடிப்பு, மார்பு வலி அல்லது மூச்சத்தினாறல்
- எடை கூட இயலாமை (கடைசி இரண்டு மும்மாத காலத்தில் மாதத்திற்கு 1 கிலோவுக்கும் குறைவாக)
- குழந்தையின் அசைவு எப்போதாவது நிகழ்தல் அல்லது இல்லாமல் இருத்தல்
- உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து (ஒரு மணி நேரம்

அல்லது அதிகம்) அதிகரிக்கப்பட்ட இதயத் துடிப்பு அல்லது உயர் கிரத்த அழுத்தம்

மேலே குறிப்பிட்டவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்று தோன்றினாலும் உடற்பயிற்சியை நிறுத்திவிடவும். உடனே உங்கள் டாக்டருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

நீங்கள் நலனுடன் இருக்க உடனே உங்கள் டாக்டருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

**நீங்கள் நலனுடன் இருக்க இதோ சில குறிப்புகள் :**

- போதுமான அளவு தூங்கவும்.
- நகைச் சுவைப்படங்களைப் பார்த்து நன்றாகச் சிரியுங்கள்.
- கர்ப்ப காலம் மற்றும் மகப் பேற்றின் அற்புத்ததை ரசித்து ஆணந்தம் அடையுங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தின் புதிய அங்கத்தினரைக் காண யாருடைய வரவு உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை தருமோ அவர்களை அழைக்கவும்.
- நீங்களும் உங்களுடைய புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையும் சேர்க்கூடிய குழுக்கள், “புது அன்னையர்” குழுக்கள் போன்றவற்றுடன் சேர வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.

### 7-17 காப்பிணிகளும் காயகல்பமும்

**காயகல்பம்** என்ற ஒரு மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதத்தை எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இன்றி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வழங்கியிருக்கிறார்கள். எந்த அறிஞனும், எந்த ஒரு நானும், எந்த ஒரு வேதமும் இதுவரை இப்பயிற்சியைப் பற்றி மகரிஷி அவர்கள் எளிய முறையில் தந்திருப்பதைப் போன்று தரவில்லை.

மனவளக்கலைக் கலை மன்றங்களில் இந்தப் பயிற்சி சொல்லித் தரப்படுகிறது. அவசியம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். கரப்பினிப் பெண்களுக்கு காயகல்பம் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

காயகல்பப் பயிற்சி செய்யத் தகுந்த வயதாக ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் 14 வயது என்பதை மகரிஷி அவர்கள் தெளிவாகச் சொல்லியுள்ளார்கள்.

எனவே, பெண்பிள்ளைகள் பருவமடைந்த பின்னரே இதைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். இது பொதுவான விதி. பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் 3 அல்லது 5 நாட்களுக்கு காயகல்பப் பயிற்சி செய்தல் கூடாது.

ஏனெனில் காயகல்பப் பயிற்சியின் முதல் படியான அஸ்வினி முத்திரை அதாவது குதப்பயிற்சி செய்யும் பொழுது அடிவயிற்றில் நோவு உண்டாகலாம். அல்லது இந்த நரம்பூக்கப் பயிற்சியினால் கருப்பைக்கு வரும் அதிகப் படியான இரத்த ஒட்டத்தினால் உதிரப் போக்கு அதிகப்படலாம். எனவே இந்த நாட்களில் பெண்களுக்கு ஒய்வு இன்றியமையாததாகின்றது.

சுவாமிஜி கூறியுள்ளபடி பெண்கள் ஓஜஸ் மூச்ச போடும் பொழுது ஆண்களைப் போலில்லாமல் மெதுவாகவும் லேசாகவும் போட வேண்டும். மேற்கூறிய இரண்டு விதிகளும் சாதாரணப் பெண்களுக்கும் பொருந்தும்.

கர்ப்பினிப் பெண்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? கர்ப்பினிப் பெண்கள் இரண்டு மாதங்கள் முடிந்த உடனேயே ஓஜஸ் மூச்ச போடுவதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எல்லா நிலைகளிலும் அஸ்வினி முத்திரை மட்டுமே போட்டுவருவது நல்லது. அப்படி அஸ்வினி முத்திரையும் போடாமல் விட்டுவிட்ட தாய்மார்கள், ஆறு மாதங்கள் முடிந்த பின்னர் அஸ்வினி முத்திரை மட்டும் போடலாம்.

இந்த அஸ்வினி முத்திரையால் என்னென்ன பயன்கள் விளையும்? இந்த அஸ்வினி முத்திரையின் போது பெண்களின்

அடி வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைகளும், தசை நார்களும், ஆசன வாய்ப்பகுதியைச் சுற்றியுள்ள மேற்தசையும், கீழ்த்தசையும், பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்பைச் சுற்றியுள்ள Levatorani என்கின்ற முக்கியமான தசையும் முக்கோண வடிவிலான தசை நார்களும் (Urogenital Diaphragm) சுருங்குகின்றன. மீண்டும் விரிகின்றன. இதன் பலனாய் நீர்ப்பை (Bladder) கருப்பை, மலக்குடவின் கடைசி பாகமான Rectum முதலானவற்றிற்கு அளவான இரத்த ஒட்டம் ஏற்பட்டு இவை சீராகப் பணி செய்ய உதவுகின்றன.

இவை எல்லாவற்றையும் விட இது உயிர்மையமான மூலாதாரத்தைச் சார்ந்து இந்த தசை நார்கள் பணி செய்வதால் உடலில் ஜீவ காந்தம் அளவோடு இருக்கின்றது. உடலும் மனமும் நல்ல முறையில் இயங்குகின்றது. குதப்பயிற்சி செய்யும் பெண்களும், ஆண்களும் மூல நோயின் கொடுமையிலிருந்து விடுபடுகின்றார்கள்.

அஸ்வினி முத்திரை செய்து வருவதால் பெண்களது அடிவயிற்றுத் தசை நார்களும் பிறப்பு உறுப்பைச் சுற்றியுள்ள தசை நார்களும் வலுப்பெறுகின்றன.

Pelvic Floor தசைகள் அதாவது இடுப்பு எலும்புகளை இணைத்துக் கொண்டு, அதே சமயம் நீர்ப்பை, கருப்பை, மலக்குடல் ஆகியவற்றையும் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த தசைப்பின்னல் வலுவடைவதால் பிரசவம் எளிதாகுகின்றது. இந்த தசை நார்கள் முதிய பெண்களிடம் வலுவற்றுப் போவதால் நீர்ப்பையும், கருப்பையும், மலக்குடலும் தனது நிலையினின்றும் கீழிறங்கி நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

நீர்ப்பை கீழிறக்கத்தை Cystocele என்றும், கருப்பை கீழிறக்கத்தை Prolapse Uterus என்றும், மலக்குடல் இறக்கத்தை முறையே Enterocèle (சிறுகுடல் இறக்கம்) Rectocele என்றும் மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள். இவைகளை அறுவை

சிகிச்சை செய்துதான் குணப்படுத்த முடியும். பெண்கள் இந்த எளிய பயிற்சியின் மூலம் எவ்வளவு பெரிய ஆபத்தைத் தவிர்க்கலாம் என்பதை உணர வேண்டும். பிரவச நேரத்தில் சுற்றுத் தசை நார்கள் வலுவாக இருக்கும்படசத்தில் குழந்தை எளிதில் தலை திரும்பி பிறக்க வாய்ப்பு உண்டாகிறது. (CounterPressure) மூலம் பெண்ணின் உறுப்புகளில் ஏற்படும் கீறல்கள் உள், வெளிக்காயங்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. ஆயுதம் கொண்டு பிரசவம் பார்த்தல், அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தையை வெளிக்கொண்ரல் முதலியவை தவிர்க்கப் படுகின்றன.

பிள்ளைப் பேற்றுக்கு பின்னர் உடனடியாக காயகல்பப் பயிற்சி செய்தல் கூடாது. ஓரிரு மாதங்கள் கழித்து அஸ்வினி முததிரை தொடங்கி பிறகு மெதுவாக ஒஜஸ் மூச்சும் போட்டுக்கொள்ளலாம். எனவே, இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் சகோதரிகள் திருமணமான, திருமணமாகாத, கருவற்ற தாய்மார்கள் அனைவரும் தங்களுக்கு எவ்விதத்தில் இந்த காயகல்ப பயிற்சி உதவுகின்றது என்பதை உணர்ந்து அதைக் கடைப்பிடித்து நோயற்ற நல்வாழ்வு வாழ வேண்டும்.

## 7-18 ஆன்ம பலமிக்க நன்மக்கள்

கூர்ப்பக் காலத்தில் பெண்களுக்கு மனதில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க மனதை அமைதிப்படுத்த தியானப் பயிற்சிகள் செய்வது நல்லது. இதனால் சிகிவின் மூளை வளர்ச்சி அடைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எளிய முறை தியானம் சொல்லித் தரும் மனவளக் கலை மன்றங்களில் தரும் பயிற்சி பயனுள்ளதாக அமையும்.

தியானம் செய்தால் மனம் அமைதியாக இருக்கின்றது. மூளையின் செல்களில் உள் காந்த அலைகள் சீராக இருக்கின்றன. பதட்டமற்ற நிலையில் அனைத்து உடல்

உறுப்புக்களுக்குமான ரத்த ஓட்டமும், வெப்ப ஓட்டமும் செவ்வனே நிகழ்கின்றது. தாயின் மென்மையான இந்தச் சாந்தமான நிலை குழந்தையை அமைதிப்படுத்துகின்றது. ஆன்மிகத்தின் சுவாசக் காற்றை குழந்தையும் உள்வாங்கி வளருகின்றது.

அவை ஒய்ந்த கடல் மாதிரியான இந்த மனோபக்குவம் குழந்தைக்கு ஏற்ற தொரு உண்ணதமான சூழ்நிலையைத் தருகின்றது. சீரான இரத்த ஓட்டத்தினால் கருவற்ற காலங்களில் ஏற்படும் இரத்த அழுத்த நோய், ஜன்ஸி முதலியவை தவிர்க்கப்படுகின்றன.

பிரசவத்தை பயமின்றி எதிர்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் ஏற்படும். அநேகச் சிக்கல்கள் தொடர்ந்து சீராகத் தியானப்பயிற்சி செய்து வருபவர்களுக்குத் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

உங்களையும் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையையும் சாந்தப்படுத்துகின்ற தியானப் பயிற்சியால் ஆனந்தமான அமைதியான வாழ்வு கிடைக்கின்றது. ஆன்ம பலமிக்க நன்மக்கள் நாட்டுக்கும் வீட்டுக்கும் நலம் பயப்பார்கள்.

ஆன்ம பலமிக்க நன்மக்களைப் பெற கர்ப்பினிகள் கவனத்தின் கொள்ள வேண்டியவை. மல்லாந்து படுத்தல் கூடாது. இடது பக்கம் திரும்பிப் படுத்தல் நல்லது. குளிர்ந்த இடங்களிலும், கரடு முரடான இடங்களிலும் படுத்தல் கூடாது. நன்கு ஒய்வு எடுக்க வேண்டும்.

நீர்க்கட்டை நீக்குவது பார்வி கஞ்சியை உணவாகக் கொள்ள வேண்டும். நீர்க்கட்டு அதிகப்படின் வீக்கம். வலிப்பு முதலியவை உண்டாகும். கர்ப்பக் காலத்தில் 10 லிருந்து 12 டம்பளர் வரை நீர் அருந்துவது நல்லது. மலக்கட்டை நீக்க குல்கந்து போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

உடற்பயிற்சிகளில் படுத்து செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளைத் தவிர்த்து மற்ற உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். தினமும்

குறுநடை நடப்பது நல்லது. மூச்சு பயிற்சி நல்லது. நன்கு ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவதால் ஏற்படும் பிராண்வாயு அதிகரிப்பின் மூலம் மனம் இலோசாகும். மனம் ரிலேக்ஸ் ஆகிறது, காப்பக் காலம் முழுதும் தினமும் 20 நிமிடம் பயிற்சி செய்வது நல்லது. இதனால் சீரான மூச்சோட்டம் கிடைக்கும். ஊரெங்கும் செயல்படும் மனவளக்கலை மனறங்களில் இலவசமாக உடற்பயிற்சி கற்றுத் தாப்படுகிறது. பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

## 7-19 தாம்பத்ய உறவு

கர்ப்பினிகள் எல்லோரும் கேட்கத் தயங்குகின்ற கேள்வி. திட்டவட்டமான கட்டுப்பாடுகள் ஏதுமில்லை. அவரவர் உடல் நிலையையும் மனத்நிலையையும் பொறுத்து செய்யப்படலாம். சில பெண்கள் கருவற்ற காலங்களில் இதை அதிகம் வெறுப்பதுண்டு. கூடிய மட்டும் 6 முதல் 12 வாரங்கள் வரையிலும், மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் அளவோடு உறவு வைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். 16-31 வாரங்கள் அவரவர் செளரியத்திற்கும் ஏற்றவாறு இருத்தல் நலம். இறுதி மாதங்களில் தவிர்ப்பது சிறந்தது. உதிரப் போக்கு சிறிது இருந்தாலும், முந்தைய கர்ப்பங்களின் போது கருச்சிதைவுகள் அல்லது குறைப்பேறுகள் ஏற்பட்டிருந்தாலும் உறவைக் கட்டாயமாக்க தவிர்க்க வேண்டும்.

## 7-20 பெற்றோர் கடமைகள்

**குழந்தைகள்** எதிர்காலத்தில் செம்மையாக வாழவும், குடும்பக் கடமைகளைப் பொறுப்போடு நிறைவேற்றவும், ஊருக்கும் உலகுக்கும் பயனுள்ள முறையில் நடந்து கொள்ளவும் ஏற்ற கல்வி, ஒழுக்கம், தொழில்திறன், கடமை உணர்வு இவை உடையோர்களாக ஆக்க வேண்டியது பெற்றோர் பொறுப்பு. இந்தப் பொறுப்பை உடல், பொருள், ஆற்றல் என்ற மூன்றிலும் எந்த அளவு விட்டுக் கொடுத்தேனும் நிறைவேற்றுவங்கள்.

விகாரமான உருவங்களை வீட்டில் எந்த இடத்திலும் மாட்டி வைக்காதீர்கள். அன்பு, அருள், இன்முகம், கலை, இவற்றோடு கூடிய உருவங்களை மாட்டி வையுங்கள். குழந்தைகள் நல்லவர்களாக அழகு மிக்கவர்களாக பிறப்பார்கள். குடும்பத்தில் அமைதியும் இன்பமும் நிலவும். உலோகத்தை உலையில் இட்டு உருக்குமளவு அது அழக்கு நீங்கப் பெறுகிறது. இதைப் போல தவநெறியில் ஒழுகும் தம்பதிகளுக்கு மனதில் உள்ள மாசு நீங்குகிறது. மனதில் தெளிவு உண்டாகிறது. எல்லாமே இறைவனின் சொருபமாக காணும் மனநிலை அடைந்துள்ள தம்பதிகள் நன் மக்களைப் பெற தகுதியுடைவர்களாகின்றனர்.

