LB
N10
118518

நடவன் துணை.

குடும்பசாஸ்திரம்

என்னும்

சவுக்கிய சாஸ்திரம்.

168
6-10
1910 MADRAS

இது

மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கத்துப் புலவரும்,
சென்னை வேப்பேரி எஸ். பி. ஜி. ஹைஸ்கூல்
தமிழ்ப்போதகாசிரியருமாகிய
ஸ்ரீமான்-கா. நமசிவாயமுதலியாரவர்கள் மாணாக்கரும்
தமிழ்ப்பண்டிதரும் நேடிவ் டாக்டருமாகிய,

வி. ஏ. முனிசாமிப் பிள்ளையவர்களால்

இயற்றப்பட்டு,

சென்னை - சூளை,
எஸ். பி. இராஜாராம் அவர்கள்
ஸன் ஆப் இந்தியா அச்சுக்கூடத்தில்
பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

[முதற் பதிப்பு.]

1910.

Registered Copy-Right.

விலை ரூபா 1—8—0.

118518
514
966

உ

கணேசர் துணை.

MADRAS

ரிஜிஸ்டர் அறிவிப்பு.

இதனால் சகலருக்கும் தெரிவிப்பது யாதெனில், 1867-வது வருஷத்திய 25-வது ஆக்டின் 20-வது பிரிவின் 6-வது விதியின் பிரகாரம் இந்நூலை காப்பிரைட் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. ஆகையால் இந்நூலுக் குடையவராகிய எஸ். பி. ராஜாராம் அவர்களின் உத்தரவின்றி இதை வேறுவிதமாக மொழிபெயர்த்தலும் அல்லது, இதிற் கண்டிருக்கிற பாகங்களைப் பிறர் அச்சிடுதலும் கூடா. அப்படி அச்சிட்டால் அதனால் உண்டாகும் நஷ்டத்தை வசூல் செய்யப்படும்.

முக்கிய கவனிப்பு.

இப்புத்தகமாவது இன்னும் இதரமான புத்தகங்களாவது ஔஷதங்களாவது தேவையானவர்கள் அடியிற் கண்டிருக்கும் கம்பெனியாரவர்களுக்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம். கேட்லாக் தேவையானவர்கள் எமக்குத் தெரிவித்துக்கொண்டால் இனாமாக அனுப்பப்படும்.

எமது விலாசம்:—

எஸ். பி. ராஜாராம் அண்டு கோ,

ஸன் ஆப் இந்தியா பிரஸ்,

வேப்பேரி போஸ்ட், மதராஸ். என். சி.

நூதன புத்தக விளம்பரம்.

படுக்கையறையில் பாசாங்குசெய்த

பங்கஜவல்லிக்கதை.

பங்கஜவல்லி என்னும் இக்கதாநாயகி சீமானாகிய சித்தூர் செல்வகேசவ முதலியாருடைய புதல்வி, இவள் கண்டோர் மையல்கொள்ளத்தக்க கட்டழகியாயிருந்ததோடு தமிழ்க்கடலை வாய் மடுத்துக் கலைமகளென விளங்கி இனிமையான 11-பிரசங்கங்கள்செய்தாள் அப்பதினொரு பிரசங்கங்களை படிக்கிறவர்கள் இங்கிலீஷ்பிரசங்கத்தையும் இங்கிலீஷ்காரரையும் புகழ்ந்து பேசமாட்டார்கள். பின்னர்ப்பங்கஜவல்லியின்கலியாணச்சிறப்பும் இவள்படுக்கையறையிற்சென்று தனது நாயகனோடுபாசாங்கு செய்து, தன்குற்றத்தை மறைப்பதும் இருவர்க்கும் நடக்கும் சம்பாஷணையும் வெகு இனிமையைத் தராநிற்கும். இதன்விலை அணா-8. வி-பி-சார்ஜ் அ-3

ஸ்திரீகள் பக்தவிஜயமென்னும்

பதிவிரதைகள் சரித்திரம்.

இதில் அடங்கிய விஷயங்கள்:—

காரேணுபாத்திரி கற்பின்மகத்துவம். ஜனாபாயி கற்பின்மகத்துவம், பதுமைவல்லி கர்பின்மகத்துவம், கிருபி கற்பின்மகத்துவம், சகுந்தலைகற்பின்மகத்துவம், மத்திராதேவி கற்பின்மகத்துவம், சுபத்திரை கற்பின்மகத்துவம், ஆண்டாள் கற்பின்மகத்துவம், தேவகி கற்பின்மகத்துவம், உஷாபி கற்பின்மகத்துவம், சித்திராங்கதை கற்பின்மகத்துவம், சித்திரரேகை கற்பின்மகத்துவம், கோகிலாம்பாள் கர்பின் மகத்துவம், புனிதவதியார் கற்பின்மகத்துவம், ரத்தினாங்கி கற்பின்மகத்துவம். உயர்ந்த பதிப்பு. இதன் விலை அணா-12.

அநுபோகபிரசனஆருடம்.

இதன்விலை அ-8. வி-பி-சார்ஜ் அ-2.

நந்திவாக்கியம் என்னும்

சோதிடசாஸ்திரம்.

(இரண்டாம் பாகம்.)

கிளேஸ்கடிதம் உயர்ந்த கலிகோ பயிண்டு விலை ரூ. } 1-8-0.

மைனாவதிக்கதை.

இக்கதையை வாசிப்போருக்கும் நற்புத்தியும் ஆசாரியபக்தியும் அரிய யுக்தியும் சாபானுக்கிரகசக்தியும் உண்டாகுமென்பதற்குயாதொரு தடையுமில்லை. இக்கதையின் பெருமையைப் பூரணமாகச்சொல்லில்மிகவும் விரிவாகிறபடியால் சுருக்கமாக வரையலாயிற்று. விலை அணா-12. வி-பி-சார்ஜ் அணா-3.

சுந்தராங்கி.

விலை அணா-6. வி-பி-சார்ஜ் அணா-2

மோகனசுந்தரி.

(ஓர் நவீநக தமிழ் நாவல்.)

உலகத்தில் மாற்றாந்தாய்மார் வருபவள், முதற் றாரத்தினுடைய மகவினைப் படுத்தும்பாடு இவ்வளவ் வவ்வள வல்லவென்பதை அநுபவிகள் அறிந்தேயிருப்பார்கள். உலகத்தில் நடக்கும் மாற்றாந்தாயின் அக்கிரமத்தைப்பற்றியே இக்கதையில் எழுதியிருக்கின்றது.

இதன் விலை அணா-6.

பிருஹஜ்ஜாதகமென்னும்

மங்களேஸ்வரீயம்.

ஆதியில் இந்த 'பிருஹஜ்ஜாதகமானது சோதிடபரமாசாரியர்களில் ஒருவராய் விளங்கியிருந்த வராஹமிகிராசாரியர் என்பவரால் வடமொழியில் சுலோகரூபமாகத் திருவாய்மலர்ந்தருளப்பட்டது.

விலை ரூபா 1-4-0. வி-பி-சார்ஜ் அ-4.

வயித்தியாமிர்த போதினி.

விலை அணா-10. வி-பி-சார்ஜ் அணா-3.

பெரிய கேட்லாக் வேண்டியவர்கள் அரையணா ஸ்டாம்பு அனுப்பினால் அனுப்பப்படும்.

எஸ். பி. இர்ராஜாராம் அண்டு கோ.,
வேப்பேரி போஸ்டு, மதராஸ், என். சி.

பண்டிதர்களின் அபிப்பிராயங்கள்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... REGISTERED 15 OCT 1916 MADRAS.

மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கத்து வித்துவான் சித்தாந்தசரபம்

அஷ்டாவதானம்

பூவை. கலியாணசுந்தர முதலியாரவர்கள்

அபிப்பிராயம்.

"உடம்பாரழியி லுயிரா ரழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்."

எனச் சிவராஜயோகானுபவச் செல்வராகிய திருமூலநாயனார்த் திருவாக்கின்படி அரிய பெரிய ஞானமடைய வேண்டுமாயின் உடம்பினைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டுவது இன்றியமையாத காரியமென்றும்; அதற்கேற்ற வொருநூல் குடும்பங்கள்தோறு மிருக்கவேண்டுமென்றும், நுட்பவாராய்ச்சியாலறிந்த வைத்தியரும் தமிழ்ப்பண்டிதருமாகிய வி. ஏ. முனிசாமிபிள்ளை யென்பவர் உலகோபகாரமாக வெளியிட்ட குடும்பசாஸ்திரம் என்னும் சௌக்கிய சாஸ்திரத்தினைக் கண்ணுற்றனம். இவ்வரியநூல் தற்கால நாகரீக முறையினுக்கேற்ப ஆங்கிலேய அநுபவத்தினையும் தமிழ் அநுபவத்தினையும் நன்காராய்ந்து செந்தமிழில் இலேசான வசனநடையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. பற்பலவருடம் பற்பல பெரிய நூல்களைப் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விஷயங்களைச் சிற்சில நாளில் அறிதற்கேற்ற வகையில் அநுகூலமாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. அவிழ்தங்களை யுட்கொள்ளாமலே ஆகாரவகையில் சுகத்தை விளைவித்துக் கொள்ளுதற்கேற்ற விதத்தை விளக்குகிறது. தேகதத்துவத்தின கூறுபாட்டினை இலகுவாக விரித்துரைக்கிறது. நல்லொழுக்கத்திற்குப் பிரபல பிரமாணங்களை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. பொருட்சுகாதாரங்களைத் தெளிவாகப் போதிக்கிறது. ஆதலின், இது ஒரு சௌரபமான நூலென்றே சொல்லக்கூடியதாக விருக்கிறது. இத்தகையநூலும் இந்நூலாசிரியரும் புத்திமான்களால் புகழடைவதற் காட்சேபமில்லை.

தொண்டைமண்டலம் ஹைஸ்கூல் தமிழ்த்தலைமைப்பண்டிதர்
ஸ்ரீமான்—திருமழிசை—சிவப்பிரகாசையரவர்கள்
அபிப்பிராயம்.

செல்வச் சிரஞ்சீவி நேடிவ் டாக்டர் வீ. ஏ. முனிசாமிப்பிள்ளை என்பவரால் எனது பார்வைக்கு அனுப்பப்பட்ட குடும்பசாஸ்திரம் என்னும் சௌக்கியசாஸ்திரத்தை நன்கு கவனித்தேன். அது தமிழ் ஆங்கிலமுதலிய பாஷைகளில் இதுகாறும் வெளிவந்துள்ள தத்துவ சாஸ்திரம் பௌதிகசாஸ்திரம் வைத்யசாஸ்திர முதலிய பல சாஸ்திரங்களில் ஆங்காங்கு இலைமறைகாயென விரவியுள்ள அரிய பெரிய விஷயங்களுள் ஒவ்வொரு குடும்பத்தவர்கட்கும் இன்றியமையாச் சிறப்பினவாயுள்ள பல விஷயங்களைப் பன்முறை யாராய்ந்தெடுத்துச் சிறுவர், சிறுமியர்களும் பொருளறிந்துகொள்ளுமாறு எளிய வசன நடையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அவர் விடாமுயற்சியோடு நம்மவரனைவர்க்கும் எளிதிற் பயன்படும்படி எழுதியுபகரித்த அந்நூல் ஷை சாஸ்திரங்களிலுள்ள இரகசியார்த்தங்களை அறிதற்கோர் கருவியாயிருத்தலின் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு புஸ்தகம் வாங்கிப் படித்து அதிற்கண்டவாறு ஒழுகுவதே நாமவர்க்குச் செய்யுங் கைம்மாறென்பதோடு, அவர் இன்னமும் பல அரிய பெரிய சாஸ்திரங்களை முயன்று வெளிப்படுச்[illegible] ஊக்கத்தை யவர்க்கு விளைக்குமென்பது எனதபிப்பிராயம்.

தத்துவவிசாரிணி விவேசினியாதி பத்திராதிபரும்
தமிழ்ப்பண்டிதருமாகிய
ஸ்ரீமான். பு. முனிசாமி நாயகரவர்கள்
அபிப்பிராயம்.

"குடும்ப சாஸ்திரம்" எனப் பெயரிய நூல் ஒன்று சொற்சுவை பொருட்சுவை தொடைச்சுவை நடைச்சுவையாகிய சுவைமலிய நேடிவ் டாக்டர் ம-ா-ா-ஸ்ரீ வீ. ஏ. முனிசாமிப்பிள்ளையவர்களால் கத்திய ரூபமாக வியற்றப்பட்டு, பல பண்டித சிரோன்மணிகளுடைய அபிப்பிராயத்தோடே தமியேன் மனோபாவத்தையும் அளவிடுமாறு எம்பாலனுப்பப்பட்டது. இதனை யாம் ஆதிதொட்டு அந்தங்காறும் ஆங்காங்கு பொதுநோக்காய்க் கண்ணையும் கவனத்தையுஞ் செலுத்தி நோக்குறின் ஈதோ, தமிழ் ஒன்றிலேயே ஈடுபட்ட பண்டிதர்களுக்கும் விசார சித்தமுடைய சாதாரண படிப்பாளிகட்கும்

தாய் தந்தை பெண்டு பிள்ளையாதிகளுடன் இல்லறம் நடத்தும் குடும்பிகட்கும் குடும்ப சவரக்ஷணார்த்தம் உணரத்தக்க அதிமுக்கிய நூல்களில் ஒன்று. குடும்பிகள் எவ்வாற்றானும் முயன்று பாடுபடுவது தாமும் தங்குடும்பமும் இகத்திலும் பரத்திலும் ஆரோக்கியத்தையும் சௌக்கியத்தையும் தேகதிடத்தையும் மனத்திருப்தியையும் பெறும்பொருட்டே யாகலான், அத்தகைய முயற்சிக்கு வழிகாட்டியாகிய இத்தகைய நூல் அன்னோர்க்கு அதிமுக்கியமென்பது கூறாதேயமையும். அத்தகைய ஆரோக்கியாதிகள் [illegible]மானத பதார்த்தசொரூப இலக்கணங்களை ஐயந்திரிபு அற உற்றுணர்ந்தார்க்கும் கற்றுவல்லார்க்குமேயன்றி யேனையோர்க்கு[illegible]தல் அரிதாகுமன்றே? ஆதலான், இந்நூலாசிரியர் பிரத[illegible] மானுடதேக அமைப்பின் சககாரிகளாகிய என்பு தசை நரம்பு மேதை இரத்தம் மூளை தோல் முதலியவற்றின் பாகுபாட்டையும் அவற்றின் இயக்கங்களையும் அவ்வியக்கத்திற்குலாய ஜீரணசக்தி[illegible] அச்சீரணசக்திக்கு உபாங்கமாகிய சுத்தஜலம் சுத்தபானம் சுத்த ஆகாயம் சுத்தபவனம் சுத்தவாசம் சுத்த உடை முதலியவற்றைப் பற்றியும் சாங்கோபாங்கமாய் பிரதிபாதிக்கின்றனர். இங்ஙனமாக மானுட தற்சொரூபம் இத்தன்மைத்தென விளக்கியபின்னர் இச்சொரூபத்தைப் பிணியாதி பீடைகள் அணுகவொட்டாது பேண[illegible] வல்ல பிறபதார்த்த சொரூப லக்ஷணங்களையும் ஆன்மமானத சொரூப லக்ஷணங்களையும் தற்கால சுதேச நீதிநெறிஒழுக்க ஆசாரங்களையும் பற்பல சாத்திர ஆதாரங்களைக்கொண்டும் அனுபவத்தைக்கொண்டும் சரிதங்களைக்கொண்டும் ஆண் பெண் என்னப்பட்ட இருபாலாருக்கும் போதிக்கின்றனர். அகண்ட மஹா சமுத்திரத்தில் யாத்திரைசெய்ய வேண்டிய மாலுமி யொருவன் நீர்ச்சுழல்களினும் நீர்மாரல்களினும் நீரோட்டங்களினும் சிக்கி இடர்படவொட்டாமல் நற்பாதையை யறிந்து தான் கப்பலைச் செலுத்தி உத்தேசித்த துறைமுகத்தை யடைய அவனுக்கு வழிகாட்டியாயிருக்கின்ற கடல் (Chart) நெறிப் படத்தைப்போல குடும்பிகள் பல குடும்பாவத்தைக் குட்படாமல் கருத்தோடுங் கவனத்தோடும் தத்தம் வாழ்நாளைக் கழித்து பரத்தையுடைய இந்நூலும் ஓர் வழிகாட்டியாயிருக்கின்றமையால் இதனைக் குடும்பிகள் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் அகத்தில் படத்தைப்போல வைத்துப் பாதுகாத்துத் தம்மனைவிமக்களையுங் கவனிக்கச்செய்யின் அக்குடும்பத்திற்குச் சௌக்கியமுண்டாகும் என்பது எமது கருத்து.

மதுரைஜில்லா செம்பூர் மஹாவித்துவான்

ஸ்ரீமான்

வீ. ஆறுமுகஞ் சேர்வை யவர்கள்

அபிப்பிராயம்.

இச்சென்னையில் இளமைதொட்டுப் பல தமிழ்ப்புலவரிடத்துஞ் சென்று தமிழ்க்கல்வி பயிறலில் மிக்க ஊக்கங்காட்டிவந்தவரும் என் மெய்யன்பருமாகிய பண்டிதர்-வீ. ஏ. முனிசாமிப்பிள்ளை யென்பவரால் இயற்றப்பட்ட "சௌக்கிய சாஸ்திரம்" என்னும் புத்தகத்தின் சில பகுதிகளைப் பார்த்தேன்; இது, பற்பல வாகடசாஸ்திரங்களின் முக்கிய அபிப்பிராயங்களைத் தழுவியும், இக்காலத்திற்குரிய நவீன நாகரீக வழக்கங்களை யனுசரித்தும், இல்வாழ்க்கைக்கும் தேகசுகத்திற்கும் இன்றியமையாதனவாய சுகாதாரவிதிகளைத் தொடுத்தும் இன்னுஞ்சில அரிய விஷயங்களைச் சேர்த்தும், எவர்க்கும் புலப்படுமாறு எளிய தமிழ்நடையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. இதில், பிணிமுதலாய துன்பங்களனுகாமற் றடுத்து, நாடோறும் சுகத்தையே விளைவிக்கத்தக்க ஆகாரவஸ்துக்களின் பாகுபாடுகளும், குணாகுணங்களும், அவற்றை யுட்கொள்ளும் விதங்களும், வாசஸ்தானம் உடை படுக்கை முதலியவற்றின் விழுப்பங்களும், அவற்றை யனுபவிக்குந் தன்மைகளும், நன்னீர் நற்காற்று ஆகியவற்றை உபயோகிக்கும் கிரமங்களும், இல்வாழ்க்கையிலார்ந்த ஸ்திரீபுருடர்கள் கடைப்பிடித்து ஒழுகுதற்குரிய நன்னெறிகளும் செவ்வனே துலக்கப்பட்டிருத்தலின், மருந்தின் சகாயமின்றி நாடோறும் நடக்கும் ஒழுக்கமுறையானே பிணிநீக்கப்பெற்று இன்பந்துய்த்தற்கேற்ற உபாயங்களை உபதேசிப்பதில் இந்நூல் தலையாயதெனச் சாற்றலாம். பிணியெய்தி வருந்திய பின் தடுக்கும் மார்க்கங்களை விளக்கும் மற்ற வைத்திய சாஸ்திரங்களைப்போலாமல், பிணியே அணுகாமற்றடுத்துச் சுகத்தைத் தேடிக்கொள்ளும் வழிகளைத் தெரிக்கும் இந்நூல் ஒன்றினுக்கே சௌக்கிய சாஸ்திரம் என்னும் பெயர் தகும். இது நம் தமிழ்நாட்டில் ஆண், பெண், பாலர், விருத்தர் ஆகிய எல்லோர்க்கும் பெரிதும் பயன்படுவதாதலின், இதனை ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் வாங்கி வாசித்து ஆக்கியோர்க்கு மிக்க நன்றி செலுத்துவார்களென நம்புகின்றேன். இந்நூலாசிரியர் வீண் புத்தகங்கள் எழுதும் வேலையிற் புகாமல், இத்தகைய பயன்றரத்தக்க புத்தகத்தை எழுதப்புகுந்ததற்காக மிகவும் களிப்புறுகின்றேன். வித்துவப்பெருந்தகையார் இவரைப் புகழ்ந்து மேலும் ஊக்கத்தை வளரச்செய்யின் தமிழுக்கு மிக்க சிறப்புண்டாமென்பது எனது பொருநோக்கம்.

பச்சையப்பன் காலேஜ் தமிழ்ப்பண்டிதர்

ஸ்ரீமான்-கா. ர. கோவிந்தராஜ முதலியாரவர்கள்

அபிப்பிராயம்.

நேடிவ் டாக்டர் ம-ா-ா-ஸ்ரீ வி. ஏ. முனிசாமிப்பிள்ளையவர்கள் அனுப்பிய குடும்பசாஸ்திரம் என்னும் சௌக்கிய சாஸ்திரத்திற் சற்றேறக்குறைய பல பாகங்களைப் படித்துப் பார்த்து மிக்க களிப்புற்றேன். அதிலுள்ள விஷயங்கள் யாவும் இளஞ்சிறுவர்முதல் விருத்தர்வரையிலுமுள்ள ஆண் பெண் என்னும் இருபாலரும் அவசியம் அறிந்துகொள்ள வேண்டியனவாகவே இருக்கின்றன. அன்றியும், அந்நூல் முன்னைய வைத்திய நூற்களைப்போலச் செய்யுள் நடையில் எழுதிவிடப்பட்டிராமல் இளஞ்சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் படித்தறியத்தக்க எளிய வசனநடையில் எழுதப்பட்டிருப்பது மிகவும் சிறப்பிக்கத்தக்கது. அந்நூல், தமிழ் வைத்தியநூல் ஆங்கில வைத்தியநூல் என்னும் இருவகை நூற்களினின்றுஞ் சாரமான விஷயங்களைக் கொண்டு எழுதப்பட்டிருப்பதாக நன்கு விளங்குகின்றது. அஃது அதன் பெயருக்கேற்ப யாவர்க்கும் நன்மை பயக்குமென்பதில் யாதொரு தடையுமிராது. இங்ஙனம் அனைவர்க்கும் பயன்படக்கூடிய அந்நூலையெழுதி வெளியிட்ட ஷ-முனிசாமிப்பிள்ளையவர்கள் விஷயத்தில் தமிழ்நாடு கடப்பாடுற்றதாகின்றது. ஷ-பிள்ளையவர்கள் இன்னும் இதுபோலும் பலநூற்களை எழுதி வெளியிட்டுப் பலர்க்கும் உபயோகமாகும்படி செய்வாரெனப் பெரிதும் நம்புகின்றேன்.

இந்நூலாசிரியரின் போதனாசிரியரும் மதுரைத்தமிழ்ச்சங்கப்புலவரும்

சென்னை வேப்பேரி எஸ். பி. ஜி. ஹைஸ்கூல்

தமிழ்ப்பண்டிதருமாகிய

ஸ்ரீமான். கா. நமசிவாயமுதலியாரவர்கள் கூறிய

சிறப்புப்பாயிரம்.

வினையி னீங்கி விளங்கிய வறிவின்
முனைவ னருளை முன்னுறக் கொண்ட
அறிஞர் தம்பின் னுமக்கட் கெனக்
குறித்துக் கூறிய கோதி னூல்கள்
பலப்பல வாமவை பாத்திவ னுரைப்பின்
நலத்த ஞானமும் நன்னெறி காட்டும்
புலத்த நூலும் புகழ்கணி தமும்
இன்னும் பலவா யியலு மவற்றுள்
மன்ன விருப்பது மானிட வுடலே
நோயில் வரவழி நன்மையி னறிந்து
வாயும் புலமை வகுத்திடு மாயுர்
வேத மாகும் விரிக்கி லவையும்
போதவும் செய்யுளில் போந்திவ ணிலவும்
அவையவை யோர்க்கும் அநுபவ முறையில்
சுவைபடக் கூறும் தோற்ற மில்லதை
யறிந்துரை நடையில் அகல மாக
செறிந்த படங்களும் திகழக் காட்டி
குடும்ப சாத்திர மென்னக் குறித்து
புடவியி னின்று புதுவதாத் தந்தான்
செந்தமிழ் பயிலும் சிந்தை யுள்ளான்
நந்தலில் புலமை நம்பாற் பயின்றோன்
தனிசா மிப்பெயர் சண்முகன் றனொடும்
முனிசாமி யென்னு மூதறி ஞனே.

-6-
OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... REGISTERED ... 1910 ... MADRAS.

உ

முகவுரை.

சர்வஜ்ஞ தயாபரனாகிய கடவுளின் திருவருளைப் பெற்றவர்களும், இப்பரதகண்டத்தின் வாசிகளும், மிகுவிவேகமும் பெருந்தகைமையும் பகுத்தறிவும் உடையோருமாகிய நண்பீர்! இந்நூலை எழுதியதற்குக் காரணம் அடியில் வரைந்துள்ள விஷயங்களால் தெற்றென விளங்கும். "அரிதரிது மானிடராதலரிது" என்ற ஆன்றோர் வாக்கின்படி, எல்லா ஜீவப்பிராணிகளைவிட மேலான பகுத்தறிவுள்ள மானிடர்களாகிய நாம் எல்லோரும் இப்பரதகண்டத்தி லுயிர்பெற்று வாழ்ந்திருக்குமளவும் சுகசரீரிகளா யிருக்கவேண்டியதே முதற்காரணம். இம்மையிற் கூறும் பாக்கியங்க ளெவற்றினும் மேலான பாக்கியம், நம்முடைய கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றிக்கொண்டு முக்தி மார்க்கம் அடைவதற்குரிய வழிகளைத் தேடிக்கொள்வதேயாம். அதற்குச் சரீர சுவுக்கியமே ஓர் அஸ்திவாரமா யிருக்கின்றது. "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பதுபோல உலகத்தில் ஒருவன் நோயற்று தேகசவுக்கியத்தோடு வாழ்தலே மேலானதாயும் பிரதானமாயும் பெருஞ்சிறப்பாயு மிருக்கின்றது. நாம் வசிப்பதற்காகக் கட்டும் வீடுகளும், மாடமாளிகைகளும் ஒழுங்காயும், உறுதியாயும், சரியானபடியாயும் இருக்கவேண்டுமானால், அவற்றை நன்றாய்ச் சுட்ட செங்கற்களாலும், செவ்வையாய்க் கலந்த சுண்ணாம்பாலும், உறுதியுள்ள மரங்களாலும் கட்டுவதற்காகக் கவலையும், அரும்பிரயாசையுஞ் செவ்வையா யமைக்கவேண்டிய முயற்சியும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்விதமின்றி, அவைகளை, நன்றாய்ச் சுடாத செங்கற்களையும், செவ்வனே கலந்தரைக்காத சுண்ணாம்பையும், விலைசரசமாய்க் கிடைத்த வயிரமற்ற மரங்களையுங்கொண்டு கட்டுவோமாயின், அவ்வீடுகள் சொற்பகாலத்திற்குள் இடிந்து விழுந்து, ஆங்குள்ள ஜீவர்களை நஷ்டப்படுத்துவதுமன்றி கட்டினவர்க்கும் பற்பல இடையூறுகளை வருவிக்கும். ஆதலின், நாம் வாணாளளவும் இடைவிடாமல் வசிக்கும் வீடு மற்றொன்றுளது. அது தேகமாம். அதனைக் கற்கட்டுள்ள வீட்டைப்பார்க்கிலும் விசேஷமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். அதனுள் குற்றங்குறைக ளிருக்குமாயின் அவை நம்மை அநேகமாக வாதிக்கும். அவற்றினால் விளையும் துன்பங்களினின்று நாம்

தப்பித்துக்கொள்வது அரிதிலும் அரிதே. நாம் உலகவாழ்க்கையில்
நிரந்தரமாய் வசிக்கும் வீடு நந்தம் தேகமேயன்றோ? வீட்டைச் சரி
யானபடி ஒழுங்காக செப்பனிடுவதுபோல் நந்தம் தேகத்தையும்
சுகத்திற்கேதுவாகிய நல்ல ஆகாராதிகளாலேயும், கன்னியமங்களா
லேயும், நன்னடத்தையாலேயும் செப்பனிட்டு வருவோமாயின்
பிணியென்னுந் துன்பம் பற்றாது. ஆயுள்விர்த்தி, தேகதிடம், மனோ
பலம் முதலியவையுற்று நெடுநாள்வரை அத்தேகவாசிகளாகிய
நாம் ஜீவித்திருப்போமென்பதற் கையமின்று. இச்சிறந்த சௌக்கிய
மென்னுங் கொள்கையை யனுசரித்து நடக்கின்றவர்களுள் மேனாட்
டாராகிய ஆங்கிலேயர்களே சாலச்சிறந்தவர்கள். அவர்களைக் காணும்
தோறும் நல்ல தேகதிடமுள்ளவராயும், மனோதிடம் வீரியசக்தி
சரீரசுகம் அநேக நூதன காரியங்களைக் கண்டுபிடிக்கும் அபார
சக்தி முதலியவை யுள்ளவர்களாயும் தோற்றப்படுகின்றனர். இது
நிற்க, ஆதிகாலத்திலிருந்த மனிதர் நல்லொழுக்கத்தால், அநேக வரு
டங்களாக உயிரோடிருந்தார்க ளென்பதும், அவர்கள் மனோபலம்
தேகதிடம் ஆயுள்விர்த்தி ஞானபலம் முதலியவற்றில் சிறப்புற்றிருந்
தார்களென்பதும், புராணங்களாலும், வேதாகமங்களினாலும் தெற்
றென விளங்குகின்றன. அவை தற்காலத்தில் ஆங்கிலேயர்களிடத்
தில் காணப்படுவதை திருட்டாந்தமாக யறிகிறோம். இவர்கள்
கொள்கைக்கு மாறாக இக்காலத்தில் நம்மவர்களுள் அநேகர் கால
மறியாமல் கலியாணஞ்செய்தும், புழுத்த பதார்த்தங்களைப் புசித்
தும், பாசிபடிந்த நீரைப் பானஞ்செய்தும், அகாலபோஜனஞ் செய்
தும், பருவமறியாது போகித்தும், சௌக்கியத்திற்கு மாறாக நடந்து
மனோதிடமழிந்து, தேகதிடங்கெட்டு, அநேக வியாதிகளுக் குள்ளா
கிறார்களென்பதும் வெள்ளிடை மலைபோல் விளங்குகின்றது.
மேலும், அவ்வாறானவுடன் அவர்கள், பற்பல நோய்கள், தத்தம்
மனோதிடம் தேகதிடம் கெட்டுண்டாயினவென் றுணராது அவற்றை
மந்திரதோஷமென்றும், பேய்க்குற்றமென்றும், அம்மன் சேஷ்டை
யென்றும், முனியடித்துவிட்ட தென்றும், சுவாமி குற்றமென்றும்
விவேகமில்லாமல் தப்பித எண்ணங்கொண்டு பொருளைச் செலவிட்டு
வாளா இறந்துபட்டொழிகின்றனர். ஆகலின், இத்தகை விவேகமில்
லாக் குறைநீங்கவும், மனுஷருக்குண்டாகும் ஒவ்வொரு நோய்களும்,
"சரீரசௌக்கியங் கெட்டுண்டாயின" என்றுணரவும், ஆயுள்விர்த்தி
மனோபலம் தேகதிடம் முதலியவை யதிகரிக்கவும், நல்ல சந்ததிகளைப்
பெறவும், காலமறிந்து கலியாணஞ்செய்யவும், பருவமறிந்துபோகிக்க

வும், சுத்தஜலபானம் பரிசுத்தபோஜனம் நல்லகாற்று முதலிய சுகா
தார விஷயங்களை யனுசரித் தொழுகவும், மானிடர்கள், தங்கள்
தோற்றமுதல் இறுதிவரையில் நடந்துவரவேண்டிய இன்றியமை
யாப்பொது ஒழுக்கங்களையும், மாதர் நடந்துகொள்ளும் மர்மங்க
ளையும், பாலரைப் பயிற்றவேண்டிய பரிசுத்தக்கிரமங்களையும், இகபர
சௌக்கியங்களடையத்தக்க மேலான சாதனங்களையும், குடும்பத்தில்
வரிசைக்கிரமமாக நடந்துகொள்ளும் ஒழுக்கங்களையும் தெள்ளிதின்
வெள்ளிடைமலைபோல் விளங்குமாறு ஓர்நூலாக எழுதவேண்டு
மென்னும் எண்ணம் எனக்கு நெடுநாளாயிருந்தது. அதன் முதிர்ச்சி
யால் வாசிப்போர்க்கினிமையையும், குதூகலத்தையும், புத்திவிசால
த்தையு முண்டாக்கும்படி இனிமையான செந்தமிழ் நடையில்
சந்தி விகாரம் புணர்ச்சி முதலியவையின்றி இந்நூல் இப்பொழுது
என்னால் எழுதப்பட்டது.

"இயல்பினா னில்வாழ்க்கை வாழ்பவ னென்பான்
முயல்வாரு ளெல்லாந் தலை." என்றும்,

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையுந்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்."

என்றும் திருவாய்மலர்ந்தருளிய இல்லறஞானியாகிய திருவள்
ளுவநாயனாரின் திருவாக்கின்படி உலகத்தில் மேலானதும் சிறப்புற்
றதுமாகிய இல்லறவியல்களையும், அவற்றாலடையும் சுகங்களையும்
பற்றியே கூறுவதாதலின் இந்நூலிற்குக் குடும்பசாஸ்திரமென்னும்
சவுக்கியசாஸ்திரம் என்று பெயரிடப்பட்டது. ஒவ்வொரு குடும்பத்தி
லுள்ள ஆடவர் மகளிர் பாலர் விருத்தர் என்னும் எல்லோருக்கும்
பிரயோஜனத்தையும் புத்தி விசாலத்தையும் உண்டாக்கும்படி இந்நூ
லில் பெரியோர்களின் பாடல்களைச் சந்தர்ப்பத்திற் கேற்றவாறு
சேர்த்தும், அநேக நீதிகளைக் கதைகளால் விளக்கியு மிருப்பதால்
ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இது மிக அவசியமாகும். ஆடவர்
மகளிர் பாலர் விருத்தர் ஆகிய எல்லோரும் படித்துக் குடும்பவிர்த்தி
யடைதற்கேதுவாய் நூல்கள் இதுவரையிலும் தமிழ்ப்பாஷையி லில்
லாப் பெருங்குறையை நோக்கி, எனதாப்த நண்பர் எஸ். சாமிவேல்
பி. ஏ. அவர்கள் செய்த மானிடமர்மசாஸ்திரமும், ஹக்கீம் முகம்மது
நிஜாமுத்தீன் சாகிபு அவர்கள் செய்த குடும்பசம்ரக்ஷணியும்,
டாக்டர் தலைக்கோட்டி ராஜு அவர்கள் செய்த சுகாதார விளக்கமும்,
டாக்டர். ம. ஜனார்த்தநாயடு அவர்கள் செய்த இங்கிலீஷ் வைத்திய சம்

கிரகமும், ஹக்கீம். பா. முகம்மது அப்துல்லா சாகிபு அவர்கள் செய்த பல வைத்திய கிரந்தங்களும் உலக பிரயோசனமா யிருப்பதுபோல இந்நூலும் பிரயோசனப்படுவ தாதலின் நந்தமிழ்நாட்டார் ஒவ்வொருவரும் இதனையும் வாங்கி வாசித்து எனக்கு மேலும் ஊக்கத்தை உண்டாக்குமாறு விரும்புகின்றேன். இந்நூலெழுதுங் காலத்தில் எனக்கு வேண்டுங் குறிப்புக்களை யுணர்த்திய எனதாப்த நண்பர் ம-ள-ள-ஸ்ரீ, அக்கம்மாள்பேட்டை மஹாதேவசெட்டியார் அவர்கட்கு மிகவும் வந்தனமளிப்பதோடு என்றும் நன்றி செலுத்தவுங் கடமைப்பட்டிருக்கின்றேன். இந்நூலை வாசிக்கும் நண்பர்கள் இதிலுள்ள குற்றத்தை நோக்காது குணத்தையே கைக்கொள்ளுவார்களென்று நம்புகின்றேன்.

இங்ஙனம்:

வீ. ஏ. முனிசாமிப்பிள்ளை.

குடும்பசாஸ்திரமென்னும் சவுக்கிய சாஸ்திரத்தின்

விஷய அட்டவணை.

இலக்கம்	விஷயம்.	பக்கம்.
1	மானிடதேக அமைப்பு	1
2	எலும்புகள்	2
3	தசைகள்	6
4	நரம்பு	8
5	கொழுப்பு	11
6	இரத்தம்	12
7	இரத்தச்சுழற்சி	13
8	மூளை	15
9	தோல்	18
10	ஜீரணம்	20
11	சுகாதாரம்	23
12	தண்ணீர்	32
13	தண்ணீரின் பிரயோசனம்	33
14	குளம்	35
15	குளத்தின் பலவித அமைப்பு	36
16	குளத்தில் செய்யத்தகாத காரியங்கள்	39
17	குளத்தில் தந்தசுத்தி செய்தல்	40
18	,, உடைகளைத் துவைத்தல்	41
19	,, ஸ்நானஞ் செய்தல்	43
20	குளத்தில் செய்யப்படும் இதர காரியங்கள் ...	45
21	ஆற்றுநீர்	51
22	ஊற்றுநீர்	52
23	சமுத்திரநீர்	,,
24	கிணற்றுநீர்	53
25	மழைத்தண்ணீர்	55
26	தண்ணீரைச் சுத்தமாக்கும் வகை	56
27	அசுத்த ஜலத்தினால் வரும் கெடுதிகள்	57
28	ஸ்நானம்	,,
29	குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம்	58
30	வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நானம்	60
31	வெந்நீர் ஸ்நானம்	,,
32	சுகஸ்நானக் கலப்பு	61
33	கூந்தல் மணத்தூபம்	62
34	சமுத்திரநீர் ஸ்நானம்	,,
35	பற்களின் சுத்தம்	63

இலக்கம்	விஷயம்	பக்கம்.
36	உடை	66
37	குளிர்கால உடை	67
38	நனைந்த உடை	68
39	வஸ்திர சுத்தம்	69
40	சிவப்பு வஸ்திர சுத்தம்	71
41	கம்பளி வஸ்திர சுத்தம்	,,
42	வஸ்திரத்தில் கறைபிடித்தல்	72
43	வெள்ளைவஸ்திரத்தில் கறைபிடித்தல்	,,
44	வேறுமுறை	,,
45	,, ...	73
46	தேகாப்பியாசம்	73
47	தேகாப்பியாசத்தினால் வரும் நன்மைகள்	81
48	வாயு	85
49	பிராணவாயுவும் லவணவாயுவும்	87
50	கரியமிலவாயு	88
51	ஜலவாயு	91
52	கெந்தக ஜலவாயு	93
53	நவாக்ஷார வாயு	,,
54	விஷவாயுக்கள் உண்டாவதற்குக் காரணங்கள் ...	94
55	விஷவாயுவை நீக்குவதற்கான ஏதுக்கள்	95
56	வீடு	97
57	வீடு கட்டவேண்டிய இடம்	98
58	வீடு இருக்கவேண்டிய கிரமம்	100
59	சமையலறை	101
60	படுக்கை அறை	102
61	பாய் வகைகள்:-தாழம்பாய்	104
62	கோரைப்பாய்	,,
63	பிரப்பம்பாய்	,,
64	பேரீச்சம்பாய்	,,
65	சிற்றீச்சம்பாய்	,,
66	மூங்கிற்பாய்	,,
67	பனையோலைப்பாய்	,,
68	இலவம் பஞ்சு	,,
69	பருத்திப் பஞ்சு	,,
70	இரத்தின கம்பளம்	105
71	படிக்கும் அறை...	,,
72	சாமான் அறை	106
73	கக்கூஸ் அல்லது கொல்லை	107
74	குழாய் வைத்தல்	103
75	சாக்கடை	109
76	வீடுசுத்தம்	,,
77	குழாய்ச் சுத்தம்	111
78	சாக்கடைச் சுத்தம்	112

இலக்கம்.	விஷயம்.	பக்கம்
79	தெருச்சுத்தம்	
80	பழுதுபார்த்தல்	1.2
81	இத்தேசத்து வீட்டின் குறைகள்	,,
82	உணவு	113
83	கொழுப்பை யுண்டுபண்ணும் ஆகாரம்	114
84	தசையை யுண்டுபண்ணும் ஆகாரங்கள் ...	,,
85	சுரங்க பதார்த்தமுள்ள ஆகாரம்	115
86	அரிசி	116
87	புழுங்கலரிசி	,,
88	பழமையரிசி	118
89	பச்சரிசி	,,
90	காரரிசி	,,
91	ஈர்க்குச் சம்பா	,,
92	புழுகு சம்பா	118
93	செஞ்சம்பா	,,
94	குண்டுச் சம்பா	,,
95	மல்லிகைச் சம்பா	,,
96	இலுப்பைப்பூச் சம்பா	,,
97	கல்லுண்டைச் சம்பா	119
98	சைவரைச் சம்பா	,,
99	மணிச் சம்பா	,,
100	காடைச் சம்பா	,,
101	கோடைச் சம்பா	,,
102	குன்றிமணிச் சம்பா	,,
103	சீரகச் சம்பா	,,
104	வளைதடிச் சம்பா	,,
105	கானான் சம்பா	,,
106	மிளகு சம்பா	,,
107	அன்ன மழகி	120
108	கோலரச் சம்பா	,,
109	மூங்கிலரிசி	,,
110	பொரியரிசி	,,
111	கேழ்வரகு	,,
112	கருஞ்சோள அரிசி...	,,
113	செஞ்சோள அரிசி	,,
114	கம்பு அரிசி	,,
115	மரகறிவர்க்கம். காய்வகைகள்:கலியாணப்பூசினிக்காய்	121
116	வெண்டைக்காய்	,,
117	அத்திக்காய்	,,
118	சுரைக்காய்	,,
119	முருங்கைக்காய்	,,
120	பீர்க்கங்காய்	122
121	புடலங்காய்	,,

இலக்கம்	விஷயம்	பக்கம்.
122	பன்றிப் புடலங்காய்	122
123	பறங்கிக்காய்	,,
124	கத்தரிக்காய்	,,
125	அவரைக்காய்	,,
126	கிழங்கு வகைகள்:—முள்ளங்கிக்கிழங்கு ...	,,
127	சிறு கிழங்கு	,,
128	காட்டுக் கருணைக்கிழங்கு	123
129	காருக் கருணைக்கிழங்கு	,,
130	காறு கருணைக் கிழங்கு	,,
131	மாகாளி அல்லது மாவலிக்கிழங்கு	,,
132	கொட்டிக் கிழங்கு	,,
133	தாமரைக் கிழங்கு	,,
134	பூமி சர்க்கரைக்கிழங்கு	,,
135	காய்வள்ளி அல்லது வெற்றிலை வள்ளிக்கிழங்கு ...	,,
136	மரவள்ளிக் கிழங்கு	,,
137	சிறுவள்ளிக் கிழங்கு	124
138	ஆள்வள்ளிக் கிழங்கு	,,
139	பனங் கிழங்கு	,,
140	கீரைவகைகள்:-வெந்தயக்கீரை	,,
141	முளைக்கீரை	,,
142	அகத்திக்கீரை	,,
143	அகத்திப்பூ	,,
144	கொத்துமல்லிக் கீரை	,,
145	பொன்னாங்காணிக் கீரை	,,
146	மணத்தக்காளிக் கீரை	,,
147	பொன்முசுட்டைக் கீரை	125
148	காசினிக் கீரை	,,
149	கோழிக்கீரை அல்லது பருப்புக்கீரை	,,
150	புளியாரைக் கீரை	,,
151	புளிப்புக் கீரை	,,
152	மணலிக் கீரை	,,
153	பசரைக் கீரை	,,
154	சிறு கீரை	,,
155	பண்ணைக் கீரை	,,
156	முருங்கைக் கீரை	,,
157	கொடிவசலைக் கீரை	,,
158	ஆரைக் கீரை	126
159	வங்காரவள்ளைக் கீரை	,,
160	கலவைக்கீரை	,,
161	வள்ளைக்கீரை	,,
162	பருப்புவகைகள்: கடலை	,,
163	நிலக்கடலை	,,
164	துவரம்பருப்பு	,,

இலக்கம்.	விஷயம்.	பக்கம்.
165	தட்டைப்பயறு	,,
166	வெண்பயறு	,,
167	கரும்பயறு	,,
168	பட்டாணி	127
169	மொச்சைக்கொட்டை	,,
170	சிறுபயறு	,,
171	கொள்ளு அல்லது காணம்	,,
172	உளுந்து	,,
173	முந்திரிப்பருப்பு	,,
174	பிஸ்தாபருப்பு	,,
175	பழவகைகள்:—திராட்சப்பழம்	,,
176	எண்வகை வாழைப்பழங்கள்	128
177	வாழைப்பழம்	,,
178	பேயன் வாழைப்பழம்	,,
179	மொந்தன் வாழைப்பழம்	,,
180	கிச்சிலிப்பழம்	,,
181	மாம்பழம்	,,
182	நாரத்தம்பழம்	129
183	சாதிநாரத்தம்பழம்	,,
184	சம்புநாவற்பழம்	,,
185	கொய்யாப்பழம்	,,
186	நாவற்பழம் அல்லது நாகப்பழம்	,,
187	பலாப்பழம்	,,
188	பேரீச்சம்பழம்	,,
189	இலந்தங்காய் அல்லது பழம்	,,
190	விளாங்காய் அல்லது பழம்	,,
191	களாப்பழம்	130
192	இறைச்சிகளின் வகைகள்:—வெள்ளாட்டிறைச்சி	,,
193	செம்மறியாட்டிறைச்சி	,,
194	பள்ளையாட்டிறைச்சி	,,
195	கொடியாட்டிறைச்சி	,,
196	கோழியிறைச்சி	,,
197	புறவிறைச்சி	,,
198	வாத்தினிறைச்சி	,,
199	மீன்வகைகள்:—வாளைமீன்	,,
200	சுறுமீன்	131
201	மசாலை வர்க்கங்கள்:—மிளகாய்	,,
202	தனியா	,,
203	பூண்டு	,,
204	கடுகு	132
205	செங்கடுகு	,,
206	வெண்கடுகு	,,
207	சிறுகடுகு	,,

இலக்கம்	விஷயம்	பக்கம்.
208	நாய்க்கடுகு	132
219	சீரகம்	,,
210	வெங்காயம்	,,
211	கறிமஞ்சள்	133
212	கப்புமஞ்சள்	,,
213	மரமஞ்சள்	,,
214	கஸ்தூரிமஞ்சள்	,,
215	மிளகு	,,
216	வால்மிளகு	,,
217	வெள்ளைமிளகு.	,,
218	புளி	134
219	தேங்காய்	,,
220	நெய்	135
221	சமைக்குங் கிரமம்	136
222	சமைக்கும் பாத்திரம்:—ஈயப்பாத்திரம் ...	140
223	செம்புப்பாத்திரமும் பித்தளைப் பாத்திரமும் ...	141
224	வெள்ளிப்பாத்திரம்	,,
225	மட்பாத்திரம்	142
226	பாத்திரசுத்தம்:—ஈயப்பாத்திர சுத்தம் ...	143
227	செம்பு பித்தளைப்பாத்திர சுத்தம்	,,
228	வெள்ளிப்பாத்திர சுத்தம்	114
229	மட்பாத்திர சுத்தம்	,,
230	சவுக்கிய சாதம் தினை, வரகு. சாமை இவற்றின் சாதம்	145
231	கேழ்வரகு களி, கூழ்	147
232	கோதுமை	,,
233	பார்லிகஞ்சி	148
234	குழம்பு:—ஆட்டிறைச்சிக் குழம்பு	,,
235	கத்திரிக்காய்ப் பச்சடி	,,
236	துவரம்பருப்புக் கடையல்	149
237	வாழைக்காய்ப் பொறியல்	,,
238	புடலங்காய்க்கறி	150
239	கொத்தவரைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு	,,
240	பொன்னுங்காணிக்கீரைப் பொறியல்	,,
241	அகத்திக்கீரைப் பொறியல்	151
242	வசலைக்கீரைப் பொறியல்	,,
243	தோகையல்:—தேங்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த தொகையல்	,,
244	கொத்தமல்லிக்கீரைத் தொகையல்	,,
245	துவரம்பருப்புத் தொகையல்	152
246	போஜனம்:—காலைபோஜனம்	,,
247	மத்தியான போஜனம்	,,
248	இராபோஜனம்	,,
249	வயிற்கேற்ற போஜனம்	,,
250	எளியோர் போஜனம்	153

இலக்கம்.	விஷயம்.	பக்கம்.
251	மாரிக்காலத்துப் போஜன அளவு	153
252	கோடைக்காலத்துப் போஜன அளவு	,,
253	சாப்பிடுங் கிரமம்	,,
254	போஜனமோடு தண்ணீர் பருகுவது	154
255	விருத்தர் போஜனம்	,,
256	பிள்ளைகள் போஜனம்	155
257	பலவகை போஜன பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகும் நேரத்தைக்காட்டும் அட்டவணை	156
258	குடிப்பன:—பால்	157
259	பால்கொள்ளல்	158
260	பாலைப் பரீட்சிக்கும் வழி	159
261	பால்கெடாமற் காப்பாற்றும் வகை	,,
262	ஷெ 2-வது வகை	,,
263	ஷெ 3-வது வகை	,,
264	ஷெ 4 வது வகை	160
265	டின்பால்	,,
266	ஆட்டுப்பால்	,,
267	கழுதைப்பால்	161
268	காப்பீத்தண்ணீர்	,,
269	தேத்தண்ணீர்	163
270	கோக்கோ	164
271	மதுபானம்	,,
272	நித்திரை:—நித்திரை யுண்டாவதன் காரணம் ...	168
273	நித்திரைக் கேற்றநேரம்	169
274	நல்ல நித்திரை யுண்டாவதற்கு அனுசரிக்கவேண்டிய ... விதிகள் 1-வது	170
275	ஷெ 2-வது	,,
276	ஷெ 3-வது	171
277	ஷெ 4-வது	,,
278	ஷெ 5-வது	175
279	ஷெ 6-வது	,,
280	ஷெ 7-வது	,,
281	ஷெ 8-வது	176
282	ஷெ 9-வது	,,
283	ஷெ 10-வது	,,
284	ஷெ 11-வது	,,
285	கற்பு	,,
286	பெண்கல்வி	201
287	வியசாரம்	209
288	சிக்கன செலவு	216
289	அதிகச்செலவு, அபிராமிக்கதை	218
290	விவாகம்:	220
291	விவாகஞ் செய்யுங்காலம்	221

இலக்கம்	விஷயம்.	பக்கம்.
292	பாலியவிவாகத்தின் கெடுதி	226
293	ஸ்திரீ புருஷ சம்மதம்	233
294	புருஷனுக்குப் பெண் பார்த்தல்	237
295	பெற்றோர்கள் பெண்கொடுக்கச் சம்மதித்தல் ...	240
296	இல்வாழ்க்கை	242
297	ஒற்றுமை	243
298	கலைபூஷணியின் கதை	248
299	சங்கமம்:	253
300	சங்கமகாலம்	254
301	சங்கமஞ் செய்யத் தகாத காலம்	256
302	சங்கமகாலத்தில் ஆண் பெண் இருக்கவேண்டிய லக்ஷணம்	257
303	மாமியாரிடத்தில் மருமகள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய ஒழுங்குகள்	258.
304	நல்ல மருமகள்	259
305	மாமி மருமகளை நடத்தவேண்டிய முறைமை ...	261
306	கெட்ட மாமிகளால் மருமகளுக்கு நேருந் துன்பம்	263
307	ஒரு மருமகளுடைய பரிதாபநிலைமை	265
308	மருமகள்: மாமனார், நாத்தி, மைத்துனன் கொழுநன் முதலியோரிடத்தில் நடந்து கொள்ளவேண்டிய ஒழுக்கம்	271
309	ஸ்திரீகளின் மாதவிடாய்	272
310	கருப்பம்:	274
311	கருப்பவதிகளின் மன ஆறுதல்	275
312	,, உணவு	276
313	,, நித்திரை	277
314	,, தேக உழைப்பு	,,
315	,, வாந்தி	,,
316	,, நெஞ்செரிவு	278
317	,, பல்வலி	,,
318	,, மலபந்தம்	,,
319	,, இருமல்	279
320.	கருப்பையிலிருப்பது ஆண் பெண் ஆகிய இரண்டில் இன்னதென்றறியும் விதம்	,,
321	கருப்பச் சின்னங்கள்:—1-வது குறி	280
322	ஷை 2-வது குறி	,,
323	ஷை 3-வது குறி	,,
324	ஷை 4-வது குறி	,,
325	ஷை 5-வது குறி	,,
326	கருப்பையிலிருக்கும் பிண்டத்தின் நிலைமை ...	281
327	ஷை 2-வது மாதம்	,,
328	ஷை 3-வது மாதம்	,,
320	ஷை 4-வது மாதம்	,,

இலக்கம்.	விஷயம்	பக்கம்.
330	ஷை 5-வது மாதம்	281
331	ஷை 6-வது மாதம்	282
332	ஷை 7-வது மாதம்	,,
333	ஷை 8-வது மாதம்	,,
334	ஷை 9-வது மாதம்	,,
335	பாலரை வளர்த்தல்:—பாலரின் உணவு ...	283
336	தாதிப்பால்	284
337	பால் கொடுக்கும்போது மனநிம்மதி	285
338	பால் அதிகமாய்ச் சுரக்கச்செய்தல்	286
339	ஸ்தனங்களில் பால் கட்டிக்கொண்டால் சிகிச்சை	,,
340	பாலரின் உடை	,,
341	,, நித்திரை	287
342	,, ஸ்நானம்	288
343	,, விளையாட்டு	289
344	,, பாலர் போதனாப்பியாசம்	290
345	சிசுப்பருவம்	292
346	மதலைப்பருவம்	293
347	பள்ளிப்பருவம்	294
348	குமாரப்பருவம்	296
349	கீழ்ப்படிதல்	299
350	உண்மை	300
351	ஒழுக்கம்	301
352	தாழ்மை	302
353	குடும்ப வைத்தியம்	303
354	வியாதிக்காரரின் வாசஸ்தானம்	304
355	நோயாளியின் படுக்கை	305
356	,, போஜனம்	,,
357	,, நித்திரை	306
358	,, படுக்கைச்சுத்தம்	,,
359	,, ஸ்நானம்	,,
360	,, அன்பு	307
361	,, தேவவழிபாடு	,,
362	சுரம் அல்லது காய்ச்சல்	308
363	1 வது வெஞ்சுரம்	,,
364	ஷை சிகிச்சை	309
365	2-வது விஷஜுரம்	,,
366	ஷை சிகிச்சை	,,
367	3-வது முறைசுரம்	310
368	ஷை சிகிச்சை	,,
379	4-வது பித்தசுரம்	311
370	ஷை சிகிச்சை	,,
371	வயிற்றுவலி	,,
372	ஷை சிகிச்சை	312

இலக்கம்.	விஷயம்.	பக்கம்.
373	அஜீரண பேதி	312
374	ஷை சிகிச்சை	,,
375	வாந்திபேதி	,,
376	ஷை வியாதியின் குறி	313
377	ஷை சிகிச்சை	314
378	வாந்திபேதிக்கு வெடியுப்புச் சுண்ணம்	315
379	சீதபேதி	,,
380	ஷை சிகிச்சை	,,
381	தலைவலி	316
382	ஷை சிகிச்சை	,,
383	காதுவலி	317
384	ஷை சிகிச்சை	,,
385	பல்வலி	318
386	ஷை சிகிச்சை	,,
387	கண்ணோய்	,,
388	ஷை சிகிச்சை	,,
389	கக்குவான்	319
390	ஷை சிகிச்சை	,,
391	சிரங்கு	,,
392	ஷை சிகிச்சை	320
393	கரப்பான்	,,
394	ஷை சிகிச்சை	,,
395	பெரியம்மை	,,
396	நரம்புச்சிலந்தி	321
397	விஷக்கடி	322
398	பாம்புக்கடி	,,
399	தேள்விஷம்	323
400	வாந்திரோகம்	,,
401	ஷை சிகிச்சை	,,
402	இரணங்கள்	,,
403	குறிப்பு	324

விஷய அட்டவணை முற்றிற்று.

13

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
REGISTERED
15 OCT 1910
MADRAS.

உ

கடவுள் துணை.

குடும்பசாஸ்திரம்

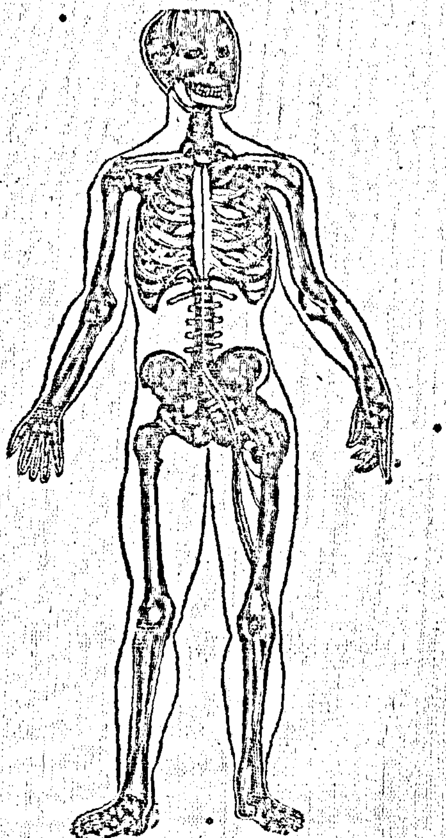
என்னும்

சவுக்கியசாஸ்திரம்.

மானிடதேக அமைப்பு.

நாம் சுகாதார விஷயத்தைக்குறித்துத் தெரிந்துகொள்ளுமுன் நமது தேகமும் தேகத்தின் கருவி கரணாதிகளும் இன்ன விதமாக அமைக்கப்பட் டிருக்கின்ற தென்பதையும், இன்ன வஸ்துக்களால் போஷிக்கப்படுகின்ற தென்பதையும், ஷை கருவி கரணாதிகளின் பிரயோசனங்களையும், அவைகளினிடந் தமைந்திருக்கும் அற்புதகுணங்களையும், பாகுபாடுகளையும், அவை நமக்குச் செய்யும் உதவிகளையும் நாம் முன்னர் அறிந்திராவிடின், சுகாதாரம் இப்படிப்பட்ட தென்றும், அதை இவ்விதம் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்றும், இன்னவிதமாக நடந்துகொண்டால் தேகத்திற்கும் தேகத்திலுள்ள கருவி கரணாதிகட்கும் சுகமுண்டாமென்றும், இன்ன வகையில் நடந்துகொண்டால் கெடுதியுண்டா மென்றும் நமக்கு ஒருபோதும் தெரியவராது. ஏனெனில், உலகத்தில் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட பலவகைப் பிறவிகளில் மானிடப்பிறவியே சிறந்ததென்று சகல சாஸ்திரங்களிலும் கூறப்பட் டிருக்கின்றது. இவ்விதம் மானிடப்பிறவி வாய்க்கப்பெற்ற ஒவ்வொருவருக்கும் எவ்விஷயங்களையும் ஆராய்ச்சி செய்து, இது நன்மை இது தீமை என்று அறிந்துகொள்வதற்கும், அவ்விதம் அறிந்துகொண்டு உலகத்தில் சுகத்தோ டிருப்பதற்கும் ஏதுவாகப் பகுத்தறிவு என்னும் ஓர் பிரதான அறிவு கடவுளால் நமக்கு அருளப்பட் டிருக்கின்றது. இப் பகுத்தறிவைக்கொண்டு நமது தேகத்தின்கண் அமைந்திருக்கும் எலும்பு, தசை, நரம்பு கொழுப்பு, இரத்தம், தோல் முதலிய பிரதான வஸ்துக்களின் தன்மைகளைச் சிறிது ஆராய்வாம்.

எலும்புகள்.



எலும்புக்கூடு.

ஒருவீட்டிற்குக் கட்டடம் எவ்வாறு பிரதானமாயிருக்கிறதோ அவ்வாறு பிரதானமானது தேகத்திலுள்ள எலும்புகள். இவை ஆங்காங்கு இணைக்கப்பட்டும் கோர்க்கப்பட்டு மிருக்கின்றன. வீட்டிற்குக் கட்டட மில்லாவிடின் வீடு என்று எவ்விதம் ஏற்படாதோ அவ்விதமே தேகத்திற்கும் எலும்பில்லாவிடின் தேகமென்று ஏற்

படாது. நாம் உலகத்தில் தொழில்செய்து ஜீவிக்கவும், கோரிய காரியங்களைச் செய்யவும், நினைத்த இடத்திற்குப் போகவும் வரவும், நீட்டவும் மடக்கவும், உட்காரவும் எழுந்திருக்கவும் இவை முதலிய கிரியைகளைச் செய்வதற்கு எலும்புதான் பிரதான கருவியாயிருக்கின்றது. இவ்வகைத்தான எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்திருப்பதற்கு எலும்பின் பொருத்தமென்றும், மூட்டுக் கீல் குளச்சுபூட்டு அல்லது பொருத்தமென்றும் சொல்லப்படும். இவை மூட்டுகள் அசைவுக்குத் தக்கதாகப் பலவகைப்படும். ஆனால் மண்டையோட்டிற்கும் பற்களுக்கும் அசைவில்லை. முள்ளந்தண் டெலும்புகட்குச் சொற்ப அசைவு உண்டு. இப்போது அடியிற் கூறப்படும் பூட்டுகட்குப் பலவித அசைவு உண்டு.

தாடைப்பூட்டு: மேலுங் கீழும் முன்னும் பக்கமுமாக அசைக்க ஏதுவாயிருக்கிறது. தோள்பூட்டு: நீட்டவும் மடக்கவும் சேர்க்கவும் எடுக்கவும் சுழற்றவும் ஏதுவாயிருக்கிறது. முழங்கைப்பூட்டு: நீட்டவும் மடக்கவும் ஏதுவாயிருக்கிறது. தொடைகளின் சந்து: மடக்கவும் நீட்டவும் நெருக்கவும் நிமிர்த்தவும் ஏதுவா யிருக்கிறது. முழங்கால்பூட்டு: மடக்கவும் நீட்டவும் ஏதுவாயிருக்கிறது. கைகளின் பூட்டு: வாங்கி மூடிக்கொள்ளவும் குவிக்கவும் நீட்டவும் மடக்கவும் ஏதுவாயிருக்கிறது. கால்பூட்டுகள்: பலவிதமான அசைவுகள் கொடுக்கும்.

கபாலத்துடன் முள்ளந்தண்டு பொருந்தியிருப்பது சரீரத்தில் மிகவும் பிரதான ஓர் பொருத்தம். தலையானது முள்ளந்தண்டிலிருந்து வணங்கவும், நிமிரவும், ஒருபக்கமிருந்து மற்றொருபக்கந் திரும்பவும், இவ்விதமாக எந்தப் பக்கத்திலும் அசைக்கக்கூடிய ஏதுவாயிருக்கிறது. மூட்டுகளில்கூடுகிற எலும்புகளின் முனைகள்தேய்ந்து போகாமல் அவைகளின்மேல் ஒட்டிக்கொண்டு வழவழப்பா யிருக்கின்ற வஸ்துவுக்குக் குருத்தெலும்பென்று சொல்லப்படும். எலும்புகள் இணைக்கப்பட் டிருக்கும் ஸ்தானத்தில் மேற்கண்ட குருத்தெலும்பை மூடிக்கொண்டிருக்கிற சவ்வுக்கு நித்தாசல்லி யென்று சொல்லப்படும். இந்த சவ்விலிருந்து ஊருகின்ற ஓர்வித அசைவுள்ள கீல்களுக்கு வண்டியின் சக்கரம் சுலபமாகச் சுழல்வதற்குச் சாதாரணமாய் எண்ணெய் எவ்விதம் உதவுகின்றதோ அவ்விதமே உதவியாக இருக்கின்றது. ஆனால், எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று உருவத்

தில் மாறுபட்டபோதிலும் அவைகளெல்லாம் பாஸ்பேட் ஆவ் லைம், கார்பனேட் ஆவ் லைம் என்னும் சுண்ணும்பு வஸ்துக்களாலும் கொம்பு அல்லது வச்சிரப்பசைபோன்ற ஓர்வித வஸ்துவினலும் உருவானவைகள். நாம் இதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமாயின், ஒரு எலும்பை எடுத்துக் காடியில் சிலநாள் ஊறவைத்தால், சுரங்கபதார்த்தங்களாகிய சுண்ணும்பு வஸ்துக்கள் கரைந்து போக, கொம்பு போன்ற வஸ்து மாத்திரம் மீதியாயிருக்கும். இஃது வளைவு கொடுக்குமாதலால் ஒடிக்கவியலாது. ஆனல், நெருப்பில்போட்டால் எரிந்து எலும்பு ரூபமாறிச் சாம்பலாய்விடும். குழந்தைகளுடைய எலும்புகள் முற்றிலும் இவ்வஸ்துவினலேயே உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளில் சுரங்கபதார்த்தங் கிடையாது. இதனல்தான் குழந்தைகள் உயரத்திலிருந்து விழுந்துவிட்டாலும் அவைகளின் எலும்புகள் ஒடிகிறதில்லை. பெரியோர்களுடைய எலும்புகளில் சுண்ணும்பு கலந்திருப்பதால் அவர்கள் தவறிவிழுந்துவிட்டபோது அவர்களின் எலும்புகள் ஒடிந்துபோகின்றன. ஆனல், எலும்புக்குள்ளே யிருக்கும் மூளையானது எலும்பின் பதார்த்தமாயிருக்கிறது. அஃது ஒடிந்த எலும்புகளை மறுபடியும் சீக்கிரம் கூடும்படி அல்லது இணைக்கும்படி உதவிசெய்கிறது. எலும்புகளுக்கு இரத்தம் அவசியமானதால் இரத்த நரம்புகள் ஓடுவதற்கு அவைகளில் சிறிய துவாரங்கள் அநேகமுண்டு. எலும்புகள் ஒடிந்துபோனல் ஒடிந்தவிடத்தில் நோயும், அசைத்துப் பார்த்தால் ஓர்வித நறநறவென்ற சப்தமும், உருவமாறி யிருப்பதும், அசைவில்லாத இடத்தில் அசைவும், இவ்விதமான நான்கு குறிகளால் எலும்பு முறிந்ததென்று அறிந்துகொண்டு அவைகட்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். ஒடிந்த முனைகளை ஒன்றுபடச் சேர்த்து பத்தைகளால் இலகுவாய்க் கட்டி அசைவில்லாமல் வைக்கவேண்டும். கட்டும்போது இறுகக்கட்டலாகாது. ஏனெனில், ஒன்றோடொன்று பொருந்தாமல் மேலுங்கீழுமாய் ஏறிக்கொள்ளும். அப்போது ரோகி மிகுந்த அவஸ்தைப்படுவதோடு கூச்சலும் போடுவான். சிலவேளை காயத்தில் உஷ்ணமும் நோயும் அதிகமாயிருந்தால் அதிற்கொஞ்சம் குளிர்ந்தசலம் விடும்படி செய்யவேண்டியது. இரண்டு மூன்று வாரத்துக்குள் முறிந்த எலும்புகள் ஒன்றாய்க் கூடிப்போகும். மானிடதேகத்தில் தசைநீங்கிய எலும்புக் கோர்வைக்குக் கங்காளம் என்றுபெயர். இவ்வித மனித கங்காளம் நான்குவிதமான எலும்புகளைக்கொண்டிருக்கும். அவைகளாவன:—

1-வது:—பலத்தையுடைய புயம் தொடை கால் முதலிய இடங்களில் நீண்ட எலும்புகளும்,

2-வது:— நாநாவித அசைதலையுடைய கை கால் முதலிய இடங்களில் குறுகின எலும்புகளும்,

3-வது:—சிரசு முதலிய ஸ்தானங்களில் மிருதுவான உறுப்புகளை மூடிக் காக்கவேண்டிய இடங்களில் தட்டையான எலும்புகளும்,

4-வது:—சொற்ப அசைதலும் தாங்குதலுமான இடங்களில் கலப்பான எலும்புகளுமாக இருக்கின்றன.

எலும்புகளின் தொகையின் பிரிவைச் சிலர் 240-என்றும், சிலர் பற்களைத் தவிர்த்து மனிததேகத்திலுள்ள எலும்புகளின் தொகையை 208-என்றும், சிலர் 150-என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

1-வது, தலை எலும்புகள் 30-க்கு விவரம்:—

சிரசில்	8
காதில்	8
முகத்தில்	14
ஆ	30

2-வது, முண்டத்தெலும்புகள் 58-க்கு விவரம்:—

முள்ளந்தண்டில்	24
நாவில்	1
மார்பில்	1
விலாவில்	24
தோளின் முன்பக்கத்தில்	2
ஷை பின்பக்கத்தில்	2
இடுப்பில்	4
ஆ	58

3-வது, உற்காயம் எலும்புகள் 32-க்கு விவரம்:—

தோளில்	2
புயத்தில்	1
முன்கையில்	2
மணிக்கட்டில்	8
உள்ளங்கையில்	5
கைவிரல்களில்	14
ஆ	32

4-வது, அதக்காயம் எலும்புகள் 30-க்கு விவரம்:—

தொடையில்	1
காலில்	2
முழங்கால் சிப்பியில்	1
பாத எலும்புகள்.	
குதிக்காலில்	7
நடுப்பாதத்தில்	5
கால்விரல்களில்	14
ஆக	30

சில சாஸ்திரங்களில் நமது தேகத்தில் 260-எலும்புகள் இருப்பதாகவும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் அதிக அசைவுள்ள பூட்டுகள் எளிதில் விலகிப்போகத் தக்கவைகளாக இருக்கின்றன. ஒரு பூட்டு விலகிப்போயிற்றென்று தெரிந்தமாத்திரத்தில், தாமதமில்லாமல் உடனே விலகின எலும்பைப்பிடித்து அதை முன்னிருந்த இடத்தில்வைத்து அசையாமல் சிலநாளைக்கு ஜெழுவாகக் கட்டி வைக்கவேண்டியது. அப்படிச் செய்யாமல் பூட்டைவிட்டு விலகின எலும்புகளை நாட்பட விட்டுவிட்டால் பின்பு அவைகளைத் தத்தம் நிலையிற் றள்ளுவது மிகவும் கடினமாய் முடியும்.

ஆடு மாடு குதிரை முதலிய மிருகங்களிலும் மனிதனிலும் எலும்புகள் சதைக்குள் இருக்கின்றன. நத்தை, இறால் முதலிய ஜந்துக்களின் ஓடாகிய எலும்புகள் உறுப்புகளுக்கு வெளிப்பக்க மட்டும் காணப்படும். ஆமை முதலிய இனங்களின் எலும்புகள் வெளியிலும் உட்பக்கத்திலும் இருக்கும். இன்னும் எலும்பின் உபயோகங்களைத் தெரிந்துகொள்ள விரும்பின் தேகதத்துவ சாஸ்திரத்தைப் பார்க்கவும்.

தசைகள்.

மிருதுவான சிகப்புநிறமுள்ள சிறு இழைப்புரிகள் திரண்டு அடுக்கடுக்காய்ச் சரீரத்தி லமைந்திருப்பதற்குத் தசையென்று பெயர். ஒவ்வொரு தசையும் அநேக தசைநார்களால் அமைக்கப்பட்டும், மெதுவான வஸ்துவால் மூடப்பட்டும், பலமான வெண்நரம்புகளால் எலும்போடு சேர்த்துக் கட்டப்பட்டு மிருக்கிறது. தேகத்தின் பற்பல தசைகள் தத்தம் போஷிப்புக்கும் ஆதரவுக்கும் வேண்டிய வஸ்துக்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஊற்றாகவும், விசர்க்கக் கருவி

கள் கழிக்கும் விசர்க்கங்களைக் கொண்டுபோகும் கழிவுகாலாகவும் உதவுகின்றது. மேலும், தசைகள் எலும்புகளைப்போல் இரு அந்தங்களிலும் பருத்திராமல் அந்தந்த அந்தங்களில் பருத்தும் சிறுத்தும் உருண்டுமிருக்கும். ஆனால், இவைகள் ஒரு ரப்பரைப் போல் சுருங்கவும் விரியவுங் கூடிய தன்மையுடையனவாதலால் நாம் நிமிரவும் குனியவும், கைகளை நீட்டவும் மடக்கவும், வேலை செய்யவும், கால்களால் நடந்து ஆடி ஓடித்திரியவும், நமது கண்களை இமைக்கவும் இவை முதலிய கிரியைகளைச் செய்ய ஏதுவா யிருக்கின்றன. நமது கையை மடக்கினால் புயத்திலுள்ள தசை சுருங்குவதையும் திரும்பவும் பருப்பதையும், நீட்டினால் அவைகள் நீண்டு சிறுத்துப்போவதையும் நாம் நன்றாகக் கவனிப்போமாயின் தசைகளின் தன்மை நன்கு விளங்கும். சில தசை நரம்புகள் எலும்போடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். ஆனால், பொதுவாய் அவைகள் வெண்மையும் தட்டையுமான ஓர்வகை நரம்பாக எலும்பின் நுனியில்வந்து கூடியிருக்கும். இந்த வெண்மைபோன்ற வஸ்து பிராணிகளின் தோலைப்பார்க்கிலும் அதிக உறுதியாயிருக்கும். பூட்டுக்கீல்களில் இரண்டுவிதமான தசைநரம்புகள் இருக்கின்றன. ஒன்று அவயவத்தை வளைக்கவும், மற்றொன்று அதை நேராக நிமிர்த்தவுஞ் செய்யும். தோளிலுள்ள தசைநரம்புகள் அதை எல்லாப்பக்கங்களிலும் திரும்பச்செய்ய ஏற்றதா யிருக்கின்றன. தசை நரம்புகளில் இரண்டுவிதம் உண்டு. ஒன்று நமது இஷ்டத்தைப்போல் வேலை செய்யும். மற்றொன்று நமது இஷ்டத்தைப்போலன்றிச் சுயமாகவே தத்தம் வேலைகளை நடத்திவரும். திருஷ்டாந்தமாக நமது தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் ஈரற்குலை நுரையீரல் முதலிய தசைநரம்புகள் நாம் நித்திரையி லிருக்கும்போதும் விழித்திருக்கும்போதும், நாம் அவைகட்குத் தெரிவிக்காமலே அவை தாமே தத்தமக்குரிய வேலைகளைச் செய்து வருகின்றன. இவ்வித தசைநரம்புகள் இல்லாவிடின் நாம் பிழைத்திருப்பது அரிது. நாம் வேலைசெய்து வருவதனாற்றான் தசைநரம்புகள் பலப்பட்டுவரும். வேலை செய்யாது சோம்பியிருப்பின் அவை பலவீனப்பட்டுப்போம். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் தேகாப்பியாசம் செய்துவருதல் வேண்டும். இதற்கு ஆங்கிலேயர்களே தகுதியானவர்கள். ஏனெனில், அவர்களுள் பெரும்பாலார் தினமும் தேகாப்பியாசத்திற் குரிய செய்கைகளை மிகுதியும் அனுசரிக்கிறார்கள். பிரபுக்களா யுள்ளவர்களும் தேகாப்பியாசம் செய்துவருகிறார்

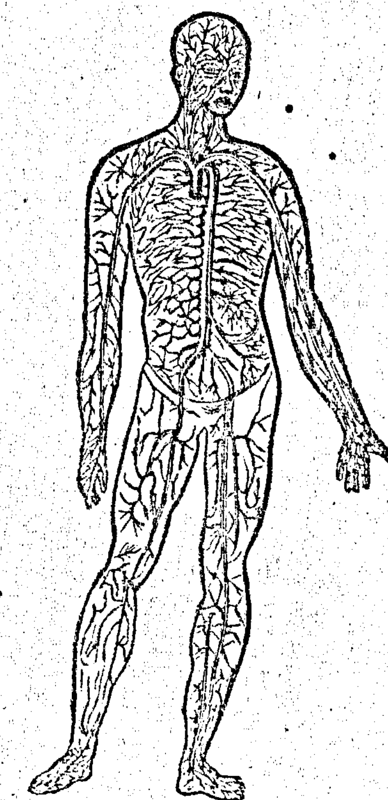
கள். முடிவாகச் சொல்லுமிடத்துப் புருஷர்களே யன்றிப் பெண்பாலாரும் இதை அனுசரிக்கிறார்கள். இதைப்பற்றி விரிக்கிற்பெருகும். பின்னர் கூறுவாம். தசைகளைத் தொகையாய்ச் சொல்லுமிடத்து,

தலையில்	84
கழுத்தில்	65
முண்டத்தில்	174
உற்காயமிரண்டில்	112
அதக்காயமிரண்டில்	114

இவையன்றி இன்னும் அனேக தசைகளால் மூடப்பெற்ற சிறு தசைகளு முண்டு. தசைகளினியல்பு மாறிமாறிச் சுருங்குவதும் நீளுவதுமாகும். மேலும், சிறு தசைகளேயன்றிச் சம்பந்தத் தசைகளாகவும் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சம்பந்தத் தசைகள் : எலும்புக்கூடும் அதைச் சார்ந்தவைகளான எலும்புகள் குருத்தெலும்புகள் பந்தனநார் முதலியனவாகும். நரம்பு மாம்சம் கோளம் இவைகளைச் சார்ந்த தசைகளால் ஏற்பட்டிருக்கும் பல உறுப்புகளுக்குக் கவசமாகவும் தாங்குவதற்குரிய வேலையாகவு மிருக்கின்றன. இதன் பிரதான தொழில் தாங்குந் தொழிலாதலால் தேகத்திலிருக்கும் சகல கட்டுப்பாடுகளுடனும் பின்னியிருக்கின்றது. ஆதலால் மற்றெல்லாத் தசைகளையும் நீக்கிவிட்டபோதிலும் இச்சம்பந்தத் தசையை மாத்திரம் பார்வையிட்டால், அஃதுதேகத்தின் சர்வாங்கங்களிலும் வியாபித்திருக்கக் காணலாம்.

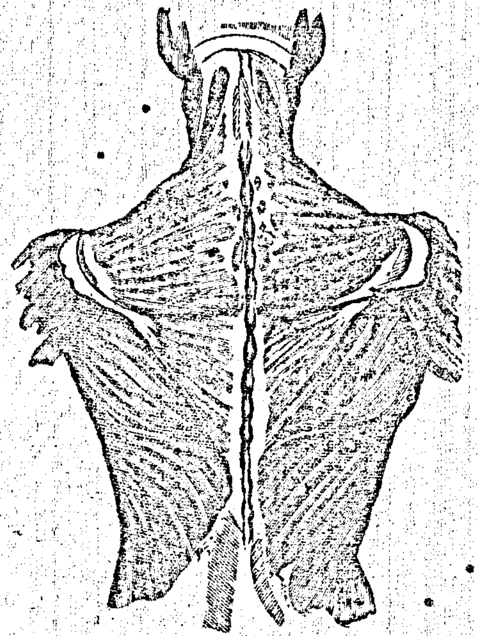
நரம்பு.

நரம்புகள் மிகவும் நுட்பமான நார்களாலானவை. எப்படி ஒரு வீட்டின் கட்டடம் மேலிருக்கும் கட்டடத்தின் அழுத்தத்தினால் ஐக்கியப்பட்டிருக்கின்றதோ அதுபோல் தேகத்தில் நரம்புகள் ஐக்கியப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த நார்கள் குழல்களாக இருக்கும். அவை நரம்பு வஸ்துவை அடக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. நார்கள் ஒன்றின் மேலொன்றாகப் பின்னப்பட்டும், அடுக்கப்பட்டும், இடையிலிருக்கும் சம்பந்தத் தசைகளால் இணைக்கப்பட்டு மிருக்கும். இச்சம்பந்தத் தசைகளில் இரத்த தந்துகிள் பரவியிருக்கும். நரம்பு ஒவ்வொன்றையும் சுற்றிச் சல்லடைக்கண் தசையாவது, சதைத் தசையாவது மூடிக்கொண்டிருக்கும். அநேகமாய் நரம்புகளில் இருவித நரம்பு நார்கள் இருக்கின்றன. மூளைக்கண் நரம்பு மண்டலத்தைச் சார்ந்த நரம்புகளில் ஓர்வித நார்களும், ஒற்றுணர்வு நரம்பு மண்டலத்தைச்



நரம்புக்கூடு.

சார்ந்த நரம்புகளில் வேறுவித நார்களும் அதிகமாய்க் காணப்படும். ஒவ்வொரு நரம்பின் நாரும் அததததின் போக்கில் தடையின்றிச் செல்லுகின்றது. நரம்பு நார்களின் தொழில்கள் உயிரோடிருக்கும் தேகத்தில் கிள்ளுவதினாலாவது சுடுவைப்பதினாலாவது மூளைக்கண் நரம்பு நாரை உத்தீபனம் செய்தால் இருகுணங்களில் ஒருகுணம் காணப்படும். அதாவது, ஒருபக்கம் வேதனையுண்டாம். மற்றொரு பக்கம் அந்த நரம்பின் நார்கள் எந்தத் தசைகளில் போய்ப் படிகிறதோ அந்தத் தசைகளை யிழுக்கும். மேலும், தேகத்தின் வியாபாரங்களையும் சுகக்கேட்டையும் ஸ்பரிச வுணர்ச்சியினால் நாடியாய்த் தெரிவிப்பவைகளுள் நரம்பின் சக்தியே பிரதானமாகும்.



முதுகின் தசைநரம்பு.

தசைநரம்பு என்னும் ஓர் வகைநரம்பு நமது தேகத்தில் சர்வாங்கமும் இருக்கின்றன. இரத்தம் தேகத்துள் பாவுவதின் காரணம் தசைநரம்பின் பிரதானமே. இவ்வகைத்தான தசைநரம்புகள் கூடியே மாமிசம் அல்லது தசை உண்டாகின்றது. தசைநரம்பின் உருவம் அடி பெருத்தும் நுனி சிறுத்துங் காணப்படும். கண்ணுக்குப் புலப்படாத மிகு நுட்பமான நரம்புகள் ஒன்றோடொன்று இணைந்து தசைநரம்புக ளுண்டாகின்றன. ஷை தசைநரம்புகள் தேகத்துள் பற்பல விசித்திரங்களாகக் கட்டப்பட் டிருக்கும். இவ்வித கட்டுகள் நமது தேகத்துள் சுமார் ஐந்நூறு கட்டுக ளிருக்கிறதாகக் கண்டிருக்கிறது. அவைகளுள் சில கட்டுண்டும், சில எலும்போடேயே ஒட்டிக்கொண்டு மிருக்கக் காணலாம். தசைநரம்புகள் நமது இஷ்டத்தைப்போல் அவயவங்களை வளைக்கவும் நிமிர்த்தவும் மிக்க உபயோகமாக இருக்கின்றன. தசைநரம்புகளின் வல்லமையினாற்றான் நாம் இங்குமங்கும் ஓடவும் நிமிரவும் குனியவும் படுக்கவும் இவை முதலிய கிரியைகளைச்செய்ய உதவியா யிருக்கின்றன. இத

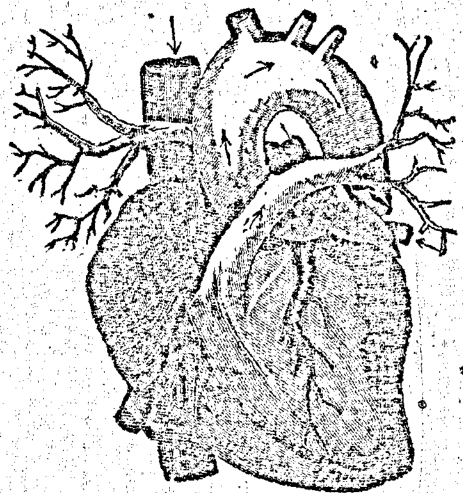
னால் தசை நரம்புகள் இல்லாவிடின் நாம் இறந்துபோய்விடுவோமென்று நன்கு புலப்படுகிறது. ஷை தசைநரம்புகள் பலப்பட்டிருப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொருநாளும் தேகாப்பியாசஞ் செய்தல் வேண்டும். கஷ்டமான தொழில் செய்வதும் நல்லது. இப்படிச் செய்யின் தசைநரம்புகள் முதற்கொண்டு சகல அவயவங்களும் நல்ல பலத்தைப் பெற்றுத் தத்தம் தொழிலை இடையூறின்றி நடத்த ஏதுவாயிருக்கும்.

கொழுப்பு.

வெண்மையும் மஞ்சளுங் கலந்த கொழுப்பென்னும் ஓர்வித சாயலான வஸ்து நமது தேகத்தில் இருக்கின்றது. இதற்குக் கொழுப்பு என்று பெயர். இங்கிலீஷில் இதற்கு ஸ்டியரின், பால்மிடின், ஒலீன் என்று வழங்கப்படுகிறது. ஸிணமிலதம், தால்யாமிலதம், தைலோமாதுர்யாமிலதம் என்றும் சொல்லலாம். சவர்க்காரமாகக் கூடிய கொழுப்புகள் ஒன்றோடொன்று சேர்வதினால் மஞ்சள் நிறமுள்ள தெளிவான எண்ணெயாகும். கொழுப்புத் தசைகள் தேகத்திற் சர்வாங்கங்களிலும் ஏறக்குறைய காணப்படுகின்றன. இவை சிறிது உஷ்ணத்திலும் உருகும். இவை கண்ணிமைச் சர்மத்து அடித்தசையிலும், பிரஜாபதியிலும், பீஜத்திலும், சந்திர நாடியிலும் இல்லை. கொழுப்புத் தசைகள் சில உறுப்புக்களின் கட்டட வஸ்துக்களிலும் கிடையா. நுரையீரல், கல்லீரல் இவைகளைப் பார்வையிட்டால் கொழுப்புத்தசை யில்லையென்பது தெரியவரும். ஆனால், பிரத்தியேகமாகத் தசைச் சம்பந்தம் இல்லாமல் கொழுப்புமாத்திரம் தேகத்தில் விசாலமாய்ப் பரவியிருக்கிறது. கல்லீரல், மூளை, இரத்தம், அன்னரசம் இவைகளில் இவ்விதமிருப்பதைக் காணலாம். கொழுப்பு: இரத்தத்தில் வேண்டும்பொழுதெல்லாம் கலந்து எரிபட்டுத் தேகத்தின் உஷ்ணத்தைக் காப்பாற்ற உதவுகிறது. தோலிற்கடியிலிருக்குங் கொழுப்பானது வெப்பத்தை வெளிவிடுஞ் சக்தியற்றதாகையால் தேகத்தின் மேற்புறம் உஷ்ணம் அனாவசியமாக வெளிக்கிளம்பி நாசமடையாமல் தடைசெய்ய உதவும். தேக சவுக்கியத்திற்கு அனல் தரும்பொருட்டுக் கொழுப்பு சற்று அவசியமாக வேண்டியதுதான். ஆனால் அது அதிகப்படுமாயின் சகல வியாதிகட்கும் ஏதுவாகும். எவ்விதம் அதிகப்படுவதெனின், எண்ணெய் பதார்த்தங்களையும், பசையான பதார்த்தங்களையும், நெய்சேர்ந்த பதார்த்தங்களையும், கொழுப்புள்ள பதார்த்தங்களையும், நாம் அதிகமாகவும் உடனுக்குட்

னேயும் உட்கொண்டு, அதற்கேற்றவாறு ஜீரணமாகும் தேகாப்பியாசஞ் செய்யாவிட்டால் ஜீரணிக்கும் பைகளின்மேல் கொழுப்புப் படிந்து மரணத்துக் கேதுவாகும்.

இரத்தம்.



இரத்தாசயம்.

இரத்தமானது நமது சரீரத்தின் எந்தப் பகுதிகளுக்கும் பரவுகிறது. இரத்தம் இல்லாத இடம் தேகத்தில் ஒன்றுமில்லை. இரத்தம் எவ்விடத்திலும் சுற்றி ஓடுகின்றது. அதன் ஓட்டம்: இரத்தாசயம், நாடி, நாளம், தந்துகி என்னும் உறுப்புக்களினால் நடத்தப்படுகிறது. இரத்தாசயம் அல்லது இருதயம் சற்றேறக்குறைய நெஞ்சுக்கு நடுவே இடது பாரிசத்தில், சுவாசப்பை இரண்டில் பிரிக்கப்பட்ட இரட்டை உறுப்பானது சுமார் கொட்டைப்பாக்கு வடிவம் போன்று இருக்கிறது. இரத்தாசயத்தையடுத்து பரிமீகம் என்னும் உரத்த சவ்வுப்பை ஒன்று சூழ்ந்திருக்கிறது. இரத்தாசயத்தின் வலப்பக்கம் இடப்பக்கமாகிய ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டு அறைகளுண்டு. அவைகளுள் மேலுள்ள அறை சிரவம் என்றும், கீழுள்ள அறை சடாரம் என்றும் கூறப்படும். இந்த அறைகள் ஜவ்வுக் கபாடங்களினாலே ஒன்றுக்கொன்று பிரிந்திருக்கின்றது. ஆனால் இரத்தாசயத்தின் வல சிரவத்திற்கும் சடாரத்திற்கும் மத்தியில் மூன்று கபாடங்களுண்டு. இடது பக்கத்திலும் அவ்விதமே இரண்டுண்டு. நாடிகளானவை இரத்தாசயத்திலிருந்து நல்ல இரத்தத்தைச் சரீர முழுதும் கொண்டுபோகிற குழல்களாக இருக்கின்றன. இரத்தாசயத்தின் வலது சடாரத்திலிருந்து புப்புசநாடியும், இடது சடாரத்திலிருந்து கண்டரை என்னும் பெருநாடியும் மலர்கின்றன. இவ்விரண்டு நாடிகளின் தொடக்கத்தில் ஒவ்வொன்றுக்கு மூன்று கபாடங்களுண்டு. இவைகள் புப்புசத்திலிருந்து வலது சடாரத்திற் சென்ற இரத்தத்தையும், இடது சடாரத்திலிருந்து கண்டரையிற் சென்ற இரத்தத்தையும் பின்னுக்கு வரவொட்டாமல் தடுக்குங் கபாடங்களாம். புப்புசநாடி இருதயத்தின் வலது சடாரத்திலிருந்து கிளம்பிக் கண்டரைநாடியின் வளைவுக்குக் கீழாகச்சென்று அவ்விடம் இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிகின்றது. அவைகளுள் ஒன்று வலது சுவாசப்பைக்கும் மற்றது இடது சுவாசப்பைக்கும் போகும். இந்த நாடியானது கறுப்பு இரத்தத்தைச் சுவாசப் பைகளுக்குக் கொண்டுபோய்த் தன்னுடனே சந்திக்கும் நாளங்களினுடனே கூடுவதினால் சுவாசப்பையின் இரத்தச்சுற்று ஓட்டம் நிறைவேறுகின்றது. கண்டரைநாடி என்பது எல்லா நாடிகட்கும் ஆதாரம். இது இரத்தாசயத்தின் இடது சடாரத்திலிருந்து வருகின்றது. இதிலிருந்து அநேக நாடிகள் கிளைகளின்மேற் கிளையாய்ப் படர்ந்து தேகத்தில் எங்கும் சிவந்த ரத்தத்தைச் செலுத்துகின்றன. மேலும், நாம் உட்கொள்ளும் காற்றானது கறுத்துப்போன இரத்தத்தைச் சிவப்பாக்கும். ஆனால், காற்றுமட்டும் இரத்தத்தோடு சேரவேசேராது. இந்த நாடிகளாலும் இவற்றுடன் சந்திக்கும் நாளங்களாலும் தேகத்தில் இரத்தச் சுற்றோட்டம் உண்டாகிறது.

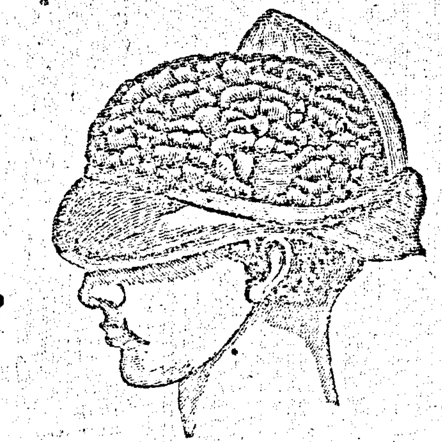
இரத்தச்சுழற்சி.

இரத்தம் தேகமெங்கும் பரவிச் சகல கருவிகளையும் போஷித்துப் பின்பு தேகத்திற் கழிந்த தீச்செயலான வஸ்துக்கள் இரத்தத்திற் கலந்து இரத்தங் கறுத்துவிடும். இவ்விதங் கறுத்துக் கெடுதியடைந்த இரத்தம் இருவித நாளங்களின் வழியாய் இருதயத்தின் வலது சிரவத்திற்போய் விழுகின்றது. இதிலிருந்து வலது சடாரத்திற்கு வந்து புப்புசநாடி வழியாகச் சுவாசப்பைக்குப் போகும். மேலும், நாடியிலிருந்து வெளிப்படுகிற ரத்தம் பீறிட்டுக்கொண்டு வரும். நாளத்திலிருந்து வெளியாகும் ரத்தம் கசிந்து வரும். நமது தேகத்தில் ஏறக்குறைய 30-பவுன் இரத்தமிருக்கிறது. ஆனால், மேற்கூறிய அளவு வியாதியினாலும் வயதினாலும் குறைவுபடக் கூடும்.

மேற்கூறியவற்றால் இரத்தத்தின் உபயோகம் வெளியிலிருந்து தேகத்திற் சேரும் அன்னபான வாயுவாதிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவும், அவற்றைத்தேகத்தின் மற்றுப்பாகங்களுக்கெல்லாம் கொண்டுபோய்ச் சேர்ப்பிக்கவும் ஓர் உதவியான கருவியா யிருக்கிறது. இன்னும் தேகத்தின் பற்பல தசைகள் தத்தம் போஷிப்புக்கும் ஆதரவுக்கும் வேண்டிய வஸ்துக்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஊற்றாகவும், விசர்க்கக் கருவிகள் கழிக்கும் விசர்க்கங்களைக் கொண்டுபோகும் கழிவுகாலாகவும் உதவுகிறது. இரத்தம் சத்துவ சக்தியைக்கொண்ட பண்டசாலையாகி அதைச் செலவுசெய்வதால் தேக அனலைக் காப்பாற்றிக்கொண்டு வருகின்றது. அவ்வாறு நடத்துகிறதினால்தான் ஜீவசக்தி வெளித்தோன்றுகிறது. எல்லாத் தசைகளினின்றும் வரும் கழிவு பதார்த்தங்களை சோஷணம் செய்யும் உதவியா யிருப்பதினால், அவற்றைப் பெற்றுக்கொண்டு எந்தெந்தக் கருவிகளால் தேகத்தை விட்டு அவற்றை முறையே கழிக்கக் கூடுமோ அந்தந்தக் கருவிகளுக்கு அவைகளைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கவும், தேகத்தை வெப்பப் படுத்தவும், பசையுள்ளதாகச் செய்யவும் உதவுகிறது. நாளங்கள்: சிவந்த ரத்தம் தேகமெங்கும் பரவிக் கறுத்துக் கெடுதியடைந்த பிறகு, அதனை மறுபடியும் இருதயத்தின் வலதுபக்கத்திற் கொண்டு போகிற குழல்களாக இருக்கின்றன. இருதயம் ஒரு மினிட்டுக்கு சரீர சவுக்கியமுள்ள புருஷனுக்குத் தேகத்தில் சராசரி 70-அல்லது 80-வரைக்கும் அடித்துக்கொள்ளும். அவ்விதம் அடித்துக்கொள்ளுவதைத்தான் இந்துக்கள் நாடியென்று கூறுகிறார்கள். தந்துகிள் நாடி நாளங்களின் நுனிகளினிடையேநின்று அவைகளை ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்படுத்துகின்றது. இவை மிகவும் நுட்பமாகிய குழல்களாக இருந்து, தேகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் பின்னல் பின்னலாகச் செறிந்து இருப்பதோடு, தேகத்திலுள்ள பற்பல பகுதிகளையும் புதுப்பிக்கிற போஷணம் அல்லது உறிஞ்சல் என்னும் தொழிலை நடத்துகின்றன. தேகத்தில் நல்ல இரத்தம் பரவும்படிச் செய்யவேண்டியது. இரத்தம் கெட்டுப்போவது அளவுக்குமீறிப் போகஞ் செய்வதாலும், அளவுக்கு மீறித் தொழில் செய்வதாலும், தேகாப்பியாசஞ் செய்யாதிருப்பதாலும், அளவுக்குமிஞ்சிய தேகாப்பியாசத்தாலும், சாப்பிட்டவுடன் நித்திரை செய்வதாலும், மனதுக்குச் சந்தோஷங் கொடுக்காதிருப்பதாலும், சாப்பிடும்போது பகைகாரியங்களை நினைப்பதாலும், கெட்ட வஸ்துக்களையும் வேகாத பண்டங்களையும் புசிப்பதாலும், ஓழியாமற் றண்ணீரில் மூழ்குவ

தாலும், பசித்திருப்பதாலும், இன்னும் அநேக காரணங்களாலும் ஜீரணவுறுப்புக்கள் தடைப்பட்டு, இரத்தம் மாறுதலடைந்து, இரத்த அணுக்கள் அதிகமானால் ரத்தமனமென்றும், குறைந்தால் பாண்டு ரோகமென்றும், தளம் குறைந்து நரம்புகளிலிருந்து இரத்தம் வெளிப்படுமானால் ரத்தபித்த மென்றும், தேக சர்வாங்கத்திலும் அதிக உஷ்ணமானால் சுவாசரோகமென்றும், காற்றிலிருந்து வெளிப்பட்டு வருகிற விஷபதார்த்தங்கள் தேகத்துட்சென்று கலந்து கெடுதியடைந்து கொப்புளங்களைப் பிறப்பித்தால் மசூரிக என்றும், வாந்தியையும் பேதியையும் உண்டாக்கினால் வாந்திபேதி அல்லது விஷூசி என்றும், ரோகஸ்திரீயைப் புணர்ந்து சருமத்தின்மேற் காணுகிறதற்கு மேகரோகமென்றும் வைத்திய சாஸ்திரங்களிற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. இன்னும் ரத்தம் மாறுதலடைவதினால் துரிதஸ்கலிதம், பலவீனம், இந்திரியஸ்கலித முதலிய பலவியாதிகள் பீடிக்கப்படுகின்றன.

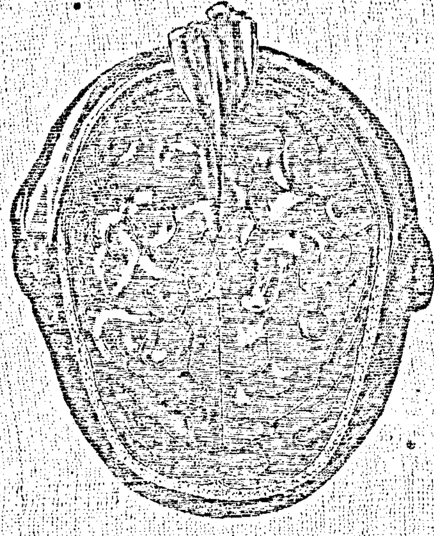
மூளை.



சிரசிலுள்ள மூளையினமைப்பு.

மூளை சிரசிலுள்ள மிக்க உறுதியான எலும்புகளாலும் தோல்களாலும் வெகு ஜாக்கிரதையாய்க் காக்கும்பொருட்டு மூடப்பட்டிருக்கிறது. இஃது ஓர்வித சாம்பல் நிறமான மிருதுவான வஸ்துவா

யிருக்கிறது. எல்லாக் காரியங்களைச் செய்யவும் முடிக்கவும் உணரவும் உள்ள புத்திக்கு மூளையே மிருந்த ஆதரவான கருவி. ஆனால், மூளைக்கு ஸ்பரிசவுணர்ச்சி கிடையாது. அஃது ஜீவனுக்கு ஆதாரவல்ல. நமது மூளையை எடுத்துவிட்டாலும் நாம் உயிரோடிருக்கலாம்.



மூளை.

ஆனால் சகல காரியங்களையுஞ்செய்ய சக்தியற்றவர்களாயிருப்போம். ஒருபுறாவின் மூளையை எடுத்துவிட்டால் அது சலனமற்றும் வெளிப்படையான ஞானமற்றுமிருக்கும். அதற்கு ஒன்றும் விளங்காது. அலட்டினால் அதன் சுபாவநிலையை அடையும். ஆகாயத்திலெறிந்தால் அது பறக்கும்.

மூளையின் மேற்பகுதி பெருமூளையென்றும், தலையின் பின்பக்கத்திற்கு அடியிலிருக்கும் கீழ்ப்பகுதி சிறுமூளையென்றும் சொல்லப்படும். சிறுமூளையென் றழைக்கப்படும் முதுகெலும்புக்குள் இருக்கும் ஸ்பைனல்கார்டு என்னும் சாம்பல் வர்ணமுள்ள மிருதுவான வஸ்து மூளையோடு இணைந்திருக்கிறது. ஆயினும், மூளைக்கு இல்லாத ஸ்பரிச உணர்ச்சி ஸ்பைனல்கார்டுக்கு உண்டு. ஆனால், மூளையிலும் ஸ்பைனல்கார்டிலும் இருந்து அனேக நரம்புநார்கட்டுகள் புறப்பட்டு சரீரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் செல்லுகின்றன.

மூளையிலிருந்து 12-ஜதை நரம்புகள் புறப்பட்டுக் கண்களுக்கும் காதுகளுக்கும் மூக்குக்கும் இன்னும் மற்ற அவயவங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. மோப்பத்தையும், ருசியையும் உணர்ந்து அறியும் ஸ்பைனல்கார்டிலிருந்து 31-ஜதை நரம்பு நார்கட்டுகள் புறப்பட்டு விலாப்பக்கம் வரையிலும் எட்டியிருக்கின்றன. ஆனால், மூளையும் ஸ்பைனல்கார்டும் எந்த வஸ்துவினால் உருவாக்கப்பட் டிருக்கின்றனவோ அந்த வஸ்துவினாலேயே இந்த நரம்பு நார்கட்டுகள் உருவாக்கப்பட் டிருக்கின்றன. ஸ்பைனல்கார்டின் பின்புறத்திலிருந்து புறப்படும் நரம்புகளுக்குப் பரிசநாடி யென்றும், முன்புறத்திலிருந்து புறப்படும் நாடிக்குச் சலனநாடி யென்றும் பெயர். பரிசநாடி அறுப்பட்டாலதைச்சார்ந்த பாகமெல்லாம் உணர்ச்சியற்றுப்போம். சலனநாடி அறுபட்டால் தேகத்தின் பாகத்தைப் பலவிதமாக நடத்த முடியாது. இந்த இரண்டுவகை நாடிகளும் ஸ்பைனல்கார்டின் இருபுறங்களிலிருந்து புறப்பட்டு ஒருமிக்கச் சேர்ந்து தேகமெங்கும் செல்லுகின்றன. ஈ, எறும்புகள் நம்மைக் கடித்தால் பரிசநாடியானது அந்த க்ஷணமே அதை மூளைக்குத் தெரிவிக்க, மூளையானது சலனநாடியின் மூலமாய் நமது கரத்துக்குத் தெரிவிக்கக் கரம் அவைகளை நீக்கச் செய்கிறது.

நாம் கபால ஓட்டை எடுத்துச் சோதித்தால் மூளையின் பிரிவுகள் நமக்கு நன்றாக விளங்கும். ஆனால், ஸ்பைனல்கார்டுக்கு ஏதேனும் சேதம் நேரிட்டால் அது உடனே உயிர்ச்சேதத்தை உண்டுபண்ணும். இதை ஊசியினால் மெதுவாய்க் குத்தினாலும் மனிதன் அதன் நோயைச் சகிக்கமுடியாது. மனிதனுடைய மூளை குதிரையின் மூளையைவிடப் பெரிதாயிருக்கும். நன்றாய் வளர்ந்த ஒரு மனிதனுடைய மூளை 3-பவுன் நிறையுள்ளதாயிருக்கும். சர்வ சக்தியும் மூளைக்கிருப்பதால் மூளையை நாம் மிகு ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

சிற்றின்பத்தில் அதிகமாக உழல்வதாலும், பாரமான வஸ்துவைத் தூக்குவதாலும், நெடுநாள் போஜிக்காதிருப்பதாலும், கெட்ட வஸ்துவை சுவாசிப்பதாலும், சிரசிலுள்ள பெரும் உஷ்ணத்தினாலும், சிரசில் சீதளம் அதிகரிப்பதினாலும், மேக சம்பந்தமான வியாதிகளாலும், தேக முழுவதும் போர்த்துக்கொண்டு நித்திரை செய்வதால் விடுகிற சுவாசம் வெளியேறுவதற்கில்லாமல் மீண்டும்

அதை நாமே உட்கொள்வதாலும், தேகத்தில் பித்தசத்தும் வாத சத்தும் அதிகரித்து மூளையிற் சேர்வதாலும், இன்னும் அநேக காரணங்களாலும் மூளையானது கெட்டுப்போய் உணர்ச்சியற்றுப் போதல், பாரிசவாய்வு, மூளைத்தாபனரோகம், பயித்தியரோகம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஆதலால், மூளையானது இவ்வித சேட்டை யடையாதபடி அப்போதைக்கப்போது அதை மிகுதியுங் கவனித்து, அதனிடம் எவ்வித குறைவு நேரிட்டிருக்கிறதோ அதனை உடனுக்குடனே வைத்தியரிடம் காண்பித்துத் தகுந்த சிகிச்சை செய்வித்தும், இந்நூலிற் கூறப்படும் சவுக்கியார்த்தத்தைக் கவனித்தும் நடந்துகொள்ள வேண்டியது. எண்சாணுடம்பிற்குச் சிரசே பிரதானமென்னும் பழமொழியின் பொருளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

ஒருவனுக்கு மூளை விகற்பித்துப் புத்திமாறுத லடைந்தால் உன்மாதரோகமென்றும், வேதனையைப் பிறப்பித்தால் தலைவலி யென்றும், மூளையும் அதன் கொடியுங் கெடுதியுற்று கைகால்களில் அசைவு இல்லாமற்போனால் வாதரோக மென்றும், நரம்புகளில் இசிவுகண்டால் காக்கைவலி சூதகவலி இரணசந்நி என்றும் கூறப் படும்.

தோல்.

தேகத்தைக் காக்கும்பொருட்டு மூடியிருக்கும் மிருதுவாயும் பளப்பளப்பாயும் தோன்றும் வஸ்துவுக்குத் தோல் என்று பெயர். ஒரு வீடானது எப்படி ஓடுகளினாலும் கற்களினாலும் பலகைகளினாலும் மூடப்பட்டிருக்கின்றனவோ அதுபோன்று கடவுள் நமது தேகத்தைத் தோலினால் மூடியிருக்கின்றார். தோலுக்கு விசேஷ உணர்ச்சியுண்டு. அதன்மீது ஒரு ஈ போய்க் குந்தினாலும். ஒரு எறும்பு கடித்தாலும் அதற்குத் தெரியாமலிராது. ஆனால், தோலுக்கு இரண்டு அடுக்கு உண்டு. மேலுள்ள தோலுக்குப் புறத்தோலென்றும், கீழுள்ள தோலுக்கு அகத்தோலென்றும் பெயர். தோலுக்குத் தசையைப்போலவே விரியவும் சுருங்கவுமுள்ள தன்மையுண்டு. புறத்தோல் நுண்ணிய வஸ்துக்களாலானது. இத்தோல் தேகத்தினின்றும் சிற்சில சமயங்களில் சிற்சில பாகங்களில் உரியச்செய்து செதிள்போன்ற தூளாக உதிர்ந்து விடும். இரத்தம் வருதல் நோயுண்டாதல் முதலிய உபத்திரவங்க ளொன்றுமிரா. ஆனால்,

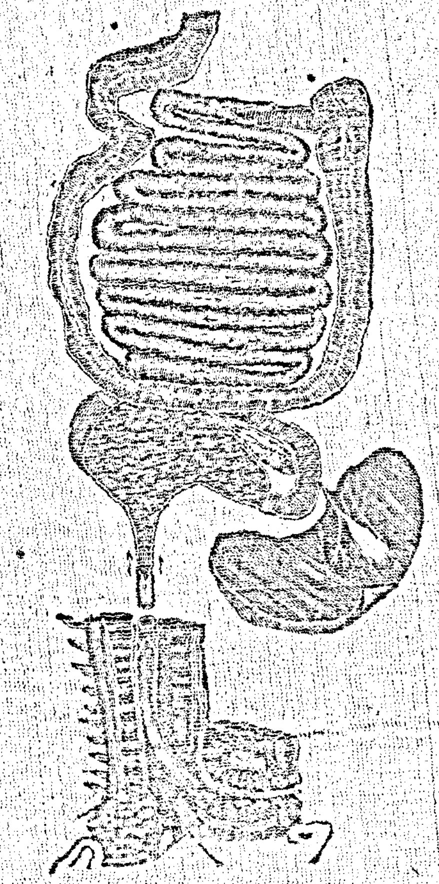
அகத்தோலுக்கு மாத்திரம் ஏதேனும் காயமுண்டானால் இரத்தம் சிந்துவதோடு நோய் முதலியன உண்டாகும். சில ஜந்துக்களுக்கு ஓடைபோன்ற கனதியான தோலும், கரடி முதலிய ஜந்துக்களுக்கு இருப்பது போன்ற அடர்த்தியான மயிரும், காக முதலிய பக்ஷிகளுக்கு அமைந்திருப்பதுபோல் இறகும் நமக்குக் கிடையா. அவ்வித மிருக்குமாயின் குளிர்காலத்தில் மாத்திரம் சுகமாயிருந்த போதிலும் வெயிற்காலத்தில் சகிக்கக்கூடாத வேதனையாயிருக்கும். மெல்லிய தோல் நமது தேகத்தில் மூடப்பட்டிருப்பதினால்தான் தேகத்திற்குத் தகுந்த உடைகளைக் காலமறிந்து நாம் அணிந்து கொள்ளுகிறோம். மேற்கூறிய புறத்தோலுக்கும் அகத்தோலுக்கும் நடுவில் தேகத்திற்கு நிறத்தை உண்டுபண்ணுகிற ஓர் பதார்த்தம் அமைந்திருக்கிறது. அப்பதார்த்தம் சிற்சில தேசத்து மனிதருக்குள் வித்தியாசமாகக் காணப்படும். புறத்தோலுக்கும் சதைக்கும் மத்தியிலுள்ள அகத்தோல் கனதியாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும். நமது உடம்பின்மேல் கைவைத்தால் அது அகத்தோல் உணர்ந்து அறிந்து கொள்ளும். தேகத்தைச் சுத்திசெய்யும் ஜலம் தோலை மிருதுவாக்கும். எண்ணெயும் அதனிடத்திருந்தே உற்பத்தியாகின்றது. தோல் இவ்வளவு செய்வதுமன்றி, நுரையீரல் குடல் குண்டிக்காய் முதலியவைகளைப்போல் கழிவு பதார்த்தங்களை வெளியே தள்ளும் ஓர் கருவியாகவு மிருக்கிறது. அகத்தோலின்கீழ் நெய்க்கோளங்கள் சுவேதக்கோளங்கள் என்று சொல்லும் இருவிதக் குழாய்கள் உண்டு. நெய்க்கோளங்களிலிருந்து கசிந்துவரும் எண்ணெய் உரோமத்திற்கும் தோலுக்கும் நல்ல மெனிமையைக் கொடுத்து, ஆங்காங்குப் பூட்டுகளிலிருந்து அசைக்கும் எலும்புகள் தேய்ந்துபோகாதபடி அவைகளைக் காக்கின்றது. நாம் வெயிலிலும் காற்றிலும் திரிந்தபோதிலும் நமது தோல் வெடித்துப்போகாமலிருப்பதற்கு இந்த எண்ணெய்தான் முக்கிய காரணமாகிறது. தோலின்கீழ்ச் சுருண்டுகிடக்கும் எண்ணிறந்த சுவேதக் கோளங்கள் மூலமாய்த் தேகத்திலுள்ள கழிவுபதார்த்தமும் நஞ்சுபதார்த்தமும் இரத்தத்தில் அளவுக்கதிகமிருக்கும் நீரும் வியர்வையும் வெளிப்படுவதினால் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமும் குளிர்ச்சியு முண்டாகின்றன. மேலும், நமது தேகத்திலுள்ள அழுக்குப் பதார்த்தங்களை வெளிக்குக் கொண்டுவரத் தோலிற் சிறு துவாரங்க ளநேக மிருக்கின்றன. சில பாகங்களில் ஒருரூபா அகலமுள்ள இடத்தில் எழுபது லட்சம் துவாரங்கள் இருப்பதாகக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். தோல் பரிசுத்

கருவியாகவும் கழிவு பதார்த்தங்களை வெளியேற்றுங் கருவியாகவுமிருக்கின்றதன்றி, தோலிலுள்ள துவாரங்களின் வழியாய்ப் பிராணவாயுவை உறிஞ்சி நுரையீரல்களுக்கு உதவிசெய்கிற சுவாசக் கருவியாகவு மிருக்கிறது. தோல் நமது தேகத்திற்கு உணர்ச்சியறிவைத் தரும் பொருளாக விருக்கின்றது. நாம் ஸ்நானம் செய்வதினால் அழுக்குக் குழாய்களின் துவாரங்கள் அடையாமல் திறந்திருக்கும். அந்தத் துவாரங்களில் அழுக்குப்படிந்தால் தேகத்திலிருக்கும் மலினப்பொருள்கள் சரியாய் வெளிக்கு வாராமல் தடைப்படும். அப்போது சொறி, சிரங்கு, கொப்புள முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஆகையால், சுகாதாரவிஷயங்களைக் கவனித்து நாம் தினமும் குளித்துத் தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதோடு, நமது தேகத்தின்தோலில் தூசுவிழாதபடி சுத்தமான ஆடைகளை அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.

ஜீரணம்.

நாம் தேக போஷிப்புக்காக உட்கொள்ளும் மாமிச உணவும் மரவுணவும் பற்களினால் அரைபடப்பட்டு, உமிழ்நீர்க் கோளங்களோடு சேர்ந்து பலவித மாறுதலடைந்து தேகத்துட் செல்லுவதற்கு ஜீரணம் என்று பெயர். இதன் உறுப்புகளையும் தொழில்களையும் நாம் நன்றாக அறிந்திருந்தால், இன்னின்ன வஸ்து ஜீரணமாகும், இன்னின்ன வஸ்து ஜீரணமாகாதென்று நாம் சுகாதார விதிகளை அநுசரித்து அதன்படி நடப்பதற்கு அநுகூலமாகும். இதன் கருவிகள்: இரைப்பை, ஈரல், ஆகாரஞ்சேருங் குழாய், கணையம், பனிக்குடல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, பெருங்குடல், சிறுகுடல், மலக்குடல் முதலியவைகளாம். போஜனம் வாய்க்குள் சென்றவுடன் பற்களினாலும் உமிழ்நீர்க் கோளங்களிலிருந்து வரும் உமிழ்நீரினாலும் மாறுதலடைந்து, அந்த ஆகாரத்தை உமிழ்நீரானது கரையச்செய்கிறது. அப்போது உமிழ்நீரிலுள்ள ஓர்வகை ஆகாரம் மாப்பண்டங்களைச் சர்க்கரையாகப் பிரித்து, போஜனத்திற்கு ருசியை உண்டுபண்ணுகிறது. நாவினடியில் இருவித உமிழ்நீர்க் கோளங்களும், கன்னங்களில் ஒரு உமிழ்நீர்க் கோளமும் அடங்கியிருக்கின்றன. அரைப்பட்டு உமிழ்நீரால் கரையப்பட்ட போஜனம் ஆகாரக்குழாய் மூலமாய்ச்சென்று இரைப்பையில் வந்து, உடனே ஆங்குள்ள ஜீரணநீர் இரைப்பையினின்று சுரந்து போஜனத்தை நனைக்கும். இரைப்பையானது ஓய்வில்லாமல் நெளிந்துகொண்டிருப்

4



ஜீரண உறுப்புகள்.

பதால், போஜனம் முழுவதும் அரைந்து ஜீரணநீரோடு கலந்து அன்னப்பாகு ஆகும். இந்தப் புதிய அன்னப்பாகானது இரைப்பையைவிட்டுச் சிறுகுடலி லிறங்கும். இவ்விடத்தில் அவ்வன்னப்பாகானது பித்தநீர் கணைநீர் இவ்விரண்டு நீர்களுடன் சேர்ந்து அந் நீர்களின் பிரிவினைச் செய்கையால் அன்னப்பாகானது இரசம்வேறு திப்பி வேறாகப் பிரிந்துபோகிறது. இவ்விதம் திப்பியினின்று பிரிக்கப்பட்டதற்கு அன்னரசமென்று சொல்லப்படும். இந்த ரசம் தேகத்தைப் போஷித்துப் பலத்தைக் கொடுக்கும். இது சிறுகுடலைச் சூழ்ந்திருக்கின்ற இரசாயனிகளினால் உறியப்பட்டு இரச

தாரையில் வந்து சேருகின்றது. கடைசியாகச் சுழுந்து அடியிலிருக்கிற புயத்து நாளத்திற் சேருகின்ற கறுப்பு இரத்தத்தோடு கலந்து, பின்பு நல்ல இரத்தமாகித் தேகத்தைப் போஷித்துப் பலப்படுத்துகின்றது. ஆகாரத்தின் சக்கையாகித் தள்ளுபடியானபாகம் பெருங்குடலுக்குள் பிரவேசித்து, முடிவில் மலமாகிக் குடலின்வழியாகச் சென்று வயிற்றிலிருந்து ஆசனத்தின் மூலமாய் வெளிப்படுகின்றது.

இவ்வித பெருங்குடல் சிலகாரணங்களினால் புண்ணாகி, மலத்தோடு ரத்தமுஞ் சீதமுங் கலந்து வெளிப்படுமாயின் சீதபேதியென்றும், குடலுக்குள் வாயு சேர்ந்து வயிறு ஊதிக்கொண்டால் வயிற்றுப்பிசமென்றும் அல்லது வயிற்றுப் பொருமலென்றும், வேதனை பிறப்பித்தால் வயிற்றுவலி என்றும், இதன் அந்தியபாகிய குதத்தில் நரம்புகள் பெருத்து முளைகள்போற் கண்டால் அரிவில் அல்லது மூலரோகமென்றும் கூறப்படும்.

சிறுகுடலின் தொழில் கெடுதியடைந்து அடிக்கடி மலமிறங்குமானால் பேதியென்றும், மலம் தாமதித்து வேளைவிட்டு வேளையில் இறங்குமானால் மலபந்தமென்றும், மலம் சற்றேனும் இறங்காவிட்டால் மலாவிர்த்தரோக மென்றும், விரோசனத்தில் ரத்தஞ் சுரந்து வெளிக்கு வந்தால் ரத்தவிரோசன ரோகமென்றும் கூறப்படும்.

இரத்தத்தில் அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கும் நீரையும், தேகத்திலுள்ள உப்புவாயு முதலிய கழிவு பதார்த்தங்களையும் குண்டிக்காய்கள் என்னும் இரண்டு உறுப்புகள் பிரித்தெடுத்து மூத்திரமாக ஊற்றும்பெட்டிக்கு வந்து அங்கிருந்து வெளிப்படுகிறது. ஆகையால் தேகசுகத்தைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டு நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது நன்றாக ஜீரணமாகும்படியான தன்மையைக் கவனித்து அதன்படி நாம் குறைவில்லாது நடந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் நடந்துகொள்ளுமுன் அடியிற் குறிப்பிட்ட நான்கு விஷயங்களை நாம் அறிந்திருத்தல் அத்தியாவசியகம். அவை:—(1) உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் அளவு, (2) அதின் தன்மை, (3) உண்ண வேண்டிய கிரமம், (4) நாம் போஜனம் உண்ணும் காலத்தில் நமது தேகம் இருக்கவேண்டிய நிலைமை. இவற்றைக் குறித்துப் பின் இந்நூலிற் கூறப்படும். நாம் சுகாதார விஷயத்தைக் கவனிக்கின் மேற்கூறியநான்கும் பிரதானமாகும். ஜீரண உறுப்புகள் கெட்டுப்போகும் விதம்: நாம் சாப்பிடும்போது பற்களினால் நன்றாகமென்று சாப்பிடாத

தினாலும், வேகாத பண்டங்களைச் சாப்பிடுவதினாலும், உண்ணும் ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்குமுன் சாப்பிடுவதினாலும், கெடுதியான பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலும், சாப்பிட்டவுடன் நித்திரை செய்வதாலும், சாப்பிடும்போது அடிக்கடி சலபானம் செய்வதாலும், கெட்ட நடவடிக்கைகளை அனுசரிப்பதாலும், தேகாப்பியாசஞ் செய்யாதிருப்பதாலும், அளவுக்கு மிஞ்சி தேகாப்பியாசஞ் செய்வதாலும்; படிப்பு, சிந்தனை, கவலை முதலியவைகளை மனத்தின்கண் வைத்துச் சாப்பிடுவதாலும், இன்னும் அனேக காரணங்களாலும் ஜீரண உறுப்புகள் கெட்டுக் குடல்வாதம், முறுக்குவாதம், சுரக்கட்டி, மந்தம், வாந்தி, புளியேப்பம், அஜீரணபேதி, உஷ்ணபேதி, குன்மரோகம், கிராணி முதலிய பலவியாதிகள் உண்டாகின்றன.

அன்னாசயத்திலுள்ள பதார்த்தங்கள் வாயால் வெளியில் வந்துவிட்டால் சர்த்தி குன்மரோகமென்றும், புசித்த பதார்த்தங்கள் ஜீரணிக்கிற காலத்தில் வயிற்றில் வேதனையெடுத்தால் வலிகுன்மரோக மென்றும், ரத்தம் சுரந்து வெளிக்கு வந்துவிட்டால் ரத்தவமனமென்றும் கூறப்படும்.

சுகாதாரம்.

சுகாதாரமென்பது, சுகம்-சௌக்கியத்தை, ஆதாரம்-முதன்மையாகக் கைக்கொள்வது, என்று பொருள்படும். கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட பகுத்தறிவுள்ள மானுஷத்தேகங் கொண்ட ஒவ்வொருவரும் இவ்வுலகில் தேகாரோக்கியத்தோடு வாழ்வதற்கும், ஆயுள் விர்த்தியாவதற்கும், நல்ல சந்ததிகளைப் பெறுவதற்கும் இல்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது சுகமேயாம். இவ்வகைத்தான சுகம் பல காரணங்களினால் மாறுதலடைந்து கெடுதியுறுகின்றது. அதனால் பலவித இடையூறுகள், துன்பங்கள், ரோகங்கள் உண்டாகின்றன. இதற்கே வியாதியென்று சொல்லப்படும். உலகத்தில் மனிதன் அனுபவிக்கத்தக்க பலவித சுகங்களில் சரீரசுகமே முதன்மையானதென்று சுகாதார சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. சர்வஜீவதயாபரக்கடவுள் நம் தேகத்தில் சுகத்திற்கேற்ற பலவித நன்மைகளைச் செய்திருக்கின்றார். அதாவது, நாம் சாப்பிடுகிற போஜன பதார்த்தங்களை ஜீரணிக்கச்செய்கிற ஜீரணக்கருவிகளும், அவ்வாறு உட்கொண்ட உணவுகளிலிருந்து இரத்தத்தை யுண்டுபண்ணி, அதைத் தேகமெங்கும் சரிவர வியாபிக்கச் செய்கிற இரத்தக் கருவிகளும், அவ்வித இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்படி ஆச

யத்தை உட்கொள்ளுகின்ற சுவாசக் கருவிகளும், இன்னும் இவை போன்று தேகத்திலுள்ள பல யந்திரங்களில் ஒவ்வொன்றும் யாதொரு சேதமும் அடையாமல், அததற்குக் குறிக்கப்பட்ட தொழிலை வருத்தமின்றி நடத்தி வருகின்றன. இவ்வகைத்தான தேகமானது தகாத அன்ன பானாதிகளை உபயோகிப்பதனாலும், தகாத கிரியைகளை நடத்துவதனாலும் கெடுதி நேரிட்டு அபாயகரமான பலவித வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்துகின்றோம். இஃது நமது அறிவீனத்தினால் வந்ததேயொழிய வேறல்லவென்பது நன்கு விளங்கும். சாதாரணமாய் ஒருவன் அளவுக்கு மீறி போஜனத்தை உட்கொள்ளுவானாயின் ஜீரணக்கருவியாகிய இரைப்பை கெடுதியுற்று, மேற்சுவாசம், பெருமூச்சு, வணங்கக்கூடாமை, பேதி, வாந்தி முதலிய துர்க்குணங்கள் உண்டாகின்றன. ஒருவன் சுகத்திற் கேலாத தகாத பதார்த்தங்களை புண்ணுவானாயின், ஜீரணக்கருவிகள் கெட்டு அபாயமான பலவிதரோகங்கள் உண்டாகின்றன. ஒருவன் அளவிற்கு அதிகமான மனோமுயற்சி, படித்தல், கவலை முதலியவைகட்கு இடங்கொடுப்பானாயின், அவன் பிரதான வஸ்துவாகிய மூளை மிகவுங் கெடுதியடைந்து, பைத்தியம், சித்தப்பிரமை, பாரிசவாதம், மூளைதாபனரோகம் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும். ஒருவன் அசுத்தஜலம், அழுகினபதார்த்தங்கள் முதலியவைகளை உட்கொள்ளுவானாயின் அவனுக்கு வாந்திபேதி பலவித ஒட்டுவாரொட்டி முதலிய கொள்ளைநோய்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இவ்விதமாய் ஒருவன் தனது இயற்கைப் பிரமாணங்களை மீறித் தனது தேகயந்திரங்களை நஷ்டப்படுத்திக் கொள்ளுவானாயின் அவன் உலகத்தில் தேகாரோக்கியத்தோ டிருப்பதற்கும் ஆயுள்விர்த்தியாகி வாழ்வதற்கும், நல்ல சந்ததிகளைப் பெறுவதற்கும் எங்ஙனங் கூடும்? சுகத்திற்குரிய பிரமாணங்களைக் கைக்கொள்ளாமல் மீறி நடப்பதினாலுண்டாகும் கெடுதிகள் அவரவர்களைப் பற்பல சுகவீனங்களுக்குந், துன்பங்களுக்கும், அகாலமரணத்திற்கும் உட்படுத்து மென்பதற்கு யாதோ ராக்ஷேபமுமின்று. ஒருவன் சுகாதார விதிகளை மீறி நடப்பதனால் வரும் தீமையாகிய நோய் உடனே தோன்றுகிறதும், சிற்சில நாட்பட்டுத் தோன்றுவதுமாக இருவித பகுப்பினை யுடையதா யிருக்கின்றது. உதாரணமாக:—ஒருவன் விஷப்பூச்சியுள்ள பதார்த்தங்களை புண்ணுவானாயின் அவனுக்கு உடனே வாந்திபேதி முதலிய கொள்ளை நோய்கள் உற்பத்தியாகின்றன. ஒருவன் சுகாதாரத்திற்கு அடுத்திராத வீட்டிலிருந்து வாழ்வானாயின், அங்குள்ள கெட்ட

காற்றை நாளுக்குநாள் உட்கொண்டு, அவனது சுவாசக் கருவிகள் சீர்குலைந்து பலவீன முண்டாகி, சிறிதுநாட் சென்றதும் பலவித கொடியரோகங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இவ்விதம் சுகாதாரவிதிக்கு மாறாக நாமே சகல காரியார்த்தங்களையும் செய்து, பலவித வியாதிகளை வரவழைத்துக்கொண்டு, நோயின் உபத்திரவம் சகிக்கக்கூடாதபோது, தெய்வத்தை நிந்திக்கிறதும், விதியை நொந்துகொள்ளுகிறதும், தேவாலயத்திற்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளுகிறதும், சரியான காலமல்லவென்று காலத்தை நிந்திக்கிறதும், ஜோதிடம் பார்க்கிறதும், ஆரூடம் கேட்கிறதும், கழிப்பு எடுக்கிறதும், மாந்திரீகர்களைக்கொண்டு மந்திரிக்கச் செய்கிறதும், வீட்டை நிந்திக்கிறதும், நிலத்தை நிந்திக்கிறதும்; முடிவில் தன்னையே நிந்தித்துக் கொள்ளுகிறதுமாக இருக்கின்ற இவ்வித மதியை என்னமதியென்று சொல்லுகின்றது? ஒருவன் எவ்வளவு செல்வமுள்ளவனா யிருந்தபோதிலும் சரீரசுகமில்லாமற் போமாயின், அச்செல்வத்தினா லநுபவிக்கவேண்டிய சுகங்களை அநுபவிக்க அவனது சரீரம் ஒத்துக்கொள்ளாமையினால், அவனுக்கிருக்கும் செல்வமானது நிஷ்பிரயோஜனமாய் ஏழையைப்போன்று சுகங்களை யிழந்தவனாகின்றான். இதோடு இவன் பலவித வியாதிகளினால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பதினிமித்தம் இவனது செல்வத்திற் பெரும்பாகம் வைத்தியனுக்கும், மருந்துக்கும், மற்றும் காரியங்களுக்குமாக செலவாகி விடுகின்றன. சரீரம் சுகஸ்திதியிலிருந்தாலன்றோ அச்செல்வத்தைத் தக்க காரியங்களில் உபயோகிக்கவும், தகுந்த விதமாக நடந்து, வேண்டிய சுகபோக பாக்கியங்களைத் தேடிக்கொள்ளவும் வசதியாகும். ஒருவனுக்குச் சரீரசுகமிருந்து எவ்வளவு ஏழையாயிருப்பினும் அவனே தனவந்தனுக்குச் சமானமுள்ளவனா யிருப்பான். எவ்விதமெனில், இவன் கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதித்து, சவுக்கியத்திற் கேற்றவிதமாய் நடந்துகொண்டு, தான் சம்பாதித்த பொருளைச் சுகமான விஷயங்களிற் செலவிட்டு, அதனால் வரப்பட்ட நன்மையையும் தேகசுகத்தையும் பெற்று, வறுமையின் கொடுமை எவ்வளவும் தோன்றாமல் சுகசரீரியாய்ச் செல்வவானென்று சொல்லத்தக்கவனாகி ஆயுள்விர்த்தியுடையவனாய் வாழ்வான். இவ்விதம் மதியினால் தேடிக்கொள்வதைக் கவனியாது விதியை நொந்துகொள்வதனா லென்னபயன்?

சரீரக் கூறுபாடுகளை நன்றாகக் கற்றறிந்து, தேகசுகத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கேற்ற முறைகளிற் பழகினவரான ஒருவர், ஒருபெரிய

பட்டணத்தில் வாசமாயிருந்த சற்று அறிவீனமுள்ள தனது சகோதரனைப் பார்க்கப் போனபோது, தமது சகோதரனுடைய சுகசெய்திகளை விசாரிக்கையில், அவன், "நாங்கள் இந்தவீடு நல்லதென்று கண்டு, அதிக விலைகொடுத்து வாங்கியும், எங்கள் துரதிர்ஷ்டத்தினாலே அது எங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இது நாங்கள் இந்த வீட்டில் குடியேறின வேளையின் பயனோ என்னவோ தெரியவில்லை. நாங்கள் இதிற் குடிவந்த நாள்முதல் வைத்தியன் எங்கள் வீட்டிற்கு வராத நாளில்லை. எனது மனைவிக்குச் சிறிதுநாளைக்குமுன் திமிர்வாதங்கண்டு கைகால் வழங்காமற் போவதற் கேதுவாயிருந்தது. எனக்கு ஜலதோஷமும் தலைவலியு மில்லாத நாட்கள் சொற்பந்தான். எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி சீதபேதி, வயிற்றோட்டம் காண்கிறதுண்டு. மேலும், உமக்குத் தெரிந்திருக்கிறபடி, சென்ற வருடத்தில் எங்கள் வீட்டிலுள்ள சகலருக்கும் ஒருவகைச் சுரமுண்டாகி, எங்கள் அருமைப் பிள்ளைகளில் இருவரும் வேலைக்காரரில் ஒருவனும் இறந்து விட்டார்கள். இவ்வித துன்பங்கள் எப்போது எங்களை விட்டு நீங்குமோ தெரியவில்லை" என்றான். பார்க்கவந்த சகோதரன் இவைகளைக் கேட்டுத் தன் சகோதரன்வீடு மற்ற வீடுகளுக்குத் தாழ்ந்த இடத்தில் கட்டியிருப்பதையும், வீட்டிற்குள் நீர் ஊற்றெடுத்துத் தளவரிசையும் சுவர்களும் சரிந்திருப்பதையும், வீட்டை மிகவும் அசுத்தமாய் வைத்திருப்பதையும், வீட்டிற்குச் சமீபத்தில் துர்க்கந்தமுள்ள ஒரு தண்ணீர்க்குட்டையிருப்பதையும், வீட்டோரத்தில் குப்பைக்குழிக ளிருப்பதையும், சாக்கடைகளில் துர்க்கந்தம் வீசிக்கொண்டிருப்பதையும் கண்டு பிரமித்துத் தன் சகோதரனைப் பார்த்து, "உமக்கு வந்திருக்கிற துன்பங்களெல்லாம் உம்முடைய துர் அதிர்ஷ்டத்தினாலு மல்ல, இந்த வீட்டிற்குக் குடியேறின வேளைப்பயனுமல்ல, எல்லாம் உம்முடைய அறிவீனத்தினால் வந்ததேயொழிய வேறல்ல. உம்முடைய வீடும் அதற்குச் சமீபத்திலிருக்கிற இடங்களும் இவ்வித நிலைமையி லிருந்தால் எந்த வியாதிதான் உங்களை அணுகாமலிருக்கும். நீர் இந்த இடத்திலேயே குடியிருந்தால் துன்பங்கள் உங்களைவிட்டு ஒருபோதும் நீங்காது" என்றார். அதுகேட்ட அச்சகோதரன், "நீர் சொல்லுகின்றபடியே காரியமிருக்குமானால் நான் நாளைக்கே இந்த வீட்டை விட்டுவிடுவேன். ஆனால் நாங்கள் எங்கே போனாலும் எங்கள் துன்பங்கள் எங்களைப் பின்தொடருமே, விதியை விலக்க யாராலாகும்" என்றான். அது

கேட்ட அவர், "எல்லாவற்றிற்கும் விதிவிதியென்று மதியீனர்களும் சோம்பேரிகளும் சொல்வதேயன்றி மற்றையோர் சொல்வதல்ல. மனிதன் எந்த விடத்திலும் துன்பத்திற் குள்ளானவனாயினும், அப்போதெல்லாம் தமது மதியீனத்தால் நேர்ந்தவைகளைத் தம்மீது வைத்துக்கொள்ளாமல் விதியின்மேலேற்றிச் சொல்வதைவிட, தமது மதிவிளக்கத்தாற் கூடியவரையில் அத்தகைய துன்பங்கள் நேரிடாவண்ணம்பாதுகாத்துக்கொள்ள முயற்சிசெய்ய வேண்டியது பெருங்கடமையாகும். கடவுள் இவ்வுலக காரியங்கள் நடைபெறும் பொருட்டுச் சில பிரமாணங்களை விதித்திருக்கின்றார். அவ்விதப் பிரமாணங்கள் கைக்கொள்ளப்படுகிறவரையில் சகலகாரியமும் ஒழுங்காய் நடைபெறும். எப்போது அவைகளை மீறி நடக்கின்றோமோ அப்போதே பல குழப்பங்கள் சம்பவிக்கும். அப்படியே சரீரசுகத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கும் கடவுள் சில பிரமாணங்களை விதித்திருக்கின்றார். நீர் அப் பிரமாணங்களை மீறி நடந்திருக்கிறீரென்று எனக்கு நன்றாகத் தெரிய வருகிறது. உமது குடும்பத்திற்கு வந்திருக்கின்ற சகல துன்பங்களும் உமது சொந்த தப்பிதத்தின் விளைவேயன்றி வேறல்ல" என்று சொல்லிப் பின்பு அதிக வருத்தத்தின் பேரில் தன் சகோதரனை அவ்வீட்டைவிட்டு, வேறு நல்ல இடத்திலுள்ள ஓர்வீட்டிற் போயிருந்து சுகத்தைப் பேணும் பிரமாணங்களைக் கைக்கொள்ளும்படி செய்தார். அதன்பின் சொற்ப காலத்திற்குள் அவன் குடும்பத்தார்களுக்குள்ள சகல பிணிகளும் நீங்கிப்போய், அவர்க ளெல்லோரும் அநேகவருடகாலமாய் மிகுந்த சுகத்தையும் சந்தோஷத்தையும் அநுபவித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

மேலேகண்ட சம்பாஷணையினால் சுகத்திற்குரிய பிரமாணங்களைக் கைக்கொள்வதனாலும், மீறுவதினாலும் விளையும் பலாபலன்கள் இவை இவையென்று நன்கு விளங்குவதை யாவரும் மிக எளிதிலறிந்து கொள்ளலாம். ஆகையால், ஜனங்கட்கு சுகங்கெட்டுப் பலவித வியாதிகள் உண்டாவதற்குக் காரணம் அவரவர்கள் சொந்த தப்பிதமேயன்றி வேறன்று. சுகத்துக்கடுத்த பிரமாணங்களை மீறுவதினால் வரும் தீமைகள் உடனுக்குடனே தோன்றுகிறதில்லை. பெற்றோர்களால் நன்றாகப் பாதுகாக்கப்படாத பிள்ளைகளும், பாலியத்தில் தங்கள் சரீரத்தைப் பேணாத வாலிபர்களும், சிறிதுகாலம் வரையிற் பலமும் சுகமுமுள்ளவர்களாய்க் காணப்பட்டபோதிலும்

காலம் செல்லச் செல்லச் சிறுவயதிலேயே, வியாதிக்காகவும் பல ஹீனத்திற்காகவும் விதைத்த விதைகள் நன்றாய்வேரூன்றி முளைத்து, அவைகளின் கனிகளாகிய நிர்ப்பந்தமும் அதிதீவிரமுமான வயோதிகத்தையும் மரணத்தையும் கொண்டுவருமென்பது நிச்சயம். பாலியத்திற் சுகத்தைப் பேணுமற் கெட்ட வழக்கங்களினால் தங்கள் சரீரத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டவர்கள் முப்பதுவயது ஆகும்போதே அறுபது வயதுள்ள வயோதிகரைப்போல் அசக்தர்களாகிறார்கள் என்பதற்கும், அவ்வாறே நல்ல வழக்கங்களினால் தங்கள் சரீரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொண்டவர்கள் அறுபது வயதுசென்ற வயோதிகர்களா யிருந்தும், முப்பது வயதுள்ளவர்களுடைய சுகத்தையும் பலத்தையும் உடையவர்களா யிருக்கிறார்க ளென்பதற்கும் அநேக திருஷ்டாந்தங்களுண்டு. ஆகையால் சுகத்தைப்பேணும் முறைகளுள் சில இதனடியில் சுருக்கமாகக் காட்டப்பட் டிருக்கின்றன. இதன் விரிவைப் பின்னர் காணலாம்.

