கழக வெளியீடு : கூ0டு

ஓம

மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்க்கை

[முதல் பாகம்]

சு. அ. இராமசாமிப்புலவர்,
கருப்பக்கிளர். (அஞ்சல்)
கோட்டூர் வழி, தஞ்சை மாவட்டம்.

பல்லாவரம்

பொதுநிலைக் கழக ஆசிரியர்

மறைத்திரு. சுவாமி வேதாசலம்

என்னும்

மறைமலையடிகள்

எழுதியது

திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய
சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், லிமிடெட்,
திருநெல்வேலி. :: சென்னை-1.

First Edition: (Author) 1933.
Reprints: 1941; (Kazhagam) Sep, 1957.

MAKKAL NOORANDU VUIRVAZHKKAI-

[All Rights Reserved]

Published by

THE SOUTH INDIA SAIVA SIDDHANTA WORKS
PUBLISHING SOCIETY, TINNEVELLY, LTD.,
TIRUNELVELI :: MADRAS-1.

Head Office:

98, EAST CAR STREET, TIRUNELVELI.

Appar Achakam, 2/140, Broadway, Madras-1—C. 1100.

சு. அ. இராமசாமிப்புலவர்,
கருப்பக்கிளர். (அஞ்சல்)
கோட்டூர் வழி, தஞ்சை மாவட்டம்.

பதிப்புரை

இவ்வுலகிடைத் தோன்றும் உயிர்கள் அனைத்தும் 'நால்வகைத் தோற்றத்து எழுவகைப் பிறப்பினுள் எண்பத்துநான்கு நூறாயிர வேறுபாட்டுடன்' தோன்றுகின்றன என்பது பண்டையோர் கண்ட உண்மை. அவ்வுயிர்கள் ஓர் அறிவு முதல் ஆறறிவு ஈறாகக் காணப்படுகின்றன. "மக்கள் தாமே ஆறறி வுயிரே, பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே." (தொல். பொருள்-௫௮௬) என்பது செந்தமிழின்கண் நமக்குக் கிடைத்துள்ள முந்து நூல்களுள் முழுமுதல் முந்து நூலாகக் காணப்படும் விழுமிய ஒல்காப் பெரும்புகழ்த் தொல்காப்பிய மறையாகும். இதன்கண் குறிக்கப்படும் 'ஆறறி'வென்பது ஐம்புலனைக்கொண்டறியும் ஐயறிவின்மேல் மனத்தான் அறியும் ஆறாவதறிவாகும். ஈண்டு மனமென்பது பகுத்தறிவுக் கருவியாகிய இறும்புமெய் ஆகும். இறும்புமெய் எனினும் புத்தித் தத்துவம் எனினும் ஒன்றே. 'ஆறறி'வென்பதனை இரட்டுற மொழிந்து நல்லாறு அறிவதெனக் கொண்டு பிறவிப்பயன் அறிவதென்றலும் ஒன்று. இத்தகைய சிறப்பினை அறியும் அறிவு மக்களுக்கே அன்றி ஏனை உயிரினங்களுக்கு இன்று. அதுபற்றியே தாயுமானச் செல்வரும் "எண்ணரிய பிறவிதனில் மானுடப் பிறவி தான், யாதினும் அரிதரிது காண், இப் பிறவி தப்பினால் எப்பிறவி வாய்க்குமோ, ஏதுவருமோ அறிகிலேன்" என நனிமிகக் கவன்று ஓதுவாராயினர்.

அத்தகைய அரிய மக்கள் பிறப்பை எய்திய நாம் அப் பிறப்பினைக் கண்ணுங் கருத்துமாக ஓம்பி நிறை

வாழ்நாள பெறறு உயயவேண்டுமெனபது சொலலாமலே விளஙகும். அத்தகைய அரிய பொருளை நமக்கு மிகவும் எளிமையாக நூல்வடிவாக ஆக்கித்தந்து பேருதவி புரிந்துளள பெருவளளலாா ஆசிரியர் மறைமலை அடிகளாராவா. அவாகள அருளிய அந் நூலின் பெயர் 'மக்கள் நூறுண்டு உயிர்வாழ்க்கை' என்பதாகும். அதுவே இந் நூல். ாண்டு வரையறுக்கபபடும நூறுணடெனபது அளவினமைககுக கூறும ஓர் அளவேயாம. நூலின்கண் நூறுண்டுக்கு மேல் வாழ்ந்தார் வரலாறுகளும பல காணப்படுகின்றன. அண்டமாகிய உலகினைப பேருலகம எனறும, பிண்டமாகிய உடம்பினைச் சிற்றுலகம எனறும ஆசிரியா பெயா தந்து விளக்கிக் காட்டும திறம் மிகவும போறறத் தகுந்தது. இரு வேறுலக அமைபபும ஏதும மாறறமினறி அமைந்து விளங்குகினறன எனனும மெயமமையினை நனகு விளக்கியுளளார்கள.

இதனகண் நீண்ட வாழக்கை என்பதுமுதல் உறக்கம எனபது ஈருகப் பதினைறு தலைப்புகள நன்கு ஆராயப பட்டுத் துணிவுகூறி நிலைநாட்டபபட்டுள்ளன. இது மக்கள் நோயினறி நலமுடன் நிறைநாள வாழ முறையறையும சிறந்தவோர் ஒழுகலாறறு நூல். 'பொருந்தும உணவும பொருந்தா உணவும்' என்னும தலைபபினகண் இறைவன பேரளியுடன் எல்லாப் பிறபபினையும கொலைபுலையின்றி வல்லவாறு நல்லமுறையாக வாழ அமைத்துளளான் என்பதை வலிய சானறுகளுடன நிலைநாட்டியுளளார்கள. அப்படியே ஏனைய ஆயவுகளும செம்மையாக ஆய்ந்து தக்க மேறகோளகளுடன் நிலைநாட்டியுளளார்கள. இந் நூல் மாணவர் உளளிட்ட பொதுமக்கள அனைவாகளும கற்றுத் தேர்ந்து ஒழுகி நிறைநாள வாழவேண்டுமென்னும கருத்தால் ஆசிரியரவர்கள இதனை இரண்டாம் பதிப்பின்

பதிப்புரை

முதற் பாகமாக அமைத்து ௧௯௪௧-ஆம் ஆண்டில் வெளியிட்டார்கள்.

இதன் தொடர்பாக ஆண் பெண் முதலியோரின் அன்பின் மெய்ம்மையுறவும்,' 'குடும்பவாழ்க்கையும்' பிறவும் நன்கு விளக்கிக் காட்டிச் சிறப்பாக இரண்டாம் பாகமாக வெளியிட ஆசிரியரவர்கள் கருதினார்கள். ஆனால் அது முற்றுப்பெறவில்லை. அடிகளார் ௧௯௫௫-ஆம் ஆண்டில் மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி? என்ற தலைப்பில் ஒரே புத்தகமாக முதற் பதிப்பினை வெளியிட்டது ஈண்டுக் குறிப்பிடற்குரியது.

ஆசிரியர் அவர்கள் ௧௯௫௦-செப்டெம்பர்த் திங்கள் ௯-ஆம் நாள் எழுதிவைத்துள்ள விருப்ப ஆவணத்தின் படி வாரமுறையாக இப்பொழுது கழகவழி மூன்றாம் பதிப்பாக இந்நூலின் முதற்பாகம் வெளிவருகின்றது. இரண்டாம் பாகமும் தொடர்ந்து அச்சிடப்பெறுகின்றது. இரண்டு பாகங்களையும் அனைவர்களும் கருத்தூன்றிக் கற்று நிறை வாழ்நாள் பெற்று நோயின்றி வாழ்ந்து இன்புறுவார்களாக.

சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகத்தார்.

உள்ளுறை

		பக்கம்
	இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை	8
	முதற்பதிப்பின் முகவுரை	9
	ஆங்கில முகவுரை	13
௧.	நீண்ட வாழ்க்கை	௧
௨.	பிராணவாயு: உயிர்க்காற்று	௧௧
௩.	பிராணயாம அப்பியாசம்: மூச்சுப் பழக்கம்	௨௯
௪.	நெருப்பு	௩௪
௫.	ஒளி	௪௪
௬.	நிறம்	௫௫
௭.	நீர்	௭௧
௮.	நீர் நிலைகள்	௮௦
௯.	குடிநீர்	௯௩
௧௦.	குளிநீர்	௧௦௦
௧௧.	நிலம்	௧௨௯
௧௨.	உழவு	௧௪௧
௧௩.	உணவு	௧௫௩
௧௪.	பொருந்தா உணவுகள்	௧௮௨
	பொருந்தா உணவுகள் (தொடர்ச்சி)	௨௦௦
௧௬	உறக்கம்	௨௧௯

இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை

இந் நூலின் முதற்பதிப்பு வெளிவந்தபின், யாம் நீண்ட வாழ்க்கையைப்பற்றி ஆராய்ந்த பல சிறந்த நூல்களின் வாயிலாகவும், யாமே எமது வாழ்க்கையிற் பழகிப் பார்த்த பழக்கவழக்கங்களின் வாயிலாகவுங் கண்ட புதுப்பொருள்கள் மிகப் பல. அவைதம்மையெல்லாம் இந் நூலின்கட் புகுத்தெழுதினல், இந் நூல் முன்னையினும் நான்மடங்கு பெரிதாய் வளரும். அதனுல், அவற்றுள் இன்றியமையா தவைகளை மட்டும் எடுத்தெழுதி இவ்விரண்டாம் பதிப்பின் கட் சேர்த்திருக்கின்றேம்.

இந் நூலின் முதற்பதிப்பில் இடையிடையே விரவியிருந்த வடசொற்களையெல்லாங் களைந்தெடுத்து, இந் நூலையும் முற்றுந் தனித்தமிழாக்கி யிருக்கின்றேம்.

இந் நூலை முழுதும் பதிப்பிடுதற்குள், தமிழர் மதம் என்னும் ஓர் அரிய பெரிய நூலை ஒன்றரையாண்டுகளாகப் பெரிதாராய்ந்தெழுதவேண்டுவது நேர்ந்தமையானும், இதற்கிடையில் மேல்நாடு கீழ்நாடுகளிற் கொடும்பெரும்போர் கிளர்ந்தெழுந்து நடைபெறுதலாற் காகிதம் முதலான அச்சுக்கருவிகள் ஒன்றுக்குப் பன்மடங்காய் விலையேறிக் கொண்டே போதலானும், இந்நூன் முழுமையும் இப்போதச்சிட்டு வெளியிடுதல் இயலவில்லை. அச்சிட்டவரையில் முதற்பாகமாக இந் நூலை வெளியிடுதல் வேண்டுமென அன்பர் பலரும் வேண்டுகின்றமையின், இதனை இந் நூலின் முதற்பாகமாக இப்போது வெளியிடலாயினேம். அச்சுக் கருவிகள் இறைவனருளால் விலை நயத்தபின், இதன் இரண்டாம்பாகம் வெளிவரும்.

பல்லாவரம்
20-12-1941

மறைமலையடிகள்.

முதற்பதிப்பின் முகவுரை

மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி? எனப் பெயரிய இந் நூலை இற்றைக்கு இருபத்துநான்கு ஆண்டுகளுக்குமுன் சௌமிய வைகாசியில் எழுதத் துவங்கினேம். சென்ற முப்பத்தோராண்டுகளாக எம்மால் நடத்தப்பட்டு வரும் எமது ‘ஞானசாகரம்’ என்னுந் திங்கள் வெளியீட்டின் ஐந்தாம் பதுமத்து முதலிதழிலே இதன் முதலத்தியாயமாகிய ‘நீண்டவாழ்க்கை’ என்பது வெளிவரத் தொடங்கியது. அவ்வைந்தாம் பதுமத்தின் மற்றையிதழ்களிலும், ஆறு, ஏழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்தாம் பதுமங்களின் இடையிடையேயும் வெளியாகி வந்த இதன் மற்றை அத்தியாயங்கள், யோகநித்திரை, மனிதவசியம் என்னும் எம்முடைய ஏனை நூல்களை அப்போது விரைந்து முடிக்கவேண்டியெழுந்த இடையூற்றால் அப் பத்தாம் பதுமத்தின் ௨, ௩-ஆம் இதழ்களில் வெளிவந்த அளவில நிற்க, இந் நூலும் இடையே முடிவுபெறாது நிற்கலாயிற்று. அதுவரையில் வெளிவந்த இந் நூலின் பக்கங்கள் ௨௧௬ ஆகும். இந் நூலுக்கு அப்போது இடப்பட்ட பெயரில் ‘வருஷம்’ என்னும் வடசொற் கலந்திருக்கின்றது. இந் நூல் முதன்முதல் எழுதத் துவங்கிய ஞான்று, வடசொற் கலப்பால் தமிழ்மொழிக்கு ... நம் பொல்லாங்கினை யாம் உணராதிருந்தமையாற் ... ரக்குறைய இந் நூலின் முதல் நூறுபக்கங்களிற் சிற்சில வடசொற்கள் இடையிடையே கலந்துவிடலாயின.

ஞானசாகரப் பத்தாம் பதுமத்து ௩-ஆம் இதழில் நின்றுபோய இந் நூற்பகுதி மீண்டும் ஞானசாகரப் பதினைந்தாம் பதுமத்து ௩-ஆம் இதழிலே துவக்கஞ் செய்யப்பட்டுச், சிறிதேறக்குறையத் தொடர்பாக அதன்கண்ணும்,

பதினாறும் பதுமத்து முதல் நான்கிதழ்களிலும் வெளியாகி, இப்போது அப் பதுமத்தின் இவ் ரு, சா-ஆம் இதழ்களில் முடிவுபெறலாயிற்று. இடையிலே மாணிக்கவாசகர் வரலாறுங் காலமும் என்னும் பெரியநூலை ஞானசாகர க0-ஆம் பதுமத்தின் க0-ஆம் இதழிலிருந்து துவங்கி ஏழாண்டுகள் பெரிதாராய்ந்தெழுதி, கச-ஆம் பதுமத்தின் ஈற்றில் முடிக்க வேண்டிய கட்டாயம் நேர்ந்தமையால், இந் நூல் சிறிதேறக் குறைய எட்டாண்டுகள் வரையில் இடையே எழுதப்படுதற்கு இடமில்லாமல் நின்றுபோயது என்றாலும், எல்லாம் வல்ல இறைவன் றிருவருளால் இப் பெருநூல் இருபத்து நான்கு ஆண்டுகட்குப் பின்னரேனும் இப்போது இனிது முடிவுபெறலானமைக்கு எமது புலவியவணக்கம் எம்பெருமான் றிருவடிப்போதுகட்கு உரியதாகுக!

இந் நூலை முடிததற்கு இத்தனை காலஞ் தாயினும், இதிற் சொல்லப்பட்ட பொருள்களையும் முறைகளையும்பற்றி யாம் ஓவாது ஆராய்ந்தபடியாகவே யிருநதேம். நோய் வராவகைகளையும் வந்தநோய் நீக்குமுறைகளையும் பற்றித் தமிழ் ஆங்கில வடமொழிகளிற் சான்றோர் எழுதிய உயர்ந்தநூல்கள பற்பலவற்றை யாம் பயின்றறிந்தவளவில்லாது, அவை தம்மையெல்லாம் எம்மிடத்தே செய்து பார்த்தும், எமமைச் சார்ந்தாரிடத்தே செய்துபார்த்தும், அவற்றுள எவை மிகச் சிறந்தனவாய்ச் செலவில்லனவாய் எளிதிற் செய்து பயன்பெறத் தக்கனவாய்த் தெளியப்பட்டனவோ அவைகளை இந் நூலின்கண் வரைந்திருக்கின்றேம்.

இத்தகையதொரு பயன் சிறந்த உரைநூல் தமிழ் மொழிக்கண் இல்லாப் பெருங்குறையால், ஆண் பெண் பாலாரிற் பெரும்பகுதியினர் தமது வாழ்க்கையிற் பிழைமிக

ஒழுகிப், பல்வகை நோய்களாலும் பொருட்செலவாலும் வறுமையாலும் பிடியுண்டு, தாம் ஆண்டு முதிராமுன்னரே இறந்தொழிவதல்லாமலுந், தம் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும், அவர்க்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் எல்லாம் அங்ஙனமே பெருந்துன்பங்களுக்கு வழிவழி ஆளாகி மடிந்து போகவுஞ் செய்துவிடுகின்றனர் தமிழ்மக்களின் துன்பம் மிகுந்த இக் குறுவாழ்க்கையைக் கண்டு எமதுள்ளத்தில் உண்டான இரக்கமே இந் நூலையியற்றி வெளியிடுமாறு எம்மைத் தூண்டலாயிற்று. மக்கள் வாழ்க்கையைப்பற்றிய இந் நூலில், எந்தப் பகுதியையும் மறைத்தெழுதுதல் ஆகாமையாலும், அன்றி அங்ஙனம் மறைத்தெழுதினால், இன்றியமையாது தெரிந்து ஒழுகவேண்டிய முறைகள் விடப்பட்டு, அதனால் ஆண்பெண்பாலாரை இஃது அறியாமையினின் றெடுக்கமாட்டாதாய்ப் பயனின்றிக் கழியுமாதலாலும் 'ஆண்பெண் சேர்க்கை,' 'மக்கட்பேறு' 'கருவிலக்கு' முதலான பகுதிகளிற் சொல்லவேண்டுவன வெல்லாம் ஒருசிறிதும் மறையாமல் திறப்பாகவே வரைந்திருக்கின்றேம். மக்கள் வாழ்க்கையின் உயிர்நிலையாயுள்ள இச் சிறந்த பொருள்களைத் தெளித்து விளக்காது விடுதலால் வழிவழிப் பெருகும் பெருந்தீங்கினை நன்குணர்ந்தே, திருமூலர் முதலான நம் பண்டை யாசிரியர்களும் இவை தம்மைத் தம் நூலில் மறையாதெடுத்து விளக்கி அறிவுறுத்திருக்கின்றனர். இஞ்ஞான்றை ஆங்கில அமெரிக்க ஆசிரியர்களிற் புகழ் மிகப்படைத்த ஆடவரும் மகளிருங்கூட இத்துறைகளில் மறைவு சிறிதுமின்றியே திறந்தெழுதி வருமாற்றை, இதற்குப் பின்னுள்ள எமது ஆங்கில முகவுரையுள்ளும் எடுத்துப் பேசியிருக்கின்றேம். ஆதலால், வாழ்க்கையின் மறைபொருள் நுட்பங்கள் முற்றும், நோய் நீக்கும் இயற்கைமுறைகள் முற்றும் நன்கெடுத்து விளக்கும்

இந் நூல் ஆண்பெண்பாலார் இருதிறத்தினர்க்கும் பெரிது பயன்பட்டு அவரை நீடினிது வாழ்விக்கும் என்னும் நம்பிக்கை மிகுதியும் உடையேம்.

இந் நூலின் முதற்பகுதியில் விரவியிருக்குஞ் சிற்சில வடசொற்களையும் இதன் இரண்டாம் பதிப்பின்கட் களைந்து விடுதற்குத் திருவருள் விரைவிற் கூட்டுவதாக!

திருவள்ளுவர் ஆண்டு, ௧௯௯௯, மாசித் திங்கள், ௩-ஆம் நாள். மறைமலையடிகள்.

ENGLISH PREFACE

On a natural system of diet, old-age would be our last and our only malady, the term of our existence would be protracted; we should enjoy life and no longer preclude others from the enjoyment of it."

—*Poet Shelley in "A Vindication of Natural Diet."*

The following second large work of mine (my first large work being "The Life and Times of St Manickavachakar) in Tamil embodies the results of my careful study of Long Life problems, of my observations of symptoms in myself and in others in health and in disease, and of my experimental modes of living and methods of healing pursued continually for more than thirty years. Nothing but what has been found in all these thirty years to benefit others and myself is set down in the following pages Before recommending to others what I read and thought about how to maintain a healthy life and how to restore it in cases where it was impaired, I tried them all on myself and on my people undergoing of course considerable trouble and expending large sums of money all through, until I came to hit upon the very simple, natural, correct, inexpensive modes of leading and maintaining a healthy long life. Although it took me twenty four years to complete this treatise owing to interruptions occasioned by my other literary, religious and historical works, yet it has gained much in my long and varied experience, wide study and progressive thinking.

Here in India as elsewhere, it is generally believed that living long does not lie within the power of man. Most of the people in India attribute to the power of fate both a short life and a long one. Only a few hold to the view that man has infinite possibilities in store, if he would only care to exercise his will, and that according as he energizes it or leaves it dormant, does he either lengthen his life's duration or shorten it to a span. These few are mostly the adherente of the yoga system of philosophy In ancient times not only in India but also in Greece, the followers of Kapila and Patanjali, and Pythagoros practised strict yogic modes of living and thinking and eventually enjoyed a long life extending to a hundred years and more.

But in recent times when the practice of yoga and therewith the natural ways of living and the loftier ways of thinking had the more fallen into disuse, as the people became more and more illiterate, ignorant and aggressively selfish indulging in animal passions and morbidly craving for unnatural foods and drinks, the human life also has become hideously short. Most horrible forms of disease have multiplied and great sufferings and countless premature deaths do occur. Still they pass unnoticed simply as inevitable occurrences. The yogic mode of living has even come to be looked upon as belonging exclusively to the ascetic few.

But, towards the end of the last century Saint Ramalinga in Southern India and Saint Ramakrishna

and his great and illustrious disciple Swami Vivekananda in Northern India had, by their impressive teachings and thrilling lectures, revived the study and practice of Yoga to an appreciable degree and showed how all who are willing might share in the benefits of Yoga.

Still earlier in far-off countries Newton the great discoverer of scientific laws, struck deeply by the fact of the wonderfully long life led by some men—especially by Thomas Parr who lived 153 years, and Henry Jenkins 169, devoted his attention to a study of the habits and diets of the long lived persons and found out the great law existing between the purity and simplicity of the former and the long life of the latter. He then wrote a "luminous and eloquent essay" on Defence of Vegetable Regimen expounding the principles that underlie the perpetuation of life, and thus gave a new impetus to the investigation of laws governing the length of human life After the time of Newton, the question of clean food and its intimate relation to a healthy long life, touched the finer feelings of so great an angelic soul as the poet Shelley and so much excited his compassion for human and animal life that he promptly wrote a thoughtful, sound and brilliant essay entitled "A Vindication of Natural Diet" and disseminated his precious ideas all over the foreign countries.

From the time of Shelley this important subject began to engage the attention of many great scientists such as Louis Kuhne, Dr. A. Haig, Prof Metchnikoff, Prof. Loeb, Dr. Albert Matthews, and Dr. J. H. Kellogg

and of such great thinkers and philosophers as Prentice Mulford, Helen Wilmans, Harry Gaze and others. Dr. Haig's book on "Uric Acid" and Dr Kellogg's "The New Dietetics" are really epoch-making works in asmuch as they bring to clear light the hitherto hidden facts relating to food and life. The number of learned people who are greatly benefited by the teachings of these eminent authorities is daily increasing by tens and hundreds of thousands in foreign countries, while here in Southern India those who know even the names of these savants are extremely rare.

When this vital knowledge is in such a deplorable condition even among the English-educated people of this country, is it to be wondered at for its being much more so among others who are almost illiterate and who only speak Tamil but know not either to read or write any thing in it? That the increasing number of the English-educated persons should, after completing their university course, go hunting after posts in Government Offices and elsewhere, mostly not with any honourable intention but with an avidity to scrape up as much as they can the people's money, that they should vie with each other in spending it as much in adorning their females with costly diamond jewels and silk cloths of every high grade, as in other vain luxuries, that they should take no thought of the poor, suffering and prematurely dying millions in the country, of their language and religion and their social amelioration, is really a heart-rending spectacle.

It was this lamentable state of affairs that at first roused in me a feeling of boldness to lay out the limited sources of my income in the acquisition and propagation of knowledge pertaining to the science of health, although this to a certain extent interfered with my study of English, Tamil and Sanscrit literatures, of the different systems of philosophy and different religious systems of the world. Even though the following work gives an elaborate treatment to health-subjects, yet it is not done in the cold light of purposeless materialistic science. On the other hand, ideas common to all religions and philosophies are brought in to enliven and ennoble the subject and I trust that, after reading it once, one would find his or her mind greatly refreshed and exalted.

A work of this kind is quite new to the Tamil people and it may even seem strange to many a seemingly religious person that it should give such an explicit treatment to such avoided subjects as those that concern sex-functions and birth-control. Perceiving the evil of concealing such vital matters from the knowledge of people, even women of high attainments, and even men of great religious distinctions have, in the foreign countries, come forward to speak and write on those subjects without any reserve. Marie Stopes' and E. A. Rout's deservingly famous writings are familiar instances in point. And there is not a greater and stronger upholder of the needs of birth-control than the illustrious Dean Inge of St. Paul's, nor is there a deeper and more logical thinker and exponent of the science of eugenics

than Dr. F. C. S Schiller of Oxford "Eugenists believe" says Dean Inge "that unless civilisation is guided on scientific principles, it must come to ruin. We are ready to give up all our theories, if we can be proved to be in the wrong; but we stand by scientific as against emotional or sentimental ethics" (Outspoken Essays, Second Series). And Dr. Schiller lays greater emphasis on this fact by affirming "However powerful, therefore, a society may be, and however great its resources, it is doomed if it so organizes itself as to breed the wrong sort of men and to favour the survival of the worthless at the expense of the more valuable" (Eugenics and Politics)

Ages ago our own country was not wanting in wise men who perceived the evil of indiscriminate procreation St. Thirumoolar who existed in the 5th century A D., not only speaks of what ought to be the right sort of sex-functions, but also indicates the conditions under which a limited number of choice offspring is producible From this it must be clear that, in treating explicitly of sexual functions and birth-control methods, I have not done anything offensive against delicacy of taste but have simply voiced forth what the great men of the past and the present thought and said on the subject.

Another prominent feature of this work is its strong advocacy of nature-cure methods. If man can learn to make a proper use of air, light, heat, water and dwelling places, if he can live only upon such vegetable foods as contain all the elements required for the building up

of his body, if he can keep clean the excretory organs without allowing the used-up matter to remain in them long, if he can fast occasionally so as to give rest to his over-wrought organ the stomach, if he can keep his blood free from impurities and contamination, and lastly if he can exercise his mind and body to an extent beneficent but not fatiguing, there is no reason why he should not live a healthy long life and why he should not abandon the use of medicines altogether. One who has acquired the habit of living according to the principles laid down in this book need no longer fear either disease or untimely death. If, by unforeseen circumstances, anything goes wrong with him, all that he must do is simply to adopt the simple, inexpensive and natural methods of healing shown in the last chapters of this book and the cure will positively follow as a matter of course. With these few words I send out this most useful work of mine for the benefit of the Tamil people and offer my humble prayer to God for having enabled me to complete it after so long

The Sacred Order of Love,
Pallavaram, 13th Feb. 1933. VEDACHALAM.

மக்கள் நூறண்டு உயிர்வாழ்க்கை

க. நீண்ட வாழ்க்கை

"எண்ணரிய பிறவிதனின் மானிடப்பிறவிதான்
யாதினும் அரிதரிது காண்."

என ஆன்றோர் மொழிந்தவாறு இந்த மக்கட் பிறவியைக் காட்டினும் சிறந்தது வேறில்லை. கடவுளாலே இந்த நிலவுலகத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் எல்லா நன்பொருள் களையும் நுகர்ந்து இன்புறுதற்கும், நமது அறிவை வளரச் செய்து அவ்வறிவின் ஒளியாலே நம்மைப் படைத்த அவ் வெல்லாம்வல்ல கடவுளின் திருவருட் பேரின்பக்கடலில் முழுகி என்றும் அழியாப் பேரின்பத்தை எய்தி இருத் தற்குங் கருவியாயிருப்பது இந்த மக்கட் பிறவியேயாம். இம் மண்ணுலகத்தில் அளவின்றிப் பெருகியிருக்கும் பல வகை இன்பங்களையும் நுகர அறியாமல், இன்பம் அல்லாத வற்றை இன்பமாகப் பிறழ உணர்ந்து அவற்றை அடைதற் குப் புகுந்து இம் மக்கட் பிறவியை இழந்தோரும் இழக்கின் றோரும் இழப்போருங் கடல் மணலை அளவிடினும் அள விடப்படார்! மண்ணுலக இன்பத்தை உள்ளவாறு அறிந்து அதனையடையாது உயிர் இழந்தோர், விண்ணுலக இன்பத் தையும் இழந்து, அதற்கும் மேற்பட்ட கடவுளின் திருவரு ளின்பத்தையும் இழந்து விடுவரென்பது திண்ணம்.

அதுமட்டுமோ! அவர் தாங் கெடுவதல்லாமலுந் தம் மைச் சேர்ந்த மனைவி, மக்கள், உற்றார், உறவினர், நண்பர்

முதலாயினுரையுங் கெடுத்துவிடுகின்றனர்! எவ்வாறெனின், உடம்பின்கண் உள்ள எலும்பு, தோல், நரம்பு, சதை, செந்நீர் முதலான கருவிகள் செவ்வையான நிலையில் இருப்பதுடன், அவ்வுடம்பின் உள்நின்று உலாவும் உயிரின் நினைவுகளுந் தூயனவாயிருந்தால், ஒருவன் சிறிதேறக் குறைய நூறு ஆண்டு உயிரோடிருத்தல் திண்ணம். அங்ஙனமின்றி அவை நிலைபிறழ்ந்து போனுல் அவன் சிறு பருவத்திலேயே உயிர் துறப்பன். உடம்பிலுள்ள கருவிகள் சீர் குலைந்துபோனது தெரியாமல், அல்லது தெரிந்தாலும் அதனுற் பின்விளையுந் தீமை இன்னதென்று பகுத்தறியாமல் ஒருவன் ஒரு பெண்ணை மணஞ்செய்து கொள்வானுனுல், அவன தனது சேர்க்கையால் அப் பெண்ணின் உடம்பையும் உயிரையும் நிலைகுலையச் செய்து விடுகின்றுன். அவ்வாறு அவனும் அவளும் நிலைகுலைந்து நிற்குங் காலத்தில் அவர்கட்குப் பிள்ளை பிறந்தால், அதனுல் அந்தப் பிள்ளையின் உடம்பும் உயிருஞ் சீர்கெட்ட நிலையையடைந்து, அதனுற் பலவகை நோய்கட்கும் ஆளாய்க், குழந்தைப் பருவத்திலோ, அது தவறினுல் இளமைப் பருவத்திலோ, அதுவுந் தவறினுற் கட்டிளமைப் பருவத்திலோ மாண்டு போகின்றது. இவ்வாறு பிள்ளையுந் துன்புற்று இறக்க, இப் பிள்ளையைப் பெற்ருருந் துன்புற்று இறக்க, இவர்களைச் சேர்ந்த உற்ருர், உறவினர், நண்பர் என்னும் இவரெல்லாம் மனநோய் மிகப் பெறுகின்றனர் மனநோய் மிகப்பெறவே, அவர்கள் உடம்பின் உள் ஓடுஞ் செந்நீரும் நஞ்சாக எல்லாக் கருவிகளும் நிலைகெட்டுப் போகின்றன. ஆகவே, அவர்களும் நலமிழந்து காலம் முதிராமுன்னரே மாள்கின்றனர். கலப்பாலிலே குற்றின சிறு பிரைத் துளியானது அப் பால் முழுமையும் மாறுபடுத்தித் தயிராக்குதல் போலத், தூய நல்வாழ்க்கையுடைய மக்கள் நடுவிலே ஒருவன் அடைந்த

சீர்கேடானது அம் மக்கள் எல்லாரையுஞ் சீர்கெடப் பண்ணும் ஆற்றலுள்ளதா யிருக்கின்றது. ஆகையால், தான் கெடுவதல்லாமலுந் தன்னாற் பிறர் கெடுவதையும் உணர்ந்தாயினும் ஒவ்வொருவருந் தம்முயிரையும் உடம்பையுந் தூய நன்னிலையில் வைத்து, அதனாற் றம்வாழ்நாளை நீளச் செய்து, நோயற்ற திண்ணிய யாக்கையினரான மக்களைப் பெற்றுப், பலர்க்கும் பயன்படுவாராய், இம்மையில் இவ்வுலக இன்பங்களை முற்றவும் அடைந்து, மறுமையிலுங் கடவுளின் திருவருட் பேரின்பப் பெருக்கிற் றிளைத்திருத்தலன்றோ இம் மக்கட் பிறவி பெற்றதற்குப் பயனும்?

ஆனல், மாந்தர்கள் நூறாண்டு வரையில் திண்ணிய நல் யாக்கையுடன் உயிர்வாழ்தல் கூடுமோ என்று சிலர்க்கு ஐயந் தோன்றலாம். சிறு பருவத்திலேயே காலனுக்கு இரையாகும் இக்காலத்தார் பலர்க்கு இது புதுமையாய்த் தோன்றினும், ஆண்டின் முதிர்ந்த சிலரிடம் அவர்கள் இதைப் பற்றிக் கேட்டால், இது முன்னெல்லாம் எங்கும் பரவியிருந்ததொரு நிகழ்ச்சியாதல் புலப்படும். எத்தனையோ பெயர் நூறாண்டு வரையில் உயிரோடிருந்தார்கள்; இப் போதும் நூறாண்டுள்ள முதியோர் பலரைக் காணலாம்; நூறாண்டுக்குமேல் உயிர் வாழ்வார் சிலரையுங் காணலாம். அமெரிக்கா தேயத்தில் நூறாண்டும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட ஆண்டும் உயிர்வாழும் முதியோர் பலர்சேர்ந்து ஒரு கழகம் வைத்திருப்பதாக நாம் அடுத்தடுத்துக் கேள்விப்படுகின்றேம். மக்களின் வாழ்நாள் நீட்டத்தை உண்மையான் ஆராய்ந்து அறிந்து நூல் எழுதின ஜேம்ஸ் ஈஸ்டன்[1] என்பார் ஒருவர் நூறாண்டும் அதற்குமேலும் உயிர்வாழ்ந்த ஆயிரத்து எழுநூற்றுப் பன்னிரண்டு பெரியாரின் வரலாறுகளை வரைந்திருக்கின்றார்.

1. James Easton.

ஜோநாதன்ஹதா[1] என்னும் ஆங்கில துரைமகன் ஒருவர் நூற்றுமுப்பத்தோராண்டு உயிர் வாழ்ந்தனராம். அவர் ஐந்துமுறை மணஞ்செய்து கொண்டு ஏழு பிள்ளைகளையும், இருபத்தாறு பேரப் பிள்ளைகளையும், நூற்றுநாற்பது பேரப் பிள்ளைகளின் பிள்ளைகளையும் விட்டு இறந்தனராம். தாமஸ்பார்[2] என்னும் மற்றுமோர் ஆங்கிலேயர் நூற்று அறுபத்திரண்டு ஆண்டு உயிரோடிருந்தனராம். இவர் தமது நூற்றிருபதாம் ஆண்டிலே இரண்டாவது மணஞ் செய்துகொண்டனராம். ராபர்ட் ஜென்கின்ஸ்[3] என்னும் வேறொரு துரைமகன் நூற்றைம்பது ஆண்டுவரையில் உயிர் வாழ்ந்தனரென்றும், நூற்றுநாற்பது ஆண்டுகாறும் வயலில் உழவுவேலை செய்தனரென்றும் அறிகின்றோம். காப்டன் காடர்ட்டைமண்டு[4] என்பவா 'நீண்டநாள் உயிர் வாழ்வதெப்படி' என்னும் நூலொன்று எழுதித் தம்முடைய வாழ்க்கை முறைகளைப் பலர்க்குங் கற்பித்துவந்ததொடு தாமும் நூற்றுப் பன்னிரண்டாண்டு உயிர் வாழ்ந்தனராம். பிராஞ்சுதேயத்தில் ஷென்ஸி அபலவா[5] என்னுந் துரைமகள் ஒருத்தி நூற்றெண்பதாண்டு உயிரோடு இருந்ததல்லாமலுந், தனது முடிவுகாலம் வரையில் தன் இல்லப் பணி முழுதுந் தானே பார்த்துவந்தனளாம். இவ்வாறே இன்னும் நெடுநாள் உயிரோடிருந்தோர் பெயர்களைக் குறிப்பிடப் புகுந்தால், இது மிகவும் விரியுமாதலால் இங்கே எடுத்துக் காட்டிய பெயர்களே, நாம் சொல்வது உண்மையென்பதனையும், அது வெறுஞ் சொல்லாய்ப் போகாமல் இன்னும் மெய்யாக உள்ள தென்பதனையும் நிலைநிறுத்துதற்குப் போதுமானவைகளாகும்.

---

1. Jonathan Hatha.
2. Thomas Parr.
3. Robert Jenkins.
4. Captain Goddard Diamond.
5. Shensi Abalava.

இன்னும், முன்னமே பலவகையால் தமது உடம்பைச் சீரழித்து அழிந்துபோம் நிலையிலிருக்கும பெரும்பாலார், அவ் வழியினின்றுந் தப்பித் தமதுடலத்தை உரம்பெறச் செய்து நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தற்கு வழிவகைகள் உண்டோ இல்லையோ என்று ஐயுற்றுத் திகைப்படையலாம். உண்மையாக நோக்குங்கால் அவர்கள் அவ்வாறு திகைப்படையக் காரணமில்லையென்பது எமக்குத்தோன்றுகின்றது. ஐரோப்பியர் ஒருவர் காமங், கட்குடி முதலான தீயதுறைகளிற் புகுந்து, நாற்பத்தேழு நாற்பத்தெட்டு ஆண்டுகாறுந் தமது உடம்பை மிகவும் நிலைகுலையச்செய்து, இறுதிக்காலத்தை எதிர்பார்த்திருக்குந் தறுவாயில், ஒரு பேரறிஞர் உடம்பை உரப்படுத்தும் வகையறிவித்தெழுதிய நூல் ஒன்று அவர் கைக்கெட்டியது. அந் நூலைப்படித்த நேரந்தொடங்கி அவ்வைரோப்பியர் தந் தீய ஒழுக்கங்களையெல்லாம் அறவே விட்டு, அந் நூலிற் சொல்லப்பட்ட முறைகளை எல்லாம் வழுவாது தழுவி நடக்கத் தலைப்பட்டார். அதுமுதல் அவரதுடலம் மறுபடியுந் திருத்தம் அடைந்து இறுகி நோய் முதலான எவ்வகைக் குற்றங்களும் அணுகப்பெறாமலும், அணுகினும் அவை நெடுநாள் நிற்கப்பெறாமலும் நலமாக நீண்டகாலம் வாழ்ந்தனராம். இதைப்போன்ற நிகழ்ச்சிகள் இன்னும் எத்தனையோ உண்டு. ஆகையால், ஆண்டு முதிர்ந்தமையால், உடம்பு தளர்ந்தநிலைக்கு வந்தாலும், அதுபற்றி மனக்கிளர்ச்சி குறையாமல் இந் நூலில் நம்மாற் சொல்லப்படும் முறைகளை வழுவாது பின்பற்றி நடப்பார்களானால், திரும்பவுந் தமதுடம்பை உரம்பெறச் செய்து எல்லாமக்களும் இனிது வாழ்வரென்பது திண்ணம்.

இதுகொண்டு சிலர் வேறு வகையாகவும் நினைத்தல் கூடும். ஆண்டுமுதிர்ந்த பிறரும் உடம்பை உரம்பெறச் செய்தல் கூடுமாகையால், இளம் பருவத்தில் நாம்

விரும்பியபடியெல்லாங் காமங், கட்குடி முதலியவற்றில் வேண்டுமட்டும் முழுகி, அதன்பிறகு யாக்கையை வலிவாக்க முயலலாம் என்றால், அவ்வாறு எண்ணுபவர்கள் அந்தோ ஏமாந்து போவார்கள்! ஒருவரது உடம்பின்நிலை மற்றொருவரது உடம்பின் நிலையைப்போல் இராது, காமங் கட்குடி முதலிய தீயதுறைகளில் முழுகியுஞ் சிலருடம்பு முற்றும் வலிவு குன்றாமலிருக்கும்; சிலருடம்பு அத் துறைகளிற் புகுந்த அளவினாலே அவற்றின் மிகுதி பொறாமல் அங்கொடியே அழியினும் அழியும். சிலருடம்பு முதலில் அம் மிகுதியைத் தாங்குவதுபோற் காட்டிப் பின் சடுதியிலே அது தாங்கமாட்டாமல் அழியினும் அழியும். ஆதலால், ஒருவன் தன்னுடம்பின் நிலையைத் தானே திண்ணமாக அறிந்து கொள்ளுதல் அரிதினும் அரிதாகும்! எவ்வளவுதான் தீயநெறியில் யான் ஒழுகினாலும், என் உடம்பு சிறிதுந் தளராதென்று உறுதியாய்ச் சொல்ல எவனுக்கும் நாவெழாது. ஏனெனில், அங்ஙனஞ் சொல்லிய சிலர் தாமறியாமற் சடுதியிலே மாண்டுபோயதைக் கண்கூடாகக் கண்டிருக்கின்றோம். வழியிற் செல்லும்போதே காரணமுமின்றித் திடீரெனக் கீழ்விழுந்து [illegible]ா எத்தனை! அறமன்றங்களில் வழக்காராய்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே உயிர் துறந்தோர் எத்தனை! முன்னாள் இரவு உறங்கப்போய்ப் படுக்கையிற் கிடந்து, பின்னாள் அதிலிருந்து எழாமற் பிணமாய்க் கிடந்தோர் எத்தனை! உணவு கொள்ளப் போயிருந்து ஒருபிடியுண்டு பின்னொருபிடியும் உண்ணாது மாண்டோர் எத்தனை! இவைகளையெல்லாம் எண்ணும்போது,

"உறங்குவது போலுஞ் சாக்காடு உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு."

என்றும்,

"புன்னுனிமேல் நீர்போல் நிலையாமை யென்றெண்ணி
இன்னினியே செய்க அறவினை."

என்றும், மக்கள் வாழ்க்கையின் நிலையாமையினைச் சொல்லிய செம்மொழிகள் உண்மையே யென்பது தோன்றவில்லையா?

அவ்வாறுனல் நாம் நீண்ட நாள் உயிரவாழ முயல்வது பயனின்றாய் முடியும் போலுமெனிற், சடுதியிலே சாவு நேர்ந்தாலும் அச் சாவிற்குக் காரணமாய் முன்னமே ஒருவனாற் செய்யப்பட்ட தீய செயல்களும் ஒழுங்கின்மையும் பலவாயிருக்கும். அவற்றை அவன் அறிந்து விலக்க முயலாமல் நாம் என்றும் இவ்வாறே யிருப்போமென்று எண்ணித், தான் முன் செய்தவற்றையே பின்னுஞ் செய்து வருவானுயின், தன்னையறியாமலே தான் சடுதியில் இறந்துபடுவான். ஆகையால், ஒவ்வொருவருந் தமது சிறு பருவம் முதற்கொண்டே நற்செயல்களைச் செய்து ஒழுங்கு தவருமல் நடந்துவருவார்களானுல் அவ்வாறு அவர்கள் சடுதியில் இறந்துபோகச் சிறிதுங் காரணமேயில்லை. நீண்டகாலம் உயிரோடிருநதுவரும் முதியோர் தம் ஒழுகலாறும் இதற்கு ஒத்ததாகவே யிருக்கின்றது.

அவ்வாறுனல், நம்முடைய செயலாகவல்லாமல், இடி, மின்னல், மழை, தீ, நிலஅதிர்ச்சி, பாம்பு, புலி முதலிய மற்றைப் பொருள்களாலும் உயிர்களாலும் எதிர்பாராத சாக்காடு நிகழக் காண்கின்றேமே; இதனை விலக்கல் எங்ஙனங் கூடுமென்றால், நம்மனோர் நற்செயலும் நல்லெண்ணமும் உடையராய் நடந்து; அருந்தல், பொருந்தல், உறங்கல், உடுத்தல் முதலிய வகைகளிலெல்லாம் ஒழுங்காகவுந் துபபுரவாகவும நடததலைக் கைக்கொண்டு வருவாாகளானுல், அத்தகையோர் அறிவு, இவ்வுலகமெல்லாம் படைத்துக் காத்து வருகின்ற கடவுளின் திருவருளொளி

யில் இயல்பாகவே அழுந்தி நிற்கும்; அங்ஙனம் அருளொளியில் அழுந்திநிற்கும் அறிவிலே, பின்வரப்போகும் நிகழ்ச்சிகள் திண்ணமாய் முற்கொண்டே விளங்கித் தோன்றும். இதற்கு உண்மையான நிகழ்ச்சிகள் கணக்கில்லாமல் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. அரைநூற்றாண்டுக்குமுன் மதுரையில் ஒரு துரைமகனார் அங்கயற்கண் அம்மையிடத்தில் அளவில்லாத அன்புடையராயுந் தூயநினைவுடையராயும் ஒழுகிவந்தார். அவர் ஓரிரவு தம் மக்கள் மனைவியரொடு தமது வீட்டின் மேன்மாளிகையில் உறங்கிக்கொண்டிருந்தபோது, அழகிய உருவத்தோடுங் கூடிய ஒரு சிறு பெண் தோன்றி, 'இந்த மேன்மாளிகை இடிந்து விழப்போகின்றது, நீ நின்மனைவி மக்களோடுங் கீழ் இறங்கிப்போ' என்று சொல்லிக் கையைப் பிடித்திழுப்பதாகக் கனவு கண்டு, உடனே அத் துரைமகனார் விழித்தெழுந்து அவர் எல்லாரோடுங் கீழ் இறங்கி அப்புறம்போன அந்த நேரமே அம் மாளிகை இடிந்து விழுந்தது. அவர்கள் எல்லாரும் உயிர் தப்பிப் பிழைத்தார்கள்.

இனி, எம்முடைய வாழ்நாட்களில் இங்ஙனமே நேர்ந்துவரும் நிகழ்ச்சிகள் பல உண்டு. ஒருமுறை யாம் பலமனேரியென்னும் ஊரிற் குறுங்காட்டின நடுவிலுள்ள மாளிகை ஒன்றிற் றங்கியிருக்குமாறு நேர்ந்தது. ஒருநாள் இரவு அதில் யாம் படுத்து உறங்குகையில் ஒரு பாம்பு வந்து எமதுகையிற் கௌவுவதாகக் கனவு கண்டு, சடுதியில் விழித்துப் பார்க்க, உண்மையாகவே ஒரு கரும்பாம்பு எமது வலதுகைம் மேற்புறத்தைக் கௌவிப் பல்லை அழுத்தும் நிலையிலிருந்தது. உடனே அதனைத் தப்பி அப்புறம் எழுந்துபோய் உயிர்பிழைத்தேம். மற்றொருமுறை திருநெல்வேலியில் ஒருவீட்டில் தக்கார் பலரொடு நல்லுரை பேசிக் கொண்டு சுவர்மேற் சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தேம். அவ்வா

றிருக்கையில், அந்தச் சுவரின் அடியில் ஒருதேள் பட
தாக எமக்குச் சடுதியிலே ஒரு நினைவு தோன்றிற்று;
உடனே பேச்சை நிறுத்தி அப்புறம் நகர்ந்து திரும்பிப்
பார்க்கப், பெரிய கருந்தேள் ஒன்று எமக்குப் பின்னே
இருந்தது; அதற்குந் திருவருளுதவியால் தப்பிப்பிழைத்
தேம். இங்ஙனம் யாம் தப்பிப்பிழைத்து வருகின்ற நிகழ்ச்
சிகள் பல உண்டு. அவற்றையெல்லாம் இங்குவிரித்தெழுதல்
வேண்டா கூறலாகும். இவ்வாறே மற்றையோர் பலர்க்கும்
முன்னறிவிப்புகள் தோன்றி அவர்களை உயிர் பிழைப்பித்
ன்றன. ஆகையால், நம்மை
களினின்றும் விடுவித்துப் பாதுகாத்தற்கு எல்லாம்வல்ல
இறைவன் றிருவருளானது
ஆகவே நாம் செய்யவேண்டுங் கடமைச்
வருதலுடன், இறைவன்றிருவருள் நம்மைப் பாதுகாத்து
வருகின்றது என்னும் ஒரு முழு நம்பிக்கையும் நமக்கு
இடையறாது உண்டாகுமானால், நாம் சடுதியில்வரும் இடர்
களுக்குத் தப்பிப்பிழைப்போ மென்பது திண்ணம்.

அவ்வாறானால் எல்லாருள்ளுமிருந்து உணர்த்தி வரு
கின்ற திருவருளானது சிலர்க்கு மட்டும் பின்வரும இடர்
களை முன்னறிவிப்பதும, பலர்க்கு அவ்வாறு அறிவியா
ததும் ஏன் எனின்; எல்லாருள்ளும் அத் திருவருள் ஒளி
விளங்கிக்கொண் டிருந்தாலுஞ், சிலர் மட்டும் அதனை
அகந் திரும்பிப் பார்க்கின்றார்கள், பலர் அதனை அங்
ஙனந் திரும்பிப் பார்க்கின்றார்களில்லை. ஞாயிற்றினொளி
முன்னே கண்ணில்லாத குருடர் நாடோறும் இருந்தாலும்
அதனை அவர் காணமாட்டுவாரல்லர். கண்ணுடையவர்களே
அதனைக் கண்டு பயனடைவார்கள். அதுபோல, மக்களிற்
பெரும்பாலார் உள்ளொளி ஒன்றிருக்கின்ற தென்றுகூட
நினையாமற், பிறரை ஏமாற்றிப் பொருள் தொகுப்பதிலுங்,

காமம் கட்குடி முதலான தீயவொழுக்கங்களைத் தழுவு வதிலுஞ், சோம்பலுற்றுக் கிடப்பதிலுங், தீய செய்தி களையே நினைப்பதிலுந் தமது உணர்வைக் கழியவிடுகின்ற ராதலால், அவர் தமது அகக்கண் குருடுபட்டு அவ்வுள் ளொளியைக் காணாது போகின்றது. தம்முடைய நினைவுஞ் செயலுந் தீயநெறியிற் செல்லாமல் அவையிற்றை அடக்கி, உள்நின்ற அறிவொளியை நோக்க முயன்று வருபவர் களுக்கு அகக்கண் திறக்குமாதலால், அவர்கள் அதன் உதவியாற் பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளை முன்னே உணர்ந்து இனிது வாழ்வார்கள். இவ் வகக்கண்ணைத் திறப்பதற்குச் செய்யவேண்டும் பழக்கங்களை இந் நூலின் பிற்பாகத்தில் விளக்கிக் காட்டுவாம்.

இனி, நீண்டநாள் உயிர்வாழ்ந் திருத்தற்குக் கைப்பற்ற வேண்டிய முறைகள் உடம்பைப் பற்றியனவும் உயிரைப் பற்றியனவும் என இரண்டுவகை உண்டு. அவற்றுள் முந்தி யது உடம்பைப் பற்றிய முறையாதலால், அம் முறையுள் முதல் நிற்பதான பிராணவாயுவைப் பற்றி அடுத்த இயலிற் பேசப்போகின்றாம்.

உ. பிராணவாயு: உயிர்க்காற்று

நாம இநத உலகததில நெடுங்காலம் உயிர்வாழ வேண்டுமானல் நமது உடம்பிற்கு இன்றியமையாது வேண்டிய நுகர் பொருள்களைத் தருதல்வேண்டும் அவை எல்லாவற்றிலும் மிகச்சிறந்தது பிராணவாயுவே யாகும். தண்ணீர் அருந்தாமலுஞ், சோறு உண்ணுமலும், வேறு தின்பண்டங்கள் உட்கொள்ளாமலும் மக்களும் மற்ற உயிர்களும் பலநாள் உயிரோ டிருத்தல் கூடும் ஆனல், உயிர்க்காற்று இல்லாமலோ எந்த உயிரும் அரைநிமிடங்கூட உயிரோடிருத்தல் முடியாது உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு வேண்டிய முதற்பொருள்கள் அத்தனையும் பிராணவாயுவிலேயே இருக்கின்றன. மற்றெதனையுமே உட்கொள்ளாமல் உயிர்க்காற்றை மட்டும் உணவாகக்கொண்டு எத்தனையோ கோடி உயிர்கள் உயிர்வாழ்ந்து வருகின்றன. தவ முயற்சியில் முதிர்ச்சி பெற்ற துறவிகள் காற்றை உணவாக உட்கொண்டு உயிரோடிருத்தலை நாம் பன்முறையுங் கேள்விப்பட் டிருக்கின்றோம் அன்றோ? நலலபாம்பானது வேறு இரை தின்னுமற் காற்றை மட்டும் உட்கொண்டு ஆறு திங்களுக்குமேல் உயிரோடிருந்த திறம் யாம் எத்தனையோ முறை கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். இவ் வுண்மைகளை நோக்குங்கால் உயிர்க்காற்றே நமது உயிர்வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத தென்பது இனிது விளங்கும்.

ஆனல், நம்மவர்களிற் பெரும்பாலார் உயிர்க்காற்றின் சிறப்பையும், அது நமது உடம்பிற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாத தென்பதையும், அதனை எந்தவகையாற் பயன்படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டு மென்பதையும் அறிந்துகொள்ளாமற் பலவகைப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகி ஆண்டு

முதிரா முன்னரே இறந்துபோகின்றார்கள். நுரைஈரலைப் பற்றிய நோய்களும், மார்புநோயுஞ், செரியாமையும், ஈளையிருமலும், இன்னும் இவைபோன்ற கொடிய நோய்களும் உயிர்க்காற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வகை அறியாதவர்களுக்கு வருகின்றன. இந் நோய்களால் எத்தனைகோடி மக்கள் மாண்டுபோனார்கள்! எவரும் உயிர்க்காற்றை மட்டும் நன்றாகப் பயன்படுத்தி வருவார்களானால், அவர்கள் தூய நல்லுடம்பு உடையவர்களாகி அளவில் காலம் உயிர்வாழ்ந் திருப்பரென்பது திண்ணம்

நாகரிகம் மிகுந்து வருவதாகச் சொல்லப்படும் இக் காலத்தில் மக்கள் செய்துவருஞ் செய்கைகள் எல்லாம் பெரும்பாலும் உலக இயற்கைக்கு மாறுபட்டு வருகின்றன. இவ்வாறு இவர்கள் செய்கை மாறுபட்டு வருதலினாற்றான் காலங்குறுகிப் பலவகைப பிணிகளுக்கும் ஆளாகி மாண்டு போகின்றார்கள். ஆனால், பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன் நம்முன்னோர்கள் மரங்கள்மேற் கட்டிய குடிசைகளிலும், மரப்பொந்துகளிலும், மலைக்குகைகளிலும் உறைந்து கொண்டு, காய் கனி கிழங்குகளை உணவாக அருந்தியும், அருவிநீர் ஊற்றுநீர் பருகியும், வெயிலிற் றிரிந்தும், மழையில் நனைந்துந், தூயகாற்றை உள்ளிழுத்தும் உயிர்வாழ்ந்த காலத்தில், அவர்கள் எவ்வகைப்பட்ட நோயும் இலராய் நெடுங்காலம் உயிர்பிழைத் திருந்தனர். இங்ஙனம் உலக இயற்கைக்குப் பொருந்த வாழ்க்கை செலுத்திய அவர்களது உடம்பு காழ்போல் வலிவடைந்து, உடல்வலி மனவலியுள்ள மக்களை ஈன்றது. அம் முன்னோர் கால்வழியில் வந்தவரான நாமோ அவ்வியற்கையினின்றும் வழுவி, அதற்கு முற்றும் மாறான வழிகளிற் காலங்கழித்து வருகின்றோம். நம் முன்னோர் இருந்த இடங்கள் ஆள்நெருக்கம் இல்லாத காடுகளும், மலைகளும், பாலைவெளிகளுங், கடற்கரைகளுமாத

லால், அவர்கள் அங்கே தூயதாயுள்ள உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து வந்தார்கள்; இப்போது நாமெல்லாம் இருக்கும் இடங்கள் ஆள்நெருக்கம் உள்ளனவாய் இண்டும் இடுக்கும் பொந்தும் சகதியும் அழுக்கும் நிறைந்து, இடைவெளிமுழுதும் அழுக்கேறப் பெற்றிருத்தலால் நாம் அங்கேயுள்ள நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து நமது உடம்பிலுள்ள இரத்தமெல்லாம் நஞ்சாகுமாறு செய்து கொள்கின்றோம்.

நமதுடமபினுள்ளே யிருந்து காற்றை இழுத்தலும் விடுதலுஞ் செய்யும் உறுப்பு நுரைநரல் என்று பெயர் பெறும். இந்த நுரையீரலின் முழுப்பாகமும் அசைந்து உயிர்க்காற்றை இழுத்து நிரப்பி வெளியிடுமானல் நமது உடம்பிற்கு நோயே வராது. நம்முன்னோர்கள் இருந்தகாலத்தில் அவர்களின் மார்பினுள்ளே யிருந்த இந்த உறுப்பின் முழுப்பாகமும் அசைந்து கொண்டே இருந்தது இந்தப் புது நாகரிககாலத்திலோ வென்றால் மக்களிற் பெரும்பாலார்க்கு இந்த உறுப்பு முழுதும் அசைவதே இல்லை; காற்பங்கோ அரைக்காற் பங்கோதான் அசைந்து வருகின்றது. அதற்கு ஏது என்னென்றால், தூய உயிர்க்காற்று நிறைந்து நிற்கும் இடங்களில் நாம் அக் காற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுக்க, நுரையீரலானது அவ்வளவு காற்றுக்கும் இடங்கொடுத்து அகன்று முழுமையும் அசைகின்றது. நச்சுக்காற்று உள்ள இடஙகளிலோ நாம் இயற்கையிலேயே அக் காற்றை உள்ளிழுக்கக் கூடாத நிலைமையை அடைவதனல், நமது நுரையீரலுங் குறைந்த காற்றையுட்கொண்டு முழுதும் விரியாது காற்பங்கு மட்டுமே அசைகின்றது. அதனல் அங்குள்ளவன் தூயகாற்றை இழாமல் வருந்துதலும் நாடோறும் நங் கண்ணெதிரே காணலாம். பனிநீர் மணம் நிறைந்த இடத்தில் ஒவ்வொருவரும் மனம்மகிழ்ந்து உயிர்க்காற்றை மிகுதியாக இழுக்கின்றார்கள்; புலால் நாற்ற

மும் மலத்தின் நாற்றமும் நிறைந்த இடத்தில் உள்ளவர்கள் அங்குள்ள காற்றை உள்ளிழுப்பதற்கு மனம் இசையாதவர்களாய் மூக்கைப் பிடித்துக்கொள்கின்றார்கள். நல்லது, கெட்டநாற்றம வீசுகின்ற இடத்தில் முதன்முதற் போனால் மட்டும் அது புலப்படுகின்றதே யல்லாமல், அவ்விடத்திலேயே மிகுதியா யிருப்பவர்களுக்கு அந்த நாற்றந் தோன்றாமையால் நுரையீரல அங்கு முழுதுமே அசையாதென்று கூறுதல் என்னையெனின்; தீய நாற்றத்தில் எந்நேரமும் பழகுதலால் அந நாற்றத்தினை அறியும் ஆற்றல் மட்டும் ஒருவனுக்கு இல்லாமற் போகின்றது; அவனுடைய நுரையீரலோ வென்றால் அவன் முதன்முதல் அந்த நாற்றக் காற்றை இழுக்க மாட்டாமல் வருந்தியபோது, தானும் அகன்று அசையாமற் காற்பங்கே அசைந்து அந்த நாற்றக் காற்றுக்கு இடந்தந்தது; அதன்பிறகும் அடுத்தடுத்து அவன் அங்கே உள்ள காற்றை உள்ளிழுத்தபோது இதுவும் அடுத்தடுத்துக் காற்பங்கே அசைந்து வரலாயிற்று. அவன் அதனை யறியாவிட்டாலும், அவனது நுரையீரல் மட்டும் மிகுந்த காற்றுக்கு இடந்தராமற் சுருங்கியே போகும்; இதுவே பழக்கத்தினால் நுரையீரலுக்கு வந்த தீங்கு ஆகும். இவ்வாறு நுரையீரல் சுருங்கி அசையப்பெற்ற ஒருத்தியின் வயிற்றில் தோன்றிய கருவானது தூயகாற்று உலவாத தாயின் கருப்பையில் இருத்தலால், அக் குழவியின் நுரையீரலும் விரியாது சுருங்கிக் குறைந்த மூச்சுடையதாயிருக்கும். இக் குறைந்த மூச்சொடு பிறந்த பிள்ளைகள் சளி இருமல் முதலிய நோய்களாற் பற்றப்படுகின்றனர்; அது நிற்க

மூச்சுக் குறைவினால் நோய்வரும் என்று சொல்வது எங்ஙனம் பொருந்துமெனின்; அதனை யிங்கே விளக்கிச் சொல்லுவாம்: நமது உடம்பின் உள்ளே யிருக்கின்ற ஒவ்

வோர் உறுப்பிற்கும் உணவைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்து அவற்றை வலிவுபெறச் செய்வது நல்ல சிவப்பான இரத்தமேயாகும். இந்த இரத்தமானது உண்கின்ற உணவினின்றும் வடித்துப் பிரித்தெடுக்கப்படுகின்ற பாலினது திரிபால் உண்டாகின்றது. உண்ட உணவெல்லாந் தீனிப் பையுள் விழுந்தவுடனே, அங்கேயுள்ள மிக நுட்பமான கருவிகளால் அரைக்கப்பட்டு அவை தெளிவுள்ள பாலாகவுந் தெளிவற்ற சக்கையாகவும் பிரிகின்றன; தெளிவுள்ள பாலானது நரப்புக் குழாய்களின் வழியாக மேலே நெஞ்சத் தாமரைக்குச் செலுத்தப்படுகின்றது; அஃது அங்ஙனம் நெஞ்சப் பைக்குப் போனவுடனே இரத்தமாக மாறுதல் அடைகின்றது. தெளிவற்ற சக்கையோ மலக்குடலின் வழியாகவுஞ் சிறுநீர்க்குடலின் வழியாகவுங் கீழே வெளிப்படுகின்றது. இனி, நெஞ்சத்தாமரையின் நெஞ்சப்பைக்குப் பக்கத்தில் நுரையீரலிருக்கின்றது. நெஞ்சப்பைக்கு வந்த உணவின்வடிபால் இரத்தமாக மாறியவுடன், அவ்விரத்தமே நமதுடம்புவளர்ச்சிக்குப் போதுமான தன்று. அவ்விரத்தம் உயிர்க் காற்றோடு சேராத வரையில், அஃது உயிரில்லாத உடம்புபோற் பயன்பட மாட்டாது மேலும், உயிர்க்காற்றோடு சேர்க்கப்பட்டால் மட்டும் இரத்தத்திற் சூடு உண்டாகும்; சூடில்லாவிட்டால் இரத்தம் உறைந்து கட்டியாகப்போய், உடம்பு முழுதும் பரவமாட்டாது ஆகையால், உணவின்வடிபால் இரததமாக மாறியவுடனே அதற்கு அமிழ்தமும் வெப்பமுஞ் சேரும்பொருட்டு உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுக்கும் நுரையீரலானது நெஞ்சப் பையின் பக்கத்திலே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. வெளியேயிருந்து நமது உடம்பின் உள்ளே செல்லுங் காற்று உயிர்ப்பு எனப்படும் அமிழ்தக் கூறும் வெப்பின் கூறும் உடையதாக இருக்கின்றது. அது நுரையீரலிற்

புகுந்தவுடனே அக் காற்றிலுள்ள உயிர்ப்பொருள் இரத்தத்திற் கலக்கின்றது. இவ்வாறு உயிர்ப்பொருளொடு கலந்த இரத்தம் பலகோடி நரம்புகளின் வழியே ஓடி நம் முடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் வளர்த்து வரு

இவ்வளவு பேருதவியான தொழிலைச் செய்யும் நுரையீரல் என்னுங் கருவியானது காற்றை உள்ளிழுத்து உயிர்ப்பொருளை உடம்பிற் பரவச்செய்வது ஒன்று மட்டு மன்று; அஃது அங்கங்கே இரத்தத்திற் கலந்த நச்சுப் பொருளையும் வெளிப்படுத்தி உதவிசெய்கின்றது உயிர்ப் பொருளைச் சுமந்துகொண்டு உடம்பெங்கும் பரவின இரத்தமானது, அவ்வவ் வுறுப்பிற்கும் அவ்வுயிர்ப்பொருளை ஊட்டியவுடன், அவ்வுறுப்புகள் அங்கங்கே கக்கின நச்சுப் பொருளை எடுத்துச் சுமந்துகொண்டு மறுபடியும் நெஞ்சப் பைக்கு ஓடிவருகின்றது. அங்குவந்ததும் அதன் பக்கத்தே யுள்ள நுரையீரலால் அந் நச்சுப்பொருள் இரத்தத்தினின் றும் பிரிக்கப்படுங் காற்றுவழியாக மூக்கின் றுளைவழியே வெளிப்பட்டுப் போகின்றது. இவ்வாறு நமது உடம்பிலி ருந்து மூக்குத்துளையின் வழியாக வெளிப்படுங் காற்று நச்சுப்பொருள் உடையதாயிருப்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானல் அதற்கு எளிதான வழியொன்று காட்டுகின்றாம். அமிழ்த இயல்புடைய உயிர்க்காற்றுச் சுண்ணாம்புத் தண்ணீரொடு கலக்கமாட்டாது; நஞ்சினியல் புள்ள கரிக்காற்றே சுண்ணாம்புத் தண்ணீரொடு கலந்து தடிப்பான சுண்ணாம்பை உண்டாக்க வல்லதாகும் ஒருபடி தண்ணீரில் சிறிது சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத் தெளிய வைத்தால் சுண்ணாம்பெல்லாம் அடியிலே தங்கிவிடும்; மேலே தெளிவாக நிற்குந் தண்ணீரை மட்டும் ஓர் ஏனத்தில் இறுத்து வைத்துக்கொண்டு, மூக்கின்வழியே வெளி

வருங் காற்றை ஒரு சிறு மூங்கிற் குழாயின் வழியாக அவ்வேனத்தி லிருக்குஞ் சுண்ணும்புத் தண்ணீர்மேற் படும்படி புறங்கழித்த உடனே அத் தண்ணீர்மேற் பாலேடு படர்ந்தாற் போலச் சுண்ணும்பு கட்டும்; இபபடியே ஒருவர் வெளிவிடுங் காற்றெல்லாம் அத் தண்ணீரின்மேல் வீசிக் கொண்டிருக்குமாயிற் சிறிது நேரத்திலெல்லாம் அதி லிருந்து சிறிது கட்டிச் சுண்ணும்பே எடுக்கலாம். ஆகவே, நச்சுக் காற்று உண்டென்பதை அறிந்து கொள்ளுவதற்குச் சுண்ணும்புத் தண்ணீர் மிகவும் உதவிசெய்யும் என்க. இதனுல், மக்களும் விலங்குகள் பறவைகள் முதலான மற்ற உயிர்களும் வெளிவிடுங் காற்றில் நச்சுக் காற்று உண் டென்பது நன்கு விளங்கும். ஒருவர் தூய காற்று நிரம்பிய இடத்திலிருந்தால் அவர் அங்கே அக் காற்றிலுள்ள உயிர்ப் பொருளை அதன் வழியாக உள்ளே இழுத்து, நுரை ஈரலி னுதவியால் இரத்தத்திற் கலப்பித்து, அதனை உடலெங்கும் பரவுவித்து, அவ் வுடம்பில் நொடிகடோறுங் கக்கப்பட்டு வரும் அழுக்கேறிய நச்சுக் காற்றை இரத்தத்தின் உதவி யால் நெஞ்சப் பைக்கு வருவித்து, அங்கே அதனொடு பொருந்தியுள்ள நுரை ஈரலின் உதவியால் இரத்தத்தினின் றும் அந் நச்சுக் காற்றைப் பிரிப்பித்துத் திரும்பவும் மூக்குத் துளையின் வாயிலாக அதனை வெளிப்படுத்துகின் றூர். இங்ஙனம் அவர் மூச்சின் ஓட்டத்தை நடப்பிக்கின்றத ணுல் அவர் வருதற்குமுன் தூயதான உயிர்க் காற்று நிரம்பி யிருந்த இடம் அவர் வந்திருந்த சில நாழிகைக்குப் பிறகு அழுக்குகேறிய நச்சுக் காற்றினுல் நிறைக்கப்படும்.

ஆகவே, ஒருவர் இருக்கும் இடம் எவ்வளவு தூய காற்று உடையதாயிருந்தாலும், அவர் அங்கிருந்த சில நாழிகைப் பொழுதிற்குள்ளெல்லாம் அது நச்சுக்காற்ருல் நிரப்பப்படுகின்றமையால், அங்ஙனம் அடிக்கடி வெளிவந்து

அழுக்குப் படுத்தின காற்று அவ் விடத்திலேயே நில்லாமல் மிகுவிரைவில அப்பாற்போகவும், வேறு தூயகாற்று தாமிருக்கும இடத்தில் வநது நிறையவுஞ் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். நாம் இருககும் வீடுகளில் ஒருவர்க்கு மேல் மக்கள் பலர் இருததலால், அவ் வீடுகளில் உள்ள தூய காறறு எவ்வளவு விரைவில் நஞ்சாய்ப்போகும் என்பதை நாம முன்வரைந்த பகுதிகளில் நன்கு விளக்கினமாதலால், அதைப்பற்றி இன்னும் மிகுதியாக யாம் வற்புறுத்தெழுதல் வேண்டா மக்கள் பலர் இருக்கும் வீடுகளில் அப்போதைக் கப்போது சேரும் நச்சுக்காற்றை வெளிப் படுப்பித்தற்குந், தூயகாற்றை உள நுழைவித்தற்குஞ் சாளரங்கள் பல அமைததல வேண்டும். வெள்ளைக்காரர் இருக்கும் வீடுகளைப் பாருங்கள்! அவ் விடுகளில் எந்தப் பக்கத்திற் பார்த்தாலுஞ் சாளரங்கள் இருக்கின்றன. வெளியே இடைவெளியில் இயங்குந் தூயகாற்றனது அச் சாளரங்களின் வழியே உள்ளே தடையின்றி வந்துலவி அவ்விடங்களை மிகவுந் துப்புரவு செய்கின்றது. அவ் வீடுகளில் இருக்கும் அவர்கள் எவ்வளவு செம்மையாக இருக்கின்றார்கள்! நீங்கள் பார்த்ததில்லையா?

அன்புள்ள எம் தமிழ்நாட்டவர்களே! நீங்கள் கட்டுகின்ற வீடுகளிலோ வென்றாற் பெரும்பாலுஞ் சாளரங்களை நீங்கள் வைப்பதில்லை; அன்றி வைத்தாலும் மிகச் சிறியதாய் ஒன்று அல்லது இரண்டுக்குமேல் வைப்பதில்லை, அதனால் நீங்கள் அடைவது யாது? மூச்சினால் வெளியே விட்ட நச்சுக் காற்றினையே திரும்பவும் மூச்சினால் உள்ளிழுக்கின்றீர்கள்; உள்ளே சென்ற நச்சுக் காற்றை இரத்தத்திற் கலப்பிக்கும்போது நுரையீரலின் பெரும்பாகஞ் சுருங்கிப் போதலால் அந் நுரையீரல் வலிவிழந்து போகின்றது; நச்சுக் காற்றோ இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்கும் பரவி எல்லாவற்றையும் நஞ்சாக்குவதொடு

தலையிலுள்ள மூளையின் வலிவையுங் குறைத்து அறிவையும் மழுங்கச் செய்கின்றது; இதனால் உடம்பெங்கும் பல வகையான நோய்கள் உண்டாகின்றன. நுரையீரல் சுருக்கம் அடைய அடைய மூச்சின் ஓட்டங் குறைகின்றது. அதனால் ஈளை, எலும்புருக்கி நோய், நீரிழிவு முதலான பொல்லாத நோய்கள் கிளைத்து உங்களிற் பெரும்பாலாரை இளஞ் சாக்காட்டிற்கு உள்ளாக்குகின்றன. நீங்கள் மட்டுமா? உங்கள் வயிற்றிற் பிறக்கும் ஒன்றும் அறியா இளம குழவிகளும் அல்லவோ உங்கள் நோய்களைத் தாமும் பெற்றுப் பெரிதுந் துன்புற்று இறக்கின்றன! யாராவது நல்லறிவுடையோர் உங்களிடம் வந்து, 'வீடுகளை அகலமாகவுந் திருத்தமாகவுங் கட்டுவித்துச் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்து நல்ல காற்றுத் தடையின்றி உலவும்படி செய்யுங்கோள்,' என்று சொன்னால் அவர்கள் நற்சொல்லைப் பொருள்பண்ணுமற் பாராமுகஞ் செய்து 'எங்களுக்கு அவ்வாறு வீடுகட்டுகிற வழக்கமில்லை, அது வழக்கத்துக்கு மாறாகும்' என்று முழுமடத் தனமாகச் சொல்லி அவரையும் ஏளனம் பண்ணுகிறீர்கள். இதனால் வீடுகளை மிகவும் அழகாகக் கட்டவேண்டு மென்பது எமது கருத்தன்று. குறைந்த செலவிலேயே துப்புரவாகவும், அகலமாகவும், நல்லகாற்றுத் தடையின்றி வந்து உலவும் வகையாகவுஞ் சாளரங்கள் பல அமைத்து எளிதிற்கட்டலாம். சாளரங்கள் இல்லாத அறையில் ஒருவரை வைப்பது அவரை எளிதாகக் கொலை செய்வதற்கே ஈடாகும். அவரை அவ்வறைக் குள்ளேயே வைத்துக் கதவை இழுத்துப் பூட்டிவிட்டால், முதலிற் சில நேரங்கள் வரையில் அவர் அங்குள்ள காற்றையெல்லாம் உள்ளிழுத்துப் பிறகு அவ்வறை முழுதும் நச்சுக் காற்றை நிறைப்பர்; அந் நச்சுக் காற்றுப் போவதற்கு வழியில்லாமையால் அவர் திரும்பவும் அதனையே உட்கொள்ள நுரையீரல் சுருங்கி, அசையாமல் நின்றுபோகும்; உடனே

அவர் திக்குமுக்காடி இறந்துபோவது திண்ணம். இதற்கு டில்லியில் அரசுபுரிந்த கொடுங்கோன் மன்னனான சிராஜுடௌலா என்பவன் செய்வித்த கொடுஞ் செய்கையே போதுமான சான்றாகும்; அவன் வெள்ளைக்காரரொடு பகைகொண்டு அவர்களில் நூற்று நாற்பத்தாறு பெயரைப் பிடித்துப் பதினெட்டு அடி நாற்பக்க அளவுள்ள ஓர் இருட்டறையில் ஒரு நாளிரவு சிறையிடுவித்தான்; மறுநாட்காலையில் அவ்வறைக் கதவைத் திறந்து பார்க்கையில் இருபத்து மூன்றுபேர் மட்டுமே கொத்துயிருங் கொலையுயிருமாய்க் கிடந்தார்கள்; மற்ற நூற்று இருபத்துமூன்று பெயரும் வெறும் பிணமாய்க் கிடந்தார்கள்.[1] இதனை ஆழ நினைத்துப் பார்க்கையில், மக்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய உறைவிடம் எவ்வளவு அகலமாகவுந் தூய உயிர்க் காற்று உலவுவதாகவும் இருக்கவேண்டுமென்பது புலப்படவில்லையா?

