நீண்ட ஆயுளும்
தேக ஆரோக்யமும்

நாடகப் பேராசிரியர்

ப. சம்பந்த முதலியார், பி. ஏ. பி. எல்

அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை

இவரது மற்ற நூல்கள்

லீலாவதி - சுலோசனை, சாரங்கதரன், மகபதி, காதலர் கண்கள். நற்குல தெய்வம், மனோஹரன், ஊர்வசியின் சாபம் இடைச்சுவர் இருபுறமும், என்ன நேர்ந்திடினும், விஜயரங்கம், தாசிப்பெண், மெய்க்காதல், பொன்விலங்கு, சிம்ஹளநாதன், விரும்பிய விதமே, சிறுத்தொண்டர், காலவரிஷி. ரஜபுத்ரவீரன், உண்மையான சகோதரன், சதி—சுலோசனா, புஷ்பவல்லி, உத்தம பத்தினி, அமலாதித்யன், கள்வர்தலைவன். சபாபதி முதற்பாகம், பொங்கல் பண்டிகை அல்லது சபாபதி இரண்டாம் பாகம், ஓர் ஒத்திகை அல்லது சபாபதி மூன்றும் பாகம், சபாபதி நான்காம் பாகம் பேயல்ல பெண்மணியே, புத்த அவதாரம், விச்சுவின் மனைவி, வேதாள உலகம், மனைவியால் மீண்டவன், சந்திரஹரி, சுபத்ரார்ஜுனா, கொடையாளி கர்ணன். சஹதேவன் சூழ்ச்சி, நோக்கத்தின் குறிப்பு, இரண்டு ஆத்மாக்கள், சர்ஜன் ஜெனரல் விதித்த மருந்து. மாளவிகாக்னிமித்ரம், விபரீதமான முடிவு, சுல்தான் பேட்டை மாஜிஸ்டிரேட், சகுந்தலை, காளப்பன் கள்ளத்தனம், முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும், நாடகமேடை நினைவுகள், நாடகத்தமிழ், யயாதி, பிராமணனும் சூத்திரனும், வாணீபுர வணிகன், இரண்டு நண்பர்கள், சத்ருஜித், ஹரிச்சந்திரன், மார்க்கண்டேயர், ரத்னாவளி, மூன்று விநோத நாடிகைகள், வைகுண்ட வைத்தியர், தீட்சிதர் கதைகள், ஹாஸ்யக் கதைகள், குறமகள், நல்லதங்காள், சிறுகதைகள், நடிப்புக் கலையில் தேர்ச்சிபெறுவதெப்படி? ஹாஸ்ய வியாசங்கள், தமிழ் பேசும் படக் காக்ஷி, விடுதிப் புஷ்பங்கள், பேசும்பட அனுபவங்கள், வள்ளிமணம், கதம்பம், மாண்டவர் மீண்டது, ஆஸ்தானபுர நாடக சபை சங்கீதப் பயித்தியம், ஒன்பது குட்டி நாடகங்கள், சபாபாதி ஜமீந்தார் சிவாலயங்கள் இந்தியாவிலும் அப்பாலும்—சிவாலய சிற்பங்கள், சதி சக்தி, மனை ஆட்சி, இந்தியனும் ஹிட்லரும், தீபாவளி வரிசை, காலக் குறிப்புகள், சுப்ரமண்ய ஆலயங்கள், தீயின் சிறு திவலை, கலையோ காதலோ, உணவுப் பொருள்கள் சபாபதி துவிபாஷி, சபாபதி துணுக்குகள், இல்லறமும் துறவறமும், சபாபதி முதலியாரும் பேசும் படமும், நான் குற்றவாளி.

முதற் பதிப்பு

1956

காபிரைட்]

[விலை [redacted]

இந்நூல் என் தாய் தந்தையர்க்கு

அர்ப்பணம்

நீண்ட ஆயுளும் தேக ஆரோக்யமும்

முகவுரை

நான் பிறந்தது 1—2—1873. தற்காலம் எனக்கு 83 வயது முடிந்து 84-வது வயது நடக்கிறது. சாதாரணமாக மனித வாழ்வில் அதிலும் இந்தியர் வாழ்வில் இது நீடித்த வாழ்வு என்று கூற வேண்டும். இத்தனை வருடங்கள் இவ்வுலகில் நான் வாழ்ந்து இருந்த தற்கு முக்கிய காரணம் எல்லாம் வல்ல ஈசன் கருணையேயாம் என்று உறுதியாய் நம்புகிறேன். லெளகீக விஷயத்தில் இதைப்பற்றி யோசிக்குமிடத்து இன்னொரு முக்கிய காரணம் என்ன வென்றால் எனது பால்யமுதல் நான் சில சுகாதார வழக்கங்களை இடைவிடாது அனுஷ்டித்து வந்ததேயாம் என்று நான் கூறவேண்டும். அவைகளை நான் கைப்பற்றி வந்ததினால் பெரும் பயனை அடைந்தேன் அவை களைப் பற்றி என்னிடம் இருந்து அறிந்த என் உற்றார் உறவினர்களுள் பலர் தேக ஆரோக்கிய விஷயத்தில் நல்ல பயனை பெற்று இருக்கின்றார் கள். ஆகவே அவ் வழக்கங்களைப் பற்றி இதை வாசிக்கும் பலரும் தேக நலம் பெறக்கூடும் என்பது எனது நிச்சயமானஅபிப்பிராயம். "வாடி திரிந்து நான் கற்றதும் கேட்டதும் அவலமாய்போதல் நன்றோ" என்று தாயுமானவர் கூறியுள்ளார். ஆகவே நான் கற்றதும் கேட்டதும் பிறருக்கு உபயோகமாக இருக்கும்படி செய்வது என் கடமை என்று அவைகளைப் பற்றி இதை எழுதலானேன்.

உணவு உண்டல் :—உயிர் வாழ்வதற்கே உணவு உண்டல் இன்றியமையாததாம். 'யோசிக்கும் வேளையில் பசிதீர உண்பதும் உறங்குவதுமாய் முடியும்' என்று தமிழ் நாட்டு பெரியார் ஒருவர் உலக வாழ்க்கையைப் பற்றி கூறியுள்ளார். ஆகவே சரியான உணவை கொள்ளுதலும், சரியான காலங்களில் அதை கொள்ளுதலும் சரியான விதத்தில் அதை கொள்ளுதலும் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றி அமையா காரணங்கள் ஆகும். இவைகளைப் பற்றி நான் ஆராய வேண்டி வந்ததற்கு காரணத்தை முதலில் கூறுகிறேன்.

எனது ஏறக்குறைய 10 வயது வரையில் இராத்திரியில் சாப்பிட்டால் அடிக்கடி வாந்தியாகிவிடும். இதைத் தடுப்பதற்காக என் தாயார் என்னென்னவோ யுக்தி செய்து பார்த்தார்கள். உண்ட உணவை செரிக்கச் செய்ய சக்தியில்லாத எனக்கு என்னென்னவோ மருந்துகள் கொடுத்துப் பார்த்தார்கள். கடைசியில் அக்காலத்தில் வைத்திய பரீட்சையில் முதன் முதலில் 'எம். டி.' பரீட்சையில் தேறின இந்தியராகிய டாக்டர் தனகோடி ராஜீ எனக்கு காட்லிவர் ஆயில் கொடுக்கச் சொன்னார். அதனால் கொஞ்சம் குணமடைந்தேன். இருந்த போதிலும் ஒற்றை நாடியாய் மிகுந்த பலஹீனமுடையவனாய் இருந்த நான் அநேகம் வருடங்கள் வாழ்ந்திருப்பது கடினம் என்று பலரும் சந்தேகப்பட்டார்கள். அக்காலத்தில் பிரபல ஹைகோர்ட் வக்கீலாயிருந்த ஸ்ரீ வி. சுந்தரம் சாஸ்திரிகள் என்பவர் என் எதிரிலேயே என் தகப்பனாரிடம் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் 'உங்கள் பிள்ளை சம்பந்தம் 30 வயதுக்கு மேல் வாழமாட்டான்' என்று கூறியது. எனக்கு இன்னும் ஞாபகமிருக்கிறது. அப்பொழுது எனக்கு சுமார் 12 வயதிருக்கும். என் ஆயுளுக்கு சாஸ்திரியார் வைத்த தவணையைக் கேட்டு பயந்தவனாய் என் உடலை தேற்றிக்கொண்டு நெடுங்காலம் வாழ்வதற்கு என்னென்ன சாதனங்கள் உள என்று அறிய ஆரம்பித்து அவைகளை வழக்கத்திலும் கொண்டுவந்தேன். இந்த பீடிகையுடன் அச்சாதனங்களைப் பற்றிய விவரங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கூறுகிறேன்.

உணவு கொள்ளுமுன் நமது பரதகண்ட மெங்கும் பூர்வீகமான ஒரு வழக்க முண்டு—அதாவது கைகால்களை சுத்தி செய்துகொண்டு வாயைக் கொப்பளித்து விட்டு பிறகு தான் சாபபிட உட்காருவதாம். இந்த வழக்கம் ஒரு முக்கிய வழக்கம். இதனால் கையில் ஏதாவது நுண்ணிய கிருமிகள் இருந்தபோதிலும் அல்லது அழுக்கிருந்த போதி

லும் அவைகளை யெல்லாம் கழுவிவிட்டே சாப்பிட வேண்டுமென்பது நம்மவர்களுடைய கொள்கை. இப்படியே வாயை அலம்புவதினல் வாய் சுத்தமாகிறது. இந்த நல்ல வழக்கத்தை மேனுட்டு நாகரிகம் அடைந்த பெரும்பாலார் விட்டிருக்கின்றனர். இது பெரும் தவருகும். தற்காலத்திலும் தென்னுட்டில் யாராவது விருந்தாளிகள் போனல் அவர்களுக்கு கை கால்களை சுத்தம் செய்துகொண்டு. வாயை கழுவ ஜலம் கொடுத்து அவர்கள் அப்படி செய்து கொண்டபிறகே அவர்களை விருந்து உண்ணும் அறைக்கு அழைத்து செல்கிருர்கள்.

(1) முதலாக இது நாம் எந்த உணவையும் உண்பதற்கு 1 மணி நேரம் முன்பாக ஒரு லோட்டா சுத்த ஜலத்தை குடிப்பதாகும். இதை 60 வருடங்களுக்கு மேல் அப்யசித்து வருகிறேன். இதன் விவரத்தையும் இதை நான் ஆரம்பித்த காரணத்தையும் எழுதுகின்றேன். எனக்கு சுமார் 20 வயதாயிருக்கும்போது என் தமையனுர் அய்யாசாமி முதலியாருடன், மைலாப்பூரில் அக்காலத்தில் பிரபல வைத்தியரா யிருந்த டாக்டர், நஞ்சுண்ட ராவ் வீட்டிற்கு போனேன். அப்பொழுது என் தமைனுர் தனக்கு வயிற்று நோய் அதிகமாயிருப்பதாயும் அது தன்னை அடிக்கடி பாதிப்பதாயும் கூறி அதற்கு மருந்து கேட்டார். அப்பொழுது நஞ்சுண்ட ராவ் கூறிய பதிலை ஞாபகமிருக்கும் வரையில் அவருடைய வார்த்தைகளாலேயே எழுதுகிறேன். "அய்யாசாமி நீடித்திருக்கும் இந்த வயிற்று நோய்க்கு அப்போதைக்கப்போது மருந்து கொடுப்பதில் பயனில்லை. பிஸ்மத் முதலிய மருந்துகளை கொடுத்தால் அத்தருணம் நோய் குணமாகும். ஆயினும் இந்த வயிற்று நோய் மருந்தை நிறுத்தினல் மறுபடியும் வந்து சேரும். நான் ஒரு யோசனை சொல்கிறேன் கேள். தினம் நீ சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாக ஒரு டம்ளர் வெந்நீரை குடித்துவிடு; பிறகு ஒரு மணி நேரத்திற்கு அப்புறம் உன் உணவை கொள் என் அனுபவத்தில் இவ்வழக்கத்தின் குணம் என்னவென்ருல் அச்சமயம் வயிற்றில் செரித்தும் செரிக்காமலும் இருக்கிற உணவை வயிற்றிலிருந்து குடலுக்கு போகச் செய்வது என்பதாம். ஒரு மணிக்கு முன்பாக இதை ஏன் செய்ய வேண்டும் என்ருல் அப்படி செய்தால் தான் வயிற்றுப் பை காலியாகி ஓய்வைப் பெறும் என்ருர். இதைக் கேட்டவுடன், எங்கள் குடும்பத்தில் குன்ம நோய் சாதாரணமாய் உண்டு என்பதை அறிந்த நான் மேற்சொன்ன வழக்கத்தை கைப்பற்றி நடக்கலானேன். அது முதல் இத்தனை வருட காலமாக மற்ற

நோய்கள் என்னை எப்பொழுதாவது வந்து பாதித்தபோதிலும் வயிற்று நோய் மாத்திரம் என்னை பீடிக்கவில்லை என்றே கூறவேண்டும். நஞ்சுண்டராவ் சொன்ன இவ்வழக்கத்தை கடைப்பிடித்து நடக்காத என் தமையனுர் எப்பொழுதும் வயிற்று நோய்க்கு ஏதாவது மருந்துகளை சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தார்; 'மருந்தேயாயினும் விருந்தோடு உண்' என்பது ஒரு பழமொழி, என் தமையனுர் இதை மாற்றி 'விருந்தேயாயினும் மருந்தோடு உண்' என்று பழகி வந்தார், இதன் பயனுக கடைசியில் அவ்வயிற்று நோயால் உண்டான ஜீரணப் பையில் புற்று நோயால் தனது 47-வது வயதிலேயே என்னையும் உலகையும் விட்டு பிரிந்தார்.

(2) இரண்டாவதாக சிறு வயது முதல் நான் அனுஷ்டித்து வந்த போஜனத்தைப் பற்றிய மற்றொரு விதி என்னவென்ருல் ஒரு உணவிற்கும் மற்றொரு உணவிற்கும் இடையில் நாலு மணி சாவகாசம் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான், இப்படி செய்வது நல்லதென்று எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்கிருர்கள். "சொல்லுதல் யாவர்க்கும் எளிதாம், சொல்லிய வண்ணம் செய்தல் அரிதாம்" என்னுமிப்பழமொழி எனக்கு ஞாபகத்துக்கு வருகிறது. இவ் விதியை நமக்கெல்லாம் போதித்தபோதிலும் இதை முக்கியமாக மீறி நடப்பவர்கள் வெகுவாய் வைத்தியர்களே ஆவார்கள். நாங்கள் இந்த விதிப்படி நடப்பது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது என்று அவர்களில் பலர் என்னிடம் கூறியுள்ளனர். இதற்கு முக்கிய காரணம் வைத்தியர்களுடைய காலம் அவர்கள் கையில் இல்லை. எந்த சமயம் யார் வந்து நோயாளியைப் பார்க்க வேண்டுமென்று அவசரமாய் கேட்டபோதிலும் நோயாளியின் வீட்டிற்குப் போய் அவர்களை கவனிக்க வேண்டியவர்களாயிருக்கிருர்கள். ஆகவே மணி கணக்கு பிரகாரம் போஜனத்தைக் கொள்வது அவர்களுக்கு கஷ்டந்தான்.

ஒரு உணவிற்கும் மறு உணவுக்கும் நாலுமணி சவகாசம் இருக்க வேண்டியதின் காரணம் என்னவென்ருல் சாதாரணமாக நாம் உண்ணும் உணவு 3 அல்லது $3\frac{1}{2}$ மணி பிடிக்கிறது ஜீரணமாக என்பதேயாம். ஆகவே ஒரு முறை உண்ட உணவு ஜீரணமானபின் மறுமுறை உண்ண வேண்டும் என்பது சுகாதார விதியாம்; இதற்கிடையில் ஏதாவது உண்டால், முதலில் உண்ட உணவு பாதி ஜீரணமானவுடன் புதிய உணவு அதனுடன் போய் கலப்பதால் ஜீரண சக்தியை

கெடுக்கிறது. பல நாட்கள் இம்மாதிரியாக ஜீரண சக்தி கெட்டால் வயிற்று நோய் உண்டாவது திண்ணம்.