நாம் உலகில் நெடுங்காலம் உயிரோடு வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாதது. இவ்வுணவு நல்லுணவாயும் பரிசுத்தமாயு மிருத்தல் வேண்டும். உணவை வேளை தவறாமல் புசிப்பதும், போஜன சமயத்தில் எவ்வித விசாரம் படிப்பு முயற்சி முதலியவைகளை மனதின்கண் வைத்துக்கொள்ளாமல் சந்தோஷத்தோடும், மிதமாயும், அமைதியுடனும் புசிப்பதும், இரவில் இலகுவான போஜனம் செய்வதும், இவையெல்லாம் தேகாரோக்கியத்தோடு ஆயுள் விர்த்தி யாவதற்கு ஏற்ற வழிகளாகும். அளவுக்குமீறி போஜனத்தை உட்கொண்டால்ஜீரணசக்திகுன்றி ஆயுட்க்ஷீணம்லபிக்கும். மச்சமாமிசங்களைப் புசிப்பவர்களைக் காட்டிலும் மரகறி பதார்த்தங்களைத் தின்பவர்கள் அதிக காலம் தேகாரோக்கியத்தோடு ஜீவித்திருப்பார்களென்று பெரிய சாஸ்திரிகள் கூறியிருக்கின்றார்கள்.—தீர்க்காயுளுக்கு நல்ல காற்று மிகவும் ஆவசியகமானது. வீட்டினுள்வாயு பரிசுத்தமாக இருக்கவேண்டும். முக்கியமாகப் பள்ளியறை அகன்றதாயும் பரிசுத்த வாயு வீசத்தக்கதாயும் இருக்கவேண்டும். பெரிய பெரிய பட்டணங்களில் வீசும் வாயுவைக் காட்டிலும் நாட்டுப்புறங்களில்வீசும் வாயு தேகாரோக்கியத்திற்கும் ஆயுள் விர்த்தியாவதற்கும் மூலகாரணமாக இருக்கின்றது.—இன்னும் தேகாரோக்கியத்தோடும் தீர்க்காயுளோடும் வாழ விரும்புவோர்கட்குத் தேகப்பழக்கம் மிக்க ஆவசியகமானது. சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் அப்போதைக்கப்போது தங்கள்

தேகபலத்திற்குத் தகுந்தவாறு நடப்பது, குதிரைசவாரி செய்வது, பந்தாடுவது, கஸரத்செய்வது, தோப்புகரணம்போடுவது முதலிய சரீரப் பயிற்சிகளைச் செய்துகொண்டு வந்தால், நாமுண்ணும் உணவு நன்றாக ஜீரணமாவதோடு தேகத்திற்கும் வலிமை உண்டாகும். சரீரப்பயிற்சி செய்யாமல் எப்போதும் வீட்டிலேயே சாய்வு நாற்காலிகளின்மீதும், பட்டு சோபாக்களின்மீதும், ஹம்ஸதூலிகாசனத்தின்மீதும் படுத்திருந்து, வெளியே போகும்போது குதிரைவண்டிகளின்மேல் புறப்பட்டுவரும் தனவான்களுக்குத் தொந்திகள் வளர்ந்துபோய் வியாதிகள் மேலிட்டுவருமென்பதிற் சந்தேகமில்லை.—நல்ல குளிர்ச்சியான ஊர்களில் வாசஞ்செய்வதினால் தேகாரோக்கியத்தோடும் ஆயுள் விர்த்தியோடும் ஜீவிக்கலாம், ஏனெனில், அவ்விடத்தி லுண்டாகும் பரிசுத்தவாயு ஆரோக்கியத்தையும் அவயவங்களுக்கு பலத்தையும் வசீகரத்தையும் உண்டாக்கும். பட்டணங்களைப்போன்று சந்தடி குழப்பங்கள் ஏதுமில்லாமல் அமைதியாயிருப்பதினால் மனதிற்கு இன்பத்தையும் நெடுநாள் வாழ்ந்திருக்க ஆவலையு முண்டாக்கும்.—பசுமையான பயிர் பூண்டு செடி முதலியவைகள் வளர்ந்து செழிப்புற்றிருக்கும் தேசங்களில் வாழ்வதினால் மூளைக்குப் பலமும் நல்ல மனோமுயற்சிகளும் உல்லாசமும் உண்டாகும். ஆகையால்தான் ஆங்கிலேயர்கள் வெயிற்காலங்களில் தங்கள் தேசங்களைவிட்டுக் குளிர்ச்சியான பயிர்பூண்டுள்ள தேசங்களுக்குச்சென்று சிறிதுகாலமிருந்து வருவது வழக்கமாக இருக்கிறது.—தயை, தாக்ஷிண்யம், உற்சாகம், சிநேகம், அமைதி, திருப்தி முதலிய குணங்களை அனுசரித் திருப்பதானது மனதிற்குச் சந்தோஷத்தைப் பிறப்பித்து ஆயுளை விருத்திகரிக்கச் செய்கிறது. முக்கியமாய் விருத்தாப்பிய காலங்களில் மனம் சந்தோஷத்துடன் கூடியிருக்கின், ஆயுள்விர்த்தி, பலம் முதலியவை அதிகரிக்கும்.—சிறு குழந்தைகளுடனும் சிறுவர்களுடனும் இடைவிடாது இணங்கியிருப்பதினால் ஜீவசக்திகளுக்குப் பலமுண்டாமென்று சொல்லுகிறார்கள். இதற்குதாரணமாக:—பூர்வகாலத்தில் ரோமாபுரி பட்டணத்தில் பெண்பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி பயிற்றுக்கொண்டுவந்த ஓர் உபாத்தியாயர் மிகவும் முதிர்ந்த வயதுவரையினும் பிழைத்திருந்ததாகத் தெரியவருகிறது. இதனால் பள்ளிக்கூடங்களில் போதிக்கும் உபாத்தியாயர்களுக்கும் போதனாசாலையில் வாசிக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் ஆயுள்விர்த்தி, பலம், உற்சாகமுதலியவைக ளதிகரிக்குமென்று விளங்குகிறது.

அநேக தேசங்களுக்கு யாத்திரைசெய்து வருவதினாலும் ஆயுள்விருத்தி, தேகசுக முதலியவைகள் அதிகரிக்கும். பிரயாண காலங்களில் மனசந்தோஷத்துடன் அந்தந்த தேசங்களில் காணும் விசித்திரங்களும், அபூர்வமான பொருள்களும், அவ்வவ்விடங்களி லிருக்கும் மலை, காடு, குளம், சோலை முதலியவைகளின் தோற்றங்களும், அவைகளின் அமைப்புகளும் மனதில் பதிந்து அவை குதூகலம் உண்டாக்குவதோடு, அறிவை விளக்கிச் சவுக்கியத்தையும் உண்டாக்குகின்றன. ஆனால் சரியானவிதமாய் யாத்திரை செய்யாது ஸ்நானம், போஜனம், துயில் இவையின்றி மனக்கவலையோடும் யாத்திரை செய்யின், ஆயுள்விர்த்திக்கும் மனசந்தோஷத்திற்கும் பதிலாய்ப் பலவித துன்பம், இடுக்கண் முதலியவைக ளுண்டாகி ஆயுட்க்ஷீணத்தைப் பிறப்பிக்கும்.—பகை, கோபம், பொறாமை, அருவெறுப்பு, துக்கம், பயம் முதலியவைகளினாலும் ஜீவசக்தி குறைந்து ஆயுட்க்ஷீணமுண்டாகும். பிரதானமாய் மரணபயத்தை மனதில் வைத்துப் பாராட்டுவது கூடாது. இவ்வித பயத்தினா லுண்டாகிற கெடுதியைப்போல் வேறெதினாலு முண்டாகாது. அதோடு பயமுள்ளவர்கட்கு எவ்வித சந்தோஷமும் சுகமுமுண்டாகா. எந்தவேலை செய்த போதிலும் என்ன நேரிடுமோ என்னும் சந்தேக எண்ணமானது மனதின்கண் குடியிருந்து இடைவிடாமல் வருத்திக்கொண்டேயிருக்கும். அடிக்கடி மரணபயத்தைப் பாராட்டுகிறவர்கள் இதுவே எக்கத்தினால் வெகு சீக்கிரத்தில் மரணமடைவார்கள். ஆகையினால், "ஆமிஇஞ்சாவு, நாமிஇஞ்சாவு" என்னும் பழமொழியின் பொருளையறிந்து, என்றைக்கிருந்தபோதிலும் ஒருநாளைக்கு மரணம் நேரிடுவது நிச்சயமாகையால், அதைப்பற்றிச் சிறிதும் பயங்கொள்ளாமல், அதாவது அந்த சங்கற்பத்தைச் சிறிதும் மனதின்கண் வைக்காமல், மரணம் எச்சமயத்தில் வந்தாலும் வரட்டுமென்று தைரியத்தோடிருக்கப் பழகும் பக்ஷத்தில், மனதிற்குச் சந்தோஷமும் ஆயுள் விருத்தியு முண்டாகும்.

நமது வீட்டில் எப்போதும் சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தாகாயமும் பரவியிருக்கும்படி கவனிக்கவேண்டும். நாமெப்போதும் தேகத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கேற்றதும், காலத்திற்குத் தகுந்ததுமான உடைகளைத் தரித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நமது தேகத்தையும், அணியும் உடுப்புகளையும், வீட்டினையும் எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்கக் கவனிக்க வேண்டும். இன்னும்

தேகாப்பியாசம் செய்து வருவதோடு சிறந்த நல்லொழுக்கங்களிலும் பழகிவருதல் வேண்டும். போஜனம் உண்டு இளைப்பாற வேண்டிய நேரங்களில் தவறாமல் இளைப்பாறுதல் வேண்டும். சாப்பிட்டு மூன்றுமணிநேரம் வரையில் அதிக கஷ்டமான தேகாப்பியாசம் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. போஜனத்திற் கிடையில் மற்றொன்றும் சாப்பிடாதபடி கவனிக்கவேண்டும். இடையில் பலவித சிற்றுண்டிகளைச் சாப்பிடுவதினால் ஜீரணக்கருவிகள் கெட்டு, அஜீரணம், புளியேப்பம், வாந்திபேதி, மந்தம் முதலிய உபத்திரவங்க ளுண்டாகும்.—சங்கீதத்தினாலும் சங்கீதக் கருவிகள் வைத்து வாசிப்பதினாலும் ஆயுள்விருத்தி யுண்டாவதோடு, ஆயாசம் விசனம் முதலியவை நீங்கி, மனதிற்குச் சந்துஷ்டியும், ஜீவசக்திகட்குப் பலமுமுண்டாகும்.—ஒரு கடியாரத்தினுள்ளே இருக்கிற பற்பல சக்கரங்கள் வில்லுகள் குண்டுகள் முதலியவற்றின் உபயோகங்களை நன்றாக ஆராய்ந்தறிந்துகொண்ட ஒருவன், அக்கடியாரத்தைச் சரியாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுவானன்றோ? அவ்வாறே நமது தேகத்தி லமைந்திருக்கும் சுவாசகோசம், இருதயகோசம், அன்னகோச முதலான பல உறுப்புகளின் தன்மைகளையும் அவைகளின் உபயோகங்களையும் தெரிந்துகொண்டால், அவைகளைத் தக்கபடி பாதுகாப்பதற்கேற்ற முறைகளை நன்றாயறிந்துகொள்ளலாம். தேக தத்துவங்களையும் சுகாதாரவிதிகளையும் சரியாகத் தெரிந்துகொள்ளாமையினால், பலர் வியாதிகளால் பிடிக்கப்பட்டுத் தங்கள் ஆருயிரையும் இழக்கின்றார்கள்.

நாம் இவ்வுலகத்தில் திடகாத்திர சரீரத்தோடும், சுகவாழ்க்கையோடு மிருக்கவிரும்பின், அடியிற் குறிப்பிட்டிருக்கும் விஷயங்களை நன்கு கவனித்து, அதன்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும். அவை:— (1) பிரதிதினமும் தேகாப்பியாசஞ் செய்தல், (2) சுத்தமான போஜனத்தை உட்கொள்ளுதல், (3) சுத்தவாயுவைச் சுவாசித்தல், (4) சுகாதாரத்திற்குகந்த வீட்டில் வாழ்தல், (5) நல்ல உடைகளைத் தரித்தல், (6) பற்பல சிந்தனைகளையும் கவலைகளையும் நீக்கி நல்ல நித்திரை செய்தல், (7) நல்ல நீரில் ஸ்நானஞ் செய்தல், (8) சுகாதார விதிப்படி யமைந்திருக்கும் நீரைப்பருகுதல், (9) தேகத்தின் தன்மையையும் காலத்தின் தன்மையையும் அனுசரித்து உணவுகளையும் உடைகளையும் கவனித்து வருதல், (10) நற்குலத்திற் பிறந்த உத்தம குணமுள்ள மனைவியோடு வாழ்தல், (11) நற்புதல்வரைப் பெறுதல்,

(12) ஆசாரவிதிகளைக் கவனித்தல், (13) சாஸ்திரங்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் துர்க்குணங்களையும் தீய சிந்தனைகளையும் அகற்றி, நற்குணங்களையும் நற்சிந்தனைகளையும் அநுசரித்தல், (14) கடவுளைத் திரிகரண சுத்தியோடும் தியானித்தல் முதலியனவாம். சுகாதார விதிகளின் முக்கியமான அம்சங்களை இதுகாறும் சுருக்கமாக வரைந்தோம். இனி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் சற்று விளக்கிக் காட்டுவாம்.

தண்ணீர்.

உலகத்தில் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட பல பொருள்களுள் தண்ணீருமொன்று. அந்நீரானது நமக்கு இன்றியமையாத பிரயோசனமுள்ள வஸ்துவா யிருக்கின்றது. உலகத்தில் முக்காற்பங்கு தண்ணீராகவே இருக்கின்றது. தண்ணீரில் பிராணவாயு ஜலவாயு என்கின்ற இரண்டு வாயுக்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. எப்படியெனில், ஜலவாயுவானது அக்கினியை வளர்த்துவதற்கும், பிராணவாயுவானது அதைத் தாங்குவதற்கும் முதற் கருவியாயிருக்க, இவ்விரண்டுங் கலந்தால் அவ்வக்கினியை அவிக்குந் தன்மையுடைய பொருளாகின்றது. ஆனால், பிராணவாயுவும் ஜலவாயுவும் சரிபாகமாகச் சேர்ந்திராமல், ஜலவாயுவுக்கு எட்டுபங்கு பிராணவாயு கலந்திருப்பதால், தண்ணீர் நன்னீரென்றும் உவர்நீரென்றும் இருவகைப் பாகுபாடுகளையுடையதா யிருக்கின்றது. பூமியிலுள்ள ஆறுகள், குளங்கள், கயங்கள், அருவிகள், கிணறுகள், தடாகங்கள் முதலியவைகளிலுள்ள நீரெல்லாம் நன்னீரென்றும், சமுத்திரத்திலுள்ள நீரெல்லாம் உவர்ப்புப் பொருளடங்கி யிருப்பது நிமித்தம் உவர்நீரென்றும் சொல்லப்படும். என்றாலும், உவர்நீரிலிருந்தே நன்னீருண்டாகின்றது. எவ்விதமெனில், உவர்நீராயுள்ள சமுத்திரநீர் சூரியனுடைய உஷ்ணத்தினால் ஆவியாகும்போது உவர்மாறி, மேகமாகத் திரண்டு மழையென்னும் பெயரைத் தாங்க, காற்றானது அந்த ஆவிகளை வெகுவேகமாக அடித்துக்கொண்டு வந்து பூமியில் மழையாக வருஷித்து, நீரில்லாமல் வறண்ட இடங்களிலும், நீருள்ள இடங்களிலும், பசுமையாய்ச் செழித்துச் சிங்காரமா யிருக்கும்படியான வயல்களிலும், மேய்ச்சற்றரைகளிலும், மரங்களடர்ந்த தோட்டங்களிலும், தோப்புகளிலும், இன்னும் வெயிலால் வரண்டு மனிதபதார்த்தங்கள் இளம்பும் பாட்டைகளிலும், சாலைகளிலும், இன்னும் மற்ற இடங்களிலும் தங்கி செழிப்போடு நிறைந்திருக்கின்றன. மேற்கூறியபடி, சமுத்திரநீர் உவர்நீரென்றும், அதனின்று ஆவியாக எழுந்து பொழிந்து தங்கியிருக்கும் நீரெல்லாம் நன்னீரென்றும் சொல்லியிருக்கின்றோம். இதற்கும் மற்ற நீர்களுக்கும் பலவித உருசி குணங்க ளிருக்கின்றனவே என்று சந்தேகம் தோன்றக்கூடும். என்றாலும், அவை நீரினுடைய குற்றமென்று ஒருபோதுஞ் சொல்லப்படாது. ஏனெனில், அவ்வவ்விடங்களிலுள்ள நிலத்தின் தன்மையினாலும், நீரில் பற்பலபொருள்கள் சேருவதினாலும் அதன் சுவை முதலியன வித்தியாசப்படுவதால், நீரைப்பற்றிய குற்றமல்லவென்று தெரிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். உலகத்திலுள்ள இருவகைத் திரவப்பொருள்களில் உவர்நீரே அதிகமாக இருக்கின்றது. சமுத்திரநீரில் நூற்றுக்கு மூன்றரைப் பங்கு உவர்ப்புக் கலந்திருக்கின்றது. குறைந்தபட்சம் சமுத்திரம் எங்கும் ஆயிரமடி ஆழமுள்ளதென்று வைத்துக்கொண்டால், அதிலுள்ள உப்பு இமயமலையின் பரிமாணத்தில் சற்றேறக்குறைய மூன்றிரண்டுபங்கும், ஐரோப்பா கண்டத்திலுள்ள ஆல்ப்ஸ் பருவதத்தைப்போல் ஐந்துபங்கும் இருக்குமென்று ஆங்கிலேய சாஸ்திரிகள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். தண்ணீர் சுத்தநீரென்றும் அசுத்தநீரென்றும் இரண்டுவிதமுண்டு. சுத்தமான ஜலத்திற்கு உருசி, நிறம், வாசனை இம்மூன்றுங் கிடையா. இவ்விதமான நீரைக்காண்பதரிது. ஏனெனில், இவ்விதநீர் பூதலத்திலாவது வாயுமண்டலத்திலாவது கலப்புற்றே இருக்கும். வடிகட்டினாலன்றி எவ்வகைநீரும் மேகத்தினின்று வருஷிக்கும் மழைத்தண்ணீரைப்போல் சுத்தமாக இரா. இனி தண்ணீரின் பிரயோஜனத்தைப்பற்றிச் சிறிது எழுதுவாம்.

தண்ணீரின் பிரயோசனம்.

புல் பூண்டு பயிர் முதலிய தாவரவர்க்கங்களுக்கும் சங்கமப் பிராணிகட்கும் தண்ணீர் இன்றியமையாத துணைக்கருவியாகவும் உயிர்ப்பொருளாகவு மிருக்கின்றது. மேற்கூறிய தாபர சங்கமங்களே யுலகமயமா யிருத்தலின், தண்ணீரில்லாவிட்டா லுலகமே யழியுமென்பது சொல்லாமலே யமையும். இதுபற்றியன்றோ,

"நீரின் றமையா துலகெனின் யார்யார்க்கும்
வானின் றமையா தொழுக்கு."

என்று திருவள்ளுவதேவர் வான்சிறப்பிற் கூறியிருக்கின்றார்.

மேகமானது கோடைமழைகளாய் வருஷித்துப் பூமியைக் குளிரச் செய்வதும், பலவிதமான புற்பூண்டுகளை வளர்த்து அவைகளினிடத்துப் பச்சை, சிவப்பு, வெண்மை, கறுப்பு, மஞ்சள் என்னும் பலநிறமுள்ள புஷ்பங்களைத் தோன்றச்செய்வதும், நெற்பயிர்களை நன்கு செழுமையோடு வளரச்செய்து, நம்மை நாடோறும் சரீராரோக்கியத்தோடும் பலத்தோடும் வாழச்செய்வதும் தண்ணீரன்றோ? நாட்டுப்புறவாசிகள் தண்ணீரைக் கண்டால் குதூகலிப்பதும், தண்ணீரைக் காணாதவிடத்து ஏங்குவதும், வானத்தைப் பார்ப்பதும், கடவுளுக்குப் பிரார்த்தனைகள் செய்துகொள்ளுவதும், நம் தேசம் வறுமையுற்றதென்று தண்ணீருள்ள ஊர்களுக்குப் போவதுமாயிருக்கின்றார்கள்.

இன்னும் மகா யந்திரங்களில் பரிமாபோல் பூட்டப்பட்டு அநேகமாயிரம் மனிதர்களாலும் பல குதிரைகளாலும் செய்யமுடியாத அநேக வேலைகளை நடத்துவதும், நூற்றுணி நெய்வதற்கான கருவிகளை யோட்டுவதும், நீராவியந்திரங்கள் மூலமாக நம்மைப் பல்லாயிர மயில்கள் கடந்த ஊர்களுக்குக் கொண்டுபோவதும், பூமியிலுள்ள மரங்களை யறுப்பதும், மலைகளை வெட்டுவதும், நமது தேகத்திலுள்ள மலினங்களை நீக்கி நம்மைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் தண்ணீரன்றோ? ஆதலால் தண்ணீரின் பிரயோஜனத்தை இத்தன்மைத்தென்று சொல்ல யாவராலாகும். இன்னும் தண்ணீரின் பிரயோஜனத்தை பற்றி விரும்புவோர் திருக்குறள் 2-ம் அதிகாரமாகிய வான்சிறப்பு என்னும் விஷயத்தையும் அதன் உரையையும் பார்வையிட்டுக்கொள்ளலாம்.

நமது தேகம் மிகுதியாக நீர்ப்பொருளைக்கொண்டிருக்கிறது. 75-சேர் நிறையுள்ள ஒருவன் தேகத்தில் சுமார் 56-சேர் தண்ணீரிருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. இவ்வாறமைந்திருப்பதற்குத் தகுந்த காரணமென்னவெனில், நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது இரைப்பையிற் சென்றவுடனே கூழைப்போன்ற பதார்த்தமாகி, அதில் பாலைப்போலிருக்கும் பாகமானது இரத்தமாக மாறிப்போகையில், கழிவான பதார்த்தங்கள் வெளியே தள்ளிவிடப்படும். மேற்சொல்லிய இரத்தமாக மாறிய பதார்த்தம் தேகத்திலுள்ள சிறு குழாய்களின் வழியாற்சென்று பாவுகிறதற்குத் தண்ணீரே பிரதானமாயிருக்கின்றது. உடலிற் போதுமானவரையில் தண்ணீர் இல்லாவிடின்

பரவுகின்ற உதிரமானது தடிப்புள்ளதாகிவிடும். அவ்வாறு தடித்ததாயிருக்கும் உதிரம் தேகத்திலுள்ள மயிரிழையிலும் மெல்லியதாக இருக்கும் சிறு துவாரங்களின் வழியாய்ச்செல்லத் தடைபட்டுப் போகும். நாம் குடிக்குந் தண்ணீரானது உதிரத்தோடு கலந்து தேகமுழுவதும் பரவி வியாபிக்கின்றது. தாகமெடுக்கும்போது உடனே தண்ணீர் குடித்துத் தாகவிடாயைத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடின் இரத்தத்திற்குக் கெடுதி சம்பவிக்கும். தாகமெடுப்பது தேகத்திற்குத் தண்ணீர் வேண்டிய குறியைத் தெரிவிக்கின்றது. நாம் குடிக்கும் தண்ணீரானது உதிரத்துடன் கலப்பதாயிருப்பதால், நாம் எப்போதும் சுத்தமான ஜலத்தைப் பானஞ்செய்யவேண்டும்.

குளம்.

கண்ணுக்குக் காக்ஷியைக் கொடுப்பதாயுள்ள பல பொருள்களுள் குளமுமொன்று. கழுத்தில் மங்கலநாண் தரிக்கப்பெற்ற ஓர் ஸ்திரீயானவள் மங்களமாகக் காணப்படுவதுபோன்று, ஒரு ஊருக்கு மத்தியில் விதிப்படி யமைந்திருக்கும் குளமும் மங்களமாகவும் அலங்காரமாகவும் காணப்படும். இஃது இல்லாத ஊர் பாழேயாம். கிராமங்களிலுள்ளவர்கள் குளத்தினால் பிரயோஜனத்தை யடைவதுபோல் பட்டணங்களில் வாசஞ் செய்பவர்களுக்கு அவ்வளவு பிரயோஜன மில்லாமற் போனபோதிலும், குழாய் இல்லாத இடங்களில் ஜனங்களின் சுகத்தின் பொருட்டுக் குளம் அவசியம் இருத்தல் வேண்டும். பட்டணங்களில் பேர்பெற்ற ஆலயங்களில் குளம் இருந்துகொண்டிருக்கின்றது. பாடல் பெற்ற பெரிய ஸ்தலங்களில் சிலவற்றுள் குளம் கோயிலுக்கு உள்ளும் புறமும் அமையப்பெற்றிருக்கிறது. சிலவற்றுள் குளம் வெளிப் பிரகாரத்தில்மட்டும் இருக்கின்றது. யாத்திரை வாசிகளுக்கும், பரதேசிகளுக்கும், சந்யாசிகளுக்கும் குளத்தினால் எவ்வளவோ பிரயோஜனமிருக்கின்றது. வீடுவாசல் எல்லாவற்றையும் விட்டு யாத்திரையாகப் புறப்பட்டவர்களுக்கு இக்குளமட்டும் இல்லாவிட்டால் அவர்கள் பலவித சங்கடங்கட்கும் உள்ளாவார்களன்றோ? குளம் எத்தனையோ பேர்களுடைய ஜீவனைக் காப்பாற்றுகிறது. குளம் உள்ள இடத்தைப் பலரும் விரும்புகின்றார்கள். சில இடங்களில் இப்படிப்பட்ட குளம் இல்லாமையினால் அவ்விடத்திலுள்ள ஜனங்கள் தண்ணீருக்காகப் படும் சங்கடம் சொல்லி முடியாது. குளம் இல்லாத ஊரை எவர்

களும் விரும்பார்கள். நீரானது உலகத்திலுள்ள ஜீவராசிகளுக்கு இன்றியமையாத பொருளா யிருப்பதோடு, ஆயிரக் கணக்கான பேர்களுடைய தாகவேட்கையையும், மற்றும் அனேக ஜீவராசிகளுடைய தாகத்தையும் தணிக்கிறது. குளத்தினருமை வெய்யிற் காலத்திலன்றோ தெரியவரும். வெய்யிற் காலத்தில் அதிக விடாய்ப் பட்டு வந்தவர்களைக் குளத்துநீர் காப்பாற்றுகிறது. இவ்வாறு சொல்லொணாத நன்மை பயக்கும் குளங்களை அந்தந்த கிராமங்களி லுள்ளவர்கள் ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குளத்தின் பலவித அமைப்பு.

குளம் என்று பொதுப்படக் கூறினும், ஸ்தலத்தைச்சார்ந்த குளத்திற்குத் திருக்குளமென்றும் புண்ணிய தீர்த்தமென்றும், மற்றைக் குளங்களுக்குப் பொதுவாகக் குளமென்றும் பேர்வழங்கப் படுகின்றன. இதன் அமைப்புப் பலவிதமா யிருக்கின்றன.

சில இடங்களில் திருக்குளம் விசாலமாயும், சிறுவர்களும் நிர்ப்பயமாய்ப் பிரதக்ஷிணஞ் செய்துவரக்கூடிய விதமாயும், நான்கு பக்கங்களிலும் அகலமான கருங்கற் படிக்கட்டுகள் வைத்துக் கட்டப் பட்டதாயுமிருக்கின்றது. அமாவாசை, மகம், கிருத்திகை முதலிய புண்ணிய காலங்களில் ஆயிரக் கணக்கான ஜனங்கள் கூட்டங் கூட்டமாகத் திருக்குளத்தைச் சுற்றிப் பிரதக்ஷிணம் வருவதற்கும், அவரவர்கள் தத்தம் பிரார்த்தனைகளைச் செலுத்துவதற்கும், தெப்போற்சவ காலங்களில் ஆயிரக் கணக்கான ஜனங்கள் யாதொரு சங்கடமுமின்றிப் படிக்கட்டுகளின்மீது வீற்றிருந்து ஸ்வாமி சேவை செய்வதற்கும் தகுந்தவாறு திருக்குளத்தின் படிக்கட்டுகள் விசாலமாக அமைந்திருக்கின்றன; படிக்கட்டுகள் நெருக்கமாக இருந்தால் ஜனங்கள் சவுகரியமாக வீற்றிருப்பதற்கு முடியாதன்றோ?

திருக்குளத்திற்குச் சமீபமாகப் போகப்பட்டவர்களில் எவர்களும் தவறிக் குளத்தில் விழாமலிருக்கும் பொருட்டும், எதையேனுங் கண்டு மிரண்டு அதிவேகமாக வரும் குதிரையானது, குளமிருப்பதையுமறியாமல் வண்டியுடன் குளத்தில் வீழ்ந்து அமிழ்ந்து போகாமலிருக்கும் பொருட்டும், திருவிழாக் காலங்களில் திருக்குளத்தின் சமீபமாக ஸ்வாமி பிரதக்ஷிணம் வரும்போது அதிக ஜன நெருக்கத்தினால் வீதியில் நிற்பதற்கு இடங்கிடைக்காமல், திருக்

குளத்தின் படிக்கட்டுக்குச் சமீபமாகவும், படிக்கட்டுகளின்மீதும் நிற்பவர்கள் தவறிக் குளத்தில் விழாமலிருக்கும்பொருட்டும், இன்னும் சில காரணங்களை முன்னிட்டும், திருக்குளத்தைச் சுற்றிலும் ஜனங்கள் போக்குவரத்துக்காகச் சிறிது இடம் விட்டுவிட்டு, மிகுதி இடங்களில் கைப்பிடிச் சுவரேனும் அல்லது இரும்பு கிராதிகளேனும் வைத்திருப்பதானது பலவகையில் உயிர்ச்சேத முண்டாகா திருப்பதற்கு ஆதரவாக இருக்கின்றது. சிலர் கைப்பிடிச் சுவற்றின் மீதும் உட்காருவதுண்டு. இது ஒவ்வோர் சமயங்களில் ஆபத்திற் கிடமாகு மாகையால் எவர்களும் இதன்மீது உட்காரா திருப்பதே நலமாகும். கைப்பிடிச்சுவர்கள் வைத்த திருக்குளங்கள் அதிகமிரா. சிற்சில திருக்குளங்களில்மட்டுமே இவ்வாறு போடப்பட் டிருக்கின்றன.

சில வருடங்களுக்குமுன் திருவல்லிக்கேணியிலுள்ள ஸ்ரீ பார்த்தசாரதி ஸ்வாமி ஸந்நிதியின் திருக்குளத்தின் பக்கம் வேகமாய் வந்துகொண்டிருந்த குதிரையானது வண்டியுடன் திருக்குளத்தில் வீழ்ந்து அபாயம் நேரிட்டதாக யாம் கேள்விப்பட்டோம். இம்மாதிரி சம்பவம் பிறகும் நேரிடாதிருக்கும்பொருட்டு, இது நடந்த சில தினங்களுக்குப் பிறகு, திருக்குளத்தைச் சுற்றிலும் இரும்பு கிராதிகள் போட்டுவிடப்பட்டன. ஷெ திருக்குளம் ஆழமாக இருப்பதுபற்றிப் படிக்கட்டுகளின் கீழும் இரும்பு கிராதிகள் சுற்றிலும் போடப்பட் டிருக்கின்றன.

சில இடங்களில் திருக்குளம் விசாலமாக இருந்தபோதிலும், படிக்கட்டுகள் மிக நெருக்கமாகப் போடப்பட் டிருக்கும். இதில் நடப்போர்கள் மிகு ஜாக்கிரதையாக நடக்கவேண்டும். சற்று காலிடறி விழுந்தால் பிராணபாயம் நேரிடும்.

சில இடங்களில் குளத்தின் படிக்கட்டுகள் முற்றிலும் கருங்கற்களா லமைந்திராமல் மனிதர்கள் அதிகமாக நடமாடும்படியான இடங்களில் மட்டும் கருங்கற்களினால் கட்டப்பட்டு, மிகுதி இடங்களில் குண்டுகற்களினால் படிக்கட்டுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஸ்நானஞ்செய்ய விரும்புவோர் நான்கு பக்கங்களில் ஜனங்கள் எந்த வழியாய் அதிகமாகப்போவது வழக்கமோ அவ்வழியாய்ப் போய்வருதல் நலமாகும். மற்றப் பக்கங்களில் போவதானால் மிகு ஜாக்கிரதையாகப் போதல்வேண்டும்.

சில குளங்களில் சுற்றிலும் படிக்கட்டுகள் வைக்கப்படாமல் நான்கு பக்கங்களில் மட்டும் ஜனங்கள் போக்குவரத்துக்காகப் படிக்கட்டுகள் வைக்கப்பட்டு, மிகுதி இடங்கள் மண்மேடாகக் காணப்படும்.

சில குளங்களில் ஒரு பக்கத்தில்மட்டும் கருங்கற் படிக்கட்டுகள் வைக்கப்பட்டு, மிகுதி இடங்கள் மண்மேடாகக் காணப்படும்.— சில இடங்களில் படிக்கட்டுகளே யில்லாமல் மண்ணினால் சரிவாக வழி விடப்பட்டிருக்கும்.

தோட்டங்களி லிருக்கும் செடி, கொடி, மரம் இவைகளுக்குத் தண்ணீ ரிறைப்பதற்காக வெட்டப்பட்டிருக்கும் குளமானது, சுற்றிலும் பலவித செடிகளாலும் விருக்ஷங்களாலும் சூழப்பட்டும், பெரிய விருக்ஷங்களின் கிளைகள் குளத்திற்குமேல் பந்தல் போட்டிருப்பதுபோல் தழைத்து மிருக்கும். அக்குளத்தில் ஏத்தங்கட்டித் தண்ணீ ரிறைப்பார்கள். இவைகட்குப் படிக்கட்டுகள் இரா. மண்ணினால் சரிவாக வழிவிடப்பட் டிருக்கும். மண்மேட்டிலிருந்து பார்வையிட்டால் இக் குளங்களில் சில ஆழமாகவும் சில ஆழமின்றியு மிருக்கும்.

சில திருக்குளங்கள் கோணங்களாயும் அமைந்திருக்கின்றன. சில திருக்குளங்கள் சிறிதாயும் சில பெரிதாயு மிருப்பதோடு, சிலவற்றில் நீராழி மண்டபமும் அமைந்திருக்கிறது.

பிரபுக்களில் சிலர் தங்கள் மாளிகையில், சுற்றிலும் சோலைகள் சூழ்ந்திருக்க, மத்தியில் குளம் வெட்டி, கருங்கற் படிக்கட்டுகளால் அழகாகக் கட்டிவைத்துக்கொள்வதுண்டு.— இக் காக்ஷியானது மனதிற்கு அதிக ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும். இதின் ஜலமும் நிர்மலமாக இருந்துகொண்டிருக்கும். எந்தக் குளத்திலும் மழைக்காலங்களில் ஜலம் புஷ்களமாக இருந்துகொண் டிருக்கும். வெய்யிற் காலங்களில் ஜலம் வற்றிக்கொண்டுவரும். மழைபெய்யாத க்ஷாம காலங்களில் குளத்துநீர் மிகுதியும் வற்றிப்போய், சில சமயங்களில் கட்டாந்தரை காணப்படுவதுமுண்டு. சில திருக்குளங்களில் ஊற்று இருந்துகொண்டிருப்பதால் ஜலம் எப்போதும் வற்றாமலிருந்து கொண் டிருக்கும்.

குளம் இருக்கவேண்டிய இடம்.

பட்டணங்களில் அல்லது கிராமங்களில் விசாலமான நல்ல இடத்திலும், கெட்ட வஸ்துக்கள் இல்லாத இடத்திலும், அசுத்தநீர்

போய் விழாத நல்ல மேடுள்ள இடத்திலும் குளம் இருத்தல் வேண்டும். இவ்வித குளத்துநீரை அருந்தினாலும் அல்லது காய்ச்சிப் பானம் பண்ணினாலும் நன்மையுண்டாம். தாவரவர்க்கங்க ளிருக்கப்பெற்ற குளத்துநீரைப் பானம்பண்ணுவதும், அல்லது அந் நீரைக் கொண்டுவந்து காய்ச்சிக் குடிப்பதும் ஆகாவாம். ஏனெனில், குளத்தினருகில் விருக்ஷங்களின்மீது வீற்றிருக்கும் அனேக பக்ஷிசாதிகளின் எச்சமும் மலஜலமும் குளத்து நீரில் விழுவதாலும், குளத்திற்குச் சமீபத்திலுள்ள புற்றுண்டுகளி லிருந்து கெட்ட பூச்சிகளும் புழுக்களும் அந்நீரை யடைவதாலும், அந் நீர் கெடுதியுறுகின்றது. ஆதலால், அவ்வித நீரைப் பானம் பண்ணினால் தேகத்துள் பூச்சிகளும், புழுக்களும் பிரவேசித்துக் கொடுமையான பல வியாதிகளுண்டாவதற் கேதுவாகும்.

குளத்தில் செய்யத்தகாத காரியங்கள்.

தந்தசுத்திசெய்தல், சமைக்கும் பாண்டங்களைச் சுத்திசெய்தல், துணிமுதலிய உடைகளைத் துவைத்தல், ஸ்நானஞ்செய்தல், ஆடுமாடு முதலிய பிராணிகளைக் கழுவுதல், அந் பிராணிகளுக்கு நீர்காட்டுதல், குளத்துக்குச் சமீபமாகக் குப்பை முதலிய மலின வஸ்துக்களைக் கொண்டுவந்து கொட்டுதல், மரங்கள், மூங்கில் தடுக்குகள், நார்கள் இவைகளைத் தண்ணீரில் சிலநாள் ஊறப்போட்டு வைத்தல், ரோகிகளை நீரில் ஸ்நானஞ்செய்வித்தல் முதலிய காரியங்களை எவர்களும் குளத்தில் செய்யாதிருத்தல் வேண்டும். மேலே காட்டிய கிரியைகளைச் செய்து, அந்த நீரைப் பானம் பண்ணும் பக்ஷத்தில் பலவித நோய்கள் சம்பவிக்குமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ. குளங்களில் மீன் முதலிய ஜெந்துக்களை விட்டு வைப்பதாலும், தாமரை முதலிய புஷ்பங்களை வளரச்செய்வதாலும், ஜலம் சுத்தமாக இருக்கும். ஆயினும் இந்த நீரைப் பானம்செய்யவிரும்புவோர் உற்று நோக்கிப் பானம்செய்ய வேண்டும்.

பட்டணங்களில் வீட்டுக்குவீடு குழாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. வீட்டிலுள்ளார் தண்ணீரினாலாகவேண்டிய காரியங்களனைத்தையும் குழாய் ஜலத்தைக்கொண்டு பார்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள். வெய்யிற் காலங்களிலும், தண்ணீர் நின்றுபோகும் சமயங்களிலும், அவரவர்கள் கிணற்று ஜலத்தை உபயோகித்துக் கொள்ளுகிறதுண்டு. சிலர் தண்ணீர் நின்றுபோவதற்கு முன்னமேயே பெரிய பாத்திரங்

களில் அல்லது தொட்டிகளில் தண்ணீர் நிரப்பிக்கொண்டு உபயோகிப்பதுண்டு. குழாய் இல்லாத வீட்டிலுள்ளவர்கள் கிணற்றுநீரைக்கொண்டு சகல காரியங்களையும் பார்த்துக்கொண்டு, குடிப்பதற்கு மட்டும் குழாய் வைத்திருக்குமிடத்திற்குப் போய், பாத்திரங்களில் தண்ணீர் கொண்டுவந்து வைத்துக்கொள்வது வழக்கம். பட்டணங்களில் ஆலய சம்பந்தமான திருக்குளங்களும் ஆலய சம்பந்தமில்லாத பொதுவான குளங்களுமிருக்கின்றன. இத் திருக்குளங்களில் விசேஷ தினங்களில்மட்டும் சிலர் ஸ்நானஞ் செய்வதுண்டு. ஆனால் இந்நீரைப் பெரும்பான்மை குடிப்பது கிடையாது. குழாய் ஜலமே உபயோகப்படுகிறது.

சில ஊர்களில் அருமையாக ஓர் குளமும், சில ஊர்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டும் இருப்பதுண்டு. ஒரு குடும்பத்திற்கு ஒரே குழந்தை பிறந்திருக்கும்பக்ஷத்தில் அதை எவ்வளவு அருமை பெருமையாகக் காப்பாற்றுகிறார்களோ அதுபோல், ஒரு ஊருக்கு அருமையாக இருக்கும் குளமொன்றை மிகு ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவ்வூராரது இன்றியமையாத கடமையாயிருக்க இதை அவர்கள் சிறிதும் கவனிப்பதே கிடையாது. மேலே யாம் காட்டியவாறு சகல கிரியைகளையும் குளத்திலேயே செய்து நீரைக் கெடுப்பதோடு, அந்நீரையே குடிப்பதற்கும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதனாலுண்டாகுங் கெடுதிகளை அவ்விதம் செய்பவர்களில் எவரும் கவனிப்பதே கிடையாது. குளத்தில் பலரால் நடத்தப்படும் கிரியைகளையும், அவ்வித கிரியைகளைச் செய்வதனாலுண்டாகுங் கெடுதிகளையும்பற்றி நாம் ஆராய்ச்சி செய்வோமாக.

தந்தசுத்தி செய்தல்.

இக்காரியத்தை அவரவர்கள் வீட்டிலேயே செய்துகொள்ளலாமே. இதைக்கூடவா இங்குவந்து செய்துகொள்ள வேண்டும். தந்த சம்பந்தமாய்ப் பலவித ரோகங்களிருக்கின்றன. சிலர் தந்தசுத்தி செய்யும்போது இரத்தம் வருவதுண்டு. சிலர் இருமும்போதும் இரத்தம் வெளிப்படுவதுண்டு. அவரவர்கள் இரவில் நித்திரையிலிருக்கும்போது தேகத்திலுள்ள விஷப்பொருள்கள் ஊத்தைகளாகப் பல்லிற் படிந்திருப்பதுண்டன்றோ? இரவில் உமிழ்நீரும் விஷத்தன்மையாய் விடுகிறது. இதுபற்றியன்றோ இரவில் ஒவ்வொருவரும் உமிழ்நீரை விழுங்காமல் உமிழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றார்கள். இவ்வி

உமிழ்நீரும் ஊத்தையும் தேகத்துட் செல்லாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். சிலர் சாம்பல், மண், கரி, பற்பொடி முதலியவைகளைக்கொண்டு குளத்திலேயே தந்தசுத்திசெய்து, வாயிலிருந்து வரும் கோழை சளி முதலிய ஆபாஸ பதார்த்தங்களை நீரிலேயே உமிழ்கின்றார்கள். பக்கத்தில் எவர்களேனும் ஸ்நானஞ் செய்துகொண்டிருந்தால் அதைக்கூட இவர்கள் கவனிப்பது கிடையா. தப்பித்தவறி இவன் உமிழ்ந்த கோழைநீர் முதலியன நீரலடித்துக்கொண்டு போய், பக்கத்தில் ஸ்நானஞ் செய்துகொண்டிருப்பவனுடைய வாயில் அவனுக்குத் தெரியாமல் புகக்கூடும். அச்சமயத்தில் அவனுக்கு எவ்விதமிருக்குமென்பதை இதை வாசிப்பவர்களே ஊகித்தறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆகையால் பலருக்கும் உபயோகமாகும்படியான நீரில் இப்படிப்பட்ட செய்கையைச் செய்யாமலிருப்பது நன்மையாகும்.

குளத்தில் உடைகளைத் துவைத்தல்.

சிலர் குளத்திற்குச் சென்றதும் சுமார் அரைமணிநேரம் வரையில் துணியைத் துவைப்பதுண்டு. பக்கத்தில் ஸ்நானஞ் செய்துகொண்டிருப்பவர்கள்பேரில் அழுக்குத் தண்ணீர் படுமே என்பதை இவர்கள் கிஞ்சித்தும் கவனிப்பதே கிடையா. அமாவாசை முதலிய புண்ணிய காலங்களில் திருக்குளத்தில் ஸ்நானஞ்செய்துவிட்டு, அவரவர்கள் பிதுர்தர்ப்பணஞ் செய்துகொண்டிருக்கும் சமயங்களில் குறும்புத்தனமுள்ள சிலர் அப்படிப்பட்டவர்கள் பக்கத்திலேயேயிருந்துகொண்டு, தர்ப்பணஞ்செய்துகொண்டிருப்பவர் பேரிலும், செய்துவைக்கும் பிராமணன்பேரிலும் அழுக்குத்தண்ணீர் பலமுறை படும்படியாகத் துணியைத் துவைக்கிறார்கள். இவ்விதம் பலர் நடந்து கொள்வதை யாம் பலமுறை பார்த்திருக்கின்றோம். இது பலருக்கும் அநுபவமான விஷயமே யொழிய நூதனமன்று. இம்மாதிரி செய்கையைச் செய்வதினால் இவர்களடையும் பலன் யாதோ தெரியவில்லை. இன்னோர் சமத்தியின்மையைப் பலருக்கும் தங்கள் செய்கைகளால் காட்டுகின்றார்கள். தர்ப்பணம் செய்பவர்கள் சாதுவாக இருந்தால், துணிதுவைக்கிறவரைப் பார்த்து, "ஐயா! கொஞ்சம் தூரமாகப்போய் துணியைத் துவைக்கலாகாதா?" என்று கேட்டால், அதற்கு இவர்கள் "உமக்கு அவசியமானால் நீர் கொஞ்சம் தூரமாகப் போயிருந்து தர்ப்பணஞ் செய்து கொள்ளும்" என்று அடாவடித்தனமாகப் பேசுவதுண்டு. இதையும் யாம் நேரில் பார்த்

திருக்கின்றோம். தர்ப்பணம் செய்துகொள்பவர் சற்றுகோபமுள்ளவராயிருந்தால், இருவரும் வாய்ப்பேச்சிலேயே கலகத்தை விளைவித்துக்கொண்டு, பிறகு கை கலக்கும்படியான சந்தர்ப்பமும் நேரிட்டுவிடுமல்லவா? சிற்சில சமயங்களில் அபாயமும் நேரிடுமன்றோ? ஓர் அற்ப விஷயம் பிறகு எவ்வளவு விபரீதமாக முடிகின்றது பாருங்கள். இவர்களுக்குத் துணி துவைக்கப் பிரியமிருந்தால், ஜனக்கூட்டமில்லாத இடத்தில் தங்கள் காரியத்தைப் பார்த்துக் கொள்ளலாமே. புண்ணிய காலங்களில் பக்தி விஸ்வாசத்துடன் தீர்த்தங்களில் ஸ்நானஞ்செய்து, கடவுளைத் தொழுதுகொண்டு, அவரவர்கள் பிறர் காரியங்களைப் பயபக்தியோடுஞ் செய்துகொண் டிருக்குஞ் சமயங்களில் இம்மாதிரி இவர்கள் நடந்துகொள்ளுவார்களானல் அன்னோருடைய மனம் எவ்வளவு வருந்து மென்பதை இதை வாசிப்பவர்களே யறிந்து கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் தர்ப்பணஞ் செய்துகொண் டிருக்கும்போது வேறு சிலர் இம்மாதிரி நடந்துகொண்டால் இவர்களுக்கு அவ்விதம் செய்கிறவர்கள்பேரில் எவ்வளவு கோபமும் வருத்தமும் உண்டாகும். தங்களுக்கு எவ்வித மிருக்கின்றதோ அப்படித்தானே மற்றவர்களுக்கு மிருக்குமென்பதை இவர்களறியாமற்போனதேனோ தெரியவில்லை. புருஷர்களில்தான் சிலர் இம்மாதிரி நடந்துகொள்ளுகிறார்கள் என்றால், ஸ்திரீகளிலும் சிலர் இவ்வாறு நடந்துகொள்ளுகிறார்கள்.

தேகத்திலுள்ள கோடிக் கணக்கான துவாரங்களின் மூலமாய் வெளிவரும் வியர்வைநீரும் அழுக்கும் நாம் மேலே தரித்துக்கொண்டிருக்கும் உடைகளின்மீது படிகின்றன. இதோடு தெருவிலுள்ள புழுதிக் கூட்டங்களும் உடையிற் படிகின்றன. ஷெ வியர்வைநீரும், அழுக்கும் கெடுதியான பொருள்களென்பது சகலருக்குந் தெரிந்த விஷயந்தானே. இவ்வித பொருள்கள் ஒன்றுசேரப்பெற்ற உடைகளைக் குளத்து நீரில் ஒருவர் இருவர் அன்று, பல ஆயிரக்கணக்கான பேர்கள் துவைக்கும்போது ஷெ உடைகளில் தங்கியிருக்கும் மலினப் பொருள்களெல்லாம் நீரிற் சேர்கின்றன அன்றோ? இவ்வித நீரை அருந்தினால் பலவித கொடிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

சிலர் நோயாளிகளினுடைய உடைகளைக் குளத்துநீரில் தோய்ப்பதுண்டு. இது எவ்வளவு அநுசிதமான காரியம். அவரவர்கள் தத்தமது வீடுகளில் இஷ்டம்போல் துணியைத் தோய்த்துக்கொள்ளலாமே. ஒவ்வொருவரும் இவ்விதமாக நடந்து கொள்வார்களா

ளால் குளத்தின் ஜலம் சுத்தமாக இருக்குமே. இதனால் ஜுரம், விஷபேதி முதலிய தொத்து வியாதிகள் வருவதற்கும் இடமிராதே.

குளத்தில் ஸ்நானஞ்செய்தல்.

விசேஷித்த புண்யகாலங்களில் தவிர மற்றை நாட்களில் அவரவர்கள் தங்கள் தங்கள் வீடுகளிலேயே ஸ்நானஞ்செய்து கொள்வது உசிதமாகும். ஒரு ஊரில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குளம் இருக்கும் பக்ஷத்தில் ஒரு குளத்துநீரைப் பானஞ் செய்வதற்கென்று பிரத்தியேகமாக விட்டுவிட்டு, வேறு குளத்துநீரை ஸ்நானஞ் செய்வதற்கென்று வைத்துக்கொள்ளலாம். பானஞ்செய்வதற்கென்று நியமித்திருக்கும் குளத்து நீரில் ஸ்நானமுதலிய கிரியைகளை எவர்களும் செய்யாதிருக்கும்படி அவ்வூரிலுள்ளவர்கள் கட்டுப்பாடு செய்தல் வேண்டும்.

சில புண்ணியவான்கள் வீட்டில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு, ஸ்நானஞ் செய்வதற்குக் குளத்திற்கு வந்து, சீயக்காய் இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு இவைகளைக்கொண்டு தேய்த்தல் முதலான காரியங்களை இவ்விடத்திலேயே நடத்திக் கொள்ளுகின்றார்கள். இது எவ்வளவு அவிவேகமான காரியம். குளம் தங்கள் வீட்டிற்குச் சமீபமாக இருக்கப் பெற்றவர்களே இவ்வித செய்கைகளைத் துணிந்து குளத்தில் செய்கிறார்கள். யாம் ஓர்சமயம் திருக்கழுக்குன்ற ஸ்தலத்திற்கு யாத்திரையாகப் போயிருந்தபோது, இச்செய்கையை நேரில் பார்வையிட்டோம். மேற்கண்ட செய்கையைச் செய்தவரோ தமது தேக முழுவதும் சொறி, சிரங்கு முதலிய ரோகங்கள் அமைந்திருக்கப் பெற்றவர். இவருக்கு வீட்டில் ஸ்நானஞ்செய்து கொள்வதற்கு இடமில்லாமற் போய்விட்டதுபோலும். இவரோடு சிறிது நேரம் சம்பாஷித்தபோது இவர் சற்று வாசித்தவராகக் காணப்பட்டார். இவரது செய்கையை என்னென்று நினைக்கிறது? சொறி, சிரங்கு, தமைச்சல், படை, பலவித மேகவியாதிகள், குஷ்டமுதலியரோகங்களுடையவர்கள் சிற்சில சமயங்களில் குளத்தில் தங்கள் தேகத்தை நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிக்கிறார்கள். இதோடு சிரங்கு முதலிய வியாதிகளுக்கு ஏதேனும் மருந்து தடவியிருந்தால் அதையும் குளத்து நீரிலேயே கழுவுகின்றார்கள். பலருக்கும் உபயோகப்படும்படியான நீராயிற்றே, இதில் நாம் இவ்வித காரியங்களைச் செய்யப்

படாதே யென்கிற எண்ணம் இவர்களுக்கு உதிப்பதே கிடையாது. தங்கள் காரியம் முடிந்துவிட்டால் போதுமென் றிருக்கின்றார்கள். "தான் கெட்டது மல்லாமல் சந்திர புஷ்கரணியையும் கெடுத்தது போல" என்று ஓர் பழமொழி வழங்குகின்றது. அதுபோன்று, இவர்கள் தாம் நோயினால் துன்பப்படுவது போதாதென்று, மற்றவர்களுக்கும் இவ்வித நோய் தொத்திக்கொள்ளுமாறு செய்கின்றார்கள். அந்தோ! பாவம்! இவர்கள் அறியாமை யிருந்தவாறென்னே! சிலர் ஸோப்பைக்கொண்டு குளத்தில் உடம்பு தேய்த்துக்கொள்ளுவதும் உண்டு. ரோகஸ்தர்கள் தீர்த்தங்களில் எப்போதும் ஸ்நானஞ் செய்யப்படாது.

அமாவாசை முதலிய புண்ணியகாலங்களில் குளத்தில் ஸ்நானஞ் செய்யும் பெண்பாலார்களிற் சிலர், தங்கள் கேசத்தில் இதற்கு முன் தினங்களில் எண்ணெய் தடவியிருக்கும் பக்ஷத்தில் ஸ்நானஞ் செய்யும்போது குளத்தில் சீயக்காயைக் கொண்டுவந்து தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்வதுண்டு. இம்மாதிரி அநேக ஸ்திரீகள் நடந்துகொள்ளுகிறார்கள்.

"புண்ணிய தீர்த்தங்களில் ஸ்நானஞ் செய்யுமாறு இதிகாச புராணங்களில் விதித்திருக்கின்றதே. இதற்கு மாறாக நீவிர் திருக்குளத்தில் ஸ்நானஞ் செய்யப்படாதென்று ஆக்ஷேபஞ் செய்கின்றீரே" என்று பலர் ஆக்ஷேபிக்கக் கூடும். இக் கேள்வி நியாயமானதே. சில ஊர்களில் ஒரே குளம் இருப்ப துண்டு. அவ் வூராருக்கு இக் குளத்து நீரைத் தவிர வேறே ஜலவருவா யில்லாம லிருக்கின்றது. இந்த ஜலத்தையே பானத்திற்கும் உபயோகிக்கின்றார்கள். இவ்வித குளத்து நீரில் ஸ்நானம் உட்பட எவ்வித கிரியையும் செய்யாமலிருக்கும்பக்ஷத்தில் நீரானது மிகவும் பரிசுத்தமாக இருப்பதோடுகூட கொள்ளைநோய் முதலியன உற்பத்தியாகாமல் அவ்வூரிலுள்ளார் தேகாரோக்கியத்தோடு மிருப்பதற்கு ஏதுவாகும். குளத்து நீரைத் தவிர வேறே ஜலவருவாய் ஊராருக்கு இருக்கும்பக்ஷத்தில் அவர்கள் புண்ணியகாலங்களிலும், மற்றும் எப்போதேனும் சில சமயங்களிலும் திருக்குளத்தில் ஸ்நானஞ் செய்துகொள்ளலாம். இதைப் பற்றி யாம் ஆக்ஷேபஞ் சொல்லவில்லை. ஆயினும் ஸ்நானஞ் செய்வதைத் தவிர துணி துவைத்தல் முதலிய இதர காரியங்களைக் குளத்தில் செய்யா திருப்பார்களானால் மிக நன்மையாகும்.

குளத்தில் செய்யப்படும் இதர காரியங்கள்.

சிலர் குளத்தின் படிக்கட்டுகளின்மீதிருந்து போஜனஞ் செய்துவிட்டு, இலைகளை வெளியே கொண்டுபோய்ப் போடாமல் குளத்திலேயே போட்டுவிடுகிறார்கள். இந்த இலைகளையும், குப்பைகளையும் தண்ணீரானது அடித்துக்கொண்டு போய் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிவிடுகிறது. இவை தண்ணீரிலேயே சில தினங்கள்வரையிலிருந்து ஊறிப்போய் அழுகிவிடுகின்றன. இதனால் தண்ணீர் கெடுதியுறுவதோடு அப் பக்கங்களில் நடந்துபோனால் ஓர்வித துர்நாற்றமும் வீசுகின்றது. ஆகையினால் தண்ணீரில் ஒவ்வொரு மூலையிலும் சேர்ந்திருக்கும் குப்பைக் கூளங்களை அப்போதைக் கப்போது நீரினின்றும் எடுத்து வெளியே கொட்டிவிடுவது நலமாகும். அவரவர்கள் குளத்திலிருந்து சாப்பிடுவதற்கு மாத்திரம் தெரிந்து கொண்டார்களேயொழிய, குப்பைகளை வெளியே கொண்டுபோய்ப் போடவேண்டுமென்கிற எண்ணம் இவர்கட்கு உதிக்காமற் போனதேனோ தெரியவில்லை.

இன்னொரு காரியமும் குளத்தில் நடக்கிறது. இதை வெளியிடுவதற்கும் அருவெறுப்பா யிருக்கிறது. சிலர் மலஜல விஸர்ஜனத்திற்கு வெளியே போய்விட்டு, குளத்து நீரில் கால் கழுவிக்கொள்ளுகிறார்கள். இன்னுஞ் சிலர் திருவிழாக்காலங்களிலும், அமாவாசை முதலிய புண்ணிய காலங்களிலும் திருவள்ளூர் முதலிய ஸ்தலங்களுக்குச் செல்பவர்கள், இராக்காலங்களில் வெளியே மலஜல விஸர்ஜனஞ் செய்தால் போலிஸார் எங்கே பிடித்துக் கொள்ளுகிறார்களோ என்று பயந்து குளத்தின் படிக்கட்டின்மீதேயே இவ்வித அடாத செய்கையைச் செய்வதுண்டு. இன்னோர்கள் குளிக்கப்போய்ச் சேற்றைப் பூசிக்கொண்டவர்களுக் கொப்பாவார்கள். யாம் அமாவாசையினிமித்தம் எமது சிநேகித ரொருவரோடு திருவள்ளூருக்குப் போயிருந்தோம். அமாவாசையன்று சூரியோதயத்திற்கு முன் அதாவது சுமார் 5-மணிக்குத் திருக்குளத்திற்குச்சென்று ஸ்நானஞ் செய்வதினிமித்தம் போனபோது, யாம் எந்த இடத்தில் ஸ்நானஞ் செய்யலாமென்று உட்காரப் போனோமோ அதே இடத்தில் ஷை தகாத கிரியைசெய்யப்பட் டிருந்ததைப் பார்வையிட்டதும் எமது மனம் மிகவும் வருந்தியது. பிறகும் ஓர் அமாவாசையினிமித்தம் ஷை ஸ்தலத்திற்குப் போயிருந்து ஸ்நானஞ் செய்துவிட்டு, திருக்குளத்தைப்

பிரதக்ஷணஞ் செய்துகொண்டு வரும்போது படிக்கட்டுகளின் மீது சிற்சில இடங்களில் மேலெழுதியவாறு காணப்பட்டன.

சில ஊர்களில் பட்டணங்களில் உள்ளதுபோல் குழாய் ஜலம் கிடையாதாகையால், அன்னோர் தங்கள் தங்கள் வீட்டிலிருக்கும் கிணற்று நீரைக்கொண்டே சகல காரியங்களையும் பார்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். சிற்சில சமயங்களில் கிணறுகளிலும் தண்ணீர் அதிகமிருப்பதில்லை. இருந்தபோதிலும் அதிக ஆழத்தில் (பாதாளத்தில்) நீர் காணப்படும். இப்படிப்பட்ட கிணறுகளிலிருந்து தண்ணீர் மொண்டு சகல காரியங்களையும் பார்ப்பதற்குச் சிலருக்கு அதிக கஷ்டமாகக் காணப்படும். அதுபற்றிச் சிலர் கிணற்றில் ராட்டிணம்வைத்துத் தண்ணீர்மொண்டு வீட்டுக் காரியங்களைப் பார்த்துக்கொள்வதுண்டு. ஆனால் இவர்கள் குடிப்பதற்குமட்டும் குளத்திலிருந்து பாத்திரங்களில் தண்ணீர் கொண்டுவந்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். சிலர் சில்லரைக் காரியங்களை மட்டும் கிணற்று ஜலத்தில் பார்த்துக்கொண்டு, துணி துவைத்தல், தந்தசுத்தி செய்தல், ஸ்நானஞ் செய்தல் முதலிய காரியங்களைக் குளத்தில் பார்த்துக்கொள்வதுண்டு. வேறு சில ஸ்திரீகள் கஷ்டத்தைப் பாராட்டாமல் சகல காரியங்களையும் வீட்டிலுள்ள கிணற்று நீரைக்கொண்டே பார்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இவ் வழக்கத்தை ஒவ்வொரு ஸ்திரீகளும் பின்பற்றுவது நன்று. குளம் தங்கள் வீட்டிற்குச் சமீபமாக இருக்கப் பெற்றவர்களே தண்ணீரினாலாகவேண்டிய காரியங்களைப் பெரும்பாலும் குளத்து நீரைக்கொண்டே செய்து கொள்ளுகின்றார்கள். இது எவ்வளவு அறிவீனமான காரியமாக இருக்கின்றது.

உயர் குலத்திற் பிறந்த பெண்மணிகள் தாங்கள் நல்ல நடவடிக்கைகளை நடத்திக் காட்டினாலன்றோ மற்றையோர்களும் அதைப் பின்பற்றி நடப்பார்கள். இதை எவர்களும் கவனிக்கின்றார்களில்லையே; அந்தோ! பாவம்! சுகாதார விதியறிந்த எவரேனும் இவர்களுக்கு நன்மையை எடுத்துச் சொல்லப்போனால் அன்னோரை இவர்கள் உல்லங்கனமாகப் பேசுகிறார்கள். "கோமணங் கட்டாத வூரில் கோமணங் கட்டினவன் பைத்தியக்காரன்" என்னும் கதைக் கொப்பாக ஆய்விடுகிறது.

சில ஊர்களில் அருமையாக ஓர் குளம் மட்டும் இருப்பதுண்டு. ஷை குளமும் ஊருக்கு அரைமைல் அல்லது ஒரு மைல் தூரத்திற்கு

வெளியே இருப்பதுண்டு. இக் குளத்து நீர்தான் அவ்வூராருக்கு ஜீவதாரப் பொருளாயிருக்கின்றது. இவ்வூரிலுள்ளாருக்குத் தாகசாந்தி செய்துகொள்வதற்கு இக் குளத்து நீரைத் தவிர வேறே ஜலவருவாய் கிடையாது. இவ்வித குளத்து நீரும் இல்லாதபக்ஷத்தில் அவரவர்கள் தங்கள் தங்கள் வீடுகளிலிருக்கும் கிணற்று நீரையே அருந்தவேண்டும். இவ்வித குளத்துநீரை அவ்வூரார் எவ்வளவோ பந்தோபஸ்தாகப் பாதுகாக்கவேண்டியது அவ்வூராரது இன்றியமையாத கடமையாக இருக்கின்றது. இதை அவ்வூரிலுள்ளார் கவனிப்பதே கிடையாது. அவரவர்கள் தங்கள் இஷ்டப்பிரகாரம் குளத்தில் யாம் மேலே காட்டிய செய்கைகளைச் செய்துவிட்டு, அந்த நீரை அவ்வூரிலுள்ளார் அருந்துவது வழக்கமாயிருக்கிறது. இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக:— யாம் ஓர் காரியார்த்தமாய்ச் சில மாதங்களுக்கு முன் பொன்னேரி தாலுகாவைச் சார்ந்த பழவேற்காடு என்னும் கிராமத்திற்குச் சென்றிருந்தோம். இவ்வூரில் அவரவர்கள் வீட்டில் கிணறு இருந்தபோதிலும் இக் கிணற்றுநீரை அவர்கள் பெரும்பான்மை அருந்துவது கிடையாது. இவ்வூருக்குச் சுமார் முக்கால் மைல் தூரத்தில் ஓர் பெரிய குளம் இருக்கின்றது. இக்குளத்து நீரைத்தான் அவ்வூரிலுள்ள பிரதி வீட்டிலுள்ளவர்களும் அருந்துவது வழக்கம். ஷை ஊரிலுள்ள ஸ்திரீகள் காலையிலெழுந்ததும் வீட்டின் புறத்தைக் கிணற்று நீரைக்கொண்டு சுத்திசெய்துவிட்டு, ஒவ்வொரு வீட்டாரும் அதிக சிரமத்துடன் மட்பாத்திரங்களையும் பித்தளைப் பாத்திரங்களையும் எடுத்துக்கொண்டு குளத்திற்குச்சென்று, காலையிலும் மாலையிலும் பானத்திற்காகத் தண்ணீர் கொண்டுவந்து வைத்துக்கொள்வது வழக்கமாக இருக்கிறது. குளத்திற்குச் செல்பவர்களிற் சிலர் பாத்திரங்களில் நீர் முகந்துகொண்டு உடனே திரும்பிவிடுகிறார்கள். சில ஸ்திரீகள் குளத்தில் தந்தசுத்தி செய்தல், பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்தல், புடவைகளைத் துவைத்தல், ஸ்நானஞ் செய்தல் இக்காரியங்களை முடித்துக்கொண்டு பிறகு தண்ணீர் கொண்டுவருகிறார்கள். குளத்திற்குச் சமீபமாயிருக்கப்பட்டவர்களோ தண்ணீரினாலாகவேண்டிய கிரியைகளை மிகுதியும் குளத்திலேயே செய்துகொள்ளுகிறார்கள். ஓர் தினம் அவ்வழியாக யாம் போய்க்கொண்டிருந்தபோது இச்செய்கைகள் குளத்தில் நடப்பதைப் பார்வையிட்டோம். சிறிது நேரம் அவ்விடமிருந்து பார்த்துக்கொண்டிருந்தபோது, யாரோ ஒருவன் அவ்வழியாக வந்து, குளத்தில் துணி தோய்ப்பவர்களைப் பார்த்து, "இம்

மாதிரி காரியங்களைச் செய்ய வேண்டாமென்று எத்தனை முறை உங்களுக்குச் சொல்லுகிறது. புத்தியில்லையா?" என்று பலவிதமாகப் பேசி விட்டுப் போய்விட்டான். இவ்வூரார் தண்ணீருக்காகப் படும் கஷ்டம் சொல்லி முடியாது. இவ்விதமிருந்தும் அருமையாக இருக்கும் ஓர் குளத்து நீரையும் இம்மாதிரி ஆபாஸ செய்கைகளைச் செய்து கெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்களே. இந்த நீரில் சிறிது யாம் கையிலெடுத்துப் பார்த்தபோது கடிப்பாகக் காணப்பட்டது. இவ்வித நீரை அருந்தினால் நோய் உண்டாவதற்குக் கேட்கவும் வேண்டுமோ.

குளத்தில் எவரேனும் மேற்கண்ட கிரியைகளைச் செய்வதைப் பார்த்த ஒருவர் அவரைப் பார்த்து, "ஐயா! இவ்வித கிரியைகளைப் பலருக்கும் உபயோகமாகும்படியான குளத்துநீரில் செய்வது நன்றாகாது" என்று போதிக்கும் பக்ஷத்தில் இவரை நோக்கி, 'ஐயா! இவ்வளவு விசாலமாயுள்ள குளத்தில் யானொருவன் துணி துவைத்துக்கொள்வதினாலும், தந்தசுத்தி செய்வதினாலும், பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்துகொள்வதனாலும், ஸ்நானஞ் செய்வதினாலும் இக்குளத்து நீர் கெடுதியடைந்து விடுமோ? என்று கேட்கக் கூடும். குளத்தில் மேற்படி கிரியைகளைச் செய்யவரும் புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், சிறுவர்கள், சிறுமியர்கள் ஒவ்வொருவரும் இவ்விதம் சொல்லிக் கொண்டு வருவார்களானால் "பலதுளி பெருவெள்ளம்" என்பது போல் இத்தனை பேர்களுடைய செய்கைகளினால் அக்குளத்து நீர் எவ்வித நிலைமையிலிருக்குமென்பதை இதை வாசிப்பவர்கள் ஊகித்துணர்ந்து கொள்ளக் கடவர்கள். இவ்வித செய்கைகளினால் குளத்து நீர் கடிப்பேறி, கோடானுகோடி கிருமிகள் நீரில் உற்பத்தியாய் விடுகின்றன. சில சமயங்களில் இவ்வித நீரைக் கையிலெடுத்துப் பார்த்தால் வழுவழுப்பாயும் குழம்பாயுமிருக்கும். சிற்சில சமயங்களில் இந்நீரிலிருந்து துர்நாற்றமும் வீசுவதுண்டு. இப்படிப்பட்ட நீரில் எவர்களும் ஸ்நானஞ் செய்யாமலும் மேற்படி நீரைப் பானஞ்செய்யாமலுமிருப்பது நலமாகும். இந்நீரை அருந்தினால் பேதி, வாந்திபேதி முதலிய கொள்ளை நோய்கள் உற்பத்தியாகி, அனேகரைத் தனக்கு இரையாக்கிக்கொள்ளும்.

அந்தந்த காலங்களில் மழைபெய்யாதிருப்பதினால் உலகத்திற்கு நேரிடும் கஷ்டநஷ்டங்கள் சொல்லிமுடியா. இவ்வித சந்தர்ப்பங்களில் அருமையாக இருக்கும்படியாக நீர்நிலைகளையும் இவ்வாறு

ஆபாசப்படுத்தி விஷத்தன்மையடையுமாறு செய்துவிட்டால், இதனால் ஊருக்குப் பெருத்த நஷ்டமாகவன்றோ முடியும். ஆகையால் இவ்வித ஆபாசச் செய்கைகளைச் செய்யாதிருப்பார்களானால் ஊருக்கு எவ்வளவோ க்ஷேமமுண்டாகும்.

ஆடுமாடு முதலிய ஜீவப்பிராணிகளைக் கழுவுதல் முதலிய கிரியைகளைப் பிரத்தியேகமான குளம் குட்டைகளில் வைத்துக்கொள்ளுதல் நன்று.

பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்வதை அவரவர்கள் தங்கள் தங்கள் வீட்டிலேயே செய்துகொள்ளுவார்களானால் மிகவும் உத்தமம்.

குப்பை முதலிய வஸ்துக்களைக் குளத்திற்கருகில் குவித்து வைக்காமல் தூரமான இடத்தில் கொண்டுபோய்க் கொட்டிவிடுவது நன்று.

சுகாதார விதியை அறிந்தவர்கள் கிராம வாசிகளுக்குச் சுகாதார விதியின்படி நடந்து கொள்ளுவதினாலுண்டாகும் பிரயோஜனங்களைப் பற்றியும், இதற்குமீறி நடப்பதனாலுண்டாகுங் கெடுதிகளைப் பற்றியும் அப்போதைக்கப்போது பிரசங்க மூலமாகத் தெரிவித்துக்கொண்டு வருவார்களானால் தேசம் க்ஷேமமாயிருப்பதற்கு அனுகூலமாகும்.

குளத்தைப்பற்றிய விஷயம் சற்று அதிகமாக வளர்ந்துவிட்டதைப் பற்றியும், இது எல்லோருக்குந் தெரிந்த சாமானிய விஷயந்தானே, இதனை ஏன் இவ்வாறு வளர்த்தி எழுதவேண்டுமென்பதைப் பற்றியும் நண்பர்கள் சிலர் நினைக்கக்கூடும். இதற்குச் சமாதானங் கூறுவாம்.

உலகில் மானிடராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவரையும் பிடித்து வருத்தும் வாந்திபேதி, கொள்ளைநோய், பிளேக் முதலிய ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகள் நீரின் கெடுதியினாலேயே உண்டாகின்றனவென்று ஆங்கிலேய டாக்டர்களும், சுதேச வைத்திய பண்டிதர்களும், பிரசங்க வாயிலானும், பத்திரிகை வாயிலானும், புத்தகவாயிலானும் நமக்கு விடாது வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கின்றார்கள். இந்நூலுக்குச் சவுக்கிய சாஸ்திரமென்று பெயர் கொடுத்திருப்பதற்கேற்க, உலகில் ஒவ்வொருவரும் நோயினால் பீடிக்கப்படாமல் சுகத்தோடிருப்பதற்கான வழிவகைகளைக் கூறவேண்டுவது அத்தியாவசியமாகக் காணப்படுகிறது. உலகில் ஜீவர்கள் சுகத்தோடிருப்பதினிமித்தம்

டவுளால் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பலவகைச் சாதனங்களுள் நீரானது பிராணாதாரமான பொருளா யிருக்கின்றது. இந்நீரைச் சுகாதார விதியின்படிச் சரியாக வைத்திருந்தால் மட்டுமே அவரவர்கள் உலகில் நோயின்றிச் சுகத்தோ டிருக்கக்கூடும். சுகாதார விதிக்கு விரோதமான செயல்களை நீரில் செய்து நீரைக் கெடுத்துக் கொள்வதோடு அதையே பானத்திற்கும் உபயோகித்துக் கொள்வதனா லுண்டாகும் அனர்த்தங்கள் சொல்லி முடியா. இதனால் நேரிடும் மரணங்களும் அனந்தம். இவ்விதம் நேரிடுவதற்குக் காரணம் என்னை? ஆரம்ப நிலையில் கவனிக்காமல் சாமானியம், சாமானியம் என்று இகழ்ந்து அலக்ஷியமாக இருப்பதினால் தான். இதற்கு ஓர் திருஷ்டாந்தம் கூறுவாம்.

எமது சினேகித ரொருவருக்குச் சுமார் இரண்டு வருடங்களுக்குமுன் முழங்காலின்கீழ் ஓர் சிறிய கொப்புளங் கண்டது. அது உடைந்து ஒருமாதம் வரையில் ஆறாமலே இருந்தது. எமது நண்பரும் இது சிறிய புண்தானே என்று ஒருமாதம் வரையில் இதைக் கவனிக்காமலே இருந்தார். ஒருமாதத்திற்குப் பிறகு ஷை புண் உள்ளுக்குள்ளேயே விஷமம் செய்ய ஆரம்பித்தது. இதோடு புண் உள்ள இடமானது கால் அங்குலம் ஆழமாகக் காணப்பட்டது. இதனால் இவர் மிகுதியும் பாதைப்பட்டார். சிறிது நாளைக்கெல்லாம் ஷை புண் உள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் வேறு சில கொப்புளங்கள் தோன்றின. பழைய புண்கள் ஆறிக்கொண்டேவர புதிது புதிதாக மேன்மேலும் கொப்புளங்கள் முழங்காலைச் சார்ந்த பாகங்களில் தோன்றிக் கொண்டே வந்தன. சுமார் ஒருவருஷம் வரையில் இந்நோய் நீடித்திருந்ததோடு முழங்கால்முதல் கணுக்கால் வரையில் இரணமாகி எவ்வளவோ இங்கிலீஷ் மருந்துகள் சாப்பிட்டும் குணப்படாமல் ஓர் சிறந்த சுதேச வைத்திய பண்டிதருடைய சிகிச்சையினால் ஒரு மாதத்திற்குள் ஷை நோய் முற்றிலும் நிவாரணமாகிவிட்டது.

இச்சம்பவத்தை எமது சினேகிதர் எம்மிடம் சிலமாதங்கட்கு முன்னர் பிரஸ்தாபித்தார். ஆதலால் சாமானியவிஷயம் சாமானியவிஷயம் என்று அலக்ஷியம் செய்வதினா லுண்டாகும் கெடுதிகளைத் தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டே ஷை திருஷ்டாந்தத்தைக் காட்டினோம். ஷை எமது சினேகிதர் ஷை கொப்புளங்கண்ட ஒருமாதம் வரையில் அதைக் கவனியா திருந்ததனா லல்லவோ ஒருவருஷம்வரையில் கஷ்டத்தை அனுபவிக்கும்படியாக நேர்ந்தது. ஆரம்ப காலத்திலேயே இவர் அதைக் கவனித்து அதற்குத்தகுந்த சிகிச்சை செய்திருக்கும் பக்ஷத்தில் ஷை நோய் அப்போதே நிவாரணமா யிருப்பதோடு ஒருவருஷம் வரையில் துன்பத்தை அனுபவிக்க நேர்ந்திராதல்லவா? இன்னும் எமதனுபவத்திற் கண்ட திருஷ்டாந்தங்கள் பலவுள. விரிவஞ்சி இதோடு நிறுத்துகின்றோம்.

இன்று சாமானியமாகக் காணப்படுவதே சில தினங்களுக்குள் பிரமாதமாகவும் காணப்படும். உலகில் எவ்வித பெரியரோகங்களும் ஆரம்ப நிலையில் சாதாரணமாகவே காணப்பட்டு, சிலநாட் சென்றபிறகே அவை பெருத்த ரோகங்களாக முடிகின்றன. நமது அலக்ஷிய செய்கைகளினாலேயே, நகத்தாள் கிள்ளி யெறிவதைக் கோடாலி கொண்டு வெட்டுவதைப்போன்று, நாம் பலவித ரோகங்கட்கும் உள்ளாகின்றோம். நன்மையைக் கைக்கொண்டால் அதனால் வரும் நன்மைகளையும், தீமையைக் கைக்கொண்டால் அதனால் வரும் தீமைகளையும் எழுதவேண்டியது அவசியமானதாலும், நம்மவர்களுள் பெரும்பான்மையோர் நன்மையைத் தரத்தக்க சிறு விஷயங்களைச் சாமானியமென்று கருதி அதைக் கவனியா திருப்பதினாலேயே பின்னர்ப் பெருத்த ரோகங்களினால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்துவதினாலும், சாதாரணமாகச் சிறுவிஷயங்களினாலேயே இவ்வளவு அபாயகரமான பெருத்த ரோகங்கள் உற்பத்தி யாகின்றன வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டே இவ்விஷயத்தைச் சற்று விரிவா யெழுதும்படி நேரிட்டது. நண்பர்கள் இதைக் குற்றமாகப் பாவிக்கார்களென்று நம்புகிறோம்.

இதுகாறும் குளத்து நீரைப்பற்றிப் பேசிவந்தோம். இனி ஆற்றுநீர், கிணற்றுநீர், சமுத்திரநீர் முதலிய பலவித நீர்களின்தன்மைகளையும், அவைகளை உபயோகிக்கிற விதங்களையும், சில நீர்களின் உற்பத்திவகைகளையும், நீர் சம்பந்தமான இன்னும் சில முக்கியமான விஷயங்களையும் பற்றிச் சிறிது எழுதுவாம்.

ஆற்று நீர்.

ஆற்றுநீர் சுத்தமாகவே யிருக்கும். இதைச் சிறந்த நீரகயோசித்துப் பானம் பண்ணுகிறார்கள். இந்நீரைப் பானம் பண்ணும்போது மிகு ஜாக்கிரதையாய்ப் பானஞ் செய்யவேண்டும். பட்டணத்தைச் சார்ந்ததும் கிராமத்தைச் சார்ந்ததுமான ஆற்றுநீரைச் சாப்பிடவே

படாது. ஏனெனில், இதில் மிகுதியும் அழுக்கு நிறைந்திருக்கும். எவ்விதமெனில், ஜனங்கள் அவ்விடம் வந்து உடம்பு முழுவதும் தேய்த்துக் குளிப்பார்கள். உடைகள் முதலியவற்றைத் தோய்ப்பார்கள். ஆடுமாடு முதலிய பிராணிகளைக் கொண்டுவந்து கழுவுவார்கள். சாக்கடைநீரும் அந்த ஆற்றில் வந்து கலக்கும். இன்னும் வீதி, பாட்டை முதலியவைகளிலிருந்து அடித்துக்கொண்டுவரும் புழுதி முதலிய மலினப்பொருள்கள் அந்நீர்நிலையில் வந்து விழுந்து அழுகிக் கிடப்பதாலும் ஆற்றுநீர் அசுத்தமாகவே இருக்கும். ஆனால், நாம் ஆற்றிலிருந்து நீர் எடுக்க வேண்டுமானால், அது பட்டணத்தை அல்லது கிராமத்தைக் கிட்டுவதற்கு முன்பாகவுள்ள இடத்திலிருந்து எடுக்கப்பட வேண்டும். அந்த இடத்திலுள்ள நீர் சுத்தமாகவே யிருக்கும். ஆனால், மேற்கூறிய அசுத்த நீரைப் பானம் பண்ணினால் உடனே, கழிச்சல், கிராணி, வாந்திபேதி முதலிய வியாதிகள் உற்பத்தியாகும்.

ஊற்று நீர்.

இது பூமியிலிருந்து சுரந்து பொங்கி மேலேறி வருகிறது. ஊ-நீர் இன்னும் பலவகையான நிலங்களிலிருந்தும் உற்பத்தியாகின்றது. அதாவது: கற்பாறை, பருக்கைக்கல் பூமி, மணல்தரை, சுண்ணாம்புத்தரை, களிமண்பூமி, மண்ணும் களிமண்ணும் கலந்தபூமி, எருவிட்டுப் பயிரிடப்பட்ட நிலம் இவைகளிலிருந்தும் உற்பத்தியாகின்றது. கற்பாறையிலிருந்து வெளியாகுஞ் சலம் எல்லாவற்றிலும் சுத்தமாகவும், பருக்கைக்கல் பூமியிலிருந்து வெளிப்படும் ஜலம் அந்தக் கல்லுக்குத் தக்கபடி சுத்தமாகவும், சில சமயம் அசுத்தமாகவும், மணல் தரையிலிருந்து உற்பத்தியாகும் ஜலம் சுத்தமாகவும், சுண்ணாம்புத் தரையிலிருந்து உற்பத்தியாகும் ஜலம் அசுத்தமாகவும், எருவிட்டுப் பயிரிடப்படும் நிலத்திலிருந்து வெளியாகும் ஜலம் முற்றும் அசுத்தமாகவும் இருக்கும். பல ஊற்றுநீர்களில் இரும்பும் இதர லோகங்களும் இருக்கும். அவை மருந்தாதலின் மிகவும் நல்லது. தான். சில கிணறுகளும் சில குளங்களும் ஊற்றுநீரினால் போஷிக்கப் படுகின்றன.

சமுத்திர நீர்.

இந்நீர் உவர்ப்புள்ளது. இது சூரியனுடைய உஷ்ணத்தினால் ஆவியாக எழும்பி மேகங்களாகி, பூமிக்கு ஆதரவாக

மழையாகத் திரும்பிவந்து வருஷித்து, ஆறுகள் குளங்கள் குட்டைகள் முதலியவைகளில் நிறைந்து, மனிதர்களுக்கும் இன்னும் மற்றுமுள்ள தாவர வர்க்கங்களுக்கும் சங்கம பிராணிகட்கும் உதவியாகின்றது. உவர்ப்பாகிய சமுத்திரநீர் சூரியனுடைய உஷ்ணத்தினால் ஆவியாகும்போது அதனிடத்துள்ள உவர்ப்புப் பதார்த்தம் மாறுபட்டு ஆகாயத்திலிருந்து மழையாக வருஷிப்பதால் அந்த நீர் சுத்த நீராகிறது. இதனாலன்றோ நமது வித்துவ சிகாமணிகள் புராண காவியங்களில் நாட்டு வளப்பங் கூறும்போது, முதலில் வெண்மையாகிய மேகம் சமுத்திரத்தின் உப்பு நீரைக் குடித்து ஆகாய மார்க்கமாகச் சென்று, பிறகு உலகத்தில் உபயோகமாக மழையாய்ப் பொழிகிறதென்று கற்பனையாகக் கூறி யிருக்கின்றார்கள். அதிவீரராமபாண்டியன் தாம் இயற்றியுள்ள நைடதத்தில் நாட்டுவளப்பம் கூறுவான்வேண்டி முதற் செய்யுளில்

"கருவி மாமழை கலைமக ளுருவென விளங்கி
இருவிசும்பிடைப் படர்ந்துசென் றிணமணி கொழிக்கும்
பரவை வெண்டிரை மேய்ந்துபர் பனிவரை யுயிர்த்த
உருவவோடரித் தடங்க ணாளுருக்கொடு மீண்ட."

என்று இதைப்பற்றி வர்ணித்துக் கூறியுள்ளார். ஆனதால், உலகத்திற்குச் சமுத்திர நீரே ஆதரவாக இருக்கின்றதென்று விளங்குகின்றது. இதனால் பலவித புற்பூண்டுகளும் வளருகின்றன. சமுத்திரத்தில் மச்ச முதலிய ஜீவப்பிராணிகள் அதிகமாக இருப்பதாலும், இன்னும் அநேக ஜீவஜெந்துக்கள் வாசஞ் செய்வதாலும் சமுத்திரநீர் நாற்றமுடையதா யிருக்கும்.

கிணற்று நீர்.

இது ஒவ்வொரு பட்டணங்களிலும் கிராமங்களிலும் வீடுகளிலும் இருக்கின்றது. இதன் நீர் குடிப்பதற்குச் சுத்தமுடையதாயிருக்கும். ஆனால், ஆழமான கிணற்றிலுள்ள நீர் நல்ல தண்ணீராகும். விசாலமுள்ளதும் ஆழமற்றதுமான கிணற்றிலுள்ள நீர் ஒருபோதும் நல்ல நீராகாது. ஏனெனில், காற்றானது தூசுகளையும், சிறு பூச்சிகளையும், சருகாதிகளையும், அழுகிப்போகிற சிறு செடிகளையும், இறந்து கிடக்கும் சிறுஜெந்துக்களையும் மேடான இடங்களிலிருந்து அடித்துக்கொண்டுவந்து பள்ளமுள்ள இடமாகிய அக்கிணறுகளில் சேர்ப்பதினால் அந்நீர் மிகுதியும் அசுத்தமாகி

ன்றது. இன்னும் சாக்கடை அருகிலுள்ள கிணற்றுநீரையும், வண்ணார் வசிக்குமிடத்து அருகாமையிலுள்ள கிணற்று நீரையும், சுடுகாடு முதலிய இடங்களிலுள்ள கிணற்றின் நீரையும் அருந்துதல் கூடாது. கிணறுகளை அப்போதைக் கப்போது தூர்வையெடுத்துப் பரிசோதித்துப் பழுதுபார்த்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். இல்லாவிடின் அவற்றின்நீர் முதலில் சுத்தமாகக் காணப்பட்டபோதிலும் சீக்கிரத்தில் அசுத்தமாய் விடும். கிணறுவெட்டும்போது ஆழமாக வெட்ட வேண்டும். பூமியில் தாழ்ந்து பள்ளமாயிருக்கிற இடத்தில் தண்ணீர் சமீபத்தில் காணப்படும். புற்பூண்டுகள் முளைத்திருக்கிற இடத்திலும் ஜலம் சமீபத்தில் காணப்படும். உதயத்தில் மூடுபனி தங்கியும் அல்லது பலவித பூச்சிகள் கூடியுமிருக்கும் மணலான சமபூமியிலும் ஜலம் சமீபத்தில் தோன்றும். சமுத்திரத்திற்குச் சமீபத்திலாவது, இன்னும் சிறிது தூரத்திலாவது நாம் கிணறு வெட்டலாம். நீரோட்டங்கட்குச் சமீபத்திலும் கிணறு வெட்டலாம். நம்மவர்கள் பெரும்பாலும் கிணற்றைத் தரை மட்டமாகவே வெட்டுகிறார்கள். மேற்குறித்தவற்றிற்கு இது முற்றும் விரோதமானது. வீட்டில் பிள்ளைகள் இருப்பதாலும், இன்னும் மாமனார் மாமியார் முதலிய பந்துக்க ளிருப்பதாலும், இவர்கள் யாராவது சண்டை சச்சரவு போட்டுக்கொண்டால் உடனே கிணற்றில் விழுந்து பிராணத்தியாகஞ் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். இது மிகவும் அபாயமான செய்கையா யிருக்கிறது. அவர்கள் இறந்தது கிணற்றிலன்றோ? இன்னும் சிறுபிள்ளைகள் வந்து எட்டிப்பார்த்துத் திடீரென்று கிணற்றில் விழுந்து விடுகிறதுமுண்டு. இவ்வித சம்பவங்கள் பல நடந்திருப்பதை அனேகர் கேள்விப்பட்டிருப்பதோடு பல பத்திரிகைகள் மூலமாயும் பார்வையிட்டிருக்கக் கூடும். ஆதலால், கிணறு வெட்டினால் அது பூமிக்குச் சமமாயிராமல் ஐந்தடி உயரம் கல்சுவர் வைத்ததாக இருக்க வேண்டும். மேலுக்குச் சூரியன் உஷ்ணம் படும்படியும், சருகாதிகள் விழாதபடியும், மேற்காட்டிய அபாயங்கள் நேரிடா திருக்கும்படியும் தொளைகளிருக்கும் ஒரு பலகையை எடுத்து அந்தக் கிணற்றின் வாய்க்குச் சரியாக மூடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். ஷை பலகையின்மேல் பலவித சாமான்களை வைக்கப்படா. கிணற்றுக்கருகில் விருக்ஷங்களை வளர்க்கப்படாது. ஏனெனில், இதிலிருந்து பக்ஷிகளின் எச்சம், இலை முதலியவை காற்றி லடித்துக்கொண்டு வந்து கிண

ற்று நீரில் கலக்கும். இதனால் நீர் கெடுதியுறும். கிணற்றிலிறங்கி ஸ்நானஞ் செய்யவும், துணி முதலியவைகளைத் துவைக்கவுங் கூடாது. கிணற்றுக் கருகில் கக்கூஸ், சாக்கடை முதலியவை இருக்கப்படா. இவ்வித கிணறுகளே சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றவையாகும். கிணற்றுக்குச் சமீபமாகப் போகும் சிறுபிள்ளைகளை அவ்விதம் போகவொட்டாதபடி அடிக்கடி எச்சரிக்கை செய்துகொண்டு வரவேண்டும். குளத்தில் செய்யப்படாதென்று தெரிவித்த கிரியைகளைக் கிணற்றிலும் செய்யாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கிணற்றைச் சுற்றிலும் எப்போதும் நீர் ஊறிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யலாகாது. சிலர் பாத்திரங்களைக் கிணற்றின் பக்கத்திலிருந்து கழுவுவது வழக்கம். இவ்வழக்கத்தை நீக்குதல் நன்று. ஏனெனில், தண்ணீர் தரையில் எப்போதும் ஊறிக்கொண்டிருப்பதால் சில சமயங்களில் அவ்விடங்களிலுள்ள தரையில் பாசிபடர்ந்திருக்கும். இத்தரையில் நின்றுகொண்டு கிணற்றில் தண்ணீர்மொள்ளும்போது சிற்சில சமயங்களில் கால்வழுக்கி அபாயம் நேரிடுமாகையால், அப்போதைக் கப்போது பாசி சேராமல் தரையை நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவுவது நலமாகும்.

மழைத்தண்ணீர்.

இது மேற்சொல்லிய சமுத்திர நீரினின்றும் உண்டாகின்றது. அதனிடத்துள்ள பலவகை உப்புகள் பலவகைச் சுண்ணாம்புகள் முதலிய கனத்த பொருட்களெல்லாம் கீழ்நின்று விடுவதால் மழைஜலம் சுத்தமானதுதான் என்றாலும், அது ஆகாயத்தில் தங்கியிருக்கும் தூசுகளையும், அதில் கலந்திருக்கும் அசுத்த வாயுக்களையும், வீட்டுக் கூரையின்மேலுள்ள கெட்ட வஸ்துக்களையும் அடித்துக்கொண்டு வருவதால் அசுத்தமாகின்றது. இது ஆகாயத்தினின்றும் விழும்போது இதனோடு பிராணவாயுவும் கரியமலவாயுவும் சம்பந்தப்படுகின்றது. சுத்தமான மழைத்தண்ணீர் சவுக்கியத்தைத் தரத்தக்கது. ஆகிலும் மேற்கூறிய அசுத்தங்கள் கலப்பதால் இந்நீர் மாறுபடுகின்றது. பொதுவாய்ச் சொல்லும்போது ஜலத்தில் இயற்கை வஸ்துவே யல்லாமல் செயற்கை வஸ்துவும் இருக்கிறது. ஜீவாதாரக் கருவிகளில் முக்கிய வஸ்து ஜலம். ஜலம் நமக்கு விலையின்றிக் கிடைக்கின்றது. ஆனால் ஜீவஜெந்துக்களையும் புற்பூண்டுகளையும் நாம் பரீட்சித்துப் பார்த்தால், அவைகளின் நிறையில் நாலில் மூன்றுபங்கு ஜலமிருக்கிறது. மேலும் பூமியானது நாலில் மூன்றுபங்கு ஜலத்தினால்

கூடியபட்டிருக்கிறது. சுத்தஜலம் பிராணவாயு ஜலவாயு என்னும் இரண்டு வஸ்துக்கள் சேர்ந்துண்டானது. பருமனின்படி காணவேண்டுமாயின், இரண்டுபங்கு ஜலவாயுவுடன், ஒருபங்கு பிராணவாயுவும், நிறையின்படி காணவேண்டுமாயின் ஒருபங்கு ஜலவாயுவுடன் எட்டுப்பங்கு பிராணவாயுவும் சேர்ந்துதான் ஜலமுண்டாகிறது.

தண்ணீரைச் சுத்தமாக்கும் வகை.

நாம் உட்கொள்ளும் ஜலமானது சுகாதார விதியின்படிச் சுத்த ஜலமாயிருக்க வேண்டிய தவசியம். எவ்வித ஜலமும் சுத்தமாயிராதென்பது யாவருக்குந் தெரிந்தவிஷய மாதலால் நாமெப்போதும் ஜலத்தைக் கவனித்து உபயோகிக்க வேண்டும். ஜலத்தைச் சுத்தமாக்கும் வழிவகைகள் அனேக மிருப்பினும் சிலமுக்கியமான விதிகளை மட்டும் இவ்விடம் கூறுவாம். முதலாவது: ஜலத்தைப் பாத்திரத்தில் அசையாமல் சிறிதுநேரம் வைத்திருந்தால் அதிலுள்ள அசுத்தங்கள் தாமாகவே அடியிற் படிந்துவிடும். இரண்டாவது: சீனக்காரம் அல்லது படிக்காரம் முதலிய துவர்ப்புள்ள சில பதார்த்தங்களைச் சிறிதெடுத்துத் தண்ணீரில் கலக்கினால் அசுத்தங்கள் தாமாகவே கீழே போய்ப் படிந்துவிடும். மூன்றாவது: தண்ணீரை ஒரு குடத்தில் வைத்து அதில் தேற்றாங்கொட்டை என்கிற வித்தைப் போட்டால் உடனே அதிலுள்ள அசுத்தங்கள் கீழேபோய்ப் படிந்துவிடுகின்றன. நான்காவது: தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வேறொரு சுத்தமான பாத்திரத்தின் வாய்க்கு மிருதுவான சல்லாத்துணியைக்கட்டி இறுத்துக் கொண்டால் அசுத்தங்கள் துணியிற் றங்கிவிடும். ஐந்தாவது: தண்ணீரைக் காய்ச்சுவதினால் அசுத்த வாயுக்கள் போய் விடுவதுந் தவிர அதிலுள்ள வண்டல்கள் கீழே படிந்துவிடுகின்றன. ஆனால் தண்ணீரைக் காய்ச்சுவதினால் இதன் சுவை மாறுபடுகிறது. ஆறாவது: தண்ணீரை வடிகட்டிக் கொள்வதற்கு வேறுவகை யிருக்கின்றது. எவ்விதமெனில், மூன்று பெரிய புது மட்பாத்திரங்களை வாங்கி ஒன்றில் ஏறக்குறைய பாதி நிறையளவாய்ப் புதிய சுத்தமான அடுப்புக் கரிகளையும், சுத்தமான ஆற்று மணலையும் கலந்துபோட்டு அதனடியில் ஒரு சிறு துவாரஞ் செய்து, உருண்டையாகச் சீவின சிறுமூங்கில் கொப்பு அல்லது குச்சியைக் கொண்டு அந்தத் துவாரத்தை இலேசாக அடைத்துவைக்க வேண்டும். இப்படியே இன்னொரு பானைக்குஞ் செய்யவேண்டும். ஆனால், இதில் கரியைப்போடாமல் மணலைமாத்திரம் போடவேண்டும். பின்பு மூன்று மூங்கில்

காலில் மூன்று அடுக்குள்ள ஒரு ஸ்டாண்டு உண்டாக்கி, கீழ்த்தட்டில் வெறும்பானையையும், நடுவிலுள்ள தட்டில் மணல் உள்ள பானையையும், அதற்கு மேல்தட்டில் மணலுங் கரியுமுள்ள பானையையும் அடுக்கடுக்காக வைத்து சுத்தமான தண்ணீரைக் கொண்டுவந்து மேற்பானையில் விட்டால் அந்த ஜலம் துளித் துளியாய் இரண்டாம் பானையில் விழுந்து, பின்பு அதிலிருந்து கீழ்ப்பானையில்விழும். கீழ்ப் பானையிலிருக்கும் நீர் சுத்தமானதும் அநேக விஷபதார்த்தங்கள் நீங்கியதுமான சுகத்திற்கேற்ற நன்னீராகும். இந்தப் பானைகளிலுள்ள கரியையும் மணலையும் தடவைக்குந் தடவையேனும் கொஞ்சநாள் பொறுத்தேனும் மாற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும். இந்த ஜலத்தைப் பானம் பண்ணுவதால் தேகசவுக்கிய முண்டாகும்.

அசுத்த ஜலத்தினால் வரும் கெடுதிகள்.

சுத்த ஜலத்தையே நாம் எப்போதும் உபயோகிக்க வேண்டும். ஏனெனில், எப்படிப்பட்ட சுத்த ஜலத்திலும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத அநேக சிறிய பூச்சிகள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். சுத்தஜலத்தின் அருமையை அநேகர் அறிந்திருக்கிறார்கள். சாதாரணமாய் ஒருவன் தூரதேசத்திற்குப் போயிருந்து அவனுக்கு வியாதி யேதேனும் நேர்ந்தால், அவன் எனக்கு இந்தத் தண்ணீர் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை யென்று சொல்லுகிறான். நாமே அநேக தடவை கேட்டிருக்கிறோம். அல்லது, நாம் ஓர் ஊருக்குப் போயிருந்து அவ்விடம் நமக்கு ஏதேனும் வியாதி நேரிட்டால் இந்தத்தண்ணீர் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை யென்று நினைக்கின்றோம். இவ்விரண்டு விஷயங்களாலும் அசுத்த தண்ணீரின் கெடுதி முதலானவை விளங்குகின்றன. ஆதலால், அசுத்த ஜலத்தை பானம் பண்ணினால் அதிலுள்ள சிறிய பூச்சிகள் நமது வயிற்றிற்துட் சென்று அநேக வியாதிகளையும், கெட்ட கிருமிகளையும், வயிற்றில் கட்டி முதலான வைகளையும், பலவித சுரங்களையும், பலவித வயிற்றுப் போக்குகளையும், வாந்திபேதி முதலிய கொடிய வியாதிகளையும் உற்பத்தியாக்கிவிடும். ஆதலால், நாம் சுத்தாகாயத்தை எப்படித் தேடவேண்டிய தவசியமோ அப்படியே சுத்த ஜலபானமும் தேடவேண்டிய முயற்சி செய்யவேண்டும்.

ஸ்நானம்.

நமது தேகத்தை எப்போதுஞ் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்குத் தினந்தோறும் ஸ்நானஞ் செய்துவரல் வேண்டும். இவ்விதம் செய்து

வரின் நாம் நோயினால் பீடிக்கப்படாம லிருப்போம். தேகத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் நம்மைக் காணுவோர்க்கு ஓர்வித ஆசையுண்டாவதுந் தவிர, நமது தேகத்திலுள்ள தோல் என்னுங் கருவி அதன் வேலையைச் சரிவர நடத்துவதினால், கழிவு பதார்த்தங்களும் நஞ்சும் சுவேதக்கோளங்கள் வழியாய் வெளிப்பட்டு, தேகத்திற்கு ஆரோக்கியம் உண்டாகும். நாம் ஸ்நானஞ் செய்யாம லிருப்போமானால் நமது தேகத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளியாகும் துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபட்டு மிக்க சுகவீனமும் சில சமயங்களில் பிராணனுக்கு அபாயமுமுண்டாகுமாதலால் நாம் தினமும் ஸ்நானஞ்செய்து அத்துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபடாதபடி காப்பது நமது முக்கியகடமையாதலால், ஒவ்வொருவரும் ஸ்நானஞ் செய்து தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம்.

நாம் ஸ்நானஞ் செய்வதற்கு உதயகாலந்தான் ஏற்றது. ஆனால் அதிக இருட்டான அதிகாலை நேரத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறது நலமன்று. பூரணமான போஜனஞ் செய்த உடனேயாவது அல்லது போஜனம் ஜீரணமாகிற வேளையிலாவது ஸ்நானம் பண்ணுகிறது கெடுதியை யுண்டுபண்ணும். பலமுள்ளவர்கள் சாப்பிடுவதற்கு முன்னதாக ஸ்நானஞ் செய்யலாம். சுகவீனரும் பலவீனமு முள்ளவர்கள் இலேசான போஜனம் சிறிது உட்கொண்டதின்பின் ஸ்நானஞ் செய்யலாம். ஒருவன் அதிக சரீரமுயற்சி செய்ததின்பேரில் மிகவும் வேர்த்துக் களைத்துத் தேகம் ஜில்லென்று குளிர்ந்து போயிருக்கிற சமயத்தில் குளிர்ந்தநீரில் ஸ்நானஞ் செய்வது கெடுதியான செய்கையாகும். ஆகையால் அப்படிக் களைத்துக் குளிர்ந்திருக்கிறதேகம் இளைப்பாறிப் போதுமான அனல்கொண்ட பிறகுதான் குளிர்ந்தநீரில் ஸ்நானம் பண்ணுதல் வேண்டும்.

பலர் பலவிதமாக ஸ்நானம் பண்ணுகிறார்கள். தேகத்தில் தண்ணீர் ஊற்றிக்கொள்வதுமட்டும் ஸ்நானமாகாது. நன்றாகத் தேய்த்து உடம்பிலுள்ள அசுத்தங்களை மாதூர்யமான சோப்புகளாலும், இன்னும் மற்ற வஸ்துக்களாலும் போக்கச்செய்ய வேண்டும். முதலாவது தலையை நன்றாக நனைத்துத் தேய்த்துக் கழுவிக்கொண்டு பிறகு உடம்பில் ஜலம் படும்படிச் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்தஜலம் நமது தேகத்தில் பட்டுக்கொண்டு வருமாயின் இரத்த வோட்டத்திற்கும் பலத்திற்

கும் ஏதுவாயிருக்கிறது. உடம்பில் எந்தக் கருவியினாலாவது இரத்தம் நடைபெறாம லிருந்தால், நாம் ஸ்நானஞ் செய்யும்போது உடனே அந்தந்தக் கருவிகட்கெல்லாம் இரத்தம் நன்றாய்ப் பாவவும், அவ்விதம் பாவுவதினால் மூளை இருதயம் நுரையீரல் முதலிய கருவிகளில் இரத்தம் கட்டுப்பட்டிருந்தாலும் அவைகள் உடனே நீங்கக்கூடியதுமாயிருக்கின்றது. நோயினாலாவது வாசிப்புமுதலிய காரியங்களினாலாவது நமது தேகம் பலவீனப்பட்டிருக்கபோதிலும் ஸ்நானஞ்செய்வதினால் அவைகளுக்குச் சுகத்தையும் பலத்தையும் உண்டு பண்ணுவதோடு தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் மனதிற்கு ஓர்வித சந்தோஷத்தையும் விளைவிக்கிறது. ஆனால் ஜலத்தில் நாம் அளவிற் கதிகமாய்க் குளிப்பதினால் ஜலதோஷம், மண்டைக்குத்தல், சிரஸ்தாபனரோகம், சுர முதலிய கெடுதிகள் விளையும். இதற்காக ஓர் அளவு ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். ஜலத்தில் 10 அல்லது 15 நிமிஷம் இருக்கவேண்டியதென்று சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. தேகத்தை நன்றாய் அனலுண்டாகத்தேய்த்துப் பிறகுஸ்நானஞ்செய்வதில் சிறிது நேரமானாலும் குற்றமில்லை. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்துவிட்டுப் பிறகு தேகத்தை வெண்மையான துவாலை அல்லது குட்டையினால் அனல் உண்டாக நன்றாகத் தேய்த்துத் துடைக்கவேண்டும். இதனால் தேகத்திற்குச் சுகமுண்டாகும். நரம்புகள் பலப்பட்டு அதனிடத்துள்ள தளர்ச்சி முதலிய துர்க்குணங்களை நீக்கி இரத்தவோட்டம் மிகவும் நடைபெறுகிறது. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஒருவன் குளித்துவிட்டு அவனுக்குஜுரம் அல்லது ஜலதோஷம் மண்டைக்குத்தல் முதலிய வியாதிகள் உடனே வருமாயின், அவன் தண்ணீரில் அளவிற் கதிகமாயிருந்துவிட்டானென்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், ஒருவன் தேகம் குளிர்ந்து சில்லிட்டிருக்கும்போதும் ஆகாரம் புசித்தவுடனேயும் பலவீனப்பட்டிருக்கும்போதும் தலைநோய் அல்லது ஜலதோஷம், சுரம், கால்களில் கட்டி இவை முதலிய வியாதிகள் கண்டிருக்கும்போதும், வெகு தூரத்திலிருந்து வந்தவுடனேயும் குளிர்ந்த ஜலஸ்நானம் அல்லது வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்தல் கூடாதகாரியம். அத்துமீறிச் செய்வார்களாயின் இருக்கும் வியாதியைவிட இன்னும் அனேக வியாதிகளை வரம் வாங்கிக் கொண்டதைப்போலாகும். பலவீனமுள்ளவர்கள் குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானஞ் செய்யவிரும்பின் ஜலத்தில் கொஞ்சநேரம் மாத்திரம் குளித்துவிட்டு சீக்கிரம் எழுந்துகொள்வது நன்று. ஸ்நானஞ்செய்துவிட்டு ஈரத்துணிஅல்லது தூர்க்கந்தமுள்ள

துவைரி கறுப்புவஸ்திர முதலிய உடைகளை அணியலாகாது. ஏனெனில், அவற்றில் கெட்டகாற்று இருப்பதாலும் கெட்டபூச்சிகள் இருப்பதாலும் உடனே அது தேகத்துட் பிரவேசிக்கும். ஸ்நானஞ்செய்து முடிந்ததும் உடனே சுத்தமான வஸ்திரத்தைத் தரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நானம்.

இதைக் குளிர் காலங்களில் உபயோகிக்கலாம். இது பலவீனருக்கும் சுகவீன முள்ளவர்கட்கும் கெர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றதாகும். வெயிலிலாவது மழையிலாவது கடினமான தேக முயற்சிகளைச் செய்ததினால் பொருத்துக்க ளெல்லாம் மதத்து நிமிர்ந்திருக்கும்பொழுது வெதுவெதுப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணினால் பிரயோஜன முண்டாகும்.

வெந்நீர் ஸ்நானம்.

இதற்கு ஏற்றது விடியற்காலந்தான். இது தேகத்தில் தளர்ச்சியை யுண்டாக்கும். சுகமுள்ளவர்களும் பலமுள்ளவர்களும் இதை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமே யில்லை. கடினமான உழைப்பினால் உண்டாகும் சரீரச் சோர்வு, உடம்புநோய், தசைகளில் பட்ட காயம், சுளுக்கு முதலிய உபத்திரவங்கள் இருக்கும்பொழுது வெந்நீர் ஸ்நானமானது பிரயோஜன முள்ளதாகும். காற்று அல்லது வெய்யில் காலங்களில் பிரயாணஞ் செய்கிறதினால் உண்டாகும் தேகவறட்சிக்கு வெந்நீர் ஸ்நானம் நல்லது. ஜலதோஷம் அல்லது ஜல[illegible] முண்டாகப் போகிறதென்று தெரிந்து ஆரம்ப காலத்திலேயே சற்று அதிக நேரமாக வெந்நீரில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறதினால் அவ்வியாதியை வரவொட்டாமல் நீக்கலாம். சுத்தமான தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துச் சிறுநேரம் ஆறினபின் ஸ்நானஞ்செய்தல் வேண்டும்.

சியக்காய் சிக்காங்கொழுந்து முதலிய வஸ்துக்களைத் தலையிலும் உடம்பிலும் நன்றாகத் தேய்த்து அழுக்கைப் போக்கினபிறகு தேகத்தை நன்றாக ஜலம் படும்படிச் செய்யவேண்டும். நம்மவர்கள் ஜலத்தை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து உடனே குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொண்டுவந்து அதில் ஊற்றின பிறகு ஸ்நானஞ் செய்கிறார்கள். இது கெடுதியான வழக்கமா யிருப்பதோடு பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கும்

ஏதுவா யிருக்கிறது. ஏனெனில், ஜலத்தைக் கொதிக்கக் காய்ச்சி உடனே அதில் குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டால் எப்படி அதின் நிறமும் சுவையும் வேறுபடுகிறதோ அதேபிரகாரம் காய்ந்த ஜலத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீர் விட்டு விளாவுகிறதால் அதின் குணமும் ஸ்நானஞ்செய்வதினால் நமக்குவரும் அநேக நற்காரியங்களும் மாறுபடுகின்றன. நாம் வெந்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்துவிட்டு குளிர்காற்றில் போதல், அதிக தூரம் பிரயாணம் போதல் முதலிய கிரியைகள் செய்யப்படா. அப்படிச் செய்வதினால் ஜலதோஷ முதலிய தீமைகளுண்டாகும். அதிக சூடான ஜலத்திலும் ஸ்நானஞ் செய்யக்கூடாது. இதனால் நரம்புகள் தளர்ந்து இரத்தவோட்டம் தடைப்பட்டுத் தேகத்தளர்ச்சி யுண்டாகும். குழந்தைகளுக்கும் சிறிய பிராயமுள்ள பிள்ளைகட்கும் ஸ்நானஞ் செய்யும்விதி பின்னால் கூறப்படும். வெந்நீர் ஸ்நானத்தினால் இருமல், சீதக்கட்டு, ஜலதோஷம், நெஞ்செரிப்பு, நெற்றிவலி, சிரஸ்தாபன ரோகம், அஸ்திசுரம், மண்டைக் காய்ச்சல், புளியேப்பம், வயிற்று நோய் முதலிய வியாதிகள் நீங்குமென்று வைத்திய சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. ஸ்நானஞ் செய்வோர் தத்தமக்கு வேண்டிய வஸ்துவைக் கொண்டு தேய்த்துக் குளிப்பது இயல்பாதலால் அடியிற் கூறப்படும் சுகஸ்நானக் கலப்பைத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானஞ் செய்வாராக.

சுகஸ்நானக கலப்பு.

வெட்டிவேர் 5-பலம், தும்பராஷ்டகம் $2\frac{1}{2}$-பலம், கஸ்தூரிமஞ்சள் $2\frac{1}{2}$-பலம், சாம்பிராணி $2\frac{1}{2}$-பலம், அகிற்கட்டைத்தூள் $2\frac{1}{2}$-பலம், வெண்சந்தனம் [illegible]-பலம், செஞ்சந்தனம் $2\frac{1}{2}$-பலம், ஜடாமாஞ்சில் $2\frac{1}{2}$-பலம், சோம்பு $2\frac{1}{2}$-பலம், உத்தாமணிவேர் $2\frac{1}{2}$-பலம், ஏலரிசி $2\frac{1}{2}$-பலம், கிச்சடிக்கிழங்கு $2\frac{1}{2}$-பலம், கோரைக்கிழங்கு $2\frac{1}{2}$-பலம், இவைகளைப் பசும்பால்விட்டு வெய்யிலில் வைத்து ஈரப்பசை யில்லாமல் நன்றாகஉலர்த்தி மர உரலில்வைத்து இடித்து, ஜல்லடையில் வைத்து ஜல்லித்து பவுடர் செய்துகொள்ளவும். குளிக்கும்போது இதிற் கொஞ்சமெடுத்துப் பசும்பாலில் குழப்பித் தேகத்தில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் தேகத்தில் வரும் பருக்கள், முகத்தில் உண்டாகும் ஓர்வித கொப்புளங்கள், கற்றாழைநாற்றம், வாய்நாற்றம், தேகத்தி[illegible]ண்டாகும் ஓர்வித அசுத்த வியர்வை முதலிய வியாதிகளை அடியோடு நீக்கித் தேகம் கமகமவென்று பரிமளிக்கும்.

கூந்தல் மனைத்தூபம்.

அகிற்கட்டைத் தூள், மலாக்காசந்தனம், சாம்பிராணி, வால்மிளகு, வெள்ளைமிளகு, கோஷ்டம், உலர்ந்த மகிழம்பூ தூள், உலர்ந்த மல்லிகைப்பூ தூள், காசிக்கட்டைத்தூள், செம்மரத்தூள், கவுளா, தும்பராஷ்டகம் இவைகள் வகை 1-க்கு ஒரு பலமாக எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள்செய்து ஒரு சுத்தமான புட்டியில் நிரப்பிவைத்துக் கொள்ளவும். ஸ்நானஞ் செய்து விட்டவுடன் ஸ்திரீகளும் அல்லது புருஷர்களும் தலையிலுள்ள மயிர்களுக்குத் தூபங்கொடுப்பது வழக்கமானதால் இந்தக் கூந்தன்மனைத்தூபத்தை ஒரு சட்டியில் நெருப்பெடுத்து அந்த நெருப்பில் ½-பலம் தூளெடுத்துப் போட்டுப் புகையைப் பிடிப்பதால் பேன் முதலியவைகள் அண்டா. சிரசில் வரும் சொறி சிரங்கு ஜலதோஷம் முதலியவைகள் நீங்கித் தேகத்திற்குச் சுகத்தையும் மயிர்க்கால்களுக்குப் பலத்தையும் கொடுத்து, கூந்தலை நன்றாக வளரச்செய்வது மன்றி, கூந்தல் உதிர்தல் முதலியன நீங்கும். ஆண் பெண் சகலரும் உபயோகிக்கலாம்.

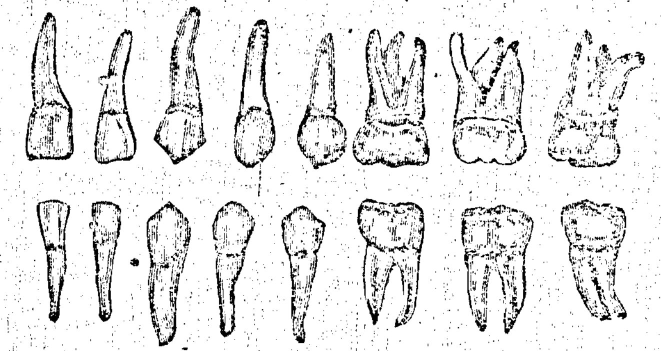
சமுத்திர நீர் ஸ்நானம்.

சமுத்திரத்தில் ஸ்நானஞ் செய்வது எல்லா ஸ்நானத்தைவிட மிகவும் விசேஷமான ஸ்நானம். ஆனால், அளவாய்ச் செய்யவேண்டியது. கடல் நீரில் ஸ்நானஞ் செய்தால் உடனே சுவாசத் திணைப்பும் ஓர்வித மயக்கமும் அச்சமும் உண்டாகும். சிறிது நேரத்தில் தேக செய்கைகள் மாறி தேகத்தில் அனலையும் மனச் சந்தோஷத்தையும் உண்டாக்கும். கடலில் இறங்கி ஸ்நானஞ் செய்யும்போது ஒரே இடத்தில் குளிக்காமல் அங்குமிங்குஞ்சென்று தேகத்தை அலைப்[illegible]செய்து குளிப்பது நன்று. ஆனால் அதிகநேரம் குளிப்பது தகாது. ஏனெனில், மனக்கலக்கமும், இருதயத்துடிப்பும், களைப்பும், தேகத்திலுள்ள முக்கியமான கருவிகளுக்கு ஓர்வித சோர்வும், அயர்ச்சியும் உண்டாகும். நோய் வந்து தேறியவர்களும் பலவீனப்பட்டவர்களும் கடலில் சிறிதுநேரம் மாத்திரம் குளிக்கவேண்டும். கடலில் குளித்துவிட்டு உடனே வீட்டிற்கு வந்து சுத்தமான குளிர்ந்த ஜலத்தில் தேகத்தைத் தேய்த்துக் கழுவினால் தேகத்திலுள்ள அசுத்த அழுக்கு, உப்பு மச்சங்களின் துர்வாசனை முதலியன நீங்கும்.

கடலில் ஸ்நானஞ் செய்வதற்கேற்ற நேரம் எதென்றால், பலமுள்ளவர்கள் காலையில் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் ஸ்நானம் பண்ணலாம்,

பலவீனர் முதலியவர்கள் எதாகிலுங் கொஞ்சம் சாப்பிட்டதின்பேரில் சற்று வெயிலுண்டான பிறகு ஸ்நானஞ்செய்தல் வேண்டும். இன்னோர் ஜலத்திலிறங்கு முன்னதாகத் தேகத்தை நன்றாகத் தேய்த்து அனலுண்டாக்கிக் கொண்டா லுத்தமம். ஒருவன் பூரணமாய் போஜனம் பண்ணின உடனேயாவது அல்லது போஜனம் ஜீரணமாகிற சமயத்திலாவது அல்லது சாயங்கால வேளைகளிலாவது கடல்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்தல் உசிதமன்று.

பற்களின் சுத்தம்.



நாம் உட்கொள்ளு மாகாரத்தைப் பாதி ஜீரணமாகச் செய்யக்கூடியது பற்களே. இவ்வித பற்களை நாம் ஒவ்வொருநாளும் சுத்திசெய்து வருவது ஆவசியகம். நாமுட்கொள்ளும் உணவுகளைக் கடிக்கவும் கிழிக்கவும், மெல்லவும் அரைக்கவு முள்ளதாயிருப்பது பற்களே. அவ்வகைத்தான பற்கள் மேல்வாயில் பதினாறும் கீழ்வாயில் பதினாறுமாக முப்பத்திரண்டு பற்கள் நமது வாய்க்குள் இருக்கின்றன. இவ்வகையான பற்கள் நான்கு விதங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முதலாவது—முன்வாயில் உணவைக் கடிக்கக்கூடிய பற்கள் எட்டு இருக்கின்றன. அவற்றுள் நான்கு மேல் வாயிலும், நான்கு கீழ்வாயிலும் உள்ளன. இவைகளாலேயே நாம் உணவைக் கடித்தல் முதலிய செய்கைகளைச் செய்கின்றோம். இவைகளின் பக்கத்தில் மேல்வாய் கீழ்வாய் இரண்டிலும் பக்கத்துக்கு ஒவ்வொன்றாகக் கூர்மையுள்ள நாய்ப்பற்கள் நான்கு இருக்கின்றன. நாம் கடித்துத் துண்டிக்கக்கூடாத மாமிச முதலிய வன்மை பதார்த்தங்களைக் கிழிப்பதற்கு இந்தக் கூர்மையான பற்கள் உபயோகப்படுகின்றன. பலவித எலும்பு முதலிய உறுதிப்பொருள்களைக் கடிக்கின்ற நாய்க்குப் பற்கள் கூர்மையாகவே இருப்பதைக்

இதற்கு நாய்ப்பல்லென்று சொல்லப்படுகின்றது. சிறிய கடைவாய்ப் பற்கள் எட்டு இருக்கின்றன. இவைகள் கடிக்கவும் மெல்லவுமாகிய இரண்டிற்கும் உபயோகப்படுவதோடு, மேல்வாயிலும் கீழ்வாயிலும் பக்கத்திற்கு இரண்டு இரண்டாக இருக்கும். இதற்குப்பின் உறுதியானபற்கள் பெரிய கடைவாய்ப் பற்களென்று சொல்லப்படும். அவைகளில் பன்னிரண்டு: வாயின் கீழும் மேலும் பக்கத்துக்கு மும்மூன்றாக இருக்கும். இந்தப் பற்கள் நன்றாகப் பருத்து பலத்த வேர்கள் தாடை எலும்புகளில் உறுதியாய்ப் புதையப்பட்டு மேற்புறம் மேடும் பள்ளமுமாக இருக்கிறபடியால் வெகு வன்மையான பதார்த்தங்களைத் துண்டிக்கவும் கிழிக்கவும் ஏதுவா யிருக்கின்றன. மேற்புறம் சமனுயிராமல் மேடு பள்ளமாக இருப்பதால் பதார்த்தங்கள் நன்றாகவும் சீக்கிரமாகவும் அறைபடும்.

தேகத்திலுள்ள எல்லா எலும்பைப் பார்க்கிலும் பற்களுறுதியானவைகள். ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து வருவதினால் அவைகள் தேய்ந்து போகாம லிருக்கும்படி ஈறுகளுக்கு வெளியிலிருக்கிற பற்கள் உறுதியாய் வழவழவென் றிருக்கும் ஒருவகைத் தசையினால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. ஒன்றுக்கொன்று சமனுயிராத மேல்வாய்ப் பற்களும் கீழ்வாய்ப் பற்களும் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கும்படி சேர்ந்திருப்பது கடவுளின் அதிசயமான சிருஷ்டிப்பை யுணர்த்துகின்றது. பல்லின் வரிசை அழுத்தமான தசைகளால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. அதற்குப் பல்மூடி தசையென்று பெயர். அவ்வித தசைக்கு உணர்ச்சி கிடையா. அத்தசைகள் பல்லை இறுக்கிக்கொண் டிராவிடின் பற்கள் நிற்பதற்கும், நாம் பலவித ஆகாரங்களை [illegible] றுவதற்கும் சக்தி கிடையா. பல்மூடித் தசைக்கு ஏதேனும் கெடுதி நேரிடுமாயின், பற்கள் ஆட்டங் கொடுப்பதும் நோவெடுப்பதும் பற்கள் சொத்தை விழுவதும் நமக்கு நன்றாகத் தெரியவரும். பற்களெல்லாம் ஓரேகாலத்தில் ஒருமிக்க முளைப்பதில்லை. உதாரணமாக குழந்தை பிறக்கும்போது பற்க ளொன்றேனுங் கிடையா. காரணம் அதற்கு மிருதுவான ஆகாரம் பாலொன்றே யிருப்பதால் அதற்கு வாய்க்குள்ளிருக்கும் ஈறுகளே போதுமானவை. குழந்தைகட்குப் பற்களிருப்பின், அதற்கு மெல்லுகின்ற உணர்ச்சியும் மெல்லக்கூடிய சக்தியும் கிடையாம லதிக உபத்திரவமாக இருக்கு மாதலால் சர்வ சிருஷ்டி கர்த்தர் இவ்வித உபாயங்களேற்படுத்தி யிருக்கின்றார். குழந்தைகட்கு ரொட்டி, கஞ்சி, சோறு முதலியவைகளை யுண்ணும் பாலப்பருவம் வருமாயின், சிறிதான பற்கள் ஈற்றைவிட்டு வெளிவந்து முத்துகளைப்போன்று காணப்படும். இளங்குழந்தைப்பருவம் சென்று குமாரப்பருவம் வருமாயின் முன் முளைத்த சிறிய பற்களெல்லாம் அடியோடு விழுந்து அதற்குப் பதிலாக அழுத்தமான பற்கள் முளைத்துத் தங்கள் வாழுநாள் முழுதும் தங்கியிருக்கும்.

மானிட தேகத்திற் கமைந்திருப்பதுபோல் மற்ற ஜீவஜெந்துக்களுக்கும் இவ்விதம் அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். எவ்விதமெனில், இழுத்துக் கடித்துத்தின்கிற எலி முயல் முதலியவைகளுக்குப் பெரிதாகி நீண்ட முன்பற்களும் கடைவாய்ப் பற்களும், வைக்கோல் முதலானவைகளை மேய்கின்ற ஆடு, மாடு, குதிரை முதலிய ஜெந்துக்களுக்குக் கெட்டியான முன்பற்களும் கடைவாய்ப் பற்களும், மாமிச முதலியவைகளை யுண்ணும் புலி, சிங்கம், பூனை, நாய் முதலிய ஜெந்துக்களுக்கு நீண்டு மிகவும் கெட்டியாயிருக்கும் வாளைப்போன்ற கோரைப்பற்களும் கடைவாய்ப் பற்களும் அமைந்திருக்கின்றன. ஆனால் மனிதனுக்கு அவ்வித ஜெந்துக்களின் பற்களைப்போலிராமல் உண்ணும் ஆகாரத்திற் கேற்றவிதமாய்ப் பலவிதமான பற்கள் அமைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. ஆதலால், நாம் பற்களை அதிக ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்றி வரவேண்டும். அவரவர்கள் பற்களை விடியற் காலத்தி லெழுந்து சுத்தஞ்செய்து வருகிறார்கள். என்றாலும், அனேகர் பற்களின் பிரயோஜனத்தை நன்கு அறிந்திருந்தும் அவைகளின் அமைப்பையும் நிலைமையையுந் தெரிந்துகொள்ளாமற் செங்கற்பொடி, சாம்பல், வெகு கடிப்பான பற்குச்சுகள், அடுப்புக்கரி முதலானவைகளால் சுத்தஞ் செய்துகொண்டு வருகிறார்கள். இதுவும் கெடுதியான பழக்கமாக இருக்கின்றது. மேற்பொருள்களைக்கொண்டு ஒவ்வொருவரும் சுத்தஞ் செய்தால் பற்கள் வெகு சீக்கிரத்தில் தேய்ந்து போவதோடு பல்நோய், சொத்தைவிழுதல், பல்லீறு, வாய்நாற்ற முதலிய உபத்திரவங்களுண்டாகு மென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இன்னும் அதி சூடுள்ள பதார்த்தங்களையும் பானங்களையும் உட்கொள்ளுவதினால் பற்களின் தசைகட்குக் கெடுதியுண்டாகி உபத்திரவங்கள் நேர்ந்து பற்கள் சீக்கிரம் விழுந்து விடுவதோடு மறுபடியும் முளைக்க ஏதுவில்லாமற் போம். ஆதலால், சூடுள்ள பதார்த்தம் வேண்டும், சூடுள்ள பானம் வேண்டும், சகலமுஞ் சூடாயிருக்கவேண்டு மென்கிற புண்ணிய புருஷர்களிதைச் சிறிது கவனிக்கவேண்டும். அதிக குளிர்

த்தியோடும் சாப்பிடப்படாது. சற்று வெறுவெறுப்போடு இருக்கின்ற உணவு பானம் முதலியவைகளையே நாம் சுகாதாரவிதிப்படி உபயோகிக்கவேண்டும். "ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி, நாலு மிரண்டுஞ் சொல்லுக்குறுதி" என்னும் முதுமொழிப்படி நல்ல ஆலமரத்தின் மிருதுவான கொம்புகளையும், நல்ல வேலமரத்தின் மிருதுவான கொம்புகளையுங் கொண்டு தந்தசுத்தி செய்து வருவதால் நன்மையுண்டாகும். அடுப்புக்கரி நான்கு பங்கும் சோற்றுப்பு ஒருபங்கும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து ஒரு டப்பியில் போட்டு வைத்துத் தினந்தோறும் தந்தசுத்தி செய்து வருவதினால் பற்களுக்கு பலத்தையும் பிரகாசத்தையும் உண்டாக்குவதுந் தவிர, அவ்விடத்தில் கெட்டநீரும் பலவித கறைகளும் தங்காமற்படிச் செய்யும். கொட்டைப்பாக்கைச் சுட்டகரியையும்ஷை எடைபோல்சேர்த்துப் பல்விளக்கி வருவதால் மேற்காட்டிய நன்மையைப் பயக்கும். சீனக்காரம் கலந்த ஜலத்தினாலும் அல்லது படிகாரம் சேர்ந்த ஜலத்தினாலும் நாலுநாளைக்கு ஒருதரம் அல்லது ஒருவாரத்திற்கு ஒருதரம் வாய் கொப்பளித்து வரின், பற்களுக்கும் பற்களைச் சேர்ந்த உறுப்புகளுக்கும் நன்றாகப் பலமுண்டாமென்பது வைத்திய சாஸ்திரத்தின் துணிபு.

உடை.

நாம் அணிந்துகொள்ளும் உடையானது தோலுக்கும் இன்னும் மற்றுமுள்ள ராஜகருவிகளுக்கும் அசுத்தவாயுக்கள் சேர்ந்து தேகத்திற் பிரவேசிக்காதபடி உதவியா யிருக்கிறது. மிருகஜாதிகளுக்கு உரோமம் நிறைந்த தோலும், பட்சிகளுக்கு இறகும், ஜலத்தில்வாழ் பிராணிகளாகிய திமிங்கிலம் முதலியவைகளுக்கு அதன்கொழுப்பும் அனலைக் காக்கும்பொருட்டு உடையாக விருக்கிறது. நமக்கு வஸ்திரம் என்னும் போர்வை உடையாக விருக்கிறது. ஆனால், தரித்துக் கொள்ளும் உடைகளில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் அனந்தமிருக்கின்றன. தேசத்தின் நிலைமைக்கும் காலத்தின் நிலைமைக்கும் தகுந்தபடி நாம் உடைகளைத் தரிக்கவேண்டும். சீதள சம்பந்தமான தேசங்களில் வசிப்பவர்கள் மிருகங்களின் உரோமத்தால் நெய்த கம்பளி வஸ்திரங்களையும், உஷ்ணசம்பந்தமான தேசங்களில் வசிப்பவர்கள் பருத்தினூல் பட்டு முதலியவற்றால் நெய்த வஸ்திரங்களையும், உஷ்ணசீதள சம்பந்தமான தேசங்களில் வசிப்பவர்கள் கம்பளி வஸ்திரங்களையும் தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம்

தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் தகுந்த உடைகளைத் தரித்துக்கொள்ளுவதினால் சுவாசக்கருவி ஜீரணக்கருவி இரத்தக்கருவி முதலியவைகளுக்கு வியாதிகள் அணுகா. சாதாரணமாய்க் குளிர்ச்சி காலத்தில் கம்பளி உடையைத் தரித்திருக்கவேண்டும். மழை மந்தாரம் முதலிய காலங்களிலும் இந்த வஸ்திரமே தகுதியானது. இவ்விதம் செய்யாவிட்டால் ஜலதோஷம் சுரம் முதலிய வியாதிகள் பிடிக்கும். பருவகாலங்கள் மாறுகையில் அநேக வியாதிகள் உற்பத்தியாகும். நமது தேகத்தில் தலையும் குடல்களும் மிருதுவான அவயவங்கள். ஆகையால், இதற்குத் தகுதியாகக் கனமுள்ளதும் இறுகக் கட்டியதுமாகிய தலைப்பாகையும் முரட்டுத் துணிகளையும் நாம் உபயோகிக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதினால் மூளை முதலிய இராஜ கருவிகளுக்கு இரத்தவோட்டம் தடைப்பட்டுப் பலவித வியாதிகள் உண்டாகும்.

குளிர்கால உடை.

இந்தக்காலம் சீதளம் தேகத்தில் பிரவேசிக்கிறகால மாதலால் நமது தேகத்தையும் இன்னும் மற்றுமுள்ள அவயவங்களையும் சூடுள்ளதாகவே வைத்திருக்க வேண்டும். இந்தக்காலம் மழைகால மாதலால் கம்பளியினால் நெய்த வஸ்திரம் வயது சென்றவர்களுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும், கருப்ப ஸ்திரீகளுக்கும், பிரசவித்த மாதர்களுக்கும் மிகவும் அவசியமானதா யிருக்கிறது. இவர்களுக்குக் கழுத்தி லிருந்து தொடையளவு தாங்கக்கூடிய சட்டைகள் தரிக்கவேண்டும். கால்களையும் கம்பளியினால் சுற்றியிருக்கவேண்டும். ஆங்கிலேயர்கள் இதற்காகவே தங்கள் பந்துக்களுக்கும் மனையாளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கம்பிளி பிளானல் முதலிய துணிகளினால் உடை செய்து தனிமையாக வைத்திருக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதினால் ஜலதோஷம் சுரம் மாந்தம் முதலிய வியாதிகள் அணுகா.

நாம் எந்தவுடை தரித்தபோதிலும் தேகத்தில் தளர்ச்சியாகவே யிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், தேகத்தில் சகல கருவிகளில் அததன் தொழில் நடந்தேறி வருவதால் இறுக்கமாய்க் கட்டிக் கொண்டால் இரத்தவோட்டம் தடைப்பட்டு நுரையீரலுக்கு வியாதி கண்டு, காசரோகம் இருமல் நுரையீரல்ப்புக்கோணல் முதலிய வியாதிகள் உண்டாம். மேலும், உடைகளின் நிறத்திற்குத் தகுந்தபடி சீதோஷ்ணம் தேகத்தில் தங்கும். வெள்ளை வஸ்திரம் அணிந்திருப்பதால்

அவைகளின்மீது தாங்கும் காங்கை தேகத்துட் செல்லாமல் தடைப்படும். கறுப்பு வஸ்திரம் தரிப்பதினால் உஷ்ணத்தை உள்ளேயிழுத்துக் கொள்ளும். இதனால் வெய்யில் காலத்திற்கு வெள்ளை வஸ்திரமும் குளிர் காலத்திற்குக் கறுப்பு வஸ்திரமும் ஏற்றதென்று விளங்குகிறது. நாம் பகலில் அணிந்த உடையை இரவில் உபயோகிக்கக் கூடாது. ஏனெனில், அவைகளில் கெட்ட வாயுவும் துர்வாசனையும் கலந்திருக்கும். ஆனதால், நாம் படுக்கைக்குப் போகும்போது முன் அணிந்திருந்த வஸ்திரங்களைக் கழற்றிவிட்டு வேறு சுத்தமான உடையைத் தரித்துக்கொண்டு நித்திரை செய்வது மிகவும் நல்லது. நாம் படுக்கும் பாயும் சீலையும் தலையணியும் சுத்தமாகவே யிருக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை பாயையும் சீலையையும் தலையணியையும் வெய்யிலில்வைத்து உலர்த்த வேண்டும். பாய்களின்மீதும் சீலைகளின் மீதும் ஒருவர் நடந்துபோகவும் வரவும் நிற்கவும் கூடாது. நாம் படுக்கும் பாய் சீலை தலையணி இவைகள் அழுக்கடைந் திருந்தால் சொறி சிரங்கு விஷபேதி முதலிய தொத்து வியாதிகள் உண்டாகும். உடைகள் கிழிந்துபோனாலும் அல்லது முதலியது அறுபட்டுப்போனாலும் அதை உடனே தைத்துக்கொள்ள வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் நூல், நாடா, கயிறு, குண்டூசி, ஊசி, முதலியவைகளை ஒரு சிறு பெட்டியில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஏதேனும் உடை கிழிந்திருந்தாலும் பொத்தான் முதலியது போயிருந்தாலும் அசட்டை செய்யாமல் உடனே அதனைத் தைத்துவிடவேண்டும். கிழிந்திருப்பதைக் கண்டும் கவனியாமல் இருந்துவிட்டால் கொஞ்சம் கிழிந்தது அதிகம் கிழிந்து கடைசியில் தைக்க ஏதுவில்லாமற் போய்விடும். இதனாலன்றோ இராஜதானி பெண் பாடசாலைகளில் பெண்களுக்குத் தையல் முதலியதும் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் உடை.

இதைப் பின்னால் கூறுவோம்.

நனைந்த உடை.

இத்தேசத்தில் நனைந்த உடையைச் சிலர் தரித்துக்கொண் டிருக்கிறார்கள். ஏதேனும் ஓர் குளத்திற்குப்போய்க் குளித்துவிட்டு வஸ்திரத்தை அலசி அப்படியே கட்டிக் கொள்ளுகிறார்கள். இதனால் தேக அனல் குறைந்து பல வியாதிகட்கும் ஏதுவாகும்.

உடுத்திய உடுப்பு நனைந்தால் அதை உடனே மாற்றவேண்டும். அதுவல்லாமல் அச்சமயம் சற்றுநேரம் சரமில்லாமல் வேறு சீலைத்துண்டை எடுத்து நன்றாக அனல் கிளம்பும்படி தேகத்தில் தேய்க்க வேண்டும். அதன் பிறகு வேறு உடை தரிக்க வேண்டும். வேறு உடை யில்லாமற் போனால் அந்த உடை காயுமட்டும் உடம்பில் குளிர் வராதபடிக்கு அனல்வரும்படி தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும். மழைமுதலியவற்றில் நனைந்தால் வேறொரு இடத்தில் நில்லாமலும் உட்கார்ந்திராமலும் வேகமாய் நடந்து தேகத்திற்கு அனலையுண்டாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் ஜலதோஷம் சுரம் தலைநோய் முதலியவை உண்டாகும்.