மேலும் மிகுதியான காற்று உலவப்பெறாத ஒடுக்கிடங்களிலுஞ் சிறிய அறைகளிலும் நம்மவர்கள் பலர் நெருக்கமாகப் படுத்துத் தூங்குதலும் உறைதலுஞ் செய்கின்றார்கள். இங்ஙனஞ் செய்வதனால் அவ் விடங்களிற் குறைவாக உள்ள நல்ல காற்றும் அவர்களது மூச்சினால் மிகுவிரைவிற் கெட்டு நஞ்சாய்ப் போதலால், அவர்கள் அந்த நச்சுக் காற்றைப் பிறகெல்லாம் தமது உடம்பை நோய்க்கு இரையாக்குகின்றார்கள்.

மக்களின் மூச்சு ஓட்டத்தால் உண்டாகும் இந்த நச்சுக் காற்றானது பகற் காலத்தைக் காட்டிலும் இராக் காலத்தில் மிகுதியாகப் பரவும். எதனாலென்றாற் கூறுகின்றாம்: பகலவன் வெளிச்சம் உள்ள பகற்காலத்திற் புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடி முதலான நிலையியற் பொருள்

1. See History of India, by Mr. M. Prothero, M. A. & Dr. Satis Chandra Vidyabhusana, pp. 431, 432.

கள் நச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்துத் தூய உயிர்க் காற்றை வெளியே விடுகின்றன; வெயில் வெளிச்சம் இல்லாத இராக்காலத்திலோ புற்பூண்டு முதலியன உயிர்க் காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக் காற்றை வெளிவிடுகின்றன.[1] ஆகவே, புற் பூண்டுகளின் மூச்சு ஓட்டமானது பகற்காலத்தில் ஒரு வகையாகவும் இராக்காலத்தில் மற்றொரு வகையாகவும் முற்றும் மாறுபட்டு நடத்தல் நினைவு கூரற்பாலதாகும். மற்று, மக்களின் மூச்சு ஓட்டமோ எக்காலத்தும் ஒரே தன்மையாக நடைபெறுகின்றது. பகல் இரா என்னும் இருகாலத்தும் உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற்றை மக்கள் வெளிவிடுகின்றார்கள். பகற்காலத்தில் இவர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை மரஞ் செடி கொடி முதலிய நிலையியற்பொருள்கள் தாம் உள்ளிழுத்துத் தூய உயிர்க் காற்றை வெளியே கக்குகின்றன; இங்ஙனங் கக்கப்பட்ட தூய உயிர்க்காற்றை மக்கள் உள்ளிழுப்பதனால் மிகவுஞ் செம்மையான உடம்பு உடையவராகின்றார்கள். சுற்றிலும் மரங்கள் அடர்ந்த இடங்களில் வீடுகட்டி இருப்பவர்கள் மிக்க நலமுள்ளவர்களா யிருப்பது இந்த ஏதுவினாலேதான்; பகற்கால முழுதும் இவர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை இவர்கள் வீட்டைச்சுற்றியுள்ள மரங்கள் இழுத்து விழுங்கித், தூய உயிர்க்காற்றை வெளிவிட, அங்ஙனம் வெளிவிடப்பட்ட தூயகாற்றை அங்குள்ள அம் மக்கள் உட்கொண்டு தூய இரத்தம் வாய்க்கப்பெற்றவர்களாய்ச் செமமையாயிருக்கின்றார்கள். ஆனால், இராக்காலத்திலோ மக்களும் நச்சுக்காற்றை வெளிவிட, மரங்களும் அங்ஙனமே நச்சுக்காற்றை வெளிவிட, எங்கும் நச்சுக்காற்று நிரம்பி யிருத்தலால், அக்காலத்திலேதான் மக்கள் மிகவுங் கருத்

1. Read Dr. H. E. Roscoe's, Chemistry Primer, pp. 23-30.

தாக இருத்தல்வேண்டும் இதனாலேதான், நோயாளிகளுக்கு இராக்காலத்தில் நோய் மிகுதிப்படுகின்றதென்று சொல்லுகின்றார்கள். இராக்காலத்தில் மரங்களின்கீழே படுக்கலாகாது என்று ஆசாரக்கோவையிற் சொல்லப்பட்டதும்[1] இவ்வேதுப்பற்றியேதான். இதன் உண்மை தெரியாதவர்களிற் சிலர் இரவில் மரங்களின்கீழே கிடந்து உறங்கி, இரத்தங் கக்கி உயிர்துறந்து பிணமாய்க் கிடந்ததை மறுநாளிற் கண்டவர்கள் அவர்கள் பேயடித்து இறந்தார்கள என்று ஆனால், உண்மை அங்ஙனமன்று. இராக்காலத்தில் மரங்கள் தூய உயிர்க்காற்றை உட்கொண்டு நச்சுக்காற்றை வெளித் தள்ளுகின்றன வாகையால், அவற்றின்கீழ் அறியாமற் படுப்பவர்கள் அந் நச்சுக்காற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுத்து இரத்தங் கக்கி இறந்துபோகின்றனர். மக்கள் உடம்பினுள் உயிர்க்காற்று நுழையாவிட்டால், நச்சுக்காற்றே இடைவிடாமல் நுழைந்தால், நெஞ்சத்தாமரையிலிருந்து பல விடங்களுக்கும் ஓடும் இரத்தமானது தன்இயல்பு திரிந்து கரியதாகி மூக்கின் வழியாக வெளிப்பட்டுவிடும். இந்த நுட்பந் தெரியப்பெறாதவர்கள் ‘பேயடித்து இறந்தான்’ என்று சொல்லுவர். அவ்வாறாயின் வீட்டைச்சுற்றி மரங்கள் வளர்த்து வைப்பது பகற்காலத்தில் மட்டும் பயன்படுமேயன்றி, இராக்காலத்திற் பயன்படாமல் இடர்விளைப்பதாய் மாறுமே எனின்; இரவில் மரங்களின்கீழ் உறங்குவதுதான் இடர் பயக்குமேயல்லால், அவற்றை விலகி வீட்டுள் உறங்குவது இடர் பயவாது அவ்வாறானாலும், இரவில் மரங்கள் கக்குகின்ற நச்சுக் காற்றானது வீட்டுள்ளும் நுழையும் ஆகையால், அது நல்லதாவது யாங்ஙனமென்றால்; தூய காற்று உலாவும்படி சாளரங்கள்

1. ஏலாமரமுஞ்சேரார்” கஉ, ஆசாரக்கோவை.

பல அமைக்கப்பட்டிருக்குமானால் இடை வெளியில் உலவும் உயிர்க்காற்றானது வீட்டினுட் புகுந்து மரத்தினாலுண்டாகும் நச்சுக்காற்றையும் மக்களால் உண்டாகும் நச்சுக் காற்றையும் அகற்றி, வீடு முழுமையும் அப்போதைக் கப்போது தூயதாகும்படி செய்யும். ஆதலால், அஃது ஒரு சிறிதும் இடர்பயவாதென்று அறிக எனவே பகற்கால மெல்லாம் மக்களுக்குத் தூய உயிர்க்காற்றைத் தருகின்ற மரங்கள் வீட்டைச் சுற்றியிருப்பது இன்றியமையாததா மென்க. இராக்காலத்தில் அம் மரங்களைவிட்டுச் சிறிது அகன்று வீட்டினுள்ளிருப்போர்க்கு, அவற்றாற் சிறிதுந் துன்பமுண்டாக மாட்டாது. மரங்கள் இருக்குமிடங்களிற் றூயகாற்று மிகுதியாக வீசுவது உலக இயற்கையாதலால், அங்ஙனம் மிகுதியாக வீசுந் தூய உயிர்க் காற்றானது மரங்கள் கக்குகின்ற நச்சுக்காற்றையும மக்கள் வீட்டுள் வெளிவிடுகின்ற நச்சுக்காற்றையும் போக்கித் துப்புரவு செய்வது திண்ணம் ஆகவே, மரங்கள் எக்காலத்தும் வீட்டைச் சுற்றியிருப்பது உடம்பின் நலம் பேணுதற்கு இன்றியமையாத தொன்றாமென்று உணர்க.

இன்னும இராக்காலத்தில் வீட்டினுள்ளே நச்சுக் காற்றை மிகுதிப படுத்துகின்ற பொருள்களையெல்லாம் நீக்கல்வேண்டும். இராக்காலத்தில், முதன்மையாய் உறங்கு தற்குப் போகுந்தறுவாயில், வீட்டில் எரிந்துகொண் டிருக்கும் விளக்குகளை எல்லாம் நிறுத்திவிடுவது நல்ல தாகும். ஏனென்றால், விளக்குகள் எரிவதற்குத் தூய உயிர்க்காற்று முதன்மையாக வேண்டப்படுகின்றது; உயிர்க் காற்றை உறிஞ்சி எரிகின்ற விளக்குகளானவை அங்ஙனம் எரிந்துகொண்டிருக்கும் போதெல்லாம் அழுக்கேறிய நச்சுக்காற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆகவே, மக்கள் உறங்கும்போது விளக்குகள் எரியுமானால் அவர்களது உயிர்

வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தூய காற்றை அவைகள் இழுத்துக்கொண்டு, அவர்களுக்குத் தீமையை விளைக்கும் நச்சுக்காற்றை மேன்மேல் வெளிவிடுமாதலால் அதனை உள்ளிழுத்து அவர்கள் தமதுடம்பின் நலத்தை இழந்து போவார்கள். இதனாற்போலும் 'தலைமாட்டில் விளக்கு எரியவிடலாகாது' என்று வீடுகள்தோறும் வழங்கி வருகின்றார்கள். மூச்சின் ஓட்டம் முகத்தில் அமைக்கப்பட்ட மூக்கின் துளைவழியாக நடைபெறுதலால் அதன் அருகில் விளக்கு எரிவது உயிர்க்காற்று மாறி நஞ்சாய்ப் போவதற்கு இடமாகும் என்பதுதான் அதனாற் போந்த கருத்தாகும்.

இன்னும் வீட்டினுள்ளே யுள்ள புழக்கடை முற்றத்திற் சேறுங் கும்பியும் இல்லாமல் அவற்றை முழுதுங் கழுவி அவ்விடத்தைத் துப்புரவாக வைத்தல்வேண்டும். குப்பைகளும் அழுக்குத் துணிகளும் இல்லாமல் அவற்றையும் அகற்றல்வேண்டும் வீட்டுச் சுவர்களின்மேல் எந்த வகையான அழுக்கும்படியாமல் அவற்றையுந் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்வேண்டும். இதற்காக அடிக்கடி அச் சுவர்களின்மேற் சுண்ணாம்பு தீற்றல்வேண்டும். சாக்கடைகளிலுஞ் சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத் தெளித்துவரல் வேண்டும். நச்சுக்காற்றை உறிஞ்சிவிடக்கூடிய ஆற்றல் சுண்ணாம்பினிடத்தே அமைந்திருக்கின்றது. இரவிற் படுக்கப்போகும பொழுது விளக்குகளை எல்லாம் அணைத்துவிட்டு, அவற்றால் உண்டான நச்சுக்காற்றுப் போகும்படி சாளரங்களைத் திறந்து நல்ல காற்று உள்ளே உலாவும்படி செய்வித்து, அதன்பிறகு துயில்கொள்ளச் செல்லல் வேண்டும். அங்ஙனந் துயில் கொள்ளுமிடத்தும் ஒருவரோடொருவர் சேர்ந்து படுத்தல் ஆகாது. ஏனெனில், ஒருவர் விடும் நச்சுக்காற்றை மற்றொருவர் உட்கொள்ளும்படி நேருமாகையால், அஃது உடம்பின் நலத்திற்கு மிகவும்

கெடுதியை விளைப்பதாகும். ஆகவே ஒரு வீட்டிற் பலர் இருந்தால் ஒவ்வொருவருந் தனித்தனியே விலகிப் படுப்பதுதான் உடம்பின் நலம் பாதுகாப்பதற்கு உரிய நன்முறையாகும் என்க

கொளுங்கால் மற்றொரு முதன்மையான பொருளுங் கருத்திற் பதிக்கற்பாலதாகும். நச்சுக்காற்றுத் தடிப்புள்ளதாயும், உயிர்க்காற்று நொய்யதாயும் இருக்கின்றன. தடிப்பான பொருள்களையெல்லாம் நிலமானது தன்னிடத்தே இழுக்குந்தன்மை யுடைமையினால், நச்சுக்காற்றானது எப்போதும் நிலமட்டத்தில் உலவிக்கொண்டிருக்கும்; உயிர்க்காற்றோ நொய்யபொருளாகையால் நிலமட்டத்திற்குமேல் உலவிக்கொண்டிருக்கும். இந்த ஏதுவினால், நிலத்தின்மேற் படுப்பதைக் காட்டிலுங் கட்டிலின்மேற் படுப்பதே மிகவும் நல்லதாகும். நிலத்தின்மேற் படுத்திருக்குங்கால, தாம் படுத்திருக்கு மிடத்தில் தூய காற்று மிகுதியாக வீசாவிட்டால், அதன்மேற் படிந்திருக்கும் நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து அங்குள்ளோர் தமதுடம்பின் நலத்தை இழப்பர் கட்டிலின்மேற் படுத்திருப்பவர்களோவென்றால் வெளிக்காற்று வீசாவிட்டாலும், நச்சுக்காற்றுக் கட்டிலின் கீழே யிருத்தலால், அதனை உட்கொள்ளாமற் கட்டிலின் மேலே உலாவும் உயிர்க் காற்றைமட்டும் உட்கொண்டு நலமாயிருப்பர். ஆனதனால், நிலத்தின்மேற் படுப்பதைவிடக் கட்டிலின்மேற் படுப்பது பன்மடங்கு நலன் றருவதாமென்க. ஆயினுந், தூயதான வெளிக்காற்று எந்நேரமும் வந்து உலவிக்கொண்டிருக்கும் இடங்களில் நிலத்தின்மேற் படுப்பது குற்றமாகாது; ஏனென்றால், அங்குள்ள நச்சுக்காற் றெல்லாம் அடிக்கடி வந்துலவும் நல்ல காற்றினால் அப்புறம் போக்கப் படுமாதலாலென்க.

ரு. பிராணயாம அப்பியாசம்: மூச்சுப் பழக்கம்

மக்களுடைய உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினதாகிய உயிர்க்காற்றின் நன்மையையும், அதற்கு மாறான நச்சுக் காற்றின் தீமையையும் மேலே இயல்களில் ஒருவாறு விரித்து விளக்கிக் காட்டினேம். இனி, இந்த இயலில் அவ்வுயிர்க்காற்றை மூச்சுவிடத் தெரிந்து பழகும் வகையை எடுத்துக் கூறப் போகின்றேம். நூறு ஆண்டும் அதற்கு மேலும் உயிர்வாழ விரும்புகின்றவர்களுக்கு இந்த நூலிற் சொல்லப்படும் ஒவ்வொரு பொருளும் விலையிடுதற் கரிய மாணிக்கங்களாகவே தோன்றும். இந்த நூலில் எம்மால் எடுத்துச் சொல்லப்படும் பொருள்கள் எளிதிற் கிடைப்பன அல்ல; ஆகையால், நெடுங்காலம் உயிரோ டிருந்து பயன்பெற வேண்டும் நண்பர்கள் இவற்றை மனத் தின்கண் ஊன்றிப் பெறுதற்கரிய பெரும்பயனைப் பெறு வார்களாக! பின்னே சொல்லப்படும் பொருள் மிகவும் உன்னிக்கற் பாலதொரு முழுமாணிக்கமாகும். நன்றாக உற்றுணர்க.

மக்கள் ஒவ்வொருவருஞ் சிறிதுநேரம் உன்னிப்பார்க ளானால், தமது மூக்குத்துளையில் வரும் உயிர்க்காற்று மாறி மாறி ஓடுவதை விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ளல் கூடும். உயிர்க்காற்றுச் சிறிதுநேரம் வலது மூக்கில் ஓடிவரும்; அப் புறஞ் சிறிது நேரம் இடது மூக்கில் ஓடிவரும்; அப்புறம் ஒரு சிறிதுநேரம் இரண்டு மூக்கிலும் ஒப்ப ஓடிவரும். இங்ஙனம் இது மாறி மாறி ஓடிவருதலும் ஒப்ப ஓடிவருதலும் ஏன் என்று இதுவரையில் நீங்கள் ஆராய்ந்து பாராவிட்டாலும் இவ்வுண்மையை யாம் தெரிவித்தபிறகேனும் இஃது ஏதோ ஒரு பெரும்பயன் றருதற்காகவே இவ்வாறு ஓடிவருகின்ற தென உங்கட்குத் தோன்றல்வேண்டு மன்றோ? ஏன் இஃது இவ்வாறு மாறி மாறி ஓடிவரல்வேண்டும்? ஒரே வகையாக

ஓடலாகாதா? எனின்; உயிர்வாழ்க்கை யெல்லாம் ஒவ்வொரு நொடியும் மாறி மாறி நடக்கும் உயிராற்றலின் ஓட்டத்திஞலேதான் நிலைபெறுகின்றது. இந்த உயிராற்றலானது ஒரு சிறிது நேரம் ஓய்ந்துவிடுமாஞல் மக்கள் ஏது? மரம் ஏது? உலகம் ஏது? உயிா ஏது? இதனை அறிவதற்கு நெடிது செல்லல்வேண்டா. பகலிற் கதிரவனும் இரவிற் றிங்களும் மாறி மாறி இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன இவ்வாறு மாறி மாறி வராமற் பகலவனே எப்போதும் விளங்கிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அல்லது திங்களே துலங்கிக்கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அன்றி இவ்விரண்டுமே யில்லாமல் வெறிய இருளே பரவியிருந்தால் எங்ஙனம் இருக்கும்! இதனைச் சிறிது நினைத்துப் பாருங்கள்! அவ்வளவு நெடுகத்தான் போவானேன்? நீங்கள் எப்போதுமே தூங்காமல் வேலைசெய்துகொண் டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அல்லது எப்போதுமே தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் எங்ஙனமிருக்கும்! அவை சிறிதும் விரும்பத் தக்கனவாயிருக்குமா? இராவே. சிலகாற் பகலுஞ், சிலகால் இரவுஞ், சிலகாற் கதிரவனுஞ், சிலகாற் றிங்களுஞ், சிலகால் விழிப்புஞ், சிலகால் உறக்கமும் மாறிமாறி வருமாயினன்றே உயிர்வாழ்க்கையும் உலகமும் நிலைபெறும்? இவ்வுண்மைகளால் மாறுதலே உயிர்வாழ்க்கையாம் என்றும், அஃதின்மையே மாய்தலாம் என்றும் நீங்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம. ஆகவே, நமது மூக்குத் துளைகளிலே உயிர்க்காற்று மாறி மாறி வருவது நமது உயிர் வாழ்க்கையின் பொருட்டாகவேயா மென்று தெளிவாக உணரல் வேண்டும். நமது உடம்பின் வலது பாகமானது எவ்வகைத் தொழிலுஞ் செய்தற்கு எளியதாய் வலிவுகொண்டிருத்தலின் அது ஞாயிற்றுமண்டிலம் என்றும், இடதுபாகமானது எளியவான தொழில்களை மட்டுஞ் செய்தற்கு

உரியதாய் வலிவு சிறிது குறைந்திருத்தலின் அது திங்கள் மண்டிலம் என்றுஞ் சொல்லப்படும். இதுகொண்டு வலது மூக்கில் ஓடுங் காற்றானது பகற்கலை என்றும், இடது மூக்கில் ஓடுங் காற்றானது மதிக்கலை என்றுஞ் சொல்லப்படும். வலது மூக்கிலே காற்று ஓடும்போது உடம்பில் வெப்பமும், இடது மூக்கிலே ஓடும்போது குளிரும் ஒக்கப் பரவிக்கொண் டிருக்கும். எந்நேரமும் வெப்பமே பரவிக்கொண் டிருந் தாலும் உடம்பு அழிந்துபோம்; எந்நேரமுங் குளிரே பரவிக்கொண்டிருந்தாலும உடம்பு அழிந்துபோம். ஒருகால் வெப்பமும் ஒருகாற் குளிர்ச்சியும் மாறி மாறிப் பரவிக் கொண்டிருக்குமாற்றான் உடம்புக்கு அழிவு வராது. இங்ஙனம் வலது புறத்திலும் இடதுபுறத்திலும் மாறி மாறிப் பரவிக்கொண்டிருக்குஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் உலகத்திற் காணப்படுஞ் சூடுங குளிர்ச்சியும்போல்வன அல்ல. அவை மிகவும் நுண்ணியவாய் உடம்பின் உயிர்நிலையான இடங்களைப் பற்றிக்கொண்டு நடக்கும் வெப்பமுங குளிருமாகும். இந்த நுண்ணிய வெப்பமே மின்னொளி என்றும் விந்து என்றும் தவநூல்களிற் சொல்லப் படும்; நுண்ணிய குளிர்ச்சியே நிலவொளி என்றும் நாதம் என்றுஞ் சொல்லப்படும்.

இனி, ஊனுடமபாகிய நமது யாக்கை சிற்றுலகு என் றும், இவ்வூனுடம்பு இருததற்கு இடமாகிய இந் நிலம் பேருலகு என்றும் நூல்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சிறிய உலகமாகிய நமது யாக்கையி னுள்ளே நுண்ணிய வெப்பங் குளிர்களான இவ் விந்து நாதங்கள் இடைவிடாது உலாவிக்கொண்டிருப்பது போலவே, பெரிய உலகமாகிய இந்நிலவுலகத்திலும் பரிய சூடுங் குளிருமான ஞாயிற்றுக்கலை திங்கட்கலை ஓயாமல் உலவிக்கொண் டிருக்கின்றன. ஆகவே, நமது உடம்பின் நலம் பழுதுபடாமல் இருக்க

வேண்டுமாயின் உலக வுடம்பின் நிகழ்ச்சியை நன்கு அறிந்து, அதற்கு இசைய நமது யாக்கையுலகின் நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கு செய்துகொள்ளல் வேண்டும். வெளியே வெம்மை மிகுதியாயிருக்கும்போது நமது உடம்பின் உள்ளேயும் வெம்மை மிகுதிப்படுமாயின் உள்ளே அமைந்த கருவிகள் எல்லாம் எரிந்துபட உடம்பு அழிந்துவிடும்; ஆகையால், வெளியே சூடு மிகும்போதெல்லாம் உடம்பினுள்ளே அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான நுண்ணிய குளிர்ச்சி உண்டாகல்வேண்டும். அஃதெங்ஙனம் உண்டாகு மென்றால், நமது மூச்சிற் றிங்கட்கலை மிகுதியாகுமாறு செய்துகொண்டால் நுண்ணிய தட்பம் மிகுந்து, வேனிற்கால வெப்பத்தினால் வருந்துன்பத்தை ஒழிக்கும்.

இனி, வெளியே மழைகால பனிக் காலங்களிற் குளிர் மிகுதியா யிருக்கும்போது உடம்பின் உள்ளேயுங் குளிர்ச்சி மிகுதிப்படுமாயின் உள்ளமைந்த கருவிகளெல்லாம் இயக்கங் குறைந்து இறுகி நின்றுவிடும்; அதனால் உடம்பு அழிந்து போம். ஆகையால், அக் காலங்களில் உடம்பிற் குளிர்ச்சி மிகாதவண்ணம் நமது மூச்சிற் பகலவன்கலை மிகுதியாகுமாறு செய்துகொள்வோமாயின் நுண்ணிய வெப்பம் மிகுந்து மழைகால பனிக்காலக் குளிரினால்வரும் இடரை ஒழிக்கும். இங்ஙனங் கால இயற்கையினை அறிந்து அதற்கு ஏற்பத் தமதுடம்பில் தட்ப வெப்பங்களை மிகுதிப் படுத்திக் கொள்ளவல்ல தவத்தோர்கள் எவ்விடத்தில் எக்காலத்தில் இருந்தாராயினும் அவற்றாற் சிறிதுந் துன்புறமாட்டார்கள்

மேலும், ஞாயிறு திங்கள் மண்டிலங்களைத் தவிரச் செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி, சனி மண்டிலங்களும் நமது மண்ணுலகத்திற்கு அருகாமையி லிருந்துகொண்டு, அவையுந் தம்மிடத்திலுள்ள தட்ப வெப்பங்களை இங்கே

வருமாறு செய்வித்தலால் அவற்றாலும் நாம் தாக்குண்டு நமது உடம்பின் நலத்தையும மனநலங்களையும் இழந்து போகின்றோம். ஆகவே, அவற்றால் உண்டாகுங் கெடுதிகளையும் விலக்குவதற்கு அவற்றின் இயல்பு அறிந்து, நமது உடம்பில் அவற்றைத் தடுத்து நிற்பதற்குப் போதுமான அளவு தட்பவெப்பங்களை மிகுதிப் படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இனி, இக் கோள்களின் ஆற்றல்கள் மிகுதிப்பட்டு நம்மை வந்து தாக்குதற்குரிய காலம் இராக்காலத்தில் இருபது நாழிகை முதல் முப்பது நாழிகை வரையிலும் ஆகும். ஏனென்றால், இக்காலம் பகற்பொழுதிற்கும் இராப் பொழுதிற்கும் நடுநிற்பதாகும். பகற்பொழுதிற் கதிரவனது வெப்பமும் இராப்பொழுதிற் றிங்களினது தட்பமும் உலவிக்கொண் டிருக்கின்றன. இராப்பொழுது முழுவதும் பெரும்பாலும மதியினது தட்பம் பரவிக்கொண் டிருந்தாலும், இது வெப்பத்தைவிட வலிகுறைந்ததா யிருத்தலால், இரவின் பிற்பொழுதில் தனது வலிவு பின்னுங் குறைந்து மற்றைக் கோள்களின் ஆற்றல்கள் வநது பாய்வதற்கு இடங் கொடுத்து நிற்கின்றது ஆகவே, வெப்பமுந் தட்பமும் உரமாக உலவுதல் இல்லாத இரவின் பிற்பாகத்திலேதான் உடம்பின் நிலையை மிகவும் உன்னிப்பாய்ப் பார்த்தல்வேண்டும். அக் காலத்திலேதான் நோயை உண்டு பண்ணுதற்கு உரிய நச்சுப் பொருள்கள் உடலுள் வந்து நுழைகின்றன. அப்போதுதான் உடம்பில் அசதியும் உறக்கமும் மிகுதிப் படுகின்றன. இவ் வியல்பை அறிந்து யாரும் அப்போது கண்விழித்திருத்தலும், வேறு முயற்சிகள் செய்தலுஞ் சிறிதுங்கூடா. இரவின் பிற்பாகத்திற் கண்விழித் திருப்பார்க்கும், வேறு முயற்சிகள் செய்வார்க்கும் நோய் விலை கொடுத்து வாங்கினாற்போல வந்துசேரும். அக்காலத்தில்

ஆணும் பெண்ணும் புணருமானுல அவ் விரண்டன் உடம்பும் நிலைகுலைந்து விரைவில் அழிந்துபோவது திண்ணம். ஆகையால், அக் காலத்தில் எல்லாரும் எல்லா உயிர்களும் அயர்ந்து உறஙகுவதே மிகவும் நல்லதாகும். விடியற் காலத்திற்கு முன்னமே கண் விழிக்க வேண்டுமென்று எண்ணுபவர்கள, அவ் வெண்ணத்தை விட்டு இருபத்தொன்பது நாழிகைக்குப் பின் துயில் ஒழிந்து எழுவதே சிறந்த நலத்தைத் தருவதாகுமென உணர்தல்வேண்டும்.

இனி, நல்ல உடம்போடிருப்பவனுக்கு இரவின் பிற்பாகமாகிய இந்தக் காலத்திலே அவ்வக் கிழமைகளுக்கு இசைந்த வகையாக மூச்சு நடக்கும் செம்மையா யிருப்பவனுக்குத் திங்கள், புதன், வெள்ளி என்னும் மூன்றுநாட்களிலும் மூச்சானது இடது மூக்கிலே நடக்கும்; செவ்வாய், சனி, ஞாயிறு என்னும் மூன்றுநாட்களிலும் மூச்சானது வலது மூக்கிலே நடக்கும்; வளர்பிறை வியாழக்கிழமையில் இடது மூக்கிலும் தேய்பிறை வியாழக்கிழமையில் வலது மூக்கிலுமாக மூச்சு நடக்கும். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட கிழமைகளின் இரவின் பிற்பாகத்தில் மேற்சொல்லிய வண்ணம் மூச்சு நடக்கின்றதா என்பதை ஒவ்வொருவரும் உன்னித்துப் பார்ததல் வேண்டும். உடம்பு நல்ல செம்மையான நிலையிலே இருக்குமளவும் மூச்சின் ஓட்டமானது மேலே குறிப்பிட்ட வண்ணந் தவருமல் நடக்கும். அங்ஙனம் நடவாமல் மாறுபட்டு நடக்குமாயின், ஏதோ நோய் வரப்போகிறதென்பதை முன்னதாகத் தெரிந்து கொண்டு, அவ்வாறு நோய்வராமற் றடுக்கும்பொருட்டு அந்தந்தக் கிழமைகளுக்குச் சொல்லிய மூக்குத் துளைகளிலே மூச்சு நடைபெறுமாறு செய்துகொள்ளல் வேண்டும். அங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்தை நாம் நினைந்தவாறு திருப்புதற்கு வழியாதெனின்; அதனைச் சைவசித்தாந்த ஞானபோதத்திற் பிராணு

யாமம் என்ற அரிய கட்டுரையின்கண் விளக்கிக் காட்டியிருக்கின்றேம்; அங்கே அதனைக் கண்டு கொள்க. இங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்தைத திருப்பிக் கொள்வதொடு, நீராடுதல், நீர்பருகல், உணவருந்தல் முதலியவற்றையும் ஒழுங்காகச் செய்து, தீனிக்குடல் மலக்குடல்களையுந் துப்புரவு செய்துவிட்டால் நோய்ப்படாமல் இனிது வாழலாம்.

இனி, உடம்பின்கணுள்ள ஐயும் பித்தும் வளியுமாகிய முதற்பொருள்களை ஒப்பவைத்துக் கொள்ளுதற்கும், நுரையீரலை வலுப்படுத்தி இரத்தத்தைத் தூய்தாக்குதற்கும், நாடோறும் ஒன்பான் புழைகள் வழியாக வெளிப்படுந் தூவா நச்சுப் பொருள்கள் உடம்பிற் சிறிதுந் தங்காமல் வெளிப்படுதற்கும், நமது அறிவை விரிவுசெய்து விளக்குதற்கும், உடம்பிற் றட்ப வெப்பங்கள் என்றும் ஒரு நிலையாக இருத்தற்குங் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது மூச்சுப் பழக்கமே யாகும். மூச்சுப் பழக்கமானது விடுதல், இழுத்தல், நிறுத்தல் என்னும் மூன்று உறுப்புகளொடுகூடி நடைபெறுவதாகும். இவற்றுள், விடுதல் என்பது உடம்பின் உள்நின்ற காற்றை வெளியே கழித்தல்; இழுத்தல் என்பது வெளியேயுள்ள தூய காற்றை உடம்பினுள்ளே வாங்குதல்; நிறுத்தல் என்பது அங்ஙனம் உள்ளிழுத்த காற்றைஉடம்பினுள்ளேயே சிறிது நேரம் நிலைப்பித்தல்; இவ்வாறு காற்றை மூக்குப்புழைகளால் மாறி மாறிப் புறங்கழித்து, உள்ளிழுத்து, உள்நிறுத்துதலால் உடம்பில் விந்து நாதங்களாகிய மிக நுண்ணிய தட்ப வெப்பங்கள் ஒருநிலையாகப் பாவிக் கருவிகளை வலுப்படுத்தி உடம்பைப் பொன்போற் றாயதாக்கும். இங்ஙனம் உடம்பு வலுப்பட்டுப் பொன்னியல்பானவனுக்கு உடம்பிற பளபளப்பான பொன்னிறமும், மையைப் போன்ற கறுத்த மயிருங் காணப்படும். அவனை நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு அணுகா.

'யா இயல்பைத் தரும் இம் மூச்சுப் பழக்கத்தை மெய்க்குரு முகமாகக் கேட்டுப் பழகுவதே எல்லார்க்கும் நன்றாகும். மெய்க்குரு முகமாகவன்றிக் காவிக் கோலம் மேற்கொண்டவர்களை யெல்லாம் மெய்க்குருவென நம்பி அவர் கூறுவன கேட்டு உயிரை இழப்பவர்கள் உலகிற் பலர். அவ்வாறு ஏமாந்து போகாமல் மெய்க்குருவைத் தெரிந்து அவர்பால் அறிவுரை கேட்டுப் பழகிப் பிழைத்திடுக. இது மெய்க்குருவினுரை, இது பொய்க்குருவினுரை என்று பகுத்தறிவது எவ்வாறு கூடுமெனில், உண்மையான மூச்சுப் பழக்கமாயின் அது பழகுதற்கு மிக்க வருத்தந் தாராதாய்ப், பழகுந்தோறும் இன்பத்தினையும் மனக்கிளர்ச்சியினையும் யாக்கை நலத்தினையுந் தரும்; அங்ஙனம் அல்லாத பொய்ப் பழக்கமாயிற் பழகுங்கால் அளவிறந்த வருத்தத்தினைத் தந்து நாளேற நாளேறத் துன்பத்தினையும் நோயினையும் வருவிக்கும். இது தெரிந்துகொண்டவுடனே இதனை அறிவுறுத்தினவன் பொய்க்குருவென்றும், இது பொய்ப் பழக்கமென்றுந் தெளிந்து அதனைப் பழகாது உடனே விட்டிடுக. இனி, நல்ல மூச்சுப் பழக்கத்தின் இயல்பை உணரவேண்டுவார் அதனை நமது சைவசித்தாந்த ஞான போதத்திற் கண்டு தெளியக்கடவர். பொய்ப்பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு வெறி, மார்படைப்பு, என்புருக்கி, காக்கைவலி, கைகான் மரத்தல் முதலிய பல கொடிய நோய்கள் வரும்; மெய்ப்பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு மேற்குறித்த நோய்களெல்லாம் விலகிப்போவதோடு அறிவும் வலிவும் நாளுக்குநாள் மிகுந்து வரும். இன்னும் இந்த உண்மைப்பழக்கத்தால் வரும் அளப்பரிய நன்மைகளிற் சில, சிலநாட் பழக்கத்திலேயே வருவது நாளடைவிற் கண்டுகொள்ளலாம்.

௩. நெருப்பு

மேலே இயல்களில் மூச்சுப் பழக்கத்தைப் பற்றி விரிவாகப் பேசி வந்தேம் இனி இந்த இயலிலும் இதற்கு அடுத்த இயலிலுந் தீயைப்பற்றிப பேசப்போகின்றேம. தீயிலிருந்து நமது பழக்கத்திற்கு வருவன சூடும் ஒளியும் ஆகும். இவற்றுட் சூட்டைப்பற்றி இந்த இயலிலும், ஒளியைப்பற்றி அடுத்த இயலிலும் பேசுவேம

நீரும் நெருப்பும் உலக ஒழுக்கத்திற்கு இன்றியமையாத வாயில்களாயிருக்கின்றன இக் காலத்திற் புதுமையினும் புதுமையாய்த் தோன்றி நமக்குப் பலவகையிற் பயன்பட்டு வரும் நீராவி வண்டிகளும் நீராவிக் கப்பல்களும் நீரும் நெருப்பும இல்லையானல் இருந்த இடம் விட்டும் பெயரமாட்டாவே. அங்ஙனமே நீரும் நெருப்புமில்லையானல் நமதுடம்பும் உயிரோடு இராமற் பிணமாய்க் கிடக்கும். உயிர் உடம்பில் உலவும வரையிலும் உடம்பிற் சூடானது காணப்படும்; அஃது உடம்பைவிட்டுப் போய் விடுமாயிற் சூடும் இல்லாமற் போய்விடுவது திண்ணம். ஆகவே, உயிர் உடம்பில் நிலைபெறுதற்கு முதன்மையான கருவி சூடேயாகுமென்பது சிறு மகாருக்குந் தெரிந்த தொன்றே யாகும். உயிர்க்காற்றின் ஓட்டத்தினல் உடம்பிற் சூடு உண்டாகுதலாற்றுன், இரத்தமானது இறுகி உறைந்து போகாமற் பல்லாயிர இரத்தக் குழாய்களிலும் பரவி ஓடி உடம்பிற்கு வேண்டிய எல்லா முதல்களையுந் தந்து வளர்த்துவருகின்றது. நமது உடம்பிலுள்ள உறுப்புகள் எல்லாவற்றிலும் பரவி நிறைந்திருக்குஞ் சூடானது, சிற்சில நேரங்களிற் சிற்சில உறுப்புகளிற் பரவாமற் குறைந்து போகுமானல் உடனே அவ் வுறுப்புகள் நீட்ட

வும் முடக்கவும ஆகாமல் திமிரபிடித்துப போவதை நாம் கண்கூடாய்ப் பார்க்கலாம். உடம்பிலுள்ள உறுப்புகள் எளிதிற் சீராக அசைந்து தொழிற்படுதற்கு அவற்றிற் சூடு இருத்தல் முதன்மையாகும். எஃகு, இரும்பு முதலிய வற்றிற் கத்தி முதலிய கருவிகள் செய்வோர் அவைகள் நன்ருகப் பதப்பட்டு வருதற்குப் பல முறையும் அவற்றை நெருப்பிலிட்டுக் காய்ச்சுவதைப் பார்க்கின்ருேம் அல்லமோ? நெருப்பினுடன் இயைபுபட்டா லல்லாமல் அவைகள் இழைந்து பதப்பட்டு வராமைபோல, நமதுடம்புஞ் சூட் டோடு இயைபுபட்டா லல்லாமற் பதப்பட்டு வரமாட்டாது.

இனி, இவ்வுடம்பானது நிலைபெற்று வளருதற்குச் சூடு ஒரு பெருங்கருவியா யிருப்பது போலவே, இவ் வுடம்பு தோன்றுதற்கும் அஃது அழிதற்குஞ் சூடே கருவியாயிருக் கின்றது கோழி தான் இட்ட முட்டைகளினின்றுங் குஞ்சு பொரிப்பதற்கு அம் முட்டைகளின்மேல் அடை கிடப்பதனைப் பார்த்திருக்கின்றீர்கள் அல்லிரோ? எதற்காக அஃது அம் முட்டைகளின்மேல் இருந்து அடைகாக்கின் றது? தனது உடம்பின் சேர்க்கையால் அம் முட்டை களிற் சூடு பிறப்பித்து, அச் சூட்டின் உதவியால் முட்டை யுள் நீர் வடிவாயிருக்குங் கருவானது முற்றிக் குஞ்சின் வடிவு அடைந்து வெளிப்படுதற்காகவன்றே? இவ்வாறே ஒரு பெண்ணின் கருப்பையுள்ளிருக்கின்ற கருவும், அப் பெண்ணின் அகட்டுத் தீயின் சேர்க்கையால் வளர்ந்து பதப் பட்டுக் கை கால் முதலிய உறுப்புகள் பொருந்தி அழகிய மகவாய் வெளிப்படுகின்றது. நிலத்திலுள் ஊன்றிய விதையும் நிலத்தின்கண் உள்ள கதகதப்பால் உயிர்க் கிளர்ச்சிபெற்று முளை யீன்று வேரோடி, மேலே துளிரும் இலையுங் கவருங் கிளையுமாய்ச் செழிப்புற்று ஓங்கி மரமாய் வளர்கின்றது. இங்ஙனமே உலகத் துயிர்களெல்லாம் உடம்

பொடு தோன்றுதற்குத தீயினது சூடு பெரியதொரு கருவி யாய் இருந்து உதவிபுரிநது வருதல் காண்மின் !

இவ்வாறு உடம்பினைத் தோற்றுவித்தும் அதனை நிலை பெறுவித்தும் வருகின்ற சூடானது, அவ் வுடம்பினுள் அழுக்குகள் நிறைந்து வெளிப்போகாமல் தங்கிவிடுமாறல் அவ் வழுக்குகளை எரித்து உடம்பைத் தூய்தாக்குதற்குத் துவங்குகின்றது அவ்வாறு துவங்கி அவ் வழுக்குகளை எரித்து வரும்போது, அவ்வழுக்குகள் உடம்பினளவினும் மேற்படுமாறல் அவ்வுடம்பு பயன்படாதென்பதை யுணர்ந்து அவ்வுடம்பையுங் கூடவே சேர்த்து எரித்துவிடுகின்றது. இங்ஙனம் உடம்பினுள்ளே தோன்றுஞ் சூட்டின் மிகுதியையே சுரம் என்றுங் காய்ச்சல் என்றும் வழங்கி வருகின்றார்கள். உடம்பில் நிறைநத தூவா நச்சுப்பொருட் டொகுதி சிறிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கும பொருட்டுத் தோன்றுஞ் சூடாகிய சுரமுஞ் சிறிதாய் அதனை எளிதிலே எரித்துத் தணிந்துபோகும் ; அவ்வாறன்றி நச்சுபபொருட் டொகுதி பெரிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கத் தோன்றுங் காய்ச்சலும் பெரிதாய் வளர்ந்து எரியும் ; அப்போது அதன் கடுமையால் உடம்பினுள்ள இரத்தமெல்லாஞ் சுவறி வறண்டுபோக உயிர் அதனுள்ளிருக்க இடம்பெறுதாய் அதனைவிட்டு நீங்கிப்போகின்றது. ஆகையாற்றான், காய்ச் சலின் கடுமை மிகுதிப்படாமல், மிகவும் உன்னிப்பாய் அதனைத் தணிவித்தற்குரிய முறைகளை உடனே செய்தல் வேண்டும். எங்ஙனமாறலுங் காய்ச்சல் வருவது உடம் பின் நலத்திற்கேயல்லாமல் வேறில்லை. நன்றாகக் காய்ச்சல் நோய் வந்து போகுமாறல் உடம்பினுள்ள அழுக்குநீர்க ளெல்லாம் முற்றுமே ஒழிந்துபோய்விடும். ஆதலாற்றான் காய்ச்சல்நோய் வந்துபோன பிறகு ஒருவன்றன் உடம்பா

னது நிறத்திலும் நலத்திலும் மேம்பட்டுச் செழிப்பாய் வளர்கின்றது. அதுநிற்க.

காய்ச்சல்நோய் வருங்காலத்து அதன் கடுமை மிகுதிப் படாமல் தணியுமாறு செய்தற்கு வழி யாதெனிற், கூறுவாம். உடம்பின்கண்ணே தூவா நச்சுப் பொருள்கள் சேருமிடங்கள்: தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, மேற்றோலின் வியர்வைப் புழைகள், மூச்சு இயங்கும் நுரையீரல் என்பனவைகளே யாகும். காய்ச்சல்நோய் காணுமென்று தெரிந்தவுடனே இவற்றைத் தூய்மைப்படுத்தி, இரண்டு கிழமைவரையில் அவற்றைத் தூயவாக வைத்துக் கொண்டு வருவமாயிற், காய்ச்சலும் மற்றைப் பிணிகளும் நீங்கி நலமாயிருக்கலாம். அவ் விடங்களைத் தூய்மைப் படுத்தும் வழிகள் யாவை யென்றாற் சொல்லுவாம்: காய்ச்சல் வருமென்று கண்டவுடனே உணவு உட்கொள்ளுதலை நிறுத்திவிடல் வேண்டும்; ஒருகால் மிகுந்த பசியெடுத்தாற் கஞ்சி வகைகளில் ஏதாவது சிறிது உட்கொள்ளலாம். பசியெடாதவரையில் உணவு சிறிதும் உட்கொள்ளலாகாது. இங்ஙனம் உணவு உட்கொள்ளா திருக்கவே, வயிற்றிலுள்ள பசித் தீயானது தீனிப்பையிலுள்ள தூவா நச்சுப் பொருள்களெல்லாவற்றையும் எரித்து அகற்றிவிடும். அதனொடு நீர் ஏற்றுங் குழாய் வழியாக மலக்குடலுக்கு நீரேற்றினால், அக் குடலில் உள்ள மலக்குவியல் அவ்வளவும் வெளிப்பட்டு மலக்குடல் சிறுநீர்ப்பைகள் தூயவாகும். அதனொடு வெது வெதுப்பான நீரை ஒருதுணியிற் றோய்த்துச் சிறிது பிழிந்து விட்டு உடம்பின்மேற் றேய்த்துக் கழுவிக் கழுவின வுடனே ஈரத்தை வேறொரு தூய்தான துணியினாற் புலர்த்திக், கம்பளியினாற் போர்த்துக்கொண்டு இருந்தால் இரத்தத்திற் கலந்த அழுக்குகள் எல்லாம் மயிர்த் துளைகளின் வழியே வியர்வைத் துளிகளாக வெளிவந்துவிடும்; அவ்வாறு வரும்

வியர்வை திரும்பவும் உள்ளே சுவறாமல் உடனுக்குடன் அதனைத் துணியினால் துடைத்துவிடல் வேண்டும் இங் ஙனம் முறையாகச் செய்து கொண்டு வந்தாற் சிலநாளிற் காய்ச்சல்நோய் தணிந்து உடம்பு நலப்படும். அதனோடு ஒடுக்கிடங்களில் இராமல் நன்றாகப் போர்த்துக்கொண்டே தூய காற்று வீசும் இடத்தில் இருத்தல் வேண்டும். இந்த வகையாகத் தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, மேற் றோலின் வியர்வைத் துளைகள், நுரையீரல் முதலியவற்றைத் துடபுரவு செய்தல் வேண்டும் இன்னும் இப முறைகளைப் பின்னே வரும் நோய்நீக்கும் இயல்களில் விரித்துக் கூறு வாம். மேற்சொல்லிய வாற்றால், உடம்பினுள்ளே தோன் றுங் காய்ச்சல்நோய் என்னுஞ் சூட்டைப் பதம் அறிந்து தணியச் செய்யாவிட்டால், அதுவே உடம்பை அழித்து விடும் என்னும் உண்மை செவ்வனே விளங்காநிற்கும்.

இனி, மழைகால பனிக்காலங்களிற் குளிரும் ஊதற் காற்றும் மிகுதியாயிருக்கும்போது உடம்பிற் சூடு செவ்வை யாக இருக்கும் வண்ணஞ் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். உலக இயற்கையை உன்னித்துப் பார்மின்கள்! வெளியே குளிர் மிகுதிப்பட்டால் அதனைத் தடுத்து எதிர் நிற் பதற்குப் போதுமான அளவு சூடு உடம்பிற் றோன்று கின்றது. இங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் றோன்று கின்ற சூட்டைக் குறையாமற் பாதுகாக்க வேண்டுவது ஒவ்வொருவர்க்கும் முதன்மையான கடமையாயிருக் கின்றது. இங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் சூடு உண் டாகியும், அதனைப் பாதுகாவாமல் உடம்பின்மேற் குளிர் காற்றுப் படுமாறு அதனை ஆடையின்றித் திறப்பாக விட்டு விட்டால், மேலே குளிர்காற்றுப் படப்படத் தோலின் அடியே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இரத்தமானது அங்கங்கே உறைந்து கட்டிப்பட்டு நின்றுபோகும். இரத்த ஓட்டங்

குறைந்து இரத்தம் இறுகியவுடனே விழித்திருக்கக் கூடாத தூக்கம் வந்துசேரும். அவ்வாறு தூக்கம் வருவதை முன்னுணர்ந்து அதனை நீக்கத்தக்கது செய்யாமல் ஒருவன் படுத்து உறங்கிவிடுவானுனால், அங்ஙனம் உறங்கினவன் மறுபடியும் உயிரோடு எழுந்திருக்கமாட்டான் முற்றும் மடத்தனமாய்க் குளிர்காற்றில் தன் உடம்பைக் காட்டி உடம்பின் நலம் இழந்தவன் உயிர் தப்பிப் பிழைக்க வேண்டுமானல், உடனே சாம்பலைச் சூடு பிறக்க வறுத்து ஒரு துணியிற் கட்டி உடம்பு முழுதும் பலமுறை ஒற்றடங் கொடுப்பதுடன், கருப்புர நெய்யையும் உடம்பெங்குந் தடவிச் சூடு பிறக்கத் தேய்த்துக், கம்பளிப் போர்வையாற் போர்த்துக்கொண் டிருந்து உடம்பெங்கும் வியர்வை உண்டாகச் செய்தல் வேண்டும் அது வல்லாமலுங், கடுகை இட்டுக் காய்ச்சின வெந்நீரைப் பொறுக்குமளவு சூடாக்கி அதில் இரண்டு கால்களையுஞ் சிறிதுநேரந் தோய்த்துவைத்திருந்து, பிறகு எடுத்து ஈரத்தைத் துவர்த்திவிட்டுக் கம்பளியால் மூடிவைக்க வேண்டும்

மேலும், ஊதற்காற்றில் தன்னுடம்பை நெடுநேரந் திறந்துவைத் திருந்தவனுக்கு மேற்சொல்லியவாறே தோலிலுள்ள இரத்தம் உறைந்துபோகா விட்டால், வேறொரு கடுமையான நோய் உண்டாகும். தோலின்மேற் குளிர்காற்று நெடுநேரம் வீசுதலால் தோலின் அடியில் ஓடும் இரத்தமெல்லாம் அங்கே உலவுதற்கு இடம்பெறாமல் உடம்பினுள்ளே இருக்கும் இரத்தப்பைகள் குழாய்களிற் றிரும்பிப்போய் அவ் விடங்களில் அளவுக்குமேல் நிரம்பித் திரளையாய்ப்போகும் ஒவ்வொருவர் உடம்பிலும் வலிவற்ற இடங்கள் பல இருத்தலால், அவ் வலிவற்ற இடங்களுக்கு அவ்விரத்தம் நேரேசென்று திரளையாய்ப் போவது பழக்கத்தில் அறியப்பட்டதோருண்மையாகும்.

ஒருவருக்கு நுரையீரல் வலுவில்லாத இடமாயிருக்கு மாயின் அவ் விடத்திற்குக் குளிரால் துரத்தப்பட்ட இரத்தமானது அங்கே அளவுக்கு மேற்படடு நிரம்பிக் கட்டிப்பட்டுப் போகும். மேலே குறிக்கப்பட்ட வண்ணம், உடம்பினுள் எங்கே அழுக்குச் சேர்கின்றதோ அங்கே அதனைப் போக்குதற்கென்று உடனே காய்ச்சல் என்னும் உயிர்த்தீயானது மிகுந்து தோன்றுநிற்கும. நுரையீரலில் இரத்தமானது தங்கிக் கட்டியாகி அழுக்குப்பட்டுப் போன வுடனே, அவ் வழுக்கை நீக்க உடனே காய்ச்சல் எழாநிற் கும் இக் காய்ச்சலுக்கு நுரையீரற் காய்ச்சல் என்பது பெயர். இக் காய்ச்சல் மிகக் கொடுமையானது. பெரும் பாலும் மருந்துகளினுற் தீர்க்கப்படுதற்கு இஃது இடந் தருவதில்லை. நுரையீரலில் அழுக்குச் சிறிதாக இருந்தால் இக் காய்ச்சல் மிக மும்முரமாக நிகழாமல் தானே சில நாளிற் படிந்துவிடும்; அழுக்கு அங்கே மிகுதியாய்ச் சேர்ந திருந்தாலோ காய்ச்சல் மிக மும்முரமாய்த் தோன்றி அவ் வழுக்கை எரிப்பதொடு கூடச்சேர்த்து மூச்சோட்டத்திற்கு இடமான நுரையீரலையும் எரித்து உடம்பையும் அழித்து விடும். ஆகையால், இததகைய கொடிய நோய்கள் வரு தற்கு இடஞ்செய்யாமல் ஒவ்வொருவரும் மிகவுங கருத் தாக இருத்தல் இன்றியமையாததென்பதனை யாம் சொல்லு தலும் வேண்டுமோ? மேற்சொல்லியவாறு மழைகால பனிக்காலங்களில் வெப்பக் குறைச்சலால் உடமபுக்கு இடர் வருவதுபோல, வேனிற் காலத்தில் வெப்ப மிகுதி யினும் உடம்புக்கு இடர் வருகின்றது வெயிற் காலத் தில் வெப்பம் மிகுதியா யிருக்கும்போது உடம்பைத் தொட்டுப் பார்த்தால் அது சில்லென்று குளிர்ச்சியா யிருக்கும். இதனல் அறியற்பாலது யாது? வெளியே வெப்பம் மிகுதிப் படுங்கால், உடம்பிற் குளிர்ச்சியும் மிகுக்

திருக்க வேண்டுமென்பது அன்றோ? அங்ஙனமல்லாமல் உடம்பிலும் வெப்பம் உண்டாகுமானல், உள்ளமைந்த கருவிகள் சீர்குலேந்து உடம்பைச் சிதைத்துவிடும். இவ் வாறு உலக இயற்கையில் அமைந்த மாறுதல்களேக் கருதிப் பாராத மடமையினலேயே பெரும்பாலார் சிறுபோதிலேயே உயிர் துறக்கின்றனர். வெயில் மிகுதியா யிருக்கும்போது வெளியே நடத்தலாவது திரிதலாவது கூடாது; அன்றித் திரிந்தால் மூளேயில் மயக்கம் ஏறிக் களேத்து வீழ்ந்து உயிரையிழப்பர். மற்றுக், கட்டாயமாக வெயிலிற்போக நேர்ந்தால், தண்ணீரில் தோய்த்த துணியைப் பிழிந்து ஈரமாகவே அதனேத் தலே யுடம்புகளின்மேற் போர்த்துக் கொண்டு செல்லல் நன்று. கறுப்புநிறமுள்ள துணிகளே மேலே போர்த்துக்கொண்டு வெயிலில் நடத்தலாகாது. கறுப்புநிறமானது வெயிலின் வெப்பத்தை இழுத்து உடம்பிற செலுத்துந் தன்மை வாய்நதது. வெள்ளே நிறமோ அவ் வெப்பத்தைக் கிட்ட அணுகாமல் தடுத்துநிற்க வல்லது ; ஆகையால், தூவெள்ளேயான ஆடைகளே மேலே அணிந்து செல்வது வெயிற்காலததில் மிக்க நன்மையைத் தருவதாகும் இன்னும் வெயிற் காலத்திற்கும் மழை காலத்திற்கும ஏற்கும் வகையாக உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளேப்பற்றி, அவையிற்றை விளக்கவேண்டும் இயல் களிற் பின்னே விரிவாகப பேசுவாம். இது நிற்க.

இனிச், சோம்பேறிகளா யிருந்து பயனற்ற செயல் களேப் புரிந்து இறக்கும் அறிவில்லா மக்களிற் பலர் நாம் மேலே எடுத்துக்காட்டிய அருமருந்தன்ன பொருள்களின் சிறபபையும் பயனேயும் அறிய மாட்டாதவர்களாய், “இவைகளெல்லாம் என்ன மக்கள் செய்யக்கூடியனவா! வெயிலிற் காய்ந்தும் மழையில் நனேந்துங் கண்ட கண்ட வற்றைத் தின்றும் உயிர் வாழ்கின்றவர்கள் எத்தனே பேர்!

அவர்களெல்லாம் நோயின்றி எவ்வளவோ காலம் உயிரோடிருக்கிறார்களே" என்று தமக்குத் தோன்றியவாறெல்லாங் கண்ணைமூடிக்கொண்டு மிகவும் எளிதாய்ப் பேசிவிட்டுப் போய்விடுகின்றார்கள். உண்ணச் சோறும், உடுக்கக் கூறையும், இருக்க நிழலும் இன்றித் திரிபவர்கள் திரள் திரளாக இருக்கிறார்கள் என்பது உண்மையே. ஆனால், அவர்கள் நோய் இல்லாமலுஞ் சிறுபோதில் இறவாமலும் நெடுநாள் உயிரோடிருக்கிறார்கள் என்பதோ உண்மை அன்று; அவர்களுடன் கலந்து பார்த்தால், அவர்கள் வெயிலுக்கும் மழைக்குங் குளிருக்குந் தம்மைப் பாது காத்துக்கொள்ள முடியாமையினாலே எத்தனையோ வகையான நோய்களுக்கு இரையாகி இளம்பொழுதிலேயே இறந்துபோகின்றனர் என்பது நன்கு விளங்கும். அங்ஙனமானாலும், அவர்களிற் பலர் நெடுநாள் வரையில் உயிரோடிருத்தலையுங் கண்டோமே என்றால், அவ்வாறு உயிரோடிருப்பவர்கள் தம்மைச் சேர்ந்தாரிலுந் தாஞ் சிறிது அறிவுடையராய்த் தமது உடம்பின் நலத்தைத் தம்மாற் கூடுமளவும பாதுகாக்கக் கருத்துச் செலுத்தினவர்களே ஆன உண்மை அவர்களை நெருங்கிக் கேட்டால் தெரிந்து கொள்ளலாம. பாருங்கள்! வெயிலுக்குங் குளிருக்குந் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடாத நிலைமையிலுள்ள பறவைகளுக்கும விலங்குகளுக்கும், அவற்றின் நிலைமையை நன்குணர்ந்த அருட்பெருங் கடலாகிய கடவுள், அடர்ந்த மயிரைப் போர்வைபோல் உடம்பெங்கும் வளரச்செய்திருக்கின்றார். குளிர்ந்த நாடுகளிலுள்ள உயிர்களுக்கு உடம்பிலுள்ள மயிரானது வெவ்விய நாடுகளில் உள்ள உயிர்களின் மயிரினும் மிகுதியாயிருத்தலை நீங்கள் உற்றுப்பார்த்த தில்லையா? இதனால், இறைவன்றன் அருட்குறிப்பானது உயிர்களை மழைக்கும் வெயிலுக்குந் தப்புவித்துப் பிழைப்

பிக்கவேண்டு மென்பதே யாதல் தெளிவாய் அறிகின்றோ மல்லமோ? அங்ஙனமிருக்க ‘வாய் புளித்ததோ, மாங்காய் புளித்ததோ’ என்றவாறுய், இவ்வுண்மைகளை ஆய்ந்து ஓய்ந்து பாராமல் ‘இவை யாராற் செய்யமுடியும்?’ என்று மிக எளிதாய்ப் பேசிப்போஞ் சோம்பேறிகள், பிறருரித்து வாயில்வைத்த வாழைப்பழத்தையும் உள்ளே விழுங்கச் சோம்பலுற்று, ‘இதனை உள்ளே துறுத்திப் போகச் செய்வார் இல்லையா?’ என்று எதிர் பார்பபவரையே ஒபப ராகலின், அவரை நோக்கி இவ் வரும்பொருள்கள் சொல்லப் படவில்லை யென்பதை உணர்ந்துகொள்க. ஆகவே, பனிக் காலத்திற் குளிரினல் வருந் துன்பத்தை ஒழித்தற்குத் தகுந்த உடைகளை உடுத்துக்கொள்ளுதல் போலவே, வெயிற்காலத்திற்கு இசைந்தவற்றை அணிவதும் மக்களின் பகுத்தறி வுணர்ச்சிக்குப் பயனும் என்க அறியாமையால் வெயிலிற் றிரிந்து இரத்தக்கொதிபபு உண்டாகி மயக்கம் அடைந்து இடர்ப்பாடான நிலைக்கு வந்தவர்களைக், காலந் தாழ்த்தலின்றிக் குளிர்ந்தநீரிலே சிறிதுநேரந் தலை முழுகு வித்து ஈரம்புலர்த்தி நிழல்மிகுந்தவிடத்திற் கிடத்தி வைத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாவிட்டால் வெயி லாற் ருக்கபபட்டவர்கள் தமது உயிரை இழத்தல் திண்ணம். வெயிலிற் றிரிந்தமையால் ஒரு நொடிப்பொழுதில் இறந்து போன எத்தனையோ பெயரைப்பற்றி யாம் கேள்விப்பட் டிருக்கின்றேம். வெப்பம் மிகுந்த வேனிற்காலத்திற் பகலிற் பதின்மூன்று நாழிகைமுதல் இருபத்திரண்டரை நாழிகை வரையில் எங்குந் திரியலாகாது; அப்போது குளிர்ந்த நிழலுள்ள இடங்களிலேயே இருத்தல்வேண்டும்.

ரு. ஒளி

ஒளியானது எல்லா உயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கும் இன்றியமையாத தாகும். வெளிச்சம் இல்லையானால் உலகத்தில் எவ்வகையான தொழிலும் நடைபெறாது. ஓர் ஆடவன் உலகத்திலுள்ள பலவேறு வகையான அழகிய தோற்றங்களையுங் கண்டு களிப்பது ஒளியின் உதவியினாலன்றோ? அவன் பலவழியிற் றன்னை வந்து சூழ்கின்ற இடர்களுக் கெல்லாந் தப்பிப் பிழைப்பது பகலவனொளியின் உதவியினாலன்றோ? பகலவ னொளி மட்டும் இல்லையானால் மக்க ளெல்லாருங் குருடரினுங் கீழ்ப்பட்டவராவர். குருடராவது பிறருதவியினால் இங்குமங்கும் இயங்க இடம் பெறுவர். கதிரவனது ஒளியை இழந்தவரோ தமக்கு வேறுதுணை கிடைப்பது கூடாமையால் இருந்தவிடம் விட்டுப் பெயர்தற்கும் ஏலாதவராயிருப்பர். பாம்பு, தேள், நண்டுத்தெறுக்கால் முதலான கொடிய நச்சுஉயிர்கள் இருக்குமிடங்களைத் தெரிந்து அவற்றை விலகி ஒழுகல் ஞாயிற்றின் ஒளியினாலேயாம் உழுது பயிர்செய்யும் நிலன் இதுவென்றும், இதனை நீர் நிரப்பிப் பண்படுத்தும் வகையிதுவென்றும் பகுத்தறிந்து பயிர்செய்து உணவுபெற்று வாழ்தலும் ஞாயிற்றின் ஒளியினாலேயாம். ஆண் இது வென்றும் பெண் இதுவென்றும் ஒருவரையொருவர் உணர்ந்து மருவிக் கால்வழி பெருக்குதலும் ஞாயிற்றினொளி ஒன்றினாலேயாம். எங்கும் இருளே சூழ்ந்திருந்தால் உயிர்கள் தோன்றுதலும் உயிர் வாழ்தலும் எவ்வாற்றானும் கைகூடாதனவாகும். இது மட்டுமோ! உயிர்வாழ் உடம்புகள் செழிப்புற்று வளர்ந்து வருவதற்கும் அவைகள் வெயில் வெளிச்சத்தில் இருத்தல் இன்றியமையாததாகும். பின் வருமாறு செய்து ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஒளியின் பயன்

நன்ருகப் புலப்படும். இரண்டு மண் தொட்டிகளில் வைத்து வளர்க்கப்பட்ட செடிகளில் ஒன்றை வெயில் வெளிச்சம் படும் இடத்திலும், மற்றொன்றை அது படாமல் இருளா யிருக்கும் மற்ருேரிடத்திலும் வைத்துத் தண்ணீர்வார்த்து வரல்வேண்டும்; இஙஙனம் ஒருகிழமை அல்லது பத்துநாள் செய்துவந்தபின், இரண்டு செடிகளையும் ஓரிடத்திற் கொண்டுவந்து வைத்து அவற்றை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், ஞாயிற்றினொளியிலிருந்து வளர்நது வந்த செடியானது பச்சைபபசேல் என்ன மிகவுஞ் செழுமையாயிருத்தலையும், அதுபடாமல் இருளில் வளர்ந்த செடியானது வெளிறிப் போய்ச் செழுமையின்றி வாடி வதங்கி யிருத்தலையும் எளிதிற் கண்டுகொள்ளலாம். இன்னும் வெயில் வெளிச்சமே படாத ஓர் இருள்மிகுந்த இடத்தில் வைத்து வளர்த்த குழநதையையும், வெயில்வெளிச்சம் படுமாறு வைத்து வளர்த்த குழந்தையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், வெளிச்சத்தி லிருந்தது செழுமையான இரத்தம் மிகப் பெற்று மிகவுஞ் சுருசுருப்பாயும் அழகாயும் இருக்க, இருளில் வளர்ந்த பிள்ளையோ வெளுத்துப்போய்ச் சோகை பிடித்து நல்ல இரத்தஓட்ட மின்றிச் சோம்பிக் கிடத்தலைக் கண்டு தெளியலாம் ஆகவே, மக்கள் உடம்பின் வளர்ச் சிக்குஞ் செழுமைக்கும் பகலவனிடத்திருந்து வரும் வெயில் வெளிச்சம் பெரிதும் இன்றியமையாததாமென்பது பெறப் படுதல் காண்க.

இனி, ஞாயிற்றினிடத்திருந்து மிக நுண்ணிய பொரு ளாகிய விந்து என்னும் ஒரு மின்னொளியானது இடைவி டாது தோன்றி எங்கும் பரவிக்கொண் டிருக்கின்ற தென் பதனை மூன்ரும் இயலில் இனிது விளக்கினும். அந்த மின் னொளியினுலேதான் உயிர்களின் உடம்பினின்று கக்கப்படு கின்ற நச்சுக் காற்றுகளும், நிலத்திலும் வெளியிலும் உள்ள

நச்சுப்பொருள்களும் எப்போதும் தூய்மையாக்கப்பட்டு வருகின்றன இவ் விந்துவொளியின் வியத்தகும் ஆற்றலினாலேதான் பகற்காலத்திற் புற் பூண்டு மரங்கள் முதலான நிலையியற் பொருள்கள், மற்றை உயிர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றைத் தாம் இழுத்துக் கொண்டு, தூயதான உயிர்க்காற்றைப் புறம்பே விடுகின்றன. பகலவனில்லாத இராக்காலத்திலோ அவ் வோரறிவுப்பொருள்கள் அவ்வாறு உதவியான தொழிலைச் செய்யக்கூடாமல், தாமும் நச்சுக் காற்றையே வெளிக்கக்கித் தீங்கான தொழிலைச் செய்கின்றன எனவே, உயிர்க்குதவியான தூயகாற்றுத் தோன்றி உலவுதற்குங் கதிரவன் வெளிச்சம் எவ்வளவு இன்றியமையாததா யிருக்கின்றது என்னும் உண்மை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோற் றெள்ளிதிற் புலப்படுகின்றதன்றோ?

அங்ஙனமாயினும், பகலவனில்லாத இராக் காலத்தில் நிலவினொளி உண்டாகையால், ஞாயிற்றினொளியே உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது என்று சொல்வது எவ்வாறு பொருந்துமென்றால்; திங்களுக்குள்ள ஒளியும் பகலவனொளியினின்றும் வந்ததேயாகும். கண்ணாடியிற் றோன்றும் முகமானது அதற்கு உரியதாகாமல், வெளியே மெய்யாக உள்ள ஒருவன் முகத்தினது எதிர்த்தோற்றமாயிருத்தல்போலத் திங்களினிடத்துள்ள ஒளியும் ஞாயிற்றினொளியின் எதிர்விளக்கமேயாகும். நிலவினிடத்திருந்து வரும் இவ்வொளி நேரே திங்களுக்கு உரியதாகாமல், ஞாயிற்றினுக்கே உரியதாகும் என்பதனை வானநூல் உணர்ந்தார் இனிதுவிளக்கிக் காட்டுகின்றார்கள். ஞாயிற்றிலிருந்து இவ்வொளி நேரே வரும்போது இது மிகுந்த வலிவுடையதாய், விந்து எனப்படும் மின்னை எங்கும் பரவச் செய்து துலங்குகின்றது; அதுவே எதிர்த்தோற்றமாய்த்

திங்களின் வழியே வரும்போது தன் ஆற்றல் குறைந்து நாதம் எனப்படுங் குளிர்ந்த அமிழ்தத்தை எங்கும் பரப்பி ஒளிர்கின்றது. கதிரவனிடத்திருந்து வருங்கால் ஆற்றல் மிகுந்திருத்தல் பற்றியே அதனிடத்துச் சூடு காணப்படு கின்றது; திங்களினிடத்து எதிர்த்தோற்றமாக வரும் போதோ அதன்கட் சூடு காணப்படாமற் குளிர்ச்சியே காணப்படுகின்றது. ஆகவே, இராக்காலத்திற் றுலங்கு கின்ற நிலவொளியும் பகலொளியின் எதிர்விளக்கமே யன்றி வேறு அல்லாமையால், உயிர்வாழ்க்கைக்கு ஞாயிற்றி னொளியே எவ்விடத்தும் எக்காலத்தும் உதவியாய் இருப்ப தென்பது கடைப்பிடிக்க

இத்தனை உதவியாயுள்ள வெயில் வெளிச்சம் நாம் இருக்கும் வீடுகளில் தாராளமாக வந்து படும்படி கூரைகள் மேலுஞ் சுவர்களிலும் சாளரங்கள் பற்பல அமைத்து வைத்தல் வேண்டும். கதிரவனொளியே படாமல் இருள் அடைந்து கிடக்கும் வீடுகளின் உள்ளே எந்நேரமும் இருப் பவர்கள், இருளில் வளர்ந்த செடிபோல் வெளுப்படைந்து இரத்தங்கெட்டுப் பல்வகை நோய்களுக்கு ஆளாகி இறப்பார் கள். இன்னும், பகலவன் ஒளி உடம்பின்மேற் படும்படி யாக, மேல் அணிந்த உடைகளைக் களைந்துவிட்டு வெயிலில் உலாவுதல் இரத்தந் தூயதாவதற்குச் சிறந்த வழியாகும். ஏனென்றாற், பகலவன் ஒளியிற் கட்புலனுக்குத் தெரி யாதபடி எங்கும் பரவிக்கொண் டிருக்கும் விந்து என்னும் மிக நுண்ணிய பொருளானது மயிர்க் கால்களின் வழியே உடம்பினுட்புகுந்து இரத்தத்தைத் துப்புரவுசெய்து உள் ளமைந்த கருவிகளை வலிவேறச் செய்கின்றது. நோயை உண்டுபண்ணும் நுண்ணிய புழுக்கள் மக்கள் உடம்பி னுள்ளே பலமுகமாய் வந்து சேர்கின்றன. அப் புழுக்கள் இரத்தத்திற் கலந்தவுடனே அதனால் உடம்பினுட் பல

விடங்களுக்குப் அவை கொண்டுபோக்கபபட்டு அவ்வவ்விடஙகளில வலிவுகுறைநத கருவிகளைக கௌவித தின்றுவிடுகின்றன. இத்தனமையவான தீய புழுக்கள் நுரையீரலைத் தின்றுவிடுதலினாலேயே எலும்புருக்கி என்னும் நோய் உண்டாகி எத்தனையோ பெயர்களின் உயிரைக் கொள்ளை கொண்டு போகின்றது கோமாரிக் காய்ச்சல், தொழுநோய் முதலான நினைத்தற்குங் கொடுமையான நோய்களுங் கூட இப் பொல்லாத புழுககளின் சேர்க்கையினாலேதான் தோன்றிப பல் கோடியுயிர்களை அரித்தெடுத்துக்கொண்டு போய் விடுகின்றன! ஆண்பெண் மருவுதலிற் றோன்றுங் கொறுக்கு முதலான கொடியநோய்களும் இத் தீயபுழுக்களின் நுழைவினாலேதான் கிளைக்கின்றன! வெயிலொளி உடம்பு முழுதும் படுமேயானால், அதனால் உள்ளே செல்லும் விந்துவானது அந் நச்சுப் புழுக்கள் எலலாவற்றையும் ஒருங்கே கொன்று உடம்பை நோய் அணுகாமற் காக்கும். இக்காலத்துப புது நாகரிகத்தினால் விழுங்கப்பட்ட நம்மனோர் தமதுடம்பை உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளந்தாள் வரையிற் பலவகை உடைகளால் நன்றாக மூடிக்கொள்கின்றார்களாதலால், வெயிலொளியே அவர்கள்மேற் சிறிதாயினும் படுதற்கு இடம் இல்லாமற போகின்றது. போகவே, உடம்பின் வளர்சசிக்கு இன்றியமையாத் துணையான விந்துவானது போதுமான அளவுக்கு உட்செல்லக் கூடாமையால், ஏற்கெனவே உடமபிற் புகுந்த நச்சுப்புழுக்கள் இறவாமல் ஒன்று பலலாயிரமாய்க் கிளைத்து உடம்பை நோய்க்கு இரையாக்குகின்றன. நமதுடம்பில் மற்றை இடங்களைக் காட்டிலும் மறைவான இடங்கள் எந்நேரமும் இடைவிடாமல் துணிகளினால் மறைக்கப்பட்டிருத்தலினாலேயே, அவ்விடங்கள் நல்ல இரத்த ஓட்டத்திற்கு இடம் பெறுவாய் வலிவுகுன்றிப் போகின்றன. நல்ல இரத்தம் குறைந்து வலி

வின்றி இருக்கும் அவ்வுறுப்புக்களில் நச்சுப்புழுக்கள் நுழைந்தால் கொறுக்குப்புண் முதலான நோய்கள் உண்டாகி மருந்துகளினுந் தீராவாய் ஆண்பெண் குறிகளைத் தின்றுவிடுகின்றன, அங்ஙனம ஆகாவிட்டால் உயிர்க்கிருப்பிடமான அவ்வுறுப்புக்களின் வலிவைக் குறைத்து அவற்றிற்கு உரியாரை அலிகளாகவும் பேடிகளாகவுஞ் செய்துவிடுகின்றன. நாகரிகம மிகுந்த நாடுகளில் இருக்கும் மக்களுக்கு வரும இத் தன்மையவான கொடிய நோய்கள் ஆபபிரிக்கா அமெரிக்கா முதலான நாடுகளிற் காடுகளிலே காலங்கழித்துவரும் நாகரிகமில்லா மாந்தருக்குச் சிறிதும் வருவதில்லையென்று இந் நுணுக்கங்களை முற்றும் ஆராய்ந்து அறிந்த பாபிட்[1] என்னும் அமெரிக்க அறிஞர் இனிது விளக்கிக் காட்டியிருக்கின்றார் அஃது எதனால் என்றால், அந் நாட்டின் காடுகளிலே வாழும் அம மக்கள் மேலே ஆடை அணிவதின்றி முண்டமாக உலவுதலினால், வெயில் வெளிச்சம் அவர்கள் உடம்புமுழுதும் படுகின்றது. அங்ஙனம் படும் வெளிசசத்தினின்று பரவும் விந்துவானது அவர்கள் உடம்பினுள் நுழைந்து இரத்தத்திற் கலந்து நச்சுப் பொருள்களை முற்றுந்தொலைத்து, அவ்வுடம்பைப் பொன்வடிவாகச் செய்கின்றது. ஓர் ஐரோப்பிய அறிஞர் ஞாயிற்றொளியின் இவ்வியத்தகும் ஆற்றலை இன்னும் உறுதியாகத் தெரிந்து கொள்ளல்வேண்டி, நாகரிகமற்ற அம் மாந்தர்களிற் சிலரை அழைத்து அவர்கள் உடம்பைச்

1. "Syphilis that bane of the so called civilized nations which the physicians are so helpless to eradicate, is unknown among the nude nations unless introduced from abroad. This was the case in Central Africa, in Japan in the Sandwich Islands, etc., as signified by Livingstone, Sir Samuel W. Baker and others"—Human Culture And Cure, by E. D. Babbitt, M. D., LL.D., p. 57.

