நோயில்லா நெறி

Siddha Hygiene and Preventive Medicine

(in Tamil)

ஆக்கியோன் :

டாக்டர். கே. துரைராசன், [illegible]

பேராசிரியர்.

இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி,

அரும்பாக்கம், சென்னை.

தமிழ்நா[illegible]

1986

நோயில்லா நெ

Siddha Hygiene and Preventive Medicine

(in Tamil)

ஆக்கியோன் :

டாக்டர். கோ. துரைராசன், H. P. I. M.,

பேராசிரியர்.

இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி,

கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை.

1986

Price Rs.

371B/2—அ1

அரசினர் கிளை அச்சகம்
சேலம் - 636004

FOREWORD.

The author is to be congratulated on bringing out this book, which was badly needed by the students of Indigenous (Siddha) medicine. Siddha literature contains matter on healthy living, scattered, here and there. The author has taken extreme trouble to glean the relevant portions and stringing them to-gether as a text-book of Siddha Hygiene. He has deliberately chosen a simple style, which could be easily followed instead of adopting a terse, high sounding complicated diction which may be desired by those that want to add to classic Tamil literature. So much the better for the students of Medicine.

The chapters on classification of soil and planning villages, towns, cities, etc., show that the ancients were not behind modern town-planning experts. In the disposal of the dead from small-pox, one sees the great pains, the ancients took in enforcing rigid segregation—e. g. in postponing the obsequies from the usual 10th to 16th day to 3rd month.

The chapter on water, while showing that the Siddhas had the same regard for water and its purity as the allopaths of modern times, shows that they attributed definite therapeutic properties to waters from certain sources—far beyond the scope of spas as known to Modern Hygiene.

The way in which sources of heat and light are dealt with differ markedly from allopathic views and require a certain amount of careful consideration. The therapeutic values and dangers of heat energy as stated by Siddhas do not fully agree with allopathic ideas.

With regard to ventilation there is close resemblance with allopathic teaching, but the therapeutic value attached to various modifications in ventilation stands apart.

The author has given a chapter to the effect of sound vibrations in soothing the mind and effecting cures, as practised by Siddhas.

A separate chapter is given to Character formation. It may appear out of place to allopaths. But Phychosomatic conception is part and parcel of 'Siddhas' view of prevention and cure of disease.

Diet and dietetics is dealt with elaborately and takes nearly 80 pages of this book. It is based on the Thridosha and Sapta dhatu theory of Indigenous Medicine. It deserves to be a treatise by itself. I believe the author wants to stress the importance as he attaches to nutrition in giving so much space for this subject.

The chapter on care of mother and child is note-worthy.

He has not omitted to give chapter for disease caused by infective 'organisms.' This reveals that the idea of microscopic and ultra microscopic causative factors of disease was not recognised by the Siddhas at that time.

From a perusal of this book, one is impressed with the idea that the Siddha system does not deal with prevention and cure as distinct subjects, but as one integrated subject where every attempt is made to prevent, while ready to cure, if necessary.

Being the first attempt to compile a book on Hygiene, there are a number of draw-backs, which I am certain, will disappear when a second edition comes to be printed.

This is a great service rendered by the author to the cause of Indigenous Medicine for which we must be thankful.

Station : Madras-10.
Date . 24—9—1951.

Dr. M. R. GURUSWAMI,
Honorary Director of Indigenous Medicine,
Madras.

முன்னுரை

பண்டு தொட்டே தமிழர் உடலுக்கு 'மெய்' என்றும் 'காயம்' என்றும் பெயரிட்டு வழங்கி வந்தனர். ஆயினும் சிலர் இதனைப் 'பொய்', 'மாயம்' என்று கருதுகின்றனர். கொடிய நஞ்சுடைய பாம்பை 'நல்ல பாம்பு' என்பது போல், அழியுந் தன்மையுடைய இவ்வுடலையும் 'மெய்', 'காயம்' என்றனர் என்பதே அவர் கூற்று. ஆனால், உடலை நிலைக்கச் செய்த சித்தர்களைத் தரிசித்த தமிழர், இவ்வுடலை 'மெய்', 'காயம்' என்றனர் என்பதே எமது கருத்து. எங்ஙனம் இருப்பினும், 'பொய்', 'மாயம்' எனக் கருதி இவ்வுடலை அலட்சியம் செய்து வீணாக்கக் கூடாது. பிறவியின் பயன்களாகிய அறம், பொருள், இன்பங்களைப் பெறுதற்கு நோயில்லா உடல் அவசியம் வேண்டும்.

பல இன்பங்களை நுகர்வதற்கு மட்டுமேயன்றி மெஞ்ஞானத்தைப் பெறுதற்காகிய பல சாதனைகளைச் செய்தற்கும் இவ்வுடற்றான் இன்றி யமையாது வேண்டப்படுகிறது. ஆகவே, இதனை அலட்சியம் செய்யாமல், ஓம்பி வளர்த்து நிலைநிறுத்த வேண்டும். இதனைக் கீழ்க்காணும் திரு மந்திரச் செய்யுள் வலியுறுத்தும்.

> உடம்பா ரழியி லுயிரா ரழிவர்
> திடம்பட மெஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்
> உடம்பை வளர்க்கு முபாய மறிந்தே
> உடம்பை வளர்த்தே னுயிர்வளர்த் தேனே.'
>
> —திருமந்திரம் சரீரசித்தியுபாயம், செய். 1.

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயங்களுள் நோயில்லாது காப்பதே சிறந்த தாகும். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' எனக் கூறப்படு கிறது. ஆகையால், நம் முன்னோர் 'நோய்களுக்குச் சிறிதும் இடம் கொடுத்தல் கூடாது' என வற்புறுத்தினர். இதனை, 'நோய்க்கு இடங் கொடேல்' என்னும் மூதுரையால் அறியலாம்.

> 'எதிரதாக் காக்கு மறிவினார்க் கில்லை
> அதிர வருவதோர் நோய்.'
>
> —திருக்குறள் செய். 429.

என்னும் இக்குறட்பாவால், 'நோய் வருவதற்காகிய காரணங்களை நீக்கி, தம் உடலைக் காத்துக்கொள்ளும் அறிவுடையோர்க்கு நோய் வராது' என்று அறிகின்றோம். 'Prevention is better than cure' என ஆங்கிலத் திலும் சொல்லப்படுகிறது. அகத்தியரும், தாம் இயற்றிய வைத்திய

காண்டம் 600, செய்யுள் 314-ல் 'நோயில்லா நெறி விட்டோர் குருபி'[1] என்று குறித்திருக்கிறார். ஆகையால், மக்கள் நோயில்லா நெறிகளை நன்கு கையாண்டு உடம்பைப் பேணி உயிர் வாழவேண்டும்.

அந்நெறிகளை வழுவாமல் ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்து வந்த நம் பெரியோர்கள் நூறாண்டுகள் வாழ்ந்ததாய்த் தெரிகிறது. இதனை, 'மக்களுக்கு வயது நூறல்ல தில்லை' என்ற கபிலரின் திட்டமான வாக்கினாலும், மற்றும் அகத்தியர், புலிப்பாணி, ஆழ்வார்கள் முதலியோர்களின் வாக்குகளினாலும் நன்கு அறியலாம். மக்கள் அந்நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு, அவற்றையெல்லாம் ஒருங்கு திரட்டி முறையோடு விளக்கிக் காட்டும் பழந்தமிழ் நூல் ஒன்றும் இன்று காணப்படவில்லை. ஆயினும், அந்நெறிகளுள் சில, சைவ, வைணவ ஆசாரங்களாய் மாறிச் சமய நூல்களில் புகுந்து குடியேறின; பல மருத்துவ நூல்களிலும், இலக்கிய நூல்களிலும், நீதி நூல்களிலும், சிற்பம், இசை முதலிய கலை நூல்களிலும், பிறவற்றிலும் சிதறிச் செய்யுள் வடிவத்தில் அமைந்து இருக்கின்றன.

பல நெறிகளை நம் பெரியோர், தம் தினசரி வாழ்க்கையில் புகுத்தி, வழக்கில் அமையுமாறு ஊன்றவைத்ததால், அவை தொன்றுதொட்டு வழக்கில் வந்துள்ளன. ஆனால், 'பழகப்பழகப் பாலும் புளிக்கும்' என்னும் பழமொழிக்கிணங்க, தொன்றுதொட்டு வந்த காரணத்தாலேயே, அந்நெறிகளின் அருமையை மக்கள் நாளடைவில் மறந்தனர். அவற்றைக் காரணங்களுடன் விளக்கிக் காட்டி நிலைநிறுத்த, ஒரு நூலும் இல்லாமையாலும், மேனாட்டு விஞ்ஞான அறிவு மேம்பட்டமையாலும் ஆங்கிலம் கற்றவருள் சிலர், சில நெறிகளை மூடப்பழக்கங்கள் எனக் கருதி, அவற்றை வழக்கிலிருந்து ஒழிக்கத் தொடங்கினர்; பிறரையும் அங்ஙனம் ஒழிக்கத் தூண்டுகின்றனர். வழக்கிலுள்ளவைகளையும் முறைப்படி மேற்கொள்வதில்லை. அவை, பெரும்பாலும் மாறுபட்டுத் தேய்ந்து, இப்போது வெறும் சின்னங்களாகவே நிற்கின்றன. இக் காரணங்களினாலும், மற்றும் நம் நாட்டுக்குச் சிறிதும் ஒவ்வாத பிற நாட்டு நடை, உடை, பாவனைகளை ஏற்றுக் கொண்டதாலும் நம் மக்களின் சராசரி வயது இருபத்தைந்தாகக் குறைந்துவிட்டது; நரை திரை மூப்புச் சரக்காடுகள் விரைவில் தோன்றுகின்றன. நூறாண்டு வாழ்வோர் ஒருவரையும் இப்போது காண்பதரிது.

---

1. 'விட்டோரருபி' என்றும் பாடமுண்டு.

ஆகவே, மக்களை நூறாண்டு வாழச் செய்தனவும், நம் நாட்டுக்கும் காலத்திற்கும் பொருத்தமாய் நம் பெரியோர்களால் தீட்டப்பட்டனவுமான அந்நெறிகளை முற்கூறிய மருத்துவம், சமயம் முதலிய பழைய நூல்களி லிருந்தும், புதைபொருள் ஆராய்ச்சி நூல்களிலிருந்தும், கல்வெட்டுகளி லிருந்தும், பழக்க வழக்கங்களிலிருந்தும், பிறவற்றிலிருந்தும் இயன்ற வரையில் திரட்டி ஒழுங்குபடுத்தி, அறிவுக்கு எட்டியவாறு விரித்து விளக்கி, சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கும் பொது மக்களுக்கும் பயன்படும்படி எளிய உரை நடையில் எழுதத் துணிந்தோம்.

இங்ஙனம் எழுதிய இந்நூலுக்கு 'நோயில்லா நெறி' என்று அகத்தியர் வழங்கிய அப்பழைய பெயரையே சூட்டியுள்ளோம். 'பண்டையகால நோயில்லா நெறி' எனினும் பெயர் பொருந்தும்; ஆனால், அந்நெறிகள் தற்காலத்துக்கும் பொருத்தமாக இருப்பதால், அங்ஙனம் பெயரிடாது விட்டனம். ஆயினும், அந்நெறிகளின் பழைமையையும் சிறப்பையும் எடுத்துக் காட்ட மேற்கோள்களைக் குறைவின்றி ஆங்காங்குக் குறித் துள்ளோம்.

நம் சைவக்குரவர்களும் வைணவ ஆச்சாரியர்களும் தினசரி கருமம் (நித்திய ஒழுக்கம்), பட்டினி இருத்தல், வளையல், காப்பு, சீமந்தம் போன்ற சடங்குகள், அம்மைநோய் தோன்றும் போது கையாளப்படும் பல நெறிகள், ஊரைத் தூய்மை செய்வதற்கு ஏற்படுத்திய 'போகி' எனப்படும் 'போக்கி' விழா ஆகியவைகளையும், இவை போன்ற பிற நோயில்லா நெறிகளையும் அவர்களுடைய கால நிலைமைக் கேற்ப சமய மயமாக்கிக் கொண்டனர். அவைகளை இக்காலத்திற்கு ஏற்றவாறு நாம் விஞ்ஞானமயமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அங்ஙனம் செய்தல் எளிதன்று; அஃது இந்நூலின் நோக்கமுமன்று. ஆயினும், சிலவற்றின் சிறப்பை விஞ்ஞானவழி எடுத்துக் காட்டியுள்ளோம்; இன்னும் ஓரிரண்டை இங்கு எடுத்துக் காட்ட விரும்புகிறோம்.

நகரங்களுக்கு 'நுரையீரல் என்று கருதப்படும் பொழில்கள், அக் காலத்தில் மரங்கள் நிறைந்த சோலைகளாக விளங்கின. அவை காற்றைச் சுத்தஞ் செய்ததுடன், பயன்படக் கூடிய நல்ல மலர்களையும், காய் கனி களையும் தந்தன. இப்பொழுது, அப்பொழில்கள் வெறும் பசும் புல் தரைகளாகக் காட்சி அளிக்கின்றன. இதனால், மழையும், காய், கனிகளின் உற்பத்தியும் குறைந்தன.

'இடம்பட வீடெடேல்' 'சிறுகக்கட்டிப் பெருக வாழ்க' என்பவைகட்கு இணங்க, அக்காலத்தில் மக்கள் வீடுகளில் நடை, முற்றம், கூடம் முதலியவைகளை அமைத்துச் சிறுகக் கட்டி வாழ்ந்தனர். இப்போதோ, தோட்டங்கள் சூழ 'இடம்பட' வீடுகளைக் கட்டுகின்றனர். இப்படிக் கட்டுவதால், தேவையான வீடுகள் கட்டவும், செண்டு வெளிகள் பொதுப் பொழில்கள் அமைக்கவும் இடமின்றி நெருக்கடி தோன்றுகிறது. அக்காலத்தில் வீடுகள் நெருக்கமாய் கட்டப்பட்டாலும் அவை ஒரு தெருவில் ஒரே விதமாய் ஏற்றத் தாழ்வின்றி அமைந்ததாலும், முற்றங்களைப் பெற்றிருந்ததாலும் நல்ல வெளிச்சம், காற்று முதலிய வசதிகளைப் பெற்றன. அத்திட்டங்களை இப்போது எவரும் சரியாகக் கவனிப்பதில்லை. அதனால், பற்பல இன்னல்கள் ஏழைகளுக்கு விளைகின்றன.

நம் பெரியோர்கள் அமைத்த உணவுத் திட்டத்தின் சிறப்பையும் நாம் நன்கு உணர வேண்டும். அவர்கள் சத்துவகுணத்தை அளிக்கும் பொருள்களையே பெரும்பாலும் உணவாகக் கொண்டார்கள். வைட்டமின் (Vitamin) கள், புரோட்டீன் (Protein), கார்போஹைட்ரேட் (Corbohydrate) ஆகிய பல உணவு சத்துக்களைப் பற்றி அவர்கள் கூறாவிடினும், நெய் கலந்த பருப்பு அன்னத்தை 'ஒரு பிடி உண்ண ஒரு பிடி சதை வளரும்' என்று அறிந்து கூறினார்கள். சீரணிப்பதற்குக் காரணமாகிய புரோட்டீன் சத்தை அதிகமாகப் பெற்றிருக்கும் வாயுப் பொருள்களாகிய பருப்பு வகைகளைக் காலையிலும், கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின் இவைகளை அதிகமகப் பெற்றிருக்கும் மந்தக் பொருள்களாகிய எருமைத் தயிர், கிழங்கு, பழம், கீரை இவைகளை அன்னத்துடன் மத்தியானத்திலும், எளிதில் உடலில் பொருந்தக் கூடிய விலங்கு புரோட்டீன் (Animal Protein) முதலிய பல வகைச் சத்துகளைப் பெற்றுள்ள மந்தமில்லாப் பொருள்களாகிய பசுப் பால், அன்னம், இளங்காய்கள், துவரம் பருப்பு இவைகளை இரவிலும் உண்ணும்படி கூறினார்கள். இப்படி, சிறுபொழுதுக்கு (காலத்துக்கு) ஏற்றபடி உண்பது உடலுக்கு உற்ற முறையாகும். விஞ்ஞானப்படி இது மிகவும் சிறந்ததாகும். புளியிட்டுச் சமைக்க வைட்டமின்கள் பாதுகாக்கப் படுகின்றன. நம் முன்னோர்கள் கூறியபடியே, உப்பில் ஊறிய ஊறு காய்கள் தாம் சிறந்தவைகளாக விஞ்ஞான வழியிலும் கருதப்படுகின்றன.

நிற்க, ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும், உணவுத் தன்மை மட்டும் அன்றி வேறு குணங்களும்—நோயை உண்டாக்கும் தீக்குணங்களும், நோயைப் போக்கும் நற்குணங்களும்—அமைந்திருக்கின்றன. புது அரிசியன்னம், அசீரணம் பேதி இவைகளை உண்டாக்குகிறது. சோள உணவு

பெலக்ரா (Pellagra) என்னும் ஒரு வித சர்மநோயை உண்டாக்குகிறது இது வைட்டமின் B2 குறைவால் உண்டாகிறதென இதுகாறும் கருதப் பட்டது. ஆனால் இப்போது, இது நம் முன்னோர்கள் கூறியவாறே சோளத்தின் தீக்குணத்தால்[1] வருவதாக ஆராய்ச்சி விருத்தியால் அறியப் படுகிறது. மிளகாய் வெப்பத்தைப் பெருக்கி வயிற்றுக் கடுப்பை உண்டாக்கும். இதில் வைட்டமின் C நிறைய இருக்கிறது; கொத்துமல்லி இலையிலும் வைட்டமின் C நிறைய உண்டு; ஆனால், இது வெப்பத்தைத் தணிக்கும். இப்படி ஒவ்வொரு பொருளிலும் உணவின் சத்துகளோடு தீக் குணங்களும், நற்குணங்களும் கலந்திருக்கின்றன. பல உணவுப் பொருள் களைக் கலந்து உண்ண, உடலுக்கு வேண்டிய சத்துகள் யாவும் கிடைக்கும். ஆனால், அப்பொருள்களின் தீக்குணங்களால் உடலுக்குத் தீமை உண்டாகும். இவற்றை நம் முன்னோர் நன்கு அறிந்ததால் தான் 'பொருள்களின் குணங்களை உணர்ந்து அவைகளின் தீக்குணங்களை நீக்குவது அவசியம்' என்றதோடு, நீக்குதற்காகிய சில வழிகளையும் காட்டினர். அவை புதுநெல்லைப் புழுக்கி அல்லது பழமையாக்கி அரிசியின் துர்குணங்களைப் போக்குவது போல, பொருள்களை ஏற்றபடி பாகஞ் செய்து அவற்றின் தீக்குணங்களை நீக்குவது; வேர்க்கடலையுடன் கரும்பு வெல்லம் சேர்ப்பது போலவும், மிளகாயுடன் தனியா, அல்லது கொத்துமல்லிக் கீரையைச் சேர்ப்பது போலவும் தீக்குணமுள்ளவை களுடன் எதிரிடைக் குணமுள்ளவைகளைச் சேர்த்துத் தீக்குணங்களை நீக்குவது; திரிதோட சமப் பொருள்களை உற்றபடி சேர்த்து உணவுப் பொருள்களின் மாசுகளை அகற்றுவது என்பனவாம் (இவை நம் வழக்கில் உள்ளமையால் இவற்றின் சிறப்பை நாம் உணரக்கூடவில்லை). இக்காரணங்களால் தாம் உணவுப் பொருள்களின் குணங்களை விரிவாக நம் முன்னோர் கூறினர். நாமும் அங்ஙனமே இந்நூலில் கூறியுள்ளோம். அறிவுடையோர் இதனை மற்றொரு வகையிலும் பயன்படுத்தலாம். நோய்கள் தொடங்குவதற்கு முன்பே அவற்றின் முற்குறி (Premonitary Symptoms) களால் உணர்ந்து, தக்க பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பாகஞ்செய்து, அருந்தி அவைகளைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

---

1. 'Yet it has been found more recently that deficiency of tryptophane is also an essential factor in the development of the disease (pellagra). Zein, the main protein of maize, has a very low content of this aminoacid .Tryptophane appears to be a precursor from which this vitamin is synthesized by the intestinal bacteria .....Another factor in the production of pellagra is the presence in maize of a principle which antagonizes the action of nicotinic acid...