வஸ்திர சுத்தம்.

நாம் தரித்துக்கொண் டிருக்கும் வஸ்திரங்கள் அழுக்கடைந்தபின் வண்ணானிடங் கொடுத்தாவது அல்லது, நாமேயாவது சுத்தமான ஜலத்தில் துவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் வண்ணானிருப்பினும் பிள்ளைகள் இருக்கும் குடும்பத்தில் அடிக்கடி சில வஸ்திரங்களை நாமே துவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நமது தேகத்திலிருந்து வரும் வியர்வை எண்ணெய் முதலியவைகளாலும் இன்னும் நாம் பலவிததொழில் செய்வதாலும் நாம் அணிந்திருக்கும் வஸ்திரம் அழுக்குப் படிகின்றது. சிலர் அழுக்குத் தாங்குமென்று சிவப்பு கறுப்பு வஸ்திரங்களைக் கையாடி வருகிறார்கள். இது சுகாதாரத்திற்கு முற்றும் கெடுதியான காரியமா யிருக்கிறது. நாம் அழுக்கைத் தாங்குவதற்கு முயலாமல் அழுக்கை நீக்கவேண்டும். சுத்தமான வெளி யுடுப்பினால் அழுக்கடைந்த தேகத்தை மறைக்கலாகாது. நமது தேகத்தில் மிகுதியான அழுக்கை வைத்துக்கொண்டு, வெளிக்கு மாத்திரம் சுத்தமான வஸ்திரத்தை யணிந்து, பார்ப்பவர்கள் சுத்தமாக இருக்கிறானென்று மதிக்கும்படி நடப்பது சுத்தமன்று; நமது உள்ளுடுப்புகளையும் உடைகளையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுதான் சுத்தம்; இதுவே சுகாதாரம். ஆதலால், நாமணியும் உடைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். வஸ்திரங்களை நீரில்போட்டுக்காய்ச்சித் துவைப்பது வண்ணார்களின் முறை. ஆனால், எல்லாத் துணிகளையும் இவ்விதம் செய்தால் நூல்கள் வெந்து வெகு சீக்கிரத்தில் கிழிந்துவிடும். சில துணிகளின் சாயம் மாறுபட்டுப் போகும். நீரைக்காய்ச்சி ஆறவைத்து வஸ்திரங்களைத் துவைத்தல் வேண்டும். துணிகளைக்

கருங்கல்லின்மேல் துவைக்கலாகாது. இதற்குப் பெரிய சுடிப் பலகை சரியானது. துணிகளைத் தப்பி அழுக்கை எடுக்கக் கடைகளில் அநேக சோப்புகளும் பவுடர்களும் விற்கிறார்கள். சோப்பு: கொழுப்பு சோடாநான் ஜலம் சேர்ந்து செய்யப்படுகிறது. வெள்ளைத்துணிகளை சோடாநான் கொஞ்சம்போட்டு நனைத்துப் பலதடவை தேய்த்துப் பிசைந்து ஜலத்தில் அழுந்தவைத்து எடுத்தால் அழுக்கெல்லாம் போய்விடும். பிறகு நீலத்தைப் பவுடர்செய்து கொஞ்சம் துணிமேல்போட்டு மறுபடியும் நீரில் அலம்பிச் சுருக்கமில்லாமலும் மடிப்பில்லாமலும் வெய்யிலில் காயவைத்து உலர்த்திவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பச்சைப் பயரைப்போட்டு நனைத்துக் காயவைத்தாலும் வஸ்திரம் வெண்மையாகும்.

சிலவீடுகளில் பெண்கள் துணிகளைச் சுத்தஞ் செய்யும்போது அவைகளை ஜலத்தில் நனைத்து ஒரு மூலையிற் போட்டுவைத்து, அவர்களுக்கு எப்போது சமயம் வாய்க்கிறதோ அப்போதுதான் அந்த வஸ்திரங்களைச் சுத்தஞ் செய்வார்கள். இதுபரியந்தம் 3-நாள் அல்லது 4-நாள் வரையிலும் மூலையிலுள்ள துணி அப்படியே யிருக்கும். இது சுகாதாரத்திற்கு முற்றும் விரோதமான செய்கையா யிருக்கிறது. இதனால் நனைத்துவைத்த உடைகளில் கெட்ட வாயுக்களும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத வெகு நுண்ணிய பூச்சிகளும் சேருவதன்றி, நெய்திருக்கும் நூலும் பிருதுவாகிச் சீக்கிரம் கிழிந்துபோக ஏதுவாகிறது. அந்த உடைகளை நாம் அணிந்து கொள்வதினால் துர்வாசனையும் சிறுபூச்சிகளும் தேகத்துள் பிரவேசித்துக் கொடிய வியாதிகளுக்கு ஏதுவாகும். வீட்டிற்கு ஆதாரமாகும் பெண்கள் இரண்டுநாளிருந்து மூன்றுநாள் தாங்கள் உடுத்தியிருந்த உடைகளை வண்ணாத்தியிடங் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் அவைகளைச் சுத்தஞ் செய்து கொண்டு வந்து கொடுத்தவுடன் அந்த உடைகளை மீண்டும் ஜலத்தில் நனைத்து ஒரு மூலையில் போட்டுவிட்டுத் தங்களுக்குச் சமயம் நேர்ந்தபோது அதாவது 2-3-நாள் கழித்து அவைகளை எடுத்துச் சுத்தஞ்செய்து அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். இது சில பெண்களுக்குச் சுபாவமாயிருக்கிறது. இதனாலும் கொடிய ரோகங்கள் உண்டாவதோடு துணியும் எவ்வளவோ நஷ்டமாகின்றன. இது என்ன புத்தியீனமான காரியம்? தாங்கள் பணங்கொடுத்து வாங்கிய துணிகளை இப்படியும் செய்யலாமா? செய்து இவ்வளவு நஷ்டத்தையும் நோய்களையும்

வருவித்துக் கொள்ளலாமா? கூடவே கூடாது. ஆகலால் ஒவ்வொரு பெண்மணிகளும், தாங்கள் நனைத்த உடைகளை உடனுக்குடனே சுத்தஞ்செய்து கொள்ளுவது நலமாகும். இவ்விதம் செய்வதால் வஸ்திரங்கள் கெடாம லிருப்பதோடு சுகாதாரத்திற்கும் ஏற்றதாகிறது.

சிவப்பு வஸ்திர சுத்தம்.

சிவப்பு வஸ்திரங்களுக்கு சோடா சேர்க்கப்படாது. ஏனெனில், சாயத்தை எடுத்துவிடுகிற குணம் சோடாவுக்குண்டு. ஆனதினால் சவுக்காரம் போட்டுத் துவைத்து அழுக்கை எடுத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் பச்சைப் பயரைப்போட்டுத் துணியோடு நீரில் கலக்கி நன்றாகத் தேய்த்துப் பிசைந்து அழுக்கை எடுத்துவிடவேண்டும். சோடாவுக்குப் பதிலாகக் கொஞ்சம் படிகாரத்தூளையும் அல்லது, துவர்ப்புத் தூளையுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், சிவப்பு வஸ்திரங்களையும் வெள்ளை வஸ்திரங்களையும் ஒன்றாகப்போட்டுத் துவைக்கலாகாது, ஏனெனில், சிவப்பு வஸ்திரத்திலிருந்துவரும் சாயங்களெல்லாம் வெள்ளை வஸ்திரத்தில் பிடித்துக்கொள்ளும். பிறகு எடுக்கக் கஷ்டமாய் முடியும். பட்டு வஸ்திரங்களை வெள்ளைப்பட்டையும் பச்சைப்பயரும் சேர்த்தும் அல்லது சாயப்பட்டையும் புற்றுமண்ணும் சேர்த்தும் மெதுவாகக் கையில் கசக்கிப் பிசைந்துத்துச் சுத்தம் பண்ணவேண்டும்.

கம்பளிவஸ்திரம் சுத்தம்.

கம்பிளி வஸ்திரங்களைக் கடின ஜலத்திலும் குளிர்ந்த சலத்திலும் துவைத்துச் சுத்தம் பண்ணப்படாது. ஏனெனில், அவைகளிலுள்ள அழுக்குகள் நீங்காமல் துணி முரடாய்விடும். ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து அதில் கொஞ்சம் சவுக்காரத்தைக் கலந்து, வஸ்திரத்தை நனைத்தெடுத்து, சோப்பை நுரைவரும்படிச் செய்து, அந்த நுரையில் வஸ்திரத்தைத் தோய்த்துத் தேய்த்துப் பிசையவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் சோப்பை நுரைவரும்படி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனோடு கொஞ்சம் பச்சைப்பயரைக் கலந்து துவைத்தால் சீக்கிரம் அழுக்கு விட்டுவிடும். ஆனால் சோப்பையாவது சோடாவையாவது கம்பளியில் தேய்க்கலாகாது. இப்படிச் செய்தால் கம்பிளி சுருங்கி மடிப்புண்டு கெட்டுப்போகும். சமயோசிதமாய்த்துவைத்து எடுத்து

உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எந்தத் துணிகளையாவது சுத்தஞ் செய்து பெட்டியில் வைத்தால் கொஞ்சம் கர்ப்பூரமும் நல்ல மிளகும் சேர்த்து அதைத்துப் பெட்டியின் கீழும் மேலும் போட்டு வைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் வஸ்திரங்களில் பூச்சு முதலியன சேரா.

வஸ்திரத்தில் கறைபிடித்தல்.

நாம் தொழில் முதலானவைகளைச் செய்வதாலும், அல்லது வீட்டு வேலை விளக்கு முதலியவைகளைச் சுத்தம் செய்வதாலும் நமது வஸ்திரங்களில் கறை பிடிக்கும். அவ்விதம் கறையோடு கூடிய வஸ்திரத்தைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தால் மனதிற்கு ஓர் அசுசியும் நம்மைக் காணுமவர்க்கு அருவெறுப்பும் உண்டாகும். அதோடு வேறு வஸ்திரங்களோடு அதைப் போட்டுவைத்தால் அவைகளிலும் கறைபிடிக்கும். சிலர் வஸ்திரங்களில் கறைபிடித்திருந்தும் எடுக்கத்தெரியாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். சிலர் இந்தக் கறைபோகுமோ அல்லது போகாதோவென்று சந்தேகிக்கிறார்கள். சிலர் இப்பேர்பட்ட துணி கெட்டுப் போயிற்றே என்று விசனிக்கிறார்கள். சிலர் மற்றோர் துணியாயிற்றே, அவர்கள் என்ன சொல்லுவார்களோ என்று வருந்துகிறார்கள். ஆகலால், வஸ்திரங்களில் கறைபிடித்துக் கொண்டால் எடுக்கும் விதத்தைப்பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்.

வெள்ளை வஸ்திரத்தில் கறைபிடித்தல்.

வஸ்திரத்தில் எந்தவிடத்தில் கறைபட்டிருக்கிறதோ அந்தவிடத்தைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு நனைத்துப் பிழிந்து, உடனே கொஞ்சம் சூடாய்க் கெந்தகப் புகையைப் பிடித்தால் எவ்வித கறையேனும் நீங்கிவிடும்.

வேறுமுறை.

கறைபட்ட இடத்தில் கொஞ்சம் எலுமிச்சம்பழம் சாறாவது அல்லது காடியாவது நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு குளிர்ந்த ஜலத்தில் தோய்க்கக் கறை மாறிவிடும். பச்சை உருளைக்கிழங்கை அரைத்து ஜலத்தில் கலக்கிவிட்டு வண்டலெல்லாம் அடியிற் படிந்தவுடன் அந்த ஜலத்தை வடிகட்டிப் புட்டிகளில் வைத்திருந்து, பட்டு வஸ்திரத்திலாவது, பருத்தி வஸ்திரத்திலாவது வேறு எந்த வஸ்திரங்களிலாவது கறைபிடித்திருந்தால் இந்த ஜலத்தைப் போட்டவுடன் நீங்கிவிடும்.

வேறுமுறை.

வச்சிக்கார், சாமக்கட்டி இரண்டும் சமனெடுத்துக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு அரைத்து வஸ்திரத்தில் எந்த இடத்திலேனும் கறைபட்டிருந்தால் அந்த இடத்தில் தடவிக் கொஞ்சநேரம் காயவைத்து எடுத்து ஜலத்தினால் அலம்பிக் கசக்கிவிட்டால் எவ்வித கறையும் எடுபட்டுப்போகும்.

தேகாப்பியாசம்.

சகல ஜனங்களுக்கும் தேகாப்பியாசமென்பது இன்றியமையாத தொழிலாகும். தேகத்திற்கு உணவு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவசியம் தேகாப்பியாசம். சாதாரணமாய் நாம் தேகாப்பியாசஞ் செய்யாதவர்களைப் பார்ப்போமாயின், அவர்களின் தேகம் பலவீனப்பட்டும், நாடி தளர்ச்சியுற்றும், இராஜ கருவிகளின் தொழில் சரிவர நடக்காமலும், இரத்தவோட்டந் தடைப்பட்டும், தேகத்தில் தினந்தோறும் கழியவேண்டிய கரியமிலவாயு தடைப்பட்டும் இருக்கும். மேலும், எக்காரியத்தையும் முயற்சியுடனும் மன வுறுதியுடனும் செய்யமுடியாது. இவர்களுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் பலமற்றதாயும், தேரையைப் போன்ற கைகால் உள்ளதாயும், பலவியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டதாயும் இருக்கும். நாம் தேகாப்பியாசஞ் செய்வதினால் தேகத்தில் ஒவ்வொரு பக்கங்களிலும் இரத்தம் நன்றாய்ப் பரவவும், மூளையில் சுத்தமான இரத்தம் பரவவும், புத்திகூர்மை சுறுசுறுப்பு இவைகளை யடையவும், மனதிற்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கவும், பல காரியங்களைப் பயமில்லாமலும் சோர்வில்லாமலும் தைரியத்தோடும் செய்யவும் ஏதுவாயிருக்கிறது. வயிற்றில் ஜீரணாக்கினியை விருத்தி செய்து நல்ல பசியை யுண்டாக்கும். மேலும், தேகாப்பியாசமானது சரீரத்திற்குப் பலத்தையும் மனோதத்துவங்களுக்குச் சக்தியையுங் கொடுத்துப் புத்தியைக் கூர்மையாக்குகின்றது. இதோடு பல வியாதிகளணுகாதபடிக்குச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுகிறதுமன்றிச் சில சமயங்களில் நமக்குண்டாகும் வியாதிகளில் சிலவற்றை வெகு சீக்கிரம் லகுவாக்குகிறது. மேலும், தேகாப்பியாசம் செய்கிறதினால் தேகத்தில் வியர்வை மிகுதியாய் வருகின்றது. அதன்மூலமாய் அசுத்த சத்துருக்கள் நீங்கிவிடுகிறதுமன்றி, அளவாக ஆகாரங் கொள்ளவும், கொண்டவுடன் அது ஜீரணிக்கவுமாகிறது. கொழுமையைக் கொண்ட தேகம் தேகாப்பியாசத்தால் கனிந்து பலத்தையும் உறுதியையும்

பெறுகின்றது. மனிதனுடைய தேகமானது மகா நுட்பமும் விசித்திரமுமான ஒருகடியாரத்திற்குச் சமானமா யிருக்கிறது. கடியாரம் எப்படி விடாது அசைவாடிக்கொண் டிருக்கிறதோ அப்படியே மனிதனுடைய தேகமும் விடாமல் இயற்கையிலேயே அசைவாடிக்கொண்டிருக்கிறது. கடியாரமானது அசைவாடிக்கொண் டிராமல் நிறுத்தப்படுமானால் அது துருப்பிடித்துப் பழுதடைந்து போவதுபோல மனிததேகமும் போதுமான தேகாப்பியாச மற்றிருக்குமானால் பலவிதமான கோளாறுகளுக் குட்பட்டுப் பற்பல வியாதிகளால் பீடிக்கப்படும். ஆனால் மிதமிஞ்சின ஓட்டத்தினால் கெடியாரத்தின் நுட்ப யந்திரங்கள் கெட்டுப்போவதுபோல அளவுக்கு மிஞ்சின கடினமான தேகாப்பியாசத்தினால் தேகத்தின் உள்ளுறுப்புகள் சேதப்படும். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் தேகாப்பியாசம் செய்துகொண்டு வரவேண்டிய தவசியம் பெரியோர்களும் வாலிபர்களும் தினந்தோறும் குறைந்தபட்சம் 2-மணி நேரமாவது வெளியேபோய் உலாவவேண்டும். அதிக நேரம் உலாவப் பழக்கமில்லாதவர்கள் சிறிதுநாளில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நடந்து பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். உலாவுகிறதினால் உண்டாகும் சந்தோஷத்தையும் பிரயோசனத்தையும் அநுபவித்தவர்களே அறிந்து கொள்வார்கள். உலாவப்போகையில் புஜங்களையும் மார்புகளையும் நன்றாக நிமிரச் செய்து உலாவுவதினால் நெஞ்சிற்குள்ளிருக்குஞ் சுவாசக் கருவியானது தாராளமாய் இயங்க இடமிருக்கும். இதனால் சுகத்திற் கனுகூலமாகும். உலாவும்போது பலவித சிந்தனைகளையும் கவலைகளையும் படிப்பு முதலிய மனமுயற்சிகளையும் முழுதும் நீக்கிவிட்டுப் பரிசுத்த தேகமாய் இளைப்பாறும்படிச் செய்யாவிட்டால், உலாவுகிறதினால் பிரயோஜனம் ஒன்று மிராது. ஆனால் இவைகளைவிட்டு நீங்கிச் சந்தியைய சம்பாஷணையும் நல்ல காரியங்களையும் பேசிக்கொண்டு வரும்படி ஒரு சிநேகிதனை இட்டுக்கொண்டு போகலாம். மேலும், உலாவப் போகையில் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட தாவர வர்க்கங்களாகிய புல் பூண்டு மரம் முதலிய வஸ்துக்களையும், நண்டு நத்தை தவளை பிள்ளைப்பூச்சி முதலியவைகளையும், சிட்டுக்குருவி தூக்கணாங்குருவி மயில் முதலிய பறவைகளையும் கண்ணுற்றுப் பார்த்துக் கொண்டே சென்றால், அதன் நிறங்களும் அவைகள் ஜீவிக்குந் தன்மையும் அவைகளினுடைய சப்தத்தின் இனிமையும் மனதிற்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கிப் புத்தியைத் தெளிவுபடுத்தவும் ஏதுவாகிறது. சுத்தா

காயம் உள்ள இடம் எதுவோ அதுதான் உலாவவேண்டிய இடம். ஒருவன் ஒருநாளைக்கு 1-மணிநேரம் ஓடிவருவானாயின், ஆகாயத்தை மிகுதியாய் உட்கொள்ளுவதினால், அவன் தேகத்திலுள்ள இரத்தம் நன்றாகப் பரவிச் சுத்தமாகிறது. குதிரைச்சவாரி செய்கிறதும் நல்ல தேகாப்பியாசந்தான். அதனால் இன்பமுள்ள காட்சிகள் நிறைந்த தூரமான இடங்களுக்குக் கொஞ்சநேரத்திற்குள் போய்த் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் சுகந்தைக் கைக்கொண்டு வரலாம். பலவீனமுள்ளவர்கள் வெளியேபோய்த் தேகாப்பியாசம் செய்ய ஏதுவில்லாமலிருந்தால், அவர்கள் தாமேயாவது அல்லது வேறொரு ஆளைக்கொண்டாவது பிளானல் அல்லது சுத்த வெண்மையான வெள்ளைத் துணியைக் கொண்டு தேகத்தில் நன்றாய் 15-அல்லது 20 - நிமிஷம் வரையிலும் சுறுசுறுப்பாய்த் தேய்க்க வேண்டும். இப்படிச் செய்கிறதினால் இரத்த வோட்டத்திற்கும் ஜீரணத்திற்கும் வியர்வை மிகுதியா யுண்டாவதற்கும் அநுகூலமாய் இருக்கிறது. இதனை உதய காலத்திலும் மாலை நேரத்திலும் செய்துகொண்டு வரலாம். நித்திரை வராமல் அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள் படுக்கையி லிருக்கும்போதாவது சற்று முன்னாகவாவது 15 - அல்லது, 20 - நிமிஷம் வரையிலும் தேக முழுமையும் நன்றாய்த் தேய்த்துக் கொண்டால் சரீரத்தில் வியர்வை யுண்டாகிச் சுகமான நித்திரை யுண்டாகும். ஆனால் கிரிகெட், பந்து விளையாடுதல், தோட்டவேலை செய்தல், பலவிதமான சிலம்புத் தொழில்கள் செய்தல், கரைலாவென்னும் மரக் கட்டைகளைச் சுற்றுதல் முதலிய கிரியைகளும் தேகத்திற்குப் பலத்தையும் தேக வன்மையையும் உண்டாக்கி நரம்புகள் பலப்பட்டு வயிரம்போன் றிருக்கும். இதற்காகவே சிறியோருக்கும் பெரியோருக்கும் சென்னை இராஜதானிப் பாடசாலைகளிலும் காலேஜுகளிலும் அருகாமையிலேயே தனிமையான யிடத்தை யுண்டாக்கி, இதற்கென்று பலவித சாமான்களையும் விளையாடும்போது எடுத்துக் கொடுக்கத் தொழிலாளிகளையும் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். தேகாப்பியாசத்தினால் உண்டாகும் பிரயோசனம் இதனால் நன்கு விளங்குகின்றது. இன்னும் பீச்சு, மவுண்ட்ரோட் முதலிய இடங்களிலும் இதற்காகவே இடங்களைச் சுத்தஞ் செய்து அவ்விடம் யாவரும் நடவாதபடிக்குப் பலகைகளையடித்தும் இருக்கிறார்கள். அவ்விடத்தில் சருவ கலாசாலைப் பிள்ளைகளும் கோட்டையிலுள்ள சோல்ஜர்களும் உயர்ந்த உத்தியோகத்திலுள்ள ஆங்கிலேயர்களும் தினந்தோறும் வந்து தேகாப்பியாச

மாகிய பந்து விளையாடல், குதிரைச்சவாரி செய்தல், ஒருபொருளை விரைந்து எறிந்துவிட்டு அதனோடு ஓடுதல் முதலிய ஆட்டங்களை விளையாடிக்கொண்டு வருகிறார்கள். ஆங்கிலேயர்கள் ஒருநாளும் தேகாப்பியாசம் செய்யாதிருக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் வீட்டுப் பெண்களும் தேகாப்பியாசஞ் செய்வார்கள். ஆனால் நமது வீட்டுப் பெண்களோ அரிசிகுத்தல், சாதஞ் சமைத்தல், மசாலை முதலியவைகள் அரைத்தல், பிள்ளைகளைச் சுமந்து திரிதல், பாண்டங்கள் முதலியவைகளைச் சுத்தஞ்செய்தல், கடைக்குப் போதல் முதலிய தொழில்களாலும் தேகாப்பியாச முண்டாகித் தேகம் பலத்து ஜீரணாக்கினி அதிகப்பட்டு நல்ல சரீராரோக்கியர்களாய் இருக்கிறார்கள். ஆங்கிலேய ஸ்திரீகள் வீட்டு வேலைகள் முதலானவைகளைச் செய்ய வேலைக்காரர் வேலைக்காரிகளை நியமித் திருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்கள் தமது சுற்றத்தாரோடும் கணவரோடும் வெளியே உலாவப் போவார்கள். இவர்களும் மேற்கூறிய விளையாட்டை அனுசரிப்பார்கள்.

பாடசாலைகளிலும் காலேஜுகளிலும் வாசிக்கும் மாணாக்கர்கள் தேகாப்பியாசத்தை மிகுதியும் அசட்டைசெய்கிறார்கள். ஏனெனில், பாடங் கெட்டுப்போகு மென்றும், கணக்கு வாய்ப்பாடு முதலியவைகளைப் பாடம்பண்ண வேண்டுமென்றும், சரியான நேரமில்லை யென்றும், இந்த விளையாட்டுகளினால் என்ன ஆஸ்தி வந்துவிடுமென்றும், இதைச் செய்கிறதைவிட பாடத்தைப் படிக்கலாமென்றும் நினைக்கிறார்கள். இது என்ன மதியீனம்? ஒருவன் எவ்வளவு கல்விமானாயினும் அவன் தேகாப்பியாசஞ் செய்யாதிருக்கின் மிகுந்த பலவீனமுற்றுப் பல வியாதிகளினால் பீடிக்கப்பட்டவனா யிருப்பான். இதனால் அவன் வைராக்கியத்தோடு படித்த கல்வி தனக்காவது அல்லது பிறருக்காவது என்ன பிரயோசனத்தைக் கொடுக்கும்? இது தேகாப்பியாசஞ் செய்யாததினால் வரும் கெடுதிதானே. ஆகலால் பாடசாலைகளிலும் காலேஜுகளிலும் வாசிக்கும் ஒவ்வொரு மாணாக்கர்களும் தாம் கல்வி விஷயமாய் எவ்வளவு முயற்சி யெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்களோ அதற்கு மேல் இரண்டத்தனை தேகாப்பியாசத்தைப்பற்றி முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதன் பிரயோசனத்தை அடியில் வரும் கதையினால் அறியலாம்.

ஒரு பாடசாலையில் இரண்டு பிள்ளைகள் வாசித்து வந்தார்கள். அவர்கள் இரண்டுபேரும் இணை பிரியாத தோழர்கள். கல்வியிலே

கம்பனைப் போன்றவர்கள். அவர்கள் கையெழுத்தோ முத்தைப் போன்றிருக்கும். அவர்கள் வாயிலிருந்து வருஞ் சொற்களோ கரும்பைப்போன் றினிக்கும். அவர்கள் தொனியோ குயிலைப் போன்றிருக்கும். அவர்கள் கடவுளை மறந்தாலும் கல்வியை மறக்கமாட்டார்கள். ஆனால் தேகாப்பியாசமட்டும் ஒருபோதுஞ் செய்யார்கள். அவர்கள் தேகாப்பியாசம் செய்வதென்றால் கோபாப்பியாசமா யிருக்கும். இப்படி இருந்ததனால் இவர்கள் எப்போதும் உடம்பு சவுக்கியமில்லை, உடம்பு சவுக்கியமில்லை யென்று ஸ்கூலுக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்புகிறது வழக்கம். இவர்களின் தாய் தந்தையர்கள் இவர்களுக்குக் கொடுக்காத மருந்துகளு மில்லை. பார்க்காத வைத்தியனு மில்லை. இவர்கள் ஒருநாளுந் தேறின பாட்டைக் காணோம். இருக்க இருக்க இவர்களின் உடம்பு பலவீனப்பட்டுக் கொண்டே வந்தது. இப்படி யிருக்கையில் உபாத்தியாயர்மட்டும் தினந்தோறும் இவர்களை விசாரித்துக் கொண்டே வருவார். ஏனெனில், அவர்கள் கல்வியில் அவ்வளவு சாமார்த்தியமான பிள்ளைகளா யிருந்தார்கள். இப்படி உபாத்தியாயர் விசாரிக்கும்போதெல்லாம் ஸ்கூல் பிள்ளைகள் அவ்விருவர்களுக்கும் இன்னும் உடம்பு சவுக்கிய மாகவில்லை சவுக்கிய மாகவில்லை யென்று அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டு வருவார்கள். இப்படி யிருக்கையில் ஒருநாள் உபாத்தியாயர் அந்தப் பிள்ளைகளின் வீட்டு விலாசத்தைக் கேட்டுக்கொண்டு தனியே வந்தார். உபாத்தியாயரைக் கண்டவுடன் இரண்டு பேர்களும் எழுந்து வணக்கஞ் செய்தார்கள். உடனே உபாத்தியாயர் கையமர்த்தி இருவரையும் உட்காரவைத்து அவர்களின் தேகத்தைக் கவனித்தார். அவர்களின் தேகம் மிகவும் பலவீனப்பட்டும் இரத்தவோட்டந் தடைப்பட்டும் நாடி பலவீனப் பட்டும் இருந்ததைக் கண்டுகொண்டு, உடனே அவர்களை ஒரு வினா கேட்கலாயினார். அதாவது: "தம்பிகளே! நீங்களிருவரும் தேகாப்பியாசஞ் செய்கிறது அளவுக்கு மிஞ்சி இருக்குமென்று நினைக்கிறேன்" என்று சொன்னார். அதற்குப் பிள்ளைகள் இருவரும் "சுவாமி! நாங்கள் தேகாப்பியாசம் ஒருநாளுஞ் செய்தவர்களல்ல. எங்களுக்கு அது வேம்புபோ லிருக்கும்" என்றும், "இது பரியந்தம் செய்ததே கிடையாது" என்றும் சொன்னார்கள். அதனை உபாத்தியாயர் கேட்டு, ஆஹா! இதனால் வந்த குற்றந்தான் இவர்களுக்கு என்று தீர்மானித்துக் கொண்டார். பிறகு அவர்களைத் தடவிக் கொடுத்துக் "தம்பிகளே! நீங்கள் மருந்து ஏதேனுஞ் சாப்பிட்டு

துண்டா? ” என்றார். அதற்குப் பிள்ளைகள் “ சுவாமி! சொல்ல
முடியாத மருந்து சாப்பிட்டோம். கொடுக்காத வைத்தியர்களுக்கும்
கொடுத்தோம். ஆனதால் ஒருவராலும் தீர்ந்தபாட்டைக் காணோம்.
இதனால் எங்கள் மனதும் எங்களது தாய் தந்தையர்கள் மனதும் வியா
குலப்பட்டிருக்கிறது” என்றார்கள். அதனைக் கேட்ட உபாத்தியாயர்
“பத்திரம்! பத்திரம்! உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்” என்
றும், நாளைக்காலையில் எமது வீட்டண்டை நீங்களிருவரும் அவசியம்
வரவேண்டியது” என்றும் உரைத்தனர். உடனே தாய் தந்தையரைக்
கூப்பிட்டு உபாத்தியாயர் சொன்னதைச் சொன்னார்கள். அதற்குத்
தாய்தந்தையர் “நல்லது சுவாமி! அப்படியே அனுப்பிவைக்கிறோம்”
என்றார்கள். உடனே உபாத்தியாயர் விடைபெற்றுக்கொண்டு
தமது வீடுவந்து சேர்ந்து மனையாளோடு இந்த சங்கதிகளைத் தெரி
வித்து, “நாளைய தினம் காலை 6-மணிக்கு இரு சம்மட்டி எடுத்துக்
கொண்டு வந்து நாமிருவரும் நமது தோட்டத்தைக் கொத்திக்
கொண்டு வரலாம்” என்று உரைத்தார். அதனைக் கேட்டு மனைவி
நல்லது என்று இரவு கழிந்து பொழுது விடிந்தவுடன் தனது
கணவனும் தானுமாகத் தோட்டத்தைக் கொத்திக்கொண்டிருந்
தார்கள். அதன் பிறகு வருகிறோமென்று சொன்ன இரண்டு பிள்ளை
களும் வண்டியிலேறி உபாத்தியாயர் வீட்டண்டை வந்து விசாரித்
தார்கள். அங்கு இருப்பவர்கள் உபாத்தியாயரும் அவர் மனைவியும்
தோட்டத்தி லிருப்பதாகச் சொன்னார்கள். அப்போது உடனே இர
ண்டு பிள்ளைகளும் தோட்டத்தள் சென்று உபாத்தியாயரும் இவரது
மனைவியும் மம்மட்டி பிடித்துத் தோட்டத்தைச் சுற்றிக் கொத்திக்
கொண்டு வருவதைப் பார்த்து, மிகவும் பயந்து “அடடா! இவர்கள்
என்ன அந்தஸ்துள்ளவர்கள்? எவ்வளவு வித்தை படைத்தானவர்
கள்? எக்குடியிற் பிறந்தவர்கள்? ஐயோ! இந்த வேலைசெய்ய இவர்
களுக்குத் தகுமோ?” என்று நினைத்து “சுவாமி! அம்மா! இல்லை!
இல்லை! இப்படித்தாரும்! நாங்கள் செய்கிறோம்” என்று மம்மட்டி
யைப் பிடித்துக் கொண்டார்கள். அப்போது உபாத்தியாயரும்
மனைவியும் வேண்டாமென்று சொல்லியும் விடமாட்டோமென்றார்
கள். உடனே உபாத்தியாயரும் அவர் மனைவியும் மம்மட்டியை
விட்டுவிட்டுத் தூரமாகப் போய் நின்று கொண்டார்கள். அப்
போது இரண்டு பிள்ளைகளும் மம்மட்டியைக் கையில் பிடித்துக்
கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் பூமியைக் கொத்திக்கொண்டு வருகிறார்

கள். இப்படிக்கொத்தி வருவதினால் இவர்கள் மனதிற்கு ஓர்வித
சந்தோஷம் பிறந்தது. உடனே உபாத்தியாயர் அவர்கள் தேகத்
தின் அளவறிந்து மம்மட்டியை வாங்கிப் போட்டுவிட்டுத் தமது
வீட்டிற்கு அழைத்துக் கொண்டுபோய்ச் சிறிதுநேரம் வார்த்தை
யாடிப் பிறகு நாளைக்கும் நீங்கள் வரவேண்டுமென்று சொல்லி,
இவர்களை வண்டியிலேறாமல் நடந்துபோகச் சொன்னார். நல்லது
சுவாமி! என்று பிள்ளைகள் நடந்துபோனார்கள். வீட்டில் வந்த
பிறகு அவர்களுக்கு அப்போதிருந்த தேக ஸ்திதியும் இரத்த
வோட்டமும் ஜீரணத்தன்மையும் வியர்வை வருவதின் அழகும்
எந்த நாளிலும் இருந்ததேயில்லை இதனால் இவர்கள் சந்தோஷப்
பட்டு மறுநாளும் உபாத்தியாயர் வீட்டுத் தோட்டத்தைக் கொத்தி
விட்டு வீட்டுக்குவந்து விட்டார்கள். இப்படி அடுத்து ஐந்து
நாள் செய்யவே நோய் காற்றாய்ப் பறந்துபோயிற்று. தேகமும்
பலப்பட்டது. நரம்புக் காக்களுக்கும் வலுவேறியது. பசியதிகரித்
தது, நித்திரையில்லாம லிருந்தோர் நல்ல நித்திரை செய்தார்கள்.
இவ்விதம் ஒருமாதம் அவர்கள் செய்யவே முன்னிருந்த வியாதிகள்
நீங்கித் தேகபலம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. உடனே அவர்
கள் தாய் தந்தையர் உபாத்தியாயரை யழைத்து அவர் பாதத்
தில் விழுந்து “சுவாமி! என்பிள்ளைகளின் உயிரைக் கொடுத்த
ஐயனே? என்று அவருக்கு ஐந்தாறு ரூபாய் பெறும்படியான வெகு
மதிசெய்து அன்றுமுதல் பிள்ளைகள் இருவரையும் பள்ளிக்கூடத்தி
ற்கு அனுப்பி வைத்தார்கள். அந்தப் பிள்ளைகளும் தேகாப்பியாசத்
தின் பிரயோசனத்தையும் பெருமையையும் அப்போதுதான்
தெரிந்து கொண்டார்கள். அதுமுதற்கொண்டு படிப்பை ஒரு
பங்கும் தேகாப்பியாசத்தை இரண்டு பங்குமாக நினைத்துத் தினந்
தோறும் தேகாப்பியாசஞ் செய்துகொண்டு வந்தார்கள். ஆனதி
னால், ஓ! மாணாக்கர்களே! அந்த இருவர்கள் முன்னிருந்த
ஸ்திதியையும் பிறகிருந்த ஸ்திதியையும் சற்று தயவுசெய்து கவ
னித்துப் பாருங்கள். இவ்வளவு பெருமையும் தேகாப்பியாசத்
தினா லல்லவோ வந்தது. இல்லாவிடில் அவ்விருவர்கள் மண்ணு
க்குத்தானே இரையாக வேண்டும். ஆகலால் எமது சகோதரர்க
ளே! தேகாப்பியாசத்தை இகழ்ச்சி செய்யாமலும் சோம்பலில்லா
மலும் பயிற்சி செய்துகொண்டு வாருங்கள். அப்போதுதான்
உங்கள் படிப்பு முதலிய மன முயற்சிகளும் மனோதத்துவங்களும்

சீர்பட்டு, புத்தி கூர்மையுடன் பல சாஸ்திரங்களை ஆராய்ச்சி செய்து தீர்க்காயுளோடும் உலகத்தில் வாழலாம். எல்லோரும் தேகாப்பியாசஞ் செய்ய ஏற்றது உதயகாலந்தான். சாயங்காலமும் ஏற்றதுதான். ஆனால் பகல் முழுவதும் காய்ந்த உஷ்ணத்தினால் பூமியிலிருந்து கொப்புளித்து எழும்பும் பலவித கெட்ட ஆவிகள் ஆகாயத்தோடு சேருவதினால் சாயங்கால வேளையிலுள்ள ஆகாயம் உதயகால ஆகாயத்தைப்போல் அவ்வளவு சரீர சுகத்தையும் சந்தோஷத்தையுங் கொடுக்கமாட்டாது. ஆனால் குளிர்காலங்களில் பகல் நேரத்திலும் தேகாப்பியாசஞ் செய்யலாம். இருளான நேரத்தைப் பார்க்கிலும் சற்று வெளிச்சமான நேரமே தேகாப்பியாசஞ் செய்ய ஏற்றது. மேலும் போஜனம் ஒருவன் சாப்பிட்டவுடனாவது அது ஜீரணமாகும்போதாவது தேகாப்பியாசம் ஒருபோதுஞ் செய்யப்படாது. அப்படிச் செய்வதால் ஜீரணக்கருவிகளுக்குத் தடையும் கெடுதியுமுண்டாகும். ஆதலால், போசனஞ்செய்த மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பின்பு தேகாப்பியாசஞ் செய்யலாம். நிற்க.

இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன்னே மிஸ்டர் சாண்டோ வென்னும் ஒரு ஆங்கிலேயர் வந்திருந்தார். அவரை டிக்கட்டு கொடுத்து அநேகர் போய்ப் பார்த்தார்கள். யாமும் போய்ப்பார்த்தோம். அவரைப் பார்த்தபோது எமது மனத்திலுண்டாகிய சந்தோஷத்திற்கு அளவில்லை. அந்த சாண்டோ வென்னும் புண்ணியவான் எவ்வளவு தேகாப்பியாசஞ்செய்து தனது உடம்பை அவ்வளவிற்குக் கொண்டு வந்திருப்பார். ஆ! ஆ! அவர் சரீரம் எல்லாம் அங்கட்டு கட்டுப்பட்டிருந்தன. அவர் இருபுஜமும் இருகோண்டியைக் கவிழ்த்ததுபோ லிருந்தன. அவர் தொடைகள் இரண்டு பின்னல்போல் பின்னப்பட்டிருந்தன. அவர் கையைக் குவிக்கும்போது தசைகள் அங்கங்கு முட்டை முட்டையா யெழும்பின. அவர் 12-பேர் தூக்கக்கூடிய ஓர் பளுவுள்ள வஸ்துவைத் தமது ஓர் கரத்தால் எடுத்துக் காண்பித்தார். அவர் செய்யும் தேகாப்பியாசம் ஒவ்வொன்றும் புதிய மாதிரியாயும் வெகு கஷ்டமாகவும் இருந்தது. இதனால் அவர் சரீரத்தின் நரம்புகள் முறுக்கேறி யிருந்தன. இவர் சரீரம் அவ்வளவு வெண்மையாகவும் அழகாகவும் ஒழுங்காகவும் இருந்தது. இவரைக் கண்டு புகழாதவர்கள் ஒருவருமில்லை இந்த பட்டணமெல்லாம் இவர் புகழே பேசின. இவரைக் காணும்பொருட்டு அநேகம் காலேஜு பிள்ளைகளும் பாடசாலைப் பிள்ளைகளும் போனார்கள். அவர்க

ளுக் கெல்லாம் சாண்டோ செய்து காண்பித்த தேகாப்பியாசம் அவ்வளவு அழகையும் உற்சாகத்தையும் கொடுத்தது. இவர் தேகாப்பியாசஞ் செய்யும் முறைக்கேற்ற கருவிகள் பல ஷாப்புகளில் விற்கப்படுகின்றன. இவர் எவ்வளவு நாள் உழைத்து இவ்வித தேகத்தைப் பெற்றிருப்பார். ஆதலால், ஒவ்வொருவரும் தேகாப்பியாசஞ் செய்துகொண்டு வரவேண்டியது அவசியம். நாம் ஒரு கத்தியை வாங்கி அதனை உபயோகிக்காமல் ஒரு மூலையில் போட்டு வைத்திருந்து கொஞ்சக்காலம் பொறுத்து அதனை எடுத்துப் பார்த்தால் அது எவ்விதம் துருப்பிடித்திருக்குமோ அவ்விதமே தேகாப்பியாசஞ் செய்யாதவர் பலவீனப்பட்டு நாளுக்குநாள் தளர்ச்சியுற்றுப் பல வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுவார்கள்.

சில தினங்கட்கு முன்னர் யாம் ஒரு பெரியவரைக் காணப்போயிருந்தோம். அவர் வீட்டில் இல்லாமல் தனித்த ஓரறையில் இருந்தார். யாம் அவரைப் போய்க் கண்டபோது அவர் கஸரத் என்னும் ஒரு தண்டால் வேலையும் தோப்புகரணம் என்னும் அடிக்கடி குந்தி எழுந்திருக்கும் வேலையும் அப்பியாசித்துக் கொண்டிருந்தார். இந்த விருத்தாப்பிய காலத்திலும் சிறு பிள்ளையைப்போல் இவர் தேகாப்பியாசம் செய்துகொண்டு வந்ததைப் பார்த்து யாம் ஆச்சரியப்பட்டு, அவரிடம் சிறிது நேரம் சம்பாஷித்தபோது அவர் எம்மைப் பார்த்து, “சுவாமிகளே! உலகத்தில் தேகாப்பியாசஞ் செய்யாதவன் மனுஷனல்ல. அவனுக்கு என்ன பலமிருக்கும்.” என்று சொல்லித் தனது கையை உறப்பாக நீட்டினார். உடனே தசைகள் அந்தந்த விடத்தில் கட்டுப்பட்டுக் கல்லுபோலிருந்தது. இதைப்பற்றி யாம் வெகுவாய்ச் சந்தோஷப்பட்டோம். ஆதலால், தேகாப்பியாசத்தை ஒவ்வொருவரும் அவசியம் அனுசரித்தல் வேண்டும்.

தேகாப்பியாசத்தினால் வரும் நன்மைகள்.

தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டியதற்குப் பிரதான முகாந்திரம் என்னவெனில், சரீரத்திலுள்ள இரத்த வோட்டம் போதுமான வேகத்துடன் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திலும் நடந்தேறும்படிக்குத்தான். ஜீவ ஜெந்துக்களி லெல்லாம் மனிதன் மாத்திரம் நிமிர்ந்த நிலையுள்ளவனா யிருக்கிறான். மற்றச் செந்துக்களெல்லாம் தரையை நோக்கிக் குனிந்து அல்லது கவிழ்ந்த நிலையுள்ளவைகள். ஆகையால் இவைகளின் இரத்த வோட்டம் இலகுவாய் நடந்தேறுவ

தற்கு இடமுண்டு. மனிதனுடைய நிமிர்ந்த நிலையினிமித்தம் அவன் போதுமான தேகாப்பியாசம் செய்யாவிட்டால் இரத்த வோட்டம் தேகமெங்குஞ் சரியானபடி நடக்கத் தடைபடுகிறது. குதிரையின் பேரிலாவது வண்டியின்பேரிலாவது விரைவாய்ச் சவாரி செய்யும் பொழுதும், விரைவாய் நடக்கும்போதும், சிலம்பம் முதலிய முயற்சிகளைக் கையாடும்போதும் சுத்த இரத்தமானது தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்குங் கதித்தோடிச் சரீரமெங்கும் நன்றாய் வியாபிக்கும். புத்திக்கு ஆதாரமாகிய மூளையில் சுத்தமான இரத்தங் கதித்தோடி வருமானால் மனோதத்துவங்கள் கூர்மையுஞ் சுறுசுறுப்புமுள்ளவைகளாகும்; மன உற்சாகமும் சந்தோஷமும் உண்டாம்; செய்யுங்காரியங்களில் யாதொரு சோர்வும் அசௌகரியப்பாடு முண்டாகமாட்டாது. இப்படியே சரீரத்தின் ஒவ்வொரு இயந்திரத்திலும் சுத்தமான இரத்தங் கதித்தோடுமானால் அதினுடைய தொழில்கள் நன்றாய் நடந்தேறுமாகையால் சரீரசுகம் அதிகப்படும்.

தேகாப்பியாசத்தினால் நுரையீரலாகிய சுவாச யந்திரத்திற்கு அதிகப் பிரயோஜன முண்டாகும். தேகாப்பியாசஞ் செய்யும்போது அதிகமான ஆகாயத்தை உட்கொள்ள இட முண்டாகின்றது. அதிக அளவுள்ள ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் இரத்தம் அதிக சுத்தமாகித் தேக முழுமைக்குஞ் சுகத்தையும் பலத்தையு முண்டாக்கும்.

மேலும் விஷமுள்ள தேகக் கழிவாகிய கரியமிலவாயு தேகாப்பியாசத்துக்குத் தக்கபடி சரீரத்தை விட்டுச் சுவாசத்தின் மூலமாய் வெளியே நீங்கும். ஓர் பெரிய ஆள் யாதொரு தேகமுயற்சியு மற்றுச் சும்மா யிருக்கும்போது ஒரு மணிநேரத்தில் 600 - கிறேன் கரியமில வாயுவைச் சுவாசத்தினால் வெளியே போக்குகிறான். ஆனால் அந்த ஆள் தகுதியான தேகாப்பியாசங்களைச் செய்யும்போது ஒரு மணி நேரத்தில் 2500-கிறேன் கரியமிலவாயு அவன் சுவாசத்தின் வழியாய்ப் புறப்படும். தேகாப்பியாசம் இன்மையினால் கரியமிலவாயு தேகத்தை விட்டுப் பூரணமாய் வெளியாகா விட்டால் அது இரத்தத்தை விஷமாக்கும். அதினால் மூளைக்குச் சுகவீனம் நேரிட்டுப் புத்தி மந்தமும் மனச் சோர்வு முண்டாகும். அப்படியே மற்ற தேக இயந்திரங்களுஞ் சுகவீன மடையும்.

நல்ல தேகாப்பியாசத்தினால் புத்திக்கு ஆதாரமான மூளையானது பலத்தையும் சுகத்தையு மடையும். மனோதத்துவங்கள் பலப்பட்

டுக் கூர்மை யாகும். கடினமான மனோ முயற்சிகளைச் செய்வதற்குச் சக்தி யுண்டாகும். ஆகையால் படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சி செய்கிறவர்கள் தங்கள் முயற்சிகளில் சித்திபெற வேண்டுமென்றால், நாடோறும் ஒழுங்காய்ப் போதுமான தேகாப்பியாசங்களைச் செய்துவரவேண்டும். புத்திக் கூர்மையும் திறமையுமுள்ள அநேக வாலிபர்கள் தங்கள் தேக சுகத்தைப்பற்றிச் சிறிதேனும் கவலைப்படாமல் தங்கள் படிப்புகளையே அதிக வைராக்கியத்துடன் நடத்தி வந்ததினால் கொஞ்சக் காலத்திற்குள் பல்வித பலவீனங்களை யடைந்து படிப்பில் தாங்கள் ஆசித்திருந்த சித்தியைப் பெறாமல் பல வியாதிகளுக்குள்ளாகி சிலர் அதிசீக்கிரத்திலே மரணத்தையு மடைந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஏற்ற காலத்திலேயே தேக சுகத்திற்கு அநுகூலமான சரீர முயற்சி முதலிய பல நல்ல எத்தனங்களைக் கையாடியிருப்பார்களேயானால் சுகத்தையும் ஜீவனையும் வெகுகாலம் அநுபவித்துக்கொண்டு கல்விகளிலும் வல்லவர்களாகி மிகுந்த பிரயோசனங்களை யடைந்திருப்பார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

தேகாப்பியாசத்தினால் சரீரத்திலுள்ள தசைகள் நன்றாய் வளர்ந்து பலமும் உறுதியு முள்ளவைகளாகும். தேகாப்பியாசம் செய்யாதவர்களுடைய தசைகள் மிகவும் தளர்ந்து மிருதுவும் பலவீனமுமுள்ளவைகளா யிருக்கும்.

வியாபாரம், படிப்பு, எழுத்து, கணக்கு முதலிய வேலைகளைச் செய்கிறவர்கள் போதுமான தேகாப்பியாசமற்று நாடோறும் வெகு நேரமாக அறைகளுக்குள்ளிருந்து வேலை பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போது, அவர்களுடைய சுவாசக் கருவியின் தொழில் சரியாய் நடைபெறாமல் அவர்கள் கிரமமாய்ச் சுவாசிக்க வேண்டிய ஆகாயத்தின் அளவில் பாதியை யாகிலும் அவர்கள் சுவாசிக்க ஏதுவிராது. இதனால் தேகத்திலிருந்து வெளியே நீங்கவேண்டிய கரியமிலவாயுவுக்குத் தடைகள் நேரிடும். அதனால் அவர்களுடைய இரத்தம் விஷமாக்கப்படுவதுந் தவிர தேகமெங்குஞ் சரியாய் நடக்கவேண்டிய இரத்த வோட்டம் தளர்ச்சி யடையும். ஆகையால் அவர்களுடைய நாடி ஓட்டம் பலவீனமும் தாமதமுமுள்ளதாகும். அவர்களுடைய கை கால் முதலிய பாகங்கள் குளிர்ந்தும் மரத்தும் உணர்ச்சி குறைந்தும் போம். இக்காரணங்களினிமித்தந்தான் மேலே காட்டிய தொழில்களை உடையவர்கள் சாயந்தரத்தில் தங்களுடைய வேலைகளை விட்டு எழுந்திருக்கும்போது சகிக்கக் கூடாத சரீர பலவீன

த்தையும் ஆயாசத்தையும் மனச் சோர்வையும் வெறுப்பையும் அடைகிறார்கள். மேலும், அவர்கள் தங்கள் வீடுகளுக்குப் போன பின்பு தங்கள் பலவீனத்தையும் ஆயாசத்தையும் நீக்குவதற்கு நல்ல போஜனத்தைச் சாப்பிடுவது அவசியமென்று அவர்களுக்குத் தோன்றினபோதிலும், அப்படிச் செய்ய அவர்களுக்கு நல்ல பசியிருக்கமாட்டாது. சாப்பிட்ட போஜனமும் நன்றாய் ஜீரணமாகாது. இப்படிப்பட்ட ஜனங்கள் விவேகிகளென்றால் இந்தத் தீமைக ளெல்லாவற்றையும் மிகவும் லேசாய் நீக்கிக் கொள்ளலாம். எப்படியென்றால், தங்கள் மனோ முயற்சி வேலைகளை அறைகளுக் குள்ளிருந்து சாயந்திரம்வரைக்கும் ஓரேமட்டாய்ச் செய்யாமல் இடையில் சற்றுநேரம் வெளியே வந்து சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில் கொஞ்சம் நடந்து திரிந்துவிட்டு மறுபடியும் வேலையிற் பிரவேசிக்கலாம். மேலும், சாயந்தரம் வேலையை முடித்த பின்பு சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களுக்குப் போய்ப் போதுமானமட்டும் உலாவுதல் முதலிய தேகாப்பியாசங்களைச் செய்துவிட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பினால் முன்னிருந்த சோர்பு ஆயாசம் முதலிய சகலமும் மாயமாய்ப் பறந்துபோம். சற்று நேரத்திற்கு முன் சகிக்கக் கூடாத பாரமாகவுங் கசப்பாகவும் தோன்றின ஜீவனானது, சுத்த ஆகாயத்தினாலும் தேகாப்பியாசத்தினாலும் இன்பமுள்ளதாகி மனதில் ஆச்சரியப்படத்தக்க வண்ணமாய் உச்சாகமும் சந்தோஷமும் தைரியமும் உண்டாகும். மேலும், நல்ல பசியும் போஜனத்தை ஜீரணிக்கத்தக்க சத்துவமும் நல்ல நித்திரையு முண்டாகும்.

தேகாப்பியாசத்தினால் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு மிகுந்த பிரயோஜன முண்டாகும்; பசி அதிகப்படும்; சாப்பிட்ட போஜனம் பூரணமாய் ஜீரண மாகும். போஜனத்தி லுள்ள நல்ல சத்துக்க ளெல்லாம் உடம்பிற் சாரும். தேகாப்பியாச மற்றிருக்கும்போது இரண்டு பவுன் நிறையுள்ள போஜனத்தி லிருந்து நமக்குண்டாகும் பிரயோஜனத்தைப் பார்க்கிலும் தேகாப்பியாசம் செய்யும்போது ஒரு பவுன் நிறையுள்ள போஜனத்தினா லுண்டாகும் பிரயோஜனம் அதிகமாக இருக்கும். மேலும், தேகாப்பியாசத்தினால் மலசுத்தி தாராளமாய்நடக்கும். தேகாப்பியாச மற்றிருக்கிறவர்களுக்கு நல்ல பசி யுண்டாகாது. சாப்பிட்ட போஜனம் நன்றாய் ஜீரண மாகாது. வாந்தி, வயிற்றுநோய், வயிற்றோட்டம், மலக்கட்டு முதலிய பல தொந்திரவுக ளுண்டாகும்.

நல்ல தேகாப்பியாசங்களினால் தோலானது தளதளப்புள்ளதாகி நல்ல நிறத்தை யடையும். கண்கள் தெளிவும் பிரகாசமுள்ளவைக ளாகும். மனது உச்சாகத்தையும் சந்தோஷத்தையுமடையும். தேகத்திலுள்ள பல இயந்திரங்களின் தொழில்களு மிலகுவாயுஞ் சுறுசுறுப்பாயும் நடக்கும். தேகாப்பியாசம் செய்கிறவர்களின் உடம்பில் உண்டாகும் காயங்கள் முதலியவைகள் சீக்கிரத்தில் ஆறிப்போகும்.

மேலும் தேகாப்பியாசமானது அனேக வியாதிகள் அணுகாதபடிக்குச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதுமன்றி முன்னுள்ள வியாதிகளிலும் சிலவற்றை இலகுவாய் நீங்கிப் போகும்படி செய்கின்றது. அஜீரணம் முதலிய ஜீரணக் கருவிகளைப்பற்றிய சில வியாதிகளையும் க்ஷயரோகம் முதலிய சுவாசக் கருவிகளைப்பற்றிய சில வியாதிகளையு முடையவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே ஒழுங்காக தேகாப்பியாசத்தைக் கையாடிவந்தால் கூடிய சீக்கிரத்தில் நல்ல சுகத்தை அடைவார்கள். தேகாப்பியாசத்தினால் விளையும் நன்மைகளில் பத்திலொரு பங்காகிலும் ஏதாவதொரு மருந்தினால் உண்டாகுமானால் ஜனங்களெல்லோரும் அம்மருந்தைச் சம்பாதிக்கும் பொருட்டுப் படாத பிரயாசமெல்லாம் படவும் தங்கள் பொருள்க ளெல்லாவற்றையுஞ் செலவிடவும் சம்மதிப்பார்க ளென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

வாயு.

மனிதன் பிழைத்திருப்பதற்கு மூன்று சாதனங்கள் இன்றியமையாதனவா யிருக்கின்றன. அவை: வாயு, ஜலம், ஆகாரம் என்பவைகளாம். வாயுவானது நமது உயிர்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத பொருளாயிருக்கிற தென்பது எல்லோருக்குந் தெரிந்த விஷயமே. இது போஜனமும் ஜலமும் போன்றதல்ல. அன்னபானாதிக ளில்லாவிட்டால் இரண்டொரு நாளேனும் நாம் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் வாயு வில்லாவிட்டால் சில நிமிஷங்களுக்குள் நாம் இறந்துபோக வேண்டியதுதான். இவ்வுலகில் நாம் பிறக்கும்போது நாம் செய்யும் முதற்செய்கை சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை யுட்கொள்வதாயும், இறக்கும்போது நாம் செய்யும் கடைசிச் செய்கை சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை வெளியே விட்டுவிடுவதாயு மிருக்கிறது. நம்முடைய ஜனனமுதல் மரணம்வரையில் நாம் நித்திரை செய்யும்போதும் விழித்திருக்கும்போதும் இடைவிடாமல் மூச்சு விட்டுக்கொண்டே இருக்கிறோம். இதனால்

மேற்கூறிய மூன்று சாதனங்களுள் நம்மை உயிரோடே காப்பாற்றுவதற்கு வாயுவானது மிகச் சிறந்தது. வாயுவை நாம் காணக்கூடாதென்றாலும் ஸ்பரிச உணர்ச்சியினால் அறியலாம். நமது கையைப் பலமாக வீசும்போது அப்போது கையின் வேகத்தை வாயு தடுப்பது நன்றாகத் தெரியவரும். அது வெகுவேகமாயடிக்கும்போது, அதன் சத்தத்தை நாம் கேட்கலாம். வாயு அசைவின்றி அமர்ந்திருக்கும்போது ஒரு விசிறிகொண்டு விசிறினால் அசையும். இலைகள் அசைவதையும் தூளி கிளம்புவதையும் கண்டு காற்றின் செய்கையை யறியலாம். அல்லாமலும் அது வெப்பம் குளிர்ச்சி இவைகளால் அசைவதும் உண்டு. அவ்வாறு அசையும்போது அதற்குக் காற்று என்று பெயர். காற்று மெல்ல அடித்தால் இளங்காற்று என்றும், பலமாய் அடித்தால் கடுங்காற்று என்றும் சொல்லப்படும். தரையிலிருந்து கடல்முகமாக வீசுகிற காற்றுக்குத் தரைக்காற்று என்றும், கடலிலிருந்து தரைமுகமாகவீசும் காற்றுக்குக் கடற்காற்று என்றும் பெயர். காற்று மிகவும் பலமாயடிக்கும்போது, அதற்குப் புசல் அல்லது பெருங்காற்று என்று பெயர். இன்னும் அதிக பலமாயடித்தால் சூறைக்காற்று என்று பெயர். மண்டலமாக அல்லது சுற்றிச்சுற்றி வீசும் காற்றுச் சுழல்காற்று என்னப்படும். அதிக உக்கிரமாயடிக்கிற காற்றுக்குப் பிரசண்டமாருதமென்று கூறப்படும். தெற்கிலிருந்து வருங் காற்றுத் தென்றல் எனப்படும். இதுதான் தேகத்திற்கு இதமானது. இளங்காற்று ஒரு மணிநேரத்தில் பத்துமயில் வரையில்செல்லும். அவ்வளவு நேரத்திற்குள் சூறைக்காற்று அறுபது, எண்பது, நூறுமயில் மட்டும் செல்லும். பலமாயடிக்கிற காற்று அதிக உபயோகமாகும். அந்தக் காற்று கப்பல் பாய்களில் புகுந்து தள்ளிக் கப்பல்களை ஓடும்படி செய்யும். அப்போது காற்றின் செய்கையைக் கண்டறியலாம். வாயு பூமி எங்கும் நிரம்பியிருக்கிறது. அது இல்லாத இடம் கிடையவே கிடையாது. இவ்வாயுவானது பூமியைச்சுற்றி 45-மைல் உயரமட்டும் வியாபித்திருக்கின்றது. அதினுடைய அசைவுதான் காற்று. சமுத்திரத்தின் அடிப்பாகம் ஜலத்தினால் மூடப்பட்டிருப்பது போன்று, பூமிமுழுதும் திரண்ட ஆகாய படலத்தினாலேயே மூடப்பெற்றிருக்கின்றது. சமுத்திரத்தில் மச்சம் முதலிய நீர் வாழ்வன ஜலத்தில் நீந்தித் திரிவதுபோல, நாமும் ஆகாயத்தில் நடமாடிக்கொண்டிருக்கின்

றோம். இந்தவிதமாக ஆகாயத்தில் நிரம்பிக் கவர்ந்திராநின்ற வாயுவானது நான்கு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. முதலாவது: பிராணவாயு (Oxygen); இரண்டாவது: லவணவாயு (Nitrogen); மூன்றாவது: கரிவாயு (Carbonic Acid Gas); நான்காவது: ஜலவாயு (Aqueous Vapour) என்பவைகளே யாம். இனி ஒவ்வொன்றின் தன்மைகளைப்பற்றி சிறிது ஆராய்வாம்.

பிராணவாயுவும் லவணவாயுவும்.

முதலாவது நாம் ஜீவனோடிருப்பதற்கும், ஜீவப்பிராணிகள் உயிரோடு வாழ்ந்திருப்பதற்கும், நெருப்பு எரிகிறதற்கும் இந்தப் பிராணவாயுவே முக்கிய ஆதாரமாயிருக்கிறது. இது இல்லாவிட்டால் சகல ஜீவன்களும் மாண்டுபோகும். விளக்கு முதலானவையும் நெருப்பு பற்றாமல் அணைந்துபோம். இந்தப் பிராணவாயு ஆகாயத்தில் ஏறக்குறைய ஐந்தில் ஒருபங்குள்ளது. மற்ற நான்கு பங்குள்ளது உப்புவாயு என்ற வேறொரு வாயு. பிராணவாயுவே முழுமையுமாக ஆகாயத்திலிருந்தால் ஜீவப்பிராணிகள் அதிக வேகமாகச் சுவாசித்து இறந்துபோகும். மேலும் அப்பொழுது ஒரு இடத்தில் நெருப்புப் பிடித்தால் அது விசேஷமாய்ப் பரவி உலக முழுமையும் எரித்துவிடும். ஆகையால், அக்கினித் திராவகத்தின் காரத்தைக் குறைப்பதற்காகத் தண்ணீரைச்சேர்த்துக்கொள்வது போலவும், பிராந்தியோடு தண்ணீரைச் சேர்த்துக்கொள்வது போலவும், வெந்நீரின் சூட்டைத் தணிக்கக் குளிர்ந்த ஜலத்தை வார்ப்பது போலவும், பிராணவாயுவின் வேகத்தைத் தணிக்கும்படிக்கு அதை ஒருபங்காகவும், ஒரு செயலுமற்ற லவணவாயுவை நான்கு பங்காகவும் ஞானமுள்ள சிருஷ்டிகர்த்தர் சேர்த்திருக்கின்றார்.

லவணவாயு வென்னும் உப்புவாயுவானது பிராணவாயுவைப் போலவே நிறமும் சுவையும் வாசனையு மற்றதாகும். ஆனால் ஜீவஜெந்துக்கள் இதனைச் சுவாசித்துப் பிழைக்க முடியாது. இது நெருப்பு முதலானவை எரிவதற்கு ஏற்றதல்ல. மேலும் இதனை விஷவாயுவென்று சொல்லுவதற்கும் இடமில்லை. ஆகாயத்தில் இது நான்குபங்கும் பிராணவாயு ஒருபங்கும் கலந்திருக்கிறது. இவ்வாறு பிராணவாயுவும் உப்புவாயுவும் சரியான அளவோடு கலந்திருந்தால் இதுவே சுத்தாகாயம் என்று சொல்லப்படும்.

கரியமிலவாயு.

கரியமிலவாயு என்பது ஒருகொடிய விஷவாயு. இது ஆகாயத்தில் மிகச் சொற்ப அளவாய் அதாவது 10,000-த்தில்4-பங்கு மட்டும் கலந்திருக்கிறது. இது இவ்வளவு கொஞ்சமாக இருந்த போதிலும் மிகவும் முக்கியமான பதார்த்தமாயிருக்கிறது. எவ்விதமெனில், தாவரவர்க்கங்களாகிய புல் பூண்டுசெடி முதலியவைகள் வளருவதற்கு முக்கிய ஆகாரம் வாயுவில் கலந்திருக்கும் இந்தக் கரியமிலவாயுதான். மேலும், இவ்வாயு ஆகாயத்தில் உண்டாகிறவகை எவ்விதமென்றால், மனிதர்களும் மற்ற ஜெந்துக்களும் உட்கொள்ளும் பரிசுத்தமான வாயுவில் பிராணவாயு அதிகமிருக்கின்றது. இந்த வாயு உள்ளேசென்றுநமது இரத்த முதலியவைகளைச் சுத்தம் பண்ணிவிட்டு வெளியேவரும்போது கரியமிலவாயுவாய் விடுகிறது. இவ்விதம் நமது ஒவ்வோர் சுவாசத்திலும் வெளிவந்துகொண்டிருக்கிற கரிவாயு ஆகாயத்தில் சேர்ந்துகொண்டே வருகிறது. இது போன்று மற்றும் ஜீவஜெந்துக்களால் விடப்படுகிற சுவாசங்களிலிருந்தும் உண்டாகக்கூடிய கரிவாயுவும் ஆகாயத்தில் சேர்ந்துகொண்டே வருகின்றது. ஒருபெரிய ஆள் ஒருமணி நேரத்தில் சுவாசத்தினால் 636 (Grains) கிரேன் அல்லது 3½-ரூபாய் நிறையுள்ள கரிவாயுவை உண்டாக்குகிறான். இதுதவிர, விளக்கு முதலான நெருப்பு எரிகிறதினாலும், ஜீவனற்றுப்போன ஜெந்துக்களும் செடி பூண்டு முதலிய வஸ்துக்களும் அழுகிப்போகிறதினால் உண்டாகும் கரியமிலவாயுவும் ஆகாயத்தில் சேர்ந்துகொண்டே வருகின்றது. பிராணவாயு ஜீவனுக்கும் நெருப்பிற்கும் ஆதாரமாயிருக்க, கரியமிலவாயுவோ அவ்விரண்டையும் அழிக்கத்தக்கது. கரிவாயுவானது நஞ்சின் குணமுடையது. அதை ஜீவப்பிராணிகளுட்கொண்டால் கொல்லும். இந்தக் கரியமிலவாயுவை ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து அதில் ஒரு ஜீவப்பிராணியைப் போட்டால் உடனே அது செத்துப்போகும். இந்தவாயு பளுவுள்ள தாகையால் சில வேளைகளில் ஆழமான பாழுங் கிணறுகளில் அடியில் அதிகமாக இருக்கிறதினால் திடீரென்று அவைகளுக்குள் இறங்குகிறவர்கள் மரணமடைகிறதுண்டு. இதை அறியும்படிக்கு ஒரு விளக்கை அக்கிணறுகளுக்குள் இறக்கிவிடும்பொழுது அவ்விஷக்காற்று அதிகமாக இருந்தால் உடனே விளக்கு அணைந்துபோகும். அதிக ஜனங்கள் நெருக்கமாயிருந்து அநேக விளக்குகள் எரிகிற இடங்க

ளில் இந்த விஷவாயு அதிகமாக உண்டாகிறபடியால் அவ்விடங்களிலுள்ள ஜனங்கள் தலைநோயும் ஆயாசமு முள்ளவர்களாகி, அவ்விடங்களைவிட்டு வெளியே போயிருக்கப் பிரியப்படுகிறார்கள். அவர்கள் வெளியே வந்தபின் சுத்தமான ஆகாயம் அவர்கள்மேற் பட்டவுடனே அவர்களுக்கிருந்த ஆயாச முதலானவைகள் நீங்கிப் போக அவர்கள் மிகுந்த உச்சாகத்தை அடைகிறார்கள்.

சுவாஸத்தில் கலந்திருக்கும் கெட்டகாற்று நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாதாயினும், ஒரு சிற்றறையில் பலபேரை அடைத்துக் கெட்டகாற்று வெளியே போகவும், வெளியிலிருந்து பரிசுத்தமான காற்று உள்ளேவரவும் சிறிதும் துவாரம் இல்லாதபடி கதவுகளையும் கவாக்ஷங்களையும் மூடிவைத்தால் அப்போது அதை நன்றா யறியலாம்.

அவ்விதமான அறைகளில் அடைக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடனே உடம்பில் சகிக்கக்கூடாத இறுக்கமும் ஆயாசமும் நேரிடும். ஏனெனில், அங்கே அவர்கள் உட்கொள்ள நல்ல காற்றில்லை; இதோடு தாங்கள் உட்கொண்டு வெளியே விட்டுவிட்ட கெட்ட காற்றையும் அதனுடன் வெளியேவந்த அசுத்தமான பொருள்களையுமே மீண்டும் மீண்டும் சுவாஸமூலமாய் உட்கொள்ளவேண்டி யிருக்கின்றது. கரிவாயு நஞ்சின்குணமுடையதென்பதற்கு அடியில் வரும் திருஷ்டாந்தங்களைக் காண்க.

இந்துதேச சரித்திரத்தை வாசித்தவர்களுக்கு 1756-ம் வருஷம் கல்கத்தாவிலுள்ள (Black Hole) பிளாக் ஹோல் என்னும் ஓர் இருட்டறையில் நடந்த பயங்கரமான காரியம் நன்றாய்த் தெரிந்திருக்கலாமே. 18-அடி. சம சதுரமான அந்த அறையில் இராத்திரி 8-மணி வேளையில் 146 - இங்கிலீஷ்காரர் அடைக்கப்பட்டார்கள். அந்தச் சிற்றறைக்கு இரண்டு சிறு ஜன்னல்கள் மாத்திர மிருந்தன. சில நிமிஷங்களுக்குள்ளே அவர்க ளனைவருக்கும் மிகுந்த வேர்வையும் கொடிய தாகமு முண்டாகி, அவர்கள் பயங்கரமான அவஸ்தைகளை அனுபவித்தனர். மறுநாள் காலையில் கதவு திறந்து பார்க்கையில் 23-பேர்கள் மட்டும் குற்றுயிராய்த் தள்ளாடிக்கொண்டு வெளியே வந்தனர். மற்றவர்களெல்லாம் இறந்துபோய்விட்டார்கள். இது சுவாஸத்திலிருந்தும் வேர்வையிலிருந்தும் புறப்படுகிற கரிவாயு முதலிய விஷ வாயுக்களினால் விளைந்த பயனேயன்றி வேறல்ல.

சில வருடங்களுக்கு முன்னே சென்னபட்டணத்தில் மழைக்காலமான ஓர் இராத்திரி ஓர் பிராமணன் தன் வீட்டிலுள்ள ஓர் சிறிய அறையில் தானும் தன் மனைவியுமாகக் குளிர்மிகுதியால் கட்டிலுக்குச் சமீபமாக அனலைப் போட்டுக் கதவையும் ஜன்னலையும் நன்றாய் அடைத்து, கதவு ஜன்னல் முதலானவைகளிலுள்ள சிறு துவாரங்களில் துணிகளை வைத்து நன்றாயடைத்துவிட்டுப் படுத்துக்கொண்டிருந்தான். அர்த்த ஜாமத்தில் அவனுடைய சினேகிதர்கள் அவ்வறையின் கதவைத் தட்டினார்கள். உள்ளே ஒருவரும் சத்தங் காட்டாததனால், கதவை உடைத்து உள்ளே போய்ப் பார்க்கையில், புருஷனும் பெண்ஜாதியும் இறந்தவர்களைப்போல் சுவாசமற்றுக் கிடப்பதைக் கண்டு திகிலடைந்து, உடனே ஒரு ஐரோப்பிய டாக்டரை அழைத்துக்கொண்டு வந்தனர்கள். இவர் நடந்த காரியங்களையெல்லாம் நன்றாய்க் கிரகித்துக்கொண்டு, உள்ளேயிருந்த அவ்விருவரையும் வெளியே கொண்டுவரச்சொல்லிப் பார்வையிட்டதின்பேரில் பெண்ஜாதியினுடைய உயிர் போய்விட்டதென்றும், புருஷனுடைய பிராணன் இன்னும் கொஞ்சமிருக்கிறதென்றும் கண்டு, அவனைச் சுத்தமான ஆகாயத்தில் வைத்துப் பின்பு சில ஔஷதங்களின் மூலமாய் அவனைப் பிழைக்கச் செய்தார். இதனால் சுவாசத்தினாலும் எரிகிற நெருப்பினாலும் உண்டாகிற விஷ வாயுவாகிய கரியமிலவாயு எவ்வளவு கொடியதென்று நாம் எல்லோரும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

இப்படி ஒரு ஆள் இரண்டு ஆள்களுடைய சுவாசத்தினாலும் கொஞ்சம் நெருப்பினாலும் உண்டாகின்ற கரியமிலவாயு இவ்வளவாய் ஆகாயத்தை விஷப்படுத்துவதாயிருந்தால் உலகத்திலுள்ள பல வகை ஜீவஜெந்துக்களுடைய சுவாசத்தினாலும் பல வகையான நெருப்பினாலும் உண்டாகும் கரியமிலவாயு கொஞ்சகாலத்திற்குள் ஆகாயத்தை முற்றிலும் விஷமாக்கிச் சகல ஜீவன்களையும் மடியச் செய்யவேண்டுமேயென்று சிலர் சொல்லுவார்கள். ஆனால் கடவுளுடைய சர்வ ஞானமும் சர்வ வல்லமையும் அவருடைய மற்றெல்லாக் கிரியைகளிலும் காணப்படுகிறதுபோல் இவ்விஷயத்திலும் நன்றாக வெளிப்படுகின்றன. ஜீவப்பிராணிகள் சுவாசத்தினால் வெளியே விடும் கரியமிலவாயுவாகிய விஷவாயுவை புற்பூண்டு விருக்ஷங்களுக்கு ஆகாரமாக அவர் நியமித்திருக்கிறார். நாம் பிராணவாயுவை உட்கொண்டு நமக்கு விஷமாகிய கரியமிலவாயுவை வெளியே விடுகிறோம். விருக்ஷங்களோ கரியமில்வாயுவை உட்கொண்டு நமக்கு ஜீவாதாரமாகிய

பிராணவாயுவை வெளிவிடுகின்றன. பூண்டுகளும் சொற்பமாய்க் கரியமிலவாயுவை வெளியே விடுகிறதுண்டு. ஆனால் இது இராத்திரியில் மாத்திரம் சம்பவிக்கும். பூண்டுகள் பகலிலெல்லாம் ஏராளமான பிராணவாயுவையும் இராத்திரி காலங்களில் கரிவாயுவையும் வெளியே விடுகிறதினிமித்தம் பகலில் விருக்ஷங்களண்டையிருக்கையில் சுகமும் உற்சாகமுமுண்டாகின்றது. ஆனால் இராத்திரிகளில் மரங்களுக்குச் சமீபத்தில் வெகுநேரமிருந்தால் சுகவீனமும் சோர்பு முண்டாகும்.

ஜலவாயு.

இதற்கு நீராவியென்று பெயர். இது ஆகாயத்திலுள்ள வாயுக்களோடு கலந்து ஜலவாயுவாய் விடுகின்றது. வாயுமண்டலத்தில் இதனளவு மாத்திரம் வேறுபடும். இப்பூமியிலுள்ள ஆறு, கயம், குட்டை, குளம், சமுத்திரம் முதலிய பலவகை நீர்த்தாக்குகளிலிருக்கும் நீரைச் சூரியன் உஷ்ணத்தினால் கிரகித்துக்கொண்டு வாயுமண்டலத்திற் சேர்ந்து விடுவதால் ஜலவாயுவாகின்றது. நீர்த்தாக்குகள் பலவற்றுள்ளும் சமுத்திரமே அதிக பெரிதாகையால் வாயுமண்டலம் சமுத்திரத்தினின்றுமே நீராவியை அதிகமாகக் கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றது. இதற்குத் திருஷ்டாந்தம்: நாம் ஏதேனும் ஓர் பாத்திரத்தில் ஜலத்தை வார்த்துச் சில மணிநேரம் வெய்யில்வைத்துப் பிறகு அதை எடுத்துப் பார்க்கையில் அந்தப் பாத்திரத்தில் ஜலம் குறைவாகக் காணப்படும். இவ்விதம் சில நாள் அந்தப் பாத்திரத்தை வெய்யிலிலேயே வைத்துவரின் அந்தப் பாத்திரத்திலிருந்த ஜலமுழுமையும் இல்லாமற் போகும். இந்த ஜலம் காணாமற் போனதற்குக் காரணமென்னையெனின், சூரியனின் உஷ்ணம் அந்த ஜலத்தில் தாக்கப்பட்டுத் தண்ணீரைக் கிரகித்துக் கொண்டமையால் அத்தண்ணீர் முழுவதும் ஆவியாய் விட்டமையே.

இன்னும் நாம் ஒரு துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்து வெய்யலில் வைப்போமாயின், கொஞ்சநேரத்திற்குள் அந்தத்துணி உலர்ந்து விடுகின்றது. பிறகு அத்துணியிலிருந்த ஜலம் எங்குபோயிற்றென்று கவனிக்கின், வெய்யலின் வெப்பமாகிய உஷ்ணம் அத்துணியில் தாக்கி, அதிலிருந்து நீரைக் கிரகித்துக்கொண்டு வாயுமண்டலத்திற் சேர்ந்து ஜலவாயுவாகிவிடுகிறது.

சாதாரணமாய் நாம் ஒருபெரியபாண்டத்தில் தண்ணீர்வார்த்து அடுப்பின்மீதுவைத்து நன்ருகக் காய்ச்சினுல் அந்தப் பாத்திரத்திலிருந்த ஜலம் குறைந்துகொண்டேவரும். விடாமல் மேலும் மேலும் எரித்துக்கொண்டேவந்தால் பாண்டத்திலுள்ள தண்ணீர் முற்றும் சுண்டி வற்றிப்போம். அப்பாண்டத்திலிருந்த தண்ணீர் எங்குபோயிற்றென்று யோசிக்கின், அப்பாண்டத்திலிருந்த தண்ணீர் காய்ந்து கொதிக்கையில் அதிலிருந்து வெண்மையான புகை கிளம்பி மேலே எழும்புவதை ஒவ்வொருவரும் பார்க்கலாம். பாண்டத்தில் தண்ணீரிருக்குமளவும் இவ்வெண்மையான புகை இடைவிடாமல் சுண்டி வற்றியவுடன் இப்புகை நின்றுவிடும். இவ்வாறு வெளிவந்த புகையாகிய ஆவியெல்லாம் நமது கண்ணுக்குத் தோன்ருமல் நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் வாயுக்களோடு கலந்துகொள்ளும். இதனுல் இந்தவாயு நமது கண்ணுக்குப் புலப்படுவதில்லை. ஆதலால் நாம் பாண்டத்திலிட்டுக் காய்ச்சிய தண்ணீர் அனலின் வெப்பத்தால் ஆவியாய் மாறிப் பின்பு வாயுக்களோடு கலந்து விடுகிறதென்று இதனுலறியலாம். இந்த நீராவி வாயுவிற் கலந்தபிறகு இதற்கு ஜலவாயு என்று பெயர். வாயு மண்டலத்திலுள்ள பிராணவாயு லவணவாயு முதலியவைகளை நாம் எவ்வண்ணம் பார்க்கமுடியாதோ அவ்வண்ணமே நீராவியையும் காணுவதரிது. ஆயினும் ஒவ்வொரு சமயங்களில் சில காரணங்களால் அந்த நீராவி உறைந்து ஆகாயத்தில் மேகங்களாகக் காணப்படும். அம்மேகங்கள் அநேகமாய் மலைப்பிரதேசங்களிலும் சில காலங்களில் தரையிலும் வந்திறங்குவதுண்டு. அப்படி இறங்கியதற்குப் பனி அல்லது மூடுபனி என்றுபெயர். மழைக்காலங்களில் மிகுதியாக மழை பொழியவும், பனிக்காலங்களில் மிகுதியாகப் பனிபொழிந்து வீடுவாசல் தோட்டம் மரம் செடி தெரு முதலியவைகள் நனைந்திருக்கவும் காண்கின்ருேம். மேற்சொல்லிய நீராவி வாயுக்களோடு கலந்துதான் ஜலவாயுவாகி, மறுபடியும் நீராகித் தரையில் விழுகின்றது. இராத்திரிபெய்த பனியெல்லாம் காலையில் சூரியன் உதயமாகி வாயுமண்டலம் முன்னிருந்ததைப் பார்க்கிலும் சிறிது அதிகமாகச் சூடுகண்டவுடன் உலர்ந்து போகின்றது. இதனுல் ஜலவாயுவைக் காணலாம். பூமியிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களையும் செழிக்கச்செய்து நமது தேகத்தை வளரச்செய்வதாயிருப்பதால் மேற்கூறிய வாயுக்களைக் காட்டிலும் இந்த ஜலவாயுமே முக்கியமானது.

கெந்தகஜல வாயு.

கரியமிலவாயுவுக்கு யாதொரு நாற்றமுமில்லை. ஆனுல் மிகவும்
நாற்றமுள்ள கெந்தகஜலவாயுவென்ற (Sulphuretted Hydrogen) வே
ருெரு விஷவாயு ஆகாயத்தில் சேருகிறதுண்டு. இது சாக்கடை முத
லான துர்க்கந்தமுள்ள இடங்களிலிருந்தும், அழுகின மரக்கறி பதா
ர்த்தம், துர்நாற்றமுள்ள மாமிச பதார்த்தம், துர்க்கந்தமுள்ள ஜலம்
இன்னும் இவைபோன்றவைகளிலிருந்தும் இக்கொடிய விஷமுள்ள
வாயு உற்பத்தியாகின்றது. ஒரு சமயத்தில் இவ்வாயுவை ஓர் பாத்
திரத்தில் சேகரஞ்செய்து அத்துடன் 500-பங்கு சுத்த ஆகாயத்தைச்
சேர்த்து இவ்வித கலப்பான ஆகாயத்தில் ஓர் அடைக்கலான் குரு
வியை விட்டபோது அது உடனே மயக்கமடைந்து வாந்தியெடுத்து
15 - நிமிஷத்திற் குள்ளாகச் செத்துப்போய்விட்டது. கொஞ்சக்
காலத்திற்குமுன் சென்னையில் பெரிய சாக்கடைகளைச் சுத்தம் பண்
ணும்படிக்கு ஒரு சாக்கடையின் அடைப்பைத்திறந்து திடீரென்று
உட்சென்ற இரண்டு கூலியாட்கள் சிறிது நேரத்திற்குள் இவ்
விஷவாயுவினுல் மயக்கமடைந்து கீழேவிழுந்து பின்பு பிரேதங்க
ளாய் வெளியே எடுக்கப்பட்டார்கள். சாக்கடை முதலானவைகளி
லிருந்து உண்டாகிற இந்த கெந்தக ஜலவாயு கொஞ்சங் கொஞ்
சமாக எப்போதும் ஆகாயத்தோடு சேர்ந்துகொண்டே இருக்
கிற இடத்தில் வாசஞ்செய்கிறவர்களுக்குத் தலைநோய், தலைபாரம்,
தலைசுற்றுதல், வாந்தி, பசியின்மை, விஷஜுரம், குளிர்ஜுரம் முத
லானவைகளுண்டாகும். ஆனுல், இந்த நாற்றமுள்ள விஷவாயு
நாம் குடிக்கிற தண்ணீரில் சேருகிறதாயிருந்தால் அதனுல் இர
த்தக்கட்டிகள் அல்லது பருக்கள், வயிற்றோட்டம், சீதபேதி முத
லிய பல வியாதிகள் உண்டாகும். இவ்வாயுவை ஒருவன் அதிக
நேரம் அளவிற் கதிகமாகச் சுவாசித்தால் மரணத்திற் கேதுவா
கும். இந்த வாயுவோடு கந்தகமென்னும் ஓர்பாஷாணம் சேர்ந்திருப்ப
தால் இதற்குக் கெந்தகஜலவாயுவென்று பெயர்.

நவாக்ஷார வாயு.

இந்த நவாக்ஷார வாயுவானது (Ammonia) ஜீவஜெந்துக்களின்
மூத்திரங்களிலிருந்தும் இன்னும் சிலவழிகளாலும் உண்டாகி,
பூமியிலிருந்து எழும்பி ஆகாயத்திற் சேருகிறதுண்டு. இந்தவாயு
நமது சரீரசுகத்தைக் கெடுத்துக் கெடுதியை விளைவிப்பதோடு கூற்

றும் பிராணிகளுக்கு நோயையும் மரணத்தையும் உண்டாக்கும். ஆகிலும் இவ்வாயு பயிர் பூண்டுகளுக்குக் கொழுமையைக் கொடுக்கக் கூடியதா யிருக்கின்றது.

விஷவாயுக்கள் உண்டாவதற்குக் காரணங்கள்.

வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாமல் குப்பை முதலான அசுத்தங்களைக் குவியும்படிச் செய்கிறதினாலும், வீடுகளுக்குச் சமீபத்தில் துர்க்கந்த முதலானவைகள் உண்டாகவிடுகிறதினாலும், பசுமாடு முதலியவைகளை வீடுகளுக்குள்ளும், முற்றத்திலும் கட்டி வைத்துக்கொள்ளுகிறதினாலும், கக்கூசிலுள்ள குப்பைகளை உடனுக்குடனே சுத்தம்பண்ணும லிருக்கிறதினாலும், உண்டாகிற கெடுதிகள் எவையென்றால், மேலே சொல்லப்பட்ட கரிவாயுவும் அதைப்போலொத்த இன்னும் சில விஷவாயுக்களும் உற்பத்தியாகி, நாம் சுவாசிக்கிற ஆகாயத்தோடு கலந்து, நமக்குப் பலவகையான தேக சுகவீனங்களை யுண்டாக்குகிறதுந்தவிர சில சமயங்களில் விஷபேதி முதலான விஷவியாதிகளையும் வருவிக்கத் தக்கவைகளா யிருக்கும்.

இத்தேசத்து ஜனங்களில் அறிவீனமானவர்களுக்குள் மிகவும் கெட்ட ஓர் வழக்க மிருக்கின்றது. அவர்கள் வீட்டோரங்களில் சிறுவர்கள் அசுத்தஞ் செய்யும்படி இடங்கொடுக்கிறது மிகவும் கெட்டவழக்கம். சிலவேளைகளில் அறிவீனமும் சோம்பலுமுள்ள பெரியவர்களுங்கூட முக்கியமாய் இராத்திரிகளில் இப்படிப்பட்ட அசுத்தங்கள் செய்கிறதுண்டு. இவ்வித வெட்கமான வழக்கங்களுக்கு இடங்கொடுக்கிறவர்கள் வேறு வகைகளில் எவ்வளவு சுத்தமுள்ளவர்களென்றாலும் அவர்கள் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் அசுத்தரும் நாகரீகமற்றவர்களு மென்றே சொல்லவேண்டும். இந்த கெட்ட வழக்கங்களினால் வீடுகளும் வீட்டோரங்களும் மிகவும் நாற்றமுள்ளவைகளாய்ப் போய்விடும். அனேக விஷவாயுக்கள் உற்பத்தியாகும். வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகங் கெட்டுப்போக பலவகைப் பிணிகள் அவர்களை அணுகும். இவர்களுக்கு மனதிருந்தால் சொற்ப பிரயாசத்தோடு இவ்வித தீமையான வழக்கங்களை இலேசாய் நீக்கிவிடலாம். சிறுவர்கள் கக்கூஸ் முதலான தகுந்த இடங்களில் தவிர மற்ற இடங்களில் அசுத்தம் பண்ணக்கூடாதென்று சிலதினங்களுக்கு மாத்திரம் தகுந்தவாறு கண்டிப்புச்

செய்தால் அவர்கள் சீக்கிரத்தில் அவ்வழக்கங்களை விட்டு விடுவார்கள். இராத்திரிகளில் வெளியே தூரமாயிருக்கிற கக்கூசுகளுக்குப் போக ஏதுவில்லாதிருக்குமானால் வீட்டிற்குள் தூரமான இடங்களில் மண்பாத்திர முதலிய தகுந்த ஏனங்களை வைத்திருந்து அவைகளை மலஜல பாதைகளுக்கு உபயோகித்து அவைகளுக் குள்ளிருக்கிற அசுத்தங்களின் பேரில் சாம்பல் காய்ந்த களிமண் தூள் முதலானதைப் போட்டு நல்ல மூடிகளைக் கொண்டு அப்பாத்திரங்களை மூடிவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் அவைகள் வெளியே ஏற்ற இடங்களில் கொட்டப்பட்டபின் பாத்திரங்கள் சுத்தம் பண்ணப்படவுஞ் செய்யலாம். இது சிறிது சங்கடமான வேலையா யிருந்தபோதிலும் அதினா லுண்டாகும் நன்மைகள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல.

அனேக வீடுகளுக்குள்ளிருக்கிற ஜலதாரை, ஸ்நானம் பண்ணும்படியான இடம், பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்யும்படியான இடம், இவை முதலான இடங்களைக் கவலையீனமாய் வைத்திருக்கிறதினால் அவைகளிலிருந்து பலவிதமான விஷவாயுக்கள் புறப்பட்டு வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகத்தைக் கெடுக்கும். ஆகையால் இவைகளைத் தினந்தோறும் கூடுமான ஜலத்தினால் நன்றாய்ச் சுத்திசெய்ய வேண்டும். மேலும் ஜலதாரை முதலானவைகளி லுள்ள திறப்புகளை நன்றாய் மூடிவைக்க வேண்டும். விசேஷமாய் இராத்திரி காலங்களில் இவ்விதம் செய்வது அவசியம். இல்லாவிட்டால் அவைகளிலிருந்து புறப்படுகிற நாற்றமும் விஷமுமுள்ள வாயுக்கள் கதவுகளெல்லாம் அடைத்திருக்கிற வீட்டிற்குள் நிரம்பி நாற்றத்தையும் சுகவீனத்தையும் உண்டாக்கும்.

விஷவாயுவை நீக்குவதற்கான ஏதுக்கள்.

துர்க்கந்தமுள்ள விஷவாயுக்களை நீக்கும்படிக்கு ஜனங்கள் சாம்பிராணி முதலான வாசனை பதார்த்தங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். இது அறிவீனம். இந்த வாசனைப் பதார்த்தங்களால் விஷவாயுக்களின் நாற்றம் மூக்கினால் தெரியப்படாமல் போகுமே தவிர அவைகளால் வருங் கேடுகள் ஒருக்காலும் நீங்காது. ஆப்பிரிக்கா அரேபியா வனாந்திரங்களிலுள்ள தீக்குருவி யென்னும் ஒரு பெரிய பட்சி தனக்கு ஏதாவது ஒருமோசம் வருகிறபொழுது தன் தலையை மணலுக்குள் புதைத்துக் கொண்டு அந்த மோசத்தைத் தான் பாராததினாலே அது நீங்கிப் போய் விட்டதென்று புத்தியீனமாய் நினைக்கிறதுபோலும் ஒருவன்

விஷத்தைக் கசப்புத் தோன்றாமல் சருக்கரை கலந்து சாப்பிட்டாற் போலும் ஜனங்கள் துர்க்கந்தமுள்ள விஷவாயுக்களைச் சில வாசனைகளால் தங்களுக்குத் தெரியாமல்போகச் செய்வதினால் அவைகளினால் வரும் கேடுகளும் நீங்கிப் போய்விட்டன என்று எண்ணுகிறார்கள். விஷவாயுக்கள் வாசனைகளால் மறைந்திருந்தபோதிலும் அவைகள் ஜனங்களைச் சேதப்படுத்துவதில் கொஞ்சமென்கிலும் குறைவுபடாது. ஜனங்கள் தங்கள் வீடுகளிலும் அவைகளுக்குச் சமீபித்த இடங்களிலுமிருக்கிற அசுத்தங்களை நீக்கிப் போடுவதற்குப் பதிலாக அவைகளிலிருந்து வருங் கெட்டநாற்றந் தங்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கும்படிக்கு வீடுகளில் வாசனைகளை பிரயோகிக்கிறது எவ்வளவு அறிவீனம்?

துர்க்கந்தமும் விஷமுமான வாயுக்களை நீக்குவதற்கான தகுந்த ஏதுக்கள் என்னவென்றால், முதலாவது: தேகம், வஸ்திரம் வீடு முதலானவைகளை மிகவுஞ் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல். இரண்டாவது: எப்போதும் போதுமானபடி சுத்தமும் புதிதுமான ஆகாயம் வீடெங்கும் வியாபிக்கும்படி செய்துகொள்ளுதல். தினந்தோறும் தரித்திருந்த வஸ்திரங்களையும் படுக்கைச் சாமான்களையும் நன்றாய் உதறிப் பின்பு வெளியே ஆகாயத்திலும் வெளிச்சத்திலும் சற்று நேரம் விரித்து வைத்திருந்தால் அசுத்தங்களெல்லாம் நீங்கிவிடும். மூன்றாவது: புதிய அடுப்புக்கரி; இது விஷ வாயுக்களை நீக்கத்தக்க மிகவும் முக்கிய கருவி. இதை நன்றாய்ப் பொடித்துத் துணிப்பைகளில் போட்டாவது அல்லது சிறு கரித் துண்டுகளை நெருக்கமற்ற சிறு கூடைகளில் போட்டாவது நாற்றங்கள் விஷவாயுக்கள் உண்டாகத்தக்க இடங்களிலெல்லாம் தூக்கி வைத்தல் வேண்டும். முக்கியமாய்ச் சாக்கடை, கக்கூசு, வியாதிக்காரர் படுக்கை முதலான இடங்களில் இதைப் பிரயோகிக்கலாம். கொஞ்சநாளைக் கொருதடவை பழைய கரியை நீக்கிப் புதிய கரியைப் போடவேண்டும். கரியானது விஷவாய்வுகளை உறிஞ்சித் தனக்குள் அடக்கிப் பின்பு அவைகளை அழித்துப் போடுகின்றது. சில விஷவாயுக்களில் அது தன்னிலும் 90-பங்குக்கதிமான அளவுள்ள வாயுவைத் தனக்குள் அடக்கி அழிக்கின்றது. நாலாவது: காய்ந்து தூளாக்கப்பட்ட களிமண். இதைக் கக்கூசிலுள்ள அசுத்தங்களில் போதுமானபடி போட்டால் துர்க்கந்தமும் விஷவாயுக்களும் உண்டாகமாட்டா. இதை ஆஸ்பத்திரி கக்கூசுகளில் உபயோகிக்கிறார்கள். ஐந்தாவது: சுண்ணாம்புத் தண்ணீர். இது

மனித சுவாசத்தினாலும், பின்னும் பல ஏதுக்களினாலுமுண்டாகிற கொடிய விஷவாயுவாகிய கரியமிலவாயுவை முற்றிலும் நீக்கத்தக்கது. ஆகையால் அடிக்கடி வீடுகளை நன்றாய் வெள்ளையடிக்க வேண்டியது. ஆறாவது: ஒரு பாத்திரத்தில் நெருப்புக்கரிகளை வைத்து அவைகளின் பேரில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டு சுத்தமாக்கவேண்டிய அறைகளில் வைத்தால் உப்பிலிருந் துண்டாகிற ஒருவகை வாயுவினால் அசுத்த வாயுக்கள் நீங்கும். ஐயோடின் (Iodine) என்கிற மருந்தில் கொஞ்சத்தைச் சிறிய பாத்திரங்களில் போட்டுச் சுத்தமாக்கவேண்டிய அறைகளில் வைத்தால் அதிலிருந் துண்டாகிற வாயு கெந்தகஜலவாயு முதலான அசுத்த வாயுக்களை அழித்துவிடும். இதை வைசூரி முதலான விஷ வியாதிகளால் உண்டாகிற அசுத்த வாயுக்கள் நிறைந்த அறைகளில் பிரயோகித்தால் அவ்வாயுக்கள் அழிக்கப்படும். ஏழாவது: நயிற்றிக் ஆசிட் (Nitric Acid) என்ற வெடியுப்பு திராவகத்தில் தாம்பிரத்துண்டை அல்லது தகட்டைப்போட்டால் அதிலிருந்துண்டாகிற வாயு அநேக அசுத்த வாயுக்களை அழிக்கத்தக்கது. இது பிரேதநாற்றத்தை வெகுசீக்கிரத்தில் நீக்கத்தக்கது. இதை அதிகமாய்ச் சுவாசித்தால் தலை கிறுகிறுப்பு, குமட்டல், வாந்தி முதலானவைகள் உண்டாகும். ஆதலால் அதை உபயோகிக்கும் அறைகளில் ஜனங்கள் இருக்கப்படா. எட்டாவது: கெந்தகப்புகை. கெந்தகத்தை நெருப்பின்பேரில் போடுகிறதினால் உண்டாகும் புகை அநேகவகை அசுத்த வாயுக்களை அழித்துப்போடும். இது மிகவும் நல்லவகை. இதை வைசூரி முதலான விஷவியாதிக்காரருள்ள அறைகளில் உபயோகித்தால் விஷ வாய்வுகள் அழிக்கப்படும். காடியிலிருந் துண்டாகிற ஆவியும் அசுத்த வாயுக்களை நீக்கத்தக்கது. ஒன்பதாவது: சென்னையில் சொற்ப கிரயத்துக்கு வாங்கத்தக்க (Carbolic Acid) கார்பாலிக் ஆசிட் என்கிற மிகவுஞ் சிறந்த ஒருவகைத் திராவகமும் (Nortons Fluid) நாட்டன்ஸ் பிளுயிட் என்ற ஒருவகை வாசனைத் தண்ணீரும் (Mecdougalds Powder) மெக்குக் கால்ஸ் பவுடர் என்கிற ஒருவகைத் தூளும் மிகவும் விசேஷமானவைகள். இவைகளை வியாதிக்காரர் இருக்கும் அறைகள் முதலான இடங்களில் பிரயோகித்தால் கொடிய விஷ வாயுக்களெல்லாம் முற்றிலும் நீங்கிப்போகும்.

வீடு.

ஜனங்கள் வாசம்பண்ணும்படியான வீடுகள் தேகாரோக்கியத்திற்கு அநுகூலமாக இருக்கவேண்டுமென்றால், அவைகளைத் தகுதி

யான இடங்களில் கட்டவேண்டும்; அவைகளை ஏற்ற விதமாய்க் கட்டவேண்டும்; அவைகளை ஏற்ற பிரகாரம் கையாடி வரவேண்டும். இத்தேசத்து ஜனங்களில் அனேகர் இவ்விஷயங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் பெரிய தப்பிதங்களைச் செய்து சரீர சுகத்திற்கு மோசங்களை வருவிக்கிறார்கள்.

வீடு கட்டவேண்டிய இடம்.

ஒருவன் தனது குடும்ப சவுக்கியத்திற்காக வீடு கட்டவேண்டுமாயின் அடியிற்கூறும் விஷயங்களைக் அவசியம் கவனிக்கவேண்டும்.

ஆறு குளம் ஏரி முதலிய தண்ணீருள்ள இடங்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கிற பள்ளமான தரைகள் வீடு கட்டுவதற்கு ஏற்றவைகளல்ல. பள்ளமான இடங்களில் தண்ணீர் தங்குமாகையால் தரை ஈரித்ததாயிருக்கும். களிமண் பூமியிலும் தண்ணீர் பூரணமாய் வடிந்து போகாதாகையால் தரை வெகுகாலத்திற்கு ஈரமானதா யிருக்கும். ஈரமாயிருக்குந் தரையுள்ள இடங்களெல்லாம் சுகமுள்ள வாசஸ்தலங்களுக்கேற்றவையல்ல. ஏனெனில், அவ்விடம் எப்போதும் ஈரந்தாங்கிக் கொண்டிருப்பதால், வரப்பட்ட ஆகாயமும் ஈரித்து, சுகத்திற்காகாத பலவாயுக்கள் அதினின்று அடிக்கடி யுண்டாகி, ஜலப்பு அல்லது ஜலதோஷம், தலைநோய், சுரங்கள், வாத நோய்கள் முதலிய பல வியாதிகள் சம்பவிக்கும். கறுப்பு மண் பூமியில் வீடுகட்ட லாகாது. ஏனெனில் அவ்விடம் அதிக உஷ்ணமாயிருக்கும்.

கற்பாறையுள்ள இடங்கள் சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ளவைகள் தான். கற்பாறையுள்ள தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்து போய்விடும். அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரமற்றதா யிருக்கும். அங்கே மிதமிஞ்சின பூண்டுகள் உண்டாகா. அதில் ஊறுந் தண்ணீரில் அசுத்தங்கள் அதிகமாய்ப் போய்ச் சேர இடமிராது. கற்பாறையுள்ள உயர்ந்த இடங்களில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்குப் பெரும்பாலும் அதிக தேகசவுக்கிய முண்டாயிருக்கும். அப்படிப்பட்ட இடங்களில் விஷபேதி முதலிய விஷவியாதிகள் அபூர்வமாய்த்தான் சம்பவிக்கும். விஷபேதி உற்பத்தியாவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் அவ்வியாதியுள்ளவர்களின் மலஜல முதலிய் தேகக் கழிவுகள் எவ்விதத்திலாவது ஜனங்கள் உபயோகிக்கிற தண்ணீரோடு கலந்து போகிறது தான். அக்கழிவுகள் தாழ்ந்த இடங்களிலுள்ள தண்ணீர்களில் இலகு

வாய்ப் போய்ச்சேர இடமிருக்குமே தவிர உயர்ந்த மேடான இடங்களிலுள்ள தண்ணீர்களில் போய்ச்சேர ஏதுவிராது. சாதாரணமாய், உயர்ந்த இடங்களிலுள்ள தண்ணீரானது கூடியவாறு சுத்தமாயிருக்கும். மேலும் உயர்ந்த இடங்களில் சுத்தமான ஆகாயம் தாராளமாய் வீசுவதற்கு இடமுண்டு.

கருங்கல் பூமியிலும் வீடு கட்டலாகாது. ஏனெனில் சூரிய வெப்பத்தை உள்ளிழுத்து மறுபடியும் வெளியே அனுப்பும்; அதனால் கருங்கல்லின்மேல் கட்டப்படும் வீடு மிகவும் வெப்பமுடையதாகும். மேலும், உஷ்ணத்தையும் குளிர்ச்சியையும் வெகு சீக்கிரத்தில் கிரகித்துக் கொள்ளும் தன்மையுடையது. ஆதலால், இவ்வித நிலத்தில் கட்டப்படும் வீடு சவுக்கியத்திற் கேற்றதன்று.

சுண்ணாம்புக்கல் தங்கிய இடங்களிலும் வீடு கட்டலாகாது. ஏனெனில், சுண்ணாம்புக்கல் தரைகளில் ஊறுந் தண்ணீரை வழக்கமாய்ச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குள் அஜீரணம், மூத்திரக்கல்வியாதி முதலிய சில ரோகங்கள் உண்டாகும். மேலும், அத்தண்ணீர் கடினமானதாகையால் அதில் பருப்பு, காய்கறி முதலியவைகள் நன்றாய் வேகமாட்டா.

சரல் அல்லது பருக்கைக்கல் (Grauel) உள்ள தரையானது அதிகப் பள்ளமானதா யிராமல் சமதள முள்ளதாய் அல்லது சற்று மேடானதா யிருந்தால் அதைப்போல் சுகத்திற்கு அநுகூலமான தரை வேறொன்று மில்லையென்று சொல்லலாம். சரல் தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்துபோகும். அதில் ஊறுந்தண்ணீர் சுத்தமானதா யிருக்கும். அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரமற்றுச் சுகத்திற்கு அநுகூலமானது.

மணல் தரைகளில் சில சுகத்திற்கு அநுகூல முள்ளவைகளாயும் மற்றவை பிரதிகூல முள்ளவைகளாயு மிருக்கும். சுகத்திற் கனுகூலமான மணல்தரையில் மணலானது சுத்தமாயும் அதிக ஆழமாயு மிருக்கும். அதில் தெளிவும் சுத்தமுமான தண்ணீர் ஊறும். அங் குள்ள ஆகாயம் சுத்தமும் ஈரமற்றதுமா யிருக்கும். சுகத்திற்குப் பிரதிகூலமான மணல் தரையில் மணலானது சொற்ப ஆழமா யிருக்கும். அதற்குக் கீழ் பலவகையான மண்கள் காணப்படும். இப்ப டிப்பட்ட தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்து போக இடமிராது. அதில் ஊறுந்தண்ணீரில் மதுரமிராது. அவைகள் பலவகை நிறமும்

வீச்சமுமுள்ளவைகளா யிருக்கும். இப்படிப்பட்ட மணல் தரையின் பேரில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்குப் பலவகைச் சுகவீனங்கள் உண்டாகும்.

பயிரிடும் நிலங்களிலும் வீடுகட்டலாகாது. ஏனெனில், அவ்விடம் எரு முதலிய அசுத்தங்கள் முன்னமே அமிழ்ந்திருப்பதாலும் எப்போதும் ஈரமுள்ளதா யிருப்பதாலும் அவ்விடத்தி லிருந்து கெட்ட பூச்சிகளும் விஷவாயுக்களும் உண்டாகித் தேகத்திற் பல வியாதிகள் பிடிக்கும். ஆனதால், நாம் தேகசவுக்கியத்திற்கு ஏற்றவீடு அமைத்துக்கொள்ள வேண்டுமாயின், நல்ல மேடான நிலமாயும் பருக்கைக்கற் றரையாயு மிருக்கிற இடம் எதுவோ அதுவே சுகத்திற் கேற்றதாகும். வீட்டின் அடியின் தளம் தரையோடு தரை பள்ளமாயிராமல் 2, 3 படிகள் வைத்து ஏறிப்போக வேண்டியதா யிருத்தல் வேண்டும். இதனால் மழைக்காலங்களில் தெருவில் நீர்பெருகினாலும் அது உள்ளே வராதபடி காப்பாற்றும். ஒடுக்கமான அறைகளும் தாழ்ந்த கூரையுமுள்ள வீடு சுகத்திற் கேற்றதன்று.

வீடு இருக்கவேண்டிய கிரமம்.

வீடும் வீட்டின் சுவர்களும் தளங்களும் உயரமாக இருத்தல் வேண்டும். வீட்டின் சுவர்களில் எதிர் எதிராகப் போதுமான ஜன்னல்கள் அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சிறு கதவுகளும் சிறு ஜன்னல்களும் நான்குபுறத்திலும் சுவிந்திருக்க வேண்டும். ஜன்னல்களும் சிறு கதவுகளும் வைப்பது நல்லகாற்று உலாவவும், சூரிய உஷ்ணம் வீட்டின் நாலாபக்கங்களில் தாக்கவும், தேகத்திற்குச் சுகத்தை யுண்டாக்கவும் ஏதுவாகிறது. வீடுகள் சரியான வரிசை ஒழுங்கு முதலியவைகள் இல்லாமல் சந்துகளிலும் மூலை முடுக்குகளிலும் வெகு நெருக்கமாய்க் கட்டப்பட்டிருந்தால் அவ் வீடுகளிலாவது அல்லது வீதிகளிலாவது சரியான காற்று உலாவுதலும் சூரிய வெளிச்சமும் இருக்கமாட்டா. வீடு தனிமையான இடத்தில் கட்டப்பட்டதா யிருந்தால் அந்த வீட்டிற்கு எப்பக்கத்திலு மிருந்து வெளிச்சமும் காற்றும் கிடைக்கும். ஒன்றோடொன்று இணைத்துக் கட்டியிருக்கும். வீடுகளுக்கு முன்னிலும் பின்னிலுந்தான் காற்றுவர இடமுண்டு. வீட்டுக்கு அருகாமையில் மரங்களும் செடிகளும் இருக்கலாகா. ஏனெனில், அவைகள் சூரிய வெப்பத்தைத் தடுத்து இரவில் கரியமிலவாயுவை வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்கச் செய்யும். புதரும்

செடியும் உள்ள இடங்களில் வீடுகட்டப்படாது. ஏனெனில், அவை வெளிச்சத்தையும் காற்றையும் தடுத்து அவற்றின் வேரும் செடிகளின் வேரும் நீரை ஆக்ரஷித்துக்கொண்டு தரையை ஓதமாக்கி விடும். இதல்லாமல் செடி கொடிகள் அழுகிக் கெடுதலடைந்து கெட்ட வாயுவை யுண்டாக்கும். வீட்டின் உள்ளும் புறமும் சாந்து பூசப்பட்டிருத்தல்வேண்டும். சாந்து பூசப்படாத சுவர்களில் பூச்சிகளும் விஷவாயுக்களும் சேருமாதலால் அப்படிப்பட்ட வீடுகள் சுகத்திற் கேற்றதல்ல. எப்போதுஞ் சுத்தாகாயம் உள்ளே பிரவேசிக்கத்தக்க வீடாயிருத்தல்வேண்டும். சுத்தாகாயம் உள்ளே பிரவேசிக்கையில் அசுத்தாகாயம் வெளியேறிப்போவதால் சுகத்திற் கேற்றவைகளா யிருக்கும். வீடு போதுமானவரையில் உயர்ச்சியாயும் குடும்பத்தார் சவுக்கியமாய் வாழ அறைகளும் கூடங்களும் மிகவும் விஸ்தாரமாயும் இருக்கவேண்டும். வீட்டிலேயே மாட்டுத் தொழுவங்களும் பலவித அசுத்த சாமான்கள் போடும் அறைகளும் இருக்கலாகா. வீடு தெற்கு முகமாய்த் திரும்பி யிருத்தல் வேண்டும். வடக்குப் பார்த்த மச்சுவீட்டைவிட தெற்குப்பார்த்த குச்சுவீடுமேல். ஏனெனில், நம் தேசத்தில் தெற்கிலிருந்து அடிக்குந் தென்றற்காற்று உஷ்ணத்தைத் தணித்து தேகத்திற்குச் சுகத்தைத் தரத்தக்கது. வடக்குமுகமா யிருக்கும் வீடு சுகத்திற் கேற்றதன்று. ஏனெனில் குளிர் காலத்தில் வீசும் வாடைக் காற்றும், வெய்யில் காலத்தில் வீசும் உஷ்ணக்காற்றும் கெடுதியை யுண்டுபண்ணும். வடக்குந் தெற்கா யிருக்குந் தெருக்களில் கிழக்கு முகமா யிருக்கும் வீடே மிகவுஞ் சிறந்தது. ஏனெனில், உதயத்தில் சூரிய வெளிச்சமும் மாலையில் கடற்காற்றும் அவ் வீட்டைச் சுத்திகரிக்கும். வீடுகளை ஒழுங்கோடுகட்டி அதன்மேல் ஓலைப் பாய்களையும் கோணிகளையும் பலவித செடிகளையும் ஓலைப்பந்தல்களையும் கட்டலாகா.

சமையலறை.

இது வீட்டுக்கு இனி சொல்லப்படும் அறைகளிலும் விஸ்தாரமாய் இருக்கவேண்டும். சமைக்கும் பாண்டங்களும் சமைக்க உபயோகிக்குங் கருவிகளுமன்றி மற்றோர் வஸ்து அந்த அறையி லிருக்கப்படாது. அம்மி, குழவி, உரல், உலக்கை, கத்தி, துணி, கரண்டி, அவ்வப் பதார்த்தங்கட்கு உபயோகிக்கும் அகப்பை, விறகு முதலிய கருவிகளெல்லாம் அந்த அறையிலேயே இருத்தல் வேண்டும். சாதஞ் சமைப்பதற்கும் இன்னும் மற்ற உணவுகளைச் செய்வதற்கும் விறகு

தான் ஏற்றது. விறகுகள் செம்மையாய் உலர்ந்தவைகளாகவும் பழமையானதும் கனதியுள்ளதுமான காசான்விறகு, சவுக்குவிறகு, கருங்காலிவிறகு, புரசன்விறகு, கருவேலன்விறகு, வெண்வேலன் விறகு, காட்டுவிறகு, புளியன்விறகு இவைமுதலிய விறகுகளைக் கொண்டே அடுப்பெரிக்க வேண்டும். இவைகளினால் எரித்தால் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் பாகமாவதோடு விறகும் அதிகஞ் செலவாகா. ஆனால் எரிக்கும்போது புகை அறையில் தங்காமல் வெளியே போய்விட வீட்டின் தலைப்பில் ஓர் பெரிய புகைக் கூண்டு கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

அவ்விதம் புகைக்கூண்டு வைக்காத சமையலறையில் எரிக்கும்போது புகை வெளியே செல்ல இடமில்லாமல் தங்கி, அவ்விடத்துள்ள சாமான்களை அழுக்கடையச் செய்து, எரிக்கும் பெண்கள் கண்களில் தாங்கி, மந்தப்பார்வை, கண்கெட்டுப்போதல், கண்நோய், சிரோரோகம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். ஏனெனில், கட்டைகளில் தைலப்பசை யிருப்பதாலும், சில கட்டைகள் மருந்து சம்பந்தமா யிருப்பதாலும் இவ்வித நோய்கள் உற்பத்தியாகும். ஈரமான விறகுகளை எரிக்கலாகா. ஏனெனில், அவை நன்றுப் தீப்பற்றி எரியாமற் புகைந்து கொண்டே யிருப்பதினால், சமைக்கும் பதார்த்தங்களின் உருசிகெட்டு ஓர்வித புகைச்சல் வாசனையை உண்டாக்கிவிடுவதோடு சமைப்பதற்கும் அதிகநேரம்செல்லும். சமையலறையை அன்றாடம் சுத்திசெய்து வரவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்த அறையில் எலி, தேள், பூரான் முதலிய துஷ்ட ஜெந்துக்கள் சேரும். தினந்தோறும் நீர் ஊற்றி அந்த அறையைக் கழுவிக்கொண்டு வர வேண்டும். சமைத்து மீந்திருக்கும் பதார்த்தங்களை எல்லாம் அந்த அறையிலேயே வைத்திருக்கவேண்டும்.

படுக்கை அறை.

இது வீட்டிற்குச் சவுக்கியமும் முதன்மையுமான சிறந்த அறை. இது விசாலமாயும் ஜன்னல்கள் உள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும். இந்த அறை அதிகநெருக்கமாயும் ஜன்னல்களற்றதாயு மிருக்குமாயின் நாம் நித்திரைசெய்யும்போது நல்ல காற்று வரமுடியாமலும், நாம் விடும் கெட்ட காற்று வெளியேபோக இடமில்லாமலும், முன் நாம் வெளிவிட்டகெட்டகாற்றாகிய கரியமிலவாயுவையே உட்கொள்ளும்படிநேரிடும். இதனால் நோய்க்கிடமாகும். மேலும், ஒருமனிதன் ஒருநாளைக்கு 800-கனஅடி காற்றை உட்கொள்ளுகிறானென்று இங்கிலீஷ் சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டிருப்பதால், இந்த அறையில் அவசியம் காற்று வர இடமிருக்கவேண்டும். இதற்கு ஜன்னல்கள் தான்முக்கியமானவை. நல்ல காற்று உள்ளே பிரவேசித்தால் கெட்டகாற்றுக்கு இடமிராது. ஆதலால், காற்று உள்ளே தாராளமாக வரத்தக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாம் இரவில் நித்திரைசெய்யும்போது விடும் கரியமிலவாயு வெளியேபோகத் தடைப்பட்டு அது மேலேசென்று கூரைமட்டத்தில் நிற்கும். விடியற்காலத்தில் அடிக்குங் குளிர்காற்று தலைப்பாகிய கூரைகளி லிறங்கி அங்கு தங்கியிருக்கும் கரியமிலவாயுவில் தாக்கி அந்த வாயுவை மறுபடியும் கீழே அனுப்புகிறது. அதனை மறுபடியும் நாம் உட்கொள்ளுகிறோம். அதன் பிறகு படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கும்போது நமக்குத் தலைநோயும் தேகத்தில் இளைப்பும் பலவீனமும் உண்டாகின்றன. ஆனால், படுத்துறங்குவோருக்கு நேரில் அதிக காற்று அடிக்காமல் ஜாக்கிரதையா யிருக்க வேண்டும். கோடைக்காலத்தில் கூடுமானமட்டும் எல்லாக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும். சிலர் கோடைக்காலத்திலும் காற்று நன்றாக வீசாதிருக்குஞ் சமயத்தும் முற்றங்களிலும் தாழ்வாரங்களிலும் திறந்த மாடிகளிலும் சாலைகளிலும் படுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இது சவுக்கியந்தானென்றாலும், தங்கள்மீது அதிக குளிர்காற்றும் மூடுபனியும் பொழியாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும், படுக்கை யறையில் கட்டில் மெத்தை துணி முதலியவைகள்தான் அங்கு இருக்கவேண்டும். அனாவசியமான சாமான்கள் அவ்விடம் இருக்கப்படா. மேலும் ஒரு ஆள் படுக்கக் குறைந்தபட்சம் 5-அடி அகலம் இருக்க வேண்டியது. ஆளுக்காள் நெருங்கியும் படுக்கலாகாது. ஒரு குடும்பத்தில் பெற்றோருக்கு ஒரு அறையும், குமாரருக்கு ஒரு அறையும், குமாரத்திகட்கு ஒரு அறையும் ஆகப் படுக்கையறை 3 - இருக்கவேண்டும். "இலவம்பஞ்சிற்றுயில்" என்பதுபோல மிருதுவான பஞ்சி மெத்தையில் சயனிப்பதுதான் நல்ல நித்திரை வருவதற்கு ஏற்றதும் தேகத்திற்கு சவுக்கியத்தை உண்டாக்கத் தக்கதுமாகும். தேங்காய்நாரில் தைத்த மெத்தையானது அங்கங்கு மேடு பள்ள முள்ளதும் இரத்தத்தைக் கெடுக்குந் தன்மையுடையதும் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும் குணத்தை யுடையதுமாகும். நமது தமிழ் வைத்தியசாஸ்திரங்களில் நித்திரைசெய்யும்

பலவித படுக்கைகளின் விவரங்களும் அவைகளின் குணங்களும் கூறப்பட்டிருப்பதால் அவற்றுள் சிலவற்றை இவ்விடங் கூறுவாம்.

தாழம்பாய்.

இதில் நித்திரைச் செய்வோருக்குத் தலைசுழற்றல், பாண்டு ரோகம், பித்ததோஷம், நீராமைக்கட்டி, வெகுமூத்திரம் இவைகள் நீங்கும்.

கோரைப்பாய்.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு அக்கினி மந்தமும் சுரதோஷமும் நீங்கும். தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியைத் தந்து சுக நித்திரையையுண்டாக்கும்.

பிரப்பம்பாய்.

இதில் நித்திரைசெய்வோருக்கு மூலரோகம், சீதபேதி, கிராணி, சீதசுரம், சிரோரோகம் இவைகள் உண்டாகும்.

பேரீச்சம்பாய்.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு வாதகுன்மமும் சோகையும் நீங்கும். ஆனால் பசிதீபனம், பாண்டு, உஷ்ணதிக்கம் இவைகள் உண்டாகும்.

சிற்றீச்சம்பாய்.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு அதிக உஷ்ணமும் தேக உளைச்சலும் கபரோகமும் உண்டாகும்.

மூங்கிற்பாய்.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு மூத்திரக்கிரிச்சினம் உஷ்ண பித்தம் இவைகள் மேன்மேலும் விருத்தியாகும்.

பனையோலைப்பாய்.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு அதிக உஷ்ணமும் வாதசிக்கிரகமும் அதிபித்தமும் உண்டாகும்.

இலவம்பஞ்சு.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு உட்சூடு நீங்கும்.

பருத்திப்பஞ்சு.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு இரத்தம் அதிகரித்துத் தாதுவிர்த்தி முதலியவைகள் உண்டாகும்.

இரத்தினக்கம்பளம்.

இதில் நித்திரை செய்வோருக்கு சீதளதோஷம் குளிர் பாண்டு ரோகம் பித்தம் இவைகள் நீங்கும். சுக்கிலதாது உஷ்ணம் அதிகரிக்கும். இது வெள்ளை சிவப்பு மஞ்சள் பச்சை கறுப்பு என்னும் பஞ்சவிதவர்ணங்களால் நெய்யப்பட்டிருக்கும். சுத்தமான வெண்மை வஸ்திரத்தைப் படுக்கையின்பேரில் போட்டுச் சயனிப்பது சுகத்திற்கனுகூலமாகும். ஆனால், நமது படுக்கையறையையும் படுக்கையையுஞ் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

நாம் படுக்கைத் துணிகளையும் படுக்கையையும் கொண்டுவந்து வெளியே வெய்யிலில் போட்டு நன்றாகக் காற்றாற விடவேண்டும்; அல்லது தோய்த்துச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். சம்பளி உடுப்புகளைத் தினமும் வெய்யிலில்காயவைத்து அவற்றை புருசாலடித்துத் தூசு துப்பு போக்கிக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், நம்முடைய தேசத்திலிருந்து கழியும் வியர்வைநீரும் எண்ணெய்ப் பசையும் உடுப்பிலும் படுக்கையிலும் ஒட்டிக்கொள்வதோடு அவ்விடம் நல்ல காற்று வராமற்படி தடுத்து, சிறிய கிருமிகளை யுண்டாக்கும். மேலும் மெத்தைகட்கும் தலையணிகட்கும் போட்டிருக்கும் உறைகளை வாரத்திற் கொருதரம் எடுத்து சோப்புபோட்டுச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். படுக்கை அறையைத் தினமும் பெருக்கி அங்கிருக்கும் குப்பைகளை உடனுக்குடனே எடுத்து வரவேண்டும். இதைச் சிலர் கொஞ்சமேனுங் கவனிக்கிறதே யில்லை. அங்குப்போட்டிருக்குந் துணிகளையும் படுக்கையையும் எடுத்து வெய்யிலில் காயவைக்காமலும், படுக்கையிலிருக்குந் துணிகளைச் சற்றேனுஞ் சுத்திசெய்யாமலும் இருப்பது நலமன்று. தங்கள் சுகத்திற்காக வீடமைத்து வீட்டிலுள்ள அசுத்தங்களைக் கவனிக்காவிட்டால் அதுவே வியாதிக்கிடமா மென்பதை இவர்கள் அறியாதிருப்பது விசனிக்கத்தக்கதே. கடைசியில் அந்த அறையில் மூட்டைப்பூச்சி, தேள், கொசு முதலியவை அதிகரிப்பதோடு இரவில், அவை நம்மை நித்திரைசெய்யவொட்டாமல் உபத்திரவிக்கின்றன. ஆகையால் படுக்கை அறையை அப்போதைக் கப்போது சுத்தஞ்செய்து வரவேண்டும்.

படிக்கும் அறை.

இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தனித்தனி யமைத்திருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், குடும்பத்தில் சந்ததி நாளுக்குநாள் பெருகு

மாதலால் படிக்குமறை ஒன்று தனிமையா யேற்படுத்தி யிருக்க வேண்டும். படிக்குமறை மிகவும் விசாலமுள்ளதாயும் நான்கு புறமும் அகலமுள்ளதாயும் சுற்றிலும் ஜன்னல்களுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டும். இந்த அறையின் வாசற்படியிலும் ஜன்னல்களிலும் அழகான பூஞ்செடிக ளமைத்திருக்குமாயின் வெகு அழகாகக் காணப்படும். ஆனால் பூஞ்செடிகளைப் பகலில் வைத்து இரவில் எடுத்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும். படிக்குமறையில் புஸ்தகம், புஸ்தகம் வைக்கும் பெட்டிகள், நாற்காலி, மேஜை, பிள்ளைகளுடுப்பு, ஸ்கூலுக்கு உபயோகிக்குங் கருவிகள் இவை தவிர வேறே அன்னிய சாமான்கள் இந்த அறையி லிருக்கப்படா. மேலும், இந்த அறையை வெகு சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இந்த அறைமீது ஞாபகம் வைத்திருப்பவர் படிக்கும் பிள்ளைகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு அவ்வளவு ஞாபகம் இராது. ஆனால் வாசிக்கும் பிள்ளைகள் சிறு பிள்ளைகளாயின் தாய்க்கு மிக்க ஞாபகம் வேண்டும். இந்த அறையில் தூசு தும்புகள் சேர்ந்து அசுத்தமா யிருக்குமாயின் செல்லு முதலிய பூச்சுக்கள் மிகுந்து புத்தகங்களையும் இன்னும் பெட்டி முதலியவைகளையுங் கடித்து அல்லது செல்லெரித்து நாசமாக்கிவிடும். இந்த அறையில் பிள்ளைகட்குப் புத்தியைத் தரத்தக்க படங்களை வைத்திருக்கலாம். ஆனால் விகாரரூப படங்களையும் மிகுந்த அழகான பெண்ரூபப் படங்களையும் ஆணும் பெண்ணும் நேசிக்கும் படங்களையும் வைத்திருக்கப்படா.

சாமானறை.

இதற்குத் தனிமையான அறை இருக்கவேண்டும். இதில் பெட்டிகள் வீட்டிற்குதவுஞ் சாமான்கள், நகைகள், பணங்கள், தானியங்கள், சொம்பு தவலை முதலிய பாத்திரங்கள், உடுப்பு முதலியவைகளை வைத்திருக்கலாம். ஆனால், இந்த அறையில் சாமான்களைக் கண்டபடி கண்டவிடத்தில் வைக்காமல் எந்தெந்தப் பொருள்களை எந்தெந்த விடத்தில் எப்படி எப்படி வைத்திருக்க வேண்டுமோ அந்தந்த விதமாக ஒழுங்குடன் வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும், இந்த அறையில் குடும்பத்தார் தவிர மற்றவர் பிரவேசிக்காதபடி பூட்டுப்போட்டு வைத்திருக்கவேண்டும்.

கக்கூஸ் அல்லது கொல்லை.

வீட்டின் எல்லா ஸ்தானங்களையுங் கவனிப்பதைவிட இதைத் தான் பிரதானமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். கக்கூஸ்: சமையலறை,

படிக்குமறை, படுக்கையறை முதலிய அறைகளைத் தாண்டிக் கடைசியில் கட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இதனை உயரமுள்ளதாயும், வெளிப்பக்கம் ஜன்னல் போடப்பட்டதாயும், வெளிப்புறத்தில் தோட்டிவரவும் போகவுந் தாராளமாய் 3-அடி அகலமும் 7-அடி நிகளமுமுள்ள கதவு போடப்பட்டதாயும் சூரிய வெளிச்சம் நன்றாகப் பிரவேசிக்க அறையின் தலைப்பில் 2-அடி நிகளம் 2-அடி அகலமுள்ள கண்ணாடி வைக்கப்பட்டதாயுங் கட்டப்பட் டிருக்கவேண்டும். சில வீடுகளில் 1½-அடி அகலமும் 2-அடி உயரமும் 12-அடி நிகளமுமான கக்கூஸ் கட்டியிருக்கிறார்கள். ஐயோ பரிதாபம்! தோட்டிகள் அந்த அறையில் தங்கள் சரீரத்தை ஒடுக்கிக் கொண்டு தாழ்மையாகக்குனிந்து கரத்தில மலக்கூடையாவது அல்லது மலத் தொட்டியாவது தாங்கிக்கொண்டு வருகிறார்கள். இப்படியுங் கக்கூஸ் கட்டலாமா? இது சுகத்திற்கேற்ற கக்கூஸ் ஆகுமா? மேலும் கக்கூஸை நெருக்கமோடு கட்டியும் சூரிய வெளிச்சமும் காற்று வரவும்போகவும் கொஞ்சமேனும் இடமில்லாமற் செய்கிறார்கள். அந்த அறையிலிருந்துவருந் துர்வாசனை எங்குப்போகும்? போகவும் அதற்கு இடமுண்டோ? இல்லையே! கடைசியில் ஒதுங்கப்போகும் வீட்டாரைக் கப்பிக்கொண்டு விஷபேதி முதலிய வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால், சவுக்கியத்தோடு வாழவிரும்பின் முன்னே சொன்னது போல் கக்கூஸ் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இத்தேசத்தில் கக்கூஸில்லாத வீடு கிடையாது. கக்கூஸிற்கு உள்ளே ஜன்னல்கள் உயரமாகவும் திறந்ததாகவும் வைத்திருப்பதோடு தரையில் சிமிட்டி பூசி இருக்க வேண்டும்; அல்லது கற்களினால் தளவரிசை போடப்பட்டிருக்கவேண்டும். கக்கூஸிற்கு ஓர் குழாய்வைத்து அதனைக் காலை மாலைகளில் தவறாமல் சுத்தம் செய்யும்படித் தோட்டிக்கு உத்தரவு செய்ய வேண்டும். மலத்தைத் தோட்டியானவன் சர்க்காரால் ஏற்படுத்தப்பட் டிருக்கும் குப்பை வண்டியில் போட்டு மூடிவிட வேண்டும். தோட்டிகள் உள்ளே வராமல் பின்பக்கமாகவே வந்து மலஜலங்களை வாரிக்கொண்டு போவது நலமாகும். எப்போதாயினு மொருநாள் தோட்டி வாமற் போவானாயின் உடனே வீதியில் வந்து கூலிகொடுத்தாவது வேறு தோட்டியை இட்டுக்கொண்டு வந்து மலத்தை எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டிய ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். தோட்டி சுத்தஞ் செய்து விட்டுப் போனவுடன் வீட்டார் வந்து உடனே நீர்வார்த்துச் சுத்தஞ் செய்வதோடு கக்கூஸில் துர்நாற்றம் பரவாதபடி அடுப்புக்கரி களிமண்

சாம்பல் முதலியவைகளைப் போட்டுவைத்தல் நலம். கக்கூஸிற்கு அடிக்கடி சுண்ணாம்புநீர் பூசிவரவேண்டும்.

குழாய்வைத்தல்.

வீடுகளுக்குக் குழாய்வைப்பது அவசியமென்றாலும் அது எங்கெந்த இடங்களில் வைக்கப்பட் டிருத்தல்வேண்டுமோ அந்தந்த இடங்களில் வைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். சாதாரணமாய் கக்கூஸிலிருந்து வரும் சாக்கடைக்குச் சமீபத்தில் வைத்திருக்கப்படா. அவ்வித சாக்கடைக்குச் சமீபத்தில் உள்ள குழாய்ஜலம் சாக்கடை நீரினாலாவது அதிலிருந்து உண்டாகின்ற கெட்ட காற்றினாலாவது அசுத்தமாக்கப்படலாம். தற்காலம் பலபட்டணங்களில் தண்ணீர் பூமியின் கீழ்ப்பாகத்தில் பெரிதாக நீண்ட குழாய் வழியாகக் கொண்டுவரப்பட்டு அந்நீர் வீதிகள் தோட்டங்கள் சாலைகள் முதலியவைகளில் நிறுத்தியிரானின்ற குழாய்களினின்றும் வருகின்றது. இந்நீரில் சில அசுத்தங்கள் சேர்ந்திருப்பதால் அவைகளை வடிக்கட்டி உபயோகிக்கிறார்கள். சென்னைக்குக் குழாய்வழியாய் வரும் தண்ணீர் புழலேரியிலிருந்து வருகின்றது. ஆனால் காஞ்சீபுரத்தில் அதனருகிலிருக்கும் ஓர் ஆற்றின் அடிப்புறத்துள்ள ஆழமான ஊற்றினின்றும் வருகின்றதாம். சென்னையில் எல்லா வீதிகளிலும் எல்லாசாலைகளிலும் எங்குபார்த்தாலும் குழாய் வைக்கப்பட் டிருக்கிறது. இதனால் ஜனங்களுக்கு எவ்வளவோ சவுக்கியமும் உதவியும் இருந்துகொண் டிருக்கிறது. நாட்டுப்புறங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களுக்குக் குழாய் கிடையாது. அவர்கள் உபயோகிப்பது ஆற்றுநீர் ஏரிநீர் குளத்துநீர் முதலியவைகளே. ஒவ்வொரு வீட்டிற்கு 3-குழாய் இருத்தல் வேண்டும். அதாவது ஸநானத்தில் குளிப்பதற்கு ஓர் குழாயும், சமையலறையில் ஓர் குழாயும், கக்கூஸில் ஓர் குழாயும் இருத்தல் நலம். ஈயக்குழாய் பலவிடங்களிலும் வைக்கப்பட் டிருக்கிறது. இது மிகவும் கெடுதியாவதோடு க்ஷயரோக முதலிய பலவியாதிகளை யுண்டாக்கும். சில வருஷங்களுக்கு முன் ஆப்பிரிக்காவின் தென்பாகத்தில் கேப்டவுண் என்னும் பட்டணத்தில் மிகவுங் கெடுதியான ஓர்வித நோய் ஜனங்களுக்கு உண்டாயிற்று. இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள் எல்லாம் அது ஈயத்தின் நஞ்சினால் உண்டாயிற்றென்றார்கள். ஈயக்குழாய் வைத்தாலும் அதனை வெய்யில்படாமல் மறைத்து வைத்திருக்கவேண்டும். அதன் பிறகு அவர்கள் வெய்யில்படாமல் மறைத்து வைத்ததினால் அந்நோய் பிறகு உண்டாகவில்லை. ஈயக்குழாயை விட இரும்புக்குழாயினால்

மிகுந்த நன்மை யுண்டாகும். ஆகையால், சரீரசவுக்கியத்திற்கு இரும்புக் குழாயே வைத்துக்கொள்ளலாம். தண்ணீர் குழாய்களில் நினைத்த மாத்திரத்தில் வருவதால் குடும்பத்திற்கு எவ்வளவுநீர் செலவாகுமோ அவ்வளவு நீரை எடுத்துக்கொண்டு மூடிவிடலாம். குழாயை மூடாமல் சோம்பலினால் விட்டுவிட்டால் அதனினின்று ஜலம் ஏராளமாக ஒழுகிக்கொண்டேயிருக்கும். இதனால் தண்ணீர் மிகுதியும் செலவாகும். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தண்ணீரை அளவோடும் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

சாக்கடை.

இதுபலவித அசுத்தங்களும் அசுத்தஜலங்களும் ஓடுங்கால்வாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலுஞ் சாக்கடை கட்டும்போது சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றவிதமாயும் ஜலம் நிற்காதபடி ஓடும்விதமாயும் சாக்கடையைக் கட்டவேண்டும். $1\frac{1}{2}$-அடி 2-அடி பள்ளமாகக் கட்டுவது மிகவும் நல்லது. கால்வாயைச் சிறிதாய்க் கட்டவேண்டும். மேடுபள்ளம் கோணல் இல்லாமல் தண்ணீர் ஊற்றினவுடன் சரசரவென்று ஓடும் விதமாய்க் கட்டவேண்டும். சாக்கடையின் அடிப்பாகம் சொரசகல்லினால் கட்டப்பட்டிருந்தால் அதிலுள்ள நீர் அடியில் ஊறிப் பலவிடங்களுக்கும் பரவி வியாதியை யுண்டாக்கு மாதலால் தண்ணீர் பூமிக்குள் ஊறிப்போகாதபடி அடியிலும் மேலும் செங்கல்வைத்துச் சுண்ணாம்புத்தளம் மேற்பூசி வெகுபலமாய்க் கட்டவேண்டும். சாக்கடையில் நீரிலடித்துக்கொண்டு போகக்கூடாத கனதியான வஸ்துக்களையும் பலவித குப்பைக்கூளங்களையும் நார்களையும் போடப்படாது. சாக்கடைநீர் ஓடத்தடைபடுமாயின், அதில் மேற்காட்டியவைகள் சேர்ந்திருக்கிறதென்று கருதி உடனே அவைகளை எடுத்துவிடவேண்டும். இதற்கென்று ஒரு பெரிய மூங்கிற்கழி வைத்திருப்பது நன்று. ஆனால் சாக்கடைக்குள் ஜன்னல்போல் செய்திருக்கும் ஓர் இரும்புக் கம்பியை வைத்துவிட்டால் பலவிதவஸ்துக்களும் அதில் அடைத்துக்கொள்ளும். அப்போது அவைகளைச் சுலபமாய் எடுத்துவிடலாம்.

வீடுசுத்தம்.

