சுகாதாரபோதினி

SUKHADHARA BODHINI

கிராமவாசிகட்கும்

ஹிந்து குடும்பங்களைநிர்வஹிக்கும்

மாதர்களுக்கும், மாணாக்கர்களுக்கும்

மிக்க உபயோகமுள்ளது.

இது

ஒரு ஹிந்து மாதினால்

எழுதப்பெற்றது.

முதற்பதிப்பு.

MADRAS.

PRINTED AT THE ANANDA STEAM PRESS.

1907.

All Rights Reserved.

3 5

76660

L:5
N07

சுகாதாரபோதினி.

முகவுரை.

"சுகாதாரபோதினி" என்கிற பெயர் சூட்டப்பட்டு இச்சிறியபுத்தகத்தை எழுதும்காரணம் யாதெனில்:—சென்னபட்டணம் ஜியார்ஜ்டவுனில் ஹிந்துபாலிய பெண்கள் சபையொன்று மிஸ்ட்டாஸ் பிட்டண்டிரிக் துரைசானி அம்மாளவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்தது. இச்சங்கத்தில் 'தேகசௌக்கியத்தைப்பற்றி அப்போதைக்கப்போது உபந்நியாசித்த விஷயத்தையும் இன்னும் அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியவற்றையும் சேர்த்து 'எனது சகோதரிகளுக்கும் கிராம வாசிகட்கும் பிரயோஜனமாயிருக்குமென்று யான் வினாவிடை ரூபமாக கௌரவம்தங்கிய போப் துரையவர்களால் சிறுவர்கட்கு இலக்கணத்தை வினாவிடை ரூபமாக எழுதினதை அநுசரித்து "சுகாதார வினாவிடை போதினி" என்று பெயரிட்டு ஒரு சிறிய புத்தகம் எழுதினேன். இத்தேசத்து ஆங்கிலேய பத்திராதிபர்களும் தமிழ்ப்பத்திராதிபர்களும் கனவான்களும் கருணைகூர்ந்து இந்த சொற்பகாரியத்தை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடிய அபிப்பிராயங்களை இப்புத்தகத்தின் அட்டையின்பேரில் காணலாம். இவர்களுக்கெல்லாம் யான் வந்தனம் அளிக்கிறேன்.

2. பெண்கல்வி அபிவிர்த்திக்கு காரணபூதரான மிஸ்ட்டரஸ் பிராண்டர் துரைசானி அம்மாளவர்களின் அபிப்பிராயத்தின்படி இப்புத்தகம் சரித்திர நடையாய் எழுதலாயிற்று. என்றால் கூடியவரையில் தெளிவான நடையில்யாவருக்கும் விளங்கக்கூடியதாக எழுதப்பிரயத்தினஞ்செய்து இருக்கிறேன். ஒவ்வொருவரும் தன் தேக சௌக்கியத்தையும் மனைவி மக்கள் இதர உற்றோர்களுடைய தேக சௌக்கியத்தையும் நன்கு நாடவேண்டும். இதனை நம்மில் பெரும்பாலோர் தெரிந்தோ தெரியாமலோ கவனிக்கிறதில்லை. இப்புத்தகம் தேகத்தை இவ்வாறு சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும் நாம் வசிக்கும் இடமுதலியவைகளும் நாம் உடுக்கும் உடையையும் நாம் உண்ணும் உணவுகளையும் இன்னவிதமாக சுத்திகரிக்க வேண்டுமென்பதையும் இன்ன அசுத்தஉணவு முதலியவைகளால் இன்னநோய் உண்டாகிறதென்றும் இன்னவஸ்திரம் தரிப்பதால் இன்ன செய்கை தேகத்திற்கு உண்டுபண்ணுகிறதென்றும் வெளிச்சத்தாலும்

தேகமுயற்சியாலும் நித்திரையாலும் தேகத்துக்குப் பலத்தை
யும் சந்தோஷத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறதென்றும் விரிவாய்
சொல்வதோடு கெட்டகாற்று தேகத்திற்கு பிணி யுண்டாகிற
தென்றும் அதுசுத்தமாவதற்கு ஹேது இன்னதென்றும் அவ்வாறு
காற்று தண்ணீர் முதலியவைகளை சுத்தமாக்கிகொள்ளும் வகைகளை
யும் கூறுகின்றது. அன்றியும் வியாதிகள் உண்டாகாமற் தடுத்துக்
கொள்ளும் மார்க்கத்தையும் உண்டானால் அவைகளை சாந்தப்படுத்து
வதற்கான முறையைப்பற்றி சவிஸ்தாரமாக இவ்விஷயத்தைப்
பற்றி எழுதியிருக்கும் அனேக விப்புலகிரந்தத்தின் உதவியாலும்
நமது இராஜாங்கத்தார் அப்போதைக்கப்போது சுகாதாரநீதி விஷ
யமாக செய்த அநேக பொது நன்மைக்குரிய விதிகளையும் கொண்டு
எழுதலாயிற்று. இந்த கிரந்தகர்த்தர்களுக்கும் நமது இராஜாங்கத்
தாருக்கும் நான் அதிக கடமைப் பட்டிருக்கிறேன்.

3. குடும்பக்காரியங்களை நடத்தவேண்டியது விசேஷமாக
பெண்களுடையதாயிருப்பதால் மாதர்கட்கும், பாடசாலைகளிற் கல்
விகற்கும் மாணாக்கர்கட்கும் உபயோகமாகஇருக்கும் பொருட்டு விசி
தமாய் எழுதலாயிற்று. கிராமவாசிகளாயிருக்கும் ஆடவர்களும்
இதைக்கையாடுவதில் பிரயோஜனமுண்டென்று நம்புகிறேன். இப்
புத்தகம் எனது சிற்றறிவு கொண்டுமாத்திரம் எழுதினதன்று.
பெரியோர்களுடைய அனுபவங்களையும் உதவியையும் கொண்டு
எழுதினதுதான். இதில் அகப்படும் வழுவுகளையும் செய்யவேண்
டிய சீர்திருத்தங்களையும் தயவுசெய்து **எனது சகோதரன்**
சிரஞ்சீவி பி. வி. வேங்கடரங்கத்திற்கு ("கோகுல
வனம்" ஜியார்ஜ்டவுன்) தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளு
கிறேன். தெரிவிப்போர்களுக்கு நான் வந்தனமளிப்பதுமன்றி மறு
பதிப்பில் சீர்திருத்தி வெளியிடச் சித்தமாயிருக்கிறேன்.

"கோகுலவனம்"
ஜியார்ஜ்டவுன், சென்னபட்டணம்.
௧௯௦௭ வருஷம் அக்டோபர் மாதம் ௧௬-ந் தேதி.
புதவாரம் விஜயதசமி.

சுகாதாரபோதினி

அட்டவணை.

அத்தியாயம்.		பக்கம். முதல்	வரைக்கும்.
1.	பீடிகைஆரம்பம்.	.. 1	5
2.	சுத்த-ஆகாயம்.	.. 6	14
3.	சுத்தஜலம்.	.. 15	25
4.	போஜனம்.	.. 26	43
5.	வீடு.	.. 44	54
6.	சூரிய வெளிச்சம்.	.. 55	57
7.	வஸ்திரம்.	.. 58	60
8.	ஸ்நாநம்	.. 61	65
9.	தேக அப்பியாசம்.	.. 66	70
10.	நித்திரை.	.. 71	73
11.	வியாதி.	.. 74	100
12.	வைசூரி.	..101	105
13.	குடியரசு நகரகிராம பரிபாலனம்.	..106	107
14.	குடித்தொகைப் பதிவுகணக்கு.	..108	109

தென் இந்தியாவில் ஹிந்து பாலிய பெண்
களுக்காக ஒரு சபை ஏற்படுத்தி அந்தச்சபையில்
வந்து கூடிய மாதர்களுக்கு சௌக்கியத்தின் பிர
யோஜனத்தையும், இல்லறமார்க்கத்தில் ஒழுக
வேண்டிய முறைமையையும் அவர்கள் மனதில்
நன்றாய் போதித்து அவர்களின் நல்லறிவை
மேன்மேலும் விருத்திசெய்வதில் மிகுந்த ஊக்
கத்துடன் பிரயாசைப்பட்ட யுனைடெட் ப்ரீசர்ச்
மிஷன் பெண்கள் பாடசாலைகளுக்கும் ஜெனனை
வுக்கும் சூப்பிரன்டெண்டுமாகிய காலஞ்சென்ற
மிஸ்ட்டரஸ் பிட்டன்டிரிக் துரைசானி அம்மா
ளுடைய பிரதாபத்துக்கு அறிகுறியாக அந்த
அம்மாளின் மாணுக்கரில் ஒருவளாகிய இந்நூல்
எழுதினவளால் அம்மாளவர்களின் மீதுள்ள
அன்பையும், மரியாதையையும், அந்தரங்க விசு
வாசத்தையும் தெரிவிக்கும் பொருட்டு இந்த
சிறிய புத்தகம் அறங்கேற்றப்பட்டது.

மிஸ்ட்டரஸ் பிட்டன்டிரிக் துரைசானி அம்மாள் அவர்களின் சரித்திரம்.

மிஸ்ட்டரஸ் பிட்டன்டிரிக் துரைசானி அம்மாள் என்னும் இம்மாதுசிரோன்மணி ஸ்காட்லண்டு தேசத்து எடின்பரோ என்னும் நகரில் பூல்கோனர் என்னும் ஒரு குடும்பத்தில் உதித்தனள். இந்த அம்மாளவர்கள் யுனைடெட் ப்ரீ சர்ச் மிஷனில் ௧௮௮௯-வருஷத்தில் ஒரு உபந்நியாசராக இச்சென்னை மாநகரின்கண் வந்து தம்முடைய சுயப்பிரயோஜனங்களை பாராட்டாமல், அன்னியர்களுடைய நன்மைக்காகப் பாடுபட்டு, கல்வியில் தேர்ந்த அனேக மாதுகளில் ஒரு சிரேஷ்டமான பெண்மணியாய் இருந்தார்கள்.

2. ஹிந்து பாலிகைகளுக்கு விஷயங்களை சுலபமான தமிழ் நடையில் போதிப்பதிலும், ஹிந்துக்களாகிய நம்முடன் அந்நியோந்நியமாயிருந்து, நம்முடைய நடை, உடை, பாவனைகளையும், மதாசாரங்களையும் அறிவதிலும் ஐரோப்பிய சீமாட்டிகளில் அம்மாளவர்கள் மேலானவர்களென்று நம்மால் கொண்டாடப்பட்டார்கள்.

ஜியார்ஜ்டவுனில், எனக்கு தெரிந்தமட்டில், ஹிந்து பெண்களுக்காக முதல் முதல் சங்கம் ஏற்படுத்திய ஐரோப்பிய பெண்மணி இந்த அம்மாள் அவர்களே. இச்சங்கத்தில் அனேக உபயோகமான பிரசங்கங்கள் அதாவது சுகத்தைப்பேணும்முறைகளும், இல்லறத்தில் ஒழுகவேண்டிய விதிகளும், பெண்கல்வி, நடத்தை, கற்பு நிலைமை, கைத்தொழில், காலபேத வியல்பும், கடவுள், அரசன், தாய், தந்தை, குரு, செய்ந்நன்றி முதலான அனேக விஷயங்களையும் ஒவ்வொருவருடைய மனதில் நன்றாய்த்தைக்கும்படி அம்மாளவர்கள் உபந்நியாசித்து வந்தார்கள்.

புருஷர்கள்போலவே ஸ்திரீகளையும் படிப்பில் தேர்ச்சியடையும்படி செய்தாலொழிய இந்த ஹிந்துதேசத்தில் படிப்பு பூர்ணமானதென்று சொல்ல இடமிராதென்றும், இப்பெண்கல்விதான் நாம் விர்த்தியடைவதற்கு அஸ்திவாரம் என்றும் சொன்னார்கள். "நூலைப்போல சேலை," "தாயைப்போல பிள்ளை," என்ற பழமொழிக்கிணங்க தாயிடத்தில் எவ்விதமான குணங்களும், நன்னடக்கைகளும் இருக்கின்றனவோ, அதேவிதமான குணங்களும், நடவடிக்கைகளும் சற்றேறக்குறைய குழந்தைகளிடத்தில் பிரதிபலிக்கும். ஆகையால் தாய்க்கு கல்விகேள்வியில் விசாலப்பட்ட அறிவும், சீர்திருத்தமானநடையும் அமைந்திருப்பின், சந்ததிமார் இளமையிலே நல்லமாதிரியான நடையும் அறிவும் பதியப்பெற்று மூத்தவயதில் மேன்படுவார்கள். "ஐந்தில் வளைவது ஐம்பதில்தானே வளையும்."

3. துரைசானி அம்மாளவர்களுடைய பார்வை எவ்வண்ணம் கம்பீரமாயிருந்ததோ, அவ்வண்ணம் பேசுதலின் திறமையுமிருந்தது. இந்த அம்மாள் உபந்நியாசமோ அதிகாரத்தோடும், [illegible]வோடும் கூடியிருந்தது. அம்மாளவர்களுடைய முதன்மையான நோக்கமாவது பிறருக்கு விஷயங்களை நன்றாய் மனதில் படியும்படி செய்வதே. ஹிந்து சமூகத்தின் சீர்திருத்தங்கள் கிரமமாயும், மெதுவாயும் நடந்தேறிவரவேண்டுமென்பது அம்மாளவர்களின் கோரிக்கை. அம்மாளது அபிப்பிராயங்களெல்லாம் விசாலித்ததாயிருப்பினும் மிகவும் எச்சரிக்கையுடையதாயிருந்தது. நமது நாட்டின் பெண்கல்வி அபிவிருத்தி மிஸ்ட்டரஸ் பிரான்டர் துரைசானி அம்மாளவர்கள், மிஸ்ட்டரஸ் பிட்டன்டிர்க் துரைசானி அம்மாளவர்கள், பெரும்பான்மை, இவ்விருவர்களின் விடாமுயற்சியின் பலனே என்று சொல்லக்கூடும். ஆண்பிள்ளைகள் கல்வி

விஷயத்தில், எப்படி மிஸ்டர் பௌவல் துரையவர்கள்
பெயரும் டாக்டர் மில்லர் துரையவர்கள் பெயரும் சிலா
சாஸனம்போல் இருக்கிறதோ, அப்படியே இவர்கள்
பெயரும் பெண்கள் கல்விவிஷயத்தில் எந்நாளும் மறக்கக்
கூடாத சிலாசாஸனம்போலிருக்கின்றது.

முதல் முதல் மிஸ்ட்ரஸ். பிட்டண்டிர்க் துரைசானி
அம்மாளுடனே சம்பாஷித்தவுடனேயே, அந்த அம்மா
ளவர்களுடைய சிநேகம் பாராட்டவும், அம்மாளிடத்தில்
மதிப்பையும்கௌரவத்தையும்உண்டாக்கஹேதுவாகும்.
அதை நாம் மறுபடியும் மறப்பதற்கு இடமிராது. பக்ஷ
பாதமில்லாமல், ஓர்சார்பினையடையாமலே இவாள் சம்
பாஷிப்பார். இவாள் பொறுமை, நிதானம், கோபமின்
மை, மரியாதை இவை யாவருடைய நம்பிக்கையையும்,
இரும்பை காந்தமிழுக்குமாறு, இழுக்கும். இந்த அம்மா
ளவர்களது சிநேகவாஞ்சை, உண்மை இவைகளை வியந்
துபேச என்னால் இயலாது. வீண்டம்பமான வார்த்தை
கள் இவாளுக்கு அறுவெறுப்பாயிருக்கும். கர்வமின்மை,
பெருந்தகைமை, தாழ்மைமுதலிய இக்குணங்கள் இவா
ளிடத்தில் குடிக்கொண்டிருந்தன.

ஜனங்களெல்லாரும் பரோபகார சிந்தையை அதிக
மாய் கவனிக்க வேண்டுமென்பதே அம்மாளவர்களு
டைய அபிப்பிராயம். இதராளுக்கு நன்மை செய்வதில்
அதிக ஊக்கமுடையவராயினும் அதனால் தான் யாதொரு
பெருமையும் வகிப்பதாக பிறருக்குகாட்டுவதில்லை. வலது
கைசெய்வது இடதுகைக்குத்தெரியாமல் தருமம் செய்ய
வேணுமென்ற சான்றோர் வாக்கியத்தை சிரசாக வகித்து
ஒழுகினார்.

இவாள் ஐரோப்பியராயினும்அதற்கேற்ற நடவடிக்
கைகளை பாதுகாத்து, ஹிந்து சமூகத்தைச்சேர்ந்த பெரு

மாட்டி எப்படி ஹிந்து சமூகத்தில் ஆயாஸமின்றி தாரா
ளமாய் சம்பாஷித்து இணங்கி இருப்பார்களோ, அப்ப
டியே அம்மாளும் ஹிந்து சமூகங்களில் பழகிவந்தார்கள்.

எந்தசங்கதியையும் தீர்க்கமாய் யோசித்து உத
கரித்தாரேயொழிய வேறுவிதமாய் புகன்றினர் அல்லர்.
தன்னிடம் யார் யார் சம்பாஷித்தார்களோ அவர்களின்
அபிப்பிராயம் எல்லாவற்றையும் செவிசாய்த்து கேட்டு
ஆனந்தப்படுவார். தன்னுடைய அபிப்பிராயம் இதரா
ளின் அபிப்பிராயத்திற்கு மேலானதென்று ஒருபொழு
தும் சொல்ல எண்ணங்கொண்டாரில்லை.

4. இந்த அம்மாளவர்களது நாயகன் மதிராஸ் கிறி
ஸ்டியன் காலேஜ் பிரொபெஸர் இரெவரெண்ட் ஜியார்ஜ்
பிட்டண்டிர்க் எம். ஏ. துரை அவர்கள். இந்த அம்மா
ளவர்கள் தனது புருஷனிடத்தில் அனவரதமுமாறுத
உள்ளன்புடையவர்கள்.

5. ௧௯0௧௵ மே௴. இந்தியாவைவிட்டு ஸ்காட்லண்
டுக்குசென்றார். தவத்தால் உதித்த ஒரு பெண்குழவியை
ஈன்று சிலகாலமிருந்து ௧௯௰௧௵ அம்மாளவர்கள் தேக
வியோகமடைந்தார். இந்த துக்கசமாசாரம் இவர்மாணாக்
கர்களுக்கும், மற்ற சிநேகிதர்களுக்கும் அதிக வியாகூல
த்தையுண்டாக்கிற்று. இவ்வுலகத்தின்கண், இந்த அம்மா
ளவர்கள், வாசனையையும் அழகையும் உள்ளே கரந்து
விளங்கும் மொக்கைப்போல வாழ்ந்து; நந்தவனத்தில்
நன்றாய் மலர்ந்து மணம் வீச புஷ்பிக்கச்சென்றார்கள்.
அவர்களது நாயகனும், பெண்ரத்தினமும் சிரஞ்சீவி
சிரஞ்சீவியாகவிருக்கக் கருணாநிதி ஆசீர்வதிப்பாராக.

6. இந்த துரைசானி அம்மாளவர்களது மாணாக்கர்
களுக்குள் எல்லாம் "மேன்மை, நீதி, உண்மை, கபட

யின்மை, கொர்வமின்மை" இந்த அம்மாளது பிட்டன்டிர்க் என்னும் நாமதேயத்திற்கு அறிகுறி யென்றே வழங்கி வருவது திண்ணம்.

7. இந்த அம்மாளவர்கள் நமது ஞாபகத்திலும், செய்கையிலும், எப்போதும் குடிகொண்டிருப்பார்கள் என்பது நிஸ்ச்சயம்.

சுகாதார போதினி.

1-வது அத்தியாயம்.

பீடிகை ஆரம்பம்.

1. சுகாதார போதினி:—தேகசுகத்தைக் குறித்து தக்கபடி நடத்துவது எப்படி என்று நமக்குப் போதிக்கும் நூல். அதாவது வியாதிகளை அணுகாமல் தடுத்து வாழ்நாளை விருத்தி செய்வதற்கும், சௌக்கியத்தையும், சந்தோஷத்தையும், பெருமையையும் உண்டாக்குவதற்கும் ஆவசியகமான ஆதாரமாகிய நூல்.

2. சுகம்:—மனிதர்கள் அனுபவிக்கத்தக்க சுகங்களில் முதன்மையானவைகள் இரண்டு: ஆத்ம சுகம், சரீர சுகம். இப்புத்தகம் சரீர சுகத்தைப்பற்றி சொல்வதாயினும் ஆத்மசுகத்தைப் பற்றியும் கொஞ்சம் சொல்வது ஆவசிகமாக தோன்றுகிறது. சிறு குழந்தைகளுக்கு எழுதுவதால் சுருக்கமாய் இவ்விஷயத்தைப்பற்றியும் கவனிப்போம்.

3. ஆத்மசுகம்:—ஆத்ம சுகத்தை அடைவதற்கு முக்கியமாக பழக்கத்திற்கு கொண்டுவரவேண்டிய முதன்மையான கருவி சத்தியம். அதாவது பொய் ஒருபொழுதும் சொல்லாமலும் விளையாட்டுக்குங்கூட பேசாமலும், எந்நாளிலும் எந்த நிமிஷத்திலும் மிகவும் இலேசாகவும் சந்தோஷத்தைத் தரும்படியான உண்மை பேசுவது

தான். பொய் பேசுவதினால் எல்லாகெட்ட காரியங்களை துணிந்துசெய்ய முகாந்தரமாயிருக்கும். இதினால் அவமானமும் அபகீர்த்தியும் நேரிடும். பள்ளிக்கூடத்தில் பொய் பேசினால் உபாத்தியாயர் உன்னை என்ன செய்கிறார், பார்! உன்னை அடித்து கருணைகூர்ந்து இனி பொய் பேசவேண்டாம் என்று திட்டம் செய்கிறார். ஏன் அப்படி செய்கிறார்? நீ சுகப்படும் பொருட்டல்லவா. ஆதலால் நாம் உலகத்தில் உள்ள எல்லா கெட்ட காரியங்களுக்கும் ஆதரவாயுள்ள இப்பொய்யை மூத்திரம் மலம்போல நீக்கி, உண்மையை எப்பொழுதும் நல்ல உணவுகளை இச்சிப்பதுபோல் தழுவி அதைக் கைவிடாமல் நாடுவோமானால் அது நம்மை நல்ல மார்க்கத்தில் வைத்து நமக்கு அதற்குத்தக்கபடி நல்ல பலனைத் தந்து சுகத்தை அனுபவிக்கச்செய்ய ஒருவித உபகரணமாயிருக்கு மென்பது திண்ணம். ஆயினும் இதை, அதாவது உண்மையைக் கொண்டு நாம் விர்த்தி அடைவதற்கு இன்னும் அநேக விஷயங்களில் பெரியோர்களின் உதவியைத் தே[illegible]டும். கடவுளை நாம் பக்தியுடனும் வைராக்கியத்[illegible]ம் உண்மையாய் நம்பிவந்து அம்மஹா பிரபுவை [illegible]த்தோமானால் தாமே கருணாநிதியாய், தீனசகாயராய், ஆபத்பாந்தவ்யராய், இரட்சகராய் அருங்குழந்தைக்கு உருகும்தாய்போல மனது இரங்கி நாம் எண்ணிய வண்ணம் தோன்றி நம்மை கைவிடாமல் "பயப்படாதே" என்று ஆதரித்து இம்மையில் அதாவது இவ்வுலகத்தில் சகல பாக்கியமும் தந்து மறுமையில் மோட்சசாம்பிராச்சியத்தையும் அருளிச்செய்வார் என்று பெரியோர்கள் சொல்லுகிறார்களல்லவா! அது எப்படியெனில், ஒரு நோயாளியானவள் நல்ல வைத்திய துரைசானி அம்மாளைத் தேடி அடைந்து அந்த அம்மாளவர்கள் கொடுத்த மருந்தையுண்டு அவர்கள் வைத்த பத்தியபாகந் தவறாதிருந்து

நோய் நீங்கிச் சரீரசொஸ்தமாய் ஆரோக்கியம் பெறுவதைப்போலத்தான். நமது அனுபோகத்தில் இருக்கிற இன்னொரு திருஷ்டாந்தம் உண்டு. நாம் மேகத்திற்கு ஒரு நன்மையும் செய்யாதிருந்தும், அம்மேகம் நமக்கு க்ஷேமமுண்டாக மழையை சொரிகிறதல்லவா! அதுபோல கடவுளானவர் நம்மிடத்தில் கைம்மாறு அதாவது மறு உபகாரம் வேண்டாமல் நமது ஆத்மா நற்கதி யடையும் பொருட்டு அநேக ஊன்றுகோல்களையும் கருவிகளையும் உண்மையைக்கொண்டு ஏறும்படியான ஏணிகளையும் உண்டாக்கியிருக்கிறார்.

4. சரீரசுகம்:— கருணாநிதியாகிய கடவுள், நாம் தேகத்தைப்பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டிய முறைகளையும் உபகரணங்களையும் உற்பத்தி செய்திருக்கிறார். மேலும் ஜீவகாருண்யமாக நமது இராஜங்கத்தார் அநேகவியாதிகளால் நாம் பீடிக்க ஒட்டாமலிருக்கும்பொருட்டு அப்போதுக்கப்போது தக்க ஏற்பாடுகளும் பிரமாணங்களும் செய்வதினால் நாம் சுகத்தின் பலனைக்கையாண்டு நம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கு உபகாரமாயிருக்கக்கூடும். அச்சுகத்திற்கு வேண்டியவிஷயங்களும் கருவிகளும் கூடியவரையில் விசிதமாய் பின்னிட்டு கூறப்படும். இவ்விஷயங்களை நாம் ஒருக்கால் அலட்சியப்படுத்துவோமாகில் அதினால் வரும் துன்பம் உடனே தோன்றாவிட்டாலும் நாளுக்கு நாள் அது அதிகரித்து எந்தவேலையும்செய்ய நம்மை சக்தியற்றவர்களாக்கி நம்மை இதராளுக்கு பாரமாயும் நமக்கே ஒருவிதமான வெறுப்பு ஜனிக்கவும் செய்யக்கூடும். ஆதலால் சுவாமியின் கடாக்ஷத்தை முற்கொண்டு தயவு பொருந்திய நமது துரைத்தனத்தாருக்கு வந்தனத்தைத் தந்து நன்றியுள்ளவர்களாய் நமக்கு அவர்களால் ஏற்பட்டிருக்கும் பிரமாணங்களையும், விதிகளையும் ஒழுங்காய்ப் பழகி நடத்திவருவோமானால் நாம் அநேகவியாதிகளி

விருந்து தப்பித்துக்கொண்டு அவர் அவர்கள் அந்தஸ்துக்குத் தக்கசுகம் ஏற்பட்டாலும், தேக சௌக்கியத்தில் மாத்திரம் ஒருவருக்கு ஒருவர் வித்தியாசமில்லை என்றும், சமம் என்னும் ஜயபேரிகை கொட்டவும், வாழ் நாளை வீழ்நாளாக நினையாமல் இன்னும் அனேக நற்காரியங்களைச் செய்யவும், நோய்களைப் பறக்கடிக்கச் செய்யவும் சுகத்தை எங்கும் வியாபிக்கச்செய்யவும் கூடும்.

5. நோயற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்:—என்னும்பழமொழி உண்மையென்பது உங்களது அனுபவத்துக்கும் நன்றாய் தெரியுமல்லவா! நீங்கள் வியாதி யில்லாமலிருக்கும்பொழுது, நீங்கள் விளையாடவும், பாடவும், படிக்கவும் போனால் உங்களுக்கு உற்சாகமும், உங்கள் தாய்தந்தையருக்கு சந்தோஷமுமிருக்கிறதல்லவா! நீங்கள் ஒருக்கால் வியாதியால் தொந்திரவுபடும்பொழுது அதாவது சுகயீனமாயிருக்கும்பொழுது உங்கள் தாய்தந்தை, உற்றார், சினேகிதர், உபாத்திமார்கள் விசனப்படுகிறார்களல்லவா! வியாதியில்லாமல் சரீர சுகமாய் கூரை வீட்டிலிருக்கும் திருப்தியுள்ள ஒரு ஏழைமனிதன் வாழ்வு பெரிதா? அல்லது, வியாதியினால் பாதைபட்டுக்கொண்டு பங்களாவில் வாசஞ்செய்கிற ஒருதிரவியவந்தனுடையவாழ்வுபெரிதா? நோய் ஒன்றுமில்லாமலிருக்கிற மனிதனுடைய வாழ்வு தானே பெரிது.

6. சுகத்தைபேணும்முறைகள்:—சுத்தமான ஆகாயம், சுத்தமானஜலம், ஆரோக்கியமான போஜனம், வாசஸ்தானங்கள், தேகசுத்தம், உடை, தேகமுயற்சி, மனோமுயற்சி, நித்திரை, விஷபேதியும் மற்றதொத்து வியாதிகளும் நேரிடாமலும் பரவவிடாமல் செய்வதற்குபரிகாரங்கள், வைசூரிகுத்துவதினால் விளையும் பிரயோஜனமுதலானவை

கள், ஆகிய இவைகளைப்பற்றிபின்னாலேசொல்லப்படுவதை கவனத்துடன் வாசித்து உணர்ந்து அவைகளின்படியே நடக்கப்பிரயத்தனப்படுவார்களாகில் அவர்கள் தங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் மிகுந்தநன்மைசெய்கிறதற்கு காரணம் உண்டு. சுகபோதினியின் இரண்டுபெரியவகுப்புகளாவன: நம்முடைய தேகத்தையும், வீட்டையும் அதிக சுத்தியாயும், ஆரோக்கியமாயும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதென்பதை நமக்கு கற்பிக்கிறது தேக ஆரோக்கியம், அல்லது பிரத்தியேகமாய் மானிடர்களுடைய ஆரோக்கியம், என்றுசொல்வது; மற்றொன்று தேக ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய நிபந்தனைகளையும் [illegible]லும் இராஜாங்கத்தார் விடுகளையும் பட்டணங்களையும் கிராமங்களையும் அவைகளில் வசிக்கும் ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்கவேண்டுமென்று வற்புறுத்தி நமக்கு போதிப்பதை பொதுஜனஆரோக்கியம் என்றுசொல்வது.

7. சுகத்தின் அருமை:—சுகம் பெரும் பாக்கியம் என்றுநன்றாய் நமக்குக் காணப்படுகிறதல்லவா! ஆதலால் நாம் அதை சரியாகக் கையாடக் கற்று உணர்ந்து நடப்போமாகில் நமது நாட்டில் பல நோய்களும் அவைகளால் நேரிடும் பல துன்பங்களும் குறைந்து நாம் கடவுளின் கடாக்ஷத்தால் சுகித்து சந்தோஷமாய் இருக்கலாம் என்பதற்கு சந்தேகமில்லை.

2-வது அத்தியாயம்.

சுத்தமான ஆகாயம்.

1. நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு ஆகாயம் முதன்மையானபொருள்:—நாம் சுகத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்குவேண்டிய அனேகபொருள்களில்முதன்மையானது

ஆகாயம். நாம்பிறந்தவுடன் செய்கிறமுதற்காரியம் மூச்சு
அல்லது சுவாசம்விடுவது. இதினல் ஆகாயத்தை யுட்
கொள்கிறோம். அப்படியே நாம் தேகவியோகமாகும்
பொழுது அதாவது சாகும்போது சுவாசத்தினல் ஆகா
யத்தை வெளியேவிடுகிறோம். நம்மவர்களும் தேகத்தில்
காற்று இருக்கிறவரையிலும்தான் கூற்று என்கிருர்களல்
லவா. இவ்விஷயத்தால் நாம் அறிகிறதுயாதெனில் நம்மை
உயிரோடேகாப்பாற்றுவதற்குமுக்கியமான வஸ்துக்களா
கிய காற்று, ஜலம், போஜனம் இருந்தபோதிலும் இவை
களில் காற்றே அதிக பிரயோஜனமுள்ளதும் சிரேஷ்ட
மானதும் என்பதுதான். ஏனெனில் நாம் தண்ணீரும்
ஆகாரமும் இல்லாமல் சிலநாள் பிழைத்திருக்கலாம்;
ஆனல் ஆகாயம் இல்லாமல் சிலநிமிஷம்கூட உயிரோடு
இருக்கமுடியாது; மடிந்துபோகவேண்டியதா யிருக்கும்.
நாம் ஜனனம் எடுத்த தினம் முதல் தேகவியோகமாகிற
தினம்வரையில் நாம் பிழைத்திருப்பதற்கு அதிக ஆதார
மான பொருள் ஆகாயமென்று நமக்கு இதினல் நன்ருய்
விளங்குகிறது.

இப்பேர்க்கொத்த ஆகாயத்தின் பிரயோஜனங்களை
யும் அதின் சேர்க்கைகளையும் நாம் அசட்டைசெய்
யாமல் அதிக கவனிப்புடன் ஒவ்வொரு விஷயங்களையும்
கூடியவரையில் விசாரித்து அவைகளை நம்மனதில் தைக்
கும்படி கற்று அதை நன்ருய்க் கற்றபிறகு அதற்குத்
தக்கபடி நாம் நடத்தி வருவோமாளுல் அதன்பலனை
நாம் அடைந்து சுகித்து மகிழ்ச்சியாய் வாழ்வோமென்ப
தற்கு ஐயமில்லை.

2. **ஆகாயத்தின்ரூபம்:**—ஆகாயம்நாம்காணக்கூடாத
வஸ்துவா யிருக்கின்றது. அது பூமியைச்சுற்றி நாற்பத்
தைந்துமைல் உயரபட்டும் வியாபித் திருக்கிறதாகவும்,
இப்பூமியானது சுமார் நூறுமைல் ஆழமான திரண்ட

ஆகாயப்படலத்தில் மூடப்பட்டிருக்கினும் மேலே போ
கப் போக ஆகாயம் மெல்லியதா யிருக்கிறது என்றும்
பெரியோர்கள் சொல்லுகிருர்கள். மேற்சொன்னபடிநாம்
ஆகாயம் அமர்ந்திருக்கையில் இன்ன பொருள் என்று
பகுத்து அறியக்கூடாமையா யிருக்கினும் அது அசையும்
பொழுது அதன் செயலை நாம் பரிச உணர்ச்சியினல்
அறிந்து அதைத்தான் காற்று என்கிறோம்.

