L:55
~~1~~M82
114609

சுகாதார விளக்கம்.

இஃது
சாதாரண ஜனங்களுக்கும்
பாடசாலைகளிற் கல்விகற்கும் மாணாக்கருக்கும்
உபயோகமாகச் செய்யப்பட்டது.

THE

ELEMENTS OF HYGIENE

OR

EASY LESSONS ON THE PRESERVATION OF HEALTH

INTENDED FOR POPULAR USE AND VERNACULAR SCHOOLS.

BY

W. E. DHANAKOTI RAJU, M. D., C. M.,

FELLOW OF THE UNIVERSITY OF MADRAS.

"Health and good estate of body are above all gold, and a strong body above infinite wealth."—*Ecclesiastics*, xxx. 15.

Fifth Edition.

MADRAS:

PRINTED BY W. PUSHPARATHA CHETTIAR,

KALARATNAKARAM PRESS.

1882.

[*All Rights Reserved.*]

பொருள் அட்டவணை.

௧. அதிகாரம்.

பக்கம்.

முகவுரை :

லேசுத்தின் சுகத்தைப்பற்றிய பிரமாணங்களை யாவரும் அறிந்து கைக்கொண்டு வரவேண்டிய அவசியம்........................ ௧

௨. அதிகாரம்.

ஆகாயம் ௬

விஷவாய்வுகள் உற்பத்தியாவதற்கான ஏதுக்கள்........ ௧௦

விஷவாய்வுகள் கலந்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினாலுண்டாகும் தீமைகள்.......................... ௧௨

வாஸஸ்தலங்களுக்குள் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வியாபிக்கச் செய்யவேண்டியதைப்பற்றி ௧௭

விஷவாய்வுகளை நீக்கும் பக்குவங்கள்........................ ௨௪

௩. அதிகாரம்.

தண்ணீர் ௨௭

மழைத்தண்ணீர் .... ,,

ஆற்றுத்தண்ணீர் ௨௮

கிணறுகள், ஊற்றுகள்.. ,,

கிணறுகளை வெட்டுகையில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.. ௩௦

சாப்பிடத்தக்க நல்ல தண்ணீரின் இலட்சணங்கள் ௩௧

அசுத்தத் தண்ணீர்களினால் உண்டாகும் வியாதிகள்...... ,,

பலவகை அசுத்தங்களுள்ள தண்ணீர்களைச் சுத்தமாக்கும் வகைகள் ௩௪

பிரயாணங்களில் நல்ல தண்ணீரையுண்டாக்கிக்கொள்ளும் வகைகள் ௩௭

௪. அதிகாரம்.

பக்கம்

போஜனம் ௪௬
போஜனங்களின் வகுப்புகள் .... ,,
போஜனத்தின் அளவு ௪
மாம்சங்கள் ௪௮
இறைச்சிகள் கெட்டுப்போகாதபடிக்குக் காப்பாற்றுவதற்கேற்ற ப்ரயோகங்கள் ௫
பால் ௫
பாலைக்காப்பாற்றும் வகை ௫௩
முட்டைகள் ௫௪
முட்டைகளைப் பரீக்ஷிக்கும் வகை .... ,,
முட்டைகளைக் காப்பாற்றும் வகை .... ,,
பயறுகள் .... ,,
தானியங்கள் ௫௫
போஜனத்தின் தன்மைக்கும் ஜனங்களுடைய தேகமனோ நிலைமைகளுக்கு முள்ள நெருங்கின சம்பந்தம் ௫௬
மசாலை முதலிய சம்பாரங்கள் ௬
சாராய முதலிய மதுபானங்கள் ௬
காப்பி—தேத்தண்ணீர் ௬௫
போஜன நேரங்கள் ௬௭
போஜனத்தின் வேற்றுமை ௭
சாப்பிடுகையில் கவனிக்கவேண்டிய காரியம் ௭
சமையல் பாத்திரங்களைப்பற்றிய சில குறிப்புகள் ௭௨
பிள்ளைகள் விருத்தாப்பியர்களுடைய போஜனத்தைப் பற்றி ௭௩

௫. அதிகாரம்.

தேகசுத்தம்—ஸ்நானம் பண்ணுதல்—வஸ்திரம் ௭௪
ஸ்நானம் பண்ணுவதற் கேற்ற நேரம் ௭௫
ஸ்நானம் செய்கிறவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய காரியங்கள் .... ,,
குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம் ௭௮

பக்கம்.

வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நானம் ௮௧
வெந்நீர் ஸ்நானம் .... ,,
கடல் தண்ணீர் ஸ்நானம் ௮௨
பற்களைச் சுத்தம் பண்ணுதல் ௮௩
வஸ்திரம் .... ,,
உடைகளின் நிறம் ௮௩
பிள்ளைகளின் உடைகள் ௮௫
உடைகளின் இறுக்கம் .... ,,
ஈரவஸ்திரம் ௮௬
வஸ்திரசுத்தம் .... ,,

௬. அதிகாரம்.

தேகமுயற்சி ௮௭
தேகமுயற்சியினால் விளையும் நன்மைகள் .... ,,
பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சி ௯௨
பலவீனர், சுகவீனர், விருத்தாப்பியர் ஆகிய இவர்களின் தேகமுயற்சி ௯௪
மாணாக்கரின் தேகமுயற்சி ௯௫
தேகமுயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது கவனிக்கவேண்டிய காரியங்கள் ௯௭
தேகமுயற்சியின் அளவு ௯௮
தேகமுயற்சி செய்வதற்கேற்ற நேரம் ௯௯
தேகமுயற்சியின் வகைகள் ௧௦௦

௭. அதிகாரம்.

நித்திரை ௧௦௧
நித்திரையின் அளவு ௧௦௨
நித்திரைக்கு ஏற்றநேரம் ௧௦௩
நல்லநித்திரை யுண்டாவதற்குக் கையாடவேண்டிய சாதனங்கள் ௧௦௪

அ. அதிகாரம்.

பக்கம்.

வாஸஸ்தலங்கள் ௧௱௭
வாஸஸ்தலங்களுக்கேற்ற தரைகள் .... ,,
வீடுகளைக்கட்டவேண்டிய விதம், இவ்விஷயத்தில் இத்தேசத்து ஜனங்கள் செய்கிற தப்பிதங்கள் ௧௱அ
வீடுகளை வைத்திருக்கும் விதம் ௧௧௰
வீட்டு பக்கூசுகள், சாக்கடைகள் ௧௧௨

கூ. அதிகாரம்.

ஒட்டுவாரொட்டி விஷவியாதிகளைப் பற்றியது ... ௧௧௩
விஷபேதி.. ௧௧௫
விஷபேதி காலங்களில் செய்யவேண்டிய நல்ல பிரயத்தனங்கள்.. ,,

௰. அதிகாரம்.

மனதின் சுகம்.. ௧௧௭

சுகாதாரவிளக்கம்.

க. அதிகாரம்.

மனிதன் அனுபவிக்கத்தக்க இவ்வுலக நன்மைகள் யாவற்றினும் சரீரசுகமே முதன்மையென்பதும், சுகவீனம் எல்லாவற்றினும் பெரிய கேடென்பதும், யாவரும் எளிதில் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய விஷயங்களே. நாம் சாப்பிடுகிற போஜன பதார்த்தங்களை ஜீரணிக்கச்செய்கிற ஜீரணக் கருவிகளும் போஜனத்திலிருந்து இரத்தத்தை யுண்டுபண்ணி அதை தேகமெங்கும் வியாபிக்கச்செய்கிற இரத்தக் கருவிகளும், இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்படி ஆகாயத்தை யுட்கொள்ளுகிற சுவாசக் கருவிகளும், தேகத்திலுள்ள இவை போன்ற பல யந்திரங்களில் ஒவ்வொன்றும் யாதொரு சேதமு மடையாமல், குறிக்கப்பட்ட தனதன் தொழிலை வருத்தமின்றி நடத்தும்பொழுது, நாம் யாதொரு துன்பத்தையும் அடையாமல் இன்பத்தைச் சுகித்து நமக்குள்ள பல அலுவல்களை ஒரு குறைவுமின்றிச் செய்ய சக்தியுள்ளவர்களா யிருப்போம். இப்படிப்பட்ட தேக நிலைமைக்குத்தான் சுகமென்று பெயர்.

இந்த தேகசௌக்கியம் அடிக்கடி பல காரணங்களினாலே குறைகிறதும், முற்றிலும் கெட்டுப்போகிறதும், அதினால் பல வியாதிகளும் அபாயங்களும் உண்டாகிறதும், எல்லாருக்குந் தெரிந்த காரியங்களே. ஆதலால் ஜீவகாருண்ணியராகிய கடவுள் நமது சுகத்திற்கேற்ற சில பிரமாணங்களை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார். நாம் அவைகளை யறிந்துகொண்டு அவைகளின்படியே நடந்துவருகிற காலத்தில் நமக்குப் போதுமான சுகமுண்டாகிறதும், அவைகளை நாம் மீறும்போது சுகவீனமும் அதினா லுண்டாகும் பல துன்பங்களும் நேரிடுகிறதும் கடவுளுடைய நிர்ணயம். எப்படியென்றால், ஒருவன் அள

வுக்கு மிஞ்சின போஜனத்தையாவது, சுகத்திற் கேலாதனவாகிய தகாத பதார்த்தங்களையாவது, சாப்பிட்டுவருவானாகில் யாதொரு சந்தேகமுமின்றி தன் ஜீரணக் கருவிகளைச் சேதப்படுத்திக்கொள்ளுவான். அல்லது அவன் அளவிற்கு மேற்பட்ட கவலை முதலிய மனோ முயற்சிகளுக்கு இடங்கொடுத்தால் புத்திக்கு ஆதாரமான அவன் மூளை மிகவுஞ் சேதப்படும். இவ்விதமாய் ஒருவன் அறிவீனத்தினால் இயற்கைப் பிரமாணங்களை மீறித் தன் தேக யந்திரங்களில் ஒவ்வொன்றையும் எளிதில் சேதப்படுத்தக்கூடும். இப்படிப்பட்ட அறிவீனத்தினா லுண்டாகும் பயன்கள் பலவித சுகவீனங்களும் துன்பங்களும் சிலவேளை அகாலமரணமுந்தான்.

சுகத்துக்கடுத்த பிரமாணங்களை மீறுகிறதினால் வருந் தீமை எப்போதும் உடனே தோன்றுகிறதில்லை. பெற்றோர்களால் நன்றாய்ப் பாதுகாக்கப்படாத பிள்ளைகளும், பாலியத்தில் தங்கள் சுகத்தைப் பேணாத வாலிபரும், கொஞ்சக்காலம் பலமும் சுகமுமுள்ளவர்களாய்க் காணப்பட்டபோதிலும் காலஞ் செல்லச்செல்ல சிறுவயதில் வியாதி பலவீனங்களுக்கென்று விதைத்த விதைகள் நன்றாய் வேரூன்றி முளைத்து அவைகளின் கனிகளாகிய பல வியாதிகளையும் அதி சீக்கிரமான விருத்தாப்பியத்தையும் அகால மரணத்தையுங் கொண்டுவருமென்பது நிச்சயம். பாலியத்தில் சுகத்தைப் பேணாமல் கெட்ட பழக்கங்களினால் தங்களைக் கெடுத்தவர்கள் முப்பது வயதாகும்பொழுதே அறுபது வயதுள்ள விருத்தாப்பியரைப் போலாகிறார்கள். அப்படியே நல்ல பழக்கங்களினால் தங்களைப் பாதுகாத்தவர்கள் அறுபது வயதுள்ளவர்களாயும் முப்பது வயதுள்ளவர்களுடைய பலத்தையும் சுகத்தையுமுடையவர்களாயிருக்கிறார்கள் என்பதற்கும் அநேக திருஷ்டாந்தங்களுண்டு.

ஆகையால் ஜனங்களுக்குச் சுகங்கெட்டு பலவியாதிகள் உண்டாகிறது பெரும்பாலும் அவர்களுடைய சொந்த தப்பிதத்தினாலேயேயன்றி வேறல்ல. மெய்தான் சிலர் கர்ப்பத்திலேயே தங்கள் பெற்றோர்களிடத்தி லிருந்து சில வியாதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுகிறதுண்டு. ஆகிலும் அந்தப் பெற்றோர்கள் சுகத்திற்கு விதிக்கப்பட்ட பிரமாணங்களைத் தங்கள் புத்தியீனத்தினால் ஒருகா

லத்தில் மீறினதின்பேரில் சம்பாதித்த வியாதிகளைத் தானே தங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சுதந்தரமாகக் கொடுக்கிறார்கள். பின்னும் ஒரு ஊரில் ஒட்டுவார் ஒட்டி விஷவியாதிகள் நடக்கும்பொழுது சுகத்தைப் பாதுகாத்துவருகிறவர்களிலுஞ் சிலர் அவ்வியாதிகளுக் குட்படுகிறார்களென்பது மெய்யென்றாலும், சுகத்தின் பிரமாணங்களைக் கவனியாத அவ்வூரிலுள்ள அறிவீன ஜனங்கள் அசுத்தமான இடங்களிற் குடியிருந்து, தங்களைச் சூழ நாற்றமுள்ள குப்பைகளைக் குவித்து, கட்டுக்கிடையும், துர்க்கந்தமுமுள்ள தண்ணீர் குட்டங்களை உண்டாகச்செய்து, தகாத போஜனபானாதிகளைப் பண்ணுகிறதினால் விஷவியாதிகளை [illegible] தங்களுக்குள் உற்பத்தியாக்குகிறார்கள்: பின்பு அவைகள் ஊரெங்கும் பரவி குற்றமுள்ளோரையும் குற்றமற்றோரையும் ஏகமாய்ப் பாதிக்கின்றன.

சரீரக்கூறுகளை நன்றாய்க் கற்றறிந்து தேகசுகத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கேற்ற முறைகளிற் பழகினவரான ஒருவர் ஒரு பெரிய பட்டணத்தில் வாசமாயிருந்த சற்று அறிவீனமுள்ள தம் சகோதரனைப் பார்க்கப்போனபொழுது தமது சகோதரனுடைய சுகசெய்திகளை விசாரிக்கையில் அவன் "நாங்கள் இந்த வீடு நல்லதென்று கண்டு அதிகப் பணம்போட்டு வாங்கியும், எங்கள் துரதிருஷ்டத்தினாலே அது எங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இது நாங்கள் இந்த வீட்டில் குடியேறின கோப்பலனோ, என்னவோ தெரியவில்லை. நாங்கள் இதில் குடிவந்த நாள்முதல் வைத்தியன் எங்கள் வீட்டுக்கு வராதநா ளில்லை. என்னுடைய மனைவிக்குக் கொஞ்சநாளைக்கு முன் திமிர்வாதங் கண்டு கைகால் வழங்காமல் போவதற்கேதுவாயிருந்தது. எனக்கு ஜலதோஷமும் தலைவலியும் இல்லாத நாட்கள் சிலவே. எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி சீதபேதியும் வயிற்றோட்டமும் உண்டாகிறதுண்டு. மேலும் உமக்குத் தெரிந்திருக்கிறபடி போனவருஷம் எங்கள் வீட்டிலுள்ள சகலருக்கும் ஒருவகைச் சுரம் உண்டாகி அதில் எங்கள் அருமைப் பிள்ளைகளில் இரண்டுபேரும் வேலைக் காரர்களில் ஒருவனும் இறந்துபோனார்கள். இந்தத் துன்பங்கள் எப்பொழுது எங்களைவிட்டு நீங்குமோ தெரியவில்லை" என்றான்.

பார்க்கவந்த சகோதரன் இதைக்கேட்டு தம் சகோதரன் வீடு மற்ற இடங்களுக்குத் தாழ்ந்த இடத்திற் கட்டி யிருந்ததையும், வீட்டிற்குள் நீருற்றெடுத்து தளவரிசையுஞ் சுவர்களும் ஈரித்திருந்ததையும், வீட்டை மிகவும் அசுத்தமாய் வைத்திருந்ததையும், வீட்டுக்குச் சமீபத்தில் துர்க்கந்தமுள்ள ஒரு தண்ணீர்க்குட்ட மிருந்ததையும், வீட்டோரத்தில் குப்பைக் குழிகளி லிருந்தும் சாக்கடையிலிருந்தும் உண்டான துர்க்கந்தத்தையுங் கண்டு பிரமித்துத் தம் சகோதரனைப் பார்த்து "உமக்கு வந்திருக்கிற துன்பங்களெல்லாம் உம்முடைய துரதிருஷ்டத்தினாலு மல்ல இந்த வீட்டிற்குவந்த சேரப்பலனினாலு மல்ல, எல்லாம் உம்முடைய அறிவீனத்தினால் வந்ததேயொழிய வேறல்ல. உம்முடைய வீடும் அதற்குச் சமீபத்திலிருக்கிற இடங்களும் இந்த நிலைமையிலிருந்தால் எந்த வியாதிதான் உங்களை அணுகாமலிருக்கும்? நீர் இந்த இடத்திலேயே குடியிருந்தால் துன்பம் உங்களைவிட்டு ஒருபோதும் நீங்காது" என்றார். அதற்கு அவன் "நீர் சொல்லுகிறபடியே காரிய மிருக்குமானால் நான் நாளைக்கே இந்த வீட்டை விட்டுவிடுவேன். ஆனால் நாங்கள் எங்கேபோனாலும் எங்கள் துன்பங்கள் எங்களைப் பின்தொடருமே. விதியை விலக்க யாராலாகும்" என்றான். அதற்கு அவர் சொன்னது "எல்லாவற்றிற்கும் விதிவிதியென்று புத்தியீனரும் சோம்பேறிகளுமே யன்றி வேறொருவருஞ் சொல்லமாட்டார்கள். மனிதன் எந்தவிடத்திலுந் துன்பத்திற் குள்ளானவனாயினும் நமது சொந்தப் புத்தியீனத்தினால் துன்பங்களை வருவித்துக்கொள்ளாமல், விலக்கக்கூடியபொழுது அவைகளை விலக்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டியது நமது பெரிய கடமை. கடவுள் இவ்வுலக காரியங்கள் நடந்தேறுவதற்குச் சில ஞானமுள்ள பிரமாணங்களை விதித்திருக்கிறார். இந்தப் பிரமாணங்கள் கைக்கொள்ளப்படுகிற வரையில் சகலமும் நேராய் நடக்கும். எப்பொழுது அவைகள் மீறப்படுமோ அப்பொழுதே பல குழப்பங்கள் சம்பவிக்கும். இதுவே அவர் விதித்த விதி, வேறல்ல. அப்படியே சரீரசுகத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கும் சில பிரமாணங்களை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார். நீர் அவைகளை மீறியிருக்கிறீ

ரென்று எனக்கு நன்றாய்த் தெரியும். உமது குடும்பத்திற்கு வந்திருக்கிற சகல துன்பங்களும் உமது சொந்த தப்பிதத்தின் விளைவேயன்றி வேறல்ல" என்று சொல்லி, பின்பு அதிக வருத்தத்தின்பேரில் தம் சகோதரனை அவ்வீட்டைவிட்டு வேறொரு நல்ல இடத்திலுள்ள நல்ல வீட்டிற் போயிருந்து சுகத்தைப்பேணும் பிரமாணங்களைக் கைக்கொள்ளும்படி செய்தார். அதன் பின் சொற்பகாலத்தில் அவன் குடும்பத்தாருக்குள்ள சகல பிணிகளும் நீங்கிப்போய், அவர்களெல்லோரும் அநேகவருஷகாலவரையில் மிகுந்த சுகத்தையுஞ் சந்தோஷத்தையும் அனுபவித்துக்கொண் டிருந்தார்கள். மேலே கண்ட சரித்திரத்தினால் சுகத்திற்குரிய பிரமாணங்களைக் கைக்கொள்ளுவதினாலும் மீறுகிறதினாலும் விளையும் பலாபலன்கள் இவையென்று யாவரும் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இப்பொழுது வரவர எங்கும் குடிகள் அதிகரிக்கிறதினாலும் பெரிய பட்டணங்களில் ஜனங்கள் நிறைந்து நெருங்கி வாசம்பண்ணுகிறதினாலும், ஜனங்களுடைய அறிவீனத்தின் மூலமாய்ப் பல விஷவியாதிகள் மிகுதியாய்ப் பெருகுகின்றன. ஆதலாற் சகலரும் சுகத்தைப்பேணும் முறைகளைக் கூடியவாறு அறிந்து கைக்கொள்வதுமன்றி மற்றவர்களும் அவைகளை அறிந்து கைக்கொண்டுவரும்படி பல பிரயத்தனங்களைச் செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம். மேலும் துரைத்தனத்தார் தேக சௌக்கியத்திற்காக நியமித்திருக்கிற உத்தியோகஸ்தர்கள் குடிகளுடைய சௌக்கியத்திற்கென்று செய்கிற பல நல்ல முயற்சிகள் பயன்பட வேண்டுமென்றால், இப்பொழுது ஜனங்களுக்குள் காணப்படுகிற அறிவீனம் நீங்கி அவர்கள் தங்கள் சுகத்தைப்பேணும் வகைகளைச் சற்று அறியவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஆகையால் சுகத்தைப்பேணும் முறைகளில் விசேஷமானவற்றைப்பற்றிப் பின் சொல்லப்படும் யோசனைகளைச் சகலருங் கவனத்துடன் வாசித்து உணர்ந்து அவைகளின்படியே நடக்கப் பிரயாசப் படுவார்களே யாகில் அவர்கள் தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மிகுந்த நன்மை செய்கிறதற் கேதுவுண்டு. அப்பொழுது தேசத்தில் பல நோய்களும் அவைகளால் ஜனங்களுக்கு

வரும் பல துன்பங்களும் வெகுவாய்க் குறையு மென்பதற்கு யாதொரு சந்தேகமுமில்லை.

உ. அதிகாரம்.

ஆகாயம்.

ஆகாயம் ஜீவப்பிராணிகளுக்கு மிகவும் அவசியமானது. நாம் பிறந்தவுடனே நம்முடைய முதற்செய்கை சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை யுட்கொள்வதும், நாம் சாகும்பொழுது நம்முடைய கடைசிச் செய்கை சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை வெளியே விட்டு விடுவதுந்தான். நாம் சாப்பாடின்றியும் கொஞ்சகாலம் ஜீவிக்கலாம். ஆனால் சில நிமிஷமாகிலும் ஆகாயமின்றிப் பிழைக்கமாட்டோம்.

ஆகாயமானது பூமியைச்சுற்றி 45-மைல் உயரமட்டும் வியாபித்திருக்கின்றது. அதினுடைய அசைவுதான் காற்று. அதில் இரண்டு வாய்வுகள் கலந்திருக்கின்றன. ஒன்றுக்குப் பேர் பிராணவாய்வு (Oxygen.) இந்த வாய்வுதான் மிகவும் முக்கியமானது. இது ஜீவப்பிராணிகள் ஜீவிப்பதற்கும் நெருப்பு எரிகிறதற்கும் ஆதாரமானது. இது இல்லாவிட்டால் சகல ஜீவன்களும் மாண்டுபோம், விளக்கு முதலானவையும் அணைந்துபோம். இந்தப் பிராணவாய்வு ஆகாயத்தில் ஐந்தில் ஒரு பங்குள்ளது. மற்றநான்கு பங்குள்ளது (Nitrogen) உப்புவாய்வு என்ற வேறொரு வாய்வு. பிராணவாய்வே முழுமையுமாக ஆகாயத்திலிருந்தால் ஜீவப்பிராணிகள் அதிகவேகமாய்ச் சுவாசித்து இறந்துபோம். மேலும் அப்பொழுது ஒரு இடத்தில் நெருப்புப் பிடித்தால் அது ஏகமாய்ப் பரவி உலக முழுவதையும் எரித்துவிடும். ஆகையால் பிராந்தியோடு தண்ணீரைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறதுபோல் பிராணவாய்வின் வேகத்தைத் தணிக்கும்படிக்கு அது ஒருபங்கும், ஒரு செயலுமற்ற உப்புவாய்வு நான்கு பங்குமாக ஞானமுள்ள சிருஷ்டிகர் சேர்த்திருக்கிறார்.

ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கும் விஷவாய்வுகள்.

முதலாவது. கரி அமிலவாய்வு (Carbonic acid) என்ற ஒரு கொடிய விஷவாய்வு. இது ஆகாயத்தில் 10,000-ல் நாலுபங்குள்ளது. இது உண்டாகிற வகை எப்படி யென்றால்: ஜீவப்பிராணிகள் சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை உட்கொள்ளும்போது அதிலுள்ள பிராணவாய்வு உள்ளே சென்று இரத்தத்தைச் சுத்தம்பண்ணிவிட்டு தேகமெங்குமுள்ள கழிவு முதலான அசுத்த பதார்த்தங்களை எரித்துப் போடுகின்றது. இப்படி அசுத்த பதார்த்தங்கள் பிராணவாய்வோடு சேர்ந்து எரிகிறதினாற்றான் இந்த விஷவாய்வாகிய கரி அமிலவாய்வும் தேகமெங்கும் அனலு முண்டாகின்றன. ஒரு பெரிய ஆள் ஒருமணி நேரத்தில் சுவாசத்தினால் 636 (Grains) கிறேன் அல்லது $3\frac{1}{3}$-ரூபாய் நிறையுள்ள கரி அமிலவாய்வை யுண்டாக்குகிறான். இது தவிர விளக்கு முதலான நெருப்பு எரிகிறதினாலும் ஜீவனற்றுப்போன ஜந்துக்களும் பூண்டுகளும் அழுகிப்போகிறதினாலும் இந்த கரி அமிலவாய்வு உண்டாகும். பிராணவாய்வு ஜீவனுக்கும் நெருப்பிற்கும் ஆதாரமா யிருக்க, கரி அமிலவாய்வோ அவ்விரண்டையும் அழிக்கத்தக்கது.

இந்த கரி அமிலவாய்வை ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து அதில் ஒரு ஜீவப்பிராணியைப் போட்டால் உடனே அது செத்துப்போகும். சிலவேளைகளில் ஆழமான கிணறுகளில் இந்த வாய்வு அதிகமாக இருக்கிறதினால் இடமென்று அவைகளுக்குள் இறங்குகிறவர்கள் மரணமடைகிறதுண்டு. இதை அறியும்படிக்கு ஒரு விளக்கை அக்கிணறுகளுக்குள் இறக்கிவிடும் பொழுது அவ்விஷக்காற்று அதிகமாக இருந்தால் உடனே விளக்கு அணைந்துபோகும். அதிக ஜனங்கள் நெருக்கமாயிருந்து அநேக விளக்குகள் எரிகிற இடங்களில் இந்த விஷவாய்வு அதிகமாய் உண்டாகிற படியால் அவ்விடங்களிலுள்ள ஜனங்கள் தலைநோவும் ஆயாசமுமுள்ளவர்களாகி அவ்விடங்களை விட்டு வெளியே போயிருக்கப் பிரியப்படுகிறார்கள். அவர்கள் வெளியே வந்தபின் சுத்தமான ஆகாயம் அவர்கள்மேற் பட்ட உடனே அவர்களுக் கிருந்த ஆயாச முத

ளானவைகள் கிடைப்போல அவர்கள் மிகுந்த உற்சாகத்தை அடைகிறார்கள்.

இந்துதேச சரித்திரத்தை வாசித்தவர்களுக்கு 1756-ம் வருஷம் கல்கத்தாவிலுள்ள (Black Hole) பிளாக் ஹோல் என்ற ஒரு அறையில் நடந்த பயங்கரமான காரியம் நன்றாய்த் தெரிந்திருக்குமே. 18-அடி சதுரமான அந்த அறையில் இராத்திரி 8-மணி வேளையில் 146-இங்கிலீஷ்காரர் பலவந்தமாய் அடைக்கப்பட, சில நிமிஷங்களுக்குள்ளே அவர்களெல்லாருக்கும் மிகுந்த வேர்வையும் கொடிய தாகமு முண்டாகி அவர்கள் பயங்கரமான அவஸ்தைகளைப்பட்டு பொழுது விடியுமுன் அவர்களில் 123-பேர்கள் இறந்து போனார்கள். இது சுவாசத்திலிருந்தும் வேர்வையிலிருந்தும் புறப்படுகிற கரி அமிலவாய்வு முதலான விஷவாய்வுகளினால் விளைந்த பயனே யன்றி வேறல்ல.

சில வருஷங்களுக்கு முன் சென்னைப்பட்டணத்தில் மழைகாலமான ஒரு இராத்திரி ஒரு பிராமணன் தன் வீட்டிலுள்ள ஒரு சின்ன அறையில் தானும் தன்னுடைய பெண்சாதியுமாகக் குளிர்ச்சியினிமித்தம் கட்டிலுக்குச் சமீபமாக அனலைப்போட்டு கதவையும் சன்னலையும் அடைத்து கதவு ஜன்னல் முதலானவைகளிலுள்ள சிறு துவாரங்களில் துணிகளை வைத்து நன்றாய் அடைத்து விட்டு படுத்துக்கொண்டிருந்தான். பாதி இராத்திரியில் அவனுடைய சிநேகிதர்கள் அவ்வறையின் கதவைத் தட்ட உள்ளே ஒருவருஞ் சத்தங் காட்டாததினால் கதவை உடைத்து உள்ளே போய்ப் பார்க்கையில் புருஷனும் பெண்சாதியும் செத்தவர்களைப்போல் சுவாசமற்றுக் கிடக்கிறதைக் கண்டு திகைத்து உடனே ஒரு ஐரோப்பிய டாக்டரை அழைத்துக்கொண்டு வந்தார்கள். இவர் நடந்த காரியங்களை யெல்லாம் நன்றாய்க் கேட்டுக்கொண்டு உள்ளே யிருந்த அவ்விருவரையும் வெளியே கொண்டுவரச் சொன்னதின்பேரில் பெண்சாதியினுடைய உயிர் போய்விட்டதென்றும் புருஷனுடைய பிராணன் இன்னுங்கொஞ்சமிருக்கிறதென்றும் கண்டு அவனைச் சுத்தமான ஆகாயத்தில் வைத்துப் பின்பு சில அவிழ்தங்களின் மூலமாய் அவனைப் பிழைக்கச்செய்தார். இதினால் சுவாசத்தினாலும் எரிகிற நெருப்பினாலும்

உண்டாகிற விஷவாய்வாகிய கரி அமிலவாய்வு எவ்வளவு கொடியதென்று நாம் எல்லோரும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

இப்படி ஒரு ஆள் அல்லது இரண்டு ஆள்களுடைய சுவாசத்தினாலும் கொஞ்ச நெருப்பினாலும் உண்டாகிற கரி அமிலவாய்வு இவ்வளவாய் ஆகாயத்தை விஷப்படுத்துகிறதா யிருந்தால் உலகத்திலுள்ள பலவகை ஜீவகோடிகளுடைய சுவாசத்தினாலும் பலவகையான நெருப்புகளாலும் உண்டாகும் கரி அமிலவாய்வு கொஞ்சகாலத்திற்குள் ஆகாயத்தை முற்றிலும் விஷமாக்கிச் சகல ஜீவன்களையு மடியச்செய்ய வேண்டுமேயென்று சிலர் சொல்லுவார்கள். ஆனால் கடவுளுடைய சர்வஞானமும் சர்வவல்லமையும் அவருடைய மற்றெல்லாக் கிரியைகளிலுங் காணப்படுகிறதுபோல் இவ்விஷயத்திலும் நன்றாக வெளிப்படுகின்றன. ஜீவப்பிராணிகள் சுவாசத்தினால் வெளியேவிடும் கரி அமிலவாய்வாகிய விஷவாய்வை புல் பூண்டு விருட்சங்களுக்கு ஆகாரமாக அவர் நியமித்திருக்கிறார். நாம் பிராணவாய்வை யுட்கொண்டு நமக்கு விஷமாகிய கரி அமிலவாய்வை வெளியே விடுகிறோம்; விருட்சங்களோ கரி அமிலவாய்வை யுட்கொண்டு நமக்கு ஜீவனாகிய பிராணவாய்வை வெளியே விடுகின்றன. பூண்டுகளும் கரி அமிலவாய்வைச் சொற்பமாய் வெளியே விடுகிறதுண்டு. ஆனால் இது இராக்காலங்களில் மாத்திரம் சம்பவிக்கும். பூண்டுகள் பகலிலெல்லாம் ஏராளமான பிராணவாய்வையும் இரவிலெல்லாங் கரி அமிலவாய்வையும் வெளியே விடுகின்றன. இதினிமித்தம் பகலில் விருட்சங்களண்டையி லிருக்கையில் சுகமும் உச்சாகமு முண்டாகின்றன; ஆனால் இரவுகளில் மரங்களுக்குச் சமீபத்தில் வெகுநேர மிருந்தால் சுக ஈனமும் சோர்வு முண்டாகும்.

கரி அமிலவாய்வுக்கு யாதொரு நாற்றமு மில்லை. ஆனால் மிகவும் நாற்றமுள்ள கந்தக ஜலவாய்வென்ற (Sulphuretted Hydrogen) வேறொரு விஷவாய்வு ஆகாயத்தில் சேருகிறதுண்டு. இது சாக்கடை முதலான துர்க்கந்தமுள்ள இடங்களில் உற்பத்தியாகிறது. இது மகா கொடிய விஷமுள்ளவாய்வு. ஒரு சமயத்தில்

இந்த வாய்வை ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து அதனோடு 500-பங்கு சுத்த ஆகாயத்தைச் சேர்த்து இந்த கலப்பான ஆகாயத்தில் ஒரு அடைக்கலான் குருவியை விட்டபொழுது அது உடனே மயக்கமடைந்து வாந்தியெடுத்து 15 - நிமிஷத்திற்குள்ளாக செத்துப் போய்விட்டது. கொஞ்ச காலத்திற்குமுன் சென்னப்பட்டணத்தில் பெரிய சாக்கடைகளைச் சுத்தம் பண்ணும்படிக்கு ஒரு சாக்கடையின் அடைப்பைத் திறந்து இதனுள்ளே பிரவேசித்த இரண்டு கூலியாள்கள் கொஞ்ச நேரத்திற்குள் இவ் விஷவாய்வினால் மயக்கமடைந்து கீழேவிழுந்து பின்பு பிரேதங்களாய் வெளியே எடுக்கப்பட்டார்கள். சாக்கடை முதலானவைகளிலிருந்து உண்டாகிற இந்த கந்தக ஜலவாய்வு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எப்பொழுதும் ஆகாயத்தோடு சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கிற இடத்தில் வாசஞ்செய்கிறவர்களுக்கு தலைநோவு, தலைக் கிறுகிறுப்பு, வாந்தியெடுத்தல், பசியின்மை முதலானவைகள் உண்டாகும். ஆனால் இந்த நாற்றமுள்ள விஷவாய்வு நாம் குடிக்கிற தண்ணீரில் சேருகிறதாயிருந்தால் அதினால் இரத்தக் கட்டிகள் அல்லது பருக்கள், வயிற்றோட்டம், வயிற்றளைச்சல் அல்லது சீதபேதி முதலாகிய பல வியாதிகள் உண்டாகும்.

ஜீவஜந்துக்களின் மூத்திரங்களிலிருந்தும் மற்றும் சிலவழிகளாலும் உண்டாகிற நவசாரவாய்வு (Ammonia) என்ற வாய்வும் ஆகாயத்தில் சேருகிறதுண்டு. இந்த வாய்வும் நம்முடைய சுகத்தைக் கெடுக்கத்தக்கதுதான். மேலே கண்டிருக்கிற மூன்று விஷவாய்வுகள் தவிர வேறு அநேக கொடிய விஷவாய்வுகளும் பலவகைகளால் உண்டாகி ஆகாயத்தோடு சேர்ந்து அதை விஷமாக்குகிறதுண்டு.

விஷவாய்வுகள் உற்பத்தியாவதற்கான ஏதுக்கள்.

வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமல் குப்பை முதலான அசுத்தங்களைக் குவியும்படி செய்கிறதினாலும், வீடுகளுக்குச் சமீபத்தில் சகதிமுதலானவைகள் உண்டாகவிடுகிறதினாலும், பசுமாடு முதலானவைகளை வீடுகளுக்குள்ளும் முற்றத்திலும் கட்டிவைத்துக் கொள்ளுகிறதினாலும், கக்கூசிலுள்ள குப்

பைகளை அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணாமலிருக்கிறதினாலும், உண்டாகிற கேடுகள் என்னவென்றால் பலவகைக்கொடிய விஷவாய்வுகள் உற்பத்தியாகி நாம் சுவாசிக்கிற ஆகாயத்தோடு கலந்து நமக்குப் பலவகையான தேக சுகவீனங்களை உண்டாக்குகின்றன. இது தவிர, சில சமயங்களில் அவைகள் விஷபேதி முதலான விஷவியாதிகளையும் வருவிக்கத் தக்கவைகளாயிருக்கும்.

இத் தேசத்து ஜனங்களில் அறிவீனமானவர்களுக்குள் மிகவுங் கெட்ட ஒரு வழக்கமிருக்கின்றது. அவர்கள் வீட்டோரங்களில் சிறுவர்கள் அசுத்தஞ் செய்யும்படி இடங்கொடுக்கிறது மிகவுங் கெட்ட வழக்கம். சில வேளைகளில் அறிவீனமுஞ் சோம்பலுமுள்ள பெரியவர்களுங் கூட முக்கியமாய் இரவுகளில் இப்படிப்பட்ட அசுத்தங்களைச் செய்கிறதுண்டு. இவ்வித வெட்கமான வழக்கங்களுக்கு இடங் கொடுக்கிறவர்கள் வேறு வகைகளில் எவ்வளவு சுத்தமுள்ளவர்களென்றாலும் அவர்கள் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் அசுத்தரும் நாகரீக மற்றவர்களுமென்றே சொல்லவேண்டும். இந்தக் கெட்ட வழக்கங்களினால் வீடுகளும் வீட்டோரங்களும் மிகவும் நாற்றமுள்ளவைகளாய்ப் போய்விடும்; அநேக விஷ வாய்வுகள் உற்பத்தியாகும்; வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகங் கெட்டுப்போக பலவகைப் பிணிகள் அவர்களை அணுகும். இந்த ஜனங்களுக்கு மனதிருந்தால் சொற்ப பிரயாசத்தோடு இந்த தீமையான வழக்கங்களை இலேசாய் நீக்கிவிடலாம். சிறுவர்கள் கக்கூசு முதலான தகுந்த இடங்களில் தவிர மற்ற இடங்களில் அசுத்தம் பண்ணக் கூடாதென்று சில நாளைக்கு மாத்திரம் தகுந்தபடி கண்டிப்புச் செய்தால் அவர்கள் சீக்கிரத்தில் அவ்வழக்கங்களை விட்டுவிடுவார்கள். இரவுகளில் வெளியே தூரமாயிருக்கிற கக்கூசுகளுக்குப் போக ஏதுவில்லாதிருக்குமானால் வீட்டிற்குள் தூரமான இடங்களில் மண்பாத்திர முதலிய தகுந்த ஏனங்களை வைத்திருந்து அவைகளை மல ஜல பாதைகளுக்கு உபயோகித்து அவைகளுக்குள்ளிருக்கிற அசுத்தங்களின்பேரில் சாம்பல், காய்ந்த களிமண்தூள் முதலானவற்றைப் போட்டு நல்ல மூடிகளைக்கொண்டு அப்பாத்திரங்களை மூடிவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் அவைகளை வெளியே ஏற்ற இடங்களில் கொட்டுவிக்கவும் பாத்திரங்

களை சுத்தம் பண்ணுவிக்கவுஞ் செய்யலாம். இது சற்று சங்கடமான வேலையென்றாலும் அதினா லுண்டாகும் நன்மைகள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல.

அநேக வீடுகளுக்குள்ளிருக்கிற ஜலதாரை, ஸ்நானம் பண்ணுகிற இடம், பாத்திரங்களைச் சுத்திபண்ணுகிற இடம், இவை முதலான இடங்களைக் கவலையீனமாய் வைத்திருக்கிறதினால் அவைகளிலிருந்து பலவகை விஷவாய்வுகள் புறப்பட்டு வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகத்தைக் கெடுக்கும். ஆகையால் இவைகளை நாள்தோறும் போதுமான தண்ணீரால் நன்றாய் சுத்தம்பண்ணவேண்டும். மேலும் ஜலதாரை முதலானவைகளிலுள்ள திறப்புகளை நன்றாய் மூடவேண்டும். விசேஷமாய் இரவுகளில் இப்படிசெய்வது அவசியம். இல்லாவிட்டால் அவைகளிலிருந்து புறப்படுகிற நாற்றமும் விஷமுமுள்ள வாய்வுகள் கதவுகளெல்லாம் அடைத்திருக்கிற வீட்டிற்குள் நிரம்பி நாற்றத்தையும் சுகவீனத்தையும் உண்டாக்கும்.

விஷவாய்வுகள் கலந்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினா லுண்டாகும் தீமைகள்.

அசுத்தமான வாய்வுகள் உற்பத்தியாகிற இடங்களில் குடியிருக்கிறவர்களுக்கு உடனே பெரிய வியாதிகள் வராவிட்டாலும் நாளடைவாய் அவர்களுடைய சுகங்கெட்டு பின்பு பலவீனங்களும் பலவகை ரோகங்களும் உண்டாகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

ஜன நெருக்க முதலான பலகாரணங்களினால் ஆகாயம் அதிகமாய் அசுத்தப்பட்டிருக்கிற பெரிய பட்டணங்களி லிருக்கிற ஜனங்களுக்கும் பெரும்பாலுஞ் சுத்த ஆகாயமுள்ள நாட்டுப்புறங்களில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்கும் அதிக வித்தியாசமுண்டு. பெரிய பட்டணங்களில் சுகவீனர்கள் பலவீனர்கள் அதிகமாயிருப்பார்கள். நாட்டுப் புறங்களில் அப்படிப்பட்டவர்கள் சொற்பந்தான். மேலும் பெரிய பட்டணங்களில் மரணமடைகிறவர்களின் தொகை அதிகமா யிருக்கின்றது. நாட்டுப்புறங்களிலோ

அது மிகவுங் குறைவு. திருஷ்டாந்தமாக லண்டன் பாரிஸ் கல்குத்தா சென்னப்பட்டணம் முதலான பெரிய நகரங்களிலுள்ள ஜனங்களில் 100 - க்கு 5 - பேர் வீதம் இறக்கிறார்கள். நாட்டுப்புறங்களிலோ 100 - க்கு 2 - அல்லது 3 - பேர் வீதமே இறக்கிறார்கள்.

நாம் சாப்பிடுகிற போஜனம் வயிறு குடல் இவைகளுக்குள் போய் ஜீர்ணமாகிப் பின்பு பால்போன்ற ஒரு வகையான அன்னரசம் ஆகின்றது. இந்த அன்னரசம் சிறு அன்னரசக்குழல்கள் வழியாகவும் இரத்தக் குழல்கள் வழியாகவும் சுவாசக் கருவியண்டைபோய்ச் சேருகின்றது. அங்கே அன்ன ரசத்தின்மேல் நாம் சுவாசத்தினால் உட்கொள்ளுகிற ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாய்வு பட்டவுடனே அது சிவப்பான சுத்த இரத்தமாக மாறிவிடுகின்றது. ஆகையால் நாம் சுவாசிக்கிற ஆகாயம் எவ்வளவிற்கு சுத்தமா யிருக்கின்றதோ அவ்வளவிற்கு நமது போஜனத்தினால் உண்டாகும் அன்னரசம் அதிகமுஞ் சுத்தமுமான இரத்தமாகும். இதினிமித்தம் சுத்தமான ஆகாயமில்லாத பெரிய பட்டணங்களில் வாசம் பண்ணுகிறவர்களும், போதுமானபடி தேக முயற்சிசெய்து சுவாசக் கருவிகளைப் போந்த அளவு இயங்கச் செய்யாதவர்களும், வீட்டிற்குள்ளேயே படுத்திருக்கிற வியாதிஸ்தர்களும், போதுமான அளவு சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசியாதிருக்கிறதினால் அவர்களுக்கு நல்ல பசியுண்டாகிறது மில்லை, சாப்பிட்ட போஜனம் முற்றிலும் ஜீர்ணமாகி நல்ல இரத்தமாக மாறுகிறதுமில்லை. ஆனால் சுத்த ஆகாயமுள்ள கிராமத்தார்களில் உழவு முதலியவற்றிற்கு வெளியே போய்ப் பலவகையான தேக முயற்சிகளைச் செய்து அதிகமான சுத்த ஆகாயத்தை யுட்கொள்ளுகிற ஜனங்கள் போதுமான போஜனத்தைச் சாப்பிடக் கூடும். அப்போஜன முழுமையும் நல்ல இரத்தமாக மாறி அவர்களுடைய தேகத்தைச் சுகமும் பலமும் உறுதியு முள்ளதாக்கும்.

மேலும் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் அதிலுள்ள பிராணவாய்வு நமது தேகத்திற் பலவகை விஷமுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களோடு சேர்ந்து அவைகளை எல்லாம் எரித்து

விட்டு பின்பு விஷமுள்ள கரி அமிலவாய்வாக மாறி சுவாசத்தினால் வெளியே நீங்கிப்போகின்றது. ஆகையால் போதுமான சுத்த ஆகாயத்தை நாம் சுவாசியாதபோது நமது தேகத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களில் ஒரு பாகம் தேகத்திலேயே நின்றுவிடுகிறதினால் சரீரத்தில் புதிதாய்ச் சேரவேண்டிய பதார்த்தங்களுக்குச் சற்று தடையுண்டாகின்றது. இதினிமித்தம் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசியாதவர்களுக்கு நல்ல பசியுண்டாகாது; அப்போது ஆகாரத்தின்மேல் அரோசிகம் உண்டாகும்; சரீரத்திலும் மனதிலும் அசதியும் சோர்வும் காணப்படும். மேலும் வெளியான இடங்களில் சுத்த ஆகாயத்திலிருந்து கடுத்த சரீரமுயற்சிகளைச் செய்கிற கூலியாட்களுக்கும், வீட்டிற்குள்ளேயே யிருந்து தேகமுயற்சிகளைச் செய்யாமலும் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசியாமலுமிருக்கிற ஐசுவரியவான்களுக்கும், அதிக வித்தியாசமுண்டு. கூலியாள் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினாலும் அதிக தேகமுயற்சியைச் செய்கிறதினாலும் அவன் தேகம் உறுதியும் சுகமுமுள்ளதாய் எந்தக் குளிரையும் காற்றையும் தாங்கும்; அவன் எப்படிப்பட்ட தாழ்வான போஜனங்களைச் சாப்பிட்டபோதிலும் அவனுடைய ஜீரணக்கருவிகள் பலமும் சுகமுமுள்ளவைகளா யிருக்கிறபடியால் அந்தத் தாழ்ந்த போஜனங்களிலிருக்கிற நல்ல சாரத்தை யெல்லாம் கெடவிடாமல் கிரகித்துக் கொண்டு அவன் தேகத்தை நன்றாய் வளர்த்து புஷ்டியாக்கும். ஆனால் ஐசுவரியவானுடைய தேகம் வீடுகளுக்குள்ளிருக்கிற அசுத்தமான ஆகாயத்தினாலும், முயற்சி யின்மையினாலும் உறுதியற்றதா யிருக்கிறபடியால் கொஞ்சக்குளிர் அல்லது காற்று முதலானவற்றைத் தாங்கமாட்டாது. மேலும் அவன் ஜீரணக் கருவிகள் பலவீனமுள்ளவைகளா யிருக்கிறபடியால் அவன் மிக்க விலை யுயர்ந்ததும் நல்ல சத்துள்ளதுமான போஜனங்களைச் சாப்பிட்டபோதிலும் பலவீனமுள்ள அவன் ஜீரணக்கருவிகள் அந்தப் போஜனங்களிலுள்ள நல்ல சாரத்தில் அதிக பங்கை கெடவிட்டுவிட்டுச் சொற்பத்தை கிரகித்துக்கொள்ளும். ஆகையால் இப்படிப்பட்டவர்களுடைய சரீரம் பலமும் சுகமுமுள்ளதா யிருக்கமாட்டாது.

