



# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்கிதழ்

ISSN: 2582-399X



காலாண்டு இதழ்  
(ஜனவரி, ஏப்ரல், ஜூலை, அக்டோபர்)  
ஆகிய மாதங்களில் வெளிவரும்

# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

ISSN: 2582-399X

# Aran

International e Journal of Tamil Research

ISSN: 2582-399X

## ஆசிரியர் குழு

முனைவர் வாணிஅறிவாளன்  
முனைவர் இராஜேந்திரன் முனியாண்டி  
முனைவர் மணிமாறன் சுப்ரமணியம்  
முனைவர் சில்லாழி எஸ்.கந்தசாமி  
கலாநிதி ஸ்ரீவரதராஜன் பிரசாந்தன்  
முனைவர் பா.வேலம்மாள்

முனைவர் விமலா அண்ணாதுரை  
முனைவர் ஸ்வர்ணவேல் ஈஸ்வரன்  
பேரா. முனைவர் வீ.செல்வகுமார்  
முதுமுனைவர் V.வெங்கட்ராமன்  
முனைவர் பேரா.கந்தசாமி  
முனைவர் P.பாண்டிக்குமார்

நிறுவனர்/பதிப்பாளர்/நிர்வாக ஆசிரியர்

இதழாக்கம்

பேரா. முனைவர் பிரியாகிருஷ்ணன்

+917299587879

www.aranejournal.com

aranjournal@gmail.com

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழில் வெளிவரும் ஆய்வுக்கட்டுரைகள் அனைத்தும்  
(Peer Review) பீர் ரிவியூ செய்யப்பட்டு பதிவு செய்யப்படுகிறது என்பதைத்  
தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



# நன்றி

அனைவருக்கும் வணக்கம்

நமது அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ் மூன்றாவது ஆண்டில் (2021) அடி எடுத்து வைக்கின்றது. எங்களுடன் பயணித்த அனைத்து பேராசிரியர் பெருமக்களுக்கும், துறைசார் வல்லுநர்களுக்கும், ஆய்வு மாணவர்களுக்கும் எங்களது பணிவான நன்றியை தெரிவித்துக்கின்றோம். தொடர்ந்து உங்களது ஆதரவை எங்களுக்கு நல்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நன்றியும் பேரன்பும்.

*Hi everyone*

*Aran Internaitional e Journal of Tamil Research continuings way into third year(2021) . We area greatful to all the professors,academics and research students who travelled with us. We warmly request you to continue to support us . Thank you with Love.*

அன்புடன்

முனைவர். பிரியாகிருஷ்ணன்

நிறுவனர்/பதிப்பாசிரியர்/நிர்வாகஆசிரியர்,

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

[www.aranejournal.com](http://www.aranejournal.com)

[aranjournal@gmail.com](mailto:aranjournal@gmail.com)

PH: +917299587879

# அகத்தினுள்

பத்துப்பாடல்கள் கூட்டும் இசைக் கருவிகள்  
திரு. மதி ஜனனி செந்தூரன்

குறுந்தொகையில் உவமைச் சிறப்பு  
முனைவர் மு. விஜயலட்சுமி,

குறுந்தொகைக் காட்டும் தகையணங் குறுத்தல்  
முனைவர் த.தேவகி

தமிழரின் கடல் எல்லை தாண்டுகலும், பெண்கடல் செலவு மறுப்பும்  
முனைவர் இரா. ஜெயஸ்ரீ

கம்பன் விருத்தங்களில்யாப்பு  
முனைவர். ஜெ. கவிதா.

