[illegible]

Coom 16 [illegible] 1/2

9 May 1932

JL
ms 211, N02 93
N32.16-1,2
210467

ஓம்

ஞானசாகரம்
(அறிவுக்கடல்)
JNANASAGARAM

இது
முப்பது ஆண்டுகளாக நடைபெறுந்
தனிச் செந்தமிழ் வெளியீடு
A BI-MONTHLY

பதுமம், கசு.] ஆங்கிரச ௵ சித்திரை, வைகாசி [இதழ், க,உ.

பொருளடக்கம்

சிறுவர்க்கான செந்தமிழ்
(Essays for the Young)
மக்கள் நூறு ஆண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?
(How to live hundred years?)

15 MAY 193

ஆசிரியர்:
மறைமலையடிகள் என்னும்
ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமி வேதாசலம் அவர்கள்,
SWAMI VEDACHALAM,
பொதுநிலைக்கழக குரு,
பல்லாவரம்
PALLAVARAM

பொதுநிலைக்கழக நிலையத்தின்கண் உள்ள
டி. எம். அச்சுக்கூடத்திற்
T. M. PRESS
பதிப்பிடப்பட்டது;

9th, May, 1932.

ஒருபதுமக் கையொப்பம்] [நான்கு ரூபா

All Rights Reserved.

ஓம்

ஞானசாகரக் கையோப்ப நேயர்க்கு

அன்பர்காள்!

நமது ஞானசாகரப் பதினாறும் பதுமத்தின் முதல்இரண்டு இதழ்கள் இப்போது நுங்கள் கையேற்றப் படுகின்றன. இவை ஒருதிங்கள் முன்னதாகவே வெளிவந்திருக்க வேண்டுமாயினும், எதிர்பாராமல் நேர்ந்தபலஇடையூறுகளால், இவை இப்போது சிறிது காலந்தாழ்த்து வரலாயின. நமது தமிழ்நாட்டில் தமிழ் கற்றார்க்கு எந்த வகையிலும் மனம்உவந்து உதவிசெய்வார் மிக அரியர். தமிழ்கற்றார் செய்யுந் தமிழ்த் தொண்டுக்கு இடைஞ்சல் விளைப்பவர்களே மிகுதியாய் இருக்கின்றனர்.

எப்படியாவது பொருள் சேர்த்தாற் போதுமென்றும், எப்படியாவது எமக்குப் பேர்வந்தாற் போதுமென்றும் எண்ணி, உண்மைக்குப் பாடுபடாமல், இன்றைக்கு ஒருகொள்கையும் நாளைக்கு ஒரு கொள்கையும் ஆக அவரவர் முகத்தெதிரே இனிக்கப்பேசி வஞ்சித்து ஒழுகுவார்க்கே, அறிவில்லாப் பொது மக்களும் பிறரும் எல்லாச்சிறப்பும் செய்கின்றனர். இத்தகைய மக்கள்நடுவில் இருந்து யாம் சென்ற முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளாக எமது தமிழ்அன்னைக்கும் எல்லாம் வல்ல முழுமுதற் கடவுளாகிய சிவபிரான் திருவடிக்கும் உண்மைத் தொண்டு செய்வதொன்றிலேயே விடாப் பிடியாய் மாறாமல் அஞ்சாமல் நின்று வருதலால், எமக்கு உண்மையாக உதவி செய்வார் இல்லாமையோடு, இடைஞ்சல் விளைப்பவரும் பலராய் இருக்கின்றனர். என்றாலும், எல்லாம் வல்ல இறைவன் திருவருளையே யாம் துணையாக நம்பிஇருத்தலால் எமது தொண்டு இடையிடையே காலம் தாழ்த்தாயினும் தொடர்பாகவே நடந்து வருகின்றது.

எமது தொண்டின் உண்மையையும் நன்மையையும் பயனையும் நன்கு அறிந்து, நமது ஞானசாகரத்தை வாங்கிக் கற்று வரும் நீங்கள், உங்கள் அளவிலே இருந்து விடாமல், உங்கள் நண்பர்களும் இதனை வாங்கிக் கற்றுப் பயனடையும்படி செய்யுங்கள்.

தபாலில் அனுப்பப்படும் ஞானசாகர இதழ்கள் உங்களுக்குத் தவறாமல் வந்துசேரும்படி, உங்கள் முகவரி (விலாசம்) மாறினால் உடனே அதனை எமக்குத் தெளிவாய்த் தெரிவியுங்கள். தவறிப்போன இதழ்கள் திரும்பவேண்டுமானால் இதழ் ஒன்றுக்கு எட்டு அணவும் தபாற்கூலியும்அன்பு கூர்ந்து காலத்தில் அனுப்பிவையுங்கள்.

'மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?'' என்னும் அரும்பெருநூல் அடுத்தஇதழில் முடியும். அதன்பின், அரைகுறையாய் நிற்கும் ''தொலைவிலுணர்தல்'' என்னும்நூலின் பிற்பகுதி வெளிவரும்.

''சிறுவர்க்கான செந்தமிழ்'' என்னும்நூல் இதன்கண் துவங்கப்பட்டிருக்கின்றது. எல்லாத் துறைகளிலுந் தமிழப்பிள்ளைகளுக்குத் தமது தனித்தமிழிலேயே அறிவு வளரும்பொருட்டுப் பல அரும்பொருள் இதன்கண் எழுதப்படும். இதன் முதற்பகுதி ஏழு, எட்டு வகுப்புகளிற் பயிலுஞ் சிறுவர்க்கும், இரண்டாம்பகுதி ஒன்பதுபத்து வகுப்புகளிற் பயிலும் இளைஞர்க்கும், மூன்றாம் பகுதி கல்லூரி மாணவர்க்கும் அறிவு பெருக்கும் முறையிலே எழுதப்படும். மூன்று பகுதிகளாக எழுதப்படும் இந்நூல் கல்விகற்கும் மாணாக்கர்பொருட்டு எழுதப்படினும், மாணாக்கர் நிலையினும் அறிவு குறைந்தநிலையில் இருக்கும் மற்றப் பொதுமக்கள் எல்லார்க்கும் இந்நூற் பகுதிகள் பெரும்பயன் தரும் என்பதிற் சிறிதும் ஐயம் இல்லை. நலம்.

ஞானசாகர ஆசிரியர்

MAY 1932

ஓம்

சிறுவர்க்கான செந்தமிழ்

பகலவன் வணக்கம்

பகலவன் என்னுந் தமிழ்ச் சொல் சூரியனைக் குறிப்பதாகும். 'சூரியன்' என்னுஞ் சொல் வடநாட்டில் இருந்த ஆரியர் வழங்கிய வடசொல் ஆகும். இத் தென்னாட்டில் உள்ள தமிழர்கள் பழையகாலத்திலிருந்து பகலவனை 'ஞாயிறு; 'கதிரவன்', 'சுடரவன்,' 'பரிதி', 'என்றூழ்,' 'கனலி', 'எல்லோன்', 'வெயிலோன்', 'வெய்யோன்', முதலான பல செந்தமிழ்ப் பெயர்களால் வழங்கிவந்திருக்கின்றனர்.

இராக்காலத்தில் தூக்கத்தில் இருந்த நாம், பகலவன் கிழக்கே தோன்றும் விடியற்காலையிற் கண்விழித்து எழுந்து, அவனைப் பார்க்கும்போது எவ்வளவு மகிழ்ச்சி அடைந்தவர்களாயிருக்கின்றோம். கிழக்கே கடல்மட்டத்திற்கு மேல் ஞாயிறு வட்டமாய்ப் பளபள வென்று வருகையில் அஃது ஒருபொன் உருண்டையைப்போல் தோன்றுகின்றதன்றோ? அப்போது அதனைச்சூழ அதிலிருந்து பாயும் ஒளி பல்லாயிரக் கணக்கான பொற்கம்பிகள் போல் நீண்டு செல்லுதலைப் பாருங்கள்! இராப்பொழுதில் எங்கும் பரவியிருந்த இருளைத் துரத்திக் கொண்டு கதிரவன் வானத்தின்மேல் எழும்பும் இந்தக்காட்சியை நாம் காண்கையில், அது சிவந்த திருமேனியுடைய முருகப்பிரான், கறுத்த உருவத்தினையுடைய அரக்கர் கூட்டத்தின்மேற் பல்லாயிரக்கணக்கான தன் அம்புகளை ஏவி அவர்களைத் துரத்திக் கொண்டு வருவதுபோல் தோன்றுகின்றதன்றோ? மிகுந்த ஒளியுடன் விளங்கும் அச்சுடரவனுக்குக் கீழே பச்சென்ற நிறத்துடன் காணப்படுங் கடலானது அம் முருகப்பிரான் ஏறியிருக்கும் பச்சைமயில் போலவும், அக் கடலில் எழுந்து எழுந்து கீழே விழுந்து உலாவும் அலைக்

காளான்வை அந்த மயில் தன் இறக்கைகளை விரித்து அடித்துப் பறந்து வருவது போலவுந் தோன்றுதலை நோக்குங்கள்!

இங்ஙனமாக, அப்பரிதிவானவனது தோற்றம், ஒளிவடிவான கடவுளின் தோற்றத்தையே ஒத்திருக்கின்றது. அது வல்லாமலும், அக்கடவுள் எல்லாஉயிர்களையும் அறியாமை யென்னும் இருளினின்றும் விடுவித்து, அவற்றின் அறிவை விளங்கச்செய்தல் போல, இவ் என்றாழும் உறக்கத்திலிருந்த எல்லா உயிர்களின் அறிவையும் எழுப்பி, அவைகளைப் பலவகை முயற்சிகளில் ஏவுகின்றது பாருங்கள்! கனலி தோன்றுகிறவிடியற் காலத்திற் கோழி கூவுகின்றது, காக்கை கரைகின்றது, மாந்தோப்புகளின் உச்சியிலே குயிலின் இனிய குரல்ஒலிகேட்கின்றது, இன்னும் எத்தனையோ பறவைக்கூட்டங்களின் எத்தனையோவகையான ஓசைகளுந் தோன்றுகின்றன. இரவெல்லாங் கொட்டிலிற் கிடந்த ஆக்கள் (பசுக்கள்) தொகுதி தொகுதியாக வெளிநிலங்களிற் புல்மேயப் போகின்றன. உழவர்கள் எருதுகளை ஏரிற்பூட்டி வயல்களை உழத் துவங்குகின்றனர். இரவுமுழுதுந் தூக்கமயக்கத்துடன் சரக்குவண்டிகள் ஓட்டி வந்த வண்டிக்காரர்கள் அச் சரக்குப்பொதிகளைப் பண்டசாலை முற்றங்களில் இறக்குகின்றனர். பல்வகைப் பொருள்களை விற்குங் கடைக்காரர்கள் எல்லாந் தத்தங் கடைகளை வரிசை வரிசையாகத் திறந்துவைத்து, அவைகளை வாங்கவருவார்க்கு விற்பனை செய்கின்றனர். பல்வகைக் கைத்தொழிலாளர்களுந் தத்தந் தொழிற்சாலைகட்குச் சென்று தாந்தாஞ் செய்யுந் தொழில்களைச் செய்யத் துவங்குகின்றனர். அரசியற்றொழில் பார்ப்பவர் தத்தம் அரசியல் நிலயங்களுக்குச் செல்லுதலையும், பள்ளிக் கூடங்களிற் கல்விபயிலுஞ் சிறுவர்களுங் கல்லூரிகளிற் பல்கலை பயிலும் இளைஞர்களுந் தத்தங் கழகங்களுக்கு ஏகுதலையும் பாருங்கள்! கடவுள் எழுந்தருளியிருக்குந் திருக்கோயில்களில் எல்லாங் கதவுதிறந்து குருக்கள்மார் காலைவழிபாடு செய்வது எவ்வளவு சிறந்த மகிழ்ச்சியினைத் தருகின்றது! இங்ஙனமெல்லாம் நடைபெறும் உயிர்களின் இத்தனை முயற்சிகளுக்குங் காரணமாவது எல்லோனது தோற்றமேயென்பது நன்றாய் விளங்குகின்ற தன்றோ?

இதுமட்டுமோ! நமது உயிர்வாழ்க்கைக்குக் கட்டாயமாக வேண்டப்படும் நெல், கோதுமை, பயறு, பச்சைக்காய்கறிமுதலியவைகளை நாம் விளைத்துக் கொள்ளுதற்கும் வெயிலோனது வெயிலொளியே காரணமாயிருக்கின்றது. வெயில் வெளிச்சம் படாவிட்டால் எந்தப் புற்பூண்டும் எந்த மரஞ்செடி கொடியுஞ் செவ்வையாகவளர்ந்து பயன்தரமாட்டா. இன்னும் மழைகால பனிக்காலங்களில் நமது உடம்பு குளிரால் விறைத்துப் போகாமலும், நாம் புழங்குந்தண்ணீர் பனிக்கட்டியாக இறுகிப் போகாமலும் இருப்பதற்கும் வெய்யோனது வெப்பம் முதன்மையாக வேண்டியிருக்கின்றதன்றோ? நாம் இருக்கும் இடங்களெல்லாம் பனிமூடிப் போகுமானால், நாம் எந்தப் பண்டத்தையாவது பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியுமோ? நமதுடம்பு விறைத்துப் போகுமானால் நாம் உயிரோடிருத்தல் இயலுமோ? இயலாதே! ஆதலால், நாம் நமது உயிர்வாழ்க்கையைச் செவ்வனே நடை பெறுவித்தற்கும், நமது வாழ்க்கைக்குக் கட்டாயமாக வேண்டப்படும் எல்லாப் பண்டங்களும் நமக்குப் பயன்படும் நிலையிலிருந்து உதவுதற்கும் வெய்யோனுடைய ஒளியும் வெப்பமும் முதன்மையாக இருத்தலை நாம் கருத்திற் பதித்துக் கொள்வாமாக!

இவ்வாறு, எல்லா உயிர்களுக்கும் அறிவையும் முயற்சியையும் எழுப்புதலிலும், அவ்வுயிர்களை உடம்புகளில்தோன்றச் செய்து அவற்றைப் பாதுகாத்தலிலும், அவ்வுயிர்களின் நுகர்ச்சிக்கு வேண்டிய எல்லா உணவுப் பொருள்களையும் விளைத்துத்தருதலிலும் பகலவனுடைய தன்மையுஞ் செயலுங் கடவுளின் தன்மையையும் அருட்செயலையும் ஒத்திருத்தலால், அப்பகலவனையே கடவுளாக அல்லது கடவுளின் ஒளிவடிவாகக் கருதிக், காலையில் அவன் கிழக்கில் எழும்போதும், மாலையில் அவன் மேற்கில் மறையும்போதும் அவனை உள்ளம் உருகிக் கைக்கூப்பித் தொழுவாமாக!

N32.16,1
210467

மலை

நாம உயிர்வாழும் இந்த நில உலகமானது, மலையுங் கடலுங் காடும் நாடும் என நான்கு பகுதிகளாக நம்முடைய பழந் தமிழ் நூல்களிற் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்நான்கும் அல்லாத வெறு மணல்வெளியும் உண்டு. மலையும் மலைசார்ந்த இடமுங் குறிஞ்சியென்று சொல்லப்படும்.

மலை என்னுஞ் சொல்லுக்குப் பொருள் வலிமையினையுடையது. மல் என்றால் வலிமை. மலைகளெல்லாம் பெரும்பாலும் வலிவான கருங்கல்லால் ஆக்கப்பட் டிருக்கின்றன. மிகவும் உயரமாக இருக்கும் மலையை 'ஓங்கல்,' 'பிறங்கல்,' 'பொருப்பு,' 'வெற்பு' என்றும், ஓரிடத்திற் குறுக்கேவளர்ந்து நீண்டு கிடக்கும் மலையை 'விலங்கல்' என்றும், ஒன்றன்மேலொன்று அடுக்கு அடுக்காய் வளர்ந்திருக்கும் மலையை 'அடுக்கல்' என்றும், எதிரொலி செய்யும் மலையைச் 'சிலம்பு' என்றும், மூங்கிற்காடுகள் உள்ளமலையை 'வரை' என்றும், காடுகள் அடர்ந்த மலையை 'இறும்பு' என்றும், சிறியமலையைக் 'குன்று,' 'குவடு,' 'குறும்பொறை' என்றும், மண்மிகுந்த மலையைப் 'பொற்றை', 'பொச்சை' என்றும், மலைப்பக்கத்தைச் 'சாரல்' என்றும் பழையதமிழ்நூல்கள் கூறுகிற்கும்.

மலைகளின் இயற்கைஅழகைக் காணவேண்டுமானால் தெற்கே திருக்குற்றாலம், பாவநாசம் முதலிய இடங்களிலுள்ள மலைகளையுங், கிழக்கே கீழ்க்கணவாய் மலைத்தொடரில் உள்ள சேர்வராயன் மலையையும், நடுவே நீலகிரிமலையையும், மேற்கே புனலூர்ப்பக்கமாய் உள்ள மலையாளத்தையும், வடக்கே இமய மலையையும் போய்ப் பார்த்தல் வேண்டும்.

தெற்கேயுள்ள பாவநாச மலையடிவாரத்தில் தனிநிற்குஞ் சிவபிரான் திருக்கோயிலும், அதன்வலப்புறத்தும் எதிரிலும் ஓடிவரும்பொருநையாறும் (தாமிரபருணி,) அவ் வாற்றங்கரையில் வான்அளாவி நிற்கும் மரங்களும், அவ் வாற்றங்கரையின் அப்பக்கத்தே நெடுகத்தோன்றும் மலைத்தொடரின் ஓரிடத்தில் முகடு சிவந்தஓடுகள் வேய்ந்து உடம்பெல்லாம் வெண்மையாக அமைக்கப்பட்டுத் தோன்றும் பஞ்சாலைக் கட்டிடங்களுங், கோயிலின் பின்புறத்[illegible] அவ் யாற்றின்கட் காணப்படும் மண்

டபங்களும், அம்மலைத்தொடர் எங்கும் உள்ள அடர்ந்த காடுகளும் புதிதுசென்று பார்ப்பவர்களுக்கு அவர் முன்னறியாத ஓர் இன்பவுணர்வினை ஊட்டி அவருள்ளத்தைக் கிளரச் செய்கின்றன. வைகாசித்திங்கள் முடிவில் அங்கேசென்று, அத்திருக்கோயிலிலிருந்து ஒருநாழிகைவழி நடந்து சென்றால், அகத்தியர்கோயிலொன்று சிறியதாயிருக்கும். அக் கோயிலுக்குச் சிறிதுஎதிரே காணப்படும் மலைப்பக்கத்திலிருந்து விரித்த வெள்ளாடை தொங்கவிட்டாற் போலக் குமுகுமு வென்ற ஓசையுடன் கீழ்விழும் அருவியின் காட்சி எத்தகையவர் உள்ளத்தையுங் கவருந்தன்மையதாய் விளங்குகின்றது. அவ்வருவிநீர் கீழ்விழும் இடத்தில் மிகஆழ்ந்ததொருமடு அமைந்துளது. அம்மடுவுக்குச் செல்லும் ஓர் ஒற்றடிப்பாதை செங்குத்தான மலைச்சுவரை அடுத்துப் போகின்றது. அப்பாதையிற் செல்லுங்காற், கீழ்இறங்கும் அருவிநீர்த் திவலையுஞ் சாரற்காற்றுஞ் செல்வோரின் முகத்திலும் உடம்பிலும் எதிர்ந்து அறைவதுபோற் படும்; அப்போது கண்விழித்துப் பார்த்தலும் வருத்தமாயிருக்கும். என்றாலும், அதற்குஅஞ்சாது எதிரேறிச் சென்று, அம்மடுவில் மிகவும் விழிப்பாய் இறங்கி முழுகினால், மிகக்குளிர்ந்த அந்நீரின் முழுக்கு மிக்கதொரு மனக்களிப்பினையும் ஆறுதலையுந்தரும்; உடம்பின் நலத்திற்கும் மிகஏற்றது.

அவ்வளவு நடந்துசென்று அம்மடுவில்முழுக இயலாதவர்கள், அம்மடுவில் நிறைந்து வழிந்து, மேற்சொன்ன அகத்தியர் கோயிற்பக்கமாய் விரைந்து ஓடிவரும்பொருநை யாற்றிலேயே நீராடலாம். ஆனால், அவ்விடத்தில் அவ்வாறு ஆழம் இன்றி இடுப்பளவிற்குங் குறைந்தநீர் உடையதாய் ஏகுதலால், அதிற் படுத்தபடியாயிருந்து முழுகுதலேகூடும். அங்ஙனம் முழுகுங்கால் விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில், அவ்வாற்றின்நீர் மலைமேலிருந்து கீழ்விழுந்து மிகுவிரைவாய்ச் செல்வதனால், ஆளை நிலைக்கவிடாமற் புரட்டித் தள்ளிக்கொண்டு போய்விடும். மேலும், அவ்யாற்றின் அடிப்படையெங்கும் ஒருபெரும் பூசனிக்காய்ப்பருமன் உள்ள உருண்டைக்கற்கள் நிறைந் திருக்கின்றன! அதனால், அதன்அடியிற் காலப்புதிய

வைத்து நிற்றலும் முடியாது; சிறிதுபிசகி விழுந்தாலும் புரண்டாலும் மண்டைஅடிபடும்; உடம்புங் கால்கைகளும் அவற்றில் உரைசிக் காயப்படும். ஆனாலும், விழிப்பாயிருந்து நீராடுவார்க்குப் பளிங்குபோல் தெளிந்துஓடும் அதன்நீர் மேனிமேற் குளுகுளுவென்ற பட்டுப் பேரினிமையினைத் தரும்.