வியாதிக்காரர்களுடைய சுவாசம் வேர்வை முதலான விஷமுள்ள தேகக்கழிவுகளினால் ஆகாயம் மிகவுங் கெட்டுப்போகிறபடியால், விசேஷமாய் வைசூரிநோய் முதலிய ஒட்டுவாரொட்டு வியாதிகளுள்ள ஆட்களிருக்கும் வீடுகளில் ஏராளமாய்ச் சுத்த ஆகாயம் பிரவேசித்துக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். அப்படிக் கில்லாமல் அவ்வியாதிக்காரருடைய அறைகளிலுள்ள கதவு ஜன்னல்களை அடைத்துப் போடுகிறதினால் அங்குள்ள ஆகாயம் அதிசீக்கிரத்தில் அவ்வியாதிக்காரருடைய தேகக்கழிவுகளிலிருந்து உண்டாகிற விஷவாய்வுகளால் விஷமாக்கப்படும். இப்படி விஷ ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் வியாதிஸ்தருடைய வியாதி அதிக கொடூரமாகும்; அல்லது அது சீக்கிரத்தில் தீராமாட்டாது. இதுதவிர வியாதிக் காரரைப்பார்க்க வரும் ஜனங்கள் மிகவும் அதிகமாய் அசுத்தப்பட்டிருக்கிற ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் அவர்களுக்கும் அவ்வியாதிகள் லகுவாய் வருகிறதற்கு இடமுண்டாகும்.

அசுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில் வாசம்பண்ணி வெளியே போய் சுத்தமான ஆகாயத்தில் தேகமுயற்சி செய்யாத மனிதர்களுக்குள் மிகவும் கெட்டபழக்கமாகிய குடிவெறி அதிகமாய் காணப்படும். ஏனென்றால் சுத்த ஆகாயம் மனிதர் ஜீவனுக்கு சுகத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கிறதினால் நாம் பல வேலைகளை வருத்தமின்றிச் செய்வதற்கு சக்தியுள்ளவர்களா யிருக்கிறோம். சுத்த ஆகாயமில்லாத வீடுகளிலும், அசுத்தங்களா லுண்டாகும் பலவிஷவாய்வுகள் நிறைந்த பட்டணங்களிலும் குடியிருக்கிற ஜனங்கள் சோர்வடைந்து உற்சாகமற்றவர்களாகித் தங்களுடைய வேலைகளைப்பார்க்கச் சக்தியற்றுப் போகிறார்கள். இதினிமித்தந்தான் அவர்கள் தற்காலத்துக்குச் சற்று உற்சாகத்தைக் கொடுக்கத்தக்க லாகிரி பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டுத் தங்களுடைய வேலைகளை நடத்தப் பார்க்கிறார்கள். அஸ்திவாரம் பலவீனப்பட்டுச் சாய்ந்து கீழேவிழப்போகிற சுவருக்குத் தற்காலத்திற்கேற்ற முட்டுக் கொடுக்கிறதுபோல இந்த ஜனங்கள் அசுத்த ஆகாயத்தினாலும் தேகமுயற்சி யில்லாமையினாலும் தங்களுடைய சரீரத்

தைப் பலவீனப் படுத்திக்கொண்டு தற்கால முட்டுக்குச் சமானமான லாகிரி பதார்த்தங்களை யுட்கொண்டு சற்றுநேரத்திற்குத் தங்களைத் தேற்றிக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் குடியானது முதலில் சற்றுநேரத்திற்கு உச்சாகத்தைக் கொடுத்தபோதிலும் பின்பு அது முன்னிலும் இரண்டத்தனை தளர்ச்சியை யுண்டாக்கிவிடும். இப்படிப்பட்ட ஜனங்கள் தற்செயலாய் தங்களுடைய அசுத்தமான இடங்களைவிட்டு சுத்த ஆகாயமுள்ள இடங்களிற் போய்க் குடியிருந்து நல்ல முயற்சிகளைச் செய்யும்படி சம்பவிக்கையில் அவர்களுடைய பலத்த நிர்மான மன்றியில் அவர்களுடைய கெட்டபழக்கங்கள் அவர்களைவிட்டு வெகுவாய் அற்றுப் போனதற்கு அநேக திருஷ்டாந்தங்களுண்டு. ஆகையால் குடிக்காரர் அவர்களுடைய கெட்டபழக்கங்களை விடவேண்டுமென்று தங்களுடைய கெட்டபழக்கங்களால் தங்களுக்கும் தங்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் வருவிக்கிற எண்ணி முடியாத கேடுகளைக் குறித்து அவர்களுக்குப் புத்திசொல்லுகிறது மாத்திரம் போதாது; அவர்களுடைய கெட்டபழக்கங்களுக்கு முக்கியகாரணத்தையும் நீக்கவேண்டும். அவர்கள் அசுத்த ஆகாயமுள்ள தங்கள் இடங்களைவிட்டு சுத்தமான ஆகாயமுள்ள வேறு இடங்களிற்போய் குடியிருந்து அல்லது தங்களுக்கிருக்கிற இடங்களைச் சுத்தமாக வைத்து, எப்பொழுதும் உள்ளே புதிய ஆகாயம் பிரவேசிக்கும்படிச் செய்து, நாடோறும் சற்றுநேரமாவது ஊருக்கு வெளியேபோய்ச் சுத்த ஆகாயத்தில் உலாவுதல் முதலான தேசமுயற்சிகளைச் செய்துவந்தால் அவர்களுடைய கெட்டபழக்கங்கள் வெகுவாய் நீங்கிவிடுகிறதற்கு இடமுண்டு.

சிலவகைத் தொழில்களினால் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயம் கெடுதலாகி நமக்குத் தீமைகளை யுண்டாக்கும். பருத்திப்பஞ்சை அல்லது இலவம்பஞ்சை வெட்டுகையில் நுட்பமான பஞ்சுத்தூள் ஆகாயத்தில் சேர்ந்து அவ்வேலைகளைச் செய்கிறவர்களுடைய சுவாசத்தின் மூலமாய் அவர்கள் சுவாசக் கருவியாகிய நுரையீரலுக்குள் புகுந்து க்ஷயம், இருமல் முதலான பலவியாதிகளை யுண்டாக்குவதுண்டு. அப்படியே நெல் முதலான தானியங்

களை விற்கிறவர்களும் அளக்கிறவர்களும் தானியத் தூசுகளை நெடுநேரமாய் சுவாசித்து க்ஷயம் முதலான சுவாசக்கருவி வியாதிகளுக்கு உட்படுகிறார்கள்.

ஈயம் பித்தளை தாம்பிரம் முதலிய லோகங்களை எப்பொழுதும் உருக்கி வேலைசெய்கிற கம்மாளர் அந்த லோகங்களின் புகையை எப்பொழுதுஞ் சுவாசிக்கிறதினால் ஒருவகையான இருமல் வியாதி, காசநோய் (Asthma), ஒருவகைக்குளிர்காய்ச்சல் முதலான சிலநோய்களை அடைகிறார்கள். ஈயப்புகையைச் சுவாசிக்கிறவர்களுக்குக் கொடிய வயிற்றுநோய் பக்சவாதம் முதலிய வியாதிகள் வருவதுண்டு. ஈயவெள்ளை, பாஷாணஞ் சேர்ந்திருக்கிற பச்சைவர்ணம் முதலாகிய சில வர்ணங்களைப் பிரயோகிக்கிற வர்ணக்காரர் அந்த விஷ வர்ணங்களிலிருந்து புறப்படும் ஆவியை சுவாசிப்பதனால் பலவகையான வியாதிகளை அடைவார்கள்.

வாசஸ்தலங்களுக்குள் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வியாபிக்கச்செய்ய வேண்டியதைப்பற்றி.

முன் சொல்லியிருக்கிறபடி நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தில் ஓயாமல் அநேகவகையான அசுத்தங்களும் விஷங்களுஞ் சேர்ந்து கொண்டே யிருக்கின்றன. எவ்விடத்திலுமுள்ள ஆகாயத்தில் 10,000 - ல் 4 - பங்கத்தனை விஷமுள்ள கரி அமிலவாய்வு சேர்ந்திருக்கின்றது. ஆனால் இந்த ஆகாயத்தை ஒரு மனிதன் சுவாசத்தினால் உட்கொண்டு பின்பு அதை வெளியே விடும்பொழுது இந்த சுவாச ஆகாயத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் அதில் கரி அமிலவாய்வு 10,000 - ல் 400 - பங்காகின்றது, அதாவது 100-மடங்கு அது அதிகப்படுகின்றது. மேலும் ஒரு பெரிய ஆள் ஒரு மணிநேரத்தில் ½ - கன அடி அளவுள்ள அல்லது 3½ - ரூபாய் நிறையுள்ள கரி அமிலவாய்வை சுவாசத்தினால் வெளியே விடுகிறான். இது தவிரவும் வேர்வையிலிருந்தும் அதிகமான கரி அமிலவாய்வு புறப்படும். இவ்விதமாய் சுத்த ஆகாயத்தில் கரி அமிலவாய்வு 10,000 - ல் 4 - பங்கிருக்க ஜனக்கூட்டங்களுள்ள வீடுகளிலும் ஜனங்கள் நெருக்கமாய் நித்திரைபண்ணுகிற அறைகளிலும்

உள்ள ஆகாயத்தில் கரி அமிலவாய்வு 10,000-ல் 30, 50 சில வேளைகளில் 70-பங்குவரைக்கும் காணப்படுகின்றது. நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தில் கரி அமிலவாய்வு 10,000-ல் 10-பங்குக்கு அதிகப்பட்டாலும் சுகத்திற்கு இடையூறுகளுண்டாகும். கரி அமில வாய்வு தவிரவும் வளர்ந்த ஒரு ஆளுடைய வேர்வையிலிருந்தும் சுவாசத்திலிருந்தும் நாளொன்றுக்கு 25-முதல் 40-அவுன்ஸ்வரையுள்ள நீராவியும் 30-முதல் 50-கிறேன்ஸ் வரையுள்ள அசுத்த தேகக்கழிவுகளும் வெளியே புறப்பட்டு ஆகாயத்தைக் கெடுக்கின்றன.

ஒரு மனிதனுடைய தேகத்திலிருந்து 24-மணிநேரத்தில் இவ்வளவு ஏராளமான அசுத்தமும் விஷமுமுள்ள கழிவுகள் புறப்பட்டு ஆகாயத்தைக் கெடுக்கிறபடியால் போதுமான ஜன்னல்களில்லாமலாவது அல்லது இருக்கிற ஜன்னல்களும் நன்றாய் அடைக்கப்பட்டாவது இருக்கிற அறைகளுக்குள் அநேக ஆட்கள் நித்திரை செய்கிறபொழுது அங்குள்ள ஆகாயம் வரவர தேகக் கழிவு விஷங்களால் நிறைந்துபோம். ஆகையால் மறுநாள் உதயம் ஒருவன் வெளியிலிருந்து கதவைத் திறந்துகொண்டு அவ்வறைகளுக்குள் பிரவேசித்தால் அங்குள்ள நாற்றத்தையும் அதனால் உண்டாகும் சுவாசத்திணைப்பையும் சகிக்கமாட்டான். இப்படியிருக்கும் அவ்வறைகளுக்குள் வாசஞ்செய்கிற ஆட்களுடைய நாசிப்புலன் வழக்கமாய் துர்க்கந்தத்தை மோருகிறதினால் முற்றிலும் மழுங்கிப்போகவே அவர்களுக்கு நாற்றம் ஒன்றும் தெரியமாட்டாது. ஆகிலும் இப்படிப்பட்டவர்களுடைய சுகம் வரவரக் கெட்டுப்போகிறதற்குச் சந்தேகமில்லை.

முன்சொன்னபடி நெருப்பு எரிகிறதினாலும் கரி அமிலவாய்வும் பின்னும் சிலவிஷவாய்வுகளும் ஏராளமாயுண்டாகி ஆகாயத்தைக் கெடுக்கின்றன. ஆகாயமில்லாமல் நெருப்பு எரியாது, ஒரு பவுன் நிறையுள்ள காய்ந்த விறகு எரிந்து போகிறதற்கு 120-கன அடி ஆகாயஞ் செலவழியும்; அதனால் 22-கன அடி கரி அமிலவாய்வு உண்டாகும். பெரிய திரியுள்ள ஒரு விளக்கு ஒருமணிநேரம் எரிய 154-கிறேன்ஸ் எண்ணெய் வேண்டும். அதற்கு 8-கன அடி ஆகா

யஞ் செலவழியும். அதனால் ½-கன அடி கரி அமிலவாய்வு உண்டாகும். ஒரு பவுன் எண்ணெய் எரிய 150-கன அடி ஆகாயம் வேண்டும். அதனால் 21-கன அடி கரி அமிலவாய்வு உண்டாகும். மேலும் ஜலதாரை அல்லது சாக்கடை முதலான இடங்களிலிருந்தும் பலவகை விஷவாய்வுகள் உண்டாகி ஆகாயத்தைக் கெடுக்கும். இரண்டடி சாக்கடைத் தண்ணீரிலிருந்து ஒரு மணிநேரத்தில் ஏறக்குறைய 2-கன அடியுள்ள பல அசுத்த வாய்வுகள் புறப்படும்.

மேலேகண்டப் பிரகாரமாகப் பலவழிகளால் ஆகாயத்தில் ஓயாமல் அநேக விஷவாய்வுகள் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கிறபடியால் அது எவ்வகையாலாவது எப்பொழுதுஞ் சுத்தமாக்கப்படாவிட்டால் அதிசீக்கிரத்தில் அது ஜீவஜந்துக்களின் சுகத்திற்கும் பிராணனுக்கும் மோசங்களை யுண்டுபண்ணும். ஆகையால் ஜீவகாருண்ணிய சிருஷ்டிகர் ஓயாமலுண்டாகிற விஷவாய்வுகளின் கொடூரங்களை வெகுவாய்க் குறைக்கும்படி இயல்பில் அமைத்திருக்கிற ஏற்பாடுகளை முதலாவது கவனிப்போமாக.

(1) பல இடங்களில் ஓயாமலுண்டாகிற விஷவாய்வுகள் அவை உற்பத்தியாகிற இடங்களிலேயே தங்குமானால் அவ்விடங்களிலிருக்கிறவர்களுக்கு அவைகள் பெரிய மோசங்களைச் செய்துவிடும். ஆகையால் ஒரு பானைத் தண்ணீரில் கொஞ்சம் பாலை விட்டால் அது உடனே தண்ணீரெங்கும் பரவிப்போய்விடுகிறதுபோல பலவிடங்களில் உண்டாகிற விஷவாய்வுகள் அந்தந்த இடங்களிலேயே நின்றுவிடாமல் மிகவும் விரைவாய்ப் பரவி ஆகாயமெங்குஞ் சிதறிப்போகின்றன.

(2) காற்றினாலும் விஷவாய்வுகள் நாலா திக்குகளில் சிதறடிக்கப் படுகின்றன. இவ்விரண்டு வகைகளால் விஷவாய்வுகளுடைய கொடூரம் மிகவுந் தணிக்கப்படுகின்றது.

(3) மழை பெய்யும்பொழுது ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கிற பல விஷவாய்வுகள் மழைத் தண்ணீரோடு கலந்து பின்பு அதின் வழியாய்ப் பூமிக்குள் இறங்கி மறைந்துபோகின்றன.

(4) உலகத்திலுள்ள சில பொருள்கள் அநேக விஷவாய்வுகளை அழித்துப்போடுகின்றன. திருஷ்டாந்தமாக, முன்னே

சொல்லியிருக்கிறபடி புல் பூண்டு விருட்சங்கள் விஷமுள்ள கரி அமிலவாய்வையும் மூத்திரமுதலானவைகளி லுண்டாகிற நவசார வாய்வையும் ஏராளமாய் உட்கொண்டு அவைகளை அழித்து விட்டு நமக்கு நன்மையான பிராணவாய்வை வெளியே விடுகின்றன.

பொதுவாய் எங்குமுள்ள ஆகாயம் சுத்தமாக்கப்படுவதற்கு இயல்பில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிற ஏற்பாடுகளைக் கவனித்தோம். ஆனால் நமது வாஸஸ்தலங்களுக்குள் ஓயாமல் பல காரணங்களினால் விஷமாக்கப் படுகின்ற ஆகாயம் சுத்தமாக்கப் படுவதற்கு இயல்பின் ஏற்பாடுகள் போதாது. நாம் அதைச் சுத்தமாக்குவதற்குப் பல பிரயத்தினங்களைச் செய்யவேண்டும்.

முன் காட்டியிருக்கிற பிரகாரம் வீடுகளுக்குள் சுவாசம் வேர்வை இவைகளின் விஷங்களாலும் நெருப்பு எரிகிறதினாலும் பின்னும் பல காரணங்களினாலும் விஷமாக்கப்படுகிற ஆகாயம் போதுமானபடி சுத்தமாகும் பொருட்டு வீடுகளுக்குள்ளிருக்கிற ஆகாயம் ஒரேநிலையாய் நிற்காமல் எப்போது மாறிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். இதற்காக வீடுகளில் போதுமான ஜன்னல்களிருக்கவேண்டும்; அவைகளைத் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும் சுகமுள்ள ஒரு பெரிய ஆளுக்குப் படுக்க இருக்கத்தூங்க தாக சராசரி 1000 - கன அடியுள்ள இடம்வேண்டும். வியாதியுள்ள ஒரு ஆளுக்கோ இதினும் அதிகமான இடம் வேண்டியது அவசியம்: (1000 - கன அடி இடமாவது 10 - அடி நீளம் 10 - அடி அகலம் 10 - அடி உயரமுள்ள இடமாம்): இந்தக் கணக்கின்படிச் செய்ய ஏதுவில்லாத பக்ஷத்தில் ஒவ்வொரு ஆளுக்கு எவ்வளவு இடத்தை நம்மால் கொடுக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு இடத்தைக் கொடுத்து அந்த இடத்தில் தாராளமாய்ப் புதிய ஆகாயம் பிரவேசித்துக் கொண்டிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இப்படி யில்லாமல் காற்று தாராளமாய்ப் பிரவேசியாத வீடுகளில் ஜனங்கள் ஏகமாய்க்கூடி நெருங்கி யிருக்கும்பொழுதாவது அல்லது நித்திரை செய்யும்பொழுதாவது ஒருவனுடைய சுவாசத்தினாலும் வேர்வையினாலும் விஷமாக்கப்பட்ட ஆகாயத்தை மற்றொருவன் சுவாசிக்க

வேண்டிவரும். ஒரு மனிதன் தேகத்திலிருந்து மாத்திரம் ஒவ்வொரு மணிநேரத்தில் 1000 - கன அங்குலமுள்ள கரி அமிலவாய்வும் 7½ - ரூபாய் நிறையுள்ள நீராவியும் பின்னும் பல அசுத்தங்களும் புறப்படுகின்றனவே. இப்படி ஏராளமான தேகக்கழிவுகளை அறியாமையினால் உட்கொள்ளுகிற ஜனங்கள் தங்களைச் சுத்தமுள்ளவர்களென்று எப்படிச் சொல்லலாம். ஒருவன் உதடுகள் சற்றுமாத்திரம் படும்படியாக வாய்வைத்துக் குடித்த பாத்திரத்தில் மற்றொருவன் தண்ணீர்குடித்தால் அது மிகவும் அசுத்தமான செய்கையென்று எண்ணுகிறார்களே; அப்படியானால் மற்றொருவனுடைய நுரையீரலிலிருந்தும் தோலிலிருந்தும் ஏராளமாய்ப் புறப்படுகிற அசுத்தக் கழிவுகளை உட்கொள்ளுகிறவன் எவ்வளவு மிக்க அசுத்தனாகமாட்டான்.

ஆட்கள் எப்பொழுதும் கூடியிருக்கிறதும் நித்திரைபண்ணுகிறதுமான ஒவ்வொரு அறைக்கும் குறைந்தபக்ஷம் போதுமான அளவுள்ள இரண்டு ஜன்னல்களாவது இருக்கவேண்டும். இவைகள் எதிர்ச் சுவர்களிலிருப்பது அவசியம். ஒரு ஜன்னல் வழியாய் உள்ளே வந்த காற்று எதிர் ஜன்னல்வழியாய் வெளியேபோக இடமில்லாவிட்டால் மேன்மேலும் புதிய காற்றுத் தாராளமாய் உள்ளே வர ஏதுவிராது. மழைகால முதலான மிகுந்த குளிர்காலங்கள் தவிர மற்றக் காலங்களிலெல்லாம் இரவும் பகலும் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைப்பது மிகவும் அவசியம். குளிர்காலங்களிலும் ஒரு அறையில் படுக்கிறவர்கள் ஜன்னலுக்கெதிரே படுக்காமல் பக்கங்களில் படுத்திருக்கலாம். காற்று மிகவும் பலமாய் அடித்துக் கொண்டிருந்தால் காற்று அடிக்கிற பக்கத்துக்கு எதிர்ப் பக்கத்தின் ஜன்னலை மாத்திரம் திறந்து வைத்துக்கொள்ளலாம்; அல்லது காற்றின் விசையை ஒருவாறு தணிக்கும்படிக்கு சிறுதுவாரங்களுள்ள தட்டிகளைச் செய்து அவைகளைக் கொண்டு திறந்திருக்கிற ஜன்னல்களை மூடலாம். இதனால் காற்றினுடைய விசை குறைந்து தட்டிகளின் சிறு துவாரங்கள் வழியாய் அது மெதுவாய் உட்பிரவேசிக்கும். அனலாயிருக்க வேண்டுமென்றால் கொஞ்ச நெருப்புண்டாக்கிப் படுக்கைக்குத் தூரமான விடத்தில் வைத்

றுக் கொள்ளலாம்; அப்பொழுது புதிதாய் உட்பிரவேசிக்கிற குளிர்ந்த காற்றினுடைய குளிர்ச்சி நீக்கப்பட சுவாசத்தினாலும் எரிகிற நெருப்பினாலும் உண்டாகிற விஷவாய்வுகள் இறக்கப்பட்ட ஜன்னல்களின் வழியாய் வெளியே போய்விடும். அதிக குளிர்காலங்களில் ஓலை முதலான கூரை வீடுகளிலும் சுவரோடுபோடாத ஓட்டடுக்கு வீடுகளிலுமுள்ள கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் அடைத்துவிட்டாலும் கூரையிலுள்ள சிறு சந்துகள் வழியாய் போதுமான ஆகாயம் உள்ளே பிரவேசிக்கும்.

ஏழைகளுடைய வீடுகளிலுள்ள ஜன்னல்கள் பெரும்பாலும் மிகவுஞ் சிறியவைகளாயிருக்கின்றன. மேலும் அவைகளை வைக்கவேண்டிய இடங்களில் வைக்கிறதுமில்லை. இப்படிச் செய்வதினால் பிரயோஜனம் மிகவும் சொற்பந்தான். வீடுகளுக்குள் வாசம்பண்ணும் ஜனங்களுடைய சுவாசத்தினாலும் நெருப்பு விளக்கு முதலானவைகளாலும் உள்ளே யிருக்கிற ஆகாயம் உஷ்ணமாக்கப்படுகின்றது. உஷ்ணமானது பொருள்களை விரியச் செய்யும். பொருள் விரியவே கனங்குறைந்து இலேசாகும். இலேசானவைகள் இயல்பாய் உயரவெழும்பும். இப்படியே வீட்டிற்குள்ளே உஷ்ணமாக்கப்பட்ட ஆகாயம் விரிந்து இலேசாகி உயர எழும்பி வெளியே போகப்பார்க்கும். ஆகையால் சுவர்களின் உயர்ந்த பக்கங்களில் சிறு ஜன்னல்கள் அல்லது திறப்புகளை விட்டிருந்தால் உள்ளே யிருக்கிற உஷ்ணமும் இலேசுமான அசுத்த ஆகாயம் மேல் திறப்புகளின் வழியாய் வெளியேபோய்விட அதன் இடத்தை அடைக்கும்படி வெளியே யிருக்கும் குளிர்ச்சியும் கனமுமுள்ள சுத்த ஆகாயம் சுவர்களின் கீழ்ப்பக்கங்களிலுள்ள ஜன்னல்கள் வழியாய் உள்ளேவரும். ஆகையால் நல்ல வீடுகளில் வெளியிலுள்ள சுத்தமான ஆகாயம் எப்பொழுதும் உள்ளே தாராளமாய் வருவதற்குப் போதுமான அளவுள்ள ஜன்னல்களைச் சுவர்களின் கீழ்ப் பக்கங்களில் வைக்கவேண்டும்; உள்ளே யிருக்கிற அசுத்த ஆகாயம் மேலே எழும்பி தாராளமாய் வெளியே போவதற்குச் சுவர்களின் மேற்பக்கங்களில் சின்ன திறப்புகளை விட்டு அவைகளைத் திறந்தே வைத்திருக்கவேண்டும்.

அநேகர் குளிர்ச்சியினால் ஜலுப்பு அல்லது ஜலதோஷம் முதலான வியாதிகள் வருமென்று பயந்து கதவு ஜன்னல்களை நன்றாய் அடைத்துப் போடுகிறார்கள், ஆனால் குளிர்ச்சியினால் உண்டாகின்றனவென்று ஜனங்கள் சொல்லுகிற ஜலதோஷம், இருமல் முதலிய சுவாசக் கருவியைச் சேர்ந்த வியாதிகளும், வாதநோவு முதலானவையும் உண்டாகிறவிதம் எப்படியென்றால்: க - வது: குளிர்காலங்களில் புதியகாற்று உள்ளே வராதபடிக்கு கதவு ஜன்னல்களை அடைத்துக்கொண்டு உள்ளே அநேக ஜனங்கள் படுத்து நித்திரை செய்கையில் அவர்களுடைய சுவாசத்தினாலும் வேர்வையினாலுமுள்ள பலவிஷ பதார்த்தங்கள் ஆகாயத்தோடு சேர அவ்வாகாயத்தை அவர்கள் திரும்பத் திரும்ப சுவாசிக்கிறதினால் தேகத்தை விட்டு வெளியேகற்றித்து போகவேண்டிய விஷங்கள் மறுபடியும் உள்ளே பிரவேசிக்கிறதனிமித்தம் அவ்வியாதிகள் உண்டாகின்றன. உ - வது: அடைபட்டிருக்கிற வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் அசுத்த ஆகாயத்தினாலும் அனலினாலும் தளர்ந்துபோய் வேர்த்துக்கொண்டிருக்கிற தேகத்தின் பேரில் எவ்விதத்தினாலாவது திடீரென்று குளிர்காற்று படுகிறதாயிருந்தால் தோலின்வழியாக வெளியே புறப்பட்டுக்கொண்டிருந்த வேர்வை சடுதியில் நின்றுபோக வேர்வையின் விஷங்கள் தேகத்திற்குள் தங்குகிறதினால் அவ்வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகையால் புதிய ஆகாயம் வீட்டிற்குள் தாராளமாய் வருகிறதினால் சரீரத்திற்கு யாதொரு தீமையும் வராமல் நன்மையே யுண்டாகும். குளிர்ச்சியினால் தீமை யுண்டாகுமென்று மிதமிஞ்சிப் பயப்பட்டு எப்பொழுதும் வெந்நீர்ஸ்நானம், வெந்நீர்பானஞ் செய்து குளிர்ந்த காற்றுக்கு அஞ்சி வெளியில் அதிகமாய் நடமாடாமல் எப்பொழுதும் அனலுள்ள இடங்களிலிருக்க விரும்புகிறவர்களுக்குத்தான் மிகவுஞ்சொற்ப ஏதுக்களினால் அடிக்கடி ஜலதோஷம் அல்லது ஜலுப்பு முதலிய துன்பங்கள் நேரிடும்; அப்படியில்லாமல் ஒழுங்காய் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம் பண்ணி சுத்த ஆகாயமுள்ள வெளியிடங்களில் தாராளமாய் நடமாடித் தேக முயற்சிகளைச்செய்து வருகிறவர்களுக்கு ஜலதோஷமுதலிய துன்பங்களுண்டாவது மிகவும் அபூர்வந்தான். குளிர்ச்சியினால் தேகத்திற்கு யாதொரு தீமையும் உண்டாகாத

படிக்கு கூமோனமட்டும் கல்ல வஸ்திரங்களைத் தரித்துக் கொள்ளலாம். திறப்புகள் ஆவாரங்கள் வழியாக வருகிற காற்றைத் தேகத்தில் ஒரு பாகத்தின்பேரில் மாத்திரம் படும்படி யிடங்கொடுத்தால் தீமைகள் சம்பவிக்கும்.

ஆகாயம் தேகசுகத்திற்கு அவசியமா யிருக்கிறதுபோல வெளிச்சமும் அவசியமா யிருக்கின்றது. வெளிச்சமில்லாத இடங்களில் வளருகிற பூண்டுகள் வெளிறியும் சூன்றியும் போகும். அப்படியே வெளியே நடமாடித் திரியாமல் வெளிச்சங்குறைந்த வீடுகளுக்குள் பெரும்பாலும் வாசம்பண்ணுகிற ஜனங்கள் வெளிறின தோலுள்ளவர்களாயும் தளர்ந்த தசைகளுள்ளவர்களாயும் குன்றிப்போன தேகமுள்ளவர்களாயு மிருப்பார்கள். முக்கியமாய் சிறுபிள்ளைகள் செழிப்பாய் வளருவதற்கும் அவர்கள் தேகம் சுகமும் உறுதியுமுள்ளதா யிருப்பதற்கும் அவர்களுக்குப் போதுமான சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்சமும் வேண்டியது மிகவும் அவசியம். வாஸஸ்தலங்களைச் சுற்றி சமீபத்தில் நெருங்கின வீடுகளும் மரங்களு மிருக்குமானால் அவ்வாஸஸ்தலங்களுக்குள் போதுமான சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்சமும் பிரவேசிக்க ஏதுவிராதாகையால் அவ்விடங்களி லுள்ளவர்களுக்குச் சுகங்குறைவுபடும்.

விஷவாயுக்களை நீக்கும் பக்குவங்கள்.

துர்க்கந்தமுள்ள விஷவாயுக்களை நீக்கும்படிக்கு ஜனங்கள் சாம்பிராணி முதலான வாசனைப் பதார்த்தங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். இது அறிவீனம். இந்த வாசனைப்பதார்த்தங்களால் விஷவாயுக்களின் நாற்றம் நாசிப்புலனுக்குத் தோன்றாமல் போகுமே தவிர அவைகளால் வருங்கேடுகள் சற்றாகிலும் நீங்காவாம். ஆப்பிரிக்கா அரபியா வனாந்தரங்களிலுள்ள தீக்குருவியென்னும் ஒரு பெரியபட்சி தனக்கு ஏதாவது ஒரு மோசம் வருகிறபொழுது தன் தலையை மணலுக்குள் புதைத்துக்கொண்டு அந்த மோசத்தைத் தான் பாராதிருந்தால் அது நீங்கிப்போய்விட்டதென்று புத்தியீனமாய் நினைக்கிறதுபோலும், ஒருவன் விஷத்தைக் கசப்புத்தோன்றாமல் சர்க்கரைகலந்து சாப்பிட்டாற்போலும் ஜனங்

கள் துர்க்கந்தமுள்ள விஷவாயுக்களைச் சில வாசனைகளால் தங்கள் நாசிப்புலனுக்குத் தெரியாமல் போகச்செய்வதினால் அவைகளினால் வருங் கேடுகளும் நீங்கிப்போய்விட்டன என்று எண்ணுகிறார்கள். விஷவாயுக்கள் வாசனைகளால் மறைக்கப்பட்டபோதிலும் அவைகள் ஜனங்களைச் சேதப்படுத்துவதில் சிறிதேனும் குறைவுபடா. ஜனங்கள் தங்கள் வீடுகளிலும் அவைகளுக்குச் சமீபித்த இடங்களிலுமிருக்கிற அசுத்தங்களை நீக்கிப்போடுவதற்குப் பதிலாக அவைகளிலிருந்து வருங் கெட்ட நாற்றம் தங்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கும்படிக்கு வீடுகளில் வாசனைகளைப் பிரயோகிக்கிறது எவ்வளவு அறிவீனம்?

துர்க்கந்தமும் விஷமுமான வாயுக்களை நீக்குவதற்குத் தகுந்த பிரயோகங்கள் என்னவென்றால்: முதலாவது, தேகம், வஸ்திரம், வீடு, முதலானவைகளை மிகவுஞ் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதல். இரண்டாவது, எப்பொழுதும் போதுமானபடி சுத்தமும் புதிதுமான ஆகாயம் வீடெங்கும் வியாபிக்கும்படிச் செய்துகொள்ளுதல். தினந்தோறும், தரித்திருந்த வஸ்திரங்களையும் படுக்கைச் சாமான்களையும் நன்றாய் உதறிப் பின்பு வெளியே ஆகாயத்திலும் வெளிச்சத்திலும் சற்றுநேரம் விரித்துவைத்திருந்தால் அசுத்தங்களெல்லாம் நீங்கிவிடும். மூன்றாவது, புதிய அடுப்புக் கரி. இது விஷவாயுக்களை நீக்குதற்கு மிகவும் முக்கிய கருவி. இதை நன்றாய்ப் பொடித்துத் துணிப்பைகளில் போட்டாவது அல்லது சிறு கரித்துண்டுகளைச் சின்னக்கூடைகளில் போட்டாவது நாற்றங்கள் விஷவாயுக்கள் உண்டாகத்தக்க இடங்களிலெல்லாம் தூக்கி வைக்கவேண்டும். முக்கியமாய், சாக்கடை, கக்கூசு, வியாதிக்காரர் படுக்கை முதலான இடங்களில் இதைப் பிரயோகிக்கலாம். சிலநாளுக் கொருதடவை பழய கரியை நீக்கிப் புதிய கரியைப் போடவேண்டும். கரியானது விஷவாயுக்களை உறிஞ்சித் தனக்குள் அடக்கிப் பின்பு அவைகளை அழித்தும் போடுகின்றது. சில விஷவாயுக்களில் அது தன்னிலும் 90 - பங்குக் கதிகமான அளவுள்ள வாயுவைத் தனக்குள் அடக்கி அழிக்கின்றது. நாலாவது, காய்ந்த அளாக்கப்பட்ட சுண்ணம். இதைக் கக்கூசிலுள்ள அசுத்தங்களில் போ

அமானபடி போட்டால் துர்க்கந்தமும் விஷவாய்வுகளும் உண்டாக மாட்டாவாம். இதை ஆஸ்பத்திரி கக்கூசுகளில் பிரயோகிக்கிறார்கள். ஐந்தாவது, சுண்ணாம்புத் தண்ணீர். இது மலிந்த சுவாசத்தினாலும், பின்னும் பல ஏதுக்களாலு முண்டாகிற கொடிய விஷவாய்வாகிய கரிஅமிலவாய்வை முற்றிலும் நீக்கத்தக்கது. ஆகையால் அடிக்கடி வீடுகளை நன்றாய் வெள்ளையடிக்கவேண்டியது. ஆறாவது, ஒரு பாத்திரத்தில் நெருப்புக்கரிகளை வைத்து அவைகளின் மேலில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டு சுத்தமாக்கவேண்டிய அறைகளில் வைத்தால் உப்பிலிருந் துண்டாகிற ஒருவகை வாய்வினால் அசுத்த வாய்வுகள் நீங்கும். ஐயோடின் (Iodine) என்கிற மருந்தில் சொற்பத்தைச் சின்ன பாத்திரங்களில் போட்டு சுத்தமாக்க வேண்டிய அறைகளில் வைத்தால் அதிலிருந் துண்டாகிற வாய்வு கந்தக ஜலவாய்வு முதலான அசுத்த வாய்வுகளை யழித்துவிடும். இதை வைசூரி முதலான விஷ வியாதிகளால் உண்டாகிற அசுத்த வாய்வுகள் நிறைந்த அறைகளில் பிரயோகித்தால் அவ்வாய்வுகள் அழிக்கப்படும். ஏழாவது, நயிற்றிக் ஆசிட் (Nitric acid) என்கிற வெடியுப்பு திராவகத்தில் தாம்பிரத்துண்டை அல்லது தகட்டைப் போட்டால் அதிலிருந் துண்டாகிற வாய்வு அநேக அசுத்த வாய்வுகளை யழிக்கத்தக்கது. இது விரோத நாற்றத்தை வெகு சீக்கிரத்தில் நீக்கத்தக்கது. இதை, அதிகமாய்ச் சுவாசித்தால் தலைக் கிறுகிறுப்பு, குமட்டல், வாந்தி முதலானவைகள் உண்டாகும். ஆகையால் அதை உபயோகிக்கும் அறைகளில் ஜனங்கள் இருக்கக்கூடாது. எட்டாவது, கந்தகப்புகை: கந்தகத்தை நெருப்பின்மேலில் போடுகிறதினால் உண்டாகும் புகை அநேக வகை அசுத்தவாய்வுகளை அழித்துவிடும். இது ஒரு மிகவும் நல்லவகை. இதை வைசூரிமுதலான விஷவியாதிக்காரருள்ள அறைகளில் உபயோகித்தால் விஷவாய்வுகள் அழிக்கப்படும். காடியிலிருந் துண்டாகிற ஆவியும் அசுத்தவாய்வுகளை நீக்கத்தக்கது. ஒன்பதாவது, சென்னபட்டணத்தில் சொற்ப விரயத்துக்கு வாங்கத்தக்க (Carbolic acid)

கார்பாலிக் ஆசிடென்கிற மிகவுஞ் சிறந்த ஒரு திராவகமும் (Norton's Fluid) நார்ட்டன்ஸ் பிளூயிட் என்கிற ஒரு வாசனைத் தண்ணீரும் (McDougald's powder) மெக்டுக்கால்ஸ் பவுடர் என்கிற ஒருவகைத் தூளும் மிகவும் விசேஷமானவைகள். இவைகளை வியாதிக்காரர் இருக்கும் அறைகள் முதலிய இடங்களில் பிரயோகித்தால் கொடிய விஷவாய்வுகள் நீங்கிப்போகும்.

௩. அதிகாரம்.

தண்ணீர்.

எல்லாவிதத் தண்ணீர்களும் முதலாவது சமுத்திரத்திலிருந்து சூரியனுடைய உஷ்ணத்தினால் ஆவியாக எழும்பி மேகங்களாகிப் பின்பு பூமிக்கு மழையாகத் திரும்பிவந்து ஆறுகள் ஏரிகள் குளங்கள் கிணறுகள் ஆகின்றன. மழைநீர் ஆற்றுநீர் ஊற்றுநீர் கிணற்றுநீர் ஆகிய இவைகள் அந்தந்த இடத்திலுள்ள மண் முதலியவற்றிற்குத் தக்கபடி வித்தியாசமுள்ளவைகளாயிருக்கும்.

மழைத்தண்ணீர்.

மழையானது ஆகாயத்தை ஊடுருவி வருகையில் அதில் ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாய்வும் கரிஅமிலவாய்வும் சேருமாகையால் அவை அதற்கு அதிக ருசியுண்டாக்கும். ஆனால் மழைத்தண்ணீர் விழும் இடங்களிலுள்ள பலவகை அசுத்தங்களை அது கரைத்துக்கொண்டு போகிறதினாலும் அது போய்விழும் குளம் முதலானவைகளில் செத்தை சருகு முதலியவற்றை அரித்துக் கொண்டுபோய்த் தள்ளுகிறதினாலும் இச்செத்தை முதலானவைகள் நாளடைவாய் அழுகித் தண்ணீரில் கரைந்துபோகிறதினாலும் சிலவிடங்களிலுள்ள மழைத்தண்ணீர் அசுத்தமுள்ளதாய்ப் போகின்றது. சுத்தமான மழைத்தண்ணீர் நாட்டுப்புறங்களில் விழுந்து சேர்ந்து நிற்கின்ற மழைத்தண்ணீர்

பட்டணங்களில் விழுந்து சேருகிற மழைத்தண்ணீரைப் பார்க்கிலும் சுத்தமுள்ளது.

ஆற்றுத்தண்ணீர்.

ஆறுகள் பலவகையான தரைகளின்மேல் ஓடுகிறபடியால் அங்கங்கே சேருகிற பலவகை அசுத்தங்கள் ஆற்றுத்தண்ணீரில் கலந்திருக்கும். ஒரே ஆற்றின் ஒரு கரையோரத்திலுள்ள தண்ணீருக்கும் எதிர்க்கரையிலுள்ள தண்ணீருக்கும் சில காலங்களில் வித்தியாசமிருக்கும். இந்த வித்தியாசம் நிலத்துக்குத் தக்கபடிதான். ஆற்றுத்தண்ணீரில் பூண்டுகளாலும் ஜீவஜந்துக்களாலும் உண்டாகிற பலவகை அசுத்தக்கழிவுகள் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கும். சில நதிகளில் பிரவாகமுண்டாகித் தண்ணீர் பல அசுத்தங்களைக் கரைத்துக்கொண்டு கலங்கலாய்ப் போகும்பொழுது அத்தண்ணீரைச் சாப்பிடுகிறதினால் சிலருக்கு வயிற்றோட்டம் முதலான தொந்தரவுகள் சம்பவிக்கும்.

கிணறுகள், ஊற்றுகள்.

கடினமான கற்பாறையுள்ள இடத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் மிகவுஞ் சுத்தமானது. மிருதுவான மணற்பாறையிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் ஒருவாறு சுத்த முள்ளதென்று சொல்லலாம், சில காலங்களில் அதில் அசுத்தங்கள் கலந்திருக்கும். சரல் அல்லது பருக்கைக்கல் (Gravel) உள்ள இடத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் பல பேதங்களுள்ளதா யிருக்கும். சரல் சுத்தமா யிருக்கிறதற்குத் தக்கபடியும், வீடு பட்டணங்களுக்குத் தூரமாயிருக்கிறதற்குத் தக்கபடியும் அத்தண்ணீர் சுத்தமாயிருக்கும். மணற்றரைகளிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் சில காலங்களில் மிகச்சுத்தமாயும் மற்ற காலங்களில் அசுத்தமாயுமிருக்கும். இது மணலின் தன்மைக்குத் தக்கபடியாம். சுண்ணாம்புக் கற்றரைகளிலிருந்து ஊறுந் தண்ணீரானது சொற்பப் பால்கலந்த தண்ணீருக்குள்ள நிறத்தை யுடையதாயும் ருசிக்கு மதுரமானதாயுமிருக்கும். இத்தண்

ணீர்களை வழக்கமாய்க் குடிக்கிறதினால் சில வேளைகளில் சுகவீனங்களுண்டாகும். மேலும் இத்தண்ணீர்களில் பருப்பு முதலானவை வேகிறது வருத்தம். நல்ல களிமண்தரையில் ஊற்றுகள் அதிகமிரா வாம். அதிலுள்ள தண்ணீர் ஆழமாயில்லாமல் தரைக்குச் சமீபமா யிருக்கு மாகையால் அதில் பலவகை அசுத்தங்கள் கலந்திருக்கும். சிறு மணலும், களிமண்ணும் சேர்ந்து வண்டற் றரையிலுள்ள (Alluvial soil) தண்ணீர் அடிக்கடி அசுத்தமுள்ளதா யிருக்கும். நன்றாய் (manure) எரு விட்டு பயிரிடுகிற நிலங்களிலிருக்கிற தண்ணீரில் அநேக வகையான அசுத்தங்கள் நிறைந்திருக்கும். பிரேதங்களை அடக்கம்பண்ணும் இடங்களிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீரும் அசுத்தமுள்ளதுதான்.

பொதுவாய் நமது தேசத்திலுள்ள கிணறுகள் சரியானபடி பாதுகாக்கப் படுகிறதில்லை. கிணற்று ஓரங்களிலெல்லாம் ஓயாமல் தண்ணீர் சிந்தப்படுகிறதினாலும் ஜனங்கள் ஸ்நானம்பண்ணி அழுக்கு வஸ்திரங்களை சுத்தம்பண்ணுகிறதினாலும் கிணறுகளின் வெளிச்சுற்றிடங்களிலெல்லாம் ஏகமாய்ச் சேறுஞ் சகதியுமுண்டாக அசுத்தத் தண்ணீர்கள் கட்டுக்கிடையாய் நிற்பதினால் அத்தண்ணீர்கள் கீழே ஊறிப்போய் கிணற்றிலுள்ள நல்ல தண்ணீரோடு கலந்து அதை அசுத்தப்படுத்தி சுகத்திற்கு பிரதிகூலமுள்ளதாக்கி விடுகின்றன. மேலுமிவ்வாறு கிணறுகளைச் சுற்றி யுண்டாகிற அசுத்தத் தண்ணீர்களையும் சேறு சகதிகளையும் ஜனங்கள் மிதிக்கிறதினாலும் அவர்களுக்கு நரம்புச் சிலந்தி என்கிற புண் முதலிய பல வியாதிக ளுண்டாகின்றன. ஆகையா லித்தீமைகளை நீக்கும்பொருட்டுக் கிணறுகளைச் சுற்றி 10 - அல்லது 12 - அடி தூரத்திற்கு நன்றாய் இணைக்கப்பட்ட கற்களைக் கொண்டாவது அல்லது செங்கல் சுண்ணாம்பைக் கொண்டாவது, அல்லது ஆஸ்பால்ட் (Asphalte) என்கிற வஸ்துவைக் கொண்டாவது தளவரிசை செய்து இதைச் சுற்றிலுஞ் சிறு வாய்க்காலைக் கட்டி அதில் விழுந்து ஓடும் தண்ணீர் வாய்க்காலின் ஓர் மூலையிலிட்டிருக்கிற திறப்பின்

வழியாக தூரமான இடங்களில்போய் விழும்படிச் செய்யவேண்டும். அன்றியு மிருந்தேறு கிணற்றுவாயைச் சுற்றிப் போதுமான உயரமும் பலமுமான சுவர் கட்டியிருப்பது அநேக விதங்களுக்குப் பிரயோசனமுள்ளது.

கிணறுகளை வெட்டுகையில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.

