மனிதன் தன் உடலைத் தொடுவது பற்றிய இந்தக் கேள்விக்கு சரியான விளக்கம் கொடுப்பது இலகு. காரணம் நான் உடலின் எந்தப் பகுதியைத் தொட்டாலும் கை கழுவாமல் இருப்பதுண்டு. நான் தொடக் கூடாத பகுதிகளைத் தொட்டு விட்டால் உடனே கை கழுவுவதுண்டு. இருப்பினும் நான் என் உடல் பாகங்களில் மலம் கழிக்கும் பகுதி (பொச்சு), பாதங்களின் அடிப்பாகங்கள் இவைகளைத் தொட்டால் உடனுக்குடன் கை கழுவுவதுண்டு. வாயின் உட்பகுதி, மூக்கின் உள்பகுதி, காதின் உள்பகுதி, ஆண் உறுப்பு இவைகளை சாப்பிடுமுன் தொட்டால் கை கழுவுவதுண்டு. குறிப்பிட்ட உறுப்புகளைத் தொட நேரும் பொழுது யாராக இருந்தாலும் முக்கியம் தன்னுடைய இடது கையால்தான் தொடுவார்கள். அதேமாதிரி குறிப்பிட்ட பகுதிகளை நான் தொட நேர்ந்தால் இடது கையால்தான் தொடுவேன். குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் மலம் கழியுமிடத்தின் உள்பகுதியும், யைத் தொட்டால் உடனுக்குடன் கை கழுவுவேன். குறிப்பிட்ட மற்ற பகுதிகளைத் தொட்டால் உடனே கை கழுவுவேன் என்று கூற முடியாது. அவைகளைத் தொடும் பொழுது ஏதாவது ரொம்ப அசுத்தம் ஏற்பட்டாலன்றி உடனுக்குடன் கை கழுவமாட்டேன். எதைத் தொட்டாலும், தொடாவிட்டாலும் சாப்பிடுமுன் கண்டிப்பாய் கை கழுவுவேன் இதை எல்லோரும் செய்வார்கள். மேலும் மேற்கூறிய பகுதிகளை வலது கையால் தொடுவதற்கும், இடது கையால் தொடுவதற்கும் கண்டிப்பாய் வித்தியாசம் உண்டு. அதாவது மேற்கூறிய பகுதிகளை இடது கையால் தொட்டால் ஒருவேளை கை கழுவாமல் இருக்கலாம். ஆனால் வலது கையால் தொட்டால் கண்டிப்பாய் கை கழுவ வேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது கூட மேற்கூறிய உடல் பகுதிகளைத் தொட நேர்ந்தால் இடது கையால் தொடுவதுண்டு ஆனால் உடனே கை கழுவுவதில்லை. (கை கழுவ வேண்டியதில்லை) காரணம் இடது கையால்தான் தொட்டோம் என்பதால். மேலும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது மலம் கழியுமிடத்தை நோண்டுவது, கண்பூளை யெடுப்பது, மூக்கு சளியை எடுப்பது போன்றவைகளைச் செய்தால் அருகில் இருப்பவர்களுக்கு அல்லது உடன் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு அது அசுத்தமாக இருக்கும், கேவலமாக நினைப்பார்கள். இதே மாதிரிதான் ஒரு பெண் தன்னுடைய உடல் பாகங்களைத் தொடும் பொழுதும் அதிக வித்தியாசம் இல்லை. ஆனால் ஆண்களை விட பெண்கள் கொஞ்சம் சுத்தம் குறைவாகத்தான் இருக்கும்.