3. **ஆகாயத்தின் மிசர வஸ்துக்கள்:**—அதாவது
இன்ன இன்னபொருளின் சேர்க்கை:—நம்முன்னேர்கள்
அனேககாலத்திற்கு முன்னிட்டு ஆகாயமானது பஞ்ச
பூதங்களாகிய அப்பு, பிர்திவு, தேய்வு, வாயுவு, ஆகாயம்
இவைகளில் ஒன்று என்று நினைத்திருந்ததாக தோன்றும்
கிறது. பின்னிட்டு அது தனிப்பொருள் அல்ல வென்றும்
அது முக்கியமாக நாலு வாயுக்களால் கலந்ததென்று
அறியலானுர்கள். அவைகள் **பிராணவாயு**, உப்பு அல்லது
இலவணவாயு, **கரியமலவாயு**, **நீராவி** அல்லது **ஜலவாயு**
என்பவைகளே. இவைகளில் முக்கியமாக அதிக சேர்க்
கையுள்ளது முதற்சொன்ன இரண்டு வாயுதான்.

(a) **பிராணவாயு:**—இந்தவாயு ஜீவபிராணிகள்ஜீவிப்ப
தற்கு அதிக ஆவசியமானது; நெருப்பு எரிகிறதற்கு
ஆதாரமானது. மேலும், ஆகாரத்துக்குரிய பதார்த்
தங்களைச் சுத்திகரிக்கவும் உஷ்ணத்தையும் பலத்தையும்
உண்டாக்கவும் தகுந்ததாயிருக்கிறது. இப்பிராணவாயு
இல்லாவிடின் சகலஜீவன்களும் மாண்டுபோகும். விளக்கு
முதலானவையும் அணைந்து போகும். மொத்தத்தில்
இவ்வாயு உயிர்பிழைத்திருக்கவும் நெருப்பு எரியவும் பிர
யோஜனமான பொருள். ஆனலும் ஆகாயத்தில் வேறு
கலப்பு இல்லாமல் இப்பிராணவாயுவே முழுவதுமிருந்
தால் நாமும் மற்றஜீவப்பிராணிகளும் அதைத் தாங்க

முடியாமல் அதிக வேகமாக சுவாசித்து செத்துப்போவோம். இப்படிக்கெல்லாம் கெடுதி நேரிடாமலிருக்கும்பொருட்டு பகவான் இன்னொரு வாயுவாகிய இலவணம் அல்லது உப்புவாயு என்று சொல்லப்பட்டதையும் ஆகாயத்தில் இதனோடு சேர்த்தனர்.

(b) இலவணவாயு:—இது பிராணவாயுவின் கொடுமையை தணிக்கின்றது; இது உயிரை ஆதரிக்கத்தக்கதல்ல, நெருப்பை எரியச்செய்வதுமல்ல. ஆனால் சுத்த பிராணவாயுவை நாம் உட்கொள்ளுவது கூடாமை. ஆகையால் பிராணவாயுவுடன் சேர்க்க உப்பு ஆவசிகமானது. பிராணவாயு ஆகாயத்தில் ஐந்தில் ஒருபங்கும், இலவணவாயு ஐந்தில்நாலுபங்காயுமிருக்கிறது. மேற்கூறிய இரண்டுபொருள்களாகிய (1) பிராணவாயும், (2) இலவணவாயும் ஆகாயத்தைப்போலவே நிறமும் சுவையும் வாசனையுமற்றவை. கரியமலவாயுவும், நீராவியும் மேற்கூறிய முக்கியமான இரண்டு வாயுக்களாகிய பிராணவாயு, உப்புவாயுவுடன் ஆகாயத்தில் சேர்ந்திருக்கிறதென்று முந்தியே சொல்லியிருக்கிறோம் அல்லவா. இவைகள் அளவில் மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்கினும், அவைகள் அதிக பிரயோஜனமானவைகள்.

(c) கரியமலவாயு:—இது ஒரு கொடிய விஷவாயு. இது ஆகாயத்தில் பதினாயிரத்தில் நாலுபங்கு. சுத்தமான மரக்கரி அல்லது இருந்தையும் பிராணவாயும் சேர்ந்து கரியமலவாயு ஆகிறது. விளக்கு முதலான நெருப்பு எரிகிறதினாலும், ஜீவனற்றுப்போன பிராணிகளாலும் அழுகிப்போன பூண்டுகளினாலும் இந்தக்கொடியவாயு உண்டாகிறது. இது பிராணவாயுக்கு நேர் விரோதமுள்ளது. எப்படியெனில் பிராணவாயு ஜீவனுக்கும் நெருப்பிற்கும் ஆதாரமாயிருக்க, கரியமலவாயு அவ்விரண்டையும்

அழிக்கக்கூடியதாயிருக்கிறது. மேலும் நாம் சுவாசிக்கிற ஆகாயம் தொண்டைவழியாய் நுரையீரலுக்குள்சென்று அங்குள்ள கெட்ட ரத்தங்களின் அசுத்தங்களோடு பிராணவாயுசேர்ந்து கரியமலவாயுவாகி நாசியின்வழியாக வெளியேற, கெட்டரத்தம் நல்லரத்தமாகிறது. பின்னிட்டு தேகமெங்குமுள்ள கழிவு முதலான அசுத்த பதார்த்தங்களை எரித்துப்போடுகின்றது. இப்படி அசுத்த பதார்த்தங்கள் பிராணவாயுடன் கலந்து எரிகிறதினால்தான் கரியமலவாயுவினால் தேகமெங்கும் அனல் உண்டாகின்றது.

இந்த கரியமலவாயுவானது—

(1) ஜீவப்பிராணிகளின் மூச்சுவிடுதலினும்,
(2) சுண்ணாம்பு கால்வாய்களிலும்,
(3) மரம் எரிவதிலும், அழுகிப்போகும் வஸ்துக்களிலும்,
(4) ஜனநெருக்கமான இடங்களிலும்,
(5) சுடுகாடுகளிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும்,
(6) நிலக்கரி சுரங்கங்களிலும், அதிகரித்திருக்கும்.

இவ்வாயுவோ அதிக கொடியது என்பதற்கு ஹிந்துதேச சரித்திரத்தில் ஒரு திருஷ்டாந்த முண்டு. நூற்றைம்பத்தொரு (151) வருஷத்திற்கு முன்னிட்டு கல்கத்தாவில் ஒரு சிறு இருட்டு அறையில் 146 பேர் பலவந்தமாயும் மூர்க்கமாயும் அடைக்கப்பட்டார்கள். இவர்களில் 123 பேர், சுவாசத்திலிருந்தும் வேர்வையிலிருந்தும் உண்டாகிற இந்த விஷவாயுவினால், இறந்துபோனார்கள். இது என்னபரிதாபமான சங்கதி பாருங்கள்! நாகரீகமும், விவேகமும், ஞானமும், அறிவையுமுள்ள துரைத்தனத்தார் இப்படிக்கு செய்வார்களா? இது யாது காரணம்? சுகாதாரசாஸ்திரம் தெரியாததும் முக்கியமான காரணமல்லவா. ஆகையால் தொம்பறைகளில் இறந்த

வுடன் இறங்கக்கூடாது. மூடியிருந்த அறையை திறந்தவுடன் அதில் நுழையலாகாது. பாழுங்கிணற்றிலும் ஆழமான கிணறுகளிலும் இந்த வாயு அதிகமாக இருப்பதுண்டு. அதிலும் உடனே இறங்கலாகாது.

மேற்சொன்ன கரியமலவாயுவின் தொடர்ச்சியாக சில விஷயங்களை கவனிப்போம். ஹிந்துக்களாகிய இந்த நாட்டில் பிறந்த நம்மில் அநேகருக்கு சில கெட்ட பழக்கங்கள் உண்டு. அதாவது மழையும் குளிரும் இருக்கிற காலத்தில் நமது படுக்கையறையின் ஜன்னல் கதவுகள் எல்லாம் மூடிக்கொள்ளுகிறதும், கம்பளியால் தலைமுழுவதும் முக்காடுபோட்டுக்கொள்வதும், குடும்பத்திலுள்ள யாவரும் அதே அறையில் ஒன்றாய் படுத்துக்கொள்வதுமாம். இன்னும் சிலர், குளிர்ச்சியாயிருப்பதால், அனல்கூட ஒரு மூலையில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இது மிகவும் கெட்டகாரியம்; இது விளைவிக்கும் தீங்கு அதிகம்; பிராணனுக்கு அபாயம் நேரிடும். ஆதலால் நாம் எந்நாளும் சுத்தமான ஆகாயத்தில இருக்கவும் படுக்கவும் அப்பியாசிக்கவேண்டும். மேலும் மேற்கூறிய இக்கரியமலவாயுவை ஜீவப்பிராணிகள் சுவாசத்தினால் வெளியே விடுகின்றன. தாபரவஸ்துவாகிய புல், பூண்டுவிருட்சங்களுக்கு பிரதான ஆகாரமாகவிருக்கிறது. விருட்சங்கள் இவ்வாயுவை யுட்கொண்டு நமக்கு ஜீவனாகிய பிராணவாயுவை வெளியேவிட்டு வளருகின்றன. பூண்டுகளும் இவ்வாயுவைச் சொற்பமாய் வெளியே விடுகிறதுண்டு. ஆனால் இது இராத்திரிகளில் மாத்திரம் சம்பவிக்கும். பூண்டுகள் பகலில் ஏராளமான பிராணவாயுவையும் இராத்திரியில் கரியமலவாயுவையும் வெளியே விடுகிறதின் நிமித்தம் பகலில் விருட்சங்களண்டையில் இருக்கையில் சுகமும் சந்தோஷமும் உண்டாகிறது. ஆனால் இராத்திரிகளில் மரங்களுக்குச்சமீபத்தில் வெகுநேரமிருக்கலாகாது. சொற்ப

அளவான இந்த வாயுவை நாம் விசேஷமாய் உட்கொண்டால் தலைநோய், பசியின்மை, மலச்சிக்கு, தாழ்ந்த சுரத்தின் நிலைமையாகிய இவைகள் எல்லாவற்றையும் உண்டாக்கும்.

இவ்வாயுவுக்கு நிறமில்லையாயினும் ஒருவகையான வாசனையும் புளிப்பான சுவையுமுண்டு. இந்தவாயு பளுவானது. மொத்தத்தில் இக்கரியமல வாயு பயிர்பூண்டுகளுக்கும் விருட்சசந்திகளுக்கும் பிரதான ஆதாரமென்று ஏற்படுகின்றது. ஒவ்வொருவர் இடத்திலிருந்து ஒருமணிநேரத்தில் $3\frac{1}{2}$ ரூபாய் நிறையுள்ள கரியமலவாயு உண்டாகிறது.

(*d*) **நீராவி அல்லது ஜலவாயு:**—இது வறண்ட ஆகாயத்தாலும் சூரியஉஷ்ணத்தாலும் நெருப்பின் காங்கையினாலும் ஜலம் ஆவியாக மாறுவதினாலும் உண்டாகிய பொருள். இது ஆகாயத்தில் ஒரு அம்சமாயில்லாவிட்டால் நமது தேகம் வறண்டுபோகும். பயிர்பூண்டுகளெல்லாம்பட்டுப்போகும். இப்படிக்கெல்லாம் வரவிடாமல் நாம் சுகித்து சந்தோஷமாய் இருக்கவேண்டுமென்று இதெல்லாம் உற்பத்திசெய்தகருணாநிதியாகிய கடவுளின் மகிமையை என்னவென்று கூறுவோம். அவருக்கு எந்நாளும் நன்றியுள்ளவர்களாயிருப்போமாக. ஒருவன் தேகத்திலிருந்து ஒருமணிநேரத்தில் $7\frac{1}{2}$ ரூபாய்நிறையுள்ள நீராவி முதலிய அசுத்தங்கள் உண்டாகின்றன. மேற்கூறிய முக்கியமான நாலு அம்சங்களைவிட இன்னும் சிலவாயுக்கள் மிகவும்சொற்பஅளவாய்க் கலந்திருக்கின்றன. அவைகளில் சிலது ஆகாயத்திலிருந்தும் மற்றவைகள் பூமியிலிருந்தும் சமுத்திரத்திலிருந்தும் உண்டாகின்றன. அவைகளாவன.

(*e*) **இறுகிய பிராணவாயு:**—இது பிராணவாயுவின் ஒருமாறுபட்ட ரூபமாகும். ஆனால் இது சாதாரண பிராணவாயுவிலும் அதிக கனமையும் வல்லமையுமுள்ளது. இதுச

தாரணமாய்சமுத்திரத்தில் இடியும் புசல்காற்றும்அடித்த பிறகு உண்டாகிறது. இக்காற்றானது நமக்கு விளைவிக்கும் பிரயோஜனமான சுகத்தின்பொருட்டு அனேகர் சமுத்திர பக்கங்களுக்கும் மலைகளுக்கும் போகிறார்கள். மேலும் இது அழுகிப் பதங்கெடும் வஸ்துக்களுடன் சேர்ந்து அசுத்தங்களை எல்லாம் சுத்தமாக்குகிறது.

(f) அக்கினி திராவகம்:—இது மின்னல் மின்னுவதால் பிராணவாயுவும் இலவணவாயுவும் கலந்துஉண்டாகும் பொருள் இந்த திராவகத்தை மழையும் பனியும் பூமிக்குக்கொண்டுவருகின்றன. தாபரவர்க்கங்கள் செழித்து வளருவதற்கு இவ்வாய்வு ஒருவித அனுகூலமாயிருக்கிறது.

(g) கந்தக திராவகம் :—பூமியிலிருந்து எழும்புகிற ஒருவிதயானகொடியவாயு. இது சதுப்புநிலஆவியினாலும் சாக்கடை ஆவியினாலும் மற்ற கெட்டுப்போன வஸ்துக்கள் அதாவது அழுக்குஜலம் முதலானதிலிருந்து உண்டாகின்றது.

4. ஆகாயம் அசுத்தி அல்லதுகெடுதி ஆகிறதற்கு முக்கியகாரணங்கள் :—ஆகாயத்தில் சேர்ந்திருக்கும் யாதொருபகுதியாவது அளவுக்கு மிஞ்சினவஸ்துக்களை அடக்கிக்கொண்டிருக்குமானால் அல்லது பக்கத்திலிருக்கும் யாதொரு வஸ்து விசேஷமாய் இருந்தாலும், மூச்சு விடுதலினாலும், தோலிலிருந்து உதிரும் வஸ்துக்களினாலும், பிராணிகளின் மலத்தினாலும், சாதாரணமான வஸ்துக்கள் அழுகிப்போவதினாலும், எரிதலினாலும், தரையிலிருந்துண்டாகும் ஆவியினாலும், உலோகங்களிலும் மற்ற வஸ்துக்களிலுமிருந்து உண்டாகும் மண் தூசிகள் முதலானவைகளினாலும் காற்றுக் கெட்டுப்போகும், (நாம் உட்கொள்ளும் சுவாசத்திற்குப் பூரகம் என்றும் வெளியே விடும் சுவாசத்திற்கு இரேசகம் என்று சொல்வதாம்.)

5. காற்றின் சுத்த இயற்கையான குணம்:—விஷவாயுக்கள் அல்லது ஆவிகள் உண்டான இடத்தில் நிற்காமல் எங்கும் பரவுதலாலும் காற்றினால் அசுத்தங்களானவை நாலு பக்கங்களிலும் சிதரடிக்கப்படுகின்றதினாலும் செடிகளின் செய்கைகளினாலும் அதாவது ஆகாரமாக்கி உட்கொள்வதினாலும், பிராணவாயுவின் சுத்தத்தினாலும், மழை பெய்யும்பொழுது ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கும் விஷவாயுக்கள் மழைத்தண்ணீரோடு கலந்து அதன் வழியாய் பூமியில் இறங்கி மறைந்துபோகிறதினாலும் விஷவாயுகளின் கொடூரங்கள் இயல்பாகவே தணிந்து காற்று சுத்தமாய்விடுகிறது.

6 காற்றோட்டம்:— குளிர்ந்த காற்று நமது தேகத்தின் வெப்பத்தை இழுக்கும். உஷ்ணக்காற்று வியர்வையை அதிகரித்துவைக்கும். குளிர்ந்த காற்றைவிட உஷ்ணமான காற்று இலேசானது உஷ்ணமான காற்று சீக்கிரம் உயர எழும்புகிறதினால் சமையல் செய்கிறஇடங்களில் புகைகூடு வைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

7. விஷவாய்வுகளை நீக்கும் பக்குவங்கள் :—நாம்முக்கியமாக விஷவாயு அல்லதுகெட்டகாற்றை போக்கும் வகைகளை நன்றாய் அறிந்து பழக்கத்திற்கு கொண்டுவரவேண்டும். பிரதிதினம் காலையில் எழுந்தவுடன் நாம் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பற்களை நன்றாய் சுத்தி செய்யவேண்டும். நாக்கை நன்றாய் வழிக்கவேண்டும். தேகத்தை நன்றாய் தேய்த்து கழுவவேண்டும். அழுக்கில்லாமல் சுசியாய் தோய்த்த துணிகளை உடுத்தவேண்டும். மார்பில் துணி அல்லது செக்காய் எந்நேரமும் இருக்கவேண்டும். கம்பளி அல்லது ஜெந்துக்களா

வாசஞ்செய்யப்பட்ட இடங்களிலெல்லாம் போதுமான
சுத்த ஆகாயம் உட்புகச்செய்ய வேண்டும். இதைத்தான்
உட்புகுவது என்றுசொல்வது. இக்காற்றை இரண்டுவித
மாக வெளிக்காற்று என்றும் உட்காற்று என்றும் வி
ரிக்கக்கூடும். வெளிக்காற்று விட்டுக்கு புறம்பே இருக்கும்
அந்த ஆகாயத்தை சுத்தமாயிருக்கும்படிச்செய்யும். வீடு
களிலும் நாம் படுத்து நித்திரை செய்யும்வசதிகளிலும்
ஆகாயம்நன்ருய் பிரவேசிக்கும்படி ஜன்னல்முதலானது
தாராளமாய்வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பகலில் உஷ்
ணமான வேளையில் உஷ்ணமான காற்றை தடுக்கும்
படி சாளரங்களையும் கதவுகளையும் மூடிவைக்க வேண்
டும். விட்டுச்சுவர்களுக்கு அடிக்கடி சுண்ணம்பு அடிக்க
வேண்டும். வீட்டில் குப்பை யில்லாமல் சுத்தமாய் வைத்
திருக்கவேண்டும். விஷவாய்வுகள் உள்ள இடத்தில் புதிய
அடுப்புக்கரியைச் சிறுதுண்டுகளாக்கிப் போடவேண்டும்.
காய்ந்த களிமண்ணை சக்கடைகளிலுள்ள அசுத்தங்களில்
போடவேண்டும்.

8. சுத்த ஆகாயத்தின் பலன்:—நம்மில் ஒவ்
வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு மணிக்கு 2,000 அல்லது
3,000 கன அடி உள்ள ஆகாயம்வேண்டும். நம் ஒவ்
வொருவருக்கும் 500 அல்லது 600 கன அடிக்கு
மேலான இடம் இருக்கவேண்டும். வியாதிக்காரர் ஆகா
யத்தை அதிசீக்கிரமாக கெடுக்கிறார்கள். ஆகையால்
அவர்களிருக்கும் இடங்களில் சுத்த ஆகாயம் அதிகமாய்
வரும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். வீடுகள் அதிக
உயரமாயிருந்தால் குளிர்ச்சியாயிருக்கும். 12 அல்லது
14 அடி உயரம் போதுமானது. நாம் நடக்கும்போதும்,
உட்காரும்போதும் குனியாமல் நிமிர்ந்துயிருக்கவேண்டும்.
அப்போதுதான் நெஞ்சுமுன் னேக்கியிருத்தலால் நாம்
அதிக ஆகாயத்தை சுவாசிக்கக்கூடும். அதினல் நமக்கு

சுகமும், பலமும் உண்டாகும். மேற்சொன்னவைக
ளெல்லாம் நன்ருய்க் கவனித்து நமதுதேகத்துக்குள்ளே
போதுமான சுத்த ஆகாயம் செல்லும்படி இடங்கொடு
க்கவேண்டும். அப்படி செல்வதினல் இரத்தமானது
நன்ருய்ச் சுத்திகரிக்கப்பட்டு நமக்கு மிகவும் சௌக்கி
யத்தையும், சந்தோஷத்தையும் விளைவிக்கும்.

3-வது அத்தியாயம்.

சுத்த ஜலம்.

---

1. ஜலத்தின் பிரயோஜனம்:—நாம் இரண்டாவது
அத்தியாயத்தில் ஜலமானது மிகவும் முக்கியமான பொரு
ளென்று கூறியிருக்கிறோம். நமக்கும்ஜந்துக்களுக்கும், பயிர்
பூண்டுகளுக்கும்ஜலம்ஆவசியமானது. ஜலம்இல்லாமற்போ
ஞல் நாமும், ஜந்துக்களும், பயிர்பூண்டுகளும்மாண்டுபோ
வோம்என்பதற்குச்சந்தேகமுண்டோ? இல்லை. நம்முடைய
அனுபோகத்தில் இதுஉண்மை என்று நிச்சயிப்பதற்குப
லதிருஷ்டாந்தங்கள் உண்டு. நாம்சாப்பிடும்பொழுது ஜலம்
குடிக்கவேண்டுமென்பது ஆவசியமாகயிருக்கிறதல்லவா?
நெஞ்சில்சாதம் அடைத்துக்கொண்டால் உடனேஜலமெ
டுத்துக்கொண்டு வரும்படி சொல்லுகிறோமல்லவா? நாட்
டில்மாடுகுடிக்க ஜலமில்லை, மாடு மாண்டுபோகிறது என்று
கேட்டிருக்கிறோமல்லவா? இரோஜாச்செடி ஒன்று தொ
ட்டியில் போட்டு வளர்க்கிறார்கள், ஜலம் அத்தொட்டிக்கு
ஊத்தாவிட்டால் அந்த இரோஜாச்செடி என்ன ஆகிறது?
பட்டுப்போகுமென்பது உனக்குத்தெரிந்தகாரியந்தானே.

அதினால் ஜலம் அதிக பிரயோஜனமுள்ளதென்று நன்றா
விளங்குகிறது.

(a) பூகோளசாஸ்திரத்தில், பூமியில் கால்பங்கு நிலமும்
முக்கால் பங்கு ஜலமுமாயிருக்கிறதென்று வாசித்திருக்கி
றோமல்லவா? 'அண்டம் எப்படியோ அப்படியே பிண்டம்'
என்று சொல்வதுபோல நமதுதேகத்தில் ஏறக்குறை
முக்கால்பங்கு ஜலபதார்த்தங்களாகவேயிருக்கிறது. நாம்
உண்ணும் உணவு இரைப்பையில் சென்று கஞ்சியைப்
போல கூழாகி, அதில் பாலைப்போல் இருக்கிற பா
கானது அன்னரஸமாகி அதன்மேல் பிராணவாயு (இ
வாயுவைப்பற்றி முந்தின அத்தியாயத்தில் வாசித்திருக்கி
றாய்)பட்டவுடன் இரத்தமாகின்றதும் மற்றகழிவுபதார்த்
தங்கள் வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. இரத்தமானது
தேகத்தை போஷிப்பதற்கு மயிர் இழையிலும் மெல்லிய
தான சிறுகுழல்களின்வழியாய் தேகம்முழுமையும்பர
கின்றது. நமது சரீரத்தில் போதுமான அளவு ஜலம்
இல்லாவிட்டால் இரத்தம் தடித்து அதாவது உறைந்து
அச்சிறுகுழாய்களின் வழியாய் இலேசாக செல்லமாட்
டாது. ஆதலால் நாம் குடிக்கும் ஜலமானது இரத்தத்
தோடு சேருகிறபடியாலும், அதினால் அனேகநன்மை
யிருப்பதாலும் நாம் தண்ணீர் அசுத்தமாயிருந்தால் நம்
தேகம்கெட்டுநமக்குஅனேகவியாதி நேரிடும். ஆதலால்
நாம் சரீரசுகமாயிருக்கும் பொருட்டு ஜலத்தை மிகவும்
சுத்தியாய் வைத்திருக்கப் பிரயத்தனப் படவேண்டும்.
அசட்டை செய்யலாகாது. நாம் முந்தின அத்தியாயத்
தில் சுத்தஆகாயம் ஆவசிகம் என்று சொன்னோம். அப்ப
டியேசுத்த ஜலமும் ஆவசிகமென்பதை நன்றாய் கவனி
க்கவேண்டும்

2. ஜலத்தின் உற்பத்தி முதலானவை:— ஜலம்
எப்படி உற்பத்தியாகிறது என்று பார்ப்போம். முதல

வது சமுத்திரத்திலிருந்து சூரிய உஷ்ணத்தினால் நீராவி
யாக எழும்பி, பின்பு அந்தநீராவி குளிர்காற்று பட்ட
வுடன் மேகங்களாகி மழையாக வருஷிக்கிறது. இதினால்
நாம் அறிகிறதாவது ஜலத்திற்கு முக்கியமானதும் முதன்
மையானதுமாகிய ஆதாரம் மழை. மழையின் ஜலமா
னது கூடியவரையில் ருசியுள்ளதும்,சுத்தமானதுந்தான்.
ஏனெனில் மழையானது ஆகாயத்தை ஊடுருவிவருகை
யில் அதில் ஆகாயத்தில் உள்ள பிராணவாயுவும், கரியமல
வாயுவும் சேருகிறது. மேலும் சமுத்திர ஜலத்தில் உள்ள
அனேக வகையான உப்பு, சுண்ணாம்பு முதலிய கன
பொருள்களெல்லாம் கீழே நின்றுவிடுகிறது. மேற்கூறிய
மழையின்ஜலமானது ஆறுகள், ஏரிகள்,குளங்கள், ஊற்று
கள், கிணறுகள் முதலியவைகளில் பெருகியும், ஊறியும்,
நமக்குப் பானத்திற்கு உபயோகமாகிறது.

(a) ஆற்றின் ஜலம்:—சாதாரணமாய்ஏறக்குறைய
எல்லா பெரிய ஆறுகளில் அல்லது நதிகளில் அதாவது
பாலாறு, பெண்ணாறு, காவேரி, வைகை, தாமிரபரணிமுத
லியவைகளில்இருக்கும்ஜலம் சுத்தமாயிருக்கும். ஒரே ஆற்
றின் ஒருகரையோரத்திலுள்ள தண்ணீருக்கும் மறுகரை
யிலுள்ள தண்ணீருக்கும் வித்தியாசம் சில சமயங்களில்
காணக்கூடும். இதுயாதுகாரணமென்று யோசிக்குங்கால்
பூமிக்குத் தகுந்தபடியென்று ஏற்படுகிறது. மழைகாலத்
தில் மழைநீர் அடித்துக்கொண்டுவரும் சேற்றினால் ஜல
மானது கலங்கலாயிருக்கிறதைக் கண்டிருக்கிறோமல்லவா?
அந்தஜலத்தை சிலநேரம் வைக்கும் அப்படியே கலங்
காமல் ஓரேஇடத்தில் நிற்கவிட்டால் அதுவே தெளிந்து
போகும். ஆற்றின் ஜலம்சாதாரணமாய் குடிக்கத் தகுந்த
தேயாயினும், அதில் பூண்டுகளாலும் ஜீவஜெந்துக்களா
லும் உண்டாகிற பல்வகை அசுத்தக் கழிவுகள் சேர்ந்தி

ருப்பதாலும், மனிதர் அதில் குளிப்பதாலும், பல
வகைகுப் பைகளைக் கொட்டுவதாலும், ஆடுமாடுகளைக்
குளிப்பாட்டுவதாலும், நதிகளில் பிரவாகங்கள் உண்
டாகித் தண்ணீர் பலஅசுத்தங்களைக் கரைத்துக்கொண்டு
கலங்கலாய்விடுவதாலும், மேலும், சதுப்பு நிலங்களிலும்,
காடுகளிலும் உண்டாகும் அத்தண்ணீரில் அழுகின
இலை முதலானது விசேஷமாயிருப்பதாலும் நதிகளில்
இருக்கும் ஜலத்தை அப்படியே குடிக்கலாகாது.
அப்படியே குடிப்பதால் காய்ச்சலும், சிலருக்கு வயிற்
றோட்டம் முதலானவியாதிகளும் நேரிடுகிறது. அதை
தடுப்பதற்கு அத்தண்ணீரை நன்றாய் காய்ச்சி, வடி
த்து, குளிரவைத்து சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள விஷம்
எல்லாம் எடுபட்டுப் போகுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்
கிறது.

(b) ஏரியின் ஜலம்:— ஆற்றின் ஜலத்தைப்பற்றி
என்ன என்ன விஷயங்கள் மேலே கூறியிருக்கிறோமோ.
அவைகள் எல்லாம் இவ்விஷயத்திலும் அப்படியே நன்
றாய் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனின் தண்ணீர் கொஞ்ச
மாய் ஓடுகிற ஏரிகளிலும் சிறு ஆறுகளிலும் மேற் சொன்
னகாரணங்களால் வரும் துன்பம் அதிகம். இப்படி
ப்பட்ட கெடுதிகள் உண்டாகாத படிக்கு ஜாக்கிரதையுடன்
ஜலக்கரைகளைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். மேலும் மச்
சம், தாமரை, முதலிய படர்கொடிகளை ஜலத்தில்பத்திர
மாய் வளர்ப்பது மிகவும் நன்று.

(c) குளத்தின் ஜலம்:—மேல் சொன்ன ஆற்றின்
ஜலத்தையும், ஏரியின் ஜலத்தையும் விட, இதின் ஜலம்
அதிக லேசாய் கெட்டுப்போகிறது. கோடைகாலத்தில்
முழுவதும் வற்றிப்போகிறதும், அல்லது அதிகம் குறை
ந்துப்போகிறதினாலும் மேலும் நதிகளிலும் ஏரிகளிலும்

செய்வதைப்போல் குளத்திலும் ஜனங்கள் குளிப்பதி
னாலும், வாய்கொப்பளித்து அதிலே தானே துப்புவ
தினாலும், தங்கள் வஸ்திரங்களை துவைப்பதினாலும்,
சமையல் பாத்திரங்களை கழுவதினாலும், குளக்கரைகளை
கக்கூஸாக பாவித்து பின்பு குளத்திலேயே கால்
அலம்புவதினாலும், செடி, கொடிகளை அதில் ஊறப்போடு
வதினாலும், அதிலுள்ள ஜலம் கெட்டுப் போகிறது.
கிராமங்களில் ஜலத்திற்கு கஷ்டமிருப்பதால் என்ன
செய்யவேண்டுமென்றால் யாவரும் ஒன்றாய்சேர்ந்து
குடிக்கிறஜலம் கிடைக்கத்தக்கதாக ஒருகுளம் வெட்டிக்
கொள்ளவேண்டும். அதில் மச்சங்களும், தாமரைமுதலி
யபடர்கொடிகளும் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இக்
குளத்தை அதிகஜாக்கிரதையுடன் பாதுகாக்கவேண்டும்.
குளிக்கவும் வஸ்திரங்கள் துவைக்கவும், இன்னும் மற்ற
காரியங்களுக்கும் வேறு ஒரு குளத்தை ஜனங்கள் ஏற்
படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

(d) கிணற்றின் ஜலம்:—அதிக ஆழத்திலிருந்து ஊறு
கிற தண்ணீருள்ள கிணறுகள் அதாவது பூமிக்குள் நெடுந்
தூரம்சென்று நுழையக்கூடாத மண்பாங்கிலும் தோண்டி
எடுத்த கிணற்றின் ஜலம் உத்தமமானவை. பூமிக்குள்
நெடுந்தூரம் தோண்டப்படாமல், சொற்ப ஆழத்திலிருந்
து ஊறுகிற தண்ணீரும், கிணற்றுத்தண்ணீர்ப்பாய்ச்சலின்
உயரமும், பாரிசமும், பிரதிதினம் உபயோகப்படுத்தப்
பட்டஜலத்தின் அளவினாலும் பூமிசாரத்தின்வளவினாலும்,
சில கிணற்றுதண்ணீர்கள் கெட்டுபோவதற்குகாரணம் உ
ண்டு. ஆதலால்நாம்கிணற்றில் உள்ளஜலம்சுத்தமாயிருப்ப
தற்கு கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவன. (1) ஒவ்வொ
ருகிணற்றுக்கும் சுற்றுச்சுவர்வேண்டும். (2) கிணற்றைச்
சுற்றி தண்ணீர்ச்சுவறாதபடி 10 அல்லது 15 அடிக்கல்

போட்டுசுண்ணாம்பு பிசைந்திருக்கவேண்டும். (3) இதைச் சுற்றி மீதியான அசுத்தமான ஜலம் இவைகளையெல்லாம் நெடுந்தூரம் கொண்டுபோய்விட ஓர்ஜலதாரை அவசியம் இருக்கவேண்டும். (4) கிணறு மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும். கிணற்றுக்கு ஒருதொட்டியும், ராட்டினமும் போடப்பட்டிருக்கவேண்டும். (5) ஒவ்வொருகிணறும் வருஷத்துக்கு இரண்டுமுறை தூறுவாரப்பட்டு அசுத்தங்களை எல்லாம் நிவர்த்திக்கப்படவேண்டும். *மேலும்கிணறு எப்படி கட்டியிருக்கவேண்டுமென்பதையும்யோசிப்போம். (முதலாவது) கிணறு மேற்பாகமுதல் அடியில் இருக்கும் தண்ணீர்ப்பாங்குவரையில் சுண்ணாம்பு சாந்துபிசைந்து செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். (இரண்டாவது) கிணற்றைச் சுற்றிநிலம்சாய்ப்பாக இருக்கவேண்டும். அழுக்குதண்ணீர் போக ஓர்ஜலதாரை இருக்கவேண்டும். (மூன்றாவது) உள்ளே தூசு-மண் முதலியவைகள் விழாதபடிசுற்று கைப்பிடிச்சுவர் உள்ளேநீர்மட்டம்வரையில்மனிதர்கள் இறங்கிஜலத்தைமொண்டு கொள்ளும்படியாககிணறுகளை கட்டக்கூடாது. அப்படி இறங்குவதனால் எப்படியும் மனிதர்களுடைய பாதங்களானவைஜலத்தில்படாமிலிருக்கமாட்டாது. வெகுசுத்தமானவர்களுடையபாதங்களிலும் அசுத்தம் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கலாம். குறைந்தபட்சம் இரண்டடி உயரமாய்இருக்கவேண்டும். கிணற்றின்வாய் சிறியதாயிருக்கவேண்டும். ஜெந்துக்கள்பட்சிகள்முதலானவைகள் மலம் எச்சங்களை விடாமலிருக்கும் பொருட்டுகிணற்றின் மேற்புறம்வாய்மூடி யிருக்கவேண்டும். கிணற்றின் பக்கங்கள் சுத்தமாயும் வழுவழுப்பாயும் இருந்தால் பட்சிகள் கூடுகளைக் கட்டக்கூடாதபடி யிருக்கும், கிணறுகளை சுடுகாடுகள் சமீபத்திலும், ஆடு மாடுகள்கொலைசெய்கிறஇடத்திலும், சாக்கடைகள்உள்ள இடத்திலும், பூமிக்குள் ஜலதாரை இருக்குமிடத்திலும் தோல்பதனிடப்படும்இடங்களிலும்,

எருவு போட்டு பயிரிடப்பட்ட நிலங்களிலும் ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்து வஸ்திரங்கள்த் தோய்கிறயிடங்களிலும், ஜெந்துக்களைக் கழுவுகிற குளத்து அருகிலும், இராத்திரி குப்பைகள், மலங்கள் போடும் இடங்களிலும்வெட்டலாகாது.