நம்மவர்களுக்குள் மேற்சொன்ன விதி அவ்வளவாக அனுஷ்டிக் கப்படுவதில்லை. பெரும்பாலோர் சாப்பிடுவதற்கு ஏதாவது கிடைத் தால் உடனே அதை புசிக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். இந்த விஷயத்தில் ஒருவனுடைய பந்துக்களோ சிநேகிதர்களோ மிகவும் குற்றவாளிகள் ஆகிறார்கள்; நம்முடைய வீட்டிற்கு யாராவது வந்தால் அவர் சாப் பிடும் வேளை எப்பொழுது என்று கவனிப்பதில்லை. ஏதாவது பலகாரம் பழங்கள் முதலியவைகள் கொண்டுவந்து கொடுத்து அவர் களை உண்ணும்படி நிர்ப்பந்திப்பது வழக்கமாயிருக்கிறது. இவ்வாறு என்னை யாராவது நிர்ப்பந்தித்தால் அவர்களுக்கு ஒரு பதில் வைத் திருக்கிறேன். அதாவது "நீங்கள் நான் சாப்பிடுவதற்குத் தானே இதை கொடுக்கிறீர்கள், என் உடல் நலத்தை கெடுக்க வேண்டுமென்று உங்களுக்கு விருப்ப மிருந்தால் சொல்லுங்கள் இப்பொழுதே சாப்பிடு கிறேன். இல்லை என் தேக ஆரோக்கியத்தை நான் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்று விருப்பமிருந்தால் இவைகளை யெல்லாம் ஒரு பொட்டலமாக கட்டி கொடுங்கள் என் வீட்டிற்கு கொண்டுபோய் நான் மறுமுறை சாப்பாடு கொள்ள வேண்டிய காலத்தில் இவற்றை யெல்லாம் புசிக்கிறேன் உங்களை வாழ்த்திவிட்டு!" இவ்விஷயத்தைப் பற்றி எழுதும் பொழுது சென்ற ஐம்பது அறுபது வருடங்களுக்கு முன்பாக பிரபல வைத்தியராகிய டாக்டர் ஹாலர் என்பவர் செய்த யுக்தியை இங்கு எழுத விரும்புகிறேன். அவருக்கு கைராசி அதிக முண்டு என்று அவரை தினம் பன்முறை நோயாளிகள் வீட்டிற்கு அழைத்துக்கொண்டு போவார்கள்; அப்படி போஜனமோ சிற்றுண் டியோ கொள்ள வேண்டிய நேரத்தில் தூரப் பிரயாணம் செய்ய வேண்டி வந்தால் அவர் சாப்பாட்டு பெட்டியை தன் வண்டியில் எதிர் பக்கம் வைக்கச் சொல்லி வண்டி போய்க்கொண்டிருக்கும் பொழுதே தன் சாப்பாட்டை முடித்துவிடுவார். எதையும் செய்ய வேண்டு மென்று மனம் வைத்தால் வழி பிறக்கும்.

சில விஷயத்தில் மற்றொருவருடைய உதாரணத்தை எடுத்துரைக் கின்றேன். சமீபத்தில் காலஞ்சென்ற பெர்னட்ஷா என்னும் உலகப் பிரசித்திபெற்ற நாடக ஆசிரியர் தான் தினம் சிற்றுண்டி கொள்ள வேண்டிய காலம் வந்தால் அவர் எந்த இடத்தில் இருந்தபோதிலும்

என்ன வேலையில் இருந்தபோதிலும் வழக்கத்தை அனுசரித்து வருவாராம். அதற்காக தன் சிற்றுண்டியை தன் பெரிய ஜோபியில் தினம் எடுத்து செல்வாராம். இப்பெரியார் தனது 94-வது வயதில் தான் காலமானர் என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

(3) இப்பகுதியில் நாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய மூன்ருவது விதி நாம் எதை புசித்தாலும் நன்ருய் மென்று புசிக்க வேண்டும் என்பதாம். இவ்விதியை உலகில் உள்ள எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்வார்கள். ஆயினும் இச்சிறிய விதியை பின்பற்றி நடக்கும் மனிதர்கள் மிகவும் குறைவு என்றே கூறவேண்டும். இவ்விதியை தக்கபடி அனுஷ்டியாது பின்பு தேக ஆரோக்கியம் குன்றி நோய்க்கு உள்ளாகும் மனிதர்களுள் வக்கீல்களே முக்கியமானவர்கள். காலை எழுந்தவுடன் பத்தரை மணி வரை கட்சிக்காரர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருப்பது இவர்கள் வழக்கம்; அதன் பிறகு "ஐயோ மணியாய்விட்டதே கோர்ட்டுக்கு 11 மணிக்கு எல்லாம் போகவேண்டுமே" என்று அவசரப்பட்டு போஜனத்தை 'லபக் லபக்' என்று விழுங்கிவிட்டு விரைந்து செல்வது இவர்களுள் சாதாரண வழக்கம். இப்படிச் செய்தால் சில வருடங்கள் தாங்கும். பிறகு வயிற்று நோயால் நடுவயதிலேயே கஷ்டப்பட வேண்டிவரும் என்பதற்கு ஐயமில்லை, புசிப்பதற்கு இத்தனை தரம் மெல்ல வேண்டுமென்று கணக்கிட்டு புசித்து வருவதில் என்ன கஷ்டம்? இவ்விஷயத்தில் காலம் சென்ற 'ரைட் ஆனரபிள் (W. E.) கிலாட்ஸன்' என்னும் சிறந்த மேதாவியின் வழக்கத்தை இங்கு எடுத்து எழுதுகிறேன். அவருடைய ஜீவிய சரித்திரத்தில் அவர் சிறு வயது முதல் உண்ணும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் 40 முறை மென்றே விழுங்குவார், என்பதை நான் படித்தது ஞாபகமிருக்கிறது. இதை படித்தபோது ஒவ்வொரு கவளத்தையும் 40 முறை மென்று தின்னுவது என்ருல் எத்தனை நாழி பிடிக்கும் என்று ஆச்சர்யப்பட்டேன். பிறகு ஒரு நாள் ஏதோ பலகாரத்தை வாயில் போட்டுக் கொண்டபோது சுமாராக எத்தனை தரம் மெல்லுகிருேம் என்று பரீட்சை பார்த்தேன். சாதாரணமாக எனக்கு 30 முறை பிடித்தது விழுங்குவதற்கு, ஆகவே இது கஷ்டமான வழக்கம் அல்ல என்று தீர்மானித்து 40 முறைக்கு குறையாமல் மெல்லும் பழக்கத்தை என் வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவந்தேன். சாப்பிட உட்கார்ந்தால் இந்த வழக்கம் என் சாப்பாட்டை முடிக்க மற்றவர்களைவிட கொஞ்சம் அதிக நாழிகைதான் ஆகிறது. கலியாணம் முதலிய காலங்களில் பந்தியாக

உட்கார்ந்து சாப்பிடும்போது இந்த என் வழக்கம் மற்றவர்களுக்கு கொஞ்சம் கஷ்டம் கொடுக்கிறது என்பதற்கு சந்தேகமில்லை! அதற்காக நான் சாப்பிட உட்காரும்போதே "நான் மெல்ல சாப்பிடு வேன். கொஞ்சம் நாழிகை ஆகும், நீங்கள் புசித்தவுடன் எழுந்திருந்து போய் கை கழுவிக்கொள்ளலாம். இதை எனக்கு அவமரியாதை செய் வதாக எண்ணமாட்டேன்" என்று கூறி விடுவேன்.

நான் வக்கீலாக 25 வருடங்கள் வேலை பார்த்து வந்தேன் என் பது எனது நண்பர்கள் அறிந்த விஷயமே. அக்காலத்தில் காலை போஜனம் அருந்தும்போது மேற் குறித்த கஷ்டத்தை முதலில் நானும் அனுபவித்தேன். பிறகு இதை தவிர்பதற்காக ஓர் யுக்தி செய்தேன். மெத்தையில் என் வீட்டில் இருந்த கடிகாரத்தை எப் பொழுதும் அரை மணி நேரம் வேகமாய் போகும்படி திருப்பி வைத் தேன். கட்சிக்காரர்கள் என்னை தொந்தரவு செய்யும்போதெல்லாம் "ஐஐயோ மணி 10 அடித்துவிட்டது. நான் சீக்கிரம் கீழே போய் குளித்துவிட்டு பூஜை செய்து சாப்பிட்டுவிட்டு கோர்ட்டுக்கு போக வேண்டும். அதற்கு நேரமாய் விட்டது. நீங்கள் எல்லாம் நாளை காலை வந்து என்னை பாருங்கள்" என்று சொல்லி விடுவேன். அவர் கள் போனவுடன் சாவகாசமாய் என் போஜனத்தை முடித்துக் கொண்டு கோர்ட்டுக்கு போவது என் வழக்கமாகிவிட்டது. நன்ருய் மென்று தின்ன வேண்டும் என்று சொன்னதெல்லாம் சாதாரண அரிசி உணவை உண்ணும்போதல்ல, கடித்து திண்ணவேண்டிய பதார்த்தங்களை உண்ணும்போதுதான் என்பதை கவனிக்கவும்.

பற்களை பாதுகாத்தல்:—நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணம் ஆவது முதல் முதலாக நமது வாயிலேயே ஆரம்பமாகிறபடியால் நமது பற்களை நாம் பாதுகாக்கவேண்டியது மிக்க அவசியமாம். வாயில் உணவை போட்டுக் கொண்டப்பின் நமது பற்களும் நாக்கும் அதை அரைத்து குழம்பாக்குகின்றன. ஆனபடியால் பல்விற்கு நோவு வந்தவுடன் அதை அப்போதப்போது பிடுங்கி விடாமல் குணப் படுத்தி வைத்திருப்பதே நல்லது. பற்களை பரிசுத்தமாக வைத்திருப் பதற்கு முதல் உபாயம் காலையில் எழுந்தவுடன் அவைகளை துலக்கு வதாம். இது நம்மவர்களுக்குள் மிகவும் சாதாரணமான வழக்கம். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா தேசங்களில் சிலர் இரவு படுக்கும் முன் பற் களை தேய்த்துவிட்டே படுத்து உறங்குகின்றனர். இப்படி செய்தல்

நலம்தான். ஆயினும் அதைவிட வாயில் எந்த வேளையில் உணவு சாப்பிட்ட போதிலும் உடனே வாயை நன்ருய் கழுவுதல் நலம்; அப்படி செய்யும்போது விரலினுல் பல் இடுக்குகளை தேய்த்து கழுவினுல் போதும். பற்களை துலக்குவதற்கு பலர் மேல் நாட்டில் இருந்துவரும் பாலிஞேஸ் முதலிய பேஸ்டுகளையும் விலை உயர்ந்த பல் தூள்களையும் உபயோகிக்கின்றனர். இது அவசியம் இல்லை என்பது என்னுடைய அனுபவம். 30 வருடங்களுக்குமுன் மேல் நாட்டு பொருள்களையே பல் துலக்க உபயோகித்து வந்தேன். அப்படி உபயோகித்தும் என் ஈறுகளினின்றும் இரத்தம் அடிக்கடி வரும், கடைசியாக அதை தடுப்பதற்கு எங்கள் வீட்டு பாட்டி ஒருத்தி சொன்ன வேலம் பட்டையை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தேன். அது முதல் இதுவரையில் பற்களினின்றும் இரத்தம் வருவது நின்றுவிட்டது. காட்டில் சாதாரணமாக் கிடைக்கும் கருவேலம் பட்டையை உலர்த்தி பொடியாக்கி கொஞ்சம் கரித் தூளையும் உப்பையும் சேர்த்து உபயோகிப்பது மிகுந்த பலனை தருகிறது. அன்றியும் பணச் செலவும் மிகக் குறைவாம். ' ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி என்பதை கவனிக்கவும்.'

(4) **தாகசாந்தி செய்யல்:**—பிராம்மணர்களுக்குள் ஒரு நல்ல வழக்கம் இருக்கிறது. அதாவது சாப்பாட்டை ஆரம்பிக்கும் முன் உள்ளங் கையில் கொஞ்சம் தீர்த்தத்தை (ஜலத்தை) ஏந்தி ஏதோ மந்திரத்தை சொல்லி அதை குடித்த பின்பே சாப்பிட ஆரம்பிக்கிருர்கள். இந்த வழக்கம் ஒரு நல்ல வழக்கமாம், இதை மற்றவர்களும் பின்பற்றுவது நல்லதாகும்; இதனுல் உண்டாகும் நன்மை என்னவென்ருல் தொண்டையில் வறட்சி ஏதாவது இருந்தால் நீங்கும், விக்கல் வராது. இது காரணம் பற்றியே ஹிந்துக்களெல்லாம் முதலில் நெய் சேர்த்த உணவு உண்கிருர்கள்; நெய்யானது தொண்டை வறட்சி நீக்கி பிறகு சுலபமாக உணவு போக வழி செய்கிறது.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் நம்மவர்களுள் சிலரிடம் இருக்கும் கெட்ட வழக்கத்தை கண்டித்து பேச வேண்டியவனுய் இருக்கிறேன். அதாவது உணவை அருந்தும்முன் சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடனே பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் ஒரு லோட்டா சுத்த ஜலத்தை 'நெட நெட'வென்று குடிப்பதாகும். இது தேக ஆரோக்யத்திற்கு நல்ல வழக்கம் அல்ல. இதனுல் வயிற்றில் இருக்கும் ஜீரணிக்கும் சக்தியை கொடுக்கும் திரவங்கள் நீர்த்து போகின்றன. அதனுல் ஜீரண சக்தியே குறைபடுகிறது.

நம்முடைய ஆயுர்வேத நூல் ஒன்றில் " சாதங்கள் எவ்வளவேனும் கொண்டபின் தாகம்தனை வாங்கலும் " என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறது. ஆகவே சாப்பாட்டுக்கு இடையில் கூடிய மட்டும் தாகசாந்தி செய்து கொள்ளாமல் கடைசியில் ஒரே விசையாய் தாகத்திற்கு சாப்பிடுதல் தான் நல்ல மார்க்கம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் மற்ருெரு வைத்திய நூலில் கூறி இருக்கிறதை இதைப் படிக்கிறவர்களுக்கு நியாபகப்படுத்து கிறேன். அதாவது வயிற்றில் பாதி இடம் உணவிற்கும் கால் பங்கு ஜலத்திற்கும் மிகுந்த கால் பங்கு காற்றிற்கும் இடம் தரவேண்டும் என்பதாம். இதைவிட்டு மூக்கு பிடிக்க சாதத்தை சாப்பிடுவது பெரிய தவருகும். சிறு வயதில் அப்படி சாப்பிடுகிறவர்கள் நடு வய திலேயே குன்ம நோய்க்கு ஆளாவார்கள் என்பதற்கு ஐயமில்லை. நாம் மற்றவர்கள் நிர்ப்பந்தனையினுலே அளவு மிஞ்சி அதிகமாய் புசித்துவிட்டால் அதற்கு சுலபமான ஒரு பரிகாரம் உண்டு. அதாவது மறு முறை நாம் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவை தவிர்த்தலாகும். அன்றியும் உண்ட உணவு ஜீரணமாகாது. புளியேப்பம் வந்தால் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரை உட்கொண்டு அதற்கப்புறம் கொள்ளவேண்டிய உணவையோ சிற்றுண்டியையோ உட்கொள்ளாதிருந்தால் எல்லாம் சரியாய்விடும்.

(5) **உபவாசம்:**—உணவைப் பற்றி எழுதும்பொழுது, உப வாசத்தைப் பற்றியும் நான் எழுத வேண்டியவனுயிருக்கிறேன். உப வாசம் என்ருல் உண்ணுதிருத்தல் என்று அர்த்தமாம். தமிழர்கள் இதை சாதாரணமாக ' ஒருபொழுது ' என்பார்கள். இதற்கு அர்த் தம் என்னவென்ருல் ஒரு நாளைக்கு ஒரு உணவைதான் கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது உணவை கொள்ளலாகாது என்பதாம். இதனுல் உண்டாகும் பலன் என்னவென்ருல் எந்நேரமும் இடைவிடாது செய்துகொண்டிருக்கும் நமது வயிற்றுக்கு பாதி நாளாவது ஒய்வு கொடுத்தல் ஆகும். அப்படி அதற்கு ஓய்வு கொடுத்தால் மறு நாள் அதன் வேலையை சுறுசுறுப்பாய் செய்யும். இந்த உண்மையை நம் மவர்கள் பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பே அறிந்திருக்கிருர்கள். பிராம்மணர்களில் பெரும்பாலோர் அமாவாசை தினங்களிலும் இன் னும் மற்ற விரத தினங்களிலும் ஒருபொழுது இருக்கிற வழக்கம் நமது தேசத்தில் உண்டு. பிராம்மணர்கள் அல்லாத திராவிடர்கள் மாதாந் திர கிருத்திகைகளிலும் முக்கிய நோன்பு தினங்களிலும் ஒருபொழுதை அனுஷ்டிப்பது வழக்கம். ஒருபொழுது இருப்பதென்ருல் மறு நாள்

காலை வரையில் வேறு ஒன்றும் புசியாது இருப்பதாம். நமது தேசத்தில் மாத்வ பிராம்மணர்கள் ஏகாதசி தினங்களில் இந்த ஒரு பொழுதை சரியாக அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள் என்று நினைக்கிறேன். அவர்கள் ஆண் பெண் குழந்தை உட்பட இரவில் பட்டினி இருந்து மறு நாள் காலைதான் போஜனம் கொள்வார்கள். இதற்கு 'பாரணை' என்று பெயர். மற்ற ஜாதியார்களில் அநேகர் இந்த பழங்கால வழக்கத்தைவிட்டு ஒருபொழுது என்றால் அரிசி சாதம் சாப்பிடுவதை தவிர்த்து அதற்கு பதிலாக பாதம் அல்வா, ஜிலேபி, லட்டு, போளி, அதிரசம் முதலிய அவர்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய எல்லா தின்பண்டங்களையும், 'தலையணை உரையில் பஞ்சை துருத்துவதுபோல்' வயிற்றில் எல்லாவற்றையும் போட்டு நிரப்புகிறார்கள். இது பெரும் தவறாகும். வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது போய் இரட்டிப்பு வேலை கொடுப்பதாகும். இது எப்படி ஒருபொழுதாகும்? இதையெல்லாம் கருதி நம்மவர்கள் ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு நாளாவது ஒரு வேளை புசித்து மறுவேளை பட்டினி இருத்தல் நலமாம். சென்னையில் ஒரு பிரபல வயித்தியர் பௌர்ணமி தினங்களில் காலை முதல் ஒன்றும் சாப்பிடாதிருந்து சாயங்காலம் பூர்ண சந்திரனை பார்த்த பிறகே புசிக்கிற வழக்கத்தை கைப்பற்றி வருகிறார் என்பதை நான் அறிவேன். அவர் இப்பொழுது ஏறக்குறைய 80 வயது ஆகியும் நல்ல தேக ஸ்திதியில் இருக்கிறார். இச்சந்தர்ப்பத்தில் "லங்கணம் பரம ஔஷதம்" என்னும் ஆரிய வைத்தியர்களுடைய கோட்பாடு கவனிக்கத்தக்கது. நம்மவர்களுள் சிலர் சில முக்கிய தினங்களில் பலகாரம் செய்வதாகச் சொல்லுகின்றார்கள்; பலகாரம் என்றால் பழத்தையே ஆகாரமாக கொள்ளுதல் என்னும் அர்த்தமாகும். சர்க்கரை பொங்கல், புளியோரை, ததியோதனம் முதலியவற்றை சாதாரண சாப்பாட்டிற்கு பதிலாக உண்ணுதல் பலகாரம் செய்வது ஆகாது. பாலும் பழமுமே சாப்பிடுதல் பலகாரம் ஆகும்.

