THE

WAY TO HEALTH.

A SANITARY PRIMER.

Third Edition, 4,000—Total Copies, 10,000.

சுகவழி.

சௌக்கியநூல்.

MADRAS:

THE CHRISTIAN VERNACULAR EDUCATION SOCIETY.

S. P. C. K. PRESS, VEPERY.

1886.

½ Annas. ௧½ அணா.

L.55
M86

115980

THE

WAY TO HEALTH.

A SANITARY PRIMER.

Third Edition, 4,000,—Total Copies, 10,000.

சுகவழி.

சௌக்கிய நூல்.

MADRAS:

EDUCATION SOCIETY.
S, VEPERY.

பொருள் அட்டவணை.

விஷயம்	பக்கம்
முகவுரை	1
I. சுத்த ஆகாயம்	5
1. ஆகாயத்தையும் அதின் சேர்மானத்தையும் பற்றி.	5
2. ஆகாயம் எவ்விதமாய் அசுத்தமாகிறது?	9
3. ஆகாயம் சுத்திகரிக்கப்படுகிற வகை	13
4. சுத்த ஆகாயத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வகை	15
II. சுத்த சலம்	17
1. சலத்தின் தேவை	17
2. சலம் கிடைக்கும் வகைகள்	18
3. தண்ணீரை வடிகட்டுதல், ழ	23
4. ஸ்நானம்பண்ணுகிறது	25
III. நல்ல போசனம்	27
1. நாம் ஏன் சாப்பிடுகிறோம்?	27
2. எவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும்?	28
3. சாப்பிடுகிற வகை என்ன?	31
IV. வெளிச்சம்	33
V. தகுதியான உடை	35
VI. தேக அப்பியாசம்	36
1. அப்பியாசத்தின் பிரயோசனம்	36
2. அப்பியாசத்தை அசட்டைசெய்வது	39
VII. நித்திரை	39

விஷயம்	பக்கம்
1. நித்திரையின் அவசியம்	39
2. நித்திரையைப் பற்றிய சில குறிப்புகள்	40
VIII. நல்ல வீடுகள்	43
1. வீடு கட்டவேண்டிய ஸ்தானம்	43
2. கட்டடம் காற்றோட்டமாய் இருப்பதற்கு வகை	45
3. வீடுகளைச் சுத்தம்பண்ணுதல்	48
4. வீட்டுக் குப்பை	48
5. கக்கூசுகள்	49
6. வீட்டைச்சுற்றிய இடங்கு கொட்டம், ஓ	51
IX. நகர கிராமபரிபாலனம்	52
X. வியாதி	55
1. மருந்து	55
2. வியாதிக்காரரைப் பராமரித்தல்	56
3. பிள்ளைகளுக்கு வருகிற நோவுகள்	58
4. காய்ச்சல்	61
5. வயிற்றுக்கழிச்சலும் வயிற்றுக்கடுப்பும்	63
6. விஷபேதி	64
7. பெரிய அம்மை	67
8. தற்செயலாய் நேரிடும் இடையூறுகள்	70
9. வைத்தியர்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும்	75
XI. சனன மரணப் பதிவுக் கணக்கு	77
XII. சாதலையின் அவசியம்	78
XIII. ஆத்தும சுகம்	80
XIV. கேள்விகள்	82

கவனிப்பு.

டாக்டர் கன்னிங்காம் வைத்தியர் செய்த சௌக்கியநூல், மிகவும் அருமையுள்ளதாயிருந்தும், அது பிள்ளைகளுக்கு விளங்கத் தக்கதாக அத்தனை தெளிவானதல்ல. ஆகையினாலே, இந்தச் சிறு புஸ்தகம் ஆரம்ப பாடசாலைகளுக்கு உபயோகமாக தயார்செய்யப்பட்டது. சர்க்காருடைய சுகவிருத்திநூலிலிருந்து பல சங்கதிகளை எடுத்து இதில் அமைத்திருக்கிறோம். துரைசாணிகளின் சுகவிருத்தி சங்கத்தார் பிர சுரஞ்செய்த சவுக்கிய விஷய சிறு புஸ்தகங்களும், சுகத்தைக்குறித்த இலட்சுமணபுரியில் அச்சடிக்கப்பட்டதும், மூர் என்னும் துரை அவர் களால் இயற்றப்பட்டதுமான இந்தியாவின் குடும்ப வாகட நூலும் டாக்டர் தனுச்கோடி ராஜா என்னும் வைத்தியர் செய்த சுகாதார விளக்கமும் இதற்கு உதவியாய் இருந்தன.

இந்தப் புஸ்தகம் பங்குபங்காகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ் வொரு பங்கையும் ஒரு பாடமாகக் கொடுக்கலாம். கவனமாய்ப் பழைய பாடம் அடிக்கடி படிப்பது அவசியம்.

THE

WAY TO HEALTH.

A SANITARY PRIMER.

சுகவழி.

சௌக்கிய நூல்.

முகவுரை.

1. சுகத்தின் அருமை.—சுகமானது மிகவும் பெரிய ந மை. நாம் சௌக்கியமாய் இருக்கையில், நம்முடைய சொ வேலைசெய்யவும், மற்றவர்களுக்கு உதவவும் நம்மால் ஆகு வியாதியானது நம்முடைய பெலனை ஒடுக்கி, நம்மைச் சுற் யிருக்கிறவர்களுக்கு நம்மைச் சுமையாக்குகிறது. சுகமுள் ஒரு கூலிக்காரன் சௌக்கியமாய் இருக்கையில், வியாதி பட்ட ஒரு அரசன் தன் அரமனையில் நிர்ப்பாக்கியனாய் இரு கவும் கூடும்.

ஒரு குழந்தை வியாதிப்பட்டாலும், அது விசனமான கா யந்தான். ஒரு பையன் பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போவதற்கு தன் தோழரோடே கூடிக் குலாவி விளையாடுவதற்கும் பதிலா கடுஞ்சுரத்தினால் நோவும் பாயுமாய்க் கிடக்க நேரிடுவது உண்டு. அவன் அதிக வியாதியாய் இருந்தால், வீட்டார் யா ரும் அதிக விசாரமாய் இருப்பார்கள்.

ஒரு தாய் வியாதிப்பட்டால், இன்னும் அதிக வருத்தமாய்
ருக்கும். ஒரு நல்ல தாயார் சொஸ்தமாய் இருக்கும்போது,
ாலைமுதல் இராத்திரிமட்டும் முயற்சியாய் வேலைசெய்கிறாள்.
காடிய வியாதிப்பட்டு அவள் நடமாடக்கூடாதிருக்கையில்,
ட்டுக்காரியங்களையெல்லாம் அவளுக்காக மற்றவர்கள் செய்
வேண்டியதாய் இருக்கிறது.

ஒரு தகப்பனுக்கு அசௌக்கியம் நேரிட்டால், அது
த்தனை பெரிய சஞ்சலம்! அநேகர் தங்கள் அன்றாடகப்
ாசனத்துக்காக வேலை. செய்யவேண்டியவர்கள். சுகவீன
ாய் இருக்கும்போது, கூலிக்காரரில் அநேகருக்குக் கூலி
டையாமல் போவதுமன்றி, மருந்துக்காகவும் வைத்தியனுக்
கவும் பணங்கொடுக்க வந்தாலும் வரும். இவ்விதமாய்
வன் கடன்படவும், அவனுடைய குடும்பம் நெடுங்காலம்
கச் சங்கடப்படவும் ஏதுவுண்டாகும். அவன் மரிப்பா
ில், அவன் மனைவி கைம்பெண்சாதியாயும், அவன்
்ளைகள் அநாதபிள்ளைகளாயும் போவார்கள். இது எவ்வ
வு பரிதாபமான காரியம்!

ஆகையினாலே, சுகத்தைக் காத்துக்கொள்ளும்படி எல்லா
ம் பிரயாசப்படுவது எவ்வளவு அவசியம் என்று உங்களுக்
த் தெரியவருகிறது. சுகம் கெடுகிறவரையில், சுகத்தின்
ருமை ஒருபோதும் நமக்குத் தெரியாது.

2. சுகவீனத்துக்குக் காரணம்.—விதியினாலாவது தற்செ
லாயாவது வியாதி வருகிறதென்றும், அதைத் தடுக்கத் தங்க
லே முடியாதென்றும் சிலர் நினைக்கிறார்கள். ஆகிலும்,
தி அல்லது தற்செயல் என்கிற அப்படிக்கொத்த காரியம்
டையாது. நம்முடைய சுகம் கெடும்போது அதற்கு ஏதோ
ு முகாந்தரம் இருக்கும்.

வியாதிகள் பேய்க்கோளாறினாலும், வைசூரி நோவு, மாரி

யம்மாளாகிய துஷ்டதேவதையினாலும் உண்டாகிறதென்று
மூடசனங்களில் அநேகர் நினைக்கிறார்கள்.

நோவுகள் யாவும் தேவனால் வருகிறதென்றும், நாம் அவை
களைப் பட்டு உத்தரிக்கத்தான் வேண்டும் என்றும், வேறு சிலர்
நினைக்கிறார்கள். தேவனுடைய உத்தரவில்லாமல் ஒன்றும்
நடக்கிறதில்லை என்பது நிசந்தான். ஆகிலும், நாம் வியாதி
ஸ்தரும் நிர்ப்பாக்கியருமாய் இருப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் சுக
தேகிகளும், மனப்பாக்கியருமாய் இருக்கும்படி நம்முடைய
பரமதகப்பன் விரும்புகிறார். நம்முடைய சுகம் கெடும்போது
அவர் விரும்பாத ஏதோ ஒரு காரியத்தை நாம் செய்ததினாலே
அப்படி நேரிட்டதென்று நாம் பெரும்பாலும் நினைக்கவேண்
டும். நெருப்புக்குச் சுடுகிற தன்மையும், சேதமுள்ள காரியங்
களுக்கு வியாதியைப் பிறப்பிக்கிற தன்மையும் உண்டாய்
இருக்கத்தக்கதாக தேவன் இந்த உலகத்தைப் படைத்திருக்கிறார்
நம்முடைய சொந்த நன்மைக்காகவே காரியம் இப்படி இருக்
கிறது. ஒரு குழந்தை எரிகிற திரியைப் பிடிக்கப் பார்க்கிறது
ஆகிலும், உண்டாகிற வலியினாலே திரும்ப அப்படிச் செய்ய
மலிருக்கத் தடை உண்டாகிறது. ஒருவனுக்கு உண்டாயிருக்
கிற காய்ச்சல்வியாதியானது, அது வருவதற்குக் காரணமாய்
இருப்பதை நீக்கிப்போடவேண்டும் என்று எச்சரிப்பதுபோல்
இருக்கிறது.

தேவன் நமக்கு ஐம்புலன்களையும் புத்தியையும் கொடுத்தி
ருக்கிறார். நாம் அவைகளைச் சரியாய்க் கையாடி, நாம் கற்றுக்
கொள்ளுகிற காரியங்களின்படி நடந்துகொண்டால் அநே
வியாதிக்கும் துக்கத்துக்கும் தப்பிப்போவோம். நமக்கு வரக்
கூடிய கொஞ்சங்குறைய எல்லா வியாதிகளையும் வராதபடி
நாம் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

3. சௌக்கிய முறைகளை அறிவதினால் உண்டாகும் பி

பிரயோசனம்.—சௌக்கிய நூலானது, சுகத்தைப் பத்திரம்பண்ணுவது எப்படி என்று நமக்குப் படிப்பிக்கிறது. வியாதி வராமல் எவ்வளவுக்குந் தடுக்கலாம் என்கிற விஷயத்தைக்குறித்து மற்றத் தேசங்களின் மூலமாய் நாம் அறிந்துகொள்ளலாம்.

3. இந்த தேசத்தில்* வருகிற அதிக வழக்கமான வியாதி, முறைக்காய்ச்சலாகிய சுரந்தான். ஏறக்குறைய ஒவ்வொருத்தருக்கும் இந்த வியாதி சில சில வேளைகளில் வந்துதான் இருக்கும். இந்துதேசத்தில், தற்காலத்திலே, இந்த வியாதி சாதாரணமாய் இருப்பதைப்போல, இங்கிலாந்தின் சில பாகங்களிலும் முற்காலத்தில் இருந்தது. இப்போதோ, அங்கே அது பூச்சியம். சில நூறு வருஷங்களுக்குமுன் இங்கிலாந்து தேசத்தில் பல குஷ்டரோகிகள் இருந்ததினாலே அத்தேசத்திலுள்ள பிரதான நகரங்களில், குஷ்டரோகிகளுக்கு ஆஸ்பத்திரிகள் இருந்தன. இப்பொழுது அப்படிப்பட்ட ஒரு ஆஸ்பத்திரியாவது அங்கே இல்லை. வைசூரியானது, அருவருப்பும் மோசமுமான வியாதி. முன்காலத்தில், சில வேளைகளில் முழுக் கிராமங்களிலுள்ள சனங்கள் யாவரும் இதற்கு இரையாய்ப்போனதுண்டு. மேலும், மனுக்குலத்தில் கால்வாசி சனம் அதினால் சுந்தக்கேடாய்ப் போனார்கள். அல்லது குருடரானார்கள். பசுவின் முலைக்காம்பில் வெடித்திருக்கிற ஓர்வகைக் கொப்புளத்திலிருந்து எடுக்கப்படுகிற சலத்தைக்கொண்டு, வைசூரி வியாதியைத் தடுக்கலாம், அல்லது சாந்தியாக்கலாம் என்று சுமார் எண்பது வருஷங்களுக்குமுன்னே இங்கிலாந்தில் இருந்த ஒரு வைத்தியனார் கண்டுபிடித்தார். ஆகையினாலே, இப்பொழுது இங்கிலாந்துதேசத்தில் வைசூரியினால் மரிக்கிறவர்களுடைய தொகை மிகவுஞ் சொற்பம். சனங்களெல்லாரும் பத்திரமாய் இருந்தால், அதினால் ஒரு சாவாவது நேரிடாது.

4. இங்கிலாந்தில் கையாடப்படுகிற அந்த எத்தனங்களை இத்

தேசத்திலுள்ளவர்களும் கையாடி வருவார்களானால், சனங்களுடைய சௌக்கியம் அவ்வளவுக்கு அதிகப்படும். நெருப்பு சுடும் என்று எல்லாருக்கும் தெரியுமே. ஆகிலும் தங்களுக்குப் பெலவீனமும் வியாதியும் வருகிற முகாந்தரம் அநேகருக்குத் தெரியாது. சுகத்தையும் பெலத்தையும் காப்பாற்றிக்கொள்ளத்தக்க வகையை இந்தச் சிறு புஸ்தகம் உங்களுக்குக் காண்பிக்கும். இதை கவனமாய் வாசித்து இது சொல்லுகிறபடி செய்யப் பிரயாசப்படவேண்டும்.

சீவனுக்கும் சுகத்துக்கும் ஆதாரமான காரியங்கள் இன்னின்னவென்று ஒவ்வொன்றாய் விவரித்துக் காட்டுவோம்.

I. சுத்த ஆகாயம்.

1. ஆகாயத்தையும் அதின் சேர்மானத்தையும் பற்றி.

4. போசனமாவது பானமாவது இல்லாமல் சில நாட்களாக நாம் உயிரோடிருக்கலாம். ஆகாயம் இல்லாவிட்டால், சில நிமிஷங்களுக்குள்ளே நாம் மடிந்துபோவோம். இந்த பூலோகத்தில் நாம் பிறக்கும்போது, நாம் செய்கிற முதல்காரியம் மூச்சுவாங்குவது. நாம் செய்கிற கடைசிக்காரியம் மூச்சுவிடுவது. நம்முடைய சனனமுதல் மரணமட்டும், நாம் விழித்திருந்தாலுஞ்சரி, தூங்கினாலுஞ்சரி, நாம் இடைவிடாமல் மூச்சுவிட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆகையினாலே, நம்மை உயிரோடே காப்பாற்றுவதற்கு அதிக அவசியமாய் இருப்பது ஆகாயந்தான்.

ஆகாயத்தை நாம் காணக்கூடாது. அது அமர்ந்திருக்கையில் அதை நாம் உணர்ந்தறியமாட்டோம். ஆகாயம் அசையும்போது அதைத்தான் காற்று என்போம். அப்போது அதின் செயலை நாம் கண்டு, பரிச உணர்ச்சியால் அதை அறிந்துகொள்வோம். சிலவேளைகளில் பெரிய விருட்சங்களை வேரோடே சாய்க்கத்தக்கதாக அத்தனை பலமாய் ஆகாயம் வீசி அடிக்கிறது.

கடலின் அடிவாரம் தண்ணீரால் மூடப்பட்டிருப்பது போல, முழுபூமியும் திரண்ட ஆகாயப்படலத்தினாலே மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதின் அடிப்பங்கில், சலத்தில் நீந்தித்திரிகிற மீனுக்கு ஒப்பாக, நாமும் நடமாடுகிறோம். ஆகாயப்படலமானது, குறைந்தபட்சம் நூறு மைல் ஆழமானது. ஆகிலும், மேலே போகப்போக, ஆகாயம் மெல்லியதாகிறது.

ஒரு கோப்பை காப்பித்தண்ணீரை நாம் குடிக்கும்போது, தண்ணீர், காப்பித்தூள், சர்க்கரை, பால் ஆகிய நாலுஞ்சேர்ந்ததை நாம் வழக்கமாய்ப் பானம்பண்ணுகிறோம். ஆகாயமானது ஒரே ஒரு வஸ்துவென்று வெகுகாலத்துக்குமுன்னே சனங்கள் நினைத்திருந்தார்கள். *ஆகிலும் நாலு முக்கியமான காரியங்கள் ஞானமாயும் விநோதமாயும் கலந்து ஆகாயம் உண்டாயிருக்கிறதென்று இக்காலத்திலுள்ள படிப்பாளிகள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

5. நம்மைச் சூழ மூன்று வகையான வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. கல் அல்லது மரம் என்பவைகளைப்போல் இருக்கிறவைகள் கனபதார்த்தங்கள் என்றும், தண்ணீர் பால் என்பவைகளை ஒத்தவைகள் சலபதார்த்தங்கள் என்றும், ஆகாயத்தைப்போல் இருக்கிற மற்றவைகள் வாயுபதார்த்தங்கள் என்றும் சொல்லப்படும்.

* மண்ணும் நீரும் தனித்தனி வஸ்துக்களாகிய பூதியங்கள் என்று பூர்வீகத்தார் நினைத்தார்கள். ஆகிலும் அவைகள் கலப்புவஸ்துக்கள் என்று இப்போது தெரியவந்திருக்கிறது.

ஆகாயத்துக்கு மூலமாய் இருக்கிற வாயுக்களை வெவ்வேறாகப் பிரித்து நிறுத்து அறியலாம். அவைகளில் ஒன்றுக்கு பிராணவாயு (ஒக்சிஜன்) என்று பேர். இதுவே உயிருக்கு முக்கிய ஆதாரம். பிராணவாயு இல்லையானால், விளக்கு எரியாது. ஆகாயம் முழுவதும் பிராணவாயுவாய் இருந்தால் நாம் அதைத் தாங்க முடியாதபடியால் சீக்கிரம் செத்துப்போவோம். ஆகையினாலே பிராணவாயுவுடனே இலவணவாயு* (நைட்ரோஜன்) கலந்திருக்கிறது. இது பிராணவாயுவுக்கு அதிக வித்தியாசமானது. இது உயிரை ஆதரிக்கத்தக்கதல்ல. மேலும், எரிகிற விளக்கை இதற்குள் வைத்தால், உடனே விளக்கு அணைந்துபோகும். நாம் சுவாசிக்கவும், பதார்த்தங்கள் எரியவும் உதவத்தக்கதாக, தகுந்த அளவாய் அந்த வாயுக்களும் கலந்திருக்கின்றன. உங்கள் கையிலே ஒரு பெருவிரலும் நாலு சிறுவிரல்களும் இருக்கிறதல்லவா? ஆகாயத்தில் பிராணவாயு† ஒரு பங்கானால், இலவணவாயு நாலுபங்கென்று ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கொஞ்சங்குறைய ஆகாயமுழுவதும் இந்த இரண்டு வாயுக்களின் சேர்க்கையால் உண்டாயிருக்கிறது. ஆகிலும், இதோடே சேர்ந்த வேறே இரண்டு கூறுகளும் உண்டு. அவைகள்

* உப்புவாயு.

† பிராணவாயுவானது பிரபஞ்சத்திலே மிகவும் சாதாரணமான வஸ்து. ஒவ்வொரு ஒன்பதுபங்கு சலத்தில் எட்டுப்பங்கு பிராணவாயுவாய் இருக்கிறது. இந்த முழுபூமியின் நிறையில் அரைவாசிக்கு மேற்பட்டது இந்தப் பிராணவாயுதான்.

அளவிலே மிகவும் சொற்பமாயிருந்தும் அதிகப் பிரயோசனமானவைகள்.

6. அடுப்புக்கரியை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்கள். மூடின மரக்கட்டைகளில் நெருப்புமூட்டி தகுந்த அளவாய் எரித்து எடுக்கப்படுவது மரக்கரி என்று சொல்லப்படும். எலும்பையாவது இறைச்சியையாவது சுட்டுக் கருக்கி ஓர்வகை கரி எடுக்கலாம். சுத்தமான மரக்கரி இருந்தை* (கார்பன்) என்று சொல்லப்படும். பிராணவாயுவும் இருந்தையும் சேர்ந்து கரிவாயு (கார்பொனிக் ஆசிட்காஸ்) உண்டாகிறது. இதுவே ஆகாயத்தில் சேர்ந்திருக்கிற மூன்றாவது அம்சமாகிய கூறு. இந்த வாயு பளுவானது. கனமுள்ள இந்த வாயு, சிலவேளை ஆழமான பாழ்ங்கிணறுகளின் அடியில் இருக்கும். அதற்குள்ளே ஒரு விளக்கை விட்டால் அணைந்துபோகும். அந்த வாயுவை ஒருவன் சுவாசித்தால் சீக்கிரம் செத்துப்போவான். அப்படி இருந்தும், அது தாபரவஸ்துவாகிய பயிர்பூண்டுகளுக்கு பிரதான உணவு. அதில்லாமல் பயிர்பூண்டுகளும் விருட்சசாதிகளும் வளராது. விருட்சசாதிகள் பகல் முழுவதும் இந்த வாயுவை உட்கொள்ளுகின்றன.

சுத்த ஆகாயத்தில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறில் ஒருபங்கு மாத்திரம்—அதாவது பதின்மூன்று ரூபாய்க்கும், ஒரு பைசாவுக்கும் உள்ள வீதம்போல, கரிவாயு கலந்திருக்கிறது. இந்த சொற்ப அளவான வாயுவினால் நமக்கு ஒரு தீங்கும் சேரிடாது. ஆகிலும் அதின் அளவு அதிகப்பட்டால் நமக்குப் பெலவீனமும் வியாதியும் உண்டாகும்.

ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கிற நாலாவது கூறுக்கு சலவாயு

* சுடுகரி, கரிவாயு. வயிரக்கல் சுத்தமான கரியினால் உண்டாயிருக்கிறது. அதிகக் காங்கையான நெருப்பினால் அதைத் தகனிக்கலாம்.

என்று பேர். ஒரு வட்டிலிலே கொஞ்சம் தண்ணீரை ஊற்றி வைத்தால் அது மெல்லமெல்ல காணாமல்போய்விடுகிறது. சூரியனுடைய காங்கை, தண்ணீரை ஆவியாக எப்பொழுதும் மேலே இழுத்துக்கொள்வதினால் மேகம் உண்டாகிறதுமல்லாமல், பனியும் மழையும் பெய்கிறது. ஆகாயத்தில் இந்த சலவாயு என்னும் கூறு இல்லாமல்போனால் நம்முடைய தேகமு வறண்டுபோகும். பயிர்பச்சைகளெல்லாம் பட்டுப் போகும்.

ஆகாயத்தில், பிராணவாயு, இலவணவாயு, கரிவாயு, சலவாயு என்கிற நாலு அம்சங்கள்* சேர்ந்திருக்கின்றன. இவைகள் சரியான அளவாய்க் கலந்திருக்கும்பொழுது, ஆகாயம் சுத்தமாய் இருப்பதுமல்லாமல், நம்மை சுகமாயும் பெலமாயும் காப்பாற்றுவதற்கும் ஏற்றதாய் இருக்கும்.

2. ஆகாயம் எவ்விதமாய் அசுத்தமாகிறது?

7. சீவனைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஆகாயம் நமக்கு அவசியமாய் இருப்பதோடேகூட அந்த ஆகாயம் சுத்தமுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். பூமியில் அநேக வகையான நஞ்சுப்பதார்த்தங்கள் உண்டு. ஆகிலும் பலரைக் கொல்லுகிற நஞ்சு அசுத்த ஆகாயம் என்று சொல்லலாம். அநேக வருஷங்களுக்குமுன்னே, ஒரு இராத்திரியில், கல்குத்தாவிலுள்ள இருட்டுக்கிடங்கு என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு சிறிய சிறைச்சாலைக்குள்ளே 146 பேர் அடைக்கப்பட்டார்கள். அந்தச் சின்ன அறைவீட்டிற்கு இரண்டு சிறு சன்னல்கள்மாத்திரம் இருந்தன. மறுநாள் காலையில், கதவைத் திறந்துபார்க்கையில் 23 பேர்மாத்திரம் தள்ளா

* இதோடே வேறே சில பதார்த்தங்களும் மிகவும் சொற்ப அளவாய்க் கலந்திருக்கின்றன.

டிக்கொண்டு வெளியே வந்தார்கள்; மற்றவர்களெல்லாரும் செத்தார்கள். அத்தனைபேரையும் கொன்றதென்ன? கெட்ட ஆகாயந்தான். நிர்ப்பாக்கியமான இந்த மனிதரைப்போல ஒரே இரவில் மரிக்கிறவர்கள் மிகவும் சிலராயிருந்தும், சுத்தமான ஆகாயமில்லாததினாலே அநேகம்பேர் தங்கள் சீவகாலமெல்லாம் பெலவீனமும் நோவும் உள்ளவர்களாய் இருக்கிறார்கள்.

ஆகாயம் கெடுகிற வகைகளில் சில சொல்லுவோம்.

1-வது வகை. **இரேசகமாகிய மூச்சுவிடுதல்.** — நாம் இடைவிடாமல் மூச்சுவிடுகிறோம். ஆகிலும் நாம் விடுகிற மூச்சுக்கும் நாம் வாங்குகிற மூச்சுக்கும் மிகுந்த வித்தியாசம் உண்டு. சுத்தத்தின்மேல் பிரியமுள்ளவர்கள் தங்களுடைய முகங்களையும் கைகளையும் கழுவுவதோடேகூட தினந்தோறும் ஸ்நானமும் பண்ணுகிறார்கள். நாசியின் வழியாய் நாம் வாங்குகிற ஆகாயம் நம்முடைய தேகத்தின் உட்புறத்தை எப்பொழுதும் சுத்திபண்ணி அசுத்தங்களை நீக்கிவிடுகிறது. அதெப்படி என்று சுருக்கமாய் விஸ்தரித்துக் காட்டுவோம்.

நாம் மூச்சுவாங்கும்போது, ஆகாயமானது நம்முடைய நெஞ்சிலேயுள்ள கடல் பஞ்சை ஒத்த ஈரல்குலைக்குள்ளே செல்லுகிறது. ஆகாயம் நிறைந்த லட்சாதி லட்சம் சிறு சிறு குழாய்கள் குரல்வளையிலிருந்து கவர் கவராய்ப் பிரிந்து போகிறது. அவைகளுக்கு அருகே எண்ணிறந்த சிறு சிறு ரத்த நரம்புகள் இருக்கின்றன. அவைகளை மூடிய சவ்வு மிகவும் சன்னமாய் இருப்பதினாலே அவைகளுக்குள்ளிருக்கிற ரத்தத்தின்மேல் மூச்சுவாங்கின ஆகாயம் படுகிறதென்று நாம் சொல்லலாம். சரீரத்தின் பல பாகங்களிலுமிருந்து வந்து சேர்ந்

திருக்கிற அழுக்கு யாவையும், அந்த மெல்லிய சவ்வின்வழியாக ரத்தமானது வெளியேற்றி, புதிய பிராணவாயுவை உறிஞ்சுகிறது. இவ்விதமாக, கார் ரத்தமானது சுத்தமும் சிவப்புமான நல்ல ரத்தமாய் மாறிப்போகிறது.

8. பூரகம் என்று சொல்லப்படுகிற நாம் விடுகிற மூச்சு பின்சொல்லப்படும் மூன்று காரியங்களையும் வெளியே தள்ளிவிடுகிறது.