ஒரு குழந்தை தன் உடலின் எந்தப்பகுதியையும் வலது, இடது இரண்டு கைகளாலும் தொட்டுக் கொள்ளும். குழந்தைக்கு எதைத் தொடலாம், தொடக்கூடாது என்ற அளவிற்கு அறிவு வளர்ச்சியடைந்திருக்காது. ஆகவே, குழந்தை தன்னுடைய இரண்டு கைகளாலும் உடலின் எந்தப் பகுதியை வேண்டுமானாலும் தொட்டுக் கொள்ளும். குழந்தையின் தாய் கவனித்து, குழந்தை தொடக்கூடாததைத் தொட்டு அசுத்தப் படுத்துவதைத் தடுத்து அதற்கு கை கழுவி விடவேண்டும். மேலும் ஒரு தாய் தன் குழந்தையின் உடல் பாகங்கள் எல்லாவற்றையும் தொடுவாள். குழந்தை மலம் கழித்தல், சிறுநீர் கழித்தல் இவைகளையும் தொட்டுச் சுத்தம் செய்வாள். குழந்தையின் அசுத்தப் பகுதிகளான மலம் கழியும் பகுதி, சிறுநீர்கழியும் உறுப்பு ஆகிய பகுதிகளைத் தொட்டால் சோப்புபோட்டு கை கழுவிக் கொள்வாள். ஒரு ஆண் தன்னுடைய ஆண் நண்பனைத் தொடுவதென்றால் மலம் கழிக்கும் பகுதி, ஆண் உறுப்பு இவைகளைத்தவிர மற்ற பகுதிகளையெல்லாம் தொடலாம். தன் நண்பனின் மலம் கழிக்கும் பகுதி, ஆண் உறுப்பு, மூக்கின் உட்பகுதி, கண் உட்பகுதி (பூளையெடுத்தல்), கால்களின் அடிப் பகுதிகள் இவைகளைத் தொட்டால் ~~கை கழுவுவது~~ கை கழுவுவதுண்டு. மற்ற பகுதிகளைத் தொட்டால் கை கழுவுவதுண்டு. ஆனால், ஒரு ஆண் தன் நண்பனின் மேலே குறிப்பிட்ட பகுதிகளைத் தேவைப்பட்டால் மட்டும் தொடுவாரே தவிர தேவையில்லாமல் தொடமாட்டார். ஒரு ஆண் தன்னுடைய நண்பனின் ஆண் உறுப்பை சில சமயம் தமாஷுக்காகத் தொடுவதுண்டு. இதேமாதிரி ஒரு பெண்ணும் இன்னொரு பெண்ணைத் தொடுவதால் வித்தியாசமில்லை. ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணின் உடல் பகுதிகளைத் தேவைப்பட்டால் மட்டும் தொடலாம், தேவையில்லாமல் ஒரு பெண்ணை எந்த ஆணும் தொடமாட்டார். அப்படித் தொட்டாலும் பெண்ணின் கைகள் அல்லது முதுகுப்புறம் தொட்டுப் பேசுவதுண்டு. உடலின் முன் பகுதியையோ, இடுப்புக்குக் கீழ் பகுதிகளையோ தொடமாட்டார்கள். பெண்ணின் கைப்பகுதிகளை, முதுகுப்புறம் ஆகிய பகுதிகளை ஆண்கள் தொட்டால் ஆண்கள் கை கழுவுவதில்லை, தேவையில்லை. குறிப்பாக ஆண்கள் பெண்களின் உடம்பைத் தேவையின்றித் தொடமாட்டார்கள். ஆனால், ஒரு ஆண் தன்னுடைய சொந்த மனைவியின் மலம்

கழிக்கும் பகுதி, கால்பாதங்கள் இவைகளைத்தவிர மற்ற பகுதிகள் எல்லாவற்றையும் தொடுவார். தேவைப்பட்டால் மேற்கூறியவைகளையும் தொடுவார் பிறகு கைகழுவிக் கொள்வார். அதேமாதிரி ஒரு ஆணுக்கு மிக நெருங்கிய பெண் நண்பர் (காதலி) இருந்தால் அவளைத் தன் சொந்த மனைவியைத் தொடுவதுபோல் மார்புகள், பெண் உறுப்புகள் உள்பட உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் தொட முடியும். இதிலும் பெண் உறுப்பு, மலம்கழியுமிடம், பாதங்களின் அடிப் பகுதிகள், போன்ற அசுத்தப் பகுதிகளைத் தொட்டால் கைகழுவிக் கொள்வதுண்டு