வீட்டை நமது பெண்கள் ஒவ்வொருநாளு மிரண்டுவேளையும் விளக்குமாறுகொண்டு சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும். நாம் குடியிருக்கும் வீடு சுத்தமாயிருத்தலே சுகம். சயனஅறை, சமையலறை, படிக்குமறை, சாமானறை முதலியவைகளையும் நன்றாகப் பெருக்கி அவ்விடமுள்ள குப்பைகளை இதற்கென்று சர்க்காரால் நியமித்திருக்

குங் குப்பைத்தொட்டிகளில் கொட்டிவிடவேண்டும். தரையானது கல் அல்லது பலகைத்தளவரிசை போட்டப்பட்டிருந்தாலும் அவற்றைக் காலையில் நல்ல நீர்விட்டு விளக்குமாற்றால் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். சுவர்களுக்கு ஆறுமாதத்திற்கு அல்லது வருஷத்திற்கு ஒரு தடவை சுண்ணாம்படித்தல் வேண்டும். வீட்டிலுள்ள நாற்காலி அலுமார் முதலியவைகளையும் அப்போதைக்கப்போது அதன்மேலுள்ள தூசு தும்புகள் போகும்வண்ணம் துணியால் துடைத்துவர வேண்டும். இவைகளை வாரத்திற் கொருதடவை சூரிய வெளிச்சம் படும்படி வெய்யலில் வைத்துவரவேண்டும். இல்லாமற் போனால் அவைகளில் மூட்டுப்பூச்சி, செல்லு, சிறியபூச்சி முதலியவைகள் சேர்ந்து பலகையை அரித்துவிடும். இவ்வாறு பலகைகளை அரித்து விடுவதற்கு அசுத்தந்தான் காரணம். வீட்டை யிரண்டுவேளையும் பெருக்கிச் சுத்தஞ்செய்து குப்பைகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் போடவேண்டுமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கின்றோம். குப்பைத் தொட்டியில்லாத ஊர்களில் இதற்கென்று பெரும்பள்ளந் தோண்டி அதிற் கொட்டி நிறைந்தபின் அவற்றை எரித்துப் போடவேண்டும். அவ்விதம் எரித்தது எருவாக உபயோகப்படுகின்றது. சில பெண்டுகள் குப்பைகளைப் பெருக்கி எதிர் வீட்டண்டையும் பக்கத்து வீட்டண்டையும் கொட்டிவிடுவது வழக்கம். இது மிகவும் கெட்ட செய்கையாகும் அடுத்த வீட்டிலும் எதிர் வீட்டிலும் பிடிக்கும் நெருப்புப் பக்கத்து வீட்டையும் பிடித்ததுபோலவும், அரசமரத்தைப் பிடித்தசனி அதன் கீழிருந்த பிள்ளையாரையும் பிடித்ததுபோலவும் அடுத்த வீட்டிலு மெதிர்வீட்டிலு முண்டாகும் நோய்கள் நமது வீட்டையும் தொற்றும். இதைக்கவனிப்பார்களாயின் இப்படிச் செய்ய மாட்டார்கள். சிலர் வேண்டா வெறுப்போடு கண்ணுக்குத் தெரிந்த குப்பைகளை மட்டும் பெருக்குவார்கள். இது என்ன மதியீனம்? கதவுபுறத்திலும் நாற்காலி மேஜைமுதலியவை இருக்கிறவிடங்களிலும் பெருக்குகிறதேயில்லை. இதற்குக்காரணம் சோம்பலே மேலும் குப்பையில்தான் சகலவித நோய்க் கிருமிகள் உற்பத்தியாகி தேகத்துட் சென்று நம்மைக் கொல்லுகின்றன. இதனைச் சற்று கவனித்தால் இவர்கள் இவ்விதம் செய்வார்களா? சுத்தஞ் சோறுபோடுமென்பதை இவர்களுணரார்போலும். ஆகையால், ஒவ்வொரு சாமான்களையும் எடுத்து அப்புறப்படுத்திவிட்டுப் பெருக்க வேண்டும். வாரத்திற்கொருமுறை வீட்டைச் சாணத்தைக்கொண்டு மெழுகவேண்டும். சிலர்

விசேஷ நாளில்மட்டும் மெழுகவேண்டும்; அடிக்கடி என் மெழுக வேண்டுமென் றிருப்பார்கள். இது தப்பிதம். சாணத்தைக் கொண்டு விசேஷநாளில் மெழுகுவதினா லுண்டாகுங்காரணம் ஒன்றுமில்லை. ஆனால் சாணத்தைக் கொண்டு வீட்டில் தெளித்தும் மெழுகியும் வருவதால் கண்ணுக்குப்புலப்படாத சிறியபூச்சிகளும் நோய்க்கிருமிகளும் அவ்விடத்தில் உண்டாகாமற்படி தடுக்கும். கெட்டகாற்றும் அவ்விடம் வந்தால் நல்ல காற்றாக மாறிப்போகும். மூட்டுப்பூச்சிகளும் தெள்ளுப் பூச்சிகளும் உண்டாகா. இதனிமித்தமே சாணத்தைப்பூசி வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வீட்டிலுள்ள பெரியோர்கள் வெளியேபோய் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் வீடுசுத்தமாக இருக்கிறதாவென்று கவனிக்கவேண்டும். ஏதேனும் அசுத்த மிருந்தால் பெண்களை அழைத்து அதனைக்காட்டி அதனா லுண்டாகும் கெடுதியைச் சொல்லித் தினந்தோறுஞ் சரியாகச் சோம்பலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்யும்படி உத்தரவு செய்யவேண்டும்.

குழாய்ச்சுத்தம்.

வீட்டிலுள்ள குழாயைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். ஆங்குப் பலவித அசுத்தங்க ளிருந்தால் அதினாலுண்டாகுங் கெட்ட காற்று ஜலத்தி லிறங்கி வியாதியை யுண்டாக்கும். குழாய் வைத்திருக்கு மிடத்தில் நீர் தங்காதபடிச் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் விட்டுவிட்டால் அவ்விடத்தில் பாசை என்னும் ஓர் வழவழப்புள்ள வஸ்து தரையில் பிடித்துப் பரவிப்போகும். சிலர் குழாய் வைத்திருக்கு மிடத்தில் தண்ணீர் தங்கிப் பாசையுண்டாகும்படிச் செய்கிறார்கள். இது மிகவும் கெடுதியாகும். வீட்டிலுள்ள சிறுபிள்ளைகள் விளையாட்டாக அவ்விடம் சென்று பாசையுள்ள இடத்தில் காலை வைத்தவுடன் நழுவி விழுந்து காலொடிந்து போனதும், தலையிற்காயம் பட்டதும் கைபிசகிப் போனதும் இவை முதலிய சம்பவங்கள் நேருகின்றன. இவையெல்லாந் தண்ணீர் தங்கிப் பாசையுண்டானதாலல்லவா? இதனைக் கவனித்து நடந்தால் இவ்வித துன்பங்களுண்டாகுமா? பாசைமுதலிய அழுக்குக ளுண்டாயிருப்பின் முதலில் சுண்ணாம்பு பூசிவைக்கவேண்டும். பிறகு விளக்குமாறு கொண்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். அடிக்கடி சுண்ணாம்பு பூசிவந்தால் பாசை முதலியன உண்டாகா.

சாக்கடைச்சுத்தம்.

சாக்கடையை ஒவ்வொருநாளும் நீர்விட்டு விளக்குமாற்றால் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் அதி லுள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கித் துர்வாசனை யடிக்காமல் தடுக்கும். சாக்கடைகட்கு வாரத்திற்கொருமுறை சுண்ணாம்பு பூசிவர வேண்டும். சாக்கடைக்கருகில் அடுப்புக்கரிகளைக் கொட்டிவைத்திருக்க செய்வதால் விஷவாயுக்களை அடுப்புக்கரி கிரகித்துக்கொள்ளும். கரியைத் தினந்தோறும் மாற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும்.

தெருச்சுத்தம்.

இதை முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டும். சில பெண்கள் வீட்டைத்தான் சுத்தஞ் செய்துகொள்ள வேண்டும்; தெருவைப் பற்றி நமக்குஅவசியமில்லை என்று எண்ணிக் கவனியாதிருப்பார்கள். இவ்வாறு செய்வதற்குச் சோம்பலே காரணம். தெருவிலுள்ள குப் பையுந் தூசும் தூசுந்தான் நமது வீட்டில்வந்து சேருகின்றன. தெரு சுத்தமாயிருக்குமாயின் வீட்டில் குப்பைசேருவது கடினம். ஆதலால், தெருவை இரண்டுவேளையும் பெருக்கி அவ்விடத்தில் ஜலத்தைத் தெளித்து அழகான கோலமிட்டிருப்பது நலம்.

பழுதுபார்த்தல்.

வீட்டினையும் வீட்டிலுள்ளபொருள்களையும் அடிக்கடி பழுது பார்த்துக்கொண்டு வரவேண்டும். முதலாவது வீட்டின் சுவர்களும் வீட்டின் கட்டடங்களுஞ் சரியா யிருக்கின்றனவாவென்று கவனிக்க வேண்டும். வீட்டின் சுவர்கள் வெடிப்புண்டிருந்தால் அதனை உடனே கவனித்துப் பார்த்து பழுதுபோன விடத்தைச் சீர்திருத்த வேண்டும். கொஞ்சந்தானே பிறகு பார்த்துக்கொள்ளலாமென்று விட்டு விடப்படாது. அப்படி விட்டுவிடின் கொஞ்சமானது அதிக மாய் அதிகமானது அதற்கு மதிகமாய்த் தாங்கச் சக்தியற்று இடிந்து விழுந்து விடும். அப்போது கொஞ்சத்தோடு போகிற செல வும் தேகக்கஷ்டமும் அதிகப்பட்டு அதிக பணவிரயமும் தேககஷ்ட மும் நேரிடுவதன்றி ஓர் சமயம் பிராண சங்கடமு முண்டாகுமாத லால் அப்போதைக் கப்போதே அதனைச் சீர்திருத்த வேண்டும். இன்னும் நமது வீட்டிலுள்ள குழாய் சாக்கடை பொருள் துணி மணி முதலியவைகளையும் பழுது பார்த்து வரவேண்டும்.

இத்தேசத்து வீட்டின் குறைகள்.

இத்தேசத்தில் கட்டப்படும் வீடுகளிற் சில சுகாதாரத்திற்கு விரோதமாயும் வியாதி யுண்டாவதற்கு ஏதுவாயும் ஒழுங்கற்ற விதமாயுமிருக்கின்றன. வீடுகளைச் சரியான இடங்களில் சரியான ஒழுங்கோடுங் கட்டாமல் பள்ளத்தாக்குகளிலும், எப்போதும் ஈரித் திருக்கும் இடங்களிலும், சதுப்புநிலங்களிலும், கெட்ட காற்று உண்டாகு மிடங்களிலும் கட்டுகிறார்கள். இதனால் நேரிடும் கெடுதி களைப்பற்றி முன்னரே கூறியிருக்கின்றோம். இதனால் வியாதியை முன்னர் அநுபவிக்காவிட்டாலும் சிறிதுகாலம் சென்றபிறகாயினு மனுபவிப்பார்கள். ஆறு குளம் ஏரி இவைகளுக்கு அருகாமையில் சிலர் வீடுகளைக் கட்டுகிறார்கள். இவை எப்போதும் ஒரே நிலை மையில் இருக்கமாட்டா. ஏதேனும் பிசகு நேரிட்டாலும் மேகங் கூடி வருஷித்தாலுந் தனது ஸ்தானத்தை விட்டுப் பெயர்ந்துடைந்து கட்டியிருக்கும் வீடுகளையும் மனிதர்களையும் வீட்டிலுள்ள சகல சாமான்களையும் அடித்துக்கொண்டு போய்விடும். உதாரணமாக: வாணியம்பாடி ஐதிராபாக்கம் முதலிய ஊர்களிலுள்ள வீடுகளும் மனிதர்களும் பொருள்களும் வெள்ளத்தி லடித்துக்கொண்டு போய் விட்டதற்குக் காரணம் பள்ளத்தாக்குகளிலும் ஆறு முதலியவைக ளுக்கு அருகாமையிலும் கட்டப்பட்டதினாலல்லவா? இதையேனுங் கவனித்தா லிவ்விதம் கட்டமாட்டார்கள். மேலும் இவ்விடங்களில் கட்டப்பட்டிருக்கும் வீடுகளுக்குத் தளத்தை யுயர்த்திக் கட்டுகிற தில்லை. வீட்டைமிகவுந் தாழ்த்திக் கட்டுகிறார்கள். இதனால் ஆள்கள் குனிந்துபோகவும் குனிந்துவரவும் உயர்வான பொருள்களைக்கொண்டு போய் வைப்பதற்குக் கூடாமலு மிருக்கின்றன. ஜன்னல்கள் ஒன் றிரண்டுதான் வைக்கிறார்கள். அதுவும் வைக்கக்கூடிய இடங்களில் சரியானபடி வைக்கிறதில்லை. அனாவசியமான இடங்களிலும் கெட்ட காற்றுவரு மிடங்களிலும் வைக்கிறார்கள். வீடுகளைத் தாராளமாகவும் விசாலமாகவுங் கட்டுகிறதில்லை. ஒன்றோடொன்று நெருக்கமாகக் கட்டுகிறார்கள். சமையலறையில் புகைபோகும்படி சரியான ஏற்பாடு செய்கிறதில்லை. வீட்டைச்சுற்றி பூஞ்செடிகளை வைக்கக் கொஞ்ச மும் இடம் விடுகிறதில்லை. கக்கூஸை சரியானவிடத்திலும் கட்டு மளவோடுங் கட்டுகிறதில்லை. குழாயை எந்தவிடத்தில் வைக்க வேண்டுமோ அந்த விடத்தில் வைக்கிறதில்லை. சாக்கடையை எங்குக் கட்டவேண்டுமோ அங்குக் கட்டுகிறதில்லை. இன்னும் பல குறைவுக

ளோடும் வீட்டைக் கட்டுகிறார்கள். இது சுகாதாரத்திற்கு முற்றும் விரோதமாய்க் காணப்படுவதோடு பல வியாதிக ளுண்டாவதற்கும் ஏதுவாகும். ஆதலால் முன்னர் கூறியதுபோல் சுகாதாரவிதிப்படி வீடுகட்டி வாழவேண்டும்.

உணவு.

சரீர வளர்ச்சியின்பொருட்டும் பசியின் பொருட்டும் உண்ணப்படுவது உணவெனப்படும். இதனைச் சமைக்கும் விதத்தைப்பற்றி மனைவி நன்றாகத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். தேகத்திற்குச் சுகத்தைத் தரத்தக்கதும் வாய்க்கு ருசியை யுண்டாக்கத்தக்கதுமான உணவைச் சமைப்பது மனைவியின் புத்திசாலித்தனமாகும். நமதுடலில் மூன்றுவகைப் பொருள்கள் உள்ளன, அவை:—கொழுப்பு, தசை, எலும்பு, என்பவைகளேயாம். இவைகளுக்கேற்ப மூன்றுவகை உணவை நாம் உட்கொள்ளுகின்றோம்.

கொழுப்பை யுண்டுபண்ணும் ஆகாரம்.

நெய், வெண்ணெய், வெல்லம், சருக்கரை, பால், பாலேடு, தானியங்கள், பழவகைகள், தேங்காயெண்ணெய் முதலியவைகள் நமது தேகத்திற்குக் கொழுப்பை யுண்டாக்கிச் சரீரவனலைத்தரு மாகாரங்கள். கொழுப்பானது தேகத்தைப் பலப்படுத்தி எப்போதுஞ் சூடாக வைத்திருப்பதால் இதற்குச் சரீரவனலைத்தரும் ஆகாரமென்று பெயர். பலவீனமுள்ளவர்கள் இப் பதார்த்தங்களைக் கையாடி வருவார்களாயின் தேகத்துள் கொழுமை மிகுந்து சரீரத்தைப் புனலாக்கி நல்லபலத்தை யுண்டாக்கும். சிலர் பலவீனமோடு தசையில்லாது வரண்டு எலும்புருக்கி நோயால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பார்கள். இதற்குக்காரணம், இவர்கள் தேகத்தில் கொழுப்பில்லாமையே. குழந்தைகட்கு இவ்விதகொழுப்பை யுண்டாக்கத்தக்க ஆகாரம் மேற்காட்டியவைகளே. குழந்தைக ளெப்போதுங் கொழுமையுள்ள ஆகாரத்தையே உண்ணவேண்டும். இல்லாவிடின் அவர்கள் பலவீனராகவும் எலும்புருக்கி நோயினராகவும் உயரமில்லாதவராகவு மிருப்பார்கள். சருக்கரை, வெல்லம், பாலேடு, பசும்பால், இவைகள் தேகத்துள் கொழுப்பை வளரச்செய்யுமாகையால் குழந்தைகட்கு வேண்டிய வளவு பயமில்லாமற் கொடுக்கலாம். ஆனால் குழந்தைகள் அஜீரணம், மாந்தம் முதலிய நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு வைத்தியர் வந்து

பார்த்து இந்த ஆகாரங்களைக் கொடுக்கக்கூடாதென்றால் உடனே நிறுத்திவிட வேண்டும், சிலர் இனிப்புப் பண்டங்களைக் குழந்தைகட்குக் கொடுப்பதில்லை. இது புத்தியின்மையாகும். ஆனால், சாப்பாட்டிற்கு இடையில்உண்ணக்கொடுக்கப் படா. ஏனெனில், அவை அவர்களுடைய ஜீரணாக்கினியைக் கெடுத்துவிடும். சாப்பாட்டோடு தின்னும்படி வேண்டிய அளவு இனிப்புப் பண்டங்களைக் கொடுக்கலாம். ஆனால், கொழுமை அதிகரித்த குழந்தைகளுக்கு இனிப்புப் பண்டங்களை அடிக்கடி கொடுக்கப் படா. இதுபோல் பருத்த தேகத்தை யுடையவர்கள் கொழுமை மிகுந்த பதார்த்தங்களைக் கையாடப்படா. கொழுப்பைத் தரும் உணவுகள் மூன்றுபொருள்களா லுண்டானவை. அவை: கரி, ஆக்ஸிஜன், ஹைட்ரோஜன் இவைகளாம்.

தசையை உண்டுபண்ணும் ஆகாரம்.

அரிசி, சோளம், கேழ்வரகு, கோதுமை, பால், மீன், கோழிமுட்டை, முதலியவைகள் நமது தேகத்தில் தசையை யுண்டுபண்ணும் ஆகாரங்களாம். இவை நைட்ரோஜன் சம்பந்தமான உணவுப் பொருள்களானதால் நமது தேகத்திலுள்ள தசை, மூளை, நரம்பு என்னும் மூன்று பொருட்களை உண்டாக்குகின்றன. தேகத்துள் ஏறக்குறைய பத்தொன்பது தனிப்பொருள்க ளுண்டென்றாலும் அவைகளுள் பிரதானமானவை: பிராணவாயு, ஜலவாயு, உப்புவாயு, இருந்தை என்றுரைக்கப்படும் கரிதசையை உண்டுபண்ணும் ஆகாரம் இந்த நான்கே முக்கியமானவை. மேற்கூறிய ஆகாரங்கள் நமது தேகத்திலுள்ள தசைக்கும் மூளைக்கும் நரம்புக்கும் வளர்ச்சிதந்து பலத்தை யூட்டுவதால் இந்தபதார்த்தங்கள் மிகவும் சிறப்புடையன. கஷ்டமான தொழில் செய்வோர் இந்த ஆகாரங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். இவ் வகுப்பு ஆகாரங்கள் குறையும்போது சுவாசம் விடுதல், இரத்தவோட்டம், உண்டபோதே ஜீரணிக்கச்செய்தல் ஆகிய தொழில்கள் நடைபெறாமல் சரீரம் பலவீனப்பட்டுப் போகின்றது. ஆனால் சாஸ்திரிகள்: சில ஜாதியார் கோழைகளா யிருப்பதற்கு இவ் வகுப்பு ஆகாரத்தை அளவுக்குக் குறைவாகச் சாப்பிடுவதும், சிலர் மூர்க்ககுணமுள்ளவரா யிருப்பதற்கு இவ்வகுப்பு ஆகாரத்தை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதுமே காரணமென்று சொல்லுகிறார்கள்.

சுரங்க பதார்த்தமுள்ள ஆகாரம்.

நமது தேகத்தில் சுண்ணாம்பு, இரும்பு, சாம்புருப்புச்சார மிலவணாதம் என்னும் மூன்றுவகுப்புப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்து எலும்பை வளர்த்து இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கச் செய்கின்றன. இவ்வகுப்பைச் சேர்ந்த பதார்த்தங்களாவன:—பால், நல்லதண்ணீர், உப்பு, பலவகைப்பழங்கள், பலவகைக்கீரைகள், பலவகைக்காய்கள், முதலியவைகளாம். இவைகளுக்குப் பிருதிவி சம்பந்தமான உணவென்றுஞ் சொல்லப்படும், நாம் பானம்பண்ணும் ஜலத்தில் கலப்புண்டிருக்கும் இரும்பு நமது தேகத்திலுள்ள இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்கிறது. நாம் உண்ணும் உப்பிலிருக்கும் சோடியம் தேகசுகத்திற்குப் பிரதானமான வஸ்து. எல்லாவித காய் கறி கீரை முதலிய பதார்த்தங்களிலும் சுண்ணாம்பும் பொடாஸியமும் சேர்ந்திருக்கின்றன. சிறுவர்கட்கு இந்த எலும்பை உண்டாக்கக்கூடியஇவ்வித உணவுப்பொருள்களை அதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஏனெனில், அவர்களுடைய இளவெலும்புகள் பலம்பெற்று நன்றாய் வளரும். வளைந்து கோணலுள்ள கால்கைகளுமுடைய குழந்தைகள் அப்படியாவதின் காரணம் அவர்களுணவில் சுண்ணாம்பில்லாத குறைவேயாம். நமது தேகத்தின் எலும்புகள் பாஸ்பேட் அப் ஆம் என்னும் பதார்த்தங்களாலாயவை அவ்வித பதார்த்தங்களை யுண்டுபண்ணும் ஆகாரத்தில் வேண்டிய அளவு சுண்ணாம்பு இல்லாமற்போயின், தேகத்திலுள்ள எலும்புகள் பலமற்று மிருதுவாகிவிடும். நமது தேகத்திலுள்ள எலும்புகள் விருத்தியடையும்படி மரக்கறி பதார்த்தங்களை நாம் கையாடி வரவேண்டும். இவ்வித எலும்பை வளர்க்கும் மரக்கறி பதார்த்தங்களை உபயோகிக்காதவர்கள் ஸ்கர்வி என்று சொல்லப்படும் தோலைப்பற்றிய வியாதியால் பிடிக்கப்படுவார்கள். இதனால் மரகறி பதார்த்தங்களி லெவ்வளவு குணமிருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. இனி தானியங்களையும் காய்கறி வர்க்கங்களையும்பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்.

அரிசி.

இந்தத் தானியத்தைப் பெரும்பாலார் சமைத்துச் சாப்பிடுகிறார்கள். இஃது நல்லதாயிருந்தால் சீக்கிரம் இடிந்துபோகாமல் சரியான அளவாகவுங் கெட்டியாகவு மிருக்கும். நெல்லின்மேல் புழுதியடைந்தும் பாசிபடிந்தும் இருக்கப்படாது. பூச்சிகளரித்த

நெல்லிற்குச் சிறிய துவாரங்களிருக்கும். நெல்லைக் கொஞ்சம் வேகவைத்து இடித்து உமிவேறு தவிடுவேறு நொய்வேறாகச் செய்கிறார்கள். இதற்குப் புழுங்கலரிசியென்று பெயர். இந்தப் புழுங்கலரிசி ஈரத்தினாலும் ஓதத்தினாலுங் கெடுதலடையாது. ஆனால் பச்சரிசியை இவ்விதம் பதம்பண்ணினா லுடனே கெட்டுப்போகும். கெட்டுப் போய்விட்ட புழுங்கலரிசிக்கு ஓர்வித புளித்தநாற்றமும் பாசிபடிந்த நிறமுமுண்டாகித் தேகத்திற்குக் கேட்டை விளைவிக்கும். பச்சரிசி கெட்டுப்போகுமானால் அதற்குப் பளபளப்பான வெண்நிறமும் கசப்பான உருசியும் நாற்றமு முண்டாகின்றது. இவைகளைச் சமைத்துண்டால் அஜீரணம், மந்தம், சுரம், விஷபேதி முதலிய கொடிய வியாதிக ளுண்டாகும். ஆகையால் நல்ல கெட்டியான வெண்ணிறமுள்ள அரிசியைத்தான் நாம் சமைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். மேலும் அரிசிக்கு அதிக வன்மையும் தேகத்தை விருத்தி செய்யும் சக்தியுங் கிடையாது. அதினும் புழுங்கலரிசியைச் சாதமாக்கி வடிப்பதினால் கஞ்சித் தண்ணீரில் சாதத்துள்ள சத்தெல்லாம் போய்விடுகிறது. ஆனால் கம்பு சோளம் கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களைச் சாப்பிடுவதனா லதிக பலமுண்டாகும். இதற்குத் திருஷ்டாந்தமாக: கடப்பை, நெல்லூர், காக்கினடா முதலிய இடங்களில் வசிப்பவர்கள் புன்செய் தானியங்களையே ஆகாரமாக உபயோகிக்கிறார்கள். இதனாலவர்கள் நல்ல திடகாத்திரராயு மதிகவளர்ச்சியுள்ளவர்களாயு மிருக்கிறார்கள். சாதாரணமாய் நாட்டுப்புறங்களில் வசிக்கும் ஏழை ஜனங்கள் கேழ்வரகுக்கூழ், கேழ்வரகுக்களி, சோளச்சோறு, கம்புச்சாதம் முதலிய தானியங்களைத் தினமும் உணவாக உபயோகிக்கிறார்கள். அவர்களை நாம் பார்க்கும்போது பருத்த தேகமுள்ளவர்களாயும், தேகக்கட்டுள்ளவர்களாயும் கஷ்டப்படுவதற்குப் பின்னிடையாதவர்களாயு மிருக்கிறார்கள். இவர்களுள் பெண்களைப்பார்க்கும்போது நம் பட்டணத்துப் பெண்கள்போல் பலவீனராயும் சோம்பலுள்ளவராயுங் காணப்படவில்லை. அவர்களும் புருஷர்களைப்போலவே பருத்த சரீரத்தோடும் மிக்க பலத்தோடும் பாரமான சுமைகளைத் தூக்கவும் களைவெட்டவும் நாற்று நடவும் வீட்டிற்கு வந்து வீட்டுவேலைகளைச் செய்யவுங் காணக்கூடியவர்களா யிருக்கிறார்கள். இதனால் புன்செய் தானியங்களின் பெருமை நன்கு விளங்குகிறது.

தமிழ் வைத்திய சாஸ்திரங்களில் அரிசியின் குணங்களைப்பற்றிச் சொல்லுகிறதாவது:—

புழுங்கலரிசி.

இஃது குழந்தைகளுக்கும் வருந்துகின்ற வாதரோகிகட்கும் அரும்பத்தியமுள்ளவர்கட்கு முதவும். ஆனால் உடலுக்கு நன்றாகப் பலம் செய்யாது.

பழமையரிசி.

இஃது பாலர் விருத்தர் ரோகியர்களுக்குமாகும். இவ்வன்னத்தை உண்ணில் பசியும் குளிர்ச்சியுமாம். சிற்சிலநோயும் கபமும் நீங்கும்.

பச்சரிசி.

இஃது தனிவாத ரோகத்தையும் அலசரோகத்தையும் நீக்கி மிகுந்த பலத்தையுண்டாக்கும். பித்த வெரிச்சலை நீக்கும். ஆனால் பத்தியத்திற்கு விலக்காகும்

காரரிசி.

இஃது மந்தத்தையும் சரீர புஷ்டியையும் தனிவாதரோகத்தையும் விளைவிக்கும். பலத்தைத் தரும். இதைக் கரப்பான் பண்டமென்று சொல்லுவர்.

ஈர்க்குச்சம்பா.

இஃது நாவிற்கு உருசியையும் சாப்பிடப் பிரியத்தையும் பார்க்கில் இச்சையையும் தரும். உண்டால் கொஞ்சம் பித்தத்தைச் சேர்ப்பிக்கும்.

புழுகுசம்பா.

இஃது வனப்பையும் காந்தியையும் அதிக தீபனாக்கினியையும் பலத்தையும் உண்டாக்கும். தாகரோகம் நீங்கும்.

செஞ்சம்பா.

இதனால் அற்ப கிரந்தியும், அதிரணமும், யானைச்சொறியும் மிகுந்த பசியும் உண்டாகும்.

குண்டுச்சம்பா.

இதனால் அக்கினி மந்தமும் கரப்பானும் உண்டாகும். தாக ரோகம் நீங்கும்.

மல்லிகைச்சம்பா.

இஃது நாவிற்கு உருசியையும், தேக சவுக்கியத்தையும், உறுதியையும் தரும். கரப்பான், பிரமேகம், நேத்திரவெப்பம் முதலியவைகளைப் போக்கும்.

இலுப்பைப்பூச்சம்பா.

இஃது பித்தரோகத்தால் விளையுஞ் சிற்சில நோய்களையுஞ் சிரஸ்தாபம் உபசர்க்கதாகம், உஷ்ணம் இவைகளையும் உண்டாக்கும்.

கல்லுண்டைச்சம்பா.

இஃது அதிக பலத்தையும் மிகுந்த வார்த்தையையு முண்டாக்கும்.

கைவரைச்சம்பா.

இதனால் மலைபோன்ற வன்மையும், சுக்கில ஸ்தம்பனமும் சுகமும் உண்டாம். இதில் பித்தமில்லை.

மணிச்சம்பா.

இஃது அதிமூத்திரத்தை நிறுத்தும். அதிக சுகத்தால் உடலையும், விருத்தர் பாலர்களையும் போஷிக்கும்.

காடைச்சம்பா.

இஃது பிரமேக சுரத்தையும், சில அற்பநோய்களையும் நீக்கும். சுக்கில விருத்தியும் பலமு முண்டாம்.

கோடைச்சம்பா.

இதனால் முத்தோஷத்தாற் பிறந்த வாதவலியும் சிற்சில சரீர நோய்களும் நீங்கும்.

குன்றிமணிச்சம்பா.

இதனால் அற்பவாதரோக முதலிய சிற்சில நோய்கள் நீங்கும். சரீர புஷ்டியும் சுக்கிலதாது விருத்தியும் உண்டாம்.

சீரகச்சம்பா.

இதை உண்டவுடன் மறுபடியும் உண்பதற்கான தீபனத்தையும் சந்தோஷத்தையு முண்டாக்கும்.

வளைதடிச்சம்பா.

இஃது வாதபித்தத் தொந்தம், வயிறு உளைச்சலுடன் உப்புசம், கரப்பான், அலசரோகம் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

காளான்சம்பா.

இஃது தேகத்திற்கு மலைபோன்ற உறுதியையும் சவுக்கியத்தையு முண்டாக்கும். சிற்சில வாதரோகங்களை நீக்கும்.

மிளகு சம்பா.

இஃது தேகத்திற்குச் சவுக்கியத்தைக் கொடுத்துத் தீபாக்கினியை வளர்க்கும். மகாவாதமுதலிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும்.

அன்னமழகி.

இஃது சகல சுரங்களையும், பித்தரோகவெப்பத்தையும் நீக்கும் தேகத்திற்குச் சவுக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

கோரைச்சம்பா.

இஃது பைத்தியம், உட்சூடு, பிரமேகம், நமைச்சல் முதலிய ரோகங்களைப் போக்கித் தேகத்திற்குச் சவுக்கியத்தையுங் குளிர்ச்சியையு முண்டாக்கும்.

மூங்கிலரிசி.

இஃது இரத்தபித்தரோகம், விபரீதரோகம், மயக்கம், சுரம் நேத்திரரோகம் இவை முதலியவைகளைப் போக்கும். பலவித பலகாரம் பாயசம் முதலியவைகளைச் செய்வதற்காகும்.

பொரியரிசி.

இஃது வாய்க்கு மிருதுவானதும் உருசியுள்ளது மானது. ஓயாத வமனரோகம் ஓயாத தாகரோக முதலியவைகளை நிறுத்தும். சீக்கிரத்தில் ஜீரணிக்கச் செய்யும். இதன் கஞ்சி பத்தியத்திற்கு உபயோகமானது.

கேழ்வரகு.

இஃது நல்ல பலத்தையும் தேகத்தை விருத்திக்கச் செய்யும் வஜீகரத்தையும் உண்டாக்கும் பஞ்சகாங்கி என்னும் கேழ்வரகு உஷ்ண வாதத்தையும் பித்தவாதத்தையு முண்டாக்கும்.

கருஞ்சோள அரிசி.

இஃது நமைச்சல், கிரந்தி, ரணம், அயர்ச்சி இவைகளை உண்டாக்கும். வேறு நிறமான அழகைத் தரும்.

செஞ்சோள அரிசி.

இஃது அற்பகிரந்திகள், ரணங்கள், மந்தரோகம், கரப்பான், இவைகளை அதிகரிக்கச்செய்து தேக அழகையும் பசியையும்விலக்கும்.

கம்பு அரிசி.

இஃது நெருக்கமான நமைச்சலையும் சிரங்குகளையும் வீரியத்தை யுஞ்செய்து சரீர வெப்பத்தை நீக்கிக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

73

கோதுமை.

இஃது பலத்தையும் சுக்கிலத்தையும் விருத்திசெய்யும். தனி வாதரோகத்தையும் பிரமேகத்தையு நீக்கும். ஆனால் பித்தத்தையுண்டாக்கும். இவற்றுள் வாற்கோதுமையைத் தேவதானிய மென்பர்.

இதுகாறும் தானியங்களைப்பற்றிப் பேசிவந்தோம். இதனை ஒவ்வொரு பெண்மக்களு மறிந்திருத்தல் அவசியம். ஆனால், இத் தானியங்களெல்லாம் நிலவளப்பத்தையும் தேசவளப்பத்தையும் நீர் வளப்பத்தையும் பெற்று அந்தந்த அளவாகவும் நிறமாகவும் குணமாகவும் வளருகின்றன தேசத்திற்குத் தகுந்த வுணவாகவும், தேகத்திற்குச் சுகத்தைத் தரத்தக்கதும், சீக்கிரம் ஜீரணிக்கத் தக்கதும் பலவித நோய்கள் வாராமற் றடுக்கக் கூடியதுமான உணவெதுவோ அதனைத்தான் நாம் உட்கொள்ளவேண்டும்; இதுவே சுகாதாரவிதி. இனி மாகறிவர்க்கங்களைப்பற்றிப் பெண்கள் அறிந்திருத்த லத்தியாவசியமானதால் இவைகளின் குறைகுணங்களைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுவோம்.

மாகறிவர்க்கம்

கலியாணப் பூசினிக்காய்.

இதனைப் பெரும் பூசினிக்காயென்றுஞ் சொல்லப்படும் இதனால் பித்தம், உட்காய்ச்சல், மேகரோகம், மூத்திரகிரிச்சரம், இடுமருந்து, பித்தசுரம், அஸ்திசுரம், பேய்ச்சொறி, இரத்தபிரமேகம் இவைகள் நீங்கும். வாதாதிக்கமாம்.

வெண்டைக்காய்.

இதனால் கிராணி, பேதி, சீதரக்தாதிசாரம், சிலேஷ்மவாதம், வாய்க்கு உருசி இவை யுண்டாம்.

அத்திக்காய்.

இதனால் பிரமேகம், வாதரோகம், சூலை, தேகவெப்பம், இரணம் இவைகள் நீங்கும். மலங்கழியும்.

சுரைக்காய்.

இஃது. உஷ்ணமானது, இதனால் வாதபித்தம், அரோசகம், பீலிகரோகம், ஆமம், மார்புநோய் இவையுண்டாம். உட்சூடு நீங்கும்.

முருங்கைக்காய்.

இஃது அஸ்திசுரம் கிருமி இவைகளை நீக்கும். வெகு ருசிகரமானது. வாயுஹரம். விஷத்தைப் பரிகரிக்கும். உஷ்ணவிருத்தி காரிய பத்தியத்திற்குதவும். கபத்தை நீக்கும். தாதுவிர்த்தியை யுண்டாக்கும்.

பீர்க்கங்காய்.

இதனால் சீதளமும் பித்தமும் உண்டாகும். வாதபித்த கபங்கள் தத்தம் நிலையிற் பிசகும்.

புடலங்காய்.

இஃது சுக்கிலத்தையுங் கபத்தையும் பைத்தியத்தையும் அதி கரிக்கச் செய்யும்.

பன்றிப்புடலங்காய்.

இஃது கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, சீதளம் இவைகளை யுண்டு பண்ணுவதுமன்றிக் காணாக்கடி, சிலந்தி, சர்ப்ப முதலியவைகளின் விஷங்களிறங்கியதாயினு முடனே ஏறச்செய்யுஞ் சக்தியுடையது.

பறங்கிக்காய்.

இஃது சிறுபூசினிக்காய். இது அனலால் வரும் அழற்சியையும் மிகுந்த பித்தத்தையும் நீக்கி, நல்ல பசி தீபனத்தையும், கபத்தையும் விளைவிக்கும்.

கத்தரிக்காய்.

இஃது பித்தத்தால் வந்த கபத்தை நீக்கும். தொற்றுச்சொரி, சிரங்கு இவைகளை அதிகப்படுத்தும். இதன் பிஞ்சு திரிதோஷத்தை விலக்கும். முகிழ்விரியாத பிஞ்சுசுரம் பித்ததோஷம் கபம் இவைகளை நீக்கும். மலம் இளகும். குரல் தொனிக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

அவரைக்காய்.

இதில் விதை முதிராத வெள்ளை யவரைப்பிஞ்சு வாதாதி முத் தோஷம், ரணம், ஜுரம், நேத்திரத்திற்குள் முதிர்ந்த சிலேஷ்மபில்லம் முதலியவைகளை நீக்கும். இஃது இராபோஜனத்திற்கும் மருந்துண்ப வர்க்கும் ஏற்ற பதார்த்தமாகும்.

கிழங்குவகைகள்.

முள்ளங்கிக்கிழங்கு.

இஃது வாதப்பிணி, கரப்பான், வயிற்றெரிச்சல், குத்தல், குடல் விருத்திநோய், இருமல், கபம், தலைவலி, நீரேற்றம், பல்நோய், பற் சிலந்தி வயிற்றிலுண்டாகும் காய்ச்சல்கட்டி, குன்மக்கட்டி, கஷ்ட சுவாசம், மூலக்கடுப்பு, உஷ்ணம் இவைகளை நீக்கும். மேகத்தைக்கண் டிப்பதில் இராஜாளி.

சிறுகிழங்கு.

இதைப் பொடிக்கிழங்கென்றுஞ் சொல்லுவார்கள். இக்கிழங் கானது திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் சில இடங்களில் மட்டும் உண்டா கின்றது. இது வாய்க்கு உருசியைத் தரும்.

காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு.

இதனால் வாதபிரமேகமும் முளைமூலமும் சுரதோஷமும் நீங்கும். மிகுந்த பசியுங் கரப்பானு முண்டாம்.

காருக்கருணைக்கிழங்கு.

இஃது சிலேஷ்மரோகம், வாதநோய், இரத்தமூலமுளை, அக் கினிமந்தம் இவைகளை நீக்கும். மிகுந்த பசியை யுண்டாக்கும்.

காறுகருணைக்கிழங்கு.

இஃது கரப்பான், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உட்கிரந்தி, மந்தாக் கினி, கபக்கோழை, நமைச்சல் இவைகளை யுண்டாக்கும். மூலரோக த்தை நீக்கும்.

மாகாளி அல்லது மாவலிக்கிழங்கு.

இஃது உட்சூடு, பித்தரோகம், சிலேஷ்மரோகம், வாததோஷம் இவைகளை நீக்கும். ஜடராக்கினியை வளர்ப்பிக்கும். இக்கிழங்கை விசேஷமாய் ஊறுகாய்க்கு உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதைப் பரு நன்னாரி என்றும் சொல்வதுண்டு.

கோட்டிக்கிழங்கு.

இஃது தேமல், பிரமேகம், தேகக்கடுப்பு, உட்சூடு ஆகிய இவை களை நீக்கும். இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர். இதை ஜலத்தில் உப்பிட்டு வேகவைத்து வெய்யலில் உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய்யில் வறுத்து உபயோகிப்பதுண்டு.

தாமரைக்கிழங்கு.

இஃது நேத்திர ஒளியையும் குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்த காசம், சுப்புல தாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்.

பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு.

இஃது மகாபிரமேகம், வெள்ளை வீழ்தல், சுரரோகம், மூலம் இவைகளை நீக்கித் தேகத்தைப் பூரிக்கச் செய்யும்.

காய்வள்ளி அல்லது வெற்றிலைவள்ளிக்கிழங்கு.

இஃது வாதரோகத்தையுஞ் சரீரத்தின்மேலுள்ள பெரிய சிறிய இரணங்களையும் உண்டாக்கும். இதை உஷ்ணசாந்தியென்பர்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு.

இஃது பைத்தியவாத தொந்தத்தையும் அக்கினி மாந்தத் தையும் உண்டாக்கும்.

சிறுவள்ளிக்கிழங்கு.

இஃது மந்தம், கரப்பான், சிலேஷ்மவிருத்தி முளைமூலம் இவைகளை யுண்டாக்கும். இதனால் உதராக்கினி கெடும்.

ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு.

இஃது வாதரோகம், வாதமூலம், வாதகுன்மம், அக்கினிமந்தம் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

பனங்கிழங்கு.

இஃது அஸ்திச்சூடு, பித்தமேகம் முதலிய மேகங்களைக் கண்டித்து தேகத்தில் குளிர்ச்சியையும் வனப்பையு முண்டாக்கும்.

கீரை வகைகள்.

வெந்தயக்கீரை.

இஃது வயிற்றுப்பிசம், அக்கினிமந்தம், வாதகோபம், கபம், காசம், அரோசிகம் இவைகளை நீக்கும்.

முளைக்கீரை.

இஃது காசசுரரோகத்தை நீக்கி நல்ல பசியை யுண்டாக்கும்.

அகத்திக்கீரை.

இதனால் இடுமருந்தும், பைத்தியதோஷமும், பித்ததோஷமும் நீங்கும். கடுவனும் வாய்வு முண்டாம். உண்ட ஆகாரமும் ஜீரணமாகும். சுரஹரம், மலமிளகும். இதன் ரசத்தை மூக்கில் பிழிந்தால் நான்காம் முறைசுரமும் நிவர்த்தியாம். வாயின் இரணத்தை ஆற்றும்.

அகத்திப்பூ.

இதனால் சுருட்டுப்புகை வெய்யில் உஷ்ணதிரவியம் இவற்றாலுண்டான பித்தங்களும், தேக அழலும் நீங்கும்.

கொத்துமல்லிக்கீரை.

இதனால் வாதரோகமும் அரோசிகமும் பித்தவருக்கமும் பித்தசுரமும் நீங்கும். சுக்கில விருத்தியாம்.

பொன்னாங்காணிக்கீரை.

இதனால் விழியைப்பற்றிய வாதகாசம், கண்புகைச்சல். கருவிழிநோய், வாததோஷம், தேகச்சூடு, பிலீகரோகம், மூலரோகம் இவைகள் நீங்கி தேகம் பூரித்துப் பொற்சாயலாகும்.

மணத்தக்காளிக்கீரை.

இஃது நாவின் இரணத்தையும் வேக்காட்டையும் நாபி இரணத்தையு மாற்றும்.

பொன்முசுட்டைக்கீரை.

இஃது வாதரோகவலி, மயக்கம், ஆமம், நமைச்சல், உட்சூடு இவைகளை நீக்கும். இதனால் உணவில் மனமுண்டாம்.

காசினிக்கீரை.

இதனால் அஸ்திதாது கதசுரமும், வீக்கமும், உதிரத்தழுக்கும் நீங்கும். இரத்தவிருத்தியாகும்.

கோழிக்கீரை அல்லது பருப்புக்கீரை.

இஃது சொறியையும், கரப்பானையும், கிருமிகளையுமுண்டாக்கும்.

புளியாரைக்கீரை.

இதனால் பித்தமயக்கம், வாதகபமிசிரம், மூலவாயுக்கிராணி, இரத்தமூலம் இவை நீங்கும்.

புளிப்புக்கீரை.

இஃது வாய்நோய், அருசி, சீதளம், இரத்த பித்தரோகம், கரப்பான் இவைகளை நீக்கும்.

மணலிக்கீரை.

இதனால் வாதகோபம், மார்புச்சளி, சிலேஷ்ம ரோகம், கிருமி ரோகம், பயித்தியதோஷம் இவை நீங்கும்.

பசரைக்கீரை.

இஃது அதிக சுவையுள்ளதும் புணர்ச்சியில் சந்தோஷத்தைத் தருவதுமாயுள்ளது. ஆனால் கபத்தைப் பெருக்கும். தாகத்தையும் சூட்டையுந் தணிக்கும். மலம் இளகும்.

சிறுகீரை.

இஃது கண்புகைச்சலான நேத்திரநோய், காசம், படலம், இரசமருந்துகளின் வேகம், இரணம், மூத்திரக்கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்தநோய், நாபிபாஷாணம் முதலிய விஷங்கள் ஆகிய இவைகளை யுடனே முறிக்கும். அழகுண்டாகும்.

பண்ணைக்கீரை.

இஃது ஆமம், கரப்பான், கிரந்தி, இரணம், இவைகளை நீக்கும். மலத்தை யிளக்கும்.

முருங்கைக்கீரை.

இஃது அக்கினிமந்தம், உட்சூடு, தலைநோய், பித்தமூர்ச்சை, கண்ணோய் இவைகளைப் போக்கும்.

கொடிவசலைக்கீரை.

இஃது மூத்திரக்கடுப்பு, மூத்திரக்கிரிச்சரம், ஒழுக்கு வெள்ளை, அரோசிகம், வாந்தி இவைகளைப் போக்கும்.

ஆரைக்கீரை.

இதுவே நல்ல சுவையும் நான்கிதழுமுள்ள நீராரைக்கீரை. இஃது பித்தநோயையும், அதிமூத்திரத்தையும், இரத்தப் பிரமேகத்தையும் நீக்கும்.

வங்காரவள்ளைக்கீரை.

இஃது வாதநோயையும் வயிற்றுப்பிசத்தையும் நீக்கும். கறுத்துச் சிக்குண்ட மலமும் மூத்திரமும் சரியாயிறங்கும். குடலுக்குச் சுகமுண்டாகும்.

கலவைக்கீரை.

இஃது வாதபித்தகப தோஷங்களையும், மலச்சிக்கலையும், குடல் வாதத்தையும் போக்கும். பத்தியத்திற் குதவும்.

வள்ளைக்கீரை.

இஃது வாதகோபத்தை நீக்கி முலைப்பாலைப் பெருக்கவைக்கும். இளவள்ளைக்கீரையால் பித்தாதிக்கம் போம்.

பருப்பு வகைகள்.

கடலை.

இஃது வயிற்றுப்பிசம், பித்ததாகம், குடல் நோயுடன் கூடிய கிராணி, மயக்கம், மூலவாயு இவைகளை யுண்டாக்கும். நல்ல மருந்துகளை முறிக்கச்செய்யும்.

நிலக்கடலை.

இஃது மிகவும் உருசிகரமானது. பித்தத்தை யுண்டுபண்ணும். இதுவல்லாமல் வாந்தி, அரோசிகம், சுரம் இவைகளையும் உண்டாக்கும்.

துவரம்பருப்பு.

சீதளமுள்ள மலைநாட்டுத் துவரம்பருப்பை வெந்நீரி லிட்டுச் சமைத்து போஜனமுதலில் பசுவினெய்யுடன் அன்னத்திற் கலந்துண்ணில், ஒருபிடி அன்னத்திற்கு ஒருபிடி தசை வளரும். குறிஞ்சிநில வஸ்துக்கள் மிகுந்த வன்மையுள்ளவை யாதலால் அந்நிலத் துவரையை அகஸ்தியமுனிவர் விசேஷமாகக் கூறினர்.

தட்டைப்பயறு, வெண்பயறு, கரும்பயறு.

தட்டைப்பயறு-அக்கினிமந்தத்தையும் சந்நிபாதத்தையும் உண்டாக்கும். வெண்பயறு-ஓடுவாதத்தையும், கரும்பயறு - சிலேஷ்மவாதத்தையும் பக்கவாதத்தையும் விலக்கும்.

பட்டாணி.

இஃது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும். பலத்தையும் அதிகமாக உபயோகித்தால் பேதியையுமுண்டாக்கும்.

மொச்சைக்கொட்டை.

இஃது திரிதோஷங்களையும் அதிக இரைச்சலைத் தருகின்ற ஆவிருத வாயுவையு முண்டாக்கும்.

சிறுபயறு.

இஃது சபரோகத்தையும் பைத்தியத்தையும் அரோசிகத்தையும் உண்டாக்கும் பித்தவாதத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதற்குப் பணிப்பயறென்றும் பெயர் வழங்கும்.

கொள்ளு அல்லது காணம்.

இதனால் பீஜவாயு, பித்தகுன்மம், பைத்தியம், இவையுண்டாம். வாதவலி, நீரேற்றம், நளிர்சுரம் இவை நீங்கும். மருந்துகளை முறிக்கும்.

உளுந்து.

நல்ல உளுந்திற்குக் கபவாதமிஸ்ரம், அலஜம், இடுப்பிற்கு உறுதி மிகுந்த வீரியம் இவையுண்டாம். பயித்தியமும் எலும்புருக்கி நோயும் நீங்கும்.

முந்திரிப்பருப்பு.

இஃது நல்ல உருசியான பதார்த்தம். பித்தவாத தொந்தம், தாதுவிர்த்தி, அக்கினிமந்தம் இவைகளை யுண்டாக்கும். பலத்தை யிறக்கும். தாதுபுஷ்டிக்கும் பலத்தைத் தருவதற்குஞ் செய்யும் மருந்துகளோடு சேரும்.

பிஸ்தாபருப்பு

இஃது நல்ல உருசியான பதார்த்தம். வாலிபர் பாலர் விருத்தர் சகலருஞ் சாப்பிடலாம். தேகத்தைப் புஷ்டிக்கச் செய்து. பலத்தை யுண்டாக்கும்,

பழவகைகள்.

திராட்சப்பழம்.

இதற்குக் கொடிமுந்திரிப்பழமென்றும் பெயர். இதனால் சுரம், இரத்த அரோசிகம், இரணம், இரைப்பு, கிரசரோகம், க்ஷீணபித்தம், இரத்தபித்தம், பிரமேகம், மதரோகம் இவைகள் நீங்கும். இஃது தாதுபுஷ்டியவுடதங்களோடு சேரும்.

எண்வகை வாழைப்பழங்கள்.

செவ்வாழை, வெள்வாழை, ரஸ்தாளிவாழை, மொந்தன் வாழை, அடுக்குவாழை, மலைவாழை, பச்சைவாழை, கருவாழை என்னும் எட்டுவகை வாழைப்பழங்களுள் முற்கூறிய நான்கும் நோயாளர்க்காகும். மற்ற நான்கில் கருவாழை நன்மையைத் தரும். இவ்வெட்டுவகைப் பழங்களும் வாதரோகிகட் குதவாது. ஆனால் அசனத்துடன் உண்ணில் குற்றமில்லை.

வாழைப்பழம்.

இஃது உடம்பை வெளுக்கச் செய்கின்ற சோபரோகம், பித்த நோய்கள், மதநோய், மூர்ச்சை ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

பேயன்வாழைப்பழம்.

இதனால் பித்தரோகமும் உட்சூடும் நீங்கும். வாதாதிக்கமும், மிகு குளிர்ச்சியும் சரியாக மலமிறங்காமையும் உண்டாகும்.

மொந்தன்வாழைப்பழம்.

இதனால் அக்கினிமந்தம், உடல்வலியுடன் பாரிப்பு, இசிவு, சீதளம், திரிதோஷதாகம் இவையுண்டாம். அன்றியும் புத்தியின் வலிமையை விலக்குகிற பித்தம், காமாலை, உள்வரட்சி இவை நீங்கும். இது நோயாளர்க்கும் ஆகும்.

கிச்சிலிப்பழம்.

இஃது சாப்பிடுவதற்கு மதுரமா யிருந்தால் தாகம், வாந்தி இவைகளை நிறுத்தும். அன்றியும் மலம், மூத்திரம் இவைகளைச் சரியாய்ப் போக்கும். ஆனால், புளிப்பா யிருந்தால் சீத இருமலை உண்டாக்கும். இதை இருமல், க்ஷயம், ரோகம் காசம் முதலிய ரோகங்களையுடையவர்கள் புசிக்கப்படா. இதுதவிர குடகு கிச்சிலி என்று வேறொரு ஜாதியுண்டு. இதிற் சிலஜாதி பெரிதாகவும் சில ஜாதி அதிக சிறிதாகவு மிருக்கும். இது தேகத்திற்கு அதிக ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும். சுரகாலத்திலும் இதைப் புசிக்கலாம். இதன் இரசம் சுரத்தைக் கண்டிக்கும் சில அவுஷதங்களுடன் சேரும்.

மாம்பழம்.

இதை உண்ணில் நமைச்சல், மார்பெரிச்சல், கண்ணோய், கருங்கரப்பான், கிரந்தி இவை அதிகரிக்கும். பசிநீங்கும். சுக்கிலப் பெருக்கத்திற்கும் அதைக் கட்டுவதற்கும் ஆகும்.

நாரத்தம்பழம்.

இஃது பித்தகுன்மரோகத்தை நீக்கும். பசிதீபனத்தையும் சுக்கிலவிருத்தியையும் உண்டாக்கும்.

சாதிநாரத்தம்பழம்.

இஃது வாதம், உஷ்ணம், தாகம், வாய்க்கசப்பு இவைகளை நீக்கும்.

சம்புநாவற்பழம்.

இதனால் வாத உஷ்ணம், பித்த உஷ்ணம், தோஷத்தால் பிறந்த தாகரோகம் இவை நீங்கும்.

கொய்யாப்பழம்.

இதனால் திரிதோஷம், தலைமயக்கம், பித்தம், அரோசிகம், வாந்தி, வயிற்றுப்பிசம், கரப்பான், பேதி, வீரியம் இவைகளுண்டாகும். மந்தத்தை விளைவிக்கும்.

நாவற்பழம் அல்லது நாகப்பழம்.

இதனால் அக்கினிமந்தம், சரீரநோய், சீதவாதம், கடுவன், கடுத்தல் இவை யுண்டாம். அதிநீரும் வெப்பமும் தாகமும் நீங்கும். இதில் வெள்ளைநாவற்பழம் இரத்த தாதுவையும் சுக்கில தாதுவையும் உண்டாக்கும். உட்சூடு நீங்கும்.

பலாப்பழம்.

இஃது இனிப்புள்ளது. வாத பித்த உஷ்ண தோஷங்களையும், கரப்பானையும், முன்பில்லாத நோய்களையு முண்டாக்கும்.

பேரீச்சம்பழம்.

இதனால் நீரைச் சுரப்பிக்கின்ற பித்தரோகம், மதரோகம், மூர்ச்சை, சுரம், சிலேஷ்ம நீர்க்கோவை, தாகம், இரத்தபித்தம், நீரிழிவு, வாய்க்கசப்பு, அரோசிகம், மலபந்தம் இவை நீங்கும். இதன் காய் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கையும் மதுமேக நீரையும் போக்கும். பசியையும் போகத்தில் நிர்வாக சக்தியையுந் தரும்.

இலந்தங்காய் அல்லது பழம்.

இதனால் பித்தமூர்ச்சை, அரோசிகம், திரிதோஷவாந்தி, வலிவாதம் இவை போம்.

விளாங்காய் அல்லது பழம்.

இதனால் காசரோகம், கபாதிக்கம், பித்தரோகம், பித்ததாகம், தலைமயக்கம் இவை நீங்கும். உடலுக்குச் சுகமும் நல்லைசியு முண்டாகும். இதை அதிகாலையில் சாப்பிட்டுவந்தால் பித்தரோகத்தையும் நெடுநாட் பித்தத்தையு மெடுக்கும்.

களாப்பழம்.

இதனால் காதடைப்பு, தாகரோகம், பித்ததோஷம், வாந்தி. அரோசிகம், இரத்தபித்தம், இவை நீங்கும். நல்ல பசியையுண்டாக்கும்.

இறைச்சிகளின் வகைகள்.

வெள்ளாட்டிறைச்சி.

இதனால் உட்சுரங்களும், வாதரோக பைத்தியமும், க்ஷயரோகமும் நீங்கும். தேகபுஷ்டியும் வீரியவிருத்தியு முண்டாகும்.

செம்மறியாட்டிறைச்சி.

இஃது செங்கரப்பான், முன்பு இல்லாத பலவித நோய்கள் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

பள்ளையாட்டிறைச்சி.

இஃது மந்தாக்கினி, அலஜரோகம், நீங்காத அரோசிகம், திரிதோஷ மிஸ்ரம், கபகோபம், வாதாதிக்கம் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

கோடியாட்டிறைச்சி.

இதை நன்றாக வேரவைத்துச் சமைத்துக் காலையிலுண்டால் சகனவிருதவாயு, காசம், சிம்மேசம், உஷ்ணவாயு இவை நீங்கும்.

கோழியிறைச்சி.

இதனால் சுவாசகாசம், மந்தாக்கினிரோகம், மஹாவாதரோகம், தேகக்கடுப்பு இவைகள் நீங்கும். ஆனால் சுக்கிலம், கொழுப்புள்ள இரணம், பித்தம், உஷ்ணம் இவைகளை விளைவிக்கும். உடம்பு இளைக்கும்.

புறுவிறைச்சி.

இதனால் வாதபயித்தியம் ஜலமேகம், இரணரோகம், வெண்குஷ்டம், கரப்பான், மேகச்சொறி இவை நீங்கும். அந்தந்தப் பெயருள்ள புறுவின் இறைச்சிகளுக்குப் பலவித குணங்களுண்டு.

வாத்தினிறைச்சி.

இதனால் கிரந்தி, கோழை, அரோசிகம், கசிந்து வறண்டு சிவந்தறிய இரணங்கள் இவை அதிகரிக்கும். சுக்கில ஸ்தம்பனமாம்.

மீன்.

வாளைமீன்.

இதனால் விஷத்தைப்போன்ற கபபயித்தியமும் வாதப்பிணியும் நீங்கும். சீக்கிரஞ் ஜீரணமாகும்.

சுறுமீன்.

இதனால் வாதகபதொந்தம், கிருமிரோகம், குடல்விருத்தி, இவை நீங்கும். சகல நோய்களையுஞ் சாந்தப்படுத்தும், அந்தந்த மீன்களுக்குப் பலவித குணங்களுண்டு. பலவகை மீன்களை உண்ணில் மூளையைச் சீர்திருத்தி மூளைக்கு நல்ல பலந்தருமென்று கண்டிருக்கிறது.

மசாலை வர்க்கங்கள்.

இனிபதார்த்தங்களோடு சேர்க்கும் மசாலை வர்க்கங்களின் குணங்களைப்பற்றிச் சிறிது விவரிப்பாம். நாம் சமைக்கும் பதார்த்தங்களில் பத்துவித சாமான்கள் பிரதானமாகச் சேருகின்றன. அவை:- மிளகாய், தனியா, பூண்டு, கடுகு, சீரகம், வெங்காயம், மஞ்சள், மிளகு, புளி, தேங்காய் இவற்றுள் சிலவற்றைத் தள்ளியும் சமைப்பதுண்டு.

மிளகாய்.

இஃது உஷ்ணத்தைத் தரத்தக்கது. குன்மம், அஜீரணபேதி பித்தசுரத்தில் காணுகிற வமனரோகம், தொண்டையில் காணும் ஓர்வித சாபித்தியக்கட்டி, தொண்டைக்கம்மல் முதலிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும்; உஷ்ணபேதி சீதபேதி முதலிய ரோகங்களையுடையவர்கட்கு உதவாது. சிலர் இதை நன்றாக வறுத்தரைத்துப் பதார்த்தங்களில் கூட்டுவார்கள். அப்படிச் செய்வதா லிதன்குணங் கெட்டுப்போகின்றது.

தனியா.

இதற்குக் கொத்துமல்லி என்னும் பெயர்—இதற்குச் சீதளகாரி, தீபனகாரி, உதரவாதஹாரி ஆகிய இக்குணங்களுண்டு. வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், அக்கினிமாந்தம், உட்சூடு, பைத்தியம், வமனரோகம், விக்கல், தாகரோகம் நாவறட்சி முதலியவைகளைக் கண்டிக்கும். பதார்த்தங்களோடு சேர்ந்து வாசனையைச் செய்கிறது.

பூண்டு.

இதனை வெள்ளைப்பூண்டு, வெள்ளுள்ளிப்பூண்டு என்றுஞ் சொல்வதுண்டு. மூத்திரவர்த்தனகாரி, ஊஷ்ணகாரி முதலிய குணங்களுண்டு. இஃது நாட்பட்ட இருமல், காசரோகம், சுவாசகாசம், சந்நிரோகம், மலக்கிருமி, வாதரோகம், முதலியவைகளைக் கண்டிக்கும். பதார்த்தங்களோடு சேர்ந்து சிக்கிரம் ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. மகமதியர்க ளிதனை யதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள்.

கடுகு.

இதற்கு உஷ்ணகாரி, ஜடராக்கினி வர்த்தனகாரி, பாசனகாரி முதலிய குணங்களுண்டு. மந்தாக்கினி ரோகிகளுக்கு உபயோகிக்கலாம். இதில் செங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, நாய்க்கடுகு என்று நான்கு வகைகளுண்டு.

செங்கடுகு.

இஃது கோழைக்கபம், காணாவிஷக்கடி, வாதகபம், பீனிசம், பைத்தியம், குடைச்சல், அக்கினிமந்தம், சோபம், வாததோஷம், குழம்பிய உமிழ்நீர், கிராணி, திரிதோஷம், வயிற்றுவலி முதலிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும். பிரசவகாலத்தில் சீக்கிரத்தில் பிள்ளையை வெளிக்குக் கொண்டுவரும்.

வெண்கடுகு.

இஃது மகாசர்ப்பவிஷம். வண்டுகடி, தேமல், கிரந்தி முதலிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும்.

சிறுகடுகு.

இஃது சிலேஷ்மநோய், சர்ப்பவிஷம், வயிற்றுளைவு முதலியவைகளைக் கண்டிக்கும். சஸ்திர வைத்தியத்தி விரணங்கள் சீக்கிரமாறக் கட்டுவது முண்டு.

நாய்க்கடுகு.

இஃது வாதக்கடுப்பு, குன்மரோகம், சூதகவாயு, வாதசோணித முதலியவைகளைக் கண்டிக்கும்.

சீரகம்.

இஃது உதரவாதஹாரி குணமுண்டு. பித்தசாந்தி, வயிற்று வலி, அரோசிகம், மூக்ரோகம், பீலிகநோய், சுவாசகாசம், அஸ்மரி ரோகம், சீதரத்தக்கிராணி, பீனிசம், பைத்திய முதலியவைகளைக் கண்டிக்கும். போஜனபதார்த்தத்தோடு சேர்ந்து மணஞ் செய்யும். இதிற் பெருஞ்சீரகம் கருஞ்சீரகம் காட்டுச்சீரகம் பிளப்புச் சீரகமென்று நான்கு வகைகளுண்டு.

வெங்காயம்.

இஃது தேகவனல், உஷ்ணம், மகாமேகரோகம், சொறி, சிரங்கு, இரத்தமூலம், இரத்தக்கடுப்பு, பித்தரோக முதலிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும். உஷ்ணகாரி, ஷோணகாரி, மூத்திரவர்த்தனகாரி, சேதனகாரி முதலிய செய்கையுண்டு. இதிற் பெருவெங்காயம், சிறுவெங்காயம், சிவப்பு வெங்காயம், நரிவெங்காயம் என்று பலவகைகளுண்டு.

79

கறிமஞ்சள்.

இதற்கு உதரவாதஹாரிக் குணமுண்டு. ஜலதோஷம், இரணம், கற்றாழைநாற்றம், அக்கினிமாந்தம், சுரக்கட்டிகள், புண்ணைப், பித்தரோகம், வமனரோகம், வாயுக்கள், தலைவலி, பிரமேக ரோகம், நாசிகாரோகம், இருமல், வண்டுகடி, வீக்கம் முதலியவைகளைப் போக்கும். இறைச்சிகளோடு சேர்ந்தால் அதன் துர்நாற்றத்தை எடுக்கும். அளவிற் கதிகமாயின் பதார்த்தங் கெடும். இதில் நான்குவகைகளுண்டு.

கப்புமஞ்சள்.

இஃது தலைவலி, ஜலதோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், ஐவகைவலி, வீக்கம், வண்டுகடி, விஷம், இரணங்கள் இவைகளை நீக்கும். இதனை மாதர்கள் தேகமெங்கும் பூசி ஸ்நானஞ் செய்வார்கள், இது தேகத்தை ஸ்தூலித்து மேற்றோலைப் பொன்னிறமாக்கும்.

மரமஞ்சள்.

இஃது கணச்சுரம், உட்சுரம், உட்சூடு, மூலநோய் முதலியவைகளை நிவர்த்திக்கும்.

கஸ்தூரிமஞ்சள்.

இஃது கரப்பான், கிருமிரோகம், அரோசிகம், அக்கினிமாந்தம், தேகத்துட் காணும் பெருவிரணங்கள் இவைகளை நீக்கும். வீரியமும் அறிவும் விர்த்தியாம்.

மிளகு

இஃது உடம்பு வலி, உப்பிசம், சில்வாதரோகம், ஜலதோஷம், இருமல் இவைகளை நீக்கும். அதிகமாக உபயோகித்தால் உடம்பெறிவு, கண்ணைகரிச்சல், தாகம் இவைகளை யுண்டாக்கும். இதில் வெள்ளைமிளகு, வால்மிளகு என்று இரண்டு வகைகளுண்டு.

வால்மிளகு.

இஃது குன்மம், வெட்டை, தாகம், திரிதோஷம், ஜலபீனிசம் முதலியவைகளை நீக்கித் தீபனத்தை யுண்டாக்கும்.

வெள்ளைமிளகு.

இஃது திரிதோஷம், சில்வாதம், ஒழுக்குப்பிரமேகம், கிராணி பேதி, உட்சூடு, உஷ்ணம். மகாமேகரோகம், கிரந்தி, பெருவிரணங்கள் இவைகளை நீக்கும். அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்தால் குளிர்ச்சியைத் தரும். கண்புகைச்சலை நீக்கி ஜாடராக்கினியை யுண்டாக்கும்.

புளி.

இதற்கு வகுவிரேசனகாரி, சீதளகாரி, ஜலவர்த்தனகாரி முதலிய குணங்களுண்டு. வாந்திரோகம், பித்தரோகம், சுரரோகம், கிராந்திரோக முதலியவைகளை நீக்கும். பதார்த்தங்களோடு பிரதானமாய்ச் சேர்ந்து வாய்க்கு உருசியைத்தந்து தேகத்தைப் போஷிக்கும். ஆனால் க்ஷயரோகம், இருமல், காசம், சீதபேதி, உஷ்ணபேதி முதலிய ரோகிகளுக்காகா. சர்வபாஷாணத்தின் குணங்களை முறிக்கும். பாண்டு ரோகிக்காகாது.

தேங்காய்.

இஃது சினிக்தகாரி, மலகாரி, போஷணகாரி குணமுடைத்து. க்ஷயரோகம், மேகரோகம், மேகநாங்கை, வாய்நணம் மலபந்தம் முதலியவைகளை நீக்கும். இதன் பாலையெடுத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தா லின்பமாக இருக்கும். வயிற்றில் மருந்திருந்தா லுடனே எடுக்கும் தேகத்தை புஷ்டிக்கும். தாதுவிருத்தியை யுண்டாக்கும். இதன் எண்ணெய்க்குச் சினிக்தகாரி குணமுண்டு. பலவித இரணங்கள் வெந்நீரினால், வந்த காயங்கள்முதலியவைகட்கு மேலுக்குப் பூசலாம். தேங்காயைப் பாலெடுத்து அல்லது பதார்த்தங்களோடு சேர்த்தா லின்பமாகவும் உருசிகரமாகவு மிருக்கும். இறைச்சிகளின் நாற்றத்தை எடுக்கும்.

இதுவரையிலும் போதித்துவந்த பாகசாஸ்திர விஷயங்கள் பெண்களுக்கே யானதால் பெண்கள் இவைகளை அவசியம் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில், புருஷர்கள் சம்பாதிப்பவர்களே தவிர சமைப்பவரல்ல; ஆதலாலவர்கள் சம்பாதித்து தந்தவுடன் பெண்கள் சமைக்கிறார்கள். மேலும் கணவன், மாமன், மாமி, மக்கள் முதலியவர்களுடைய வாய்க்கு உருசிகரமாயும் தேகத்திற்கு ஏற்றதாயும் உண்ணுகிற நேரத்தோடுஞ் சமைத்துப் போடுதல் பெண்களின் கடமை. ஆனதால் ஸ்திரீகள் இவ்வித பாகசாஸ்திர விஷயங்களைச் சிறுவயதிலேயே கற்றிருத்தல் வேண்டும். பாகசாஸ்திரந் தெரியாதவர்களுக்கு லோகசாஸ்திரந் தெரிந்தும் பயனென்னை? இனி மாதர் மரக்கறி பதார்த்தங்கொள்ளவேண்டிய கிரமத்தைப்பற்றிச் சிறிது சொல்லுவாம்.

கடைகளில் நாம் வாங்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் பெரும்பாலும் மோசமாகவே யிருக்கும் கடைக்காரர் விற்பனையின் பொருட்டுத் தேகத்திற்குக் கெடுதியை விளைவிக்கும் நாட்சென்ற பண்டங்களையும் பழவர்க்கங்களையும் காய்கறி பதார்த்தங்களையுங் கலந்து விற்பார்களாதலால் அதனைக்கவனித்து வாங்கவேண்டும். கெடுதியடைந்த பதார்த்தங்களுக்குச் சில குறிகளுண்டு. அந்தக் குறிகளைக் கண்டு அவைகளை நீக்கவேண்டும். சில கடைக்காரர் நாட்பட்ட பதார்த்தங்களைக் குறைந்த விலைக்குக் கொடுப்பார்கள். இதோடு உனக்கென்று இந்த விலைக்குக் கொடுத்தேன்; மற்றவர்களுக்கு ஒருகாலுங் கொடேன்; நீ நல்ல ராசியில் வந்தாப்போலிருக்கு; எடுத்துக்கொள்; எடுத்துக்கொள் என்று சொல்லி ஏமாற்று இதனை மயங்கியாவது அல்லது குறைந்த விலைக்கு வருகிறதென்றாவது வார்கள். வாங்கிக்கொள்வது அறியாமையாகும். கடைக்குச் சென்றால் அக்கடை சுத்தமுள்ளதாக இருக்கிறதா? நல்லகாற்றிற்கும் வெளிச்சத்திற்கும் அக்கடையிடங் கொடுத்திருக்கிறதா? அக்கடைக்காரன்பலவித தொற்று நோய்களுள்ளவனா? அல்லது பரிசுத்தமானதேகத்தை யுடையவனா? என்று கவனித்து அவன் கடையில் பதார்த்தங்களை விலைக்கு வாங்கவேண்டும். நாட் சென்ற துர்நாற்றமுள்ள காய்கறிகள் மேலுக்குப் பாசியடைந்தும், நிறம் மாறுபட்டும், துவண்டும், எடுத்துப் பரிசோதித்தவுடன் அதாவது இருபிளப்பாக்கினவுடன் ஓர்வித பிசுபிசுப்பும் புளித்தநாற்றமும் உடையதாக விருக்கும். இறைச்சிகள் மச்சங்கள் நாட்பட்டதாயின் மேலுக்குப் பச்சைநிற மடைந்தும், சொல்லொணாத துர்நாற்றமடைந்தும், வழவழப்போடுங் கூடியிருக்கும் நாட்பட்ட பழவர்க்கங்கள் நிறமாறியும், முகர்ந்தவுடன் புளித்தநாற்ற மடைந்தும், எடுத்தவுடன் கைக்கு வெகு மிருதுவாயும், மேலுக்குப் பாசி படிந்துமிருக்கும். சில பழவர்க்கங்கள் நாட்பட்டதாயினும் மேற்கூறிய வித்தியாசங்களொன்று மிராமலிருக்கும். இதனைக் கண்டுபிடிப்பது கஷ்டம். வாங்கி உருசியையறிந்தா லதன்குணங் காணப்படும்.

நெய்.

நல்ல பசுவின்பாலை ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்றாக ஏடுகட்டும்படிக் காய்ச்சிப், பாத்திரத்தைக் கீழிறக்கி இன்னொரு பாற்சட்டியில் கொஞ்சம் புளிப்புண்ட மோரை யூற்றவேண்டும். இதனைப் பிறையூற்றுத லென்றுஞ் சொல்லுவர். மறுநாட்காலையில் பார்வையிடில் தயிராக இருக்கும். ஏடுடன் கூடிய தயிரின் மேற்பாதியை வேறொரு பாற்பானையி லூற்றிக்கொண்டு, தயிரைச் சாப்பாட்டுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். ஏடோடுகூடிய

தயிரின் அளவுக்குக் கால்பங்கு ஜலம்விட்டுத் தயிர்மத்தையும் மத்தால் நன்றாகக் கடையவேண்டும். இப்படியே மூன்று நான்கு தடவை ஜலம்விட்டுக் கடைந்துகொண்டே வந்தால் வெண்ணெயெல்லாம் ஒருமிக்கத் திரண்டு மேல்மிதக்கும். அந்த வெண்ணெயை யெடுத்து ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் காய்ச்சினால் அது நன்றாகக் கொதித்து வெண்மைநிறமாகி நெய்யாகும். இதனை எடுத்துப் பலவித பலகாரங்கட்கும் பதார்த்தங்கட்கும் உபயோகிக்கலாம். சில கடைகளில் நெய்யோடு நல்லெண்ணெய் ஆமணக்கெண்ணெய் கொழுப்பு வாழைப்பழம் முதலியவற்றைக் கலந்து விற்பார்கள். இதனைச் சீக்கிரங்கண்டு பிடிப்பது கஷ்டம். நாலைந்து நாளானவுடன் எண்ணெய்ச் சிக்கோடு கூடிய நாற்றமு மோர்வித கெட்டவாசனையு மிருக்கும். இதனை வாங்கி யுபயோகித்தால் தேகத்தின் சுகத்தைக் கெடுத்துப் பலவித நோய்களை யுண்டாக்கும்.

சமைக்கும் கிரமம்.

சமைப்பதின் கிரமத்தைப்பற்றி மனைவி யறிந்திருத்தல் முக்கிய கடமையாகும். போஜனத்தைச் சுவையுள்ளதாகவும், ஜீரணிக்கத் தக்கதாகவும், தேகத்தைப் போஷிக்கத்தக்கதாகவும் சமைக்க வேண்டும். சாதாரணமாய்ச் சில பதார்த்தங்கள் அக்கினியினாலேயே வித்தியாசப்பட்டு குணங்கள் மாறுகின்றன. சில பதார்த்தங்கள் சத்தை இழந்து விடுகின்றன. சில பதார்த்தங்கள் இறுகிப்போகின்றன. இவையெல்லாம் பாகசாஸ்திரம் தெரியாத தன்மையாலும் அக்கினியின் விசேஷத்தாலுமென்று நன்றாக விளங்குகின்றது. ஜீரணமாக்கும் தன்மையுடையதாய்ச் சமைக்கப்படும் பதார்த்தங்களில் குளூற்றன் அல்லது அல்பூமன் என்று சொல்லப்படும் ஓர் பிரதானமான சத்திருக்கின்றது. இது நைட்ரோஜின் சம்பந்தமான ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலுமுண்டு. இவ்வகைத்தான பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும்போது அக்கினியை யளவோடு கொடுத்துச் சமைக்கவேண்டும். இந்தப் பதார்த்தங்களை 180-டிக்கிறியுள்ள அனலில் சமைக்கவேண்டும். இது 212-டிக்கிறி அனலில் இறுகிச் சத்து போய்விடும். இவ்விதம் இறுகிப்போய்விட்ட பதார்த்தங்களை உபயோகிக்கின் ஜீரணபாகமாகாதபடி புளியேப்பம், நெஞ்செறிவு, மந்தம், வாந்தி, வயிற்றுப்பிசம், அஜீரணம் அஜீரணபேதி முதலிய ரோகங்கள் சம்பவிக்கும். காரணம், அதற்குப் போடவேண்டிய வெப்பம் 180-டிக்கிறியானதால் அவ்வித அளவு அதிகப்பட்டு 212

டிக்கிறி அனல் அதிகமாய் அதிலுள்ள சத்தாகிய குளூற்றன் அல்லது அல்பூமன் என்னும் வஸ்து போய்விடுவதால் அப்பதார்த்தம் இறுகிப்போகின்றது; அப்போது அது ஜீரணமாகாது. இவ்விதமாகத் திவ்யமான பதார்த்தங்களெல்லாம் அக்கினியிற் சென்றவுடன் குணமாறிப் போகின்றமையால், பசியைநீக்கிச் சரீரத்தை வளர்த்தற்கு போஜனமென்று அர்த்தமல்ல. மனிததேகத்திற்குச் சவுக்கியத்தைக் கொடுத்து இரத்தமாக மாறக்கூடிய பதார்த்தமெதுவோ அதற்குத்தான் போஜனமென்று சொல்லவேண்டும். சில ஸ்திரீகள் இரண்டு மூன்று பதார்த்தங்களை ஒன்றாகப்போட்டுச் சமைப்பார்கள்; இது அறியாமை ஆகும். ஏனெனில், ஒவ்வொரு பதார்த்தத்திலும் ஒவ்வொரு விசேஷகுண மிருக்கின்றது. ஆனால், ஒரு பதார்த்தத்திற்கு இருக்கிற குணம் மற்றொரு பதார்த்தத்திற்கு இருப்பது கடினம். ஆயினும் ஒன்றிற்கிருக்கிற குணமே மற்றொன்றுக்கிருப்பின் அதைச் சேர்த்துச் சமைத்தால், அதைப்போன்ற சுகத்தையும் தேகசவுக்கியத்தையும் தரத்தக்கது வேறொன்றுமில்லை. சாதாரணமாய் ஆட்டிறைச்சியையும் உருளைக்கிழங்கையும் சேர்த்துச் சமைத்ததாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். இவற்றுள் குளூற்றன் அல்லது அல்பூமன் என்னும் சத்திருக்கிறது. இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களிலும் ஒரேவஸ்து இருப்பதால் இது தசையை யுண்டுபண்ணும்; அல்லது முட்டையையும் உருளைக்கிழங்கையும் சமைத்தோமென்று வைத்துக்கொள்ளுவோம் இவ்விரண்டிலும் அல்பூமன் என்னும் சத்திருக்கின்றது. இவை போன்று சேர்ந்தால் தேக சுகத்திற்கு நல்லது. இறைச்சியிலாவது அல்லது முட்டையிலாவது கத்தரிக்காய், மாங்காய், சருணைக்கிழங்கு முதலியவைகளைச் சேர்த்துச் சமைத்தால், அவற்றிலுள்ள சில உப்புகளும் புளிப்பு காரப்புகளும் அந்த இறைச்சியிலாவது அல்லது முட்டையிலாவது தங்கி, திவ்வியமான அல்பூமன் என்னும் சத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. இதனால் அப்பதார்த்தத்தின் குணங்கெட்டு இறுகித் தேகத்திற்குப் பலவித நோய்களைக் கருவிக்கும். ஆதலால், ஒவ்வொரு வஸ்துவின் குணத்தையும் அளவையும் அக்கினியின் அளவையுங் கண்டு சமைப்பது மனையாளின் கடமையாகும். சிலர் விசேஷ காரியங்களில் தோலுரித்துச் சமைக்கவேண்டிய பதார்த்தங்களைத் தோலுரிக்காமலும், தோலுரிக்காமல் சமைக்கவேண்டியவைகளைத் தோலுரித்தும் சமைக்கின்றார்கள். இஃது கெட்ட வழக்கம். சாதாரணமாய் உருளைக்கிழங்கு பொரியலோ

அல்லது புட்டோ செய்தோமென்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். இதனைத் தோலுரித்தே செய்கிறார்கள். இதனால் அதிலுள்ள அல்பூமனும் உப்பும் புறம்பே ஓடிப்போகின்றன. அவ்விதம் ஓடிப்போய்விட்ட பதார்த்தத்திற்குச் சத்துப்போய்ச் சக்கைமாத்திரமிருக்கின்றது. இதனால் சமைத்தும் தேகத்திற்கு ஒருபிரயோசனமுமில்லாமல் பல்வீனத்தை வருவிக்கின்றது. ஏனெனில், உருளைக்கிழங்கின் மேற்றோல் அந்தக் கிழங்கிலுள்ள அல்பூமனையும் உப்பையும் காக்கும்பொருட்டாக இருக்கிறது. அத்தோலைப் போக்கி ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்தால் அதன் சத்தாகிய அல்பூமன் உப்பு இவை ஜலத்தில் இறங்கிவிடுகின்றன. இதனால் இங்கிலீஷ்காரரும் அயர்லாந்து முதலிய தேசங்களில் வசிப்பவர்களும் தோலோடு வேகவைத்துத்தான் சமைக்கிறது வழக்கம். நமது இந்துதேசத்துப் பெண்களிற் சிலர் கடையிலிருந்து வாங்கிவந்த பதார்த்தங்களைக் கத்தியினாலறுத்துத் துண்டித்து ஜலத்தில் ஒரேதடவை யலம்பிச் சமைக்கிறார்கள். இது நற்செய்கையன்று. சில பதார்த்தங்களில் புழுப் பூச்சிகள் சேர்ந்திருப்பதுண்டு. இவ்வித பதார்த்தங்களைப் பலமுறை ஜலத்தில் சுத்தி செய்யவேண்டும். பதார்த்தங்களைக் கொண்டுவந்து துண்டிக்கும்போது அதிலேதேனும் புழுப் பூச்சிகள் இருக்கின்றவையென்று கவனித்துப் பார்க்கவேண்டும். மீன் வாங்கிவந்தால் அதனை இரண்டொரு தடவை யலம்பிவிட்டுச் சமைக்கின்றார்கள். இது என்ன கொடுமை? அது துர்நாற்றத்தோடு கூடிய தென்பதை அதன் நாற்றமே வெளிப்படையாக நன்கு காண்பிக்கின்றது அந்த ஜந்துவை எத்தனை தகுதி யலம்பினால் அதன் கந்தம் போகும்? இதனையவர்களுணர்ந்திலர். கருவாடு நமைப்பது அனேகருக்குத் தெரிந்தவிஷயமே. சிலருக்குக் கருவாட்டுக்கறியின் மீதே பிரியம். அந்தக் கருவாட்டை எவ்விதம் பக்குவப்படுத்துகிறார்களென்பதைச் சற்று கவனியுங்கள். செம்படவரிடம் அதிகமாய் மீன்பட்டுவிட்டு அவை கடையில் விலையாகாமற் போய்விட்டால் அவைகளைச் சிலநாள் வெய்யலில் காயவைக்கின்றார்கள். அவை உலர உலர அவைகளினின்றும் சொல்லொணாத துர்நாற்றம் வீசுகின்றது. அதோடு போய்விட்டதா? விஷநோய்களை உண்டாக்கும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத வெகு நுட்பமான கெட்ட பூச்சிகளும், கண்ணுக்குப் புலப்படும் நீண்ட புழுக்களும் அவைகளின் மண்டைகளிலும் சதைக்குள்ளுந் தங்கிக் குடியிருக்கின்றன. இவ்விதம் நாட்செல்லச்

செல்ல, கருவாட்டில் பூச்சிகளும் புழுக்களும் மிகுந்துகொண்டே வருகின்றன. இவ்வித கருவாடுகளைக் குவித்துவைத்திருக்குமிடமோ பலவித விஷவாயுக்கள் தங்கிய இடமாயும், சிறிதேனுங் காற்று வெளிச்சம் இல்லாத இடமாயும், எப்போதுந் துர்க்கந்தமே வீசிக்கொண்டிருக்கிற இடமாயும், மிக்க நெருக்கமான அறையாயுமிருக்கின்றது. இவ்வித இடங்களிலிருந்துதான் அவை விற்கும் பொருட்டுக் கடைக்குக் கொண்டுவரப்படுகின்றன. இதனை யறிய விரும்பின் பழவேற்காடு முதலிய இடங்களில் காணலாம். அவ்விடம் அநேக வீடுகளில் கருவாட்டுத் தோரணங்கள் கட்டப்பட்டு அவை வெய்யலில் காய்ந்துகொண்டே இருக்கும். துர்க்கந்தமோ சொல்லமுடியாது. இதனால் கருவாட்டின் குணம் நன்றாக விளங்குகிறதன்றோ? ஆதலால் பெண்கள் கருவாடு சம்பந்தமான பதார்த்தங்களைச் சமைக்காம லிருப்பதே நலமாகும்.

கீரைத்தண்டு, முள்ளங்கி, அரைக்கீரை, சிறுகீரை, அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, கலவைக்கீரை முதலிய கீரை யினங்களைச் சமைப்பதுண்டன்றோ? ஆனால் கீரை இனங்களில் புழுப் பூச்சிகள் குடிகொண்டிருப்பது தெரிந்த விஷயமே. கீரைகளின் தழையின் மீது அவை கடுகைப்போன்ற வெகு நுண்ணிய வெண்மையான கூடுகளைக் கட்டிக்கொண்டிருக்கும்; அல்லது கடைகளில் வாங்கப்படும் கீரைகளில் வேறு இனங்கள் பச்சிலை இனங்கள் கலப்புண்டிருக்கும். ஆதலால் கீரையினங்களில் ஏதேனு மொன்றைச் சமைக்கும்போது அதில் வேறு இனமான கீரை இராதபடி வெகு ஜாக்கிரதையோடு ஆராயவேண்டும். கீரைகளில் கட்டை, சாப்பு, நார், தோல் முதலியவைகள் கலப்புற்றிருக்கும். அவைகளை ஆராய்ந்து எடுத்துவிட்டுச் சமைக்கவேண்டும். இல்லாவிடின் அவை வயிற்றிற்குட் சென்று ஜீரணக்கருவியால் நன்றாக அரைபடாமல்; பேதி, மந்தம், வயிற்றுப்பிசம், மயக்கம், வாந்தி முதலியவைகளை யுண்டாக்கும்.

நிற்க, மேற்காட்டிய கீரைவகைகளில் ஈற்றில் கூறிய கலவைக்கீரை யென்பதை ஒருவரும் வாங்கி உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. ஏனெனில், கலவைக்கீரையென்றால் பலவித கீரைகள் சேர்ந்த கூட்டுக்குப் பெயர். இதில் தேகத்திற்குதவாத பலவித கீரைகளும் பூச்சிப் புழுக்களும் நிறைந்திருக்கும். இதோடு மருந்துக்குதவுஞ் சில நஞ்சு மூலிகைகளும் பொருந்தியிருக்கும். அவ்வித மிருக்கும் பல

வேறு மூலிகைகளைக் கீரைவிற்பவ ளறிந்தெடுத்துவிடச் சக்தியுள்ளவளல்லள். உபயோகிப்பவரும் இவற்றை மூலிகையென்று கண்டுகொள்ளத் திராணியுள்ளவர்களல்லர். சிற்சில வைத்தியர்களுக்கே சில மூலிகைகளின் உருவந்தெரியாம லிருக்கும்போது கீரைவிற்பவர்கட்கும் வீட்டுப் பெண்களுக்கும் இதைப்பற்றி என்ன தெரியப்போகிறது? சிலர் பலவிதக்கீரைகள் சேர்ந்திருப்பதைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தேகத்திற்குச் சவுக்கியமென்றும், பல வியாதிகள் நீங்குமென்றுஞ் சொல்லுகிறார்கள். இது அறியாமையாகும். பலவித கீரைகள் சேர்ந்திருப்பதால் ஒன்றின்குணம் ஒன்றிற்குத் தாக்கி ஒன்றின் குணத்தை வேறொன்று கிரகித்துக் குணங் கெட்டுப்போவதுமன்றிப் பலவித நஞ்சு வஸ்துக்கள் சேர்ந்திருப்பதால் பலவியாதிக ளுற்பத்தியாகும். ஆகையால், பல குணமுள்ள கலவைக்கீரையைத் தள்ளி போஜனத்திற்காகும் கீரைகளெவையோ அவற்றைத் தேகசுகத்திற்கும் ஜீரணசக்திக்குந் தகுந்தவிதமாகச் சமைக்கும் பெண்மணியானவள் வைத்தியனுக்குச் சமானமாவாள்.

சமைக்கும் பாத்திரம்.

சமைப்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் உபயோகப்படும்படியான ஈயப்பாத்திரம், செம்பு பித்தளைப்பாத்திரங்கள், வெள்ளிப்பாத்திரம், மட்பாத்திரம் இவைகளின் குணங்களைப்பற்றிச் சற்றுயோசிப்பாம்.

ஈயப்பாத்திரம்.

இஃது உலோகங்களி லொன்று. இப்பாத்திரத்தில் சமைத்தல், குடித்தல் முதலிய கிரியைகளைச் செய்யப்படா. ஈயம் கொடிய நஞ்சுள்ள வஸ்து. இதன் நஞ்சு உடனே வேலைசெய்கிற குணமானதன்று. நாட்சென்று கொடிய வியாதிகளாகிய வயிற்றுநோய், க்ஷயரோகம், கிராணி முதலியவைகளைப் பிறப்பிக்கும். ஈயத்தில் கந்தகமென்னுமோர் பாஷாணஞ் சேர்ந்திருக்கின்றது. இதில் அக்கினி தாக்கத்தாக்க ஷை கந்தகம் மெதுவாகக் கரைந்து நாமுபயோகிக்கும் பதார்த்தங்களோடு சேர்ந்துகொள்ளும். இப் பாத்திரத்தில் ஏதேனுமொன்றை வைத்துச் சிறிதுநேரஞ் சென்று பார்த்தால் அதிலொருவித நாற்றம் வீசும். ஈயத்தினால் செய்த குழாய் நீரின்று நோயுண்டாகிறதென்று நாம் முன் தெரிவித்ததுபோல, ஈயப்பாத்திரத்தில் செய்த உணவுகளும் கொடிய நோய்களை யுண்

டாக்கும். இங்கிலீஷ் டாக்டர்கள் ஈயத்தை உள்ளுக்கு உபயோகிக்கிறதில்லை. இதனைப் பவுடர் செய்து சஸ்திர வயித்தியத்தில் இரணத்தையாற்ற வுபயோகிக்கிறார்கள். இதனால் ஈயம் கொடிய நஞ்சுள்ள வஸ்து என்று தெரிகின்றது. ஈயப்பாத்திரத்தி லொருபொருளை நாம் வைத்துச் சிறிதுநேரஞ் சென்று சாப்பிட்டால், அதன் நஞ்சு வயிற்றிற் சென்று நரையீரலில் தாக்கிக் குன்மம், கட்டி, வாய்வு முதலியவைகளை யுண்டாக்குகின்றன. ஈயத்தின் விஷத்தாலுண்டாகும் வியாதிக்கு ஈயப்பக்கவாயுவென்று சொல்லப்படுகின்றது. குழந்தைகளுக்கு உணவுகளை ஈயப்பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொடுத்தால் அது குழந்தையின் கொழுப்பையும் இரத்தத்தையும் கிரகித்துக்கொண்டு பலவீன முண்டாக்கும்.

செம்புப்பாத்திரமும் பித்தளைப்பாத்திரமும்.

தற்காலத்தில் இப் பாத்திரங்களே மிகுந்திருக்கின்றன. இவை உலோகங்களைச் சார்ந்தவை. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இந்தப் பாத்திரங்களில்லாமற் போகவில்லை. காரணம் உடைந்துபோகாம லிருக்குமென்பதே. நன்றாகப் படித்தவர்களும் இப்பாத்திரங்களைத்தானுபயோகிக்கிறார்கள். இவைகளின் விஷமோ மிகக்கொடிது. இந்த விஷம் உணவுகளோடு கலக்காமலிருக்கக் களாய் பூசுதலென்னுந் தகரம் பூசிக்கொள்வார்கள். இந்தத் தகரப்பூச்சு ஒவ்வொருநாளும் அக்கினிபட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமா யுருகிக்கொண்டே போய் விடும். தகரப்பூச்சுதலில்லாம லிருக்கும் பாத்திரங்களை முகர்ந்தவுடன் அதில் ஓர்வித துர்நாற்றம் வீசும். அப்போது அதில் பானம் பண்ணவேனும் சமைக்கவேனும் மனம் சகிக்காது. இதனை அடிக்கடி தகரம்பூசி வரவேண்டும். இல்லாவிட்டால் சமைக்கும் பதார்த்தங்கள் விஷத்தன்மையாய்ப்போம். செம்பு பித்தளைகளில் கந்தகம் பாஷாணம் சேர்ந்திருக்கின்றன. வெப்பந் தாக்குவதினால் இப்பதார்த்தங்களுருக் உணவுகளில் கலப்புண்டுபோகும். இப் பாத்திரங்களை யுபயோகிப்பவர்களுக்கு வயிற்றோட்டம், திடீரென்று மூர்ச்சை, கிராணி, வமனரோகம், வயிற்றிசிவு, நரையீரல் வியாதி முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

வெள்ளிப்பாத்திரம்.

இஃது லோகங்களிலொன்று. இதில் அனேக ராஜாக்களும் பிரபுக்களும் உணவுகளை வைத்து உபயோகிக்கிறார்கள். வெள்ளி: கந்தகம், ஈயம், பொன், செம்பு, பாஷாணம் முதலியவைகளோடு

சேர்ந்திருக்கும் இவ்வித கலப்புற்ற லோகங்களிலிருந்து வெள்ளியானது பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. இவ்விதம் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட வெள்ளி வெண்மையோடும் பளபளப்புள்ள நிறத்தோடு மிருக்கும். இதுவே பரிசுத்தமான வெள்ளி. இவ்வித வெள்ளிப்பாத்திரத்தில் உணவு அருந்தில் அக்கினிமந்தரோகம், குன்மம், குலையெரிவு, பெரும்பாடு, இரத்தங்கக்கல், குழந்தைகளுக்கு காணும் நாட்பட்ட சீதபேதி முதலியவைகள் நீங்கி, நல்ல பலத்தோடு தாதுவிருத்தி இரத்த சுத்தி முதலியவைகளைச் செய்து தேகத்தை புஷ்டித்துப் பொன்னிறமாக்கும்.

மட்பாத்திரம்

இதுவே நம்முன்னோர்கள் ஆண்ட பாத்திரம். இப்போது சொல்லிவந்த பாத்திரங்களி லெல்லாம் இஃது மேன்மையானதும் சிலாக்கியமானதும் சர்வநோய்களைத் தீர்க்கக்கூடியதுமான பாத்திரமாகும். முற்காலத்தில் இப்பாத்திரமே உண்ணவுஞ் சமைக்கவுங் குடிக்கவுமாக இருந்தது. தற்காலத்திலோ நாகரீகபாறிப் பணமென்னும் பாந்தள் புகுந்து பொற்பாத்திரம், வெள்ளிப்பாத்திரம், தாம்பிரபாத்திரம், ஈயப்பாத்திர முதலியவைகளை வெகு மேன்மையாக உபயோகிக்கிறார்கள். தற்காலம் மட்பாத்திரங்களை உபயோகிப்பது அருமையாக இருக்கிறது. மட்பாத்திரத்திற்கும் மேற்கூறிய பாத்திரங்கட்கு மெவ்வளவோ வித்தியாச மிருக்கிறது. மட்பாத்திரத்தின் குணத்திற்கு மேற்சொல்லிய பொன், வெள்ளி, ஈயம், பித்தளை முதலிய பாத்திரங்கள் ஈடாகா. மட்பாத்திரத்தை யுபயோகித்தால் களிம்பு நாற்றம்,—களாய்நாற்றமென்னுந் தொந்திரவு, பாஷாணங் கலக்குமோ என்னவோ என்கிற சந்தேகம், அடிக்கடி தகரம் பூசுதலென்னுங் களாய்பூசுதல் முதலிய தொந்திரவுகள் யாதொன்றுமிரா. க்ஷயம், காசநோய், வயிற்றுநோய், வயிற்றுளைவு, கண்ணோய், அக்கினிமாந்தம், மகாமேகரோகம், வமனரோகம், பலவீனம், நுரையீரல் நோயென்னும் பலவிதநோய்கள் நம்மைப் பிடிக்கா. இஃது அதிக விலைகொடுத்து வாங்கக் கூடியது மன்று. மட்பாத்திரமே சமைத்துண்ண உத்தமமாகும். சமைத்துண்டால் தாதுபுஷ்டி யுண்டாகும். தேகத்தைப் பூரிக்கச்செய்யும். நல்ல பலத்தை யுண்டாக்கும். இப்பாத்திரத்தில் சமைத்துக் குழந்தைகட்கிட்டுவந்தால் பலவீனம் நீங்கி அவர்களின் தேகம் வஜ்ஜிரமாகும். குழந்தைகட்கு சோகைரோகம், வயிற்றிரைச்சல், பேதி முதலியவை நீங்கும். வெகு

சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாக்கும். வேகாத வஸ்துக்களைக் கூடிய சீக்கிரத்தில் வேகவைக்கும். உணவுகள் கெடுதியுறாம லிருக்கும். இவ்வித அருமைக்குணம் பொருந்திய பாத்திரத்தைக் குணமறியாதவர்கள் விட்டுவிட்டாலும் குணமறிந்தவர்கள் விட்டுவிட்டிருப்பது மிகவும் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. தற்காலத்தில் மிக்க எளிய ஜனங்களும் பரதேசிகளும் கூலிவேலை செய்பவரும் வண்டி இழுப்போருமாகிய வறுமையுற்றோர்கள் இப்பாத்திரத்திற்றான் சமைத்துண்ணுகிறார்கள். இதனாலவர்கள் தேக சவுக்கியத்தோடும் நல்லபலத்தோடும் நல்ல வஜ்ஜிரகாத்தோடு மிருக்கிறார்கள். மட்பாத்திரத்தில் சமைத்துண்பவர்களுடைய தேகத்தின் சுகமும் பொன் வெள்ளி ஈயம் பித்தளை முதலிய பாத்திரங்களிற் சமைத்துண்பவர்களுடைய தேகத்தின் சுகமும் பரீட்சித்தால் வித்தியாசம் தெரியவரும். இனி விரிக்கிற் பெருகுமென்று இதோடு நிறுத்தினோமாகையால், ஒவ்வொரு குடும்பத்திலேயும் துன்பந்தருவனவற்றை நீக்கிச் சுகாதாரத்தையுந் தேக சுகத்தையுந் தந்து தேகத்தைக் காப்பாற்றக்கூடியது எதுவோ அதனைக் கைக்கொள்ளவேண்டியது.

பாத்திரசுத்தம்.

ஈயப்பாத்திர சுத்தம்.

இப்பாத்திரங்களை வைக்கோல் அல்லது தேங்காய்நார் இவைகளைக்கொண்டு, பாத்திரங்களில் தண்ணீருற்றி நன்றாக உள்ளும் புறமும் தேய்த்துக் கழுவி, சுத்தமான துணியில் துடைத்துவைக்கவேண்டும், பாத்திரத்தி னுட்புறத்தில் ஏதேனும் நாற்ற மிருக்கிறதாவென்று தினந்தோறும் கவனித்துக் கழுவவேண்டும். உட்புறத்திலேதேனும் நாற்றமிருந்தால் செங்கல்லைத் தூள் செய்துகொண்டு உள்ளும் புறமும் தேய்த்துக் கழுவிவரவேண்டும்.

செம்பு பித்தளைப்பாத்திர சுத்தம்.

இப்பாத்திரங்களைத் தேங்காய்நார், வைக்கோல் நார், இவைகளைக்கொண்டு நன்றாக உள்ளும் புறமும் தேய்த்துக் கழுவி, அதன்பிறகு சாம்பலும் செங்கல்லும் ஒன்றாகச்சேர்த்து உள்ளும் புறமும் தேய்த்துச் சிறிதுநேரம்வைத்துப் பிறகெடுத்துக் கழுவி, வெளிப்புறத்திற் கொஞ்சஞ் சாம்பலும் புளியனிலையும்போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவிச் சுத்தமான துணியில் துடைத்து வைக்கவேண்டும். புளியனிலையுஞ் சாம்பலுஞ் சேர்த்து வெளியில் விளக்கிவந்தால் மேலுக்குப் பாசி

படியாமல் பளபளப்போடிருக்கும். பித்தளைச்சாமான்களைப் பிரகாசமாய் வைத்திருக்க வேண்டுமாயின், பைக்ரோமேட் ஆப் பொடாஷை நன்றாகத் தூள் செய்துகொண்டு, அந்தத் தூளுக்கு இரண்டத்தனை எடை ஸல்பூரிக்காஸிட் போட்டு, இரண்டின் எடைக்குச் சரியான ஜலம்விட்டு ஒன்றாய்க் கலந்து, மிகுந்த அழுக்குள்ள எவ்வகைப் பித்தளைச் சாமான்களையும் இதில் நனைத்துத் தேங்காய் நாரினால் தேய்த்துக் கழுவினால் வெகுசீக்கிரத்தில் அழுக்குகளெல்லாம் எடுபட்டுப்போய் வெகுநேர்த்தியாய்ப் பிரகாசிக்கும்.

வெள்ளிப்பாத்திரசுத்தம்.

இப் பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்வதற் கேற்றது சவுக்காரம், சீமை அப்பளாகாரம், தண்ணீர் இவைகளே. சீமைச்சுண்ணாம்பு போட்டுத் தேய்த்தால் வெள்ளிப்பாத்திரங்களிற் கீறலுண்டாகும். இது ஏற்றதன்று; அப்பளாகாரத்தையாவது அல்லது சவுக்காரத்தைக் கொஞ்சம் தண்ணீரூற்றிக் குழப்பி வெள்ளிப்பாத்திரத்தினுள்ளும் புறமும் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி, பட்டுத்துணியினாலாவது அல்லது பதமிட்ட நல்ல பான்றோலினாலாவது துடைத்து வைக்க வேண்டும். வெள்ளிநகை அல்லது பாத்திரத்தைத் துலக்க இன்னொரு முறையுண்டு. அதாவது: கொம்புத்தூள்பலம் $2\frac{1}{2}$ சோற்றுப்புபலம் $2\frac{1}{2}$, இவ்விரண்டையும் ஜலம்விட்டு நன்றாக அரைத்து ஜலத்திற் கலக்கிவிட்டு, அந்த ஜலத்தில் வெள்ளிநகை வெள்ளிப்பாத்திரம் இவைகளைத் தோய்த்துக் கழுவித் துடைத்துக் கொள்ளலாம்.

பட்பாத்திர சுத்தம்.

இப் பாத்திரங்களைக் கழுவ ஏற்றது வைக்கோல். இது எளிய பாத்திரமானதால் இதனைக் கழுவ எளிய வஸ்துவே பிரதானம். வைக்கோல்கொண்டு மட்பாத்திரத்தினுள்ளும் புறமும் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி சூரிய வெளிச்சத்தில் காயவைக்க வேண்டும். கழுவும்போது உள்ளே புளிப்புநாற்ற மிருக்கிறதா வென்று கவனிக்கவேண்டும். வெகுநாட் சென்ற பாத்திரமாயின் புளித்தநாற்ற மிருக்கும். அந்தப்பானையை நீக்கி விடவேண்டும். எண்ணெய்ப் பசையுள்ள பாத்திரங்களை நீரூற்றி அடுப்பில் வைத்துத் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் கீழிறக்கி வைக்கோல் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவிக் காயவைக்க வேண்டும்.

பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்துகொண்டு வரவேண்டு மென்கிற எண்ணம் இல்லாளுக்கே முக்கியமா யிருக்கவேண்டியது விடியற்காலையில் பத்தாவுக்கு முன்னே இல்லாளெழுந்து, அதாவது துயிலொழிந்து வீட்டுவேலையைச் சுத்தஞ் செய்துவிட்டவுடனே, இரவு சமைத்த பாத்திரங்களையும், உண்ட பாத்திரங்களையும், குடிக்கும் பாத்திரங்களையும் மேற்கூறியவாறு சுத்தஞ் செய்துவரவேண்டியது தினந்தோறும் இவ்விதம் செய்துவருவது இல்லாளின் கடமையாகும். சமைக்கும் பாத்திரம், உண்ணும் குடிக்கும் பாத்திரங்கள் இவற்றைத் தினந்தோறும் இரவில் எலிகளும் பூச்சிகளும் முகர்ந்துகொண்டும் உருட்டிக்கொண்டு மிருக்கும். காரணம் அந்தப் பாத்திரங்கட்குள்ள கெட்டநாற்றமே. ஆகலால் பாத்திரங்களைச் சுத்தஞ் செய்யாமல் நாம் உபயோகிப்போமாயின் பலவித வியாதிகளுக்கேதுவாகும். அசுத்த பாத்திரத்தில் பலவித பூச்சிகள் சேரும் என்பதைக் கவனித்தல் இல்லாளின் கடமையாம்.

சவுக்கிய சாதம்.

சமைப்பதற்குத் தகுந்த அரிசியாயும், நல்ல வெண்மையான அரிசியாயும், சிமிதாயுள்ள அரிசியாயும் பார்த்து வாங்கவேண்டும். அரிசி எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே சாதமும் இருக்கும். அவ்வாறு பார்த்து வாங்கிவந்த அரிசியை உரலிலிட்டு, நன்றாகக் குத்திப் புடைத்து, தவிடு வேறு உமிவேறாகப் பிரித்துவிட்டு, சுத்தமான தண்ணீர் வார்த்து நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். சிலர் அரிசியை நன்றாகக் குத்திப் புடைக்கச் சோம்பல்கொண்டு, வாங்கிவந்த அரிசியை ஒப்புக்காகிலும் புடைத்து, தண்ணீர்வார்த்துப் பாகமாகக் கழுவாமல் உலையிற் போட்டுவிடுகிறார்கள்; காரணம் வெண்மையான அரிசியென்றே. இதுகெட்ட வழக்கமும் குடும்பத்திற்கு வியாதியை விளைவிக்கக் கூடியதுமான காரியம். வாங்கிவந்த அரிசி பரிசுத்தமாகவா இருக்கிறது; அல்லது வெண்மையா யிருப்பதனால் அழுக்கில்லையென் றருத்தமோ? அரிசியைப் பதம்பண்ணு மிடத்திற்போய்ப் பார்வையிட்டால் அந்தவிடம் அனேக அசுத்தங்களோடும் கூடியிருப்பதைக் காணலாம். இதனைக் காயவைக்கும் பூமியோ கல்லும் முள்ளும் பூச்சியும் உமிழ்நீரு முள்ளதாக இருக்கின்றது. இவ்வித அசுத்தமுள்ள இடத்தி லிருந்து கொண்டுவரப்படும் அரிசி எவ்வளவு அசுத்தமாக இருக்கும்? வெள்ளையரிசியிற்றான் தவிடும், நொய்யும், அழுக்கும், உமியு மிருக்கும். ஏனெனில், அது வெண்மையா யிருக்

இறதே என்று கடைக்காரர் பதம்சரியாகப் பண்ணுமலிருப்பதாலும், இதுநன்றாகக் காய்ந்து அழுக்கு, உமி, தவிடு முதலியவற்றைப் போக்கிக்கொள்ளா திருப்பதாலும், வெள்ளை யரிசியிலே அதிகமாகத் தவிடு உமி இருக்கும். மேற்சொல்லிய பிரகாரம் செய்து கழுவின அரிசியை, எவ்வளவு அரிசியோ அதற்கேற்றவாறு சுத்தமான தண்ணீர் வைத்து அடுப்பிலிட்டு, உலையை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்திருக்கவேண்டும். அவ்விதம் கொதிக்கிற உலையில் அரிசியை ஒரே தடவையாகக் கொட்டிவிட வேண்டும். சில பெண்கள், கொதிக்கிற உலையில் அரிசியைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எடுத்துப் போடுவார்கள். அப்படிப் போடுவதனால் ஒரு அரிசி வெந்தும் ஒரு அரிசி வேகாமலும் கொய்பல்பட்டுப் போய், அஜீரணம், மந்தம், பேதி, புளியேப்ப முதலிய வியாதிகளுண்டாகும். உலை நன்றாகக் கொதித்த பிறகுதான் அரிசியைப் போடவேண்டும் அப்படியில்லாவிட்டால், குளிர்ந்த நீரில் அரிசி ஊறி மதர்த்துப் போகும். பிறகு சாதமும் வேகாது, சாதமும் நன்றாயிராது. இவ்விதம் நன்றாகக் கண்டறிந்து உலையிற்போட்டு மேலேமூடி சாதங் கொதிக்குமளவும் அக்கினியைத் தீவிரமாக எரித்துக்கொண்டுவந்து, கொதியுண்டானவுடன் சுத்தமான மர அகப்பையால் துழாவி மேலே மூடிவிடவேண்டும். இவ்விதம் 3, 4-கொதியுண்டாகும். அவ்வப்போது சாதத்தைப் பரிசோதித்து வரவேண்டும். சாதத்தில் தண்ணீரில்லாமற்போமானால் கொதகொதவென்று சத்தங் கேட்கும். உடனே தண்ணீர்விட்டுக் கலக்கிப் பதத்திற்கு வந்தவுடன் வடித்துவிடவேண்டும். கொதிநீரெல்லாம் போனபிறகு சாதத்தை நிமிர்த்திக் காற்றி லாறவைக்கவேண்டும். வைக்குமிடம் சுத்தமான இடமாயும் நல்ல காற்றுவருகிற இடமாயும் இருத்தல்வேண்டும். கெட்டகாற்று, அசுத்தம், தூசு, தும்பு முதலியவையுள்ள இடத்தில் வைத்தால் சாதம் சூடேறி யிருப்பதினிமித்தம் அவற்றை யுடனே கிரகித்துக்கொள்ளும். உலைவைத்த பாத்திரம் சிறியதாக இருந்தால், அகன்ற பாத்திரத்தில் சாதத்தைக் கொட்டியாறவைக்கின் வெகு சீக்கிரத்தி லாறிப்போகும். சாதம் சூடாக இருக்கும்போது அகப்பையைப் போட்டால் நைந்துபோகும்.

தினை, வரகு, சாமை இவற்றின் சாதம்.

தினை, சாமை, வரகு இவற்றில் ஏதேனுமொன்றை எடுத்து நன்றாகக் குத்தி கல், மண், உமி, தவிடு; முதலியவற்றைப் போக்கி, $1\frac{1}{2}$-படி சுத்தமான ஜலத்தை 2-படி கொள்ளும் பாத்திரத்தி லிட்டு

அடுப்பில்வைத்து நன்றாகக் காய்ச்சிக் கொதிவந்தவுடன், சுத்தப் படுத்தி வைத்திருக்கும் தினை முதலியவற்றில் ஏதேனுமொன்றைக் கொதிக்குஞ் ஜலத்தில் கொட்டி, நன்றாய்க் கிளறி மேலேமூடி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துப் பின்னுமொரு தடவை கிளறிவிட்டு, 5-நிமிஷம் அனலில் வைத்திருந்து பிறகு எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இவற்றில் சாமையை மாத்திரம் நெல்லைப் போலப் புழுக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பதுண்டு. வரகைக் கல்லோடு கல்பொருந்தாத கருங்கல் யந்திரத்தி லிட்டுத் திரித்து அரிசியாக்குகிறது முண்டு.

கேழ்வரகு களி, கூழ்.

இராகி என்று சொல்லப்படுங் கேழ்வரகை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துத் தவிடு உமி முதலியவற்றைப் போக்கிவிட்டு, கருங்கல் யந்திரத்திலிட்டு மாவாக்கி, அந்தமாவில் ஒருபடி மாவெடுத்து, 2-படி சுத்தமான கொதிக்கிற ஜலத்தில் கொதிவந்தவுடன் கொட்டி, அகப்பையினால் அடிக்கடி நன்றாய்க் கிளறிக்கொண் டிருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் மாவானது வழவழுப்பினால் கட்டுப்பட்டுப் போகும். நன்றாக வெந்து கூழாயிருக்கையில் அதற்கேற்ற உப்புப்போட்டுச் சிறிதுநேரம் கழித்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம். களியாகவேண்டுமாயின், பின்னுங் கொஞ்சம் அடுப்பிலிட்டுக் கையை ஜலத்தில் நனைத்துக்கொண்டு கூழை உருட்டினால் ஒட்டாமலிருக்கும் பக்குவம் பார்த்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம்.

கோதுமை.

இதுவே உவீட் கோதுமை. இந்தப் பதார்த்தத்தைக் கடையில் வாங்கவேண்டும். இது வடதேசத்திலிருந்து பாங்கி இவ்விடம் கொண்டுவரப்படுகிறது. நல்லமாவானது கொஞ்சம் பழுப்பு நிறத்தையுடையதாய்க் கைக்கு மெதுவாயும், கையினு லொற்றிப் பார்த்தால் விரல் மாவில் படிந்ததாயு மிருக்கும். மணல் மணலாக இருத்தல் கூடாது. கட்டி கட்டியாயு மிருக்கலாகாது. நல்ல மாவிற்குப் பழைய உருசியும் புளித்த வாசனையு மிரா. இவ்வித மிருந்தா லதுவே போஜன சுகத்திற்கேற்ற பதார்த்தம். அதாவது குளுற்றன் என்னும் நைற்றொஜின் சம்பந்தமான உணவுப்பொருள் மற்றதானியங்களைப் பார்க்கிலும் இதில் அதிகமுண்டு. இதனாற்றான் ஆங்கிலேயர்களிதனைப் பிரதிதினமும் நெய்சேர்த்தும் உருளைக் கிழங்கைச் சேர்த்தும் ஆட்டிறைச்சியைச் சேர்த்தும் ரொட்டியாகவும் கஞ்சியாகவும் உப

யோகிக்கிறார்கள். நம் தேசத்தில் பணக்காரரும் படித்தவர்களும் அரிசியை நீக்கி இதனையே உபயோகித்து வருகிறார்கள். கோதுமைக்குக் கொழுப்புச்சத்துக் குறைவாக விருப்பதால் நெய் சேர்த்துச் செய்கிறார்கள்.

பார்லி கஞ்சி.

2½-அல்லது 3-அவுன்ஸ் பார்லியை உமி தவிடு முதலியவற்றைப் போக்கி நன்றாகக் கழுவி, முக்கால் பையின்ட் ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சிக் கீழிறக்கி பால் சேர்த்தாவது அல்லது சருக்கரை உப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்தாவது உபயோகிக்கலாம். இது நோயாளிகளுக் கேற்றது. இதன் குணம் சுரத்தில் தாகத்தை யடக்கும்; இருமலைத் தணிக்கும்; பிரமேக முதலிய வியாதிகள் நீங்கும். இதற்குத் தேகத்தைப் போஷிக்கிற குணமுண்டு.

குழம்பு.

ஆட்டிறைச்சிக் குழம்பு.

நல்ல கொழுப்பு ஆட்டிறைச்சி 1-சேர் கொண்டுவந்து சிறு துண்டுகளாகத் துண்டித்து, 5, 6-தட்வை யலம்பி ஒரு பெரிய சட்டியில் வைத்துக்கொள்ளவும். கால்சேர் உருளைக்கிழங்கை மேற்றோல் போக்காமல் அறுத்துக் கழுவி சுறியுள்ள பாண்டத்திற் போடவும். பிறகு மசாலை வர்க்கங்களோடு ஏலம், இலவங்கம், கருவாப்பட்டைத்தூள் இவை வகை 1-க்கு 1-ரூபா எடைபோட்டு, அரை ரூபா எடை இஞ்சியும் கொத்தமல்லியுஞ் சேர்த்தரைத்துக் கறியிற் கலக்கி, 1-ரூபா எடை புளியும் கொஞ்சம் தயிரும் சேர்த்து வைத்திருக்கவேண்டியது. மேற்சட்டி மூடி அடுப்பில் நன்றாகக் கொதித்தவுடன் புளிச்சாறூற்றி, 180-டிகிரியானவுடன் கீழிறக்கிச் சாதத்தோடு உபயோகிக்கலாம். நல்ல பலத்தையும் தேகத்திற்கு போஷிப்பையும் உண்டாக்கும். கோழிக்கறி முதலியவைகளையு மிப்படியே செய்து கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி.

பழுப்புகிற மில்லாததும் விரையில்லாததும் பிஞ்சாயுமுள்ள புருமனான கத்திரிக்காய்களை எடுத்துப் புகையில்லாத தணலில் வைத்து, அடிக்கடி திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்து, நன்றாய் வெந்த பிறகு தோலுரித்துவிட்டு, 12-அல்லது 15-பலம் நிறுத்தெடுத்துப் பாத்திரத்தில் போட்டு, தயிர் கால்படி, உப்பு பலம் கால், காம்புகளை

நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாய் அரிந்த பச்சை மிளகாய் பலம் அரை இவற்றை அதனுடன் கலந்து, வேறொரு பாத்திரத்தில் அரை அல்லது 1-பலம் நெய்யைவிட்டுக் காய்ச்சி, மிளகாய் அரைக்கால் பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால்பலம் இவ்விரண்டையுங் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டவுடன் சப்தம் பிறக்கும். உடனே வைத்திருக்கும் சம்பாரங்களைக் கொட்டிக் கிளறித் தாளிதம் செய்து கொள்ளவும். எல்லாமரக்கறி பதார்த்தங்களையும் இப்படியே செய்துகொள்ளலாம்.

துவரம்பருப்பு கடையல்.

ஒருபடி சுத்தமான ஜலத்தை ஒரு பாண்டத்திலிட்டு, அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கியவுடனே, கால் படி துவரம்பருப்பைக் கல் மண் தோல் முதலியவற்றைப் போக்கி, நன்றாகக் கழுவி, கொதிக்குஞ் ஜலத்தில் கொட்டி, உடனே மஞ்சற் பொடி வீசம் ரூபா எடை நெய்பலம் அரை இவற்றையும் அதனுடன் போட்டு, பாத்திரத்தின் வாயை ஒரு தாம்பாளத்தினால் மூடி வைக்க வேண்டும். பிறகு மேற்படி பருப்பு பஞ்சுபோல் வெந்தபதம் பார்த்துக் கால்பலம் உப்பை அதிற்போட்டு, ஒருமத்தின் தலைப்பினால் நன்றாக மசிக்கவேண்டும். கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின் அப் பருப்பின் ஜலம் வற்றிக் கொஞ்சம் மொத்தையான பதம்பார்த்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகித்துக் கொள்ளவும். பயிற்றம்பருப்பு உளுந்தம் பருப்பு இவற்றையு மிப்படியே செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் பயிற்றம்பருப்பைச் சில சமயங்களில் வறுக்காமலும் உமி நீக்கியும், உளுத்தம்பருப்பை மாத்திரம் வறுத்தே உமிநீக்கியும் உபயோகிக்கலாம்.

வாழைக்காய்ப் பொரியல்.

15-வாழைக்காயை யெடுத்து மேற்றோலை நீக்கிப் பிறகு துண்டு துண்டுகளாகத் தரித்து ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு ஜலம் விட்டு 5-நிமிஷ பரியந்தம் வைத்துப் பிறகு ஜலத்தை யிறுத்துவிட்டு வேறே சுத்தமான ஜலம் வார்த்து, ஒரு சிறிய கரண்டிப்பிரமாணம் அழுக்கெடுத்த சோற்றுப்பைப் போட்டு, மேற்பாத்திரமூடி அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய் வேகும்பரியந்தம், அதாவது 180-டிகிரி வரும் வரையில் அக்கினியெரித்து பிறகு கீழிறக்கி ஜலத்தை யிறுத்து விட்டுக் காய்களை அந்தப் பாத்திரத்தை விட்டு நீக்கிப் பொரியல் பாத்திரத்தில் கொட்டி, அதில் ¼-அல்லது ½-பலம் நெய்விட்டு, 15 மிளகாய் கிள்ளிப்போட்டுச் சிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம் பருப்புச்

சேர்த்து, ஏலம் அரைக்கால் வராகனெடை இலவங்கம் அரைக்கால் வராகனெடை, கருவாப்பட்டை அரைக்கால் வராகனெடை போட்டு நன்றாக வறுக்கவும். வறுத்துக் கொஞ்சநேரம் அடுப்பில் வைத்துப் பிறகு கீழிறக்கி உபயோகிக்கவும். இதனைச் சூட்டோடு உண்ணில் தேகசுக முண்டாகும்.

புடலங்காய்க்கறி.

தமக்கு வேண்டியவளவு புடலங்காயைத் துண்டு துண்டாகத் துண்டித்து, ஒரு வாயகண்ட பாத்திரத்திற் போட்டுச் சிறிது உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கொஞ்சநேரம் வேகவைத்தால் ஜலமெல்லாம் கசிந்துபோகும். கசிந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு அகல் சட்டியில் ஒரு பலம் நெய்விட்டுக் காலாழாக்கு உளுத்தம் பருப்பும் 25 மிளகாயும்போட்டு வறுக்கும்போது சப்தம் பிறந்தவுடன் பாத்திரத்தி லுள்ள காயைக்கொட்டி வறுத்துக்கொண்டு போதுமானமட்டும் நெய்வார்த்து, காலாழாக்கு உப்பும் அதேயளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்த்து 180-டிகிரிக்குள் இறக்கிக் கொஞ்சம் சூட்டோடு உபயோகிக்கவும்.

கோத்தவரைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

தேவையுள்ள கொத்தவரைக்காயைச் சிறிது சிறிதாக அறுத்து ஒருபாத்திரத்திலிட்டுக் கொஞ்சம் உப்புப்போட்டு வேகவைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, 2-பலம் காம்பு கொட்டை தோல் முதலியவை போக்கப்பட்ட புளியை ஜலம் விட்டுக் கரைத்து, வேகவைத்திருக்கும் காயில்விட்டு அடுப்பின்மேல் 4-நிமிஷம் வரையில் சுடவைத்து பிறகு ஒருகரண்டி யுப்பும் தேவையான வெந்தயப்பொடியும் போட்டு, பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் கிள்ளிய மிளகாய், வெந்தயம், சீரகம், கடுகு, உலர்த்திய கறிவேப்பிலை இவற்றை வறுத்துப் போட்டு, ஒரு அகப்பையால் கலந்து எடுத்துக் கொஞ்சம் சூட்டோடு உபயோகிக்கவும்.

பொன்னாங்காணிக்கீரைப் பொறியல்.

தேவையான பொன்னாங்காணிக் கீரையை வாங்கி அதில் வேறு யினங்களில்லாமலும் பூச்சிப்புழுக்க ளில்லாமலும் பார்த்து, காம்பு கட்டை முதலியவற்றை ஆய்ந்து எடுத்து விட்டுப் பாத்திரத்திலிட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் வார்த்து அடுப்பிலிட்டு, போடவேண்டிய சரக்குகளைப் போட்டு, நெய்வார்த்துப் பொறித்துக் கீழிறக்கி

யுபயோகிக்கவும். இதனால் நேத்திர வியாதிகள் நீங்கும். கண்தெளிவு உண்டாகும். சூட்டைத்தணிக்கும். தேகத்தைப் போஷித்துக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

அகத்திக்கீரைப் பொறியல்.

முற்றினதும் பழுப்புநிற மில்லாததுமாகிய அகத்திக்கீரையை வாங்கி வேறுஜாதிக ளில்லாமல், கட்டை காம்பு முதலியவற்றை யாய்ந்து பாத்திரத்திலிட்டு வேகவைத்து, முன்சொன்ன விதமாகப் பொறித்துக் கொள்ளவும். இதனால் பைத்தியரோகம், பித்தரோகம், வமனரோகம் முதலியவை நீங்கும். நெடுநாட் பித்தத்தை நீக்கிக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

வசலைக்கீரைப் பொறியல்.

தேவையான வசலைக் கீரையை வாங்கிவந்து, அதில் வேறு இனங்களில்லாதபடி பார்த்து, நீரிலலம்பிச் சிறிதாக அறுத்துப் பாத்திரத்திலிட்டு வேகவைத்து, முன்சொன்னதுபோல் பொறித்துக் கொள்ளவும். இது வெளிமூலம், உள்மூலம், மூலக்கிராணி, சட்டி, முதலியவற்றை நீக்கிச் சூட்டைத் தணித்துத் தேகத்தைப் போஷிக்கும்.

தொகையல்.

தேங்காயும் புளியுஞ் சேர்ந்த தொகையல்.

நல்ல ஒரு கொப்பரைத் தேங்காயைச் சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து, அவற்றைத் தேவையான நல்ல நெய்யில் வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு, 20-மிளகாயும் அரிக்காலாழாக்கு உளுத்தம் பருப்பும் சேர்த்து இரண்டையும் நெய்யில்வறுத்து, ஒருகரண்டி உப்புப் போட்டு 1-அல்லது ½-ரூபாயெடை நல்லபுளியுள் யாவற்றையு மொன்றாகச் சேர்த்துக் கொஞ்சமேனுந் தண்ணீர் விடாமல் நெகிழ அரைத்தெடுத்துக்கொள்ளவும். இதனை 15-நாள் வரையில் உபயோகிக்கலாம்.

கோத்தமல்லிக்கீரைத் தொகையல்.

இலேசான கொத்தமல்லிக்கீரை யிரண்டு கட்டு வாங்கி வந்து, கட்டை, காம்பு முதலியவைகளை அரிந்துவிட்டு, இலையை நன்றாகக் கழுவி அதில் 1-பலம் நல்லபுளியை அரைத்து; சீரகம், ஏலம், கடுகு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை இவற்றை வறுத்துக்கொண்டு, பிறகு தேவையான உப்பும் மஞ்சள்பொடியுங் கூட்டி, யாவற்றையு மொன்றாகச் சேர்த்து நெகிழ அரைத்து ஒருநாளைக்கே யுபயோகிக்கவும்.

துவரம்பருப்புத் தோகையல்.

முக்காலாழாக்குத் துவரம்பருப்பை 15-மிளகாயுடன் ஒருசட்டியில் நெய்சேர்த்து வறுத்துக்கொண்டு, அவற்றோடு தேவையான உப்பைச் சேர்த்து ஜலம்விட்டு நெகிழ அரைத்துச் சாதத்தோடு பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

காலை, போஜனகாலம்: மத்தியானம், இரவு என்று மூன்று வகுப்பாக இருக்கிறது.

காலை போஜனம்.

காலையில் பசி யதிகரித்திருப்பதற்குக் காரணம்: இரைப்பை தன் வேலையை நிறைவேற்றுவதால் இரவிலுண்ட பதார்த்தத்தை ஜீரணிக்கச் செய்து பசி யதிகரிக்கிறது. ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் தந்தம் தொழிலுக்குப் போகுமுன் காலையில் கனத்த போஜனமாகவும் நீருங் கலந்த போஜனமாகவும் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டுவிட்டுப் போகலாம். தகுந்த தேக முயற்சியும் மனமுயற்சியு முள்ள ஒருமனிதன் தன்தேகநிறையில் 20-ல் ஒருபங்கு போஜனங்கொள்ளவேண்டுமென்றும், அதிற் கன பதார்த்தம் மூன்றி லொருபங்கும், ஜலபதார்த்தம் மூன்றி லிரண்டுபங்கும் இருக்கவேண்டுமென்றுங் கண்டிருக்கிறது. ஆனால் தேக முயற்சி மனமுயற்சி யுள்ளவர்கள் மிகுந்த சத்துள்ள பதார்த்தங்களைக் கையாடி வரவேண்டும்.

மத்தியான போஜனம்.

மத்தியான வேளை போஜனம் சாப்பிடுவதற்கு 1-மணியே தகுந்த நேரமாக ஏற்பட் டிருக்கிறது. கடினவேலை செய்வோர் மிக்க உழைப்பாளிகள் மத்தியான போஜனத்தை வெகுவாய் விரைந்து சாப்பிடுவார்கள். காரணம்: இவர்கள் கஷ்டமான தொழில் செய்து வந்ததால் இரைப்பைக்குந் தொழி லதிகப்பட் டிருப்பதே.

இராபோஜனம்.

இரவில் போஜனத்தைக் கவனித்துச் சாப்பிடவேண்டும். இலேசாய் ஜீரணிக்கத்தக்கதும், மிகவுங் கொழுப்பற்ற மிருதுவானவைகளுமாகிய உணவுகளை உபயோகிக்கவேண்டும். உணவுங் குறைவாகவே யிருத்தல்வேண்டும். ஏனெனில், இரவில் ஜீரணசக்தி குறைவா யிருக்கும்.

வயதிற்கேற்றபோஜனம்.

அவரவர்கள் வயதிற்குத் தகுந்தவிதமாகச் சாப்பிடவேண்டும்; இருபது பிராயமுள்ள ஒருவன் தன்வயதிற்கும் வளரும் விதத்திற்

கும், தொழிலின் தன்மைக்கும் தக்கதாகச் சாப்பிடுவான். இப்படியே பத்து வயதுடைய ஒருவன் மேற்காட்டியதற்கு அரைப்பங்கான போஜனம் உட்கொள்ளுவான். சிறுபிள்ளைகள் வளருந் தன்மையுடையவர்களானதால் பெரியவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் அளவிற்கு அதிகமான போசனம் சாப்பிடுவதாகக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

எளியோர் போஜனம்.

நல்ல வஸ்திரம் தரியாதவர்களும், தேகத்தில் மிக்க அழுக்குப் படிந்தவர்களும், வீடுகிடையாம லலைகின்றவர்களும், வீட்டில் வாழாதவர்களும், கடைத்தெருத்திண்ணை முதலியவற்றி லுறங்குகிறவர்களும், மற்றவர்களைப் பார்க்கிலும் அதிகமாகச் சாப்பிடுவார்கள். காரணம்: காற்றுங் குளிரு மிவர்கள் தேகத்தில் தாக்கித் தேக அனலைக் குறைப்பதே.

மாரிக்காலத்துப் போஜன அளவு.

மாரிக்காலத்தில் குளிருங் காற்றும் நமது தேகத்துள் தாக்கித் தேக அனலைக் குறைப்பதாலும், அப்போது நமக்கு அடிக்கடி பசியுண்டாவதாலும், நாம் சாப்பிடும் உணவு அதிகமாக இருந்தாற்றான் தேக அனலுக்குஞ் சரீரவளர்ச்சிக்கும் ஏற்றதாயிருக்கும்.

கோடைக்காலத்துப் போஜன அளவு.

கோடைக்காலம் வெய்யிற்காலமானதால் நாம் செய்யும் மனமுயற்சி தேகமுயற்சி இவற்றிற்குத் தகுந்ததாக இருக்கும்படி சாப்பிடவேண்டும்.

சாப்பிடுங் கிரமம்.

நாம் சாப்பிடும்போது பலவிதமான கவலை, துன்பம், படிப்பு, சிந்தித்தலாகிய மனோமுயற்சிகள் ஆகியவற்றை வேரோடு நீக்கி, மனஆறுதலோடும் சந்தோஷத்தோடுஞ் சாப்பிடவேண்டும். இதற்காக இரண்டொருவரோடு கலந்து சந்தோஷ வார்த்தைகளைப் பேசிக்கொண்டே சாப்பிடலாம். போஜனத்தை வாயில் வைத்தவுடன் விழுங்கிவிடப்படாது. அப்படிச் செய்யின் ஜீரணக்கருவிகள் தடைப்பட்டு வியாதியை யுண்டாக்கும். முதலாவது போஜனம் வாயினுள் சென்றவுடன் பற்களால் நன்றாக அரைக்கப்படவேண்டும். அப்படி அரைக்கப்படுவதை நாவின் உமிழ்நீருடன் கலப்பித்துச் சாப்பிடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பாதி ஜீரணமாய் விடுகின்றது.

சர்க்கரைப் பசையுள்ள அரிசி கேழ்வரகு முதலிய ஆகாரப் பொருள்களை முக்கியமா யிப்படிச் செய்யவேண்டும். ஏலம், இலவுங்கம், கறிவேப்பிலை முதலிய வாசனை மசாலை திரவியங்களும் உப்பும் சுவையுள்ள மற்றப் பொருள்களும் உமிழ்நீரைச் சுரப்பிக்கின்றன. இதனாற்றான் சுவையில்லாத கேழ்வரகு அரிசி முதலியவற்றோடு கலந்து சாப்பிடுகிறார்கள். பிறகு ஆகாரம்நன்றாக அரையுண்டு உமிழ்நீருடன் கலந்து இரைக்குழல் வழியாய்ப்போய் இரைப்பையிற் சேருகிறது. ஆதலால், போஜனத்தை நாம் கிரமத்தோடும் அளவோடும் உட்கொள்ள வேண்டும். நாம் போஜனத்தை அளவுக்கதிகமாகவாவது, அல்லது குறைவாகவாவது, சரியாக ஜீரணமாகக் கூடாததையாவது உட்கொள்ளுவோமாயின்; எலும்புகள், பேசிகள், இருதயம், நுரையீரல், இரைப்பை, குடல்கள், மூளை, நரம்புகள் ஆகிய பலவற்றிற்கும் அதனதன் சக்தி குறைந்து போஷணையற்றுப் பல வியாதிகளுண்டாவதற்கு ஏதுவாகும்.

போஜனமோடு தண்ணீர் பருகுவது.

போஜன முண்ணும்போது சிலர் அடிக்கடி தண்ணீரை அருந்துகிறார்கள். இதனால் அஜீரணபேதி, மந்தம் முதலிய நோய்களுண்டாவதுந் தவிர, நாம் சாப்பிடும் போஜனத்தினளவுங் குறைகின்றது. ஆதலால் போஜனத்தி னிடையிடையே தண்ணீர் பருகாமல் சாப்பிட்டுக் கொஞ்சநேரம் பொறுத்து ஜலஞ் சாப்பிடுதல் தேகசவுக்கியத்திற் கேற்றதாகும். போஜனத்தி னளவுக்கேற்றவாறுயுந் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்.

விருத்தர் போஜனம்.

விருத்தாப்பியருடைய தேகத்தின் இயந்திரங்களெல்லாம் நாளுக்குநாள் தேய்ந்துகொண்டே வருவதனாலவர்களுடைய ஜீரணக் கருவிகள் பலவீனப்பட்டுத் தத்தம் தொழிலை நடத்துவதில் சோர்ந்துபோயிருக்கு மாதலால், அவர்களுக்கு ஜீரணத்தொழில் ஒருவாறு நடந்தேறும் பொருட்டுக் காரசார சம்பந்தமான உணவுப் பொருள்களை அதிகமாகச் சேர்த்துவரவேண்டும். ஆனால், கடினமான பதார்த்தங்களையும், காரசாரமற்ற பதார்த்தங்களையும் விருத்தர்களுக்குப் புசிக்கும்படி கொடுக்கலாகாது. பால் அன்னம் தரும்போது அதில் மிளகுத்தூளையும் கொஞ்சம் உப்பையுஞ் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

பிள்ளைகள் போஜனம்.

சிறுபிள்ளைகளுக்கு மசாலைவர்க்கங்களாலாய காரசார பதார்த்தங்களையும், மந்த பதார்த்தங்களையும், கடின பதார்த்தங்களையும் ஒருபோதும் கொடுக்கப்படாது. ஏனெனில், அவர்களுடைய தேக இயந்திரங்கள் அதி நுட்பமானதும் உறுதியற்றதுமானமையால் காரசார சம்பந்த பதார்த்தங்களால் தேக இயந்திரங்கட்குக் கெடுதி நேரிட்டு, ஜீரணமாகாமற் றடைப்பட்டு; மந்தம், வயிற்றுப்புசம், அஜீரணம், வாந்தி, வலிப்பு முதலிய ரோகங்களுற்பத்தியாகும். ஆகையால், அவர்கள் தேகவியற்கைக்குத் தகுந்தவிதமாயும், இலகுவாய் ஜீரணிக்கத் தக்கதாயும், இரத்தத்திற்கும் மாம்சத்திற்கும் அவசியமான சத்துக்களை அதிகமாக அடக்கிக்கொண்டிருக்கிறதாயுமுள்ள போஜன பதார்த்தங்களை அதிகமாய்க் கொடுத்து வரவேண்டும். மேலும், பிள்ளைகளின் போஜன நேரத்தைத் தாய் தந்தையர்கள் ஒரு ஒழுங்குபடுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில், பிள்ளைகள் எப்பொழுதும் அடிக்கடி தின்னும் சுபாவமுடையவர்களாதலால் அவர்கள் சாப்பிட்டு வயிறுநிறைந்திருக்கும்போதும் தெருவில் ஏதேனுஞ் சிற்றுண்டி விற்றுக்கொண்டுபோனா லதனை வாங்கித் தரும்படி தொந்தரவு செய்வார்கள்; அல்லது தாங்களே பலகாரம் விற்பவனைக் கூப்பிட்டு, மல்லாக்கொட்டை யெண்ணெயிற் செய்ததும் குசும்பா எண்ணெயிற் செய்ததும் இரண்டொரு நாளைக்கு முந்திச் செய்ததுமான முறுக்கு, மசால்வடை உண்டை, பிணற்பயறு முதலிய பொருள்களையும் வாங்கித் தின்பார்கள். இதனைத் தாய் தந்தையர் கவனித்து உடனுக்குடனே கண்டித்து வருவதோடு, இனியும் இப்படிப்பட்ட பண்டங்களை வாங்கித் தின்னாதபடிக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும். இதோடு தாங்களும் வாங்கிக் கொடுக்கப்படாது. சில தாய் தந்தையர்கள்: தங்கள் குழந்தைகள் வாய்திறந்து அம்மா! அப்பா! இது வாங்கிக்கொடு, அது வாங்கிக்கொடு என்று கேட்கிறதே என்னும் ஆசைக்கடலு ளாழ்ந்து, தினந்தோறும் அவர்கள் கேட்கிறவற்றையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்துக்கொண்டே யிருப்பார்கள். இவர்களிவ்வாறு நடந்து கொள்வதனால் தாங்கள் வருந்திப்பெற்ற செல்வப்பிள்ளைகளுக்கு இயமன்போ லிருக்கிறார்கள். இவர்களுடைய வீட்டிற்குத்தான் தினந்தோறும் வைத்தியர்கள் வந்துகொண்டும் போய்க்கொண்டுமிருப்பார்கள். இவர்களுடைய பிள்ளைகட்குத்தான் அஜீரணபேதி, மாந்தபேதி, ஜன்னி, வலிப்பு, சுரம், வாந்தி முதலிய

ரோகங்கள் அடிக்கடிகாண்பது. ஆதலால், பெற்றோர்களே! மேற்காட்டிய தீய நடவடிக்கைகளை உங்கள்பிள்ளைகளிடத்தில் காட்டாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் இதனாலெல்லாம் வளரவும் பேச்சைக் கற்றுக்கொள்ளவும் மாட்டார்கள். இதற்குப் பதிலாகப் பலவித ரோகங்களினால்பிடிக்கப்பட்டு மரணமடைவார்களாதலால், அவர்கள் உண்ணும் உணவின் தன்மையையும் அவர்களின்னின்ன நேரத்தில் போஜனங்கொள்ளவேண்டும், இன்னின்ன நேரத்தில் விளையாட வேண்டும், இன்னின்ன நேரத்தில் படுக்கைக்குப் போகவேண்டுமென்கிற ஓர் சட்டதிட்டம் ஏற்படுத்திக் கொண்டால், அவர்கள் நாளுக்குநாள் வளரவும், நோய் முதலியவை யணுகாதிருக்கவும், சுகதேகிகளாக இருக்கவும் ஓர் சிறந்த மார்க்கமாகும்.

பின்வரும் அட்டவணை பலவகை போஜனபதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகும் நேரங்களைக் காட்டுகின்றது.

போஜனபதார்த்தங்களின் பெயர்கள்.	மணிநேரம்.	நிமிஷநேரம்.
அரிசிச்சாதம்	1	0
ஆட்டிறைச்சி	3	0
உருளைக்கிழங்கு	3	0
சிலகாய்கறிகள்	4	0
கோதுமைரொட்டி	3	30
நெய்	3	30
பச்சைப்பால்	2	15
காய்ச்சினபால்	2	0
சிலமீன்கள்	2	0
அவித்த பயறுகள்	3	0
கோழிக்கறி, வாத்துக்கறி	4	0
முட்டை	2	0
கோழிக்குஞ்சு சூப்பு	3	0
ஆட்டிறைச்சி சூப்பு	3	30

குடிப்பன.