(1) ஒரு பூமியில் எந்தப்பக்கம் தாழ்ந்து பள்ளமாயிருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் கிணற்றை வெட்டினால் தண்ணீர் சமீபத்தில் அகப்படும். (2) எந்த இடத்தில் புல் பூண்டு முதலான செடிகள் முளைத்திருக்கிறதோ அந்த இடத்திலும் தண்ணீர் சமீபத்தில் காணப்படும். (3) உலர்ந்த மணலுள்ள சம பூமியில் எந்த இடத்தில் உதயத்தில் மூடுபனி (mist) உண்டாயிருக்கின்றதோ அல்லது பலவகைப் பூச்சிகளின் கூட்டங்கள் காணப்படுகிறதோ அந்த இடத்தில் வெட்டினால் தண்ணீர் சமீபத்தில் காணப்படும். (4) கடலுக்குச் சமீபத்தில் சாதாரணமாய்த் தண்ணீர் அகப்படும். பெரும்பாலும் அத்தண்ணீர் க்ஷாரமுமிருக்கும். கடலுக்குச் சமீபத்தில் மேடான இடங்களிருந்தால் அவைகளிலிருந்து வழிகிற நல்லதண்ணீர் கடல் ஓரத்தில் ஊறுகிற உப்புத்தண்ணீரின் குணத்தை மாற்றிவிடும். சில வேளைகளில் கடலுக்குச் சமீபத்தில் வெட்டுகிற கிணறுகளில் உப்புத்தண்ணீரே காணப்படும். அப்படியானால் கடலுக்குத் தூரமாக வெட்டிக்கொண்டு போகப்போக சற்றுதூரத்திற்குள் நல்லதண்ணீர் அகப்படும். (5) மலைகள் குன்றுகள் உள்ள இடங்களில் தண்ணீர் மிகுதியாய் அகப்படும். மலைகளின்மேல் விழுகிற தண்ணீர் அவ்விடங்களிலேயே சேர்ந்து தங்கியிருந்து பின்பு நாளடைவாய்ச் சுவறிச் சுலபமாக அடிவாரங்களுக்கு வழிப்போகும். ஆகையால் கிணறுகளை வெட்டவேண்டுமானால் அவைகளை மலைச்சார்புகளில் வெட்டாமல் தாழ்ந்திருக்கிற அடிவாரங்களிலேயே வெட்டவேண்டும். (6) ஒரு நீரோட்டமிருக்குமானால் அதற்குச் சமீபமாய்க் கிணற்றை வெட்டினால் தண்ணீர் அதிகமாய் அகப்படும். இரண்டு நீரோட்டங்கள் சந்திக்கி

ற இடத்தில் கிணற்றை வெட்டினால் தண்ணீர் மிகவும் ஏராளமாய்க் கிடைக்கும்.

சாப்பிடத்தக்க நல்ல தண்ணீரின் இலட்சணங்கள்.

நல்ல தண்ணீர் கண்ணாடியைப்போல தெளிவுள்ளதாகவும் யாதொரு நிறமும் வாசனையும் ருசியுமற்றதாகவு மிருக்கவேண்டும்.

அதை வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் யாதொரு வண்டலும் படியக்கூடாது. அதில் பருப்பும் காய்கறிகளும் நன்றாயும் லகுவாயும் வெந்துபோக வேண்டும்.

நல்ல தண்ணீர் கிடையாத விஷயத்தில் சமுத்திரத் தண்ணீரையாவது அல்லது கிடைக்கக்கூடிய எந்தத் தண்ணீரையாவது மேற்பக்கத்தில் ஒரு சிறு துவாரஞ் செய்யப்பட்ட ஒரு பெரிய பானையில் வார்த்து பானையின் வாயை நன்றாய் மூடிப் பின்பு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்தால் அதினாலுண்டாகிற நீராவியைப் பானையின் மேற்பக்கத்திலுள்ள துவாரத்தில் வைத்திருக்கிற ஒரு குழல்வழியாய் சாராயத்தை வடிக்கிறதுபோல வேறொரு பாத்திரத்திற்போய்க் குளிரும்படிச் செய்தால் ஏறக்குறைய எல்லா அசுத்தங்களும் பானைக்குள் நின்றுபோக ஆவியாகப் போய்ச் சேர்ந்த தண்ணீர் கூடியமட்டும் சுத்தமா யிருக்கும். நீராவியினாலுண்டான தண்ணீரில் ஆகாயமும் கரிஅமிலவாயுவும் இல்லாததினால் அது ருசிக்கு மதுரமாயிராது. ஆனால் அத்தண்ணீரின்பேரில் ஆகாயம் தாராளமாய்ப் படும்படி செய்தால் அதற்கு ருசி மறுபடியு முண்டாகும்.

அசுத்தத் தண்ணீர்களினால் உண்டாகும் வியாதிகள்.

நெருங்கி வாசஞ் செய்யும் ஜனங்களாலுண்டாகும் பல அசுத்தங்கள் போய்ச் சேருகிற குளங்கள் ஆறுகள் கிணறுகளிலிருந்து தண்ணீர் எடுத்துக்குடிக்கிற ஜனங்களுக்கு பல வியாதிகள் உண்டாகும். இங்கிலாந்து தேசத்தில் ஒரு ஊரிலுள்ள அசுத்

த்த தண்ணீர்கள் கலப்பது சுலபமாகப் போய்ச் சேர்ந்துகொண்டிருந்த ஒரு குளத்தின் தண்ணீரை அப்பட்டணத்திலுள்ள கைதிகள் எடுத்து ஒருநாள் மாத்திரம் குடித்தார்கள். அவர்கள் அதை குடித்த 24 - மணிநேரத்திற்குள்ளாக ஏறக்குறைய அவர்களெல்லாருக்கும் வயிற்றுக் கழிச்சல் உண்டாயிற்று. இப்படிப்பட்ட அசுத்தத் தண்ணீர்களைக் குடிக்கிறதினால் சில வேளைகளில் கொடிய விஷஜ்வரிகளும் சுரங்களு முண்டாகும்.

ஜன நெருக்கமான பட்டணங்களுக்குள்ளிருக்கிற கிணறு, குளம் முதலானவை சாக்கடை கக்கூசு முதலான அசுத்த இடங்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கிறபடியால் அவைகளுக்குள் அசுத்தத் தண்ணீர்கள் ஊறிப்போய் விழுகிறதற்கு இடமுண்டாகும். இவ்விதமாக அசுத்தங்கள் கலந்த தண்ணீரை எடுத்துக் குடித்துச் சமையல் முதலான வேலைகளுக்கு உபயோகித்தால் அநேக வியாதிகள் உண்டாகும். இவ்வகையாகவே மற்ற இடங்களிலில்லாத பலவகையான அசுத்த வியாதிகள் பெரிய பட்டணங்களில் காணப்படுகின்றன. விஷபேதி யுண்டாவதற்கான பிரதான காரணங்களில் ஒன்று அசுத்தத் தண்ணீர்தான். இங்கிலாந்து தேசத்திலுள்ள ஒரு பெரிய பட்டணத்தில் 1851 - ம் வருஷம் விஷபேதி யுண்டாகி ஒரு வாரத்திற்குள் 500 - பேரைக் கொன்றுவிட்டது. ஒரு டாக்டர் அவ்வூர் ஜனங்கள் சாப்பிட்டுவந்த தண்ணீரைப் பரிட்சித்துப் பார்த்ததில் ஜனங்களாலும் சாக்கடைகளாலும் உண்டாகிற பலவகையான அசுத்தங்களை அதில் கண்டுபிடித்தார். ஆகிலும் அந்தத் தண்ணீர் பார்வைக்குச் சற்று நன்றாயிருந்ததினால் அவ்வூருக்கு மூன்றுமைல் தூரத்திலுள்ள ஒரு கிராமத்தில் வாசஞ்செய்த ஒரு பெருமாட்டி தினந்தோறும் குடிக்கிறதற்கு அந்தத் தண்ணீரை வரவழைத்துக் கொண்டிருந்தாள். அதினால் அவளுக்கும் அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்த அவள் வீட்டிலுள்ளோருக்கும் விஷபேதியுண்டாயிற்று. ஆனால் அவளிருந்த அக்கிராமத்திலுள்ள ஜனங்களில்

வேறொருவருக்காவது அந்தக்காலத்தில் விஷபேதி யுண்டானதாகக் காணப்படவில்லை.

ஓர்வகைச் சுண்ணாம்புக்கற் றரையிலுள்ள தண்ணீரைச் சாப்பிட்டு வருவதினால் குடலைப்பற்றின வியாதிகள் உண்டாகும்; பசி கெட்டுப்போகும்; சிலவேளைகளில் வயிற்றோட்டம் சீதபேதி முதலான நோய்களுண்டாகும்.

இத்தேசத்து ஜனங்களுக்குள் அறிவீனமானவர்கள் குளம் கிணறு முதலானவைகளிலுள்ள குடிக்கத்தக்க தண்ணீரில் இறங்கி ஸ்நானம் பண்ணுகிறதினாலும் அழுக்கு வஸ்திரங்களைத் தோய்க்கிறதினாலும் ஆடுமாடுகளைக் குளிப்பாட்டுகிறதினாலும் மரங்கள் முதலானவைகளைப் போட்டு அழுகவைக்கிறதினாலும் தண்ணீரை மிகவும் அசுத்தப்படுத்திப் பின்னும் அதையே சாப்பிட்டும் வருகிறார்கள். இப்படிச் செய்கிறதினால் தங்களுக்குப் பலவகை வியாதிகளை வருவித்துக் கொள்ளுகிறதை அவர்கள் அறியவில்லை. சிலவேளைகளில் இப்படிப்பட்ட அசுத்தத் தண்ணீர்களில் பலவகையான பூச்சிகள் உற்பத்தியாகி இருக்கும். இப்பூச்சிகளாவையென்றால்: மனிதர்களுடைய குடல்களில் வாசம்பண்ணுகிற நாக்குப் பூச்சி முதலிய பூச்சிகளும்; கால்களில் புறப்படுகிற நரம்புச்சிலந்திப் பூச்சியும்; பின்னும் இவைபோன்ற வேறு சிலபூச்சிகளுந்தான். நமது கண்களுக்குத் தென்படாத இந்தஜந்துக்களின் முட்டைகளுங் குஞ்சுகளும் நாம் உட்கொள்ளும் அசுத்தத் தண்ணீர்களின் வழியாய் நமது தேகத்திற்குள் சென்று பெரிய பூச்சிகளாக வளரும். நரம்புச் சிலந்திப் பூச்சியின் சிறு குஞ்சுகள் நாம் குடிக்கிற அசுத்தத் தண்ணீர்களின் வழியாய் நமது தேகத்திற்குள் பிரவேசிக்கிறதுந் தவிர நம்முடைய கைகால் முதலானவைகளின்பேரில் படுகிற அசுத்தத் தண்ணீர்களின் வழியாகவும் நாம் ஸ்நானம் பண்ணும் அசுத்தத் தண்ணீரின் வழியாகவும் நமது தோலுக்குள் பிரவேசித்துப் பின்பு நரம்புபோன்ற நீளப் பூச்சிகளாகிக் கடைசியில் கைகால்களி லுண்டாகிற நரம்புச் சிலந்தியின்

வழியாக வெளியே புறப்படும். நரம்புச் சிலந்தியில் காணப்படுகிற நரம்பு மெய்யான நரம்பல்ல, அது ஒரு பூச்சியே.

பலவகை அசுத்தங்களுள்ள தண்ணீர்களைச் சுத்தமாக்கும் வகைகள்.

அசுத்தத் தண்ணீரைச் சுடவைக்கிறதினால் சில அசுத்த வாயுக்கள் வெளியே போய்விடும்; வேறு சில அசுத்தங்கள் கீழேபடிந்துபோகும். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீருக்குள்ள ருசி சுடவைத்த தண்ணீரில் நீங்கிப்போய்விடும். இது எதனாலென்றால், குளிர்ந்த தண்ணீருக்குள் கரி அமிலவாயுவும் ஆகாயமும் அடங்கியிருக்கிறபடியால் அதற்கு ருசியுண்டாயிருக்கின்றது. ஆனால் அதைச் சுடவைக்கும்பொழுது சூட்டினால் அந்த வாயுகள் இரண்டும் வெளியே போய்விட தண்ணீரின் ருசியும் நீங்கிவிடுகின்றது. ஆகையால் நல்ல தண்ணீர் கிடையாத பட்சத்தில் கிடைத்த தண்ணீரைச் சுடவைத்து அதின் அசுத்தங்களெல்லாம் நீங்கினபின் மெதுவாய் மேலிட்ட தண்ணீரை வேறே சுத்தமான பாத்திரங்களில் வார்த்து அத்தண்ணீரின் மேலில் ஆகாயம் நன்றாய்ப் படும்படியாகச் சற்றுநேரம் அந்த பாத்திரங்களைக் குலுக்கினால் கரி அமிலவாயுவும் ஆகாயமும் அந்தத்தண்ணீரோடு சேர்ந்து அதற்கு குளிர்ந்த தண்ணீருக்குள்ள ருசியை யுண்டுபண்ணும்.

பூண்டுகளினாலும் ஜீவஜந்துக்களினாலும் உண்டாகிற பலவகை அசுத்தங்கள் நிறைந்த தண்ணீர்களைச் சுத்தமாக்கும் வகைகளாவன: சுத்தமாயுள்ள புதிய அடுப்புக்கரியை அசுத்தத்தண்ணீரில் போட்டு வைத்தால் அசுத்தங்கள் நீங்கிவிடும். அடுப்புக்கரியானது பூண்டுகளாலும் ஜீவஜந்துக்களாலும் உண்டாகிற அசுத்தங்களில் 100-ல் 88-பங்கையும் மற்றவகை அசுத்தங்களில் 100-ல் 30-பங்கையும் நீக்கிவிடும். ஒரு பங்கு அடுப்புக்கரி 100-பங்குள்ள மிகவும் அசுத்தமான தண்ணீரையும் 600-பங்குள்ள கொஞ்ச அசுத்தமான தண்ணீரையும் சுத்தமாக்கும், அதாவது ஒரு பவுன் கரி 600-பவுன் அசுத்தத் தண்ணீரைச் சுத்த

மாக்கும். அடுப்புக்கரிக்குள்ளிருக்கிற எண்ணிறந்த சிறு அறைகளில் பிராண வாயுவு அதிகமாய் அடங்கியிருக்கிறபடியால் தண்ணீரில் அல்லது ஆகாயத்தில் உள்ள அசுத்தங்கள் அச்சிறு அறைகளுக்குச் சமீபித்தவுடனே அவைகள் பிராணவாயுவால் அழிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் கரியானது சுவற்ப காலத்திற்குள் தன் சத்துவத்தை இழந்துபோகுமாகையால் சுவற்பகாலத்திற்கொருதடவை புதுக்கரியைப் பிரயோகிக்கவேண்டும். அல்லது பழைய கரியைச் சூரிய காங்கை அல்லது நெருப்புக் காங்கையினால் நன்றாய்க் காயவைத்தால் அது முன்போல சுத்தம் பண்ணும் சத்துவத்தை யுடையதாகிவிடும்.

இரண்டுபடி தண்ணீரில் 6-கிரேன்ஸ் அல்லது 6-குன்றுமணி நிறையுள்ள படிக்காரம் அல்லது சீனக்காரத்தை நன்றாய்த் தூள் செய்துபோட்டால் தண்ணீரிலுள்ள பலவகை அசுத்தங்கள் கீழேபடிந்துவிடும். படிக்காரத்தைச் சேர்த்தபின்பு 12-முதல் 24-மணி நேரம் வரைக்கும் அந்தத் தண்ணீரைத் தொடாமல் வைத்திருந்தால் அநேக அசுத்தங்கள் முற்றிலும் கீழேபடிந்து போகும். காய்ந்த கரியையும் ஒருபங்கு படிக்காரத்தையும் சேர்த்து அசுத்தத் தண்ணீரில் பிரயோகித்தால் பிரயோஜனம் மிகவும் அதிகமாயிருக்கும்.

பலவகையான அசுத்தங்களுள்ள தண்ணீர்களை வைத்திருக்கிற பாத்திரங்களில் தேயிலே, தேற்றுக்கொட்டை, காசுக்கட்டி, மாங்கொட்டைப்பருப்பு, கொட்டைப்பாக்கு முதலான துவர்ப்புள்ள பதார்த்தங்களை உரைத்துச் சேர்த்தால் அல்லது அத்தண்ணீர்களில் அவைகளைப் போட்டுவைத்தால் அசுத்தங்கள் கீழேபடிந்துவிடும்.

பூண்டுகளாலும் ஜீவஜந்துக்களாலும் உண்டாகிற அசுத்தங்கள் உள்ள தண்ணீரில் இரும்புக்கம்பியைப் போட்டிருந்தால் அத்தண்ணீர் ஒருவாறு சுத்தமாகும்.

சென்னபட்டணத்திலுள்ள மருந்துகடைகளில் கிடைக்கத்தக்க (Condy's Fluid) காண்டிஸ்புளுயிட் என்கிற ஒரு சிவப்பு நீரில் சொற்பத்தைப் பூண்டுகளாலும் ஜீவஜந்துக்களாலும் உண்

டாகிற பல அசுத்தக்கழிவுகள் சேர்ந்திருக்கிற தண்ணீரில் விட்டால் அந்த அசுத்தங்கள் முற்றிலும் அழிக்கப்பட்டுப் போகும். மிகவும் நாற்றமுள்ள அசுத்தத்தண்ணீரில் இதைக் கொஞ்சம் போட்டால் அது உடனே சுத்தமாய்விடும்.

சாதாரணமாய் வீடுகளில் தண்ணீரைச் சுத்தமாக்குவதற்கு ஏற்ற நல்லவகை என்னவென்றால்: மூன்று பெரிய மண்பாத்திரங்களை வாங்கி ஒன்றில் ஏறக்குறைய பாதிநிறையப் புதிய அடுப்புக் கரிகளையும் சுத்தமான ஆற்றுமணலையும் கலந்துபோட்டு அதின் அடியில் ஒரு சிறு துவாரத்தையுண்டாக்கி உருண்டையாகச் சீவின சிறு மூங்கில்கொம்பு அல்லது குச்சியைக்கொண்டு அத்துவாரத்தை இலேசாக அடைத்து வைக்கவேண்டும். இப்படியே இன்னொரு பானைக்கும் செய்யவேண்டும்; ஆனால் இதிலே கரியைப்போடாமல் மணலைமாத்திரம் போடவேண்டும். பின்பு மூன்று மூங்கிற்காலில் மூன்று தட்டுள்ள ஒரு ஸ்டாண்டு உண்டுபண்ணிக் கீழ்த்தட்டில் துவாரமற்ற வெறும்பானையையும் நடுத்தட்டில் மணல்மாத்திரம் உள்ள பானையையும் மேல்தட்டில் மணலும் கரியுமுள்ள பானையையும் வைத்துக் கூடியமட்டும் சுத்தமாயுள்ள தண்ணீரைக் கொண்டுவந்து மேல்பானையில் விட்டால் அந்தத்தண்ணீர் சொட்டுச்சொட்டாய் இரண்டாம் பானையில் விழுந்து பின்பு அதிலிருந்து கீழ்ப்பானையில் விழும். இப்படிச் செய்வதினுல் தண்ணீரிலுள்ள விஷமுள்ள அநேக அசுத்தங்கள் நீங்கிச் சுகத்திற் கேற்றதும் ருசிக்கு மதுரமுமான நல்ல தண்ணீருண்டாகும். இந்தப் பக்குவத்தினுல் தண்ணீரிலுள்ள உப்பு அல்லது கைப்புங்கூட வெகுவாய் நீங்கிப்போம். இந்தப் பானைகளுக்குள் ஒன்றும் விழாதபடிக்குச் சிறு துவாரங்கள் உண்டுபண்ணப்பட்ட பாத்தசட்டிகளைக் கொண்டு அவைகளை மூடித் தூசு முதலானவை விழாத இடங்களில் வைத்திருக்கவேண்டும். இந்தப்பானைகளிலுள்ள கரியையும் மணலையும் சிலநாளைக்கொருதடவை மாற்றிப் பானைகளை நன்றாய்ச் சுத்தம்பண்ணினுல் உத்தமம். மேலேயுள்ள இரண்டு பானைகளின் அடியிலுள்ள மரக்கொம்புகள் தண்ணீரில் எப்பொழுதும் நனைந்துகொண் டிருப்பதினுல் அழுகிப்

போகாதபடிக்கு அவைகளின்மேல் தச்சர் உபயோகிக்கிற வச்சிரத்தைக்கொண்டாவது அல்லது மரங்களுக்குப் பூசுகிற தார் எண்ணெயைக் (Tar) கொண்டாவது நன்றாய்ப் பூசி வைக்கவேண்டும். மூன்று பானைகளை வைத்திருப்பது சங்கடமாயிருந்தால் மணல்மாத்திரமுள்ள நடுப்பானையை நீக்கிவிடலாம்.

பிரயாணங்களில் நல்ல தண்ணீரை உண்டாக்கிக் கொள்ளும் வகைகள்.

பிளானல் அல்லது கம்பளித்துணி அல்லது அடர்த்தியான பருத்திநூல் துணியில் ஒரு பை தைத்து அதை ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தின் வாயில் கட்டி அதில் சுத்தமான அடுப்புக்கரித் துண்டுகளைப் போட்டு அகப்பட்ட தண்ணீரை அதில் வார்த்தால் கரிவழியாகப் பாத்திரத்திற்குள் வடிந்து விழுகிற தண்ணீர் சுத்தமுள்ளதாம். அல்லது அந்தண்ணீரோடு கொஞ்சம் தேயிலை, காசுக்கட்டி, பாக்கு, தேற்றாங்கொட்டை, படிகாரம் முதலான துவர்ப்புள்ள பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச் சுடவைத்தால் தண்ணீரிலுள்ள அசுத்தங்கள் வெகுவாய்க் கீழே படிந்துபோகத் தண்ணீர் சுத்தமாகும். இரண்டு மண் பாத்திரங்களை எடுத்து ஒன்றின் அடிப்புறத்தில் சிறிய துவாரங்களைச் செய்து அதில் பாதி நிறைய சுத்தமான மணலையும் அடுப்புக்கரியையும் அடர்த்தியாய்ப் போட்டு அதில் தண்ணீரை வார்த்து மற்றொரு மண்பாத்திரத்தின்பேரில் வைத்தால் தண்ணீர் மிகவும் சுத்தமாகிக் கீழ்ப்பாத்திரத்தில் விழும். அதை சமையல் சாப்பாடு முதலான காரியங்களுக் குபயோகிக்கலாம். விசேஷமாய்ப் பிரயாணங்களில் சந்தேகமான தண்ணீர்களையெல்லாஞ் சுடவைத்துப் பின்பு மேலான தெளிந்த தண்ணீரை வேறு பாத்திரங்களில் வார்த்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினுல் அநேக அசுத்தங்கள் நீங்கிப்போகும். சிலவேளை பிரயாணங்களில் சுண்ணாம்புக்கல் பாறை முதலான சிலவகைத் தரைகளிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர்களைச் சாப்பிடுகிறதினுல் மிகவுந் தொந்தரவுள்ள நீர்ச்சுருக்கு அல்லது நீர்க்கடுப்பு உண்டாகிறதுண்டு. தண்ணீரைச் சுடவைத்துச் சாப்பிடுகிறதினுல் இந்தத் தொந்தரவை ஒருவாறு விலக்கிக்கொள்ளலாம்.

ச. அதிகாரம்.

போஜனம்.

மனிதனுடைய தேகத்தில் எப்பொழுதும் ஓயாத மாறுதலும் தேய்வும் கழிவும் நடந்துகொண்டே யிருக்கின்றன. இப்படி ஒருநாளில் மாத்திரம் ஒருவனுடைய தேகத்திலிருந்து மலஜல சுவேதங்களின் வழியால் வெளியே நீக்கப்படுங் கழிவுபதார்த்தங்களின் நிறை 3-அல்லது 4-பவுண் உள்ளது. இந்தக் கழிவுக்குச் சமமாக நூதன பதார்த்தங்கள் நமது தேகத்தில் எப்பொழுதுஞ் சேர்ந்துகொண்டே யிருக்கவேண்டியது அவசியம். இந்த நூதன பதார்த்தங்கள் வரும் வழி நாம் சாப்பிடும் போஜனந்தான். மேலுந் தேக அனல் நமது ஜீவனுக்கு மிகவும் அவசியம். இது எப்பொழுதும் நிலையாயிருப்பதற்குத் தேகத்தில் நெருப்பு ஓயாமல் எரிந்துகொண் டிருக்கவேண்டும். இந்த நெருப்பிற்கு இடைவிடாமல் விறகு வேண்டியது அவசியமே. இவ்விறகு நாம் சாப்பிடும் போஜனத்திலுள்ள எண்ணெய், நெய், கொழுப்பு, சருக்கரை முதலானவைகள்தான். ஆகையால் நாம் சாப்பிடும் போஜனத்தின் பிரயோசனங்கள் இரண்டு: முதலாவது, நமது தேகத்தில் தேய்ந்து வெளியே கழிந்துபோகும் பழைய பதார்த்தங்களுக்குப் பதிலாக புதிய பதார்த்தங்களைக் கொடுப்பதும்; இரண்டாவது, எப்பொழுதும் தேக அனலை யுண்டாக்கிக் கொண் டிருப்பதுந்தான்.

போஜனங்களின் வகுப்புகள்.

போஜன பதார்த்தங்களை சிலர் நான்கு வகுப்புகளாய்ப் பிரித்திருக்கிறார்கள். அவையாவன:

1-வது சதையை யுண்டுபண்ணும் சத்துள்ள பதார்த்தங்கள். இந்த வகுப்பில் பலவகை இறைச்சிகள், முட்டை, பால், பயறுகள் முதலானவைகள் அடங்கி யிருக்கின்றன. 2-வது கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள். இந்த வகுப்பில் ஜீவஜந்துக்களிலிருந்தும், பூண்டு

களிலிருந்தும் உண்டாகிற கொழுப்புகளும் எண்ணெய்களும் அடங்கி யிருக்கின்றன. 3-வது கரி ஜலவஸ்துக்கள் (Hydro-carbons). இந்த வகுப்பில் பலவகை மாவுகளிலுள்ள மாச்சத்தும் (Starch) பலவகை சருக்கரைகளும் அடங்கி யிருக்கின்றன. 4-வது உப்புகள். இந்த வகுப்பில் நமது சாப்பாட்டில் சேருகிற சாதாரண உப்பும் போஜனத்திற்கு உபயோகமான காய் கறி முதலான பல பொருள்களிலுள்ள வேறு அநேக வகை உப்புகளும், சுண்ணாம்பு, இரும்பு முதலானவைகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. தண்ணீரும் இந்த வகுப்பில் சேர்ந்ததுதான்.

இந்த நான்கு வகுப்பான பதார்த்தங்களும் எவ்வகை போஜனத்தில் சரியான அளவாய்ச் சேர்ந்திருக்கின்றனவோ அதுவே பூரணமான போஜனமாகும். ஆகிலும் க-வது உ-வது ச-வது ஆகிய இம் மூன்று வகுப்புகளில் அடங்கிய பதார்த்தங்கள் மனிதனுக்கு இன்றியமையாதவைகள். எவ்வகையான போஜனத்திலும் அவைகள் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

(1) சதையையுண்டாக்கும் முதல்வகுப்பு பதார்த்தங்கள் சரீர பலத்திற்கும் உறுதிக்கும் மனோபலத்திற்கும் அநுகூலமானவைகள். அவைகள் தேகத்திலுள்ள சகல யந்திரங்களையும் செழிப்பாக வளரச்செய்யத் தக்கவைகள். எவ்வளவுக்கு அவைகளை நாம் சாப்பிடுகிறோமோ, எவ்வளவுக்கு அவைகள் ஜீர்ணமாகி நமது தேகத்தில் சாருகின்றனவோ, அவ்வளவுக்கு தேகபலமும் முயற்சியும் அதிகப்பட்டு மனோதத்துவங்களும் பலமடையும்.

(2) கொழுப்புப் பதார்த்தங்களால் உண்டாகும் பிரயோஜனங்கள் என்னவென்றால்: க-வது, அவைகள் நமது தேகத்திலுள்ள மூளை நரம்பு முதலிய சில பாகங்கள் வளருகிறதற்கு அநுகூலமானவைகள். உ-வது, அவைகள் சரீர அனலை உண்டாக்குவதற்கு உபயோகமாகின்றன. மேலும் அவைகள் சதையை யுண்டாக்கும் முதல்வகு

ப்புப் பதார்த்தங்கள் சரிவர ஜீர்ணமாகி நமது தேகத்தில் சேருகிறதற்கு உதவிசெய்கின்றன.

(3) கரி ஜலபதார்த்தங்கள் சரீர அனலைமாத்திரம் உண்டாக்கத் தக்கவைகள். அவைகள் தேகத்திலுள்ள யாதொரு பாகத்தையும் வளர்க்கச் சக்தியற்றவைகள். இவைகளில் சில அனலை யுண்டாக்கின பின்பு மீதியாயிருக்குமானால் கொழுப்பாகமாறி தேகத்தில் தங்கியிருக்கும். இவ்வகுப்புப் பதார்த்தங்களும் சரீரத்திற்கு அவசியமானவைகள் தான். ஏனென்றால், சரீரத்தில் போதுமான அளவு அனல் உண்டாகிக்கொண் டிருந்தால்தான் தேகசுகம் நிலைத்திருக்கும். போஜனங்களில் இவ்வகுப்புப் பதார்த்தங்கள் நான்கு பங்காகவும், சதையை யுண்டாக்கும் முதல் வகுப்புப் பதார்த்தங்கள் ஒருபங்காகவு மிருக்க வேண்டுமென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் மதிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

(4) நான்காவது வகுப்பைச் சேர்ந்த பலவகை உப்புகள் தண்ணீர் முதலானவைகள் முதலாம் வகுப்பைச் சேர்ந்த சதையை வளர்க்கும் பதார்த்தங்களைப் போலவே நமது தேகத்திற்கு இன்றியமையாதவைகள். அவைகள் இரத்தம் சதைமுதலிய நமது சரீரத்தின் பல பாகங்களில் அமைந்திருக்கின்றன. மேலும் அவைகள் எலும்பு முதலான சில யந்திரங்கள் வளருகிறதற்கு மிகவும் உதவியானவைகள். சாதாரணமான உப்பானது தேகத்திற்கு மிகவும் அவசியமானபொருள். இதின் அளவு அதிகமாய்க் குறைந்துபோனால் அநேகவிதமான வியாதிகள் சம்பவிக்கும்; குடலில் பூச்சிகள் உற்பத்தியாகும். வேர்வைமுதலிய தேகக்கழிவுகளின் வழியாய் ஒரு நாளொன்றுக்கு ஒருவனுடைய தேகத்திலிருந்து ஏறக்குறைய ஒரு அவுன்ஸ் அல்லது 2½ - ரூபாய் நிறையுள்ள உப்பு வெளியே கழிந்துபோகின்றது. ஆகையால் ஒரு பெரிய ஆளுக்கு நாளொன்றுக்கு குறைந்த பக்ஷத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் உப்பாவது சாப்பாட்டின் வழியாய் தேகத்திற்குள் செல்லவேண்டியது அவசியம். மேலும் போதுமான தண்ணீர் நமது தேகத்திற்

சேராவிட்டால் சரீரத்தில் நடக்கும் ஜீர்ணத்தொழிலும் வளர்ச்சித்தொழிலும் சரியானபடி நடக்கமாட்டாவாம்.

போஜனத்தின் அளவு.

சுகமுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டிய போஜனத்தின் அளவு அவனுடைய தேக மனோமுயற்சிகளுக்குத் தக்கபடியும் அவன் சாப்பிடும் போஜனத்தின் தன்மைக்குத் தக்கபடியு மிருக்க வேண்டும். சாதாரண தேக மனமும் முயற்சியுமுள்ள ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் சாப்பிடவேண்டிய போஜனம் அவனுடைய சரீரத்தின் நிறையில் 20-ல் ஒரு பங்கான நிறையுள்ளதா யிருக்கவேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. எப்படி என்றால் 140-பவுன் நிறையுள்ள ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் 7-பவுன் நிறையுள்ள போஜனத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். இந்த 7-பவுனில் சோறு, ரொட்டி, மாம்சம் இவைபோன்ற கனத்தபோஜனம் 2½-பவுனும், தண்ணீர், மோர், காப்பி முதலிய நீர்போன்ற வஸ்துக்கள் 4½ - பவுனு மிருக்கவேண்டும். அதாவது நாம் சாப்பிடுகிற போஜனங்களில் நீர்போன்ற போஜனபதார்த்தங்கள் இரண்டு பங்காகவும் கனத்த போஜனம் ஒருபங்காகவும் இருக்கவேண்டும். மேலும் முற்றிலும் ஜீர்ணமாகாமல் போகிற பதார்த்தங்களையும் சொல்பசத்துள்ள பதார்த்தங்களையும் அதிக அளவாய்ச் சாப்பிடவேண்டியது அவசியம். தேக மனோமுயற்சிகள் அதிகமாய்ச் செய்கிற மனிதனுக்கு அதிக அளவுள்ள போஜனமும் அதிக சத்தும் பலமுமுள்ள போஜனமும் வேண்டியது அவசியம்.

மிதமிஞ்சி போஜனத்தைச் சாப்பிடுகிறதினால் போஜனஞ் சரியாய் ஜீர்ணமாகமாட்டாது, இப்படி ஜீர்ணமாகாமல் குடலில் தங்கியிருக்கிற போஜனம் அழுகிப்போகிறதற்கும் அதினால் அசுத்த வாய்வுகள் உற்பத்தியாகிறதற்கும் ஏதுவுண்டு. மேலும் மிதமிஞ்சின சாப்பாட்டினால் ஜீர்ணக்கருவிகள் வலுவற்று துர்ப்பல மடைய பல வியாதிகள் உற்பத்தியாகிறதற்கு இடமுண்டாகும். மாச்சத்துள்ள பதார்த்தங்களையும் கொழுப்புள்ள பதார்த்தங்களையும் அதிகமாய்ச்

சாப்பிட்டிருந்தால் தேகத்தில் நடக்குந் தொழில்கள் சரியானபடி நடக்கமாட்டாவாம். மேலும் அதினால் சரீரத்தில் அதிகமாய்க் கொழுப்பும் பிடிக்கும்.

சாப்பாட்டின் குறைவினால் வருகிற தீமைகள் மிகவும் அதிகம். பஞ்சகாலங்களில் எளிய ஜனங்களுக்கு உண்டாகிற வருத்தங்களும் பலவியாதிகளும் உயிர்ச்சேதமும் எல்லாருக்குந் தெரியுமே. போஜனத்தையுந் தண்ணீரையும் சிறிதேனும் உட்கொள்ளாவிட்டால் 10 - நாளைக்குள் ஜீவன் போய்விடும். அப்படிக்கில்லாமல் தண்ணீரை மாத்திரஞ் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் 20-நாள்வரைக்கும் பிழைத்திருக்கலாம்.

சதையை வளர்க்குஞ் சத்துள்ள போஜனங்கள் குறைந்துபோனால் தேகபலமுஞ் சுறுசுறுப்புங் குறைந்துபோம், மனோதத்துவங்கள் பலவீனப்பட்டுத் தளர்ந்துபோம். சதையை வளர்க்கத் தக்க சத்துள்ள மாமிசமுதலான போஜனங்களை மிகவுங் கொஞ்சமாய் சாப்பிடுகிறவர்கள் கூர்மையான புத்தியுள்ளவர்களாயிருந்தபோதிலும் தொடுத்து வெகுநேரஞ் செய்யவேண்டிய கடினமான மனோமுயற்சிகளைத் தாங்கமாட்டார்கள். அவைகளை அவர்கள் கொஞ்சநேரஞ் செய்தவுடனே சோர்வடைந்து அவைகளை முடிக்குமுன் விட்டுவிடுவார்கள். மேலும் மிகவுஞ் சொற்பமாய் மாமிசபோஜனங்களைச் செய்கிறவர்களுக்குத் தேகவுறுதியும் பலமுங் குறைவாம். அவர்கள் கடினமான தேகவுழைப்புள்ள வேலைகளைச் செய்யச் சக்தியற்றவர்களாயிருப்பார்கள். இதினாற்றான் மாமிசபோஜனம் அதிகமாய்ச்செய்து வருகிற அங்கிலேயருக்கும் அப்போஜனத்தை மிகவுஞ் சொற்பமாய்ச் சாப்பிட்டுவருகிற இந்துக்களுக்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசமிருக்கின்றது. அங்கிலேயர் கடினமான தேகவுழைப்புகளையும் மனோமுயற்சிகளையும் வெகுநேரந் தளர்ந்து போகாமல் ஊக்கத்துடன் செய்து முடிக்கிறார்கள். இந்துக்களோ கடினமான முயற்சிகளைக் கொஞ்சநேரஞ் செய்தவுடனே அலுத்துப்போகிறார்கள். இந்துக்கள் புத்தி கூர்மையில் குறைவற்றவர்களென்றும் வெகுவாரம் விருத்தியடையத்தக்க மனோதத்துவங்

களை யுடையவர்களென்றும் எல்லாராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டவர்களென்றாலும், தொடுத்துச் செய்யவேண்டிய நீடித்த மனோமுயற்சிகளை ஊக்கத்துடன் செய்து முடிப்பதற்கு அவர்கள் நிர்வாகமற்றவர்களென்பதும் அம்முயற்சிகளில் அவர்கள் சீக்கிரந் தளர்ந்து போகிறார்க ளென்பதும் வெளியரங்கமான காரியங்கள். இவற்றிற்கெல்லாம் பிரதானகாரண மென்னவென்றால் இந்துக்கள் பொதுவாய்ச் சாப்பிடுகிற போஜனத்தில் சரீரபலத்திற்கும் மனோபலத்திற்கும் அநுகூலமான போஜன பதார்த்தங்கள் குறைவாயிருத்தலே.

அப்படியே இங்கிலீஷ்காரருக்கும் மற்ற ஐரோப்பிய ஜாதியாருக்குந் தேகபலத்தில் அதிக வித்தியாசமுண்டு. திருஷ்டாந்தமாக, ஒரு அங்கிலேய வேலையாள் ஒரு பிரான்சு வேலைக்காரன் செய்யத்தக்க வேலையைப் பார்க்கிலும் எவ்வளவோ அதிகமான வேலையை ஊக்கத்துடன் செய்து முடிக்கிறான். அங்கிலேயருக்கு தேகபலம் அதிகம். ஒரு பிரான்சுக்காரன் ஒருநாளில் 250 - அல்லது 300 - டன் (Ton) நிறையுள்ள பாரத்தை ஒரு அடி உயரமட்டும் தூக்குவானானால் ஒரு அங்கிலேயன் ஒருநாளில் 400 - டன்னுக்கு அதிகமான பாரத்தை ஒரு அடி உயரமட்டும் தூக்குவானென்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இப்படி பிரான்சுக்காரரைப் பார்க்கிலும் அங்கிலேயர் தேகபலத்தில் மாத்திரம் மேற்பட்டிருக்கிறார்களென்றல்ல. பிரான்சுக்காரர் சிறுத்துக் குன்றின தேகமுடையவர்கள். அங்கிலேயரோ பருத்து வளர்ந்த சரீரமுடையவர்கள். இதற்கு காரண மென்னவென்றால் பிரான்சுக்காரரைப் பார்க்கிலும் அங்கிலேயர் மிகவும் அதிக அளவுள்ள மாமிசபோஜனங்களைப் பிரயோகிக்கிறார்கள். ஆஸ்திரேலியாத் தீவிலுள்ள அங்கிலேயரோ இங்கிலாந்திலுள்ள அங்கிலேயரைப் பார்க்கிலும் அதிக தேகபலமுள்ளவர்களும் அதிக வளர்ச்சியும் பருமனுமுள்ள சரீரத்தை யுடையவர்களுமாயிருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரண மேதென்றால் ஆஸ்திரேலியாத் தீவில் இறைச்சிகள் ஏதேஷ்டமாகையால் அதிலுள்ள ஜனங்கள் அவ்வகை போஜனத்தை அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டு வருகி

ருக்கள்; ஆஸ்திரேலியாவில் ஒரு ஆள் ஒரு வாரத்தில் 10 - முதல் 15 - பவுண்டுவரையுள்ள மாம்ச போஜனத்தைச் சாப்பிடுவான். இவ்விடத்தில் சராசரி ஒருவன் ஒருவாரத்தில் சாப்பிடுகிற இறைச்சி போஜனம் 3½ பவுண் நிறையுள்ளதுதான்.

பொதுவாய் நமது தேசத்து ஜனங்கள் சாப்பிட்டுவருகிற போஜனமானது தேகமனோபலத்திற்கு அவசியமான சத்துக்களில் குறைவுள்ளதா யிருக்கின்றது. ஆகையால் அவர்களுடைய தேகமனோதத்துவங்கள் பலப்பட்டு விருத்தி யடையவேண்டுமென்றால் அவர்கள் அதிக பலமுள்ள போஜனங்களை தக்க அளவாய்ச் சாப்பிடவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சிலர் இதற்கு ஆக்ஷேபணையாக இத்தேசத்து ஜனங்களில் அநேகர் மாம்சபோஜன முதலிய பலமுள்ள சாப்பாடுகளைப் போதுமான அளவாய்ப் பிரயோகியாததற்குக் காரணம் அவர்களுடைய வறுமையேயன்றி வேறல்ல என்பார்கள். இதுவு முற்றிலும் நிஜமானதல்ல. எப்படி என்றால்;

1. இத்தேசத்து ஐசுவரியவான்களிலேயும் அநேகர் இன்னின்ன போஜனங்கள் சரீரசுகத்திற்கும் பலத்திற்கும் அநுகூலமானவை என்று அறியாதபடியால் அப்படிப்பட்டவைகளைப் போதுமான அளவாய் உபயோகிக்காமல் பலவீனத்திற்கும் சுகவீனத்திற்கும் ஏதுவான போஜனங்களையே பெரும்பாலும் பிரயோகித்து வருகிறார்கள்.

2. அநேகருடைய விஷயத்தில் அவர்கள் பலமுள்ள போஜனங்களைச் சாப்பிடாததினால் அவர்களுக்கு மென்மேலும் வறுமையுண்டாகின்றது. எப்படியென்றால், அவர்கள் விவேகத்தைக் கையாடினால் கூடியமட்டும் பலமுள்ள போஜனங்களைச் சாப்பிட்டு வரக்கூடியவர்களாயிருக்க அவர்கள் அப்படிச் செய்யாதபடியால் வரவர தேக பலவீனமடைந்து நல்ல முயற்சிகளைச் செய்ய சக்தியற்றவர்களாகிறார்கள். இதினால் மேன்மேலும் அவர்களுக்கு வறுமையுண்டாகின்றது.

மாம்சபோஜனம் முதலிய அதிக கிரயமுள்ள போஜனங்களைப் போதுமான அளவாய் எளியவர்கள் உபயோகிக்கிறதற்கு ஏதுவில்லாவிட்டாலும் அரிசியைப் பார்க்கிலுங் கிரயத்தில் மிகவும் தாழ்ந்ததும் சரீரபலத்தையும் சுகத்தையும் வருவிப்பதில் அரிசியைப்பார்க்கிலும் மிகவும் மேலானதுமான கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு முதலிய சிறந்த தானியங்களை எளிய ஜனங்கள் உபயோகித்து வந்தால் மிகுந்த பிரயோஜனத்தை யடைவார்கள்.

3. தேகமனோபலத்திற்கு அவசியமான பலமுள்ள போஜனங்களை பிரயோகிக்கிறதற்கு தகுதியற்றவர்களென்று சொல்லப்படுகிறவர்களில் அநேகர் அவசியமற்ற நகைகளைச் செய்வதிலும், டம்பமும் வேடிக்கையுமான கலியாணமுதலிய சடங்குகளைச் செய்விக்கிறதிலும் அநேக பணங்களை வீணாய்ச் செலவிடுகிறதில்லையா?

4. மேலும் நமது தேசத்தில் ஒரு கெட்ட வழக்க மிருக்கின்றது. ஒரு மனிதன் பிரயாசைப்பட்டு சம்பாதிப்பானானால் வேலையொன்றுஞ் செய்யாத ஒன்பது இனத்தார் அவனை ஒட்டிக்கொள்ளுகிறதுண்டு. இவ்வளவுபேருக்கும் ஒருவனுடைய வரும்படியினால் போஜனமுதலியவைகள் நடக்கவேண்டிய திருப்பதினால் அவர்களில் ஒருவனுக்காவது நல்ல போஜனமாவது போதுமான அளவுள்ள போஜனமாவது அகப்படுகிறது வருத்தம். இதினால் எல்லாருக்குந் தேக பலவீனமுஞ் சுகவீனமு முண்டாகின்றன. இதுதவிர ஒரு இனத்தானை ஒட்டிக்கொண்டு யாதொரு வேலையுஞ் செய்யாமல் சாப்பிட்டு வருகிற ஜனங்கள் மேன்மேலும் அதிக சோம்பேறிகளாயும் துர்க்குணராயும் வேலைசெய்ய சக்தியற்றவர்களாயும் போகிறார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. மேலு மிப்படிப்பட்ட குடும்பங்களில் இனத்தாருக்குள் இயல்பில் உண்டாயிருக்கும் பட்சமும் அன்பும் நாளடைவில் குறைந்து கடைசியில் முற்றிலும் நீங்கிப்போய் ஒருவருக்கொருவர் மனவெறுப்பும் அன்புத்தாழ்ச்சியும் உற்பத்தியாகி எப்பொழுதும்

சண்டைகள் சச்சரவுகள் முதலிய சொல்லிமுடியாத தீமைகளுண்டாகின்றன. இப்படிப்பட்ட வீடுகளில் சகலமும் ஒழுங்கீனமாயுந் தாறுமாறுமே யிருக்கும். இப்படிச் சொல்லுகிறதினால் இனத்தாருக்கு நியாயமான விஷயங்களில் சரியான பிரகாரம் உதவி செய்யவேண்டிய கடமையை நெகிழவிடவேண்டுமென்பது கருத்தல்ல.

பின்னாலே வரைந்திருக்கும் அட்டவணைகளில் சில இடங்களில் ஒரு நாளைக்கு ஆளொன்றுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனத்தின் அளவுகள் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன:—

(1) சென்னபட்டணத்து ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியில் பலமான வியாதியின்றி யிருக்கிற ஆள்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனங்களாவன.

ஐரோப்பிய வியாதியஸ்தனுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.

ஒருவகை.	அவுன்ஸ்.	வேறொருவகை.	அவுன்ஸ்.
காப்பித்தூள்	1¼	ஆடு அல்லது, மாட்டிறைச்சி	12
ஆப்பம் தோசை ...	6-12	ரொட்டி	16
அரிசி...	8	உருளைக்கிழங்கு... ...	12
ஆட்டிறைச்சி (கறிசெய்வதற்கு)... ...	8	தேயிலை...	¼
மசாலைத்தூள்	½	சர்க்கரை	1½
சர்க்கரை	1½	பால்	6
பால்...	6	வெண்ணெய்	1
வெண்ணெய்	1	வெங்காயம்	1
ரொட்டி	8	பார்லி அரிசி	¼
காய்கறிகள்... ...	4	மாவு	⅓
உப்பு	1	உப்பு...	¾
மொத்தம்...	51¼	மொத்தம்...	61¾

இதற்கு ஒப்பந்தக் கிரயம்... அணா 6

இதற்கு ஒப்பந்தக் கிரயம் அணா 8 பைசு 2.

சுதேச வியாதியஸ்தனுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.

	அவுன்ஸ்.
ஆட்டிறைச்சி	8
அரிசி	8
மசாலைத்தூள்...	½
காய்கறிகள்	4
ஆப்பம் தோசை	6-12
ரொட்டி	8
வெண்ணெய்	1
உப்பு	1
மொத்தம்.	42½

ஒப்பந்தக்கிரயம் அணா 5 பைசு 1.

(2) இங்கிலாந்து தேசத்திலுள்ள ஒரு சோல்ஜருக்கு ஒரு நாளொன்றுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.

	அவுன்ஸ்.
இறைச்சி...	12
கோதுமை ரொட்டி	24
உருளைக்கிழங்கு	16
மற்றைக் காய்கறிகள்	3
காப்பி	⅓
தேயிலை	⅙
உப்பு	¼
சர்க்கரை	1⅓
பால்	3¼
மொத்தம் அவுன்ஸ்.	60⅓

ஒப்பந்தக்கிரயம் பென்ஸ் 8—அல்லது அணா 5-பைசு 4.