செல்வத்துள் தலைசிறந்த செல்வத்தைப் பெறுகின்றனர். எனவே, நன்மக்களைப் பெறுதற்காக தம்பதியர்கள் தவம் புரிய கடமைப்பட்டிருக்கின்றனர். இது பெற்றோர்களுடைய தலையாயக் கடமையுமாகும்.

### 7-21 மருத்துவர் ஆலோசனை வேண்டும்

தொயாகப் போகிறோம் என்ற சந்தேகம் தோன்றியவுடன் மருத்துவ சோதனைகள் ஆரம்பிக்க வேண்டும். இரத்தம், சிறுநீர், போன்ற கருவளர்ச்சிக்கான ஆலோசனைகளையும் சந்தேகங்களையும் மருத்துவரிடம் கேட்டறிய வேண்டும்.

கருவற்றிலிருந்து குழந்தைப் பெறும் வரை மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் பார்க்கும் போதும் உடலில் ஏற்படும் குறைகளைச் சொல்லி சிகிச்சைப் பெற வேண்டும்.

**மருத்துவரை எப்பொழுது சந்திப்பது?**

கருவற்ற முதல் ஏழு மாதங்கள் வரை	=	மாதம் 1 முறை
எழு முதல் ஒன்பது மாதங்கள் வரை	=	மாதம் 2 முறை
ஒன்பதாவது மாதம்	=	வாரம் 1 முறை

## மருத்துவரை உடனே சந்திக்க

1. அதிக வாந்தி / மயக்கம்.
2. இரத்தப் போக்கு
3. கை, கால் முக வீக்கம்.
4. அதிக தலைவலி, பார்வை மங்குதல், சிறுநீர் அளவு குறைதல்.
5. குழந்தையின் அசைவு குறைதல்.

## கர்ப்பக் காலத்தின் தடுப்புசிகளும் - மருந்துகளும்

1. 1-3 மாதங்கள் டெட்டனஸ் தடுப்புசி
2. ஒரு மாத இடைவெளியில் டெட்டனஸ் 4 விருந்து 5 மாதங்களில் தடுப்புசி
3. (1) 27வது வாரம் ஒரு முறையாவது ஸ்கேன் எடுக்க வேண்டும்.  
 (2) 5வது மாத ஸ்கேன் குழந்தையின் உறுப்புக்குறை அறிய உதவும்.  
 (3) நிறைமாதத்தில் எடுக்கும் ஸ்கேன் குழந்தையின் வளர்ச்சி, எடை, குழந்தை கர்ப்பப்பையின் குறுக்கே உள்ளதா, குழந்தையின் தலைகீழ் பகுதியில் உள்ளதா, இயல்பாக உள்ளதா, அறுவை சிகிச்சை தேவையா என்பதை அறிய உதவும்.  
 (4) இதய நோய், டி.பி., சர்க்கரை நோய் உள்ள பெண்கள் கருத்தரிக்கும் காலத்தில் மகப்பேறு மருத்துவரின் ஆவோசனைப்படி மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இது குழந்தையின் வளர்ச்சி ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை தரும்.

கருவற்றப் பெண் தனது உடல்நிலையையும் கருப்பையில் வளர்ந்து வரும் குழந்தையின் கிருதயத்தையும் சோதித்து

வருவார். பத்து மாதங்களும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை மருத்துவர் கூறும் ஆலோசனைகளைப் பட்டியலிட்டு அட்டவணையாக வீட்டில் மாட்டித் தொங்க விடவேண்டும். தாய் சேய் நலத்திற்கு உதவும்.

மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி கடைகளில் தானாக மருந்து வாங்கி உண்பது மிகப் பெரிய தவறாகும் ஏனெனில் அநேக மருந்துகள் நஞ்சுக் கொடி வழியாக குழந்தைக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு உள்ளது. கருவுற்ற காலத்தில் மருத்துவர் பரிந்துரை செய்யாத சில மருந்துகள் உண்பதால் பிரக்கும் குழந்தைகளுக்கு காக்கா வலிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்று நாம்பியல் நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். எனவே, முதல் மூன்று மாதங்களில் மருத்துவர் அனுமதியின்றி எம்மருந்தும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

## 7-22 மசக்கை

**தூய்மை என்பது** பெண்மை மானுடத்திற்கு வழங்கும் சீதனம். எனவே, கருத்தறிப்பது, பிள்ளை பெறுதல், குழந்தை வளர்ப்பு ஆகியவற்றில் உள்ள அறியாமையை அச்சத்தை அகற்றி விட வேண்டும்.

கருத்தரித்தலுக்குரிய முறைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும். கருவுற்றதும், கரு வளரும் போது உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்களை புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். பிரசவ வலியைப் பற்றி தெரிந்திருக்க வேண்டும். பிள்ளைப் பேறு என்பது ஒரு தீயற்கையான செயல் என்ற எண்ணத்தை மனதில் பதிய விடவேண்டும்.

இடுவெதல்லாம் பயிராவதற்கு நல்ல வித்தும் நல்ல விளைநிலம் தேவை. அதுபோலவே ஒரு நல்ல ஆரோக்யமான தாயால் நல்ல ஆரோக்யமான குழந்தையைத் தரமுடியும். இரண்டு உயிர்க்கும் சேர்த்து இருமடங்கு உண்ண வேண்டும் என்பதில்லை. எந்த அளவு, எவ்வளவு சத்துள்ள உணவு என்பதே முக்கியமானதாகும். முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் மசக்கை

நோயினால் தாயின் உடல் எடை குறையும் வாய்ப்பு ஏற்படலாம். வெறும் வயிற்றில் தான் இந்த மசக்கையின் தொந்தரவு அதிகமாக இருக்குமாதலால் படுக்கையில் இருந்து எழுந்திருக்கு முன்னமே இட்லி, பால், பிஸ்கட் ஏதாவது மிருதுவான சிற்றுண்டியை சிறிய அளவிலேனும் உண்டு, ஒய்வெடுத்து எழுந்தால் மசக்கையின் தொந்தரவு குறைய வாய்ப்புண்டு.

கருவற்ற பெண்கள் மசக்கை காலங்களில் விரும்பும் எந்த உற்சாகப் போக்குவரத்து உண்வாயினும் சாப்பிடலாம். முதல் மூன்று மாதங்களில் வயிறு முட்டச் சாப்பிடாமல் சிறுக சிறுகப் பலமுறை உண்ணலாம். இந்தக் காலங்களில் கொழுப்புப் பொருட்களையும், எண்ணென்ற பண்டங்களையும் தவிர்த்தல் நல்லது.

## 7-23 உற்சாகப் போக்குவரத்து

**சாதாரணமாக பிரயாணங்கள் எவ்வித ஆபத்தையும் உண்டு பண்ணுவதில்லை.** என்றாலும் முதல் 3 மாதங்களில் பிரயாணங்களைத் தவிர்ப்பது நலம். சிறு சிறு பிரயாணங்கள் எவ்வித தொல்லையையும் தராது என்றாலும் உடம்பை குலுக்கி எடுக்கும் வகையில் கரடுமுரமான பாதைகளில் குலுங்கும் மாட்டுவண்டி, குதிரை வண்டி, பேருந்து, ஆட்டோ ரிக்ஷா, மோட்டார் சைக்கிள், ஸ்கூட்டர் போன்றவைகளில் பிரயாணம் செய்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

வசதியுள்ளவர்கள் விமானப் பயணம் மேற்கொள்ளலாம். தலைச் சுற்றலும், வாந்தியும், மயக்கமும் தோன்றக் கூடிய மாதங்களில் விமானப் பிரயாணங்கள் உகந்ததல்ல. பிரயாணக் கலைப்பு நீங்குமுன்பே ஒய்வின்றிச் சுத்துவதும். திருமணக் காரியங்களில் முழு மூச்சடன் ஈடுபடுவதும் கரு சிதைவுக்கு அடிகோலும். சுருங்கச் சொன்னால், அலுப்பூட்டும் பிரயாணம் ஒரு கருவற்ற தாய்க்கு நலம் தராது. 32 வாரங்களுக்குப் பின்னர் விமானப் பிரயாணங்கள் உகந்ததல்ல, ஒரு பெண்ணின்

ஆரோக்கியம், வாந்தி, மயக்கம் போன்றவைகளின் தன்மை, கருச்சிதைவு ஏற்படக் கூடிய அபாயம் பயணத்தின் நேரம், தூரம், போகும் வழியில் மருத்துவ மனையில் வசதிகள் ஆகியவற்றைப் பற்றித் தெளிவாக தெரிந்த பின்னரே பிரயாணம் பற்றிய முடிவினை எடுக்க வேண்டும். கார், மிதிவண்டி முதலிய வாகனங்களை கர்ப்பினிப் பெண்கள் கடைசி மாதங்களில் ஓட்ட வேண்டாம்.

### 7-24 கர்ப்பினிகளுக்கு சில குறிப்புகள்

- இருபது முதல் இருபத்தைந்து வயதிற்குள் முதல் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம். 35 வயதிற்குமேல் சிக்கல்கள் வரலாம்.
- பேறுகால அளவு என்ன? கடைசி மாத விலக்கின் முதல் நாளிலிருந்து 40 வாரங்கள் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அந்தத் தேதியிலிருந்து இரண்டு வாரங்கள் முன்னதாகவோ பின்னதாகவோ பிறப்பை எதிர்பார்க்கலாம்.
- கருத்தறிப்பின் போது மார்பகங்கள் சற்று மாறுபடுகின்றன. மார்பகங்கள் திரண்டு லேசான நிறமாற்றத்துடன் காணப்படும்.
- வயிற்றில் உள்ள குழந்தை 18 லிருந்து 20 வாரங்களுக்குள் பட்டாம் பூச்சி பறப்பது போன்று ஒரு உணர்வு ஏற்படும்.
- தாய்ப்பால் குடிக்கும் வரை குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகின்றது.
- பிரசவத்திற்குப் பிறகு 3 வாரம் வரை உதிர்ப் போக்கு இருக்கும்.
- பிரசவத்திற்குப் பிறகு குறைந்தது 24 மணி நேரம் படுக்கையில் இருக்க வேண்டும்.

- தாய்ப்பால் கொடுப்பது கருத்தை சாதனமாகப் பயன்படாது.
- முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு X Ray எடுப்பது கூடாது. ஸ்கேன் வசதி இல்லை என்றாலோ, எக்ஸ்ரே கட்டாயம் எடுக்க வேண்டும் என்ற தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு முறை படம் எடுப்பதில் தவறில்லை.

## 7-25 பிரசவ வேதனை

**வேதனைகளில் பெரிய வேதனை பிரசவ வேதனை.**

இதை முன்னிட்டே பிரசவ வைராக்யம் என்பது ஒன்று உண்டாகிறது. நவீன மருத்துவத்தில் மயக்க மருந்து கொடுத்து பிரசவ வேதனையிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது. கஷ்டப்படாமல் பிள்ளை பெறுகின்றனர். இதனால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை யாரும் உணர்வதில்லை. பிரசவ வேதனையில் பயன் ஒன்று உண்டு. பெறுகின்ற போது உண்டாகும் பெரும் வேதனை, பிறகு பிள்ளையைப் பார்க்கின்ற வேளையில் பெறும் பற்றுதலாக வடிவெடுக்கிறது.

பிரசவ வேதனையில்லாத தாய்க்குப், பிறகு பிள்ளைப்பற்று பலமடைவதில்லை. சிறிது நேரத்துக்கு உண்டாகும் துண்பத்திற்கு அஞ்சி ஆயுள் முழுதும் கிடைக்கக் கூடிய புத்திர பாசத்தைப் பறிகொடுப்பது நல்லதல்ல. பிரசவ வேதனை யாருக்கு அதிகம் உண்டாகுகிறது. உடல்உழைப்பு இல்லாதவருக்குத் தான் பிரசவ வேதனை வரும். இயற்கைத் தாய் அளிக்கும் நல்வழியை அனுசரித்து பிரசவ வேதனை காப்பினிகளுக்கு அவசியமானதாகும்.

கூடுமான வரைக்கும் சிசேரியனை தவிர்த்தல் நலம். சிசேரியனுக்கு எப்போது அவசியம்? தாயின் இடுப்பு மிகவும் குறுகியதாக இருந்தாலும் அல்லது குழந்தை மிகப் பெரியதாக இருந்தாலும் சிசேரியன் தேவைப்படுகிறது.

மருந்துகள், ஆயுதங்கள் உதவியின்றி தாயே தன்னுடைய

வலியைச் சீராக்கி குழந்தை பிறப்பது இயற்கை பிரசவம். அசோகர் என்றால் துன்பமில்லாதவர் என்று பொருள். அசோக சக்கரவர்த்தியை துன்பமில்லாமல் அவருடைய தாய் என்றெடுத்தாள். எனவே அவருக்கு அசோகர் எனப் பெயரிட்டனர்.

பிரசவத்தை ‘மறுபிறப்பு’ என்றழைக்கிறோம். முற்காலத்தில் பிரசவத்தைப் ஒரு பொருட்டாகவே கருதவில்லை.

பனியர்கள் என்னும் மலை வகுப்பாரிடத்தில் கர்ப்பிணியின் கணவன்தான் தன் மனைவிக்குப் பிரசவம் பூர்ப்பானாம். பிரசவத்தின் போது மனைவியின் முதுகுப்புறம் நின்று அவளைக்கை கோர்த்துக் கட்டிக் கொண்டு, கொஞ்சம், கொஞ்சமாக அவளின் வயிற்றைக் கீழ்நோக்கித் தடவிக் கொடுத்த வண்ணம் தொங்குவானாம். அப்போது சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் கர்ப்பிணியின் ஒரு முனகலுடன் “ஒச்” எனும் அலறலுடன் குழந்தை பிறந்து விடுமாம்.

இன்னும் சில சமூகத்தில் பிரசவ வலி கண்டதும் கர்ப்பிணியானவள் நெல்குத்த ஆரம்பித்து விடுவாளாம். அப்படி கர்ப்பிணியானவள் உலக்கையை எடுத்து ஓங்கி நெல்லை ‘நொங்’ எனும் சப்தத்துடன் உரலில் குத்தும் போது உடல் இயக்கமும், உழைப்பால் உள்ள மன ஆர்வமும் அவளின் பிரசவ வலியை மறக்கச் செய்து விடுமாம். பிரசவ வலி உண்டானதும் கர்ப்பிணியை வீடு முழுவதும் நடக்க விட்டனர்.