சிலப்பதிகாரம் காட்டும் சமூகம்  
முனைவர். ரா. ராமேஸ்வரி

திருக்குறள் காட்டும் பகைவெறி எதிர்ப்பியல் சிந்தனைகள்  
திருமதி சு.சத்யா

ஆசாரக் கோவையும் அறிவியலும்  
முனைவர் பெ.இராஜலட்சுமி

ஏலாதி கூறும் வாழ்வியல் அறங்கள்  
முனைவர் க.அலமேலுமங்கை

அணி இலக்கண நோக்கில் மீனாட்சியம்மை பிள்ளைத்தமிழ்  
திருமதி.பா.தீபா

விவிலியமும் சித்தர் இலக்கியமும் கூறும் மனித படைப்பு  
ச.சு.அருள்பிரகாஷ்

இயேசு பிறப்புக் கதைப்பாடல்கள்  
தா.மதன்

முகப்பு  
புகைப்படம் இணையம்  
நன்றி



## அகத்தினுள்

முகம் மலர்தலே விருந்தோம்பலின் முதன்மைப் பண்பு  
முனைவர் க. மங்கையர்க்கரசி

சிற்பங்கள் காட்டும் கொற்றவை வழியாடு  
கி. சரவணன்

கைவல்ய நவநீதத்தில் பிரம்மம் பற்றிய கருத்தியல்கள்  
முனைவர் சயனொளிபவன். முகுந்தன்

ஞானசம் பந்தரின் வருகையும் திட்டக் குடியும்  
முனைவர் பெ.சுப்ரமணியன்

இந்தும் பண்பாட்டு மரபில் பெண்கள் நிலை-வடமொழி நூல்களை  
அடிப்படையாகக் கொண்ட நோக்கு  
கலாநிதி விக்னேஸ் வரிபவநேசன்

உள்ள வழியாடுகளே உருவ வழியாடுகள்  
மு.பெருமாள்

மிடுங்கி நடப்பாட்ட நிலத்தில் முளைக்கத்துடிக்கும் உயிர்ப்பின் பச்சை..  
(புகலிடக் கவிதைகளின் செல்தடம் குறித்த ஆய்வு  
பேரா.தெ.வெற்றிச்செல்வன்

டாக்டர்தா.ஏ.ஞா. அவர்களின் இலக்கியத் திறனாய்வியல் நூலின் ஓட்பநுட்பங்கள்  
முனைவர் வே. விக்னேசு

நெடுங் குருதி நாவல் காட்டும் களவும் கள்வர்வாழ்வும்  
முனைவர் அ.ரேவதி.

ஜெயமோகனின் நாவற்கோட்பாட்டு விதிகளும், அவருடைய நாவல்களும்  
(ஜெயமோகனின் 'நாவல்' இலக்கியத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆய்வு)  
முருகையா சதீஸ்

முகப்பு  
புகைப்படம் இணையம்  
நன்றி



தமிழ் நாவல் இலக்கிய வரலாற்றில் கமலாம்பாள் சரித்திரத்தின் முக்கியத்துவம் முருகையா சதீஸ்

தூய்புக்காரி நாவலும் கதைமாந்தர்களும்  
வினோ ராஜ். லா

இலக்கியங்கள் முன்னெடுக்கும் பொதுமக்கள் நுகர்வுப் போக்கு  
முனைவர் ப. கிருஷ்ணமூர்த்தி.

தமிழ் மொழி: கற்றலின் தேவையும் கற்பித்தலில் சிக்கலும் -  
சிலவிவாதங்கள்  
முனைவர் அ.இலட்சுமிதத்தை.

அழகர் குறவஞ்சியில் இயல் இசைச் சிறப்புகள்  
முனைவர் செ.லலிதாம்பாள்

சீவகசிந்தாமணி-நடன நோக்கில் விமலியார் இலம்பகம்  
முனைவர் ஜி.ஜே. லீமாரோஸ்

சிலப்பதிகாரம் கூறும் விலக்குறும்பும் நடன வடிவமைப்பும்  
முனைவர் கு.சகாயராணி

THE GREAT EXHIBITION OF THE INDUSTRY AND ART OF ALL NATIONS  
(LONDON, 1851)

Dr. S. Purushothaman

உருமலை மீரங்கி வார இதழ் - ஓர் ஆய்வு  
முனைவர் ப. கற்பகவள்ளி

சங்ககாலம் - சேலம் மாவட்டம் ஒருபார்வை  
முனைவர் இரா.ரமேஷ்

உயிருடன் புதைக்கப்பட்டப் பெண்கள் -தாமரைப் பாக்கம் கல் வெட்டுகள்  
முன் வைத்து மீள்பதிவு  
முனைவர் பிரியாகிருஷ்ணன்

முகப்பு

புகைப்படம் இணையம்

நன்றி

# தமிழ்

## ஆசாரக்கோவையும் அறிவியலும்

முனைவர். பெ.இராஜலட்சுமி,

உதவிப்போராசிரியர்,

தமிழ்த்துறை,

அருள்மிகு கலசலிங்கம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி,

கிருஷ்ணன்கோவில்.

### திறவுச் சொற்கள்;

ஆசாரக்கோவை, நன்னெறிகள், ஒழுக்கம், கொள்கைகள், பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள்.