பங்காளத்துக் கைதிகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.			பஞ்சாப்முதலிய வடமேற்கு மாகாணங்களிலுள்ள கைதிகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.		
போஜனபதார்த்தங்கள்.	வேலைசெய்கிற கைதிக்கு.	வேலைசெய்யாத கைதிக்கு.	போஜனபதார்த்தங்கள்.	வேலைசெய்கிற கைதிக்கு.	வேலைசெய்யாத கைதிக்கு.
	அவுன்ஸ்.	அவுன்ஸ்.		அவுன்ஸ்.	அவுன்ஸ்.
அரிசி	10	8	கோதுமை மாவு ...	20	16
பருப்பு...	14	10	பருப்பு	6	2
மீன்	12	10	ஆட்டிறைச்சி ...	8	6
தயிர் மோர்	16	8	தயிர் மோர்	10	10
நெய்	½	½	நெய்	1	1
உப்பு	1	1	உப்பு	1	1
மசாலை சம்பாரங்கள்	1	1			
மொத்தம்.	54½	38½	மொத்தம்.	46	36

மாம்சங்கள்.

இத்தேசத்திலுள்ள அநேகர் மாம்ச போஜனம் மனிதனுக் கேற்ற நல்லவென்கிறார்கள். ஆனால் பலவகையான ஜீவஜந்துக்களின் பல், வயிறு, குடல் முதலியவற்றை நாம் சோதித்துப்பார்ப் போமானால் மாம்சங்களையே பக்ஷித்துவருகின்ற புலி முதலிய ஜந்துக்களுக்கும், புல் பூண்டுகளை மாத்திரந் தின்னும் ஆடுமாடு முதலிய ஜந்துக்களுக்கும், மேலே கண்ட யந்திரங்களில் வெகு வித்தியாச முண்டென்று தெளிவாய்க் காணலாம். ஆனால் மனிதனுடைய வயிறு, குடல், பல்லுகளோ புலியினுடையவைகளுக் கும், ஆட்டினுடைய வைகளுக்கும் நடுத்தரமா யிருக்கின்றன. இதனால் மனிதன் மாம்சபோஜனத்தையும், மரக்கறிபோஜனத் தையுங் கலந்து சாப்பிடவேண்டுமென்பது சிருஷ்டிகரின் நிர்ணய மென்று நாம் தெளிவாயறியலாம். மேலும் நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாங்கள் மாம்சபோஜனத்தை முற்றிலும் விலக்கிவிட்டு மரக் கறி போஜனத்தை மாத்திரம் சாப்பிடுகிறவர்களென்று சொல்லிக் கொள்ளுகிறார்களே, இது எதார்த்தமா? பால், மோர், தயிர், நெய் முதலானவை மாம்சபோஜனத்தைச் சேர்ந்தவைகளே யன்றி மரக்கறி போஜனத்தோடு சம்பந்தப்பட்டவை யல்லவே. ஆனால் இந்து தேசத்திலுள்ள பொதுவான ஜனங்களைப்போல சொற்ப மாய் மாம்ச போஜனஞ் செய்கிற ஜனங்கள் உலகத்திலுள்ள வேறொரு தேசத்திலு மில்லை யென்பது நிச்சயமான காரியம்.

பொதுவாய் நமதுதேசத்தில் அகப்படுகிற மாம்சங்கள் முதற் றரமானவைகளல்ல. அவைகள் சாரத்தில் மிகவுங் குறைவுள்ள வைகளாயிருக்கின்றன. இதற்குக் காரண மென்னவென்றால் நமது தேசத்து ஜனங்களுக்கு போஜனத்திற்கு உதவத்தக்க ஆடு முதலிய ஜந்துக்களைச் சரியானபடி வளர்த்துப் பரிபாலனஞ் செய்கிறவகை தெரியவில்லை. தண்ணீர்த்தட்டுள்ள கோடை காலங்களில் ஆடு மாடு முதலான ஜந்துக்களுக்குத் தகுந்த ஆகார முண்டாயிருக்கத் தக்கதாக முன்னதாகவே ஏற்ற பிரயத்தனங்களைச் செய்யாமல் கவ லையற் றிருப்பதினால் மேச்சற்குறைவு நேரிடும்பொழுது அச்சந்துக்

கள் மிகவும் மெலிந்துபோவதுந் தவிர பலவகைப் பெருவாரித் தொற்று வியாதிகளுண்டாகி அவைகள் ஆயிரங்களைக்காக மடிந்துபோகின்றன. மேலும் அவைகளுக்கு நல்ல ஆகாரம் அகப்படாததினிமித்தம் அவைகள் அசுத்தமான பொருள்களைத் தின்னுகிறவழக்கமுண்டாகின்றது. கொஞ்சம் பிரயாசப்பட்டு நல்ல புல்முதலான இரைகளைப் போட்டு ஆடு முதலியவைகளைக் கவலையோடு வளர்த்தால் மிகவும் சேர்த்தியான மாம்சமுண்டாகிறதுந் தவிர பிரயாசப்பட்டு வளர்த்தவர்களுக்குத் தகுந்த வருமானமுங் கிடைக்கிறதற்குச் சந்தேகமில்லை. மேலும் ஆடுமாடுமுதலிய சாதுவான ஜந்துக்களைத் தொகையில் விருத்திபண்ணுகிறவிஷயத்தில் நமதுதேசத்தார் கவனிக்க வேண்டிய காரியமொன்றிருக்கின்றது. ஒரே கிடையிலுள்ள ஆடுகள் கடாய்கள் மூலமாயே கிடையைப் பெருகும்படி செய்வதனால் அதிலுண்டாகிற ஆடுகளெல்லாம் மிகுந்த தாழ்ந்த தரமுள்ளவைகளாய்ப் போய்விடும். அப்படிச்செய்யாமல் கொஞ்சகாலத்திற் கொருதரம் தூரமான இடங்களிலுள்ள நல்ல ஜாதியும் பருத்தருமான கடாய்களைக் கொண்டுவந்து அவைகளின் மூலமாய்க் கிடையை விருத்திபண்ணினால் அதிலுண்டாகும் ஆடுகள் சேர்த்தியும் பாரித்ததருமானவைகளாகும். கிடைக்குச் சொந்தக்காரன் இவ்விஷயத்தில் படுகிற பிரயாசத்திற்கும் இடுகிற செலவிற்கும் எத்தனையோ மடங்கு லாபத்தைப் பெறுவானென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. இந்த வித்தையில் அங்கிலேயர் முதலிய ஐரோப்பியர்கள் தேர்ந்தவர்கள். ஆகையால் அவர்களுடைய ஆடுமாடுகள் மகாசேர்த்தியும் பாரித்ததருமானவைகளாகின்றன. அப்படியே அவைகளின் கிரயமும் உயர்ந்திருக்கின்றது.

இறைச்சிகள் கெட்டுப்போகாதபடிக்குக் காப்பாற்றுவதற்கேற்ற பிரயோகங்கள்.

(க) ஒரு மண்பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் கெந்தகத்தைப்போட்டு அதில் நெருப்பு வைத்தால் அதிலுண்டாகும் புகை பாத்திரத்திற்குள் நிறையும் பொழுது அதிலுள்ள ஆகாயமெல்லாம் வெளியே போய்விடும். பின்பு உடனே தண்ணீர் சேராத பச்சை

மாம்சத்தையாவது அல்லது நீரில்லாமல் வெந்த மாம்சத்தையாவது அப்பாத்திரத்தில் போட்டு அதற்குள் ஆகாயங் கொஞ்சமேனும் உட்பிரவேசியாதபடிக்கு அதின் வாயை ஏற்ற பக்குவங்களினால் நன்றாய் மூடிவைத்திருந்தால் மாம்சமானது கொஞ்சகாலத்திற்குக் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். (உ) ஒரு மண்பாத்திரத்தில் இறைச்சியை வைத்து அது மூழ்கிப்போகத்தக்கதாக அதின்பேரில் காரமான நல்ல காடியை வார்த்து வைத்திருந்தால் இறைச்சி கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். (ங) இறைச்சியைச் சுற்றி சர்க்கரையைக் கனமாகப் பூசிவைத்திருந்தால் அது கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். சுத்தமான புதிய அடுப்புக்கரியைத் தூள்செய்து அதைக்கொண்டு இறைச்சியின் எப்பக்கத்தையும் நன்றாய் மூடிவைத்திருந்தாலும் மாம்சங் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். இது ஒரு நல்ல பக்குவம். (ச) இறைச்சிகளைக் காப்பாற்றுவதற்கு மிகவும் நல்ல ஒருவகை இப்பொழுது அநுபவமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது: ஒருகாலன் (Gallon) அல்லது இரண்டுபடி (Bisulphate of Limo) பைசல்பேட் ஆப் லைம் என்கிற மருந்தையும், அரைபயின்ட் (Pint) அல்லது ¼ படி உப்பையும், நாலு காலன் தண்ணீரையும் ஒன்றாகக்கலந்து நீரில் ஒரு தொடை மாம்சத்தை ½ மணிநேரம் வரையில் மூழ்கவைத்திருந்து பின்பு அதை எடுத்து குளிர்ச்சியான ஓர் இடத்தில் உலரும்படி தூக்கிவைத்தால் மாம்சமானது யாதொரு கெடுதலையு மடையாமல் காப்பாற்றப்படும். இப்படிப் பக்குவப்படுத்தின மாம்சம் மூன்று நான்கு மாதங்களாயினுங் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். ஆஸ்திரேலியாத்தீவிலிருந்து ஏராளமான இறைச்சிகளை இப்படிப் பக்குவப்படுத்தி இங்கிலாந்து தேசத்திற்கு அனுப்புகிறார்கள். இவ்விதமாய்க் காப்பாற்றப்பட்ட மாம்சத்தைச் சமைக்கும்பொழுது அது மிருதுவிலும் நிறத்திலும் சாரத்திலும் ருசியிலும் புது மாம்சத்திற்கு ஒப்பாகவே இருக்கிறதென்று பரீட்சித்தவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

பால்.

சரீரத்திற்கு அவசியமாயுள்ள போஜன சத்துக்களெல்லாம் பாலில் அமைந்திருக்கின்றன. பாலிலும் முட்டையிலும் சகல

வகையான போஜன சத்துக்களும் ஏறக்குறைய சரியான அளவாய் அமைந்திருக்கின்றன. பால் குடிக்கிற இளஞ் சந்துக்களும் முட்டைக்குள்ளிருக்கும் குஞ்சுகளும் வளருவதற்கு அவசியமாய் வேண்டிய எல்லாவகைச் சத்துக்களும் சம்பூர்ணமாய் அமைந்திருக்கிற பாலையும் முட்டைக்கருவையும் தாயிடத்திலிருந்தே உண்டாகும்படி ஞானமுள்ள சிருஷ்டிகர் விதித்திருக்கிறார். அச்சத்துக்கள் அவ்விருவகை போஜனங்களிலும் மாத்திரமே மிகவுஞ் செழிப்பாய் வளர்ந்து பெருகுகின்றன.

பசுவில் கறக்கப்படும் பாலின் அளவுந் தன்மையும் பல ஏதுக்களால் பலவித வித்தியாசப்படும். (௧) பசுவினுடைய வயதுக்குத் தக்கபடி பால் வித்தியாசப்படும். (௨) பசுவின் ஈற்றுக்குத் தகுந்தபடியும் அது வித்தியாசமாயிருக்கும். முதல் ஈற்றுக்குப் பால் கொஞ்சமாகவும் பின்பு வரவர அதிகமாயுமிருக்கும். (௩) கன்றின் வயதுக்குத் தக்கபடியும் பால் வேறுபடும். கன்று போட்டவுடனே பால் மிகவுங் கனத்ததாயிருக்கும். இந்தப் பால் வயிற்றுப் போக்கை யுண்டாக்கத்தக்க தன்மையுள்ளது. இதனால் கன்றின் குடலிலுள்ள கட்டுக்கிடையான கல்மஷங்களெல்லாம் வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. கன்றின் இளம் பிராயத்தில் பால் அதிக தண்ணீர் கலந்ததாயிருக்கும். பின்பு அது வளர வளர பாலில் சரீரவளர்ச்சிக்கு அனுகூலமான கனத்த சத்துக்கள் அதிகப்படுகிறதினால் பாலுங் கனத்ததாகிவிடும். ஆகையால் இளம்பிராயமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு இளம்பிராயமுள்ள கன்றையுடைய பசுவின்பாலே யேற்றது. (௪) உதயத்தில் கறக்கப்படும் பாலில் தண்ணீர் குறைவாயும் கனத்த சத்துக்கள் அதிகமாயு மிருக்கும். (௫) பசுத் தின்கிற தீனிக்குத் தக்கபடியும் பால் வித்தியாசப்படும். அது சிலபதார்த்தங்களைத் தின்றால் அதின்பால் அதிக தித்திப்பாயிருக்கும். தகாத பொருள்களை அது தின்னுமாகில் பாலினுடைய தன்மையும் ஒருவாறு கெடுதலடையும். பால் கறக்கப்படுவதற்குச் சற்று முன்னதாக பசு அதிகத் தண்ணீரைக் குடித்திருக்குமானால் பின் கறக்கப்படும் பாலில் தண்ணீர் அதிக

மாய்க் கலந்து போவதினால் அதின் அளவு அதிகப்படும். (௬) கடைசியில் கறக்கப்படும் பாலில் அதிக ஆடையிருக்கும்.

பாலைக்காப்பாற்றும் வகைகள்.

(௧) பாலைக்காய்ச்சி அதின் ஆவி யெழும்பிக்கொண்டிருக்கும்பொழுதே சுடச்சுட ஒரு புட்டி அல்லது சீசாவில் முற்றிலும் நிறையவார்த்து உடனே ஒரு நல்ல கார்க்கை இறுக்கமாய்ப் போட்டு அதின்மேல் அரக்கைக்கொண்டாவது அல்லது மெழுகைக் கொண்டாவது நன்றாய் மூடவேண்டும். இந்தப் பாலுடன் சுத்தமான சர்க்கரை சிறிது சேர்த்தால் உத்தமம். இந்தப் பக்குவத்தினால் பாலானது சில மாதங்கள் வரையிலுங் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். ஆனால் இப்படிச் செய்கிறதினாலே வெண்ணெயானது பாலைவிட்டுப் பிரிந்து நிற்கும். இதை நீக்கும்பொருட்டு காய்ச்சின பாலுடன் முட்டையின் மஞ்சட் கருவிற் சிறிது சேர்க்கவேண்டும். (௨) பாலைக் காய்ச்சாமல் அதனோடு சிறிது சோடாபவுடரையும் (Carbonate of soda) சருக்கரையையுஞ் சேர்த்துக் காற்றுச் சிறிதேனும் பிரவேசியாதபடிக்குப் பாலை ஒரு புட்டியில் வார்த்து மூடிவைத்திருந்தால் 10.- அல்லது 15 - நாள் வரைக்குங் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். (௩) பாலை மிகவும் மெதுவாய்ச் சொற்ப சூட்டைப் பிரயோகித்துக் காய்ச்சினால் கடைசியில் அது கட்டியாகிப் போய்விடும் பின்பு அதை எடுத்து வெயிலில் வைத்து நன்றாயுலர்த்திக் காற்றுப்படாதபடிக்குத் தகுந்த பாத்திரங்களில் வைத்துக்கொண்டால் வேண்டியபொழுது இந்தக் கட்டிப்பாலில் சிறிது எடுத்துத் தண்ணீரில் சேர்த்தால் அது கோர்த்தியான பாலாகிவிடும். இப்படிப் பாலைக் காய்ச்சுகையில் சிறிது சர்க்கரையை அதனோடு சேர்த்துக்கொண்டால் உத்தமம்.

ஐரோப்பியதேசங்களில் பாலிலிருந்து செய்யப்படும் (Cheese) பாற்கட்டியில் மாம்சத்தை யுண்டாக்கும் சத்து மிகவும் அதிகமாயிருக்கின்றது. அதில் 100-ல் 33 - பங்கு மாம்சத்தை வளர்க்குஞ் சத்திருக்கின்றது. ஆனால் பாற்கட்டியானது உஷ்ணதேசங்களில் சீக்கிரங் கெட்டுப்போகும்.

முட்டைகள்.

முட்டையிற் சதையையுண்டாக்குஞ் சத்துங் கொழுப்பும் வெகு விரைவில் ஜீர்ணமாகத்தக்க வண்ணமாய் அமைந்திருக்கின்றன. ஒரு பெரியமுட்டை 2-அவுன்ஸ் நிறையுள்ளதாயிருக்கும். அதில் 100-ல் 10-பங்கு மேல் ஓடும் 60-பங்கு வெள்ளைக் கருவும் 30-பங்கு மஞ்சட்கருவுமாயிருக்கும்.

முட்டைகளைப் பரிசோதிக்கும் வகை.

(க) முட்டையை வெளிச்சத்திற் பிடித்தால் அது புதுமுட்டையாகில் அதின் மத்தியில் சற்று வெளிச்சமாயிருக்கும்; அது பழையமுட்டையாயிருந்தால் அதின் உச்சியில் சற்றுத் தெளிவுள்ளதாயிருக்கும். (உ) 10-அவுன்ஸ் தண்ணீரில் 1-அவுன்ஸ் உப்பைக் கரைத்து அத்தண்ணீரில் முட்டைகளைப் போட்டால் நல்ல முட்டைகள் முழுதும் கீழே தாழ்ந்துவிடும்; கெட்ட முட்டைகள் மேலே மிதக்கும். மிகவும் கெட்டமுட்டைகளோ சற்று அமிழ்ந்து மிதக்கும்.

முட்டைகளைக் காப்பாற்றும் வகை.

(1) வாள்தூளாவது (Saw dust) உப்பாவது முட்டைகளை அமுக்கிப் பொதிந்து வைத்திருந்தால் அவைகள் சிலகாலம் வரையில் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். (2) விளாம்பிசின் முதலிய பிசின்களையாவது அல்லது எண்ணெயையாவது முட்டைகளின் மேலில் நன்றாய்ப் பூசிவைத்தால் அவைகள் சிலகாலம் வரையில் கெட்டுப்போகாமல் நல்லவையாயிருக்கும். (3) சுண்ணாம்புத் தண்ணீரில் முட்டைகளைப் போட்டு வைத்திருந்தால் அவைகள் நன்றாயிருக்கும். (4) 30-அல்லது 40-வினாடிவரைக்கும் முட்டைகளைச் சுடுதண்ணீரில் போட்டுப் பின்பு எடுத்து வைத்திருந்தால் அவைகள் சிலகாலம் வரையில் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். (5) நல்ல சுண்ணாம்பை எடுத்து அதனோடு சிறிது பிசுக்கையும், தண்ணீரையும், உப்புத்தூளையும் சேர்த்துச் சேறுண்டாக்கி இச்சேற்றை முட்டைகளின் மேலில் நன்றாய்ப் பூசி அவைகளை வெயிலில் உலரும்படி செய்து பின்பு எடுத்து பத்திரமாய்

வைத்திருந்தால் அவைகள் சிலகாலவரையில் கெட்டுப்போகாமல் நன்றாயிருக்கும். இப்பக்குவத்தினால் முட்டைகளின் ருசியும் அதிகப்படும்.

பயறுகள்.

கடலை, துவரை, உளுந்து, அவரை முதலிய பல்வகைப் பயறுகளிற் சதையையுண்டாக்குஞ் சத்து மிகவும் அதிகமுண்டு. அவைகளில் பாலிலுள்ள சத்துக்கொப்பான சத்து இருக்கின்றது. 15-பவுன் உருளைக்கிழங்கிலுள்ள சதையையுண்டாக்குஞ் சத்து ஒரு பவுன் பயற்றிலுண்டு. பயறுகள் இவ்வளவு பிரயோஜனமுள்ளவைகளாயிருந்தபோதிலும் அவைகள் ஜீர்ணமாகிறதில் சற்றுக் கடினமானவைகளும் அதிக வாய்வை யுண்டாக்கத்தக்கவைகளுமாம். ஆகையால் சிறு குழந்தைகளும், பலவீனரும், போதுமான அளவு தேக முயற்சியில்லாதவர்களும் அவைகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிடக்கூடாது. சிலவகைத் தண்ணீர்களில் பயறுகளை அவித்தால் சீக்கிரத்தில் அவிகிறதுமில்லை இலேசில் ஜீர்ணமாகிறதுமில்லை. முக்கியமாய் சுண்ணாம்புக் கல்லுள்ள தரையிலூறுந் தண்ணீரில் பயறுகளும் பின்னுஞ் சில காய் கறிகளும் நன்றாய் வேகமாட்டாவாம். ஆகையால் இவ்வகைத் தண்ணீர்களைக் கூடுமானால் நீக்கிப்போடவேண்டும். அல்லவென்றால் குளிர்ந்ததண்ணீரில் 24-மணிநேரம் பயறுகளை நனைத்துவைத்துப் பின்பு அவைகளைச் சற்று நொறுக்கி அதன்பின் சமைக்கவேண்டும். முக்கியமாய் பழையபயறுகள் தான் வேகிறதில் அதிக கடினமானவை. அவைகளை மெதுவாகவும் வெகுநேரமாகவும் வேகவைக்கவேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் கடினமான தண்ணீர்களோடு சிறிது சோடா பவுடரைச் சேர்த்துப்பின்பு பயறுகளை அவிக்கலாம். அல்லது மழைத்தண்ணீரில் பயறுகளைச் சிலமணிநேரம் நனைத்துப் பின்பு காயவைத்துக்கொண்டால் பிறகு அவைகளை எந்தத் தண்ணீரிலும் சமைத்துக்கொள்ளலாம். பொதுவாய் ஆற்றுத்தண்ணீரில் பயறுகள் நன்றாய்வேகும்.

தானியங்கள்.

தானியங்களிலெல்லாம் கோதுமையானது மகாவிசேஷித்த
தாய் பலமுள்ளதுமான போஜனமாயிருக்கின்றது. ஏனென்றால்
அதில் சதையையுண்டாக்குஞ்சத்து அதிகமாயிருக்கின்றது. நம்மு
டைய தேசத்தில் விசேஷித்த போஜனமாகிய அரிசியில் சதையை
யுண்டாக்குஞ் சத்து மிகவுஞ் சொற்பம். இந்த சொற்பத்திலும்
கூட ஒருபாகம் சோற்றை வடித்துப்போடுகிறதினால் வடிகஞ்சி
யில் சேர்ந்து நஷ்டமாய்ப் போகின்றது. ஆனால் கேழ்வரகு, அல்
லது கேப்பை, சோளம், கம்பு முதலான தானியங்களே சதையை
யுண்டுபண்ணுகிறதில் அரிசியைப்பார்க்கிலும் எவ்வளவோ மேலா
னவை. கேழ்வரகானது சதையை யுண்டாக்குஞ் சத்தில் அரிசியை
ப்பார்க்கிலும் 2½-பங்கு அதிகமும், கோதுமைக்குச் சமம், அல்லது
சற்று மேலானதாயு மிருக்கின்றது. கோதுமை, கேழ்வரகு, சோ
ளம், கம்பு முதலிய தானியங்களைச் சாப்பிடுகிற ஜனங்களெல்லாரும்
அதிகபலமும், உறுதியும், மிகுந்த சுகமும் பொருந்திய தேகமுள்ள
வர்களா யிருக்கிறார்கள். மேலும் அவர்கள் பூர்ணமான தேகவ
ளர்ச்சியை அடைந்து, நீடிய சுகத்தையும் ஆயுசையும் அநுபவித்து
வருகிறார்கள். ஆனால் அரிசிச்சோற்றைச் சாப்பிடுகிறவர்களெல்
லாரும் குன்றினதும் பலவீனமுள்ளதுமான சரீரத்தை யுடையவர்
களா யிருக்கிறார்கள், மேலும் அவர்கள் மற்ற தானியங்களைச் சாப்
பிடுகிறவர்களைப்போல் பிரயாசத்தையும் உழைப்பையுந் தாங்கமா
ட்டார்கள்.

சேலத்திலிருந்த ஒரு ஐரோப்பிய வைத்தியர் கேழ்வர
கின் குணத்தைப்பற்றி சொல்லுகிற தென்னவென்றால்,—கேழ்
வரகைச் சாப்பிடுகிற ஜனங்கள் சதை புஷ்டியுள்ளவர்களாயும்
உறுதியான கட்டுச் சரீரமுள்ளவர்களாயும் சொரி சிரங்கு முத
லிய தோலைப்பற்றிய வியாதிகளை யடையாதவர்களாயும் எவ்வித
கடினமான வேலையையும் யாதொரு சோர்வுமின்றி யூக்கத்து

டன் செய்து நிர்வகிக்கத் தக்கவர்களாயு மிருக்கிறார்களென்
கிறார். மதுரை ஜில்லாவிலிருந்த ஒரு டாக்டர் கம்பு என்கிற தா
னியத்தைப்பற்றிப் பேசும்பொழுது மதுரை ஜில்லாவின் தென்
கிழக்குப் பக்கத்தில் வாசம் பண்ணுகிற ரெட்டிகளென்னப்படுகிற
ஜனங்கள் கம்பு ஒன்றையே விசேஷமாகச் சாப்பிட்டு வருகிறார்
கள், அவர்கள் அதிக உயரமாய் வளர்ந்த ஆட்கள். அவர்கள் உறுதி
யும் பலமும் இறுகினதுமான சதை புஷ்டியுள்ள தேகமுள்ளவர்
கள். அவர்கள் பயிரிடுகிற வியவசாயத்தொழிற்காரர். அவர்களிற்
சிலரை அளந்து பார்த்ததில் ஆறு ஜாதியடிக்குக் குறையாத உயர
முள்ளவர்களா யிருந்தார்கள். இந்த உயரத்திற்குத் தகுந்த பரு
மனையு முடையவர்களா யிருக்கிறார்கள் என்கிறார்.

கடப்பையிலிருந்த ஒரு வைத்தியர் இந்த ஜில்லாவில் விசேஷ
மாய் சோளத்தை ஜனங்கள் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். அது தேகத்
திற்கு சுகமுள்ளதாயும் சதையை அதிகமாய் வளர்க்கத்தக்கதாயு
மிருக்கின்றது. கஷ்டமும் பிரயாசையுமுள்ள வேலைகளைச் செய்
கிற ஜனங்கள் இயல்பாய் அரிசிச்சோற்றை முற்றிலுந் தள்ளி
விட்டு சோளத்தையே விசேஷமாய்ச் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள் என்
கிறார். வேறொரு டாக்டர் மராட்டிய ஜனங்கள் அரிசியை மிக
வுஞ் சொற்பமாயும் கேப்பை, கம்பு, சோளம் முதலிய தானியங்க
ளை மிகவும் விசேஷமாயும் கையாண்டு வருகிறார்கள். அவர்கள்
உறுதியும் பலமும் பொருந்திய தேகமுள்ளவர்கள். அவர்கள் எவ்
வித பிரயாசத்தையும் தாங்கத்தக்கவர்கள்; அவர்கள் வாசம்பண்
ணுகிற நாடு ஒருவாறு சுகவீனமுள்ளதா யிருந்தபோதிலும் அவர்க
ளுடைய சாப்பாட்டின் மூலமாய் அதிக சுகமுள்ளவர்களா யிருக்கி
றார்கள் என்கிறார்.

மேலே காட்டப்பட்ட பிரகாரம் தேகத்திற்கு பலத்தையும்
சுகத்தையும் வருவிப்பதில் அரிசியானது கேழ்வரகு, கம்பு, சோ
ளம் முதலிய தானியங்களைப்பார்க்கிலும் தாழ்வாயிருந்தும் பொது
வாய் நமது தேசத்து ஜனங்கள் அரிசிச் சோற்றையே அதிக

மேன்மையாகப் பேசுவதும் அதையே ஆசிக்கிறதும் ஆச்சரியமான காரியந்தான். கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் முதலான தானியங்களின் சதையை வளர்க்கிற சத்துவில் அரிசியைப்பார்க்கிலும் இரண்டு அல்லது இரண்டரைப் பங்குதலை அதிக முள்ளவைகள். மேலும் அவைகள் அரிசியைப்பார்க்கிலும் கிரயத்தில் இரண்டத்தனை சகாயமாயு மிருக்கின்றன. வெகுவேளைகளில் ஒரு படியன் நிறையுள்ள அரிசியின் கிரயத்தினால் 3 - அல்லது 4 - படியன் நிறையுள்ள மற்ற தானியங்களை வாங்கலாம். இப்படியிருக்கவும் ஜனங்களுடைய பிரியம் அரிசியின் பேரிலேயே சாருகின்றது. கடினமான தேக உழைப்புள்ள எளிய ஜனங்கள் தாங்கள் செய்யவேண்டிய முயற்சிகளைத் தாங்குவதற்கு அரிசிச்சோறு ஏற்ற தல்லவென்பதையும் அரிசியின் கிரயம் அதிகமென்பதையும் அறியவந்திருந்தல் கண்டு அரிசியை நீக்கிவிட்டு மற்ற பலமுள்ள தானியங்களையே சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். ஆகிலுஞ் சமயா சமயங்களில் அவர்கள் அரிசிச் சோற்றையும் நெய்யையும் நினைந்து பெருமூச்ச விடுகிறார்கள். இதற்குக்காரண மென்னவென்றால் நமது தேசத்தில் பெரும்பாலும் யாதொரு தேகமுயற்சியு மற்றுச்சோம்பலா யிருக்கிற ஐசுவரியமுள்ள உயர்ந்த ஜனங்கள் அரிசிச் சோற்றை விசேஷமாய்ச் சாப்பிட்டு வருகிறபடியால் வேலைசெய்கிற எளிய ஜனங்கள் பெரியவர்களும் ஐசுவரியவான்களும் சாப்பிடுகிற போஜனத்தைத் தாங்களுஞ் சாப்பிட்டால் அதினால் கனம் வருமென்று நினைத் தெண்ணி வருகிறார்கள். இப்படியே மற்ற தேசங்களிலும் பிரபுக்களும் ஐசுவரியவான்களுஞ் செய்கிற சில காரியங்கள் எவ்வளவும் பிரயோஜனமற்றவைகளா யிருந்தபோதிலும் எளிய ஜனங்கள் அவைகளைத் தாங்களுஞ் செய்யக்கூடுமானால் அதினால் தங்களுக்குப் பெருமையுங் கனமுமுண்டாகுமென்று அவிவேகமாய் நினைத்து அநேக தப்பிதங்களுக் குள்ளாகிறார்கள்.

இதனடியில் வரைந்திருக்கும் அட்டவணையானது, பலவகைபோஜனங்களில், சதையை உண்டாக்கத்தக்க சத்தும், அனலையுங்கொழுப்பையு முண்டாக்கத்தக்க சத்தும், தண்ணீர் முதலியவைகளும், 100 - ல் இந்தவீத பங்கிருக்கின்றனவென்று காட்டுகின்றது.

போஜனங்களின் பேர்கள்.	சதையை உண்டாக்குஞ் சத்து.	அனலையுங் கொழுப்பையு முண்டாக்குஞ் சத்து.	தண்ணீர்.	உப்புகள்.
அரருட்மாவு	0	81	18	0¾
உருளைக்கிழங்கு	2	23	74	1
சர்க்கரை	0	96½	3	0½
அரிசி	6½	79	14	0½
கம்பு அல்லது புல்	12	71	16½	0½
சோளம்	13	72	13¾	1¼
கோதுமை மாவு	15	69	15	1
கேழ்வரகு அல்லது கேப்பை	15½	69¼	14	1
கடலை, துவரை, உளுந்து, அவரை முதலிய பயறுகள்	21½	59	14	2½
வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய், கொழுப்பு முதலியவை	0¼	94	4¾	1
பசுவின்பால்	5	8	86	10
பால்கட்டி (cheese)	33½	24½	37⅓	5½
முட்டை	14	11	74	1
ஜலமீன்கள்	14	7	78¾	1
எலும்பில்லாத இறைச்சிகள்	20	7	72	1
ரோஸ்டு இறைச்சி	27½	15½	54	3

போஜனத்தின் தன்மைக்கும் ஜனங்களுடைய தேகமனோ நிலைமைகளுக்கு முள்ளநெருங்கின சம்பந்தம்.

பூர்வகாலங்களில் இந்த தேசத்திற்குள் உத்தண்டப்பிரவேசஞ் செய்து அதிலுள்ள செழிப்பும் ஐசுவரியமும் பொருந்திய பலநாடுகளைக் கொள்ளையிட்டு தைரியமாய் எதிர்த்த யுத்தஞ்செ

ய்ய சீர்வாசமற்ற இந்துக்களை ஒடுக்கி ஆண்டுவந்த யுத்தபராக்கிரமம் பொருந்திய அந்நிய ஜாதியாரெல்லாருஞ் சாப்பிட்டுவந்த போஜனம் இந்துக்களின் போஜனத்திற்கு மிகவும் வித்தியாசமாயிருந்தது. அந்த அந்நியஜாதியார்கள் இந்துக்களைப்போலவே அரிசிச்சோறு முதலிய பலமற்ற போஜனங்களைச் சாப்பிட்டுவந்திருப்பார்களானால் அவர்கள் இந்துக்களை ஒருகாலும் ஜயித்திருக்கமாட்டார்கள். அந்நியதேசத்து சத்துருக்களோடு யுத்தங்கள்செய்து அவர்களை ஜயிப்பதற்கு அவசியமான மனோதைரியம், வீரபராக்கிரமம், சரீரபலம் முதலியவைகள் மாம்சபோஜனங்களைத் தள்ளிவிட்டு சதையை வளர்க்குஞ் சத்துவில் மிகவுங் குறைவான அரிசிமுதலிய பலமற்ற போஜனங்களைச் சாப்பிட்டுவந்த எந்தஜாதியாரிடத்திலும் இந்நாள்வரைக்குங் காணப்படவில்லை.

இந்துதேசத்திலுள்ள ஜனங்களுடைய பிரதான போஜனம் அரிசியே. பூர்வகாலத்தில் வெவ்வேறான அந்நியஜாதியார்கள் வடக்கேயிருந்து இந்துதேசத்திற்கு வந்து இதை ஜயித்துத் தங்கள் கைவசமாக்கினார்கள். அவர்களில் முன்வந்த ஒவ்வொரு அந்நிய ஜாதியாரும் பின்வந்த ஜாதியாரால் ஜயிக்கப்பட்டு அவர்களுக்குக் கீழடங்கிப்போனார்கள். இதற்கு ஒரு காரணமென்னவென்றால் இந்தேசத்தை ஜயித்துப் பின்பு அதில் குடியேறின ஒவ்வொரு அந்நியஜாதியாரும் சிலகாலத்திற்குள் இந்துக்கள் சாப்பிட்டு வந்த பலமற்ற போஜனங்களைச் சாப்பிடத்தொடங்கி தங்கள் சரீர மனோபலங்களை யிழந்து அவர்களைப்போலவே அற்பபலமுள்ளவர்களாய்ப் போனார்கள்.

மெக்காலே என்னும் (Lord Macaulay) சிறந்த அங்கிலேய வித்துவான் வங்காளத்து ஜனங்களுடைய சரீரமனோ குறைவுகளைப் பற்றி அலங்காரமாய் எழுதியிருக்கிறதை யோசிக்கும்பொழுது வங்காளிகளுடைய சரீர மனோ நிலைமைகளுக்கும் மாம்சத்தையும் இரத்தத்தையும் உண்டாக்குகிற சத்துவில் மிகவுங் குறைந்திருக்கிற அவர்கள் போஜனத்திற்கும் காரணகாரியத்திற் குரிய நெருங்கிய சம்பந்த மிருக்கிறதென்று நிர்மானிக்கவேண்டும். அந்த வித்துவான் சொல்லுகிறதாவது:

இந்தத் தேசத்தைப்பற்றிய காரியங்களை ஆராய்ந் தறிந்திருக்கிற வைத்திய வித்துவான்களுடைய அபிப்பிராயம் என்னவென்றால்: அரிசியையே பிரதான போஜனமாகவழங்குகிற ஜனங்களுக்குள் ஜீவகாலஞ் சுருங்குகின்றிப் போகிறதென்றும் அவர்களுடைய சரீரத்தில் கொழுப்பு அதிகமா யுண்டாக அவர்கள் ஸ்தூலித்த தேகிகளாகிக் கடினமான முயற்சியொன்றையுஞ் செய்யச் சக்தியற்றுப் போகிறார்களென்றுஞ் சொல்லுகிறார்கள். அரிசி செய முதலிய பலமற்ற போஜனங்களைப் பிரதானமாய்ச் சாப்பிடுகிற ஜனங்களுக்குள் சரீர யந்திரங்களெல்லாங் காலத்திற்கு முன்னதாகவே தளர்ந்து பலவீனப்படுகின்றன. அவர்கள் கொஞ்ச வயதிலேயே நரைமுதலிய விருத்தாப்பியக்குறிகளை அடைகிறார்கள். அஜீர்ணமுதலிய ஜீர்ணக்கருவிகளைப் பற்றிய வியாதிகளும் மற்றும் பல வியாதிகளும் இந்தஜனங்களுக்குள் அதிகமாய்க் காணப்படுகின்றன.

டாக்டர் கார்னிஷ் (Dr. Cornish) என்கிற ஒரு ஐரோப்பிய வைத்தியர் சொல்லுகிறதென்னவென்றால்: அரிசியைப் பிரதான போஜனமாக வழங்கிவருகிற ஜாதியார் உலகசரித்திரத்தில் யாதொரு பெருங்கீர்த்தியையும் அடைய ஏதுவிராதென்றும் அவர்கள் பெருஞ்செய்கைகளைச்செய்ய இடமிருக்கமாட்டாதென்றும் நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். இப்படிப்பட்ட பலமற்ற போஜனங்களைச் சாப்பிட்டுவருகிற ஜனங்கள் யாதொரு கடுமையான முயற்சியையுஞ் செய்யச் சக்தியற்றவர்களா யிருப்பார்கள். மேலும் அவர்கள் அந்நியதேசங்களி லிருந்துவந்து தங்களை ஜயிக்கும்படி யுத்தஞ் செய்கிற சத்துருக்களை எதிர்த்துத் துரத்துவதற்கு அவசியமான சரீரமனோபல மில்லாதவர்களா யிருப்பார்கள். இந்துக்களுக்குள் காணப்படுகிற ஜாதி வித்தியாச முதலிய கொடிய வழக்கங்களும் முன்னோர்கள் செய்துவந்தவைகளையே தாங்களும் வழுவாதுசெய்ய வேண்டுமென்கிற புத்திஹீனமான ஏற்பாடுகளும் இத்தேசத்தில் கல்வியும் நாகரீகமும் மேன்மேலும் விர்த்தியடைந்து வரும்பொழுது நீங்கிப்போகும். அப்படிச் சம்பவிக்கையில் இந்துக்கள் இப்பொழுது தாங்கள் வழங்கிவருகிற அரிசிமுதலிய போஜனங்கள் பலமற்றவைகளென்றும் தாங்கள் அபிவிர்த்தியும் மேன்மையும் அடை-

யும்பொருட்டு போதுமான அளவுள்ள மாம்ச போஜனங்களைக் கையாடவேண்டுமென்றும் உணர்ந்து அப்படியே நடந்துவருவார்களேயானால் அவர்களுடைய சரீர பலிஷ்டத்வங்கள் மிகவும் விர்த்தியடையுமென்பதற்கும் இந்துக்களுடைய வருங்கால சரித்திரஞ் சென்ற காலசரித்திரத்தினின்று மிகவும் வித்தியாசப்பட்டிருக்குமென்பதற்கும் சந்தேகமில்லை என்கிறார்.

தேககுணதன்மைகளில் இந்துக்களுக்கும் மற்ற அநேக அன்னிய தேசஸ்தருக்குமுள்ள வித்தியாசத்திற்கு முக்கியகாரணம் இந்துக்கள் வாசம்பண்ணும் தேசத்தின் தன்மையேதவிர அவர்கள் சாப்பிடும் போஜனத்தின் தன்மையல்லவென்று சிலர்சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இவ்விஷயத்தைப்பற்றி நாம் நன்றாய் யோசிப்போமானால் ஒருதேசத்தின் வித்தியாசமான தன்மையினால் அத்தேசத்தில் தானியமுதலிய பயிர்வகைகள் வித்தியாசப்பட்டிருக்குமென்றும் அந்த வித்தியாசமான விளைவுகளை அத்தேசத்தார் உபயோகிக்கிற விதம் எப்படியோ அப்படியே அவர்களுடைய தேககுண தன்மைகளிருக்குமென்றும் காணலாம். ஜப்பான், பர்மா முதலிய தேசங்களில் இந்து தேசத்திலுள்ளபடியே நெல்லானது விசேஷமாய்ப் பயிராகி வருகின்றது. ஆனால் அத்தேசங்களிலுள்ள ஜனங்கள் போதுமானபடி மாம்சபோஜனங்களைக் கையாடி வருகிறபடியினால் அவர்களுக்கு அரிசி போஜனத்தையே விசேஷமாய் உபயோகித்து வருகிற இந்துக்களுக்குண்டாகிற தீமைகள் உண்டாகிறதில்லை.

மசாலைமுதலிய சம்பாரங்கள்.

மசாலை முதலிய சம்பாரங்களும் போஜனத்தில் சேருகிற வாசனைத் திரவியங்களும் தங்களில் தாமே சதையை வளர்க்கத்தக்க யாதொரு சத்துவையுமுடையவைகளாயிராதபோதிலும் போஜனத்தை ஜீர்ணிக்கச் செய்யும்பொருட்டு வயிற்றிலிருக்கும் வாயிலிருக்கும் ஊறுகிற ஜீர்ண நீர்கள் அதிகமாய்ச் சுரக்கும்படி செய்கின்றன. இச்சம்பாரங்கள் தானியம் முதலான மரக்கறி போஜனங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு அதிக அவசியமுள்ளவைகளாயிருக்கின்றன. சதையை வளர்க்கிற சத்து அதிகமாயுள்ள மாம்ச

போஜனங்களை விசேஷமாய்க் கையாடுகிறவர்களுக்கு மசாலை சம்பாரங்கள் சொற்பமாய்த்தான் வேண்டியன. ஏனென்றால் சதையை வளர்க்கத்தக்க சத்து அதிகமாயுள்ள மாம்சபோஜனங்களைக் கொஞ்சமாய்ச் சாப்பிட்டால் தேகத்திற்குப் போதுமானதாயிருக்கும். இந்தக் கொஞ்ச அளவுள்ள போஜனத்தை வயிற்றிலிருக்கு மியல்பாய் ஊறுகிற ஜீர்ணநீர் இலகுவாய் ஜீர்ணமாக்கிவிடும். ஆனால் சதையை வளர்க்கத்தக்க சத்துவில் குறைந்திருக்கிற தானிய முதலிய மரக்கறி போஜனங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அப்போஜனங்களை அதிகமாய்ச் சாப்பிடவேண்டியது அவசியம். இந்த அதிக அளவுள்ள போஜனத்தை ஜீர்ணிக்கச் செய்ய வயிற்றிலிருக்கும் வாயிலிருக்கும் இயல்பாய் ஊறுகிற ஜீர்ண நீர்கள் போதுமானவைகளாயிராவாம். ஆகையால் காரசாரமுள்ள பலவகைச் சம்பாரங்களை அப்போஜனங்களோடு சேர்க்கிறதினால் போதுமான ஜீர்ணநீர்கள் சுரக்கின்றன. இதினிமித்தந்தான் பலவகை மசாலை சம்பாரங்களை இந்துக்கள் அதிகமாகவும் ஐரோப்பியர் மிகவுஞ் சொற்பமாகவும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். மேலும் மாம்ச முதலிய பலமுள்ள போஜனங்கள் மரக்கறி போஜனங்களைப் பார்க்கிலும் அதிக ஜீர்ண நீர்களைச் சுரக்கச் செய்யத்தக்க சத்துவமுள்ளவைகள். மசாலை முதலியவற்றை அதிகமாய்க் கையாளுகிறதினால் தீமைகளுண்டாகும். விசேஷமாய் மாம்ச போஜனங்களோடு அதிகமாய் மசாலை சம்பாரங்களைச் சேர்க்கிறது வியர்த்தமானதும் தீமையுள்ளதுமான காரியம். மசாலை சம்பாரங்கள் மிகுதியாய்ச் சேர்ந்திருக்கிற மாம்ச போஜனங்களைப் போதுமானபடி சாப்பிடக்கூடாமல் போகிறதுந் தவிர அவைகளினால் ஜீர்ணக்கருவிகளுக்குச் சேதங்களும் நேரிடும். மாம்சபதார்த்தங்களைச் சமைப்பதில் இங்கிலீசுக்காரரைப் பார்க்கிலும் இந்துக்கள் மசாலை சம்பாரங்களை மிகவும் அதிகமாய்க் கையாண்டு வருகிறார்கள். இது தீமையான வழக்கம். ஐரோப்பியர் தங்கள் சுகத்திற்கும் பலத்திற்கும் ஆதாரமென்று நினைத்துச் சாப்பிட்டு வருகிற பலவகை மாம்சங்களில் மிகவுஞ் சொற்பமாய் மசாலை சம்பாரங்கள் சேருகின்றன. மேலும் மசாலைகள் அதிகமாய்ச் சேர்ந்து வந்த வெகுகால வழக்கத்தினாலும் போதுமான தேகமுயற்சி யின்மையினாலும் தங்கள் ஜீர்ணக்கருவிகளைப் பலவீனப் படுத்திக்கொண்டவர்

களுக்குத்தான் அதிக மசாலைகள் சேர்ந்த யாரசாரமுள்ள போஜனங்கள் வேண்டியிருக்கின்றன. உஷ்ண தேசத்தில் கடினமான தேக முயற்சிகளைச் செய்கிற கூலி வேலைக்காரரும் உழுது பயிரிடுகிறவர்களும் பலமுள்ள ஜீர்ணக்கருவிகளை யுடையவர்களா யிருக்கிறபடியால் அவர்கள் மசாலைகள் மிகவுஞ் சொற்பமாய்ச் சேர்ந்த எந்த வகைப் போஜனங்களையும் பிரியமோடு சாப்பிட்டு அவைகளை நன்ருய் ஜீர்ணிக்கச் செய்யக் கூடியவர்களா யிருக்கிறார்கள். அவர்கள் அதிக மசாலைகள் சேர்ந்த போஜன பதார்த்தங்களை வெறுக்கிறார்கள்.

சாராய முதலிய மதுபானங்கள்.

சாராய முதலிய மதுபானங்களை உலகத்தார் அறியா திருந்தார்களானால் இப்பொழுது உலகத்திலிருக்கிற பாவத்தில் பாதிப் பாவம் இல்லா திருக்குமென்றும், இப்பொழுது மனிதஜாதியாருக்குள் காணப்படுகிற தரித்திரத்திலும் எண்ணிறந்த மற்றநேகவகை நிர்ப்பந்தங்களிலும் அதிகமான பங்கை நாம் காணுதிருப்போமென்றும் ஒரு கல்விமான் சொல்லுகிறார். அது நிஜமே. மதுபானங்கள் உலகத்தில் வழங்கப்படுகிறதினால் அவைகளை விசேஷமாய் உபயோகிக்கிறவர்களில் அநேகர் பலவகை நிர்ப்பந்தங்களுக் குள்ளாகிறதன்றி அதிசீக்கிரித்தி விருத்தாப்பியத்தையும் மரணத்தையும் அடைகிறார்கள்.