—'The Physiological Basis of Medical Practice' by Best and Taylor 5th Edition 1950. Page 743. Column ii, line 35-51

இந்நூலில் கூறப்பட்ட நெறிகள் யாவற்றையும் தற்கால விஞ்ஞானக் கருத்துகளுடன் பொருத்த முடியாது; சில விஞ்ஞான அறிவுக்கு எட்டாமல் முரணாகவே தோன்றும். ஆனால், ஒரு காலத்தில் நிராகரிக்கப் பட்ட கைக்குத்தலரிசி நாட்டுப்பசு[1] இவைகளின் சிறப்பையும், சோளத்தின் தீக்குணத்தையும் இப்போது உணருவதுபோல, இப்போது முரணாகத் தோன்றுபவைகளின் கருத்துகளை நாளடைவில் விஞ்ஞான விருத்தியால் உணர்ந்து உடன்பாடாக்கிக் கொள்ளவும் கூடும் என நம்புகிறோம். ஆகையால், விஞ்ஞான கருத்துகளுக்கு ஒத்து இருப்பினும் இல்லாவிடினும், இங்குக் கூறப்பட்டுள்ள நோயில்லா நெறிகளை வழுவாமல் கடைப்பிடித்துப் பல்லாண்டு வாழ்வோமாக!

சங்கநூல் மேற்கோள்களுக்கு உரை எழுதியும், சொல் எழுத்துப் பிழைகளைத் திருத்தியும் உதவிய பண்டிதை, S. கிருஷ்ணவேணி யம்மையாருக்கு எமது நன்றி உரித்து.

எமது தலைமையில், இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி, சித்த மாணவர் கழகச் சார்பாக 1941 ஆம் ஆண்டில் தொடங்கிய திங்கள் வெளியீடான, 'தமிழ் மருத்துவப் பொழி'லின் சில பகுதிகளும், திரு. இராஜமாணிக்கம் பிள்ளை, B.O.L. அவர்கள் இயற்றிய, 'மொகஞ்சொ-தரோ'-வின் சில பகுதிகளும் இங்கு அச்சிடப்பட்டுள்ளன. அவைகளின் உரிமையாளர் களுக்கும் எமது நன்றி உடைத்து.

இந்நூலை அச்சிட அங்கீகரித்த இறையாட்சியாளருக்கும், அதற்குத் தூண்டுகோலாக இருந்த டாக்டர் M. R. குருசாமி முதலியார், B. A., M. D., Hony. Director Indigenous Medicine அவர்களுக்கும் எமது வந்தனம்.

காகிதப் பஞ்சம் போன்ற சில இடையூறுகளினால் இந்நூல் அச்சிட்டு வெளிவர ஓர் ஆண்டு தாமதமாய்விட்டது. சென்ற இரண்டரைமாதக் காலத்தில் இவ்வளவு அழகாக அச்சிட்டுத் தந்த 'நூறி' அச்சகத்தார்க்கும் எமது நன்றி உரித்தாகுக.

கோ. துரைராசன்,

இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி.

கீழ்ப்பாக்கம்,
31—7—1951.

---

1. கொஞ்சமாகப் பால் தருகின்றனவென்று நாட்டுப் பசுக்களை நிராகரித்துச் சீமைப் பசுக்களைத் தருவித்தனர். சீமைப்பசுப்பாலில் இருக்கும் கொழுப்புச் சத்தைவிட அரைப்பங்கு அதிகமாக நாட்டுப்பசுப்பாலில் இருப்பதை இப்போதுதான் உணர்ந்தோம்.

இந்நூல் எழுதுவதற்கு ஆதாரமாகப் பயன்படுத்திய நூல்கள்.

பதார்த்தகுண சிந்தாமணி (ப. கு. சி.)
தேரன் தைலவருக்கச் சுருக்கம்
தேரன் தரு
அகத்தியர் நயனவிதி
நாகமுனிவர் நயனவிதி
குருநாடி
சதகநாடி
திருமூலர் நாடி
திருமூலர் கருக்கடை
பரராசசேகரம் இரண்டாம் பாகம்
அகத்தியர் வைத்திய வல்லாதி அறுநூறு
அகத்தியர் பிண்டோற்பத்தி
அகத்தியர் வைசூரி நூல்
யூகிமுனிவர் சிகிச்சாசாரம்
வியாசர் சரீரச் சூத்திரம்
ஜீவரசாமிர்தம்
பாலவாகடம்
திருக்குறள்
நாலடியார்
ஆசாரக்கோவை
இலக்கண விளக்கம்
சிலப்பதிகாரம்
மணிமேகலை
சிந்தாமணி
பெரும்பாணாற்றுப்படை
மதுரைக்காஞ்சி
திருமுருகாற்றுப்படை
பட்டினப்பாலை
நெடுநல்வாடை
புறநானூறு
கல்லாடம்
பரஞ்சோதி திருவிளையாடற் புராணம் (பரஞ். திரு. புராணம்.)
வேம்பத்தூரார் திருவிளையாடற் புராணம் (வேம். திரு. புராணம்.)
பெரிய புராணம்
கந்த புராணம்
திருவேங்கடமாலை
சிற்பநூல்
யாழ் நூல்—விபுலானந்தர்
மொகஞ்சொ-தரோ-திரு. இராஜமாணிக்கம் பிள்ளை, B.O.L.

Town planning in Ancient Dekan by Venkataram Iyer.
Town planning in Ancient India by Dutt.
Ayurveda Siksha by Dr. Lakshmipathy.
Health Bulletins of Govt. of India No. 23 and 28.
Some Journals, etc.

—0—

உள்ளடக்கம்

இயல்—1

நிலமும் ஊரும்

பக்கம்

நிலத்தின் பிரிவுகள்—மக்களின் தன்மைகள்—ஊர்களின் பெயர்கள்—பழையனவும் புதியனவும். 1–5

இயல்—2

கிராமம்

கிராம அமைப்பு—கோவில்—குளம்—தெருக்களும் சாலைகளும்—பொழில்—பொதுக் கிணறு—அம்பலம்—புறச்சேரி. 6–7

இயல்—3

நகர் அமைப்பு

நகர் இஃது எனல்—இயற்கை—செயற்கை—இடம் தேர்தல்—பரப்பு—அமைப்பும் பகுதிகளும்—தெருக்களும் சாலைகளும்—குளங்கள்—ஊருணிகள்—அம்பலங்கள்—பொழில்கள்—அங்காடிகள்—மூலரண்கள்—தெய்வவணக்கமும் குடிபுகுதலும். 8–26

இயல்—4

தொழிற்சாலைகள்

குடிசைத் தொழில்—பயிர்த் தொழில்—பாற்றொழில்—ஆயர்பாடி. 27–29

இயல்—5

ஊர்த் தூய்மை

கிராமத் தூய்மை : குப்பைக் கூளங்களும் தோட்டமும்—கழிவு நீரும் தோட்டமும்—தெருக்கள்—கிணறு—ஊருணி—நரகல்.

நகரத் தூய்மை : கழிவுகள்—மட்கூறு கழிவுகள்—பூரிமம்—எருமன்றம்—நீர்க்கூறு கழிவுகள்—மொஹெஞ்சொ-தரோவின் கால்வாய்த் திட்டமும் அமைப்பும்—கழிவு நீர்க் குழாய்கள்—பெருந்தொட்டிகள்—மதகுள்ள கால்வாய்கள்—நீர்கழிவு ஒதுக்கிடமும். 30–36

இயல்—

வீடு

பக்கம்

வீட்டு இலக்கணம்—மனைத் தேர்வு—உயர்வு தாழ்வு கள்—வாஸ்து புருஷன்—வாயில் நிதானம்—மனையின் உருவம்—மண்ணின் நிறமும், சுவையும், மணமும்—வீட்டு அமைப்புத் திட்டம்—அளவு—கட்டப் பயன்படும் பொருள்கள்—அடிப்படை — சுவர்கள் — தரை—வாயில் —புழை—முன்றில்—முற்றமும் அறைகளும்—மனிதன் அமைப்பும் வீட்டு அமைப்பும்—கதவு—கால்வாய்—தோட்டம்—வீட்டின் தூய்மை—சொர்ன வீடு, கருங்கல் வீடு, மேல் வீடு, ஓட்டு வீடு, புல் வீடு இவைகளின் குணங்கள். 37-49

இயல்—7

சுடுதலும் இடுதலும்

பிணங்களை அப்புறப்படுத்தும் வகைகள்—இந்துக்களின் கொள்கை—சுடுதல்—வீட்டைச் சுத்தஞ் செய்தல்—புதைத்தல்—பல சாதியினரின் கொள்கைகள்—சில சித்தர்களின் சமாதிகள்—அம்மையால் இறந்தவர்களை அடக்கம் செய்யும் முறை—சுடுகாடும் இடுகாடும்—சுடுதல் இடுதல்களினால் வரும் நன்மை தீமைகள். 50-54

இயல்—8

பொழுது அல்லது காலம்

பெரும் பொழுது—சிறு பொழுது—பிரிவுகள்—ஆதான காலமும் விசர்க்க காலமும்—பெரும் பொழுதுகளின் தன்மைகள்—திணைகளும் பொழுதுகளும். 55-60

இயல்—9

நீர்

நீரின் அவசியமும்—சுத்த நீர்—நில இயல்பில்லாத நீர்—நில இயல்புள்ள நீர்—ஊற்று வகைகள்—கிணறு

பக்கம்

வகைகள்—ஆசாரக் கிணறு—கிணற்றின் அமைப்பும் பாதுகாப்பும்—ஊருணியின் பாதுகாப்பு—பலவகை ஆற்றுநீர்களின் குணங்கள்—குளம்—மாறுங் குளம்—மாறாக் குளம்—குளமும் மரங்களும்—குளத்து நீர்—தாமரைக் குளத்து நீர்—அல்லிக் குளத்து நீர்—அதிகுளிர்ச்சியுள்ள குளத்து நீர்—ஏரி நீர்—ஓடை நீர்—சுனை நீர்—பாறை நீர்—சுக்கான் பாறை நீர்—கரும்பாறை நீர்—அருவி நீர்—அடவி நீர்—கறுத்த நீர்—சிவந்த நீர்—வயல் நீர்—நண்டுக்குழி நீர்—நீரிலுள்ள மலினங்கள்—இயற்கை செயற்கைச் சுத்திகள்—நகரங்கட்கும் கிராமங்கட்கும் நீர் அளிப்பு. 61–87

இயல்—10

நெருப்பு அல்லது தீ.

விண் நெருப்பு—ஞாயிறு—ஒளியும் வெப்பமும்—காலை வெய்யிலின் குணம்—மாலை வெய்யிலின் குணம்—வெய்யிலின் காயும் முறையும் பலனும்—அதிகம் காய்வதனால் உண்டாகும் தீமைகள்—விண்மீன்கள்—சந்திரன்—ஒளியும் குளிர்ச்சியும்—பயன்கள்—மின்னலால் வரும் கேடுகளும், தடுக்கும் வகைகளும்—மண் நெருப்பு—செயற்கை நெருப்பு—தீ மூட்டப் பயன்படும் கருவிகளும், அவற்றின் தன்மைகளும்—சுட்டிகை—தீ காய்தலின் குணம்—அடுப்பு வகைகள்—சமைக்கப் பயன்படும் விறகுகள்—ஒளியும் விளக்குகளும்—உடற்றி—அளவு—மாறுபாடுகளும் பயன்களும்—சுரங்கத்தீ—உலோகங்களும் இரத்தினங்களும். 88–98

இயல்—11

காற்று

சுத்தக் காற்றின் இலக்கணம்—மலினங்கள்—நன்மை பயக்குவன—தீமை பயக்குவன—மிகிழ மந்தாரம்—காற்றின் இயற்கை செயற்கைச் சுத்திகள்—விசிறிகளின் வகைகளும் குணங்களும்—மூச்சின் தன்மைகளும் பயன்களும்—மூச்சுப் பழக்கம்—கலையை மாற்றும்முறை. 99–107

இயல்—12

ஒலி பக்கம்

விண்ணின் பயன்—ஒலி—மொழி—இனிய சொல்—கடுஞ்சொல்—மிதப்பேச்சு—அதிகப்பேச்சு—உள்ளக் கிளர்ச்சிகள்—இசையின் பெருமையும், பயனும், சான்றுகளும்—நுட்ப ஒலியின் பயன். 108-112

இயல்—13

ஐம்பொறிகளின் காப்பு

ஐம்பொறிகளுள் சிறந்தது கண்—கண்கள் பழுதடைய காரணங்கள்—இயற்கை மாறுபாடுகள்—கண்களைக் காக்கும் முறை—மூக்கும், அதைக் காக்கும் முறையும்—காதும் அதைக் காக்கும் முறையும்—வாயும், கண், மூக்கு, செவிகளும்—வாயின் தூய்மை—மெய்யின் தொழிலும் தூய்மையும். 113-119

இயல்—14

ஒழுக்கம்

ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரும்—நல்ல பழக்க வழக்கங்களும் பயன்களும்—ஒழுக்கத்தின் பிரிவுகள். 120-121

இயல்—15

காலையெழுதலும் காலைக்கடன்களும்

வைகறைத்துயிலெழுதலின் பயன்கள்—கடவுள் வழிபாடு—பார்க்கத் தக்கனவும், தகாதனவும், பயன்களும்—மலம் நீர் கழித்தலும் அதற்காவனவும்—பல் துலக்கலும் அதற்கேற்றனவயும்—அவற்றின் பலன்கள்—பல் துலக்கத் தகாப் பொருள்கள். 122-130

இயல்—16

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி—மனச்சாந்தி—யோகப்பயிற்சி—விளையாட்டுகளும், சில தேகப் பயிற்சிகளும்—உடற்பயிற்சி செய்யத் தகாதவர்கள்—பயிற்சிக்கு ஏற்ற காலம், இடம், அளவு, உணவு—பயன்கள்—யோகப் பயிற்சியின் பயன்கள். 131-135

இயல் 17

நீராடல்.

பக்கம்

நீராடலின் அவசியம்—குளிக்கத்தகுந்த நீர்நிலைகள் —நீராடும் தொட்டி முதலியன—கண்டம் மட்டும் குளித்தலின் கெடுதிகள்—வெந்நீரில் குளித்தல்—பரிமள நீரில் குளித்தல் —மஞ்சள் காப்பிட்டுக் குளித்தல்—பஞ்சகற்பமிட்டுக் குளித்தல்— எண்ணெய் முழுக்கின் பயன்—தலைமுழுகத்தக்க காலங்கள்— எண்ணெய்தேய்க்கும் விதிகள்—அரைப்பு வகைகள்—குளியல்— பத்தியாபத்தியங்கள். 136-144

இயல்—18

ஆடை ஆபரணங்கள்.

உடையின் முக்கியம்—நோக்கங்களும் பயன்களும்—பலவித ஆடைகளின் குணங்கள்—பல நிற ஆடைகளின் குணங்கள்— நம் நாட்டிற்கேற்ற உடைகள்—அழுக்குற்ற ஆடைகள்—ஈர ஆடைகள்—தலைப்பாகையின் பயன்—ஆண், பெண், குழந்தை இவர்களின் ஆடைகள்—பாதுகையும் கால்கவசமும்—ஆபரணம் —நவமணிகளும் முக்குணங்களும்—நவமணியும் நவக்கிரகங் களும்—மணிகளின் தேர்வு—உபயோகமும் பயனும். 145-150

இயல்—19

உணவு.

உணவின் பயனும் அவசியமும்—அறுசுவை உணவு— பசி—உணவு உடலில் பொருந்தும் வகை—மூவகை மாறுபாடில் லாத உணவு. 151-159

இயல்—20

பானம்.

பானத்தின் பயன்—நீர் வேட்கை—நீர் அருந்தும் முறை— அதைத் தவிர்க்கில் உண்டாம் துன்பங்கள்—ஊணுக்கும் தேக நிலைக்கும் ஏற்ற பானங்கள்—பானம் அருந்தத் தகாதவர் களும், தகாத உடல் நிலைகளும்—வெந்நீரின் குணம்—நீர் சுண்டுவதால் வரும் குணபேதங்கள்—காய்ச்சும் பாத்திரங் களால் வரும் குணபேதங்கள். 160-162

இயல்—21

தாம்பூலம்.

பக்கம்

தாம்பூலம் இஃது எனல்—இதன் பயன்—பாக்கின் வகைகளும் குணங்களும்—சொத்தைப் பாக்கை உபயோகிக்கும் விதம் — வெற்றிலை — சுண்ணாம்பு— காய்ச்சுக்கட்டி—சுக்கு—கிராம்பு—தாம்பூலம் தரிக்கும் முறை—இரசம் விழுங்கும் விதி—தாம்பூலம் தரிக்கக்கூடாதவர்கள். 163-166

இயல்—22

உறக்கமும்—ஓய்வும்.

ஓய்வின் முக்கியம்—மன ஓய்வு—நித்திரையின் பயன்கள்—நித்திரை செய்யும் முறை—காலம்—அளவு—நித்திரை இன்மை, பங்கம் இவற்றால் வரும் குற்றங்கள்—இவற்றை வாராது தடுக்கும் உபாயம்—பகல் நித்திரையினால் வரும் குற்றங்கள்—அதி நித்திரை—நித்திரை செய்யக்கூடாதவர்கள்—குறைந்த நித்திரை—படுக்கும் இடம்—நேரம்—படுக்கை வகைகள்—விரிப்பு வகைகள். 167-175

இயல்—23

மற்றும் சில ஒழுக்கங்கள்.

அறம்—திரிகரணங்களும் தீச்செயல்களும்—அன்புடைமை—நட்பு—தற்காப்பு—ஈகை—இனியவை கூறல்—நன்றி—நடுவு நிலைமை—அடக்கமுடைமை—பொறுமை—ஒழுக்கம் உடைமை—வழிபாட்டிற்குரியவர்கள்—சில் கூடா ஒழுக்கங்கள். 176-183

இயல்—24

கால ஒழுக்கம்.

கார்காலம்—மாறுபட்ட தோடங்கட்குப் பரிகாரம்—குளியல்—ஆடைகள்—வீடுகள் — உணவும் பானமும் —மணப்பூச்சு—கூதிர்காலம் — மாறுபட்ட தோடங்களைத்

பக்கம்

தம் நிலைக்கு கொணரல்—பானம்—உணவு—மணப்பூச்சு—முன்பனிக்காலம்—சடராக்கினி விருத்தியைச் சாந்தி செய்தல்—உணவும் பானமும்—படுக்கை வகை—வெய்யில் காய்தல்—பின் பனிக் காலம்—ஒழுக்கம்—மணப்பூச்சு—இளவேனிற்காலம்—மாறுபட்ட தோடத்தைத் தன் நிலைக்குக் கொண்டு வருதல்—வசிக்கும் இடம்—உணவு—பானம்—கூடல்—முதுவேனிற் காலம்—மாறுபட்டதோடத்தைத் தன் நிலைப்படுத்தல்—உணவும் பானமும்—பகல் நித்திரை—மணப்பூச்சு—ஆடைகள்—புணர்ச்சி. 184-186

இயல்—25.

உணவுப் பொருள்களும், புசிப்பு வகைளும்.

உணவுப் பொருள்களின் முப்பிரிவு—தாவர உணவும், ஊன் உணவும்—தாதுப் பொருள்கள்: உப்பு—சித்தர்களின் கருத்து—உப்பு வகைகள்—தாவரப் பொருள்கள்—வகைகளும்—அவற்றின் அங்கங்களும்—பயிர் தானியங்கள்—நெல்—சேமித்து வைக்கும் வகைகள்—பழைய அரிசி—பச்சரிசி—புழுங்கலரிசி—பல வகை அரிசிகள்—அன்னம்—சோறு சமைக்கும் வகை—நட்டரிசிச் சோறு—குழைந்த சோறு—புழுங்கலரிசி பச்சரிசிகளின் சோறு—பருப்புப் பொங்கல்கள்—பிட்டு—அவல்—நெற்பொறி—கோதுமை—கோதுமைப் பண்டங்கள்—கேழ்வரகு—கேழ்வரகுப் பண்டங்கள்—கம்பு—கம்புப் பண்டங்கள்—சோளம்—சோளப் பண்டங்கள்—தினை—தினைப்பண்டங்கள்—காய்தானியங்கள்—பயறு வகைகள்—துவரை—துவரைப் பண்டங்கள்—உளுந்து—உளுந்து பண்டங்கள்—கடலை, காராமணி, பட்டாணி, மொச்சை, கொள் இவைகளும் இவைகளின் பண்டங்களும்—கீரையின் பாகங்கள்—துவட்டல், மசியல், சாறு, துவையல் முதலியன—முளைக்கீரை, அரைக்கீரை முதலிய கீரைகள்—போகம் விளைவிக்கும் கீரைகள்—பூ வகைகள்—தண்டு வகைகள்—காய் வகைகளின் பாகங்கள்—காய் கிழங்கு வகைகள்—பழங்கள்—முக்கனிகள்—பழங்களை உண்ணும் காலங்கள்—பழ வகைகள்—வித்து வகைகள்—இனிப்புவகைகள்—மது வகைகள்—போதை கொடுக்கும் மட்டும், இன்பங்கொடுக்கும் மதுவும்—தேன் வகைகள்—விலங்குப் பொருள்கள்—பால்—மாதர் பால்—கழுதைப்பால்—

பக்கம்

பல வகை பசுக்களின் பால், எருமை, வெள்ளாடு, செம்மறி யாடு, குதிரை, ஒட்டை இவைகளின் பால்—ஆகாப் பசுக்களின் இலக்கணங்களும், அவற்றால் வரும் தீமைகளும்—பாலை உபயோகிக்கும் விதி—தாரோஷ்ண கிகிச்சை—காய்ச்சும் பாலுக்கு நீரளவு—பசுப்பாலைக் காய்ச்சும் விதி—அருந்தும் விதி—பாலினால் உண்டாகும் நோய்கள்—ஆடை எடுத்த பாலின் குணம்—பால் ஏட்டின் குணம்—தயிர் தோய்க்கும் முறை—தயிரை உபயோகிக்கத் தகாதவர்கள்—தயிர் வகைகள்—மோர் வகைகள்—வெண்ணெய் வகைகள்—நெய் வகைகள்.