(1.) **கரிவாயு.**—இது சுத்தமான ஆகாயத்தில் மிகவும் கொஞ்சப்பங்குமாத்திரம் சேர்ந்திருக்கிறது. ஆகிலும் நாம் விடுகிற மூச்சிலே இது ஏறக்குறைய நூறுபங்கு அளவு அதிகம் கலந்திருக்கிறது. நாம் அதைக் காணக்கூடாதிருந்தும், நெருப்பிலிருந்து புகை கிளம்புகிறதுபோல நம்மிலிருந்து கரிவாயு வெளிப்படுகிறது. எரிகிற நெருப்புள்ள ஒடுக்கமான ஒரு அறைவீட்டுக்குள்ளே சீக்கிரம் புகையானது நிரம்பும் அல்லவா? அதுபோலவே ஒரு சிறு அறைவீட்டுக்குள் நாம் நித்திரைபண்ணினால், நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கிற ஆகாயமானது கரிவாயுவினாலே நிரம்பிப்போகிறது. புது ஆகாயம் அறைக்குள்ளே வராதிருந்தால், நாம் சீக்கிரம் செத்துப்போவோம். ஆகிலும் அசுத்த ஆகாயத்தில் கொஞ்சம் வெளியேறிப்போக, அறைவீட்டின் கதவுக்கு மேலும் கீழும் இருக்கிற துவாரங்களின் வழியாக கொஞ்சம் நல்ல ஆகாயம் உள்ளுக்கு வருகிறது.

(2.) **சலவாயு.** — ஒரு கற்பலகையின்மேல் நீங்கள் மூச்சு விடும்போது, அதில் ஈரம் காணப்படுகிறது. நீங்கள் விடுகிற மூச்சிலே சலம் இருக்கிறதென்று அதினாலே விளங்கும்.

(3.) **தள்ளும்படியான ஊத்தை.**—மூச்சில் இருக்கிற சலம் சுத்தமுள்ளதல்ல. ஒரு சட்டியைக் கழுவி ஊற்றின தண்ணீரைப்போல அது அழுக்காய் இருக்கிறதுமன்றி, அதில் ஊத்தையுள்ள பதார்த்தமும் இருக்கிறது. அந்த ஊத்தையைத் தேகத்தில்

இருக்கவிட்டால் வியாதி உண்டாகும். கரிவாயுவைப்போல இந்த ஊத்தையும் கெடுதிசெய்கிறது.

இத்தேசத்திலுள்ள அநேகர், மற்றொருவன் வாய்வைத்துக் குடித்த பாத்திரத்தில் குடிக்கமாட்டோம் என்கிறார்கள். ஆகிலும், அவர்கள் இடுக்கமான அறைவீடுகளில் கூட்டமாகக் கூடியிருக்கையில், ஒவ்வொருவனுடைய ஈரல்குலையிலிருந்து மூச்சின் மூலமாய் வெளியே விடப்படுகிற அசுத்த ஆகாயத்தையும் சனவெக்கையால் உண்டாகிற கெட்ட வீச்சத்தையும் அடிக்கடி குடிக்கிறார்கள்.

ஆடுமாடுகள் நாய்கள் முதலிய மிருகங்களும், நம்மைப்போலவே மூச்சுவிட்டு முன்சொன்னதுபோல ஆகாயத்தைக் கெடுக்கின்றன.

9. 2-வது வகை. ஆகாயம் கெடுகிற இன்னொரு வகை தீப்பற்றி எரிதல். பிராணவாயுவில்லாமல் தீ எரியமாட்டாது என்று முன் சொல்லியிருக்கிறோம். எரிகிற விளக்கை இடுக்கமான ஒரு பாத்திரத்துக்குள்ளே வைத்தால் விளக்கு சீக்கிரம் அணைந்துபோகும். ஏனென்றால், பிராணவாயுவெல்லாம் கரிவாயு உண்டாவதற்குச் செலவாய்ப்போயிற்று. எரிகிற ஒவ்வொரு அடுப்பினாலும் விளக்கினாலும் ஆகாயம் கெட்டுப்போகிறது.

3-வது வகை. அழுகி பதங்கெடுதல்.—ஒரு செடி அல்லது ஒரு பிராணி அழியும்போது, அது பதமழிந்து அழுகிப்போகத் தொடங்குகிறது. அப்போது, சேதமுள்ள வாயுக்கள் உற்பத்தியாகி, அதினால் உண்டாகும் வீச்சம் ஆகாயத்திலே கொண்டுபோகப்படுகிறது. நம்முடைய கண்கள் நம்முடைய நாசியைப்போல அத்தனை கூர்மையுள்ளதாய் இருக்குமானால், பதமழிந்து நாறுகிற மிருக உடலிலிருந்து ஏராளமான துர்க்கந்தமுள்ள அணுக்கள் புறப்பட்டு ஆகாயம் எங்கும் பரம்புகிற

தைக் காணக்கூடும். அந்தக் கெட்ட அணுக்கள் நம்முடைய சுவாசத்திலே இழுக்கப்படுகையில், நம்முடைய நாசி அந்த ஊத்தை உடலைத் தொட்டாற்போல, வீச்சத்தைப் பரிசித்து அறிகிறது.

வீட்டுக்குச் சமீபமாய் எறியப்பட்டிருக்கிற பழந்தோல் முதலிய கஞ்சல்கள் ஆகாயத்தை அசுத்தமாக்குகின்றன. கசாப்புக்காரர், தோல்பதமிடுகிறவர்கள், பலவகை சாயவேலைக்காரராகிய இவர்கள் தங்கள் தங்கள் தொழிலை நடப்பிக்கையில் ஆகாயத்தை அசுசிப்படுத்துகிறார்கள். கல்லறைத்தோட்டங்களும் சுடுகாடும் குடியிருப்புக்குச் சமீபமாய் இருக்கும்படி விடவேகூடாது.

நிலத்திலிருந்தும் பலவகையான வாடை கிளம்புகின்றன. ஆகாயமானது, அலைகளோடே அதிகமாயாவது கொஞ்சமாயாவது கலக்க, இப்படிக் கலந்த ஆகாயம் அதற்கு மேலே இருக்கிற ஆகாயத்தோடே சேர்ந்துபோகிறது.

நிலம் ஈரமாய் இருக்கையில், பதார்த்தங்கள் அதிகமாய்ப் பதம் அழிகின்றன. உக்கிப்போகிற தாபரவஸ்துக்கள் சுரம் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணம் என்று பொதுவாக எண்ணப்படுகிறது.

சுவாசம் விடுதல், நெருப்பு எரிதல், அழுகிக் கெட்டுப்போதல் என்கிற இம்மூன்று பிரதான வகையினாலே ஆகாயமானது அசுத்தமாகிறது.

3. ஆகாயம் சுத்திகரிக்கப்படுகிற வகை.

10. ஆகாயத்தை சுத்திகரிப்பதற்கேற்ற எத்தனங்கள் இல்லாமல்போனால், பூமி சீக்கிரத்தில் குடியற்றுப்போகும். ஆகாயத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிற வகைகளில் பிரதானமானவைகள் இதன் அடியில் சொல்லப்படும்.

(1.) வாயுக்கள் ஒன்றோடொன்று கலந்துபோவது ஒரு வகை.—*தண்ணீரிலே கொஞ்சம் பாலை ஊற்றும்போது, பால் தண்ணீரோடே கலந்துபோகிறது. நெருப்புள்ள இடங்களிலிருந்து கிளம்புகிற புகை சீக்கிரமாய் ஆகாயத்துடன் கலந்துவிடுவதால் அதற்கப்பாலே நாம் அதைக் காண்கிறதில்லை. நாம் சுவாசம் விடுகிறதினால் உண்டாகிற அசுத்த ஆகாயமும் அப்படியே சூழவிருக்கிற சுத்தஆகாயத்துடன் கலந்துகொள்ளுகிறது. அது எவ்வளவு அதிகமாய்க் கலந்துகொள்ளுகிறதோ அவ்வளவு குறைந்த மோசமுள்ளதாய் இருக்கும்.

(2.) காற்றுகள்.—காற்று கொஞ்சமாயாவது அதிகமாயாவது ஏறக்குறைய எப்போதும் வீசிக்கொண்டிருக்கிறது என்னத்துக்காகவென்று நீங்கள் எப்போதாவது சிந்தித்ததுண்டா? அழுகிக் கெட்டுப்போகிற பதார்த்தங்களிலிருந்து உண்டாகிற துர்க்கந்தங்களை நீக்கிப்போடும்படியாக தேவன் காற்றை அனுப்புகிறார் என்பது ஒரு முகாந்தரம். ஆகாயத்தை நலமும் சுத்தமுமுள்ளதாகக் காப்பாற்றும்படி இன்பமான காற்று வீசுகிறது.

(3.) பயிர்பச்சைகள்.—ஜீவபிராணிகள் மூச்சுவிடும்போது, பிராணவாயுவை உட்கொண்டு கரிவாயுவை வெளியே விடுகின்றன. ஆகிலும், பகல்வேளைகளில் பயிர்பூண்டுகள் முதலிய தாபரசாதிகள், கரிவாயுவை உறிஞ்சி இழுத்துக்கொண்டு பிராணவாயுவை வெளியே விடுகின்றன. ஆகாயத்தைச் சுத்தமாய் வைப்பதற்கு இது மெத்த உதவியாய் இருக்கிறது. இராக்காலங்களில், தாபர சாதிகள் பிராணவாயுவை உறிஞ்சி, கரிவாயுவை விட்டுவிடுகிறது என்பது மெய்தான். ஆகிலும், அவைகள் உறிஞ்சுகிற பிராணவாயுவின் அளவைப்பார்க்கிலும் அவை

* இது வாயுக்களின் வியாபகப்பிரமாணம் என்று சொல்லப்படும்.

கள் விடுகிற பிராணவாயுவின் அளவு அதிகம். இப்படி இருந்தும், செடிகள் வைத்திருக்கிற அறைவீடுகளில் தூங்குவது நல்லதல்ல.

வாயுக்கள் ஒன்றோடொன்று கலப்பதினாலும் காற்றுகளினாலும் பயிர்பூண்டுகளினாலும் ஆகாயம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. மழையுங்கூட இந்த விஷயத்தில் உதவிதான். மேல்குறித்த வகைகளை நாம் தடுக்காமல் அவைகள் நடந்தேறும்படியாகச் செய்யவேண்டும்.

4. சுத்தஆகாயத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வகை.

11. சுத்தஆகாயத்தினால் உண்டாகிற மிகுந்த பிரயோசனத்தைக்குறித்து முன் சொல்லியிருக்கிறோம். சரீரங்களிலும் உக்கிக் கெட்டுப்போகிற பதார்த்தங்களிலும் இருந்து கிளம்புகிற சேதமுள்ள கெட்டவீச்சத்தை அது நீக்கிவிடுகிறது. நாம் பெலமும் சுகமுமுள்ளவர்களாய் இருப்பதற்கு அது மிகவும் உதவிசெய்கிறது.

சுத்தமான ஆகாயம் அதிகமாய்க் கிடைக்கும்படி எப்பொழுதும் பிரயாசப்படுங்கள். பகலில் நாம் பலமுறையும் வெளியேறி நடமாடுகிறோம். இரவிலோ, பொதுவாக அறைவீடுகளில் படுத்து நித்திரைபண்ணுகிறோம். அங்கே தூங்குகிற இராக்காலத்தில் முக்கியமாய் சுத்தஆகாயத்தைப் பெற்றுக்கொள்வது நமக்கு அவசியம். அதைப் பெற்றுக்கொள்ளுகிற விதத்தைக்குறித்து வீடுகளைப் பற்றிப் பேசும்போது சொல்லுவோம்.

நமக்குச் சமீபத்திலுள்ள ஆகாயத்தை அழுக்கும் குப்பையும் கெடுக்கும்படி நாம் விடப்படாது. அவைகள் நம்மை உடனே கொல்லாமல்போனாலும் அவைகள் சேதமுள்ளவை

கள்தான். கொடிய நஞ்சு உங்களை உடனே கொல்லும். ஆகினும் அதில் கொஞ்சத்தையாவது உட்கொள்வது புத்தி அல்ல.

சுகமுள்ளவர்களைப் பார்க்கிலும் வியாதிக்காரர் ஆகாயத்தை அதிக சீக்கிரமாய்க் கெடுக்கிறார்கள். ஆகையினாலே, வியாதியஸ்தருக்கு சுத்தஆகாயம் அதிகமாய் வேண்டியது.

வெளியே அதிகமான சுத்தஆகாயம் இருப்பதோடேகூட, அதில் போதுமானது நம்முடைய தேகத்துக்குள்ளே செல்லும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். தளர்த்தியாய்ப் பிடித்திருக்கிற கடல்பஞ்சாவது துணியாவது தண்ணீரை உறிஞ்சி எடுக்கும். கடல்பஞ்சை நாம் எவ்வளவுக்குப் பிழிகிறோமோ, அவ்வளவுக்கு சலம் அதில் குறையும். நம்முடைய ஈரல்குலையைப் பற்றியும் அப்படியே சொல்லலாம். அவைகள் எவ்வளவு கொஞ்சமாய் நெருக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவு அதிகமாய் ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவதுமன்றி அதினால் ரத்தமும் அதிகம் நன்றாய் சுத்திகரிக்கப்படும். சனங்கள் எழுதும்போதும் அல்லது வேலைசெய்யும்போதும் கூனிக் குனிந்துகொண்டிருக்கப்படாது. அப்படிச் செய்வதினாலே, ஈரல்குலையிலுள்ள ஆகாயம் பிழியப்படுவதுமன்றி, ஆகாயம் தாராளமாய் உட்செல்லாதபடி தடையும் உண்டாயிருக்கும். நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருப்பது அதிக சுகத்துக்கேதுவானது.

II. சுத்தசலம்.

1. சலத்தின் தேவை.

12. ஒவ்வொரு பிராணிக்கும் பயிர் பூண்டுகளுக்கும் தண்ணீர் தேவை. தண்ணீர் இல்லாதேபோனால் அவைகள் மாண்டுபோகும்.

நம்முடைய சரீரத்தில் மிகுதியானபங்கு நீர்மயமாய் இருக்கிறது. 75 சேர் நிறையுள்ள ஒருவனுடைய தேகத்தில் சுமார் 56 சேர் சலபதார்த்தமாய் இருக்கும். இப்படி இருப்பதற்கு நல்ல முகாந்தரம் உண்டு. நாம் சாப்பிடும்போது நம்முடைய போசனம் இரைப்பையில் முதலாவது கஞ்சியைப்போல் கூழாகிறது. அந்தக் கூழில் ஏறக்குறையப் பாலைப்போல் இருக்கிற பங்கு ரத்தமாக மாறிப்போகையில் கழிவுப்பதார்த்தங்கள் வெளியே தள்ளிவிடப்படும். ரத்தமானது சரீரத்தைப் போஷிப்பதற்காக சிறுகுழாய்களின் வழியாய் தேகமெங்கும் செல்லுகிறது. தேகத்தில் போதுமான நீர் இல்லாவிட்டால் ரத்தம் தடித்ததாய் இருக்கும். அப்போது மயிரிழையிலும் மெல்லிதாய் இருக்கிற பல குழாய்களின் வழியாய் ரத்தம் செல்லமாட்டாது. நாம் குடிக்கிற சலம் ரத்தத்தோடே சேர்ந்து தேகமெங்கும் பரவிப்போகிறது. குடிக்கிற தண்ணீர் கெட்டதாய் இருந்தால் நம்முடைய சுகம் கெட்டுப்போகும்.

சுத்தசலத்தின் அருமை எல்லாருக்கும் கொஞ்சம் தெரியும். அசலூர் முதலிய இடங்களுக்கு ஒருவன் போயிருக்கையில் அவன் வியாதிப்பட்டால், தண்ணீர் பிடியாததினாலே சுகம்

கெட்டது என்று அவன் பலமுறையும் சொல்லக் கேட்கிறோம். ஆகிலும், தங்கள் சொந்த ஊரைவிட்டுப் போகாதிருக்கையிலும் கெட்ட தண்ணீரினாலே சனங்கள் வியாதிப்படுகிறார்கள். இந்த முகாந்தரத்தினால் அதிக வியாதி சேர்கிறது. சுத்தஆகாயத்தைப்போலவே சுத்தசலமும் அத்தனை அவசியம்.

கழுவி சுத்தம்பண்ணுவதற்கும் தண்ணீர் உபயோகமானது. நாம் அதில் ஸ்நானம்பண்ணுகிறோம். மழையானது பயிர்பூண்டுகளைக் குளிப்பாட்டுவதுமல்லாமல் அவைகளுக்கு ஈரத்தையும் கொடுக்கிறது. அது புரண்டு ஓடுவதினாலே நிலத்திலுள்ள அசுத்தங்களையெல்லாம் அடித்துக்கொண்டு போகிறது.

2. சலம் கிடைக்கும் வகைகள்.*

13. (1) **மழை.**—மிகுதியான தண்ணீர் மழையின்மூலமாய்த்தான் கிடைக்கிறது. "எல்லா நதிகளும் சமுத்திரத்திலே ஓடிவிழுந்தும், சமுத்திரம் நிரம்பாது." இதற்கு முகாந்தரம் என்ன? "தாங்கள் உற்பத்தியான இடத்துக்கே நதிகள் மறுபடியும் திரும்பும்."

சூரியனுடைய காங்கையானது தண்ணீரை நீராவியாக எழும்பப்பண்ணி, அதை, பனி மழை அல்லது உறைந்த மழையாக மாற்றுகிறது. மழை பெய்யும்போது அதில் கொஞ்சம் தரையிலே ஓடி, நதிகளிலும் குளங்களிலும் பாய்கிறது. ஆகிலும், மிகுதியான பங்கு பூமிக்குள்ளே இறங்கி அதை நனைத்து, கிணறுகளுக்கும் ஊற்றுகளுக்கும் உதவியாய் இருக்கிறது. இமயமலையைப்போல மிகவும் சீதளமாய் இருக்கிற

* பிந்தின நாலுபாடங்களும் நமக்குத் தண்ணீர் கிடைக்கிற பல வகைகளைப்பற்றிச் சொல்லும்.

இடங்களில் உறைந்தகட்டியாக மழை விழுந்துகிடக்கும். கோடைகாலத்தில் அது உருகி ஓடிவரும்.

மழைகாலத்தில் ஆறுகள் பெருகி, குளங்களிலும் கிணறுகளிலும் தண்ணீர் அதிகமாய் இருக்கும். கோடைகாலத்தில் நதிகளிலும் குளங்களிலும் தண்ணீர் குறைந்துபோகும், அல்லது முழுவதும் வற்றிப்போம்.

இவ்விதமாய்த் தண்ணீர் சுற்றிச்சுற்றி மாறிவருகிறது. அது நதிகளாய்க் கடலிலே பாய்கிறது. மறுபடியும் நீராவியாக மேலே கொண்டுபோகப்பட்டு மழையாக வருஷித்துத் திரும்பக் கடலுக்குள் செல்லுகிறது.

மழை பெய்கையில், அதின் சலம் கொஞ்சங்குறைய சுத்தமாய் இருக்கும். வீட்டுத் தாழ்வாரங்கள் வழியாய் அது சேகரிக்கப்படுவதுண்டு. தாழ்வாரம் முக்கியமாய்த் தட்டையாய் இருந்தால், தூசி, பட்சிகளின் எச்சம், காகங்களால் போடப்பட்ட எலும்புகள் முதலிய பதார்த்தங்கள் மழைத்தண்ணீரை அசுசிப்படுத்தும். மழைத்தண்ணீர் நிலத்திலே ஓடும்போது, அதோடே சேறும் அழுகின பதார்த்தங்களும் சேருகிறது.

14. (2) **நதிகள்.**—கொஞ்சங்குறைய எல்லாப் பெரிய நதிகளிலும் சுத்தசலம் உண்டு. மழைகாலத்தில், தண்ணீர் அடித்துக்கொண்டு வரும் சேற்றினால் சலம் கலங்கலாய் இருக்கும். கொஞ்சக்காலம்வரைக்கும் அதை ஒரே இடத்தில் நிற்கவிட்டால் அது தெளிந்துபோகும்; அல்லது, சீனிக்காரத்தினாலாவது தேற்றும் விதையினாலாவது அதை சீக்கிரம் தெளியவைக்கலாம். சதுப்பு நிலங்களிலும் காடுகளிலும் கிடக்கிற தண்ணீர் சுத்தமுள்ளதாகக் காணப்பட்டாலும் காய்ச்சலைப் பிறப்பிக்கத்தக்கதாக அழுகின இலை குழைகள் பெரும்பாலும் அதில் ஊறியிருக்கும். அவ்விடங்களில் வேறே நல்ல தண்ணீர் கிடையாத பட்சத்தில், இருக்கிற தண்ணீரை முத

லாவது காய்ச்சவேண்டும். அப்படிச் செய்வதினால் அதிலுள்ள நஞ்சுத்தன்மை கெட்டுப்போவதற்கு உதவியாய் இருக்கும்.

ஆறுகளில் வஸ்திரங்களைத் துவைப்பதும் கன்று காலிகளைக் குளிப்பாட்டுவதும் தண்ணீரைக் கெடுத்துப்போடும். குடிக்கிற சலம் எடுக்கிற இடங்களிலே அப்படிச் செய்ய விடாமல், பின்பக்கத்தில் தொலைதூரத்திலே அப்படிச் செய்ய இடங் கொடுக்கலாம்.

ஆற்றங்கரைகளையும் படுகைநிலங்களையும் சனங்கள் பலமுறையும் மலோபாதைக்கு ஒதுங்குகிற கக்கூசாகப் பாவிக்கிறார்கள். மழைபெய்யும்போது, ஈரகல்யாவும் ஆற்றுக்குள்ளே வாரிக்கொண்டு போகப்படுகிறது. பிரேதங்களும், விஷபேதி வைசூரி என்னும் வியாதிகளினாலே இறந்தவர்களின் பிணங்களுங்கூட சிலவேளைகளில் நதிகளுக்குள்ளே எறியப்படுவது மல்லாமல், ஆற்றுத்துறைகளில் சுடப்பட்ட பிணங்களின் சாம்பலும் அதில் வாரிக் கொட்டப்படுகிறது. இவ்விதமாய் ஆறுகள் அழுக்குக்கஞ்சலும் எறியப்படுகிற ஸ்தானங்களாக பலமுறையும் பாவிக்கப்படுகிறது.

பெரியநதிகளுங்கூட மேல்சொன்ன விதங்களாலே கெடுக்கப்படுகின்றன. ஆகிலும், தண்ணீர் கொஞ்சமாய் ஓடுகிற சிற்றாறுகளில் இப்படிச் செய்வதினால் உண்டாகிற கெடுதிகள் மிகவும் அதிகம். ஓடுகிற தண்ணீர் ஆகாயத்தினாலே பையப் பைய சுத்திகரிக்கப்படும்.

நதிகளிலுள்ள சலத்தை சுத்தமாய்க் காப்பாற்றுவதற்கு வேண்டிய எத்தனங்கள் யாவையும் கையாடி வரவேண்டும்.

15. குளங்கள்.—குளங்களிலுள்ள கிடைதண்ணீர் இலேசாய்ப் பழுதுப்பட்டுப் போகிறதாயிருக்க, அவைகளைச் சுத்தமாய்க் காப்பாற்றுவதைக் குறித்து பலமுறையும் அதிகக் கவலையீனம் சனங்களுக்குள்ளே காணப்படுகிறது.

சனங்கள் அதிலே குளித்து, வாய்கொப்பளித்து, அதிலே தானே துப்பி, தங்கள் வஸ்திரங்களைத் துவைத்து, சமையல் பாத்திரங்களை அலசிவருவதுமல்லாமல், குளக்கரைகளைக் கக்கூசாகப் பாவித்தபின் குளத்திலேயே கால் அலம்பியும் வருகிறார்கள். ஆடுமாடுகளும் பன்றிகளும் அதிலே புரளுகின்றன. சிலவேளைகளில் செடி கொடிகளை அதிலே ஊறப்போடுகிறார்கள். இப்படிச் செய்துகொண்டே, குடிக்கவும் சமைக்கவும் அதிலிருந்து தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

கோடைகாலத்தில் முழுவதும் வற்றிப்போகிறதும், அல்லது அதிகம் குறைந்துபோகிறதுமாகிய குளங்களின் சலம் அசௌக்கியமுள்ளது. வீடுகளுக்குச் சமீபமாய் இருக்கிற பாழாய்ப் போன குளங்குட்டைகளை தூர்த்துப்போட்டு, கிராமத்து சனங்களெல்லாரும் கூடி, குடிக்கிற சலம் கிடைக்கத்தக்கதாக, துண்டாய் ஒரு குளம் வெட்டிக்கொள்ளவேண்டும். மச்சங்களும் தாமரைமுதலிய படர்கொடிகளும் குளங்களிலிருப்பது நல்லது. ஆகிலும், மரங்களிலிருந்து உதிருகிற இலைதழைகளும் அழுகின செடிகளும் குளங்களிலும் கிணறுகளிலும் விழுவதினால் சனங்களுக்குச் சேதம் உண்டாகும். மழை அடித்துக்கொண்டு போகத்தக்கதும், நிலத்தின்வழியாக ஊறி, நீர் நிலைகளில் செல்லத்தக்கதுமான கஞ்சல் குப்பைமுதலிய எவ்வித அசுத்தமும் குளங்களுக்குச் சமீபமாய் இருக்கப்படாது.

குளிக்கவும், வஸ்திரம் துவைக்கவும், ஆடுமாடுகளைக் குளிப்பாட்டவும் உதவத்தக்க வேறொரு குளத்தை, கூடுமானால் சனங்கள் வெட்டிக்கொள்ளவேண்டும். அதிலேயுங்கூட நல்ல தண்ணீர் இருப்பது மிகவும் உத்தமம். அழுக்குத்தண்ணீரில் துவைக்கப்பட்ட வஸ்திரங்களாலும் கெடுதி நேரிடும். சுத்த சலம் மனிதருக்கு நல்லதாய் இருப்பதுபோல மிருகங்களுக்கும் அப்படியே இருக்கிறது. கெட்ட தண்ணீரினாலே ஆடுமாடு

கள் பூச்சிகளினாலும் பிணிகளினாலும் வருத்தப்படும். ஆறுகள் குளங்களைப்பற்றிய விஷயத்தில் அவைகளுக்குச் சமீபமாய் சிறுசிறு கிணறுகளைத் தோண்டிக்கொள்வதினாலே சுத்த சலம் கிடைக்கும். நிலத்துக்குள்ளே ஊறிச்செல்வதினால் தண்ணீர் சுத்திகரிக்கப்படும்.

16. **கிணறுகள்.**—பூமிக்கு அடியில் ஆழத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீருள்ள கிணறுகள் எல்லாவற்றிலும் உத்தமமானவைகள். நிலத்தின் சொற்ப ஆழத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீருள்ள கிணறுகள் பெரும்பாலும் உதவாதவைகள். அநேகம் தலைமுறைகளாகச் சேர்ந்த அழுக்கும் குப்பையும், ஒரு கிணற்றுக்குச் சமீபமாய் இருக்கும்போது, அந்த நிலத்தின் வழியாக ஊறிவருகிற தண்ணீர் கெட்டதாய்த்தான் இருக்கும்.

இந்த தேசத்துக் கிணறுகளுக்குள்ள சாதாரண ஒரு கெடுதி என்னவென்றால், நிலமட்டத்தில் விழுகிற தண்ணீர் அவைகளுக்குள்ளே பாயும்படி விடுவதுதான். சில கிணறுகளைச் சுற்றி கைபிடிசுவர் கிடையாது. ஆகிலும், சிந்தின தண்ணீர் கிடக்கிற குழிகளைப் பார்க்கலாம். இப்படியாக, சேறும் மிருகங்களின் நரகலும் அவைகளில் விழுவதுண்டு.

கிணற்றைச் சுற்றி ஒரு கைபிடிசுவர் இருப்பது அவசியம். சிந்துகிற தண்ணீர் கிணற்றுக்குள்ளே விழாதபடிக்கு கிணற்றைச் சூழ்ந்த நிலம் சரிவாய் இருக்கவேண்டும். உடைந்த செங்கல் துண்டுகளையும் சுண்ணாம்புக்காரையையும் கிணற்றின் சுவரைச்சுற்றிப் போட்டுவைப்பதினால் அதிக நன்மை உண்டு. எவ்வித ஸ்நானத்துக்காவது வஸ்திரம் பாத்திரம் என்பவைகளைச் சுத்தம்பண்ணுகிறதற்காவது கிணற்றில் இடங்கொடுக்கப்படாது. கிணறுகளில் மேலே மரக்கொப்புகள் சாய்ந்திருக்க விட்டால், அதின் இலைகள் உள்ளே உதிர்ந்து,

அவைகள் அழுகி, தண்ணீரைக் கெடுக்கும். கிணற்றுக்கு மேலே ஒரு அடைப்பு இருப்பது பெரிய உதவி.

சுத்தமான பாத்திரங்களையும் கயிறுகளையும் கொண்டு கிணறுகளில் தண்ணீர் இறைக்கவேண்டும். கிணறுகளுக்குள்ளே விழுந்துகிடக்கிற உடைந்த ஓடுகள் குப்பை செத்தைகளாகிய இவைகளை வெளியேற்றுவதற்கு கிணறுகளை சிலசில வேளைகளில் தூர்வை எடுக்கவேண்டும்.

சலதாரைகளிலும் கக்கூசுக் குழிகளிலுமிருந்து கிளம்புகிற நாற்றம் விசேஷித்த பொல்லாப்புச் செய்யும். சாக்கடைகளிலிருந்தாவது, மனிதருடைய வயிற்றிலிருந்தாவது, கழிந்த ஊழலான பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த தண்ணீரைக் குடிப்பதினாலே சில கொடிய வியாதிகள் உண்டாகிறது.