### முன்னுரை

பண்டைய தமிழர் நாகரிகத்தின் சிறப்புகளை நாம் அறிந்துகொள்ளச் சான்றுகளாக இருப்பவை இலக்கியங்களே. இவை தமிழரது அறிவியல் அறிவாற்றலையும், சமுதாய நெறிகளையும் ஓங்கி வளர்ந்த இனியதொரு நாகரிகத்தையும் குறிப்பனவாக உள்ளன. தமிழர்தம் பண்புநலன்களையும், சமூக வரலாற்றையும் காட்டும் காலப்பெட்டகங்கள் இலக்கியங்கள், அதுமட்டுமின்றி அறிவியல், தொழில்நுட்பம், வானவியல் போன்ற துறைகளில் நம் முன்னோரது ஆளுமையையும் இலக்கியங்கள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன. தொல்பொருள் ஆய்வுகள் பண்டைய நாகரிகங்கள் பலவற்றைப் பற்றியும் உண்மைகளை வெளிக்கொணர்ந்துள்ளன. இத்துடன் நமது முன்னோர்கள் கூறிய ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிலும் உடல் நலத்திற்குரிய நலன் கலந்திருப்பதே நாம் இன்றைய அறிவியலின் உதவியின் வாயிலாக உணர்வதற்கு வாய்ப்பாக அமைகிறது எனலாம். அத்தகைய அறிவியலின் தாக்கம் ஆசாரக்கோவையில் அமைந்து வரும் பாங்கினை ஆராய்வதாக இக்கட்டுரை அமைய உள்ளது.

### அறிவியல் சார் இலக்கியம்

அறிவியலும் அறத்தின் வழியேப் பயணித்து இவ்வுலகில் தன்னை நிலைநிறுத்தி காட்டுகின்றது எனலாம். பன்னெடுங்காலந்தொட்டே முன்னோர் பெருமக்கள் அறிவியலின் சிறப்பைத் தன் செயல்பாட்டில் நிலைநிறுத்தி வாழ்ந்து வந்தனர். காலமும் மனிதச் செயல்பாடுகளும் வளர, வளர முன்னோர் வாழ்வில் கருவுற்றிருந்த

அறிவியல் குழந்தை வடிவம் பெற்று தற்பொழுது இவ்வுலகில் வெற்றிநடைப் போடுகிறது எனலாம். அந்த அளவிற்கு அறிவியலின் தேவையும், நுணுக்கமும் மக்கள் வாழ்வில் இரண்டறக்கலந்து நிற்கின்றன என்பர். அத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த அறிவியல் குறித்து ட்சன் என்பவர் “இலக்கிய ஆராய்ச்சி ஒரு சுவையூட்டும் கலை என்று புகழ்பாடுகின்றார். இலக்கியமும் அறிவியலும் உலகின் இரு கண்ணாடிகளாகும். உலகம் ஏன் வாழ்கிறது? என்பது அறிவியலாகும். இவ்வாறு இலக்கியமும் அறிவியலும் இணைந்து உலகத்தையே ஆழ்கின்றன எனலாம்”<sup>1</sup> என்கிறார். இதன்வழி இலக்கியமும் அறிவியலும் இன்றி மனிதச் செயல்கள் முடக்கம்பெறும் என்ற கருத்துப் பெறப்படுகிறது.

அறிவியல் என்பதற்குச் செந்தமிழ்ச் சொற்பிறப்பியல் அகரமுதலி தருகின்ற விளக்கம் “அறிவாராய்ச்சியால் கூர்ந்து நோக்கியும் ஆய்வு செய்வதும் மெய்மை கண்டும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட பொது நெறியீட்டறிவு”<sup>2</sup> என்று விளக்கம் தருகிறது. மேலும், கிரியாவின் தற்காலத் தமிழ் அகராதி “ஆங்கிலத்தில் உள்ள ஞானநெறியை உணர்த்தும் சொல் கிரேக்கச் சொல்லிலிருந்து தோன்றியது என்பர். உலகில் இருப்பவற்றை இயற்கை நியதிகளை சோதித்தும் நிரூபித்தும் பெறும் அறிவு மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக்கொண்ட பொருளை முறையாக வரையறை செய்வதும் அறிவியல்”<sup>3</sup> என்று அறிவியலின் நிலை மற்றும் செயல் குறித்தும் விளக்கம் தருகிறது.