நாம் குடிக்கும் பானங்கள்: தண்ணீர், பால், காப்பி, தேத்தண்ணீர், கோக்கோ, டீ, மதுபானங்களாகிய இவைகளே. இவற்றைப்பற்றி நாம் நன்கு யறிந்திருத்தல் அவசியம்.

பால்.

இது மிகவுஞ் சிரேஷ்டமுஞ் சத்துள்ளதுமாகிய உணவுப்பொருள். சரீரத்திற்குப் போதுமான சத்துக்களெல்லாம் பாலிலமைந்திருக்கின்றன. சகல ஜெந்துக்களுக்கும் கருவிலுள்ள குஞ்சுகளுக்கும் அவசியம் வேண்டிய எல்லா சத்துக்களும் பரிபூரணமாய் அமைந்திருக்கப்பெற்ற பாலையும் முட்டைக் கருவையும் அதன் தாயினிடத்திலிருந்து வரச்செய்த கடவுளின் வல்லமை யாரால்அளவிட்டுரைக்கக்கூடும்? சிசுக்களை வளரச் செய்வதற்குப் பாலொன்றே பிரதானமானது. பசுவின் வயதிற் கேற்றபடி பால் வித்தியாசப்படும். எவ்வித பசுவிற்கும் அதன் கன்றின் வயதிற் கேற்றபடி பால் மாறுதலடைந்திருக்கும், பசு ஈன்றவுடன் பால் தடிப்புண்டும், கன்று வளரவளர பால் ஜலம் போலவும் இருக்கும். நம்மிந்து தேசத்தில் இருக்கும் பசுக்களின் பால் பெரும்பாலும் வியாதியை யுண்டாக்கத்தக்கவை. ஏனெனில், பாற்காரன் பசுவிற்குச் சரியான தீனிபோடுகிறதில்லை. அதற்குச் சிரேஷ்டமான உணவுப்பொருளாகிய வைக்கோலை உண்ணக் கொடுப்பதில்லை. அப்படிக் கொடுத்தாலும் வயிறு நிரம்பக் கொடுக்கிறதில்லை. பசுவிற்குப் பிண்ணாக்கு, கடலை, காராமணி, மொச்சை, தவிடு முதலிய மந்த பதார்த்தங்களை அடிக்கடி கொடுப்பது; அதற்குப் போதுமான தண்ணீர் காட்டாமலிருப்பது, சரியான மேய்ப்புக் கொடுக்காமல் தெருவிலுள்ள எச்சிலிலை, வாழையிலை, நரகல் முதலியவைகளைத் தின்னச் செய்கிறது; சாக்கடை, ஓடை, சேறுள்ள நீர்க் கால்வாய் முதலியவற்றிலுள்ள அசுத்த ஜலங்களைகுடிக்கச்செய்கிறது; புளித்தகஞ்சித்தண்ணீர், கழுநீர்த்தண்ணீர், சுரைக்காய் கலந்த தண்ணீர் இவற்றைக் காட்டிப் பசுவின் தேகத்தையும், பாலின் குணத்தையுங் கெடுத்துப் பசுவிற்குப் பால் சுரக்கச்செய்கிறது; பசுவைச் சரியான இடத்திலும் தொழுவங்களிலுங் கட்டிவைக்காமல் அசுத்தமான இடத்திலும் அசுத்தமான தொழுவங்களிலுங் கட்டிவைப்பது; நல்லசுத்தமான தண்ணீரிற் கழுவாமல் அசுத்த ஜலத்தினாற் கழுவுகிறது, பாற்காரன் சுத்தமான பாத்திரத்தில் பால் கறக்காமல் அசுத்தமும் அழுக்குமுள்ள பாத்திரத்திற் கறந்து கொடுப்பது, பால் கறக்கும்போது பசுவிற்கு வயிறுநிறையத் தண்ணீர் காட்டிக்கொண்டுவந்து கறப்பது, சில திருட்டுப்பாற்காரர்கள் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக்கொண்டு பால் கறப்பது; கன்று நோயுள்ள பசுக்களையும் பலவீனப் பசுக்களையும் அடிக்கடி

போட்ட பசுக்களையுங்கொண்டுவந்து பால்கறந்து கொடுப்பது, ஆகிய வற்றின் காரணங்களாலும் பசு கன்று போட்டவுடன் அதன் வயிற்றிலுள்ள கல்மஷங்களெல்லாம் நீங்கக் கன்றுக்குப் பால்காட்டாமல் கறந்துவந்து கொடுப்பதாலும், பசுவின் பாலில் அனேக கொடிய விஷப்பூச்சிக ளுற்பத்தியாகி; வாந்திபேதி, மாந்தபேதி, விஷஜுரம், கண்ணோப்பு, பால்பாலாக வயிறுகழிதல், சூலம்வயிறு, க்ஷயரோகம், பாலமாந்தரோகம், சீதளரோகம், ஜன்னி வலிப்பு, முதலிய கொடிய ரோகங்களுண்டாகி மரணத்துக்கேதுவாகும்.

பால் கொள்ளல்.

நாம் பால் கொள்ளுவதாயின் மேற் கூறியவற்றை நன்றாக ஆராய்ந்தபிறகே கொள்ளவேண்டும். முதலாவது: பால்கொடுக்கும் பசு நல்ல சரீரத்தையும் புஷ்டியையு முள்ளதாயும், அடிக்கடி கன்று போட்டில்லாததாயும், வைசூரி முதலிய நோய்களில்லாததாயுமுள்ள பசுவின் பாலைக் கொள்ளவேண்டும். பாற்காரன் பசுவிற்கு என்ன தீனி வைக்கிறானென்று பார்க்கவேண்டும்; அல்லது கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பசுவிற்கு ஆகாத வுணவுகளைக் கொடுக்கின்றானென்றால், அவன் நல்ல வைக்கோலையும் தவிடையும் சுத்தமான தண்ணீரையுந் தவிர மற்றொன்றுங் கொடுக்கப்படாதென்று திட்டஞ் செய்ய வேண்டும். பால்கறக்கும் பாத்திரம் சுத்தமாயிருக்கிறதா வென்றும் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஒளித்து வைத்திருக்கின்றானா வென்றும், கவனிக்கவேண்டும். பால்கறக்கும்போது கொள்பவர் பக்கத்திலேயே இருந்து கறக்கச் செய்யவேண்டும். ஏனெனில், சில திருட்டுப் பாற்காரர்கள் பசுவை யிட்டுக்கொண்டு வரும்போது வீட்டிலிருந்து இரண்டொருவரைக் கூடவே இட்டுவருவது வழக்கம். காரணம்: ஒருவன் பால்கறந்தால் மற்றொருவன் தண்ணீர் கொண்டுவந்து தருவான். தண்ணீர் கொடுத்தவுடனே தந்திரமாகப் பாலோடு கலந்துகொள்ளுவான். இவ்வித மோசஞ் செய்கிற பாற்காரர்களை உடனே போலீஸார்வசம் பிடித்துக் கொடுக்கவேண்டும். பால் கறக்கும்போது பசுவிற்கு அதிக தண்ணீர் காட்டியிருக்கின்றானாவென்று கவனிக்கவேண்டும். அப்படியிருந்தால் பாலெல்லாந் தண்ணீராகவே யிருக்கும்.

பாற்காரன் நோய் அசுத்தம் முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தமா யிருக்கின்றானா என்றும் கவனிக்க வேண்டும். ஏதேனு மோர் நோயுள்ள பாற்காரனாக இருக்கின், உடனே யவனைநீக்கிச் சுத்தமான

பாற்காரனை யமர்த்திக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வித இரகசிய விஷயங்களெல்லா மறிந்திருப்பது மனைவியின் கடமையானதா லிந்த குடும்ப சாஸ்திரம் படித்தவள் மனைவியாயிருக்கின் இவ்வித குணகுணங்களை நன்றாக அறிந்திருப்பா ளென்பதிற் சந்தேகமில்லை.

பாலைப் பரீட்சிக்கும் வழி.

முதலாவது: பாலை எடுத்து ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்திலொரு துளி விட்டமாத்திரத்தில் அது முத்தைப்போல் நிற்குமாயின் நல்ல பாலென்றும், அப்படிக்கில்லாமல் அங்கு மிங்கும் பரவுமாயின் தண்ணீர் சேர்ந்த பாலென்றும் அறிந்துகொள்ளலாம். இரண்டாவது: பாலில் ஒரு ஊசியைப் புகுத்தி எடுத்துப் பார்க்கையில் அதன் முனையில் ஒருதுளி பால் ஒட்டிக்கொண் டிருந்தால் நல்ல பாலென்றும், பால் ஒட்டாமலிருந்தால் தண்ணீர் கலந்த பாலென்றும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

பால்கெடாமற் காப்பாற்றும் வகை.

பாலைச் சுத்தமான பாத்திரத்தில் வார்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி அதில் ஆவியெழும்பும்போது அந்தச் சுடுகையில்தானே ஒரு புட்டியி லூற்றிக் காற்றுப் பிரவேசிக்காதபடி அரக்கைக்கொண்டாவது அல்லது மெழுகைக் கொண்டாவது அதன் வாய்ப்புறத்தை அடைத்து வைத்திருந்தால், பால் சிலமாதங்கள் வரையில் கெட்டுப் போகாம லிருக்கும். இந்தப் பாலுடன் கொஞ்சஞ் சுத்தமான சருக்கரை சேர்த்திருந்தா லுத்தமம்.

2-வது வகை.

பாலைக்காய்ச்சாமல் அதனோடு கொஞ்சஞ் சோடா பவுடரையும் கொஞ்சம் சருக்கரையையுஞ்சேர்த்து ஒருபுட்டியி லூற்றிக் காற்றுக் கொஞ்சமேனும் பிரவேசிக்காதபடி செய்தால் அது 10, 15-நாள் வரையிலும் கெடாமலிருக்கும்.

3-வது வகை.

பாலைச் சிறிய தீயிட்டுக் காய்ச்சினால் அது சிறிது நேரத்திற்குள் கட்டிப்போகும். அதனை வெய்யலிலுலர்த்திக் காற்றுப்படாமல் ஒரு சீசாவில் வைத்துக்கொண்டு வேண்டியபோது அதில் ஒரு சிறிய கட்டியை யெடுத்துத் தண்ணீரில் கலக்கிக் கொண்டால் நல்ல பாலாகும். பாலைக் காய்ச்சும்போது கொஞ்சம் சருக்கரை சேர்த்துக் கொள்ளுவது உத்தமம்.

4-வது வகை.

பாலுக்குச் சமன் சருக்கரையைச் சேர்த்துக் காய்ச்சினால் பால் சர்பத்தைப்போலாகும். உடனே ஒருபுட்டியி லூற்றிக் குளிர்ந்த நீரிற் கொஞ்சநேரம் அமர்த்திக் காற்றுப்போகாமலடைத்துவைத்தால் பால் கட்டிப்போகும். தேவையானபோது கொஞ்சம் எடுத்து அதற்களவான நீரிற் கலக்கிக் கொண்டால் நல்ல பாலாகும். இதில் சருக்கரை அதிகமா யிருப்பதால் தித்திப்போடிருக்கும்.

டின்பால்.

இது சீமையிலிருந்து கொண்டுவரப்படுகிற பால்கட்டி. இது அவ்விடத்தில் பசும்பாலும் சருக்கரையுஞ் சேர்த்துக் கட்டப்பட்டு தகர டப்பிகளில் நிறைத்து இவ்விடங் கொண்டுவரப்படுகிறது. ஆனால் இது பசுப்பாலின் குணத்திற்கு வித்தியாசப்படும். வேண்டிய அளவு கொழுப்பு கிடையாது. அதிகத் தித்திப்புடையது. இதனைப் பால்கிடையாத தேசத்திலும் பாலில்லாச் சமயத்திலும் ஊர்ப்பிரயாணஞ்செய்யும்போதும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். உபயோகிக்கிற விதம் அந்த டப்பிகளின் மீது எழுதப்பட்ட அளவின் பிரகாரம் ஒரு பங்கிற்கு நான்கு பங்கு தடிப்புள்ள ஜலத்திற் கலக்கிக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு வயதின் பிரகாரம் அதிக ஜலஞ்சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். தனிப்பாலையேனும் அளவுக்கு மீறியேனும் உபயோகிக்கின்; பேதி, மாந்தம், வாந்தி, வயிற்றுப்பிசம் ஆகிய உபத்திரவங்களை யுண்டாக்கும். குழந்தைகள் இதனை வெகு பிரியத்தோடும் சாப்பிடுவார்கள். பலவீனர்கட்கு இதனை ரொட்டி,பிஸ்கெட், கஞ்சி முதலிய ஆகாரங்களோடு உபயோகிக்கின், நல்ல பலத்தையும் சாப்பிடப் பிரியத்தையும் உண்டாக்கும்.

ஆட்டுப்பால்.

இது தாயின் முலைப்பாலுக்குச் சமானமுள்ளது. எல்லாப்பாலைப் பார்க்கிலும் சிரேஷ்டமானது. என்றாலும், இதனையுண்ணில் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகாது. ஏனெனில், இதில் கொழுப்புந் தயிரும் அதிகமாயிருப்பதனாலென்க. இது குழந்தைகட்குத் தகுதியான உணவன்று. பலவீனருக்கும் பிணியாளருக்கும் ஏற்ற உணவாகும். இது இருமல், கோழைச்சளி, க்ஷயரோகம், பாண்டுரோகம், காமாலை, வெள்ளை முதலிய வியாதிகளை நீக்குமென்று தமிழ் வைத்திய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

கழுதைப்பால்.

இது மிகவும் மேன்மையான உணவு. கொழுப்புந் தயிரும் மிகவுங் கொஞ்சமாக உடையது. இதனைத் தமிழ் மருத்துவச்சிகள் குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணம் பிறப்பிக்கப் புலிப்பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கின்றார்கள். அவ்வித உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகிற பதார்த்த மிதிலில்லை. இப்பாலை உபயோகித்து உஷ்ணஞ் செய்வதாக எண்ணுவது வீணானகாரியம். குழந்தைகளுக்கு நன்மைபயப்பதற்குப் பதிலாகத் தீமையையே விளைவிக்கும். காரணம்: கழுதையின் உணவு மிகவும் அசங்கிதமானது. பலவித துர்க்கந்தமுள்ள பொருள்களைக் கழுதை யாகாரமாகக் கொள்ளுவதால், அவ்வித கெடுதலான வஸ்துக்கள் பாலிலிறங்கி, அருந்துங் குழந்தைகட்குக் கேட்டை விளைவிக்கும். ஆகையால், ஏழை ஜனங்கள் இப்பாலை உபயோகிக்காதிருப்பார்களென்று நம்புகிறோம்.

காப்பித்தண்ணீர்.

காப்பித்தண்ணீர் மூளைமுதலான நரம்பியந்திரங்களைக் கதிக்கச் செய்து, மனோமுயற்சி முதலான காரியங்களைச் செவ்வனே நடத்தச் செய்வதனால், இது சுகாதாரத்திற்குரிய பிரதான பொருளாகும். இதனைச் சுகத்தை விரும்புகிறவர்களும்; உபாத்தியாயர், மாணாக்கர், கல்விமானர் முதலிய மனோமுயற்சியை யுடையவர்களும் மிகவும் உபயோகித்து வரலாம். ஆங்கிலேயர்க ளிதனைக் கண்டுபிடித்த நாள்முதல் பிரதானமாகவும் அளவாகவும் காலைப் போஜனமாகவும் மாலைப் போஜனமாகவும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். அதனாலவர்கள் மிக்கமனோமுயற்சி யுள்ளவர்களாகவும்; கல்விவிருத்தி, கைத்தொழில் விருத்தி முதலியவைகளில் மேம்பட்டுள்ளவர்களாகவும், அனேக நூதன காரியங்களைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடியவர்களாகவும்; தைரியம், சுறுசுறுப்பு ஆகியவைகளில் ஐக்கியப்பட்டவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு ஆங்கிலேயரும் காலையிலும் மாலையிலும் காப்பி சாப்பிடாதிருப்பது அபூர்வம். காப்பிக்கொட்டை அபிசீனியாவில் முதன்முதலுற்பத்தியாகி அரேபியா, பாரசீகம் முதலிய தேசங்களின் வழியாய் இப்போது உலகமெங்கும் பரவுகிறது.

காப்பிக் கொட்டையில் அடியிற் கூறப்படும் பதார்த்தங்கள் உள்ளதாகக் காணப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன:—

நீர்	பிசின்
சருக்கரை	காவீக் ஆசிட்
கொழுப்பு	கேசின்
பரிமளதைலம்	நீன்
நார்	பிருதிவிப்பொருள்

நம்மிந்து தேசத்தில் காப்பித்தண்ணீரை ஆங்கிலேயரைப் போல் மிகவும் உபயோகிக்கின்றார்கள். இது மிகவுஞ் சந்தோஷந் தான்; என்றாலும், உபயோகிப்பது அவ்வளவுங் கெடுதியாய் விடுகிறது. ஏனெனில், நம்மவர்களில் அனேகர் காப்பித்தூளையும் வெல்லத்தை அல்லது சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கிறார்கள். இதனால் காப்பித்தண்ணீர் மிகவுங் கறுமையடைந்து, காப்பியிலுள்ள பரிமளதைலம்—வாசனையில் மாறுபட்டு, மிகவுஞ் சத்தாகிய தீன் என்னும் பிரதான வஸ்து போய்விடுகின்றது. அதனால் காப்பி பானஞ் செய்தும் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லாமல் உஷ்ணித்துப் பித்த மதிகரிக்கின்றது. அளவோடுங் குடிக்கின்றார்களா? இல்லை! இல்லை! ஒவ்வொருவரும் அளவுக்குமீறிக் குடிக்கின்றார்கள். அந்தோ இஃதென்ன கொடுமை? இவர்கட்குக் காப்பியின்குணம் நன்குதெரியவாததனால் தாங்கள் சத்தறச் செய்கின்ற காப்பியை இவ்விதம் அளவிற்கதிகமாகக் குடித்துப் பித்தம், பேதி, தலைசுழற்றல் முதலிய ரோகங்கட்கு ஆளாகிறார்கள். ஏனெனில், காப்பிக்கு உஷ்ணஞ் செய்கிற குணமிருந்தும், காரமாய்ச் செய்த காப்பித்தண்ணீரைக் குடித்தால் பேதியைக் கட்டுமென்றும், அதனையே அதிகமாகக் குடித்தால் பேதியாகுமென்றும் வைத்திய சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இதனால் காப்பித்தண்ணீரை அளவோடு உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும், அளவோடு செய்யவேண்டுமென்றும் நன்றாக விளங்குகின்றது. இத்தேசத்தி லனேகர் காப்பித்தண்ணீரை யுபயோகித்து வருவதனால் அதைச் செய்கிற விதத்தைப்பற்றிச் சிறிது சொல்லுவாம்.

ஒருவீசை நல்ல வெண்மையான காப்பிக்கொட்டையை வாங்கி வந்து புடைத்து, தோல்முதலியவற்றை நீக்கிவிட்டு ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் கொட்டி, ஒருபலம் நல்ல நெய்விட்டு, ஓர்வித சிவப்பு நிறமாகிற வரையிலும் வறுத்து, தூள்செய்யும் இயந்திரத்தில் வைத்துப் பவுடரைப்போல் தூள்செய்து, ஒரு டப்பியிலோ அல்லது சீசாவிலோ நிரப்பி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தமக்குவேண்டும் பொழுது, சுத்தமான தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, அது நன்றாகக்

கொதித்த பிறகு, அந்நீரி னளவுக்கேற்ற சருக்கரையையும் காப்பித்தூளையும் போட்டு இறக்கி, வண்டல் அடியிற்படியுமளவும் தாமதித்து, அதனைத் தனியே வேறொரு பாத்திரத்தி லிறுத்துக் காய்ச்சிய பசும்பாலைச் சேர்த்துப் பானம்பண்ணவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை ரொட்டி, பிஸ்கெட், வெண்ணெய், ஆப்பம் முதலிய உணவுகளோடு சேர்த்து உபயோகிப்பவரின் தைரியம், சுறுசுறுப்பு, ஊக்கம், கல்வி யபிவிருத்தி, தேசபுஷ்டி, படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிக ளுண்டாகுமென்பதிற் சந்தேகமில்லை.

தேத்தண்ணீர்.

தேத்தண்ணீரை ஆங்கிலேயர், சீனர், பிரான்சுக்காரர், யகம்மதியர் முதலியவர்க ளுபயோகிக்கின்றார்கள். இது சீனதேசத்தில் விளைந்து பல பாகங்களிற் கொண்டுவரப்படுகின்றது. இதில் இரண்டு ஜாதிகளுண்டு. பச்சையிலை என்றும் கறுப்பு இலை என்றும் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கறுப்புத் தேயிலையிற்றான் நல்ல மணமும் உருசியும் இருக்கிறது. தேயிலையில் துவர்ப்புக் குணமும், கொஞ்சம் உஷ்ணிக்கிற குணமுமிருப்பதால் நரம்புகளில் வியாபித்து ஓர்வித ஆனந்தத்தைக் கொடுத்து ஆயாசத்தை நீக்குகிறது. தேயிலையில் அடியிற் கூறப்படும் பதார்த்தங்க ளிருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை:—

	கேசின்
சருக்கரை	தானிக் ஆசிட்
பரிமளதைலம்	நீர்
கொழுப்பு	பிருதிவிப்பொருள்
தீன்	
பிசின்	

ஆனால், தீன் ஒன்றுதான் சரீரத்தைப் புஷ்டிப்பித்துத் தசையை வளர்க்கும் பிரதான சத்து. தேயிலைப்பானம் நரம்புகளைக் கதிப்பித்து நித்திரை யில்லாமல் விழிக்கச்செய்யும். நீரைக் கொதிக்கவைத்து, நன்றாகக் கொதித்தபிறகு இறக்கித் தேயிலையைப் போட்டுக் கலந்து தண்ணீரை வடித்துக்கொண்டு, பால் சருக்கரை போட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். தேயிலையைத் தண்ணீரோடு சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கின், அதிலுள்ள பரிமளதைலம் அனல் தாங்காது ஆவியாகப் போய்விடுதற்கேதுவாகும். தேயிலைப் பானத்தைப் பலமுள்ளவர் களும் செல்வவான்களும் உபயோகிக்க வேண்டுமேதவிர, மிகுந்த பலவீனர்களும் எளியோர்களும் மெலிந்த தேகத்தையுடையவர்

களும் உபயோகிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், இதில் வியர்வையைப் பிறப்பிக்கிற குணமிருப்பதால் சோம்பல், மயக்கம், அதிவியர்வை முதலிய ரோகங்கள் சம்பவிக்கும்.

கோக்கோ.

இது பெருபெர்லீவியா தென் அமெரிகா முதலிய தீவுகளிலிருந்து பதஞ்செய்து கொண்டுவரப்படுகிறது. தற்போது இந்தியா முதலிய தேசங்களில் தேயிலை, காப்பிக்கொட்டை முதலிய விளைகின்ற நாடுகளில் இதைப் பயிரிடுகிறார்கள். தென் அமெரிகா கண்டத்து ஜனங்கள் பசி ஆயாசம் தாகம் முதலியவைகட்கு இதனை மிக்க உணவுப் பொருளாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். இப்போது ஆங்கிலேயர் முதலியவர்களும் படித்தவர்களு மிதனை வெகு சந்தோஷத்தோடு பானம் பண்ணுகிறார்கள். இது மிக்க பலமுள்ள உணவுப்பொருள். நரம்புகட்கும் மூளைக்கும் நல்ல பலத்தை யுண்டாக்கி அவற்றிலுள்ள கெடுதிகளை நீக்கும். தேயிலைப் பானத்தினாலும் காப்பிக்கொட்டைப் பானத்தினாலு முண்டாகிற அற்ப குற்றங்களு மிதனிடத்தில்லை. தேயிலை காப்பிக்கொட்டை முதலிய பானங்களினாலுண்டாகிற தேக போஷிப்புக்கு மேல் நான்குபங்கு போஷிப்பு இதனிடத்துண்டாகும். இது எல்லா ஜாதியாருக்குமேற்ற பானம். இதனைச் சித்தப்படுத்தும் விதமாவது: ஒருபலம் கோக்கோ: ஒருபலம் வெள்ளைச் சர்க்கரை இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்திரத்திற் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கிற ஜலத்தைக் கொஞ்சமூற்றி, ஒரு கரண்டியாற் கிளறிப் பசைபோலான பின்பு தேவையான கொதிக்கிற ஜலத்தையும் பசும்பாலையுஞ் சேர்த்துப் பானம் பண்ணலாம். கோக்கோ மரத்தின் விதையிலிருந்து எடுத்துச் செய்யப்படுகிறதை கோக்கோவென்று சொல்லப்படும். காப்பியிலுள்ள காவ்வின் என்னும் சத்துபோலும், தேயிலையிலுள்ள தீன் என்னும் சத்துபோலும், கோக்கோவில் தியோபிரோமைன் என்னும் சத்திருக்கிறது. கோக்கோபானம் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டிருக்கும்போதும், சாப்பிடும்போதும், தாம்பூலந் தரித்திருக்கும்போதும், வெகுதூரத்திலிருந்து நடந்துவந்த உடனேயும், அளவுக்கு மீறியேனும் பானம் பண்ணப்படாது.

மதுபானம்.

இது புகழ்ச்சி, மேன்மை, விரதம், ஒழுக்கம், உணர்வு, இவற்றைக் கெடுத்து, மனிதரை மயக்குவிக்குந் தன்மையுடையது. இவ்வித மதுவருந்துவோர் கேவலம் மிருகத்திற்கு ஒப்பாவார்கள். ஏனெ

னில், மிருகத்திற்கு எவ்விதம் பகுத்தறிவின்றோ, அதுபோன்று மது வருந்துவோர்க்கும் பகுத்தறிவின்று. அஃதெவ்வாறெனில், மதுவருந்துவோர்க்கு உண்டாகிற மயக்கத்தினாலும், அறிவின்மையாலும், தாங்கள் நடக்கவேண்டிய விதமும், இருக்கவேண்டிய நிலைமையும் இத்தன்மைத்தென்றும், இவ்வண்ணமாய்ப் பேசவேண்டுமென்றும் அறியாம லிருப்பதால், அவர்களை மிருகத்திற்கே சமானமானவர்களென்று கூறலாம். மேலும், இவ்வித மதுபானம் அருந்துவோர்க்குள்ள அறிவு, செயல், மானம், பிரதானம், தாய் தந்தையர்களின் பெருமை முதலியவற்றைக் கெடுத்துக் கோபம், பகை, நகைப்பு முதலிய கொடுமைச் செயல்களை வருவிக்கின்றது. இதனாலன்றோ,

நீதிநூல்.

"அறிவை யழிக்குஞ் செயலழிக்கு மழியா மானந் தனையழிக்குஞ்
செறியு மறிஞர் மதியாத செருக்கை விளைக்கு மீன்றோரு
முறியும் வெறுப்பு மிகவிளைக்கு முனைவு விளைக்கும் பகையஞ்சாக்
குறிகள் விளைக்கு நகைவிளைக்குங் கொள்ளேல் கள்ளுண் டலைமைந்தா."

என்று கூறியுள்ளார். மதுமயக்கத்தினால் அறம், பொருள், இன்பங்களுக்குத் தடையாகிய சூதாடல் நிகழ்வதனால், நாயனாரும் முன்பு கள்ளுண்ணாமையைச் சொல்லி, அக்கள்ளுண்பதனால் வரும் சூதாடலைப் பிற்படக் கூறினர். மஹாவித்வான் மாயூரந் தாலுகா ச. வேதநாயகம் பிள்ளையவர்களும் தாமியற்றியுள்ள நீதிநூலிலும் இக்கொடிய மதுவென்னு மதிகாரத்தை இதனாலுண்டாகிற கொலையென்னு மதிகாரத்திற்குப் புறத்தே வைத்துக் கூறியுள்ளார். அவற்றுட் சில வருமாறு:—

நீதிநூல்.

"சித்தமு மவசமாஞ் செயல் விகற்பமா
நித்தமு மரணமா நெடிய துன்பமா
மத்தமு நாசமா மவிழ்த மின்மையாற்
பித்தினு நஞ்சினும் பெரிது கள்ளரோ."

இதில் மதுபானிகளின் மனம் கொடூரமுள்ளதாகவும், அவர்கள் செய்யுங் காரியங்களெல்லாம் விகற்ப முள்ளதாகவும், நாளெல்லாம் அவர்களுக்கு மரணநோய் துன்ப முதலானதும் வருமென்றும், அவர்கள் சம்பாதித்த பொருள்களெல்லாம் நிஷ்பிரயோசனமாகுமென்றும், அவர்கட்குண்டாகும் மகா ரோகங்கட்கெல்லாம்

மருந்து இடையாதென்றும், பைத்தியம் பிடித்தவர்களினும், விஷமருந்தினவர்களினும் மேம்பாடுடையவர்கள் மதுபானிகளென்றும் கூறியிருக்கின்றனர்.

"மலந்தனை யமுதென மாந்தச் செய்திடு
மலர்ந்தபூ வென்னவ வள்ளச் செய்யும்வெந்
சலந்தரும் பகைவர்கை தனக்குள் ளாக்குநன்
னலந்தனை யழித்திடு நறவு நெஞ்சமே."

இதில் மதுபானம், துர்நாற்றமுடைய மலத்தை அமுதமெனச் சாப்பிடச்செய்யுமென்றும், கொடூரமுள்ள அக்கினியைப் புட்பமென்று எடுக்கச் செய்யுமென்றும், எந்நாளும் தீராத பகைக்கு இருப்பிடமாகு மென்றும், பகைவருடைய நேயத்தையே அண்டச்செய்யுமென்றும், மீளாத்துன்பந் தருமென்றும், தனக்குள்ள சகல நன்மைகளையு மழித்துவிடுமென்றுங் கூறியிருக்கின்றனர்.

"சீயென விகழ்தரு தேனுண் போர்களை
நாயெனக் கோவென வாக்கு நாடொறு
மாயினை மகளையில் லாக்குந் தான்கொண்ட
சேயிழை யையும்விலை செய்யச் செய்யுமால்."

இதில் யாவராலும் சீ! சீ! என்றிகழப்படு மதுவானது அருந்துவோர்களின் தேகத்தை நாய்போலவும் கழுதைபோலவும் ஆக்கி, அறிவு மயக்கத்தினால் ஒருவனைத் தான் பெற்ற மகளையும் பெண்டாளச் செய்யுமென்றும், குடிப்பதற்குக் காசில்லையாயின், தான் உலகமறிய மாங்கல்யந் தரித்த பெண்ஜாதியையும் ஒருவரிடம் விற்றுக் குடிக்கச் செய்யுமென்றும் சொல்லியிருக்கின்றனர். இதனாலன்றி

திருக்குறள்.

"உண்ணற்க கள்ளை யுணிலுண்க சான்றோரா
னெண்ணப் படவேண்டா தார்."

என்று கூறுகின்றது. ஒருவன் பிதிரார்ஜ்ஜிதமாகவோ அல்லது சுயார்ஜ்ஜித மாகவோ தனக்குக் கிடைத்த பொருளைக் கொண்டு, தன்னை யண்டியவர்களைக் காத்து, பலதொழில் புரிந்து அதனை அபிவிர்த்தி செய்து, அறிவு விளங்கிப் புகழடைந்து, பலராலும் நன்கு மதிக்கப் படுவதைவிட்டு, அந்தோ! அப்பொருளை யழித்து மேம்பாடுடைய அறிவைக் கெடுத்துக்கொண்டு, பழியைப்பூண்டு, பலவித

வியாதிகளை வருவித்துக்கொண்டு, அசேதனராலும் இகழ்ச்சி செய்யும்படி நடந்து, கடைசியில் வறியனாய் விடுவது எத்தகைய மதியீனம்? மதுபானி யொருவன் மதிமயக்கத்தாற் கால்வா யென்றும், திண்ணையென்றும், வீதியென்றும், ஆசாங்கிதவிடமென்றும் தெரியாமல் விழுந்து கிடைப்பதைக் கண்ணாரப் பலகாற் கண்டிருக்கின்றோம்.

ஒருநா ளொருகளியன் மிகுதியுங் குடித்துவிட்டு, மதிமயக்கமுற்றுப் பலவித மல ஜலங்கள் தங்கியிருக்கும் ஓர் வீதியில் படுத்துறங்கினான். அவ்வீதிவழியே சென்ற வழிப்போக்கர்கள் இவனைக் கண்டு, அந்தோ! ஒரு நல்ல யவ்வனமுள்ள வாலிபன் இந்த அநுசிதமான இடத்தில் இறந்து கிடக்கின்றானே; இவன் எந்நோயுற் றிறந்தவனோ? இவன் பக்கத்திருந்து தபங்குவாரிலரோ! என்று பலவாறாய்ச் சிந்தித்து, மூங்கிற்கழிகொண்டு ஓர் பாடைசெய்து, அதிலவனை யெடுத்து வளர்த்தி; நாய், நரி, பறவை முதலிய ஜெந்துக்கள் தம்மிருப்பிடமாக வாழும் மயானத்திற்கேகி, விறகு வறட்டிகளை யடுக்கி, அதிலவனைக் கிடத்தித் தீமூட்டிச் சுற்றுப்பக்கத்தி லிருந்தார்கள். களியன் ஒன்றுந் தோன்றாதவனாய்க் கிடக்க, அக்கினிபற்றி அவனது தேகத்துள் தாக்கினவுடன், மயக்கந் தீர்ந்து சரேலென் றெழுந்து, அந்தோ! அந்தோ! இது நானுண்ட மதுவினால் வந்த மயக்கு, என்று பலவாறாய்த் தானுண்ட மதுவின் மகத்துவத்தைப் புகழ்ந்துகொண்டே ஓட்டம் பிடித்தானென்ற கருத்தையுடைய ஓர் செய்யுள் நீதிநூலிற் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றது. அது வருமாறு:—

நீதிநூல்.

"[illegible]நாய் பறவை சூழும்வழி நடுவிற் கிடந்த சவமதனை
[illegible]ரிலரென் றிகொட்டுக் குடன்கொண் டேகிக் கட்டையில்வைத்
[illegible]ன்றேன் பிணம்விழித் திஃதின்றேன் மயக்கென்றியம்பியெய்கொல்
அரிவை யவிக்கு முன்னமெழுந் தயற்கட் கடையுட் புகுந்ததுவே"

ஆதலால் மதுபானமே சகல காரியத்திற்குங் கெடுதியென்றும், அதனைப் பாராம லிருப்பதே பெரிய புண்ணியமென்றும் நினைத்து நடந்து கொள்ளுவதே மேன்மை. ஏனெனில், மதுபானிகளின் நிலைமையும், அவன் வீடிருக்கிற ஸ்திதியும்; அவன் குடும்பத்தோர் படுகின்ற கஷ்டமும், அவர்கட்குண்டாகிற கொடிய பெயரும், பகாரோகங்களும் நாம் கண்கூடாகவே காண்கின்றோம். இம்மது விற்போரும், பருகுவோரும், பருகச் செய்வோரும், அவ்விதம் பருகுவ

தற்குச் சம்மதிப்போரும், அவரை நேசிப்போரும் பலகாலம் கொடு நரகில் வாழ்வாரென்று ஆன்றோர்கள் பலருங் கூறியுள்ளார். இதனை,

"கள்விலை பகர்வோர் கள்ளினை நுகர்வோர்
கள்ளருந் துதற்குடன் படுவோர்
கள்ளருந் துநரை மகிழுநர் நரகில்
கற்பகா லங்கிடந் தழுந்தி
வெள்ளருந் தீய மலப்புழு வாகி
மலந்தினை நுகர்ந்துபின் பிறந்தும்
விள்ளருங் கொடிய ரௌரவ நரகில்
மீட்டுமீட் டுழன்றுநாள் கழிப்பார்."

என்று கூறப்பட்டிருப்பதாற் காண்க.

நித்திரை.

நித்திரை உண்டாவதன் காரணம்.

நித்திரையைப்பற்றிப் பேசுமுன் நித்திரை உண்டாவதன் காரணத்தைப்பற்றிச் சிறிது பேசுவாம். நமது தேகத்தின் கருவிகள் தத்தமக்குக் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் தொழிலை யாதொரு இடையூறின்றித் தினந்தோறும் நடத்திவருவதனால், அக்கருவிகளொன்றோடொன்று இணைந்து தேய்வுண்டாகிக் கடைசியில் தத்தமக்குக் குறிக்கப்பட்ட தொழிலைச் சிறிதேனுஞ் செய்யச் சக்தியற்றுப் போகின்றன. அப்போதுதான் சகல ஜீவராசிகட்கும் மயக்க முண்டாகின்றது. அவ்வித மயக்கத்தைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்குச் சகலரும் சிறிது இளைப்பாற வேண்டிய அவசியமா யிருக்கின்றது. இதுதான் நித்திரையென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த நித்திரையானது முன் தேய்வடைந்த தேகக் கருவிகட்குப் புதுபலனைத் தருகிறது. இதனால் தேகக் கருவிகள் புதிய பலத்தைப் பெற்று முன்போலவே தத்தம் தொழிலை நடத்துகின்றன. இதுவே நித்திரை மயக்கந் தெளிதலென்று சொல்லப்படும். இப்போது நாம் அநுபவத்தி லிவ்வித செய்கையைக் கண்டு கொள்ளுகிறோம். சாதாரணமாய் ஒருவன் மற்றொருவனை நோக்கி "எனக்கு நேற்றிரவு உடம்பு ஒருவிதமா யிருந்தது. அதனால் சிறிதளவு போஜன முட்கொண்டு படுத்துக்கொண்டேன். ஆ! ஆ! நான் நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தபின் எனது மனதிற் குண்டான ஓர் சந்தோஷத்தைச் சொல்லி முடியாது" என்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறான். இது தேய்வடைந்த கருவிகட்குப் புதிய பலத்தினால்

வந்த புதுமையேயாம். இவ்வித புதுபலன் இரவு நித்திரையினு லுண்டாகிறதே தவிர மற்றநேர நித்திரையினு லுண்டாகிறதன்று. இதனால் இரவிற்கும் நித்திரைக்கும் ஏதோ ஓர்வித சம்பந்த மிருக்கிறதென்று தெரியவருகிறது. ஏனெனில், பகற்காலங்களில் நாம் பலவிதமான வேலை செய்வதனால் நமது தேகக்கருவிகள் சோர்வடைகின்றன. இரவில் போஜன மெடுத்துக்கொண்டவுடன் சற்று உலாவி, கடைசியில் இளைப்பாற நாம் நித்திரைக்குப் போகிறோம். அப்போதுதான் நமது தேகத்துள் தேய்வடைந்த கருவிகட்குப் புதியபல னுண்டாகின்றது. இவ்வித தேகவியந்திரங்கள் புதிய பலத்தைப் பெற்று வந்தபோதிலும், நாளுக்குநாள் அக்கருவிகள் சிறிது சிறிதாகத் தேய்வடைந்து, காலம் போகப்போக இவ்வித தேய்வுக ளொன்றாகக்கூடித் திரண்டு விருத்தாப்பியம் அதிகமாகிறபடியால், சரீரம் மிகவுஞ் சோம்பலடைந்து, தேகக்கருவிகள் தத்தம் தொழிலை நடத்தச் சக்தியற்றுக் கடைசியில் முற்றும் நின்றுபோகிறதற்கு மரணமென்று சொல்லப்படும். ஆதலால், சுகாதாரவிதிப்படி நல்ல நித்திரையைக் கையாடி வரவேண்டியதைப்பற்றிச் சிறிது பேசுவாம்.

நித்திரைக்கேற்ற நேரம்.

நித்திரைக்கேற்ற நேரம் இரவேயாகும். பகலில் சகல காரியங்களையும் பார்த்துவிட்டு இரவில் சயனிப்பது சுகாதாரத்திற்கும், ஆயுள் விர்த்தியாவதற்கும், நல்ல சந்ததிகளைப் பெறுவதற்கும் ஏற்றவழி. சாதாரணமாய் அஃறிணை வஸ்துக்களை எடுத்துக்கொள்ளுவாம். பலவித பறவைகள், நாய், நரி, குதிரை, ஆடு, மாடு முதலிய பிராணிகள் இரவெல்லாம் நன்றாகத் தூங்கி, விடியற்காலத்தி லெழுந்து தத்தங் காரியங்களைச் செய்கின்றன. இரவில் பறவைகள், நாய் நரி முதலிய ஜீவஜெந்துக்களின் சந்தடியாவது கூச்சலாவது நமக்குத் தென்படுகிறதா? இல்லையே. ஆதலால் நித்திரைக்கு இரவே ஏற்ற நேரமென்று ஸ்பஷ்டமாக விளங்குகிறது. சிலர் இரவைப் பகலாக மாற்றி இரவில் செய்யவேண்டிய நித்திரையைப் பகலில் செய்கிறார்கள். இது அறிவின்மையாகும். இரவில் விழித்திருந்து பகலில் நித்திரை செய்வதால் அற்பாயுளுக்கும் பலவிதமான வியாதிகளுண்டாவதற்கும் மூலகாரணமாகும். மேற்கூறியபடி சகல பிராணிகளும் பகலில் தத்தமக்குரிய தொழில்களைச் செய்து, இரவில் தத்த மிருப்பிடத்தை யடைந்து இளைப்பாற நித்திரை செய்கிறதன்றோ? இதனைக் காணும்போதே நமக்கு வெள்ளிடை மலைபோல் விளங்குகின்றதே. இதனால் பகலில்

நாம் செய்கிற தொழிலுக்கும் பகலுக்கும் சம்பந்த முண்டென்றும், அதுபோல் இரவிற்கும் நித்திரைக்கும் சம்பந்த முண்டென்பதும் நமக்கு நன்கு விளங்குகிறது. மேலும், இரவில் நித்திரை செய்யும் போது நடுராத்திரி அதாவது 12-மணி சமயத்தில் நமது தேகத்துள் ஓர்வித வியர்வை பிறக்கின்றது. இந்த வியர்வை நமது தேக சர்வாங்கத்திற்கும் ஓர்வித சுகத்தையும் பலத்தையு முண்டாக்குகின்றது. இவ்வித வியர்வை அந்தச்சமயந் தப்பின் மறுநேரத்தி லுண்டாகாது. ஆதலால் இரவில் 10-மணிக்கு நித்திரைக்குச் சென்று விடியற்காலம் 5-மணி வரையிலும் நித்திரை செய்யவேண்டும். இந்த நேரமே சுகாதாரத்திற்கும் சவுக்கியத்திற்கும் ஏற்றநேரமாகும். நீடிய சுகத்தையும் நல்ல ஆயுளையும் அனுபவித்தவர்களில் அநேகர் முன்னேரத்திலேயே படுக்கைக்குச் சென்று அதிகாலையி லெழுந்திருக்கிற வழக்கத்தை அனுசரித்து வந்தார்கள். அதிகாலையி லெழுந்திருப்பதால் ஓர்வித நல்லசுபாவ முண்டாகின்றது. எப்படியெனில், அப்போது வீசுந் தென்றற் காற்றானது சரீரத்திற்கும் சுகத்திற்கும், மனோதத்துவத்திற்கும் களிப்பை யுண்டாக்கிச் சுறுசுறுப்பைச் செய்கிற ஓர்வித பொருளை உடைத்தா யிருக்கிறது. விடியற் காலத்தி லெழுந்து அதன் பிரயோஜனத்தை யனுபவித்தவர்கட்கே இதனுண்மை புலப்படும்.

நல்லநித்திரை யுண்டாவதற்கு அனுசரிக்கவேண்டிய விதிகள்.

1-வது.

படுக்கை யறையில் பரிசுத்தமான காற்று வீசத்தக்கதாகப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால், அதிக குளிர்ச்சியான காற்று நித்திரை செய்கிறவர்களுடைய தேகத்துட் படுவது நல்லதன்று. அச்சமயங்களில் படுக்கையறையின் ஜன்னல்களை மூடிவிடவேண்டும். ஜன்னல்களிலுள்ள சிறுதுவாரங்கள் வழியாய்ப் பிரவேசிக்கும் புதிய காற்று போதுமானதா யிருக்கும். அதிக குளிர்ச்சியான காலத்தில் படுக்கை யறையில் சிறிது நெருப்பை வைத்துக்கொண்டால் நன்மையைப் பயக்கும்.

2-வது.

பகலில் நித்திரை செய்கின்ற தகாத பழக்கத்தைத் தவிர்த்து விடவேண்டும். பகலில் நித்திரை செய்கின்றவர்கள் பலவித துன்பங்களை அனுபவிப்பார்களென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

3-வது.

இரவில் போஜனத்தைக் கொஞ்சமாயும் எளிதில் ஜீரணிக்கத்தக்கதாயும் உபயோகித்துக்கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லவேண்டும். போஜனஞ் செய்தவுடன் நித்திரை செய்யப்படாது. அப்படிச் செய்யின், ஜீரண உறுப்புக்கள் கெடுதியடைந்து, நித்திரை கலவரப்பட்டுப் பலவிதக் கனவுகளும், பிதற்றல்களும், புளியேப்பமும், நித்திரை தெளிந்தவுடன் மனோற்சாகத்திற்குப் பதிலாகத் தளர்ச்சியும் சுடுமூஞ்சித்தன்மையும் உண்டாகும்.

4-வது.

பகலில் போதுமான அளவு சுத்த காற்றுள்ளவிடத்தில் தகுதியான தேகாப்பியாசஞ் செய்து இரவில் நித்திரைக்குச் சென்றால், இராஜ கருவிகள் பலப்பட்டுச் சுகமான நித்திரை யுண்டாகும். தேகமுயற்சி செய்ய ஏலாதவர்கள் தேகத்திற்குக் கஷ்டமான வேலையாயினுங் கொடுக்கவேண்டும். ஏனெனில், சரீரப்பயிற்சி யில்லாவிடின் சுகமான நித்திரை வரமாட்டாது. சரீரப் பயிற்சி யில்லாது அளவுக்குமீறி போஜனத்தைப் புசித்துவிட்டு, இங்குமங்கும் அசையாமல் வீட்டிலேயே வசிக்கும் தனவந்தர்கள், பட்டு சோபாக்கள் மீதும் பட்டுப் படுக்கைகளின்மீதும் படுத்தபோதினுஞ் சற்றேனும் தூக்கம் வராது. நன்றாகக் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் கூலி ஜீவனக்காரர்கள் கரடு முரடான இடங்களிலும் கற்றரைகளிலும் தெருத்திண்ணைகளிலும் படுத்துக் கண்ணயர்ந்து சுகமான நித்திரை செய்வது சகலரு மறிந்த விஷயமே. இதற்காக இவ்விடத்தி லொரு கதை யெழுதுவாம்.

பீமபுரி என்னுமோர் பட்டணத்தில் தனவந்தர்களுள் சோமாசி செட்டி என்னும் பெயருடைய ஓர் வணிக னிருந்தான். அவன் அவ்விடத்தி லிருக்குந் தனவந்தர்களுள் சற்று மேலான அந்தஸ்துள்ளவன். அவன் வசிக்கும் வீதியில் பலவித சிறுகடைகளும், மிட்டாய்க்கடைகளும் இருந்தன. அவன் சுகஜீவியாய் வாழ்ந்துகொண் டிருக்கையில், அவனிடத்து ஒரு குறைவுமாத்திர மிருந்தது. அக்குறைவு அவனைப் பலவிதத்திலும் வருத்தப்படுத்திக்கொண்டே வந்தது. அது என்ன குறைவு என்றால், அவன் சயனித்தால் சரியான நித்திரை வராததே. ஏனெனில், அவன் சாப்பிடுவதும் நித்திரைக்குப் போவது மாகிய ஓர் துர்ப்பழக்கத்தைக் கையாடிவந்ததா லவனுக்கு நித்திராபங்கம் நேரிட்டது. இதனாலவன் எவ்வளவோ பொருள் செலவு

செய்து டாக்டர்களை வரவழைத்துக் காண்பித்தும்; மயக்க லேகியங்களும், மயக்க பஸ்மங்களும், மயக்க மருந்துகளும் வாங்கிச் சாப்பிட்டும் அவனுக்குக் கொஞ்சமேனும் நித்திரைக் குறைவு தீரவேயில்லை. அதனாலவன் மிகுந்த பலவீனப்பட்டு நாளுக்குநாள் சஞ்சலத்து ளாழ்ந்தான். இனி மருந்தொன்றுஞ் சாப்பிடப்படாது என்று தீர்மானித்துக்கொண்டான். ஓர்நாள் அதிகாலையில் தனது வீட்டுத் திண்ணையில் உட்கார்ந்து தந்தசுத்தி செய்துகொண்டிருக்குஞ் சமயத்தில், அவ்வீதியிலுள்ள சிறுகடைகளின்மீதும், மிட்டாய்க்கடைகளின்மீதும் கால்கைகளை நீளநீளப் பரப்பிக் கும்பகர்ணனைப்போல் நித்திரை செய்துகொண் டிருக்கும் எளியவர்களாகிய சோம்பேறிகளைப் பார்த்து, அடடா! தெய்வமே! "வீடோ சுடுகாடு வெண்புலித்தோ லல்லாடை" என்று கூறியிருப்பதுபோல் இவர்கட்கு வீடோ கடைத்தெருத் திண்ணைகள்; ஆடையோ நாஸ்தி; உணவோ குப்பை மேட்டிலுள்ள எச்சிலிலைப் பதார்த்தங்கள்; இப்படிப்பட்ட கேவல ஸ்திதியையுடைய சோம்பேறிப் பையன்கள் இந்தத் திண்ணைகளின்மீது படுத்திருக்கிற நேர்த்தியும், "இவர்கள் நித்திரை செய்கிற அழகும், தம்மை மறந்து காலொருபக்கம் கையொரு பக்கம் தலையொரு பக்கமாகச் சயனித்திருக்கிற விதமும் என்ன நேர்த்தி! நாம் உன்னதமான வீட்டில் வசித்தும், நேர்த்தியான பால் பழம் ஆகாரம் ஆகியவற்றைப் புசித்தும், நேர்த்தியான படுக்கையறையில் அழகான பட்டினால் செய்த மெத்தைபோட்டிருக்கும் கட்டிலின்மீது சயனித்தும், நமக்கு இவ்விதமான சுகநித்திரை வரவில்லையே. ஆ! ஆ! இந்தச் சோம்பேறிப் பையன்கள் எவ்வித ஏழை[illegible]யிருப்பினு மிவர்களே மேம்பட்டவர்கள். நாமெவ்வளவு தனவந்த[illegible]யிருப்பினும் நம்மைப்போல் நித்திராபங்கத்தை[illegible]யுடையவர்களெவர்களோ அவர்களே கீழானவர்கள் என்று நினைத்து, இவர்களிவ்வித சுகநித்திரை செய்கிற காரணத்தைக் கண்டறிவோமென்று அவர்கள் படுத்திருக்குமிடத்திற்குச் சென்றனன். அப்படி இவனேகியுமென்ன? அவர்க ளெழுந்திருக்கப் போகிறவர்களா? அவர்கள்தான் கும்பகர்ணனைச் சேவிக்கின்றார்களே. "தன்னைமறந்து தூங்குகிறவர்களைத் தட்டித்தட்டி எழுப்பினுந் தெரியாது" என்கிற பழமொழிப்படி ஆங்குச்சென்று, அவர்களெழுந்திருக்கிறவரையிலும் நின்றுகொண்டிருந்தான். பொழுது நன்றாகப் புலர்ந்ததும் கடைதிறப்போர் வந்துவிடுவார்களென்ற எண்ணப்படி அவர்களெல்லாம் மயக்கந்

தெளிந்து எழுந்தார்கள். அப்போது நித்திராபங்கமுடைய வணிகப்பிரபு, அந்தக் கூட்டத்தி லொருவனை அழைத்து, அடியில் வருமாறு வினவுகிறார்.

பிரபு:—அடே பையா?

பையன்:—ஏன் சுவாமி.

பிபு:—நீங்களிருப்பது எந்த ஊர்?

பை:—இந்த ஊர்தான்.

பி:—இந்த ஊராயின் நீங்களேனிப்படி யிருக்கிறீர்கள்?

பை:—எங்கள் தலைவிதி.

பி:—சரி! உங்களுக்கு வீடு எங்கேயிருக்கிறது?

பை:—இங்கேதா னிருக்கிறது.

பி:—எந்த வீடு?

பை:—இந்தக் கடைத்தெருத் திண்ணைகளே.

பி:—ஓ! ஓ!! சரி! சரி!! உங்களுக்குச் சாப்பாடு எங்கே?

பை:—நீங்களிருக்கு மிடத்திலேயே.

பி:—நானிருக்கு மிடத்திலென்று னென்வீட்டிலேயா?

பை:—இல்லை! இல்லை!! நீங்கள் நிற்குமிடத்தில்.

பி:—நான நிற்குமிடங் குப்பைமேடல்லவோ?

பை:—ஆம்! இந்த இடமே.

பி:—குப்பைமேட்டி லென்ன இருக்கிறது?

பை:—தாங்களே கண்டுகொள்ளுங்கள்.

பி:—நானே கண்டுகொள்ளுவதற்கு எனக்கு அது தெரியவில்லையடா.

பை:—கண்டுகொள்ளாவிட்டால் நானென்ன சொல்லுவது?

பி:—ஆமடா! குப்பைமேட்டி லென்ன இருக்கும்?

பை:—எச்சிலிலை.

பி:—ஓ! ஓ!! வீடுவீடாய்க் கொண்டுவந்து போடும் எச்சிலிலைகளோ?

பை:—ஆம்! ஆம்!!

பி:—சரி! உங்களுக்குத் தொழிலென்ன?

பை:—தொழிலென்றால் தெரியவில்லையே.

பி:—வேலை.

பை:—வேலையோ.

பி:—ஆம்! ஆம்!!

பை:—எச்சிலிலை எடுப்பது.

பி:—சீ! சீ!! இதோர் வேலையா?

பை:—சுவாமி! ஈதென்ன, கொஞ்சமான கஷ்டமா? அடடா! எத்தனையோ தெருக்களைச் சுற்றிவரவேண்டும். எத்தனையோ வீட்டு இலைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு வரவேண்டும். இது லேசான காரியமா? ஒருநாளைக்கு நாங்கள் சுற்றிவருவதனால் எங்கள் கால்கைகளெல்லாம் ஓய்ந்துபோகின்றன. இதனை ஒருகஷ்டமா என்று தாங்கள் சொல்லுகிறீர்களே.

பி:—இதென்ன? நீங்க ளிப்படித் தூங்குகிறீர்களே?

பை:—நாங்கள் எச்சிலிலைகளுக்குச் சுற்றிக்கொண்டு வருவது கொஞ்சமான கஷ்டமா? அந்தக் கஷ்டத்தினாலேயே இவ்வாறு தூக்க முண்டாகிறது.

பி:—நீங்கள் வேறேதேனும் வேலை செய்கிறீர்களா?

பை:—வீட்டில் யாரேனுங் கட்டைபிளக்கக் கூப்பிட்டால் போய்ப் பிளந்து கொடுப்போம்.

பி:—ஓ! ஓ!! கட்டைபிளக்கிற வேலை கூடவோ தெரியும்.

பை:—ஆம்! ஆம்!!

பி:—இரவில் நீங்கள் எந்தநேரத்தில் நித்திரை செய்கிறீர்கள்?

பை:—10-மணிக்கு.

பி:—சாப்பிடுவது.

பை:—அது இரவு 8-மணிக்கெல்லாம் முடிந்துபோகும்.

பி:—பின்னிரண்டுமணிநேரம் என்ன செய்கிறீர்கள்?

பை:—ஊர் சுற்றிக்கொண்டு வருவோம்.

பி:—ஏன் சுற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும்? படுத்துக்கொள்ளக் கூடாதா?

பை:—8-மணிக்குக் கடைகள் திறந்திருக்குமே. நாங்களெங்கே படுக்கிறது?

பி:—இவ்விதம் உலாவிவருவதனா லென்ன சுகம்?

பை:—சுகமான நித்திரை செய்கிறோமே, இந்த சுகந்தான். அதன்பிறகு பையனும் பிரபுவும் பிரிந்துவிட்டார்கள். உடனே பிரபு வீட்டிற்கு வந்து பையன்சொல்லிய வார்த்தைகளில் சுகமான நித்திரை யுண்டாவதற்கு வழிகண்டுகொண்டார். சோம்பேறிப்பையனால் பிரபுவுக்குச் சுகம் கிடைத்தது. அதுமுதற்கொண்டு பிரபு சாப்பிட்டவுடன் இரவு 10-மணிவரையிலும் வெளியி லுலாவிவந்து படுக்கைக்

குப் போகிறது வழக்கம். நித்திரையோ சுகமான நித்திரை. பிரபுவுக்கு உண்டான சந்தோஷம் சொல்லமுடியாது. அதுமுதற்கொண்டு பிரபுவுக்கு நித்திராபங்கக் குறைவு நீங்கிச் சுகமான நித்திரை செய்து வாழ்ந்து வந்தார். இதனால் தேகப்பயிற்சியானது நல்ல நித்திரை யுண்டாவதற்கு ஏதுவாக இருக்கிறது.

5 - வது.

படுக்கைக்குப் போகும்போது மனத்தி லெவ்வித விசாரங்களையாவது ஆலோசனைகளையாவது அல்லது வேறுவித யோசனைகளையாவது வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. மேற்கூறியவற்றுள் ஏதேனுமொன் றிருக்குமாயின், அதனை வேறோடு அப்புறப்படுத்தி நின்மல நெஞ்சுடன் சயனிக்கவேண்டும். அல்லது, வேறெந்தக் காரணங்களாவது மனத்தி லிருந்து வாதித்துக்கொண்டிருந்தால், அப்போது நித்திரை சிறிதேனும் வாராதாகையால், உடனே படுக்கையறையை விட்டெழுந்து வெளியே சென்று அரைமணிநேரம் வரையில் பரிசுத்தமான குளிர்ந்தகாற்றி லுலாவித் திரும்பவும் படுக்கைக்குச் சென்றால் நல்ல நித்திரையுண்டாகும். இவ்விதஞ் செய்ய ஏலாதவர்கள் சிந்தனையை வேறொன்றின் மீதுஞ் செலுத்தாமல் ஓர் நல்ல புத்தகத்தை யெடுத்து மனோல்லாசத்தோடு சற்றுநேரம் படித்துக்கொண்டிருந்தால் சீக்கிரம் நல்லநித்திரையுண்டாகும். இவ்வித பிரயத்தனங்களில் ஒன்றினாலும் நித்திரை யுண்டாகாவிட்டால், அதற்காக அதிக முயற்சிசெய்து அவஸ்தைப் படுவதைப்பார்க்கினும் உடனே ஏதாகிலுமோர் அலுவலைச் செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்து மறுநாட் பகலில் நித்திரைக்குக் கொஞ்சமேனும் இடங்கொடாதிருந்தால் அன்றிரவு நல்ல நித்திரையுண்டாகும். மேற்கூறியபடி முயற்சி செய்தும் நித்திரை வாராவிட்டால் மூளைக்கு ஏதேனுங் கெடுதி நேர்ந்திருக்கலா மென்றாவது, அல்லது மூளைக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலை கொடுத்துவிட்டோமென்றாவது கவனிக்கவேண்டும்.

6 - வது.

நித்திரைக்குப் போகுமுன் சிறிதுநேரம் வெந்நீரில் பாதங்களை வைத்திருந்து பிறகு துடைத்துவிட்டு நித்திரைக்குப் பிரவேசிக்கின் நல்ல நித்திரை யுண்டாகும்.

7 - வது.

படுக்கைக்குப் போகும்போது சிரசு, கை, கால் முதலிய அவயவங்களைக் குளிர்ந்த ஜலத்தினால் அலம்பித் துடைத்துவிட்டுப் படுக்கைக்குச் சென்றால் நல்ல நித்திரையுண்டாகும்.

8 - வது.

படுக்கையில் படித்துக்கொண்டே தூங்குகிற கெட்ட வழக்கத்தை முற்றும் நீக்கிவிடவேண்டும். ஏனெனில், படித்த சங்கதிகளெல்லாம் நித்திரையில் வந்து பலவித பிதற்றல் கனவு முதலியவை யுண்டாகி நித்திராபங்கம் நேரும்.

9 - வது.

இரவில் நெடுநேரம் வரையிலும் விழித்திருக்கிற அப்பியாசத்தை நீக்கிவிடவேண்டும்.

10-வது.

விடியற்காலையி லெழுந்திருக்கிற ஓர் நல்ல வழக்கத்தை அநுசரிக்கவேண்டும்.

11-வது.

சர்வ உலகத்தையும் படைத்து நம்மைத் தாய்போன்று காப்பாற்றி வராநின்ற சர்வஜீவதயாபரக்கடவுளுக்குத் துதிசெலுத்திவிட்டுப் படுக்கவேண்டும். இவைகளெல்லாம் நல்ல நித்திரையுண்டாவதற்கேற்ற வழிகளாம்.

நேயர்காள்! இதுகாறும் சவுக்கியத்திற்குரிய அநேக விஷயங்களை எடுத்தெழுதி வந்தாம். இனி இந்நூற்குக் குடும்ப சாஸ்திரமென்னும் பெயர் போந்த காரணமாகக் குடும்ப விவகாரங்களைப் பற்றியும், குடும்பத்துள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறைமைகளைப் பற்றியும் சிறிது எழுதுவாம்.

கற்பு.

உலக விவகாரங்களை நடத்தி வருவதற்காகக் கடவுள், ஜீவராசிகளனைத்தையும் ஜதை ஜதையாகவே சிருஷ்டித்திருக்கின்றார். இதற்குதாரணம்: வானம் பூமி, சூரியன் சந்திரன், பகல் இரவு, ஒளி இருள், சகல ஜீவர்களிலும் ஆண் பெண் என்பவைகளே. இவைகளைப்போன்றே மானுடர்களாகிய நம்மையும் ஆண் பெண் என்னும் இரண்டு பகுப்பாகச் சிருட்டித்து, ஆணிற்குப் பெண் உதவியாயிருக்கும்படிக்கும், பெண்ணிற்கு ஆண் உதவியாயிருக்கும்படிக்கும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார். ஆண்கள்: பொருள் சம்பாதித்துக் குடும்ப காரியங்களை நிர்வாகிக்கிறவர்களாகவும், திடகாத்திரராகவும், புத்திகோசரமுடையராகவும், இன்னும் மற்றுமுள்ள சகல விஷயங்களிலும் மேம்பட்டவர்களாகவும் இருப்பதினிமித்தம் அவர்களை எஜமா

னர்களெனவும், பெண்பிள்ளைகள்: "பேதைமை யென்பது மாதர்க் கணிகலம்" என்றும், "எண்ணறக்கற்று எழுத்தற வாசித்தாலும் பெண்புத்தி பின்புத்தி" என்றும் வழங்கும் பழமொழிகளின்படிச் சகல விவகார விஷயங்களிலும் சற்றுத் தாழ்ந்தவர்களா யிருத்தல் பற்றி அவ்வாண்பிள்ளைகளுக்கு இவர்களைக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கத்தக்கவர்களாகவும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், பெண்ணானவள் தினந்தோறும் நித்திரையிலிருந்து எழுந்திருக்கும்போதே தன் கணவனுடைய ஆயுள்விருத்திக்காகவும், அவனுடைய ஆரோக்கியத்திற்காகவும், கடவுளைப் பிரார்த்தித்துக்கொண்டே எழுந்திருக்க வேண்டுமென்று சாஸ்திரங்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஏனென்றால், புருஷனுடைய சுகதுக்கங்களெல்லாம் மனைவியைச் சேர்ந்தனவா யிருக்கின்றன. இவற்றைப் பெண்கள் சரியாய்க் கவனித்துத் தங்களுடைய கடமைகளைச் செய்வதில் உற்சாக முடையவர்களாகி, அவற்றைச் சிறிதும் வெறுப்பின்றிச் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். மேலும், பெண்ணென்று சொல்லப்பட்டவள், தன்கணவன் விஷயத்தில் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால்,—

நீதிவெண்பா.

"அன்னை தயையும் அடியாள் பணியுமலர்ப்
பொன்னி னழகும் புவிப்பொறையும்—வன்னமுலை
வேசித் துயிலும் விறன்மந் திரிமதியும்
பேசிலிவை யுடையாள் பெண்."

என்றபடி, அவனிடத்தில் தாயைப்போன்ற தயையுள்ளவளாயும், தாதியைப்போல் அவனுக்குப் பணிவிடைகள் செய்பவளாயும், அவன் கோபத்தில் என்ன சொன்னாலும் பூமியைப்போல் பொறுத்துக்கொள்ளும் பொறுமையுடையவளாயும், கணவனுடன் சயனித்துக்கொள்ளுங்காலத்தில் வேசியைப்போல் சரசலீலா வினோதத்தாற் பிரியப்படுத்துகின்றவளாயும், சமயோசிதமறிந்து நல்லாலோசனை சொல்லுவதில் ஒரு விவேகியான மந்திரியைப் போன்றவளாயும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். இதனாலன்றோ, "தாய்க்குப்பின் தாரம்" என்று உலகம் சொல்லுகின்றது.

இதுவுமன்றித் தன் கணவனுக்கு மேற்சொன்ன விதமாய் ஒரு ஸ்திரீயானவள் செய்யும் உபசாரங்களைச் சமயத்துக்குத் தக்கபடி அவனுடைய குறிப்பையறிந்து செய்வதே மகாசிரேஷ்டம். அப்படித் தன் கணவனுடைய குறிப்பையறிந்து மனதார உபசரிக்கும் பெண்களை,—

திரிகடுகம்.

"கொண்டான் குறிப்பறிவாள் பெண்டாட்டி கொண்டன
செய்வகை செய்வான் தவசி—கொடிதொரீஇ
நல்லவை செய்வான் அரசன் இம்மூவர்
பெய்யெனப் பெய்யு மழை."

என்று பலவாறாய் நூற்களும் புகழ்ந்து கூறுகின்றன. இதன் பொருள் யாதெனில், தன்னைக் கொண்ட கணவனுடைய குறிப்பையறிந்து அவனை உபசரித்து நடக்கிறவள் பெண்டாட்டி யாவாள்; தான் மேற்கொண்ட விரதங்களைச் செய்யவேண்டிய விதிப்படிச் செய்கிறவன் தவசியாவான்; பொல்லாங்குக ளுண்டாகுங் காரியங்களைத் தள்ளித் தன் குடிகளுக்கு நன்மைகளை யுண்டாக்குங் காரியங்களைச் செய்பவன் அரச னாவான்; இவ்வித நற்செய்கை யமைந்த மூவரும் பெய்யென்று சொன்னமாத்திரத்தில் மழை பெய்யு மென்பதாம். ஆகையால், பெண்கள் தம் கணவருக்குத் தினந்தோறும் செய்யும் உபசாரங்களை மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடன் செய்துவர வேண்டும்.

ஒருவேளை கணவன் கோபித்தால் தானுங்கூடக் கோபியாமல் அவன் தனக்கு அநுக்கிரகித்ததாகவும், அவன் வைதால் அவனைத் தானும் வைதிடாமல் தன்னை அவன் வாழ்த்தினதாகவும், அவன் கைச்சேஷ்டை முதலிய தீமைகளைச்செய்தாலும் அவைகளை அப்படி நினையாமல் புருஷன் சரசத்தால் செய்யும் தாடனங்களாகவும் நினைத்துச் சாந்தத்தோடும் அவனருகில் வந்து, "கை எப்படி நோகின்றதோ! பாதம் எப்படி உளைகின்றதோ!" என்று அவனுக்கு இதஞ்சொல்லி, அவன் கோபத்தைத் தணிக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் அவன் பொல்லாத மூர்க்கனானாலும் அவனுடைய கல்லான நெஞ்சுங் கரைந்து பரம சாதுவாவான் அல்லவா?

"வல்லிடி வழக்கைச் சொல்லடி மாமி" என்று மாமியுடனே வாது செய்யாமல், அவளைத் தாய்போலக் கருதி, அவள் காலிலே பட்டது தன் கண்ணிலே பட்டதாகக் குடும்பபாரத்தை யெல்லாம் ஏந்திக்கொண்டு, அவளும் "கண்மணியாகிய என்செல்வ மருமகளைப் போலத் தேடக் கிடைக்குமா?" என்று சொல்லும்படி அந்நியோந்நியமாய் நடந்து, "மாமியார் மெச்சிய மருமகள் இல்லை" என்னும் பழமொழியைப் பறக்கச்செய்யவேண்டும்.

"இவள் எங்களுக்கு மருமகளல்ல அல்ல; எங்கள் குலதெய்வமே இப்படி உருக்கொண்டு வந்தது" என்று மகிழும்படி மாமனாரைத் தந்தைபோலப் பூசிக்கவேண்டும்.

கணவனுடைய சகோதரர்களைப் பேதமாய் எண்ணாமல் பரிபாலிப்பதனால், அவர்களில் மூத்தவர்கள் "இவள்தான் எங்கள் புத்திரி" என்றும், இளையவர்கள் "எங்களைப் பெற்றதாய் இவள்" என்றும் கொண்டாடும்படி நடக்கவேண்டும்.

அவர்களுடைய மனைவிமார்கள் தன்னுடைய உசித குணத்தைக் கண்டு, "இவள் பெண்கள் நாயகம், பெண்கள் பாத்திரம், பெண்கள் பூஷணம், பெண்கள் மாணிக்கம், பெண்ணாரமுதம்" என்று ஸ்துதி செய்யும்படி அவர்களைச் சகோதரிகளைப்போலப் பாவித்து அவர்களுடனே நேசித்துக் கலகமில்லாமல் வாழ்நாள் கழிக்கவேண்டும்.

நாத்தன்மார்களையும் வரிசை யுண்மை தவறாமல் அவர்கள், "இந்தப் பாக்கியவதியைப்போலப் பெண்கள் எங்கும் காணக்கிடையார்கள்" என்று சொல்லும்படி நன்றாய் உபசரிக்கவேண்டும்.

அடிக்கடி அண்டைவீடு அயல்வீட்டுக்குப் போகலாகாது. எவ்விடத்திற்காவது யாதொரு நிமித்தத்தால் அவசியம் போகவேண்டியிருந்தால், சிறிய பெண்குழந்தையையாயினும் வழித்துணையாகக் கூட்டிக்கொண்டு போகவேண்டுமே யல்லது, தனிவழி நடந்து தண்டுமாரியாய்த் திரியலாகாது.

"பெண்ணொருத்தி பேசில் பெரும்பூமி தானதிரும்
பெண்ணிருவர் பேசில்விழும் வான்மீன்கள்-பெண்மூவர்
பேசில் விலைசுவறும் பேதையே பெண்பலர்தாம்
பேசினுல கென்னுமோ பின்."

என்றபடி, ஒரு பெண்பேசினால் பூமி அதிரும், இரண்டு பெண் பேசினால் நட்சத்திரம் உதிரும், மூன்று பெண் பேசினால் கடல் சுவறும், நான்குபெண் பேசினால் உலகம் யாதாகுமோ என்பதனால், ஆருடனும் இடியிடித்ததுபோல உரக்கப்பேசாமல் மிருதுபாஷியாய் வசனிக்கவேண்டும். "பெண்டுகள் இருப்பிடம் பெரிய சண்டையாம்" என்கிறார்களே. ஏன் அப்படிச் சொல்ல இடந்தரல் வேண்டும்?

"தாயைப் பார்த்துப் பெண்ணைக்கொள்" என்பதை நினையாமல் நான் வீணே பிண்டமும் அண்டமும் சேர்ந்து; பிடாரியைப் பெண்டு

பிடித்துப் பேயனானேனே! இதுவும் என்தலைவிதியா?" என்று வியசனப்படாமல், "பழம் நழுவிப் பாலிலே விழுந்தது" போலவும், "சர்க்கரைப் பந்தலிலே தேன்மாரி பொழிந்தது" போலவும், ஏதோ பாக்கியவசத்தால் எனது இல்வாழ்க்கைக்கு நல்ல பெண் வந்து வாய்த்தாளென்று மனமகிழும்படி இங்கிதமறிந்து நடக்கவேண்டும்.

கணவனாவது மற்றவர்களாவது ஏதேனும் ஒன்றைக் குறித்துப் பேசிக்கொண்டிருந்தால், "கிணற்றுத் தவளைக்கு நாட்டுவளப்பமேன்" என்று தன்பாட்டிற்குத் தானிராமல், அது என்ன சமாசாரமென்று அவர்களை நேரே விசாரிக்கவும், சாடையாய்க் கதவின்சந்தில் அல்லது சுவர்க்கோழிபோலச் சுவரின் அருகில் ஒன்றியிருந்து கேட்கவுங் கூடாது.

புருஷனுக்குப் பொருள் வரவின்றி அவன் வறுமைப்படுங் காலத்தில், "ஏருழுகிறவன் என்ன செய்வான்? பானை பிடித்தவள் பாக்கியம்" என்று நினைக்கவேண்டுமேயல்லாமல், அவன் சம்பாதிக்கவில்லையென்று மனஞ்சலிக்கும்படி அவனைச் செல்லரிப்பதுபோல எந்நேரமும் வருத்தப்படுத்தலாகாது.

பரபுருஷருடைய முகத்தைப் பாராமலும், அவர்களுக்கு எதிரே பல்லைக்காட்டிச் சிரியாமலும், பரிகாசஞ் செய்யாமலும் பக்குவமா யிருக்கவேண்டும். "சிரித்தையோ சீரைக் குலைத்தையோ" என்று பழமொழியும் இருக்கின்றதே.

தாமரையில்லாத தடாகமும், சந்திரனில்லாத ஆகாயமும், புலவர்களில்லாத சபையும், அரசனில்லாத நாடும், மந்திரியில்லாத அரசாட்சியும், படைத்தலைவனில்லாத சேனையும், தெய்வஸ்துதியில்லாத நாவும், நற்சிந்தையில்லாத நெஞ்சும், கிருபையில்லாத கண்ணும், பயனில்லாத சொல்லும், மணமில்லாத மலரும்போலக் கற்புடைய மனைவி இல்லாத வீடு சிறப்பின்றி இடுகாட்டுக்கொப்பாம்.

கண்டவர்கள் கேட்டவர்கள் எல்லாம், "இந்த உத்தமி கல்வியிற் கலைமாதோ! கற்பில் அருந்ததியோ! கருணையில் பார்வதியோ! பரிசுத்தத்திற் பவானியோ!" என்று அதிசயிக்கும்படி விவேகமும் கற்பும், இரக்கமும், சுசியும் உள்ளவளா யிருக்கவேண்டும்.

பெற்ற பிதா முதலானவர்கள் தங்கள் பெண்ணைப் பார்க்கும்படிப் பெண்வாழும் ஊருக்கு வந்தால், திடீரென்று அந்த வீட்

டிற்குள் நுழையாமல், பெண்ணின் நடத்தையை அண்டை அயலில் விசாரிக்கவேண்டும். விசாரிக்கும் அளவில், "அது கெட்டது மூதேவி, அவள் ஆருக்கும் அடங்காள், ஒருவர் பேச்சுங் கேளாள், தான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றேகாலென்று சாதிக்கிறவள், அவள் எல்லாருடனும் கலங்கமாக வல்லடி வழக்குத் தொடுக்கின்ற ஜகஜண்டி, அவள் மூன்றுலோகமும் பூசைகொண்ட முழுச்சாமியார், அவள் மானிடவடிவு எடுத்துவந்த யமராட்சசி, அவள் கொண்டவனைத் துரும்பளவாவது மதியாள், கொஞ்சநாளில் அவன் கழுத்துக்கே கயிறு கொண்டுவருவாள், அந்தக் கரிகாலி முகத்தில் விழித்தாலும் கஞ்சி கிடைக்காது, அவள் அரைநொடியில் குடும்பத்தைக் கலைத்துக் குடியை வேரறுக்குவாள், அவள் வெல்லச்சதுரி, வல்லாளகண்டி, அவள் எல்லோருடைய தலைப்பாகையும் தாழ இறக்கிவைப்பாள், அந்தக் கொள்ளையை என்னென்று சொல்லுகிறது, எண்ணத்தொலையாது, ஏடடங் கொள்ளாது, ஐயோ! தர்மதேவதைபோலிருக்கிற நீங்கள் ஜன்மாந்தரத்தில் என்னபாவம் செய்தீர்களோ? இந்தச் சண்டாளிவந்து உங்கள் வயிற்றில் பெண்ணாய்ப் பிறந்தாளே! செத்தாலும் தோஷமில்லை. இவள் பெற்றார் பிறந்தார் பெயரைக் கெடுக்க வந்தவள். இந்தக் கொடும்பாவி சமாசாரத்தைக் கேட்கிறது புண்ணியமா, புருஷார்த்தமா? இவள் சரித்திரத்தைப் பேசிய வாயை நெய்விட்டுச் சுத்திபண்ணவேண்டும்" என்று "நாராசத்தைக் காய்ச்சிக் காதிலே சொருகுவது" போலச் சொல்லக்கேட்டால், அந்த வீட்டில் எடுத்தடிவையாமல் முன்னிட்ட காலைப் பின்னிட்டபடியே திரும்பிப் போய்ச் செத்ததிலே ஒன்றாகப் பாலைவார்த்துத் தலைமுழுகிவிடவேண்டுமேயல்லாமல், மறுபடி அந்தத்திசையை எட்டிப்பார்க்கலாமா என்னும்படி துன்மார்க்கியா யிராமல், "அம்மம்மா! இந்தப் புண்ணியவதிக்கொப்பாக யாரைச் சொல்லலாம்? இவளுடைய நன்னடக்கை மற்றப் பெண்களுக்குத் தவஞ் செய்தாலும் வருமா? பெண்ணுக்கு மெல்லியென்றும் நல்லாளென்றும் சொல்லப்படும் பெயர் இவளுக்கே தக்கது. இவளோ மாமியார் மாமனார் முதலிய சகலருக்கும் கண்ணுக்குக் கண்ணாயிருக்கின்றவள். இவள் பத்தரைமாற்றுத் தங்கம், பதிவிரதாசிரோமணி. லட்சுமிக்கும் இவளுக்கும் என்னபேதம்? இவள்மேல் லேஷத்தாவது தோஷஞ் சொல்லலாமா? இவள் தீண்டா நெருப்பு. இவளைக் குறித்துத் தோஷஞ் சொன்னநா அழுகிப்போம். இப்படிப்பட்ட பதவிக நாங்கள் எங்குங் கண்டதில்லை. இவள்

மழை பெய்யென்றால் பெய்யும், வெயில் காயென்றால் காயும், பொழுது விடியென்றால் விடியுமே. இவளைப் பெறும்படி நீங்கள் செய்த புண்ணியமே புண்ணியம்" என்று செவியில் அமிர்தத்தைச் சொரிவதுபோலச் சொல்லக் கேட்டால், அப்பொழுது "புத்ரா: சத குணம் புத்ரீ" என்று நினைத்துச் சந்தோஷித்து அவர்கள் பெண்ணுக்கு மாமிவீட்டில் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கும்படி அவள் வர்ன முறை தவறு தொழுகவேண்டும்.

"பெண்ணுதவுங் காலை பிதாவிரும்பும் வித்தையே
யெண்ணில் தனம்விரும்பு மீன்றதாய்-நண்ணிடையிற்
கூறியநற் சுற்றங் குலம்விரும்புங் காந்தனது
பேரழகு தான்விரும்பும் பெண்."

என்றபடி, ஓர் பெண்ணை ஓர் மணவாளனுக்குக் கட்டிக்கொடுக்க எத்தனிக்கும்போது, பிதா: வித்தியா சாதுரியமுள்ள பண்டிதனுக்குக் கொடுக்க வேண்டுமென்றும், தாயானவள்: மகள் ஐஸ்வரியவானுக்கு வாழ்க்கைப்பட வேண்டுமென்றும், சுற்றத்தார்: நல்ல குலத்தன் வந்து வாய்க்க வேண்டுமென்றும், அந்தப்பெண்: வாலிபப் பருவத்தால் அழகிற் சிறந்தவனை நாம் வரிக்கவேண்டு மென்றும் நினைக்கிறதுண்டு; ஆயினும், அது அப்படியே வாய்க்குமா? அனைவருடைய எண்ணமும் அவலமாய் அப்பெண்ணின் விதிப்படியே கணவன் வாய்ப்பது பிரத்தியக்ஷம்.

"குலமகட் கழகுதன் கொழுநனைப் பேணுதல்" என்பதனால், தன் புருஷன் அழகிருந்த ஊரிற் குடியிருந் தறியாக் குரூபியாயினும், அவனே அழகிற் சிறந்த அதிரூப சவுந்தரனாகவும், அசாத்தியரோக முடையவனாயினும் அரோக திடகாத்திரனாகவும், கல்வியறிவில்லாக் கயவனாயினும் கல்விக் களஞ்சியமாகவும், குடிக்கக் கூழுக்கும் உடுக்கக் கந்தைக்கும் வழியற்று, அரைக்காசும் கையிற் கிடையா அஷ்ட தரித்திரனாயினும் குபேரசம்பத்துடையவனாகவும், கொக்கைப்போல் நரைத்துக் கண்குழிந்து பல்விழுந்து வில்லைப்போல் வளைந்த முதுகுடைய கூனற் கிழவனாயினும் நல்ல யௌவன பருவமுடையவனாகவும் நினைத்து, அவனை அவமதியாமல், "கல்லென்றாலுங் கணவன், புல்லென்றாலும் புருஷன், மண்ணென்றாலும் மணவாளன்" என்பதுபோல், அக்கணவனுடைய தாழ்ந்த அந்தஸ்தைக் குறித்துச் சற்றேனுங் கவலையின்றி, சகலபாக்கியமும் கண

வனே யென்றெண்ணிச் சந்தோஷமாய் அவனுடன் இணங்கி ஒத்து வாழவேண்டும்.

மனைவியானவள் தன் கணவனுடைய குற்றங்களைப் பிறருக்குச் சொல்லலாகாது; "தூற்றும் பெண்டிர் கூற்றெனத் தகும்" என்றார் ஔவையார். கணவனுடைய துர்க்குணங்களைச் சொப்பனத்திலும் நினைக்கலாகாது; அவனுடைய நற்குண நற்செய்கைகளையே பாராட்டி அவனை மெய்யன்போடு உபசரித்தல்வேண்டும்.

தகாத வார்த்தை பேசல், தலைக்கடையிலே நிற்றல், பலகணி வழியாகப்பார்த்தல், சிரித்தல், அபிநயஞ்செய்தல், பகலிலேநித்திரை செய்தல், குடும்ப காரியங்களைக் கவனியாதிருத்தல், உத்தரவில்லாமல் வெளியேபோதல், அயலாரோடு பேசுதல், பொதுப்பெண்கள்போலப் பார்த்தல், தம்மை அழகுபெற அலங்கரித்துக் கொள்ளல், கூத்து முதலியவைகளைப் பார்க்க விரும்புதல், சிற்றின்ப சரித்திரங்களை வாசிக்க விரும்புதல், கணவனை மதியாதுபோதல், கணவனைப் பலவிதத்தும் ஏசுதல், கணவனோடு எதிர்த்துரைத்தல், மாமனார் மாமியாரை வணங்காதிருத்தல், கணவன் சகோதரரைப் பேரிட்டழைத்தல், கணவன் சகோதரரோடு எதிர்நின்று பேசல், அவர்கட்கு மரியாதை செய்யாதிருத்தல், நாத்தியைப் நங்கு செய்தல், கலைக் காணும் தனமுந் தெரிய ஆடை உடுத்தல், முதிர்ந்த வயதுடையவர் இல்லாத வீட்டிற்குப் போதல், கூட்டத்திலுள்ளே புன்னகை செய்தல்; வேசை, தூர்த்தை, கற்புநிலை கெட்டவள், மாயக்காரி இவர்களோடு இணங்கியிருத்தல், கணவனைப்பிரிந்து அயலூருக்குப் போதல், கணவனைப் பிரிந்து தீர்த்த யாத்திரை முதலானவை செய்தல், தான் விரும்பிய இடத்திலே நித்திரைசெய்தல், அயல் வீட்டிலிருத்தல், அடிக்கடி தாய் வீட்டிற்கு ஓடிப்போதல், பூமியதிரும்படி நடத்தல், தலைநிமிர்த்திப் பலவித பார்வையோடு போதல், தாம்பூலந் தரித்துக்கொண்டே தெருவில் நடத்தல்; நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் நாற்குணங்க ளில்லாதிருத்தல்; தனது நாயகன் பெயரைச் சொல்லுதல்; மாமி, நாத்திகளோடு சண்டை பிடித்தல், கணவன்பெயருள்ள மற்றவரைப் பேர்சொல்லி யழைத்தல், வீடுவாசலைச் சுத்தஞ் செய்யாதிருத்தல், அதிதிகளை எடாகூடமாய்ப் பேசுதல், கணவனில்லாவேளையில் வெளியே போதல், கணவனுக்கு முன்னே புசித்தல், கணவனுக்கு முன்னே உறங்கல், இவை போன்ற செய்கைகளெல்லாம் ஒழுக்கங் கெடுவதற்கு ஏதுவாகும்.

காசிகண்டம்.

"தாதை தன்னினும் தன்னனை தன்னினும்
மாதர் மென்மொழி மைந்தர்கள் தம்பினும்
கோதில் கற்புடை யார்தம் கொழுநர்பால்
காதல் கூர்ந்து களிமகி ழெய்துவார்."

என்றபடி, கற்புடைய ஸ்திரீயானவள் தன் தாய், தந்தை, புத்திரர் இவர்களெல்லாரைப் பார்க்கினும் தன் கணவன்மேல் அதிக அன்புவைத்து நடந்துகொள்ளுவாள். மேலும்,-

காசிகண்டம்.

"கொழுநன் சொற்கடவா துறை கொள்கையே
வழுவில் நல்லறம் வான்தவ மாற்றுதல்
தொழுது தெய்வம் பராய்மலர் தூவுதல்
பழுதில் கற்புடைப் பத்தினிக் கென்பவே."

என்று சொல்லியிருக்கிற பிரகாரம், ஒரு குற்றமற்ற பதிவிரதா ஸ்திரீக்கு தருமம், தவம், தேவதார்ச்சனை முதலாகிய இவ்வித விரதங்களெல்லாம் தன் கணவனுடைய வார்த்தையைமீறி நடக்காமலிருப்பதே யொழிய வேறே எவ்விதமான விரதமுங் கிடையவே கிடையாதாம். இதுவுமன்றி, கற்பென்பதை உடைத்தாயிருப்பவளே பெண்ணென்றும், அஃதில்லாதவள் பெண் அல்லவென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மேலும்,-

குறள்.

"தற்காத்துத் தற்கொண்டான் பேணித் தகைசான்ற
சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண்."

என்று திருவள்ளுவநாயனாரும் சொல்லியிருக்கிறார். அதாவது:- கற்புநிலையிலிருந்து வழுவாமல் தன்னைக்காத்துத், தன்னைக் கொண்ட கணவனையும் போஜன முதலியவற்றால் சகுந்தபடி யுபசரித்துக் காத்துத், தன் நற்குண நற்செய்கைகளில் பிசகாமலிருப்பவளே பெண்ணாவாள் என்பதாம். இவையன்றி ஒரு மனிதனுக்கு உலகத்தில் எல்லாப் பேறுகளைவிட கற்புடைய மங்கையை மனைவியா யுடைத்தாயிருப்பதே உயர்ந்த பேறென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. மேலும்,-

குறள்.

"தெய்வந் தொழாஅள் கொழுநற் றொழுதெழுவாள்
பெய்யெனப் பெய்யு மழை."

என்றபடி, ஒரு ஸ்திரீயானவள் இதர தெய்வங்களைத் தொழாமலே, தினந்தோறும் நித்திரையிலிருந்து எழுந்திருக்கும்போது, தன் கணவனையே தெய்வமாகப் பாவித்துத் தொழுதுகொண்டு வருவாளானால், அப்படிப்பட்ட பதிவிரதையின் வாக்கால் "பெய்" என்று சொன்னமாத்திரத்தில் மழை பெய்யும்.

காசிகண்டம்.

"அழகின் வீக்கம் சிறிதில ராயினும்
மொழியில் நோய்நிரப் புற்றவ ராயினும்
கிழவுற் றன்மைய ராயினும் கேள்வரைப்
பழுது சொல்கலர் பண்பின் முயங்குவார்."

நீதிவெண்பா.

"கொண்ட கணவன் குரூபியே யானாலும்
பண்டுதான் செய்த பலனெனவே—கண்டுகொண்டு
குற்றமென வெண்ணி மனங்கோணா தவன்பணியைப்
பற்றிமிகச்செய்வார் பரிந்து."

என்று கூறியபடி, நற்குணமுள்ள பதிவிரதா ஸ்திரீகள் தம் கணவர் சற்றுவது அழகில்லாதவர்களாயும், அதிக நோய்களடைந்த விர்த்தாப்பியராயு மிருந்தாலும், அவைகளுக்காக அவர்கள் விஷயத்தில் யாதொரு குறைவையும் எண்ணமாட்டார்கள்.

முற்காலத்தில் கற்புடைய ஸ்திரீகளில் சந்திரமதி காட்டுத்தீயைக் குளிரச் செய்தாள். தமயந்தி தன்னை யிச்சித்த வனவேடனை எரித்தாள். அநசூயை தன் கற்பைச் சோதிக்கவந்த திரிமூர்த்திகளைக் குழந்தைகளாக்கி ஸ்தன்யபானம் பண்ணுவித்தாள். சாவித்திரி தன் நாயகன் உயிரை யமன் கொண்டுபோகிற தருணத்தில் அவனுடனே வாதாடி மீட்டாள். நளாயனி ஆணிமாண்டவியர் சாபத்தால் தனக்கு வைதவியம் வாராது பொழுது விடியாதிருக்கப் பிரதிசாபமிட்டுத் தேவர்கள் வேண்ட விடிய அநுக்கிரகித்தாள். திருவள்ளுவநாயனார் மனைவி கணவனது பணிவிடையில் இருக்கையில், ஒரு தவசிவந்து பிச்சைகேட்க, பிச்சையிடக் காலதாமதப்பட்டமையால், அவன் கோபங்கொண்டு அம்மாதை எரிக்கும்படி உறுக்கிப்பார்க்க, அம்மாது அந்நினைவை யறிந்து, "கொக்கென்று நினைத்தையோ கொங்கணவா?" என்றாள். இப்படியெல்லாம் இருப்பதனாலல்லவோ கற்புடையவர்களின் மகிமை தேவர்கள் முனிவர்களாலும் அளவிடற் கரிதென்று சொல்லப்படுகின்றது.

கற்புநிலை தவறிய பெண்கள் நரகத்திலே அக்கினிமயமாகிய இருப்புப் பாவையைத்தழுவி வருந்துவர்கள்; இயமதூதர்கள் அவர்களை இருப்புக் குடத்தினுள்ளே புகுத்தி, அதன் வாயை அடைத்து, அக்கினிமேல் வைத்து எரிப்பர்கள்; அவர்கள் சரீரத்தை உரலில் இட்டு இடிப்பர்கள்; அக்கினிமயமாகிய சிலையிலே சிதறும்படி அறைவர்கள்; இருட்கிணற்றிலே விழுத்துவர்கள்; அங்கே இரத்த வெள்ளம் பெருகும்படி கிருமிகள் அவர்கள் உடம்பைக் குடையும்; பின்னும் அவர்கள் அக்கினி நரகத்தில் வீழ்த்தப்பட்டு "என்செய்தோம், என்செய்தோம்" என்று நினைந்து நினைந்து அழுங்குவர்கள்.

பாபுருஷரை இச்சித்துத் தீண்டின பெண்களை இயமதூதர்கள் அக்கினியிற் காய்ச்சிய ஊசிகளினாலே குத்துவர்கள்; அவர்களுடம்பிலே தாமிரத்தை உருக்கி வார்ப்பர்கள்; பாபுருஷரை இச்சித்துப் பார்த்த பெண்களுக்குக் கண்களிலே அக்கினியிற் காய்ச்சிய ஊசிகளினாலே குத்தி, முற்கூறிய மற்றைத் துன்பங்களையும் செய்வர்கள்.

கற்புநிலை தவறிய பெண்கள் பிறவிதோறும் பிரமேகம், கிரந்தி, சூலை, கிரகணி, குடல்வாதம், குட்டம் முதலிய எண்ணில்லாத வியாதிகளினாலும், வறுமையினாலும் வருந்துவர்கள்.

கற்பிலக்கணம் பொருந்திய ஓர் குணவதியை வேறொரு ஸ்திரீ நோக்கி, "உன்னுடைய தகப்பனே தேசமாளுகிற அரசன், உன்னுடைய தாயோ அரசி, இப்படிப்பட்ட தந்தை தாய்களையும், சகிமார்களையும், அரண்மனையையும் விட்டு நீங்கி ஒரு ஏழையை விவாகஞ் செய்து கொண்டு அவனுடைய சிறு மனையில் வசிக்கும்படி உனக்கு லபித்ததே" என்று அநுதாபப்பட்டான். அதைக்கேட்ட அந்தப் புண்ணியவதி, "என்னுடைய கணவர் வீடு சிறு வீடானதால் நான் எப்போதும் அவருக்குச் சமீபத்தி லிருக்கும்படி பாக்கியம் பெற்றேன். அவர் ஏழையானதால் அவருடைய ஊழியங்கள் யாவும் என்னுடைய கைபால் செய்யும்படியான அதிர்ஷ்டமும் எனக்குக் கிடைத்தது. விஸ்தாரமான பல அரண்மனைகளும் பல ஊழியக்காரர்களுமுள்ள என்னுடைய தாய் தந்தையருக்கு இப்படிப்பட்ட பாக்கியம் இல்லாமையால் அவர்களுடைய செல்வம் பரந்தது. பின்னும் என்னுடைய புருஷரே எனக்கு அரசர்; அவருடைய சிறு குடிசையே எனக்கு அரண்மனை; அந்த அரசருக்கு நானே குடி; அவருடைய அன்பே எனக்குச் செல்வம்; என்னுடைய கற்பே அவருக்கு நான் கொடுக்கும் கடமை" என்று மொழிந்ததாக,

நீதிநூல்.

புருடபாரிய ரியல்பு.

௧௬-வது, ௧௮-வது பாடல்களில் சொல்லப்படுகின்றது.

"எந்தலாந் தந்தையைத் தாய்சகியர் கோயிலைவிட்டோ ரெளியர் சிற்றிற், சார்ந்தனனென் றிகழுமின்னே சிற்றில்லா லவருகே தங்கப்பெற்றேன், சேர்ந்தமிடி யாலவர்தம் பணியாவு மெனகையாற் செய்யப்பெற்றேன், பாந்தவமீ தின்றியெந்தை யன்னையவே ருக்கு நிதி பாழ்த்ததன்றே."

"மிடியுளார் கேள்வரொன் றுரைத்த மின்னைப்
கடிநகர் சிறுகுடில் காந்தர் வேந்தரா
மடியளே குடியவ ரன்பென் செல்வமாங்
குடியிறை யென்னிறை குறையுண்டோ சொலாய்."

"எறியென் றெதிர்நிற்பாள் கூற்றஞ் சிறுகாலை
அட்டிற் புகாதா ளரும்பிணி-அட்டதனை
உண்டி யுதவாதா ளில்வாழ்பே யிம்மூவர்
கொண் டானைக் கொல்லும் படை."

என்றபடி, கணவனோடே எதிர்த்து நிற்பவள் யமன்; அவனுக்குக் காலமறிந்து உண்டி சமையாதவள் தீராநோய்; சமைத்த வுணவை அவனுக்குப் பரிமாறி அவன் உண்ணச் சகியாதவள் இல்வாழ்பேய்; அன்றியும், இம்மூவருங் கொண்டவன் கழுத்தை அறுக்க வந்த கூரிவாளாவார்கள்.

காசிகண்டம்.

"எதி லான்ற னெழில்கண் டுவப்பவர்
பேது செய்துழல் பேயுரு வெய்துவார்
காதலன் பசிக்கக் களித் துண்பவர்
பாதகஞ் செயும் பன்றியிற் றோன்றுவார்."

என்றபடி, அன்னிய புருஷருடைய பேரழகைக் கண்டு அவர் மீது ஆசை கொள்ளும் பெண்கள் துன்பத்தைச் செய்கின்ற பேய் வடிவத்தை யடைவார்கள்; தமது கணவன் பசித்திருக்க, ஆசை கொண்டு அவருக்கு முன்னே யுண்ணும் பெண்கள் பாவத்தைச் செய்கின்ற பன்றிப் பிறப்பில் பிறப்பார்களென்று கூறியிருக்கிறது. மேலும்,—

கணவன் கட்டளையிட்ட காரியம் வெகு அற்பமாயினும் அதனை அலட்சியஞ் செய்யாமல் அருமையான ஓர் பெரிய காரியத்தைச் செய்வதுபோலவே வெகு கவனமாய் மிகவிரைவில் செய்து முடித்தல் வேண்டும். "நட்சத்திரங்கள் பகலில் பிரகாசிக்கின்றன" என்று கணவன் கூறின், "பகற்காலத்தில் நட்சத்திரங்கள் பிரகாசிக்குமா?" என்று மறுத்துரைக்காது, என்ன காரணத்திற்காகக் கூறுகின்றாரோ என்னும் எண்ண முடையவளாய் "ஆம்" என்று அங்கீகரிக்கவேண்டும். இதுபற்றியன்றோ, "பெண்டிர்க் கழகெதிர் பேசா திருத்தல்" எனப் பெரியோர் கூறினர்.

உதாரணமாகத் திருவள்ளுவர் ஓர் காலத்திற் பகற் பொழுதில் வஸ்திரந் தைத்துக்கொண் டிருந்தபோது ஊசிநழுவிக் கீழே விழுந்துவிட்டது. உடனே அதனைத் தேடுதற்கு வாசுகி என்னும் திருநாமமுள்ள தமது பத்தினியைத் தீபங்கொண்டுவரச் சொன்னார். அதுகேட்ட அவர் பத்தினியார் பகற்காலத்தில் தீபம் அவசியமில்லையே யென்று கருதாதவராய்க் கணவன் கட்டளையின்படி தீபங் கொண்டு வந்தார். மற்றொரு காலத்தில் அவர் புராதனஞ் சாப்பிடுகையில், அதனை விசிறிகொண்டு வீசும்படி கட்டளையிட்டனர். அப்போது புராதனஞ் சில்லென்றிருப்பதால், இதற்கேன் விசிறிகொண்டு வீசவேண்டுமெனச் சிந்தியாதவராய் கணவன் கட்டளைப்படி விசிறி கொண்டுவீசினார். வேறொருகாலத்தில் அவர் பத்தினியார் தண்ணீர் மொள்ளும்பொருட்டுக் கிணற்றருகில்சென்று குடத்தைக் கிணற்றில் விட்டு மொள்ளுகையில், அக் குடமானது அரைவாசிக் கிணற்றில் வரும்போது. தமது கணவர் தம்மைக் கூப்பிடும் சப்தங் கேட்டுத் திடீரென்று தோண்டியை அப்படியே விட்டுவிட்டு ஓடிப்போய்க் கணவன் பணிவிடையைச் செய்தனர். அப்பதிவிரதா சிரோமணியின் கற்பு நிலைமையைக் காண்பிக்குங் குறியாய், அக்குடமானது அரைவாசிக் கிணற்றில் அந்தரமாய் நின்றது. ஆ! ஆ!! கற்புடைய ஸ்திரீ ரத்னங்களின் மகிமையை யாரால் அளவிட்டுரைக்கக் கூடும். ஆயிரம் நாவுள்ள ஆதிசேஷனாலும் கூறமுடியாதென்றால், என்னால் அளவிட் டுரைக்கப்போமோ?

தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவர் தம் நேசயரில்லாள் வாசுகி யென்னும் மாசற்றொளிரு மணிவிளக் கொத்தவள், இப்பூவுலகில் பொற்பு விளங்கிக் கற்பு வழுவாது இல்லறம் நடாத்தி இன்புற்று வாழ்ந் திறந்த பிறகு, அவருடைய சடலத்தை மயானத்திற்குக் கொண்டுபோய்த் தகன சமஸ்காரம் செய்கையில், நெடுநாளாக நகமுஞ் சதையும் போலவும் உயிரு முடலும் போலவு மனமொத்துப் பிரிவற்றிருந்த அருமை மனைவியின் பிரிவாற்றாமையைப் பற்றி, திருவள்ளுவர் துக்க சாகரத்தி லாழ்ந்து கண்ணீர்விட்டு அவள் பிரேதத்தைப் பார்த்து, வேழமுண்ட விளங்கனியாகி, சிற்பரால் எழுதரும் பொற்பாவை போல்வாளே! எனது நாவிற்கினிய அறுசுவை யுணவு மமைத்து, என்னருகிலிருந்து என்னை யுபசரித்து, உண்பித்துப் போஷிக்கின்றவளே! என்னிடத்தில் அனவரதமும் மாறாத உள்ளன்புடையவளே! தெருவாசற்படி கடவாதவளே! என் வாய்ச் சொல்லை எதிர்மறுத் துரையாது, கடவுளருளிய வேத வாக்கியம்போல உண்மையாகக்கொண்டு நடப்பவளே! இரவில் என் பாதத்தை நெடுநேரமாக வருடிக்கொண்டிருந்து, நான் நித்திரை செய்த என் கால்மாட்டிலேயே சிறிதுநேரம் நித்திரை செய்து; நான் விழிப்பதற்குமுன் விழித்தெழுந் திருப்பவளே! நீ இப்போது என்னைவிட்டுப் பிரிந்து போய்விடுகின்றனையே; இனி நான் எப்படிக் கண்ணுறக்கங் கொள்வேன் என்னுங் கருத்தை யமைத்து,

"அடிசிற் கினியாளே யன்புடை யாளே
படிசொற் கடவாத பாவாய்—அடிவருடிப்
பின்றூங்கி முன்னெழூஉம் பேதையே போதியோ
என்றூங்கு மென்க ணிரா."

என்னுஞ் செய்யுளைப்பாடி வியசனப்பட்டார்.

தாமரையிலையில் நீரைப்போன்றும், புளியம்பழத்து ஓடுபோன்றும், இல்வாழ்க்கையில் ஒட்டியும் ஒட்டாமலிருந்து உலகத்திற்கு நடத்திக்காட்டிய ஜீவகாருணிய மூர்த்தியும் மஹாத்மாவுமாகிய இவரும் அவ்வனிதா ரத்தினத்தின் மனமொழி மெய்களாற்புரிந்த நற்குண நற்செய்கைகளினாலன்றோ சிலேத்துமத்தி லகப்பட்ட ஈயைப் போலப் பரிதபிக்கும்படி நேர்ந்தது. இத்தகைய குணத்தையன்றோ மாதர்களனுசரித்து நடத்தல்வேண்டும். பதிவிரதாசிரோமணிகள் தங்கள் தங்கள் மணவாளர்கள் புசித்து மிகுந்ததைப் பஞ்சாமிர்தமாகவும், அவர்கள் பாதசேவையைப் பரமார்த்த தரிசனமாகவும், அவர்கள் வாய்மொழியைச் சற்குரு உபதேசமாகவுங் கொள்வதேயன்றி வேறாகக் கொள்ளார்கள்.

மனைவியானவள் சகலவித பூஷணங்களையும் துறந்திருந்தாலும் மங்கல சூத்திரத்தை மாத்திரம் எவ்வாறு துறக்கலாகாதோ அது

போல, தந்தை தாய் முதலிய பந்துக்களையெல்லாம் விட்டுத் தான் பிரியினும், கணவனைமாத்திரம் பிரிந்திருக்கலாகாது. அற்ப ஜந்துக்களாகிய அன்றிற்பேடையுமல்லவோ தன் சேவலைவிட்டுப் பிரிந்திருக்கச் சகியாது உயிர்விடுகின்றது. மானிடசரீரம் பெற்ற நாம் விட்டுப் பிரிதல் எத்தகைய பேதைமையாகும்.

"அறிவி னழகேயழகு அவயவழகு பழுது" என்றதுபோல் ஒரு பெண்ணிற்கு அவயவ அழகில்லாவிட்டாலும், அறிவிற் சிறந்த குணவழகு இருக்கின் சோடிபங்கதிகமே. அவளே அருந்ததி! அரும் பாக்கியமாவாள்.

மேலே விவரித்த கற்பிலட்சணங்களுள்ள ஸ்திரீகளின் பெருமையெப்படிப்பட்டதென்றும், அவர்களுக்குக் கடைசியாய் எவ்விதமான பலன்கள் உண்டாகுமென்றுங் கேட்டாலோ,

விவேகசிந்தாமணி.

"வேத மோதிய வேதியர்க் கோர்மழை
நீதி மன்னர் நெறியினுக் கோர்மழை
மாது கற்புடை மங்கையர்க் கோர்மழை
மாத மூன்று மழையெனப் பெய்யுமே."

காசிகண்டம்.

"கற்பு மேய கனங்குழை மாதரைப்
பெற்று ளோர்தம் மரபும் பெருந்தவக்
கற்பினர் கொண்ட காதல ருருயிர்ச்
சுற்றம் யாவும் துறக்கத்தி னெய்துவார்."

என்றபடி, அப்படிப்பட்ட ஸ்திரீகளுக்காகவும் உலகத்தில் மழை பெய்கிறதென்றும், அப்புண்ணியவதிகள் பிறந்த தங்கள் சந்ததியாரும், தங்கணவருடைய சந்ததியாரும், இன்னும் மற்று முண்டான அவ்விருதிறத்தாருடைய சுற்றத்தார் யாவரும் முடிவில் சுவர்க்கலோகத்திற் சேர்ந்து எல்லா பாக்கியங்களையும் அடைவார்கள். ஆகையால், ஸ்திரீகளுக்குப் பதிவிரதா தர்மத்தைவிட மேலாகிய பேறு உலகத்தில் வேறொன்றுமில்லை. இவ்வித நற்செய்கைகளுள்ள ஸ்திரீயை ஒருவன் மனைவியாகக் கிடைக்கப்பெற்றால், அவனையே உலகத்தில் பாக்கியவானென்று சொல்லவேண்டும்.

ஸ்திரீகளின் கற்பைப்பற்றி அனேக விஷயங்க ளிருப்பினும் இங்குச் சிலவற்றைமாத்திரம் விரிவஞ்சி சுருக்கமாகக் கூறினும்

பெண்க ளணியத்தகுந்த அணிகளுள் கற்பணியே மிகவுஞ் சிறந்ததென்று சகல சாஸ்திரங்களிலும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. தாய் தந்தையர்கள் தங்குழவிகட்குச் சிறுபருவத்திலேயே சருவவல்லமையுள்ள கடவுளுடைய குணமகிமைகளையும், அவரை வழிபடுங் கிரமங்களையும், புண்ணியபாவங்களின் தன்மைகளையும், சுவர்க்க நரக பலன்களையும், பெண்கள் சதா கணவனுக்குப் பணிவிடைசெய்யும் முறைமைகளையும், குடும்பத்தில் நடக்கவேண்டிய ஒழுக்கங்களையும், பதிவிரதாசிரோமணிகளின் சரித்திரங்களையும், நாடோறும் போதித்துக்கொண்டு வரல்வேண்டும். கற்பு என்பது பொதுவாகக் கற்றலென்னும் பொருள் தரும். இங்கு நல்லொழுக்கத்தைக் கற்றல் என்று அதற்குப் பொருள் கொள்ளல்வேண்டும் இது ஆண்பாலார்க்கும் பெண்பாலார்க்கும் உரியதே யாயினும், ஆண்பாலார்க்குரிய கற்பை நல்லொழுக்கமென்றும், பெண்பாலார்க்குரிய கற்பையே கற்பென்றும்கூறுதல் ஆன்றோர் மரபு. இவ்வித கற்பு லக்ஷணங்களை அவர்கட்குப் போதித்தீவரின் சிறுபருவத்திலேயே புத்தி விருத்தி யடைந்து கற்புலக்ஷணங்களை அவர் கடைபிடித் தொழுகுவாரென்பதிற் சந்தேகமில்லை. இவ்விதமே கற்பு லக்ஷணங்களோடு குடும்பத்திலொழுகி, தனக்கும் தன் பத்தாவிற்கும் வந்த ஆபத்தை விலக்கிய ஓர் கற்பரசியின் சரித்திரத்தை இங்கே உதாரணமாகக் கூறுவாம்.

நீர்வளம் நிலவள மிகுந்த தரங்காபுர மென்னும் பட்டணத்தைப் பரிபாலனஞ் செய்து வந்த சற்குணனென்னும் அரசனுக்குத் தயாநிதி யென்னும் ஓர் மனைவி யிருந்தாள். இவ் அரசனும் மனைவியும் யாதொரு வழுவுமின்றி இல்லற நடாத்தி வந்தார்கள். இவர்களுக்குச் சகல சம்பத்து மிருந்தும், ஓர் புத்திரனில்லாக் குறைவால், புத்திரனில்லார் புத்தென்னும் நரகத் தெய்துவரே யென்று மிக வருந்தி அல்லும் பகலும் கடவுளைப் பயபக்தியோடும் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு வந்தார்கள். சிலகாலஞ் சென்றதும் கடவுள் கிருபையால் சந்திரனைத் தோற்கச் செய்யும்படியான அழகோடுங்கூடிய ஓர் பெண் குழந்தை பிறந்தது. இதற்குக் கற்பரசி என்னும் நாமஞ்சூட்டி வளர்த்து வந்தனர். இக்குழந்தை வளர வளர கற்பரசி என்னும் பெயருக்குத் தகுந்தவாறு கற்பிலக்கணங்க ளெல்லாம் கூடவே வளர்ந்து கொண்டு வந்தன. இப் பெண்ணிற்குப் பாலப்பருவம் சென்று மங்கைப்பருவம் வந்தவுடன், இப்பெண்ணைச் சகல நற்குணங்களு முடையப்பெற்ற ஓர் அரசனுக்குப் பாணிக்கிரகணஞ் செய்து கொடுக்க

வேண்டுமென்று உத்தேசித்திருந்தார்கள். இப் பெண்ணின் நற்குணங்களையும், நடவடிக்கைகளையும், அழகையும், இவளைப்பற்றிப் பலரும் புகழ்ந்து பேசுகிற கீர்த்தியையும் கேள்வியுற்ற மஹா கொரே குணமுள்ள காமாந்தகன் என்னும் பெயருள்ள ஓர் அரசன் தனக்கு அப்பெண்ணை விவாகஞ் செய்துகொடுக்கும்படி அரசனைக் கேட்டுக்கொண்டனன். ஷை பெண்ணின் தாய் தந்தையர் இவனுக்குக் கொடுக்கக் கூடாதென்னும் கருத்தால் இப்பெண்ணைக் கொடுக்க இயலாதென்று விடைபகர்ந்தனர். இதனாற் காமாந்தகனுடைய எண்ணம் நிறைவேறுமற் போயிற்று. பின்பு அப்பெண்ணைச் சிறந்த குணாதிசயங்களை யுடைய கலைவல்லான் என்னும் ஓர் சிற்றரசனுக்கு விவாகஞ் செய்து கொடுத்தார்கள். இச்செய்தியைக் கேள்வியுற்ற காமாந்தகன் அதிக மனவருத்தமடைந்து, ஓ! ஓ!! நாம் கற்பரசியைக் கலியாணஞ் செய்துகொள்ளவேண்டுமென்று அநேகநாளாய் வேண்டிய பிரயத்தனங்க ளெல்லாம் செய்து வந்தும், "இடித்துப் புடைத்தவளிருக்க எட்டிப் பார்த்தவள் கொட்டிக்கொண்டுபோனாள்" என்னும் பழமொழிப்படி, கலைவல்லான் என்பவன் ஓர் சிற்றரசன் தானே; இவன் நல்ல வளப்பமுடைய நாட்டையுடையவனா? சேனா சமுத்திர முடையவனா? செல்வத்தில் மிகுந்தவனா? மிகுந்த பராக்கிரமசாலியா? இப்பேர்ப்பட்டவன் யாதொரு பிரயத்தனமு மில்லாமலே அவளை மனைவியாக்கிக் கொண்டானல்லவா? என்று குரூரமாகிய எண்ணத்தோடே இதற்கு ஏதாகிலும் தகுந்தசூழ்ச்சிதேடிக், கற்பரசியை யெப்படியாவது தன் சுவாதீனப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று தாராலோசனை செய்து கொண்டேயிருந்தான்.

இங்ஙனமிருக்க, இங்கே கற்பரசிக்கு விவாகமான பிற்பாடு, அவள் தன் கணவனுடைய வார்த்தைக்கிணங்கி, தன்னுடைய கற்பைக் காத்துக்கொண்டு, கற்பரசி என்னும் பேருக்குத் தக்கவாறு மிகவும் அடக்கத்துடன் நடந்துவந்தாள். இவளுடைய நன்னடக்கையைக் கேள்விப்பட்டு, அந்நகரத்துப் பிரஜைக ளெல்லாரும், இவளை மகா பதிவிரதை யென்றும், கற்பரசி யென்னும் நாமம் இப் புண்ணியவதிக்கே யேற்குமென்றும், நம்முடைய அரசனுக்கு இவள் மனைவியாய் வாய்த்தது இந்நாட்டிலுள்ளோர் செய்த தவப்பயனென்றும் பலவாறாய்ப் புகழ்ந்து கொண்டாடினார்கள்.

இவ்வாறாகக் கற்பரசியும் கலைவல்லானும் மிகவும் அந்நியோந்நியமாய் வாழ்ந்துகொண்டு வருங்காலத்தில், முன்னால் மனதிற் குரூர

எண்ணம் வைத்துக்கொண் டிருந்ததாய்ச் சொல்லப்பட்ட காமாந்தக அரசன், தன் பகையைத் தீர்த்துத் தான் செய்திருந்த உத்தேசத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகத் திரண்டசேனைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டு, கலைவல்லானுடைய தேசத்தின்மீது படையெடுத்து, அவனோடு பலமான யுத்தஞ்செய்து, அவனையும் அவன் மனைவியாகிய கற்பரசியையும் சிறைப்படுத்தித் தன் இராஜ்ஜியத்திற்குக் கொண்டு போய்க் கடுங்காவலில் வைத்துக் கொண்டான். அவ்வாறு இவர்களிருவரையும் சிறைப்படுத்திக் காமாந்தகனுடைய பட்டணத்து வீதியிற் கொண்டுவரும்போது, இவர்களைப் பார்த்த ஜனங்களெல்லோரும் கண்களில் ஜலம் ஆறாய்ப் பெருக அழுதுகொண்டு, "இவர்களைப் பார்த்தால் இரதியும் மன்மதனும்போல் இருக்கிறார்களே! இந்த ராஜபத்தினி முகத்தைப் பார்த்தால் இலட்சுமியைப் போலவும், இவளால்தான் இவ்வுலகத்தில் மழை பெய்கிறதுபோலவும் தோன்றுகிறதே! இப்படிப்பட்ட புனிதவதியை நம்முடைய கொடுங்கோலரசன் எவ்விதம் மனம் வந்து சிறைப்படுத்தினான்? இந்த ராஜபத்தினியின் விதிவசம் இப்படியும் இருக்குமா? "நாட்டையாளப் பெண் பிறந்தாலும் போட்டபுள்ளி போகாது" என்று சொல்லுவதும் சரியாயிருக்கிறதே" என்று பற்பலவிதமாய் வருந்திப் புலம்பினார்கள்.

இவ்விதமாய்க் கற்பரசியையும் அவள் கணவனையும் தனது நகரத்திற்குக் கொண்டுவந்து சிறையில்வைத்துச் சிலநாள் சென்றபின், காமாந்தகன் தன் நெடுநாளைய எண்ணத்தை நிறைவேற்றிக்கொள்ளக் கருதி, ஒருநாள் கற்பரசியை வரவழைத்து எதிரில் நிறுத்திக் கொண்டு சொல்லுகிறான்: "ஓ கற்பரசி! உன்னுடைய அழகுக்காகவும் நற்குணத்திற்காகவும் இச்சித்து, உன்னைக் கலியாணம் செய்துகொள்வதற்காக ஆதியில் நான் செய்த பிரயத்தனங்களுக்குக் கணக்கில்லை. இவ்வளவு பிரயத்தனங்களை நான் செய்தும், என்னுடைய புஜபல பராக்கிரமத்தையும், சௌரியத்தையும், அழகையும், செல்வத்தையும் எண்ணிப்பாராமல், அறிவில்லாத மூடனாகிய உன் தந்தை, சுவல்ப இராஜ்ஜியத்தை யாளப்பட்டவனாகிய கலைவல்லானுக்கு, "நெய்யை யுருக்கி நிலத்தில் ஊற்றினது" போல், உன்னை மிகவும் அருமையாய் வளர்த்து அவனுக்குக் கலியாணம் செய்துகொடுத்துவிட்டான். இப்போது உன் கணவனுக்கிருந்த அந்த சுவல்ப இராஜ்ஜியமும் பராதீனமாய், அவனும் அவனுடைய மனைவியாகிய நீயும் என்னுடைய காவலுக்குள்ளாய் விட்டீர்கள். நீ யெனக்கு மனைவியாக வேண்டிய

வளாயிருக்க, வேறொருவனுக்கு மனைவியானதைக் கடவுள் பொறுக்காமல், உன்னை இப்போது என்னிடத்திற்குக் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிட்டார். இனி நாமிருவரும் சந்தோஷமாய்க்கூடி வாழலாம். இன்றுமுதல் உனக்கு யாதொரு குறைவுமில்லை. நான் உன்னையே என்னுடைய பட்டஸ்திரீயாக்கிக் கொள்ளுகிறேன். உன்னுடைய அழகுக்குத் தகுந்த நாயகனாகிய என்னை யிப்போது கடவுள் உனக்குக் கூட்டிவைத்தார். நான் கடவுளை வெகுநாளாய்ப் பிரார்த்தித்து வந்தபடி இப்போது என்னிஷ்டத்தையும் நிறைவேறும்படி அநுக்கிரகித்தார். கடவுள் இருக்கிறாரென்பதற்கு இதுவே போதுமான திருஷ்டாந்தமாய்விட்டது. ஓ அழகில் மிகுந்த கற்பரசி! இப்போது என்ன சொல்லுகிறாய்" என்று பற்பல விதங்களாய்த் தன்மீது கற்பரசிக்கு விருப்ப முண்டாகும்படி காமாந்தகன் நயமான வார்த்தைகளாற் பேசினான்.

இவைகளை யெல்லாம் கேட்ட கற்பரசிக்குச் "செவியில் நாராசம் காய்ச்சி விட்டதைப்போல்" சொல்லிமுடியாத துயரமுண்டாகக் காமாந்தகனைப் பார்த்துச் சொல்லுகிறாள்: "அடாபாபி! சண்டாளா! நீதி சாஸ்திரம் படியாத பாதகனே! கொடுங்கோன் மன்னா! நீ தேசத்தை யாளப்பட்ட ராஜனாயிருந்தும் பரதாரகமனஞ் செய்யத் துணிந்தாயே! அதிலும் சிறைப்பட்டவர்களை யிவ்விதமாய் நடத்தும்படி எந்த தரும சாஸ்திரத்திற் சொல்லியிருக்கிறது? பூர்வத்தில் இராமனுடைய பத்தினியாகிய சீதாபிராட்டியாரை இச்சித்த இராவணன் பட்டபாடுகளை நீ கேட்டதில்லையோ? புலிபசித்தாலும் புல்லைத்தின்னுமா? என் பிராணன் போவதாயிருந்தாலும், ஏன்பக்தாவே தெய்வமென்றெண்ணும் என்னுடைய கற்பின் நெறியில் அணுவளவாகிலும் நான் தவறமாட்டேனென்று நீ உறுதியாய் நினை நெருப்பின்பேரில் ஈ மொய்க்குமா? கறறானைச் செல்லரிக்குமா? இவ்விதஞ் செய்யச்சொல்லி உனக்குக் கற்பித்ததாரடா? துரோகி! "கெடுவான் கேடுநினைப்பான்" "விநாசகாலே விபரீதபுத்தி" என்பது போல், உனக்கு முடிவு சீக்கிரத்தில் வந்துவிட்டது" என்று கற்பரசியானவள் மகா உக்கிரத்துடன் சொன்னாள். இவ்வளவோடே நிற்காமல் மனக்கொதிப்பினால் பின்னுஞ் சொல்லுகிறாள்: "அடா தோஷி! என்னோடு இப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளைப் பேசினதைப்பார்க்கிலும் என்னைக் கொன்றுவிட்டிருக்கலாமே! மேலும் காமப்பேய் பிடித்த நாய்கள்,—

நீதிநெறிவிளக்கம்.

"கொலையஞ்சார் பொய்நாணார் மானமு மோம்பார்
களவொன்று ஏனையவும் செய்வார்—பழியொடு
பாவமிஃ தென்னார் பிறிதுமற் றென்செய்வார்
காமங் கதுவப் பட்டார்."

என்று சொல்லியிருக்கிறபடி, கொலைசெய்ய அஞ்சமாட்டார்கள்; பொய் சொல்லக் கூசார்கள்; மானத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள மாட்டார்கள்; அவர்களுக்குப் பழிபாவமென்பது இடையவே கிடையாது.

வெற்றிவேற்கை.

"தன்மனை யாளைத் தனிமனை யிருத்திப்
பிறர்மனைக் கேகும் பேதையும் பதரே."

என்று கூறியபடி பதருக்குச் சமானமானவனே! என்று தேகந் துடிக்கக் கூவிச் சொன்னாள். இதை யங்கே சமீபத்தில் நின்று கேட்டவர்களெல்லாம் நடுநடுங்கிப் பயந்து, இந்த அரசனுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஏதோ கேடுவாய்ப்போகிறது; பத்தினிவாக்குப் பலிக்காமற் போகாது; "எளியாரை வலியா ரடித்தால் வலியாரைத் தெய்வமடிக்கும்" என்பது பொய்யாதென்று மிகுந்த பரிதாபத்தோடு ஒருவருக்கொருவர் பேசிக்கொண்டார்கள். கற்பரசியின் வார்த்தைகளைக் கேட்ட காமாந்தகனுக்கு, "உளையிலழுந்திய கடாவைப்போல்" ஒன்றும் செய்யத் தோன்றாமல், சற்றுநேரம் மயங்கி இவளுடைய புருஷனை உயிரோடு நாம் வைத்திருக்கும்வரையில் இவள் நம்முடைய சுவாதீனத்திற்கு வரமாட்டாளென்று தனக்குள் நிர்மானித்துக் கொண்டு, கற்பரசியையும் அவள் புருஷனையும் பிரத்தியேகப்படுத்தி! அன்றுமுதல் அவர்களை வெவ்வேறான காவற்சாலைகளில் வைக்கும்படியாய்க் காவற் சாலைகளின் அதிகாரிகளுக்கு உத்திரவு செய்துவிட்டான்.

இவ்வாறு நடந்த வர்த்தமானங்களைக்கேட்ட காமாந்தகனுடைய முதல் மந்திரியாகிய சற்புத்தி யென்பவன், "அடடா! நம்முடைய அரசனுக்கு ஏதோ கெடுதிவந்துவிட்டது" என்று ஓடிவந்து, அரசனை வணங்கி சொல்லுகிறான்: "தேவரீர் இப்போது சற்புலக்ஷணம் வாய்க்கப்பெற்ற மகாபதிவிரதையாகிய கற்பரசியம்மையை இழிவாய் நடத்தியது ராஜதர்மமல்ல; உத்தமர்களுடைய மனதை வருத்துவது

உலகத்திலுள்ள எல்லாமனிதர்களுக்கும் அடாத செய்கையாச்சுதே, அப்படிப்பட்ட அதர்மமான காரியத்தைத் தம்மைப்போன்ற அரசர் செய்யலாமா? மேலும்,

நீ தி வெ ண் பா.

"பொன்னுங் கரும்பும் புகல்பாலுஞ் சந்தனமும்
சின்னம்பட வருத்தஞ் செய்தாலும்—முன்னிருந்த
நற்குணமே தோன்றும் நலிந்தாலும் உத்தமர்பால்
நற்குணமே தோன்றும் நயந்து"

என்றபடிக்கு, சுவர்ணத்தையும், கருப்பஞ்சாற்றையும், பாலையும் எவ்வளவு காய்ச்சினாலும், அவற்றின் சுபாவங்கெடாமல் முன்னிலும் அவைகள் மேன்மைப்படும், சந்தனத்தை அதிகமாய் அரைத்தபோதிலும், அதன் வாசனை சிறிதேனும் குறையாமல் மிகுந்த வாசனையைக் கொடுக்கும், அதுபோல், உத்தம ஸ்திரீகள் எவ்வித துன்பமடைந்த காலத்திலும், ஐயோ! தங்களுடைய பதிவிரதா தர்மத்திலிருந்து அணுவளவாகிலும் தவறமாட்டார்களே! ஆகையால் தாங்கள் கொண்ட எண்ணத்தை விட்டுவிட்டால் தங்களுக்கு யாதொரு குறையும் உண்டாகமாட்டாது. இதுவுமன்றி,

நா ல டி யா ர்.

"அறம்புகழ் கேண்மை பெருமை யிந்நான்கும்
பிறன்தாரம் நச்சுவார்ச் சேரா—பிறன்தாரம்
நச்சுவார்ச் சேரும் பகைபழி பாவமென்
றச்சத்தோ டிந்நாற் பொருள்."

கு ற ள்.

"பகைபாவ மச்சம் பழியென நான்கும்
இகவாவா மில்லிறப்பான் கண்."

என்று சொல்லியிருக்கிற பிரகாரம், பிறனுடைய மனையாளை யிச்சிப்பவருக்குத் தருமம், கீர்த்தி, உறவு, மேன்மை ஆகிய இவைகள் அழிந்து; பகை நிந்தனை, பாவம், அச்சம் ஆகிய இந்நான்கும் உண்டாகும். மேலும், சீதாதேவியை இச்சித்த இராவணன் என்ன கதியானான்? தனது சகோதரன் மனைவியை இச்சித்த வாலி என்பவன் என்னபாடு பட்டான்? பாண்டவர் மனைவியாகிய திரௌபதியை இச்சித்த துரியோதனன் எப்படி யழிந்தான்? தமயந்தியை இச்சித்த வனவேடன் எப்படி எரிந்துபோனான்? கௌதமருடைய

மனைவியாகிய அகலிகையை இச்சித்த தேவேந்திரன் என்ன தேகங் கொண்டான்? அந்தோ! இவர்கள் பட்ட பாடெல்லாம் இன்னும் உலகம் சொல்லுகிறதே.

வி வே க சி ந் தா ம ணி.

"காமமே குலத்தினையும் நலத்தினையும் கெடுக்கவந்த களங்கம்
காமமே தரித்திரங்க ளனைத்தினையும் புகட்டிவைக்கும் கடாரம்
காமமே பரகதிக்குச் செல்லாமல் வழியடைக்குங் கபாடம்
காமமே யனைவரையும் பகையாக்கிக் கழுத்தரியுங் கத்தியாமே."

என்றபடி, காமமானது ஒருவனுடைய குலத்தையும் நலத்தையும் கெடுக்கும் விஷமாயிருக்கிறது; இதனால் அவனுக்குச் செல்வங்களழிந்து எல்லாத் தரித்திரங்களும் உண்டாகின்றன; இதுவுமல்லாமல், அது நற்கதியை யடையவொட்டாமல் அவனை நரகத்தில் தள்ளும்; பந்துமித்திரர் முதலான யாவருக்கும் பகை யுண்டாக்கிக் கடைசியாய் மரணத்தையும் உண்டாக்கும். மேலும்,

தி ரு க் கு ற ள்.

"எனைத்துணைய ராயினு மென்னாந் தினைத்துணையுந்
தேரான் பிறனில் புகல்."

(இ-ள்.) எவ்வகைத்தான சிறப்பமைந்தவரா யிருக்கினும், பிறனுடைய மனையாளை இச்சிப்பவருக்கு அச்சிறப்பு அழியும்.

"பிறன்மனை நோக்காத பேராண்மை சான்றோர்க்
கறனன்றோ வான்ற வொழுக்கு."

(இ-ள்.) பிறனுடைய மனையாளை இச்சிக்காதிருப்பதே பெரியோர்க்குச் சிறந்த தருமமாகும்.

"அறனிழுக்கா தல்லவை நீக்கி மறனிழுக்கா
மான முடைய தரசு."

என்றபடி தர்ம சாஸ்திரங்களில் தவிர்க்கும்படியாய்ச் சொல்லியிருக்கும் கொலை, களவு, காமம் முதலிய அப்படிப்பட்டவைகள் தன்னாட்டில் நடக்காமல், பாதுகாக்க வேண்டுவது இராஜதர்மமென்று சாஸ்திரங்களிற் கூறப்பட் டிருக்கிறதே! அப்படியிருக்க, அவற்றிற்கு முற்றும் விரோதமாயுள்ள இப்பரதார கமனத்தைத் தாங்களே செய்ய முயன்றது எவ்வளவும் தகாது; ஆனபடியால், "மந்திரிக்கழகு வரும்பொரு ளுரைத்தல்" என்கிற விதிப்படிக்கு, அடியேன் இனிச் சம்பவிக்கப்போகிற காரியத்தை இப்போதே தங்க

ளிடம் விண்ணப்பம் செய்துகொண்டேன்; இனித் தங்கள் சித்தம் என் பாக்கியம்'' என்று மந்திரியானவன் பலவித நியாயங்களையும் சாஸ்திர விதிகளையும் எடுத்துக் கூறினன். ''கெடுமதி கண்ணுக்குத் தோற்ருது'' என்னும் பழமொழிப்படி அந்தக் காமாந்தகனென்னும் கொடுங்கோன்மன்னன் சற்றுவது செவிகொடுக்கவேயில்லை.

மேற்கூறிய விதமாய் அரசன் பிறப்பித்த ஆக்ஞையின்படிக் காவலாளிகள் கற்பரசியையும் கலைவல்லானையும் வெவ்வேருன காவற் சாலைகளில் வைத்தார்கள். அதன் பிறகு கற்பரசியானவள் துன்பக் கடலில் முழுகினவளாய்த், தன் கணவனுக்குக் காமாந்தகன் வேறென்ன கொடுமைகள் செய்யப்போகிருனோவென்று இரவும் பகலும் சொல்லொணுத் துயரங்கொண்டு, தனது அருமைக் கணவனுக்கு யாதொரு தீங்கும் நேரிடாமல் இரக்ஷிக்க வேண்டுமென்று தன் னிஷ்ட தெய்வங்களை இடைவிடாது பிரார்த்தித்துக்கொண்டேயிருந்தனள். கலைவல்லானும் அதேபிரகாரம் தன் மனைவிக்குக் காமாந்தகன் என்ன தீங்கு செய்கிருனோவென்று கவலையுற்றவனுயிருந்தான். இங்ஙனமிருக்கக் காமாந்தகன் மனைவியாகிய காந்தாரி யென்பவள், கலைவல்லானுடைய அழகைப் பார்த்து ''அடடா! இவன் சிறைச்சாலையி லிருக்கும்போதே இப்படித் துலங்குகின்ருனே, அவ்வித மில்லாமல் தான் சந்தோஷ புஷ்களமாயிருக்கும்போது எவ்வித அழகாயிருப்பான்?'' என்று அவன்மீது மோகங்கொண்டவளாய், ஒருநாளிரவில் காவற் சேவகனைப்போல் வேடந்தரித்துக்கொண்டு மதிற் சுவரேறிக் குதித்துக் கலைவல்லானிருந்த காவலறைக்குள் நுழைந்தாள். காந்தாரியானவள் இப்படி உள்ளே நுழைந்து நித்திரை யில்லாமல் துயரப்பட்டுக்கொண் டிருக்கும் கலைவல்லான் சமீபத்திற்போய்த் தான் இன்னுளென்றும், தான் இவ்வளவு பிரயத்தனங்களோடு வந்த காரியம் இன்னதென்றும் குறிப்பாய் வெளிப்படுத்தினுள். இதைக் கேட்டவுடன் கலைவல்லான் திடுக்கிட்டுப் பயந்து, காமப்பேய்கொண்ட காந்தாரியை நோக்கி, ''தாயே! நீர்கொண்ட எண்ணம் மிகக்கொடிது; ஸ்திரீகள் தமது சொந்த நாயகரைவிட்டுப் பரபுருஷருடைய அழகைக்கண்டு மோகிப்பது உலகத்தில் எல்லாவற்றிலும் மகா பாதகமென்றும்,

காசிகண்டம்.

''ஏதிலான்றன் எழில்கண்டுவெப்பவர்
பேது செய்தழல் பேயுரு வெய்துவார்,''

என்றபடி, அப்படிச் செய்யுள் பெண்கள் பிசாசின் ரூபத்தை யடைவார்களென்றும் கூறியிருக்கின்றதே பின்னும்,

காசிகண்டம்.

''மற்றொருத்தன் மனையாடனை மணந்த விவரைக்
கற்பிகந்து பிறர் போகநுகர் கன்னியர் தமைச்
செற்று வெங்கனல் கனிந்தொழுகு செம்புருவநீர்
பற்றி மேவுதிரெனப் பதை பதைக்க விடுவாய்.''

என்றபடி, பிறனுடைய மனைவியைச் சோரமாகக் கலந்த பாதகரையும், கற்புநிலை யிழந்து பரபுருஷருடைய போகத்தால் சுகம் அனுபவித்த பாதகிகளையும் இயமலோகத்தில் இயமனுனவன் கோபித்துக் கொடிய வெப்பம் பொருந்திய செப்புருவத்தைக் காட்டி, நீங்கள் பரபுருஷர்களைப் பிடித்துத் தழுவியதுபோல் இதனைப் பிடித்துத் தழுவுங்கள் என்று பதைபதைக்கும்படி கொல்லுவானென்று கூறியிருக்கிறதே. இன்னும்,

நீதிநெறிவிளக்கம்.

''முறைமையும் குடிமையும் பான்மையும் நோக்கார்.
நிறையும் நெடுநாணும் பேணுர்—பிறிதுமொரு
பெற்றிமை பேதமைக் குண்டோ பெரும்பாவம்
கற்பில் மகளிர் பிறப்பு.''

என்றபடி, பரபுருஷரை இச்சிக்கும் சிந்தையுள்ள துஷ்டப்பெண்கள்: பந்து முறைமையையும், தாம் பிறந்த குடியின் பெருமையையும் கவனிக்க மாட்டார்கள்; தங்கள் மனதைப் பிறரிடத்துச் செல்ல விடாது காக்கவுமாட்டார்கள்; ஸ்திரீகளுக் கிருக்கவேண்டிய நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் நான்கு குணங்களில் ஒன்றேனு மிராது; அவர்களுக்கு வேறெவ்வித நன்மையாவதுண்டா? இல்லையே! ஆகையால் கற்பில்லாத ஸ்திரீகளின் செய்கையும் பிறப்பும் மகா பாவமானதாயிருக்கிறது. கற்பு நெறியிலிருந்து தவறும் பெண்களுக்கு இவ்வாறு மகாபாதகங்கள் உண்டாவதாயிருப்பதால், அம்மணி! உன்னுடைய தகாத எண்ணத்தை விட்டுவிடு மேலும், இந்தச் செய்திகளை உன் கணவன் அறிந்தால், நம்மிருவரையும் சிரச்சேதம் செய்துவிடுவானே! ஆகையால், காவலாளிகள் விழித்துக் கொள்ளுமுன் தயவு செய்து நீ வெளியில் போய்விடுவாயம்மா! என்று கலைவல்லான் அனேகவிதமான நீதிகளைப் போதித்து, மிகுந்த தாழ்

மையுடன் வேண்டிக் கொண்டனன். இவைகளையெல்லாங் கேட்ட காந்தாரியானவள், தான் உத்தேசித்துவந்த காரியம் சித்திக்கவில்லையேயென்று மகா துக்கங்கொண்டவளாய், "அணிலேற விட்ட நாயைப்போல்" பதில் யாதொன்றும் சொல்லத் தோன்றாமல் விழித்துக்கொண்டு, வாற்படியில் தான் வந்த வழியைப்பார்த்து நின்றுகொண்டிருந்தாள்.

இவளுடைய நிலைமை இவ்விதமிருக்க, இவளுடைய கணவனாகிய காமாந்தகன், தான் முன்னம் கொண்டிருந்த எண்ணத்தை முடித்துக்கொள்ளும்பொருட்டுக் கலைவல்லானை ஒருவரு மறியாமல் கொன்றுவிட வேண்டுமென்று ஒரு கத்தியைக் கையிற் பிடித்துக்கொண்டு, ஊர்ச்சந்தடி யடங்கினபிற்பாடு மெதுவாய் அடிமேல் அடி வைத்து நடந்துவந்து மதிலைத் தாண்டிக் கலைவல்லானிருந்த காவற்சாலைக்குள் நுழைந்தான். இங்ஙனமவன் நுழைந்தவுடன், வாசற்படியில் புருஷவேஷத்துடன் எக்கம் பிடித்து நின்றுகொண்டிருந்த காந்தாரியைப் பார்த்து, இவன்தான் கலைவல்லானென்று நினைத்து, வெகு தீவிரமாய்த் தன் கையிலிருந்த கத்தியினால் வெட்டிப்போட்டான். இதனால் உண்டான அரவத்தினால், நித்திரையிலிருந்து விழித்துப்பார்த்த காவற்சேவகன், கீழே யிருதுண்டங்களாய் விழுந்திருக்கும் பிரேதத்தையும், அதனருகில் கத்தியுடன் நின்றுகொண்டிருக்கும் மனிதனையும் பார்த்து, "ஆத்திரக்காரனுக்குப் புத்திமட்டு" என்பதைப்போல், நிதானியாமல் இவன்தான் கொலையாளியாயிருப்பானென்றும், இவனை உடனே கொல்லாவிட்டால் தனக்கு அரசனால் என்னதண்டனை விதிக்கப்படுமோவென்றும் பயந்து, உறையிலிருந்த தன் கத்தியை யுருவிக் காமாந்தகனை யிருதுண்டங்களாய் வெட்டிக் கீழே வீழ்த்தினான்.