இன்னும் வாயிற்படி, கொடிக்கயிறு, தாழ்வாரம் போன்றவற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு தொங்க விடுவார்கள். இவ்வாறு பிரசவ வலியை மறப்பதற்கு அப்போது பல வழிமுறைகளைக் கையாண்டு வந்துள்ளனர். “அழுதாலும் அவள்தானே பிள்ளையைப் பெற வேண்டும்” என்பது பழமொழி.

ஆனால் பிரசவ வலியை மறந்து நல்ல முறையில் குழந்தை பெறவேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இன்றைய விஞ்ஞான உலகம் புரட்சி செய்து அற்புத சாதனைகளை செய்து வருவதும் போற்றத்தக்கதாகும்.

## 7-26 பிரசவத்தின்போது

- ❖ முறையாக பயிற்சி பெற்ற நபர்களால், மருத்துவமனை, ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் ஆகிய இடங்களில் பிரசவம் பார்க்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ சுத்தமான பொருட்களையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ குழந்தை பிறந்தவுடன் நன்றாக சுவாசிக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.
- ❖ குழந்தை பிறந்தவுடன் சுத்தமான உலர்ந்த துணியால் துடைத்து போர்த்தி தாயின் அருகாமையில் கதகதப்பாக வைக்கவும்.
- ❖ ஏதாவது ஊனம் உள்ளனவா என்று பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- ❖ பிறந்த  $\frac{1}{2}$  மணிக்குள், தாய்ப்பால் கொடுத்தல் சீம்பால் அவசியம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ குழந்தைக்கு சுத்தமான பருத்தி ஆடை மட்டுமே அணிவிக்க வேண்டும்.
- ❖ சுடுநீர், சார்க்கரை நீர் கொடுக்கக் கூடாது.

## 7-27 தாயைப்போல விள்ளை

கருத்தரிப்பதற்கு, தவப்புதல்வர்களைப் பெறுவதற்கு நெடு நாள் செய்த முயற்சிகளின் உச்சநிலை பத்து மாதத்தில் தான் அடங்கியுள்ளது. கருவுற்ற காலத்தில், குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியமான உருவம் எடுப்பது, உணவு பெறுவது, அறிவு அடைவது தீந்தக் காலத்தில்தான் நடைபெறுகின்றன.

கர்ப்பக் காலத்தில் வளைகாப்பு ஏன் போடுகிறார்கள் தெரியுமா? விளக்கம் இல்லாமல் தற்போது பழக்கம் மட்டும்

வழக்கமாயிருக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் 7-ஆம் மாதத்தில் குழந்தைக்கு இதயம் உருவாகிறது. ஒளி, ஒலி, ஒசை நல்ல செய்திகள் மட்டும் காதில் வாங்க வளையல் போடப்படுகிறது. மாமியார், நாத்தனார் வருத்த அலைகள் பாதிக்காமல் இருக்க, அவர்களிடம் ஆசி பெறக் கர்ப்பினிப் பெண்களுக்குக் காப்பு போட்டுச் சமன்படுத்த வளைகாப்பு போடப்படுகிறது.

கர்ப்பமான காலத்தில் நல்ல இசையைக் கேட்கலாம். மகாபுருஷர்களான ஆதிசங்கர், ரமணர், ராமகிருஷ்ணர், விவேகானந்தர் போன்றவர்களின் வரலாறுகளைப் படிக்கலாம். இராமாயணம், மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்களைக் கேட்கலாம். உலகை வென்ற உத்தமர்களின் வீரசெயல்களை மனதில் பதிய வைக்கலாம்.

நல்ல எண்ணங்களையும், செயல்களையும் செய்ய, முக்கியமாக எந்நேரமும் கணவரின் அன்பையும், ஆற்றலையும், ஆக்கப்பூர்வமான நேர்மையான சிந்தனைகளையும், எண்ணங்களையுமே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இறைப் பணியில் எண்ணங்களும், செயல்களும், மனநிலையும் உருவாகும் குழந்தைகளுக்கு வந்தமைகளின்றன.

கர்ப்பவதியான அர்ச்சனை மனைவி சுபத்திரை, பாரதப் போர் வருவது குறித்துக் கலக்கமும் கவலையும் கொண்டாள். கர்ப்பவதி கவலைப் படக் கூடாது என்று கருதிய கிருஷ்ணபரமாத்மா போர் தவிர்க்க முடியாதது என்பதை நாள்தோறும் கதைகள் மூலம் சொல்லி சுபத்திரையைச் சந்தோஷப்படுத்தினார். ஒரு நாள், போர் பற்றிய கதையில் பத்மவியூகம் பற்றியும், பத்மவியூகத்தில் உள்ளே நுழைவது எப்படி என்பது பற்றியும் கிருஷ்ணன் சொல்லி வந்தார்.

இத்தருணத்தில் கதை கேட்டு வந்த சுபத்திரை மசக்கையால் தூங்கிவிட்டாள். ஆனால் கதைக்கு உம் போடும் சுப்தம் மட்டும் வருவதைக் கேட்டு அதிர்ச்சியடைந்த

கிருஷ்ணன், கதையைப் பாதியில் நிறுத்தி விட்டார். சுபத்திரையின் வயிற்றில் இருந்த குழந்தை அபிமன்யு-வும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. கருவில் இருந்தபோது பாதி கதைக் கேட்ட வீர அபிமன்யுவுக்குப் பாரதப் போரில் பத்ம விஷுகத்தை உடைத்துக் கொண்டு வெளியே வரத் தெரியவில்லை.

கலையுலகில் மிகவும் பிரபலமாக, சகல கலையில் வல்லவரான கதாநாயகனின் தந்தையார் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாரப் பத்திரிகையில் கட்டுரை எழுதியிருந்தார். நல்ல ஒரு கலைஞரை உருவாக்க வேண்டித் தனது மனைவி கருவுற்ற காலத்தில் இசைக் கச்சேரிகள் போன்றவற்றைக் கேட்கச் செய்ததாகக் குறிப்பிட்டிருந்தார். பிறந்த குழந்தையைக் கலைஞராக மாற்ற நல்ல குழ்நிலையில் வளர்த்ததாக எழுதியிருந்தார்.

எனவே கருவுற்ற தாயின் 10 மாத காலம் தான் குழந்தையின் எதிர்காலத்தையே நிர்ணயம் செய்கிறது. சேலையின் தரம் அதில் உள்ள நூலைப் பொறுத்தது. அதுபோல் குழந்தையின் சிறப்பில் பெரும்பங்கு தாயினைப் பொறுத்துள்ளது. இதனைத்தான் தாயைப் போல பின்னை நூலைப்போல சேலை என்பார்கள். மராட்டிய சிவாஜியின் வீரம், அவனது தாய் ஊட்டிய பாலில்தான் இருந்தது.

\* \* \* \* \*

8

---

தாய்மைத் தொண்டு

---

## 8-1 நந்தா விளக்கு

**ஐ** வ இனங்களில் உயர்ந்ததாகவும், சிறந்ததாகவும் கருதப்படுவது மனித இனம். மனித இனத்தில் பெண்மையின் வடிவமைப்பினை யாராலும் சரியாக யூதிக்க முடியாது. ஒரு பெண் பிறந்தது முதல் ஆயுட்காலம் வரையில் அவளுடைய வளர்ச்சியும் அவளால் நடைபெறும் விளைவுகளும் எத்தனைய திட்டமிட்ட ஞானம். எல்லா உயிர்களும் தோன்றுவதற்குத் திருவழியாக தெய்வீக வாயிலாக அமைந்ததுதான் பெண்ணுருவம். அந்தப் பெண்ணின் வடிவமைப்பு ஞானம் உடையதாகும்.

பெண்ணுக்குப் பெருமை தருவது அவளின் தாய்மைப் பண்பே. குழந்தைப் பேற்றைத் தன்வாழ்வின் ஊன்று கோலாகக் கருதும் பெண் பத்து திங்கள் கடுந்துள்ளபங்களை கடந்து ஒரு உயிரைப் பிறப்பிக்கின்றாள். தன் தியாகத்தால் மானுடத்தை தழைக்க வைக்கிறாள். கணவன், குழந்தைகள், முதியோர், நண்பர், வேலைக்காரர்கள் போன்ற ஒருவருக்கொருவர் மாறுபட்ட அனைவரையும் உண்மையான தாய்மை அன்பினால் பிணைக்கிறது. தாயை வாழும் தெய்வமாகப் போற்றினார்கள் நமது ரிவிகள். ‘மாத்ரு தேவோ பவ’ என்று போதித்தார்கள்.

இயற்கை என்ற இறையாற்றலின் கருணையினால் பெண்களுக்குத் தாய்மை என்ற சிறப்பிடம் வழங்கப் பட்டிருக்கிறது. அந்தச் சிறப்பை மதித்து நடக்காத மனிதனோ, சமுதாயமோ எந்த வகையிலும் அமைதியும் முன்னேற்றமும் அடைய முடியாது.

“அன்னையும் ஆசானும் ஆருயிரைக் காப்பானும் எனும்படி அமைந்தீர்! இப்படியே பெண்ணுலகம் ஆகும் நாள் எந்நாளோ? அந்நாளே துன்பமெல்லாம் போகுநாள் இன்பப் பதியநாள் என்றுரைப்பேன் அன்னையெனும் தத்துவத்தை அப்புவிக்குக் காட்டவந்த மின்னே விளக்கே வரிசிலவே வாழ்த்துகின்றேன்”

என்று பாரதிதாசன் தாய்மையைப் படிமாக்கிக் காட்டிப் புனிதமும், தியாகமும் உணர்வுப் ழர்வமானதுமான தாய்மையைப் போற்றுகின்றார். குடும்ப விளக்கில் “நந்தா விளக்குன்றன நல்லறிவே செந்திருவே” என்று போற்றப்படும் பெருமை வாய்ந்தவள். அந்த வீடெல்லாம் இசையே, வீட்டில் நெஞ்சுமெல்லாம் மெருகே, நெஞ்சு ஏடெல்லாம் அறிவே, ஏட்டின் எழுத்தெல்லாம் களிப்பே என்று குடும்பத்தினர் தம் களிப்பின் ஆதாரம் தாய்மையின் அறிவார்ந்த அள்புமுயமான பணியும் பாங்கும் தான் என்பதைத் தெளிவாக்குகின்றார்.

“பெண்மை வெல்கவென்று காத்திடுவோமடா” என்றார் பாரதி. பெண்மையைக் காக்க உயிரையும் துறக்கலாமாம். பெண்மை இல்லையேல் உல்கேது, உயிரேது, அன்பேது, கடவுளேது? எல்லாம் பெண்ணால் தான். அத்தகைய பெண்ணை, தாயை, தெய்வத்தைப் போற்றுங்கள்.

## 8-2 தாய்மையே தியாகக் களஞ்சியம்

**இ**ன்று பிறக்கும் பெண்மை, நாளை சிறக்கும் தாய்மை. பெண்மையில் மலரும் பெரும் புகழ் மலரே, அன்னை. ஆருயிர்க்கெல்லாம் சீர் என விளங்கும் செம்பொருள் தான் தாய்மை. வாழும் மானுடத்தின் வணக்கத்துக்குரியவர் தாயார். பெண்மையின் மணிமகுடம் தாய்மை. பெண்மையின் முழுமையே தாய்மை. தாய்மை என்பது பெண்ணையின் பிறப்புரிமை.

தன் வயிற்றையே வீடாக்கி வளருகின்ற உயிருக்காகத் தன் சுவை உணர்வுகளையே கட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்றது தாய்மை. அது மட்டுமா? அவ்வயிர் வெளி வந்தவுடன் அதன் நலத்திற்காக, தான் பத்தியங்களை மேற்கொண்டு மருந்துகளை அருந்தி, தன்னலங்களையே துறந்து விடுகிறது தாய்மை. அறிவறிந்த மக்களைப் பெற்ற அன்னையின் வயிறு புகழ்மிக்க கோயிலாகிறது. ஒரு தாய் வீட்டில் இருந்தால் வீட்டில் எல்லா நன்மைகளும் தாமாக உண்டாகும்.

அன்னை தன் மக்களை பத்துத் திங்கள் வயிற்றில் சுமக்கிறாள். சில ஆண்டுகள் மார்பு மேலும், தோள் மேலும் தூக்கிச் சுமக்கிறாள். பின்பு அம்மக்கள் பல்லாண்டு வாழ, தன் ஆயுள் முழுவதும் இதயத்தில் வைத்துச் சுமக்கிறாள். தாய்மையே தியாகக் களஞ்சியம்.

தாய் தன் வயிற்றில் பத்து மாதம் சுமந்து ஈன்றபின் தன் இரத்தத்தைப் பாலாக மாற்றி, உணவாக அளித்து உயிர் வாழ உதவினாள். இறையாற்றல் தன் அருளை ஒரு பெருமையாகப் பெண் இனத்திற்கு அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது. உயிர்களைத் தோற்றுவிப்பதற்குரிய ஆற்றலையும் பொறுப்பையும் பெண் இனத்திடமே அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது.

அன்னையின் அன்பு, கடலைவிட ஆழமானது. நிலத்தைவிடப் பரந்தது. விண்ணைவிட உயர்ந்தது. அன்பு + அறிவு + பாசம் + தியாகம் + அறம் ஆகிய பண்புகளின் கூட்டுத் தொகையே அன்னை என்ற அற்புதம்.

### 8-3 பெண்மை - தாய்மை - இறைமை

**பெண்** மகளாய் தோன்றி, மனைவியாய் வாழ்ந்து தியாகத் தொண்டு செய்து கடைசியில் தெய்வமாகிறாள். பெண்மை என்பது ‘என்பதோல் போர்த்த உடலன்று’. அவ்வடலினுள் உள்ள நுண்மை, இறைமை, பெண்மை என்பதாகும்.

**பெண்மை :-**

பெண்மை என்பது கட்டுலனாயாதோர் அமைதித் தன்மை. அமைதி நிலையே சிறந்த கடவுள் நிலை என்று வேதங்கள் கூறுகின்றன. கடவுளை சாந்தம் என்கிறது வேதாந்தம். அமைதி பெண் வடிவாகக் கண்ணுக்கு காட்சி அளிக்கின்றது. காட்சி அளிப்பதோடு நில்லாது உலக வாழ்வில் தலைப்பிட்டுக் கடவுள் நெறியைக் காட்டுகின்றது.