நீராடியபின் அவ்யாற்றங் கரையினிடத்தே யிருக்கும் அகத்தியர் கோயிலிற்சென்று இறைவனைவணங்குவது உள்ளத்தைப் பேர்அருள் இன்பத்தில் அமிழ்த்தும். சுற்றிவானோங்கிய மலைகளுங் காடுகளும் அடர்ந்திருக்க, எதிரே யுள்ளதொரு மலை முகட்டிலிருந்து பால் ஒழுகுவதுபோல் ஓவென்ற இரைச்சலுடன் அருவிநீர்விழ, விழுந்த அந்நீர் திரண்ட கற்களின்மேல் விரைந்தோடிச்செல்ல, அங்ஙனம் அந்நீர்செல்லும் பொருநை ஆற்றங்கரைமேல் அவ் அகத்தியர்கோயில் தனிமையில்நிற்க, அதனுள் ஒருகுருக்கள் வழிபாடு செய்யும்போது, அங்கே வணங்கச் சொல்வோர் மனமானது, உலக நினைவுகளை விட்டு, அங்குள்ள இயற்கைக் காட்சிகளின் அழகால் மேல் உந்தப்பட்டு, உயிர்களின் தனித்த துணையற்ற நிலைமையினையும், அந்நிலைமையில் இறைவன் ஒருவனே அவ்வுயிர்கட்கு ஒப்பற்றதுணைவனாய் வாய்த்துள்ள அருமையினையும் நினைந்துநினைந்து நெக்குவிட்டு உருகுகின்றது.

இப்பாவநாசக் காட்சியினை ஒப்பவே, திருக்குற்றால மலையடிவாரத்திலும் பெரியதொரு பழைய சிவபிரான் திருக்கோயில் அமைந்துளது. அதன்அருகேயும், மலைமேலிருந்து விழும் பெரியதோர் அருவிவீழ்ச்சி காண்டற்கு மிக இனியதோர் அழகினை யுடைத்தாய்த் திகழ்கின்றது. வேனிற்கால நடுவில் இவ்வருவியில் தலைமுழுகுதற் பொருட்டுப் பல்லாயிரக் கணக்கினரானமக்கள் இத்தென்னாடு எங்கணுமிருந்து வந்து திரள்கின்றனர்.

இத்திருக்குற்றால மலையின் அடிவாரத்திலிருந்து மேலே செல்லுதற்குத் திருத்தமான அகன்றதொருபாதை அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இது வளைந்து வளைந்து மேலே ‘சண்பகாடவி’ வரையிற் செல்கின்றது. இதனூடுசெல்கையில் இதன் இருபுறத்தும் ஓங்கிவளர்ந்திருக்கும் அடர்ந்த மரக்காடுகளின்

காட்சி மனத்திற்கு அச்சத்தொடுகலந்த ஒரு மகிழ்ச்சியினைத் தோற்றுவிக்கும். சண்பகாடவியின் அருகே அழகியதொரு மண்டபம் அமைக்கப்பட்டுளது; அங்கே அருவி விழும் இடத்தின் பக்கத்தே ஒருகுகையும் உளது; இருபது ஆண்டுகளுக்குமுன் யாம் அங்கே சென்றபோது இளம்பருவத்தினரான ஒருதுறவி அக்குகையில்தங்கியிருந்தனர். எம்மைக்கண்டதும் முகம் மலர்ந்து வரவேற்றுத், தாம் இருக்கும் அக்குகையின்உள்ளே எம்மைஅழைத்து, அதன்உள்அமைப்பை எமக்குக்காட்டினர். இருபெருங் கற்பாறைகள் ஒன்றையொன்று தொடுதலால் அஃது ஒருசிறிய அறைபோல் இயற்கையமைப்பு வாய்ந்திருந்தது. அதனுள் நீளமானஒருவர் நேராகநிற்றல் இயலாது. குனிந்தபடியாகச் சென்றுதான் இருக்கவேண்டும். நான்குபேர் இருக்கவும், இருவர்படுக்கவும் போதுமான இடந்தான்உளது. அத்துறவி அக்குகைவாயிலிற் சிறு செங்கற் சுவர் எழுப்பி, அதில் ஒருசிறுகதவு பொருத்தி யிருந்தார். வெளிக்காற்று உள்ளே நுழைவதற்காக அக்கதவின் மேற்பகுதியிற் சிறுசிறு துளைகள் உண்டு. இராக்காலத்தில் அருவிநீர் குடிக்கவரும் யானை, புலி, சிறுத்தை, காட்டுப்பன்றி முதலான விலங்குகள் உருமும் ஓசையும் அவை ஒன்றையொன்று சினந்து தாக்கிச் செய்யும் இரைச்சலும் பெருந்திகிலை விளைக்குமென்றும், நிலாக்காலத்தில் அக்கதவின் துளைவழியே தாம் அவ் விலங்குகளின் வடிவத்தைப் பார்ப்பது உண்டென்றும் அவர் எமக்குக் கூறினர். கீழே மலையடிவாரத்தில் விழும் அருவியைப் பார்க்கிலும் மேலே சண்பகாடவியில் விழும் அருவிநீர் குளிர்ந்ததாய் இருக்கின்றது; தண்ணீரின் அளவுஞ் சிறிது குறைந்ததாக இருத்தலால் தலைமேலும் உடம்பின் மேலும் அதனைத் தாங்கி முழுகுவது இங்கே எளிதாயும் மிக இனிதாயும் இருக்கும்.

இனிச், சண்பகாடவியைத் தாண்டி, இன்னும் மேலேறி உயரத்திலுள்ள தேனருவிக்குச் செல்லத் திருத்தமான அகன்ற பாதைஇல்லை. இண்டு இடுக்குத் தெரியாமல் அடர்ந்திருக்கும் பெருங்காடுகளின் ஊடே ஓர் ஒற்றடிப்பாதைதான் செல்கின்றது. அப்பாதைநெடுக உதிர்ந்த இலைச்செத்தைகளும், வேர்

களுங், கொடிகளும் நிரம்பியிருத்தலால் அவற்றின்மேல் நடப்பது அச்சந்தரும். இடையிடையே சிறுசிறு மலைப்பிளவுகளும் உண்டு; ஆனாலும், அவைகளை எளிதில் தாண்டிச் செல்லலாம். திடீரென்று யானை, வேங்கைப்புலி, முள்ளம்பன்றி முதலான மறவிலங்குகள் வந்து குறுக்கிடுதல் உண்டாகையால், மேலே தேனருவிக்குச் செல்வோர் ஒருவர் இருவராய்ப்போதல் கூடாது. ஐந்தாறுபேர்க்குக் குறையாமற் கையில் தடிக்கொம்பு கொண்டு இரைச்சல் இட்டுக்கொண்டே பகல்வேளையிற் செல்லல்வேண்டும். இங்ஙனஞ் சென்றால் தேனருவியைப்போய் அடையலாம். அடைந்ததும் அங்குள்ள காட்சி கண்ணும் மனமுங் கவர்ந்து மேலோங்கி விளங்குதல் அறியப்படும். அங்கே விழுந் தேனருவியானது மிகவுஞ் செங்குத்தான ஒருமலைச்சுவரின் மேலிருந்து வழிகின்றது. அவ்வருளிச் சுவருடன் வலப்புறத்தில் இணைந்திருக்குங் கற்பாறை ஒருபுறத்தில் மேலே குடைகவித்தாற்போல் அமைந்துளது; மேலிருந்து தேனருவிவழியும் மூலையில் நாலைந்து தென்னமர உயரத்தில் வட்டமான ஒரு பெருந்தேனடை இருந்தது. அவ்வளவு பெரிய தேன்அடையை யாம் வேறுஎங்குமே கண்டதில்லை. அதன் குறுக்களவு சிறிது ஏறக் குறையப் பத்துஅடி இருக்கும். அதன் நிறஞ் சிறுசிவப்பாய் இருந்தமையால், அது, காலையில் எழும் பகலவன்வடிவை ஒத்திருந்தது. அத்தேனடையின் பக்கத்துள்ள மூலைமேலிருந்து அருவிநீர் வீழ்தல்பற்றியே அதனைத் தேனருவியென வழங்குகின்றனர் என்றும், எக்காலத்துமே அத்தேனடை அங்கு இருக்கும் என்றும் எம்முடன் வந்தார் சொல்லக்கேட்டேம்.

தேனருவி கீழ்விழும் இடம் ஆழ்ந்த ஒரு சிறுகுட்டமாயிருக்கின்றது. மேலிருந்து விழும் நீரின் கடுமையால் அக்குட்டம் நுரையுங்குமிழியும் உடையதாய் ஓயாதுநிறைந்து, தன்னிலிருந்து மற்றொரு சிற்றருவியினை உண்டாக்க, அச்சிற்றருவியே வரவரப்பெரிதாகிக், கீழே சண்பகாடவியிலும், அதற்குங் கீழே திருக்குற்றாலப்பெருமான் கோயிலின் பக்கத்தும்போய் வீழ்கின்றது.

அவர் நோய்கொண்டு மாய்தற்குக் காரணமாதலுந் தெற்றென விளங்காநிற்கும். ஆதலால், நீண்டகாலம் நோயின்றி வாழவிரும்புவோரெல்லாம் உடல் வருந்த வருந்தப் பலமுயற்சிகளைச் செய்தல் முதன்மையாகு மென்று கடைப்பிடிக்க.

இனி, முன்உண்டஉணவு வயிற்றுட் செரியாதிருக்கையில், மிக அருமையாகக் கிடைத்த பண்டமேயாயினும் அதனை உண்ணற்க. மக்கள் உணவாகக்கொள்ளும் பண்டங்களிற் சிற்சில நெடுநேரஞ் சென்று செரித்தலும் மற்றுஞ் சில சிறிது நேரத்திற் செரித்தலும் பதின்மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் உணவைப் பற்றிக் கூறியவழி விரித்து விளக்கியிருக்கின்றேம். ஆகவே, அங்கே காட்டியபடி அவை செரிக்கும்நேரத்தை நன்கறிந்து, முன்னுண்டது செரித்து நன்றாய்ப் பசியெடுக்கும்போது பின் ஒருணவு கொள்க. இங்ஙனம் நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின் உணவு கொள்வார்க்கு மலச்சிக்கலே இராது. என்றாலும், ஒரோவொருவர்க்கு, அளவிறந்த மூளையுழைப்பு உடம்புழைப்பினாலும், இருந்த இருப்பில்இருந்தே நாள்முழுதும் அறிவுமுயற்சி செய்வதனாலும், நெய்ப்பசையில்லாத பண்டங்களையே மிகுதியாய் உட்கொள்வதனாலும், அடுத்தடுத்துப் புணர்ச்சி செய்வதனாலும், நீர் பருகவேண்டுமளவு பருகாமையினாலும், இன்னும் இவைபோன்ற வேறுசில காரணங்களாலும் மலச்சிக்கல் உண்டாவது காணலாம். இத்தகையோர் மலச்சிக்கலை வருவிக்கும் இக் காரணங்களை இயன்றமட்டும் முயன்று விலக்குதல்வேண்டும்; அதனொடு, தண்ணீர் அல்லது வெந்நீரை அடுத்தடுத்துப் பருகப் பழகிக்கொள்ளுதலும் இன்றியமையாதது. நெய்ப்பசை மிகுதியுமுள்ள உழுத்தம்பருப்பிற் செய்த வடை, இட்டிலி முதலியவைகளை இடையிடையே அளவாக உட்கொண்டு வருதலும் பெரும்பயன் றரும். இவற்றுடன், நாடோறுமாவது அல்லது மூன்றுநாட் கொருமுறையாவது மாலையில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவு செய்வதும் அவர்க்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவதாகும்.

இனித், தலையிற் கூந்தலுக்கு மணம்மிகுந்த சந்தனத் தைலம் முதலானவைகளைத் தடவுதலாற், பலர் நீர்க்கோவையும் மண்டையிடியுங் கொண்டு துன்புறக் காண்கின்றேம். ஆதலால், மணத் தைலம் எதனையுந் தலைக்குத் தடவாது விடுதலே மிக நல்லது.

அன்றிச், சில்கால் தலைக்கு நெய்தடவுவது நலமாகக் காணப்பட்டால், எள்நெய் தேங்காய்நெய் மிளகுநெய் அடப்ப (வாதுமை) நெய் என்னும் இவற்றுள் எது தமக்கு இசைந்ததாகக் காணப்படுகின்றதோ, அதில் மிகச் சிறிதெடுத்துக் கூந்தலுக்குத் தடவுதலே போதும். இவற்றுள் எதனையேனும் மிகுதியாய்த் தேய்த்துத் தலைமுழுகல் வேண்டினால், முடிக்காய் (சிகைக்காய்)த் தூள் கொண்டு அம் மிகுதியான நெய்யைத் தேய்த்துக் கழுவிவிடுதலே நன்று. அங்ஙனந் தலைமுழுகி ஈரத்தைத் துவர்த்தியபின், அகில் சாம்பிராணிப் புகைபிடித்துக் கூந்தலைப் புலர்த்துக.

இனிக், காரமான பண்டங்களை உட்கொளாமல் விலக்கி விடுதலைத் தவிர, அதனை உட்கொண்டு விட்டுப், பிறகு அதனால் வருவதைத்தடுக்க வழிதேடுவதிற் பயனில்லை. இங்ஙனமே அழுதல் அரற்றுதலை நீக்குதலைவிட அவற்றால் வருந் தீமையைத் தீர்த்தற்கு வேறுவழியில்லை. நாடகக்காட்சி முதலியன இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருந்து காண நேர்ந்தக்கால், மறுநாள் வெந்நீரில் தலைமுழுகிச் சிறிதாக உணவுகொண்டு பகலில் வேண்டுமளவு அயர்ந்துறங்குதலே நன்று. இவ்வாறெல்லாம் நீர்க்கோவை வருதற்குரிய காரணங்களைத் தெரிந்து விலக்கவேண்டுமளவு விலக்கி, அல்லது அவற்றிற் சில விலக்கமுடியாதபடி நேர்ந்தக்கால் அவற்றால் விளையுந் தீமைகளை உடனே நீக்கவேண்டிய முறையில் நீக்கி ஒழுகவல்லார்க்கு நீர்க்கோவை யென்னும் வித்துநோய் வராது; வந்தாலும் இரண்டொருநாளில் நீங்கும்.

அஃதொக்குமெனினும், அவ்வளவு விழிப்பா யுள்ளவர்களையும் ஒரோவொருகால் ஏதோ ஒரு பிசகால் நீர்க்கோவை மிகக் கடுமையாக வந்து பற்றிக்கொள்ளுதலைக் காண்கின்றோமாகலின், அதனைத் தீர்த்தற்கு ஏற்றதொருவழி காட்டுகவெனிற், காட்டுதும். கடுமையான நீர்க்கோவை வந்தால், உடனே உணவு கொள்ளுதலையும் நீர் அருந்துதலையும் நிறுத்திவிடுக. அதன்பின், நீரேற்றி கொண்டு மலக்குடலைக் கழுவித் துப்புரவு செய்க. உடம்பிற் காய்ச்சல் இல்லாதிருந்தாற் குறிகளை ஆவியிற் காட்டி நன்றாய் வியர்க்கவைக்க. காய்ச்சலிருந்தால் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது. அதன்பிற், சாம்பலை வறுத்து வறுத்து நெற்றியி லிருந்து உள்ளங்கால் முடிய ஒற்றடங்கொடுக்க. ஒற்றடங் கொடுக்குங்கால் மார்பில் மிகுதியாய்க் கொடாமற் குறைவாகக் கொடுத்தல் வேண்டும். உடம்பின் பிற்புறத்திற்கு வேண்டுமட்டும் மிகுதியாய்க் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு ஒற்றடங்கொடுத்தபின், உடம்பில் வலியுள்ள இடங்களுக்கு வலிதீர் மருந்திட்டுத் தேய்த்துக் கம்பளிப்போர்வையால் உடம்பு முழுமையும் போர்த்துக்கொள்க. வியர்த்தால் வியர்வை உள்ளே சுவறாமல் உடனுக்குடன் அதனைத் துடைத்து விடுக. இவ்வாறு செய்வதுடன், உடம்புக்காவது மூளைக்காவது ஏதொரு வேலையுங் கொடாமல் ஓய்வாயிருத்தல் வேண்டும். உறக்கம் வந்தால் உறங்கலாம்; பகலில் உறங்காத நேரங்களில் இல்லத்தினுள்ளேயே இடையிடையே எழுந்து உலவுதல் நன்று. இங்ஙனங் கூறியமுறை வழுவாமற் செய்தால் இரண்டொரு நாளில் நீர்க்கோவை நீங்கிவிடும். அது நீங்கியபிற் பசியெடுக்கும்; அப்போது கோதுமைநொய் அல்லது வாற்கோதுமை மா இட்டுக் காய்ச்சிய ஆவின்பாற் கஞ்சியை அருந்துக. அவ்வாறு இரண்டொரு வேளை யருந்தியபிற், பெரும்பசி யெடுக்கக் கண்டாற் சோற்றுணவும் மிளகுநீரும் உட்கொண்டு, பின்னர் வழக்கம்போல உணவெடுக்கலாம்.

இன்னும், மூக்கிற் சளியும் நெஞ்சில் இருமலும் மிகுதியாயுள்ள நீர்க்கோவையாயிருந்தாற் சிறிது மருந்து உட்கொள்வதும் வேண்டப்படும். இதற்கென்று வேறு கடுமையான மருந்துகளை வாங்கி யருந்தித் துன்புறல் வேண்டாம். யாம் இருபதாண்டுகளாக ஆராய்ந்து கண்டிருக்கும் ஓர் எளியமருந்தை இங்கே குறிக்கின்றோம். சில இஞ்சித் துண்டுகளை எடுத்து, அவற்றின் மேற்றோலைச் சுறண்டிவிட்டு, அம்மியில் வைத்து நைய நறுக்கி, ஒரு மண்சட்டியில் ஓராழாக்கு நீரிற் பெய்து காய்ச்சி, அவ் விஞ்சிநீர் காலாழாக்காகச் சுண்டியபிற், சட்டியை இறக்கி ஒரு பக்கமாய்ச் சாய்த்துவைத்து, அஃது ஆறியபின், மேலுள்ள தெளிவு நீரை இறுத்து, அதிற் சிறிது கொம்புத்தேன் கலந்து, அக் கலவைநீரைக் காலை மாலையிற் பருகுக. சளியும் இருமலும் நீங்குமட்டும், இவ் விஞ்சிநீரைப் பருகுதல் நலமுடைத்து. எவ்வளவோ பெரும் பொருட்செலவுசெய்து வாங்கியுண்ட அருமருந்துகளாலுந் தீராத கொடிய நீர்க்கோவை நோய், மேற்கூறிப முறையுடன் இவ்விஞ்சி நீரையும் பருகுவார்க்கு மூன்றுநாட்களில், அது தவறினால் ஒரு

கிழமையில் வேரோடு அற்றொழிதலை நீண்டகாலப் பழக்கத்தால் நன்கறிந்திருக்கின்றேம். ஆகையால், நீர்க்கோவை கொண்டார் எவரேயாயினும் அவர் யாம் கூறிய இம் முறைகளை வழுவாது செய்வரேல், அந் நோய் விரைவில் எளிதிலே தீர்ந்து நலமுறுதல் திண்ணமென்க.