அதேமாதிரி ஒரு பெண் ஒரு ஆண்பிள்ளையின் உடல் உறுப்புகளில் மலம் கழியும் பகுதி, வாயின் உள்பகுதி, மூக்கின் உள்பகுதி, பாதங்களின் அடிப் பகுதிகள், காதின் உள்பகுதி, ஆண் உறுப்பு ஆகியவைகளைத் தொட்டால் கை கழுவுவதுண்டு. இவைகளில் மலம் கழியும் பகுதியைத் தொட்டால் கண்டிப்பாய் கை கழுவிக் கொள்வாள். ஆனால், தேவையில்லாமல் ஒரு பெண் ஆண்பிள்ளையின் உடலைத் தொடமாட்டாள். பொதுவாக மனைவியல்லாத ஒரு பெண் மற்ற ஆணின் மலம் கழியும் பகுதி (மலம் கழிக்கும் பகுதி) மார்புப் பகுதி, ஆண் உறுப்பு, தொடைப் பகுதி ஆகியவைகளைத் தொடமாட்டாள். ஒரு பெண் தன்னுடைய சொந்தப் புருஷனை உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் தொடமுடியும் அசுத்தப் பகுதிகளைத் தொட்டு அசுத்தமேற்பட்டால் கைகழுவிக் கொள்வாள். இந்தக் கேள்விக்கு இவ்வளவுதான் விளக்கம் அளிக்க முடியும்.

மனித வழக்கத்தில் குழந்தை பால் குடிப்பதை குழந்தை "பால் குடிக்கிறது" "சப்புகிறது" என்றுதான் சொல்வார்கள்.

ஆடு, மாடு, எருமை போன்ற மிருகங்களில் "பால் ஊட்டுகிறது" "ஊட்டுகிறது" என்று சொல்வார்கள்.

மேலும் ஆடு, மாடு, எருமை போன்றவைகளுக்கு "காயடி" (Castration) (காய் அடி) என்று சொல்வார்கள்.
நாய், பன்றி போன்ற மிருகங்களுக்கு "வெதரெடு" (வெதர் எடு) என்று சொல்வார்கள்.

உதாரணம் இந்தக் காளைக்குக் காயடிச்சாச்சா?
இந்தக் கெடாயக்கு காயடிச்சு மூணுமாசமாகுது.
இந்த நாய்க்கு வெதரெடுத்தாச்சு.
அந்தப் பன்னிக்கு வெதரெடுத்துட்டிருக்குது.

இதற்கு முந்தி அனுப்பிய விளக்கத்தின் தொடர்ச்சி.

மேலும் மனிதன் இயங்குவதற்கு உடலால் நல்ல பலம் இருக்கவேண்டும். உடல் பலத்திற்கு உடம்பில் நல்ல ரத்தம் இருக்கவேண்டும். உடல் பலத்திற்கு உடம்பில் நல்ல ரத்தம் இருக்கவேண்டும். ரத்தம் உண்டாவதற்கு நல்ல சத்துள்ள உணவுகள் உட்கொள்ளவேண்டும். உணவு செரிமான (ஜீரணம்) சக்தி இருக்கவேண்டும். உணவு செரிமானமாவதற்கு உடற் பயிற்சிக்காக நல்ல உழைப்பிருக்கவேண்டும். முக்கியமாக நோயற்ற உடலாக இருக்கவேண்டும். மனிதன் இயங்குவதற்கு கண்பார்வையும் மிக முக்கியமானதாகும்.

மனிதன் நீண்ட நாட்கள் உயிர்வாழ்விற்கு நோயற்ற உடலிருக்கவேண்டும். நல்ல உணவு உட்கொள்ள முடியவேண்டும். சாப்பிடும் உணவு செரிமானமாகவேண்டும். மலம், சிறுநீர் ஆகியவைகள் முறைப்படி தடையின்றிக் கழியவேண்டும். இவைகள் எல்லாம் மனிதன் உயிர்வாழ்விற்கு சில முக்கிய அறிகுறிகளாகும், இன்றியமையாதவைகளுமாகும். இவைகள் தடைபடுமாயின் மனிதன் நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ்வது கடினம். மேலும், உடல் வெப்பநிலை சீராக இருக்கவேண்டும். உடல் அதிக வெப்பநிலையடைவதோ, குளிர்ச்சியடைவதோ கூடாது. இரண்டுக்கும் இடையில் முறைப்படி ஒரே சீரான நிலையில் இருத்தல் நல்லது.