சிலநாள் ஆடைகளினால் மூடச்செய்து, அதன்பிறகு கொறுக்குப்புண் புழுக்களை அவர்கள் உடம்பினுள்ளே நுழையவிட்டார சில நாட்கள் வரையிற் பகலொளி படாமல் மறைத்து வைக்கபபட்ட அவர்களுடம்பிலே அந நச்சுப்புழுககள் நுழைந்து உடம்பெங்குங் கொறுக்குப் புண்ணை உண்டாக்கிப் பெருகின இதனைக் கண்டதும் அவ்வறிஞர் அவாகள் மேலே அணிந்திருந்த ஆடைகளை யெல்லாங களைந்து வாங்கிக்கொண்டு மறுபடியும் அவர்களைக் காட்டிலே முண்டமாகவே உலவுமபடி விட்டு விட்டார். அப்பாற் சில நாட்கள் சென்றபிறகு திரும்பவும் அவாகளை வரவழைத்துப் பார்க்கையில், அவர்களுடம்பில் முன்னே உண்டுபண்ணப்பட்ட கொறுக்குப் புண்கள் எல்லாம் முற்றும் ஒழிநதுபோக அவர்கள் உடம்பு தூயஇரத்தம் மிகுந்து நலமுடையதாயிருக்கக் கண்டார் அதுமுதற், பகலவன் ஒளியே தூய இரத்தத்திற்கும் உடம்பின் நலத்திற்கும் முதன்மையான ஏதுவாகும் என்று முடிவுகட்டினர். ஆகவே, பகலவன் வெளிச்சம் நம்மேற் படும்படி செய்துகொள்வது நமதுடம்பினைப் பொன்னுருவாக்குதற்கு இன்றியமையாததொன்றாமென்பது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல் தெற்றென விளங்கற்பாலதேயாம்.

அவ்வாறாயின், நாகரிக வாழ்க்கையிலுள்ள நம்மனோர் மேலாடையின்றி முண்டமாக உலவுவராயின், அவர் வெறி பிடித்தவரென்று இகழப்பட்டுச் சிறைக்களத்தே இடப் படுவரே யெனின்; அறியாது கூறினாய், கதிரவனொளி உடம்பெங்கும் படும்படி செய்துகொள்ளல் வேண்டும் என்று யாம் சொல்லியது கொண்டே யாம் முண்டமாக உலவும்படி கூறினேம் என்று கருதுதல் பெரியதோர் அறியாமையாம். பின்னை என்னையோ வெனின், நாம் இருக்கும் இல்லங்களிலே வெயிற் காய்வதற்கென்று மேலே

திறப்பாகவிடபபட்ட தனி அறை ஒன்று இருத்தல் வேண்டும். அவ்வறையினுள்ளே சென்று கதவைத் தாழ் இட்ட பிறகு ஆடையை முழுதுங் களைநதுவிட்டுக் குறைந் தது ஒன்றரை நாழிகை யளவு வெயில் மேலே படும்படி காயவேண்டும இஙஙனம் நாடோறுமாயினும் ஒரு கிழமைக்கு மூன்றுமுறையாயினும் வெயிற்காய்ந்து வந்தால் உடம்பிலுள்ள நச்சுப்பொருள்களெல்லாந் தொலைந்து போகும்; இரததந் தூயதாகி உடம்பை உரம்பெறச் செய்யும்; தலைமேல் நரைத்திருந்த மயிர்கள் எல்லாம் நரை மாறிக் கன்னங்கறேல் என்று ஆகும். காலை வெயில் பித்தத்தையும் உச்சிவெயில் களைப்பையும் உண்டுபண்ணி உடம்பிறகுத் தீமையை விளைக்குமாதலால், இருபத்து நான்கு நாழிகைக்குமேற் பகலவன் மேல்பாற் சாயும்போது உண்டாகுஞ் சாய்வெயிலே காய்வதற்கு மிகவும் ஏற்ற தாகும் என்பதனை நுண் உணர்வாற் கண்டுகொள்க. நன்று சொன்னீர், அமிழ்தவுருவான விந்து நுண்பொருளைப் பரப்பு கதிரவனொளியில் எந்தப்பொழுதில் இருந்தாலும் அது நன்மையையே செய்யவேண்டும் அல்லாமற், காலையிற் பித்தத் தையும் நடுப்பகலிற் களைப்பையும் உண்டுபண்ணு மென்பது யாஙஙனம் எனின்; "அமிழ்தமேயானாலும அளவு அறிந்து உண்" என்றபடி, நல்ல பொருளாயிருந்தாலும் அதனைப் பயன்படுத்தும் முறையும் பொழுதும் இடமும் நுட்பமாக உணர்ந்துகொள்ளாமல் உட்கொண்டால், அதுவே தீது செய்யும். நறுமணங் கமழும் பருப்புணவா யிருந்தாலும் நிறைய உண்ட வயிற்றிலே அதனைச் சேர்த்தால் அது தீமை செய்யுமென நாம் பழக்கத்தில் அறிந்ததில்லையா? மடவா ரொடு கூடி நுகருங் காமவின்பத்தினுஞ் சிறந்தது இவ் வுலகில் வேறு இல்லையாயினும், அதனையும் பொழுதறிந்து உணர்வு உருகி முறைப்பட நுகராவிட்டால் அதுவுந்

தீமையே பயத்தல் கண்டாமன்றோ? நமது உடம்பு மென்மையான பொருள்களால் அமைக்கப்பட்ட தொன்றாகையால், அஃது எப்பொருளை எக்காலத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளுதற்கு இசைவு உண்டோ அதனை அறிந்து அதற்கு ஏற்ப ஒழுகுதலே நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்தற்குச் சிறந்த வழியாகும். வெயில் வெப்பமில்லாமையினாலே இராக் காலத்தில் நிலமுங் காற்றுங் குளிர்ந்து காணப்படும். அப்போது உடம்பினுள் நின்ற வெப்பமுங் குறைந்திருக்கும். திரும்பவும் ஞாயிறு தோன்றும் விடியற காலத்திலே உடம்பினுள் அடங்கியிருந்த அவ் வெப்பமானது முன்னினுஞ் சிறிது பெருகித் தோன்றும். வெப்பத்தால் மிகுவது பித்தமே ஆகையால், காலைவேளையில் ஞாயிற்றினெதிரிலே உடம்பிற் பித்தம் மிகும். இயற்கையிலேயே ஞாயிறு தோன்றும்போது உடம்பிற் பித்தம் மிகுதிப்படுதலால், பின்னும் வெயில்வெப்பம உடம்பின் மேற் படும்படியிருந்தால் அது பின்னும் மிகுதியாகும் என்பதனை யாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ? ஆதலினாற்றான், காலைவெயில் மேற்படும்படி உலாவுதல் நன்றாகாது என்று உலகத்தாருங கூறுகின்றார்கள். அப்படியானால், வெளியே குளிர் மிகுந்தால் அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான சூடும், வெளியே சூடு மிகுந்தால் அதனை எதிர்த்தற்குப் போதுமான குளிர்ச்சியும் உடம்பிற் காணப்படும் என்று முன் இயல்களிற் சொல்லியதற்கு மாறாக, இவ்விடத்தே இரவில் நிலங் குளிர்ந்தமையால் உடம்பினுஞ் சூடு குறையும் என்றும், விடியலிலே கதிரவன் தோன்றுதலால் உடம்பிற் சூடு மிகும் என்றுங் கூறியது என்னையெனின்; நன்று வினாயினாய், வெளியே குளிர் மிகும்போது உடம்பிற் சூடு காணப்படும் என்று மேல் இயல்களிற் கூறியது, உடம்பின் மேற்பாகத்திற் றோலின்மேற் சூடு

மிகும் என்றும், பகலில் வெம்மை மிகும்போது உடம்பிற் குளிர்ச்சி காணப்படும் என்றது உடம்பின் மேற்றோலிற் குளிர்ச்சி மிகும் என்றும் அறிவித்தற்கேயாம் குளிர் காற்று மேலே வீசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் இறுகி உறைந்து போகாவண்ணம் அகட்டின் அடியில் உள்ள உயிர்த் தீயானது உடம்பின் மேற்பாகத்திற் பரவும்; தீக்காற்று மேலே வீசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் சுவறிப்போகாதபடி மேற்றோற் சூட்டிற் பெரும்பாகம் அகட்டின் அடியிற் போய்விடும். இராக்காலத்தில் அவ் வடியிலுள்ள அனலிற் பெரும்பாகம் உடம்பின்மேற் பரவி யிருத்தலால், அகட்டினடியில் அது குறைந்தேயிருக்கும்; பகற்காலத்தில் உடம்பின் மேலுள்ள சூட்டின் பெரும் பாகம் அகட்டி னடிக்குப் போதலால் அங்கே அது மிகுதிப்பட்டு எரியும். இவ்வாறு அகட்டினடியிலே உள்ள அனல் விடியற்காலத்திலே மிகுதிப் படும்போது, அதற்கு அருகாமையிலே உள்ள பித்தப் பையானது அவ் வனற்சுட ரால் தாவப்பட்டுப் பித்தங்கொதித்து மேலே பொங்குமென் றறிக. இங்ஙனமாகலின் மேல்இயல்களிற் சொல்லியதற் கும் இங்கே சொல்லியதற்குஞ் சிறிதும் மாறுபா டில்லை யென்று சிக்கறுத்து உணர்க இங்கே உரைத்தது கொண்டு விடியற்காலையிற் பகலவன் வெப்பம் மேலே படும் படி யிருத்தல் ஆகாது எனத் தெளிக. வெயில் வெப்பம் மேலே படப்பட உடம்பின்மேற் பரவிய சூடெல்லாந் திரண்டு அகட்டினடிக்குப் போய் அங்குள்ள உயிர்த் தீயினை மிகுதிப் படுத்தும்; அது மிகுதிப்பட அதன் பக்கத்தே உள்ள பித்தம் மிகுதிப்படும். வெயில் வெப்பம் மேற்படாவிட்டாற் காலையிற் பித்தம் தன் எல்லை கடவா திருக்கும் என்க; அங்ஙனமாயிற் பகல் முழுதுமே வெயில் வெப்பம் பாவிக்கொண்டிருத்தலால், அது மேலே படும்படி

எப்போதிருந்தாலும் அகட்டுத் தீ மிகுந்து பித்தத்தை எழுப்புமே எனின்; அற்றன்று, கதிரவன் மேற்பாலிற் சாயும்போது அதன் வெப்பங் குறைதலோடு எங்குங் குளிர் காற்றும் வீசுதலால், அகட்டுச் சூடு உடம்பின்மேற் பரவுதலை நாம் பழக்கத்திற் காணலாம்; அவ்வாறு அடிவயிற்றுச் சூடு குறைந்து மேலே பரவுஞ் சாய்ங்கால வேளையில் வெயில் வெளிச்சம் மேலே படுமானால் அது பித்தத்தைச் சிறிதாயினும் மிகுதிப் படுத்தாது; உடம்பைத் தூய்மை செய்து நலத்தில் வைக்கும். ஆனாலுங், கொடிய வேனிற் காலத்தில் இருபத்துநான்கு நாழிகையான போதிலும் வெயில் வெப்பந் தணியாதிருத்தலால், அது செவ்வையாகத் தணிந்த பிறகு தான் அந்தி வெயிலிற் காயத்துவங்கல் வேண்டும். இங்ஙனமெல்லாங் கதிரவன் சூடாறுதல் பார்த்துக் காய்ந்து கொள்ளும் வகை சிறிது ஆழ்ந்து எண்ணவல்லார்க்கெல்லாம் இனிது விளங்குமாதலால் இதனை இன்னும் விரித்துக் கூறாது நிறுத்துகின்றாம்.

௬. நிறம்

மேல் இயலிற் கதிரவன்ஒளி மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாய் இருக்கும் இயல்பும், அதனை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறையுஞ் செவ்வையாக விளக்கிக்காட்டினும். இனி, அக் கதிரவன் ஒளியில் அடங்கியிருக்கும் நிறங்களைப் பற்றியும், அந் நிறங்களை நீண்ட வாழ்க்கையின் பொருட்டுப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறைகளைப் பற்றியும் இந்த இயலில் விளக்கிப் பேசப் போகின்றும்.

பகலவனிடத்திருந்து வரும் வெளிச்சத்தைப் பார்த்தால் அது வெள்ளைவெளேல் என்றுதான் இருக்கின்றது. நமது உடம்பில் உள்ள மயிர்கள் எல்லாஞ் சிலிர்த்தால் அவை நேர்பட நெருங்கிநிற்பது போலக், கதிரவன் வெளிச்சத்திலும் மயிரிழையினும நுட்பமான கதிர்கள் பலமுகங்களிலுங் கீழும மேலும் ஆகிய எல்லா இடங்களிலும் நேர்பட நெருங்கிப் பாய்கின்றன. இங்ஙனம் பாயும் எண்ணிறந்த கதிர்களின் தொகுதியையே மக்கள் வெளிச்சம் என்று வழங்கி வருகின்றார்கள். ஒரு பானையின்கண் அடக்கிச் சமைத்த ஒரு சோற்றிற்குள்ள பதமே மற்றைச் சோறுகளுக்கும் பதமாயிருத்தல் காணப்படுவதுபோல, முழு வெளிச்சத்திலும் அடங்கியிருக்குங் கதிர்களில் ஒரு கதிரின் தன்மையே மற்றக் கதிர்களினிடத்துங் காணப்படும். நம் வீடுகளின் மேற்கூரையிலுள்ள சிறு துளையின் வழியே உள் நுழையும் ஒரு சிறு கதிர்த் தொகுதியைக் காண்போமாயின் அதுவும் வெள்ளை வெளேல் என்றுதான் இருக்கின்றது. அங்ஙனம் வீட்டின் அகத்தே நுழையும் ஒரு சிறுகதிர்த் தொகுதியும், புறத்தே காணப்படும் முழு

வெளிச்சமும் வெள்ளை வெளேல் என்றே இருக்கக் காண்டலின், பகலவன் ஒளியிற் பலநிறங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன என்பது உண்மையாதல் யாங்ஙனமெனிற் காட்டுதும்:

நாம ம பொருள்கள் நமது

காண் யேதான் க்கும் என று

விடப பெரியபிழை வேறு உலகில் இல்லை. இருள் மிக்க ஓர் இரவிலே மேல் நிமிர்ந்து வானத்தை நோக்குவோமானால் அங்கே அளவிறந்த வான்மீன்களைப் பார்க்கின்றோம் அல்லமோ? அவ் வான்மீன்கள் ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு பருமன் உடையதாய் இருக்கின்றது? ஓர் ஆலம்பழம் அளவுகூடப் பெரியதாயில்லை. ஆனால், அம் மீன்கள் இருக்குந் தொலைவையும், அவை தொலைவு நோக்கிக் கண்ணாடியிற் றோன்றும் பருமனையும் நுண்ணிதாகக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், அவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் நாம் இருக்கும் இம் மண்ணுலகைவிட எத்தனையோ மடங்கு பெரிய உலகங்களாயிருப்பதைத் தீரத் தெளியலாம். அவ்வளவுதான் போவானேன்? திருவண்ணாமலையிற் கார்த்திகை விளக்குக் கொளுத்த மேலேறிச் செல்வார் சிலரை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் அன்றோ? அம் மக்கள் நுங்கள் கண்கட்கு எவ்வளவு சிறியராய்ப் புலப்படுகின்றனர்! அது கொண்டு அப்போது தோன்றியபடியே அம் மலைமேற் சென்ற அம் மக்கள் சிறு மரப்பாவைபோன் றிருப்பரென எண்ணல் கூடுமோ? கூடாதன்றே? அங்ஙனமே, [நம் ஊனவிழியாற் காணப்படும் எல்லாப் பொருள்களையும் அவ் விழியாற் காணப்படுகின்றபடியே இருக்குமெனக் கருதுதலும் அறிவுடையோர்க்குச் சிறிதும் பொருத்தமாகக் காணப்படமாட்டாது. பொருள்களின் இயற்கையைப் பலதிறப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளாற் கண்டறிந்து தெளிவதே அறிவுடைமைக்குப் பயனும்.] அவ்வாறின்றிக் 'கண்டதே காட்சி, கொண்டதே

கோலம்' எனத் திரிவோர், அறிவு பாழ்பட்ட வீணரேயாவர் என்க.

இனிக், கதிரவனொளி வெளிப் பார்வைக்கு வெண்மை நிறம் உடையதுபோற் றோன்றினும், அஃது உலகத்தி லுள்ள எல்லா நிறங்களையுந் தன்னுட் பொதிந்து வைத்திருக் கின்றது. மூன்று கோணமாக மேற்புறம் பிதுங்க அறுத்த ஒரு சிறு பளிங்குத் துண்டின் ஒருபுறத்தே கதிரவன் ஒளி யின் ஒரு சிறு கதிரை நுழையவிட்டு, அது புறப்படும் மற்றைப் பக்கத்தே பார்த்தால் அக் கதிர் ஊதா, அவுரி, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், கிச்சிலி, சிவப்பு முதலிய ஏழுநிறங் களாகப் பகுக்கப்பட்டுத் துலங்குதலை எளிதிற் கண்டு கொள்ளலாம் இது கொண்டு, இவ்வெழு வகை நிறங்களின் வேறாக வெண்மைநிறம் என ஒன்று இல்லாமை இனிது பெறப்படும். இதுவல்லாமலும், இவ்வெழு வகை நிறம் வாய்ந்த வெவ்வேறு சாயங்களை எடுத்துச், சேர்க்கும் அள வறிந்து சேர்த்துக் குழைத்தால் வெள்ளைநிறம் உண்டாதலை ஓவியம் எழுதுவார்மாட்டுங் கண்டு தெளியலாம் எனவே, எழுவகை நிறங்களின் சேர்க்கையே வெண்மை நிறமாகு மல்லது, அது வேறு தனித்தநிறம் ஆகாமை வலியுறுத்தப் பட்டது அங்ஙனமாயிற், கறுப்புநிறம் எதன்கண் அடங்கு மெனின்; மேற் கூறியபடி கதிரவன்ஒளி பளிங்குத் துண்டி னூடு நுழைந்து அப்புறந் தோன்றுங்காற் காணப்படும் அவ்வெழு வகை நிறங்களின் ஊடே ஊடே கரியநிறக் கம்பியோட்டங்கள் காணப்படுதலால் அதுவும் இவ்வெழு வகை நிறங்களுக்குள்ளே அடங்கும் என்று உணர்க.[1] அவ் வாறாயின் அதனையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நிறங்கள் எட்டு

1. "In the Sun's spectrum, and in stellar spectra, are many dark lines or bands. due to the absorption of cerain rays by certain vapours in the atmosphere of sun or stars or earth."- Human Personality, F. W. H Myers, Vol. 1, p. 17

என்று உரையாமல் அவை ஏழு என்று உரைத்தது ஏன் என்றால்; மற்ற நிறங்கள்போலக் கரிய நிறங் கதிரவனொளியிற் புலப்படத் தோன்றாமையானும், அவுரி நீலம் பச்சைமுதலிய மற்ற நிறங்களுள் அடங்குதலானும், அஃது ஒளிக்கு எதிரிடையான இருளில் இருப்பதல்லாமல் மற்ற நிறங்கள் போல ஒளியில் இராமையானும் அது முற்கூறிய ஏழு நிறங்களுள் ஒன்றாக வைத்தேனும் வேறாக வைததேனும் இயற்கைப்பொருள் நூலாராற் சொல்லப்படவில்லை என்க.

இனிக், கதிரவனொளியில் இங்ஙனம் ஏழு நிறங்கள் அடங்கி உள்ளதனை உணர்ந்த முன்னோர்கள் அதனை வெளிப் படையாகக் கூறாமற் சிறிது மறைத்து, ஏழு குதிரைகளாற் பகலவனது தேரானது இழுக்கப்பட்டு ஓடுகின்றது எனக் குறிப்பாற் கூறினார்கள். பகலவனது தேர்க்கு ஒற்றை யுருளையே உண்டென்பதும் அவ் வுருளைபோல் உருண் டிருக்கும் இந்த நில உலகத்தையே குறிக்கின்றது. பார்க் கின்றவர் கண்களுக்குக் கதிரவன் இந்த நிலவுலகத்தைச் சுற்றி ஓடுவதுபோல் தோன்றுகின்றதன்றோ? ஞாயிற்று மண்டிலத்தை ஒரு தேராகவும் அதற்குக் கீழே உருண்டை வடிவாகக் காணப்படும் இந்த நில உலகத்தை ஒற்றையுருளை யாகவும் மறைத்துக் கூறினார்களென்று உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு ஞாயிற்று மண்டிலத்திற் காணப்படும் உண்மைகளை மறைத்துக் கூறிய முன்னோர்தம் அறிவு நூல்களாலும் பகலவனொளியில் எழுவகை நிறங்கள் அடங்கி யிருக்கும் உண்மை அறிவுறுத்தப்பட்டிருத்தல் காண்க.

பகலவனொளியில் இந் நிறங்கள் அடங்கியிருப்பதன் பயனை ஒரு சிறிது ஆராய்தல்வேண்டும். முதலில் நமதுடம் பிலுள்ள உறுப்புகளை உன்னித்துப் பாருங்கள்! மக்கள் உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினதாகிய

இரத்தம் எந்நிற முடையதாக இருக்கின்றது? சிவப்பு நிறம் உடையதாக அன்றோ இருக்கின்றது? மக்கள் உடம்பிற் பலதிறப்பட்ட நிறங்களைக் கருத்தூன்றிப் பாருங்கள்! நம்மைச்சுற்றிலும் உள்ள மரஞ்செடி கொடிகளிற் பச்சைப்பசேல் என்ற நிறமும் பலவகைப்பட்ட மலர்களில் நீலம் ஊதா அவுரி மஞ்சள் கிச்சிலி முதலிய நிறங்களும் நம்முடம்பின்புறத்தே விளங்குதலையும் பாருங்கள்! மரஞ்செடிகொடிகள் செழிப்பாயிருக்குங்கால் அவற்றிலும் அவற்றின் பூக்களிலுங் காணப்படுகின்ற நிறத்தைப் பாருங்கள்! அஃது எவ்வளவு அழகிதாய்க் கண்ணைக்கவருந் தன்மை வாய்ந்து மிளிர்கின்றது! அவை செழிப்பின்றி யிருக்கும்போது அவற்றின் நிறம் அங்ஙனம் அழகுற்றுத் தோன்றுகின்றதா? இல்லையே மேலும், எவ்வகைப்பட்ட புற்பூண்டுகளும் வெயில் மிக்க வேனிற் காலத்திற் கொழுந் துளிர் நெருங்கிப், பூவுங் காயும் பழமும் பொதிந்து, பார்க்கப் பார்க்க மகிழ்ச்சி தரும் பேரழகொடு பொலிதலும், வெயிலின்றி மபபும் மங்கலும் மிகுந்து மழைத்திவலை தூவாநின்ற கார்கால பனிக்காலங்களில் அவை அங்ஙனமின்றி வெறுமையாக நிற்றலும் ஏன் என்று நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்ததுண்டா? நிலத்தின் கொழுமையும் மழையின்வளமும் புற்பூண்டுகளின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதனவாயிருந்தும், அப் புற்பூண்டுகள் வேனிற்காலத்தில் மட்டும் பசுமை மிகுந்து இலையும் பூவுங் காயுங் கனியுந் துறுமி அழகுற்று விளங்குதல் என்னை? எருவும் நீரும் நிரம்பப் பெய்து மிகவுங் கருத்தாய் வளர்த்துவரும் ஒரு செடியை ஞாயிற்றின் ஒளி படாத ஓர் இருட்டறையில் வைத்தால், அது செழிப்பின்றி விளர்த்து அழகிழந்து குன்றித் தோன்றுதல் என்னை? மற்ற எல்லாப் பொருள்களின் உதவியாற் சூழப்பட் டிருப்பினும், ஒரு செடியின் செழுமை

யான வளர்ச்சிக்கும் அதன் கொழுமையான நிறத்திற்கும் ஞாயிற்றின் ஒளிதான் முதன்மையாவதென இவற்றால் அறியப் பெறுகின்றோம் அல்லேமோ? ஞாயிற்றின் ஒளி படாத இருட்டிடங்களில் வைத்துவளர்த்த செடிகள் நோய் கொண்டு வெளுத்துப் போக, அது படும் இடங்களில் உள்ளவை பச்சைப்பசேல் என்று கொழுவிய பசுமைநிறம் மிகுந்து, கண்ணைக் கவரத்தக்க பல வண்ணப் பூக்களாற பொலிவுபெற்று, உணவுக்கு இனிய தித்திப்பான காய் களையுங் கனிகளையுங் குலைகுலையாகச் சுமந்து நறுமணம வீசி, நறுந்தேன் ஒழுக்கிப், பல்வகைப் பறவைகளையும் மக்களையும் விருந்து கூட்டுண்ண அழைத்து விளங்குதலைக் காணுங்காற் கதிரவன் ஒளியே இவை முழுமைக்கும் ஏதுவாமென்பதைத் தெற்றென அறிந்து கொள்கின்றோம் அல்லேமோ? ஆகவே, இத்துணைப் பெருஞ்சிறப்பினவாகிய பகலவன் ஒளியும் அவ்வொளியில் அடங்கிய எழுவகை நிறங்களுமே உலகததின்கண் உள்ள எல்லா உயிர்களின் உடம்பின் வளர்ச்சிக்குங் கொழுவிய நிறங்களுக்கும் ஏதுவாக இருக்கின்றமை நன்குபுலனும்.

இங்ஙனம் உலகத்திலுள்ள எல்லா உயிர்களின் உடம்பின் கொழுவிய நிறங்களையும் பகலவன் கதிரிலுள்ள ஏழு நிறங்களும் ஊட்டி வளரச்செய்தலால், அந் நிறங்களை மக்களாய்ப் பிறந்த நாமும் நம்முடம்பிலும் ஊட்டுவித்து வருவமாயின், அந் நிறங்களின் ஏற்றத்தால் நமமுடம்பு கொழுமை மிகுந்து நீண்டநாள் அழிவின்றியிருக்கும். நிறத்தின் கொழுமையே உடம்பின் கொழுமைக்கு வாயிலாய் உள்ளதென்பதை, நோய் கொண்டவன் உடம்பையும் நன்றாயிருப்பவன் உடம்பையும் ஒப்பவைத்து நோக்குதலால் தெளிவாய் அறிந்துகொள்ளலாம். நோய்கொண்டவன் உடம்பு விளர்த்து நிறம் மங்கிப் பார்வைக்கு அருவருப்

பினைத் தோற்றுவிக்கின்றது, நன்றாயிருப்பவன் உடம்பு ஒளி மிகுந்து மினுமினுப்பு உடையதாய் நிறஞ் சிறந்து பார்க்கப் பார்க்க அவாவினை விளைப்பதாய் இருக்கின்றது. ஒருவனது உடம்பின் இயற்கைநிறங் கரியதாயிருந்தாலும், வெண்மையாயிருந்தாலும், பொன்வண்ணமாயிருந்தாலுஞ், சிவப்பாயிருந்தாலும், அவை அவன் உடம்பு நன்றாயிருக்கையில் ஒளி ததும்பிப் பொலிவுடன் தோன்றுதலும், அது நோய்ப்பட்டிருக்கையில் ஒளி குறைந்து மழுங்கி வெளிறிக் கிடத்தலுஞ் சிறிது உற்றுநோக்க வல்லார்க்கும் எளிதில் விளங்காநிற்கும். நிறத்தால் எவ்வளவு அழகிய உடம்பாயிருந்தாலும் அது நோயாற் பற்றப்பட்டிருக்கும்போது, பார்த்தற்கு மிகவும் அருவருப்புடையதா யிருக்கும்; நிறத்தால் அழகில்லாத உடம்பா யிருப்பினும் அது செம்மையா யிருக்குங்காற் பார்க்கப் பார்க்க விருப்பம் விளைக்கும் இயல்பினதாய் ஒளிவிரிந்து துலங்குவதா யிருக்கும் இவ்வேறுபாடுகளை நாடோறும் வழக்கத்தில் வைத்துக் கண்டுகொள்க ஆகவே, உடம்பின் செம்மைக்கும் நிறத்தின் கொழுமைக்கும் பிரியாத ஒற்றுமை உண்டென்பதும், எனவே உடம்பைச் செம்மைப் படுத்துவதற்கு நிறம் மழுங்காமல் அதனைத் துலங்க வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டுமென்பதும் ஒவ்வொருவருந் தெளியவுணர்ந்து தங்கருத்திற் பதித்தல் வேண்டும்

இனி, நம்முடம்பிலுள்ள உட்கருவிகள் புறக்கருவிகள் அத்தனையும் மேலே கூறிய எழுவகை நிறங்களோடுங் கூடியிருக்கின்றன. அக் கருவிகள் தம் இயற்கை குன்றாமற் செம்மையா யிருக்கும்போது அவற்றின்கண் உள்ள நிறங்களும் பொலிவு பெற்றுச் செம்மையாயிருக்கும்; அவை தமது நிலைகெட்டுப் பிணிப்படும்போது அவற்றின் நிறங்களும் ஒளிகுன்றி மங்கிவிடும். ஆகையால், அங்ஙனஞ்

சீர் குலைந்து போன உறுப்புகளைத் திரும்பவுஞ் சீர்பெறத் திருத்திச் செம்மைப்படுத்தல் வேண்டுமானால், அது நிறம் ஊட்டுதலாகிய எளிய முறையால் இனிது செய்துகொள்ளப் படும். பாருங்கள்! கோயிற் கொடுமுடிகளுக்கும், அதில் அமைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உருக்களுக்கும், நிலை கதவுகளுக்கும், மற்றுமுள்ள தட்டுமுட்டுகளுக்கும் பல வகையான வண்ணங்கள் தீற்றுகின்றார்கள். வண்ணந் தீற்றுவது அழகுக்காக மட்டும என்று நீங்கள் நினைத்திருக்கலாம். அது பிசகு மழையாலுங் காற்றாலும் வெயில் வெப்பத்தாலும அவ்வுருக்களும் ஏனைய தட்டுமுட்டுகளுஞ் சிதைந்து போகாம லிருத்தற்கும் அங்ஙனம் வண்ணங்கள் பூசப்படுகின்றன; அவ்வண்ணங்கள், அவை காற்று மழை முதலியவற்றாற் சிதைந்துபோகாமல் அவற்றைப் பாதுகாக்கின்றன.

இன்னும் இயற்கைப் பொருள்களையும் உற்றுப் பாருங்கள்! உலர்ந்த நெற்றுளின் மேற்புறத்திற் பொன்வண்ணமான ஒரு மினுக்குப் பூசப்பட்டிருக்கின்றது அம் மினுக்கு இல்லையாயின் அந் நெற்றுள் சிற்சில நொடிநேரங்களுட் சிதைந்து அழிந்துபோவது திண்ணம். செல்வர்கள் வீட்டிற் செய்துவைக்கப்படும் மேசை நாற்காலி அலமாரி முதலான மரத் தட்டுமுட்டுகளின்மேல் மினுக் கெண்ணெய் பூசுகிறார்களே; அஃது ஏன்? வெறும் பளபளப்பின் பொருட்டாகவா? இல்லை, இல்லை. அத் தளவாடங்கள் பூச்சிகளாற் றின்னப்பட்டுச் சிதையாமல் இருத்தற்கே அவ்வாறு மினுக் கெண்ணெய் பூசுகின்றார்கள். இவற்றின் இயல்புகளை யெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால், வண்ணப் பூச்சுப் பொருள்களைப் பாதுகாத்தற்கு இன்றியமையாத கருவியாமென்பது நன்குபெறப்படும். இதுபோலவே, நம்முடைய உடம்பினுள் அமைந்த பல்வகை உறுப்புகளும்

நோய்ப்புழுக்கள் நச்சுப்புழுக்கள் முதலியவற்றால் தின்னப் பட்டுச் சிதைந்து போகாமல் இருக்கும் பொருட்டே, அருட் பெருங்கடலான ஆண்டவன் அவ்வுறுப்புகள் ஒவ் வொன்றற்கும் ஒவ்வொரு நிறத்தை அமைத்துவைத் திருக் கின்றார். அவ்வுறுப்புகளில் அமைந்த அவ்வெழுவகை நிறங்களும் ஒன்றினொன்று ஏறுமலுங் குறையாமலும் ஒத்து நிற்கும் வரையில் உடம்பு நலம்பெற்று, நெடுநாள் உயிர் இருத்தற்கு உதவியாய்ப் பயன்படும் அவ்வாறின்றி அவற்றுள் ஒன்று மிகுந்தும் ஒன்று குறைந்துந் தோன்று மாயின், அதனால் அக் கருவிகள் சீர்குலைந்து சிதைய, அக் கருவிகளால் திரட்டப்பட்ட உடம்பும் விரைவில் அழிந்து போகும்.

அங்ஙனமாயின், நிறங்களின் ஒத்தநிலை கெடாமல் அதனைப் பாதுகாத்தற்கு எவ்வெவ் வண்ணங்களை எவ் வெவ்வாறு அவற்றின்மேற் பூசுதல் வேண்டுமெனின்; நம் முடைய உடம்பும் அதில் அமைந்த கருவிகளும் மக்களாற் செய்யப்பட்ட செயற்கைப் பொருள்க ளாகாமற் கடவுளாற் படைக்கபபட்ட இயற்கைப் பொருள்களா யிருத்தலால், மற்றத தளவாடங்களுக்கு வண்ணந் தீற்று வதுபோல் இவைகளுக்கும் வண்ணந் தீற்றுதல் ஆகாது. செயற்கைப் பொருள்களொடு செயற்கைப் பொருள்களும் இயற்கைப் பொருள்களொடு இயற்கைப் பொருள்களுமே பொருந்து மென்பது முறையாதலால், இம்முறை பிறழும்படி இயற்கைப் பொருள்களான உடம்பினுறுப்பு களுக்குச் செயற்கையான வண்ணங்களை ஊட்டுவது ஒருசிறிதும் பொருந்தாத செய்கையாமென்க. அது பொருந்தாததாயின், பிற்பொருந்துவதுதான் யாதோ வெனின்; ஞாயிற்றினொளி இயற்கைப்பொரு ளாகலானும், அவ்வொளியில் எழுவகை நிறங்களும் அடங்கி யிருத்த

லாறும் அந் நுண்ணிய நிறங்களை உடம்பு களுக்கு ஏற்றுவதுதான் முறையாமென்றுணர்க. நல்லது, அதனை ஏற்றும் வகைதான் யாதோவெனிற்; பல நிறமுள்ள கண்ணாடிக் குப்பிகளில் தெளிவான நல்ல நீரை நிரப்பி வெயில் ஒளியில் வைத்து எடுத்து, அந் நீரைப் பருகி வந்தால், உடம்பினுட் கருவிகளில் எந்த உறுப்பில் எந்த நிறங் குறைகின்றதோ அதில் அஃது ஏறி அதனைச் செம்மைப்படுத்தி உடம்பையும் வலிவுபெறச் செய்யும். நோய்களின் வகையும், அவற்றின் தன்மையும், அவற்றிற்கு மருந்தாகத் தரப்படும் நிறநீரும் பின்னே இனிது விளக்கப்படும்.

இனி, நமதுடம்பையும் அவ்வுடம்பினுள் வாழும் உயிரையும் ஒத்தநிலையில் வைத்து அளவிறந்த நன்மைகளைப் பெறுதற்கு உரிய நிறத்துறைக் கடவுள் வழிபாட்டை இங்கு ஒரு சிறிது விளக்கியுரைப்பாம். மேலெடுத்துக் கூறிய பகுதிகளில் நிறங்கள் ஏழு என்று சொல்லப்பட்டாலும், அவ்வெழுவகை நிறங்களையும் நுண்ணிதாகப் பகுத்துப் பார்த்தால், அவை ஏழும் இரண்டு நிறங்களுள் அடங்கும். அவ்விரண்டுஞ் சிவப்பும் நீலமும் ஆகும் எல்லா நிறங்களும் இவ்விரண்டு நிறங்களின் சேர்க்கையால் உண்டாயினவே யல்லாமல் வேறல்லவென்றும், உலக முழுமைக்குங் களைகணாயிருப்பன இவ்விரண்டேயா மென்றும் நுண்ணிய ஆராய்ச்சியில் மிக்கு விளங்கும் இக்காலத்து இயற்கைப் பொருள் நூலறிஞர்களும் இனிது விளக்கி வருகின்றார்கள். அமெரிக்க நாட்டிற் புகழ்பெற்ற புலவராய் வயங்கும் பாபிட் துரையவர்கள் ஒளி நிறங்களின் உண்மை[1] என்ற தமது அரிய நூலில் இவ்வியல்பெல்லாம் முற்றவும் எடுத்துக்காட்டினர்.

1. The Principles of Light and Colour, by Dr. E. D. Babbitt, M. D, LL. D.

அவர் கூறுமாறு: உலகத்திலுள்ள எல்லா ஆற்றல்களையும் பகுத்து ஆராய்ந்தால் அவை வெப்பமுந் தட்பமும் என்னும் இரண்டிலே அடங்கும். இவ்விரண்டில் வெப்பம என்பது பருப்பொருள்களை நுண்ணியவாக்கி விரிவுசெய்யுஞ் சூடே யாகும்; தட்பம என்பது நுண்பொருள்களைப் பரியவாக்கி ஒருங்கு திரட்டுங் குளிர்ச்சியே யாகும் இவ்வெப்ப தட்பங்கள் தம்மில் மிகாமலும் குறையாமலும் ஒத்து நிற்கு மாயின், இவ்வுலகமாகிய பேருடம்பும் இவ்வியாக்கையாகிய சிற்றுடம்புஞ் சிதைவின்றி அழியாமல் நிலைபெற நிற்கும்; அவ்வாறின்றி ஒன்று மிகுந்து ஒன்று குறையுமாயின் இவை யெல்லாம் ஒரு நொடிப்பொழுதில் நிலைகுலைந்து அழிந்து போம்.]

நாம 5க்கும் நிலவுலகத்திற்கு வெப்பத்தைத் தரு வது ; தட்பத்தைத் தருவது திங்கள். இஞ் இயககங்களினாலேயே வெப்ப தட்பங் ஒரு நிலைப்பட்டு இந் நிலவுலகத்தை நிலைபெ. றன. இனி, ஞாயிற்றுக்கலை திங்கட ஓடடங்களினாலேயே வெப்ப தட்பங்கள் நமதுடம்பிலும் ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கின்றன என்பதை மூன்றும் இயலில் உயிர்க்காற்றுப் பழக்கத்தைப் பற்றிக் கூறியவழி நன்கு விரித்து விளக்கினேம்.

அத் தன்மையவான வெப்ப தட்பங்கள் அங் ம் இயங்கும்போது, வெப்பத்திற்குரிய சிவப்பு நிறமுந் தட்பத்திற்குரிய நீலநிறமும் பரவித்தோன்றும் உண் மையை யாவரும் நன்றாகக் கருத்திற் பதித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். [நமதுடம்பில் வெப்ப தட்பங்கள் ஒரு நிலைப் பட்டு நிற்கும்போது உடம்பும் மிகவுஞ் செம்மையுடையதா யிருக்குமாகலின், அவற்றின் நிறங்களான சிவப்பு நீலங்

களும் ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கும். அவ்வாறின்றி உடம்பிற் சூடு மிகுதிப்பட்டால் உடம்பெங்குஞ் சிவப்புநிறம் மிகுந்து தோன்றும்; குளிர்ச்சி மிகுதிப்பட்டால் நீலநிறம் மிகுந்து தோன்றும். சிவப்பு நிறம் மிகுதிப்படுதலால் வெப்பு நோயும் தசைவற்றி யிளைத்தலும் எலும்புருக்கி நீரிழிவு கறையிழிவு சொறி சிரங்கு முதலிய நோய்களும் உண்டாகும்; பித்தமும் பெருகி உண்டவுணவை அறப்பண்ணாததுடன், மயக்கங் கிறுகிறுப்பு மஞ்சட்காமாலை முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். நீலநிறம் மிகுதிப்பட்டால் கோழைக்கட்டும் உடம்பு அளவுக்குமேற் பருத்தலுந் திமிர்ப்பு பொருத்துப்பிடிப்பு செரியாமை நீர்க்கட்டு முதலிய நோய்களும் உண்டாகும்: சளியும் பெருகி ஈளை யிருமல் இளைப்புமுதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். இந் நிறங்கள் இங்ஙனம் ஒத்தநிலை கெட்டு ஒன்றினொன்று மிகுதலால் உடம்பு பல்வகை நோய்களுக்கு இரையாகி ஒழிவதுடன், அவ்வுடம்பை ஒரு பற்றுக்கோடாகப்பற்றிய உயிரையும் அறிவு பெறவொட்டாமல் தடைசெய்து அறியாமை யென்னும் இருளிற் கொண்டுபோய் அழுத்திவிடும். இத்துணைக் கெடுதிகளுக்கும் ஒரு பெருங்கருவியாயிருத்தலால் இந் நிறங்கள் ஒன்றினொன்று மிகாமல் இருத்தற் பொருட்டு ஒவ்வொருவரும் அதில் நாட்டம் உடையராய் இடையறாது முயன்று வரல்வேண்டும். வெப்ப தட்பங்களின் விளைவான சிவப்பு நீலம் என்னும் இந் நிறங்கள் இரண்டும் நமதுடம்பில் இருதிறப்பட்ட நிலைகள் உள்ளனவாய் இருக்கின்றன. நமதுடம்பு பருவுடம்பும் நுண்ணுடம்பும் என இருவகைப்படும். பருவுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் பரியவியல்பு உள்ளனவாகும்; நுண்ணுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் நுண்ணியவியல்பு

உள்ளனவாகும். பருவுடம்பும் அதன் உறுப்புகளும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும், நுண்ணுடம்பையும் அதன் உறுப்புகளையும் அவற்றிற் பரவிய நிறங்களையும் முதலாய்க்கொண்டு தாம் அவற்றின் விளைவாயிருப்பன வாகும். பருப்பொருளெல்லாம் நுண்பொருளின் விளை வாகும்; நுண்பொருளெல்லாம் பருப்பொருளின் முதலா கும் பருவுடம்பை இயக்குவது நுண்ணுடம்பு; நுண் ணுடம்பை இயக்குவது இறைவன் திருவருளால் உந்தப் படும் உயிர். ஆகவே, பருவுடம்பில் ஒருநோய் வந்தால், அந் நோய் நுண்ணுடம்பிலும் இருக்கும்; அந்நோய் பருவுடம் பிற் புலப்படக் காண்டலால் உலகத்திலுள்ள மக்களிற் பலரும் அதனை நீக்குதற்குப் பருப்படியான முறைகளையே தேடிச் செய்கின்றார்கள். பருவுடம்பிற் காணப்பட்ட நோய்க்கு முதலாய் நுண்ணுடம்பிலுள்ள நோயை நீக்க எண்ணுவார் உலகில் மிக அரியர். பருவுடம்பின்கட் செய்த பரியமுறைகள் அவ்வளவும் நுண்ணுடம்பின் நோயை ஒரு சிறிதும நீக்கமாட்டாதனவாகும்; அதற்கு நுண்ணிய முறைகளே வேண்டற்பாலனவாம். நுண்ணுடம்பு உயிரின் நினைவால் இயக்கப்படுவதொன்றாகலின், உயிர் தன் நினை வின் வலிகொண்டே நுண்ணுடம்பின் நோயை நீக்கவல்ல தாகும். அவ்வாறாயின் உயிர் தன்நினைவை வலுப்படுத்து முறை யாங்ஙனமெனிற் கூறுதும்: உலகத்திலுள்ள ஆற்றல் களெல்லாம் வெப்பதட்பங்களுள் அடங்குமென்பதும், அவற்றின் நிறங்களெல்லாஞ் சிவப்பு நீலங்களுள் அடங்கு மென்பதும் மேலெடுத்து விளக்கினுமாகலின், கட்புல னாகாத வெப்பதட்பங்களை ஒத்தநிலையில் வைத்து நினைவில் அழுத்தவேண்டுபவர்கள் கட்புலனாகும் அவற்றின் நிறங்க ளான சிவப்புநீலங்களையே இடைவிடாது அகக்கண்ணாற் கண்டு நினைவிற்பதித்துவரல் வேண்டும்.

இனி, உயிரில்லாத வெறு நிறங்களைமட்டும் நினைத்தலால், அவற்றை நினைக்கும் உயிரும் நுண்ணிய ஆற்றல் பெறாமல் தன்றல் நினைக்கப்பட்ட வெறு நிறங்களைப்போல் வெறும் பருப்பொருளுருவாய் விடுமாதலால், அங்ஙனம் வெறுநிறங்களை மட்டும் ஒத்தநிலையில் வைத்து நினைத்தலும் ஆகாது. பேரறிவும் பேரருளும் பேராற்றலும் பேருயிரும் நிறைந்த கடவுளை ஓர் அருளுடம்பு உடையராகக் கருதி, அவ்வருளொளியுடம்பின் வலப்புறத்தே செந்நிறமும் இடப்புறத்தே நீலநிறமும் விளங்கக் கண்டு, அவ்விளக்கத்தில் தமது நினைவை நிலைபெயராது பதித்து வைத்தலே பெருநலத்தைப் பெற விரும்பும் எல்லா உயிர்களுங் கடைப்பிடித்துச் செயற்பாலதாகிய மேன்முறையாம். இனிச், சிவப்புநிறம் வெய்ய ஆற்றலாகலின் அதன் குறியான ஆண் உருவை அவ்வருளுடம்பின் வலப்புறத்தும், நீலநிறந் தண்ணிய ஆற்றலாகலின் அதன் குறியான பெண் உருவை அதன் இடப்புறத்துங் கண்டு, நினைவை ஒரு வழிப்படுத்தலே, இம்மை மறுமைக்குரிய எல்லா நலங்களையும் எல்லா இன்பங்களையும் பெறுதற்கு எளிய நெறியாம். சைவசித்தாந்த மெய்ந்நூல் ஒன்றுமட்டுமே இம மறைபொருளைத் தெளியவுணர்ந்து, கடவுளை ஆண் பெண் உரு ஒருங்கு இயைந்த அம்மையப்பர் வடிவமாக (உமாமகேசுரமூர்த்தமாக) வைத்து வழிபடுகவென வகுத்தது; உலகத்திலுள்ள ஏனை மதங்களும் நூல்களும் இப் பெருமறையினைச் சிறிதும் உணர்ந்தனவில்லை. அந்தோ! நிலைபெயராப் பேரின்பத்தை இம்மை மறுமை யிரண்டிலும் ஒருங்கு பெற வேண்டுவார் மதப்பற்றுவிட்டு ஆண் பெண் வடிவு ஒருங்கியைந்த கடவுளின் அருளுடம்பில் நாட்டம் வைப்பர்களாயின், அவருடம்பிற்கும் உயிருக்கும் எவ் வகைப்பட்ட நோயும் உண்டாகாது; சோர்வினால் வரினும்

கிரையில் அது நீங்கும். இன்னும் இந் நிறத்துருக் கடவுள் வழிபாட்டைச் செய்யும் முறையும் அதில் உள்ள மறைகள் சிலவும் பொதுநிலைக் கழக மேற்படி மாணவர்க்கு இனிது அறிவுறுக்கப்படும்.

இனி, இவ்வழிபாட்டால் நுண்ணுடம்பின்கண் உள்ள நோய் நீங்கும். இவ்வழிபாடு முதிர முதிர உயிரின் நினைவு அதன்கண் மிகுதியும் பதிந்திடுமாகலின் அதனால் நுண் ணுடம்பு மிகுதியும இயக்கப்பட்டுப் பருவுடம்பின்கண் உள்ள நோயையும் நீக்கி அவ்வுடம்பையும் அமிழ்தவடி வாக்கும் அங்ஙனமாயின், நினைவு ஒன்றினாலேயே நுண் ணுடம்பை இயக்கி, அவ்வழியே பருவுடம்பின்கண் ணுள்ள நோய்களை முற்றும் நீக்கிக்கொள்வது எளிதில் வாய்ப்ப தாகவும், வெளியே நிறக் குப்பிகளில் நீர்நிரப்பி வெயிலில் வைத்தெடுத்து அந் நீரை மருந்தாக அருந்துக என்று மேலே கூறியது என்னை யெனின்; நினைவை அவ்வருளுரு வழிபாட்டில் நிறுத்தி அதனை வலிவுசெய்து கொள்ளும் ஆற்றல் வாய்ந்தவர்களுக்குப் புறத்தே நிறக்குப்பிகளின் நீரை அருந்துதல் வேண்டா. ஆனால் உலகத்தில் உள்ளவர் களில் எத்தனைபேர் அவ்வருளுருவழிபாட்டில் உறைத்து நிற்க வல்லவர்களென்று ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின், நூறாயிரவரில் ஒருவரைக் காண்பதும் அரிதாகும். பெரும் பாலும் எல்லாரும் புறப்பொருள்களைக் கொண்டு தீர்வு தேடுபவர்களாகவே யிருத்தலால், அவரெல்லாம் நோய் நீங்கிப் பிழைத்தல் வேண்டிப் பருவுடம்பிற் கியைந்த பரு முறையுங் கைக்கொளள வேண்டுவது இன்றியமையாத தாயிற்று. நிறக்குப்பிகளில் அடைத்த நீரை மருந்தாகப் பருகுதலாற், பருவுடம்பின் உறுப்புகளிற் பரவிய நிறங் களின் ஏற்றக்குறைச்சல் போய் அவை ஒரு நிலைப்பட்டு நின்று உடம்பையும் நிலைபெறச் செய்யும்; இதனோடு மட்டும்

நின்றுவிடாமல் சிவப்புநீலங் கலந்த அருளுருவையும் வழி படட்டு வந்தால் தன்னுடம்பிலுள்ள நுண்ணிறங்களின் ஏற்றக்குறைச்சலும் அகன்று, அவை ஒரு நிலைப்பட்டு தன்னுடம்பையுந் தூய்தாக்கும். இங்ஙனம் இருவகை யுடம்புந் தூயவாகி வலிவு பெறுமானால், அவ்வுடம்புள் நின்ற உயிர் அறியாமை விலகி இம்மை மறுமை யின்பங்க ளெல்லாம் ஒருங்கே பெற்றுக் கடைசியில் இறைவனது பேரின்பப் பெருஞ்செல்வத்தையும் அடையும் என்க.

எ. நீர்

மக்க ளுயிர்வாழ்க்கைக்குக் காற்றும் நெருப்பும் பல வகையானும் இன்றியமையாததாதலை மேல் இயல்களில் இனிது விளக்கிப்போந்தாம். இனி அவற்றிற்கு அடுத்த படியிலே முதன்மையாக வைத்து உரைக்கற்பால தாகிய நீரின் சிறப்புகளைப்பற்றி இவ்வியலிற் சிறிது பேசுவாம். ஏனென்றாற், காற்றில்லாமல் இரண்டுமுதற் பத்துநிமிடங்கள் வரையிலும் மாந்தர் உயிர் பிழைத்திருக்கக் கூடுமென்றும், நீர் அருந்தாமல் மூன்று, நான்கு அல்லது ஐந்துநாட்கள் உயிர்வாழலாமென்றுந், தூக்கம் இன்றி ஏழுநாள் உயிரோ டிருக்கலாமென்றும், உணவு கொள்ளாமற் பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்கள் உயிர்வாழ்ந்திருக்கக் கூடுமென்றும் இக்காலத்து உடம்பு நூல் வல்லார் கூறுகின்றனர். ஆகவே, மக்களுயிர் வாழ்க்கைக்கு நீர் எவ்வளவு இன்றியமையாப் பொருளாயிருக்கிறதென்பது எவர்க்கும் இனிது விளங்கற் பாலதேயாம்.

இனி, மக்க ளுயிர்வாழ்க்கைக்குமட்டுமன்று, இந்நில வுலகத்துள்ள எல்லாவுயிர்களுக்குமே நீரானது மிகவுந் தேவையுள்ளதாய் இருக்கின்றது. பாருங்கள்! உயிர்த் தொகுதிகளுள் மிகவுங் கீழ்ப்படியான நிலையில் இருக்கும் மரஞ் செடிகொடிகளும் புற்பூண்டுகளுங்கூடத் தண்ணீ ரையே பெருங் கருவியாய்க்கொண்டு உயிர்பிழைத்து வருகின்றன. பார்வைக்கு வெறுமையாய்த் தோன்றுந் தீஞ்சுவைத் தண்ணீரைப் பருகி அவைகளெல்லாங் கவடுங் கோடுங் கொம்பும் வளாருந் தளிரும் இலையும் பூவும் பிஞ்சுங் காயுங் கனியுமாய்ச் செழித்து எவ்வளவு பொலிவாய்த் தோன்றுகின்றன! நாலைந்து ஆண்டுகள் தொடர்பாக மழை பெய்யாதுவிட நிலம் வறண்டுபோமாயின் அவைகளெல்லாங்

கரிந்து பட்டுப்போகும் என்பது எவர்க்குத்தாந் தெரியாது! இன்னும், அம் மரங்களில் உறையும் பறவைகளும், அவற்றின் நிழலில் உலவும் விலங்குகளுங் கான்யாறுகளிலுஞ் சுனைகளிலும் மலைவீழருவிகளிலும் இருக்குந் தெளிநீரைப் பருகி எவ்வளவு களிப்பாய் உயிர்வாழ்கின்றன! மழைகாலத்தில் நம்மனோர் தண்ணீரின் அருமையை உணராவிட்டாலும், வேனிற் காலத்து வெப்பந் தாங்காமல் துடிக்குங்கால் அவர்கள் தண்ணீரே உயிரென்று கூறுதலைக் காண்கின்றோம் அன்றோ? ஆதலால், நீரின் சிறப்பையும் அதன் இன்றியமையாமையினையுந் தெரியாத உயிர் இந்நிலவுலகத்தில் ஏதுமே இல்லையென்று திண்ணமாய்ச் சொல்லலாம்.

அங்ஙனமாயின், உயிர்கள் உடம்பில் நிலைபெறுதற்கு நீர் அத்தனை முதன்மையாக வேண்டப்படுவது என் என்றால்; எந்த வுயிரின் உடமபைப் பார்த்தாலும் அதில் முக்காற்பங்கு நீர்வடிவாகவே இருக்கின்றது. அதனைப் போலவே, இவ்வுடம்புகள் இருத்தற்கு இடமான இந்த நிலவுலகமும் முக்காற்பங்கு நீர் நிறைந்ததா யிருக்குந் தன்மை பெரிதும் வியக்கற்பாலதா யிருக்கின்றது இதனால், உடம்புலகு (அண்டபிண்ட) அமைப்புகள் ஒத்துளவென்று சொல்லுஞ் சைவசித்தாந்தக் கொள்கை சாலவும் பொருத்த முடைத்தாதல் நன்கு விளங்காநிற்கும். ஒரு மரத்தின் அல்லது ஒரு செடியின் எந்த இடத்தை அறுத்துப் பார்த்தாலும் அங்கே நீரின் மாறுதலாலுண்டான சாறும் பாலும் வடியக் காண்பீர்கள். உயிர்களின் உடம்புகளிலும் மக்களுடம்புகளிலும் நிறைந்தோடும் இரத்தத்திற்குச் செந்நீர் என்னும் பெயர் தமிழில் உண்டு. செந்நீர் என்றால் சிவந்த நீர் என்பதே பொருள். எனவே, இரத்தம் அவ்வளவும் நீரின் மாறுதலால் உண்டாயதென்பதே அதனாற் பெறப்படும் உண்மையாகும். நமதுடம்பில் எலும்புந் தோலும்

நரம்பும ஊனும் நிறைந்திருந்தாலும், அவை அவ்வளவும் மென்பதப்பட்டு அசைந்து உயிருக்கு உதவியாய் நிற்றற்கு இரத்தமே காரணமாயிருக்கின்றது. இரத்தத்தினல் நனைக் கப்பட்டு ஈரப்பசை யுடையனவா யிருத்தலினலேயே அவை இளக்கமான நிலையிலிருந்து பயன்படுகின்றன; இல்லை யானல் ஈரம வற்றி உலர்ந்துபோய் அவை உயிர் இருத்தற்கு இடம்பெருவாய் ஒழியும். அதுவல்லாமலும், எலும்பு முதலான அக் கருவிகளுக்கு வேண்டிய உணவின் பிழிவை இரத்தமானது தான் சுமந்துகொண்டு போய், அவை களுக்குக் கொடுத்துப், பின் அவைகள் கழிக்குஞ் சக்கையை அங்ஙனமே தான் சுமந்தெடுத்துவந்து மூச்சின் வழியாக வெளிப்படுத்துகின்றது ஏதென்னை? எலும்பு முதலிய அக் கருவிகள் இரத்தத்தால் நனைக்கப்படுதல் மட்டும் போதாதோ? அவை அதனல் உணவூட்டப்படுதலும் வேண்டுமோ? என வினவின், அவ் வியல்பினை ஒரு சிறிது விளக்குவாம்

மக்களுடைய முயறசிகளெலலாவறறையும் பகுததுப் பார்த்தால், அவை யெல்லாம் நினைத்தல் பேசல் செய்தல் என்னும் மூன்று கூற்றிலே அடங்கும் இம் மூவகைத் தொழிலும் நடைபெறுங்கால் மக்கள் உடம்பிலுள்ள ஆற்றல்கள் செலவழிநே

மூளையிலுள்ள ஆற்றலும், பேசுங்காலத்து வாய்

மார்பு முதலியவற்றின் ஆற்றலுங், தொழில்செய்யுங் காலத்து நரப்புக்கட்டுகள் எலும்புகள் முதலியவற்றின் ஆற்றலும் வெளியே கழிந்து செலவாய்ப்போகின்றன. இங்ஙனம் உடம்பின்கணுள்ள ஆற்றல்கள் கழியக்கழியத் திரும்பவும் அவ் வாற்றல்களை நிரப்பினலல்லாமல் உடம்பு வலிவுகுன்றி அழிந்துபோகும் இதனை ஓர் எடுத்துக் காட்டால் விளக்குவாம். இப்போது நமக்கு மிகவுந்

தெரிந்ததாயுள்ள நீராவி வண்டியின் இயக்கத்தை உற்றுராய்ந்தால் நமதுடம்பின் இயக்கமுறையும் நன்றாய்ப் புலப்படும். நீராவிவண்டியின் உருளையிற் கோக்கப்பட்டிருக்கும் இருப்புக்கோலின்முனை உள்ளிருந்து உதைக்கும் நீராவியால் உந்தப்பட்டு அசையவே, அம் முனையொடு தொடர்புடைய அக் கோலும் அக்கோலோடு இயைந்திருக்கும் உருளைகளும் அசைகின்றன; அவ்வசைவினாலேதான் வண்டியோடுகின்றது. இதன்கண் உற்று நோக்கற்பாலது யாது? நீராவியேதான் இருப்புக்கோலை யசைக்கும் நீராவியானது அங்ஙனம் அதனை அசைக்கும்போதெல்லாம் வெளியே கழிந்து போகின்றது; அவ்வாறு இடைவிடாது அது கழியக்கழியப் பின்னும் அஃதுள்ளே யிருந்து உண்டாக்கப்படுகின்றது. எங்ஙனமென்றால்; அவ்வண்டியின் அகத்தே பெரியதோர் அடுப்பும், அவ்வடுப்பின்மேற் பெரியதொரு கொப்பரையும் இருக்கின்றன. வண்டியானது எத்தனைமணி நேரம் ஓடவேண்டுமோ அதுவரையில் அவ்வடுப்பை எரியவிடுவதுடன் அக்கொப்பரையிலும் நீர் நிரப்பிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். அடுப்பு மிகுதியாய் எரிய எரிய மேலுள்ள கொப்பரையின் நீர் கொதித்து ஆவியாக மாறி உள்ளமைக்கப்பட்டிருக்கும் வலிய இருப்புக்குழாய்களில் நிறைந்து நிறைந்து, பின் அங்கிருக்க இடங்காணாமையின் வெளியே புறப்பட முயல்கின்றது; அங்ஙனம் நீராவி வெளிப்படுதற்கு அமைத்த பேழையிலே உருளை இருப்புக்கோலின்முனை அடைப்பாய் நிற்றலால் அதனை உதைத்துத் தள்ளிக்கொண்டு அது வெளிப்படுகின்றது. இவ்வாறு நீராவியானது உருளை யிருப்புக்கோலைத் தள்ளிக்கொண்டு வெளிப்படுவதனாலேதான் உருளைகள் சுழன்று வண்டி ஓடுகின்றது. இங்ஙனமெல்லாம் நீராவி வெளிப்பட வெளிப்படப் பின்னும் பின்னுங் கொப்பரையிலிருந்து நீராவி கிளம்பி நிறைந்து

கொண்டே யிருக்கும். புறத்தே கழிந்துபோகும் நீராவியின் அளவுக்கு ஏற்றபடி ஓயாமல் அகத்தே பின்னும் பின்னும் அஃது உண்டாக்கப்படாவிட்டால் வண்டி ஓட்டந் தவிர்ந்து நின்றுவிடும். இதுபோலவே நமது உடம்பின் இயக்கமும் அறியற்பாலதாகும் நமதுடம்பை ஒரு நீராவிவண்டியாக எண்ணிக்கொள்ளல்வேண்டும்; இவ்வுடம்பின் புறத்தே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மெய் வாய் கண் மூக்குச் செவி என்னும் ஐம்பொறிகளையும் ஐந்து உருளைகளாகவும், அவ் வைம்பொறிகளிலும் இயைந்து நிற்கும் மனத்தை அவ் வுருளைகளொடு தொடர்புபட்டு நிற்கும் இருப்புக்கோலாகவும், மனத்தோடு ஒன்றுபட்டிருக்கும் மூளையை அவ் விருப்புக்கோலின் முனையாகவும், அம் மூளையை உந்தும் உயிராற்றலை நீராவியின் ஆற்றலாகவும், அவ்வுயி ராற்றலை அகத்தேயுள்ள எலும்பு தோல் நரம்பு சதை முதலியவற்றிற் செலுத்தித் தோற்றுவிக்கும் இரத்தத்தைக் கொப்பரையி லிருந்து பாயும் நீராவியாகவுந், தீனிப்பையை அக் கொப் பரையாகவுந், தீனிப்பையின் கீழுள்ள அடி யிடத்தையும் அதிலெழும் நுண்ணிய அனலையுங் கொப்பரையின்கீழ் அமைந்த அடுப்பாகவும் அதில் எரியும் நெருப்பாகவுந், தீனிப்பையிலிடும் உணவையும் நீரையும் விறகுந் தண்ணீரு மாகவும் பொருத்திப் பார்த்துக்கொள்க.

இவ்வாறு பொருத்திப் பார்க்குங்கால் உடம்பிலமைந்த உட்கருவிகளும புறக்கருவிகளும் அசைய அசைய அவற்றை அசைக்கும் உயிராற்றல் கழிந்துகொண்டே வருமென்பது செவ்வையாக விளங்கும். அவ் வுயிராற்றல் கழியக்கழிய, அதனைத் திரும்பத்திரும்ப நிரப்பிக்கொள்ளுதலும் இயற்கையாகவே நடைபெற்றுவருகின்றது. எங்ஙனமென் றால் உயிராற்றலுக்கு நிலைக்களம் இரத்தம், இரத்தத்திற்கு நிலைக்களம் உணவுந் தண்ணீரும் நல்லகாற்று மாகும்;

உயிராற்றல் குறையக்குறையத் தினிப்பையைப் பற்றியிருக்கும் பசியும் விடாயும் ஆகிய சூடு அதனை நமக்கு அறிவிக்கின்றது; உடனே நாம் உணவையுண்டு நீரைப் பருகுகின்றோம். இரத்தத்தை உண்டுபண்ணுதற்குக் காற்றுந் தண்ணீரும் உணவுங் கட்டாயமாய்க் காணப்பட்டாலும், இரத்தம் நெகிழ்ந்த பதத்தில் இருத்தலால் அதற்குத் தண்ணீரே முதன்மையான ஏதுவா யிருக்கின்றது. ஆகவே, உடம்பில் இரத்தம் நிறைந்திருக்க வேண்டிய அளவுக்கு ஒருவர் நீர் அருந்தாவிட்டால், இரத்தஞ் சுண்டி உயிராற்றல் குறைந்துபோகுமென்பதை யாஞ் சொல்லவேண்டுவதில்லை. அதுகிடக்க.

இனி, நாம் இருக்கும் வீடுகளிற் சேரும் அழுக்குகளைக் கழுவிவிடுதற்குத் தண்ணீர் இன்றியமையாது வேண்டப்படுதல்போல, நமதுடம்பின் புறத்தையும் அகத்தையுங் கழுவித் துப்புரவு செய்தற்குந் தண்ணீரே முதன்மைப் பொருளா யிருக்கின்றது. நமதுடம்பின் மேலே போர்க்கப் பட்டிருக்குந் தோலின் அமைப்பைச் சிறிது உற்றுப் பாருங்கள்; அது முற்றும் வியர்வைத் துளைகளால் நிறைக்கப்பட் டிருத்தலைக் காண்பீர்கள்; அத் துளைகள் நமதூனக் கண்ணுக்கு நன்கு புலப்படாவிடினும், பெருக்கக் கண்ணாடி[1] வழியாக நோக்குவார்க்கு அவை பெருத்த வாயுள்ள துளைகளாக இருத்தல் நன்கு புலப்படும்; அவை, மேற்றோலின் ஒரு விரற்கடை நாற்கோணத்திற்கு இரண்டாயிரத்து எண்ணூறு விழுக்காடு உடம்பெங்கும் நிறைந்திருக்கின்றன வென்றும், அத் துளைகளையுடைய சிறு சிறு குழாய்கள் தோலின் மேற்புறத்தி லிருந்து தோலின் அடியிலேயுள்ள கொழுப்புப்படை வரையில் நிலப்புழுக்களைப் போற் சுரிந்துசுரிந் திருக்கின்றன வென்றுஞ், சுரிந்திருக்

1. Microscope.

கும் அவற்றை யெடுதது நிமிர்த்து ஒன்றோடொன்றைப் பொருத்திக்கொண்டு சென்றால் அவை பத்துமைல் நீள முள்ளனவாய்க் காணப்படு மென்றும் இஞ்ஞான்றை உடம்புநூல் வல்லார் கணக்கிட்டுச் சொல்கின்றார்கள். இவ் வியர்வைக் குழாய்கள் இரத்தத்திற் பயன்பட்ட பாகம்போக மிகுந்த சக்கையை வியர்வைத் துளிகளாக வெளிப்படுத்தும் உதவிமுயற்சி யுடையனவாய் அமைந்திருக்கின்றன. வியர்வைத் துளிகளாக இங்ஙனம் வெளிப்படுத்தப்படும அழுக்குகள் நச்சுப்பொருள் நிறைந்தனவாயிருத்தலால், அவை அவ்வப்போது உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தப் படாமல் இரத்தத்திலே நின்று விடுமாயின், அதனால் இரத்தம் முறிந்து நஞ்சாகிப் பல்வகை நோய்களை விளை விக்கும் ஆகவே, இரத்தத்தினின்று பிரித்தெடுக்கப்படும் நஞ்சாகிய சக்கையை இச் சிறுகுழாய்கள் தோலின் மேற் புறத்தே கொண்டுவநது தள்ளுகின்றன. இவ்வாறு தோலின்மேலே கொணடுவநது தொகுக்கப்படும் நச்சுப் பொருளான அழுக்கை அடிககடி கழுவித் துப்புரவு செய் தற்கு நீர் மிகவும் பயன்படுகின்றதன்றோ?

இன்னும், உடம்பினுள்ளே தீனிப்பையில் இடபபட்ட உணவு வலிவுள்ள பாலாக மேலே பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பிறகு, கழிபட்ட மலமாகிய சக்கை மலக்குடரிற் சேர்ந்து தங்கிவிடுகின்றது நீர் மிகுதியாக அருந்துகின்றவர்களுக்கு இந்த மலச் சக்கை இளக்கமுடையதாகி வெளிப்பட்டு விடும்; அதனை நன்கு அருந்தாதவர்களுக்கு அச் சக்கை வலிவாய் இறுகிக் குடலிலேயே தங்கியிருக்கும் உடம்பிற் கலப்பதற்கு ஆகாவென்று விலக்கப்பட்ட நச்சுப்பொருள் கள் அத்தனையும் இந்த மலச் சக்கையிற் சேர்ந்திருத்தலால், இது நெடுநேரங் குடலில் தங்குதல் ஆகாது; அங்ஙனந் தங்குமேல் அதிலுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் திரும்பவும்

இரத்தத்திற் கலந்து கொடிய பல நோய்களை வருவிக்கும்.
ஆகவே, உடனுக்குடன் அதனைத் தண்ணீர்விட்டுக் கழுவித்
துப்புரவு செய்துகொள்ளல்வேண்டும். இவ்வாறு உடம்பின்
அகத்தேயுள்ள அழுக்குப் பொருள்களை அகற்றித் துப்புரவு
செய்தற்கும் நீரே இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றது.

இனிப், பசியெடுக்கும்போதெல்லாம் நமக்கு வேண்டப்
படுவனவாய் உள்ள பலவேறு உணவுப்பொருள்களையும்
பதப்படுத்தி நாவுக்கு இனிமைஊறக் குழைத்து ஊட்டுவது
எது? நீரேயன்றோ? நெற்பயிரையும், அவரை துவரை
உழுந்து கொள் முதலான கூலப்பயிர்களையுங் கொழுமை
யாக வளரச் செய்வதும் நீரே. அப் பயிர்களின் பயனாய்
வரும் மணிகளை வேவுவித்துச் சுவையாக்கித் தருவதும்
நீரே. இவையேயன்றிக், குழம்பு சாறு குடிநீர் முதலான
பருகுதற்கு இனிய நெகிழ்ச்சிப பொருள்களையும், அவியல்
துவையல் முதலான நன்சுவைப் பொருள்களையும் பாகப்
படுத்திக் கொள்ளுதற்குப் பயன்படுவதும் நீரே. இன்னும்,
நமக்குச் சிறந்த உணவுப்பொருள்களாயுள்ள கத்தரி புடல்
பீர்க்கு பாகல் முதலியவற்றின் காய்களையுங், கொட்டிக்
கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு வள்ளிக்கிழங்கு முதலான கிழங்கு
வகைகளையும், வாழை மா பலா எலுமிச்சை நாரத்தை
முதலியவற்றின் கனிகளையும் நமக்கு விளைத்துத் தருவதும்
நீரேயாகும்.

இனி, இவை யெல்லாவற்றினுஞ் சிறந்ததாகிய ஒரு
பெரும்பயனும் இடைவிடாது நாம் நீரினால் அடைந்துவரு
கின்றோம். [வாயினின்றும் உள்ளிறங்கும் உணவானது எவ்
வளவு உயர்ந்ததுஞ் செழுமையுள்ளதுமா யிருந்தாலும்,
அது தீனிப்பையிற் சென்ற அளவிலே நன்கு அரைக்கப்
பட்டுச் செரியாவிட்டால், அது சிறிதும் பயனில்லாமற்

போவதோடு உடம்பிற் பலவகை நோய்களேயுங் கிளேக்கப் பண்ணி இறப்பினேயும் விரைவில் வருவிக்கும். ஆகையால். வாயிலிருந்து இறங்கும் உணவானது உடனே செரித்தற் குரிய ஓரரிய ஏற்பாட்டை இறைவன் நமது வாயினிடத்தி லேயே செய்துவைத்திருக்கின்ருன். அஃது எதுவென்ருல், வாயில் இடையருது சுரந்துகொண்டிருக்கும் உமிழ்நீரின் சேர்க்கையே யாகும் இக்காலத்து உடம்புநூல் வல்லார்கள் வாயிலிருந்து ஓயாது ஊறும் உமிழ்நீரிலே, உண்ட உணவை அறப்பண்ணுதற்குரிய தன்மைகள் அமைந்திருக்கின்றன வென்றும், அவ் வுமிழ்நீரில் முற்றுந் தோய்ந்து செல்லும் உணவு தீனிப்பையிலிறங்கின அளவிலே செரித்துவிடு மென்றும் மிகவும் விரிவாக விளக்கி வருகின்றனர். ஆகவே, அத்துணேச் சிறந்ததாகிய உமிழ்நீரை வாயிலூறச் செய் வதும் நாம பருகுந் தண்ணீரேயாகும்.