இனி, நீர்க்கோவையினாலாவது வேறு காரணத்தாலாவது குளிர்காய்ச்சல் முறைக்காய்ச்சல் நச்சுக்காய்ச்சல் சளிக்காய்ச்சல் முதலியன வந்தால் மேற்கூறியபடியே வழுவாது செய்க; அவை நீங்கும். இக் காய்ச்சல்களால் துன்புறுவோர் ஒரோவொருகால் தாம் இருக்கும் ஊரைவிட்டு வேறு ஓர் வறண்ட ஊரிற்சென்று வைகுவராயின் அவை எளிதிலே நீங்கிவிடக் காண்பர்கள். சிவபிரான் திருக்கோயில் முருகப்பிரான் மலைக்கோயில் திருமால் திருக்கோயில் உள்ள ஊர்கட்குச்சென்று, ஆங்காங்கு இறைவனை வணங்கி, ஏழையெளியவர்கட்குங் கற்றவர்கட்கும் அறஞ்செய்து சிலநாள் வைகி வருகுவராயின் அவர்கட்கு அந் நோய் நீங்குதலுடன் அவர்கள் உடம்பும் உயிருந் தூயவாகி நீண்டகாலம் வளவிய வாழ்க்கையில் இன்புற்று வாழ்வர். அரிய மருந்துகள் தொடர்பாக உண்டும், வேறுபல முறைகளைச் செய்துந் தாங் கொண்ட நோய் நீங்கப்பெறாமல் நீளத் துன்புற்றுத் தம் உடம்பையும் உயிரையும் வெறுத்துவிட்டோர் பலர் கடைப்படியாக இறைவன் றிருக்கோயில்கட்குச் சென்று இறைவனை வணங்கி ஏழையெளியவர்கட்குங் கற்றார்க்கும் ஈகை யறங்களைச் செய்து ஆங்காங்கு வைகிவரவே தாங்கொண்ட நோய்தீர்ந்து நலமுற்று வாழ்தலை யாம் நேரே பார்த்திருக்கின்றேம். தீராத வயிற்றுவலி கொண்டார் ஒருவர் திருவதிகையில் வந்து இறைவனை வணங்கி ஈகை யறங்களைச் செய்து அங்குச் சிலநாள் வைகவே, அவர் அந் நோய் தீர்ந்து அவ்வூரையே தமக்குக் குடியிருப்பாகக் கொண்டிருந்ததை யாம் இருபத்தேழு ஆண்டுகளுக்குமுன் அங்குச் சென்றபோது கண்டு வியப்புற்றேம். இதனாற், பழையநாளில் திருநாவுக்கரசு நாயனார்க்கு வயிற்றுவலி தீர்த்த அத் திருப்பதி, இக்காலத்தும் அங்குச் செல்வார்க்கு அது தீர்த்து நலந்தருதல் பெரிதும் போற்றற்பாலதன்றோ? இன்னும், யாம் எமது பிள்ளைமைப் பருவத்தில் நாகபட்டினத்திற் கலை பயின்றுகொண்டிருந்த

ஞான்று, எல்லாராலும் அருவருத்து ஒதுக்கப்பட்ட ஏழைத் தொழுநோயாளர் (குட்டரோகி) ஒருவர், அவ்வூரில் நீலாம்பிகைப் பிராட்டி திருக்கோயிலுக்குப் பின்னேயுள்ள ஒரு திருக்குளத்தில் நாடோறுந் தலைமுழுகி இறைவனையும் இறைவியையுந் தொழுது வரவே, அந்நோய் முற்றும் நீங்கி நலம்பெற்ற புதுமையினை, எம்முடன் பயின்ற தெய்வ நம்பிக்கையில்லாத மாணவர் சிலரும் வியந்து சொல்லக்கேட்டு மிக வியந்தேம்.

இன்னும், எம் அன்னையார் தமக்கு நாற்பதாண்டு ஆகியும் பிள்ளைப் பேறில்லாது வருந்துதல் கண்ட எம் அருமைத் தந்தையார் அவரை அழைத்துக்கொண்டு சிவபிரான் றிருக்கோயில்கடோறுஞ் சென்று இறைவனையும் இறைவியையும் வணங்கி, இறுதியாகத் தொண்டைநாட்டின் கண்ணதான திருக்கழுக்குன்றத்தில் வந்துவைகி, இறைவனெழுந்தருளியிருக்கும் 'வேதாசலம்' எனப் பெயரிய மலையைச் சிலநாட் சுற்றி வணங்கி, ஈகையறங்களைச் செய்துவர, அந் நோன்பு முடிந்தவுடன் எம் அன்னையார் எம்மைக் கருக்கொண்டு பெற்றெடுத்தன ரென்றும், அக் காரணம் பற்றியே 'வேதாசலம்' என்னும்பெயர் எமக்கு இடப்பட்டதென்றும் எம் தாய்தந்தையரே யன்றி, இந்நிகழ்ச்சியினை யறிந்தாரெல்லாரும் வியந்து சொல்லக்கேட்டேம். நாகபட்டினத்தில் உள்ளாரெவர்க்கும் இப்பெயர் இல்லாமையால், அங்குள்ளார் பலரும் எமது பெயர்ப் புதுமை கண்டு அதன் காரணத்தை உசாவுதல் வழக்கம். இங்ஙனமே தீரா நோய் கொண்டார் பலர் இறைவன் றிருக்கோயில்கட்குச்சென்று வழிபாடுசெய்த லொன்றினாலேயே நோய் தீரப்பெற்ற வரலாறுகள் மிகப் பல. ஆகவே, பிணிப்பட்டவர் நீலகிரி, கோடைகானல் முதலான குளிர் மிகுந்த மலைநாடுகளுக்குச் சென்று, தமக்குள்ள பிணியை மிகுதிப்படுத்திக்கொண்டு கடவுள் வழிபாடும் இல்லாதவர்களாய் மாய்ந்தொழிதலை விடக், கடவுள் நினைவை மிகுதிப்படுத்துந் திருக்கோயில்கட்குச் சென்று உயர்ந்த தெய்வ எண்ணம் உடையராய் ஈகையறங்களைச் செய்து நோய்நீங்கி இனிது வாழ்தல் நன்றன்றோ?

இக் காலத்தில் ஒரு சாரார் தெய்வ நம்பிக்கையுந் திருக்கோயில் வழிபாடும் வேண்டாமென்று கரைகின்றார். அங்ஙன

மாயின், தெய்வத்தை நம்பாமலுந் தெய்வத்தை வழிபடாமலும் இருக்கும் இவர்க்கும், இயற்கையிலேயே அவ் விரண்டுஞ் செய்தற்குரிய பகுத்தறிவு வாயாத விலங்குகளுக்கும் வேறுபாடு என்னை? மக்கள் விலங்குகளினுஞ் சிறந்த உயர்பிறப்பினர் என்பது எதனால்? விலங்குகள் கண் முதலான ஐம்பொறிகளுக்குப் புலனாகாத நுண்பொருள்களை அறிய வல்லன அல்ல. மக்களோ ஐம்பொறிகளுக்கும் புலனாகாத நுண்பொருள்களையும் அறிந்து அவற்றைப்பெறும் அவாவும் அறிவும் ஆற்றலும் உடையர்; அதுபற்றியே அவர் விலங்குகளினுஞ் சிறந்த பிறப்பினராகக் கருதப்படுகின்றார். இவ்வாறு மக்களைச் சிறந்தவராக ஆக்குதற்கண், உயிர்களையும் உலகங்களையும் வகுத்த இறைவனை உணரும் உணர்வே தலைசிறந்து நிற்கின்றது. ஆதலால், இவ் வுணர்வை இழக்குமாறு பொய்யறிவு புகட்டி மக்களை விலங்குகளாக்க முனைவோர்தந் தீய சொற்களைக் கேளாமல், நம்மனோர் இறைவனைத் திருக்கோயில்கடோறுஞ் சென்று வணங்கித் தம் உடம்பையும் உயிரையும் புனிதமாக்கித், தாமுந் தம் பிள்ளைகளும் நீடுவாழ்தலிற் கருத்து வைப்பாராக!

இனித், திருக்கோயில்கட்குச் செல்லும் நோயாளிகள், மக்கள் பெருங் கூட்டமாய்ச் சேருந் திருவிழாக் காலங்களில் அங்குச் செல்லலாகாது. ஏனென்றாற், பெருந்தொகையினரான மக்கள் கழிக்கும் மலநீர்களும் நச்சுக்காற்றும் அப்போது அவ்விடங்களில் நிறைந்திருக்கும். அங்குள்ள திருக்குளநீரும் அவருடைய அழுக்குங் கழிவுங் கலந்து நஞ்சாயிருக்கும். அப்போது, அவ்விடங்களில் நிறைந்த நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்தலும் அங்குள்ள குளநீர் கிணற்றநீர் ஆற்றுநீரைப் புழங்குதலும் நோயாளிகளுக்கு நோயைப் பெருகச்செய்யுமே யன்றிச் சிறுகச்செய்யா. அக்காலங்களில் தமது அறியாமையால் அங்குச் சென்று தமது நோயை மிகுதிப்படுத்திக்கொள்ளும் புல்லர் சிலர் பலர் "ஐயோ! பாழுந் தெய்வத்தைக் கும்பிடப்போய் எமக்குள்ள நோய் முன்னிருந்ததைவிடப் பன்மடங்கு மிகுந்துவிட்டதே!" என்று அரற்றுகின்றனர்! இஃது எத்துணை மடமை! தாம் செய்த பிழையை ஓராத இவர் மக்களாவரா? ஆதலால், திருக்கோயில்கட்குச் செல்லும் பிணியாளிகள் கும்பல் இல்லாத கோயில்கட்குச் சென்று இறை

வனை யுள்ளம் உருகி வணங்கி, [illegible]டன் ஈகையறங்களைச் செய்து பிணிநீங்கி நலம் எய்தி வாழ்வாராக!

அற்றேலஃதாக, இறைவன் திருக்கோயில்கட்குச் சென்றால் நோய் நீங்குதல் எக்காரணத்தால்? கடவுள் அருளினாலா? அல்லது கடவுள் நோய்தீர்ப்ப ரென்னும் நம்பிக்கையினாலா? அல்லது அங்குள்ள நல்ல தண்ணீர் தூயகாற்று அழகிய காட்சிகள் முதலியவற்றைப் பெற்று இன்புறுதலாலா? எனின்; இவை எல்லாமுமே நோய்நீங்குதற்குக் காரணங்களாகும். அங்ஙனமாயின் இருந்தவிடத்திருந்தே கடவுளருளைப் பெறலாகாதோ? திருக்கோயில்கட்குச் செல்லல்வேண்டுமோ? என வினவின்; விடுக்குதும்; ஆவினிடத்துப் பாலைப் பெறவேண்டுவோர், அதன் கன்றைக் கொண்டு பாலைச் சுரப்பித்துக் கறத்தலைக் காண்டுமன்றே! அதுபோலவே, இறைவனிடத்து மெய்யன்புபூண்டு ஒழுகியவாற்றால் அவனுக்கு உரிமைப்பிள்ளைகளாம் பேறுபெற்ற மாணிக்கவாசகர், திருஞானசம்பந்தர் முதலான நாயன்மார் சென்று வணங்கிய திருக்கோயில்களி லுள்ள திருவுருவங்களிலேதாம் இறைவனது அருள் விளங்கிநின்று ஏனையோர்க்கும் நலந்தரும். இதனாலன்றே நாயன்மார் பாடல்பெற்ற திருக்கோயில்கள் ஏனையவற்றினும் விழுமியவாக வைத்து ஆன்றோரால் தொன்றுதொட்டுப் போற்றப்படுகின்றன; அக் கோயில்கட்குச் செல்லும் மக்களுந் தாம் பெறக் கருதும் நலங்களைப் பெற்றுவருகின்றனர். ஆகவே, நாயன்மார் சென்று வழுத்திய திருக்கோயில்களிலும், பொய்கையாழ்வார் பேயாழ்வார் சென்று வழிபட்ட திருமால்கோயில்களிலும் இறைவன் முனைந்துநின்று அருள்செய்தல் திண்ணமேயாமென்க.

அற்றேற், கடவுள் நோய்தீர்ப்பரென்னும் நம்பிக்கை யெற்றுக்கெனின், உண்மை நம்பிக்கை யில்லாதவர் உலகத்தில் உயிர்வாழ்தலே இயலாது. உலகத்தில் நாம் வாழ்க்கை செலுத்துவதெல்லாம் நம்பிக்கையையே அடிப்படையாகக்கொண்டு நிற்கின்றன. நம்மைப் பெற்ற அன்னையும் நம்பால் அன்பு மீதூர்ந்த மனையாளும் நமது பசித்துன்பம் அறிந்து நமக்குப் படைத்த சுவைகனிந்த உணவை அமிழ்தமாகக் கருதாமல் அதனை நஞ்சமாகக் கருதி உண்ணாதிருந்தால் நாம் உயிர்வாழ்தல் கூடுமோ? நம்பால் அருள்மிகுந்த ஒரு மருத்துவர் நமது நோய்த்துன்பம் அறிந்து

நமக்கு அரியதொரு மருந்து தந்தால், அதனை நல்லதென்று நம்பாமல் தீயதென்றுகருதி அருந்தாதுவிட்டால் நாம் நோய்தீர்ந்து நலம்பெறுதல் கூடுமோ? இங்ஙனமே, நம்மொடு தொடர்புடையார் நமக்குச் செய்யும் நலங்களையெல்லாம் நாம் நம்பாது கைவிட்டால் அது நமக்குப் பெருங்கேடாய் முடியும். ஆதலால், நம்பால் உண்மை யன்புடையார் நமக்குச் செய்யும் நலங்களை யெல்லாம் நாம் ஆராய்ந்து கண்டு கைக்கொள்ள அறிவும் ஆற்றலுங் காலமும் நமக்கில்லாமையால், அவைகளை முற்றும் நம்பிக் கைக்கொண்டே நாம் நன்கு உயிர்வாழ்ந்துவருதல் எவர்க்குந் தெளியக்கிடந்ததொன்றும் என்க.

அங்ஙனமாயின், மெய்ந்நம்பிக்கைக்கும் பொய்ந்நம்பிக்கைக்கும் வேறுபாடு என்னை யெனின்; அன்பிலும் அறிவிலும் முயர்சியிலும் மிக்கவராக நம்மால் தெளியப்பட்டவர்களிடத்தில் வைத்த நம்பிக்கையே மெய்ந்நம்பிக்கை யாகும்; மர்று, அம்மூன்றிலுஞ் சிறந்தவராகத் தெளியப்படாதவர்பால் வைத்த நம்பிக்கையே பொய்ந்நம்பிக்கையாகும். பலகாலும் ஆராய்ந்து தெளியப்பட்டவர்பால் நம்பிக்கையின்றி யொழுகுதலும், அங்ஙனம் ஆராயப்படாதவர்பால் நம்பிக்கைவைத் தொழுகுதலும் எவர்க்கும் பேரிடராய் முடியும். இவ்வுண்மை தெய்வத்திருவள்ளுவரால்,

“தேரான் தெளிவுந் தெளிந்தான்கண் ஐயுறவும்
பேரா இடும்பை தரும்” என்று முன்னமே அறிவுறுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. இவ்வெல்லா உலகங்களையும் இவ்வெல்லா உடம்புகளையும், உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் படைத்துக்கொடுத்துப், படைத்தவற்றைச் சிலகாலங் காத்துப், பின்னர் அவற்றை அழிக்கும் எல்லாம்வல்ல கடவுள் ஒருவரே, நமக்கு நலமாவனவற்றை நாம் வேண்டுமாறு தரவல்லவ ரென்பது எல்லாராலுந் தெளியப்பட்ட ஒரு பேருண்மையாகும். இத் தன்மையரான ஒரு முழுமுதற்கடவுளை நமது நோய் நீக்கத்தின்பொருட்டு நம்புவதே மெய்ந்நம்பிக்கை யாகும். இவ்வாறு செய்தலை விடுத்துப், படைத்தற்றொழிலைச் செய்தற்கு ஒரு கடவுளுங், காத்தற்றொழிலைச் செய்தற்கு மற்றொரு கடவுளும், அழித்தற்றொழிலைச் செய்தற்கு வேறொரு கடவுளும் உளரென நம்பி, அம் மூன்று கடவுளர்க்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகற்பித்து, மக்கள் தம்முள் இகலிப் போராடி

நோய் நீங்கப்பெறாமல் மாளுதலோ பொய்ந்நம்பிக்கையின் விளைவேயாகும். இவ்வாறே, இறந்துபோன மக்களின் ஆவிவடிவங்களையும், பெருந்துன்பத்தில் உழன்று மாய்ந்துபோன அரசர்களின் ஆவிவடிவங்களையுந் தெய்வங்களாக நம்பி வழிபட்டுப் பயன்பெறா தொழிதலும் பொய்ந்நம்பிக்கையின் பயனேயாமென்க.

ஆகவே, ஒன்றுக்கும் பற்றாத எண்ணிறந்த கோடி யுயிர்கட்கெல்லாம் மிக வியக்கத்தக்க உடம்புகளையும், அவ் வுடம்புகளிலிருந்து அவை நுகர்தற்கு எண்ணிறந்தகோடி பண்டங்களையும் அவை கேளாதிருக்கையிலும் அவற்றிற்கு வகுத்துக் கொடுத்திருத்தல்கொண்டு, அளவிறந்த இரக்கமும் அளவிறந்த ஆற்றலும் அளவிறந்த அறிவும் உடையவராகத் தெளியப்பட்ட தனித்தலைமைக் கடவுளான நம் அம்மையப்பர், நாம் நம் பிழையால் வருவித்துக்கொண்ட நோயை இரங்கித் தீர்த்தருள்வர் என்று, அவரையே உண்மையன்பொடு நம்பி வழுத்துவமாயின், அவர் நமக்கு அந்நோயை நீக்காது வாளா இருப்பரோ? நாம் உண்மையாக நம்பிய நம் உண்மையன்புள்ள அன்னையும் மனைவியும் நமக்குப் படைத்த சுவைமிக்க அடிசில் நமது பசியை யாற்றி நமதுடம்பைச் செழுமையாக வளரச்செய்தல் போலவும், நம்மாற் சிறந்தவராகத் தெளியப்பட்ட மருத்துவர் தரும் அரிய மருந்து நாம் கொண்ட நோயை நீக்கி நம்மை நலமுடன் வைத்தல் போலவும் நாம் உண்மையாக மெய்யன்புடன் நம்பிய எல்லாம்வல்ல ஆண்டவனும் நாம் கொண்ட “தீரா நோய் தீர்த்தருள வல்லான்” என்று கடைப்பிடிக்க.

இன்னும், எல்லா இரக்கமுமுடைய ஆண்டவன் தன்னை நம்புகின்றவர்களாயிருப்பினுந், தன்னை நம்பாதவர்களாயிருப்பினும் எல்லார்க்கும் அருள் செய்யும் பான்மையனே யாயினும், நம்பிக்கை யுடையவர்கள் மட்டுமே அவனருளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வல்லவர்களாகவும், நம்பிக்கை யில்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள மாட்டாதவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இஃது எதுபோலவெனிற்; பகலவன் ஒளியானது உயிருள்ள மரஞ் செடி கொடிகள் முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா உயிர்கள் மேலும், உயிரற்ற கல் மண் முதலியவைமேலும் பட்டாலும், உயிருள்ள பொருள்களே அவ்வொளியைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளக்

காண்டுமல்லாமல், உயிரற்றவை அதனால் ஏதொருபயனும் பெறக் காண்கிலேம்; உயிருள்ளவைகளிலும், ஆறறிவுடைய மக்கள் பகலவனொளியைப் பயன்படுத்துமாறுபோல், ஏனைச் சிற்றுயிர்கள் அதனைப் பயன்படுத்தக் கண்டதுண்டோ? இல்லையே. மேலும், உயிரற்ற பொருள்களிலுங்கூடத் தெளிவற்ற கற்பாறைக்குந் தெளிவுடைய பளிங்குக் கற்கும் இவ்வகையில் எவ்வளவு வேற்றுமை இருக்கின்றது பாருங்கள்! தெளிவற்ற கற்பாறையிற் பகலவன் ஒளி பட்டாலும் அதன்கண் அது விளங்கித் தோன்றுகின்றதா? மற்றுத், தெளிவுடைய பளிங்குக் கல்லிலோ அஃது எவ்வளவு விளக்கமுடையதாய்த் தோன்றுகின்றது! இங்ஙனமே, நம்பிக்கையில்லாதவர் உள்ளந், தெளிவில்லாக் கற்பாறைபோல், இறைவன்றன் அருளொளியை ஏற்கமாட்டாதாய் நோய்வாய்ப்பட்டு மடிந்து போகின்றது. மற்று, நம்பிக்கை மிகப்பெற்றாருள்ளமோ, தெளிவு மிக்க பளிங்குபோல், ஐயனருளொளியை ஏற்று அருள்விளக்கம் நிரம்பி நோயுந் தீதுமின்றித் துலங்குகின்றது! எனவே, இறைவன்றன் அருள் எப்போதும் எல்லார்க்கும் நலம் வழங்க முனைந்து நிற்பினும், அவனது அருளாற்றலில் முழுநம்பிக்கை வாய்ந்திருப்பவர்களே அதனைப் பெறுதற்குரிய பேறுகளையெல்லாம் ஒருங்கே பெறுவரென்பது நன்கு உணரப்படுமென்க.