### உணவு உண்ணும் முறை

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு ஆதாரமே உணவு எனலாம். அத்தகைய உணவு உடல் நலத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை தருகிறது? இல்லை கேடுவிளைக்கிறது? என்ற பாங்கில் நாம் ஒவ்வொரு வரும் உண்ணும் முறையில் மாற்றம் வரும். ஆனால் பெருவாயின் முள்ளியாரோ, உணவில் வரன்முறைக்கூறாது உணவு உண்ணும் முறையில் சில அமைப்புமுறையினைக் கூறியுள்ளார். அதாவது, நாம் உணவு உண்பதற்கு முன் நீராடிக் கை, கால் சுத்தம் செய்த பின்னரே உண்ணல் நலமாகும். சாப்பிட்ட பிறகு நீராடினால் உடல் பருமனாகி அதிகரிக்கும். எனவேதான் சரியான முறையில் உண்பதே சாலச்சிறந்தது என்பார். இத்தகு உண்ணும் முறை

“நீராடி கால்கழுவி வாய்புசி மண்டலம் செய்து

உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவர் அல்லாதார்

உண்டார்போல் வாய்புசிச் செல்வர் அதுவெறுத்துக்

கொண்டார் அரக்கர் குறித்து” (ஆசாரம் - பா.18)

என்றபாடல் வலியுறுத்துகின்றது. இதில் உண்பதற்கு முன்னர் மேற்கொள்ளும் வழிமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. சாப்பிட்ட உணவை ஜீரணிக்க செய்ய உடலில்

நொதிகள் தேவைப்படுகின்றன. இந்த நொதிகள் உடல் வெப்பமாக இருந்தால்தான் சுரக்கும். சாப்பிட்டதும் குளிக்கும் போது குளிர்ச்சியால் இந்த நொதிகள் சுரக்காது அதனால் சாப்பிட்டு குளிப்பது அஜீரணத்தை உண்டாக்கும். ஒருவர் உணவை உட்கொள்ளும்முன்பு தனது கைகால்களை சுத்தம் செய்வது வழக்கம், அவ்வாறு சுத்தம் செய்தபின் அந்த ஈரப்பதம் உலர்வதற்கு முன்பே உணவினை உட்கொண்டு முடிக்க வேண்டும். ஏனெனில் நாம் உண்ணும் போது நமது உடலில் சாதாரண நிலையில் இருக்கும் வெப்பநிலை வேறுபடும். இம்மாற்றத்தை நம் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் முறையினையும் நீராணது உலர்வதற்கு முன்பே உணவினை உட்கொள்ளும் பொழுது வெப்பநிலையானது சமன் செய்யப்படுகிறது.

மேலும் உணவை உண்ணுகின்றபோது கிழக்குத் திசையை நோக்கி அமர்ந்துகொண்டும், பேசாமல், சிரிக்காமல், வேடிக்கைப்பார்க்காமல் அமைதியாய் உண்ண வேண்டும். இப்படி உண்ணாவிட்டால் உடலில் செரிநீர் சரிவரச் சுரக்காமல் அஜீரணம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதை அறிவியல் குறிப்பின் மூலம் காணலாம். உண்ணும்போது படுத்துக்கொண்டு உண்ணுதல் கூடாது. நாம் படுத்திருக்கும் பொழுது, மூச்சுக்குழலும், உணவுக்குழலும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும். எனவே உணவுக் குழலினுள் சென்ற உணவானது தவறி மூச்சுக் குழலுக்குள் செல்லும் வாய்ப்புள்ளது. இதனால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும்.

மேலும் உண்ணும்போது முதலில் இனிப்பு இடையில்பிறசுவை இறுதியில் கசப்பு என்னும் வகையில் உண்ண வேண்டும் என்ற பகுப்பு முறையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

“கைப்பன எல்லாம் கடைதலை தித்திப்ப

மெச்சம் வகையால் ஒழிந்த இடைஆக

துய்க்க, முறைவகையால், ஊண்”; (ஆசாரம் - பா.25)

இனிப்புச் சுவை, சுவை அறம்புகளையும் மற்றும் உமிழ்நீரையும் விரைவாக செயல்பட செய்கிறது. இனிப்பு பொருளை சாப்பிடுவதனால் முதலில் செரிமான சுரப்புகளின் ஓட்டத்தை செயல்படுத்துகிறது. பசியுள்ள ஒரு மனிதருக்கு இனிப்புச்சுவை முதலில் வழங்குவதால் அது வயிற்றில் உள்ள வாயுவை வெல்ல உதவுகிறது. ஆதன்பின் வழங்கப்படும் புளிப்பு மற்றும் உப்பு சுவை சிறுகுடலில் உள்ள செரிமான நெருப்பைத் தூண்ட உதவுகிறது. கடுமையான கசப்பான உணவு உண்டபின் சுறுசுறுப்பைத்தரக்கூடியது. ஆகையால் தான் உணவு உண்பதில் முதலில் இனிப்பு இடைப்பட்டதில் பிற சுவை இறுதியில் கசப்புத்தன்மையான உணவைக்கூறி உடல் ஆரோக்கியத்தின் தன்மையை நிலைநாட்டியுள்ளனர் எனலாம்.