மோர் அருந்துதல்:—மேற்சொன்ன முக்கிய விதிகளின்றி நம்மவர்கள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாய் கைப்பற்றி வரும் சில சிறு வழக்கங்களைப் பற்றி கூற விரும்புகிறேன். போஜனத்திற்கு உட்கார்ந்தால் முதலில் நெய் அன்னம், பிறகு குழம்பு அன்னம், பிறகு ரசம் கலந்த அன்னம் அப்புறம் பாயசம் அல்லது தித்திப்பு உண்டி கடைசியாக தயிர் அல்லது மோர் சாப்பிடுவது வழக்கமாயிருக்கிறது.

இம்முறை அர்த்தமும் அனுபவமும் அடங்கியதாகும். இபபடி சாப்பிட்டால் சுலபமாக ஜீரணமாகிறது; இம்முறையை தவிர்த்து முன்னும் பின்னுமாக மாறி புசித்தால் ஜீரணமாவது கொஞ்சம் கஷ்டமாகிறது; இதை என் சொந்த அனுபவத்தினின்றும் கூறுகிறேன். இங்கு நம்மவர்கள் கடைசியில் மோர் சாப்பிடுவதைப் பற்றி கொஞ்சம் விஸ்தாரமாக எழுத விரும்புகிறேன். மோர் உண்பதினுல் உண்டாகும் நன்மை பல ஜாதியார்களுக்கு தெரியவே தெரியாது. முக்கியமாக வெள்ளைக்காரர்கள் இதை வெறுக்கின்றனர்; இன்னும் மற்ற ஜாதியர் பாலைக் கொடுத்து தயிராக்கி அதை மோராக்கி சாப்பிடுகிறதா என்று அலட்சியம் செய்கிருர்கள். பல வருடங்களுக்குமுன் லண்டன்மா நகரத்தில் கூடிய பிரபல 'ஆலோ பேதிக்' அல்லது மேல்நாட்டு பிரபல வைத்தியர்கள் பெருங் கூட்டம் ஒன்றில் மனிதன் நெடு நாள் ஜீவித்திருப்பதற்கு முக்கிய ஹேது என்னவென்று விவாதம் வர, இதை நன்ருய் ஆராயும் பொருட்டு வந்த வைத்தியர்களுள் ஐந்தாறு பேர்களை ஒரு சிறு கூட்டமாக்கி ஐரோப்பா கண்டத்திலுள்ள தேசங்களுக்கெல்லாம் போய் விசாரணை செய்து எந்த தேசத்தில் நீண்ட ஆயுளை உடைய ஜனங்கள் அதிகமாயிருக்கிருர்கள் என்று விசாரித்தறிய அந்த கோஷ்டியினரை அனுப்பினுர்கள். அவர்கள் பல மாதங்கள் ஒவ்வொரு தேசமாக சுற்றிவந்து தங்கள் தீர்மானத்தை தெரிவித்தனர். அதாவது 'ஜெக்கோஸ்லோவாகியா' என்னும் நாட்டில்தான் 90 வயதிற்கு மேற்பட்ட மனிதர்கள் அதிகமாக ஜீவித்திருப்பதாக கண்டதாயும் அம்மனிதர்கள் நீண்ட ஆயுளை பெற்றிருப்பதற்கு அத்தேசத்தவர் சாதாரணமாக 'யோகஸ்ட்' என்னும் பால் தோய்ந்த ஒரு உணவை உண்டு வருவதுதான் காரணம்—என்று தெரிவித்தார்கள். இது அக்காலத்தில் பலருக்கு ஆச்சர்யத்தை உண்டுபண்ணியது, இதில் என்னுடைய ஆச்சர்யம் என்னவென்ருல் நம்மவர்கள் பரத கண்டத்தில் தயிரையும், மோரையும் சாப்பிடும் சர்தாரண வழக்கம் என்பதை மேல் நாட்டார் இதுவரையில் ஏன் அறியவில்லை என்பதேயாம். நம்முடைய ஆயூர்வேத வைத்திய சாஸ்திரத்தில் பசும் பால், பசும் தயிர், பசும் மோர் என்பவைகளின் சிறந்த குணங்களைப் பற்றி வெகுவாய் கூறியிருக்கின்றனர் இங்கு ஒரு சிறு கதையை எழுத விரும்புகிறேன். பல வருடங்களுக்குமுன் ஒரு முறை நான் டாக்டர் லக்ஷ்மிபதி அவர்களை சந்தித்து என் உடல்நலத்தை பற்றி விசாரித்தேன். அவர் என்னை பரிசோதித்து பார்த்து உங்களுக்குமருந்து ஒன்றும்

வேண்டாம். தினம் ஒரு சாத்துக்குடி, கிச்சிலிப் பழமும் அமிர்தமும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வாருங்கள்போதும் என்றார். அமிர்தம் என்றால் என்ன என்று நான் கொஞ்சம் ஆச்சர்யத்துடன் கேட்க அதுதான் நன்றாய் கடையப்பட்ட பசு மோர் என்று பதிலுரைத்தார்! இச்சந்தர்ப் பத்தில் தேவர்களும் அசுரர்களும் சிரஞ்சீவிகளாய் இருக்க பாற்கடலை மந்திரம் என்னும் மலையாகிய மத்தினால் கடைந்து அதன் பலனாகப் பெற்ற அமிர்தத்தை உண்டு சிரஞ்சீவிகளாய் இருந் தார்கள் என்னும் புராணக் கதை மிகவும் கவனிக்கத்தக்கது. நமது முன்னோர்கள் பல ரகசியங்களின் உண்மைகளை கதைகளின் மூலமாக வெளியிட்டிருக்கின்றனர் என்று எனது நிச்சயமான அபிப்ராயம்.

என் தகப்பனாரிடமிருந்து நான் கற்ற மற்றொரு நல்ல வழக் கத்தை கூறுகிறேன். அவர் சாப்பிடும்போதெல்லாம் இலையின் ஒரு மூலையில் வெள்ளை உப்பு கொஞ்சம் வைக்க கட்டளையிடுவார். எல்லா உணவையும் உட்கொண்ட பிறகு கடைசியில் உண்ணும் இரண்டு மூன்று கவளங்களில் கொஞ்சம் உப்பை சேர்த்து புசிப்பார். தயிர் அல்லது மோர் சாப்பிடும்பொழுது அது எவ்வளவு தித்திப்பு தயிர் மோராயிருந்தபோதிலும் கொஞ்சம் உப்பை சேர்த்தே சாப்பிடுவார். இதற்கு காரணத்தை நான் வினவியபோது "இந்த உப்பு ஜீரண சக் தியை அதிகரிப்பதுமன்றி நமது பற்களை சுத்தமாய் வைத்திருக்கும்" என்று பதில் உரைத்தார். இந்த வழக்கத்தை நானும் அனுசரித்து வருகிறேன்.

காப்பித் தண்ணீர், தேத் தண்ணீர் :—முதலியவைகளைப் பற்றி என் அபிப்பிராயத்தை எழுதுகிறேன். அநேகர் தினம் இப் பானங்களை பன்முறை அருந்தியும், மற்றும் அநேகர் முக்கியமாக கிரா மங்களில் இதை அருந்தாமலும். வாழ்ந்து இருக்கின்றனர் என்பது நிச்சயம். ஆயினும் இவ்விஷயத்தில் என் அனுபவத்தையும் எழுது கிறேன். சுமார் எனக்கு இருபது வயது இருக்கும்போது அது வரை யில் காப்பி தண்ணீரையும் தேனீரையும் குடித்து வந்த நான் அடிக்கடி கீல் வாய்வினால் பாதிக்கப்பட்டு வந்தேன். அதற்கு ஏதாவது மருந்து கொடுக்கும்படி எங்கள் குடும்ப நண்பர் டாக்டர் நஞ்சுண்டராவ் அவர் களை நான் கேட்டபோது அவர் "இதற்கெல்லாம் மருந்தென்ன சம் பந்தம்? இந்த சிறு வியாதி உன்னை கொல்ல போகிறதா என்ன? என்று கேட்டார். அதற்கு நான் "என்ன ஐயா வியாதி என்றால் மருந்து

இல்லாதிருக்குமா?'' என்று கேட்டதற்கு அவர் “ஆனால் நான் ஒன்று சொல்கிறேன் கேள். இந்த காப்பி முதலியவைகளை குடிக்காதிருக்க முடியுமா உன்னால்!'' என்றார். அன்றை தினம் அவருக்கு நான் கொடுத்த உறுதிமொழியின்படி இப்பானங்களை ஒழித்திருக்கிறேன் இன்றளவும் என்றே கூற வேண்டும். அந்த வழக்கத்தை விட்ட பிறகு முன்பு அடிக்கடி வந்து என்னுடன் சகவாசம் செய்துகொண்டிருந்த கீல் வாயு என்னும் சிநேகிதன் என்னை அண்டிவருவதே இல்லை. ஆனாலும் மதுபானத்தை முற்றிலும் விலக்கியது போல் காபி குடிப்பதை அறவே ஒழிக்கவில்லை. எப்போதாவது தேநீர் விருந்து கூட்டங்களுக்கு போக வேண்டி இருந்தால் அங்கே காபி கட்டாயமாய் சாப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட சமயங்களில் அதை சாப்பிட்டதற்காக இரவில் பிராயச் சித்தம் செய்ய வேண்டியவனாயிருக்கிறேன். அதாவது இரவு 2 மணி வரையில் தூக்கம் வராமல் கஷ்டப்படுகிறேன், மேற்சொன்ன விஷயங்களில் தேநீரை குடிக்க வேண்டி வந்தாலோ இரவெல்லாம் முக்கோடி ஏகாதசி விழிப்புத்தான்!

மேற் சொன்னது என் அனுபவமாயிருந்தபோதிலும் சிலர் காபி தேநீர் இவைகளை குடிப்பதனால் எங்களுக்கு தூக்கம் கெடுவதில்லை என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதற்கு ஒரு உதாரணத்தை இங்கு எழுதுகிறேன். என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் என் பெயரையே கொண்டவர்—ஜி. வி. சம்பந்தம் செட்டியார் என்பவர் ஒரு நாளைக்கு பத்து பன்னிரண்டு தரம் தேநீர் குடிக்கும் வழக்க முடையவராயிருந்தார். ஒரு முறை அவரை இது என்ன ஐயா இப்படி தேத்தண்ணீர் சாப்பிடுகிறீரே உங்களுக்கு தூக்கம் கெடுவதில்லையா? என்று நான் கேட்டதற்கு அவர் அடியிற்கண்ட வேடிக்கையான பதில் உரைத்தார். “ஐ ஐயோ இதனால் தூக்கம் கெடுவதாவது! எனக்கு எப்பொழுதாவது தூக்கம் சரியாக வராவிட்டால் இரண்டு கப் தேநீர் குடித்தால் உடனே தூக்கம் வந்து விடுகிறது!'' ஆயினும் இப்படிப்பட்ட வழக்கமுடையவர்கள் அபூர்வம் தான். வெகுவாய் ஜனங்கள் இந்த வழக்கத்தினால் தங்கள் தூக்கத்தை கெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள் என்பதற்கு ஐயமில்லை. இங்கு எல்லா வைத்தியர்களும் இப்பானங்கள் கொஞ்சம் உற்சாகப்படுத்துகின்றனவே ஒழிய அவைகளில் உடலுக்கு பலம் தரும் பொருள் ஒன்றுமில்லை என்றே ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். முக்கியமாக ரத்த கொதிப்பு (Blood - Pressure) உள்ளவர்கள் இப்பானங்களை அருந்தக்கூடாது என்பது நிச்சயம். எனது சிநேகிதர்களுள்

சிலர் பாரிச வாயுவினால் வைத்தியர்களுடைய கட்டளையை மீறி காபி தண்ணீரை குடித்து திடீரென்று மரித்து போனதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். மேலும் க்ஷய வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த காபி, டீ முதலிய பானங்களை அருந்தலாகாது என்று பல பிரபல ஆங்கில வைத்தியர்கள் கூறியதைக் கேட்டிருக்கிறேன். நான் பல வருடங்களுக்கு முன் படித்த ஆங்கில சுகாதார நூல் ஒன்றில் அடியில் கண்டபடி எழுதியிருந்தது எனக்கு ஞாபகமிருக்கிறது "ஐந்து வருடங்கள் வரையில் குழந்தைகளுக்கு காபி, டீ கொடுக்கவே கூடாது அப்புறம் மிதமாய் சாப்பிடல் நலம். 50 வருடங்களுக்கு மேல் இப்பானங்களைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லதாகும்.'' ஆகவே மொத்தத்தில் நீண்ட ஆயுளை விரும்புபவர்கள் இவைகளை அருந்தாதிருந்தால் நலமாகும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் " இவைகளுக்கு பதிலாக நீ என்ன சாப்பிடுகிறாய் '' என்று எனது பல நண்பர்கள் கேட்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே காபி, டீக்கு பதிலாக நான் என்ன சாப்பிடுகிறேன் என்பதை இதை வாசிக்கும் எனது நண்பர்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியம். காப்பி சாப்பிடுவதை விட்ட பிறகு கோகோ, போஸ்டம், ஒவல்டின் முதலிய பானங்களை அருந்தி பார்த்தேன். எனக்கு திருப்திகரமாய் இல்லாது அவைகளை எல்லாம் விட்டு கடைசியாக ஒரு யுக்தி செய்து பார்த்தேன்—சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளை பொடி செய்து காபியை காய்ச்சுவதுபோல் அந்த பொடியைக் காச்சி வடிகட்டி பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். இது எனக்கு மிகவும் திருப்திகரமாய் இருந்தது. இப்பானத்தையே கடந்த முப்பத்திரண்டு வருடங்களாக அருந்தி வருகிறேன். தமிழில் திரிகடுகம் என்ற பழைய நூல் ஒன்றிருக்கிறது. எப்படி திரிகடுகம் என்று பெயர் பெற்ற சுக்கும், மிளகும், திப்பிலியும் உடலுக்கு நன்மையை செய்கிறதோ அவ்வாறே அந்நூல் மனித வாழ்க்கைக்கு நன்மையை தரும் என்று அந்நூலுக்கு அப்பெயர் வந்ததற்கு காரணம் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

தினம் எத்தனை தரம் உணவு கொள்ள வேண்டியது :— நமது நாட்டில் ஒரு பழமொழி யுண்டு. அதாவது "ஒரு முறை உண்பான் யோகி, இரு முறை உண்பான் போகி, மும்முறை உண்பான் ரோகி '' இதன் பிரகாரம் சாதாரணமாக நாம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை நன்றாக புசித்தல்தான் சரி. அதற்குமேல் 3 முறை புசித்தல் நோய்க்கு இடங்கொடுத்தலாம். இக்கணக்கில் சிற்றுண்டி உள்ளாகவில்லை. சிற்றுண்டி என்பதற்கு பெயருக்கு தகுந்தவாறு சிறிய உண