கிணறுகளுக்குச் சமீபமாய் இருக்கிற கக்கூசுகளை நன்றாய் அலசிக் கழுவி அதை தூர்த்துப்போடவேண்டும். கிணறுகளுக்கு அருகே கிடக்கிற எவ்வகையான ஊத்தையும் சேதம் செய்யும். ஏனென்றால், தூர்க்கந்தங்களை தண்ணீர் இலேசாய் உறிஞ்சிக்கொள்ளும்.

3. தண்ணீரை வடிகட்டுதல். ௩.

17. நல்ல தண்ணீர், ருசியும் மணமுமில்லாமல் தெளிவாய் இருப்பதும் அல்லாமல், அழுகின எந்தப் பதார்த்தமும் சேராததாயும் இருக்கிறது. அதிக சுண்ணாம்பாவது வேறே க்ஷாரப் பதார்த்தங்களாவது கரைந்திருக்கிற சலம் கனமுள்ளதென்றும், க்ஷாரப்பதார்த்தங்கள் கொஞ்சம் கலந்தாவது சுத்தமாய்க் கலவாமலாவது இருக்கிற சலம் இலேசானதென்றும் சொல்லப்படும். இலேசான சலம் சமைக்கிறதற்கும் ஸ்நானம் செய்வதற்கும் மிகவும் ஏற்றது.

இங்கிலாந்தில் இருக்கிற பெரிய பட்டணங்களுக்கு சுத்த

சலம் வீதிகளில் பதித்திருக்கிற குழாய்களின் வழியாய்க் கொண்டுவரப்படுகிறது. இந்தியாவின் சில பட்டணங்களிலுள்ளவர்களுக்கும் இக்காலத்தில் குழாய்த்தண்ணீர் கிடைக்கிறது. இருக்க இருக்க மற்ற நகரங்களுக்கும் இப்படிப்பட்ட சல சவுக்கியம் உண்டாகும்.

உங்களால் கூடியமட்டும் சுத்தசலம் சம்பாதித்து அதைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளப்பாருங்கள். சுத்தசலம் கிடையாத வேளைகளில், கிடைத்த தண்ணீரை வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். வடிகட்டுவதற்கு உதவுகிற நீர் தெளிவிக்கும் கருவியை இலகுவாய்ச் செய்துகொள்ளலாம். மரத்தினாலாவது மூங்கிலாலாவது செய்யப்பட்ட பரணியின் மேல்தட்டிலே ஒரு புதுப்பானையும் அடித்தட்டிலே இன்னொரு* புதுப்பானையும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மேல்பானையின் தூரிலே சில துவாரங்கள் இருக்கட்டும். அதில் அரைவாசிமட்டும் சுத்தமான மணல்போட்டு அதின்மேலே கொஞ்சம் அடுப்புக்கரியைத் தூவி வையுங்கள். சுத்தமாகவேண்டிய சலத்தை மேல்பானையில் சிறுகச்சிறுக ஊற்றினால், அது அடுப்புக்கரியிலும் மணலிலும் சுவறி, கீழே இருக்கிற பானையில் துளிதுளியாய் விழும். அடிப்பானையின் வாயை தூசி உள்ளே விழாதபடி ஒருகண்ணுள மூடியைக்கொண்டு அடைத்துவையுங்கள். சிலநாளைக்கொருதரம் மணலையும் அடுப்புக்கரியையும் எடுத்து எடுத்துச் சுத்தம்பண்ணிவைக்கவும்.*

எல்லாவற்றைப்பார்க்கிலும் தண்ணீர் அதிக நல்ல பானமாய் இருக்கிறது. அது நமது தாகத்தைத்தீர்த்து யாதொரு கெடுதியும் செய்கிறதில்லை. இலாகிரியுள்ள பானங்களை உட்கொள்

* இவ்விதமாய் வடிகட்டின தண்ணீர், எணிப்பானைத் தண்ணீர் என்று வழக்கமாய்ச் சொல்லப்படும்.

வதினாலே கள்ளத்தாகம் உண்டாகிறது. வெறியுண்டாக்குகிற கள் சாராயம் முதலிய பானங்களைக் குடிக்க அவைகளின்மேலே அதிகப் பிரியம் உண்டாகும். அப்படிப்பட்டவைகளைக் குடித்ததினாலே அநேகம்பேர் கெட்டுப்போனார்கள். அவைகளை ஒருக்காலும் தொடாமலிருப்பதே மிகவும் உத்தமமான காரியம்.

4. ஸ்நானம் பண்ணுகிறது.

18. ஸ்நானத்தின் தேவை.—தேகமானது தன்னிடத்தில் இருக்கிற சகல வகை அழுக்குகளையும் கூடிய சீக்கிரத்தில் நீக்கிவிடப்பார்க்கிறது. சுவாசம் விடுவதினாலே அசுத்தம் நீக்கப்படுகிறது ஒரு வகை. ரோமத்துவாரங்களின் வழியாய் அழுக்கு நீங்குவது இன்னொரு வகை.

ஒழுங்காய்க் கட்டப்பட்டிருக்கிற எல்லா நகரங்களிலும் சாக்கடை வாய்க்கால்கள் உண்டு. அவைகளுக்குள்ளே நீரோட்டம் பாயும்படி திட்டஞ்செய்தால் காலத்துக்குக்காலம் அவைகள் சுத்திகரிக்கப்படும். நம்முடைய மேல்தோலிலே கண்ணுக்குத் தெரியாத அத்தனை சிறு துவாரங்களாகிய கால்வாய்கள் உண்டு. ஒரு ரூபாயைக்கொண்டு ஏறக்குறைய இரண்டாயிரம் ரோமத்துவாரங்களை மூடலாம். கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளியேற்றுகிற நீர் இடைவிடாமல் இவைகளின் வழியாகக் கசிந்துகொண்டிருக்கின்றன. கடின வேலைசெய்யும்பொழுது, அதிக நீர் வெளியேறி, சிறு சிறு துளிகளாகத் தோலின்மேலே நிற்கும். அதுதான் வேர்வை. ஒரு நாளில் ஒரு மனிதனுடைய தேகத்திலிருந்து வெளிப்படுகிற வேர்வையினால் ஒரு பெரிய சீசா நிரம்பிப்போகும். அது சுத்தமான நீர் அல்ல; தினந்தோறும் ஒரு ஆளினுடைய உடலிலிருந்து வருகிற வேர்வை ஏறக்

குறைய அரை ரூபாய் இடையளவு சேர்சப்பதார்த்தத்தைக் கொண்டுவருகிறது.

இந்த மயிர்க்காம்புகளாகிய சலதாரைகள் குளித்து சுத்தம் பண்ணுவதினாலே திறந்தவைகளாய் இருக்கும். அழுக்கு அவைகளை அடைத்துக்கொள்ளும்போது, ஊத்தை சரியாய்படி வெளியேறமாட்டாது. அப்போது, சிரங்குமுதலிய நோய்கள் அடிக்கடி வரும். தேகத்தின் தோலை சுத்தம்பண்ணுவதற்கு சவுக்காரம் மிகவும் உதவியானது. உடலிலிருந்து கழிகிற அழுக்கானது, உடுப்பு தலையிணை முதலியவைகளில் ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது. அவைகள் உடம்பிலே உரசும்போது, மயிர்த்துவாரங்களின் வழியாக அழுக்கு உள்ளே சென்று சுகத்தைக் கெடுக்கும். ஆகையினாலே, தேகத்தைப்போலவே உடுப்புகள் தலையணைகள் முதலியவைகளையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளப் பிரயாசப்படவேண்டும்.

19. ஸ்நானம் பண்ணும் முறை.—சுகமாய் இருக்கிற ஆண்களும் பெண்களும் கூடுமானால் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பெரும்பாலும், காலைநேரம் ஸ்நானத்துக்கு நல்ல சமயம். ஆகிலும், வேலைசெய்து தேகத்தை அதிகமாய் அழுக்காக்கிக்கொள்ளுகிற மனிதர் சாயந்தரம் குளிக்கவேண்டும். சாப்பிட்டஉடனே ஸ்நானம்பண்ணுவது நல்லதல்ல. அப்படிச் செய்வதினாலே போசனம் சரியாய்ச் செரிக்கமாட்டாது.

சுத்த சலத்திலே குளிக்கவேண்டும். அசுத்த தண்ணீரில் குளிப்பதினால் நரம்புச்சிலந்திப் பூச்சி தேகத்துக்குள்ளே நுழைந்துகொள்ளுகிறதென்று எண்ணப்படுகிறது. குளித்தபின் தேகத்தை ஒரு சவுக்கத்தினாலே நன்றாய்த் தேய்த்துத் துடைக்கவேண்டும்.

வாலிபரும் பெலனுள்ளவர்களும் குளிர்ந்த சலத்தில்

குளிக்கலாம். அதில் குளித்தபின், தேகத்தை நன்றாய்த் துடைத்தபிறகு, உடம்பு கொஞ்சநேரம் சிலிர்த்துக்கொண்டிருந்தால், வெந்நீரில் ஸ்நானம்பண்ணுவது உத்தமம் என்று அதினால் தோன்றும். காய்ச்சல் வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று வந்து சௌக்கியமாகி வருகையில், பச்சைத் தண்ணீரில் குளிப்பதினாலே பலமுறையும் போனவியாதி திரும்புகிறது. பெலன் வருகிறவரையில் வெந்நீரை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். குளிக்கும்போது குளிர்ந்த காற்று மேலே வீசினால் சிலவேளைகளில் காந்தல் உண்டாகும்.

நோயாளிகளுடைய தேகத்தைக் கழுவித் துடைப்பதினால் அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமாய் இருக்கும். உடம்பின் ஒருபக்கத்தை வெந்நீரால் கழுவி, ஈரமில்லாமல் துடைத்து, மெள்ளத் தேய்த்து அதை மூடிவிட்டு, மறுபடி மற்றப் பக்கைக் கழுவித் துடைத்து, இப்படியே உடம்பையெல்லாம் கழுவிச் சுத்தம் பண்ணுங்கள்.

III. நல்ல போசனம்.

20. நாம் ஏன் சாப்பிடுகிறோம்?—நாம் சாப்பிடாவிட்டால் நம்முடைய தேகம் படிப்படியாக மெலிந்துபோய் கடைசியிலே சாவோம். நம்முடைய சதை எங்கே போகிறது? ஒரு சுரூபத்துக்கு நாம் போசனம் கொடாவிட்டால் அது மெலிந்துபோகமாட்டாது. இதற்கு முகாந்தரம் என்ன? நாம் வேலை செய்துவருகிறோம். சுரூபம் வேலைசெய்கிறதில்லை. நாம் பேசுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையினாலும் நாம் வைக்கிற ஒவ்வொரு அடியினாலும் நம்முடைய உடம்பு கொஞ்சம் கொஞ்

சம் இளைக்கிறது. நாம் புசிக்கிற போசனத்தினாலே அந்த இளைப்பாகிய வாட்டம் சரிப்படுத்தப்படுகிறது.

நீளத்திலே பூட்டிய புகைவண்டித்தொடரை நீராவி இயந்திரம் இழுத்துக்கொண்டு போவதைப் பார்க்கிறோம். அந்த இயந்திரமாகிய சூத்திரத்துக்கு அவ்வளவு பெலன் எதினால் உண்டாகிறது? அதற்கிருக்கிற ஒரு பெரிய வாய்க்குள்ளே நேரத்துக்கு நேரம் நிலக்கரியாவது மரக்கட்டைகளாவது போடப்படும். இயந்திரமானது, அவைகளைப் போசனம் போல உட்கொள்வதினாலே அத்தனை வேலைசெய்வதற்கு செயல் உண்டாகிறது. அந்தக் கரி இல்லாவிட்டால் இயந்திரம் அசையாது. வேலைசெய்வதற்கு உங்களுக்கு உண்டாகும் சக்தி நீங்கள் புசிக்கிற போசனத்தினாலே உண்டாகிறது. தேகத்திலிருந்து கழிந்துபோகிற பதார்த்தங்களின் அளவு எவ்வளவோ, அவ்வளவு போசனத்தை நீங்கள் சாப்பிடுகிறீர்கள். போசனத்தினாலே பெலன்மாத்திரம் அல்ல, தேகத்தில் அனலும் உண்டாகிறது. அந்த அனல் சுவாலையாய்ப் பற்றி எரியாமல் போனாலும், நம்முடைய நெஞ்சுக்குள்ளே ஒரு கணப்புப் போல எரிகிறது. நாம் சாப்பிடாவிட்டால், நம்முடைய சரீரம் வரவரக் குளிர்ந்துபோகும். மற்றப்படி, ஒரு விசை உண்ணுகிற நல்ல சாப்பாட்டினால் தேகம் அனலாய் இருக்கும். ஒரு பெரிய பானைத்தண்ணீரைக் கொதிக்கப்பண்ணுவதற்கு போதுமான காங்கை தினந்தோறும் சரீரத்தில் உண்டாகிறது.

21. எவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும்?—சில வகையான விறகு மற்ற வகை விறகைப் பார்க்கிலும் நன்றாய் எரியும் என்று சமையல்காரரில் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். ஈரந்தும் பச்சையுமான விறகு காரியத்துக்கு உதவாது. நாம் புசிக்கிற போசன வகைகளைக்குறித்தும் அப்படியே சொல்லலாம். அதிக ஏழைகளாய் இருக்கிறவர்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூ-

டிய எந்தப் போசனபதார்த்தங்களையும் புசிக்கிறார்கள் என்பது மெய்தான்; ஆகிலும், பலபேர் தங்களுக்கு ஏற்ற போசனங்களைத் தெரிந்துகொள்ளத்தக்க நிலைமையில் இருக்கிறார்கள். பலவகையான போசனபதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவது அதிக உத்தமம்.

தேகக்கழிவை சரிப்படுத்திக்கொள்வதற்கும், பெலனும் அனலும் உண்டாவதற்கும் போசனம் வேண்டியதாய் இருக்கிறது. நல்லபோசனத்தில் தேகத்துக்கு வேண்டிய யாவும் அடங்கியிருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குத் தேவையானதெல்லாம் பாலிலே அடங்கியிருக்கிறது. குழந்தைகள் வளரும் போது, வேறுவகைப் போசனம் புசிக்கிறார்கள்.

நவதானியங்கள் மனிதருக்குப் பிரதான போசனவகையாய் இருக்கின்றன. தேகத்தைப் போஷிக்கிறவைகளில் அரிசி தாழ்ந்த தரமானது. கோதுமையும் கேப்பை முதலியவைகளும் சோளமும் அதிகப் புஷ்டியைக் கொடுக்கத்தக்கவைகள். இவைகளைச் சாப்பிட்டுவருகிற சனங்கள் நெல்சாதம் சாப்பிடுகிறவர்களைப்பார்க்கிலும் பெலனுள்ளவர்களும் அதிகக் கடினமான வேலை செய்யக்கூடியவர்களுமாய் இருக்கிறார்கள். அரிசியோடே கொஞ்சம் பருப்புசேர்த்து சமைத்த சாதம் அதிகமாய் தேகத்தைப் போஷிக்கும். இறைச்சியும் மீன்கறியும் மிகுந்த பெலன் தரத்தக்கவைகள்.

நெய்ப்பதார்த்தங்கள் அனலைத் தருமே அல்லாமல் பெலனைத் தராது. நெல்சாதம் நெய்பலகாரம் இவைகளை முக்கியமாய்ச் சாப்பிடுகிறவர்களுடைய தேகம் கொழுத்துப்போகுமேதவிர கடினவேலைசெய்வதற்கு அது உதவாது. புருஷபிராயம் துவங்கியிருக்கையில் அவர்களுடைய தலை நரைத்துப்போய் பலவகையான நோவுகளுக்கு உட்படுகிறார்கள்.

குளிர்ச்சியான தேசங்களில் அதிக அனலுள்ள போசனம் வேண்டியது.*

தேகத்தில் அனலைப் பிறப்பிக்கிறதற்கு மாத்திரம் அல்ல, வேறு சில காரியங்களுக்கும் கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள் உடலில் இருப்பது அவசியம். ஆகிலும் அளவுக்கு மிஞ்சின எதுவும் கெடுதியுள்ளது.

22. சரியாய்க் கனிந்த பழவகை அதிக நல்ல போசனமாய் இருக்கிறது. ஆகிலும், நன்றாய்ப் பழுக்காததும் அதிகம் கனிந்ததுமான பழங்கள் சேதம் செய்யத்தக்கவைகள். சமைத்த போசனத்தை வெகுநேரம் வைத்திருந்து சாப்பிட்டால் சுகம் கெடும். கெட்டுப்போன எவ்வித போசனத்தையும் புசிக்கவே கூடாது.

விஷபேதியாவது வயிற்றுக்கடுப்பாவது நடமாடுங்காலத்தில் போசனத்தைக்குறித்து அதிக எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும். மற்றக் காலங்களில் சொற்பப் பொல்லாப்பு செய்யக்கூடிய போசனவகைகள் இந்தக்காலத்தில் வியாதியையும் மரணத்தையும் பிறப்பிக்கும். பச்சைக் காய்களையும் மிகுதியான மரக்கறிகளையும் செரிக்கமாட்டாத சகல வகைப் பதார்த்தங்களையும் விலக்கவேண்டும்.

* ஆகாயத்தில் சேர்ந்திருக்கிற வாயுக்களில் ஒன்றாகிய கரிவாயு தேகத்தில் இருக்கிற சதையில் உண்டு. இந்த வாயு அடிக்கடி செலவாய்ப்போவதால், போசனத்தின் மூலமாய் அது மறுபடியும் சதையில் உண்டாகி வரவேண்டும். கோதுமை கேப்பை முதலியவைகள், இறைச்சி மீன் இவைகளில் கரிவாயு அதிகமாய் உண்டு. அரிசியில் கொஞ்சம் உண்டு. நெய்ப்பதார்த்தங்களில் அது இல்லை. நம்முடைய எலும்புகள் விசேஷமாய்ச் சுண்ணாம்பினால் உண்டானவைகள். ஆகையினாலே நம்முடைய சாப்பாட்டில் கொஞ்சம் சுரங்கபதார்த்தமும் சேர்ந்திருப்பது அவசியம்.

கிராம்பு, ஏலரிசி, பட்டை முதலிய வாசனைச் சரக்குகளை மிதமாய்க் கையாடுவதினாலே பிரயோசனம் உண்டு. அவைகளை அதிகமாய்க் கூட்டினால் இரைப்பைக்குச் சேதம் உண்டாகும்.

இத்தேசத்தில் அதிக வழக்கமாய் இருக்கிற வெற்றிலைப்பாக்குப்போடுதல் அசுத்தமும் சேதமுமுள்ளது. அதனால் பல்லுக்குக் கெடுதி. சிலவேளைகளில் வாய்க்குள்ளே கன்னப்புற்றும் உண்டாகும். இந்த துர்ப்பழக்கத்தினாலே அதிக நேரமும் பணமும் சேதமாவதினால் அதை விட்டுவிடவேண்டும்.

சில வியாதிகளுக்கு சுருட்டுக் குடிக்கும்படி வைத்தியர்கள் சொல்வதுண்டு. ஆகிலும், அந்தப் பழக்கத்தினால் அடிக்கடி சுகத்துக்குக் கெடுதி நேரிடும். அதற்குச் செலவிடுகிற பொருளை வேறே நல்ல காரியங்களுக்காகச் செலவிடுவது அதிக உத்தமம். சுருட்டுக்குடிப்பது முக்கியமாய் இளைஞருக்குக் கெடுதியுள்ளது. இந்தப் பழக்கத்தை ஒருக்காலும் அநுசரியாதிருந்தால் இனி அதை ஒருபோதும் தேடமாட்டார்கள். அபின், கஞ்சா, என்பவைகளைக் கையாடுவதினாலே மிகுந்த சேதம் உண்டாகும்.

நன்றாய்ச் சமைக்கப்படாத போசனம் சுகவீனமுள்ளது. சமையல் பாத்திரங்களில் இருக்கிற ஈயம் செம்பு என்பவைகளின் களிம்பாகிய நஞ்சினாலே சிலவேளை சனங்கள் வியாதிப்படுகிறார்கள். அவைகளை நன்றாய் விளக்கி வருவதுமன்றி, அவசியமானபோதெல்லாம் அவைகளுக்கு ஈயம்பூசவேண்டும்.

23. சாப்பிடுகிற வகை என்ன?—ஒருத்தி போசனம் சமைக்கிறபோது, உலையிலே அரிசியை ஒருமிக்கப் போடுகிறாள்; நேரம் பொறுத்துப் பொறுத்து அரிசியை உலையிலே போட்

டால், அது சரியாய் வேகாமல் கெட்டுப்போகும். நம்முடைய போசனத்தைப்பற்றிய காரியமும் அப்படித்தான். குறித்த நேரங்களில் மாத்திரம் நாம் புசிக்கவேண்டும். மறுவிசைச் சாப்பிடுவதற்குமுன், முந்திச் சாப்பிட்டது செரிக்கத்தக்கதாக, இரைப்பைக்குத் தகுந்த நேரம் கிடைக்கவேண்டும்.*

காலையில் வேலைசெய்யத் துவக்குமுன் கொஞ்சம் சாப்பிட்டுக்கொள்வதினால் தேகம் பெலப்படும். காய்ச்சல் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்கும் அது உதவியாய் இருக்கும். கூடுமானால், மத்தியானத்தில் நல்ல சுடுசாதமும் குழம்பும், மறுபடியும் இராத்திரி எழுமணிக்குமுந்தி அதே மாதிரியான போசனமும் சாப்பிடவேண்டும். இராத்திரியில் நேரம் சென்று புசிக்கிற வழக்கத்தை விலக்கவேண்டும். திருப்தியாய்ச் சாப்பிட்டபிறகு கொஞ்சநேரம் இளைப்பாறுவது நல்லது.

தங்களுக்குக் கிடைக்கிற குறைந்தபோசனத்தை சாப்பிடுகிற ஏழைகளைப்பார்க்கிலும், மட்டுக்குமிஞ்சிச் சாப்பிடுகிறவர்களே ஒருவேளை அதிகமாய் சாகிறார்கள் என்று சொல்லலாம். ஐசுவரியவான்கள் பலமுறையும் மிதமிஞ்சி உண்கிறார்கள். பெரும்பாலும் குறைவாய்ச் சாப்பிடுகிற எளியவர்களுஞ் சில சில சமயங்களில் அதிகமாய்ச் சாப்பிடுவதினாலே தங்களைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். நம்முடைய இரைப்பையை நாம் ஒருக்காலும் அதிகப் பாரமாக்கப்படாது. அப்படிச் செய்வதினால் கெடுதி உண்டாகும்.

* சாப்பிட்ட போசனம் செரிப்பதற்கு பெரும்பாலும் மூன்று மணிநேரமுதல் ஐந்து மணிநேரம் அளவு செல்லும். சில பதார்த்தங்கள் மற்றவைகளைப்பார்க்கிலும் அதிக சீக்கிரமாய்ச் சீரணமாகும். நெல்லுச் சாதம் செரிக்க ஒருமணிநேரமும் ஆட்டுக்கறி செரிக்க மூன்று மணிநேரமும் செல்லும்.

போசனத்தை விழுங்குவதற்குமுந்தி அதை நன்றாய் மெல்லவேண்டும்; அதினாலே போசனம் சீக்கிரம் செரிப்பதுமல்லாமல், அதிகமாய் தேகத்தைப் போஷிப்பதற்கும் உதவியாய் இருக்கும். சாப்பிடுகையில் தண்ணீரைக் கொஞ்சமாய் மாத்திரம் குடிக்கவேண்டும். சாப்பிடுவதற்குமுன், நம்முடைய போசனத்தை தேவன் ஆசீர்வதிக்கும்படியாகக் கேட்டு, சாப்பிட்டபின் அவர் கொடுத்த நன்மைக்காக அவரைத் துதிக்கவேண்டும்.

IV. வெளிச்சம்.

24. இருட்டிலே வளர்ந்த செடிகள் வெளிறினதாயும் கோவன்னதாயும் காணப்படுகிறது. அவைகள் வெளிச்சமுள்ள இடந்தேடி வரப்பார்க்கின்றன. மனிதனைப்பற்றிய காரியமும் அப்படித்தான் இருக்கிறது. இருட்டில் வாசம்பண்ணுகிற சனங்கள் மங்கலும் துர்ப்பலமுமாய் இருப்பதுமன்றி, பலவகை வியாதிகளுக்கும் இலக்காய் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய மனமும் கஷ்டமடைகிறது.

"வெளிச்சம் இன்பமும், சூரியனைக் காண்பது கண்களுக்குப் பிரியமும் ஆமே." கூட்டுக்குள் அடைக்கப்பட்டிருக்கிற ஒரு குருவி பாடாமல் சும்மா இருக்கும்படி நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு துணியினாலே அந்தக் கூட்டை மூடிவிடுங்கள். சந்தோஷமாய் இருக்கும்போதுமாத்திரம் பட்சிகள் பாடும். இருட்டு அவைகளின் உற்சாகத்தை நீக்கிப்போடுகிறது. மப்பும் மந்தாரமுமான நாளைப்பார்க்கிலும், துலாம்பரமான நாளில் நமக்கு அதிக சந்தோஷம் உண்டு. வியாதி கைப்பட்டுத் தெளி

கிற சனங்கள் வெளிச்சத்தின் மூலமாய்ப் புதுப்பெலன் அடையத் தொடங்குகிறார்கள்.

இருட்டுவீடு எப்பொழுதும் அசௌக்கியமானது. "வெளிச்சம் பிரவேசிக்கக்கூடாத இடத்தில் வைத்தியன் பிரவேசிக்க வேண்டும்" என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. சூரியவெளிச்சம் வீடுகளை சுத்திகரிப்பதற்கு உதவியாய் இருக்கிறது. மேலும் வீட்டுக்குள் அழுக்கிருந்தால் சூரிய ஒளி அதை வெளிப்படுத்தி, வீட்டைச் சுத்தம்பண்ணவேண்டும் என்று நினைப்பூட்டுகிறது. வெளிச்சமானது, பாம்பு மூட்டுப்பூச்சி செல்லு முதலிய பூச்சிகளைத் துரத்திப்போடும். போதுமான வெளிச்சமும் காற்றும் இல்லாத அறைவீடுகளுக்குள்ளே ஸ்திரீகளை அடைத்துவைப்பது கெடுதியும் கொடுமையுமான வழக்கம். அவர்களுடைய சுகத்துக்குமாத்திரம் அல்ல, அவர்களுக்குப் பிறக்கிற பிள்ளைகளுடைய சுகத்துக்கும் கெடுதி நேரிடும்.

ஒளி நல்லதாய் இருந்தும், உஷ்ணமான வெய்யிலில் அதிகமாய்த் திரிவதினாலே வியாதி உண்டாகக்கூடும். வெய்யிலில் ஓடி விளையாடித் திரிகிற பிள்ளைகளுக்குப் பலமுறையும் தலைவலி வருவதுண்டு. காடுகரைகளில் வேலைசெய்து வழக்கப்பட்டவர்களுக்கு வெய்யிலினாலே யாதொரு தீங்கு வராதிருந்தும், மற்றவர்கள் பகலின் உஷ்ணத்திலே வெளியேறிப் போகையில், தங்கள் தலையை வஸ்திரத்தைக்கொண்டாவது குடையைக்கொண்டாவது மூடிக்கொள்ளவேண்டும்.

V. தகுதியான உடை.

25. மிருகங்களின் உடல் பெரும்பாலும் ரோமத்தினாலே மூடப்பட்டிருக்கிறது. பட்சிகளுக்கு இறகுப் போர்வை உண்டு. நம்முடைய தேகத்தை மெல்லிய தோல் மூடியிருக்கிறது. அப்படி இருந்தும், உடை செய்து உடுத்திக்கொள்ளவும், நாம் வாசம்பண்ணுகிற அந்தந்த தேச சுவாத்தியத்துக்கு ஏற்றதாக உடைகளைச் செய்துகொள்ளவும் தக்க புத்தியை தேவன் நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார்.

தேச உஷ்ணம் சீதளம் என்பவற்றிற்குத் தக்கதாக உடையும் வித்தியாசப்படவேண்டும். வட இந்தியாவில் இருப்பது போல, தென் இந்தியாவில் மாரி கோடைகாலங்கள் அத்தனை விகற்பமுள்ளவைகள் அல்ல. தாங்கள் உடுத்துகிற உடை போதுமான அனலைக் கொடாதிருக்கிற முகாந்திரத்தினாலே குளிர்காலத்தில் பங்காளதேசத்திலே அநேகர் செத்துப்போகிறார்கள். குளிர்காற்று அவர்கள்மேல் வீசுவதினாலே காய்ச்சல் உண்டாகிறது. கம்பளி அரைச்சட்டை உள்ளுக்குப் போட்டுக்கொள்வது பெரிய ஆதரவு. தகுந்த உடுப்பு சம்பாதித்துக்கொள்ளத் தங்களுக்குத் திராணி இல்லை என்று எளியவர்கள் நினைப்பார்கள். ஆகிலும், அவர்கள் வியாதிப்படும் காலத்தில் அதனைச்செலவு செல்லுகிறது. நகைகளைப்பார்க்கிலும் தகுந்த உடுப்புகளுக்கு செலவு செய்வது உத்தமம்.