**மகப்பேற்றின் மகத்துவம்**

உயிர் உடம்பை ஆதாரமாகக் கொண்டு இயங்கிவருகிறது. அது அணு நிறைந்த உடலில் செல்கள் உருவாகி உயிரோடு விந்தணுக்கள் சீராக செயல்படுகின்றன. விந்துக்கள் கரு உருவாகக் காரணமாகிறது. பெண்ணின் சிறப்பம்சமான கருத்தன்மைக்கும் பூப்பு மிகவும் இன்றியமையாதாகிறது. “ஓவ்வொரு முறைப் பூப்பெய்தும் போதும் சினைமுட்டை வெடித்து ஆணின் உயிரணுவை எதிர்ப்பார்க்கும்.; அதற்கு இரண்டு தினங்கள் எனில் சிதைந்து திசுக்களோடு நீர்த்த குருதியும் கலந்து வெளியேறும். இதுவே திங்கள் தோறும் நடைபெறும் பூப்பாகும் என்ற கருத்து குறிப்பிடத்தக்கது. இதில் மூன்று நாள் நடைபெறும் இரத்தப்போக்கில் சில திரவங்கள் வெளியேறுகின்றன. அவற்றில் ஒருவகை வழம்பு என்ற திரவம் ஆணின் உயிரணுவை எதிர்த்து அதனைச் செயலாற்றதாக்கி விடுகிறது எனவே கருவுறுவாகுதல் தடைபடும்.”<sup>4</sup> என்பர்.

அழும்பு என்னும் வழும்பானது பூப்பின் இரத்தப்போக்குடன் சென்று விடுவதால் நான்காம்நாள் முதல் பன்னிரண்டாம் நாள் வரை இத்தொந்தரவு இருக்காது. இதுவே கரு வயிற்றில் தோன்றும் காலமாகும். இதனை உணர்ந்து தான் சங்க காலத்தில் பூப்பு நிகழ்ந்த மூன்று நாட்கள் கணவன் மனைவி இணையக்கூடாது என்பதனை அன்றே பதிவு செய்துள்ளனர். பூப்புற்ற முதல் நாள் இருபாலரும் புணர்ச்சி மேற்கொண்டால் கரு உருவாகாது என்றும் இரண்டாம் நாள் புணரின் போது கரு வயிற்றிலே அழியும் என்றும் மூன்றாம் நாள் புணரின் போது குறைந்த ஆயுளுடன் குழந்தை பிறக்கும். இத்தகு மருத்துவ ரீதியான உண்மையை அன்றே தமிழ் இலக்கியங்களில் எடுத்தியம்பியுள்ளனர். இதனையேதான் முதல் மூன்று நாட்கள் புணர்ச்சிக்கு ஆகாது என்பதனை தொல்காப்பியர் களவியலில் காட்டுவர். இதனை,

“முந்நாள் அல்லது துணையினின்று கழியாது

ஆந்நாளகத்தும் அதுவரை வின்றேல்”

என்ற நூற்பா பெண்டிர் மருத்துவப்பூப்பின் தன்மையைத் தெளிவுறுத்துகிறது. இதே கருத்தினை,

தீண்டாநாள் முந்நாளும் நோக்கார்நீர் ஆடியபின்

ஈர் ஆறு நாளும் இகவற்க என்பதே-

பேர்அறி வாளர் துணிவு (ஆசாரம் - 42 பாடல்)

என்றபாடல் விளக்குகின்றது. இதன்வழி மாதப்பூப்பு நிகழ்ந்த மூன்றுநாள் கணவன் மனைவி சேரக்கூடாது என்ற உண்மையை அறிய முடிகின்றது. மேற்கூறிய கருத்தினை வலுப்படுத்தும் பொருட்டு, நவீன மருத்துவக் கருவிகள் இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே அகத்தியர் தனது நூலில்,

“ஆண்மையென்று மங்கையர்கள்

பூக்குங் காலம்

அன்று முதல் பதினான்கு நாலும்

தாண்மையன்றி தினமொன்று

இதழ்தானொன்று

கருவான கருக்குழிதான் இந்நாட்டுள்ளே”

என்று வரிகள் மூலம், பெண் மாதவிலக்கான நாளில் இருந்து நான்காவது நாளில் சினை முட்டை தோன்றி அந்நாளில் உறவு கொள்ளும் போது குழந்தைப்பேறு உண்டாகும் என்பதை விளக்கியுள்ளார்.