வாகத்தானிருக்க வேண்டும். சிற்றுண்டி என்று பெயர் வைத்து வெண் பொங்கல், சர்க்கரை பொங்கல், புளியோதரை சர்க்கரை சேர்ந்த தின்பண்டங்கள் முதலியவைகளை தினம் சாப்பிடுவது தவருகும். காலையில் எழுந்தவுடன் சிற்றுண்டி சாப்பிடுவதென்ருல் ஒன்றிரண்டு இட்டலியோ, ஆப்பமோ கொஞ்சம் ரொட்டியோ ஏதாவதொன்றை சிற்றுண்டியாக அருந்தலாம். சாயங்காலத்திலும் அப்படியே சிற்றுண்டியாக ஏதாவது கொஞ்சம் உட்கொள்ளலாம். இந்த முறை நல்ல தேக வண்மையுடையவர்கள் சாப்பிடும் மார்க்கமாகும். 50 வயதுக்கு மேல்பட்டவர்கள் சாப்பாட்டை எவ்வளவு குறைத்து கொள்கிருர்களோ அவ்வளவும் நல்லது. அவர்கள் சிற்றுண்டியை ஏதாவது பானத்துடன் நிறுத்திக்கொள்ளல் நல்லது. இம்முறையை நான் எனது 70 ஆண்டுவரை அனுஷ்டித்து வந்தேன். அதற்குமேல் வயித்தியர்கள் எனக்கு போதித்தபடி ஒரு நாளில் நான் சாப்பிடவேண்டிய உணவின் மொத்தத்தை நான்கு கூராக்கி காலை 8 மணிக்கு ஒரு கூறு, 12 மணிக்கு ஒரு கூறு, சாயங்காலம் 4 மணிக்கு ஒரு கூறு, இரவு 8 மணிக்கு நான்காவது கூருக புசித்து வருகிறேன். இப்படி செய்வதற்கு காரணம் வைத்தியர்கள் என்ன கூறுகிருர்களென்ருல் வயது முதிர்ந்தவர்கள் வயிறு நிரம்ப எப்பொழுதும் சாப்பிடக்கூடாது. வயிறு உப்பி மேலிருக்கும் ஹிருதயத்தின் தொழிலுக்கு கோளாறு உண்டாக்குகிறது என்பதாம். இந்த கஷ்டத்தை ஏகதேசமாக பெரிய விருந்துகளில் நான் சாப்பிட்டால் பிறகு நான் அனுபவித்திருக்கிறேன். ஆகவே வயோதிகர்கள் எப்பொழுதும் வயிறு நிரம்ப புசிக்கவே கூடாது. இதற்காக இன்னெரு முறையும் அனுஷ்டித்து வருகிறேன் என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர் கொஞ்சம் பலஹீனமான ஹிருதயத்தை உடையவர் ஜெர்மனி தேசத்திற்கு போயியிருந்தபோது அங்குள்ள ஹிருதயத்தில் பரிட்சைபெற்ற மிகுந்த பெயர் பெற்ற வைத்தியர் ஒருவரின் சிகிச்சையை நாடியபோது அவர் அடியிற் கண்டவாறு கூறினராம்—"நீங்கள் பாதி வயருக்குமேல் எப்பொழுதும் சாப்பிடக்கூடாது, அன்றியும் அப்படி சாப்பிட்டவுடன் அதிகமாக தாகத்திற்கு சாப்பிடக்கூடாது அச்சமயத்தில் தாகம் அதிகமாக எடுத்தால் மெல்ல இரண்டு மூன்று 'மிணறுகள்' சுடு ஜலத்தை சாப்பிடுங்கள் பிறகு இரண்டு மணி நேரம் பொருத்து வேண்டிய அளவு சாப்பிடலாம்" இந்த முறையையும் நான் அனுஷ்டித்து வருகிறேன். இதனுல் நான் நல்ல பலனை பெற்றேன் என்றே கூறவேண்டும்.

ஒருவன் சாப்பிடவேண்டிய உணவுப் பொருள்கள்:—ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு—அதாவது "40 வயதுக்கு மேற்பட்ட மனிதன் வைத்தியனுகவாவது இருக்கவேண்டும் அல்லது மடையனுகவாவது இருக்கவேண்டும்" என்பதாம். இதன் தாத்பர்யம் என்னவென்றல் 40 வயதுக்குள்ளாக ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் உடற் கூற்றிற்கு இன்னின்ன பதார்த்தங்கள் ஒத்துக் கொள்கின்றன, இன்னின்ன ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்பது அவனுக்கு தெரியவேண்டும் என்பதாம். சாதாரணமாக 40 வயது வரையில் ஒருவன் எதையும் புசிக்கலாம்—அளவுக்கு அதிகமாகாதபடி; எதை புசித்தாலும் அதை செரிக்கும்படியான சக்தி அவன் உடலில் இருக்கிறது அதுவரைக்கும், அன்றியும் எதையும் மிதமாகப் புசித்தல் நலம். உதாரணமாக உருளைக் கிழங்கு நல்ல ருசியாகத்தானிருக்கிறது. ஆயினும் அதை தினமும் புசித்து வந்தால் கட்டாயமாய் வாய்வு உபத்திரவம் செய்யும்.

நம்முடைய ஆயுர்வேத சாஸ்திர பிரகாரம் மனிதர்களுடைய உடல் 3 பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது-பித்த உடம்பு, சிலேஷ்ம உடம்பு, வாய்வு உடம்பு இந்த ஒவ்வொரு உடம்பிற்கும் இன்ன உணவுப் பொருள்கள் ஆகாது என்று விவரமாய் பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே ஒவ்வொருவனும் அதைப் படித்து பார்த்து அதில் சொல்லியபடி நடத்தல் நலம். இந்த விவரங்களையெல்லாம் நமது உணவுப் பொருள்களின் குணங்கள் என்னும் ஒரு சிறு புத்தகத்தில் நான் அச்சிட்டிருக்கிறேன். அதைத் தயவு செய்து பார்த்துகொள்ளவும் இங்கு ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி ஒருவன் உண்ணும் உணவில் கட்டாயமாய் இருக்கவேண்டிய பொருள்கள்—புரதனங்கள் (Protains) கார்போ ஹைட்ரேட்ஸ் அல்லது மாவுப் பொருள்கள், கொழுப்பு பதார்த்தங்கள், சாதாரணமாக புரதனங்கள் பருப்பு வகைகளிலும் பீன்ஸ் முதலிய கொட்டை தினுசுகளிலும் அதிகமாய் இருக்கின்றன. அரிசி முதலிய தானியங்களில் கார்போ ஹைட்ரேட்ஸ் அதிகமாயிருக்கிறது. பால், தயிர், மோர், நெய், எண்ணை முதலியவைகளில் கொழுப்பு சத்து அதிகமாயிருக்கிறது. இம்மூன்று பொருள்களும் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவை. தென்னிந்தியாவில் தமிழர்கள் உண்ணும் உணவில் ஒருவன் உடல் நலத்திற்கு வேண்டியபடி மேற்சொன்னவைகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

அன்றியும் ஆங்கில வைத்தியர்கள் ஆராய்ச்சியின்படி ஒருவன் தேக நலத்திற்கு கட்டாயமாக விடமின்ஸ் (Vitamins) உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த உயிர் சத்துக்கள் எங்கெந்த பதார்த்தங்களில் அதிக மாயிருக்கின்றன' என்பதை பற்றியும் எனது மேற்குறித்த புத்தகத்தில் விவரமாய் எழுதியிருக்கிறேன் பார்த்துக்கொள்ளவும். இந்த உயிர் சத்துக்களில் முக்கியமானவை ஏ, பி, ஸி, டி என்று பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. உயிர் சத்து ஏ. கிடைக்கும் பொருள்கள் பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், தக்காளிப் பழம், பப்பாளி, முருங்கைக் கீரை, பச்சைக் கீரைகள் முதலியன. பி. உயிர் சத்து கிடைக்கும் பொருள்கள்—கைகுத்தல் அரிசி, கோதுமை, கம்பு, கடலை, அவரை, கோஸ்முட்டை, கோஸ் பூ, தக்காளி, முள்ளங்கி, தேங்காய் முதலியன. ஸி. உயிர் சத்து உள்ள பொருள்கள்—எலுமிச்சம் பழம் ரசம், முளைகட்டின துவரை, பச்சை காய்கறிகள், கிச்சிலிப் பழம், ஆரஞ்சி, தக்காளிப் பழம், முட்டை கோஸ், கோஸ்பூ, நெல்லிக்காய், கருவேப்பிலை, பச்சைக் கீரைகள் முதலியன. டி. உயிர் சத்து உள்ள பொருள்கள்—பால், சூரிய வெளிச்சம், காட்லிவர் ஆயில் முதலியன; மேற்சொன்னவைகளில் தேங்காய் தவிர மற்றவைகளையெல்லாம் நான் உபயோகித்து வருகிறேன். தேங்காய் புசிப்பதை சுமார் 30 வருடங்களுக்குமுன் நான் விட்டதற்கு காரணம் பிறகு நான் தெரிவிக்கிறேன். சாதாரணமாக நாம் உண்ணும் மிஷின் தீட்டிய அரிசியில் உள்ள உயிர் சத்துகளெல்லாம் போய்விடுகின்றன. ஆகவே கைகுத்தல் அரிசியையே எனது சம்பந்தி டாக்டர் அப்பாதுரை முதலியார் அவர்கள் சொன்னபடி உபயோகித்து வருகிறேன். பச்சரிசி கொஞ்சம் வாய்வு செய்யும் என்பார்கள்; ஆனால் புழுங்கலரிசியைவிட அதற்கு பலம் தரும் சக்தி அதிகம். புழுங்கலரிசியில் பலம் தரும் பொருள் மிகவும் குறைவு. அன்றியும் அரிசியை சமைக்கும்போது வேண்டிய அளவு தண்ணீர்விட்டு கொதிக்கவிட்டு கஞ்சி தண்ணீரை வடிக்காமல் சாப்பிடுவதே நலம்; கஞ்சி தண்ணீரை வடிப்பதினால் அரிசியில் உள்ள பல சத்து பொருள்கள் அழிந்து போகின்றன. காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் வேகவைக்கும்போது வேண்டிய அளவு தண்ணீர்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். அவைகளை வேக வைத்தவுடன் தண்ணீரை இருக்காமல் அவைகளை சமைப்பது நலம்; தண்ணீரை இருப்பதினால் அவைகளிலுள்ள சத்து பொருள்கள் அழிந்து போகின்றன, பாலையும் கொதி நன்றாக வரும்படியாய் காய்ச்சி பிறகு ஆரவைத்து புசிப்பதே

நலம்; அதிகமாய் காய்ச்சுவதினுல் பாலிலுள்ள உயிர் சத்து பொருள் கள் அழிந்து போகின்றன. பாலில் பசும் பால்தான் நல்லது, எருமை பால் ஜீரணமாவது கஷ்டம். அன்றியும் வாய்வை உண்டு பண்ணும். பாலேவிட தயிர் சீக்கிரமாக ஜீரணமாகும். நன்ருக கடைந்த மோர் அதைவிட சீக்கிரமாக ஜீரணமாகும். வியாதியஸ்தர்கள் தங்களுக்கு சில உணவுப் பொருள்கள்தான் நல்லது மற்றும் சில கெடுதி பண்ணும் என்பதை கவனிப்பது அவசியம். இதைப் பற்றி பல விஷயங்கள் 'உணவு பொருள்களின் குணங்கள்' என்கிற பெய ருடன் நான் அச்சிட்ட ஒரு சிறு புஸ்தகத்தில் கண்டுகொள்ளும்படி வேண்டுகிறேன். அவைகளேயெல்லாம் பற்றி இங்கு எழுதுவதற்கு இடமில்லே.

மலஜலம் போக்குதல் :—

தக்க வேளேகளில் உணவு கொள்ளுவது தேக ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் தக்க வேளேகளில் மல ஜலம் போக்குதலுமாம். சென்ற நூற்ருண்டில் வசித்த பெயர் பெற்ற ஆங்கில வைத்தியராகிய சர். ஆபர் குராம்பி என்பவர் " உலகில் மனி தரை பீடிக்கும் வியாதிகளில் நூற்றுக்கு எழுபத்தைந்து மலஜலம் சரி யாக கழிக்காததினுல் உண்டாவனவாம் " என்று கூறியுள்ளார். நமது வைத்திய நூலில் ஒரு பாட்டில் 'இரண்டு அடக்கோம்' என்று கூறி யுள்ளது. அதாவது மலஜலம் வெளிப்படுவதை நாம் தாமதப்படுத்தக் கூடாது என்று அர்த்தமாகும்.

சாதாரணமாக ஒருநாளேக்கு ஒரு முறையாவது தேக ஆரோக் கியத்தை விரும்பும் மனிதன் மலத்தை கழிக்க வேண்டும். இரண்டு முறை கழித்தால் இன்னும் மேலாகும். ஜெர்மனி தேசத்து வைத்திய ராகிய 'கூன்' என்பவர், இதுதான் மனிதனுக்கு இயற்கையான மார்க் கம். இரண்டு முறை நாம் பெரிய உணவு கொள்கிறதற்கு ஏற்றபடி இரண்டு முறை அவைகளே வெளிப்படுத்துதலும் நியாயமாம் என்று எழுதியுள்ளார். ஒரு நாளேக்கு ஒரு முறையாவது மலத்தை விசர்ஜனம் செய்யாவிடில் மலச்சிக்கல் என்னும் வியாதி ஆரம்பமாகும். மலச்சிக் கல் நீடித்தால் மனிதனுக்கு ஆசன நோய், மூலவியாதி, பவுத்ரம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். இவைகள் மற்ற வியாதிகள் உண் டாக ஹேதுவாகின்றன. சாதாரணமாக ஜுரம் முதலிய எந்த வியாதி

வந்தாலும் நாம் அழைக்கும் வைத்தியர் கேட்கும் முதல் கேள்வி ' இன்றைக்கு மலபிரவர்த்தி ஆச்சுதா ' என்பது எல்லோரும் அறிந்த விஷயமே. பெங்களூரில் இருக்கும் டாக்டர். அப்பாதுரை முதலியார் அவர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஜுரம் என்றால் ஒரு பாலாடை பாலில் இருபது துளி சித்தாமணக் கெண்ணெயை கொடுத்து விட்டு அதனால் மலம் போய் ஜுரம் தணிகிறதா என்று பார்த்த பிறகே வேறு மருந்து கொடுப்பார். 80 வயதுக்கு மேல் உயிருடன் இருந்து பிறகு காலமான எங்கள் குடும்ப வைத்தியராக 15 வருடங்களுக்கு மேல் இருந்த டாக்டர். ஹாலர் என்பவர் ஜுரத்திற்கு அவர் தயாரித்த ' வெள்ளி மாத்திரை ' கொடுப்பதன் முன் முதலில் மலம் கழிவதற்கு ஒரு பௌடர் சாப்பிட சொல்வார். அதிகமாய் சொல்வானேன். தலை நோய், வயிற்று நோய், முதலிய பல வியாதிகள் ஒரு முறை மலம் கழிந்தவுடன் தாமாகவே தணிந்து போகின்றன என்பது அநேக மனிதர்களுடைய அனுபவம் அல்லவா ? ஆக்வே நீடித்த நாள் தேக ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டும் என்று விரும்பும் மனிதன் இதை முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும்.

இனி இதைப்பற்றிய என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தை எழுதுகிறேன். என்னுடைய பதினேழாவது வயது வரையில் மலச்சிக்களுக்கு ஆளாயிருந்தேன். இரண்டு நாள் மூன்று நாளைக் கொருமுறை தான் வெளிக்கு போவேன். இதைப் பற்றி என் அண்ணன் மார்கள் என்னை ஏளனம் செய்வது வழக்கம், ஆயினும் இதற்கு சிகிச்சை எனக்கு ஒருவரும் சொல்லவில்லை. இதற்கு சிகிச்சை தேடாதது என் தவறுதான். இப்படி அஜாக்கிரதையாய் இருந்தபடியால் இது மூல வியாதிக்கு என்னை கொண்டுவந்து விட்டது. பிறகு நான் கண் விழித்து அக்காலத்தில் எங்கள் குடும்ப வைத்தியராயிருந்த டாக்டர். வரதப்ப நாயுடு என்ற பிரபல வைத்தியரிடம் போய் இதற்கு சிகிச்சை வேண்ட அவர் பின் வருமாறு கூறியது எனக்குக்யாபகமிருக்கிறது " மிஸ்டர் சம்பந்தம் தற்கால சிகிச்சையாக இதோ மருந்து எழுதிக் கொடுத்திருக்கிறேன். ஆயினும் இந்த வியாதி மறுபடியும் வராமலிருப்பதற்கு நீங்கள் சாப்பிடும் உணவிலேயே பரிஹாரம் தேடவேண்டும். மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும் பதார்த்தங்களை நீங்கள் புசித்தலாகாது, மலத்தை இளகச் செய்யும் பதார்த்தங்களையே அதிகமாய் புசிக்கவேண்டும். முக்கியமாக தினம் ஒரு கீரை வகையை சாப்பிட்டு வந்தால்

இந்த மூலவியாதியும் நீங்கும் மலச்சிக்கலும் இராது '' என்று கூறினர். அது முதலாக அன்று முதல் இன்று வரையில் எங்கள் வீட்டில் ஏதாவது ஒரு கீரை சமைக்காத நாளில்லை. அன்றியும் பதார்த்த குண சிந்தாமணி என்னும் புஸ்தகத்தை எடுத்து மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும் பதார்த்தங்களின் ஜாபிதா ஒன்றையும் அச்சிக்கலை நிவர்த்திக்கும் பதார்த்தங்களின் ஜாபிதா ஒன்றையும் எழுதி வைத்துக் கொண்டு டாக்டர் நாயுடு அவர்கள் சொன்னபடி நடந்து வருகிறேன். முக்கியமாக நான் தவிர்க்கும் பதார்த்தங்கள் வெள்ளை ரொட்டி, புதியனு, முந்திரி பருப்பு, கசகசா, லவங்கம், ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, சர்க்கரை அதிகமாய் சேர்ந்த தின்பண்டங்கள் முதலியனவாம். —இதைப் பற்றி முழு ஜாபிதா வேண்டுமென்றால் நான் மேற்கூறிய 'உணவுப் பொருள்களின் குணங்கள்' என்ற நூலில் கண்டுகொள்க. மலத்தை தாராளமாக போகச் செய்யும் பொருள்கள் தவிட்டு ரொட்டி, பால், தயிர், மோர், நெய் பெரும்பாலும் எல்லாவிதக் கீரைகள் (அருகீரைதவிர்த்து) பெரும்பாலும் எல்லா பழங்கள் கைகுத்தல் அரிசி முதலியவற்றை கூறலாம். இப் பிரிவிலும் சேர்க்கவேண்டிய பதார்த்தங்களைப்பற்றி மேற்கூறிய 'உணவுப் பொருள்களின் குணங்கள்' என்னும் புத்தகத்தில் கண்டு கொள்க. மலச்சிக்கலை தடுப்பதற்கு இன்னொரு மார்க்கத்தை சென்ற 30 ஆண்டுகளாக அனுசரித்து வருகிறேன். அதாவது காய்ச்சி குளிர்ந்த ஜலத்தையோ அல்லது வெந்நீரையோ ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையாவது தாராளமாய் குடிப்பதாகும். சில ஆஸ்பத்திரிகளில் மலச்சிக்கலை போக்க மருந்து ஒன்றும் கொடாமல் மேற்சொன்ன முறையே பழகி வருகிறார்கள். மலச்சிக்கலையுடையவர்கள் காலையில் எழுந்தவுடன் (பல் துலக்குவதற்கு முன்பாக) ஒரு டம்ளர் ஜலத்தை குடிப்பது நல்லதாகும். இளவயதில் குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கலாம். முதிர் வயதில் வெந்நீரை உபயோகிக்க வேண்டும். இம் முறையைத்தான் மேநாட்டார்கள் 'பெட்காபி' (Bed coffee) என்னும் வழக்கத்தின்படி கையாண்டு வருகிறார்கள்.