மதுபானங்களில் சொற்பமானவற்றை மட்டாக உபயோகித்து வருகிறதினால் தங்கள் சரீரசுகத்திற்கு அனுகூலமுண்டாகிறதென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். இது ஒருவாறு நிஜமென்றாலும் மதுபானங்களை எப்போதுந் தொடாதவர்களில் அனேகருக்குப் பூர்ணமான சுகமும் தேகபலமும் நீடிய ஆயுளும் இருந்திருக்கின்றன வென்பது அனுபவத்தினால் எல்லாரும் அறிந்திருக்கிற காரியம். இதினால் பெரும்பாலும் சுகமுள்ளவர்களுக்கு மதுபானங்கள் கொஞ்சமாவது அதிகமாவது அவசியமில்லையென்பது ருபகாரமாகின்றது. மேலும் மதுபானங்களை மட்டாகப் பிரயோகித்து வரவேண்டுமென்று முதலில் நினைத்து அவைகளைத் தொடங்கி வந்தவர்களில் முக்கால் பங்குக்கு

அதிகமானவர்கள் கொஞ்சகாலத்திற்குள்ளாக மதுபானங்களை மிதமிஞ்சிக் கையாடுகிற வழக்கத்துக் குட்பட்டு அதினால் எண்ணிறந்த நிர்ப்பந்தங்களைத் தங்கள்பேரில் வருவித்துக்கொண்டிருக்கிறார்களென்பது யாவரும் ஒத்துக்கொள்ளத்தக்க சத்தியம். இக்காரியம் மதுபானங்களை இப்பொழுது மட்டாக ப்ரயோகித்து வருகிறவர்களுக்கும் அவைகளை இதுவரைக்கும் கையாடாம லிருக்கிறவர்களுக்கும் மிகுந்த எச்சரிக்கையை யுண்டாக்கத்தக்கது.

பொதுவாய் மதுபானங்கள் உஷ்ணமான தேசங்களுக்கு ஏற்றவைகளல்ல. அவைகள் வேர்வையைக் குறைத்து அதினால் தீமைகளை விளைவிக்கின்றன. மதுபானங்களை அதிகமாய்ப் பிரயோகிக்கிறவர்கள் கடினமான பிரயாசங்களைத் தாங்கமாட்டார்கள். மதுபானங்களினால் பலவகை வியாதிகளுண்டாகின்றன வென்பது மறுக்கக்கூடாத சத்தியம்.

மதுபானங்களைப் பிரயோகிக்கிறவர்களில் பெரும்பான்மையோருக்குள் பலவகை தேக சுகவீனங்களும், நானாவித துர்க்குணங்களும், கேடுகளும் உண்டென்றும் அவர்களுக்குள் நிதானமும் தெளிந்த புத்தியும் அமரிக்கையான சந்தோஷமும் இராவென்றும், அவர்களுடைய காரியங்களிலெல்லாம் யாதொரு ஒழுங்கும் திட்டமு மிராவென்றும், அவர்களுடைய குடும்பங்களில் எண்ணிறந்த அநேக துக்கங்களும் நிர்ப்பந்தங்களும் நிறைந்திருக்குமென்றும், கல்விமான்களும் வைத்தியசாஸ்திரிகளும் உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறார்கள். இது நிஜமென்பது யாவரும் நாடோறும் பார்த்தறியக் கூடிய காரியம். மதுபானங்களினால் எண்ணிறந்த ஜனங்கள் தங்கள் தனத்தையுங் கனத்தையுஞ் சரீரத்தையும் ஆத்துமாவையும் தங்களை நம்பி அண்டியிருந்த மனைவி மக்களையும் முற்றிலும் நாசப்படுத்தி யிருக்கிறார்களென்பதை யார்தான் மறுக்கக்கூடும்?

காப்பி, தேத்தண்ணீர்.

காப்பியானது சொற்பமாய் மதுபானங்களைப்போல மனதையும் சரீரத்தையும் உற்சாகப்படுத்தத்தக்கது. அது வேலையின் களைப்பை மாற்றும். ஆனால் அதை மிதமிஞ்சிச் சாப்பிட்டால் தேகத்தில்

சற்று மலக்கட்டல் உண்டாகும். தேத்தண்ணீர் ஏறக்குறைய காப்பியைப்போல உபயோகமுள்ளதுதான்.

காப்பிக்கொட்டையும் தேயிலையும் ஐரோப்பிய ஜனங்களுக்குத் தெரியவந்தநாள்முதல் அவர்களுடைய வழக்கங்கள் குணாதிசயங்கள் அதிக மாறுதலடைந்திருக்கிறதாகச் சில கல்விமான்கள் சொல்லுகிறார்கள். காப்பித்தண்ணீரும் தேத்தண்ணீரும் மனதை உச்சாகப்படுத்தி அமரிக்கையாக்கும். சாராய முதலான லாகிரி பதார்த்தங்கள் முதலில் உச்சாகத்தையும் மிதமிஞ்சின மனக்குழப்பத்தையும் எழுப்புதலையும் உண்டாக்கிவிட்டுப் பின்பு அதிக தளர்ச்சியையும் சோர்வையும் கொண்டுவரும். காப்பித் தேத்தண்ணீர்களோ மட்டான மனது உச்சாகத்தையும் அமரிக்கையையும் உண்டாக்கும். அவைகள் பின்புக்கு மனத்தளர்ச்சியையும் சோர்வையுமுண்டாக்கமாட்டாவாம். ஐரோப்பியருக்குள் காப்பித் தேத்தண்ணீர்களைச் சாப்பிடுகிற வழக்கமுண்டானபின், முன்னிருந்த பெருமிதமான குடி இப்பொழுது வெகுவாய்க் குறைந்து இருக்கிறதென்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். ஐரோப்பியருக்குள் அடிக்கடி நடந்துவருகிற பிரகாரம் தேத்தண்ணீர் காப்பித்தண்ணீர் சாப்பிடுகிறதற்கு சிநேகிதர் முதலிய அநேகர் ஒன்றாக ஓரிடத்தில் கூடிவந்து சந்தோஷமாய்ச் சம்பாஷணைசெய்கிற வழக்கத்தினால் அவர்களுக்குள் மனோச்சாகமும் சந்தோஷகுணங்களும் ஒருவருக்கொருவர் காண்பித்துவருகிற உபசார குணங்களும், நல்லொழுக்கங்களும் அபிவிர்த்தியாகி வருகின்றன. இப்படிப்பட்ட கூட்டங்களினால் நல்லகாரியங்களை யோசிக்கிறதற்கும் பேசுகிறதற்கும் செய்கிறதற்கும் உச்சாகமுண்டாகின்றது. அவைகளின் மூலமாய்க் கல்விவிர்த்தி, கைத்தொழில்விர்த்தி, சுறுசுறுப்பு, தைரியம், உதாரகுணம், நற்காரியங்களில் ஒருவனையொருவர் மிஞ்சவேண்டுமென்கிற ஆசை முதலியவைகள் விர்த்தியடைவதற்கு ஏதுவுண்டாகின்றது. காப்பியானது தேத்தண்ணீரைப்பார்க்கிலும் அதிக உச்சாகத்தைக் கொடுக்கின்றது. அது ஜீரணத்தைச் சற்று தாமதமாக நடக்கும்படி செய்கின்றது. சிலபேருக்கு அதினால் மலசுத்தி சற்று தாராளமாய் ஆகும். காப்பியும் தேத்தண்ணீரும் தேகத்தின் தேய்வையுங் கழிவையுங் குறைக்கின்றன. ஆகையால் ஒருவேலையைச்செய்கிற இரண்டு பேர்களில்

ஒருவன் போதுமான அளவாயும் மற்றொருவன் சற்றுக்குறைவாயும் போஜனத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் குறைவாய் போஜனத்தைச் சாப்பிடுகிறவன் காப்பித் தேத்தண்ணீரைப் பிரயோகித்து வருவானாகில் அவன் மற்றவனுக்குச் சமமாகவே வேலையைச் செய்கிறதுமன்றி அவனுடைய தேகத்துக்குச் சமமாகவே இவனுடைய தேகமும் பருமனுள்ளதாயுமிருக்கும்.

காப்பியும் தேத்தண்ணீரும் மூளைமுதலான நரம்பு யந்திரங்களைக் கதிப்பாய் வேலைசெய்ய ஏவுகிற போஜனங்களாம். காப்பித் தேத்தண்ணீர் எல்லாவகை ஜனங்களுக்கும் பிரயோஜனமுள்ள போஜனங்கள். மனோமுயற்சி முதலிய மூளையைப்பற்றின வேலைகளைச் செய்கிறவர்களுக்கு நல்ல காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரானது அதிக ஊக்கத்தையும் தைரியத்தையும் தெளிவுங் கூர்மையுமுள்ள புத்தியையும் பிரயாசத்தைத் தாங்கத்தக்க சத்துவத்தையுங் கொடுக்கின்றது. அதிக தேக உழைப்புள்ளவர்களுக்கும் காப்பி தேத்தண்ணீர் பிரயோஜனமுள்ளவைகள் தாம். தேக உழைப்புள்ள வேலையாளொருவன் போதுமான போஜனத்தோடுகூட காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைச் சாப்பிட்டு வருவானாகில் போஜனத்தைமாத்திரம் சாப்பிடுகிறவனைப் பார்க்கிலும் அதிக வேலையைச் செய்யச் சக்தியுள்ளவனாவான்.

போஜன நேரங்கள்.

நாம் சாப்பிடுகிற போஜனம் சரிவர ஜீரணமாகிறதற்குச் சராசரி மூன்றுமணிநேரஞ் செல்லும். போஜனம் ஜீரணமானபின்பு வயிறு சராசரி இரண்டுமணி நேரமாவது இளைப்பாற வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஆகையால் ஒரு தடவை போஜனஞ் செய்தபின் குறைந்தது ஐந்துமணிநேரஞ் சென்றபின்தான் இரண்டாந்தடவை போஜனம் பண்ணவேண்டும். உதயம் 9 - மணிக்குக் காலைச் சாப்பாட்டையும், 2 - மணிக்கு மத்தியானச் சாப்பாட்டையும் செய்து, இராத்திரி 7 - மணிக்கு இராச்சாப்பாட்டையும், 10- மணிக்குப் படுக்கைக்குப்போகிற வழக்கம் சுகத்திற்கு மிகவும் ஏற்

றது. தேகமுயற்சி அல்லது மனோமுயற்சி அதிகமில்லாதவர்களுக்கு இரண்டுநேரச் சாப்பாடு போதுமானதா யிருக்கும். இராச்சாப்பாடு சற்றுக் குறைவா யிருப்பது உத்தமம். அது படுக்கப்போகிறதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரத்திற்கு முன் ஆயிருந்தால் சுகத்திற்கு அநுகூலமாயிருக்கும்.

பின்வரும் அட்டவணை பலவகை போஜனபதார்த்தங்கள் ஜீர்ணமாகு நேரங்களைக் காட்டுகின்றது.

போஜன பதார்த்தங்களின் பெயர்கள்.	மணி நேரம்.	நிமிஷ நேரம்.
உருளைக்கிழங்கு ...	3	0
அவித்தபயறுகள் ...	3	0
அரிசிச்சோறு ...	1	0
ஜவ்வரிசி ...	1	30
டாபியோக்கா (Tapioca) ...	2	0
கோவீஸ் (Cabbage) ...	3	0
காரொட்கிழங்கு (Carrot) ...	3	15
கோதுமைரொட்டி ...	3	30
ஸலாத்தழைகள் ...	4	0
நெய்... ...	3	30
காய்ச்சினபால் ...	2	0
பச்சைப்பால் ...	2	15
பால்கட்டி (Cheese) ...	3	30
கன்றாக அவித்தமுட்டை...	3	30
பாதி அவித்தமுட்டை ...	3	0
பொரித்தமுட்டை ...	3	30
பச்சைமுட்டை ...	2	0
சில மீன்கள் ...	2	0
சில மீன்கள் ...	3	30
கோழிக்குஞ்சு சூப்பு ...	3	0
ஆட்டிறைச்சிச் சூப்பு ...	3	30
குடல் (Tripe) ...	1	0
ஈரல் (Liver) ...	2	0

போஜனபதார்த்தங்களின் பெயர்.	மணி நேரம்.	நிமிஷ நேரம்.
இரத்தாசயம் (Heart) ...	5	0
ஆட்டிறைச்சிக்கொழுப்பு ...	4	30
மாட்டிறைச்சிக்கொழுப்பு (Suet) ...	5	30
மான் இறைச்சிமுதலிய சில வேட்டைமாம்சம் ...	1	35
வான்கோழி (Turkey) ...	2	30
பெரியவாத்து (Goose) ...	2	30
சிறு பன்றிக்குட்டி ...	2	0
சிறு ஆட்டுக்குட்டி ...	2	30
கோழிக்குஞ்சு ...	2	45
கோழிகள் வாத்துகள் (Fowls and Ducks) ...	4	0
மாட்டிறைச்சி ...	3	30
காட்டுவாத்துகள் (Wild ducks) ...	4	30
ஆட்டிறைச்சி ...	3	0
பன்றி இறைச்சி ...	4	0
பன்றி இறைச்சி ரோஸ்டு ...	5	15

உதயபோஜனம் எப்படி யிருக்கவேண்டுமென்றால் பகலைப் போல் இராத்திரியில் சாப்பிடுகிற வழக்கமில்லாததினால் உதயத்தில் தேகஞ் சோர்ந்துபோயிருக்கும்; ஜீர்ணக்கருவிகள் பலவீனப்பட்டிருக்கும். மேலும் நித்திரை சமயத்தில் தேகத்திலிருந்து அதிகமான நீர் வேர்வையாக வெளியே கழிந்துபோகின்றது ஆகையால் நித்திரையைவிட்டெழுந்திருந்தவுடனே பலமான கனத்த போஜனங்களினால் வயிற்றை நிரப்புகிறது நல்லதல்ல. இலேசானதும் சோர்ந்துபோயிருக்கிற தேக யந்திரங்களை ஸ்திரப்படுத்தத்தக்கதும் இராத்திரியில் வேர்வையினால் போய்விட்ட நீரைத் திரும்ப தேகத்திற்குச் செலுத்தத்தக்கதுமான காப்பித்தண்ணீர், தேத்தண்ணீர், நொய்க்கஞ்சிகள் முதலானவைகளே அதிகாலையில் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றபோஜனங்கள். பின்பு நேரஞ் செல்லச் செல்ல வயிறு பலப்பட்டு சுறுசுறுப்புள்ளதாகு மாகையால் பின்னேரங்களில் பலமானதும் கனத்ததுமான போஜனங்களைச் சாப்பிடலாம்.

பின் னேரங்களில் சாப்பிடவேண்டிய போஜனத்தின் தன்மையும் அளவும் அந்தந்த ஆள் செய்கிற தேக மனோ உழைப்புகளுக்கேற்ற தக்கவைகளா யிருக்கவேண்டும். அதிக பலமுள்ள போஜனங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அவைகளுக்குத் தகுந்தபடி தேகமுயற்சிகளைச் செய்தால்தான் தேகத்திற்குப் பலமும் சுகமும் இன்பமுமுண்டாகும். அப்படிக் இல்லாவிட்டால் பலத்த போஜனங்களால் அஜீர்ணமும் அதினு லுண்டாகும் பல வியாதிகளும் தொந்தரவுகளுந்தான் நேரிடும்.

சிலருக்கு ஜீர்ணத்தொழில் அதிசீக்கிரமாக நடக்கும்; சிலருக்கு அது வெகு தாமதப்படும்: ஆகையால் அதிசீக்கிர ஜீர்ணசக்தியை யுடையவர்கள் சிறிது அளவாய் ஒருநாளில் 3 - அல்லது 4 - பொழுது சாப்பிடலாம்: தாமதமான ஜீர்ணக் கருவிகளை யுடையவர்கள் போதுமான அளவாய் 2 - பொழுது சாப்பிட்டால் போதும்.

சிலர் சாயங்கால வேளைகளில் பலத்த போஜனங்களைச் சாப்பிட்ட சிறிது நேரத்திற்குப்பின்பு காப்பி அல்லது தேத்தண்ணிரைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இது நல்ல வழக்கமல்ல. இதினால் சாப்பாட்டின் ஜீர்ணம் தடைபட்டு அஜீர்ணக் குறிகளும் வாய்வு உபத்திரவமும் இராவேளையில் நித்திரை கெட்டுப்போதலும் மறுநாள் உதயத்தில் நல்ல பசியின்மையும் சம்பவிக்கும்.

போஜனத்தின் வேற்றுமை.

வேற்றுமையான சாப்பாட்டின்மேல் யாவருக்கும் இயல்பாயுண்டாகிற விருப்பம் சரீரசுகம் நடந்தேறுவதற்கு அநுகூலமான பிரமாணமே யல்லாது வேறல்ல; ஒரேவகையான சாப்பாட்டை எப்பொழுதுஞ் சாப்பிட்டுவந்தால் தேக யந்திரங்களெல்லாம் கொஞ்சகாலத்திற்குள் சோர்வடைந்து தங்கள் தொழில்களைச் சரியானபடி நிறைவேற்ற ஏலாமற் போகும். இதனால் தேகசுகத்திற்குக் குறைவு நேரிடும். ஆகையால் கூடியவாறு போஜனங்களை வேற்

றுமைப்படுத்திக் கொண்டே வரவேண்டும். பலவகை வேற்றுமையான போஜன பதார்த்தங்களைச் சம்பாதித்துக் கொள்ள இடமில்லாவிட்டாலும் ஒரேவித பதார்த்தங்களைக்கொண்டு பலவிதபக்குவங்களைச் செய்து போஜனத்தில் வேற்றுமை யுண்டாக்கிக்கொள்ளலாம். வேற்றுமையான போஜனங்களை உட்கொள்ளுகிறதினால் தேகசுகத்திற்கு அவசியமான பலவகை சத்துக்களும் சரீரத்தில்போய்ச் சேருவதற்கு இடமுண்டாயிருக்கும்.

சாப்பிடுகையில் கவனிக்கவேண்டிய காரியம்.

வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் போஜனத்தை ஜீர்ணிக்கச் செய்கிற விசேஷித்த கருவி யாகையால் ஒவ்வொருவரும் போஜனபந்தியில் போதுமான நேரமிருந்து போஜனத்தை நன்றாய்மென்று அது உமிழ்நீரோடு சரிவரக்கலந்தபின்தான் அதை விழுங்கவேண்டும். ஜெர்மானிய தேசஸ்தர் போஜனத்தை மிகவும் மெதுவாகச் சாப்பிடுகிறவர்கள். அப்படியே அவர்கள் அதிக தேகசுகமுள்ளவர்களாயு மிருக்கிறார்கள். நமது தேசஸ்தரில் அநேகர் சோறு முதலிய போஜனங்களை நன்றாய் மெல்லாமல் சடுதியாய் விழுங்கி விடுகிறார்கள். இது தீமையான வழக்கம்.

சாப்பிடுகையில் படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறது ஜீர்ணத்தைக் கெடுக்கும். போஜனபந்தியில் மனதுக்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குஞ் சம்பாஷணை ஜீர்ணத்திற்கு அநுகூலமானது. சாப்பிட்டவுடனே கடினமான தேகவுழைப்பை அல்லது மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறது ஜீர்ணத்தைத் தடைபண்ணும். சாப்பிட்டவுடனே சற்றுநேரம் நின்றுகொண்டிருக்கிறது அல்லது மெதுவாக சிறிது உலாவுகிறது நல்லது.

சமையல் பாத்திரங்களைப் பற்றிய சிலகுறிப்புகள்.

நமது தேசத்து ஜனங்கள் சமையல் முதலான வேலைகளுக்கு உபயோகிக்கிற பாத்திரங்களில் அநேகம் சுகவீனத்தை யுண்டாக்கத்தக்கவைகள். ஈயப்பாத்திரங்கள் யாதொரு தீங்கு மற்றவையென்று ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். இவைகள் மற்ற பித்தளை தாம்பிர பாத்திரங்களைப்போல ஜனங்களுக்கு உடனே தீங்கு செய்யாமல் நாளடைவாய்த் தேகத்தில் விஷத்தைச் சேர்த்து வெகுகாலத்திற்குப் பின்பு கொடிய ரோகங்களை யுண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் ஜனங்கள் அவ்வியாதிகள் தாங்கள் வெகுகாலமாய் உபயோகித்து வந்த ஈயப்பாத்திரங்களா லுண்டாயினவென்று அறியாதே போகிறார்கள். ஈயவிஷத்தால் வரும் நோய்கள் கொடிய வயிற்றுநோவு, கால்கை வழங்காமல் போகிற ஒருவகை வாதநோய் முதலானவைகளே. காரீயமென்பது தான் சரியான ஈயம். சுயம்பான வெள்ளீயமானது தகரந்தான், தகரத்தகடுகளானவை இரும்புத்தகடுகளின்மேல் வெள்ளீயம் அல்லது தகரமென்கிற உலோகத்தைப் பூசுவதினாலுண்டாகின்றன. பாத்திரங்களுக்கு ஈயம் பூசுதல் அல்லது கலாய் பூசுதலென்பது வெள்ளீயமென்கிற தகரத்தைப் பூசுதலே யன்றி வேறல்ல. சுயம்பான வெள்ளீயம் அல்லது தகரமானது விஷத்தை யுண்டாக்கத்தக்கதல்ல. ஆனால் பாத்திரங்களைச் செய்வதற்கும் பாத்திரங்களுக்கு ஈயம் பூசுவதற்கும் உபயோகிக்கிற வெள்ளீயமென்கிற தகரத்தில் பின்னுக்குக் கொடியவிஷத்தை யுண்டாக்கத்தக்க காரீயம் சிலவேளை கலந்திருக்கும். கலப்பான வெள்ளீயத்தினால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் தீமையை யுண்டாக்கும். ஆகையால் சகலவிதமான ஈயப்பாத்திரங்களையும் ஈயப்பூச்சுப் பாத்திரங்களையும் முற்றிலும் கையாடாமலிருப்பது சுகத்திற்கு அநுகூலமானகாரியம். பித்தளை தாம்பிரப் பாத்திரங்களினா லுண்டாகும் கொடிய விஷத்தைப் பற்றி எல்லாருக்குந் தெரிந்திருக்கும். இவைகளை சிறிதேனும் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல.

பிள்ளைகள் விருத்தாப்பியர்களுடைய போஜனத்தைப்பற்றி.

பிள்ளைகளுடைய போஜனம் இரண்டு தன்மைகளை யுடையதாயிருக்கவேண்டும்.

(1) மசாலை முதலிய சம்பாரங்கள் சேர்ந்த காரசாரமுள்ள போஜனங்களை அதிகமாய்ப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது: இவைகளால் பிள்ளைகளின் நுட்பமான ஜீரண யந்திரங்களுக்குச் சேதங்கள் நேரிடும்.

(2) பிள்ளைகளுடைய போஜனம் லகுவாய் ஜீரணமாகத் தக்கதாயிருக்கவேண்டும். அவர்கள் தீவிரமாய் வளருகிறார்களென்றும் அவர்களுடைய ஜீரணக்கருவிகள் நுட்பமும் உறுதியற்றவைகளுமா யிருக்கிறபடியால் கடினமான பதார்த்தங்களை அவர்களுக்குக் கொடுத்தால் அவைகள் ஜீரணமாக மாட்டாவாம். இரத்தத்திற்கும் மாம்சத்திற்கும் அவசியமான சத்துக்களை அதிகமாய் அடக்கிக்கொண்டிருக்கிற போஜன பதார்த்தங்களையே முக்கியமாய்ப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்துவர வேண்டும். பால், முட்டை, இளசான இறைச்சி, கோதுமைரொட்டி முதலியவைகள் பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் பிரயோசனமானவை. இவைகளோடு அரிசி முதலிய மாச்சத்துள்ள போஜனங்களை மிதமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பிள்ளைகளுக்கு வெண்ணெய் அல்லது நெய் அதிக பிரயோசனமாயிருக்கும். இறைச்சியோடு சேர்ந்த கொழுப்பானது சிறுபிள்ளைகளுக்கு ஜீரணமாக மாட்டாது.

பிள்ளைகள் சாப்பிடு நேரங்களை ஒரு ஒழுங்குபடுத்தி அந்த ஒழுங்கின் பிரகாரமாகவே அவர்கள் போஜனஞ்செய்து வரும்படி செய்யவேண்டும். மேலும் அவர்கள் சாப்பிடும் பொழுதெல்லாம் படபடப்பின்றி மெதுவாய்ச் சாப்பிடும்படிச் செய்யவேண்டும். பிள்ளைகளுடைய சாப்பாட்டு விஷயத்தில் திட்டமான ஒழுங்கில்லாவிட்டால் அவர்கள் மிதமின்றிச் சாப்பிடுவார்கள், அல்லது போதுமானபடி சாப்பிடமாட்டார்கள். இந்த ஏதுக்களால் அவர்களுக்கு பல தொந்தரவுகள் நேரிடும். பிள்ளைகள் நாளொன்றுக்கு எத்தனை

தரம் சாப்பிடவேண்டு மென்றால், 4-வயசுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள் 3-மணிநேரத்துக் கொருதரமாக 5 அல்லது 6 தரம் சாப்பிடலாம். 15 அல்லது 16 வயசுக்குள்ளான பிள்ளைகள் 4 மணிநேரத்திற் கொருதரமாக 4 தரம் சாப்பிடலாம்.

விருத்தாப்பியரின் ஜீர்ணக்கருவிகள் பலவீன முள்ளவைகள். இவ்விஷயத்தில் அவர்கள் சிறுபிள்ளைகளுக்கு ஒப்பாயிருக்கிறார்களாகையால் சிறுபிள்ளைகளைக் குறித்து சாப்பாட்டின் தன்மையைப் பற்றி மேலே சொல்லப்பட்ட குறிப்புகள் விருத்தாப்பியருக்கும் பொருந்தும். ஆனால் சிறுபிள்ளைகள் எவ்வளவிற்கு வேகமாய் வளருகிறார்களோ அவ்வளவிற்கு விருத்தாப்பியருடைய தேக யந்திரங்களெல்லாம் தேய்ந்து குறைந்துகொண்டே வருகின்றன. ஆகையால் விருத்தாப்பியருடைய ஜீர்ணக்கருவிகளின் கூர்மை தேய்ந்து மழுங்கிப்போ யிருக்குமானதால் அவைகள் ஜீர்ணத்தொழில்களை நடத்துவதில் சோர்வடையும். இதினிமித்தம் அவர்களுக்கு ஜீர்ணத்தொழில் ஒருவாறு நன்றாய் நடப்பதற்கு மசாலைமுதலிய சம்பாரங்களினால் காரசாரமேற்றப்பட்ட போஜன பதார்த்தங்கள் அவசியம். ஆனபடியால் சிறுபிள்ளைகளுக்குப் பாலில் சருக்கரை கலந்து கொடுத்தால் விருத்தாப்பியருக்கு அதில் கொஞ்சம் உப்பையும் மிளகு அளையும் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். அவர்களுக்கு காரசாரமுள்ள குழம்புகள் அவசியமாயிருக்கும். மேலும் அவர்களுடைய ஜீர்ணக்கருவிகளின் பலவீனத்தினிமித்தம் திராட்சரசம், சாராயம் முதலியவைகளை மட்டாகப் பிரயோகித்து வந்தால் பிரயோஜனமாயிருக்கும்.

---

௫. அதிகாரம்.

தேகசுத்தம்—ஸ்நானம்பண்ணுதல்—வஸ்திரம்.

தேக முழுமையின் பேரிலுள்ள தோலானது கண்ணுக்குத் தெரியாத எண்ணிறந்த சிறு துவாரங்களால் நிறையப்பெற்றிருக்கின்றது. உள்ளங்கைத்தோலில் ஒரு சதுர அங்குல இடத்திற்குள் ஏறக்குறைய 3,500 - சிறுதுவாரங்களடங்கி யிருக்கின்றன. இப்படியே

தேகமெங்குமுள்ள தோலின்மேல் இத்துவாரங்களடர்ந்திருக்கின்றன. இத்துவாரங்களென்னவென்றால்: ஸ்வேதகோளங்கள் என்ற உருண்டை வடிவுள்ள எண்ணிறந்த சிறு யந்திரங்கள் தோலின்கீழ் பதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இச்சிறு யந்திரங்களிலிருந்து ஸ்வேதக்குழல்களென்ற சிறுகுழல்கள் புறப்பட்டுத் தோலின் மேற்பக்கத்தில் வந்து முடிகின்றன. இச்சிறு குழல்களின் வாய்களே மேலே சொல்லப்பட்ட சிறு துவாரங்கள். சாதாரண பருமனுள்ள ஒரு மனுஷனுடைய தோலின்மேலுள்ள சிறு துவாரங்களின் மொத்தத் தொகை ஏறக்குறைய எழுகோடி யிருக்கும். மேலுந் தோலிற்குள் பதிந்திருக்கிற சிறு ஸ்வேதக் குழல்களையெல்லாம் ஒரே நீளமாகச் சேர்த்துக் காட்டக் கூடுமானால் அவைகள் 28 - மைல் தூரம் நீளும். இச்சிறு யந்திரங்களினால் என்ன பிரயோஜன மென்றால் அவைகள் நமது சரீரத்தில் நிமிஷந்தோறும் உண்டாகிற அசுத்தமும் விஷமுமான தேய்வு கழிவு பதார்த்தங்களையும் நீரையும் வேர்வை ரூபமாக வெளியே போக்குகின்றன. அசுத்தமும் விஷமுமான இந்த வேர்வைக் கழிவு பதார்த்தங்கள் எக்காரணத்தினாலாவது தடைபட்டு தேகத்திற்குள் சிறிது நேரமாயினுந் தங்குமானால் உடனே சுகங்கெட்டு பெரியமோசங்கள் சம்பவிக்கும். மேலே சொல்லப்பட்ட ஸ்வேத யந்திரங்கள் தவிர நிணக்கோளங்கள் என்ற எண்ணிறந்த சிறு யந்திரங்களுந் தோலில் பதிந்திருக்கின்றன. இவைகளிலிருந்து நெய்யையொத்த நிணம் அல்லது கொழுப்பானது ஓயாமல் தோலின்மேல் கசிந்துகொண் டிருக்கின்றது. இந்தக்கொழுப்பின் பிரயோஜன மென்னவென்றால் தோலானது காற்றினாலும் வெயிலின் உஷ்ணத்தினாலுங் காய்ந்து வறட்சியாகி வெடித்துப்போகாமல் மிருதுவாகவும் வளத்தக்கதாயு மிருக்கும்படி அக்கொழுப்பு செய்கின்றது. இக்கொழுப்பும் வெளியே கழிந்துபோகாமல் தடைபட்டு இரத்தத்தில் தங்குமானால் இரத்தமானது அசுத்தமாகி சுகவீனத்தை யுண்டாக்கும்.

தோலின்மேல் மிகவும் அடர்ந்திருக்கிற ஸ்வேதக் குழல்களின் துவாரங்களும் நிணக்கோளங்களின் துவாரங்களும் அழுக்கினாலாவது அல்லது வேறெந்தக் காரணத்தினாலாவது அடைபட்டு அவைகளிலிருந்து புசியும் விஷபதார்த்தங்கள் சரீரத்திற்குள் தங்குமா

னால் சயத்துக்கு மோசமுண்டாகும். திருஷ்டாந்தமாக ஒரு மிருகத்
தின் தோலின்மே லெல்லாம் எதாவதொரு வார்னிஷைக் கொண்
டாவது அல்லது பிசினைக்கொண்டாவது இடைதெரியாதபடிக்குக்
கனமாய்ப் பூசினால் அம்மிருகஞ் சீக்கிரத்தில் மரணமடையும்,
அல்லது வியாதிப்படும். லியோ என்னும் போப்பானவர் (Pope Leo)
ஒரு பிள்ளைக்குத் தேவதூதன் பாவனையாக வேஷந்தரிப்பிக்க உத்
தேசித்து அப்பிள்ளையின் மேனி சொர்ணமயமாகத் தோன்றும்
பொருட்டு அவன் மேலெங்குந் தங்கரேக்குகளை ஒட்டுவித்தார்.
அதின் முடிவென்னவென்றால் அப்பிள்ளையின் பிராணனுக்கு அபா
யநேரிட்டதே. இப்படித் தோலின்மேலுள்ள துவாரங்க ளெல்
லாம் ஏக காலத்தில் அடைபட்டுப் போவதினால் மரணஞ் சம்ப
விக்கும். ஆனால் அத்துவாரங்களில் ஒரு பாகமாத்திரம் அழுக்கி
னாலாவது அல்லது வேறெந்தக் காரணத்தினாலாவது அடைபட்டுப்
போகுமானால் அதினால் சுகத்திற்கு இடையூறுகள் நேரிட்டுப் பலவியா
திகள் சம்பவிக்கும்.

தோலெங்கும் நிறைந்திருக்கிற மேலே சொல்லப்பட்ட ஸ்வே
தக் குழல்களும் நிணக் குழல்களும் நிமிஷந்தோறும் வெளியே
கொண்டுவந்து தள்ளும் அசுத்தமும் விஷமுமான பதார்த்தங்கள்
நமது தோல்மேலும் நாம் தரித்திருக்கும் வஸ்திரங்களிலும் படிந்து
போகின்றன. இதினால்தான் நமது தேகமும் வஸ்திரங்களும் அதி
சீக்கிரத்தில் அழுக்கும் முடைநாற்றமு முள்ளனவாய்ப் போகி
ன்றன. ஆகையினால்தான் நமது தேகத்தையும் வஸ்திரங்களையும்
அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணவேண்டிய அவசியம் நேரிடுகின்றது. இப்
படி அவைகளைச் சுத்தம் பண்ணிக்கொண்டு வராவிட்டால் அவைக
ளில் படிந்திருக்கும் அசுத்தமும் விஷமுமான பதார்த்தங்கள் மறு
படியும் தோலின் வழியாக தேகத்திற்குள் பிரவேசிக்கிறதற்கும்
தோலின்மேலுள்ள சிறு துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபட்டுப்
போகிறதற்கும் இடமுண்டாகி சுகயீனங்கள் சம்பவிக்கும். இதுவு
மன்றி நமது தோலையும் வஸ்திரங்களையும் சுத்தமாய் வைத்துக்
கொள்ளாவிட்டால் சொறி சிரங்கு முதலான அருவருப்பும் தொந்
தரவுமான தோலைப்பற்றிய பலவிதவியாதிக ளுண்டாவதற்கு ஏது
விருக்கும்.

சுசியாயிருக்குதல் தேவபக்திக்கு இரண்டாவது என்று இங்
கிலீஷ்பாஷையில் ஒரு பழமொழி இருக்கின்றது. இது ஒருவாறு
நிஜமான வார்த்தைதான். தேகம் வஸ்திரம் முதலியவைகளைச் சுத்
தமாய் வைத்துக்கொள்ளுகிறதை ஒருவன் நிலவரமான வழக்கமாக்
கிக் கொண்டானானால் அவ்வழக்கமானது அவனுடைய தேகசுகத்தி
ற்கு அநுகூலஞ் செய்வதுடனே அவன் மனதில் உயர்வான எண்ண
ங்களை உண்டு பண்ணவும் அயோக்கியதையான காரியங்களுக்கு ஒரு
வாறு அவனை நாணும்படிச் செய்யவும் ஏதுவாயிருக்கும். தேக
வஸ்திர சுசியில்லாதவன் யோக்கியமானவர்களுடைய சபைக்குப்
போகவாவது அவர்களோடு சம்பாஷிக்கவாவது இடமிராது. தன்
னைத்தான் மதிக்கிற நன்மதிப்பில்லாதவனும் பிறர் தன்னைமதிக்
கும் மதிப்பைப்பற்றிக் கவலைப்படாதவனுமாகிய சீர்கெட்ட மன
நிலைமையை யுடையவன்தான் பெரும்பாலும் தன் தேகத்தையும்
வஸ்திரங்களையும் அசுத்தமாயும் அருவருக்கப்படத்தக்க வண்ண
மாயும் வைத்திருப்பான். இச்சீர்கெட்ட மன நிலைமைதான் ஜன
ங்கள் அயோக்கியமான செய்கைகளுக் குள்ளாவதற்கு ஏதுவாக
விருப்பது. எத்தேசத்திலுமுள்ள ஜனங்கள் கல்வி நாகரீக முதலி
யவற்றில் எவ்வளவிற்குத் தேறுகிறார்களோ அவ்வளவிற்கு அவர்கள்
சுத்தத்திலும் தேறி வருவார்கள். நமது தேசத்திலுள்ள உயர்குல
ஜனங்களைப்போல தேகவஸ்திர சுசியை நாடுகிறவர்கள் உலகத்தில்
வேறொரு தேசத்திலுமில்லை என்று சொல்லலாமென்றாலும் நமது
தேசத்திலுள்ள கீழோர் இவ்விஷயத்தில் மிகவுந் தாழ்ந்திருக்கிறார்க
ளென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

ஸ்நானம் பண்ணுவதில் கருதப்படும் நோக்கங்க ளென்னவென்
றால்: க-வது தோலின்மேல் படிந்திருக்கும் அழுக்கை நீக்கி அடை
பட்டிருக்கும் சிறு வேர்வைத் துவாரங்கள் நன்றாய்த் திறக்கப்படச்
செய்வது. உ-வது சரீர முழுமைக்கும் சுகத்தையும் பலத்தையும்
உச்சாகத்தையும் வருவிப்பது. ங-வது சொறிசிரங்கு முதலான
தோலைப்பற்றிய வியாதிகளை வரவொட்டாமல் செய்தல். இந்நோக்
கங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு அவசியமானவைக ளென்னவென்
றால்: போதுமான அளவுள்ள சுத்தஜலமும், மிருதுவான தொன்

னும் முரட்டான தொன்றுமான ஈரமற்ற இரண்டு துவாலைத்துணிகளும், அரைமணிநேரமும், சில சமயங்களில் நல்ல சௌக்காரம் அல்லது சோப்புக்கட்டியில் கொஞ்சமுந்தான். அடிக்கடி சோப்புக்கட்டியை உபயோகிப்பது தோலுக்கு நல்லதல்ல. ஸ்நானம்பண்ணும் ஜலமானது தேகபலம், காலவித்தியாசம் முதலியவற்றிற்குத் தக்கபடி குளிர்ந்ததாயும் அல்லது சற்றுச் சூடுள்ளதாயுமிருக்கலாம்.

ஸ்நானம் பண்ணுவதற்கு ஏற்ற நேரம்.

ஸ்நானத்திற்கேற்றது உதயகாலந்தான். ஆனால் அதிக இருட்டான அதிகாலை நேரத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறது நல்லதல்ல. பூர்ண போஜனஞ் செய்த உடனேயாவது அல்லது போஜனம் ஜீர்ணமாகிற வேளையிலாவது பண்ணுகிற ஸ்நானம் தீமையுள்ளது. பலமுள்ளவர்கள் சாப்பிடு முன்னதாக ஸ்நானம் பண்ணலாம். சுகவீனரும் பலவீனருமானவர்கள் லேசான போஜன மொன்றையாகிலுஞ் சிறிது சாப்பிட்டுக்கொண்டதின் பின்னர் ஸ்நானம் பண்ணலாம். ஒருவன் அதிக சரீரமுயற்சி செய்ததினால் மிகவும் வேர்த்துக் களைத்து, தேகம் ஜில்லென்று குளிர்ந்துபோயிருக்கும்பொழுது குளிர்ந்த தண்ணீரில் ஸ்நானம்பண்ணுகிறது மோசமான காரியம். அப்படிக் களைத்துக் குளிர்ந்திருக்கிற தேகம் இளைப்பாறிப் போதுமான அனல் கொண்டதின்மேல்தான் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணவேண்டும்.

ஸ்நானஞ்செய்கிறவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய காரியங்கள்.

1-வது, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானஞ் செய்கிறதாயிருந்தால் 10 அல்லது 12 நிமிஷத்திற்கு அதிகமாய்த் தண்ணீரில் இருப்பது தீமையான காரியம். 2-வது, ஸ்நானம் பண்ணுகையில் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து சுத்திபண்ணவேண்டும். 3-வது, ஸ்நானம்பண்ணிய வுடனே ஈரமற்ற மிருதுவான ஒரு துவாலைத்துணியைக் கொண்டு உடம்பை நன்றாய்த் துவட்டிவிட்டுப் பின்பு ஒரு முரட்டுத் துவாலையைக் கொண்டாவது, அல்லது பிளானல் கம்பளித் துணியைக் கொண்டாவது 4 அல்லது 5 நிமிஷநேரமட்டுந் தேகமெ

ங்கும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும்; மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, முழங்கால், கணைக்கால் முதலிய பொருத்துக்கள் ஆகிய இவைகளை விசேஷமாய்த் தேய்க்கவேண்டும். இப்படி தேய்க்கிறதினால் தோலானது சற்றுச் சிவந்து தேகமெங்கும் ஆரோக்கியமான ஒரு வித அனல் உண்டாகும். குளிர்ந்ததண்ணீர்ஸ்நானத்திற்குப் பின்பு தேகத்தில் உண்டாகிற இந்த அனலினால்தான் சரீரத்திற்கு சுகம் உண்டாகிறது. இந்த அனல் உண்டாகாவிட்டால் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானத்தில் நன்மை ஒன்றுமில்லை. ஆகையால் ஒருவன் ஸ்நானம் பண்ணினதின்மேல் உடம்பைத் துவட்டிவிட்டு முரட்டுத் துவாலையைக் கொண்டு தேகத்தைத் தேய்த்தபின்னும் சரீரத்தில் அனலுண்டாகாமல் ஒருவகையான குளிர் இருந்தால் அது அவன் தகாத நேரத்தில் ஸ்நானம்பண்ணினானென்றாவது அல்லது வெகு நேரமாய்த் தண்ணீரிலிருந்துவிட்டானென்றாவது காட்டுகிற அடையாளம். எக்காரணத்தினாலாவது அனலுண்டாகத் தாமதப்பட்டால் விரைவாய் நடக்குதல், ஓடுதல் முதலிய தேக முயற்சிகளைச் சற்று நேரஞ்செய்து அனலை உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம்.

அதிக குளிர்ச்சியான தண்ணீரானது தேகத்தின்மேற் பட்ட உடனே தேகத்தில் சற்று தளர்ச்சியை உண்டுபண்ணிவிட்டுப் பின்பு சிறிது நேரத்திற்குள் சரீர தத்துவங்களை சுறுசுறுப்புள்ளவைகளாக்கி உற்சாகத்தை உண்டாக்கும். சுகவீனர், பலவீனர் சிறுகுழந்தைகள் முதலியவர்களுக்கு அதிக குளிர்ந்தஜல ஸ்நானம் ஏற்றதல்ல. ஆனால் பலமுள்ளவர்கள் ஏற்றகாலத்தில் அதிக நேரப்படாமல் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறதினால் அதிக நன்மையே தவிர தீமை ஒன்றும் உண்டாகாது. குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானத்தினால் விளையும் பிரயோஜனங்கள் என்னவென்றால்: அதினால் இரத்த ஓட்டம் வேகத்தையும், பலத்தையும் அடைய இரத்தமானது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திலும் எழுச்சியாயோடி வியாபிக்கும். இப்படி இரத்த ஓட்டம் எழுச்சியாகிறதினால் புத்திக்கு ஆதாரமாகிய மூளை சுவாசக் கருவியாகிய நுரையீரல் பித்தவீரல் முதலிய யந்திரங்களில் இரத்தக்கட்டுகளிருக்குமாகில் அவைகள் நீக்கப்படும்.

மேலும் எந்த யந்திரங்களிலாவது போதுமான இரத்தம்போய்ச் சேராதிருந்தாலும் அந்த யந்திரங்களில் இரத்தம் தாராளமாய் ஓடி வியாபிக்க இடமுண்டாகும். வியாதிப்பட்டிருந்ததினாலாவது அதிக சிற்றின்ப போகத்தினாலாவது படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளினாலாவது தளர்ந்து பலவீனப்பட்ட தேகத்திற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானமானது சுகத்தையும் பலத்தையு முண்டாக்கும். தளர்ந்து பலவீனப்பட்ட தேகமுடையவர்கள் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானத்தினால் தங்கள் சரீரத்தை பலப்படுத்தக் கருதினால் அவர்கள் குளிர்ந்த ஜலத்தில் சொற்ப நேரமாத்திர மிருந்துவிட்டுப் பின்பு உடம்பை ஈரமற்ற துணியினால் நன்றாய்த் துவட்டிக்கொண்டு பின்பு சற்று அதிக நேரமாக முரட்டுத் துவாலையைக்கொண்டு தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து அனலையுண்டாக்கிக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். பலவீனர்களுடைய தேகத்தின்மேல் எங்கும் ஒரே தடவையாக திடீரென்று குளிர்ச்சியான ஜலம் படுமானால் அவர்கள் குளிர்ச்சியின் அதிர்ச்சியைத் தாங்கமாட்டார்கள். ஆகையால் அவர்கள் முதலாவது முகம், கழுத்து, மார்பு முதலியவைகளைக் குளிர்ந்த ஜலத்தினால் கழுவிக்கொண்டு பின்பு மற்ற பாகங்களின்மேல் தண்ணீர் படும்படி செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் போய் நின்றுகொண்டு கால்முதலிய கீழ்ப்பாகங்களை மாத்திரம் தண்ணீரில் வெகுநேரமாக நனையும்படி இடங்கொடுக்கிறது தீமையான காரியம். இப்படிச் செய்கிறதினால் இரத்தாசயம் முதலிய மற்ற யந்திரங்களில் இரத்தம் அதிகமாய்ப் போய்க் கட்டுகிறதினால் ஸ்நானம் பண்ணியான பின்பு தேக அனல் சரியானபடி உண்டாக மாட்டாது. அதினால் வெகுநேரம் வரையில் கை கால் குளிர்ந்து போய் தேகத்தில் ஓர்வகைக் குளிர்ச்சியான உணர்ச்சியும், ஆயாசமும், தசைகளில் பலவீனமும், மனதில் உச்சாக மின்மையும் உண்டாயிருக்கும். குளிர்ச்சியான ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுவதற்கு முன்னதாகச் சிறிது நேரம் வரையிலும் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து அனலுண்டாக்கிக் கொண்டதின்பின் ஸ்நானம் பண்ணுகிறது விசேஷமாக பலவீனருக்கு நன்மையுள்ளது. அதினால் குளிர்ந்தஜல ஸ்நானத்தினாலுண்டாகும் இன்பம் அதிகப்படுகிறதற்கு ஏதுவுண்டாகிறதுந் தவிர குளிர்ந்த ஜலத்திற் சற்று அதிக நேர மிருந்து விடுகிறதினால் விளையும் தீமையும் நீக்கப்படும். ஸ்நா

னம் பண்ணிவிட்டு ஈர வஸ்திரங்களை உடுத்திக்கொண்டிருக்கிற வழக்கம் தீமையுள்ளது.

வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நானம்.

இதைக் குளிர்காலங்களில் உபயோகிக்கலாம். இது பலவீனருக்கும் சுகவீனருக்கும் கெர்ப்ப ஸ்திரிகளுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது. வெயிலிலாவது மழையிலாவது கடினமான தேக முயற்சிகளைச் செய்ததினால் பொருத்துக்களெல்லாம் மதத்து நிமிர்ந்திருக்கும்பொழுது வெதுவெதுப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணினால் பிரயோஜனமுண்டாகும்.

வெந்நீர் ஸ்நானம்.