இறைச்சி வகை—பயன்படும் அங்கங்கள்—வெள்ளாடு முதலிய மிருக இறைச்சிகளின் குணங்கள்—இறைச்சியைச் சோதிக்கும் வகை—சமைக்கும் வகை—மாமிச அன்னத்தின் குணம்—பறவைக் கறிகள்—கோழி முதலிய பறவைக் கறிகளின் குணங்கள்—முட்டை—மீன் வகைகள்—ஒவ்வொன்றின் தனித் தனிக் குணங்கள்—சோதிக்கும் வகை—பாகஞ் செய்யும் விதங்கள்—வற்றல்கள்—உப்புக்கார ஊறுகாய்களும், அவற்றின் குணங்களும்.

திரிதோட சமப்பொருள்களும் குணங்களும்—மிளகாய் வாசனைப் பொருள்கள்—குங்குமப்பூ. 187-260

இயல்—26.

பாத்திரங்களும் பரிமாறும் முறையும்

சமைக்கும் பாத்திரங்கள்—மட்பாண்டம்—செம்பு பித்தளை முதலிய பாத்திரங்கள்—பாகமும் பாத்திரங்களும் பாத்திரங் களைச் சுத்தஞ் செய்தல்—இலைகளும் உண்கலன்களும்—கலங்களின் சுத்தம்—ஸ்தலசுத்தி—வாழை இலை போடும் விதம்—பாத்திராபிகாரம்—உண்ணும் திசை—பரிமாறும் முறை. 261-264

இயல்—27.

உண்ணும் விதிகளும் உணவால் வரும் குற்றங்களும்.

உணவு கொள்ளத்தகுந்த உடலின் தன்மை—உண்ணும் காலங்கள்—பட்டினி—ஒருபொழுது—உண்ணும் இதரவிதிகள்—உண்ட பிறகு செய்வனவும் செய்யத்தகாதனவும்—உணவில் குற்றங்கள் தோன்றக் காரணங்களும், அவற்றால் வரும் நோய்களும். 265-275

பக்கம்

இயல்—28.

வேகங்கள்.

பதினான்கு வேகங்களும், அவற்றைத் தடுப்பதால் உண்டாகும் நோய்களும். 276-279

இயல்—29.

தாய்களையும், குழந்தைகளையும் பேணுதல்.

மக்கட் செல்வம்—பெண்களின் காப்பும் ஒழுக்கமும்—தூரமான காலத்தில் செய்யக்கூடாத காரியங்கள்—பிள்ளைப்பேறு அடையக்கூடிய காலமும் அடையத்தக்க காலமும்—கர்ப்பம்—கர்ப்ப கால ஒழுக்கம்—பாவன பஞ்சாங்குலத் தைலம்—உணவு—ஆடை முதலியன—பிரசவம்—தாயின் பராமரிப்பு—குழந்தையைப் பேணுதல்—உணவு—தாயின் பத்தியம்—தூக்கம்—ஆடை. 280-297

இயல்—30.

கிருமிகள் அல்லது பூச்சிகள்.

கிருமிகளின் வகைகளும் இலக்கணங்களும்—மலட்டுப் புழு—கிருமியாலும் விஷ நீராலும் நோய் வரும் எனல்—மஞ்சள், எண்ணெய்க் குளியல்களின் பயன்— கிருமிகளைப் போக்கும் வழிகளும் போக்கிப் பண்டிகையும்—வீட்டின் தூய்மை. 298-302

இயல்—31.

ஒட்டு நோய்கள்.

ஒட்டு நோய்கள் பரவும் வகை—அம்மை நோய் வகைகள்—நோய் வாராது தடுக்கும் பழைய முறைகள்—நோயாளியின் பத்தியம்—இதன் தீவிரத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள்—கண்ணில் அது வாராமல் தடுக்கும் மருந்து—ஊழி வகைகள்—வாராமல் தடுக்கும் முறைகள் கக்குவான், தோடம், அக்கி இவை வாராமல் தடுக்கும் முறைகள். 320-325

இயல்—32.

கொள்ளை நோய்

கொள்ளை நோய்கள் இவை எனல்—தோன்றும் காலங்களும் காரணங்களும்—இவை பரவாது செய்வதற்காகிய முறைகள்—பழையனவும் புதியனவும். 310-311

நோயில்லா நெறி

(சுகவழி)

இயல் - 1

நிலமும் ஊரும்

மக்களின் தன்மை, அவர்கள் வசிக்கும் நிலம், காலம் (பொழுது) இவைகளுக்கேற்ப அமையும். ஆகையால், நோயின்றி வாழ விரும்புவோர், நிலம், காலம் ஆகிய இவ்விரண்டு முதற் பொருள் களைப் * பற்றி முதலில் அறியவேண்டும். யாவற்றிற்கும் நிலமே ஆதாரமாய் இருப்பதால், முதலில் நிலத்தைப் பற்றியும் அதில் அமையும் ஊர்களைப் பற்றியும் கூறுவோம்:

'வரையே சுரமே புறவே பழனந்
திரையே யவையவை சேர்தரு மிடனே
எனவீ ரைந்து மியம்பிய நிலன்; அவை
குறிஞ்சி முதலா வகனைந் திணைக்கும்
உறுந்திற முறையா விரண்டிரண் டுரிய.' [1]

மலையும், பாலைவனமும், காடும், வயலும், கடலும் இவற்றைச் சார்ந்த ஐந்து இடங்களும் என நிலப் பகுதிகள் பத்தெனக் கூறப் படும். இவை முறையே, குறிஞ்சியும் அதைச் சார்ந்த இடமும், பாலையும் அதைச் சார்ந்த இடமும், முல்லையும் அதைச் சார்ந்த இடமும், மருதமும் அதைச் சார்ந்த இடமும், நெய்தலும் அதைச் சார்ந்த இடமும் என வழங்கப்படும். ஆக ஒவ்வொரு திணைக்கும் (நிலத்துக்கும்) இரண்டிரண்டு இடங்கள் உரியனவாகும்.

---

* 'நிலமும் பொழுதுமென முதலிரு வகைத்தே.'
(இலக்கண விளக்கம், பொருளதிகாரம்), அகத்திணையியல்— சூ. 9
நிலமும் பொழுதுமென முதற்பொருள் இரண்டு கூற்றினை உடைத்தாம்.

1. (இலக்கண விளக்கம்-பொருளதிகாரம்), அகத்திணையியல்—சூ. 10

ஒவ்வொரு திணையின் இடத்தன்மையினால், அங்கங்கு வசிப்பவருக்கு ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை நம் முன்னோர் கீழ்க் காணும் செய்யுள்களால் விளக்கினர் :

‘ குறிஞ்சி வருநிலத்திற் கொற்றமுண்டி ரத்தம்
உறிஞ்சி வருசுரமு முண்டாம்—அறிஞுருரைக்
கையமே தங்குதரத் தாமைவல்லை யுங்கதிக்கும்
ஐயமே தங்கு மறி. ’[1]

கபத்திற்கு இருப்பிடமான குறிஞ்சி நிலத்தில் விளைகின்ற மூலிகைகளுக்கு நோய்களைப் போக்கும் வன்மையுண்டு. ஆயினும், அங்கு வசிப்பவர்க்கு, உதிரத்தை முறிக்கும் காய்ச்சலும், வயிற்றில் ஆமைக் கட்டியும், வல்லைக் கட்டியும் உண்டாகும்.

‘ பாலை நிலம்போற் படரைப் பிறப்பிக்க
மேலைநில மீயாது விரித்தற்கு—வேலைநில
முப்பிணிக்கு மில்லாம்; முறையே யவற்றாலாம்
எப்பிணிக்கு மில்லாமஃ தெண். ’[2]

பாலைநிலம், துன்பந்தருதற்கிடாமயிருத்தல் மட்டுமேயன்றி, உலகிற் கொல்லும் வாத பித்த கபங்களுக்கும், அவைகளால் முறையே ஏற்படும் மற்றெல்லாப் பிணிகளுக்கும் இடமாயுள்ளது.

‘ முல்லை நிலத்தமைய முந்நிரை மேவினுமவ்
வெல்லை நிலைத்தபித்த மெய்துறுங்காண்—அல்லவெனின்
வாதமொழி யாததனுண் மன்னு மவைவழிநோய்ப்
பேதமொழி யாதறையப் பின்பு. ’[3]

முல்லைநிலம், எருமை, பசு, ஆடு இவைகளின் கூட்டத்தை உடைத்தாயிருப்பினும், அது பித்தம் பெருகுதற்கு இடமாம். அன்றியும், அப்பித்தத்துடன் வாதமும் நீக்கமின்றிப் பொருந்தும். அவ்விருவகைத் தோடங்களரல், பல நோய்கள் உண்டாகும். அந் நோய்களின் பேதங்களைத் தனித்தனி கூறுவது அரிதாகும்.

‘ மருதநில நன்னீர் வளமொன்றைக் கொண்டே
பொருதநில மாதியநோய் போக்குங்—கருதநிலத்
தாறிரதஞ் சூழ வருந்துவரென் றாற்பிணியெல்
ஏறிரதஞ் சூழ்விக்கு மில். ’[4]

---

1. பதார்த்த குண சிந்தாமணி—6
2. ஷை
3. பதார்த்த குண சிந்தாமணி—8
4. ஷை —9

மருதநிலம் நல்ல நீர் வளப்பம் வாய்ந்த ஒன்றாதலால், வாதபித்தகபங்களால் உண்டாகின்ற நோய்களைப் போக்கும். அன்றியும், அந்நிலத்தில் விளைகின்ற அறுசுவைப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த உணவை உண்பவர்தம் பேரைச் சொன்னாலும் நோய்கள் இவ்வுலகத்திலேயே இல்லாதொழியும்.

'நெய்தனில மேலுவர்ப்பை நீங்கா துறினுமது
வெய்தனில மேதங்கு வீடாகும்—நொய்தீன்
மருங்குடலை முக்காக்கி வல்லுறுப்பை வீக்குங்
கருங்குடலைக் கீழிறக்குங் காண்.' [1]

நெய்தல் நிலம் மிகுந்த உவர்ப்பையகலாதிருந்தாலும், அது பித்தவாயு தங்குவதற்கு இடமாம். அதில் வசிப்பவர்க்குத் தேகத்திலுள்ள நுட்ப இடங்களில் கபநீரானது பெருகித் தடித்தலை உண்டாக்குவதுந் தவிர, பாதம் முதலிய வன்மையான உறுப்புகளில் சீலிபாதரோகத்தை (யானைக்காலை)யும், குடலண்ட விருத்தியையும் உண்டாக்குமென்க.

மேற்குறிப்பிட்ட செய்யுட்களினால், மக்கள் வாழ்வதற்குத் தக்க நிலம் மருதம் என்றும், அறவே தகாத நிலம் பாலை என்றும், மற்றவை மத்திமம் என்றும் உணரலாம்.

'மருதநில நன்னீர் வளமொன்றைக் கொண்டே
பொருதநில மாதியநோய் போக்கும்'

என்றதாலும்,

'நீரின் குணமெல்லாம் மண்ணின் குணமல்லால்
மற்றுமுண்டோ?.'

என்றதாலும் நிலத்தின் பயனை நீரின் வழியாய் மக்கள் பெறுகின்றனர் என்பது விளங்குகிறது. நீரின் வழியால் மட்டுமின்றி, வெப்பம், காற்று இவைகளின் வழியாலும் நிலத்தின் பயனை அடையலாம். இம்மூன்றன் உதவியின்றி மக்கள் நிலத்தின் பயனை யடைய முடியாது.

---

1. பதார்த்த குண சிந்தாமணி—7

நிலத்தின்கண் ஊர்களை அமைத்து, அங்கு வீடுகளைக்கட்டி வாழ்வதால், அவ்வூர்களைப்பற்றி இனிக் கூறுவோம்:

ஒவ்வொரு திணைக்கும் தெய்வம் முதலாகத் தொழில் ஈறாகப் பதினான்கு சிறந்த கருப் பொருள்களை அகப்பொருள் இலக்கணம் கூறுகிறது. அப்பதினான்கனுள் ஊரும் ஒன்று. குறிஞ்சி நிலத்தில் அமைந்த ஊர்களுக்குக் 'குடிகள்' என்றும், பாலை நிலத்தில் அமைந்தவைகளுக்குக் 'குறும்பு' என்றும், முல்லையிலுள்ளவைகளுக்குப் 'பாடி' என்றும், மருத நிலத்திலுள்ளவைகளுக்குப் 'பேரூர், மூதூர்' என்றும், நெய்தலைச் சார்ந்தவைகளுக்குப் 'பாக்கம் பட்டினம்' என்றும் பெயரிடப்பட்டுள்ளதென அறிகிறோம். ஒவ்வொரு திணையிலுமுள்ள மக்கள் அக்காலத்தில் என்னென்ன தொழில்களைச் செய்தார்களென்பதும் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால், இக்காலத்திற்கு அவ்விலக்கணம் பொருந்தாது. இப்பொழுது அந்தந்த நிலத்திலுள்ளவர்கள் அந்தந்தத் தொழிலைச் செய்வதில்லை; அங்குள்ள ஊர்களுக்கும் அப்பெயர்களை வைப்பதில்லை. ஊர்களின் பரப்பு, வசிக்கும் மக்களின் தொகை, தொழில் ஆகிய இவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே கிராமம், புரம், பட்டணம், நகரம், புரி எனப் பிரித்துள்ளனர்.

மேற்கூறியவற்றைக் கீழ் வரும் பட்டியிற் காண்க:

பெயர்	பரப்பு	மக்கள் தொகை	தொழில்
கிராமம்	3,13,600 சதுர கெஜம்	100 குடும்பங்கள் (400 மக்கள்)	உழவு
புரம்	1 சதுர மைல்	500 குடும்பங்கள்	கைத்தொழில்
பட்டணம்	10 சதுர மைல்	2,500 குடும்பங்கள்	வாணிபம்
நகரம்	100 சதுர மைல்	12,500 குடும்பங்கள்	இராசதானி தலைநகரம்
புரி	1,000 சதுர மைல்	62,500 குடும்பங்கள்	நாட்டின் தலைநகரம்

இவ்வூர்களுள் ஒவ்வொன்றும் நிலத்தின் உருவத்தை அனுசரித்துச் சிற்ப நூல்களில் குறிக்கப்பட்டுள்ள பல திட்டங்களுள் ஒன்றன்படி அமைக்கப்படும்.

'கிராமம்' என்ற சொல் சங்கத்தமிழ் நூல்களில் காணப்படவில்லை. பிற்காலத்திலேதான் சிறு ஊரைக் கிராமம் என்று கூறியிருத்தல் வேண்டும். இதன் அமைப்பு, தன்மை முதலியவைகளை அடுத்த இயலில் காணலாம்.

ஐந்திணைக் குணத்தின் தொகுப்பு.

"காற்படையாள் பாலாழிக் கண்படையாள், பச்சிமனூர்
(அயன்—வர்)

காற்படையாள் கோபெறிபுள் கண்ணணைய மனூர்
—காற்படையாள்

வச்சிர்த்தன வாசநலி, வாள்மாது இடமாந்தரு
வச்சிரத்தள் வாழ்வருமை வாழ்."

---

1. நிலங்களில் உணவிற்கும், மருந்துகள் செய்வதற்கும் கிடைக்கும் பொருள்களைத் தெரிந்துக் கொள்ளவும்,

2. இன்னின்ன நிலங்கவில் வசித்தால் இன்னின்ன நோய்கள் உண்டாகும் (அல்லது) நீங்கும் என்பதை அறியவும்,

3. மருந்துகள் சாப்பிடுவதற்கு இன்னின்ன நிலங்கள் சிறப்பானதும்,

4. இன்னின்ன நிலத்தின் நீர் உடலுக்கு நன்மை அல்லது தீமை என்பனபற்றி அறிய உதவுகிறது.

இயல் - 2

கிராமம் (சிற்றூர்)

கிராமம் ஒரு சிறு ஊராகும். அது 560 கெஜ அகல நீளமுள்ளது. அதில சுமார் நூறு குடியானவர்கள் வசிப்பார்கள் என்று முன்பே கூறினோம். அவர்களுக்குச் சீவனம் செய்ய உதவி செய்யும்பொருட்டு, கருமான், தச்சன், கொல்லன், அந்தணர் முதலியவர்களும் அங்கு வசிப்பார்கள்.

பொதுவாக ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஒவ்வோர் ஆறு அல்லது ஏரி இருக்கும். அதன் கரைக்குக் கீழ் வயல்களும் வாய்க்கால்களும் உண்டு. அவைகளுக்கு அருகில் மேடான இடத்தில் ஊர் அமைக்கப்படும். அவ்வூரின் நடுவில் ஒரு கோவிலும், அதன் எதிரில் ஒரு குளமும், அவைகளைச் சுற்றி நான்கு தெருக்களும், சுற்றுப்புறங்களிலுள்ள கிராமங்களுக்குப் போய் வருவதற்காக இரு பெரும்பாதைகளும் அமைக்கப்படும். இவைகளில் ஒன்று வடக்குத் தெற்காகவும், மற்றொன்று கிழக்கு மேற்காகவும் சென்று, முற்கூறிய கோவிலைச் சுற்றியுள்ள மாடவீதிகளுள் ஒன்றைச் சந்திக்கும். கோவிலின் பூசைக்குப் பயன்படுவனவும் பூக்கள் தரக்கூடியனவுமான மரங்களும், செடிகளும் கோவிலைச் சுற்றி அல்லது ஒரு பக்கத்தில் வளர்க்கப்படும்.

அங்குள்ளவர்களின் தொழிலுக்குத் தக்கவாறு அவர்களுடைய இல்லங்கள் அமைக்கப்படும். ஒவ்வோர் இல்லத்திலும் ஒவ்வொரு கிணறு உண்டு. அங்ஙனமின்றேல், அக்கிராமத்தில் பொதுக்கிணறுகள், அல்லது குளங்கள் அமைக்கப்படும். அதன் விவரங்களை நகர் அமைப்பு இயலில் காண்க.

ஒவ்வோர் ஊரிலும் ஒவ்வொரு பொது இடமுண்டு. அதை 'மன்றம்', 'சாவடி' அல்லது 'அம்பலம்' என்று கூறுவர். அதன் நடுவில் ஆல், அரசு, வேம்பு, பாதிரி, விளா, இலந்தை இவை போலும் மரங்களுள்

ஒன்று வளர்க்கப்படும். அதைச் சுற்றி மேடையும் அமைக்கப்படும். அநேக் கிராமங்களில் நிழலின் பொருட்டு ஆலமரமே வைக்கப்படும். அவ் விடத்தில் கிராமப் பெரியோர், மக்களின் வழக்குகளைத் தீர்ப்பர். மாலைக்காலங்களில் சிறுவர்கள் ஆடுவார்கள்.* அறுவடைக்காலங்களில் அது களமாகவும் பயன்படும்.

ஊருக்கு வெளியே சிறிது தூரத்தில், குடியானவர்களுக்கு வேலை செய்யும் பண்ணையாட்கள் வசிப்பதற்கு ஒரு சேரி உண்டு. அஃது ஊருக்குப் புறத்தே இருத்தலின், புறஞ்சேரியெனப் பெயர்பெறும். சுருங்கச் சொல்லின், கிராமம் அமைப்பில் நகரத்தையே ஒத்துள்ளது; ஆனால், அளவில் சிறியது.