இவ்விதமாய்ச் சிறைச்சாலையி லுண்டான சந்தடியினால், மற்ற காவற்காரர்களெல்லாம் விழித்துக்கொண்டு ஒருமிக்கக்கூடி, தீபத்தைக் கொண்டுவந்து கவனித்துப் பார்க்கும்போது, தங்கள் அரசனும் அவன் மனைவியும் வெட்டுண்டு இறந்துகிடப்பதை யறிந்து நடுநடுங்கி, இந்த வர்த்தமானங்களை யெல்லாம் உடனே மந்திரி பிரதானிகளுக்கு அறிக்கையிட்டார்கள். அவர்களும் அதைக்கேட்டுத் தாமதமின்றி அங்கே ஓடிவந்து பார்த்து, நடந்த வர்த்தமானங்களைத் திரவிசாரித்து உண்மையைக் கண்டறிந்து, நம்முடைய அரசன் ஒன்று நினைக்கத் தெய்வம் ஒன்று நினைத்தது என்று மகா

விசனமும் ஆச்சரியமு மடைந்து, இவைகளெல்லாம் பதிவிரதா சிரோமணியான கற்பரசி அம்மை அன்றையதினம் மனம் நொந்து கூறின வார்த்தைகளின் பலனென்றும், அம்மாதுசிரோன்மணியை நமது அரசன் புத்தியற்று இச்சித்ததனால் வந்த கேடுகளென்றும் தீர்மானித்தார்கள். இவற்றோடே யிந்த சந்தர்ப்பத்தில் தன் மணவாளனுக்குத் துரோகஞ் செய்து, பரபுருஷனைத் தேடிவந்த காமாந்தகனுடைய மனைவியாகிய காந்தாரிக்கு உண்டான முடிவையும் பார்த்து ஆச்சரியமடைந்து, இவையாவும் கடவுளுடைய கட்டளையின்படி முடிந்துவிட்டதென்று நிச்சயித்துக்கொண்டார்கள். இதற்குமேல் இராஜாங்க காரியம் நடக்கவேண்டுவது தவக்கப்படுமே யென்று மந்திராலோசனைச் சபையாரெல்லாங் கூடி யோசித்துக், காவற்சாலையிலிருந்த கற்பரசியையும் கலைவல்லானையும் விடுவித்து, இந்த அரசனுக்கே இராச்சிய பட்டாபிஷேகம் செய்துவிட்டார்கள். அதன்பிரகாரம் கலைவல்லானும் அரசாட்சியைக் கைக்கொண்டு, மனுநீதி சற்றுவது வழுவாமல் அநேக அரசர்கள் தனக்குப் பகுதி கட்டும்படியாகக் கற்புநிலை யெக்காலத்தும் தவறாத தன்னுடைய பத்தினியாகிய கற்பரசியுடன் புத்திரபாக்கியங்களைப் பெற்றுப் பூரணாயுளோடு சுகமே அரசாண்டு வந்தான்.

இந்தக் கதையினால் கற்பரசிக்கு முதலில் உண்டான ஆபத்துக்களையும், அப்படிப்பட்ட காலத்திலும் மனவுறுதியோடு தன் பதிவிரதா தர்மத்தைக் காப்பாற்றிக்கொண்டு, தன் கணவனுக்கும் உலகத்தில் நீங்காத கீர்த்தி சம்பாதித்துவைத்த வழிகளையும் பெண்கள் கவனித்து நடக்கவேண்டும்.

பெண் கல்வி.

பெண் பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி அவசிய மென்பதைப்பற்றி இதற்குமுன் பலபல விதங்களாய் அநேக கல்விமான்கள் விவரித்தெழுதியிருக்கிறார்கள். ஆயினும், குடும்பசாஸ்திரம் என்று பெயர் வகித்த இந்நூலில் அதைக்குறித்துச் சிறிதுகூறுவாம்.

பெண்களுக்கு ஆடையாபரணங்களினாலும், ரூபலாவண்ணியங்களினாலும் உண்டாகும் அழகைப் பார்க்கிலும் கல்வியறிவினால் உண்டாகும் அழகே மிக்க சிறப்புள்ளதாக இருக்கின்றது. எப்படியென்றால், முருக்கம்பூவானது பார்ப்பவர்கண்களை மயக்கும்படியான நிறமும் அழகுமுள்ளதாயிருந்தும், அதனிடத்தில் புஷ்பங்களுக்கிருக்கவேண்டிய வாசனை யில்லாமையால், அதற்கு யாதொரு சிறப்புமில்

ளாயிருக்கிறது. இவ்வளவு அலங்காரத்துடன் மனமும் பொருந்தியிருந்தால் அதற்கு எவ்வளவு மேன்மை யுண்டாகுமென்று யோசித்துப்பாருங்கள். அதைப்போலவே பெண்களுக்கு மற்றெல்லா அழகுகள் அமைந்திருப்பினும், வாசிப்பில்லாவிட்டால் அவர்களுடைய அழகினால் யாது பயனுண்டாம்?

சிறுபஞ்சமூலம்.

"மயிர்வனப்புங் கண்கவரு மார்பின் வனப்பும்
உகிர் வனப்பும் காதின் வனப்பும்—செயிர்தீர்ந்த
பல்லின் வனப்பும் வனப்பல்ல நூற்கியைந்த
சொல்லின் வனப்பே வனப்பு."

என்று கூறியபடி, பெண்களுக்குக் கூந்தலினாலும், ஸ்தனங்களினாலும், நகங்களோடு கூடிய விரல்களினாலும், ஆபரணங்களணிந்த காதுகளினாலும், தந்த வரிசைகளினாலும் உண்டாகும் அழகை அழகென்று சொல்லக்கூடாது. ஆனால், கல்வியறிவோடு கூடிய வார்த்தைகளே அவர்களுக்கு அழகென்று சொல்லவேண்டும். மேலும், பொதுவாய் யோசித்துப் பார்க்குமிடத்து, உலகத்தில் மனிதர்களுக்குக் கல்வியே எல்லா நன்மைகளுக்குங் காரணமாக இருக்கின்றது. அவை யாவையெனில்,—

நீதிநெறிவிளக்கம்.

"அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்கும்
புறங்கடை நல்லிசையு நாட்டும்—உறுங்கவலொன்
றுற்றுழியுங் கைகொடுக்கும் கல்வியி னூஉங்கில்லை
சிற்றுயிர்க் குற்ற துணை."

என்றபடி கல்வியானது மனிதருக்குத் தருமத்தையும் செல்வத்தையும், இன்பத்தையும், மோட்சத்தையும் கொடுக்கும்; இவற்றோடே உலகத்தில் நீங்காத கீர்த்தியையும் உண்டாக்கும், துன்பம் வந்த காலத்தில் கைகொடுத் துதவும்; ஆகையால், அற்ப வாழ்நாட்களையுடைய மானிடர் உயிர்களுக்கு இக்கல்வியைவிட உற்றதுணை வேறொன்று மில்லை.

இந்தத் தேசத்துப் பெண்கள் கல்வி யில்லாமையினால் அந்ஞான ஹீனராயிருக்கிறார்களென்பது யாவருக்குந் தெரிந்த விஷயமே. பெண்களுக்குக் கல்வி ஆவசியக மென்பதைச் சிலர் ஒப்புக்கொண்டபோதிலும், அநேகர் பெண்கள் படித்து என்ன

உத்தியோகம் செய்யப்போகிறார்க ளென்றும், அவர்கள் படித்தால் புருஷருக்கடங்கி நடவாமல் வித்தியா கர்வத்தினால் கெட்டுப்போவார்க ளென்றும் ஆக்ஷேபஞ் செய்கிறார்கள். மெய்யறிவும் விவேகமும் நற்குணங்களும் உண்டாவதற்காகக் கல்வி கற்பதே யல்லாது உத்தியோகமே செய்வதற் காகவேயாம் அல்லவே. நெல்லுக் கிறைக்கிற தண்ணீர் புல் முதலிய பூண்டுகளுக்கும் உபயோகமாவதுபோலவும், பானத்துக்காக வெட்டுகிற குளம் ஸ்நானமுதலியவற்றிற்கும் உதவுகிறதுபோலவும், பழத்துக்காக வைக்கும் விருக்ஷம் நிழல் முதலியவற்றிற்கும் உபயுக்தமாவதுபோலவும், புத்தியின் அபிவிர்த்திக்காகப் படிக்கப்படுங் கல்வி உத்தியோகமுதலிய மற்றிற்கும் சாதனமாகிறதே தவிர, படிப்பதற்கு உத்தியோகமட்டும் காரணமென்று சொல்வது குல்லாவுக்காகத் தலையே யல்லாமல், தலைக்காகக் குல்லா அல்லவென்று சொல்வதற்குச் சமானமாயிருக்கின்றது. சரீரத்திற்கு ஆகாரம் எப்படியோ அப்படியே கல்வியானது புத்திக்கு மிகவும் ஆவசியமாக இருக்கின்றது.

நம்முடைய மனம் எப்படிப்பட்டதென்றால், ஒரு க்ஷணப்பொழுதாயினும் சும்மாயிராமல், பூமண்டலம் ஆகாசமண்டலம் முழுவதும் சஞ்சரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. நாம் சும்மாயிருந்தாலும், வேலை செய்தாலும், படுத்திருந்தாலும், நித்திரை செய்தாலும், தன்னுடைய சஞ்சாரத்திற்கு எப்போதும் ஓய்வில்லை தனக்குக் களைப்புமில்லை, இளைப்புமில்லை என்னும் இதன்மையது. இப்படிப்பட்ட மனத்துக்குக் கல்வி யென்கிற அணையில்லாவிட்டால், கடிவாளமில்லாத குதிரைபோலவும், கண்டபடி திரியுங் குரங்குபோலவும், கட்டுக் கடங்காத காளைபோலவும், கரை கடந்த வெள்ளம்போலவும், அது தேசமெல்லாந் திரிந்து, நம்மைத் துர்க்குணமாகிய காட்டிலும், மேட்டிலும், கல்லிலும், முள்ளிலும் இழுத்து, முடிவில் நரகமென்கிற பாதாளத்தில் தள்ளிவிடுமென்பதற்கு எவ்வளவும் சந்தேகமில்லை. இந்தக் காரணத்தைப்பற்றியே ஆண்பிள்ளைகள் உத்தியோகஞ் செய்ய விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், அவர்களுக்குப் படிப்பிப்பது வழக்கமா யிருக்கிறது.

பெண்களுடைய மனமும், புருஷர்களுடைய சித்தமும் ஒரே தன்மையா யிருப்பதால், பெண்களுக்குமட்டும் கல்வியைப் போதிக்காவிட்டால், அவர்களுடைய சித்தம் எப்படி நன்மார்க்கத்திலே நிலைகொள்ளும்? "காசுக்கொரு குதிரையும்வேண்டும். காற்றைப்போலப்

பறக்கவும் வேண்டும்" என்பதுபோலவும், "புல்லுண்ணாத பசுவும் வேண்டும், பூரணமாகக் கறக்கவும் வேண்டும்" என்பதுபோலவும், ஸ்திரீகள் படிக்காதவர்களா யிருக்கவேண்டும், உத்தமிகளாய் நடக்க வும வேண்டும் என்றால், எப்படி நம்முடைய மனோரதம் நிறை வேறும்? மாவுக்கும் ஆசையா பணியாரத்துக்கும் ஆசையா?

"விலங்கொடு மக்க ளனையர் இலங்குநூல்
கற்றாரோ டேனை யவர்"

பெண்களுக்கு எழுத்துவாசனை யுண்டானால், அவர்கள் தங்கள் சோரநாயகர்களுக்குக் கடிதமெழுத வழிதேடுவார்களென்றும், அதனால் விபசாரத்திற்கு இடமுண்டாகுமென்றும் சிலர் சந்தேகப் படுகிறார்கள். இது சுத்த அவிவேகம். எப்படியென்றால், வாசிப்பு உண்டாவதனால் ஸ்திரீகள் விபசாரம் செய்வார்களென்றும், அஃதில் லாவிடில் அவர்கள் நன்னடக்கையோடு இருப்பார்களென்றும் சொல் வதற்குக் கூடவில்லை. ஏனென்றால், இப்போது உலகத்தில் விபசா ரஞ் செய்யும் துஷ்ட ஸ்திரீகளெல்லாம் தங்கள் சோரநாயகருக்குக் கடிதமெழுதுவதனாலேயே தங்கள் எண்ணங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுகிறார்களாவென்று யோசித்துப் பார்ப்போம். அப்படி யொன்றுங் காணவில்லை. தனக்குத் தெரிந்த படிப்பினால் எங்கேயோ ஒரு துஷ்டை தன் சோரநாயகனுக்குக் கடிதமெழுதிவிட்டாளெ ன்றால், அப்படியே எல்லா ஸ்திரீகளும் தங்களுக்குக் கற்பிக்குங் கல் வியை துர்விநியோகப் படுத்துவார்களென்று நாம் எண்ணலாமா? ஒருவன் தன்பெண்சாதிக்குக் கண்ணிருந்தால் அந்நிய புருஷர்களைப் பார்ப்பாளென்று கண்ணில்லாத குருடியைக் கலியாணஞ் செய்து கொள்ளச் சம்மதிப்பானா? சில சமயங்களில் பிள்ளைக்குத் தாய் பால் கொடுக்கும்போது பால் புரையேறிப் பிள்ளை இறந்துபோவதனால் பிள்ளைக்குப் பால்கொடுக்கக் கூடாதென்று சொல்லலாமா? சகல பிராணிகளுக்கும் ஜீவாதாரமாயிருக்கிற மழை, வெயில், காற்று முத லியவைகள் சில சமயங்களில் சிலருக்குச் சேதத்தை யுண்டுபண்ணு வதனால், மழை, வெயில், காற்று முதலியவைகள் வேண்டாமென்று ஆணையிட்டு மறிக்கலாமா? இப்போது ஔஷதப் பிரயோகத்தால் மனிதருக்குப் பலவித நோய்கள் நீங்கிச் சவுக்கியம் உண்டாகிக்கொ ண்டுவந்தும், நூற்றிலொருவருக்கு அதே ஔஷதத்தினால் நோய் அதிகரித்து மரணமும் உண்டாகிறது. இவ்வாறு ஔஷதம் உட்கொ ண்டதனால் ஒருமனிதன் இறந்துபோனானென்று மனிதருக்கு ஔஷத

தமே கூடாதென்று தீர்மானித்து விடலாமா? அப்படியே வித்தியாப் பியாசத்தினால் ஆயிரத்திலொரு ஸ்திரீ அகங்காரங்கொண்டு கெட்டுப் போனாலும், அதனால் மற்ற ஸ்திரீகளையும் படிக்கக் கூடாதென்று விலக்குவது யுக்தமல்ல. மத்தியானகாலத்தில் வெயில் மஞ்சள் நிறமா கத் தோன்றுவது காமாலைக்கண்ணின் குற்றமேயல்லாது வெயிலின் குற்றம் அல்ல. சர்க்கரை கசப்பது வாய்க்குற்றமேயல்லாது சர்க்க ரையின் குற்றமல்லவே. குருணி மையிட்டாலுங் குருட்டுக்கண் நல்ல கண்ணாகாததுபோல், சிலர் படித்துந் திருந்தாமலிருப்பது சுபாவ துர்க்குணமே தவிர கல்வியால் வந்த குற்றமென்று சொல்வது அசங் கிதம். பெண்கள் கல்வி கற்பதனால் அவர்களுக்குப் பதிவிரதாதர்மம் முதலிய சுகுணங்கள் அதிகரித்து, புருஷன்மேல் உண்மையான பக் தியும் விசுவாசமும் உண்டாகுமே தவிர, அவர்கள் ஒருநாளும் புரு ஷத்துரோகிகளாகமாட்டார்கள்.

பெண்கள் படிப்பது பூர்விக சம்பிரதாயமல்ல வென்பதாகச் சிலர் துர்வாதஞ் செய்கிறார்கள். பாட்டனும் தகப்பனும் படியாத மூடர்களாயிருந்தால், பிள்ளையும் மூடனாயிருக்க வேண்டுமா? தகப் பன் உத்தியோகஞ் செய்யாமலிருந்தால் பிள்ளையும் உத்தியோகஞ் செய்யக் கூடாதா? பெண்கள் படிப்பது புராதனவழக்கமல்லவென்று சொல்வது அபத்தமேதவிர யதார்த்தமல்ல. திருவள்ளுவருடைய சகோதரிகளாகிய ஔவை, உப்பை, உருவை, வள்ளியம்மை முதலா னவர்கள் கல்விகற்று அநேக பிரபந்தங்களைச் செய்யவில்லையா? பெரியபுராணத்தில் பிரஸ்தாபிக்கப்பட்ட நாயன்மார்களில் ஒருவரா கிய காரைக்காலம்மையும், குருபரம்பரா பிரபாவத்தில் கூறப்பட்ட ஆழ்வார்களில் ஒருவராகிய சூடிக்கொடுத்த நாச்சியாரும் பெண் களாயிருந்தும் கல்விகற்று அநேகம் ஸ்தோத்திரப் பாடல்களைச் செய்யவில்லையா? அன்றியும் சீதை, துரௌபதை, சந்திரமதி, தம யந்தி, சகுந்தலை முதலானவர்களும், மற்றும் சில ரிஷிபத்தினிகளும், பாண்டியன் மனைவியும், கம்பர்வீட்டு வெள்ளாட்டியும் படித்தவர்க ளென்பது விசிதமாகத் தோன்றுகிறதே.

நாலடியார் காரிகை முதலிய நூல்கள் மகடூஉ முன்னிலையாகச் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. ஆதலாலும் திருக்குறள், நாலடியார், காசி கண்ட முதலிய நூல்களில் பெண்களுக் கிருக்கவேண்டிய கற்பு லக்ஷண முதலிய குணங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆதலா லும் புருஷர்களைப்போலப் பெண்களும் படிப்பதற்காகவே அந்த

நூல்கள் செய்யப்பட்டன வென்பது திருஷ்டாந்தரமா யிருக்கிறது. பெண்கள் படிக்கக் கூடாதென்பது மேற்படி கிரந்த கர்த்தர்களுடைய சித்தாந்தமாயிருந்தால் அவர்கள் பெண் முன்னிலையாகப் பாடவும் கற்புலக்ஷணங்களைப் பேசவும் நிமித்தமில்லையே.

பெண்களுக்குக் கற்பிக்கக் கூடாதென்று ஒரு நூலிலும் விலக்கப்படவில்லை. கணக்கும் எழுத்தும் கண்ணுக்குச் சமானமென்று ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவாகப் பலவித்வான்கள் பாடியிருக்கிறார்கள். அப்படியே, "எண்ணு மெழுத்துங் கண்ணெனத் தகும்" என்று ஔவையும்,

"எண்ணென்ப வேனை யெழுத்தென்ப விவ்விரண்டும்
கண்ணென்ப வாழு முயிர்க்கு."

என்று திருவள்ளுவ நாயனாரும் சொல்லியிருக்கிறார்களே. பின்னும்,

"கண்ணுடைய ரென்பவர் கற்றோர் முகத்திரண்டு
புண்ணுடையர் கல்லா தவர்."

என்ற குறளில் கற்றவர்களே கண்ணுடையவர்கள், கல்லாதவர்கள் முகத்தில் இரண்டு புண்ணுடையவர்களென்று திருவள்ளுவ நாயனார் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குப் பொதுவாகச் சொல்லுகிறாரே யல்லாமல் புருஷர்களுக்கு மட்டும் சொல்லவில்லையே. "கற்பு" என்கிற பதத்திற்குக் கல்வியென்று அர்த்தமாகிற படியால், பெண்களுக்குக் கற்பு வேண்டுமானால் கல்வியும் வேண்டுமென்பது அந்தப் பதத்தினாலேயே விளங்குகிறது.

ஸ்திரீயும் புருஷனும் ஒரு தேகமென்பது சர்வமத சம்மதமானதால் புருஷன் மட்டும் படித்துப் பெண்சாதி படிக்காம லிருப்பது பாதியுடலிற் பிராணனும் பாதியுடலிற் பிராணன் இல்லாமலும் செய்கிற பாரிச வாயுபோலும், பாதியுடலை அலங்கரித்தும் பாதியுடலை அலங்கரியாமல் விடுவதுபோலு மிருக்கிறது.

பெண்கள் படித்தால் அவர்களுக்குச் சகல விவேகமு முண்டாகு மானதால், அவர்கள் புருஷர்களுக்கு மந்திரிகளைப்போலச் சமயத்தில் புத்தி சொல்லுவார்கள், காரியஸ்தர்போலக் கிருக கிருத்தியங்களை யெல்லாம் நடப்பித்துக் கொள்வார்கள். கணக்கர்களைப் போல வீட்டைச்சேர்ந்த கணக்குகளை யெல்லாம் எழுதிக்கொள்வார்

கள். தாய்போலப் புருஷர்களைச் சம்ரக்ஷிப்பார்கள். காவற்காரரைப் போல் வீட்டுப் பண்டங்களை யெல்லாம் காத்துக்கொள்வார்கள். நல்ல சுயம்பாகிகளைப்போலப் புருஷர்களுடைய நாவுக்கிதமான பக்ஷணங்களைச் செய்து கொடுத்து உபசரிப்பார்கள். வைத்தியர்களைப்போலப் புருஷர்களுடைய தேக சவுக்கியத்துக்கடுத்த காரியங்களைத் தேடிச் செய்வார்கள். சங்கிதவித்வான்போல இன்பமான பதங்களைப்பாடியும், இங்கிதமான வார்த்தைகளைப்பேசியும் புருஷர்களுடைய வருத்தங்களைத் தீர்ப்பார்கள். உத்தம சினேகிதர்களைப் போலப் புருஷர்களுடைய ஆபத்திற்கு உதவுவார்கள். புருஷர்கள் பிசகி நடந்தால் அவர்களுக்குக் குருவைப்போல உபதேசஞ் செய்வார்கள். வீட்டுச் செலவு விஷயங்களிலும், வரும்படிக்குத் தக்கபடி சிக்கனமாய்ச் செலவு செய்துகொண்டு வருவார்கள். சவுக்கியத்தின் அபிவிர்த்தியை யறிந்து, தன் வீட்டை யெப்போதும் பரிசுத்தமாக வைத்திருப்பார்கள். தங்கள் குழந்தைகளையும் சன்மார்க்கத்தில் நடக்கும்படி பயிற்சி செய்து வருவார்கள். பெண்களுக்குப் படிப்பியாமையினால் இவ்வளவு நன்மைகளையும் புருஷர்க ளிழந்து போவது எவ்வளவு மதியீனம்! இப்போது பெண்கள் படியாதவர்களாயிருப்பதனால் புருஷர்கள் தங்களுடைய தொழிலைச் சேர்ந்த வெளிவேலைகளுடனே கூட வீட்டைச் சார்ந்த காரியங்களையும் வகித்துக்கொண்டு இரண்டு குதிரைகள் கட்டி இழுக்கவேண்டிய பண்டியை ஒருகுதிரை மட்டும் இழுப்பதுபோலத் தாங்கள் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கிறது.

பெரிய குடும்பங்களில் அனேக பந்துக்களும், பிள்ளைகளும், வேலைக்காரர்களும் இருக்கிறபடியால், அடிக்கடி கலகங்களும், மனஸ்தாபங்களும் உண்டாகுமே. குடும்பத்தலைவி படியாத அவிவேக சிரோமணியா யிருந்தால், அவள் அந்தக் கலகங்களை நிவர்த்தி செய்யவும், மற்றவர்களுக்குப் புத்தி கற்பிக்கவும் எப்படிச் சாத்தியமாகும்? குருடனுக்குக் குருடன் வழிகாட்டவும், மூடனுக்கு மூடன் சிலம்பங் கற்றுக் கொடுக்கவும் கூடுமா? பிரக்ஞாசூன்யயா யிருக்கிற தலைவியானவள் வேலைக்காரர்கள் செய்கிற திருட்டுகளையும், புரட்டுகளையும், மோசங்களையும் கண்டுபிடித்துப் பொருட் சேதமில்லாமல் குடும்பத்தை எப்படி பரிபாலிக்கக் கூடும்? "மூடன் ஆஸ்தி முழுவதும் நாஸ்தி" என்பதுபோலப் பெண்களுக்குப் படிப்பில்லாமையினால், திரவிய நஷ்டம் சம்பவிக்கவும் இடமுண்டாகின்றது.

பெண்கள் படித்திருந்தால் அவர்கள் வீட்டு வேலைகள் செய்கிற நேரம் போக மற்ற நேரங்களில் நல்ல புஸ்தகங்களை வாசித்துத் தங்களுடைய புத்தியை அபிவிர்த்திசெய்யவும், குழந்தைகளுக்குப் படிப்பிக்கவும் தக்கவர்களா யிருப்பார்கள். அப்படி யில்லாமையினால் ஸ்திரீகள் வீண் பேச்சும், வம்பு வார்த்தைகளும், கோளும், புறணியும் பேசி, துன்மார்க்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ள இடமுண்டாகிறது. சிறு குழந்தைகளுக்குத் தகப்பனைவிடத் தாய்மார்களிடத்தில் அதிகப் பழக்க மிருப்பதனால், "பிள்ளையாரைப் பிடித்த சனியன் அரசமரத்தையும் கூடப் பிடித்தது" போலப் படிப்பில்லாத தாய்மார்களுடைய அறியாமையும், துர்க்குணமும் பிள்ளைகளையும் சாரும்படியாயிருக்கிறது. ஒரு வீட்டில் கணவன் மாத்திரம் கல்வியிற் சிறந்து சகலகலை வல்லவனாயிருந்து, அவனுடைய மனைவி கல்வி யறிவின்றி அவிவேகக் களஞ்சியமா யிருப்பாளானால் அப்படிப்பட்ட காட்சியைக் காணும்போது அது எவ்வளவோ மனவருத்தத்தை உண்டாக்குகிறதல்லவா? மனைவியும் வாசித்து விவேகியா யிருப்பாளானால், அவள் அந்த வீட்டுக்கு ஒரு மாணிக்க தீபம்போலக் காணப்படுவாள் என்பதற்குச் சந்தேகமென்ன?

கல்வியின் பெருமை வாசாமகோசரமா யிருக்கின்றது. பிரகாசத்திற்கும் அந்தகாரத்திற்கும், புண்ணியத்திற்கும் பாவத்திற்கும், சுத்தத்திற்கும் அசுத்தத்திற்கும் எவ்வளவு பேதமோ அவ்வளவு பேதம் செல்வப்பொருளுக்கும் கல்விப்பொருளுக்கும் உண்டாயிருக்கின்றது. செல்வம் புத்தியைக் கெடுக்கும்; கல்வி புத்தியைக் கொடுக்கும். செல்வம் கொடுக்கக் கொடுக்கக் குறையும்; கல்வி கொடுக்கக் கொடுக்க நிறையும். செல்வம் சிலநாளில் நாஸ்தியாம்; கல்வி சிலநாளில் ஆஸ்தியாம். செல்வம் திருடர்களால் அபகரிக்கப்படும்; கல்வி யாவராலும் உபகரிக்கப்படும். செல்வம் நம்மைத் துஷ்டர் கையில் ஒப்புவிக்கும்; கல்வி நம்மை ஆபத்திலிருந்து தப்புவிக்கும். செல்வம் காமாதிகளை உண்டாக்கும்; கல்வி காமாதிகளை நாசமாக்கும். செல்வர்களுடைய பெயர் அந்நியதேசங்களில் அப்பிரசித்தம்; கல்விமான்களுடைய பெயர் ஜகப்பிரசித்தம். கல்வியே தனம் கல்வியே கனம். அழகில்லார்க்குக் கல்வியே அழகு. ஆபரண மில்லார்க்குக் கல்வியே பூஷணம். பலமில்லார்க்குக் கல்வியே பலம். துக்கமுள்ளார்க்குக் கல்வியே சுகம். தரித்திரர்களுக்குக் கல்வியே பாக்கியம். ஆபத்துவேளையிற் கல்வியே சகாயம். கல்வி நினைத்ததெல்லாந்தருஞ் சிந்தாமணி. இன்னும் இதைப்பற்றி விரிக்கிற் பெருகும்.

117

ஆகையால், பெண்பிள்ளைகள் கல்வியறிவுள்ளவர்களா யிருப்பார்களானால் மேற்சொன்ன பலவிதமான நன்மைகளுக்கு ஏதுவாயிருக்குமென்று உணர்ந்து நம்முடைய தேசத்தார் அவர்களுக்குக் கல்வி யபிவிர்த்தியாகும்படி தக்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

விபசாரம்.

விபசாரமென்பது தனது கணவனை விட்டு அந்நிய புருஷனை இச்சிப்பதாம். பெண்களுக்கு இதைப்போல் அவமானத்துடன் தீங்கையும் கெட்ட பெயரையும் வருவிக்கக் கூடியது வேறொன்றுமில்லை. விபசாரஞ் செய்யும் பெண்களுக்குக் கீர்த்தி, புகழ், மேன்மை, செல்வம், நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் எக்குணங்களுமில்லை. தனது கணவன் வறியவனாயிருந்தாலும், குரூபியாயிருந்தாலும், ஓரெழுத்தேனுமறியாத மூடனாயிருந்தாலும், சம்பாதிக்கச் சக்தியற்ற தனியனாயிருந்தாலும், கூன் குருடு செவிடு முதலிய அவயவ பங்கனாயிருந்தாலும், ஆயிரம் அமாவாசைக்குச் சமானமானவனாயிருந்தாலும்; அவனையே கடவுளாகவும், கணவனாகவும், செல்வமாகவும், மன்மதனாகவும், இடகாத்திரனாகவும், கல்விக்களஞ்சியமாகவும் பாவித்து, அடக்க வொடுக்கத்தோடு அவனோடு கூடி இல்லறம் நடத்துபவளே பதிவிரதா சிரோன்மணியென்றும் கற்பரசிக்குச் சமானமானவளென்றும் சொல்லப்படுவாள். இதற்கு மாறாகக் கணவனைத் துரோகஞ்செய்து பரபுருஷரை இச்சிக்கும் பாவிகளையே விபசாரி என்றும், கொண்ட கணவனைத் துரோகஞ்செய்த கொடும்பாவியென்றும், கடவுளின் கட்டளையைமீறிய கர்மசண்டாளியென்றும், துஷ்டையென்றும், பாத்தையென்றும் பலவிதமாக அசங்கித பெயரை வைத்துச் சொல்லுகிறார்கள். இத்தூஷணையு மிகழ்ச்சியும் நெறிதவறி நடக்கும் அப்பெண்ணுக்குமாத்திரம் சார்ந்ததல்ல. அவ்வித குணமுள்ளவளை மனைவியாகக்கொண்ட நிர்ப்பாக்கியனான அவள் கணவனுக்கும், தாய் தந்தை முதலான சுற்றத்தாருக்கும் அவ்வசைமொழிகள் சேர்ந்தவைகளாம். ஆகையால் குடும்பத்தார் இவ்வித கெட்ட நடவடிக்கையுடையவளை வீட்டினின்றும் துரத்திவிடுவார்கள். அப்படி நீக்கப்பட்ட விபசாரிகளும் அன்னியபுருஷரிடமாவது சுகத்தோ டிருக்கிறார்களா? இல்லையே. கொண்ட கணவனையே சோற்றுக் கலையவிட்ட கொடும்பாவி நம்மையும் விட்டுத்தான் நழுவுவாளென்று நினைத்து, அவள் மீது எப்போதுஞ் சந்தேகமாயிருப்பார்கள். மேலும், "ஆசையறுபது நாள், மோகம் முப்பதுநாள்" என்று சொல்வதைப்போல், வாலிபப்

பருவம் உள்ளவரையில் அவளை மிக்க ஆசையோடுநடத்தி, வயோதிகப்பருவம் வந்தவுடன் "வலியக்கொண்டான் மாமன், சிலையாலடித்தான் சோமன்" என்பதுபோல் கைவிட்டுவிடுவார்கள். கடைசியில் இவள் கதியென்ன? அடடா! பிச்சை யெடுக்கவும், வீட்டுவேலை செய்து பிழைக்கவும், கடைத்தெருவெல்லாம் பல்லையிளிக்கவுமாகி, சீக்கிரத்தில் இயமதண்டனைக்குள்ளாகி நரகலோக ப்ராப்தமாகிறாள். இதுவே விபசாரிகள் கைகண்ட பலன், இதனாலன்றோ,

காசிகண்டம்.

"பொருவில் கற்பின் வழீஇபுன் மங்கையர்க்
குரிய மூன்று மரபினுள் ளோரையும்
வெருவந் தேங்க விழுங்கி யுமிழ்கிளை
வெரியுந் தீநர கிற்குடி யேற்றுவார்."

என்றபடி அக்கொடும்பாதகச் செயலைச் செய்யும் பெண்கள் கொடிய நரகில்வீழ்ந்து தானழிவதுமல்லாமல் தங்கள் மூன்றுதலைமுறையிலுள்ளோரையும் எரிகின்ற அக்கினிநரகத்தில் குடியேற்றுவார்களென்று கூறப்பட் டிருக்கிறது.

விபசாரிகளின் செய்கையானது முதலாவது அவளுக்கும், இரண்டாவது அவள் கணவனுக்கும், மூன்றாவது அவளைச்சேர்ந்த பரபுருஷனுக்கும் ஆகிய மூன்று திறத்தாருக்கும் பகைமையுண்டாக்குகிறது. எவ்விதமெனில், ஒருபெண்ணானவள் பரபுருஷனை இச்சித்தாளென்றறிந்த அவளுடைய சொந்தநாயகன் அவள்பேரில் அதிக கோபங்கொண்டு, இவளால் நமக்கு இவ்வளவு அவமானம் வந்தபிற்பாடு இவ்வுலகத்தில் நாம் உயிரோடு வாழ்வதில் என்னபலனென்று நினைத்துத் தன்னைத்தானே கொலைசெய்துகொள்ளுகிறான். அல்லது அவர்களிருவரையுங் கொன்றுவிட்டுப் பிறகு நாமிறந்துபோவோமென்று கொலைபுரிய ஆயத்தஞ்செய்கிறான். இதனை நாம் பலமுறை கேட்டிருக்கிறோம். அல்லது பின்னால் செய்த இருகொலைக்காக ராஜதண்டனையடைகிறான். இவ்வித கொடுமையான செயல்களெல்லாம் பாவிகளாகிய விபசாரிகளாலல்லவா நேருகின்றது.

நீதிநூல்.

"மற்றொருவனைச்சேர் மாதிறந் தாலும்
வசைநிற்கு முலகமுள் ளளவும்
சுற்றமும் வாழ்வும் துணையுமே நீங்கும்
சேர்நா யகனுமே மதியான்

பெற்றசந் ததியு மிழிவுறு மாண்ட
பின்னளியா வெரி நரகஞ்
சற்றுநேரங்கொள் சுகத்தினால் விளையுந்
தன்மையீ தரிவையி ருணர்வீர்."

என்றபடி பரபுருஷனை இச்சித்த பரமசண்டாளி இறந்துவிட்டாலும் அவள்செய்த இழிவான பதமாத்திரம் உலகத்தை விட்டு நீங்காது. ஆதலால், பெண்களே! இவ்வளவு காரியமும் அந்த அன்னிய புருஷனுடன் சிறிதுநேரம்கூடிச் சுகித்ததாலல்லவா என்று கவனியுங்கள்! இதனாலன்றோ,

விவேகசிந்தாமணி.

"ஆலகால விஷத்தையு நம்பலாம்
ஆற்றையும்பெருங் காற்றையு நம்பலாம்
கோலமாமத யானையை நம்பலாம்
கொல்லுவேங்கைப் புலியையு நம்பலாம்
காலனார்விடு தூதரை நம்பலாம்
கள்ளர்வேடர் மறவரை நம்பலாம்
சேலைகட்டிய மாதரை நம்பினால்
தெருவில்நின்று தியங்கித் தவிப்பரே." என்றும்,

சிவப்பிரகாச சுவாமிகள்.

"சேய்கொண்டாருங் கமலச் செம்மலுடனே யரவப்
பாய்கொண்டானும் பணியுப்பட்டீச் சுரத்தானே
நோய்கொண்டாலுங் கொளலாம் நூறுவயதளவும்
பேய்கொண்டாலுங் கொளலாம் பெண்கொள்ளலாகாதே."
என்றும்,

சோணசைலமாலை.

"ஐயநின் மருங்குன் மாதர்மேல் வைத்த
வாதரா வுன்பதாம் புயத்து
மெய்யுற நறுமென் கலவையின் விருப்பு
வெண்டிரு நீற்றினும் வருமோ."

என்றும், நீதிநூற்களில் கூறப்பட் டிருக்கிறதே. இது உத்தமஸ்திரீகளுக்காகவா? இல்லையே! மேற்கூறிய விபசாரிகளுக்காக வல்லவோ? ஆதலால், விபசாரசெய்கை செய்து அழிவைத் தேடிக்கொண்ட விதுனி என்னும் ஓர் பெண் சரித்திரத்தை அடியிற் கூறுவாம்:—

விதானி கதை.

முன்பொரு காலத்தில் சோழநாட்டிலே சிறுகுடியிற் பிறந்த கணக்கரங்கப்பிள்ளை என்பவனுக்கு விதானி என்னப்பட்ட ஓர் மனைவியிருந்தனள். மேற்படி கணக்கரங்கப்பிள்ளையும் அவன்மனைவியாகிய விதானியும் மதனும் ரதியும்போலும், நகமுஞ் சதையும்போலும், உடலும் உயிரும்போலும், ஒருவருக்கொருவர் நீங்காப்பற்றுடையவர்களாய் இல்லறம் நடாத்திக்கொண்டு வந்தார்கள். கணக்கரங்கப்பிள்ளைக்குத் தனது மனைவிமீது அதிக பிரீதி. அவளுக்கு யாதொரு சங்கடமும் தொல்லையும் வருத்தமும் நேரிடாமல் குடும்பத்திற்கு வேண்டிய செலவெல்லாம் தனது மனைவியிடத்தேகொடுத்து நடப்பித்திருந்தான். ஆனால், விதானியோ கணவன்மீது மேலுக்கு மாத்திரம் பட்சமுள்ளவள்போல் காட்டி இரகசியத்தில் சோரநடத்தையை அனுசரித்துவந்தாள். இவள் சோரநடத்தை நடப்பது அவ்வூரிலுள்ள ஒருவருக்கும் தெரியாது. காரணம் இவளும் இவளின் கணவனாகிய கணக்கரங்கப்பிள்ளையும் அதிக அன்னியோன்யமாயிருப்பதால், இந்த விதானியென்பவள் சோழநாட்டிலே சுடுகாட்டிற்குப் பக்கத்திலுள்ள சுந்தர்சேரியிலுள்ள அவயவபங்கமுள்ள ஓர் குட்டரோகியை வைத்திருந்தாள். இவள் அக்குட்டரோகி இடத்திற்குச் சுமார் இரவு 1-மணிக்குப் போவது வழக்கம். இவள் போவதை அவ்வூரிலுள்ளவர் ஒருவருமறிகிலர். இப்படி இவள் நடந்துகொண்டிருக்குங்காலத்தில் ஓர்நாள் இரவு குலோத்துங்க சோழனென்னும் பெயரையுடைய அரசன் நகர்வலம் வந்துகொண்டிருந்தான். அப்படிவருகையில் தனது அரண்மனை உத்தியோகஸ்தனாகிய ஒருவன்வீட்டில் அம்மாடீ! என்று ஓர் சத்தங்கேட்டது. இதைக்கேட்ட அரசன் அச்சத்தத்தின் காரணத்தை அறியவேண்டி அங்கேயே நின்றுகொண்டிருக்க, சற்றுநேரத்திற்கெல்லாம் அவ்வீட்டுக்காரன் மனைவி புறக்கடைக்குப் போனபோது கொல்லையிலிருந்த தென்னைமரத்தின்மீது ஒருகாகம் இருந்து அங்கு இருட்டில் ஆள்வந்த சத்தத்தைக்கண்டு மருண்டு கா கா வென்று சத்தஞ்செய்யவும், அதற்கு அவள் மிகவும் பயந்தோடிவந்து தனது நாயகனைக் கட்டித் தழுவிக்கொண்டதாகவும், அரசன்தெரிந்து, இது யாருடைய வீடென்று சற்று உற்றுநோக்கிக் கொஞ்சம் கிட்டிவந்து பார்க்கையில், அது கணக்கரங்கப்பிள்ளைவீடாயிருந்தது. இப்படிச் செய்தது கணக்கரங்கப்பிள்ளையின் மனைவியாகிய விதானி என்பவள். இதனை நன்றாகத் தெரிந்துகொண்ட அரசன் "காக்கை கா கா வென்றால் ஆம்படையானை அப்பாடாவென்று கட்டிக்கொள்வாள்" என்னும் பழமொழிக்கு இந்தக் கணக்கரங்கன் பெண்சாதியாகிய விதானியை ஒப்பிடலாமென்று நினைத்துக்கொண்டு, இன்னும் இந்த இடத்தில் என்னவிந்தை நடக்கிறதோ பார்க்கலாமென்று அவ்வீட்டின் பக்கத்திலேயே ஒளிந்துகொண்டு இமைகொட்டாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான். "கடலாழத்தைக் கண்டாலும் காரிகையார் மனதைக் காண்பதரிது" என்னும் பழமொழிப்படி புருஷன் பக்கத்தில் படுத்துக்கொண்டிருந்த அந்த விதானியானவள் தான்போகிற வழக்கப்பிரகாரம் சுமார் 1-மணிக்குள் முந்து கணவன் நல்ல நித்திரையிலிருக்கிறானென் றறிந்து, தான் முன்னரே சேகரித்து வைத்திருந்த சில பண்டுபலகாராதிகளோடு பயணமாய்ப் புறக்கடைக் கதவைத்திறந்து வெளியில்வந்து நின்றாள். அப்போதுதான் நல்ல மழைபொழிந்து கொஞ்சம் விட்டிருந்தது. ஆனால், சிறு தூறல் மாத்திரம் இருந்துகொண்டிருந்தது. இருளோ ஆயிரம் அமாவாசையொன்றாகத் திரண்டு கவிழ்ந்துகொண்டதுபோலிருந்தது. இதனையும் யோசித்துக் கண்டு அஞ்சாதவளாய் வரம்புக்கொல்லையின் பாட்டையைப் பிடித்து நடந்தனள். இந்த விந்தையெல்லாங் காணுவான் நின்றுகொண்டிருந்த அரசனும் அவள்பின்னே நடந்தான். அவள் அவ்வாறு நடந்துபோகையில், சப்தமேகங்களும் பெண்ணே விதானி! உனது திருட்டைப் பிடிக்கும் ஆள் வருகிறானென்று தெரிவிப்பதுபோல் பெருமழைசொரிந்தது. "முற்று நனைந்தவட்கு ஈரமில்லை, முக்காட்டுக்காரிக்குத் துக்கமில்லை" என்னும் பழமொழிப்படி அவள் அதற்குச் சிறிதும் பயப்படாமல் நடந்து அங்கிருந்த சுடுகாட்டிற் சென்றனள். அப்போது வருஷித்த மழையினால் அம்மயானத்திற்கு அருகிலுள்ள ஓர் சிறு ஓடையில் வெள்ளப்பிரவாக மதிகரித்திருந்ததை அவள் கண்ணுற்று மிகவுந் துக்கித்து ஆண்டவனே! இன்று இவ்வாற்றை எவ்வாறு தாண்டுவது? எனது ஆசைநாயகனை எப்போது காண்பது? என்று ஏக்கமுற்று, சுற்றுமுற்றும் கண்டும் இவளுக்கோராதரவுங் காணப்படவில்லை. கடைசியில் "சாகத்துணிந்தவர்க்குச் சமுத்திரம் முழங்காலளவு" என்பதைப்போல் அப்பெண் தன்னுயிர் போயினும் போகுகவென்று துணிந்து மனந்தேறி, அச்சுடலையில் எரிந்திருந்த ஓர் அன்றுமாலைதான் கொண்டுவந்துவைத்துத் தீமூட்டு ... பிணத்தை இழுத்துக்கொண்டுவந்து அந்நீர் ஓடையில் படகைப்போல் மிதக்கவிட்டு, அதன்மேல் அவளேறிக்கொண்டு கரத்தால் ஜலத்தைத் துழாவிக்கொண்டே அக்கரைபோய்ச் சேர்ந்தாள். இந்த விபசாரியின் நடத்தையை முழுதுங் கண்டறிய வேண்டுமென்று

குலோத்துங்க சோழனாகிய அரசனும் மழையில் நனைந்து அவ்வாற்றி லிறங்கி நீந்திக்கொண்டுபோய் அக்கரை சேர்ந்து இவள் பின்னே சென்று ஒருமூலையில் ஒளிந்துகொண் டிருந்தான். ஆற்றைக்கடந்து கொஞ்சதூரம் போகவும் சுந்தர்சேரி எதிரானது, அச்சேரியில் ஓர் சிறுகுடிசையில் இருந்த குட்டரோகியிடம் இப்பெண் வெகு ஆவலாய்ச்சென்று, "ஆ! ஆ! எனது துரையே! இன்றுநான் ஓடையிலிறக்திருந்தால் மன்மதனும் விருப்பத்தக்க தேவரீரது வடிவழகை நான் கண்டிருக்க முடியுமோ? என் தேனே! கற்கண்டே! தெவிட்டாத தீங்கனியே! எனது மன்மதகாந்தனே!" என்று பலவித காமபதங்களை யுச்சரித்துக்கொண்டே அவனைப் பிடித்துத் தழுவி ஓர் முத்தமிட்டுப் பிறகு காத்தைவிலக்கித் தான் கொண்டுவந்த பண்டுபலகாராதிகளை அவன்முன்னேவைத்து உண்ணும்படிஉபசாரஞ்செய்துநின்றுகொண்டிருந்தாள். பின்பு அந்தக் குட்டரோகி "அடிபெண்ணே! இப்பேர்ப்பட்ட பேரிருட்டினும் பெருமழையிலும் நீ ஏன் வந்தாய்? இன்று இருந்து நாளை வரப்படாதா?" என்று வினவினன். அதற்கு அவள் "ஆ! எனது ஆசைநாயகா! நன்றாய்ச் சொன்னீர். இவ்விடம் தாங்கள் பசியோடு தத்தளித்திருக்க நான் எனது வீட்டில் சுகமாயிருக்கிறதா. என் பிராணன்போனு லென்னமோ தெரியாது. எனது உயிருள்ளளவும் ஒருநாளிரவேனும் எனது இன்பப்பாகாகிய உந்தனைக்காணும லிருக்க எனது மனம்சகியுமோ?" என்று பல இன்பமொழிகளைப் புகன்று அவனுடனிருந்து, விடிய இரண்டு நாழிகைக்குமுன்னே எழுந்து குட்டரோகியிடம் உத்தரவு பெற்றுக்கொண்டு தனது வீட்டிற்குத் திரும்பினள். அப்போது, தான் முன்னேவந்த ஆற்றில் ஜலம் கொஞ்சம் வற்றியிருந்தது. அப்பெண் ஜலத்திலிறங்கி நடந்து விடுவோமென் றெண்ணித்துணிந்து ஒருகாலை எடுத்துஜலத்தில்வைத்தனள். அப்போது அதிலிருந்தமுதலை ஒன்று இவள் காலைப்பிடித்துக்கொண்டது. உடனே மகாதைரியசாலியாகிய அப்பெண் மற்றொரு காலைத்தூக்கி தெகுவேகமாய் முதலையின் கன்னத்திற்படும்படி ஓர் உதை உதைத்தாள். அவள் பாதத்திலணிந்திருந்த பாடகங் கொலுசு முதலையின் கன்னத்தில் படீரென்று தாக்கவே நோய்கொண்டு முதலை ஆவென்று வாயைத் திறந்தது. உடனே அப்பெண் காலை திமிரிக்கொண்டு ஆற்றைக்கடந்து வெகுசீக்கிரமாய்நடந்து தன் வீடுவந்து பழையபடியே தன்கணவன் அருகில் நித்திரைகொண்டாள். இவ்விதவிபசார அதிசயத்தைப் பார்த்த அரசன் தனது அரண்மனைபோய்ச் சேர்ந்து இதே விசனமாய் மறுநாளுதயத்தில் தனது

ராஜசபைக்கு வந்தவுடனே, அங்கே மந்திரிகளும் பிரதானிகளும் இன்னும் சிற்றரசர்களும் புலவர்களும் நிறைந்திருக்குஞ்சபையில் தாமே இந்த அதிசயகொடூரசங்கதியைச்சொன்னால் நம்பமாட்டார்களென்று நினைத்து, தனது சமஸ்தான மகா வித்துவானாகிய கம்பரை நோக்கி, "ஐயா கம்பரே! எனக்குள்ள சமுசயத்தைக் கண்டசுத்தியாகப் பாடுமின்" என்று உரைத்தார். இதனைக்கேட்ட கம்பரும் தான் சரஸ்வதி வரப்ரசாதியானபடியால் அவ்விஷயத்தைக் கண்டசுத்தியாகப்பாட ஆரம்பித்தார்.

கட்டளைக் கலித்துறை.

"கரண்டகண்டத் தொனிக்கஞ்சிய மான்மயிற்
கங்குலிலே
திரண்டவெள்ளத்திற் பிணமீது சென்றங்கு
சேர்ந்தவளை

என்று பாடலில் பாதியைப் பாடிவிட்டுவைத்தார். அதன்மறுபாதியையும் கண்டசுத்தியாய்ப் பூர்த்திசெய்தற்குக் கம்பரின் குமாராகிய அம்பிகாபதி என்னும் பெயருள்ளவர் அவ்வேளையில் அந்த நீதிசபைக்குவந்து, முன்னே கம்பர் "சேர்ந்தவளை" என்றுவிடுத்த சற்றுச்சீரைக்கொண்டே மேற்படி எதுகையைய

அருண்டவின்பங் கொடுமீளக் கராபற்ற
வங்கொலுசாற்
குரண்டகண்டத்தி லுதைத்தனள் காணங்
குலோத்துங்கனே."

என்று பாடிமுடித்தனர். அங்கிருந்தவர்களெல்லாம் மிக்க ஆனந்தமும் அதிசயமுமடைந்து அதன்பொருளை அரசனாற்கேட்டு மிக்க சந்தோஷமுற்று இப்பேர்ப்பட்ட ஜகஜால விபசாரிகளும் உலகத்திலிருக்கிறார்க ளல்லவாவென்று நினைத்துக்கொண்டார்கள். பின்பு உடனே தனது கணக்கனாகிய கணக்காரங்கப்பிள்ளையையழைத்து, உடனே அவன் பெண்ஜாதியையும் இட்டுக்கொண்டு வரச்செய்து, இருவரையும் ராஜ சபையில் நிறுத்தி இவள் செய்த காரியமெல்லாம் இவள் கணவனாகிய கணக்காரங்கப்பிள்ளைக்குத்தெரிவித்து, அவளுக்கு விலங்கிட்டு, கொண்டவனை இரண்டகஞ்செய்த கொடும்பாவி என்று ஓர்பட்டயமெழுதி அவள் நெற்றியிற்கட்டி, கருங்கழுதைமேலேற்றிக்; கரும்புள்ளிச் செம்புள்ளி குத்தி, அன்று எல்லாத்தெருக்

களிலும் கோலம்வரும்படிசெய்து, அவளைக் கண்டார்சிரித்துக் காரியுமிழச் சுண்ணாம்புக் கால்வாயில் வைத்துச் சுட்டுவிட்டார்கள். ஆதலால், ஓ பெண்களே! கேட்டீர்களா! விதுனி என்னும் விபசாரியின் சமர்த்தைக் கடைசியில் அவளைக் கண்டார் சிரித்தும், காரி உமிழ்ந்ததும், ராஜதண்டனை நேர்ந்ததும், சுண்ணாம்புக்கால்வாயில் வைத்துப் பதைக்கப் பதைக்கச் சுட்டதும் என்ன கோலம், எவ்வளவு அவமானம்; ஆதலால், இவ்வித நிபகடத்தைக் கனவிலும் கருதாமல் கணவனேதெய்வம், கணவனேகதி, கணவனே சகலமும் என்று கவனிப்பீர்களாக.

சிக்கனச் செலவு

சிக்கனச்செலவென்பது பெண்கள் தனது கணவன் சம்பாதிப்பதையும் தன் வீட்டிலுள்ளதையும் கவனித்துச் செலவுசெய்வதாம். இவ்வகைச் சிக்கனச்செலவுசெய்யும் மனைவியைத்தான் புருஷன் சிறந்த மனைவியாகக் கருதுவான். இதற்கு மாறாகப்பொருளை அவசியமில்லாமலும் அதிகமாகவுஞ்செய்வதே வீண்செலவென்றுசொல்லப்படும். உலகத்தார் இரவு காலத்திற் குதவியாகப் பகற்காலத்திலும், மழைக்காலத்திற் குதவியாகக் கோடைக்காலத்திலும், முதுமைக்குதவியாக இளமையிலும், மறுமைக்குதவியாக இம்மையிலும் வேண்டியவைகளைத் தேடிவைத்துப் பாதுகாப்பதுபோல் குடும்பத்திற்குவேண்டியபொருள்களைத் தருணமறிந்து சேர்த்துப் பின்னுக்காகுமென்று வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சிறந்தபெண்களின் கடமையாகும். இதனாலன்றோ,

பெண்மைநெறிவிளக்கம்.

“கொண்டான்குறிப்பின் வழியொழுகிக்கூறறிவால்
உண்டியினிதுசமைத் தூட்டிக்கொண்டான்
வருவாய்ப்பொருளை வளப்படுத்துவாளைத்
திருவும்பணிபுரிவாள் சேர்ந்து.”

என்றபடி புருஷனுடைய நிலைமையையும் அவன் சம்பாதிக்கும் பொருளின் அளவையும் நன்றாகக்கண்டறிந்து அதன்படியேநடந்து, அவனை உணவுமுதலியவற்றால் உபசரித்து, அவன் சம்பாதிக்கும் பொருளிலும் மிச்சம் பிடித்துச்சேர்த்து, கணவன் சற்று சம்பாதிக்கத் தாமதப்படுங்கால் அப்பொருளைக் கணவனிடங்காட்டிச் செலவு செய்யப்பட்ட புண்ணியவதி எவளோ அவளுக்கு இலக்குமியும்

வந்து வேலைசெய்வாளென்றால், சிக்கனச் செலவுசெய்யும் மனைவியின்பெருமையைச் சொல்லல்முடியுமோ. ஆகலால், “வளவனாயினும் அளவறிந்தழித்துண்” என்னும் ஔவைப்பிராட்டியார் திருவாக்கின்படி ஒருவன் அரசனாயிருந்தாலும் அவனும் அவன்பெண்ஜாதியும் அவன் வருமானத்திற்குத் தகுந்த செலவுசெய்துவரவேண்டும். சில ஸ்திரீகள் தங்கள்கணவன் மிகக்குறைந்த சம்பாத்தியத்தைச் சம்பாதித்தாலும் அதைச் சிக்கனமாய்ச் செலவுசெய்து அதிலும் கொஞ்சம் மிகுத்திவைத்துத் தமதுபுருஷருக்குயாதேனும் இடர்வந்து வருமானங் குறைவுபடுங்காலத்தில் தாம் மிகுத்திவைத்த பொருளைக் கொண்டு வீட்டுக்காரியங்களைப் பார்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இதுவன்றோ பெண்களுக்குச் சிறந்தகுணம். சிலபுத்தியற்ற பெண்கள் தன் கணவனுடைய பொருள்வரவு மிகச்சொற்பமாயிருந்தும் அதற்கேற்ப நடவாமல் புலியைப்பார்த்து பூனை சூடுபோட்டுக்கொண்டகதைபோல் அதிகபொருள் வருமானமுள்ள செல்வர்களைப்பார்த்துத் தாங்களு மவ்விதகோலந்தரிக்க முயன்று, தன்கணவன், சம்பாதிக்கும் அந்த சொற்பவருமானத்தையும் செலவிட்டும், இன்னும் அதை வாங்கிக்கொடு, இதைவாங்கிக்கொடு என்றும் வருத்துகிறார்கள். கடன்பட்டாயினு மதை வாங்கிக்கொடுத்தாலொழியத் திருப்தியடையார். அதை வாங்கிக்கொடாதபோது கணவர்களை அவமதிக்கிறார்கள். இதுதானோ பெண்களின் ஒழுங்கின்லக்ஷணம். நல்லவிவேகமுள்ள பெண்கள் தங்கள் கணவர் சம்பாதிக்கும் பொருள்வரவுக்கேற்ப நடந்து, வீண்செலவும் படாடோபமும் செய்யாமல், இன்றைக்கு வேண்டுமே, நாளைக்கு வேண்டுமே வரவர பிள்ளைகள் வளர்ந்துவருகிறதே. அவைகளுக்கு இந்தச் செலவுக்குவேண்டுமே, இன்ன காரியஞ் செய்யவேண்டுமே, அப்போது நாம் யாரிடம் கைகட்டிக் கடன்கேட்கிறது! நமது புருஷரோ சொற்ப வருமானமுள்ளவராயிற்றே, நமக்குப் பிறர் எவ்விதம் [illegible] கடன்கொடுப்பார்கள். அவ்விதம் கொடுத்தபோதிலும் மறுபடியும் திருப்பிக் கொடுத்துவிடும்படியான சக்தி நமக்குவேண்டுமே, அவ்விதம் கொடாவிட்டால் உலகத்திலுள்ளவர் நம்மை எளிதாகச்செய்வார்களே என்றும், இன்னும் பற்பல விதமாக யோசித்துக் குடும்பத்தை வெகுசாமர்த்தியத்தோடும் நடத்துவார்களன்றோ மேலும்,

நல்வழி.

"ஆன முதலி லதிகஞ் செலவானால்
மான மழிந்து மதிகெட்டுப்—போனதிசை
எல்லார்க்குங் கள்ளனா யேழ்பிறப்புந் தீயனாய்
நல்லார்க்கும் பொல்லனாம் நாடு."

என்று சொல்லுகிறபடி, தமக்குள்ள அளவிற்குமேல் செலவு செய்பவர்கள் கடைசியில் மானமழிந்து, புத்திகெட்டு, அன்னிய தேசத்திற்கு ஓடிப் போனபோதிலும், அந்த இடத்திலும் சகலருக்குந் திருடராகிப் பின்னும் ஏழு பிறப்புகளிலும் பாதகர்களாய்ப் பிறந்து நல்லவர்களுக்கும் பொல்லாதவர்களாவார்கள். ஆதலால், கணவன் வருமானத்திற்குமேல் அதிக செலவுசெய்து மானமழிந்த அபிராமியின் கதையை இவ்விடந் திருஷ்டாந்தமாகக் கூறுவாம்.

அதிகச்செலவு, அபிராமிக்கதை.

அகாந்தமென்னும் நகரத்தில் தகாந்தனென்னும் ஓர் வர்த்தகன் இருந்தான். அவன் பலவித ஜவளிதினுசுகளையும், மளிகை தினுசுகளையும் வரவழைத்து அவ்வூரில் விற்றுத் திரண்ட செல்வவந்தனா யிருந்தான். அவனுக்கு அபிராமி என்னும் ஓர்மனைவி யிருந்தனள். இவளோ அழகில் இலக்குமியை யொத்தவள். மிகவும் சாதுர்யவசனி. கணவனிடத்து என்றும்பிரியாநேயமுற்றவள். அதற்காகவே, கணவனாகிய தகாந்தன் அவள் சொற்படியே நடப்பான். ஆனால், அவளோ மிகுந்த செலவுசெய்பவள். வீட்டில் பலவிதமான பதார்த்தங்களைச் சமைப்பாள். வியாபாரத்தில் கேட்டதைக் கொடுத்து வாங்குவாள். அதனாலேயே வியாபாரிகளும் அற்பமான பொருள்களைக்கூட அவளிடம் அதிக பொருளுக்குவிற்றுப் பணஞ்சம்பாதிப்பார்கள். இன்றைக்கொருவித ஆடையணிந்தால் நாளைக்கு வேறுவித ஆடையணிவாள். இன்றைக்கொருவித நகை யணிந்துகொண்டால் நாளைக்கு வேறுவித நகையணிவாள். பணத்தைப் பணமென்று மதிக்கமாட்டாள். மகா படாடோபமுடையவள். அவளைக்கண்டு ஊராரெல்லாம் ஆச்சரியப்படுவார்கள். அவள் செய்கிற செலவையும் வாய்விட்டுச் சொல்லப் பயப்படுவார்கள். இவ்வித மிருக்கையில், இவள்செய்கிற செலவுகளைக் கணவன் கொஞ்சமேனும் கவனிக்கிறதேயில்லை. இவள் எவ்வளவு செலவுசெய்தபோதிலும் அவ்வளவையும் அவள் நன்மைக்கே செய்கிறாளென்று அவன் கருதுவான். இவ்வளவுக்கும் காரணம் அவள்மீது அவன்வைத்திருந்த பிரீதியே. இப்படியிருக்கையில், அபிராமி ஓர்நாள் தன்கணவனையழைத்து, சுவாமீ! நேற்றையதினம் பக்கத்துத்தெருவு பாலசுந்தரம்வீட்டில் ஓர்விருந்துநடந்ததே பார்த்தீரா, சபாஷ்! அவ்விருந்தின்புகழை நான் என்னவென்று சொல்லுவேன் அப்படியே நாளையதினம் நமதுவீட்டிலும் என்படங்காய் நடத்தவேண்டும். அதற்கு இன்னின்ன சாமான்கள் தேவை என்று விவரப்பட்டியொன்று எழுதிக் காண்பித்தாள். அதற்குக் கணவனாகிய தகாந்தனும் சம்மதப்பட்டு அவ்விருந்தை மிகு ஆடம்பரத்தோடும் நடத்திவைத்தான். இவ்விதமவள் சொல்லுகிறபடியே அவன் செய்துகொண்டுவருகையில் அவன் செல்வமெல்லாம் சிறிதுநாளைக்குள் பாழாய்ப்போய்விட்டன. அவனும் கவனியாதிருந்து, கடைசியில் கணக்கைப் பார்க்கும்போது வெளியில் அவனே ஐந்துலக்ஷம்ரூபாய் கடன் கொடுக்கவேண்டியவனா யிருந்தான். உடனே அவன் தனது மனைவி அபிராமியை யழைத்துக் கணக்கைக்காண்பித்து, கையிருப்பாக இருந்ததொகை முழுமையும் கடனுக்கொப்படைத்தும் இன்னும் இரண்டுலட்சம் ரூபாய் பாக்கியாயிருந்தமையால் தனது மனைவியாகிய அபிராமியை அழைத்துக்கொண்டு அன்றிரவே ஒருவருக்கும் தெரியாமல் அன்னிய தேசத்திற்கு ஓடிப்போய்விட்டான். மறுநாள் காலையில் தகாந்தனும் அவன்மனைவி அபிராமியும் ஊரில் காணப்படாமையால் அவ்வூரிலுள்ளவர்கள் எல்லோரும் கைகொட்டிச் சிரித்து மிகவும் இழிவாகப் பேசினார்கள். அச்சமயத்தில் கடன்காரரும் அவன் வீட்டைச் சூழ்ந்துகொண்டு அவனை நிந்தித்துக் கடைசியில் அவர்கள் அவன்வீட்டை ஏலம்போட்டு அவரவர்கள் சிறிது சிறிது தொகை பங்கிட்டுக்கொண்டார்கள். அந்தோ! இவர்களை இவ்விதம் கடன்படும்படி யார் அடித்தார்கள். இவ்வளவு கடன் தகாந்தனுக்கு வந்தது எவ்விதம்? சிறிது யோசித்துப் பாருங்கள்! அவனா செலவுசெய்தான். இல்லையே, அவன் பெண்ஜாதியாகிய அபிராமியால்லவோ நேரிட்டது. இவ்வளவு செலவிற்கும் கடைசியில் தகாந்தன் அன்னியதேசம் ஓடிப்போய்விட்டதற்கும் அபிராமியல்லவோ காரணமாக இருந்தாள். ஆனதினால் அவ்வூரிலுள்ளார் அவளையே தூஷித்தார்கள். இதுவுமன்றி, அவ்வூரிலுள்ள புருஷர்களெல்லாம் இவ் வார்த்தமானங்களைத் தம்தம் பெண்ஜாதிகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லி, தகாந்தனுடைய அளவற்ற செல்வம் அவன்பெண்ஜாதியான அபிராமியால் அழிந்துவிட்ட விதத்தைப்பார்த்தீர்களா. புருஷர் சம்பாதிக்க வல்லவர். சம்பாதித்தபொருளைச் சிக்கனமாய்ச் செலவு

செய்து வீட்டுக் குடும்பத்தைச் சரிவர நடத்திக்கொண்டுவருவது மனைவியின் கடமையல்லவா என்று பற்பலவிதமாய்த் தங்கள்வீட்டுப் பெண்களுக்குப் புத்தி வரும்படி அபிராமியின் திருஷ்டாந்தத்தை எடுத்துக்கூறி தங்கள்தங்கள் மனைவிமார்களுக்குப் புத்திமதிகூறினார்கள். கடைசியில் தசரதனும் அவன்மனைவி அபிராமியும் அந்த அன்னியதேசத்தில் குடிக்கக் கஞ்சிக்கும் கட்டத்துணிக்கும் சொல்லிமுடியாத அவஸ்தைப்பட்டு, பிழைக்க வழியின்றி வீடுவீடாய் இரக்க ஆரம்பித்து, இரந்துண்டு காலங்கழித்தார்கள். ஆ! குடும்பகண்மணிகளே! இதைக்கவனித்தீர்களா! இவ்வளவுகாரியத்திற்கும் வீண்செலவன்றோ காரணம்.

திருக்குறள்.

"மனைத்தக்க மாண்புடையளாகித் தற்கொண்டான்
வளத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை."

என்ற திருவள்ளுவநாயனார் திருவாக்கின்படி. கணவனது பொருள் வருமானத்தையறிந்து அதற்குத் தக்கபடி. செலவுசெய்பவளே அவனுடைய இல்வாழ்க்கைக்குத்துணை. இப்படிப்பட்டவளிருக்கும் குடும்பமும் செவ்வனே நடைபெறும். இதனைப் பெண்கள்கவனித்து நடக்கவேண்டும்.

விவாகம்.

விவாகமென்பது இவ்வுலகத்திலுள்ள ஆடவர்மகளிரிருவரும் ஒருவரோடொருவர் அன்னியோன்னியமாயளவளாவி இல்லறதரும நடாத்தும்பொருட்டு ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் உறுதியான ஓர்வித உடன்படிக்கையேயாம். இது இகபர சாதனங்கட்குரிய எவ்விதங்களையும் அடைவதற்கு முதற்காரணமாயிருக்கின்றது. இதனாலன்றோ இதற்கு விவாகம், கல்யாணம், மணம், சுபம், மங்களம், பந்தல், திருமணம், விவாகமஹோத்சவம் என்னும் சிறந்தபெயர்களமைந்திருக்கின்றன. விவாகமென்கிற இந்தச் சிறந்தவிதி. கடவுளாலேயே விதிக்கப்பட்டிருக்கின்ற விதியன்றி விலக்கல்ல. அவருடைய விதியே என்பதை ஆண்பெண் என்று இருபகுப்பாய்ப் படைத்திருப்பதனாலேயே அறிந்துகொள்ளலாம். சகல ஜீவராசிகளையும் இவ்வாறே சிருஷ்டித்திருக்கினும், மானுஷதேகங்கொண்ட நமக்குமாத்திரமே பகுத்தறிவு என்னும் ஓர் சிறந்த அறிவைக் கடவுள் அளித்திருக்கின்றனர். அவ்விதபகுத்தறிவு இல்லாவிடின் நாமும் மேற்கூறிய மிருகாதிகளைப் போன்று தாயென்றும் தங்கையென்றும் தமக்கையென்றும் தாரதம்

மியம் உணராது நடக்கமுயன்று அதனாற் பலகெடுதிகள் உண்டாகும்படி. செய்துகொள்ளுவோம். அப்பகுத்தறிவுடைமையினாலேயே மிருகாதிகளுக்கு நடக்கவியலாத அருமையான விதிகளையெல்லாம் கடவுள் நமக்கு விதித்திருக்கின்றார். அவ்விதிகளைக் கடைப்பிடித்தொழுகி இல்லற நடாத்திப் புத்திரப்பேறடைந்து குடும்பவிர்த்தியாகிச் சுகமாய் வாழ்தற்பொருட்டுத்தான் விவாகவிதியைக் கடவுள் விதித்திருக்கின்றார். வீடுகட்டும் ஒருவன் அவ்வீடு நெடுநாள் அழியாதிருக்கும்படி உறுதியாய்க் கட்டுவதற்கான முயற்சிகள் பலவற்றையும் முன்ஜாக்கிரதையாய்ப் புரிவதுபோல, ஓர்விவாகம் நியமிக்கும்போது மணமகன் மணமகள் என்னும் இருவரும் இகலோகத்தில் ஒற்றுமையாய்ச் சுகஜீவிகளாக வெகுகாலம் வாழும்பொருட்டும், இவ்வில்லறதருமத்தார் பரலோகத்தில் சதா ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கும்பொருட்டும் இன்றியமையாதனவாயுள்ள ஒழுங்குகளனைத்தையும் புரியவேண்டியது அத்தியாவசியகம். விவாகமானது சதிபுருஷாளிருவரின் மன ஒற்றுமையாற் பாக்கியத்திற்கும், மனவேற்றுமையால் தௌர்ப்பாக்கியத்திற்கும் அஸ்திவாரம்போலாகின்றது. குடும்பத்திற்கு அநுகூலம் பாக்கியமும் பிரதிகூலம் தௌர்ப்பாக்கியமுமாமென்பது சர்வஜன சம்மதமாதலின், அவ்விரண்டும் முறையே மனவொற்றுமையினாலும் மனவேற்றுமையினாலுமே விளையக்கூடுமென்பது ஆபாலவிருத்தர்களுமறிவார்களன்றோ? அதுபற்றி விரித்துக் கூறவேண்டியது அனாவசியம். நூதன குடும்பிகளாகிய மணமகன் மணமகள் என்னும் இருவர்க்கும் விவாகமானது முதற்கொண்டே பாக்கியமாயினும் தௌர்ப்பாக்கியமாயினும் தொடர்ந்துகொள்வது தேற்றமாகையால், அக்காலமுதல் அத்தகைய பாக்கியம் விர்த்தியாகவும் தௌர்ப்பாக்கியம் நிவிர்த்தியாகவும் அவசியமான ஒழுங்குகள் எவைகளோ அவைகளை, அவ்விருவரைப் பெற்றோரேனும் சுற்றத்தினரேனும் செவ்வனே யூகித்து, ஒவ்வொன்றையும் திருத்தமாய் நடத்தி வைக்கவேண்டியது முக்கியகடமை யாதலின், அதற்காக வேண்டிய இன்றியமையாத சில பிரமாணங்களை அடியிற்கூறுவாம்.

விவாகஞ் செய்யுங்காலம்.

சில சாஸ்திரிகள் ஆடவர்களுக்கு 25-வயதிலும் மகளிர்களுக்கு 20-வயதிலும் விவாகம் முடிப்பது தகுதியென்றும், ஆடவர்களுக்கு 25-வயது வரையில்தான் வளர்ச்சியென்றும், மகளிர்களுக்கு 20-வயதுவரையில் சரீர அஸ்திகள் அவயவங்கள் பூரணபக்குவமடைகிற

தென்றும், இவ்வயதிற்கு முந்தி விவாகம்முடித்தல் இருவருடைய சரீர சவுக்கியத்திற்கும் பிரதிகூலமென்றும் கூறுகின்றார்கள். சில தேசங்களில் சீதோஷ்ண வேறுபாட்டிற்கும் தேக சுவாபீகத்திற்குத் தக்கபடியும் ஆடவர்களுக்கு 22-வயதிலும், மகளிர்களுக்கு 18-வயதிலும் விவாகம் முடிப்பது தகுதியெனச் சிலசாஸ்திரிகள் கூறுகின்றார்கள். நமது முன்னோர்கள் காலத்திலேயே 25-வயதுக்கும் மேற்பட்டு 30-வரை வயதிலேயே விவாகம் முடித்துவந்ததாகவும், அதுவரையில் அவர்கள் சிற்றின்பம் அறியாதவர்களாயிருந்ததாகவும், அதற்கேற்றபடியே அவர்களனைவரும் நீட்டித்த ஆயுளுடையவர்களாயும் நோயற்ற இடகாத்திரமுடையவர்களாயுமிருந்ததாகவும் கேள்விப்படுகின்றோமல்லவா? அதனாலன்றோ,—

"வரைந்திடுங்காலந் தன்னின் மணவினை முடித்தேயின்பம்
வரைந்திடுநாளிலுண்டு மகவினைப்பெறுவார் தம்முள்
வரைந்திடுபிணிகளின்றி வளருமாயுளினைப்பெற்று
வரைந்திடுபுகழினோடு மறுமையும்பெறுவரென்றான்."

என்னும் செய்யுள் கூறுகின்றது.

இந்த வயது நிர்ணயங்கள் எவ்வாறிருக்கினும், மிக்க வயோதிகனுக்கு வாலிபப்பருவப்பெண்ணை மணம்முடிப்பதும், 18 - வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுபிள்ளைக்கு விவாகமுடிப்பதும், முதிர்ந்த வயதுடைய ஓர்பெண்ணை அவளுக்கதிக இளையவனான பிள்ளைக்கு விவாகஞ்செய்வதும் எவ்வளவுந் தகாதகாரியம். இதனாலன்றோ, "தன்வயதின் மேலான மங்கையைச்சேரார் சதாகாலம் வெயிலிடைவார்" என்றும், "பயோதரமும் மூத்த-வேலஞ்சேர் குழலியரோடின வெயிலும் விரும்போம்" என்றும் பெரியோர் கூறினர். நம்முடைய இந்துதேசத்தில் முக்கியமாய்த் தென்பாகத்திலே, பெரும்பான்மையாய்ப் பிராமணர்களுக்குள் சிறுகுழந்தைகளுக்கு விவாகம் புரிவதும், வயோதிகப்பருவமுடைய ஆடவனுக்கு அதிபாலியப் பெண்ணை விவாகஞ்செய்வதுமாகிய வழக்கம் நடந்துவருகின்றது. கோமுட்டி ஜாதிகளிலும் சிறுபான்மையோர் இவ்வழக்கத்தை யனுஷ்டிக்கிறார்கள். முஹம்மதியர்களிலும் இதரஹிந்துக்களிலும் பெரும்பான்மையோர் பெண்மக்களுக்கு ருதுவானபிறகும் ஆண்மக்களுக்குத் தக்கபருவகாலத்திலும், சிறுபான்மையோர் ஆண்மக்கள் பெண்மக்களாகிய இருதிறத்தருக்கும் அதிபாலியத்திலும் விவாகம் முடிக்கின்றார்கள். நாட்டுக்கோட்டைச் செட்டிமார்களும் சற்றேறக்குறைய இம்மாதிரியே நடாத்தினும்,

அவர்களுக்குள்ளே, எம்மரபாரினும் வழங்காததும் நியாயத்திற்கும் சாஸ்திரத்திற்கும் ஒவ்வாததுமான ஓர் துர்வழக்கமுண்டு. அதாவது 15-வயதிற்குமேற்பட்டு ருதுவான ஓர்பெண்ணை, இரண்டு மூன்று அல்லது நாலு ஐந்து வயதுள்ள அதிபாலிய ஆண்பிள்ளைக்கு மணம் புரிந்து வருவதே. திரவியாபேக்ஷையால் அவர்கள் புரிந்துவரும் இத்துர்வழக்கம் மிகக்கொடூரமானதாமே யாவராலும் வியக்கத்தக்கதாயுமிருக்கிறது. இவ்வாறே இன்னும் இவ்விந்துதேசத்தின் இதர பாகங்களிலுள்ள துர்ப்பழக்கங்களையும் நற்பழக்கங்களையும் கூறுவாம்.

இந்துதேசத்தின் சிலபாகங்களில் வயோதிகனொருவன் பெருந்தொகைத் திரவியந்தந்தால், 9-அல்லது 10 - வயதுடைய சிறுபெண்ணையும் மணம் புரியலாம். அவ்வண்ணமே குஷ்டம் முதலிய கொடிய வியாதிகளுடையவனும் நல்ல சௌந்தரியப்பெண்ணைத் தன் மனையாளாக்கிக்கொள்ளலாம். அப்பாகங்களில் ஓர் பாகத்திலே, ருதுவாகும் பருவம் வாய்ந்த ஓர்பெண்ணை அதிபாலியச் சிறுவனொருவனுக்கு மணம் புரிந்ததால், அப்பெண் ருதுவானவுடன் அப்பெண்ணுக்கு நேசமுள்ள ஒருவன் அவள் புருஷனாகிய அச்சிறுவனை விஷம் வைத்துக்கொன்றானென்று வியாஜ்ஜியமொன்று ஆமதபாத்து மாஜிஸ்ட்ரேட்டினிடத்தில் விசாரணைக்கு வந்தது. சில சமயங்களில் இவ்வித வியாஜ்ஜியங்கள் கூர்ச்சரத்திலும் விசாரணைக்கு வருகின்றன. ஆதலால் அவ்விடத்திலும் இவ்வழக்க முண்டென்று எண்ணவேண்டும். தக்ஷிணபாகத்தில் அவ்வாறு நடப்பதாகத் தெரியவில்லை. குன்பி என்னும் ஜாதியார் 12-வயதுக்குள் விவாகம்நடத்தவேண்டியது கடவுள் கட்டளையென்று அவ்வாறே செய்கின்றார்கள். மற்றும் சிலர் தங்கள் செலவைச்சுருக்கும் நிமித்தம் தாங்கள்கொண்டாடும் பண்டிகையுடனே தாங்கள் நடத்தவேண்டிய விவாகத்தையும் பருவம் நோக்காமலே முடித்துவிடுகின்றார்கள். ஓர்ஜாதிக்குள்ளாகவே அநேக உட்பிரிவுகளிருந்து அவ்வுட்பிரிவுகளுக்குள்ளாகவேமணம்முடிக்க வேண்டுமென்னும் கட்டுப்பாடிருந்தால், பெற்றோர்கள் கூடிய சீக்கிரத்தில் அவ்வினத்திலேயே தங்கள்தங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பெண்களும், பெண்களுக்குப் பிள்ளைகளும் பருவநோக்காமலே நாடித் தமக்கென்று குறிப்பிட்டு வைத்துக்கொள்ளுகின்றார்கள். இவ்வழக்கம் விசேஷமாய்க் கூர்ச்சரத்தில் அனுஷ்டிக்கப்படுவதால், அவ்விடத்திலே மாசக்கணக்கான வயதுடைய சிசுக்களுக்கும் விவாகம் நடக்கிறது. இவ்வித அனுஷ்டான விசேஷத்தால், சம்பந்தியாதற்குரிய பங்

தத்துவமுள்ள இரண்டு மாதர்கள் கருப்பமுற்றிருந்தால், அப்போதே தங்கள் நாயகர்களின் சம்மதத்தின்பேரில், அவ்விருவருள்ளே யாருக்கு ஆண் யாருக்குப் பெண் பிறந்தபோதிலும், அது முன்பின்னாயிருந்தபோதிலுங் காலத்தைநோக்காது அவ்வாண் குழந்தைக்கு அப்பெண்குழந்தையை மணமுடித்துவைப்பதுண்டு. ஆனால் தெய்வானுகூலத்தால், இருவருக்கும் ஆணாகவேனும் பெண்ணாகவேனும் பிறந்துவிட்டால், இவர்களெண்ணிய எண்ணமும் செய்துகொண்ட ஏற்பாடும் பயனற்றுப்போகின்றன. இவ்வித வழக்கத்தால்தான் "என் பிள்ளை தொட்டிலிலிருக்கும்போதே தாலிகட்டியது" என்னும் பழமொழி கூர்ச்சரத்தில் வழங்கிவருகின்றது. பெற்றோர்களில் அனேகர் தங்கள் பெண்களுக்குத் தக்கவரன் கிட்டாததனாற் பெருந்தொகையான பணத்தைக் கொடுத்து மாப்பிள்ளை சம்பாதிக்கின்றார்கள். இப்போது சாதாரணமாய்க் கலியாணத்திற்கு முந்தி ஓர் இனத்தார் கேட்பதும் மற்றோரினத்தார்க்குக் கொடுப்பதும் வழக்கமாயிருக்கின்றது. தங்கள் ஜாதியாசாரப்படி விவாகத்திற்குவேண்டிய பெருந்தொகை கொடுக்கச் சக்தியற்ற ஏழைக்குடும்பத்திற்பிறந்த பெண்களனேகர் தங்களாயுள் முழுமையும் மணமில்லாமலே இருந்துவிடுகின்றார்கள். தெலுங்கு தேயத்திலுள்ளவர்கள், ஏலம்போடுகையில் உயர்ந்த தொகைக்குக் கேட்பவனுக்கு எப்படி சாமானைக் கொடுப்பதோ அதுபோல, பெருந்தொகை கொடுப்போர் எவர்களேனும் அவர்களுக்கே தங்கள் பெண்களை விற்கிறார்கள். மாப்பிள்ளை இவ்வாறிருக்கவேண்டுமென்பதெல்லாம் பொருளுக்கிரண்டாவதேயன்றி வேறல்ல. கூர்ச்சரத்தின் சிலபாகங்களில் ஒரே கோத்திரத்திலுங்கூடக் கலியாணம் நடக்கின்றது. தக்கவயதுடைய பெண் கிடைக்காமையால் பெண்ணைக்கொடுத்துப் பெண்ணைமாற்றிக்கொள்ளும் துர்வழக்கமும் இப்போது நடந்துவருகின்றது. பொன்னனுடைய குடும்பத்துப் பிள்ளைக்கு வேண்டியபெண்ணை, ரங்கனுடைய குடும்பத்தாரிடத்திலிருந்து அடையவேண்டியதாயிருக்கின், அந்தப் பொன்னனுடைய குடும்பத்துள்ள ஓர்பெண்ணை, ரங்கனுடைய குடும்பத்துப்பிள்ளைக்குக் கொடுத்தாலொழியத் தரமாட்டார்கள். சிலகுடும்பங்களில் கொடுக்கப் பெண்ணிருக்கிறதேயன்றி மாற்றிக்கொள்ளப் பெண்ணிருக்கிறதில்லை. பெண்வீட்டுக் காரர்களுக்குத் தாங்கள் பெண்கொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லாதகாலத்தில், தங்கள் பெண்ணைமாத்திரம் விவாகஞ்செய்துகொடுத்து, அப்பெண்வயிற்றிற் பிறக்கும்பெண்ணைத் தங்கள் வீட்டிலேயேவளர்த்து, பிறகு தாங்கள் பெண்கொள்ளவேண்டிய அவசியம் வந்தகாலத்தில், அதற்குப் பதிலாக இப்பெண்ணை மாற்றிப் பெற்றுக்கொள்ளுகின்றார்கள். ஒரிஸாவில் சிறு குழந்தைகளுக்குத்தான் கலியாணம் நடத்தும் வழக்கம் வைத்திருந்தாலும், அப்பருவத்தில் விவாகச்சடங்கைச் சுருக்கமாக நடத்தி, பிறகு அப்பெண் ருதுவானவுடனே அச்சடங்கை வரிசைப்பட நடத்துகின்றார்கள். பங்காளத்தில் கலியாணஞ் செய்தவுடனே சிறுகுழந்தையாயிருந்தாலும் புருஷன்வீட்டிற் கனுப்பிவிடுகின்றார்கள். ஒரிஸாவிலுள்ள கரன்ஸ் என்னும் ஜாதியாருள் பாலியவிவாகமே கிடையாது. பஞ்சாப் தேசவாசிகளுள் கல்வியறிவு நாகரீகமுமுள்ள ஜனங்கள் நீங்க, கல்வியறிவில்லாதவர்களுக்குள் அதிபால்ய விவாகம் நடத்தும் வழக்கமேயில்லை. எவ்வெவ்விடங்களிற் பாலியவிவாகமில்லையோ அவ்வவ்விடங்களிலுள்ளவர்களனைவரும் தேகாரோக்கியமும் திடகாத்திரமுமுள்ளவர்களாயிருக்கின்றார்கள். கலியாணகாலத்திற் பெருங்கீர்த்தியடையவேண்டுமென்ற மனக்கவலையே பெரிய மிராசுதாரர்களுக்கும் ஜாகீர்தாரர்களுக்கும் கடன் அதிகரிக்கக் காரணமாயிருக்கின்றது. நல்லகுலத்திற் பிறந்த பெண்ணின் தகப்பன் அக்கல்யாணகாலத்தில் தன் வரும்படிக்கு மேற்பட்டுச் செலவுசெய்து தன்பெயரை நிலைநிறுத்தாவிட்டால், அவன் தனது நூதன சம்பந்திகளால் நிந்திக்கப்படுவதுமன்றி, சிறுவயதுடைய அப்பெண்ணும் தான் பிற்காலத்தில் அச்சம்பந்திகளால் அடையப்போகும் கஷ்டநிஷ்டூரங்களுக்கும் வழிகாட்டுகிறாள். பஞ்சாபில் எச்சாதியாரும் தங்கள் பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் சிறுவயதிலேயே கல்யாணஞ் செய்கின்றார்கள். பெண்வீட்டுக்காரர்களே வலியப் பெண்ணைத் தருவதாகச் சொல்லியனுப்புவதால், அப்பெண் தங்களுக்குச் சம்மதமில்லாவிடினும், அவர்கள் வலியச் சொல்லியனுப்பியதைத் தள்ளிவிடுதல் தங்களுக்குக் கெட்டபெயரென் றெண்ணித் தடுக்கத் துணியார்கள். மற்றும் சிலர் கலியாணமின்றிப் பிள்ளை வளர்ந்தால் பிள்ளைக்காவது குடும்பத்திற்காவது கெடுதியென்று ஜனங்கள் சொல்லுவதால் அதிபால்யத்திலேயே கல்யாணத்தை முடிக்கின்றார்கள். பெண்ணைப் பெற்றோரும் அவ்வாறே செய்கின்றார்கள். பெண்ணுக்குப் பக்குவம்வரும்வரையிற் காத்திருந்தால் அப்பெண்ணுக்குத் தக்கவரன் அகப்படாமையுமன்றி, தாங்களெதிர்பார்த்திருந்தவரனுக்கு விவாகம் நடந்தேறிவிடுவதால், அதன்பிறகு அப்பெண்ணைத் திரவியவானான வயோதிகனுக்கும் அல்லது ஏழைக்குடும்பத்தவாலிபனுக்கும் கொடுக்க நேரிடுகிறதென்

பதை யாலோசித்தே அதிபால்யவிவாகம் புரிகின்றார்கள். ஜாதிபேதத்தினாலும் மற்றொருஜாதியில் மணம்புரியலாகாதென்ற ஏற்பாட்டினாலும் கலியாணத்திற்குத் தக்கபெண் அருமையா யிருப்பதுமன்றி, அவர்களை அதிகவிலைக்குக் கேட்கின்றவனுக்குங் கொடுக்கவும் வாய்க்கின்றது. இது மாம்சவிக்கிரயமேயன்றிச் சம்பந்தித்துவமல்ல. சிந்து தேசத்தவர்களோ, தங்களூரில் பிள்ளைகளைப்பார்க்கிலும் பெண்களதிகமாயிருப்பதால், அவர்கள் பிள்ளைகளை விற்பதேயன்றிப் பெண்களை விற்கிறதில்லை. முற்கூறியபடி சிலர் பணத்தாசையாலும், சிலர் பூர்வீக வழக்கத்தாலும், சிலர்மௌடீகத்தாலும் பலபல தேசங்களிற் பலபலவிதமாய்ப் பலவித அப்பியாசங்களை நடத்திவருகின்றார்கள். இக்காலத்தில் நாளாவர்த்தியிற் கல்வி அதிகரித்து நாகரீகம் விர்த்தியாய் வருவதால், மேலே கூறிவந்த ஒவ்வோர் ஜாதியாரும் அசப்யமும் அநீதியும் அசௌக்கியமுமான கிரியைகளனைத்தையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்த் தவிர்த்து வருகின்றார்கள். ஆயினும், முற்றுமே அவைகளையொழித்துச் சரீராரோக்கியத்திற் கனுகூலமான பிரமாணங்களை ஒவ்வொருவரும் கைக்கொண்டு நடத்திவருவ துத்தமம். சில தாய்தந்தையர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின்மீதுள்ள பிரியத்தாற் சிறுபருவத்தில் விவாகம் முடிக்கின்றார்கள். அது அப்பிள்ளைகளைப் பிற்காலத்தில் துன்பத்திற்காளாக்குமென்பதை அவர்கள் சற்றும் கவனிக்கிறதில்லை. அவ்வாறு செய்யாமற் பெற்றோர்கள் இது விஷயத்தில் அதிக கவனம் வைத்துத் துர்க்கிரியைகளைத் தவிர்த்துக் குழந்தைகளுக்குத் தக்கபருவம் வந்தபிறகே விவாகம் முடித்துவைப்பதற்கு முயலவேண்டும்

பால்யவிவாகத்தின் கெடுதி.

வதூவரர்களின் சரீரங்களுக்கும் மனங்களுக்கும் குணாகுணங்களுக்கும், இயற்கைகளுக்கும் நடவடிக்கைகளுக்கும் பொருத்தமும் பரஸ்பரக் கவர்ச்சியும் இருப்பினே அவர்கள் வாழ்நாளெல்லாம் கஷ்டசுகங்களில் ஒருவரோடொருவர் இணக்கமுற்றுச் சுகித்து வாழக்கூடுமென்றும், இப்பரஸ்பர மனக்கவர்ச்சி விஷயத்தை நிருணயிப்பதற்கு வதூவரர்களே தகுந்தவர்களென்றும், சுவிவகாரபுத்திசெவ்வையாய் விரிவுறுமுன்னர் இவ்விஷயத்தை அவர்கள் நிருணயிக்கச் சக்தியற்றிருப்பரென்றும், தாய்தந்தையர் சம்பந்தங்களை நிச்சயிக்கும்பொழுதுகூட வதூவரர்களின் அநுமதியைச் சார்ந்தே கலியா

ணங்களை நடத்தவேண்டுமென்றும், அறிந்திருத்தல்வேண்டும். யூரோப் கண்டத்திலும் அமெரிகா கண்டத்திலும், ஸ்திரீகள் யௌவனவதிகள் ஆனபிறகே மணம்புரிவரென்றும், அவர்கள் கோரியவர்களையே விவாகஞ் செய்துகொள்வார்களென்றும், நமது தேசத்திற்கூடப் பூர்வகாலத்தில் இவ்வித ஆசாரமே யிருந்ததென்றும் சொல்லப்பட்டது. இப்பொழுது அப்படிப்பட்ட மேன்மையானகாலமானது முழுகிப்போய், பிராமண வைசிய சாதிகளில் பெற்றோர்கள் தம்முடைய விநோதத்திற்காக வாயறியாப் பச்சைக் குழந்தைகளுக்குப் பொம்மைக் கலியாணஞ்செய்யும் கலிகாலம் வந்துசேர்ந்தது. இதரசாதிக் கன்னிகைகளுக்குச் சாதாரணமாய் ருதுவான பிற்பாடே கலியாணம் நடந்துவருகின்றதாயினும், வதூவரர்களின் இச்சைகளுக்கிசையக் கட்டிக்கொடுப்பது மிகவும் அரிது. இத்துராசாரத்தினால் அனேகவிதமான அனர்த்தங்கள் சம்பவித்துத் தேசத்துச்சனங்களைப் பாழாக்குகின்றன. இவற்றைச் சாங்கோபாங்கமாய் விசாரித்துச் செய்யவேண்டிய பரிகாரங்களை யாலோசனை செய்வோம்.

பால்ய விவாகத்தினால் சிலர் பாலிகைகள் சிறுதனத்திலேயே கைம்பெண் நிலைமைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட துரதிர்ஷ்டம் பிடித்த இளம்பெண்கள் பத்துப்பிராயத்துக்கு உட்பட்டவர்கள் இப்பொழுது நமது தேசத்தில் சுமார் லட்சம்பெயர் இருப்பதாகக் குடிக்கணக்குப் புஸ்தகங்களினால் தெரியவருகிறது. ஐயையோ! இதனால் தனவிரயமும் நிரபராதிகளான இந்தப் பாலிகைகளுக்கு மரணபரியந்தம் பரிக்க வேண்டிய பொறுக்கமுடியாத் துன்பமும் தவிர, இவ்விலட்சம் பெண்களுக்கும் கலியாணஞ் செய்வித்ததனால் வந்த பயனென்ன!

இனி வைதவ்வியம் அடையாமல் சீராயிருந்தவர்களுட் சிலர் வாலிபர்களும் பாலிகைகளும், வைசூரி முதலிய நோய்களினால் கண்கள் கைகால் கெட்டுக், குரூபிகளாயும், துர்ப்பல தேகமுள்ளவர்களாயும், சமுசார சுகத்திற்கு உபயோகமற்றவர்களாய், ஒருவருக்கொருவர் துன்பத்திற்கு மூலகாரணங்களா யிருக்கிறார்கள். விவாக காலத்தில் வதூவரர்களின் அங்கீகாரமாவது பரஸ்பரம் இச்சையாவது இலேசமாயினும் இல்லாத காரணத்தினால் மனங்கள் சிற்றளவாயினும் கலக்காது நேசக்கட்டு உண்டாகாமலே சிலர் துன்பத்திற் காளாகிறார்கள். வதூவரர்களின் சுகுண துர்க்குணங்கள் சிறுதனத்தில்

சரிவர நிலைபெறாத காரணத்தினால், விவாக தினத்தில் தாய் தந்தையர்கள் எண்ணியவாறு முடியாமல், கடைசியில் அவை கோணலாய் முடிவதனால் சில தாம்பத்தியங்கள் துக்ககரங்களாய் விடுகின்றன.

இப்படிப்பட்டவை யெவையுமின்றிச் சுக மனுபவிக்கிறார்களென்று கொண்டிருக்கும் வெகு தம்பதிகளின் அவஸ்தையைக் காணுங்கள். ஒரு நமது தேசத்தில் தவிர மற்றையெல்லாத் தேசங்களிலும் புருஷர்கள் தாம் சுதந்தரமாய்ப் பெண்சாதி பிள்ளைகளைப் போஷிக்கச் சக்திவந்த பிற்பாடே விவாகஞ் செய்துகொள்ளுவார்கள். நம்முடைய தேசத்தில் அப்படியில்லாது தாய் தந்தைகள் பச்சைப்பிள்ளைகளுக்கே பெண்சாதிகளை யொட்டக்கட்டுவதனால் நம்முடைய வாலிபர்கள் கௌமாரதசையிலே சுதந்தர நடவடிக்கையும் சுக சந்துஷ்டியையும் சுவையுணராதவர்களாய் எப்போதும் உற்சாகமற்றவர்களாயிருக்கிறார்கள். நடவடிக்கையை நிலைபெறச் செய்துகொண்டு, சுகுணசம்பத்தியைச் சேகரித்து, வித்தை புத்திகளில் பிரபலித்து, தைரிய சாகசங்களில் தேறி, சுதந்தர நடத்தையைப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டிய இக்கௌமார பிராயத்திலேயே, மாடுகளுக்குச் சுழுக்குக் கொம்பு கட்டியதுபோல நம்மவர்கள் வாலிபருக்குச் சமுசாரத்தைப் பொட்டக்கட்டித் தலையெடுத்துக் கொள்ளமாட்டாமல் செய்வதனால், அவர்கள் உற்சாகமும் தைரிய சாகசமுதலியவு மில்லாதவர்களாய், ஊக்கத்துடன் சுதந்தரித்து எவ்வித நற்காரியமும் செய்வதற்குச் சக்தியற்ற உதவாக்கரைகளாகிறார்கள். அதனாலேயே நமது சிறுவர்கள் சாதாரணமாய்ப் பாடசாலைகளில் படித்துக்கொள்ளும் வரைக்கும் தேசோபகாரத்துக்காகப் பாடுபட வேண்டுமென்றும், துராசாரங்களைத் தொலைத்துவிட வேண்டுமென்றும், பெண்களின் நிலைமையைச் செவ்வைப்படுத்த வேண்டுமென்றும் கருதி மிகுந்த உற்சாகத்துடன் சங்கங்களை ஸ்தாபித்துப் பிரசங்கங்கள் செய்து தைரியத்துடன் துராசாரங்களைத் தூஷிக்கச் சக்தி பெற்றிருந்தும், விவாகமாய்ப் பெண்சாதி குடித்தனஞ் செய்யவந்த இரண்டு மூன்று வருஷங்களுக்குள்ளேயே தம்முடைய முன்னைய சங்கதிகளெல்லாம் மறந்துபோய், முன்னைய உற்சாக மழிந்து, வாடிய முகமுள்ளவர்களாய்த் தேசாபிமானமென்னும் சொல்லையே நினைவுக்கு வருவித்துக் கொள்ளாமல், முன்னைய பிரசங்கங்களையும் விட்டுவிட்டு, தைரிய சாகசங்களையும் சுதந்தரத்தையும் போக்கடித்துக் கொண்டு மாவர்களு

டைய கால்களைப் பிடித்துக்கொண்டாவது பற்பல விதமாய் இச்சகங்கள் பேசிக் கெஞ்சியிரந்து மாதத்திற்குப் பதினைந்து ரூபாய் வேலையொன்றைச் சம்பாதித்துக்கொண்டு லஞ்சங்கள் பெற்றோ, கள்ளங்கள் கபடுகள்செய்தோ தமது பெண்சாதி பிள்ளைகளைப் போஷிப்பதே பரமார்த்தமென்று சித்தாந்தப்படுத்திக்கொண்டு உலோகோபகாரமாய்ப் பாடுபடக் கருதியவர்களைப் பார்த்துப் பரிகசித்துக்கொண்டு அவர்களையும் உற்சாக வீனர்களாக்கித் தாமும் உலகத்திற்கு வெறுஞ் சுமைகளாகிறார்கள்.

புருஷனுடைய கதி யிப்படியிருக்க, இனிப் பெண்ணினுடைய துரவஸ்தையைக் காணுங்கள். அந்தச்சிறுமி கணவனுக்குத் தொண்டு செய்வது மாத்திரமேயன்றி மாமியின் பணிகளைக்கூடச் செய்யவேண்டியிருக்கும். சாதாரணமாய்ப் புருஷன் வீட்டினுட்கார்ந்து சுக போஜனஞ் செய்துகொண்டிருக்கும் பராதீனனா யிருப்பதனாலும், தன்னை மாத்திரமேயன்றித் தன்னுடைய கணவனைக்கூடப் போஷிக்க வேண்டியவர்கள் மாமி மாமர்களா யிருப்பதனாலும், மாமி மாமர்களுக்குப் பூரணமாய்க் கோபம்வரும் பட்சத்தில வீட்டில் தங்குவதே கூடிவராததினாலும், இளமனைவி புருஷனைக்காட்டிலும் மாமி மாமர்களுக்கே யுட்பட்டு அவர்களுக்கே கட்டளைப்படி நடக்கிறவளாயிருக்கவேண்டிய அகத்தியம் மேற்படுகின்றது. இக்காரணத்தைப்பற்றிச் சிறுகன்னிகள் அனேகர் கணவனுடைய மனத்துக்குத் தாரமுள்ளவர்களாய்ச் ஜீவித காலமெல்லாம் சுகமறியாதவர்களாய் விடுகிறார்கள். இதுவுமன்றிச் சிலர், மாமியார் மாட்டுப்பெண் வரிசையினால், அதிகமான வருத்தங்களுக்குப் பலியாகிறார்கள்.

பாலதம்பதிகளுக்கு வைக்கும் இதரமான இடுக்கண்களைச் செவிகொடுத்துக் கேளுங்கள். சரீரம் செவ்வையாய் வளருவதற்கு முன்பே இரட்சிக்கலியாண முடிந்து அதனாலுண்டான சந்தானமானது, சாதாரணமாய்த் துர்ப்பலமுள்ளதாய்ப் பெற்ற அறையிலேயே பைசல்வோர்களும், பிற்பாடு கொஞ்சகாலம் தம்பதிகளுக்கும் பந்துக்களுக்கும் வருத்தமுண்டாக்கிவிட் டொழிந்து போவார்களுமாய்ப் பிறப்பார்கள். அவ்வித பாக்கியத்தைப் பெறாமல் வெகுகாலம் கஷ்டங்களை யநுபவித்துப் பிழைத்திருக்க வரங்கொண்ட பிள்ளைகள் பிணிபிடிதர்களாய்ப் பலவீனமான சரீரங்களுள்ளவர்களா யிருப்பார்கள். விளையாடிக்கொண்டு வேடிக்கையா யிருக்கவேண்டிய பருவத்திலேயே

திரட்சிவேடிக்கை நடந்து பிள்ளைபெறவேண்டிய வேடிக்கையைக் காணவேண்டிய பாக்கியம் பெண்களுக் குண்டாவதனால், அந்தாய்களுக்குப் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதற்குச் சக்தியில்லாமல் அக்குழந்தைகளைப் பாழாக்குகிறார்கள். பிள்ளைகளின்பேச்சு அப்படியிருக்கப் பிள்ளைகளைப்பெற்ற தாய்களும் தந்தைகளுங்கூடச் சிக்கிரகாலத்திலேயே சரீரக்கட்டு தளர்ந்துபோய் இளமைப்பருவத்திலேயே முதுமைபெற்றவர்களாய் அற்பாயுசுக்காரர்களாய்விடுகிறார்கள். ரஜஸ்வலையான அளவிலேயே கன்னிகை சம்போகத்திற்குத் தகுந்தவளாகமாட்டாளென்றும், சமஸ்த அவயவங்களும் பரிபூர்த்தியாவதற்குப் பிற்பாடு கொஞ்சகாலஞ் செல்லவேண்டுமென்றும், அதற்குள்ளே வதூவரர்களைப் புணரவிட்டால் அவர்களுடைய தேகங்கள்கெட்டுப் பிணிகளுக்குத் தஞ்சங்களாவதேயன்றி, அவர்களுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் அழிந்துபோவார்களென்றும் வைத்தியசாஸ்திரிகள் விளம்பியிருக்கிறார்கள். இவ்விதமாய்ப் பால்யவிவாகத்தினால் சுகமுண்டாகாமற்போவதேயன்றி, விவாகமில்லாத பட்சத்தில் திடகாத்திரர்களாய்ச் சிலகாலஞ் ஜீவிக்கத்தகுந்த தம்பதிகளின் ஆயுளும் ஊனமடைகின்றது. மிக்க வாலிபத்தில் கருத்தரித்தவர்கள் அனேகர் மிருத்யுவுக்கு இரையாவதைக்கூடக் கண்ணாரப் பலதடவையும் காண்கிறோம்.

பால்ய விவாகத்தினால் வித்தியாபங்கங்கூட நேரிடுகின்றது. சமுசார விசாரமில்லாமல் ஸ்வேச்சையாய்ப் பிழைக்கவேண்டிய பால்ய பிராயத்திலேயே சமுசாரம்வந்து மேலேவிழுவதனால் படிக்க மனம்போகாமல், வீட்டிலோர்மூலையில் தாய்தந்தைகளும், மற்றோர் மூலையில் பெண்சாதிபிள்ளைகளும் திரவியஞ்சேகரித்துக் குடும்ப சம்ரட்சணை செய்யும்படி நித்தியம் போராட்டங் கொடுத்துக் கொண்டிருக்க உத்தியோக நிமித்தமாய்க் கிருஷிசெய்யாமல் எப்படி சும்மாவிருப்பது? நாமறிந்தவர்களுக்குள்ளேயே எத்தனைபெயர் வாலிபர்கள் மிகவும் புத்திவல்லமையுள்ளவர்களாயினும் சமுசாரபாரம் மேலேவிழ்வதனால் படிப்பைவிட்டுவிட்டு முன்னேவரக்கூடியபெரும் பயன்களை இழந்துகொள்பவரில்லை? சிறுமையிலேயே சமுசார சவுக்கியத்தைச் சுவைபார்ப்பதனால் எத்தனைபெயர் வாலிபர் வித்தையில் அபிருசிகெட்டுப் படிப்பைமூட்டைகட்டி வைக்கிறவர்களில்லை? வாலிபர்களின் நிலைமையே யிப்படியிருக்க, இனிப் பாலிகைகளின் வித்தியாபிவிருத்திக்கு எள்ளளவேனும் இடமிராதல்லவா?

அன்றியும், இப்பால்ய விவாகங்களினால் இளமையிலேயே பிள்ளைகள்பிறந்து குடும்பம் வளர்வதனாலும், இவர்களுடைய விவாகமுதலிய பிரயோசனங்களி னிமித்தமாய்க் குலாசாரங்களையொட்டி அபரிமிதமானபொருளைச் செலவழிக்கவேண்டி வருவதனாலும், நமது தேசத்தில் வெகு குடும்பங்கள் வறுமைக்குளகப்பட்டுப் பிற்பாடு கடன்களில் சிக்குண்டு சொல்லிமுடியாத இடையூறுகளுக்குப் பாத்தியமாகின்றன. சிலவிடங்களில் விவாகங்களின்பொருட்டு வாங்கவேண்டிய கடன்களின்மூலமாய்ப்புருஷர்கள் தங்களுக்கு அதற்குமுன்புவரை ஆதாரங்களாயிருந்த மானியங்களைப் போக்கடித்துக் கொண்டவர்களாய்ப் பெண்சாதிகள் வீட்டுக்குங் குடித்தனஞ்செய்யவரும் வேளைக்குச் சோற்றுக்குங் கதியில்லாமல் கப்பறையை கையிலெடுத்துத் தாளம்போடவேண்டிய நிலைமைக்கு வருகிறார்கள். இன்னுஞ் சிலவிடங்களில் அவர்களுடைய விவாகங்களுக்காக வாங்கிய கடன்களை, அவர்களுடைய பெயரர்களும் அவர்களுடைய சந்ததியார்களுங்கூடத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டி வருகிறது. ஒன்றுக்கும் உதவாத இந்தப் பால்ய விவாகங்களுக்காக இப்படி வீண்செலவு செய்வதைக் காட்டிலும், அந்தப்பொருளி லொருபாகத்தைச் செலவிட்டுச் சிறுவர்களுக்குக் கல்வி கற்பிக்கும்பட்சத்தில் அவர்களெவ்வளவு சுகப்படுவார்கள்?

இவ்வித துரவஸ்தைகளுக்குக் காரணங்களாயிருக்கும் பால்ய விவாகங்கள் நமது தேசத்தில் பிரபலிப்பதற்குக் காரணங்களநேகம் காணப்படுகின்றன. சில தாய் தந்தைகள் தாம் பிழைத்திருக்கையிலே தம்முடைய பிள்ளைகளுக்குக் கலியாணஞ்செய்து அழகும் விழவும் வேடிக்கையும் வினோதமும் பார்க்கவேண்டுமென்கிற அபிலாஷையுடன் பச்சைப் பிள்ளைகளுக்குக் கலியாணஞ் செய்வார்கள். சிலர் பெயரர்களுடையவும், பெயர்த்திகளுடையவும், கலியாணங்களைக் காணவேண்டுமென்று அவசரப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் கிழத் தாய்தந்தைகளின் நிர்ப்பந்தத்தினால் செய்வார்கள். மூடங்களாகிய பெண்டாட்டிகளின் போர்படமாட்டாமல் சிலர் செய்வார்கள். கலியாணத்தோடே கலியாணமாய்ச் செய்துவிட்டால் பணச்செலவு கூடிவருமென்று சிலர் செய்வார்கள். பிள்ளைகளுக்குச் சீக்கிரமாய் ஒரு முடிபோட்டுவிட்டால் தாம் யாதொரு சிரத்தையுமின்றி ஹாயாக விருக்கலாமென்று செய்வார் சிலர். நல்ல சம்பந்தம் மிஞ்சிப் போகிறதென்று செய்வார் சிலர். சிலர், வேகமாய் விவாகஞ் செய்யாத பக்ஷத்

தில் தம்முடைய குழந்தைகள் கெட்டுப்போவார்களென்றும் அச்சத்தினால் செய்வார்கள். வேறு சிலர், தமது பிள்ளைகளுக்கு விவாகமாகாத பக்ஷத்தில் தமக்கு நாலுபேர் நடுவில் அவமானகரமென்றும் தகுந்த சம்பந்தம் கிடைக்கவில்லை பெண் பிரஸ்தாபம் பிறந்து தம்முடைய பிரதிஷ்டைக்குக் குறைவாயிருக்குமென்று மெண்ணிச் செய்வார்கள். இன்னுஞ் சிலர் பாலியத்திலேயே விவாகமாகாதபக்ஷத்தில் சாஸ்திர விரோதமென்கிற தவறான எண்ணத்தினால் செய்வார்கள். இவ்விதப்பட்டவர்களேயன்றி, சுயபிரயோசனத்தை நாடினவர்களாய் மானுஷ தர்மத்தைத் தொலைத்துவிட்டுத் தயாதுளியர்களாகிரொக்கம் பெற்றுக்கொண்டோ, மருமகனிறந்தால் அவனுடைய சொத்தெல்லாம் தமக்கே சேருமென்றோ, மாப்பிள்ளை வீட்டில் சேர்ந்து தாமெல்லோரும் சுகமாய்ச் சாப்பிட்டுக் காலங் கழிக்கலாமென்றோ, தாங்கள் பெற்ற வாயறியாச் சிசுக்களை யுதவாக்கரைகளுக்கும், அங்கவீனர்களுக்கும், குஷ்டிகளுக்கும், கிழவர்களுக்கும், விவாகமென்னும் பெயர்வைத்துப் பலியிடுவார்கள். எந்தக் காரணத்தினால் நடக்கும் பாலிய விவாகங்களுக்காயினும் சோதிடர்களும், புரோகிதர்களும், யாசகர்களும் உடன்பட்டுச் சபலதவிதமாகவும் முடிக்கச்செய்வார்கள். இப்படிப்பட்ட காரியங்களினாலேயே தனஞ் சம்பாதித்து வயிற்றை நிரப்பிக்கொள்ளக் கருதிய சுயகாரியப்புலிகள் அவற்றை வற்புறுத்தாமல் பின்னையென்னசெய்வார்கள்? எவருடைய ஏவுதலினால் செய்தாலும், எவ்வபிப்பிராயத்துடன் செய்தாலும், எக்காரணத்தால் செய்தாலும், இயற்கைக்கு விரோதமாயிருக்கும் பாலிய விவாகத்தினால் உண்டாகும் நிவாரிப்பதற்கருமையான கெடும்பயன்கள் விளையாமற் போகவேமாட்டா.

இப்பாலிய விவாகங்கள் இப்பொழுது நமதுதேசத்தில் மேலுக்குமேல் பிரபலித்துவருகின்றன. பூர்வம் எட்டுவருஷங்கள் வயது வாவிட்டாவது பாலிகைக்குக் கலியாணஞ்செய்துவந்தார்கள். இப்பொழுது பால்மறந்திராத பச்சைப் பெண்குழந்தைகளுக்குக்கூடக் கலியாணஞ்செய்வது சாதாரணமாய்க்கொண்டிருக்கிறது. மேலுக்குமேல் இந்தக்கலியாணங்கள் விவேகிகளுக்குப் பழிப்புக்குப் பாத்திரங்களாகி, மணமகளின்மீது மணமகன் அம்மையைக்காணாது அழுவதும், மணமகள் பாலுக்காக அழுவதும், அவர்களுடைய அழுகையை அடக்குவதற்காகச் சில சமயங்களில் பிரம்பைக்கையிற் பிடித்து உபாத்தியாயரும், இன்னுஞ் சில சமயங்களில் பருப்புத்

129

தேங்காயும் தேடவேண்டி வருவதும், பெண்சாதி யாரோவென்று தெரியமாட்டாமல் குட்டியை மடியிலிட்டுக்கொண்டு பாலூட்டிக் கொண்டிருக்கும் தாயின் கழுத்துக்கே கலியாண மாப்பிள்ளை தாலியைக் கட்டுவதும், போர் பிடிக்கும் மணமகன் மூலமாய்த் திருமங்கிலியம் கட்டுவிப்பதற்குக் கையினாலாகாமல் புரோகிதனே மணமகளுக்கு மங்களசூத்திரத்தைக்கட்டி விவாக தந்திரத்தை நடத்துவதும் சம்பவிக்கின்றது. இன்னும் இதைப்பற்றி விரிக்கிற்பெருகும்.

ஸ்திரீ புருஷ சம்மதம்.

விவாகத்தினால் வரும் நன்மை தீமைகளுக்கும் கஷ்ட சுகங்களுக்கும் பாத்தியப்பட்டவர்களாயிருக்குங் காரணத்தினால், வதூவரர்கள் வயதுவந்த பிற்பாடு தம்மைத்தாம் வரித்துக்கொண்டு மணம்புரிவதே நியாயமாயிருக்கிறது. எல்லாருடைய அபிருசிகளும் இஷ்டங்களும் கோரிக்கைகளும் ஒரேவிதமாகவே இராவாதலினால், ஒருவருடைய ஏற்பாடு மற்றொருவருக்கு ஒருகால் சரிப்படாமற் போகலாம். ஆதலின், வதூவரர்களே தங்களுடைய இஷ்டங்களை யநுசரித்து விவாக விஷயத்தை நிச்சயித்துக்கொள்ளுதல் சர்வோத்தமமானது. ஆயினும், சாதாரணமாய் அவர்கள் மோகாந்தகாரத்தில் மூழ்கி நன்மை தீமைகளை ஆலோசித்து அறிந்துகொள்ளமாட்டாமல் அவசரப்பட்டு அநுகூலமற்ற சம்பந்தங்களுக்கு உடன்படுவார்கள். ஆதலால், தாய் தந்தையர்கள் அவர்களைப் பத்திரமாய்க் கவனித்து வந்து தகுந்த ஆலோசனை சொல்லி அவ்வித தீர்மானங்களிலிருந்து காப்பாற்றுவது ஆவசியகமானது.

ஐரோபா கண்டத்திலும் அமெரிகா கண்டத்திலும் இப்படிக் குறித்த வழியாகவே விவாகங்கள் நடந்துவருகின்றன. சிறுதனத்திலேயே குழந்தைகளுக்குக் கலியாணஞ் செய்து அழகும் குழகும் பார்க்கவேண்டுமென்னும் அபிலாஷையாவது, அவர்களை ஒரு வீட்டுக்காரர்களாக்க வேண்டுமென்னும் ஆவலாவது அத்தேசத்துத் தாய்தந்தையர்களுக்கு இல்லை. யௌவனப்பருவ முற்றபிறகு பிள்ளைகள் தமக்குத் தாமே சம்பந்தங்களை யேற்படுத்திக்கொண்டு, பிற்பாடு சாதாரணமாய்த் தாய் தந்தையரின் அநுமதிபெற்று விவாகஞ் செய்துகொள்ளுவார்கள். நமது தேசத்திற்போல அத்தேசத்துப் பெண்டுகள் இராணிவாசமென்பதறியாமல் புருஷர்களுடன் கலந்து திரிவார்கள். நேயத்துடன் சம்பாஷிப்பார்கள். இப்படி இணங்கித்

திரிந்து பேசிக்கொண் டிருப்பதனால், அவர்கள் கெட்ட நடவடிக் கைகளுள்ளவர்க ளென்றெண்ணுவது பிசகு. அவர்க ளனைவரும் சிறுகவோ பெருகவோ, கல்வி கற்றவர்களா யிருப்பார்கள். அநேகர் அதிக நீதிவதிகளும் குணவதிகளு மிருக்கிறார்கள். *அத்தேசத்தில் அனாதியாய் இவ்வழக்க மேற்பட்டிருப்பதனால், ஸ்திரீ புருஷர்கள் இணங்கித்திரிந்து சம்பாஷிக்கு மாத்திரத்திலேயே துர்ப்புத்திகளுக் குத் தூண்டுகோ லுண்டாகமாட்டாது. பூர்வகாலத்தில் நம்முடைய தேசத்தில் கூட ருதுவானபிற்பாடே ஸ்திரீகளுக்கு விவாகம் நடந்து வந்ததென்றும், வதூவரர்களுடைய இஷ்டானுகூலங்களை யொட் டியே நடத்தப்பட்டனவென்றும், சுயம்வரங்களும் காந்தர்வ விவா கங்களுங்கூட அடிக்கடி நடந்ததுண்டென்றும், புராண இதிகா சங்கள் மூலமாய்த் தெரியவருகின்றது. தற்காலத்தில் வதூவரர் களின் இச்சை யனிச்சைகளைச் செவ்வையாய் அறிந்து கொள்ளா மலே பெற்றோர்கள் தம்தம் பிள்ளைகளுக்குக் கலியாணஞ் செய்கி றார்கள். மேலும், பிராமண வைசிய சாதிகளில் வாயறியாப் பச்சைப் பிள்ளைகளுக்குக்கூட விவாகங்கள் பலவிடங்களில் நடந்து வரு கின்றன. ஐயோ! எவ்வளவு பொல்லாக்கதி பிடித்துக்கொண்டது!

ஒருவரையொருவர் சுவேச்சையாய் வரிந்து மணம்புரிந்தவர்க ளனைவரும் சவுக்கியத்தை அடைவார்களென்றாவது பெற்றோர்களின் பிரயத்தினமூலமாய் மணம்புரிந்தவர்க ளெல்லோரும் இடையூறுக ளுக்காளாவர்க ளென்றாவது சொல்லத் துணியோம். விவாகத்துக்குப் பூர்வம் வதூவரர்கள் ஒன்றுபட் டிணங்கித் திரிவதனால் ஒருவரு டைய இயற்கை முதலியவற்றை யொருவர் கொஞ்சமட்டும் அறிந்து கொள்ளக்கூடும். ஆனால், அப்படி யொத்துத் திரிய இடங்கொடுப்ப தனால் ஓர்பொழுதேனும் கெட்டகாரியங்களுக்குக் காரணமுண்டாகா தென்று நிச்சயமாய்க் கூறுவதும் அசாத்தியம். வயதுவந்த பிற்பாடு கூட ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய உண்மையான இயற்கைகளைச் சீக்கிர காலத்திலேயே கண்டுகொள்வது எவ்வளவேனும் எளிதானதல்ல. ஆகலின், வதூவரர்களும் தாய்தந்தையர்களுங்கூடப் பலகாலும் பிறழ்ந்து போகிறார்கள். இப்படியிருக்க, ஈடுவராத சிறுபிள்ளைகளின் சுபாவங்கள் பெரியவர்களானபொழுது எந்தவிதமா யிருக்குமோ சரியாய் நிச்சயிப்பது எப்படிச் சாத்தியமாகும்? அப்படிப்பட்டவர்க ளுக்குக் கலியாணஞ்செய்வது அவர்களுடைய கழுத்துக்குப் பெரிய

கல்லைக் கட்டுவதாய்க் கருதத்தகும். தயைகூர் நெஞ்சத்தவர்களான தாய்தந்தையர்களே! ஓர் சொல்லைக்கேளுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளை களின் புத்தி மலர்ந்தபின்னர் அவர்களுடைய சுபாவங்களுக் கேற்ற சம்பந்தங்களைத் தேடி, எல்லா விஷயங்களையும் அவர்களுக்குச் செவ் வையாய் விளக்கப்படுத்தி, அவர்கள் சொந்தமாய்த் தெரிந்துகொள் வதற்கும் தகுந்த அனுகூலங்களைக் கொடுத்துப் பிற்பாடு அவர்க ளுக்குக் கலியாணஞ் செய்யுங்கள். இப்படிச் செய்வதே கிரமமான வழி. இதுவே நியாயம். இதுவே க்ஷேமகரமானது. இவ்விஷயங்களைக் குறித்து இன்னுங் கொஞ்சதூரம் விவரித்துச்சொல்ல வேண்டியிருக் கிறது. இப்பொழுது வதூவரர்களுடைய குணவியற்கைகளைக் கண்டு கொள்ளும் வழிகளையும், அவர்களுக்கு அநுகூலம் உண்டாவதும் ஆகாததும் நிருணயிக்கும் நெறிமுறைகளைக் குறித்தும் விசாரணை செய்வோம்.

வதூவரர்களின் தேகதத்துவங்களுக்கும், மனத்தத்துவங்களுக் கும் குணகுண இயற்கைகளுக்கும் பொருத்த மிருக்கவேண்டியது என்றால், அவை யொருவரை யொருவர் விரும்பச்செய்யுமாறு இரு க்கவேண்டுமேயன்றி வெறுப்பைப் பிறப்பிக்குந்தன்மையவா யிருத் தல்கூடாது. இப்படி மெய்யான ஆகருஷணம் இருந்தாலே அவர்க ளிருவரும் வெகுகாலம் அந்நியோந்நிய நேசங்கூர்ந்து சுகமுற்று வாழ்வார்கள். இல்லாவிடின், மரணபரியந்தம் அநேககஷ்டங்களுக்கு ஆளாவார்கள். வதூவரர்களின் சரீரங்களுக்கும் மனங்களுக்கும் பரஸ்பரம் ஆகருஷணமிருப்பதும் இல்லாததும் கண்டுபிடிப்பதற்கு மெய்யாய் அவர்களுக்குத்தான் முடியுமேயன்றி, வேறெவருக்கும் சாத்தியமாகாது. அடிக்கடி அவர்கள்கூட மோகவசத்தினால் அவச ரப்பட்டு தவற்றபிப்பிராயங்களில். சிக்குப்பட்டு மோசம்போய்த் தவிக்கிறார்கள். சிறுதனத்தினின்றும் பிள்ளைகளின் இயற்கையாதி களைச் செவ்வையாய்த் தெரிந்துகொண்டுவரும் தாய் தந்தையர்கள், இம்முற்கூறிய பொருத்தங்களைக் கொஞ்சமளவு நிருணயிக்கச் சக்தி யுற் றிருப்பரேயாயினும், கடைசியில் வதூவரர்களின் இஷ்டாயிஷ் டங்களை நன்குணர்ந்த பின்னரே விவாக நடத்தவேண்டியது. அவர் களுடைய இஷ்டங்களுக்கு விரோதமாய் என்றும் கலியாணம் நடத் தக்கூடாது. ஈடுவந்து புத்தி விரிவதற்கு முன்னர் இந்த விஷயத்தில் இஷ்டங்களும் அபிப்பிராயங்களும் தேர்ந்துரைப்பதற்கு வதூவரர்க ளுக்குச் சக்தி யிராதென்று சொல்லவேண்டியதில்லை.

பிராயத்தில் வதூவரர்கள் ஒருவருக்கொருவர் நன்ருய் ஏற்றிருக்கவேண்டியது. இருவருடைய வயதுகளுக்கும் 7,8-வருஷங்கள் வித்தியாசமிருப்பது உத்தமம். வதூவரர்களின் வயதுகள் ஒத்திராத பட்சத்தில், அவர்களுடைய சரீரங்களுக்கும் மனங்களுக்கும் பொருத்தம் இருக்கமாட்டாது.

வதூவரர்களின் சரீரம் ஆரோக்கிய முள்ளதா யிருக்கவேண்டும். பலவீனமாயும் பிணிவருத்த முற்றதாயும் இருத்தல்கூடாது. தாய் தந்தையர்கள், தமையன் தம்பிகள், தமக்கை தங்கைச்சிகள் இவர்களுடைய சரீர தத்துவங்களை நோக்கியும், ஆயுளாரோக்கியங்களை நோக்கியும், வதூவரர்களின் சரீரவியற்கை முதலியவற்றை நன்ருய்ச் சீர்தூக்கி யறியவேண்டியது. குஷ்டரோகம், க்ஷயரோகம், பைத்தியம் முதலியவை அவர்களுடைய வமிசத்தில் எந்நாளுமிராத விஷயத்தை நிச்சயமாய்க் கண்டுகொள்ள வேண்டியது.

அழகு மிகவும் ஆவசிகமானது. சௌந்தரியத்தைப் புகழ்ந்து கொண்டாடாத ஸ்திரீ புருஷர்கள் இவ்வுலகத்தில் இல்லை. சௌந்தரியத்தைக் கண்டு புருஷர்கள் முக்கியமாய்ப் பிரமிக்கிருர்கள். ஸ்திரீகள் கூடச் சௌந்தரியத்தைப் பார்ப்பார்களாயினும், புருஷர்களின் சாமர்த்தியம், அவர்களுடைய சேஷ்டைகள், தைரியஸ்தைரியாதி குணங்கள், கீர்த்தியான சரித்திரம் முதலியவற்றைக்கண்டு ஆசைப்படுகிருர்கள். அழகை மாத்திரம் மேற்படுத்தி மணம்புரிவது என்றைக்கும் நன்றன்று. நற்குண நன்னடக்கை முதலிய இல்லாமல் அழகுமாத்திரம் பெற்றிருக்கும் பெண்சாதியைப் பகையாளியென்றே கருதவேண்டும். உதவாக்கரையான புருஷன் எவ்வளவு லட்சணமுள்ளவனுயினும் யாது பயன்? ஆகலின் மேற்றளுக்குமாத்திரங் கண்டு பிரமித்து மதிகெடாமல், எல்லா விஷயங்களையும் சாவகாசமாய் விசாரித்துச் சம்பந்தஞ் செய்யவேண்டியது.

வதூவரர்களின் முகவடிவு முதலிய தேகவியற்கைகள் வித்தியாசப்பட்டிருக்கவேண்டியது. ஓரேவிதமுள்ளனவா யிருக்கும்பக்ஷத்தில் அவர்களுக்குச் செவ்வையாய் பரஸ்பர ஆக்ருஷணை இருக்கமாட்டாது. இரத்தம் ஒத்திருக்கும் சமீப சம்பந்தங்களுக்குப் போலியதிகமாதலினுல் பொருத்தம் குறைவாயிருக்கும். ஆதலால், அவ்விதச் சம்பந்தங்களுக்குப்பிறக்கும் சந்தானமானது ஆரோச்கியமற்றதாகவும் பிணிவேதனை யுள்ளதாகவு மிருக்கும். அறிவு விளக்கமுங் கூடக் குறைவாகவே யிருக்கும். ஆகலால், அம்மான்பெண், அத்தைபெண், அக்காள் தங்கைச்சிகளின் பெண்கள் முதலியவரை மணம் புரிவது மிகவும் அயுக்தமானது.

வதூவரர்க ளிருவருக்கும் சற்குண சம்பத்தும், நல்வழி நல்லொழுக்கங்களும் பொருந்தியிருப்பது மிகவு முக்கியமானது, அருளொஞ்சு, மெய்மை, நல்லொழுக்கம், கல்வி, பகுத்தறிவு, அறனுடைமை, கடவு ளன்பு இவற்றை முக்கியமா யெண்ணவேண்டும். நெஞ்சழுத்தம், குரூரம், கடுகடுப்பு, பெருஞ்சினம், பொய்மை, சூது, கள்ளம், துன்னெறி, செருக்கு, இறுமாப்பு, அசைகை, தன்னயம் பார்த்தல், சோம்பல், போக்கிரித்தனம் இவைபோன்ற துர்க்குணங்களிருப்பின் சம்பந்தங் கூடாது. வதூவரர்களின் வீடுகளில் அவர்களுடைய பிரவர்த்தனை சம்பாஷணை முதலியவற்றைச் சிலமாதங்கள் பரியந்தம் கருத்துடன் ஆராய்ந்து பார்த்தாலே இக்குறித்த நற்குணதுர்க்குணங்களை நன்ருய்த் தெரிந்துகொள்ளலாமேயன்றி, இரண்டொரு தினங்களில் கண்டுகொள்வது அசாத்தியமென் றறியவேண்டியது. தாய் தந்தைகளின் யோக்கியதா யோக்கியதைகளைக் கண்டு சிற்றளவு வதூவரர்களின் குணவியற்கைகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். தகப்பனுடைய குணங்கள் மகனுக்கும், தாயினுடைய குணங்கள் மகளுக்கும் சாதாரணமாய் இறங்குகின்றன. ஆதலால், அவர்களுடைய யோக்கியதையைக் குறித்தும் குணசாரங்களைக் குறித்தும் எவ்வளவேனும் அநுமான மிருந்தபோதிலும் சம்பந்தத்தைத் தவிர்க்கவேண்டியது.

புருஷனுக்குப் பெண் பார்த்தல்.

கன்னிகைகளை நிச்சயிக்கும்பொழுது, அவர்கள் நன்னடக்கையும், பெற்ருேர்கட்பால் பயபக்தி விசுவாசமும், உடற்பிறந்தாரிடத்து அன்பும், உசிதமான நாண விநயங்களும், அமைதியும், சாக்கிரதையும், பரிசுத்தமும் வேலை வித்தைகளில் ஆவலும் வாய்ந்தவர்களா யிருப்பதைப் பார்க்கவேண்டியது. வீட்டுவேலைகளில் தாய்க்குத் துணையா யிருக்கும் கன்னிகைகளே மனைவருக்கும் சுகமுண்டாக்குவரேயன்றி இராணிவாசமாய் வளர்ந்து முதுகு குனியாதவர்கள் உதவமாட்டார்கள். சிறிதும் நாண வடக்கமில்லாக் கன்னிகைகளும், அதிக வெட்கமுள்ளதுபோலப்ப சாங்குசெய்யும் கன்னிகைகளும், அதிக வெட்கமுள்ளதுபோலப் பசாங்குசெய்யும் கன்னிகைகளும், விழிகள் தளுக்குகள் காட்டும் குலுகுலுக்கிப் பெண்களும்,

புரட்டிக்கொண்டு ஓரப்பார்வைகளும் கோணற்பார்வைகளும் பார்க்கும் கன்னிகைகளும், வெகு எக்கச்செக்கமாய்ப் பேசுங் கன்னிகைகளும் அடக்க வணக்கமில்லாமல் குடுக்குநாக்குள்ள கன்னிகைகளும், ஒதுக்க விலக்கங்க ளில்லாமல் புதியவருடன் இடப்பிடுங்கும் கன்னிகைகளும், கட்டு திட்டத்துடன் வளர்க்கப்படாத கன்னிகைகளும், கெட்ட சகவாசங்கள் செய்து பட்டித்தனமாய்த்திரியும் கன்னிகைகளும் குணவதிகளான மனைவிக ளாவாரென்று சொல்வது மிகவும் அசாத்தியம். தாய்கள் கெட்ட நடவடிக்கைக ளுள்ளவர்களா யிருக்கக்கண்டு புதல்விகளின் குணங்களைநம்பி மணம்புரிவதைக்காட்டிலும் கழுத்துக்குக் கல்லைக் கட்டிக்கொண்டு கிணற்றில் குதிப்பதே நல்லது. இனி மாமிகளுடனும் மைத்துனிகளுடனும் கெட்ட தோழமைப்பட்டு அவர்களுடைய பெண்களை மணம்புரியும் அவிவேகிகளின் பாக்கியத்தையும் சம்பந்திகளுடன் தர்ச்சப்பந்தங்கள் செய்துகொண்டு பாட்டுப் பெண்களைச் சம்பாதிக்கும் மஹாபுருஷர்களின் யோக்கியதையும் எப்படி வருணிக்கக்கூடும்?

வதூவரர்களின் குண வியற்கைகளை நிருணயிக்கும்பொழுது எவ்வளவேனும் அவசரப்படக் கூடாது. இரண்டொருதினங்கள் தூரப்பார்வைகள் பார்த்துவிட்டு மேற்றளுக்குகளுக்கு மாத்திரம் பிரமைப்பட்டுச் சம்பந்தங்களை நிச்சயித்துவிடாமல், மாதங்கள் கணக்காய்ப் பலவழியே பரிட்சித்துக் கண்டுபிடித்து மெய்யான குணகுணங்களை ஆராத்தீரத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது. இப்படிப் பரிசோதிக்கையில், வதூவரர்களுக்குச் சுகுண சம்பத்தும் அவர்களிருவருக்கும் பொருத்தமும் காணப்பட்டாலே அவர்கள் அந்நியோந்நியாநுராகம் வாய்ந்து வாழ்நாள் முழுவதும் கஷ்டசுகங்களைப் பகுத்து வாழ்வார்களென்பது நிச்சயம். மேற்றளுக்குகளால் உண்டாகும் காதலாவது அன்பாவது நெடுங்காலம் நிற்கமாட்டாது. ஆதலால், முதன்முதலில் பிறக்கும் ஆலோசனைகளுக்கு இடங்கொடாமல் திறந்தகண்களுள்ளவர்களாய்ச் சமஸ்த விஷயங்களையும் செவ்வையாய்ப் பரிசீலித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

வதூவரர்களின் குணவியற்கைகளும் ஆயுள் ஐசுவரியங்களும் அவர்களுடைய சாமுத்திரிகா லட்சணங்களின் மூலமாயும் ஜாதக சக்கரங்களின் மூலமாயும் கண்டுபிடிக்கக் கூடுமென்று இத்தேசத்திலனேகர் வீண் பிரமைப்படுகிறார்கள். முகக்களையின் காந்தியைக் கண்டும், சரீரத்தின் ஆகிருதியின் உதவியினாலும், புத்தி யுக்தி சக்தி

களையும் குணகுணங்களையும் ஒருவாறு நிருணயிப்பதற்குச் சிற்சில விடத்துச் சாத்தியமாகலாம். ஆயினும், இனி வரப்போகு மெல்லாவற்றினையும், மூக்கின் மூலமாயும் மூஞ்சியின் மூலமாயும் கைகளின் நீளத்தினாலும் கண்களின் அகலத்தினாலும் அனுமிக்கலா மென்பது வெறும் பைத்தியக்காரப் பேச்சேயன்றி வேறல்ல. ஆயுட்பிரமாணம், போகபாக்கியங்கள், கஷ்ட சுகங்கள், சுகுண துர்க்குணங்கள், வித்தை, உத்தியோகம், சந்தானபிராப்தி, வியாபாரம் இவைபோலும் விஷயங்களை உள்ளங்கை ரேகைகளினாலும் உதரத்தின் மடிப்புகளினாலும், உடம்பின்மேலுள்ள சுழிகளினாலும், பிறந்த லக்கினத்தினாலும், கிரகங்களின் கேந்திரத்தினாலும் நிருணயிப்பது மானிடரால் முடியாத காரியமென் றறியத்தக்கது. பெண்பிள்ளையின் சரீர இயற்கைகள் ஆண்பிள்ளைகளின் சரீர இயற்கைகளைப்போ லிருக்கும்பக்ஷத்தில் அவர்களை நம்பக்கூடாதென்றும், கெண்டைக் காற்றசைகள், தொடைகள், மூலைக்காம்புகள், புயங்கள், கைகள், கன்னங்கள், மேலுதடு இவைமுதலிய பிரதேசங்களில் உரோமம் முளைக்கப் பெற்றிருக்கும் ஸ்திரிகளின் நடவடிக்கை சிலாக்கியமா யிருக்கமாட்டாதென்றும் சொல்லுகிறார்கள். இதனுண்மை அநுபோகத்தினாலேயே அறிந்துகொள்ளத்தக்கதா யிருக்கிறது.

மேற்கூறிய விஷயங்க ளெல்லாவற்றினையும் செவ்வையாய்ப் பரிசீலித்துக் கலியாணஞ் செய்துகொண்டாலே தம்பதிகள் வாழ்நாளிறுதிவரைக்கும் கஷ்டசுகங்களில் ஒருவருக்கொருவர் உதவியா யிருக்கக்கூடுவர். வதூவரர்களின் சரீரங்களுக்கும் மனங்களுக்கும் சுபாவங்களுக்கும் பரஸ்பர ஆகருஷணை யிருந்ததாலே அவர்களுக்கு அந்நியோந்நிய அநுராகம் பொருத்தமுற் றிருக்கும். சரீர ஆகருஷணைமாத்திர மிருந்து மனங்கள் கலந்திராதபட்சத்தில் அவர்கள் செவ்வையாய்ச் சுகிக்க வொண்ணார். மனங்களும் சுபாவங்களும் எவ்வளவு பொருத்த முற்றனவாயினும், சரீர அநுகூலமில்லாத பட்சம் சவுக்கியம் முழுச்சுழியென்றே யெண்ணவேண்டியது. வதூவரர்களுக்கு இருக்கவேண்டிய பொருத்தங்களை யெண்ணாமல் தனம் உத்தியோக முதலிய ஆகருஷணைகளினாலும், பெற்றோர்களின் பலவந்தத்தினாலும், பந்துக்கள் சிநேகிதர்கள் முதலியவர்களின் தூண்டுகோளினாலும் கலியாணங்கள் நடந்துவருகையில், தம்பதிகளுக்கு ஒருவர்மேலொருவர் நண்புநேசமும் மனப்பொருத்தமும் எவ்வாறு பிறக்கும்? கேவலம் சௌந்தரியத்தினால் வலையிற் சிக்குண்டு

மோகாந்தகாரத்தில் மூழ்கி மணம் புரிந்தவர்களும், தாமி வியற்கைகள் குழந்தைகளுக்கு வருமாவென்றும் நற்குணங்களை நமினிக் கற்பிக்கலாமென்றும் மனத்தைச் சமாதானப்படுத்தி மணம்புரிந்தவர்களும், குலப்பெருமை கீர்த்திகளைச் செவ்வையாய் விசாரிக்காமல் குழியில் விழுந்தவர்களும், சாதக சக்கரங்களையும் சாமுத்திரிக லட்சணங்களையும் நம்பி மணக்கோலம் பூண்டவர்களும், உச்சிக்குழி மூடுவதற்குமுன்னமே மணம்புரிந்தவர்களும், ஈடுசோடு பாராமல் மணம்புரிந்தவர்களும், இவர்போல்வார் அனேகர் அநுபவிக்கும் மகாவைபோக சௌபாக்கியத்தை கண்ணாரக் கண்டுகொண்டேயிருக்கிறோம். கல்வியிற் பெரியோரென்றும், செல்வத்திற் பெரியோரென்றும், உத்தியோக முள்ளவரென்றும், ஊரில் செல்வாக்குள்ளவரென்றும் செருக்குற்றுத் தற்புகழ்ச்சிக்காரர்களாய்ப் பேரர்களுக்குப் பாட்டர்களாயிருந்தும் கிழத்தனத்தில் இளங் கன்னிகைளைக் கலியாணஞ்செய்துகொண்டு, இடர்களுக்காளாகி உள்ளுள்ளே மனங்கொதிக்கமேனுக்கு மகா கோப்பியமா யிருப்பவர் சிலர் எமது கண்களுக்கெப்போது கரதலாமலகமாய்ப் புலப்படுகிறார்கள்.