இது தேகத்தில் தளர்ச்சியை யுண்டாக்கும். சுகமுள்ளவர்களும் பலமுள்ளவர்களும் இதைப் பிரயோகிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. கடினமான உழைப்பினாலுண்டாகும் சரீரச்சோர்வு, தசைகளில் பட்ட அடிகள் சுளுக்கு (Sprain) முதலிய ஏதுக்களிருக்கும் பொழுது வெந்நீர் ஸ்நானமானது பிரயோஜனமுள்ளது. காற்று அல்லது வெயில் காலங்களில் பிரயாணஞ் செய்கிறதினாலுண்டாகும் தேக வறட்சிக்கு வெந்நீர் ஸ்நானம் நல்லது. ஜலுப்பு அல்லது ஜலதோஷ முண்டாகப் போகிறதென்று அறிந்து ஆரம்பத்திலேயே சற்று அதிகநேர மட்டாக வெந்நீரில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறதினால் அவ்வியாதியை வரவொட்டாமல் நீக்கலாம். வெந்நீர் ஸ்நானம் பண்ணினவர்களுடைய தேகத்தின்மேல் குளிர்ந்த காற்று முதலிய குளிர்ச்சியானதொன்றும் படும்படி இடங் கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிச்செய்வதினால் ஜலதோஷ முதலிய தீமைகளுண்டாகும். மேலும் வெந்நீர் ஸ்நானம் பண்ணினதின்பின் கடினமான முயற்சிகளைச்செய்வது நல்லதன்று. அதிக சூடுள்ள ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுதல் மிகுந்த தேக தளர்ச்சியை யுண்டாக்குமாதலால் அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. இத்தேசத்தில் அநேகர் சிறு குழந்தைகளை மிகுந்த சூடுள்ள ஜலத்தில் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். எவ்வளவிற்குப் பிள்ளைகளின் தோல் வெந்நீரின் சூட்டினால் சிவந்து போகின்றதோ அவ்வளவிற்கு நல்லதென்று எண்ணுகிறார்கள்.

ஆனாலிது மிகவும் தப்பிதமான எண்ணம். அதினால் பெரிய தீமைகள் விளையும். அதிக சிறுவயதுள்ள பிள்ளைகளுக்கு மிகவுஞ் சொற்ப சூடுள்ள வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நானமே ஏற்றது. மற்றப் பிள்ளைகளுக்குச் சற்றுக் குளிர்ச்சியான ஜலம் நல்லது.

கடல் தண்ணீர் ஸ்நானம்.

இது எல்லாவற்றிலும் மகா விசேஷமானது. இதை ஏற்றபிரகாரமாகக் கையாடினால் இது மிகுந்த சுகத்தையும் பலத்தையு முண்டாக்கும். கடல் ஜலத்தில் இறங்கினவுடனே ஓரிடத்தில் அசைவற்று நின்றுகொண்டிராமல் சரீர அவயவங்களை நன்கு மிகுதும் அசையச் செய்யவேண்டும். கைகளினால் தேகத்தைப் பலமாய்த் தேய்த்துக்கொள்ளலாம். நீந்தத் தெரிந்தவர்கள் நீந்தலாம். கடல் ஜலத்தில் முழுகின உடனே சொற்பமாய் சுவாசத் திகைப்பும் மயக்கமு முண்டாகும். பின்பு சற்றுநேரத்திற்குள் அவைகள் நீங்கிப்போக தேகமெங்கும் ஓர்வித அனல், மன உச்சாகம், முதலிய இன்பமான உணர்ச்சிகள் தோன்றும். இவைகள் உண்டாயிருக்கும் நேரமட்டுமே கடலில் நின்று ஸ்நானம்பண்ணலாம். எப்பொழுது அவைகள் குறையத்துவக்குகின்றனவோ அந்த க்ஷணமே ஜலத்தைவிட்டு வெளியேற வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் சரீர அனல் அதிகமாய்க் குறைய தேகத்திலுள்ள பிரதான யந்திரங்கள் தளர்ச்சியடையும் அதினால் முன் உண்டாயிருந்த மன உச்சாகமுதலிய இன்பமான உணர்ச்சிகளுக்குப் பதிலாக மனத்தளர்ச்சியும் சோர்வும் சரீரக்களைப்பும் நித்திரை மயக்கமும் உண்டாகி ஸ்நானம் பண்ணின தினமெல்லா மிருப்பதுமன்றி சிலவேளை இரண்டு மூன்று நாள்மட்டு மிருக்கும். பலமுஞ் சுகமுமுள்ளவர்கள் இப்படிச் செய்யவேண்டும். பலவீனர்களும் வியாதியாயிருந்து சுகப்பட்டு வருகிறவர்களும் கடல் ஜலத்தில் மிகவுஞ்சொற்ப நேரமாத்திர மிருந்துவிட்டு வெளியே வந்துவிடவேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்கள் ஜலத்தைவிட்டு வெளியேறின உடனே உடம்பை நன்றாய்த் துவட்டிக்கொண்டு பின்பு முரட்டுத் துவாலையினால் சிறிது நேரமட்டாகத் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்ததின்பின்தான் வஸ்திர முடுத்திக்கொண்டு வெளியே போகவேண்டும். கடலில் ஸ்நானஞ் செய்

வதற் கேற்ற நேரமேதென்றால்: பலமுள்ளவர்கள் காலையில் சாப்பிடு முன்னதாக ஸ்நானம் பண்ணலாம். பலவீனர் முதலியவர்கள் ஏதாகிலுஞ் சிறிது சாப்பிட்டதின் பின் சற்று வெயிலுண்டானால் ஸ்நானம் பண்ணவேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்கள் ஜலத்தில் இறங்குமுன் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து அனலுண்டாக்கிக்கொண்டால் உத்தமம். ஒருவன் பூர்ணமாய் போஜனம்பண்ணின உடனேயாவது அல்லது போஜனம் ஜீர்ணமாகிற நேரத்திலாவது அல்லது சாயங்கால வேளைகளிலாவது கடலில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறது நலமன்று.

பற்களைச் சுத்தம் பண்ணுதல்.

தேகத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுகிறவர்கள் தினந்தோறும் நன்றாய்ப் பற்களைச் சுத்தம் பண்ணவேண்டியது அவசியமே. இப்படிச் செய்யாவிட்டால் சுவாசிக்கிற ஆகாயம் அசுசிப்பட்டு நாற்றமுள்ளதாக சுகத்திற்கு பிரதிகூலமுண்டாகும். இத்தேசத்து ஜனங்களில் பெரும்பான்மை யோருக்கு நாடோறும் பற்களைச் சுத்தம் பண்ணவேண்டுமென்று சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் அவர்களில் அநேகர் செங்கற்பொடி, கரடு முரடான சாம்பல், பலமுள்ள பற்குச்சு முதலானவைகளைக் கொண்டு தினந்தோறும் வெகு நேரமாகப் பற்களை முரட்டுத்தனமாய்த் தேய்க்கிறதினால் சிலவருஷ காலத்திற்குள் பற்களை வெகுவாய்த் தேய்த்துப் போகச்செய்து, பின்னுக்குக் கொடிய வேதனைகளை வருவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அடுப்புக்கரியையாவது அல்லது கொட்டைப் பாக்கைச் சுட்ட கரியையாவது கொஞ்சமெடுத்து அதனோடு கொஞ்சம் உப்பைச்சேர்த்து மிகவும் நேர்த்தியான தூளாகப் பொடித்து, அந்தப் பொடியைக்கொண்டு பற்களை மெதுவாய்ச் சுத்தம் பண்ணினால் நலமாயிருக்கும். சிலநாளைக் கொருதடவை கொஞ்சஞ் சீனக்காரம் அல்லது படிக்காரம் முதலிய துவர்ப்புப் பதார்த்தங்கள் சேர்த்த தண்ணீரினால் வாயைக் கொப்புளித்தால் பல் ஈறு முதலியவற்றிற்கு பலமுண்டாகும்.

வஸ்திரம்.

மனிதன் தரிக்கும் வஸ்திரங்கள் தேசவித்தியாசம் காலவித்தியாசங்களுக்குத் தக்கபடி வித்தியாசப்பட்டிருக்கவேண்டும். அதிக

குளிர்ச்சியுள்ள தேசங்களில் வாசம்பண்ணும் ஜனங்கள் மிருகங்களின் தோல்களினாலும் ஆடுகளின் கம்பளி மயிர்களினாலுஞ்செய்த உடைகளைத் தரித்துக்கொள்ளுவார்கள். உஷ்ண தேசங்களிலுள்ளவர்கள் பருத்தி, பட்டு முதலியவைகளாலாகிய வஸ்திரங்களை உடுப்பார்கள்.

ஜனங்கள் கால வித்தியாசத்திற்கேற்றபடி வித்தியாசமான அணிகளாலாகிய வஸ்திரங்களைத் தரிப்பது தேக சுகத்திற்கு அவசியமான காரியம். குளிர்ச்சி தேகத்தைத் தாக்காதபடிக்கு நன்றாய் விலக்கத்தக்கது பிளானெல் முதலிய கம்பளி மயிராலாகிய அணிகளே. இவைகளுக்கு இரண்டாவது பருத்தியால் ஆனவைகள். [illegible]ண்டு முதலிய சணல் நாரினால் செய்த அணிகள் குளிர்ச்சியைத் தடுக்குந் தன்மையுள்ளவைகளல்ல. நமது தேசத்தில் அதிக குளிர்ச்சியான காலங்களில் தவிர மற்றகாலங்களி லெல்லாம் ஜனங்கள் தரித்துக் கொள்ளுவதற் கேற்றது பருத்தியால் ஆனவைகளே. அதிக குளிர்ச்சியான காலங்களில் கம்பளித்துணி வஸ்திரங்கள் போர்வைகள் முதலியவைகளை உபயோகப் படுத்துவது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்குகிறதுந் தவிர குளிர்ச்சியினால் சுவாசக் கருவிகள் ஜீரணக்கருவிகள் முதலியவற்றைப் பற்றின பல வியாதிகள் அணுகாதபடிக்கு விலக்கும்.

உடைகளின் நிறம்.

வஸ்திரங்களின் நிறத்திற்குத் தக்கபடி உஷ்ணமானது தேகத்தைத்தாக்கும். வெள்ளைநிறத் துணிகளின்மேல் படுகிற காங்கையில் அதிகமானது உள்ளே செல்லாமல் வெளியே திருப்பப் பட்டு சிதறிப் போகின்றது. கறுப்புநிறத் துணிகளோ உஷ்ணத்தை யெல்லாம் உள்ளே உறிஞ்சிக்கொள்ளும். ஆகையால் உஷ்ண காலங்களில் வெள்ளைநிற உடைகள் காங்கையை வெகுவாய் நீக்கும். கறுப்புநிற உடைகளோ உஷ்ணம் அதிகமாய் தேகத்தைத் தாக்கும் படி செய்யும். இதினால்தான் கறுப்புநிறத் துணியுள்ள குடைகளை வெயிலில் பிடித்துக்கொண்டு போகும்பொழுது நமக்கு உஷ்ணம் அதிகமாய்த் தோற்றுகின்றது.

பிள்ளைகளின் உடைகள்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தாங்குகிற சக்தி மிகவும் சொற்பம். அவர்களுடைய தேக அனலானது [illegible] ஏதுக்களினால் வேகமாய்க் குறைந்துபோகக் [illegible]. இப்படி அவர்கள் தேக அனல் குறைந்துபோனால் பல மோசமான நோய்கள் சம்பவிக்கும். ஆகையால் சிறுபிள்ளைகளைத் தகுந்த வஸ்திரங்களைக் கொண்டு நன்றாய் மூடிவைத்திருக்கவேண்டும். விசேஷமாய்க் குளிர்ச்சியான காலங்களில் பிள்ளைகளை மிகவும் பத்திரமாய்ப் பார்க்க வேண்டும். அக்காலங்களில் பிளானெல்முதலிய கம்பளி அணிகளினால் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கவேண்டும். குளிர்காலங்களில் பிள்ளைகளுடைய உடம்பைமாத்திரம் மூடிவிட்டு பாதம் கால் தலை முதலியவற்றை மூடாமல் வைத்திருப்பது தீமையுள்ளது. இப்பாகங்களையும் தகுந்தபடி மூடிவைக்கவேண்டும். பிளானெல் முதலிய சொரசொரப்பான அணிகளினால் குழந்தைகளுடைய அதிமிருதுவான தோல் சேதப்படாதபடிக்கு உள்ளே மிருதுவான பருத்தியால் வஸ்திரத்தைப் போட்டு அதின்மேல் கம்பளி உடைகளைப் போடலாம். நமது தேசத்தில் பொதுவாய்ப் பிள்ளைகளை நல்ல வஸ்திரங்களைக் கொண்டு பாதுகாக்கிறதில்லை. இதினால்தான் அவர்களுக்கு அடிக்கடி வயிற்றோட்டம் சீதபேதி ஜலதோஷம் இருமல் முதலிய மோசமான பலவியாதிகளுண்டாகின்றன.

சிறுபிள்ளைகளைப் போலவே, விருத்தாப்பியரும், அஜீரணம், வயிற்றோட்டம், சீதபேதி, க்ஷயரோகம், இயிர்வாதம் முதலிய வியாதிகளுள்ளவர்களும் குளிர்ந்த காலங்களி லெல்லாம் கம்பளி வஸ்திரங்களினால் தேகத்தை நன்றாய் மூடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உடைகளின் இறுக்கம்.

நாம் தரித்திருக்கும் உடைகள் தேகத்தின் யாதொரு பாகத்தையாவது இறுக்காமல் போதுமான அளவு தளர்ச்சியாகவே இருக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால், இறுக்கப்படுகிற பாகத்திலுள்ள இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தடை நேரிட்டுப் பல தீமைகளுண்டாகும். வயிறு இறுக்கப்பட்டால் ஜீரணத்தொழிலுக்கும் ஜீர

ணைக்கருவிகளுக்கும் தீமை. மார்பு இறுக்கப்பட்டால் சுவாசத்தொழிலுக்கும் சுவாசக்கருவிகளுக்கும் சேதம். கழுத்தில் இறுக்கமுண்டானால் அதிலுள்ள பெரிய இரத்தநாளங்கள் நெருக்கப்பட இரத்த ஓட்டத்திற்குத் [illegible] டாகி, பெரிய தொந்தரவுகள் நேரிடும். அதிகனமும் இறுக்கமுமான தலைப்பாகைகளினால் தலையிலுள்ள இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தடை நேரிட்டுத் தலைநோயுண்டாகிறதுண்டு.

ஈரவஸ்திரம்.

ஈரவஸ்திரங்களைக் கட்டிக்கொண்டிருக்கிறதினால் தேகத்திலுள்ள அனல் குறைந்து போகிறதற் கேதுவிருப்பதினால் சுகத்திற்குப் பெரியகேடுகள் சம்பவிக்கும். இத்தேசத்தில் அநேகர் ஆறு, குளங்களில் ஸ்நானம் பண்ணிவிட்டுத் தாங்கள் சுத்தம்பண்ணின ஈரவஸ்திரங்களையே வெகுநேரவரையில் தரித்துக்கொண்டிருக்கிறது வழக்கமாயிருக்கின்றது. இதினால் ஜனங்களுக்குத் தெரியாதபடி அநேகசுகவீனங்கள் சம்பவிக்கின்றன. சிலவேளைகளில் ஜனங்கள் வீட்டைவிட்டு வெகுதூரம் போயிருக்கும் வேளைகளில் மழை முதலான காரணங்களினால் அவர்கள் வஸ்திரங்கள் ஈரமாய்ப்போயினும் அவைகளையே அவர்கள் வீடுவந்து சேரும் வரையில் தரித்துக்கொண்டிருக்கும்படி சம்பவிக்கும். அச்சமயங்களில் அவர்கள் அங்குமிங்கும் திரிந்து, அல்லது விரைவாய் நடந்து தேகமுயற்சியினால் சரீர அனலை அதிகப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யாமல் ஈரவஸ்திரங்களோடு ஓரிடத்தில் நின்று, அல்லது உட்கார்ந்துகொண்டே இருந்தால் மோசமான சில வியாதிகள் சம்பவிக்கிறதற்கு ஏது உண்டாகும்.

வஸ்திரசுத்தம்.

நமது தேகத்திலிருந்து நிமிஷந்தோறும் புறப்படுகிற வேர்வையிலுள்ள அசுத்தமான கழிவுபதார்த்தங்களும், ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கும் பல அசுத்தங்களும் நாம் தரித்திருக்கிற வஸ்திரங்களில் எப்போதும் ஒட்டிக்கொண்டே வருகிறபடியால் நாம் அடிக்கடி வஸ்திரங்களைமாற்றி அவைகளை நன்றாய்ச் சுத்தம்பண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவைகளில் படிந்திருக்கும் விஷ

பதார்த்தங்கள் தேகத்திற்குள் பிரவேசிக்கிறதற்கு ஏதுவாயிருக்கிறதந்தவிர சொறி சிரங்கு முதலிய வியாதிகளுண்டாவதற்கும், ஒட்டுவாரொட்டி விஷவியாதிகள் உண்டாகிற காலங்களில் அவ்வியாதிகள் நம்மை லகுவாய் அணுகுவதற்கும் ஏதுவாயிருக்கும். [illegible] பிள்ளைகளுக்கு உபயோகிக்கிற வஸ்திரங்கள் படுக்கை[illegible]கள் முதலியவற்றைக் கூடியமட்டுக்கும் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது அவர்களுடைய சுகத்திற்கு மிகவும் அவசியமான காரியம். அப்படிச் செய்யாததினால் பலவகை நோய்கள் அவர்களை அணுகுகின்றன.

அதிகாரம்.

தேகமுயற்சி.

சாதாரண ஜனங்களுக்குத் தேகமுயற்சியினால் வரும் ஆச்சரியமான நன்மைகள் இவ்வளவென்று சற்றேனும் தெரியாது. அது சுகத்தைக் காப்பாற்றுவதில் மகா சக்திவாய்ந்துள்ளது.

மனிதனுடைய தேகமானது தன்னாலே அசைவாடிக்கொண்டிருக்கிற கெடியாரத்தைப்போல் மகா நுட்பமும் விசித்திரமுமான யந்திரத்துக் கொப்பாயிருக்கின்றது. கெடியாரமானது எப்பொழுதும் அசைவாடிக் கொண்டிராமல் நிறுத்தப்பட்டிருக்குமானால் அது துருப்பிடித்துப் பழுதாய்ப் போவதுபோல மனித தேகமும் போதுமான அளவு சரீரமுயற்சியற்றிருக்குமானால் அது பலவகையான கோளாறுகளால் பல வியாதிகளுக்குள்ளாகும்.

தேகமுயற்சியினால் நமக்கு எண்ணிறந்த நன்மைகளுண்டாகும். அதில்லாமையினால் விளையுந் தீமைகள் கொஞ்சமல்ல. அநேகர் சோம்பலினிமித்தமும், அநேகர் படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளினிமித்தமும், மற்றுமநேகர் திரவிய சம்பாத்தியத்திற்குரிய வியாபாரம், எழுத்துவேலை முதலிய ஓயாத பலவகைத் தொழில்களினிமித்தமும் தங்கள் சரீரசுகத்திற்கு மிகவுமவசியமான தேகமுயற்சிகளைச் செய்யாமல் தங்களுக்கு எண்ணிறந்த தீமைகளை விளைவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

தேகமுயற்சியினால் விளையும் நன்மைகள்.

தேகமுயற்சி செய்யவேண்டியதற்குப் பிரதான முகாந்திரம் சரீரத்திலுள்ள ரத்தவோட்டம் போதுமான வேகத்துடன் தேகத்

தியிலுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திலும் நடந்தேறுவதற்குத்தான். குதிரையின்மேலாவது வண்டியிலாவது விரைவாய்ச் சவாரி செய்யும்பொழுதும், விரைவாய் நடக்கும்பொழுதும், சிலம்பம் முதலிய முயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுதும் சுத்த இரத்தமானது தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் அதிவிரைந்தோடிச் சரீரமெங்கும் நன்றாய் வியாபிக்கும். புத்திக்கு ஆதாரமாகிய மூளையில் சுத்தமான இரத்தங் கதித்தோடி வருமானால் மனோதத்துவங்கள் கூர்மையுஞ் சுறுசுறுப்புமுள்ளவைகளாகும்; மன உச்சாகமும் சந்தோஷமும் உண்டாகும்; செய்யுங் காரியங்களில் யாதொரு சோர்வும் அதைரியமு முண்டாகமாட்டாவாம். இப்படியே சரீரத்தின் ஒவ்வொரு யந்திரத்திலும் சுத்தமான இரத்தங் கதித்தோடுமானால் அதினுடைய தொழில்கள் நன்றாய் நடந்தேறுமாகையால் சரீரசுகம் அதிகப்படும்.

தேகமுயற்சியினால் நுரையீரலாகிய சுவாச யந்திரத்திற்கு அதிக பிரயோஜன முண்டாகும். தேகமுயற்சி செய்யும்பொழுது அதிகமான ஆகாயத்தை யுட்கொள்ள இடமுண்டாகின்றது. அதிக அளவுள்ள ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் இரத்தம் அதிக சுத்தமாகித் தேகமுழுமைக்குஞ் சுகத்தையும் பலத்தையு முண்டாக்கும். ஒருவன் படுத்துக்கொண் டிருக்கும்பொழுது ஒரு பங்கு ஆகாயத்தை உட்கொண்டால் அவன் நிற்கும்பொழுது ஒன்றரைப்பங்கு ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவான். அவன் ஒருமணி நேரத்தில் ஒருமைல் வீதம் நடந்தால் இரண்டு பங்கு ஆகாயத்தையும், இரண்டுமைல் வீதம் நடந்தால் இரண்டேமுக்கால் பங்கு ஆகாயத்தையும், மூன்றுமைல்வீதம் நடந்தால் மூன்றேகாற்பங்கு ஆகாயத்தையும் உட்கொள்ளுவான். அவன் மூன்றுமைல் வீதம் நடந்து நாற்பதுபவுன் பாரத்தைச் சுமந்துகொண்டுபோனால் மூன்றரைப்பங்கு ஆகாயத்தையும், நூற்றிருபதுபவுன் பாரத்தைச் சுமந்துகொண்டுபோனால் நாலேமுக்கால்பங்கு ஆகாயத்தையும் உட்கொள்ளுவான். நாலுமைல் வீதம் நடந்தால் ஐந்துபங்கு ஆகாயத்தையும் ஆறுமைல் வீதம் நடந்தால் ஏழுபங்கு ஆகாயத்தையும் உட்கொள்ளுவான். சற்று விரைவாய்க் குதிரைச்சவாரி செய்தால், அல்லது தண்ணீரில் நீந்தினால் நாலுபங்கு ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவான்.

மேலும் விஷமுள்ள தேகக்கழிவாகிய கரி அமிலவாய்வு தேகமுயற்சிக்குத் தக்கபடி சரீரத்தைவிட்டுச் சுவாசத்தின் மூலமாய் வெளியே நீக்கும். ஓர் பெரிய ஆள் யாதொரு தேகமுயற்சியும் அச் சும்மாயிருக்கும்போது ஒரு மணிநேரத்தில் 600 - கிரேன் கரி அமிலவாய்வைச் சுவாசத்தினால் வெளியே நீக்குவான். ஆனால் அந்த ஆள் தகுதியான தேகமுயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது ஒரு மணிநேரத்தில் 2500 - கிரேன் கரி அமிலவாய்வு அவன் சுவாசத்தின் வழியாய் வெளியே புறப்படும். தேகமுயற்சி யின்மையால் கரி அமிலவாய்வு தேகத்தைவிட்டுப் பூர்ணமாய் வெளியாகாவிட்டால் அது இரத்தத்தை விஷமாக்கும். அதினால் மூளைக்கு சுகவீனம் நேரிட்டு புத்தி மந்தமும் மனச்சோர்வு முண்டாகும். அப்படியே மற்ற தேக யந்திரங்களும் சுகவீனமடையும்.

வியாபாரம், படிப்பு, எழுத்து, கணக்கு முதலிய வேலைகளைச் செய்கிறவர்கள் போதுமான தேகமுயற்சி யற்று நாடோறும் வெகு நேரமாக அறைகளுக்குள்ளிருந்து வேலைபார்த்துக்கொண் டிருக்கும்பொழுது அவர்களுடைய சுவாசக் கருவியின் தொழில் சரியாய் நடக்காமல் அவர்கள் கிரமமாய்ச் சுவாசிக்க வேண்டிய ஆகாயத்தின் அளவில் பாதியையாகிலும் சுவாசிக்க ஏதுவிராது. இதினால் தேகத்திலிருந்து வெளியே நீங்கவேண்டிய கரி அமிலவாய்வுக்குத் தடைகள் நேரிடும்; இரத்தம் விஷமாக்கப்படுவதுந் தவிர தேகமெங்குஞ் சரியாய் நடக்கவேண்டிய இரத்தவோட்டந் தளர்ச்சியடையும். இதினிமித்தம் அவர்களுடைய நாடி ஓட்டம் பலவீனமும் தாமதமுமுள்ளதாகும். அவர்களுடைய கைகால்முதலிய பாகங்கள் குளிர்ந்தும் மதர்த்தும் உணர்ச்சி குறைந்தும்போம். இக்காரணங்களினிமித்தந் தான் மேலேகாட்டிய தொழில்களை யுடையவர்கள் சாயங்காலத்தில் தங்களுடைய வேலைகளைவிட் டெழுந்திருக்கும்பொழுது சகிக்கக்கூடாத தேக பலவீனத்தையும் ஆயாசத்தையும் மனச்சோர்வையும் வெறுப்பையும் அடைகிறார்கள். மேலும் அவர்கள் தங்கள் வீடுகளுக்குப் போனபின்பு தங்கள் பலவீனத்தையும் ஆயாசத்தையும் நீக்குவதற்கு நல்ல போஜனத்தைச் சாப்பிடுவது அவசியமென்று அவர்களுக்குத் தோன்றினபோதிலும் அப்படிச் செய்ய அவர்களுக்கு நல்லபசி யிரு

சமைமாட்டாது. சாப்பிட்ட போஜனமும் நன்றாய் ஜீர்ணமாகாது; இப்படிப்பட்ட ஜனங்கள் வியவிசுளாலும் இத்தீமைக வெல்லா வற்றையும் மிகவும் லகுவாய் நீக்கிக் கொள்ளலாம். எப்படியென் றால், தங்கள் மனோமுயற்சி வேலைகளை ஆரம்பிக்கும் பொழுதே சாய ங்காலம் வரைக்கும் ஓய்வில்லாமல் செய்யாமல் இடையில் சற்று நேரம் வெளியே வந்து சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில் சற்று நேரம் நடந்து மறுபடியும் வேலையிற் பிரவேசிக்கலாம். மேலும் சாயங்காலம் வேலையை முடித்தபின்பு சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களுக்குப் போய்ப் போதுமானமட்டும் உலாவுதல் முதலிய தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவிட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பினால் முன்னிரு ந்த சோர்வு ஆயாசம் முதலிய சகலமும் மாயமாய்ப் பறந்துவிடும். சற்று நேரத்திற்குமுன் சகிக்கக்கூடாத பாரமாகவுங் கசப்பாகவும் தோன்றின ஜீவனமானது அந்த ஆகாயத்தினாலுந் தேக முயற்சியி னாலும் இன்பமுள்ளதாக மனதில் ஆச்சரியப்படத்தக்க வண்ண மாய் உத்சாகமுஞ் சந்தோஷமுந் தைரியமுமுண்டாகும். மேலும் நல்லபசியும் போஜனத்தை ஜீர்ணிக்கத்தக்க சக்தியுமும் நல்ல நித் திரையு முண்டாகும்.

தேக முயற்சியினால் தோலினுடைய தொழில் நகிக்க வேர்வை தாராளமா யுண்டாவதினால் தேகத்திலுள்ள பல விஷக்கழிவு பதார் த்தங்கள் வேர்வை வழியாகப் பூர்ணமாய் வெளியே நீக்கப்படும்.

தேகமுயற்சியினால் சரீரத்திலுள்ள தசைகள் நன்றாய் வளர்ந்து பலமும் உறுதியு முள்ளவைகளாகும். தேமுயற்சி செய்யாதவர்க ளுடைய தசைகள் மிகவும் தளர்ந்து மிருதுவும் பலவீனமு முள்ள வைகளா யிருக்கும்.

நல்ல தேகமுயற்சியினால் புத்திக்கு ஆதாரமான மூளையானது பலத்தையுஞ் சுகத்தையுமடையும்; மனோதத்துவங்கள் பலப்பட்டுக் கூர்மையாகும்; கடினமான மனோமுயற்சிகளைச் செய்வதற்கு சக்தி யுண்டாகும். ஆகையால் படிப்புமுதலிய மனோமுயற்சிகளைச் செய் கிறவர்கள் தங்கள் முயற்சிகளில் சித்திபெற வேண்டுமென்றால் நா டோறும் ஒழுங்காய்ப் போதுமான தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவர வேண்டும். புத்திக்கூர்மையுந் திறமையுமுள்ள அநேக வாலிபர்கள் தங்கள் தேக சுகத்தைப்பற்றிக் கொஞ்சமாகிலுங் கவலைப்படா

மல் தங்கள் படிப்புகளையே அதிக வைராக்கியத்துடன் நடத்திவந்த தினால் சிறிதுகாலத்திற்குள் பலவித பலவீனங்களை யடைந்து படிப் பில் தாங்கள் ஆசித்திருந்த சித்தியைப் பெறாமல் பலவியாதிகளுக்கு ள்ளாகி சிலர் அதிசீக்கிர மரணத்தையு மடைந்திருக்கிறார்கள். அவர் கள் ஏற்றகாலத்திலேயே தேகசுகத்திற்கு அனுகூலமான சரீரமுய ற்சி முதலிய பல நல்ல எத்தனங்களைக் கையாடி யிருப்பார்களேயா னால் சுகத்தையுஞ் சீவனையும் வெகுகாலம் அநுபவித்து கல்வியிலும் வல்லவர்களாகி மிகுந்த பிரயோஜனங்களை யடைந்திருப்பார்க ளெ ன்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

மிகுந்த பிரயோஜன

தேகமுயற்சியினால் ஜீர்ணகருவிகளுக்கு பூர்ணமாய் முண்டாகும்; பசி அதிகப்படும்; சாப்பிட்டபோஜனம் பூர்ணமாய் ஜீர்ணமாகும்; போஜனத்திலுள்ள நல்ல சத்துக்கள் யாவும் உடம் பிற் சாரும். தேகமுயற்சி யற்றிருக்கும்பொழுது இரண்டு பவுன் நிறையுள்ள போஜனத்திலிருந்து நமக்குண்டாகும் பிரயோஜனத் தைப்பார்க்கிலுந் தேகமுயற்சி செய்யும்பொழுது ஒரு பவுன் நிறை யுள்ள போஜனத்தினா லுண்டாகும் பிரயோஜனம் அதிகமா யிருக் கும். மேலும் தேகமுயற்சியினால் மலசுத்தி தாராளமாய் நடக்கும்.

கொழுப்பினிமித்தம்

தேகமுயற்சி செய்கிறதினால் மிதமிஞ்சின ஸ்தூலித்த தேகமானது கரைந்து அவலட்சணமாய்த் தோன்றுகிற ஒடுங்கின லட்சணமுமான போய்ப் பலமும் உறுதியும் பார்வைக்கு தேகமுண்டாகும்.

அநுகாரப்படி

மேலும் தேகமுயற்சியானது அநேக வியாதிகள் முன்னுள்ள வியாதிகளிலும் க்குச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதுமன்றி செய்கின்றது. அஜீர் சிலவற்றை லகுவாய் நீங்கிப்போகும்படி ணம் முதலிய ஜீர்ணக்கருவிகளைப்பற்றிய சில வியாதிகளையும் க்ஷய ரோகம் முதலிய சுவாசக்கருவிகளைப்பற்றிய சில வியாதிகளையு மு டையவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே ஒழுங்காக தேகமுயற்சியைக் கையா டிவந்தால் கூடிய சீக்கிரத்தில் நல்லசுகத்தை அடைவார்கள். தேக முயற்சியினால் விளையும் நன்மைகளில் பத்திலொருபங்காகிலும் ஏதா வதொரு மருந்தினால் உண்டாகுமானால் ஜனங்களெல்லாரும் அம்

மருந்தைச் சம்பாதிக்கும்பொருட்டுப் பாதபிரயாச மெல்லாம் படவும் தங்கள் பொருள்களெல்லாவற்றையுஞ் செலவிடவும் சம்மதிப்பார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சி.

பிள்ளைகள் அதிகமாய் தேகமுயற்சி செய்யவேண்டியது அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கும் சுகத்திற்கும் அவசியமானது. எவ்வளவிற்கு அவர்கள் வயது குறைவாயிருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கு அவர்களின் தேகமுயற்சி அதிகப்பட்டிருக்கவேண்டியது அவசியம். இதினால் தான் பிள்ளைகள் ஒன்று அல்லது இரண்டு வயதானபின் அங்குமிங்கும் திரிந்து ஓயாமல் விளையாடிக்கொண்டு அவர்கள் நித்திரைபோகிறநேரந் தவிர மற்றநேரத்தில் ஏறக்குறைய முழுமையையும் தங்களுக் கிஷ்டமான முயற்சிகளில் செலவிடுகிறார்கள். ஆகையால் பிள்ளைகள் விளையாட்டு முயற்சிகளைச் செய்யும்போது நல்ல முகாந்திரமின்றி அவர்களுக்குத் தடைசெய்யலாகாது. பலவீனமும் சுகவீனமுமுள்ள பிள்ளைகள் மிதமிஞ்சின விளையாட்டு முயற்சிகளினால் தங்கள் தேகத்திற்குச் சேதத்தை வருவித்துக் கொள்ளாதபடிக்கும் பிள்ளைகள் இடைக்கிடையே கொஞ்சநேரம் இளைப்பாறிவிட்டு மற்ற நேரங்களில் விளையாடும்படிக்கும் பெற்றோர்கள் பிரயத்தனம் பண்ணவேண்டுமே தவிர மற்ற விஷயங்களில் பிள்ளைகளின் விளையாட்டு முயற்சிகளுக்குத் தடைசெய்யக்கூடாது.

நமது தேசத்து ஜனங்களில் அநேகர் தங்கள் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் பெரிய தப்பிதங்களைச் செய்கிறார்கள். மிகவும் சிறுவயதிலேயே பிள்ளைகள் ஏறக்குறைய பகல்முழுவதும் சாதாரண சுயபாஷைப் பள்ளிக்கூடங்களில் உட்கார்ந்திருந்து படிக்கும்படி செய்து விளையாட்டு முயற்சிகளைப் போதுமான அளவு செய்யாதபடிக்குத் தடை பண்ணுகிறார்கள். இது தீமையுள்ளகாரியம். சிறுவயதில் பிள்ளைகள் போதுமானபடி தேகமுயற்சிகளைச் செய்யாவிட்டால் அவர்கள் செழிப்பாய் வளரமாட்டார்கள்; அவர்கள் சரீரஞ் சிறுத்து பலவீனமுள்ளதாய்ப் போகும்; அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களான பின்னும் பலமற்றவர்களாகவும் எந்த வேலையிலும் சமர்த்துக் குறைவுள்ளவர்களாகவுமே யிருப்பார்கள். மேலும் மிகவும் இளம்

பிராயத்திலேயே அதிகமான படிப்பு முயற்சிகளைச் செய்கிறதினால் பிள்ளைகளுடைய நுட்பமான மனோதத்துவங்கள் நெருக்கப்பட்டு பின்னுக்குக் கடினமான மனோமுயற்சிகளைச் செய்ய சக்தியற்றுப் போகும். பிற்காலத்தில் கல்வியிலும் மனத்திறமையிலும் உயர்ந்திருக்கத்தக்க அநேக பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோர்களுடைய அறிவீனத்தினால் சிறுவயதில் போதுமான அளவு தேகமுயற்சிகளைச் செய்யாமல் அதிகமான படிப்பு முயற்சிகளையே செய்துவந்ததினால் துக்கப்படத்தக்க பெரிய சேதங்களை யடைந்திருக்கிறார்கள். சாதாரண சுயபாஷைப் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கிற பிள்ளைகள் ஒரு நாளில் எட்டு அல்லது பத்துமணிநேரம் உட்கார்ந்திருக்கிறது வழக்கமாயிருக்கிறது. இப்படி இளம்பிராயத்தில் அதிக நேரமாய் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதினால் சிறு பிள்ளைகளுடைய நுட்பமான தேகத்தில் பலசேதங்கள் நேரிடும். அவர்களுடைய மார்பு சிறுத்துப் போகும். முதுகெலும்பு வளைந்துவிடும், தேகம் பூர்ணவளர்ச்சியையும் பலத்தையும் அடையாது. புத்திக்கு ஆதாரமான மூளையானது செழிப்பாய் வளர ஏதுவில்லாமல் மனோதத்துவங்கள் பலவீனப்படும். மேலும் சொற்பசக்தியுள்ள சிறுபிள்ளைகளை எட்டு அல்லது பத்துமணிநேர மட்டாகப் படிக்கும்படி செய்கிறதினால் உண்டாகும் பிரயோசனஞ் சொற்பந்தான். அவர்கள் படிப்பின்மேல் கவனத்தைச் செலுத்தாமல் விளையாட்டின்மேல் மனமுள்ளவர்களாய் ஒன்றையும் நன்றாய்ப் படித்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். இப்படி அவர்கள் கவனம்செலுத்தாமல் எட்டு அல்லது பத்துமணிநேரத்தில் படிக்கிறவைகளை கவனத்தோடு இரண்டுமணி நேரத்திற்குள் படித்துக்கொள்வார்கள். ஆகையால் சிறுபிள்ளைகளை ஒன்றரை அல்லது இரண்டுமணி நேரம்வரைக்கும் படிப்புக்குரிய முயற்சிகளைச் செய்யும்படி செய்து பின்பு இரண்டு அல்லது இரண்டரை மணிநேரம் விளையாடும்படி அனுப்பிவிட்டு மறுபடியும் ஒன்றரை அல்லது இரண்டு மணிநேரம் படிக்கும்படி செய்து பின்பு வீட்டுக்கு அனுப்பிவிடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் பிள்ளைகளுடைய சரீரமனோதத்துவங்களுக்கு மிகுந்த நன்மை யுண்டாகும்.

பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சிகள் எப்படிப்பட்டவைகளா யிருக்கவேண்டுமென்றால்: க-வது. அவர்களுக்குச் சந்தோஷத்தையும்

உற்சாகத்தையுங் கொடுக்கத்தக்க பலவகை விளையாட்டுகளைக் கையாடும்படி அவர்களுக்கு இடங்கொடுக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் பெற்றோர்களுக்கு இஷ்டமானவைகளும் பிள்ளைகளுக்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடாதவைகளுமான தேகமுயற்சிகளைச் செய்யும்படி பிள்ளைகளை ஏவக்கூடாது. உ-வது. பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சி அவர்களுடைய கால் கைகளின் பொருத்துக்கள், மார்பு, முதுகு, ஆகிய இவைகளை நன்றாய் அசையச் செய்யத்தக்கதா யிருக்கவேண்டும்.

பலவீனர், நசுவினர், விருத்தாப்பியர்; ஆகிய இவர்களின் தேகமுயற்சி.

இப்படிப்பட்டவர்கள் லேசான போஜனஞ் செய்து சிறிது நேரமானபின்புதான் தேகமுயற்சிகளைச் செய்யவேணடும். மேலும் இவர்கள் கடினமான அல்லது நீடித்த தேக முயற்சியைச் செய்யக்கூடாது. இடைக்கிடையே இரண்டு மூன்று தரம் இளைப்பாறிக்கொண்டு தேகமுயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். வண்டி பல்லக்கு முதலியவைகளில் ஏறிப்போதல் பலவீனர்களுக்குப் பிரயோஜனமாயிருக்கும்.

பிளானல் அல்லது வேறேதாவதொரு முரட்டுத் துணியைக் கொண்டு தானாகவாவது அல்லது வேறொரு ஆளைக்கொண்டாவது 15 - நிமிஷ நேரமட்டுந் தேக முழுமையையும் நன்றாய்த் தேய்த்துக் கொள்ளுகிறது சுகத்தைக்கொடுக்கத்தக்க நல்ல எத்தனம். இதைப் பலவீன முள்ளவர்கள் வெளியேபோய்த் தேகமுயற்சிசெய்ய ஏதுவில்லா திருக்கும்பொழுது கையாடலாம். இப்படித் தேகத்தைத் தேய்த்துக்கொள்ளுகிறதினால் இரத்த ஓட்டத்திற்கும் ஜீரணத்திற்கும் வேர்வையுண்டாவதற்கும் அநுகூலமுண்டாகும். இதை உதயமுஞ் சாயங்காலமுங் கையாடலாம். நித்திரைவராமல் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் படுக்கைநேரத்திற்குச் சற்று முன்னாவது அல்லது படுக்கையி லிருக்கும்பொழுதாவது 10-நிமிஷத்திற்கு மேலேகண்ட பிரகாரந் தேகமுழுமையையும் நன்றாய்த் தேய்த்துக்கொண்டால் உடனே வேர்வை யுண்டாகி சுகமானநித்திரை வரும்.

மாணாக்கரின் தேகமுயற்சி

மாணாக்கர் தங்கள் கல்விமுயற்சிகளில் சித்திபெற்று முன்னுக்கு வரவேண்டுமென்றால் அவர்களுக்குப் பூர்ண சரீரசுக மிருக்க வேண்டியது இன்றியமையாத காரியம். அவர்களுடைய தேகசுகங் கெட்டால் சகலமுங் கெட்டுப்போகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சரீரம் நல்ல சுகமுடையதா யில்லாவிட்டால் மனோதத்துவங்கள் பலவீனப்பட்டு ஒன்றையுஞ் செம்மையாய்ச் செய்து முடிக்க ஏதுவிராது. கல்வியில் தேர்ந்து கீர்த்திபெறத்தக்க சக்தியையுடைய அநேக பாலியர்கள் கல்விமுயற்சிகளில் பிரவேசித்த சொற்ப காலத்துக்குள் தங்கள் சுகத்தை இழந்து பலவியாதியளை அடைந்து அதிசீக்கிர மரணத்துக் குட்பட்டிருக்கிறார்கள். இது அவ்வாலிபர்கள் கடினமான படிப்பு முயற்சிகளைச் செய்ததினாலல்ல, அவர்கள் தங்கள் தேக சுகத்தைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் மனோமுயற்சிகளையே செய்து வந்ததினால்தான்.

114609

மனிததேகம் முயற்சிக்கென்று செய்யப்பட்டிருக்கிறது. முயற்சி யில்லாவிட்டால் சரீரசுகம் நிலையாது. காடு மலைகளில் அலைந்து திரிந்து வேட்டையாடி ஜீவனம்பண்ணுகிற வேட்டைக்காரன் உறுதியான சரீரத்தை யுடையவனாயும் பூர்ண சுகமுள்ளவனாயுமிருப்பான். ஓயாமல் காற்றிலும் புசலிலும் அடிபட்டு இரவும் பகலும் கப்பல்களில் உழைக்கிற மாலுமியானவன் சுகமும் பலமுமுள்ளவனா யிருப்பான். நிலத்தை உழுது பயிரிட்டு நெற்றியின் வேர்வை வடியத்தக்கதாய் உழைத்து ஜீவனம் பண்ணுகிற விவசாயத்தொழிற்காரன் பூர்ணதேகசுகத்தையும் அதின் இன்பத்தையும் அநுபவிப்பான். ஆனால் படிப்பு முயற்சிகளையே செய்து மனோமுயற்சிகளினாலேயே ஜீவனம் பண்ணக் கருதுகிற மனிதனுடைய வேலையானது சரீரசுகத்திற்கு மிகவும் பிரதிகூல முள்ளது. படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிற மாணாக்கருடைய தொழிலைப்போல் சரீரசுகத்திற்கு பிரதிகூலம் செய்கிற தொழில் வேறொன்றுமில்லை. ஆகையால் மாணாக்கர் ஏற்ற விதமாய் தேகசுகத்தைப் பேணிக் கொள்ளாவிட்டால் அவர்கள் சீக்கிரத்தில் சுகத்தை இழந்து விடுவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சரீர சுகத்தைக் காப்பாற்றத்

தக்க விசேஷித்த எத்தனங்களில் ஒன்று தேகமுயற்சியே. மாணாக்கர் போதுமான தேகமுயற்சி செய்வதற்கு அநேகத் தடைகள் நேரிடுகின்றன.

௧-வது. தேகமுயற்சி அவசியமென்று மாணாக்கர்களில் அநேகர் முற்றிலும் உணராதிருக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் தங்கள் பாலிய வயதுக்குரிய சுகம் ஊக்கம் பலம் இருக்கும்பொழுது தங்கள் சுகத்தைப் பேணுதற்கு ஒரு எத்தனமும் அவசியமில்லையென்று எண்ணி மனமுயற்சிகளையே செய்துவருகிறார்கள். ஆனால் இத்தப்பிதத்தினால் சொற்ப காலத்திற்குள் சுகங்கெட்டு அவர்கள் பலவியாதிகளை அடைவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஆகையால் மாணாக்கர் தேகமுயற்சியின் அவசியத்தை உணர்ந்தாலும் உணராவிட்டாலும் அவர்கள் அதைக் கையாடாமலிருந்தால் கல்வி முயற்சிகளில் அவர்கள் கருதுகிற சித்தியை இழந்து அவர்கள் கொண்டிருக்கிற கோரிக்கைகளெல்லாம் முற்றிலும் கெட்டுப்போகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ௨-வது. தங்களுக்குள்ள படிப்பு முதலிய வேலைகள் அதிகமாயிருக்கிறபடியால் தேகமுயற்சிக்குக் கொஞ்சமாகிலும் நேரமில்லையென்று அநேக மாணாக்கர் சொல்லுவார்கள். தேகமுயற்சியின் தன்மை இன்னதென்று அறியாமலிருக்கிறபடியால் அவர்கள் இப்படிச் சொல்லவேண்டி நேரிடுகின்றது. அவர்கள் கொஞ்ச காலத்திற்கு மாத்திரம் நாள்தோறும் ஒழுங்காய் தேகமுயற்சியைச் செய்து வருவார்களேயானால் ஒருகாலும் அப்படிச் சொல்லமாட்டார்கள். தேகமுயற்சி இல்லாதபொழுது செய்யத்தக்க வேலையைப்பார்க்கிலும் தேகமுயற்சி செய்யும்பொழுது இரண்டத்தனை வேலையை மிகவும் லேசாகவும் செம்மையாகவும் செய்து முடிக்க ஏது உண்டாகும். தேகமுயற்சி சரீரசுகத்தைக் காப்பாற்றுகிறதோடும் கூட படிப்பு முயற்சிகளுக்கும் அதிக அநுகூலங்களைச் செய்கின்றது. தேகமுயற்சிக்கென்று செலவழிக்கிற நேரத்திற்கு ஈடாக தேகசுகத்திற்கும் கல்வி விருத்திக்கும் எத்தனையோ மடங்கு நன்மைகளை யடைந்துகொள்ளலாமென்று மாணாக்கர் தங்கள் சொந்த அநுபவத்தினால் அறிந்துகொள்ளலாம். ௩-வது. மாணாக்கர் முதலில் தேகமுயற்சி செய்யும்பொழுது அது சற்று சங்கடமுள்ளதென்று கண்டு அதை நெகிழவிடுகிறார்கள்.

வெகுகாலமாய் தேகமுயற்சி யற்றிருக்கிறவர்கள் அதைப் புதிதாய் ஆரம்பிக்கையில் அது சற்று வருத்தமுள்ளதாயும் இன்பத்தைக் கொடாததாயுந் தோன்றும். ஆனால் கொஞ்சக் காலத்திற்கு விடாப்பிடியாய் அதைக் கையாடி வருவார்களேயானால் அதினால் உண்டாகும் ஆச்சரியமான நன்மைகளை ருசித்துப்பார்த்து அதை ஒருகாலுங் கைவிட விரும்பமாட்டார்கள்.

தேக முயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது கவனிக்க வேண்டிய காரியங்கள்.