**தாய்மை :-**

பெண்ணின் பெருமை எது? தாய்மை தாய்மைதான் பெண்ணின் பரிசூரணை நிலை. எத்தனை உறவுகளைக் கொண்டிருந்தாலும், ஒரு பெண் ஒருவனை மணந்து தாயாகி முழுமை அடைவதுதான் பெண்ணின் எல்லாச் சிறப்புக்களிலும் சிறந்த சிறப்பாகக் கருதப்படுகிறது. தாய்மையில் நிலவுவது பெண்மை - இறைமைதான் பெண்ணின் முடிந்த நிலையாகும்.

**இறைமை :-**

இறைமை என்பதைப் பற்றி சமய நூல்கள் பலவாறு கூறுகின்றன. பொய், பொறாமை, அவா, சீற்றம், தன்னலம் முதலியவற்றைக் கடந்த ஒன்று. இறை என்பது - ஒருவர் உள்ளத்தில் அன்பு நிகழும் போது இப்பொய், பொறாமை முதலியன அழிந்து போகும். அன்பு என்பது பொய், பொறாமை முதலியவற்றைக் கடந்து நிற்பது - பொய், பொறாமை முதலியவற்றைக் கடந்து நிற்கும் ஒன்றே இறைமை. ஆகவே, இறையே அன்பு. அன்பே இறைமை.

**“வீட்டிற்கு தெய்வம் பெண்  
நாட்டிற்கும் தெய்வம் பெண்”**

**தாய்மையில் இறைமை இயங்கும் விதம் :-**

குழந்தையைப் பெற்று தாயாகிறாள், குழந்தையை வளர்க்கும் போது அவளுக்குள் இறைமைக்குள்ள குணங்களாகிய

தொண்டு, தியாகம், தன்னலமறுப்பு, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல் முதலியன் அவளிடம் அரும்புகின்றன. இந்த அன்பே உருவான தாயிடத்து பொறாமை, அவா முதலியன் அகன்று போகும். அன்பாகிய இறைநிலை மட்டுமே எஞ்சி நிற்கும். தாயுள்ளத்தில் அன்பு மட்டுமே நிறைந்திருப்பதால், அன்புக்கு எடுத்துக்காட்டாக தாயன்பு மட்டுமே கொள்ளப்படுகின்றது. குழந்தைகளின் உடத்திலும் உள்ளத்திலும் இருக்கும் ஆண்டவனுக்கு பெயர் அம்மா.

#### 8-4 தத்துவமாய் நிற்பவன்

**“இயிரண்டு திங்களாய் அங்கமெல்லாம் நொந்து பெற்றுப் பையல் என்றபோதே பரிந்து எடுத்துச் செய்ய இரு கைப்புறத்தில் ஏந்திக் கணகமுலை தந்தாளை எப்பிறப்பில் காண்பேன் இனி.”**

“பத்து மாதங்கள் ஈமந்து, உடல் முழுதும் வலியினால் வருத்தப் பெற்றெடுத்து, பசியினால் அழுவதற்கு முன்பே அறிந்து இருக்ககளாலும் வாரியெடுத்து, மார்போடு அணைத்துப் பாலூட்டி, பாதுகாத்து அன்போடு வளர்த்தவளை, இனி எந்தப் பிறவியில் நான் காண்பேன்” என்று பட்டினைத்து அடிகள் தாயின் ஈடு இணையற்ற அன்பை, அரவணைப்பைப் போற்றி பாடுகின்றார்.

ஓவ்வொருவரையும் பெற்றெடுத்துப் பேணி வளர்ப்பவள் தாய். தன்னலம் பேணாமல், பிள்ளை நலனே பெரிதென வாழ்பவள் தாய். எனவே, தாய் தெய்வமெனப் போற்றப்படுகிறாள்.

**“தாய்க்கு மேல் இங்கே ஓர் தெய்வமுண்டோ :  
தாய் பெண்ணே அல்லனோ?”**

என்று பாரதியார் தாய்மையைப் போற்றுகிறார். ஒரு குடும்பத்தின் சீரும், பெருமையும், வளமையும், சிறப்பும், நலமும், திருவும் தாய்மாரின் வழியாலே வருவனவாகும்.

“மங்கையராய்ப் பிறப்பதற்கே மாதவம் செய்திடல் வேண்டுமெம்மா” என்றார் கவிமணி தேசீய விநாயகம் பிள்ளை. உயிர்கள் தோற்றத்திற்கும் ஆக்கத்திற்கும் மூலமாக இருக்கும் பெண் உலகம் ஒரு தெய்வீக உலகம். பெண்கள் முழுமுதற் பொருளின் ஒரு கூறாக இருப்பதால்

“உயிரைக் காக்கும் உயிரினைச் சேர்ந்திடும்  
உயிரினுக்கு உயிராய் இன்பம் ஆகிடும்  
உயிரினும் இந்தப் பெண்மை இளிதடா”

என்றார் பாரதியார். அன்பு, அருள், அறன் என்ற மூன்றின் இருப்பிடமாக அமைபவள் பெண். அவளிடம் தாய், சகோதரி, மகள், கடவுள் போன்ற எல்லா இயல்பு உள்ளதை திருமூலர்.

தாழும் ஆகுவன் தத்துவமாய் நிற்பவன்  
காரண காரியமாகும் கலப்பினன்  
பூரண விந்து பொதிந்த பூராதனி  
பாரளவாம் திசை பத்துடையானே”

என்று பெண்மையைப் பாராட்டுகின்றார். பெண்ணினமே உலக மக்களை எல்லாம் வயிற்றில் உருவாக்கப் பெற்று வளர்த்து, வாழவைத்து வருகிறது. இவள்தான் மன்னுயிர்கெல்லாம் இனிமையாகவும் தொண்டினைச் செய்து வருகிறாள். “குழந்தையின் எதிர்காலம் தாயின் செயலில்தான் அடங்கியுள்ளது” என்பான் மாவீரன் நெப்போலியன்.

## 8-5 தாயிற் சிறந்ததோர் கோயிலுமில்லை

“மனித வடிவில் கடவுள் அவளே தாய். கடவுளால் எல்லா இடங்களிலும் இருக்க முடியாது. அதனால்தான் அவர் அன்னையைப் படைத்தார். யார் இல்லையென்றால். நீ இந்த உலகிற்கு வந்திருக்க முடியாதோ அவளுக்குப் பெயர் தான் தாய்” என்றார் விவேகானந்தர். ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவர் சந்யாசி

ஆகிவிட்டால், குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் அவரை வணங்கி ஆசி பெறவேண்டும். ஜிதற்கு ஒரே ஒரு விதி விலக்கு தாய். தாயின் காலில் தான் சந்யாசி ஆசிபெற வேண்டும்.

வயிற்றிலும், மார்பிலும் குழந்தையைச் சுமப்பதோடு அவள் குமை முடிவதில்லை குழந்தை வளர்ந்து எத்தனை வயதானாலும், எந்த நேரத்திலும் பெற்ற பிள்ளையை மனதில் சுமக்கிறாரோ, அந்தச் சுமைக்கு நாம் கூவி கொடுத்து விடமுடியுமா?.

தாயிடம் பெற்ற பால் கடன் நம்மால் திருப்பித்தர முடியாத கடன். ஒரே ஒரு வழி இருக்கிறது. அதுதான் தாய்க்குச் செலுத்த வேண்டிய ஈமக்கடன்.

எட்டு வயதில் வீட்டை விட்டுப் புறப்படுகிறார் ஆதி சங்கரர், தன் தாயின் ஈமக் கடன்களுக்காக வீடு திரும்புகிறார். காடு மேடெல்லாம் சுற்றித் திரிந்து பட்டினத்தார் தாயின் அந்திமச் சடங்குகளைச் செய்து பால் கடன் முடித்தார்.

தாயன்பு நிதர்சனமானது. தூய்மையானது. உடல் பூர்வமாக உள்ளப் பூர்வமாக நம்மோடு இணைந்து இருப்பவள். நாம் தாயிடம் குழந்தையாக இருந்தது போல் ஒரு காலகட்டத்தில் தாய் நம்மிடம் குழந்தையாகிறாள். தன்னைக் கொடுத்து நம்மைப் பெற்றவள்.

இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த தாய் தன் தள்ளாத காலத்தில் அவள் தன் மக்களிடம் கையேந்தி நிற்கும் நிலையை மாற்றி அவளை அன்போடும், பண்போடும் பாசத்தோடும் பரிவோடும் கவனிப்பதே நன்மக்களின் கடமையாகும். நற்பண்புகளாகும்.

பெண்ணை மதிக்காத நாடும் பெண்மையைப் போற்றாத நாடும் உயர்தல் முடியாது. ஆண்கள் அமைதிநிலை எத்தாது, விடுதலை அடைதல் நடக்காத காரியம்.

## 8-6 தாயின் மடியில்

**பெண்** எந்த உருவத்தில் வந்தாலும் சரி, தாயாக, தாரமாக, தமக்கையாக எதுவாக இருந்தாலும் பிறருக்காக அவள் வாழ்கிறாள். பெண் தாயாகும்போது, குழந்தையைப் பத்து மாதம் தன் வயிற்றில் பாதுகாப்பாகக் காத்து வருகிறாள். தான் உண்ட உணவையும், சுவாசித்தக் காற்றையும் அக் குழந்தைக்கு கொடுத்து உதவுகிறாள். குழந்தை பிறந்தவுடன் தன் இரத்தத்தையே உணவாக பாலாக்கிக் கொடுக்கிறாள். பால் ஊட்டும் வரை குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவுகளை தியாகம் செய்து பத்தியம் காக்கிறாள்.

குழந்தைகள் வளரும் காலத்தில் அரும்பாடுபடுகிறாள். சரியான நேரத்தில் குழந்தைகள் வீடு திரும்பவில்லை யென்றால் அவள் தவிக்கின்ற தவிப்பு சொல்ல முடியாது. குழந்தைகளை வளர்த்துப் பெரியவள் ஆக்குகிறாள்.

ஒரு தாய்க்கு எத்தனைக் குழந்தைகள் இருந்தாலும், அத்தனைக் குழந்தைகளும் ஒன்று போல் வசதியாகவும், சந்தோஷமாகவும் வாழ வேண்டும் என்று நினைப்பாள். மூன்று பிள்ளைகள் உயர் பதவியில் இருந்தாலும், கஷ்டப்படும் அந்த ஒரு மகனை நினைத்துத் தான் அந்ததாய் உள்ளம் வேதனைப்படும்.

இப்படி தாயின் சிறப்பைப் பற்றிக் கூறும்போது “என் தாயின் காலடியில் தான் சொர்க்கம் இருக்கிறது” என்றார் நபிகள்.

ஒரு தாயின் இதயமே அவளது குழந்தையின் பள்ளிக்கூடம். அமெரிக்க ஜனாதிபதியானவுடன், “எனது இந்த நிலைக்கும், தேவதைப் போன்ற என் அன்னைக்கு நான் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளேன்” என்றார் ஆபிரகாம் விங்கன்.

“தாயார் தான் என்னை உருவாக்கினார்கள்” என்றார் எடிசன். நம்முடைய தாய்மார்கள் உலகை உருவாக்கும் அன்னையர்கள்.

மானுடமே தாய்மையின் அன்பளிப்பு தானே? உலகிலேயே மிகச் சிறந்த கதாநாயகி அன்னை தான். அன்னையைச் சுற்றிச் சூழன்று பிரகாசிக்கும் ஊக்கம் தரும் சூழலே, வாழ்வில் புனிதத்திற்கேற்ற புனிதமாக விளங்குகிறது.

### 8-7 தாய்ப்பால் ஒரு வரப்பிரசாதம்

**மானுடத்திற்கு இயற்கை ஆயிரமாயிரம் சீதனங்களை அள்ளித் தந்து கொண்டே இருக்கிறது.** அவற்றில் வரப்பிரசாதமாக கருதப்படுவது தாய்ப்பால்.

கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தை தாயின் இரத்தத்தின் மூலம் உணவை உண்கிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் உணவு தேவை. அதனுடைய உடலுக்கும் குடலுக்கும் பொருத்தமான உணவு தாய்ப்பாலே. தாய்ப்பாலுக்கு ஈடான உணவு உலகத்தில் வேறு எதுவும் கிடையாது. குழந்தையின் இன்றியமையாத, சுகாதாரமான, ஆரோக்யமான, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அடங்கியது தாய்ப்பால். குழந்தை பிறந்தவுடன் மூன்றிலிருந்து ஆறு மணி நேரத்துக்குள் பசிக்கத் தொடங்கும். சுத்தமான ஆறிய கொதி நீரையே முதலில் கொடுக்க வேண்டும். பின்னர் பத்து மணி நேரம் கழித்து தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

கைக் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த சுத்தான பால் தாய்ப்பால் தான். 100 மில்லி தாய்ப்பாலில் ஹார்போஹெட்ரேட் 9.5, பாஸ்பாஸ் 14, வைட்ட்டமின் 7, சோடியம் 7, புரதம் 1.1., கொழுப்பு 4, கால்சியம் 44, இரும்பு 1.1 என்ற சுதீவத்தில் உள்ளன. வேறு எந்தப் பாலிலும் இந்த சக்திகள் கிடையாது. இவைத் தவிர, இம் யூனோ குளோபுலின் என்ற நோய்தடுப்பு காரணி, ஸெல்கோசம் என்ற கிருமி கரைப்புப் பொருட்கள், கிருமிகளை விழுங்கக் கூடிய செல்கள் முதலியன தாய்ப்பாலில் உள்ளன.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அலர்ஜி ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில் தாய்ப்பாலில் பீட்டா லாக்டோ குளோடுவின் கிடையாது. தாயின் மார்பகத்தில் 'ஆல்ஹுயோலகள்' என்ற செல்களில் தாய்ப்பால் சேகரிக்கப்படுகிறது. இதனால் தான் தாய்ப்பால் நன்கு சரக்கும். குழந்தை பிறந்தவுடன் முதல் இரண்டு நாள் சீம்பால் சரக்கும். குழந்தையின் உடலைத் தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாக்கக் கூடிய நோய் எதிர்ப்புப் பொருட்கள் சீம்பாலில் நிறைய அடங்கியுள்ளன. அவசியம் குழந்தைக்குத் தர வேண்டும்.

**"தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தை வேவி இல்லாத பயிருக்குச் சமம்."** தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு 2 ஆண்டு காலம் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்கிறது குர்தூன்.