(e) **ஊற்று** :—ஊற்றின் உற்பத்தி பூமியின்கீழிருக்கும் தண்ணீரால் பூமியின்மேற்புறம் எந்தஇடத்திலாவது அமிரும்போது நீர்வெளியே பாய்ந்து ஊற்று உண்டாகிறது.

3. கிணறு வெட்டும்பொழுது கவனிக்க வேண்டியவைகள் :— ஒரு சமபூமியில் எந்த பக்கம் தாழ்வாயும் பள்ளமாயிருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் கிணற்றை வெட்டினால், தண்ணீர், சம்பத்தில் அகப்படும். புல்பூண்டுமுதலான செடிகள் முளைத்து இருக்குமிடத்திலும் ஜலம் சமீபத்தில் காணப்படும். மலைகள், கிணறுகள் உள்ள இடங்களில் தண்ணீர் வெகுவாய் அகப்படும். ஒரு நீரோட்டமிருக்குமானால் அதற்குசமீபமாய்க் கிணற்றைவெட்டினாலும் தண்ணீர் அதிகமாய் அகப்படும். இரண்டு நீரோட்டங்கள் சந்திக்கிற இடத்தில் கிணற்றை வெட்டினால்தண்ணீர் மிகவும் ஏராளமாய் கிடைக்கும். பூமிக்குள் நெடுந்தூரம்சென்று நுழையக்கூடாத மண்பாங்கிலும்தோண்டி எடுக்கப்பட்ட கிணறுக்கு **ஆழமான** கிணறுஎன்றுசொல்வது. பூமிக்குள் நெடுந்தூரம் தோண்டப்படாமல் மேற்பூரமாகவே இருப்பதற்கு **ஆழமில்லாத** கிணறு என்று சொல்வது. பூமியில் மிக்க ஆழமாக தண்ணீர்மட்டம் வரையில் தோண்டி தண்ணீர் பாங்கு உண்டாகிறவரையில் தோண்டும் கிணறுகள் சாதாரணமாய் புதுச்சேரியில் காணப்படுகிறது. இதற்கு ஆர்டிஷியன் கிணறுகள் என்று ஆங்கிலேய பாஷையில் விளங்குகிறது.

4. நல்ல தண்ணீரின் இலட்சணங்கள் :— நல்ல தண்ணீர் கண்ணாடியைப்போல தெளிவுள்ளதாயும், யாதொரு நிறமும், வாசனையும், ருசியுமற்றதாகவு மிருக்கும். இது நல்ல ஜலம் என்று கண்டுபிடிப்பதற்கு திருஷ்டாந்தம். இந்த ஜலத்தில் பருப்பும், காய்க்கரிகளையும் சமைத்தால் நன்றாயும், லகுவாயும் வெந்து போகும் தண்ணீரை பிரகாசிக்கவும் இரம்மியமாகவும் செய்கிற ஆவிகளாவது - உப்புவாயு, பிராணவாயு, கரியமலவாயு. இம்மூன்றில் முக்கியமான பிராணவாயு எத்தன்மையுடையதெனின்: மீன்கள் முதலான ஜல சரங்களின் பிராணனைக் காப்பாற்றுகிறதும், சுத்த தண்ணீரில் கரையாத சில பதார்த்தங்களைக் கரையச் செய்கிறதுமாம்.

5. தண்ணீர் இரண்டுவகைகள் :— அதாவது இலேசானதும்கனமுள்ளதுமாம். சுரங்கப்பதார்த்தங்கள் கொஞ்சம் சேர்ந்தாவது அல்லது சேராமலாவது இருக்கும்தண்ணீர் இலேசானது என்றும்அதிக சுண்ணாம்பாவதுஅல்லதுவேறுசுரங்கம் பதார்த்தங்களாவது சேர்ந்திருக்கிறதண்ணீர் கனமுள்ளதுஎன்றுசொல்வது.

அவைகளுக்குள்ள வித்தியாசம்.

லேசான தண்ணீர்.	கெட்டியான தண்ணீர்.
1. இலேசாய் தோலை நனையச் செய்கிறது.	1. இந்த ஜலம் சீக்கிரத்தில் சர்மத்தை நனைக்கிறதில்லை.
2. வஸ்திரங்களின் அழுக்கை சீக்கிரத்தில் போக்கடிக்கிறது.	2. வஸ்திரங்களின் அழுக்கை சீக்கிரமாய்போக்கடிப்பதில்லை.
3. இந்த ஜலம் சுத்த ஜலம் பானம் பண்ணுவதற்கு உபயோகமானது.	3. பானம் பண்ணுவதற்கும் சமையல் வேலைகளுக்கும் இதை உபயோகப் படுத்துகிறதில்லை.
4. சோப்பை இந்த தண்ணீரில் தேய்த்தால் நுரை உண்டாகச் செய்யும்.	4. இந்த தண்ணீரால் நுரையை உண்டாக்க அதிக சோப்பு தேவை.
5. நீராவிக்கும் கைத்தொழில் வேலைகளுக்கும் இந்த ஜலம் மிகவும் உபயோகமானது.	5. இந்த தண்ணீரில் மண்டை உண்டாக்குகிறபடியால் நீராவியந்திரங்களுக்கும் கைத்தொழில் வேலைகளுக்கும் பிரயோசனப்படாது.

6. தண்ணீரைசுத்திகரிப்பதற்குதகுந்தவகை:— தண்ணீரைவேகமாய் போகச்செய்வதாலும், கொதிக்கவைப்பதினாலும்,காய்க்கவைப்பதினாலும்,வடிகட்டுதலினாலும், அதை சுத்திகரிக்கசெய்யக்கூடும். இப்படிசெய்வதைசேர்க்கை முகாந்தரங்களால் தண்ணீரை சுத்திகரிப்பது என்று சொல்வது. மேலும் தண்ணீர் இயற்கையால்கூட ஆவியாய் பரிமணிப்பதினாலும், பொங்குதலினாலும், பொங்கிதணியுதலினாலுமாம்சுத்தி ஆகிறதுண்டு.

7. தண்ணீரை கொதிக்கவைப்பதால் உண்டாகும் பிரயோஜனம்:— தாவரவர்க்கம் அல்லது ஜீவஜெந்துக்களில் பிராணனுடனிருக்கும் உருவங்களைநாசம் செய்யும் வேறுசில அசுத்தங்களைக் கூடநிவர்த்திசெய்யும்.மேலும்உருகிப்போன ஆவிகளைவெளியேஓட்டிவிடும்.

(a) மலைகாய்ச்சல்முதலியவியாதிகள் உண்டாகும்இடங்களில் வெந்நீரில் சுக்கு, மஞ்சள், பனங்குருத்து, தேயிலை, கசப்புவாதங்கொட்டை இவைகளை தனியேயாவது அல்லதுசேர்த்தாவது வெந்நீரைக்கொதிக்கவைத்து குடிப்

பது நன்மை அப்படி செய்வதில் ஜலத்தில் உள்ள எல்லா விதவிஷகுணங்களும் நீங்கிவிடுமென்கிறார்கள்.

8. தண்ணீரைவடிகட்டிசாப்பிடும்வகை:— வடிகட்டுக்கு பலவகையான கருவிகள் உண்டு. அவைகளில் சாதாரணமாய்யாவர்களும் செய்துகொள்ளக்கூடியது. "ஏணிப்பானைவடிகருவி" இதைச்செய்துகொள்ளும்வகையாவது. முதலாவதுமூங்கிலால்மூன்றுபடியுள்ளமூன்று கால் ஏணிசெய்துக்கொள்ள வேண்டும். மூன்று பெரியமண் பாத்திரங்கள் வாங்கவேண்டும். மேல்பாத்திரத்தில் சுத்தமான ஆற்று மணலை மாத்திரம் பாதிப்பானை நிறையப் போட்டுச்சட்டியால் மூடிவிடவேண்டும். அப்படியேநடு பாத்திரத்தில் ஏறக்குறைய பாதி நிறைய புதிய அடுப்புக் கரிகளையும்சுத்தமான ஆற்றுமணலையும் கலந்துபோட வேண்டும் இவ்விரண்டு பாத்திரங்களின் அடியிலும் துவாரத்தையுண்டாக்கி உருண்டையாகச் சீவின சிறு மூங்கில்குச்சியைக்கொண்டு அத்துவாரத்தை இலேசாக அடைத்து வைக்கவேண்டும்.

கீழ்ப்படியில் உள்ளவெறும் பானையைக் கண்ணாட்டியால் மூடி முதற்பானையில் அதாவதுமேல்அடுக்கில்வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் ஜலத்தை ஊற்றினால் அது மணலில் சுவறி துவாரங்களின் வழியாய்இரண்டாவது பாத்திரத்தில் விழுந்து கரியில் சுவறி மூன்றாவது பானையாகிய கடைசிபானையில் விழும். இந்த ஜலத்தை குடிப்பதற்குஉபயோகிப்பது மெத்த உத்தமம். ஆனால் வடிகட்டுவதினால் எல்லா அசுத்தங்களும் போகாது. ஆதலால் இப்படி வடிகட்டியபின் நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்து அதை ஆற்றி இந்த கடைசிபானையில் அதை ஊற்றி வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடுவது அதிகநன்மை. வாரத்துக்கொரு முறையாவது புதுமணலும், புதுகரியும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

அல்லது பழையமணலை நன்றாய்க்கழுவி வெயிலில் காயப்போடவேண்டும். கரியை நெருப்பில் போட்டுச் சுத்திகரிக்கவேண்டும்.

9. ஜலம் மலினமாவதற்குக் காரணங்களும் அதை தடுக்கவேண்டியவிஷயங்களும்:—சமுத்ரதி ஜலம்ஆவியாக எழும்பும்போது அதில்உள்ள அநேகவிதமான உப்பு, சுண்ணாம்புமுதலிய கனபொருட்களெல்லாம் கீழ்நின்றுவிடுகிறதென்று முந்தியேசொல்லியிருக்கிறேன். மழைஜலமானது அதிக சுத்தமுள்ளதாயிருக்கினும், அது ஆகாயத்தின் வழியாய் வரும்போது தூசிகளைக்கலந்திருக்கும் அசுத்தவாயுக்களையும்விட்டுக் கூரையின் மேலுள்ள அசுத்தங்களையும் அடித்துக்கொண்டு வருவதால் அசுத்தமாகிறது. மேலும் மனிதருடைய அல்லது மிருகங்களுடைய மலஜலத்தையாவது மரித்த சரீரங்களின் அழுகிய மாமிசத்தையாவது போன்ற யாதொரு கல்மஷத்தையாவது அசுசியாவதுஜலத்துடன் கலந்தால்அந்தஜலமானது குடிப்பதற்கு உதவாமல் சௌக்கியக்குறைவும் அபாயமேறதுவும் உள்ளதாகிவிடுகிறது. இதேகாரணங்களால் தான் ஆற்றின் ஜலமும், ஏரியின் ஜலமும், குளத்தின் ஜலமும் கிணற்றின் ஜலமும் ஆகிறதென்பதை மேலே கூறப்பட்டிருக்கிறது. இப்படி மலினமான ஜலத்தை சாப்பிடுவதால் வாந்திபேதியும், அதிசாரபேதியும், ஜ்வரமும் உண்டாகின்றன. ஆதலால் பலவிதமான ஜலதாரைகளையும், சாக்கடைக் குழிகளையும், எருக்குப்பைகளையும், மசான பூமிகளையும், ஆறு, ஏரி அல்லது கிணறு என்னும் யாதொரு ஜலதாரத்தினின்றும் வெகுதூரத்துக்கப்பால் ஏற்படுத்திக்கொள்வது அதிக அவசியமாகும்.

10. ஜலத்தின்பேரில் வைத்திருந்த அபிமானம்:— நமது பெரியோர்கள் ஜலத்தின்பேரில்

அதிக சிரத்தையும் நாட்டமும் வைத்திருந்தார்களென்பதற்கு சில திருஷ்டாந்தங்களை எடுத்துக் கூறுவோம். பரதர், பிரதிஞ்ஞை பண்ணும்போது இராமரைக் காட்டுக்குப் போகும்படி அநுமதி கொடுத்தவன் குடிக்கிற தண்ணீரைக் கெடுப்பவனுடைய பாவத்திற்கு போகக்கடவன் என்று சபதம் பண்ணியிருப்பதாக ராமாயணத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் ஏற்படுகிற விஷயமாவது தண்ணீரை கெடுப்பதினால் பாவம் உண்டாகும். மேலும், கண்ணன் உத்தவருக்கு "வடிகட்டின தண்ணீர்தவிர மற்ற தண்ணீரை குடிக்கலாகாது என்று கட்டளையிட்டதாக பாரதத்தில் சொல்லியிருக்கிறது.

4-வது அத்தியாயம்.

போஜனம்.

1. போஜனம்:—நாம் உயிருடனிருப்பதற்கு மூன்று முக்கியமானபொருள். அதாவது காற்று, ஜலம், போஜனம் வேண்டுமென்று முந்தியேசொன்னோம். மேலும் காற்றின் பிரயோஜனத்தையும், ஜலத்தின் பிரயோஜனத்தையும் முந்தின அத்தியாயத்தில் வாசித்திருக்கிறாய். இவை இரண்டும் இலவசமாய் கிடைக்கினும் போஜனமோ நாம் பாடுபட்டு சுவாமியின் உதவியால் சம்பாதிக்க வேண்டிய பொருளாயிருக்கிறது. நாம் ஆகாயமும் ஜலமுமில்லாவிட்டால் பிழைத்திருக்கமுடியாது என்று முந்தி கூறியிருக்கிறோம். அப்படியே போஜனம் இல்லாவிட்டால்தினே தினே சரீரம்குறைந்து, மெலிந்து, தேகவியோகமாய் விடநேரிடும். ஏனெனின் நாம் வேலைசெய்யும்போதும் நடக்கும்போதும் பேசும்போதும் நமது சரீரம் குறைந்து மெலிவு அடைகிறது. அதுபோலவே நாம் நித்திரைசெய்யும்போது நாம் விடும் சுவாசத்தினால் நமது இரத்தாசயம் துடிப்பதினாலும் நமக்கு பலம் குறைந்

தும்சரீரம் மெலிந்துபோகிறது. இப்படி மெலிந்துபோவதை சரிப்படுத்தநாம் தக்கபோஜனம் உட்கொள்ள வேண்டும். போஜனத்தினால் பலம் உண்டாவதுமல்லாமல் தேகத்தில் அனலும் உண்டாகின்றது. தேக அனல் தான் நமது ஜீவனுக்கு ஆதாரப்பொருள். "அன்னத்தின் பேரில் காயம் என்கிறார்களல்லவா! ஆதலால் போஜனம் நமக்கு, (1) சரீரத்திலுள்ள நெசவுகளை பழுதுபார்க்கவும், கட்டவும், (2) நம்முடைய தேகத்திலிருந்து ஒவ்வொரு நிமிஷமும் கழிவு பதார்த்தங்கள் பலரூபங்களாய் வெளிப்பட்டுப்போன பதார்த்தங்களுக்குப்பதிலாக புதிய பதார்த்தங்கள், வந்துசேர்க்கவும், (3) தேகத்தில் அனல் உண்டாக்கச்செய்யவும், (4) சரீரத்தில் பலத்தை அதிகரிக்கசெய்யவும் அத்தியந்தாவசியமான பொருள் என்று ஏற்படுகிறது.

2. போஜன பதார்த்தங்களின் வகுப்புமுதலானவைகள்:—(1) சதையை உண்டாக்கும் சத்துள்ள பதார்த்தங்கள் அதாவது பால், பால்கட்டி, மாமிசம், முட்டை, பயறு, தானியவகைகள். தேகத்தை புஷ்டி செய்யும், தேகத்துக்கும் மனதுக்கும் பலத்தையும் உறுதியையும் கொடுக்கும். (2) கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் அதாவது ஜீவ ஜெந்துக்களிடத்திலும் பூண்டுகளிலிருந்தும் உண்டாகும் எண்ணெய்களும் கொழுப்புகளும். அக்கினியை உண்டாக்கி சரீரத்தில் அனலை உண்டாக்க உதவி செய்யும் மூளைநரம்பு முதலியவை வளருவதற்கு அனுகூலமாயிருக்கும். (3) காரிஜலவஸ்துக்கள் அதாவது மாப்பசை தித்திப்பு விசேஷமுள்ள பதார்த்தங்கள், சர்க்கரை முதலானவைகள். கொழுப்பை உண்டாக்கி ஓடி நடமாட, தேக அனலை உண்டாக்கி இரத்தம் சரியாய் பரவவும், சுவாசிக்கவும், நன்றாய்ஜீரணிக்கவும் செய்கிறது. (4)

உப்பு, அல்லதுசுரங்கபதார்த்தம்சேர்ந்தபோஜனம்
அதாவது சாப்பிடும் உப்பு, காய்களிலிருந்து உண்டாகும்
உப்பு, இரும்பு, சுண்ணாம்பு முதலானவைகள், தசைநரம்
புகளுக்கு வலிவு அதிகரித்து தேகத்தை பலப்படுத்தும்.
கியாபகசுத்தி உண்டாக்கச் செய்யும்.

நமது தேகம் தசையினாலும், கொழுப்பினாலும்,
எலும்பினாலும் கட்டப்பட்டது. இப்பேர்பட்ட வஸ்
துக்களை நாம் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் பாதுகாக்கவே
ண்டும். இவைகளை பாதுகாக்கதகுந்தது போஜனபதார்த்
தங்களேயாம். அந்தபதார்த்தங்களை மேலேசொல்லப்ப
ட்டிருக்கிறது. அவைகளை திட்டமாக உபயோகப்படுத்த
வேண்டும். குறைவாயிருந்தால் (1) இரத்தம் பரவுதல்,
சுவாசித்தல், ஜீரணம் இவைகளெல்லாம் திருப்திகரமாய்
நடக்காது; (2) தசை நரம்புகளின் வலிவும் கியாபகச்சக்
த்தியும் சாதாரணமாய் தவரும்; (3) சரீரமுழுதும் பலஹீ
னப்படுத்தும் அதுபோலவே அதிகமாயிருந்தால் அஜீர்
ணம், உறுப்புகள் வலிவுகுறைந்து வெவ்வேறு வியாதி
கள் உண்டாகும். ஈரலாவது மூத்திரப் பைகளிலாவது
கெடுதலை உண்டாய் நோய்கள் உண்டாகும்.

3. போஜனத்தின் அளவு, காலம், முதலானது.—

ஒருமனிதன் சாப்பிடவேண்டிய போஜனம் அவன செய்
யும் தேகமனோமுயற்சிகளுக்குத் தக்கபடி அனுசரிக்க
வேண்டும். (1) அவனுடைய தேகத்தின் நிறையில் 20ல் ஒரு
பங்கு நிறையானதா யிருக்கவேண்டும். அதில் (a) தண்ணீர்
மோர் காப்பி முதலிய நீர் போன்ற பதார்த்தங்கள் இர
ண்டுபாகமாகவும், (b) சோறு, ரொட்டி, முதலான பதார்
த்தங்கள் ஒருபங்காகவும் இருக்கவேண்டும். மேலும் (2)
வயதுக்கும், செய்யும் தொழிலுக்கும், காலத்துக்கும்,
நிலைமைக்கும் தகுந்த அளவாயிருத்தல் நலம். அதிகவேலை

செய்கிறவர்களுக்கு அதிக போஜனம்வேண்டும். சிறுபிள்
ளைகளும், பலயீனர்களும் ஒருதினத்தில் ஐந்து முறை
கொஞ்சம் கொஞ்சமாவது சாப்பிடுவது நலம். பெரிய
வர்கள்மூன்றுமுறை சாப்பிடுவது யுக்தம், ஒவ்வொரு
சாப்பாட்டுநேரத்திற்கு மத்தியில் குறைந்தது ஐந்துமணி
நேரம் மிருக்கவேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு தகுந்த வேளை
யாவது காலை, மத்தியானம், இரவு, இராத்திரி எல்லாம் இர
ப்பைதன் தொழிலை செய்வதால் காலையில் பசி அதிகமா
யிருக்கும் ஆதலால் வேலைசெய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு முந்தி
சாப்பிடவேண்டும். காலைபோஜனமும், மத்தியான போஜ
னமும்கனத்தபோஜனமாயிருக்கலாம். இராபோஜனம் மா
த்திரம்சற்றே குறைவாயிருக்கவேண்டும், ஏனெனில், இர
வில் ஜீரணசக்தி சற்று குறைவு.

சாதாரணமாய் ஒவ்வொருவரும் சாப்பிடுவதைப்
பார்க்கிலும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே மழை அல்லது
குளிர்காலத்தில் செல்லும். ஏனெனில் மாரிகாலத்தில்
நமது தேகத்தில் உள்ள அனல் குறைவு படுகிறது. அந்
தக் குறைவை தக்க திட்டமாய் வைத்திருக்கவும், சரீர
வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ற அளவு போஜனம் வேண்டியதாயி
ருக்கிறது. அப்படியே தேகத்தில் போதுமான துணி
தரிக்காதவர்களின் பேரில் குளிர்படுவதினால் இவர்கள்
தேகத்தில் அனல் குறைந்து விடுவதால், அதிகம் சாப்
பாடு செல்லுகிறது.

4. எப்படி சாப்பிடவேண்டும்.—சாப்பிடு கையில்
சந்தோஷமாய் சாப்பிடவேண்டும். மனத்தை போஜனத்தி
னிடத்தில் செலுத்தவேண்டும். மற்றஎவ்விஷயத்திலும்
கவனம்வைக்கலாகாது. அப்படிசாப்பிடுவதில் தான்போ
ஜனம் உடம்பில் பிடிக்கும். பலத்துக்கும், சுகத்துக்கும்
ஏற்றதாயிருக்கும். போஜனத்திற்கு மத்தியில் அடிக்கடி

ஜலம் சாப்பிடலாகாது. போஜனத்திற்குப் பின் சாப்பிடுவது யுக்தம். இதை வழக்கத்திற்கு கொண்டுவந்துவிட்டால் மெத்த சுலபமாயும், சுகமாயுமிருக்கும். போஜனத்தை நன்றாய் மென்று அது உமிழ்நீரோடு கலந்தபின் நன்றாய் விழுங்கவேண்டும். ஆத்திரத்தோடு விழுங்குவதினால் அஜீரணமுண்டாவதன்றி இரைப்பைக்குச் சங்கடமுண்டாகும்.

5. நாம் சாதாரணமாய் உபயோகிக்கவேண்டிய உணவுகளின் குணங்கள் முதலானவை.

(a) **பால்.**—குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாய் பால் தேவையானது. பசுவின்பால் வயது சென்றவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் ஆரோக்கியமானதும் தேகத்துக்கு புஷ்டியைத்தரத்தக்கதுமானது. பால் ஜீரணமாகாத சில சந்தர்ப்பங்களில் பாலைச் சுமாராய் சுடவைத்து சாப்பிடுவதுநலம். ஒரு வருஷம்வரையில் குழந்தைகளுக்கு பசுவின்பால் வார்ப்பதே நல்லது. பாலைகாய்ச்சி சாப்பிடுவதினால் ருசியாயிருக்கும். மேலும் அதில் ஏதாவது கிருமிகள் உண்டாயிருந்தால்அவைகளெல்லாம் நாசமாய்போம். பாலுக்கு சாதாரணமாய் தேகத்தைவளர்க்கும்படியான குணமுண்டு. பெரியவர்களுக்கு பால் தவிர மற்ற உணவுகளும் தேகத்தை ஆதரிக்க ஆவசியம். பால் கெட்ட வாசனை, அருவருப்பான ருசி இல்லாமலும், வெண்மை நிறமாயும், மஷ்டில்லாமலுமிருக்கவேண்டும். காலையில்கறந்தபால் மிகவும் ஆரோக்கியமும், பலத்தைத் தருவதாயுமிருக்கின்றது. மேலும் கடைசியாக கறக்கப்பட்ட பால் மிகவும் ருசிகரமாயும், ஆரோக்கியமாயுமிருக்கும், பாலை கெட்டுப்போகாமல் ஒரு புட்டியில் நன்றாய் கார்க்போட்டு வைக்கவேண்டும். பாலை அதிகநேரம்வைத்துப் புசித்தால் அதில் ஒருவித புளிப்பு உண்டாகி நமது

தேக சௌக்கியத்தைக் கெடுக்கும். நோயாளி கறந்த பாலையாவது நோயான பசுவின் பாலையாவது சாப்பிடலாகாது.

(b) அரிசி.—நமது தேசத்தாருக்குகாலந்தொடங்கி இவ்வரிசி முக்கியமான ஆகாரம். இது கோதுமை, ராகி, கம்பு, சோளம், வரகு இவைகளைப்போல அதிக புஷ்டியையும், பலத்தையும் கொடுக்கத்தகுந்தது அல்லவாகினும் அரிசியை சாப்பிடுகிறவர்களுக்குள்ளும் பலபெயர்கள் பலசாலிகளாகவே இருக்கிறார்கள். இவ்வரிசியைச் சமைத்து, அன்னமாக்கி, அத்துடன் துவரை, கடலை, பருப்பு, நெய், தயிர், பால், உப்பு, மாமிசம், முட்டை முதலானவைகளை சேர்த்து சாப்பிடுவதில், அரிசி போஜனத்தால் நமதுதேகம் சௌக்கியமாயிருக்கிறது. பச்சை அரிசி, புழுக்கப்பட்ட நெல்லின் அரிசியைவிடப் புஷ்டிகாம். ஆனால் புழுங்கலரிசி எளிதில் ஜீரணமாகும்.

(c) **கோதுமை.**—கோதுமை உணவை அதிகமாக மற்ற தேசங்களில் உபயோகிக்கிறார்கள். நமது நாட்டில் வெகு கொஞ்சம் பெயர் சில வியாதியை குறைக்கும் நிமித்தம், கோதுமை அன்னம் சாப்பிடுகிறார்கள். கோதுமைக்கு தசையை வளர்க்கும் சக்தியுண்டு; தேகத்தை புஷ்டிபடுத்தும். கோதுமையில் கொழுப்பு அதிகமாக இல்லை. அதை சரிப்படுத்த வெண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்து நாம் சாப்பிடவேண்டும்.

(d) ராகி, **கம்பு, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்கள்.**—இவைகளை புன்செய் தானியங்கள் என்று சொல்லுகிறார்கள். அரிசி, கோதுமை இவைகளைவிட அதிக புஷ்டிகரமான ஆகாரம். இவைகளை சாதாரணமாய் ஏழை ஜனங்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். அரிசியையும்

கோதுமையையும்விட நயம். இச்சிறு தானியங்களில் உமி அதிகம்; என்ன குற்றினாலும் உமி முழுதும் போகிறதில்லை. ஆதலின் அரிசி சாப்பாட்டை பழக்கமுடையவர்கள் இதை எப்பொழுதாவது சாப்பிட்டால், இந்த உணவு பிடிக்காமல் வயிற்றுப்போக்கால் வருந்துவார்கள். ஆதலால், இதை சாப்பிட இஷ்டமுடையவர்கள் என்னசெய்யவேண்டுமென்றால், மாவாக்கிக்கொண்டு அதை ஒரு மேன்மையான துணியிற்போட்டு *வஸ்திரகாயம் பண்ணிக்கொள்வதினால் அதில் உள்ள உமி எல்லாம் போய்விடுகிறது. அப்புறம் அதை உபயோகப்படுத்தினால் தேகத்துக்கு பலத்தையும், புஷ்டியையும் தரும்.

(e) பயறுகள்:—கடலை, துவரை, உளுந்து முதலிய பலவகை பயறுகளில் சதையை புஷ்டி யுண்டாக்குஞ் சத்து உண்டு. அவைகளில் பாலில் உள்ள சத்துக்கொப்பான சத்து இருக்கின்றது. பருப்பு முதலிய பயறுகளையுந் தண்ணீரையும் மாத்திரம் சாப்பிட்டுவந்த எபிரேய மனிதரைப்பற்றி "பத்துநாள் சென்றபோதே வெனில் இராஜாவின் போஜனத்தில் புசித்த எல்லா இளைஞரைப் பார்க்கிலும் அவர்கள் நல்ல உருவும் சதை புஷ்டியுமுள்ளவர்களென்று காணப்பட்டது" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அவைகள் சுலபமாய் ஜீரணமாகிறதில்லை. வாயுவை உண்டாக்கத்தக்கவைகள். ஆதலால், நன்றாய் வெந்தபிறகு சாப்பிடுவது யுக்தம். சாதாரணமாய் குழந்தைகளும், * பலஹீனர்களும் இவைகளை அதிகமாய் சாப்பிடலாகாது.

(f) நெய்.— நெய்சாதம், *பதார்த்தம், பலகாரம் முதலானவை அதிகமாய் சாப்பிடுகிறவர்களுடைய தேகம் கொழுத்துப்போகும்; கடினவேலை செய்வதற்கு உத

வாது. பலத்தை உண்டாக்காமல்போனபோதிலும் தேகத்தில் அனலை யுண்டாக்க உதவிசெய்யும்.

(g) சர்க்கரை:— சர்க்கரை அனேகவகைகள்:— கரும்புச்சர்க்கரை, பனைவெல்லம், தேங்காய் சர்க்கரை, பழச்சர்க்கரை, பால்சர்க்கரை, தேன் முதலானவைகள். விசேஷமாய் சர்க்கரை சேர்ந்த பதார்த்தங்களை உபயோகப்படுத்துவதால் தீனிப்பையை ஒழுங்கு ஈனப்படுத்தும். மிகவும் கெடுதியான வியாதிகளை உண்டுபண்ண ஏது இருக்கும்.

6. தானியம் மக்கிப்போயிருப்பதை கண்டுபிடிக்கும்வகை:—(a) தானியத்தின் நிறம்மாறியிருப்பதாலும், (b) ஓர்வகையான துரும்புபிடித்த நாற்றம் இருப்பதாலுமாம். மேலும் மிகவும் மக்கிப்போயிருந்தால் ஓர்தானியம் மற்றோர் தானியத்தோடு ஒட்டிக்கொண்டு அல்லது மொத்தமாய் ஒன்றோடொன்று அடைஅடையாய் கட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

7. மாமிசம்:—மனிதனுடைய தேகத்திலிருக்கின்ற யந்திரங்களை ஆடு, மாடுபோன்ற ஜெந்துக்களிடத்துமிருப்பதால் இவைகள் பாலும், மாமிசமும் அவர் அவர்களுடைய வழக்கத்தின்படி சாப்பிடுவது தகுதியென ஏற்பட்டிருக்கிறது. மாமிசத்தில் கொழுப்பு, சிலவித உப்பு இவைகளெல்லாம் சேர்ந்திருப்பதாலும் மிக எளிதில் ஜீரணிக்கச்செய்யும் சக்தியுண்டு. நோயால் பிடிக்கப்பட்டும் ஆடுமாடுகளின் மாமிசத்தை சாப்பிட்டால் விஷமுண்டாகும். மாமிசத்தைப் பரிசோதித்து சாப்பிடவேண்டும். பரிசோதிப்பதில் ஏற்படும் விஷயங்களாவன: (1) மாமிசம் பால் வர்ணமாயிருந்தால் அது நோயுள்ளது என்று தீர்மானிக்கவேண்டும்; (2) நீலலோகிதவர்ணமாயிருந்தால் இறந்துபோன மிருகத்தின் மாமிசம் என்று

தீர்மானிக்கலாம்; (3) நல்ல மாமிசம் என்று கண்டுபிடிப்பதற்கு அடையாளங்கள் :—(a) ஒரு வெண்மையான தட்டில் வைத்தால் அதிலிருந்து கொஞ்ச நாழிகைக்கெல்லாம் ஒருவித சிவப்பு வர்ணமான நீர் ஓட ஆரம்பிக்கும்; (4) மாமிசத்தை நம்கைவிரலால் தொட்டால் ஜலம் நமது விரலில் தோன்றக்கூடாது.

8. முட்டை:—சாதாரணமாய் முட்டைகள் ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரம். இடைக்கு இடை சரியாய் மாமிசத்துக்கு சமானமாயும், எண்ணெய்க்கு மேலானதாயுமிருக்கிறது. முட்டைகளில், கோழிமுட்டை இலாக்கியமான ஆகாரம். முட்டைகளை வேகவைத்துச் சாப்பிடும் வழக்கம் நல்லது. முட்டை வாயுவானதால் அரை வேவல்வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதோடு மிளகுதூள் வைத்து சாப்பிட்டால் சீக்கிரமாய் ஜீரணமாகும். முட்டையில் உள்ள வெள்ளைக்கருவும், மஞ்சட்கருவும் ஒன்றாய் கலந்து வேகவைத்து நெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது பொரிக்கப்பட்டால் அதிகசீக்கிரமாய் ஜீரணமாகிவிடும்.

9. முட்டை நல்லது கெட்டது என்று பரிக்ஷிக்கும் விதம்:—(1) முட்டையை வெளிச்சத்தில் பிடித்தால் புது முட்டையாயிருந்தால் அதின் மத்தியில் சுற்று வெளிச்சமிருக்கும்; பழைய முட்டையாயிருந்தால் உச்சியில் சற்று தெளிவாயிருக்கும். இனொரு வழியாவது, 10-பங்கு தண்ணீரில், 1-பங்கு உப்பைச் சேர்த்து அந்த தண்ணீரில் முட்டைகளைப் போட்டால் நல்ல முட்டைகள் மூழ்கிப் போகும்; கெட்ட முட்டைகள் மிதக்கும். மெத்த கெட்டுப்போன முட்டையாயிருந்தால் சாதாரணமான சுத்த ஜலத்திலேயே மிதக்கும்.

10. முட்டையைக் காப்பாற்றும் வகை:—சுண்ணாம்பு தண்ணீரில் முட்டைகளைப் போட்டு வைக்கலாம்.