௧-வது. தேகமுயற்சிகளைச் செய்வதில் முதலிலேயே அதிகமும் கடினமுமான முயற்சிகளைச் செய்யாமல் சரீர பலத்துக்குத் தக்கபடி அம்முயற்சிகளைப் படிப்படியாக அதிகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ௨-வது. சொற்பநேரத்தில் அதிக வேகமும் கடினமுமான முயற்சிகளைச் செய்வதைப் பார்க்கிலும் அதிக நேரமாக சொல்ப வேகமும் கடினமுமான முயற்சிகளைச் செய்வது உத்தமம். அதிக வேகமாய் முயற்சிகளைச் செய்வதினால் தேக யந்திரங்களுக்குச் சேதங்கள் உண்டாகும். நாளொன்றுக்கு ஒரேதடவையாய் ஒருமணி நேரத்தில் பன்னிரண்டுமைல் வீதம் ஓடுகிற குதிரையானது சீக்கிரங் கெட்டு ஒன்றுக்கும் உதவாமல் போகும். ஆனால் ஒருமணி நேரத்தில் நாலுமைல் வீதமாக ஒருநாளைக்குள் நாற்பது மைல் நடக்கிற குதிரையானது அநேக வருஷங்கள் வரையும் பலத்துடன் உழைத்துக்கொண்டிருக்கும். ௩-வது. சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில்தான் உலாவுதல் முதலிய தேக முயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். இல்லாவிட்டால் தேகமுயற்சியினால் வரும் பிரயோஜனம் மிகவுஞ் சொல்பமாயிருக்கும். ௪-வது. நாடோறும் ஒழுங்காய் தேகமுயற்சிகளைச் செய்து வரவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அவைகளினா லுண்டாகும் பிரயோஜனம் நன்றாய்த் தோன்றமாட்டாது. ௫-வது. உலாவுகையில் புஜங்களைச் சற்று பின்னாகவைத்து மார்பைக் கூடிய அளவு விரிந்திருக்கும்படி செய்தால் நெஞ்சிற்குள்ளிருக்குஞ் சுவாசக்கருவி தாராளமாய் இயங்க இடமிருக்கும். அதனால் சுகத்திற்கு அதிக அநுகூலமுண்டாகும். மேலும் தேகமுயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது நெஞ்சு கழுத்து முதலான இடங்களின்பேரிலுள்ள உடுப்பானது இறுக்கமாயிராமல்

தளர்த்தியா யிருக்கவேண்டும். ௬-வது. உலாவுகையில் வழக்கமா யுள்ள தவலைகளை அல்லது படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளை யெல் லாம் முற்றிலும் நீக்கிவிட்டு மனதை இளைப்பாறும்படி செய்யா விட்டால் உலாவுதலினால் வரும் பிரயோஜனம் மிகவுங் குறைந்து போம். இதற்காக உலாவப்போகையில் இன்பமான சம்பாஷணை களைச் செய்யத்தக்க நல்ல சிநேகிதனைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அல்லது கண்ணுக்கு இன்பத்தையும் மனதிற்குச் சந்தோஷத்தை யுங் கொடுக்கத்தக்க விருக்ஷங்கள் முதலிய காட்சிகள் நிறைந்த இடங்களுக்குப்போய் உலாவிவந்தால் சரீரத்துக்குச் சுகமும் பல விதமுண்டாகிற தோடேகூட பலவகையான மனத்தொல்லைகளால் சொர்ந்துபோன மனதிற்கு இளைப்பாறுதலுண்டாகி அதின் தத்து வங்கள் புதுப்பலனை அடைந்து நூதனமான முயற்சிகளை உச்சா கத்தோடு செய்யத் திராணியுள்ளவைகளாகும். ௭-வது. தேகமுய ற்சி செய்ததினால் சரீரம் வேர்த்துக் களைத்துக் குளிர்ந்துபோயிருக் கும்பொழுது தேகத்தின்பேரில் குளிர்ந்த காற்றுமுதலிய குளிர்ச்சி யாதொன்றும் படக்கூடாது.

தேகமுயற்சியின் அளவு.

ஒருமனுஷன் எவ்வளவு தேகமுயற்சி செய்யவேண்டுமென்று திட்டமாய் அளவிட்டுச் சொல்லக்கூடாது. ஒருவன் செய்யவேண் டிய தேகமுயற்சியின் அளவு அவனுடைய தேகநிலைமை பலம் அலு வல் முதலிய ஏதுக்களுக்குந் தக்கபடி வித்தியாசப்பட் டிருக்க வேண்டும். ஆயினும் பொதுவாய்ச் சொல்லவேண்டுமென்றால் சுக முள்ள ஒரு பெரிய ஆள் நாளொன்றுக்குப் பத்துமைல்தூரம் நடக் கவேண்டும். ஆனால் அவனவன் தனக்குரிய பலவேலைகளி னிமித் தம் அங்கு மிங்கும் நடக்கவேண்டி யிருக்கிறதினால் மேலேகண்ட அளவில் பாதியைத் தள்ளிவிடலாம், ஆகையால் ஒரு மனுஷன் ஒரு நாளில் சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில் குறைந்தது ஐந்து அல்லது ஆறுமைல் தூரம் நடந்தால் பிரயோஜனமாயிருக்கும். நாடோறும் இரண்டு மணிநேரம் வரையில் உலாவுதல் முதலிய தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவரவேண்டும். முதலில் இவ்வளவான சரீரமுயற்சியைச் செய்ய ஏதுவில்லாவிட்டாலும் நாளடைவில் அப்படிச்செய்யப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். சுத்தமான ஆகாய

முள்ள நாட்டுப்புறங்களில் வாசஞ்செய்கிறவர்களைப் பார்க்கிலும் குடிநெருக்கமும் பலவகை அசுத்தங்களுமுள்ள பெரிய பட்டணங் களில் வாசம்பண்ணுகிறவர்கள் அதிக அளவான தேகமுயற்சிக ளைச் செய்யவேண்டியது அவசியம். அதிக சாவகாசமுள்ள காலங் களில் வழக்கத்தைப்பார்க்கிலும் அதிக அளவுள்ள தேகமுயற்சியைச் செய்துவருவது உத்தமம். முக்கியமாய் மாணுக்கர் முதலிய மனோ முயற்சியுள்ளவர்கள் சமயத்திற்குச் சமயந் தங்களுக்கு அகப்படும் விடுதலைகாலங்களில் அதிகமான தேகமுயற்சிகளைச் செய்து தங் கள் தேகத்தையும் மனோதத்துவங்களையும் பலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தேகமுயற்சி செய்வதற்கேற்ற நேரம்.

உலாவுதல் முதலிய தேகமுயற்சிகளுக்கேற்ற நேரம் உதய முஞ் சாயங்காலமுந்தான். உதயகாலத்தில் தேகமுயற்சி செய் யக்கூடுமானால் உத்தமம், பகல் உஷ்ணத்தினால் பூமியின் பல இடங்களிலிருந்து எழும்புகிற பலவித ஆவிகளானவை ஆகாயத் தோடு சேருமாகையால் சாயங்கால வேளைகளிலுள்ள ஆகாயமா னது உதய காலத்திலுள்ள சுத்தமும் இன்பத்தைக் கொடுக்கத் தக்கதுமான ஆகாயத்திற்கு நிகரல்ல. குளிர்ச்சியான காலங்க ளில் பகல்வேளையிலுந் தேகமுயற்சி செய்யலாம். இருட்டாயுள்ள நேரங்களைப் பார்க்கிலுஞ் சற்று வெளிச்சமா யிருக்கும் நேரமே தேகமுயற்சிக்கு ஏற்றது. போஜனஞ் செய்தவுடனேயாவது அல்லது போஜனம் நன்றாய் ஜீர்ணமாகிறதற்கு முன்னாவது யா தொரு தேகமுயற்சியுஞ் செய்யக்கூடாது. சாப்பிட்டபின் குறைந் தது மூன்றுமணிநேர மானபின்தான் தேகமுயற்சி செய்யவேண் டும். ஒரு யந்திரம் வேலைசெய்கிற சமயத்தில் மற்றொரு யந் திரத்தையும் வேலைவாங்கினால் இரண்டினுடைய வேலைகளுக்குங் குறைவுண்டாகும். வயிறு முதலிய ஜீர்ணக் கருவிகள் ஜீர்ண வேலையைச் செய்துகொண் டிருக்கும்பொழுது தேகமுயற்சியி னால் தசைகள்முதலிய யந்திரங்களுக்கு வேலைகொடுத்தால் அல் லது மனோமுயற்சியினால் மூளையைத் தொழில்செய்யும்படிச் செய் தால் ஜீர்ணத்தொழிலுக்குச் சேதமுண்டாகும். ஆகையால் அதிக மான அல்லது கடினமான தேகமுயற்சிகளுக்கு அல்லது மனோ முயற்சிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றநேரம் எதென்றால்: சாப்பிட்ட போ

ஜனம் பூர்ணமாய் ஜீர்ணமாகி இரத்தமாக மாறி சரீரத்தின் ஒவ்வொரு யந்திரத்திலும்போய் வியாபிக்கிறநேரந்தான். இம்மாறுதலானது போஜனஞ்செய்த இரண்டுமணிநேரமுதல் ஐந்துமணிநேரம் வரையிலுள்ள காலஞ் சென்றபின்புதான் சம்பவிக்கும். சாப்பிட்ட போஜனம் ஜீர்ணமாகி வயிற்றைவிட்டுக் கடந்துபோய் வயிறு வெறுமையான உடனே சரீரதத்துவங்கள் சுறுசுறுப்பாயும் மனது தெளிவாயும் புத்தி கூர்மையாயும் ஞாபகசக்தி பலமாயுமிருக்கும். பொதுவாய் இப்படியிருக்கும் நேரம் அதிகாலை நேரந்தான். சுகமுள்ளவர்கள் அதிகாலையில் நித்திரையைவிட்டு எழுந்திருந்த உடனே நல்லவேலைகளைச்செய்ய சக்தியுள்ளவர்களா யிருப்பார்கள். மனோமுயற்சிகளைச் செய்ய விரும்புகிறவர்கள் அதிகாலையில் எழுந்திருந்த உடனே அப்படிச்செய்வது உத்தமம். அவர்கள் நல்ல தேகத்தவரோ அல்லது காப்பித்தண்ணீரைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு அம்முயற்சிகளைச் செய்தால் அனுகூலமாயிருக்கும்.

தேகமுயற்சியின் வகைகள்.

சுவாசத்தைக் கஷ்டிக்கும்படி செய்யாததும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி நாடி பலமாய் அடிக்கும்படி செய்யாததும், தோலை அசாதுவுள்ளதாக்கி வேர்வை அதிகமா யுண்டாகும்படி செய்யாததுமான தேகமுயற்சியினால் பிரயோஜனமில்லை. உலாவுதல், ஓடுதல், குதிரைசவாரி, பலவகை சிலம்பமுயற்சிகள், கிரிக்கெட்முதலிய பந்து விளையாட்டுகள், தோட்டவேலை ஆகிய பல்வகை தேகமுயற்சிகளை அவரவர் பிரியத்திற்கும் தேகநிலைமை முதலிய ஏதுக்களுக்குந் தக்கபடி கையாடலாம். உலாவுதலானது விசேஷமான தேகமுயற்சி. இதைப்போல எல்லாராலுஞ் செய்யக்கூடியதுஞ் சரீர அவயவங்க ளெல்லாவற்றையும் அசையப்பண்ணத் தக்கதுமான நல்ல தேகமுயற்சி வேறொன்று மில்லை. குதிரை சவாரி செய்வதும் நல்ல தேகமுயற்சிதான், அதினால் இன்பமுள்ள காட்சிகள் நிறைந்த ஆரமான இடங்களுக்குக் கொஞ்ச நேரத்திற்குள் போய் தேகத்திற்கும் மனதிற்குஞ் சுகத்தைச் சம்பாதித்துக்கொண்டு வரலாம். தேகமுயற்சியின் தன்மையானது அந்தந்த ஆளுடைய சரீரபலத்திற்கு ஏற்றதா யிருக்கவேண்டும். சுகமும் பலமுமுள்ள ஆட்களுக்கு ஓடுதல், விரைவாய் நடத்தல், குதிரைசவாரி பண்ணுதல், பலவித சிலம்ப விளையாட்டுகள், கிரிக்கெட் முதலிய பந்துவிளையாட்

டுகள் ஆகிய இவைபோலொத்த கடினமான தேகமுயற்சிகள் பிரயோஜனமுள்ளவைகள். பலஹீனமுள்ளவர்களுக்கும், வயதுசென்றவர்களுக்கும் ஏற்றவை மெதுவாய் நடக்குதல் வண்டிகளில் சவாரிசெய்தல் முதலிய லேசான தேக முயற்சிகளே. கடினமான மனோமுயற்சியுள்ளவர்களுக் கேற்ற தேகமுயற்சி மனதுக்கு இன்பத்தையும் இளைப்பாறுதலையுங் கொடுக்கத்தக்கதும் அதிக கடினமற்றதுமா யிருக்கவேண்டும். ஆகையால் உலாவுதல் குதிரை சவாரி செய்தல் லேசான தோட்டவேலைகள் சுத்தமான ஆகாயமுள்ளதும் பலவித இன்பமான காட்சிகள் நிறைந்ததுமான இடங்களுக்குப் போய்வருதல் ஆகிய இவைபோன்றவைகள் மனோமுயற்சி உள்ளவர்களுக்கு மிகுந்த பிரயோஜனத்தைக் கொடுக்கும்.

எ. அதிகாரம்.

நித்திரை.

தேக யந்திரங்கள் தங்களுக்குக் குறிக்கப்பட்ட தொழில்களைச் செய்துவருகையில் வரவர அவைகளில் தேய்வுகள் உண்டாகி அவைகள் சோர்ந்து பலஹீனப்பட்டு கடைசியாக தந்தந் தொழில்களை நிறைவேற்ற சக்தியற்றுப் போகின்றன. இச்சமயத்தில்தான் ஜீவஜந்துக்களுக்கு நித்திரை மயக்க முண்டாகி அவைகள் தத்தமுயற்சிகளைவிட்டு ஓய்ந்து இளைப்பாறுகின்றன. இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் சோர்வடைந்த தேக யந்திரங்களும் தங்கள் தொழில்களை ஒருவாறு நிறுத்தி இளைப்பாறும். விசேஷமாய் இச்சமயத்தில்தான் அந்தந்த யந்திரங்களில் உண்டான தேய்வு கழிவுகளுக்குப்பதிலாக நூதன பதார்த்தங்கள் சேருகின்றன. இதினால் அந்தயந்திரங்கள் எதாப்பிரகாரமான சக்தியையும் பலத்தையு மடைந்து முன்போலவே தங்கள் தொழில்களைச்செய்ய சக்தியுள்ளவைகளாகின்றன. இப்படிச் சம்பவித்த உடனே நித்திரைமயக்கந் தெளிந்து ஜீவஜந்துக்கள் தங்களுக்கு இயல்பான முயற்சிகளைச்செய்யத் தொடங்குகின்றன. நித்திரை யுண்டாவதற்குக் காரணம் இதுவே. இரவின் இருட்டானது நித்திரை யுண்டாவதற்கு அனுகூலஞ் செய்கின்றது. இப்படி தேக யந்திரங்கள் பகலில் தங்கள் தொழில்களைச் செய்வதி

றால் தேய்வடைந்து இராத்திரியில் இளைப்பாறுவதினால் புது பலத்தைப் பெற்றுக்கொண்டு வந்தபோதிலும் நாளுக்குநாள் அவைகளில் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக சிலேயான குறைவுகள் உண்டாகிக் கொண்டே வருகின்றன. காலஞ் செல்லச்செல்ல இக்குறைவுகள் கூடித் திரண்டு ஜீவகாலத்தின் சாயங்கால வேளையாகிய விருத்தாப்பிய வயதில் மிகவும் அதிகமாகிறபடியால் சரீர யந்திரங்கள் மிகுந்த சோர்வடைந்து தங்கள் தொழில்களை ஏற்றபடி நிறைவேற்ற சக்தியற்று கடைசியாக அவைகளை முற்றிலும் நிறுத்திவிடுகின்றன. இப்படி சரீர யந்திரங்கள் தங்கள் தொழில்களை முற்றிலும் நிறுத்திவிடுகிறதுதான் மரணமென்று சொல்லப்படுவது.

நல்ல நித்திரைவேளைகளில்தான் போஜனத்தின் சத்துக்கள் சரியானபடி உடலில் சார்ந்து தேகத்தை வளரச்செய்யும். நித்திரைச் சமயத்தில் வேர்வை சரியான அளவு உண்டாகி தேகக்கழிவுகளை வெளியே நீக்குகின்றது. மேலும் நித்திரையானது மனோமுயற்சிகள் கவலைகள் முதலியவற்றால் சொந்துபோன மனோதத்துவங்களுக்கு இளைப்பாறுதலையும் புதுபலத்தையும் கொடுக்கும். சகலரும் முக்கியமாய் அதிக தேக உழைப்பு அல்லது மனோ உழைப்புள்ளவர்கள் நல்ல நித்திரையை அனுபவிக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

நித்திரையின் அளவு.

சில கல்விமான்கள் ஒவ்வொரு நாளையும் நான்கு சமபாகங்களாகப் பிரித்து ஒருபாகத்தை நித்திரைக்கும், ஒன்றை கல்வி மனோமுயற்சிகளுக்கும், ஒன்றை லௌகிக வேலைகளுக்கும், ஒன்றை தேவனுக்கும் சொந்தக்குடும்பத்திற்கு முரியகடமைகளுக்கும், செலவிட்டிருக்கிறார்கள். கல்குத்தாவிலிருந்த மகா பெரியவித்வானும் சிரேஷ்ட நியாயாதிபதியுமான சர் உல்லியம் ஜோன்ஸ் (Sir William Jones) என்பவர் நாம் அநுசரித்துவந்த பிரமாணத்தை நாம் பாடிய ஒரு சேர்த்தியான கவியில் காட்டியிருக்கிறார். அதின் பொருளென்னவென்றால்: ஆறுமணிநேரம் நீதிசாஸ்திரங்களுக்கு, ஏழுமணிநேரம் நித்திரைக்கு, பத்துமணிநேரம் உலகத்திற்கு, எல்லாம் தேவனுக்கு என்பதே. அவனவன் செய்யும் வேலையின் தன்மைக்கும் அளவுக்குந் தக்கபடி நித்திரையின் அளவு வித்தியாசப்பட்டிருக்கவேண்டும். கடினமான வேலைகளைச் செய்கிற கூலியாட்களுக்

கும், மிகவும் பிரயாசப்பட்டு உழுது பயிரிடுகிற விவசாயத் தொழிற்காரருக்கும் அதிக அளவான நித்திரை வேண்டியது அவசியம். அப்படியே அவர்கள் இராத்திரி ஒன்பது அல்லது பத்துமணிக்குப் படுக்கைக்குப்போய் உதயம் ஐந்து அல்லது ஆறுமணி வரைக்கும் நல்ல நித்திரை செய்வார்கள். சொற்ப தேகமுயற்சியை யுடையவர்கள் சொற்ப நித்திரை செய்வதுந்தவிர அவர்களுடைய நித்திரை நல்ல நித்திரையா யிருக்கமாட்டாது. ஆனால் [illegible] செய்யாதவர்களாகிய செல்வச்செருக்கும் சோம்பலுமுள்ளவர்கள் அப்பியாசத்தினால் அதிகநேரமாக நித்திரை செய்வார்களென்றாலும் அவர்களுடைய நித்திரையானது ஆரோக்கியமற்றதாயும் அடிக்கடி உண்டாகும் விழிப்பினால் சிதறினதாயு மிருக்கும். படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளானவை சரீரமுயற்சிகளைப் பார்க்கிலும் அதிக தளர்ச்சியையுஞ் சோர்வையும் உண்டாக்கத் தக்கவைக ளாகையால், மனோமுயற்சிகளுள்ளவர்களுக்கு அதிகமான நல்ல நித்திரை வேண்டியது அவசியம். ஆனால் அதிகமான மனோமுயற்சிகளினால் சில வேளை நல்ல நித்திரை உண்டாவதற்குத் தடையுண்டாகும். ஆகையால் மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறவர்கள் ஏற்ற அநுகூலங்களைக் கையாடி நல்ல நித்திரை உண்டாகும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். பொதுவாய்ச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் சுகமுள்ளவர்களுக்கு நாள்தோறும் ஆறு அல்லது ஏழுமணிநேர நித்திரை போதுமானதாயிருக்கும். அதற்குக் குறைந்தாலும் கெடுதல்தான், கூடினாலும் கேடுதான். பிள்ளைகளுக்கு அதிக அளவான நித்திரை வேண்டியது அவசியம். ஆறு அல்லது ஏழு வயசுவரைக்கும் அவர்களுக்கு 11-அல்லது 12-மணிநேர நித்திரையும், 16-வயசுவரைக்கும் 9-அல்லது 10-மணிநேர நித்திரையும் அவசியமாயிருக்கும்.

நித்திரைக்கு ஏற்ற நேரம்.

அநேகர் இரவில் அதிகநேரம் விழித்திருந்துவிட்டு பகலில் நித்திரை செய்கிற வழக்கத்தை அநுசரிக்கிறதுண்டு, இயல்பின் பிரமாணத்திற்கு விரோதமாய் பகலை இரவாக மாற்றுகிறதினால் யாதொரு தீமையு மில்லையென்று நினைக்கிறார்கள். இது பெரிய தப்பிதம். பூண்டுகள் பகல்நேரத்தில் புஷ்பித்து தத்தம் தொழில்களைக் கதிப்பாய் நடத்திவிட்டு இரவில் அமர்ந்திருப்பதையும், ஜீவஜந்துக்கள்

பகலில் பல முயற்சிகளைச் செய்துவிட்டு இருட்டான உடனே தூங்க ள் இருப்பிடங்களுக்குப்போய் நித்திரை செய்வதையும் நாம் பார்க் கிறோம். பகல் வெளிச்சத்துக்கும் நாம் செய்யுந் தொழில் முயற்சிகளுக்கும் சம்பந்த முண்டென்றும் அப்படியே இருட்டுக்கும் நித்திரைக்கும் இசைவு இருக்கிறதென்றும் காட்டுகிறதாயிருக்கிற கொள்ளலாம். நடு இராத்திரியில் நித்திரை செய்யும்பொழுது தேகத்தில் நாலவயவங்கள் விசேஷித்து வேலைசெய்யாமலிருக்கும். அதினால் சரீரத்திற்கு மிகுந்த சுகமுண்டாகின்றது. மற்றெந்தநேர நித்திரையும் நடு இராத்திரி நித்திரைக்கு சமானமல்ல, நடு இராத்திரி 12-மணி நேரத்திற்கு முன்னுள்ள ஒருமணிநேர நித்திரையினால் சரீரத்திற்குண்டாகுஞ் சுகம் அதற்குப் பின்னுள்ள இரண்டுமணிநேர நித்திரையினாலும் உண்டாகாது. ஆதலால் எப்பொழுதும் நித்திரைக்குப் போகும்நேரம் இராத்திரி 10-மணிக்கு மேற்படாமலிருக்கவேண்டும். 10-மணிக்குப் படுத்துக்கொண்டு உதயம் 5-மணிக்குள்ளாக எழுந்திருக்கிற வழக்கஞ் சுகத்திற்கு மிகவும் நல்லது. நீடிய சுகத்தையும் ஆயுளையும் அனுபவித்தவர்களில் அநேகர் முன்னேரத்திலேயே படுக்கைக்குப்போய் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிற நல்ல வழக்கத்தை அநுசரித்து வந்தவர்களென்றாம். அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிறது இன்பமும் பிரயோஜனமுமுள்ள வழக்கம். அவ்வேளையிலுள்ள குளிர்ச்சியும் இன்பமுமான ஆகாயம் மனதை உற்சாகப் படுத்துகின்றது. அச்சமயத்தில் சரீர மனோகத்துவங்கள் களித்து சுறுசுறுப்புள்ளவைகளாகி பல முயற்சிகளைச் செய்ய ஏவப்படும். அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிறதினால் உண்டாகும் நன்மைகளும் இன்பமும் அவ்வழக்கத்தை அநுசரித்து வருகிறவர்களுக்கே யன்றி வேறொருவருக்குந் தெரியாது.

நல்லநித்திரை உண்டாவதற்குச் செய்யவேண்டிய எத்தனங்கள்.

௧-வது, பகலில் சுத்த ஆகாயமுள்ள இடங்களில் போதுமான அளவுள்ள தேகமுயற்சி செய்தல் இராவில் நல்ல நித்திரை வருவதற்கு அநுகூலம். ௨-வது, அவசியமின்றி பகலில் நித்திரை செய்யுந் தகாத பழக்கத்தை விட்டுவிடவேண்டும். ௩-வது, படுக்கை அறைகளில் சுத்த ஆகாயம் வியாபிக்கவேண்டியது அவசியம். ஆனால் அதிக குளிர்ச்சியான காற்று நித்திரை செய்கிறவர்களுடைய தேக

த்தின்மேல் படுகிறது நல்லதல்ல. படுக்கை அறைகள் விஸ்தாரமுள்ளவைகளாயும் அவைகளுக்குள் படுக்கிறவர்களின் தொகை சொல்பமாயு மிருக்குமானால் அதிக குளிர்காலங்களில் கதவு ஜன்னல்களை மூடிவிடலாம். அவைகளிலுள்ள சிறு சந்துகள் அல்லது துவாரங்களின் வழியாய் உட்பிரவேசிக்கும் புதிய ஆகாயம் போதுமானதா யிருக்கும். அறைகள் நெருக்கமுள்ளவைகளா யிருக்குமானால் குளிர்ந்த காற்று நேராக உள்ளே பிரவேசித்து நித்திரை செய்கிறவர்களின் மேல் படாதபடிக்கு படுக்கை அறைகளுக்கு அடுத்த அறைகளிலுள்ள ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளலாம். அதிக குளிர்ச்சியான காலங்களில் படுக்கை அறைகளில் நெருப்பினால் அனலுண்டாக்கிக் கொண்டால் உள்ளே இருக்கும் அசுத்த ஆகாயம் திறந்திருக்கும் ஜன்னல்கள் வழியாய் வெளியே நீங்கிப் போவதற்கும் வெளியேயிருந்து உட்பிரவேசிக்கும் சுத்த ஆகாயத்தின் குளிர்ச்சி நீக்கப்படுவதற்கும் இடமுண்டாகும். எந்தக்காலங்களிலும் பகல் நேரத்திலெல்லாம் படுக்கை அறைகளில் கதவு ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்து உள்ளே சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். ௪-வது, சாப்பாட்டின் நேரங்களையும் அளவையும் படுக்கைக்குப்போகிற நேரத்தையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வது நல்ல நித்திரை உண்டாவதற்கு அநுகூலம். இராச்சாப்பாடு படுக்கை நேரத்திற்கு இரண்டு மணி காலத்திற்கு முன்னமே ஆயிருந்தால் நலம். மேலும் இராச்சாப்பாடு சற்றுக்குறைந்த அளவாயும் லேசில் ஜீர்ணமாகத் தக்கதாயு மிருக்கவேண்டும். ௫-வது, அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிற வழக்கம் இராவில் நல்ல நித்திரை யுண்டாவதற்கு அநுகூலமானது. ௬-வது, படுக்கை நேரத்திற்கு முன்னதாகவே மனக்கவலைகள் முதலியவற்றைக் கூடிய மட்டும் நீக்கிவிட்டு மனதை அமரிக்கையா யிருக்கச் செய்ய வேண்டும். படுக்கை நேரத்திற்குமுன் நடந்த எக்காரியங்களி னிமித்தமாவது அல்லது வேறெந்தக் காரணத்தினாலாவது நித்திரை வராமல் மனதின் எண்ணங்கள் பலவற்றின்மேல் ஓடிக்கொண் டிருக்குமானால் உடனே படுக்கையை விட்டெழுந்து வெளியேபோய் அரைமணி நேரவளவில் குளிர்ந்த ஆகாயத்தில் உலாவிவிட்டுத் திரும்பப்படுக்கைக்குப் போனால் நித்திரையுண்டாகும். இப்படிச் செய்ய ஏதுவில்லாதபொழுது கவனம் வேறொன்றின் மேலுஞ் செல்லாதபடிக்கு

னர் புத்தகத்தை யெடுத்து சற்று நேரம் படித்துக்கொண் டிருந்தால் நித்திரையில் நித்திரை யுண்டாகும். இப்பிரயத்தினங்களில் ஒன்றிலேயும் நித்திரை வராவிட்டால் அதற்காக மேல்மேலும் முயற்சி செய்து சங்கடப்படுவதைப் பார்க்கிலும் உடனே படுக்கையை விட்டெழுந்து புஸ்தகமும் ஒரு கடிதத்தைப் பார்த்துக்கொண் டிருப்பது நல்லது. இப்படிச்செய்து மறுநாள் பகலிலும் நித்திரைக்கு கொஞ்சமென்கிலும் இடங்கொடாம லிருந்தால் மறு இராத்திரியில் நீடித்த அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. படுக்கை நேரத்திற்குச் சற்றுமுன் பாதங்களைச் சுடுதண்ணீரில் சற்றுநேரம் வைத்தெடுப்பதும், சௌசக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கழுத்துப் பின்பு நனைத்துப் போடுவதும் நித்திரை யுண்டாவதற்கு நல்ல எத்தனங்கள். எ-வது, ஒவ்வொருநாளும் நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைக் கூடியவாறு செய்து முடித்தோமென்ற சொந்தமனத் திருப்திகரமும் தேவனோடு சமாதானமா யிருக்கிறோமென்ற நல் நம்பிக்கையும் தேவனுடைய மிகுந்த அன்பும் உருக்கமுமுள்ள பராமரிப்புக்கு நம்மை ஒப்புக்கொடுக்கிற குணமும் ஆகிய இவைகள் இன்பமுள்ள நல்ல நித்திரையுண்டாவதற்கு மிகவும் அநுகூலமானவை.

---

௮. அதிகாரம்.

வாஸஸ்தலங்கள்.

ஜனங்கள் வாசம்பண்ணும் வீடுகள் சரீர சுகத்திற்கு அநுகூலமாயிருக்க வேண்டுமென்றால் அவைகளை யேற்ற இடங்களில் கட்டவேண்டும்; அவைகளை ஏற்ற விதமாய்க் கட்டவேண்டும்; அவைகளை ஏற்றபிரகாரம் பாதுகாத்து வரவேண்டும். இத்தேசத்து ஜனங்களில் அநேகர் இவ்விஷயங்களி லொவ்வொன்றிலும் பெரிய தப்பிதங்களைச்செய்து சரீர சுகத்திற்கு மோசங்களை வருவிக்கிறார்கள்.

வாஸஸ்தலங்களுக்கேற்ற தரைகள்.

ஆறு குளம் முதலிய தண்ணீருள்ள இடங்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கிற பள்ளமான தரைகள் வீடு கட்டுவதற்கு ஏற்றவைகளல்ல. பள்ளமான இடங்களில் தண்ணீர் தங்குமாகையால் தரை எளிதாக

தா யிருக்கும். களிமண் பூமியிலும் தண்ணீர் பூர்ணமாய் வடிந்து போகாதாகையால் தரை வெகு காலத்திற்கு ஈரமானதா யிருக்கும். ஈரமாயிருக்குந் தரையுள்ள இடங்களெல்லாம் சுகமுள்ள வாஸஸ்தலங்களுக் கேற்றவையல்ல. ஈரமுள்ள தரையிலிருந்து சுகத்திற்கு பிரதிகூலமான பலவகை ஆவிகள் எழும்பும். அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரித்திருக்கும். இப்படிப்பட்ட இடங்களில் வாசம்பண்ணுகிறவர்களுக்கு அடிக்கடி ஜலப்பு, அல்லது ஜலதோஷம், தலைநோவு, சுரங்கள், வாதநோவுகள் முதலிய பல வியாதிகள் சம்பவிக்கும். கறுப்புமண் தரையானது அதிக உஷ்ணமுள்ளதா யிருக்கும்.

கற்பாறையுள்ள இடங்கள் சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ளவைகள் தான். கற்பாறையுள்ள தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்து போய்விடும். அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரமற்றதா யிருக்கும். அங்கே அதில் ஊறுந்தண்ணீரில் மிதமிஞ்சின பூண்டுகள் உண்டாகாவாம். அசுத்தங்கள் அதிகமாய்ப் போய்ச்சேர இடமிராது. கற்பாறையுள்ள உயர்ந்த இடங்களில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்குப் பெரும்பாலும் அதிக தேகசவுக்கிய முண்டாயிருக்கும். அப்படிப்பட்ட இடங்களில் விஷபேதி முதலிய விஷவியாதிகள் அபூர்வமாய்த்தான் சம்பவிக்கும். விஷபேதி உற்பத்தியாவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் அவ்வியாதியுள்ளவர்களின் மலஜலமுதலிய தேகக்கழிவுகள் எவ்விதத்திலாவது ஜனங்கள் உபயோகிக்கிற தண்ணீரோடு கலந்துபோகிறதுதான். அக்கழிவுகள் தாழ்ந்த இடங்களிலுள்ள தண்ணீர்களில் போய்ச்சேர இடமிருக்குமே தவிர உயர்ந்த மேடான இடங்களிலுள்ள தண்ணீர்களில் லகுவாய்ப் போய்ச்சேர ஏதுவிராது. சாதாரணமாய் உயர்ந்த இடங்களிலுள்ள தண்ணீரானது கூடியவாறு சுத்தமாயிருக்கும். மேலும் உயர்ந்த இடங்களில் சுத்தமான ஆகாயம் தாராளமாய் வீசுவதற்கு இடமுண்டு.

சுண்ணாம்புக்கல் தரைகளில் ஊறுந் தண்ணீரை வழக்கமாய்ச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குள் அஜீர்ணம் மூத்திரக்கல்வியாதி முதலிய சில ரோகங்கள் உண்டாகும்.

சரல் அல்லது பருக்கைக்கல் (Gravel) உள்ள தரையானது அதிக பள்ளமானதா யிராமல் சமதளமுள்ளதாய் அல்லது சற்று மேடானதா யிருந்தால் அதைப்போல் சுகத்திற்கு அநுகூலமான தரை வேறொன்று மில்லையென்று சொல்லலாம். சரல் தரையில் தண்ணீர்

தாராளமாய் வடிந்துபோகும். அதில் வெளுத்தண்ணீர் சுத்தமான தாயிருக்கும். அங்குள்ள ஆகாயம் சரீரசுகத்திற்கு அநுகூல முள்ளது.

மலைத் தரைகளில் சில சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ளவைகளாயும் மற்றவை பிரதிகூல முள்ளவைகளாயுமிருக்கும். சுகத்திற்கு அநுகூலமான மலைத் தரையில் மணலானது சுத்தமாயும் அதிக ஆழமுள்ளதாயுமிருக்கும். அதில் தெளிவும் சுத்தமுமான தண்ணீர் வரும். அங்குள்ள ஆகாயம் சுத்தமும் சுகமுமுள்ளதாயிருக்கும். சுகத்திற்கும் பிரதிகூலமான மலைத்தரையில் மணலானது கொஞ்ச ஆழமுள்ளதாயிருக்கும். அதற்குக்கீழ் பலவகையான மண்கள் காணப்படும். இப்படிப்பட்ட தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்துபோக இடமிராது. அதில் வெளுத்தண்ணீரில் மதுரமிராது. அது பலவகை அழுக்குகளுள்ளதாயிருக்கும். இப்படிப்பட்ட மலைத்தரையின் பேரில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்கு பல வகை சுகவீனங்கள் உண்டாகும்.

[illegible] பயிரிடப்படுகிற தரைகள் பெரும்பாலும் சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ளவைகள்தான். ஆனால் நெல்முதலிய பயிர்களுள்ள வயல்களில் தண்ணீர் எப்போதும் பாய்ந்துகொண்டிருக்குமாகையால் அவ்விடங்களிலிருந்து ஈரமும் அசுத்த வாயுக்களும் எழும்பிக்கொண்டேயிருக்கும். ஆகையால் இப்படிப்பட்ட இடங்களுக்குச் சமீபமாய்க் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்குப் பல வகை ரோகங்களுண்டாகும்.

வீடுகளைக் கட்டவேண்டிய விதம். இவ்விஷயத்தில் இந்தேசத்து ஜனங்கள் செய்கிற தப்பிதங்கள்.

நமது ஜனங்கள் வீடுகட்டுகிற விஷயத்தில் பெரிய தப்பிதங்களைச் செய்து சுகத்திற்குப் பெருந்தீமைகளை வருவிக்கிறார்கள். அத்தப்பிதங்களில் விசேஷமானவை எவையென்றால்:—

க-வது. சாதாரணமாய் நமது ஜனங்கள் வீடுகள் கட்டும்பொழுது முன்புறம் பின்புறங்களிலாவது பக்கங்களிலாவது காலியான இடத்தை விடாமல் எங்கும் கட்டடங்கட்டி இடத்தையெல்லாம் அடைத்துப்போடுகிறார்கள். இது தீமையான வழக்கம். ஒரு வீட்டுக்கும் அடுத்த மற்றொரு வீட்டுக்கும் இடையில் காலியான இடமில்லாவிட்டால் அவ்வீடுகளுக்குள் காற்று தாராளமாய் வருவதற்கு

ஏதுவிராது. மேலும் கோட்டைகளைப்போல் எப்பக்கத்திலுஞ் சுவர்களால் வளைக்கப்பட்ட தொட்டிக்கட்டு வீடுகளின்மேல்தான் சாதாரணமாய் நமது ஜனங்கள் பிரியப்படுகிறார்கள். நமது ஜனங்கள் இவ்விதமாய் வீடுகளைக் கட்டுவது தொன்று தொட்டு அநுசரிக்கப்பட்டு வந்த வழக்கத்தைக் கைவிடக்கூடாதென்ற நோக்கத்தினாலோ அல்லது தங்கள் பொருள்களை இக்கனமாய்ப் பத்திரப்படுத்தவேண்டுமென்ற நோக்கத்தினாலோ தெரியவில்லை. எப்பக்கத்திலும் சுவர்களால் வீட்டை மூடிப்போடுகிறதினால், வெளியேயுள்ள சுத்த ஆகாயம் உள்ளே பிரவேசிப்பதற்கும் உள்ளே உண்டாகும் அசுத்தவாயுவுகள் வெளியே நீங்குவதற்குத் தடைகள் நேரிடும். இதினால் சுகத்திற்குப் பெரிய தீமைகளுண்டாகும்.

உ-வது. தளத்தைப் போதுமானபடி உயர்த்தி அதின்மேல் வீடுகளைக் கட்டாமல் தாழ்ந்த தளத்தின்பேரில் அவைகளைக் கட்டுகிறதினால் தளத்திலும் சுவர்களிலும் எப்பொழுதும் ஈரமுண்டாகின்றது. இப்படிப்பட்ட வீடுகளில் வாசம் பண்ணுகிறவர்களுக்குப் பல சுகவீனங்கள் உண்டாகும்.

ங-வது. சுவர்களைப் போதுமானபடி உயர்த்தாமல் தாழ்ந்த முகடுள்ள வீடுகளைக் கட்டுவது சுகத்திற்கு நல்லதல்ல.

ச-வது. சாதாரணமாய் நமது ஜனங்கள் கட்டுகிற வீடுகளில் போதுமான வாசல்களும், ஜன்னல்களும் இரா. மேலும் அவர்கள் வைக்கிற கொஞ்ச வாசல்களும் ஜன்னல்களுங்கூட ஏற்ற இடங்களில் வைக்கப்படாமலும் மிகவும் சிறியவைகளாயுமிருக்கும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் போதுமான தொகையுள்ள வாசல்களையும் ஜன்னல்களையும் ஏற்ற இடங்களில் ஏற்ற அளவாய் வைக்காவிட்டால் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் உட்பிரவேசிப்பதற்கும் அசுத்த வாயுக்கள் வெளியே நீங்கிப்போவதற்கும் இடமிராது.

ரு-வது. சுவர்களுக்கு உள்ளும் புறம்புமாக செம்மையாய்ச் சாந்து பூசாமல் விடுகிறது சுகத்திற்கு நல்லதல்ல.

சு-வது. காலத்திற்குக் காலம் க்ரமமாய் வீடுகளைப் பழுது பார்த்துச் செம்மையாய் வைத்துக்கொள்ளாவிட்டால் சுகத்திற்குத் தீமைகள் நேரிடும்.

டங்களும் சாதாரண ஜனங்கள் சமையல் அறைகளை ஏற்ற இட
ங்களில் ஏற்படுத்தாமலும் அவைகளைக் கட்டுகிறதில்லை. அவைகள் மிக
வுஞ் சிறியவைகளாயும், அவைகளில் உண்டாகும் புகை வெளியே
நீங்கிப்போவதற்கு வழியில்லாதவைகளாயு மிருக்கின்றன. அவை
களில் போதுமான ஜன்னல்களை வைக்கிறதில்லை. இது தீமையான
வழக்கம்.

வீடுகளை வைத்திருக்கும் விதம்.

அநேக ஜனங்கள் வீடுகளை வைத்திருக்கும் விதம் வெட்கமான
தாயிருக்கின்றது. வீடுகளுக்குள்ளிருக்கும் தோட்டக் கட்டுகளில்
குப்பைகள், ஒன்றுக்குமுதவாத காய் கறி, போன பதார்த்தங்கள்
ஆகிய இவைபோன்றவைகள் சேரவும், அவைகள் நாளடைவில்
அழுகி விஷவாய்வுகளை உற்பத்தியாக்கவும் இடங்கொடுக்கிறார்கள்.
மேலும் வீட்டு முற்றம் பின்புறம் முதலிய சமீபித்த இடங்களில்
எச்சில் இலைகள் பழுதான போன பதார்த்தங்கள் மீன்செதிம்பு
கள் மீன்முதலியவற்றைக் கழுவின தண்ணீர்கள் ஆணிகள்
உடைந்த சட்டிபானைகள் வீட்டுக்குள்ளிருந்து பெருக்கி யெறிந்த
குப்பைகள் இவைமுதலான பலவகை அசுத்த பதார்த்தங்கள் குவி
யும்படி இடங் கொடுக்கிறார்கள். இவ்வழக்கம் வெட்கமானதா யி
ருக்கிறதுந் தவிர தேக சுகத்திற்கும் பெரிய கேடுகளை விளைவிக்கின்
றது. வீட்டிலுள்ளவர்கள் விவேகிகளென்றால் சொற்பப் பிரயத்த
னத்தினால் இத்தீமைகளெல்லாவற்றையும் நீக்கிவிட்டு வீடுகளைச்
சுத்தமாயும் சுகத்திற் கேதுவாயும் வைத்துக்கொள்ளலாம். அநேக
வீடுகளில் வீட்டுச்சாமான்களை மிகவும் ஒழுங்கீனமாய் வைத்திருக்
கிறார்கள். சமையலறையில் இருக்கவேண்டிய சாமான்களைப் படு
க்கை அறையிலும், படுக்கை அறையி லிருக்கவேண்டியவைகளை உட்
கார்ந்துபேசுகிற அறைகளிலுமாக சாமான்களைத் தாறுமாறாக வைத்
திருக்கிறார்கள். அநேக வீடுகளில் படுக்கை அறையின் ஓர் மூலையில்
உப்பு,புளி,மிளகாய் வைத்திருக்கும் அடுக்குப்பானைகளும் படுக்கைக்
கட்டிலின்கீழ் சமையல்பாத்திரங்கள் முதலிய பல சாமான்களும்,
இருப்பதைக் காணலாம். புஸ்தகப்பெட்டிகளின்பேரில் சாமான்மூட்
டைகளையும் சாமான்பெட்டிகளின்பேரில் புஸ்தகங்களையும் வைத்
திருப்பதைக் காணலாம். வீடுகளுக்குள் சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்ச
மும் பிரவேசிக்கும்பொருட்டாக வாசல்களும் ஜன்னல்களும் இட

ப்பட்டிருந்தும் அநேக வீடுகளில் அவைகள் எப்போதும் மூடப்
பட்டிருப்பதைக் காணலாம். அநேகர் ஜன்னல் கதவுகளை மூடிப்
போட்டு ஜன்னல்களில் நாறுவித சாமான்களை நிரப்புகிறார்கள்.
சில வீடுகளில் படுக்கை அறைக்குள்ளும் மற்ற அறைகளுக்குள்ளும்
ஈரவஸ்திரங்களையும் ஈரமான தானியங்களையும் உலரும்படி பரப்பி
வைக்கிறார்கள். இவ்விதமாக வீட்டுச்சாமான்களை அததற்கேற்ற இட
ங்களில்வைக்காமல் ஒழுங்கீனமாய் வைத்திருப்பது தீமையுள்ள வழ
க்கம். விசேஷமாய்ப் படுக்கை அறைகளுக்குள் பலவகை தகாதசா
மான்களை வைத்திருப்பது அங்குள்ள ஆகாயத்தை அசுத்தப்படுத்தி
அதில் படுக்கிறவர்களுடைய சுகத்திற்குத் தீமையை வருவிக்கும்.

வீடுகளுக்குள் உண்டாகிற கழிவுதண்ணீர்களை நீக்குதற்காகக்
கட்டியிருக்கும் ஜலதாரை சாக்கடை முதலியவற்றைக் கவனமாய்ப்
பாராமலும் அவைகளை அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணாமலு மிருந்தால்
அவைகளுக்குள் சேருங் குப்பைகள் நாளடைவில் அதிகமாய்ச் சேர்
ந்து கழிவு தண்ணீர்கள் தாராளமாய் நீங்கிப்போகாதபடிக்குத்
தடைகளை யுண்டுபண்ணும். அதினால் நாற்றமும் விஷவாய்வுகளும்
உற்பத்தியாகி வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகத்திற்குப் பெரிய தீமை
களை வருவிக்கும். அநேகர் தங்கள் வீடுகளுக்குள்ளும் வீட்டு முற்ற
த்திலும் பசுமாடு முதலியவற்றை கட்டிவைத்துக்கொண்டு பலவகை
அசுத்தங்களும் விஷவாய்வுகளு முண்டாகும்படி இடங் கொடுக்
கிறார்கள். அப்படியே வீடுகளுக்குள் கோழி முதலியவற்றை வளர்க்
கிறதினாலும் பல அசுத்தங்கள் உண்டாகும்படி செய்கிறார்கள்.

பெரிய பட்டணங்களில் ஊர்ச்சாக்கடைகளுக்கு மிகவும் சமீ
பமாக ஜனங்கள் தங்கள் வீடுகளைக் கட்டிக்கொண்டு அச்சாக்கடை
களிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்குவதற்கு ஏற்ற முயற்சிகளைச் செய்
யாமல் அச்சாக்கடைகள் மேன்மேலும் அதிக அசுத்தமுள்ளவை
களாகும்படி ஓயாமல் அவைகளுக்குள் பலவகை அசுத்த பதார்த்தங்
களையும் குப்பைகளையும் எறிகிறார்கள். இப்படிச் செய்கிறதினால்
ஏராளமான நாற்றமும் விஷவாய்வுகளும் உற்பத்தியாகி ஜனங்க
ளுடைய சுகத்தைக் கெடுத்து சில சமயங்களில் விஷசுரங்கள்
விஷபேதி முதலிய கொள்ளை நோய்களையும் வருவிக்கின்றன.