### 8-8 இரட்டைக் கர்ப்பம் ஏன்

**இ**ரண்டு தனித்தனி கருமுட்டைகள், தனித்தனி விந்தனுக்களுடன் இணைந்து இரண்டு சிக்ககள் உண்டாகலாம். இவற்றிற்குத் தனித்தனியாக நஞ்சுகளும், குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள பனிநீர்க் குடங்களும் இருக்கும். எனவே, இந்தத் தனித்தனி சினைமுட்டைகளில் இருந்து வருகின்ற இரட்டைக் குழந்தைகள் ஒரே சமயத்தில் பிறந்தாலும் உடன்பிறந்த குழந்தைகள் மாதிரியே இருக்கும். அதாவது ஒன்று ஆணாகவும் ஒன்று பெண்ணாகவும் இருக்கலாம். இரத்தப் பிரிவுகள் வேறு வேறாகவும் இருக்கலாம். இன்டும் ஆணாகவும் இரண்டும் பெண்ணாகவும் இருக்கலாம்.

சில சமயங்களில் ஒரு கருமுட்டையுடன் விந்தனு சேர்ந்து கரு உருவாகிப் பிரிகின்ற போது இரண்டும் வெவ்வேறு சினை முட்டையாகப் பிரிந்து வளருமாயின், தனித்தனி குழந்தையாக வளரும். இரண்டு குழந்தைகளுக்குமாக சேர்ந்து ஒரு நஞ்சுதான் இருக்கும். பனிக்குடம் ஒன்றாகவோ, இரண்டாகவோ இருக்கலாம்.

இரண்டும் ஆணாகவோ, இரண்டும் பெண்ணாகவோதான் இருக்கும். உடல் மனோ நிலை, இரத்தப்பிரிவு எல்லாம் ஒன்றாகவே இருக்கும்.

ஒரு சினை முட்டையானது ஏழு நாட்களுக்கு மேல் 13 நாட்களுக்குள் தனித்தனியாகப் பிரிந்து இரண்டு குழந்தைகளை உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக நாட்கள் தன்னிய பின்னர் பிரிந்து வளர்ந்தால் ஒட்டிய இரட்டைக் குழந்தை பிறக்க வாய்ப்புண்டு.

இரண்டு சினை முட்டை இரட்டையர்களே உலகில் அதிகம் காணப்படுகின்றனர். 75க்கு 25 என்ற விகிதத்தில் இவை நிகழுகின்றன.

கிரேக்க நாட்டில் சலோனிக்கா நகரில் இப்ராகிம் குலம் என்ற தம்பதிக்கு முதல் குழந்தைப் பிறந்த போது 1999 ஆம் ஆண்டின் கடைசி சில நிமிடங்கள் இருந்தன. இரண்டாவது குழந்தைப் பிறந்த போது 1999 ஆம் ஆண்டு பிறந்து சில நிமிடங்கள் கடந்து விட்டன. இதனால் முதல் குழந்தையின் பிறந்தநாள் 31.12.1998 என்றும் இரண்டாவது குழந்தையின் பிறந்த நாள் 1.1.1999 என்று பதிவாகி உள்ளது.

ஒரே பிரவத்தில் பத்துக் குழந்தைகள் பிறந்திருப்பது உலகில் இதுவரை மூன்று முறை நடந்துள்ளது. ஸ்பெயினில் 1928 ஆம் ஆண்டிலும், பிரேசிலில் 1946 ஆம் ஆண்டிலும், சீனாவில் 1934 ஆம் ஆண்டிலும் இச்சாதனங்கள் நிகழ்த்தப் பட்டுள்ளன.

## 8-9 அழுத பிள்ளை பால் குடிக்கும்!

**பிறந்தவுடன் குழந்தை அழுகிறது.** அஃது அழுவதால் தான் மக்கட்பேறு பெற்றவர்க்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி உண்டாகும். மக்கட்பேறு நேரிட்ட இல்லங்கட்கு விசாரிக்க வரும் உறவினர்கள், அன்பர்கள், நண்பர்கள், குழந்தை அழுததா? என்று கேட்பதை நாம் அறிவோம். இதன் பொருள் என்ன?

சீதன அலமாரியை விட எத்தனையோ மடங்கு உயர்ந்த நிலையிலுள்ள தாயின் கருவறையில் எல்லா நலன்களும் பெற்றுப் பத்துத் திங்கள் பாங்குடன் வளர்ந்த குழந்தை புதியதோர் உலகிற்கு, இந்தக் கர்ம பூமிக்கு வருகின்றது.

தாயின் கருவறையிலிருக்கும் போது அதற்கு வேண்டிய உண்ணும் சோறு, பருகும் நீர், தின்னும் வெற்றிலை முதலிய அனைத்தையும் அன்னையிடமிருந்தே பெற்று விடுகின்றது. அங்கு அதற்கு ஒரு குறையும் இல்லை. இங்ஙனம் செல்வக் களஞ்சியம் போல் சேம அறையில் எல்லாப் பாதுகாப்புடன் இருக்கும் குழந்தை தானே அனைத்தையும் தேடிக் கொள்ள வேண்டிய ஒரே மொழியாகும். தன் உயிர்ப்பிலேயே கற்றுக் கொண்டதுமாகும். இந்த ஒரே மொழியைக் கொண்டே தன் பெற்றோரிடமிருந்து சில திங்கள் காலம் அனைத்தையும் பெற்று வாழ்ந்து வளர்ந்து வருகின்றது.

அறிவியல் நோக்கில் காணுவோமாயின் குழந்தைக்கு அழ வேண்டிய இன்றியமையாமை உண்டு என்பதை அறியலாம். அன்னையின் கருவறையிலிருக்குங்கால் குழந்தை உயிர்ப்பதில்லை. அன்னை அதனைச் செய்து அதற்கு வேண்டிய உயிர்க் காற்றை (Oxygen) நல்குகின்றாள். ஆதலால் கருவறை வாழ்வில் குழந்தையின் நூரையீரல் (Spong) செயற்படுவதில்லை.

குழந்தை கருவறையினின்றும் வெளிவந்ததும். அஃது அழுவதால் நூரையீரல் செயற்படத் தொடங்குகின்றது. பிறந்தவுடன் அஃது அழாவிடில் மருத்துவப் பெண் அதனைக் கிள்ளியாவது அழ வைக்கின்றாள். அதன் நூரையீரலைச் செயற்படச் செய்கின்றனர். இந்த உண்மைதான் குழந்தை அழுத்தா? என்ற வினாவில் அடங்கியுள்ளது. ‘அழுத பிள்ளை பால் குடிக்கும்’என்ற பொன்மொழியில் அடங்கிக் கிடக்கும் உண்மையும் இதுதான்.

9

---

குழந்தை வளர்ப்பு  
ஓரு கலை

---

## 9-1 தெய்வீகமான கலை

**குழந்தைகள் என்றாலே யாருக்கும் ஒரு தனி இன்பந்தான்.** கோதையரின் குழைவுமிக்க கனிமொழியைக் காட்டிலும் இனிமையான - ஏன் - குழலையும் யாழையுங்கூடத் தோல்வியறுச் செய்யும் படியான அத்தனை இன்பத் தோய்ந்து பொலிவுறும் மழலையும், தொட்டபோதெல்லாம் சுவையுறும் இன்பச் சுரங்கமென விளங்கும் மாந்தளிர் மேனியும், பிஞ்சூக் கரங்களை - மலர்க் கைகளை - தட்டிச் சிரிக்கின்ற பொக்கை வாயும், எள்ளத்தனையும் மாசு படியாத வளப்பினதையும் எவரைத் தான் இன்பலாகிரியில் ஆழ்த்தமாட்டா?

குழந்தைகள் வளர்ப்பது என்பது ஒரு தெய்வீகமான கலை. அதற்கு அதிகமான முன்யோசனையும் பொறுமையும் வேண்டும். இவ்விரண்டையும் அன்பு வழியிலே செலுத்துங்கள். முருங்கையை ஒடித்து வளர்க்கணும், பிள்ளையை அடித்து வளர்க்கணும்” ‘அடியாத மாடு படியாது’ போன்ற கலைக்குத்தவாத பழமொழிகளைப் புறந்தள்ளிவிட்டு குழந்தைகளைப் புரிந்து அவர்களை வழிநடத்த வேண்டும். மழலைச் சொல் கேட்காத பெற்றோர்களுக்கு உதவுவதற்காகவே பேரன்டிங் (Parenting) எனப்படும் பெற்றோர் இயல் அண்மைக் காலத்தில் வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. நாட்டின் பார்வையாக, விளக்காக, கண்ணின் மணியாக விளங்கும் குழந்தை, நலம்பட நயம்பட வேண்டும்.

மரம் நல்லதாக விளங்க விதை சரியாக இருக்க வேண்டும். அதுபோல குழந்தை வளர்ப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது,

அவசியமாகிறது. இதனால் பல அறிஞர்கள் குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி ஆய்வுகள் செய்து பெற்றோர்களின் கடமையை அதிகரித்துள்ளனர்.

இரண்டு வயது வரை குழந்தையின் உடல்நலத்தில் முழுக்கவனம் செலுத்த வேண்டும். குழந்தை வளர்ப்பில், குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் பொறுப்பு இருந்தாலும் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை வளர்ப்பில் தாய்க்கே முதலிடம் உள்ளது. தீயவை அண்டாது தூய்மையை அணுகுவதே குழந்தையின் உண்மையான வளர்ச்சியாகும்.

குழந்தை பிறந்ததும் அதற்கு உணவூட்டி அதன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் முதல் ஆள் தாய். தாய், மறுபிறவி எடுத்தாற் போன்று, பிறக்கும் போது துன்பம் தந்த குழந்தை, பிறந்த மறு வினாடியே இன்பத்தை அள்ளித் தருகிறது. அதனால் தான் குழந்தை தனது வெளியுலகத் தொடர்பை தாயிடமிருந்தே தொடங்குகிறது. தாயை சரியாக அடையாளம் கண்டு கொள்கிற வரை தாயின் வாசனையில்தான் அடையாளம் கண்டு கொள்கிறது.

எனவே, தாயின் ஓவ்வொரு செயலும், எண்ணமும் குழந்தையின் செயல்பாட்டில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே, தாய் தனது எண்ணங்களை நல்ல நிலையில் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளிடத்தில் குற்றமே கண்டு பிடித்துக் கொண்டிருந்தீர்களானால், அவைகளின் விரோதத்தைத் தான் நீங்கள் சம்பாதித்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால், அதற்காக, அதன் மீது குருட்டுத் தனமான அன்பு செலுத்திக் கெடுத்து விடாதீர்கள்.

குழந்தையின் உள்ளத்தை அச்சறுத்தலுக்கு ஆட்படுத்தி விடக் கூடாது. நன்மை நலம் துவங்கும் துணிவுக்கும் தன்மைபிக்கைக்கும் துணையாக நிற்க வேண்டும்.

## 9-2 மழலையின்பம்

**ந**ன்கலம் என்று நன்மக்களைப் போற்றிய வள்ளுவர் குழந்தைகளின் மழலையை இசையினும் இனியதென்று போற்றுகின்றார்.

**“குழலினிது யாழினிது என்பதும் மக்கள்  
மழலைச் சொல் கேளா தவர்.”**

குழந்தையின் உடலைத் தீண்டத்தீண்ட, நம் கரங்கள், விரல்கள் மலர்களாகின்றன. பார்க்கப்பார்க்கக் கண்கள், ஞாயிறு திங்களாக விளங்குகின்றன.

அதன் மழலை மொழி கேட்க கேட்க, நம் செவியிரண்டும் குயிலாகவும் கிளியாகவும் மகிழ்விக்கின்றன. தத்தித் தவழும் நடையோ, இளமையின் எழில் ஆட்டமாக இன்புறச் செய்கிறது. பல நூறு சுவைகள் ஒரு சேரப் படைக்கும், விருந்தாகக் காட்சி தருகிறது குழந்தை.

குழந்தையின் சிரிப்பு முகம் கண்டாலே நம் மனம் குளிர்க்கி அடையும் ஈரம் பிறக்கும். பெற்றோர்களுக்குக் குழந்தை என்றால் வெல்லக்கட்டி. அந்தச் சிறு உயிரைக் கண்டு விட்டால் பெற்றோரின் கண்ணம் பூரிக்கும். கனியுதடுகள் புன்னைக்கையை உதிர்க்கும். குழந்தை, சின்னவிழி பூத்துச் சிரிக்கும் போது, அவர்கள் உள்ளம் ஒரு கணவு உலகில் உலாவிக் கொண்டிருக்கும். கலைமகள் வாழும் இடங்களைக் கூறவந்த பாரதியார் குழந்தைகளின் மழலையும் குறிப்பிடுகிறார். “மக்கள் பேசும் மழலையில் உள்ளாள்”என்றார்.

**“மக்கள் மெய்தீண்டல் உடற்கின்பம், மற்றவர்  
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு”**

கணவன் உண்ணச் சுவையிகு கூழைக் கலயத்தில் கொண்டு வந்திருக்கிறாள் மனைவி. அவர்களுடைய அன்புக் குழந்தை மண்ணிலும், சேற்றிலும் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடிக்

கொண்டிருந்தது. கூடவே அது தளிர் நடை நடந்து வருகிறது. பிஞ்சக் கரம் நீட்டி, தந்தை உண்ணக் கொண்டு வந்த கூழ் கலயத்திற்குள் கையை விட்டுத் துழாவுகிறது.

“அடா! உண்ணும் கூழ் மண்ணாகி விட்டதே” என்று பெற்றோர் கலங்குவாரா? குழந்தையைக் கோபிப்பாரா? நிச்சயமாக இல்லை. குழந்தை கைப்பட்டவுடனேயே அது அமிழ்தம் போலாகி விட்டதாம். குழந்தையை அள்ளி அனைத்து முத்தமாரி பொழிகிறாள் தாய்.

“அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதே தம்மக்கள்  
சிறுகை அளாவிய கூழ்”

வள்ளுவர் குழந்தை இன்பத்தைக் கண்டு இன்பமுறுகிறார். தன் குழந்தையிடம் இன்பம் நுகர்ந்து விடும் நேரத்தில் அந்தக் குழந்தை,

“குருகுறு நடந்து சிறுகை நீட்டி  
இட்டும் தொட்டும் கௌவியும் துழந்தும்  
நெய்யுடை அடிசில் மெய்ப்பட விதிர்த்தும்  
சிறுகை அளாவிய கூழ்”

என்று குழந்தை செய்யும் குறும்புகளை அனுபவிப்பது இன்பம் தான். இதில் அந்த வஞ்சமில்லா மானுடப் பிஞ்சை நினைத்து விட்டால் நச்ச எண்ணங்கள் நம் மனதில் தோன்றாது. குழந்தை சிந்தும் மழலை மொழிகளிலும் மனி மொழிகளாக விளங்கும் அறிவுரைகள் கிடைக்கும்.