இன்னும், நீரின் சிறப்புகளேயும் அதன் பயன்களேயும் உரைக்கப் புகுந்தால் இது மிக விரியும்; அதன் சிறப்புகள் அனேயவும் ஒருமயகுணர்ந்த தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனர்.

> "நீரின் றமையா துலகெனின் யார்யார்க்கும்
> வானின் றமையா தொழுக்கு."

என்று அருளிச்செய்தமையால் உலகத்திலுள்ள எவ்வகை யொழுக்கமும் நீரையின்றி நடைபெற மாட்டாதென்பது தெளிவாய் உணரப்படும். அதுநிற்க.

இனி, இத்துணேச் சிறப்புடைத்தாகிய நீரை நாம் இந் நிலத்திலே பெற்றுக்கொள்ளும் இடங்களேயும், அவற்றைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் வகைகளேயும் அடுத்த இயலிற் பேசுவாம்.

அ. நீர் நிலைகள்

ஊழிக்காலத்தன்றி மற்றெக்காலத்தும் வற்றாத நீர் நிரம்பியிருக்கும் பெரிய நீர்நிலை குளிர்கடல் ஒன்றேயாகும். மற்றைக் கிணறு மடு ஆறு குளம் ஏரி முதலியனவெல்லாஞ் சேர்ந்தாற்போல் ஏழெட்டு ஆண்டுகள் மழை பெய்யா விட்டால் நீர்வற்றி வறண்டுபோம. மழைபெய்தாலுங்கூட அக் கிணறு மடு முதலிய நீர்நிலைகளுக்கு நீரைத்தரும் பெருநிலையாயிருப்பதும் பெருங்கடல் ஒன்றேயாகும். எங்ஙனமெனிற், காட்டுதும. கதிரவன் வெப்பத்தாற் கடலி லுள்ள நீர் ஆவியாக மாறி மேலெழுந்து வானத்தில் பாசி யாகப் படர்ந்திருக்கின்றது. வேனிற்காலத்தில் வான மெங்குங் காணப்படும் வெள்ளிய மாசி அத்தனையும் இங் ஙனம் உண்டான நீராவிப்படலமேயன்றி வேறல்ல. மழை காலத்திலே வானத்தின்கட் குளிர்காற்று உலவுதலால், அக் குளிர்காற்றினால் தீண்டப்பட்ட மாசிப்படலம் உறைந்து நீர்த்துளிகளாகக் கீழேவிழுகின்றது. தண்ணீர் ஆவியாக மாறி நிற்குங்கால் நுண்ணிதாய் இருத்தலின் வெண்ணிறத் தொடு வானில் உலவுகின்றது; பின்னர்க் குளிர்காற்று மேலே படுங்கால் அவ்வாவி இறுகுதலிற் கருநிறததாய்ப் பருப்பொருளாகி மேல் நிற்கமாட்டாமற் கீழே மழைத்துளி களாக இறங்குகின்றது. இவ்வாறு கடல்நீரால் மாசியும், மாசியால் மழையும் உண்டாவது பற்றித்தான் 'முகிலா னது கடல்நீரைக் குடித்து அதனை மழையாகப் பொழி கின்றது' என்று எல்லாருஞ் சொல்லுகின்றார்கள். அங்ஙனங் கடல்நீரினாலேயே மழைநீர் உண்டாவதாயிற், கடல்நீர் மிகவும் உப்பாயிருக்க, மழைநீர் மட்டுந் தீஞ்சுவை யுடைய தாயிருத்தல் ஏன் என்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தாற் கடலின்கண் உள்ள நீர்மட்டும் ஆவியாகமாறி மேல்எழு,

அந்நீரிற் கலந்திருந்த உப்புப் பிரிபட்டுப் பின்னும் அக் கடலில் உள்ள நீரிலேயே தங்கிவிடுகின்றது. இவ்வாறு உலக இயற்கையில் நிகழும் நிகழ்ச்சியை நமது வழக்கத்தில் நேரே வைத்துக் காணவேண்டுமாயின் அதனைப் பின் வருமாறு செய்துபார்க்கலாம். ஒருபானையிற் கடல்நீரை நிரப்பி, அப் பானையின் வாயை நடுவே ஒரு சிறுதுளையுள்ள மூடி ஒன்றால் இடுக்கில்லாமற் சுற்றிலுஞ் செறியமூடி, அம் மூடியின் நடுவிலுள்ள புழையில் நாலைந்தடி நிகளமுள்ள ஒரு குழாயை இணைத்து, அக் குழாயின் மற்றொரு முனையை அங்ஙனமே மூடப்பட்ட வேறொரு வெறும் பானையின் மூடித்துளையிற் பொருத்திவிட்டுக், கடல்நீர் நிறைந்த பானையின்கீழே நெருப்பிட்டு நன்றாய் எரித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு எரிக்க எரிக்கக் கடல்நீர்ப்பானையிலுள்ள நீரெல்லாங் கொதித்து ஆவியாக மாறி மேலெழும்பி மூடியின் துளைவழியே குழாயினூடு சென்று, அக்குழாயின் மற்றொருபுறத்திற் பொருத்தப் பட்டிருக்கும் மற்றைப் பானையில் நிறையும்; ஆவி நிறையும் அப் பானையின்மேற் குளிர்ந்தநீரை ஊற்றிக்கொண்டிருந் தால் அதன் குளிர்ச்சியானது பானையின் உள்ளிருக்கும் ஆவியிற்படும்; அதனால் அவ்வாவி இறங்கி மறுபடியுந் தண்ணீராகி அப பானையுள் நிறைந்திருக்கும்; இங்ஙனங் கடல்நீர்ப்பானையிலுள்ள நீரெல்லாம் வற்றி ஆவியாகமாறிக் குழாயின்வழியே சென்று மற்றைப்பானையில் திரும்பவும் நீராய் மாறிவிடும்படி செய்தபின், தீயை அவித்துக் கடல் நீர்ப்பானையைத் திறந்து பார்த்தால், அதனுள் உப்பு மட்டும் இருத்தல் காணலாம்; அதன் பின்னர் முன்னே வெறிதாய் வைத்த மற்றைப் பானையைத் திறந்துபார்த்தால் அதனுள் தண்ணீர் நிறைந்திருத்தல் காணலாம்; அத் தண்ணீரை நாவிலிட்டுச் சுவைத்தால் அது மழைநீரை

யொப்ப மிகவும் இனிதாயிருத்தலுங் கண்டு தெளியலாம். இங்ஙனங் கடல்நீரைக் காய்ச்சிப்பார்க்கும் முறையாற், கடல்நீர் ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவியாக மாறுவதும், பின்னர் அது குளிர்காற்றின் சேர்க்கையால் மழையாக நிலத்தில் இறங்குவதும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெள்ளிதின் உணரப்படும். இவ்வாறெல்லாம் பார்த்துணர வல்லார்க்கு மிகப்பெரிய நீர்நிலையாகிய கடலே ஏனை எல்லா நீர்நிலைகளுக்கும் பெரியதொரு நிலைக்களனாய் உள்ள தென்னும் உண்மை புலப்படா நிற்கும். இத்துணைச் சிறந்த நிலைக்களனாய் இருந்துங் கடல்நீர் தன்னிலையிலே நமது உலகவொழுக்கத்திற்குப் பயன்படுவதாயில்லை அருட் பெருங் கடலாகிய ஆண்டவன் வெங்கதிர் மண்டிலத்தை அமைத்து அதன்கணிருந்துவருஞ் சூட்டினால் அக் கடல் நீரை ஆவியாக மாற்றி, அதிலிருந்த உப்பைப் பிரித்துப் பின்னர் அவ்வாவியை மழையாக மாற்றிப் பெய்வித்து அதனைப் பல்லாற்றானும் பயன்படச் செய்கின்றான். அது நிற்க.

இனி, மழையாய் இறங்கிய நீர் அருவிகளாகவுங் கால்களாகவும் ஆறுகளாகவும் ஓடிப் பலமுகமாய்ப் பரவுகின்றது; கிணறுகளையும் மடுக்களையுங் குளங்களையும் ஏரிகளையும் நிரப்புகின்றது; நிலத்தினுள்ளே சுவறி, வறந்த வெயிற் காலத்தில் நீர் ஊற்றாய் வெளிப்படுகின்றது. இங்ஙனம் நீர் நிலைகள் எல்லாவற்றினும் உள்ள நீரெல்லாம் மழைநீரே யன்றிப் பிறிதில்லை. ஆயினும், அந்நீர் தான்சேர்ந்த நிலத்தின் றன்மையாற் பலவேறு சுவையும் பலவேறு நிறமு முடையதாய் மாறுகின்றது. [இந் நிலவுலகத்தில் இயற்கையாய் உள்ள தண்ணீருள் மழைநீரே மிகவுந் தூயதாகு மென்று இயற்கைப்பொருள் நூலாருங் கூறுகின்றனர். இம் மழைநீரையே முழுகுதல் அருந்துதல் முதலான எல்லா

வற்றிற்கும் ஒருவர் பயன்படுத்தி வருகுவராயின், அவர் பலவகை நோய்களினின்றும் விலகி இனிதாக வாழ்நாட் கழிப்பர். அது நிலத்திலுள்ள பொருள்களொடு கலந்து மாறியபின் அதனைப் பயன்படுத்தலால் அதிற் கரைந்த பொருளின் தன்மைக்கு ஏற்ப நோய் அடைதலையேனும் அன்றி விடுதலையேனும் மக்கள் எல்லாரும் பெறுகின்றனர். ஏனென்றால் நிலத்திலுள்ள பொருள்களிற் பல நோயை விளைவிப்பனவாய் இருக்கின்றன; வேறுபல நோயை நீக்கி நலந்தருவனவாய் இருக்கின்றன ஆதலால், மழைநீர் நிலத்திற் சேர்வதன் முன்னே அதனைத் துப்புரவான வெள்ளைத் துணி கட்டிப் பிடித்துப் பெரிய மண்சாடிகளில் நிரப்பி வைத்துக் கொண்டு, அவற்றினுள்ளே தூசி செல்லாமல் அழுத்தமாக மூடி, அச் சாடிகளின் கீழேயமைந்த சிறிய நீர்த்தூம்பின் வழியாக அந்நீரை வருவித்துப் புழங்கிவரல் வேண்டும்.

இவ்வாறு மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்குவது மிக வருத்தமான முயற்சி அன்றேனும், மக்கள் தமக்குள்ள சோம்பலாற் கிணறு குளம் முதலியவற்றிலுள்ள நீரையே எளிதாக எடுத்துப் புழங்கப் பழகிவிட்டனர். இனி அவர்கள் அப் பழக்கத்தை விட்டுப் புதிதாக மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்க இசையார்கள். ஒருவர் ஒன்றிலே பழகிவிட்டாற் பிறகு அஃது எவ்வளவு தீமையுடையதாயினும் அதனை விடுதற்கு அவர் மனம் இசையார்; அத் தீயபழக்கதனை விடும்படியாகவும் புதியதொரு நற்பழக்கத்தைக் கைப்பற்றும்படியாகவுந் தெரிந்தவர் எவரேனும அவர்க்கு எடுத்துரைப்பாராயின் அவ் வறிவினரை அவர் ஏளனமுஞ் செய்குவர்! தீயபழக்கத்தின் கைப்பிடி அத்துணை வலியுடையதா யிருக்கின்றது! அங்ஙனமாயின், மழைநீரையே எல்லாவற்றிற்கும் பயன்படுத்தி வரல்வேண்டுமென்று

சொல்லுதலாற் பெறுவது என்னையெனின்; நல்லறிவு நற்பழக்கங்களை மக்களிற் பெரும்பாலார் ஏற்றுக் கொள்ளாமை இயற்கை யாகலின், இதுவும் இதுபோன்ற பிறவும அவரை நோக்கிக் கூறியதன்று. நூறுயிரவரில் ஒருவர் கோடிபேரில் ஒருவர் இதுபோன்ற புதிய நற்பழக்கங்களிற் பழகப் பெரிதும் முயற்சி வாய்ந்தவரா யிருப்பராகலின் அன்னவர்க்குப் பயன்படுமென்று கருதியே இன்னோரன்னவை இங்கெடுத்து எழுதப்படுவ வாயினவென்க. எனவே, மழைநீரையே முற்றும் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் எல்லார்க்கும் இசையாதாயினும், இசைந்தவர் அதனையே புழங்கித் தூயவுடம்பொடு நீண்டநாள் உயிர்வாழ்ந்து இம்மை மறுமை யின்பங்களைப் பெறக்கடவராக. முயல் முதலான சிறிய விலங்கினங்கள் புல்லிலும் மரஞ்செடி கொடிகளின் இலைகளிலுந் தங்கிய பனித்திவலைகளை நக்கி நோயின்றி நெடுநாள் உயிர் வாழ்கின்றன. இப் பனித்திவலைகளும மழைநீரைப்போல் வானில் உலவும் நீராவியின் மாறுதலால் உண்டாகும் மிகத் தூய தண்ணீரேயாகும்.

இனி மழைநீருக்கு அடுத்தபடியிலே தூயதாக வுள்ள நீர், இடையறாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஆற்றுநீரே யாகும். காவிரி, பொருநை, தென்பெண்ணை முதலான யாற்றுநீர் முழுகுதற்கும் அருந்துதற்குந் தகுதியுடையன வாகும். என்றாலும், நகரங்களுக்கு மிகவும் அருகிலுள்ள இடங்களில் இவ் வியாற்றுநீர் மலினம் அடைந்து போவதால் அவ்விடங்களிலிருந்து மாசுபட்டுவரும் அந்நீர் பலவகை நோய்களை விளைவித்தற்கு ஏதுவா யிருக்கின்றது [யாறுகளின் அருகிலுள்ள ஊரார் பலவகையாலும் அவ் வியாற்றுநீரை மலினப்படுத்திவிடுகின்றனர். மக்கள் கழிக்கும் மலஞ் சிறுநீர்களிலும் உடம்பழுக்கிலுஞ் சாக்கடை நீரிலும் நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் நச்சுப் புழுக்கள் எண்ணிறந்தனவாய்

இருத்தலானும், அவ் வழுக்குகளொடு கலக்கும் யாற்றுநீரி னும் அவ் வழுக்கின் நச்சுப் புழுக்கள் சேர்ந்து பல்குதலா னும் அந்நீரில் முழுகுவோர்க்கும் அதனைப் பருகுவோர்க் குங் குளிர்காய்ச்சல், நச்சுக்காய்ச்சல், கக்கற்கழிச்சல், அம்மை முதலான கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. இமய மலையிலிருந்து வருங்கால் மிகவுந் தூயதான நீரொடு கூடி ஓடுங் கங்கையானது அரத்துவாரத்தண்டை வரும்போது, அவ்வூர் அவ் வியாற்றங்கரையி லிருத்தலானும், அவ்வூரார் கழித்துவிடுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மற்ற அழுக்கு களும் அதிற் கலத்தலானும், எண்ணிறந்த மாந்தர்கள் அதில் ஓயாமல் முழுகுதலானும் மலினப்பட்டுப்போ கின்றது; பின்னர் அது காசியண்டை வரும்போது அந் நகரமும் அவ் வியாற்றங்கரையி லிருத்தலானும், அந் நகரத் திலுள்ளார் கழிக்கும் அழுக்குகளுஞ் சாக்கடை நீரும் அதிற் கலத்தலானும் புனிதமான அக் கங்கையின் நீர் பின் னும் அழுக்குப்பட்டுச் செல்கின்றது; அதனொடு, கங்கை நீரில் எறிந்தால் மேலுலகங் கிடைக்குமென்னும் ஓர் அறியா நம்பிக்கையால் அங்குள்ளார் பலரும் இறந்துபோன பிணங் களை அதில் இழுத்து விடுதலாலும் அப் புனித நீர் மேலு மேலும் அழுக்கடைந்து நஞ்சாய்ப் போகின்றது; ஆகவே, அக் கங்கைநீரிற் படிந்து அதனைப் பருகும் எண்ணிறந்த மாந்தர்களிற் பலர் குளிர்காய்ச்சல், கக்கற்கழிச்சல் முத லான கொடுநோய்களாற் பற்றப்பட்டு உயிரிழக்கின்றனர்! அந்தோ! கங்கைநீரிற் றோய்ந்து நல்வினையைத் தேடப் போய்த் தமது உயிரையே இழந்துவிடுதல் எவ்வளவு இரங் கத்தக்கதா யிருக்கின்றது! கங்கைநீரிற்படிவது நல்வினையே யென்றாலும், அஃது அருகிலுள்ள நகரத்தார் கழிக்கும் மலஞ் சிறுநீர்களினாலுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரினாலும் மலினம் அடைந்து நஞ்சாய்ப்போதலின் அதிற் றலைமுழு

குதலும் அதனைப் பருகுதலும் உடம்புக்கு இசையுமோ? இவ் வழுக்குகள் கலவாமல் அதன் நீர் தூயதாய் இருக்கும் இடங்களில் அதனைப் பயன்படுத்தலே உடம்புக்கும் உயிருக்கும் நலமாகும் என்றறிதல்வேண்டும். இங்ஙனமே காவிரி பொருநை முதலிய யாறுகளிலுள்ள தண்ணீரும் அருகிலுள்ள காடு நகரங்களின் அழுக்குகளொடு கலப்பதனால், அவ் விடங்களில் அவற்றின் நீரைச் சிறிதும் பயன் படுத்தல் ஆகாது. இதுநிற்க.

இனி, யாற்றுக்கு அடுத்தபடியில் தூயதான நீர் உள்ள நீர்நிலை ஏரிகளும் பெரிய குளங்களுமாகும். பெரிய ஏரிகளிலும் பெரிய குளங்களிலும் நீர் மிகுதியாய் இருத்தலினாலும், அவற்றில் நிறைந்துலவும் மீன்களால் அவற்றின்கண் உள்ள பூச்சிகள் புழுக்கள் தின்னப்படுதலாலும் அவற்றின் நீர் பெரும்பாலுந் தூயதாகவே யிருக்கும். ஆயினும், அவற்றின் அருகாமையிலுள்ள ஊர்களின் அழுக்குகள் அவற்றில் வந்து கலவாமல் இருக்கின்றனவா வென்று தெரிந்துகொள்ளல்வேண்டும். வெயிற்காலத்திற் பெரும்பான்மையும் ஏரி குளங்களிலுள்ள நீர் வற்றிக் குறைதலாலும், அப்போது அவற்றிலுள்ள மீன்களை எல்லாம் வலைஞர் கவர்ந்துகொண்டு போய் விடுதலாலும் அக்காலத்திற் கும்பியொடு சேர்ந்து தீநாற்றம் வீசும் அவற்றின் நீரை எடுத்துப் பயன்படுத்த லாகாது. வெயிற்காலத்தில் தண்ணீர் கிடைப்பது அரிதாகையால் ஏரிகள் குளங்கள் மடுக்கள் முதலியவற்றைத் தூயவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டுவது நல்லறிவுடைய மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமையாம். இக் கடமையின் வழுவி யாடுமாடுகளை அவற்றிற் கொண்டுபோய் விடுத்துக் கழுவுதலும், அழுக்குத் துணிகளைத் துவைத்தலும், எண்ணெய் அரைப்புச் சேர்த்து முழுகுதலுஞ் செய்பவர் அவற்றின் நீரை அங்ஙனங்

கெடுத்து விடுவதனால் வருந் தீயபயனை உடனே அடைகின்றனர். நஞ்சாய்ப்போன அந் நீரையே அவர்கள் பலவகையாலுந் தமக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்ள நேருதலால், அம்மை வயிற்றுளைச்சல் கக்கற்கழிச்சல் காய்ச்சல் முதலான பலவகை நோய்களை அடைந்து அவர் உயிர் துறக்கின்றனர் பின்னே வருவதை முன்னே அறிந்து தமது ஊரின் பக்கத்திலுள்ள ஏரி குளங்களைத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்வராயின், நீர்சுருங்கும் வேனிற்காலத்தில் அவர் எவ்வளவு நன்றாயிருக்கலாம்! எவ்வளவு நல்ல நீரில் முழுகலாம்! எவ்வளவு நல்லநீரை யருந்தி விடாய் தீர்ந்து நலமாயிருக்கலாம்! இதுகிடக்க.

இனி, யாறு ஏரி குளங்கள் உள்ள ஊரிலும் அவையில்லாத ஊரிலுங் கிணறுகளே மிகுதியாயிருக்கின்றன. கிணற்று நீரையே பெருந்திரளான மக்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஏனென்றால், யாறு ஏரி குளங்கள் ஊருக்குச் சிறிது தொலைவில் விலகியிருத்தலாலுந், தண்ணீர் இன்றி வீட்டு வினைகளுள் எதுவும் நடைபெறாமையின் அது வேண்டியபொழுதெல்லாம் யாறு குளங்களுக்குப் போய் அதனையெடுத்து வருதல் கூடாமையாலும் வீடுகடோறும் அல்லது தெருக்கடோறும் மக்கள் கிணறெடுத்து வைப்பது வழக்கம். இவ்வாறு நினைத்த போதெல்லாம் புழங்குதற்குக் கிணற்றுநீர் மிகவும் பயன்பட்டு வருதலால், அந்நீரை, எவ்வளவு துப்புரவாக வைத்துக் கொளல் வேண்டுமென்பது நாம் சொல்லாமலே விளங்கற்பாலதாம். என்றாலும், மக்களிற் பெரும்பாலார் சோம்பலும் அருவருப்பான பழக்க வழக்கங்களும் அறியாமையும் உடையராக இருத்தலாற், கிணற்றுநீரைத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளத் தெரியாமல் அதனைப் பலவகையாலுங் கெடுத்துப் புழங்கி, அதனாற் பலவகை நோய்களுக்கும் இரை

யாகிக், காலம் முதிராமுன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள். ஆதலாற் கிணற்றுநீர் எவ்வாறு தோன்றுகின்றதென்றும், அதனைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ளும் முறை எங்ஙனமென்றும் ஆராய்ந்து தெரிந்துகொள்ளல் வேண்டும். மழைநீரே எல்லா நீர்நிலைகளுக்கும் நிலைக்களனுமென்பது மேலே காட்டப்பட்டமையாற், கிணற்றிற் சுரக்கும் நீரும் மழைநீரே யென்று மீண்டுஞ் சொல்லவேண்டுவதில்லை. ஆனால் வானிலிருந்து இறங்கிய மழைநீர் கிணற்றில் எங்ஙனம் வருகின்றதெனின், அது நிலத்திற் சுவறிக் கிணற்றின் கீழுஞ் சுற்றுப்புறங்களினு மிருந்து அதன் அடியிற் சுரந்து நிற்கின்றது. இங்ஙனம் அது நிலத்திற் சுவறிக் கீழ் இறங்குங்கால், நிலத்திலுள்ள பொருள்களொடு பிரிப்பின்றிக் கலந்து பின் கிணற்றில் ஊறுகின்றது; அங்ஙனம் ஊறிய நீரிற் கலந்துள்ள பொருள்கள் நல்லனவா யிருந்தால் அந்தத் தண்ணீரைப் புழங்குதலால் உடம்புக்குப் பழுது வராது; அவை தீயனவாயிருந்தால் உடனே உடம்பிற் பலவகை நோய்கள் கிளைக்கும். கந்தகம் மரவுப்பு முதலியவை கலந்திருக்குந் தண்ணீர் நல்லதென்று செம்மைநூல் வல்லார் கூறுகின்றனர். இத்தகைய நற்பொருள்களொடு கலவாமல் தீப்பொருளொடு கலந்த நீர் கிணறுகளில் ஊறும்படி செய்து மாந்தர்கள் தமது அறியாமையாற் பெரிதும் இடர் உழக்கின்றார்கள். நமதுடம்பிலிருந்து வெளிப்படுங் கழிவுகளான மலம் சிறுநீர் வியர்வை அழுக்கு முதலியவற்றில் மிரம்பவுங் கடுமையான நச்சுப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. இவ் வழுக்குப் பொருள்களும் இவற்றொடு கலந்த சாக்கடைத் தண்ணீருங் கிணறுகளின் சுற்றுப் பக்கங்களில் தங்குமாயின், வானத்திலிருந் திறங்குந் தூயதான மழைத் தண்ணீர் இவற்றொடு கலந்து நிலத்தினுள்ளே சுவறி அக் கிணறுகளில் வந்து சேரும். அத்தன்மையதான

தண்ணீரில் எல்லா நஞ்சுமு கரைந்து ஒன்றுபட்டிருத்தலால், அதனைப் பருகுவோர் உடனே குளிர்காய்ச்சல், கால்வீக்கம், விதைவீக்கம முதலான பலதிறப்பட்ட கொடுநோய்களாற் பற்றப்படுகின்றனர்

சென்னபட்டினத்திற் பல ஆண்டுகளுக்கு முன குழாய் வைக்கப்படவில்லை; அதனுற் சாக்கடைக் கால்வாய்களும் அப்போது கட்டப்படவில்லை; எல்லாருங் கிணற்றுத் தண்ணீரையே புழங்கி வந்தனர். சாக்கடைத் தண்ணீரில் ஊரார் கழிக்கும் அழுக்குகளெல்லாஞ் சேர்ந்து நிலத்திற் சோர்ந்தன; மழைத்தண்ணீரும் அவற்றெடுகூடி அடிநிலத்தி லிறங்கிக் கிணறுகளில் ஊறிற்று. இங்ஙனம் ஊறிய நீரைச் சென்னபட்டினத்தில் உள்ளவரெல்லாரும் அப்போது பயன்படுத்தி வந்தமையால் அவர்களிற் பலர்க்கு நரம்புச் சிலந்தி யென்னும் ஒரு கொடிய நோய் வந்துகொண்டிருநதது; வேறு பலர்க்கு யானைக்கால் நோய் வந்தது; மற்றும் பலர்க்கு விதை வீக்கம் உண்டாயிற்று; இன்னும் பலர்க்கு நச்சுக் காய்ச்சலும் அம்மையும் மற்றுஞ் சில கொடிய நோய்களும் அடிக்கடி தோன்றி வருத்தின. இவற்றையெல்லாம் ஊன்றிப் பார்த்த ஆங்கில அரசினர் குடிகள்பால் இரக்கம் மிக வைத்துச் சென்னைக்குப் பன்னிரண்டுமைல் சேய்மையிலுள்ள ஒரு பெரிய ஏரியில் நிற்குந தூய இனிய தண்ணீரைக் குழாய்களின் வழியாகக் கொணர்ந்து அப் பட்டினத்திலுள்ளார்க்குப் பயன்படுத்துவாராயினர்; அதனெடு சாக்கடைத் தண்ணீர் நிலத்திற் சோராமற் கால்வாய்கள் கட்டி அப்புறப்படுத்துவதுஞ் செய்தனர்; மல முதலான கழிவுகளையும ஊரைவிட்டு நெடுந் தொலைவிற் கொண்டுபோய் அகற்றிவிட்டனர். நலந்தரும் முறைகளுக்குரிய இவ்வருமந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்து நகரத்தைச் சீர்திருத்தம் பண்ணினமையால், இபபோது

சென்னையிலுள்ள குடிமக்கள் நரம்புச் சிலந்தி, கால்வீக்கம், விதைவீக்கம் முதலிய கொடிய நோய்களினின்றும் விடுதி பெற்றிருக்கின்றார்கள்

இன்னும், இற்றைக்கு அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் இலண்டன் மாநகரத்திற் கொடுமையான கக்கற்கழிச்சல் நோய் கண்டு ஒரு கிழமையில் ஐந்நூறு பெயர் விழுக்காடு ஊரிலுள்ளாரைக் கொள்ளைகொண்டு போகலாயிற்று. இதற்கு ஏது என்னையென்று ஆராய்ந்து பார்த்தபோது, அது பின் வருமாறு விளங்கிற்று: அந் நகரத்திற் பொற் சதுக்கம் என்று பெயர்பெற்ற இடத்தில் நிலத்திலிருந்து நீர்உறிஞ்சுபொறி (இயந்திரம்)[1] ஒன்று இருந்தது அந்தப பொறியிலிருந்து வருந் தண்ணீர் தேயிலைநீர் காய்ச்சியெடுப்ப தற்கு மிகவும் ஏற்றதென்று பெயர்வாய்ந்தது. ஏனென்றால், இரண்டரைபபடி கொண்ட தண்ணீரில் ஆறு குன்றிமணி யெடை யுள்ள சுண்ணம்பு சேர்ந்திருக்குமாயின், அந்தநீர் தேயிலையிலுள்ள சில துவர்ப்பான பொருள்கள் கரையா வண்ணந் தடுக்கும். அதனால் தேத்தண்ணீர் மிகவுஞ் சுவையா யிருக்கும். இத்தகைய தண்ணீர் அப் பொற் சதுக் கத்திலுள்ள நீருறிஞ்சு பொறியில் இயற்கையாகக் கிடைத் தமையால் அஃது அவ் வூரெங்குங் கொண்டாடப்படுவ தாயிற்று. இற்றைக்கு அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் அந் நகரத்திற் கொடிய கக்கற்கழிச்சல் நோய் காணவே அங்குள்ள குடிமக்களிற் பலர் அயலிலுள்ள பற்பல ஊர்களுககு ஓடிப்போனார்கள், அவர்களைப்போலவே அயலூர் ஒன்றிற்கு ஓடிப்போன முதியோள் ஒருத்தி தேயிலைக் குடிநீர் செய்தற்கு மிகவும் ஏற்றதான பொற் சதுக்கத தண்ணீரில் அவாவுடையளாய்த் தன் ஏவற்காரப் பெண்ணை மூன்று மைல் வழி நாடோறும் போக்கி ஒரு

1. நீர்உறிஞ்சுபொறி—water pump.

குடந் தண்ணீர் அங்கு நின்றும் வருவித்துக் கொள்வள் அக் கிழவி போயிருந்த அயலூரிலுள்ளார் எவர்க்குங் காணுத கக்கற்கழிச்சல் அக் கிழவிக்கும் அவடன் ஊழியக் காரிக்குங் கண்டது. உடனே இதனைத் தெரிந்த நலந் தெரிகழகத்தார் பொற்சதுக்கத்திலுள்ள நீருறிஞ்சுபொறி யின் தண்ணீரை ஆராய்ந்துபார்க்க, அதிற் கக்கற்கழிச்சல் நோயை உண்டுபண்ணும் நச்சுப புழுக்கள் இருத்தல் கண்ட னர். பின்னரும் அந் நச்சுப் புழுக்கள் அதில் எவ்வாறு வந்தன என்று அவர் ஆராயவே, அந் நோய் தொற்றி வந்த நோயாளிகள் சிலர் அக் கிணற்றுக்கு அருகாமையில் உள்ள இடங்களில் மலங்கழித்த குழிகள் இருந்தனவென்றும், அக் குழிகளிற் படிந்த மலநீர் நிலத்திற் சுவறி அடிப்படை யிலோடும் நீரோட்டத்திற் கலந்து கிணற்றுநீரிற் சேர லாயிற்றென்றும் அறிந்தனர். அதன்பின் உடனே அக் கிணற்றுநீரை எவரும் பயன்படுத்தாதபடி திட்டம் பண்ணவே, கக்கற் கழிச்சல் அந் நகரத்தைவிட்டு அகன் றது

இன்னும் இங்ஙனமே ஓர் ஊரிற் பரவிய வரலாற் றினையும் இங்கெடுத் துரைப்பாம். நாட்டுப்புறவழியாய் ஒரு கால் ஓர் இளைஞன் வண்டியிற் போனன்; நடுதியில் அவனுக்கு நச்சுக்காய்ச்சல் காணவே, வழிப்பக்கத்திலுள்ள ஒரு சிற்றூரின்கண் ஒரு சாவடியில் விடப்பட்டான். அவ் வூரோ நடுவிலோடிய ஓர் ஓடையினல் இரண்டுகூருய்ப் பிரிபட்டிருந்தது; அவ்வொவ்வொரு கூற்றிலும் ஐந்தாறு வீடுகள்தாம் இருந்தன. சிலநாட்களிலெல்லாம் அச் சாவடி இருந்த ஊர்ப்பகுதியிலுள்ளார் பலர்க்கும் நச்சுக்காய்ச்சல் டண்டாயிற்று. ஆனல், அவ்வோடையின் மற்றப் பக்கத்தி லிருந்த அவ்வூரின் மற்றப் பகுதியார் ஒருவர்க்கேனும் அந் நோய் வந்திலது; இதற்கு ஏது என்னென்று ஆராய்ந்து

பார்த்தவளவில் அது பின்வருமாறு புலப்பட்டது: நச்சுக் காய்ச்சல் கொண்ட அவ்விளைஞன் தங்கிய சாவடியில் ஒரு கிணறு இருந்தது. அவ்வோடையின் இக்கரையிலிருந் தார்க்கும் இக் கிணற்றைத் தவிர வேறொன்று இல்லாமை யால்'இதன் நீரையே அவரெல்லாம் பயன்படுத்தி வந்தனர். நச்சுக்காய்ச்சல் பற்றிய அவ்விளைஞன் கழித்த மலநீர் இக் கிணற்றினருகே சுவறி அதன் நீரிற் கலந்தமையால், அதனைப் பருகிய அவ்வூர்ப் பகுதியினர் பலர்க்கும் அந்நோய் வந்தது. ஆனல், அப் பகுதியிலிருந்த வீட்டுக்காரர்க்கு மட்டும் அந்நோய் வந்திலது. அஃதேனென்றால் அச் சாவடிக்காரனுக்கும் அவ் வீட்டார்க்கும் சில நாட்களின் முன் சண்டையுண்டானமைபற்றி அவர்கள் அக் கிணற்றின் நீரை எடுப்பதில்லை. அதனல் அவர்க்கும், அவ் வோடை யின் அக்கரையிலிருந்தமையால் அவ்வூர்ப் பகுதியினர் மற்றவர்க்கும் அந்த நோய் கண்டிலது. உண்மையாக நிகழ்ந்த இவ்விரு வரலாறுகளையுங் கொண்டு, கிணற்றின் சுற்றுப் பக்கங்களில் மலம் நீர் கழித்து அருவருப்புச் செய்து வைப்பது எவ்வளவு பொல்லாங்கினைப் பயக்குமென்பதும், அவ்விடங்களைத் தூயவாக வைப்பது உடம்பினைப் பேணு தற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாத தென்பதும் நன்கு தெளியலாம்

கூ. குடிநீர்

இதற்குமுன் இரண்டு இயல்களில் நீரின் சிறப்பு களையும் நீர்நிலையின் இயல்புகளையும் அவற்றைத் தூய வாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுங் கடமையினையும் நன்கு விளக்கிக் காட்டினேம். இவ்வியலின்கட் குடிநீரைப்பற்றி இயன்றவரையிற் சிறிது விரித்துப் பேசுவாம். முன்னரே காட்டியபடி நமதுடம்பில் முக்காற்பங்கு நீரின் பயன் களால் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நமதுயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாய் உள்ள இரத்தம் அவ்வளவும் நீரே யாகும் இவ்விரத்தத்தை உண்டாக்குவது மட்டுமன்று, இதனைத் தூய்மைப்படுத்துவதும் நீரேயாகும். யாங்ஙனம் எனில்; உள்ளத்தாமரையிலிருந்து தோன்றிப் பன்னூறாயிர நரப்புக் குழாய்களின் வழியே உடம்பெங்கும் பரவி, அங் கங்குள்ள கருவிகளின் வளர்ச்சிக்கும், அக் கருவிகளி லிருந்து தொழின் முயற்சியாற் கழியும் வன்பொருள்களை நிறைவு செய்தற்கும் உணவூட்டி ஓடும் இரத்தமானது அத் தொழில்களைச் செய்து திரும்பும் ஒவ்வொரு நொடியும் அவ்வவ்விடங்களிலிருந்து வெளிப்படுத்துதற் குரிய நச்சுப் பொருள்களையுஞ் சுமந்துகொண்டுவந்து, வியர்வைத் துளை களின் வாயிலாகவும் மலப்பை சிறுநீர்ப் பைகளின் வாயி லாகவும் மூச்சுப்பையின் வாயிலாகவும் அவற்றைப் புறந் தள்ளுகின்றது: வியர்வைத் துளைகளில் வியர்வை நீராகவும், மலநீர்பைகளில் மலநீருஞ் சிறுநீருமாகவும், மூச்சுப்பை யில் மூச்சு நீராகவுங் கழிக்கப்பட்டு அழுக்குப்பொருள்கள் வெளிவருகின்றன. இவ்வாறு இரத்தத்திலுள்ள நீர் வன் பொருளொடு சேர்ந்து உள்ளுள்ள கருவிகளுக்கு உணவாக வும், நச்சுப் பொருளொடு சேர்ந்து வெளியே கழிக்கப்படுங் கழிவாகவுங் குறையக்குறைய உடனே ஒவ்வோருயிர்க்கும் விடாய் உண்டாகின்றது; அந்த விடாயினைத் தீர்த்துக்

கொள்ளும பொருட்டு எல்லாவுயிரும நீர் பருகுகின்றன; புதிதாகப் பருகினநீர் திரும்பவும் இரத்தத்திற்கலந்து மேற் கூறிய தொழிலைத் திரும்பவுஞ் செய்கின்றது. இங்ஙனமே திரும்பத் திரும்பப் பருகும்நீர் உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும், உடம்பினுட் கழிவுகளைப் புறம்படுத்தற்கும் ஓயாமற் பயன் பட்டு வருகின்றது. இத்துணைப்பயன் உடைமையினாலே தான் நீர்விடாயானது எவ்வுயிராலுந் தாங்குதற்கு அரியதா யிருக்கின்றது. விடாயினால் உண்டாகுந துன்பம் பொறுக்க முடியாமல் உயிர்கள் படும்பாட்டை நீரற்ற மணல் வெளி களிற் கடுவெயிற்காலத்தில் வழிச்செல்வோர் நன்கறிந் திருபபா. விடாய உண்டானவுடனே நீர் அருந்தி அதனைத் தீர்த்துககொளளும் நம்மவர்க்கு அத் துன்பம் நன்கு புல னாகாவிடினும, விடாய்த்த காலத்தில் அவரும் உடனே நீர் பருகாமற் சிலநாழிகைநேரம் இருந்துபார்த்தால், அவர்க்கும் அதன் கடுமை விளங்காமற் போகாது.

இனித, தொழின்முயற்சி சிறுக உடையார்க்கு உடமபின் வளர்சசியும உட்கழிவுகளுங் குறைவாயிருக்கு மாதலால், அவர்க்கு நீர்விடாய் மிகுந்து தோன்றாது. மற்றுக் கடுமுயற்சி யுடையார்க்கோ உடம்பின் வளர்ச்சியுங் கழிவு களும் மிகுதியாய் இருத்தலால் அவர்க்கு நீர்விடாய் முறுகித் தோனறும் அதனால் அவர் அடுத்தடுத்து நீரை யேனும், பாலையேனும், தீவிய நீர்களையேனும் பருகுகின் றனர். இடைவிடாமல் மரங்களை வெட்டிச் சுமை கட்டும் விறகுகாரனையேனும், எழுத்தெழுதுவோனையேனுந், திறமையாகப் பேசுவோனையேனும் பாருங்கள்! அவர்கள் எவ்வளவு நீர்விடாய் மிகுந்தவர்களாய் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கின்றார்கள்! அவர் செய்யும் வேலையின் கடுமைக்குத் தக்கபடி அவருடம்பெங்கும் வியர்வையானது முத்து முத்தாய்த் துளித்து வழிந்தோடுகின்றது.

இவை மட்டுமோ; நுரையீரலினுல் உள்ளிழுக்கப் படுங் காற்றிலுள்ள உயிர்க் காற்ருனது இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்கு முள்ள பலகோடி [1]உயிர்த்துகளகளில் நெருப் பெரியும்படி செய்துவருகின்றது இங்ஙனம் எரியும் நெருப் பின் வெப்பமே உடம்பெங்குஞ் சூடாய்க் காணப்படுவ தாகும். உடம்பினுள்ளே ஓயாது எரிந்துகொண்டிருக்கும் இத் தீ தன் அளவு கடவாமல் இருத்தற்பொருட்டு உதவி செய்வது நாம் அருந்துந் தண்ணீரேயாகும். ஏனென்ருல், நெருப்பொடு மாறுபட்ட இயற்கையுடையது தண்ணீர் ஒன்றுமே யாதலால், அஃது இரத்தத்திற் கலந்து எங்கும் பரவிப் பாயுங்கால் அங்கங்கெரியுந் தீ தன் எல்லைக்கு மிஞ்சிப்போகாமல் அதனைத் தடுத்து வைக்கின்றது. இதனுலேதான், காய்ச்சல் நோயால் மிக வருந்துபவர்க்கு விடாய் மேலிடுகின்றது; காய்ச்சல் நோய் உடம்பில் உள்ள நெருப்பைத் தன்னளவில் மிகச் செய்தலால், அந்நெருப்பை ஒருநிலைப் படுத்தும்பொருட்டு நீர் வேட்கை தோன்றி அவரைக் குளிர்நீர் பருகும்படி தூண்டுகின்றது. அதற் கிசைந்து அவர் சிறிது சிறிதாகக் குளிர்ந்த நீரை விட்டு விட்டு அருந்துவராயின் காய்ச்சலின் மும்முரந் தணிந்து போகும். காய்ச்சற்காரர் குளிர்ந்தநீர் பருகுதல் ஆகாதெனை நம்மனோரிற் பலர் கூறுவர் அங்ஙனங் கூறுவது அறியா மையே யாகும். காய்ச்சற்காரா ஒரே முறையில் ஏராளமான தண்ணீரைக் குடிப்பதுதான் குற்றமாகுமே தவிர, இடை விட்டுவிட்டு அஃதாவது அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகால் அரைப்பலங் குளிர்ந்த தெளிநீரை மருந்துபோல் அருந்திவரல் அவர்க்குப் பெரிதும் நன்மை தருவதேயாம். குளிர்ந்தநீர் சிலவற்றில் நச்சுப்புழுக்கள் இருத்தலும் உண்டாகையால், அந்நீரை நன்ருய்க் காய்ச்சி

1. உயிர்த்துகள்—Cell: Protoplasm.

ஆறவைத்துப், பிறகதனைச் சிறுகச் சிறுகக் காய்ச்சற் காரர்க்குக் கொடுத்துவருவதுதான் நலமாகும். இங்ஙனங் குளிர்நீர் கொடுத்துவரவே, அஃது ஆங்காங்கு இரத்தத்திற் கலந்துபரவி அங்கங்குள்ள சூட்டைத் தணியச்செய்யும். மருந்திற் றணியாத மும்முரமான கடுங்காய்ச்சலைத் தணியச் செயதற்குத் தண்ணீர் அருந்தும் இதுதான் சிறந்த முறை யாகும்.

இனி, ஆறு ஏரி குளம் கால்வாய் கிணறு முதலிய வற்றிலுள்ள நீர் பெரும்பாலும அயலிலுள்ள அழுக்குப் பொருள்களோடு கலந்து நஞ்சாயிருப்பதனால், அந்நீரைக் குடிப்பவர்கள், அதனை முறுகக் காய்ச்சிக் குளிரவைத்துக் குடித்தல்வேண்டும். ஏனென்றாற் பழுக்கக்காய்ச்சிய நீரி லுள்ள நச்சுப்புழுக்கள் அத்தனையுஞ் சூட்டினால் இறந்து போகின்றன. குறிப்பாய், நோய் உள்ள ஊர்களில் இருப்பவர் எந்த நீரையும் நன்றாய்க் காய்ச்சிக் குடிப்பதே நல்லது; இதனாற் பல பெருங் கொடுநோய்களுக்குத் தப்பிப் பிழைக் கலாம்.

[நச்சுப் புழுக்களினால் மட்டுமே யல்லாமல் அவ்வந் நிலங்களில் இருக்குங் கருப்பொருள்கள் சிலவற்றின் சேர்க் கையாலுந் தண்ணீர் கெடுதி செய்யக்கூடும்; சுண்ணாம்பு நிலங்களில் ஊறுந் தண்ணீரானது உடம்புக்குத் தீமையை விளைக்கும்; கந்தக நிலங்களிற் சுரக்கும் நீரோ உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும். ஆதலால், நிலத்தின்பாங்கை யறிந்து அதில் நிற்கும் நீரைப் புழங்கல்வேண்டும்.] [ஈயங் கலந்த நீர் வயிற்று வலியினையும் மலக்கட்டினையும் வருவிப்பதாகை யால், ஈயக்கலங்களில் நீரையும் மற்றை யுணவுப் பொருள் களையும் வைத்துக் கையாளுதல் பெரியதொரு குற்ற மாகும்; அறியாமையால் இக் கலங்களைக் கையாண்டு

நோயால் வருந்துபவர்கள், மரவுப்பு உவர்மண் கலந்த தண்ணீரை உட்கொண்டு வருவார்களானால் அவை அவருடம்பிற் கலந்த ஈயத்தைப் பிரித்து வெளிப்படுத்திவிடும். நம்மனோரிற் பொருளுடையார் பலர் மட்கலங்கள் புழங்குவது தாழ்வென நினைந்து, வெண்கலம் செம்பு பித்தளை முதலியவற்றாற் சமைத்த கலங்களை உணவுப்பொருள் சமைத்தற்கும் அவற்றை வைத்தற்கும் எடுத்துப் பரிமாறுதற்கும் மிகுதியாய்க் கையாண்டு வருகின்றார்கள்; அறிவில்லாதவர் கொண்டாடும் பொய்ப் பெருமையின் பொருட்டு இவற்றைக் கையாளப்புகும் இவர்கள் நீரிழிவு, பித்தசோகை வயிற்றுப்பிசம், உறுப்புவீக்கம் முதலான கொடுநோய்களால் துன்புறுத்தப்படுதலின், இனியேனும் இவர்கள் இப் பொய்ப்பெருமையினை வேண்டாது, அக் கலங்களையுந் தொலைத்துத் தம்மையுந் தங் குடும்பத்தாரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளல்வேண்டும். உணவுப்பொருள்களைச் சீர்குலையாமல் வைத்து உடம்பை நலம்பெறத் திருத்துவதில் மட்கலங்களைவிடச் சிறந்தவை எவையும் இல்லையென்பது திண்ணம். இக் கலங்கள் ஏழைகளும் பணக்காரருமாகிய எல்லாருங் கையாளுதற்கு எளிதிற் கிடைப்பனவாம். இம் மட்கலங்களைப் போலவே கண்ணாடிப் பாண்டங்களும் பீங்கான் பாண்டங்களும் நல்லனவாய் இருப்பினும், அவை விலையேறப்பெற்றனவா யிருத்தலால் அவைகளை ஏழையெளியவர்கள் எல்லாரும் வாங்கிக் கையாளல் இயலாது. இன்னும் இவற்றினும் விலையுயர்ந்த வெள்ளிக்கலங்கள் பொற்கலங்களுங் குற்றமில்லாதனவாய்ப் பெரிதும் நன்மை பயப்பனவாயினும், இவையும் பொருள் மிகுதியுமுடைய செல்வர்களே கையாளத்தக்கனவாயிருக்கின்றன. ஆகவே, எல்லாவாற்றாலும் எல்லார்க்கும் நலந்தருவனவுங் கவலையுந் துன்பமுந் தாராதனவும் மட்கலங்களே

யென்பதும், இவற்றைக் கையாளுதலே எல்லார்க்கும் இசைந்ததா யிருத்தலின் இவற்றின் புழக்கத்தைத் தாழ்வாக எண்ணுவது பெரியதோர் அறியாமையா மென்பதும் பெறப்படும்.

இனி, நச்சுப் புழுக்களும் அழுக்குந் தீய கருக்களும் இன்றித், தூய்தாய் உள்ள தண்ணீரை இயற்கையில் உள்ள படியே யெடுத்து அருந்துதல் நல்லதோ? அன்றி அதனையுங் காய்ச்சிச் சூட்டோடு உண்ணுதலே நல்லதோ என்று வினவினால், சேபமைநூல் வல்லாரில் ஒருசாரார் குளிர்ந்தநீர் பருகுதலே நலம் என்பர்; மற்றொரு சாரார் வெந்நீர் அருந்துதலே நலம் என்பர்; ஆயினும் இவ்விருவர் சொல்லிலும் உண்மை இருக்கின்றது. குளிர்நீர் உண்டால் உடம்பிலுள்ள வெக்கை தணியும்; உள்ளுள்ள கருவிகள் இறுகி உறுதியாகும். வெந்நீர் உண்டால் தீனிப்பையிலுள்ள அழுக்குகளும் நச்சுக் காற்றுகளும் அகலுவதோடு, உண்டவுணவும் நன்றாய்ச் செரிக்கும். உடம்புழைப்பு மிகுதியாயுள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரும், மூளையுழைப்பு மிகுதியாய்ச் செய்பவர்கள் வெந்நீரும் பருகுதல் நன்றாம். ஏனென்றால், உடம்பு வருந்த உழைப்பவர்களுக்கு இரத்தக்கொதிப்பு மிகுதியும் உண்டாகி ஏராளமான வியர்வையைப் பெருக விடுமாதலால், அவர்க்கு அக் கொதிப்பு அடங்கும் வண்ணமும், அவர் செய்யும் உழைப்புக்கு இன்றியமையாது வேண்டுங் கருவிகள் எல்லாம் இறுகி உறுதியாயிருக்கும் பொருட்டும் அவர் தண்ணீர் அருந்துதலே நலமுடைத்தாம். கற்றல் எழுதல் கற்பித்தல் பேசல் முதலான மனமுயற்சியுடையவர்களுக்கோ அடியிற் சூடு உண்டாகுதலானும், தீனிப்பையிலுள்ள இரத்தத்திற் பெரும்பாகம் மூளைக்குச் செல்லுதலாற் றீனிப்பையிற் சூடு குறைந்து செரிக்கும் ஆற்றல் குறைதலானும் அடிச்சூட்டைத் தணிக்கும்

பொருட்டுந் தீனிப்பையிற் சூடு பிறப்பிக்கும் பொருட்டும் அவர்கள் வெந்நீர் அருந்தல் வேண்டும். அடிச்சூட்டைத் தணித்தற்குக் குளிர்ந்த நீர் அன்றோ பருகல்வேண்டும், வெந்நீர் பருகல் மேலும் அச் சூட்டை மிகுதிப்படுத்துமே எனின்; அங்ஙனம அன்று, மனமுயற்சி யுடையவர்களுக் குத் தீனிப்பையிலுள்ள இரத்தம் மேலேறி யோடுதலால் தீனிப்பையிற் சூடு குறைகின்றது; அதிற் சூடு குறையவே, அதனை நிறைவுசெய்தறகு அடியிலுள்ள சூடு மிகுதிப்படு கின்றது, ஆகவே, மனமுயற்சி யுடையவர்கள் வெந்நீர் அருந்தின மட்டில் தீனிப்பையிற் குறைந்த சூடு தன்னள வுக்கு வருமாதலால், அடிச் சூடு மிகுதிப்பட்டு எழாமல் தானுந் தன் நிலையில் நிற்கும்; அவ்வாறாயின், வெந்நீர் உண்ணாமல் அடியிலிருந்து எழுஞ் சூட்டினாலேயே தீனிப் பையிற் குறைந்த வெப்பத்தை நிறைவுசெய்து கொள்ளுத லால் வரும் இழுக்கு என்னையெனின்; அடியினின்று மேல் எழுஞ் சூடு வெறும் வெப்பமே யாதலால், அது மலக்குடலை யுந் தீனிப் பையையுந் தீய்த்துவிடும்; வெந்நீரோ தன்னிடத் துள்ள சூட்டைத் தீனிப் பைக்குத் தருவதொடு தான் நீராய் இருத்தலால் அது தீயாமற் செய்து இரத்தம் உண் டாதற்கும் உதவிசெய்யும் மனமுயற்சி யுடையவர்கள் குளிர்ந்த நீர் அருந்துவராயின் அஃது அவர்க்கு நோயை விளைவிக்கும்; யாங்ஙனமெனில், அவர்செய்யும் அறிவு முயற்சியால் அவர்தந் தீனிப் பையில் உள்ள இரத்தம் மேலே மூளைக்குச் செல்கின்றது; அப்பொழுது அவர் குளிர்ந்த நீரைப் பருகினால் அது தீனிப்பையிற் சென்று அங்கே சிறுகவுள்ள மிச்ச இரத்தத்தையும் மூளைக்கு மேலோடச்செய்யும்; அதனால் அவர்க்கு மண்டைக் குத்துந் தடிமனும் உண்டாம்; அவற்றோடு, தீனிப்பையிற் சூடும் இரத்தமும் மிகக் குறைதலால் நன்றாகப் பசியெடாது,

உண்ட உணவுஞ் செரியாது; அதனால் மலக்கட்டும் அதன் வாயிலாக இன்னும் பல நோய்களும் உண்டாகும். ஆதலால், மனமுயற்சி உடையவர்கள் வெந்நீர் அருந்துதலே நிரம்ப வும் நலமுடைத்தாகும் என்று உணர்ந்துகொள்க.

இங்ஙனமாக உடம்புழைப்ப புள்ளவாகள தண்ணீரும் மூளையுழைப் புள்ளவர்கள் வெந்நீரும் அருந்துதலே முறை யாயினும், ஒரோவொரு நேரங்களில் அவரவர்க்கு எவ்வெவ் வகையான நீர் அருநதுவதில் விருப்பஞ் செல்கின்றதோ அதற்கியைந்தபடி ஒன்றனை அருந்துவதுஞ் செய்யலாம். குளிர்ந்த நீரைப் பருகுவதற்கு வேட்கை மிகுதியாய் எழும் போது, உடம்புக்கு அந நேரத்தில் அதுதான் வேண்டப் படுவதென்பதனை நன்குணர்ந்து, அதனையே பருகுதல் வேண்டும்; அவ்வாறு அதனகண் வேட்கை எழாமல் வெந் நீரையே மிகுதியும் அவாவினால் அப்போதுடம்புக்கு அதுவே வேண்டபபடுவ தென்பதனை நன்குணர்ந்து பார்த்து அதனையே பருகுதல் வேண்டும். இவ்வாறு உடம் பின் கூறுபாட்டை யுணர்ந்து சிற்சிலகால் முற்கூறிய முறைபிறழ நீருண்ணுதலுங் குற்றமாகாது. என்றாலும, இம்முறைப் பிறழ்ச்சிக்குச் சிற்சில நேரங்களிற்றான் இடங் கொடுக்கலாமே யல்லாமல், எப்போதும் இங்ஙனம் மாறி நடக்க லாகாது. மேற்கூறியபடி உடம்புழைப்பு மிகுதியா யுள்ளவர்கள் குளிர்ந்தநீரும் மனமுயற்சி நிரம்ப உடைய வர்கள் வெந்நீரும் பருகிவரலே உடம்பின் நலத்தைப் பாது காத்தற்குரிய நன்முறையாம் என்க

இனி, இவ் விருதிறத்தாரும் ஒருநாளில் எத்தனை முறை நீரருந்தல் வேண்டுமென்றால், அவரவரது உழைப்பி னளவுக்கும் வேட்கையினளவுக்குந் தக்கபடி அதனைச் செய் வதுதான் பெரிதும் பொருத்தமாகும். ஒவ்வொருவருந்

தமது உடம்பினியற்கையைச் செவ்வையாக நினைந்து பார்த்தால், தாம் ஒருநாளில் எத்தனை முறை நீர் அருந்தல் வேண்டுமென்பதனை நன்கு தெளிந்து கொள்ளலாம். கடுக உழைப்பவர்கள் அடுத்தடுத்து நீர உண்ணலும், மெல்ல முயல்பவர்கள் அஙஙனம் நீர் உண்ணாமையும நினைந்து பார்க்குங்கால் உடம்பு வேண்டுமளவுக்குத் தக்கபடி நீர் குடித்தலே இயைந்ததாகத் தோன்றுகின்றது. கடுந் தொழில் செய்பவர்கள் அடுத்தடுத்து நீர் குடியாவிட்டால் பெரிதுந் துன்புறுவர்; அதுபோலவே, கடுந்தொழி லின்றி மென்முயற்சி யுடையவர்கள் தாமே வலுகட்டாயமாக அடிக்கடி நீரருந்தல் நீர்வீக்கம் முதலான நோய்களாற் பற்றப்பட்டு மிகவுந் துன்புறுதற்கே இடமாய் முடியும். இவ் வுண்மை யுணராத அமெரிக்க செம்மைநூலாரிற் சிலர்[1] விடாய் எடுத்தாலும் எடாவிட்டாலும் எல்லாரும் அடுத் தடுத்து நீர் பருகல் வேண்டுமென் றுரைப்பர். பசியெடாத போது உணவூட்டுதல் நிரம்பவும் நோய்க்கு இடமாதல் போல, விடாய் இல்லாதபோதும் நீர் அருந்துதல் நோய்க்கு இடமாமென்பது எவர்க்குந் தெளிவாய் விளங்கற்பாலதே யாம் அங்ஙனமாயின், உடம்பின் முக்காற்பங்கு நீராள மாய் இருத்தலானும், இரத்தத்திற் சேரும் அழுக்கை அவ் வப்போது வெளிப்படுத்தவேண்டி யிருத்தலானும், இரத் தத்தில் உள்ள சூடு மிகாமல் ஒத்தநிலையில் நிற்றல்வேண்டு மாகலானும் இவற்றிற்கெல்லாம் இன்றியமையாததான நீரை அடிக்கடி பருகுதல் பின்னை எவ்வாறுதான் கைக் கொள்ளப்படுமெனிற் ; கூறுவாம். வேண்டப்படாதது அமிழ்தமே யானும் அதனை உட்கொண்டால் அது நஞ்சாய் மாறித் துன்பமே தரும்; ஆகையால், உடம்பு

1. For instance, Dr H A. Parkyn, M. D , in his stimulating work: Auto-Suggestion.

வேண்டாதபோது நீர் ஊட்டுவது சிறிதும் ஆகாது, மற்று நீர இல்லாமலும உடம்பின் அகக்கருவி புறக்கருவிகளைத் தூய்மைப் படுத்தி வளர்த்தலும் ஆகாது; ஆகவே, இவ் விருவகையிலுந் தீது பிறவாமல் ஒழுகுமாறுதான் யாங்ஙன மெனின்; அஃது உடம்பு அடிக்கடி நீரை விரும்புமாறு செய்வதேயாம். உடம்பினல் உழைக்கத் தக்கவர்கள் மெய்ம்முயற்சியினைச் செய்துவரல்வேண்டும்; மூளையால் உழைக்கக் கூடியவர்கள் மனமுயற்சியினைச் செய்துவரல் வேண்டும்; இவ்வாறு இவ் விருதிறத்தாரும் உழைத்து வரவே இவர்கள் உடமபின் உயிராற்றல்கள் குறைந்து கொண்டே வரும்; அக் குறையினை உடனுக்குடன் நிரப் புதற்பொருட்டுப் பசியும் விடாயும் முறைப்படியே நிகழும்; நமதுடம்பின்கண் வன்பொருட் பகுதியினும் மென்பொருட் பகுதியே மிகுந்திருத்தலால், வன்பொருட் குறையினை நிரப்புதற்கு உண்டாகும் பசியினும் மென்பொருட் குறை யினை நிறைவு செய்தற்குத் தோன்றும் நீர்வேட்கையே அடுத்தடுத்து நிகழாநிற்கும் மேலும், பசி தீர்த்தற் குண் ணும் உணவும வன்பொருளாதலால் அது செரித்தற்கு நேரஞ் செல்லுதல் போல, விடாய் தீர்த்தற் குண்ணும் மென்பொருளான நீர் செரித்தற்கு நேரம் மிகச்செல்லாது; அதனற், பசியினும் நீர்விடாயே அடுத்தடுத்து நிகழாநிற் கின்றதென ஓர்க. சிறிதுஞ் சோம்பலுற்றுச் சும்மா இரா மல் ஒருதொழின் முயற்சியைச் செய்தலே அடிக்கடி நீர் பருகுதற்கு வழியாமென்பது இதனல் நன்கு புலப்படு தலின், இதனை விடுத்துச் சும்மா இருப்பவரை அடிக்கடி நீர் அருந்துகவெனக் கற்பித்தல் பொருந்தா தென்பதும் இதுகொண்டு உணரப்படும். பசி விடாய் தீர்த்தற்கும், அவற்றின் வாயிலாகத் திருத்தமான உணவும் நீரும் அருந்தி உடம்பினை நெடுங்காலம் நலம்பெற வைத்தற்கும்

இன்றியமையாதவை உடம்பு முயற்சியும் மனமுயற்சியுமே யாகலான் அவற்றைச் சோம்பலின்றிச் செய்தற்கு எத்திறத் தவருங் கிளர்ச்சி உடையரா யிருக்கவேண்டும். இவ்வாற்றால் அடுத்தடுதது முயற்சிசெய்து வருபவர் அடுத்தடுத்துத் தண்ணீர் பருகி வரல்வேண்டு மென்பதும் யாஞ் சொல்லா மலே விளங்கும்

இனி, விடாய் உண்டாகும்படி செய்வித்துக்கொண்டு அடுத்தடுத்து நீர் பருகுதல் இன்றியமையாததாயினும், உணவெடுக்குங் காலத்தில் இடையிடையே நீர் அருந்துதல் ஒரு சிறிதுங் கூடாது. மக்களிற் பெரும்பாலார் ஒவ்வொரு வாய்கொண்ட உணவை விழுங்குங்காலும் நீரையும் உடன் சேர்த்துப் பருகுகின்றார்கள். உள்ளுள்ள தீனிப் பையின் அமைப்பையும் அதில் நடைபெறுந் தொழிலையுந் தெரிந்துகொள்ளாமையால் அவர்கள் தம் மனம் போனபடி உணவுண்ணுங்காலும் இடையிடையே நீரைக் குடித்து நோயை வருவித்துக் கொள்கின்றார்கள். வாயிற்பெய்த உணவை வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் செவ்வையாகக் குழைத்துப் பதப்படுத்தித் தீனிப்பையினுள் இறக்குகின்றது. அஃது அங்கே சென்ற அளவில் தீனிப்பையிற் சுரக்கும் மற்றொருவகை நீரொடு கலந்து செரித்துப் போகின்றது. இரைப்பையிற் சுரக்கும் இந் நீரின்கண் உண்ட உணவைச் செரிக்கப் பண்ணும் கருப்பொருள்கள் அமைந்திருக்கின் றன; இது தன்னியற்கையிற் பிசுபிசுப்பு உடையதாகை யால், தன்னிலைமை குலையாதிருக்கும் வரையில் உணவைச் செரிக்கச செய்வதான தனது செயலைக் குறைவறச் செய்யும். வாய்நீரும் இவ் விரைப்பைநீரும் உணவிற் கலந்து நின்று அதனைச் செரிக்கச் செய்யுங் கருவிகளாக இறைவனால் அமைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. இவ் விருவகை நீரும் ஒப்பக் கலவாமல் ஒன்று குறைந்தாலும், அல்லதவை

பிரண்டுங் குடிக்கும் நீரின் சேர்க்கையால் மிக நீர்த்துப் போனலும் உணவு செரிமானமில்லாமற் போம். ஒரு வாய்கொண்ட வுணவை நன்முக மெல்லாமல் விழுங்குவ தால் வாயிலுள்ள நீர் வேண்டுமளவுக்கு அவ் வுணவிற் கலவாமற் போதலோடு, அவ் வுணவும் வாயினுள் நன்முய் அரைக்கப்படாமல் இரைப்பையினுட் செல்கின்றது. வாய் நீரில் நன்முய்க் கலவாமலுஞ் செவ்வையாய் அரைக்கப்படா மலும் விழுங்கப்பட்ட அவ்வுணவு இரைப்பைக்கு மிகுந்த வேலையைத் தருவதேயாகும்; வாய் செய்யவேண்டிய வேலை யையுந் தானே செய்வதால் அதற்கு இரட்டித்த வேலை உண்டாவதோடு அதனிடத்துச் சுரக்கும் நீரும் அவ்வுண வைச் செரிக்கச் செய்தற்குப் போதா அளவினதாய்க் குறைந்து போகின்றது; அதனல் உணவு செரியாமல் அழுகி நஞ்சாகிப் பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. இனி, உண்ணும்போது இடையிடையே நீரருந்துவதும் இங்ஙனமே தீமை பயப்பதொன்றும். குடிக்கும் நீர் கலந்த வுடன் வாய்நீர் நீர்த்துத் தன்றன்மை கெடுவதோடு, இரைப்பைநீரும் அங்ஙனமே நீராகிப் பதனழிந்து போகின் றது. அதனல் உண்ட வுணவு சிறிதுஞ் செரிப்பதில்லை. மெல் லிய இயல்புள்ள தீனிப்பையின் தோலுந் தன் அளவிற்கு மேல் அரைக்குந் தொழிலைச் செய்தலாற் புண்பட்டு நோயை உண்டாக்காநிற்கும் ஆகவே, வாய்கொண்ட வுணவை மெல்லாமல் விழுங்குவதும் உண்ணும்போது இடையிடையே நீர் பருகுவதும் எவ்வளவு தீமைக்கு இடமாகும் என்பதை இதனைப் படிப்போர் செவ்வையாய்க் கருதிப் பார்க்க வேண்டும்.

இங்ஙனமாயின், உண்ணும்போது இடையிடையே உண்டாகும் நீர்விடாயைத் தணித்துக்கொள்ளும் வகை தான் யாதெனின்; ⌈வாயிலிட்ட உணவைச் செவ்வையாக

மெல்லுதலே நீர்விடாய் தோன்றாமற் செய்துகொள்ளு தற்கு வழியாம். குழம்பாகுந்தனையும் உணவைப் பல காலும் மெல்ல மெல்ல வாய்நீர் உணவில் நன்றாய்க் கலந்து கீழ் இறங்கும்; அப்போது நீர்விடாய் உண்டாகாது. மெல் லாமல் விழுங்கும உணவில் வாய்நீர் வேண்டும் அளவுக்குக் கலப்பதில்லாமையால், அஃது இரைப்பைக்குச் சென்ற மட்டாலே அக் குறைபட்ட நீரைப் பெறும்பொருட்டு விடாயை உண்டாக்குகின்றது; அவ்விடாயைத் தணிப்ப தற்கு நீர் அருந்தினால் இரைப்பை நீரும் நீர்ததுப்போக உணவு செரியாமல் நோயை விளைவிக்கின்றது. ஆதலால், உண்ணும்போது விடாய் உண்டாகாமைப் பொருட்டும், உணவு செவ்வையாய்ச் செரித்தற் பொருட்டும் நன்றாய் மென்று உண்ணப் பழகிக்கொள்ளுதல் உடம்பைப் பாது காக்க வேண்டுவார்க்கு இன்றியமையாத கடமையாம்.

இவ்வாறன்றி 'யான் ஐந்து நொடியிற் சாப்பிட வல் லேன், யான் இமைகொட்டுதற்குட் சாப்பிடமாட்டுவேன்' என்று பேதைமையால் வீண்பெருமை பேசிக்கொண்டு, உணவை நன்கு மெல்லாமல் விரைய விழுங்கி, நம் இறை வன் கொடுத்த வுடம்பைப் பழுதாக்குவது சிறிதும் நன் றாகாது. ஆற அமர இருந்து தின்பதனை நன்றாய் மென்று சுவைபார்த்து மென்பதமாக்கி வாய்நீரிற் குழைத்து இறக்கி இன்புறுக. அல்லும் பகலும் இடைவிடாது உழைப் பதும், பிறரிட்ட ஊழியம் புரிவதும், வேறுபல முயற்சி கள் செய்வதும் எல்லாந் தக்க உணவு தேடி உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கும், அவ்வுடம்பி னுதவியால் அறிவை விளங் கச்செய்து அறியாமையைத் தொலைத்து ஐயன் திருவடிக்கு ஆளாகுதற்கும் அல்லவோ? ஆதலால், உணவின் முற் சென்றால், விரையாமல் அமைதியோ டிருந்து மெல்ல அருந்திவருக. இங்ஙனம் அமைதியோடிருந்து நன்றாய்ச்

சுவை பார்த்து உண்பவர்களுக்கு அளவுக்குமிஞ்சி புண்ண இடம உண்டாகாது; கை பாதி வாய் பாதியாய்ப் பரபரப் பொடு தின்பவர்களுக்கே அளவின்னதென்று தெரியாமற் பேரளவான உண்டியைப் பரபரப்பொடு விழுங்கி மூச்சுவிட ஏலாமல் மயங்கி வீழ்தல் நேரும். செவ்வையாய் உண்பவர் களுக்கு உண்டி சிறிதாதலோடு, அது நன்றாய்ச் செரித்து உடம்பினைப் பேணி வளர்த்தற்கிசைந்த வலிய பொருளாயும் முழுதும் மாறும். பேரளவான உண்டியை உண்பவர் களுக்கே வலிமை மிகுதியும் உண்டாம் என நினைத்தல் பழுதுடைத்தாம. உண்டி பெரிதாயினுஞ் சிறிதாயினும் உண்டதத்தனையும் இரத்தமாய் மாறி உடம்பிற் சேரப் பெற்றவர்களுக்கே வலிமை நிரம்பவும் உண்டாமென்றலே பொருத்தம் உடைத்தாமென்க இத்துணையுங் கூறிய வாற்றால், உணவெடுக்குங்கால் நீர் பருகாமையின் ஏதுவும், உணவு அருந்தும் முறையும் செவ்வனே விளங்காநிற்கும்

அவ்வாறாயிற, பின் நீர் பருகுவதுதான் எப்போ தெனின்; உணவெடுப்பதற்கு ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்கு முன்னும், உணவு கழிந்து ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்குப் பின்னும் நீர் குடித்தலே நலமுடைத் தாம். ஆயினும், உண்டுமுடிந்து எழுதற்குமுன் வெந்நீர் சிறிது அருந்துதல் குறறமாகாது நன்மைபயப்பதேயாம். உணவு முடிந்தபிற் பாலேனுந் தீவிய நீரேனும் பருகு வோர்க்குச் சிறிதும் வெந்நீர் அருந்துதல் வேண்டா. உண வெடுப்பதற்கு இரண்டு நாழிகைமுன் வெந்நீர் குடித்தால் அஃது இரைப்பையைத் துப்புரவாக்கி அதிலுள்ள அழுக்கு களையும் நச்சுக் காற்றுகளையும் அப்புறப்படுத்திப் பசித்தீயை மிகுதியாக்கும். உணவு முடிந்து இரண்டு நாழிகைக்குப் பின் வெந்நீர் குடித்தால், இதற்கிடையில் இரப்பையிலிருந்த நீர் சிறுநீர்ப் பைக்குப் பிரிந்துபோனமையால் இரைப்பை

நீன்றி வறண்ட வறட்சியை அகற்றி அதனை அது செவ்வையாய் நடைபெறும்படி உதவி செய்யும்; அதுவேயுமன்றி இரைப்பையிற் செரித்துப் போனபின் தங்கியிருக்கும் மலச் சக்கை அங்குள்ள சூட்டால் தீய்ந்துபோகாமல் அதனை அஃது இளகிய நிலையில் வைத்து மலக்குடலுக்கும் எளிதிற் போகச் செய்யும்; நமதுடம்பில் மூக்காற் பங்கு நிறைந்திருக்கும் இரத்தங் குறைபடாமல் வைத்து, அதிற் சேரும் அழுக்குகளையும் அஃது உடனுக்குடன் வெளி யாக்கித் தூய்மை செய்யும். இங்ஙனம் முறைதெரிந்து நீர் அருந்தி வருபவர்களுக்கு மல இறுக்கம் என்னும் பொல்லாத நோய் வருவதில்லை; அடிச் சூடுஞ், சொறி சிரங்கும், கண்ணெரிச்சலும் உண்டாவதில்லை அவர்களுடைய இரத்தம் எப்போதுந் தூயதாயிருத்தலால், அவர்களுடம்பு ஒளியுடையதாயும் அழகாயும் இருக்கும்.

இனி, நீர் அருந்துங்காற் கைக்கொள்ள வேண்டிய சில முறைகளும் அறியத்தக்கனவாம். வெந்நீரேனுந் தண்ணீரேனும அருந்தும்போது பலர் ஒருபடி நீரை அண்ணாந்தபடியே கடகடவென்று ஒரே மூச்சாய்க் குடித்துவிடுகின்றார்கள். இவ்வாறு குடிப்பது செரியாத் தன்மையை விளைப்பதொடு, மார்படைபபு காதடைப்பு முதலான நோய்களையும் நீர்வீக்கத்தையும் உண்டு பண்ணும். ஒரு முறையில் அரைக்கிண்ணந் தண்ணீர்க்குமேற் பருகுதல் ஆகாது, அதனைப் பருகுகையில் அண்ணாவாமல் எப்போதும் போலவே நேராயிருந்து சிறிது சிறிதாக உறிஞ்சி வாய நீரொடு கலநது சுவைபார்த்துக் குடித்தல்வேண்டும். இங்ஙனம் அருந்தும் நீர் தீனிப்பையிற் சென்று நன்றாய்ச் செரித்து இரத்தமாய் மாறுமாதலால், அஃதுடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும். தண்ணீர்க் கிண்ணத்தை வாயில் வைத்தருந்தல் நாகரிகமுறைக்குக் குறைவாய்

சீனக்கப்படுதலாலும், ஓர் ஏனத்தைப் பலரும் வாயில் வைத்துக் குடித்தலால் தொற்றுநோய்கள் வருதற்கு இட முண்டாதலாலும் நீர் பருகுதற்குப் புழங்கும் ஏனங்கள் கண்ணாடிக் கிண்ணங்கள் குவளைகளாகவே இருத்தல் நன்று. கண்ணாடி ஏனங்கள் மிகவுந் தூயனவாதலால் அவற்றை உடனுக்குடன் கழுவி வாயில்வைத் தருந்துவது குற்ற மாகாது. இங்ஙனமே வெள்ளிக்கலங்கள் பொற்கலங்களும் நிரம்பத் தூயனவாயிருத்தலால் அவைகளும் வாயில் வைத் தருந்துதற்கு ஏற்றனவாகும் இனிப், பிறர் இல்லங்களுக்கு விருந்தாய்ச் செல்பவர் அவர் தரும் ஏனங்களை வாயில் வைத் தருந்துவதும், வேறு வகையில் அவற்றை எச்சி லாக்குவதும் நன்முறை அன்றாதலால் அவற்றிலுள்ள நீரை அண்ணாந்த நிலையிலிருந்து ஏனம் வாயிற்படாமல் வாயில் வாங்கிக்கொண்டு பிறகு தலையை நிமிர்த்து அந்த நீரைச் சிறிது சிறிதாக உள்ளிறக்குதல் வேண்டும். உணவுப் பண்டங்களையும எச்சிலாக்காமற் கையாலெடுத்துத் தூக்கி வாயுட் பெய்தல்வேண்டும்.