ஆயினும் இவ்விஷயத்தில் நான் ஒரு எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டியவனாய் இருக்கிறேன். சில பெயர்களுக்கு காபி சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. இன்னும் சில பெயர்களுக்கு அதே காபி மலச்சிக்கலை அதிகரிக்கிறது. இது நான் எனது நண்பர்கள் பலரின் அனுபவத்தில் அறிந்த விஷயம். ஆகவே சில வைத்தியர்களும் இதைப்பற்றி

இரண்டு விதமான அபிப்பிராயம் கொள்கின்றனர். வைத்தியர்களே ஒரு சிறு வியாதிக்கு சிகிச்சையில் வேறுபட்ட மனதுடையவர்களாயிருந்தால் வியாத்யஸ்தர்கள் என்ன செய்வது, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த அனுபவத்தை கொண்டு எது தங்களுக்கு அனுசரணையாய் இருக்கிறதோ அதை கைபற்ற வேண்டியதுதான். நான் எப்பொழுதாவது காபி சாப்பிட்டால் மறுநாள் எனக்கு கொஞ்சம் மலச் சிக்கலை உண்டுபண்ணுகிறது. எனது நண்பர்கள் சிலர் காபி சாப்பிட்டால்தான் மலப்பிரவிர்த்தி உண்டாகிறது இல்லாவிட்டால் இல்லை என்று கண்டிப்பாய் சொல்லுகிறார்கள். ஆகவே இவ்விஷயம் ஒவ்வொருவருடைய உடற்கூறின் தன்மையை பொறுத்ததாகும். மொத்தத்தில் நான் கூறவேண்டியது என்னவென்றால் சிகிச்சை எப்படியாயினும் இருக்கட்டும், நீண்டகாலம் சுகமாய் வாழவேண்டும் என்று விரும்புபவன் மலச்சிக்கலுக்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது என்பதேயாம். இது சந்தர்ப்பத்தில் மலச்சிக்கலைப் போக்க சிலர் அடிக்கடி 'எனிமா' என்பதை உபயோகித்து வருகிறார்கள். இதை அடிக்கடி உபயோகித்தல் தவறு என்பது என்னுடைய அனுபவமும் அபிப்பிராயமும் ஆகும். இந்த எனிமாவுக்கு ஒருவன் ஆளாகிவிட்டால் அந்த சிகிச்சை இல்லாமல் மலக்கழிவு உண்டாகாது. ஆகவே நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் மூலமாகவே இந்த வியாதியை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பது எனது நிச்சயமான அபிப்பிராயம். கடைசியாக யுனானி வைத்தியர்கள் மலச்சிக்கலைப் போக்க ' குல்கந்த் ' என்னும் தித்திப்பு மருந்தை கொடுக்கிறார்கள். இதற்கும் நான் மேற்கூறிய ஆட்சேபணை இருக்கிறது. தினம் குல்கந்தை சாப்பிட்டு வருவதனால் பிறகு நாளா வர்த்தியில் நாம் அதற்கு அடிமையாகப் போவோம். அதில்லாமல் ஒரு நாளைக்கு கூட ' வெளிக்கு ' போக முடியாது.

இனி சிறு நீர் விசர்ஜனத்தைப் பற்றி கொஞ்சம் எழுத விரும்புகிறேன்:— சாதாரணமாக நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்போது நான்குமணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் சிறுநீரை வெளிப்படுத்துவது இயற்கையாகும். அப்படி செய்யாது அடக்கி வைப்பது நல்லதல்ல இதைத்தான் இப் பிரிவின் தலைப்பில் ' இரண்டடக்கோம் ' என்று தமிழ் வைத்திய நூலில் கூறியதாகும், அவ் விரண்டில் ஒன்று மலம், மற்றொன்று சிறுநீர். இவைகளை வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்று மனதில் தோன்றினால் உடனே அங்ஙனம் செய்வது நல்லதாகும். இதையே பழங்

காலத்தில் தமிழ் வைத்தியர் ஒருவர் வேறு விதமாகக் கூறியுள்ளார்.— அதாவது 'இதைச் செய்யலாமா வேண்டாமா என்னும் சந்தேகம் தோன்றினல் உடனே கட்டாயமாய் செய்துதான் தீரவேண்டும்' என்பதாம். அப்படி கட்டாயமாய் செய்யவேண்டிய கடமை மலஜல விசர்ஜனத்தை பற்றியதாகும். சிறு நீரை அதிக நேரம் அடக்கி வைப்பதனுல் கீல்வாயு முதலிய சில வியாதிகள் உண்டாகின்றன என்று சில வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். எதற்கும் ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது சிறு நீரை வைத்தியரிடம் அனுப்பி அதில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கிறதா என்று பார்ப்பது நலம். அப்படி இருந்தால் உடனே அதற்கு சுலபமாய் சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம். முக்கியமாக நம்மவர்களுள் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட அநேகர் மதுமேகம் அல்லது 'டயபிடிஸ்' (Diapetis) என்னும் வியாதிக்கு உள்ளாகிருர்கள் என்பது நாம் அறிந்த விஷயமே. ஆங்கில வைத்தியர்கள் இவ் வியாதியை இரண்டு பிரிவாக பிரித்திருக்கிருர்கள் என்று — டயபிடிஸ் 'இன்ஸிபிடஸ்' (Incipidus) மற்ருென்று டயபிடிஸ 'மில்லிடர்ஸ்' (Mileteurs) தமிழ் வைத்தியர்கள் முதற் சொன்னதை பஹுமூத்திரம் என்று அழைக்கின்றனர். இரண்டாவது பிரிவைத்தான் நம்மவர் மதுமேகம் என்று அழைக்கின்றனர். இவ்வியாதி உண்டானல் அது உண்டாவதற்கு காரணமான பல உணவுப் பொருள்களை நாம் நீக்கவேண்டும். அவைகளில் முக்கியமானவை — சர்க்கரை, வெல்லம், கிழங்கு வகைள், வாழைப்பழம், மாம்பழம் முதலிய தித்திப்பு அடங்கிய பழங்களை அகற்றவேண்டும். அதைவிட கேழ்வரகை தினம் உணவாகக் கொள்வது மிக்க குணப்படுத்தும். மேலும் சரியாக தினம் 'வியாயாமம்' எடுத்துக் கொள்வது இந்த வியாதியை தடுப்பதற்கு முக்கிய ஹேதுவாம். இதைப் பற்றி இன்னும் அறிய வேண்டுமென்ருல் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை கேட்டு தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆரம்பத்திலேயே இவ்வியாதிக்கு சிகிச்சை தேடினல் இவ்வியாதிக்கு ஒருவரும் பயப்படவேண்டியதில்லை — கார்பங்கில் (Carbuncile) என்னும் பிளவை கட்டி வராமல் தடுக்கலாம். பல வருடங்களாக வருடத்திற் கொருமுறையாவது எங்கள் குடும்ப வைத்தியரைக் கொண்டு எனது சிறுநீரில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கிறதா என்று பார்த்து வருவது வழக்கம். இந்த முறையை இதை வாசிக்கும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட எனது நண்பர்கள் கையாண்டுவந்தால் நலமாகும். இச் சந்தர்பத்தில் பிராம்மண

கள் ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்களாக ஆண்டு வரும் ஒரு வழக்கத்தை கூற விரும்புகிறேன். அவர்கள் 'ஒன்று'க்கு போகும் போது ஜலஸ்பர்சம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். இதை நான் விவரித்து கூறுவதற்கில்லை. இந்த வழக்கம் எல்லோரும் பின்பற்றதக்கதாம். இதனால் சில வியாதிகளை தடுக்கக் கூடும். இதை விவரித்தே ஜர்மன் தேசத்து வைத்தியராகிய டாக்டர். கூன் என்பவர் ஒரு புஸ்தகம் எழுதியுள்ளார்; இதற்கு Friction Sitting Bath என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார். இதன் மூலமாக சகல வியாதிகளையும் குணப் படுத்தலாம் என்றும் கூறுகிறார்—அது எப்படியாயினும் ஆகுக. இந்த வழக்கம் எல்லோரும் அனுசரிக்கத்தக்க ஓர் வழக்கம் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

நித்திரை :—

இவ்விஷயத்தில் நாம் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது பகற்பொழுதில் உறங்கலாகாது என்பதாம். இரவுதான் நமது இயற்கை அன்னை நித்திரைக்கு ஏற்படுத்திய காலம் என்பதற்கு சந்தேகமில்லை. எக்காரணத்தினாலாவது இரவில் விழிக்க வேண்டியிருந்தால் அதற்குபதிலாக மறுநாள் பகலில் கொஞ்சம் தூங்கலாம். மற்றபடி தினமும் பகலில் தூங்கும் வழக்கம் வைத்துக் கொள்ளுதல் தவறாகும். எனக்கு இப்பொழுது சுவாமியின் கிருபையால் 84-வது வயது நடக்கிற போதிலும் நான் பகற்பொழுதில் தூங்குவதில்லை. தினமும் சரியாக நித்திரை செய்தல் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததாம். ஒருவன் இருபது அல்லது முப்பது நாட்கள் உணவின்றி ஜீவித்திருக்கலாம். (நமது மகாத்மா காந்தியடிகள் அனுபவம் ஒன்றே இதற்கு சான்றாகும்) ஆனால் ஒருவன் மூன்று நாட்கள் கூட நித்திரையில்லாமல் விழித்திருக்க முடியாது சாதாரணமாக இரண்டு நாள் கூட தூங்காமல் இருப்பதுஅசாத்தியம் ஆகும். பிரான்சு தேசத்து சிறந்த போர் வீரரான நெப்போலியன் என்பவர் ஒரு யுத்தத்தை 48 மணி நேரம் தூங்காமல் குதிரை மீது சவாரி செய்துகொண்டே யுத்தத்தை நடத்தியதாக நான் படித்திருக்கிறேன். இது சாதாரண மனிதர்களால் செய்யக்கூடிய காரியமன்று. ஒரு மனிதன் ஓர் இரவு விழித்திருந்தாலே முகத்தில் விகாரம் காண்கிறது. இரண்டு மூன்று நாட்கள் நாம் இரவில் சரியாக தூங்காவிட்டால் நமது தேகம் சோர்வு அடைகிறது. வைத்தியர்கள் எல்லாம் நோயாளிகளை பரிட்சிக்கும் போது நித்திரை சரியாக வருகிறதா என்று கேட்பது மிகச் சாதாரணமாகும். பகலெல்லாம்

உழைத்து இளைத்து போன தேகத்தின் சோர்வை நீக்கி பலம் தருவது நித்திரை ஆகும். பிறந்த குழந்தை ஒரு நாளைக்கு 23 மணி நேரம் தூங்குகிறது. அது விழித்திருக்கும் காலம் எல்லாம் பசியில் அழுது பால் குடிப்பதற்கேயாம். மற்ற காலமெல்லாம் அது உறங்குவதனுல் தான் அதன் தேகம் வளர்கிறது. அதன் தேகம் வளர வளர நித்திரை செய்யும் நேரம் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. சாதாரணமாக சுமார் 5 வயது முதல் 12 வயது வரையில் ஒரு பையன் ஏறக்குறைய 10 மணி நேரம் தூங்குகிருன். அதற்குமேல் வாலிபத்தில் 8 மணி நேரமாவது தூங்குவது அவசியம் ஆகும்—நடுவயது அடைந்தவர்கள் 6 மணி நேரமாவது சரியாக தினம் தூங்கா விட்டால் ஏதாவது வியாதிக்கு உள்ளாவர்கள் என்று வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். கடைசியாக என்னைப்போன்ற முதியவர்களுக்கு 4 மணி நேரம் சரியாக தூங்கினுல் அதுவே போதும் என்று ஒரு வைத்தியர் கூறக் கேட்டிருக்கிறேன். இனி தினமும் நித்திரை சரியாக வராவிட்டால் அதை 'வரவழைப்பது' எப்படி என்று கொஞ்சம் யோசிப்போம். நித்திரை சரியாக வராத வியாதிக்கு இன்சாம்னியா (insomnia) என்று பெயராகும். இதை நிவர்த்திப்பதற்கு ஒரு ஊரில் எத்தனை வைத்தியர்கள் உண்டோ அத்தனை வழிகளை நாம் கேட்கலாம்! இதற்கு வேடிக்கையாக ஒரு கதையை இங்கு எழுதுகிறேன். இது கட்டுக்கதை அல்ல நிஜமான கதை! சென்ற நூற்றுண்டில் இங்கிலாந்து தேசத்தில் சில வருடங்கள் முக்கிய மந்திரியாய் இருந்த 'லார்ட் ரோஸ்பரி' என்பவர் தனக்கு இன்சாம்னியா எனும் தூக்கமின்மை என்னும் வியாதி தன்னை பீடித்திருப்பதாக கூறி தனக்கு பல வைத்தியர்கள் கூறிய பலவிதமான சிகிச்சைகளால் பயன்படாதது கண்டு இதற்கு யாராவது நிச்சயமான சிகிச்சை தெரிந்திருந்தால் தனக்கு தெரிவிக்கும்படி ஒரு தினசரி பத்திரிகையில் பிரசுரம் செய்தார், உடனே அவரது நண்பர்களிடமிருந்தும், தெரிந்தவர் தெரியாதவர்களிடமிருந்தும் நூற்றுக்கணக்கான கடிதங்கள் வந்து குவிந்தனவாம். அவைகளை யெல்லாம் அவர் பரிசோதித்துப் பார்த்து அவைகளில் 289 வெவ்வேறு சிகிச்சைகள் அவருக்கு போதிக்கப்பட்டிருப்பதை கண்டனராம்! இதை நான் முக்கியமாக கூறவந்தது இதற்கு முடிவான சிகிச்சை ஒன்றும் இல்லை, இது அவர்களது உடல் கூறையும் மனப் போக்கையும் பொருத்ததாகும் என்பதேயாகும், நித்திரை வராததற்கு முக்கிய காரணம் மூளையில்