குழந்தை, தூய்மையிலே தூம்பை மலர். சிரிப்பிலே மூல்லை மலர். நடையிலே குருவி. மழலைப் பேச்சிலே தேனாறு. குழந்தையைப் போற்றினால் மகாத்மாகி விடலாம். இது உண்மை.

### 9-3 வயதுக்கேற்ப அரவணனப்புகள்

அன்பு பினைப்பில் - இன்ப நெருக்கத்தில் உருக்கிய

வார்ப்படமே குழந்தை. நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்கும் போது அவர்களின் உடல் நலத்திலும் மன நலத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மனநலம் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் அவசியமாகும். அதாவது ஒவ்வொரு பருவத்திலும் ஒவ்வொரு விதமான அரவணைப்புகள் தேவை.

### பிறந்ததிலிருந்து 2 மாதம் வரை

இந்தப் பருவத்தில் குழந்தையை எப்போதும் துணி சுற்றியே வைக்க வேண்டும். அதாவது அணைப்பாக வைக்க வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகள் பசி பொறுக்காது. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

### 2 மாதம் முதல் 2 வயது வரை

குழந்தையைத் தூக்கி கொஞ்ச வேண்டிய பருவம். கொஞ்சம் போது முத்தமிட வேண்டும். குழந்தையைக் கொஞ்சம் போது ஒரே மொழியில் பேச வேண்டும். வெவ்வேறு மொழியில் கொஞ்சினால் குழந்தைகளுக்கு எந்தவொரு மொழியும் புரியாது.

### 2 வயது முதல் 6 வயது வரை

இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகள் இனிப்புக்கு மிகவும் ஆசைப்படும். ஆதலால் அவர்களுக்குப் பிடித்தமான இனிப்பு வகைகளை உடல்நலம் பாதிக்காதவாறு தாராளமாகக் கொடுங்கள். இந்தப் பருவத்தில் தாய் தந்தையரைப் பற்றிய உயர்வான கருத்துக்களை கொண்ட கதைகளைச் சொல்ல வேண்டும்.

### 6 வயது முதல் 12 வயதுவரை (பின் குழந்தைப் பருவம்)

இந்தப் பருவத்தில் தூக்கிக் கொஞ்சவோ, பக்கத்தில் படுக்க வைக்கவோ கூடாது. ஆனால். அன்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். தவறுகள் செய்தால் அடிக்கவோ, திட்டவோ கூடாது. பேச்சாலேயே அவர்களை நம் வசம் ஆக்கவேண்டும். தன்னுடைய வேலைகளைத் தாமே செய்து கொள்ள பழக்க வேண்டும்.

## 12 வயது முதல் 14 வயது வரை.

குழந்தைகள் பருவம் அடையும் வயது. பெண் குழந்தைகள் பூப்பெய்துவர். ஆண் குழந்தைகளுக்கு அரும்பு மீசை முளைக்கும். குரல் வளம் மாறும். ஆணுக்கு அதிக உணவு தேவை. பெண் குறைவாகச் சாப்பிடுவாள். பெண் குழந்தைகளுக்கு இரும்புச் சத்து, புரதம், கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் கொடுக்க வேண்டும்.

பெண் குழந்தைக்கு அம்மா தோழியாக இருக்க வேண்டும். ஆண் குழந்தைகளுக்கு வீட்டுப் பொறுப்புகளைப் பற்றி புரிய வைக்க வேண்டும். நல்லது கெட்டதுகளை விரிவாக விளக்க வேண்டும்.

## 14 வயது முதல் 20 வயது வரை.

இந்தப் பருவத்திலும் யாரோடும் ஒப்பிட்டுப் பேசக் கூடாது. ஒப்பிட்டுப் பேசினால் தன்னைப் பற்றி அவர்களுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படலாம். எப்போதும் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும். வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும். எந்த விஷயத்தை மறைத்தாலும் அவர்களுக்கு அதில் ஆர்வம் கூடுமே தவிர குறையாது. எல்லா செய்திகளிலும் உள்ள நிறை குறைகளை சுட்டிக் காட்டுங்கள்.

தவறான வழியில் சென்றால் பின்னால் வாழ்க்கை எவ்வாறு கடினமாக சூழலை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் புரிய வையுங்கள். இந்தப் பருவமே அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கையின் அடித்தளமாக உள்ளது.

இத்தகைய அரவணைப்புக்களால் சிறந்த குழந்தைகளை சிறந்த மனிதர்களை நம் வீட்டிலேயே உருவாக்க முடியும்.

## 9-4 வரலாற்றின் விதை குழந்தை

குழந்தைகளின் வயதுகேற்ப மனநிலை உருவாகும். எனவே, இதனைப் புரிந்து கொள்வது பெற்றோர்களின் கடமையாகும்.

### 6-12 மாதங்கள்

இந்தப் பருவத்தில் ஆம் என்றோ இல்லை என்றோ சொல்வதை மட்டும் புரிந்து கொள்ளும். நீங்கள் சொல்வதையோ உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளையோ புரிந்து கொள்ளமுடியாது.

### 18 மாதம்

குழந்தை தனக்கென் ஒரு வழியை வகுத்துக் கொள்ள விரும்பும் பருவம். நீங்கள் தரும் கட்டுப்பாடுகள் கண்டு பயப்படும். நீங்கள் சொல்வதை மறுப்பதற்கு முயற்சிக்கும். இதனால் பெற்றோர்கள் வருத்தப்படக் கூடாது. அதனுடைய போக்கிலேயே சென்று சரியான அணுகுமுறையோடு குழந்தையைப் புத்திசாலியாக மாற்றலாம்.

### 2 வயது

பொறுமை சிறிதனவு கூட இல்லாத பருவம். அடம் பிடிக்கும். விரும்பியதை அப்படியே பெற விரும்பும். தன்னுடைய விருப்பங்களுக்கே முதலிடம் அளிக்கும்.

### 3 வயது

வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் சிந்திக்கும். முயற்சித்து அதை தெரிந்து கொள்ளும். எதையும் கூர்மையாக நோக்கும். இந்த வயதில் நல்ல பண்புகளையும் பழக்கங்களையும் விதைத்தால் சாமர்த்தியமான நுண்மான் நுழைபுலம் மிகக் குழந்தையாக உருவெடுக்கும்.

#### 4 வயது

உங்களது வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றும். வீட்டில் உள்ள ஒழுங்கு முறைகளை அணைத்தையும் பின்பற்றத் தொடங்கும். நீங்கள் சொல்லக் கூடிய அணைத்திற்கும் பதில் அளிக்கும். நீங்கள் முன் மாதிரியாக நடந்தால் தான் இப் பருவத்தில் குழந்தைகள் நல்ல விதமாக உருவாகும்.

#### 5 வயதுக்கும் மேல்

தன்னுடைய செயல்பாடுகளைத் தானே அமைத்துக் கொள்ள விரும்பும். தனக்குரிய வழிகளைத் தானே தீர்மானித்துக் கொண்டு செயல்படத் தொடங்கும். பெற்றோர்கள் சொல்லாமல் தானாகவே செய்ய முயலும்.

தங்கம், வைரம், முத்துக்கள் உயர்ந்தவை, ஓளிமிக்கவை, சிறப்பானவை. உலகில் குறைந்த அளவில் கிடைப்பவை. அதனால் அதன் மதிப்பு மேலும் கூடுகிறது. அதுபோல, நிறைவான பண்பு நலத்தோடு வளரும் குழந்தைகள் குறையாக இருப்பினும் அந்த இல்லம் - நாடு நிறைவு பெற்று மேன்மை அடையும்.

#### 9-5 எடை-உயரம்-உணவுகள்

- **பிறந்த குழந்தை சராசரியாக 3 லிருந்து 4 கிலோ வரை இருக்கலாம்.**
- 4 ஆவது 5ஆவது நாளில் இருந்து 25 லிருந்து 30 கிராம் வரை. 1 முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு குழந்தையின் எடை அதிகரிக்கும்.
- 5 லிருந்து 6 மாதங்களில் சராசரி எடை 6 முதல் 7.5 கிலோ வரை இருக்கும். பிறந்த போது 3 லிருந்து 4 கிலோ இருந்திருந்தால் மேற்படி எடை இருக்கும்.

- ஒரு வருடத்தில் 9 கிலோவும்
- இரண்டு வருடத்தில்  $9.8\frac{1}{4}$  லிருந்து  $12\frac{1}{2}$  கிலோவும்
- மூன்றாவது வருடத்தில் 10.6 லிருந்து 14 $\frac{1}{2}$  கிலோவும் இருக்கலாம்.

மாதங்கள்	உயரம் - செ.மீ.
பிறக்கும் போது	47 முதல் 50 செ.மீ.
3 மாதங்களில்	56 முதல் 60 செ.மீ.
6 மாதங்களில்	61 முதல் 65 செ.மீ.
9 மாதங்களில்	65 முதல் 70 செ.மீ.
12 மாதங்களில்	68 $\frac{1}{2}$ முதல் 75 செ.மீ.
24 மாதங்களில்	80 முதல் 86 செ.மீ.
36 மாதங்களில்	88 $\frac{1}{2}$ முதல் 95 $\frac{3}{4}$ செ.மீ

## 9-6 குழந்தைகளுக்கான உணவு முறைகள்

### 6 மாதம் வரை

**குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் இரவு, பகல் எப்போதெல்லாம் தேவைப்படுகிறதோ 24 மணிநேரத்தில் குறைந்தது 8 முறை கொடுக்க வேண்டும். மற்ற உணவுகள் அல்லது திரவ உணவுகள், தண்ணீர் கூட கொடுக்கக் கூடாது.**

நினைவில் கொள்க : குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

### 6 மாதம் முதல் 6 வயது குழந்தைகளுக்கான சத்துணவு

\* எளிதில் ஜாரணிக்கக் கூடிய உடைத்த கடலை, பயத்தும் பருப்பை (பாசி பருப்பு) குழந்தைகளுக்கான இனை உணவு தயாரிப்புகளில் பயன்படுத்துதல் மிக நல்லது.

- ❖ தானியம், பருப்பு கலவை 4 : 1 என்ற விவிதமாக இருத்தல் நலம்.
- ❖ இணை உணவுடன் சிறிது எண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்தால் கூடுதல் சக்தி கிடைக்கும்.
- ❖ தயாரிக்கும்போது சுத்தம், சுகாதாரம் கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ சுத்தமான கிண்ணம், ஸ்டூன் உபயோகித்து இணை உணவு ஊட்ட வேண்டும்.

### 9-7 தடுப்பு ஊசிகளும், மருந்துகளும்

வ. எண்	வயது	கொடுக்கவேண்டிய தடுப்பு ஊசி/மருந்து	குறிப்புகள்
1.	0-15 நாட்கள்	இளம் பிள்ளை வாதத் தடுப்புச் சொட்டு (போலியோ) '0' டோஸ் மருந்து பிசிஜி. (காச் நோய்த் தடுப்புசி) மஞ்சள் காமாலை I டோஸ்	அழிக் குளவில் பயன் எந்ப பார்க்காதிர்கள்
2.	45 நாட்கள் அல்லது $1\frac{1}{2}$ மாதம் அல்லது அதன் பின்னர்	(டிபிடி(முத்தடுப்புசி)+ போலியோதடுப்புச் சொட்டு மருந்து) மஞ்சள் காமாலை II டோஸ்	ஜூரம் கண்டால் தடுப்பதற்குமருந்து கொடுக்கவும். வேறு கெடுதல்கள் நேரிடால் மருந்துவங்கக் கலந்தா வோசிக்கவும்.

வ. எண்	வயது	கொடுக்கவேண்டிய தடுப்பு ஊசி/மருந்து	குறிப்புகள்
3.	2½ மாதம் அல்லது ஒரு மாத திடை வெளிக்கு பின்	டி.பி.டி + போலியோ சொட்டு மருந்து மஞ்சள் காமாலை III டோஸ்	2,3,டோஸ்கள் - சில நாட்கள் தன்னிப்போனால் பரவாயில்லை. இலோனை மார்புசளி, ஜலதோகம் முதலியவற்றால் தன்னிப்போடு வேண்டாம்.
4.	3½ மாதம்	டி.பி.டி + போலியோ சொட்டு மருந்து	4 அல்லது 5 முறை போலியோ தடுப்பு மருந்து கொடுப்பதனால் தடுப்பு க்ஷதியைத் தடுத்ததாம். தவறினால் 9 ஆழம்தத்தில் ஒருமுறை கொடுக்கவும்.
5.	4½ மாதம்	போலியோ சொட்டு மருந்து	
6.	5½ மாதம்	போலியோ சொட்டு மருந்து	
7.	9 ஆவது மாதம்	தட்டம்மைத் தடுப்புசி + போலிபோ	நான்கு அல்லது ஐந்துவது போலியோ டோஸ். தவறினால் - 9 ஆவது மாதத்தில் ஒரு முறை கொடுக்கவும்.
8.	18 ஆழம்மாதம் (1½ வயது)	டி.பி.டி + போலியோ	ஆக்குவிப்பு ஊசி/மருந்து ஒரு முறை
9.	18-24 மாதங்கள்	எம்.எம்.ஆர் (தட்டம்மை, புட்டாளம்மை, ரூபெல்லா வைரஸ் வியாதிகள் தடுப்பு ஊசி)	இரண்டாம் வயதில் போடுவதுல்தட்டம்மை ஆக்குவிப்பு பயன் உடையதாக இருக்கும்.