உணவெடுக்கும்போதும நீர் அருந்தும்போதும் முதன் மையாக நினைவிற் பதிக்கவேண்டுவது மற்றொன்று உண்டு; அது திருத்தமான நாகரிகமுறையை விரும்புவார்க்கு இன்றியமையாததொன்றாம். உணவு அருந்துதலும் நீர் பருகுதலும் பார்ப்பவர்க்கு அருவருப்பினை விளைக்குந் தொழில்களாகும். ஒருவர் உண்ணும்போதாவது குடிக்கும் போதாவது கிட்ட இருந்து அவரைப் பார்த்தால் நமக்கு அருவருப்பு உண்டாகும். அப்படியே உண்ணும்போதுங் குடிக்கும்போதும் பிறர் நம்மைப் பார்த்தால் அவர்க்கும் நம்மேல் அருவருப்பு உண்டாகுமென்று அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். ஆகையால், அவ் வருவருப்புக்கு இடமில்லாதபடி நாம் செய்துகொள்ள வேண்டுவது

நாகரிக முறைக்கு இன்றியமையாததாகும். பிறர் பார்க்கும்படி யிருந்து நாம் உணவு கொள்வது கூடாது; பிறர் உணவெடுக்கும்போது அவரை நாம் பார்த்தலுமாகாது. ஒவ்வொருகால் விருந்தாகப் பலரோடிருந்து சாப்பிட நேர்ந்தால், அடுத்திருப்பவர்களை உற்றுப்பாராமல், நேர்த்தியாகவுந் திருத்தமாகவும் இருந்து அமைதியொடு விரல் நுனிகளாற் சிறிது சிறிதாகச் சோறு கறி முதலான தின்பண்டங்களை யெடுத்து வாயை விரியத் திறவாமல் சிறுகத் திறந்து அழகாக மென்று தின்னல்வேண்டும். இலையிலேனும் பரிகலங்களிலேனும் இட்ட சோறு கறி குழம்புகளை ஒன்றுகச் சேர்த்து விரலெல்லாம் நுழைத்து அளைந்து பெருமொத்தைகளாக உருட்டி யெடுத்து வாயை அகலத் திறந்து மூச்சுவிடாமற் பரபரப்போடு உண்பது பெரிதும் அருவருக்கற்பால தொன்றும். ஆதலால், தனித் தனியே உண்ணவேண்டிய பல்வகைக் கறிகளையுஞ், சேர்த்துண்ணவேண்டிய சோறு குழம்புகளையும் நாகரிகத்தொடு சிறுகச்சிறுக எடுத்து நேர்த்தியாக அருந்துதல் வேண்டும். இவ்வாறுண்ணும்போது இடது கையை மடித்து மடியின் மேல் அடக்கமாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டுமே யல்லாமல், தொடையின்மேலேனும் நிலத்திலேனும் ஊன்றலாகாது. நீரருந்துங்காற் பலர் முன்னிலையில் ஏனத்தை வாயில் வைத்து அருந்துதல் ஆகாமையால், அண்ணாந்து நீரை வாயில் ஏற்றுப் பின் நிமிர்ந்து மெல்ல உள்ளிறக்கல் வேண்டும். இன்னும் இவைபோன்ற நாகரிக முறைகளை யெல்லாம் ஒவ்வொருவருந் தமது நுண்ணுணர்வால் ஆராய்ந்து பார்த்து அவற்றின்படி நடந்துவருவது அழகையுங் கவர்ச்சியையும் அவர்கட்கு உண்டுபண்ணும் என்க.

கo. குளிநீர்

இனி, மக்கள் குளித்து உடம்பிலுள்ள அழுக்கைத் தேய்த்துக் கழுவி உடம்பைத் துப்புரவாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும் வகைகளைப்பற்றியும், குளிநீரின் இயல்புகளைப்பற்றியும் இவ்வியலிற் பேசப்புகுவாம்: நமதுடம்பின் மேற் போர்வையாய் அமைந்திருக்குந் தோலின்கட் பன்னூறாயிரம் வியர்வைத் துளைகள் பொருந்தி யிருத்தலையும், அத்துளைகளின் கீழே புழுக்கள்போற் சுரிந்துசுரிந் துள்ள சிறுசிறு குழாய்கள் இயைந்திருத்தலையும், அவற்றின் வழியாக இரத்தத்தினின்று கழிக்கப்படும் அழுக்குகள் தோலின்மேல் வந்து சேர்தலையும் மேலே விளக்கிக்காட்டினும் அங்ஙனந் தோலின்மேல் வந்து சேரும் அழுக்குகளில் உடம்புக்கு வேண்டப்படாத நச்சுப்பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆதலால், அவ்வழுக்குகள் மிகுந்து அவ் வியர்வைத் துளைகளை அடைத்துக் கொள்ளாதபடி உடனுக்குடன் ஒரு கைக்குட்டையால் அவ்வியர்வையைத் துடைத்தெடுப்பதோடு, உடம்பின்மேல் நீர்விட்டு நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி அதனைத் தூய்மையாகவும் வைத்தல் வேண்டும் இப்படிச் செய்யாவிட்டால் இவ்வழுக்குகள் வியர்வைக் குழாய்களை அடைத்து, மேலும் மேலும் இரத்தத்தினின்று கக்கப்படுஞ் சக்கைகள் வெளிவருதற்கு வழிவிடாமல் தடைசெய்யும்; அதனால் அவை மறுபடியும் இரத்தத்திலேயே கலந்து அதனை நஞ்சாக்கிவிடும்; அவ்வாறாகுமாயின், அதனாற் பலநோய்களுஞ் சாக்காடும் வரும். வியர்வைத் துளைகளை நன்றாய் மூடிவிடுவதனால் உடனே சாவு வருகின்றதென்பதை மருத்துநூற்புலவர் ஒருவர் நன்கு ஆராய்ந்து கண்டார்; அவர் ஆராய்ந்து பார்த்தவற்றுள் இதுவும் ஒன்று: நன்றாயிருந்த ஒரு நாயைக் கொண்டுவந்து அதன்

உடம்பின்மேலுள்ள மயிரையெல்லாஞ் செவ்வையாய்ச் சிரைத்து எடுத்துவிட்டுப், பிறகு மெருகெண்ணெயை[1] அதன்மேல் நன்றாய்ப் பூசிவிட்டார்; அவ்வெண்ணெய் நன்றாய்க் காய்ந்து அதன் வியர்வைத் துளைகளை முற்றும் அடைத்துவிடவே, சிறிது நேரததிலெல்லாம் அந் நாய் இறந்துபோயிற்று. அதனைக்கொண்டு, வியர்வைத் துளைகள் அடைபடாமலிருக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டுவது எத்துணை இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றதென நாம் உணர்நதுகொள்கின்றனம் அல்லமோ? அத் துளைகள் அடைபடாமல் இருக்கும் பொருட்டு அடுத்தடுத்து நீராட வேண்டுவதும் இன்றியமையாத தென்று அறிகின்றனம் அல்லமோ? நீராடாமலிருப்பவர்களின் உடம்பு நஞ்சாய்ப் போதலோடு அருகிலிருப்பவர்கள் அருவருக்கும்படி முடை நாற்றமும் வீசுகின்றது. அதுமட்டுமோ, அவர்களுடம்பிலுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் அவர்களைச் சுற்றிலுமுள்ள காற்றிற் கலந்து சூழ உள்ளவர்கட்கும் அதன்வாயிலாக நோயை வருவிக்கின்றது. ஆகவே, தமக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தாற்பொருட்டு ஒருவர் தமதுடம்பை அடிக்கடி கழுவித் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்வது ஒருபெருங் கடமையாய் இருக்கின்றது. உலகிற் பெரும்பாலார்க்கு வரும் நோய்களிற் பல உடம்பைக் கழுவாமையால் வருவன வாகலின், அவர் அதனைக் கருத்தாய்க் கழுவித் துப்புரவு செய்யவே, அந் நோய்கள் மருந்தினுதவியும் வேண்டாமல் தாமே விலகி ஒழியும். ஒருமுறை ஓர் அம்மை, நோயாய்க் கிடந்த தன் குழந்தையை ஒரு மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றபோது, அவர் அக் குழந்தையின் நிலைமையைப் பார்த்து, "அம்மே! நான் சொல்லுகிறபடி நீஙகள் பிசகாமற் செய்கிறதாயிருந்தால், நான் உங்கள் குழந்தைக்குள்ள

1. Varnish

நோயை விரைவில் நீக்கக்கூடும்,'' என்றார்; அதற்கு அந்த அம்மை இசையவே அம் மருத்துவர், "அம்மே! ஒரு பெரிய துத்தநாகத் தகட்டுத் தொட்டியில் வெதுவெதுப்பான நீரை முக்காற்பங்கு நிரப்பி இக் குழந்தையை அந்த நீரில் இட்டு, அதனுடம்பை முற்றிலும் பன்னீர்ச் சவர்க்காரத்தாலும் உரப்பான துணியினாலும் நாடோறும் நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி வாருங்கள்'' என்றார்; அவ்வம்மையாரும் அவர் சொன்னபடியே செய்துவர அக் குழந்தையைப் பற்றியிருந்த நோய் விலகிப்போயிற்று இதனால், உடம்பை அடிக்கடி கழுவித் தூய்தாக்கல் உடம்பைப் பேணுதற்கு இன்றியமையாததா மென்பது பெறப்படுகின்றதன்றோ?

இனி, நீராடவேண்டிய அளவுங் காலமும் யாவை என்றால், அவை அவரவர் உடம்பின் நிலைமையறிந்து செயற்பாலனவாகும். நல்ல உரமான உடம் புடையவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு மூன்று முறை குளித்து முழுகினாலும் அவர்க்குத் தீங்குண்டாகாது; மெல்லிய உடம்புடையவர்கள் ஒரு கிழமையில் இரண்டு மூன்று முறைக்குமேல் நீராடினாலுந் தீங்குண்டாகும். மிகவும் நடமாடி நன்றாய் உழைக்கும் வலிய உடம்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகுதல் அவர்க்கு நலந் தருவதே யாகும். ஆனால், அவர்களைப்போலவே மற்றவர்கள் எல்லாருஞ் செய்தலாகாது. எந்நேரமும் இருப்பிலிருந்து வேலைசெய்பவர்களும் அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களும் ஒன்றைவிட் டொரு நாள், அல்லது இரண்டு நாளைக்கு ஒருகால், அல்லது ஒரு கிழமைக்கு இரண்டுமுறை தலைமுழுகுதல்தான் நலம் உடைத்து. நன்றாய் உழைப்பவர்களுக்கு வியர்வை மிகுதியாய் வெளிப்படுதலால், அங்ஙனந் தமது உடம்பிற் சேரும் வியர்வை அழுக்கை அவர்கள் அடிக்கடி கழுவி விடுதல் வேண்டும். இருப்பி லுள்ளவர்களுக்கும் அறிவு முயற்சி

புடையவர்களுக்கும் அத்துணை அழுக்கு வெளிப்படாமை யால் அவர்கள் மற்றவர்களைப்போல் அடுத்தடுத்து நீராடுதல் வேண்டப்படுவதில்லை. மேலும், நமதுடம்பின் மேற்றோலி லுள்ள புழைகளின்வழியே ஒருவகையான எண்ணெய் கசிந்துகொண்டே யிருக்கின்றது; இவ் வெண்ணெயானது தோல் வறண்டுபோகாமல் அதனைப் பதப்படுத்தி வழுவழுப் பாக்கும்பொருட்டு அங்ஙனங் கசிந்துகொண் டிருக்கின்றது. மிக்க உழைப்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகினாலும், அவர்கள் உடம்பின் உறுப்புகள் எந்நேரமும் அசைவதனால், அவர்களுடம்பில் அவ் வெண்ணெய் மேலும் மேலுங் கசிந்து கொண்டேயிருக்கும். இருப்பிலுள்ளவர்கட்கு அவ்வாறு உறுப்புகள் அசைவதில்லாமையால், அவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகவே அவ் வெண்ணெய் முற்றுங் கழுவப்பட்டுப் போகும்; அதனால், அவர்களுடம்பின் மேற்றோல் மென் பதப்பட்டு வழுவழுப்பாய் இராமல் வறண்டு சாம்பற்பூத்துப் போதலொடு தோலைப்பற்றிய நோய்களையும் வருவிக்கும். ஆதலால், இருப்பிலுள்ளவர்களும் அறிவுமுயற்சி யுடையவர் களும் இந்த வகையை உணர்ந்து, தமதுடம்பின் நிலைக்குத் தக்கபடி குளித்தும் முழுகியும் வரல் வேண்டுமென்க.

இனிக், [கதிரவன் கீழ்ப்பால் எழும் அழகிய விடியற் காலத்தே நீராடுதல் பெரிதும் விரும்பத்தக்கதுஞ் சிறந் ததும் ஆகும்.] இராக்காலம் முற்றும் மரங்கள், மரப் பொந்துகள், கூடுகளில் அடைந்திருந்த பல்வகைப் பறவை களும் ஏரி குளங் கால்வாய்களிலும், வாழைத்தோட்டந் தென்னந்தோட்டங்களில் நீர் பாயுங் கால்களிலும் படிந்து இறக்கைகளால் நீரைச் சிலுப்பிக் குளித்து முழுகுதலைப் பாராதவர் எவர்? ஆடு மாடு எருமை மான் முதலான விலங்கினங்களும் அப்போது மந்தை மந்தையாய்ச் சென்று ஆறு ஏரி குளம் முதலான நீர் நிலைகளில் எவ்வளவு உள்ளக்

களிப்பொடு முழுகி மகிழ்கின்றன! இரவெல்லாம் பகலவனைக் காணாது சோம்பிக்கிடந்த மரஞ் செடி கொடிகளெல்லாம அவன் மலரொளியைக் காணும் அப்போது எவ்வளவு செழிப்பாய்ப் பச்சைப்பசேலென்று இளங்காற்றில் அசைந்து நிற்கின்றன! இவ்வாறு எல்லா உயிர்ப்பொருள்களும உள்ளக் கிளர்ச்சியொடு நீரை அவாவி நிற்கும் விடியற்காலப் பொழுதே நீராடுதற்கு மிகவும் ஏற்றதாகுமென் றுணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும் விடியற்காலையில் முழுகுதற்குரிய இசைவு இல்லாதவர்கள் காலையிற் பத்து நாழிகைக்குள முழுகுதல் நன்று; அதற்கும் இசைவு இல்லாதவர்கள் உச்சிக்காலத்தில் உணவெடுப்பதற்குமுன் நீராடுதல் குற்றம் அன்று. பகலவன் சாய்ந்துபோகும் பிற்பகலிலே தலை முழுகுதல் அத்துணைச் சிறந்ததன்று. இனிப், பகலவன் மறைந்துபோன இருட்காலத்தே நீரிற்படிதல் பெரிதுங் குற்றமுடைத்தாம்.

அங்ஙனமாயின், கதிரவன் எழும் முன்னும் மறைந்த பின்னும் நீராடுதல் நன்றென்று சிலர் பலர் கூறுதல் என்னையெனின்; அவர் உலகஇயற்கையில் நிகழும் மாறுதல்களை அறியாமற் சொல்லுதலின் அஃது ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதன்று. [கதிரவன் விளங்கும் பகற்காலத்தே உயர்ந்த தேம்பொருள் உலகம் எங்கும் பரவி உயிர் வாழ்க்கைக்குப பேருதவி செய்து வருதலின், அக்காலத்தே நீராடுதல்தான் உடம்பிற்கு நன்மையைத் தரும். வெயில் மறைந்தபின் ஞாயிற்றினின்று பரவுந் தேம்பொருள் குறைந்து, நச்சுக காற்று எங்கும் மிகுதலின் அக் காலத்தே நீராடிவருவது உடம்பிற்குத் தீமையைத் தரும்.] பகற்பொழுதில் தேம் பொருள் பரவுதலும் இராப்பொழுதில் நச்சுக்காற்றுப் பரவுதலும் யாங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம். பகல் இரவு என்னும் இருபொழுதுகளிலும் மக்களும் விலங்குகளு

மெல்லாம் உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற்றை
வெளிவிடுகின்றனரென்றும், பகற்காலத்தே மட்டும் இவ்
வுயிர்கள் வெளிவிடும் நசசுக்காற்றை மரஞ் செடி கொடிகள்
உள்ளிழுத்துத் தூய உயிர்க்காற்றை வெளியே கக்குகின்றன
வென்றும, இராககாலத்திலோ மரஞ செடி கொடிகளுங்கூட
மற்ற உயிாகளைப்போலவே உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து
நச்சுக்காற்றைப் புறத்தே விடுகின்றனவென்றும் இந் நூலின்
இரண்டாம் இயலில் உயிர்க்காற்றைப் பற்றிப் பேசியபோது
எடுத்து விளக்கி யிருக்கின்றேம். பகலிற் கதிரவன்
ஒளியின் உதவியால் நம்மை நாற்புறத்துஞ் சூழ்ந்துள்ள
காற்றனது அடிக்கடி தூய்தாக்கப்படுகின்றது. மூச்சின்
வாயிலாக நாம் புறத்தே போக்கும் நச்சுக்காற்று அத்தனை
யும் மரஞ செடி கொடிகளால் உள்விழுங்கப்படவும், அதனை
விழுங்கிய அவை திரும்ப உயிர்ககாற்றைத் தந்து விலங்கு
களையும் மக்களையும் பாதுகாக்கவும் புரிந்துவரும் ஞாயிற்றின்
ஒளி மறைநதபிறகு, புல் மரஞ் செடி கொடிகள் முதல்
மக்கள் ஈறன எல்லா உயிர்களும் நச்சுக்காற்றையே வெளிப்
படுததிச் சூழவுள்ள வெளியையெல்லாம் நஞ்சாக்கி விடு
கின்றன. உயிர்க்காற்று நுட்பமான பொருளாகையால்
அது மேலே இயங்கும்; நச்சுக்காற்றுத் தடிப்பான பொரு
ளாகையால் அது கீழேதான் இயஙகும். இந் நச்சுக்காற்று
இராப்பொழுதில் மிகுதிப்படுதலால் இது கீழுள்ள நீரிற்
கலந்து அதனை நஞ்சாக்குகின்றது. ஞாயிற்றினொளி
யில்லாமையால் இவ்வாறு இரவில் நஞ்சாய்ப்போன நீரிற்
ப்பதும் முழுகுவதுஞ் சிறிதும் உடம்பிற்கு ஆகா
கடைப்பிடிகக. மையன்றி, இராக்
காலத்தில் நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சில் நச்சுக்காற்றுக்
கலந்திருப்பதால், அப்போது நமதுடம்பும் வலிகுறைந்த
நிலையில் இருக்கின்றது. வலிகுன்றியுள்ள அப்பொழுதில்

நஞ்சான நீரிற் குளிப்பது எவ்வளவு தீதாம் என்பதனை நாம் மீண்டுஞ் சொல்லுதல் வேண்டுமோ ? இதுவேயுமன்றி, இராக்காலத்திற் பாம்பு தேள் பூரான் நண்டுதெறுக்கால் முதலான நச்சு உயிர்களுக்கு நஞ்சின் கடுமை மிகுதிப்படுதலாலும், பகல் முழுதும் மறைந்து கிடக்கும் அவை இராப்பொழுது வந்ததும வெளிக்கிளம்பி இயங்குவதொடு நீர்நிலைகளுக்கு வருவதனாலும் அந்நேரத்தில் வீட்டின் வெளியே செல்லுதலும் நீர்நிலைகளிற் சென்று குளித்தலுஞ் சிறிதும ஆகாவாம். ஆதலால், ஞாயிற்றின் ஒளி மறைந்த மாலைப் பொழுது துவங்கி இரவுகழியும் வைகறையாமம் வரையும் நீராடுதல் ஒருவாற்றானும் பொருநதாதென்று துணிக

அங்ஙனமாயின், ஒரொருகால் இரவிற் குளிக்கவேண்டுவது கட்டாயமாய் நேர்நதபொழுது என்செய்வதென்றால், கிணற்று நீரை எடுத்துக் காய்ச்சி உடம்பு பொறுக்கக்கூடிய பதத்தில் அதனைத் தலைமேற் சொரிநது முழுகுதல் வேண்டும். நீரிறகலந்த நச்சுக் காற்றெல்லாந் தீயிற் காய்ச்சுகையிற் பறந்து போய்விடும்; இந்த ஏதுவால் அருந்துகிற நீரும் இரவில் வெந்நீராகவே யிருத்தல்வேண்டும் என்பது தானே புலப்படும்; உண்ணும் உணவும் வெய்தாகவே யிருத்தல் வேண்டும். இரவிற் பெருமபாலும் இம் முறைகளைப் பின்பற்றி வருவது நலமுடைத் தென்றாலும், ஏராளமான தூய காற்று வீசும் இடங்களில் இவ்வளவு விழிப்பு வேண்டுவதில்லை. காற்று அடைப்பான பகுதிகளிலேதாம் நிரம்பவும் விழிப்பாய் இருத்தல்வேண்டும்.

இனி, நீராடுவதற்கு எத்தகைய நீர் ஏற்புடையதாம் என்பதனைப்பற்றி ஒருசிறிது பேசுவாம்: உடம்புழைப்பு உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரிலும் மூளையுழைப்புள்ளவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரிலும், நோயாளிகள் உடல் பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரிலுந் தலைமுழுகுதல் வேண்டும். குளிர்ந்த

நீரிற் குளிப்பது உடம்பை இறுகச்செய்து வலிவாக்குமாத லால் உழைப்பாளிகட்கு இது கட்டாயமாக வேண்டப்படும். அறிவுமுயற்சி உடையவர்களுக்கு உடம்புமிக இறுகாமல் நொய்தாகி வேண்டுமளவுக்கு மட்டும் வலிமை பெற்று நிற்க வேண்டு மாதலால், அவர் அதற்கு ஏற்றபடி வெதுவெதுப் பான நீரிலேதான் முழுகுதல் நன்று. மேலுங், குளிர்ந்த நீரில் தோயும்போது அந் நீரின் குளிர்ச்சியால் எப்படிப் பட்டவர்களுக்கும் உடம்பில் ஓர் அதிர்ச்சி உண்டாகின்றது. அதனோடு உள்ளே நெஞ்சந் திடுக்கிடுகின்றது. உடம் புழைப்பு உள்ளவர்களுக்காயின் இவ்வதிர்ச்சி தீங்கு தராது; ஏனெனில், அவர்களுடம்பின் உள்ளும் புறமும் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நன்றாய் இறுகி வலுப்பட்டு நிற்குமாக லின்; அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களுக்கோ எல்லா உறுப்பு களும் மென்மையுடையனவா யிருக்குமாதலால், அவ் வதிர்ச்சி அவர்களுக்குப் பெரிதுந் தீங்கு பயப்பதாகும்; ஆதலால், அவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஆடுதலே நலந்தருவ தாகும். இந்த ஏதுவால், அறிவுமுயற்சி யுடைய வர்கள் விடியற்காலையிற் குளிர்ந்த நீர் நிலைகளில் தலை முழு குதல் விரும்பற்பால தன்று; வெயில் வெப்பம் ஏறிய நடுப் பகலில் அவர்கள் அவற்றில் முழுகுவராயின் அவர்க்கேதுந் தீங்கு வராது. உடம்புழைப் புள்ளவர்களுங்கூட ஒரு கிழமைக் கொருகால் வெந்நீரிற் குளித்து வருதல்வேண்டும். அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கள் ஒரு திங்களுக்கு இருமுறை யேனும் நண்பகலில் நீர்நிலைகளில் முழுகி அந்நீரின் குளிர்ச்சி தமதுடம்பிற் படும்படி செய்துவரல் வேண்டும். எந்நேரமுங் குளிர்ந்த நீரிலேயே முழுகுதலும், எக்காலும் வெந்நீரிலேயே குளித்தலும் விரும்பற்பாலன அல்ல. இடை யிடையே இம்முறை மாறி நீராடுதலும் உடம்பைப் பாது காத்தற்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவதேயாம்.

இனி, நோயாளிகளோ தமதுடம்பு செவ்வையான நிலைக்கு வருங்காறும வெந்நீரிலன்றி வேறு நீரில் முழுகுதல் ஆகாது. ஆனால், இந்தமுறை வெப்புக் கொப்புளமும அமமை நோயுங் கொண்டவர்களுககு இசையாது; இந் நோயாளிகளின் உடம்பு முழுதும் அழன்றுபோ யிருத்தலால், இவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் அமிழ்ந்தியிருந்து ஒரு நாழிகை வரையில் முழுகிவருதல் நலந்தருவதேயாகும்.] அம்மைநோய் கொண்டவாகள், ஒருபெரிய துத்தநாகத தகட்டுத் தொட்டியிற் குளிர்ந்த நீரை முக்காற் பஙகு நிரபபி. அதிற் கால்கைகளை நனையாமலும் வயிற்றிற் கொப்பூழுக்குமேல் தண்ணீர் படாமலும் நாளொன்றுக்குக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் முப்பொழுதும் உட்கார்ந்து வயிற்றினடியைக் குளிரச்செய்து வருவார்களாயின், அக் கொடுநோய் இரண்டு மூன்று நாட்களில் தீரப்பெற்று நலம பெறுவார்கள்; இஙஙனஞ் செய்து வருபவர்களுக்கு அம மைக் கொப்புளஙகள் உள் அழுந்தி மறைந்துபோகும. அமமைத தழும்புகளுஞ் சிறிதுங் காணப்படமாட்டா. உள் அழற்சி மிக உடைய இந் நோயாளிகளைத் தவிர, மற்ற வகையான நோய்கொண்ட பிறர்க்கு வெந்நீரும வெது வெதுப்பான நீருமே பெரிதும் நலம் பயப்பனவாகும் என்று தெளிக. வெந்நீர்பட்ட மட்டிலே இந் நோயாளிகளின் உடம்பிலோடும் இரத்தங் கொதிப்பெடுத்துத் தன்கண் உள்ள நச்சு நீரையெல்லாம் வியர்வைத் துளைகளின் வழியே புறந்தள்ளும்; அவர்கள் உடம்பின்மே லுள்ள வியர்வைத் துளைகளில் அடைபட்டிருந்த பொல்லா அழுக்குகளுங் கழுவப்பட்டுப் போக, அத் துளைகளுஞ் சூட்டால் வாய் அகன்று, மேல்வரும் அழுக்குகளுக் தடைபடாது தாராளமாய் வெளிவர இடங்கொடுக்கும், ஆனால், இங்கே கருத்திற் பதிக்க வேண்டுவது ஒன்றுண்டு. வெந்நீரிற் குளிப்பவர்

களுக்கு வியர்வைப் புழைகள் அகன்றிருத்தலானும், உள்ளோடும் இரத்தங் கொதிப்பெடுத்துத் தோல்மேல் மிகப் பரவுதலானும் அப்போது குளிர்ந்த காற்று அவர்கள்மேற் படுமாயின் அவர்க ளிரத்தங் குளிர்ந்து தடிபபாய்ப்போக உடனே காய்ச்சல் உண்டாகும்; ஆகையால் வெந்நீரில் முழுகினவர் மேலே குளிர்ஙகாற்றுப்படும்படி உடம்பைத் திறப்பாக விட்டிருத்தல் ஆகாது; உடம்பைப் போர்த்துக் கொள்வதொடு சிலநாழிகை நேரம்வரையிற் குளிர்ங்காற்று மேலே படாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

இனி, நீராடுங்கால் உணவில்லாமல் வெறு வயிற்றேடு இருத்தல் நன்று. ஏனென்றால், முழுகும்போது உடம்பெங்கும் இரத்தம் பரவியிருத்தல் வேண்டும். அப்படியிருந்தாற்றான், குளிக்கும்போது உடம்பிற் சோரும் ஈரத்தை இரத்தமானது வெளியே தள்ளிவிடும். சில இடங்களில் இரத்தங் குறைவுபட்டு நிற்குமானால், உள்ளே ஈரஞ்சுவறி நீர்க்கொள்ளும; அதனால் இருமலுஞ் சளியுங் காய்ச்சலும் உண்டாகும் தீனிப்பையில் உணவு இடப்பட்டால் அதனைச் செரிக்கச் செய்யும் பொருட்டு மூளையிலும் உடம்பின் மற்ற இடஙகளிலும் உள்ள இரத்தத்தில் ஒருபெரும்பாகந் தீனிப்பையிற் செல்லாநிற்கும்; இதனாலேதான் உண்டபின்பு களைப்பு உண்டாகின்றது. உணவெடுத்தவர்களுக்குத் தலையிலும் உடம்பின் மற்றைப் பகுதிகளிலும் உள்ள இரத்தங் குறைந்து நிற்குமாதலால், அப்பொழுது நீராடவே உள்ளே சுவறும் நீர் உடனே வெளிப்படுதற்கு வழியின்றி உள்ளிருந்தே நீர்க்கோவையினை வருவிக்கும் என்க. ஆதலால், உண்டவுடனே நீரில் முழுகுதல் ஆகாது. உண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரித்துப் போன பிறகு நீராடினால், அஃது உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும் உணவுண்டு அது செரிக்குமளவுங் காத்திருந்து உச்சிப்பொழுதிலேனும் மாலைக்

காலத்தி லேனுந் தலைமுழுகுதலைக் காட்டிலும் விடியற் காலையில் வெறு வயிற்றொடு நீராடுதலே நிரம்பவுஞ் சிறந்த முறையாகும். நீராடியபின் இரத்தமானது உடம்பெங்கும் ஒக்கப்பரவி ஓடுதலால், அடியிலும் மூளையிலும் மிகுந்திருந்த சூடு அதனோடு உடன் பரவிக் கழிந்துபோகும்; தீனிப்பையிலும் முதல்நாள் உண்டது முழுதுமற்றுப் பசி மிகுந்தெழும்.

இனிக், களைத்திருக்கும் பொழுதும் எவரும் நீராடுதல் ஆகாது. பெண்மக்கள் வீட்டுக்கு விலக்கமான முதலிரண்டு நாட்களுந் தலைமுழுகல் கூடாது; சூல்கொண்ட மாதரார் அடுத்தடுத்து நீராடுதலைத் தவிர்த்தல்வேண்டும். களைப்புற்றவர் களைப்புத் தீர்ந்த பிறகும், விலக்கமான பெண்கள் மூன்று நாளுஞ், சூல்கொண்ட மங்கையர் கிழமைக்கு மூன்றல்லது நான்கு முறையுந் தத்தம் உடம்பின் கூறுபாடறிந்து நீராடக்கடவர். ஏனென்றால், இம் மூவருக்கும் இரத்த ஓட்டம் உடம்பெங்கும் ஓர் ஒழுங்காய்ப் பரவாமல் ஓரிடத்திற் குறைந்தும் ஓர் இடத்தில் மிகுந்தும் இருத்தலால், இவர்கள் அங்ஙனம் இரத்தம் ஏற்றக்குறைச்சலாயிருக்கும்பொழுது கண்டபடி நீராடுவாராயின் அதனால் நோய்கொண்டு வருந்துவர். அதுநிற்க.

இனிக், குளித்தற்கேற்ற நீரின் வகைகளைப்பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்: துப்புரவான நீர் மழைத்தண்ணீரேயாகுமாறும், நிலத்திலுள்ள நீர் நிலைகள் பலவும் அவற்றைச் சூழ மக்களும் பிற உயிர்களுஞ் சேர்த்துவைக்கும் அழுக்குகளாலும் நச்சுப்பொருள்களாலும் நஞ்சாய்ப் போகுமாறும் எட்டாம் இயலில் நீர்நிலைகளைப்பற்றிக் கூறியவழி இனிது விளக்கினம். அவ்வாற்றால், மழைத்தண்ணீரில் முழுகுதலே மிகச்சிறந்த தென்பது நன்கு புலப்படும். ஆனாலும்,

ஒவ்வொருவரும் முழுகுதற்குப் பயன்படும் அளவு எப்போதும் மழைத் தண்ணீர் கிடைத்தல் அரிதாகையாற், கிணறு குளம் ஏரி கால்வாய் ஆறு முதலான நீர்நிலைகளைத் தூய்மையாக வைத்துப் புழங்கி வருதல் ஆறறிவுடைய மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமையாமென்க. ஓடுநீருள்ள கால்வாய்கள் ஆறுகளைவிட நிற்குநீருள்ள கிணறு குளம் ஏரிகளை மிரம்பவுந் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஊருக்கு நடுவிலேனும் பக்கங்களிலேனும் உள்ள நீர்நிலைகளைவிட, ஊருக்குத் தொலைவில் அமைந்திருக்கும் நீர்நிலைகளும்; மலைச்சுனைகளும், நீர்வீழ்ச்சிகளுமே தூய நீர் உடையனவாயிருத்தலால் அவைகளே நீராடுதற்கு மிக இசைந்தன ஆகும். மலைமேலிருந்து ஓடிவரும் அருவிநீரிற் குளிப்பது உடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும் ஏனென்றாற் பொன் வெள்ளி செம்பு இரும்பு முதலான கருப் பொருள்களுஞ், சிவப்பு நீலம் பச்சை முதலான மணிகளும் மலைமேலும் மலைமுழைஞ்சுகளிலும் நெடுகச் சிதர்ந்துகிடத்தலால் அவற்றின் மேலோடுந் தெளிநீர் அவ் வரும்பொருள்களிலுள்ள உயர்ந்த மின்பிழிவொடு கலந்து வருகின்றது, அதனால், அவ்வருவி நீரில் தலைமுழுகுவோர்க்கு அம் மின்பிழிவு உடம்பிற் பாயுமாதலால் அவர் மிக மேலான நன்மையைப் பெறுவர், நோயாளிகள் நோய்தீர்ந்து களிப்பர்.

பொதுவாக விரைந்தோடுந் தண்ணீரிலெல்லாம் மின்பிழிவு மிகுந்திருக்கின்றது உலகத்திற் காணப்படும் இயக்கங்களெல்லாம் மின்பிழிவின் இயக்கத்தால் உண்டாவனவாகும். நமது உயிர்வாழ்க்கையும், நமது உயிர்வாழ்க்கைக்கு இடமான இந் நிலவுலக இயக்கமும், இந் நிலத்தைச் சூழ்ந்தோடும் நிலா மண்டில ஓட்டமுந், தன்னைச்சுற்றிச் சுழலும் நிலமண்டில முதலான உலகங்களைத் தன்னுடன்

இழுத்துக்கொண்டு தான் மற்றொரு ஞாயிற்றினை வட்ட மிட்டு உருளும் நமது ஞாயிற்றின் நடையுமாகிய எல்லா இயக்கங்களுஞ் விந்து என்று அறிவுநூல்களிற் சொல்லப் படும் இம் மின்னொளியின் இயக்கத்தால் நடைபெற்று வரு கின்றன. எங்கெங்கு அசைவு காணப்படுகின்றதோ அங்கெல் லாம் அவ்வசைவினைத் தோற்றுவிக்கும் மின்னின் இயக் கமும் உண்டென்று துணிந்துகொள்க. மின்னின் இயக்கம ழுனைந்து நடவாத இடஙகளில் எவ்வகையான அசைவுங் காணப்படுவதில்லை, நமதுடம்பின் அகத்தே உயிரொடு கூடி நடக்கும் இம் மின்னின் அசைவு ஓய்ந்து போன வுடன், உயிர் உடம்பைவிட்டுப் பிரிந்துபோகின்றது. இவ்வாறு உடம்புகளிலும் உலகங்களிலும் உலகத்துப பொருள்களிலும நடைபெறும் இயக்கங்களுக்கெல்லாம் ஏதுவாவது அவற்றுட் கலந்து நின்று அவற்றை இயக்கும் மின்னின் அசைவேயாதலால், ஓடுநீரின்கண் மின்னின் கலப்பு மிகுதியும் உண்டென்று உணாந்துகொள்க. இநத ஏதுவினால் ஓடுநீருள்ள மலையருவிகளிலும், கால்வாய்களி லும, ஆறுகளிலுங், கடலிலுந் தலை முழுகுதல் நிரம்பச் சிறந்ததாகும. ஓட்டம இலலாது கட்டுக்கிடையாய் நிற்குந தண்ணீர் உள்ள கிணறு சுனை மடு முதலியவற்றில் முழு குதல் அத்துணை நலலதன்று.

இனிக், கடல்நீர் ஓட்டம் இல்லாததாகலின் அதில் முழுகுதலைச் சிறப்பித்துக் கூறியதேன் என்றால்; கடல்நீர் பெருங் காற்றினால் அலைக்கபபட்டு மிக்க விசையோடும் உலவுதலின் அதன்கண் மின்பிழிவு நிரம்ப வுண்டென்று அறிதல் வேண்டும; அதுவேயுமன்றிக், கடலின்கட் பெரிய பெரிய நீரோட்டங்களும் ஆறுகளும் இடையறாது செல் கின்றன வென்று இக்காலத்து நிலஇயற்கைநூல்[1] வல்லார்

---

1. Physical Geography.

நன்கு ஆராய்ந்து கூறுதலின், அதனை யறியாமற் கடல்நீர் ஓட்டமில்லாத தென்று சொல்லுதல் பொருந்தாது. மேலும், கடல்நீரிலுள்ள உப்பும் உப்பங்காற்றும் உடம்பி லுள்ள சொறிசிரங்கு நமைச்சல் முதலான தோலைப்பற்றிய நோய்களையும போக்குகின்றது. ஆனற், கடற்கரையிலுள்ள பட்டினஙகளின் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மலக்குப்பையுங் கடல்நீரிற் கலப்பதோடு, பொலுபொலுப்பான மணல் நிறைந்த கடற்கீழ் நிலத்திலுஞ் சுவறி அக்கரையை அடுத் துள்ள நகரக்கிணறுகள் குளங்கள் முதலியவற்றின் தண்ணீரையுங் கெடுத்துவிடுகின்றன. நிலத்திற் சுவறுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீர் அதன் அடிப்படையில் ஓடும் நீரோட்டங்களைக் கெடுத்து நஞ்சாக்கும் வகையைப்பற்றி மேல் இயல்களில் விரிவாகப் பேசியிருக்கின்றோம். இவ்வாறு பட்டினங்களை அடுத்துள்ள கடல்நீர் அவற்றின் சாக்கடை நீரால் மலினம் எய்திக் குளித்தற்கு ஆகாததாய் மாறு தலின், பட்டினக்கரை மருங்கிலுள்ள கடல்நீரிற் குளித்தல் நலமுடையதன்று. ஊர் அடுத்திராத கரைப்பக்கங்களிற் கடல்நீராடுதலே நிரம்பவும் பயன்றருவதாம் என்க

இனி, ஆழ்ந்த கிணற்றுநீர் குளநீரிற் றலைமுழுகுதலைப் பார்க்கிலும், மேல் நீர் மிகுந்துள்ள கடல் ஏரி யாறுகளிற் குளித்தலே பெரிதும் நலந்தருவதாம். ஆழ்ந்த நீர்நிலை களின் தண்ணீர் சுற்றிலுமுள்ள மலக்கழிவுகள் சுவறிய நீரோட்டங்களொடு கலந்து நஞ்சாய்ப்போதற்கு இட முண்டாதலினும், அவற்றின்கட் கதிரவன்ஒளி மிகுதி யாய்ப்படுதற்கு வழி இன்மையினும், கீழுள்ள நச்சுக் காற்றெடு கலத்தலானும், அவை உடம்பின் நலத்திற்கு இசைவதாகா. மற்றுக் கடல் ஏரி யாறு முதலியவற்றின் நீர் நிலத்தின்மேல் நிற்றலானும், ஞாயிற்றின் ஒளியும் வெப்ப மும் படுதலால் மிகவுந் தூயதாயிருத்தலானும், மேலே

உலவுந் தூயகாற்றோடு விரவுதலானும் இவையே உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு நிரம்பவும் ஏற்றதாம் என்க. அங்ஙனமாயின், கடலும் ஏரியும் யாறும் இல்லாத நகரங்களில் வாழும் மாந்தர்கள் ஆழ்ந்த கிணறு குளம் முதலியவற்றின் நீரை யன்றி வேற்றுநீரைப் புழங்கல் ஏலாமையின், அவர் தமது உடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் வகைதான் யாங்ஙன மெனின், மலநீர்க் கழிவுகளுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரும் நிலத்திற் சுவறுதபடி நிலத்திற் சுண்ணமுங் கல்லும் இட்டு உறுதியாகக் கட்டி மேலேயும் வழுவழுப்பாக நீறு தீற்றி, அவ் அழுக்கு நீரையெல்லாம் அந் நகரங்களுக்கு எட்டாத் தொலைவிற் போக்கி அகற்றல் வேண்டும். அதனோடு, நகரத்திலுள்ள கிணறுகள் குளங்களின் சுற்றுச் சுவர் களுக்கு அடிவரையில் அழுத்தமான சுண்ணந் தீற்றி வைத்து, ஞாயிற்றினொளியுந் தூயகாற்றும் அவற்றின் நீர்மேல் நன்றாகப் படும்படி ஒழுங்கு செய்து வைத்தல் வேண்டும். சில நகரங்களில், தலைமை செலுத்துவோர்கள் கிணறுகளிற் கதிரவ னொளியுந் தூயகாற்றும் படாதபடி மேலே பலகைகள் இட்டு நன்றாய் இறுக்கி விடுவதைப் பார்த்து யாம் நிரம்ப வியப்புற்றேம். வெயிலும் நல்ல காற்றும் படாதபடி வைத்து அக் கிணற்று நீரைப் புழங்க வேண்டு மெனக் கற்பிக்கும் அவருரை இயற்கைக்கும் நூலுணர்ச்சிக்குஞ் சிறிதும் பொருந்தாததாய் இருக்கின் றது. நகரமாந்தர் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றும் நோயை உண் டாக்கும் நச்சுப்புழுக்களுங் கிணற்றினுட் செல்லாமைப் பொருட்டு, அங்ஙனங் கிணறுகளை நன்றாய் இறுக மூடி வைக்கின்றோமென்று அவர்கள் உரைப்பார்களாயின், இச் செயல் 'கொசுகின் கடிக்கு அஞ்சிப் புலிவாயில் அகப்பட்ட தனை'யே ஒத்திருக்கின்றது. நகரமாந்தர்கள் விடும் நச்சுக் காற்றும் நோய்ப் புழுக்களுங் கிணறுகளினுட் செல்லு

மாயின், அவற்றை அகற்றுவதற்குத் தூயகாற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் அக் கிணறுகளினுட் செல்லுமாறு செய்தலே சிறந்த முறையாகும் ஞாயிற்றின்ஒளி கொறுக்குப்புண் முதலான கொடிய நோய்களையெல்லாம் நீக்கி உடம்பைத் தூய்தாக்கும் இயல்பையும், அதனால் உலகத்தின்கண் உள்ள எல்லாப் பொருள்களுந் தூயவாகி நடைபெறுதலை யும் மேலே நன்கு விளக்கியிருக்கின்றேம் உயிர்க்காற்றி னால் நீரும் உயிருந் துப்புரவாய் நிற்றலும் மேலியல்களில் இனிது விளக்கப்பட்டது இத்துணைச் சிறந்த இவ் விரண் டுங் கிணறுகளினூடு செல்லாமல், அவற்றை இறுக்கமாக மூடிவைத்தலைக் காட்டினும் பெருந்தீங்கு பிறிதுண்டோ ? இங்ஙனஞ் செய்தலாற் கிணறுகளின் அடியிலுள்ள நீர் அடியே தங்கும் பருப்பொருளான நச்சுக்காற்றெடு கலந்து நஞ்சாய்ப்போவதுடன், வெயில் வெளிச்சம் படாமையால் தானே பலவகை நச்சுப்புழுக்களைத் தோற்றுவித்து மக்க ளுயிரைக் கொள்ளைகொண்டு போவதுந் திண்ணம். இன்னும், மக்கள் வெளியே உலவிடின் நோய்ப் புழுக்களால் தாக்கபபட்டு இறப்பரென நினைந்து, அவரை வெயில் வெளிச்சமுங் காற்றுமில்லாத அறைகளின் உள்ளிட்டுப் பூட்டிவைக்கும் அறியாமைச் செயலுக்கும் இதற்குஞ் சிறிதேனும் வேறுபாடு காண்கின்றிலேம். இப்பொல்லாங் கினை நன்குணர்ந்தவர்கள் கிணற்றுத் தண்ணீரைப் பாது காப்பதற்குத் தூயகாற்றும் வெயில்வெளிச்சமும் படுதற்கு வேண்டும் இசைவுகளையும் பிற ஒழுங்குகளையுஞ் செய்தல் வேண்டுமல்லாற் கிணறுகளை மூடிவைத்தல் கூடாது. இத் தகைய ஏற்பாடுகளெல்லாங் குறைவறச் செய்து கொண் டால், நகரமாந்தர்கள் கிணற்றுநீர் குளத்துநீரைப் புழங்கு தற்குச் சிறிதும் அஞ்சவேண்டுவதில்லை என்க.

கக. நிலம்

இனி, இவ்வியலில் மக்க ளுயிர்வாழ்க்கைக்கு நிலத்தினுல் உண்டாகும் பயன்களைப்பற்றிப் பேசுவாம்: நமது உடம்பின் அமைப்பிற் காற்றுக்கும் நீருக்கும் உரிய பகுதிகள் போக எஞ்சிய அனையவும் நிலத்திற்கே உரியன வாகும். யாங்ஙனமெனிற, கரி, வெடியுப்பு, எரிகந்தகம், கந்தகம், தீக்கல், உப்பு, சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம், காந்தம், இரும்பு, இருப்புநிறச் செம்பு, ஈயம் முதலிய வற்றின நுண்பொருள்களால் நமதுடம்பு ஆக்கப்பட்டிருத் தலாலும், இப் பொருள்கள் அவ்வளவும் நிலத்திற்கே உரியனவா யிருத்தலாலும் என்க. தாய் தந்தையரின் கருநீரில் மிகவும் நுண்ணியவாய் அமைந்த இப் பொருள்க ளெல்லாம், பின்னர்க் கரு வளருந்தோறும் உணவின் பிழிவொடு சேர்ந்து அதனைப பெருக்கச்செய்து வருகின் றன: அதன்பின்னர் அக் கரு முற்றி மகவாய்ப் பிறந்து வளருந்தோறுந் தாய்ப்பால் ஆன்பாலின் வாயிலாகவும், அது பிள்ளைப்பருவம் அடைந்தபோது உண்ணும் பலதிறப் பட்ட உணவின் வாயிலாகவும் உடம்பிற் சேர்ந்து அதனை உரப்படுத்தி வரவர அதனைப் பெரிதாக்கி வளர்த்து வரு கின்றன. நமதுயிர்க்கு இருப்பிடமான இவ்வுட இங்ஙனம் வலிவேற்றி வளர்த்துவருந் தாயானவள் நிலமகளேயாய் விளங்குகிருள். இங்ஙனம் நமதுடம்பின் அமைப்பிற்கும் அதன் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படுங் கருப்பொருள்களை உதவுதல் மட்டுமே யன்றி, நம்முடம்புகள் இருத்தற்கும் உலவுதற்கும் இதுவே பயன்பட்டு வருகின்றது.

இன்னும் நமதுடம்புக்கு வேண்டிய இன்றியமையாப் பொருளான தண்ணீருங்கூட நிலத்தின் உதவியினைற்றுன்

நமக்கு எளிதிற் கிடைத்துப் பயன்படுகின்றது. அஃது எப்படியென்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவிவடிவாய் மேலே இயங்கும் நீர் குளிர்ங்காற்றால் இறுகியவுடன் நிலத்தின் ஆற்றலாற் கீழ் இழுக்கப்பட்டு மழையாய் இறங்குகின்றது. இறங்கிய நீர் நிலத்தினமேல் ஏரி ஆறு கால்களாகவும், நிலத்தின்கீழ்க் கிணறு கூவல் குளம் முதலியனவாகவும் இருந்து எல்லா உயிர்களாலும் புழங்கப்பட்டு வருகின்றது. நிலத்திலுள்ள நீர் அந் நிலத்தின் கருப்பொருள்களொடு கலந்து நமதுடம்பினுட் செல்லுதலாற்றான், அஃது அதற்கு வேண்டும் வலியபொருள்களை ஊட்டி அதனை வலுப்படுத்தி வளர்த்துவருகின்றது. நல்லது, இந் நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் சிற்சிலகால் நமதுடம்பில் ஏறினாற் போதாவோ, அவை அடுத்தடுத்து ஊட்டப்படவேண்டுவது எதுக்கெனில்; அவ் வியல்பினையுஞ் சிறிது விளக்குவாம்:

நமதுடல் எண்ணிறந்த கோடி உயிர்த்துகள்களால்[1] அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஒவ்வோர் உயிர்த்துகளும் மிகச் சிறியதோர் உடம்பும் அதனுள் ஒருயிரும் பொருந்தப் பெற்றனவாகும். பலகோடி குடிமக்களையுந் தன்னுள் அடக்கிவைத்து ஆளும் ஒரு மன்னவன்போல, எண்ணிறந்த கோடி உயிர்த்துகள்களையுந் தன்னுள் அடக்கிவைத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு மக்கள் யாக்கையிலும் ஒவ்வோருயிர் தன்னரசு நடத்திவருகின்றது. ஓர் அரசன் கீழிருந்து வாழுங் குடிமக்களிற் பலர் காலந்தோறும் மடிந்துபோக, வேறுபலர் அடுத்தடுத்துத் தோன்றுதல் போல, நம்முடம்பின் கண்ணும் பழைய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வோர் இமைப்பொழுதும் வெளியே கழிந்துபோக வேறு பல புதிய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வொரு நொடியுந் தோன்றிக்

1. Cells.

கொண்டே யிருக்கின்றன. பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலுமாகிய இம் மாறுதல்கள் நம்முடம்பின் மட்டுமேயன்றி, உலகம் எங்கணும் உள்ள எல்லாப்பொருள்களிலும் இடைவிடாது நிகழ்ந்துகொண்டே வருகின்றன பழைய மரஞ் செடி கொடிகள் மடிந்து மண்ணாகிப் புதிய மரஞ் செடி கொடிகள் தோன்றுதற்கு உதவியாய் அவற்றிற்கு உணவாதலும், புதியனவும் நாடோறும் வளர்ந்து முற்றி அழிந்து தமக்குப்பின் வருவனவற்றிற்கு உதவியாதலும் நங் கண்முன்னே இடையறாது நிகழ்கின்றனவல்லவோ? இங்ஙனம் ஒருதொடர்பாக மாறுதல் நிகழுதலாற்றான், ஒவ்வோர் உடம்பிலும் உயிர்வாழ்க்கை இனிது நடைபெறுகின்றது; இம் மாறுதல் நிகழாவிட்டால் உயிர் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்துபோகும். உயிரோடிருக்கும் நம்மனோர் உடம்புகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு நொடியும் இவ்வுயிர்த்துகளின் மாறுதல் நிகழ்ந்துகொண்டே யிருக்கின்றது. பழைய உயிர்த்துகள்கள் தாம் பயன்பட்டவுடன் புறம்பே கழிந்துபோகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் உடனுக்குடன் வந்து சேர்கின்றன இவ்வாறு ஓயாது நடந்துவரும் மாறுதலை நாம் எண்ணிப் பார்க்குங்கால் ஓர் இமைப்பொழுதிற்கு முன்னிருந்த நமதுடம்பு வேறு, அதன் பின்னிருக்கும் நமதுடம்பு வேறு என்பது நன்குபுலனாமென்க. உடம்பு நூல்வல்லார், ஒருவன் உடம்பு ஏழு ஆண்டுகளில் முற்றும் புதியதாக மாறுகின்றதென்று கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். இவ்வுண்மைகளை யெல்லாம் உற்றுநோக்குங்கால், ஒவ்வொரு நொடியும் நமதுடம்பினின்று கழியும் பழைய உயிர்த்துகள்களுக்கு மாற்றாகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் வந்துசேர்கின்றனவென்றும், இப் புதியவை அவ்வளவும் இரத்தம், உணவு, உணவிற் சேர்ந்த நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் என்பவும் இவற்றின் வாயிலாகக் கொண்டுவந்து சேர்க்கப்

படுகின்றன வென்றும் நன்கு விளங்கப்பெறுவோமென்பது. இவ் வகையால், நிலத்தின் பயன் உடம்பிற்கு எத்துணை இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றதென்பதூஉம் உணரப் படும்.

இங்ஙனம நிலத்தின் கருப்பொருளகள் நீரிற் கலந்து உடம்பினை மேன்மேல் வளர்த்துவருதலால் நீர் பயன்படு வதும் நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயா மென்பது இனிது பெறப்படும். இனி நீரேயன்றி, நமதுயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாததான நெருப்புங்கூட நிலத்தின் கருப்பொருட் சேர்க்கையினாலேதான் பயன்பட்டு வரு கின்றது. பழைய காலத்தில் சக்கிமுக்கிக்கல்லைத் தட்டி அதிற் பிறக்குந் தீப்பொறியிற் பஞ்சைப் பற்றவைத்துத் தீயை உண்டாக்கி வந்தார்கள்; அவ்வாறுண்டாக்கிய தீயும் வளர்ந்தெரிய வேண்டுமாயின் உலர்ந்த மரக்கட்டைகளை விறகாக மாட்டி எரிக்கவேண்டி யிருக்கின்றதன்றோ? நாக ரிகம் மிக்க இக் காலத்திலுங் கந்தகத்தாற் செய்த நெருப்புக் குச்சிகளின் உதவியால் தீயை உண்டாக்கி விறகு நிலக்கரி மண்ணெண்ணெய் முதலியவற்றின் சேர்க்கையால் அதனை வளர்த்துப் பயன்படுத்திக்கொண்டு வருகிறார்கள். இவற்றை யெல்லாம் உன்னிப்பாய்ப் பார்க்கும்போது, நிலத்தின் கருப்பொருள்களான கல் பஞ்சு கந்தகம் விறகு எண்ணெய் முதலியவற்றின் சேர்க்கையாலன்றித் தீயைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் ஏலாதென்பது நன்கு புலனாகின்றதன்றோ?

இனி, நீருந் தீயும் போலவே நாம் உயிரோடிருத்தற்குப் பெரிதும் வேண்டப்படுவதா யுள்ள காற்றும் இந் நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே இயங்கப் பெறுகின்றது. யாங்ஙன மெனின், இந் நிலவுலகமானது மிகுவிரைவோடும் ஞாயிற்று மண்டிலத்தைச் சுற்றி ஓடுதலால், நிலத்தைச் சூழ்ந்துள்ள

காற்று நமக்குப பயன்படுமாறெல்லாம இயங்குகின்றது; காலத்திற்கு ஏற்றபடி மாறிக் குளிர்ங்காற்றாய் வீசி வானத்திற் படர்ந்த நீராவியை இறுகச்செய்து மழை பெய்விக்கின்றது. இவ்வாறு நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே நீருந் தீயுங் காற்றும் நமக்குப் பெரிதும் பயன்படுவனவாதல் தெற்றென அறியப்படும.

இனி, நமதுடமபு நிலத்தின்கண் உள்ள கருப்பொருள்களினாலேயே ஆக்கப்பட்டு உயிர்க்கிடமாய் நிலததின் கண்ணே உலவி, அவ் வுயிர் சென்றபின் திரும்பவும மண்ணாய்ப் போகின்றது. நிலத்தினியற்கையும் உடம்பின் இயற்கையும ஒன்றாய் இருத்தலால், உடம்பு உள்ளமட்டும் அதனை நில இயற்கையோடு ஒக்கவைத்துப் பாதுகாதது வரல் வேண்டும. இவை இரண்டும் ஒத்தஇயல்பின என்பதற்குச் சில குறிபபுகள் எடுத்துக் காட்டுவாம் [உடம்பில் மருந்துகளால் நீஙகாத புண் வந்தால், நல்ல களிமண்ணைத் தெளித்தெடுததுப பாகுபோற் கரைத்து ஒரு சிறு துணியின் மேற் றடவி அப் புண்ணின்மேல் இட்டுக் கட்டிவந்தால் அப் புண் விரைவிற் காய்ந்து நீஙகிவிடும் உடமபு முழுதுங கொடிய நோய்களாற் பற்றபபட்டவர்கள், ஒரு பெரிய தொட்டியில் நீரையுங் களிமண்ணையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்து வைத்து, அதிற் றம் உடம்பு முழுவதையும் அரைமணி நேரம் அமிழ்த்தி வைத்திருந்து, பிறகெழுந்து தண்ணீர் விட்டுக் கழுவித் துடைத்துச் சிறிது வியர்க்கவைத்துச், சிலநாள் இங்ஙனமே விடாது செய்துவருவார்களாயின், அவர்கள் தம்முடமபிலுள்ள நோய் நீங்கிச் செம்மை அடைவார்கள்.] மண்ணும் உடம்பும் ஒத்த இயல்பினவாய் இருத்தலினாலன்றோ அவையிரண்டும் ஒன்று சேர்ந்தவுடன் அவற்றின் வேறான நோய்த்துகள் உடம்பைவிட்டு அகன்று விடுகின்றன. இன்னும், எந்நேரமும் மண்ணிலேயேயிருந்து

உழவுதொழில் தோட்டவேலை முதலியன செய்துவருவோர் பெரும்பாலும் நோய்இன்றி வாழ்தலையும், நோய்வரினும் விரைவில் அது நீங்கப்பெறுதலையும, நீண்டகாலந் திண்ணிய உடம்பு உடையராய் உயிரோடிருத்தலையும், நாம் கண்கூடாய்

இவ்வுண்மையை காணுங்கால், நீர் அருந்து தற்கும் உணவு சமைத்து உண்டற்கும் நாம் புழங்கும் ஏனங்கள் அத்தனையும் மட்பாண்டங்களாகவே யிருத்தல் பெரிதும் நலமுடைத்தாதல் தெளியப்படும். நம்முடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாத்தற்கு மிகவும் இசைந்தனவான இம் மட்கலங்களைப் பயன்படுத்துவது இழிவென நினைந்து, இக்காலத்திற செல்வம் உடையவர்கள் செம்பு பித்தளை வெணகலம ஈயம் முதலியவற்றால் ஆக்கின கலங்களை மிகுந்த விலைகொடுத்து வாஙகிப் புழஙகுகிறார்கள். இஙஙனம் மட்கலஙகளைத் தாழ்வாக நினைந்து விலைமிகுந்த செபபுக கலங்கள் பிததளைக்கலங்களைப் புழஙகி வீண்பெருமை தேடியதனாற் செல்வர்கள் அடைநத பயன் யாது? உள்ள நாள் உள்ளமட்டும் பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாகி இளமைக்காலத்தே இறந்தொழிவதேயாம். செம்பு பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் முதலியவற்றிற் களிம்பொடு கூடிய நஞ்சு இருத்தலால், அஃது உணவின் வாயிலாக உடம்பிற் கலந்து நீரிழிவு, பித்தசோகை, பாண்டு, வெப்பு முதலான பல கொடியநோய்களை வருவிக்கின்றது களிம்பில்லாத வெள்ளி, பொன் முதலியவற்றாற் செய்த கலஙகளைப் புழங்கலா மென்றால், அவை மிக விலையேறப்பெற்றனவா யிருத்த லானும், அடிககடி புழங்குதலாற் றேய்நதுபோதலானும், அசதி மறதியாயிருந்தாற் பிறர் அவற்றைக் கவாந்து கொண்டு போய் விடுவாராதலானும், எல்லாவகையானும் மட்பாண்டப் புழக்கமே பெரியதொரு வசதியும் நலமுந் தருவதாகும்

என்று உணர்ந்து இவற்றையே பயன்ப[illegible] வருதல் வேண்டும்.

இந்த ஏதுவினால் நாம் இருக்கும் வீடுகளும் மண்ணினால் அமைக்கப்பட்டிருத்தல் நன்று. சுற்றிலும் மண் சுவர்கள் எழுப்பி, மேலே தென்னங்கீற்று பனையோலை விழல் முதலியவற்றாற் கூரைவேய்ந்து, அடிநிலத்தையும மண்ணால் மெழுகிக் காற்றும் வெளிச்சமும் நன்றாய் உலவும்படி அமைத்த வீடுகளிற் குடியிருக்கும் மாந்தர்கள் நோயற்ற வாழ்வுடையராய் இருபபார்கள் நகரங்களில் உயர்ந்த அழகிய மாளிகைகளில் இருப்பவர்களைப் பார்க்கிலும் நாட்டுப்புறங்களிற் புல்வேய்ந்த மண்வீடுகளில் உறைபவர் நீண்ட காலம் நோயின்றி உயிர்வாழ்தல் எவரும் அறிந்ததேயாம். அஃது உண்மையேயென்றாலும், மண வீடுகள் காற்றுக்கும் மழைக்குங் கெடாமல் நீண்டநாள் இருத்தல் கூடாமையாலுஞ், செல்வமும், நாகரிகமும் அவற்றிற்கேற்ற செயல்களும் பெருகப்பெருகச் செங்கற் சுண்ணாம்புகளால் அழகிய அகன்ற உயாந்த மாடங்களும் மாளிகைகளும் அமைத்து அவற்றில் உயிர்வாழ்தல் அறிவுக்கும் உலகவழக்கிற்கும் இசைந்ததாய் இருத்தலாலும் எல்லாரும் மண் வீடுகளில் உறைவதே நன்றென்று கூறுவது என்னையெனின்; நாகரிக வளத்திற்கேற்பச் சிறந்த மாளிகை வீடுகளிற் குடியிருத்தல் இசைவதேயாயினும், உடம்பை நீண்டகாலம் பேண வேண்டுவார்க்கு இடையிடையே நாட்டுப்புறங்களிற் போய் மண்வீடுகளிற் சில பல நாட்கள் தங்கிவருதலும் இன்றியமையாததேயாம். அவ்வாறின்றிக் குடிமக்கள் நெருங்கியுள்ள பட்டினங்களில், எத்துணைதான் சிறந்த மாளிகைகளேயாயினும் அவற்றின்கண் ஒருதொடர்பாய் இருத்தல் உடம்பைப் பழுதுபடுத்துதற்கே இடமாகும். பட்டினத்து வீடுகளில் நீண்டகாலம் இருந்தவர்க்கு நோய்வருதலும்,

வந்த அந் நோய் தீரும்பொருட்டு அவரை நாட்டுப்புறங்களிற் சென்று இருக்கும்படி மருத்துவர் அறிவுறுத்தலும், அதன்படி அவர் ஊர்ப்புறத்துள்ள வீடுகளிற் சென்று இருந்தமட்டாலே அவர்க்குள்ள நோய் நீங்குதலும் நாம் இங்கே சொல்லிய உண்மையினை நிலைநாட்டுவனவாகும். ஆகவே, செல்வர்களாய் உலக முயற்சியிற் பெரிதுந் தலையிட்டிருப்பவர்கள் தமது முயற்சி நடைபெறுதற்கு இடமான நகரங்களிற் பெரிய மாளிகைகள் அமைத்திருந்தாலும், இடையிடையே நகர்ப்புறங்களிலுஞ் சென்று இருத்தற்பொருட்டுப் புல்வேய்ந்த மண்வீடுகளும் அமைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நகரங்களுக்குத் தொலைவிலுள்ள பட்டிகளில் மண்வீடுகளே அமைத்தல் வேண்டுமோ, கல்லுஞ் சுண்ணும்பும் வைத்துக் கட்டிய அழுத்தமான வீடுகள் அமைத்தல் ஆகாதோவெனின்; உடம்பின் நலம்

ச் செங்கற் கட்டிடத்தினும் மண்வீடுகளே

சூழப் பசுமையான தோட்டங்கள்

இருக்குமாயிற் செங்கற் கட்டிடஙகளுங் குடியிருத்தற்கு ஏற்றனவேயாகும். ஏனென்றாற், செங்கல் வீடுகளால் உண்டாகுந் தீமையினைச் சூழஉள்ள மரஞ்செடி கொடிகள் நீக்கி நலம் பயக்கும். யாங்ஙனமெனின், மரஞ்செடி கொடிகள் மண்ணிலிருந்து முளைப்பனவாய் மண்ணின் நுண்டுகளையும் வெயில் காற்று தண்ணீர் முதலியவற்றின் கருவையும் உட்கொண்டு பச்சைப் பசேலென்று செழுமையாய் விளங்கிக் காண்பார் கண்ணையுங் கருத்தையுங் குளிரச்செய்யும் இயல்பினவாய், இயங்கும் உயிர்கள் விடும் நச்சுக் காற்றை உறிஞ்சி அவ் வுயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தூய காற்றைப் பகற்கால முழுதும வெளிவிட்டுப்பேருதவி புரிதலால், அவற்றாற் சூழப்பட்ட கட்டிடஙகள் எவ்வகையவாயினும் அவற்றாற் சிறிதுந் தீங்குண்டாகாதென்று கடைப

பிடிக்க. அதுவேயுமன்றி, நிலத்தின்கண் உள்ள மின்பிழிவு இம் மரஞ்செடி கொடிகளில் ஏறி அவற்றின் வழியாக அவையுள்ள இடமெங்கும் பரவுமாதலால், தோட்டங்கள் தோப்புகள் சோலைகள் முதலியவற்றின் நடுவே யிருப்பவர்க்குப் பலவகையினும் நன்மையே விளையும் என்க.

தன்கண் வாழும் மக்களும் மற்றை யுயிர்களும் இனிது இருத்தற்கு வேண்டும் நலங்களைத் தந்து பெரிதும் பயன்பட்டுவரினும், அதன்கண் உறையும் மக்களும் ஏனைச் சிற்றுயிர்களுமோ அந் நிலத்தை அருவருக்கத்தக்க வகையாக அதன்கண் நிரம்ப அழுக்கேற்றிவிடுகிறார்கள். நிலமகள் செய்யும் நன்றியை மறந்து அவளுக்கே பொல்லாதது விளைத்தலால் அதற்கேற்ற பயனையுந் தாம் அடைந்து துன்புறுகின்றார்கள் இவர் முன்பின் அறியாமற் சேர்க்கும் அழுக்குகளாலுங் குப்பை கூளங்களாலுந் தீநாற்றம் மிகுந்து நச்சுக் காற்று வீசி அவ்வுயிர்களை மடித்து விடுகின்றன; மடியாதிருந்தனவும் வாழ்நாள் முழுதும் நோயால் வருந்துகின்றன. பகுத்துணர்வு இல்லா விலங்குகளும் பறவைகளும் ஏனைச் சிற்றுயிர்களும் இங்ஙனம் நிலத்தைக் கெடுத்தல்பற்றிக் குற்றஞ் சொல்லப்படுதற்கு ஏலாவாயினும், பகுத்தறிவுடைய மக்கள் அங்ஙனம் நில இயல்பைக் கெடுத்தல் பெரிதுங் குற்றம் உடைத்தாம்

மாந்தர் தாம் உறையும் இல்லங்களின் உள்ளே காற்றும் வெளிச்சமும் படாமல் வைத்து, அவ்வப்போது சேரும் அழுக்குகளையும் வெளியே அகற்றாமற் சேர்த்துவைப்பார்களாயின் அவ்விடங்களின் அடிநிலந் தன் தூயதன்மை கெட்டு நஞ்சாய்ப் போகும். ஆதலால், வீடுகளின் உள்ளே காற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் நன்றாய் உலவும்படி சுற்றிலுஞ் சாளரங்கள் அமைப்பதொடு, வீட்டின் நடுவே மேற்

கூரையையுந் திறப்பாக விடல்வேண்டும். சோழநாட்டின்கண் உள்ளவர், வீடுகளின் உள்ளே நடுவில் மேற்கூரையைத் திறப்பாகவிட்டுக் கீழே முற்றமும், முற்றத்தைச் சூழத் தாழ்வாரமும் அமைத்து வைக்கிறார்கள் இஙஙனம் அமைப்பது மிகவும் நல்லமுறையாக இருக்கின்றது; ஏனென்றால், மேலே திறப்பாகவிட்ட கூரையின் வழியாக வெயிலும் வெளிச்சமுங் காற்றும் மழையும் வீட்டினுள் உலவுகின்றமையால், வீடுகளில் அடுததடுத்து உண்டாகும நச்சுக் காற்றும் நச்சுப்பொருள்களும் உடனுக்குடன் அப்புறப்படுத்தபபடுகின்றன; அதனால வீட்டின் அடிநிலமுந் துப்புரவாக இருக்கும். பாண்டி நாட்டவரோ இஙஙனம வீடுகள் அமையாமற், கூரையை முழுதும் மூடிக் கீழே முற்றமுந் தாழ்வாரமும இலலாமற் சமைப்பதனாற் பெரும்பாலும் அவருடைய இல்லங்களெல்லாம் இருள் அடைந்தனவாய் நல்ல காற்று வருதற்கும் இடனின்றியிருக்கின்றன. எந்நேரமும் வீட்டினுள்ளேயே இருப்பவர்களான பெண்பாலார் இத்தகைய வீடுகளில் இருப்பதனாற் பலவகை நோய்களுககு ஆளாவர் என்பதனை நாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ? 'பெண்பாலார் எஙஙனம் ஆயினும் எமக்கென்? யாம் பொருள் தேடும் முயற்சியில் வெளியே சென்று உலவுகின்றேமாகலின், யாம் ஏராளமான வெளிச்சத்தையும் நல்லகாற்றையும் பெறுகின்றேம்; ஆதலால், யாம் அவ் வீட்டின் அமைப்பைப்பற்றி நினைக்கற்பாலம் அல்லம்' என்று ஆண்பாலார் கருதுவராயின் அந்தோ! அஃது அவர்க்கே தீமையாய் முடியும். எங்ஙனமென்றால், எவ்வளவுதான் வெளியே சென்று உலவினாலும் உணவுண்டு இளைப்பாறி இன்புற்றிருத்தற்குத் தம் வீடுதேடி வந்து தம் பெண் மக்களின் உதவியை ஆண்பாலார் எல்லாரும் இன்றியமையாது வேண்டி நிற்றலாலும், வீட்டிலுள்ள பெண்மக்களும்

அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோய் கொண்டு அடிககடி வருநதுவராயின், ஆண்பாலார் தாமும் அதனல் மிகவுந துன்புற்று நைந்துபோவர் ஆதலாலுந் தமது நலத்தின் பொருட்டாகவேனும் ஆண்மக்கள் பெண்மக்கள் நலத்தைக் கருத்திற் கொண்டு வீடுகளைச் செவ்வையாகக் கட்டுதல் வேண்டும். வீட்டின் நடுவில் மேற்கூரையைத திறப்பாக வைத்து, வீட்டின் புறத்தே சுற்றிலுமுள்ள சுவர்களிற் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்துக் கட்டுஞ் சோழ நாட்டார் வழக்கத்தைப் பின்பற்றி மற்ற நாட்டவர்களும் இல்லஙகள் வகுப்பாராயின் அவர் மிக்க நலம் பெறுவர்; காற்றும் ஒளியும் வெயிலும் அவர் வீடுகளினுள்ளே பரவி நிலத்தைத் துப்புரவாக வைப்பதுடன் உள்நிறையும் நச்சுக் காற்றையும உடனுக்குடன் அகறறி எல்லார்க்கும் மிக்க நன்மையைத் தரும்.

ளே உணவு சமைககும அறை, உணவருந்தும் அறை, படுக்கை அறை, சாக்கடை முதலிய இடங்களை நிரமபவுங கருத்தாய் அடுத்தடுத்துத் துப்புரவு செய்து, பார்ப்பதற்கு நேர்த்தியாயும் விளக்கிவைக்க வேண்டும். இவ்விடங்களில் தீயநாற்றமேனுங் கழிக்கப்பட்ட குப்பை கூளங்கள் கும்பிகள் அழுக்குகளேனுஞ் சிறிதும் இருக்கவிடல் ஆகாது. இப் பகுதிகளின் அடிநிலங்களில் ஓதம் இல்லாமலுஞ், சுற்றுச்சுவர்களில் மூக்குச்சளி கையழுக்கு எண்ணெய்க்கடு முதலியன படாமலும் பார்த்துவரல் வேண்டும். வீட்டிற் பார்வையான இடங்களைமட்டும் மிகச் செவ்வையாகத் துப்புரவு செய்து வைப்பதும், பார்வைக்கு மறைவான சமையலறை படுக்கையறை சாக்கடை முதலியவற்றைப் பாண்டல் ஆக்கிப் பாழுமூகமாய் விட்டு இருப்பதும் நம்மவர்க்குட் பெரும்பான்மை வழக்கமாயிருக்கின்றன. இது நிரம்ப அருவருக்கத்தக்கதா

திருப்பதோடு, இங்ஙனம் பராமுகஞ் செய்பவர்களையும் அஃது ஒயாது துன்புறுத்தி வருதலால், வீட்டினுள்ளும் வெளியும் ஒருங்கே துப்புரவு செய்து வருவதே நீண்ட வாழ்க்கைக்கும மனத்தூய்மைக்கும் அறிவு விளக்கத திற்கும் வழியாகும்.