வாள் தூளிலாவது உமியிலாவது முட்டைகளை அடுக்கி புதைத்துவைக்கலாம். முட்டையின்மேல் எண்ணெயை நன்றாய் பூசி வைக்கலாம். களிமண்ணோடு தண்ணீர் உப்புப்பொடி மிளகுதூள் இவற்றைச் சேர்த்து சேறாக்கி அச்சேற்றை முட்டைகளின் மேல் பூசி அவைகளை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்திருக்கலாம்.

11. எண்ணெய் அடங்கிய பருப்புகள்:—வேர்க்கடலை, வாதம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, தேங்காய், சாரப்பருப்பு (அதாவது காட்டுமாம்பழப்பருப்பு) இவைகளில் எண்ணெய் அதாவது கொழுப்புபதார்த்தங்கள் அடங்கிருக்கின்றன. இவைகளை பதார்த்தத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது நலம்.

12. மசால்:—மசாலை முதலிய சம்பாரங்கள் போஜனத்தை ஜீரணிக்கச் செய்யும்பொருட்டு வயிற்றிலிருந்தும் வாயிலிருந்தும் வருகிற ஜீரண நீர்கள் அதிகமாய் அதிகரித்து சுரக்கும்படி செய்கின்றன. சாதாரணமாய் மரக்கறி போஜனத்தில் அவைகளை விசேஷமாய் சேர்க்க வேண்டும். மரக்கறி பதார்த்தங்களை அளவாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். ஏனெனின், அவைகளை ஜீரணிக்கச்செய்ய சரீரத்திலுள்ள ஜீரணநீர் போதாது. ஆனால் மாமிசபோஜனங்கள் சாப்பிடுகிறவர்கள் சுவல்பமாய் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஏனென்றால், சதையை வளர்க்கத்தக்க சத்து அதிகமாயுள்ள மாமிச போஜனங்களைக் கொஞ்சமாய் சாப்பிட்டால் தேகத்திற்கு நலம். இந்த விதமான போஜனத்தை வயிற்றிலிருந்து இயல்பாய் வருகிற ஜீரணநீர் சுலபமாய் ஜீர்ணமாக்கிவிடுகிறது.

13. வாசனைச் சரக்குகள்:—ஏலரிசி, கிராம்பு, பட்டை முதலியவைகள் மிதமாய் நாம் உபயோகிப்பதில்

ஜீரணசக்தியுண்டு. ஆனால் அவைகளை அதிகமாய் சேர்த்தால் இரைப்பைக்கு கெடுதி உண்டாகும்.

14. கறிவர்க்கம்:—உருளைக்கிழங்கு, சேமைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வெண்டைக்காய் இவைகளெல்லாம் தேகத்துக்கு புஷ்டியைக்கொடுக்கும். அதுபோலவே, அவரைக்காய், கொத்தவரை, பயற்றங்காய், அத்திக்காய், முருங்கக்காய் முதலானதும்; துவரை, உளுந்து முதலானது நமது தேகத்துக்கு எவ்வளவு புஷ்டியைத்தருமோ அவ்வளவு தரும். புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பூசணிக்காய் முதலியவை நாவுக்கு ருசியைமட்டும் கொடுக்கும், புஷ்டிதராது. கத்தரிக்காய், ஒருவித ஜீரணத்தை உண்டாக்குகின்றது. கீரை வர்க்கங்கள் நமது தேகத்தில் மலக்கட்டு உண்டாகாதவண்ணம் காப்பாற்றுகின்றன. ஆதலால் நாம் அதை வாரத்துக்கு ஒருமுறையாவது புசிக்கவேண்டும். தூதுவளைக்குக் கபத்தை அறுக்கும் குணமுண்டு மேலும் தூதுவளைக்கும் வல்லாரைக்கும் புத்தியைக் கூர்மைபண்ணும் குணமுண்டு. இன்னொரு விசேஷமான குணம் வல்லாரைக்கு உண்டென்று பெரியோர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அது என்னவென்றால், குஷ்டம் முதலாகிய பெரு நோய்களை தீர்க்குதலாம்.

15. பூக்கள்:—வாழைப்பூ, ஆவரைப்பூ முதலானது மிக ருசியுள்ளதும், தேகத்துக்கு புஷ்டிதரத்தக்கதாம்.

16. தண்டுகள்:—வாழைத்தண்டு, சேமைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு இவைகளை மாதம் ஒருமுறையாவது சாப்பிடுவது நலம். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு விசேஷமான குணமுண்டு. நம்மை அறியாமல் நமது ஆகாரத்துடன் கலந்துபோகும் சிறுகற்களை வாழைத்தண்டு கரைக்கும் அது போலவே சிறிய ரோமங்கள் நமது வயிற்றிற் போயிருந்தால் அவைகளை சேமைத்தண்டு அகற்றும். அப்படியே

கீரைத்தண்டும் நமதுநாவிற்குஒருவித ருசியைக்கொடுத்து, உமிழ்நீரைப்பெருக்கிஜீரணசக்தியை அதிகமாக உண்டாக்குமென்கிறார்கள்.

17. ஊர்காய்களின் குணம்:—ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கவும், ஆகாரத்துக்கு ருசியைக் கொடுக்கவும் ஊர்காய்கள் மிகவும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அவையாவன: விதைகள், பழங்கள், இலைகள் எண்ணெய்ப்பசையுள்ள புளிப்புள்ள காய்கறி பதார்த்தங்கள் புளி, எலுமிச்சை, காடி முதலியவையாம்.

18. பழவகைகள்:— நன்றாய் கனிந்த பழவகைகள் நமக்கு அதிக நல்ல ருசியைத்தருவதோடு உணவாயும் சிலவற்றுக்கு ஜீரண சக்தி உண்டாக்கவும், இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்படியான சக்தியுமுண்டு. ஆனால் அழுகிப்போயிருந்தால் வியாதிகளை உண்டாக்கும். முக்கியமாய் பழுக்காதகாய் வாட்டான பழங்கள், காற்றினால்கீழ்விழுந்த இலந்தைப் பழங்களும் வியாதிகளை உண்டாக்கும். அழுகிப்போன பழம் என்று எப்படி சொல்லுவது எனில்; (1) மெதுவாய் இருத்தலாலும், (2) நிறம் மாறி இருத்தலாலும், (3) வெளிப்போர்வை அதாவது தோல் பச்சை நிறமாயும் இருத்தலாலுமாம்.

19. கெட்டுப்போன பதார்த்தங்களால விளையும் தீமைகள்:—(1) பால், மோர், தயிருடன் அழுக்கு தண்ணீரைகலந்தால், வியாதியை உண்டாக்கக் கூடிய கிருமிகள் ஜனிக்கும்; (2) சமைத்த போஜனத்தை அதிக நேரம் வைத்திருந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று கடுப்பு முதலானது உண்டாகும். அப்படியே ஊசிப்போன பதார்த்தங்களை சாப்பிட்டால், பித்தம், வாந்தி, இரத்தக்கழிச்சல் முதலானவை உண்டாகும். [illegible]

காலத்தில், நாம் சாப்பிடும் விஷயத்தில் அதிக கவனம் வைக்கவேண்டும். சாதாரண காலங்களில் கொஞ்சம் கெடுதி செய்யக்கூடிய போஜன பதார்த்தங்கள் இக்காலங்களில் மிகுதியான தீமையை செய்யக்கூடும். ஆதலால் சுலபமாய் ஜீரணமாகாத சகலவகைப் பதார்த்தங்களையும் சாப்பிடலாகாது.

20. போஜனம் வேற்றுமைப்பட்டதாகயிருக்கவேண்டும்:—நாம் எப்பொழுதும்ஒரேவகையான போஜனம் சாப்பிடலாகாது. அப்படி சாப்பிடுவோமானால் தேக இயந்திரங்கள் சிலகாலத்திற்குள் சோர்படைந்து தன் அதன்தொழிலைசரியானபடி நிறைவேற்றக்கூடாமையாய் போய்விடும். ஆதலால் பலவகையான போஜன பதார்த்தங்களையாவது, அல்லது ஒருவிதப் தார்த்தத்தை பலவித பக்குவங்களாகச் செய்து சாப்பிடவேண்டும்.

21. நானாவிதமான பானங்கள்:— (1) ஜலம் (2) ஷர்பத் (3) காப்பி தேயிலை கோக்கோ பானங்கள் (4) இலாகரி பானங்கள், இவைகளின் குணங்களைப் பற்றியும் விளைவைப்பற்றியும் யோசிப்போம்.

(a) **ஜலம்** இயற்கையானபானம். இதைப்பற்றி மூன்றும் அத்தியாயத்தில் அதிக விபரமாய் சொல்லியிருக்கிறது. எல்லாவித போஜனத்திற்கும், ஜலம் வேண்டியதாயிருக்கிறதல்லவா ! ஜலத்தை உபயோகிக்கும் விஷயத்தில் அதிக கவனத்தை செலுத்தவேண்டும். நல்ல ஜலத்தை சுத்தியாகவைத்து குடிக்கவேண்டும். அப்படிக் கில்லாமல் கண்டஜலம் குடிப்போமாகில் அனேக நோய்களுக்கு இடமாகும். ''தாயைக்கழித்தாலும், தண்ணீரைக்கழியாதே'' என்கிற பழமொழியிருக்கிறதல்லவா! (b) **ஷர்பத்துகள்** அனேகவிதமான பழவகைகளினின்றும்

செய்யப்படுகின்றன. எலுமிச்சை, கிச்சிலி, திராட்சை, மாதுளம் முதலானவை இவைகள் ரசத்துடன் தண்ணீரும், சர்க்கரை வாசனைத் திரவியங்களும் கலந்து ஷர்பத்து ஆகிறது. இவைகள் இனிப்பாயும், தேகத்துக்கு ஆரோக்கியமாயு மிருக்கின்றன. (c) **காப்பி, தேயிலை கோக்கோ பானங்கள்** இவைகள் சாந்தமானலாகிரியில்லாத பானங்கள் காபிபானம் நமது நரம்புகளின் சக்தியை கொஞ்சம் அதிகமாக பண்ணி நமக்கு ஒருவித உற்சாகத்தைக் கொடுக்கின்றது. காப்பிபானம் காலைவேளைக்கும் குளிர்காலத்தில் இரண்டு வேளைக்கும் ஏற்றது **தேயிலைபானம்** இச்சாரத்தின் குணம் நமது நரம்புகள் பலஹீனமாய்ப் போயிருந்தால் அப்பலத்தை மறுபடியும் திருப்பிக்கொடுக்கிறதென்கிறார்கள் **கோக்கோ பானம்** மேற்சொன்ன காப்பி தேயிலை பானங்களைவிட சிரேஷ்டமானது ஏனெனில் இதற்கு அவைகளைவிட சரீரத்தை போஷிக்கும் சக்தி அதிக மடங்கு உண்டு இதில் இன்னொரு சிலாக்கியமுண்டு அதாவது இதுபானமாயிருப்பது மன்றி போஜனத்திற்கும் தகுந்ததுமா யிருக்கிறது. (d) **இலாகரி பானங்கள்**—பிராந்தி, சாராயம், கள் முதலிய லாகிரி வஸ்துகள் இவைகளை சாப்பிடுகிறவன் புத்தியை மயக்கி விடுகிறது. அவன் மானமழியச்செய்கிறது மேலும்ஜீரணக்கருவிகளைக்கெடுத்து அஜீரணத்தையுண்டாக்குகிறது மல்லாமல் நரம்புகள் தளர்ந்து மூளைகள் கெட்டு தேகத்துக்கு நடுக்கல் உண்டாகச்செய்கிறது குடிக்காரன் ஆயுசு குறைவு. ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியில் அலுவல் பார்த்து வந்த டாக்டர் மரகதவல்லிதுரை அவர்கள் சென்னையில் அதிக மரணம், துர்பாக்கியம் உண்டாவதற்குக் காரணம் இவ்வகையான சாராயங்களைச் சாப்

பிடுவதனால் தான் என்று தன் அனுபவத்தை எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறார்.

22. பொடி:—பொடிபோடுவது ஒருகெட்டவழக்கம், இது சாராயம் குடிப்பதுபோலயாவது சுருட்டு புடிப்பதைப்போலவாவது கெடுதியில்லாவிடினும் நல்ல வழக்கமாகதோன்றவில்லை. பொடிபோடும் பழக்கம்முதலில் தூக்கம் போகவேண்டுமென்று செய்ய ஆரம்பித்ததாகயிருக்கிறது. நன்றாய் யோசிக்குங்கால், பொடி போடுவதில் அதற்காகவைத்திருக்கும் குட்டையை மூக்கு சிந்துவதால் கெடுத்து விடுவதையும், விடுவாசலை அசுத்தப்படுத்துவதை தவிர நற்குணம் ஒன்றும் அதினால் காணோம்.

23 சுருட்டு:—மிதமாய் இரண்டொரு சுருட்டு பிடித்தால் அது புத்தியை கூர்மைபடுத்துகிறதென்றும், நரம்புகள் பலத்தை சீர்திருத்துகின்றது என்கிறார்கள். எப்படியிருக்கினும் அவ்வழக்கமே இல்லாமலிருந்தால் மெத்த நலம்—சுருட்டுபிடிப்பது துர்வழக்கம் ஒன்று - இரண்டு தான் என்று ஆரம்பித்த சுருட்டுபழக்கம் முத்திதென்று லாய்விடும் அதிகமாய் சுருட்டு பிடிக்க-பிடிக்க - கண்பார்வை மட்டாய்விடுமென்றும் நரம்புகள் தளருமென்றும், தேகத்தின் வலிமை குறையுமென்று சொல்லுகிறார்கள்.

24. தாம்பூலம்:—சிறுவர்கள் வெற்றிலைபாக்குப்போடலாகாது பற்களின் அழகை கெடுத்துவிடும் என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள் சாதாரணமாய் இரண்டு ஒருதடவை சாப்பிட்டஉடன் பெரியவர்கள் வெற்றிலைப்போட்டுகொள்வதில் கெடுதியில்லை. இப்படி செய்வதில் தேகத்துக்கு சௌக்கியமும் ஜீரணசக்தியையும் அதிகரிக்கும் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் அதிகமாக போட்டுக்கொள்வதை பழக்கத்துக்கு கொண்டுவருவோமானால் ஜீரணசக்

த்தியை குறைத்து தேகத்துக்கு கெடுதியை விளைக்கும். சலல சுண்ணாம்பாய் இல்லாவிட்டாலும் சரி அதிக சுண்ணாம்பானாலும்சரி பற்களின் காரையில் ஒருகொடிய புண் உண்டாக்கும் ஆதலின் வெற்றிலைபோடும் வழக்கமே இல்லாவிட்டால் மெத்தநல்லது. நமது வீடுகளில் கிழவிகள் வெற்றிலையுடன் புகையிலையை சேர்த்துப் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். இப்படி செய்வதில் அனேககொடிய நோய்களை விளைவிக்கிறது.

25. புதுமீன் கெட்டுப்போனமீன் என்று பகுத்தறிவது:—புதுமீன் செதில்கள் செவப்பு நிறமாயும்பிரகாசமாயுமிருக்கும். மாம்சம்பிருகாயும்விரிவாகத்தக்கதாயுமிருக்கும். கெட்டுபோனமீன் வெண்மைநிறமாயினதாகவும் ஒட்டிக்கொள்ளத்தகுந்ததாயும் விரலினால் தொட்டால் சரத்தில் பள்ளம் விழுவதாயும் துர்க்கந்தம் வீசிக்கொண்டும் இருக்கும்.

26. ஆகாரசோதனை பரீட்சை:—கடைகள் மார்க்கெட்டுகள், ரொட்டிகிடங்குகள், பால்கறக்கும் இடங்கள், ஆடுமாடு தொழுவங்கள், ஆடுமாடுகள் அறுக்கும் இடங்கள், இவைகளையெல்லாம் பரிசோதனை செய்வதில் அனுசரிக்கவேண்டிய முக்கியமான விஷயங்கள் என்னவென்றால்,

(1) சாதாரணமாய் இடம் சுத்தமாயிருத்தல்
(2) சுத்த ஜலம் போதுமான வரவுள்ளதாயிருத்தல்
(3) சாக்கடைத்தண்ணீர் சரியாய் வெளிப்போதல்
நல்ல காற்று உலாவுதல்
(4) கிரமமான சுத்தி செய்தல்
(5) துர்க்கந்தமான அல்லது நன்றாய்க் கட்டப்படாத சாக்கடைக்கால் இல்லாமை

(6) கக்கூசிகள்

(7) குப்பைமேடுகள் அல்லது நல்ல ஆகாயம் ஜலம் நிலம் இவைகளைக் கெடாமலிருக்கும் படிசெய்தல்

(8) பால் கறக்கும் பசுக்கள் அறுக்கத் தயாராயிருக்கும் ஆடுமாடுகளுக்குவியாதியில்லாமலிருத்தல்

(9) விற்கிறவர்கள் சாப்பாடு செய்பவர்கள் அல்லது அவர்கள் குடும்பத்தார் வேலைக்காரர்கள் இவர்களில் யாதொரு தொத்துசம்பந்தமான வியாதிகள் இல்லாமலிருப்பது

(10) விலைக்கு தயாராயிருக்கிற வஸ்துக்கள் ஆரோக்கியமும் சுத்தியாயும் இருக்கின்றனவாவென்பதையும்

27. பிஸ்கோத்து:—மாவுதவிடுடன் கலந்தும், கலக்காமலும் தண்ணீருடன் கலந்து மிகவும் சூடுண்டாகச்சுடப்படுகிற வஸ்துவுக்கு பிஸ்கோத்து என்று பெயர். சிரேஷ்டமான பிஸ்கோத் கொஞ்சம் மஞ்சள் நிறமாய் கெட்டியாயும், பூச்சிகளில்லாம லிருக்கும்.

28. ரொட்டி:—பிசைந்த மாவு மெதுவான போது சுத்த ஆகாயம் கரிமலவாயுமாவுக்குள் பிரவேசித்து சி[illegible] சிறு பிளவைகளாக மாவை பாகித்த போது ரொட்டி ஆக்கப் படுகின்றது. அப்படி நல்ல ரொட்டி செய்[illegible]தற்கு கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவது (1) நல்ல கோதுமை மாவு. (2) புளிப்பேறின மாவு, (3) அ[illegible]பதால் சேர்க்கை பொருள்கள் நன்றாய் சேர்த்து [illegible]தல். (4) பொங்கும் அல்லது உப்பும் முகாந்தரங்களை ஒழுங்கு படுத்தும்படியான போதுமான உ[illegible]

(5) மாவை ரொட்டியாக்க போதுமான உஷ்ணம் அதிகரிக்கச் செய்தலுமாம்.

ரொட்டியின் புஷ்டி தாத்தக்க விசேஷம் மிகவும் அதிகம். நெடுநாள் அரோசகம் உண்டாகாமல் ரொட்டியை ஆகாரமாக உபயோகப் படுத்தலாம். சீக்கிரம் தயார்செய்யப்படலாம். அதிசீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகும். நல்ல ரொட்டியில் மாவு உப்பு கொஞ்சம் சர்க்கரை தண்ணீர் இவைகள் தவிர வேறொன்றும் கலக்கக்கூடாது. அதிக தண்ணீர் சேர்த்தால் மூசிப்போக இடமுண்டு. அதனால் உபயோகப்படாது. அரிசிமாவு கலந்த ரொட்டியானது கோதுமையால் செய்த ரொட்டியைவிட குறைவான யோக்கியதை யுள்ளதாயிருக்கிறது.

29. சமையல் பாத்திரம்:—எல்லா விதமான பாத்திரங்களில் (அதாவது-பித்தளை வெண்கலம், ஈயம், இரும்பு இஞ்மல்,) சமையல், முதலானது செய்வதைவிட மண்பாண்டங்களில் செய்வது அதிக சிரேஷ்டம். அதினால் தேகத்துக்கு சௌக்கியத்தை உண்டாக்கும். ஆனால் சட்டிபானையில்சமையல் செய்வது ஒருவருடைய, சம்பத்திற்கும் அந்தஸ்த்துக்கும்குறைவென்று நினைத்துபெரும்பாலும் நீக்கிவிடுகிறார்கள். ஆதலால் பித்தளை வெண்கலம் செம்பு பாத்திரங்களை உபயோகிப்பவர்கள் இவைகளில் வெள்ளீயம்கலாய்பூசி உபயோகிக்கவேண்டும்.

30. போஜனத்தின் பலம்:—இந்த அத்தியாயத்தில்சொல்லியிருக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவிஷயத்தையும் நாம் சரியாக கையாளுவோமானால், மருந்தே நாம் எடுத்துக்கொள்ள வராதென்றும், சுகத்துக்குமுதற்காரணம் தக்க போஜனமென்று ஏற்படும். இப்படிக்கெல்லாம் நமக்கு சுகத்தைக்கொடுக்கும் பகவானை பஜனைச் செய்வோம்.

5-வது அத்தியாயம்.

வீடு.

சுகத்துக்கேற்ற வீடு:—நாம் சுகமாயிருப்பதற்கு நாம் இருக்கும் வீடு பெரும்பாலும் சுகத்துக்கேற்ற வசதியாயிருக்கவேண்டும். சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து வசிப்பதற்கு ஏற்றபடி சௌக்கியமாய் அமைக்கப்படவேண்டும். அவ்விதிகளில் முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவன:—

(1) வீடுகட்டத்தகுந்த இடங்கள். (a) கற்பாறையுள்ள தரை:—கற்பாறையுள்ள தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்துபோய்விடும், அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரமற்றதாயிருக்கும். மேலும் அதில் ஊறுந்தண்ணீரில் அசுத்தங்கள் அதிகமாய்ப் போய்ச்சேர இடமிராது. சாதாரணமாய் இவ்விடத்தில் ஊறுந்தண்ணீர் சுத்தமாயிருக்கும்.

(b) பருக்கைக்கல் உள்ள தரை:—அல்லது சரல்தரை, இந்ததரையானது அதிகப்பள்ளமான தரையாயிராமல் சமானமுள்ளதாய், அல்லது சற்று மேடானதாயிருந்தால் அதைப்போல சுகத்திற்கு அனுகூலமான தரை வேறொன்றுமில்லையாம். மேலும், இந்த தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்துபோகும். ஊறுந்தண்ணீர் சுத்தமாயிருக்கும்.

(c) மணல் தரை:—மணல் தரை இரண்டுவகையுள்ளது. அதில் வீடு கட்டுவதற்கு தகுந்த இடம் எப்போகொற்றதாவதெனில் மணலானது சுத்தமாயும் அதிக ஆழமாயுமிருப்பது தான். அதில் தெளிவும், சுத்த

ழமான தண்ணீர் ஊறும். அங்குள்ள ஆகாயம் சுத்தமாயிருக்கும், இதினால் நமக்கு என்ன ஏற்படுகிறது என்றால், உலர்ந்ததரையும் பரிசுத்தமான காற்றும் உலாவும்படியான இடத்தில் வீடு கட்டவேண்டும். இப்படி தனவந்தாளும், ஏழைகளும் அவர் அவர்கள் நிலைமைகளுக்கு தக்கபடி மாளிகையானாலும் குடிசையானாலும் இரண்டும் சுகத்துக்கு சரிசமானமான வசதியாகும்.

2. வீடு கட்டத்தகாத இடங்கள்:—ஆறு குளம் முதலிய இடங்களுக்குச் சமீபமான இடங்களிலும், களிமண் தரையிலும், தண்ணீர் அதிகமாய் தங்குவதாலும், மணல் தரையில் மணலானது சொல்ப ஆழமாயிருக்கிறதோ அதற்குக்கீழ் பலவகையான மண்கள் காணப்படுகிறதோ, இப்படிப்பட்ட தரையிலும் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்துபோகாததினாலும், நெல் முதலிய பயிர்களுள்ள வயல்களில் தண்ணீர் எப்போதும் தங்கியிருப்பதாலும், இவ்விடங்களில் வீடு கட்டலாகாது. அப்படி கட்டியிருக்கும் வீடுகளில் வாசஞ்செய்கிறவர்களுக்கு ஜலுப்பு, தலைநோய், ஜுரம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

3. வீடுகள் கட்டவேண்டிய முறைகள்:—(a) நமதுவீட்டின் அஸ்திவாரத்துக்கு 4, 5, அடி கீழேயுங்கூடக்கசிவில்லாதபடி பார்க்கவேண்டும். (b) நமதுவீட்டைச் சுற்றி நாம் எடுக்கும் சுவர்கள், ஈரம்பற்றாதபடி போதுமான உயரமாயிருக்கவேண்டும். (c) வீட்டின் தளம்தெருவின் சமதளத்துக்குஇரண்டடி உயரத்துக்குமேல்அமைக்கப்பட்டு இரண்டுமூன்றுபடிக்கட்டுகளால் ஏறிப்போகும்படியாயிருக்கவேண்டும். அப்படியில்லாமலிருந்தால் தளம் தெருவோடு தெருவாய் தணிந்திருந்தால் மழைத்தண்ணீர் வீட்டினுட்சென்று வீட்டில் தமிர்ப்பையுண்டாகப்பண்ணும். அதுவுமல்லாமல் தெருவிலுள்ள மண்

குப்பை வீட்டில் வந்தடையும். (d) வீட்டின் வாசல்களும், ஜன்னல்களும் ஒன்றுக்கொன்று எதிராக, போதுமான வரைக்கு வைக்கப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும். அப்படி வைக்கப்படுவதினால் நல்லகாற்று தாராளமாய் வீட்டினுட்ப்பிரவேசித்து வீட்டில்உள்ள அசுத்த ஆகாயத்தை வெளிப்போக்கி சுத்த ஆகாயத்தைபரவச்செய்யும். (e) சுவர்கள்உள்ளும், புறம்பும்சாந்துபூசப்படவேண்டும். ஏனெனின்சாந்துபூசப்படாதசுவர்கள்பூச்சிகளுக்கும், விஷவாயுகளுக்கும் உறைவிடமாய்அனேகநோய்கள் உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். (f) சமையல் அறைகளுக்குஜன்னல் புகைபோக்கிமுதலிய திறப்புகள் வைத்துக் கட்டவேண்டும். அடுப்புதென்பக்கத்தில் அல்லாமல் வேறெந்த பக்கத்திலாவது புதைக்கவேண்டும். (g) சூரியன் உதயமாகும்போது சூரியகிரணம் வீட்டில் பிரவேசிக்கக் கூடாதபடி கட்டப்படவேண்டும். ஏனெனில்காலைவெயில் ஆயுளை க்ஷீணிக்கச்செய்யும். (h) பரிபூரணமான வெளிச்சமும், நாற்புறமும் சுற்றிப்பார்த்தால் மனதிற்குஉற்சாகமுமிருக்கும்படியானதாக கட்டவேண்டும்.

4 வீடுகளைவைத்திருக்கவேண்டிய விதம்:—

நாம்வீடுகளை அதிகசுத்தமாயும் ஜாக்கிறதையாயும் வைத்திருக்க (1) வருஷத்தில் இரண்டுமுறைவீட்டை வெள்ளையடிக்கவேண்டும் (2) வீட்டின்தளம் சரிவரவிருக்கும் நிலைமையையும், தளத்தில் எவையேனும் ஓட்டைகள் யிருப்பின் அவைகள்வழியாகப் பூமிக்குள்ளிருந்து மலவாயுக்கிளம்பி வீட்டைக் கெடுக்காதவண்ணம் அடைத்துவரவேண்டும் (4) குப்பைகளில் தள்ளும்படியான காய்கறிபதார்த்தங்கள் அசுத்தமான கந்தைதுணிகள், உடைந்தசட்டிபானைகள் முதலியவைகளை அப்போதைப்போது வீட்டைவிட்டு அப்புறப்படுத்தவேண்டும் (5) சாக்கடைக்

குள்ளிருக்கும் குப்பைகளை அடிக்கடி வெளிப்படுத்தி தண்ணீர் தாராளமாகப் போகும்படிச் செய்யவேண்டும். வீட்டிலுள்ள சாமான்களை அதனதன் இடத்தில் ஒழுங்காய் வைக்கவேண்டும்.

(5) வீடு எவ்விடத்தில் இருப்பதுஉத்தமம்:—

(1) குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தொழில் செய்யும்ஸ்தலங்களுக்கு அருகாமையிலும் (2) தெருவுக்கு மத்தியிலும் (3) நமது வீட்டுக்குஅருகில் குடியிருப்போர், யோக்கியர்களும் மரியாதையுடையவர்களுமா யிருக்குமிடத்தில் இருக்கவேண்டும் வீடு ஏன் ஓர்மூலையில் இருக்கப்படலாகாதெனின் மூலையிலிருந்தால் ஓர்சமயம் திருடர்களால் உபத்திரவப்பட காரணம் உண்டாகும். நமக்கு இஷ்டமானதெல்லாம் அமைந்து வீடு அமைப்பது கஷ்டம் ஆயினும் எவ்விடத்தில் வீடுயிருந்தால் அதிக சுகம் என்பதையோசிப்போம். தென்முகமாய் இருத்தல் நன்மை. ஏனெனில் தெற்கிலிருந்து அடிக்குந் தென்றற்காற்று உஷ்ணத்தைத் தணித்து நமக்கு சுகத்தை விளைவிக்கும். இதற்கு இரண்டாவது கிழக்கு முகமாயிருக்கும் வீட்டின் பிரயோஜனமாவது காலையில் சூரிய வெளிச்சமும், மாலையில் கடற்காற்றும் அவ்வீட்டைச் சுத்திகரித்துச் சுகத்துக்கேற்றதாயிருக்கிறது. மூன்றாவது மேற்கு தெற்குமுகமாயிருக்கும் வீடுகொஞ்சம்சுகத்தைதரும் கடைசியில்வடக்கு நோக்கியிருக்கும் வீடு சுகத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

6. ஹிந்துக்களின் சாதாரணமான வீடு:—

நமது வீடு சாதாரணமாய் கட்டுகளாயும், முதல்கட்டில், வழி, ஓர்அறை, கூடம், தாழ்வாரம்பெரியவாசல், சாமான்அறை, படுக்கைஅறையும், இரண்டாவது கட்டில்சமையல் அறை, சிறு கூடம், சிறிய அறை நல்லதண்ணீர்க்கிணறு, மாட்டுத்தொழுவம் இவைகளால் அமைக்கப்பட்

டிருக்கிறது. மேலும் தெருவுக்கு நேராக ஓர் தாழ்வார
மும், உயர்ந்த திண்ணையும் இருக்கிறது. இவைகளை எவ்
விதமாய் நாம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும்
கவனிப்போம். முதலாவது, இந்த அறை மற்ற அறை
களைவிட கொஞ்சம்பெரிதாயும் தெருப்பக்கத்தில்
உள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும்.

(a) உட்காரும் அறை ஆங்கிலேய பாஷையில்
டிராயிங்ரூம் என்று சொல்வது தான். இந்த அறையில்
வீட்டிலிருக்கிவர்களுக்கும், வீட்டுக்கு வருகிறவர்களுக்கும்
தக்க ஆசனங்கள்போட்டு வைத்திருக்கவேண்டும். இந்த
அறை தாய்தந்தை, புத்திரி புத்திரர்கள், சிநேகிதர்கள்
கூடி அன்னியோன்னிமாய் சம்பாஷிக்க தகுந்த இடம்.
இந்த அறையை பார்வைக்கு அழகாயும், மனதிற்கு சந்
தோஷம் தரும்படியும் சாமான்களை ஒழுங்காய் வைத்
திருக்கவேண்டும்.

(b) படுக்கையறை:—நம் வீட்டில் உள்ள அறை
களில் விசேஷமாய் படுக்கை அறையைப்பற்றி தெரிந்து
கொள்வது மெத்த அவசிகம். முதலாவது காற்
றோட்டமும், வெளிச்சம் லேசாய் உள்ளே செல்லக்கூடிய
துமுமாயிருக்கவேண்டும். ஏனென்றால் போதுமான
காற்று தாராளமாய் வரத்தடைப்படும். இந்த அறை
யில் அதிக அடைசல் என்பது கூடாது. அதாவது படுக்
கை யறைச்சாமான்கள் தவிரவேறுசாமான்கள் அடை
த்து வைக்கலாகாது. அப்படி செய்யாவிட்டால் போது
மான காற்று தாராளமாய்வரத் தடைப்படும். மேலும்
இந்த அறையில் நமது புசிப்புக்கு என்று ஒருவித ஆகா
ரத்தையும்வைக்கலாகாது. ஒருகால் கட்டாயமாய்வைக்க
நேரிட்டால் அவ்வாகாரத்தை ஜாக்கிரதையாய் ஒரு பாத்
திரத்தில் நன்றாக மூடிவைத்து உபயோகிக்கலாம். படு

கை அறையிலுள்ள மெத்தைபாய் தலையணை போர்வை
இவைகளையெல்லாம் அடிக்கடி நாம் வெளியிற்போட்டுத்
தட்டியெடுத்தும், துணிகளையும், போர்வைகளையும், உறை
களையும், தோய்த்தும், மாற்றியும் வைத்துக்கொள்ள
வேண்டும்.

(c) சாமான் அறை:—இந்த அறையில் உடுப்பு
முதலிய சாமான் அடங்கிய பீருவைகளும், வீட்டுத்தட்டு
முட்டுகளும் வைக்கும்அறை. சாமான்களை கண்டபடி எறி
ந்து விடாமல் ஒரு ஒழுங்கை அனுசரித்து வைக்கவேண்
டும்.

(d) சமையலறை:—இந்த அறையில் நெருப்பை
எரிப்பதினால் உண்டாகும் கெட்ட ஆகாயமும், அடுப்பு
புகையும் யேறுவதற்கு, புகைக்கூடு முதலிய துவாரங்கள்
ஆவசிகம். மேலும் அறைவிசாலமாயும் உயரமாயுமிருக்க
வேண்டும். அடுப்புதரையோடுதரையாயிருந்தால்உட்கார்
ந்து சமையல் செய்யவேண்டும். அடுப்பு திண்ணையின் மே
லிருக்குமானால் நின்றுகொண்டும், பலகையின்மேல் உட்
கார்ந்திருந்து இலேசாய் சமையல் செய்யலாம். சட்டிப்
பானை முதலான சமையல் பாத்திரங்களை கழுவும் ஜலம்
வெளியே போகும்படியாக ஜலதாரைகள் சமையல்அறை
யிலாவது அருகிலாவதிருக்கவேண்டும்.