வ.எண்	வயது	கொடுக்கவேண்டிய தடுப்பு ஊசி/மருந்து	குறிப்புகள்
10.	நான்கு முதல் ஐந்து வயது	டி.பி.டி (+) போலியோ	இரண்டாவது ஊக்குவிப்பு தடுப்பு
11.	5 முதல் 6 வயதிற் குள்ளாக	டி.டி. (DT) (இரு தடுப்பு ஊசி) + போலியோ	ஐந்து வயதிற்குள்ளாக முத்தடுப்பு ஊக்குவிப்பு ஊசி போடவில்லை யென்றால், இரு தடுப்பு ஊசிதான் போடவேண்டும். (6 வயதிற்குமேல் இரு தடுப்பு ஊசி போடுதல் நலம்)
12.	10 மற்றும் 16வது மாதத்திற் குள்ளாக	டிடி(A)பெட்ஸ் தடுப்பு ஊசி.	பெட்ஸ் தடுப்புசிறங்கு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை தொடரவும்.
13.	2 வது வயது குழந்தைகள்	டைப்பாய்டு தடுப்புசீ : (Typhim Vi)	
14.	5 வது வயதில் (அதாவது 3 வயது இடை வெளிக்குப் பின்னர்)	டைப்பாய்டு ஊக்குவிப்பு (Typhim Vi) ஊசி 2	தடுப்புச்சக்தியினை ஊசி அகிகம் அளிக்காது ஜாம் போன்ற பல எதிர் விளைவுகள் மிக அதிகம்.
15.	6 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தை களுக்கு	டைப்பாய்டு குழிக்கண்மூன்றுமுறை	ஒன்றுவிட்டு ஒரு நாள் வெறும்வயிற்றில்பாலுடன் அல்லது நீருடன் கொடுக் கூடும் (குழந்தைகள் குழிக்க கணவிழுங்கவேண்டும்)

வ. எண்	வயது	கொடுக்கவேண்டிய தடுப்பு ஊசி/மருந்து	குறிப்புகள்
18.	9,12,15,18ம் வயதில் (ஒவ்வொரு மூன்று ஆண்டுகள் முடிந்த பின்னர்)	ஊக்குவிப்புப்பாய்டு தடுப்புக் குழிகைகள்.	மூன்றுவருடங்களுக்கு ஒரு முறை ஊக்குவிப்பத் தன்மையை தொடர வேண்டும்(ஜூசிமுறையில் கொடுக்கவும்,தடுப்புளசி தேவையில்லை)

### 9-8 கனவுகளுக்கு காது கொடுங்கள்

**கு**ழந்தை வளர்ப்பில் தாய் தந்தையின் பங்களிப்புப் பெரிதும் உறுதுணையாக அமைகின்றது. குழந்தைச் செல்வம் ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் இயற்கை தந்த வரப் பிரசாதமாகும்.

இவற்றை ஒப்பும் வகையில் “பிள்ளையில்லாதவனிடம் உள்ள செல்வம் கள்ளிச் செடிக்குள் இருக்கும் சோறு போன்றது” என்பார் பேராசிரியர் சுந்தரம்பிள்ளை. வள்ளுவரும் ‘அறிவறிந்த மக்கட்பேரே’ உயர்ந்த செல்வம் எனக் கூறுகின்றார்.

இவர்கள் வலியுறுத்தும் வண்ணம் வேதாத்திரி மகரிஷியும் “உலகினிலே மனித தீன வாழ்க்கை என்ற ஒரு சிறப்புக்கு ஆதாரமான செல்வம் பலவிதத்திலும் ஆராய்ந்து பார்த்தோமானால் பாலர்களேயாம்” என்று கூறுகிறார்.

மேலும், ஒரு குழந்தையை வளர்க்கும் முறையில் தாயின் பங்களிப்பும் தந்தையின் பங்களிப்பும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக அமைவதை நடைமுறையில் காண்கிறோம்.

**“எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான்  
மண்ணில் பிறக்கையிலே**

அவர் நல்லவர் ஆவதும், தீயவராவதும்  
அன்னை வளர்ப்பினிலே”

ஒரு தாய் மட்டும் குழந்தை வளர்ப்பதில் பெரும் பங்களிப்பவளாய்த் திகழ்கிறாள். அவற்றுள் தந்தையும் சரிபாதியாக பங்கு கொண்டால், அந்தக் குழந்தை சிறப்பு நிலையான வளர்ப்பினைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பாக அமையும்.

நல்லவனாக்குவது தாயின் கடமை  
சான்றோனாக்குவது தந்தையின் கடமை.

இறைவனைக் குழந்தையாக என்னி பிள்ளைத் தமிழில் பலர் பாடியுள்ளனர். அவர்களுள் குறிப்பிடத்தக்கவர் குமரகுருபார். இவர் பாடிய பாட்டில் தெய்வீகக் குழந்தைகளையே நாம் பார்க்கிறோம்.

தொடுக்கும் கடவுள் பழம்பாடல்  
தொடையின் பயனே! நறைபழுத்த  
துறைத்தீந் தமிழின் ஒழுகும் நறும்  
சுவையே! அகந்தைக் கிழங்கை அகழ்ந்து(து)  
ஏற்றும் விளக்கே! வளர்ச்சிமய  
இமயப் பொருப்பில் விளையாடும்  
இளமென் பிடியே! எறிதரங்கம்  
உடுக்கும் புவனம் கடந்து நின்ற  
ஒருவன் திருஉள்ளத்தில் அழ(கு)  
ஒழுக எழுதிப் பார்த்திருக்கும்  
உயிர் ஓ வியமே! மதுகரம் வாய்  
மடுக்கும் குழற்கா(கு) எந்தும் இள  
வஞ்சிக் கொடியே! வருகவே!  
மலயத் துவசன் பெற்றபெரு  
வாழ்வே! வருக! வருகவே!

உயிர் ஓவியமான குழந்தைகளின் பல உன்னதமான வெற்றிகளுக்கு கனவுகளே அடித்தளமாக இருக்கின்றன.

குழந்தைகளின் கனவுகளை காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். தேவைப்பட்டால் அவர்களது கனவின் எல்லைகளை விரிவாக்குங்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளை எப்போதும் உற்சாகப் படுத்துங்கள். தூண்டுங்கள். எவ்வளவு கடினமான செயலாக இருந்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அதைச் செய்து விட முடியும். அதற்கான வாய்ப்புகளை குழந்தைகளுக்கு வழங்குங்கள். பிள்ளைகளின் விருப்பத்திற்கேற்ப சிறந்த முறையாகப் பயிற்சி பெறுவதற்கு வாய்ப்பு கொடுங்கள்.

படிப்புடன் மற்ற நடவடிக்கைகளில் தலைமைப் பணி எப்படி இருக்கிறதோ அதைப் பொறுத்தே பிள்ளைகள் சிறந்த தலைமைப் பண்புள்ளவர்களாக உருவாவார்கள்.

குடும்பத்தில் எல்லோரும் நன்றாக உட்கார்ந்து உணவு அருந்தும் நேரத்தில் கூட ஏதாவது ஒரு பொருளை விவாதித்து “தலைவர் தான் தீர்ப்புச் சொல்லனும்” என்ற பொறுப்பைப் பிள்ளைகளிடம் விட்டுப் பாருங்கள். உங்கள் குழந்தை சிறந்த தலைவராக உருவாக வாய்ப்புண்டு.

### 9-9 பிள்ளைகளுக்காக கொஞ்ச நேரம்

**குழந்தைகள்தான் கடவுளின் தூதுவர்கள்.** அன்பு, உறுதி ஆகிய நற்பண்புகளைக் குழந்தைகள் நமக்கு நான்தோறும் போதிக்கின்றன. குழந்தைகளின் மனப்பாங்கினை உருவாக்குவதில் பெற்றோர்களின் ஆளுமைத் திறனும் குழந்தை வளர்ப்பு முறையுமே முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. தாய், தந்தை இருவரும் தான் அதனுடைய எல்லைக் கோடுகள்.

குழந்தைகளின் வாழ்வில் தாய்க்குத் தனியான சிறப்பான இடம் இருக்கிறது. குழந்தைகளிடம் நிறைய நேரங்கள்

உரையாடுகின்றனர். அன்றாட செயல்களின் வழி பொறுப்போடு செயல்படவும், ஒழுங்கு, பண்பாட்டைக் கற்றுத் தரவும் செய்கின்றனர். ஒழுங்குமுறையை ஓவ்வொரு செயலிலும் கற்றுத் தருகின்றனர். தந்தையாகிய நீங்களும் உங்கள் குழந்தைக்காக நான்தோறும் கொஞ்ச நேரம் செலவிடுங்கள். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் அவர்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவர்களுடைய வயதுக்கேற்ற தேவைகளை, குறைந்தப்பட்சம் மூடக் கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்காமலாவது இருக்க முடியும்.

சென்ற தலைமுறையை விட தற்போதைய தலைமுறையில் அப்பாக்களிடம் மாற்றங்கள் நிறைய ஏற்பட்டிருக்கின்றன. குழந்தைகளின் நலத்தில் வளர்ப்பில் பண்பாட்டில் அக்கறை செலுத்துகின்றனர்.

மன இயல் நிபுணர்களின் கண்ணோட்டத்தில் குழந்தை வளர்ப்பு :

1. கடுமையான விமர்சனங்களோடு வளர்க்கப்படும் குழந்தை எதையும் மட்டம் தட்டி ஒதுக்கக் கற்றுக் கொள்கிறான்.
2. நையாண்டி செய்து வளர்க்கப்படும் குழந்தை எதைக் கண்டும் வெட்கி ஒதுங்க ஆரம்பிக்கிறான்.
3. அவமான உணர்ச்சியோடு வளர்க்கப்படுகின்ற குழந்தை குற்ற உணர்வுகளுக்கு அடிமையாகிப் போகிறான்.
4. பொறுப்போடு வளர்க்கப்படும் குழந்தை நிதானத்தோடு இருக்கிறான்.
5. சரியான தூண்டுதலோடு வளர்க்கப்படும் குழந்தை தன்னம்பிக்கையோடு திகழ்கிறான்.
6. தக்க பாராட்டுகளோடு வளர்க்கப்படும் குழந்தை நல்லவைகளை ரசிக்கக் கற்கிறான்.

7. நியாய உணர்வோடு வளர்க்கப்படும் குழந்தை மற்றவர்களை நம்பப் பழகுகிறான்.
8. தட்டிக் கோடுத்து வளர்க்கப்படும் குழந்தை தன்னையே புரிந்து கொண்டவனாய் இருக்கிறான்.
9. பாதுகாப்போடு வளர்க்கப்படும் குழந்தை மற்றவர்களை நம்பப் பழகுகிறான்..
10. அன்பு, நட்பின் அர்த்தம் புரிந்து வளர்க்கப்படும் குழந்தை நிஜமான அன்பைக் கொடுக்கவும், பதிலுக்கு அதைப் பெறவும் தெரிந்து கொள்வதால் ஆயுள் முழுதும் நிம்மதியாக இருக்கும் வழியை உணர்ந்து கொள்கிறான்.

### 9-10 தனித்தன்மை மேம்பட்டடும்

**குழந்தைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது,** நம்முடைய விருப்பத்தைத் தூர வைத்து விட்டு, குழந்தை எதை விரும்புகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதை நிறைவேற்றுங்கள். இதனால் தீர்மானிக்கும் ஆற்றலை (Decision making) சிறிய வயதில் பெற்று விடுகின்றன.

கட்டளைகளை இடுவதைவிட, குழந்தை என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களோ அத்துடன் ஒரு மாற்றுக்கருத்தையும் இணைத்துக் கொல்லுவங்கள். இதனால் உங்கள் கருத்துக்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளும் தன் முனைப்பு (EGO) நிறைவேற்றப்பட்டதில் முழு நிறைவு கிடைக்கும். தன் உரிமையை நிலைநாட்டிக் கொண்டதில் வெற்றி பெருமிதம். தன் ஆளுமையை வளர்த்து விட்ட சிறப்பு நமக்கு.

குழந்தை ஏதாவது, சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்டு விழிக்கும் போது, “அட இது ரொம்ப கூலபம்” என்று சொல்லாதீர்கள்.

உண்மையில் இது கடினம் என்று சொல்லும் போது அவர்களின் மனதளவுக்குச் சென்று அந்தச் சிக்கலுக்கு மதிப்பளிக்கிறீர்கள். கடினம் என்று உணர்ந்த சிக்கலைத் தீர்க்கும் போது, தாம் ஏதோ ஒன்றைச் சாதித்து விட்டதாக குழந்தைகளின் மனதில் ஒருவிதமான பெருமிதம் உருவாகும். சிக்கல்களை வெல்லும் மனப்பாங்கை வளர்க்க இது மிக உதவும்.

எதற்கெடுத்தாலும் கேள்விக் கணைகளால் துளைக்காதீர்கள். குழந்தைகள் கேட்கும் பல கேள்விகளுக்கு தானே விடை காண கற்றுக் கொடுக்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையை வளருங்கள். வெளியுலகிலிருந்து அறிவு, பொருள், அனுபவம் இவற்றைப் பிள்ளைகள் பெறச் செய்யுங்கள், இதனால் அவர்களுடைய தளித்தன்மை மேம்படும்.

### 9-11 தந்தை மகற்காற்றும் கடமை

மக்களை நன்மக்களாக மாற்றும் வல்லமையார் தான் தந்தை. அன்னை ஒரு வங்கி என்றால் தந்தை குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு பெட்டகமாக இருப்பவர். அன்னை தந்த இன்ப வடிவத்தை புகழ் விளங்கும் பிள்ளைகளாகப் படைக்கும் கலைஞரே தந்தை. மழலைச் செல்வங்களை மாபெரும் செல்வங்களாக மாற்றும் மந்திரவாதி தான் தந்தை.

மக்கள் செல்வத்தின் ஆற்றல் களஞ்சியம் தான் தந்தை. அன்பு, அருள், இன்பம் இத்தனைக்கும் பொருள் தேடி எங்கேயும் அலைய வேண்டாம். இதோ இனிமைப் பெட்டகம் குழந்தை பட்டுமேனி, பஞ்சப் பாதங்கள், பிஞ்சக்கரங்கள் மழலைக் குரல் மொழி, கள்ளமற்ற விழிகள், கபடமற்ற உள்ளம் இத்தனையும் இணைந்தது முத்தனைய குழந்தை.

உங்கள் குழந்தைகளின் கதாநாயகன் நீங்களே. இதை மறந்து விடாதீர்கள். உங்கள் குழந்தைகளின் மூளை ஒரு

பேப்ரிக்கார்டர் என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் பெற்றோர்களையும், பணியாட்களையும், வாடிக்கையாளர்களையும், நண்பர்களையும் எப்படி நடத்துகிறீர்கள் என்பது அவர்கள் மூளையில் பதிவாகி விடும். அது பிற்காலத்தில் திருப்பிப் போடப்படும்.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் உங்கள் குழந்தையுடன் ஒப்பிட்டுக் குறை கூறாதீர்கள். உங்கள் குழந்தைகளை, அவர்கள் நிலையிலிருந்து பாருங்கள். அவர்களின் குதந்திர உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுங்கள். அவர்கள் சின்ன சின்ன வெற்றிகள் பெற்று உற்சாகம் பெற வாய்ப்புக் கொடுங்கள். பெற்ற பிள்ளைக்கு உள்ள ஒழுக்கத்துக்குரிய திறவுகோலாக இருப்பவன் தந்தை. நயமிக்க உரைகளால் தன் பெற்ற மக்களுக்கு நலம் சேர்க்கும் நாயகனே தந்தை.

குழந்தைகளுக்குக் குதைச் சொல்லுங்கள். தாத்தா, பாட்டி, மற்றவர்களுடன் பழக விடுங்கள். அவர்களே முடிவெடுக்கப் பழக்குங்கள். குதைப் புத்தகங்களைத் தவிர வேறு புத்தகங்கள் படிக்கவும் உங்கள் குழந்தைக்கு வழி காட்டுங்கள். அன்னையின் அன்பையும் ஆசானின் அறிவையும் சுருக்கமாகச் சுவையாகத் தொகுத்துத் தரும் தூயவனே தந்தை.