தலையும் குடல்களும் தேகத்தில் அதிக மிருதுவான இரண்டு அவயவங்கள். நல்ல தலைப்பாகு வெய்யிலிலிருந்து சிரசைக் காப்பாற்றுகிறது. வயிற்றைச் சுற்றி, விசேஷமாய் ராக்காலத்தில், இரண்டு மூன்று மடிப்புவஸ்திரம் கட்டியிருந்தால்

வியாதி உண்டாகாமல் தடைப்படும். பருவகாலங்கள் மாறுகிற சமயங்களில் அதிக சாவதானம் வேண்டும். உஷ்ணமும் குளிர்ச்சியுமான நாட்கள் பலமுறையும் ஒன்றை ஒன்று தொடுத்துவருகிறது. நடுக்குகிற குளிரானது வியாதியைப் பிறப்பிக்க அதிகம் ஏற்றது. பெலவீனமான பிள்ளைகள் பலமுறையும் குளிரினாலே வருத்தப்படுகிறார்கள்.

கனமுள்ள தலைப்பாகு முதலிய உடுப்பினாலும் தீங்கு நேரிடக்கூடும். பகலிலே கட்டுகிற வஸ்திரங்களை ராத்திரியில் கட்டிக்கொள்ளப்படாது. அவைகளைத் துண்டாய்த் தொங்கவிட்டிருந்தால் தேகத்திலிருந்து வஸ்திரத்தில் ஒட்டிய வேர்வை காய்ந்துபோம். எல்லா வஸ்திரங்களையும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

ஈரவஸ்திரம் கட்டிக்கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பதாவது தூங்குவதாவது மிகவும் கெடுதியுள்ளது. மாற்றுவஸ்திரம் இல்லாவிட்டால், ஈரவஸ்திரம் காயும்வரைக்கும் உலாவிக்கொண்டிருங்கள். குளித்தபிற்பாடு ஈரவஸ்திரத்தோடே வெய்யிலில் போவது கெட்ட வழக்கம்.

VI. தேக அப்பியாசம்.

26. அப்பியாசத்தின் பிரயோசனம்.—இத்தேசத்தில் இருக்கிற சில ஏழைகளை அளவுக்குமிஞ்சி வேலைவாங்குகிறார்கள். ஆகிலும், ஐசுவரியவான்கள் அப்பியாசத் தாழ்ச்சியினாலே பலமுறையும் வியாதிப்படுகிறார்கள். பெரும்பாலும் ஐரோப்பிய துரைகள் சுகத்துக்காகத் தினந்தோறும் சவாரிசெய்வார்கள்;

அல்லது உலாவப்போவார்கள். ஐசுவரியமுள்ள இந்துக்களோ, வெளியேறிப்போக அவசியம் நேரிட்டால் அன்றி, மற்றப்படிப் பொதுவாக வீட்டில் தங்கியிருப்பார்கள்.

தேக அப்பியாசத்தினால் உண்டாகும் பிரயோசனத்தைப்பற்றிக் கொஞ்சம் விஸ்தரித்துக் காட்டுவோம்.

நாம் அசைகிறதற்கு உதவியாய் இருக்கிற சதைப்பங்குகளுக்கு தசைநார் என்று பேர். அவைகளைத் தகுதியாய் அப்பியாசிக்கும்போது அவைகள் பெருத்து பெலன்கொள்ளும். அப்படி முயற்சி செய்யாமல் சும்மா இருந்தால் அவைகள் சிறுத்து பெலவீனமாகும். ஒரு கொல்லனுடைய வலது புயத்துக்கும் சூம்பிப்போகும்மட்டும் உயர்த்தப்பட்டிருக்கிற ஒரு சன்னியாசியினுடைய புயத்துக்கும் இருக்கிற வித்தியாசத்தைப் பாருங்கள்.

நாம் சும்மா இருக்கும்போது ஒவ்வொரு நிமிஷமும் ஏறக்குறைய பதினாறு விசை மூச்சுவிடுகிறோம். நாம் ஓடுகிறபோது, சீக்கிரம் சீக்கிரம் மூச்சுவிட்டு அதிக ஆகாயத்தை உள்ளுக்கு வாங்குகிறோம். இவ்விதமாய் ரத்தம் அதிகம் நன்றாய் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. ரத்தநிலையாகிய இருதயமும் விரைவாய் அசைவதினாலே சரீரத்தின் போஷணைக்காக அதிக ரத்தம் தேகமெங்கும் செலுத்தப்படுகிறது.

அப்பியாசத்தினாலே இன்னொரு வகைப் பிரயோசனம் உண்டு. நாம் விரைவாய் நடக்கும்போதாவது கடினமாய் வேலை செய்யும்போதாவது தேகத்தில் வேர்வை உண்டாகிறது. இந்த நீரானது நம்முடைய தேகத்துக்குள் இருக்கிற அழுக்கை நீக்கி, அதைச் சுயப்படுத்திக்கொண்டு தேகத்தின் தோல் வழியாகப் புறப்பட்டுவருகிறது. அப்பியாசம் செய்தபின் அதிக போசனம் சாப்பிடவும், சாப்பிட்ட போசனம் நன்றாய்ச் செரிக்கவும் கூடும்.

சரியான அப்பியாசத்தினாலே நமது தேகம் முழுவதுக்கும் நல்ல பெலன் உண்டாகிறது. அப்பியாசமில்லாவிட்டால் சனங்கள் சோம்பலுள்ளவர்கள் ஆவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் செய்கிற சொற்பவேலைதானும் அவர்களுக்குப் பெரிய பாரம் போல் இருக்கும். அவர்கள் தங்களுக்குத்தானே நிர்ப்பாக்கியமுள்ளவர்களும் மற்றவர்களுக்குப் பிரயோசனமில்லாதவர்களுமாய் இருப்பார்கள்.

27. அப்பியாசத்தை அசட்டைசெய்தல்.—எங்குமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டின்மேலே பிரியம்; அது அவர்களுக்கு நல்லது. ஓடுவதினாலும், பந்து கிளித்தட்டு முதலிய விளையாட்டுகளினாலும் கால்களும் கைகளும் அதிகமாய்ப் பெலப்படும். பிள்ளைகள் கூடிக்கொண்டு ஆரவாரத்தோடே சத்தம்பண்ணி சிரிப்பதினாலும் அவர்களுடைய சுகம் அதிகப்படும்.

சில பையன்கள் விளையாட்டின்மேல் அதிகப் பிரியப்பட்டு, தங்கள் பாடங்களை அசட்டைபண்ணிவருகையில், வேறு சிலர் தேக அப்பியாசத்தை அசட்டைபண்ணுகிறார்கள். சுதேசிகளால் நடத்தப்படுகிற குடிப்பள்ளிக்கூடங்களில் அநேகத்தில், பிள்ளைகள் நெடுநேரம் இடம்பேராமல் இருந்த லக்கிலே இருக்கும்படி செய்கிறார்கள். பள்ளிக்கூட நேரத்தில் பையன்கள் கொஞ்சநேரம் நிற்கவும் கொஞ்சநேரம் உட்காரவும் செய்யவேண்டும். சர்வகலாசாலை பரீட்சைகளுக்கு ஆயத்தம்பண்ணுகிற வாலிபர்கள் தேக அப்பியாசத்தாழ்ச்சியினாலே அதிக நஷ்டப்பட ஏதுவுண்டு. தங்கள் நேரமெல்லாம் படிப்பிலே செல்லவேண்டும் என்று அவர்களில் சிலர் நினைக்கிறார்கள். அப்படி நினைப்பது தப்பிதம். ஒரு தச்சன் தன் ஆயுதங்களை சில சில சமயங்களில் தீட்டிக்கொண்டிருப்பதும் வீண் அல்ல. மனமானது மூளையின் மூல

மாய்க் கிரியை செய்கிறது. அப்பியாசம் செய்வதினால் மூளை அதிக ரத்தம் பெற்றுப் பெலப்படுகிறது. தேக அப்பியாசத்தை அசட்டைசெய்து படித்துவந்த மாணுக்கர் பரீட்சை காலங்களில் அதற்குப் போகக்கூடாதபடி அவ்வளவு வியாதிப்பட்டதற்கு உதாரணங்கள் உண்டு. இவ்விதமாய்ச் சிலர் தங்கள் சீவகாலமளவும் தங்களைப் பெலவீனமும் நோவுமுள்ளவர்கள் ஆக்கிக்கொண்டார்கள்.

சாயங்காலத்தில் கிளித்தட்டாவது பந்தாவது நன்றாய் விளையாடுவது மிகுந்த பிரயோசனமுள்ளது. கும்மி கோலாட்டம் முதலிய இப்படிப்பட்ட விளையாட்டுகள் சிறுபெண்களுக்கு அதிகம் சேர்த்தியானது.

மாணுக்கருக்கு அப்பியாசம் வேண்டுவதுபோலவே நாள் முழுவதும் எழுத்துவேலை செய்கிற இராயசக்காரருக்கும் அது வேண்டியது. பசியாய் இருக்கும்போதாவது, வயிறு நிறையச் சாப்பிட்ட உடனேயாவது அப்பியாசம் செய்யப்படாது.

VII. நித்திரை.

28. நித்திரையின் அவசியம்.— நித்திரையில்லாமல் நாம் பிழைக்கக்கூடாது. தூங்கவொட்டாமல் தடைசெய்வது முற்காலத்தில் மனிதனைக் கொல்லுகிற வகைகளில் மிகவும் கொடுமையுள்ளது.

பகல் முழுவதும் நாம் வேலைசெய்து வரும்போது இராத்திரியில் நமக்குக் களைப்பு உண்டாகிறது. சரீரத்துக்கும் மன

தூக்கும் இளைப்பாறுதல் அவசியம். நாம் செய்கிற எந்தக்காரியத்திலும் தேகபெலத்தில் கொஞ்சம் குறைகிறது. நித்திரை செய்யும் வேளையில்தான் விசேஷமாய் இந்தக் குறைவு நிறைவாகிறது. சனங்கள் நாள்முழுவதும் ஒரு கிணற்றிலே தண்ணீர் மொள்ளும்போது, தண்ணீர் குறைந்து ஆழத்தில் போய்விடுகிறது, ஆகிலும், இராக்காலத்தில் அது மறுபடியும் ஊறிவரும். இராத்திரியில் நன்றாய் இளைப்பாறினபிற்பாடு மறுநாள் காலையில் புது மனுஷரைப்போல எழுந்திருக்கிறோம். பெலமும் சுகமுமாய் இருப்பதற்குப் போதுமான நித்திரை நமக்கு வேண்டியது.

நித்திரையைப்பற்றிய சில குறிப்புகள்.—எளியவர்களுடைய நித்திரைக்குச் சிலவேளை குறைவுண்டு. ஆஸ்திக்காரரோ அதிக நேரமாகத் தூங்குகிறார்கள். பெரிய ஆட்களைப்பார்க்கிலும் பிள்ளைகளுக்கு அதிக நித்திரை வேண்டும். ஒரு கைக்குழந்தை ஒருநாளில் மிகுதியான நேரம் தூங்கவேண்டும். பன்னிரண்டு வயதுள்ள ஒரு பையனாவது பெண்பிள்ளையாவது ஒன்பதுமணிநேரம் தூங்கவேண்டியது. ஒரு முழு ஆளுக்கு ஏழு மணிநேர நித்திரை அவசியம். நித்திரை சிலருக்கு அதிகமாயும் சிலருக்குக் கொஞ்சமாயும் வேண்டும்.

இராத்திரிகாலம் நித்திரைசெய்வதற்குத் தகுந்த நேரம். இரவில் பத்துமணிக்குப் பிந்தாமல் படுக்கப்போய் அதிகாலமே எழுந்திருங்கள்.

வெள்ளெனப்படுத்து வெள்ளென எழும்பினால் சுகம், செல்வம், புத்தி சுரந்துவருமே.

“வேலைசெய்கிறவனுடைய நித்திரை இன்பமாய் இருக்கும். செல்வனுடைய பெருக்கோ அவனைத் தூங்கவொட்டாது.”

ஒரு கூலிக்காரன் இராத்திரிகாலத்தில் தரையிலே படுத்து நன்றாய்த் தூங்குகையில், ஒரு ராசா தன் பஞ்சணைமெத்தையில் புரண்டு புரண்டு படுக்க நேரிடும். நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாய் இருப்பதே நல்ல நித்திரை வருவதற்கு உத்தம வழி.

29. படுக்கப்போகிறதற்குச் சற்று முன்னே வயிறு நிறையச் சாப்பிடக்கூடாது; அப்படிச் செய்வதினால் மதக்கமான தூக்கம் வருவதுமல்லாமல் கெட்ட கனவும் உண்டாகும். செரிக்கமுடியாமல் இரைப்பை வருத்தப்பட்டு மூளையும் குழம்பிப்போகும். கனாக்கள், மனதிலே தோன்றுகிற வீணான நினைவுகளேதவிர வேறொன்றும் இல்லை. அவைகளைக் கவனிக்கப்படாது. மூளை சரியானபடி இளைப்பாறவில்லை என்றுமாத்திரம் அவைகள் காட்டுகின்றன. நம்மைப்போல நாயும் கனாக் காணும். சிலவேளை அது தூங்குகையில் இன்னொரு நாயோடே சண்டைபோடுகிறதாகப் பாவித்துக்கொண்டு குலைக்கும்.

தரையில் படுப்பதைப்பார்க்கிலும் கட்டில்களில் படுப்பது உத்தமம். தரை காய்ந்து ஊர் காய்ச்சல்பூமியாய் இராதிருந்தால் திண்ணையில் படுத்துத் தூங்குவதினாலே மோசம் இல்லை. தரை ஈரமாய் இருந்தால், சில சமயங்களில் வாதக்கடுப்பு முதலிய சில வியாதிகள் உண்டாகும். காய்ச்சலைப் பிறப்பிக்கிற கெட்ட ஆகாயம் தரையை அடுத்துத் தாழ இருப்பதினால் சற்று உயரமான எவ்விதப் படுக்கையும் அதைத் தடுக்கும். தரையில் படுக்கிறவர்கள் இராத்திரிநேரங்களில் இரைதேடித் திரிகிற பாம்பு முதலிய விஷப்பூச்சிகளினால் கடிக்கப்பட ஏதுவாய் இருக்கிறார்கள். ஒருவனுக்குக் கட்டில் இல்லாமலும், தரை ஈரமுமாய் இருக்குமானால் கொஞ்சம் வைக்கோலையாவது காய்ந்த சருகுகளையாவது பரப்பி அதின்மேலே படுக்கவேண்டும்.

முன்னே சொன்னபடி, தலையணைகளும் போர்வைத் துப்பட்டி முதலிய வஸ்திரங்களும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். தேகத்திலிருந்து வருகிற வேர்வை முதலான அழுக்கு அவைகளில் ஒட்டி நமக்கு சேதம் செய்யும்.

30. இராத்திரியில் அதிகமான சுத்தஆகாயம் நமக்கு அவசியம். ஒடுக்கமான அறைகளில் படுத்து நித்திரைசெய்வது மிகவும் கெடுதி. வீடுகளைப்பற்றிப் பேசும்போது இதைக் குறித்து அதிகம் சொல்லுவோம்.

வஸ்திரத்தினாலே தலையை முழுவதும் இறுக்கமாய் மூடிக்கொண்டு தூங்குகிற கெட்ட பழக்கம் அநேகருக்கு உண்டு. இப்படிச் செய்வதினாலே சுத்த ஆகாயம் நாம் சுவாசிப்பதற்குச் சரியாய் வராதபடி தடைப்படும்.

இந்த நாட்டிலுள்ள சில இடங்களில் கோடைகாலத்திலே சனங்கள் மோசமில்லாமல் வெளியே படுத்து நித்திரைசெய்யலாம். ஆகிலும் பனி பெய்யும்போது அப்படிச் செய்வதினால் காய்ச்சல் உண்டாகி மோசத்துக்கு இடமாகும். இப்படிப்பட்ட காலங்களில் தலைக்குமேலாக எப்பொழுதும் ஒரு மறைப்பு இருக்கவேண்டும்.

தேகத்தில் காற்று அடிக்கக்கூடிய அப்படிப்பட்ட இலக்கிலே ஒருவன் படுத்துத் தூங்கப்படாது. அப்படிச் செய்வதினால் தேகஅனல் நீங்க, பலமுறையும் வியாதி உண்டாகும். காய்ச்சலாவது விஷபேதியாவது ஊரிலே நடமாடும் காலத்தில் விசேஷமாய் இராத்திரியில் தேகத்தில் சரியான அனல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தேவன் தம்முடைய சனங்களுக்குக் கொடுக்கிற நித்திரையே எல்லாவற்றிலும் நல்ல நித்திரை. “அவரே தமக்குப் பிரியமானவனுக்கு நித்திரையை அளிக்கிறார்.”

தேவனுடைய சித்தத்தின்படி பகல் முழுவதும் நடந்துகொள்ள பிரயாசப்பட்டு, இராத்திரியில் உங்களைக் காப்பாற்றும்படியாக அவரை நோக்கி மன்றாடுங்கள். இவ்விதமாய் நீங்கள் சமாதானத்தோடே படுத்துக்கொள்ளுவீர்கள்.

VIII. நல்ல வீடுகள்.

31. நாம் குடியிருக்கிற வீடு வாசல் புறக்கடை என்பவைகளில் நமது சுகம் பெரும்பாலும் அடங்கியிருக்கிறதென்று சொல்லலாம். எளியவர்கள் தங்கள் வரும்படிக்குத் தக்கதாக வீடுகளை வாடகைக்கு வாங்குகிறார்கள். ஆகிலும், அப்படிப்பட்ட அநேக வீடுகளை வசதியுள்ளதாக்கும்படி சில காரியங்களைச் செய்துகொள்ளக்கூடும்.

வீடு கட்டவேண்டிய ஸ்தானம்.—தண்ணீர் கட்டி நிற்கத்தக்க தாழ்ந்த இலக்கிலே யாதொரு வீடும் இருக்கப்படாது. கூடியமட்டும் மேட்டுநிலத்தைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். சதுப்புநிலத்துக்கு அடுத்த பூமியை வாங்காமல் விட்டுவிடுங்கள். அழுகிப்போகிற செடி செத்தையிலிருந்து எழும்புகிற கெட்ட ஆகாயம் காய்ச்சல் வருவதற்குள்ள பிரதான காரணங்களில் ஒன்று. ஆறு குளம் என்பவைகளை அடுத்து வீடுகட்டுவது தகுதி அல்ல. எல்லா வீடுகளும் மேடான இலக்குகளிலும் கூட நிலத்துக்குமேலே இரண்டு மூன்று அடி உயர்ந்திருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்தால், மழைகாலத்தில் வெள்ளத்தினாலே வீடு சேதப்படாமல் இருப்பதுமல்லாமல் வியாதிக்கு முக்கிய ஏதுவாய் இருக்கிற ஈரமும் அதில் ஏறாது. எளிய சனங்களும்கூட தாங்கள் கட்டுகிற வீடுகளை இப்படி உயர்த்திக் கட்டிக்கொள்ளத் தடை இல்லை. மழைத்தண்ணீர் இலகுவாய் இறங்கிவிடத்தக்கதாக வீட்டுக்கூரை சரிவாய் இருக்கவேண்டும்.

வீடுகளுக்குள்ளே காற்றுத் தாராளமாய் வீசத்தக்கதாகச் செய்துகொள்வது அவசியம். நெருக்கமும் கோணலுமான

வீதிகள் சுகத்துக்கு விக்கினமானவைகள். வீடுகள் நெருங்கியிருக்கப்படாது.

வாடகை சுளுவாய் இருப்பதினாலே கெட்ட இலக்குகளிலுள்ள வீடுகளை சனங்கள் சிலவேளை தெரிந்துகொள்வது அவர்களுக்குச் சோதனைதான். அப்படிப்பட்ட வீடுகள் கடைசியில் அவர்களுக்கு மெத்த செலவை இழுத்துவிடுகிறது. சொற்ப வாடகையினாலே மிஞ்சுகிற கொஞ்சப்பணத்தைப் பார்க்கிலும், வியாதியினாலே நேரிடுகிற நஷ்டங்கள் அதிகம். ஈரமுள்ள வீட்டினால் உண்டாகிற கேடுகளைப் பின்வருகிற கதையினால் அறிந்துகொள்ளலாம்.

32. ஈரவீடு.—ஒரு துரைசாநி தூரமான இடத்திலே வாசம் பண்ணின தன் சகோதரியைப் பார்க்கப்போயிருந்தாள். அப்போது துரைசாநி தன் சகோதரியினிடத்தில் சுகசேதியைப் பற்றி விசாரித்தபொழுது அவள் சொன்னது:—"இந்த வீட்டிலே நாங்கள் எப்படியோ அதிகமான துர்அதிஷ்டத்தை அனுபவிக்கிறோம். என் புருஷன் வியாதிப்பட்டு நடமாடக்கூடாதவராய் இருக்கிறார். எனக்கு அடிக்கடி சலதோஷம் வருகிறது. மேலும் போனவருஷத்தில் வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் காய்ச்சல் வந்தது. அதினாலே எங்கள் அருமையான குழந்தைகளில் இரண்டு செத்துப்போயிற்று. இந்த இடத்தில் இத்தனைக் கஷ்டங்கள் உண்டாவதற்கு முகாந்திரம் என்னவோ தெரியவில்லை. நாங்கள் இந்த வீட்டிற்குக் குடிவந்த பொல்லாத வேளைக்கூறினாலே இருந்தாலும் இருக்கும்" என்றாள்.

துரைசாநி சொன்னது: "சகோதரியே! கேள்; இதெல்லாம் உன்னுடைய துர்அதிஷ்டத்தினாலே நேரிடாமல் புத்திக் குறைச்சலினாலேயே நேரிட்டிருக்கிறது. சதக்கல் நிலத்துக்கு அருகேயுள்ள ஈரவீட்டில் குடியிருப்பதினாலேதான் இத்தனை

சங்கடமெல்லாம் வந்தது. இங்கே, நீ தங்கியிருக்கிற காலமட்டும் இப்படித்தான் நேரிடும்" என்றாள்.

இதைக் கேட்ட மற்றவள் சொன்னதாவது: "நீ சொல்லுகிறதெல்லாம் நிசம்தானா? நிசமானால் நாளைக்கே இந்த வீட்டைவிட்டுப் போவேன். எங்கே போனாலும், வருகிற வினை வந்தேதானே தீரும், விதிவசத்தை விலக்க யாராலே கூடும்?" என்றாள்.

புத்தியுள்ள சகோதரி அதற்கு மறுமொழியாக: "எங்கே போனாலும் நமக்குப் பொல்லாப்பு வரக்கூடும் என்பதற்குச் சந்தேகம் இல்லை. ஆகிலும் நம்முடைய சொந்த புத்தியீனத்தினாலே நமக்குப் பொல்லாப்பு நேரிடாதபடி பார்த்துக்கொள்வது நமது கடமை. உன்னுடைய சுகத்தைப்பற்றி சரியாய்க் கவனியாததினாலேதான் உனக்கு இவ்விதக் குடும்பத் துன்பங்கள் நேரிட்டிருக்கின்றன. தேவனாலே நியமிக்கப்பட்ட விதி இதுவே அல்லாமல் வேறே அல்ல" என்றாள்.

மிகுதியாய் வருந்திக் கேட்டுக்கொண்டதின்பின் அவள் தன் குடும்பசகிதமாய் நல்ல இலக்கிலே கட்டப்பட்டிருந்த வேறொரு வீட்டிற்குக் குடிபோனாள். அங்கே சமுசாரத்திலுள்ள யாவரும் சுகமாய் வாழ்ந்திருந்தார்கள்.

33. கட்டடம், காற்று ஓட்டமாய் இருப்பதற்கு வகை.—ஒரு வீட்டுக்கு முதல் அவசியமானது போதுமான சுத்த ஆகாயம். சுகத்துக்கு அது மிகவும் அவசியம். போர்ச்சேவகர் விடுதிகளிலும் சிறைச்சாலைகளிலும், ஒவ்வொரு ஆளுக்கு வேண்டிய இடம் பத்திரமாய்க் குறிக்கப்படும்.* கூடுமானால்,

* கனம், சதுரம் என்கிற இரண்டுவகை அளவு உண்டு. நீளம், அகலம், உயரம் இம்மூன்றையும் பெருக்கினால் கனஅளவு வரும். 10 அடி நீளம், 10 அடி அகலம், 10 அடி உயரம் உள்ள ஒரு அறை

ஒவ்வொருவனுக்கும் 8 அடி நீளமும், 6 அடி அகலமுமான 48 சதுர அடியுள்ள இடவிசாலம் இருக்கவேண்டும்.

ஆள்கள் நெருங்கி இருக்கப்படாது. நல்ல காற்றுள்ள இடங்களில் விசாலமாய்க் குடியிருக்கிற சனங்கள் சாகிறதைப் பார்க்கிலும், நெருக்கமாய்க் குடியிருக்கிறவர்கள் அதிக சீக்கிரமாய்ச் செத்துப்போவார்கள்.

காற்று வசதிக்குத் தக்கதாக ஆட்களுக்கு இடவிசாலம் வேண்டியது. காற்றோட்டமாய் இருக்கிற ஒரு சிறு அறைவீடானது அப்படியிராத ஒரு பெரிய அறைவீட்டைப்பார்க்கிலும் அதிக சௌக்கியமுள்ளது. குடிசைகளில் பலதில் இருக்கிற வெடிப்புகளும் கூரைத் திறப்புகளும் காற்றுத் தாராளமாய் வரவும் போகவும் உதவியாய் இருக்கிறது.

செங்கலினாலே கட்டி காரைபூசிய வீடுகளில் சுத்தமான ஆகாயமில்லாத குறைச்சல் முக்கியமாய்த் தோன்றும். இப்படிப்பட்ட வீடுகளில் பலதுக்கு சில சிறு சன்னல்கள் மாத்திரம் உண்டு. அவைகளும் இராக்காலத்தில் கெட்டியாய் அடைக்கப்படுகிறது. சில அறைகளுக்கு விசேஷமாய் பெண்கள் இருக்கிற அறைகளுக்கு சன்னல் கிடையாது. ஆகிலும் ஒரு சிறு வாசல் மாத்திரம் உண்டு, அதில் தூங்குகிறவர்களுடைய

வீடு ஆயிரம் கனஅடி கொண்டது. நீளத்தை அகலத்தினால் பெருக்க சதுரம் வரும். 10 அடி நீளம், 10 அடி அகலமுள்ள ஒரு அறைவீடு நூறு சதுர அடி இருக்கும். ஜெயில் கைதிகள் ஒவ்வொருவனையும் அடைக்கிற அறைவீடு 648 கன அடி கொண்டதாய் இருக்கும். சிப்பாய்களுடைய வீடுகள் ஒவ்வொன்றும் 62 சதுர அடி கொண்டது. சுதேசக்கைதிகளை அடைக்கும் கொட்டடி ஒவ்வொன்றும் 36 சதுர அடியுள்ளது. ஆகிலும், கொட்டடிகள் உயரமாயும் காற்று வசதிக்காக பல சன்னல்களுள்ளதாயும் இருக்கும்.

மூச்சினால் கெட்டுப்போன ஆகாயத்துக்குப் போக்கு இல்லாதபடியால் அது அறைவீட்டை நிரப்பிப்போடுகிறது.

பலவகைச் சாமான்களைக்கொண்டும் சில வேளைகளில் அடுக்குப்பானைகளைக்கொண்டும், படுக்கிற அறைகளை நிரப்புகிற கெட்ட வழக்கம் அதிகமாய் இருக்கிறது. அறைக்குள்ளே வரவேண்டிய போதுமான காற்று இவைகளினாலும் குறைந்துபோகும்.

34. கெட்ட ஆகாயமும் அடுப்புப்புகையும் வெளியேறுவதற்கு புகைக்கூடு முதலிய துவாரங்கள் இருந்தாலன்றி, மற்றப்படி சனங்கள் குடியிருக்கிற அறைகளுக்குள்ளே நெருப்பு மூட்டி அடுப்பெரிக்கக்கூடாது. ஜீவபிராணிகள் மூலமாய் ஆகாயம் கெடுவதுபோல எரிகிற விளக்குகளினாலும் அது கெட்டுப்போகும்

உட்கார்ந்திருப்பதற்காவது படுக்கிறதற்காவது உதவுகிற ஒவ்வொரு அறையிலும் காற்றுத் தாராளமாய்ப் போக்குவரத்தாய் இருப்பதற்கு இரண்டு சன்னல்களாகிலும் எதிர்ப்புறமாய் வைக்கப்பட்டிருப்பது அவசியம். ஒரு சன்னல் மாத்திரம் இருந்தால் காற்றோட்டம் இருக்கமாட்டாது.

மூட்டப்பட்ட நெருப்பிலிருந்து புகை எழும்புகிறதுபோல விடப்பட்ட மூச்சிலுள்ள ஆகாயமும் எழும்புகிறது. இந்த அசுத்த ஆகாயம் வெளியேறுவதற்கு வீட்டுப்பக்கங்களில் திறப்புகள் இருக்கவேண்டும். இவைகளுள்ள சன்னல்கள் இருந்தால் இதற்கு உதவியாய் இருக்கும். ஆகிலும் அவைகளுக்கு அடியிலே சில சிறு துவாரங்கள் விட்டிருந்தால் இன்னும் ஏற்றதிகமான ஆகாயம் போக்குவரத்தாய் இருக்கும்.