இனி மக்களுடம்பினின்று கழிக்கப்படும மலநீர்க் கழிவுகள் சேரும் இடங்களைப்பற்றிப் பேசுவது இன்றி யமையாததா யிருக்கின்றது. திருத்தமான ஏற்பாடுகள் வாய்நத நகரங்களில் இவ் விடங்களைப்பற்றிக் கவலைப்படுதல் வேண்டாம் ஏனென்றால், அந் நகரங்களின் நிலத்தின்கீழ்க் கலலுஞ் சுண்ணமுஞ் சேர்த்து அழுத்தமாகக் கட்டிய தூம் புகள் இருக்கின்றன; இத் தூம்புகளொடு தொடர்புடைய குழாய்களும், அக் குழாய்களின் மேல்திறப்பில் அகன்ற வாய்களும், அவ் வாய்களில் விழும் மலஞ் சிறுநீர்களை உடனுக்குடன் கழுவிக் கீழ்ப்போக்கும் நீர்த்தொட்டிகளும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நன்ருக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மற்று, இச் சிறந்த ஏற்பாடுகள் அமையாத நகரஙகளிலும் ஊர்களிலுந்தாம் இவ்விடங்கள் பெரிதுந் தீங்கு தருவனவா யிருக்கின்றன. கல்லுஞ் சுண்ணும்பும் இட்டு அழுத்த மாகக் கட்டப்படும் இடங்களே அக் கழிவுகள் போதற்கு இசைந்தனவாகும்; ஏனெனில், அங்கே அக் கழிவுகளில் உள்ள நச்சு நீர்கள் அடிநிலத்திற் சுவறமாட்டா இவ்வா றன்றி வெறுநிலமாயுள்ள ஒரு சிற்றிடத்தில் அக் கழிவுகள் சேருமாயின் அந்நிலம் நஞ்சாய்ப் போதலோடு, அடியிலும் அவற்றின் நச்சுநீர் சுவறிக் கிணறு குளம் முதலியவற்றின் ஊற்றுநீர்களிற் கலந்து அந் நீரைப் பருகும் உயிர்கட்குப் பெருந் தீங்கினை விளைக்கும். வெறுநிலங்களிற் சேருங் கழிவுகளே இத்தனை தீமைக்கு இடஞ்செய்யுமாயின், வீடுக டோறும் நிலத்தில் ஆழ்ந்த குழிகள் எடுத்து அவற்றிற்

கழிக்கும் மலநீர்கள் பின்னும் எவ்வளவு தீங்கினைத் தரு மென்பது நாம சொல்லவேண்டாம். திறந்தவெளிகளில் தொலைவிற்சென்று அக் கழிவுகளைப் போக்கும் நாட்டுப் புறத்தார் வழக்கமே மிகவுஞ் சிறந்ததாய்த் தோன்று கின்றது. ஆனால், எல்லாரும நாட்டுப்புறங்களிலேயே யிருத்தல்கூடாமல் நாகரிகம்வாய்ந்த ஊர்களிலும் நகர்களி லும் பலமுயற்சிகளின் பொருட்டு இருக்கவேண்டியவர் களாய் நேர்தலின், இவர்கள் எல்லாரும வெளியிடங்களை நாடிச்செல்வது இயலாததேயாகும். ஆதலால், இவர்கள் தாம் இருக்குமிடங்களில் தமமால் இயன்றவளவு மலநீர்க் கழிவுகள் நிலத்திற் சுவறுதபடி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். இன்னும், இக் கழிவுகளைப் போக்கு மிடங் களின்மேற கூரையிட்டு மூடுவது ஆகாது; அப்படிச் செய் வதனல் அவற்றினின்று வெளிப்படுந் தீயநாற்றமும் நச்சுக் காற்றும் அடைப்பாகவுள்ள அவ் விடத்தைவிட்டு அகலா திருநது, உள் வருவார்க்குப் பெருந்துன்பத்தை உண்டாக் கும மேலே திறப்பாகவிட்டு வெயில் வெளிச்சமும் நல்ல காற்றும உள்ளே செல்லும்படி செய்தால் அவ்விடங்கள் துப்புரவாயிருக்கும். மேலே திறப்பாக விடுதலால் அடுத் துள்ள வீட்டவர்க்கு அவ்விடங்களிலிருந்து மேலெழுந் தீநாற்றம் பரவித் துன்பத்தைச் செய்யுமே எனின், அங் ஙனம் ஆகாமைப்பொருட்டு அவ்வழுக்குகளை உடனுக் குடன் அகற்றுதற்குரிய ஏற்பாடுகள் செய்தல்வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாமல் 'இவையெல்லாம் எவராற் செய்ய முடியும்!' என்று சொல்லிச் சும்மா இருந்தாற், பிறகு அதனல் வருந் தீமைக்கு ஆளாகியே தீரல்வேண்டும் ஆத லால், மலநீர்க் கழிவு சேரும் இடங்களையும், ஏனைக்கழி வுகள் சேருஞ் சாக்கடைகளையும் மிகவுந் துப்புரவாக

வைத்துக்கொள்வதில் எல்லாரும் நிரம்பக் கருத்துள்ளவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும்.

இனி, மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத நீர்நிலைகள் உள்ள நிலங்களின் இயல்பைச் செவ்வையாகப் பார்த்து வரல் வேண்டும். கூவல் குளம் கிணறு மடு ஏரி யாறு முதலான நீர்நிலைகள், சேறுஞ் சகதியும் நிறைந்த சதுப்பு நிலங்களில் இருந்தால் அவற்றின் நீரைப் புழங்குதற்கு முந்தலாகாது; இந் நிலங்களின் இயற்கையால் இவற்றின் மேலாவது அல்லது இவற்றைச் சார்ந்தாவது உள்ள அவற்றின் நீர் நஞ்சாய் மாறுமாதலால் அது நோயை வருவிக்கும். கல்லும் மணலுமாய் உள்ள இடங்களுங், களிமண்ணுங் கந்தகமும நிறைந்த நிலப்படைகளுங், கற்பாறைகளுந் தூயனவாதலால் அவற்றின்கண் நிற்கும்நீர் பருகுதற்கும் முழுகுதற்கும் பெரிதும் வாய்ப்புடையனவாகும். இந் நீர்நிலைகள் நல்ல நிலத்தின்கண் நிற்றலால் தூயனவாய் இருப்பினும், இவற்றைப் பயன்படுத்தும் மக்களும் மற்ற உயிர்களும் இவற்றைக் கெடுத்துவிடல் கூடும். ஒரே நீர்நிலையைக் குடித்தற்குங் குளித்தற்கும் இடமாக வைத்துக்கொண்டால் அதன்நீர் நஞ்சாய் மாறும். பருகுதற்குப் பயன்படுத்தும் நீர்நிலையைக் குளித்தற்குச் சிறிதுங் கையாளுதல் கூடாது. நல்ல உடம்புள்ளவர்கட்கும் வியர்வைப் புழைகளின் வழியாக நச்சுப்பொருள்கள் வெளிவந்து தோலின்மேல் தங்கியிருத்தலாற், குளிக்கும் நீரில் அவை கலந்திருந்து அந்த நீரைப் பருகுவார் உடம்பினுட் சென்று செந்நீரிற்கலந்து பலவகை நோய்களை வருவிக்கும். ஆகவே, பருகுதற்கு வழங்கும் நீர் அந்த வகைக்கல்லாமல் வேறு எந்த வகைக்கும் பயன்படுத்தலாகாது. இதுவேயுமன்றிக், குளித்தற்குப் பயன்படுத்தும் நீர்நிலைகளையும் வரைது ன்றி வழங்குதல் குற்றமுடைத்தாம். ஒரு நீர்நிலை

யின் அகலத்திற்கும் ஆழத்திற்கும் அதிலுள்ள மீன்களின் செறிவுக்குந் தக்கபடி சிலர் பலர் அதில் இறங்கிக் குளித்த லும் முழுகுதலும் வேண்டும். ஒரு சிறிய நீர்நிலையிற் பலர் இறங்கிக் குடைதலாகாது; அகன்ற ஆழமாகிய ஒரு பேர் ஏரியின்கட் பலர் இறங்கி நீராடுதல் குற்றமன்று. எனவே, அடிநிலத்தின் அகலத்திற்கும் அதன் றன்மைக்கும் ஏற்ப வும், அதன்மேல் நிற்கும் நீரின் மிகுதிக்கு ஏற்பவும் நீர் நிலைகளிற் சிலர் பலர் இறங்கி நீராடும் வகையைப் பகுத் தறிந்து செய்தல்வேண்டும.

கஉ. உழவு

இனி, இந் நிலத்தினுல் மக்கள் அடைதற்குரிய பெரும் பயன்களை உண்டாக்கி வைக்கும் ஒப்புயர்வற்ற தொழில் உழவு தொழிலேயாகும். உலகத்தில் மற்ற அலுவல்களைப் பார்பபவர்களெல்லாரும் உழவு தொழிலைச் செய்யுங் குடியானவன் கையையே எதிர் பார்ப்பவர்களா யிருக்கிருர்கள் எத் தொழிலைச் செய்தாலும் எவ்வளவு உயர்ந்தநிலையிலிருநதாலும் எப்படிப்பட்டவர்களுக்கும் பசி யென்ப தொன்று இருக்கின்றதன்ருே? பசியெடுத்த வேளையில் உணவு கொள்ளாவிட்டால் உடலம் பதைக்கின்றது, அறிவு கலங்குகின்றது, ஐம்பொறிகளும் நிலை தடுமாறுகின்றன; உடனே, உணவு கொண்டால் உடம்பு செழிக்கின்றது, அறிவு தெளிகின்றது, ஐம்பொறிகளுந் தத்தம் நிலை பிறழாமல் இயங்குகின்றன. ஆகவே, மக்க ளுயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுகின்ற உணவுப் பொருள்களை, மற்ற முயற்சிகளிற் புகுந்திருப்பவர்கள் தாமாகவே விளைத்துக்கொள்ளல் இயலாமையாலுங், குடியானவன் விளைத்துத் தநதால்மட்டுமே அவற்றைப் பெற்று உயிர் வாழ்பவர்களாய் இருத்தலாலும் மற்ற அலுவல்களைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லாரும் உழவு தொழிலாளர் உதவியையே என்றும் எதிர்பார்த்திருக்கின்ருர்கள். மற்ற முயற்சிகளை யெல்லாங் கைவிட்டிருந்தாலும் பயிர்த்தொழில் ஒன்றை மட்டுங் கைக்கொண்டுவந்தால் நன்கு உயிர் வாழலாம்; மற்ற முயற்சிகளை யெல்லாங் கைக்கொண்டும் பயிர்த் தொழில் ஒன்றை மட்டும் கைவிட்டால் உயிர்வாழ்தல் முடியாது. திரள் திரளாகப் பொன்னையும் மணிகளையுங் குவித்துவைத்திருக்கும் பெருஞ் செல்வர்களும் பசியெடுத்த காலங்களில் அறுசுவை யுண்டியைத் தேடுவார்களே யல்லாமல், தமது செல்வப்பொருளை நாடமாட்டார்கள்.

பொன்னையும் மணிகளையும் விழுங்கிப் பசியாற்ற முடியுமோ? வயிறு நிறைந்த உணவுந் தெளிநீரும் பருகினாலன்றி அப் பசி தீராதே! ஆதலாற் பசியைத் தீர்த்து உடம்பை வளர்த்து அதனால் அறிவையும் இன்பத்தையும் மேன்மேற் பெருகச் செய்யும் பலவகை உணவுப் பண்டங்களையும் விளைத்துத் தரும் உழவுதொழிலினுஞ் சிறந்தது வேறொன்றும் இல்லை யென்பது சிறிது ஆராய்ந்து பார்ப்பவர்க்கும் நன்கு விளங்கற் பாலதேயாம்.

இனி, உழவுதொழில் இல்லையாயின் நாவிற்கும் உடம் பிற்கும் இசைவான பல்சுவைப் பண்டங்களையும் பெறுதல் ஏலாது. அங்ஙனமன்று, மலைகளிலுங் காடுகளிலும் பழந் தரு மரங்களுங் கிழங்குதரு செடிகொடிகளுந் தாமாகவே ஏராளமாக விளையக் காண்கின்றோமே யெனின்; மக்கட் கூட்டஞ் சிறிதாய் இருந்த மிகப் பழைய காலத்திற், காடு களிலும மலைகளிலும் உழவுதொழிலின்றிக் கிடைத்த பழங் கிழங்கு விதைக் கீரை முதலியன உணவுக்கு ஒருவாறு போதியவாய் இருந்தனவென்று கொள்ளினும், மக்கட் கூட்டம பலகோடிகளாய்ப் பல்கிவரும் பிற்காலங்களில் தாமாகவே அவ்விடங்களிற் கிடைக்கும் அவை ஒரு சிறிதும போதாவாகும. பண்டைக் காலங்களிலுங்கூடத் தாமாகக் கிடைக்கும அவை பற்றாத நேரங்களில், மீன்களைப் பிடித்தும் பறவையினங்களை வீழ்த்தியும் விலங்கினங்களை வேட்ட மாடிக் கொன்றும அவற்றின் ஊனைப் பழையநாளி லிருந்த மக்கள் தின்று தமது கொடும்பசியை ஒருவாறு ஆற்றி வந்தார்கள். அங்ஙனம் முயன்றும், பலநாட்களிற் பழங் கிழங்கு முதலியனவும் அகப்படாது போக, விலங்கினங் களுங் கிடையாதொழியப் பண்டைமக்கள் இடையிடையே பட்டினியும் பசியுமாய் இருந்த அந் நாட்களும் பல. அங்ஙனம் இடைக்கிடையே வருந்தவேண்டி வந்தநாட்களில்

அவருள் அறிவாற் சிறந்த சிலர் தாம் வேண்டுமளவுக்கு உணவுப்பொருள் பெறுவான் வேண்டி ஆராய்ந்து, நிலத்தைக் கோலாற் கிளறித், தங் கையிற் கிடைத்த வித்துக்களை விதைக்க அவை முளைத்து ஒன்று பலவாய்ப் பலநூறாயிரங் காய் கனி விதைகளைத் தர, அம் முறையிலிருந்து நிலத்தை உழுது தமக்குந் தம்மினத்தார்க்கும் வேண்டுமளவு பயிர் விளைக்கக் கற்றுக்கொண்டார்கள்.

இனி, நிலத்தைப் பண்படுத்தி விளைத்த பயிரைப் பாது காக்கும் மக்களின் முயற்சி இல்லையானால், உணவுப்பொருள் களைத் தரும மரஞ் செடி கொடிகளும் பயிர்களுந் தாமாகவே வளர்ந்து நிலைப்படமாட்டா இதனாலன்றோ நாகரிகமும் மக்கட் டொகுதியும மிகுந்த இக் காலத்திலுங்கூட எத்தனையோ ஆயிரங் காத இடங்கள் வெட்டவெளியாய்ப் பயிர் பச்சைகளின்றி வெறுமையாய்க் கிடக்கின்றன அங்ஙனமாயின் அகல நிகளத்தில் மிகப் பெரியபெரிய மரக் காடுகள் மக்கள் முயற்சியின்றி யாங்ஙனம் உண்டாயின வென்றால்; மரமடர்ந்த காடுகள் பெரும்பாலும மலைகளிலும் மலைசூழ்ந்த இடங்களிலும் பெரும் பள்ளத் தாக்குகளிலுமே உண்டாகின்றன; அஃது எந்த ஏதுவினாலென்று ஆராய்ந்து பார்த்த அறிஞர்கள், மலைசூழ்ந்த இடங்கள் கொடுங் காற்றுக்குங் கடும்பனிக்குஞ் சுடுவெயிலுக்குந் தப்பிக் கத்தப்பாய்ப் பயிர் வளர்ச்சிக்கும் இசைந்தனவாய் இருத்தலின் அவை அவ்விடங்களிற் கொழுமையாக வளர்கின்றன வென்று முடிவு கூறுகின்றார்கள் பெரும் பள்ளத்தாக்கான இடங்களும் அங்ஙனமே பெருங்காற்று முதலியவற்றைத் தடுத்து உள்ளே சிறிது அழுன்றிருத்தலின் அவையுங் காடுகள் உண்டாவதற்கு ஏற்றனவாய் இருக்கின்றன. மற்று மலையடுத்திராத வெட்டவெளியான நிலங்களோ காற்று வெயில் முதலியன கடுமையாய்ப் படுதற்கு இடமாயிருத்

தலால், அங்கே மக்களுடைய முயற்சியின்றிப் பயிர்கள் தாமாகவே விளையமாட்டா மக்களோ மண்வெட்டி கலப்பை கடப்பாரை முதலான கருவி கொண்டு மண்ணை ஆழமாகக் கிளறி அதனைக் கீழ் மேலாகப் புரட்டிக் காயவைத்து உரம் ஏற்றிச், சூழ மதில் எடுத்தேனும், வேலிகட்டியேனும, வரைபபு உயர்த்தியேனும் பனி காற்று விலங்கினங்களை இயன்றவரையிற் றடைசெய்து கண்ணுங் கருத்துமாய்ப் பாதுகாத்து வருதலின் உணவுப் பயிர்கள் செவ்வையாக வளர்ந்து ஏராளமான பயனைத் தருகின்றன. எனவே, உணவுப்பொருள்களை நிரம்பப் பெற்று எல்லாரும் இனிது வாழ்தற்கு உழவுதொழிலும் அதனைச் செவ்வையாகச் செய்வோர் தொகையும் மிகுதியாக வேண்டப்படுமென்பது தானே பெறபபடும்.

இந் நிலவுலகத்தில் உழவுதொழில் செவ்வையாக நடை பெறுதற்கு நிரம்பவும் ஏற்றதான இடந் தமிழ்மணங் கமழும் இத் தென்னாட்டினுஞ் சிறந்தது பிறிதில்லை; யாங்ஙனமெனின், சூடுங் குளிர்ச்சியும் ஒன்றினொன்று மிகாமல் ஒத்தநிலையில் இருக்கப்பெறுவதும், யாறு ஏரி குளங் கூவல் முதலியவற்றால் நீர்வளம் மிக்கதுங், கீழ்க் கணவாய் மேற்கணவாய் மலைத்தொடர்களைச் சுற்றிலும் அடைப்பாகப் பெற்றுள்ளதும், பகலிரவு என்னும் இரு பொழுதுகளுஞ் சிறிது ஏறக்குறைய ஒத்துநிற்கப் பெறு வதும் இத் தென்னாடு ஒன்றேயல்லாமற் பிறிதில்லையென்பது நிலநூல் வல்லார்க்கு நன்கு விளங்குமாதலின் என்க. இனி, இத் தென்னாட்டிற்கு அடுத்தபடியிற், சிந்து கங்கை நருமதை கோதாவரி கண்ணை முதலான பேரியாறுகளைச் சார்ந்த நாடுகளும் உழவு தொழிலுக்குப் பெரிதும் இசைந் தனவாக வைக்கப்படுதற்கு உரிமையுடையனவாகும். இத் நீர்வள நிலவளங்களை யுடைய நாடுகளைத் தன்

அகத்து அடக்கிய இவ்விந்திய நாட்டிலுள்ள மக்கள் உழவு தொழிலைமட்டுஞ் செவ்வையாகச் செய்து வருவார்களாயின், இவர்களைப்போற செல்வத்தானும் இன்ப வாழ்வானும் மிக்கவர்களை இந் நிலவுலகத்தில் வேறெங்குங் காண்டல் அரிதாகும். ஆனல், இந்திய மக்களிற் பெரும்பாலார் உழவு தொழிலை மெல்லமெல்லக் கைநெகிழவிட்டு வருவதொடு, கற்றவர்களாயிருப்பவர் பலவகை அலுவல்கள் பார்ப்பதிலுங், கல்லாதவர் பலதிறக் கைத்தொழிற் சாலைகளிற் கூலிவேலைகள் செய்வதிலுங் கருத்துடையவர்களாய்ப், பொதுநலங் கருதாது, அவ்வப்போது வருந தந்நலங் கருதுபவர்களாய் உயர்ந்த நோக்கமின்றிக் காலங்கழிக்கத் துவங்கியிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனமாக உழவுதொழில் கைவிடப்பட்டுச் சுருங்கி வருதலால், உணவுப் பண்டங்களும் அருகிவிட, அவற்றையடுத்து உயிர்வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களும் அஃகி விலை ஏற, எல்லாரும் மிடியுங் கவலையுந் துன்பமும் உடையவர்களாய்ப் பல்வகைநோய்களுக்கு இரையாகி ஆண்டு முதிரா முன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள்! ஐயகோ! இவ்வளவு பெருந் துன்பங்களுக்கு ஆளாகியும் இன்னும் நம்மனோர் நல்லறிவு வரப்பெற்றார்களில்லையே! இத்துணை இடர்களும் எங்கிருந்து வரலாயினவென்று கருதிப்பார்ப்பவர் எவரேனும் உளரா?

> "உழவினார் கைம்மடங்கி னில்லை விழைவதூஉம்
> விட்டேமென் பார்க்கு நிலை."

என்னுந் தெய்வத் திருவள்ளுவர் மெய்யுரையைச் சிறிதேனும் எண்ணிப் பார்ப்பவர் எங்கேனும் உளரா? எங்கே திரும்பிப் பார்த்தாலுங், கைத்தொழிலைப் பெருகச் செய்ய வேண்டும் என்று உரைப்பார் தொகையும், அயல்நாட்டினின்று செய்து கொணர்ந்த பண்டங்களைச் சிறிதும் வாங்கலாகாதென்று கிளர்ச்சியொடு கூறுவார் கூட்டமும், உயர்ந்த

அலுவல்களில் அமர்ந்து பெரும் பொருள் தொகுக்க முயல்வார் தொகுதியும், பெரும்பொருள் பெற்றும் அதனை உழவிற்குங் கல்விக்கும் பயன்படுத்தாமற் கூத்துக்குங் குடிக்கும் போலிப்பட்டப்பேற்றிற்கும் வீண்பெருமைக்கும் வேசிக்கும் அழிப்பார் குழாமும், நிலைபெற்ற ஆட்சியுடைய அரசினரோடு இகலித் தாந்தாம் அறிந்தவாறு பல முறைகளைப் போலி மனவெழுச்சி மிக மன்றங்களிற் பேசிக் கலவி கற்கும் இளைஞருள்ளத்தைத் திரிப்பார் குழுவும், உலக வழக்கிற்குப் பயன்படாத வடமொழி முதலான சொற் பயிற்சியை உயர்த்துப்பேசி உலகவாழ்க்கைக்குப் பெரிதும் பயன்பட்டுவருஞ் செந்தமிழ்ப் பயிற்சியை இழித்துரைத்து உண்மையில் இல்லாத குலவேற்றுமையை உண்டுபோல் மாயங்காட்டி ஒருவகுப்பினரே உயர்ந்தோரென்று வாய்ப்பறை யறையும் வல்லாளர் திரளும் மலிந்து வருகின்றனவே! இவ்விந்திய நாட்டைத் தவிர உலகத்தில் உள்ள மற்ற நாட்டவர்களெல்லாருங் கல்வியிலும் ஒற்றுமையிலும் பொதுநல முயற்சியிலும் நாளுக்குநாள் மேம்பட்டு உழவையுங் கைத்தொழிலையுங் கொண்டுவிற்றலையும் பெருகச்செய்து இன புற்று வாழ்வதை நேரே கண்டும், நம்மிந்தியர்கள் இன்னும் நல்லுணர்ச்சி வரப்பெறாமலுங் கல்விகல்லாமலும் உழவு தொழிலைப் பெருக்காமலும் ஒருவரோடொருவர் அன்போடளவளாவி ஒற்றுமையாய் இராமலும் ஒவ்வொருவருந் தம்மைத் தாமே உயர்ந்தவராகக் கருதி இறுமாந்து ஒழுகித் தம்மையுங் கெடுத்துப் பிறரையுங் கெடுத்து நாளுக்குநாட் குறைவடைந்துபோதல் நினைக்குந்தோறும் நெஞ்சை நீராய் உருக்குகின்றதே! ஓ இந்திய மக்களே! நீங்களும் உங்கள் கால்வழியும் மற்றை நாட்டவரைப் போலவே எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்று இன்பத்தொடு நீண்டகாலம் உயிர் வாழல் வேண்டின், யாங் கூறுவதைச் சிறிது செவிசாய்த்

துக் கேட்டு அதன்படி நடக்க முந்துமின்! உழவுதொழிலைத் தாழ்வாக நினைந்து அதனைக் கைந்நெகிழ விடாதீர்! உழவு தொழிலை முன்வைத்து அதனை நாளுக்குநாட் சிறக்க நடாத்தி அதன்பின் மற்றைத் தொழில்களைப் பார்க்க முயலுங்கள்! எல்லாச் செல்வங்களினும் அழியாதது கல்விச்செல்வம் ஒன்றே என்பதைக் கடைப் பிடித்து, முதலில் அதனை நந் தாய்மொழியாகிய தமிழ் மொழி வாயிலாகவும் அதன்பின்னர் ஆங்கிலம் வடமொழி முதலான மற்றை மொழிகளின் வாயிலாகவும் இக்கால இயல்புக்கு ஏற்றபடி பலவகையினும் பயன்படுமாறு திருத்த மாகக் கற்க முந்துமின்கள்! அறிவும் ஒழுக்கமும் பொதுநல முயற்சியும் உடையாரே உயர்ந்தோராவ ரென்பதைக் கடைப்பிடியாக நுங்கள் உள்ளத்திற் பதியவைத்துப், பிறப் பளவில் உயர்வு தாழ்வு பாராட்டும் பேதைமைச் செயலை அறவே ஒழித்திடுமின்கள்! எல்லாரோடும் அன்பால் அளவளாவி ஒருவர்க்கொருவர் உதவியாய் ஒற்றுமையுற்று வாழ உளங்கனிந் தெழுமின்கள்! கல்வியறிவாலேனும் ஒழுக்கத் தாலேனும் பொதுநல முயற்சியாலேனும் வேறுபல நலங்க ளாலேனும் உயர்ந்தோரை அவரவர்க்குள்ள உயர்வுபற்றி நன்கு பாராட்ட வேண்டுமேயன்றி, 'இவரிடத்து எல்லா நலங்களும் அமையவில்லையே!' என்று கூறி ஒருவரிடத்து இல்லாத நலங்களுக்காக அவரை இகழ்ந்து கூறுங் கொடிய தீயவழக்கத்தை வேரொடு களைந்தெறிமின்கள்! இவைகளைக் கருத்திற் பதித்து ஒழுகாதவரையில் இந்திய மக்களாகிய நீவிர் ஏனை நாட்டவரைப்போல முதன்மைபெற்று விளங்கல் எஞ்ஞான்றுமில்லை, இந்நலங்களால் உயர்ந்து முதன்மை பெற்றுத் திகழும் ஏனை நாட்டவர்க்கு நீவிர் அடிமைக ளாய்க் கிடந்து வருந்தியொழிதல் வாய்ப்புடைத்தேயாம். அது நிற்க.

மற்றை நாட்டவரெல்லாங் கைத்தொழின் முயற்சியால் மேன்மேலுயர்ந்து விளங்கல் கண்கூடாய் அறியக்கிடப்பவும், இந்திய நாட்டவரும் அம் முயற்சியிற் றலைமைபெறுதலை வற்புறுத்தாமல் உழவுதொழின் முயற்சியையே அவர்க்கு மிக்கெடுத்துக் கூறிய தென்னையெனின்; இந்திய நாடல்லாத மற்றைய வெல்லாஞ் சூடுங்குளிர்ச்சியும ஒத்துநில்லாமற் பெரும்பாலுங் குளிர்மிகுந்தும் ஒருசில இடங்கள் சூடுமிகுந்தும் இங்ஙனமே உழவுதொழிலுக்கு ஏலாத வேறுபல தன்மைகள் வாய்ந்தும் இருத்தலால், அந் நாட்டவரெல்லாங் கைத்தொழிலை முதற்றரமாகவும் உழவுதொழிலை இரண்டாந்தரமாகவும் வைத்து நடப்பித்தல் பொருத்தமேயாம். மற்று, நம் இந்திய நாடோ அவை போலன்றிச் சூடுங் குளிரும ஒருநிலைப்பட்டு உழவுக்கேற்ற வேறுபல தன்மை களும் வாய்க்கப் பெற்றிருத்தலால், இந் நாட்டவர் உழவு தொழிலையே முதன்மையாக வைத்துச் செய்யக் கடமைப பட்டிருக்கின்றார்கள். இவ்விந்திய நாட்டுள்ளும உழவு தொழிலுக்கு ஏலாத இடங்கள் சிறுபான்மைய ஆங்காங்கு இருத்தலால், அவ் வவ்விடங்களிலும அவற்றைச் சூழ்ந் துள்ள ஊர்களிலும் உள்ளவர்களே கைத்தொழின் முயற் சியை முதலாக வைத்துச் செய்தற்கு உரியர். இவ்வாறு கைத்தொழிலை அதற்கேற்ற சில இடங்களில் வைத்து இரண்டாந்தரமாகவும், உழவுதொழிலை அதற்கேற்ற எல்லா இடங்களிலும் வைத்து முதற்றரமாகவும் நடத்திவருவார்க ளாயின் நமமிந்தியர்கள அளவுபடாத செல்வவளம் மலியப் பெற்று இனிது வாழ்வார்கள் உழவுதொழிலாற் பெருகும உணவுப் பொருள்களையும் பிறவற்றையும் வாங்கிக்கொண்டு போகும்பொருட்டு மற்றை நாட்டவர்களெல்லாம் இங்கே வந்து திரண்டு பொன்னும் மணியும் வேறு அரும் பண்டங் களுந் தருவராகலின் அதனால் இந்தியர் பெருஞ்செல்வ

ராவர்; மற்றை நாடுகளில் உள்ள செல்வமெல்லாம் இந்திய நாட்டின்கண் வந்து குவியும்.

அற்றன்று, உழவைக் கைவிட்டினும் கைத் தொழிலைப் பெருகச் செய்து மிகுதிப்படுத்தினால் அதனால் வரும் பெரும் பொருளைக் கொண்டு உணவுப் பண்டங்களெல்லாம் எளிதிற் பெறலா மன்றோவெனின், நம் இந்தியமக்கள் கைத்தொழிலைப் பெருக்கி அதனால் பல அருமபண்டங்களைச் செய்வாராயினும், நெடுங்காலங் கைத்தொழிலிற் பழகி அதன் நுணுக்கங்களை முற்றும் அறிந்திருக்கும் அயல்நாட்டவா செய்யும் அரும் பண்டங்களைப் போல நம்மவருஞ் செய்து அவற்றை எளிய விலைக்கு விற்றல் கூடாமையானும், அன்றி அங்ஙனஞ் செய்து அயல்நாடுகளில் விற்கப்போனாலும், முன்னமே அத்தகைய பண்டங்கள் மலிந்திருக்கும் அவ் அயல் நாட்டில் உள்ளார் அவற்றை விலைகொள்ளாராகலின், அது 'கொல்லத் தெருவில் ஊசிவிற்கப் போனது' போற் பயன்படாது போமாதலானும், அல்லது அப் பண்டங்களை இவ்விந்தியாவி னுள்ளேயே விலைப்படுத்துவேமெனின் உழவு தொழிற் சுருக்கத்தால் உணவு செவ்வனே பெறாது முன்னமே பட்டினியும் பசியுமாய்க் கிடக்கும் நம் இந்தியமக்களிற் பெரும்பாலார் உணவுப்பொருளை விடுத்து வேறு அப் பண்டங்களை விலைகொள்ளாராதலானும், அன்றி அப் பண் டங்களை எங்ஙனமாயினும் வருந்தி விற்று விற்றதனாற் பெற்ற பொருள்கொண்டு உணவுப்பொருள்களை வாங்கிக் கொள்வேமெனின் அப்போதும் உணவுப் பொருள்கள் விளைக்குஞ் சிலநாட்டவரையே சார்ந்திருக்க வேண்டுத லானும், அச் சிலநாட்டவரும் இந்தியா‹
முப்பத்துமூன்றுகோடி மக்கட்கும் இந்
உள்ள பெருந்தொகையினரான மற்றை நாட்டவர்க்கும் உணவுப்பொருள் நல்கல் ஒருசிறிதும் ஏலாமையானுங் கைத்

தொழிலினும உழவுதொழிலே இந்தியர்க்கு மிகச்சிறநததா மென்று துணிக.

அற்றேல், கைத்தொழில் பெருகாவிடின் இந்தியாவி லுள்ள செல்வமெல்லாம அயல்நாட்டவர் செய்யும அரும பண்டங்களை வாங்கும் வழியே அந் நாடுகளுக்குச் சென்று அங்குள்ளாரைச் செல்வராக்க, இநதியாவிலுள்ளார நாளுக்கு நாள் வறியராய்ப் போவரேயெனின்; அவ் அயல்நாடுகளில் உழவுதொழில் மிகுதியாய் நடத்தற்கு ஏறறகாலமும இடனும் இல்லாமையால், அந நாட்டவாகள் எவ்வளவுதான செல்வத்தைத் திரட்டிக் கொண்டாலும், அச்செலவ மெல லாம் உணவுப்பொருளகள் வாஙகும் பொருட்டுத் திரும்பவும இவ்விந்திய நாட்டுக்கே வநது சேரவேண்டும் ஆதலால, அயல்நாட்டவர் செய்துகொண்டுவநத விலையாக்கும் அரும பண்டஙகளை வாங்குதலால் நம் இநதியநாடு ஒருகாலத்தும வறுமை யடையாது உணவுப்பொருள்களை ஏராளமாய்ப பெருக்கும் உழவுதொழில் ஒன்றுமட்டுஞ் செவ்வையாக நடக்குமாயின், எல்லா நாட்டவா செல்வமும் இவ்விநதிய நாட்டில் வந்து தாமே குவிநதுவிடும். இது தெரிததற் பொருட் டன்றே தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனுர்,

> "சுழன்றும்ஏர்ப் பினன துலகம் அதனுல்
> உழந்தும் உழவே தலை."

எனறும,

> "பலகுடை நீழலுந் தங்குடைக்கீழ்க் காண்பர்
> அலகுடை நீழ லவர்."

என்றும அருளிச்செய்தார. ஆகையால, உழவுதொழிலை மட்டும நம்நாட்டவர் நாளுக்குநாட் பெருகசசெய்து வருவ ராயின், அயல் நாட்டவாதம பண்டஙகளை வாஙகுதலால் நமது செல்வம போய்விடுமே என்று அஞசவேண்டுவதில்லை

உழவுதொழிலைக் கருத்தாய்ப் பாராமற் பிறர்க்கு ஊழியஞ் செய்து பிழைக்குங் கூலித்தொழிலையே சிறந்ததாக எண்ணிச் செய்துகொண்டு, தம்மனம் போனபடி அயல் நாட்டவர் பண்டங்களை வாங்கிக்கொண்டு வருவாராயின் இவ் இந்திய நாட்டவர் தஞ்செல்வமெல்லாம் இழந்து வறியராதல் திண்ணம் ஆகவே, உழவுதொழில் ஒன்றே எடுக்க எடுக்கக் குறையாத பெருஞ் செல்வத்தைத் தரும உலவாக கிழியாய்த் திகழ்தலால், அதனைச் சிறக்கச்செய்பவர்கள் எதற்கும எககாலததும் அஞ்சவேண்டுவதில்லை உழவு
ன் முதனமையை ஆராய்ந்து பாராமற், கைத
ப பெருக்க வேண்டுமென்றும், அயல்நாட்டுப் பணடஙகளை வாஙகலாகாதென்றும் வெறுஙகூவுதலைச் செய்
ஆரவாரம ஒருசிறிதும பயன்றராது.

உழவைக கை ட்டுக் கை எஙகும
பெரு வந்தால் உழுதொழில் செய்வோரெல்லாம்
லாற் பெரும்பொருள பெற
லாம எனனும் நசைகொணடு தொழிறசாலைகளுள மிகுதி யாய் வநதுசேர்வா ; அதனால உணவுப்பணடஙகள் விளைசசல் குறைநது விலையேறும ; வறுமையுந் துன்பமும நாளுக்கு நாள் மிகுதிபபடும். தொழிறசாலைகள் உள்ள இடஙகளைச் சூழ இருககும ஊர்களில் நன்செய்ப்பயிர புன்செய்ப்பயிரின் றொழிலகள் செவ்வனே நடததப்படாமற் குறைந்து போதலே நாம கூறும் உண்மைக்குத் தக்க சான்றும். மேலும், நம்நாட்டில உளள தொழிலாளிகள் கல்வியில்லா தவாகளா யிருததலால, அவர்கள் உழவுதொழிலின் மேன் மையை ஆழ்ந்துபாராதவர்களாய், அவ்வப்போது உடனே கையிற்கிடைக்குங் கூலிமிகுதியினையே பெரிதும் பாராட்டு கின்றவர்களா யிருக்கின்றார்கள். உழவுதொழில் மிகுந்த வருத்தந் தருவதொடு பயன்றருவதும் ஐயுறவுக்கிடமாய்,

அப்பயனும் நீண்டநாட் சென்று வருவதாய்க் காணப் படுதலின், அதன் அருமை தெரியாத நம்மனோர் தமக்கு வேறுவழியில் ஒருவாய் கிடைப்பதானல் அதனைச் சிறிதும் திரும்பிப்பாரார்கள். உழவுதொழிலைக் கைநெகிழவிடு தலால் வரும பொல்லாங்கு துவக்கத்தில் தெரியாவிட் டாலும், நாட் செல்லச்செல்லக் கடைசியில் அது நீக்கு தற்குக் கூடாதபடி வந்து மக்களையும் மற்றஉயிர்களையும் மடிவிக்கும். உயிர்கள வேண்டுமளவு உணவுப பொருள் பெறாது துடிக்குங்கால், அவர்கள் கைத்தொழில் வன்மை யாற் செய்த பண்டங்களுந் திரள் திரளாய்க் குவித்த பொன்னும் மணியும் அவர் படுங் கொடுந்துயரினைப போக்குமோ! அரிசி கோதுமை காய் கனி கிழங்குகளுக்கு நிகராகக் கைததொழிலாற் செய்த அரும்பண்டஙகளையும பொன்னையும் மணியையும வாரிவாரித் தின்று உணவின் மையால் வநத பசிததுனபத்தை மாற்றிக்கொள்ள முடியுமோ! எள்ளளவும் முடியாதே! ஆகையாற், கைத தொழிலைப்பெருக்கி என்செய! இதனாற் கைத்தொழிலை அறவே கைவிடவேண்டு மென்பது எமது கருததனறு. நம்மவரது நாகரிகவளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாது வேண்டிய பண்டங்களை நாமே செய்துமுடித்தற்குக் கைததொழில முயற்சி கட்டாயமாய் வேண்டப் படுவதேயாயினும், அதனை உழவுதொழிலுக்கு அடுத்தபடியில் வைத்து, அதனால் உழவுக்கு எவ்வகையான இடையூறும உண்டாகாதவாறாய், அதனைப் பாதுகாத்து நடப்பித்தல் வேண்டும் என்பதே நமது கருததாவதாம. மேலுங், கைத்தொழில் கொண்டு விற்றல முதலான மற்றை முயற்சிகளைச் செய்பவர்களுங்கூட உழவுதொழிலைப் பெரிதாய் எண்ணி அதனைத் தாமும நடத்துதற்கான வழிகளெல்லாந் திறப்பித்தல்வேண்டும்

இனி, நிலத்தின்கட் செய்யப்படும் உழவுதொழிலாற் பெறப்படும் பல்வகை உணவுப்பொருள்களைப்பற்றி இவ்வியலிற் சிறிது பேசுவாம். உடம்பு நிலைபெறுதற்கும் வளாதற்கும் உணவு கட்டாயமாய் வேண்டியிருக்கின்றது. மேலும், உடம்பிலுள்ள உயிர்களெல்லாந் தம்முடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும், அதனால் இன்பத்தை அடையும் பொருட்டும் பலதிறப்பட்ட முயற்சிகள் செய்வனவாய் இருக்கின்றன இம் முயற்சிகள் செய்யச்செய்ய உடம்பின்கண் உள்ள வலிவு குறைதலால், திரும்பத்திரும்ப அதற்கு வலியேற்றுதற்பொருட்டு இசைவான உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டுவது கட்டாயமாகின்றது உள்ளே ஓடுஞ் செந்நீரால் உடம்பின் உள்ளும்புறம்பும் உள்ள கருவிகள் உணவு ஊட்டப்பட்டு வளரும் இயல்பினை மேல் இயல்களில் விளக்கி வந்திருக்கின்றேம். உடம்பின்கண் அமைந்த கூறுகளையெல்லாம் பகுத்துப் பார்க்குங்கால், அவை நரம்பும் நரம்பின் தசையும் மூளையுஞ் சிறுநரம்புகளுங் கொழுப்புங் கொழுப்பின்றொடரும் எலும்புஞ் செந்நீரும் என்னும் வகையில அடங்குதல் அறியப்படும். இக்கூறுகள் அத்தனையும் மேலுக்குமேல் வலிவேறி வளர்தற்கு வேண்டப்படும் உணவுகள் ஐந்து பகுதியிலே அடங்கும். அவை. முதலுணு[1] கொழுப்புணு[2] இனிப்புணு[3] உப்புணு[4] நீருணு[5] என்பனவாகும். இவற்றுள் 'முதலுணு' வென்பது நரம்பும்

1. Protein. 2. Fats. 3. Carbo-hydrates.
4. Salts. 5. Water.

நரம்பின்றசையும் மூளையுஞ் சிறுநரம்புகளும என்னும இவற்றை வலிவேற்றி வளர்ப்பதாகும்; 'கொழுப்புணு' வென்பது கொழுப்புங் கொழுப்பின்றேட்டரு மென்னும இவற்றை வளர்ப்பதல்லாமலும் உடம்பிற் சூடுபிறப்பிக்குங் கருவியுமாகும்; 'இனிப்புணு' வென்பதுங் கொழுப்பினை வளர்பபதுடன் சூட்டையு ந் தோற்றுவிப்பதாகும், 'உப்புணு' வென்பது செந்நீரையும் எலும்பினையும் வளாப்ப தோடு உடமபுக்கு இன்றியமையாது வேண்டிய சுண்ணம் காநதமண் சாம்பருப்பு உவாககாரம் இரும்பு பசுமஞ்சள[1] முதலியவற்றையுந் தருவதாகும்; 'நீருணு' வென்பது இரத்தத்திற்கு முதன்மையாக வேண்டப்பட்டு எலலா உணவுபபண்டங்களிலும் மிகுதியாயிருப்பதாகும்

இனி, நரம்பு நரம்பின்றசை மூளை சிறுநரம்பு என்னும் இவறறை வளர்தது வலிவேற்றும் முதலுணு என்னும வகையில் அடஙகும உணவுப்பண்டங்கள யாவையோ வென்றால், அவை தயிரும், பால்நீரும, கோதுமை பருப்பு உழுந்து கடலை முதலியவற்றிலுள்ள பசையுமாகும்.

கொழுப்புணு வென்னுமவகையில் அடஙகுவன: பாலி னின்று எடுக்கும் வெணணெயும் நெய்யும், ஒலிவநெய்யும், கோதுமை எள் முதலியவறறின் நெய்யும ஆகும்.

இனிப்புணு வென்னும பகுப்பில் அடஙகுவன: சர்க்கரை பசைமா, மரநார் முதலியனவாகும்.

உப்புணு வென்பன: எரிகந்தகச் சுண்ணமும்,[2] வழக் கத்திலுள்ள உப்பும் ஆகும்.

நீருணுவென்பன: தண்ணீரும், நீராளமாயிருக்கும் பல்வகைப் பருகுநீர்களுமாகும்.

1. Chlorides. 2. Phosphate of lime.

இனி, இவ் ஐவகை உணவின் பகுதியும் ஒருங்கு கலக்கப்பெற்ற உணவுப்பொருள்கள் யாவையோவெனின், அவை வருமாறு: பால் பாற்கட்டி பாலேடு வெண்ணெய் நெய், கோதுமை அப்பம் கோதுமைமா கம்புமா சோளமா வாற்கோதுமைமா, அரிசி, எள் கொள் தினை கேழ்வரகு அவரை நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு வாதுமைப்பருப்பு துவரம்பருப்பு உழுத்தம்பருப்பு, காளான் அறைக்கீரை பொன்னாங்காணிக்கீரை தூதுளங்கீரை சிறுகீரை வசலைக் கீரை பூக்கோசு முட்டைக்கோசுக்கீரை, பச்சைப்பட்டாணி நிலக்கடலை மொச்சை, சீமைமுள்ளங்கி முள்ளங்கி வள்ளிக் கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு கொட்டிக்கிழஙகு, அத்திப்பழம் கொடிமுந்திரிப்பழம் பேரீச்சம்பழம் வெள்ளரிப்பழம் கொம்மட்டிப்பழம் பிச்சப்பழம் சீமையிலந்தைப்பழம் எலுமிச்சம்பழம் நாரத்தமபழம் செவ்வாழைபபழம் மாம் பழம் பலாப்பழம், தேஙகாய் பனைநுங்கு, முருங்கைக்காய் வெண்டைக்காய் கத்தரிக்காய் பாகற்காய் வாழைக்காய் மாஙகாய் பலாக்காய், சர்க்கரை கற்கண்டு பனைவட்டு கரும்பு முதலியன.

இப்போது, மேனாட்டு மருத்துவ ஆசிரியர்கள் உணவைப்பற்றிச் செய்த அரியபெரிய ஆராய்ச்சிகளாற், சில முதன்மையான உண்மைகள் புலனாயிருக்கின்றன. அவற்றுள் முதன்மையானதொன்று வருமாறு. நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பண்டங்களில் உய்வனவு அல்லது உய்வுறை (Vitamins) என்னும் நுண்ணிய மருத்துப் பொருள் கலந்திருக்கின்றது. மேலே குறித்துக்காட்டிய

நாழுப்புணு, ...பபுணு, உபபுணு, நீ(

எனபன உடம்பினை உரம்பெற வளர்த்து நிலைபெறச் செய்தற்கு இன்றியமையாதனவே யாயினும், அவை தம்மை மட்டும் ஒருங்கு கூட்டி இளங்கன்றுகளுக்கு ஊட்டிப்

பார்த்ததில், அவை வளர்ந்து செழிப்புடன் உயிர் வாழாமை பினையும், அவ் ஐவகையுணவுக் கூட்டுடன் சிறிது பாலையுங் கலந்து அவற்றிற்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அவை செழுமையாக வளர்ந்து உயிர் வாழ்தலையும் மருத்துவ ஆசிரியர்கள் கண்டறிந்தார்கள், அதனாற், பாலிலே உயிர் களைப் பாதுகாத்து வளர்த்தற்குரிய ஏதோ ஒரு நுண்ணிய மருத்துபபொருள் இருக்கவேண்டுமென முடிவுசெய்தார் கள். இந நுண்ணிய மருத்துப்பொருள் உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தொன்றாய்ப் புலப்பட்டமையால், அதற்கு 'வைட்டமின்' (Vitamin) என்றும் பெயரமைத்தார்கள். இவ்வயல் மொழிச் சொற்பொருளும், 'உய்வனவு' 'உய்வுறை' என்னுந் தமிழ்ச் சொற்பொருளும் ஒன்றாயிருத்தலால், அதற்கு ஈடாக இத் தமிழ்ச் சொற்களையே இந் நூலின்கண் வழங்குதல் வேண்டும்

இனி, எல்லா உயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கும் இன்றி யமையாததான இவ்வுய்வனவு பாலில் இருப்பினும், இப் பால் தானும் நாம் பயன்படுத்தும் முறையால் அதனை இழத்தலுங கூடும், இழவாதிருத்தலுங கூடும். பாலைக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் நெருப்பின்மேல் வைத்து நெடுநேரங காய்ச்சினல், அப் பாலில் உள்ள 'உய்வனவு' என்னும் அம் மருத்துப்பொருள் கெட்டழிந்து போகும். இங்ஙனங கெட்டுப்போன பாலை மற்றைப் பண்டங்களுடன் கலந்து இளங் கன்றுகளுக்கு ஊட்டிவந்ததில், அப்போதும அவை வளர்ந்து செழிப்புறாமை காணப்பட்டது. மற்றுக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்திற் பாலை நெருப்பின்மேல்வைத்து நெடுநேரங் காய்ச்சாமற், சிறிது நேரமே காய்ச்சி எடுக்க அப் போது அப் பாலினுள்ள 'உய்வனவு' முழுதும் அழியாமல அதில் ஒருவகையே அழிந்துபோயதுங் கண்டறிந்தார்கள். ஏனென்றால், அவ்வுய்வனவில ஒருவகை மருத்துப்பொருளே

யன்றி, ஐவகை மருத்துப்பொருள்கள் அடங்கி யிருத்தலைப் பின்னும் பின்னுஞ் செய்து போந்த ஆராய்ச்சிகளால், அம் மேனாட்டு மருத்துவ ஆசிரியர்கள் நன்கு கண்டறிந்தார்கள். அங்ஙனரு நரங காய்ச்சியதனால், உய்வனவில் முதல்வகை மட்டுங் கெட்டுப்போன பாலை இளங்கன்றுகட்கு ஏனைப் பொருள்களுடன் சேர்த்து ஊட்டிப்பார்க்க, அவை நன்கு வளராமையோடு, அவற்றின் கண்களும், நுரையீரலும், மலக்குடலும் நோய்ப்பட்டமையும் புலனாயிற்று. ஆகவே, பாலிலுள்ள உய்வனவில் முதல்வகைமட்டுங் கெட்டுப் போமாயின், அத்தகைய பாலை உண்பவர்க்கு, விழிகளும், மூச்சுவிடும் நுரையீரலும், மலக்குடலும் நோய்வாய்ப் படுமென்பது நன்கறியப்பட்டது

இனி, வயலினின்று புதிதுவந்த நெல்லைக் கையாற் குத்தி உமிபோக்கி எடுத்த அரிசியைத் தண்ணீருடன் கலந்து புறாக்களுக்கு இரையாகக் கொடுக்க, அவை நோயின்றிச் செவ்வையாய் இருந்தன. ஆனால், அந் நெல்லை, நெல் அரைக்கும் பொறிக்குப் போக்கி அரைப்பித்துக் கொணர்ந்த அரிசியை நீருடன் கலந்து அவைகளுக்குத் தீனியாகக் கொடுத்து வந்ததில், அவை பசி அவிந்து, வயிற்றுக்கடுப்பால் துன்புற்று மெலிந்து இறந்துபோயின. இதனால் நெற்பொறியில் அரைப்பித்தெடுத்த அரிசியில் உடம்பைப் பாதுகாத்து வளர்த்தற்குரிய ஒரு மருத்துப் பொருள் இல்லையாகி ஒழிந்துபோனமை அறியப்படுகின்றதன்றோ? அங்ஙனம் ஒழிந்துபோன மருத்துப் பொருள் தான் உய்வனவில் இரண்டாம்வகை யாகுமென நன்கு கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். நெற்பொறியில் அரைப்பித்த அரிசியினின்றும் விலகிப்போன தவிட்டையெடுத்து, நீர் விட்டுக் குழப்பி, அவ் வெள்ளரிசியுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க, அக் கலவையைத் தின்ற புறாக்கள் நலமுடன்

செழிப்பாய் இருந்தன. அதனால், அரிசியினின்று நீக்கப் படுந் தவிட்டில், உய்வனவின் இரண்டாம்வகை மருத்துப் பொருள் உளதாதல் அறியப்பட்டது. அரிசியுணவை உட் கொள்ளும் நந் தமிழ்மக்களுக்கு வருஞ் சோகை பெருவயிறு பக்க நரம்பு வீழ்ச்சி முதலான நோய்கள் இவ் விரண்டாம வகை உய்வனவின் குறைவினால் வருகின்றன. தவிடு, மூளைப்பயறு, வித்துகள், புளித்தமா நுரை, கீரைகள், பழங கள் முதலியவற்றில் இவ் விரண்டாம்வகை உய்வனவு மிகுதி யாயிருத்தலால், அரிசிச் சோறு தின்பவர்கள் இவற்றையுங் கூடச்சேர்த்துத் தின்பார்களாயிற், சோகை முதலான நோய்கள் அவரை அணுகா; இந்நோய் உள்ளவர்கள், வித்து கள் கீரைகள் பழங்களை அடுததடுத்துச் செரிக்கும் அள வாய் உட்கொண்டு வருவார்களாயின் இந் நோய்கள் அவர் களை விட்டு நீங்கிவிடும்.

இன்னும், [உப்பிறைச்சி, உலர்ந்த பழங்கள், உலர்நத காய்கறிகள், நன்றாய்க் காய்ச்சினபால் முதலானவைகளை த தொடர்பாக உட்கொள்பவர்களுக்குச் சொறி கரப்பன், அசறு என்னும நோய்கள் வருகின்றன. இந்த நோய் உள்ள வர்க்குப் பல்லீரல் புண்ணாகி இரத்தம் வடிகின்றது; கால் கள் வீங்குகின்றன; தோலின்மேற் சொறி சிரங்குகள் உண் டாகின்றன; இந்நோய் கொண்ட மக்களும் பிறஉயிர்களும் சின்னாளில் இறந்துபடுகின்றனர்.] ஆனால், மேற்கூறிய பண்டங்களைத் தின்பவர்கள், எலுமிச்சம்பழச் சாறேனும், நாரத்தை முதலான மற்றைப் பழவகைகளின் சாறேனுங், கீரைகளேனுங் கூடச் சேர்த்து உண்பராயின், மேற்கூறிய நோய்கள் அவரை அணுகா. ஏனென்றால், இப் பழச்சாறு களிலுங் கீரைகளிலும் மூன்றாம்வகை உய்வனவு ஒன்றிருக் கின்றது. மற்று, இச் சாறுகள் கீரைகளை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்தும் வேகவைத்தும் எடுத்து உட்கொண்

டாலோ, இவற்றிலுள்ள இம் மூன்றும்வகை உய்வனவு கெட்டழிந்துபோக, மேற்கூறிய நோய்கள் திரும்பவுந் தோக்கின்றன

இன்னும், பகலவன் வெளிச்சம் நுழையாத இருண்ட வீடுகளினுள்ளே வைத்து வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளைகளும், பால் வெண்ணெய் நெய் எண்ணெய் முதலான பொருள்கள வேண்டிய அளவு உணவுடன் சேர்த்துக் கொடுத்து வளர்க்கப்படாத பிள்ளைகளும முரண்டும் வெடுவெடுப்பும் உள்ளவர்களாய் எந்நேரமும் அழுதவண்ணமாய் இருக்கின்றனர்; இவர்களுடைய எலும்புகள் மென்மையாகி வளைந்துவிடுகின்றன; தசை நரமபுகளுந் பொருத்துகளுந தளர்ந்துவிடுகின்றன. இதனால் இவர்கள் தள்ளாட்டம் என்னும் ஒரு வகை நோய்க்கு ஆளாகின்றனர் இவ்வாறுதல், இவர்கள எடுக்கும உணவில் நான்காம்வகை உய்வனவு ஒன்று இல்லாமையினாலேதான் என்று ஆராய்ச்சிவல்ல ஆங்கில மருத்துவர்கள் கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள்

இனி, முழுக்கோதுமையும, மற்றைக் காய் கறிகளுங் கலவாத தீனியைச் சில சிற்றுயிர்களுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில், அவைகளுட் சில குட்டிகள் ஈனாது போயின; ஏனைச் சில குட்டிகள் ஈன்றன; ஆனால், அக் குட்டிகள் விரைவில் மாண்டுபோயின. இதுகொண்டு அவற்றின் தீனியில் ஐந்தாம்வகை உய்வனவு ஒன்று இல்லாதுபோனமை ரியப்படலாயிற்று.

என்றிதுகாறும் எடுத்துக் காட்டிய ஐவகை உய்வனவுகள் நாம் உட்கொள்ளும் உணவிற் கலந்திராவிட்டால், நாம் நோய் இன்றி நீண்டகாலம் நன்கு உயிர்வாழ்தல் இயலாது என்பதை 'மெக்காரிசன்' (Robert McCarrison) என்னும் ஆங்கில மருத்துவ ஆசிரியர் பெரிதாராய்ந்து எழுதியிருக்

கின்றார் [1] இத்துணைச் சிறந்த உய்வனவுகள் அவ்வளவும் இயற்கையிற் கிடைக்கும் உணவுப் பண்டங்களில் இறைவன் றிருவருளால் நன்கமைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், நாம் அப் பண்டங்களைப் பயன்படுத்தும் முறையிற் பிசகு செய்வதனால், அவைகளிலுள்ள உய்வனவுகள் அவற்றைவிட்டு அகலுகின்றன. ஆதலால், அவை தம்மைப் பிசகாது பயன்படுததும் முறைகள நம்மனோர் மிகவுங் கருத்திற் பதிக்கற் பாலனவாகும்.

உய்வனவுசள் பெரும்பாலும் இயற்கையிலே அமையப் பெற்ற சிறந்த வுணவுப்பொருள் ஆவின்பாலேயாகும். அங் ஙனமே, தாய்ப்பாலுங் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த உணவுப பொருளாக இறைவனால் அமைத்துவைக்கப் பட்டிருக் கின்றது ஏனென்றால், இவை யிரண்டிலும் முதலுணு கொழுப்புணு இனிப்புணு உப்புணு உய்வனவு முதலியன எல்லாம் வேண்டுமளவுக்கு அடங்கியிருக்கின்றன என்று லுங், தாயானவள் தன் குழந்தையின் உடமபுநலத்திற் கருத்துடையளாய், அதற்கேற்ற உணவுப் பண்டங்களை உட்கொண்டு வருவளாயின், அவளது பாலிற் குழந்தையின் உடல்நலத்திற்கு இன்றியமையாதனவான மேற்குறித்த பொருட் கருவுகளெல்லாம் நன்கு கலந்திருக்கும். தாயான வள் தான் வழக்கமாய் உண்பது அரிசி கோதுமை கம்பு சோளம் கேழ்வரகு முதலிய வித்துக்களில் ஒன்றாயிருப்பி னும், பாலையும் பாலின் பயன்களான தயிர் மோர் வெண் ணெய் நெய் முதலியவைகளையும், பலவகைக் கீரைகளையும் பழங்களையும் அவள் அடுத்தடுத்து உட்கொண்டு வரல் வேண்டும். வீட்டின் வெளியே வராமல் உள்ளேயே யிருக் கும் மாதர்கள் இடையிடையே பிற்பகல் வெயிலிற் காய்வ தோடு, எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுதலுங் கட்டாயமாகச்

1. Read his book on 'Food'

செய்து வரல்வேண்டும். ஏனென்றால், உடல்நலத்திற்கு இன்றியமையாத உய்வனவுகளில் நாலாம வகையது பகல வன் வெளிச்சத்திலும், பால் வெண்ணெய் நெய் முதலிய வற்றிலும் நன்கமைந்துளது. எள்ளினின்றும் எடுத்த நெய்யில் இந் நாலாமவகை உய்வனவு சிறிதும் இல்லாமை யால், எள்நெய் தேய்த்துத் தலைமுழுகுவோர வெயில வெளிச்சத்தில் நின்றபடியாய் அதனைத் தேய்த்துமுழுகுதல் நலம பயக்கும்; ஏனெனில், வெயிலிலுள்ள நாலாமவகை உய்வனவு எண்ணெயிற் றோய்ந்து உடமபினுட் சுவறும. வெயிலில நின்று எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ள முடியாத வர்கள, நல்லெண்ணெயை ஒருமணிநேரம வரையில் வெயிலில் வைத்தெடுதது தேய்த்துக்கொண்டால், வெயிலி லுள்ள உய்வனவு எண்ணெயிற் சுவறி, அதன்பின் அதன் வழியே உடம்பிற் சுவறும்

இனி, ஆவின்பாலானது பெரியவர்கட்கேயன்றிச் சிறு குழந்தைகட்குஞ் சிறநத உணவாகும். இதன்கண் உள்ள முதலுணு (proteins) வானது மிக உயர்ந்த குணம் வாய்ந்தது. இத்துணைச் சிறந்த முதலுணுப் பொருந்தப் பெறாத பருப்பு வகைகளை உணவாகக் கொள்பவர்க்குப் பாலுணவுங கட்டாயமாகச் சேர்க்க வேண்டுவதொன்று மென்பதை அவர்கள் நினைவுகூர்தல் வேண்டும். அதுவேயு மன்றிப், பாலிலும் பாலேட்டிலும் வெண்ணெயிலுங் கொழுப்புணு நிறைந்திருக்கின்றது. ஆனாலும், பால்கறக்கும் மாடுகளுக்குத் தகுதியான தீனி கொடுக்கப்படுமாயின், அதன்பாலில் முதலாம்வகை உய்வனவும் மிகுதியா யிருக்கும். வளரும் பிள்ளைகளுக்கும், நச்சுயிர்களால் வருந் தொற்றுநோய்களை வராமற் றடைசெய்தற்கும் இம் முதலாம் வகை உய்வனவு கட்டாயம் வேண்டப்படுவதாகும். அதுவேயுமன்றிப், பாலிலுள்ள கொழுப்புணவு எளிதிற்

செரிப்பதுமாகும். இன்னும், பற்கள் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு முதன்மையான சுண்ணமும் எரிகந்தகமும் ஒத்த அளவாகப் பாலில் அடங்கியிருக்கின்றன.

மேலும், ஆவின்பாலில் இரண்டாம்வகை உய்வனவுஞ், சிறிது மூன்றாம்வகை யுய்வனவுங் கலந்திருக்கின்றன. நம் இந்திய நாட்டவர்கள் ஆவின்பாலைக் காய்ச்சிப் பருகும் வழக்கம் வாய்ந்தவர்களாய் இருத்தலாற், சிறிதாயுள்ள மூன்றாம் உய்வனவும் பாலைவிட்டுப் பறந்துபோய் விடுகின்றது. ஆதலாற், காய்ச்சியபாலை உட்கொள்பவர்கள், பழங்களையுங் கீரை வகைகளையுஞ் சேர்த்து உட்கொள்ளல்வேண்டும்.

இனி, ஆவின்பாலில் நான்காம்வகை யுய்வனவு வேண்டுமளவுக்குக் கலந்திராமையால், ஆவின்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்படுங் குழந்தைகளைப் பிற்பகலிற் பகலவன் வெளிச்சத்தில் அரைமணிநேரம் அமரச்செய்தல் வேண்டும். அங்ஙனஞ் செய்யாக்கால், அக் குழந்தைகளின் காலெலும்புகள் மெதுவாகி வளையும்; அதனால், அவர்கட்குத் தள்ளாட்டம் உண்டாகும் மேலும், பாலகறக்கும் மாடுகளுககும் பச்சிலைகளை மிகுதியாகக் கொடுப்பதோடு, அவற்றை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள திறப்பான வெளிகளிலும் புலமேயச் செய்தல் வேண்டும். இங்ஙனஞ் செய்துவந்தால், அம் மாடுகள் கறக்கும் பாலில் எல்லாவகை உய்வனவும் நன்கமைந்திருக்கும்

இனி, உய்வனவுகள் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ள உணவுப் பண்டங்களும் அவை அங்ஙனம் அமையப்பெறாத உணவுப் பண்டங்களும் வருமாறு: முதலாம்வகை உய்வனவு மிகுதியாயுள்ள பண்டங்கள்: ஆவின்பால், தாய்ப்பால், நாவுக்கிசைந்த கீரைவகைகளான பொன்னாங்காணி, அறைக்கீரை, முளைக்கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, பசலைக்கீரை, தூதுளங்

கீரை, இலைக்கோசு, பூக்கோசு முதலியவற்றின் வகள் முதலியன. இவ் உய்வனவு சிறிதாகவுள்ள பொருள்கள்: தித்திக்கும் உருளைக்கிழங்கு, சீமைத்தக்காளி, மஞ்சட் சோளம, மூளைக்கொள்ளு, தினை, ஏடெடுத்தபால், துவரம் பருபபு, பட்டாணி, சீமை அவரை, கோதுமை, சோளம், கம்பு, வாற்கோதுமை, மிளகாய், தேங்காய்பபருப்பு, தேங்காயெண்ணெய், நாரத்தஞ்சாறு முதலியன இஃது இன்னும் மிகச் சிறிதாகவுள்ளவை: தேன், முழுஅரிசி, வெங்காயம், உருளைக்கிழஙகு, கடலையெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் முதலியன

முதலாம்வகை உய்வனவு சிறிதும் இல்லாத பண்டங்கள்: வெள்ளைமா, பொறியிற்குதகின அரிசி, அரைவேக்காடாய்ச் சமைத்தசோறு, கடுகெண்ணெய், வாதுமைநெய், காய்கறிநெய் முதலியன.

இரண்டாம்வகை யுய்வனவு நிரம்ப வாய்ந்தபொருள்கள்: சீமைத்தக்காளி, கடுக்கொட்டை (walnut), பசலைக்கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, கோதுமை, வாற் கோதுமை, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, சீமைஅவரை, பட்டாணி, துவரம்பருப்பு, கொள்ளு, எல்லாவகையான கொட்டைகளும், இலைக்கோசு பூக்கோசுக்கீரை, வெங்காயம், ஆவின் பால் இது சிறிதாக அமையப்பெற்றவை வெள்ளைக் கோதுமை அப்பம், முழுஅரிசி, அரைவேக்காடுள்ள சோறு, வாழைக்கனி, கத்தரிக்காய், முள்ளங்கி, தித்திப்பான உருளைக்கிழங்கு, கொடிமுந்திரிப்பழம், பேரீச்சம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், நாரத்தம்பழம் முதலியனவாகும்.

இரண்டாம்வகை யுய்வனவு சிறிதுமேயில்லாத உணவுப் பொருள்கள்: வெள்ளைக் கோதுமைமா, பொறியிற்குத்தின அரிசி, வெண்ணெய், எல்லா வகையான எண்ணெய்களும்,

பாற்கட்டி, சர்க்கரை, பசைமா, பழையபட்டாணி, தேயிலை, காபபிக்கொட்டை, தேன் முதலாயின

மூன்றாமவகை யுய்வனவு மிகுந்துள்ள பண்டங்கள்: புதுக்கோசுசகிரை, பசலைக்கீரை, முளைகிளமபின பட்டாணி துவரை கொள்ளு, புதிய எலுமிச்சம்பழச் சாறு, நாரத்தம பழச்சாறு, சிமைத் தக்காளிப்பழமும் அதன் சாறும, முள்ளங்கிக்கீரை, பச்சை உருளைக்கிழஙகு, தித்திக்கும் உருளைக்கிழங்குச் சாறு, அன்னதாழம்பழச் சாறு இது சிறிதாக அமையப்பெற்றவை: ஆவின்பால், ஏடெடுதத பால், மோர, தயிர், முளைதத வாற்கோதுமை, முளைத்த சோளம். அவித்த கோசுக்கீரை, வெந்த பூக்கோசு, வெங் காயம், வேவுவிதத உருளைக்கிழங்கு, பிச்சப்பழம், சீமை யிலந்தைப் பழம், வாழைப்பழம் முதலியனவாகும்.

மூன்றாம்வகை யுய்வனவு சிறிதும இல்லா உணபொ பொருள்கள்: வெள்ளைமா, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, வாற்கோதுமை, உலர்ந்த பட்டாணி, சீமையவரை, துவரம பருபபு, கொள்ளு, சர்க்கரை, தேன், புளித்தமாதுரை, எல்லா வகையான எண்ணெய்களும், உலர்ந்தபழங்கள் எல்லாவகையும், உலர்ந்துபோன எல்லாவகைக் காய்கறி களும, எல்லா வகையான கொட்டைகளும், கட்டிப்பால், புட்டில்களில் விற்கும் எல்லா வகையான உணவுகளும் ஆகும.

கடைசியாக, நாலாம்வகை உய்வனவுகள் இயற்கையிலே அமையப்பெற்ற உணவுப் பண்டங்கள்: ஆவின் பாலும், வெண்ணெயும், நெய்யும ஆகும். இது தேங்கா யெண்ணெ யிலுங் கடலை யெண்ணெயிலுஞ் சிறிதாகவே உளது; இவ் விரண்டிற்றவிர, நம் நாட்டவர்களாற் பயன் படுத்தப்படும் மற்றை யெண்ணெய்களில் இது சிறிதும் அமைந்திருக்க

தில்லை. இவ்வுய்வனவு பகலவனது ஒளியில் மிகுந்திருத்த லால், எள்ளெண்ணெயை வெயிலில் வைத்தெடுத்து உடம் பின்மேற் றேய்த்து முழுகுதலும், உடம்பை வெயில் வெளிச்சம் படக் காட்டுதலும் மிகுந்த நன்மையைத் தரு மென்பதனை முன்னரே எடுத்துரைத்தாம். இதுகொண்டு வெயில் வெளிச்சம் படாத இருண்ட வீடுகளிற் குடி யிருப்பது எததுணை தீது தரும் என்பது நன்கு விளங்கா நிற்கும்! அதைபபோலவே, சுண்ணமும் எரிகநதகமுங கலவாத உணுப்பொருள்களும், வலுவின்றி வளையும் எலும்பு களை உண்டாக்கித் தள்ளாடச் செய்யுமென் றுணர்ந்து கொள்க ஆகவே, உடம்பின் என்புகள் உரமேறி வளர் தற்கு வெயில் வெளிச்சமுஞ் சுண்ணமும் எரிகந்தகமும் வேண்டுமளவாய்க் கலந்துள்ள உணுப்பொருள்கள் இன்றி யமையாதனவாதல் தெளியப்படும் என்க.

இனி, மேலே காட்டிய நால்வகை யுய்வனவுகளும் இயற்கையிலே பொருநதப்பெற்ற உணவுப் பண்டங்களையே எல்லாஇரக்கமும் உடைய எல்லாமவல்ல இறைவன் மக்க ளாகிய நமக்கும் மற்றைச் சிற்றுயிர்களுக்கும் படைத்துக் கொடுததிருக்கின்றான். அததகைய உணவுப்பண்டங்கள்: பாலும், பாலிலிருந்துண்டாகும் வெண்ணெய் நெய் புளித்த பால் மோா தயிர் பாற்கட்டி முதலியனவும், நல்லெண்ணெய் கடுகெண்ணெய் வாதுமையெண்ணெய் தேங்காயெண்ணெய் கடலையெண்ணெய் முதலியனவும், அரிசி கோதுமை வாற் கோதுமை சோளம் கம்பு கேழ்வரகு முதலியனவும், உருளைக்கிழங்கு சேப்பங்கிழஙகு வள்ளிக்கிழங்கு கருணைக் கிழங்கு முள்ளங்கி வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு முதலி யனவுந், துவரம்பருப்பு உழுத்தம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு பச்சைப்பருப்பு மொச்சைப்பருப்பு காணம் கொள் எள் முத லியனவும், வாதுமைக்கொட்டை கடுக்கொட்டை முந்திரிக்

கொட்டை தேங்காய் முதலியனவும், அறைக்கீரை சிறுகீரை முளைக்கீரை பொன்னாங்காணிக்கீரை தூதுளங்கீரை முதலியனவும, மாங்கனி வாழைக்கனி பலாக்கனி நாரத்தங்கனி அத்திக்கனி கொடி முந்திரிக்கனி அன்னதாழங்கனி விளாங்கனி முதலியனவும் ஆகும் இப் பண்டங்களை மாறிமாறி உட்கொண்டு வந்தால், நமதுடம்புக்கு வேண்டிய எல்லா வகை யுய்வனவுகளும் எளிதிலே கிடைக்கும். நால்வகை யுய்வனவுகளும் அவற்றிற்கு மேற்பட்டனவும் மேற்குறித்த பண்டங்கள் எல்லாவற்றிலும் ஒருங்கே அமைந்திராவிட்டாலும், ஒனறிலில்லாத ஓர் உய்வனவு மற்றொன்றிற் பொருந்தியிருத்தலால், ஒரே வகையான சில பண்டங்களையே ஒரு தொடர்பாய் உண்ணுமற், பல்வகைப் பண்டங்களையும் பல காலும் மாறிமாறி உட்கொண்டு, உடம்புக்கு வேண்டிய எலலாவகையான உய்வனவுகளையும் இசைவித்துக் கொள்ளல், நோயின்றி நீண்டகாலம் உயிர்வாழ விழைகுவாரெல்லார்க்கும் இன்றியமையாத கடமையாம்.

ஆனல், மேற்காட்டிய உணவுப் பண்டங்களைப் பயன் படுத்தும் முறையில், அவற்றின்கண் உள்ள உய்வனவுகள் அழிந்துபோகாமற் பாதுகாத்தல் வேண்டும். தீயில்வைதது உணவு சமைக்கும் முறையால், தின்பண்டங்களில் உள்ள உய்வனவுகளிற் பெரும்பாலன அழிந்துபோகின்றன. நெருப்பில் வைத்து உணவு சமைக்கும் வழக்கம் பல்லாயிர ஆண்டுகளாக மக்களெல்லார்க்குள்ளும் பெரும்பாலும் வேரூன்றிப் பரவி விட்டமையால், அதனை முற்று நிறுத்தி விடுவதும் இயலாது. ஆதலால், தீயில் வைத்துச் சமைக்கும் உணவையே மிகுதியாய் அருந்திவரும் நம்மனோர், உய்வனவுகள் அழியாத பச்சைப் பண்டங்களையும் நாடோறும் அருந்தித் தமதுடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குப் பழகிவரல்வேண்டும்.

சமைத்துண்ணும் நம்மனோர், முதலாம்வகை உய்வனவு மிகுதியாய் உள்ள வெண்ணெய் அல்லது நெய்யை நெருப்பில் ஏற்றிச் சூடேற்றாமலே நாடோறும் உணவுடன் சேர்த்து உட்கொண்டு வரலாம்; அங்ஙனமே சீமைத் தக்காளிப் பழத்தையுஞ், சோளங் கொள்ளு தினை முதலிய விதைபொருள்களையும் பச்சையாகவே மென்று தின்னலாம்.