(e) கக்கூஸ்:—இது வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய
தொகைக்குத்தக்கபடி போதுமான விஸ்தாரமுள்ளதானஓர்
அறையாக யிருக்கவேண்டும். (2) மழைபெய்யும் பொழுது
கக்கூசில் தண்ணீர் விழாதபடி அதின்பேரில் தகுதியான
மறைவு இருக்கவேண்டும். ஆனால் கக்கூசில் போதுமான
ஆகாயமும், வெளிச்சமும், பிரவேசிக்கத்தக்கதாக பக்கங்
களில் போதுமான திறப்புகளையும் வைப்பது தான் அதிக
உத்தமம். கக்கூசில் கெட்ட வீச்சத்தை நீக்கிக்கொள்ள

ஒரு உபாயம் உண்டு. அதாவது கொஞ்சம் காய்ந்த மண்ணை நரகல்மேலே தூவிவிட்டால் உடனே கெட்டநாற்றம் போய்விடும் (3) இதன் தரை நீர் சுவறக் கூடாததாயும், இதை சுத்திசெய்து கழுவித் தள்ளும் தண்ணீர் வெளிப்பட சாக்கடை யுடையதாயு மிருக்க வேண்டும். கக்கூசை தினந்தோறும் இரண்டு தடவை சுத்திபண்ண வேண்டும். தோட்டியானவன் மலத்தைக்கொண்டுபோய் ஜலதாரஸ்தானத்துக்கு நெடுந்தூரத்திலுள்ளபயிர் நிலங்களில் கால்வாய்களை வெட்டி அவைகளில் போட்டு விட வேண்டும். நாட்டுப்புறத்து ஊர்களிலுள்ள வீடுகளுக்குக் கக்கூசுகள் கிடையாது. அங்குள்ளவர்கள் என்னசெய்ய வேண்டுமென்றால், வீட்டுக்கு வெகு தூரத்தில் ஒரு அடி அகலமும், மூன்று அடி ஆழமுமாக ஒருகுழி ஏற்படுத்தி அதில் எல்லாரும்போய் மலவிசர்ஜனம்செய்துகொள்ள வேண்டும். மேலும்அக்குழியைச்சுற்றிமறைவாயிருக்கும் பொருட்டுஇரண்டு பக்கத்திலும் நெடுகமரக்கிளைகளையாவது மூங்கிற்பாய்களையாவது வைத்து கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். உச்சியிலிருந்து முக்காலடி அளவு வரையில் கால்வாய் நிரம்பிவிட்டால் அந்தக்கால்வாயை அறுதியாக மண்ணை போட்டு மூடிவிடவேண்டும். மலத்தைக்கால்வாயில் மூன்றங்குல ஆழமாககொட்டி மூன்றங்குலமலமும் ஒன்பதங்குலமண்ணுமாக இருக்கும்படிமண்ணை போட்டு மூடவேண்டும். சிலமாதங்களுக்கப்பால் இந்த நிலத்தைப் பயிரிட்டால் பயிர் அதிக செழிப்பாகவளரும்.

(*f*) **சாக்கடைக் குழியை கட்டிக்கொள்ள வேண்டிய விதம்:**—வீட்டுக்கு 20 அடி தூரத்துக்கப்பால் நீர் கசியாத நல்ல சாக்கடைக் குழியைபின்வரும் விதமாகக் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

(i) வேண்டிய அளவுக்கு ஒரு குழியைத் தோண்டி அதில் நலல தடிப்பான களிமண்ணை ஓரடி கனம்

33

L.5
N67

இருக்கும்படி பூசி அதன்பிறகு பூமியின் அடியிலிருந்து நுனிவரையில் ஓரடி கனத்தில்கல்சுவரை எழுப்பி அடியில் ஓரடி கனத்தில் கல்லால் தளவரிசை போடவேண்டும்.

(ii) சுவருக்கும் களிமண்பூச்சுக்கும் மத்தியில் 9 அங்குல அளவுக்கு இடத்தைக் காலியாக விட்டுவைத்து அதில் எவ்வளவு பிடிக்குமோ அவ்வளவு களிமண்ணை கெட்டனை செய்க.

(iii) சாக்கடைக்குழிக்கு மேல்மூடியை மரத்தினால் செய்து போடலாம், அல்லது கற்பலகைகளை உபயோகிக்கலாம்.

76660

(iv) சாக்கடை குழிக்குள்ளே ஓர் இருப்புத்தொட்டியையாவது துத்தநாகத் தொட்டியையாவது வைக்கவேண்டும். அந்தத் தொட்டியில் சேகரமாகிறகல்மஷங்களை எல்லாம் இரண்டு நாளைக்கு ஒருதரமாவதுமூன்று நாளைக் கொருதரமாவது சட்டிகளில் வாரிக்கொண்டுபோய் பயிரிடப்பட்ட நிலங்களிலாவது மரங்களின் வேர்களுக்குச் சமீபத்திலாவது கொட்டி விடவேண்டும்.

மூடப்பட்டிருக்கும் சாக்கடை கால்களை விட திறந்திருக்கும் கால்வாய்கள் அதிக அனுகூலம், ஏனெனின் (1) எப்போதும் சோதனை செய்ய சுலபம், அடைப்பட்ட இடங்களில் குப்பைகளை உடனே அப்புறப்படுத்தலாம். (2) எலிகள், பெருச்சாளிகள் முதலியவைகள் தங்க இடமிராது.

(*g*) **கழுவடை ஜலம்:**—வீட்டுக்குள்ளே எவ்வகைப் பொருளையும் கழுவின ஜலமென்றும், குதிரை லாயங்களையும், மாட்டுத்தொழுவங்களையும் கழுவின ஜலமென்றும் சாதாரணமாய்மனிதஜாதிகளின் [illegible]

றும் அர்த்தமாகும் இந்த கழுவடைஜலம் பெரும்பான்மையாய் பூமியில் ஊறுகின்றது. அல்லது புறம்பில் உள்ள அல்லது வீட்டுக்குச் சமீபத்திலுள்ள சாக்கடைக்குழியில் போய்விழும்படி விடப்படுகிறது. அந்தக் குழியில் விடப்பட்டஜலமானது பூமியில் தானே ஊறிப்போகிறது. ஆகவே அக்கம்பக்கத்திலுள்ள கிணற்று ஜலம் அசுத்தமாய் விடுகிறது.

7. குப்பைகளின் சேர்க்கைப்பொருள்களை உடனே அப்புறப்படுத்தவேண்டும்:—(a) சாதாரணமாய் வீட்டை பெருக்கித் தள்ளியகுப்பை (b) ஸ்நாநம்செய்த தண்ணீர், காய்கரி பதார்த்தங்கள், மாமிசங்கள் இவைகளின்குப்பை சமையல் பாத்திரங்களை கழுவும் தண்ணீர் (c) சாம்பல் (d) கொட்டாய் குப்பை முதலானவைகளை ஜலம் கெடாமலிருப்பதற்க்கும், குடியிருக்கும் இடங்களிலும் அவைகளைச்சுற்றிலும் நிலம் சுத்தமாயும், காற்றுசுத்தமாயுமிருக்கவேண்டியதற்கு உடனே குப்பைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

8. ஈரமில்லாதமார்க்கமாய் குப்பையை அப்புறப்படுத்தும் வழியால் உண்டாகும் அனுகூலமும் பிரதிகூலமும்:—

(1) சுத்தம், கெட்டவாசனை இல்லாமையும்,
(2) கெட்ட மலஜலங்கள் வெளிப்படுத்தப்படுதலும்,
(3) சாக்கடைக் கால்களிருந்துண்டாகும் வியாதிகள் தடுக்கப்படுகின்றதும்,
(4) தண்ணீர் கொஞ்சமாகத் தேவையாயிருப்பதும்,
(5) விலையுயர்ந்த எருவு மீதியாகிறதும்,
(6) பெரியதாகவும் அதிக பணச்செலவுள்ள சாக்கடைக்கால்வாய்கள் அவசியமில்லாமலும்,

(7) நதிகளின் ஜலம், குடிக்கும் ஜலாசயங்கள் இவைகள்கெட்டுப்போகாமலிருப்பதுமாம்தான் அனுகூலமானது.

(1) மலஜலத்தைச் சேர்த்து வைத்தல் ஆரோக்கியத்துக்குமிகவும் கெடுதிஅபாயமுண்டாகுதலும்,

(2) அடிக்கடி அப்புறப்படுத்தல் பணச்செலவு பிடிப்பதுமாம்தான் பிரதிகூலமானது.

9. ஈரமுள்ளமலஜல கக்கூசுகளின் அனுகூலமும் பிரதிகூலமும்:—மலஜலத்தைப் போக்கடிப்பதற்கு இது அதிக சீக்கிரமான முகாந்தரம். அதிக பணச் செலவு பிடிக்காததும், மிகவும் அனுகூலமான மார்க்கம். கெட்டகாற்று, பூமிசுத்தம், தண்ணீரில்கெட்டுப்போதல், வியாதிபரவுதல் இவைகளெல்லாம் ஒன்றுய்க்கட்டப்படாத சாக்கடைகால், உண்டாகும் எப்போதும் ஏராளமான ஓயாததண்ணீர் அவசியம்தேவையாயிருப்பது சாக்கடைக்காக்கால்களில் குப்பை அதிகமாயிருப்பது சாக்கடைக்கால்களைக் கட்டுவதற்கு அதிகபணம் வேண்டும். ஆதலால் இவைகளெல்லாம் பிரதிகூலமானவைகள்.

10. தெருவிலுள்ளவீட்டைப்பார்க்கிலும் தோட்டத்தின் மத்தியிலுள்ள வீட்டிலேகாற்று தாராளமாய் உலாவுவதால் தோட்டத்தில் கட்டப்பட்டவீடுமிகவும் சுகமுள்ளது:—கூடுமானால் தோட்டத்தின் மத்தியில் வீடுகட்டப்படவேண்டும். அப்படி அமைக்கப்பட்ட வீடுவசிப்பதற்கு மிகவும் வசதியானதுமாதலால் பெரிய திரவியவந்தர்கள் தங்கள் பங்களாக்களை தோட்டத்தின் நடுவில் கட்டிக்கொள்ளுகிறார்கள். இந்தவீடு

ளில் காற்று தாராளமாய் எங்கும்பரவிஉலாவும். இவைகளில் வசிப்பவர்கள் சந்தோஷத்தையும் தேகசௌக்கியத்தையும் அனுபவிக்கக்கூடும். மரங்கள் இப்பேர்கொற்ற வீடுகளின் சமீபத்திலாவது மேற்சொன்ன சாதாரணமாய் ஹிந்துக்கள் வசிக்கும்வீட்டுக்கு அருகாமைலாவது, இருக்கக்கூடாது. இருந்தால் காற்றையும், சூரியவெளிச்சத்தையும் மறைக்கும். அவற்றிலிருந்து விழும்மழைத்தண்ணீர் வீட்டில் நமிர்ப்பை யுண்டுபண்ணும்.

11. **வீட்டை சுத்தியாய்வைத்திருப்பதற்குவேண்டிய இன்னம் சில முக்கியமான முறைகள்:**—பிரதிதினம்காலையில் எழுந்திருந்தஉடன்வீட்டின் எதிரிலும், தெருவிலும்கொஞ்சம் பசுஞ்சாணமும், கொஞ்சம்கோமியமும் நல்ல ஜலத்தில் போட்டு நன்றாய் தெளிக்க வேண்டும் (2) காலையிலும், மாலையிலும் வீட்டின் தரையையும் வெளிமுற்றங்களையும் நன்றாய் பெருக்கி குப்பைகளையும் அடுப்பை பெருக்கி சாம்பலையும் எடுத்து ஒரு மூலையில் வைத்துவைக்காமல் உடனே வெளித்தொட்டியில்கொட்டவேண்டும். ஒருவாரத்துக்கு ஒரு தடவை அதாவது எந்தநாளையிலாவது சாதாரணமாய் பிரதி சுக்கிரவாரத்திலாவது வீட்டை மேற்சொன்ன பசுவின் புதிய சாணத்தால் கொஞ்சம்போட்டு மொழுகவேண்டும். அப்படி செய்வதினால் தேள் பூச்சிமுதலானது செத்துப்போய்விடும். வீட்டைமெழுகி, காய்ந்தஉடனே அதை நன்றாய்பெருக்கவேண்டும். கதவு ஜன்னல்களை திறந்துவைக்க வேண்டும் பின்பு அவ்விடத்தில் உட்கார்ந்து நாம் செய்யவேண்டிய வேலைகளை செய்யவேண்டும். சட்டிபானை முதலியவைகளை முந்தின தினம் இராத்திரியில்தேய்த்துகழுவவேண்டும். மறுதினம் காலையில் அவைகளை ஜலம்கொட்டி கழுவி உபயோகிக்கவேண்டும். ஒட்டறையையும் வாரத்திற்கு

ஒருதடவை அடிக்கவேண்டும். தெருவில்உள்ளசாக்கடையில் குப்பையைக் கொட்டலாகாது. வருஷத்தில் சங்கராந்தி பண்டிகை ஆரம்பிப்பதற்குமுந்தி அதாவது டிஸம்பர்மீ மத்தியில் முதல் ஜனவரி மத்தியில் 10உ வரையில் சுண்ணாம்பு அடிப்பதை காண்கிறோம். அநேகர் தெருவு வாசல் சுவர்கள்மாத்திரம் அடிக்கிறார்கள். அப்படிச் செய்யலாகாது. வீடு கக்கூசு உட்பட முழுமையும் வருஷத்தில் இரண்டுதடவை வெள்ளையடிப்பது அதிக நன்மை தரும்.

6-வது அத்தியாயம்

சூரிய வெளிச்சம்

சூரியவெளிச்சம் நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு அத்தியாவசியம்:—சூரியவெளிச்சம் மனிதருக்கும் மற்றஜீவஜெந்துகளுக்கும் மரஞ்செடிகளுக்கும் அவசியம். இது இல்லாவிட்டால் நாம் ஜீவித்திருக்க முடியாது. ஜீவஜெந்துக்களும் இறந்துபோம், மரம்செடி முதலியன பட்டுப்போம். திருஷ்டாந்தமாய் சூரிய கிரணம் தாராளமாய் உட்புகஒண்ணாத இடங்களில் வளரும் மரம்செடி முதலியன மற்ற விடங்களில் உள்ளவைகளைப் போன்று பசுமைநிறமுடையதாய் செழிப்புற்று ஓங்கிப் பரந்து வளராமல், வெளுத்துப்போய் குறுகி ஒடுங்கிய தோற்றமுடையனவாய் இருப்பதையும், வெளியே சென்று சுத்த ஆகாயத்தையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் சுகித்தனுபவியாது வீட்டினுள்ளேயே கதவை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிற கோஷாஸ்திரிகளும், இருட்டிற்குள் சதா இருப்பிடமாகிய குகைகளிலிருந்து சூரியனையே பாராமல் யோகப்பயிர்ச்சி

செய்யும் சன்னியாசிகளும் உடம்பு மெலிவடையப் பெற்று பலஹீனர்களாயு மிருக்கவும், வெயிலில் உழன்று, சுத்த ஆகாயத்தை சுவாசித்துக்கொண்டு வேலைசெய்யும் கூலியாட்கள் திடகாத்திரமான சரீரத்தையும் வலுவையுடையவர்களாய் இருக்கவும், நாம் நாள்தோறும் கண்ணுற்று வருகிறோம். சூரிய வெளிச்சத்தில் முக்கிய உபயோகங்கள்.

ஜீவஜெந்துக்களெல்லாம் தாங்கள் உய்யும் பொருட்டாகப்பிராணவாயுவை உட்கொண்டு கரியமிலவாயுவை வெளிவிடுகின்றன. பிராணிகளின் இவ்விதச் செய்கையால் ஆகாயமுழுவதும் கரியமிலவாயுவினால் நிரப்பப் பட்டு பிராணிகள் ஜீவித்திருப்பதற்கு பிராணவாயுவே இல்லாமல் அற்றுப்போகக்கூடும். ஆனால் மரம், செடி, புல், பூண்டு முதலியவைகளின் நேர் விரோதமான செய்கையினால் ஜீவஜெந்துக்களுக்கு அவ்வித ஆபத்து நேரிட இடமில்லை. தாவரங்கள் ஆகாயத்திலுள்ள கரியமல வாயுவை பிரித்து கரிவாயுவைத் தங்களுடைய வளர்ச்சிக்கு எடுத்துக்கொண்டு பிராணவாயுவை திரும்பவும் பிராணிகள் உட்கொள்ளும் பொருட்டாக விடுவதற்கு உதவிபுரிவது சூரிய வெளிச்சமே. தாவரங்களால் சூரிய வெளிச்சத்தின் உதவிஇன்றி இத்தொழில் நிகழ்த்த இயலாது ஆகையால்பிராணிகளும், தாவரங்களும் உய்வதற்கு சூரியவெளிச்சம் இன்றியமையாதது. சூரிய வெளிச்சமானது வீடுகளைச் சுத்திகரிப்பதற்கு உதவுவதுமன்றி பாம்பு, மூட்டைப்பூச்சி, செல்லு முதலியப் பூச்சிகளைத் துரத்திவிடும்.

தூர்ந்துபோன கிணற்றினுள்ளும், நெடுநாள் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த வீட்டினுள்ளும் கொண்டுபோகும் விளக்கு அணைந்துபோகும். ஏனெனின் இவ்விடங்களில் சூரியவெளிச்ச மின்மையால் கரியமலவாயு

நிறைந்திருக்கும். கரியமலவாயுவின் தன்மை அது நிறைந்துள்ள இடத்தில் விளக்கு எரியமாட்டாது. மேலும் பாழுங்கிணற்றில் ஒருவன் விழுந்தால் அவன்பிழைப்பது வெகு அரிது. ஏனென்றால் அவ்விடத்தில் அவன்சுவாசிப்பதற்குப் போதுமான சுத்த ஆகாயமின்மையாலும் சூரியவெளிச்ச மின்மையால் அங்கு சேர்ந்திருந்த கரியமலவாயுவை அவன் உட்கொள்ளவேண்டி இருந்ததினாலும் மூச்சு திணருண்டிறந்தவனேயாம்.

2. வெளிச்சமும் காற்றுமில்லாவிட்டால் அநேககெடுதிகள் நேரிடும்:—சௌக்கியத்துக்குகுறைவுநேரிட்டு வியாதிக்கும் மரணத்துக்கும் ஏதுவாக முடியும். திருஷ்டாந்தமாக அநேகவருஷங்களுக்கு முன் கல்கத்தாவில் சுமார் 146 நபர்களை சதுரத்துக்கு சதுரம் 18 அடியுள்ள இறுக்கமான இருட்டறையில் அடைத்துவைக்கப் பட்டதாகவும், அடுத்த தினம் அவர்களில் 23 பேர்தான் குற்றுயிரா யிருந்து நகர்வதற்குக்கூட சக்தியற்றவர்களாயிருந்தார்களென்றும் மற்றவர் இறந்துவிட்டதாகவும் ஹிந்துதேச சரித்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. இதற்கெல்லாம் காரணம் யாதெனில், போதுமான நல்ல ஆகாயமும் வெளிச்சமும் இல்லாமையே முக்கிய காரணமாயிருந்தது. ஆதலால் வெளிச்சம் ஒவ்வொருவனுக்கு வெகு முக்கியம் "வளர்ச்சிக்கு வெளிச்சம் வேண்டும்" என்று பெரியோர்கள் சொல்லுகிறார்கள். வெளிச்சம் நம்மை உற்சாகமுள்ளவர்களும், சந்தோஷமுள்ளவர்களுமாக்குகிறது. நமதுவீட்டில் வெளிச்சம் தாராளமாய் பிரவேசிக்க தக்கதாய் போதுமான கதவுகளும், ஜன்னல்களும் இருக்க வேண்டும். சூரியவெளிச்சம் நமக்கு சுகத்தை கொடுக்கிறது என்றுநாம் வெயிலில் இருந்தால்வியாதிகளை உண்டாக்கும். வெயிலில்போகும்போது நமதுதலையை குடையை கொண்டாவது துணியை கொண்டாவது மூடவேண்டும்.

7-வது அத்தியாயம்

வஸ்த்திரம்

உடை — மிருகங்களுக்கு உரோமம் நிறைந்த அவைகளின் தோலும், பட்சிகளுக்கு அவைகளின் இறகும் உடைகளாக இருக்கின்றன. ஆனால் நம்முடைய தேகம் மெல்லிய தோலினால் மூடப்பட்டிருப்பதால் நாம் தகுந்த உடைகளைத் தரித்துக் கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறான உடைகள் உஷ்ணதேசத்துக்கும் சீதள தேசத்துக்கும் தக்கதாக வித்தியாசமுள்ளதாயிருக்க வேண்டும்.

"அரைவயிற்றுக்குச் சாப்பிட்டாலும் அரைநிரம்ப வஸ்திரமிருக்கவேண்டும்" என்னும் உலகச்சொல்லிருக்கிறது. நாம் சருமத்தை வஸ்திரத்தால் மூடுவதால் நம் தேகத்தில் உண்டாகும் உஷ்ணத்தை அது பாதுகாத்து நம் ஆகாரத்தையும் சீர்மைசெய்து கொடுக்கின்றபடியால், உடுப்பு விஷயத்தில் நாம் அதிகமாக கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டியதாயிருக்கிறது. நமது தேசம் உஷ்ண தேசமானதினால் வஸ்த்திரத்தின் மகிமையை நாம் அதிகமாக கொண்டாடுகிறதில்லையாயினும், உயிருடன் பிழைத்திருப்பதற்கு நாம் காற்றினிடத்திலும், ஜலத்தினிடத்திலும், எவ்வளவு அபிமானம் வைத்திருக்கிறோமோ, அவ்வளவு அபிமானம் குளிர்தேசத்தில் வஸ்திரத்தினிடத்தில் வைத்திருக்கிறார்கள். நாமும் குளிர்காலத்தில் விசேஷமாய் வஸ்திரம் தேடுகிறோமல்லவா? ஏனென்றால், குளிர்காற்றால் நமது தேகத்திலிருக்கும் சூடு குறைந்து போகும். அது குறையாமலிருக்க சீதத்துக்குத் தக்கபடி நாம் ஆடை தரித்துக்கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கிறது. அதுபோலவே வெப்பத்தினின்று நம்மைகாப்பாற்று

வதற்கு சிலவித வஸ்த்திரங்களும் வேண்டியதாயிருக்கிறது.

2. தேசத்துக்கும் காலத்துக்கும் தக்கபடியான உடையும் அதன் குணமும்:— உஷ்ணதேசங்களிலும், உஷ்ணகாலங்களிலும் பருத்தி, பட்டு முதலியவைகளாகிய வஸ்திரங்களையும், சீதள தேசங்களிலும் குளிர்காலங்களிலும் கம்பளிமயிரினால் செய்த உடைகளையும் நாம் தரித்துக்கொள்ளவேண்டும். பருத்தி ஈரத்தை சீக்கிரத்தில் இழுக்காது. ஈரத்தை உள்ளே பிரவேசிக்க ஒட்டாது. ஆட்டுரோமத்தைவிட குறைவாய் உஷ்ணத்தை உட்பிரவேசிக்கச்செய்யும். நயமாய், வாங்கி சுலபமாய் தோய்த்துக்கொள்ளப்படுகிறதால் உபயோகப்படுத்தலாம். சீதோஷ்ணசமமான நாடுகளில் சாதாரண உடுப்புகளுக்கும் மற்றபிறதேசங்களில் உள்ளுக்குள் தரிக்கும் உடுப்புகளுக்கும் உபயோகப்படும். வெள்ளைநிறமான துணிகளின் மேல்படுகிற உஷ்ணம் அதற்குள் செல்லாமல் சிதறிப் போகும். கறுப்புநிறமுள்ள துணிகளோ உஷ்ணத்தை இழுத்துக்கொள்ளும். கறுப்பு உடுப்பு வெயில்காலத்துக்கு ஏற்றதல்ல. ஆதலால், வெள்ளைநிறமான வஸ்திரங்களையும் வெள்ளையுறைப்போட்ட குடை முதலியவைகளையும் உபயோகிப்பது நன்மை. ஏனென்றால், வெள்ளை சூரிய கதிர்களைச் சிதறிப்போகச்செய்யும். ஆட்டுரோமத்தால் செய்யப்படும் வஸ்திரங்கள் ஈரத்தை சீக்கிரத்தில் இழுக்கும். சூட்டை அதிகவிரைவாய் உட்செலுத்தும் காற்று உள் நுழைவதற்கும் அனுகூலமானது. அதிகசீதளமான பிரதேசங்களில்மிக்க அனுகூலமானது. நமது தேகத்தை எப்பொழுதும் கம்பளி துணியால் ஆங்கிலேய பாஷையில் பிளானல் என்று சொல்லப்பட்ட துணியினால் தைக்கப்

பட்டொரு சொக்காய் போட்டுக்கொள்வது தேகத்துக்கு சௌக்கியம். சாதாரணமாய் சிறுகுழந்தைகளுக்கு, மெல்லிய கம்பிளி உடுப்பு தேகமுழுதும் மூடும்படியாயிருக்க வேண்டும். வெகுநயமான தோலுள்ளவர் சில குழந்தைகளுக்கு கம்பிளி உறுத்தும் ஆதலால் பட்டுத்துணி சேர்த்து உடுப்புத்தைத்துத் தரிக்கவேண்டும்.

3. **வஸ்திரத்தின் பிரதான பிரயோஜனங்களும் அதன் நிமித்தம் கவனிக்க வேண்டியவைகளும்:**—வஸ்திரத்தின் முக்கிய பிரயோஜனங்களாவது, சீதத்தினின்றும் வெப்பத்தினின்றும், நமது தேகத்தை பாதுகாக்குகின்றது. நாம் தரிக்கும் துணிகள் நமது சரீரத்திலிருந்து உண்டாகும் வியர்வையை இழுத்துக்கொண்டிருக்கின்றபடியால் நமது சர்மத்துக்கு அருகில் தரிக்கும், சொக்காய், துணிமுதலானவைகளை அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். வியர்வையை நமது தேகத்திலிருந்து இழுத்துக்கொள்ளவும் சலித காற்றத்தை வாங்கிக்கொள்ளவும் ரோமத்தால் செய்யப்பட்ட வஸ்திரங்களுக்கு அதிக சக்தியுண்டு. நனைந்த வஸ்திரம் உடுத்தலாகாது. ஏனென்றால், நனைந்த வஸ்திரத்தை போட்டுக்கொள்வதால் தேக அனலைக் குறைத்து வியாதியை யுண்டுபண்ணும். அதுபோலவே அழுக்கு வஸ்திரங்களையும் உடுத்தலாகாது. அழுக்கு வஸ்திரங்களை கட்டுவதில் அதிலிருக்கும் அழுக்குகள் தேகத்திற்குள் சென்று வியர்வை துவாரங்களை யடைத்து சுகத்துக்கு கெடுதியுண்டாகும். ஆதலால், நம்வஸ்திரம் நமக்கு சுகக்குறைவை உண்டாக்காமலிருக்க நாம் வெந்நீர் காயவிட்டு அவ்வெந்நீர் களகளவென்று கொதிக்கும்பொழுது அதில் நமது துணியை நன்றாக ஒருநாழிவைத்து அதன் பிறகு எடுத்து நன்றாய் தப்பி, உலர்த்தி உபயோகிக்க

வேண்டும். தேகத்தில் அதிக மிருதுவான அவயவங்கள் தலையும், உடலும். இவ்விரண்டையும் அதிக ஜாக்கிரதையாக காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். ஒருகால் நீ பள்ளிக்கூடம் போகும்பொழுது மழையினால் நீ நனைய நேரிட்டு ஈரசொக்காய் முதலானதை சிறிதுநேரம் தரிக்க நேரிடும்சமயங்களில் நீ செய்யவேண்டிய உபாயம் என்னவெனில் இங்கும் அங்கும் விரைவாய் உலாவ வேண்டும். அப்படிச்செய்கின்ற தேகமுயற்சியினால் இரத்தம் கதித்தோட சரீர அனலை அதிகப்படுத்திக்கொண்டேயிருக்கலாம்.

4. **தகுதியான சுத்த வஸ்திரம்:**—நமதுதேக அனல் அதிக விரைவாய்க்கழிந்து போகாதிருக்கும்படி செய்கிறது. மேலும் நமது நுட்பமான தோலின் பேரில் தூசுமுதலிய கெடுதியான வஸ்துக்கள் படாதபடிக்குக் காக்குகின்றது.

8-வது அத்தியாயம்.

ஸ்நானம்.

---

1. **தேகசுத்தத்திற்கு ஸ்நானம் அவசியம்:**—ஸ்நானமென்பது நமது தேகத்தின் மேற்பாகமாகிய தோலை சுத்தியாக வைத்துக்கொள்ளுவதாம். நமது தேகத்தின் மேற்காணும் தோலை இரண்டுபாகமாக சொல்லலாம். அதாவது பொய்த்தோல் என்றும், கிரமமான தோல் என்றுமாம். இந்த பொய்த்தோலின் கீழ் கிரமமான தோலிருக்கின்றது. இந்த தோலில்தான் நமது சரீரத்திலிருந்து வேர்வை வெளியில் கிளம்புகிறது. வேர்வை குழல்கள் அதுபோலவே சலித தைலத்தை வெளியில் கக்கும்.

வேர்வைக்குழல்கள் அநேக சிறுகுழல்கள் ஒன்றாகச்சேர்த்துச் சுற்றப்பட்டு எண்ணிறந்த சிறு துவாரங்கள் வழியாய்ப்போய் தோலின் மேல்வாயைத் திறந்துகொண்டிருக்கும். இவ்வாய்கள் நமது கண்ணுக்குத் தெரியாது. பூதக்கண்ணாடியால் பார்க்கக்கூடும். சாதாரணமாய் உள்ளங்கைத்தோலில் ஒருசதுர அங்குல இடத்திற்குள் ஏறக்குறைய 3,500 சிறுதுவாரங்கள் அடங்கியிருக்கின்றது என்றும், ஒருமனிதன் தோலின்பேரில், சுமார் ஏழுகோடியிருக்குமென்கிறார்கள். இந்த வேர்வைத்துவாரங்கள் நாம் காணும் மயிர்களைவிடச் சிறியவைகளாய். ஆகையால் நமதுதோலின்மேல் காணும்வேர்வைகுழல்களும், தைலக்குழல்களும் நமது தேகத்திலிருந்து ஏதோ ஒருவித அசுத்தத்தை எப்பொழுதும் இடைவிடாமல் வெளியில் கொண்டுவருவதுடன் நமது தோலையும் பதப்படுத்திவைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. அசுத்தமும், விஷமுமான இந்த வேர்வைக்கழுவு பதார்த்தங்கள் எக்காரணத்திலாவது தடைப்பட்டு தேகத்திற்குள் தங்குமானால் உடலின் சுகங்கெட்டு சிரங்கு முதலிய தோலைப்பற்றி வியாதிகள் உண்டாகும். ஆதலால்மேற்சொன்ன நோய்களுக்கு இடங்கொடாமலிருக்கநாம்நமதுதோலை நல்லநிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்படி செய்வதற்கு முதன்மையானது ஸ்நாநம் தான். ஸ்நாநம் செய்வதினால்(1)தோலின் பேரில் படிந்திருக்கும் அழுக்கைநீக்கி அடைப்பட்டிருக்கும் சிறுவேர்வை துவாரங்கள் நன்றாய்த்திறக்கப்படச்செய்வதும். (2) சொறிசிரங்கு முதலான தோலைப்பற்றிய வியாதிகளை வரவிடாமல் செய்வதற்கும். (3) சரீரமுழுமைக்கும் சுகத்தையும் பலத்தையும் உற்சாகத்தையும் வருவிக்கத்தக்க நன்மை ஏற்படுகின்றது.

2. ஸ்நாநம் பண்ணத்தகுந்த நேரம்:—ஸ்நாநத்திற்கேற்றநேரம் அதிகாலையில் சூரிய உதயத்துக்கு முன்பு தான்.

இரவில் நாம் தூங்கும்பொழுது நமது தேகத்திலிருந்துவேர்வைவிடுகிறது அப்படியே சிலருக்குகோட்டுவாய் நீரும் சிலவேளைகளில் அகன்றுகொண்டிருக்கிறது. நாம் நித்திரை செய்யும்பொழுது இவ்வளவுவித அசுத்தங்கள் தேகத்திற் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கிறபடியால் இவைகளை நாம் பிராத அல்லது காலை ஸ்நாநத்தால் போக்கிக்கொள்ளலாம். காலையில் ஸ்நாநம் பண்ணுவதால் என்றும் தூக்கத்தில் கெட்ட கனவுகளுண்டாகிக் கொண்டிருந்தால் அவைகள் அவனைவிட்டு நீங்குகிறதென்றும் பெரியோர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மேலும் ஒருவனுக்கு அழகு, காந்தி, பலம், ஆயுள், ஆரோக்கியம் முதலியவைகள் உண்டாகிறது. பலமில்லாதவர்கள் இலேசான போஜனம் சாப்பிட்டுவிட்டு சூரியன் உதயமானபின் ஸ்நாநம் பண்ணவேண்டும். அதிக தேக உழைப்புள்ளவர்கள் வியர்வை அடங்குகிற வரைக்கும் பொறுத்திருந்து பிற்கு ஸ்நானம் பண்ணவேண்டும். சாதாரணமாய் சாப்பிட்டவுடன் ஸ்நாநம் பண்ணக்கூடாது. அப்படிச்செய்தால் சாப்பாடுசரியாய் ஜீரணமாகமாட்டாது. கடினவேலைசெய்து தேகத்தை அழுக்காக்கிக்கொள்ளுகிறவர்கள் சாயந்தரத்தில்குளிக்கலாம்.

3. லேசான ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்வது யுக்தம்:—மழைஜலம்முதலியமிருதுவானஜலம்ஸ்நாநத்துக்கு ஏற்றது. நாம் எப்பொழுதும் சுத்தஜலத்திலேயே குளிக்கவேண்டும். குளிர்ந்த தண்ணீரில் அரைநாழிகைக்குமேல் அதாவதுபன்னிரெண்டுநிமிஷத்திற்குமேல் இருக்கலாகாது என்கிறார்கள். குளித்தபின்தேகத்தில் குடு

உண்டாகும்படியாக ஒருசவுக்கத்தினாலே நன்றாய்த் தேய்த்துத் துடைக்கவேண்டும். வாலிபர்களுக்கும் பலமுள்ளவர்களுக்கும், குளிர்ந்த ஜலஸ்நாநம் நல்லது. ஜலம் தேகத்தில் பட்டவுடன் குளிரினால் தேகஞ்சிலிர்த்துத் தேகம் சுருங்குவதனால் இரத்தம் உள்பக்கம் கதித்தோட உள்ளேயிருந்த இரத்தம் அதேவிதமாய் தோலுக்கு ஓடிவரும். இதனால் தேகத்துக்கு சுகமும், மூளைக்குப் பலமுமுண்டாகும். நுரையீரல்முதலிய, விடங்களில் இரத்தக்கட்டுகளிருந்தால் அவைகள் நீக்கப்படும்.