இரத்தம் தங்கி அவன் மனதை சலனப்படுத்திக்கொண்டிருப்பதுதான்; ஆகவே அந்த ரத்தத்தை குறைத்து மூளைக்கு ஓய்வு கொடுப்பதுதான் சரியான மார்க்கம் என்று வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். சாதாரணமாக அநேக வைத்தியர்கள் கூறும் மார்க்கம் வேறொன்றையும் யோசியாமல் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று நூறுவரையில் மனதில் எண்ணிக்கொண்டே போனால் நித்திரை வந்துவிடும் என்பதாம். இதைப் பற்றி இங்கு இன்னொரு சிறுகதை. ஒரு வைத்தியர் தூக்கமின்மையால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளியிடம் "இம்மாதிரி சும்மா எண்ணிக் கொண்டு போவதைவிட நீ ஒரு நெருங்கிய பாதையில் நின்றுக் கொண்டு அப்பாதையின் வழியாக ஒரு பெரிய மந்தையில் உள்ள ஆடுகள் ஒவ்வொன்றாக தாண்டிக் கொண்டு போவதுபோல் நினைத்துக் கொண்டு அந்த ஆடுகளை ஒவ்வொன்றாக எண்ணிக்கொண்டு வா" என்றனராம்; மறுநாள் வைத்தியர் அம்மனிதனை கேட்டபோது அம்மனிதன் இவ்வாறு பதில் உரைத்தானும். "நான் ஒவ்வொன்றாக எண்ணிக்கொண்டு வந்தேன் 83 வரையில் எண்ணியவுடன்" என்று கூறி மேலே சொல்ல சற்று தயங்கினராம். அப்போது வைத்தியர் "உடனே தூக்கம் வந்து விட்டதா" என்று கேட்டனராம். அதற்கு அம்மனிதன் "தூக்கம் வந்து விட்டது ஆனால் எனக்கல்ல மற்ற ஆடுகளுக்கு" என்று பதில் உரைத்தாராம்! இனி இவ்விஷயத்தில் என் அனுபவத்தை எழுதுகிறேன். எனது 60 ஆண்டுவரையில் எனக்கு தூக்கம் இன்மை என்பதே கிடையாது. இரவில் சாப்பிட்டானவுடன் படுக்கையில் போய் படுக்கவேண்டியதுதான். மறுநாள் காலை 6 மணி வரையில் ஒரே தூக்கம்தான் — கும்பகர்ணனுடைய கிருபையால்! அதற்குமேல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தூக்கம் குறைந்துக்கொண்டே வந்தது. அதற்காக நித்திரையை வரவழைக்கும் மார்க்கத்தை தேட வேண்டியவனானேன். இரவில் ஏதாவது காரணத்தால் தூக்கம் வராமல் போனால் உடனே எழுந்து எங்கள் வீட்டு மேல் மாடியில் உலாவுவேன். கால்கள் சோர்வு அடையுமுன் என் மூளை சோர்வடைந்து தூங்கி விடுவேன். இந்த உபாயத்திலும் தூக்கம் வரா விட்டால் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரை குடித்தால் சில நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் தூக்கம் வந்து விடும். ஏறக்குறைய 80-வது வயது வரையில் இந்த சிகிச்சைகளே போதுமானவையாயிருந்தன. சென்ற 2, 3 வருடங்களாக நித்திரையின்மை எனக்கு கொஞ்சம் கஷ்டம் கொடுத்து கொண்டு வருகிறது. இப்பொழுது இரண்டு மார்க்கங்களை அனுஷ்

டித்து வருகிறேன். ராமாயணத்தில் 'ஆதித்ய ஹிருதயம்' என்பதை இரண்டு மூன்று முறை மனத்திற்குள் ஒப்பித்துக் கொண்டு வருவதாம்; மற்ருெரு முறை பிராணுயாமம் பண்ணுவதாம்—இந்த பேரைக் கண்டு பயந்துவிடாதீர்கள். இதன் முக்கிய அம்சம் ஒரு நாசித் துவாரத்தை கைவிரலினுல் அமுக்கிக்கொண்டு மற்ருெரு நாசித் துவார வழியாக மெல்ல சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து கொஞ்ச நேரம் அதை அப்படியே அடக்கி வைத்துக்கொண்டு பிறகு மற்ருெரு நாசித் துவாரத்திஞல் மெல்ல மூச்சை விடுவதாகும். இவ்வாறு பத்து பதினைந்து முறை அப்பியசிக்குமுன் தூக்கம் வந்து விடுகிறது.

இதைப் படிக்கும் எனது நண்பர்கள் நான் மேற்கூறிய பல விதமான மார்க்கங்களில் எதை அனுசரிப்பதின் மூலமாக தூக்கம் வருகிறதோ அதை அனுசரிப்பார்களாக! கடைசியாக படுக்கும்போது எப்படி படுத்தல் நலம் என்னும் கேள்விக்கு நான் பதில் கூற வேண்டியவனுகிறேன். மல்லார்ந்து படுத்தல் நல்லதல்ல—அதுவும் கொஞ்சம் அதிகமாய் சாப்பிட்டுவிட்டு மல்லார்ந்து படுத்துக் கொண்டால் கனவில் "அமுக்கனுன் சுவாமிகள்" வருவார்! அதாவது மார்பில் ஏதோ ஒரு பளு உறுத்துவதுபோல் கஷ்டப் படுத்தும்; ஒரு புறம் சாய்ந்து படுப்பதே நல்லது இதற்கு நமது பாட்டிமார் ஒஞ்சரித்து படுத்தல் என்று சொல்வார்கள். அப்படி படுப்பதில் இடது பக்கம் சாய்ந்து படுப்பதா அல்லது வலது பக்கம் சாய்ந்து படுப்பதா என்று என்னை சில நண்பர்கள் கேட்டிருக்கின்றனர். இதற்கு பதில் "இது அவரவர்களுடைய சௌகர்யத்தை பொறுத்தது" என்று பதிலுரைத்தேன். கடைசியாக நித்திரை செய்யும்போது வாயைத் திறந்து வாயினுல் சுவாசித்து உறங்குவது நல்லதல்ல, இந்த வழக்கம் யாருக்காவது இருந்தால் மெல்ல மெல்ல அகற்றவேண்டும். அன்றியும் தூங்கும்போது குறட்டை விடுதல் நல்லதல்ல. அது நமது சுவாச கருவிகளில் ஏதாவது கோளாறு இருந்தால்தான் வரும். வைத்தியரிடம் கூறி தக்க சிகிச்சை தேடுவது நல்லது.

ஸ்நானம் அல்லது குளித்தல் :

உஷ்ண தேசமாகிய நமது பரத கண்டத்தில் வசிக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனும் தினம் ஒரு முறையாவது உடலை நன்ருய் தேய்த்து குளித்தல் மிகவும் அவசியம் என்று நான் நம்மவர்களுக்கு எடுத்து கூறவேண்டியதில்லை. நமது உடலை போர்த்திருக்கும் தோல்வழியாக

வியர்வை மூலமாக சில கழிவுப் பொருள்கள் வெளிப்படுத்தப் படு கின்றன. இதற்கு தினமும் குளிப்பது முக்கியமான மார்க்கமாம். அப்படி குளிக்காவிட்டால் நமது தோலில் உள்ள நுட்பமான துவாரங் கள் அழுக்கினுல் அடைக்கப்பட்டு பிறகு ஏதாவது சர்ம வியாதிக்கு இடம் கொடுக்கிறது. கோடை காலத்தில் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் குளிப்பது மிகவும் நல்லது. இவ்வாறு ஸ்நானம் செய்வதில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதா அல்லது வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லதா என்று என்னை பலர் கேட்டிருக்கின்றனர். இதற்கு பதிலாக என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தை இங்கு எழுதுகி றேன். ஏறக்குறைய என்னுடைய 70-வது வயதுவரையில் நான் வெந் நீரிலேயே குளித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போதெல்லாம் அடிக்கடி எனக்கு ஜலதோஷம் வந்துகொண்டிருக்கும். இதற்கும் அதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று அசட்டையாய் இருந்துவிட்டேன், 1942-வது வருடம் சென்னையை விட்டு ஜப்பானியர் தடைக்கு அஞ்சி ஆயிரக் கணக்கான பேர்கள் வெளியேறியபோது நானும் என் குடும் பத்துடன் பெங்களூருக்கு போய் சேர்ந்தேன். பெங்களூரோ குளிர்ச்சி பொருந்திய ஊர். என் பழைய சிநேகிதனை ஜலதோஷம் அடிக்கடி என்னை பார்க்க வரலாயிற்று. இதைப்பற்றி என்ன செய்வதென்று என் சம்பந்தியாகிய டாக்டர் அப்பாதுரை முதலியாரிடம் கேட்க அவர் நீங் கள் எந்நேரமும் வெந்நீரிலேயே குளிக்காதீர்கள். அதன் மூலம் உங்கள் உடம்பில் குளிர்ந்த காற்று தாக்கும் போதெல்லாம் இந்த ஜல தோஷத்திற்கு இடங் கொடுக்கிறது. நீங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிக்க ஆரம்பித்தால் இந்த ஜலதோஷம் உங்களை அடிக்கடி பீடிக்காது என்று கூறினர். அவர் வார்த்தையில் நம்பிக்கை வைத்து குளிர்ந்த பூமியாகிய பெங்களூரிலேயே கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக பச்சை தண்ணீரில் குளிக்க ஆரம்பித்தேன். அந்த வழக்கத்தை எனது 80 வது வயது வரையில் பழகி வந்தேன். என்னை முன்பு பீடித்த ஜலதோஷம் இப்போது என்னை விட்டு அகன்றது என்றே கூற வேண்டும். 1952 வது வருடம் என் கால்களில் கரப்பான் என்னும் ஒரு சர்ம வியாதி என்னை பீடிக்க ஆரம்பித்தது. அப்போது சென்னை யில் என் குடும்ப வைத்தியரைக் கேட்க அவர் இதற்கு கொஞ்சம் சூடான ஜலத்தையே குளிப்பது நல்லது என்று கூறினர். அதன்படி வெந்நீரில் மறுபடியும் குளிக்க ஆரம்பித்தபோது என் பழைய சிநே கிதரான 'ஜலதோஷம்' மறுபடியும் என்னை வந்து பார்க்கலாயினர்.

இதை தடுக்க நான் என்ன செய்வது என்று யோசித்துக்கொண்டிருந்த போது 'லான்செட்' (Lancet) என்றும் நான் அநேக வருடங்களுக்கு முன் படித்த ஒரு வைத்திய மாதாந்திர பத்திரிகையில் வெந்நீரில் குளிக்கும்போதெல்லாம் உடனே கொஞ்சம் குளிர்ந்த ஜலத்தால் டூஷ் (Douche) பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும் என்று படித்தது எனக்கு ஞாபகம் வந்தது. அதன் பிறகு நான் வெந்நீரில் ஸ்நானம் பண்ணும் போதெல்லாம் முடிவில் கொஞ்சம் பச்சை ஜலத்தை எடுத்து உடம்பெல்லாம் தடவிக்கொள்ளும் வழக்கத்தை ஆரம்பித்தேன். பிறகு நாளா வர்த்தத்தில் பச்சை ஜலத்தை உடம்பெல்லாம் கொட்டிக்கொள்ள லானேன். இதனால் ஆரம்பத்தில் பயந்த ஒரு கெடுதியும் வரவில்லை. அன்றியும் இப்படி செய்வதினால் எனக்கு கிளர்ச்சியை கொடுத்தது. பழைய சினேகிதர் ஜலதோஷம் வராமலே நின்றுவிட்டார். ஆயினும் இந்த பழக்கத்தை எனது நண்பர்கள் மேற்கொள்ளுமுன் கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். மேற் சொன்னபடி ரீ ஆக்ஷன் (Re-action) சரியாய் இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். அதாவது உடலில் ஒரு கிளர்ச்சியும் சூடும் உண்டாகிறதா அல்லது குளிர் எடுக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். குளிர் உண்டாவது ஆனால் இந்த வழக்கத்தை உடனே விட்டுவிடவேண்டும். மேற் சொன்னபடி உடலில் ஒரு சூடு உண்டாகி மனக்கிளர்ச்சியை கொடுப்பதானால்தான் இதை அப்யசிக்க வேண்டும்.

இனி அப்யங்கன ஸ்தானத்தை பற்றி கொஞ்சம் எழுதுகிறேன். இது வேறொன்றும் இல்லை நாம் எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தல்தான் இதனால் வரும் தேக ஆரோக்யத்தை பற்றி நமது ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் வெகுவாய் கூறியிருக்கின்றனர். 'அபயங்கனம் ஆயுள் விருத்தி' என்று ஒரு சமஸ்கிருத வைத்திய நூலில் கூறியிருக்கிறது. ஆயினும் மேல்நாட்டு நூல்களையே படித்த நம்மவர்களுள் சிலர் இது அவசியமில்லை என்று கூறத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். இது தவறாகும். வெப்பம் மிகுந்த நமது பாரத நாட்டில் இந்த எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தல் மிக்க அவசியமாம். அப்படி செய்யாவிட்டால் சொறி, சிரங்கு முதலிய பல சர்ம வியாதிகளுக்கு நமது உடல் ஆளாகும். இதன் உண்மையை பரிக்ஷித்து பார்க்க வேண்டுமென்றால் இந்த வழக்கத்தை விட்ட ஒருவருடைய 'மீப்' போர்வையையும் (மேல் தோலையும்) வாரம் வாரம் தேய்த்து குளிக்கும் ஒருவருடைய தோலையும் தடவிப்

பார்த்தாலே தெரியும். இந்த ஸ்நாநத்தினுல் உடல் வெப்பம், ரத்த கொதிப்பு முதலியவை நம்மை அனுகாது இருக்கின்றன. சாதாரண மாக நம்மவர்களுள் ஆடவர் சனிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கின்றனர். ஸ்திரிகள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் குளிக்கின்றனர் உடம்பெல்லாம் எண்ணெய் தேய்த்தவுடன் ஐந்து நிமிஷம் பொருத்தே குளித்தல் நலம். அதிலும் தலையைத் தவிர மற்ற உடம்பின் பாகங் களிலெல்லாம் கொஞ்சம் வெயில் படச்செய்தால் இன்னும் நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும்போது மாத்திரம் வெந்நீரிலேயே குளிப்பது தமிழர்களுடைய வழக்கமாயிருக்கிறது. மலையாள தேசத் தில் இந்த நிபந்தனையும் கிடையாது. அங்கே பெரும்பாலார் ஆட வரும் பெண்டீரும் கொஞ்சம் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு தினமும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிக்கின்றனர். ஆயுள் விருத்தியை விரும்பும் ஒவ்வொருவனும் இந்த அப்யங்கன ஸ்நானத்தை விடலாகாது. எனது அனுபவத்தை இனி கூறுகிறேன். என் மனைவி 1926-வது வருஷம் காலமானது முதல் ஏதோ ஒருவித வெருப்பினுல் இந்த அப்யங்கன ஸ்நானத்தை விட்டேன் நான். அதன் பலனுக என் எதிர் வயதில் என் கண் பார்வை 'கேடராக்ட்' (Cateract) என்னும் வியாதியால் கஷ்டப் படுகிறேன். இது நானுக வருவித்துக்கொண்ட நோயாகும்.

வியாயாமம் :— (தேகப்பயிர்ச்சி)

உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு தேகப்பயிற்சி மிகவும் முக்கியம் என்று எல்லா தேசத்தினரும் ஒப்புக்கொள்கிருர்கள். நமது முன்னோர் களும் சிலம்பம் முதலியன பழகி உடம்பை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொண்டிருந்தனர் என்பதை உங்களுக்கு நான் நினைப்பூட்டவேண்டிய தில்லை. மகம்மதியர்கள் இதற்கு கசரத் என்று பேர் வைத்து தண் டால் பஸ்கி முதலிய பயிற்சிகளால் உடம்பை பலமுள்ளதாக ஆக்கி கொள்கின்றனர் அல்லவா.

இவ்வித தேகப்பயிற்சியினுல் தேகத்தில் உள்ள அசுத்த பொருள் கள் எல்லாம் வியர்வை மூலமாகவும் இன்னும் மற்றும் உள்ள உடற் கூறுகள் மூலமாக வெளியேற்றப் படுகின்றன. அப்படி வெளிப் படுத்தபடாவிட்டால் அவைகள் நமது இரத்தத்தில் தங்கி வியாதிகளை உண்டாக்கும். ஆகவே சிறுவயதிலேயே தேகப்பயிற்சி ஆரம்பிப்பது.