இனித், திருக்கோயில்களைப் பண்டைக்காலத்தில் அமைத்த சான்றோர்கள், இறைவனருளுக்கு மாறாய் நில்லாமல் அதனோடு ஒத்துநின்று, உடல்நோய் உளநோய்களைத் தீர்த்தற்கேற்ற நல்ல தண்ணீருந் தூய காற்றும் அழகிய காட்சிகளும் இயற்கையே வய்ந்த சிறந்த இடங்களைத் தெரிந்தெடுத்தே, அவற்றின்கண் அம்மையப்பர் திருவுருவம் நிறீஇத் திருக்கோயில்களை அமைத்து வைத்தனர். அழுக்குப்படாத பளிங்கி னுள்ளேயே ஞாயிற்றினொளி பெரிதும் ஊடுருவி விளங்கித் தோன்றுதல்போல, நல்ல தண்ணீரில் மூழ்கியும் அதனைப் பருகியுந், தூய காற்றை உள்ளிழுத்துந் தூயதான உடம்பினுள்ளும், அழகிய இயற்கை மலைக் காட்சி கானகக் காட்சிகளைக் கண்டு எழுச்சி பெற்றுக் களித்து உயர்ந்தோங்கி இன்புற்றுச் சொக்கிய உள்ளத்தினுள்ளுமே இறைவன்றன் அருளொளி முனைத்து விளங்கும்; அஃதங்ஙனம் விளங்கவே உடம்பையும் உயிரையும் பற்றிய பிணி எத்துணைக் கொடி

யதா யிருப்பினும், அஃது அவ்விரண்டையும் அறவேவிட்டு நீங்கும்; உடம்புக்கும் உயிருக்கும் முன்னில்லாத நலமும் அழகும் ஆற்றலும் உண்டாம். ஆகவே, திருக்கோயில்களும், அவையமைந்த விழுமிய இடங்களுமே மக்கள் எய்திய உடல்நோய் உளநோய்களை ஒருங்கே நீக்குதற்கேற்ற இசைவுகள் முற்றும் வாய்ந்தனவாதல் கண்டுகொள்க.

இனிக், குளிர்காய்ச்சல் முறைக்காய்ச்சல் நச்சுக்காய்ச்சல் முதலியநோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள் ஒரோவொருகால் ஏற்ற மருந்து உட்கொள்வதும் இன்றியமையாத தாகும். மிகவுங் கசப்பான நிலவேப்பைநறுக்கி உழக்குத் தண்ணீரில் இட்டு அரையாழாக்காகச் சுண்டக்காய்ச்சி வடித்துக், காலை மாலை அச் சாற்றைப் பருகிவரின் எத்தகைய காய்ச்சலும் நீங்கிவிடும். இதுசெய்ய இயலாதவர்கள் 'பாட்லிவாலா' என்பவராற் செய்து விற்கப்படுங் குளிர்காய்ச்சல் மருந்தை* வாங்கி, அதன் புட்டிலின்மேல் எழுதப்பட்டிருக்கும் முறைப்படி அதனை அருந்தி வருவார்களாயின் எல்லாவகையான காய்ச்சலும் நீங்கிவிடக் காண்பார்கள். காய்ச்சல் நோய் உள்ளவர்கள் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தி மலக்குடரை இடையிடையே துப்புரவு செய்வதுடன், நாடோறும் நீரேற்றிக் கொண்டும் மலக்குடரைக் கழுவிவிடுதல் வேண்டும். அதனொடு சுடுசாம்பர் ஒற்றடமும் உடம்பெங்குங் கொடுத்தல் வேண்டும். காய்ச்சல் முற்றும் நிற்கும்வரையிற் சோறு சிறிதுந் தின்னல் ஆகாது. கோதுமை நொய்க்கஞ்சி, வாற்கோதுமை மாக்கஞ்சி ஆவின்பால் சேர்த்துக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் மூன்று பொழுதுமட்டும் பருகுக; இதனைத்தானும் அடுத்தடுத்துப் பருகுதல் ஆகாது. காய்ச்சல்நோய் உள்ளவர்கள் பிற்பகல் இரண்டு மணிக்குமேற் காற்று உடம்பின்மேற்படாத ஓரிடத்திலிருந்து, ஆடைகளை முற்றுங் களைந்துவிட்டு, உடம்பின் முற்பகுதியைக் கால்மணி நேரமும் பிற்பகுதியைக் கால்மணிநேரமும் வெயிலிற் காய்ச்சுதல் பெரும்பயன்றரும்; ஆனால், தலையின்மேல் மட்டும் வெயிற்படாதபடி அதனை மறைத்துக்கொள்க.

இனித், தலையிலிருந்து அடிவரையில் வரும் ஒவ்வொரு நோய்களையுந் தீர்க்கும்முறை காட்டுவாம்.

---

*Batliwala's Ague mixture, obtainable at all Chemists.

மேலுறுப்புகளில் மக்களுக்குக் கண்ணைவிடச் சிறந்தது பிறிதில்லை. கண் இழந்தவர்கள் மக்கட் பிறவிப் பயனைப் பெறாராதலும் இழந்தவரே யாவர். உடம்பின்கண் எந்தப் பகுதியில் எத்தகைய நோய்வரினும், அது கண்ணையுந் தாக்குகின்றது. கண்ணைச் செவ்வையாக ஆராய்ந்து பார்த்தால், உடம்பின் மற்றையுறுப்புகளில் உள்ள எத்தகைய நோயையும் எளிதில் தெளிவாக அறிந்துகொள்ளலாம் என்று, அதனை ஆராயும் முறைகளையும், அதன்கட் காணப்படும் நோயின் அடையாளங்களையும் ஓவியங்களுடன் விரித்து நன்கு விளக்கிப், புகழோங்கிய அமெரிக்க மருத்துவ ஆசிரியர் ஒருவர் ஓர் அரிய நூல்எழுதியிருக்கின்றார்;* அந்நூலைப்பயின்றறிய வல்லார்க்குக், கண்ணின் வாயிலாகவே எத்தகைய உடம்பின் நோயையுந் திட்டமாகத் தெரிந்துணர்தல் கூடும்.

இனிக், கண்ணைத்தாக்கும் நோய்களில், மலக்குடலையும் ஆண்குறி பெண்குறிகளையும் பற்றிவரும் நோய்களே முதன்மை பெற்று நிற்கின்றன. ஆதலால், மலக்குடலை நீரேற்றிகொண்டு துப்புரவு செய்து, குறிகளை ஆவியிற்காட்டி வியர்க்க வைத்து வருவார்க்குக், கண்நோய் விரைவிற்றீர்வதுடன், அவர்களின் கட்பார்வையும் அவர்கள் உயிரோடிருக்கும் வரையிற் பழுதுபடாது.

மேலுங், கண்ணோய் கொண்டவர்கள் காரமான உணவை அடியோடு விலக்கல் வேண்டும். மனைவியுங் கணவனுமாய் வாழ்பவர்களாயின், அது முற்றுந் தீர்ந்தொழியும் மட்டும் அவர் புணர்ச்சிசெய்த லாகாது. கண்ணோய் உள்ளவர்களிற் பெரும்பாலார் புணர்ச்சிசெய்து, அந்நோயை மிகுதிப்படுத்திக் கொண்டு பெரிதுந் துன்புறுவதல்லாமலும், அவர்களிற் சிலர் பலர் கட்பார்வையினையும் இழந்து விடுகின்றார்கள். உடம்பின் வலிய சாறாகிய வித்துநீரின் வலிவினாலேயே கட்பார்வை நன்கமைந்து நடைபெறுகின்றது. கட்பார்வையின் நலம், வித்துநீரை அளவுக்கு மிஞ்சிச் செலவழியாதார்பால் நிலைபெற்றதா யிருக்கும். மற்று, அதனை வரைகடந்து செலவு செய்து, குறிநோய்களையும் வருவித்துக் கொள்வார்க்கோ, கட்பார்வை விரைவிற் பழுதுபடும். ஆதலால், வித்து நீரைப்பாதுகாத்துக், கீழுறுப்புகளையுந் தூய்மையாக வைத்

*'Diagnosis From The Eye' by H.E. Lane, M.D., Chicago.

துக் கொள்வார் எவர்க்குங் கண்ணொளி சிறிதுங் குறையாதாய் நீள உரம்பெற்று விளங்குமென்று கடைப்பிடிக்க.

இன்னுங், கண்சிவந்து நீரும் பூளையும் மிகுங்கால், நல்லபனிநீரில் (பன்னீரில்) நந்திவட்டப் பூவின்சாறு சிறிது கலந்து, அதனை அந்நோயின் கடுமைக்குத்தக்கபடி ஒருநாளில் மூன்று, நான்கு, ஐந்து அல்லது ஆறுமுறை இருகண்களிலுந் துளித் துளியாய் விடுக. இது மிகக்கடுமையா யிராவிட்டால் வெறும்பனிநீர் மட்டுமே விடுதல் போதும். கடுமையாயிருந்தால் மட்டும் நந்திவட்டப் பூவின் சாறு பனிநீரிற் கலந்து பயன்படுத்தல் வேண்டும். மேற்கூறியவற்றோடு கண்ணிற் சதையும் வளரக்கண்டால், மூன்று சல்லிக்குப் படிக்காரம் வாங்கி, அதனைத் தூய ஒரு புது மண்சட்டியில் வைத்து அடுப்பிலேற்றிப் பொரித்துப், பொரிந்த அப்படிக்காரத்தில் ஒரு சிறுபகுதி எடுத்துக், கழுவிய ஒரு சிறு கண்ணாடிக் குப்பியினுள் அதனையிட்டுப், பனிநீரை அதனுள் வடித்து ஊற்றிக் குலுக்கி, அக்குப்பியைக் கிடேச்சினால் (cork) அடைத்துப், படிக்காரம் பனிநீரிற் கரையும் வரையில் வைத்து விடுக; அது சிறிதுநேரத்திற் கரைந்து விடும்; அதன்பின் அப்பனிநீரைக் கண்களுக்குத் துளித்துளியாய் விடுக. இவ்வாறு ஒழுங்காகச் செய்துவரின் கண்ணோய் விரைவிற் றீர்ந்துவிடுதல் திண்ணம்.

இங்ஙனமாகக், கண்ணோய் கொண்டவர்கள் மிகவும் விழிப்பாக இருந்து, யாங்கூறிய முறைகளின்படி ஒழுங்காக நடந்து, அதனை விரைவிற் றீர்த்துக் கொள்வதிற் கருத்துடையவர்களாயிருக்க வேண்டும். இல்லையேற் கண் போய்விடும்; அல்லதுவேர்க் கொண்ட கண்ணோயினாற் காலமெல்லாந் துன்புறல்வேண்டும். மேலுங், கண்ணோயானது ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவர்க்குத் தொற்றுந்தன்மை யுடையது. இத்துணைத் தீயதாகிய இந்நோயை உடனே தீர்த்துக்கொள்ளாமல் வைத்திருப்பவர்கள் தாந்துன்புறுவதல்லாமலுந், தம்மோடு உடனுறைவாரையும் அதற்கு ஆளாக்கித் துன்புறுத்தும் பழிக்கும் உள்ளாவர்கள்.

இனிக், கண்ணோய்வந்தபின் அதனைத் தீர்த்தற்குப் பாடுபடுவது எவர்க்கும் இயற்கை. ஆனால், அது வராமல் முன்னமே விழிப்பாயிருந்து ஒழுகுவார் அரியர். ஆதலால், அந்நோய் வராமல் தடைசெய்யும் முறைகளை எல்லாரும் எப்போதும் விழிப்பா

யிருந்து செய்தல் வேண்டும். அற்றேல், அம்முறைகள் யாவை யெனிற் காட்டுதும். ஒவ்வொருவரும் இரவில் ஆறுமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் நன்றாக அயர்ந்துறங்கப் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எத்துணைப் பெரிய முயற்சியுடையவர்களும் இரவிற் பன்னிரண்டு மணிக்குமேல் அதாவது நள்ளிரவில் விழித்திருத்தலாகாது. இரவில் எளிதிற் செரிக்கும் உணவு கொண்டு சிறிது உலாவியபின் பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்து நாழிகைக்கெல்லாம் உறங்கச்சென்று, விடியற்காலையில் உறக்கம் நீங்கியவுடன் எழுதல் வேண்டும்.

நூல்கற்றல் நூலெழுதல் கணக்குப்பார்த்தல் முதலான அறிவு முயற்சிகளைக் கண்ணுங் கருத்தும் ஒருங்கு செலுத்திச் செய்பவர்கள், அரைமணி முக்கால்மணி நேரத்திற்கு ஒருகால் இடையிடையே எழுந்து தூய தண்ணீர் கொண்டு கண்களைக் கழுவி வருதல் வேண்டும்; இடையிடையே அண்ணாந்து வானின் நீல நிறத்தையுஞ் சுற்றியுள்ள செடிகொடி மரங்களின் பசுந்தழைகளையும் நோக்குதல் வேண்டும். இங்ஙனமே கண்ணும் மனமும் உறைத்து நிற்கும் எவ்வகைத்தொழிலைச் செய்தாலும், இடையிடையே கட்பார்வையைக் குளிரவைத்தலை மறவற்க.

இன்னும், புழுதியும் பலவகைப் பண்டங்களின் துகளுந் தூசிக்காற்றும் அங்கணநீர்நாற்றமும் நிறைந்த நகரங்களின் தெருக்களிற்சென்று வருபவர்களும், பலசரக்குக்கடைகளி லிருந்து அங்குண்டாகும் நெடிகளை மோப்பவர்களும் இடையிடையே யெழுந்துபோய்க் கண்களைக்கழுவி வாயைக்கொப்புளித்தல் இன்றியமையாததாகும். கண்ணோய் கொண்டவர் இருக்கும் இடத்திலேயே ஒருங்குறையவேண்டி யிருப்பவர்களும் அவ்வாறே செய்தல் வேண்டும். மேலுங், கண்ணோயுடையவர் கண்களில் ஒருவகைச் சிறு கொசுக்களும் ஈக்களும் வந்து மொய்க்கும்; இவை மற்றவர் கண்களிலும் வந்து மொய்க்குமாயின், அவர்க்குள்ள கண்ணோய் இவர்க்கும்வந்துவிடும்; ஆதலால், அக்கொசுக்கள் ஈக்கள் அணுகாமற் செய்துகொள்வதில் எல்லாரும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். இவற்றைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்தமுறை வலைபின்னிய கண்ணாடிகளைக் கண்ணோயுடையவர்களும் பிறரும் அணிந்துகொள்வதேயாகுமென்க.

இனிக், கண்களுக்குக் கீழுள்ள மூக்கின் இருதுளைகளுள்ளும் அழுக்கும் அசறும் படியாமல், சுண்டுவிரலால் நீரைத் தொட்டுத் தொட்டுத் தடவி அவைகளை வெளிப்படுத்துக. சில காலங்களில் மூக்கின்மேல் வரும் பருக்களைக் கிள்ளலாகாது; கிள்ளினால் வினைக்கொண்டு புரையோடி மூக்கையே அஃது அரித்துவிடுதலைப் பார்த்திருக்கின்றேம். ஒரோவொருகால் அறியாமையால் அதனைக்கிள்ளித் துன்புறுபவர்கள், அஃது ஆறுமட்டும் நீராவியிற்பிடித்து நலப்படுத்துக.

இனி, மூக்கின் கீழுள்ள வாயைநோயணுகாமல் வைத்துக் கொள்வதில் எல்லாரும் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள தீனிப்பையும் அதன் கீழுள்ள மலநீர்க்குடர்களுந் துப்புரவாயிருக்கப் பெறுவார்க்கு வாய் உறுப்புகளில் ஏதொரு நோயும் முடைநாற்றமும் வரா. தீனிப்பையும் மலநீர்க்குடர்களும் பிசகிப்போனவர்க்கே வாயினுறுப்புகளும் பழுதாய்ப்போகின்றன. உடம்பை உயிரோடிருக்கச் செய்வதற்கு முதன்மையாக உள்ளது உணவேயாகும்; அவ்வுணவை உடம்பினுட் செலுத்துவதற்கு வாயே முதன்மையான கருவியாகும்; ஆகையால், வாயையும், அதன்கண் உள்ள நாக்கு அண்ணம் பல் இதழ் என்னும் உறுப்புக்களையும் உன்னிப்பாகப் பாதுகாத்து வருதல் வேண்டும்.

வயிற்றின்கண் அழலை மிகுந்தால் நாவிற் புண் உண்டாகும்; ஆதலால், வயிற்றின் அழலையைத் தணிப்பதே நாக்கின் புண்ணை ஆற்றுவதற்கு வழியாகும். ஆவின் மோரும் எலுமிச்சம் பழச்சாறுங்கலந்து காலைவேளையிற் பருகினால் நாக்கிற் புண் ஆறும். பகற்பொழுது இராப்பொழுதுகளில் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துப் பிசைந்த சோற்றை அருந்துதலாலும் இந்நோய் தீரும். இன்னும் வசதியுள்ளவர்கள், தோல்போக்கிய கசப்பில்லாத அடப்பம் (வாதுமைப்) பருப்புகளை அரைத்து ஆவின்பாலிற் கலக்கிச் சிறிது சூடேற்றிச், சீனைக்கற்கண்டு கலந்து காலை மாலையிற் பருகிவருவாராயின், வாய்ப்புண் ஆறப்பெறுவதுடன், தமதுடம்புஞ் செழுமையாய் வளரக் காண்பார்கள். இன்னும், ஏழையெளியவராயிருப்பினுஞ் செல்வராயிருப்பினுங் கொடிய வாய்ப்புண்ணாற் பற்றப்பட்டுத் துன்புறுபவர்கள், கழுநீரில் மணித்தக்காளியிலையையிட்டுக்காய்ச்சி அதனை மிளகுசாறாகத் தாளித்து எலுமிச்சம்பழம்

திந்த சாறுஞ் சிறிதுங்கலந்து, அதனைக் காலையில் வெறுவயிற்றி ம். பகலில் உணவொடுகலந்தும் உட்கொண்டு வருசுவாராயின், குவிரைவில் அப்புண் ஆறப்பெறுவர்கள். நாவிலேயன்றி, அண் ம், கன்னம், இதழ் முதலிய எந்தப்பகுதியிற் புண்வந்தாலும் வ்வாறு செய்யவே, அஃது உடனே தீரும்.

இன்னும், வாயுறுப்புகளிற் பல்நோயாற் பலர் படுந் துன்பம் ர்த்தற்குர் ஆகாத அத்துணைக் கொடுமையுடையதாய் இருக் ன்றது. ஆகலால், இந்நோய்வாராத முறைகளை ஒவ்வொருவரும் ன்னிப்பாய்ச்செய்து பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரல் முதன்மை ாகும். நம்நாட்டு மருத்துவர்களாற் செய்து விற்கப்படும் பல் கைப் பற்பொடிகளைக் கொண்டு பல்விளக்குதலை அறவே விட் _ாழித்தல் வேண்டும். இப்பற்பொடிகளைப் பயன்படுத்துவதனு லயே பலர் பல்வலியால் துன்புறக்காண்கின்றேம். பற்பொடி ன்றியமையாது வேண்டியிருந்தாற் சீமைப்பற்பொடி ஒன்று ட்டுமே* தீங்கற்றதாகக் காணப்படுகின்றது. நாடோறும் பல் ளக்குவதற்குத் தூள் வேறுவேண்டுவோர் அடுப்புக்கரியும் உப் ஞ் சேர்த்து நுணுக்கி அதனைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது நுவேலமரப் பட்டையை நன்றாக உலரவைத்து இடித்துத் ளாக்கி, அத்தூளைப் பயன்படுத்தலாம். இவைகளெல்லாவற்றை ம் விட்க், கருவேலங்குச்சி, பூலாங்குச்சி, ஆலவிழுது முதலிய வகளே பற்றுலக்குதற்கு மிகச்சிறந்தவைகளாகும். பல்வலியும், ல்லாட்டமும், பல்லீரல்வீக்கமும் வந்தால் இருவேளை வாய்க்கு ாவி பிடித்து, நுணைஇலையாற் பல்விளக்குக, 'அவைவிரைவில் ங்கும்; பல்லீரல் வீக்கந் தீர்ப்பதற்கு வலிதீர்மருந்தில் (அமிர் ஞ்சனத்திற்) சிறிதெடுத்து வலியும் வீக்கமும்உள்ள இடத்தில் ன்றுமணி நேரத்திற்கு ஒருகால் தடவிவருக.

இன்னும், உணவுகொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும், ஒரு ளிற் பலநேரங்களிலும் வாயினுள் நீர்பெய்து கொப்புளித்துக், காப்புளித்த நீரை உமிழ்ந்து வருக. கடிப்பதர்கு வருத்தமான டை, பாக்கு, புறுக்கு முதலியவைகளை உண்ணற்க. வெற்றிலே ாக்குச், சுருட்டு முதலியவைகளையும் பயன்படுத்துதல் ஒழிக.