4. தினத்தோறும்ஸ்நாநம்:—தினம் ஒருமுறை ஸ்நாநஞ் செய்யவேண்டும். ஸ்நாநம் என்றால் தேகத்தை நன்றாய் அழுக்கைப்போக்கும் பொருட்டு ஜலத்தில் குளிப்பதுதான். ஆனால் தலைமயிர் அதிகமாயிருக்கிறவர்கள் பிரதிதினம் தலை வழியாய் ஸ்நாநஞ்செய்வது கூடாமையாயிருந்தால் கழுத்துவரையில் குளித்துத் தேகத்தை நன்றாய் சுத்திசெய்ய வேண்டும். வாரத்தில் இரண்டுதடவை அல்லது குறைந்தது ஒருதடவையாவது தவறாமல் தலைமுழுகவேண்டும்.

5. வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நாநம்:—குழந்தைகளுக்கும், கிழவர்களுக்கும் கெர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும் வெதுவெதுப்பான நீரைவிட்டுகுளிக்கச்செய்யவேண்டும். குழந்தைகளை இப்படிஸ்நாநம்செய்துவைக்கும்பொழுது அவ்வெந்நீர் குழந்தைகளுடைய நரம்புகளுக்கு ஓர்வித காந்தத்தைக் கொடுத்து தூக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.

6. வெந்நீர் ஸ்நாநம்:—கடினவேலையாலுண்டாகும்சரீரசோர்வு, காய்ச்சல் அல்லதுவெளியில் பிரயாணஞ்செய்ததினாலுண்டாகும் தேகவரட்சி முதலிய காரணங்களை நீக்க வெந்நீர் ஸ்நாநம் தகுந்தது. வெந்நீர் ஸ்நாநம்

முடிந்தபிறகு தேகம்அதிகமாய் வேர்க்கிறதல்லவா? ஆதலால் ஸ்நாநம் பண்ணினவுடன் குளிர்ந்த காற்று தேகத்தின்மேல்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மேலும் கடினதேகமுயற்சிகள் செய்யலாகாது.

7. எண்ணெய் ஸ்நாநம்:—உஷ்ண தேசத்திலுள்ளவர்களாகிய நாம்வாரம் இரண்டுமுறைதவறாமல் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். எண்ணெய் ஸ்நாநம் நமது தேகத்திலிருக்கும் அழுக்கை நன்றாக எடுத்து விடும். நமதுதோலைபதப்படுத்தி வைக்கின்றது. மேலும் இந்தஸ்நாநத்தால் உஷ்ணம் சமனமாகிறதென்றும் தேகத்துக்குஆரோக்கியமென்றும் நமதுபெரியோர்களால் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது பிளேக் என்னும் மஹாமாரி என்னும் வியாதி எண்ணெய் தேய்த்து முழுகும் வழக்கமுள்ளவர்களை அனேகமாய்பற்றாதென்றும் சிலவைத்தியர்களின் அபிப்பிராயம்.

8. ஸ்நாநத்தைப்பற்றி பொதுவான குறிப்புகள்:—எவ்வித ஸ்நாநம் செய்யும்பொழுதும் நன்றாக தேகத்தை பயற்றம்பொடி, சீயக்காய், சவர்க்காரம் (சோப்பு) முதலியவைகளாலும், நாம் நன்றாகத் தேய்த்துக் குளித்து அழுக்கை நமது தேகத்தைவிட்டு அகற்ற வழிபார்க்கவேண்டும். "சுசியாயிருக்குதலானது தேவபக்திக்கு இரண்டாவதானது" என்று ஆங்கிலேயபாஷையில் ஒரு பழமொழியிருக்கின்றது. சாதாரணமாய் யாவற்றுளும் தேகமும், வஸ்திரமும் சுசியாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அப்படியே எல்லோரும் இவ்விஷயத்திலும் கவனிக்கவேண்டும். ஸ்நாநத்தால் பலமும், சந்தோஷமும் உண்டாகின்றன. சீர்கெட்டமன நிலைமையையுடையவன் தான் பெரும்பாலும் தன்

தேகத்தையும், வஸ்திரங்களையும் அசுத்தமாயும் அருவருக்கப்படத்தக்கவண்ணமாயும் வைத்திருப்பான். ஆனால் தேகத்தையும், வஸ்திரத்தையும் சுத்தியாய் வைத்திருக்கிறவனுடைய முகம் தேஜஸாயும் அவன் மனதில் உயர்வான எண்ணங்களும், நல்ல நடத்தைகளும் இருக்குமென்று எண்ணும்படி யிருக்கிறது.

9-வது அத்தியாயம்.

தேகமுயற்சி.

---

1. அப்பியாசம்:—தேகத்திலுள்ள சகலயந்திரங்களும் அதன் அதன் தொழிலை சரியாய் நிறைவேற்றி பலனடையும் பொருட்டுக் கையாட வேண்டிய ஒருவகையான சரீரதொழிலுக்கு தேக அப்பியாசம் என்று சொல்வது. நமது வீட்டிலுள்ள பாத்திரங்களை உபயோகிக்கப்படாது விட்டால் அவைகள் துரும்பு பிடித்து கெட்டுப்போவதுபோல் நமது தேகத்திலுள்ள அவயவங்களை சரியாய் உபயோகிக்கப்படாவிட்டால் தேகம் சிறுத்துக்குன்றின வளர்ச்சியுள்ளதாய்விடும். கடினவேலைச்செய்ய சக்தியற்றதாய்விடும். மேலும் மனோதத்துவங்கள் பலவீனப்படும். ஆகையால் சரீர அப்பியாசம் நமக்கு போஜனம் முதலானது எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவசியம்.

2. தேக அப்பியாசத்தால் உண்டாகும் பிரயோஜனம்:— இத்தேகஅப்பியாசம் செய்வதினால்(1) இரத்தம்வேகமாயோடிதேகமெங்கும் வியாபிக்கின்றது. (2) நுரைஈரல்கள் நன்றாய் விரிந்து, அதிக ஆகாயத்தை உட்-

கொள்ளுவதினால் இரத்தம்அதிகமாய்ச்சுத்திகரிக்கப்பட்டு தேகத்திற்கு சுகத்தையும், பலத்தையும் கொடுக்கிறது. கரியமலவாயு முதலியவிஷக்கழிவுகள் தேகத்தைவிட்டுச் சரியாய்கழிந்துபோகின்றது. (3) தோலின்வேலையும் அதிகரிக்க வேர்வை சாதாரணமாய் உண்டாவதிலும் குறைந்தது இருபங்கு அதிகமாக வெளிப்படுத்துவதினால்தேகத்துக்கு சுகமுண்டாகும். தேகத்திலுள்ள தசைகள் நன்றாய்ப்பருத்து வளர்ந்து, பலமும் உறுதியுமுள்ளவைகளாகின்றன. (4) அதுபோலவே தேக அப்பியாசத்திற்கு ஆதாரமான மூளையானது பலத்தையும் சுகத்தையும்பெற்று கடினமான மனோதத்துவங்களை பலப்படுத்தி, மனஉற்சாகமும், புத்தி கூர்மையும் உண்டாகின்றன. (5)சாப்பிடும்போஜனம் சரியாய் ஜீரணமாகி அதிலுள்ள சத்துக்கள் தேகத்தில் சேருகின்றன. (6) நல்ல பசியுண்டாக்குகிறது. (7) தேகம் [illegible] அவலட்சணமாய்த் தோன்றாமல், பலமும், உறுதியும், இலட்சணமுடையதாயிருக்கும். அஜீரணம், க்ஷயம் முதலான வியாதிகள் கிட்டே நெருங்காது.

தேகமுயற்சி சிறுபிள்ளைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் எல்லோருக்கும் அவசியம்:—பிள்ளைகள் எவ்வளவு சிறுவர்களோ அவ்வளவுக்குத்தேகமுயற்சி அதிகமாயிருக்கவேண்டும். சிறுகுழந்தைகள் எப்பொழுதும் அவைகளின் கால்களையும், கைகளையும் அசைத்துக்கொண்டிருப்பதை நாம்பார்க்கக்கூடுமல்லவா. இதுதான் தேக அப்பியாசம் என்பது. இரக்கமுள்ளகடவுள் இயல்பாகவேகொடுத்திருக்கிறார். குழந்தைகள் ஒன்று இரண்டு வயதானபின் அங்குமிங்குந்திரிந்து ஓயாமல் விளையாடிக்கொண்டிருப்பதே குழந்தைகளுக்குப்போதுமானதேக அப்பியாசம். 15 வயதுவரையில் எலும்புகளும், மாமிச-

பேசிகளும், தமனிகளும் அதிகயாககெட்டிப்படாமலிருக்
கின்றபடியால் சாதாரணமாய் பிள்ளைகள் காலையிலுஞ்
சாயந்தரத்திலும் ஒடி ஆடி குதித்து பந்தடித்து விளை
யாடி தேகஅப்பியாசஞ்செய்வது போதுமானது. வாலிப
ஆண்கள் எல்லா தசைகளும் குலுங்கச்செய்யும் பந்தாட்
டங்கள், சிலம்பவித்தைகள், மல்யுத்தவாட்டம் முதலிய
தேக அப்பியாசங்களை காலை மாலைதவறாமல் செய்யவே
ண்டும். விருத்தாப்பியர் முதலானவர்கள் ஏதாகிலும்
கொஞ்சம் ஆகாரம் சாப்பிட்டுவிட்டு சற்றுநேரமான
பிறகு சுத்தஆகாயத்தில் உலாவவேண்டும். பலஹீனமா
யிருக்கிறவர்கள் வண்டியில் ஏறிசமுத்திரக் காற்றுக்குப்
போகவேண்டும்.

4. **ஆண்களுக்கு தேகஅப்பியாசம் எவ்வள
வுஆவசிகமோ அவ்வளவுபெண்களுக்கும் அவசி
யம்தான்.**—நமது தேசத்தில் ஹிந்து பெண்களாகிய
நமக்கு தேக அப்பியாசம் என்பது ஆண்பிள்ளைகளுக்கு
இருப்பதைப்போல் இல்லாவிடினும் நாம் சிறுபெண்க
ளாயிருக்கும்போது ஒடி ஆடி குதித்துதிரியலாம். கண்ணா
மூச்சு தூண் ஆட்டம் முதலானதும் ஆடலாம். இப்படி
ஆடுதலில் நமது சரீரத்திலுள்ள எல்லாத்தசைகளுக்கும்
ஏற்ற அப்பியாசமாயிருக்கும். வாலிபப்பெண்கள் வீட்
டில் உள்ள தொழிலைச் சரியாகச் செய்வோமானல்
அதுவே நமக்குப்போதுமான அப்பியாசம்.

5. **தேக அப்பியாசத்தின் அளவும் செய்வத
ற்குதகுந்த வேளைகளும்:**—ஒருவன் செய்யவேண்டிய
தேகமுயற்சியின் அளவு அவனுடைய தேகநிலைமை, பலம்,
அலுவல் முதலியவைகளுக்குத் தக்கபடி பேதமுண்டு. எல்
லாரும் அனுசரிக்ககூடிய பொதுவிஷயங்களாவது (1) ஒரு

வன் பிரதிதினமும் சுத்தஆகாயமுள்ள இடங்களில் குறை
ந்தது ஐந்து மைல்தூரம் நடக்கவேண்டும். எல்லாத்தசை
களுக்கும் பலம் தரும்படியான அப்பியாசஞ் செய்ய
வேண்டும். மட்டுக்கு மிஞ்சினநேரமும் திறமைக்கு மிஞ்
சின கடின அப்பியாசமும் செய்யலாகாது. அப்படிசெய்
வதினல் தசைகள் பலஹீனப்பட்டு, இருதயம் நுரையீரல்
முதலிய உறுப்புகள் கெட்டு நன்மைக்குபதிலாக கெடுதி
யான வியாதிகள் உண்டாகும். அப்பியாசஞ்செய்து வேர்
த்திருக்கையில் குளிர்காற்று தேகத்தில்படலாகாது. அத
ல் தேக அனல் குறைந்துவிடும். (2) குடி நெருக்கமுள்ள
பட்டணங்களிருப்பவர்கள் நாட்டுபுறங்களி லிருப்பவர்
களைவிட அதிகதேகமுயற்சி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
(3) மாணக்கர்கள் தங்களுக்கு அப்போதப்போது கிடை
க்கிற விடுமுறைநாள்களில் அதிகமான தேகமுயற்சி செய்
துக்கொள்ளவேண்டும்.

(*a*) தேக அப்பியாசஞ் செய்வதற்கு காலை வேளை
தான்தகுந்தது. சாயங்காலத்தில் வெளிச்சமாயிருக்கும்
பொழுது செய்யலாம். இருட்டுநேரத்தில் செய்வது நல்ல
தல்ல. சாப்பிட்டபின் குறைந்தது 3½ மணி நேரம்
பொறுத்து பிறகுதான் தேக அப்பியாசம் செய்யவேண்
டும். ஜீரண யந்திரங்கள் வேலைசெய்யுங்காலத்தில் சதை
கள் முதலிய யந்திரங்களுக்கும் வேலைகொடுக்கலாகாது.
சாப்பிட்ட போஜனம் சரியாய் ஜீரணமாகி இரத்தம்மாறி
தேகத்தில் எங்கும்போய் வியாபிக்கிறவேளைதான் தேக
முயற்சிக்கேற்ற வேளை என்பதை நன்றாய் கவனித்து நட
க்கவேண்டும். சாப்பிட்ட உடனே தேக அப்பியாசஞ்
செய்யக்கூடாது.

6. **பள்ளிக்கூடத்து மாணக்கரின் தேகஅப்பி
யாசம்:**—சாதாரணமாய் பள்ளிக்கூடத்தில் வசிக்கும்

அனேக பிள்ளைகள் தங்கள் பாடங்களை வாசிப்பதிலேயே அவர்கள் மனதை செலுத்துகிறார்கள். சிறுவயதில் தேகத்தில் சுகம் பலம் ஊக்கம் முதலியவைகள் குறைவில்லாமல் இருக்கிறபடியால் தேகஅப்பியாசத்தின் அவசியம் அவர்களுக்கு தோன்றுகிறதில்லை. இதை அசட்டைசெய்கிறார்கள். இப்படிசெய்வதினால்சுகஈனமும்நேரிடுகிறது. அனேக கெடுதிகளும்பின்னிட்டு அவர்கள்படித்தபடிப்பும்வீணாய்ப் போகிறது. அவர்கள் நோயாளிகளுமாய், பலமற்றவர்களுமாய் விடுகிறார்கள். மனோதைரியமும் குறைந்துவிடுகிறது. தேகசௌக்கியமும் மனதின் சௌக்கியமும் ஒன்றுடன் மற்றொன்று சிராக சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றபடியால் இவ்விரண்டையும் நாம் சரியான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

7. மனோமுயற்சி:—நமது தேகத்தையும் நமது புத்தியையும், ஆங்கிலேயர்களைப்போல ஹிந்துக்களாகிய நம்மில் அனேகர் சரிவரச்சிராக வளர்க்கிறார்கள். தினந்தோறும்தேகமுயற்சிகளை கிரமமாய்ச்செய்துக்கொண்டு மனோமுயற்சிகளையும் செய்பவன் தேகமுயற்சியில்லாமல் மனமுயற்சிமாத்திரம் செய்பவர்களைவிட இரண்டுபங்கு வேலைசெய்யமாட்டுவான்.

(a) இப்படிசெய்வதில் நாம்எல்லாவிதத்திலும்சௌக்கியப்படலாம். நமது தேகம் ஒரு யந்திரம்போலாம். இந்த யந்திரத்தை ஓட்டுகிறது மனது யந்திரத்தின் ஒவ்வோர் அம்சமும், சரியான நிலைமையிலிருந்தால் மனது அதை லேசாய் ஓட்டக்கூடும். இந்த யந்திரமானது தேகத்துக்கு சுகக்காற்றும், நல்ல ஜலமும், ஆரோக்கியமான போஜனமும், தகுதியானவும் சுத்திகரமான உடுப்பும் தேக அப்பியாசமும் வேண்டும். இவைகள் எல்லாம்

சரியாயிருந்தால், நாம் தேகசௌக்கியத்தையும், மனோசௌக்கியத்தையும், ஆயுள் நாட்களையும் அதிகரித்துக் கொள்ள செய்யவும்கூடும். மேலும் நாம் உற்சாகத்தோடு கூடியவர்களாய் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் ஊக்கமாகவும், தைரியமாகவும் நடத்தலாம்.

10-வது அத்தியாயம்.

நித்திரை.

---

1. இளைப்பாறுதல்:—பகல்முழுவதும் நாம் வேலை செய்வதினால், நமக்கு தேக பலமானது குறைகிறது. இரவில் களைப்பு உண்டாகின்றது. இந்த குறைவுகளை நீக்குதலின் பொருட்டு நாம் இளைப்பாறவேண்டும். இதற்கு போதுமான நித்திரைசெய்யவேண்டும்.

2. நித்திரை:—நித்திரையென்பது ஒவ்வொருபிராணியினுடைய உயிருக்கும் உருதியைசேர்க்கும்நல்லவட்டம். கால் கைமுதலிய உறுப்புக்களிலிருக்கும் வில்களுக்கு பலங்கொடுத்து அவைகள் அதன் அதன் தொழிலைச்செய்ய வலிமையைகொடுக்கிறது.

3. நித்திரையின் அளவு:—ஒவ்வொருவருக்கும் அவர் அவர் செய்யும் தேகமுயற்சிகளுக்குத் தக்கதாய் போதுமான அளவு நித்திரைசெய்யவேண்டும். கடின உழைப்புள்ள கூலியாட்களுக்கும், படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சி யுள்ளவர்களுக்கும் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் அதிக நித்திரை வேண்டுமென்றும், சுகமுள்ளவர்களுக்கு 7-மணி நித்திரை போதுமென்றும், பிள்ளைகளுக்கு 7 வயது

வரையில் 12-மணி நேரம் நித்திரையும், 16 வயது வரையில் 9அல்லது 10-மணிநேரம் நித்திரைவேண்டுமென்று பெரியோர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

4. *நித்திரைக்குத் தகுந்த காலம்:*—யாவனொருவன் சீக்கிரத்தில் படுக்கப்போய்ச் சீக்கிரத்தில் அதாவது விடியுமுன்னம் எழுந்திருக்கிறானோ அவன் தேகசௌக்கியத்தையும், லட்சுமிகடாக்ஷத்தையும் அதிக புத்தியையுமடைகின்றான். அதாவது இரவு சுமார் ஒன்பதரைமணிக்கு படுக்கைக்குப்போய் சூரியன் உதிக்க 1½ மணி நேரமிருக்கும்பொழுது அதாவது சுமார் நாலரை மணிக்கு படுக்கை விட்டு எழுந்திருக்கவேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதால் அக்காலத்திலுள்ள ரம்மியமான ஆகாயத்தை சுவாசிப்பதினால் தேகத்தில் சுறுசுறுப்பும் மனதில் உற்சாகமும் உண்டாகும். பகலில் தூங்குகிற வழக்கம் நல்லதல்ல. கூடியமட்டும் இவ்வழக்கத்தை நீக்கிவிடவேண்டும். நடு இராத்திரிநித்திரை சுகத்திற்கு அனுகூலமானது.

5. *நித்திரை விஷயத்தில் கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கியமான குறிப்புகள்:*—நல்லநித்திரைசெய்யவேண்டும். படுக்கப்போக இரண்டுமணிமுன் சாப்பிட்டிருக்கவேண்டும். வயிறுநிறைய சாப்பிட்டவுடனே படுக்கக்கூடாது. அப்படிசெய்வதினால் நாமுட்கொண்ட உணவானது ஜீர்ணமாகாமல் இரைப்பை வருத்தப்பட்டு மூளையும் குழம்பிப்போகும். படுக்கப்போகுமுன் கவலைகளை நீக்கிவிட்டு மனது அமரிக்கையாகவிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். படுக்கப்போகச் சீற்று முன் பாதங்களை சுடுதண்ணீரில்வைத்தெடுக்கலாம், அல்லது சிரசைக்குளிர்ந்தஜலத்தினால் நனைத்து துவட்டிவிடலாம். ஈர தரையில்

படுக்கலாகாது. படுத்தால் வாதக்கடுப்புமுதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஆதலால் கட்டில்களில் படுப்பது நல்லது. கட்டில் இல்லாவிட்டால் தரையின் பேரில் கொஞ்சம் வைக்கோலையாவது காய்ந்த சரக்குகளையாவது பரப்பி அதன்பேரில் பாயையும், கம்பளியும், துணியும் போட்டுப்படுத்துத்தூங்கவேண்டும். காற்று அதிகமாய் அடிக்கும் இடத்தில் படுத்தோமானால் நமது தேகத்திலுள்ள அனல்குறைந்துபோய் வியாதியைபிறப்பிக்கும். ஒடுக்கமான அறையிலும் நித்திரைசெய்யலாகாது. போதுமானசுத்தவாயுவரத்தக்கதாயிருக்கும் அறைகளில் நித்திரைசெய்யவேண்டும்.

11-வது அத்தியாயம்.

வியாதி.

---

1. வியாதிகள்:—ஸ்தனசம்பந்தமாய் தேகத்தின் உறுப்புகள் வலிவு குறைந்து தங்கள் கடமைகளைச் சரியாய்நடத்தாமல்பலஹீனப்படுவதால் வியாதிகள். உண்டாகும் இவைகளுக்கு தேகதத்துவவியாதிகளென்றுபேர். அதாவது (1) தேகதத்துவத்தால் உண்டாகும் வியாதிகள் சீக்கிரத்தில் காணும். ஏனெனில் அவைகளுக்குகாலவரை வேண்டுவதில்லை. இன்னம் (2) கிருமிகள் சம்பந்தமாய் உற்பத்தியாகும்வியாதிகள். (3) புழு சம்பந்தமாய் உற்பத்தியாகும் வியாதிகளாம்.

2. *சிறுபுழுக்கள்:*—ஜீவஜெந்து ரூபமான சிறுசிறு புழுக்கள் ஜெனனத்தால் வியாதி தேகத்தில் உண்டாகும். இவைகள் இரண்டுவகை. அதாவன, தேகத்தின் மேற்புறத்தை சார்ந்தவைகள். தேகத்தின் உட்புறத்தைச்

சார்ந்தவைகள். தேகத்தின் மேற்புறத்தைச் சார்ந்த வியாதிகள், பேன், சீலைப்பேன், சொறி, சிரங்கு, சிறு கிருமிகள், மூட்டுப்பூச்சிகள், ஈக்கள் இவைகள் சம்பந்தமான வியாதிகள். தேகத்தின் உட்புறத்தைச் சார்ந்த வியாதிகள், ரத்தம்கெடுதல், வட்டப்புழுக்கள், படர்தாமரை, நூல் போன்றபுழுக்களால் உண்டாகும் வியாதிகளாம்.

3. **புழுசம்பந்தமான வியாதிகளைத் தடுக்கக்கூடிய சம்பந்தங்கள்:**—ஜலம், ஆகாரம் இவைகள் கெடாமல் சுகாதாரமான நிலையிலிருந்தாலும், சரீரம், வஸ்திரங்கள், சுற்றுபக்கஇடங்கள் சுத்தியாயிருந்தாலும், புழுசம்பந்தமான வியாதிகள் அணுகாது.

4. **சர்மத்தின்மேற்புறத்தை அணுகும் வியாதிகளை நிவர்த்திக்கும் வகை:**—சரீரம், வஸ்திரம் இவைகளை சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வதாலும், வியாதி அணுகின மனிதர்களிடம் யாதொரு சம்பந்தமில்லாமல் நிவர்த்திப்பதாலும், வஸ்திரங்களை தண்ணீரில் கொதிக்கவைப்பதாலுமாம். மேற்படி சீலைப்பேன்கள் ஒழிந்து போகும்.

5. **சிரங்கு:**—ஓர் நுண்ணிய கிருமிசர்மத்தில் தோண்டுவதால் சிரங்கு உண்டாகிறது. சிரங்கு அழுக்கினாலும், நல்லபோஜனமில்லாமையாலும், சோம்பலினாலும் உண்டாகிறது. சிரங்குகளை நன்றாய் சோப்பாலும் வெந்நீராலும் கழுவி கெந்தகத்தை போடுவோமானால் சிரங்கு ஒழிந்துப்போகும். சாதாரணமாய் மூட்டச்சாம்பலும் விளக்கெண்ணெய் போட்டால்கூட சிரங்குபோய்விடும்.

6. **குடல் சம்பந்தமான புழுக்களால் உண்டான வியாதியஸ்தர்களின் மலஜலங்களை விஸர்ஜனம் செய்யவேண்டிய விதம்:**—அவைகளைக் கொளுத்தியாவது பூமியில் புதைத்தாவது அவைகளின் துர்க்குணங்களை நீக்கவேண்டும்.

7. **கிருமி சம்பந்தமாய் உண்டாகும் வியாதிகள்:**—சிலது பிரத்தியேகமான சம்பந்தங்களில் மாத்திரம் தோன்றி ஓரிடத்திலாவது ஓர்ஜாதியாருக்கு மாத்திரமாவது விசேஷமாய் அல்லது குறைவாய் அனுசரித்து முன்பாக ஒரு இடத்தில் இல்லாமல் அந்த இடத்தில் கொஞ்சம் காலம்வரையில் விசேஷமாய்பரவிபூமிமுழுதும் அல்லது உலகமுழுதும் பரவுகின்ற குணம் கிருமி சம்பந்தமான வியாதிக்கு உண்டு. இதனால் இராஜாங்கத்தார் "குவாரண்ட்டைன்" என்னும் ஒரு ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். அதாவது தொத்து சம்பந்தமான வியாதிகள் பரவியிருக்கும் இடங்களுக்குப் போக்குவரவு இல்லாமல் சிலபந்தனைகட்குட்பட்டு தடைப்படுத்துவதாம். மேலும் தேக சௌக்கியமுள்ள ஜனங்களை ஓர் குறித்த காலம்வரையில் தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்கும் இடங்களிலிருந்து புறப்பட்டுவந்தால் அவர்களை ஓரிடத்தில் தங்கும்படிச் செய்தல், அல்லது பிரயாணிகள் ஓர் கப்பலிலாவது குறித்த இடத்திலாவது புறப்பட்டுப்போகும் மார்க்கத்தில் கடையியாய் அவர்களுக்குள் தொத்து வியாதி கண்டால் கடைசியாய்கண்டகாலமுதல் சிலகாலம் வரையில் அப்புறம் போகாமல் தடை செய்தலுமாம். மேற்படி தொத்துவியாதிஉண்டாய் பரவுவதற்கு போதுமான காலம்வரையில்மேற்படி குவாரண்ட்டைனுக்கு கால அளவு நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

9. தொத்துசம்பந்தமான வியாதிகள் கண்ட வீடுகளிலுள்ளவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான அம்சங்கள்:—(a) அறையினின்றும் அனாவசியமான சாமான்கள் வஸ்திரங்கள் இவைகளையெல்லாம் அப்புறப்படுத்தவேண்டும். (b) கார்பாலிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்தில்நனைத்த ஓர் துப்பட்டியை அல்லது போர்வையை கதவுக்கு எதிரில் ஓர் படுதாவாக தொங்கவிடச் செய்யவேண்டும். (c) வியாதியஸ்தர்கள் இருந்த அறையின் சாளரங்களையெல்லாம் கூடுமானவரையில் திறக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும். (d) வேலைக்காரர்கள் இதற்கு முன்பே இந்த வியாதி கண்டு சுவஸ்தப்பட்டவர்களாய் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் தொத்து வியாதியஸ்தர்களுடன் சம்பாஷணை போக்குவரவு செய்யக் கூடாது. அப்படியானால் அவர்கள் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்தாவது வேறு வஸ்திரங்களாவது கட்டிக்கொள்ளவேண்டும். அனாவசியமான சாமான்கள் கழற்றி எறிந்துபின் வஸ்திரங்கள் யாவையும் அவ்வறையிலிருந்து அப்புறப்படுத்தவேண்டும். வியாதியஸ்தர் இருந்த அறையில் தாங்கள் தரித்திருந்த வஸ்திரங்கள் யாவையும் உடனே தோய்க்கப்படவேண்டும். அந்த அறையைவிட்டு வந்தவுடனே கார்பாலிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்தால் தங்கள் கைகளைக்கழுவிவிடவேண்டும். அவர்களின் மலினமான வஸ்திரங்களை கார்பாலிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்திலாவது நனைத்து தண்ணீரில் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். (e) அன்னியர்களை அந்த வியாதியஸ்தர்கள் அறைக்குள் வரவொட்டக்கூடாது. ஆனால் ஜன்னல் மூலமாயும் கதவின் மூலமாயும் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும் படுதாவின் பின்னிருந்து வியாதியஸ்தனுடன் பேசப்படிவிடலாம். வீட்டிலிருக்கும் மற்றவர்கள் மேற்படி

வேலைக்காரர்களிடம்யாதொருபோக்குவரவுசம்பந்தமும் கூடாது. வீட்டில் பிள்ளைகளிருந்தால் அவர்களைப் பள்ளிக்கூடம் போகும்படியாகவும் இதர பிள்ளைகளுடனும் அன்னியர்களுடனும் சேரும்படி இடம் கொடுக்கலாகாது. (f) மல ஜலங்கள், சாப்பிட்டஎச்சில் பதார்த்தங்கள்யாவும் துர்நாற்றம் பேர்க்கடிக்கிறயாதொரு திராவகம் வார்த்த பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்டபின்பு பூமிக்குள் புதைக்கப்படவேண்டும். (g) மலினமடைந்த வஸ்திரங்களையெல்லாம் திராவகத்தில் ஊறவைத்தபின்பு ஜலத்தில் கொதிக்கபடவேண்டும். (h) தொத்து வியாதியின் குணங்கள் நின்றுவிட்டதாய் நம்பிக்கையுண்டான பின், வியாதியஸ்தனை நன்றாய் தண்ணீரில் சுத்தம் செய்யப்படவேண்டும். ஏதாவது திராவகத்தில் துர்நாற்றம்போகும்படி ஸ்நானம் செய்யப்படவேண்டும். மற்றவர்களுடன் போக்குவரவுசம்பாஷணை செய்வதாயிருந்தால் முன் தரித்திருந்த வஸ்திரங்களெல்லாம் மாற்றப்படவேண்டும். (i) வியாதியஸ்தன் இருந்த அறை முழுதும் நன்றாய் துர்நாற்றம் போகும்படி சுத்திசெய்யப்படவேண்டும். (j) ஒருவேளை மரணமுண்டானால் பிரேதத்தை கார்பாலிக் ஆஸிட்டில் நனைத்த துப்பட்டியால் முழுதும் மூடி பூமியில் புதைத்துவிடவேண்டும் அல்லது உடனே தகனம் செய்யப்படவேண்டும்.

10. வாந்திபேதி:—வாந்திபேதி,வாந்தியும் பேதியுங்கண்டு அரிசி கழுவிய தண்ணீர்போல் மலம் போவதாகியும் உடனே கால்கை இசிவும் கண்டு மூத்திரம் அடைபட்டு மரணத்தை உண்டாக்கும் வியாதியென சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

வாந்திபேதியை சாதாரணமான சுகாதார முறைகள் அனுசரித்தலாலும், பூமி, காற்று, வீடு, ஆகாரம்

தண்ணீர் இவைகளைச் சுத்திபண்ணுவதாலும் தடுக்கக் கூடும். வியாதியஸ்தர்களை அப்புறப்படுத்தல், அவர்களின் மல ஜலங்களைத் துர்க்கந்தமின்றியும், மலின வஸ்திரங்களைச் சுத்திசெய்வதாலும் மேற்படி வியாதியைப் போக்கடிக்க இடம் உண்டு.

(a) உற்சவகாலங்களிலும் ஜனங்கள் கூட்டம் கூடிய இடங்களிலும் அதிகாரஸ்தர்கள் தண்ணீர் கெடாமலிருப்பதற்கும், கக்கூஸ்களுக்குச் சரியான இடம் அமைப்பதற்கும் வியாதியஸ்தர்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கும் தகுந்த ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

9. வாந்திபேதி அண்டையில் இருக்குங்கால் நாம் வாசஸ்தானத்தைப்பற்றியும், தேகத்தைப் பற்றியும்எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியஜாக்கிரதைகளாவது:—

அக்கம்பக்கத்தில் வாந்திபேதி கண்டிருக்கும்போது முன்னெச்சரிக்கையாய் செய்யவேண்டிய விஷயங்கள்:—

(i) வாசஸ்தானத்தைப்பற்றி.—

1. பிரதி வீட்டையும் எருவில்லாமலும் அழுக்குத் தண்ணீர் இல்லாமலும் எவ்வகையான அழுக்கில்லாமலும் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

2. வீட்டு சொந்தக் கக்கூசுகளைப் பிரதிதினம் இரண்டுதரம் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

3. சாக்கடைக்குழிகளையும் கால்நடைகளின் மூத்திரம் விழுகிற குழிகளையும் பிரதிதினம் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

(ii) தேகத்தைப்பற்றி.—

1. அதிசாரபேதியை உண்டு பண்ணத்தக்க சகலமான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உண்ணாமல் நிவிர்த்திக்கவேண்டும்.

2. உப்பை வேண்டியவரையில் தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டும்.

3. குடிக்கும் ஜலத்தையும் பாலையும் காய்ச்சியே உபயோகிக்கவேண்டும்.

4. பேதியாகத்தக்க மருந்துகளை உட்கொள்ளலாகாது.

5. அதிசாரபேதி கண்டால் அதை உடனே கண்டிக்கவேண்டியது.

11. ஓர் கிராமத்தில் வாந்திபேதி நேரிட்ட சமயத்தில் ஆறுகளையும், கிணறுகளையும், ஏரிகளையும், ஜலதாரைகளையும், குப்பைகளையும் வைக்கவேண்டியமுறைகள்:—

(i) ஆறு:—யாதொரு ஆறாவது அருவியாவது ஜலாதாரமாக இருக்குமானால் அடையாளக் குறிப்புப் பலகை நாட்டிவைத்தாகிலும் ஆற்றின் குறுக்கே கம்பிகளையேனும் கயிறுகளையேனும் கட்டிவைத்தாகிலும் ஆற்றுஜலத்தை மூன்றுபாகமாகப் பிரித்துவைக்கவேண்டும். முதலிருப்பது மற்றவைகளைக் காட்டிலும் உயர் தரமாயிருப்பதுமான பிரிவிலுள்ள ஜலத்தை வீட்டுக்காரியங்களுக்காகவும், இரண்டாவது பிரிவிலுள்ள ஜலத்தை கால்நடைகளுக்காகவும், மூன்றாவது பிரிவிலுள்ள ஜலத்தை குளித்தல், சுத்திசெய்தல் முதலான காரியத்துக்காகவும் உபயோகிக்கவேண்டும். பட்டணத்திலிருந்து வரும் எந்த ஜலதாரையையும் மூன்றாவது பிரிவுக்குமேல் ஆற்றில் பிரவேசிக்கவொட்டல் ஆகாது.