இங்ஙனம் அமைந்துள்ள சிறு ஊராகிய கிராமமே பல காரணங் களால் வளர்ந்து, பெரிய நகரமாய்விடுவதுமுண்டு. நகரத்தின் அமைப்பைப் பற்றி அடுத்த இயலில் காண்க.

---

* ....மன்றத்து
அலந்தலை யிரத்தி யலங்குபடு நீழற்
சுயந்தலைச் சிறாஅர் சுணைவிளை யாடும்.[1] (புறநானூறு, செ. 325)

பொருள் : மன்றத்து—பொது இடத்தில், அலந்தலை-விரிந்த தலையையுடைய இரத்தி-இலந்தை என்னும் மரத்தின், அலங்குபடு நிழலில்-அசைகின்ற நிழலில், சுயந் தலைச்சிறார்-சிறிய தலையையுடைய வேடுவச் சிறுவர், சுணைவிளையாடும்-தம் அம்பு களை வைத்துக்கொண்டு விளையாடுகின்ற.

இயல் - 3

நகர் அமைப்பு

'நகர்' என்ற சொல், வீடு, மாளிகை, அரண்மனை, கோவில், ஊர் என்னும் பல பொருள்களில் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு இலக்கிய நூல்களில் சான்றுகள் உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றைக் கீழே காண்க:

> 'பைஞ்சேறு மெழுகிய படிவ நன்னகர்' (வீடு) [1]
> 'பொன்னகர்க் கூடல் சென்னியம் பிறையோன்' (மாளிகை) [2]
> 'பொன்துஞ்சு வியனகர்' (அரண்மனை) [3]
> 'நடுவூர் நகர்' (கோவில்) [4]
> பயனற வறியா வளங்கெழு திருநகர்' (ஊர்) [5]

ஆயினும், நகர் என்பதற்குப் 'பெரியவூர்' என்றே பொருள் கொண்டு இங்கு எழுதுவோம்.

சுமார் பன்னீராயிரத்து ஐந்நூறு குடும்பங்கள் நோயின்றி இன்பமாக வாழ்வதற்கேற்ற தெருக்கள், வீடுகள், கோவில், குளம், கடை, பள்ளி, மன்றம், அரண்கள், மற்றும் பல வசதிகள் இவற்றைப் பெற்றுச் சுத்தமாயிருக்கும் ஊர், 'நகரம்' எனப்படும். அரசாங்கம் அல்லது அரசன் அங்கு அமைந்திருந்தால், அஃது அந்நாட்டுக்குத் தலை நகரமாகும். இந்தியாவில் சில ஊர்கள் நகரங்களாகவே அமைக்கப் பட்டுள்ளன. அங்ஙனம் அமைக்கப்பட்டுள்ளவைகளுள் புது டில்லி மாநகரம் ஒன்றாகும். பண்டைக் காலத்தில் தருமராசர் இந்திரப்பிரஸ் தத்தையும், கிருஷ்ணர் வட மதுரையையும், சேகரன் என்னும்

குறிப்பு: 1. பசுமையான மண்ணால் மெழுகியவும், தாம் வழிபடும் தெய்வங் களையுடையவுமான நல்ல வீடுகள். (பெரும்பாணாற்றுப்படை, அடி, 298)

2. அழகிய பிறையைச் சிரசில் வகித்துள்ள சிவபிரான் கோயில் கொண்டெழுந் தருளியிருக்கும் அழகிய மாளிகைகளையுடைய மதுரை. (கல்லாடம், செய், 9)

3. திருமகள் தங்கி வதிகின்ற அகன்ற இடத்தையுடைய அரண்மனை. (பெரும்பாணாற்றுப்படை, அடி 440)

4. ஊரின் நடுவிலுள்ள கோவில். (கல்லாடம், செய். 12, அடி, 16)

5. எக்காலத்திலும் பயன் கெடுதல் அறியாத செழுமை மிகுந்த அழகிய ஊர். (மதுரைக் காஞ்சி, அடி, 216)

பாண்டியன் கடம்பவனம் என்னும் மதுரையையும், சேரன் கரூர் என்னும் வஞ்சி நகரையும், கரிகாற்சோழன் உறையூரையும் அமைத்ததாய் இலக்கிய நூல்களில் காணலாம். எல்லா நகரங்களும் இவ்வாறு அமைக்கப்பட்டவை அல்ல. கிராமங்களாய் இருந்து நாளடைவில் பெரியனவாய் வளர்ந்தவை பலவாகும். அப்படி வளர்ந்த பலவற்றுள் சென்னை நகரமும் ஒன்று.

நம் நாட்டில் நகரங்கள் பெரும்பாலும் கோவிலைச் சுற்றியே அமைந்துள்ளன. 'கோவிலில்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டா' என்பது முன்னோர் வாக்கு. ஆகையால், மக்கள் ஒவ்வோர் ஊரிலும் கோவிலைக் கட்டினார்கள். அக்கோவிலின் பெருமை எங்கும் பரவுதலால், கடவுளைத் தரிசிக்கப் பலர் பல ஊர்களிலிருந்தும் அங்குச் செல்லுவர். அம்முறையில் அவண் வாணிகம் பெருகி, மக்கள் தொகை அதிகப்பட்டு, ஊர் பரவி, நகரமாய்விடுகிறது. இன்னும் நிலவளமும் நீர்வளமும் பொருந்தி, போக்கு வரத்துக்கும்; வாணிபத்துக்கும், எதிரிகளிடமிருந்து காத்துக கொள்வதற்கும் வசதிகள் அமைந்துள்ள இடங்களும் இயல்பாகவே நகரங்களாய் வளர்ந்துவிடுகின்றன. புகாரும் சென்னையும் இத்தன்மையில் வளர்ந்தவைகளேயாகும்.

நகரங்களை அமைப்பதற்குப் பண்டைக் காலத்திலேயே மக்கள் பல விதிகளை அனுசரித்ததாய்த் தெரிறது. அவ்விதிகளை விளக்குவதற் கென்று *முதல்; வழி, சார்பு நூல்கள் பயன்பட்டதாய் இலக்கிய நூல்கள் அறிவிக்கின்றன. இதனை,

> ''தென்ன ரன்பினி லகப்படு சித்தர்தா முன்னர்ச்
> சொன்ன வாதிநூல் வழிவரு சார்புநூற் றொடர்பால்
> நன்ன ராலய மண்டபங் கோபுர நகரம்
> இன்ன வாறுசெய் யெனவகுத் திம்மென மறைந்தார்.'' 1

---

* முதல் நூல்—ஆகமம், வழி நூல்—சிறிய நூல், சார்பு நூல்—இவ்விரண்டையும் ஒருபுடை தழுவிக் கூறும் ஏனைய நூல்கள்.

1. பரஞ். தி. புராணம் திருநகரங்காண் படலம்—செ. 35.

பொருள்: தென்னர்—பாண்டியருடைய, அன்பினில் அகப்படு—அன்பிற்கு உட்பட்ட, சித்தர்தாம்—சித்தர்கள், முன்னர் சொன்ன—பண்டைக்காலத்தில் செப்பிய, ஆதிநூல் வழிவரு சார்புநூல் தொடர்பால்—முதல்வழி சார்பு நூல்களின் உதவியால், நன்னர்—நன்முறையில், ஆலயம்—கோவில், கோபுரம்—கோபுரங்கள், மண்டபம்—மண்டபங்கள், நகரம்—பட்டணம் (இவற்றை இன்னவாறு அமைத்திடுவாய் என்று) வகுத்து—முறைப்படுத்தி, இம்மென—விரைவில், மறைந்தார்—மறைந்தார்கள்.

என்னும் செய்யுளால் அறியலாம். இப்பொழுது இந்நூல்களைத் தமிழில் காண்பது அரிது (வடமொழியில் சில இருப்பதாய்த் தெரிகிறது). ஆகையால், நகரங்களை எங்ஙனம் அமைத்தனர் என்பதைத் தமிழ் இலக்கியங்களிலிருந்தும், புராணங்களிலிருந்தும் இயன்றவரை ஒருவாறு திரட்டி இங்குக் கூறுவோம்:

ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட மொஹெஞ்சொதரோ; ஹாரப்பா என்னும் புதையுண்ட நகரங்கள் நல்ல திட்டங்கள் இட்டுச் சிறந்த சுகாதார முறையில் அமைக்கப்பட்டன என்பது தெரிய வருகிறது.

1. இடம் தேர்தல்:

பெரும்பாலும், கோவிலைச் சுற்றியே நகரங்கள் அமைந்திருப்பதால்; கோவில்களைக் கட்டுவதற்கு ஏற்ற இடங்களே நகரங்களை அமைப்ப தற்கும் தகுதியானவை என்று கூறலாம்.

'ஊரூர் கொண்ட சீர்கெழு விழவினும்
ஆர்வலர் ஏத்த மேவரு நிலையினும்
வேலன் தைஇய வெறியயர் களனுங்
காடுங் காவும் கவின்பெறு துருத்தியும்
யாறுங் குளனும் வேறுபல் வைப்புஞ்
சதுக்கமுஞ் சந்தியும் புதுப்பூங் கடம்பும்
மன்றமும் பொதியிலும் கந்துடை நிலையினும்' [1]

என்று நக்கீரர் கூறினார். இதனால் கடவுள் எந்தெந்த இடங்களில் உறை வார் என்பது விளங்குகிறது. இங்ஙனம் கூறப்பட்டுள்ள இடங்களில், 'காடுங் காவும் கவின்பெறு துருத்தியும் யாறும்' இயற்கை இடங்களாம். இந்த இயற்கை இடங்கள் கோவில் கட்டுவதற்கு மட்டுமேயல்லாமல், நகரங்கள் அமைப்பதற்கும் உகந்தவையாகும்.

---

1. திருமுருகாற்றுப்படை—அடி, 220-226.

பொருள் : ஒவ்வொரு ஊரிலும் எடுத்துக்கொண்ட தலைமை பெற்ற விழாவின் கண்ணும், தன்மாட்டு அன்புடையவர் தன்னைப் போற்றுதலால், தன் மனம் பொருந் தும் இடத்தினும், வேலன் வெறியாடலைச் செய்யும் களம், காடு, பொழில், அழகிய ஆற்றிடைக் குறை, ஆறு, குளம், நாற்சந்தி, முச்சந்தி, புதிய மலர்களுடைய கடம்பு, ஊர்க்கு நடுவாயும் யாவரும் இருக்கக் கூடியதுமான மரத்தடி, அம்பலம், சோலை முதலியவற்றின் அழகிய உருவத்தோடுங் கூடிய நகரங்களை அமைத்தனர்,

கரிகாற்சோழன் ஒருகால், வேட்டையாட யானையின்மீது காட்டுக்குச் சென்றபோது, அங்குத் தன் யானையுடன், ஒரு கோழி போர் செய்ததைக் கண்டு வியந்து, அக்கோழிக்கு யானையை எதிர்க்கும் வீரம், அது வசித்து வந்த நிலத்தின் வளத்தினால் ஏற்பட்டது என்று தேர்ந்து, தன் குடிகளும் அவ்வீரத்தைப் பெறத் தன் தலைநகரை அங்கு அமைக்குமாறு திட்டஞ் செய்தான்.

பல நகரங்கள் ஆற்றங்கரைகளிலிருப்பதைக் காணலாம். ஆறுகள் அவ்வூர்களைச் செழிப்புறச் செய்து அழகுபடுத்துகின்றன,* அக்காடுகளும், ஆறுகளும், நிலவளத்தை அதிகப்படுத்துவதுடன், போர்க்காலத்தில் எதிரிகளைத் தடுப்பதற்கு அரணாகவும் உதவுகின்றன. ஆகையாற்றான், இத்தகைய வளமான இடங்களில் அரசர் தம் தலைநகரங்களை அமைத்துக் கொண்டனர். மற்றவரும் அங்குக் கூடி வாழ்ந்தனர்.

2. பரப்பு :

' இத்தனை மாக்களு மிருக்கத் தக்கதாப்
பத்தனங் காணவிப் பதிக்கண் ' [1]

என்னும் இவ்வடிகளால், அரசன் தன் குடிமக்கள் வாழ்வதற்கு எவ்வளவு இடப்பரப்பு வேண்டுமோ, அவ்வளவு இடப்பரப்பை அமைத்ததாய்த் தெரிகிறது. அந்நகரம் ஆண்டுதோறும் மக்களாலும் மற்றவற்றாலும் பெருகிக்கொண்டே வரும். அப்படிப்பெருகி, மக்கள் வாழ்வதற்கு இடமில்லை என்று உணர்ந்தபோது, அரசன் அந்நகரைப் பெருக்குவான். † இதை;

---

*' ஆறில்லா வூருக் கழகு பாழ்.'

1. பரஞ். திருவிளை, புராணம், திருவாலவாயான படலம், செ. 15.

பொருள் : இப்பதிக்கண்—இந்நகரத்திலுள்ள, இத்தனை மாக்களும்— இத்தனை மனிதரும், இருக்கத்தக்கதா—நெருக்கடி இன்றி வாழக்கூடியதாக, பத்தனங்காண— நகரப்பரப்பைக் காண.

† Under the old system ample provision was made for the extension of cities according as the need of such extensions became pressing.

Town Planning in Ancient Dekkan. Page 19: 1. 25.

' இன்புறச் சிறிதி யாண்டாண் டிருந்தவ ணிடம்பெ றாமற்
பினபுதுன் புறப்பு குந்தான் பெருங்குடி நெருங்கக் கண்டு '[2]

என்னும் அடிகளால் உணரலாம்.

ஆகையால், குடிமக்கள் இன்பமாக வாழ்வதற்குத் தகுந்த இடமும், அதைப் பெருக்குவதற்கு வேண்டிய பரப்பும் அமைத்தல் வேண்டும் என அறியப்படுகிறது. அவ்வளவு பரப்பு விட்டு அமைக்கப்படாவிட்டால், வெகு சீக்கிரத்தில் நகரத்தை மாற்றி அமைக்க வேண்டிய கஷ்டங்கள் ஏற்படும். *

ஒன்பது அல்லது பத்து மைல் அகலமும் நீளமும் உள்ளதாக அமைப்பதே தொன்றுதொட்டு வந்த வழக்கமாகும். இதனைக் கீழ்வரும் அடிகளால் அறிக :

' ஓசனை யகல நீள முந்தரத் திசைபு றம்யாத்
தேசுடைத் தான தந்தத் திருப்பதிக் கெல்லை.' †

---

2. வே. திருவிளை, புராணம், இயல் 47-செ. 6.

* "When Sri Krishna first conceived the plan and issued instruction about the construction of Dwaraka, the Civic architect, Viswakarma made low obeisance to the Lord with his humble remak :– 'The city would not be sufficiently large for the strength of its citizens. Further extensions on a magnificent scale would have been more becoming.' This expert opinion was not heeded to at that time with the result that, after lapse of a few years Sri Krishna had to realise his blunder and give orders for the reconstruction and entension."

Town Planning in Ancient India by Dutt—Page 171 : 1.7-18.

† வே. திருவிளை, புராணம், இ. 47-செய். 11.

பொருள் : அந்த திருப்பதிக் கெல்லை—உண்டாக்கிய அத்திருப்பதியின் அளவு, ஓசனை—பத்து மைல், அகல நீளமுந்தர—அகலமும் நீளமும் உடையதான, திசை புறம்பா—வெளி திக்குகளையுடையதாயும், தேசுடைத்தான—நலமுடையதாயுமிருத்தல் வேண்டும்.

3. அமைப்பு :

' களைந்து நீணிலந் திருத்திச்செந் நெறிபடக் கண்டு
வளைந்து நன்னக ரெடுப்பதெவ் வாறெனத் தேறல்
விளைந்து தாதுகு தார்முடி வேந்தன்மந் திரரோ
டளைந்த ளாவிய சிந்தையோ டிருந்தனன் காண்.[1]

' மறைந்தெ வற்றிலு நிறைந்தவர் மலரடிக் கன்பு
நிறைந்த நெஞ்சுடைப் பஞ்சவ னிலத்துமேம் பட்டுச்
சிறந்த சிற்பநூல் புலவராற் சிவபரஞ் சுடர்வந்
தறைந்து வைத்தவா றாலய மணிநகர் காண்பான் '[2]

இவ்விரு செய்யுட்களாலும், அரசர் மந்திரிகளோடு ஆலோசித்து, சிற்ப நூல் புலவர்களின் உதவியால் நகரத்தை அமைப்பர் என்பது புலனாகிறது.

நகரத்தை அமைக்கவேண்டிய இடத்தில் காணும் மரஞ்செடி கொடிகளை வெட்டி வீழ்த்திச் சமமாக்கி, முதலில் குளங்களைக்கல்லி, நீர் வளத்தைப் பெருக்கி, பிறகு நடுவில் கோவிலைக் கட்டி, தெருக்களை அமைத்து, அவைகளின் பக்கத்தில் பல வீடுகளையும், மாளிகைகளையும் எழுப்பி; மக்களுக்கு வேண்டிய அங்காடி, மன்றம், பொழில், பள்ளி, செய்குளம், கெருடி முதலிய பலவேறு வசதிகளையுமுண்டாக்கி, காவலுக்காக நகரைச் சுற்றி அரண்களையும் அமைக்கவேண்டும். இதுதான் முறைமையாகும் என்பதை,

---

1. பரஞ். திருவிளை, புராணம், திருநகரங்காண்படலம், செய். 32.

பொருள் : களைந்து—வனத்திலுள்ள மரஞ்செடிகளை வெட்டி எடுத்து, நீள் நிலம் திருத்தி—பெரிய நிலத்தைச் செப்பஞ்செய்து, செந்நெறிபடக்கண்டு—செவ்விய தன்மையுண்டாக நோக்கி, வளைந்து—சுற்றிலும், நல்நகர் எடுப்பது—நல்ல அழகான நகரை அமைப்பது, எவ்வாறு என—எவ்விதம் என்று, தேறல்—தேன், விளைந்து—நிறைந்து, தாது உகு—மகரந்தம் சிந்துகின்ற, தார்—மாலைகளையும், முடி—கிரீடத்தையும் அணிந்த, வேந்தன்—அரசன், மந்திரரோடு—அமைச்சரோடு, அளைந்து அளாவிய—கலந்து யோசித்த, சிந்தையோடு இருந்தனன்—மிக்க சிந்தனையோடு இருந்தான்.

2. பரஞ். திருவிளை, புராணம், திருநகரங்காண்படலம், செய். 36.

பொருள் : எவற்றிலும் மறைந்து—எல்லாப்பொருள்களிலும் மறைந்து, நிறைந்தவர்—நிறைந்திருப்பவனான இறைவனது, மலரடி—மலர்போன்ற திருவடிகட்கு, அன்பு நிறைந்த—அன்பு பூண்ட, பஞ்சவன்—(குலசேகர) பாண்டியன், நிலத்து—உலகில் மேம்பட்டு, சிறந்த—மிகச்சிறந்த, சிற்பநூல் புலவரால்—சிற்ப நூல்களில் வல்ல புலவர்களைக்கொண்டு, சிவபரஞ்சுடர்—பரமனாகிய சிவபிரான், அறைந்து வைத்தவாறு—சொல்லிய வண்ணம், ஆலயம்—கோவில்களையும் அணிநகர்—அழகிய நகரையும் காண்பான்—அமைப்பானானான்.

'வளைமதில் கண்டாராம் மறுகுகோ புரந்தடாகம்
இளரொளி மாடங் கூட மண்டபங் கெருடி மற்றும்' 1

என்னும் இவ்வடிகளால் அறியலாம். இங்ஙனம் உறந்தை,* மதுரை, ‡ முதலிய நகரங்களை அமைத்ததை நூல்களில் காணலாம்.

---

1. வேம்புத்தூரார் திருவிளை. இ. 47. செ. 12.

* 'காடுகொன்று நாடாக்கிக்
குளந்தொட்டு வளம்பெருக்கிப்
பிறங்குநிலை மாடத் துறந்தை போக்கிக்
கோயிலொடு குடிநிறீஇ
வாயிலொடு புழையமைத்து'

பட்டினப்பாலை—அடி 283-288

பொருள்: காடுகொன்று—காட்டை அழித்து, நாடு ஆக்கி—நாட்டை உண்டாக்கி, குளந்தொட்டு—குளத்தைத் தோண்டியெடுத்து, வளம் பெருக்கி—செல்வத்தைப் பெருக்கச் செய்து, பிறங்கு நிலை மாடத்து—ஒளிருகின்ற பெரிய நிலைகளையுடைய மாடங்களோடுங் கூடிய, உறந்தை போக்கி—உறந்தை என்னும் ஊரை நாடாக்கி, கோவிலொடு குடி நிறீஇ—கோவில்களுடன் குடிகளையும் முன்போலவே அவன் நிலை நிறுத்தி, வாயிலொடு புழை அமைத்து—பெரியனவும் சிறியனவுமான வாயில்களை அமைத்து.