இனி, இரண்டாம்வகை யுய்வனவு மிகுந்துள்ள சீமைத் தக்காளிப்பழம், கடுக்காய்ப்பருப்பு (Walnut), சோளம், கமபு, ஓட்மீல் (Oatmeal), பச்சைப்பட்டாணி, முந்திரிப் பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு, வெங்காயம், ஆவின்பால் முதலான பொருள்களையும் நெருப்பின் சேர்க்கையின்றிப் பச்சையாகவே நாளும அருந்துதல் எவர்க்கும் எளிதேயாம்.

இனி, மூன்றாம்வகை யுய்வனவு நிரம்பியுள்ள முளைப் பட்டாணி, புதிய எலுமிச்சம்பழ நாரத்தம்பழச்சாறு, சீமைத்தக்காளிப்பழம், அன்னதாழம்பழம் முதலியவை களை ஒவ்வொருநாளும உட்கொள்ளுதலும் எளிதிற் செயக் கூடியதேயாம்

இனி, நாலாம்வகை யுய்வனவு மிகுதியும் வாய்ந்த ஆவின்பால், வெண்ணெய் நெய் முதலியவற்றை உட்கொள் ளுதலும், பிற்பகலிற் பகலவன் வெயிலிற் காய்தலும் எல்லார்க்கும் எளிதில் இயல்வதேயாகும்.

இனி, மேலெடுத்துககாட்டிய நால்வகை யுய்வனவு களேயன்றி ஐந்தாம வகையதோர் உய்வனவும் அமெரிக்க தேயத்து மருத்துவ ஆசிரியராற் (Dr. J. H. Kellogg) கண்டெடுத்து விளக்கப்பட்டிருக்கின்றது.[1] இதுவும் பருபபு களிலுங், கீரைகளிலும, எள் முதலிய வித்துக்களினின்று இறக்கப்படும் நெய்களிலும மிகுதியாய் அமைந்திருக்கிறது.

1. See his valuable book "The New Dietetics," p. 207

இவ்வைவகை யுய்வனவுகளும் நிரமபவாய்ந்த எல்லாப் பண்டஙகளையும எல்லாரும் நாடோறும பெற்றருந்துதல இயலாதாயினும், நெய் ஆவின்பால் முந்திரிப்பருபபு எலு மிச்சமபழச்சாறு கீரைகள் நல்லெண்ணெய் தேஙகா யெண்ணெய்கள் முதலானவைகளை மிக எளியவாகவும் நாடோறும பெற்றுப் பயன்படுத்துதல் இயல்வதேயாக லின், இவை தம்மையாயினும் நாளுந தவறாது உட்கொண்டு பிறபகல் வெயிலிலும் உலவி வருவார்களாயின், நம்மனோ தம துடல்நலத்திற்கு இன்றியமையாது வேண்டிய ஐவகை யுய்வனவுகளும் எளிதிற் பெற்று நீடினிது வாழ்வர்

மேலெடுத்துக்காட்டிய உணவுபபணடஙகளில உடம பின் கூறுகள் அததனையும் வளர்ப்பதற்கும் வலிவேற்று தற்கும் வேண்டிய எல்லாப்பகுதிகளும அடங்கி யிருக் கின்றன இவற்றைக் காலமும் இடமுந் தமது உடம்பின் கூறுபாடும அறிந்து, நன்றாய்ச் சுவைத்து உட்கொண்டு, செரிக்கும் அளவாய் உண்டு, உடமபிறகு வேண்டும் முயற் சியுந தநதுவருபவர்கள, நோயறற அழகிய வலிய உடமபு உடையவர்களாய் நெடுஙகாலம் உயிர் வாழ்வார்கள் என்பது திண்ணம.

முதலில் இவற்றைக் காலமும் இடமும அறிநது உண்ணல் வேண்டும் என்றும் காலம்: வேனிற்காலம மழைகாலம குளிர்காலம் பனிக்காலம் என நான்குவகை யாய்ப பகுக்கப்பட்டு நடைபெறுகின்றது. வேனிற் காலத்திற் குளிர்நத பொருள்களையும், மழைகாலம் முதலிய ஏனை மூன்றுகாலஙகளினுஞ் சூடான பொருள்களையும் உணவாக அருந்திவருதல் நலமுடைத்து. வேனிற் காலத்தில் அரிசியுணவுங, குளிர்காலத்திற் கோதுமை யுணவும் உட்கொண்டால், அவ்வக்காலத்தில் உடம்பில்

ஏறியுங் குறைந்துங் காணப்படுந் தட்பவெப்பங்களை அவை ஒத்துநிற்கச்செய்யும். இங்ஙனமே ஒருநாளிற் பகலவன் வெப்பம் மிகுந்த நடுப்பகலில் நெய்ப்பான பண்டங்களையும், அவன் மறைந்துபோன இராப்பொழுதில் வறண்டு வற்றிய பொருள்களையும் ஆராய்ந்து உண்ணல்வேண்டும். கொழுமையான பண்டங்களைப். பகலவன் ஒளியும் உடம்பின் முயற்சியும இல்லாத இரவுகாலத்தில் அயின்றால் அவை செரித்து இரத்தத்திற் கலவாமையால் நோயை வருவிக்கும்; நடுப்பகற்போதிற் கொழுமையில்லாத உணுப்பொருள்களை உண்டால் அவை விரைவிற் செரித்தலோடு, உடம்பிற்கு வேண்டிய வலிமையைத் தராமையால் தளர்ச்சியையும் உண்டாக்கும். மேலும், உடம்பின் உழைப்பு மிகுதியாயில்லாதவர்கள் விடியற்காலையில் ஏதோர் உணவும் எடுக்கலாகாது. ஏனென்றால், அவர்கள் இரவில் உண்டது தூக்கத்திற் செவ்வையாகச் செரியாமலிருந்து, காலையில் விழித்தெழுந்த சிலநாழிகை நேரத்திற்குப்பின்றான் செரிமானத்திற்கு வரும். காலையில் இரண்டு மூன்று நாழிகை ஆனபிறகு முன்னாள் உண்டது நன்றாய்ச் செரித்துப்போமாதலால், அதன்பின் மெல்லிய உணவெடுத்தல் நன்று. முன்னாள் உண்டது அறாதிருக்கையிற், காலையிலெழுந்தவுடனே உணவை அடைத்தல் பெரிதுந் தீங்கு பயப்பதொன்றாம். ஆயினும், உடம்பில் வலிவுஞ் சுறுசுறுப்பும் உள்ள இளம்பிள்ளைகளும் மிகுந்த உழைப்புள்ளவர்களுங் காலையிலெழுந்தவுடன் உணவு கொள்ளுதல் தீதாகாது. என்றாலும், அவர்களுங்கூடச் சிறிதுநேரம் பொறுத்துச் சாப்பிடுதல் நன்றென்றே அறிதல்வேண்டும். எத்திறத்தவர்களும் நண்பகற்போதில் மட்டுங் கொழுமையான உணவை வயிறார வுண்ணல்வேண்டும்; மற்றை இரண்டு பொழுதுகளிலும் எளிதான மெல்லிய உணவை மிசைதல் நீண்டநாள் உடம்பை நலம்பெற வைத்தற்கு வழியாகும்.

இனி, ஒவ்வொருவருந் தாந்தாம் இருக்கும ஊரின் நிலத்தினியல்பையுந் தமது உடம்பின் கூறுபாட்டையும் ஆராய்ந்தறிந்து, அவற்றிற்குப் பொருத்தமானபடி உணவு கொள்ளப் பழகுதல் முதன்மையாகும். சுக்கான்கல்லாவது கற்பாறைகளாவது கந்தகமாவது நிறைந்த நிலங்கள் சூடானவையாதலால் அவற்றிலிருப்பவர்கள் குளிர்ச்சி வாய்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். ஓதமுங் காற்றுந் தோய்ந்த இடங்கள் ஈரமானவைகளாதலால் அவற்றிலிருப்பவர்கள் சூடான பொருள்களை அருந்தல் வேண்டும். இங்ஙனமே யாறோடும் ஊர்களிலிருப்பவர்கள் அவ்யாற்று நீரின் றன்மைகளை அறிந்து அவற்றிற்கு இணங்க உணவு கொள்ளல்வேண்டும் காவிரியாற்று நீரிற் பொன்கலந்திருத்தலால் அஃது ஓடுஞ் சோழநாட்டில்உறை பவர்கள் சூடுங் குளிர்ச்சியும் ஒத்தநிலையிலுள்ள பண்டங் களை உணவாகக் கொள்ளல்வேண்டும்; தண்பொருநை (தாமிரவருணி) பாயும பாண்டி நாட்டில் உறைபவர்கள் அந்நீரிற் செமபு கலந்திருத்தலை அறிந்து, குளிர்ச்சி பொருந் திய உணவை உட்கொள்ளல் வேண்டும; பனி மிகுந்த இமயமலையிலிருந்து தோன்றி வடநாட்டில் ஓடுங் கங்கை யாறு பாயும் இடங்களில் இருப்பவர்கள் அந்நீர் குளிர்ச்சி மிக்கதாயிருத்தலின் அதற்குமாறுன சூடுள்ள கோதுமை யினை உணவாகக் கொள்கின்றனர். இப்படியே அவ்வவ் விடங்களின் இயல்பறிந்து அவ்வவற்றிற் கேற்றவாறு உணவை ஒழுங்கு செய்துகொள்ளல் இன்றியமையாத தாகும் என்க.

இனி, ஒருவருடம்பின் றன்மை மற்றொருவர் உடம் பின் றன்மையைப் போல் இராது. அதைப்பான பருத்த உடம்புள்ளவர்களுக்குக் காற்றின்கூறு மிகுதிப்பட்டிருக்கு மாதலால் அவர்கள் காற்றின் கூறுள்ள வாழைக்காய்

வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவற்றை மிகுதியாய் உண்ணலாகாது; ஒரோவொருகால் அவற்றை உண்ணவேண்டினும் நன்றாய் நீர் சுவற வறுத்துப் பிறகு சிறிதாய் அவற்றைத் தின்னல் வேண்டும். மெலிந்து ஒல்லியாயிருப்பவர்கள் சூடான யாக்கை உடையவர்களாகையால், அவர்கள் பாகற்காய் கத்தரிக்காய்போன்ற சூடுமிகுந்த பண்டங்களை நிறையத் தின்னலாகாது; சிலகாற் றின்னவேண்டினும் அவற்றை வறட்டாமல் நீர்ப்பதமாகச் சமைத்துத் தின்னல்வேண்டும். இன்னும் ஒவ்வொருவருடம்பில் ஒவ்வொரு வகையான நோய் உண்டு. அதனைச் செவ்வையாய்த் தெரிந்து, அந் நோய் நீக்குதற்கான பண்டங்களை மிசைதல் வேண்டுமே யல்லால், அந் நோயை மேன்மேற் பெருகுவிக்கும் பொருள் களைத் தீனியாக எடுத்தலாகாது. [நோயாளிகளுக்கு நோயை மிகுதிப்படுத்தும் பண்டங்களிலே விருப்பம் உண்டாதல் இயல்பு, ஆயினுந், தமது அறிவின் வன்மையால் அவ் விருப் பத்தை வேரறக் கல்லி அந் நோய்க்கு மாறான பொருள் களையே விரும்பி யுட்கொள்ளல்வேண்டும்.]

இனி, உட்கொள்ளும் உணவு தீனிப்பையிற் செல்லு தற்குமுன், அது வாயின் அகத்தே நன்றாய் அரைத்துக் குழைக்கப்பட்டுப் பின் கீழ் இறங்குமாறு இறைவன் அமைத் திருக்கும் வாயினமைப்பை உற்றுநோக்குங்கால், கட்டிப் பொருள் எதனையும் வாயிற் பெய்தவுடன் விழுங்கும் அறி விலார் செயல் பெரிதுந் தீங்கு தருவதென்று உணர்தல் வேண்டும். வாயில் இட்டதனை நன்றாய் அரைத்தற்குப் பற் களும், அரைக்கப்பட்டதனைக் குழைத்தற்கு உமிழ்நீரும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நுட்பத்தை உற்றுநோக்கி, இறை வன் வகுத்த அந் நுட்பத்திற் கிசைய நடப்பவர்கள் நோயாற் பற்றப்படாது திண்ணிய உடம்பு உடையராய் நெடுநாள் இனிது வாழ்வார்கள். தீனிப்பையிற் செல்லும்

உணவு எளிதிற் செரிக்குமாறு அதன்கட் சில முதன்மை யான மாறுதல்களை உண்டுபண்ணுவது உமிழ்நீரே யாகும். வாயிற்பெய்த உணவு பற்களால் தகர்க்கப்பட்டுத் துகளாகிய வுடனே உமிழ்நீர் அதனொடு கலந்து அதனைக் குழைவாக்கு வதோடு அதன்கண் உள்ள காடிநீரும்[1] அவ்வுணவி னுள்ள பசைமாவைச் சருக்கரை யாக்கி[2] அதனாற் சூடுபிறப்பித்துத் தீனிப்பையி லிறக்கியதும் அதனைச் செரிப்பிக்கின்றது. உண்டவுணவை உடம்பிற் சேர்ப்பித்துப் பெரும்பயன் றருதற்குரிய தன்மைகள் இன்னும் பல இவ் வுமிழ்நீரின்கண் அமைந்திருக்கின்றன. ஆதலால், வாயிற் பெய்த எந்த உண வையும் உமிழ்நீரில் நன்றாய்க் கலப்பித்து அதனைத் தீனிப் பைக்குச் செலுத்துதலே பெருநலந் தருவதொன்றாம். உண் ணும் உணவு சிறிதாயிருந்தாலும் அதனை இம்முறை வழு வாது உண்பவர்கள் அதனாற் பெரு நன்மையை அடைவர். தின்னுந் தீனி பெரிதாயிருந்தாலும் அதனைச் செவ்வனே மென்று உமிழ்நீரிற் கூட்டி யுண்ணாமல் விழுங்குபவர்கள் அதனால் நன்மையடையாது போதலொடு, தீனிப்பைக்கும் மிகுந்த வருத்தத்தைத் தருபவராகின்றார்கள்; அங்ஙனம் விழுங்கியதனைத் தீனிப்பை அரைக்குங்கால் அது புண்பட்டு வயிற்றுளைச்சலென்னும் நோயையும் விளைவிக்கின்றது; அதுவேயு மன்றி, அத் தீனி நன்கு செரியாமையால் அதிற் பெரும்பகுதி மலக்குடலில் வீணே கழிந்துபோகின்றது. ஆகையால், வாயிற் பெய்த எந்த வுணவையும் நன்றாய்ச் சுவைத்து உண்ணுதற்கு நன்றாய்ப் பழகிக்கொள்க. அங் ஙனம் உண்பதனால் நோய் ஆவதாயிருந்தாலும், உணவு சிறி தாகவே எடுக்கக்கூடியதா யிருந்தாலும் அதனால் விளையும் நன்மைகள், அங்ஙனம் உண்ணாமையால் வருந் தீமைகளை

1. Enzymes. 2. See Prof. Huxley's Physiology.

நோக்க, எத்தனையோ மடங்கு விரும்பத்தக்கவைகளா யிருக்

இனி, ஒவ்வொருவருந் தத்தம் உடம்புக்கு வேண்டு மளவு ஊண் எடுக்க வேண்டுமே யல்லாமல், அளவுக்கு மிஞ்சி எதனையும் எவ்வளவு சுவையுடையதனையும் அருந்த லாகாது. தீஞ்சுவையுடைய பண்டங்களை அயிலுங்கால் எத்திறத்தவரும் அளவுக்கு மிஞ்சி அவற்றை யுண்டலில் அவாவுடைய ராகின்றனர். அத்தகைய தீய அவாவை அடக்காமல் அதன் வழிப்பட்டு மட்டுக்குமேல் தின்பார்க ளாயின், தீனிப்பை முழுதும் அடைபட்டு அசைவு குறைந்து அவ் வுணவினைச் செரிக்கச் செய்யமாட்டாது; அதனாற் பல கொடுநோய்கள் விளையும், ஒரோவொருகால் மூச்சு ஓடமாட்டாமல் உயிர் நீங்கினும் நீங்கும். அளவுக்கு மேற்பட்ட தீனி எடுப்பவனிடம் வந்துசேர்வதற்கு நோய்க ளெல்லாம் மடிகட்டிக்கொண்டு நிற்கும்; இது குறித்தே திருவள்ளுவநாயனார்,

"இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையானகண் நோய்."

என்று அருளிச்செய்தார். ஆதலால் அவா அடங்குமட்டுந் தின்பேம் என்று நினையாது, அவாவினையும் உணவையும் மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டும். நோயின்றி உயிர் வாழும்பொருட்டு உணவு கொள்கின்றனமே யன்றி, உண வின்பொருட்டு உயிர்வாழ்கின்றனம் அல்லமே. ஆகையால், ிப்பை ஏற்கும் அளவிலுஞ் சிறிது குறைத்து உண்ப தற்கே எப்போதும் பழக்கஞ் செய்து கொள்க. மிக்க சுவை யுடைய பண்டங்களையும மெல்லச் சுவைத்து விரையாமல் அருந்தினால் அவற்றை மேலுக்குமேல் தி ன அவா எழாது. பகற்கால ல உண ம ாக

காலத்தில் உண்பது அளவிற் சுருங்கவேண்டும். உடம்பு நன்றாயிருக்குங் காலத்தில் எடுக்குந் தீனியினும், அது நோயாயிருக்கும்போது உட்கொள்வது மிகவும் அளவிற் குறையவேண்டும்.

இனி, உண்டது செரித்தற்கும், செரித்து இரத்தத்திற் கலந்து உள்ளுள்ள உறுப்புகளை ஊட்டி வளர்த்தற்கும் உதவியாக உடம்பைப் பலவகையான முயற்சிகளிற் பழக்கல் வேண்டும். வியர்க்க வியர்க்கப் பாடுபட்டுப் பொருள் தேடு கின்றவர்களுக்கு உடம்பின் முயற்சியைப்பற்றிச் சொல்ல வேண்டுவதில்லை. அங்ஙனம் மெய்வருந்த உழைப்பவர் களுக்கு உள்ளும் புறம்பும் உள்ள உறுப்புகள் நன்றாய் அசைந்து, செந்நீர் தடைப்படாது ஓடுதற்கும், செந்நீரி லிருந்தும் மற்ற இடங்களிலிருந்துங் கழியவேண்டுங் கழிவுகள் அவ்வப்போது வெளிப்படுதற்கும் இடஞ்செய்து வருதலால் அவர்கள் நலமுற்று வாழ்வார்கள். மற்று, உடம்புழைப் பில்லாமற், கல்வி கற்கும் மூளை உழைப்புள் ளவர்களுக்கும், மூளைஉழைப்புக்கூட இல்லாமல் தம் ஏவற் காரர் எல்லாத் தொழிலுஞ் செய்ய அவரை வறிதே பார்த்துக்கொண் டிருக்கும் முதலாளிகட்கும், அவரை யொத்த பிறர்க்கும் உடம்பின் உறுப்புகள் வேண்டியவளவு அசையாமையால், வியர்வைநீரும் மற்றைக் கழிவுகளும் அகற்றப்படாமல் உள்ளே இரத்தத்திற் சுவறியும் அடைப் பாக இருந்தும் நோயை மேன்மேல் மிகுக்கு மாதலால் அவர்கள் எவ்வளவு மருந்துண்டாலும் அவை தீரா; அவர்கள் உண்ணும் உணவும் மருந்தும் நன்றாய்ச் செரித்துச் செந்நீரிற் கலவாமையால் அவை யிரண்டும் பயன்றராமலே போம். அத்தகையோர் நலம்பெற்று வாழ்தற்கு அவர்கள் பலவகையான உடம்பு முயற்சிகளைச் செய்தலே ஒப்பற்ற மருந்தாகும்.

இனி, ஒருநாளில் எத்தனைமுறை உணவெடுக்க வேண்டுமென்று வினவினால், சிலர் மூன்றுவேளை யென்றுஞ் சிலர் இரண்டுவேளை யென்றுங் கூறுகின்றார்கள். ஆயினும், அவரவர் உடம்பின்றன்மைக்கு இசையவும், தாந்தாஞ் செய்யுந் தொழின் முயற்சிக்குத் தக்கபடியாகவும் பசியெடுக்கும்போதெல்லாஞ் செரிக்கும் அளவாக உணவு கொள்ளுதலே நலமாகும். ஓயாமுயற்சியுஞ் சுறுசுறுப்பும் உடைய சிறுகுழந்தைகட்கு உண்டஉணவு மிகுவிரைவிற் செரித்துப்போதலால், அவர்கட்கு அடிக்கடி பசி எழும்; பசியெழும்போதெல்லாம் அவர்கள் தமக்கியைந்த உணவை உட்கொள்ளும்படி இடந்தருதலே நன்று; அங்ஙனமின்றி, அவர்கள் மூன்றுவேளைதான் அருந்தல்வேண்டும் என்று வரையறைப்படுத்தினால் வேண்டுமளவு உணவெடாமையால் அவர்களுடம்பு மெலிந்து போகும்; ஆதலால், அவர்கள் திறத்தில் வரையறைசெய்தல் கூடாது. அங்ஙனமே, ஓயா உடம்புழைப்பு உள்ளவர்களும் பசியெடுக்கும் போதெல்லாம் உணவுகொண்டாற்றான் அவர்கள் மேன்மேல் உழைக்கக் கூடும். பின் இவ் விருதிறத்தாரையும் விடுத்து, நடுத் திறமான உடம்புழைப்பும் மூளை உழைப்பும் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் நாளொன்றுக்கு மூன்றுமுறையேனும் இரண்டு முறையேனும் ஏற்கும் அளவாக உணவுகொள்ளல் வேண்டும். சிலர் பகற்காலத்தில் மட்டுமே உண்ணவேண்டும் என்னுங் கொள்கை யுடையவர்களாய்க், காலை பத்துநாழிகைக்கு ஓர்உணவும், அந்திப்பொழுதிற்குச் சிறிது முன்னே ஓர்உணவும் எடுத்தலே நன்றென்று வற்புறுத்திக் கூறுவர். தொழிலின் முயற்சி மிகுதியாயில்லாத பழைய காலத்தில் இம்முறை பொருத்தமாயிருந்தாலுந், தொழிற்பாடு பெருகி வரும் இக் காலத்திற்கு அஃது இசையாது. இக்காலத்தவர் தாஞ்செய்யும் பலதிற முயற்சிக்கு ஏற்ப மூன்றுவேளை

யுணவெடுத்தலே நலமுடைத்து; இல்லையேல் உடம்பு வலிவு சுருங்கிக் காலம் முதிரா முன்னரே இறப்பர். இரண்டுவேளை வலியவுணவை நிறைய அடைத்துத் தீனிப்பை முதலான அகவுறுப்புகளைப் பழுது படுத்துவதைக் காட்டினும், மூன்று வேளை மெல்லிய உணவுப்பொருள்களை அளவாகவுண்டு நலமாய் வாழ்தலே மேன்மையுடைத்து.

இனிக், காலையிற் பத்து அல்லது எட்டு நாழிகைக்குச் சிறுக உணவெடுத்து, அதன்பிற் பத்துநாழிகை கழித்துப் பகற்பொழுதில் நல்லவுணவை வயிறார வுண்ணல்வேண்டும்; அதன்பிற் பதது அல்லது பதினைந்துநாழிகை கழித்து மாலையில் அளவாக உண்ணல்வேண்டும். இங்ஙனம் மூன்று முறை எடுக்கும் உணவுகளின் இடையிடையே பத்து அல்லது பதினைந்து நாழிகை கழியவேண்டுமென்று கூறிய தென்னை யென்றால், ஒருமுறை யுண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரிமானத்திற்கு வரச் சிறிதேறக்குறையப் பத்துநாழிகை ஆகின்றன. இப் பத்துநாழிகையும் ஆனபின் தீனிப் பையின்கட் சென்ற உணவு அங்கே நன்றாய்க் கடையப் பட்டுச் சாறுஞ் சக்கையுமாய்ப் பிரிந்து, சாறு மேலேறிச் செந்நீராய் மாறி நரப்புக்குழாய்களில் ஓடச், சக்கை கீழ்க் குடரிற் கழிவாய் இறங்கிப்போகத் தீனிப்பையினிடம் ஒழிவாகி, மறுமுறை இடும் உணவை ஏற்றற்குத் தக்க நிலையினதாகின்றது. அஃது உண்மையேயாயினுஞ், சில உணவுப்பொருள்கள் மூன்று நான்கு நாழிகைநேரத்திற் செரித்துப்போகப் பசி மிகுதியாயெடுத்தலால், ஐந்து நாழிகை நேரஞ் சென்றபின் மற்றுமோர் உணவுகொள்ளு தலாற் குற்றம் இல்லையெனிற்; சில பண்டங்கள் விரை வாகவும், மற்றுஞ் சில பண்டங்கள் நேரம்பொறுத்துஞ் செரிமானத்திற்கு வருதலால் அவ்வப் பொருள்கள் நன்றாய் அற்றுப்போனதறிந்து திரும்ப உணவுகொள்ளல்வேண்டும்.

உணவுப்பண்டங்கள் பல செரித்தற்கு ஏற்றக்குறைவான பலநேரங்கள் வேண்டப்படுதலை ஆங்கிலமருத்துவர் ஒருவர் நன்கு ஆராய்ந்து காட்டியிருக்கின்றார்.[1] ஒருவர்க்கு வயிற்றில் ஒரு குண்டுபட்டுத் தீனிப்பைவரையில் ஒரு துளையை உண்டு பண்ணிற்று; அத் துளையின் வழியாக அவரது வயிற்றின் அகத்தேயுள்ள தீனிப்பையில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அம் மருத்துவர் கண்டறிந்தார். அங்ஙனங் கண்டறிகையில், வேவுவித்த சோறு இரண்டரை நாழிகை அல்லது ஒருமணி நேரத்திலுங், காய்ச்சிய வாற்கோதுமைச் சாறு ஒன்றரைமணி நேரத்திலும், இனிய சீமை இலந்தைப் பழம் ஒன்றரைமணி நேரத்திலுங், காய்ச்சிய சவ்வரிசிக் கஞ்சி ஒன்றேமுக்கால்மணி நேரத்திலுங், காய்ச்சிய பால் இரண்டுமணி நேரத்திலும், பச்சைப்பால் இரண்டேகால்மணி நேரத்திலும், பச்சைக் கோசுக்கீரை இரண்டரைமணி நேரத்திலும், அவித்த கோசுக்கீரை நாலரைமணி நேரத்திலுஞ், சீமை அவரை இரண்டரைமணி நேரத்திலுஞ், சுட்ட உருளைக் கிழங்கு இரண்டரைமணி நேரத்திலும், வேவுவித்த உருளைக் கிழங்கு மூன்றரைமணி நேரத்திலுங், கேழ்வரகு கம்பு சோளம் தினை முதலான கூலங்களின் அடைகள் மூன்றேகால்மணி நேரத்திலுங், கோதுமை மா அப்பம் மூன்றரைமணி நேரத்திலும், வேவுவித்த கூலங்களுஞ் சீமை அவரையும் மூன்றேமுக்கால்மணி நேரத்திலுஞ் செரிமானத்திற்கு வருதலைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டார். இங்கே எடுத்துக்காட்டிய பொருள்களில், ஆக்கிய அரிசிச்சோறு ஒன்றுதான் ஒருமணிநேரத்திற் செரித்துப் போவதா யிருக்கின்றது. மற்றைப் பொருள்களுள் மிகுந்த நேரஞ்சென்று செரிப்பது அவித்த கோசுக்

1 Dr. William Beaumont, U. S. A. Read the book on 'Smoking and Drinking' by James Parton, pp 64-67.

கீரை; இது செரிப்பதற்கு நாலரைமணி அல்லது பதினொன்றேகால் நாழிகை ஆகின்றன. இங்ஙனமாக உண்ட பொருள்களில் ஒன்று செரிக்கும் நேரத்திலேயே எல்லாஞ் செரியாமல் ஒவ்வொன்றுஞ் செரிக்க வெவ்வேறு நேரம் வேண்டியிருத்தலால், ஒருணவுக்கும் மற்றோருணவுக்கும இடையே நாலைந்து நாழிகை சென்றாற் போதுமென்றுரைத்தல் அமையாது. எளிதிற் செரிக்கும் ஒரே வகையான உணவை உட்கொள்பவர்கள் மட்டும் அவ்வாறு நாலைந்து நாழிகை கழித்து உண்பது குற்றமாகாது. பல வாறாய்ச் செரிக்கும் பலவகை உணவுப் பண்டங்களைக் கலந்து வளமாகத் தின்பவர்கள் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்து நாழிகை இடையிட்டு உண்பதே நலமுடைத்து. மேலும், [ஒருணவுக்கும் மற்றோர் உணவுக்கும் இடையிலும் ஏதொரு சிற்றுண்டியும் அருந்தலாகாது முன்னுண்டது தீனிப்பையிற் பாதிசெரித்துஞ் செரியாமலும் இருக்கையில், மற்றுஞ் சிறிது நடுவிலுண்டாற் சிறிது செரித்ததுஞ் செரியாததும் ஒன்றுகலந்து முற்றுமே செரியாதுபோய் நோயை வருவிக்கும். ஆகையால், முதலில் உண்டது முற்றும் அற்று நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின்றான் உணவெடுக்க வேண்டும்.] இவ் வுண்மை,

> "மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
> தற்றது போற்றி யுணின்."

என்று ஆசிரியர் தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனாரால் நன்கு வலியுறுத் துரைக்கப்பட்டது.]

முன் உண்டது அற்றபடியை உணர்வதற்கு மிக்க பசி உண்டாவதுதான் தெளிவான அடையாளம். உடம்புக்கு உணவு வேண்டிய நேரம் வந்தாற் பசி இயல்பாகவே மிகுந்து எழும். இயற்கையாகப் பசி எடாதவரையில், உடம்புக்கு உணவு வேண்டுவதில்லை யென்பதனை ஒவ்வொருவரும்

ன்றாக நினைவிற் பதித்தல் வேண்டும். பசி எடாமைக்கு இரண்டு ஏதுக்கள் உண்டு. மிகவுங் கொழுமையான உணவுப் பொருள்களை அயின்றால், அவை செரித்தற்கு நெடுநேரஞ் செல்லுமாதலால், அதனால் ஒருநாள் முழுதுங்கூடப் பசி யில்லாதிருத்தல் உண்டு. இனி, முறை கடந்து தின்றுவந்த பழக்கத்தாலும், வேறு சில நோய்களின் கொடுமையாலுந் தீனிப்பையுந் தீனிப்பையிலுள்ள சாறுகளும் வாயிலுள்ள உமிழ்நீருந் தன்மை கெட்டுப் பசித் தீ அவிந்து போதலும் உண்டு இவ்விரண்டு ஏதுக்களில் எதுபற்றிப் பசியில்லா திருந்தாலும், பசி நன்றாய் எடுக்கும் மட்டும் ஏதொன்றும் உட்கொள்ளாமற் பட்டினி கிடத்தலே நன்று. இங்ஙனம் பட்டினி கிடக்கக் கிடக்க உடம்பிலுள்ள தீயினால், இரத்தத்திலும் மற்றை இடங்களிலுங் கலந்திருந்த நச்சுப் பொருள்க ளெல்லாம் எரிக்கப்பட்டுப் போகச், சில நாளில் உடம்பு செம்மையான நிலைக்குவந்து பசி நன்றாய் எடுக்கும். பட்டினி கிடந்தவர் பசியெடுத்த வுடனே கண்டமட்டுங் கண்டகண்ட பொருள்களைத் தின்றுவிட லாகாது. தம்முடம்புக்கு இசைவான பண்டங்களை முதலிற் சிறுகத் தின்று, வரவரச் சிறிது கூட உண்ணல் வேண்டும். உடம்பு உறுப்புகளின் அமைப்பும், அவை செய்யுந் தொழிலும் பாகுபடுத்து உணரமாட்டாத வர்கள், பசி எடாமை கண்டவுடனே, அதன் ஏதுவை ஆராய்ந்து பார்த்துப் பட்டினி கிடவாமற், பசியெடுப்பதற் காக மருத்துவரிடஞ் சென்று மருந்துவாங்கி உண்பவர் களும், நல்ல அறிவாளிகளான மருத்துவர் வேண்டா மென்று தடுத்தாலுங் கேளாமல் உடம்பு மெலிந்துவிடுமே உடம்பு மெலிந்துவிடுமே என்று கவலைப்பட்டு மேலுக்கு மேல் உணவை வலிந்து புகுத்துபவர்களுமாய் இயற்கைக்கு மாறாய் நடந்து காலம் முதிராமுன்னரே கூற்றுவனுக்கு

இரையாகின்றனர். பட்டினி கிடத்தலால் உடம்பு மெலிந்தாலும், நோய் நீங்கிப் பசியெடுத்து நன்றாய் உணவு கொள்ளுங்கால் உடம்பு செம்மையான நிலைக்கு வரும். அதற்குட் பொறுமையாய் இராமற் சோற்றையும் மற்றைப் பண்டங்களையும் மேன்மேல் துறுத்தி அடைத்தல் ஒரு பயனுந் தராமையோடு அங்ஙனம் உண்பவரை விரைவில் இவ் வுலக வாழ்வு துறந்தேகவுஞ் செய்யும்.

உணவு உண்பது உடலைப் பாதுகாப்ப தன்று. உண்ட வுணவிலுள்ள சாறுகள் அததனையுஞ் செந்நீரிற் கலந்து உடம்பிற் சேருவதே அதனைப் பாதுகாப்பதாகும். உண்ட உணவு அங்ஙனம் உடம்பிற் சேராமற் றனித்து நிற்குமாயின் அதுவே நஞ்சாக மாறி அதற்குத் தீமையை விளைவிக்கும். ஆகையால், உணவு கொள்ளுதலையே எப்போதும் பெரிதாக நினையாது, தமது உடம்புக்கு எவ்வகையான உணவு வேண்டும், அதனை எப்போது எவ்வாறு உட்கொள்ளல் வேண்டும் என்று வகை தெரிந்து பயன்படுத்துவதே ஆறறிவுடைய மக்களுக்கு அழகாகும். பசியெடாத காலங்களில், அங்ஙனம் ஆனதன் ஏதுவைத் தெளிய ஆராய்ந்து கண்டு, பசியெடுக்கும் அளவும் பட்டினி கிடந்து, பசியெடுத்தபின், முனனுண்டான சீர்கேடு மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை மிகுத்துண்டதனால் வந்ததாயின்; மறித்தும் அவற்றையே தின்னாமல் தமதுடம்பிற்கு ஒத்தவற்றையே உண்ணல்வேண்டும். இதுபற்றியே திருவள்ளுவநாயனார்,

> "மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
> ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு."

என்று அருளிச்செய்தனர்.

இனிப், பசியெடாமை நோயால் வந்ததாயின் இடையிடையே வெந்நீர் பருகிக்கொண்டு பட்டினி கிடந்தால்,

உடம்பில் நோயை விளைவித்த நச்சுநீர் முற்றும் உள்ளுள்ள தீயால் உறிஞ்சப்பட்டுப் போக, நோய் நீங்கிப் பின்னர் நன்றாய்ப் பசி உண்டாகும். நாலைந்துநாள் தொடர்பாகப் பட்டினி கிடக்க மனவலிமை யில்லாதவர்கள் இனிய குடகு நாரத்தம பழங்கள் சிற்சில ஒருநாளில் இரண்டுமுறை தின்னலாம். அல்லது, வாற்கோதுமை மாவேனுங் கோதுமை மாவேனுங் கலந்து காய்ச்சிய ஆவின்பாலைச் சிறுகப் பருகலாம். இங்ஙனஞ் செய்வதோடு, அந் நோய் நீக்குதற்கு ஏற்ற தகுதி வாய்ந்த மருந்தினைத் தக்க மருத்துவர்பாற் பெற்று அருந்துதலும் நன்று. [மருந்து அயிலாமலே வெறும்பட்டினி கிடத்தலாலும், மலக்குடரை நாடோறுங் கழுவி விடுதலாலுங், குறிகளை நீராவியிற் காட்டி நன்றாய் வியர்க்கவைத்தலாலும் எத்துணைக் கடுமையான நோயும் விலகும்படி செய்துகொள்ளலாம்] ஆனால் அவ்வாறு செய்து உடம்பை நலம்பெற வைத்தற்கு மிகுந்த மனவலிவும் ஆழ்ந்த நினைவும் அறிவும் வேண்டும், அவையில்லாதவர்கள் அறிவும் பயிற்சியும் அன்பும் மிக்க மருத்துவர்பால் மருந்து வாங்கியுண்டு நோய் நீக்கிக் கொள்ளுதலே செயற்பாலார். நல்ல மருந்துகளை உண்ணுமிடத்தும், பசியின் அளவறிந்து உணவு எடுத்தாற்றான் மருந்தும் பயன்றரும், நோயும் நீங்கும். ஆதலால், ஆசிரியர் திருவள்ளுவ நாயனார்,

"அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து."

என்றருளிச்செய்த உறுதி மொழியினைக் கடைப்பிடித்து நன்றாய்ப் பசியெடுத்த பின் இசைவான பண்டங்களை அருந்துதற்கே பழகி வரல்வேண்டும்.

௧௪. பொருந்தா உணவுகள்

கடவுளால் மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுப்பொருள்கள் மரஞ்செடிகொடிகளின் பயனுன இலை பூ காய் கனி விதை கிழங்கு முதலானவைகளேயாம். மக்களேயல்லாமல் அசையும் பொருள்களாகிய எல்லா உயிர்ப்பொருள்களுக்கும் இயற்கை உணவான அசையாப் பொருள்களாகிய பயிர் பச்சைகளேயாம். இதனை எதனுல் அறிகின்ருேமெனின்; அசைந்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்ருென்றைப் பிடித்துத் தின்ன முயலுங்கால் மெலியது தனதுயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும்பொருட்டு மிகவும் விரைந்தோடித் தபபிப்பிழைப்பதனைக் கண்டு அறிகின்ருேம். இவ்வாறு அசைந்தோடும் உயிர்களில் மெலியது வலியதற்கு இரையாகாமல் தப்பியோடிப் பிழைத்தற்கு ஏற்ற உடம்பின் அமைப்பை இறைவன் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றினிடத்தும் அமைத்து வைத்திருக்கின்ருன். ஒவ்வொருகால் மெலியது தப்பிஓட வகையின்றி வலியவுயிரினிடத்து அகபபட்டுக்கொள்ளும்படி நேர்ந்தால் அப்போதும் அஃது அதனை எதிர்த்துப் போராடுதற்கு இசைந்த உறுப்புகளையும் அதற்குக் கொடுத்திருக்கின்ருன். மான் மரை கடம்பை யாடு மாடு யானை முதலான உயிர்கட்கு வலியகொம்புகளையும், முள்ளம்பன்றி பன்றி முதலியவற்றிற்குக் கூரியமுட்களையும, பற்களையும், முயல் குதிரை முதலியவற்றிற்கு விரைந்த ஓட்டத்தையும், விரைந்தோடமாட்டா நந்து சங்கு யாமை முதலியவற்றிற்கு வலியஓடுகளையுந், தேள் பாம்பு முதலியவற்றிற்குக் கொடியநஞ்சையும், ஞெண்டு கெளிறு சுறு முதலியவற்றிற்குக் கத்தரிக்கால் சிலாம்பு வாட்கொம்பு முதலியவற்றையுந் தந்திருக்கின்ருன். இங்ஙனமே இன்னும் பல வகையான பூச்சிகள் புழுக்கள் மீன்கள் பறவைகள் முதலியனவெல்லாந் தம்மின் வலியவற்றிற்குத் தாம் தப்பிப்பிழைக்க உதவியாகும்படி

அவ்வவையிருக்கும் இடங்களின் நிறங்களை அவற்றின் உடம்பிற்குத் தந்து, தமக்குப் பகையான உயிர்களின் கண்களுக்கு அவை எளிதிற் புலனாகாதபடி வைத்திருக்கின்றான். சில பச்சிலைப் புழுக்கள் தாம் உறையும் இலைகளின் நிறத்தைப்போலவே இருத்தலால் அவை அவ்விலைகளில் அசைவற்று இருக்குங்கால் அவற்றை அவ்விலைகளின் வேறாய்க் காண்டல் அரிதாகும். தாந்தாம் இருக்கும் இடத்தின் அல்லது இடத்திலுள்ள பொருள்களின் நிறங்களை அவற்றைச் சார்ந்த உயிர்கள் பெறும்படி இறைவன் வகுத்தது, அவற்றை மற்ற வலிய உயிர்களின் கண்களுக்குத் தப்புவித்தற் பொருட்டேயாம் என்பது இதனால் நன்கு விளங்குகின்றதன்றோ? படைப்பின் இயற்கைகளை இங்ஙனங் கருத்தூன்றிப் பார்க்குங்கால், அசைந்து திரியும் ஓர் உயிர் அங்ஙனமே அசைந்து திரியும் மற்றோர் உயிரினைப் பிடித்துக் கொன்றுதின்னுதல் இறைவன் திருவுள்ளத்திற்குச் சிறிதும் ஒவ்வாதென்பது தெளியப்படும்.

அவ்வாறனாற், புலி கரடி அரிமா முதலான சில மறவிலங்குகள் மற்ற உயிர்களைக் கொன்று தின்னுமாறு இறைவன் அவற்றிற்குக் கூரியபற்களையும் நகங்களையும் வகுத்தது என்னையெனிற்; பன்னூறாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே வலிய பெருவிலங்குகள் பல தொகுதிகளாயிருந்தமையின், அவற்றுள் ஒன்றையொன்று எதிர்க்க நேர்ந்தக்கால் அவை தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக்கொள்ளுங் கருவிகளாகவே கூர்ப்பற்களையும் நகங்களையும் அவற்றிற்கு அமைத்துக் கொடுத்ததல்லாமல், அவற்றால் மற்றை மெலிய உயிர்களை அவை கொல்லுதற்காக வென்று அவற்றைத் தந்திலன். அங்ஙனமாயிற், புலி கரடி முதலான வல்விலங்குகள் மான் மரை முதலான மெல்விலங்குகளைக் கொன்று

தின்னலானது எதனாலெனின், வல்விலங்குகளுள்ளேயே ஒன்றை ஒன்று எதிர்த்துக் கடித்தும் பீறியுஞ் சண்டையிடுங்கால், அவை ஒன்றை ஒன்று கடித்து ஊன்சுவை கண்டுகொண்டமையின், அவ் வல்விலங்குகள் தம்மோடொத்த ஏனை வல்விலங்குகளைக் கொன்று அவற்றின் ஊனைச் சுவைத்தல் அரிதாதல் அறிந்து, தாம் எதிர்த்துக் கொல்லுதற்கு எளியவான மெல்விலங்குகளைக் கொன்று அவற்றின் ஊனைத் தின்று தின்று சுவைகண்டு வரவே, பிறகு அவை எளிய விலங்குகளைக் கொன்று தின்னுதலிலேயே பழகிவிட்டன பழைய நாளிற் பன்றியிறைச்சியே தின்றறியாத சீனக்காரர், ஒருகால் ஒருவீடு நெருப்புப்பற்றி எரிகையில் அதில் அகப்பட்டு வெந்துபோன பன்றிகளின் இறைச்சியைத் தற்செயலாய் ஒருவர் சுவை பார்க்க நேர்ந்ததிலிருந்து பன்றியிறைச்சி தின்னக் கற்றுக்கொண்டார்கள் என்னும் வரலாறும்[1] இவ்வுண்மையை நன்கு நிலைபெறுத்தும். இன்னுஞ், சில தீவுகளில் உள்ள காட்டுமிராண்டிகள் ஒருவரோடொருவர் சண்டையிடும்பொழுது ஒருவரையொருவர் கடித்து ஊன்சுவை அறிந்தமையின், அது முதல தமக்கு எதிரானவர்களிற் சிறைபிடித்துக் கொள்ளப்பட்டவர்களைக் கொன்று அவர்களின் ஊனைத் தின்பதிற் பழகிவிட்டார்களென்று அறிகின்றோம் [மக்களை மக்கள் கொன்று தின்னும் மிகக் கொடிய செயல், அதிற்பழகாத நம்மனோர்க்குப் பெருவியப்பினையும் பேரச்சத்தினையுந் தருமேனும், அதிற் பழகிவந்தவர்களுக்கு அஃது எளிதாகவே இன்றும் இருக்கின்றது.] இத் தன்மை வாய்ந்த மக்கள் சிலர் இருப்பதுகொண்டு, இக் காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்று தின்னுமாறு கடவுள் ஏன் அமைத்தார் எனவும், மக்களுள் ஒருவர் மற்றொருவரைக்

1. See Charles Lamb's Essay on Roast Pig.

கொன்று தின்னுதல் பொருத்தமேயாம் எனவுங் கூறுவார உண்டோ! காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்று தின்னக் கற்றுக்கொண்டது போலவுஞ், சினக் கார பன்றியிறைச்சி தின்னக் கற்றுக்கொண்டதுபோல வும் புலி கரடி முதலிய வல்விலங்குகளுந் தாம் படைக்கப் பட்ட காலத்தில் ஊன் தின்னுதனவாகவே யிருந்து, அதற்கு நெடுங்காலம் பிற்பட்டே அதனைத் தின்னக் கற்றுக்கொண்டனவென்பது துணியப்படும். இவ்வுண் மையை நாட்டுதற்கு ஒரு சிறந்த மேற்கோள், இக்காலத்தில் ஊன் தின்னுதலையே தமது கொள்கைக்குச் சிறந்ததோர் ஒழுக்கமாகச் சொல்லுங் கிறித்துவ சமயத்தார்க்குரிய வேத நூலிலிருந்தும் எடுத்துக்காட்டுவாம்: கிறித்துவர் வேதத்தின் முதல்நூல் முதல் இயலிற்[1] கடவுள் உலகங்களையும் உலகத் தில் உள்ள புற்பூண்டு முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா உயிரப் பொருள்களையும் படைத்திட்டபின்னர் மகனை நோக்கி,

"இந்நில உலகம் முழுதும் உள்ள வித்து ஈனும் ஒவ்வொரு பூண்டினையும், மரம் ஈனும் வித்துள்ள பழங்க ளொடு கூடிய ஒவ்வொரு மரத்தினையும் நான் உனக்குத் தந்திருக்கின்றேன், அவை நினக்கு உணவாகுக."

"இனி, நிலத்தின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு விலங்குக்கும், வானின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு பறவைக்கும், நிலத்தின் மேல் நகர்ந்து செல்லும் ஒவ்வோர் உயிர்ப்பொருளுக்கும் உணவாக ஒவ்வொரு பசியபூண்டினையும் நான் கொடுத் திருக்கின்றேன்." என்று கூறியருளினர். "அவர் சொன்ன படியே ஆயிற்று." இம்மேற்கோள் கிறித்துவர் வேதபுத்த கத்தின் முதல் நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாயினும், இதன்கட் காணப்படும் உண்மை கடவுள் உலகங்களையும் உயிர்களையும் படைத்த படைப்பின் பழைய உண்மை

1. Genesis, ch. 1. 29 30.

நிலையைத் தெளிவாகக் காட்டுதலால், இஃது எல்லாச் சமயத்தாராலும் பொன்னேபோற் போற்றற்பாலதாயிருக்கின்றது. எனவே, மக்களும் அசைந்துசெல்லும் மற்ற உயிர்களும் முதன்முதற் படைக்கப்பட்ட காலத்து அவையெல்லாம் புற்பூண்டுகளையுங் காய் கனி கிழங்கு விதைகளையுமே உணவாகக்கொண்டு வாழ்ந்தனவென்பதும், அவ்வுயிர்க ளெல்லாவற்றிற்கும் நிலையியற் பொருள்களான பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையுமே இறைவன் உணவாக வகுத்தருளினனென்பதும் நன்கு உணரப்படும். மேலும், அசைந்து திரியும் உயிர்களுள் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்று தின்னல் இயற்கைக்கு மாறாயிருப்ப தல்லாமலுங் கடவுளின் கட்டளைக்கும் முற்றும் முரணுமென்பதுங் கிறிதுதுவர்க்குரிய பழைய வேதநூலிலும புலனாகின்றது. சில வலவிலஙகுகள் தம்மைப பாதுகாத்துக்கொளளுமபொருட்டு இறைவனால் தரப்பட்ட கூரிய நகஙகளையும பற்களையுந் தம்மைக் காத்துக்கொள்ளுஞ் செயலில்மட்டும் பயன்படுத்தாமற், பிற ஏழைஉயிர்களைக் கொன்று தின்னுதற்கும் பயன்படுத்தினால் அஃது அவ் வல்விலங்குகளின் குறறமாகுமேயல்லாமல், இறைவன் வகுத்த இயற்கைக் குற்றமாதல் ஒருசிறிதுஞ் செல்லாதென்க. இங்ஙனமே, இறைவனருளாற் பெற்ற பகுத்தறிவை மக்கள்பலா தீய வழிகளிற் பயன்படுத்துதல் அவர் தங் குற்றமேயாகுமல்லாம, அஃது இறைவன் வகுத்த இயற்கையால் வந்த குற்றமென்று கூற எவரேனும் ஒருப்படுவரோ! இவ் வுண்மையைச் செவ்வையாய் ஆராய்ந்து பார்க்கப் பார்க்க அசைந்துதிரியும உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்றுதின்னும் இயற்கையுடையனவாக அவை கடவுளால் முதலில் அமைக்கப்படவில்லை யென்பது தெற்றென விளஙகாநிற்கும. அசைந்துதிரியும் உயிர்கள் ஒவ்வொன்றுந் தம்மைத் தம்மின்

வலியஉயிர்களினின்றும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுதற் கேற்ற உறுப்புகளின் அமைதியொடு படைக்கப்பட்டிருத்தலால், அவை ஒன்றைஒன்று இரையாகப் பிடித்துத் தின்னுதல் இறைவன் திருவுளததிற்குச் சிறிதும் ஒப்பாகாதென்றே கடைப்பிடிக்க.

௱ப, புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகள் முதலியனவோ அசைந்துதிரியமாட்டாமல் ஒவ்வோர் இடங்களில் நிலையாக நிறுததப்பட்டிருத்தலானும், அவற்றின்கண் உள்ள இலை பூ காய் கனி விதை முதலியவற்றை அசைந்து திரியும மற்றைஉயிர்கள் பறித்துத் தின்ன வரும்போது அவறறோடு அவை சண்டையிடக் காணாமையானும் இயஙகும் உயிர்கள் அததனைக்கும் உணவாகக் கடவுளால் தரப்பட்டவை பயிர் பச்சைகளேயாமென்பது இனிது புலப் படவில்லையா? அஃது உண்மையேயென்றாலும், பயிர் பச்சைகளும உயிருள்ள பொருள்களேயாகையால் அவற்றை உணவுக்காக அறுத்தலும் பறித்தலும் பிடுஙகலுங குற்றமல்லவோவெனிற், குற்றமல்ல. மரஞ் செடி கொடிகளின் பயன்களை அவற்றினின்றும் அகற்றும்போது, அவை மற்றை இயங்கும் உயிர்களைப்போற் றுடிதுடித்துக் கத்தித் துனபுறக் காணாமையானும், இயஙகும் உயிர்களின் உடம்பினின்று நகம் மயிர் முதலியன களையப்படும்போது அவை துன்புறாமைபோலப் பயிர்பச்சைகளுந் தம்மினின்று நீக்கப் படும் பயன்களாற் றாஞ் சிறிதுந் துன்புறமாட்டா என்பது உணரபபடுதலானும், இயஙகும் உயிர்களிற் காணப்படுஞ் சிவந்த இரத்தம் புலால்நாற்றம் மலநீர்க் கழிவுகள் புற்பூண்டுகளிற காணப்படாமையானும், இயங்கும் உயிர்கள் தம்மை ஒன்று துன்புறுத்த வந்தக்கால் அதற்குத் தப்பியோட முயலுதல்போலப் பயிர்பச்சைகள் முயலக் காணாமையானும் மரஞ் செடி கொடிகளை அவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொள்வது

குற்றமாகாது. மேலும், ஊன்உணவின்றி, இயங்கும் உயிர் எல்லாம் உயிர் வாழ்தல் கூடும்; ஆனால், புற் பூண்டுகளும் அவற்றின் பயனும் இன்றி மற்றை எந்த உயிரும் உயிர் வாழல் கூடுமோ? ஊன் தின்னும் உயிர்களுங்கூட அவ் வூனையே முழுதும் உணவாய்க் கொள்ளாமல், இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்துகளையும் உணவாய்க் கொண்டல்லவோ பிழைக்கின்றன! இன்னும், ஊன் சிறிதுந் தின்னாத யாடு மாடு குதிரை யானை மான் கிளி குரங்கு முதலான உயிர்களை நாம் பார்த்தல்போலப் பயிர்பச்சைகளைச் சிறிதுந் தின்னாத எந்த உயிரையேனும் நாம் காணுதல் கூடுமோ! ஊனையே மிகுதியாய்த் தின்று உயிர்பிழைக்கும் புலி கரடி அரிமா ஓநாய்களுங் கூட இடையிடையே பலவகைப் பச்சிலைகள் விதைகள் கிழங்குகள் முதலியவற்றைத் தின்னல் அல்லா மலும், ஊன்உணவு முற்றும் அகப்படாத காலங்களிற் புற்பூண்டுகளின் பயன்களையே முழுதுந் தின்று உயிர் பிழைத்து வருகின்றன. இம்முறையால் நோக்குமிடத்தும் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் இயற்கை யுணவாவன புற்பூண்டுகளும் அவற்றின் பயன்களுமே யாமென்பது நன்கு பெறப்படும்.

இனி, நிலையியற் பொருள்களாகிய புற்பூண்டுகள் இன்றி ஏனை யியங்கியற்பொருள்கள் ஒருசிறிதும் உயிர்வாழ மாட்டாவென்பது மற்றொருவகையானுங் காட்டுவாம். ஈ எறும்பு புழு முதல் மக்கள் ஈறான இயங்கும்உயிர்கள் எல்லாம் பிராணவாயுவென்னுந் தூயஉயிர்வளியை[1] மூச்சி னுள்ளிழுத்தே உயிரோடு உலாவுகின்றன. இவ் வுயிர் வளியை உட்கொள்ளாமல் மக்களும் மற்றை இயங்கும் உயிர்களும் ஒருசிறிதும் உயிரோடிருத்தல் முடியாது. இவ்வளவு சிறந்த உயிர்வளிமட்டும் புறத்தே எங்கும் நிறைந்

1. Oxygen gas.

திருகுமாயின் இயங்கும் உயிர்கள் ஒருகாற் புற் பூண்டு களின் உதவியை வேண்டாமலே உயிரோடிருக்கலாம். ஆனால், அவ் வுயிர்வளியொடுகூட நச்சுக்காற்றும் ஊடே ஊடே ஓயாமல் வந்து நிரமபுகின்றது. யாங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம்: இயங்கும்உயிர்களின் உடம்பிலுள்ள தசை அவ்வளவுங் கரியேயாகும்; இதனை அறியவேண்டின் ஒரு சிறிய ஊன் துண்டத்தை நெருப்பில் இடுக, அதிலுள்ள பசை வறண்டவுடன் அது கரியாவதைக் காணலாம். இங்ஙனங் கரியாலஆன ஊன், உயிர்உள்ள உடம்புகளில் ஒவ்வொரு நொடியும புதிதுபுதிதாக ஆக்கப்பட்டு வருதலின் அவ் வூனின் பழையபகுதிகளும அவ் ஒவவொருநொடியுங் கழிக்கப்பட்டுக்கொண்டே வரும. அவ்வாறு கழிக்கப்பட்ட ஊன்பகுதிகளான கரி உள்ளிழுக்கப்படும உயிர்வளியொடு கலந்து நச்சுக் காற்றாகப் புறத்தே மூச்சின்வழியாய் வெளிப் படுத்தப்படுகின்றது இங்ஙனமே ஒவ்வோர் இயஙகும் உயிரின் உடம்பினின்றும் ஒவ்வொரு நொடியும் வெளிப் படுத்தப்படும் நச்சுக்காற்று[1] இடைவெளி எங்கும் வந்து நிரம்புதலால், மீண்டும் அதனையே உள்ளிழுக்க நேருமாயின் இயங்கும் உயிர்கள் அத்துணையும் இரத்தம நஞ்சாகி இறந்து போம ஆனால், அவை அஙஙனம இறவாமைப் பொருட்டுப் பேரிரக்கம் உடையனாகிய இறைவன் மரஞ் செடி கொடிகளை அமைத்து வைத்திருக்கின்றான். எவ்வாறெனின், மக்க ளாகிய நாமும ஏனை இயஙகும்உயிர்களும் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை இம் மரஞ் செடி கொடிகள் உள்இழுத்துப் பிறகு தூய உயிர்வளியை வெளிவிடுகின்றன. நமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவது உயிர் வளி, பயிர்பச்சைகளின் உயிாவாழ்ககைக்கு முதன்மையாய் வேண்டப்படுவது நச்சுக்காற்றாகிய கரிவளி. நாம வெளி

1. Carbonic acid gas.

விடுவது கரிவளி, பயிர்பச்சைகள் வெளிவிடுவது உயிர்வளி, நாம் வெளிவிடுங் கரிவளி பயிர்பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு உரியதாய்ப் பயன்படவும், பயிர்பச்சைகள் வெளிவிடும் உயிர்வளி நமதுயிர் வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதாய்ப் பயன்படவும் வகுத்த இறைவனது பேரருட் செயலை ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால் இயங்குமுயிர்கட்கு உதவியாவன புற்பூண்டுகளும், ஒருநிலையிலுள்ள புற்பூண்டுகட்கு உதவியாவன இயங்கும் உயிர்களுமேயாம் என்பது புலப்படவில்லையா? பயிர் பச்சைகளிலிருந்து அவற்றின் பயனை நாம் எடுத்து உட்கொண்டு உயிர்வாழ்தல்போல, நாம் வெளியே கழித்து விடுங் கரிவளியை உட்கொண்டு பயிர் பச்சைகள் உயிர் வாழ்கின்றன. இவ்வாறாக இயங்கும உயிர்களின் உயிர் வாழ்க்கைக்கு நிலையியற்பொருள்களும், நிலையியற்பொருள களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு இயங்கியற் பொருள்களும் இன்றியமையாதனவாய் இருததலால், மக்களும் பிற இயங்கும் உயிர்களும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் உண்டு உயிர்வாழ்தலே பொருத்தம் உடைத்தாம். இதுவே இவற்றை இங்ஙனம வகுத்து அமைத்த இறைவன் திருவுளத்திற்கும் ஒப்பதாகும்.

இவ்வாறன்றி இயங்கும் உயிரில் ஒன்று மற்றொன்றனைக் கொன்று தின்னுதல் இயற்கைக்கும் இறைவன் திருவுளச் செயலுக்கும முற்றும மாறாய் இருத்தலால், ஊன் தின்னும உயிர்கள் அவ்வூன் உணவினாலேயே பலவகை நோய்களை அடைந்து பெரிதுந துன்புற்று இறக்கின்றன. ஊன் உடம்புகள் இயற்கையிலேயே அருவருக்கத்தக்க அழுக்குகளும் நச்சு நீரும உடையனவாகும். எவ்வளவு மணமுஞ் சுவையுந் தூய்மையும் உடைய தின்பண்டங்களேயாயினும், அவை நமது உடம்பின் உட்சென்ற அளவானே, அம்மணமுஞ் சுவையுந் தூய்மையுங் கெட்டுத் தீ நாற்றமும்

அருவருப்பும் உடைய மலநீர்களாய்க் கழிக்கப்படுகின்றன. இந்த இயல்பை உற்றுநோக்குமிடத்து, ஊன் தின்னும் மக்கள் பூனை நாய் புலி கரடி சிங்கம் முதலிய உயிர்களின் உடம்புகளைவிட, ஊனை தின்னாத யாடு மாடு குதிரை மான் மரை யானை முதலிய உயிர்களின் உடம்புகள் மிகச் சிறந்தனவாகவுந் தூயனவாகவும் இருத்தலைக் காண்கின்றோம்; ஏனென்றால், யாடு மாடு குதிரை முதலியவற்றின் சாணங்கள் நிறநாற்றமும் அருவருக்கத்தக்க இயல்பும் இல்லாதனவாயிருக்கின்றன. ஊன் தின்னும் உயிர்களின் உடம்புகளைக் காட்டினும் ஊன் தின்னாதவற்றின் உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலை ஆராய்ந்தால், அவை அங்ஙனம் அருவருக்கத்தக்க தன்மையை அடைந்தது ஊன் தின்றதனாலேயே என்பது புலனாகும். அப்படியானால், ஊன் தின்னாத யாடு மாடு முதலியவற்றின் உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலின் அவற்றின் ஊனைத் தின்னுதல் பொருந்தமாகுமன்றோ வெனின், ஊன் தின்னும் உயிர்களின் உடம்பைவிட அவற்றின் உடம்பு தூயனவென்று கொள்ளப்படுமே யல்லாமல், ஊன் என்ற பொதுவகையால் நோக்குமிடத்து யாடு மாடு முதலியவற்றின் தசையும் அருவருக்கத்தக்க முடைநாற்றமும் நச்சு நீரும் உடையனவே யாகும். மருத்துநூற் புலமையில் மிகச் சிறந்துவிளங்கும் ஒருவர்[1] ஊன் எல்லாம் நச்சுநீர்[2] உள்ளனவென்றும், ஊன் தின்னும் உயிர்கட்கெல்லாம் அந் நச்சுநீர் இரத்தத்திற் கலந்து பல கொடிய நோய்களை வருவிக்கின்றதென்றும் நன்கு ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றார். அவர் தாமிருக்கும் மருத்துக் கழகத்தில், மற்ற இடங்களில் தீராத நோய்களையெல்லாந் தீர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு வரும் நோயாளிகளுக்கெல்லாங் காய் கனி கீரை கிழங்கு வித்து முதலானவைகளையும் ஆவின

1. Alexander Haig, M. A., M. D. 2. Uric acid.

பாலையும் உணவாகக் கொடுத்து அவர் கொண்ட அக் கொடிய நோய்களைத் தீர்த்துவிடுகின்றார் என்றும் அறிகின்றோம். தாஞ்சொல்லும் உண்மைகளை மெய்ப்படுத்திக் காட்டும் இப் புலவர் பெருமானது நூலை ஒரு சிறிது நோக்குவார்க்கும் ஊன் உண்ணுதலால்வருந் தீமை விளங்காமற் போகாது. ஆகவே, இறைவன் அசைந்து திரியும் உயிர்களுக்கு உணவாக அசைந்து திரியா மரஞ் செடி கொடிகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் வகுத்துக் கொடுத்திருக்க, அதற்கு மாறாக நடந்து அசைந்து திரியும் உயிர்களாகிய தமக்குள்ளேயே ஒன்றை ஒன்று கொன்று தின்பன, அங்ஙனந் தின்பதனாலேயே தம்முயிர்க்குத் தீங்கினை வருவித்துக் கொள்கின்றன என்பது புலனாகின்றதன்றோ? செங்குருதி ஒழுக ஒழுக, உயிர் துடிக்கத் துடிக்கக் கொல்லுங் கொலைத் தொழிலால் வரும் ஊன் தன்னைத் தின்னும் உயிரைக் கொல்லாது விடுமோ! கொலைத் தொழிலால் வருவன கொலையினையே விளக்கும் என்பதனை இனிதுணர்ந்தன்றோ பட்டினத்தடிகளும்,

"கொன்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைக்கொன்றன
தின்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத்தின்றன"

என்று அருளிச்செய்தனர். எனவே, ஊன் தின்பனவற்றிற்கு எல்லா நோய்களும் எல்லாத் துன்பங்களும் வருமென்றும், பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் அருந்துவனவற்றிற்கு எல்லா நலங்களும் எல்லா இன்பங்களும வருமென்றும் உணர்ந்து கொள்க.

இனி, ஊன் உடம்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் நிலைபேற்றிற்கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படும் முதற்பொருள்கள்: கந்தகம், எரிகந்தகம், தீக்கல், சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம், காந்தம், இரும்பு, காந்தங் கலந்த செம்பு, ஈயம் முதலியனவாகும். உயிரற்ற இவ் வன்பொருள்களை அப்

படியே தின்று செரிக்கச் செய்து உடம்பிற் சேர்த்துக் கொள்ளத்தக்க ஆற்றல் மக்கள் முதல் ஈ எறும்பு இறுதியான அசைந்து திரியும் உயிர்களின் நினிப்பைக்கு இல்லை. எவ்வளவு வல்லமை யுடையவனேனும் அவன் இரும்பையுங் கந்தகத்தையுங் காந்தத்தையுந் தின்று உயிரோடிருத்தல் முடியாது. இம் முதற்பொருள்களை மக்களும் மற்றை அசையும் உயிர்களும் நேரே தின்னல் இயலாதாயினும், வேறு எந்த வகையிலாயினும் இவைகளை உடம்பிற் சேர்த்தாற்றான் அவை நிலைபெறும். மற்று, இம் முதற்பொருள்கள் உடம்பிற் பொருந்தி அதனை உரப்படுத்துமாறு, அவற்றை உட்கொள்ளும் வழிதான் யாதெனின்; மக்களாலும் மற்ற அசையும் உயிர்களாலுஞ் செய்யலாகாத அவ்வழியை இறைவன் இவ் வுயிர்கண்மேல் வைத்த இரக்கத்தால் மரஞ் செடி கொடிகளில் அமைத்து வைத்திருக்கின்றான். மரஞ் செடி கொடிகளில் மட்டுமே, நிலத்தின்கண் உள்ள இரும்பு எரிகந்தகம் கந்தகம் காந்தம் முதலான முதற்பொருள்களை நுண்ணிய வடிவில் வேர்களின் வாயிலாக இழுத்துத் தம்முடம்பிலும் அவ் வுடம்பின் உறுப்புகளாகிய அரை கோடு வளார் தளிர் இலை பூ பிஞ்சு காய் கனி கிழங்கு விதை முதலானவற்றிலுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் அமைந்திருக்கின்றது. இவ்வாறு அவை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் அசைந்து செல்லும் உயிர்கள் உணவாக உட்கொள்ளுதலால் அவற்றின்கண் உள்ள அம் முதற்பொருள்கள் எளிதிலே செரித்து அவ் வுயிர்களின் உடம்புகளிற் கலந்து அவற்றை உரப்படுத்தா நிறகும். இரும்பு எரிகந்தகம் முதலாக நம்முடம்புகளுக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் இம் முதற்பொருள்களை நம்முடம்பிற் சேரத்தக்கவகையாய்ப் பதப்படுத்தி வைத்திருக்கும் புற்பூண்டுகளின் பயனை

னாம உட்கொள்ளுதலே, அவற்றை உடம்பிற் சேர்த்து உரபபடுத்துதற்கு இயற்கையில் அமைந்த வழியாகும். இவ் வியற்கை யமைப்பின் றிறததை உற்று நோக்கநோக்க உண வாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள்ளத் தக்கன புற்பூண்டு களும் அவற்றின் பயன்களுமே யல்லாமற் பிற அல்லவென் பது திண்ணமாய்ப் பெறப்படும் இஃது இவ்வாறிருப்ப வும், இதனை உணராமல் இரும்பு செம்பு வெள்ளி தங்கம் கந்தகம் முதலானவைகளிற் செய்த மருந்துகளை மக்கள் மிகுவிலை கொடுத்து வாங்கியுண்டு தம்முடம்பை வீணே கெடுத்துக் கொள்கின்றார்கள்! மருததுவர்களும் இவ் வுண் மையை ஆராய்நது பாராமற் பேருழைப்பும பெருஞ்செல வுஞ் செய்து இவற்றால் மருநதுகள முடித்துக்கொடுதது நோயையும் நீக்கமாட்டாமற் கடவுள் கொடுத்த உடம்பை யும் பாழாக்கி விடுகின்றனா! பசியெடுத்த போது அப் பசி நோயை நீக்குதற்குப பயிர் பச்சைகளையும அவற்றின் பயனகளையும், அருந்துதல்போல, நோய் அடுத்தபோதும, அதனை நீக்குதற்குப் பச்சிலைமருந்துகளை உண்ணுதலே பொருத்தம் உடைத்தாம் என்க. இங்ஙனம் உணவாகவும் மருநதாகவும உட்கொள்ளுதற்கேற்ற புற்பூண்டுகளை விடுத்து, ஐயன் படைத்த யாடு மாடு பன்றி மான் மரை மீன் கொக்கு குருவி கோழி முதலான அசைந்து திரியும் உயிர் களைக் கொன்று அவற்றின் தசையை உணவாக அடைத்தல் எவ்வளவு கொடுமையுந் தீங்கும் உடைத்தாம்!

புற்பூண்டுகளை உணவாககொள்ளுதலே பொருத்த மென்றாலும், அப் புற்பூண்டுகளைத் தவிர வேறு இறைச் சியே தின்னுத யாடு மாடு பன்றி முதலியவற்றின் தசை யைத் தின்னுதலும் அப் புற்பூண்டுகள் தின்னுதலையே ஒக்குமாகலின் அது குறறமாகாதெனின்; நன்றுசொன்னாய், புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் நேரே

ட்கொள்ளுதலால் உண்டாகும் வலிவும்பயனும், அவற்றைத் தின்னும் யாடு மாடுகளைத் தின்பதனாற் சிறிதும் உண்டாகா; ஏனென்றாற், பயிர்பச்சைகளின் வலிவான பகுதி முழுதும் அவற்றைத் தின்னும் யாடு மாடு முதலிய விலங்குகளாற் பயன்படுத்தப்பட்டுப் போக, அவ் வுயிர்களைக் கொன்றபின் அவற்றின் தசையில் மிஞ்சியிருப்பன அவற்றின் சக்கைகளே யாகும். இந்தச் சக்கைகள் உள்ள இறைச்சியைத் தின்பதனால் மக்களுக்கும் புலி கரடி ஓநாய் சிங்கம் முதலான உயிர்களுக்கும் யாது வலிமை வரப்போகின்றது!

உலகத்தின்கண் நடைபெறுங் கடுமையான தொழில்களெல்லாம் புற்பூண்டுகளைத் தின்னும் விலங்கினங்களினாலேயே செய்யப்படுகின்றன. எருது, குதிரை, கோவேறு கழுதை, யானை, ஒட்டகம் என்னும் உயிர்கள் புல்லையும் வைக்கோலையுந் தின்று குளிர்ந்த தண்ணீரைப் பருகுகின்றனவே யல்லாமல் மற்ற உயிர்களைக் கொன்று தின்னக் கண்டதில்லையே அவ்வாறிருந்தும், அவைகள் நாடோறும் ஆங்காங்குச் செய்யும் உழைப்பான தொழில்களைப்போல், இறைச்சி தின்னும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய் முதலான மற விலங்குகள் செய்யக் கண்டதுண்டோ? இவைகள் கூர்ம் பற்களும் நகங்களுங் கொடுஞ்சினமும் உடைமையால் வலிமையுடையனபோற் காணப்படுகின்றனவே யல்லாமல் உண்மையில் அவை அஃது உடையன அல்ல. பெருஞ் சுமை ஏற்றிய ஒரு பெரு வண்டி நுகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் ஓர் எருத்து மாட்டினையும் மற்றொரு பக்கத்தில் ஒரு புலி அல்லது ஒரு சிங்கத்தினையும் பூட்டி இருபது நாழிகை வழி நடத்தினால் எருதைப்போற் சிங்கம் அதனை ஒறுத்து இழுக்குமோ? ஒருநாழிகை வழிகூட அஃது இழுக்கமாட்டாது. இன்னும், புல்லையுந் தழைகளையும் மேய்ந்து அருவி

நீரைக் குடிக்குங் காண்டாமிருகம் என்னுங் கல்யானையின் வலிமையை என்னென்பேம்! இது பெரிய மரங்களையுந் தன் முகத்திலுள்ள கொம்பால் தகர்த்தெறிவதோடு, அம் மரங்களின் வலிய கிளைகளையுந் துகளாக நுறுக்குகின்றது. யானையோ மலைமுகடுகளிலுள்ள பெரியபெரிய தேக்குமரம் பாலைமரம் ஆச்சாமரம் முதலியவைகளை யெல்லாந் தனது தும்பிக்கையால் எளிதாக எடுத்துக் கொண்டுவந்து மலையின் அடிவாரங்களிற் சேர்க்கின்றது. நீண்ட பெரும் பாலைநிலங்களை யெல்லாங் கடந்துசென்று வாணிகஞ் செய்வதற்கு உதவிபுரிந்துவரும் ஒட்டகங்களின் உதவி எவ்வளவு பாராட்டத் தக்கதாயிருக்கின்றது! புல்லையுந் தழைகளையுந் தின்னும் இவ் விலங்குகளின் உதவியின்றி மக்கள் உயிர்வாழல் முடியுமோ! தூய தீம்பாலைத் தரும் ஆன் நமது நல்வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது! இவ்வினிய விலங்குகளைப்போல் உயிர்களைக் கொன்றுதின்னுங் கொடிய விலங்குகள் எந்தவகையாலேனும் நமக்குப் பயன்படுவதுண்டோ! பயன்படாமை மட்டுமா! அவைகள் மக்களையும் அடித்துக்கொல்லுங் கொடிய இயற்கை யுடையனவாகையால், அவைகள் இருக்கும் இடங்களைக் கண்டால் மக்கள் எவ்வளவு திகிலடைந்து நடுங்குகின்றனர்! இவைகளைப் போலவே, ஊன் தின்னும் மாந்தரும் பயன்படமாட்டார்; அவர்களுக்குக் கொடிய தன்மையும், அதனால் வலிமைக்குறைவும் அயர்வும் உண்டாதலால் அவர்கள் மற்றவர்களோடு அன்புடன் அளவளாவிப் பயன்படுந் தொழில்களையுஞ் செய்யமாட்டார்.