(ii) கிணறு:—கிணற்றுத் தண்ணீரைத் தோண்டிகளாலாவது இருப்புப் பாத்திரங்களாலாவது பித்தளைப் பாத்திரங்களாலாவது மொள்ளவேண்டும். கிணறுகளுக்குப்படிவைத்திருக்கிற இடங்களில்அசுசியானபாதங்களினால் ஜலம் கெட்டுப்போகுமாகையால் அந்தப்படிகளில் எவரையும் இறங்க வொட்டாமல் வழியைத் தற்காலம் கொம்புகளாலாயினும் முட்களாலாயினும் அடைத்து வைப்பது நல்லது.

(iii) ஏரி:—கிணறுகளை எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாய் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டுமோ அவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகவே ஏரிகளையும் பார்த்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். வாந்திபேதி விஷயமானது அளவில் கொஞ்சமாயிருக்கினும் ஒரு பெரிய ஏரியைக்கூட விஷமாக்கிவிடும்.

(iv) ஜலதாரை:—ஜலதாரைகளைத் தினந்தோறும் புது ஜலம் பாய்ச்சியும் பெருக்கியும் சுத்தப்படுத்தவேண்டும்.

(v) குப்பை:—சகலவிதமான குப்பையையும் பிரதி தினம் எடுத்துவிட வேண்டும். சுண்ணாம்பு கால்வாயைப் போல் செய்யப்பட்ட சிறியதொட்டிகளில் போட்டு குப்பையை கொளுத்திவிடக்கூடும். ஆனால் அவைகளின் வாய் மாத்திரம் அதிக, சிறிதாயிருக்கவேண்டும். சுட்டெரிப்பதற்கான அத்தொட்டிகளிலுள்ள சாம்பலை உலர்ந்த மண்ணோடு கலந்து கொட்டிவிடலாம. அல்லது பயிர் நிலத்தில் கொண்டுபோய்ப் போடலாம்.

12. வாந்திபேதி வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு வருங்கால் அனுஷ்டிக்கவேண்டியபவதிகள்:—

பேதியாகிறதையும் வாந்தியாகிறதையும் சட்டிகளில் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். வேறே யாதொரு தொத்

வியாதி முறிக்கமருந்து கைக்குக் கிடைக்கிறதாயிராவிட்
டால் அந்தப் பாத்திரங்களில் புது சுண்ணாம்பை தயா
ராக வைத்திருந்து மலத்தின்மேல் பிறகு கொஞ்சம்சுண்
ணாம்பைப் போட்டு மூடவேண்டும்.

(b) வாந்தியும் பேதியும் தரையில் ஆய்விட்டால் அத
ன் மேல்சுண்ணாம்பு போட்டுபிறகு அந்தத்தரையைத்தோ
ண்டி யெடுத்துவிட வேண்டும். நோயாளியின் தேகத்
தைத் துடைக்க கந்தைகளை உபயோகித்துப் பிறகுஅவை
களை மலத்தோடு வைக்கவாவது வேண்டும். அல்லது சுட்
டெரித்துவிடவாவது வேண்டும்.

(c) வாந்தியும்பேதியுமான வஸ்துக்களை கிராமத்திலி
ருந்து கால் மைலுக்குக் குறையாத தூரத்திலும்அருவிகள்
ஏரிகள் அல்லது கிணறுகளுக்கு வெகுதூரத்திலும் ஐந்து
அடிக்குக் குறையாத ஆழமாக குழிகளைத்தோண்டி அந்
தக் குழிகளிலே வாந்தியானதையும் பேதியானதையும்
போட்டுப் புதைக்கவாகிலும் வேண்டும் அல்லது கூடுமா
னால் வாந்தியானதையும் பேதியானதையும்நெருப்பிட்டுக்
கொளுத்திவிடவாகிலும் வேண்டும். வாந்திபேதியினால்
சங்கடப்பட்ட நோயாளியின் மேலிருந்த வஸ்திரங்களை
குறைந்தது இரண்டுமணி நேரமாகிலும் வேகவைக்கவே
ண்டும்.

3. வாந்திபேதி நேரிட்டவீட்டில் அவ்வியா
தியை முறிக்கும்விதம்:—சகல தட்டுமுட்டு சாமான்
களையும் அந்தந்த இடத்திலேயே இருக்கும்படி விட்டு
வைக்கவேண்டும். பிறகுகாற்று எவ்வளவும் உள்ளே போ
காதபடிக்கும் வெளியில்வராதபடிக்கும் எல்லா வெடிப்பு
களையும் துவாரங்களையும் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும்
செம்மையாகமூடிவிடவேண்டும்.

இரண்டொரு விடங்களில் மண்ணைப்போட்டு அதன் மத்தியில் ஒரு பானை ஓட்டை வைக்கவேண்டும். அந்த ஓட்டினுள்ளே ஏறக்குறைய ஐந்து துலாம் எடையுள்ள கந்தகமடங்கிய மற்றொரு வோட்டை வைக்கவேண்டும்.

இப்படிச் செய்ததும் கந்தகத்தை கொளுத்திவிட்டு அறையிலுள்ள மனிதர்களும் பிராணிகளும் வெளியில்வந்துவிடவேண்டும். கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூன்று மணிநேரம் வரையில் மூடிவைக்க வேண்டும். மண்ணைச் சுற்றிலும் கொட்டி அதில் இரண்டு ஓட்டை வைப்பது ஏதற்கென்றால் திராவகரூபமாக இருக்கும் கந்தகம் தரையில் ஒழுகி அந்த இடத்தில் தீபற்றிக்கொள்ளாமலிருப்பதற்கேயாம். செங்கல் புதைத்திருக்கிற தரையில் வாந்திபேதியான கல்மஷம் பட்டிருக்குமானால் அந்த இடத்தை ஓரடி ஆழம் வெட்டி எடுத்து எல்லாவற்றையும் அப்புறப்படுத்தி புதைத்துவிட்டு அந்த இடத்தில் வேறே மண்ணைப்போட வேண்டும்.

1.. வாந்திபேதியினால் இறந்தவர்களின்பிரேதத்தைச்செய்யவேண்டியவிதம்;—

வாந்திபேதியினால் தேகவியோகமான பிரேதங்களை தகனஞ் செய்வதே உத்தமம். அப்படிக் கில்லாவிட்டால் அவைகளை ஆறடி ஆழத்தில் புதைக்கவேண்டும். அடியில் பாறையாயிருப்பதனால் மண் ஆழமாயிராத இடங்களில் குழியை எவ்வளவு ஆழமாய் தோண்டக்கூடுமோ அவ்வளவு ஆழம் தோண்டி மூன்றங்குல உயரம் சுண்ணாம்பைக் கொட்டி அதன்மேல் பிணத்தை வளர்த்தி பிணத்தின்மேல் இன்னும் மூன்று அங்குல உயர்த்துக்கு சுண்ணாம்பைக் கொட்டவேண்டும்.

15. தொத்துவியாதியை முறிக்கக்கூடியபொருள்கள்:—(1) தண்ணீர் கொதிப்பதினால் உண்டாகும் ஈரக்கசிவான உஷ்ணம்.

(2) அடுப்புகளிலுள்ள ஈரமில்லாத உஷ்ணம்.

(3) கந்தகம், இது பிரதிகடையிலும் கிடைக்கும். இதை உபயோகிக்கிற விதம் என்னவென்றால், மூடிவிடப்பட்ட அறைகளில் இதை வைத்து எரிப்பதேயாம்.

(4) அன்னபேதி. ஜலதாரைகளுக்கும் மலத்துக்கும் சகலவிதமான வாந்திபேதி கல்மஷங்களுக்கும் நான்கு பவுன் அன்னபேதியை இரண்டுசேர் தண்ணீரோடு சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

(5) நூறுபங்கு ஜலத்துடன் ஒரு பங்காகக் கலந்த கார்பாலிக் திராவகம் அல்லது மக்டோகால் பௌடர் என்று சாதாரணமாய்ச் சொல்லப்படுகிற கார்போலேட் ஆவ் லையம்.

16. விஷபேதியை நிறுத்துவதற்கு பரிகாரங்கள் :—(1) சமீபத்தில் வைத்தியன் இருந்தால் உடனே அழைக்கப்படவேணடும்.

(2) இசிப்புண்டானால் நல்லெண்ணெயைக்காய்ச்சிப் புறங்களிலும் கால்களிலும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும், வயிற்றின்மேல் கடுகு போல்டீஸ் போடவேண்டும். இடது மார்பின்மேலும் மேற்படி போல்டீஸ் போட வேண்டும்.

(3) தாகமெடுத்தால் வேண்டுமான நல்லதண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும். கஞ்சியாவது இஞ்சி சுரசமாவது கொடுக்கலாம்.

(4) நாலுநாழிகைக்கு ஒருமுறை ஒருபுதிய பச்சை முட்டை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சின பசும்பால் கொடுக்கலாம்.

(5) குளோரைடைன் 20, 30 துளிகள் ஜலத்தில் விட்டு 3 மணி அல்லது 4 மணி நேரத்துக்கெல்லாம் கொடுக்கலாம். அப்பேர்க்கொத்த மருந்தை வாங்கிக் கொடுத்தால் பேதியை சீக்கிரத்தில் நிறுத்தி விடலாம்.

(6) வைத்தியன் இல்லாத இடமாயிருந்தால் பேதியை நிறுத்துவதற்கும் வியாதி மும்மரமாய் ஆகாதபடி அணைபோடுவதற்கும் நயமான மருந்துகள் வாங்கலாம். சுண்ணும்பு கலப்பு, பாட்டெர்வான் மாத்திரைகள், வாந்திபேதி துளிகள் இவைகளை எல்லாம் வாங்கி ஹெட்குவாட்டர் (கஸ்பாவில்) இடத்தில் வைக்கப்படவேண்டும். இவைகளால் அதிக நன்மை உண்டாகும்.

17. அஜீரணவியாதி கண்டவுடன் நாம்செய்யவேண்டியசிகிச்சை:—இந்த வியாதி கண்டபோது அற்ப வியாதியாய் காணப்பட்டாலும் தீராவியாதியாய் விடும். ஆகாரத்தை மென்று சாப்பிடவேண்டும். அதிக வேகமாய்ச் சாப்பிடக்கூடாது. தகாத போஜனம் உட்கொள்ளலாகாது. மிதமிஞ்சி சாப்பிடக்கூடாது. வேளை தப்பி புசிக்கலாகாது. தேக அப்பியாசம் உழைப்பு இல்லாமலிருக்கக்கூடாது. வாகிரி வஸ்துக்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. இப்படி இருந்தால் ஜீரணசக்தி நன்றாய் இருக்கும். ஜீரணக்கருவிகள் பலஹீனப்படாது. புதினாதுவையல், இஞ்சி துவையல் போஜன விஷயத்தில் உபயோகித்துக்கொள்வது நல்லது.

18. மலேரியா என்னும் சுரத்துக்கும வாந்திபேதிக்கும் இருக்கும் வித்தியாசம்:—மலேரியா என்னும் சுரமானது ஜனசங்கை அற்பமான இடங்களில் பரவும். வாந்திபேதியானது பட்டணங்களிலும் ஜன

அடர்த்தியான இடங்களிலும் விசேஷமாய் மரணத்தை உண்டுபண்ணும்.

19. மலேரியாவியாதி உண்டாவதற்கு மூகாந்தரங்கள்:—(1) அதிக உஷ்ணம். (2) பூமியின் ஈரம். (3) ஆகாயம் கெட்டுப்போதல். (4) சுகாதாரக்குறைவு அதாவது கெட்டதண்ணீரைக் குடித்தலுமாம். இந்த வியாதியை குளிர்ச்சி, வறட்சி, இன்னும் சுகாதார முறைமைகளாலும் அதைத் தடைசெய்யலாம்.

(1) இந்தவியாதியானது மனிதர் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்துக்குப் போக்குவரவு செய்வதாலும். (2) வாந்திபேதிமலஜலங்களால் கெடுக்கப்பட்ட தண்ணீரைக் குடித்தலாலும். (3) தொத்து சம்பந்தமான ஆகாரம் உட்கொள்ளுதலாலும். (4) மலினமானவஸ்திரங்களைத் தரிப்பதாலும். (5) வியாதியஸ்தர்களின் மலஜலப் போக்கு குடலினின்று கழிவதால் உண்டாகும் துர்நாற்றத்தை மூகர்வதாலும் ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது. இந்த வியாதி எப்போதும் சந்தைகளிலும் யாத்திரைகளிலும் காணுகிறது வழக்கம். யாத்திரை போய்வரும் யாத்திரிகளுக்குக்கண்டு அவர்கள் மூலமாய் சென்னைக்கும் இன்னும் மற்ற இடங்களுக்கும் பரவச்செய்கிறது.

20, சீதபேதியும் அதிசாரபேதியும் கிருமிகளும்வருவதற்குக்காரணங்கள் :—இரவிலேவெளியிடங்களில்உறங்குவதால் வயிற்றின்மேல் சீதளம் தாக்குவதினாலும், சாப்பாட்டில் பிசகுகள் நேரிடுவதினாலும் பெரும்பாலும் மலினமான ஜலத்தைக் குடிப்பதினாலும் சீதபேதி, அதிசாரபேதி, இரத்தபேதியும் உண்டாகின்றன. கிருமிகள் வசிக்கிற மலினமான ஜலத்தைக் குடிப்பதால் குடலில் கிருமிகளும் உண்டாகின்றன. ஜலத்தைக் காய்ச்சிவிடுவதனால் இந்தப்பிராணிகள் சாவதுமன்றி அதிசார

பேதியும் இரத்தபேதியும் சம்பவிக்காதபடி பாதுகாப்புமுண்டாகிறது.

21. மஹாமாரி - கொள்ளைநோய்.—மஹாமாரி என்னும் இந்தவியாதி முதலில் பொம்பாய் ராஜதானியில் உண்டாய் பெங்களூரில் பரவிபின்பு சென்னை ராஜதானிக்கு வந்தது. இதன் முக்கியகுணம் யாதெனில், முதலில் சுரம்கண்டு நரம்புகளும் ரத்ததாரைகளும் வீங்கி அதிக மரணத்தை உண்டாக்கும் குணமுள்ளதாயிருக்கிறது.

22. மஹாமாரி அல்லதுகொள்ளைநோயின் அறிகுறிகள்:—வியாதிகண்டவுடன் சிலமணிநேரங்கள் முதல் 10 நாள்களுக்குள் வியாதியின் குணங்கள் செவ்வையாய்க் காணப்படும். பலஹீனம், தேகத்தின் நிறம் மஞ்சள் நிறமாய்ப் போதல், தூக்கம், மயக்கம், படுக்கை பொருந்தாமை, கடும்தலைவலி, பின்பக்கம், இடுப்பு அடிவயறு இவ்விடங்களில் ஈட்டிபோல் குத்துதல், குளிர், நடுக்கல், கடுஞ்சுரம், இரண்டுமூன்றுநாள் சுரம்காய்ந்தபிறகு கழுத்து, அக்குள், அரைகளில் வீக்கம் உண்டாகும். வீக்கம் கண்டவுடன் சுரம் படிப்படியாய் குறையும். வீக்கம்குறைந்து கட்டிகள் உடைந்தால் வியாதி குறையும். வியாதி விடாமலிருந்தால் நோயாளி ரத்தம் கக்குவான். மூக்கு, வாய், குடல்கள், மூத்திரம், இவைகளில் ரத்தம் வெளிகாணும். ரத்தப்பெருக்கினால் மயக்கம், சித்தப்பிரமை கண்டு உடனே இழுப்புவலி கண்டு மரணம் உண்டாகும். இந்தவியாதி வெவ்வேறு அறிகுறிகளைக்காட்டும். சிலசமயங்களில் சுரமில்லாமல் நரம்புதாரைகள் வீங்கும். சுவாசக் குழாய்களில் நோயும் கடும்சுரமும் காணும். ஒருவேளை நரம்புகளின் வீக்கமில்லாமலிருக்கும்.

இந்தவியாதி கண்டவுடனே முனிஸிபல் ஆபீசருக்காவது, டிஸ்திரிக்ட் மாஜிஸ்திரேட்டுக்காவது, அருகாமையிலிருக்கும் மெடிகல் ஆபீசருக்காவது சங்கதி தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

எலிகள் பாம்புகள் இந்த ஜெந்துக்கள் இந்தவியாதியால் முதலில் மரணமடையும். அவைகள் இறந்தவுடன் அவைகளைக் கொளுத்திவிடவேண்டும்.

எலிகளால் இந்த வியாதி விசேஷமாய்ப் பரவுமாதலால் அவைகள் வீட்டுக்கு வீடு நுழையுமாதலால் தொத்து சம்பந்தம் இவைகளால் சேரிடும். ஆகையால் கிராமங்களிலும், பட்டணங்களிலும் எலிகளைக் கொன்று விடுவதே உத்தமம் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

தானிய மூட்டைகள் வர்த்தக சாமான்கள்தொத்துவியாதியுள்ள இடங்களிலிருந்து வந்தால் அவைகளையெல்லாம் நன்றாய் சோதனைசெய்து அவைகளில் எலிகள் இருப்பதாய் தெரிந்தால் அவைகளைக் கொன்று உடனே கொளுத்திவிடவேண்டும்.

23. இந்தவியாதியை பரவவொட்டாமல் செய்யும் விதங்கள் :— (1) நோயாளியை உடனே அப்புறப்படுத்தவேண்டும். நன்றாய் காற்று உலாவத்தக்க விழல்போட்ட கொட்டாயில் படுக்கச்செய்வது நல்லது. நல்ல காற்று உலாவும்படிச்செய்வது நோயாளிக்கும் அவனுக்குப் பரிகாரம் செய்கிற வேலைக்காரர்களுக்கும் வியாதி அணுகாதபடிக்கு இருக்க மிகவும் நல்லது. (2) நோயாளிக்கு எவ்வித ஒத்தாசையைச் செய்ய உடன்பட்டவர்கள் தவிர மற்றவர்கள் அவன் அறைக்காவது கொட்டாய்க்குள்ளாவது போகலாகாது. எப்போதும் கைகளையும் கால்களையும் வெந்நீரால் அடிக்கடி வேலைக்

காரர்கள் கழுவி சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். (3)
எச்சில், மூக்குச்சளி, மலம், மூத்திரம் இவைகளை எல்
லாம் ஜாக்கிரதையாய்ச் சேர்த்து சுண்ணும்பு நீரால்
மூடப்படவேண்டும். கடைகளில் அன்னபேதி இடைத்
தால் அதை மலஜலங்களின்மேல் ஊபாடவேண்டும். புது
சுண்ணும்புநீரில் மேற்படி அன்னபேதியைக் கலந்து
கிராமத்துக்குக் குடிக்கும் ஜலாசயங்களுக்கும் நெடுந்
தூரத்தில் பூமியில் 5-அடி ஆழம் தோண்டி புதைக்கப்பட
வேண்டும். அல்லது நெல்உமி, வாள்தூள், கெரோசின்
எண்ணெய் கலந்து முழுதும் கொளுத்திவிடப்படவேண்
டும். (4) இந்த எச்சரிக்கைகள் வியாதி முழுதிலும் அனு
சரிக்கப்படவேண்டும் அல்லது குறைந்தபட்சம் சுரம்
நின்றுவிட்ட 4-வாரங்கள் வரையிலும் கடைசி கட்டி
சுவஸ்தமான ஒருவாரம் வரையிலும் மேற்படி விதிகள்
அனுசரிக்கப்படவேண்டும். (5) ரத்தம், ரத்தத்துடன்
கலந்துவந்த போக்குகளையும், கட்டியிலும் வீக்கங்களி
லிருந்துவந்த விஷசம்பந்தமான சீழ்களையும், சுவாசக்
குழாய் நோயுள்ளவர்களின் எச்சில் முதலானவைகளையும்
நெருப்பினுல் கொளுத்திவிடப்படவேண்டும். (6) நோ
யாளி போட்டுக்கொண்டிருந்த படுக்கை, வஸ்திரங்கள்
முதலானவைகளை எக்காரணங்களாலேனும் வண்ணுன்
அருகாமையிலிருக்கும் குளம், ஏரி, ஆறு இவைகளில்
தப்பி சுத்திசெய்யும்படி உத்தரவு கொடுக்கக்கூடாது.
(7) மேற்படி படுக்கை வஸ்திரங்கள் யாவையும் நோயா
ளியின் வீட்டிலேயே தண்ணீரில் வேகவைத்து சுத்தி
செய்து வியாதியஸ்தன் சுவஸ்தமானபிறகோ இறந்த
பிறகோ அவைகளைக் கொளுத்திவிடவேண்டும். (8) பிண
த்தை அலங்கரிப்பதற்கும் சுடுகாட்டுக்குக் கொண்டுபோ
வதற்கும் அவசியமுள்ள எல்லா சாமான்களையும் கொளு

த்திவிடவேண்டும். (9) பிணங்களை எவ்வளவு அவசிய
மாய் தொடக்கூடுமோ அந்த சந்தர்ப்பங்களுக்கல்லாமல்
மற்றப்படி தொட அவசியமில்லை. (10) மதம் ஜாதி
இவைகளில் வழக்கம் இப்படிச்செய்வதை தடுக்காதபட்
சத்தில் எல்லா பிரேதங்களையும் கொளுத்திவிடவேண்டும்
ஒருவேளை பிரேதங்களைப் புதைக்கும்படி நேரிட்டால்
குடியிருக்கும் இடங்களுக்கும் குடிக்கும் தண்ணீர் உள்ள
இடங்களுக்கும் நெடுந்தூரம் அப்பால் புதைக்கப்பட
வேண்டும்.

24. வியாதியஸ்தன் இறந்தபிறகோ அல்லது சு
வஸ்தமானபிறகோ அவன் அறையிலிருக்கும் கெட்
ட ஆவியைபோக்குமாறு அனுசரிக்கவேண்டிய
விதிகள்:—எல்லா மரசாமான்களையும் வெந்நீர் வார்த்
துக்கழுவி நன்றுய்ச் சுத்தம் செய்யப்படவேண்டும், கொ
ளுத்திவிட்டால் மிகவும்நலம். (2) மண்பாண்டங்களையெல்
லாம் உடைத்துவிடவேண்டும். பின்பு அவைகளைச் சுண்
ணும்புபோட்டு புதைக்கவேண்டும். உலோகபாத்திரங்
களெல்லாம் அடுப்பின்மேல் வைத்து அக்கினி மூட்டி அ
வைகளைச் கையால் தொடக்கூடாதபடி அவ்வளவு அதிக
மான உஷ்ணம் ஏறும்வரையில் வைத்துவிடவேண்டும்.
மேற்படி பாத்திரங்களின் எல்லாப் பாகங்களும் ஒன்றுய்
உஷ்ணம் ஏறும்படி செய்யவேண்டும். (3) வியாதியஸ்தன்
அறையில் சூரியபிரகாசமும் நல்லகாற்றும் நன்றுய் உள்
பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். (4) மலம் ஜலம் சிந்
தின இடங்களிலெல்லாம் சுண்ணும்பும் தண்ணீரும் கலந்
து மேற்படி தரைகளைச் சுத்திசெய்யவேண்டும். மண்
தரையாயிருந்தால் இப்படிச் சுத்திசெய்த பிறகு அந்தப்
பாகங்களில் உள்ள மண்ணைத் தோண்டியெடுத்து மேற்
சொன்னவைகளைப் புதைக்கவேண்டும். புதியமண் அதற்

குப் பதிலாக உபயோகிக்கவேண்டும். (5) சுவர்களையெல்லாம் உலர்ந்த துடைப்பத்தால் கூறிப்பெருக்கவேண்டும். அந்தத்துடைப்பத்தை பின்பு கொளுத்திவிட்டு சுவர்களெல்லாம் சுண்ணம்பு அடிக்கப்படவேண்டும். (6) இந்த வேலை செய்பவர்களுக்கெல்லாம் சரீரத்தின்மேல் வஸ்திரம் இல்லாமலிருப்பதே நலம் அல்லது மேற்படி தரித்த வஸ்திரங்களைக் கொளுத்திவிடவேண்டும். உழைமண் போட்டு அடுப்பில் கொதிக்கவைக்கவேண்டும் அல்லது கொளுத்திவிடவேண்டும்.

இதேபிரகாரம் வியாதியஸ்தர்களுக்குப் பணிவிடை உபசாரம் முதலானவை செய்தவர்கள் அனுசரிக்கவேண்டும். இவைகளெல்லாம் செய்தபிறகு முக்கியமாய் கால் கைகளைச் சோப்பும் வெந்நீரும்போட்டு நன்றாய் அலம்பி சுத்திசெய்து கொள்ளவேண்டும்.

25. **மஹாமாரி கொள்ளைநோய்வராதபடிக்கு (இன்ஆக்குலேஷன்) வைசூரிபால் சிகிச்சை செய்துகொள்கிறவர்கள் அனுசரிக்கவேண்டிய முறைகள்**:—(1) இரண்டுநாள்முன்பாகவே எண்ணெய்தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். (2) மலச்சிக்கலாயிருந்தால் ஓர் பேதிக்கு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். (3) இன்ஆக்குலேஷன் செய்துகொண்டபிறகு பத்தியம் இருக்கவேண்டும். பால், கஞ்சி, காபி, சோடா இவைகளையெல்லாம் தாராளமாய்க் குடிக்கலாம். (4) இன்ஆக்குலேஷன் செய்துகொண்டபிறகுஜனங்கள் களைப்பாலும் மயக்கத்தாலும் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். இதினால் யாதொரு பயமுமில்லை. இதற்கு நல்ல அவிழ்தம் என்னவென்றால்: ஓர் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து முழங்கால்களின் மத்தியில் தலையை வைத்து குனிந்து இருப்பது.

சோடாவாவது காபியாவது கொஞ்சம் பால் கலந்து சாப்பிடலாம். (5) இன்ஆக்குலேஷன் செய்யப்பட்ட (அதாவது வைசூரி பால்வைத்த) புஜம் நோயெடுத்தால் தவிடு அல்லது வறட்சியான வஸ்துக்களால் ஒத்தடம் போடவேண்டும். புஜத்துக்கு ஓர் துணியால் வில்லைபோல கட்டி மாட்டிக் கொள்ளவேண்டும். (6) சுரம் தணிகிறவரையில் வெளியே வந்து காற்றுமேலே படும்படி உலாவலாகாது. புஜத்தில் வலிசிலநாள் இருக்கும். இது சாதாரணமாய் செய்யும் தன் வேலைக்குயாதொரு தடையாயிருக்க அவசியமில்லை. (7) மூன்றுநான்கு நாள்வரையில் சாதாரணமான ஸ்நானம்கூட தேவையில்லை. ஒருவேளை ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய அவசியமிருந்தால் கம்பளியினால் உடம்பை ஓர் மூடப்பட்ட அறையில் துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும். காற்று சரீரத்தின்மேல் படக்கூடாது. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம்செய்வது கூடாது. (8) எட்டுபத்து நாள் வரையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாகாது. (9) சுரத்துக்கு மருந்து தேவையில்லை. இரண்டுமூன்று நாள்களுக்கெல்லாம் சுரம்தணிந்துபோகும். தலைநோய் உண்டானால் மென்தால், பனிக்கட்டி, குளிர்ச்சியான தைலம், காடிஜலம் முதலானவைகளை மேலே தடவி உபயோகிக்கலாம். சுரம் ஒருவேளை அதிகரித்தால் தேர்ந்த மெடிக்கல் ஆபீசருக்குச் சங்கதி தெரியப்படுத்தி அவர் உத்தரவுப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டுமே யல்லாமல் சாஸ்திரப் பயிற்சியும் அனுபோகமுமில்லாத வைத்தியர்களிடம்சிகிச்சைக்குப்போகக்கூடாது. (10) வாந்தி கண்டால் பனிக்கட்டி கலந்த சோடா, அல்லது பால்கலந்தசோடாவாவது உட்கொண்டால் வாந்தி நிவிர்த்தியாகும். (11) ஸ்திரீகள் வீட்டுக்குமாதாந்தரம் விலக்காகிறதற்கு

ஒருவாரம் அல்லது 10 நாள்களுக்கு முன்பே இன் ஆக்குலேஷன் செய்துகொள்வது மிகவும் நலம். வீட்டுக்கு விலக்கான பின்பு ஒருவாரம் பொறுத்தாவது இன் ஆக்குலேஷன் செய்துகொள்ளலாம். (12) பலஹீனமான சுவாசக்குழாய் உள்ளவர்கள், வலியுள்ளவர்கள், பலஹீனர்கள், ஹிருதய வியாதியுள்ளவர்கள் இவர்களெல்லாம் மெடிக்கல் ஆபீசரால் முன்பாகவே தேகத்தின் நிலைமையைப்பற்றி பரிசோதனை செய்யப்பட்டு பின்பு யுக்தமானால் இன் ஆக்குலேஷன் செய்துகொள்ளவேண்டும். மேற்சொன்ன நிபந்தனைகள் யாவும் பிளேக் கம்மிஷனர் அவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டவைகள்.

26. **சன்னிபாதசுரம் விஷசுரம் அல்லது 21 நாள்சுரம்**:—விடாதசுரம் காய்ந்து ரோஜாப்பூநிறமான புள்ளிகள் உண்டாகும். முக்கியமாய் புட்டத்திலும் அடிவயிற்றிலும் கொப்புளங்கள் உண்டாகும். உடல்களின் சிறுகுழாய்கள் குறுகி அஜீரணபேதியை உண்டாக்கும். இக்குறிகளுடன் கூடிய வியாதியாகும்.

27. **சன்னிபாதசுரத்தைதடுப்பதற்கும் பரவாமலிருப்பதற்கும் முனிசிபல் அதிகாரிகள் அனுசரிக்கவேண்டிய சுகாதாரமுறைகள்**:—(1) வியாதியஸ்தர்களின் மலஜலங்களை வைப்பதற்கு ஓர் இரும்பு தொட்டி வைக்கப்படவேண்டும். இவைகளை ஜாக்கிரதையாய் வைத்து கூடிய சீக்கிரத்தில் அப்புறப்படுத்தி பரிஷ்கரிக்கவேண்டும்.

(2) கக்கூஸ்கள், சாக்கடைக் கால்கள் சுத்திசெய்யப்பட்டு நன்றாய் ஜலம்விட்டு கழுவப்படவேண்டும்.

(3) கிணறுகள் இருந்தால் பொட்டாஷியம் பெர்மாங்கனேட்டினால் சுத்திசெய்யப்படவேண்டும்.

33. **காதுவலிக்கு பரிகாரம்**:— அபின் வெள்ளுள்ளிச்சாறு, தேங்காய் எண்ணெய் இவைகளைக் காய்ச்சி இளஞ்சூடாயிருக்கையில் காதுக்குள் விடலாம். குளிர்ச்சியால் உண்டானால் காயம் கடுகுபோல்டீஸ் காதுக்குப் பின்புறத்தில் போடலாம்.

34. **வயிற்றுவலிக்குசிகிச்சை**:—வெந்நீர்ஒற்றும், கடுகு போல்டீஸ் இவைகளை வயிற்றின்மேல் போடலாம். ஓமதிராவகம், கிராம்பு கஷாயம், சுக்கு கஷாயம் குடிக்கலாம். வெந்நீரில் உட்கார்ந்து குளிப்பது மிகவும் சவுக்கியத்தைத் தரும். பீச்சாங்குழலால மலத்தைப் போக்குவதால் உடனே சௌக்கியம் தரும்.

35. **கண்ணோய்க்குக் காரணம்**:—கொசு இந்த நோயை வியாபிக்கச் செய்கிறது. அழுக்கினாலும், கெட்ட காற்றாலும், கண்களில் தூசு, கல், மண் முதலானவை விழுவதால் உண்டாகிறது. இதற்குசிகிச்சை கண்ணில்வெளிச்சம்படாமல் வைக்கவேண்டும். படிகாரத்தண்ணீரால் கழுவினால்சுகமுண்டாகும். கண்ணோய் லேசாய் இருந்தால் சுடுபாலும் ஜலமும் சேர்த்துக் கழுவினால் உடனே சுகம் உண்டாகும். கண்ணோய் கடுமையாயிருந்தால் பத்து கிரேயின் வெள்ளிபஸ்பம் எடுத்து ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டு தினம் ஒருமுறை ஒரு துளி கண்ணில்விட சுகம் தரும்.

36. **கக்கிருமல்**:—இதற்கு பரிகாரம்: இதற்கு என்ன மருந்து கொடுத்தாலும் ஆறுவாரம் பிறகுதான் நிற்கும். பின்பு ஆறுவாரம் வரையில் அது தொற்றும் தன்மையுள்ளது. இரவில் இருமல் ஒரே இழுப்பாய் இழுக்கும். தொண்டையில் ஓர்வித சப்தமுண்டாகும். நெஞ்சில் தைலம் தேய்க்கலாம். ஆரம்பத்தில் சுரமருந்து கொடுக்

கலாம். மூச்சுவிடுவது கஷ்டமாய் இருந்தால் நெஞ்சில் இருக்கும் கோழைகளைப் போக்க வாந்திக்குக் கொடுக்கலாம். வியாதி அனுகூலம் ஆகிறவரையில் தேகபலத்துக்காக குவைனைத்தூள் அல்லது இரும்பு திராவகம் கொடுக்கலாம். முதலைக்கரி சுட்டு பிராந்தியில் குழைத்து நாக்கில் தடவலாம். பாரிலும் உச்சியிலும் சந்தன தூள் போட்டு தேய்க்கலாம். அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்துவைப்பது நல்லது.

37. சுளுக்கு, முட்டி புரளல் இவைகளுக்கு சிகிச்சை:—வெந்நீர் ஒற்றடம், கர்ப்பூரத்தைலம் தேய்த்தல் குணம்தரும். பரிகார ஜலம் நெடுநாள் சுளுக்குகளுக்கு உதவும். முட்டி புரளுவதற்கு, சாமர்த்திகமுள்ள அலுபோத மெடிகல் ஆபீசரிடம் கொண்டுபோக வேண்டும்.