‡ பொன்மதின்மாட வீதி
பொலன்மணிச் சிகரம் வேரம்
மன்மதன் விழையுஞ் சோலை
மண்டபம் வாவி பொய்கை
சென்மலி யரங்கமன்றந்
தெற்றியே முதல வெல்லாம்
தொன்மைபோ லாகத் தன்மைத்
தொழின்முறை படைத்தான் மன்னோ'

கந்தபுராணம், செய். 26

பொருள்: பொன்மதில்—பொன்னினாலாய மதில்களும், மாட வீதி—மாடங்கள் அமைந்த வீதிகளும், பொலன்—அழகிய, மணிச்சிகரம் வேரம்-இரத்தினங்களாலாகிய சிகரங்களுடைய கோபுரங்களும், மன்மதன் விழையும் சோலை—மன்மதனும் விரும்பும் சோலைகளும், மண்டபம்—மண்டபங்களும், வாவி பொய்கை—பலவித நீர் நிலைகளும், சென்மலியரங்கமன்றம்— மேகங்கள் நெருங்கிய மன்றங்களில், தெற்றியே முதல எல்லாம் — திண்ணைகள் முதலியவற்றை எல்லாம், தொன்மை போலாக தன்மை—பழைய நகரத்தைப் போன்றே, தொழில் முறைப்படைத்தான்—தொழிலாளரைக்கொண்டு செய்து முடித்தான்.

ஒவ்வொரு நகரமும் மூன்று பிரிவுகளாய்ப் பிரிக்கப்பட்டது. காவிரிப் பூம்பட்டினமானது, மருவூர்ப்பாக்கம், பட்டினப்பாக்கம், நாளங்காடி என்றும்; மதுரை, வஞ்சி முதலியன, புறநகர், அகநகர், இடைநகர் என்றும் வகுக்கப்பட்டன. ஒழுக்கத்திற் சிறியராய், சிறுதொழிலைப் பிறர்க்குச் செய்து, அதனால் வருமவற்றைக் கொண்டு பிழைக்கும் தொழிலாளிகள், * யவனர், காவலாளர்கள், முதலியோர்கள் வெளிப்புறம் வாழ்ந்தார்கள். வேந்தன் அமைச்சர், சேனாபதிகள், வேளாளர்கள், பெரியோர்கள், சைவர்கள், செல்வந்தர்கள் முதலியோர் உட்புறம் வசித்தார்கள். இவ்விரண்டற்கும் இடையிலிருக்கும் இடைநகரில், வியாபாரிகளும், செட்டிகளும் வதிந்தார்கள். அவர்கள் கடைகளும் அங்கு அமைக்கப்பட்டன. இங்ஙனமே தொழிற்சாலைகளும், தொழிலாளிகளின் வீடுகளும் புறநகரில் அமைக்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு பகுதியிலும் தக்க வீடுகள், குளங்கள், பொழில்கள், அம்பலங்கள் முதலியன அமைக்கப் பட்டன.

இவ்வாறு அவரவர் ஒழுக்கத்திற்கும் தொழிலுக்கும் ஏற்றவாறு, மக்கள் வசிப்பதற்கு இடம் பகிர்ந்தளித்து, பொது வசதிகளையும் அமைப்பது மிகவும் நன்றாம். இவை நோயின்றி வாழ்வதற்கு மிகவும் உகந்த ஏற்பாடுகளாகும்.

4. தெருக்கள் :

ஒரு நகரத்தில், ராஜவீதி, மாடவீதி (கோவிலைச் சுற்றி இருப்பவை), தேர்விழா வீதி போன்ற அகன்ற தெருக்களும், வண்ணியர் வீதி, வணிகர் வீதி, பத்தர் வீதி போன்ற சிறிய வீதிகளும், மற்றும் சில சந்துகளும் (குறுகிய வீதிகளும்) இருந்தன. இவை பருவக் காற்றுகளின் திசைகளைக் கவனித்து நல்ல காற்றோட்டத்தை எதிர்பார்த்தே வடக்குத் தெற்காகவும், கிழக்கு மேற்காகவும் அமைக்கப்பட்டன. சிறிய தெருக்கள், பெரிய தெருக்களை ஒரே நேராய் வெட்டிச்சென்றன. இப்படியே சந்துகளும் சிறிய

---

* சிறுகுறுங் கைவினைப் பிறவினை யாளரொடு
மறுவின்றி விளங்கு மருவூர்ப் பாக்கமும்,

(சிலப்— காதை 5, அடி—38-39)

பொருள் : சிறு ஒழுக்கத்திற் சிறியராய், குறுங்கை வினை—சிறு தொழிலைப் பிறர்க்குச் செய்து அதனால் கிடைப்பனவற்றைக்கொண்டு சீவனம் செய்யும் தொழிலாளரோடு, பிறவினையாளரோடு—யவனர், காவலாளர் முதலியவர்களோடு, மறுவின்றி—குற்றமின்றி, விளங்கும்— ஒளிரும், மருவூர்ப்பாக்கமும்— மருவூர் பாக்கமும்.

தெருக்களை ஒரே நேராகச் சந்தித்தன. பெரிய வீதிகள் 32 அடி முதல் 40 அடிகள் அகலமும், சிறியன 9 அடி முதல் 18 அடி அகலமும், சந்துகள் 3 அடி முதல் 5 அடி அகலமும் இருந்தன. 'யாறு கிடந்தன்ன வகனெடுந் தெருவில்' (ஆறு கிடந்ததைப் போன்ற அகன்ற நெடிய தெருக்களில்) என மதுரைக் காஞ்சி 359–ஆம் அடியில் காணப்படுவதால், தெருவின் ஒரு கோடி உயரமாகவும்; மற்றொரு கோடி தாழ்வாகவும் இருக்குமென்று உணரலாம். இப்படி இருத்தலால்; ஆற்றில் நீர் ஓடுவது போல, இவ் வீதியிலும் நீர் ஒரு முனையிலிருந்து மறு முனைக்கு ஓடும். மற்றும் ஆமைஓடு போல நடுவில் உயர்ந்தும், இரு பக்கங்களிலும் தாழ்ந்துமிருப்பதால், வீதியில் விழும் நீர் இரு பக்கங்களிலும் ஓடிவிடும்.

தெருவின் இரு புறங்களிலும் வீடுகள் ஒரே வரிசையாயும், ஒரே உயரமுள்ளவைகளாயும், ஒரே விதமாயும் கட்டப்பட்டன. இவ்வாறு கட்டிய வீடுகளையுடைய தெருக்களை இன்னும் தமிழ் நாட்டில் காணலாம். இவை பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். வீடுகளின் உயரம் அவை அமைந்துள்ள தெருவின் அகலத்திற்கு ஏற்ப இருக்கும். ஆகையால், அகன்ற தெருக்களில் மாடமாளிகைகளையும், குறுகிய தெருக்களில் சிறிய குட்டையான வீடுகளையும் காணலாம். இதனால், தெருவில் நல்ல வெளிச்சமும், வெயிலும் படும். இவ்வெளிச்சத்தினாலும், வெயிலினாலும் நன்மைகள் பல உண்டாகுமென்று அறியப்படுகிறது (இதைப் பற்றிய விளக்கத்தைத் தீ இயலில் பார்க்கவும்.) வீடுகள் ஏற்றத்தாழ்வாய் இருந்தால், தாழ்ந்த வீடுகளுக்கு நல்ல வெளிச்சமும், காற்றும் வாராது தடைப்பட்டுவிடும். அக்காலத்தில் இப்படி வீடுகள் ஒரே மாதிரியாய் அமைந்ததற்கு முக்கிய காரணம், அத்தெருவில் வாழ்ந்த மக்கள் ஒரே ஒழுக்கத்தை வாய்ந்தவராயும், ஒரே தொழிலைச் செய்பவராயுமிருந்ததேயாம். இதனை, வண்ணியர் வீதி, வேளாளர் வீதி, அந்தணர் வீதி என்னும் தெருப்பெயர்களால் அறியலாம். சில தெருக்களில் ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த பல தொழில்களைச் செய்வோரும் இருந்தனர். உதாரணமாகக் குயவர், செம்பு கொட்டிகள், வெங்கலக் கன்னார்; பொற்பணி செய்வோர், உருக்குத்தட்டார் இவர்கள் ஒரு தெருவிலும், சங்கறுப்பார், முத்துக் கோப்பார் ஒரு தெருவிலும் வசித்தனர் என்பதை மணிமேகலை 28 ஆம் காதையிலும், சிலப்பதிகாரம் 5 ஆம் காதையிலும், 14 ஆம் காதையிலும் விரிவாகக் காணலாம். இப்படி ஒரு வகுப்பினர் ஒரே தெருவில் இருப்பதால், அவர்கள் செய்யும் தொழிலினால் பக்கத்தில் வசிப்பவர்களுக்குத் துன்பம்

ஏற்படாது. வேறு வகுப்பினர் வசித்தால், அவர்களுக்குத் துன்பந் தோன்றும். உதாரணமாகத் தட்டார் முதலியோர்கள் வசிக்கும் வீதியில் உண்டாகும் சுத்தி, சம்மட்டி இவைகளின் சத்தம் வேறு வகுப்பினர்களுக்கு இடையூறாக அமையும். நெசவாளர் வீதியில் துணிகளுக்கு இடும் சாயத்தின் நாற்றத்தைப் பிற வகுப்பினர் சகிப்பது கடினம். ஆகையால், பண்டைய இலக்கிய நூல்களில் கூறியபடி ஒரு தொழிலைச் செய்யும் வகுப்பினரோ, அல்லது ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்தவர்களோ ஒரு தெருவில் வசிப்பது நன்று.

ஓர் ஊரிலிருந்து மற்றோர் ஊருக்குச் செல்லும் பாதைகளின் இரு புறங்களிலும் நிழலைத் தரத்தக்க ஆல், வேம்பு இலுப்பை, நாவல், மா, நெல்லி, அரசு, அசோகு, வாகை இவை போன்ற பெரிய மரங்கள் வளர்க்கப்பட்டன. இம்மரங்களுள் சில, மக்களுக்குப் பயன்படும் கனிகளைத் தருவனவாகுமென்பதைக் கவனிக்கவும். மொஹெஞ்சொதரோவில் கண்ட ஒரு பெரிய தெருவின் இரு பக்கத்திலும் மக்கள் நடந்து செல்லும் நடைபாதைகள் அமைந்துள்ளன.

மூன்று தெருக்கள் சந்திக்கும் இடத்திற்கு சந்தி அல்லது முச்சந்தி என்றும், நான்கு சந்திக்குமிடத்திற்குச் சதுக்கம் அல்லது நாற்சந்தி என்றும் பெயர். இவை முறையே முக்கோணமாகவும், சதுரமாகவும் அமைக்கப்பட்டன. இவற்றின் நடுவில் மா, குருக்கத்தி போன்ற மரங்கள் வளர்க்கப்பட்டன.[1]

---

1 'காதல் வீதிவி லக்கே கவலைய
சூத மாதவி யேபுறஞ் சூழ்வன'

பெரியபுராணம், திருக்குறிப்புத் தொண்டநாயனார் புராணம், செய். 106.

பொருள்: காதல் வீதி—காதல் வீதிகளில், விலக்கே—கூட்ட மிகுதியால் ஒருவரை ஒருவர் விலக்கல்களே, கவலைய—துன்பமுண்டாக்குவன (வேறு துன்பமுடையன இல்லை, சூதம்மாதவியே—மாமரங்களும், குருக்கத்தி மரங்களுமே, புறஞ்சூழ்வன—பக்கங்களில் சூழ்ந்திருப்பன (வேறு சூழ்ந்து இருப்பன இல்லை),

5. குளங்கள் :

'காடுகொன்று நாடாக்கிக்
குளந்தொட்டு வளம்பெருக்கி' 2

என்று இருப்பதால், காடுகளை வெட்டி, நிலத்தைச் சமப்படுத்தி, தெரு, மாளிகைகள், இல்லங்கள், பொழில்கள் முதலியவைகளை ஏற்படுத்துவதற்குமுன், குளங்களை உரிய இடங்களில் வெட்டி அமைத்தமை தெரிகிறது. நீர் வளம் இல்லாவிடின், தெருக்களையும் மாளிகைகளையும் அமைக்கவோ, பொழில்களை உற்பத்தி செய்யவோ இயலாதல்லவா? ஆகையாற்றான், முதலில் குளங்களை வெட்டினர். நீர் வசதியின்றேல், மக்கள் சுத்தமாகவிருத்தற்கும் முடியாது. உயிர் வாழ்வதும் கடினமாகும். 'நீரகம் பொருந்திய வூரகத்திரு' என்று கொன்றைவேந்தன் கூறுவதைக் கவனிக்க.

நகரின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பல குளங்களுண்டு. அவற்றுள் சில குளிப்பதற்கென்றும், சில குடிப்பதற்கென்றும் ஒதுக்கப்படும். குடிப்பதற்குப் பயன்படும் குளம் ஊருணி† எனப்படும். பெரும்பாலும் ஒவ்வொரு குளத்துக்கெதிரிலும் ஒரு சிறு கோவிலைக் காணலாம். அக்கோவிலைச் சுற்றிப் பூம்பொழில் அல்லது சோலை அமைக்கப்படும். ஊருணிகளை மக்கள் அசுத்தஞ்செய்யாதபடி பார்த்துக்கொள்வதற்காகக் காவலாளிகள் அவைகளைக் காப்பார்கள். அவற்றின் கரைகளில் நெல்லி, கடுக்காய், தான்றிக்காய் மரங்கள் வளர்க்கப்பட்டன.

இம் மரங்களின் அருகில் குளிர்ச்சியாயிருக்கும். ஆகையால், ஊருணியின் நீர் சீக்கிரத்தில் வற்றாது. அன்றியும் இவைகளின் கனிகள் ஊருணியில் வீழ்ந்து தண்ணீரைத் தெளியச் செய்வதுடன், நீருக்குச் சுவையையும் ஊட்டும். இம்முறையில் இந் நீரைக் குடிப்போர் நோயின்றி வாழக்கூடும். இவைகள் ஊறிய நீரில், கற்பூரத்தைக் கரைத்துக் கண்களைத் தினம் காலையில் கழுவுவது நம் நாட்டு மக்கள் பழக்கம்.*

---

2. பட்டினப்பாலை அடி, 283—84.

† ஊருணி—ஊரார் உண்ணுதற்கேற்ற நீர் நிலை.

*..............முப்பழநீர்ப் பளிங்களைஇக்
கடிப்பூ மாலை யவரேந்தக் கமழ்தா மரைக்கண் கழீஇ யினான்

(சிந்தாமணி—பூமகளிலம்பகம் செய். 30)

பொருள் :— முப்பழநீர்— கடு, நெல்லி, தான்றி ஊறின நீரிலே, பளிங்கு— கற்பூரத்தை, அளை இ—கரைத்து, அதை கடிப்பூ மாலையவர்—மணம் நிறைந்த மாலைகளை அணிந்த மங்கையர், ஏந்த—தாங்கி நிற்க, கமழ்தாமரைக் கண் கழீஇயினான்—தாமரை போன்ற தன் கண்களைக் கழுவிக் கொண்டான்.

தினந்தோறும் குடும்பத்துக்கு வேண்டிய குடிநீரைப் பெண்கள் சுத்தமான குடங்களில் காலையிலும் மாலையிலும் தங்கள் இல்லங்களுக்கு எடுத்துச்செல்வார்கள். இப்படிச்செய்வது பெண்களுக்கும் ஒருவகைத் தேகப்பயிற்சியாகும். குளங்களேயல்லாமல் கீழ் நீர்க் கூவல்களும் ஆங்காங்கு அமைக்கப்பட்டன. ஹரப்பாவில் வீட்டுக்கு ஒரு கிணறு அமைந்திருந்ததாய்த் தெரிகிறது.

குளங்கள் கூவல்கள் முதலியவற்றின் விபரங்களை நீர் இயலின் கீழ்க் கூறுவோம்.

6. அம்பலங்கள் :

அம்பலம் என்னும் சொல், நாடகசாலை, சத்திரம், சபாமண்டபம், மன்றம், பொழில், கெருடி, விளையாடும் இடங்கள் (செண்டு வெளி) முதலியவைகளைக் குறிக்கும் நகர மக்களின் பொழுது போக்குக்கும், தேகப் பயிற்சிக்கும் இவை முக்கியமாகும். நகரத்தைக் காணவரும் வெளி நாட்டவர்கள் தங்குவதற்குச் சத்திரங்கள் வேண்டியிருந்தன. இவை நன் முறையில் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தன. இவையாவும் பெரும்பாலும் புற நகரில் அமைக்கப்பட்டன. செண்டுவெளிகளில் மக்கள் குதிரையேற்றம், தேரேற்றம், வில்வித்தை, கத்திப் பயிற்சி முதலியன பயின்றார்கள். காடை, கோழி, ஆடு இவற்றின் சண்டைகள் அம் மைதானங்களில் அப் போதைக்கப்போது நிகழ்ந்தன என்பதைக் கீழ்க்காணும் வரிகள் உணர்த் தும்.

'.............................. புறச்சேரி
மேகழகத் தகரொடு சிவல் விளையாட''1

7. பொழில்கள் :

நகரத்தின் பல பகுதிகளில், பெரும்பாலும் கோயில் குளங்களுக்கு அருகில் பொழில்கள் அமைக்கப்பட்டன பூஞ்செடிகளும், பழச்செடிகளும் தென்னை மரங்களும் அங்கு வளர்க்கப்பட்டன இவைகள் ஆங்காங்கு இருந்ததினால் நகரத்தின் காற்றை நன்றாய்ச் சுத்தப்படுத்தினதுடன், அந் நகரத்தை அழகும் படுத்தின. அன்றியும், மக்கள் உலாவுவதற்கும் ஆடுவதற்கும்2 அவை பயன்பட்டன. மாளிகைகள் வீடுகள் இவற்றின் பின்

1. பட்டினப்பாலை, வரி. 76—77.

2. கூந்த லேந்து சாயலார்
இங்கிதக் களிப்பினா லெய்தி யாடும் பூம்பொழில்'.

சிந்தாமணி— நாமகளிலம்பகம், செய். 116.

குறிப்பு :— நீண்ட கூந்தலையுடைய அழகிய மகளிர் இன்பக் களிப்புடன் சென்று விளையாடும் மலர்ச்சோலை.

புறத்திலும் தோட்டங்களிருந்தன. இத்தகைய பொழில்களுக்கு நந்தவனம் அல்லது உய்யானவனம் என்று பெயர். மனிதனுக்குச் சுவாசப்பை எப்படிப் பயன்படுகின்றதோ, அங்ஙனமே இந்தப் பொழில்களும், தோட்டங்களும் நகரத்திற்கு (காற்றைச் சுத்தப்படுத்த) பயன்பட்டன. ஆகையால், இவை நகரங்களுக்கு இன்றியமையாதனவாம்.

8. அங்காடி (கடைத்தெரு):

"இருபெரு வேந்தர் முனையிடம் போல
இருபாற் பகுதியி னிடைநில மாகிய
கடைகால் யாத்த மிடைமரச் சோலைக்
கொடுப்போ ரோதையும் கொள்வோ ரோதையும்
நடுக்கின்றி நிலைஇய நாளங் காடியில்."[3]

போர் செய்யும் இரு பெரிய வேந்தர்களின் போர்க்களத்திற்கு நடுவில் உள்ள நிலம் போல, அக நகர்க்கும் புற நகர்க்கும் இடையிலுள்ளது நாளங்காடியாம். இங்கு ஒழுங்காய் அமைக்கப்பட்ட மரங்கள் நிறைந்த சோலையில் கடைகள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. அவண் விற்பவர் ஒலியும், வாங்குபவர் ஒலியும் என்றும் நீங்காது நிலைபெற்றிருந்தன.

இஃதன்றியும், ஒவ்வொரு நகரிலும் அகன்ற கடைவீதிகள் இருந்தன. பாண்டில் (வண்டி), தேர்க்கொடுஞ்சி (சிகரம்), கலசம், தோட்டி (அங்குசம்), மருந்து, வெண்சவரி, பல சித்திரங்கள், பல வலைகள், குத்துக்கோல் முதலியனவும், செம்பு, கஞ்சம் (பொன்) இவற்றால் செய்த பலவித கயிறுகளும், மாலைகளும், தந்தத்தினால் வேலை செய்வதற்காகிய பலவிதச்

---

3. சிலப்—இந்திரவிழவூரெடுத்த காதை, வரி. 59—63.