*Calvert's Carbolic Tooth Powder (கல்வர்ட்டு என்பவரின் பாலிக் பற்பொடி)

நீளிப்பையும் மலக்குடருஞ் செவ்வையானநிலையிலிருக் கின்றனவா என்று உன்னிப்பாய்ப் பார்த்து வருக. அடுத்தடுத் துப் புணர்ச்சிசெய்யாமற், கிழமைக்கு ஒருகால் அல்லது திங்க ளுக்கு இருகாற் புணர்தலே, இவை யெல்லாவற்றினும் பல்லைப் பாதுகாத்தற்குச் சிறந்த வழியாகும். ஈண்டுக் காட்டிய இவ் வெளிய முறைகளை உன்னிப்பாய்ப் பின்பற்றி வருபவர்கள் நூறு ஆண்டும் அதற்குமேலும் பற்களைச் செவ்வையாக வைத்து நன்கு உயிர்வாழ்வர்க ளென்பது திண்ணம்.

இனிச், செவிகளை நோயணுகாமற் பாதுகாத்தற்கு வேண்டு வன ஆராயற்பாற்று. ஏனென்றால், நமது உயிர்வாழ்க்கையானது ஓசையின் வாயிலாகவே நடைபெறுகிற்கின்றது. நாமும் பிற ரும் ஒருவரோடொருவர் கலந்து உயிர்வாழ்வதெல்லாம் நாமும் அவரும் பேசுஞ்சொற்களினால் நடைபெறுதலை அறியாதார் யார்? இவ்வாறு பேசப்படுஞ் சொற்களெல்லாம் ஓசைகளே யல்லாமல் வேறென்னை? இத்துணை இன்றியமையாத சொல்லோசைகளைக் கேட்டுணர்தற்கு முதன்மையாக உள்ள செவிகள் பழுதுபட்டுப் போனல், மக்கட்பிறவியும் அரைவாசி பழுதுபட்ட தாய்விடுகின் றது. நல்லோரும் அறிவிற் சிறந்தோருங் கூறும் நல்ல அறிவுரை களைக்கேட்டு மகிழ்தற்குச் செவியில்லாதவர்கள் உயிரோடு இருப் பினும், அவர்கள் நடைப்பிணங்களே யாவர்கள். கண்களின் உதவியாற் சான்றோர் வரைந்த நூல்களைக் கற்றறியும் நல்வினை வாய்ந்தவர்களுக்குச், செவிப்பழுதால் உண்டாகுங் குறை ஒரு வாறு நீங்குமேனும், அங்ஙனங் கற்றறிய மாட்டாத மக்களிற் பெரும்பாலார்க்குச் செவிப்பழுதால் உண்டாகும் பெருங் குறை பாடு நீங்க வேறுவழி ஏதுமே யில்லை. இன்னுங், கண்ணாற் கற் றறிய வல்லவர்களும் நாடோறும் நடைபெறும் உலகியலொழுக் கங்களில் ஈடுபட்டு நிற்கவேண்டியவர்களாயிருத்தலாலும், அவை தம்மை யெல்லாம் ஒவ்வொரு நேரமும் பிறர் எழுதிக்காட்ட அறிந்து நடக்கலாமென்றால் அங்ஙனஞ் செய்வது தமக்கும் பிறர்க் கும் அளவிறந்த உழைப்பினையுங் காலக்கழிவினையுந் தந்து முயற்சி கட்கு இடையூறு விளைத்தலானுங் கண்ணாற் கற்றறிய வல்லவர்க் குஞ் செவிப்பழுது பெருந்துன்பம் பயப்பதேயாமென்க. ஆத லால், அறிவி னியக்கத்திற்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினவாகிய

விகளிரண்டும் பழுதுபடாமற் பாதுகாப்பதிற் கற்றவர் கல்லாதவராகிய இருதிறத்தாருங் கருத்தாயிருத்தல் வேண்டும்.

முதலிற், காதுகளினுள்ளே அழுக்குச் சேராதபடி, ஒவ்வொருநாளுந் துணியைத் திரித்து அவற்றினுள்ளே செலுத்தி அவற்றைத் தூய்மைசெய்துவரல் வேண்டும். துணியைத் தவிரச், சிறு குச்சி வெள்ளிச் சிறுகரண்டி முதலான வன்பொருள்களைக் காதினுள்ளே நுழைத்தல் சிறிதும் ஆகாது. செவியினுள்ளே, பறையின் மேற்றோல்போல், மூடிநிற்குந் தோல் மிக மெல்லிய தன்மை வாய்ந்தது; அதன்மேல் வன்பொருள் ஏதேனுஞ் சிறிது பிசகிப்பட்டாலும் அது கிழிந்துபடும்; அது கிழிந்துபட்டாற் காது கேளாது; எழுச்சி என்னுங் கொடிய நோயும் அதன்கண் உண்டாகும். காதெழுச்சியாற் பெருந்துன்பம் உழந்தாரையும், உழந்து உயிர் துறந்தாரையுங் கண்டிருக்கின்றேம். ஆதலால், துணியைத் திரித்து நுழைத்து மென்மையாகச் செவிகளைத் துப்புரவு செய்க. இவ்வாறு செய்வதனால் உள்ளழுக்கு நீங்காவிட்டால், ஒரு சிறு பீச்சாங்குழலில் விரற்பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரை இழுத்து, அதனை வேண்டுமளவு மெல்லப் பலகாற் காதினுட் பீச்சுக; பெரும் பீச்சாங்குழல்கொண்டு நீரை விசையாகப் பீச்சினாற் செவியின் உட்டோல் கிழியும்; ஆதலாற், சிறு குழலால் மெல்லப் பீச்சுக. உள்ளுள்ள குறும்பியும் அழுக்கும் முற்றும் வெளிப்பட்டுவிடும். அதன்பின் மெல்லிய துணியைத் திரித்துவிட்டுக் காதினுள் ஈரத்தை எடுத்துவிடுக.

நம்மனோர் எண்ணெய் முழுக்குச் செய்யுங்கால் அரைப்பு, சீயக்காய் தேய்த்து வருகிறார்கள்; இவற்றைத் தேய்க்குங்காற் காதினுந்தேய்க்கின்றார்கள்; அப்போது அவை காதினுள்ளே சென்று திரள்கின்றன. நீராடியபிற் காதிற்றிரண்ட இவ்வழுக்கை இவர்கள் உன்னிப்பதில்லை. இவ்வாறு சிறிது சிறிதாகத் திரண்ட இவ்வழுக்குக் காதினுட் பெருநோயை விளைக்குங்கால், அப்போதும் அது வந்தகாரணந் தெரியாமற் காதினுட் பலவகை மருந்தைப் பிழிந்து, பின்னும் அவ் வழுக்கை மிகுதிப்படுத்தி, நோய் தீரப்பெறுமற் கொடுந்துன்பத்திற் காளாகின்றார்கள். காதினுட்டிரண்ட அழுக்கைநீக்காமல் அங்குண்டானபுண்ணை ஆற்றுதல்கூடுமோ? ஆகவே, காதுநோய் வந்தால் முதலிற் செயற்பாலது: சிறு பீச்சாங்குழல் கொண்டு வெந்நீரை மெல்லப்பீச்சிக் காதினுள்ளழுக்கைக் கரு வெளிப்படுத்துதலேயாம். காதினுள் வெந்நீரையன்றிக் குளிர் நீரை ஏற்றல் சிறிதும் ஆகாது. வெந்நீர்விட்டுக் கழுவியபின் மெல்லிய துணித்திரியால் உள்ளுள்ள ஈரத்தை மெல்ல எடுத்துவிடல் வேண்டும். இவ்வளவும் இரண்டொருநாட் செய்தவுடனேயே பலர்க்குக் காதுநோய்தீர்ந்துவிடும். இவ்வளவிற்றீராதபடி முதிர்ந்துபோன நோயாயிருந்தால், வெந்நீர்கொண்டு கழுவியபின், நோயுள்ளகாதுக்கு நீராவிபிடித்துவருக; அந்நோய் விரைவில்நீங்கும். இவ்வாறு செய்தலைவிடுத்துக் காதினுள் எத்தகைய மருந்தும் பெய்தலாகாதுஎன்று கடைப்பிடிக்க. காதினுள்ள புண்ணிலிருந்து சீழ்வடியுமானால், நாடோறுஞ் சிறுபீச்சாங்குழலால் வெந்நீர் பீச்சிச் சீழைக் கழுவிவிட்டு நீராவிபிடித்து, அதன்பின் மெல்லிய துணித்திரியால் உள்ளீரத்தை நீக்கியபின், பஞ்சினாற் செவியை அடைத்து விடுக; இவ்வாறு புண் ஆறும் மட்டுஞ் செய்தல் வேண்டும்.

இனி, முகத்தின்கீழ்க் கழுத்திற் பருக்கள் கண்டமாலை கொண்டு துன்புறுபவர்கள், நாடோறும் மலக்குடரைக் கழுவிக் குறிகளுக்கு நீராவி பிடித்து வருதல் வேண்டும். அதனோடு, இடையிடையே பட்டினி கிடத்தலும் முதன்மையானது. பலவகைக் கனிகள் வித்துக்களை உணவிற் பெரும் பகுதியாக உட்கொண்டு, சோற்றுணவைக் குறைத்துக் கொளல் வேண்டும்.

பிடரியில் இசிவும் வலியும் வந்தால் அவ் விடத்திற்குச் சுடுசாப்பலொற்றடங் கொடுத்து, வலிதீர் மருந்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக் கொள்வதுடன், இங்ஙனமே அது தீரும் மட்டுஞ் செய்துவருக.

இனி, நெஞ்சுவலி மார்படைப்பு வரப்பெறுபவர்கள் மிகவுங் கருத்தாயிருந்து அந்நோயைத் தீர்த்துக்கொள்வதுடன், திரும்ப அவைவராமல் தடைசெய்தலும் வேண்டும். ஏனென்றால், உடம்பின் மற்ற இடங்களில் வரும்நோய் உயிரை உடனே கொள்ளை கொள்ளாது; மற்று, நெஞ்சுவலி மார்படைப்பு நோய்களோ ஒரு நொடிப்பொழுதில் உயிரைக் கொள்ளையிட வல்லன. செல்வத்தில் மிக்கவர்களுங் கல்வியிற் சிறந்தவர்களும் உரமான் யாக்கையுடையவர்களுங் கூடத், திடீரென்று இந்நோயால் இறந்து பட்டதனைப்

பலகால் யாம் அறிந்திருக்கின்றோம். நமதுடம்பின் உயிரியக்க மெல்லாம் நெஞ்சப்பையின் வாயிலாகவே நடைபெறுகின்றன. நெஞ்சப்பை பழுது பட்டால் உடனே உயிர் உடம்பை விட்டு நீங்குகின்றது. ஆங்கில நாட்டில் ஓரூரிற் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒருவர் சடுதியில் இறந்துபட்டார். இறந்துபட்ட அவரது உடம்பு ஒரு சிறந்த மருத்துச்சாலைக்கு வருவித்து ஆராயப் பட்டது. அதனை ஆராய்ந்து பார்த்த மருத்துவ நுண்ணறிவினர், அவ்வுடம்பின் அகத்தும் புறத்தும்உள்ள உறுப்புகளில் ஏதொன்றும் எந்த வகையிலும் பழுதுபடாதிருக்கவும், அது திடீரென உயிர் நீத்தது என்னையென்று பலவாற்றால் ஆராய்ந்து பார்த்துங், காரணம் ஒன்றும் புலனாயிற்றில்லை. கடைசியாக அவர் ஒருணர்வினால் உந்தப்பட்டு அவ்வுடம்பின் நெஞ்சப்பையைத் தமது வலக்கையினாற் பிடித்து, அதனை மெல்லெனப்பிசையலானார். இவ்வாறு அவர் அதனைப் பிசையத்துவங்கிய சிறிது நேரத்திலெல்லாம் அந்நெஞ்சப்பை தானே மெல்லத் துடிக்கத்தொடங்கியது. அது கண்ட அம்மருத்துவர் கத்தியினால் வகிர்ந்த மார்பை உடனே மூடித் தைத்துவிடவே, உயிரிழந்த அவ்வுடம்பு மீண்டும் உயிர் பெறச், செத்தவரும் பிழைத்தெழுந்தார். ஆகையால், நெஞ்சப்பையின் இயக்கமே உயிர் உடம்பிலிருந்து இயங்கும் இயக்கத்திற்குக் காரணமா மென்றுணர்ந்து, அவ்வுறுப்புக்கு ஏதொரு நோயும் அணுகாமற் கருத்தாயிருத்தல் வேண்டும்.

நெஞ்சுக்குவரும் நோயெல்லாம் அதன்கீழுள்ள தீனிப்பை மலக்குடல் குண்டிக்காய் ஆண்பெண்குறிகள் என்பவற்றிற் சூடு மிகுந்து அதனால் அங்குள்ள இரத்தஞ்சுண்ட, அதிலிருந்தெழும் நச்சுக் காற்று மேலெழுந்து நெஞ்சப்பையைத் தாக்குதலால் உண்டாவனவாகும். இஃது எதுபோலவெனின்; நான்கு சிறு குடுவைகளை ஒன்றன்மே லொன்றாக அடுக்கிவைத்து, அடியிலுள்ளகுடுவையிலும் அதன்மேலுள்ள குடுவைகளிலும் நீர்நிரப்பி, எல்லாவற்றிற்கும் மேலுள்ள ஒருகுடுவையின் வாயை ஒரு தட்டால்மூடி, அடிக் குடுவையின்கீழ்த் தீயிட்டு எரிக்க; தீயை விடாமல் எரித்து வரவர, அடிக்குடுவையிற் சூடேறி அதிலுள்ள நீர் சுண்டிச்சுண்டிய நீரினால் எழும் ஆவி அதற்குமேலுள்ள குடுவையைத் தாக்கி அதிலுள்ள நீரைச் சுண்டவைக்கும்; அதிலிருந்

தெழும் ஆவியுந் தனக்கு மேலுள்ள குடுவைநீரை அங்ஙனமே செய்ய, இங்ஙனமே ஒவ்வொரு மேலுள்ள குடுவையின் நீராவியுஞ் செய்ய, இறுதியாக மேலுள்ள குடுவைவாயை மூடியதட்டு அதனுள்ளெழும் ஆவியாற் கிளப்பப்பட்டு மேலெழுதலைக் காணலாம்; இதுபோலவே, ஆண்குறி பெண்குறிவாயிலாக உண்டான சூடு அங்குள்ள இரத்தத்தைச் சுண்டவைக்க, அதிலிருந்தெழும் நச்சுக்காற்றுக், குறிகளுக்கு மேலுள்ள மலக்குடர் குண்டிக்காய்களைத் தாக்கும்; அதனால் அவற்றின்கண் உள்ள மலநீர்களும் இரத்தமுஞ் சுவற, அங்கிருந்தெழும் இன்னுங் கொடிய நச்சுக் காற்று அவற்றிற்கு மேலுள்ள தீனிப்பையைத் தாக்கும்; அதனால், தீனிப்பையும் அவ்வாறே சூடுண்டு சுவற, அங்கிருந்தெழும் இன்னுங் கொடிய நச்சுக்காற்று அதற்குமேலுள்ள நெஞ்சப்பை மூச்சுப்பைகளைத் தாக்குகின்றது; அதனால் அவை இரத்தஞ் சுவறி வலிகொண்டு இயங்கா தொழியவே, அவற்றைக் களைகணாக் கொண்ட உயிர், அங்கிருக்க இடம்பெறாதாய் உடம்பைவிட்டு நீங்கிப் போகின்றது. இங்ஙனமாக நெஞ்சப்பைக்கும் அதனையடுத்துள்ள மூச்சுப் பைக்கும் வரும் நோயின் மூலத்தைக் கண்டறிய வல்ல நுண்ணறிவாளர்க்கு, இச்சிறந்த உறுப்புகள் இரண்டனையும் நோயணுகாமல் வைக்கும் வழியும், நோய்வரினும் அதனை விரைந்து தீர்க்கும் எளியமுறையும் நன்குபுலனாகிற்கும்.

கொறுக்குநோய் உடைய ஆடவர் மகளிரை மருவாமல் தம் குறிகளைப் பாதுகாக்க வல்லார்க்கு நெஞ்சுநோயே வராது. மற்று; அவை தம்மைப் பாதுகாவா தொழுகி நச்சுநோயை வருவித்துக் கொண்டார்க்கோ நெஞ்சுவலி மூச்சுப்பை நோய் கட்டாயம் வரும். ஈதென்னை? குறிகளை நோயணுகாமற் பாதுகாத் தொழுகுவார்க்கும் இந்நோய் வரக் காண்டுமாலெனின்; அவர் தாம் தூயராய் ஒழுகினுந், தம்போற் றூயராய் நடந்திராத தம் பெற்றோரி லிருந்தாயினுந், தம் பெற்றோர்க்குப் பெற்றோரி லிருந்தாயினும், அவர்க்குப் பெற்றோரிலிருந்தாயினும் அந் நோய் தொடர்ந்து வந்திருக்குமாகலின், தாம் தூயராய் நடந்தும் அந் நோய் வருதல் என்னையென்று வினாதல் ஆகாதென்க.

210467

...அற்றேலதாக, பிழைபடுதல் மக்களியற்கை யாதலால் ஏதோ காமவயத்தராய் அன்றி யுயர்ந்த காதல்வயத்தராய்ப் பிழைத்தொழுகியோ பிறழ்ந்தொழுகியோ அல்லது தம் முன்னோரிலிருந்தோ தொழுக்குநோய் கொண்டு நெஞ்சுவலி மூச்சுநோய் முதலியவற்றால் துன்புறுவோர் அவை தீர்ந்து நலமுறுதற்கு எளியதொரு வழி காட்டுகவெனிற், காட்டுதும். நெஞ்சுவலியேனும் மார்படைப்பேனும் மூச்சுத்திணறுதலேனும் உண்டானால், இவை இவ்வாறுண்டாதற்கு நெஞ்சை யடுத்துக் கீழேயுள்ள தீனிப்பையிலிருந்து மேலெழுந்த நச்சுக்காற்றே காரணமாமென நன்குணர்ந்து, உடனே தீனிப்பைக்கு உணவு இடுதலை நிறுத்துக. திரும்ப நன்றாய்ப் பசியெடுக்கும் வரையில் எவ்வகை யுணவும் உட்கொளல் ஆகாது. இரண்டொருநாட் கழித்துப் பசியெடுத்தால் வலியவுணவுகளை உட்கொள்ளாமற், கோதுமைநொய்ப் பாற்கஞ்சியே பருகல்வேண்டும். அதனொடு, வெந்நீர் அடைத்த ஒரு கண்ணாடிப்புட்டிலை மார்பிலும் முதுகிலும் ஒற்றி, அவ் விடங்களில் வலிதீர் மருந்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக்கொள்க. இவ்வளவில் இருந்துவிடாது, நீரேற்றி கொண்டு பலசீர்க் குடர்களையுங் காலைமாலை இரண்டுவேளையுங் கழுவிவிட்டுக், குறிகளுக்கு நீராவி பிடித்து அதன்பின் ஈரத்துணியை அடிவயிற்றிற் சுற்றிக்கட்டுக: இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யவே அந்நோய் விரைவிற் றீர்ந்துவிடும். மறித்தும் அந்நோய் வாராமல் இம்முறைகளைத் தொடர்ந்து சிறிதுகாலம் வரையிலும், அதன்பின் இடை விட்டு விட்டுஞ் செய்துவருக. நெஞ்சுவலி மார்படைப்பு மூச்சுத்திணறல் உடையவர்கள் ஊன்தின்பவராயுங் காப்பி தேயிலை கோக்கோநீர் பருகுபவராயும் வெற்றிலைபாக்கு புகையிலை மெல்பவராயும் இருந்தால் அத் தீயபழக்கங்களை உடனே விட்டொழித்தல் வேண்டும். புணர்ச்சிசெய்யுங்கால் நெஞ்சப்பையும் மூச்சுப்பையும் விரைந்து இயங்குதலால், அந்நோய் நீங்கி உடம்பு முழுநலம் பெறும்மட்டும் புணர்ச்சிசெய்தலையும் நீக்கிவிடல்வேண்டும். ஏனென்றால், நெஞ்சுவலியுள்ள காலங்களில் ஊனுஞ் சோறும் உண்டு உடனே உயிரிழந்தாரையுங், காப்பிநீர் முதலியன பருகி மூச்சுத்திணறி உயிர்துறந்தாரையும், வெற்றிலைபாக்கு மென்று மார்படைத்துச் செத்தொழிந்தாரையும், புணர்ச்சிசெய்து அன்றே உயிர்நீத்தா

[library stamp]

ரையும் யாம் பலகாலும் அறிந்திருக்கின்றேம். உயிரைக் கதுமெனப் போக்குதலில் வல்ல இந்நோயாற் பற்றப்பட்டவர்கள் இதனைக் கூர்ந்துணர்ந்து கருதி விழிப்பாக நடத்தலிற் கடைப்பிடியாய் நிற்றல்வேண்டு மென்க.