சாதாரணமாக சிறிய உடல் நலக்குறைவுகளான அதாவது தலைவலி, பல்வலி, சுமாரான காய்ச்சல், உடம்பில் ஏற்படும் சிலவகைச் சிறிய புண்கள், சளி, இடுப்புவலி, கைகால்கள் வலி, குடைச்சல் மேலும் சுமாரான வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி இவைகள் ஏற்பட்டால் உடம்பு அதிகத் துன்பமின்றித் தாங்கிக் கொள்ள இயலும். ஆனால், மிக அதிகமான வயிற்று வலி, நெஞ்சு வலி, விஷக் காய்ச்சல், க்ஷயரோகம் குட்டம் (குஷ்டம்), ஏங்கல் போன்ற வியாதிகளால் உடம்பு அதிகம் துன்பமடையலாம். இவைகளைத் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி உடலுக்குக் குறைவென்றே கூறலாம். இவைகளில் அதிகமான வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி, விஷக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால், உடனுக்குடன் வைத்தியம் செய்து கொள்ளாவிட்டால் மனிதன் உயிருக்கே ஆபத்து வரலாம்.

க்ஷயரோகம், இட்டம் (குஷ்டம்), ஏங்கல் போன்றவை தான் மனிதனுக்குத் தீராத வியாதி. இவைகள் மனிதனின் உடலை வதைத்து உயிரை வாங்கும். தலைவலி, சுமாரான சளிக்காய்ச்சல், உடலில் ஏற்படும் சிலவகைப் புண்கள், சளி, சுமாரான வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி, இடுப்புவலி, கைகால் வலி, இடைச்சல் இவைகள் எல்லாம் அந்தந்த நேரங்களில் மனிதன் உடம்புக்குச் சிறிது துன்பத்தையும், வேதனையையும் உண்டாக்கும், இவைகளைத் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி உடம்புக்கு உண்டு. இவைகள் எல்லாம் அவ்வப்போது வரும் பிறகு நீங்கிவிடும். சில வகைப்புண்கள் நீண்ட நாட்கள் இருந்து மனிதனை வருத்துவதுண்டு.

ஆயுர்வேதிக் முறைப்படி வைத்தியம் பார்க்க ஒரு வைத்தியரிடம் சென்றால், அவர் நம் கையைப் பிடித்துப் பார்த்து உடம்பில் உஷ்ணம் அதிகம் என்றும், நல்ல ரத்தம் இல்லையென்றும் கூறுவது வழக்கம். உடம்பு உஷ்ணத்தாலும், ரத்தம் குறைவாக இருப்பதாலும் கைகால் அசதி, சோர்வு, மயக்கம் இவைகள் ஏற்படும். சிலசமயம் வயிற்றுவலி ஏற்படும் என்றும் கூறுவார். உடம்பு உஷ்ணத்தைத் தணிக்கவேண்டும். அதில் உஷ்ணமான உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளக் கூடாது, வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும், புளி, காரம் இவைகளைக் குறைக்கவேண்டும். ரத்தம் விருத்தியாவதற்கு நல்ல சத்துள்ள உணவு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இதற்காக ஆயுர்வேதிக் முறைப்படி மருந்துகளும் கொடுப்பார். மேலும், உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைப்பதற்கு தயிர், பால், நெய் இவைகளை நிறைய உபயோகிக்க வேண்டும். கைகால் அசதி, சோர்வு, மயக்கம் இவைகளுக்கு சிலரை உடல் உறவைக் குறைக்கச் சொல்லியும், சிலருக்கு உடல் உறவே கூடாதென்றும் கூறுவதுண்டு.