பொருள்:—இருபெருவேந்தர்—இரண்டு பேரரசர், முனையிடம் போல—போர் புரியும் இடத்தைப்போன்று, இருபாற் பகுதி—இரண்டிடங்கட்கும், இடைநிலமாகிய நாளங்காடியில்—இடைப்பட்ட நிலமாகிய நாளங்காடியில், கடைகால்யாத்த—கடைகள் ஒழுங்காக அமைத்த, இடைமரச்சோலை—மரங்கள் நெருங்கிய சோலையில், கொடுப்போர் ஓதையும்—விற்பவர் ஒலியும், கொள்வோர் ஓதையும்—வாங்குபவர் ஒலியும், நடுக்கின்றி, இடையறாது, நிலைஇய—நிலைபெற்றிருந்தன.

ருவிகளும், வாசனைப் பொருள்களும், புகைக்கும் பொருள்களும் மை, சந்தனம், சவ்வாது போன்ற சாந்துகளும், இன்னும் பலவகைப்பட்ட பொருள்களும் விற்கப்படும் கடைவீதிகளும், இரத்தினக்கடைத்தெருவும், பொற்கடைவீதியும், சேலைகள் விற்கும் அறுவை வீதியும், பதினாறுவகை கூலங்கள்[1] (தானியங்கள்) குவிந்த கூலக் கடைத்தெருவும் இருந்தன.

ஒவ்வொரு கடையிலும் அங்கு விற்கப்படும் பண்டத்தின் பெயரைப் பொறித்த கொடி பறக்க விடப்பட்டிருந்தது. ஒவ்வொரு வகை பொருளும் ஒவ்வொரு வீதியிலோ அதன் பகுதியிலோ விற்கப்பட்டதென கீழ்க்காணும் வரிகளால் அறியலாம்.

"பால்வகை தெரிந்த பகுதிப் பண்டமொடு
கூலங் குவித்த கூல வீதியும்."[2]

"பீடிகைத் தெருவும் பெருங்குடி வாணிகர்
மாட மறுகும் மறையோர் இருக்கையும்"[3]

நாளங்காடி, அல்லங்காடி என்னும் இரு பெரிய அங்காடித் தெருக்கள் இருந்தன என்பது 'ஓவுக்கண்டன்ன விருபெருநியமத்து'[4] என்னும் வரி

---

1. நெல்லுப் புல்லு வரகுதினை சாமை
இறுங்கு தோரை யிராகிஎண் கூலம்;
எள்ளுக் கொள்ளுப் பயறுழுந் தவரை
கடலை துவரை மொச்சை யென்றாங்
குடனிவை முதிரைக் கூலத் தூரைவே.

2. சிலப் - இந்திர விழவூரெடுத்தகாதை, வரி. 22—23.
பொருள் :— பால்வகை தெரிந்த—பகுதி வேறுபட தெரிந்த, பகுதிப் பண்டமொடு—முதுரை முதலிய பல பண்டங்கள். கூலங்குவித்த— கருஞ்சாக்குகள் குவித்து விற்கும் கூலவீதியும்—கூலக்கடைத்தெருவும்.

3. சிலப்—இந்திர விழவூரெடுத்தகாதை வரி. 41—42.
பொருள் :— பீடிகைத்தெருவும்— கடைத்தெருவும், பெருங்குடி—பெரிய குடியிருப்பையுடைய, வாணிகர்—வாணிகரது, மாடமறுகும்— மாடமாளிகைத் தெருவும், மறையோர் இருக்கையும்—பஞ்சாககிராமிகள் இருக்கும் இருப்பும்.

4. மதுரைக் காஞ்சி வரி. 365.
பொருள் :—ஓவுகண்டன்ன—சித்திரத்தைக் கண்டதுபோன்ற, இருபெரு— இரண்டாகிய பெரிய, நியமத்து—அங்காடித் தெருவில்.

யினால் அறியப்படுகிறது. இக்கடைகளுக்கு உரியவர்களின் இல்லங்களும் அக்கடைகளை ஒட்டியே இருந்தன.

ஒரே இடத்தில் கடைகள் இருந்ததினால் அதனைச் சுத்தமாக வைததுக்கொளவது எளிதாகும். மககளும் ஒரே இடத்திற்குச் சென்று அவரவாகளுக்குத் தேவையான பல பொருள்களை ஒரே காலத்தில் வாங்க லாம். இப்படி அமைப்பது மக்களுக்கு சௌகரியமாகும்.

9. அரண் :

பாதுகாப்பில்லா நகரம், வசிப்பதற்கு உகந்ததன்று. ஆதலின் ஒவ்வொரு நகரத்திற்கும் அரண் அமைக்கவேண்டும். அவ்வரண் நிலவரண், நீரரண், காட்டரண், மலையரண் என நான்கு வகைப்படும். நகரங்களுக்குச் சாதாரணமாய் நில்வரண், நீரரண், காட்டரண் ஆகிய இம்மூன்று அரண் களும் அமைக்கப்படுகின்றன. நகரத்தைச் சுற்றி, நிலவரணாகிய மதிலும்; அதற்கு வெளியில் நீரரணாகிய அகழியும், அதற்கு வெளியில் காட்டரணாகிய காவற்காடுகளும் சூழ்ந்து நிற்கும்.

(a) நிலவரண் :

'உயர்வகலந் திண்மை யருமையிந் நான்கின்
அமைவரண் என்றுரைக்கும் நூல்'[1]

---

1. குறள்— செய். 743.

பொருள் :—உயர்வு— உயரமும், அகலம்—அகலமும், திண்மை—உறுதியும், அருமை—பகைவரால் கடக்க முடியாத அருமையும், இந்நான்கின்— ஆகிய நான்கினது, அமைவு— அமைப்பே, அரண்—கோட்டையாகும், என்று— என்று உரைக்கும் நூல்— கூறும் நூல்.

மதில் ஒருவரும் எறிச் செல்லுதற்கியலாத உயரமுடையதாயும், அதன் மீது பல பொறிகளை வைப்பதற்கும், * வீரர்கள் அணி வகுத்துச் செல்வதற்கும், தங்குவதற்கும் ஏற்ற விலாசம் உடையதாயும் இருக்கும்.

இன்னும்; இடித்துத் தள்ளுவதற்கோ; அல்லது துளைத்து உட்புகுவதற்கோ இயலாத திண்மையும் பெற்றுக் கருங்கற்களினாலும் செங்கற்களினாலும் (இட்டிகைகளினாலும்) அமைக்கப்பட்டதாய் உயரத்திற்கேற்ற பருமனுடையதாய், நல்ல அஸ்திவாரத்தின் மீது கட்டப்பட்டதாய், நான்கு திக்குகளிலும் நான்கு வாயில்கள் உள்ளனவாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். அவற்றுள் ஒன்று யானை முதலிய படைகள் போவதற்குத் தகுந்தவாறு அகலமாயும் உயரமாயும் இருக்கும்.† அதற்கு எதிர் திக்கில் உள்ளது சிறியதாயும் மற்ற இரு திக்குகளிலுள்ளவை நடுத்தரமாயும் இருக்கும். ஒவ்வொரு வாயிலையும் வீரர்கள் காவல் காப்பர்.

---

* 'பொறிகள் வகைமாண்புடைய
கடிமதில்'.

மணிமேகலை— கச்சிமாநகர்புக்ககாதை, வரி 23—24.

பொருள் :—பொறிகள்—பலவக்க யந்திரங்கள், வகை—முறையாக வைத்ததற்குத் தக்க, மாண்புடைய—பெருமை வாய்ந்த, கடிமதில்—ஏணியைக் கொண்டு ஏற முடியாத உயர்ச்சியும், அகழ முடியாத அடியின் அகலமும், உள்ளிருப்பவர் அதன் மீதிருந்து பல செயல்களைப் புரிவதற்குத் தக்க இட வசதியும் உடைய மதிலாகும்.

† கீழ்வரும் நான்கு மேற்கோள்களால் அறிக.

1\. 'மலைத்தலைக் கொண்ட பேர்யாறு போலும்
உலக விடைகழி'

சிலப்—நாடுகாண்காதை, அடி 26—27.

பொருள்:—மலைதலைக் கொண்ட—மலையினிடத்திருந்து உண்டாகும், பேர்யாறு போலும்—பெரிய ஆறு செல்வது போன்று செல்லும், உலகவிடைகழி—உலகத்தார் யாவரும் போதற்கான ஊர் வாயில்.

2\. 'பெருங்கை யானை யினநிரை பெயரும்
சுருங்கை வீதி'

சிலப்—ஊர்காண்காதை, அடி 64—65.

பொருள் :—பெருங்கை—பெரிய துதிக்கையுடைய, யானை இனநிரை— யானை இனமாகிய பல கூட்டங்கள், பெயரும்—போதலும் வருதலும் செய்தற்பொருட்டு, சுருங்கை—மறைந்துறையும் இடங்கட்கு மேல் அமைக்கப்பட்ட, வீதி—வீதிகள்.

3\. 'வையை யன்ன வழக்குடை வாயில்'

மதுரைக்காஞ்சி, அடி 356.

பொருள் :— வையை அன்ன—வைகை ஆறு இடைவிடாது ஓடுவது போன்ற, வழக்கு உடை— மனிதரும் விலங்குகளும் இடையறாமல் வழங்குதலையுடைய (செல்லுதலையுடைய), வாயில்—வாயிலாம்.

(b) நீரரண் :

மதிலைச்சுற்றி அகழி அமைக்கப்படும் என்று முன்பே கூறினோம். தமிழ் நாட்டில் பெரும்பாலும் ஆற்றின் தென்கரையில் நகரங்கள் அமைக்கப்பட்டன. வட எல்லையில் அந்த ஆறே பெரிய அகழியாக அமைந்து விடும். மற்றப் பக்கங்களில் அகன்றதும் ஆழமுடையதுமான பள்ளம் வெட்டப்பட்டு (இம்மண், மதில் கட்டுவதற்குப் பயன் படுத்தப்படும்.) ஆற்று நீர் பாய்ச்சப்பட்டு இதில் நீர் நிறைந்து நிற்கும்.

ஊரிலிருந்து கழிவு நீர்கள் யாவும்1 தூம்பின் வழியாக இப்பள்ளத்தில் வந்து சேரும். எளிதில் நீந்திச் செல்லாதபடி தடுப்பதற்காக தாமரை, அல்லி, குவளை, செங்கழுநீர், ஆம்பல்

---

4. வென்றுஎழு கொடியோடு வேழஞ் சென்றுபுகக்
குன்றுகுயின் றன்ன வோங்குநிலை வாயில் '

பொருள் :—வென்று எழு கொடியொடு— வெற்றிகொண்டு எழும் கொடிகளோடு, வேழம்— யானைகள், சென்று புக— போய்ப் புகுதற்குத் தகுந்தவாறு உயர்ந்த, குன்று குயின்று அன்ன— மலையை நடுவே வெளியாகத் திறந்தாற்போன்ற, ஓங்கு—உயர்ந்த, நிலை வாயில்—கோபுர வாயில்கள்.

நெடுநெல்வாடை, அடி 87—8.

1. 'சுருங்கைத் தூம்பின் மனைவளர் தோகையர்
கருங்குழல் கழீஇய கலவை நீரும்
எந்திர வாவியிலிளைஞரும் மகளிருந்
தந்தமி லாடிய சாந்துகழி நீரும்.
புலிக்கா வலன்றன் புண்ணிய நன்னாள்
சிவிறியுங் கொம்புஞ் சிதறுவிரை நீரும்
மேலை மாதவர் பாதம் விளக்குஞ்
சில வுபாசகர் செங்கைநறு நீரும்
அறஞ்செய் மாக்கள் அகின்முதல் புகைத்து
நிறைந்த பத்தற் றகும்புவார் நீரும். '

மணிமேகலை—வச்சிமாநகர் புக்கானது, அடி 5-14.

குறிப்பு :—சுருங்கை—நீர் செல்லுதற்குக் கற்களால் மறைத்துக்கட்டிய, தூம்பின் — சலதாரைகளுடைய, மனைவளர்—இல்லங்களில் வாழும், தோகையர்—மயில்போன்ற சாயலையுடைய பெண்கள், கருங்குழல்—கருத்த கூந்தலை, கழீஇய—கழுவிய, கலவை நீரும்— பலவித மணம் பொருந்திய நீரும், எந்திரவாவியில்—வேண்டும்பொழுது நீரை நிறைத்தற்கும், வேண்டாதபொழுது அதைப் போக்குதற்கும் உரிய யந்திரங்களையுடைய பொய் கையில், இளைஞரும்—இளம் பருவத்தையுடைய ஆடவரும், மகளிரும்—இளம்

முதலிய நீர்க் கொடிகளும் இதில் வளர்க்கப்பட்டன. இக்கொடிகளின் பூ மணம் அகழி நீரின் கெட்ட நாற்றத்தை மறைத்தது. பூக்கள் நிறைந்த அகழி பார்ப்பதற்கு வானவில் (இந்திர தனுசு) போல அழகாயுமிருந்தது என்பதைக் கீழ்வரும் வரிகள் உணர்த்தும்.

'தாமரை குவளை கழுநீர் ஆம்பல்
பூமிசை பரந்து பொறிவண் டார்ப்ப
விந்திர தனுவென'[1]

அகழியிலுள்ள நீர், சுற்றியுள்ள காட்டு மரங்களை வளர்ப்பதற்கும், தோட்டங்களிலுள்ள செடிகளுக்குப் பாய்ச்சுவதற்கும் பயன்பட்டது. ஆகையால், அகழி நகரைக் காப்பதற்கும், அந்நகரின் கழிவு நீர் செல்லுதற்கும் இடமாயிருந்தது. இந்நீரில் மீன்கள் வாழ்வதினால், கொசுக்கள் உற்பத்தியாக வழியில்லை. ஒருகால், உற்பத்தியாயினும், மதில் உயரமாக இருப்பதினால் உட்செல்வதற்கு இயலாது. ஏனெனில் கொசு உயரச் செல்லில் பெருங்காற்றினால் மோதப்பட்டு அழியும்.

பருவத்தையுடைய பெண்டிரும் நீராடும்போது, தந்தமிலாடிய—தாம் தாம் பூசிய, சாந்து—சந்தன மணத்தோடு, கழிநீரும்—செல்லும் நீரும், புலி காவலன்—சோழ மன்னன், புண்ணிய நன்னாள்—புண்ணியம் வாய்ந்த நல்ல நட்சத்திரத்தில் (அரசனுடைய பிறந்த நாளில்), சிவிறியும் கொம்பும் சிதறு விரை நீரும்—நீரை வீசும் கருவிகளாகிய பெருந் துறுத்தியினாலும் பூங்கொம்பினாலும் தெளிக்கின்ற மணம் நிறைந்த நீரும், மேலை மாதவர்—மேன்மையுடைய முனிவர், பாத விளக்கும்—பாதங்களை அலம்பும், சீலவு பாசகர்—பஞ்ச சீலத்தையுடைய உபாசகர், செங்கை—அழகிய கையிலிருந்து பாயும், நறு நீரும்—மணமுடைய நீரும், அறஞ்செய்மாக்கள்—அறச்செயலைப் புரியும் மக்கள், அகில் முதல் புகைத்து—அகிற் கட்டைகள் முதலியவற்றைக்கொண்டு எரித்துக் காய்ச்சிய, நிறைந்த—நிரம்பிய, பத்தல்—உலோகத்தால் குழாய் வடிவமாய்ச் செய்யப்பட்ட ஒரு கருவியாகிய (தண்ணீர் பத்தலிலுள்ள), தசும்பு—நீர்க்குடத்திலிருந்து, வார் நீர்—ஒழுகின்ற நீரும், (யாவும் ஒன்று சேர்ந்து பெரிய தூம்புகளின் வழியாக அகழியை அடையும்.)

1. மணிமேகலை—கச்சிமாநகர் புக்ககாதை, வரி 22—24.

பொருள் ;— தாமரை குவளை கழுநீர் ஆம்பல்—தாமரை, குவளை, கழுநீர், ஆம்பலாகிய, பூ மிசை பரந்து—பூக்களால் மேலே பரவப்பெற்று, பொறிவண்டு—புள்ளிகளுடைய வண்டுகள், ஆர்ப்ப—ஒலிக்க, இந்திர தனுவென—இந்திரனுடைய வில்லென (அகழி ஒளிர்ந்தது).

குறிப்பு :—தாமரை, குவளை, கழுநீர் பகலிலும், ஆம்பல் இரவிலும் மலரும்

(c) காட்டரண்:

இவ்வகழிக்கு இருபுறமும் இயற்கைக்காடுகள் உண்டு. இன்றேல், மரங்களை நட்டு வளர்த்து செயற்கைக்காடுகள் உண்டாக்கப்பட்டன. இவை களைக் காவற்காடு அல்லது மிளை என்பார்கள். இங்கு, ஆங்காங்கு பொழில்களும், சோலைகளும் அமைக்கப்பட்டன. இவைகளை வளர்க்க அகழியின் நீரே பெரும்பாலும் பயன்பட்டது. இக்காடுகளில் ஒருவரும் மரம்வெட்டலாகாது. சிலபோது மாடுகள் மேய்வதற்கும் இவை பயன் படுத் தப்பட்டன. நகருக்குக் காப்பாகவும் இருந்தன.

10. தெய்வம் தொழுதல்:

அரசர்கள் நகரை அமைக்க, முறைகளை வரையறுத்துத் தம் தெய் வத்தைத் தொழுதே நகரமைப்பு வேலையைத் தொடங்கினார்கள்; அமைத்த பிறகும் தெய்வத்தைத் தொழுதே தாமும் தம் குடிகளும் அங்குக் குடி புகுந்தார்கள்.

இயல் - 4

தொழிற்சாலைகள்.

நகரில் பலவகைப்பட்ட தொழிலாளர்கள் இருந்தனர் எனமுனபே கூறினோம். அவர்கள் தங்கள் தொழிற்கேற்ற இலலங்களை அமைததுக் கொண்டு, அவ்விலலங்களிலேயே தொழிறகளை நடத்தி வந்தார்கள்.1 அவைகள் பெரும்பான்மையும் புறநகரில் அமைந்த குடிசைத தொழில களாக இருந்தன,

அக்காலத்தில் பயிர்த்தொழில் மேன்மையாகக் கருதப்பட்டு வந்ததை,

'உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார் மற்றெல்லாந்
தொழுதுண்டு பின்செல்பவர்'[2]

---

1. கஞ்ச காரரும் செம்புசெய் குநரும்
மரஙகொல் தச்சரும் கருங்கைக் கொல்லரும்
கண்ணுள் வினைஞரும் மண்ணீட் டாளரும்
பொன்செய் கொலலரும் நன்கலத் தருநரும்
துன்ன காரரும் தோலின் துன்னரும்
கிழியினும் கிடையினும் தொழில்பல பெருக்கிப்
பழுதில் செய்வினைப பால்கெழு மாக்களும்'

சிலப்—இந்திரவிழாவூரெடுத்த காதை, அடி. 28—34,

பொருள் :— கஞ்சகாரரும்—வெண்கலக்கன்னாரும், செம்பு செய்குநரும்—செம்பு கொட்டிகளும், மரங்கொல் தச்சரும்—மரத்தை வெட்டும் தச்சரும், கருங்கைக்கொல்லரும் — வலிய கையையுடைய கொல்லரும், கண்ணுள் வினைஞரும்—சித்திரகாரரும், மண்ணீட் டாளரும்—சிற்பசாரியரும், பொன் செய் கொல்லரும்—உருக்குத் தட்டாரும், நன்கலந்தரு நரும்—இரத்தினப்பணித் தட்டாரும், துன்னகாரரும்—தையற்காரரும் (சிப்பியரும்), தோலின் துன்னரும்—புறம்பர் முதலாயினார், கிழியினும்—சீலையினாலும், கிடையி னும்—நெட்டி (தக்கை) யினாலும், தொழில் பல பெருக்கிப் பல தொழில்களைப் பெருக் கிக்கொண்டு, பழுதில்—குற்றமற்ற, செய்வினைப்பால் கெழுமக்களும்—கைத்தொழிலால் வேறுபட்ட இயல்புடையவரும் அவண் வதிந்து வந்தனர்.

குறிப்பு :— யானைப்பாகரும், குதிரைகளைத் தன் வசப்படுத்தி ஆள்வோரும் தந்த வேலைகளை செய்ததாகத் தெரிகிறது.

2. திருக்குறள்—செய். 1033.

பொருள் :—உழுதுண்டு—உழவுத்தொழிலினால் உணவு பெற்று, வாழ்வாரே—வாழ்பவரே, வாழ்வார்—சிறப்பாக வ ழ்பவராவர், மற்றெல்லாம்—மற்றவர் யாவரும், தொழுதுண்டு—பிறரை வணங்கி அத னால் உணவைப்பெற்று உண்டு, பின் செல்பவர்—அவர் பின்னே செல்பவராவர்.