இன்னும், மூச்சுப்பையைப் பற்றிய ஈளை இருமல் உள்ளவர்களும் இந்நோய் வந்து வருத்துங் காலங்களில் மேற்சொல்லிய முறைகளையே கையாண்டு அதனை நீக்கிக்கொள்வதல்லாமலும், பின்னர் அது வாராமலும் விழிப்பாக நடத்தல் வேண்டும். இவர்கள் மேற்சொல்லியமுறைகளுடன், இஞ்சிச்சாற்றில் தேன்கலந்து ஒருநாளைக்கு மூன்றுபொழுதாக, அது வேரோடு அறும்மட்டுந் தொடர்ந்து பருகிவரல் வேண்டும். ஈளை யிருமல் உள்ளவர்கள் சுரைக்காய் பீர்க்கங்காய் முள்ளங்கி முளைக்கீரை முதலான குளிர்ம் பண்டங்களை அந்நோய் அறத்தொலையும் மட்டும் உட்கொளல் ஆகாது. துவரம்பருப்புக் கடலைப்பருப்புகளையுஞ் சேர்க்கலாகாது. ஆவின்பாலைத் தனியே பருகாமல் இஞ்சி தேன் கலந்துங் கோதுமை கலந்துஞ் சிற்றளவாகப் பருகிவரல் வேண்டும். மார்பிலும் முதுகிலுங் கைகால்களிலுங் குளிர்ங்காற்றுப் படாமற் போர்த்திருத்தல் முதன்மையானது. அடுத்தடுத்து நீராடாமல் ஒருகிழமைக்கு ஒருகால் இருகால் இளம் பதமான வெந்நீரில் தலைமுழுகுதலே செயற்பாலது. எளிதிற் செரித்து விரைவிற் பசியை யுண்டாக்கும் உணவுகளையன்றி வேறேதும் இவர்கள் உட்கொள்ளலாகாது. இவ்வாறு செய்துவரின் இரண்டு மூன்று கிழமைகளில் இந்நோய் அறவே நீங்கப்பெற்று நலமுறுவார்க ளென்பது திண்ணம்.

இனி, வயிற்றுவலியைப் பற்றியும், அது தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியும் ஆராய்வாம். வயிற்றுவலியானது இரண்டு காரணங்களால் வருகின்றது. முதலாவது, வயிற்றின்கீழ் உள்ள குறிகளுக்கு வரும் நோய்களிலிருந்து உண்டாகும் நச்சுக்காற்று மேலெழுந்து வயிற்றின்கண் உள்ள தீனிப்பையைத் தாக்குதலால் அதற்கு நோய் உண்டாகின்றது; இரண்டாவது, மேலிருந்து இடப்படும் உணவுகளின் பொல்லாங்கானும், அல்லது உணவுகளை மிகுத்துண்டலானும் வயிற்றுவலி உண்டாகின்றது. முதற் சொன்ன வகையில் வருநோயை நீக்குதற்கு நீரேற்றிகொண்டு

உடனே மலநீர்க் குடர்களைத் துப்புரவுசெய்த லல்லாமலும், அடுத்தநாள் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தியும் அவற்றைத் தூய்மை செய்தல்வேண்டும். அதுவேயுமன்றிக், குறிகளுக்கு நாடோறும் ஆவிபிடித்து, வயிற்றைச்சுற்றி ஈரத்துணி கட்டுதலும் இன்றி யமையாதது. கோதுமைநொய்ப் பார்கஞ்சியைத்தவிர வேறு வலிய உணவு ஏதும் உட்கொள்ளலாகாது. வலிநீங்கும் மட்டும் இரண்டு மூன்று வேளை ஏதுமே உட்கொளாமற் பட்டினி கிடத்தலே மிகநல்லது. விடாய் எடுத்தால் விரற்பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரை யருந்துதல் பெரிதும் நலம்பயக்கும். இன்னும், வயிற்றுவலி கொண்டு துடி துடிக்கும்போது உடனே அதனைத் தீர்த்தற்கு எளியதொருமுறை இருக்கின்றது. அதாவது, நல்லசிற்றாமணக்கு எண்ணெயை யெடுத்து, அதனை வயிற்றின்மேல் உள்ள கொப்பூழில் ஊற்றிக், கைவிரல்களால் அக்கொப்பூழை வலது புறமாகச் சுற்றிச்சுற்றி வயிற்றைப் பலகால் தேய்த்தலேயாகும். இவ்வாறு செய்தவுடனே வயிற்றுவலி தீர்ந்துபோகும், மலநீரும் இறங்கும். இதனோடு நின்றுவிடாமல் மேற்சொன்ன முறைகளையுந் தொடர்ந்து செய்க.

இனி, உணவுகளின் பொல்லாங்கால் வரும் வயிற்று வலியைப் போக்குதற்கும் மேற்சொன்ன முறைகளின்படியே செய்வதோடு, அவ்வலியை வருவிக்கும் உணவுப் பண்டங்களையும் நீக்கி விடுக. சைவர்களிற் பலர் வயிற்று வலியால் வருந்துதற்குக் காரணம் மிகுந்த மிளகாய்க் காரத்தையும் புளியையும் அவர்கள் சேர்ப்பதேயாகும். காய்ந்த மிளகாயினும் பச்சை மிளகாய் மிகக் கொடியது. இவற்றோடு காப்பிநீர் இட்டிலி தோசையும் அவர்கள் காலையில் மிகுத்துண்கின்றார்கள்; காலையில் உண்டது நன்கு செரியாதிருக்கையிலேயே, காரம் புளி மிக்க கறி குழம்புகளுடன் சோற்றையும் பகல்வேளையில் மிசைகின்றார்கள்; மாலையிலும் இரவிலும் அவ்வாறே. இங்ஙனமாகப் பொல்லாங்கான உணவை மூன்றுவேளை நான்குவேளை மிகுத்துண்டு தீனிப்பைக்கு ஓயாத வேலை கொடுப்பதனாலேயே, அவர்கட்கு வயிற்றுவலி புளியேப்பம் வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுளைச்சல் முதலான கொடிய நோய்கள்வந்து அவர்களை உயிர்மாளச் செய்கின்றன. ஆதலால், அவர்கள் அந்நோய்களை நீக்கி நலமாகவாழல் வேண்டினும், காரம் புளி

யைக் குறைத்துக் கொத்தமல்லி தேங்காய்ப்பால் சேர்த்த குழம்பு வகைகளையுங் கறிவகைகளையும் உணவிற் சேர்க்கப் பழகிக் கொள்ளல் வேண்டும். காலையிலும் இரவிலும் அடுத்தடுத்து இட்டிலி தோசைமுதலான வலியசிற்றுண்டிகளை அருந்தலாகாது. கிழமைக்கு ஒருகால் அல்லது இருகால் இவைதம்மைச் செரிக்கும் அளவாய் உண்ணலாம். ஆனாலுங், காப்பி தேயிலை கோக்கோ நீரை முற்றும் விலக்கிவிடுதலே தக்கது. ஒருநாளிற் காலை நண்பகல் இரவு என்னும் மூன்றுவேளைக்குமேல் உணவுகொள்ள லாகாது. இடையிற் பசிஎடுத்தால் இஞ்சிநீர் சுக்குநீர் கொத்துமல்லிநீர் கலந்த பாலுஞ் சிறிதுபழமும் உட்கொள்ளுதலேநன்று. ஆண்டின் முதிர்ந்தவர்கள் நண்பகலில் மட்டுந் தக்கபடி யுணவு கொண்டு, மற்றை யிரண்டுபொழுதுகளிலும் நீர்த்தவுணவு கொள்ளுதலே வாய்வது. பற்ற, இவரல்லாத ஊனுணவு கொள்பவர்கள் வயிற்று நோய் வந்தால் ஊனுணவை அடியோடு ஒழித்தலைத்தவிர வேறு மருந்தில்லை. சைவவுணவிலும் பொல்லாங் கில்லாத பண்டங் களையே இவர்களும் அருந்திவரல் வேண்டும்.

இனி, இசையாத பண்டங்களையுண்டு வயிற்றுப் போக்குங் கக்கலுங் கொண்டு துன்புறுவோர்கள், மேலும் அவற்றை யுட் செலுத்தாமல் விலக்கி, ஓமநீர் சிறிது சிறிது பருகி வருவராயின், அவ்விரண்டுநோயுந் தீரும். கக்கற் கழிசசல் அல்லது வாந்திபேதி யென்னுந் தொற்று நோயுஞ் செரியாக்குணம் உடையவர்கட்கே பெரும்பாலும் வருகின்றது. இந்நோய்க்குக் கைகண்டமருந்து கல்கத்தா நாகேந்திர நாத சென் என்பவர் மருந்துக்கழகத்திற் செய்து விற்கப்படுங் "கர்ப்பூராரிஷ்டம்" என்பதே யாகும்; இம் மருந்தால் உயிர்பிழைத்தவர் எண்ணிறந்தோ ராவர். இம்மருந்து கையில் இல்லாதவர்கள் ஓமநீர் பருகிவந்தால் இக்கொடுநோய் பெரும்பாலும் நீங்கும். அதிலும் நீங்காதாயிற், காய்ந்தமிளகாயை அரைப்பித்து அதனை எழெட்டுச் சிறு சிறு கோலி யுருண்டை களாக உருட்டி, அவ்வொவ்வோர் உருண்டை யினுள்ளுஞ் சிறு சிறு கருப்பூரத் துண்டுகளை வைத்துப் பொதிந்து, அரை மணிநேரத் திற்கு ஒருகால் இரண்டு இரண்டு உருண்டைகளாக உட்கொள்க; கக்கலுங் கழிச்சலுஞ் சிறிது நேரத்தில் நின்றுவிடும். இதனுடன், ஒருபடி வெந்நீரில் ஆழாக்கு உப்பைக் கரைத்து, அதனை நேற்றி

கொண்டு மலக்குடருக்கு ஏற்றுக; இவ் வுப்புநீர் இந்நோயை உண்டாக்கின நச்சுப் புழுக்களைக் கொன்றுவிடும். இந்நோய் கொண்டவர்களின் உடம்பிற் சூடுகுறைந்து, குளிர்ச்சி மிகுமாதலாற் சுடுசாம்பலை வறுத்து வறுத்து, அவர்களுடம்பு முழுதும் ஒற்றடங் கொடுத்துக் கருப்புரநெய் தடவிப் போர்த்து விடுக. இவ்வாறு இம்முறைகளை விரைந்து செய்யவே, இக்கொடுநோய் கொண்டவர் அது நீங்கி நலம் பெறுதல் திண்ணம். இவர் நலம் பெற்றபின் ஒரு கிழமை வரையில் ஆவின் பாலாவது, மலக்குடரை இளக்கும் விளக்கெண்ணெய், உழுந்திற்செய்த உணவுப் பண்டங்களாவது உட்கொளலாகாது; வாழைப்பூ, வாழைக்கச்சல், முருங்கைப்பிஞ்சு, கத்தரிப்பிஞ்சு, மிளகாய், மிளகு, சீரகம், கடுகு, உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு முதலியவற்றிற் செய்த கறி, மிளகுநீர், குழம்புகளும், நன்குசமைத்த புழுங்கலரிசிச் சோறுமே உணவாக எடுக்கற்பாற்று. இவ்வாறு செய்தால் இக் கொடுநோயால் ஆண்டுதோறும் உயிர்மாளும் எண்ணிறந்த மாந்தர்களும் உயிர் பிழைத்து நீடினிதுவாழ்வர் என்க.

இனி, உணவு செரிக்கும் அளவுக்குமேல் உண்டலானும், பச்சைமிளகாய் முதலான காரம் மிகுதியுள்ள பண்டங்களை அடுத்தடுத்து உணவிற்சேர்த்து உட்கொள்ளுதலானுந் தீனிப்பை புண்ணாகி வயிற்றுளைச்சலையும் இரத்தக்கழிச்சலையும் உண்டாக்கும் இந்நோய் மிகக் கொடியதொன்றாகையால் இதனை முற்றவிடுதலாகாது; முற்றவிட்டாற் பிறகு தீர்ப்பதரிது; கொடுந்துன்பம் உழந்து உயிர்மாளுதல் திண்ணம். ஆகவே, இந்நோயைக் காலந்தாழாது உடனே தீர்த்தற்குமுந்துக. இதுதீரும் வரையில் உணவு எடுத்தலாகாது. பசியெடுத்தாற் சவ்வரிசிக்கஞ்சியிற் சிறிது ஆவின் பால்சேர்த்து அதனைச் சிறிதாய்ப்பருகுக. வான்நீலநிறம் உடைய ஒருகண்ணாடிப் புட்டிலை உள்ளும் புறம்புஞ் செவ்வையாய்க் கழுவித் தூய்மைசெய்து, காய்ச்சியாறிய நல்லநீரை அதனுட் பெய்து, அதன் வாயைக் கிடேச்சினால் அடைத்து வெயிலில் வைத்து மூன்றுமணி நேரஞ் சென்றபின் அதிலுள்ள நீரைக் காற்பலம் விழுக்காடு ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகாற் பருகிவருக. அதனொடு, மிக்கசூடா யில்லாமல் வெதுவெதுப்பாயுள்ள நீரிற் சிறிது வெள்ளைரோசாச் சவர்க்காரத்தைக் கரைத்து, அதனை நீரேற்றி

கொண்டு ஏற்றி மலக்குடரைக் காலை மாலை கழுவித் துப்புரவு செய்க. இவ்வாறு செய்யவே இந்நோய் இரண்டொரு நாளில் தீர்ந்துவிடும். இவ்வளவிலுந் தீராத வயிற்றுளைவும் இரத்தக் கழிச்சலும் இருந்தால், ஆழாக்கு வெந்தயத்தை ஒருநாள் மாலையில் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாட் காலையிலெடுத்து நன்றாய்க் கழுவிய அம்மியில் இட்டு மைபோல் அரைத்து, அதனை மூன்று பகுதியாக்கி, ஒவ்வொரு பகுதியையுந் தயிரிற்கலக்கிக் காலை பகல் மாலை என்னும் மூன்று வேளையும் அருந்துக. இன்னும், ஒருதுத்தநாகத் தகட்டுத் தொட்டியில், உட்கார்ந்தால், வயிற்றின் கொப்பூழ் வரையில் நிற்குமாறு குளிர்ந்த தண்ணீரைவிட்டுத், தொடைக்குக் கீழ் அடிவரையிலுங் கொப்பூழுக்குமேல் உச்சி வரையிலும் வெளிக்காற்றுப் படாமற் கம்பளியைச் சுற்றிக் கொண்டு, கால்களைத் தொட்டியின் மேலாயினும் அதற்கு வெளியே யாயினும் இருக்கவைத்துத், தொட்டிநீரினுள் இருபது நிமிஷம் வரையில் உட்கார்ந் திருத்தல் வேண்டும். தொடைக்குக் கீழ் உறுப்புகளுங் கொப்பூழுக்கு மேலுறுப்புகளுந் தண்ணீரில் நனைதல் ஆகாது. இவ்வாறு நீரில் இருப்பது காற்றடக்கமான ஓர் அறையிற் செய்தல் வேண்டும். இருபது நிமிஷம் நீரிலிருந்தபிறகு எழுந்து நனைந்த இடத்தின் ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டு, உடம்பு முழுதும் நன்றாகப் போர்த்துக் கொண்டு சிறிது வியர்க்கும் வரையில் அங்ஙனமேயிருக்க. வியர்த்தபின் பசியெடுத்தாற் சிறிது சவ்வரிசிக் கஞ்சி குடிக்கலாம். இங்ஙனம் மூன்று பொழுதுகள் வயிற்றின் அடியை நீரிலமிழ்த்திக் குளிரவைத்தலும், வெந்தய அரைப்புக் கலந்த தயிரைக் குடித்தலும், நீரேற்றி கொண்டு இளஞ்சூடான சவர்க்காரநீர் கொண்டு மலக்குடரைக் கழுவிவிடுதலும், பசியெடுத்தாற் சவ்வரிசிக் கஞ்சியையன்றி வேறேதும் உட்கொளாமையும் ஒழுங்காகச் செய்துவருவார்க்கு எத்தகைய கொடிய வயிற்றுளைவு இரத்தக் கழிவுகள் இருந்தாலும் அவை மிகுவிரைவிற் றீர்ந்து போகும். இந்நோய்தீர்ந்து உடம்பு பழைய நன்னிலைக்குவரும் வரையிற், காரமான உணவுகளையும் எளிதிற் செரியாத தின்பண்டங்களையும் எள்ளளவும் உட்கொள்ளாமல் மிக விழிப்பாக இருத்தல் வோண்டும்; ஏனென்றாற், போனநோய் திரும்பிவந்தால் உயிர்பிழைத்தல் அரிது. வேறு வயிற்றுப் போக்குள்ளவர்

களும் மேற்கூறிய முறைவழுவாது செய்வாராயின் அது தீர்ந்து முழுநலம் பெறுதல் திண்ணமென்க.

இனி, ஈரற்குலை வலிவீக்கங்களைத் தீர்ப்பதெப்படி என்பது ஆராயற்பாற்று. ஈரல் என்னும் அகவுறப்புத் தீனிப்பையையடுத்து வலது விலாவின் உட்பக்கத்தே யிருப்பது. இது பித்த நீரைத் தன்னுட்பொதிந்து வைத்து, வேண்டும்போது அதனைத் தீனிப்பையினுட் செலுத்தி, அங்கு வந்து சேர்ந்த உணவினைச் செரிக்கச் செய்வது. எளிதிற் செரிக்கத்தக்க உணவுகள் தீனிப்பையினுள் வந்து சேர்ந்தால், அவற்றைச் செரிப்பித்தற்கு வேண்டிய சிற்றளவினதான பித்தநீர் ஈரற்குலையிலிருந்து இரைப்பைக்கு வரும். அதனால் உண்டவுணவு நன்குசெரித்து நலத்தைத்தரும். மற்று, எளிதிற்செரியாத உணப்பொருள்களை உட்கொண்டாலோ, அவற்றைச் செமிக்கப் பண்ணுதற்குப் பேரளவினதான பித்தநீர் இரைப்பையுள்வந்து நிரம்ப, இரண்டுங்கூடிச் செரியாமற் போகவே, அவற்றிலிருந்துண்டான பித்தநஞ்சு இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்கும் பரவுகின்றது. இதனால் மேனியெல்லாம் மஞ்சள் நிறமுண்டாகின்றது; தலைவலி, கிறுகிறுப்பு, ஓக்காளம், மலச்சிக்கல், பித்தக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்கள் கிளைத்துத் துன்பத்தை மிகுதிப் படுத்துகின்றன. இந்நோய் துவக்கத்திலேயே களையப் படாவிட்டாற், பித்த சோகையும் அதனால் உடல் வீக்கமும் உண்டாகி உயிரைப் போக்கும். ஆதலால், எளிதிற் செரியாத காப்பி தேநீர் சாராயம் புகையிலை இறைச்சி முதலான பொருள்களை உண்ணற்க. அறியாமையால் இவைகளை யுட்கொண்டு வருந்துவோர், உடனே இவைகளை நிறுத்தி, மலக் குடரைக் கழுவிப், பசியெடுக்கும் வரையிற் பட்டினியாயிருக்க. நீலநிறக் கண்ணாடிப்புட்டியில் நீர்நிரப்பி அதனை வெயிலில் வைத்தெடுத்து, அந்நீரைச் சிறிதுசிறிதாகத் தொடர்ந்து பருகிவருக. பசியெடுத்தால், வாற்கோதுமைமா இட்டுக்காய்ச்சிய ஆவின்பாலைச் சிறிதாய் அருந்துக. ஈரற்குலைவீக்கம் இருந்தால் கடுக்காய்ச்சாறு குடித்து மலநீர்க் குடர்களைத் துப்புரவுசெய்து, வீக்கமுள்ள இடத்தின் மேல் வெந்நீர்ப்புட்டில் ஒற்றடங் கொடுத்து வலிதீர் மருந்திட்டுத் தேய்க்க. இதனோடு உடல்வீக்கமும் பித்தசோகையும் இருந்தால், அவை தீரும்வரையில் மலநீர்க்குடர்களை நாடோறும் நீ

ரேற்றிக்கொண்டு துப்புரவு செய்து, வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் நாரத்தம்பழம் அத்திப்பழம் கொடிமுந்திரிப்பழம் முதலியனவும் உட்கொண்டு வருதல்வேண்டும். காலையில் ஒவ்வொருநாளும் நாலைந்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் அரைப்பலம் இஞ்சிச்சாறு கலந்து அக்கலவையினை வெறுவயிற்றிற் பருகிவருக. இந்நோய் தீரும்மட்டுஞ் சோற்றுணவாவது வேறுவலியவுணவாவது உட்கொள்ளலாகாது. இம்முறைகளை வழுவாமற் செய்துவந்தால், இந்நோய் விரைவில் நீங்குதல் திண்ணம். மஞ்சட்காமாலை என்னும் நோயும் பித்தநீர் மிகுதியால்வருவதேயாகையால், அதற்கும் மேற்காட்டிய முறைகளையே செய்து அதனை விரைந்து தீர்த்துக்கொள்க.