அறைவீட்டுக்குள்ளே இருக்கிற சனங்களுக்கு ஆகாயம் எப்போது அசுத்தமாய் இருக்கிறதென்று பலமுறையும் தெரியாது. அவிளியினாலே ஒருங்குகூட்டப்பட்டவர்கள் ஒருக்க

ளும் விழிக்கிறதில்லை. கரிவாயுவாகிய நஞ்சை உட்கொள்ளுகிறவர்களுடைய நிலைமையும் அப்படியே இருக்கிறது. அதை சுவாசிக்கிறவர்கள் சுமரணையற்று மயங்கிப்போகிறார்கள். ஒரு அறை வீட்டில் சுத்தஆகாயம் இருக்கிறதோ இல்லையோ என்று பரிசோதிக்கிறதற்கு ஒரு வகை, என்னவென்றால், வெளியேயிருந்து அறைக்குள்ளே ஒரு ஆள் பிரவேசித்துப் பார்க்கட்டும். அங்கே புழுக்கமான வாடையாய் இருந்தால், அங்கேயுள்ள ஆகாயம் கெட்டதென்று உடனே தெரிந்துபோகும். நல்ல ஆகாயத்துக்கு வாசனை இல்லை.

பெண்பிள்ளைகள் வெளியேறாமல் வீட்டுக்குள்ளே இருக்கும்படி காபந்து செய்யும்பொழுது அவர்கள் இருக்கிற அறைவீடு விசாலமாய் இருப்பதுமல்லாமல், அதில் போதுமான ஆகாயமும் வெளிச்சமும் இருக்கவேண்டும்.

35. வீடுகளைச் சுத்தம்பண்ணுதல். — குறைந்தபட்சம் வருஷத்தில் இரண்டுமுறையாவது வீடுகளுக்கு வெள்ளை அடிக்கவேண்டும். சுண்ணாம்பு சுத்திகரிக்கிற அருமையான சரக்கு. வாரத்துக்கு ஒருமுறை மண்சுவரையும் மண்தளத்தையும் கரிமண்கரைத்த தண்ணீரால் மெழுகிவரவேண்டும். ஆகிலும் சாணியை அதோடே சேர்க்கப்படாது. காய்ந்த அழுக்குப்பதார்த்தத்தினாலே உண்டாகிற தீமையானது ஈரமான அழுக்குப்பதார்த்தத்தினால் உண்டாகிறதிலும் மிகவும் சொற்பம். அறைவீடுகளையும் தாழ்வாரங்களையும் நன்றாய்ப் பெருக்கிச் சுத்தம்பண்ணவேண்டும்: ஆகிலும், தினந்தோறும் வீட்டை மெழுகுவதினாலே ஈரமும் சுகவீனமும் உண்டாகும்.

வீட்டுக் குப்பை.—வாழைப்பழத்தோல் முதலிய குப்பைகளை வீட்டுக்குச் சமீபத்தில் எறியக்கூடாது. உடனே அவைகளை அப்புறப்படுத்தக் கூடாதிருந்தால் மூடியுள்ள ஒரு

பானை வைத்து அதற்குள்ளே அப்படிப்பட்ட குப்பைகளை பகலிலே போடுவது நல்லது. அதிகாலமே அவைகளை எடுத்து தூரக் கொண்டுபோய்க் கொட்டவேண்டும். சில பட்டணங்களில் தற்காலத்தில் குப்பைவண்டிகள் உண்டு; அவைகள் இல்லாவிட்டால், வீட்டுக்குச் சற்று தூரத்தில் இருக்கிற ஒரு குழியிலே குப்பையை வாரிக்கொண்டு போய்ப் போடவேண்டும். அசுத்தம் எவ்வளவு தூரத்துக்கு அப்பாலே இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்குக் குறைந்த தீமை அதினால் உண்டாகும். அப்படியிருக்க, அநேகர் தங்கள் வாசலுக்குச் சமீபமாய் குழிகளை வெட்டிவைத்து அவைகளுக்குள்ளே எல்லாக் குப்பைகளையும் எருவையும் போடுகிறார்கள். அது அழுகி நாற்றமெடுக்கிறது. எறிந்துபோடுவதற்கு குப்பைமுதலிய அழுக்கு இருக்கையில் சில கெசதூரம் எட்டிக் குழிவெட்டி இருந்தும், அங்கே நடந்துபோகச் சோம்பலாக இருப்பதினாலே சமீபத்தில் வேறே குழிகளை வெட்டி அவைகளில் அதைப் போடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு அந்தக் குப்பை வீச்சம் வழக்கமாய்ப் போனதினாலே அதைக்குறித்து அவர்களுக்குக் கவலை இல்லை; ஆகிலும் இப்படிச் செய்வதினால் உண்டாகக்கூடிய சேதம் விலகமாட்டாது.

கூடுமானால் சமையல் வீட்டு அழுக்குத்தண்ணீர் நிலத்தில் சுவரவும் ஆகாயத்தைக் கெடுக்கவும் விடப்படாது.

36. மலசலவாதைக்கு இருக்கிற கக்கூசு.—குளங்களுக்கும் ஆறுகளுக்கும் சமீபமாய் சனங்கள் மலசலவாதைக்குப் போகப்படாதென்று முன் சொல்லியிருக்கிறோம். சந்துகள் வெளியடைப்புகள் ஆகிய இவைகளுக்குச் சமீபமாயும் சனங்கள் ஒன்றுக்கு இரண்டுக்கு விலகப்படாது. அப்படிச் செய்தால் வியாதியைப் பிறப்பிக்கிற கெட்ட நாற்றம் அதினால் உண்டாகும்.

தேகத்திலிருந்து கழிகிற மலசலம் நிலத்தை அசுசிப்படுத்துவதால் வீட்டுக்குச் சமீபமாய் இருக்கிற இலக்குகளில் அப்படிப்பட்ட அசுத்தம் செய்யப்படாது. தோட்டிகள் இருந்தால் கொல்லையில் இருக்கிற கக்கூசைத் தினந்தோறும் இரண்டு முறையாவது சுத்தம்பண்ணச் சொல்லவேண்டும். இப்படிச் செய்யக்கூடாதபொழுது கூடியமட்டும் வீட்டுக்கு அப்பாலேயுள்ள வசதியான ஒரு இடத்தில் தோண்டப்பட்டிருக்கிற குழியினிடத்திலே எல்லாரும் போய் மலசலவாதைக்கு விலகவேண்டும். மேற்படி குழி ஒரு அடி அகலமும் இரண்டடி ஆழமுமாய் இருந்தால் போதும். அதைச் சுற்றி ஒரு படல் அடைப்பிருந்தால் மரியாதையாய் இருக்கும்.

கெட்ட வீச்சத்தை நீக்கிவிடுவதற்கு இலேசான ஒரு வழி இருக்கிறது. ஒரு துணியானது தண்ணீரை உறிஞ்சுவதுபோல மனிதருக்கு நஞ்சாய் இருக்கிற வாடையை நிலம் உறிஞ்சிக்கொள்ளுகிறது. கொஞ்சம் காய்ந்த மண்ணை நரகல் மேலே தூவிவிடு. உடனே வீச்சம் போய்விடும். மற்ற தேசங்களிலுள்ள சில பட்டணங்களில் சேர்க்கப்படுகிற மனிதருடைய மலத்தையும் சலத்தையும் நிலத்துக்கு நல்ல எருவாக சமுசாரிகள் பாவிக்கிறார்கள். குடியானவூர்களில் சிலர் தங்களுடைய நஞ்சை புஞ்சை நிலங்களின்மேல் மாட்டு எருவைத் தூவுகிறார்கள். ஆகிலும், நிலத்தில் விளைகிற தானியத்தை மனிதர் சாப்பிடுகையில் பசுவானது புல்லை மேய்கிறது. ஆகையினாலே மனிதனிடத்திலிருந்து கழிகிற மலசலமானது மிருகங்களின் எருவைப்பார்க்கிலும் அதிக நல்ல உரமாய்த்தான் இருக்கும். இத்தேசத்திலுள்ள சமுசாரிகளில் பலர் மனிதருடைய மலம் அசுத்தமுள்ளதென்று நினைத்து அதை எருவாகப் பாவிக்கமாட்டார்கள். அப்படி இருந்தும், தங்களுடைய வீடுகளுக்குச் சமீபமாய் நரகல்

இருக்கவிடுவது அதிகம் கெடுதியான காரியம். அதிலிருந்து எழும்புகிற கெட்ட நாற்றத்தைத் தாங்களும் தங்கள் பிள்ளைகளும் உட்கொள்ளுகிறார்கள். ஆகிலும் அதை நிலத்துக்கு எருவாகப் போட்டால் பூமி அதைச் சுத்தஞ்செய்துபோடுவதுமன்றி நிலம் அதிக வெள்ளாண்மையைக் கொடுப்பதற்கு ஏதுவாயும் இருக்கும்.

காய்ந்த குப்பையைச் சுட்டெரிப்பதினால் உண்டாகிற சாம்பல் சேர்த்தியான எருவாயிருந்து காய்ந்தமண் செய்கிறதுபோல கெட்டநாற்றத்தை விலக்கிவிடுகிறது.

37. வீட்டைச் சுற்றிய கிடங்கு கொட்டம் முதலானவைகள்.—கூடியமட்டும் வீடுகள் மரங்கள் தோட்டங்களினாலே தடுக்கப்படாமல் இருக்கவேண்டும். நிழல்கொடுப்பதற்கு சில மரங்கள் இருப்பது நல்லதாய் இருந்தும், நல்ல காற்றோட்டத்துக்கு அவைகள் தடையாய் இருக்கப்படாது. வீடுகளுக்குச் சமீபமாய் அடர்ந்த செடிகளை வைத்து வளர்க்கக்கூடாது. மரங்களிலிருந்து உதிருகிற இலைகளைக் கூட்டி வாரி தூரத்திலுள்ள ஒரு குழியில் கொட்டவேண்டும், அல்லது சுட்டெரிக்கவேண்டும்.

ஒரு வீட்டை ஆடுமாடுகளுக்கும் குதிரைகளுக்கும் கொட்டங்களாகப் பாவிக்கப்படாது. அவைகள் விடுகிற மூச்சினாலும் போடுகிற கஷ்டத்தினாலும் ஆகாயம் கெட்டுப்போகும்; அவைகளைச் சமீபமாய்க் கட்டியிருந்தால் சாணிமுதலிய அசுத்தங்களை நீக்கிப்போட எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும். எப்படியாகிலும், வீடுகளுக்கு நூறு கெசம் தூரத்துக்கு அப்பாலே எருக்குப்பைகள் இருக்கவேண்டும்.

நிலம் சரிவாய் இருந்தால், விழுகிற தண்ணீர் ஓடிப்போகும். அது பள்ளத்தாவாய் இருந்தால், மழைத் தண்ணீர் கட்டிநிற்பதினாலே இடம் ஈரமும் சீதளமுமாய் இருக்கும். வெய்யில் மறுபடி

யும் எரிக்கும்போது சிறு பள்ளங்களில் இருக்கிற தண்ணீர் வற்றிப்போகும். ஆகிலும், அழுகிப்போன ஊத்தையிலிருந்து வெறுப்பும் சேதமுமான வீச்சம் கிளம்பும். தண்ணீர் கட்டிநிற்கிற அப்படிப்பட்ட பள்ளங்களைத் தூர்த்துப்போடவேண்டும். மழைகாலத்தில் விழுகிற தண்ணீரை அடித்துக்கொண்டு போவதற்கு சலதாரைப் பள்ளங்கள் இருக்கவேண்டியதும் அல்லாமல் அவைகளைக் காலத்துக்குக் காலம் கழுவி சுத்தம் பண்ணவேண்டும்.

தண்ணீர் கட்டிநிற்கிற சதுப்புநிலங்கள் காய்ச்சலைப் பிறப்பிக்கிறதற்கேற்ற முக்கிய இடங்களாய் இருக்கின்றன. நிலத்தை உலர்த்துவதையும் சாகுபடிசெய்வதையும்தவிர வேறே நல்ல பரிகாரம் இதற்கில்லை. இவ்வித நல்ல உபாயங்களைச் செய்யக்கூடாதிருந்தால் தண்ணீர் கட்டிநிற்கிற நிலத்துக்கும் வீடுகளுக்கும் மத்தியிலே நெருக்கமாய் மரங்களை வைத்து வளர்த்தால் அவைகள் சுரம் வருவிக்கும் விஷக்காற்றைத் தடுப்பதற்கு உதவியாய் இருக்கும்.

IX. நகர கிராம பரிபாலனம்.

38. இந்தியாவிலுள்ள பல பட்டணங்களில் இப்போது நகரபரிபாலன உத்தியோகஸ்தர் இருக்கிறார்கள். ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு கிராமத்துக்கும் நாட்டாண்மைக்காரன் உண்டு. சனங்களுடைய சுகத்தைக்குறித்துக் கவனமாய் இருப்பது அவர்களுடைய கடமைகளில் முக்கியமான பாகம். ஐசுவரியவான்கள் தங்கள் சொந்த நன்மைக்காகவே ஏழைகளைக் கவனிக்க

வேண்டும். நெருப்பானது ஒரு கிராமத்தில் பற்றிப் பரம்புவதுபோலவே அசுத்தமான வீட்டிலிருந்து உண்டாகிற வியாதியும் பரம்பும்.

ஒவ்வொரு ஆளும் தன் தன் வீட்டையும் வாசலையும் சுத்தம் பண்ணிக்கொண்டால், அதுவே ஒரு நகரத்தைச் சுத்திகரிப்பதற்கு மிகவும் சீக்கிரமாய்ச் செய்யக்கூடிய சுளுவான வழியாயிருக்கும். ஆகிலும், இந்த விஷயத்தில் விசேஷமாய் அதிகாரிகள் நடப்பிக்கவேண்டிய சில பல கடமைகள் உண்டு.

சமுதாயக் கடைகள் (மார்க்கெட்) நன்றாய்க் கவனிக்கப்படவேண்டும். கெட்டுப்போன தானிய தவசங்கள் அழுகிப்போன கறிகனிகள் நாறிப்போன இறைச்சி மீன்முதலிய இப்படிப்பட்டவைகளைக் கொண்டுவந்து விற்பதற்கு இடம் கொடுக்கப்படாது.

குடிக்கிறதற்கேற்ற நல்ல தண்ணீர் சனங்களுக்குக் கிடைக்கும்படியாக ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். குளங்களையும் அவைகளை அடுத்திருக்கிற நிலங்களையும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

தேகத்திலிருந்து கழிகிற நீர் முதலிய அழுக்கு சமையல் புரையிலிருந்து ஓடுகிற அழுக்குத் தண்ணீர் முதலியவைகள் சாக்கடை நரகல் என்று சொல்லப்படும். இங்கிலாந்திலுள்ள பெரிய பட்டணங்களில் வீடுகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கிற குழாய்கள் மூலமாய் சாக்கடை நரகல் அடியிலே தாழ இருக்கும் சலதாரைகளுக்குள் இறங்கினபின் அது அப்பாலே கொண்டுபோகப்படும். இந்த மாதிரியான ஒழுங்கு கல்குத்தாப் பட்டணத்தில் கொஞ்சமாய் நடப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது; ஆகிலும் இதற்கு அதிக செலவு பிடிக்கும். இந்தியாவின் அநேக இடங்களில் சாக்கடை வாய்க்கால்களைச் சுத்தஞ்செய்வதற்குப் போதுமான தண்ணீர் கிடையாது. சொற்ப விலையிலே மண்

குழாய்கள் செய்து அவைகளைச் சூளையிலே வைத்துச் சுட்டு, பூமிக்குக் கீழே பதித்து, இவ்விதமாய் இந்தியாவிலுள்ள இன்னும் சில பட்டணங்களின் சாக்கடை அழுக்கை நீக்கிவிடலாம். ஆகிலும், தற்காலத்தில் வேறே எத்தனங்கள் கையாடப்படவேண்டும்.

39. சமுதாயக் கக்கூசுகளை அங்கங்கே கட்டி அவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். காய்ந்த மண்ணைத் தூவினால் கெட்ட வீச்சம் எடுபட்டுப்போகும். தோட்டிகளைக் கொண்டு கக்கூசுகளை தினந்தோறும் துப்புரவாக்கவேண்டும்.

வீதிகளிலுள்ள குப்பைகளைப் பத்திரமாய்ச் சேர்த்துத் தூரக் கொண்டுபோய் சுட்டெரித்துப்போடவும், அல்லது எருக்குப்பை மேடுகளின்மேலே கொட்டிப்போடவும் வேண்டியது. காற்று பெரும்பாலும் அடிக்காத பக்கத்திலே குப்பைகளைக் கொட்டிவைக்கவேண்டும்.

விழுகிற மழைத்தண்ணீர் ஓடிப்போவதற்கு வாய்க்கால்கள் இருக்கவேண்டும். எந்தலாய் இருக்கிற திறந்த வாய்க்கால்கள் இருந்தால் அவைகளை இலேசாய்ச் சுத்தம்பண்ணிக்கொள்ளலாம். நகரங்களில் அவைகள் கல்லினாலே கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். அப்படி இல்லாதிருந்தால், சலதாரைத்தண்ணீர் நிலத்தில் ஊறிப்போகும். குடிக்கிற தண்ணீர் அகப்படக்கூடிய இலக்குகளிலே இந்த சலதாரைத்தண்ணீர் போய் விழும்படி செய்யக்கூடாது.

காற்று தாராளமாய்ப் போக்குவரத்தாய் இருக்கும்படி, கூடுமான இடங்களில் கோணலான தெருக்களைத் திருத்தி நேராக்கவேண்டும். சனங்கள் தாராளமாய் வந்து கூடிக் குலாவி சம்பாஷிக்கத்தக்க சமுதாய வெளிநிலங்களும் சிங்காரத் தோட்டங்களும் (Parks) சனங்களுக்கு அதிகப் பிரயோசனமானவைகள்.

தோல்பதனிடுகிறவர்களும் சாயக்காரரும் சனங்கள் அதிகப் போக்குவரத்தில்லாததும் ஊருக்குச் சற்று அப்பாலே இருக்கிறதுமாகிய இலக்குகளில் தங்கள் தொழிலை நடப்பிக்கும்படி செய்யவேண்டும். ஆடுமாடு அடிக்கும் கொட்டம் துப்புரவாய் இருக்கவேண்டும்.

போசனத்துக்காக அடிக்கப்படாத மிருகங்கள் வேறு விதமாய்ச் செத்துப்போனால், உடல் அழுகிப்போவதற்கு முந்தி அவைகளை அப்புறப்படுத்தி, கொஞ்சம் தொலையான இடத்திலே அவைகளைப் புதைத்துப்போடவும். கல்லறைத்தோட்டங்களும் சுடுகாடுகளும் குடியிருப்புக்குச் சமீபமாய் இருக்கும்படி விடப்படாது. பிரேதக்குழிகளை குறைந்தபட்சம் ஐந்தடி ஆழமாகத் தோண்டி போதுமான மண்போட்டு மூடவும். பிணங்களைச் சுட்டெரிக்கிறதானால் அவைகளை முழுவதும் சுட்டெரிக்கவேண்டும்.

X. வியாதி.

40. இழந்த சுகத்தைத் திரும்ப அடைந்துகொள்வதைப்பார்க்கிலும், இருக்கிற சுகத்தை அதிக இலேசாய்க் காப்பாற்றிக்கொள்ளலாம். "நோவு வந்தபின் விலக்குவதிலும் அது வருவதற்குமுன் விலக்குவதே உத்தமம்" என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. வியாதிப்பட்டபின் மருந்து சாப்பிட்டு நாம் சுகம் அடைந்தாலும், வியாதிப்படாமல் காத்துக்கொள்வதே அதிக நல்ல காரியம்.

சுகமாய் இருக்கையிலே, இனிமேல் தங்களுக்கு வியாதி

வராமல் தடுப்பதற்காக சுகபேதிமருந்து சாப்பிடுகிற புத்தியீனர் சிலர் இருக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதினால் தேகம் பெலவீனப்படுவதால் அது வீணாய் இருப்பதுமல்லாமல் நஷ்டமுமாய் இருக்கிறது. விஷபேதி நடமாடுகிற காலத்தில் இப்படிச் செய்வதினாலே மோசம் நேரிடும்.

தேகமானது தன்னாலேதானே வியாதியை நீக்கிவிடும்படி பிரயாசப்படத்தக்கதாக தேவன் சரீரத்தை உண்டாக்கியிருக்கிறார். கண்ணுக்குள்ளே தூசி விழுந்தால் அதை வெளியேற்றுவதற்குக் கண்ணீர் உண்டாகத் தொடங்குகிறது. தகாத போசனத்தை நாம் சாப்பிட்டிருக்கையில், சிலவேளை இரைப்பையானது அதை வாந்திபண்ணப் பார்க்கிறது; அல்லது குடல்கள் அதை வெளியேற்றப் பிரயாசப்படுகிறது. விஷபேதியைப்போலொத்த வியாதிகள் வந்திருக்கையில் உடனே மருந்து சாப்பிடவேண்டும். ஆகிலும் அற்பசொற்ப அசெனக்கியம் நேரிடும்போது இளைப்பாறுவதினாலும், தகுந்த போசனத்தினாலும் அதை விலக்கிக்கொள்ளலாம்.

தனக்குச் சுகம் இல்லை என்று ஒருவன் காணும்போது, அவன் தன் வேலையை நிறுத்திவிட்டு படுத்து நன்றாய்ப் போர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வழக்கமான சாப்பாட்டுக்குப் பதிலாக குழைந்த சோறாவது கஞ்சியாவது சாப்பிடட்டும். இப்படிச் செய்வதினால் பலமுறையும் சுகம் வந்துவிடும். "இளைப்பாறுவதும் மிதமான போசனமும், இவ்விரண்டைக் கைக்கொள்வதும்" கைகண்ட உபாயம்.

41. **வியாதிக்காரரைப் பராமரித்தல்.**—தகுந்த பராமரிப்பு இல்லாததினாலே வியாதிஸ்தரில் அநேகர் மரித்துப்போகிறார்கள். நோயாளிகளுடைய பராமரிப்புக்கேற்ற சில குறிப்புகளைச் சொல்லுவோம்.

ஆகாயம் சுத்தமாயும் புதிதாயும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.—இப்படிச் செய்வது வியாதிகாலத்தில் மிகவும் அவசியம். பலமுறையும் நாற்றமும் கெடுதியுமுள்ள பதார்த்தங்கள் வியாதிக்காரரிடத்திலிருந்து அதிகமாய் உண்டாகும். சிலவேளை நோயாளியை ஒரு சிறு அறைவீட்டுக்குள்ளே அடைத்துவைப்பதுமல்லாமல் பலபேர் அதற்குள் வரவும் இடங்கொடுக்கிறார்கள். அதினாலே அந்த அறைக்குள் இருக்கிற ஆகாயம் முன்னிலும் அதிகமாய்க் கெட்டுப்போகிறது. இப்படிச் செய்வதினாலே வியாதிக்காரனுக்கும் அறைக்குள்ளே வருகிறவர்களுக்கும் கெடுதி நேரிடுகிறது.

சுத்தத்தைக்குறித்து அதிக கவனமாய் இருக்கவேண்டும்.—கெட்ட நாற்றத்தைப் பிறப்பிக்கிறவைகள் எவைகளோ அவைகளை உடனே விலக்கவேண்டும். நோயாளிக்கு அதிக வருத்தம் இருந்தால் அன்றி மற்றப்படி அவனுடைய தேகத்தை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த சுத்தமான ஒரு துணியைக்கொண்டு, தினந்தோறும் மெதுவாய்த் துடைத்துவரவேண்டும்.

சாப்பாட்டைப்பற்றி எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும்.—வியாதி வந்த துவக்கத்தில் வியாதிக்காரன் ஒருவேளை அல்லது இரண்டுவேளை சாப்பாட்டை நிறுத்துவது பலமுறையும் உத்தமம். ஆகிலும் வியாதி நீங்காமல் இன்னம் இருந்தால் பெலன் இருக்கும்படி கவலையாய் இருக்கவேண்டும். வியாதிக்காரர் சிலவேளை பட்டினியாய்க் கிடந்து செத்துப்போகிறார்கள். ஆகிலும், கொடுக்கிற போசனம் வியாதிஸ்தன் பெலவீனமாய் இருக்கையில் கஞ்சியைப்போல இலேசானதாய் இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு வேளைக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமும், அதுவும் அடிக்கடியும் இருக்கவேண்டும்.

அமைதியும் பட்சமுமாய் இருங்கள்.—இரைச்சலினாலே வியாதிக்காரருக்குத் தொந்தரவுண்டாகிறது. அவர்கள் அமரிக்கையாய் இருக்கும்படி செய்து அவர்களுக்கு இஷ்டமான

நேரத்தில் தூங்குவதற்கு இடங்கொடுக்கவேண்டும். அவர்களுடன் சந்தோஷமாய்ப் பேசி அவர்களைத் தைரியப்படுத்துங்கள். ஆகிலும் அவர்களிடத்தில் பொய்சொல்லப்படாது.

குறிகோடங்கி கேளாமலும், மந்திரிக்காமலும் இருங்கள்.—தேவன் எப்போதும் ராசாவாய் இருக்கிறார். நல்லவேளை கெட்டவேளை என்பது கிடையாது. மந்திரங்களினாலே யாதொரு பிரயோசனமும் இல்லை. "மந்திரிக்கவேண்டும்" "கோடங்கி கேட்கவேண்டும்" என்று மூடசனங்கள் உங்களுக்குச் சொல்லும்போது அதற்குச் செவிகொடாதேயுங்கள். ஆசீர்வதிக்கவேண்டும் என்று தேவனை நோக்கி செபம்பண்ணி, தகுந்த மருந்து கொடுங்கள்.

வழக்கமான வியாதிகள்.

42. **பிள்ளைகளுக்கு வருகிற நோவுகள்.**—பிறக்கிற பிள்ளைகளில் ஏறக்குறைய அரைவாசிப்பேர் ஐந்துவயதாகிறதற்கு முன் செத்துப்போகிறார்கள். இந்தத் தேசத்திலுள்ள சில பிள்ளைகள் பெலவீனமும் நோவுக்கேதுவுமாய் இருப்பதற்கு இளமையில் விவாகஞ்செய்கிற வழக்கம் ஒரு முகாந்திரம். "அந்தந்த இனம் அந்தந்த இனத்தையே பிறப்பிக்கும்." இளந்தைப் பிராயமான ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பிறக்கிற குழந்தைகள் பெலவீனமாகவே இருக்கும். நல்ல சாதியான குதிரைகளாவது மாடுகளாவது பிறக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள் நல்ல பருவமான குதிரைகளை அல்லது காளைகளை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இளமையான ஒரு சிறு பெண் பிள்ளை பெற்றுத் தாயாகிறபோது, அவளுடைய மீதியான சீவகாலமெல்லாம் அவள் துர்ப்பலமுள்ளவளாகி, காலத்துக்கு முந்தியே மூப்புள்ளவளாய்க் காணப்படுகிறாள். அவள் அதிகமாய் படித்துக்கொள்ளக்கூடிய சமயத்திலே அவளுடைய படிப்

புக்கும் தடைநேரிடுகிறது. சொல்லப்போனால், ஒரு புருஷன் கலியாணஞ்செய்கிறபொழுது, அவன் தன் மனைவியை வைத்து சம்ரக்ஷணைசெய்யக்கூடியவனாய் இருக்கவேண்டும். ஆண்கள் இருபத்தொரு வயசுக்கும் பெண்கள் பதினெட்டு வயசுக்கும் குறையாமல் கலியாணஞ்செய்வது உத்தமம்; இன்னும் இரண்டு மூன்று வயது தாண்டினபின் விவாகஞ்செய்தாலும் அதினும் உத்தமந்தான்.

வியாதிக்காரரான பெற்றோருடைய பிள்ளைகளும் பொதுவாக நோக்காடுக்காரராய்த்தான் இருக்கிறார்கள். முன்னே நாம் சொன்னபடி, அறைவீடுகளுக்குள்ளே அடைக்கப்பட்டவர்கள்போல் இருக்கிற பெண்களுடைய பிள்ளைகளுக்கும் கெடுதி உண்டாகிறது. பெற்றோர் பழகிக்கொண்ட குடிவெறி முதலான கெட்ட பழக்கங்களினாலே பிள்ளைகளுக்கும் நஷ்டம் நேரிடுகிறது.

இந்தியாவிலே பிள்ளை பிறக்கும் காலத்தில் செய்யப்படுகிற சேதமுள்ள சில வழக்கங்கள் உண்டு. பிரசவிக்கிற ஸ்திரீயைப் பெரும்பாலும் ஒடுக்கமான அறைவீட்டுக்குள்ளே வைத்தும், சனங்கள் பலமுறையும் நெருங்கி உட்கார்ந்தும் ஒரு விளக்கை எரித்துக்கொண்டும் இருக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதினால் அங்கேயுள்ள ஆகாயம் கொஞ்சங்குறைய நஞ்சுள்ளதாய்ப் போய்விடுகிறது. பிரசவிக்கிறவளுக்கு வியாதி நேரிடுவதுமல்லாமல், பிறந்த குழந்தை சுத்தமான ஆகாயமில்லாததினாலே சிலநாட்களுக்குள்ளே இறந்துபோகிறது. மேலும், தாய்க்கு சரியான சாப்பாடு கொடாமல் அவளைப் பட்டினியாய்ப் போடுவதினாலே அவளும் வருத்தப்படுகிறாள்.