'சுழன்று மேர்ப்பின்ன துலக மதனால்
உழந்தும் உழவே தலை'[1]

என்ற குறள் பாக்களால் அறியலாம்.

பால் தொழில் :

மக்கள் அறிவுடையோராகவும், பலசாலிகளாகவும், நோயின்றியும் வாழ பால் இன்றியமையாததாகும். இது மக்களுக்குக் குழவிப் பருவம் முதல் விருத்தப் பருவம் வரையில் உணவாகப் பயன்படுகிறது. ஒவ்வொரு நகரமும் வேண்டிய பாலை உற்பத்தி செய்தல் வேண்டும். அக்காலத்தில் புகார், பால் நிறைந்த நகரமாகக் கருதப்பட்டது.[2]

நம் பெரியோர் ஒவ்வொரு தொழிலுக்கு ஒவ்வொரு வீதி அல்லது அதில் ஒரு பகுதியை அளித்து; பால் தொழிலுக்கு மட்டும், அதன் முக்கியத்தை உணர்ந்து, ஒரு சேரி அல்லது ஒரு கிராமத்தையே ஒதுக்கித் தந்ததனர். அதற்கு ஆயர்பாடி அல்லது இடைச்சேரி என்று பெயர். இது, பொது குடி மக்கள் வாழும் ஊருக்குத் தொலைவில் காடுகளால் சூழப் பட்டிருக்கும் என்பதைப் 'புறசேரிக்கப்பால் இடைச்சேரி' என்று வழங்கும் முதுமொழியாலும் 'மிளை சூழ்க்கோவலிக்கை'[3] என்பதாலும் அறியலாம்.

பசுக்கள் மேய்வதற்கு வசதியான காடுகளும் புறம்போக்குகளுமுள்ள இடத்தில் இடைச்சேரி அமைப்பது நல்லதுதான். அங்கு ஆயர்கள் இல்லங்களும் தம் தொழிற்குத் தக்கவாறு அமைக்கப்பட்டன.

நிற்க, பண்டைகாலத்து வீட்டு அமைப்பு திட்டங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் பசுவுக்கென இடம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளதைக் காணலாம். அந்தணர் வீடுகளிலும்

---

1. திருக்குறள்— செய். 1031.

பொருள் :—சுழன்றும்—மற்ற முயற்சிகளைச் செய்து திரியினும், ஏர்ப்பின்னது—ஏருடைய உழவர் பின்னே நின்றே, உலகம்—உலகம் வாழவேண்டி இருக்கிறது, அதனால் — ஆதலின், உழந்தும்—உழவு வருந்தி செய்யக்கூடியதாய் இருப்பினும், உழவே— அவ்வுழவுத் தொழிலே (மற்ற யாவற்றினும்) தலை—சிறந்ததாகும்.

2. பைங்கிளி மிழற்றும் பாலார் செழுநகர்'

பட்டினப்பாலை— அடி 264.

3. சிலப்—கொலைக்களக் காதை, அடி 4.

பசுவுக்கு என்று இடம் ஒதுக்கப்பட்டது.[1] ஆகையால், ஒவ்வொரு வரும் தம் வீட்டில் ஒரு கறவைப் பசுவை வைத்துக்கொள்ள வேண்டு மென்பது முன்னோர்களின் கருத்தென்று நமக்குத் தோன்றுகிறது. அவர்கள் வளர்க்கும் கறவை மறுத்துவிட்டால், பசுவையும், கன்றையும் ஆயர்பாடிக்கு ஓட்டிவிட்டு, வேறு ஒரு கறவையைத் தருவித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

---

1 செழுங்கன் றியாத்த சிறுதாட் பந்தர்ப்
பைஞ்சேறு மெழுகிய படிவ நன்னகர்
மனையுறை கோழியொடு ஞமலிதுன் னாது
வளைவாய்க் கிள்ளை மறைவிளி பயிற்று
மறைகாப் பாள ருறைபதி.

பெரும்பாணாற்றுப் படை—அடி. 297—301.

பொருள் :—செழுங்கன் றியாத்த—வன்மையுடைய கன்றைக் கட்டின, சிறுதாள்—சிறிய கால்களையுடைய, பந்தர்—பந்தலையும், பைஞ்சேறு—பசுமையான சேற்றி னால், மெழுகிய—மெழுகியதும், படிவம்—தாம் வழிபடும் தெய்வங்களையுடையது மான, நல்நகர்—நல்ல வீடுகள், மனைஉறை—வீட்டில் வளர்க்கப்படும், கோழியொடு—கோழிகளுடனே, ஞமலி—நாயும், துன்னாது—சேராமல், வளைவாய்—வளைந்த வாயினையுடைய, கிள்ளை—கிளிக்கு, மறைவிளி பயிற்றும்—வேதத்தின் ஓசையைக் கற்பிக்கும், மறைகாப்பாளர்—வேதத்தைக் காக்கும் அந்தணர், உறைபதி—வதியும் இடம்.

இயல் - 5

ஊர்த்தூய்மை.

பெரிய ஊர்களாகிய நகரங்களைத் தூய்மையாக வைத்து கொள்வதை விட சிறு ஊர்களாகிய கிராமங்களைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வது எளிது. கிராமங்களிலுள்ள ஒவ்வொரு வீட்டின் பின்புறத்திலும் பெரிய தோட்டங்கள் இருப்பதாலும், வீடுகள் அதிக உயரமாக இல்லாமையாலும், அந்தந்த இல்லத்தில் விழும் குப்பை கூளங்களைத் தோட்டத்தின் ஒரு கோடியில் பள்ளந்தோண்டி அதிற்கொட்டி, முறைப்படி பதம் செயது, எரு வாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். (முறையை பக்கம் 31-ல் காண்க) கிராமங்களி லுள்ள கழனிகளுக்கு இது மிகவும பயன்படும். ஆகையால், மூன்று மாதங் களுக்கு ஒரு முறை அப்பள்ளத்திலுள்ள எருவை எடுத்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

வீட்டின் கழிவு நீரை தோட்டங்களிலுள்ள செடிகளுக்குப் பாயுமாறு செய்யவேண்டும், சில நாட்களுக்கு ஒரு பகுதியிலும், சில நாட்களுக்கு வேறொரு பகுதியிலும் மாறி மாறி பாயும்படி செய்யின் நீர் தேஙகி, தீமை களை விளைவித்தற்கு எதுவிலலை. மேலும் வீடுகள் சொ.ஒபமாக இருப் பதினால், மேற்கூறப்பட்ட திட்டங்களே போதுமானது. அதிகப் போக்கு வரத்து இல்லாததினாலும், மக்கள் தினந்தோறும் தெருவை விளக்கிச் சாண நீர் தெளித்து' கோலமிட்டுச் சுத்தமாக வைப்பதினாலும் இலலங் களைச் சார்நத தெருக்கள் அழகாகத் தோன்றும். காவல வைத்து, பொதுக் கிணறுகளையும் ஊருணிகளையும் எவரும் அசுத்தமாக்காதவாறு காதது வரவேண்டும. இப்படி நம முன்னோர்கள் செய்து வந்ததினால், கிராமங்கள் பெரும்பாலும் சுத்தமாகவே இருந்து வந்தன. இப்போது அங்ஙனம் இல்லா ததினால அசுதத்மாக இருக்கின்றன.

பெரும்பாலோர் கழனிகளில் மலத்தைக் கழிக்கின்றனர். இப்படிச்செய் வதால் நீரும், காற்றும் தூய்மை இழக்க நேரும். ஆகவே புறம்போக்கு களில் பள்ளங்களை அமைத்து, ஆங்கு மலத்தைக் கழித்து மண்ணால் மூடுவது நன்று என்று ஆன்றோர் கூறுகின்றனர். இங்ஙனமே கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் செய்தால் நன்மை உண்டாகும்.

நகரத்தூய்மை:

மக்கள் நோயின்றி வாழ்வதற்கு அவர்கள் வசிக்கும் நகரம் தூய்மை யாயிருக்கவேண்டும. பல வசதிகளிருந்தும், அது தூய்மையாயிராவிடின்' அது நரகமாகும். ஆங்காங்குக குப்பைகூளமாயும், கழிவு நீர் தேங்கி, சேறும் புழுதியாயும் இருப்பின், கெட்ட நாற்றம் வீசும்; ஈ, கிருமி, கொசு முதலியன உற்பததியாகும. இவற்றால், நீர் கோர்வை, பேதி, விஷ சுரம் முதலியன உண்டாகும். சததிரம், வீடு, கடைகள் முதலியவற்றால்தான்

கழிவுகள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன. அவற்றை உடனுக்குடனே அப்புறப்படுத்தி அழித்தல் வேண்டும். இன்றேல் நகரம் அசுத்தமாகிவிடும். நகரத்தின் தெருக்களையும் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். இதன் பொருட்டு இல்லங்களில் உள்ளவர்கள் அவரவர்கள் வீடுகளுக்கு எதிரிலுள்ள தெருவின் பாகங்களை விளக்கி, அங்குள்ள குப்பைகளை ஒதுக்கிச் சாணநீர் தெளித்து, கோலமிட்டு அழகாய் வைத்துக்கொள்ளும் நம் நாட்டு வழக்கம் மிகவும் சிறந்தது.

நகரின் கழிவு பொருள்களை மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம். அவை

1. மட்கூறு (பார்திப) கழிவுப்பொருள்கள்: சாம்பல், காகிதம், காய்கறிகளின் கழிவு முதலியன,

2. நீர்கூறு (திரவ) கழிவுப்பொருள்கள்: சிறு நீர், குளித்த நீர் முதலியன.

3. நரகல்

என்பவைகளாம்.

1. மட்கூறுக் கழிவுப்பொருள்கள்.

வீடுகள், கடைகள், சத்திரங்கள் இன்னும் பலவிடங்களிலுள்ள குப்பை கூளங்களைத் தெருக்களில் அமைத்துள்ள பூரிமங்களில் கொட்டவேண்டும். 'உயர் பூரிம விழுத் தெருவு' [1] என்பதினால், பூரிமங்கள் உயரமாக இருந்தனவென அறிகிறோம்.

பூரிமத்தின் உயரம் எவ்வளவு என்று சொல்லப்படாததினால் நாய்கள், பூனைகள் மேலே குதித்து உள்ளே செல்லாதவாறு (சுமார் 4 அடி) உயர்ந்து இருக்கவேண்டுமென்று தோன்றுகிறது. அவ்வளவு உயரமில்லாவிட்டால், அவைகள் உள்ளே சென்று குப்பையைக் கிளரி வெளியில் தள்ளக்கூடும். மொஹெஞ்சொ-தரோவில் இம்மாதிரியான தொட்டிகள், பத்து, பதினைந்து வீடுகளுக்கொன்றாய் வைக்கப்பட்டிருந்ததாக அறியப்படுகிறது நகராண்மைக் கழகப் பணியாட்கள் இக்குப்பைகளைத் தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் வண்டிகளில் ஏற்றி முறைப்படி எரு மன்றத்தில் சேர்க்கவேண்டும்.

---

1. மதுரைக் காஞ்சி - அடி. 18.

குறிப்பு :— சாந்தினால் செய்யப்பட்ட உயர்ந்த தொட்டிகளையுடைய சீரிய தெரு.

அக்காலத்தில் எரு மன்றம் ஆயர்பாடியில் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. அங்குப் பள்ளங்களைத்தோண்டி, சாணம், ஆட்டுப் புழுக்கை, தங்கள் வீட்டு குப்பை முதலியவைகளையும் அங்குக் கொட்டி எருவாக்கினர். ஆகையால் அப்பள்ளங்களையுடைய இடம 'எரு மன்றம்' என அழைக்கப்பட்டது. ஆயர் சிறுவர்கள் அங்குக் குரவைப் பாடி ஆடி வந்ததால்[1] அவ்விடம் சுத்தமாக இருந்திருக்கவேண்டும் என்று உணரலாம்.

இப்பொழுது உணவு பஞ்சம் ஏற்பட்டதால், பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து உணவு உற்பத்தியைப் பெருக்க 'கம்போசிட்' (Composite) எருவைத் தயார் செய்யும்படி அரசாங்கத்தார் சிபார்சு செய்கின்றனர். 20x5x3 அடி பள்ளம் வெட்டி அதில் 6 அங்குலம் குப்பை கூளத்தைக் கொட்டி, அதன்மேல் 6 அங்குலம் சாணத்தைப் போட்டு, மறுபடியும் குப்பைகளைக் கொட்டி இம்மாதிரியே மாறி மாறி அடுக்கடுக்காக 5 அடி உயரம் போட்டு மண்ணால் நன்றாக ஆறு அங்குலத்துக்கு மூடிவிடவேண்டும். கோடைகாலமானால் பத்து பதினைந்து நாட்களுக்கொருமுறை ஐந்து ஆறு குடம் நீரை அதன் மேல் கொட்டி வரவேண்டும். கோமியத்தை அப்போதைக்கப்போது ஊற்றிவருவது மிகவும் நல்லது. பத்து, பதினைந்து தினங்களுக்கு ஒருமுறை கிளரவும் இரண்டு மாதங்கள் சென்ற பிறகு மண்ணை நீக்கி, எருவை நன்றாக மேலும் கீழுமாகக் கிளரி சமப்படுத்திவிட்டு மறுபடியும் மண்ணால் மூடிவிடவும். அடுத்த மாதத்தில் நன்றாய் மக்கி, பக்குவமாய்விடும். இது பயிர்களுக்ும் செடிகளுக்கும் நல்ல எருவாகும், இப்படித்தயாரிப்பதால் எருவின் சத்து காக்கப்படுவதுடன் துர்நாற்றம்; ஈ உற்பத்தி, மற்றும் வேறு கெடுதிகள் தோன்றுவதற்கில்லை எனக் கூறப்படுகிறது.

---

2 'கோவலர்தஞ் சிறுமியர்கள் குழற்கோதை புறஞ்சோர

....

தாதெரு மன்றத்தாடும் குரவையோதகவுடைத்தே'

சிலப். ஆய்ச்சியர் குரவை ஆடுநர்ப்புகழ்தல் அடி. 2, 4.

பொருள்;—கோவலர் தம்—இடையருடைய, சிறுமியர்கள்—இளம் பெண்கள் (உடைய) குழற்கோதை—மலரணிந்த கூந்தல். புறஞ்சோர பின்புறத்தில் அவிழ்து தொங்க: தாதெரு—தாதெருவையுடைய, மன்றத்து—அவையினிடத்து, ஆடும் குரவை—ஆடுகின்ற குரவை கூத்து, தகவுடைத்து—மிக அழகுடையதாகும்.

2. நீர்க்கூறுக்கழிவுப் பொருள்கள்:

இல்லங்களிலும் சத்திரம்போன்ற பொது இடங்களிலும் கழிவு நீர் வெளிச்செல்லுதற்குக் கால்வாய்கள் கட்டப்பட்டிருந்தன. இக்கழிவுநீர் கால்வாய்கள் தெருவிலுள்ள கால்வாயுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்ததினாலும், வீடுகளின் தரை மட்டம் தெருவுகளைவிட உயர்ந்திருந்ததினாலும் கழிவு நீர் தெருக் கால்வாய்களில் தடையின்றிப் பாய்ந்தது. அக்கழிவு நீர் பெரிய தூம்புகளின் வழியாகச் சென்று இறுதியில் ஆறிலாவ'து, அகழியிலாவது விழுந்தது. நகரங்கள் பெரும்பாலும் ஆற்றங்கரையில் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. ஆகையால், கழிவு நீரை ஆற்றில் பாயச் செய்வது எளிதான காரியமாகும். அற்றில், நீர் வேகமாய் ஒடிக்கொண்டிருக்குமாகில், கழிவு நீர் பெரியரத்தில் சுத்தமாய்விடும். நீரின் இயற்கை சுத்தியை நீர் இயலில் கவனிக்கவும். இக்காலத்தில் நகரங்கள் மிக பெரியனவாய்விட்டமையால், கழிவு நீரைச் செயற்கையில் சுத்தி செய்து ஆற்றில் கலக்க செய்கின்றனர் அகழிநீர் நிலையாக நிற்பதினால், இதில் கலக்கும் கழிவுநீர், ஓடும் ஆற்று நீரில் கலக்கும் கழிவு நீரைப்போல சுத்தமடைய முடியாது. ஆயினும் அகழியிலுள்ளவேறு சுத்த நீருடன் கலப்பதினாலும், அங்கு மீன் தாமரை முதலியன வளர்க்கப்படுவதினாலும் சுற்றியிருக்கும் காவற் காட்டை[1] வளர்ப்பதற்கு பாய்ச்சப்படுவதினாலும், அடிக்கடி சுத்தமான ஆற்று நீரால் நிரப்பப்படுவதினாலும் அஃது ஒருவாறு சுத்தமடைந்தது. அதிக சுத்த நீருடன் சேர்வதால் புனிதமாய் விடுமென்பதைக் கீழ்க்காணும் வெண்பாவால் அறிக :

'ஊரங் கணநீ ருரவுநீர்ச் சேர்ந்தக்காற்
பேரும் பிறிதாகித் தீர்த்தமா—மோருங்
குலமாட்சி யில்லாருங் குன்றுபோ னிற்பார்
நலமாட்சி நல்லாரைச் சார்ந்து''[2]

---

1 இளைசூழ் மிளையொடு வளைவுடன் கிடந்த
விளங்கு நீர்ப் பரப்பு

சிலப்—ஊர் காண் காதை வரி 62—6`.

பொருள் :—இளைசூழ்—கட்டுவேலி சூழ்ந்த, மிளையொடு—காவற்காட்டோடு, வளைவுடன் கிடந்த-(நகரைச்) சூழ்ந்திருந்து, விளங்கு நீர்பரப்பு-ஒளிரும் நீர் பரப்பு (அகழியாம்).

2 நாலடியார்— செய் 175.

பொருள் : — ஊர்-ஊரிலுள்ள, அங்கண நீர்-சலதாரையின் நீர், உரவு நீர்-மிகுந்த நீரை, சேர்ந்தக்கால்-சேரின், பேரும்-சலதாரை (சாக்கடை) நீர் என்றிருந்த முன் பெயரும், பிறிதாகி-வேறாகி, தீர்த்தமாம்-புண்ணிய தீர்த்தமாகும், (அதுபோல்), ஒரும்-பிறரால் மதிக்கப்படும், குலமாட்சி-குலப்பெருமை, இல்லாரும்-இல்லாதவரும், நலமாட்சி-நல்ல பெருமையுள்ள, நல்லாரை-நற்பண்புடையாரை, சார்ந்து-சேரின், குன்றுபோல்-மலையைப்போன்று யாவராலும் மதிக்கத்தக்கவராய், நிற்பர்-பெருமைபெற்று விளங்குவர்.

நெய்தல் நகரமாயிருப்பின் கடலில் போய் சேரும்படி கால்வாய்கள் அமைக்கப்படும். கால்வாய் அமைப்பைப்பற்றி அதிக விவரங்கள் கிடைக்க வில்லை. ஆயினும், மெஹெஞ்சொ-தரோவில் காணப்படும் கால்வாய் அமைப்பை வித்துவான் திரு. மா. இராசமாணிக்கம் பிள்ளை, B.O.L. அவர்கள் எழுதியவாறு இங்குக் கூறுகிறோம்.