வீடுகளுக்குள்ளிருக்கும் கிணறுகளை ஏற்றபிரகாரம் பாதுகாக்
காமலிருப்பதினால் அவைகளுக்குள் அசுத்தத் தண்ணீர்கள் ஊறிப்

போய் விழும் குப்பைகள் முதலிய அசுத்தபொருள்கள் சேர்ந்து தண்ணீரில் சேரவும் இடமுண்டாகும். அதினால் தண்ணீர் கெட்டு சுகத்திற்குப் பிரதிகூலமுள்ளதாகின்றது. வீடுகளுக்குள் தரையின் பேரில் அவசியமின்றி நாள்தோறுந் தண்ணீர் தெளிப்பதினாலும் அதை சாணித்தண்ணீரினால் மெழுகுவதினாலும் தரை வெகுநாளும் ஈரமுள்ளதாகின்றது. முக்கியமாய் சீக்கிரத்தில் உலர்ந்து போவதற்கு ஏதுவற்ற உட்புறங்களிலுள்ள தரைகளை ஈரமாக்குவது தீமையுள்ள காரியம். சாணித் தண்ணீரினாலாவது வெற்றுத் தண்ணீரினாலாவது தரையை ஈரமுள்ளதாக்கினால் அதிலிருந்து ஓயாமல் கிருமியும் பல விஷவாய்வுகளும் எழும்பி ஜனங்கள் சுவாசிக்கிற ஆகாயத்தை அசுத்தப்படுத்தும்.

வீட்டுக் கக்கூசுகள், சாக்கடைகள்.

ஜனநெருக்கமுள்ள பட்டணங்களில் வீடுகளிலுள்ள கக்கூசுகளைச் செம்மையாய் வைத்துக்கொள்ளாவிட்டால் ஜனங்களுக்குப் பல சுகவீனங்கள் உண்டாகும். மேலும் அதினால் சில சமயங்களில் விஷபேதி முதலிய கொடியவியாதிகள் உற்பத்தியாவதற்கும் இடமுண்டாயிருக்கும். கக்கூசுகளைச் செம்மையாய் வைத்துக்கொள்ளாததினால் விளையும் எண்ணிறந்த தீமைகள் சாதாரண ஜனங்களுக்குக் கொஞ்சமேனுந் தெரியவில்லை. சில இடங்களில் கக்கூசுகளிலுள்ள அசுத்தங்களை உடனுக்குடனே வெளியே நீக்கிவிடாமல் வெகுநாட்கள் வரையில் அவைகள் ஏராளமாய்க் குவியும்படி இடம் கொடுக்கிறார்கள். இதினால் வீட்டிலுள்ள ஜனங்களுக்கு ஓயாமல் பல சுகவீனங்கள் உண்டாகின்றன, அவைகளுக்குக் காரணம் இன்னதென்று அச்சனங்களுக்குத் தெரியாததினால் ஒழுங்கீனமான தங்கள் கக்கூசுகளைப்பற்றி சிந்தியாமல் போகிறார்கள். பெரிய பட்டணங்களிலுள்ள கக்கூசுகளில் உண்டாகும் அசுத்தங்களை நாள்தோறும் அந்தி சந்தி இரண்டு நேரமும் செம்மையாய் வெளியே நீக்கிப் போடவேண்டியது சுகத்திற்கு மிகவும் அநுகூலமான காரியம்.

வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு யாதொரு சங்கடமும் நேரிடாதபடிக்கு கக்கூசுகளைச் சற்றுத் தூரமான இடத்தில் கட்டவேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய தொகைக்குத் தக்கபடி கக்கூசுகள் போதுமா

ன விஸ்தாரமுள்ளவைகளா யிருக்கவேண்டும். மழைபெய்யும் பொழுது கக்கூசுகளுக்குள் தண்ணீர் விழாதபடிக்கு அவைகளின்பேரில் தகுதியான மறைவு அல்லது, மூடி இருக்கவேண்டும். ஆனால், கக்கூசுகளுக்குள் போதுமான ஆகாயமும் வெளிச்சமும் பிரவேசிக்கத் தக்கதாகப் பக்கங்களில் போதுமான திறப்புகளை வைத்திருக்க வேண்டும். கக்கூசுகளின் தரையானது நல்ல சுண்ணாம்புச் சாந்தினால் நன்றாய்ப் பூசப்பட்டு பலமுள்ளதாயும் அதின்பேரில் படும் நீர் கீழே இறங்குவதற்கு ஏதுவற்றதாயு மிருக்கவேண்டும். கக்கூசில் ஜனங்கள் உட்காருவதற்கு ஒரு அடி உயரமுள்ள அடிப்புக்கட்டிகளைச் சுவர் ஓரமாக ஓர் வரிசையாய் நல்ல சுண்ணாம்பு செங்கற்களினால் கட்டி அவைகளின்பேரில் செவ்வையாய் சாந்து பூசவேண்டும். அவ்வடிப்புக்கட்டிகளின் வரிசைக்கு முன்பக்கத்திலுள்ள தளத்தை ஜலம் தாராளமாய் ஓடிப்போகும்பொருட்டு சாய்ப்பாகக் கட்டி அத்தளத்தின் கடைசி ஓரத்தில் ஓர் சிறுவாய்க்காலை உண்டுபண்ணவேண்டும்.

௯. அதிகாரம்.

ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகளைப்பற்றியது.

ஒட்டுவாரொட்டி விஷவியாதிகள் நடக்கும்பொழுது ஜனங்கள் செய்யவேண்டிய நல்முயற்சிகளென்னவென்றால்.

கூடியமட்டும் தேகத்தை எப்பொழுதுஞ் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அநேக தொற்றுவியாதிகளின் விஷங்கள் ஆகாயத்தோடு கலந்து முதலாவது நமது தேகத்தின்மேல் ஒட்டிக் கொஞ்சநேரமான பின்புதான் சரீரத்திற்குள் பிரவேசிக்கின்றன. ஆகையால் அடிக்கடி தேகத்தைத் தண்ணீரைக்கொண்டு சுத்தம் பண்ணுகிறதினால் தோலின்மேல் ஒட்டியிருக்கும் விஷங்கள் உள்ளே செல்லுகிறதற்குமுன் வெளியே நீக்கப்படுவதற் கேதுவுண்டு. இதினிமித்தம் நாடோறும் ஸ்நானம்பண்ணி தேகத்தை நன்றாய்ச் சுத்தம் பண்ணு

றதைத் தவிர, வெளியே போயிருந்து வீட்டுக்குவந்தபின் கூடிய சமயங்களிலெல்லாம் முகம், கழுத்து, வாய், கை, கால் முதலியவற்றைக் கொஞ்சம் சுத்தஜலத்தால் கழுவிப் பின்பு சுத்தமான துணியினால் துடைத்துக்கொண்டால் தேகத்தின் பேரில் படிந்திருக்கும் அசுத்தங்கள் நீங்கிப்போவதற்கும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கிய முண்டாவதற்கும் ஏதுவுண்டு.

சகலத்திலும் மிகுந்த சுத்தத்தை நாடவேண்டும். சுத்தமான போஜன பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். சுத்தமான தண்ணீரைக் குடிக்கவேண்டும். தரித்திருக்கும் வஸ்திரங்களையும், படுக்கையைச் சேர்ந்த துணி முதலியவற்றையும் மிகவுஞ் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டின் முன்வாசல், பின்வாசல்களிலும் வீட்டுக்குச் சமீபமான மற்ற இடங்களிலும் கொஞ்சமென்கிலும் நாற்றங்களும் அசுத்த பதார்த்தங்களு மிராதபடிக்கு மிகவும் எச்சரிக்கையா யிருக்கவேண்டும். வீட்டுக்குச் சமீபத்திலிருக்கும் சாக்கடைகளைக் கூடியவாறு சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வீட்டுக்குள் விசேஷமாய்ப் படுக்கிற அறைகளுக்குள் போதுமான அளவு சுத்த ஆகாயம் பிரவேசிக்கும்படி ஜன்னல் முதலியவற்றைத் திறந்து வைத்திருக்கவேண்டும்.

சாதாரண ஜனங்களுக்குத் தோன்றியிருக்கிற சில வழிகளால் தொற்றுவியாதிகள் ஜனங்களை அணுகுகிறதுண்டு. முதலாவது, சென்னப்பட்டணத்தைப் போலொத்த பெரிய பட்டணங்களில் சொற்பக் கூலிக்கு அகப்படத்தக்க ஜட்காவண்டில் முதலான பலவகை கேவலமான வண்டில்களிலும், பல்லக்குகளிலும் சகலவகையான ஜனங்களும் சில சமயங்களில் விஷபேதி, வைசூரிமுதலிய பல தொற்றுவியாதிகளுள்ளவர்களும் ஏறிப்போகிறபடியால் அவ்வண்டில் முதலியவற்றில் தொற்றுவியாதிகளின் விதைகள் ஒட்டியிருந்து பின்பு அறியாது அவைகளில் ஏறிப்போகிறவர்களுக்குச் சேதத்தை வருவிக்கிறதா யிருக்கும். இரண்டாவது, சகலருடைய கைகளிலும் சில சமயங்களில் தொற்றுவியாதிகளுள்ளவர்களின் கைகளிலும் போய் வருகிற செம்புகாசு முதலியவற்றின் மூலமாயும் சிலவேளை தொற்றுவியாதிகள் ஒருவரிடத்திலிருந்து மற்றவரிடத்திற்குப் போக ஏதுவு

ண்டு. மூன்றாவது, வீடுகளில் வளர்க்கிற நாய் முதலிய மிருகங்களைக் கவலையாய்ப் பாராமலும், அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணாமலு மிருந்தால் அவைகள் கண்ட இடங்களுக்கெல்லாம் போயிருந்துவிட்டு சில வேளைகளில் தொற்றுவியாதி விஷங்களைத் தங்கள்மேல் ஒட்டவைத்துக்கொண்டு வந்து ஜனங்களுக்கு விட்டுவிடும்.

விஷவியாதிகள் இராத்திரி காலங்களில் அதிக லேசாய்த் தேகத்தை அணுகுமாகையால், அவசரமான காரியந்தவிர மற்றப்படி இராத்திரிகளில் வெகு நேரங்களாக வெளியே போய்த் திரிகிறது நல்லதல்ல.

விஷபேதி.

சில வைத்திய சாஸ்திரிகள் விஷபேதியானது ஒட்டுவார் ஒட்டி விஷவியாதியென்று நினைக்கிறார்கள். விஷபேதிக்காரருடைய மலஜல முதலிய தேகக்கழிவுகள் தண்ணீர் வழியாய் அல்லது ஆகாயத்தின் வழியாய் மற்ற ஜனங்களுடைய தேகத்தில் சேருமானால் அவர்களுக்கு அவ்வியாதி யுண்டாகுமென்று அனேகர் நினைக்கிறார்கள். மேலே சொல்லிய தேகக்கழிவுகள் முதலாவது பூமியிற் சேர்ந்து பின்பு சமீபத்திலுள்ள கிணறு குளம் முதலியவைகளுக்குள் ஊறிப் போய்விழ ஏதுவுண்டு. அல்லது அக்கழிவுகள் மழைத்தண்ணீரினால் வாரிக்கொண்டு போகப்பட்டு கிணறு, குளம் முதலியவற்றினுள் தண்ணீரோடு சேர இடமிருக்கும். அல்லது மேற்படி தேகக்கழிவுகள் காய்ந்து தூசியாகி ஆகாயத்தில் பறந்து ஜனங்களுடைய தேகத்தில் சேர இடமுண்டா யிருக்கும். ஆகையால் விஷபேதிக்காரருடைய தேகக்கழிவுகள் ஜனங்கள் உபயோகிக்கிற போஜனபதார்த்தங்கள் தண்ணீர் வஸ்திரம் முதலியவற்றோடு எவ்விதமாயாவது ஒட்டிக்கொள்ளுமானால் அவர்களுக்குள் விஷபேதியுண்டாகும்.

விஷபேதிகாலங்களில் செய்யவேண்டிய நல்ல பிரயத்தனங்கள்.

விஷபேதியின் விஷமானது சகலவிதமான அசுத்த பதார்த்தங்களோடு சேர்ந்திருக்குமாகையால் அவைகளெல்லாவற்றையும் மிகுந்த ஜாக்கிரதையோடு விலக்கவேண்டும்.

க. விசேஷமாய் விஷபேதியின் விஷமானது தண்ணீரோடு சேர்ந்திருக்கிறபடியால் அவ்வியாதி காலங்களில் ஜனங்கள் உபயோகிக்கிற தண்ணீரை மிகவும் கவனமாய்ப் பரிசோதிக்கவேண்டும். முக்கியமாய்க் கக்கூசுகள் சாக்கடைகள் முதலிய அசுத்தமான இடங்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கிற கிணறுகளிலிருந்து எடுக்கிற தண்ணீரைச் சற்றேனும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அப்படிப்பட்ட தண்ணீர் பார்வைக்கு நல்லதாய்த் தோன்றினபோதிலும், அதில் கொடிய விஷம் சேர்ந்திருக்காலு மிருக்கும். பேதி காலத்தில் சுத்தமான இடங்களிலுள்ள சுத்தமுள்ள தண்ணீரைக் கொண்டுவந்து உபயோகிக்க வேண்டும். மேலும் அக்காலத்தில் எந்தத் தண்ணீரையுங் காய்ச்சி அது ஆறினபின்பு தெளிந்த ஜலத்தை இறுத்துக் குடித்தால் நலமாயிருக்கும். மேலும், ௯-ம் அதிகாரத்தில் அடுப்புக்கரியினாலும் மணலினாலும் தண்ணீரைச் சுத்தம் பண்ணுவதற்குக் காட்டியிருக்கிற வகையின்படி விஷபேதி காலத்தில் தண்ணீரைச் சுத்தம்பண்ணிச் சாப்பிடுவது உத்தமம். சமுசயமான தண்ணீரில் காண்டிஸ் புளூயிட் (Condy's Fluid) என்னும் ஓர் சிவப்பு மருந்து நீரில் சில துளிகளை விட்டால் எந்த அசுத்தமும் நீங்கிப்போம். ஒருபடி தண்ணீருக்கு மூன்று துளிகள் போதுமானதா யிருக்கும். பேதிகாலங்களில் வெந்நீர் காப்பி தேத்தண்ணீர், ரொட்டியை வாட்டிப்போட்ட டோஸ்டு வெந்நீர் முதலியவைகளை தாராளமாய் உபயோகிக்கலாம். பேதிகாலங்களில் மதுபானங்கள் மோசமுள்ளவைகள்.

உ. பேதிகாலங்களில் அஜீர்ணத்தை யுண்டாக்கும் சகலபோஜனபதார்த்தங்களையும் நீக்கவேண்டும். வழக்கமாய் தேகத்துக்கு ஒத்துக்கொண்டதும் சுகத்தைக் கொடுத்ததுமான பதார்த்தங்களையே சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பழமையான அல்லது கெட்டுப்போன பழங்கள் காய்கறிகள் இறைச்சி மீன் முதலியவற்றை முற்றிலும் விலக்கவேண்டும். அப்படியே நன்றாய்ப் பழுக்காத பழங்களையும் விலக்கவேண்டும். சிறுபிள்ளைகளுக்குப் புதிதாய்க் கறந்த நல்ல பாலை உபயோகிக்கவேண்டும்; பழமையான அல்லது புளிப்பான பதார்த்தங்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

௩. பேதிகாலங்களில் சரீரத்தில் பலவீனம் முதலிய குறைவுகள் நேரிடாதபடிக்குச் சாவதானமா யிருக்கவேண்டும். சரீரபலவீனமானது வியாதி யுண்டாவதற்கு அனுகூலமாதலால் வெகுநேரம் சாப்பாடில்லாமல் பசியாயிருக்கிறதினாலும், தூக்கமில்லாமையினாலும், மனவிசாரங்களினாலும் கடினமான வேலைகளினாலும் சரீரம் களைத்து பலவீனப்பட்டுப் போகாதபடிக்குப் பார்க்கவேண்டும். குளிர்ச்சியும் சீதளமும் வியாதிக்கு அனுகூலமுள்ளவைகளாதலால் நல்ல வஸ்திரங்களைத் தரிக்கவேண்டும்; ஈரவஸ்திரங்களை விலக்கவேண்டும். கூடுமானால் வயிற்றைச்சுற்றி பிளானல் அல்லது கம்பளித்துணியைத் தரித்திருப்பது நல்லது. பசியா யிருக்கும்பொழுது வேலைசெய்யப் போவதும், அல்லது வியாதிக்காரரைப் பார்க்கப்போவதும் நல்லதல்ல. அவசியமின்றி பேதிகாலத்தில் வயிற்றுப்போக்கை யுண்டாக்கத்தக்க பேதிமருந்துகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.

௪. சகலவித அசுத்தங்களையும் நாற்றங்களையும் நீக்கவேண்டும். வீடுகளுக்குச் சமீபத்தில் யாதொரு துர்க்கந்தமும் அசுத்தமுமுள்ள பொருள்கள் இராதபடிக்குப் பார்க்கவேண்டும். கட்டுக்கடையான தண்ணீர் இருக்கக்கூடாது. தினந்தோறும் வீடுகளையும் முற்றங்களையும் ஆடுமாடு கட்டுகிற கொட்டங்களையுஞ் சாக்கடைகளையும் செம்மையாய் சுத்தஞ்செய்து குப்பை கூளங்களைத் தூரத்திலே நீக்கிப்போடவேண்டும். வீட்டைச் சுற்றிலுமிருக்கும் செடி செத்தைகளைச் செதுக்கி செம்மைப்படுத்தி வெளிச்சமும் ஆகாயமும் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். உள் அறைகள், தாழ்வாரங்கள், திண்ணைகள் எல்லாம் ஈரமில்லாமல் காய்ந்திருக்கவேண்டும். விசேஷமாய் வீட்டுக்குள் எங்கும் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வீசும்படி செய்யவேண்டும். சுத்த ஆகாயமுள்ள இடத்திலிருக்கிற ஒருவனுக்கு விஷபேதி கண்டால் பெரும்பாலும் அது மிகவும் லேசா யிருக்கும். சுத்த ஆகாய மில்லாத இடங்களி லுள்ளவர்களுக்கு விஷபேதி அதிக மும்முரமாய் உண்டாகும். மேலும் வீட்டுச் சுவர்களிலுந் தரைகளிலும் சாக்கடை கக்கூசு முதலியவைகளிலும் சுண்ணாம்புத் தண்ணீரை தாராளமாய்ப் பிரயோகிக்கவேண்டும். கக்கூசுகளில்

காய்ந்த மஞ்சளையும் அடுப்புக்கரியையும் அதிகமாய்ப் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

ரு. வியாதிக்காரனுடைய மல ஜல முதலிய தேகக்கழிவுகளெல்லாம் விஷமுள்ளவைகளானபடியால் அவைகளைச் செம்மையாய் வெளியே நீக்கிவிடவேண்டும். வாந்தியெடுத்ததையும் பேதியானதையும் உடனே சீக்கிரத்தில் கூட்டி வாரியெடுத்து வீட்டுக்கும் ஊருக்கும் தூரத்தில் கொண்டுபோய் பள்ளம்வெட்டிப் புதைத்து விடவேண்டும். வியாதிக்காரன் படுத்திருக்கும் இடம் கூடியமட்டும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். அழுக்குப்பட்ட துணி பாய் முதலிய பொருள்கள் சொற்பக்கிரயமுள்ளவைகளானால் அவைகளைச் சுட்டெரிக்கவேண்டும். விலையுயர்ந்த பொருள்கள் அழுக்குப்பட்டால் அவைகளை ஊருக்கு தூரத்தில் கொண்டுபோய் கொதிக்கிற வெந்நீரில் நன்றாய்ச் சுத்தம்பண்ண வேண்டும். கழுவின தண்ணீரை தூரத்தில் கொட்டவேண்டும். இரண்டாம் அதிகாரக் கடைசியில் சொல்லியிருக்கிற அடுப்புக்கரி, கெந்தகப்புகை, உப்புப்புகை ஆகிய இவைகளை அல்லது மிகவுஞ் சிறந்த கார்பாலிக் ஆசிட், மெக்டொகல்ஸ் பவுடர், கார்டிஸ்ஸ் புளூயிட் முதலிய மருந்துகளை வியாதிக்காரன் இருக்கும் அறையிலும் கக்கூசுகளிலும் அழுக்குப்பட்ட சாமான்களைச் சுத்தம் பண்ணுவதற்கும் உபயோகித்தால் மிகவும் பிரயோஜனமாயிருக்கும். மெத்தைகள் அழுக்குப்பட்டால் அவைகளை சுட்டுப்போட மனதில்லாவிட்டால் அதிகமான சூட்டைக்கொண்டு அவைகளிலுள்ள விஷத்தை நீக்கவேண்டும். விஷபேதிக்காரரால் அழுக்காகப்பட்ட வஸ்திரங்களை வண்ணார் மற்றவர்களுடைய வஸ்திரங்களோடு சேர்க்காமல் மிகவுஞ் சாவதானமாய்ச் சுத்தம்பண்ண வேண்டும். வயிற்றில் ஒன்றுமில்லாமல் பசியுடனே வியாதிக்காரருடைய அறைகளுக்குள் போவது நல்லதல்ல. கூடியவரையில் வியாதிக்காரருடைய மூச்சையும் மற்றும் அசுத்தங்களிலிருந்து உண்டாகும் நாற்றங்களையும் சுவாசியாமல் எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். வியாதிக்காரனுக்குச் சமீபத்திலிருந்தவர்கள் சாப்பிடப் போகையில் முன்னதாக கைகளையும் முகத்தையும் வாயையும் சோப்பு சேர்ந்த சுடுதண்ணீரைக் கொண்டாவது அல்லது வெற்று சுடுதண்ணீரைக் கொண்டாவது நன்றாய்க் கழுவவேண்டும்.

சு. மட்டுக்கு மிஞ்சின இச்சைக்கு இடங்கொடாமல் கூடியவரையில் தைரியத்தையும் தேவன்பேரிலுள்ள நம்பிக்கையையுங் கையாடவேண்டும்.

---

௧௦. அதிகாரம்.

மனதின் சுகம்.

சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருக்கிறபடியால் சரீரத்திற்குச் சுகவீனம் நேரிடுகையில் மனதின் சுகத்திற்கும் பிரதிகூலமுண்டாகிறதும், மனதுக்குச் சுகவீனமுண்டாகும்பொழுது சரீரசுகங் கெட்டுப்போகிறதும் யாவருக்குந் தெரிந்த காரியம். ஆகையால் சரீரசுகத்தைக் காப்பாற்றுகிறதோடுகூட மனதின் சுகத்திற்கு அநுகூலமான எத்தனங்களை கவனமாய்க் கையாடவேண்டும்.

மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறவர்கள் அவற்றை ஏற்ற அளவாயும் ஏற்ற பிரகாரமாயுஞ் செய்து வராவிட்டால் அவர்களுடைய சுகத்திற்குப் பிரதிகூலங்களுண்டாகும். ஒருமநுஷன் இவ்வளவு மனோமுயற்சி செய்யலாமென்று சொல்வது கூடாத காரியம். அவனவனுக்கு இயல்பிலே உண்டாயிருக்குஞ் சக்திக்கும் அவனவனுடைய அப்பியாசத்திற்குந் தக்கபடி அவனவன் செய்யக்கூடிய மனோமுயற்சியின் அளவு வித்தியாசப்பட்டிருக்கும். ஆனால் ஒருவனுக்கு இயல்பிலே மட்டான மனோசத்துவம் உண்டாயிருந்தும் அவன் ஏற்றபிரகாரமாய் மனோதத்துவங்களை முயற்சித்துக்கொண்டு வந்து வரவர அம்முயற்சியை மெதுவாக அதிகப் படுத்திக்கொண்டு வந்தால் அவ்வப்பியாசத்தினால் அவனுடைய மனோதத்துவங்கள் மிகவும் விருத்தியடைந்து இயல்பிலே உண்டாயிருந்த பலத்தைப் பார்க்கிலும் எத்தனையோ பங்கதிகமான பலத்தைப் பெற்றுக் கடுமையான

மனோமுயற்சிகளைத் தாங்கும் சக்தியுள்ளவைகளாகும். இதற்கு என்னவென்றால் ஒருவ[illegible] சரீர அவயவங்களை ஏற்றப்பிரகாரம் முயற்சிசெய்து வரும்பொழுது அவைகள் வரவர அதிகமாய் வளர்ந்து பலத்தை அடைகிறதுபோல மனோதத்துவங்களும் அவைகளுக்கு ஆதாரமான மூளையும் நரம்புகளும் ஏற்றவிதமான மனோமுயற்சிகளினால் வரவர அதிகபலத்தை அடையுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. மனோமுயற்சியில் இரண்டுவகைகளுண்டு. ௧-வது. சமாசார பத்திரிகைகள், பிரசங்கங்கள் கதைகள் முதலியவற்றை வாசித்தல் அல்லது அவற்றை மற்றவர்கள் வாசிக்கக் கேட்டலாகிய இவ்வித மனோமுயற்சியினால் மனதிற்கு அதிக வருத்தமிராது. அதினால் மனதானது சங்கதிகளை ஏற்றுக்கொள்ளுகிற தொழிலை மாத்திரம் செய்கின்றது. ௨-வது. வாசிக்கிற அல்லது கேட்கிற சங்கதிகள் ஆழ்ந்த பொருளுள்ளவைகளாயிருந்தால் அவைகளின்பேரில் கூர்ந்த கவனத்தைச் செலுத்தவும், அவைகளின் பொருள்களைப்பற்றி ஆழ்ந்த சிந்தனைகளைச் செய்து மனதின் நியாயவல்லமையைப் பிரயோகிக்கவும் இடமிருக்கும். இவ்வித மனோமுயற்சிகளை அதிக நேரம் வரைக்கும் செய்தால் மனதிற்கு வருத்தமும் சோர்வு முண்டாகும். ஆகையால் மனோமுயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது அவைகளைச் செய்யவேண்டிய அளவும் நேரமும் அவைகளின் தன்மைக்கு ஏற்றபடி யிருக்கவேண்டும்.

மனோமுயற்சிகளை ஏற்றபிரகாரம் செய்துவருகிறதினால் மனோதத்துவங்களுக்கு விருத்தியும் பிரயோஜனமு முண்டாவதுபோல தகாதவிதமாய் மனோமுயற்சிகளைச் செய்தால் மனோதத்துவங்களுக்குப் பலசேதங்கள் நேரிடும். மனோமுயற்சி செய்கிறவர்கள் விசேஷமாய் கவனிக்கவேண்டிய தென்னவென்றால், அம் முயற்சிகளை மட்டுக்குமிஞ்சின அளவாய்ச் செய்யாமல் சரியான அளவாய்ச் செய்தபின்பு போதுமான அளவுள்ள இளைப்பாறுதலை அடையவேண்டியது மனதின் சுகத்திற்கு இன்றியமையாத காரியம்.

கடினமான மனோ முயற்சிகளைச் செய்தபின்பு மனோதத்துவங்களுக்குச் சோர்வும் பலயீனமு முண்டாகும். புத்தி சற்று மந்தமாகும். இப்படியிருக்கையில் மனதுக்குத் தகுந்த இளைப்பாறுதல் கிடைக்குமானால் மனோதத்துவங்களின் சோர்வும்

பலவீனமும் முற்றிலும் நீங்கிவிட புத்தி கூர்மையும் பலமுமுள்ளதாகி புதிய மனோமுயற்சிகளைச் செய்ய சக்தியுள்ளதாகும். சோர்ந்துபோன சரீரதத்துவங்கள் நல்ல நித்திரையினால் பலத்தையும், உற்சாகத்தையும் அடைகிறதுபோல மனோமுயற்சிகளினால் சோர்வும் பலவீனமு மடைந்த மனோதத்துவங்கள் தகுதியான மனோ இளைப்பாறுதலினால் சுகத்தையும் பலத்தையுமடையும். ஆகையால் மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறவர்கள் நாள்தோறுஞ் சில மணிநேரத்தையும் வாரந்தோறும் ஒருநாளையும் இளைப்பாறுதலுக்கென்று செலவழித்துவந்தால் மிகுந்த பிரயோஜனத்தை யடைவார்கள்.

எப்பொழுதும் ஒரேவகையான விஷயங்களின்பேரில் மனதைச் செலுத்தி ஒரேவிதமான மனோமுயற்சிகளைச் செய்துவந்தால் மனோதத்துவங்களெல்லாம் முயற்சிப்படாமல் அவைகளில் வரவர சோர்வுந் தளர்ச்சியு மடையும். இப்படி மனோதத்துவங்களில் சிலமாத்திரம் அதிகவேலையினால் சோர்வடைந்து சுகவீனத்துக்குள்பட்டால் மனோதத்துவங்கள் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறபடியால் சிலவற்றிற் குண்டான சுகவீனம் மற்றவைகளுக்கும் எட்டி கடைசியில் சகலமும் சுகவீனத்திற் குள்ளாகும்.

ஆகையால் ஒருவனுக்குள்ள வேலையானது ஒருவகை மனோதத்துவங்களை மாத்திரம் தொழிற் படுத்தத்தக்கதாயிருந்தால் அப்படிப்பட்ட வேலையையுடையவன் கூடியநேரங்களில் மற்ற மனோதத்துவங்களை முயற்சிக்கத்தக்க எத்தனங்களைக் கையாடி வரவேண்டும். எப்படியென்றால் கணிதசாஸ்திர நியாயசாஸ்திர முயற்சிகளைப்போல கூர்ந்தகவனம் யோசனை நியாயவல்லமை ஆகிய இவ்வித மனோதத்துவங்களை முயற்சிக்கத்தக்க வேலையைப் பார்க்கவேண்டிய மனிதன் தினந்தோறும் அவ்வேலையைப் போதுமான நேரம் பார்த்துவிட்டுப் பின்பு இளைப்பாறப் போகையில் மீதியாயிருக்கும் நேரத்தை எப்படிச் செலவழிக்க வேண்டுமென்றால் முன்போலவே கூர்ந்தகவனம் நியாயவல்லமை முதலிய மனோதத்துவங்களை முயற்சிக்கத்தக்க வேறுவேலைகளைப் பார்க்கக்கூடாது. மனதிற்கு உச்சாகம் மகிழ்ச்சி ஆச்சரியம் முதலியவற்றைப் பிறப்பிக்கத்தக்க எத்தனங்களைக் கையாடவேண்டும். இதற்

காக இன்பத்தை யுண்டாக்குஞ் சங்கீதம் மகிழ்ச்சியை யுண்டாக்
கும் பலவிளையாட்டுகள் இன்பமான கதைகள் விநோதமும் ஆச்ச
ரியமுமான சம்பவங்களடங்கிய பலதேச யாத்திரைகளைப் பற்றிய
புத்தகங்கள் ஆகிய இவைபோலொத்த இலேசும் இன்பமுமான
வாசிப்புகள் சித்திரவேலைமுதலிய இன்பமான கைத்தொழில்கள்
ஆகிய இப்படிப்பட்ட எத்தனங்களைக் கையாடவேண்டும். அதிக
யோசனை யின்றி கவனமாத்திரம் அவசியமான எழுத்துவேலை
முதலிய வேற்றுமை யில்லாத ஒரேவகையான வேலைகளை தினத்
தோறும் பார்க்கவேண்டியவர்கள் சாவகாசமான நேரங்களில்
ஜீவஜந்துக்கள் பூண்டுகள் வானஜோதிகள் ஆகிய இவைபோ
லொத்தவைகளைப்பற்றின தத்துவ சாஸ்திரங்களுக்குரிய முயற்சி
களைச்செய்து வந்தால் அவர்களுடைய மனதிற்கு விருத்தியுஞ் சந்
தோஷமுமுண்டாகும்.

பொதுவாய்ப் பள்ளிக்கூடங்களில் வாசிக்கிற பாலியர்கள்
பாஷைகள், இலக்கணம், இலக்கியங்கள், கணிதநூல்கள் முதலிய
வற்றையே எப்பொழுதும் முயற்சித்து வருகிறார்கள். இப்படிப்
பட்ட கடினமான முயற்சிகளையே எப்பொழுதும் செய்து வருகிற
தினால் மனதிற்குச் சோர்வும் பலவீனமு முண்டாகும். அதினால்
மனோ விருத்திக்குஞ் சுகத்திற்குஞ் சரீர சவுக்கியத்திற்கும் பிரதி
கூலங்கள் நேரிடுகின்றன.

பாலியர்கள் தங்களுக்குச் சாதாரணமாயுள்ள படிப்பு முய
ற்சிகளை சற்றுநேரம் செய்துவிட்டபின்பு பூண்டுகள் ஜீவஜந்து
க்கள் வானஜோதிகள் முதலியவற்றின் தத்துவ சாஸ்திரத்துக்குரிய
ஆச்சரியத்தையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கத்தக்க சங்கதிகளின்
பேரில் சற்றுநேரம் கவனத்தைச் செலுத்தலாம். ஆனால் இப்
படி தத்துவ சாஸ்திரப் பொருள்களைப் பற்றிக் கடினமான மனோ
முயற்சிகளைச் செய்து மனதை அதிகமாய் உழைப்பிக்கவேண்டிய
அவசியமில்லை. ஆச்சரியத்தையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கத்
தக்க அப்பொருள்களின் தன்மைகளை மாத்திரம் வருத்தமின்றி
இலேசாய் அறிந்துகொள்ளலாம். அவைகளைப்பற்றிய தர்க்
கங்களையும் நியாயங்களையும் அவ்வளவாய் கவனிக்கவேண்
டிய அவசியமில்லை. இவைகள் தத்துவ சாஸ்திரங்களில்
தேர்ந்து வல்லவர்களாக விரும்புகிறவர்களுக்கேற்றவை. சிறு

வர்களெல்லாரும் இயல்புப் பொருள்களைப்பற்றி ஒருவாறு அறிந்
திருக்கிறது மிகவும் நல்லகாரியம். நாம் எப்பொழுதும் காண்
கிறவைகளும் கேட்கிறவைகளும் தொடுகிறவைகளுமாகிய பல
இயல்புப் பொருள்களைப் பற்றிக் கவனிக்கிறதும் அவைகளின் விசே
ஷித்த தன்மைகளை அறிந்துகொள்வதும் இன்பமும் பிரயோஜன
முமானகாரியம். நமது தேசத்தில் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் ஜன
ங்கள் இவ்விஷயமாய் பெரிய தப்பிதங்களைச்செய்கிறார்கள். பிள்
ளைகளை மிகவும் சிறுபிராயத்திலேயே இலக்கணம், இலக்கியம், கண
க்கு முதலியவற்றை எப்பொழுதும் முயற்சிக்கச் செய்கிறார்களே
யன்றி சுற்றிலுமுள்ள இயல்புப் பொருள்களைக் கவனிக்கவாவது
அவைகளின் பிரயோஜனமுள்ள தன்மைகளை அறியவாவது இடங்
கொடுக்கிறதே யில்லை. சிறுபிராயத்திலேயே பிள்ளைகள் பல இய
ல்புப் பொருள்களைக் கவனிக்கவும் அவைகளின் தன்மைகளைப்பற்றி
விசாரிக்கவும் இடங்கொடுத்தால் அவர்களுடைய மனது வரவர
விசாலமாகி பல விஷயங்களையும் நன்றாய் அறியவும் நிதானிக்கவும்
வேண்டியதற்குத் தக்க சக்தியை யடைவார்கள். மேலும் சிறுவய
திலேயே பிள்ளைகள் இயல்புப் பொருள்களைக் கவனித்து அவை
களின் தன்மைகளைப்பற்றி விசாரிக்கிற வழக்கத்தை அடைந்து
கொள்ளாவிட்டால் அதினால் பின்னுக்கு அநேக நஷ்டங்கள் உண்
டாகும். க-வது, சிறுவயதில் இயல்புப் பொருள்களை கவனியா
தவர்கள் பெரியவர்களானபின் மற்ற விஷயங்களில் எவ்வளவு
படிப்புள்ளவர்களா யிருந்தபோதிலும் அவர்களுக்கு மிகவுஞ் சா
தாரணமான இயல்புப் பொருள்களைப்பற்றித் தெளிவாயும் திட்ட
மாயும் பேசுவதற்கும் நிதானிப்பதற்கும் சக்தியிருக்க மாட்டாது.
உ-வது, பாலியத்திலேயே இயல்புப் பொருள்களில் வழக்கப்
படாதவர்கள் தங்கள் ஜீவன முயற்சிகளுக்குரிய தொழில்களை நா
ள்தோறும் பார்த்துவிட்டபின்பு மீதியாயிருக்கிற சாவகாசநேரத்
தை எப்படிச் செலவழிக்கலாமென்று தெரியாமலிருக்கிறார்கள். தத்
துவ சாஸ்திரத்துக்குரிய அறிவு இருக்குமானால் சாவகாசமுள்ள
நேரங்களை இன்பமும் பிரயோஜனமுமான முயற்சிகளில் செலவழி
க்கலாம். சாவகாச நேரங்களைக் கழிக்கத்தக்க இப்படிப்பட்ட நன்
முயற்சிகளுக்கு ஏதுவில்லாவிட்டால் நேரத்தைச் சோம்பலில் அல்
லது வீண்முயற்சிகளில் செலவழிக்கவேண்டிவரும். ங-வது, தத்

துவசாஸ்திரத்துக்குரிய அறிவினால் மனோவிருத்தி யடையாதவர்
கள் அநேக தப்பிதங்களுக்குட்பட ஏது உண்டு. எத்தனையோ
வகையான தந்திரங்களையும் பொய் மந்திரங்களையும், செப்படி
வித்தைமுதலிய தந்திரவித்தைகளையும் பேய்பிசாசுகளைப்பற்றிய
வீண் கட்டுக்கதைகளையும் நம்பவும் அதினால் பல தப்பிதங்கள்
பயங் கிலிகளுக்குட்படவும் ஏது உண்டாகும். தத்துவ சாஸ்திர
விஷயங்களை அசட்டை பண்ணுகிறதினால் கல்விமான்களென்று
சொல்லப்படுபவர்களுங் கூட பல தப்பிதங்களுக் குட்படுகிறார்கள்.

மனதிற்குரிய புத்திதத்துவங்களைச் சீர்ப்படுத்துவது மனதின்
சுகத்திற்கு அவசியமாயிருப்பதுபோல மனதிற்குரிய சன்மார்க்க
தத்துவங்களை மிகவுங் கவனமாய்ச் சீர்ப்படுத்த வேண்டியதும் மன
தின் மெய்யான சுக சந்தோஷத்திற்கு இன்றியமையாத காரியம்.
மனிதனானவன் தனக்குள் அமைந்திருக்கும் ஆசாபாசங்களை அத
னதன் கிரமமான வரம்புக்குள் நிறுத்தி ஆண்டுவந்தால் அதுவே
விவேகத்திற்கும் சரீர மனோசுகங்களுக்கும் இசைந்தகாரியம். இப்
படிச்செய்யாமல் அனேகர் தங்கள் ஆசாபாசங்களுக்கு அடிமைக
ளாகி அவைகள் மட்டுமிஞ்ச இடங்கொடுக்கிறதினால் பெரிய சேதங்
களுக்குள்ளாகிறார்கள். திரவியம் அதிகாரம் முதலிய விஷயங்க
ளின்பேரில் அளவுக்கு மிஞ்சி ஆசாபாசங்களைச் செலுத்தினதினால்
எத்தனையோ பேர்கள் தங்கள் சமாதான சௌக்கியத்தைக் கெடுத்
திருக்கிறார்கள்.

திரவியமானது சரீர சுகசந்தோஷ வாழ்விற்கு அவசியமான
அநுகூலங்களைச் சம்பாதித்துக் கொள்வதற்கான எத்தனம் அல்லது
கருவியே யொழிய அது தன்னிலே தானே யாதொரு பிரயோஜ
னமு மற்றது. இதை ஜனங்கள் முற்றிலும் மறந்துவிட்டுக் கருவி
யைப் பயனாகப் பாவித்து அதையே மேன்மேலும் சம்பாதித்துக்
குவிக்கும்படி முயலுகிறார்கள். இவ்விதமாக திரவிய சம்பாத்தி
யத்தையே ஜீவியத்தின் பிரதான நோக்கமாகக்கொண்டு அதின்
பேரிலேயே மனதை ஓயாமல் செலுத்திக் காலத்தையெல்லாம்
செலவிட்டு வருகிறார்கள். இது நிதான செய்கையல்ல. இப்படிச்
செய்கிறவர்கள் திரவியத்தின் பயனை அநுபவிக்கத் தெரியாமல் தாங்
கள் அநுபவிக்கப் போகாத திரவியத்தை மேன்மேலும் சேர்க்கிற

தில் நேரிடுகிற ஓயாத கவலை, பயம், கிலி, பகை, பொறாமை முதலி
யவற்றிற்கு இரையாகித் தங்கள் சரீர மனோசுகத்தை அநியாயமாய்க்
கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். அப்படியே கனம், அதிகாரம் முத
லியவற்றைச் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்கிற மிதமிஞ்சின ஆசை
யுள்ளவர்களும் அவைகளின் பயனைச் சிந்தியாமல் விருதாவில் தங்
களை அநேக வருத்தங்களுக்குஞ் சங்கடங்களுக்கும் உட்படுத்துகிறா
ர்கள். மேலும் திரவியம் அதிகாரம் கீர்த்தி முதலியவற்றின் பேரில்
மிதமிஞ்சின ஆசையைவைத்து அவைகளைச் சம்பாதிப்பதற்குக்
கடும் போராட்டங்களைச் செய்கிறவர்களில் அநேகர் தாங்கள் ஆசி
த்த பொருள்களைக் கடைசிவரையில் சம்பாதிக்காமல் மோசம்
போகிறார்கள். இவர்களடைகிற பயன் இதுதான். ஆனால் அவைக
ளைக் கடைசியில் சம்பாதித்துக்கொள்ளும் அதிருஷ்டமுடைய சொ
ற்ப ஜனங்களுடைய நிலைமையோ அதிலும் அதிக நிர்ப்பந்த முள்ள
தா யிருக்கின்றது. எப்படியென்றால் வெகுகாலம்வரைக்கும் வெகு
போராட்டங்கள் கவலைகள் தொந்தரவுகளுக்கு உட்பட்டுக் கடைசி
யில் தாங்கள் ஆசித்த பொருள்களைச் சம்பாதித்து முடித்தபின்
அவைகளை வைத்து அநுபவிக்கத்தக்க சக்தியும் ஏதுக்களும் அற்றுப்
போய் இவர்களும் மோசம் போகிறார்கள். இவர்கள் அநுபவிக்கும்
பயனும் இவர்களுக்குக் கிடைக்கிற கூலியும் ஏதென்றால்: ஓயாத
வருத்தமும் [illegible]களையும் மனதின் சமாதானத்தை இழந்து போதலு
மேயன்றி வேறொன்று மில்லை. செல்வம், அதிகாரம், கீர்த்தி முத
லியவற்றை அமோகமாய்ச் சம்பாதிக்கிறதில் சித்திபெற்றவர்களை
உலகத்தார் வணங்கிப் புகழுவார்கள். ஆனால் அவற்றைச் சம்பா
தித்துக் கொண்டவர்களுக்கோ யாதொரு மெய்ச்சந்தோஷமுண்
[illegible]ர்கள் திரவியம், அதிகாரம், கீர்த்தி முதலியவற்
றைச் சம்பாதிப்பதற்காக ஓயாதகவலை வியாகுலம் கிலி பகை
பொறாமை முதலியவற்றிற் குட்பட்டு அவைகளினால் நொந்துபோ
யிருப்பார்களேதவிர அவர்களுக்குச் சுக சந்தோஷம் அகப்படாது.
அவர்கள் தாங்கள் ஆசித்த பொருள்களை அடையும்பொருட்டுத் தா
ங்கள் கையாடின தகாத எத்தனங்களை நினைக்கும்பொழுது அவர்க
ளுடைய மனச்சாட்சி அவர்களைக்குத்தி வேதனைப்படுத்தும். அவர்
கள் தங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்றுகிறதற்குச் செய்த உபாய தந்
திரங்களும் தங்களைப்போல மற்றவர்களும் செல்வம் அதிகாரம்

கீர்த்தி முதலியவற்றைச் சம்பாதிக்கும்படி மருதி ஓடிவருகையில் நாங்கள் அவர்களுக்கு முந்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று ஆசித்து அவர்களைப் பிடித்து அப்புறந் தள்ளினதினால் அவர்களுக்குண்டாகின நஷ்டங்கள் சேதங்கள் முதலிய காரியங்கள் அவர்கள் தனித்து அமைதலாயிருக்கும் வேளைகளில் அவர்கள் ஞாபகத்தில் வந்து அவர்களை வேதனைப் படுத்துமேயொழிய அவர்களுக்குச் சந்தோஷ சமாதானத்தை யுண்டாக்கமாட்டாவாம். இப்படிப் பட்டவர்கள் தங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்றிச் சந்தோஷமாய்ச் சுகித்து ஜீவிக்க வேண்டுமென்று நினைத்தபோதிலும் எதார்த்தப்படி காரியத்தைப் பார்க்கப்போனால் அவர்கள் ஓயாமல் தங்களை வருத்தங்களுக்கும் வேதனைகளுக்கும் உட்படுத்தி விருதாவில் தம்மைத்தாமே கொல்லுகிறவர்களென்றே சொல்லவேண்டும். "உலகத்திலே நாம் ஒன்றையுங் கொண்டுவந்ததுமில்லை இதினின்று நாம் ஒன்றையுங் கொண்டுபோவது மில்லை" என்றும் "மனிதனானவன் உலகமுழுமையுஞ் சம்பாதித்துக்கொண்டாலும் தன் ஆத்துமாவை நஷ்டப்படுத்தினால் அவனுக்கு என்னலாபம் உண்டாயிருக்கும்?" என்றுமுள்ள சத்தியவாக்குகளின்படி அவர்கள் உணராமல் இவ்வுலகத்திற்காக அவர்கள் படுகிற மிதமிஞ்சின கவலைகளினால் சரீர ஆத்துமசுகங்களை அநியாயமாய்க் கெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

மனிதன் தனக்கும் பிறருக்கும் கடவுளுக்குஞ் செலுத்தவேண்டிய கடமைகளை ஏற்ற பிரகாரம் நிறைவேற்றத்தக்க மனோநிலைமையடைந்திருப்பதே பூர்ணசுகமும் நேர்மையுமுள்ள மனிதனுக்கு அடையாளம். சரீர சுக சந்தோஷங்களுக்குரிய லௌகிகப் பொருள்களைச் சம்பாதிப்பதிலும் அனுபவிப்பதிலும் ஆசாபாசங்களைக் கிரமமாய் ஆண்டுவருவதும்; அழிந்துபோகிற லௌகிகப் பொருள்களினால் திருப்தியடையாமல் மரணத்திற்குப் பின்னுள்ள காரியங்களை நோக்குவதும் நிலையும் நித்தியமுமான சந்தோஷங்களை நாடுவதுமான ஆத்துமத்திற்கு மெய்யான சமாதானத்தைச் சம்பாதிக்கு ஏற்றவழியாய்த் தேடுவதும்; "நீ உன்னிடத்தில் அன்பு கூருகிறது போல பிறனிடத்தில் அன்பு கூரவேண்டும்" என்றும் "மனிதர்கள் உங்களுக்குச் செய்யும்படி நீங்கள் விரும்புகிறவைகள் எவைகளோ அவைகளை நீங்களும் அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்" என்றுமுள்ள

திவ்விய பிரமாணங்களின்படி மற்றவர்கள் விஷயத்தில் பூர்ண அன்போடுஞ் சத்தியத்தோடும் நீதியோடும் நடப்பதும்; அண்டசராசரங்க ளெல்லாவற்றையும் சிருஷ்டித்து ஆண்டு வருகிற சருவவல்லபரும் அன்பின் சொரூபருமாகிய கடவுளை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக முழு இருதயத்தோடும் முழு ஆத்துமாவோடும் நேசித்து அவரை எப்போதும் அத்தியந்தம் பணிவாய் வணங்கி அதினால் மெய்யான ஆத்துமானந்தத்தை அடைவதுமே மனிதன் சிருஷ்டிக்
கப்பட்டு இவ்வுலகத்தில் ஜீவிப்பதற்குப் பிரதான நோக்கம்.

முற்றிற்று.

114609