38. மூர்ச்சையுண்டாவதற்குக்காரணம்:—இரத்தாசயம் தன்தொழிலைச்செய்யதடைப்படுவதால் உண்டாகிறது. அதிகபயம், பசி, சூடு, களைப்பு, நல்லகாற்று இல்லாமை இவைகளால் இரத்தஓட்டம் தடைப்பட்டு நோயாளியின் தேகம் வெளுத்து மயக்கம் உண்டாகும். மூளைக்கு ரத்தம் பரவாததால் பிரக்ஞைதப்பிப் போவான். இதற்கு சிகிச்சை (1) சுத்த ஆகாயம் இருக்கிற இடத்தில் நோயாளியை படுக்கவைக்கவேண்டும். (2) குளிர்ந்த ஜலம் முகத்தின்மேல் தெளிக்கவேண்டும். (3) ஸ்மெலிங் சால்ட் இந்த உப்பை முகரச்செய்யவும். (4) நெஞ்சைப் பலமாய்த் தேய்த்தலினால் இருதயம் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். (5) மயக்கமாயிருந்தால் காய்ச்சினபால் முதலிய திரவசம்பந்தமான உணவுகளைக் கொடுத்து, பின்பு தெளிந்த சமயத்தில் கனபோஜனம் கொடுக்கலாம்.

39. விஷத்தால் தற்கொலைசெய்ய எத்தனித்தல் முதலியவை:— இதற்கு கூடியவரையில் செய்யவேண்டிய பரிகாரம். அபினியைக் கொண்டாயினும் ஊமத்தையைக் கொண்டாயினும் சாப்பிட்டுவிட்ட யாதொரு நபருக்கு இரண்டு ரூபாயின் மேல் பரப்பக்கூடிய அளவான கடுகைப் பொடிசெய்து சிறு சூடான தண்ணீரில் கலக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு வாந்தியுண்டாக்கும்பொருட்டு விரலினாலாவது இறகினாலாவது தொண்டையை கிளுகிளுக்கும்படி செய்யவேண்டும். வாந்தி எடுத்தபிறகு சூடாகவும் உறைப்பாகவுமுள்ள ஒரு கோப்பைக் காப்பி ஜலத்தை கொடுக்கவேண்டும். அதற்குப்பின் பேதிக்கும் கொடுக்கலாம். முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைச் சாப்பிடக்கொடுக்கலாம்.

அந்த நபரை உலாவிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். அவனை தூங்க வைக்கக்கூடாது. இதனால் பிரயோஜனப்படாவிட்டால், இன்னும் பின்னால் சொல்லியிருக்கிறபடி செயற்கை உஸ்வாச நிஸ்வாஸ முறையை அனுசரித்துப் பார்ப்பாயாக. யாதோருநபர் ஸ்மரணை தப்பியும் சுவாசம் அரக்கு சாராய நாற்றமாகவாவது வேறு சாராய நாற்றமாவது இருக்கிறதாகக் காணப்பட்டால் தொண்டையைக் கிளுகிளுத்தாகிலும் கடுகையும் கலந்துகொடுத்தாகிலும் வாந்தியுண்டாக்கலாம். கொஞ்சம் சூடானகாப்பித் தண்ணீரையாவது பாலையாவது சூப்பையாவது கொடுக்கவேண்டும்.

40. ஜலத்தில் அமிழ்ந்துபோக விடாமலிருக்கும்பொருட்டு ஒவ்வொரு கிணற்றிலும் செய்யவேண்டியது:—ஆபத்துகளை நிவர்த்தி செய்யும்பொருட்டுபிரதி கிணற்றிலும் ஒருசங்கிலியை தொங்கவிட்டிருக்கவேண்டும். ஜலத்தில் அமிழ்ந்துகொண்டிருக்கிற ஒரு

வனைக் காப்பாற்ற பிரயத்தனப்படும்போது அவனுடைய தலைமயிரைப் பிடித்து அவனைக் கரையில் இழுக்க வேண்டும் ஜலத்தில் அமிழ்கிறவன் எது அகப்பட்டாலும் அதை கெட்டியாய் பிடித்துக்கொள்வானகையால் கூடிய மட்டில் அவன் கைக்கு அகப்படாமல் எட்டவே இருக்கவேண்டும்.

41. ஜலத்திலமிழ்ந்து செத்தவர்போல் இருக்கிறவர்களுக்கு என்னவிதமான பரிகாரம் செய்யவேண்டும்:—ஜலத்தில் அமிழ்ந்து செத்தால்போலிருக்கிறவர்களைப் பெரும்பான்மையாக இடைவிடா முயற்சியால் பிழைப்பிக்கலாம். வாயிலிருந்து ஜலம் வெளியே வரும்பொருட்டு சிறிதுநேரம் தலையைத் தொங்கவிடவேண்டும். பின்பு உடனே அவனை மல்லாக்கோல் சுருணையையாவது சிறிய தலையணையையாவது போட்டு அவனுடைய தலையை பின்பக்கம் தொங்கவிடவேண்டும். பிறகு முழங்கையைப் பிடித்துக்கொண்டு அவனுடைய புஜங்களை அவனுடைய பக்கவாட்டத்தில் வைத்தழுத்தி அதன்பின்பு அவன் புஜங்களை அவன் தலையின் மேல் உயர்த்தி பிறகு இறக்கி அதன்பின்பு அவைகளை மறுபடியும் அவனுடைய பக்கவாட்டத்திலேயே அழுத்தவேண்டும். இப்படியாக ஒரு நிமிஷத்துத்கு ஏறக்குறைய இருபதுதரம் செய்யவேண்டும். அதற்குமேல் அதிகமாய் அடிக்கடி செய்யக்கூடாது. தேகத்தை சூடாக வைத்திருக்கவேண்டும். கால்களை இருதயஸ்தானத்தின் பக்கமாய் மேல்பாரிசமாகத் தேய்த்துக்கொண்டிருக்கச்செய்யவேண்டும். உடலைக் கம்பளிகளாலும், கிடைக்கக்கூடுமானல் உஷ்ணமான புட்டிகளாலும் சூடாக வைத்திருக்கவேண்டும். எதையாவதுவிழுங்கசக்தி

அவனுக்கு உண்டாகிறபோது கொஞ்சம்சூடானகாப்பித்
தண்ணீரையாவது சூடான பாலையாவதுகொடுக்கவேண்
டும். கையிலாகிலும் காலிலாகிலும் உள்ள காயத்
தினின்றும் வடிகிற இரத்தத்தை நிறுத்தவேண்டு
மானல் செய்யவேண்டியது:—அந்த காயத்துக்கு
மேலே ஒரு துணியை இழுத்துக்கட்டவேண்டும். அப்
படிச்செய்தும் இரத்தம் ஒழுகிக்கொண்டிருக்குமானல்
துணிக்கும் தோலுக்கும் இடையிலே ஒரு கொம்பை விட்
டு அதனல் துணியை முறுக்கி இருக்கவேண்டும். சில
சமயங்களில் வெறும் விரலால் அழுத்தினலும் இரத்தம்
வடிகிறது நின்றுவிடும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால் துணி
யினலாவது கம்பளத்தினலாவது சணற் சிம்பினலாவது
செய்யப்பட்ட திரணையை வைத்து அழுத்தவேண்டும்.

42. பாம்புகடித்தால் செய்யவேண்டிய சிகிச்
சை:—கையிலாவதுபுஜத்திலாவதுகாலிலாவது யாதொரு
பாம்பு கடித்தால் கடித்த இடத்திற்குநேர்மேலான இடத்
திலே கனத்த கயிற்றையாவது துணியையாவது கட்டி
அதற்குமேல் அப்படியே இன்னமொருகட்டும் போட
வேண்டும். கூடுமானல் கடித்த இடத்திலே உன் வாயை
வைத்து நன்றாய் கொப்பளித்து அலம்பிவிடவேண்டும்.
கூர்மையான ஓர் ஆயுதம் கிடைக்கக்கூடுமானல் கடித்த
இடத்திலுள்ள தோலை அறுத்துவிட்டு இரத்தத்தைத்தா
ராளமாய் ஒழுகும்படி விடவேண்டும். பழுக்கக்காய்ச்சின
இரும்பாவது பழுக்க[illegible]காய்ந்த கரியாவது சமீபத்திலிருந்
தால் அதைக்கொண்டு கடித்தவாயையும் அதைச்சுற்றிலு
முள்ள தோலையும் நன்றாய்த் தீய்த்துவிடுக.

தலையிலாவது [illegible]த்திலாவது உடலிலாவது கடித்
தால் கடித்தவாயை [illegible]ந்து இரத்தம் தாராளமாய் ஒழு

கும்படி அந்த வாயை அறுத்து பழுக்கக்காய்ந்த இரும்பையாவது கரியையாவது அந்த வாயில் வைக்கவேண்டும்.

அதிக பலஹீனமுண்டானால் சுடுகையாயுள்ள [illegible] பித்தண்ணீரையாவது பாலையாவது கொஞ்சம் [illegible] ராயத்தையாவது கொடுக்கவேண்டும்.

இருபது நிமிஷமானபிறகு கட்டுப் போட்டிருக்கிற துணியையாவது கயிற்றையாவது தளர்த்திவிடவேண்டும். பிறகு அதிக சமீபத்திலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்கு உடனே போய் செய்யவேண்டிய சிகிச்சையெல்லாம்செய்யவேண்டும்.

43. தேள்கொட்டினால்செய்யவேண்டிய சிகிச்சை:—தேள்கொட்டும்போது தோலில் ஒரு [illegible] ரத்தை உண்டுபண்ணுகிறது.

கொட்டின இடத்துக்குமேல் கனத்த கயிற்றையாவது துணியையாவது கட்டி இரத்தம் ஒழுகும்படியாக கொட்டின இடத்தில் உள்ளதோலை அறுத்துவிடவேண்டும். பிறகு அதிகசமீபத்திலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குப்போய் என்னசிகிச்சைசெய்யலாமென்று கேட்கவேண்டும்.

பத்து நிமிஷமான உடனே கட்டிவைத்த துணியையோ அல்லது கயிற்றையோ அவிழ்த்துவிடுக.

தேள்கொட்டானது பாம்பு கடியைப்போல மரணத்தை உண்டாக்குகிறதில்லை.

44. பேய்நாய்கடித்தால் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை செய்யவேண்டும் :—வெறிபிடித்ததென்று [illegible] க்கப்பட்ட யாதொரு நாய் கடித்தால் பாம்பின் கடி[illegible] மு[illegible]ப்பட்ட சிகிச்சையே செய்யவேண்டும். அ[illegible]

த்த காயத்தை உறிஞ்சிவிடுவதனால் யாதொரு அபாயமுமில்லை. ஆனால் அந்த இரத்தத்தை உடனே உமிழ்ந்துவிட்டு வாயை நன்றாக கொப்புளித்து அலம்பிவிடவேண்டும்.

45. ஒரு பெண்ணின் பாவாடையானது தீப்பற்றிக்கொண்டால்செய்யவேண்டியது:—உடனே அவளுடைய உடலை ஒரு கம்பளியினாலாவது எவ்வித துணியினாலாவது சுற்றி அவளை நெருப்பின் சுவாலை தணிகிறவரையில் தரையிலே உருட்டவேண்டும். உடுப்பை கொஞ்ச நேரம் [illegible]யில் கழறக்கூடாது. [illegible]திக்கப்பட்ட பாகங்களி[illegible]யெல்லாம் எவ்வகையான தித்திப்பெண்ணெயை[illegible] நெய்யையாவது பூசி அந்த இடமுழுதும் தளர்[illegible] பஞ்சைமடித்து மடித்துப் போடவேண்டும்.

12-[illegible] அத்தியாயம்.

[illegible]வைசூரி.

பெரியம்மை:—பெரியம்மையானது தொத்துவியாதி சம்பந்தமாய் விடாசுரம் காய்ந்து சுரம் கண்ட மூன்றாம்நாளில் சரீரத்தின்மேல் கொப்புளம் காண்கிற வியாதியாம்.

வியாதியஸ்தர்களின் பக்கத்திலிருக்கும் காற்று தொத்துவியாதி சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்கள், அதாவது வஸ்திரங்கள்முதலானவைகளால் இவ்வியாதி வியாபிக்கிறது.

2. **அம்மைகுத்துதல்:**—இது டாக்டர் ஜென்னர் துரை அவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டது. அம்மைகுத்துவதனால் பிரதம பிரயோஜனம் அம்மைகுத்தாமல் பெரியம்மை காணப்படுகிறவர்கள் ஏறக்குறைய மூன்றிலொரு

வர்வீதமாக மரணமடைகிறார்கள். சாகாமல் பிழைக்கிறவர்களும் ஆயுள்முழுதும் பெரும்பான்மையாய் குருடர்களாகிறார்கள். இந்த அருவருப்பான வியாதியினால் பலவிதமான அங்கஹீனங்களும் அஸ்தியைப்பற்றியவியாதிகளும் உண்டாகின்றன.

நன்றாய் அம்மை குத்தப்பட்டிருந்தால் பெரியம்மை காண்கிறவர்களில் நூற்றில் ஒருவர்கூடச் சாகிறதில்லை. அம்மை குத்தப்பட்ட பிறகு உண்டாகிற பெரியம்மையானது சில தினங்கள் அளவாயிருந்து சுவல்பமான சுரத்தைமாத்திரம் உண்டுபண்ணும். ஆகையால் யாதொரு கிராமத்தில் பெரியம்மை கண்டிருந்தால்குடிகளை அம்மைபு குத்திக்கொள்ளும்படி வற்புறுத்துவது பெரியதனக்காரருடைய கடமையாயிருக்கிறது. அவர் உடனே அது சங்கதியை தாசில்தாருக்கு தெரியபண்ணி அம்மை குத்துகிறவர்களை அனுப்பும்படி கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். அம்மை தொத்திக் கொண்டபிறகுகூட அம்மை குத்திக்கொண்டால் அம்மை வராமல் சாதாரணமாய் பாதுகாத்துக்கொள்ளக்கூடும். அதன்படி அம்மை கண்டாலும் பலமாயிராதென்பது நிச்சயம்.

3. அம்மை குத்துவது அதிக அவசியம்:—பெரியஅம்மையானது வரவொட்டாமல்அறுதியாய்த்தடுக்கக்கூடிய வியாதியாயிருக்கிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் தக்கபடி அம்மை குத்தப்படுமாகில் பெரியம்மை அடியோடு அற்றுப்போய்விடும். இது வாஸ்தவமான சங்கதியென்று தெரிந்திருப்பதினாலே துரைத்தனத்தார் அதிக திரவிய விரயம்பண்ணி குடிகளின் நன்மைக்காகவே அம்மை குத்தும் இலாக்காவை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். யாதொரு கட்டணமும் வாங்காமலே அம்மை குத்துவது அந்த இலாக்காதாரருடைய கடமையாயிருக்கிறது.

யாதொரு கிராமத்துக்கு அம்மை குத்துகிறவர் வந்தால் அம்மை குத்தப்படாத குழந்தைகளையும் பெரியவர்களையும் கிராமம் பெரியதனக்காரர் அவருக்குக் காட்டவேண்டும்.

4. பெரியம்மையில் மூன்றுவிதங்கள்:— (1) மிகவும் சாந்தமான அம்மை.—முத்துகள் ஸ்பஷ்டமாயும் ஒன்றோடொன்று சேராமலும் ஒன்றையொன்று தொடுவதைப்போலும் இருக்கிறது.

(2) மிகவும் குரூரமானது.—முத்துகள் அதிகம் கொப்புளங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்திருக்கும்.

(3) மிகவும் அபாயகரமானது.—இந்தவியாதி அம்மை குத்தாதவர்களுக்கு மிகவும் அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

5. சில சந்தர்ப்பங்களில் மறுபடியும் அம்மை குத்துவது அவசியம்:—முதல்தடவைமுத்து நன்றாய் எழும்பாமல் சுமாராய் ஒன்று இரண்டு அடையாளங்கள் மாத்திரம் செவ்வையாய்க் காணப்பட்டால் இரண்டாம் முறை குத்துவதால் பெரியம்மை வராதபடி செய்யும். ஒருவேளை வந்தாலும் சுலபமாய் அபாயமின்றி முடியும்.

வாலிபர்கள் தங்கள் பருவமடைந்தவுடனே மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும். ஓர் வீட்டில் பெரியம்மை கண்டால் அங்கேயிருக்குமவர்கள் யாவரும் உடனே அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வீட்டில் பெரியம்மை வார்த்தால் முனிசிபல் அதிகாரிகளால் சுகாதாரமுறை அனுசரிக்கவேண்டிய முறைகள் (1) கார்பாலிக் ஆஸிட்டென்னும் திராவகத்தில் 20 ல் 1 பங்கு கலந்த துப்பட்டி கதவின் மீது படுதாவாகத் தொங்க விடப்படவேண்டும். (2) மலம்,

போஜனமீதி இவைகளை யெல்லாம் ஒரு தொட்டியிலாவது பாத்திரத்திலாவது பிடித்து துர்க்கந்தத்தைப்போக்கும் திராவகத்தைக் கலந்தபின்பு அவைகளை பூமியில் புதைக்கப்படவேண்டும். (3) அனுவசியமான வஸ்திரங்கள் சாமான்களெல்லாம் அறையிலிருந்து அப்புறப்படுத்தவேண்டும். வியாதியஸ்தன் அறையிலிருக்கும் ஜன்னல்களை நன்றாய்த் திறந்து வைக்கப்படவேண்டும். (4) தொத்து சம்பந்தப்பட்ட கந்தைகள் படுக்கை முதலானவைகள் கொளுத்தப்படவேண்டும். (5) கக்கூஸுகள், சாக்கடைகள் அக்கம்பக்கங்கள் சுத்தி செய்யப்பட்டு, தண்ணீரால் கழுவப்பட்டு, துர்நாற்றம் போக்கடிக்கப்படவேண்டும்.

நன்றாய் அம்மை குத்துவதினால் தோன்றும் குறிகள்: - இரண்டாம் நாளிலாவது மூன்றாம் நாளிலாவது கொப்புளம் கிளம்பியிருக்கும். எட்டாம் நாளில் தெளிவான சீழ் உண்டாகும், பத்தாம்நாளில் அந்தசீழ் கருநிறமடையும். பதினொன்று அல்லது பதினேந்தாம் நாளில் பக்குகட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

பக்கு உதிர்ந்துவிட்ட பிறகு வட்டமான வடிவு உண்டாகி அதில் சிறு குழிகள் நிறைந்திருக்கும். இந்தக் குறிதான் நன்றாய் அம்மை குத்தியிருக்கிறதென்பதற்கு நிச்சயமான அடையாளம்.

ஒவ்வொரு கையிலும் மூன்று வடு இருக்கவேண்டும். மூன்றுக்குக் குறைந்திருப்பது போதாது.

பிறந்து ஆறுவாரத்துக்குமேல் மூன்று பாதத்துக்குள்ளாக எப்போதும் குழந்தைகளுக்கு அம்மை குத்திவிடவேண்டும். புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கு பெரியம்மை தொத்திக்கொள்ளத்தக்க சந்தர்ப்பமாயிருந்தால் காலதாமதமில்லாமல் அந்தக் குழந்தைக்கு அம்மை குத்தி

(4) கந்தைகள், வஸ்திரங்கள், படுக்கை முதலானவைகள் (வியாதியஸ்தனுடைய) கொளுத்தப்படவேண்டும்.

(5) வீடு வெளியேயும் உள்ளேயும் வெள்ளையடித்து மிகவும் சுத்தியாக வைக்கப்படவேண்டும்.

ஓதமாயிருக்கும் தரையில் ஜீவபதார்த்தங்களும்கந்த மூலபதார்த்தங்களும் அழுகுவதினால் விஷச்வரம் உண்டாகிறது. ஜலம் விஸ்தாரமாய் பாய்ச்சப்பட்ட கிராமங்களில் வசிக்கிறகுடிகளுக்கு இந்த சுரம் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் விசேஷமாய் காண்கிறது.

ஆகையால் வாசஸ்தானங்களிலிருந்து எல்லா குப்பைகளையும் அப்புறப்படுத்துவதும் ஜலதாரை நீரைப் பூமியில் ஊறவொட்டாமல் செய்வதும் மலத்தையும் குப்பையையும் பிரதிதினம் அப்புறப்படுத்துவதும் அதிக அவசியகமாகும்.

28. **விஷச்வரம் வராதபடிபாதுகாப்பதற்கு வேண்டியவைகள்:**—(1) சிதளம்படவொட்டாமல் உடலைக்காக்கவேண்டும். (2) தரையிலொருபோதும்உறங்காமல் கட்டிலின்மீதாவது திண்ணையின்மீதிலாவதுஉறங்கவேண்டும். (3) எப்போதும் காய்ச்சின ஜலத்தையே குடிக்கவேண்டும். (4) ஜலம் பாய்ச்சப்பட்ட புலங்களிலிருந்து ஓடுகிற கால்வாய்களில் ஒருபோதும் ஜலபானம் பண்ணக்கூடாது. (5) கூடியமட்டில் ஓதமில்லாமல் உலர்ந்த மண்ணுள்ள தரையின்மேல் கட்டப்பட்ட வீடாகப்பார்த்து அதில் குடியிருக்கவேண்டும். குடியிருக்கும் வீட்டின் சமீபத்தில் சேற்றுநிலமாவது களர்நிலமாவது இருந்தால் அதற்கும் வீட்டுக்கும் மத்தியில் மரங்களை நட்டுப் பயிராக்கவேண்டும்.

29. **தலைவலி உண்டாவதற்குகாரணமும் சிகிச்சையும்:**—மலச்சிக்கினால் தலைநோய் உண்டானால் பேதிக்கு சாப்பிடவேண்டும். பித்தத்தினால் கண்டால் வாந்திக்கு வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். உஷ்ணத்தால் உண்டானால் கொஞ்சம் இளைப்பாறி சுடச்சுட காப்பி சாப்பிடவேண்டும். கொஞ்சம் தூங்கினால் உடனே பரிகாரம் உண்டாகும்.

30. **வாய்ப்புண், நாக்குரணம்:**—இது வெள்ளை வெள்ளையாய் வாயினுள்ளும் நாக்குமேலும் புண்ணாகும். **சிகிச்சை:**—சுத்தம்செய்த வெண்காரம் தேனில்குழைத்து வாயில்தடவவேண்டியது.

31. **அள்ளுமாந்தம்:**—குழந்தைகளுக்குபக்கங்கள் தூக்கிபோட்டுமூச்சு கஷ்டப்படும். தொண்டையில் கொறுகொறுவென்கிற சப்தம் உண்டாகும். சளி அதிகமானால் மேல்சொன்ன குறிகள் எல்லாம் உண்டாகும். உடனே மருந்து டாக்டரைக்கேட்டு உபயோகிக்கவேண்டும்.

32. **பல்வலியின் காரணமும்அதற்குபரிகாரமும்:**—பற்களைச் சரியாய் பாதுகாக்காததுதான். சூடத்தையாவது, காசுக்கட்டியையாவது, அபினையாவதுபற்களின் இடையில்வைத்தால் வலி நீங்கும். பற்கள்கெட்டுப்போனால் அவைகளைப் பிடுங்கிவிடுவது நலம். பற்கள் பிடுங்கப்பட்டால் வேறுபற்கள் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தப்பழுதாயிருக்கும், ஜீரணமும் தடைப்படும். இரப்பை குடல்களின் ஒழுங்கீனத்தால் பல்வலியுண்டானால் அவைகளுக்கு இரும்பு திராவகம் குவைனாத்தூள் முதலிய பலம் தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டும்.

...பிடவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் எவ்வித கெடுதியும் உண்டாகமாட்டாது. எல்லாரும் பருவகாலத்தையடையும்போது இரண்டாந்தரம் அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சின்னம்மை:— சின்னம்மை சாதாரணமாய்ச் ...றுபிள்ளைகளுக்குவரும் குளிர்க்காய்ச்சல் உண்டாகும்; கண்களிலும்மூக்கிலிருந்துநீர்வடியும்; தும்மலும் இருமலுமிருக்கும். இந்த அம்மைக்கு பேதியுண்டுபண்ணும்தன்மையுண்டு சுகமாகிவருகையில் குளிர்படாதபடி பார்க்கவேண்டும்.

புட்டாலம்மை:—தாடைவீக்கத்திற்கு புட்டாலம்மை என்கிறார்கள். இதற்குச் சிகிச்சை வேப்பிலை பற்றுப்போட்டு கழுத்துக்கு அட்டிகை கட்டுவார்கள். அட்டிகை கட்டிக்கொள்வதால் வியாதி சவஸ்தமாகாது. நாலு ...னம் அதிகமாயிருந்து பிறகு குறைந்துபோகும். இதற்கு ...வந்நீர் காப்படம்போட்டு காற்றுப்படாமல் மேலே கம்...ளி கட்டிவைக்கவேண்டியது. மலசுத்தி ஆவதற்கு ...டியில் வரும் மருந்தை கொடுக்கவேண்டும். ஜாலப்பு ...பாரரஸபஸ்பம், சுக்குப்பொடி இவை தனித்தனியே ...ரைக்குன்றிமணி ஒன்றரைகுன்றிமணி இரண்டு குன்றிமணியெடை கொடுக்கவும்.

மேற்படி வஸ்துக்களை ஒன்றாய்க்கலந்து ஆறில் ஒரு ...ாகம் கொடுக்கவேண்டியது.

13-வது அத்தியாயம்.

குடியரசு—நகரகிராமபரிபாலனம்.

குடியரசு என்னும் முனிசிபாலிடிகளிலும் ...லோகல்போர்டுகளிலும் பரிபாலனம்:—இராஜதானியின் முக்கிய பட்டணங்களிலும் ஜில்லாக்களின் முக்

பட்டணங்களிலும் தாலுகாக்களின் கஸ்பாக்களிலும் குடியரசு என்று சொல்லப்படும் முனிசிபாலிடிகளும், லோகல் போர்டுகளும் நமது இராஜாங்கத்தாரால் கருணை கூர்ந்து ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த குடியரசுக்கு வேண்டியவர்கள் சிலர் இராஜாங்கத்தாராலும், சிலர் ஊரார்களாலும் நேமிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த சங்கத்தார்கள் தொத்துநோய் உண்டாகும் நோய்களை அடக்க பணத்தை லட்சியமில்லாமல் ஆனால் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செலவிடவேண்டுமென்றும் ராஜாங்கத்தார் அவர்கள் செய்யவேண்டிய விஷயங்களைப்பற்றி உத்தரவுகள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். சுகாதாரம் அறிந்த இந்த சங்கத்தார்கள் உத்தியோகஸ்தர்களையும், அவர்களின்பேரில் அதிகாரிகளையும் நேமித்து அவர் அவர்கள் செய்யவேண்டிய வேலையை விவரமாய் ஏற்படுத்தவேண்டும். உத்தியோகஸ்தர்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயமும் நாமிருக்கவேண்டிய முறைகளையும் முந்தின அத்தியாயங்களில் அந்த அந்த இடத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது ஆயினும் யாவற்றையும் சேர்த்து விவரமாய் இவ்விடத்தில் சொல்லலாம். (1) குடும்பத்திலுள்ள எஜமான் ஒவ்வொருவரும் தன் வீட்டையும், வாசலையும் சுத்தியாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். (2) அதுபோலவே, குடியரசு சங்கத்தார்களும் ஜனங்கள் தாராளமாய் போய் உலாவ சமுதாய நிலங்களும் சிங்காரத்தோட்டங்களும் வைக்கப்படவேண்டும். (3) மார்க்கெட்டு எப்படி கட்டியிருக்கவேண்டுமென்று சொல்லியிருக்கிறதோ அதை நன்றாய் கவனிக்கவேண்டும். அதில் அழுகிப்போன காய்கனிகளும், நாறிப்போன இறைச்சி முதலியவைகளை விற்பனை செய்யாதபடி கட்டளையிடவேண்டும். (4) சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற ஜலம் (5) ஜனங்களுக்கு கிடைக்கும்படியாக நல்ல குளங்களையும் அவற்றை அடுத்திருக்கும் நிலங்களையும்

சுத்தியாக வைத்திருக்கும்படியான தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். (6) குடிக்கிற தண்ணீர் கிடைக்கத்தகுந்த இடங்களில் சாக்கடைதண்ணீர் போய்விழாதபடி செய்யவேண்டும். (7) தெருக்களிலுள்ள குப்பைகள் பத்திரமாய்ச் சேர்க்கப்பட்டு தூரத்திலாவது, எருக் குப்பைமேடுகளின்மேலாவது எரிக்கப்படவேண்டும். (8) காற்றுபெரும்பாலும் அடிக்காத இடங்களில் குப்பைகளை கொட்டும்படிச் செய்யவேண்டும். (9) தெருக்கள் கோணலாய் இல்லாமல் நேராக இருக்கும்படி வேண்டிய திருத்தல் செய்யவேண்டும். (10) சாயக்காரர்களும், தோல் பதனிடுகிறவர்களும் ஊருக்கு கொஞ்சம், தூரமாக அவர்கள் தொழில் செய்யவேண்டும். (11) ஆடுமாடுகள் அடிக்கும் கல்லறைத் தோட்டங்களும், சுடுகாடுகளும், கொட்டங்களும் தூரத்தில் இருக்கவேண்டும். (12) ஊரில் செத்துப்போகும் மிருகங்கள் உடனே நீக்கப்பட்டு, தூரமான இடத்தில் புதைக்கப்படவேண்டும். (13) ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருந்து வருகிற அழுக்கு தண்ணீர், பெரிய சாக்கடை வாய்க்கால்களின்மூலமாய் போகத்தகுந்த ஏற்பாடு போதுமான தண்ணீரினாலும் அக்கால்களை சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். (14) சாக்கடை வாய்க்கால்கள் கல்லினால் கட்டப்படவேண்டும். இல்லாவிடின் சாக்கடை நீரானது பூமியில் ஊறி தீங்கு விளைவிக்கும். (15) சமுதாயக் கக்கூசுக்கு அங்கங்கே கட்டி அவற்றிலுள்ள குப்பைகளைத் தோட்டிகளால் அப்போதைக்கப்போது எடுத்துவிடும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

14-வது அத்தியாயம்.

குடித்தொகைப் பதிவு கணக்கு.

குடிமதிப்பு:—குடித்தனம் எத்தகையதோ அத்தகையதே துரைத்தனமும் :—நமது தாய் நம் குழந்தைப்பருவத்தில் நம்மை ஈமொய்க்காமலும், எறும்பு கடியாமலும், குருகு பறவாமலும், நோயணுகாது மருந்தளித்தும் பத்தியமிருந்தும் காப்பாற்றுகிறார்கள். தந்தையோ ஊணும் உடையுமளித்து நமக்கு ஐந்துவயதில் வித்தியாரம்பம்செய்வித்து நன்னடக்கையிலொழுகும்பொருட்டுப் பழக்குகிறார். அங்ஙனமே, நமது அரசர் நம்மிடத்திற்கு அன்பிற்சிறந்த தாய்தந்தையைப்போல வுதித்து தன் பிரஜைகளினுயிரைத் தன்னுயிரைப்போலப் பாவித்து நமக்குச் க்ஷேமமுண்டாகும்படியும், நோயில் வருந்தாம லிருக்கும்பொருட்டும் தர்ம வைத்தியசாலைகளை யேற்படுத்தி நம்மை யாதரித்துவருகிறார். எப்படி ஓர் குடும்பத்தில் குழந்தை ஜனித்தால் சந்தோஷமுண்டாகுமோ அப்படியே நமது மகாகனம்பொருந்திய சக்ரவர்த்திக்கு தனது குடிகளதிகரிப்பது சந்தோஷம். ஒவ்வொருவனும் தனது குடும்பக்கணக்கு எடுப்பது சுலபம். ஆனால் துரைத்தனத்தார் தங்கள் பிரஜைகளின் கணக்கெடுப்பது கஷ்டமாயிருந்தாலும் திரவியம் செலவு செய்து குடிமதிப்புக்கணக்கு எடுத்துவருகிறார்களல்லவா! அது யாது காரணத்துக்கெனவினவின், தனது குடியின் மொத்தத்தொகைத் தெரியவும், தனது பிரஜைகளில் ஜாஸ்திப்பேர்கள் எந்த வியாதியினால் மாண்டுபோகிறார்களென்பதையும், அவ்வியாதியைத் தடுக்க யாதுமுயற்சியெடுக்கலாமென்று யோசிக்கவும் இவ்வாறு செய்துவருகிறார்கள். இதற்காக ஒவ்வொரு முக்கிய நகரத்திலும்,

கிராமத்திலும் உத்தியோகஸ்தரை நியமித்து ஜனன மரண கணக்கை யெடுக்கும்படிக் கட்டளையிட்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே துரைத்தனத்தார் நமது சௌக்கியத்துக்காக எவ்வளவு கவலையெடுத்துக்கொண்டு வருகிறார்களென்பது நமக்கு யாரும் சொல்லாமலே தெரியவரும். இவ்வளவு ஜனங்கள்மீது அக்கரையும், அந்தரங்க விசுவாசமும் பாராட்டிவரும் ஆங்கிலேய துரைத்தனமும் நமது மகாகனம்பொருந்திய சக்ரவர்த்தியும் அவர்கள் குடும்பத்தாரனைவரும் நீடூழிகாலம் சுகமாயும் சந்தோஷமாயும் வாழவேண்டு மென்பதே ஒவ்வொரு விசுவாச பிரஜையின் பிரார்த்தனையா யிருக்கவேண்டும்.

M. R. Ry. T. Ramakrishna Pillai Avargal, B. A., B. L., Interpreter, High Court, Madras :—

"The book is written in a simple and easy style and is such as to be easily understood by all."

The Hindu, August 3, 1906.

"* * * We congratulate the young authoress for the easy style and brevity with which she has dealt with the subject. * * * This catechism deserves perusal by all the reading public and especially by the lady readers."

The Madras Mail, September 25, 1906.

"It is catechetical in form and imparts useful knowledge in simple language on principles of sanitation. The ignorance of Indian women is fruitful of many evils to the community, but their ignorance in regard to the elementary laws of sanitation has always been a source of danger to [illegible] We commend this book to educated Hindu mothers and wives and pupils of girls' and boys' schools of the Primary and Lower Secondary grades."

The Madras Christian College Magazine, Sept. 1906.

"This is a Tamil catechism on the science of preserving health, and contains much useful information in a concise form. * * * Four of the sections deal respectively with the subjects of air, water, food and ventilation in their bearing on health. The chapter on disease gives practical advice as to what should be done in emergencies * * * and also contains sound teaching [illegible] for preventing the spread of disease. * * * [illegible] people often thoughtlessly endanger the health of their neighbours and at the same time unconsciously break the law. * * * The book should be most useful to all for whom it is intended. The Tamil in which it is written is simple and clear."

சுதேசமித்திரன், 7th August 1906.

"[illegible]"