**புணர்ச்சியிலும் புனிதம்**

தலைவன,; தலைவி மனதொத்து இணையும் இல்லறவாழ்விலும் நம் முன்னோர்கள் சில நடைமுறைக் கோட்பாட்டை வைத்துள்ளனர். பெண் மாதவிலக்கான நாளில் இருந்து நான்காவது நாள் முதல் சினை முட்டை தோன்றி அந்நாட்களில் இருந்து உறவு கொள்ளும் போது குழந்தைப்பேறு உண்டாகும் என்று கூறியிருந்தாலும் சாத்திர முறைப்படி சில தினங்களில் உறவு கொள்ளக் கூடாது என்றும் கூறியுள்ளனர்.

பெருவாயின் பெருவாயின் முள்ளியார் நண்பகல், நள்ளிரவு, மாலை, காலை, சிவபெருமான், திருமாலுக்குரிய நாட்களாகிய திருவாதிரை, பௌர்ணமி, அட்டமி, தன்னுடைய பிறந்தநாள் போன்ற நாட்களிலும் கணவன், மனைவி இணைதல் கூடாது என்கிறார். ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் ஒரு வரையறைகள் வைத்ததன் நோக்கம் அதன் செயல்முறையிலும் சில அறிவியல் அணுகுமுறைகளோடு சாத்திரமுறை செய்திகளும் பகிரப்பட்டுள்ளமையைக் காணலாகிறது. பகலில் உடலுறவு கொள்ளக்கூடாது என்று கூறுவதற்குக் காரணம் நமது உடலில் பகலில் காபீர் என்னும் வாயு வாசம் செய்வதால், புணர்ச்சியின் போது ஆண்மையை இழக்க நேரிடும் அதே வேளையில் இரவில் பிராணன் உடலை இயக்குவதால் உறவு கொள்ளலாம்,; அது உடல் நலத்திற்கும் நன்மை பயக்கும் இக்காரணம் கருதியே பகலில் புணர்ச்சி தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்றுரைத்துள்ளார்.

துலா காவேரி மகாத்மியத்தின் கதையில், அகஸ்திய முனிவர் ஹரிச்சந்திராவிடம் சந்திரகாந்தாவிற்கும் வித்யவள்ளிக்கும் இடையில் நடந்த ஒரு விவாதம் பற்றி கூறுகிறார். அதில் சந்திரகாந்தா கூறுவதாவது, ஒரு மனைவியின் மாதவிடாய்ச் சுழற்சியின் 5ஆம் நாளிலிருந்து 16 நாட்கள் வரை கணவனுடன் இணைய அனுமதிக்கப்படுகின்றன. அந்த 16 நாட்களிலும் கூட, பின்வரும்

தசமங்களின் போது (சந்திரனின் வளர்பிறை மற்றும் குறைந்து வரும் கட்டங்களின் அடிப்படையில் ) ஒரு ஜோடி உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவை சமூ;டி (6 வரு நாள்), அமூ;டமி (8 வது நாள்), ஏகாதேசி (11 வது நாள்), த்வாதாமூ;ற (12 வது நாள்), சதுர்த்தசி (14வது நாள்), அம்மாவாசை மற்றும் பெளர்ணமி நாட்கள் இவை தவிர ஒரே நட்சத்திர நாட்கள், மூ;ரவன் நட்சத்திர நாள், வரத் நாட்கள், பகல் நேரம் மற்றும் சந்தியா நேரங்கள் கண்டிப்பாக தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.

இந்த நாட்களில் இனச்சேர்க்கைக்குப் பிறகு ஒரு குழந்தையை கருத்தரித்தால், அந்த பிறந்த குழந்தை குறுகிய காலம் அல்லது கொடுமான எண்ணம் அல்லது நோயுற்றதாக இருக்கும். அதேசமயம் சாஸ்திரங்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட காலத்தில் கருத்தரிக்கப்பட்டால், அந்த குழந்தை நல்லொழுக்கமுள்ளவனாகவும், கற்றவனாகவும், நீண்டகாலம் வாழ்வதாகவும் இருக்கும் என்பதிலிருந்து அறிவியல் அணுகுமுறையோடு சாஸ்திரமுறைகளையும் பின்பற்றி வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதைக்காணலாகிறது.