43. ஒரு பெரிய விளக்கைப்பார்க்கிலும், ஒரு சிறிய விளக்கு காற்றினாலே இலேசாய் அணைந்துபோகும். வளர்ந்த ஆட்கள்மாத்திரம் நீக்கிவிடக்கூடிய தீமைகளினாலே பல

முறையும் பிள்ளைகள் சாகிறார்கள். அவர்களுக்குச் சுத்தமான ஆகாயம் சுத்தமான சலம் சுகம் கொடுக்கும் போசனம் முக்கியமாய் வேண்டியது. மேலும் அந்தக் குழந்தைகளைத் துணியினாலே போர்த்தி அனலாய் வைத்துக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

சிறு பிள்ளைகளுக்குப் பால் நேர்த்தியான ஆகாரம். பல் முளைத்தபின், கஞ்சி நன்றாய்க் குழைந்த சாதம் முதலிய இப்படிப்பட்ட இலேசாய்ச் செரிக்கக்கூடிய உணவுகளைப் படிப்படியாகக் கொடுக்கலாம். பல் முளைக்கிறபோதுதான் அதிகப் பத்திரமாய்ப் பார்க்கவேண்டும். வெய்யில் உஷ்ணமான காற்று குளிர் இவைகளுக்குக் குழந்தைகளை விலக்கிப் பாதுகாக்கவேண்டும். எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் வைசூரிப்பால் வைக்கவேண்டும். பல் முளைக்கத் தொடங்குவதற்குமுன் மூன்று மாசக் குழந்தையாய் இருக்கையில் இப்படிச் செய்வது அதிக உத்தமம்.

தகாத போசனத்தினாலே பிள்ளைகளுக்கு அதிக மோசம் நேரிடுகிறது. எப்படிப்பட்ட பதார்த்தங்கள் தங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது என்று குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது. அதினாலே, அவர்கள் அடிக்கடி பழுக்காத காய் வறுக்காத கொள்ளு முதலியவைகளைத் தின்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதினாலே, வயிற்றுக்கழிச்சல் வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய நோவுகள் அவர்களுக்கு வருகின்றன. குழந்தைகளுடைய போசனபதார்த்தங்களைக்குறித்து தகுந்தபடி கவலையாய் இருந்தால் ஆயிரம் ஆயிரமான பிள்ளைகளுடைய உயிர் தப்பிப்பிழைக்கும்.

சுத்தமாய் இருப்பதைக்குறித்து அவர்களுக்குப் படிப்பிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினாலே சிரங்கு முதலிய சில வியாதிகள் வராது.

பனிபெய்யும்போது பிள்ளைகள் வெளியே படுத்துத் தூங்கும்படி விடப்படாது. அவர்களுடைய தேகம் அனலாய்

இருப்பதற்கு, விசேஷமாய் இராக்காலத்தில் அவர்களுக்குப் போதுமான வஸ்திரம் இருக்கவேண்டும். வியாதியும் மரணமும் பிள்ளைகளுக்கு அதிகம் உண்டாவதற்குக் குளிர்தான் முக்கியகாரணம்.

44. காய்ச்சல்.—அடியில் குறிக்கப்பட்டிருக்கிற* எந்த ஒரு வகையினாலாவது இந்துதேசத்திலுள்ள சனங்களில் பலர் சாகிறார்கள்.

காய்ச்சல்களில் பல வகைக்கு விஷக்காற்று (மாலேரியா) பிரதான காரணம். அதின் யதார்த்ததன்மை இன்னதென்று இன்னம் நன்றாய்த் தெரியாது. சதுக்கல் நிலங்களும் மலையடிவாரங்களில் வழக்கமாய்க் காணப்படுகிற அடர்ந்த புதர்களும் செடிங்காடும் ஈரத்தரையான மணலும் தருசுமான நாடுகளும் காய்ச்சல் உற்பத்தியாவதற்கேற்ற ஸ்தலங்கள். அழுகிக் கெட்டுப்போகிற செடிசெத்தையுள்ள தரையானது காயும்போது மேற்படி விஷக்காய்ச்சல் உண்டாகிறது. ஆகாயத்திலே மிதக்கிறதும் சாதாரண ஆகாயத்திலும் சற்று அதிகம் கனதியுமான ஓர்வகை ஆவி என்று இதைக்குறித்து நினைக்கிறார்கள். அடைமழை ஓய்ந்து, வெய்யில் பூமியை உலர்த்துகிற காலத்தில் அந்த ஆவி ஏராளமாய் இருக்கிறது. இராக்காலங்களில் அது அதிக மோசம் செய்யும். அங்கங்கே இருக்கிற தண்ணீர் அந்த நஞ்சை உறிஞ்சுவதினாலே அப்படிப்பட்ட தண்ணீரின் மூலமாய் விசேஷமாக அந்த விஷ ஆவி தேகத்துக்குள்ளே பிரவேசிக்கிறது.

ஒருகாலத்தில், குளிர்காய்ச்சலானது இங்கிலாந்துதேசத்தின் சில பாகங்களில் மிகுதியாய் இருந்ததென்று முன்னமே

*காய்ச்சலில் இரண்டு பிரதான வகைகள் உண்டு: 1. விடாக்காய்ச்சல்; 2. முறைக்காய்ச்சல்.

சொல்லியிருக்கிறோம். சதுக்கல் நிலங்களிலுள்ள தண்ணீருக்குப் போக்கு உண்டாக்கி, அவைகளை வற்ற அடித்ததும் நல்ல தண்ணீர் வரும்படி திட்டம்செய்ததும் அது நீங்கினதற்கு முக்கிய காரணம். இவ்வித உபாயங்களைக் கையாடினால் இந்த தேசத்திலும் அப்படிப்பட்ட நன்மை உண்டாகும் என்பதற்குச் சந்தேகம் இல்லை.

நாட்டு வைத்தியரில் அநேகர் காய்ச்சலுக்கு மிகவும் கெட்ட பரிகாரஞ்செய்கிறார்கள். காய்ச்சல்காரன் பலமுறையும் பட்டினியினாலே சாகிறான். வியாதிக்காரனுடைய பெலனை போஷணையுள்ளதும் இலேசுமான ஆகாரத்தினாலே காப்பாற்றவேண்டும். சொஸ்தமான பிற்பாடு, சற்றுப் பொறுத்திராமல் சுகப்பட்டவனை முழுக்காட்டுவதினாலும் அல்லது அதிகம் தண்ணீர்விட்டு குளிப்பாட்டுவதினாலும் போன காய்ச்சல் பலமுறையும் திரும்புகிறது.

45. ஒரு மரத்தின் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறதும் குவினீன் என்று சொல்லப்படுகிறதுமான வெள்ளைத்தூள், காய்ச்சலுக்குக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிற மருந்துகளில் கைகண்ட ஔஷதம். அது அதிக விலையுள்ளதாய் இருந்தும், சர்க்கார் இந்த சுரநாயக விருட்சங்களை இத்தேசத்தில் பயிர்செய்துவருவதால், இருக்க இருக்க குவினீன் என்னும் சுரநாயக மருந்து மலிவாகும். மேற்சொன்ன மரத்திலிருந்து கிடைப்பதும் குவினீன் பஷ்பத்துக்கு ஏறக்குறைய ஒப்பானதுமாகிய மருந்துத்தூள்களை இப்போது வாங்கலாம்.

காய்ச்சல் வராமல் தடுப்பதற்கு பின்சொல்லப்படும் ஒழுங்குகளைக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

வெளிச்சமும் காற்றும் தாராளமாய் வீட்டுக்குள்ளே வராதபடி செய்கிற மரங்களும் செடிகளும் வீட்டைச் சுற்றி அடர்த்தியாய் இருக்கப்படாது. சகலவகையான குப்பையையும்

அப்புறப்படுத்தவேண்டும். நிலத்தில் தண்ணீர் கட்டியிராமல் போக்குவிட்டிருக்கவேண்டும். குடிக்கிற தண்ணீரைப்பற்றி அதிக எச்சரிக்கை அவசியம். நல்ல தண்ணீர் அகப்படாதிருந்தால், அகப்பட்ட தண்ணீரை சமயலுக்கு உபயோகப்படுத்துவதற்கு முந்தி காய்ச்சி வடிகட்டவேண்டும்.

ஊரில் காய்ச்சல் நடமாடும்போது, காலைநேரத்தில் சாப்பிடாமல் வெளியேறவேண்டாம். மேலும், தகுந்த அளவான நல்ல போசனம் சாப்பிடுங்கள். வெய்யில் களைப்பு பனி இரவில் உண்டாகிற வாடைக்காற்று இவைகளுக்கு விலகியிருங்கள். வெளியிலே படுத்துத் தூங்கவேண்டாம். வழக்கமான வஸ்திரங்களைப்பார்க்கிலும் அனலுண்டாக்கத் தக்கவைகளை உடுக்கவேண்டும். முக்கியமாய் இராக்காலத்தில் தேகம் அனலாய் இருக்கட்டும். மேல்வீட்டிலாவது அப்படிக்கில்லாமல்போனால், ஒரு கட்டிலின்மேலாவது படுத்து நித்திரைசெய்யுங்கள்.

கெட்டதண்ணீரைக் குடிப்பதினாலாவது மனிதருடைய குடல்களிலிருந்து வெளியேறுகிற கஷ்டங்களில் கொஞ்சத்தை சுவாசிப்பதினாலாவது கொடிய விஷக்காய்ச்சல் உண்டாகிறதென்று நினைக்கிறார்கள். அப்படி உண்டான நஞ்சு, சாக்கடைக் குழியிலிருந்து சமீபமாய் இருக்கிற கிணற்றின் சலத்திலே இறங்கியிருக்கலாம்; அல்லது அது காற்றினால் அங்குமிங்கும் சிதறப்பட்டிருக்கலாம். இதைப்பற்றி நினைக்கும்போதே பயங்கரமாய் இருக்கிறது. சுத்தம் எத்தனை அவசியம் என்பதை இது காட்டுகிறது.

46. வயிற்றுக்கழிச்சலும் வயிற்றுக்கடுப்பும். — ஒத்துக்கொள்ளாத போசனம், பெருந்தீனி, கெட்டதண்ணீர் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றினாலே வயிற்றுக்கழிச்சல் பெரும்பாலும் உண்டாகிறது. சடுதியாய் மாறுகிற காலபேதத்தினாலும் அல்லது சடுதியாய் மாற்றப்படுகிற உடுப்பினாலும் இந்த வியாதி

வருவதுண்டு. அமைதியாய்ப் படுத்திருந்து கஞ்சியைத்தவிர வேறொன்றும் சாப்பிடாதிருந்தால் பொதுவாக இந்த வியாதி நீங்கிப்போகும்.

குடல்களைப்பற்றிய வியாதிகளில் ஒன்றாகிய வயிற்றுக்கடுப்பு இதிலும் அதிக வருத்தமானது. குடல்களில் உண்டாகிற கடுப்பும் மலத்தோடே இரத்தமாவது சீதமாவது கலந்து வருவதும் இந்த வியாதிக்குரிய அடையாளம். வயிற்றுக்கழிச்சலுக்குள்ள முகாந்திரங்களே ஏறக்குறைய இந்த வியாதிக்கும் உண்டு. விஷக்காற்றினாலேயும் வயிற்றுக்கடுப்பு உண்டாகிறதென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். இதற்குப் பரிகாரஞ்செய்வது பிரயாசமும், இது மோசமுமுள்ள வியாதியாய் இருப்பதால், உடனே நல்ல வைத்தியர் ஒருவருடைய உதவியைத் தேடவேண்டும். வியாதி தீர்ந்தபின்பும் அது திரும்பாதபடி தடுப்பதற்கு சாப்பாட்டைக்குறித்து அதிக சூதானம் வேண்டும்.

காய்ச்சல் வராமல் தடுப்பதற்கேற்ற எத்தனங்களே வயிற்றுக்கழிச்சல் வயிற்றுக்கடுப்பு வராமல் தடுக்கக்கூடியவைகள். போசனத்தைக்குறித்து விசேஷமான எச்சரிப்பு அவசியம்; நன்றாய்ப் பழுக்காத காய்கள், அறக்கனிந்த பழங்கள், பச்சைக்காய்கள், நன்றாய்ச் சமைக்கப்படாத அல்லது செரிக்கமாட்டாத போசனம் ஆகிய இவைகளை விலக்கிவிடுங்கள். விசேஷமாய் இராக்காலங்களில் அதிகமாய்ச் சாப்பிடக்கூடாது. தேகம் அனலாய் இருக்கட்டும். காற்றுவாடையில் படுத்துத் தூங்கவேண்டாம். அடிவயிற்றிலுள்ள குடல்களிலே காற்றுப்பட்டால் மிகவும் கெடுதி உண்டாகும். பருவகாலங்கள் மாறும்போது அதிகம் எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். உஷ்ணமாவது குளிராவது வயிற்றுக்கடுப்பைப் பிறப்பிக்கலாம்.

47. விஷபேதி.—இது மிகவும் மோசமுள்ள வியாதி. இதினால் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் இரண்டுபேர் ஆனால், அவர்களில்

ஒருவன் பெரும்பாலும் மரித்துப்போவான். விஷக்காற்றைப்போல, இது உண்டாகிற காரணமும் இன்னும் பூரணமாய் வெளிப்படவில்லை. ஆகிலும் இதை மிகுதியாய்த் தடுக்கக்கூடிய எத்தனங்கள் நன்றாய்த் தெரியவந்திருக்கிறது.

காற்றினால் அடிபட்டலைகிற திரளான சிறுவிதைகள் ஆகாயத்தில் இருக்கிறது. ஈரமும் இளக்கமுமான நிலத்தில் அவைகள் இறங்கினால் அவைகள் முளைக்கும். மண்பொருந்தாவிட்டால் அவைகள் வளரமாட்டாது. வித்துமூலமாய்ப் பயிர் பூண்டுகள் பூமியில் உண்டாவதுபோலவே, சில வியாதிகள் நுட்பமான அணுக்களின் மூலமாய் நம்முடைய தேசத்தில் விதைக்கப்படுகிறதென்று இக்காலத்திலுள்ள தேறினவைத்தியர்கள் நம்புகிறார்கள். பெரிய அம்மை வார்த்திருக்கையில் இந்த வியாதிக்காரனுடைய தேகத்திலிருந்து அப்படிப்பட்ட வித்துக்கள் ஏராளமாய்ப் புறப்பட்டுவருகின்றன.

மலசலம் முதலிய கஷ்டம், பொருந்தாத போசனம், இராக்காலத்தில் வீசுகிற வாடை என்பவைகளும் நம்மை பெலவீனப்படுத்துகிற வேறெந்தக் காரியமும் அப்படிப்பட்ட மோசமான வியாதிகளுக்கேற்ற விதைகளை நமது சரீரம் ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்கிறது. சுத்தம், நல்லபோசனம், அனல் உண்டாக்கத்தக்க வஸ்திரம் என்பவைகள் சரீரத்தைப் பெலப்படுத்துகிற எவ்வித ஏதுக்களும் அவைகள் வளராமல் தடுக்கிறது.

விஷபேதியைப் பிறப்பிக்கிற நஞ்சுத்தன்மையுள்ள விதைகள் முக்கியமாய்த் தண்ணீரினாலே கொண்டுவரப்படுகிறது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். வியாதியினாலே சுகவீனமாய் இருக்கிறவர்களுடைய குடல்களிலிருந்து வெளிப்படுகிற நாற்றமுள்ள ஊத்தைப்பதார்த்தங்கள் கிணறுகளுக்குள்ளே சேருகின்றது. அப்படிப்பட்ட கிணற்றில் இருந்த தண்ணீர் எடுத்

துக் குடித்தவர்களுக்குமாத்திரம் விஷபேதி உண்டானதற்கு உதாரணம் உண்டு.

விஷபேதி நடமாடும்போது வீடுகளுக்கு வெள்ளையடித்து, சுத்தத்தைக்குறித்து மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும். செரிக்காத சகலவகை போசனத்தையும் விலக்கவேண்டும். விசேஷமாய் இராத்திரிகாலத்தில் வயிற்றைச் சுற்றி ஒரு கம்பளித்துண்டு கட்டிக்கொண்டால் அந்த வியாதிக்குப் பெரிய தடையாய் இருக்கும். வைத்தியர் உத்தரவுகொடுத்தாலன்றி சுகபேதிமருந்து சாப்பிடக்கூடாது.

பயத்தினாலே இந்த வியாதி உண்டாவதற்கு அதிக ஏது உண்டு. சரியான எத்தனங்களைக் கையாடி, தேவசித்தத்துக்குக் கீழ்ப்படிகிற குணத்தோடே அவருடைய பராமரிப்பைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள்.

48. விஷபேதி பொதுவாக வயிற்றுக்கழிச்சலோடே தொடங்குகிறது. அதோடே பலமுறையும் வாந்தியும் ஏற்கனவே கண்டு மறுபடி கெண்டை இழுப்பு உண்டாகிறது. துவக்கத்தில்தானே கவனமாய் இருந்தால் அந்த வியாதி பலமுறையும் சொஸ்தமாகும். ஆகிலும், அதைத் தடுக்காவிட்டால் எல்லா மருந்துகளும் உபயோகமில்லாமல் போய்விடும். விஷபேதி நடமாடும்போது, வீட்டிலே அதற்கேற்ற போதுமான மருந்து இருக்கட்டும். யாருக்காவது பேதி கண்டவுடனே அதைக் கொடுங்கள். படுக்கையில்தானே முழுவதும் அமரிக்கையாய் இருப்பதோடே, தேகத்தில் அனலுண்டாகச் செய்யவும் வேண்டும். தகுந்த அளவாய்க் குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிப்பதினாலே பிரயோசனம் உண்டு. ஒரு நல்ல வைத்தியனை உடனே வருவித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

பேதியாகிறவர்களுடைய கஷ்டங்கள், தண்ணீரையாவது ஆகாயத்தையாவது அசுசிப்படுத்தக்கூடாத இலக்கிலே தோண்

டின ஆழமான குழியிலே அவைகளை நன்றாய்ப் புதைத்துப் போடவேண்டும். அவர்களுடைய படுக்கைச்சாமான்களும் வஸ்திரங்களும் ஒன்றிலே சுட்டெரிக்கப்படவேண்டும் அல்லது கெந்தகப்புகை காட்டி தண்ணீரிலே துவைக்கப்படவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் மேற்படி வியாதி மற்றவர்களுக்கு ஒட்டாது.

ஒருவனுக்கு இந்த வியாதி வருகிற இடம் மோசமுள்ளதென்று காணப்படுகிறது. ஒரு வீட்டிலே விஷபேதி யாருக்காவது கண்டால், கூடுமானால் பத்துநாளைக்காவது அந்த வீட்டைவிட்டுப் போவது உத்தமம். வீட்டின் தளம் மண்ணினாலே போடப்பட்டிருந்தால் அதற்குப் புதுத்தளம் போடவேண்டும். மேலும், திரும்ப அந்த வீட்டுக்குக் குடிபோகு முன்னே அறைகளில் கெந்தகம் எரிப்பது அவசியம்.

திருவிழாக்காலங்களில் அசுத்தத்தினாலே பேதி உற்பத்தியாக மிகவும் ஏதுவாய் இருப்பதினாலே அவைகளை விலக்கிவிடவேண்டும்.

தேசத்தின் சில இடங்களில் இருக்கிற அறிவீனர் விஷபேதி பேய்க்கோளாறு என்று நினைத்து, அவைகளை சாந்திபண்ணும்படி இராமுழுவதையும் கூத்தாடுவதிலும் சடங்குசெய்வதிலும் செலவழிக்கிறார்கள். இரவில் உண்டாகிற குளிர்ந்த வாடைக்கும் களைப்புக்கும் அவர்கள் உட்படுவதினாலே அந்த வியாதி மும்முரமாகிறது.

49. **பெரிய அம்மை.**—இந்த வியாதியினால் உண்டாகும் பெரிய கெடுதியைக்குறித்து முன் சொல்லியிருக்கிறோம். இலங்கைத்தீவார் இதை **மகா வியாதி** என்று சொல்லுகிறார்கள்.*

முன்காலத்தில் பெரிய அம்மை வந்த ஆளின் தேகத்திலிருந்து அம்மைப்பால் எடுத்து, சுகமுள்ள ஆளின் தேகத்தில்

குத்திவைக்கிற வழக்கம் பரிசோதித்துப் பார்க்கப்பட்டது. அம்மைப்பால் வைக்கப்பட்டவனுக்கு அம்மை வார்த்தது. ஆகிலும் அது வழக்கமாய் மிகவும் இலேசானதாய் இருந்தது. அப்படி இருந்தும் சிலவேளைகளில் அம்மை அதிகம் வார்த்ததினாலே மரணம் நேரிட்டதுண்டு. மேலும் அப்படிச் செய்ததினாலே அந்த வைசூரிவியாதி நீங்காமல் நிலைத்திருந்தது. இப்படிச் செய்கிற இன்னொக்குலேஷன் என்னும் முறை இக்காலத்தில் பெரும்பாலும் நிறுத்தப்பட்டது.

டாக்டர் ஜென்னர் என்னும் வைத்திய துரையினாலே கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அதிக உத்தமமான முறையைப்பற்றி முன்னமே சில விவரம் சொல்லியிருக்கிறோம். அவர் கையாடின பால், முதல்முதல் பசுவினிடத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டபடியால் அவருடைய முறைக்கு "வாக்சினேஷன்" ஆகிய கோவைசூரிப் பிரயோகம் என்று பேர். பசுவின் மூலமாய் வருவதினாலே பெரிய அம்மை வியாதி சாந்தமுள்ளதாக மாறுகிறது. அம்மைப்பால் இன்னும் சில வேளைகளில் பசுவிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. ஆகிலும் கோவைசூரிப் பிரயோகத்தினாலே அம்மை குத்திக்கொண்ட ஆளிடத்திலிருந்து எடுத்து உபயோகப்படுத்துகிற பாலுக்கும் அவ்வித சக்தி இருப்பதால் இந்த முறைதான் சாதாரணமாய்க் கையாடப்படுகிறது.

இதைப்பற்றித் தகுந்த கரிசனை இல்லாததினாலே அம்மைப்பால் குத்திக்கொள்வதினால் யாதொரு பிரயோசனமும் இல்லை என்று மூடசனங்கள் நினைக்கிறார்கள். சில சமயங்களில் சரியான அம்மைப்பால் கையாடப்படுகிறதில்லை. அல்லது கொப்புளங்கள் தகர்ந்துபோகின்றன. குறைந்தபட்சம் தேகத்தின்மேல் மூன்று அல்லது நாலு சிறு கொப்புளங்கள் உண்டாயிருக்கவேண்டும். அவைகளைத் தேய்த்துப்போடாமல்

சிலநாட்களாகப் பத்திரமாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைப்பிராயத்தில் ஒரு முறையும் ஆளானபின் ஒரு முறையும் அம்மைப்பால் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தக் கவனிப்புகளின்படி நடந்துகொண்டால் பெரிய அம்மை வியாதி கொஞ்சம் குறைய முழுவதும் தொலைந்துபோகும்.

50. சீர்திருந்தின எல்லாத் தேசங்களிலும் இக்காலத்தில் "வாக்சினேஷன்" என்கிற கோவைசூரிப் பிரயோகம் அநுசரிக்கப்படுகிறது. அவைகளிலுள்ள சில தேசங்களில் குழந்தைகள் பிறந்தபின் குறித்தகாலத்துக்குள்ளே பெற்றோர் அவைகளுக்கு அம்மை குத்தவேண்டும் என்கிற சட்டம் உண்டு. சென்னபட்டணத்திலும் இப்போது அந்தச் சட்டம் உண்டு.

இந்த தேசத்தில் அம்மை குத்துகிறவர்களை சர்க்கார் நியமித்திருக்கிறார்கள். பிரியமுள்ளவர்களெல்லாரும் செலவில்லாமல் அம்மை குத்திக்கொள்ளலாம். புத்தியுள்ள சனங்கள் இந்த சர்க்கார் சட்டத்தை அறிந்து அதின்படி செய்வதினாலே அவர்களுடைய பிள்ளைகள் காப்பாற்றப்படுகிறார்கள். இப்படிச் செய்வதினால், காளியம்மாளுக்குக் கோபம் உண்டாகும் என்று மூடசனங்கள் நினைப்பதினால் அடிக்கடி சிலகாலமெல்லாம் அவர்களுடைய பிள்ளைகளின் தேக உறுப்புகள் பங்கப்பட்டுப்போகின்றன; அல்லது அவர்கள் மடிந்துபோகிறார்கள். மூடர் இப்படி நினைப்பது எப்படி இருக்கிறதென்றால், ஒவ்வொரு வியாதியும் தேவனால் அனுப்பப்படுகிறதென்றும் ஆகையினால் அவருக்கு ஆயாசம் உண்டாகாதபடி யாதொரு மருந்தும் சாப்பிடக்கூடாதென்றும் சொல்வதுபோல் இருக்கிறது. பெரியஅம்மை அதிகம் தொத்துவியாதியாய் இருக்கிறது. ஏற்கனவே அம்மை வியாதி வந்து சுகப்பட்டவர்கள் இந்த வியாதிப்பட்டவர்களைப் பத்திரமாய்ப் பார்த்துவருகையில் மற்றவர்கள் வீட்டைவிட்டுப் போய்

விடவேண்டும். மிகுதியான சுத்த ஆகாயம் வீசும்படி பார்க்கவேண்டும். அந்த ஆள் படுத்திருந்த பாய் மெத்தை உடுத்தியிருந்த வஸ்திரங்கள் ஆகிய இவைகளை எல்லாம் சுட்டெரித்துப்போடுவது மிகவும் நல்ல காரியம். அப்படிச் செய்யக்கூடாதிருந்தால், முன் சொன்னபடி கெந்தகப்புகை காட்டி அதற்கப்பால் அவைகளை வெளுக்கவேண்டும்.

வைசூரி வார்த்திருக்கிறவர்களிடத்தில் போகிறதைக் குறித்து அடிக்கடி மிகுந்த கவலையீனம் காணப்படுகிறது. அப்படிப் போவதினாலே அது பரம்புகிறது. தகுந்த எச்சரிக்கையாய் இருந்தால் இரண்டொரு வீடுகளிலுள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம் அந்த வியாதி கண்டு அம்மட்டில் நின்றுபோகும். ஆகிலும் "வாக்சினேஷன்" என்கிற அம்மைப்பால் வைத்துக்கொள்வது மேற்படி வியாதியைத் தடுக்கிற பெரிய எத்தனம்.

தற்செயலாய் நேரிடும் இடையூறுகள்.

51. தண்ணீருக்குள்ளே தவறி விழுந்து அமிழ்ந்தினவர்கள்.—தண்ணீர் இறைக்கையில் சிறுபெண்கள் சிலவேளை தடுமாறி கிணற்றுக்குள்ளே விழுந்துவிடுகிறார்கள். கூடிய சீக்கிரத்தில் அப்படிப்பட்டவர்களைத் தூக்கி வெளியே எடுத்து உயிரை வருவிக்கத்தக்க எத்தனங்களைக் கையாடவேண்டும்.

ஆகாயம் தண்ணீருக்கு ஊடாக ஈரல் குலைக்குள் பிரவேசிக்கமாட்டாதபடியால், தண்ணீருக்குள் தவறி விழுந்தவர்களுக்கு மரணம் நேரிடுகிறது. தண்ணீரில் விழுந்து முழுகி இருந்தால்போல காணப்படுகிறவனை **மூச்சுவிடும்படி** நாம் செய்யக்கூடுமானால் அவன் பிழைத்துக்கொள்வான்.

முதலாவது வாயையும் நாசியையும் தண்ணீரில்லாமல் துடைத்து எடுங்கள். வாயைத் திறந்து ஆகாயம் உள்ளே செல்லத்தக்கதாக, நாக்கை மெதுவாக இழுத்துப் பிடியுங்கள்.

கழுத்திலும் மார்பிலும் இறுக்கிக் கட்டிய துணிகளை எடுத்துப் போடுங்கள்.

அவனை மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து, தலையையும் தோள்களையும் தலையணையைக்கொண்டு உயர்த்தி வையுங்கள். ஈரல் குலைக்குள் ஆகாயம் செல்லுதற்காக அவனுடைய புயங்களை முழங்கைக்கு மேலாகப் பிடித்துக்கொண்டு அவைகள் அவனுடைய தலைக்கு மேலாக வரும்மட்டும் உயர்த்திப் பிடியுங்கள். இரண்டு நொடி நேரத்துக்குப்பின், புயங்களைக் கீழாகச் சுழற்றி அவைகளை மார்புப்பக்கங்களில் உறுதியாய் அமுக்குங்கள். நிமிஷம் ஒன்றுக்குப் பதினைந்துவிசை, ஒரு மணி நேரமாக, அவசியமானால் அதற்கதிகமாகவும் இவ்விதமாய்ச் செய்யுங்கள். மூச்சுவிடும்படி உதவிசெய்வதே இப்படிச் செய்கிறதின் நோக்கம். தொண்டைக்குள் ஒரு இறகைவிட்டு அசைப்பதும் பிரயோசனமாய் இருக்கும்.