நலம். மேல் நாட்டார் 'கிரிக்கெட்' டென்னிஸ், கால்பந்து முதலிய ஆட்டங்களில் பழகி வருவது இக் காரணம் பற்றியே. இனி இத் தேக பயிற்சியில் என்னுடைய அனுபவத்தை கூறுகிறேன். என் தகப்பனுர் என் மூத்த சகோதரர்களுக்கெல்லாம் கசரத் கற்பிக்க ஒரு மகம்மதிய வஸ்தாதியை ஏற்படுத்தி இருந்தார். வாரத்திற்கு இரண்டு மூன்று முறை அவர் என் தமையன் மார்களுக்கு தண்டால், பஸ்கி, ஜோடி, கரேலா, பாணு முதலிய வித்தைகளை கற்பிப்பார் அவர்களு டன் நானும் தண்டால் எடுத்தது ஞாபகம் இருக்கிறது. ஒருவன் தேகப்பயிற்சிக்கு தினம் 50 தண்டால் சரியாக எடுத்தலே போதும் என்று அந்த வஸ்தாத் சொல்ல கேட்டிருக்கிறேன். பிறகு நான் பச்ச யப்பன் கல்லூரியில் ஆங்கில 'ஜிம்னுஸ்டிக்ஸ்' பழகி வந்தேன். பிறகு பிரெஸி டென்ஸி காலேஜில் சேர்ந்த போது கிரிக்கெட் ஆட ஆரம்பித் தேன். அச் சமயம் எனக்கு ஒருவிதமான காய்ச்சலும் இருமலும் கண்டது. அதற்காக அவ்வமயம் எங்கள் குடும்பவைத்தியராய் இருந்த டாக்டர் வரதப்ப நாயுடு அவர்கள் வியாதியை தீர்க்க மருந்து கொடுத்து என் உடலை தேற்றிய பின் " உன் இருதயத்தில் ஒருவித கோளாறு இருக்கிறது " என்று சொல்லி கிரிகெட் ஆடுவதை நிறுத்தினுர். அதன் மேல் நான் டென்னிஸ் ஆட ஆரம்பித்தேன். கொஞ்ச காலம் பொறுத்து என்னை மறுபடியும் பரிசோதித்து பார்த்து அதையும் விடும் படி சொன்னுர். கடைசியாக நமக்கு ஏதாவது தேகப் பயிற்சி இருக்க வேண்டுமே யென்று எண்ணி சாயங்காலங்களில் சைக்கிள் மீது சவாரி செய்து வந்தேன். எங்கள் வைத்தியர் இதுவும் கூடாது உனது இரு தய கோளாருக்கு நல்லதல்ல என்று கூறி அதையும் தடுத்து விட்டார். அதன் மீது தேகப்பயிற்சிக்காக நான் என்னதான் செய்யக்கூடும் என்று வருத்தத்துடன் கேட்க அவர் " மிஸ்டர் சம்பந்தம் சாயங்காலங் களில் காற்ரேட்டமாக கடற்கரை ஓரம் இரண்டு மூன்று மைல்கள் நடந்தால் போதும்" என்று கூறினுர். இதை நான் என் தகப்பனுரிடம் சொன்ன போது " இது என்னடா இது நடக்கிறதா ஒரு தேகப் பயிற்சி அதைவிட ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு கால்களை முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டிக் கொண்டிறேன் ! " என்று ஏளனம் செய்தார். 1891 வது வருடம் சுகுண விலாச சபை ஆரம்பமான பின் எனது நாடகங்களில் மற்றவர் நடிக்க கற்பிப்பதே போதுமான தேகப்பயிற்சி யாய் இருந்தது. இதற்கும் ஒரு பெரும் தடை நேரிட இருந்தது. அதைப் பற்றி சற்று விவரமாய் எழுத விரும்புகிறேன்.—

நான் நடித்த நாடகங்களுள் மிகவும் கஷ்டமானது அமலாதித்ய னும் மனோஹரனுமாம். இந்த அமலாதித்யன் என்பது ஷேக்ஸ்பியர் மஹா நாடககவி எழுதிய நாடகங்களுள் மிகவும் சிறந்தது 'ஹாம்லெட்' என்பதாம். அதை நடிப்பது மிகவும் கஷ்டமென்று எல்லோரும் ஒப் புக்கொள்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட நாடகத்தில் கதாநாயகனாக நான் நடிக்க வேண்டுமென்று இச்சை கொண்டு அந்த ஹாம்லெட் நாட கத்தைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்து முடிப்பதற்கு ஏறக் குறைய 7 வரு டங்கள் ஆயின. பிறகு அதை நான் 6 மாதம் ஒத்திகை நடத்தினேன். பிறகு எல்லாம் எனக்கு திருப்தியானவுடன் அதை அரங்கேற்றபடி செய்ய ஒரு நாள் குறித்தோம். அச்சமயம் திடீரென்று என்னை விடாது பின்தொடர்ந்து வந்த என்னுடைய ஹிருதயக் கோளாறு கொஞ்சம் அதிகமாயிற்று. இதென்னடா கஷ்டம் இப்பொழுது அதிக மாயிற்றே என்று அதற்கு சிகிச்சை தேடி அக்காலத்தில் ஒரு பிரபல வைத்தியரா யிருந்த டாக்டர் கோமன் என்பவரிடம் போய் இதற்கு சிகிச்சை தேடி னேன். அவர் என்னை நன்றாக பரீக்ஷித்து பார்த்து " உனக்கு ஹிரு தய வியாதி இருக்கிறது. ஆகையால் நீ நடிப்பதை விட்டுவிட வேண் டும்." என்றார்! இதை வாசிக்கும் எனது நண்பர்கள் அதைக் கேட்ட என் மன நிலைமை எப்படி இருந்திருக்க வேண்டு மென்று அவர்களே நினைத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான், என்னால் வர்ணிக்க முடியாது! மரண தண்டனை விதிக்கப் பட்டவன் போல் வீட்டுக்கு வந்து ஒன்றும் பேசாது படுத்துக் கொண்டேன். இப்படிப்பட்ட சமயங்களிலெல்லாம் நான் கடைத்தேற ஒரே மார்க்கந்தான் எனக்கு தெரியும். அதாவது நான் வணங்கும் தெய்வமாகிய பெற்றோரை பிரார்த்திப்பதுதான். ஆகவே அவர்களை நீங்கள் விட்ட வழி என்று பிராத்தித்து விட்டு உறங் கினேன். மறு நாள் காலை எழுந்தவுடனே " நீ உன் கடமையை செய் அதனால் வரும் கஷ்ட நஷ்டங்களை பற்றி உனக்கு கவலை ஏன் " என்று என் புத்தியில் பட்டது. உடனே என் கவலை எல்லாம் தீர்ந்த வனாய் அந்நாடகத்தில் மிகுதி ஒத்திகைகளை நடத்தி விட்டு குறித்த தினத்தில் விக்டோரியா பப்ளிக் ஹாலில் அந் நாடகத்தில் கதாநாயக னாக நடித்தேன். அன்றைய தினம் எனது நண்பர்களும் மற்றவர் களும் என் நடிப்பைப் புகழ்ந்து பேசியது போல் அதற்கு முந்தியும் இல்லை பிந்தியும் பேசியது இல்லை.

மேற் சொன்னபடி எனக்கு நடிப்பதில் மிகுந்த கஷ்டம். இரண் டாவது நாடகமானது மனோஹரனாகும். அதை நடிப்பதில் நான் மிக

வும் பெயர் பெற்றவன் என்று எல்லோரும் கூறக் கேட்டிருக்கிறேன். அதில் மிகவும் கஷ்டமான காட்சி மஹேந்திரன் சங்கிலியால் கட்டுண்ட பிறகு அவைகளை அறுத்துக் கொண்டு தன் சொந்த தகப்பனுரையே எதிர்க்க முயலும் காட்சியாம். இப்படிப் பட்ட காட்சியை நான் இது வரையில் 50 முறைக்கு மேல் ஆடியிருக்கிறேன். இச் சமயங்களி லெல்லாம் என்னுடைய ஹிருதய கோளாறு என்னை ஒன்றும் பீடிக்க வில்லை என்றே கூறவேண்டும். இதற்கு காரணம் என்ன ? இதைப் படிக்கும் எனது நண்பர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மனநிலைக்கு தக்கபடி இதற்கு பதில் கூறலாம்—என்பதில் என்ன வென்றால் இதற்கு காரணம் நான் வணங்கும் தெய்வத்தின் கருணை என்பதாம். மேற்சொன்ன சங்கதிகளையெல்லாம் விவரமாய் எழுதியதற்கு முக்கிய காரணம் என்ன வென்றால் 1891-ம் வருடம் முதல் 60 வருடங்களாக நாடக மேடையில் நான் பல நூற்றுக் கணக்கான முறை ஆடிய போதி லும் அதனால் என் தேகத்திற்கு ஒரு கெடுதியும் வரவில்லை. ஒரு விதத்தில் எனக்கு நன்மையே பயந்தது என்று கூற வேண்டும்.

இனி நான் கொஞ்சம் முன்பு விட்ட தொடர்ச்சியை எடுத்துக் கொள்கிறேன். 1928-ம் வருடம் நான் நீதிபதி நிலையினின்றும், எனது 55—வது வயதில் விலகிய போது என் தேகஸ்திதியையும் அதற்கு வேண்டிய தேக பயிற்சியையும் பற்றி யோசிக்க வேண்டிய தாயிற்று. அது முதல் இன்னின்ன வேளைகளில் இன்னின்ன வேலைகள் செய்ய வேண்டும் என்று குறித்துக் கொண்டேன். இந்த ஜாபிதாவின் படி காலையில் 20 நிமிஷமும் மாலையில் 20 நிமிஷமும் தேகப்பயிற்சிக் கென்று ஒதுக்கி வைத்திருந்தேன். அன்று முதல் இது வரையிலும் அதன் படியே தேகப் பயிற்சி செய்து வருகிறேன் ; பட்டணத்தை விட்டு நான் வெளியே போக வேண்டி யிருந்தாலும் இந்த வழக்கத்தை விடுவதில்லை. இனி அத் தேகப் பயிற்சி இன்ன தென்று விவரிக் கிறேன்.. காலையில் எழுந்தவுடன் காலைக் கடனை முடித்த பிறகு என் படுக்கை அறையிலேயே இப் பயிற்சியை செய்து வருகிறேன். இது முக்கியமாக 'ஸ்விடிஷ் எக்ஸர்ஸைஸ்' என்னும் முறையை பற்றிய தாகும். ஆயினும் இதில் சூரிய நமஸ்காரம் என்னும் நமது நாட்டு பயிற்சியும், மகம்மதியர்கள் செய்யும் ஒருவித தண்டால், பஸ்கியும் கலந்திருக்கிறது. இவைகளை எனக்கென்றே சில மாறுபாடுகளுடன் நிர்ணயித்து கொண்டேன். நான் 'ஹர்னியா' என்னும் குடல் வத்தா திற்கு உட்பட்டவ னுதலால் அதற்கேற்றபடி சில தேக பயிற்சிகளை

மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. கடைசியில் 'பிராணுயாமம்' என்னும் மூச்சி பயிற்சியையும் இதில் ஒரு பங்காக்கி இருக்கிறேன். இவைகளை எல்லாம் பற்றி விளக்கிக் கூற படங்கள் வேண்டுமே யொழிய வார்த்தையினுல் விளக்குவது எளிதல்ல. மொத்தத்தில் இதன் முக்கிய பாகம் நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அவ யவத்திற்கும் வேலை கொடுத்து வணங்கச் செய்வதாம் இதை நான் எப்படி செய்கிறேன் என்று பார்க்க இதைப் படிக்கும் எனது நண்பர்கள் யாராவது விரும்பினுல் என் வீட்டிற்கு வந்தால் இந்த வியாயாமத்தை செய்து காட்டுகிறேன். வேண்டும் என்ருல் அவரவர்களுடைய வயதுக்கும் தேகஸ்திதிக்கும் வேண்டிய மாறுபாடு களை அவரவர்கள் செய்து கொள்வது நலம். ஏதோ அவசரத்தினுலோ அல்லது காலம் இன்மையினுலோ எனது நித்திய தேகப் பயிற்சியை சில தினங்களில் மிகவும் குறைத்துக் கொண்ட போதிலும் அதில் அடங்கிய பிராணுயாம பயிற்சியை மாத்திரம் குறைப்பதில்லை.—இந்த பிராணுயாமத்தை இடைவிடாது செய்து வருவதினுல் நான் மிக்க பல னடைந்திருக்கிறேன் என்று உறுதியாய்க் கூறுவேன். இந்தப் பழக்கம் ஆரியர்களுக்குள் அநேக ஆயிரம் வருடங்களாக அனுசரிக்கப்பட் டிருக்கிறது, மேல் நாட்டாராகிய ஐரோப்பியர்கள் இதன் நன்மையை அறிந்து அனுசரிக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றனர். ஆங்கிலேயர் தேகப் பயிற்சியில் இந்த பிராணுயாமம் முக்கிய இடம் பெற்றிருக்கிறது. இதற்கு அவர்கள் " டீப் ப்ரீதிங் எக்ஸர்ஸைஸ் " என்று பெயரிட்டிருக் கின்றனர். மேற் சொன்ன படியே இத் தேகப் பயிற்சி யெல்லாம் சாயங்காலங்களில் நான் வீடு திரும்பியவுடன் செய்து முடித்த பிறகே நான் இராப் போஜனம் கொள்கிறேன். எக்ஸர்சைஸ் செய்வதில் இரண்டு விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். ஒன்று போஜனம் கொண்ட உடனே எக்ஸர்சைஸ் செய்யக் கூடாது. இரண்டு தேகப் பயிற்சியினுல் உடல் வியர்த்தால் அந்த வியர்வையை நன்ருய் துடைத்துக் கொண்டே அறையை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.

மேற் சொன்ன வியாயாமங்கள் தவிர தினம் இரண்டு மூன்று மைல் நடக்க வேண்டுமென்று தீர்மானித்து அப்படி செய்து வருகி றேன். நடு வயதிற்கு வந்தவர்களுக்கு இந்த நடக்கும் பயிற்சி இன்றி யமையாததாகும். நான் மோட்டார்கார் வைத்துக் கொண்டிருந்த காலத் தில் கூட சமுத்திரக் கரைக்கு போய் காரை விட்டு இறங்கி இரண்டு மூன்று மைல் காலால் நடந்து வந்தேன். தற்காலம் கார் இல்லாமையா

லும் என் கண்பார்வை மிகவும் குறைந்த படியாலும் வெளியில் போய் நடக்க முடியாமற் போனபடியால் என் வீட்டிலேயே மெத்தையில் காற்றோட்டமாய் நடக்க ஏற்பாடு செய்து கொண்டேன். மெத்தையில் என் ஹால் 35 அடி நீளம். இந்த ஹாலில் 150 தரம் நடந்தால் ஏறக் குறைய 1 மைல் நடப்பதற்கு சமானமாகிறது. இந்த கணக்கின்படி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று மைலாவது நடந்து வருவேன். அப்படி என்றைக்காவது செய்யாமற் போனால் அன்று உணவு சரியாக கொள்ள முடிவதில்லை. அன்றியும் தூக்கமும் சரியாக வருவதில்லை, ஆகவே என்னைப்போன்ற முதிர் வயது அடைந்தவர்களுக்கு தினம் நடத்தலே சரியான வியாயாமம் ஆகும்.

மதுபானம்

(1) நீண்ட ஆயுளையும் தேக ஆரோக்கியத்தையும் விரும்பும் எம் மனிதனும மதுபானத்தின் அருகில் நெருங்கவும் கூடாது. நமது பாரத தேசத்தில் அதை அறவே ஒழிக்க வேண்டும் என்று பிரசாரம் செய்து வரப்படுவது எல்லோரும் அறிந்த விஷயமே. மதுபானத்தில் ஒயின், சாராயம், கள் முதலிய எல்லா லாகிரி வஸ்துக்களும் அடங் கினவாம். இவைகளைக் குடிப்பதினால் உண்டாகும் கெடுதியைப் பற்றி அதிகமாய்க் கூறவேண்டியதில்லை. இவ்விஷயத்தில் ஒருவாறு சர்ச்சை செய்து பார்க்கலாம். 80 வயதுக்கு மேற்பட்டு ஜீவித்திருக் கும் 20 பேர்களை எடுத்துக் கொண்டு அவர்களில் எத்தனை பெயர் குடிப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் எத்தனை பெயர் அக்கெட்ட வழக்கம் இல்லாதவர்கள் என்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் மதுபானத்தில் உண்டா கும் கெடுதிகள் நமக்கு வெளியாகும். நான் இவ்வாறு போனவருடம் ஆராய்ந்து பார்த்த போது நீண்ட ஆயுளைப் பெற்ற எனக்கு தெரிந்த 20 பேர்களில் 18 பெயர் மதுவை தீண்டாதவர்களாக இருந்தனர். மற்ற இரண்டு பெயர்களும் ஏதோ மிகவும் கொஞ்சமாக அதை அருந்துவதாக ஒப்புக்கொண்டனர். மதுபானத்தினால் எத்தனை பெயர் நடு வயதிலேயே மடிந்து தங்கள் பெண்ஜாதி குழந்தைகளை அலையவிட்டு இருக்கின்றனர் என்பதை நீங்களே கணக்கிட்டு அறிந் துக் கொள்ளலாம். மதுவை தீண்டுவதை விட நல்லபாம்பை தீண்டு வது மேலாகும் என்பது என் முடிவு. இனி இவ்விஷயத்தில் இரண்டு முறை எனக்கு நேரிட்ட சம்பவங்களை கூறுகிறேன். முதல் சம்பவம் சுமார் எனது 16-வது வயதில் நேர்ந்தது; என்னுடைய பந்து ஒருவர் ஜனவரி மாதம் முதல் தேதி அவருடைய சிநேகிதராகிய

டாக்டர் ஒருவரை காணப் போனபோது என்னேயும் தன்னுடன் அழைத்துச் சென்ருர். அந்த டாக்டரும், என் பந்துவும் குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்கள், ஆகவே அவர்கள் இருவரும் கொஞ்சம் ஒயின் சாப் பிட்டபோது ஒரு கிளாசில் கொஞ்சம் வார்த்து என்னேயும் சாப்பிடச் சொன்ஞர்கள். அதைச் சாப்பிட்டவுடன் என் தலே சுழல ஆரம்பித் தது. உடனே என் பந்துவை எங்கள் வீட்டுக்கு அழைத்துக்கொண்டு போகும்படி வற்புறுத்தி எங்கள் வீட்டுக்கு விரைந்து வந்து கட்டிலின் மெத்தையின்மீது படுத்து மயக்கமாகி உறங்கிவிட்டேன். இரண்டா வது சந்தர்ப்பம் 1895-ம் வருடம் எங்கள் சுகுண விலாச சபை பெங்களூருக்கு போனபோது மிகுந்த குளிரால் என் தொண்டை கட்டிக் கொண்டு நான் பேசவும் கஷ்டமாய் இருப்பதைக் கண்ட வைத்தியர் ஒருவர் கொஞ்சம் பிராந்தி என்னே சாப்பிடச் சொன்ஞர். அதைச் சாப்பிட்டவுடன் கொஞ்சம் நஞ்சம் பேசக்கூடிய திறமையும் அடியுடன் அற்றுபோயிற்று! இதன் விவரத்தை இன்றும் அறிய வேண்டுமாஞல் எனது நாடகமேடை அனுபவங்கள் என்னும் புத்த கத்தில் முதல் பாகத்தில் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேற்சொன்ன இரண்டு அனுபவங்களிஞல் புத்தி வந்து 'ஹிந்து மது விலக்குச் சங்கம் என்னும் ஓர் சபையின் அங்கத்தினன் ஆகி என் உயிர் உள்ளளவும் குடிக்க மாட்டேன் என்று பிரமாணம் செய்துக் கொண்டேன்.