இனி, இடது பக்கத்து விலாவின் உள்ளுள்ள மண்ணீரல் நோயினைத் தீர்க்குமாறு காட்டுவாம். குளிர்காய்ச்சலால் துன்புறுவோர் அதனை விரைவிற் றீர்த்துக்கொள்ளா விட்டாலும், குளிர்காய்ச்சல் அடிக்கும்போது சோற்றுணவையும் வேறுவலிய உணவுப் பண்டங்களையும் விழுங்கிவிட்டாலும் மண்ணீரல் நோயுடையதாகி வீங்குகின்றது. மண்ணீரல் வீக்கத்தையே தமிழ் நாட்டவர் 'காய்ச்சற் கட்டி' என்கின்றனர். மண்ணீரல் வீக்கம் உள்ள வரையிற் காய்ச்சல் நீங்காது. காய்ச்சற்கட்டி பெருக்கப் பெருக்கக் காய்ச்சலும் மிகுந்து உடம்பை மெலியச்செய்யும்; சிலநாட்களில் உயிரையும் இழப்பிக்கும். ஆதலாற், காய்ச்சலுடன் மண்ணீரல் வீக்கமும் உடையவர்கள் நாடோறும் மலநீர்க்குடர்களைத் துப்புரவுசெய்து, பாட்லிவாலா என்பவராற் செய்து விற்கப்படுங் குளிர்காய்ச்சல் மருந்தைத் தொடர்பாக உட்கொண்டுவரல் வேண்டும். காய்ச்சல் நிற்கும் வரையில் வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் உலர்ந்தபழங்கள் சிலவுமன்றி வேறேதும் உட்கொள்ளலாகாது. காய்ச்சல் நின்று கட்டி கரையும் வரையில் ஓட்மீல் (Oat meal) அரிசி சிறிது சருக்கரையுடன்கூட்டி இடையிடையே நன்றாகமென்று தின்பதுடன், வாற்கோதுமைக் கஞ்சியும் உலர்ந்தபழங்கள் சிலவுமே அயிலல் வேண்டும். மண்ணீரல் வீக்கம் முற்றும் நீங்கும் வரையில் எண்ணெய்முழுக்கு ஆகாது. ஓமந் தேய்த்து வெது வெதுப்பான நீரில் தலை முழுகுதலே செயற்பாலது.

இனிச், சிறுநீர்ப்பைக்குச் சிறுநீரைப் பிரித்துச் செலுத்துங் குண்டிக்காயில் உண்டாகும் நோய் பெரும்பாலுங் கொறுக்கு நோய் உடையவர்களுக்கே வருகின்றது. அல்லது, எந்நேரமும் இருப்பிலிருந்து வேலைசெய்யுங் கணக்கர் வணிகர் ஆசிரியர் முதலாயினார்க்கும், புளிப்பு நஞ்சு (uric acid poison) உள்ள காப்பி தேயிலை கோக்கோநீர் விலங்கின் இறைச்சி முதலியவைகளை உட்கொள்வார்க்கும் இந்நோய் வரக் காண்கின்றோம். இஃது இடுப்பின் பிற்புறத்தே, இருப்புக்கோல்கொண்டு துளைத்தாற் போல்வதொரு கொடிய வலியினைத் தருவது. கொறுக்கு நோயுடைய மகளிர் அல்லது ஆடவரை மருவிக் கொறுக்குநோய் கொண்டவர்பால் வருங் குண்டிக்காய் வலியானது அக் கொறுக்குநோய் உள்ளவரையில் அவர்பால் வந்தே தீரும். ஆதலால் இத்தகையோர்க்கு வருங் குண்டிக்காய் வலி அவர்க்குள்ள கொறுக்கு நோயை வேரறத் தொலைத்தால் மட்டுமே தானும் வேரோடுஅற்று ஒழியும். மற்று, மேற்காட்டிய உணவுப்பண்டங்களை அருந்துதலால் வருங் குண்டிக்காய் வலியோ அப் பண்டங்களை விலக்கினால் மட்டுமே தானும் விலகும். இனி, இருப்பிலிருந்து முயற்சி செய்பவர்கள் காலை மாலை ஒருமைல் தொலைவு வழிநடக்கப் பழகுவதுடன் இடையிடையே யெழுந்து உலவுதலுஞ் செய்தல் வேண்டும்; அவ்வாறு செய்து வந்தால் மட்டுமே அவர்கள் அந்நோய்க்குத் தப்பலாம். பின் எந்தக் காரணத்தால் வந்த குண்டிக்காய் வலியா யிருப்பினும், அதனை உடனே தீர்த்தற்குரிய முறைகளைச் செய்தல் வேண்டும். அவை யாவையோ வெனின்; நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் துப்புரவு செய்து, ஒன்று அல்லது இரண்டு நாள் சோற்றுணவை விலக்கிக், கோதுமைநொய்க் கஞ்சி அல்லது பொங்கலை யுட்கொள்ளுதலும், இடுப்பின் பிற்புறத்தே வலியுள்ள இடத்தின் மேற் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டிற் சுடுசாம்பல் ஒற்றடங் கொடுத்தலும், அதன்பின் "அமிர்தாஞ்சனம்" என்னும் வலிதீர்மருந்திட்டுத் தே[illegible]மே இந்நோயின் துன்பத்தை உடனேதணியச் செய்தற் கேற்ற [illegible]முறைகளாகும். இதன்கொடுமை தணிந்த பின்னும் வாளா [illegible]ழம் கடுக்காய்ச்சாறு குடித்து மலநீர்க்குடரைத் தூய்மைசெய்[illegible] வேண்டும். இடுப்பின் பிற்புறத்திற்குத்

தொடர்பாக நீராவிபிடித்து வந்தாற்றான் இந்நோய் வேரோடு அறும்.

இனிக், குண்டிக்காய்வலி, ஈரல் மண்ணீரல்வலி, வீக்கம், வயிற்றுவலி முதலியவற்றிற் கெல்லாம் பெருமுதற் காரணமான கொறுக்கு நோயைப் பற்றியும் அது தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியுஞ் சிறிது பேசுவாம். கொறுக்குநோய் என்பது அஃது உடைய மகளிர் ஆடவரை மருவுதலால் ஆண்குறி பெண்குறிகளை முதலிற்பற்றி, அதன்பின் வரவரப்பெருகி அவற்றிற்கு மேலுங் கீழும் உள்ள அகவுறுப்புப் புறவுறுப்புகளை நோய்வாய்ப் படுத்தும் இயற்கையது. இது முதன்முதற்பற்றிய மூன்று முதல் ஏழுநாட்களிற் குண்டிக்காயினைத் தாக்கி இடுப்பின் பின்புறத்தேமுதலில் வலப்பக்கத்திலும் அதனையடுத்து இடப் பக்கத்திலும் பெரியதோர் உளைச்சல் நோயினை உண்டாக்குகின்றது. அதன் பிறகு வலது காலிலாயினும் இடதுகாலிலாயினும் பிட்டத்திலிருந்து தொடை முழங்கால் கெண்டைக்கால் கணுக்கால் உள்ளங்கால் முடிய அங்ஙனமே கடுப்பினைவிளைக்கின்றது. உரமானஉடம்பு உடையவர்கட்கு இவ்வுளைச்சல் ஒருகிழமைக்குப்பின் தணிந்து போனாலும், அத்தணிவினையடுத்து ஆண்குறி பெண்குறிகளின் உட்டுளையில் அக்கடுப்பும் எரிவும் மிகுந்து, சிறுநீர் விடுங்காற் பெருந் துன்பத்தினைத் தருகின்றன. பிறகு, குறிகளின் கடுப்பும் எரிவுந் தணிந்தவுடனே ஆண்குறியின் முனையைச் சூழ்ந்த இடங்களிலும் அரிப்புங் கடுகளவு கொப்புளங்களுங் கிளைக்கின்றன; கிளைத்த இவை இரண்டு மூன்று நாட்களிற் புண்ணாகிவிடும்; புண் ஆற்றும் மருந்து இட்டால் இவை விரைவில் ஆறும்; இல்லையேல், இவை தாமாக ஆறுதற்குப் பத்துநாட்களுக்குமேற் செல்கின்றன. இந்நோய் பிடித்தவர்கள் மீண்டும் அந்நோய் உடையாரை மருவாமல், உடனே தக்க தீர்க்குமுறைகளைச் செய்து அதனைச் சுவடறத் தீர்த்துக் கொள்வதில் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும். இல்லையேல், நாளடைவில் இது, குண்டிக்காய் வலி, ஈரல் மண்ணீரல்வலி, வயிற்றுவலி, நெஞ்சுவலி, கண்வலி, வாய்ப்புண், உடம்பெங்குஞ் சிரங்கு, கை காற் பிடிப்பு, அவற்றில் உளைச்சல் முதலான பல நோய்களையும் வருவிப்பதல்லாமலும், ஆண்குறி பெண் குறிகளையும் அரித்து விடும்; சிலர்க்கு எலும்புருக்கி

நோயினையும் உண்டாக்கி அவரை உயிர்மாளச்செய்யும். ஆதலால், உடனே இதனை வேரறத் தொலைத்தற்கு முந்துக. தக்கமருத்துவர்களாற் கொடுக்கப்படும் உயர்ந்தமருந்துகளை நெடுங்காலம் உண்டால் இந்நோய்தீரக்கூடும். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இஃதிருந்தால் அவர்கள் நெடுங்காலம் மருவாதிருந்து மருந்துண்டால் மட்டுமே இது தீரும். இடையிடையே மருவியபடியாய் அவர்கள் எவ்வளவுகாலம் எவ்வளவு சிறந்த மருந்துண்டாலும் இந்நோய் நீங்குவதில்லை. இந்நிலைமையில் அவர்கட்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால் இப்பொல்லாத நோய் தீங்கற்ற அம்மகாரையும் பற்றிக் கொள்கின்றது. ஆதலால், இந்நோயாற் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் மகப்பேற்றைச் சிறிதும் அடைதல் கூடாது. தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் இளங் குழவிகளின் நன்மையைக் கோரியாயினும் இந்நோய் உள்ளவர்கள் அதனைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் வரையில் மகப்பெறு திருப்பாராக.

இனி, இந்நோயை மருந்தில்லா இயற்கைமுறை கொண்டு விரைவிற் றீர்த்துக் கொள்ளுதலே நல்லது. மருந்தைவிட இயற்கை முறைகளே இதனை விரைந்து தீர்க்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தனவாய்ப் புலனுகின்றன. கொறுக்கு நோயெல்லாம் முதலில் ஆண்குறி பெண்குறிகளைப்பற்றி, அவற்றின் வாயிலாகவே உடம்பெங்கும் பரவுதலால், ஆண்குறி பெண்குறிகளைத் தொடர்பாக ஒவ்வொருநாள் மாலையிலும் நீராவியிற் காட்டி வியர்க்கவைத்து, அவற்றின்கண் ஏறிய நச்சுநீரை வெளிப்படுத்திவிடல் வேண்டும். நீராவி பிடிப்பதற்குமுன், மலநீர்க்குடர்களை நீரேற்றிகொண்டு ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலுந் தூய்மை செய்தல் இன்றியமையாதது. குறிகளைப்பற்றிய இந்நோய் குண்டிக்காயைத் தாக்கி, அதன்பின் அங்கிருந்து கால்களில் இறங்குதலால், இடுப்பின் பிற் புறத்தையும் நாடோறும் நீராவியிற் காட்டி நன்கு வியர்க்க வைத்தல் வேண்டும். முதலில் நீரேற்றிகொண்டு தூய்மைசெய்து கொண்டு, அதன்பின் இடுப்பின் பிற் புறத்திற்கு நீராவிபிடித்து, அதன்பிற் குறிகளுக்கு ஆவிபிடித்து, ஆவிபிடித்த இடங்களைக் குளிர்ந்தநீர் கொண்டு கழுவி விடுக. ஆவிபிடிப்பதற்கு முன் கட்டியிருந்த ஆடைகளைமுற்றுங் களைந்து விட்டுத், தோய்த்துலர்ந்த தூய ஆடைகளையே பின்னர் உடுத்திக் கொள்ளல்

வேண்டும். நீராவிபிடிக்கும்போது வயிறெங்குங் கொதிப்புண்டாகுதலால், தீனிப்பையின் இருபக்கத்துமுள்ள ஈரல் மண்ணீரல்கள் சூடேறப்பெறுகின்றன; அவை சூடேறவே பித்தம் மிகும்; ஆதலால், ஆவிபிடித்தவுடனே கொப்பூழிலிருந்து கீழ்வயிறு முடிய இடுப்பைச்சுற்றி ஈரத்துணியைக் கால்மணிநேரம் வரையிற் கட்டிவைத்துப், பிறகு அவிழ்த்துவிடுக. மிகுதியான பித்தச் சூடுள்ளவர்கள், மேலேகாட்டியபடி ஒரு துத்தநாகத்தகட்டுத் தொட்டித் தண்ணீரில் இருபது நிமிஷங்கள் வரையில் இருந்து எழுந்துவிடல் நன்று. இங்ஙனம் இருக்கவேண்டிய கட்டாயம் இல்லாதவர்கள் அடிவயிற்றில் ஈரத்துணியை மட்டுஞ் சுற்றிக் கொள்ளுதலே செய்க. கொறுக்குநோயுடையவர்கள் அது தீரும் மட்டுந் தாம் விரும்பும் உணவுப்பண்டங்களையெல்லாந் தாம் விரும்புமாறெல்லாம் உட்கொளலாகாது; ஊன்தின்பவர்களாயிருந்தால் அவர்கள் ஊனை முற்றும் விட்டொழித்தல் வேண்டும். அங்ஙனமே காப்பி தேநீர் முதலான பருகு நீர்களும் உடனேவிலக்கற்பாலன ஆகும். அவர்கள் சைவர்களாயிருந்தால் துவரம்பருப்பை அடுத்தடுத்துப் பயன்படுத்தலாகாது; புளியையுங் காரத்தையும் மிகக் குறைத்துவிடுதல் வேண்டும். நீர்க்கோவையினைத்தரும் பண்டங்களை மழைகாலபனிக்காலங்களிற் பயன்படுத்துதல் கூடாது. இராக்காலஉணவெல்லாங் காற்றுங் குளிர்ச்சியும் இல்லாதனவாய் எளிதிற் செமிப்பனவாய் இருக்கும்படி ஒழுங்குபடுத்தல் முதன்மையானது. வெயில்வெப்பம் மிகுந்தவேனிற்காலத்தன்றி ஏனைக் குளிர்காலத்தில் அவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் முழுகுதலாகாது. இங்ஙனமாக யாம் காட்டிய முறைகளைப் பிசகாது கைப்பற்றி நடப்பவர்கள், கொறுக்குநோய் அறவே தொலையப் பெற்று நலமுடன்நீடுவாழ்தல் திண்ணமென்க.

இனித், தொடையைப் பற்றிவரும் தொடைவாளை கடுப்புமுதலிய நோய்கட்கும், முழங்காற்பிடிப்பிற்கும் நீராவிவேதுபிடித்து, அல்லது அவ்வுறுப்புகளைத் தணலிற்காய்ச்சி வலிதீர்மருந்திட்டுத் தேய்த்துவருக. மலநீர்க்குடர்களைக் கழுவிவிடுதலும் இன்றியமையாதது. இவற்றைத் தொடர்பாகச் செய்துகொண்டு, காற்றும் புளிப்புநஞ்சும் இல்லாத உணப்பொருள்களையுந் தெரிந்துட் கொள்வார்க்கு இந்நோய்கள் விரைவில் நீங்கிபோகும். இவ்வாறே

கெண்டைக்கால் கணுக்கால் நோய் உள்ளவர்க்குஞ் செய்து வரின் அதுநீங்கி அவரும் நலம்பெறுவர்.

இனி, யானைக்கால் விதைவீக்கம் உள்ளவர்களோ மேற் கூறியமுறைகளை வழுவாது தொடர்பாகச் செய்து வருதலுடன், ஒருகிழமைக்கு மூன்றுநாள் முழுபட்டினி கிடக்கவும் வேண்டும்; அதனாற், தீராவாயின் பின்னர் ஒரு கிழமை பட்டினி கிடந்துபார்க்க; அதனாலுந்தீராவாயிற் பதினைந்துநாட்பட்டினி கிடக்க; அதுவும் முழுப்பயன் றராவிடின் ஒருதிங்கள், அல்லது நாற்பதுநாட் பட்டினி கிடந்தவர்க்கு அந்நோய்களும் பிறநோய்கள்எல்லாமும் வேரோடு அற்றொழியும் என்று கடைப்பிடிக்க. பட்டினிகிடக்கும் நாட்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய முறைகளை முன்னரே நன்குவிளக்கி யிருக்கின்றேம்; அவைகளைக்கருத்திற் பதியவைத்து அவற்றின்படி ஒழுங்காக நடந்துவருக.

என்றிதுகாறும், உடம்பின் உச்சியிலிருந்து காலின் அடி வரையில்வரும் நோய்களையும், அவற்றைத் தீர்க்கும் முறைகளையும் எடுத்துக் கூறினேம். இனி, உடல் முழுதும் வருஞ் சொறி சிரங்கு, படை, கட்டிகள் முதலியவற்றைத் தீர்க்கு முறைகாட்டி, அவ்வளவில் இவ்வத்தியாயத்தை முடிப்பாம்.

பித்தளை, செம்பு, ஈயம், அலுமீனியம் முதலான ஏனங்களிற் சமைத்த காரஉணவை உட்கொள்ளுதலாலும், பல்வகைக் கழிவுகள் சேர்ந்த சாக்கடைநீர் சகதி குப்பை முதலான அழுக்குகள் நிரம்பிய இடங்களிலிருந்து அவற்றிலுண்டான நச்சுக் கொசுக்களினாற் கடியுண்டு வருந்துதலாலும், நோயாளிகளுடன் ஒருங்கு உறைதலாலும், எக்காலத்துங் குளிர்ந்த நீரிலேயே முழுகுதலாலும், நாடோறும் ஆடைகளைக் களைந்து துவைத்து உலர்ந்த வேறு ஆடைகளை உடுத்தாமையாலும், பலர்க்குச் சொறி சிரங்கு, படை, கட்டிகள் வருகின்றன.

இவைகளை வராமற்றடுப்பதற்குச் சிறந்த முறை யாதென்றால் அவற்றை வருவிக்குங் காரணங்களை விலக்குதலே யாம். மட்பாண்டங்களிலன்றி வேறு பித்தளை செப்பு ஏனங்களில் உணவு சமைக்கும் போலி நாகரிகத்தை முற்றும் அருவருத்து விட்டொழித்தல் முதன்மையானது. மிளகாய் கடுகு முதலிய காரப் பொருள்களையும் புளியையும் மிகுதியாகக் குழம்பு கறிகளிற்

சேர்த்தல் ஆகாது. சாக்கடைநீர் சகதி குப்பைகள் தாமிருக்கும் இடங்களிற் சேராமல் அவைகளை அவ்வப்போது அப்புறப்படுத்தி இடங்களை மிகவுந் தூய்மையாக வைத்துக் கொளல் வேண்டும். இரவிற் கொசுக்கள் கடியாவண்ணங் கொசுவலைக்குள் உறங்குதல் வேண்டும். வீணான பட்டுச்சரிகைப் புடைவைகளுக்கும் நகைகளுக்குங் கடன் வாங்கியாயினும் பணச் செலவுசெய்யத் துணிந்து நிற்கும் நம்மனோர், தமதுடல் நலத்தைப் பேணுதற்கு முதன்மையாக வேண்டப்படுஞ் சில கொசுவலைகளைச் செய்து கொள்வதற்குச் சிறு செலவுதானுஞ் செய்ய மனம் இசையாமை பெரிதும் வருந்தத்தகுவதன்றோ? தமதுடம்பு சொறி கொண்டு வீங்கிவெடித்தால் அப்பட்டுத்துணிகளும் நகைகளும் அந்நாற்றவுடம்பை அழகுசெய்யுமா? செய்யாவே. ஆகையால் தமதுடம்பைப் பேணுதற்கு இன்றியமையாத கருவிகளை அமைத்துக் கொள்வதில் நம்மனோர் கருத்தைச் செலுத்திப் பொருட் செலவு செய்வாராக! இன்னும், நோயாளிகள் தம்முடன் ஒருங்கு உறையாதபடி, அவர்களுக்கு ஓரிடமுந் தமக்கோரிடமும் ஓர் இல்லத்திலேயே வகுத்துக் கொள்ளலாம். மனைவியுங் கணவனுமா யிருந்தாலுங்கூட, ஒருவருக் கொருவர் உதவிசெய்யும் நேரத்தன்றி மற்ற நேரங்களில் அவர்கள் தனித்தனி வெவ்வேறு அகன்றிருத்தலே செயற்பாலது; ஏனென்றால், ஒருவர்க்குள்ள நோய் மற்றவர்க்கும் வந்துவிட்டால் ஒருவர் மற்றவர்க்கு உதவியுஞ்செய்ய இயலாமல் இருவருமாய்த் துன்புறல் வேண்டி வருமன்றோ? ஆதலாற், சிறிதாயினும் அவர் விலகி யிருத்தலே நன்றாகும். இன்னுங், குளிர்ந்தநீரில் முழுகுவோர், அதனை இடை யிடையே விட்டுவைத்து, விரற் பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரிலுந் தலைமுழுகி, இரத்தத்திலேறிய நச்சுநீரைக் கக்கவைத்தல் இன்றியமையாதது. இன்னும், ஒருநாட்கட்டியிருந்த ஆடையை மறுநாட் கட்டியிராமல், அதனை அவிழ்த்து விட்டு, நன்றாய்த் துவைத்துலர்ந்த ஆடையை யுடுத்துக் கொள்ளுதலும் வேண்டும். வசதி யிருந்தாற் காலை மாலை இருபொழுதுகளும் ஆடைகளை மாற்றுதல் மிக நல்லது. இன்னும், மலச் சிக்கலுக்கு இடம் உண்டாகாமல், கீரை வகைகளைச் சேர்த்தலுடன், பழங்கள் உழுந்திற் செய்த பண்டங்கள் நெய் பால் தயிர் முதலானவை

களையும் இடையிடையே யுட்கொண்டு வருதல் வேண்டும். இம் முறைகளை வழுவாது கைப்பற்றி நடப்பவர்க்கு அவர்தம்மேனி மாசுமறுவற்றுத், தெளிந்த அழகுவாய்ந்து திகழும் என்க.