மேலும், கம்பளியைக்கொண்டு அவனை மூடி தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்ப்பதினாலே அனலும் இரத்த ஓட்டமும் உண்டாகும்படி செய்வது இரண்டாவது காரியம். சுடுமணல் பொட்டலங்களைக்கொண்டாவது சுடுதண்ணீர் நிரப்பிய சீசாக்களைக்கொண்டாவது தேகத்தில் ஒத்திடம் கொடுக்கவேண்டும்.

விழுங்கத்தக்க சக்தி அவனுக்கு வந்தவுடன் அரைச்சங்கு குடுள்ள காப்பிப்பானமாவது வெந்நீர்சேர்த்த சாராயமாவது கொடுக்கவேண்டும்.

மூன்று மணிநேரமாக செத்தவர்கள்போல காணப்பட்டவர்கள் திறமையுள்ள பிரயோகத்தினாலே பிழைத்துக்கொண்டதுண்டு.

52. காயங்கள்.—மிகவும் பெரிய காயமாய் இராவிட்டால், வாலமாகக் கிழித்த ஒரு சிறு துணியைக்கொண்டாவது ஒட்

டுப் பிளாஸ்திரியைக்கொண்டாவது அதைக் கட்டுவதினாலே நன்றாய்ச் சுகப்பட்டுப்போம். காயத்திலே மண்முதலிய அழுக்கு ஒட்டியிருந்தால், இளம் வெந்நீரை காயத்தின்மேலே மெள்ள ஊற்றி அதைக் கழுவிப்போடவேண்டும். ஈக்கள் ஒட்டி புழு வைக்காதபடி காயங்களை நன்றாய் மூடிக் கட்டியிருக்கவேண்டும். காயத்துக்கு சற்றுமேலே ஒரு கட்டுப்போட்டு அதை உயர்த்திப் பிடித்துக்கொண்டிருந்தால் அதிலிருந்து பாய்கிற இரத்தம் நின்றுபோகும்.

சுளுக்குகள்.—நடமாடாமல் முழுவதும் அமைதலாய் இருப்பதே இவைகளுக்கு முக்கிய பரிகாரம். சுளுக்கின் இலக்கில் துணியைச்சுற்றி, அந்த ஆளின் பிரியப்படி குளிர்ந்த தண்ணீராவது சுடுதண்ணீராவது ஊற்றி அதை நனைத்துக்கொண்டும் இருக்கலாம். சுளுக்கின இடம் கொஞ்சக்காலத்துக்குப் பெலவீனமாய் இருப்பதால் பத்திரமாய் இருப்பது அவசியம்.

மூளி பிசகுதல்.—ஒரு எலும்பின் மூளியானது தன் தானத்தை விட்டு விலகிப்போகும்பொழுது அதைத்தான் மூளி பிசகிக்கொண்டது என்று சொல்லுவோம். தாராளமான அசைவு நின்றுபோய் அந்த இடத்தின் வடிவம் மாறிப்போகிறது. இப்படிப்பட்ட ஆளை உடனே வைத்தியரண்டைக்குக் கொண்டுபோகவேண்டும்.

எலும்பு முறிதல்.—தேக உறுப்பின் வடிவத்தில் காணப்படுகிற மாறுதலினாலும் முறிந்த இலக்கை தடவிப்பார்க்கும்போது முறிந்த எலும்பின் நுனிகள் ஒன்றோடொன்று உரசுவதைக் கவனிப்பதினாலும் இதை அறிந்துகொள்ளலாம். வைத்தியருடைய உதவியைத் தாமதமின்றித் தேடவேண்டும். முறிந்த எலும்பின் நுனிகள் சதையைக் கிழித்துப்போடாதபடிக்கு நோயாளி கொஞ்சமாகிலும் அசையாமல் இருக்கவேண்டும்.

தொண்டையில் பட்டுக்கொள்ளுதல்.—தொண்டையில் பட்டுக்கொண்டிருக்கிற பதார்த்தத்தை விரலைக்கொண்டு வெளியே எடுக்கவாவது உள்ளுக்குத் தள்ளிவிடவாவது பிரயாசப்படுங்கள். முதுகிலே பெலக்கத் தட்டுவதினாலாவது முகத்தில் பச்சைத்தண்ணீரை அடிப்பதினாலாவது சிலவேளை குணம் உண்டாகும்.

53. **தீச்சுடுதல்.**—ஒரு பெண்பிள்ளையினுடைய சேலையிலே தீப்பிடித்துக்கொண்டால் சுவாலை அதிகப்படுவதற்கு ஏதுவாய் அவள் அங்குமிங்கும் ஓடுவதற்குப்பதிலாக அவள் தரையில் படுத்துப் புரண்டால் நெருப்பு அவிந்துபோகும். கிட்டத்தில் தண்ணீர் இருந்தால் தீப்பற்றின ஆள்மேலே அதை இறைக்கலாம். ஒரு முரட்டுத் துப்பட்டியைக்கொண்டு அந்த ஆளைச் சுற்றிப்போர்த்தினால் சுவாலை அமர்ந்துபோகும்.

சூடு அல்லது சுட்டபுண் சொற்பமானால், ஈரத்துணியை அதின்மேல் விரித்துவைப்பதினாலே குணம் உண்டாகும். தேகத்தின் தோல் வழுந்துபோகாதிருக்கும்போது நெய்யையாவது எண்ணெயையாவது அதின்மேல் மையத் தடவுவது நல்ல பரிகாரம். கொப்புளங்களை பொத்துவிடவேண்டும். ஆகிலும் தோலுக்கு அடியில் இருக்கிற வெறுமையான உறுப்பைக் காப்பாற்றுவதற்கு உதவுகிற மேல்தோலைப் பிய்த்துப்போடக் கூடாது. தீயினால் படுகாயங்கள் உண்டாகிற விஷயத்தில் வைத்தியருடைய உதவியைத் தேடவேண்டும்.

பாம்புகடி, ௫.—ஒருவனைக் கையிலாவது காலிலாவது ஒரு விஷப்பாம்பு அல்லது வெறிநாய் கடித்தால், சரீரத்தின் மற்றப் பாகங்களுக்கு விஷம் ஏறாமல் தடுப்பதற்கு கடிவாய்க்குச் சற்று மேலாக ஒரு துணியைக்கொண்டாவது கயிற்றைக்கொண்டாவது இறுக்கமான ஒரு கட்டுப் போடுங்கள். இரண்டு விஷப் பல்லினாலே உண்டான காயத்தின் அடிமட்டும் எட்டத்தக்க

தாக கடிவாயை கத்தியினாலே கீறி எடுங்கள். கடிபட்டவனுக்கு இப்படிச் செய்வது சம்மதமில்லாமல் இருந்தால், பழுக்கக் காய்ச்சின இரும்பை கடிவாய்க்குள்ளே வைத்து எடுக்கலாம். கொதிக்கிற தண்ணீரை காயத்தின்மேலே ஊற்றி இரத்தம் தாராளமாய் வடியச்செய்யலாம். கால்மணி நேரத்துக்கொரு விசை, சாராயமும் தண்ணீரும் கலந்து சுடவைத்துக் கொடுக்கவும். இவ்விதப் பரிகாரஞ்செய்ய முடியாமல்போனால், வாயிலாவது உதட்டிலாவது புண்ணில்லாத ஒருவன் கடிவாயில் தன் வாயை வைத்து நன்றாய் உறிஞ்சித் துப்பிப்போடவும்.*

காடியிலாவது உப்பும் தண்ணீரும் கலந்த நீரிலாவது நனைத்த ஒரு துணியை, தேள் பூரான் குளவி இவைகளில் எதினாலாவது உண்டான கடிவாயில் போட்டுவைத்தால் வலி சற்று வாசியாய் இருக்கும்.†

நஞ்சுகள்.—வாந்தி எடுக்கச் செய்வதினால் நஞ்சை வெளியேற்றுவதுதான் நஞ்சு தின்றவர்களுக்கு முதலாவது *செய்ய வேண்டிய காரியம். ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு கடுகுத்தூளையாவது உப்பையாவது வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுத்தால், பெரும்பாலும் வாந்தி உண்டாகும். ஒரு இறகின் நுனியை தொண்டைக்குள் விட்டு அசைக்கலாம். மேலும், வெந்நீர் குடிக்க கொடுக்கவேண்டும்.

அபினும் ஊமத்தங்காயும் தின்றால் அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும். வாந்தியெடுக்கச்செய்தபின், காட்டமான காப்

* லிக்கர் அம்மோனியா என்னும் நவச்சாரத்திராவகம் ஆகிய ஒரு நல்ல மருந்து உண்டு. அது கிடைத்தால் பதினைந்து நிமிஷத்துக்கொரு முறை அதில் முப்பது துளிகளைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் விட்டுக் கொடுக்கவேண்டும்.

† இப்பிக்கெக்குவானா என்கிற மருந்துத்தூளைக் குழைத்து களியான பற்றுப்போடுவது அதிக உத்தம பரிகாரம்.

பிப்பானம் கொடுத்து, ஆளை நடமாடச் செய்யவேண்டும். பித்தளைப்பாத்திரங்களிலுள்ள களிம்பினால் உண்டான நஞ்சை நீக்குவதற்கு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவையும் தண்ணீரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கவும். முட்டை கிடையாமல்போனால் பாலும் எண்ணெயும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்; ஆகிலும் முதலாவது வாந்தி உண்டாகச் செய்வது முக்கியம்.

வைத்தியர்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும்.

54. **வைத்தியர்கள்.**—ஒருவனுடைய கைக்கடிகாரம் பழுதாய்ப் போகும்போது அதைச் சரிப்படுத்தும்படியாக அவன் தன் அயலானிடத்தில் கேளாமல், கடிகாரம் செப்பனிடுகிறவனிடத்தில் அதைக் கொண்டுபோகிறான்; அதுபோல, நாம் வியாதிப்படும்போது ஒருவன் ஒருவிதமாயும் இன்னொருவன் வேறுவிதமாயும் சொல்லுகிற அறிவீனருடைய புத்திமதியைக் கேட்பதற்குப் பதிலாக, ஒரு வைத்தியரிடத்திற்கு நாம் போகவேண்டும். தான் சுகமாக்கக்கூடும் என்று பெருமை பாராட்டுகிற மூடவைத்தியனாய் இராமல், நன்றாய்க் கற்றுக்கொண்டவனாய் இருக்கிற நல்ல வைத்தியனைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

மந்திரிக்கிற வைத்தியனைக் கூப்பிடாதேயுங்கள்; அவன் அப்படிச் செய்வதே அவனுடைய மூடத்தனத்துக்கு அத்தாட்சி.

நல்ல வைத்தியர் ஒருவர் உங்களுக்கு இருக்கும்போது, அவரை நம்பி அவர் சொல்லுகிற பிரகாரம் செய்யுங்கள். ஒரு வைத்தியனைவிட்டு இன்னொரு வைத்தியனிடத்திற்குப் போய் இப்படி அலையவேண்டாம். ஜீவனும் மரணமும் தேவனுடைய வசத்தில் இருக்கின்றன. சிலவேளைகளில் உத்தமமான வைத்தியர்தானும் நம்மை சொஸ்தமாக்கக்கூடாது.

ஆஸ்பத்திரி, ஐ. — மருந்துசாலைகளும் ஆஸ்பத்திரிகளும் இத்தேசத்தின் பற்பல இடங்களில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. பொதுவாக அவைகளில் நல்ல மருந்துகளைவைத்து அவைகளை விசாரிக்க நல்ல வைத்தியர்களையும் நியமித்திருக்கிறார்கள்.

தாங்கள் செத்துப்போவார்கள் என்று பயந்துகொண்டு அறிவீனமுள்ள சில சனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் போகப் பிரியமில்லாதிருக்கிறார்கள். ஆஸ்பத்திரிகளில் சாவு நேரிடுகிறதென்பதற்குச் சந்தேகம் இல்லை. ஆகிலும், வேறே மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுப்பார்த்தும் குணமாகாமல், இனி ஏது சுகம் என்று நம்பிக் கையற்றுப்போனபிற்பாடு ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு வருவதினாலேதான் அடிக்கடி அப்படி நேரிடுகிறது.

வியாதிப்படும்பொழுது ஒரு நல்ல வைத்தியனைத் தேடிக் கொள்ளுங்கள்; அல்லது ஒரு மருந்துசாலைக்காவது ஆஸ்பத்திரிக்காவது உடனே போங்கள். ஒரு சிறு மரக்கன்றை இலேசிலே பிடுங்கிப்போடலாம்; ஆகிலும் ஒரு மரத்தைப் பிடுங்கக் கூடாது. வியாதிகளைப்பற்றியும் அப்படியே சொல்லலாம்.

அதற்கப்பால் உங்களுக்குக் கற்பிக்கிறபடியே செய்யுங்கள். சிலர், தங்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகிற மருந்தை சாப்பிடுகிறதில்லை; அல்லது தங்களுக்குச் சொன்ன முறைப்படிக்கு அதைக் கையாடுகிறதில்லை. அப்படிப்பட்டவர்கள் சொஸ்தம் அடையாதது ஆச்சரியம் அல்ல.

ஆத்திரப்பட்டு மனமாறிப் போகாதேயுங்கள். சில வியாதிக்காரர் கொஞ்சவேளை மருந்து சாப்பிட்டு மறுபடி நாட்டு வைத்தியரிடத்திற்கு ஓடிப்போகிறார்கள்: சுகம் உண்டாகும் என்கிற நம்பிக்கையெல்லாம் போனபின்பு, பலமுறையும் மறுபடியும் ஆஸ்பத்திரிக்குத் திரும்பிவருகிறார்கள்.

XI. சனன மரணப் பதிவுக்கணக்கு.

55. எல்லா சனன மரணக் கணக்குகளையும் ஒப்புவிக்க வேண்டும் என்று சர்க்கார் இந்தக்காலத்தில் கேட்கிறார்கள். மேலும், பத்துவருஷத்துக்கு ஒருவிசை சனங்களின் குடிமதிப்பு கவனத்தோடே எடுக்கப்படுகிறது. இப்படிச் செய்கிறதினால் உண்டாகும் பிரயோசனத்தை மூடசனங்கள் கவனிக்கிறதில்லை. அதனமான வரிபோடுவதற்கு உதவியாக இப்படிச் செய்யப்படுகிறதென்று பலர் நினைக்கிறார்கள்; ஒருக்காலும் அப்படி அல்ல. மேலும், குடிமதிப்பு எடுப்பதினாலே மிகுந்த பிரயோசனம் உண்டாகிறது. வரியேற்பாட்டுக்கும் இதற்கும் யாதொரு சம்பந்தம் இல்லை.

தன்னுடைய பிள்ளைகள் சுகமாயும் சந்தோஷமாயும் இருக்க வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு தகப்பனும் விரும்புகிறான். பிள்ளைகள் மனுவாகி பற்பல இடங்களுக்குப் போகும்போது அவரவருடைய சுகதுக்கத்தைக்குறித்து தனக்குக் காயிதமூலமாய்த் தெரிவிக்கவேண்டும் என்று தகப்பனார் விரும்புகிறார்.

சர்க்காரைக்குறித்தும் அப்படியே சொல்லலாம். ஒரு நல்ல ராசா தன் குடிகளுக்கு ஒரு தகப்பனைப்போல் இருக்கிறார். லட்சக்கணக்கான குடிகள் அவருக்குக் கீழாய் இருப்பதினாலே, அவர்களுடைய பிறப்பு இறப்பு என்னும் விஷயங்களைக்குறித்து தனக்கு அறிவிக்கிற உத்தியோகஸ்தர் மூலமாய் மாத்திரம் குடிகளின் நிலைமையை ஒரு அரசன் அறிந்து கொள்ளக்கூடும். குறிப்பிட்ட தொகைக்கு சனனக் கணக்குக் குறைகிறபோது குடிகளுக்கு அத்தனையாக வாழ்வில்லை என்று காணப்படும். மரணத்தொகை உள்ளதுக்கு மேற்பு

டும்பொழுது, அதற்கு முகாந்தரம் என்னவென்று விசாரணை நடப்பதுமன்றி, அதன் மரணத்துக்கு ஏதுவாய் இருக்கிற காரணங்களை நீக்குவதற்கேற்ற ஒழுங்குகளும் செய்யப்படுகின்றன. சனன மரணக் கணக்கு சர்க்காருக்கு அறிவிக்கப்படாமல்போனால், தன்னுடைய பிள்ளைகள் பிழைத்ததோ செத்ததோவென்று அறியாத ஒரு தகப்பனைப்போலவே சர்க்காரும் இருப்பார்கள். அதினாலே பிள்ளைகளுக்குப் பிரயோசனமான காரியங்களைச் செய்வதற்குத் தடை உண்டாயிருக்கும்.

சனன மரணப் பதிவுக்கணக்கு இங்கிலாந்துதேசத்தில் சிலகாலமாக அதிக அனுகூலத்தோடே நடப்பிக்கப்பட்டது. சனங்களுடைய சுகத்தை விருத்திசெய்வதற்கு அதினால் அதிக ஒத்தாசை உண்டாயிற்று. முன்காலத்தில், ஒவ்வொரு ஆயிரம் போர்ச்சேவகரில் வருஷத்துக்கு ஏறக்குறைய 18 பேர் மரித்தார்கள். இக்காலத்தில் ஆயிரத்துக்கு 8 பேர்மாத்திரம் மரிக்கிறார்கள். இத்தேசத்திலும் அந்தப்படியே வியாதியும் மரணமும் குறைந்துபோகவேண்டும் என்று சர்க்கார் விரும்புகிறார்கள்.

XII. சாதனையின் அவசியம்.

56. ஒரு தகப்பன் தன் பிள்ளைகளுக்கு அதிகமான நல்ல புத்திபோதனைகளைச் சொன்னபோதிலும், அவர்கள் அந்தப் புத்திமதிகளைக் கவனித்து நடவாவிட்டால் யாதொரு பிரயோசனமும் இராது. சுகத்தைப்பற்றிய விஷயத்திலும் காரியம் அப்படித்தான். சுகத்தையும் பெலத்தையும் காப்பாற்றுகிற

வகை விஸ்தரித்துக் காட்டப்பட்டது. சொல்லப்பட்டிருக்கிற ஒழுங்குகளின்படி நடப்பதினாலேமாத்திரம் இதைப் படிக்கிறவர்களுக்கு நன்மை உண்டாகும்.

பங்காளத்திலேயுள்ள ஒரு பெரிய கிராமத்தில் அநேகம் பேர் *காய்ச்சலினாலே மரித்தார்கள். அதின் காரணத்தை அறியும்படியாக சர்க்கார் அதிகாரியான துரை அங்கே போனார். அந்தக் கிராமத்தார் அழுக்கான கெட்டதண்ணீருள்ள குளங்களில் தண்ணீர் எடுத்துக் குடித்ததினாலே அப்படி நேரிட்டதென்று அறிந்து, தெளிவான சுத்த சலம் ஊறுகிற பத்துக்கிணறுகளை கிராமத்தாரின் உபயோகத்துக்காக வெட்டுவித்தார். கொஞ்சக்காலத்துக்குப்பின் அந்த துரை மறுபடியும் அந்தக் கிராமத்துக்குப் போனபோது, கிராமத்து சனங்கள் கிணற்றுத்தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தவில்லை என்று கண்டார். அந்தத் தண்ணீர் நேர்த்தியானதென்று கிராமத்தார் ஒத்துக்கொண்டாலும் அழுக்கான குளங்களில் தண்ணீர் எடுப்பது தங்களுக்கு வழக்கமானபடியால் அவைகளில் எடுத்துக் குடித்தோம் என்று சொன்னார்கள். இது எத்தனை பெரிய மூடத்தனம்! நல்ல வழக்கங்களை நாம் அனுசரித்து, கெட்ட வழக்கங்களைத் தள்ளிப்போடவேண்டும்.

எளிமையும் அறிவீனமுமுள்ள சனங்கள் தங்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வது வருத்தமான காரியம் என்று துவக்கத்தில் நினைக்கிறார்கள். ஆகிலும், அப்படிச் சுத்தமாய் இருப்பது மிகுந்த பிரயோசனமுள்ளதென்று இருக்க இருக்க அவர்களுக்குத் தெரியவரும். சுகத்தைக்குறித்து அதிகக் கவலையற்றவர்களாய் இருக்கிற அவர்கள்தான் வியாதியினாலே அதிக சங்கடப்படுகிறார்கள். ஐசுவரியவான்கள் வியாதிப்படும்பொழுது அவர்களை ஆதரிப்பதற்குப் பணமும் உதவிசெய்வதற்கு

வேலைக்காரரும் அவர்களுக்குண்டு. ஆகிலும், எளியவர்களுக்கு அவ்விரண்டு உதவியில் ஒன்றும் இல்லை.

நீங்கள் சௌக்கியமுள்ளவர்களாய் இருக்க விரும்பினால், புது ஆகாயமும் தெளிவான தண்ணீரும் சுகமுள்ள போசனமும் கிடைக்கும்படி பிரயாசப்படுங்கள். சுத்தமாய் இருப்பதைக்குறித்தும் கவனமாய் இருங்கள். அசுத்தம் வியாதிக்கு மூலம்.

XIII. ஆத்தும சுகம்.

57. நமக்குச் சரீரம் இருக்கிறதுபோல ஆத்துமாவும் உண்டு. நம்முடைய சரீரம் சாகவேண்டும்; ஆகிலும், நம்முடைய ஆத்துமா சந்தோஷத்திலாவது துக்கத்திலாவது என்றென்றைக்கும் நிலைத்திருக்கும். சரீரசுகத்தை அனுபவிப்பதைப்பார்க்கிலும், ஆத்துமசுகத்தை அனுபவிப்பது மகா முக்கியம்.

நம்முடைய ஆத்துமாக்களுக்குச் சுகம் உண்டா? ஐயோ! சுகம் இல்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் பாவக்குஷ்டரோகம் உண்டு. சிரசுமுதல் பாதம்வரைக்கும் நாற்றமுள்ள புண்கள் நிறைந்திருந்தால்போல அத்தனை அருவருப்புள்ளவர்களாய் தேவனுடைய பார்வையில் நாம் இருக்கிறோம். பேசத்தெரியாத சிறுபிள்ளைகளுங்கூட தங்களுடைய கோபக்குணத்தினாலும் தங்கள் தாய்மாரை சிலசில வேளை அடிக்கப் பார்ப்பதினாலும் தங்களுக்குப் பாவமுள்ள இருதயம் உண்டென்று காட்டுகிறார்கள். நம்மைக் குற்றமுள்ளவர்களாக்குகிற பொல்லாத நினைவுகளும் வார்த்தைகளும் செய்கைகளும் இத்தனை என்று யார் கணக்கிடக்கூடும்?

எவ்வித ஸ்நானத்தினாலும் சரீரக்குஷ்டம் தீராது. புண்ணிய ஸ்தலங்கள் என்று எண்ணப்படுகிற இடங்களில் தீர்த்தமாடுவதினாலே பாவம் தொலையமாட்டாது. ஒன்றான மெய்தேவனுடைய ஒரேபேறான குமாரனாகிய இயேசுகிறிஸ்து என்னும் கர்த்தர் ஒருவர்மாத்திரம் ஆத்தும வைத்தியராய் இருக்கிறார். அவர் மனிதவதாரமெடுத்து நமக்காக மரணம் அடைந்தார். செபத்தோடே அவரண்டையில் சேருங்கள். "ஆண்டவரே! உமக்குச் சித்தமானால் என்னைச் சுத்தமாக்க உம்மால் ஆகும்" என்று மனதாரச் சொல்லுங்கள். "எனக்குச் சித்தம் உண்டு, சுத்தமாகு" என்பது அவருடைய கிருபையுள்ள மறு உத்தரவாய் இருக்கும். கிறிஸ்துவின் நிமித்தம் உங்கள் பாவங்கள் மன்னிக்கப்படும். உங்கள் இருதயத்தைக் கழுவி, அதைச் சுத்தமும் நேர்த்தியுமுள்ளதாக்கும்படி தேவன் தமது பரிசுத்தஆவியானவரை உங்களுக்குக் கொடுப்பார். மரிக்கும்போது பரலோகத்தில் இருக்கிற தேவனுடைய அரமனையிலே என்றென்றைக்கும் வாசம்பண்ணும்படியாக நீங்கள் போவீர்கள்.

ஒவ்வொன்றிலும், பரலோகத்தில் இருக்கிற உங்கள் பெரிய பிதாவைப் பிரியப்படுத்தப் பிரயாசப்படுங்கள். சரீரசுகம் உண்டாகும்படி அவர் ஏற்படுத்திய ஒழுங்குக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள். ஆத்துமசுகம் கிடைப்பதற்கு சத்தியவேதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிற அவருடைய கட்டளைகளைக் கைக்கொள்ளுங்கள். வியாதி அறிவீனம் நிர்ப்பாக்கியம் என்பவைகளுக்கு இடங்கொடாமல் அவைகளுக்கு எதிர்த்து நில்லுங்கள். இப்படிச் செய்வீர்களானால் தேவனுடைய அநுக்கிரகத்தினாலே உங்களுடைய ஆயுசுகாலம் சந்தோஷமும் பிரயோசனமும் உள்ளதாய் இருக்கும்.

XIV. கேள்விகள்.

1. சுகம் என்பது என்னவென்று சொல்லப்படுகிறது? சுகமாய் இருக்கையில் நாம் என்ன செய்யக்கூடும்? வியாதியினாலே நமக்குண்டாகிற மாறுதல் என்ன? யார் நிர்ப்பாக்கியனாய் இருக்கலாம்? யார் மனப்பாக்கியனாய் இருக்கலாம்? ஒரு பிள்ளை வியாதிப்படும்போது என்ன சம்பவிக்கிறது? ஒரு தாய் வியாதிப்படும்போது என்ன நேரிடுகிறது? ஒரு தகப்பனுக்கு வியாதி வரும்போது என்னென்ன துக்கமான காரியங்கள் நேரிடக்கூடும்? சுகத்தின் அருமை நமக்கு எப்போதுமாத்திரம் தெரியவரும்?

2. வியாதி வருகிற வகையைக்குறித்து சில அறிவீனர் நினைப்பதென்ன? வியாதி நேரிடுகிற முகாந்தரத்தைக்குறித்து மற்றவர்களுடைய எண்ணம் என்ன? நாம் இருக்கவேண்டிய நிலைமையைக் குறித்து தேவன் விரும்புகிறதென்ன? ஏன் நமக்கு வியாதி வருகிறது? வருத்தமும் வியாதியும் நமக்கு என்னத்தைப் படிப்பிக்கின்றன? வியாதி வராமல் நாம் தடுப்பதெப்படி? பற்பல வியாதிகளைப்பற்றி என்ன சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது?

3. சௌக்கிய முறையைப்பற்றிய அறிவு என்பதென்ன? காய்ச்சலைப்பற்றிய விஷயத்தில் இங்கிலாந்து தேசத்தில் உண்டான மாறுதல் என்ன? குஷ்டரோகத்தைப்பற்றிய விஷயத்தில் அங்கே என்ன மாறுதல்? பெரிய அம்மையினாலே முன்காலத்தில் உண்டான நஷ்டம் என்ன? பெரிய அம்மையின் மூலமாய் இங்கிலாந்தில் இப்போது சாவு குறைவானதற்கு முகாந்தரம் என்ன? இந்தச் சிறுபுஸ்தகத்தின் நோக்கம் என்ன?

4. நம்மை உயிரோடே காப்பாற்றுவதற்கு அதிக அவசியமானதென்ன? ஆகாயம் உண்டென்று நமக்கு எப்படித் தெரியும்? பூமி எதினால் சூழப்பட்டிருக்கிறது? ஆகாயமாகிய சமுத்திரம் எவ்வளவு ஆழமுள்ளது? ஒரு கோப்பைக் காப்பிப்பானத்தில் இருக்கிற நாலு

பதார்த்தங்கள் எவை? ஆகாயம் எதினால் உண்டாயிற்றென்று முன்காலத்தில் எண்ணப்பட்டது? கல்விமான்கள் இக்காலத்தில் கண்டறிந்திருக்கிறதென்ன?

5. நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கிற மூன்று வகை வஸ்துக்கள் என்ன? கனபதார்த்தங்கள் என்பதென்ன? சலபதார்த்தங்கள்? வாயுபதார்த்தங்கள்? ஆகாயத்தில் அடங்கிய வாயுக்களை என்ன செய்யலாம்? அவைகளில் ஒன்றின் பேர் என்ன? அதின் பிரயோசனங்களைச் சொல்லு. ஆகாயமானது வேறெந்த வாயுவோடே கலந்திருக்கிறது? என்னத்துக்கு? ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாயுவும் இலவணவாயுவும் கலந்திருக்கிற பங்கு எத்தனை?

6. ஆகாயத்தில் காணப்படுகிற மூன்றாவது வஸ்து என்ன? அது எதினால் உண்டாகிறது? எரிகிற விளக்கை கரிவாயு என்ன செய்யும்? அது பயிர் பூண்டுகளுக்கு எப்படிப் பிரயோசனமுள்ளது? ஆகாயத்தில் அடங்கிய கரிவாயுவின் பங்கு எவ்வளவு? ஆகாயத்தில் இவைகளைத் தவிர வேறென்ன சேர்ந்திருக்கிறது? அதின் உபயோகங்கள் எவை? ஆகாயத்தில் அடங்கிய நாலு பகுதிகளையும் சொல்லு.