### நீராடுதலின் மகத்துவம்

நீராடல் என்பது மனிதனின் உடலுடன் மட்டுமல்லாது உள்ளத்துடனும் தொடர்புடைய ஒன்று. நாம் சோர்ந்திருக்கும் வேளையில் நம்மைச் சுறு சுறுப்பாக்கி பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் வேலையை பன்மடங்கு வேகப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நிகழ்வு நீராடுதல் எனலாம். நமது சான்றோர்கள் நீராடுதலிலும் ஒரு உன்னத செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ளுமாறு கூறியுள்ளனர். இறைவனை வழிபடுவதற்கு முன், தீக்கனாவைக்கண்ட காலத்தும், உண்டதை வாந்தி எடுத்தபோதும், மயிர்களைந்த போதும், புணர்ச்சி மேற்றி;காண்ட காலத்தும், ஜயம்கொள்ளாது நீராடல் வேண்டும். (ஆசாரம் - பா.10)

நாம் இன்றளவிற்கும் முடிவெட்டி வீடு திரும்புவோரை நீராடாது வீட்டினுள் நுழைவதற்கு அனுமதியார் காரணம் வினவின் சரிசரிவர எடுத்துரைக்காத சூழல் எழும். “அறிவியல் மரபுப்படி தலைமுடியில் டெர்மட்டோபைட்டிக் புஞ்சை டிரைகோபைட்டம் சூப்ரம் ஆகிய கிருமிகள் உள்ளன. முடியானது மக்காத தன்மை உடையது, அது உடலினுள் சென்றால் பல்வேறு உபாதைகள் ஏற்படும். அத்துடன் சூடான மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீர் தலைமுடியின் துளைகளைத் திறந்து மயிர்கால்களை ஓய்வெடுக்கத் தூண்டுகிறது. இதன்வழி கிருமிகள் அகற்றப்பட்டு தலைமுடி மீண்டும் நல்ல முறையில் வளர்வதற்கு உரிதுணை புரிகிறது எனலாம். இத்தகைய அறிவியல் சிந்தனையின் வெளிப்பாடே மயிர்களைந்தபின் நீராடுதல்”5.என்று விளக்கம் தந்துள்ளனர்.

உண்ட உணவை வாந்தி எடுக்கும்பொழுது அவை சரிவர செரிமானமாகாத உணவு என்பதால் அதிலும் நல்ல விட்டமின்னுடன் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் விட்டமின்னும் வெளியேறி உடல் உபாதையை ஏற்படுத்துவதால் வாந்தி எடுத்தபின்பு நீராடல் வேண்டும் என்ற செயல்முறையினை விதித்துள்ளனர் எனலாம். இதனை மருத்துவ முறையில் STEAM SHOWER என்பர்.

மேலும் நீராடும் இடத்தில் நாம் நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறையினையும் எடுத்தியம்பியுள்ளனர். அதாவது. நல்ல நெறியில் ஒழுக்குபவர் நீராடுங்காலத்துக் குளத்தில் நீந்தமாட்டார், அந்நீரில் எச்சிலை உமிழ்மாட்டார், நீரைக் குடைந்து திளைந்து ஆடார், நீரில் விளையாடார், எண்ணெய் இல்லாமல் தலைகாய்ந்திருந்தாலும் கழுத்துவரை நீராடமாட்டார் (ஆசாரம் - பா.14) என்பது போன்று வரையறை செய்துள்ளனர். ஆசாரக்கோவை நூல் எழுந்த 2ஆம் நூற்றாண்டு பிற்பகுதி அல்லது 3ஆம் நூற்றாண்டு தொடக்கம் என்று உரையாசிரியர்களால் கூறப்படுகிறது. அந்த காலகட்டத்தில் மக்கள் குளிப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும் பயன்படுத்திய நீர் குளநீர். அதில் சில பேர் குளிப்பதற்கு கிணற்றையும் பயன்படுத்துவர்.

இதில் ஆசிரியர் குளத்தில் நீராடுபவர்களுக்காக பொதுநல சிந்தனையோட சில அறிவுரைகளையும் பாடலில் கூறியுள்ளமையைக் காணலாகிறது. குடிப்பதற்கு நீர் எடுக்கக்கூடிய அக்குளத்தில் மனிதர்கள் நீந்தினால் தெளிந்த நீர் மாசு அடையும். அந்நீரில் எச்சிலை உமிழும் போது தண்ணீரின் தூய்மைக்கெட்டு மாசுஅடையும். நீரில் குடைந்து வந்து குடிநீரையும் பாதிக்கும் என்ற உயரிய பொதுநல நோக்கில் கூறியுள்ள பாங்கைக்காணலாகிறது.