ஆனால், சைவஉணவு கொள்ளும் மக்களோ கடவுள் வகுத்த இயற்கைக்கு இசைந்து நடப்பவர்களா யிருத்தலால், அவர்கட்குக் கொடுந்தன்மை உண்டாகாது; அவர்கள் எடுக்கும் உணவு தூயனவாய் அமிழ்தவடிவாய் இருத்த

லால் அவர்கள் உடம்பு தூயனவாய் நோய் அணுகாதன வாய் எத்தகைய வருத்தமான தொழில்களையுஞ் செய்து முடித்தற்கேற்ற வலிவு வாய்ந்தனவாயிருக்கும்; அவர்க ளுடைய மூளை தூயதாய் இருத்தலால் அதனைப் பற்றிக் கொண்டு நிகழும் அவருடைய அறிவுந் தூயதாய் நுட்பம் பொருந்தியதாயிருக்கும். இவ்வுண்மையை விளக்குதற்குச் சில உண்மை வரலாறுகளை இங்கெடுத்துக் காட்டுகின்றாம்.

நீண்டவழி நடப்பதிற் புகழ்பெற்ற ஒருவர்[1] சைவ வுணவே உட்கொள்பவர். இவர் நான்குமுறை நீண்டவழி நடந்து பந்தயம் பெற்றதோடு, 1905-ஆம் ஆண்டு ஐந்தாம் முறையாக ஒரு போர்மறவர் கூட்டத்தொடு நடந்து வென்று பரிசில் பெற்றார். வழிநடந்து பரிசில் பெற்ற வுடனே இவரை ஒரு பெயர்பெற்ற மருத்துவர் ஆராய்ந்து பார்த்து இங்ஙனம் நீள்வழி நடந்ததனால் இவருடம்பிற்கு ஏதொரு கெடுதியும் நேராதது கண்டு வியந்தார்.

நம் ஆங்கில அரசினர் படையிற் காயமருத்துவம் பார்த்து வந்த ஒருசிறநத மருத்துவர்[2] பின்வருமாறு கூறு கின்றார்: "பல தேயங்களிற் பலவகையாலெலலாம் உழன் றும் என் உடம்பு செம்மையாகவே யிருக்கின்றது. அள வாக உண்பதனாலுங் கடுமையாக உழைத்தலினாலும் யான் இரண்டு படையிருப்புகளைக் கடத்திவிட்டேன்; இன்னும் ஒரு படையிருப்பினையும் யான் தாங்கக்கூடும். நான் ஊன் உணவு எடுப்பதேயில்லை; கொடி முந்திரிச் சாறேனும்[3] வித்திலிறக்கிய நீரேனும்,[4] மற்றெந்தவகைச் சாராயமேனும்[5] யான் பருகுவதுமில்லை யான் கம்பளியுடுப்பும் அணிவ காற்றும் மழையுஞ், சூடுங் குளிர்ச்சியும் எனக்கு

1. Mr. Emerich Rath.
2. Dr. Jackson, an able surgeon in the British Army.
3 Wine. 4. Malt liquor. 5. Spirits.

ஒரு பொருள் அல்ல.'' இதனால், மக்கள் உடம்பின் சூட்டைப் பாதுகாபபதற்கு இறைச்சியுஞ் சாராயமும் வேண்டுமென்று கூறுவார் சொல் வெறும் பொய்யேயாதல் காண்க.

1903-ஆம் ஆண்டில் நூற்றுஏழுஆண்டு வாழ்நாள் உடையராயிருந்த ஒரு படைத்தலைவர்[1] தம் வாழ்நாளின் இடையே நோயால் வருந்திக் கூன்முதுகு உடையராகி வாழ்நாள் முதிரா முன்னரே முதுமையடையப் பெற்றிருந்து மனவெறுப்பு உடையராய் இறைச்சி தின்பதை அறவே விட்டுச் சைவவுணவையே ஒழுங்காக உட்கொண்டு வர, அவர்க்கிருந்த நோயும் விலகி, அவருடம்பின் கூனும் நிமிர்ந்து வலிமையும் இளமையும் பெறலானார் இவர் தமது நூற்றுமூன்ரும ஆண்டில ஒருநாள் ஒன்றுக்கு இருபது நாழிகைவழி நடந்தும் இளைப்புங களைப்பும் இன்றிச் செவ்வையான நிலையிலேயே இருந்தார் இவர் தமது பழக்கத்தைபபற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:—

"நீண்டநாள் செமமையாக உயிர் வாழும்பொருட்டு யான் எனது உடமபைப் பதப்படுத்தத் துவஙகியபொழுது, உயிர்களைக் கொன்று எடுக்கும் இறைச்சியை என் உணவினின்றும் அறவே விட்டொழிததேன். யாடு மாடு அறுக்குங் கொட்டில்களிற் கொல்லப்பட்டுத் தொங்கக் கட்டியிருந்த அவற்றின் இறைச்சியை யான் பார்த்தபோது, அவற்றில் உணவுக்காகும் பகுதியைவிட நோயையுந் துன்பத்தையும் விளைக்கும் பகுதிகளே மிகுந்திருத்தலை உணர்ந்தேன்.

"வித்துகள் பழஙகள் பருப்புகள் காய்கறிகளையே யான் உண்ணுகின்றேன். காய்ச்சிய வெந்நீரையேனுங் காய்ச்சி வடித்த தண்ணீரையேனும் பருகுகின்றேன்.

1. Captain Goddard E. Diamond of San Francisco.

சுருட்டுகளேனுஞ் சிறு சுருட்டுகளேனும் யான் பிடிப்பதும் இல்லை. கொடிமுந்திரிச் சாறேனும் மயக்கந்தருஞ் சாராயங்களேனும் யான் குடிப்பதுமில்லை. தேத்தண்ணீருங் காப்பித்தண்ணீரும் யான் முற்றுமே விலக்கிவிட்டேன். ஏனெனில், இவற்றில் உணவாகத் தக்கது எதுவுமே இல்லை; அவற்றைப் பயன்படுத்துவது நமது இயற்கைக்கு முற்றும் மாறாயிருக்கின்றது.''

நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்ந்த முதியோரின் பழக்கவழக்கங்கள் இங்ஙனம் இருத்தலை யறியுங்கால் ஊனுண்ணுதலால் வருந் தீமையுங் காய்கறிகளை யுண்டலால் விளையும் நன்மையும் நன்கு விளங்குகின்றன அல்லவோ! இனிக், காய்கறிகளை உணவாகக்கொள்ளும் மக்கள் ஒருவர் இருவர்க்கு மட்டுமே இந் நன்மைகள் விளைகின்றனவென்று நினைத்தலாகாது; காய் கனி கீரைகளையே உணவாக அருந்திவரும் பழக்கமுடைய மக்கட் கூட்டத்தார் பலரும் இத்தகைய நன்மைகளையே அடைந்து வருகின்றனர்; இவ்வுண்மையை விளக்குதற்குஞ் சில இங்கு எடுத்துக் காட்டுவாம்:

''கார்ப்பேத்தியா மலைப்பக்கங்களி லிருக்கும் மக்கள் உலகத்திலுள்ள மாந்தரில் மிகச் சிறந்த சுருசுருப்பும் வலிமையும் வாய்ந்தவர்களாயிருக்கின்றனர். அவர்கள் ஓட்டென்னும் அரிசியுங் கோதுமை அப்பமும் உருளைக்கிழங்குமே எந்நாளும் உண்டு உயிர்வாழ்பவர்கள். நெப்போலிய மன்னனுக்கு இம் மக்களிற் பலர் போர்மறவராய் அலுவல் பார்த்தனர். அப்போது அவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு நாற்பது நாழிகைவழி நடந்து, கடும்போர் புரிந்து மறுநாட்காலையில் மறுபடியும் போர் புரிதற்குத் தக்க ஆற்றலும் புதுமையும் வாயந   னர்.'

"தென் அமெரிக்காவின் செப்புச்சுரங்கங்களில் உழைக்குங் கூலியாட்கள் நாள்ஒன்றுக்கு அறுபத்தேழுவீசை எடையுள்ள செப்புமண்மூட்டையைச் சுமந்துகொண்டு ஒருநாள் ஒன்றுக்குப பன்னிரண்டு முறை இருநூற்று நாறபது அடி உயரம் ஏறுகின்றனர். அவர்கள் உட்கொள்ளுமு உணவுமுழுதுங் காய்கறிகளே. அவாகள் காலையுணவாக எடுப்பன பன்னிரண்டு அத்திப்பழங்களும் இரண்டு சிறிய கோதுமை அப்பததுண்டுகளுமேயாம்; அவர்களது பகல்உணு அவித்த பயறுகளேயாம; இராச்சாப்பாடு வறுத்தகோதுமை அரிசி. இன்னும் உள்நாடுகளி லிருந்து வரும் ஸ்பானியர்கள் பண்டங்கள் நிரம்பிய மூட்டைகளைச் சுமந்துசெல்லும் அலுவல் பார்க்கிறார்கள்; இவர்களும் முழுதுஞ் சைவவுணவே உட்கொள்பவர்கள். இவர்கள் திண்ணிய வலிய பெரிய உடம்புடையவர்கள். இவர்கள் சுமக்கும் மிகப்பெரிய கோணிப்பை மூட்டைகளை இவர்களின் முதுகின்மேல தூக்கிவைப்பதற்கே மூன்றுநான்கு பேர் வேண்டும். இத்தகைய மூட்டைகளைச் சுமநதுகொண்டு இவர்கள் ஊடேஊடேயுள்ள செங்குத்தான மலைகளின் மேலுமு ஏறியிறங்கியபடியாய் ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு ஐம்பது நாழிகை வழி விரைவாய் நடந்து நாட்டினுட் செல்வார்கள். இவர்களோ டொப்ப நடத்தல் பொதுவாக மற்ற ஆட்கட்கு ஏலாது"

இன்னும், அமெரிக்காவிற் பல அரும்பண்டங்கள் செய்யுமு பெரிய ஒருதொழிற்சாலைக்கு உரியதலைவர், தம்மிடம் வேலை பார்க்குந் தொழிலாளிகட்குப் பலதிறப்பட்ட உணவு கொடுப்பதால் வரும் நன்மைகளை அளந்தறிய வேண்டி, அவர்களெல்லாரையும் மூன்று பகுப்புகளாகப் பிரித்து, அவருள் முதற்பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுணவும், இரண்டாம் பகுப்பாருக்குக் காய்கறியுணவும், மூன்றும்

பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுங் காய்கறியுங் கலந்த உணவுங் கொடுத்துவந்தார். இவ்வாறு கொடுத்துவந்தபின் அவர்களது வலிமையினையும் அவர்கள் செய்யும் வேலையின் அளவினையும் ஆராய்ந்துபார்க்கச், சைவவுணவு உட்கொண்ட பகுப்பாரே மற்றிரண்டு பகுப்பாரைவிட உடம்பு வலிவிலும் வேலைமுடிக்கும் அளவிலும் மிகுந்திருப்பக் கண்டு, மற்ற இருபகுப்பாருக்கும் அங்ஙனமே சைவவுணவு கொடுக்கும்படி கற்பித்தார். அவர்களுஞ் சைவவுணவு கொண்ட சில திங்களுக்குப் பின் முதல் வகுப்பாரைப்போலவே மெய் வலிமையிலும் வேலைத்திறத்திலும் மேம்படுவாராயினார்.[1]

இங்ஙனமாகச் சைவவுணவு உட்கொள்ளும் அயல்நாட்டார் மட்டுமேயன்றி நமது அருமைச் செந்தமிழ்நாட்டிற் சைவவுணவே முழுதும் உட்கொண்டு உயிர்வாழுஞ் சைவ வேளாளரும் பார்ப்பனரும் வேறுசிலரும் வலிய உடம்புஞ் சுறுசுறுப்பான முயற்சியுந் தெளிந்த அறிவும் உயர்ந்தநிலையும் உடையவர்களாயிருக்கின்றனர். மேலும், ஊன் தின்பவர்கட்கு வருஞ் செரியாமை, மலச்சிக்கல, சன்னி, திமிர்ப்பிடிப்பு, காக்காய் வலி, பிளவை, சூலை, பொருத்துப்பிடிப்பு, ஈரல் குண்டிக்காய் நெஞ்சு முதலியவற்றைப் பற்றிவரும் வலி, தொழுநோய் முதலிய கொடுநோய்கள் சைவவுணவு உட்கொள்பவர்கட்கு வருவதில்லையென்றும், இந் நோய்களால் துன்புறுபவர்கள் இறைச்சியை அறவே ஒழித்துக் காய்கறிகளைத் தெரிந்துண்பதனால் அந் நோய்கள் விலகிப் போகின்றனவென்றும் புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்துரைக்கின்றார்கள்.

1. See the magazine Vegetarian for August, 1904.

௧௫. பொருந்தா உணவுகள் தொடர்ச்சி

அங்ஙனமானாற், காய்கறி முதலான சைவஉணவையே முழுதும் உட்கொள்ளுஞ் சைவவேளாளருக்கும் பார்ப்பன ருக்குங் கூடப் பலவகை நோய்கள் வரக் காண்கின்றோமே, அஃதேனெனில், அவர்கள் நோய் வருதற்குரிய வேறு காரணங்கள் உண்டென்பதைக் கருதிப்பாராமல் நடத்தலால் அங்ஙனம் நோய் கொள்கின்றார்களென்று அறிதல் வேண்டும். ஊன்உணவை நீக்கினால் அதனால்வருங் கொடு நோய்கள் விலகுவது திண்ணமேயாயினும், ஊனைப் போலவே நோயை வருவிக்குங் காய் கனி வித்துக் கிழங்கு கீரை முதலானவை சைவவுணவிலும் உண்டாதலால், அவற்றையுந் தெரிந்து விலக்கினாலன்றிச் சைவரும் பார்ப்பனரும் நோயில்லாமல் இருத்தல் முடியாது. அதுவேயுமன்றி, அவர்கள் பின்பற்றி நடக்கும் பழக்க வழக்கங்களிற் சிலவும் நோயை வருவிக்குந் தன்மையவாய் இருக்கின்றன. அவற்றுட் சிலவற்றை இங்கெடுத்துக் காட்டுவாம்:

மட்பாண்டங்களில் உணவுப் பொருள்களைச் சமைத்தலே இயற்கைக்கு இசைவதோடு, உடம்பின் நலம் பேணுதற்குஞ் சிறந்ததாகும். நல்ல களிமண்ணில் நோயை நீக்குந் தன்மையுள்ள பொருளே யிருக்கின்றதல்லாமல் அதனை வருவிக்கும் நச்சுப்பொருள் சிறிதுமில்லை ஆகையால், அத்தகைய களிமண்ணிற்செய்த கலங்களே உணவுப் பண்டங்களைச் சமையல் செய்தற்குப் பொருத்தம் உடையனவாம். இங்ஙனமாகவும், பலர் வீண் பகட்டுக்காக, விலையேறப் பெற்ற செப்புக்கலங்கள் பித்தளைக்கலங்கள் ஈயம் இரும்பு அலுமினியம் முதலியவற்றிற் செய்த பாண்டங்கள் முதலானவற்றைச் சமையற்றொழிலுக்கு மிகுதியாகப் பயன் படுத்துகின்றார்கள். அவ்வாறு பயன்படுத்துதலால் அப் பாண்டங்களின் துண்டுகள்களும், அவற்றில் இயல்பாக

வுள்ள களிம்பு துரு முதலான நச்சுப்பொருள்களும் உணவிற் கலந்துசென்று தீனிப்பையைக் கெடுத்துச் செந் நீரையும் நஞ்சாக்குகின்றன எனனனமென்றூற், செம்பு இரும்பு ஈயம முதலான முதற்பொருள்களை நேரே ஏற்றுச் செரிக்கச்செய்யும் ஆற்றல் மக்களின் தீனிப்பைக்கு இல்லை யென்பதனை முன்னரே காட்டினுமாகலின், இம் முதற் பொருள்களோடு கலந்துவந்த சோறு கறி குழம்பு மிளகு நீர் முதலியவற்றைத் தீனிப்பை அரைத்துச் செரிக்கச் செய்யமாட்டாமற் புண்பட்டு ஓய்ந்துபோதலால், உண்ட உணவு செரியாமையொடு வயிற்றில் தீராவலியும் உண்டா கின்றது; அம்மட்டோ, அம் முதற்பொருள்களிலுள்ள களிம்புந் துருவுமாகிய நஞ்சும் அவ்வுணவிற் கலந்திருத்த லால், அஃது இரத்தத்திற் கலந்து மயக்கஞ் சோகை நீரிழிவு வெள்ளைத்தொழுநோய் முதலான பொல்லாத நோய்களையும் விளைவிக்கின்றது. ஆதலால், மட்பாண்டங் களைத் தவிர வேறு செம்பு பித்தளை ஈயம அலுமீனியம் முதலியவற்றிற் செய்த கலங்களை உணவு சமைக்கும் ஏனங் களாகச் சிறிதும் பயன்படுத்தலாகாது. சிறப்பு நாட்களிற் பலர்க்கு மிகுதியாகச் சமைத்தற்பொருட்டு அவற்றை ஓரொவொருகாற் பயன்படுத்தவேண்டி வந்தால், அவற்றில் ஆக்கிய உணவை உட்கொள்ளுதலால் வருந் தீமையை உடனே விலக்குதற்கு வழிதேடவேண்டும். அவ்வழி யாதெனின், அவற்றின் ஆக்கிய உணவைச் செரிக்கும் அள வாய்ச் சிறுக உண்டு, மறுநாட்காலையில் மலக்குடலைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்து, ஒருவேளை பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும்; அம் முதற்பொருளின் களிம்பாகிய நஞ்சு செந் நீரில் ஏறுமைப்பொருட்டு நல்ல எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அருந்துதல்வேண்டும். இவ்வளவும் உடனே செய்தால் அக் கலஙகளிற் சமைத்த உணவை உண்டதனல்வருந தீமைக்குத் தப்பலாம்.

இனிச், சைவரும் பார்ப்பனரும் எடுக்கும் உணவுப் பண்டஙகளிலுஞ் சில விலக்கற்பாலன. மிளகாய் புளி உப்பு கடுகு முதலிய பொருள்களை இவர்கள் கறிகுழமபு களிற் பெருகச் சேர்த்துண்ணக் காண்கின்றேம். இவை களும், சிலர் அடுத்தடுத்துத் தின்னும் வெற்றிலை பாக்குச் சுண்ணமும் முதலில் நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சியை உண்டு பண்ணிப் பிறகு இளைப்பினை வருவிப்பனவாம். மேலும, இப் பண்டங்களில் உடமபை வளர்ததற்கு வேண்டிய பகுதிகள் இல்லாமையால், இவற்றை உண்பதனல் தீனிப் பைக்கு வீண் உழைப்பிணைக் கொடுக்கின்றார்களே தவிர இவற்றிலிருந்து அடையும் பயன் மிகுதியாய் ஒன்றுமில்லை உணவைச் சுவைபபடுத்துதற்கும், வயிற்றிற் சேருங் காற் றைக் கழிப்பதற்கும மிளகாய் முதலியன பயன்படுகின் றனவேயென்றால், அஙஙனஞ் சுவைப்படுத்துதற்குங் காற் றைப போக்குதற்கும் வேண்டிய அளவுதான் அவற்றைச் சேர்க்கவேண்டுமேயல்லாமல், அதற்கு மேற்படச் சேர்ததல் சிறிதும பொருந்தாதாகும். சைவர் பார்ப்பனர் சிலர் அமைக்குங் கறிகுழம்புகளில் மிளகாய்க்காரம மிகுந்திருத் தலால், அவற்றை உண்பவர்கள் நா எரிய வயிறெரியக் கண்ணீர்சிந்த மூக்குநீர் வடியப் படுந்துன்பங் கிட்ட இருந்து பார்ப்பவர்கட்கும் பொறுக்கமுடியாதென்றால், அவற்றை உண்பவர்கள் படும்பாட்டை எடுத்துச் சொல்வானேன்! மற்றுஞ் சிலர் செய்வனவற்றிற் புளியும் உப்பும் அளவுக்கு மிஞ்சிக் கலந்து அவற்றை உண்பவர் நாக்கு இற்றுப் போம்படி செய்கின்றன! இத்தகைய காரமான பொருள் களையே உண்டு பழகிப்போன நாவுக்கு மெல்லிய இனிய சுவை தெரியமாட்டாது. ஆதலினலேயே, சைவர் பார்ப் பனரிற் சிலர் பலர் மிக்க சுவையுடைய பண்டங்களை உண்ண மாட்டாமல் அவற்றை அருவருத்து இகழுகின்றனர்.

மற்றும் பலர் எந்நேரமுஞ் சுண்ணும்பைத் தடவித் பாக்கு மென்றபடியாயும், அவையும் போதாவென்று புகையிலையைத் திருகித்திருகிச் சேர்த்துத் தின்றபடியாயுங் காலங்கழிக்கின்றார்கள். இன்னும் பலர் இவையும் போதாவென்று அடிக்கடி புகையிலைச்சுருட்டுப் பிடிப்பவர்களாயும், புகையிலைத் தூளை ஓயாமல் மூக்கினுள் நுழைப்பவர்களாயும் இறுமாந்து நடக்கின்றார்கள். இந் நச்சுப்பொருள்களை இங்ஙனமெல்லாம் உட்கொள்ளுதலால், அவர்கள் பலவகை நோய்களை அடைந்து காலம் முதிரா முன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள். இந் நச்சுப்பண்டங் களைத் தின்பவர்கள் கன்னம் வறண்டு ஒட்டிப்போக, உதடுகள் கறுக்கக், கண்சிவக்க, அவர்களைச் சூழத் தீநாற்றம் பரந்து வீசத், தலைமயிர் நரைத்திருக்கத், தோல் திரைந்து சாம்பற்பூக்க அருவருப்புள்ள வடிவமும் அஞ்சத் தக்க பேய்த் தோற்றமுங்கொண்டு செல்வதைப் பார்த்தால், இவர்கள் மிக விரும்பித் தின்னும் பொருள்களின் இயல்பும் இவர்களின் இயற்கையும் விளங்காமற்போகா. பேரிரக்கம் வாய்ந்த இறைவன் அருமையாய்த் தந்த உடம்பை இங்ஙனம் பாழாக்கித், தம்மட்டில் ஒழியாமல், தம்மோடு உறவு கொண்டிருக்கும் பெற்றார் உற்றார் பெண்டிர் பிள்ளைகள் நண்பர் முதலாயினார்க்கும் வெறுப்பையுந் துன்பத்தையும் நோயையும் விளைத்து மாயும் இவர்கள் பிறந்தபோதே தொலைந்திருந்தால் எவ்வளவு நலமாயிருக்கும்! இதுநிற்க.

இனி, இவையும போதாவென்று இப்போது சென்ற பல ஆண்டுகளாக வேறுசில நச்சுப்பண்டங்களும் உணவுப் பொருள்களாய்க் கிளம்பியிருக்கின்றன அவை: காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ, சாராயம் என்பனவாம். காப்பிக் கொட்டை தேயிலை கொக்கோ என்னும் இவற்றுள் ஒன் றைக் காய்ச்சி இறக்கிய சாற்றைக் காலை நண்பகல் மாலை

இரவு என்னும் நான்கு வேளைகளிலும் முதன்மையான குடி நீராய்ப் பெருமபாலும் எல்லாரும் பருகுதற்குத் தலைப்பட்டு விட்டார்கள். இவற்றை முன் குடித்தறியாத நாட்டுப் புறத் தாருங்கூட இப்போது இவற்றைக் குடிக்கக் கற்றுக் கொண்டு, இவையில்லாமல் தாம் உயிர்வாழ முடியா தென்று சொல்லுகிறார்கள்! கல்வி செல்வம் நாகரிகம என் னும் இவற்றில் தம்மை மேலாக எண்ணியிருக்கும் பலர் நாள் முழுதும் இவற்றைப் பருகுவது தமக்கு இன்றியமை யாததாகவும் பெருமையாகவும் எண்ணி நடந்துவருகிறார் கள்! தமக்கு முதன்மையாகவும் பெருமையாகவும் பிழை பட எண்ணி இந் நஞ்சை எந்நேரமும் பருகி இறுமாக்கும் இவர்களின் கல்வியையுஞ் செல்வத்தையும் நாகரிகத்தையும என்னென்பேம! [உணவுக்காக எடுக்கும் வேறு சில பண் டங்களில் உள்ள நச்சு நீரைக் காட்டினுங் காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச் சாறு என்னும் நான்கிலும் அது மிகுந் திருத்தலால் அது தெரியாமல அவற்றை விரும்பிக் குடிப் போர் கல்வியும நாகரிகமும் உடையராவரோ] [பதின் மூன்றே காற்பலம் எடையுள்ள காப்பிக் கொட்டை யில் எழுபது குன்றிமணி எடையுள்ள நச்சுநீரும், அவ் வளவே எடையுள்ள தேயிலையில் நூற்று எழுபத் தைந்து குன்றிமணி நச்சுநீருங், கொக்கோவில் ஐம்பத் தொன்பது குன்றிமணி நச்சுநீரும், இறைச்சியை அவித்து இறக்கிய சாற்றில் அறுபத்து மூன்று குன்றிமணி நச்சுநீரும் இருக்கின்றனவென்று அவற்றை நனகு ஆராய்ந்து பார்த்த புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருததுவர் ஒருவர்[1] கணக்கிட்டுக் காட்டியிருக்கின்றார்.] [இவைகளை குடிநீராக் கிப் பருகுவதால் இவற்றில் மிகுதியாயுள்ள நச்சுநீர் செந் நீரிற் கலந்து பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. ஆகவே,

1. See Dr. A. Haig's Food-table.

இவற்றைப் பயன்படுத்துவது நோய்களை உண்மையாகவே விலைகொடுத்து வாங்குவதாய் முடிகின்றது நோய் கொண்ட காலங்களிலுங்கூடக் காப்பியுந் தேத்தண்ணீரும் விடாமற் பருகுகிறார்கள்; பார்ப்பனர் சைவரிற் சிலரும், நோய் கொண்ட பொழுது அதனை நீக்குதற்கும் உடம்பினை வலி வேற்றுதற்கும் பெரிதும் உதவி செய்யுமென்று பிழைபட நினைந்து, அவித்த இறைச்சிச் சாற்றினையும முட்டைக்கரு வுங் கொடிமுந்திரிச் சாறுங் கலந்த கலப்பினையும் உட் கொள்ளுகிறார்கள்; ஆனல், அவர்கள் நினைத்ததற்கு மாறாக அவற்றின்கண் உள்ள நச்சுநீர் அவர்க்கு மேலும் பல கொடு நோய்களை வருவித்து அவர்களைத் துன்புறுத்தி மாளச் செய்கின்றது. அங்ஙனமாயின், இவற்றை யுட்கொள்ளும் பலர் நோய் நீங்கி நலமபெறக் காண்கின்றேமே யெனின், இவற்றின் நச்சுநீர் நோயைச் சிலகாலம் உடம்பினுள் ளேயே அடக்கிவைத்து அதனைப் பெருநோயாகப் பின்னர் வளாத்து வெளிப்படுத்துகின்றதெனை நுண்ணிய ஆராய்ச்சி யிற் சிறந்த ஆங்கில மருத்துவர் உறுதி கூறுகின்றமையால், முன்னர்ச் சிறுநோயை நீக்கும் அப பொருள்கள் பின்னர்ப் பெருநோயை வருவிக்குமென உணர்ந்துகொள்க. ஆதலால், நச்சுநீர் உள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைசசிச் சாறென்னும் இவற்றை அறவே விட்டொழித்தலே நல முடன் வாழ்தற்கு ஒரு சிறந்த வழியாமென்க.

இனிப் புகையிலை கஞ்சா அவின் சாராயம் முதலான மயககந் தரும் பொருளகளிற் கொடியதொரு நஞ்சு[1] இருத்த லால் இவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றவர்களும், மேற்கூறிய காப்பி தேயிலை முதலியவற்றை உட்கொள்பவர்களைப் போலவே நோயாற் பற்றப்பட்டு விரைவில மாளுகின்றார் கள். காப்பி முதலான குடிநீரைப் பருகுகின்றவர்களுக்கு

1. Narcotic and alcoholic poison.

அறிவு மயங்குவதில்லை; மற்று இந்தப் பண்டங்களை உட்கொள்பவர்களுக்கோ அறிவுமயக்கமும் உ சேர்கின்றது உடம்பை வளர்த்தற்கு ம பொருட்பகுதிகள் சிறிதும் இல்லாத காப்பி மதயா கொக்கோ இறைச்சிச் சாறு முதலியவற்றையும், மயக்கந் தரும் புகையிலை கஞ்சா அபின் சாராயம் முதலியவற்றை யும் மக்கள் தம் அறியாமையாலும் பிழைபட்ட எண்ணத் தாலும் உட்கொண்டு இறைவன் றந்த அரிய உடம்பைப் பாழாக்குதல் ஐயோ எவ்வளவு வருந்தத்தக்க தாயிருக் கின்றது!

புகையிலை தின்பவர்களும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பவர் களும் நரமபு வலிவிழந்து இரத்தங்கெட்டு மூளை மங்கலுற்று விரைவில் மாளுகின்றார்கள் என்று ஆங்கில மருத்துவரிற் பலர் செவ்வையாக ஆராய்ந்து பார்த்துச் சொல்லுகிறார்கள். இதனாற்றான் அமெரிக்காவில் மிகச் சிறந்த ஒரு கல்விக்கழ கத்தின் தலைவர்[1] வீட்டிலாவது வேறிடத்திலாவது புகைச் சுருட்டுப் பிடிக்கும் எந்தப் பையனையுந் தமது கழகத்தினுட் சேர்ப்பதேயில்லை. புகையிலையிலுள்ள நஞ்சு மூளையைக் கெடுப்பதால் அதனைப் பயன்படுத்துகின்றவனுக்குக் கல்வி யும் நல்லறிவும் உண்டாதல் அரிது. அதுவல்லாமலும், புகையிலை தின்பவர்கட்கும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பவர்கட் கும் புகையிலைத் தூளை மூக்கினுட் செலுத்துபவர்கட்கும் நாளேற நாளேற உடம்பிலுள்ள வலிமை கெடுதலால், அவர் களில் ஆண்மக்களாவார் ஆண்டன்மை இழந்தும் பெண் மக்களாவார் பெண்டன்மை இழந்தும் உலகின்கண் வெறிய நடைப் பிணங்களாகவே திரிகின்றனர் என்றும் இவ் வுண் மையை ஆராய்ந்து கண்ட மருந்து நூலார் உறுதி கூறுகின் றார்கள். புகையிலையை எந்த வகையிலாயினும் பயன்படுத்து

I. Professor Charlier of New York.

இன்றவர்கள் அருகிருந்தால், மற்றவர்கள் அவர்களிடத்து அன்புடையவர்களாயினும் அவர்களிடத்து அந் நேரத்தி லும், பிறகு அவர் தன்மையை நினைக்கும் பிறநேரங்களி லும் அருவருப் படையாமல் இருக்க முடிவதில்லை. அவர் கள் இதழ்களில் இறைவன் அமைத்த அழகிய சிவப்புநிறம் மாறி அழகற்ற கறுப்பு நிறம் ஏறியிருப்பதுடன், அவர்கள் வாயிலிருந்து புகையிலையின் தீநாற்றமும் அருகிருப்பவர் பொறுக்கக் கூடாமல் வீசுகின்றது; மூக்குத்தூளை மூக்கி னுள் நுழைப்பவர்களைப் பார்த்தாலோ மிகுந்த வெறுப்பு உண்டாகின்றது; அவர்கள் மூக்குத் தொளையிற் சளியும் மூக்குத்தூளுங் கலந்து ஒழுகுதலும், ஒழுகும் அது மேலணிந்த உடைகளில் வடிந்து கறையாகி நாற்றம் வீசுவ தும் எவர்க்குத் தாம் அருவருப்பைத் தரா! இனிப், புகை யிலையை வெற்றிலையொடு கூட்டிக்கூட்டி மெல்பவர்களின் பற்கறையும், அதனை வாயில் மென்றபடியாய்ப் பேசும் பேச்சும், இடையிடையே புறத்தே போய் எச்சில் உமிழ்ந்து வரும் வகையும் எவ்வளவு வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கின் றன! இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப் பார்க்குந் திருத்தமான அறிவுந் தூயதன்மையும் வாய்ந்தவர்கள் புகையிலையைக் கனவிலும் நினைவார்களோ! கல்வி கற்குஞ்சிறுர் இக் காலத் தில் எங்கே பார்த்தாலும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பதைக் கண்டு தூயதன்மை யுடையவர்கள் எவ்வளவு வருத்தமுறு கின்றார்கள்! ஆகையாற், சிறியோர்முதற் பெரியோர்களுள எத்திறத்தவரும் புகையிலையைத் தாந்தொடாமல் தூயரா யிருப்பதொடு, பிறரும் அதனைத் தொடாதபடி செய்வது இன்றியமையாத கடமையா மென்க.

இனிக், கஞ்சாஇலை புகையிலையினுங் கொடியதாய் உடம்பின் வலிவைக் குறைத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்கி அறிவை மயக்குதலால் அதனைப் பயன்படுத்துதலுஞ் சிறி

தும் ஆகாது. கஞ்சாப் புகை பிடிப்பவர் துறவிகள் ஆவ ரெனவும், அதனால் அவர்க்குப் பேரின்பக் காட்சிகள் புலனு மெனவுந் தவறாக எண்ணி நடப்பவர் பலர் உண்டு. கஞ்சாப் புகை பிடிப்பவர் முகத்தைப் பார்த்தால் அவர் உயர்ந்தவ ராகக் கருதப்படுதற்கு உரிய அடையாளம் எள்ளளவும் இலராதல் நன்குவிளங்கும். இயற்கைக்குமாறாய்க் கண்கள் குன்றிமணிபோற் சிவந்து கன்னம் ஒட்டி மயக்கத்தாற் றடுமாறிய சொற்கள் உடையவராய், அருகிற்செல்வார்க்குப் பொறுக்கமுடியாத முடைநாற்றமும் அழுக்கும் நிறைந் தவராய் உள்ள அவர்களைப் பெரியோரென்றல் வேறு எவ் வகையாலோ அறிகிலம்! அதுநிற்க.

இனிக், கஞ்சாவைவிடத் தீயதன்மை வாய்ந்தது அபின். அபின் தின்பவர் தூக்கமும் அறிவு மயக்கமும் மிகுதியும் உடையர். அவரது தீனிப்பை அபின் நஞ்சாற் செயலிழந்து போக, உண்ட உணவு செரிமானத்திற்கு வராமல் அவர் வயிற்றுவலியால் துன்புறல் காணலாம். அத் துன்பம் பொறுக்கமாட்டாமல் அவர் மறித்தும் மறித் தும் அபின் உண்டு மயங்கிக்கிடந்து சடுதியில் உயிரைத் துறக்கின்றார்கள். ஆதலால், இந்தக் கொடியநஞ்சும் முற்றும் விலக்கற்பாலதொன்றாம்.

இனி, இவையெல்லாவற்றினுங் கொடியநஞ்சாகிய சாராயத்தின் பொல்லாங்கை உணராமல் அதனைக்குடிப்பவர் இவ் வுலகத்திலேயே நிரயத் துன்பத்தை உழப்பவர் ஆவர். அவர்கள் தம் உடம்பையும் அறிவையும் பாழாக்கி, உண்ணச் சோறும் உடுக்கக் கூறையும் இன்றி வறியராய் உழல்வதொடு தம்மைச்சேர்ந்தவரையுந் தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளை யுங்கூட அத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குகின்றமை எல்லாரும் அறிந்த உண்மையன்றோ? ஆனால், மருத்துவரிற் சிலர்

மட்டும் இதன் தீங்கினைப் பகுத்துணராமல், இதனை நோய் நீக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம் என்று சொல்லித், தம்பால் வரும் நோயாளிகட்கு இதனை அருநதக் கொடுக்கின்றார்கள்; இதனை உண்ண வேண்டாதவர்களையும உண்ணும்படி வற்புறுத்துகின்றார்கள். ஆனல், இதனை ஆராய்ந்து பார்தது இதிற் கலந்துள்ள பொருள்களைப் பகுதது கணக்கிட்ட இயற்கைப் பொருள் நூலரோ[1] கொடிமுநதிரிச் சாராயத்தில் தண்ணீர், மயக்க நஞ்சு,[2] சர்க்கரை, புளிபபு என்னும் நான்குமேயன்றி, மற்று நோய்நீக்குங கரு ஏதுமே யில்லையென்று முடிவுகட்டியிருக்கின்றார்கள். இன்னுஞ் சாராயத்தின் வகைகளான பீர், பிராண்டி, ஜின், உவிசுக்கி, இரம் என்பவைகளும் மயக்க நஞ்சுந் தண்ணீரும் பல அளவாய்க் கலப்பதனல் உண்டாவனவே யல்லாமற் பிற அல்ல எனவும் உறுதிகூறுகின்றார்கள் கொடிமுந்திரிச் சாராயத்திலுள்ள நான்குபொருள்களில் தண்ணீருஞ் சர்க்கரையும் புளிப்பும மற்ற உணவுப்பண்டங்களில் ஏராளமாயிருக்கினறன; ஆதலால், அவற்றுககாகச் சாராயத்தைப் பருக வேண்டுவதில்லை. மற்று, உணவுப் பொருள்களில் இல்லாத மயக்கநஞ்சு மட்டுமே இதன்கண் இருப்பதால், இது மக்கள் உடம்பையும் உணர்வையும் பாழாக்கும் இயல்பினதன்றி வேறொரு பயனுந் தருவதன்று. இம் மயக்க நஞ்சு குளிர்நோய் வாராமற் றடுத்தற்குங, தூக்கமின்றி நோயாற் றுன்புறுகின்றவர் தூக்கங கொண்டு அந் நோயை மறந்திருத்தற்கும உதவிசெய்தலால் இதனையுடைய சாராயத்தை முற்றும்விலக்கல் ஆகாதெனின்; இஃது அவ்வாறு ஒரு சிறிது பயன்படுவதே யென்றாலுங், குளிர்நோயுந் தூங்கா நோயும இல்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்துதல் ஏன் எனக் கூறி மறுக்க. மேலும், இவ்விரணடு நோய்க்கும்

1. Chemists. Alcohol.

இதனைப் பயன்படுத்துங்காலும், இது மூளையை வலி குறைத்து அப் பயனைத் தருதலானுங், தீனிப்பையைக் கெடுத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்குதலானும், குளிர்நோய் குளிர்காய்ச்சலை நீக்குதற்கு உள் அருந்த ஓமத்தண்ணீரும் வெளியே ஒற்றச் சூடேற்றிய சாம்பல் ஒற்றடமும் இருத்தலானும, இம் மருந்தொடு மலக்குடரைக் கழுவி மெல்லிய உணவு கொடுக்கவே தூக்கந் தானே வருமாகலானும் இவற்றின்பொருட்டு இந் நஞ்சைக் குடித்தல் எவ்வாற்றானும் ஆகாதென்க.

சாராயம் மூளையைக்கெடுப்பது எவ்வாறெனில், அருந்தியவுடனே அது மூளையிலேறித் தீங்குவிளைத்தலைச் சிறந்த ஓர் ஆங்கில மருத்துவர்[1] பலபடியாலும் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார். அவர், ஒருமுறை இரண்டுபலஞ் சாராய நஞ்சை நல்ல ஒரு நாய்க்கு அருத்த அது தடியால் தலையடியுண்டதுபோல் உடனே செத்துப்போயிற்று. அவர் அதன் பின் ஒரு நொடிப்பொழுதுந் தாழாமல் அதன் மூளையை அகற்றி ஓர்ஏனத்தில் வைத்துக் காய்ச்சி வடிக்கவே அதிலிருந்து அச் சாராய நஞ்சின் பெரும்பகுதி இறங்கிற்று. இங்ஙனமே, இன்னுஞ் சில நாய்களுக்கும் அவர் அச் சாராய நஞ்சைக் கொடுத்து, அவை செத்தபின் அவற்றின் மூளை, செந்நீர், பித்து, ஈரல் முதலான உடம்பின் உறுப்புகளையெல்லாந் தனித்தனியே பிரித்தெடுத்துக் காய்ச்சி வடிக்க, மற்றவைகளைவிட மூளையிலேயே அந் நஞ்சு மிகுந்து இறங்கக் கண்டார். இங்ஙனமே இவர்செய்த ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து சாராயமானது குடித்தவுடனே இரத்தத்திற்கலந்து மூளைக்குச் சென்று அதனைக் கெடுக்கும் உண்மை தெளியப்பட்டது.

---

1. Dr. Percy.

இனிச், செரிமானமாகாத வலிய உணவுப் பொருள் களைச் செரிக்கச் செய்தற்காகச் சாராயங் குடிக்கின்றோம் என்றலும் பொருந்தாது செரிமானமென்பது யாதென்றால், உண்ட உணவுப்பொருள் பல கூறுகளாகப்பிரிந்து செந்நீரிற் கலத்தலேயாம். உண்டபொருள் அவ்வாறு பிரியாமல் அப்படியே யிருக்குமானால் அது செரிமானமாகவில்லை யென்று சொல்லப்படும். ஒரு பொருள் பிரிவுபடாமல் முழுமையாயிருக்க வேண்டுமானால், அதனைச் சாராயத்தில் இட்டுவைக்கிறார்கள். ஒரு பழத்தையாவது அல்லதொரு மீனையாவது அல்லதோர் இறைச்சித்துண்டத்தையாவது ஒருகுப்பிச் சாராயத்தில் இட்டுவைத்தால் அது பலபகுதி களாகப் பிரிந்து கெட்டுப்போகாமல் அப்படியே முழுமையா யிருக்கும். அதுபோலவே, சாராயத்தொடு சேர்ந்து தீனிப் பையிலிருக்கும் உணவுப்பொருளும் அப்படியே முழுமையா யிருக்கும் அல்லாமல் அது பல பகுதிகளாகப் பிரிந்து இரத்தத்திற் கலக்கமாட்டாது. கலவாதாகவே, உண்ட வுணவு செரியாமல் நோயை வருவிக்கும். இதனையும் ஆங்கில மருத்துவர் பலமுறையும் ஆராய்ந்துபார்த்து உறுதிப்படுத்தி யிருக்கின்றனர். ஆகையால், ஒருவகையினும் பயன்படாமல், உடம்பையும உயிரின் அறிவையும் பாழாக்குதற்கு மட்டும் முன்நிற்குஞ் சாராயததைக் குடித்தலினும் வேறு நிரயத் துன்பம் இல்லாமையால் அதனை எவருங் கனவிலும் நினைத்தலாகாது.

இதுகாறுங் கூறியவையெல்லாம் பொருத்தமே யென் றாலும், நமதுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளை வலிவேற்றி வளர்ப் பதற்குரிய முதலுணவிலுள்ள கரு இறைச்சியில் மிகுந் திருத்தலால் அதனை ஆகாதென விலக்குதல் உடம்பின் நலம் பேணுதற்கு இசையாதாய் முடியுமேயெனின்; அறியாது கூறினாய், முதலுணவின் கரு இறைச்சியில்

மட்டுமே இருபபதன்று, கோதுமை, வாற்கோதுமை, அவரை, சீமையவரை, பட்டாணி, சீமைப்பட்டாணி, வேர்க் கடலை, பாற்கட்டிமுதலிய சைவஉணவுப் பொருள்களினும முதலுணுவின் கரு மிகுந்திருக்கின்றதென இயற்கைப் பொருணூலார் நன்காராய்ந்து கணக்கிட்டிருக்கின்றூர்கள். யாங்ஙனமெனிற், காட்டுதும : ஆட்டிறைச்சியிலும் மீனிலும் நூற்றுக்குப் பதினெட்டுப்பங்கும், முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் இருபது பங்கும், மஞ்சட்கருவிற் பதினறுபங்கும், மாட்டிறைச்சியிற் பத்தொன்பது பஙகும், பன்றியிறைச்சி யில் ஒன்பது பங்கும் முதலுணுவின் கரு அமைந்திருப்பச், சைவ உணவுப்பொருள்களான முழுப்பாற் கட்டியில் நூற்றுக்கு முப்பத்தொருபங்கும், அவரையில் முப்பது பங்கும், பச்சைப்பட்டாணியில் இருபத்தைந்து பங்கும, கோதுமையில் இருபத்திரண்டு பங்கும், இருபத்துநான்கு பஙகும், அம் முதலுணுவின் கரு சியினும் பார்க்க மிகுந்திருத்தலால், இவற்றைச் செரிக்கும அளவாக உண்பவர்க்கு உடம்பின் உறுப்புகள் மிக்க வலிவுடன் வளருமென்பது சொல்லாமலே பெறப்படும். இங்கு முதன்மையான மற்றென்றும் கருதற்பாலது. உடம்பினுட் கொழுப்பினை வளர்த்தற்கும், உடம்பினுள் உயிர்வாழ்தற்கு இன்றியமையாத சூட்டினைப் பிறப்பித் தற்கும் வேண்டப்படும் இனிப்புணுவின் கரு[1] சைவ உணவுப் பொருள்களில் இருக்கின்றனவேயல்லாமல், ஊனுணவு எதிலும் இல்லையென்று இயற்கைப் பொருணூலார் ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றமையின், ஊனுணவையே மிகுதியாய் உண்பவர்கள் நீண்டநாள் உயிர்பிழைத்திரா ரென்பதும், உயிரோடிருக்குஞ் சில நாட்களும் நோய் கொண்டு துன்புறுவா ரென்பதுந் திண்ணமாமென்க. மற்று

1. Carbo-hydrates.

யாம் மேலெடுத்துக்காட்டிய சைவ உணவுப்பொருள்களில் மட்டுமே உடம்பினுள் உறுப்புகள் எல்லாவற்றையுஞ் செவ்வையாக வளர்க்கும எல்லாக் கருப்பொருள்களும் இனிதமைந்திருத்தலால் அவற்றை உண்பவர்களே நீண்ட நாள நன்கு உயிர்வாழ்வரென்க

இனிச், சைவ உணவுப்பொருள்களிலும் நச்சுநீர் இல்லாதனவும், உடம்பினுறுப்புக ளெல்லாவற்றையுஞ் செவ்வனே வளர்க்குங் கூறுகள் எல்லாம் அமைந்தனவும் யாவையெனிற் கூறுதும்: வாதுமை முந்திரி கடுக்காய் தேங்காய் முதலியவற்றின் பருப்புகளும், நாரத்தை எலுமிச்சை வாழை மா பலா இலந்தை பேரிந்து அத்தி முதலியவற்றின் பழங்களும், கோதுமை வாற்கோதுமை அரிசி பால் பாற்கட்டி நெய் முதலியனவும், பசலை தூதுளை பொன்னாங்காணி இலைக்கோசு முதலான கீரைகளும், கத்தரி வாழை மா பலா முருங்கை முதலியவற்றின் காய்களும், உருளை கருணை கொட்டி முதலான கிழங்குகளும், சர்க்கரை கற்கண்டு வெல்லம் முதலியனவும் ஆம். அவரை துவரை உழுநது முதலியவற்றில் வலிவான கூறு மிகுதியா யிருந்தாலும் அவற்றில் நச்சு நீருஞ் சிறிது கலந்திருத்த லால், அவற்றையுண்ணும் நாட்களில் அவற்றொடு கூட உருளைக்கிழங்கும் எலுமிச்சையுஞ் சேர்த்துண்ணல் வேண் டும் உருளைககிழஙகு எலுமிச்சம்பழச்சாறு கீரைகள் என்னும் இவற்றில் நசசுநீரைச் செந்நீரினின் றும பிரித்து வெளிப்படுத்துங் கருககள் அமைந்திருக்கின்றன வென்று இயற்கைப்பொருணூலார் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனம் "மாறுபாடில்லாத வுண்டி மறுத்துண்"பவர் களின் "உயிர்க்கு ஊறுபாடில்லை" என்பதனைக் கடைப் பிடித் துணர்ந்துகொள்க.

௧௪. உறக்கம்

உணவெடுத்தபின் யார்க்கும் உறக்கம் வருவது இயற்கையாயிருத்தலின், உணவைப்பற்றிப் பேசியபின் உறக்கத்தைப்பற்றிப் பேசுவது பொருத்தமாகக் காணப்படுகின்றது. அதனால், மேலை இயலோடு இவ்வியல் இயைபுடையதாதல் தெள்ளிதின் விளங்கும்

உணவுகொண்டபின் உறக்கம் வருவது எதனால் என்பதைச் சிறிது உற்றுநோக்குக உணவை ஏலாமுன் இயக்கம இன்றி வறிதேயிருந்த தீனிப்பை, உணவை ஏற்றபின் அதனைச் செரிக்கச் செய்வதில் மிக்க முயற்சியுடையதாய் இயங்குதலை அறிந்துகொள்ளலாம். நமதுடம்பின்கண் உள்ள எநத உறுப்பு ஏதொரு தொழிலைச் செய்தாலும், அஃது அதனைச் செய்வதற்குச் செந்நீரானது (இரத்தம்) நரம்புகளின் வழியே ஓடிவந்து அதற்கு வலிவினைத தந்து அதனை அதனாற் செய்து முடிக்கின்றது. தீனிப்பையானது உணவு இடபபடாத காலங்களில் ஓய்ந்திருத்தலின், அப்போது அதிற் செந்நீர் ஓட்டங் குறைவாகவே யிருக்கும். ஒருவன் விழித்திருக்குங்கால், அவனது மூளையானது ஓயாது இயங்கி, அவனுடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் இயக்கிய வண்ணமாய் இருத்தலால், அப போது அவனுடம்பிலுள்ள செந்நீரானது அவனது மூளையிலேயே மிகுதியாய்ப் பாயும்; ஆனால், மற்றையுறுப்புகளை மூளையானது இயக்கும்போதோ, அது தன்னகத்துள்ள செநநீரில் ஒரு பெரும்பகுதியை அவ்வுறுப்புகளுக்கு ஓடச் செய்து உதவிபுரிகின்றது இவ்வாறாக நமதுடம்பினுள்ளே நிகழும் நிகழ்ச்சியை நினைந்துபார்க்கவே, உணவின்றி வெறிதாய் இருக்கும் வேளைகளிற் செந்நீர் ஓட்டங் குறைவாயுள்ள தீனிப்பையானது, தன்னகத்தே உணவுப்பொருள்

வந்துசேர்ந்தவளவானே மிக்க சுருசுருப்புடையதாய் இயங்காநிற்க, அப்போது அதன் இயக்கத்திற்கு உதவியாய் மூளையில் ஓடுஞ் செந்நீரில் ஒரு பெரும்பகுதி தீனிப்பையின் நரம்புகளில் ஓடிவந்து பரவுகின்றது. அவ்வாறு மூளையின் செந்நீர் அதனைவிட்டுத் தீனிப்பைக்குச் செல்லுதலால், மூளை செந்நீர் குறைந்து உறக்கத்திற் செல்கின்றது. ஆகவே, உணவெடுத்தபின் உறக்கம் வருவது இயற்கை நிகழ்ச்சியாயிருத்தல் கண்டுகொள்க.

இனி, உடம்பு உயிரொடுகூடி நிலைபெறுதற்கும் உயிரின் நினைவுகளை வெளிமுகமாக்கி வளர்ப்பதற்கும், உணவானது அதற்கு இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றது. அவ்வளவு சிறந்த உணவை ஏற்று அதனை நமதுடம்புக்குப் பல்வகையிற் பயன்படுத்துந் தொழிலில் தீனிப்பை முனைந்துநிற்குங்கால், அதன் றொழிலுக்கு இடையூறு வராதபடி மூளையானது தூக்கத்திற்செல்ல வகுத்த இறைவன் செயல் எத்துணை வியக்கற்பாலதாயிருக்கின்றது! இதுகொண்டு, மூளையானது மிகுந்த சுறுசுறுப்புடையதாய் ஒன்றை அறிவதிலும் ஒன்றைச்செய்வதிலும் முனைந்து நிற்கும் நேரங்களில், தீனிப்பையானது முயற்சியின்றி ஓய்ந்திருக்கவேண்டுமென்பதும், மற்றுத் தீனிப்பை உடல் ஓம்புதற்கு இன்றியமையாததான வுணவினை ஏற்று அதனைச் செரிக்கச் செய்யுந் தொழிலில் ஈடுபட்டு நிற்குங்கால் மூளையானது அறிதல் ஏவுதல் முதலான தொழில்களைச் செய்யாமல் அமைந்திருக்கவேண்டுமென்பதும் எவர்க்கும் இனிது விளங்காநிற்கும். தீனிப்பை மிகுதியாய் இயங்கும்போது மூளையிலுள்ள செந்நீரில் ஒருபெரும்பகுதி அப் பையின் நரம்புகளிற் செல்லுதலால், அந்நேரத்தில் மூளைக்கு முயற்சியினைக் கொடுப்பவர்கள் தமது மூளையினைப் பழுதுபடுத்துவதுடன், தமது தீனிப்பையின் வலிவினையுங் குறைப்

பவராவர் நீண்ட வாழ்க்கையினைத் தருதற்குக் கருவியான மூளையுந் தீனிப்பையும பழுதுறுமாறாற், பலவகைக் கொடு நோய்கள் கிளைத்து அவரை யுயிர்மாளச் செய்யும ஆகவே, உணவருந்தும் வேளையி லுணவுப பண்டங்களை நன்றாய்ச் சுவைதது அவைகளை மெல்ல விழுஙகுதல வேண்டுமே யல்லாமல், அந் நேரத்தில் வேறொன் றனை நினை தலும பிற ரொடு பேசுதலும் ஆகா. அஙஙனமே, உணவருநதியபின வரும் உறக்கத்தையுஞ் சிறிதுந் தடைசெய்யாமற, பகற காலமாயிருந்தால் அரைமணி நேரததிற்குக குறையாமலும, இராககாலமாயிருந்தால் மூன்றுமணி நேரத்திற்குச குறையா மலும் நன்றாய் அயர்நதுறஙகுதல் வேண்டும்

ஏனென்றால், ஓர் -றக்கங குறைந்தால் ஒருவ னுக்கு அவனுடமபிலுளள சதையிற சிறிதேறத தாழப பதினாறு பலம் எடையுள்ளது குறைநதுபோதலை இஞ ஞான்றை அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளா கண்டுபிடிததிருக் கின்றனர். இன்னுந், தூககக குறைவினால உடமபின் சதையேயன்றி, அறிவின் உரமுங குறைந்துபோகின்றது இதனையும் அமெரிக்க அறிஞாகள் ஆராய்நது கண்டிருக கின்றனர். ஒரு கலலூரியிற பயிலும மாணவரில் இருகுழு வினா இவ் வாராய்சசிக கென்று பிரித்தெடுக்கப்பட்டனா. அவருள ஒருகுழுவினா வெள்ளிக்கிழமை இரவு முழுமை யும் ஒருவகைச் சீட்டாட்டம ஆடுமபடி ஏவபபட்டனர்; மற்றொரு குழுவினர் வழககமபோல் அன்றிரவு முழுதும் அயர்ந்துறங்குமபடி விடப்பட்டனர் அடுததநாட் சனிக கிழமை காலையில் அவ்விருவகை மாணவரும் ஆசிரியரின் எதிரே வருவிக்கப்பட்டு, எழுநூற்று நாற்பததொன்பதை அறுநூற்று முப்பத்தெட்டால் நினைவினாலேயே பெருககித் தொகைகாணும்படி அவராற் கற்பிக்கப்பட்டனா வெளளிக் கிழமையிரவுமுழுதும் நன்றாய்த் தூங்கியெழுந்த மாணவர்கள்

அக கணக்கினை விரைவாகவும் பிசகுபடாமலுந் தம துள்ளததிலேயே எளிதிற் பெருக்கித் தொகை கண்டனர். மற்று, அவ் விரவு முழுதும் விழிததிருநது சீட்டாடிய இளைஞர்களோ அக் கணக்கினை விரைந்து செய்யமாட்டாதவ ரானதுடன், அதனைப் பிழைபாடாகவுஞ் செய்து முடித்தனா அதுவேயுமன்றித், தூக்கங்கெட்ட பிள்ளைகளிற சிலர் தாம எண்களை நினைவுகூரக் கூடவில்லையென்றனர், மற்றுஞ் சிலர் தம நினைவு ஒருவழிப்படாமல் அலையாயிற்றென்றனா; வெளிச்சங் கண்ணிற படக்கூடவில்லையென்றனர் வேறு சிலா; மண்டை கலங்கி விட்டதென்றனர் பின்னுஞ் சிலர்; யான் எதனையும் நன்கறியக் கூடவில்லையென்றனன் ஒரு சிறுன்; மற்றும் ஒரு சிறுவன் எனது பின் தலை யான் ஒரு கற்பாறைமேற் கிடந்து உறங்கி எழுந்தாலெனத் தோன்றியது என்றனன் இவ்வாராய்ச்சி கொண்டு, ஓர் இராப்பொழுது முழுமையுங் கண்விழித்திருத்தல உடம்புக்கும உயிருக்கும எத்துணைப் பொல்லாங்கினைத தருவதென்பது நனகு புலனுகின்றதன்றே?

இனி, ஓர் இரவில் எட்டுமணி நேரந் தூங்குவார்க்கும, அதில் இரண்டுமணி நேரநகுறைய ஆறுமணி நேரந் தூங்குவார்க்கும உள்ள உடல்நல மனநல வேற்றுமையினையும் மேற்குறித்த ஆசிரியர்களே ஆராய்நது காட்டியிருக்கின்றனர் முயறசி அவிந்திருக்கும் வேளைகளிற் கழியும் உடற்சூட்டைவிட, முயற்சி மிகுந்திருக்கும் வேளைகளிற் கழியும் உடற் சூடு மிகுதியாயிருக்கின்றது எட்டுமணி நேரந் தூங்கியெழுநத மாணவர்கள் பதினைந்துநிமிடம் முறுகிய அறிவுமுயற்சி செய்ததில நூற்றுக்குப் பத்துவிழுக்காடான ஆற்றலே அவர்கள உடம்பினின்றுங கழிந்தது. ஆனல், ஆறுமணி நேரந் துயின்றெழுந்த பிள்ளைகள் அத்தகைய அறிவுமுயற்சி செய்ததிலோ, உடம்பின் ஆற்றல் நூற்றுக்கு

இருபதனைந்து விழுக்காடு அவர்கள் இழந்துபோனமை விளங்கலாயிற்று. இவ் வாராய்ச்சியினால், மூளையுழைப் புள்ளவர்களுக்குத் தூக்கங் குறையக் குறைய, அவர்களுடைய உடம்பின் வலிவுங் குறைந்துபோதல் நன்கு புலனாகின்ற தன்றோ?

இன்னும், ஒரு மகளிர் கல்லூரித் தலைவியார், தம் மாணவிகள் கல்விப் பயிற்சியில் வேண்டுமளவு திறம்பெறா திருத்தல் கண்டு, அவர்கள் ஒவ்வொருநாளும் பிற்பகலில் ஒருமணி முதல் இரண்டுமணி வரையில் நன்றாய் உறங்கி எழுமாறு கட்டளையிட்டனர். அவ்வாறே அப் பெண்பிள்ளைகள் செய்து வந்த சில நாட்களிலெல்லாம், அவர்கள் கல்வியில் திறமுந் தேர்ச்சியும் பெற்றமை தெளியப்பட்டது.

இங்ஙனமே, அமெரிக்க ஆசிரியர்கள் கல்வி பயிலுந் தம் மாணவர்கள்பாற் செய்துபார்த்த ஆராய்ச்சிகள் அத்தனையும், இரவிலும் பிற்பகலிலும் வேண்டுமளவு அயர்ந் துறங்கி யெழும் மாணவரின் மூளை தெளிவுஞ் சுறுசுறுப்பும் வாய்ந்து மறதியில்லாமற் பாடங்களை எளிதிற் பயின்று அவர்கள் கல்வியறிவிற் றேர்ச்சிபெற்று விளங்கத் துணை புரிதலையும், அங்ஙனம் உறங்கி அயர்வு தீர்த்துக்கொள்ளாத இளைஞரின் மூளை தெளிவின்றி மங்கிச் சோம்பலுற்றுக் கற்ற பாடங்களையும் மறந்து, அவர்கள் கல்வியில் வல்லராகவொட்டாமற் றடைசெய்தலும் இனிது விளக்கலாயின வெனக.

எனவே, உறக்கமானது மூளையுழைப் புள்ளவர்கட்கு வேண்டும் அளவிலுங் காலத்திலுஞ் சிறிதுங் குறையவிடாமற் பார்த்து நடப்பவர்கட்கே வாழ்நாள் நீளும் என்பதும், அதிற் கருத்தில்லாமையால் துயின்று அயர்வு தீர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் இராக்காலங்களிலும் பிற்பகற்பொழுதிலும் வேறு பல முயற்சிகளைச் செய்வார்க்கோ வாழ்நாள் தேய்ந்துபோமென்பதும் நனகு பெறப்படுதல் காண்க.

மக்கள் அல்லாத விலங்குகள், தம்மிற்பகையான விலங்குகட்கு அஞ்சி, இரவிலும் பகலிலும் நன்கு அயர்ந் துறங்காமல், அரைத் தூக்கத்திற் காலங்கழித்தலாலன்றே, அவைகளிற் பெரும்பாலன நீண்டவாழ்நாள் இல்லாதன வாய்ச் சில்லாண்டுகளில் மாண்டுபோகின்றன. தீனி குறைந்த விடத்துஞ் சிலநாள் உயிரோடிருக்கும் விலங்குகள் தூக்கங் குறைந்தவிடத்து விரைந்து உயிர்மாளுதலும் ஆராய்ந்து காணப்பட்டது இரைதராமல் வைக்கப்பட்டவழி ஒரு திங்கள் உயிரோடிருந்த பத்து நாய்க்குட்டிகள், ஒருகிழமை உறங்காமல் வைக்கப்பட்டபோது ஒரு கிழமைக்குள் ஒன் றன்பின் ஒன்றாய் இறந்துபோயின. அவற்றுள் ஒன்று தொண்ணூற்றிரண்டுமணி நேரந் தூங்காமல் வைக்கப்பட்ட வுடன் உயிர்விடலாற்று உடம்புழைப்பு ஒன்றேயுடைய விலங்குகளே தூக்கக்குறைவினால் இங்ஙனம் வாழ்நாள் அஃகி மாண்டுபோகின்றன வென்றால், உடம்புழைப்பொடு மூளையுழைப்பும் ஒருங்குவாய்ந்த மக்கள் துயில்குறைந் தால நீடுவாழ்தல் இயலுமோ? ஆதலால், மனமுயற்சி யுடல்முயற்சி யிரண்டும் உடைய மக்கள் தமது துயிலின் அளவையுங் காலத்தையுங் குறையாமற் பார்த்துத், தமது வாழ்நாளை நீளச் செய்வார்களாக!

மேலே, உணவெடுத்தபின் தூக்கம் இயற்கையாய் வரு தற்குக் காரணம் மூளையிலுள்ள செந்நீரிற் பெரும்பகுதி தீனிப்பைக்குச் செல்லுதலேயாம் என்பதனை விளக்கிக் காட்டினேம். இனி, இதனின் வேறான பிறிதொரு காரணத் தாலுந் தூக்கம் வருதலைச் சிறிது விளக்கிப் பேசுவாம்

ஒருவன் ஓர் உடல் முயற்சியைச் செய்யுங்கால், அதனை அவன் செய்துமுடித்தற்குக் கருவியாயிருப்பன அவ னுடம்பிலுள்ள நரம்புக் கட்டுகளே (Muscles) யாம். எத்

தகைய தொழிலைச் செய்வதாயிருந்தாலும் நரம்புக் கட்டுகளின் உதவியின்றி அதனைச் செய்தல் இயலாது; இத்துணை இன்றியமையாத நரமபுக்கட்டுகளின் இயககத்திற்குஞ் செந்நீர் ஓட்டங் கட்டாயமாய் வேண்டப்படுகின்றது இந நரம்புக் கட்டுகள் இயங்கும் போதெல்லாம் அக்காரத்தையே (சருக்கரையினையே) தமக்கு உணவாகக் கொணடு அதனை எரிததுவிடுகின்றன ; அதனால செந்நீரிலுள்ள அக்காரத்தின் அளவு குறைநது விடுகின்றது அவவாறு செநநீரிலுள்ள அக்காரததின் அளவு குறையக்குறைய உடலில தளர்ச்சி ஏற்படுகின்றதென்க ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவது ஓரளவு மனிதனின் தளர்ச்சியைப் போககுமெனினும் அவனுடலில் ஏற்படும் தளாவு அவனால் மீணடும் வேறொரு பணியைச் செய்யமுடியாத அளவு உண்டாகின்றமையான் அவன் அததளர்வினைப் போக்கும் பொருட்டுத் துயில முற்படுகின்றான்.

இனித் தொழில் செய்வது மட்டுமன்றி மக்களைத் தளர்வடையச் செய்யும் செயல்கள் பல உள அவறறை யாம் சிறிது விளக்கிச் செல்வாம் :

மக்களில் சிலர் பயனறற பேச்சுகளினால் பிறரைத் தளர்வடையச் செய்கின்றனா. அவர்கள பயனற்ற வினாக்களைப பிறரிடம் வினவியும தம்மைப பற்றியே பெருமையாகப பயனற்ற பலவறறைப பேசியும பிறரைத் தளாவடையச் செய்து அத தளர்வினால் அவர்கள் உறக்கம் கொள்ளும்படி செய்கின்றனர் அவர்களுடைய பேச்சும செயலும் பிறரை எவ்வாறு தளாவடையச செய்கினறனவோ எனின், ஏதோ ஒன்றைச் செய்யவேண்டும் என்று விருப்பத்துடன் இருப்பவரை அவர் அச் செயலைச் செய்யாதவாறு தடுத்தும், படிக்க விரும்பும்போது படிக்கவிடாது உரை

யாடலில் ஈடுபடுத்தியும், தனிமையை நாடி நபபவரை அவருடைய தனிமையைக் கலைத்துத் தாம் விரும்புவதைச் செய்யும்படி வற்புறுத்தியும் அவர்கள் பிறரைத் தளர் வடையச

இங்ஙனமே சிலர் தாமே தம்மைத் தளர்வடையச் செய்வதுமுண்டென்க வேண்டாத பலவற்றை மீண்டும் மீண்டும் எண்ணுவதினுலும் மிக்க சினத்தினுலுந் துன்பத்தி னுலும் சிலர் தளர்வடை—

இனிக காலத்தின் தட்பவெப்ப நிலையும் மக்களைத் தளர்வடையச் செய்கின்றது என்பதை விளக்குவாம் கீழை நாட்டில் ஓர் அலுவலகத்தின்கண் பணியாற்றி யவர்கள் வெப்பம் குறைவாகவுள்ள நாட்களைக் காட்டிலும் வெப்பம் மிகுதியாகவுள்ள நாட்களில் மிகுதியான பிழைகள் செய்தனர் என்பதை அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து கண்டனர். இதனுல் வெபபம மிகுந்த சூழ்நிலை மூளையைத் தளர்வடையச் செய்கின்றது என்பதறிக

இவ்வாறே சூழ்நிலையும உடலுறுப்புகளைத் தளர் வடையச் செய்கின்றன நீண்டநேரம் உற்றுநோக்கி நுண்ணிய தொழிலைச செய்வதினுலும படிப்பதினுலும் கண்கள் தளாவடைகின்றன என்றும் மங்கிய மின்னெளி சிலருடைய மூளையைச் சோர்வடையச் செய்கின்றது என்றும் இவ் வுண்மையை மேலைநாட்டு இஞஞான்றை ஆராய்ச்சியாளர்கள கண்டுபிடித்துள்ளனர் ஓசை நிறைந்த ரயைத் தளர்வடையச் செய்கின்றது என்பது அறிஞரது முடிபு.

மேலே கூறியவாறு பல காரணங்களால் உண்டாகுஞ் சோர்வை நீக்குமபொருட்டுத துயில்கொள்ளும்போது

எவ்வாறு உறங்கினால் நாமுற்ற தளர்வனைத்தும் நீங்கும் என்பதை யாம் விளக்கிக் காட்டுவாம்.

ஒருவர் இரவில் நாடொறும் எட்டு மணிநேரம் உறங்கவேண்டும் சிலர் ஆறு மணிநேரம் தூங்குகின்றனர் பத்து மணி நேரம் துயில்வோரும் உண்டு நீண்டநேரம் துயில்வோர் நெடுநேரம் உறங்கிய பின்னரும் உடலில் சோர்வு இருப்பதாக உணர்வர் அஃது உண்மையில் சோர்வன்று அவர்களுடைய உடலில் கோளாறு உள்ளது என்பதையே தெள்ளிதிற் புலப்படுத்துகின்றது. நல்ல உறக்கம் என்பது எவ்வளவு நீண்டநேரம் தூங்குவது என்பதன்று; உறக்கத்தின்கண் எவ்வளவு ஆழ்ந்து உறங்கியது என்பதேயாம்

குறைந்த நேரம் தூங்குவதால் ஏற்படும் தீமைகள் பல இரவு ஆழ்ந்த உறக்கமில்லையேல் மறுநாள் படிப்பதுகூட இயலாது. மூளையின் ஆற்றல் குறைந்துகொண்டே வரும் சிலர் இரவிலே நல்ல உறக்கத்தின்கண் விழித்துக் கொள்வர். அதன்பின்னர் உறக்கமே வாராது வருந்துவர். இக் குறையைப் போக்குவதற்குப் பகலில் உடலுறுப்புகளுக்கு நல்ல ஓய்வு தருதல் வேண்டும்

இங்ஙனமே நன்றாக ஆழ்ந்து உறங்குவதற்கு உறங்கும் அறையும் செம்மையுற அமைதல் வேண்டும். உறங்கும் அறையின் சுவர்கள் நீலம் அல்லது பச்சை வண்ணத்தால் பூசப்பட்டிருத்தல்வேண்டும் மற்றுச் சிவப்பு மஞ்சள் முதலிய வண்ணங்களோ எனின் அவை கண்களுக்கு அதிக ஒளியைக் காட்டிக் கண்கள் கூசும்வண்ணம் செய்யுமென்க

உறங்கும் அறையினுள் ஒலி புகுதல் ஆழ்ந்து துயில்வோருக்குக் கெடுதி பயக்கும். அறையினுள் ஒலிபுகின் அவர் துயில் கெடும். மேலும் அவ்வொலி துயில்வோரின்

உடலிற் பாயும் செந்நீரின் அழுத்தத்தை மிகுதிப் படுத்து மென ஆராய்ச்சியாளர் கூறுவர். ஒலியற்ற வீட்டின்கண் உறங்குதலே பெரும் பேறெனக் கருதுவர்.

உறங்கும் அறையின்கண் பல சாளரங்கள் இருத்தல் வேண்டும். எப்பொழுதும் தூய காற்று அறையினுள் வந்தவாறே இருத்தல் வேண்டும். ஓர் அறையில் பலர் உறங்குதல் நோய்க்கு இடங்கொடுத்தல் போலாம். இதனால் விளையும் கெடுதியை யாம் முன்னரே ஓர் எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்கிக் காட்டினும்.

இனி, யாம் படுப்பதற்குச் சிறப்புறுவகையில் படுக்கை எவ்வாறு அமையவேண்டும் என்பதனை உற்றுநோக்குவாம். ஒருவன் படுக்கும் படுக்கை இருவர் உறங்குவதற்குரிய அகலம் உடையதாயிருத்தல் வேண்டும். படுக்கை அகலமாயில்லாது குறுகியதாயிருப்பின் உறங்குபவன் எப்பொழுதும் உருண்டால் கீழே விழுந்துவிட நேரும் என்ற அச்சத்துடனேயே உறங்குதலான் உடலை அசையாது ஆடாது உறங்குவான். இவ்வாறு செய்யின் உடல் ஒரே நிலையிலிருப்பதால உடலில் ஏற்பட்ட சோர்வு நீங்காது. ஆன்புறுவன் அதனாற் படுக்கைகளை அகலமாய் அமைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். படுக்கை உறங்குபவனின் உடலை உறுத்தாதவாறு மெல்லிய தன்மையை உடைத்தாயிருத்தல் நலம்.

இங்ஙனமே மேலே கூறியவாறு பல வாய்ப்புகளுடன் நன்றாக உறங்கி விழிப்பவன் மீண்டும் மறுநாள் தன் கடமைகளைச் செய்யப், புதிய ஆற்றலையும் உணர்வையும் பெறுவன்.

மறைத்திரு. மறைமலையடிகளார்

எழுதிய

மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்க்கை

முற்றும்.

மறைமலையடிகளாரின்

தனிச் செந்தமிழ் நூல்கள்

	ரூ.	காசு
சாகுந்தல நாடகம்		
விளக்க உரைக் குறிப்புக்களுடன்	3	25
” கலிக்காக்கட்டு	4	25
சாகுந்தல நாடக ஆராய்ச்சி	2	50
இளைஞர்க்கான இன்றமிழ்	2	50
” கலிக்காக்கட்டு	3	25
சிறுவர்க்கான செந்தமிழ்	2	25
” கலிக்காக்கட்டு	3	00
மரணத்தின்பின் மனிதர்நிலை	3	25
தமிழர் மதம்	5	00
திருவொற்றிமுருகர் மும்மணிக்கோவையுரை	5	00
முல்லைப்பாட்டு ஆராய்ச்சியுரை	2	00
பட்டினப்பாலை ஆராய்ச்சியுரை	2	00
” கலிக்காக்கட்டு	2	75
கடவுள் நிலைக்கு மாறான கொள்கைகள்		
சைவம் ஆகா	1	75
பழந்தமிழ்க் கொள்கையே சைவசமயம்	2	00
சைவசித்தாந்த ஞானபோதம்	4	00
சிந்தனைக் கட்டுரைகள்	2	00
குமுதவல்லி நாகநாட்டரசி	4	00
தொலைவிலுணர்தல்	4	00
கோகிலாம்பாள் கடிதங்கள்	6	00
முற்கால பிற்காலத் தமிழ்ப் புலவோர்	2	25
சோமசுந்தரக் காஞ்சியாக்கம்	1	50
சோமசுந்தர நாயகர் வரலாறு	1	50
வேளாளர் நாகரிகம்	2	00
சாதி வேற்றுமையும் போலிச் சைவரும்	2	00
” கலிக்காக்கட்டு	2	75
மனிதவசியம் அல்லது மனக்கவர்ச்சி	3	75
” கலிக்காக்கட்டு	4	50