இனி, ஆண்பாலர் பெண்பாலரில் ஆண்டன்மை பெண்டன்மை யிழந்தவரும், மகப்பெறாது மலடரா யிருப்பவரும் பலர் உளர். இவ் விருதிறத்தாரும் பார்வைக்கு மக்கள் வடிவு வாய்ந்தவரா யிருப்பினும், இவர் தமது செயலாலோ தம் முன்னோரது செயலாலோ, இறைவன்வகுத்த மக்களியற்கைக்கு மாறான அலி பேடிகளாயும், மலடர்களாயு மிருந்து துன்புறுகின்றனர். தமதுசெயலால் ஆண்மை பெண்மை யிழந்தும் மலட்டுத் தன்மைவாய்ந்தும் நடைப் பிணங்களாய் உயிர் பிழைத்திருப்பவர், பெரும்பாலும் பேதைமணம் புரியும் பார்ப்பனரிலுஞ் செல்வர்களிலுமே மிகுதியாய் உளர். அஃது ஏது காரணத்தாலென்றாற் கூறுதும். உலகத்திற் பிறந்த ஆண்பெண் உயிர்களெல்லாந் தாம் மருவுதற் கேற்ற பருவம் அடைந்த பின்னரே ஒருங்கு கூடிக் களிக்கின்றன. ஆனாற், பார்ப்பனர்களோ பெரும்பாலுந் தம் பெண் மக்களை அவர்கள் பூவா முன்னரே ஆண்மை மிக்க இளைஞர்கட்கு மணஞ்செய்து கொடுத்தலுடன், மணஞ் செய்த நாளிலேயே அவர் இருவரும் புணர்ச்சி செய்யுமாறு ஏவுகின்றனர். புணர்ச்சிக்கு ஏற்றபடியாகப் பெண்குறியின் உட் பகுதிகள் வளராதிருக்கையில், தம் பெண்மக்கள் தம்மினும் ஆண்டின் முதிர்ந்த இளைஞரைப் புணருமாறு ஏவுதலால், அச்சிறுமிகளின் பெண் உறுப்புப் பழுதாய் விடுகின்றது. ஒரோவொரு குடும்பங்களில் உள்ள அறிவுமிக்க தாய்தந்தையர், பூவாத தம் சிறுமியரை அவர் தங் கணவருடன் கூடாதபடி தடுத்துக்காத்து விழிப்பா யிருந்தாலும், அச்சிறுமியரும் அவர்தங் காளைக் கணவர்களும் எப்போதாயினும் ஓரிடத்தி லிருக்கும்படி நேருங்கால், அக்காளைகள் தம் மனைவியரை, உரிமை பற்றி, அவர்தம் பெற்றோர் அறியாமலே வலிந்துப்பற்றி புணர்ந்து விடுகின்றனர். இத்தகைய பருவமல்லாப் புணர்ச்சியினாற் பெண்மக்களே தமது பெண்டன்மை யிழந்தும், மலடராகியும், வேறுபல நோய்கள் கொண்டுந் தம் வாழ்நாள்முழுதுந் துன்புறுகின்றனர். ஆதலால், தம் பெண் மக்களைப் பூவா முன்னரே மணஞ்செய்யும் அறக்கொடிய வழக்கத்தைப் பார்ப்

பனர்களும், அவரைப் பின்பற்றி நடக்கும் ஏனைக் குலத்தவர்களும் அடியோடு ஒழித்துவிடல் வேண்டும். ஆண்பெண்ணுடம்புகளில் ஆற்றல் வாய்ந்த முதன்மைக் கருவிகளான ஆண் பெண் குறிகள் இளமைக் காலத்திலேயே தம் நிலைகுலைந்து பழுதாய்ப் போமானால், பிறகு அவற்றைச் சீர்திருத்துதற்கு எத்தகைய மருந்தும் எத்தகைய முறையும் இல்லையென்று உறுதியாய் உணர்ந்து கொள்க.

இனிச், செல்வர்களில் ஆண்மை பெண்மை யிழப்பதும், மலடுபட் டிருப்பதும் மிகுதியாய்க் காணப்படுதற்குக் காரணம், அவர்களிற் பெரும்பான்மையோர் இயற்கைக்கு மாறான நடையுடையரா யிருப்பதே யாகும். செல்வர்கள் தமக்குள்ள செல்வ வளத்தால் உடம்பு வருந்தப் பாடு படாதவரா யிருக்கின்றனர்; அதனால் அவருடம்பின் உள்ளும் புறம்புமுள்ள உறுப்புகள் வேண்டிய அளவு இயங்காமல் வலிவு குன்றுகின்றன; அதனால் உண்ட உணவுகள் எளிதிலே செரிக்கப் பெறாமலுஞ், செரித்தாலுங் கொழுப்பு மிகுந்து இரத்தக் குழாய்கள் அடைக்கப் பெற்றும் பல் வகை நோய்களாற் பிணிக்கப்பட்டுத் துன்புறுகின்றனர். அவர்களிற் பலர் அங்ஙனங் கொழுமையான உணவுகளை யுண்டு கொழுப்பு மிகுதியால் இரத்த ஓட்டத்தையும் நரம்புகளின் சுருசுருப்பையுங் குறைத்து விடுதலாற்றான், ஆண்மை பெண்மை யிழக்கின்றனர், மலடரா யிருக்கின்றனர். இவர்கள் இக்குறைபாட்டை நீக்கி நலம் பெறல் வேண்டுமாயின், உடல் வருந்த உழைத்துத், தமதுடம்பு வேண்டுமளவே உணவெடுத்து, இடையிடையே ஏதும் அருந்தாமற் பட்டினிகிடந்து வருதலும் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யவே இழந்த ஆண்மை பெண்மையை மீளப் பெற்று மலடுநீங்கி அவர் இனிது வாழ்வரென்க.

இனி, இளமைக் காலத்தில் அளவிறந்த காமவயத்தராய் ஒழுகுதலாலும், அடுத் தடுத்து நோயாற் பிணிக்கப்பட்டு உடம்பின் வலிவு குறைதலாலும், வறுமையால் உடம்புக்கு வேண்டிய கொழும் பண்டங்கள் இடை யிடையே உட் கொள்ளாமையாலும், அளவிறந்த மூளை யுழைப்பு உடம் புழைப்பினை இடையீடின்றிச் செய்து வருதலாலும் ஆண் பெண்பாலர் ஆண்மை பெண்மை யிழப்பதும் உண்டு. முற்பருவத்திற் காமவின்பத்தை

மிகுதியாய்த் துய்த்து உடல்வலிமை யிழந்தவர்கள், அரைக்கீரை யை அவித்து அவித்தநீரைக் கீழே உகுத்து விடாமல் அக் கீரையுடனே சுவறவித் தெடுத்துப், பின்னர் அதனை நெய்யில் துவட்டி உணவாகப் பயன் படுத்துதலும்; முருங்கைவித்து முருங் கைப்பூ இட்டுக்காய்ச்சிய பாலையாயினுங், கசப்பில்லாத தோல் போக்கிய வாதுமைப் பருப்பை அரைத்துச் சீனிக் கற்கண்டின் பொடியுங் கலந்துகலக்கிய ஆவின்பாலையாயினுங் காலைமாலை யிரு பொழுதும் பருகி வருதலும்; வேண்டியவளவு உடற்பயிற்சி செய் தலுந்; தூயகாற்றுத் தூயநீர் தூயவுணவுகளை உட்கொண்டு வருத லுங்; காதலின்பக் கதைகளைப்பயிலுதலுங்; கவர்ச்சியை விளைக் கும் அழகிய மாதர்ஆடவர் உருவத்தைக் காண்டலும் நினைத்த லும்; இனிய இசைப் பாட்டுகளைக்கேட்டு நறுவிய புழுகு முல்லை சண்பகம் மகிழ் பனிநீர் சந்தனம் முதலியவற்றின்குளிர்ந்த மணத் தை மோத்தலும் பிறவும் ஒழுங்காகச் செய்து வருகுவராயின், இழந்த ஆண்மை பெண்மையினைப் பெற்றுத் திரும்பவும் இன்பம் நுகர்தற் கேற்ற உரத்தினை எய்துவர். ஆனாலும், இவர்கள் இரு கிழமைக்கு ஒருகாலுக்குமேற் புணர்ச்சியின்பத்தினை விரும்புதல் நன்றாகாது. இவ்வாறு ஒருதிங்களில் இரண்டு முறைக்கு மேற் புணராதவர்கள், ஆண்டில் முதிர்ந்தாலும் இளைஞராகவே யிருப் பர்கள். மற்று, அடுத்தடுத்துப் புணர்பவர்களோ ஆண்டில் இளை ஞராயினும் முதுமைமிகுந்து, அப்புணர்ச்சியின்பந் துய்க்கவும் ஏலாதவராவ ரென்க.

இனி, நோயால் வருந்தி ஆண்மை பெண்மை யிழந்தவர், நோயை அறவே தொலைத்து, மேற் கூறியபடி நடப்பராயின் அவரும் வலிமையுடையராவர். வறுமை யுடையவர்கள் பெரும் பாலுந் தாம் வறுமைப் படுவதெல்லாந் தமது அறிவைப் பெருக்கி அதனைப் பயன்படுத்தாமையாலும், பொருள் ஈட்டுதற்கு வேண் டும் முயற்சிகளைக் காலமும் இடமுந் தமதுதகுதியும் அறிந்து தக்கவாறு செய்யாமல் மடிந்திருத்தலாலுமே யென்பதை நன்கு உணர்ந்து, தம் அறிவையும் முயற்சியையும் ஏற்றமுறையிற் செலுத் திப் பொருள் ஈட்டி வறுமையைத் தொலைத்துவிடுதல் வேண்டும். ஈட்டியபொருளை வறுமைக்கு அஞ்சி மேலும்மேலும் பெருக்கு வதிலேயே கருத்தைச் செலுத்தாமல், அதுகொண்டு பல்வகை

...கள் செய்து, தாமும் விழுமிய பண்டங்களை அளவாக ...ர்ந்து இன்புறல் வேண்டும். பிறவி யெடுத்தது அறிவைப் ...ருக்கி இன்பத்தை நுகர்ந்து இறைவனடி சேர்தற்பொருட்டேயல் ...மல், அறியாமையிற் புதைந்து துன்பத்திலுழன்று நிரயத்திற் ...சர்தற்கன்றே. எத்துணை மிகுதியாகப் பொருளைச் சேர்த்து ...வைத்தாலும், இறந்துபோம் பொழுது "காதற்றவூசியும் வாராது ...காண் நின் கடைவழிக்கே" ஆதலால், வறுமைதீரப் பொருள் ...ட்டி அறஞ்செய்து இன்பம் நுகர்க.

இனி, அளவிறந்த மூளையுழைப்பு உடம்புழைப்பினைச் செய் ...பவர்கள் இடையிடையே அவ்வுழைப்பினை விட்டுவைத்துக், ...கொழுவிய பண்டங்களையும் மேற்கூறியவாறு அருந்தி வருகுவரா ...யின், அவருஞ் சிலநாட்களில் உடம்புவலிவினைப் பெற்று இன்பம் நுகர்தற்கேற்ற தகுதியுடையராவர்.

இனிப், பெண்பாலாரிற் சிலர் பலர் மகவுஈன்றபிற், கருப்பை கீழே தொங்கிப் பெண்குறி வாய்க்கீழ் வந்து அதனை அடைத்து விடப்பெறுதலிற், கணவனொடு கூடிவாழ்தல் இயலாதவராய் விடு கின்றனர். இவ்வாறு மாதர் சிலர்பலர்க்குக் கருப்பை கீழேதொங்கி விடுதல் எது காரணத்தால் என்பது சிறிது ஆராயற் பாற்று. ...இளமைப் பருவம் முதற் கொண்டே நன்கு உழைப்பவர் களாய்ச் சுமைகளைத்தூக்கி வழக்கப் பட்டவர்களுக்கு, உடம்பின் அகத்துள்ள நரம்புகள் வலிவேறி இறுகியநிலையி லிருக்கும்; அத் தகையவர் எத்துணை மகவீன்றாலும், ஈன்ற சில திங்கட்குப்பின் எவ்வளவு சுமையான குடங்கள் விறகுகட்டுகள் அரிசி மூட்டை கள் வைக்கோற்கட்டுகள் முதலியவைகளைச் சுமந்துதிரிந்தாலும், அவர்கருப்பை சிறிதுங் கீழ் இறங்குவதில்லை. ஆனால், சிறுபருவந் தொட்டே சுமையான பொருள்களைத் தூக்கியுங் கடுமை யாக உழைத்தும் பழகாத மாதர்தம் உடம்பின் நரம்புகளோ உரமில் லாதனவாய் இளகிய பதத்தில் இருக்கும்; அத்தகையவர் மக வீன்றபின் வறுமையினாலோ, தம்முடன் ஒருங்குஉறைவும் மாமி நாத்துணார்தந் துன்பத்திற்கு அஞ்சியோ, கடுமையான வேலை களைச் செய்து சுமையான பொருள்களைத் தூக்குவாராயின், அவ ரது கருப்பை நரம்பு இளகிநீண்டு அதனைக் கீழே தொங்கவிடுகின் றது. ஆதலால், மென்றன்மையில் வளர்ந்த மாதரார் தம் கணவ

ஓம்

ஞானசாகரத்தை ஏன் கட்டாயம் கற்றல் வேண்டும்

முதலிலிருந்து முடிவுவரையில் தனிச் செந்தமிழில் எழுதப்படு
வெளியீடு இஃது ஒன்றேயாகும். மற்றை வெளியீடுகள் தமிழ் என்னு
மட்டும் பூண்டு அரைப்பங்கு வடமொழியுங் காற்பங்கு ஆங்கிலமுங் கா
தமிழும் உடையன. சிலவெளியீடுகள் முக்காற்பங்கு வடமொழியுங் கா
கொச்சைத்தமிழும் உடையன.

கல்வித்துறையில் இலக்கண இலக்கிய ஆராய்ச்சி, மெய்ப்பொரு
துவ) ஆராய்ச்சி, மனநூலாராய்ச்சி, உடல்நூலாராய்ச்சி, வரலாற்றுநூ
திர) ஆராய்ச்சி, ஒழுக்கநூலாராய்ச்சி, இயற்கைப்பொருளாராய்ச்சி முத
முகமான அறிவாராய்ச்சி செய்யுங் கலைவல்லார் பலர்க்கும் இன்றியமை
பலதுறைப்பொருள்களைத் தூய செந்தமிழில் விரித்தெழுவது ஞானசா
ஒன்றேயாகும். மற்றை வெளியீடுகளிற்பல கற்றார்க்குப் பயன் படாதன.
மேற்கூறிய ஆராய்ச்சிகளில் ஒன்றிரண்டே யுடையனவன்றி எல்லாம் உ
அல்லாமையால், அச்சிலவுங் கற்றார் எல்லார்க்கும் பயன் படுதல் இல்லை.

கற்றாரேயன்றிக், கற்றவர் அல்லாதார்க்கும் பயன்படும் உயர்ந்த
கள், நாடகங்கள், அவர்தம் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத உயர்ந்த அறி
கள் முதலியவற்றை எளிய இனிய தனித்தமிழில் வெளியிடுவதும் ஞான
ரம் ஒன்றேயாகும். மற்றை வெளியீடுகளிற்பல பொதுமக்கட்குச் சிறி
பயன்படாதன. பொதுமக்கட்கென்று வெளிவருஞ் சிலவும் அவரை மு
னேற்றுதற்கு ஏற்ற சிறந்த பொருளுஞ் சிறந்தநடையும் உடையன அல்ல.

சென்ற முப்பது ஆண்டுகளாக நடைபெறுந் தமிழர் உரிமைவெளி
ஞானசாகரம் ஒன்றேயாகும். மற்றைவெளியீடுகளில் எத்தனையோ இந்த முப
பதாண்டுகளில் தோன்றித் தோன்றி மறைந்தன. தொடர்பாக நடைபெறு
இரண்டொன்றுந் தமிழர்உரிமைக்கு மாறுவன. வேறு சில புதிது முளைத்தன

அழகிய எழுத்தில் உயர்ந்த வெள்ளைத் தாளில் அரும் பொருள்களை அ
சிட்டு வெளியிடுந் தனித்தமிழ் வெளியீடு ஞானசாகரம் ஒன்றேயாகும். மற்
றையபல மொக்கை எழுத்தில் மட்டித்தாளில் அழகின்றி அச்சிடப்பட்டு
வெளிவருவன.

ஞானசாகர ஆசிரியர் மறைமலையடிகள் ஒருவரே தமிழ் ஆங்கிலம் வட
மொழியென்னும் மும்மொழியிலும் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து விரிந்த அறிவாற்றல்
உடையராதலுடன், தாம் ஆராய்ந்தறிந்த அரும்பெரும்பொருள் உண்மைகளை
அஞ்சாநெஞ்சினராய்த் தமிழ் ஆங்கிலத்திற் சுவைமிகுந்த உரைநடையில் எழு
தும் வன்மையும் வாய்ந்தவர். ஏனைத் தமிழ்வெளியீடுகளின் ஆசிரியரிலும்,
அவற்றிற்குக் கட்டுரை எழுதுவாரிலும் மேற்காட்டிய மும்மொழிகளிலும்
ஆழ்ந்தகன்ற ஆராய்ச்சியுடையராய்த் தாம் அறிந்த உண்மைகளைத் தமிழிலும்
ஆங்கிலத்திலும் அஞ்சா ஆண்மையுடன் சுவைபெருக எழுதுவார் மிக அரியர்.

ஞானசாகரத்தில் வெளிவரும் பொருள் ஒவ்வொன்றுந் தொடர்பாகச்
சென்று தனித்தனி நூல்களாக முடிவனவா யிருத்தலால், அவை தமிழ் மக்க
ளாற் பெரிது போற்றப்பட்டு, அவர் கால்வழியில் வருவார்க்கும் பயன்படுமாறு
பாதுகாத்து வைக்கப்படுகின்றன. மற்றை வெளியீடுகளில் வெளிவருவன
பெரும்பாலுந் தொடர்ந்து வாராதனவாகையால், அவை பெரும்பாலும் பாது
காக்கப்படாமற் பலசரக்குக் கடைகளுக்கே கடைசியாகப் போக்கப்படுகின்றன.

இவ்வெழுவகைக் காரணங்களாற் பல்லாவரம், பொதுநிலைக்கழக நிலையத்
திலிருந்து வெளியாகிவரும் ஞானசாகரம் என்னுந் தனித்தமிழ் வெளியீடு
ஒன்றுமே தமிழ்கற்றாராலும் தமிழ்ப் பொதுமக்களாலும் பயிலுதற்குரிய சிறப்
புடையதாமென்று உணர்தல் வேண்டும்.