7. எந்த நஞ்சைப்பார்க்கிலும், எது அநேகரைக் கொல்லுகிறது? "இருட்டுக்கிடங்கு" என்னும் சிறைச்சாலையில் அடைக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சம்பவித்ததென்ன? ஆகாயம் அசுத்தமாக்கப்படுகிற ஒரு வகையைச் சொல்லு. ஆகாயமானது நமக்கு எப்பொழுதும் செய்துவருகிற காரியம் என்ன? நாம் உள்ளுக்கு வாங்குகிற மூச்சிலுள்ள ஆகாயம் எங்கே செல்லுகிறது? அதென்ன செய்கிறது? அசுத்தமான இரத்தம் எப்படி ஆகிறது?

8. நாம் சுவாசிக்கிற ஆகாயம் எந்த மூன்று காரியங்களைத் தள்ளிவிடுகிறது? ஒடுக்கமான ஒரு அறைவீட்டில் நாம் தூங்கினால் நம்மைச் சூழ இருக்கும் ஆகாயம் எதினால் நிரப்பப்படும்? நீ விடுகிற மூச்சிலே சலபதார்த்தம் இருக்கிறதென்று உனக்கு எப்படித் தெரியும்? மூச்சிலுள்ள சலத்தில் என்ன இருக்கிறது? ஒடுக்கமான அறையில் உள்ளவர்கள் என்னத்தைக் குடிக்கிறார்கள்?

9. ஆகாயம் அசுத்தமாய்ப் போகிற இரண்டாவது வகை என்ன? ஒடுக்கமான ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கப்படுகிற விளக்கு ஏன் சீக்கிரத்

தில் அணைந்துபோகும்? ஆகாயம் கெடுக்கப்படுகிற மூன்றுவது வகை என்ன? ஒரு செடி அல்லது ஒரு மிருகம் சாகும்போது என்ன சம்பவிக்கிறது? பதார்த்தங்கள் அழுகிக் கெட்டுப்போவதினாலே ஆகாயம் அசுத்தமாகிற பற்பல வகைகளைச் சொல்லு.

10. ஆகாயம் சுத்திகரிக்கப்படாதிருந்தால் சீக்கிரத்துக்குள்ளே பூமி என்னவாய்ப்போகும்? ஆகாயம் சுத்திகரிக்கப்படுகிற மூன்று பிரதான வகைகளைச் சொல்லு. "வாயுக்களின் வியாபகப் பிரமாணம்" என்பதென்ன? காற்றுக்களினால் உண்டாகிற ஒரு பிரயோசனம் என்ன? பயிர்பூண்டுகள் எதை உட்கொண்டு, எதை வெளியே விடுகிறது?

11. சுத்த ஆகாயத்தின் உபயோகம் என்ன? எப்போது சுத்த ஆகாயம் அவசியம்? நமக்குச் சமீபத்தில் இருக்கிற ஆகாயத்தை எது கெடுக்கும்படி நாம் விடப்படாது? யாருக்கு சுத்த ஆகாயம் அதிக அவசியம்? நமக்குப் புறம்பே சுத்த ஆகாயம் இருப்பதோடேகூட, வேறெங்கேயும் அது வேண்டியது? நம்முடைய சரீரங்களுக்குள் ஆகாயம் பிரவேசியாதபடி அது எவ்விதமாய்த் தடைப்படுகிறது?

12. தண்ணீர் இல்லாமல் போனால் என்னநேரிடும்? நம்முடைய தேகத்தில் எவ்வளவு நீர் அடங்கியிருக்கிறது? ஏன் அவ்வளவு நீர் இருக்கிறது? நாம் குடிக்கிற சலம் எங்கே செல்லுகிறது? நாம் குடிக்கிற தண்ணீர் கெட்டதாய் இருந்தால் என்ன சம்பவிக்கும்? எதினால் பல வியாதிகள் உண்டாகிறது? குடிக்கிறதற்கல்லாமல் வேறென்னத்திற்காகவும் தண்ணீர் உபயோகமுள்ளது? தண்ணீர் பயிர் பூண்டுகளுக்குச் செய்கிறதென்ன?

13. எதின்மூலமாய்த் தண்ணீர் அதிகம் கிடைக்கிறது? என்னத்தினாலே கடல் நிரம்பாமல் இருக்கிறது? சூரியனுடைய காங்கையினால் தண்ணீருக்கு உண்டாவதென்ன? தண்ணீர் என்னவாய் மாறிவிடுகிறது? மாரிகாலத்தில் ஆறுகளுக்கு நேரிடுகிறதென்ன? கோடைகாலத்தில் என்ன நேரிடுகிறது? தண்ணீர் எப்படிச் சுற்றிச் சுற்றிவருகிறது? மழைத் தண்ணீர் அசுத்தமாக்கப்படுவதெப்படி?

14. மழைக்காலத்தில் ஆற்றிலுள்ள மண்டித்தண்ணீர் எப்படி சுத்தமாக்கப்படும்? சதுக்கல் நிலத்தில் உள்ள தண்ணீர் ஏன் கெட்டதாய்

இருக்கிறது? அந்தத் தண்ணீரிலுள்ள நஞ்சை ஒருவாறு எப்படி நீக்கலாம்? ஆறுகள் அசுத்தமாக்கப்படுகிற பற்பல வகைகளைச் சொல்லு. எப்படிப்பட்ட ஆறுகளுக்கு அதிகக் கெடுதி உண்டாகிறது? ஆறுகளைக் குறித்து எவ்வித அக்கறை வேண்டியது?

15. குளங்கள் எப்படி அசுத்தமாக்கப்படுகின்றன? எப்படிப்பட்ட குளங்களிலுள்ள சலம் கெட்டது? என்ன செய்யப்படவேண்டும்? குளத்துத்தண்ணீர் எப்படி சுத்தமாய் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும்? வேறெந்த உபயோகங்களுக்காக இன்னொரு குளம் இருக்கவேண்டும்? மனிதரைப்போல ஆடுமாடுகள் எதினால் வருத்தப்படுகின்றன? நல்ல தண்ணீரை அடிக்கடி எப்படி சம்பாதிக்கலாம்?

16. நல்ல கிணறுகளுக்குத் தண்ணீர் எப்படி ஊறிவருகிறது? மேலூற்றுக்கிணறுகள் என்னத்தினாலே கெட்டவைகள்? இத்தேசத்துக் கிணறுகளில் காணப்படுகிற சாதாரண குறைகள் எவை? கிணறுகளில் சுத்தசலம் இருக்கும்படி எவ்வித எத்தனங்களைக் கையாடவேண்டும்? கிணறுகளுக்கு அதிகக் கெடுதி உண்டாகிறது எதினாலே? கிணறுகளுக்குச் சமீபத்தில் இருக்கிற அசுத்தம் ஏன் கெடுதியுள்ளது?

17. நல்ல தண்ணீர் எது? தண்ணீர் இலேசானது, அல்லது கனதியுள்ளதென்று எப்போது சொல்லப்படும்? இக்காலத்தில் இங்கிலாந்திலுள்ள பல பட்டணங்களுக்கு எவ்விதமாய்த் தண்ணீர் கிடைக்கிறது? அசுத்தமான தண்ணீரை உபயோகப்படுத்துமுன் என்ன செய்யவேண்டும்? தண்ணீரை வடிகட்டுகிற வகை என்ன? என்னத்தினாலே தண்ணீர் உத்தமமான பானமாய் இருக்கிறது? வெறி உண்டாக்குகிற மதுபானங்களினால் சம்பவிக்கிறதென்ன?

18. தேகமானது தன்னிலுள்ள கழிவுபதார்த்தங்களை என்ன செய்கிறது? மேல்தோலின் வழியாக அவைகள் வெளிப்படுகிறதெப்படி? வேர்வை என்பதென்ன? வேர்வை தன்னோடே எதைக் கொண்டுவருகிறது? தேகத்தின் நுட்ப சலதாரைகளாகிய மயிர்க்காம்புகள் எப்படி திறந்து வைக்கப்படுகிறது? அவைகள் அடைபட்டுப்போகையில் நேரிடுகிறதென்ன? வேறே எவைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்?

19. எவ்வளவு காலத்துக்கு ஒருமுறை நாம் ஸ்நானம்பண்ணவேண்டும்? குளிக்கிறதற்குத் தகுதியான நேரம் எது? குளிக்கிறதற்கு சுத்த சலத்தை ஏன் உபயோகிக்கவேண்டும்? குளித்தபிறகு செய்யவேண்டியதென்ன? குளிப்பதினாலே சில சனங்கள் எப்படி அசௌக்கியத்தை வருவித்துக்கொள்ளுகிறார்கள்? வெந்நீரில் ஸ்நானம் பண்ணவேண்டியதார்? வியாதிக்காரனை எப்படிக் குளிப்பாட்டவேண்டும்?

20. ஒரு கல் சொரூபம் சாப்பிடாதிருக்கையில் நாம் ஏன் சாப்பிடவேண்டியது? புகை ரத ருத்திரவண்டிக்கு எதினால் பெலன்வருகிறது? நாம் நம்முடைய பெலத்தைச் சம்பாதித்துக்கொள்வதெப்படி? நாம் சாப்பிடுகிற போசனம் எதைச் சரிப்படுத்துகிறது? போசனம் நமக்குப் பெலன் கொடுப்பதோடே வேறென்னத்தையும் கொடுக்கிறது? தேகத்தில் ஒவ்வொரு நாளினும் உண்டாகிற ராங்கை எவ்வளவு?

21. நாம் சாப்பிடுகிற பலவித போசனங்களுக்குள்ள வித்தியாசம் என்ன? நாம் புசிக்கிறதென்னத்துக்கு? குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய ஆகாரமெல்லாம் எதில் இருக்கிறது? மனிதனுக்குப் பிரதான போசனம் என்ன? தானியங்கள் எப்படி வித்தியாசப்படுகின்றன? வேறெந்தவிதப் போசனங்கள் புஷ்டியைக் கொடுக்கத்தக்கது? எண்ணெய்ப்பதார்த்தங்களினால் உண்டாகிறதென்ன? நெல்சாதம் நெய்பலகாரம் இவைகளை முக்கியமாய்ச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு என்ன நேரிடுகிறது?

22. எப்படிப்பட்ட போசனவகை அசௌக்கியமுள்ளது? போசனத்தைக் குறித்து அதிகக் கவலைவேண்டியது எப்போது? அப்போது விலக்கவேண்டியவைகள் எவை? ஏலம் கறுவாப்பட்டை முதலிய வாசனைப் பதார்த்தங்களை எப்படிக் கையாடவேண்டும்? வெற்றிலைபோடுகிறது எதினால் சேதமுள்ளது? சுருட்டுக்குடிக்கப் பழகாமல் இருப்பது எதினால் உத்தமமானது? எவைகள் அதிக மோசம் செய்யத்தக்கவைகள்? சமைக்கிற விஷயத்தில் எதைக்குறித்து அதிக எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும்?.

23. எப்போதுமாத்திரம் நாம் சாப்பிடவேண்டும்? ஏன் அப்படி காலைநேரத்தில்? ஏன் கொஞ்சம் சாப்பிட்டுக்கொள்ளவேண்டும்? எந்தெ

ந்த நேரத்தில் நல்ல இரண்டு சாப்பாடு வேண்டும்? எப்போது சாப்பாட்டை நிறுத்தவேண்டும்? போசனத்தினால் அநேகர் தங்களைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிற விதம் என்ன? ஏன் போசனத்தை நன்றாய் மெல்லவேண்டும்? சாப்பிடுமுன்னும் சாப்பிட்டபின்னும் நாம் செய்யவேண்டியதென்ன?

24. இருட்டில் வளர்ந்த செடிகள் எப்படிக் காணப்படுகின்றன? வெளிச்சமில்லாத இடத்தில் குடியிருக்கிற மனிதரிடத்தில் உண்டாகும் மாறுதல்கள் எவை? இருட்டுவீட்டைப்பற்றிய பழமொழி என்ன? ஒரு வீட்டிற்கு வெளிச்சத்தினால் உண்டாகிற நன்மை என்ன? வீட்டுக்குள் அடைபட்டிருப்பதினாலே யாருக்குக் கெடுதி உண்டாகிறது? வெய்யிலில் அதிகம் திரிவதினால் சிலவேளை உண்டாகிறதென்ன? அப்படிப் போகையில், சேதம் உண்டாகாதபடி நாம் என்ன செய்யவேண்டும்?

25. ரோமத்தினாலாவது இறகுகளினாலாவது நாம் ஏன் மூடப்படவில்லை? வஸ்திரம் எதற்குத்தக்கதாக மாறவேண்டும்? குளிர்காலத்தில் பங்காளதேசத்திலே அநேகர் மரிப்பது எதினாலே? தேகத்தில் அதிக இளக்கமான உறுப்புகள் எவை? அவைகளை எப்படிக் காப்பாற்றவேண்டும்? இராக்காலத்தில் வஸ்திரங்களை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டிய அவசியம் என்ன? எப்படிப்பட்ட உடையுங்கூட கெடுதியுள்ளது?

26. தேக அப்பியாசம் செய்யாததினாலே அடிக்கடி வருத்தப்படுகிறவர்கள் யார்? தசைநார்களாவதென்ன? தசைநார்கள் எப்படிப் பெலன் அடைகின்றன? அப்பியாசத்தினாலே சுவாசத்துக்குச் சம்பவிப்பதென்ன? அப்பியாசமானது தேகத்திலுள்ள கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளியேற்றுவதெப்படி? அப்பியாசத்தினால் உண்டாகிற இன்னொரு நன்மை என்ன? அப்பியாசம் செய்யாததினாலே சனங்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் ஆகிறார்கள்?

27. விளையாட்டில் பிரியமுள்ளவர்கள் யார்? விளையாடுவதினால் பிள்ளைகளுக்கு உண்டாகிற நன்மை என்ன? எங்கே இருக்கிற பிள்ளைகள் அப்பியாசம் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள்? அப்பியாசத்தாழ்ச்சியினாலே யார் சிலவேளை நஷ்டப்படுகிறார்கள்? சில உதாரணங்களில் அவர்க

ளுக்கு நேரிட்டதென்ன? அப்பியாசத்தினாலே மூளைக்கு எப்படி பெலன் உண்டாகிறது? எப்போது அப்பியாசம் செய்யப்படாது?

28. நித்திரை இல்லாமல் போனால் நமக்கென்ன நேரிடும்? நித்திரையினால் நமக்குண்டாகிற நன்மை என்ன? நித்திரையைக் குறித்து சனங்களிடத்தில் காணப்படுகிற குறைவுகள் எவை? குழந்தைகள், பையன்கள், சிறுபெண்கள், புருஷர் ஆகிய இவர்களுக்கு முறையே ஒவ்வொரு நாளிலும் எத்தனை மணிநேர நித்திரை அவசியம்? நித்திரையைப்பற்றிய பழமொழி என்ன? இராத்திரி காலத்தில் யாருக்கு சுகமான நித்திரை வரும்? யாருக்கு சுகநித்திரை வராது?

29. கெட்ட சொப்பனங்களுக்கு ஏதுவாய் இருப்பதென்ன? சொப்பனங்களாவதென்ன? என்னத்தைமாத்திரம் அவைகள் காட்டும்? எந்த மிருகம் கனாக்காண்கிறது? எப்போது மனிதர் தரையில் படுத்து நித்திரை செய்யலாம்? அப்படிச் செய்வதினால் எப்போது கெடுதி? கட்டிலில் படுப்பது காய்ச்சல் வராமல் எப்படித் தடுக்கும்? தரை ஈரமாய் இருக்கும்போது செய்யவேண்டியது என்ன? படுக்கையில் போர்த்துக் கொள்ளுகிற துப்பட்டி முதலானவைகள் ஏன் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும்?

30. நெருக்கமான அறைகளில் நித்திரை பண்ணுவது எதினால் கெடுதியுள்ளது? தூங்குகையில் காணப்படுகிற எந்த கெட்டப் பழக்கம் போதுமான ஆகாயம் வராதபடி தடுக்கும்? சனங்கள் எப்போது வெளியே படுத்துத் தூங்கலாம்? எப்போது அப்படிச் செய்யப்படாது? குளிர்காற்று வீசுகிற இலக்கில் படுத்துத் தூங்குவது எதினாலே கெடுதியுள்ளது? எந்தக்காலத்தில் விசேஷமாக இரவில் தேகத்தை அனலாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்? எல்லாவற்றிலும் உத்தமமான நித்திரை எது?

31. எப்படிப்பட்ட இடத்தில் வீடு கட்டப்படாது? எவ்வித நிலத்தைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்? வெறெங்கேயும் வீடு கட்டக்கூடாது? வீடுகளின் தளத்தை ஏன் உயர்த்தவேண்டும்? வீட்டுக்கூரை ஏன் சரிவாய் இருக்கவேண்டும்? ஒடுக்கமும் கோணலுமான வீதிகள் ஏன் ஆகாது? வாடகை மலிவாய் இருந்தாலும், எப்படிப்பட்ட வீடுகளை அமர்த்தப்படாது?

32. ஒரு சகோதரி தன் கூடப்பிறந்தவளுடைய சுகத்தைப்பற்றி விசாரித்தபோது அந்த துரைசானி சொன்னதென்ன? அதின் காரணம் என்னவென்று சகோதரி சொன்னாள்? அந்த துரைசானி சொன்ன ஆட்சேபம் என்ன? அதற்கு அவள் சகோதரி கொடுத்த மறுமொழி என்ன? ஒரே ஒரு வகையான விதி எது? என்ன செய்யும்படி அந்த துரைசானி ஏவப்பட்டாள்? அப்பால் நடந்ததென்ன?

33. கட்டடத்தின் காற்றோட்டம் என்பதென்ன? ஒரு வீட்டில் முதலாவது இருக்கவேண்டிய காரியம் என்ன? ஒவ்வொரு ஆளுக்கு எவ்வளவு இடவிசாலம் வேண்டியது? குடிசைகளில் குறைந்த இடம் ஏன் போதுமானது? செங்கல் கட்டடவீடுகளில் சுத்தஆகாயம் குறைவுள்ளதாகக் காணப்படுவது எதினாலே? எப்படிப்பட்ட அறைவீடுகள் அதிகம் கெட்டவைகள்? படுக்கை அறைகளில் எதினாலே காற்றோட்டம் குறைவுபடுகிறது?

34. உயிர்ப்பிராணிகளைப்போல வேறே எதாவது ஆகாயத்தைக் கெடுக்கிறது? காற்று வசதிக்காக ஒரு வீட்டிற்கு எத்தனை சன்னல்கள் வேண்டியது? கெட்ட ஆகாயம் வெளியேறி, நல்ல ஆகாயம் உள்ளுக்கு வருவதெப்படி? கரிவாயுவினாலே சனங்கள் எப்படி நஞ்சு ஊட்டப்படுகிறார்கள்? ஒரு அறைவீட்டிலுள்ள ஆகாயம் சுத்தமுள்ளதோ என்று நாம் எப்படி அறியலாம்? ஸ்திரீகள் வாசம்பண்ணுகிற அறைகளுக்கு அதிகமாய் வேண்டியதென்ன?

35. எவ்வளவு காலத்துக்கு ஒருமுறை வீடுகளை சுத்தம்பண்ணவேண்டும்? வீடுகளைத் தினந்தோறும் மெழுகுகிறது எதினாலே? கெடுதியுள்ளது? வீட்டுக்குப்பையை எங்கே கொட்டப்படாது? பின்னை அதற்கென்ன செய்யவேண்டும்? குப்பை கொட்டுவதற்காக குழிகளை வீடுகளுக்குச் சமீபமாய் ஏன் தோண்டக்கூடாது? சனங்கள் ஏன் இப்படிச் செய்கிறார்கள்? அதினால் என்ன சம்பவிக்கிறது?

36. எந்த இடங்களைக் கக்கூசாகப் பாவிக்கப்படாது? மலசலத்தை அப்புறப்படுத்தக் கூடாதிருக்கையில் அதற்காக எவ்வித கக்கூசு தயார்செய்துகொள்ளலாம்? கெட்ட வீச்சத்தை எது எடுத்துப்போடுகிறது? மலசலத்தினால் இப்போதிருக்கிற கெடுதி என்ன? அதினால்

என்ன நன்மை உண்டாகச் செய்துகொள்ளலாம்? காய்ந்த குப்பை கூளங்களை எப்படி உபயோகப்படுத்தலாம்?

37. வீட்டைச் சுற்றியிருக்கிற கிடங்கு கொட்டம் முதலியவைகளைப் பற்றி எவ்வித கவலை வேண்டியது? வீட்டை மாடுகட்டுகிற கொட்டமாக ஏன் உபயோகிக்கக்கூடாது? எருக்குப்பைகளை எங்கே கொட்டி வைக்கவேண்டும்? பள்ளங்களை ஏன் நிரப்பவேண்டும்? தண்ணீர் கட்டி நில்லாமல் ஓடிப்போகத்தக்கதாக என்ன கவலைவேண்டும்? சதுக்கல் நிலத்தால் உண்டாகும் விக்கினங்களை நீக்குவதற்குச் செய்யக்கூடிய பரிகாரம் என்ன? விஷசுரத்துக்கு மூலமாகிய நச்சுக்காற்றை விலக்குவதற்கு உதவியாய் இருப்பதென்ன?

38. நகரங்கள் கிராமங்கள் ஆகிய இவைகளின் சுத்திகரிப்பைக் கவனிப்பது யாருடைய கடமை? ஏன் எல்லாரும் இந்த விஷயத்தில் கரிசனைகொள்ளுகிறார்கள்? அதிகாரிகளைப் பொறுத்த விசேஷமான கடமைகள் எவை? சாக்கடை நரகல் என்பதென்ன? இங்கிலாந்தில் இது எப்படி நீக்கப்படுகிறது? இந்தியாவில் இப்படிப்பட்ட ஒழுங்கு செய்வதற்கு ஆட்சேபங்கள் எவை? மலிவான குழாய்கள் எதினால் செய்யப்படலாம்?

39. ஊருக்குப் பொதுவான கக்கூசுகளை எப்படிக் கவனிக்கவேண்டும்? கூட்டிச்சேர்த்த தெருக்குப்பைகளை என்ன செய்யவேண்டும்? சாக்கடை வாய்க்கால்களை எப்படி தயார்செய்யவேண்டும்? சுத்த ஆகாயம் அதிகப்படுவதற்கு உதவியாய் இருப்பதென்ன? தோல் பதனிடுகிறவர்களும் சாயக்காரரும் தங்கள் தொழிலை எங்கே நடப்பித்து வரும்படி திட்டம்பண்ணவேண்டும்? கல்லறைகள் சுடுகாடுகள் என்பவைகளைப்பற்றி செய்யவேண்டிய ஒழுங்குகள் எவை?

40. வியாதிப்பட்டபின் சொஸ்தம் அடைவதிலும் எது உத்தமம்? சிலர் ஏன் சுகபேதி மருந்து சாப்பிடுகிறார்கள்? இப்படிச் செய்வது எதினால் கெடுதியுள்ளது? எப்போது அது மோசமுள்ளது? தேகம் தன்னில்தானே எப்படி வியாதியைச் சுகமாக்கிக்கொள்ளப்பார்க்கிறது? எப்போது உடனே மருந்து சாப்பிடவேண்டும்? சொற்ப அசௌக்கியம் எப்படி நீங்கிப்போம்?

41. அநேக வியாதிக்காரர் எதினாலே சாகிறார்கள்? அவர்களுக்கு அகத்தியம் வேண்டிய முதல்காரியம் என்ன? ஏன்? சுத்தத்துக்காகச் செய்யப்பட வேண்டியதென்ன? போசனத்தைப்பற்றி எவ்வித கவலை வேண்டும்? அமைதியும் பட்சமும் என்னத்தினாலே அவசியம்? ஏன் குறிகோடங்கி கேளாமலும் அல்லது மந்திரிக்காமலும் இருக்கவேண்டும்? நாம் அவசியமாய் செய்யவேண்டியதென்ன?

42. பிறக்கிற பிள்ளைகளில் பாதிப்பேர் எப்போது சாகிறார்கள்? என்னத்தினாலே இந்தேசத்துப் பிள்ளைகளில் அநேகர் பெலவீனரும் நோவுக்கேதுவானவர்களுமாய் இருக்கிறார்கள்? இளமை விவாகத்தினாலே ஸ்திரீகளுக்குச் செய்யப்படும் தீங்கென்ன? விவாகஞ்செய்வதற்குத் தகுந்த பிராயங்கள் எவை? இந்தேசத்தில் பிறக்கிற குழந்தைகளும் கூட எதினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள்? பிரசவகாலத்தில் என்னென்ன கெட்டவழக்கங்கள் அநுசரிக்கப்படுகின்றன?

43. சுகத்தைப்பற்றிய விஷயத்தில் பிள்ளைகளுக்கு அதிகப் பராமரிப்பு இருக்கவேண்டியதென்ன? அவர்களுக்கு முக்கியமாய் வேண்டிய சிறுகாரியங்கள் எவை? சிறுபிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற போசனம் எதுவாய் இருக்கவேண்டும்? குழந்தைகளுக்கு அம்மைப்பால் வைக்க வேண்டியது எப்போது? பிள்ளைகளுக்கு அதிக கஷ்டம் உண்டாக்குகிறதென்ன? சுத்தமான பழக்கங்களை ஏன் அவர்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும்? இராக்காலத்தில் அவர்களை எப்படிக் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும்?

44. எந்த வியாதியினாலே இந்தியாவிலுள்ள அநேகர் முக்கியமாய்ச் சாகிறார்கள்? பல வகைக் காய்ச்சல்களுக்கு பொதுவான காரணத்துக்குப் பேர் என்ன? விஷக்காற்று விசேஷமாய் எங்கே உண்டாகிறது? எப்போது அது அதிக மோசஞ்செய்கிறது? குளிர்காய்ச்சல் இங்கிலாந்து தேசத்தில் இல்லாமல் தொலைந்தது எப்படி? நாட்டு வைத்தியர் காய்ச்சலுக்கு மருந்துகொடுக்கையில் அடிக்கடி செய்கிற தப்பிதங்கள் எவை?

45. காய்ச்சல் மருந்துகளில் உத்தமமானது எது? காய்ச்சல் வராமல் தடுப்பதற்கு அநுசரிக்கவேண்டிய விதிகள் எவை? ஊரிலே காய்ச்சல் நடமாடும்போது எப்படிப் பத்திரமாய் இருக்கவேண்டும்? அதிகக்

மரணம் அதிகப்பட்டால் சர்க்கார் என்னசெய்கிறார்கள்? இங்கிலீஷ்ப் போர்ச்சேவகருக்குள்ளே உண்டாகும் வியாதிகள் எவ்வளவுக்குக் குறைந்திருக்கிறது?

56. நல்ல புத்திமதியினால் எப்போது பிரயோசனம் வராது? எப்படி நடந்துகொண்டால் இந்தப் புஸ்தகம் பிரயோசனப்படும்? ஒரு பெரிய கிராமக்குடிகளுக்கு நல்ல தண்ணீர் கிணறுகளினாலே பிரயோசனம் வராமல் போனதென்ன? எப்படிப்பட்ட வழக்கங்களை அநுசரிக்கவேண்டும்? சுகவீனத்தினாலே யார் அதிகமாய்ச் சங்கடப்படுகிறார்கள்? சுகத்துக்கு வேண்டிய பிரதான காரியங்கள் எவை?

57. சரீரசௌக்கியத்தையல்லாமல் வேறென்ன நமக்குத் தேவையானது? எந்த வியாதி நம்மெல்லாருக்கும் இருக்கிறது? அது சுகமாகாதது எப்படி? அதற்கிருக்கிற ஔஷதமும் எது? ஆத்துமாக்களின் வைத்தியர் யார்? நாம் அவரைப்பார்த்து என்ன சொல்லவேண்டும்? அவர் நமக்கென்ன செய்வார்? நாம் என்ன செய்யப் பிரயாசப்படவேண்டும்? எதற்கு விரோதமாய் நாம் போராடிப் பார்க்கவேண்டும்? இப்படிச் செய்வதினாலே நமக்குண்டாகும் நன்மை என்ன?

115989

பள்ளிக்கூடத் தமிழ்ப் புஸ்தகங்கள்.

முதல் புஸ்தகம், ௨ அணா.
இரண்டாம் புஸ்தகம், க௨ அணா.
மூன்றாம் புஸ்தகம், ௩ அணா.
நான்காம் புஸ்தகம், க௦ அணா.
முதல் பாடங்கள், ௪ அணா.
முதல் ஸ்டாண்டர்ட் புஸ்தகம், ௫ அணா.
இரண்டாம் ஸ்டாண்டர்ட் புஸ்தகம், ௬ அணா.
மூன்றாம் ஸ்டாண்டர்ட் புஸ்தகம், ௩ அணா.
நான்காம் ஸ்டாண்டர்ட் புஸ்தகம், ௮ அணா.
மாதா பூஷணம், ௪ அணா.
ஆத்திசூடி, ௧ அணா.
கொன்றைவேந்தன், ௧ அணா.
வெற்றிவேற்கை, ௧ அணா.
மூதுரை, ௧ அணா.
நீதிநெறிவிளக்கம், க௨ அணா.
நீதிநூற்றிரட்டு உரைபாடம், ௮ அணா.
,, மூலபாடம், க௨ அணா.
[illegible], ௧ அணா.
இலக்கண வினாவிடை, முதற்பா...
,, ,, இரண்...
இ...கை...