பெற்றோர்கள் பெண் கொடுக்கச் சம்மதித்தல்.

ஒருவனுக்கு ஓர் பெண்ணை நிச்சயப்படுத்துவதானால் அப்பெண்ணின் பெற்றோர்கள் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியாம்சங்களாவன:—

புருஷன் பெண்ணின் அந்தஸ்துக்குத்தக்க நல்லவம்சத்தி லுள்ளவனென்றும், அவன் அல்லது அவன் தந்தை மேகம், காசம், குட்டம், படை முதலிய வியாதிக ளில்லாதிருக்கிறார்களாவென்றும், கல்வியிற்றேர்ந்து நன்னடக்கையிற் பயின்று விவேகம், புத்திநுட்பம், அடக்கம், ஒழுக்கம், சாந்தம், வணக்கம், தயை, தாட்சண்ணியம்முதலிய சற்குணங்க ளமையப்பெற்றவனென்றும், பெண்ணுக்குத் தக்க வயதுள்ளவனென்றும், லௌகீக விஷயார்த்தங்களிற் பயின்றவனென்றும், தன் குடும்ப சம்ரக்ஷணைக்குத் தக்கபொருள் சம்பாதிக்கும் திறமையுள்ளவனென்றும், நன்றாய் விசாரித்துப் பல வழியிலும் ஆராய்ச்சிசெய்து பார்த்துப் பலநாள் ஆலோசித்துத் திருப்திகரமான பின்னரே பெண்ணைக் கொடுக்கச் சம்மதிக்க வேண்டும். மேற்கூறிய தொத்துவியாதி யுள்ளவனுக்குப் பெண்ணைக் கொடுக்கின், அவ்வியாதி நாளாவர்த்தியில் அவன் மனைவிக்கேறி "அரசமரத்தைப்பிடித்தபிசாசு பிள்ளையாரையும் பிடித்தது" என்

பதுபோல், யாதோர் அநுபவமு மறியாமல் அவர்களது வயிற்றிற் பிறந்தபிள்ளைக்கும் பிடித்துக்கொள்ளும். ஆதலால், அவ்வித ரோகமுடையவனுக்குப் பெண்தரலாகாது. க்ஷயரோக முடையவன், உன்மாத வம்சத்திற் சேர்ந்தவன், குடியன் என்னும் இவ்வகையினரைப் பெண்கள் மணம் புரிந்துகொண்டால், அவர்கள் வாழ்நாளளவும் துக்கமும் துன்பமும் அநுபவித்துக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். சிலபுருஷர்கள் தங்களுக்குள்ள மேகம் முதலிய வியாதிகளைக் கல்யாணகாலம் வரையில் இரகசியமாய் ஒளித்துவைத்துக்கொண்டிருப்பார்களாதலால், அப்படிப்பட்ட விஷயங்களை அவர்களுக்குரிய சிநேகிதர்களைக்கொண்டு வெளிதமாய்த் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். சாதாரணமாய் ஒரு சிறுபிள்ளைக்கு மேற்கூறிய வியாதிகளுள் ஏதேனுமொன் றிருக்கும்பக்ஷத்தில் வைத்தியர் அதனைத் தகப்பனைச்சார்ந்த வியாதியென்று சொல்லுகின்றனர். திரவியவந்தனு யிருக்கின்றானென்று வியாதிபஸ்தனுக்கும் மூடசிகாமணிக்கும் வயோதிகனுக்கும் பெண்ணைக் கொடுக்கச் சம்மதிக்கலாகாது. மூடன்கையிற் சிக்கிய பொருள் வைத்தியக்காரன் கையிலிருக்குங் கத்திக்குச் சமானம். வைத்தியக்காரன் எப்படி அக் கத்தியால் தனக்கும் பிறர்க்குங் கேடு விளைப்பானோ அதுபோலவே, மூடனும் தன்கையிற் சிக்கிய பொருளாற் பிறர்க்குங் கேடுசெய்து தானுங் கெட்டுத் திண்டாட்டமுற்றுத் தெருவில் நிற்பான். ஆதலால், அவ்வித அறிவிலாப் பாக்கியவானுக்கு வாழ்க்கைப்படுவதை விட, அறிவுள்ள தௌர்பாக்கியனுக்கு வாழ்க்கைப்படுதலே அதிக நன்மை. திரவியவந்தனான நீரா ரோகஸ்தனுக்கு வாழ்க்கைப்பட்டுச் சிந்தை கலங்குவதைவிட அரோக திடகாத்திரமுள்ள ஏழைக்கு வாழ்க்கைப்படுவதே ஆனந்தம். ஐசுவரியமுள்ள வயோதிகனுக்கு வாழ்க்கைப்பட்டு, ஆயுளுள்வரையிற் சுகாநுபவமின்றி அல்லற்பட்டழுங்குவதைவிட, வாலிபனான ஏழைக்கு வாழ்க்கைப்பட்டுச் சுகாநுபவத்திற் சோர்வின்றி யிருத்தலே அதிக மேன்மை.

பேராசையுள்ள பெற்றோர்களே! நீங்கள் ஊட்டி வளர்த்த இளங்கிள்ளையைப் பூனைவாயி லொப்பித்தாற்போல, அருமையாகப் பெற்றெடுத்த அரிவையர்களை முற்கூறிய தரத்தினர்க்குப் பேராசையாலும் மௌட்டிகத்தாலுங் கொடுத்துவிட்டுப் பதவிக்கவிடாமற் செவ்வையாய் ஆராய்ச்சிசெய்து, ஏழையா யிருந்தாலும், அரோக திடகாத்திரனாகவும், வாலிபனாகவும், சற்குண சம்பன்னனாகவும்,

கல்வியறிவுள்ளவனாகவும், லௌகிகஸ்தனாகவும், குடும்ப சம்ரக்ஷணைக்குப் போதுமான வருவாயுள்ளவனாகவும், அல்லது இனிமேல் சம்பாதிக்கத் தக்கவனாகவும் பார்த்துக் கொடுங்கள். கண்மூடித்தனமாய்க் கொடுத்துவிடாதிர்கள்.

இல்வாழ்க்கை.

இல்வாழ்க்கை யென்பது நாயகனும் நாயகியுங் கூடிவாழும் வாழ்க்கையாம். பெண்பிள்ளையானவள் இல்வாழ்க்கையில் அநுசரிக்கவேண்டிய அறநெறியென்னும் தருமஞ் செய்யும் விதிகளையும், தன்னுடைய பர்த்தாவின் மனங்கோணாமல் அவன் சொற்படி நடந்து, அவனைச் சந்துஷ்டி செய்து மேன்மைப்படுத்தும் வழிகளையும் அறிந்து நடக்கவேண்டியவளா யிருக்கிறாள். இவ் வில்வாழ்க்கையை மேற்கூறிய தம்பதிகளாகிய இருவரில் ஒருவர்மாத்திரம் நடத்துவது அசாத்தியம். அவன் முன்னிழுத்தால் இவள் பின்னிழுக்காமலும், அவன் பின்னிழுத்தால் இவள் முன்னிழுக்காமலும், இருவரும் மனமொத்து இவ்வில்வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டியவர்களா யிருக்கிறார்கள். முன்னிழுத்தல் பின்னிழுத்தல் என்பது எப்படி யென்றால், கணவன் மனைவியை நோக்கி "பெண்ணே! இவனுக்கு அதிக தாகமா யிருக்கிறதாம். கொஞ்சம் ஜலம்கொடு" என்றால், அவள் 'ஜலம் குளத்தி லிருக்கிறது, அங்கே போய்ச் சாப்பிடச் சொல்லும்" என்று சொல்லுவதும், "நான் விடியற்காலத்தில் ஸ்நானஞ் செய்துகொண்டு கோவிலுக்குப் போக வேண்டும், கொஞ்சம் வெந்நீர் தயார் செய்துகொடு" என்று சொன்னால், "எனக்குத் தலைவலியா யிருக்கிறது, வெந்நீர் காயவைக்க என்னாலாகாது" என்று தாறுமாறாகப் பதில் சொல்வதுமாம்.

இப்படிப்பட்ட ஸ்திரீயினுடைய இல்வாழ்க்கை ஒருபோதும் செவ்வையாய் நடக்கமாட்டாது. ஸ்திரீபுருஷர் இருவரும் ஒருமித்து நடத்தினால் மாத்திரம் தருமம், தானம், பரோபகாரம் முதலியவைகளைச் செய்வதற்கு இடமுண்டாகும். இல்லாவிட்டால் அவைகளி லொன்றும் சித்தியாகமாட்டாது. இதற்குத் திருஷ்டாந்தமாய்:—

அறநெறிச்சாரம்.

"மருவிய காதல் மனையாளுந் தானும்
இருவரும் பூண்டுய்ப்பி னல்லால்—ஒருவரால்
இல்வாழ்க்கை யென்னு மியல்புடைய வான்சகடம்
செல்லாது தெற்றிற்று நின்று."

என்பதாய் நீதிநூற்களிலும் கூறப்பட் டிருக்கின்றது. இதன் பொருளென்னவெனில், "இல்வாழ்க்கை யென்னும் தரும சுபாவத்தையுடைய பெருமை தங்கிய வண்டியானது, கணவனிடத்து நீங்காமற் பொருந்திய அன்பினையுடைய மனைவியும், கணவனாகிய தானும் சேர்ந்து பேற்கொண்டிழுத்தால் நடக்குமே யல்லாமல், இவ் விருவரில் ஒருவரால்மாத்திரம் இழுக்கப்பட்டால் நடவாமல், அது தடைபட்டு நின்றுவிடும்" என்பதாம்.

இவ்விதமான இல்வாழ்க்கையின் விதிகளைச் சரியாயறிந்து வாழும் ஸ்திரீபுருஷர்களை, ஐம்புலன்களையும்விட்டுக் காடுகளிற் சென்று முத்தியடைவதற்காகத் தவஞ் செய்துவரும் துறவிகளை விடச் சிரேஷ்டமானவர்களென்று சாஸ்திரங்களிற் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றது. மேலும்,

திருக்குறள்.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்."

என்று திருவள்ளுவநாயனாரும் அருளியிருக்கின்றார். இதன் கருத்து என்னவென்றால், "இப்பூமியின்கண் இல்லறத்தோடு கூடி வாழவேண்டிய முறைமைப்படி வாழ்பவன் உலகத்திற் பிறந்த மனிதனா யிருந்தபோதிலும், வானுலகமென்று சொல்லப்பட்ட தேவலோகத்தில் வசிக்கும் தேவருள் ஒருவனாக மதிக்கப்படுவான்" என்பதாம். பெண்களே! இல்லறத்தில் ஒருவனுக்கு இவ்வித சிறந்த பேறு உண்டாவதற்குக் காரணம், நல்லொழுக்கமுள்ள தன்மனைவியல்லவா? ஆகையால், நீங்கள் இவ்வில்வாழ்க்கையின் விதிகளைச் சரியாய்க் கற்றறிந்து அதன்படி கிரமமாய்ச் சன்மார்க்கத்தில் நடந்து, மேலே சொன்னபடி யுங்கள் கணவரை மேன்மைப்படுத்தி, அதனால் நீங்களும் மேன்மை யடையவேண்டும்.

ஒற்றுமை.

ஸ்திரீ புருஷர்களிருவரும் மனமொருமித்து ஒருவரை யொருவர் நேசித்து இல்லறம் நடாத்தலே ஒற்றுமையென்று சொல்லப்படும். இவ்வித ஒற்றுமை யுண்டாவதற்குக் காரணம் பெண்களின் நற்குண நற்செய்கைகளாம். இவை, இளமையில் தாம் கற்கும் கல்வி கேள்விகளாலும், தாம் அடையப்பெற்ற நற்சகவாசத்தினாலும் உண்

டாகவேண்டும். பெண்ணானவள் உள்ளன்புடன் தன் கணவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்துகொண்டு வருவாளாகில், ஒருவருக்கொருவர் ஒற்றுமையுடன் வாழ்வதற்கு யாதொரு தடையுமிராது.

பெண்மைநெறி விளக்கம்.

"நாயகன் சொல்லைக் கடவாள் வைது நலிந்திடினும்
ஆயமனந் தன்பிலெனுந் தொண்டுசெய்வாள்—நேயன்
வருந்தின் வருந்தி மகிழின் மகிழ்வாள்
திருந்து புகழ்ப்பெண் திரு"

என்றபடி, கணவன் சொல்லைத் தட்டாமலும், அவன் வைதிடின் தான் மனஞ் சலியாமலும், அவன் நலிந்திடின் தான் வருந்தாமலும், அவன்மாட்டு அன்போடு தொண்டு புரிந்து, அவன் வருந்தும்போது தான் வருந்தியும், அவன் மகிழும்போது தான் மகிழ்ந்தும் இல்லறம் நடாத்தும் பெண்ணையே ஒற்றுமை மாதென்றும் இலக்குமிதேவியென்றும் சொல்லப்படும். இதற்கு மாறாக,

பெண்மைநெறி விளக்கம்.

"காதலவன் சொற்படியே காமுற்றுச் செய்யாமை
வாதமெதிர் பேசல் வலிந்திருத்தல்—ஏதிலர்போல்
அன்புறுத லின்றி யயலில் பழியுரைத்தல்
துன்புறு கீழ் மாதர் தொழில்."

என்றபடி, புருஷன் சொற்கேளாமல், அவன் ஒன்றுசொன்னால் தான் ஒன்று செய்கிறதும், அவனோடு, எதிர்த்துநின்று சண்டை புரிகிறதும், எப்போதும் அவனோடு அன்பில்லாமல் பகைமை பாராட்டுகிறதும், அவன் சொல்லிய குடும்ப விஷயங்களை வெளியில் தூற்றுவதுமாயிருக்கும் பெண்களின் செய்கை மிகவுங் கொடிய கீழ்மாதர்களின் செய்கையானதால், அப்படிப்பட்ட மனைவியால் அவர்களுக்குள் ஒற்றுமையென்பது ஒருபோதும் உண்டாகமாட்டாது. அப்படிப்பட்டவர்களுடைய செய்கைகளெல்லாம்,

இன்னா நாற்பது.

"உடன்பா டில்லாத மனைவிதொழி யின்னா."

என்றபடி, தன் கணவனுக்கு அதிக துன்பத்தைத் தருவதாகும். மேலும், பெண்சாதியினிடத்தில் இவ்வித ஒருமைப்பா டில்லாவிடில், எப்போதும் குடும்ப கலகங்களும், கணவனுக்கு மீளாத் துயரங்களும், பலவித சஞ்சலங்களும் உண்டாவதற் கேது

வாகும். கடைசியாய் இப்படிப்பட்ட ஸ்திரீயினுடைய செய்கைகளால் தன் கணவனுடைய உயிருக்கும் சேதமுண்டாய்விடும் ஆகையால் இவ்வித குணமுடையவள்,—

மூதுரை.

"கல்லாத மாந்தர்க்குக் கற்றுணர்ந்தார் சொற்கூற்றம்
அல்லாத மாந்தர்க் கறங்கூற்றம்—மெல்லிய
வாழைக்குத் தானீன்ற காய்கூற்றங் கூற்றமே
இல்லிற் கிசைந்தொழுகாப் பெண்."

என்றபடி, தன் கணவனுக்கு யமனாவாளென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மனைவியானவள் தன் நாயகனிடத்தில் அன்பு வைத்து, அவனுடன் ஒருமித்து நடப்பாளாயின், அப்படிப்பட்டவர்களுடைய இல்வாழ்க்கையில் பலவித இன்பங்கள் உண்டாகும் அவைகளைப் பார்க்கிலும் ஒரு ஸ்திரீக்கு உலகத்தில் வேறு யின்பங்கள் கிடையா. அவ்வொருமைப்பாடு இல்லாவிடிலோ, அவளுக்கு அதைவிட உலகத்தில் ஆயுள்பரியந்தம் துன்பத்தைத் தருவது வேறு கிடையாது. மேலும், ஒருவன் ஒருமித்து நடக்காத பெண்சாதியுடன் கூடி வாழ்வதைவிட,

ஔவையார்.

"பர்தாவுக் கேற்ற பதிவிரதை யுண்டானால்
எத்தாலுங் கூடி யிருக்கலாம்—சற்றேனும்
ஏறுமாறாக விருப்பாளே யாமாயிற்
கூறாமற் சந்நியாசங் கொள்."

என்றபடி, ஒருமித்துநடவாத மனைவியுடன் கூடி வாழ்வதைவிட ஒருவரோடும் சொல்லாமல், சந்நியாசியாக ஓடிப்போதலே நன்மையென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குத் திருஷ்டாந்தமாக:—

தென்னாட்டில் சாதுவான ஒருவனுக்கு வாய்ப்பட்டியாகிய ஒரு படுநீலிவந்து மனைவியாக வாய்த்தமையால், அவன் அவளின் மூர்க்க குணத்திற்கு அஞ்சி, தனதிஷ்டப்போல் ஒன்றும் செய்யக்கூடாமல், அவள் இட்டது சட்டமாக மிகவும் வருத்தத்தோடு காலங்கழித்து வருகையில், ஒருநாள் அவனுக்குக் கிரகசாரம்போதாமல் ஔவையார் அவனிடத்திற்கு வந்து, கொஞ்சம் உணவு கேட்க, நல்லது என்று சொல்லி "பெண்ணின் குணமறிவேன், சம்பந்தி வாயறி

வேன்'' என்னும் பழமொழிப்படி தனது மனைவியின் குணத்தைப் பலநாள் அறிந்தவனாகையால், ஔவையாரைத் தன் வீட்டிற்குள் அழைத்துப் போகாமல் தெருத்திண்ணையில் தானே யிருக்கவைத்து, தான்மாத்திரம் உள்நுழைந்து மனைவிக்கு இதமுண்டாகச் சற்று நேரம் இச்சகவார்த்தை பேசி, தானொரு பெண்போன்று அவளுக்குப் பேன்பார்த்து ஈர் உருவி, அவளுடைய சமயத்தை நோக்கி மிருதுவாய்த் தன் செய்தியைச் சொல்ல ''ஏனவாயனைக் கண்டாளாம் ஏணிபந்தம் பிடித்தாளாம்'' என்னும் பழமொழிப்படி அவள் தன் புருஷன் மேதக குணத்தைப் பார்த்துப் பூதம்போல ஆர்வாரித்து, ''உன் கேட்டிற்குக்கூட ஒருவிருந்தா, உனக்குத் தொலைக்கிறதுமல்லாமல் ஊருக்குத் தொலைக்கவா'' என்று வாயில் வந்தபடி பேய்ப்பாட்டாகப் பாடி, ஏசி, கழுநீர்ப்பானையை ஏந்திவந்து அவன் தலையின்மீது அபிஷேகம் செய்து, விளக்குமாற்றைக் கொண்டு வெண்சாமரை வீசி, முறத்தால் ஆலவட்டம் செய்து, தெரு முழுதும் அவனைத் துரத்தி அடித்தாள். அதுகண்டு மகாகவியாகிய ஔவைப் பிராட்டியார் இந்தச் சரித்திரத்தை அவ்வாறு நடக்கும் பெண்களுக்குப் புத்திவரும்படி வெண்பாவாக அமைத்துப் பாடினார். அது வருமாறு:—

வெண்பா.

''இருந்தங் கிதம்பேசி யிருநீஇப் பேன்பார்த்து
விருந்துவந்த தன்பன் விளம்பத்—திருந்தடியாள்
பாடினாள் பேய்ப்பாட்டைப் பாரச் சுளகெடுத்துச்
சாடினா ளோடோடத் தான்.''

இல்வாழ்க்கையின் குணமும், அதன்பலனு மென்னவென்றால், கணவனும் மனைவியும் அன்னியோன்னியமாய் ஒருவருக்கொருவர் மன ஒற்றுமையுடன் கூடிச்செய்யும் அறங்களேயாம். இதனாலன்றோ நாயனாரும்,

திருக்குறள்.

''அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது'' என்று கூறியுள்ளார் மேலும்,

நாலடியார்.

''நாலாறு மாறாய் நனிசிறிதா யெப்புறனும்
மேலாறு மேலுறை சோரினும்—மேலாய
வல்லாளாய் வாழுமூர் தற்புகழு மாண்கற்பின்
இல்லாள் அமர்ந்ததே யில்.''

என்றபடி, தான் வசிக்குமில்லம் நாற்புறமும் வழியுள்ளதாயும் மிகவும்சிறிதாயும் மேலே கூரையிலிருந்து மழைத்துளிகள் ஒழுகும்படியான துவாரங்களுள்ளதாயு மிருந்தபோதிலும், அவ்வித தரித்திர நிலைமையைக் குறித்துச் சிந்தியாமல் தனது புருஷன்மீது அன்பு வைத்து, அவனை வழிபட்டு, தருமம் முதலிய மேலான காரியங்களை இயன்றமட்டும் செய்ய வல்லவளும், தான்வாழும் ஊரிலுள்ளோர் தன்னைப் புகழ்ந்து கொண்டாடும்படி சிறந்த கற்புள்ளவளுமான மனைவி வசிக்கும் இடமே வீடென்று சொல்ல வேண்டுமென்று சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. ஆதலால், பெண்கள் கணவரோடு கூடி வாழும் பருவத்தில் அனுபவிக்கவேண்டிய எல்லாச் சுகங்களுக்கும் மூலகாரணம் இவ் வொற்றுமையே யொழிய வேறொன்றுமல்ல ஆகையால், பெண்கள் தம் இல்வாழ்க்கையில் இவ்வொற்றுமையானது நாளுக்குநாள் மிகுந்து நல்லறிவு விர்த்தியாய்க்கொண்டு வரும்படியாய்த் தக்க முயற்சிசெய்து வரவேண்டும் எவ்வகைவளமும் நிறைந்த இவ்விந்துதேசத்தில் நாகரீகம் நாளுக்குநாள் மிகுந்து நல்லறிவு விர்த்தியாகிவந்தும் நடுவுநிலைமையான அந்தஸ்துள்ள பல சிறிய பெரிய குடும்பங்களில் நாம் கண்டும் கேட்டும் இருக்கிறபடியால் நடந்துவருகிற சில துர்வழக்கங்களே ஒற்றுமை இன்மைக்குக் காரணமாகும். ''கணக்கன் கணக்கறிவான் தன்கணக்கைத் தானறியான்'' என்னும் பழமொழிப்படியும்,

திருக்குறள்.

''ஏதிலார் குற்றம்போற் றன்குற்றங் காண்கிற்பிற்
றீதுண்டோ மன்னு முயிர்க்கு.''

என்றபடியும் பிறர்குற்றத்தை ஒருவன் நன்றாய்க் காணக்கூடியவனா யிருக்கிறதுபோலத் தன் குற்றத்தையும் காணப்புகுவானாகில் அவனுக்கு யாதொரு தீக்குமில்லை என்றதனால், தமது குற்றத்தைப் ஆராய்வோர் அருமையெனப் பெறப்படுவதனாலும், ''பேதமை யென்பது மாதர்க்கணிகலம்'' என்பதனாலும், பெண்கள் பலர் தமது குற்றங்களைத் தாமே யறிய அசக்தர்களா யிருப்பதினாலும், குடும்பத்தில் ஒற்றுமையற்றுக் கலகங்களை வருவித்துக்கொண்டு தங்களுக்கு அழியாத இழிவைத் தேடிக் கொள்ளுகின்றனர். இதனாலன்றோ பெரியோரும்,

நீதிநெறி விளக்கம்.

"பிறராற் பெருஞ்சுட்டு வேண்டுவான் யாண்டும்
மறவாமே நோற்பதொன் றுண்டு—பிறர்பிறர்
சீரெல்லாம் தூற்றிச் சிறுமை புறங்காத்து
யார்யார்க்கும் தாழ்ச்சி சொலல்."

என்று கூறுவாராயினர் ஆகலால், பெண்கள் ஒற்றுமையையே ஆபரணமாக அணிந்துகொள்ளல் வேண்டும். மேலும், பண்டைக் காலத்தில், சந்திரமதி தமயந்தி சாவித்திரி வாசுகி முதலிய மகா மகத்துவந் தங்கிய கற்பரசிகள் இவ்வித ஒற்றுமையோடு தமது கணவனருக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து தங்களுக்கும் தங்கள் கணவருக்கும் உலகத்தில் நீங்காப் பெரும்புகழையும் வீட்டுமோக்ஷத்தையும் வருவித்தார்களென்று பண்டைக் கிரந்தங்கள் கூறுகின்றன. அவர்களுள் ஒருவராவது கணவனுக்கு மாறுதலாக நடந்தார்களென்று யாண்டும் கண்டிலேம். அவர்களின் தெய்வீக சரித்திரத்தை இவ்வுலகத்தவர் சிரமேற்கொண்டு சேவிக்கின்றார்களென்றால், அவர்களின் கற்பின் மிகுதியையும் ஒற்றுமையின் மேம்பாட்டையும் சாற்றவுமரிதே. ஆகலால், ஒற்றுமையோடு நடந்து வீட்டுநெறிபெற்ற கலைபூஷணியின் சரித்திரத்தைத் திருட்டாந்தமாக அடியிற் கூறுவாம்.

கலைபூஷணியின் கதை.

காங்கிரம் என்னும் கிராமத்தில் கந்தப்பனென்னும் ஓர் வறிஞனிருந்தான். அவன் சிறுவயதிலேயே தன் தகப்பன் தொழிலாகிய சிப்பாய் சேவகத்திலமர்ந்து, அதில் வரும் அற்ப வரும்படியைக் கொண்டு சீவித்துச் சின்னாள் சென்று கலைபூஷணி யென்னும் ஓர் எளிய பெண்ணை விவாகஞ் செய்துகொண்டான். கலைபூஷணியானவள், தன் புருஷன் அற்ப வரும்படி யுள்ளவனாயினும், அவனைச் சீமானெனப் பாவித்துச் சற்றேனும் அலட்சியஞ் செய்யாமல் அவனுடைய வார்த்தைகளுக்கடங்கி, பூவும் மணமும்போலவும், மணியும் ஒளியும் போலவும் அவனுடன் அதிக அன்னியோன்னியமாய் வாழ்ந்து வந்தாள். இப்படியிருக்குங்காலத்தில் இரண்டு வருடத்திற்கு அவனை வேற்றூருக்கு மாற்றுவதாக உத்திரவு வந்தது. அதற்குக் கந்தப்பன் மிகவும் மனம் சலித்து, தனது அன்பார்ந்த மனைவியினிடம் வந்து "பெண்ணே! கலைபூஷணாய்! யான் வேற்றூர் போகும்படி அதிகாரிகளின் உத்திரவு வந்தது. யான் என்ன செய்வேன்?" போகாவிடில் சங்கடம் நேரிடும். அந்த இடமோ பெண்களை யழைத்துக்கொண்டுபோகத் தகுதியான இடமன்று. மேலும், அதிகாரிகளின் உத்திரவுப்படி ஸ்திரீகளை யழைத்துப் போகப்படாது. இடையில் என்னுயிர்த் துணைவியாகிய நின்னை எவ்விதம்விட்டு நீங்குவேன்?" என்று புலம்பினன். அதுகேட்ட கலைபூஷணி தனது இரு கண்களினின்றும் நீர் ஆறாய்ப்பெருக, கணவனைத் தழுவி, "சுவாமி! நாமிருவரும் இதுபரியந்தம் உடலுயிர்போல் இல்லறம் நடாத்தி வந்து தற்போது தங்களைத் தனித்திருக்க நேர்ந்ததே, இஃது எல்லாம் வல்ல இறைவன் செயல்" என்றுரைத்து, கணவனுக்குத் தகுந்த தேறுதல் புகட்டி யனுப்பிவைத்தனள். பின்னர் கலைபூஷணியின் பணியோ, இரவும்பகலும் கடவுளைநோக்கித் தனது கணவன் தன்னிடம் கூடிய சீக்கிரம் வந்து சேரும்படியும், தனது கணவனுக்கு யாதொரு ஆபத்தும் வாராமல் காத்துக்கொள்ளும்படியும் வேண்டுதலேயன்றி வேறன்று. இதுநிற்க, கந்தப்பன்சென்ற ஆறுவது மாதத்தில் அவனின் வலது பாதத்தில் ஓர் கொடூரகுணமுள்ள பருகண்டு, அஃதே பெருவிரணமாகிப் புரையோடி, கடைசியில் காலை முடக்கிவிட்டது. இதனால் அவனை அத்தொழிலினின்று நீக்கி அவனுக்குச் சேரவேண்டிய சம்பளத்தைக் கொடுத்து அவனை ஊருக்கு வண்டியேற்றி யனுப்பிவிட்டார்கள். கந்தப்பன் முடங்கிய காலோடு தனது நாயகியைக் காண நேரிட்டது. இதனைக் கண்ட கலைபூஷணி இதுவும் கடவுள்செயலென்று நினைத்து வருந்தி, தன்கணவன் காலுக்கு எவ்வளவோ பிரயத்தனங்கள்செய்தும் சவுக்கியப்படாமல் முறடுகட்டிவிட்டது. இதனால் அவர்கள் ஜீவிக்க ஏலாமல், கந்தப்பன் அவ்வூரிலுள்ள வீடுகளுக்குச் சென்று பிச்சையெடுத்துக் கொண்டுவரும் அரிசி முதலானவைகளைச் சமைத்துத் தானும் தனது மனைவியும் உண்டு, மிகுந்ததைத் தம்மிலும் வறியவராயிருப்பவருக்குப் போட்டுக்கொண்டு வருவது வழக்கம். இவ்வாறு இவர்கள் நடந்துவருவதைப்பார்க்கும் அவ்வூரிலுள்ள ஜனங்களெல்லாம் கலைபூஷணியின் கணவன் தினந்தோறும் யாசகம் செய்து ஜீவிக்கும்படியான தரித்திரத்தோடிருப்பதையும், அப்படியிருந்தும் புருஷன் பெண்ஜாதி ஆகிய இருவரும் இன்பமாய் நாள் கழித்து "ஐயமிட்டுண்" என்பதையுணர்ந்து, இரப்போர்க்கு ஈந்தும், தாமும் ஜீவனஞ் செய்து வருகிறார்களல்லவா என்று அதிசயித்தும், இவ்வித துர்த்தசையிலும் புருஷன் பெண்ஜாதி யிருவரும் மிக

ஒற்றுமையோடு ஒருவருக்கொருவர் அன்புபாராட்டி நடந்து வரு கிறார்களென்றும் வியந்து, கலைபூஷணியை மகாலட்சுமி என்றும் உத்தமி என்றும் பார்வதியவதாரமென்றுங் கொண்டாடுவார்கள். இப்படி யிருக்கையில் சிலகாலஞ் சென்றபின் அவர்களுக்கு ஓர் ஆண் குழந்தை பிறந்தது. இவ்வித தரித்திரநிலைமையிலிருந்தும் "பிள்ளை யென்றால் பேயும் வாய்த்திறக்கும்" என்கிற பழமொழிப்படி, அக் குழந்தையைத் தங்களுக்கு மோட்சந் தரவந்த முதலோனெனப் பாவித்து, பொன்னேபோற் போற்றி யதிகபட்சத்தோடு பாராட்டிச் சீராட்டி யமுதூட்டிப் பாதுகாத்துவந்தார்கள். குழந்தைக்கு ஐந்து வயதானதும் சாஸ்திரவிதிப்படி ஆங்குள்ள ஓர் தெருப்பள்ளிக் கூடத்தில் விட்டுக் கலைபயிற்றும்படி செய்தார்கள். அச்சிறுவனும் கலைபூஷணியின் தற்பின்படிச் சிறுவயதிலேயே நல்ல நூற்களை யெல் லாம் ஓதிவருவானாயினன். அவ்வூரார் இச்சிறுவனின் கல்விச் சமர்த்தைக்கண்டு புகழ்ந்து இவன் தந்தை என்னோற்றான்கொல் என்று சொல்லும்படி புகழ்வாராயினர். இங்ஙன மிருக்கையில், எல் லாம் வல்ல இறைவன் இவர்களின் மன ஒற்றுமையைக்கண்டு வியந்து உலகத்தாருக்கு அறிவிக்கவேண்டி மிகவும் வயோதிகமான ஓர் சந்நியாசிபோல் ருபங்கொண்டு, அவர்களின் இல்லம் அணுகி, "சுவாமி! மிக்க பசியாயிருக்கிறது, ஓர் கவளம் அன்னந்தருவீரோ" என்று வேண்டினர். இதைக்கேட்ட கலைபூஷணியும் அவளின் கண வனும் பதைபதைத்து எழுந்து விரைந்து அவரின் நறுமலரடியில் வீழ்ந்து "மகத்துவந்தங்கிய மகாப்பிரபுவே வாரும்! எங்களில்லத்தி லுள்ளதை அதிருப்தியின்றிச் சாப்பிடும். நாங்கள் எங்கள் பாவந் தீரும்படி ஆசீர்புரியவேண்டும்" என்று வேண்டினர். இதைக் கேட்ட சந்நியாசி, "ஐயா! வீண்வார்த்தை பேசுவதில் பொழு தாகிறது, எனக்கு மிகவுங் களைப்பாயிருப்பதால் முன்னர் அன்ன மளித்துப் பின்னர் பேசுங்கள்" என்றார். இதைச் செவியுற்ற கலைபூஷணி காற்றெனப் பறந்து கண்ணிமைப்பொழுதில் போஜனத் தைச் சித்தப்படுத்தித் தன் கணவனிடமணுகி, "சுவாமி! போஜனஞ் சித்தமாய்விட்டது, இலை வேண்டியதாயிருக்கிறதே, அது இல் லாமல் அத்துறவிக்கு அமுதுபடைக்கத் தவக்கமா யிருக்கிறதே" என்று சொன்னாள், இவ்விதஞ் சொன்ன அன்னையின் வார்த்தை யைச் சமீபத்திலிருந்து கேட்டுக்கொண்டுநின்ற குமாரன் தாயின் திருவடியைப்பணிந்து, "அம்மா! நம்முடைய வீட்டிற்குப் புறத்தே

புள்ள வாதுமைமரத்தில் இலைகள் நன்றாகத் தழைத்திருக்கின்றன, யான்போய்ப் பறித்துக்கொண்டு வருகிறேன், இல்லாவிடில் இப் போது இரவில் வேறுவிதத்தால் இலைகிடைப்பது பிரயாசை" என்றுசொல்ல, கலைபூஷணியும் அதற்கிசைந்து, "குழந்தாய்! அப்படி யேசெய். இருண்ட இரவாயிருப்பதால், மரத்தின்மேலேறவேண் டாம். கீழேயிருந்து கைக்கெட்டின சில இலைகளை மாத்திரம் பறித் துக்கொண்டு சீக்கிரம் வந்துவிடு" என்று சொல்லிவிட்டுத் தானும் தன் கணவனும் மற்ற காரியங்களைக் கவனித்துக்கொண் டிருந் தார்கள்.

அச்சிறுவன் இலைபறிக்கத் தோட்டத்துட் புகுந்தவுடன், அங்கிரு ந்த ஓர் கிருஷ்ணசர்ப்பம் சிவ்வென்றெழுந்து அவன் பெருவிரலிற் தீண்டிவிட, உடனே அவன் மூர்ச்சையாகி கீழேவிழுந்துவிட்டான். சிறுவன் வராமையைக்கண்ட தாயானவள், மைந்தன் இலைபறிக்கப் போய் வெகுநேரமாயிற்றே! இன்னும்வரவில்லையே! என்றுசமீபத்தி லிருந்தபடியால், "அப்பா! குழந்தாய்." என்று கூப்பிட்டாள். அத ற்குப் பதிலுத்தரம்* கிடைக்காமையால், சந்தேகித்து உடனே புருஷனை யனுப்பினாள். அவன் வந்து பார்த்தவிடத்தில், தன் தன் சார்ந்த பிள்ளை இறந்திருப்பதைக்கண்டு மனங்கலங்கி, அவனைத் தாளாமல் தூக்கிக்கொண்டு, கொஞ்சம் இலைகளையும் எட்டிப் பறித்துக்கொண்டு வந்தான். வந்தவுடன் வெளிச்சத்தில் மகனைப் பார்த்ததில் அவன் இறந்திருப்பதைக்கண்டு அதிக துக்கங்கொண்டு "வருந்தியழைத்தாலும் வாராதவாரா" எனத் தன்மனதைத்தானே தேறுவாறு தேற்றிக்கொண்டு, துக்கமிகுதியாற் புலம்பும் தனது மனைவிக்குத் தேறுதல் சொல்லுகின்றான்: "பெண்ணே சந்நியாசி யாது இதுவரையில் மிகுந்த பசியாயிருக்கும். அவருக்குப் பசிவேளை யில் தாமதமின்றி நாம் அன்னமிட வேண்டியதாகையால் நம்மு டைய பிள்ளை யிறந்துபோன சங்கதியை அவர் அறிந்தால்நம்முடைய வீட்டில் புசிப்பு எடுத்துக்கொள்ளமாட்டார். அவரை வெகுநேரம் பசியாயிருக்க வைப்பதில் நமக்கு மிகுந்த பாவம் சம்பவிக்கும். ஆத லால், இப்பிரேதத்தை வீட்டின் பின்பக்கத்தில் ஒரு வஸ்திரம் போட்டு மறைத்துவை; அவர் சாப்பிட்டானவுடன் இச்சங்கதியை வெளிப்படுத்தலாம்" என்றான். இதனைக்கேட்ட கலைபூஷணி தனது மைந்தன் இறந்துபோன அருப்பெருந் துயரத்தையும் சகித்

தூக்கிக்கொண்டு, கணவன் வார்த்தைக்கடங்கி அப் பிள்ளையைத் தானொருபக்கமும் தனது பர்த்தா ஒருபக்கமுமாகப் பிடித்துவந்து வீட்டின் பின்புறத்தில் படுக்கவைத்து, அதன்மேல் ஒரு வஸ்திரத்தைப் போர்த்தி மறைத்துவைத்துத் தனது கணவனும் தானும் சுவாமியாரின் திருவடியில் வீழ்ந்து, "சுவாமி! போஜனத்திற்கு எழுந்தருளவேண்டும் என்று அழைத்தார்கள். அதன்படியே சந்நியாசியும் கை கால்களை அலம்பிக்கொண்டு இலையிலுட்கார்ந்து, கலைபூஷணியைப் பார்த்து "அம்மா! உனதரிய குமாரனும் என்னோடு சாப்பிடவிரும்புகிறேன். மேலும், யான் எப்போதும் பிள்ளைகளோடு கலந்தே புசிக்கிறது" என்றார். இதைக்கேட்ட கலைபூஷணி பயந்து நடுநடுங்கி "சுவாமி! பையன் தூங்கிவிட்டான்" என்றாள். அதற்குச் சந்நியாசி "அம்மா! அவன் சில நிமிஷங்களுக்குமுன் இலை பறிக்கச் சென்றதை யான் பார்த்தேன். இதற்குள் தூங்கியிருக்கமாட்டான். அப்படித் தூங்கி யிருந்தபோதிலும் எழுப்பியாவது உட்காரவைக்க வேண்டும்" என்று மிகவும் வேண்டிக்கொண்டனர். இதற்கு இருவரும் மகாதுக்கங் கொண்டவர்களாய், தெய்வமே! இவருக்கு என்ன மறுமொழி சொல்லுவோம், என்று தியங்கி ஒருவரி முகத்தை ஒருவர் பார்த்தவராய் நின்றார்கள். அதைக்கண்ட சந்நியாசி "உண்மையை எனக்குச் சொல்லவேண்டும்" என்றார். அதற்கு அவ்விருவரும் மனந் தடுமாறி, இத்துறவியானவர் நம்முடைய வீட்டில் எப்படியாவது அன்னம் புசிக்கவேண்டுமென்று பிரயாசைப்பட்டும் "ஐங்காதம் போனாலும் தன்பாவம் தன்னோடே" என்றபடி, பாவவிசேஷத்தால் அப்பலன் சித்திக்கவில்லையே" என்று மகாதுயரப்பட்டு, உண்மையை வெளியிடுவாராயினர். "சுவாமி! எங்கள் பாலன் இலைபறிக்கச் சென்றவிடத்தில் சர்ப்பந்தீண்டி இறந்து போனான்" என்று தேகம் துடிக்க வாய்பதற துக்கத்தை ஒருவாறு அடக்கிக்கொண்டு சொன்னார்கள். அதைக்கேட்ட எல்லாம் வல்ல துறவியானவர் சதிபுருஷரை நோக்கி, புன்சிரிப்போடு "ஏதேது! உங்களிடம் மிக்க பொய்யிருக்கிறதுபோல் காண்கின்றது. குழந்தை இறந்தது உண்மையாயின் இறந்துபோன பிள்ளையைக் கொண்டு வாருங்கள் பார்ப்போம்" என்றார். உடனே அவ்விருவரும் அப்பிரேதத்தை அப்படியே கொண்டுவந்து அவர்முன் வைத்தார்கள். உடனே கருணையங்கடவுள் தமது அஸ்தத்தை அப்பிள்ளையின்மீது வைத்து, மாயமாய்விட்டார். உடனே குழந்தை திடுக்கிட்டு எழுந்

தது. இவ்வற்புதக்காட்சியைக் கண்ட அப்பிள்ளையின் தாய் தந்தையர் அவனை மார்போடு கட்டித்தழுவி, எல்லாம் வல்ல கடவுளை வியந்து பாடினார்கள். பரம்பொருள் அவர்களின் மன ஒற்றுமையையும், பக்தியையுங்கண்டு வியந்து, அசரீரியாய், "ஓ கந்தப்பா! கலைபூஷணி! நீங்கள் பயப்படவேண்டாம். வாளா வருந்தவேண்டாம்! உங்கள் மனதைச் சோதிப்பதற்கு யானே துறவியாகப் போந்தேன். இன்றோடு உங்கள் கலிநீங்கியது. இம்மையில் சகல பாக்கியங்களையும் அனுபவித்து, மறுமையில் சுவர்க்கபதவியை யடைவீர்கள்" என்று வரந்தந்து போயினர். ஓ! எனதரிய சகோதரிகளே! கலைபூஷணியின் கற்பின் மிகுதியையும் மன ஒற்றுமையையும் கவனித்தீர்களா. இது வன்றோ பெண்களுக்குப் பெருமையாகும்.

சங்கமம்.

சங்கமமென்பது ஸ்திரீ புருஷர்கள் இருவருங்கூடி அனுபவிக்கும் ஓர் சிற்றின்பத்திற்கே பொருள். இது சம்போகம், கலவி, லீலை, புணர்ச்சி என்றும் சொல்லப்படும். இது ஸ்திரீபுருஷர் ஒவ்வொருவரிடத்திலிருந்து உண்டாகிற ஓர் இயக்கமேயன்றி வேறன்று. எப்படியெனில், ஒருஸ்திரீயையாவது அல்லது காமத்தை உண்டாக்கக்கூடிய ஒருபொருளையாவது கண்ணுற்ற மாத்திரத்தில் கண்ணினுள்ள பார்வை நரம்புகளின் மூலமாய் மூளையறிந்து, அது உடனே இருதயத்திற்குத் தெரிவிக்கிறது. அதை இருதயம் கவனித்தவுடனே மூளையும் மற்ற ராஜகருவிகளும் அச்செய்கைக் குட்பட்டு இரத்தம் ஜீவசக்தி ஆவி ஆகிய இவைகளைக் கோசத்திற் செலுத்த, கோசமானது விம்மும். இவ்விதமே சங்கீதம், இன்பமானகுரல், போகசம்பந்தமான வார்த்தைகள் முதலியவைகளைக் கேட்பதனால் செவியிலுள்ள கேள்வி நரம்புகள் மூலமாகவும், இன்பமான வஸ்துக்களை முகர்வதனால் கந்தநரம்புகள் மூலமாகவும் மூளையறிந்து, இருதயமுதலிய இராஜ கருவிகள்கூடிக் கோசத்தை விம்மச் செய்து கலவிசெய்ய முயலுகின்றது. இதனைச் சில அறிவிலிகள்: ஸ்திரீகளைக் கடவுள் படைத்திருப்பது ஆண்களின் காம வின்பத்தை நிறைவேற்றக் கலவி செய்வதற்கே என்று நினைப்பது பெரும்பிழை. ஸ்திரீகளைக் கடவுள் சிருஷ்டித்திருப்பது ஆண்களுக்குத் துணையாகவும், சந்ததி விருத்தியாகும் பொருட்டும், குடும்பம் செழிக்கும் பொருட்டுமேயன்றி வேறல்ல. "நெல்லுக் கிறைத்தநீர் வாய்க்கால்

வழியோடிப் புல்லுக்குமாங்கே பொசியுமாம்" என்ற வாக்கியத்தைக் கவனியுங்கள் உழவர் வயலிலுள்ள நெற்பயிர்கள் செழித்து வளரும் பொருட்டே தண்ணீர் இறைப்பதன்றி ஆங்குள்ள புல்லுக்குக் கூடவா இறைக்கின்றார்கள். இல்லையே. அதுபோன்று ஒருவன் ஒரு ஸ்திரீயோடு போகிப்பது போகத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுவதற்காக இல்லையே. ஆனால் கடவுள், ஒவ்வொரு பொருளையும் பிரமாணப்படி உபயோகப்படுத்தும்படியாகவே சிருட்டித்திருக்கிறார். உதாரணமாக பாஷாணத்தைஎடுத்துக்கொள்வோம் அதனைப்பிரமாணப்படிஉபயோகிக்கின் பலவிதரோகங்கள் நீங்குகின்றன. அதுவே பிரமாணத்திற்கு மீறுமாயின் உட்கொண்டவரைக் கொல்லுகின்றது. அதுபோல், ஒருவன் சம்போகத்தைப் பிரமாணத்துடன் நடத்திவந்தால் அதனால் அவன் தேகத்திலுள்ள இராஜகருவிகள் பலப்பட்டு, நல்ல சந்ததிகளைப் பெற்றும், குடும்பத்தை விருத்தியாக்கிக்கொண்டும் வருவான். அளவிற்கு மீறிப் போகிப்பானாயின் அதனால் இந்திரியம் அளவிற்கதிகமாய் வெளிப்படும். வெளிப்படவே இந்திரியவிளைவு குறைந்து, இந்திரிய சிராவகரோகம், மதுமேகரோகம், வீரியாதிரோகம், முதலிய வியாதிகளுற்பத்தியாவதுமன்றி, * இந்திரியத்திற்குப் பதிலாக இரத்தம் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். அவ்விதம் இரத்தம் வெளிப்படுவதனால் இரத்த நாம்புகள் ஈரல் இருதயம் முதலிய ராஜகருவிகளின் தொழில் மாறுதலடைந்து, நல்லிரத்தக் குறைவு உண்டாகி, தேகத்தைஉருக்கி, அவனைச் சீக்கிரம்கொல்லும். ஆதலால், தனது நாயகி வாழ்நாள் பரியந்தம் தனக்கே உரிமையானவளென்று தன் மனம்போனபடி போகித்துச் சந்தானவிர்த்தியை யிழந்து அருமையான வீரிய புஷ்டியை நஷ்டப்படுத்தாது, ஒவ்வொருவரும் கால நியமப்படியும் தேகசுபாவப்படியும் பிரமாணப்படியும் தன் நாயகியோடு கலந்து நல்ல சந்தானவிர்த்திபெறக் கடவார்களாக. இனி, சங்கம காலத்தைப்பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்.

சங்கம காலம்.

ஸ்திரீகளுக்கு 21—வயது வரையில் எலும்புகள் கூட்டுறவடைகிறதென்று தேகதத்துவ சாஸ்திரங்கள் கூறியிருப்பதால், மேற்கூறிய வயதிற்கு மேற்பட்டுத்தான் போகிக்கக்காலமென்று ஏற்படுகிறது. இவ்விதமல்லாது, சிறுவயதிலேயே போகத்திற் காரம்பிப்பதால், ஆண்களின் தேகம் பலவீனப்பட்டும், ஸ்திரீகளின் தேகம்

மாறுதலடைந்தும், அவர்கட்குப்பிறக்கும் பிள்ளைகளும் எலிக்குஞ்சுகளைப்போலும், தேரையைப்போலும், பூனைக்குட்டிகளைப்போலும், குறும்வயிறு, சப்பைக்கால், கோணற்கை, வளைந்தமுதுகு, இடுப்பின்மை முதலிய விகாரரூபங்களாயும், அவயவபங்கமாயும்பிறக்கும். இதனாலேயே நமது இந்து குமார் குமரி ஆகியவர்கள் சிறுவயதில் போகஞ்செய்து தாம் கஷ்டப்பட்டுப்பெற்ற பிள்ளைகளை இயமனுக்கு ஆளாக்குகிறார்கள். அல்லாமலும், சிறுவயதிலேயே பாட்டன் பாட்டி என்கிற முதுமைப்பெயரையும் அடைகின்றார்கள். ஸ்திரீபுருஷரின் போகத்தின்காலம் மாதத்திற்கு ஒருதரமென்றும், மிக்க இச்சையுள்ளவர்க்கு இரண்டுதரமென்றும் மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், சிலபண்டிதர்கள் 30-வயதிலிருந்து 40-வயது வரையில் தினப்புணர்ச்சி கூடும்என்றும் 40-வயதிலிருந்து 50-வயது வரைக்கும் மூன்றுநாளைக்கோர் புணர்ச்சி கூடும் என்றும், இன்னும் வயதிற்குத் தக்கபடி இன்னின்ன நாள்வரையில் போகிக்கலாமென்றும் கூறியிருக்கிறார்கள். இது பெரும்பாலும் ஏற்றதன்று. வைத்தியசாஸ்திரிகள் கூறுகிறதாவது: ஒருதடவை போகித்து மறுதடவை போகிக்க ஆரம்பிக்கும்படியான காலத்திற் கிடையில் ஒருவருஷஞ் செல்லவேண்டுமென்றும், சிலர் மூன்றுமாதஞ் செல்லவேண்டுமென்றும், சிலர் இரண்டுமாதஞ் செல்லவேண்டுமென்றும், சிலர் ஒருமாதஞ் செல்லவேண்டுமென்றும், தேரையர் (தமது நோயணுகாவிதியில்,) "பெண்கடமைத் திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம்" என்றும், சிலர் ஒருவாரஞ் செல்லவேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்கள். ஆதலால், ஸ்திரீ புருஷர்கள் தங்கள் தேகசுபாவத்துக்கு ஒத்தவிதமாகக் காலத்தை நியமித்துப் போகிக்கவேண்டும். போகிக்கும்போது சிலர் இந்திரிய கமலத்தைவிட்டு நாதம் இறங்க ஆரம்பிக்கும்போது அதனைத் தடுப்பதற்காக யோனியை விட்டுப்பிரிந்து இறங்கிய நாதத்தை மேலேற்றுகிறார்கள். இது அறிவின்மையான பழக்கமாகும். வெளிப்படும்படியான நாதத்தை மறிப்பதனால் அதன் உஷ்ணம் இந்திரிய கமலம் முதலிய இராஜகருவிகளில் படிந்து, இந்திரியகமலங்களில் வீக்கமும், நீர்ப்பையில் கல்மஷமும், கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, நீரடைப்பு முதலிய ரோகங்கள் பிறந்து, பிரமேகம் முதலிய வியாதிகளை உண்டாக்கும். இதனாலன்றோ,

தேரையர்.

"சிந்துவை மறிக்குங்கால் வீக்கம் பிரமேக
முந்துவளி கல்லடைப்பு மூடுசுரஞ் - சந்துகைகால்
அசனாச பக்கமிரும் பல்வுழிநோய் மார்புவலி
வீசசுவாசக் கட்டிவை யாமே."

என்று கூறியிருக்கின்றார். இனி, போகஞ்செய்யத்தகாத காலத்தைப் பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்.

சங்கமஞ்செய்யத் தகாதகாலம்.

அஜீரணமா யிருக்கும்போதும், நித்திரையின்றி விழித்திருக்கும்போதும், வாந்தி செய்தபோதும், நித்திரையுண்டாகும்போதும், தூக்கத்திலிருந்து விழித்தவுடனேயும், மனதில் ஆயாசம், வஞ்சம், கபடு, சிந்தனை முதலியவையுள்ளபோதும், தேகாப்பியாசம் செய்த பிறகும், பேதியாய்க்கொண்டிருக்கும்போதும், மிக்கபரிதாப எண்ண மிருக்கும்போதும், போதைவஸ்துக்கள் அருந்தியிருக்கும்போதும், மயக்கமுள்ளபோதும், மலஜலம் தடைப்பட்டிருக்கும்போதும், ஏதோ காரியார்த்தமாய் ஊர்ப்பிரயாணம் போய்வந்த களைப்பிலும், கடும்பசியா யிருக்கும்போதும், உணவுஉண்ட வுடனேயும், தாகமா யிருக்கும்போதும், தேகம் அதிககுளிர்ச்சி அல்லது உஷ்ணமாயிருக்கும்போதும், குளிர்ச்சியாகிய அப்பியங்க ஸ்நானத்தின் பின்னும், அதிக உஷ்ணபூமியில் உஷ்ணமாகிய காலங்களிலும், சூடுவரட்சி இவைகள் அதிகரித்திருக்கிற தேசிகள் கோடை காலங்களிலும், குளிர்ச்சி கொழுமை இவைகள் அதிகரித்திருக்கிற தேசிகள் குளிர் காலங்களிலும், பகற்காலத்தில் அதிகவெய்யல் தாபமா யிருக்கும் போதும், அம்மை கொள்ளைநோய் முதலிய ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகள் பரவியிருக்கும் போதும், சுரம் வயிற்றுநோய் தலையிடி ஒருதலைவலி வில்வாதம் முதலிய ரோகங்கள் அநுசரித்திருக்கும் போதும், க்ஷவரஞ்செய்துக்கொண்ட பின்னும், எண்ணெய் இட்டுத் தலைமுழுகிப் போகஞ்செய்தால் எள்ளளவும் நீ பிழைக்கப்போறதில்லை, என்று பார்த்தசாரதி மாலையில் சொல்லியதுபோல் மேற்காட்டிய கிரிகையிலும், பெண்ணுக்கு வாந்தி, மயக்கம், கண்ணிருள், தலையிடி, சுரம் முதலியவைகள் கண்டிருக்கும் போதும், இன்னும் மற்ற கெட்ட சமயங்களிலும் ஒருபோதும் போகிக்கலாகாது. அப்படி

அத்துமீறிச் செய்யின் தேகம் மாறுதலடைந்து, ஜன்னி, இசிவு, வாந்தி, வலி முதலிய மகாகொடிய ரோகங்கள் உற்பத்தியாகும். இதற்குக் காரணம், தேகத்தின் சத்துக் குறைவதேயாம்.

சங்கமகாலத்தில்

ஆண் பெண் இருக்கவேண்டிய லக்ஷணம்

ஸ்திரீ புருஷர் இருவரும் அழகும் பலமும் ஆயுள்விர்த்தியுமுள்ள சந்ததிகளைப் பெறவேண்டுமாயின், அடியிற் சொல்லுவதைக் கவனித்து அதன்படி நடக்கவேண்டும். மேற்கூறிய இருவரும் குளித்துத் தேகசுத்திசெய்து, நல்லுடை உடுத்தி, கதம்ப கஸ்தூரி முதலிய வாசனைத் திரவியங்களைத் திமிர்ந்து, சர்வவல்லமையுள்ள கடவுளைத் திரிகரண சுத்தியோடு தியானித்து, தாம்பூலந் தரித்து, படுக்கையறையைச் சுத்தமாகச் சிங்காரித்து, இருவரும் மனக்களிப்போடும் சந்தோஷத்தோடும் அன்போடுங்கூடி ஆனந்தத்தை யுண்டாக்கக்கூடிய கதைகளை இருவரும் பேசிக்கொண்டிருந்து, சதிபுருஷர் இருவரும் ஓரேமனதுள்ளவராய்ப் போகத்தையாரம்பிக்கவேண்டும். சில புருஷர்கள் தங்கள் நாயகிகளோடு சேரும்போது, முன்னே நேசித்த பரத்தையர்மீது எண்ணங்கொள்வார்கள். இது பெருந்தப்பிதம். ஏனெனில், அப்போது கருத்தங்கிப் பிறக்கும் பிள்ளையும் வயது வந்தபிறகு விபசாரனாய்விடுவான் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சில சமயம் கருப்பக்குறைவும் நேரிடும். இன்னும் புருஷன்: கபடு, வஞ்சனை, பொறாமை, கோபம் ஆகியவைகளை மனத்திலிருத்திப் போகிக்கின், பிறக்கும் பிள்ளையும் மேற்கூறிய எண்ணங்களுடைய தாய்ப் பிறக்குமென்பதிற் சந்தேக மின்று. தாய் தந்தையரின் மனோவியாபாரமே பிள்ளை யுண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமென்று தத்துவசாஸ்திரிகள் கூறியிருப்பதால், ஸ்திரீகளும் அக்காலத்தில் பரிசுத்தமனமுள்ளவராயும், சுத்தாங்க முள்ளவராயும், தனது நாயகன் உருவத்தை மனதிலிருத்தி அன்போடும் சம்போகிக்கவேண்டும். இவ்விதஞ் செய்யின் அழகும் பலமும் ஆயுள்விர்த்தியுமுள்ள நல்ல சந்ததிகளைப் பெறலாகும். இஃதன்றி, கெட்ட எண்ணம், கபடு, வஞ்சனை, விகாரரூபம் இவற்றை எண்ணமிட்டுக் கொண்டிருந்தால் துஷ்டத்தனமும் பலவீனமும் விகாரரூபமுமான சந்ததிகளே உற்பத்தியாகும். இதற்குத் திருஷ்டாந்தமாக:—பாரதத்தில் திருதராஷ்டிரன் குருடனாகவும், பாண்டு வெண்ணிறமுடையவனாகவு மிருந்ததற்குக் காரணம், திருதராஷ்டிரன் தாய் வியாச

ருடன் போகிக்கும்போது அதிக நாணமுற்றுக் கண்ணை மூடிக்கொண்டதால் திருதராஷ்டிரன் குருடனாய்ப் பிறந்தானென்றும், பாண்டுவின் தாய் அச்சத்தால் மனம் வேறுபட்டு அலைந்ததனால், பாண்டு ரோகமுள்ளவனாய்ப் பிறந்தானென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆகலால், ஸ்திரீபுருஷர்கள் பரிசுத்த எண்ணத்தோடும் தங்களுக்கு நல்ல சந்ததி அருளும்படி கடவுளைப் பிரார்த்தித்துக்கொண்டும் சம்போகிக்கவேண்டும். போகித்து முடிந்தவுடன் நாயகி எழுந்து தனது கணவன் முகத்தை நன்றாக உற்றுப்பார்க்கவேண்டும்; அல்லது தன் ரூபத்தையாவது கண்ணாடியில் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாமியாரிடத்தில் மருமகள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய ஒழுங்குகள்.

தனது கணவனைப்பெற்ற மாதாவை மாமியார் என்று சொல்வது முறைமை. மாமியாரை மருமகளுக்கு ஓர் சாமியாரென்று சொல்லலாம். ஏனெனில், தன்பர்த்தாவுடன் தானனுபவிக்கும் சகல சுகங்களுக்கும் மாமியாரே மூலகாரணமா யிருக்கின்றாள். மாமியில்லாவிடின் தன் புருஷனுடைய சுகம் தனக்கெப்படிக் கிடைத்திருக்கும்? மேலும், தனது புருஷனை அகட்டில் வைத்து 10-மாதம் சென்று அன்பாதரவுடன் பெற்றெடுத்து, எத்தனையோ கஷ்டப்பட்டு வளர்த்து, கல்வியறிவொழுக்கங்களைக் கற்பித்து, சன்மார்க்கத்தில் நடத்தி, சம்பாத்தியம் செய்யும்படியான கைத்தொழில் முதலியவை கற்றுக்கொடுத்து, தக்க பருவமுள்ள குமாரனுக்கு, ஒன்றோடொன்று இணையாயிருக்கும்படி ஓர் மருமகளைத் தேடி, திருமணமுடிப்பித்து அவனை அவளுக்குத் தத்தஞ்செய்திருப்பதினாலும், மருமகளைப் படைத்துக்கொள்ள மாமியே காரணியா யிருப்பதாலும் அம்மாமியைச் சாமியென்றே ஒருவாறு சொல்லலாம். இன்னும் மாமியை மருமகளுக்குக் குருவென்றும் மந்திரி யென்றும் ஸ்பஷ்டமாகக் கூறலாம். ஏனெனில், குருவின்றிச் சிஷன் வித்தையில் பிரகாசியான். மந்திரியின்றி மன்னவன் உலகம் ஆளான். ஆதலால், மருமகள் குடும்பத்திற்கு அரசியாயினும், அம்மாமியாகிய மந்திரி சொல்வழி நடத்தல் வேண்டும். சிஷனே குருவைப் பரிபாலிப்பவனாயினும் குருவின் கட்டளையை மீறி நடக்கலாகாதன்றோ? அதுபோலவே மாமியைத் தன் தாய்போலெண்ணி அன்பாதரவாய் நடக்கவேண்டும். மாமியின் கட்டளையை மீறி நடக்கலாகாது. "வல்லடி வழக்கைச் சொல்லடி மாமி" என்று மாமியுடனே சண்டை பிடிக்காமல், மாமியின் காலில் பட்டது தன் கண்ணில் பட்டதாக எண்ணிக் குடும்ப காரியங்களை எட்டுணையேனுந் தவறாமல் நடத்தி, அவள் "கண்மணியாகிய என் செல்வ மருமகளைப்போல் தேடக் கிடைக்குமா?" என்று புகழும்படி அதிக அன்னியோன்னியமாய் நடந்துவரவேண்டும். "பொன்னான மருமகளாயினும் மண்ணாலோர் மாமி வேண்டும்" என்றும், "கொடிய பாவியானாலும் கொண்டமாமி வேண்டும்" என்றும் பழமொழிகள் வழங்கிவருகின்றனவே.

விவேகசிந்தாமணி.

"மூப்பிலாக் குமரி வாழ்க்கை முனையிலா அரசன் வீரம்
காப்பிலா விளைந்த பூமி கரையிலா திருந்த வேரி
கோப்பிலான் சொண்ட கோலம் குருவிலான் கொண்ட ஞானம்
ஆப்பிலாச் சகடு போல அழியுமென் றுரைக்கலாமே."

என்றபடி, தன்னைவிட வயதுசென்ற மாமியில்லாத மருகியாது குடிவாழ்க்கை முதலியவைகள் "கடையாணி யில்லாத வண்டியைப் போல". அழியுமென்று பெரியோர்கள் கூறியிருக்கின்றனர். ஆதலால், இடம் பொருள் ஏவல் முதலிய எல்லா மிருந்தபோதிலும் மாமியில்லாத மருமகள் வாழ்வு வாழ்வாகுமா? குடும்ப காரியங்களை யெல்லாம் மாமியின் மூலமாகவே கற்கவேண்டி யிருப்பதாலும், மாமி நெடுங்காலத்திய அநுபோகமுள்ளவளானதாலும், அவள் சொல்லுகின்ற புத்திமதிகளைக்கேட்டு அதன்படியே நடந்துவரவேண்டும். மாமி ஏதோ ஓர் வேளையில் கோபமாய்ப் பேசினாலும் அதனைக் குருமொழியாக அங்கீகரிக்க வேண்டுமே யன்றி, விரோதமாய்ப் பாவித்து நடக்கலாகாது. இவ்விதம் மருமகள் நடப்பாளாகில் மாமியார் எவ்வளவு கொடூர குணமுள்ளவளா யிருப்பினும் அவளின் துர்க்குணங்களெல்லாம் நாளுக்குநாள் நீங்கிக் குடும்பம் சுகானுபவ முறுமென்பதில் சந்தேகமின்று. இதற்காக ஓர் மாமாமியார் கதையை இவ்விடம் கூறுவாம்.

நல்ல மருமகள்.

ஒரு வர்த்தகன் தன் மனைவிக்கு ஆறுமாதத்திற்கு வேண்டிய அரிசி முதலிய உணவு பண்டங்களை மொத்தமாய் வாங்கிக்கொடுத்து "தினம் இவ்வளவு செலவழித்து நீ சாப்பிட வேண்டும்" என்று இட்

டஞ்செய்து வியாபார விஷயமாய் வேறொரு இராச்சியத்திற்குப் போய்விட்டான். போனபின்பு ஒருநாள் இவள் தனக்கு மாமியாரில்லாத குறையினால் "ஐயோ! மாமியாரில்லாத வாழ்வும் வாழ்வாமா? அண்டைவீட்டு அயலாண்டம்மாள் அத்தையை வைத்து அவள் சொற்கேட்டுச் சுகமாய் வாழ்கிறாளே" என்று தியங்கித் தெருத் திண்ணையில் வந்து விசனமா யுட்கார்ந்திருந்தாள். அப்போது அவ்வழியாகப்போன ஓர் சன்னியாசியை அழைத்துப் பூசித்துப் பிச்சையிட்டு அவரது வேண்டுகோளால் தனது துக்கத்தை வெளியிட்டனள். அச்சன்னியாசி இவள் மேதக குணத்தையும் கபடின்மையையும் பேதைமையையும் அறிந்து, "அம்மா! நீ ஒன்றுக்கும் பயப்படவேண்டாம். உன் குறையை நானிப்போதே நீக்குகிறேன். பூர்வத்தில் ஏகலைவன் என்னும் வேடன் துரோணாசாரியரைப் போல் ஒரு உரு செய்துவைத்து வில்வித்தை கற்றுக்கொண்டு வாழ்ந்தானென்று பாரதத்தில் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது. அது போலவே நான் செய்துகொடுக்கும் உருவத்தை வைத்து உனது மாமியாராகப் பூசித்துக்கொண் டிருப்பாயாக" என்று தனது வலது கையை உயர்த்தி, அதிலுள்ள சுட்டுவிரல் நடுவிரல் ஆகிய இரண்டையும் நிமிர்த்தி, இரண்டு என்று காட்டும் பாவனையாய் மரத்தினால் ஓர் உரு செய்வித்துக்கொடுத்துப்போயினார். அதுமுதல் இவள் அம்மரத்தாலாகிய மாமி உரு காட்டிய இரண்டு விரல்களையே இரண்டாக நினைத்து, இரண்டுபடி அரிசி சமைத்து, இரண்டுவகைக் கறி இருவகைக் குழம்பு செய்து, முதலில் அவ்வுருவுக்குப் படைத்துப் பிறர்க்கு இட்டுத் தானும் உண்டு கணவன் வைத்துப்போன பதார்த்தங்களை யெல்லாம் விரைவிற் செலவிட்டுக் கடனும்பட்டிருந்தாள். குறித்துப்போன காலத்தில் அவ்வர்த்தகன் வந்து தன்மனையாள் செய்த விபரீதத்தைக் கண்டு பொறாமல் தனது மனைவியைச் சினந்து "நீயும் உன் மரமாமியாரும் வெளியில் போகவேண்டும்" என்று துரத்திவிடவே, இவள் அம்மரமாமியைத் தூக்கிக்கொண்டு, மரமடர்ந்த ஓர் காட்டுக்குள் பிரவேசித்து, பொழுது சென்றதனால் துஷ்டமிருகங்களுக்குப் பயந்து ஓர் மரத்திலேறி, மரமாமியை மடியில் வைத்துக்கொண்டு, ஓர் கிளையில் உட்கார்ந்து இவ்விருண்ட இரவைக் கழித்துக்கொண் டிருந்தாள். அடுத்த ஊரில் புகுந்து கொள்ளையடித்துக்கொண்டு சில திருடர் அம்மரத்தடியில் வந்து தாங்கள் கவர்ந்த விலையுயர்ந்த ஆபரணங்களையும் பொருள்களையும் அவர்களிலொருவன் வசம் கொடுத்து, மற்றவர்கள் அவனைப் பார்த்து நீ இங்கு

இரு! நாங்கள் மீண்டும் இவ்விடம் வருவதற்குள் பொழுது விடிந்துவிட்டால் இவைகளை இவ்விடமே புதைத்துவிட்டு நமது ஊருக்கு வா" என்று சொல்லித் திட்டம்பண்ணிவிட்டுச் சென்றார்கள். அவன் அப்பொருள்களை வைத்துக்கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கையில், அம்மரக்கிளையில் இக்கள்வனுக்கு நேரேயிருந்த அப்பெண் தூக்கத்தால் தன் கையிலிருந்த மரமாமியைக் கைநெகிழவிடவே, அது தொப்பென்று அக்கள்வன் தலையில் விழுந்து அவனைக் கொன்றது. உடனே மேலிருந்தவள் திடுக்கிட்டு விழித்துக்கொண்டு "அந்தோ மாமி கீழே விழுந்துவிட்டாளே" என்று ஏங்கி, மெள்ள மரத்தைவிட் டிறங்கிப் பார்த்து, "ஆ என் அருமந்தமாமி! என்னைக் கொல்லவந்த இக்கள்வனைக் கொன்று எனக்கு இவ்வளவு திரவியமும் கொடுத்தாயல்லவோ? உன் அருமையை நான் என்னென்று சொல்லுவேன்?" என்று வியந்து மகிழ்ந்து மரமாமியையும் மட்டற்ற திரவியத்தையும் வாரியெடுத்துக்கொண்டு வந்தவழியே மீண்டு வரும்போது, அன்று இரவு மனைவியைப் பிரிந்த வாதையால் அதிகாலையில் மணவாளன் ஆற்றாமல் தேடிக்கொண்டு வருவதைக் கண்டு கலந்து, அவனிடம் மரமாமியின் மகிமையைச் சொல்லி, அவளால் வந்த திரவியத்தையும் கொடுத்து, அவனால் வியக்கப்பட்டு வாழ்ந்திருந்தாள் என்பதாம்.

மாமி மருமகளை நடத்தவேண்டிய முறைமை.

மாமி தன் மகனுக்கு வாய்த்த மனைவியைத் தன்மகளைப் போல எண்ணி மிக்க கனிவோடும் பட்சத்தோடும் நடத்திவரல் வேண்டும். முன்னே தானும் தன் கணவனும் தங்களுடைய இல்வாழ்க்கையை எவ்விதம் ஒருமித்து நடத்தினார்களோ அவ்விதமே அவர்களும் தங்கள் இல்வாழ்க்கையில் பிரவேசித்து ஒருமித்து நடத்த வேண்டியவர்களா யிருக்கின்றார்கள். அப்போது தன் மகனுக்கு வரும் பெண்ஜாதியானவள் சொந்த உறவின்முறையா யிருந்தாலும், அல்லது பந்துவா யிராவிட்டாலும், தன் மகன்மீது வைத்துள்ள அன்பைப்போலவே அவளிடத்தும் வைத்து, குடும்பத்தில் நடக்கவேண்டிய ஒழுக்கங்களையும் மரியாதைகளையும் போதித்து குடும்பத்தில் ஏதோ ஒருவிஷயத்தில் தவறுதல் உண்டானபோதிலும் அதனிமித்தம் கோபிக்காமல், இதமான வார்த்தைகளால் அக்குற்றத்தை மருமகளுக்கு எடுத்துக்காட்டி, அன்பான வார்த்தைகளால் திருந்தச்செய்யவேண்டும். "யானைக்கும் அடி சரக்கும்"

என்பதுபோல உலகத்தில் ஒரு குற்றமும் செய்யாதவர்களில்லை அவ்விதமிருக்கத் தாயின் கீழ் பெண்ணாயிருந்து சுகமே விளையாட்டில் நாள் கழித்துவிட்டு, உடனே ஒருத்திக்கு மருமகளாகும் புதிய ஒரு பெண்ணுக்குக் குடும்பவிஷயத்தில் தப்பிதமின்றி ஒழுங்காக நடந்துகொள்ளத் தெரியுமா? இதனை மாமிமார் ஆலோசிக்கவேண்டும். அற்ப குற்றங்களுக்கெல்லாம் எறும்பை எருதாக்கி மண்ணை மலையாக்கும் மாமிகள் நம்மிந்து தேசத்தில் மிகுதியாக இருப்பதால் இதனாலேயே குடும்பத்தில் அளவில்லாத கலகங்களுண்டாகின்றன. இது பரிதாபச்செய்கையாகும். மாமியானவள் குடும்பகாரியங்களை மருமகளுக்குப் போதித்து வருவதனால் ஓர் உபாத்தியாயரைப்போன்றிருப்பதால், முதல்முதல் மாமிகளே சற்குணவதிகளாகவும் சாந்தகுணமுள்ளவர்களாகவும் இனியவசனமுடையவர்களாகவுமிருத்தல் வேண்டும்.

நன்னூல்.

“குலனருள் தெய்வங் கொள்கை மேன்மை
கலைபயில் தெளிவு கட்டுரை வன்மை
நிலமலை நிறைகோல் மலர்நிகர் மாட்சியும்
உலகியல் அறிவோடு உயர்குணம் இனையவும்
அமைபவன் நூலுரை ஆசிரி யன்னே.”

என்பதுபோல் நல்லகுலமும், அருளும், தெய்வங்கொள்கையும், மேன்மைதங்கிய குணமும், அநேகசாஸ்திரப் பயிற்சியினால், உண்டான தெளிவும், வல்லமையும், பூமியைப்போன்ற பொறுமையும், மலையைப்போல் எதற்கும் கலங்காத நிலைமையும், தராசுக்கோல்போலக்காட்டும் நடுவுநிலைமையும், புட்பத்தைப்போல் நன்மை தீமைகளுக்கு இன்றியமையாத உபயோகமும் அமைந்தவர்களே போதிக்கும் ஆசிரியர்களென்று கூறப்பட்டிருப்பதால், இக்குணங்களில் ஒன்றேனும் மாமிகளிடத்து அமைந்திராவிடின் மருமகள் எவ்விதம் சற்குணவதிகளாக நடப்பார்கள். இவர்களிடத்துள்ள துற்குணங்களும் துற்செய்கைகளும் வந்த மருமகளைக் கெடுத்து, சதா குடும்பத்தில் கலகமே விளைந்துவருகிறது. ஆதலால், மருமகள் என்பது தனது மகனைப்பொருந்திய மகளாதலால் மாமிமார் மேற்கூறியவற்றை நன்றாக ஆராய்ந்து, தாம் முதல்முதல் பெண்ணைக்கேட்டுக் கலியாணங் கட்டி வந்தவுடன் எவ்விதம் ஆசையன்போடும் நடத்தினார்களோ அவ்விதமே வாழ்நாள் பரியந்தம் நடத்திவருவதே நன்மையாகும்.

கெட்ட மாமிகளால் மருமகளுக்கு நேரும் துன்பம்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒருத்தி மருமகளாகவந்துவிட்டால் சிலதுற்குணமுள்ள மாமிகள் அவளைச் சந்தையில் விலைக்குவந்த ஒரு மாட்டைப்போலவும், தமக்கு வலியக்கிடைத்த ஒரு அடிமையைப்போலவும் பாவித்து அநீதியாய் நடத்துகிறார்களேயன்றி நீதியாகவும் பட்சமாகவும் நடத்துகின்றார்களில்லை. அந்தோ! இஃது பெரும் பரிதாபம்! ஒருபெண் தன் தாய் தந்தை சுற்றம் ஊர் ஆகியவைகளை விட்டு, தன்கணவனை சகலமும், மாமியே தாயார், மாமனை தந்தை, மைத்துனரே சோதரர், நாத்திகளே சோதரிகள் என்று மனத்தெண்ணி வாழவந்தால் அவளைக் குரூரகுணமாக நடத்துவது எவ்வளவு பாபம்! அவளுக்குத் தன் மாமியார்வீட்டில் வாழ்க்கைசெய்து நிலைத்திருக்க எவ்விதம் விருப்பம் உண்டாகும்? அவள் எந்நேரமும் தன் தாய் வீட்டில் இருந்த சுகங்களையும் நன்மைகளையும் நினைத்துப் புலம்பியிருத்தற் கேதுவாமேயன்றிச் சந்தோஷத்தோடிருப்பதற்கு ஏதுவுண்டோ? இதனை மாமிகளே யோசித்தல்வேண்டும். ஒருத்தி, தன் மகனுக்கு ஒருவர் வீட்டில்போய்ப் பெண்ணைக் கேட்கும்போது, ‘ஆ என்மகன் அந்த ஆபீசில் உத்தியோகம்செய்கிறான். இந்த ஆபீசில் உத்தியோகம் செய்கிறான்; இவ்வளவு பணம் வருகிறது; எங்கள் வீட்டிலும் இவ்வளவு இருப்பிருக்கிறது; அந்தப் பெண்ணுக்கு என்ன குறைவு? இருக்கிறதெல்லாம் அவளுக்குத்தானே உரிமை; இன்ன நகை போடுவேன்; இன்னகாப்பு இடுவேன்; வீட்டில் இவ்வளவு உடைமைகளிருக்கின்றன; அவளுக்கு உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால்வரையிலும் பூட்டிவிடுவேன்; எங்கள் வீட்டுக்குக் குலவிளக்காயிருந்தால் போதும்; அவளும் அவள் புருஷனும் கொஞ்சிக்குலாவி ஒருமிக்க வாழ்ந்தால் போதும்; எனக்கென்ன தேவை? காடு வாவாவென்கிறது; வீடு போபோவென்கிறது; இவளை வீட்டைவிட்டு வெளியே அனுப்பேன்; வேலைகளைச் செய்ய வீட்டில் வேலைக்காரர்களிருக்கிறார்கள்; முன் தெய்வம்போல இவளை மூலையிலே வைத்திருப்பேன்; இவளே என் மகனுக்கு ஏற்றவள்; இவளே என் மகனுக்குத் தக்கவள்; இவளழகிற்கும் அவனழகிற்கும் தகுதியாயிருக்கின்றது; மேலும், இவ்விருவருக்கும் ஜாதகமும் பார்த்துவிட்டேன்; இருவர் பேர் இராசி முதலியவை பொருத்தமாகயிருக்கின்றன; நீங்கள் பெரிய மனதுபண்ணி இந்தப் பெண்ணைக் கொடுத்தால் உங்களுக்குச் சகல நன்மையும் உண்டாகும்” என்று பலவிதமாகப்

பொய்யும் புரட்டும் பேசிக் கலியாணஞ்செய்தபிறகு, மருமகளுக்கு இவ்வளவு சீர்கேடு செய்வது, மாமிமார்களே! உங்களுக்கு நன்மையாக இருக்கிறதா? மேலும், நீங்களும் இவ்விதம் மாமி மாமனுருடன் வாழ்ந்தீர்களல்லவோ? அப்போது உங்களுக்கு இவ்வளவு கொடூரச்செய்கை நடந்தால் உங்கள் மனம் எவ்விதம் பரிதபிக்கும், அல்லது உங்கள் பெண்கள் *வாழ்க்கைப்படப்போகிற இடங்களில் அவர்களுக்கு இவ்விதக் கேடு நடந்தால் உங்கள் வயிறு எவ்விதம் எரியும்? இவ்வளவோடா போகிறது. மாமிமாருடைய உத்தரவில்லாமல் புருஷனுக்கும் பெண்ஜாதிக்கும் சந்திப்பே கிடையாது. அவர்கள் ஒருகால் சந்தித்தாலும், எலியும் பூனையும் சந்திப்பதுபோலும், கல்லுந் தேங்காயும் சந்திப்பதுபோலும், கீரியும் பாம்பும் சந்திப்பதுபோலுமே யல்லாது, குளிர்ந்தபார்வை குளிர்ந்த தரிசனமே கிடையாது. அந்தோ! இஃது பெரும் பரிதாபமே! சுவர்க்கத்திற்குப் போயும் சோற்றுப் பிச்சை யெடுப்பதுபோலவும், பணமிருந்தும் பட்டினியா யிருப்பது போலவும், கடன்பட்டும் பட்டினி கலியாணங் கட்டியுஞ் சன்னியாசி என்பது போலவும் அநேகர் நித்திய சன்னியாசிகளா யிருக்கின்றார்கள். தப்பித்தவறிப் புருஷனும் பெண்ஜாதியும் பேசிவிட்டாலோ சிவசிவா மாமியாருக்கு மரணமும், மாமனுருக்கு வயிற்றெரிச்சலும், நாத்திக்குக் குன்மமும், மைத்துனர்க்கு மாளாத் துயரமும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. இதுவும் நியாயமாகுமா? ஓ மாமிகளே! இதனால் நேரிடும் கெடுதிகளைச் சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்! முதல்முதல் உங்கள் மகன் கலியாணம் செய்த பெண்ஜாதியை வெறுக்கின்றான்; 2-வது, அதிக பணச்செலவு செய்கிறான்; 3-வது, பரஸ்திரீகமனஞ் செய்கிறான்; 4-வது, தேகத்தில் பலவித வியாதிகளை வரவழைத்துக் கொள்ளுகிறான்; 5-வது, கெட்டவன் என்பதாகப் பெயரெடுக்கின்றான்; 6-வது, பத்தினியைத் தவிர்த்த பாவியாகிறான்; 7-வது, மனைவியின் சாபத்தினால் பலவித நோய்களால் நலிந்து மரணமடைகிறான். கடைசியில் மாமிகளாகிய நீங்கள் கண்ட சுகமென்ன? சீக்கிரத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளைக்கொன்று பாவிகளென்னும் பட்டம் பெறுகின்றீர்களேயன்றி வேறென்ன நலத்தை யடைகின்றீர்கள்? சிறக, ஒரு ஆண்பிள்ளைக்கு வயதுவந்தபிற்பாடு ஒரு பெண்ணைத்தேடி விவாகஞ் செய்துவைப்பது, அவர்கள் உலகத்தில் எல்லாமனிதர்களைப்போல வேண்டிய போகபாக்கியங்களை அநுபவித்து, வாழையடி வாழையாய்ச் சந்ததி, *விருத்தியடைய புத்திரபாக்கியங்களைப் பெற்றுச்

சுகமாய் வாழ்தற்கேயன்றி வேறொன்றிற் கல்லவே. இத்தகைய சிறந்த காரியங்களெல்லாம் நீங்கள் கலியாணஞ் செய்துவைக்கும் பெண்ணாலேதானே யாகவேண்டும். ஒரு மனிதனுக்கு உலகத்தில் உண்டாகவேண்டிய சகல நன்மைகளுக்கும் அவனுடைய பெண்ஜாதி யல்லவா காரணமா யிருக்கிறாள். ஆதலால், உங்கள் மருமகளும் மகனும் ஒருமித்து வாழ்வதால் உங்களுக்கென்ன அபகீர்த்திவருகிறது? நீங்கள் வேண்டுவன வயிறார போஜனமும், உடுக்க உடையும், படுக்க வீடுமே யொழிய வேறென்ன இருக்கின்றன? இவைகளில் யாதொன்றும் குறைவின்றி அவர்கள் நடத்தும்போது அவர்களை ஏன் வீணே நிந்திக்கிறீர்கள்? இவைகளை யெல்லாம் யோசித்து மருமகளை ஒழுங்கொடு நடத்தினால் உங்களுக்கு நல்லகீர்த்தியும் குடும்பவிர்த்தியும் உண்டாகுமென்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒரு மருமகளுடைய பரிதாப நிலைமை.

ஓர் ஊரில் சிங்காரவல்லி என்னும் மாதுசிரோமணி புஜங்கபூஷணன் என்னும் புண்ணியவானுக்கு வாழ்க்கைப்பட்டு, கற்புத்தன்மை வழுவாது இல்லறம் நடாத்தி வருகையில், அவளது சிநேகியாகிய மதனவல்லியென்பவள் சிங்காரவல்லி வீட்டிற்கு வந்து அவளைக்கண்டு, தனது மாமியார் நாத்தனார் முதலியோர் புரிகின்ற கொடுமைகளை முறையிட்டபோது, அது கேட்ட சிங்காரவல்லி, அவளுக்கு வேண்டிய தேறுதல்களைச் சொல்லிமுடித்து, அதற்குமுன் தான் தனது மாமியார் முதலியோரிடத்தில் பட்ட சங்கடங்களை முறைமையாகக் கூறுகின்றாள்: "அம்மா மதனவல்லியே! நான் புதுவைமாநகரத்தில் குபேரசெல்வம் பெற்றிருந்த சிகாமணி என்பவருக்குப் புத்திரியாகப் பிறந்து, பொன்னகரி என்னும் இவ்வூரில் வாழ்க்கைப்பட்டேன். என் கணவர் அக்காலத்தில் இராணுவ வகுப்பில் தளகர்த்தரா யிருந்தார். அவர் எனது அத்தை குமாரரேயன்றி வேறல்ல. என் தாயார் இறந்தபிறகு தான் எனக்கு விவாகமாயிற்று. எனக்கு விவாகம் முடிந்து இப்போதைக்குப் பதினாறு வருஷங்களாகின்றது. எனது விவாகம் முடிந்து நான் வீட்டிற்கு வந்தவுடனே, தூரதேசத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டிருந்த எனது நாத்தனாருடைய புருஷன் தேகவியோக மானதாகச் சமாசாரம் வந்தபடியால், என் மாமியார் அந்த ஊருக்குப்

போய்விட்டாள். அவள் திரும்பிவரப் பத்துமாதங்கள் சென்றன. அப்பத்துமாத காலமளவும் நானும் என் பத்தாவும் உடலும் உயிரும்போலவும், கரும்பும் ரசமும்போலவும் அதிக பிரீதியாக வாழ்ந்தோம். அக்காலங்களில் நீங்காது நாங்கள் அனுபவித்து வந்த சந்தோஷம் இன்னும் நீடித்திருக்குமானால் ஒருவேளை நாங்களிருவரும் இவ்வுலகமே சதமென்றெண்ணி விடுவோமென்றோ, அல்லது வேறு யாது காரணமோ, எங்களுடைய சந்தோஷம் உடனே மாறிவிடும்படியாக எனது மாமியும் அமங்கலியாய்ப்போன அவளுடைய மகளும் வந்து சேர்ந்தார்கள். அவர்கள் எங்களுடைய கிரகத்தில் வந்து பிரவேசித்தது எங்கள் கிரகசாரமே வந்து பிரவேசித்ததுபோலாயிற்று. அவர்களிருவரும் வீட்டில் நுழைந்தபோது, நானும் என்பத்தாவும் நேசமிகுந்த அதிக சல்லாபத்தோடிருந்தோம். அதைக் கண்டவுடனே அவர்களுக்குக் கோபம் பொங்கி அவர்கள் எங்களைப்பார்த்த கடூரமான பார்வை ஆயிரங் கத்தி வெட்டுக்குச் சமானமாயிருந்தது. அந்தப் பார்வையில் நாங்கள் பட்டுப் போகாமற் பிழைத்தது யார்செய்த புண்ணியமோ தெரியவில்லை. அவர்களை நான் கண்டவுடனே அவர்களுக்கு நமஸ்காரஞ்செய்து அப்பாலே போய்விட்டேன். என் மாமியார் என்பத்தாவை நோக்கி, "நான் உன் தந்தையை விவாகஞ் செய்துகொண்டு இருபதுவருஷம் வாழ்ந்தேன். அவ்வளவு காலத்திலும் இரண்டு வார்த்தைகள்கூட எனது நாயகரிடத்தில் நான் பேசியறியேன். அப்படியிருக்க, கல்யாணஞ் செய்துகொண்டு வந்தவுடனே நாத்தனார் புருஷனை வாயில் போட்டுக் கொண்ட நாசகாலியுடன் உனக்குப் பேச்சென்ன?" என்றான். அதுகேட்ட என்பத்தா, "நாத்தனார் புருஷன் நாள்வந்திறந்தால் என் பெண்சாதி என்ன செய்வாள்? நான் எனது மனைவியிடத்தில் வார்த்தையாடினேனே யன்றிப் பரஸ்திரீகளிடத்திற் பரிகாசஞ் செய்யவில்லையே" என்றார். இதைக்கேட்ட மாமியார், "அந்தச் சிறுக்கி உனக்கிவ்வளவு பேச்சு கற்றுக்கொடுத்துவிட்டாளா?" என்று குதித்த குதிப்பும் ஆடிய ஆட்டமும் சதிருக்கு வரும் தாசிக்கும் சாத்தியமாகாது. என்னுடைய நாயகர் மானியாதலால் ஊர் சிரிக்கும் என்று பயந்து ஒன்றும் பேசாமல் மௌனியாய் விட்டார். அன்று முதலாகப் பலநாள்வரைக்கும் என் மாமியார் வாயும் நாத்தனார் வாயும் ஓயவேயில்லை. அவர்களிருவரும் எனது கொட்டத்தை யடக்கவேண்டுமென்று பிடிவாதங்கொண்டு, வேலைக்

காரர்களையெல்லாந் தள்ளிவிட்டுச் சகல வேலைகளையும் நான் செய்யும்படி என் தலைமேலே சுமத்தினார்கள். எனது நாயகருக்கு அமுது படைத்தல் தாம்பூலங் கொடுத்தல் முதலிய பணிவிடையையாவது நான் செய்வதாயிருந்தால், எனதுசிரமங்களுக்குக் கொஞ்சம் பரிகாரமாயிருக்கும். அந்த வேலைகளையெல்லாம் அவர்களிருவருமே வகித்துக்கொண்டு, கஷ்டமான வேலைகளையெல்லாம் என்பங்கில் விட்டுவிட்டார்கள். எல்லாரும் சாப்பிட்டபிறகு அவர்கள் உச்சிட்டத்திற்காகத்தான் நான் காத்திருக்க வேண்டுமேயல்லாது எனக்குப் பசித்தபோது நான் சாப்பிடக்கூடாது. அந்த உச்சிட்டமும் பாதி வயிற்றிற்கும் பற்றாது. என்மாமியும் நாத்தியும் வந்தநாள்முதல் என் புருஷனும் நானும் பேசுவது குதிரைக்கொம்பாய்விட்டது. நான் ஒருபக்கத்திலும் அவர் ஒரு பக்கத்திலு மிருப்பதால் நாங்கள் ஒருவரையொருவர் பார்க்கக் கூடாமையினாலே நயனபாஷைக்கும் இடமில்லாமற் போய்விட்டது. இராக்காலங்களிலும் எனது பத்தாவின் படுக்கையறைக்குள் நான் பிரவேசியாதபடி அந்த அறையின் வாயிற்படியோரத்தில் தாயும் மகளுமாக ஒருவர் மாற்றி யொருவர் படுத்துக்கொண்டு விழித்திருக்கத் தலைப்பட்டார்கள்.

இவ்வளவு துன்மார்க்கங்களுக்கும் என் பத்தா இடங்கொடுத்துக்கொண்டு அவர்களுக்கு உபேக்ஷையாயிருப்பது எனக்கு மனவேதனையாயிருந்தாலும், அவர் மானத்துக்குப் பயந்து மௌனமாயிருக்கின்றாரென்றும் அவருக்கு என்னிடத்திலிருக்கிற அன்பு குறையாதென்றும் எண்ணி, நான் சகல கஷ்ட நிஷ்டூரங்களையும் பொறுமையுடன் சகித்தேன். அப்படியிருக்கையில், என்மாமியும் நாத்தியும் சில விபசாரிகளை அடிக்கடி வீட்டிற்கு வரவழைத்து, அவர்களுக்கும் என்பத்தாவுக்கும் சிநேகத்தை யுண்டுபண்ணச் சர்வப்பிரயத்தனம் செய்தார்கள். என்னுடைய கணவர் சொந்த ஸ்திரீயினிடத்திலே பேசக்கூடாதென்று விலக்கி, அந்நியஸ்திரீகளுடன் சகவாசஞ் செய்யும்படி முயற்சிசெய்த என்னுடைய மாமியும் நாத்தியும் எப்படிப்பட்ட பொல்லாங்குடையவர்களாயிருக்கவேண்டுமென்று நீயே தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இந்தக் கொடுமைகளை யெல்லாம் தூரதேசத்திலிருக்கின்ற என் தந்தையாருக்குக் கடிதமூலமாகத் தெரிவித்திருந்தால் உடனே எனக்குப் பரிகாரங் கிடைத்திருக்கு

மென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. என்பாட்டனார் இறந்தபிறகு என்
தகப்பனாரே அவருடைய தங்கையாகிய என் மாமியை வளர்த்து
விவாகஞ் செய்துகொடுத்தது தவிர, அவள் விதவையான பிறகும்,
அவரே அவளையும் அவள் பிள்ளையாகிய என்பர்த்தாவையும் நெடுங்
காலம் ஆதரித்துவந்தபடியாலும், அவர் துஷ்டகண்டகரானபடியா
லும், அவரைக் கண்டால் என் மாமியும் நாத்தியும் கருடனைக்கண்ட
பாம்புபோல் அடங்குவார்களென்பது நிச்சயமாய் எனக்குத் தெரிந்
திருந்தும், புருஷன் வீட்டில் நடக்குங் கொடுமைகளைத் தந்தைக்
குத் தெரிவிப்பது பதிவிரதைகளுக்குத் தகுதியல்லவென்றும், நா
கத்துக்கு ஆஸ்பதமாகுமென்றும் நினைத்து, என் தந்தையாருக்குக்
காட்டாமெழுதாம லிருந்துவிட்டேன். என்னுடைய வருத்தங்களை
யெல்லாம் என் புருஷனுக்கு எவ்வகையிலாவது தெரிவிக்கிற
தென்று நிச்சயித்துக்கொண்டு, ஒருநாள் நடுச்சாமத்தில் எல்லா
ரும் நித்திரை செய்தபிறகு, நான் எழுந்து சந்தடிசெய்யாமல் என்
பர்த்தாவின் படுக்கையறைக்கு நேரே போனேன். அந்த அறையின்
வாயிற்படியின் ஓரத்தில் இரண்டு காவற்காரிகளும் படுத்திருந்தார்
கள். அவர்களுடைய காவலைக் கடந்து, உள்ளே போவதற்காக
அவர்களிருவரையும் ஒரேதாண்டாகத் தாண்டிக்கொண்டு போகை
யில், எனது சேலையினால் தடுக்கப்பட்டு அடியற்றமரம்போல அவர்க
ளிருவர்பேரிலும் விழுந்துவிட்டேன். அப்போது அவர்கள் விழித்
துக்கொண்டு, விழுந்தவள் நான்தானென்று தெரிந்து இருவருமா
கச் சேர்ந்து என்னைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு, ஒருவர்
பின்னொருவராக மாறிமாறி விடாமல் அடித்தார்கள். அவ்வடி
பொறுக்கமாட்டாமையால், அவர்கள் என்னை விட்டுவிடும்படிக்கு
நான் அவர்கள் முதுகிற் கீறினேன். அதுவே முகாந்தரமாக வைத்
துக்கொண்டு தாங்களும் தங்கள்தங்கள் உடம்பிலே தங்கள் தங்கள்
நகங்களால் விசேஷமாகக்கீறிக்கொண்டு "கூகூ" என்று கூச்சலிட்டு,
"எங்களைக் கொல்லவந்தாளே!" என்று ஓலமிட்டார்கள். இவர்கள்
கூவிய கூச்சலைக் கேட்டவுடனே, எனது கணவர் நித்திரைவிட்டு
விழித்துத் தீபமேற்றிக்கொண்டு எங்களிடம் ஓடிவந்து என்னைப்
பார்த்து, "உன்னுடைய அறையைவிட்டு இங்கு நீ ஏன்வந்தனை?"
என்றனர். அதற்கு நான் ஓர் கள்ளப்புருஷனிடத்திற் போகும்
போது கண்டு பிடிக்கப்பட்டவளைப்போல மனங்கலங்கி, உண்மை
யுரைக்கவஞ்சி ஊமையைப்போ லிருந்தேன். அப்போது அவர்க

ளிருவரும் தாங்களே கீறிக்கொண்ட காயங்களைக் காண்பித்து,
"இவளுக்குப் பேய் பிடித்திருக்கவேண்டும், அல்லது பையித்தியந்
தொடர்ந்திருக்கவேண்டும்" என்றார்கள். என்கணவரும் அவ்வாறே
அபிப்பிராயப்பட்டு அவர்கள் வார்த்தைகளை அங்கீகரித்தவராய் என்
னைத் தள்ளிக்கொண்டே வந்து எனது அறைக்குள்விட்டுக் கத
வைச் சாத்தி, வெளியே தாளிட்டுக்கொண்டார். பிறகு அவ்வறைக்
குட் போனதுமுதல் விடியுமளவும் கணவனைப் பார்க்கப்போன
நமது கன்மபலன் இப்படியா ஆய்விட்டதென்று கதறி அழுத கண்
ணீர், அவ்வறை முழுவதிலும் கரைபுரண்ட வெள்ளம்போற் பெரு
கியது. பொழுது விடிந்தவுடன் வைத்தியர்களும் மாந்திரீகர்களும்
வந்து சேர்ந்து, கதவைத் திறந்து எனது கைப்பிடித்துப் பார்த்த
வைத்தியர்கள் பைத்தியத் தொடக்கம் எனச் சாதித்தார்கள்.
எனது முகத்தைப் பார்த்த மாந்திரிகர்கள் பேய்பிடித் திருக்கிற
தென்று போதித்தார்கள். அவர்களில் ஒருவன் மாத்திரம் மிகுந்த
திரவியாபேக்ஷையால் எனக்கு நூறுபேய்கள் பிடித்திருப்பதாகப்
புளுகினான். அதைக் கேட்டவுடனே அதிக கோபம் பிறந்து, அவ்
விடத்திற்கிடந்த ஒரு கல்லையெடுத்து அவன்மே லெறிந்தேன். எனக்
குப் பேய்பிடித்திருப்பது வாஸ்தவ மென்பதற்கு இதுவே சந்தேக
மற்ற சாக்ஷியாய்விட்டது. உடனே அங்குவந்திருந்த வைத்தியர்
களும் மாந்திரிகர்களும் எனக்குக் கைவிலங்கு கால்விலங்கு
போட்டுச் செய்த சித்திராக்கினைகள் என்னொரு வாயாற் சொல்லி
முடியாது. அப்போது நான் அவர்களைப் பார்த்து, "ஒரு உயிரைக்
கொல்ல இத்தனை காலர்கள் வேண்டுமோ? வாஸ்தவத்தில் எனக்குப்
பைத்தியமும் பிடிக்கவில்லை, பேயும் பிடிக்கவில்லை, என்னை ஏன்
வீணாக வதைக்கின்றீர்கள்?" என்று கல்லு மண்ணுங் கரைந்துரு
கும்படி மனவேதனையுடன் கண்ணீர்விட்டுக் கதறியுரைத்தும், அவ்
வளவும் எனக்குப் பிரதிகூலமாயிற்றேயன்றி யநுகூலமாகவில்லை.

எனது கணவனுடன் கூடியிருந்தகாலத்திற் றரித்த கர்ப்பம்
அப்போது தெரியாதிருந்து, பிறகு சில குறிகளால் எனக்குத்
தெரியவந்தபடியால், அவ்விஷயத்தை வைத்தியர்களுடன் கூறி
வேறு மருந்து வேண்டாமென்று கெஞ்சிக் கேட்டுக்கொண்டேன்.
கர்ப்பிணியா யிருக்கின்றேனென்ற செய்தி தெரிந்தவுடனே, எனது
மாமிக்கும் நாத்திக்கும் தங்கள் தங்கள் கணவர்கள் அன்றைக்குத்

தான் இறந்ததுபோன்ற அவ்வளவு தூக்கமுண்டாய், அக் கர்ப்பத்தைக் கரைக்கும்படியான மருந்துகள் தயார்செய்துக்கொண்டிருக்கையில், தெய்வகதியாய், என் மாமியாரை யடக்கச் சாமியாராகிய எனது தந்தையார் வந்தார். அவர் எனது அலங்கோலத்தைப் பார்த்தவுடனே உள்ளங்கலங்கி என்னைக் கட்டிக்கொண்டு கண்ணீர் விட்டுக் கதறினார். அதன்பிறகு அவர் எனக்குப் பைத்தியமுண்டாவில்லையா என்பதை யறிந்துகொள்ளும்பொருட்டு என்னைச் சில கேள்விகள் கேட்டார். அதற்குத் தகுந்த உத்தரஞ்சொல்லி, எனது மாமி நாத்தி இவர்கள் செய்த கொடுமைகளைச் சுருக்கமாகத் தெரிவித்தேன். இவைகளைக் கேட்டுணர்ந்த எனது தந்தை எனக்குப் பைத்திய மில்லையென்று நிச்சயித்துக்கொண்டு, எனக்குப் போட்டிருந்த கைவிலங்கு கால்விலங்குகளைக் கழற்றுகையில், எனது மாமியார் ஓடிவந்து "ஓ அண்ணா! விலங்கைக் கழற்றவேண்டாம்! கழற்றிவிட்டால் எல்லாரையும் இம்சிப்பாள்" என்றனள். உடனே எனது தந்தைக்குக் கோபம்பிறந்து மாமியாரை எட்டி யுதைத்தார். அவள் எட்டுக் குட்டிக்கரணம் போட்டுக்கொண்டு குப்புற விழுந்தாள். அப்போது நான்போய் என் பிதாவின் காலில் தெண்டனிட்டு, "அப்பாவே! எய்தவனிருக்க அம்பை நோவதுபோலக் கடவுள் யான் செய்திருந்த துஷ்கிர்த்தியத்திற்காக என்னைத் தண்டித்திருக்க, நீர் என் அத்தையை ஏன் வீணாய் மொத்தவேண்டும்!" என்று சொல்லித் தடுத்தேன். உடனே எனது பத்தாவந்து, என் பிதாவை நமஸ்கரித்தார். அப்போது அவர் எனது பத்தாவை நோக்கி, "மிகப் பலஹீனர்களாகிய இரண்டு பெண்பிள்ளைகளை வீட்டில் அடக்கமாட்டாத நீ வெளியில் யுத்தகளத்தில் பகைவர்களை எவ்வாறு ஜயங்கொள்வாய்? இதற்காக எனக்குப் பல கடிதங்கள் எழுதிவந்தாயே" என்றார். அப்போது என கணவர் இது விஷயமாகத் தந்தையாருக்குக் கடிதமெழுதிவந்த செய்தி தெரிந்தபடியால் அவர்மீதிருந்த மனஸ்தாபம் உடனே யொழிந்தது. அன்றுமுதல் மாமியும் நாத்தியும் பெட்டியிற் பாம்புபோல் அடங்கினார்கள். அதுதொடங்கிப் பழையபடியே கணவனும் நானும் கலந்து வாழவும், மாமிநாத்தி இவர்களுடைய காவல் கட்டளை யென்கின்ற சிறைச்சாலையினின்று விடுபடவும் நேர்ந்தது. இவ்விதமாக நான் பட்ட பாடுகளில் நீ பட்டதெவ்வளவு மதனவல்லியே?" என்று சிங்காரவல்லி சொல்லி முடிக்கக் கேட்டவுடனே மனந்தெளிந்தவளாய்

நமக்கும் இப்படிக்கொத்தகாலம் பின்னால் வருமென்ற தைரியத்துடனே மனத்துய ரொழிந்து தன்வீடுபோய்ச் சேர்ந்தாள். ஆதலால், இத்தகைய குரூர குணங்களை மாமிமார்க ளொழிப்பதும், அவ்வாறொழியுமளவும் மருகிகள் சகித்திருப்பதும், ஒவ்வொருவருக்கும் கடமையாகு மென்பதை இச்சம்பாஷணையா லறியலாம்

மருமகள், மாமனார், நாத்தி, மைத்துனன், கொழுநன், முதலியோரிடத்தில் நடந்துகொள்ளவேண்டிய ஒழுக்கம்.

ஒரு குடும்பத்திற்குத் தலைவராக விளங்குகின்ற மாமனாரை, மருமகள்: தன்னைப்பெற்ற தகப்பனென்று கருதவேண்டும். மேலும் அவள் முதல்முதல் நாம் இவ்வீட்டிற்கு விளக்காய் வருதற்குமுன் நம்மாமனாரே நம்மைத் தேடிக்கொண்டவ ரென்றும், நம் பத்தாவைப் பெற்று வளர்த்து வித்தை கற்றுக்கொடுத்துச் சம்பாதிக்கும் வல்லவராகவும் ஒரு குடும்பத்தைத் தாங்கி ஆதரிக்கச் சக்தியுள்ளவராகவும் செய்துவைத்தவரென்றும், நமக்கு இவ்வளவு சுகமும் நம் மாமனாராலேயே கிடைக்கிறதென்றும், நம்மை நம் மாமனார் தேடிக்கொள்ளாவிட்டால் இவ்வளவு சுகமும் நாம் அனுபவிக்கமாட்டோமென்றும், அவர் நம்மையும் நம் புருஷனையும் ஆதரிக்கும் இரட்சகரென்றும் மனத்திலெண்ணி வாணாள்பரியந்தம் மருமகள் மாமனாரின்மீது விசுவாசத்தோடும் பயபக்தியோடும் மரியாதையோடும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். மாமனாரில்லாத மனையும் மந்திரியில்லாத இராச்சியமும் விளக்கமாகாவென்று பழமொழியும் வழங்குகின்றதே.

மைத்துனரிடம் அதிக கவனத்தோடும் ஒழுக்கத்தோடும் அன்போடும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். மைத்துனர் தனக்கு இளையோராயினும் முதியோராயினும் அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து தன் கணவனுக்குச் செய்யும் உபசாரத்திலும் எண்மடங்கு அதிகமாக மிகுந்த அன்போடு செய்யவேண்டும். ஒருபெண், ஏதேனும் குற்றம் குறைகள் கணவனுக்குச் செய்தால் அவன் அவைகளைப் பொறுத்துக் கொள்ள இடமுண்டு. மைத்துனரோ கிஞ்சித்தும் பொறார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் தன் கணவனோடு பிறந்தவர்கள்; நன்மை தீமை சகலத்திற்கும் முன்னிற்பவர்கள்.

"தாயோ டறுசுவைபோம் தந்தையெனிற் கல்விபோம்
சேயோடு தான்பெற்ற செல்வம்போம்—ஆய்வுடன்
வந்தோன் மரிக்கின் வலிபோம் மனையெனிலோ
அந்தோ இவையாவும் போம்."

என்று நீதிநூல் முறையிடுகிறதே. நாத்தியைத் தன்னுடன் பிறந்த சோதரியாகப் பாவித்து அவளிடம் மரியாதையோடும் அன்போடும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். சில குடும்பங்களில் நாத்திகளினாலேயே குட்டிக்கலகம் நேருவதால், மருகியின் குணமும் நாத்தியின் குணமும் ஒருமையாகவே இருக்கவேண்டும். அப்படியிருக்கின் குடும்பம் செழித்தோங்குமென்பதிற் றடையில்லை.

ஸ்திரீகளின் மாதவிடாய்.

ஸ்திரீகளுக்கு மாதக்கிரமமாய்க் காணுகிற ஸ்கலிதத்திற்கு மாதவிடாய் என்றும், வீட்டுத்தூரம் என்றும், வீட்டுவிலக்கம் என்றும், மாதாந்தருது என்றும், தலைமுழுக்கு என்றும் சொல்லப்படும். ஸ்திரீகளின் கருக்குழியிலிருந்து உற்பத்தியாகிற திரவமானது ஸ்திரீகளின் சுகத்திற்காக உள்ளேயிருந்து வெளியேறும் தேகக்கழிவாகிய அழுக்கேயாம். இத்திரவம் சிவந்தும் அல்லது மஞ்சணித்தும் அல்லது மண்வர்ணமாயு மிருக்கும். இது தேகப் பிரகிருதிக்குத் தக்கபடி ஒரு ஆழாக்கு, அல்லது, மூன்று அல்லது நான்கு பலம் இருக்கும். இதற்கு மேற்படி குறையினும் வியாதியே. இத்திரவம் அளவிற்கு மேற்படின் பெரும்பாடென்றும், குறையின் சூதகக்கட்டு என்றும் சொல்லப்படும். மேற்படி திரவம் ஸ்திரீகட்கு எப்போது ஆரம்பமாகிறதோ அப்போதுதான் பிள்ளைபெறுகிற தன்மையு முண்டாகிறது. அப்படியே எப்போது சூதகங் காண்கிறது நின்றுவிடுகிறதோ அப்போதே பிள்ளைபெறுந் தன்மையும் அற்றுப் போகிறது. ஆதலால், சூதகங் காண்பதற்கு முன்பும் சூதகம் நின்று போனபின்பும் எந்த ஸ்திரீயும் பிள்ளையுண்டாயிருப்பதாய் நாம் கேள்விப்படவில்லை. இதனால் சூதகத்திற்கும் கருக்குழிக்கும் ஓர்வித சம்பந்த முண்டென்று ஸ்பஷ்டமாக விளங்குகிறது.

இனி மாதவிடாயான ஓர் ஸ்திரீ கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயமாவது, மாதவிடாய் உண்டாயிருக்கும்போது நாயகனுக்கு இடந்தரப்படாது. மாதவிடா யுண்டாயிருக்கும் பெண் முதல்நாளில்

நீச ஸ்திரீக்கும், இரண்டாம்நாளில் பிரமஹத்தி செய்தவளுக்கும், மூன்றாம்நாளில் வண்ணாத்திக்கும் சமானமா யிருப்பதால், மேற்கூறிய மூன்றுநாளும் அவர்களை வீட்டுக்கு வெளிப்புறத்தே வைத்து வருகிறார்கள். அவ்வித ஸ்திரீயுடன் போகிக்கின் மேற்கூறிய மூன்றுவித ஸ்திரீகளைப் போகித்ததாகுமென்று மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. மாதவிடாய் உண்டான முதல்நாளில் கூடினவன் சண்டாளதோஷத்தை யடைந்து ஆயுள்குறைந்து நாசமடைவான் என்றும், இரண்டாம்நாளில் போகித்தவன் பிரமஹத்தி தோஷமடைந்து பாதகனாவானென்றும், மூன்றாவது நாளில் போகித்தவன் கிராமசண்டாளதோஷ மடைவதோடு கருப்பநாசம் முறுமென்றும் ஷை ஸ்மிருதியில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. மாதவிடா யுண்டான ஸ்திரீ வீட்டுவிலக்கமா யிருக்குங்காலத்தில் அவள் பகற்காலத்தில் நித்திரை செய்யக்கூடாது; கண்ணுக்கு மையீட்டிக்கொள்ளக் கூடாது; ஏதோ ஓர் விஷயமாய் அழக்கூடாது; குளத்தில் அமிழ்ந்து ஸ்நானஞ் செய்யக்கூடாது; அவள் தனது நகங்களைக் களையக் கூடாது; உரத்த தொனியோடு சிரிக்கக்கூடாது; அதிர்ச்சியுடன் சம்பாஷிக்கக்கூடாது; பயங்கரமாயும் பெரிதாயுமுள்ள சப்தங்களைக் கேட்கக்கூடாது; கால்விரல்களால் பூமியைக் கிண்டக்கூடாது; காற்றுவாடையில் நிற்கப்படாது; கடினமுள்ள தொழில் செய்யக்கூடாது; என மனுதர்மசாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. மேற்கூறியவற்றுள் ஒன்றையாயினும் பலவற்றையாயினும் மாதவிடாய்க் காலத்துச்செய்த ஒரு ஸ்திரீயுடன் அவள் தீட்டுக் கழிந்ததும் ஒருவன் சம்போகஞ் செய்தானானால், அப்போகத்தினால் பிறக்கும் குழந்தையிடத்தும் முன் அவள் செய்திருந்த பிழைகளின் பயன்களையெல்லாம் காணலாம். அவையாவன மாதவிடாய்க் காலத்து அவள் பகல் நித்திரை செய்திருந்தால் குழந்தை தூங்குமூஞ்சியா யிருக்கும்; கண்ணுக்கு மையிட்டியிருந்தால் குழந்தை குருடாய்ப் பிறக்கும்; அவள் அழுதிருந்தால் குழந்தையின் பார்வை மங்கியிருக்கும்; அவள் ஸ்நானஞ்செய்திருந்தால் குழந்தையின் முகத்தில் சிடுசிடுப்புத் தங்கும்; அவள் நகங்களைக் களைந்திருக்கின் குழந்தையின் நகங்கள் கெடுதலடையும்; அவள் அதிகமாகச் சிரித்திருப்பின் குழந்தைகளுடைய உதடு, பல், நா, அண்ணம் முதலியவைகளைக் கறுப்பாகவாவது பழுப்புநிறமாகவாவது செய்யும்; அவள் பயங்கரமான சப்தத்தைக் கேட்டிருந்தால் குழந்தை செவிடாய்ப் பிறக்கும்; அவள் காலால் பூமியைக் கிண்டியிருக்கின் குழந்தை வழுக்குத்தலையுடன்

பிறக்கும்; அவள் காற்றுவாடையில் நின்றிருக்கின் குழந்தை பைத்தியத்தினால் வருந்தும்; இம்மாதிரியே அவள் கடினவேலைகளைச் செய்திருப்பின் குழந்தைக் குரூபியாய்ப் பிறக்கும்.

மாதவிடாய்க்காலத்து ஸ்திரீபோகத்தினால் வரும் கெடுதியை முன்னமே கூறியுள்ளோம். இன்னும் சிலவற்றைச் சொல்லுவாம். மாதவிடாய்க்காலத்தில் முதற்றினம் சேர்ந்துண்டாகும் சிசு பிறக்கும்போதே இறந்துபோகும்படியான இயல்பை யடையும். இரண்டாம் நாளில் உண்டாகும் சிசு பிறந்து பத்துநாளைக்குள் இறந்துபோகும். மூன்றுநாள் உண்டாகும் குழந்தையோ துர்ப்பலமாயும் குறைந்த ஆயுள் உள்ளதாயு மிருக்கும். ஆதலால், மாதவிடாய் உண்டான ஸ்திரீகள் தமக்கு நல்ல சந்ததி உண்டாகும்படி, பரிசுத்தமாயும் பயபக்தியாயும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். இனி, கருப்பத்தைப்பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்.

கருப்பம்.

ஸ்திரீயினுடைய கருப்பையில் பிண்டோற்பத்தி யாவதற்குரிய அவயவங்கள் சௌக்கியமான நிலைமையிலும் வழியடைபடாமல் சுக்கிலமானது தாராளமாய்ச் செல்லக் கூடியவைகளாயும், புருஷனுடைய இந்திரியம் கெட்டுப்போகாமல் நல்ல ஸ்திதியிலேயு மிருக்கின், தம்பதிகள் ருதுகாலத்தை அநுசரித்துப் புணர பிண்டோற்பத்தி யுண்டாகும். எவ்விதமெனில், ஸ்திரீகளுக்கு மாதாந்த ருதுவடைந்து வெடிக்கும். அச்சமயம் கருவின் முனையானது சினைப்பையைப் பற்றிக்கொள்ளும். அச்சமயம் வெடித்த நாதக்குமிழியிருந்து வெளிப்படுகிற நாதமானது சினைப்பாதையிலிறங்கி அந்த வழியாகச் சென்று கருக்குழியிற் சேரும். சங்கமகாலத்தில் வெளிப்பட்ட வி[illegible]யிலுள்ள விந்துக்கிருமிகளில் ஒன்று மேற்கூறிய நாதத்தோட[illegible]சரிற் கருத்தரிக்கும். இது கருப்பற்றுதல், கருக்கூடு, கருத்தங்குதல் என்று சொல்லப்படும். இரண்டு மூன்று விந்துக்கிருமிகள் நாதத்தோடு சேர்ந்தால் இரண்டு மூன்று பிண்டங்கள் உற்பத்தியாகும். இதுவே இரட்டைப்பிள்ளை பெறுதல் முதலிய அதிசயங்களாய்க் காணப்படுவது. நாதமானது கருப்பையி லில்லாமல் சினைப்பாதை மத்தியிலிருந்தபோதிலும், சினைப்பாதையானது விந்துக்கிருமியை இழுத்து நாதத்தோடுபற்றிச் சிலநாட் சென்றபின் கருக்குழியில் தங்கச்செய்து கருப்பவளர்ச்சியை உண்டாக்கும். அவ்விதம்

விருத்தியாகும் பிண்டத்திற்கு அடியிற் கூறியபடி சிரசு, உடல், கை, கால் முதலிய அவயவங்களேற்பட்டு, உலகரக்ஷகரின் கிருபையினால் அதற்கிட்ட நாட்பிரகாரம் உலகத்தில் ஜனிக்கிறது. இதுவே பிண்டம் உற்பத்தியாவதற்குக் காரணம். இதனை இங்குச் சுருக்கி கூறினோம். இவற்றின் விபரங்களை அறியவேண்டுவோர் எம்மால் இயற்றப்பட்ட கருப்பசாஸ்திரத்தைப் பார்வையிடவேண்டியது. இனி, கருப்பத்தில் பிண்டநிலைமை, கருப்பவதிகளின் மனஆறுதல், கருப்பவதிகளின் சுகாதாரவிதி, கருப்பவதிகளுக்கு உண்டாகும் சில நோய்கள், அவற்றிற்குச் சிகிச்சைகள் ஆகியவற்றை இவ்விடம் சுருக்கமாகக் கூறுவாம்.

கருப்பவதிகளின் மன ஆறுதல்.

ஒரு ஸ்திரீக்குக் கருப்பம்பற்றியது முதற்கொண்டு அவள் புதல்வனை ஈன்று சுகமாகும்பரியந்தம் மன ஆறுதலோடும் சந்தோஷத்தோடும், அடியிற்கூறும் கெட்ட விஷயங்களைத் தள்ளியும் நல்ல விஷயங்களைக் கைக்கொண்டும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், அவள் கருப்பவதியா யிருக்கும்போது அவளுடைய நற்குணங்களும் தீக்குணங்களும் கருவுக்குப் பற்றுகிறபடியால், அவள் சுகாதாரவிதிப்படி நடந்துகொள்ளுவாளாயின், சர்வேஸ்வரன் கிருபையால் தனக்கொரு சேதமுமின்றி நல்ல பிள்ளையைப் பெறுவாளென்பதிற் சந்தேகமில்லை. கருப்பவதிகள் கருப்பகால முதற்கொண்டு சுத்தமான வஸ்திரத்தைத் தரிக்கவேண்டும். அவ்விதந் தரிக்கும் உடையும் இறுகலற்றதாயும் மிருதுவாயும் தாராளமாயும் இருக்கவேண்டும். அவள் அழகில்லாதவர்களாயும் குரூபிகளாயும் நொண்டிகளாயு முள்ள மனிதர்களைப் பார்த்தலும் விகார உருவங்களைப் பார்த்தலும் கூடா. அவள் மனதில் பயம் வஞ்சனை ஆகியவை தங்கப்படா. அவளுக்கு இடையிடையே பலவித எண்ணங்கள் உதிக்கப்படா. அவளுடைய நெஞ்சு நின்மலமானதாயும் பரிசுத்தமுள்ளதாயும் களங்கமற்றதாயு மிருத்தல்வேண்டும். அவள் பயங்கரமான செய்திகளையும் சப்தங்களையும் கேட்டல்கூடாது. இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக: 50-வருஷங்கட்கு முன்னர் இந்தியாவில் அரசாண்ட அக்பர் சக்கரவர்த்தியின் அரசாக்ஷியில் கருப்பவதியாயிருந்த ஒரு ஸ்திரீ தனது நாயகன் யுத்தத்தில் வெட்டுப்பட்டிறந்ததாகக் கேட்டு, அவன் இன்னவுறுப்பில் வெட்டுப்பட் டிறந்தானோ என்று பிரசவகாலம்வரையில்

எக்முற்றிருந்ததனல், பின்பு அவளுக்குப் பிறந்த குழந்தைக்கும்
அவ்வுருப்பிலேயே வெட்டுப்பட்ட குறிகளிருந்தனவாம். நிற்க,
பூஸ்டின் என்னும் பட்டணத்தில் ஓர் கருப்பஸ்திரீ கிளிப்பிள்ளை
யினல் பயமுறுத்தப்பட்டு, அந்தத் திகிலே அவளைவிட்டுப் பிரசவ
பரியந்தம் நீங்காமலிருந்தமையால், பின்பு அவளுக்குப் பிறந்த
குழந்தையும் அக் கிளிப்பிள்ளையின் பேச்சு நடவடிக்கை ஆகியவை
களைப்பெற்று அதற்கு ஒத்திருந்ததாம். ஆதலால், முடிவாக நாம்
சொல்லவேண்டிய தென்னவெனில், கருப்பஸ்திரீகள் பிரசவகால
பரியந்தம் யாதொரு குறை, வஞ்சனை, பொறாமை, பயம், திகில் ஆகிய
வற்றை அறவே ஒழித்திருக்கவேண்டும். கஷ்டமான வேலைசெய்தல்,
ஓட்டம், அதிர்ச்சியோடு நடத்தல், மனேமுயற்சி, அலறி சப்தமிடுதல்
ஆகியவற்றை அறவே நீக்கவேண்டும். நடக்கும்போதும் வண்டியிலே
றிப் போகும்போதும் மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் போகவேண்டி
யது. கருப்பவதிகள் தம் கைகளை உயர்த்தலும், பாரமான வஸ்துக்க
ளைச் சுமத்தலும் உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் படுத்திருக்கும்போதும்
அலங்கோலமாயிருத்தலும், இராக்காலங்களில் அதிகநேரம் விழித்த
லும், எந்தப் பொருளையும் ஊன்றிப்பார்த்தலும் கூடா; இவை யாவும்
கருப்பகாலத்தில் கவனிக்கத்தக்கவையாயினும் முக்கியமாக முதல்
இரண்டாம் மாதங்களில்தான் கவனிக்கவேண்டும்.

கருப்பவதிகளின் உணவு.

கருப்பவதிகள் அதிக புளிப்பானதையும் அதிக காரமான
தையும் சாப்பிடுதல் கூடாது. இலகுவாய் ஜீரணிக்கத் தக்கதும்
மிருதுவானதுமான உணவையே உபயோகித்து வரல்வேண்டும்.
மொச்சை, பயறு, கடலை ஆகிய மந்தபதார்த்தங்களை நீக்கவேண்டும்.
காலமறிந்து அளவோடு உண்ணவேண்டும். அளவிற் கதிகமாயின்
ஜீரணிக்கத் தடையுற்று இரைப்பையில் வாயு முதலியவைகள் அதி
கரிக்கும். கருப்பவதிகள் தாகமோடிருப்பதும், பட்டினியாயிருப்
பதும் கெடுதியாகும். கருப்பவதிகள் இராக்காலங்களில் அதிகமாய்ச்
சாப்பிடுதல் கூடாது. ஏனெனில், அதிக சாப்பாட்டினல் இரைப்பை
மிகவும் கனத்துவிடுவதால் மூச்சுவிடல் கஷ்டமாயிருக்கும். கருப்ப
வதிகள் பலவித தின்பண்டங்களைச் சாப்பிட வேண்டுமென்கிற இச்
சையை நீக்கவேண்டும். கருப்பவதிகள் லாகிரிவஸ்துக்களைச் சாப்
பிடுதல் கூடாது.

கருப்பவதிகளின் நித்திரை.

கருப்பவதிகள் சாப்பிட்டபிறகு சற்றுநேரம் உலாவி பிறகு படுக்
கைக்குச் செல்லவேண்டும். இரவில் சீக்கிரம் சயனித்துக்கொண்டு
குறைந்தபட்சம் எட்டு அல்லது ஒன்பதுமணிநேரம் நன்றாய் நித்திரை
செய்தல் வேண்டும். சயன அறையில் காற்று அதிகமாய் அடிக்காத
படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கருப்பவதியின் தலைக்கு நேராகக்
காற்று வீசக்கூடாது. படுக்கையறையில் மண்ணெண்ணெ யூற்றி
விளக்கெறித்தல்கூடாது. ஏனெனில், இவை அறையிலுள்ள பிராண
வாயுவைக் கிரகித்துச் செலவுசெய்துவிட்டு, நல்ல காற்றை அசுத்
தப்படுத்திவிடும். மேலும், கருப்பவதிகள் குளிர்காற்றிலும் தென்
றற்காற்றிலும் உலாவுதல் படுத்தல் முதலிய கிரியைகளைச் செய்
தல்கூடாது. காற்றில்லாத இடத்திலும் நித்திரை செய்தல் கூடாது.

கருப்பவதிகளின் தேக உழைப்பு.

கருப்பவதிகள் தினந்தோறும் தேக உழைப்பைச் செய்து
கொண்டு வரல்வேண்டும். வீட்டுவேலையை இயன்றமட்டும் செய்து
வரல்வேண்டும். கருப்பவதிகள் தேக உழைப்பைச் செய்துவரு
வதனல் சுகமோடு பிள்ளையைப்பெறுவார்கள். திருஷ்டாந்தமாக
நாட்டுப் புறத்துப் பெண்களும், காட்டில் வசிக்கும் குறவர் மறவர்
வேடர் ஆகிய ஜாதியாரும் தங்கள் தங்கள் தேக உழைப்பினல் சுக
மோடும் அழகோடும் நல்ல பிள்ளைகளைப் பெறுகிறார்கள். கருப்பவதி
கள் வேலைகளைச் செய்யாமல் உண்ணுவதும் உறங்குவதுமா யிருந்
தால் பேறுகாலத்தில் மிக்க அவஸ்தைப்படுவதோடு பரிதாபமான
கூச்சலும் போடுவார்கள். அன்றியும், சீக்கிரம் பிரசவிக்கமாட்டார்
கள். பிள்ளை வெளிப்படுவதும் மிக்க கஷ்டமாகும். அவர்கட்குப்
பொய் வயிற்றுநோய் உண்டாகும். இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக: சென்
னையில் எமது நண்பர் ஒருவர் வீட்டில் ஒரு கருப்பவதி தேக உழைப்
புச் செய்யாமல் சோம்பலா யிருந்துவந்ததால் பேறுகாலத்தில்
அவள் பட்ட அவஸ்தையைப் பார்க்க மிகப் பரிதபிக்கத்தக்கதா யிரு
ந்தது. ஆதலால் தனவந்தர் வீட்டுப்பெண்கள் இதனைக் கவனித்தல்
வேண்டும்.

கருப்பவதிகளின் வாந்தி.

கருப்பவதிகட்கு வாந்திகாண்பது வழக்கம். இது காலையில்
படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனே காணும். மாலைவரையிலும் இருக்

கும். இது கருத்தரித்த ஆறும்வாரத்தில் ஆரம்பமாகிப் பன்னிரண்டாம் வாரத்தில் நின்றுவிடும். ஆனால், சிலருக்கு இதற்கு முன்னதாகவே ஆரம்பமாவதும், பிரசவம்வரையில் வாதாடுவதுமுண்டு. இது கருப்பவதிகட்கு இயற்கையே. இதற்குக் கண்ட கண்ட மருந்துகளைக் கொடுத்தல் கூடாது. இது சாட்சாத்கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்டதே யொழிய வேறின்று. கருப்பவதிகட்கு ஆகாரம் குறைவாக இருக்கவேண்டுமென்பதே இதன் குறியாகும். கருப்பவதிகள் அதிகமாக உண்டுவிட்டால் கருப்பத்திற்குக் கெடுதியுண்டாகுமென்று உலகரட்சகர் இவ்வித வாந்தியென்னும் ரோகத்தை யுண்டாக்கியிருக்கிறார்.

கருப்பவதிகளின் நெஞ்செரிவு.

கருப்பவதிகட்கு இது உண்டாவதற்குக் காரணம் அஜீரணமேயாம்; இதனோடு புளியேப்பமு மிருக்கும். இதற்குச் சாப்பாட்டைக் கிரமப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டியளவு சுண்ணாம்புத் தெளிவுநீரை இரண்டுவேளை கொடுத்தால் இந்த ரோகம் நின்றுவிடும்.

கருப்பவதிகளின் பல்வலி.

இதற்கு கார்பாலிக் புளிப்புத்திராவகத்தைப் பழுதான பல்லின்மேல் தடவவேண்டும், அல்லது கற்பூரத்தைத் தூள்செய்து சிறு பொட்டளமாகக் கட்டி ஒருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம் ஜலம்வார்த்து அதில் அந்தப் பொட்டளத்தைப் போட்டுமூடி, ஒருநாள் முழுவதும் வைத்துப் பிறகு அந்த ஜலத்தினால் அடிக்கடி வாய்கொப்பளித்து வரவேண்டும்; அல்லது சிறிதளவு படிக்காரம், காசுக்கட்டி, சோற்றுப்பு இவைகளைப் பொடிசெய்து பல்லின்மேல் வைத்தால் வலி நீங்கும்.

கருப்பவதிகளின் மலபந்தம்.

கருப்பை நெருக்கமுண்டு கீழிறங்கி ஆசனம் நெருக்கப்பட்டுப்போவதனால் இது உண்டாகிறது; அல்லது சிலருக்கு இயற்கையாகவே யிருக்கும். இதனால் பிரசவகாலத்தில் மிக்கவேதனையும் பலவித வியாதிகளும் உண்டாகும். ஆதலால், கருப்பவதிகள் தங்களுக்கு மலபந்தம் நேரிடாவண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சீமை அதிமதுரச் சூரணத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி யளவு கொஞ்சம் குளி

ர்ந்த ஜலத்திற்போட்டுக் கரைத்துத் தினந்தோறும் நித்திரைக்குப் போகும்போது சாப்பிட்டுக் கொண்டுவந்தால் இந்நோய் நிவர்த்தியாகும்.

கருப்பவதிகளின் இருமல்.

இது கருப்பவதிகட்கு மூன்று மாதம் ஆரம்பமாகும். இந்த இருமலானது ஓர்வித தீக்ஷண்யமான ஆவியினு லுண்டாகிறது. இருமலதிகமிருக்கின் கருப்பத்திற்கு ஏதேனுங் கெடுதிநேரிடும். இதனைச் சமனப்படுத்த வேண்டியது. இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்வதும் மூளைக்குப் பலத்தைத் தரத்தக்கதுமான ஔஷதங்களை உபயோகித்தல் வேண்டும். ஆளிவிரைக் கியாழத்தைக் குடித்தாலும், அல்லது சீமை அதிமதுரபில்லையை வாயிலிட்டுச் சப்பி விழுங்கினாலும் இந்நோய் நீங்கிவிடும்.

கருப்பையிலிருப்பது ஆண் பெண் ஆகிய இரண்டில் இன்னதென்றறியும் விதம்.

கருப்பவதி உட்காரும்போதும் எழுந்திருக்கும்போதும் இடதுகையைப்பார்க்கிலும் வலதுகையை அடிக்கடி ஊன்றினால் ஆண்பிண்டமென்றும், வலதுகையைப் பார்க்கிலும் இடதுகையை அடிக்கடி ஊன்றினால் பெண்பிண்டமென்றும் அறியவேண்டும். ஆண்பிண்டமாயிருந்தால் கருப்பவதிக்கு வயிறு அதிக உயரமாயும், பெருத்து நீளமாயு மிருக்கும் பெண்பிண்டமாயின் வயிறு மட்டமாகவும் சரிவாகவு மிருக்கும். ஆண்பிண்டமானால் கருப்பத்தின் வலதுபாரிசத்தி லிருப்பதாகவும், பெண்பிண்டமானால் இடதுபாரிசத்தி லிருப்பதாகவுந் தாய்க்குத் தோற்றும். ஆண்பிண்டமானால் குறைந்த வருத்தமாகவும் கருப்பம் மிகவுஞ் சுளுவாகவுங் காணப்படும். பெண்பிண்டமானால் பேறுகாலத்தில் தாய்க்கு வருத்தமுண்டாகும். ஆண்பிண்டமானால் இடது ஸ்தனத்தைவிட வலது ஸ்தனம் மிகவும் கறுத்து விம்மி வன்மையா யிருக்கும். பெண்பிண்டமானால் இவ்வண்ணமே இடதுஸ்தன மிருக்கும். ஆண்பிண்டமானால் வலது கண்ணில் பேதமும், பெண்பிண்டமானால் இடது கண்ணில் பேதமுந் தோன்றும். ஒரு பாத்திரத்தில் நல்ல தெளிந்த ஜலத்தை வார்த்து அதில் நாயகியின் முலைப்பாலில் ஒரு துளிவிட அது பரவி மிதக்குமாயின் ஆணென்றும், பரவாமல் அப்படியே உள்ள மூழ்குமாயின் பெண்ணென்றும் அறியவேண்டும்.

கருப்பச் சின்னங்கள்.

ஸ்திரீ கருப்பவதியானாளென்று தெரிந்துகொள்ளுவதற்கு அனேக சின்னங்க ளுள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை அடியிற் கூறுவாம்.

1-வது-குறி.

தூரம் நிற்றல்—ஆரோக்கியதேகப் பெண்களுக்கு இது முக்கிய குறியேயாயினும், சிலருக்குப் பலவித வியாதிகளினாலும் தூரம் நின்றுவிடும். சிலருக்குக் கருத்தரித்த சிலமாதங்கள்வரையில் தூரம் வந்துகொண்டிருக்கும். ஆதலால் இதரசின்னங்களையும் பார்க்கவேண்டும்.

2-வது-குறி.

ஸ்திரீயின் சிறுநீரை யெடுத்து அதில் பூனைக்காஞ்சோறி யிலையைப்போட்டு ஓரிரவு முழுவதும் வைத்துக் காலையில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அவ்விலையில் செம்புள்ளி தோன்றின் கருப்பமென்றும் கரும்புள்ளி தோன்றின் கருப்பமல்லவென்றும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

3-வது-குறி.

போககாலத்தில் நாயகிக்கு இயற்கையான இன்பத்தைப் பார்க்கினும் அதிக இன்பம் உண்டாகுமாயின் அது கருப்பந் தரித்ததற்கு அறிகுறியாம்.

4-வது-குறி.

கருப்பஸ்திரீ சயனிக்கப் போகும்போது பூண்டுத்திரி ஒன்றை உரித்து மர்மஸ்தானத்துள் வைத்துக்கொள்ளச்செய்து காலையில் அதை எடுத்துப்பார்க்கவும். அவ்விதம் பார்க்கும்போது அதில் பூண்டின் வாசனை யில்லாவிட்டால் கருப்பந் தரித்ததென்றும், வாசனை இருந்தால் கருப்பமல்லவென்றும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

5-வது-குறி.

நாயகியின் சிறுநீரை ஒரு பாத்திரத்திலே பிடித்து வைத்திருந்து நான்குநாள் சென்றபின் ஒரு மெல்லியசீலையில் வடிக்கட்டிப் பார்க்க அதில் நுண்ணிய கிருமிகள் தோன்றுமாயின் கருப்பமென்றும், இல்லையாயின் கருப்பமல்லவென்றும் தெரிந்துகொள்ளவும்.

கருப்பையிலிருக்கும் பிண்டத்தின் நிலைமை.

ஒருமாதமானதும் பிண்டப்பைக்குள் உருண்ட அணு ஒன்று காணப்படும், அவ்வணு, திரண்ட ரூபங்கள் ஏற்படாமலிருக்கும். அப்போது தலை மூக்கு செவி வாய் கண் முதுகெலும்புகள் கால் கை இவற்றின் ஸ்தானங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் தோன்றும். நீர்ப்பை கல்லீரல் இவைமாத்திரம் சற்று பெரிதாயிருக்கும்.

2-வது மாதம்.

இரண்டாவது மாதத்தில் கருப்பை சற்றுவளைந்து தலை தோற்றப்படும். கண் இரப்பைகள் உருப்பட்டிருக்கும். மூக்கு முன்னுக்கு வந்திருக்கும். விரல்கள் தெரியும். 5-வது வாரத்தில் கொப்புளானது ஒரு பட்டாணிக்கடலையின் பருமனாகவும் தொப்புள்கொடி தெளிவாகவும் தோற்றப்படும். ஆண்பெண் என்கிற பேதந்தோன்றும். பிண்டத்தின் நீளம் ஒரு அங்குலம் அல்லது ஒன்றரையங்குலம் இருக்கும்.

3 வது-மாதம்.

மூன்றாவது மாதத்தில் கண்ணிமைகள் மூக்கு உதடு வாய் ஆகியவைகள் செவ்வையாய் அமைவுறும். பிண்டத்தினிலைமை நன்றாகக் காணப்படும். இருதய அறைகள் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். பிண்டம் சுமார் மூன்றங்குலம் நீள அளவுள்ளதாயும் 2-பலம் கனமுள்ளதாயு மிருக்கும்.

4 வது-மாதம்.

நான்காவது மாதத்தில் பிண்டத்தினசைவு அதிகரிக்கும். வாய் ஆசன முதலியவைகள் திறக்கப்படும். கைகால் நகங்கள் தோன்றும். பித்தப்பை யுண்டாகி மேற்குடலில் மலமிருக்கும். பிண்டத்தினளவு சுமார் 4, 5-அங்குலம் நீளமுள்ளதாயும், $2\frac{1}{2}$-பலம் பளுவுள்ளதாயு மிருக்கும்.

5 வது-மாதம்.

ஐந்தாவது மாதத்தில் தோல் மிருதுவாயிருக்கும். உரோமம் தோற்றும். இருதயம் தலை குண்டிக்காய் இவைகள் பெரிதாயிருக்கும். பிண்ட அசைவு அதிகரிக்கும். கருப்பகோசம் வளர்ந்து அடிவயிற்றைத் தொட்டுக்கொண் டிருப்பதால் அவ்வசைவு தாய்க்குத்

தெளிவாய்த் தோற்றும். சிலசமயம் வலியும் உண்டாகும். மூளையினுடைய வெண்மைநிறமான வஸ்துக்கள் தோற்றும். பிண்டத்தினளவு 9, 10-அங்குலம் நீளமுள்ளதாயும் 10, 11 - பலம் கனமுள்ளதாயுமிருக்கும்.

6 வது-மாதம்

ஆறுவது மாதத்தில் மண்டையெலும்புகள் கெட்டிப்படுமாயினும் உச்சிமண்டைமாத்திரம் ஆரத்திலிருக்கும். நகங்கள் முளைக்கும். கல்லீரல் பெரிதாயும் சிவப்பாயுந் தோற்றும். பித்தப்பையில் கொஞ்சம் ஜலமிருக்கும். உரோமம் தெளிவாயிருக்கும். கண் இரப்பைகள் மூடியிருக்கும். பிண்டத்தினளவு 12, 13-அங்குலம் நீளமுள்ளதாயும் 15, பலம் பளுவுள்ளதாயு மிருக்கும்.