2. புகையிலே ;—புகையிலேயை சுருட்டாக பிடிப்பது நாம் ஐரோப்பியர்களிடமிருந்து சுமார் 300 வருடங்களுக்கு முன்பாக கற்றுக் கொண்ட ஒரு கெட்ட வழக்கமாகும். காரணப் பெயராகிய புகையிலே என்பதே அமெரிக்கா கண்டத்திலிருந்து ஐரோப்பா கண்டத் திற்கு வந்து பிறகு இந்நாட்டிற்கு வந்த பொருளாகும். இது சுருட் டாகவும், சிகரெட்டாகவும், ஹுக்காவின் மருந்தாகவும், நமது நாட்டில் விரைவாக பரவலாயிற்று. இதஞல் எனக்கு தெரிந்தவரையில் தேக சௌக்கியத்திற்கு ஒரு பயனும் இல்லே. சுருட்டு, சிகரெட்டு முதலிய வைகளே பிடிப்பதஞல் இருதயத்திற்கும், நுரையீரலுக்கும் ஹானி உண்டாகிறது என்பது பல வைத்தியர்களுடைய அபிப்ராயம், அன் றியும், இப்புகையிலேயை சும்மா ஆகவோ அல்லது வெற்றிலே பாக் குடன் ஆகவோ வாயில் போட்டு மெல்லுவது தென்ஞட்டில் முக்கிய மாக மலேயாள தேசத்தில் அதிகம் பரவி இருக்கிறது. இந்தப் புகை

யிலையை மென்று உட்கொள்ளுவதினால் மலையாள தேசத்தார்க்கு வாயில் 'கான்சர்' என்னும் புற்று நோய் உண்டாகிறதென்று ஆங்கில வைத்தியர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். ஆகவே இந்த புகையிலை வழக்கத்தை தேக ஆரோக்கியத்தை விரும்பும் எவரும் அகற்றுவது முறையாகும்.

புகையிலை :—இந்தப் புகையிலையைப் பற்றி நான் என் அனுபவத்தை கூறுகிறேன். என் சிறுவயதில் என் வயதுள்ள சிநேகிதர்களுடன் கூடி நானும் சிகரெட் பிடிப்பதைக் கற்றுக்கொண்டேன். 1896-ஆம் ஆண்டிலோ என்னவோ ஒருமுறை என் சிநேகிதர்களுடன் கூடி நான் சிகரெட் பிடித்துக்கொண்டிருந்தபோது எனது நண்பராகிய ஸ்ரீமான் வெங்கடசுப்பராமய்யா அவர்கள் ஒரு முறை "சம்பந்தம் உன் மனோதிடத்தைப்பற்றி பேசுகிறாயே ஏதோ பார்க்கலாம் இந்த சிகிரெட் பிடிப்பதை விட்டுவிடு உன்னால் முடியுமானால்" என்று கேட்டார். நான் அதற்கு "இந்த க்ஷணம் முதல் நான் இதை விட்டேன் என்று கூறி என் வாயில் இருந்த சிகிரெட்டை எடுத்து எறிந்தேன். அதுமுதல் இதுவரையில் அந்த வார்த்தையைக் காப்பாற்றி வருகிறேன். சுருட்டு, சிகரெட் முதலியவைகளை அதிகமாய் பிடிப்பதனால் ஒருவித ஹிருதய கோளாறு உண்டாகிறதென்று ஆங்கில வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர்.

வெற்றிலை பாக்கு :—போஜனம் கொண்டவுடன், சுருட்டு பிடிக்கும் ஆங்கிலேயரின் வழக்கத்தை விட ஹுக்கா பிடிக்கும் மகம்மதியர்களின் வழக்கத்தை விட வெற்றிலை பாக்கு போட்டுக் கொள்ளும் இந்துக்களுடைய வழக்கம் மிகவும் சிறந்ததாகும். வெற்றிலைப் பொட்டுக்கொள்ளும்போது அதன் நுனியையும் காம்பையும் நடு நரம்பையும் நீக்கி விட்டு போட்டுக் கொள்ளும் நம்மவர்களுடைய வழக்கத்தை பிரான்சு தேசத்திய விஞ்ஞானி ஒருவர் மிகவும் புகழ்ந்துள்ளார். அன்றியும் வெற்றிலையும் இரண்டு பக்கமும் நன்றாய்த் துடைத்துவிட்டு போட்டுக் கொள்ளுதல் அவசியம் என்கிறார். வெற்றிலையில் பின்புறத்தில் சில வேளைகளில் மிகச் சிறிய வெண்மையான கிருமிகள் இருப்பதாகவும் அவைகளை அகற்றுவதற்கே இம்மார்க்கம் ஏற்பட்டு இருக்கவேண்டுமென்று கூறுகிறார். அன்றியும் வெற்றிலையை வாயில் போட்டுக்கொண்டவுடன் உண்டாகும் ஜலத்தை முதல் இரண்டுமுறை உமிழ்ந்துவிடவேண்டும் என்று நமது ஆயுள் வேத சாஸ்த்திரங்கள்

கூறுகின்றன. இப்படி வெற்றிலை போட்டுக் கொள்வதினால் நாம் உண்ட உணவு சீக்கிரம் ஜீரணமாகிறது. அன்றியும் நமது உணவில் குறைவாய் இருக்கின்ற கால்சியம் (colcium) சத்து வெற்றிலையோடு நாம் சேர்க்கும் சுண்ணும்பினால் பூர்த்தியாகப்படுகிறது. மேலும் வாயில் சில சமயங்களில் உண்டாகும் துர் நாற்றத்தை இந்த வழக்கம் நீக்குகிறது. ஆகவே இந்த வழக்கம் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உபயோகமானதாம். இதில் என்னுடைய அனுபவத்தை கூறுகிறேன் என் மனைவி உயிருடன் இருந்தவரையில் இந்த வழக்கத்தைக் கைப் பற்றி வந்தேன். பிறகு வானப்பிரஸ்த ஆஸ்ரமத்தின் முறையை மேற்கொண்டபின் இந்த வழக்கத்தை விடவேண்டியதாயிற்று. 1950-வது வருடம் நான் குடீசர சன்யாசம் வாங்கிக்கொண்டபின் இந்த வழக்கத்தை முற்றிலும் மறக்கலானேன் இதில் ஒரு எச்சரிக்கை வெற்றிலை பாக்குடன் புகையிலையை சேர்த்து போட்டுக் கொள்ளுதல் மிகவும் தவருகும். இதை முன்பே நான் கண்டித்திருக்கிறேன்; அன்றியும் வெற்றிலை பாக்கு ஒரு நாளைக்கு 3 முறை போட்டுக் கொள்ளுதல் நல்லது. எந்நேரமும் அதே போட்டுக்கொண்டு ஆடானது தழையை மெல்லுவது போல் எப்போதும் மென்றுக் கொண்டிருத்தல் நல்லதல்ல. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகும் எந்த வழக்கத்திலும். தாம்பூலத்தில் பாக்கை உபயோகித்த போது அந்த பாக்கை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி இளநீரில் ஊற வைத்து உலர்ந்த பின்பு உபயோகித்தால் நலம். தாம்பூலத்தின் வெற்றிலையை எவ்வளவு இளசாக இருக்கிறதோ அவ்வளவும் நல்லது. இதனை ரவேஸ் வெற்றிலை என்பார்கள்.

சம்போகம் ;—அறிவுடையோர்கள் நால்வர் கூடி பேசும்போது இதைப்பற்றி பேசுவது மரபல்ல. ஆயினும் நீண்ட ஆயுளையும் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஆராயுங்கால் இதை ஒரு முக்கியமான விஷய மாக கருதி வெளிப்படையாய் எழுதித்தான் தீரவேண்டும்.

நமது முன்னோர்கள் நான்கு ஆஸ்ரமங்களாக ஒருவர் ஆயுளை வகுத்திருக்கின்றனர். முதலாவது பிரம்மசரியம். இதை சாதாரண மாக ஒருவன் 21 வயது வரையில் அநுஷ்டிப்பது ஒழுங்காகும். இந்த ஆஸ்ரமத்தில் இருக்கும்போது ஒருவன் சம்போகத்தை கனவிலும் நினைத்தல் ஆகாது. இரண்டாவது ஆஸ்ரமம் இல்லறமாம். இதில் இருக்கும்போது சம்போகம் செய்தல் ஒருவன் கடமையாகும். இதைப்

பற்றி கருதுங்கால் எத்தனை நாளைக்கு ஒருதரம் இதை வைத்துக் கொள்வது என்பது முக்கியமான பிரச்னையாகும். நான் விசாரித்து அறிந்ததில் நல்ல திடகாத்திரம் உடைய ஒருவன் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை வைத்துக் கொள்வதே தேக ஆரோக்யத்திற்கும், நீண்ட ஆயுளை பெறுவதற்கும் நலமாம் என்பதாம். இந்த வழக்கத்தை ஒருவன் தனது 50-ம் வயது வரையில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அதற்கு மேல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இவ்வழக்கத்தை குறைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும். ஒருவனது 60-ம் ஆண்டில் சஷ்டிப் பூர்த்தி என்னும் சடங்கை நடத்தும்போது நம்மவர்களுக்குள் ஒரு அவசியமான கிரியை உண்டு. அதாவது கரும்பாலான ஒரு வில்லை கையில் ஏந்தி ஐந்து புஷ்ப பாணங்களை கல்யாண பந்தலில் ஆவாகனம் செய்திருக்கும் பரமசிவத்தின்மீது எய்வதாகும். இதற்கு அர்த்தம் என்னவென்றால் எப்படி கடவுள் கண்ணால் மன்மதன் எரிந்தானோ அதுபோல உன் மன்மத வியாபாரத்தை ஒழித்துவிடவேண்டும் என்பதாம். மூன்றாவதாக வானப்பிரஸ்த ஆஸ்ரமத்தை ஒருவன் மேற்கொள்ளவேண்டும். இதில் ஒரு முக்கிய நிதி ஒருவன் மனைவயுடன் வாழ்ந்தாலும் சம்போகத்தை தவிர்க்கவேண்டும் என்பதாம். கடைசியாக சன்யாச ஆஸ்ரமம். இதில் சம்போகத்திற்கு இடமேயில்லை என்று நான் சொல்லவேண்டியதில்லை. இதைப்பற்றி எனது வாலிப நண்பர் அறியவேண்டிய விஷயங்கள் பலஉள (1) முதலாவது பகலில் சம்போகமே கூடாது. இதை கவனியாது பகலில் இதை வைத்துக் கொண்டால் கூடிய சீக்கிரத்தில் க்ஷயரோகம் முதலிய கடுமையான நோய்களுக்கு ஆளாவார்கள். (2) இரவில் சம்பேகம் செய்வதில் போஜனம் கொண்டவுடன் கூடாது. (3) சில தினங்களில் இதை தவிர்க்கவேண்டும். உதாரணமாக எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த தினம், சர்வாங்க க்ஷவரம் செய்துக்கொண்ட தினம், மனைவி ரஜஸ்வலையோடு இருக்கும் மூன்று தினங்களில் கூடாது (4) மனதில் துக்கத்தோடு இருக்கும்போதாவது இதைவைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. பயந்திருக்கும் போதாவது பசியுடன் இருக்கும்போதாவது கூடாது. (6) சம்போகம் செய்தவுடன் சுத்த ஜலத்தால் அங்கத்தை நன்றாய் கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படி செய்தால் சில வியாதிகள் நெருக்கமாட்டா மேற்சொன்ன விஷயங்களெல்லாம் பருவம் வந்த தங்கள் ஆண் ஆண்பிள்ளைகளுக்கும் பெண்பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களுடைய தாய் தந்தையர் கட்டாயமாய் தெரிவிக்க வேண்டியது அவசி

யம். இது ரகசியமான விஷயம் இதைப்பற்றி பேசக்கூடாது என்று சும்மாயிருத்தல் தவருகும். மேற்சொன்ன விதிகளை கவனியாது எனது சில வாலிப நண்பர்கள் நோய்வாயில் அகப்பட்டு மடிந்திருக்கிருர்கள். ஆகவே இதைப்பற்றி நான் மிகவும் வற்புறுத்தவேண்டியவனுயிருக்கிறேன். மிகவும் அவசியமாக பருவம் வாய்ந்த வாலிபர்கள் அறியவேண்டிய விஷயம் இன்ஞென்று உண்டு. அதாவது ஒவ்வொரு துளி ரேதசும் 95 துளி ரத்தத்திஞல் உண்டாகிறது ஆகவே இந்த உயிர் பொருளை செலவிடுவதில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும் என்பதை எல்லா வாலிபர்களும் அறியவேண்டும் இவ்விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாயிராத எந்த மனிதனும் வயோதிகத்தில் ஆரோக்யமுடையவனுய் இருக்க முடியாது ஏன்—வயோதிகம் என்று எண்ணப்பட்ட அறுபது எழுபது ஆண்டுகளையே எட்டிப்பார்க்க முடியாது.

மேற்சொன்ன சுகாதார விதிகளை அனுசரிப்பதுடன், அடியில் கண்ட சிறு விதிகளையும் அனுசரிப்பது நல்லது. (1) கால் பாத ரட்சை இல்லாமல் வீதிகளில் நடக்கக்கூடாது. (2) அப்படி ஏதாவது நடக்கும்படி நேரிட்டால் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் கால்களை கல்லின்மீது நன்ருய் தேய்த்து கழுவ வேண்டும். (3) வாயில் எந்நேரமும் கிராம்பு, ஏலக்காய், கொட்டைப் பாக்கு முதலியவைகளை போட்டுக்கொண்டு மென்றுக் கொண்டிருக்கலாகாது. (4) கை கால்களில் வளரும் நகங்களை வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். (5) கை நகங்களை பற்களிஞல் கடிப்பது மிகவும் தவருகும். (6) ஆடவர்கள் வாரத்திற்கு இருமுறையாவது க்ஷவரம் செய்துக் கொள்ளுதல் நலம். (8) மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை பேதிக்கு சிற்ருமணக்கெண்ணெயை சாப்பிடுதல் நல்லது. (9) மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது காதுகளில் உள்ள குறும்பிகளை ஜாக்கிரதையாய் நீக்க வேண்டும். (10) குளித்தவுடன் தோய்த்த சுத்தமான வஸ்திரங்களை தினம் அணியவேண்டும். கந்தையாயினும் கசக்கிக் கட்டு என்னும் பழமொழியை காண்க. (11) உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் நடக்கும்போதும் நேராக நிமிர்ந்தே இருக்கவேண்டும். அதாவது முதுகு கூனி இருக்கலாகாது. (12) உடலில் எந்த பாகத்திலும் இரத்த ஓட்டம் தடைசெய்யும்படி எதனுலும் இறுக கட்டலாகாது. (13) மாதத்திற்கு ஒரு முறை தலைமயிரை வெட்டிக்கொள்ளவேண்டும் (14) படுக்கை அறையில் சுத்த காற்ருேட்டமாக இருக்கவேண்டும். (15) வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது வசிக்கும் வீடு முழுவதும்

சுண்ணாம்பு அடிக்கவேண்டும். (16) சூரிய வெப்பமும் சுத்த காற்றும் வசிக்கும் வீட்டில் எவ்வளவு நுழையக் கூடுமோ அவ்வளவுக்கும் வசதி செய்யவேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளெல்லாம் நீண்ட ஆயுளுக்குவேண்டிய தேக ஆரோக்கிய விதிகளாகும். நீண்ட ஆயுளுக்கு இன்னொரு வித ஆரோக்கியம் மிக்க அவசியம். அது மன ஆரோக்யமாம். அதைப் பற்றி எழுதுவதற்கு பரம்பொருள் எனக்கு தேகவன்மையையும் மனோதிடமும் கொடுப்பாரானால், அதைப்பற்றி இச்சிறு நூலின் இரண்டாம் பாகமாக அச்சிடலாமென்று நினைத்திருக்கிறேன், ஈசன் கருணையால்.

அருட் பெருஞ்ஜோதி அச்சகம்,
சென்னை-1.