### தூங்கும் முறை

மனிதன் உடலளவிலும், மனதளவிலும் ஓய்வெடுக்கும் உன்னதமான நேரம் எனில் அவன் துயில்கொள்ளும் தருணமே எனலாம். அந்த தூங்கும் நேரத்திலும் மனமும், உடலும் ஓய்வுடன் ஆரோக்கியமாகத் திகழும் வண்ணம் பெருவாயின் முள்ளியார் தூங்கும் முறை மற்றும் திசைக் குறித்தும் சிலத் தகவல்களைப் பகிர்ந்துள்ளார் எனலாம். படுக்கும்போது இறைவனைக் கூப்பி வணங்கி, வடக்குத் திசையிலும் கோணத் திசைகளிலும் தலையை வைக்காது, போர்வை உடலில் போர்த்திப் படுக்கை சேர்தல் நல்;லவழியாகும் என்கிறார். இதனை,

“கிடக்குங்கால், கைகூப்பித் தெய்வம் தொழுது

வடக்கொடு கோணம் தலைவையார், மீக்கோள்

உடல்கொடுத்துச் சேர்தல் வழி” (ஆசாரம் - பா.30)



## முடிவுரை

மனித வாழ்வு சிறக்க நல்ல சிந்தனை, நல்ல செயல் இரண்டுமே தேவையாகின்றன. காலை எழுந்தது முதல் இரவு துயில் கொள்ளும் வரை ஒரு மனிதன் செய்யக்கூடிய அத்தனை செயல்முறைகளிலும் சான்றோர்கள் ஒரு வரன்முறையைக் கையாண்டுள்ளனர் எனலாம். ஆசாரக்கோவைத் தோன்றிய காலகட்டத்தில் சொன்ன மனித ஒழுக்க நிகழ்வுகள் அறிவியல் வளர்ச்சிப் பெற்ற இக்காலகட்டத்தில் ஆராய்ந்து பார்க்கின் அவை எண்ணிலடங்கா அறிவியல் பொக்கி ழீங்களைத் தன்னகத்தேக் கொண்டதைக் காணலாகிறது. ஆசாரக்கோவைக் கூறும் வாழ்வியல் அறங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைக்குரிய நல்ல பழக்க வழக்கங்களை நாம் பின்பற்றினால் வீடு, தெரு, ஊர், நாடு என்று எல்லா நிலைகளிலும் சுத்தத்துடன் ஆரோக்கியமாகவும் நாம் வாழ்வழிவகுக்கும் என்பதை இக்கட்டுரையின் வாயிலாகக் காணலாகிறது.

## அடிக்குறிப்புகள்

1. ட்சன், அறிவியலில் அறிவியல், ப.73.
2. ஞா.தேவநேயப்பாவாணர், செந்தமிழ்ச்சொற்பிறப்பியல் பேரகர முதலி, ப.533
3. க்ரியாவின் தற்காலத்தமிழ் அகராதி, ப.58.
4. லோ.சற்குணம்,ஆய்வுக்கட்டுரையாளர், தமிழ் இலக்கியத்தில் அறிவியல் சிந்தனைகள், ப.233
5. *Cal State J Med, Western journal of medicine, Volume 16,Page 55.*
6. *Brightman .R, Science and Everyday life,Page 889*
7. *Humberdo R Maturana., Sociology of the Sciences, Volume 14, Page 33.*

## துணைநூற்பட்டியல்

1. சுப்புரெட்டியார்.ந, தமிழில் அறிவியல் அன்றும் இன்றும் உலகத்தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை 1990.
2. ஞா.தேவநேயப்பாவாணர், செந்தமிழ்ச்சொற்பிறப்பியல் பேரகர முதலி, சென்னைப்பல்கலைக்கழகம்.
3. க்ரியாவின் தற்காலத்தமிழ் அகராதி, சென்னைப்பல்கலைக்கழகம்.
4. *Cal State J Med, Unscientific Sciences, Western journal of medicine, Volume 16,1918.*
5. *Brightman .R, Science and Everyday life, Nature Journal , Volume 134.*
6. *Humberdo R Maturana., Sociology of the Sciences, Volume 14, Springer.*



# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்

ISSN: 2582-399X

## அறிவிப்பு / Announcement

அன்பான தமிழ்ச் சொந்தங்களே

வணக்கம்.

ஆண்டு 2021, அக்டோபர் மாதம் வெளிவரும் அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆய்வாளர்களிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகின்றன.

கட்டுரை வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் அக்டோபர் - 10. அதற்கு பின் வரும் கட்டுரைகள் ஜனவரி இதழில் இடம்பெறாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

[www.aranejournal.com](http://www.aranejournal.com)

✉ [aranjournal@gmail.com](mailto:aranjournal@gmail.com)

☎ 72995 87879