7 வது-மாதம்.

ஏழாவது மாதத்தில் அவயவங்களெல்லாம் தத்தம் ரூபத்தையடையும். தலைமயிர் முளைக்கும். மூளையானது அழுத்தமாயிருக்கும். பிண்டம் தலைகீழாய்த் திரும்பும். பீஜங்களிறங்கும். பிண்டத்தினளவு 13, 14-அங்குலம் நீளமுள்ளதாயும் ஒருவீசை கனமுள்ளதாயு மிருக்கும்.

8 வது-மாதம்.

எட்டாவது மாதத்தில் மூளையில் வெண்மைச்சத்து அதிகரிக்கும். உடம்பில் ஓர்விதப் பசுமைபடரும். பிண்டமானது சுமார் 16-அங்குல நீளமும் 50-பலம் பளுவுமுள்ளதாயிருக்கும்.

9-வது மாதம்.

ஒன்பதா மாதத்தில் பிண்டம் பரிபக்குவம் அடையும். இதற்கடுத்ததுவே ஈற்றில் பிள்ளையைப்பெறுகின்றமாதமாம். மூளையானது வெண்மையாயும் சாம்பல்வர்ணமாயுந் தோற்றும். தொப்புள் கொடியானது தலைக்கும் பாதத்திற்கும் மத்தியிலிருக்கும். பிண்டமானது சுமார் 20-அங்குல நீளமும் $2\frac{1}{2}$-அல்லது 3-வீசை பளுவுமுள்ளதாயிருக்கும்.

பேறுகாலத்தில் தாயின் வயிற்றைவிட்டுச் சிசு வெளிப்படுவதற்கு நல்ல இங்கிலீஷ் மருத்துவச்சிகளை வரவழைத்துத் தக்க பரிகாரம் செய்யும்படி ஏற்படுத்தவேண்டும். அல்லது கருப்பவதியைக் கவர்ன்மெண்டாரால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் பிரசவ ஆஸ்பத்திரி

க்கு அனுப்புவது நலம். நாட்டுப்புறத்து மருத்துவச்சிகள் அம்பட்டச்சிகள் ஆகியவர்களைக்கொண்டு மருத்துவம் பார்த்துக்கொள்ளுதல் ஒருபோதும் கூடாது. இவர்கள் படிப்பிலாக்குறைவால் மதியீனமான சிகிச்சை செய்வார்கள். இதைப்பற்றி இன்னும் அறிய விரும்புவோர் நாமியற்றிய கருப்பசாஸ்திரத்தைப் பார்வையிடவும்.

பாலரைவளர்த்தல்.

பாலரின் உணவு.

பாலருக்கு உணவு தாய்ப்பாலொன்றே சிரேஷ்டமானதும் முக்கியமானதுமாயிருக்கிறது. பால்கொடுக்குந் தாயானவள் பிள்ளை சுகத்துடன் வளரும்பொருட்டு ஒருவருஷம்வரை பத்தியமாயும் ஒழுங்காயும் நடந்துகொள்ளவேண்டும். அவர்கள் சீதளபதார்த்தம் மந்தபதார்த்தம் பேருண்டி இவற்றை உபயோகித்துவரின் பிள்ளைகளுக்கு நாளாவர்த்தியில் சீதளம் பேதி மாந்தம் அஜீரணம் முதலிய நோய்கள் உற்பத்தியாகும். பின்பு இவற்றைநீக்கிக்கொள்ளுவதற்குத் தாய்மார்கட்கே மிக்கசங்கடமும் துயரமுமாகவிருக்கும். குழந்தைகளுக்கு 12-மாத பரியந்தம் பால்கொடுக்கவேண்டும். அதன்மேல் முலைப்பாலினால் உண்டாகும் பலம் போதாததலினால் அவற்றை நிறுத்திப் பசும்பாலை அதிகமாகக் கொடுத்துக்கொண்டு வரலாமென்று கண்டிருக்கிறது. இன்னும் நன்றாக வெந்ததும் சீக்கிரம் ஜீரணிக்கத்தக்கதுமான அன்னத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டுவரலாம். தாய்க்குப் பிணிவந்திருக்கும்போதும், பலவீனமாயிருக்கும்போதும், குழந்தைக்குப் பிணிவந்திருக்கும்போதும் தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிடவேண்டும். குழந்தைக்கு அதிகநாளாக முலைப்பால் கொடுப்பது நலமன்று. முலைப்பாலை விட்டுவிட்டாலும் குழந்தைகட்குப் பசும்பால் கொடுத்துக்கொண்டு வரலாம். பாலில்லையாயின் அன்னத்தை உபயோகிக்கலாம். பிள்ளைகட்கு முலைப்பால் கொடுத்தாலும் பசும்பால் கொடுத்தாலும் அவர்கட்கு அளவோடும் காலநியமத்தோடும் கொடுத்து வரல்வேண்டும். சில தாய்மார்கள் குழந்தை அழும்போதெல்லாம் பால்கொடுப்பார்கள். இது மதியீனம். அவ்விதம் கொடுத்தால் அவர்கட்கு ஜீரணசக்தி கெட்டு, இரைப்பை மாறுதலடைந்து; பேதி, மந்தம், வாந்தி முதலியவற்றை யுண்டாக்கும், பிள்ளைக்குப் பால் பாலாய்ப் பேதிகண்டாலும், அல்லது வாந்தி கண்டாலும், அவர்கட்குக் கொடுத்த பால் அளவிற்கு மீறிவிட்ட

தென்று அறிந்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தைக்கு இரண்டு மூன்று மாதங்கள் வரைக்கும் பகலில் ஐந்துதடவையும், இரவில் மூன்று தடவையும் பால் கொடுக்கவேண்டும். நாட் செல்லச்செல்ல இந்த அளவைக் குறைத்துக்கொண்டு வரலாம். இவ்விதம் செய்வதனால் பிள்ளைகட்கு ஒருபழக்க முண்டாய்விடும். பிள்ளைகள் பால்குடிக்கும் போதும் போஜனம் செய்யும்போதும் அவர்களைத் தொந்தரவுசெய்தல் கூடாது. அவர்கள் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று விழுங்கும்படி திட்டஞ்செய்யவேண்டும். எவ்வளவிற்கெவ்வளவு நன்றாக மென்று சாப்பிடுகிறார்களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு நல்ல ஜீரணசக்தி உண்டாகும். பிள்ளைகளைப் பலவந்தப்படுத்தி ஆகாரம் உண்பித்தல்கூடாது.

தாதிப்பால்.

தாய்க்குப் பாலில்லாமற்போனால் ஓர் நல்ல தாதியை அமர்த்திக்கொள்ளவேண்டும். அவள் 23-வயதிற் குட்பட்டவளாயும் நடுள்ளவளாயும் ஆரோக்கியவதியாயுமிருத்தல்வேண்டும். அவள் தேகம் பரிசுத்தமாயும் பலவித வியாதிகளற்றதாயுமிருத்தல்வேண்டும். அவளுடைய குழந்தைகள் நோய்முதலியவைகளால் பிடிக்கப்படாதிருத்தல்வேண்டும். அவள் குழந்தை இறந்துபோயிருக்கின், அது என்ன காரணத்தினா லிறந்ததென்று விசாரித்து, இவள் குற்றமாயிருந்தால் உடனே அவளை நீக்கிவிடவேண்டும். அவள் சாராயமுதலிய போதைவஸ்துக்களைச் சாப்பிடாதவளா யிருத்தல்வேண்டும். குழந்தைக்குப் பேதிமாந்தம் அஜீரண முதலிய வியாதிகள் உண்டாகுமாயின் முன் அமர்த்திக்கொண்ட தாதியைவிட்டு வேறு தாதியை அமர்த்தல் வேண்டும். தாதிக்கு நல்ல உணவுகளைக் கொடுத்துவரல்வேண்டும். அவளிஷ்டப்படியே கண்டவற்றையெல்லாம் தின்னவிடுதல்கூடாது. சிலர் எருமை தின்பதைப்போல் தின்பார்கள். இதனால் குழந்தைக்குப் பலவித ரோகங்கள் அணுகும். இவ்விடம் இன்னொரு சங்கதி சொல்லவேண்டி யிருக்கிறது. என்னவெனில், பிள்ளைகளுக்குத் தாயின்பாலே சிரேஷ்டமும் பலமு முண்டாக்கத்தக்கது. குழந்தைக்குப் பால்கொடுத்து வளர்த்தல் தாயின் கடமையே என்று லோகரட்சகர் தாயினிடத்தில் பாலை உற்பத்தி செய்திருக்கிறார். இக்கருத்தறியாத சில அறிவீனமுள்ள பெண்கள் தங்கள் அழகு குறையுமென்று கருதியும் காத்திலெடுத்துப் பால் கொடுப்பதற்கு நாணமுற்றும் பாற்காரியை அமர்த்தித் தங்கள் பாலை வற்றச்செய்

கிறார்கள் இது மிகவும் பரிதாபம்! சொந்த மாதாவிற்கு இருக்கிற கவனமும் அன்பும் சாக்கிரதையும் தாதியினிடத்து உண்டாவது கடினம். ஓ தாய்மார்களே! உங்கள் அருமைக் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் பால் கொடுக்காதிருப்பது மகா மூடத்தன்மையாகும்.

பால் கொடுக்கும்போது மனதிம்மதி.

குழந்தைக்குத் தாயோ அல்லது தாதியோ பால் கொடுக்கும்போது ஆறுதலோடும் மனநிம்மதியோடும் பொறுமையோடும் பால் கொடுத்தல்வேண்டும் அஜாக்கிரதையோடும் அவசரத்தோடும்கோபத்தோடும் பால்கொடுக்கின், அது பிள்ளைக்கு நாசியிலேறிச் சிலசமயம் மரணத்தையுண்டாக்கும். இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக:-இங்கிலாந்தில் ஒரு தச்சனுக்கும் போர்ச்சேவகனுக்கும் ஏதோ ஒரு காரணத்தால் சச்சரவுண்டாகி, போர்ச்சேவகனுக்கு அதிக கோபமுண்டு தன்னிடமிருந்த கத்தியை உருவிக்கொண்டான். அதைக்கண்ட தச்சனுடைய பெண்ஜாதி தன்னிடம் பால்குடித்துக்கொண்டிருந்த குழந்தையைப் போட்டுவிட்டு, அதிக ஆவேசத்துடன் தன்னைத்தான் மறந்தவளாய் ஓடிப்போய், இருவர் நடுவில் விழுந்து போர்ச்சேவகனிடமிருந்த கத்தியைப்பிடுங்கித் துண்டுதுண்டாய் உடைத்துப்போட்டுத் தன் கணவனை மீட்டுவிட்டாள். பின்பு அந்த ஆவேசத்துடனும் கோபத்துடனும் தன் சரீரத்துள்ள உதிரமெல்லாம் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அவ்விடத்தில் யாதொரு நோயுமற்று விளையாடிக்கொண்டிருந்த தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தாள். அக்குழந்தை சற்றுநேரம் பால் குடித்தவுடனே தாய் முலையைவிட்டு அசைவற்று மூர்ச்சையடைந்து அவள் மடியின்மீதே பிராணனைவிட்டது. உடனே சமீபத்திலிருந்த தேர்ந்த வைத்தியர்களை வரவழைத்துப் பார்த்தும் யாதொரு பிரயோஜனமு முண்டாகவில்லை. ஷை குழந்தை எதனாலிறந்து விட்டது கவனித்தீர்களா?

இங்கிலாந்தில் மற்றொரு ஸ்திரீக்கு ஐந்துகுழந்தைகளிருந்தன. இவ்வைந்து குழந்தைகளும் யாதொரு நோயுமற்றுச் சுகமாகவேயிருக்கையில், ஆறாவது குழந்தை பிறந்தது. அக்குழந்தை பிறந்து சில நாளானபின் ஒருநாள் தனக்கு நேசமுள்ள ஒருத்தியின் குழந்தை ஓர்வித வலியினால் இறந்துபோயிற்றென்று கேள்விப்பட்டாள். அதுமுதல் இவளுக்கு அதே நினைவாயிருந்ததுந் தவிர, மனதில்

ஓர்வித பயமுண்டாகி, நமது குழந்தையும் இப்படித்தான் இறந்து விடுமோ என்னும் ஏக்கங்கொண்டவளாய், ஒருநாள் காலையில் தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்துக்கொண் டிருக்கும்போதே அக்குழந்தைக்கும் அதே மாதிரியான வலிகண்டு இறந்துபோய்விட்டது. இதைப்போன்ற இன்னும் அநேக திருஷ்டாந்தங்கள் நாளைக்கும் நடந்துவருகின்றன. ஆதலால், பிள்ளைக்குப் பால்கொடுக்குந் தாய்மார்கள் மன ஆறுதலாயும் நிம்மதியாயும், அமிரிக்கையாயும் பால் கொடுத்தல்வேண்டும்.

பால் அதிகமாய்ச் சுரக்கச்செய்தல்.

பால் கொஞ்சமாய் வரும்பட்சத்தில் தாய் பலவீனமாயிருக்கிறாளென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஆமணக்கு இலையை அனலில் வதக்கி அவை உஷ்ணமாயிருக்கும்போதே ஸ்தனங்களில் வைத்துக் கட்டினால் விசேஷமாய்ப் பால் சுரக்கும். தாய்க்கு முட்டை, மீன், கஞ்சி, பால் முதலிய நல்ல பலத்தை உண்டாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களைக் கொடுத்துக்கொண்டு வரல்வேண்டும்.

ஸ்தனங்களில் பால் கட்டிக்கொண்டால் சிகிச்சை.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்காவிட்டாலும், அல்லது வியாதியினாலும், அல்லது குழந்தை யிறந்துவிட்டாலும், ஸ்திரீகட்குப் பால் அதிகமாகச் சுரந்து பால் கட்டிக்கொண்டு மிகுந்த வேதனையையுண்டாக்கிப் பால்கொடுக்கக் கூடாமற்செய்யும். இதனால் சுரமும் மார்சிலந்தியும் உண்டாகும். அப்பாலைக் குழந்தைக்குப்புகட்டினால் அது நஞ்சாகி வாந்தி அல்லது பேதியை யுண்டாக்கும். இவர்களுக்கு எண்ணெய் பேதிக்குக் கொடுத்து வயிற்றிலுள்ள துர்மலாதிகளை நீக்கவேண்டும். சுக பேதிக்குச்சாப்பிட்டால் பால் சுரப்பு நிற்கும். மார்பில் மல்லிகைப்பூவையாவது வெற்றிலையையாவது வதக்கிக் கட்டினால் பால் வற்றிப்போகும். ஆளிவிதை போல்டீஸ் வைத்துக்கட்டலாம். இடையிடையே மார்பிற்கு வெந்நீர் ஒற்றிடங்கொடுக்கலாம். இந்தப் பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்காமல் ஜாக்கிரதையா யிருத்தல்வேண்டும்.

பாலரின் உடை.

பிள்ளைகள் தரிக்கும் வஸ்திரம் பரிசுத்தமாயும் மிருதுவாயுமிருத்தல் வேண்டும். தடிப்புற்றதும் பளுவுள்ளதுமா யிருத்தல்

கூடாது. அவ்விதமிருக்கின் வியர்வைநீர் தடைப்பட்டு பலவித ரோகங்களுண்டாக்கும். அவர்கட்கு உடைதரிக்கும்போது மிக்க மிருதுவாய்த் தரித்தல்வேண்டும். சிறுபிள்ளைகட்கு இரத்த வோட்டமும் ஜீரணசக்தியும் சீக்கிரமுண்டாய் வருவதனால் அவ்வித இரத்தவோட்டத்திற்கும் ஜீரணசக்திக்கும் இறுக்கமான உடையினால் தடையுண்டாகும். பாலர்கட்குக் காப்பு, கொலுசு, கண்ணாடி வளையல் இவை யாவும் போடுதல்கூடாது. கையுதறிக் காலுதறி விளையாடும் பிள்ளைகட்கு இதனால் சங்கடமுண்டாகும். அறியாத சிறுவர்கட்கு வெள்ளி நகை பொன்னகை ஆகியவற்றில் யாதொன்றுந் தரித்தல்கூடாது. இதனால் கள்வர் முதலியவர்களால் கவரப்பட்டுப் பிள்ளைகட்கும் சில சமயம் அபாயமுண்டாகும். நாளைக்கும் இவ்வித கொடுமைகள் நடந்துவருகின்றன. இதனைத் தனவந்தர்கள் சிறிதேனுங் கவனியாதிருப்பது விசனிக்கத்தக்கதே. சிறுபிள்ளைகள் இவ்வித நகைகளைத் தங்களுக்குப் போடும்படித் தொந்திரவு கொடுக்காதிருக்க, இவர்கட்கேன் இவ்வித சல்லாபம். குழந்தைகள் மேல், துணியில்லாது வைத்திருத்தல்கூடாது.

பாலரின் நித்திரை.

குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் எவ்வளவு அவசியமோ அதுபோன்று நித்திரையும் அவ்வளவு அவசியமேயாம். சிறு குழந்தைகட்கு நித்திரையினால் சுகானந்த முண்டாகும். குழந்தைகள் தூங்கும் அறைவிசாலமாயும், பரிசுத்தமாயும், நல்ல வாயு வீசத்தக்கதாயுமிருத்தல்வேண்டும். குழந்தைகள் தூங்கும் அறையில் பெட்டி முதலிய சாமான்களை வைத்திருத்தல் கூடாது. குழந்தைகளின் மீது பரிசுத்த வாயு வீசுவதனால், நன்றாய்த் தூங்குவார்கள். அவ்வறையில் நல்ல சுந்தரமான படங்களைக் கட்டித் தொங்கவைத்திருக்கலாம். இதனால் குழந்தைகட்கு ஓர்வித சந்தோஷ முண்டாகும். குளிர் காற்றுக் கெதிராகக் குழந்தைகளைப் படுக்க வைத்தல் கூடாது. குழந்தைகட்குப் போடும் படுக்கை மிகவும் சுத்தமாயிருத்தல்வேண்டும். அவற்றை அப்போதைக் கப்போது சுத்தஞ்செய்து வெய்யிலில் வைத்து வரல்வேண்டும். இரண்டு மூன்று பிள்ளைகளை ஒரு படுக்கையின்மேல் படுக்கவைப்பது நல்லதல்ல; எப்போதும் ஆண்பிள்ளைகளையும் பெண்பிள்ளைகளையும் வெவ்வேறாகப் படுக்க வைக்கவேண்டும். நோயுள்ள குழந்தைகளையும் ஆரோக்கியமான

குழந்தைகளையும் ஒன்றாகப் படுக்கவைப்பது நலமன்று. பிணிகட்குத் தொற்றுகுணமிருப்பதால் ஒரு பிள்ளைக்கு இருக்கிற வியாதி மற்றொரு பிள்ளைக்குச் சேரும். குழந்தைகளை இரவில் முன்ஜாமத்திலே படுக்கவைத்து அருணோதயத்தில் விழிக்கச்செய்வதே சுகத்திற்கும் சந்தோஷத்திற்கும் பிரதான காரியம். பிள்ளைகள் தூங்கிக்கொண்டிருக்குமிடத்தில் சந்தடி செய்தல்கூடாது. குழந்தைகளைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்புவது கொடியதான காரியம். அப்படிச் செய்வதனால் அவர்கட்குக் கலவரமுண்டாகும். அவர்கள் நன்றாய்த் தூங்கித் தாமாகவே எழுந்திருக்கவேண்டும். அவர்கள் தூக்கந் தெளிந்து படுக்கையிலேயே சோம்பேறித்தனமாய்ப் படுத்திருக்கவிடாமல் பெற்றோர்கள் அப்பழக்கத்தை மாற்றவேண்டும். இரவில் படுக்கைக்குப் போம்போது குழந்தைகளெல்லாம் செவ்வையாயும், ஒழுங்காயும், தூங்குகின்றார்களாவென்று பெற்றோர் பரீக்ஷித்து வரல்வேண்டும். தாய்மார்கள் பிள்ளைகட்குத் தாலாட்டிப்பாடித் தூங்கவைப்பது மிக்க நலமாகும். இப்படிச் செய்வதால் அவர்கள் கலவரமில்லாமல் சந்தோஷத்தோடு தூங்குவார்கள். பிள்ளைகள் படுக்கும்போதே அழுதுகொண்டு படுத்தால் அவர்கட்கு நித்திரையில் பலவித கனவும் மருட்டமும் உண்டாவதுந் தவிர எழுந்திருக்கும்போது உற்சாகமில்லாதவர்களாய் மிகவும் தளர்வுற்றிருப்பார்கள். பிள்ளைகள் நித்திரை செய்யும்போது வயோதிகர்கள் அவர்கள் பக்கத்தில் படுத்தல் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் பிள்ளைகளின் தேகம் நாளுக்குநாள் மெலிந்துபோகும்.

பாலரின் ஸ்நாநம்.

பிள்ளைகளைத் தினந்தோறும் குளிப்பாட்டிக்கொண்டு வரல்வேண்டும். அப்படிச் செய்வதனால் அவர்கட்கு நல்ல ரத்தமுண்டாகி, வளர்ச்சிபெறுந் தன்மையும் ஜீரணசக்தியும் உண்டாகும். குளிப்பாட்டப்பெறாத குழந்தைகள் பலவீனர்களாயும் பிணியுற்றவர்களாயும் அழகில்லாதவர்களாயு மிருப்பார்கள். பிள்ளைகளை அடிக்கடி குளிப்பாட்டினின் அவர்களின் தேகம் புஷ்டமாயும் பரிசுத்தமாயு மிருக்கும். பச்சைக் குழந்தைகட்குப் பாலூட்டியபின் குளிப்பாட்டுதல் கூடாது. பலவீனமுள்ள குழந்தைகளுக்கு விடியற்கால போஜனமானபிற்பாடு 3-மணிநேரம் சென்றபிறகு குளிப்பாட்டவேண்டியது. குழந்தைகட்கு மிகவும் சூடான வெந்நீரை உபயோகிக்கவேகூடாது.

அவர்கட்கு நகச்சூடான வெந்நீரே நன்மையானது. மிகவும் சூடான வெந்நீரினால் பலவீன முண்டாகும். குழந்தைகட்குக் குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகித்தால் பலவீன முண்டாகி ஜலதோஷத்தையுண்டுபண்ணும். குழந்தைகளை வெகுநேரம் ஜலத்தில் வைத்திருத்தல்கூடாது. ஸ்நானஞ்செய்த குழந்தைகள்மீது குளிர்காற்றுப் படக்கூடாது. உடனே அவர்கள் தேகத்தைச் சுத்தமான துணியினால் சூடுண்டாகத் தேய்த்துத் துடைக்கவேண்டும்.

பாலரின் விளையாட்டு.

பாலர்களுக்கு நித்திரை உடை காற்று இவை எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவசியம் விளையாட்டு. இதுவே தேகாப்பியாசத்தின் முதற்காரணம். பிள்ளைகள் அங்குமிங்கும் ஓடி விளையாடி வருவதனால் அவர்களின் தேகம் பலப்பட்டு வன்மையடையும். சீக்கிரம் வளர்ச்சியுறுவதற்கு ஏதுவுண்டு. இரத்தவோட்டமும் ஜீரணசக்தியும் உண்டாகும். அவர்களிடத்தில் பிணி ஒன்றும் தலைக்காட்டாது. இதற்கு திருஷ்டாந்தம்:-எளியபிள்ளைகளையும் நாட்டுப்புறக் குழந்தைகளும் ஆவர். அவர்களைப் பார்த்தால் எவ்வளவோ ஆரோக்கிய தேகிகளாகவும் திடகாத்திரராகவு மிருக்கிறார்கள். இவர்களுக்குப் பிணியுண்டாதல் அரிது. இதனால் தேகப்பயிற்சியின் குணந் தெரியவருகிறது. பிறந்த குழந்தைகள் கையையும் காலையும் அசைத்து விளையாடுவதே அவர்களின் தேகப்பயிற்சியாம். இதனை அவர்களின் தேகத்திலேயே சிருஷ்டி கர்த்தர் உண்டாக்கி யிருக்கின்றார். பச்சைக் குழந்தைகட்குச் தேகாப்பியாசமே பரமவுஷதம். தோட்டத்தைச் சுற்றி லாவது கொல்லையிலாவது நிலத்தைக்களைந்து குழந்தைகட்குப் பிரத்தியேகமாய்க் கொடுத்து, அதில் அவர்கள் பூங்கொடிகள் செடிகள் விதைகள் முதலியவற்றை நட்டு வளர்க்குமாறு செய்வது மிகவும் நலமானது. பிள்ளைகள் தேகத்தில் அழுக்குப்படுமென்று தாய் தந்தையர் கண்டிக்கலாகாது. பிள்ளைகள் அவ்விடம் மண்வெட்டிச் செவ்வைப்படுத்துவதாலும் நீர் இறைப்பதாலும் அவர்கட்கு நல்ல தேகாரோக்கியம் உண்டாகும். விதைகள் பூமியிலிருந்து முளைப்பதும் அவைகள் வளர்வதும் பூக்கள் புஷ்பிப்பதும் தினந்தோறும் அவற்றின் அழகுகள் அதிகரிப்பதும் இவையெல்லாம் பிள்ளைகட்கு அபரிமிதமான சந்தோஷத்தையும் புத்திவிருத்தியையும் உண்டாக்குவதோடு சிருஷ்டி கர்த்தாவின் மகிமையையும் விளக்கிக்காட்டும். பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டுச்சாமான்கள் வாங்கித்தருவது தாய்

தந்தையரின் முக்கியகடமையாம். சிறு குழந்தைகட்குப் பொம்மைகள் சிறுதொட்டிகள் வண்டிகள் குதிரைகள் ஆகியவற்றை வாங்கித் தரவேண்டும். அவர்கள் இவற்றை உடைத்துவிடுவார்களென்று எண்ணங்கொள்ளுதல் கூடாது. இவற்றின் மூலமாய்ப் பிள்ளைகட்குச் சிறந்த அறிவும் புத்திகூர்மையும் உண்டாகும். பிள்ளைகள் குதித்து விளையாடும்போதும் சப்தஞ் செய்யும்போதும் நகைக்கும்போதும் தாய் தந்தையர் அவர்கள்மேல் கோபித்துக்கொள்ளுதல் கூடாது. சிறுவயதிலேயே இவர்கள் சந்தோஷத்தோடு விளையாடி வருவார்களாயின் சீக்கிரம் வளர்ச்சி பெறுவார்கள். உற்சாகத்துடன் வளர்வதற்கு இதுவே முக்கியகாரணம்.

பாலர் போதனாப்பியாசம்.

பாலர் போதனாப்பியாசமென்றால் பிள்ளைகளை நற்குண நற்செய்கையில் நடத்தப்போதிக்கு முறையாம். இதற்குரியார் தாய் தந்தையரேயாவர். ஏனெனில், தாயைப்போல் பிள்ளை, நூலைப்போற் சேலையென்றும், "தந்தை யெவ்வழி மைந்தனவ்வழி" என்னும் வழங்கும் முதுமொழியின்படி தாய் தந்தையருடைய குணங்கள் நடத்தைகள் சொற்கள் எப்படியோ அப்படியே பிள்ளைகளுடைய குணங்களும் நடத்தைகளும் சொற்களும் இருக்குமென்பது யாவர்க்குந் தெரிந்தவிஷயம். ஏனெனில், "அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்" என்னும் நீதிவாக்கியத்தின்படி பிள்ளைகள் முதன்முதல் காண்பதும் கேட்பதும் பேசுவதும் பழகுவதும் அறிவதும் தாய் தந்தையரிடத்தேயன்றி வேறொருவரிடத்தன்று. ஆகலால், தாய் தந்தையருடைய நடையுடை பாவனைகள் தாங்கள் பெற்ற பிள்ளைகட்குப் படிகின்றன. இதனை நாம் கண்ணாரக்கண்டு வருகின்றோம் என்றாலும் சிற்சில பிள்ளைகள் தத்தம் பெற்றோருக்கு முற்றும் மாறான குணமும் நடத்தையும் உடையவர்களாயிருப்பதுமுண்டு. அஃதெப்படியெனில், தந்தை புத்தியின்மையால் சீட்டுடித்துப் பொருள் நஷ்டம் செய்தும், திருட்டு விபசார முதலியன நடத்தியும் வருதலினால் உலகத்தோர் தங்கள் குடும்பத்தை அவமதிப்பதையும், அதனால் அடிக்கடி தாய் வருந்திப் புலம்பும் பரிதாபத்தையும் கண்டு, மக்கள் தங்களுடைய கல்வியறிவு ஒழுக்கங்களினால் இடையிடையே தந்தைக்கு நல்ல புத்திமதிகளைப் போதித்து வருவதுமுண்டு. இதனாலும் தந்தை முதலியோர் தங்களுக்குண்டான கெட்ட நடத்தைகளை அகற்றி நல்ல நடத்தையில் பிரவேசிப்பார்கள். இவ்விதமே தாய் தந்தை

யர்கள் நல்லொழுக்கத்தில் நடந்தாலும் புத்தி கற்பிக்காவிடில் பிள்ளைகள், அதற்கு மாறாகத் தீய நடத்தையில் பிரவேசிப்பதுமுண்டு. பிள்ளைகள் நல்ல நடத்தையில் பிரவேசிப்பதற்கும் தீயநடத்தையில் பிரவேசிப்பதற்கும் பெற்றோரே ஆதாரமாகின்றனர். ஆகலின் பெற்றோர்கள் முதன்முதல் ஒழுக்கம், அன்பு, பொறுமை, அடக்கம், விநயம் முதலிய நற்செய்கைகளை யநுசரித்து நடந்து பிள்ளைகட்குக் காட்டுவதோடு அவர்களையும் அவ்வாறே நடக்கும்படி வற்புறுத்தி வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் பிள்ளைகள் பெற்றோருக்கடங்கி நன்மார்க்கங்களை யநுசரிப்பார்களென்பதிற் சந்தேகமின்று.

திருக்குறள்.

"எழுபிறப்பும் தீயவை தீண்டா பழிபிறங்காப்
பண்புடை மக்கட் பெறின்."

என்ற நாயனார் திருவாக்கின்படி, ஒருவன் யாவராலும் பழிக்கப்படாத நற்புதல்வரைப் பெறுவானாயின், அவனை எழுபிறப்பிலும் துன்பங்கள் அணுகா என்று கூறப்பட்டிருப்பதனால் நற்புதல்வரால் உண்டாகும் பாக்கியம் இற்றென மதிக்கற்பாலதோ? ஆகலால், பிள்ளைகள் நல்லவராவதற்கும் தீயராவதற்கும் தாய் தந்தையரே காரணமென்று தானே ஏற்படுகிறது. நற்புதல்வனால், ஏழுபிறப்பிலும் துன்பம் அணுகாதென்றால், தீயபிள்ளையைப் பெறுவானாயின் ஏழுபிறப்பிலும் துன்பம் அவனிடத்துக் குடிகொள்ளுமென்பது தானே பெறப்படுவதால், தாய்தந்தையர் நல்லவிஷயத்தில் நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். மேலும், நல்ல பிள்ளைகளைக் காணும் உலகத்தவர் அம்மக்களைப் பெற்றவர்களைப்பற்றி எவ்வளவு புகழ்ந்துபேசி வியந்து கொண்டாடுகிறார்கள். அவர்களிடத்து எவ்வளவு அன்போடும் பிரியத்தோடும் நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் சென்றவிடத்திலெல்லாம் எவ்வளவோ சிறப்பும் மரியாதையும் அன்பும் ஆதரவுங் கிடைக்கின்றன? இவற்றினால் பெற்றோருக்குண்டாகும் களிப்பையும் மகிழ்ச்சியையும் அளவிட்டுரைத்தல் கூடுமோ? இவையெல்லாம் மக்களை நல்லொழுக்கத்தில் பயிற்றியதிலன்றோ? ஆனால், பிள்ளைகள் துஷ்டர்களாகவும் கெட்டவர்களாகவும் இருந்தால் அவர்களை வளர்த்திட்ட தாய் தந்தையரை உலகத்தார் எவ்வளவோ நிந்தித்தும் கோபித்தும் பேசுகிறார்கள். இஃதல்லாமலும் அத்துஷ்டர்கள், ஏதோ ஓர் இடையூறுகளில் சிக்குண்டு தயங்கி வருந்தும்போது

அவர்கள், அருகனுடு உதவிபுரியாமல் வீட்டிலிருந்து வேடிக்கை பார்ப்பார்கள். இஃதல்லாமல் நீங்களெல்லாம் மக்களை ஒழுங்கீனத்தாலும் பெற்றோர் அஜாக்கிரதையாலும் உண்டாவதால் ஓ பெற்றோர்களே! நீங்கள் வருந்திப்பெற்ற பிள்ளைகளை இனிமையானார்க்குப் பூனை கையிற் கொடுப்பதுபோலும், கலியாணஞ்செய்து கானி நீக்குதல் போலும், பணமிருந்து பட்டினி இருப்பதுபோலும் நியமமாகிய பெண்ணும் ஊட்டனிடத்தில் தந்து ஏன் உங்களுக்கு இகழ்ச்சியையும் கேட்டையும் அவமானத்தையும் வருவித்துக்கொள்ளுகிறீர்கள்? ஆதலால், இதனையகற்றி நல்ல நடத்தை என்னும் நாயகனுக்கு ஆளாக்குமின்! அவ்விதம் ஆளாக்குவீரேல் நீங்கள் இம்மையில் நல்ல சுகத்தை யடைவதோடு மறுமையில் மோட்சத்தையும் பெற்று வாழ்வீர்கள். இதனாலன்றோ நாயனார்,

திருக்குறள்.

"தம்மிற்றம் மக்க ளறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லா மினிது." என்று கூறியுள்ளார்.

இனி, பிள்ளைகளின் பருவங்களையும் அவ்வப் பருவங்களில் பெற்றோர் பயிற்றுவிக்கும் ஒழுக்கங்களையும்பற்றிச் சுருக்கமாகக் கூறுவாம்.

சிசுப்பருவம்.

இது பிள்ளைகள் மல்லாந்தும் குப்புறவும் படுக்கும் பருவம் இப்பருவத்தில் குழந்தைகள் மலஜலாதிகளைப் படுக்கையிலேயே கழித்துவிடுவார்கள், பேச்சற்றிருப்பார்கள், பிள்ளை பிறந்தது முதல் 12 மாதம் வரையிலுமுள்ள இப்பருவத்தைச் சிசுபருவமென்று சொல்லலாம். இப்பருவத்தில் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகள்மீது கனிவோடும் ஜாக்கிரதையாயு மிருப்பதோடு அவர்கள் நல்ல நடத்தையில் நடக்கவும் கல்வி கேள்வி நிறைந்தவர்களாகவும், சம்பத்துடையவர்களாகவும் நோயற்று வாழவும் எல்லாம் வல்ல கடவுளைப் பிரார்த்தித்துக் கேட்டு வரவும்வேண்டும். தாய் தந்தையர் இப் பருவத்தில் குழந்தையை வெளியி லெடுத்துப்போதல், அண்டை அயல்வீட்டுப் பெண்களிடத்தில் கொடுத்து அவர்கள் முத்தமிடவும், கன்னத்தைக் கடிக்கவும், மூர்ச்சைத் திருஷ்டி வாயிலெடுக்கவும் கெட்டவார்த்தையால் திட்டவும் செய்தல் ஆகியவை கூடா. இவ்வித சேஷ்டைகளினால் பிள்ளைகள் பெருண்டு பலவித நோய்களால் பீடிக்கப்படுவார்கள்.

மதலைப்பருவம்.

மதலைப்பருவமென்பது குழந்தைக்குச் சற்று அறிவு, பேச்சு ([illegible])நடை, உட்கார்தல், தவழ்தல், ஓடல் முதலிய கிரியைகளைச் செய்யும் பருவமாம். இது குழந்தைக்கு ஒருவருஷ முதற்கொண்டு [illegible] வருஷம்வரையிலும் நடைபெறும். ஒருவன் ஓர்வீடுகட்டுதற்கு எவ்விதம் நிலத்தைப் பெயர்த்து அடித்தளம்போட்டு அஸ்திவாரம் பிடிக்கின்றானோ அதுபோன்று இப்பருவந்தான் நற் சாஸ்திரப்பயிற் சிக்கும் நல்லொழுக்கத்திற்கும் பிள்ளைக்கு போதிப்பாகிய அஸ்திவாரம் போடத்தக்க காலம். "சிறுவத்தின் வித்தை சிலையினெழுத்து" என்னும் முதுமொழிப்படி தாய் தந்தையர் பிள்ளைகட்கு நல்லொழுக் கத்தை போதிப்பதற்கு இதுவே உரிய பருவமாகும். இப்பருவத்திற் றான் தாய் தந்தையரே முதல் உபாத்தியாயராக விருக்கின்றார்கள். வீட்டிலேயே தாய் தந்தையர் பிள்ளைக்குப் பேச்சைப் படிப்பிக்க வேண்டும். ஆனால் வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளின் நாமதேயத் தை ஒழுங்காகவும், திருத்தமாகவும், சொல்லும்படி போதிப்பது அவசியம். இதனால் பிள்ளைகளின் மனதில் அவ்வஸ்துக்களின் பெயர் கள் நன்றாக விளங்கும். ஆதலின் அவர்கள் படிக்க ஆரம்பிக்கும் போது எதையும் சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்வார்கள். இப்பருவத் தில் பிள்ளைகளிடம் கெட்டவர்களும் கெட்டசெய்கைகளும் வந்தணு காதபடி தாய்தந்தையர் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்பருவத்தில் தாய் தந்தையர், கடவுளுண்டாக்கிய அதிசயப் பொருள்களின் காட்சிகளைப் பிள்ளைகளுக்குக் காட்டிப் போதித்து வரல்வேண்டும். இப்பருவத்தில் தாய் தந்தையர் பிள்ளைகளைக் கடைக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போதல், ஆங்குள்ள தின்பண்டங்களை வாங்கித்தருதல், கெட்டவார்த்தைகளைக் கற்றுக்கொடுத்தல், இழிவான சொற்களைப் பயிற்றுவித்தல் முதலிய தீய நடவடிக்கைகளையும் போதனைகளையும் பற்றற நீக்கவேண்டும். இப்பருவத்திற்குள் கல்வியின் பிரயோசனத் தையும் அதனா லுண்டாகும் கீர்த்தியையும், அதை நன்றாகக் கற் றுக்கொள்ளு முறைமையையும் போதித்து வரல்வேண்டும். இப்பரு வத்திற்றான் குழந்தைகளிடம் தோன்றும் துர்நடத்தை துர்ச்செய் கை முதலியவற்றை அகற்றிவரல்வேண்டும். இப்பருவத்திற்றான் கடவுளின் புகழையும் அவரைத் தோத்தரிக்கும் முறைமையையும் பற்றிப் போதித்தல்வேண்டும். இப்பருவம் பிள்ளைகளின் மனதில்

பலவிஷயங்கள் மெழுகைப்போலப்படியும் பருவமானதால், இப்பருவத்தினின்றே தத்தம் பிள்ளைகள் நல்லொழுக்கத்தில் நடக்கத் தாய் தந்தையர் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய அவசியம்.

பள்ளிப்பருவம்.

பாலர் கல்விகற்கும் பருவம் பள்ளிப்பருவம் எனப்படும். இப்பருவம் பிள்ளைகளின் 5-வது வயது முதல் 20-வது வயதுவரையிலுமென்று குறிக்கலாம். இப்பருவத்தில் பிள்ளைகளைத் தினந்தோறுஞ் சுத்தஞ்செய்து நல்லுடையுடுத்திப் பள்ளிக்கனுப்பிவைக்க வேண்டும். சிறுபிள்ளைகளுடைய மனம் இளக்கமாயும் மிருதுவாயுமிருப்பதால் இளமைப்பருவத்தில் அவர்களுக்குப் போதிக்கும் கல்வியும் நல்லொழுக்கமும் அவர்களுடைய புத்தியிற் பதிந்து நன்றாய் வேரூன்றிக் கொள்ளும். பெரியவர்களானபின்பு போதிப்பதனாலே பிரயோஜனமில்லை. பொன் வெள்ளி முதலிய லோகங்களை உருக்கி இளகி இருக்கும்போதே வேண்டிய விக்கிரகங்களையும் தேவையான நகைகளையும் பாத்திரங்களையும் செய்துகொள்ளுவதுபோல் இளமைப் பருவத்திலேயே கல்வி நல்லொழுக்கம் முதலியவற்றைக் கற்பித்துவரல் வேண்டும். சாதாரணமாய் ஒரு வேளாளன் தன் நிலத்தைத்திருத்தி விதைவிதைத்து அது பயிராகும்போது அவ்விடம் புற்பூண்டு முதலியவை வளர்ந்து பயிரை நாசஞ்செய்யாவண்ணம் எப்படி அவற்றை இடையிடையே பிடுங்கி எறிந்துவருவானோ அதுபோல் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் மனமாகிய நிலத்தில் கல்வியாகிய விதையைப் பயிரிட்டு, பொய் சூது வஞ்சனை துர்ச்செய்கை முதலிய செடிகள் வளர்ந்து அதனை நாசஞ் செய்யாவண்ணம் இடையிடையே அவற்றை அகற்றி, நற்செய்கையாகிய கல்வியைப்போதித்து வரல்வேண்டும். இவ்வருமை பெருமையான கல்விப்பொருளானது செல்வப் பொருள்போல வெள்ளங் கொண்டுபோகாததும், நெருப்பினால் வேகாததும், கள்வர் அபகரிக்காததும் காவல் செய்ய வேண்டாததும், அரசர்களால் வவ்வப்படாததும், தாயத்தாரால் பங்கிக்கப்படாததும் விரும்பினவர்கட்கெல்லாம் தடையின்றி வழங்கினாலும் மென்மேலும் வளர்ச்சியாவதன்றிக் குறைவுபடாததுமாய் அஞ்ஞானமாகிய பிணிக்கு ஔஷதமாயிருப்பதனாலன்றோ, நம் மூதாட்டியாராகிய ஔவைப்பிராட்டியார் "இளமையிற்கல்" என்று கூறியுள்ளார். மேலும்,

நீதிநூல்.

"வளையிள மரந்தனை நிமிர்த்தல் வாய்க்கும்பொன்
விளகிய பொழுதணி யியற்ற லாகுநல்
வளமுறு கேள்விநான் மாண்பு நற்குணம்
இளமையி னன்றிமூப் பெய்தி னெய்துமோ."

என்று கூறுகின்றது. "தண்டிலே வளையாதது தடியில் வளையாது" ஆதலால், பிள்ளைகட்குச் சிறுபிராயமே கல்வி கற்பிக்கத் தகுந்தகாலம். எந்தப்பிள்ளை தனது கல்வியினாலும் ஒழுக்கத்தினாலும் மேம்பாடடைந்து பிரகாசிக்கின்றானோ அந்தப் பிள்ளையைத்தான் பிள்ளை என்று சொல்லலாகும். மற்ற பிள்ளைகளெல்லாம் உபத்திரவங்களே. இதனாலன்றோ,

நீதிநூல்.

"மனைக்கு விளக்க மடவார் மடவார்
தமக்குத் தகைசால் புதல்வர் - மனைக்கினிய
காதற்ற புதல்வர்க்குக் கல்வியே கல்விக்கு
மோதிற் புகழ்சா லுணர்வு." என்று கூறுகின்றது.

சில தாய் தந்தையர் பிள்ளைகளைப் பெற்றுவிடுகின்றார்களே தவிர அவர்களைச் சிறுவயதிலேயே சன்மார்க்கத்தில் பழக்கித் துன்மார்க்கத்தை யகற்றி, இகபர சௌக்கியங்கட் குரியனவாகிய கல்வியைக் கற்பிக்காமல் விட்டுவிடுகின்றனர் அந்தோ! பரிதாபம்! பரிதாபம்!! இன்னோர், பிள்ளைகளைக் கொல்லும் இயமனையன்றி வேறன்று. இவர்களைப் பெற்றோர் என்றுசொன்னால் பெரும்பாதகமாகும். இதற்குக் காரணம் அறியாமையேயன்றி வேறன்று. இதனாலன்றோ ஒரு புதல்வன் படிக்காதிருந்த குறைவினாலும், தான் அதனால் பட்ட அவஸ்தையினாலும் தனது தந்தையை நிந்தித்துக் கூறியுள்ளான். இதற்குதாரணம்:—

தனிப்பாடல்.

"அள்ளிக் கொடுக்கின்ற செம்பொன்னு மாடையு மாதரவாய்
கொள்ளிக்கும் பட்ட கடனுக்கு மென்னைக் குறித்ததல்லாற்
துள்ளித் திரிகின்ற காலத்தி லேயென் றுடுக்கடக்கிப்
பள்ளிக்கு வைத்திலனே தந்தையாகிய பாதகனே."

ஆதலால், பெற்றோர்களே! செல்வப்பொருளுக்கு மேலாகிய இக் கல்விப்பொருளை நம் மக்களுக்கு இம்மைப்பருவத்திலேயே போதி யுங்கள்! கல்வியின் பெருமை புகலவே முடியாது. ஆதலால், அடியில் வரும் நீதிநெறியைநோக்கி நம்மக்களுக்குக் கல்வி யமுதத்தைப் புகட்டு விர்களாக.

"கல்வியே யாவர்க்கு மொளிகொண்ட வடிவமாங்
கல்வியே புதைய லாகுங்
கல்வியே பரதேச கமனவின மாகுமக்
கல்வியே ஞானய தாகுங்
கல்வியே திசைகொண்ட கணகீர்த்தி யைத்தருங்
கல்வியே பெருமை யாக்குங்
கல்வியே வேண்டுநற் போகங்க ளைத்தருங்
கல்வியே யின்ப மாக்குங்
கல்வியே நிலைகொண்ட சுற்பசத் தருவதாங்
கல்வியே செல்வ மாகுங்
கல்வியே யரசராற் பூசைசெய் விக்குமக்
கல்வியே கடவு ளாகுங்
கல்விக்கு நிகரான பொருளொன்று மிம்மையிற்
கருதிடினு மில்லை யில்லை
கல்லா னெனைத்தொன்று மில்லா னடக்குமிரு
காற்பசுவ தென்பர் மாதோ."

என்னுஞ் செய்யுளா லறிக. மேலும், இக்கல்வியானது எகாங் தத்தில் இன்பமும் சம்பாஷணையிற் சிறப்பும் காரிய நிர்வாகத்திற் சாமர்த்தியமும் உண்டாக்கும்.

குமாரப்பருவம்.

இது ஆண்மக்களுக்கு 16-வது வயதுமுதல் 21-வது வயது வரையில் நடைபெறும் பருவமாம். இப்பருவத்திற்றான் பிள்ளைகளு டைய குணங்குணங்களைத் தாய்தந்தையர் கவனித்து வரல்வேண்டும். இப்பருவத்தில் பிள்ளைகள் கொஞ்சம் துர்நடக்கையாய் நடந்தால் அவர்களை கதைகளாலும் பழமொழிகளாலும் நீதிவாக்கியங்களாலும் சமயமறிந்து அடிக்கடி போதித்துச் சீர்திருத்தி வரல் வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பிள்ளைகளாயிருக்கின் அவர்கள் ஒழுங் கோடும் திறமோடும் புத்திகூர்மையோடும் வாசிக்கின்றார்களாவென்று

கவனிக்கவேண்டும். பிள்ளை மந்தபுத்தி யுள்ளவனாயும் வாசிப்பில் அசட்டை யுள்ளவனாயு மிருக்கின், அவனுக்கு நல்லறிவு படியும் படி வாசித்து நற்புகழடைந்த பெரியோர்களைச் சுட்டி இடைக் கிடையே போதித்துவரல் வேண்டும். அப்படியும் அவர்கள் தன் மார்க்கராயிருக்கின், உடனே வித்தியாசாலைக்குப்போவதை நிறுத்தி, கைத்தொழிற் சாலைக்கனுப்பிக் கைத்தொழிலில் பழகும்படி திட்டஞ் செய்ய வேண்டும். சம்பாதிக்கும் பிள்ளையாயிருக்கின் அச்சம்பாத் திய முழுவதையும் பெற்றோர் கைப்பற்றிப் அப்பிள்ளைக்குத் தாங் களே சகல சம்ரக்ஷணையும் செய்துவரல் வேண்டும். பிள்ளை கெட்ட தோழரோடு கூடியிருந்தால் அக்கூட்டத்தைக் கூடியவரைத் தடுப்ப தோடு அவனுக்குக் காசும் ஆடையணிகளும் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டும். நிமிஷநேரமாயினும் அவனைத் தனியேவிடாமல் அடிக்கடி அவனுக்கு வேலைகொடுக்கவேண்டும். பிள்ளைகள் விரும்பிக் கேட்பவற் றையெல்லாம் வாங்கித்தராமல் நல்லபொருளாயின் வாங்கிக்கொடுக் கவேண்டும். கெட்டபொருளாயின் அதன் துர்க்குணத்தை விளக்கிக் காட்டல்வேண்டும்.

"சிறியவர் வேண்டல் திடன்பயன் றூக்கிப்
பெரியவர் கூறல் பெரிது."

என்றபடி, பிள்ளைகளின் குணத்தையும் விருப்பத்தையும் பெரு மையையும் தடுத்தால் அவர்கட்குண்டாகும் மனவருத்தமும் ஆயாச மும் கோபமும் அளவிட்டுரைக்கமுடியா. ஆதலால், தாய் தந்தையர் கள் இவற்றையெல்லா மாராய்ந்து, பிள்ளைகள் கேட்கும் வினாவிற் குச் சமயோசிதங்கண்டு பொறுமையோடும் அன்போடும் விடைய ளித்து வரல்வேண்டும். இவையன்றி முரட்டுத்தனமாகவும் கோபமா கவும் வஞ்சனையாகவும் மரியாதையின்றியும் விடையளித்துவரின், அவர்கள் வாழையடி வாழையாய் நாளுக்குநாள் தாய்தந்தையரி டத்து முரட்டுத்தனம் கோபம் வஞ்சனை மரியாதையின்மை பொய் முதலிய துர்க்குணங்களைப் பயின்று வருவார்கள். பிள்ளைகளிடம் கீழ்ப்படிதல் தாழ்மை உண்மை முதலிய நற்குணங்க ளமைந்திருக்கி ன்றனவா என்று தாய்தந்தையர் சவனிக்கவேண்டும். இவ்வித நற்கு ணங்க ளமையாப்பிள்ளைகள் எவ்விதத்தும் துஷ்டராவரேயன்றி ஒரு போதும் நல்லோராகார். ஆதலால் நற்குணங்களை மதலைப்பருவத்தி லேயே பிள்ளைகட்குத் தாய்தந்தையர் போதித்துவரின் அவர்கள் வாழ்நாளளவும் கல்விமான்களாயும் செல்வவந்தராயும் கீர்த்திபிரதா

பம் முதலியவற்றைப் பூண்டு ஜொலிப்பார்கள். சில தாய்தந்தையர்
ஒருபிள்ளையினிடத் தன்பாகவும் மற்றொருபிள்ளையினிடத்துக் கோப
மாகவும் நடந்து பிள்ளைகளுட் சிலருக்கு வெறுப்பை யுண்டாக்கு
யுண்டாக்குவார்கள். இதுமிகவும் வஞ்சமான காரியமாகும். அன்
னிய பிள்ளையாயினும் இவ்விதம் நடத்தல் கூடாதென்று சாஸ்திரம்
விதித்திருக்க, இவர்கள் வருந்திப்பெற்ற தமது பிள்ளைகளை இவ்வி
தம் நடத்துவது எவ்வளவு பரிதபிக்கக்கூடிய செய்கை! இதற்கு
திருஷ்டாந்தம் ஓர் குடியானவன் தன்னுடைய பிள்ளைகளில் மூத்த
பிள்ளைக்கு அக்போடு நல்ல உணவும் இளையபிள்ளைக்கு அன்பற்று
வறிய உணவும் அளித்ததனால், அச்சிறியபிள்ளை ஓர்நாள் இவ்வித
கொடுமையைக் கண்டு மனம்பொறாது, தந்தையை நோக்கி "ஓ பாத
கனாகிய தந்தையே! நான் பிறக்கும்போதே என்னை நீர் கொன்று
விடலாமே! அல்லது, இப்போதாவது கொடிய பாஷாணாதிகளைக்
கொடுத்து என்னை இறக்கச் செய்யலாமே! இவ்விதமொன்றுஞ் செய்
யாது உயிரோடு என்னை வதைப்பது உமக்கு ஞாயமாயிருக்கிறதா?
என்னைநீர் இவ்வித வஞ்சனையாய் நடத்துவதைப் பார்த்தால் நான்
வேறொருவனுக்குப் பிறந்ததாகத் தோற்றப்படுகிறது. இவ்விதம்
வேறொருவனுக்குப் பிறந்த என்னைத் தங்கள்வீட்டில் வைத்து வளர்ப்
பதும் நான் உம்மைத் தந்தையே என்றழைப்பதும் பரிகாசமாய்
முடியும் பிற்காலத்தில் நானும்மை இவ்வித வஞ்சனையோடு நடத்தும்
படி நீர் இப்போதே எனக்குப் போதித்து வருகிறதைப்போல்
தோன்றுகிறது" என்று நிஷ்டூரித்தானாம். அதைக்கேட்ட அவன்
தந்தை! நாணமுற்று இளையபிள்ளையின் புத்தி தீட்சண்ணியத்தையும்
தான் அறிவில்லாமல் நடத்தியதையும் எண்ணிமனம் வருந்தி அது
முதற்கொண்டு இருபிள்ளைகளையும் தராசுதட்டைப்போல் கவனித்து
நடத்தி வந்தனன். ஆகலால், ஓ பெற்றோர்களே! உங்களுக்குக் கட
வுள் எவ்வளவு புத்திர பாக்கியங்களைக் கொடுத்தாலும் அவ்வள
வையும் சரிசமனாகப் பாவனைசெய்து நடத்துவீர்களாக. இவ்விடம்
இன்னொரு சங்கதி கூறல்வேண்டும். அதாவது, பிள்ளைகளின் குற்
றத்தைக்கண்டு தந்தை தண்டிக்கும்போது தாயார் அவர்களுக்குப்
பரிந்துபேசாமலும், தாயார் தண்டிக்கும்போது தந்தைப் பரிந்துபே
சாமலும், நடந்து கொள்ளவேண்டும். இவ்விதகெட்டபழக்கம் குடும்
பத்திலுள்ள சில இழவிகளாலும் உண்டாகும். இவற்றைக்கண்டு
தவிர்க்கவேண்டும். தமது பிள்ளைகள் அன்னியர் வீட்டிலும் பந்துக்கள்
வீட்டிலும் இரவில் தங்காமல் தம்து வீட்டிலேயே தங்கும்படி செய்

துவால் வேண்டும். அன்னியர் வீட்டில் சேருவதால் பிள்ளைகளின்
குணங்கள் மாறுதலடையும் இதற்குக் காரணம் அவ்வவ்விடங்களில்
நடக்கும் பழக்கங்களேயாம். இனி, பிள்ளைகட்குக் கற்பிக்கப்படவே
ண்டிய ஒழுக்கங்களிற் சிலவற்றை இவ்விடம் சுருக்கமாகக் கூறுவாம்.

கீழ்ப்படிதல்.

கீழ்ப்படிதலானது, பூலோகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும்
இருக்கவேண்டிய குணமாம். இக்குணமில்லாதவர் கல்வியில்லாக்
கசடர்போலும் கடிவாளமில்லாக் குதிரைபோலும் அங்குசமில்லாத
யானைபோலும் பயனற் றழிவர். கீழ்ப்படிதலில்லாத மனிதன் ஒன்
றிற்கும் பயன்படாதுபோவதுமன்றிப் பெரும்பாலும் தனக்கே கேடுப்
பாக்கியத்தைத் தேடிக்கொள்ளுகிறான். கீழ்ப்படிதலென்பது கடவு
ளுக்கும் தாய் தந்தையர்க்கும்பெரியோருக்கும் அடங்கி நடத்தலாம்.
இவ்வித கீழ்ப்படிதலை மூன்றுவகையாகப் பிரிக்கலாம். 1-வது, கடவு
ளின் கட்டளையை அனுசரித்து அதனால்வரும் பயனைநோக்கிக் கீழ்ப்ப
டிதல். 2-வது, ஏதோ ஓர் காரணத்தினால் கீழ்ப்படிதல். 3-வது, தனக்
கிருக்கும் பலஹீனத்தினால் சயர்த்தருக்குக் கீழ்ப்படிதலாம். இவ்
விதக் கீழ்ப்படிதலைப் பூண்டிருக்கும் மக்களையே பெரியோர்கள் நன்
மக்களென்று சொல்லுவர். இவ்வித குணத்தினால் தாழ்மை யடையும்
தாழ்மை விருத்தியாக அகங்காரம், பொறாமை, பொய், சூது, வஞ்
சனை, மதியாமை முதலிய துர்க்குணங்கள் அவரிடத்து அண்டா
கீழ்ப்படியாமையானது சகல துன்பத்திற்கும் வித்தாயிருப்பது
போல, கீழ்ப்படிதலானது சகல நன்மைகளுக்கும் காரணமாய் மனி
தப்பிறவி எடுத்தநாள் தொடங்கி அவன் சுகஜீவியாய் வாழவும்,
செல்வசம்பத்து அதிகரிக்கவும், பெரியோர்மதிக்கவும், கடவுள்
கிருபாநோக்கம் புரியவும், நல்ல புதல்வரைப்பெறவும், உலகத்தில்
நற்கீர்த்தியடையவும் உரிமையாயிருக்கிறது கீழ்ப்படிதலினால் அடை
யில் வரும் குணங்களமைகின்றன. 1-வது, கடவுளுக்கு அந்தி சந்தி
இருவேளையும் வந்தனை புரிந்து அவருக்குப் பயந்து நடத்தல்,
2-வது, தாய் தந்தையர்க்கு அடங்கி அவர் சொற்படி நடத்தல்,
3-வது: பெரியோருக்கு ஆசையோடும் கிருபையோடும் வந்தனஞ்
செய்து அவருக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடத்தல், 4-வது: எல்லோரிடத்
தும் மரியாதையோடும் கனிவோடும் நடந்துகொள்ளல், 5-வது: எளி
யோர் முதியோர் பிணியாளர் குரூபிகள் ஆகியவர்களுக்கு உதவி
புரிதல், 6-வது: எந்த வேலையையும் ஊக்கத்தோடும் கவனத்தோடும்

செய்தல், 7-வது: தேவாலயங்களைத் தெரிசித்துவருதல், 8-வது: கடவுள் அடியார்க்கு வந்தனைபுரிதல், 9-வது: அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல், 10-வது: நற்குணமுடையவரோடு நேசித்தல் முதலியனவாம். ஆதலால், பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகட்குக் கீழ்ப்படிதலென்னும் சிறந்தபாடத்தைச் சிறுவயதிலேயே கற்பித்து வையுங்கள். இவ்வாறு செய்யின் நீங்கள் வருந்திப்பெற்ற புத்திரரால் நற்புகழ்ச்சி பெறுவீர்கள். சில பிள்ளைகள் அடங்காதிருத்தலும், தாய் தந்தையர்க்கு நீங்காப் பழிபாவத்தை வருவித்தலும், திருடராதலும், உலகத்தாரால் பழிக்கப்படுதலும் நேருவது இக்கீழ்ப்படிதலென்னும் குணத்தைக் கற்பியாத குறைவினாலேயேயன்றி வேறொன்றினாலன்று.

உண்மை.

இதனைப் பிள்ளைகட்குச் சிறுவயதிலேயே கற்பிக்கவேண்டும். உண்மை, ஒழுக்கம், பொறுமை முதலிய நற்குணங்களைச் சிறு பிள்ளைகட்குச் சிறுவயதிலேயே போதிப்பதனால் சிலையினெழுத்துப் போற் படியும். "உண்மை பேசுகிறவர் பகவானுக்கு உகந்தவர்" என்பது சகலசாஸ்திர சம்மதம். உண்மை பேசுவோர் எங்குச் சென்றபோதிலும் பலரால் நன்குமதிக்கப் பெறுவர். பொய் பேசுவோர் எங்குச் சென்றபோதிலும் பலரால் இகழப்படுவதோடு பலவித துன்பங்களை அனுபவிப்பர். இதனாலன்றோ, தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனாரும் "பொய்" என்பதை வாயினாற் சொல்வதற்கும் அஞ்சி அதற்காக ஓர் அதிகாரம் ஏற்படுத்திடாமல் அதற்கு எதிர்மறையாயுள்ள மெய்யைக் குறிப்பதாகிய "வாய்மை" என்னும் அதிகாரத்தை நிலைப்படுத்திப் பாடியுள்ளார். பொய் பேசுவான் எவ்வளவு காலம் அப்பொய்யை மறைத்துவந்தபோதிலும் ஓர் காலத்தில் அது வெளிப்படையாகும். அப்போது யாவரும் அவனைப் பொய்யன் என்று இகழ்வார்கள். பொய்யாற் றுன்பமடைந்தவர்கள் பல்லாயிரங்கோடியர். மெய்யாற் றுன்பமடைந்தவர் சிற்சிலரேயாயினும் முடிவில் அளவற்ற இன்பத்தை யடைந்திருக்கின்றனர். பொய்யரிடத்து ஒருவரும் இணங்கவும் நேசிக்கவும் முயலார். ஆதலால்,

"எல்லா விளக்கும் விளக்கல்ல சான்றோர்க்குப்
பொய்யா விளக்கே விளக்கு."

என்று நாயனார் கூறியபடி, ஓ பெற்றோர்களே! உங்கள் பிள்ளைகள் பொய்பேசுவதற்கும் மெய்பேசுவதற்கும் நீங்களே காரணமாயிருப்பதால் பொய்யின் புன்மையையும் மெய்யின் நன்மையையும் விளக்கிக்காட்டி அவர்கள் பொய்மையைவிட்டு மெய்மையைக் கைக்கொள்ளுமாறு மெய் பொய்யின் தன்மைகளை விளக்குவனவாம் அநேக சிறுகதைகளாலும் நீதிகளாலும் பழமொழிகளாலும் அடிக்கடி போதித்து வருவீர்களாக "முளையும் பயிர் விளைவிலே தெரியும்" என்னும் பழமொழிப்படி தந்தையர் உண்மையுள்ளவராகவும் வாய்மையாளர்களாகவும் நடக்கின் பிள்ளைகளும் அவ்விதமே ஒழுங்காய் நடப்பார்களென்பதிற் சந்தேகமின்று.

ஒழுக்கம்.

ஒழுக்கமென்பது தாய் தந்தை குரு பெரியோர் சோதரர் உலகத்தோர் முதலியவரிடத்தில் மரியாதையோடு நடப்பதாம். இதனையுடையோர் மேலான பெரும்புண்ணியத்தை யுடையோராவர். இதனாலன்றோ, "ஒழுக்கம் உயரிடத்தில்வைக்கப்படும்" என்று ஆன்றோர் கூறியுள்ளார். தாய் தந்தையர் தமது மக்களுக்கு இக்குணத்தைச் சிறுவயதிலேயே பயிற்றிவருவாராயின் இது அவர்கள் வாணாளவும் பற்றியிருக்கும். பிள்ளைகள் சிறுவர்களாயிருக்கையில் அவர்களுக்குக் கொஞ்சுதல்காட்டி நல்விஷயங்களைப் போதிக்காமலும், அவர்களுடைய குற்றங்களைக் கண்டு தண்டிக்காமலும், அவர்களிஷ்டப்படி நடத்தி, மேலும் அவர்களுக்குச் சோம்பல் கோபம் முரட்டுத்தனம் முதலிய துர்க்குணங்கள் பெருகும்படிசெய்து வருவதால் அவர்கள் சிறுவயதிலேயே துஷ்டநேயரோடு சேர்ந்து களவு வஞ்சம் சூது முதலிய பலதீச்செயல்களில் புகுந்து, தாய் தந்தையரிடத்தும் பெரியோரிடத்தும் உலகத்தோரிடத்தும் ஒழுக்கமற்று நடக்கின்றார்கள். இவ்வளவிற்கும் தாய் தந்தையரே காரணமாதலால் அவர்கள் பிள்ளைகட்குச் சிறுவயதிலேயே ஒழுக்கமென்னும் ஓர் சிறந்த ஆபரணத்தை அலங்கரித்து வருதல்வேண்டும். உலகத்தையாளும் அரசனாயிருக்கினும் அவனிடத்து ஒழுக்கமிருந்தால்மாத்திரந்தான் அவனும் அவனது நாடும் குடிகளும் பிரகாசிக்க ஏதுவுண்டாகும். மழையைத் தனக்காதாரமாக நோக்கியிருக்கும் பயிர்போல குடிகள் தமக்கு ஆதாரமாகத் தனது செங்கோலையே நோக்கி இருப்பதையும் "செங்கோல் கோணில் எங்குங் கோணும்" "ஏழையழுத கண்ணீர் கூரியவாளொக்கும்" என்னும் பழமொழிகளையும் உய்த்

னார்ந்து குடிகளிடத்து இரக்கங்கூர்ந்து, கடவுளுக்குப் பயந்து நீதிவிசாரது ஒழுங்கோடு நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். இதனை லன்றோ:—

தனிப்பாடல்.

"படித்துசெங் கோன்மன்னர் நீதிசெய் யாதுவெம் பாவஞ்செய்தால்
படித்துத் தள்ளத்தக்க பேயுமுண் டோவிந்தப் பேருலகில்
அடித்துச் சொரியு மழைக்கே யல்லாம லலர்ந்துவிழும்
இடிக்குக் குடையுமுண்டோ வெள்ளைநாவி லிருப்பவளே,"

என்று கூறப்பட்டுள்ளது. ஒழுக்க முள்ளவரையே உலகம் விரும்பும் என்பதைக் கவனித்துத் தம்மக்களுக்கு ஒழுக்கத்தைக் கற்பிக்க வேண்டும்.

தாழ்மை.

"தாழ்மையுற்றோ ரேற்றமடையார்" "தாழ்ந்தது தங்கம், "உயர்ந்தது செம்பு" என்னும் பழமொழிகளின்படி." தன்னைத்தான் தாழ்த்திக்கொண்டவனெவனோ அவனே உலகத்தில் கடவுளாலும் பெரியோராலும் அதிகாரிகளாலும் உயர்த்தப்படுவான். தாழ்மையுள்ளவனிடத்தில் கோபம் வஞ்சனை சண்டை முதலிய துர்குணங்களிரா. சகலசம்பத்தும் தானேவந்தெய்தும். இவ்வித தாழ்மை நல்லோரிடத்தே நன்கு விளங்கும். சாதாரணமாக:—பாண்டவர் தாழ்ந்ததினால் தாங்களிழந்த நாட்டை மறுபடியும் பெற்றதும், தங்களின் சத்துருக்களை மண்ணுக்கிரையாகச் செய்ததும், அரிச்சந்திரன் தனக்குள்ள நாடுநகரமெல்லாந் துறந்து தனக்கு விஸ்வாமித்திரன் செய்த கொடுமைகளை யெல்லாம் சகித்துத் தாழ்ந்திருந்து, சத்தியவாக்கி என்ற சிறப்புப்பெயர் பூண்டதும், இராமர் இராக்கதர்களின் தீச்செயல்களுக்கெல்லாம் சகித்திருந்து அவர்களை அழித்ததும், குசேலர் பகவானைக்கண்டு முத்தியடைந்ததும் இத்தாழ்மையின் திவ்யப்பிரகாசத்தினாலன்றோ? "தாழ்மையிருக்கப் பெற்றவனே மனிதப்பிறவி யாவான்" என்று சகல சாஸ்திரங்களிலும் கூறப்பட்டிருப்பதால் இவ்வருமையான தாழ்மையென்னும் குணத்தைப் பிள்ளைகட்குச் சிறுவயதிலேயே போதித்துவரல் வேண்டும். இக்குணமானது தாய் தந்தையரிடத்து விளங்கினால் பிள்ளைகள் அதிக சுலபமாய்க் கண்டு பாவிக்க ஏதுவாகும். இன்றேல், மக்கள் இக்குணத்தைக் கொண்டிருப்பது அருமையாகும். இக்குணத்தினை லடைந்த கீர்த்தி

களையும் செல்வங்களையும் தாய் தந்தையர் மக்களுக்குக் கதைகளாலும் பழமொழிகளாலும் போதித்துவரல் வேண்டும் சாதாரணமாய் இருவர் சண்டையிடும்போது, அவருள் ஒருவன் தாழ்மையானவனாயிருந்தின், அச்சண்டை சீக்கிரம்நின்றுவிடும். தாழ்மையே சண்டை கோபம் ஆகிய நெருப்புகளை அவிக்கும் ஜலமானதால் இதன் இலட்சணம் அளவிட்டுச் சொல்லமுடியாது. ஆகலால், தாய் தந்தையர்களே! உங்கள் மக்கள் தாழ்மையென்னும் ஆபரணத்தை அடிக்கடி தரித்துவருமாறு செய்வீர்களாக!

குடும்ப வைத்தியம்.

மானுஷதேகம்: எலும்பு தசை நாடி நாளம் நரம்பு சருமம் இருதயம் நுரையீரல் கல்லீரல் மண்ணீரல் இரைப்பை அன்னாசயம்குடல் குண்டிக்காய் மூத்திரப்பை கோசம் பீஜம் கருப்பாசயம் முதலியவைகளால் ஏவப்பட்டு, கை கால் கண் வாய் மூக்கு செவி என்னும் அநேக உறுப்புக்களுள்ளவைகளாயமைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவென்று முன்னரே விளக்கமாகக் கூறியிருக்கின்றோம். இவைசரிவரத் தத்தமக்குரிய தொழில்களைச் செய்வதனாலேயே சரீரமானது நிலைபெற்று ஆயுள்விர்த்தியடைந்து சவுக்கியமடையும். இவற்றுள் நம்முடைய அஜாக்கிரதையாலும் தப்பிதத்தாலும் ஏதேனும் ஓர் உறுப்பு மாறுதலடையின் அதன் சீர் கெட்டுப்போகும். அதுவே வியாதி. அவ்வியாதியை நீக்குதற்கு உரியதென்று கண்டுகொண்ட பதார்த்தமே ஔஷதம். இதனையுபயோகிப்பவரே வைத்தியர். இவர் மருத்துவர், பண்டிதர் எனப் பலநாமம் பெறுவர். வைத்தியத்தொழில் உறுதியுடைய உத்தரவாதமான தொழிலாகையினாலே அத்தொழிலை யனுசரிப்பவர்கள் மிகுந்த விவேகிகளாகவும், சாஸ்திரங்களையாராய்ந்து தெளிந்த அறிவாளிகளாகவும், விசேஷித்த அநுபவமுடையவர்களாகவும், நல்லபுத்திகோசர முடையவர்களாகவும், மானுஷதேகம் இவ்விதமாயமைக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும், அதற்கு நோய்கள் இன்னின்ன காரணங்களால் நேரிடுகின்றனவென்றும், பற்பலவாகத் தோன்றும் அந்நோய்களுக்கேற்ற பரிகாரங்களிவையிவையென்றும், தெளிவாய்த் தெரிந்தவர்களாயும், கடவுளை வழிபடுங் காருண்யமுடையவர்களாயும், அன்பு பொறை அடக்கம் முதலிய ஒழுக்கமமைந்தவர்களாயும் இருத்தல் வேண்டுமென்பது வைத்திய சாஸ்திரத்தின் துணிபு. குடும்பத்துள் சிற்சில அஜாக்கிரதையாலும், தப்பிதத்தாலும், வியாதி வரவே வரும். அவ்வித வியாதியால் வருந்தும்போது மேற்

கூறிய லக்ஷணங்களுடைய வைத்தியரை யழைத்துக் காண்பித்து அதனை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளவேண்டுமே யல்லாது, சாத்திரப் பழக்கமறியாது விவேக சூனியர்களாயிருந்தும் அதி மேம்பாடுற்ற வைத்திய நிபுணர்களைப்போன்று வீண் ஆரவாரத்துடன் நடிக்கும் போலி வைத்தியர்களிடத்தும் அம்பட்டனிடத்தும் கிழவிகளிடத்தும் காண்பித்து வீணா திரவியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுதலும், தேகத்தை நஷ்டப்படுத்திக்கொள்ளுதலும் கூடா. மேற்கூறியவாறு நன்கு கற்றுத்தேர்ந்த வைத்தியரைத் தேடித்திரிவதிலும் அச்சமயத்திலழைத்து வருவதிலும் அரும் பிரயாசை யுண்டாகும். இவ்வித தொந்தரையை நிவாரணஞ்செய்யும் நிமித்தம் குடும்பவைத்தியர் ஒருவர் வேண்டுவதவசியம். அவர் சாஸ்திரக்கியானரா யிருப்பதுந் தவிர மிக்க அநுபவசாலியாயும் நோயாளியின்மீது பிரீதியுள்ளவராயு மிருத்தல்வேண்டும். இதற்குக் குடும்பத்திலுள்ள மனைவியையே குடும்ப வைத்தியர்க்குப் பதிலாக நியமிக்க வேண்டும். ஏனெனில், வைத்தியரை யழைத்து வருமுன்னரே மோசம் நேரிடக்கூடிய சிற்சில வியாதிகளு முண்டாதலின், மனையாள்களே குடும்பவைத்தியஞ் செய்யத் தக்கவளா யிருக்கின், அடியிற் சொல்லப்படும் வியாதிகளையும் அவைகளுண்டாவதற்குக் காரணங்களையும், அவற்றிற்குத் தகுந்த சிகிச்சைகளையும் செய்து, அவ்வப்போது உண்டாகும் அநேகம் ஆபத்துக்களைத் தாங்களே இலேசாய் நிவர்த்திப்பார்கள். குடும்பத்தில் ஸ்திரீ படியாதவளா யிருக்கின் புருஷனாவது இந்த சாஸ்திரத்தை மனையாளுக்குப் போதித்து வரல்வேண்டும். வியாதிக்காரரைப் பராமரிப்பதில் ஸ்திரீகளே முதற்காரணமாவர். இவ்விஷயத்தில் புருஷர் ஸ்திரீகட்கு நிகராகார்கள். இதனாலேயே ஆஸ்பத்திரிகளில் வியாதிக்காரரைப் பராமரிக்க ஸ்திரீகளை நியமித்திருக்கின்றனர். ஆகையால், மனைவியரறிந்துகொள்ளும்படி வியாதியாளரைப் பராமரிக்கும் வகைகளையும், அவ்வவ் வியாதிகட்குத் தகுந்த சிகிச்சைகளையும் குடும்பவுபகாரமாக இதனடியிற் கூறுவாம்.

வியாதிக்காரரின் வாசஸ்தானம்.

நோயாளிகள் சீக்கிரம் பரிசுத்த ஆகாயத்தைக் கெடுத்துவிடுவார்களாகையால் அவர்கள் படுத்திருக்கும் அறை கூடியமட்டும் விசாலமுள்ளதாயும் நல்ல காற்று வீசத்தக்கதாயு மிருக்கவேண்டும். அசுத்தாகாயம் வெளியே போகும்பொருட்டு அவ்வறையில் தகுந்த விடத்தில் ஒரு சாளர மிருத்தல்வேண்டும். அவ்வறையில் பலவித

சாமான்களை வைத்திராமல் நோயாளி மனது சந்தோஷிக்கும்படி அதை அலங்கரித்திருக்கவேண்டும். அதற்குள் ஆள் சந்தடியாவது உரலிடியாவது மற்று எவ்வித இரைச்சலாவது இல்லாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்

நோயாளியின் படுக்கை.

நோயாளி படுத்திருக்கு மறையில் வெளிச்சம் மட்டாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடின், இரைச்சல் காதின்வழியாய்ச் சென்று நோயாளிக்கு வருத்தத்தைக் கொடுப்பதுபோல மிகுந்த வெளிச்சமும் கண்ணின்வழியாய்ச் சென்று மூளையிற்றுவி வருத்தத்தைக் கொடுக்கும். நோயாளி தரையில் படுக்காதபடி அதற்கென்று ஒரு கட்டிலை ஆயத்தஞ் செய்திருக்கவேண்டும். அந்தக் கட்டிலின்மீது மிருதுவான பஞ்சியினால் தைத்த தலையணி படுக்கை ஆகியவைகளிருக்கவேண்டும். நோயாளி சயனித்திருப்பதற்கு நேராகவுள்ள கதவுகளையும் சன்னல்களையும் சற்றதிக காற்றடிக்காதபடி மூடியிருத்தல்வேண்டும். படுக்கை மேடுபள்ள மில்லாமலும், அதில் விரித்திருக்கும் துப்பட்டி பரிசுத்தமானதாயும், தலையணி சுத்தமுள்ளதாயு மிருத்தல்வேண்டும்.

நோயாளியின் போஜனம்.

வியாதி யதிகரிக்கும்போதும் இலேசாகும்போதும் நோயாளிக்குப் பலமான சாப்பாடு கொடாமல் இலேசாய் ஜீரணிக்கக்கூடிய கஞ்சி முதலிய வுணவுகளைக் கொடுக்கவேண்டும். தாகமுண்டாயின் தண்ணீர், கஞ்சித்தெளிவு, காரசாரமற்ற பானங்கள் ஆகியவற்றைக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். வியாதியாயிருப்பவன் பலவித உணவுகளின்மீது ஆசைவைப்பானாயின் அனைவி பக்கத்திலிருந்து அவ்வாசை நீங்குமாறு தேறுதல்சொல்லி வரவேண்டும். வியாதி நீங்கிக் குணமடைகிறகாலங்களில் புசிக்கிறபோசனம் கலப்பின்றி இலேசானதாகவும் இரைப்பையில் வருத்தமுண்டாகாதபடி கூடியவளவு குறைவானதாகவு மிருக்கவேண்டும். கிரமமில்லாமல் கொஞ்சங் கொஞ்சமாயவர்கள் அடிக்கடி சாப்பிடுவது சென்றவியாதியை வருவிக்கின்றதுபோலாம். வைத்தியர் குறித்த போஜனத்தையே நோயாளிக்குக் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். வைத்தியர் குறித்த போஜனத்தைக் குறித்தநேரத்தில் கொடுப்பது பணியாளின் முதற்கடமையாகும்.

நோயாளியின் நித்திரை.

நோயாளி அமைதியோடு நித்திரைசெய்யவேண்டும். அவ்வாறு நித்திரைசெய்யுமிடத்தில் யாதொரு இரைச்சலாவது குழப்பமாவது நேரக்கூடாது. அவ்விடம் துணையாளியைத் தவிர வேறு ஜனங்கள் இருக்கக்கூடாதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். நோயாளிக்கு உதவிசெய்யும் துணையாளி பதமாயும் சந்தடிசெய்யாமலு மிருக்கவேண்டும். அவ்வறையிலுள்ள கதவை விசுக்கென்று பலமாய்ச் சாத்தக்கூடாது. சாளரங்களை ஆட்டாமலும் நடக்கும்போது தாட்டிகமாய் நடவாமலும் உரத்துப்பேசாமலும் இருக்கவேண்டும். அங்குள்ளவர்கள் குசுகுசுவென்று பேசாமலு மிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், நோயாளி காதுக்குப் பாதிகேட்டும் பாதி கேளாமலு மிருக்கிறபடியால், நோயாளி முழுவதையு மறியவேண்டிப் புலனைச் செலுத்தி யுற்றுக் கேட்பதினாலே அவனுக்குப் பெரிய ஆபத்துண்டாகும்; அல்லது நாமிறந்துபோவோமென்கிற சங்கதியைப் பேசிக்கொள்ளுகிறார்களென்று பயங்கொள்ளுவான். நோயாளி நல்ல நித்திரை செய்து தானே எழுந்திருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இடையில் நோயாளியை யெழுப்பித் தொந்தரை செய்யலாகாது.

நோயாளியின் படுக்கைச் சுத்தம்.

நோயாளி படுக்கும் பாய் அல்லது கட்டில் முதலியவைகளையும் அணியும் வஸ்திரங்களையும் ஒவ்வொருநாளும் காற்றிலேவைத்துச் சுத்தம்பண்ணவேண்டும். சுகமான காலங்களைப்பார்க்கத் துன்பமான வேளைகளில் இப்படியே அடிக்கடி செய்துவரவேண்டும். நோயாளியின் உடுப்புகளையெல்லாம் இடைக்கிடையே மாற்றும்பொழுது மய படியும் நோயாளி படுக்குமுன்னும் அல்லது அவனுடைய படுக்கையிலேயே விரிக்குமுன்னும் வெய்யிலிலேவைத்து வரல்வேண்டும்.

நோயாளியின் ஸ்நானம்.

நோயாளி மிகவும் பலங்கெட்டுப்போனால் இளவெந்நீரால் அவனுடைய மேனியைச் சுத்தஞ்செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது அவனைப் படுக்கையைவிட்டுக் கிளப்பாம லிருந்தால் நல்லது. படுக்கை நனையாதபடி ஒரு பெரியசீலையை இரண்டு மூன்றாய்மடித்து நோயாளிக்குக்கீழே போடவேண்டும். இதன்றி, கழுவும்போது தேகமுழுதையும் ஒரேகாலத்திற் கழுவாமல் ஒவ்வொரு பகுதியாக மாறிமாறிக் கழுவிவரவேண்டும். நோயாளியின் மேனியைக் கழுவத்தொடங்குமுன்னே துணையாளிமூன்றுவஸ்திரத்துண்டுகளைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். மூன்று துண்டில் ஒன்றையெடுத்துத் தண்ணீரில் தோய்த்து அதினாலே தேகத்தைக் கழுவவேண்டும். இதற்குப் பதிலாக ஒரு பஞ்சும் கடற்பஞ்சை வைத்துக்கொண்டாலும் மிக்க உத்தமம். கழுவின உடனே உடம்பிலுள்ள ஈரத்தை மற்ற துண்டொன்றினால் துடைக்கவேண்டும். மூன்றாந் துண்டினாலே மேனியைச் சூடுண்டாகும்படி நன்றாய்த் துடைத்துத் தேய்க்கவேண்டும். நோயாளியின் விரல் சந்துகளும், சந்துகளின் மடிப்புக்களும் அழுக்குப்பிடிக்க ஏதுவான அதிகமாய் இடங்களானதால் அப்பகுதிகளை நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். நோயாளி மத்தியானவேளையில் காற்றுதாக்கானவிடத்திலே ஸ்நானஞ் செய்தல் நன்மையாகும்.

நோயாளியின் அன்பு.

நோயாளி துன்பத்தை யடைந்துகொண் டிருப்பவனாகையால் அவன்முகம் சிலசமயம் வாட்டமாயிருக்கும். அதற்குப் பலவித மருந்துகளைக் கொடுப்பதிலும் கருணையை யவன்மீது செலுத்திவந்தால் அவ்வியாதி சீக்கிரம் நீங்கும். வீட்டாரும் நேசரும் நோயாளியினிடத்துப் பட்சமாயும் ஆறுதலாயும் பேசிவரல்வேண்டும். நோயாளியின் மனையாள் அவன்மீது எவ்வளவு பட்சமாயிருக்கின்றாளோ அவ்வளவிற்கும் வியாதி சுகப்பட்டதென்றுசொல்லலாம். நோயாளியின் மனது அப்போது உற்சாகமாக இருந்தால் அவன் சீக்கிரம் சௌக்கியப்பட அனுகூலமுண்டு. சந்தோஷமென்னு மருந்தே அவன் நோயைச் சீக்கிரம் விலக்குமென்றறிந்திருக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் தேவ வழிபாடு.

நோயாளி பத்தியபாகங்களையும் வீட்டார்கொடுக்கும் உணவுகளையும் உண்டு தன்னுடைய தேகநிலைமையைக் கவனித்து வருவதோடு கடவுளை நோக்கிக் காலையிலும் மாலையிலும் துதிசெலுத்தி வரல்வேண்டும். நோய் ஆறவே ஒழிவதற்கு இதுவே சிறந்த மருந்தாக விருக்கிறது. அவன் கடவுளை நோக்கித் தன்னுடைய நிலைமையையும் தான்படுங் கஷ்டத்தையும் ஒரே மனதாய் நிலைநின்று துதிசெலுத்தி வருவானாயின் அவனுடைய நோய்முற்றும் நீங்கிக் கூடிய சீக்கிரத்தில் சுகப்படுவானென்பதற்குத் தடையிராது. இஃதே அறி

வுமிளிர்ந்த ஞானவான்கள் கண்டுகொண்ட மருந்தாகும். "கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார்" என்கிற நீதிவாக்கியத்தை நோயாளி யறிந்துகொள்ள வேண்டும். அவனுடைய மருந்துகளில் மேலான மருந்து கடவுளின் அன்பே. அவ்வித அன்பை யவன் பிரயாசையோடும் கவனமோடும் இரக்கமோடும் கைக்கொள்ளுவானாயின் அவனுக்கிருக்கும் நோயானது நெருப்பின்முன் பஞ்செனப் பறந்து கரிந்துபோய்விடும் மறுபடியு மவனை யாதொரு வியாதியும் பற்றவதுவிராது. ஆ! ஆ! கடவுளின் அன்பைச்சமுறவுமறிதே!

சுரம் அல்லது காய்ச்சல்.

இதனை நான்குவகையாகப் பிரிக்கலாம். 1-வெஞ்சுரம், 2-விஷசுரம், 3-முறைசுரம், 4-பித்தசுரம் சுரங்களின் வகுப்பைப் பலர் பலவிதமாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். சிலர்: அற்பசுரம் சந்நிபாதசுரம் அதிசாரசந்நிபாதசுரம் புனர்சுரமென்றும், சிலர்: பித்தசுரம் சிலேத்துமசுரம் ஆமைசுரம் அதிசாரசுரம் வாதசுரம் என்றும் பற்பலவிதமாகப் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். பெயரைக் கவனிப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. சுரத்தின் தன்மையையும் அதன் காரணத்தையும் கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்வதே பிரதானகாரியம். பொதுவாய்ச் சொல்லுமிடத்து சுரத்தின் குணம்: மேல்கடுக்கும், தலை வலிக்கும், உடல்குளிர்ந்து நடுங்கி மயிர்சிலிர்க்கும், வியர்வையுண்டாகும், தேகத்தில் உஷ்ணம் பிறந்து அனலுண்டாகும், மலபந்தப்பட்டும் நீர்சிறுத்தும் பசிமந்தித்தும் வாய் கசந்துமிருக்கும், நாவில் வெளுத்த மா படியும், அதிக தாகமும் அசதியு முண்டாகும். நாடி அதிக துரிதமாய் நடக்கும். தேகமுழுதும் வாதனையாயிருத்தல் பொதுவாய்ச் சுரக்குறியாம்.

1-வது. வெஞ்சுரம்.

ஒருநாள் முழுதும்காய்ந்து மறுநாள் நின்றுபோகிற சுரம் ஒருநாட் காய்ச்சலெனப்படும்; ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட திநாளாய் நீடித்திருப்பது வெஞ்சுரமெனப்படும் இச்சுரம் 10-நாள் வரையிலும் நீடித்திருக்கும்; சரீரப் பிரயாசையிலும் மனோவியாகுலத்திலும் இச்சையின்மை, முதுகின் முள்ளந்தண்டில் வேதனை, அன்னத்துவேஷம், ஓக்காளம், தலைவலி, தேகசீதள மிவைகள் பிறந்து, பிறகு குளிமாறித் தேகசருவாங்கமும் உஷ்ணம் பிறக்கும்; நாடி, தீவிரமாயாவது பருத்தாவது சிறுத்தாவது ஓடும். நித்திராபங்கம் சிரோவேதனை யுண்டாகும்; நாவிலர்ந்து மாப்படிந்திருக்கும், மலருக்

பந்தம், சிறுநீர் குறைதல் ஆகியன உண்டாகும்; ரோகி, துர்ப்பலமுள்ளவனாயிருப்பான்; இவை யுண்டாவதற்குக் காரணம்: அபக்குவ போஜனம், மலபந்தம், தேகப்பிரயாசை, வெய்யலில் திரிதல், மிதமில்லாத போஜனஞ் செய்தல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை.

இந்தச்சுரம் அல்ப சிகிட்சையினால் நீங்கிவிடும்; இலகு விரேசனங்களைக் கொடுத்து மலத்தை வெளிப்படுத்தவேண்டும். நீர் வேதனையாயிருக்கின் வெடியுப்பு முதலிய சுவேதாரிகளைக் கொடுத்து நீரைச் சுத்தஞ்செய்ய வேண்டும்; நோயாளியைத் தாராளமாய் வாயுசஞ்சரிக்கிற விடத்தில் வசிக்கச்செய்ய வேண்டும்; தாகமடங்க பார்லியரிசிக்கஞ்சி கொடுக்கலாம்.

2-வது, விஷசுரம்.

விஷக்காற்று சரீரத்தில் அனுசரித்தபிறகு சிலநாள்வரையில் சுரம் உள்ளடங்கி யிருக்கும்; குளிர், அப்போது குமட்டல், தலைவலி வாந்தி யிவைகள் அதிகரித்திருக்கும்; சுரங்கண்டபிறகு தேகம் உஷ்ணத்தோடு வறட்சியாகும்; தாகமெடுக்கும்; மலபந்தமிருக்கும்; நாடி தீவிரமாய் நடக்கும்; நாவுலர்ந்து, ஆயாசமும் சருவாங்க வேதனையு முண்டாகும்; தலைவலி யதிகமாகும்; அரோசிகமுண்டாகும்; நாவில் உருசியற்றுப்போகும்; தேகத்தில் சிறிய கொப்புளங்களுண்டாகும்; முகத்திலும், கைகால்களிலும் குறட்டைவலிகாணும்; நாக்கிலும் பாசிபடியும்; சுரமதிகரித்தால் புப்புஸவியாதிகண்டு, இருமலுண்டாகும்; இக்கொடிய வியாதி பெரியவர்கட்கே காணும். குழந்தைகட்குண்டாவது அபூர்வம்.

சிகிச்சை.

இந்தக்கொடியவியாதி சிகிச்சைக்குட்படுவது அபூர்வம். மருந்து கொடுப்பதனால் பிரயோஜனமில்லை; ரோகியை சாக்கிரதையாய்க் கவனித்து வரவேண்டும். 10-கிரேன் குவைனவில், விளாவின் சுந்தகதிராவகத்தை விட்டுக் கரைத்து 2-மணிக்கொருதடவை கொடுத்துக்கொண்டுவந்தால் ரோகம் வசப்படும்; குவைனவிற்குப் பதிலாக வேப்பம்பட்டைத் தூளிலும் 1-விராகனெடை கொடுத்துக்கொண்டு வரலாம்; ரோகியை நல்ல காற்றுள்ளவிடத்தில் படுக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

3-வது, முறைசுரம்.

தினத்திற்கொருதரம் எந்நேரத்திலாவது தேக நடுக்கங்கொண்டு, மயிர்சிலிர்த்துப் பற்கிட்டும்படியான குளிர்வந்து சிலவேளையிருந்து வருத்தத்தை யுண்டாக்கினபின் சகிக்கக்கூடாதவிதமாகத் தேகமெங்கும் காய்ச்சலுண்டாகிப் பின்பு வியர்வைகாணும். இவ்விதமாய் நாள்தோறும் நேரகணக்காய் வருங்காய்ச்சல் முறைக்காய்ச்சலென்றும், குளிர்சுரமென்றும், குளிர்சுரம் மாறல் சுரம்என்றும் சொல்லப்படும். ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள்வருங் காய்ச்சலுக்கு இரண்டாமுறைக்காய்ச்சலென்றும், இரண்டுநாள்விட்டு மறுநாள்வருங் காய்ச்சலுக்கு மூன்றுமுறைக் காய்ச்சல் என்றும், இப்படியே விட்டுவிட்டு வருநாட் கணக்கைநோக்கி இன்ன முறைக்காய்ச்சலென்றும் இதைத் தெளிவாயறிந்துகொள்ளலாம். இது உண்டாவதற்குக் காரணம்: வழிநடப்பு, நித்திராபங்கம், மனோபீடை, அபக்குவ போஜனமுண்ணல், அதிக மதுபானம்செய்தல், இரவில் திரிதல் முதலியவைகளாம். மேற்கண்டவைகளுள் ஒன்றால் சுரத்துக் கிடங்கொடுக்கிற ஓர்வித விஷக்காற்று ஜனித்து இந்த ரோகத்தை விளைவிக்கிறது. இதற்கு மெலேரியாபீவர் என்று இங்கிலீஷில் பெயர் சொல்லப்படும். இச்சுரம் பரவியிருக்கு மிடங்களில் வெளியில் அதிகமாய்ப் பிரவேசிக்கலாகாது. இதுவே சுரங்களிலெல்லாம் மிகக்கொடியது.

சிகிச்சை.

பேதிக்குக்கொடுத்து வயிற்றிலிருக்கிற துர்மலத்தைப் போக்கின பிறகு சுரமருந்தைக் கொடுத்து இந்தச் சுரத்தைத் தணிக்கவேண்டும்; சுரம் விட்டிருக்கும்போது குவைனா, பாஷாணம், பார்க்பவுடர் இவைகளைக் கொடுத்துக்கொண்டு வரலாம். மேற்கண்ட மருந்துகளை ஜாக்கிரதையாய் 1,2 கிரேன் வரையிலும் கொடுக்கவேண்டும்; குவைனா அகப்படாத காலத்தில் அல்லது தேசத்தில் மிளகு, வேப்பன்பட்டைத்தூள், நிலவேம்பு, விஷ்ணுகிராந்தி, வில்வவேர்ப்பட்டை இவைகளிலொன்றைப் பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்கலாம்; வாந்தியாய் மருந்து வயிற்றில் தங்காமல் வந்துவிட்டால் கடுகுபோல்டீஸ் வயிற்றிற்குப் போடவேண்டும்; ரோகியைக் கம்பளியால் மூடி அவனுடைய கைகால்களைத் தேய்த்துச் சூடுபிறக்கும்படி செய்யவேண்டும்; மணல், சாம்பல் தவிடு இவைகளிலொன்றை வறுத்தெடுத்து தேகத்தில் ஒற்றிடங் கொடுக்கலாம்; இதற்கு ரசபஸ்பத்

தையாவது, பூரபஸ்பத்தையாவது தேனி லிழைத்துக் கொடுத்தால் மலம் நன்றாய் வெளிப்பட்டுச் சுகமுண்டாகும்; சீதசமயத்தில் வெந்நீர் புட்டிகளையாவது, சுட்ட செங்கற்களையாவது பாதங்களிலும், அக்குள்களிலும் வைத்துக்கட்டினால் சூடுண்டாகும்; இந்த ரோகியை நன்றாய் நித்திரை செய்யும்படி ஏற்படுத்தவேண்டும்; சுரமில்லாதிருக்கும்போது குருத்வபோஜனங் கொடுத்துக்கொண்டு வருவது நலம்.

4-வது, பித்தசுரம்.

தலைசுழற்றல், புலம்பல் முதலிய கொடூர குணங்களுண்டாய், அக்குணங்கள் சிலவேளை காலையிலாவது, மாலையிலாவது வேறு எந்நேரத்திலாவது தணிந்து சொற்பவியர்வையை யுண்டாக்குகிற சுரம் பித்தசுரமெனப்படும். நித்திரை அதிகமாயுண்டாதல், மலமூத்திரஞ் சிவந்திருத்தல், வயிறுகழிதல், வாந்தியுண்டாதல், வாய்பிதற்றல், வாதாடுதல், மூர்ச்சையாதல், அதிகதாகமேற்படல், எழுந்திருந்தோடுதல், விக்கல், புலப்பல், பயங்கரக்கனவு முதலியன இதன் பிரதான குணங்களாம். இவை யுண்டாவதன் காரணம்: பித்தசத்துள்ள பதார்த்தங்களைப் புசித்தல், அபக்குவபோஜனம் செய்தல், பித்தப்பையில் அதிகப்பித்தநீர் சுரக்கச்செய்தல் முதலியவைகளாம்.

சிகிச்சை.

பித்தநீரை வெளிப்படுத்தும் இலகுவிரேசன காரிகளைக் கொடுத்துப் பிறகு பித்தசுரஹாரிகளையும் கொடுத்து சுரத்தைத் தணிக்கலாம். ரோகியை எப்போதுஞ் சந்தோஷப்படுத்திக்கொண்டிருக்கவேண்டும்; கருவேப்பிலை ஈர்க்கு ஒருபிடி, வாழைச்சருகு ஒருபிடி, வேப்பிலை ஒருபிடி ஆகிய இவைமூன்றையும் பசாலாக்கி ஆழாக்குத் தண்ணீர் சேர்த்து அதிற்கொட்டி மிறக்கி, குடிக்கும் பக்குவத்தில் 2, 3 தடவைக் கொடுத்துவந்தால் இந்தச் சுரம் தணியும்.

வயிற்றுவலி.

இது வயிற்றில், விட்டுவிட்டு வேதனையை யுண்டாக்கும்; தொப்புட்கொடியைச்சுற்றி வேதனைகாணும்; சிலசமயம் வாந்தியு மிருப்பதுண்டு; வாயுவோடுகூடிய அக்கினிமந்தம், மலபந்தம், புளிப்புநீர் இவைகளில் இந்த ரோகம் பிறக்கும். வயிற்றிலுள்ள வாயு வெளிக்குவந்துவிட்டால் வேதனை தணியும்.

சிகிச்சை.

இது உண்டான காரணத்தையறிந்து அதற்குத் தக்கபரிகாரம் செய்யவேண்டும்; வயிற்றில் புளிப்புச்சேர்ந்து இந்த உபத்திரவம்பிறந்திருந்தால் சாராயத்தில் கொஞ்சம் வெந்நீர் சேர்த்துக் கொடுக்கத் தணியும். மலபந்தமிருந்தால், சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து அதை நீக்கவேண்டும்; அல்லது பிச்சாங்குழலால் மலத்தைக் கழிக்கலாம். நோய் ... மிருந்தால் வயிற்றின்மேல் வெந்நீர் ஒற்றிடங் கொடுக்கலாம்; கடுகு போல்டீஸ் போடலாம். இது குழந்தைகட்குக் கண்டால் சுக்குபாணிதம் கொடுக்கலாம்; சுண்ணாம்புத் தண்ணீர் கொடுத்தாலும் நன்மைசெய்யும்; மேலும், ஓமத்திராவகம், கிராம்புக்கஷாயம் ஆகியவற்றில் சர்க்கரைசேர்த்துக் கொடுத்தால் குழந்தைகட்கு வயிற்றுவலியுடனே தணியும் இதற்குப் பெருங்காயத்தைச் சுட்டும் வசம்பைச்சுட்டும் சாம்பலாக்கிக் கொடுப்பது நாட்டு வைத்தியம்.

அஜீரணபேதி.

அஜீரணபேதி யனேக காரணங்களால் பிறக்கின்றது; அக்காரணங்கள்: பெருந்தீனி, அகாலபோஜனம், அசுத்தஜலபானம், துர்நாற்றமும் ஈரமும் குளிர்ச்சியும் தேகத்தில் படும்படி செய்துகொள்ளல் அதியுஷ்ணமானவிடத்தில் சஞ்சரிப்பு முதலியவைகளாம். இவையின்றி இந்நோயுண்டாவதற்கு வேறு மூன்று காரணங்களுண்டு:— அவை 1-தீனிப்பையின் தொழிற்குறை. 2-ஆகாரம் ஜீரணிக்காமை, 3-குடி பையினுண்டாகும் ஜீரணத்தின் ... முக்கியம் பசியின்மை, அஜீரணம், புளியேப்பம், வாயுமிகுதி, வயிறுப்பல், வயிற்றுளைச்சல் முதலியவைகளோடு நோயாளி யவஸ்தைப் படுவான்.

சிகிச்சை.

மந்த பதார்த்தங்களால் பேதிகண்டால் இலகுவிரேசனங்களைக் கொடுத்து அதை நீக்கவேண்டும். பிறகு துவர்ப்பு மருந்தைக்கொடுத்துப் பேதியைக் கட்டவேண்டும். காசுக்கட்டித்தூள் 10-அல்லது 15-கிறேன், கருவாப்பட்டைத்தூள் 10 கிறேன், அபினி $\frac{1}{2}$-கிறேன் இவைகளைச் சேர்த்துத் தேனிற்கலந்து தினத்திற்கு மூன்றுமுறை கொடுத்துக்கொண்டு வந்தால் பேதி கட்டுப்படும். சாதிக்காய் 3-பை. சாதிபத்திரி 6-பை, லவங்கம் 2-பை, அதிமதுரம் 2 பை, அதிவிடயம் 2-பை, அபினி 6-பை, கஞ்சா 6-பை, குரோசாணியோமம் 6-பை, முத்தக்காசு 2-பை, வெந்தியம் 2-பை, சீரகம் 2-பை, சிறுநாகப்பூ 3-பை இவைகளை ஒவ்வொன்றாக இடித்துச் சூரணித்து ஒன்றாகக் கலந்துகொண்டு பாலில் வேகவைத்து கல்வத்திட்டு அபினி சேர்த்து, வாழைப்பூசாற்றா லரைத்து, மிளகுப்பிரமாணம் குளிகைசெய்து நிழலில் உலர்த்திக்கொண்டு, உஷ்ணபேதி அஜீர்ணபேதி இவைகட்கு ஒன்று அல்லது 2-குளிகையைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் அவை உடனே கட்டும் இதற்குப் புளியைத்தள்ளவும்; காரம் மிதமாய்ச் சேர்க்கவும்; இது மிகவும் சிரேஷ்டமானது.

வாந்திபேதி.

இது மிக்க துஷ்டவியாதி; ஊழிக்காற்றால் பிறந்து பாவி வாந்தியையும் பேதியையு முண்டாக்கி அதிசீக்கிரத்தில் சீதளத்தைப் பிறப்பிக்கும். இந்த வியாதி வியாபித்திருக்கும் காலத்தில் பிரதிதினமும் ஸ்நானஞ்செய்து தேகத்தையும் வஸ்திரங்களையும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்; வீடுமுழுமையும் சுண்ணாம்படித்து வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருபாகத்தையும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்; வீட்டின் சாக்கடை அல்லது ஜலதாரையைப் புதிய நீர்விட்டுத் தினந் தோறும் கழுவிவரல்வேண்டும்; பாகஞ்செய்வதற்கும் பானம் செய்வதற்குமுள்ள நீரை வடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டும்; ஆகாரங்களை நன்றாக வேகவைத்து மென்று தின்னவேண்டும்; கடின ஆகாரங்களை நீக்கவேண்டும்; புளிக்கும்படியாக பொறுமையாயும் ஆறுதலாயும் ... போதை வஸ்துக்களைச் சாப்பிடலாகாது; தேக புசிக்கவேண்டும்; போதை வஸ்துக்களைச் சாப்பிடலாகாது; தேக சவுக்கிய முண்டாகும் விதிகளை முக்கியமாய் அநுசரித்திருக்கவேண்டும்; பத்தியத்திற் குதவும் காய்கறிகளையே சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்; பழவர்க்கங்களை மிதமாய்ச் சாப்பிடலாம்.

வியாதியின் குறி.

இவ்வியாதிக்கு முக்கியமாய் மூன்று குறிகளுண்டு. அவை: (1) பேதியும் வாந்தியுங் காணல், (2) பேதி வாந்தியுடன் சரீரத்தில் குறட்டைவலியுண்டாதல், (3) தேகத்தளர்ச்சி க்ஷீணநாடி முதலியவை காணல். இவ்வியாதி யுடையவர்கட்குக் காணும் வாந்தியும் பேதியும் ஓர்வகைக் கஞ்சித்தண்ணீர்போலிருக்கும்; கால்களிலும் வயிற்றிலுமுள்ள சதைகட்கு வலிகண்டு அவை பிடிப்பாய்விடும்; மூத்திரம் சற்றேனு மிறங்காது; தாகரோக முண்டாகும்; நாடிநடையும் சுவாச

நடையும் வேகங்குன்றி, விசேஷத்தளர்ச்சியடையும்; முகம் கைகால் இவைகள் சில்லிட்டுப் போகும்; விரல்கள் சிலிர்த்து சரீரமும் உதடுகளும் நீலநிறமாய்விடும்; குரல் கம்மல் தோன்றித் தொனி மாறுபடும்; முகமுஞ் சரீரமும் வாடிவிடும்; தேகமெங்கும் பிசின்போலொட்டத்தக்க வியர்வை அதிகமுண்டாகும்; கண்களிரண்டிலும் குழிவிழுந்துவிடும்; பேச்சற்று ரோகி இப்படியும் அப்படியும் புரளுவான்; சுவாசம் மிருதுவாகி நாடிநடையின்றி இரத்தவோட்டம் சுத்தமாய்நின்றுவிடும்; பிராணன் நீங்குகிறவரையில் புத்தி தெளிவாயிருக்கும்; இதிற் சாதாரணமாய் 3-மணிநேரமுதல் 18-மணிநேரத்திற்குள் மரணம் சம்பவிக்கும்; இதற்கு மேற்பட்டால் சுகமுண்டாகும் என்பது டாக்டர்களின் அபிப்பிராயம்.

சிகிச்சை.

உலகில், இந்த ரோகத்திற்குக் கொடுத்துப் பரீக்ஷிக்காத மருந்தொன்றுமில்லை; ஒருவர்க்குப் பிடித்தது மற்றொருவர்க்குப் பிடிப்பது அபூர்வம்; ஒவ்வொருவரும் இந்நோய்க்குத் தகுந்த அவுஷதங்களைச் சித்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்; இது பெரும்பாலும் இரவிலேயே காணும்; இதைமுன்னிட்டு இதற்கு இராப்பேய் என்னும் மறுபெயருமுண்டு. இது தணிவதற்கு வாந்திபேதிக்குளிகை, மிளகு, பெருங்காயம், அபினி, இவைகள் வகைக்கு 12-கிறேன் சேர்த்து செவ்வனே யரைத்து 12-மாத்திரைகளாக்கி $\frac{1}{2}$-அல்லது 1-மணி நேரத்திற்கொருமுறையாகப் பேதிநிற்கும்வரையிலும் கொடுத்துக் கொண்டு வரலாம்; கற்பூரம் 5-கிறேன், அபினி $\frac{1}{2}$-கிறேன், காசுக்கட்டி 5-கிறேன் இவைகளைத் தேனிற்கலந்து கொடுத்துக்கொண்டு வரலாம்; வியாதி ஆரம்பத்தில் ஓமத்தை அரைத்தாவது அல்லது ஓமத்திநீரையாவது கொடுத்தால் நன்மையுண்டாம்; சுக்கு, மிளகு, போஸ்த்தக்காய், சிறுநாவல்பூ, அதிவிடயம், கடுக்காய்பூ, சடாமாஞ்சி, மரமஞ்சள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் கொடுத்தால் பேதிகட்டும்; இதற்குக் குளோரடீன் கொடுப்பது இங்கிலீஷ் முறை. நீரடைப்பிருந்தால், மிளகு 1-பலம், வெடியுப்புப்பலம் 1, இவ்விரண்டையும் செவ்வனேயரைத்துக் கால்துலாம் எடுத்து, எலுமிச்சம்பழரசத்தில் கலக்கிக்கொடுத்தால் உடனே நீர் இறங்கும். அல்லது கீழ்க்கண்டபடி சுண்ணத்தை உபயோகிக்கலாம்.

வாந்திபேதிக்கு வெடியுப்புச்சுண்ணம்.

வெடியுப்பு 1-பலம், ஆமையோடு 3-பலம் இவையிரண்டில் ஆமையோட்டைச் செவ்வனே இடித்துத் தூள்செய்து அத்தூளிற் பாதியை ஓர் குடுவையிலிட்டு அதன்மேல் வெடியுப்பை வைத்து, மற்றைப்பாதி ஆமையோட்டு தூளை அதின்மேற்கொட்டி மூடிச்சீலைமண்செய்து 30-வறட்டியில் புடமிடச் சுண்ணமாகும். இதை எடுத்து 1-மிளகுப்பிரமாணம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் கொடுக்க உடனே நீர் இறங்கும். நோய் சுகப்படும்வரையில் கஞ்சியினங்களைக் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்; தாகமெடுத்தால் தண்ணீரைக் கொடுத்துக்கொண்டு வரலாம். ரோகியை இஷ்டம்போல் ஜலத்தைக் குடிக்கும்படி செய்யலாம். இதனால் சீதளங் கண்டுவிடும் என்கிற தப்பு எண்ணத்தை நீக்கவேண்டியது.

சீதபேதி.

இது முதலில் வயிற்றை நோகச்செய்து இரத்தமும் சீதமுஞ் சேர்ந்து பேதியாய் அடிக்கடி போவதுந்தவிர, இதனால் சுரமும் சேர்ந்து நாடிவிரைவாகவும் சகிக்கக்கூடாத மூக்கனுமிருக்கும். சிலவேளை வாந்தியும், மலங் கெட்டியாகவும், பசியின்மையும், தாகமும் உண்டாகும். மலங் கழிந்து கட்டியாகவும், நீர் சிறுத்துங் காணும்; எலும்புக்குடல் சிறுகுடல் ஆகிய இவைகளின் சிலேட்டும சவ்வுக்குக் கொதிப்புண்டாகி புண்ணாகும். இதனால், மற்ற சவ்வுகளுக்கும் வியாதி இந்த வியாதியுண்டாகும். நோய் அதிகரித்துவிட்டால் குடலில் துவாரம் புண்டாகும். நோய் அதிகரித்துவிட்டால் அப்போது சுரம் அனுசரித்திருக்கும்; விழுந்து அசாத்தியமாகிவிடும். இந்நோயுண்டாகுங் காரணம்: சீக்கிரம் தேக தளர்ச்சியுண்டாகும்; உப்பு அதிகரித்த சுரம், குளிர்ச்சி, விஷக்காற்று, அசுத்த ஜலபானம், வஸ்திர ஈனம், தரித்திரம் இவற்றை போஜனம், ஜனநெருக்கம், அனுசரித்தலாம்.

சிகிச்சை.

வயிற்றில் தூர்மலமிருந்தால் நீக்கிவிடவேண்டும்; இதற்கு, இபிக்காக்குவானா சூரணத்தைக் கொடுக்கலாம்; அல்லது வில்வப்பழக் கஷாயம் மாதுளம்பழக் கஷாயம் இவைகளைக் கொடுத்துவரலாம். வீட்டுப்பெண்கள் பலவிதமாக இதற்குச் சிகிச்சை செய்வார்கள். அவர்கள் புளித்த தயிரைச் சுடுசாதத்திலிட்டுக் கொடுப்பதும், வெங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்துச் சாதத்தில் கலந்து கொடுப்பதுமுண்டு.

மாதுளம்பழத்தோல் செல்விவற்றல் மாம்பருப்பு சுண்டக்காய்வற்றல் கருவேப்பிலை வெந்தயம் இவைகளைச் சமனெடையெடுத்துச் சூரணித்து காலை மத்தியானம் மாலையாகிய மூன்றுவேளையும் கொடுப்பார்கள்; மேலும், ஆட்டுத்தோஞ்சலையும் புளிச்சக் கீரையையும் சேர்த்துச் சமயல் செய்தும் கொடுப்பார்கள். வியாதி ஆரம்பத்தில் மட்டும் இந்த சிகிச்சைகளுக் குட்படும்; பிரபலமாகிவிட்டால் வசப்படாது; அப்போது வேறு நல்ல மருந்தைக் கொடுக்கவேண்டும். டாக்டர் ஜேமின்ஸ் கார்மினேற்றிவ்பால்சம் என்னும் அவுஷதம் சீதபேதி, உஷ்ணபேதி, வாந்திபேதி யிவைகட்கு நல்லதென்று அநுபோகத்தி லறியலாம். இன்னும், ஒரு சட்டியில் வெந்நீர்வைத்து ஆசன ஆவி பிடிக்கச்செய்தால் கடுப்பும் முக்கலுந் தீரும். ரோகம் பிரபலப் பட்டுவிட்டால் ரோகிக்கு பலம் வரும்படியாயும் பேதி நிற்கும்படியாயும் தக்க வஸ்துக்களை உபயோகிக்கவேண்டும்; தேகத்தில் ரத்தமில்லாதிருந்தால் குவைனு பார்க்பவுடர் அயம் ஆகிய இவைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். இது தவிர, அபினியை யளவோடு பிரயோகிக்கலாம். நோய் அதிகரித்து ஒருநாளைக்கு 20, 30-தரம் வயிறு கழிந்தால் மலமில்லாமல் இரத்தமே வந்துகொண்டிருக்கும்; அப்போது பாதத்தில் வீக்கங்கண்டால் ரோகி பிழைப்பது கஷ்டமாகும். இ[illegible]கட்கு ஆகாரம் குருத்வமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்; பால், முட்டை, பாயாசம் இவைகள் சேர்வது நலம். காரமும் புளிப்பும் சேர்க்கவே கூடாது; இந்த ரோகியை வெகு ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்க்கவேண்டும்.

தலைவலி.

இதுகொடிய வியாதி இது உண்டானகாலத்தில் தலைவலியுடன்; வெளிச்சத்தை சகிக்கக்கூடாம விருப்பதுந்தவிர, நித்திரையின்மையும் புலப்பலுமுண்டாகும். கண்கள் சிவந்தும் முகம் மினுமினுப்பாயுமிருக்கும். தலையைத் தொட்டால் நெருப்பொத்த உஷ்ணமிருக்கும், இது எலும்பைப்பற்றிய தலைநோய், மூளையைப்பற்றிய தலைநோய், இரத்தத்தைப்பற்றிய தலைநோய், தசையைப்பற்றிய தலைநோய் எனப் பலவிதப்படும்.

சிகிச்சை.

இத்தரு வியாதியின் காரணத்தையறிந்து சிகிச்சை செய்யவேண்டும்; இவ்வியாதிக்கு முழுங்கையில் இரத்தங்குத்தி வாங்குவ

துண்டு; அல்லது காதுக்குப்பின் சில அட்டைகள் விடுவதுண்டு. [illegible]ரசை க்ஷவரஞ்செய்து குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டுவந்தால் இவ்வியாதி ஒருவாறு வசப்படும். மலபந்தத்தினால் இத்தலைவலியுண்டாகில், பேதிக்குச் சாப்பிட்டுக் குடலைச் சரிப்படுத்தவேண்டும். பித்தத்தினாலுண்டானால் வாந்திக்குக் கொடுத்துப் பித்தத்தை நீக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இது உண்டாகியிருக்கும்போது தேயிலை காப்பி பானங்களை நிறுத்திவிடவேண்டும்; வயதுசென்றவர்கட்கும் குழந்தைகட்கும் ஸ்திரீகட்குந் தலைவலியுண்டானால் செவ்வனே பரிக்ஷித்து அவரவர்கட்குத் தக்க சிகிச்சைகளைச்செய்து அதை நீக்கவேண்டும். இங்கிலீஷ் ஷாப்புகளில் தலைவலிக்கென்று அநேக தயிலங்கள் விற்கின்றன. அவைகளிலொன்றை யுபயோகித்தால் இவ்வியாதி நீங்கும்.

காதுவலி.

காதுவலி பலகாரணங்களினா லுண்டாகும்; இதனால், வேதனை [illegible] வியாபித்திருக்கும். [illegible]து; நோய் விட்டுவிட்டுக்காணும்; சொத்தைப்பல்லினா லிந்தவிபரீதி யுண்டாவது முண்டு. பலவந்தத்தினாலும் குளிர்ச்சியினாலும் காதில் [illegible]ப்பிதமுண்டாகி அதனாலும் குத்தலுண்டாகும்.

சிகிச்சை.

இது சொத்தைப் பல்லினா லுண்டானால் அதை நீக்கிவிடவேண்டும். பேதிக்குக்கொடுத்தாலும் சுகமாகும்; மேலும் இதற்குக்குவைனு கொடுப்பதும் பார்க்பவுடர் அயம் இவற்றைக் கொடுப்பதும் நல்லது. இன்னும் சவுக்காரம் பால் இவைகளைச் சேர்த்துப் பீச்சாங்குழலால் காதுக்குள்ளடித்துக் காதிலுள்ள அசடுகளை நீக்கவேண்டும்; அபினியையாவது, வெள்ளுள்ளிச் சாற்றையாவது காதுக்குள் விட்டால் வலிநீங்கும்; தேங்காய் எண்ணெயைக்காய்ச்சி இளஞ்சூடாயிருக்கும் போதே [illegible]விட்டால் நன்மையுண்டாகும்; நல்ல தேனைக் காய்ச்சி வலியுள்ள காதில்விட்டாலும் உடனே வலிநீங்கும்; காதில் முலைப்பால்விடுவது வீட்டுமுறை. இரவில் நித்திரைக்குப் போகையில் காதுக்குள் நல்லெண்ணெயைக் கொஞ்சம்விட்டு மறுநாள் வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் வேதனையிராது; காதுவலி யுள்ளவர்கள் வெந்நீர் ஒற்றிடங் கொடுத்துக்கொண்டு வந்தால் நன்மையுண்டாகும்.

பல்வலி.

பல் சொத்தைவிழுந்து அதின்பள்ளம் வெளிப்பட்டு அதி ஜலம் காற்று இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று பட்டுத்தாபிதங் கொண் டால் சகிக்கக்கூடாத வேதனையுண்டாகும். அப்போது ஈறுவீங்கித் தாபிதமதிகமாகும். பல்வலியுண்டாவது நாம் பற்களைச் சரியானபடி பாதுகாக்காத குறையினாலேயாம்.

சிகிச்சை.

வேதனை யதிகரித்திருந்தால் தாடையண்டை வெந்நீர் ஒற்றி டங் கொடுக்கவேண்டும்; பல்லில் சீழ்க்கொண்டிருந்தால் பற்பிடுங்கி யால் பல்லைப் பிடுங்கிவிடவேண்டும், சுரமிருந்தால் பேதிக்குக் கொடுத்து அதைத் தணியச்செய்யவேண்டும். மேலும், இதற்கு வேலம்பட்டைக் கஷாயத்தைக் கொப்புளித்து அக்கிராகாரத்தை வாயிலடக்கிக்கொண்டால் சவுக்கியமாகும். இரைப்பைக் குற்றம், ஜீரணிக்கத் தடை ஆகிய இவற்றால் பல்நோய் கண்டால், ஆயமும் குவைவது, இவ்வகைகளைக் கொடுத்துப் பலம் வரும்படிச் செய்யவேண்டும்; கற்பூரத்தைத் துணியில் முடிந்து தண்ணீரிலிட்டு ஊறவைத்துச் சற்று சென்று அந்நீரினால் வாய்கொப்பளித்தாலும் பல்வலி நீங்கும். கடைகளில் விற்கும் பல்நோய் மருந்துகள் சில நன்மையாயும், சில தீமையாயு மிருக்கின்றன. ஆதலால் நன்மையானவற்றை உபயோகிக்கவேண்டும். தெருக்களில் விற்கும் பல்நோய்மருந்துகளை உபயோகித்தால் மிகவும் கெடுதியுண்டாகும்.

கண்ணோய்.

சுத்தமின்மையாலும், கெட்ட காற்றாலும், காற்றுக் காலத் தில் கண்களில் மணல் தூசி முதலியவை விழுவதாலும், இன்னும் பலவித ரோகங்களாலும் கண்ணின் சவ்வுக்குத் தாபிதங்கண்டு இந்த வியாதி பிறக்கும். அப்போது, கண்ணில் உஷ்ணமும், வறட் சியு மிருக்கும். கண்களில் தூசி விழுந்ததைப்போ லெரிக்கும்; சகிக் கக்கூடாத உபத்திரவ மிருக்கும். வெளிச்சத்தைப் பார்க்கக் கூடா மையாய்க் கண்ணில நீர்வடிந்துகொண்டே யிருக்கும்.

சிகிச்சை.

இதற்கு நமது வீட்டோர் செய்யும் சிகிச்சைகள் பலவிதம். அவை கண்ணைச்சுற்றிலும் நாமக்கட்டியையும், எலுமிச்சம்பழத்தை யும் குழப்பிப்போடுவதும், தாம்பரசத்தைக் காதில் சொட்டுவதும்,

நந்தியாவட்டப் புட்பத்தைக் கண்ணில் ஒற்றச்செய்வதும், பிள்ளை களின் சிறுநீரைவிட்டுக் கண்ணைக் கழுவச்செய்வதும், இன்னும் பல விதங்களாம். இவைகளாலே கண்ணோய் சவுக்கியப்படுமென்பது புத்தியீனம். கண்ணுக்குக் கலிக்கம் போடுவதாலும் மந்தப்பார்வை யுண்டாகும். ஆதலின், இதற்குப் படிகாரத்தை ஜலத்திலிட்டுக் கரைத்துக் கழுவிக்கொண்டுவந்தால் குணமுண்டாகும்; இராத்திரி யில் கண்ணோய்கட்குச் சிற்றாமணக் கெண்ணெயையாவது சிட்ரன் ஆயின்ட்மென்ட் என்னுங் களிம்பையாவது தடவிக்கொண்டுவரலாம். எப்போதும் வெளிச்சம் படாமல் கண்ணைப் பச்சைத்துணியால் மூடி வைக்கவேண்டும்.

கக்குவான்.

இஃதோர்வித தொனியுடன் கூடிய இருமல் இளைப்புடன் கண்டு, 5-நிமிஷம்வரையில், ஒரே மூச்சாக நிற்காமலிருக்கிற இந்த இருமல் பார்வைக்குமாத்திரம் அருவருப்புள்ளதாக விருக்குமே யொழிய, அவ்வளவு கொடூரமானதன்று. இந்நோய் குழந்தைகட்கே அதிகமாக உண்டாகும்.

சிகிச்சை.

இந்நோய் கண்டவுடன், சொற்பமாக வாந்திக்கும் பேதிக்கும் கொடுக்கலாம்; வீட்டுப்பெண்கள் இந்நோய்க்குக் குழந்தை கழுத் தில் உ[illegible]ரிணிக்காய், மந்தாரக்காய் முதலியவைகளைக் கோர்த்துக் கட்டுகிறதுண்டு; இவற்றிலெல்லாம் நோய் நீங்காது; சிலர் மந்திரிப்ப துண்டு; மந்திரிப்பதனால் தெய்வகிருபையை முன்னிட்டுச் சாந்தமாகு மென்றாலும் கூடவே மருந்துகளையும் உபயோகிக்கவேண்டும். இதற்கு 3-கிறேன் படிகாரத்தைப் பொடிசெய்து சருக்கரை கலந்து 2,3-வேளை கொடுத்துகொண்டு வரலாம்; காலையிலும் மாலையிலும் நாலைந்துவேளை கொடுத்துகொண்டுவந்தால் நோய் நீங்கும்.

சிரங்கு.

இந்த வியாதி கை கால் விரல் ஆகியவைகளிலும், கணுக்களிலும் நன்றாய்த் தேய்த்துக் குளிக்காததால் உண்டாகும். தேகத்தில் அரி நீரை விளைவிக்கும் ஓர்விதப் பூச்சியே இது உண்டாவதற்குக் கார ணம். இந்நோய் சதா தினவெடுத்துச் சொறிந்துகொள்ளும்படி செய்யும்; மேற்கூறிய பூச்சிகள் தேகத்தில் முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரித்து அனேக ஆயிரங்களாய் விருத்தியாகித் தேகமெல்லாப்

பரவுகின்றன. இது தொற்றுவியாதியென்று சிலர் சொல்லுவார்கள்; ஆனால் இது சுத்த தேகியைக் கண்டால் அண்டாது.

சிகிச்சை.

பிரதிதினமுங் குளித்துக்கொண்டு வரவேண்டும்; இரவில் சிரங்குகளை நசுக்கிச் சோப்பைத் தேய்த்து வெந்நீரால் சுழுவிக் கந்தகத் தைலத்தைப் போட்டுக்கொண்டு நித்திரை செய்யவேண்டும். மறு நாட்காலையி லெழுந்திருந்து குளித்துக் கட்டியிருந்த துணிகளையும் போர்த்திருந்த துப்பட்டிகளையும் வெந்நீரில் தோய்த்துக் காயவைக்க வேண்டும்; இப்படியே சில தினங்கள் செய்தாலவரின் சிரங்குப்பூச்சிகள் இறந்து வியாதி நீங்கிச் சுகமாகும்.

கரப்பான்.

இது தலையிலுண்டாகும் வியாதி; இதி லனேக சாதிகளுண்டு; மண்டைக் கரப்பான், சிறிய பருக்கள் ரூபமாய் உலர்ந்த பக்கு சீழ் ஆகியவை கட்டிக்கொண்டு பார்வைக்கு மஞ்சள்நிறமா யிருக்கும்; ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொரு ரோமமிருக்கும்; குழந்தைகட்கே இந்நோய் மிகுதியாயுண்டாகும். இவ்வியாதி நாட்பட்டுவிட்டால் தேகத்திலும் வியாபிக்கும்.

சிகிச்சை.

இதற்கு நாட்டில் பல்வித சிகிச்சை செய்வார்கள்; பொதுவாக ரோமத்தை நீக்கி போல்டீஸ் போட்டு பக்குகளைச் சுத்தஞ்செய்ய வேண்டும்; இரணத்திலுள்ள புழுக்கள் சாகும்படி கந்தகக் களிம்பை மேலே பூசவேண்டும்; வேப்பெண்ணெய் பூசி வருவதாலும் சுகமுண்டாகும்; கரப்பான் எண்ணெய்செய்து உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

பெரியம்மை.

இஃது மிகுந்த கொடூர குணமுள்ள வியாதி; இது விசேஷமாய்க் குழந்தைகளைத்தான் தொடரும். இது நானுவிதமாகக் காணும். அவையாவன: பெரியம்மை, சின்னம்மை, தட்டம்மை, பயற்றம்மை, முதலியவைகளாம். இவைக ளொவ்வொன்றிலுந் தக்கபடி வெங்காச்சலுடன் தேகத்தின்மேல் ஓர்வித கொப்புளந் தோன்றும்; இதிற் காணுஞ் சுரமும் கொப்புளமும் இந்நோய்க்கே யுரித்தாயிருப்பதோடு, இவைகள் தோன்றுவதிலும் மறைதலிலும் ஒரு

விதக் கிரமத்தையும் அனுசரித்திருக்கின்றன. சுரங்கண்ட மூன்று அல்லது ஐந்தாந்தினம் கொப்புளங் காணும்; அக்கொப்புளம் பூரணத்தையடைந்து வாடிப் பக்குவிடுவதற்கு 10-15, அல்லது 21-நாட்கள் செல்லும்; சுரத்திற்குத் தக்கபடி கொப்புளமுமிருக்கும்; இதற்கு வேறுவித குணங்களுந் தேகத்திற் றோன்றும்; மேற்கூறிய நானுவித அம்மைகளில் மிகவும் கொடியது பெரியம்மையே. இது வாராமலிருப்பதற்காகவே சிசுக்களின் புயங்களில் அம்மைப்பால் வைக்கிறார்கள்; இப்படி அம்மைப்பால் குத்திவருவதனாலேயே அனேகருக்கு அம்மை வாராமலே இருக்கின்றது; சிலசமயம் அம்மைப்பால் குத்தியும் இந்த அம்மை காணுமாகில் அதன் கொடூரகுணங்கள் மாறி மிகவுஞ் சாந்தமாகத் தோன்றும்; வேறம்மைகள் ஒளஷதமில்லாமல் குணமாகும்; இவற்றிற்கு அடிக்கடி சுகபேதி யுபயோகித்துக்கொண்டுவருவது நலம்; அம்மைகுத்துந் திரவத்தை வெளியூர்களுக்குச் சுத்தமாக அனுப்புவதற்காகத் தற்காலம் பட்டணத்திற்கருகிலுள்ள கிண்டியில் பசுவின் கன்றுகளைப் பரிசுத்தமாய்ப் பாதுகாத்து அவற்றில் உற்பத்தி செய்கிறார்கள். அம்மை குத்துதல் அனுட்டானத்திற்கு வந்தபிறகு அம்மையால் முன்னிருந்த அவ்வளவு கஷ்டமில்லை; ஒவ்வொருவரும் 5-வருஷத்திற் கொருமுறை அம்மைப்பால் வைத்துக்கொள்ளுதல் நன்மையாகும்.

நரம்புச் சிலந்தி.

இது சில தேசங்களில் தேகத்தின் எந்தப் பாகங்களிலும் உண்டாகும்; தேகசருமத்திற் காணும்பொழுது ஆரம்பத்தில் தண்ணீர்க் கொப்புளம்போற் கண்டு, அது உடைந்தபின் அதற்குள்ளிருக்கும் நரம்புபோன்ற பூச்சியின் தலை தோற்றப்படும்; அப்பொழுது அதை ஒரு சிறு துண்டுச் சீலையால் சுற்றிவைத்து அதன்மேலே சீலையை வெந்நீரில் நனைத்துப்போடலாம்; அல்லது அரிசிமாபோல்டீஸாவது வைத்துக் கட்டலாம்; மேற்கண்ட பூச்சிக ளிற்றுப்போகாமல் தினந்தோறுங் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதை மிகுந்த பத்திரத்துடன் இழுத்திழுத்து, அது முழுதும் வெளியாகிறவரை சுற்றிவைக்க வேண்டும். இதன் முக்கியமான வைத்தியம்: அற்றுப்போகாமல் அதை வாங்கிவிடுவதேயாம். அது இற்றுப்போனால், அது உண்டான இடத்தைச் சுற்றிலும் தாபிதங்கொண்டு வருத்தத்தோடு கொப்புளங்க ளுண்டாகும்; அப்போது சத்திரஞ்செய்ய நேரிடும்.

விஷக்கடி.

தேள் குளவி முதலியவை கடித்தாலுங் கொட்டினாலும் கொட்டினவிடத்தில் இரண்டொருதுளி குளோரபாரமென்னும் மருந்தைவிட்டால் எரிச்சல் தணிந்து சுகமாகும்; சிலர் காடிக் காரத்தைக் கொட்டினவிடத்தில் தேய்ப்பார்கள்; சிலர் இபிகாக்கென்ஹா சூரணத்தை ஜலத்திற் குழைத்து மேலே போடுவார்கள்; குழந்தைகளுக்குந் துர்ப்பல முள்ளவர்க்கும் இவைகள் கொட்டினால் பயங்கரமான நெஞ்சடைப்பு காணும்; சுரமனுசரித்திருந்தால் மூர்ச்சை யுண்டாகும்; அப்போது உடனே ஸ்பிரிட்ஸ் அமோனியா அறமாட்டிக்ஸ் என்னும் மருந்தை 30-துளி கொஞ்சம் ஜலத்தில் விட்டாவது ஒயின் அல்லது பிராந்தி சாராயம் இவற்றோடு கலந்தாவது கொடுக்கலாம்; சிலவேளை கொட்டினவிடத்தில் ஒடிந்திருக்கும் விஷக்கொடுக்கைப் பார்த்து லகுவாக எடுத்துவிட்டு அதன்பின் கொட்டினவிடத்தில் ஆலிப் ஆயிலைத் தனித்தாவது அல்லது நவாச்சாரக் கலப்புத் திரவத்தைச் சேர்த்தாவது தடவச் சௌக்கியமாகும். குளவி தேனீ தொண்டையில் கொட்டி நெஞ்சடைக்குமோராகில் கொட்டினவிடத்தில் சில அட்டைகளைவிட்டு வெந்நீரில் கறியுப்பைக் கலந்து வாய்க்கொப்பளிக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

பாம்புக்கடி.

எந்தவிதப் பாம்பேனுங் கடித்தவுடன் அந்தக் கடிவாயைக் கொஞ்சங்கீறி அதில், லைக்கர் அமோனியா ஜயகீரை 10 முதல் 50-துளிவரையில் கொஞ்சம் ஜலத்தில்விட்டு 5-நிமிஷத்திற் கொருமுறை விஷத்தின்குணம் மாறுகிறவரையில் போட்டுக்கொண்டுவரக் குணமாகும். இன்னும் கடித்தவிடத்தை ஒரு கயிற்றால் கட்டிவிட்டு நவாச்சாரமும் சுண்ணாம்பும் கலந்து தேய்ப்பதி லுண்டாகும் ஆவியை முகர நலமாகும்; சிறியாநங்கை என்னும் செடி கிடைத்தால் அதன்வேர் இலை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கசக்கிச் சாப்பிட்டாலும் உடனே விஷம் நிவர்த்தியாகும்; திருட்டாந்தமாக: அவ்வேரைக் கொணர்ந்து படமெடுத்து ஆடும் நல்லபாம்பின் முன்னர் காட்டினால் உடனே அது இறந்ததைப்போல் அடங்கிவிடும்; மேலும், நாட்டுப்புறவாசிகள் எட்டிமரத்தில் ஒரு அரையணா அகலம் துளைசெய்து அதில் பிழம்புளியைப்போட்டு அதை அந்த எட்டித்துண்டாலேயே மூடிவிட்டு, 40-நாள் சென்று உள்ளே

வைத்த புளியை எடுத்துச் சிமிழில் வைத்துக்கொண்டு, எந்தப்பாம்பேனுங் கடித்துவிட்டால் அதற்கு மிளகளவு மேற்கூறிய புளியை உபயோகிக்கின்றார்கள்; உடனே அவ்விஷம் மாறிச் சுகமாகின்றது; இது கைகண்ட பரீக்ஷை.

தேள் விஷம்.

தேள்கொட்டினவுடன் அந்தக் கடிவாயில் கொஞ்சம் நவாச்சாரமும் சுண்ணாம்புங்கலந்த திரவத்தைத் தடவினால் வலியடங்கும்; இன்னும் துரிசைக்கொஞ்சம் சுட்டுக் கொட்டுவாயில் வைத்து ஒரு சொட்டு ஜலத்தை விடலாம்; கருப்பூரவள்ளி யிலையைக்கசக்கி யதன்ரசத்தைக் கடிவாயில் விட்டாலும் சுகமாகும்; கடித்தவிடத்தைச் சோப்பு போட்டுத் தேய்த்துப் பூதக்கண்ணாடியில் பார்த்து அந்தவிஷமுள்ளை எடுத்துவிட்டால் அப்பொழுதே குணமாகும்.

வாந்திரோகம்.

வாந்தி பலகாரணங்களா லுண்டாகும். இது பெரியோர்கட்குக் கண்டால் வமனரோகமென்றும், குழந்தைகளுக்குக் கண்டால் மாந்தரோகமென்றும் சொல்லப்படும். வாந்தியுண்டாவது ஜீரணப்பையின் கெடுதியினாலேயே யன்றி வேறன்று. ஜீரணப்பை பலவீனப்பட்டுப் போதல், ஜீரணப்பையில் அன்னரசம் அதிகம் சேருதல், ஜீரணப்பைக்கு ஒய்வொழிவில்லாமல் வேலைகொடுத்தல் முதலிய காரணங்களாலேயே வாந்தியுண்டாகும்.

சிகிச்சை.

வாந்திரோகமுள்ள ஒவ்வொருவரும் ஆகாரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். வாந்தி சுகப்படும்வரையில் கஞ்சி இனங்கள் குடித்துக்கொண்டு வரவேண்டும். ஜீரணப்பையைச் சீர்திருத்தும் ஔஷதங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். குழந்தைகட்குக் கண்டிருந்தால் தாய் வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பார்க்கவேண்டும். அதன் உணவு போஷணையை எப்போதும் குறைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். தாய் பத்தியத்தோடிருந்து பிள்ளையைக் காப்பாற்றுவதே அவளின் கடமை.

இரணங்கள்.

தேகத்தின்மேலிவைகள் பலவித துர்நீர்களாற் காணும். சாதாரண ரணங்கட்கு மாபோல்டிஸ் வேண்டியபோது, துருசுநீர் அல்லது வங்கநீரை மேலேவிட்டு, மெழுகு கொழுப்பு முதலியவைகள் சேர்ந்த

களிம்புகளை அவைகளின் மேற்போட சுகமாகும்; சிலரணங்களில் ஜார்வாசனை யுண்டாகும்; அப்போது வெங்காரத் தண்ணீரைவிட்டுக் கழுவி, அடுப்புக்கரி போல்டிஸ் அல்லது கள்ளு போல்டிஸ் வைத்துக் கட்டி நாற்றம் நீங்கிச் சிவப்பாகிற தருணத்தில் குங்கிலியக்களிம்பைக் கொஞ்சஞ் சூடுண்டாக்கிப் போட்டுவரக் குணமாகும்; வலிமிகுந்து, உறக்கமில்லாமல் இரணம் உள்ளுக்குக்தானே புரைகொண்டு போனால் வங்கஜலத்தோடு அபின் திரவத்தைச் சேர்த்து நீருடன் கலந்து அதனால் புண்ணைக் கழுவிச் சீலையை மேற்படி ஜலத்தில் நனைத்து அதன்மேலிடவும்; அல்லது மேற்சொன்ன போல்டிஸ்களில் ஒன்றின்மேலிருந்த நீரைத் தடவியாவது போட்டுவருவது மிகவும் நன்மையாம். உள்ளுக்குக் குவைனன்பார்க் பவுடருடன் அபினி சேர்த்துக் கொடுப்பதோடு, ஓயின் சாராயம் முதலியவைகளையும் கொடுத்துவரவேண்டும். ரணசஞ்சீவி எண்ணெய்கள் செய்து உள்ளுக்குக் கொடுத்துப் பத்தியமிட்டால் ரணரோகங்களெல்லாம் சவுக்கியமாகும்.

குறிப்பு.

இதுகாறுங் குடும்ப வைத்தியத்தைப்பற்றிச் சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் உரைத்தாம்; இன்னும் இதர ரோகங்களையும் அவற்றிற்குச் சிகிட்சைகளையும் அறிய விரும்புவோர் எம்மா லியற்றப்பெற்ற இந்து வைத்திய ரக்ஷணி கருப்பசாஸ்திர முதலியவைகளைப் பார்வையிடவும். இந்நூல் நம்மிந்துதேசத்து ஒவ்வொரு இல்லித்தும் நின்று நிலவுமாறு நம் முழுமுதற்கடவுள் திருவருள் புரிவாராக. சுபம்! சுபம்!! சுபம்!!!

குடும்பசாஸ்திரமென்னும் சவுக்கியசாஸ்திரம்

முற்றுப்பெற்றது.