மனித வாழ்க்கைக்கு மிக முக்கியமானது மனநிம்மதி, கவலையில்லாத வாழ்க்கை, நோயில்லாத உடம்பு, நல்ல உணவு, உறக்கம், உழைப்புக்கு உடல் பலம்

இவைகள் எல்லாம் முக்கியமானது. நல்ல குடும்பமும் நோயல்லாத உடம்பும் இருந்தால் மன நிம்மதி கிடைக்கும், கவலையிருக்காது, நன்குச் சாப்பிட முடியும், தூங்க முடியும்.

மூளை, உயிர் (ஆன்மா), மூச்சு, இருதயத் துடிப்பு, வீட்டுக்குத் தூரம்; வெளியிருத்தல் தூமையென்று கூறுவதுண்டு

இவைகளில் மூளை மனிதனை இயங்கச் செய்வதற்கும், சிந்திப்பதற்கும், அறிவைக் கொடுப்பதற்கும் மிக முக்கியமானது என்று கூறலாம். உயிர், வாழ்வுக்கு மிக முக்கியமானது. உயிர் பிரிந்து விட்டால் எதுவுமில்லை.

மூச்சு, உயிர் வாழ்வுக்கு மிக முக்கியமானது. மூச்சு விடுவது நின்றால் ஆவி, உடலை விட்டுப் பிரிந்து விடும்.

இருதயத் துடிப்பு உயிர் வாழ மிக முக்கியமானது. இருதயத் துடிப்பு நின்றால் உயிர் உடலை விட்டுப் பிரியும்.

மாதவிலக்கு வீட்டுக்குத் தூரமாவது பெண்களுக்கு மிக முக்கியமானது. மாதந்தோறும் சரியாக மாதவிலக்காகா விட்டால் பெண்களுக்கு உடல் நலக் குறைவேற்படுமாம். கருப்பையிலும் கோளாறு ஏற்படுமாம்.

இவைகளில் மூளை மனிதனின் முன் மண்டையில் (முன் தலையில்) இருக்கும். உயிர் இருதய நாடித் துடிப்பில் இருக்கலாம். அதாவது மனித உடலின் நெஞ்சுப்பாகத்தில் இடது பக்கத்தில் இருக்கலாம். மூச்சும் அங்கிருந்துதான் வெளிப்படுகிறதென்று நினைக்கிறேன். இருதயத் துடிப்பு இருதயத்தில் இருக்கும். பெண்கள் வீட்டுக்குத் தூரமாகும் ரத்தம் பெண்ணின் கருப்பையிலிருந்துதான் வெளிப்படுமென்று நினைக்கிறேன்.

மனித உடம்பில் அழுக்கு என்பதைப் பற்றிக் கூறினால் கள்ளம், கபடு, வஞ்சகம் மற்றும் குற்றமுள்ள உள்ளம் கொண்டவரை உள்ளத்தில் அழுக்குள்ளவர் என்று கூறப்படுகிறது. இவைகள் ஏதும் இல்லாத உள்ளத்தை அழுக்கற்றது, தூய்மையானது என்று கூறுவதுண்டு. இது ஒருவகையான மனித உடம்பு அழுக்கு. இரண்டாவது மனித உடம்பிலிருந்து வெளிப்படும் அனைத்தும் (பாலைத்தவிர) அதாவது எச்சில்,

உமிழ் (சளி), மலம், நீர், ரத்தம், சீ (சீழ்) போன்றவைகள் அனைத்தையும் அசுத்தமானதாகக் கருதப்படுகிறது. ஆகவே இவைகளையும் அழுக்கென்று கூறலாமென்று நினைக்கிறேன் ஆண், பெண் உறுப்புகள் அழுக்கானது, மூக்கு அழுக்கானது ஏன் காது, கண்கள் கூட அழுக்கானது என்று கூறலாம்.

மனித உடல் அழுக்கு பற்றிய சரியான விளக்கம் தெரியவில்லை. ஆகவே, என்னால் ~~[illegible]~~ இயன்ற அளவிற்கு பதில் ~~அளித்துள்~~ கொடுத்துள்ளேன். தவறிருந்தால் மன்னிக்கவும்.