குழந்தைகளுக்கு உபதேசங்களும் கட்டளைகளையும் வழங்கிக் கொண்டே இருந்தால் வெறுப்புத் தான் வரும். சின்னக் குழந்தையின் தலைமீது ஏராளமான பாடச்சுமையை சுமத்தி, அவர்களை முச்சத் திணறச் செய்ய வேண்டாம். கல்வியின் மீது நீங்காத வெறுப்பு வந்து விடும்.

குழந்தைகளை, வெளியில் அல்லது வெளியூர் அழைத்துச் செல்லுங்கள். அவர்களுக்கு வீடும், பள்ளியும் சிறைகள் ஆகிவிடக் கூடாது.

குழந்தைகளை ஆடிக் களிக்க அனுமதியுங்கள். முடிந்தால் நீங்களும் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள். தான் பெற்றக் குழந்தைக்கு

தளராத தன்னம்பிக்கையை ஊட்டி, தலைமையாக விளங்கச் செய்யும் கடமையாளனே தந்தை. மக்களை அறிவுடைய மக்களாக வளர்த்து அறிஞர்கள் மத்தியில் நன்மக்களாக திருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

- இளமையில் அரிசிசந்திர நாடகத்தைப் பார்த்து உண்மையே பேச வேண்டும் என்ற எண்ணமானது இறுதிவரை காந்திஜியிடம் நிலைத்திருந்தது. இதை உணர்ந்து கொண்டு குழந்தைகளின் மனதில் வீரத்தையும், நல்ல எண்ணங்களையும், நாட்டுப்பற்றையும் ஊட்ட வேண்டும்.
- சிக்கனம், சேமிப்பு, விடாழுயற்சி, தன்னலம் கருதாமை, தன்னம்பிக்கை இவைகளுடன் வளர், வாழுக கற்றுத் தர வேண்டும்.
- கேட்பதை எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்துப் பழீக்கிவிட்டால் கிடைக்காதபோது ஆர்ப்பாட்டம் செய்வார்கள். சிறு தோல்வியையும் தாங்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள்.
- குழந்தைகளின் புத்தி கூர்மையை நல்ல வழியில் பயன்படுத்தக் கற்றுத்தா வேண்டும்.
- நினைவாற்றலைப் பெருக்கத் திருக்குறள், சுலோகங்கள், பாடல்கள் இவற்றை அடிக்கடி கூறச் சொல்லிக் கேட்க வேண்டும்.

குழந்தைகளை நல்ல குடிமக்களாக நாட்டுக்கு உருவாக்கித் தருவது பெற்றோரின் தலையாய கடமையாகும்.

“பல கலைகள் பயின்று  
பண்பால் உலகைத் திருத்தி  
நலம் பெருக்கும் நன்னாளே  
நாடனைத்தும் பொங்கும் நான்.

குழந்தைகளைக் கொண்டு உலகைச்  
சீர்திருத்தக் கொடுமையின்றிக்  
கருத்து, செயல் இரண்டும் வாழ்வில்  
இணைந்துயரும்; படிப்படியாய் உலகம் உய்யும்”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

“தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து  
முந்தி யிருப்பச் செயல்”

நெறியோடு முறையோடு, நேர்மையோடு குழந்தையின் நேர்த்தி தெரிந்து வளர்ப்பவனே கீர்த்தி மிக்க தந்தையாக விளங்க முடியும்.

### 9-12 சர்வதேச குழந்தைகள் தினம்

அளவற்ற பற்றும் பாசமும் கொண்டு மணவாழ்வு மேற்கொண்டவர்கள் கூட, ஒரு குழந்தை பெற்றதும் தம் இருவரின் அன்பையும் ஒருங்கே அந்தக் குழந்தையிடங் காட்டத் தலைப்பட்டு விடுகிறார்கள். அந்தக் குழந்தையின் பொருட்டே தங்கள் வாழ்வு என்று கூடக் கருதுகிறார்கள்.

இன்பப் பெட்டகமாக விளங்கிய தன் இன்ப மனையாளின் மோகனலாகிரியே ஒன்று திரண்டு அந்தக் குழந்தையாய் உருப்பெற்று விட்டதாய் தலைவன் கருதுகின்றான். தன் தலைவன் தனக்களித்த தணியாத இன்பமும், அவன் தன்பால் காட்டும் பேரன்புமே இவ்வாறு குழந்தையாய் உருப் பெற்றுவிட்டதாய் தலைவி என்னுகிறார்.

இவ்வாறு இருவரும் எண்ணுவதாலேயே இருவரின் மனமும் பள்ளத்திற் பாயும் சிற்றாறு போல ஒருங்கே குழந்தையிடம் சென்று இலயித்து விடுகின்றன. இவ்வாறிருக்கும் போது, தலைவி தலைவனின் இன்ப வாழ்க்கைக்கு உயிரளிப்பதே குழந்தை இன்பம் தான் என்று கூறுவதில் என்ன தவறு?

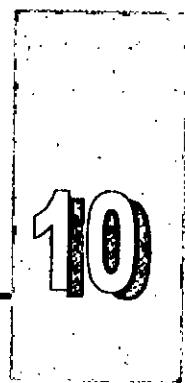
எங்கு குழந்தைகள் இருக்கின்றனவோ அங்கு பொற்காலம் கண்டிப்பாக இருக்கும். ஏனெனில் அங்கு கலையுணர்ச்சி முழுமையாக இருக்கும்.

குழந்தைகள் தான் உலகின் செல்வங்கள். இன்றைய குழந்தைகள் நாளைய தலைவர்கள். குழந்தைகளைப் போற்றும் விதமாக நவம்பர் 20 ஆம் தேதி உலகம் முழுவதும் குழந்தைகள் தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. நவம்பர் 20 ஆம் தேதி என் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது?

ஜக்கிய நாடு சபைகளில் 1959 மற்றும் 1989 ஆம் ஆண்டுகளில் குழந்தைகளுக்கான முழு உரிமைகள் குறித்த இரண்டு தீர்மானங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டன. இதையொட்டியே 1993 ஆம் ஆண்டு கண்டா நாடு, நவம்பர் 20 ஆம் தேதியை, தேசியக் குழந்தைகள் தினமாகக் கொண்டாடியது. எனவே, இந்தத் தேதியை உலகக் குழந்தைகள் தினமாக அனைத்து நாடுகளும் 1994-ல் ஏற்றுக் கொண்டு விட்டன.

ஜப்பானில் மே 5 ஆம் தேதியை தேசியக் குழந்தைகள் தினமாகக் கொண்டாடி வருகிறார்கள். இந்தியாவில் நேருவின் பிறந்த தினமான நவம்பர் 14 - ஆம் தேதியை தேசியக் குழந்தைகள் தினமாகக் கொண்டாடி வருகிறோம்.

\* \* \* \* \*



---

உங்களால் முடியும்

---

## 10-1 இந்தியாவின் 100-வது கோடி குழந்தை

இரு மனிதனின் காலைப்பொழுதுதான் குழந்தைப் பருவம். குழந்தைகள் மனம் பனித்துளி போல் தூய்மையானது. நிலவொளியைப் போல் தண்மை செய்யும் தன்மையது. வானவில் போன்று மாறுபடும் பல உணர்ச்சிகளையுடையது.

குரியனைப் போல நல்ல இருட்டிலே வெளிச்சம் ஏற்படக் கூடியது. அறிவாற்றல் மிகுந்தது.

இந்தியாவின் 100-வது கோடி குழந்தை 11-05-2000 அன்று பிறந்தது. குழந்தையின் தந்தை பெயர் அசோக் அரோரா. தாயின் பெயர் முப்பது வயதுடைய அஞ்சனா. இந்தத் தம்பதிகளுக்கு ஆஸ்கா என்ற பெண் குழந்தை பிறந்தது. ஆஸ்கா என்றால் ‘அவசரப்படாதே’ ‘ஆசைபடு’ என்று பொருளாகும்.

## 10-2 உலகின் 600-வது கோடி குழந்தை யார்?

உலகில் 600-வது கோடி குழந்தை பெயர் தெரியுமா? அட்டான்! ஆண் குழந்தை. 29 வயதுடைய பாத்திமா மேவிக் என்ற போங்னியா பெண், சர்யேயாலில் உள்ள கோசாவோவில் 12.10.1999 அன்று ஆண் குழந்தையை ஈன்றார்.

குழந்தையின் எடை 3.55 கிராம். பாத்திமாவுக்கு இது தலைப்பிரசவம். தந்தையின் பெயர் ஜாஸ்மின் கோமேவிக். இந்தக் குழந்தையை வாழ்த்துவதற்காகவே, ஐக்கிய நாடுகள் சபையின்

பொதுச் செயலாளர் திரு கோபி அண்ணான் சரயேயாவுக்கு வந்தார். குழந்தைக்கு ‘அட்னான்’ என்றும் பெயர் குட்டினார். ஐ.நா. சார்பாக குழந்தைக்குப் பரிசுகளும் வழங்கினார்.

### 10-3 மூன்று வயதுக் குழந்தையைச் சந்தித்த பிரதமர்

உலக வரலாற்றில் மூன்று வயதுக் குழந்தையை அப்பாயின்மெண்ட் கொடுத்து சந்தித்த பிரதமர் யார்? நம்ம வாஜ்பாய் தான். இவர் இந்தியப் பிரதமராக இருந்த போது மூன்று வயதான அஜய்பூரி என்ற இந்தியச் சிறுவன், வாஜ்பாயை சந்திக்க நேரம் கேட்டான். 2000 ஆம் ஆண்டு இது நிகழ்ந்தது. அவன் விருப்பப்படி அனுமதி தரப்பட்டது.

அஜய்பூரி தாய்லாந்தில் வசீக்கிரான்.மைக்ரோ சாப்ட்வேர், இண்டர்நெட் முதலியவற்றை இயக்கத் தெரிந்தவன். இந்த இந்தியச் சிறுவன் பற்றி உலகின் எல்லா தினசரிகளிலும் சிறப்புச் செய்தி வெளியிட்டிருந்தார்கள். வாஜ்பாயும் இதனை அறிந்திருந்ததால் உடனே நேரம் கொடுத்து சந்தித்தார்.

தம்மின்தம் மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து  
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது.

வள்ளுவர் வாக்கிற்கேற்ப குழந்தைப் பருவத்திலே திருசூனசம்மந்தர் ஞானப் பாடல்கள் பாடினார்:

புத்தர் குழந்தையாக இருந்த போதே தனிமையில் மௌனத்தில் இருந்தார். மாவீரன் நெப்போலியன் நடுஇரவில் அச்சத்தை அகற்றி பயிற்சி பெற்றான்.

1936-ல் ஹாவிவுட்டின் குழந்தை நடசத்திரமாக திகழ்ந்தவர் ஷிர்லி டெம்பிள். ஏழு வயதான அவளுக்கு மாதந்தோறும் சுமார் 60 ஆயிரம் கடிதங்கள் வந்தனவாம்.

குழந்தைகள் நலமே உலக நலம். குழந்தைகள் மூலமே உலகைச் சீர்திருத்த முடியும். தனி மனித ஒழுக்கத்தில் தொடங்கி, சமுதாய அமைப்பிற்கு அடித்தளமாக அமைவது நன்மக்கள் வளர்ப்பு முறையே. குழந்தை வளரும் விதத்தில் தான் எதிர்காலச் சமூக அமைப்பே இருக்கிறது.

குழந்தைகள் நம்மைவிட அறிவிலும் ஆற்றலிலும் உயர்ந்தவர்களே! நம்பிக்கையும், தன்னம்பிக்கையும் உள்ள நன்மக்களை உருவாக்குவோம். பூமிக்கு புதிய திசை காட்டுவோம்.

\* \* \* \* \*

## திரு பானுகுமார் எழுதிய நூல்கள்

	ரூ. பை
எங்கே போகிறோம்?	10.00
சீம்லாவில் ஜந்து நாட்கள்	10.00
எழு ஆலயங்கள்	15.00
உடம்பின் உன்னதங்கள்	15.00
அறிவறிந்த மக்கட்பேறு	20.00
நினைவாற்றல் கலை	15.00
காலமே உன் உயிர்	75.00
பெண்சனை வெல்வது எப்படி?	50.00
மாவீரன் நெப்போலியன் வாழ்வில்	50.00
100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்	50.00
புத்தர் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்	50.00
ஓய்வுகால வாழ்க்கை	25.00
தவம் (சிறுக்கைத் தொகுதி)	-
செயலே விளைவு (சிறுக்கைத் தொகுதி)	40.00
அறிவியல் நோக்கில் 100 ஆண்மீகச் சிந்தனைகள்	75.00
தன்னம்பிக்கை மலர்கள் (நாளொரு நற்சிந்தனை)	50.00
தியானம் பழக 100 தியான சிந்தனைகள்	100.00
ஞாபகம் வருதே - ஊர் ஞாபகம் வருதே...	100.00
மனதை வசப்படுத்துவது எப்படி?	-
மன்னார்குடி	-
அவசரப்பட்டு விட்டேன் (நாவல்)	-
மனதை மீட்டும் எண்ணங்கள் (கவிதைத் தொகுப்பு)	-
Stress Management	-
Brilliant Generations	-
Seven Temples	-

## தனிநபர்கள்

இது வெறும்  
வார்த்தைகளுக்கும்  
ழுஞ் சூட்டுகின்ற  
வண்ணத்தமிழ்  
காவியம் அல்ல. பெறும்  
வாழ்கைக்குப்  
பூத்தூவுகின்ற பைந்தமிழ்  
பாவியம்.

மானுடம் தழைக்க மகத்தானே  
இரகசியங்களை  
பூராமனுஜர்போல்  
விண்ணலில் ஏறி நின்று  
கூறியுள்ளார்.

உலகம் உய்ய ஓவ்வொரு  
இல்லத்திலும்  
இருக்க வேண்டிய நூல்.  
காவியமாக, மருத்துவக்  
கையேடாக  
மினிரும் ஒப்புயர்வுள்ள நூல்.

இன்றைய சமூகச் சூழலுக்கு  
ஏற்ப செய்திகளை  
கருத்தாக்கம் செய்துள்ளார்.

பருத்தி எடுத்த நூல் அல்ல.  
உணை நீ  
வருத்தி எடுத்த நூல்.  
இந்நூல் ஒரு நன்னூல்.

ஆய்வுத் திறம் சான்ற இந்நூல்  
காலத்தை வென்று நிற்கும்.