1. கால்வாய் அமைப்பு :

"மொஹெஞ்சொ-தரோவில் கால்வாய் இல்லாத நெடுந் தெருவோ குறுந்தெருவோ இல்லை. கால்வாய்கள் அனைத்தும், ஒரே அளவில் வெட்டிச் சுட்டுத் தேய்த்து வழவழப்பாக்கிய செங்கற்களால் அமைந்தவை. பொதுவாக எல்லாக் கால்வாய்களும்; ஓரடி எட்டரை அங்குல ஆழமும், பத்தரை அங்குல அகலமும் உடையனவாக இருக்கின்றன. இக்கால்வாய் களைப் போலவே, இல்லங்களில் அமைக்கப்பட்டுள்ள சிறிய கழிநீர்க் கால் களும், இத்தகைய சிறந்த முறையில் செய்யப்பட்ட செங்கற்களைக் கொண்டே கட்டப் பெற்றவை ஆகும். இவ்வீட்டு வடிகால்கள், தெருக் கால்வாயுடன் சேரும் இடங்களில், சதுர வடிவில் செங்கற்கள் கொண்டு கட்டப்பெற்ற சிறு குழிகள் அமைந்துள்ளன. அக்குழிகள் பத்தரை அங்குலச் சதுரமும் ஒன்றரை அடி ஆழமும் உடையவை. அக்குழிகளில் மூன்றடி உயரமுடைய தாழிகள் புதைக்கப்பட்டுள்ளன. அத்தாழிகளின் அடியில் சிறிய துளைகள் இருக்கின்றன. வீட்டு வடிகால்கள் வழியே கழி நீருடன் குப்பை கூளங்கள் வந்து தாழிகளில் விழுதல் இயல்பு. தாழிகளின் அடியில் உள்ள சிறிய துளைகள் வழியே கழிவு நீர் தொட்டியில் நிரம்பித் தெருக் கால்வாயில் கலக்கும். அந்நீருடன் வந்த குப்பை கூளங்கள் தாழியின் அடியிலேயே தங்கிவிடும். நகராண்மைக் கழகப் பணியாட்கள் அக்குப்பைக் கூளங்களை அவ்வப்போது தாழிகளிலிருந்து அப்புறப்படுத்தித் தூய்மை செய்வார். 'ஆ! இச்சிறந்த முறை வேறு எந்தப் பண்டை நகரத் திலும் இருந்ததாக யாம் கண்டதில்லை; கேட்டதுமில்லை' என்று சர். ஜான் மார்ஷல் போன்றோர் கூறிப் பெருவியப்பு எய்தியுள்ளனர். இவ்வியத்தகுமுறை, நாகரிகம் மிகுந்த இக்காலத்திலும், சென்னை கல்கத்தா போன்ற பெரிய நகரங்களில் உண்டே தவிரப் பிறபட்டணங்களில் இல்லை என்பது கவனிக்கத்தக்கது. இவ்வரிய கால்வாய் அமைப்பு முறை 5000 ஆண்டுகட்கு முற்பட்ட மக்களால் கைக்கொள்ப்பட்டிருந்தது எனின் அவர் தம் அறிவு நுட்பமும், சுகாதார வாழ்வில் அவருக்கிருந்த ஆர்வமும் வெள்ளிடை மலையாம், சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் நிலத்தின் அடியில் சாக்கடைகள் கட்டப்பட்டுள்ளன. ஆனால்,

மொஹெஞ்சொ-தரோவில் தரை மீதே சாக்கடைகள் கட்டப்பட்டுள்ளன. இந்நகரத்துச் சாக்கடை அமைப்புமுறையே, நாளடைவில் பாதாளச் சாக்கடைகளாக மாறியுள்ளது என்பதும் கவனித்தற்குரியது.

2. சுவருக்குள் கழிநீர் குழை :

மேன் மாடங்களிலிருந்து வரும் கழிநீரைக் கீழே உள்ள தாழியிற் கொண்டு சேர்க்க, சுட்ட களிமண்ணாலாகிய பெரிய குழாய்கள் சுவர் அருகில் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால், சில பெரிய வீடுகளில் இக்குழாய்கள் வெளியே தோன்றாதவாறு சுவருக்கு உள்ளேயே அமைந்திருத்தல் வியப்பினும் வியப்பாகும். தாழியின் அருகில் உள்ள இக்குழாய்களின் வாய் மூன்றேகால் அங்குலம் அகலமும், ஐந்தே கால் அங்குலம் நீளமும் உடையனவாக இருக்கின்றன.

3. மூடப்பெற்ற கால்வாய்கள் :

தெருக்களில் ஓடும் பெரிய கால்வாய்கள் மீது நீண்ட சதுர வடிவில் ஓரடி நீளமுடைய செங்கற்கள் பதித்து நெடுக மூடப்பட்டுள்ளன. சில இடங்களில் 22½ அங்குலம் நீளமுள்ள கற்களும் மூடுவதற்காய்ப் பயன் படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஆயின், இடை இடையே சுட்ட செங்கற்களாலும், கருங் கற்களாலும், சுண்ணக்கற்களாலும் செய்யப்பெற்ற மூடிகள் பொருத்தப் பெற்று இருக்கின்றன. கால்வாய்களில் சகதி படிந்து கழிவுநீர் எளிதில் ஓட இயலாதவாறு தடை உண்டாகாதிருத்தலைப் பார்த்துக்கொள்ளவே இக்கற்கள் அழுத்தமாக வைத்து மூடப்படாமல் பொருத்தப்பெற்றுள்ளன என்பது எளிதிற் புலனாகிறது.

4. இடை இடையே பெருந்தொட்டிகள் :

நீண்ட கால்வாய்களுக்கு இடையிடையே மூலை முடுக்குகளில் கழிவு நீர் தேங்குவதற்குப் பெருந்தொட்டிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றிலிருந்து நீரை வேறு வழியே கொண்டு செல்லும் கால்வாய்கள் தொட்டிகளுடன் இணைப்புண்டிருக்கின்றன. அக்குட்டைகளிலிருந்து நீண்ட தடிகளை விட்டு இருபுறத்துக் கால்வாய்களையும் இயன்ற அளவு தூய்மை செய்யவே, அவை அமைக்கப்பட்டுள்ளன என்று ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகின்றனர். அக்குட்டைகட்கும் அகன்ற மேல் மூடிகள் உள்ளன 'அப் பண்டைக்கால உலகததைச் சேர்ந்த எந்த நாகரிக நாட்டிலும் இச்சிறந்த கால்வாய் அமைப்புமுறை இல்லை இல்லை," என்று ஆராய்ச்சி அறிஞர் ஒவ்வொருவரும் வியந்து கூறுதல் கவனித்தற்குரியதாகும்.

5. மதகுள்ள கால்வாய்கள்:

பெரிய கால்வாய்கள் முடிவுறும் இடங்களில் நான்கு அல்லது ஐந்தடி உயரமும் இரண்டரை அடி அகலமும் உள்ள மதகுகள் கட்டப்பட்டுள்ளன. அம்மதகுகட்கு மேல் வளைந்த உத்திரங்களுடன் கூடிய கூரை வேயப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய மதகுகளையுடைய பெருங்கால்வாய்கள் பொதுவான நாட்களில் கழிவு நீருக்காகப் பயன்படுவதேபோன்று, வெள்ளம் வரும் காலங்களில் அவ்வெள்ள நீரை வடியச் செய்வதற்கும் பயன்பட்டனவாதல் வேண்டும் என்று அறிஞர் கூறுகின்றனர். இங்குக் கூறப்பெற்ற எல்லாப் பொருள்களும், அந்நகரில் இதுவரையும் அழியாமல் உறுதியாக இருத்தலைக்கொண்டு இவை எவ்வளவு உறுதியாய்க் கட்டப்பெற்றுள்ளன என்பதை எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம்.''[1]

3. நரகல்:

ஜனத்தொகை குறைவாயும், வெட்டவெளிகள் அதிகமாயுமிருந்த அக்காலத்தில் நரகலை என்ன செய்தார்கள் என்பது எந்தத் தமிழ் நூல்களிலும் கிடைக்கவில்லை. செடி கொடிகளுக்கு எருவாகப் பயன்படுத்தியதாகவும் தெரியவில்லை. வழக்கத்திலுமில்லை. இப்பொழுதுதான் சைனா, ஜப்பான் நாடுகளைப்பார்த்து இங்கும் அதை உபயோகிக்கத் தலைப்படுகிறார்கள். காவற்காடுகளிலுள்ள மரங்களை வளர்க்க கழிவு நீரைப் பயன்படுத்தியதுபோல இதனையும் பயன்படுத்தியிருக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது.

மலம் கழிக்க ஒதுக்கிடம்:

''மொகஞ்சொ-தரோவில் உள்ள பெரும்பாலான இல்லங்களில் மலம் கழிப்பதற்கு உரிய ஒதுக்கிடங்கள் கட்டப்பட்டுள்ளன. அவை இன்றும் நம் நாட்டில் உள்ளன போலவே இருக்கின்றன. அவற்றின் தள வரிசையும் புறச்சுவர்களும் செவ்வையாகவும் உறுதியாகவும் அமைக்கப்பெற்றுள்ளன. அவை நாள்தோறும் நகராண்மைக் கழகத்தார் அமர்த்தியிருந்த தோட்டிகளால் தூய்மை செய்யப்பெற்று வந்தன என்பதற்குரிய அடையாளங்கள் தெரிகின்றன. சில மாளிகைகளின் மேன்மாடங்களிலேயே இத்தகைய ஒதுக்கிடங்கள் இருக்கின்றன. அங்கிருந்து மலமும் நீரும், சுவருக்கு உள்ளே அல்லது வெளியே அமைத்துக் கீழே உள்ள தாழியோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள குழை வழியே கீழே சென்றுவிட வசதியிருந்தது என்பது தெரிகிறது. இவ்வொதுக்கிடங்கள் நீரோடும் அறையை அடுத்து அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவை பெரிதும் இன்று சிந்து மண்டிலத்தில் உள்ள மலம் கழிக்கும் இடங்களையே ஒத்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.''[2]

1. மொகெஞ்சோ-தரோ—பக்கம் 64—68.
2. மொகெஞ்சோ-தரோ— பக்கம் 69—70.

இயல் - 6

வீடு

பூமியின் உஷ்ணம் ஓதம் இவை தோன்றாதபடியும் வெளிச்சம் தோன்றும்படியும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள இயலும் படியும் மக்கள் இல்லங்களை அமைத்து, அங்கு வாழவேண்டும். இங்ஙனமே நம் முன்னோர் இல்லங்களை அமைத்து நூறாண்டு வாழ்ந்தனர். மொகஞ்சொ-தரோ, ஹரப்பா முதலிய இடங்களில் தோண்டிக் கண்ட கட்டிடங்களும், சங்க நூல்களின் வாயிலாக அறிந்த கட்டிடங்களும் அங்ஙனமே அமைக்கப்பட்டவையாம். அவை நோயில்லா இன்ப வாழ்வுக்கு ஏற்றவை என்றே அறிஞர் கூறுகின்றனர். செல்வந்தர் மாடமாளிகை (மாடி வீடு) களிலும், எளியவர் ஓர் அடுக்கு உடைய சிறிய வீடுகள், ஓட்டு வீடு, புல்வீடு முதலியவைகளிலும் வசித்தனர் என்றும், அவைகளைக் கட்டுவதற்கு அக்கம் பக்கங்களில் கிடைக்கும் பொருள்களையே பயன்படுத்தினர் என்றும் அவ்வில்லங்களை அவரவர் தொழில்களுக்கு ஏற்றவாறு அமைத்துக் கொண்டனர் என்றும் அறியப்படுகின்றன. இல்லங்களைக் கட்டுவதற்கு அவர்கள் கையாண்ட விதிகளைச் சிற்ப நூல்கள், மனையடி நூல்கள் முதலியவைகளில் காணலாம். அவைகளுள், நோயில்லா நெறிக்கு வேண்டியவற்றை இங்குக் கவனிப்போம்.

மனை தேர்வு :

பலபேர்களுக்குப் பாட்டையாய் இருக்கும் நிலம், பாழடைந்த தேவாலயம், மலசலங் கழிக்குமிடம், பறையர் சக்கிலிகள் குடிசை கட்டியிருக்குமிடம், முனிகள் சந்நியாசிகள் வசிக்குமிடம், யுத்த வீரர்கள் போராடும் நிலம், சுடுகாடும் புத்தும் பாறையுமுள்ள இடம், அத்தி, ஆல், அரசு, வில்வம், எட்டி இவைகளும், சுத்த மரங்களாகிய மா, பலா, புன்னை, பாதிரி, வேம்பு, கொய்யா, நாவல், எலுமிச்சை முதலியவைகளும் சேர்ந்து நிற்கும் இடம், ஆலயத்திற்குப் பக்கத்திலும் எதிரிலும் உள்ள நிலம், காளி கோயிலின் வலப்பக்கத்திலுள்ள நிலம், பிசாசு முதலிய கிரகங்கள் வசிக்கும் நிலம், பாழடைந்த கேணி, மருத பூமி, ஏரிக்கரைக்கு அருகிலுள்ள நிலம், சோலைகளைச் சார்ந்த பூமி, அகண்ட குளத்திற்கு அருகிலுள்ள நிலம் ஆகிய இடங்களில் வீடுகட்டலாகாது என்று சிற்ப நூல்கள் கூறுகின்றன.

மனை உயர்வு தாழ்வு இலக்கணம்:

1. கிழக்கு வடக்குத் தாழ்ந்தும், மேற்கு தெற்கு உயர்ந்தும் இருக்கும் நிலத்தில் வீடு கட்ட சகல சம்பத்தும் வரும்*.

2. மேற்கும் வடக்கும் தாழ்ந்தும், அல்லது மேற்கு உயர்ந்தும் வடக்கு தாழ்ந்தும் உள்ள நிலத்தில் வீடு கட்ட ஆயுள் விருத்தி, குடும்ப விருத்தி உண்டாகும்.

3. மேற்கு, தெற்கு, கிழக்கு இவைகள் தாழ்ந்து இருக்கும் பூமியில் வீடு கட்டலாகாது. புத்திரர்கள் மரணமடைவார்கள்.

வாஸ்து புருஷன்:

வாஸ்து புருஷன் இலட்சணமறிந்து மனைகோலாவிடில், பொருளழிவும், உயிர்ச்சேதமும், மூதேவி வாசமும், எஜமான் பெண்டு பிள்ளைகளோடு வியாதியாய் மெலிதலுமில்லாமல்; அம்மனை கோலிய சிற்பனும் நோயால் மெலிவான் என்று சிற்ப நூல்கள் கூறுகின்றன.

வாஸ்து புருஷன் ஒவ்வொரு மனையிலும் சயனித்திருப்பதாகக் கருதப் படுகிறது. அவன் பங்குனி மாதம் வடக்கிழக்குத் திசையில் மீனத்தில் கால் நீட்டி, தென்மேற்குத் திசையில் கன்னியில் தலைவைத்து அதோ முகமாயும், சித்திரை மாதம் கிழக்குத் திசையில் மேஷத்தில் கால் நீட்டி, மேற்கு திசையில் துலாராசியில் தலை வைத்து, இடக்கையைத் தலையின் கீழ் வைத்து, வடக்கு முகமாயும், வைகாசி மாதம் கிழக்குத்திசையில் ரிஷபத்தில் கால் நீட்டி, மேற்குத் திசையில் விருச்சிகத்தில் தலையை வைத்து, வலக்கையைத் தலையின் கீழ் வைத்து மேன்முகமாகவும், ஆனி மாதம் தென்கீழ் திசையாகிய மிதுனத்திற் கால் நீட்டி, வடமேற்குத் திசையில் தனுசில் தலையை வைத்து அதோ முகமாகவும், ஆடி மாதம் தென்திசையில் கற்கடகத்தில் கால் நீட்டி, வடதிசையில் மகரத்தில் தலையை வைத்து இடக்கையைத் தலையின் கீழ் வைத்துக் கிழக்கு முகமாகவும், ஆவணி மாதம் தென் திசையில் சிங்கத்தில் கால் நீட்டி, வடதிசையில் கும்பத்தில்

---

* "This position is best calculated to provide ample sunlight and air to the inner apartments of the house."

Town Planning in Ancient India by Dutt.

தலையை வைத்து, வலக்கையைத் தலையின்கீழ் வைத்து மேன்முகமாக வும், புரட்டாசி மாதத்தில் தென்மேற்குத் திசையில் கன்னியில் கால்நீட்டி வடகிழக்கு திசையில் மீனத்தில் தலையை வைத்து அதோ முகமாகவும், ஐப்பசி மாதம் மேற்குத் திசையில் துலாத்தில் கால் நீட்டி, கிழக்குத்திசை யில் மேஷத்தில் தலைவைத்து, இடக்கையைத் தலையின கீழ் வைத்துத் தெற்கு முகமாகவும, கார்த்திகை மாதம் மேற்குத் திசையில் விருச்சிகத்தில் கால் நீட்டி, கீழ்த்திசையில் ரிஷபத்தில் தலையை வைத்து வலக்கையைத் தலையின் கீழ்வைத்து மேன்முகமாகவும், மார்கழி மாதம் வடமேற்றிசை யில் தனுசில் கால் நீட்டி, தென்கிழக்குத் திசையில் மிதுனத்தில் தலையை வைத்து அதோ முகமாகவும், தைமாதம் வடதிசையில் மகரத்தில் கால் நீட்டி, தென் திசையில் கற்கடகத்தில் தலையை வைத்து, இடக்கையைத் தலையின கீழ் வைத்து மேற்கு முகமாகவும், மாசி மாதம் வடதிசையில் கும்பத்தில் கால் நீட்டி, தென்திசையில் சிங்கத்தில் தலையை வைத்து, வலக்கையைத் தலையின் கீழ் வைத்து மேன்முகமாகவும் சயனித்திருப் பான்.

வாஸ்து நித்திரைவிட்டு எழும் மாதங்களாகிய சித்திரை, வைகாசி, ஆடி, ஆவணி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, தை, மாசி, இவ்வெட்டு மாதங்களில் மனைகோலினால் சகல சம்பத்துண்டாம் வைகாசி, ஆவணி, கார்த்திகை மாசி இந்நான்கு மாதங்களில் மனைகோல நன்மையாம். ஆனி, புரட்டாசி மார்கழி, பங்குனி இந்நான்கு மாதங்களும் வாஸ்து புருஷன் அதோ முக மாகப்படுத்து நித்திரை செய்யுங் காலமாகையால், அம்மாதங்களில் மனை கோலலாகாது. குடி புகவுமாகாது. மீறிச்செய்யில், பொருள் அழிவு, உயிர்ச் சேதம்; அம்மனையில் மூதேவி வாசம், எஜமான் பெண்டு பிள்ளைகளோடு வியாதியால் மெலிதல் முதலியன நேரும். அல்லாமல், அம்மனை கோலிய சிற்பனும் நோயால் மெலிவான்.

வாயில் நிதானம்

படுத்துக்கொண்டிருக்கும் வாஸ்து புருஷனின் காலில் வாயில் அமைத் தால் மனையாள் மரணம் உண்டாம்.

தலையில் வாயில் அமைத்தால் யஜமான் மரணம் உண்டாகும்.

முதுகில் வாயில் அமைத்தால் இராஜ பயமுண்டாம்.

வயிற்றில் வாயில் அமைத்தால் சகல பாக்யமுண்டாகும்.

உருவம்

மனை நீண்ட சதுரமாய், தெற்கும் கிழக்கும் நீண்டு இருப்பது நல்லது. ஈசான்யம் நீண்டு இருப்பினும் நல்லது. மற்ற வடிவங்கள் ஆகா. வட்டம், முக்கோணம், ஆமை, குடம், குரங்கு, பன்றி, விளக்கு, சூலம், உடுக்கை, வேல் இவை போன்ற வடிவமுள்ள மனைகளில் இல்லம் கட்டலாகாது.

மண்ணின் இலக்கணம்:

வாஸ்து புருஷனின் இலட்சணம் அறிந்து, சகுனம் முதலியன பார்த்து வயிற்று புறம், எஜமானனின் முழத்தால் ஒரு முழ அகல நீளமும், ஒரு முழ ஆழமும் உள்ள ஒரு குழி கெல்லி, நான்கு பக்கமும் ஒரு முழ ஆழம் இருக்கும்படி சரிசெய்து, தோண்டி எடுத்த மண்ணை மறுபடியும் அப் பள்ளத்தில் நிரப்பிப்பார்க்கும்போது, மண் மிகுந்தால் சுபம் என்றும்[1]; சரியாயிருந்தால் பலன் சமம் என்றும்; குறைவானால் தரித்திரம் என்றும் கூறப்படுகிறது.

இதன்றியும், மாலையில் மேற்படி பள்ளத்திலிருந்து மண்ணை எடுத்து வெளியில் போட்டு, அதில் நிரம்பத் தண்ணீர் விட்டு, மறுநாள் உதயத்தில் பார்க்கும்போது தண்ணீர் இருந்தாலும், சேறாய் இருந்தாலும் சுபம். அந்தப் பள்ளத்தில் தண்ணீர் இல்லாமற் போனாலும், சேறில்லாமல் போனாலும், பூச்சிகள் ஓடி இருந்தாலும் அது ஆகாது.[2]

ஒன்பது அங்குலம் சதுரமும், ஒன்பது அங்குலம் ஆழமும் உள்ள ஒரு குழி தோண்டி, உடனே அதில் நான்கு அகல் விளக்குகளை ஏற்றி நான்கு மூலைகளிலும் வைக்கவும். அவை யாவும் பிரகாசமாக எரிய வேண்டும். ஒன்று இரண்டு மட்டும் எரிந்தால் அந்நிலம் ஆகாது'[3]

---

1. "Earth test for hardness:—.................................Excess is best. It is because if the soil is loose, plants grow very well".

2. "Water test for poracity:—......................................
Absolute dryness indicates two much poracity. Hollow subsoil is condemned. This is because no plants grow in such a place.
Ayurveda siksha by Dr. Laksmipathy—Page 359.

3. Lamp test for purity of subsoil air.

மண்ணின் நிறமும் சுவையும் :

வெள்ளை, செம்மை, மஞ்சள், கருப்பு நிறங்கள் நன்று என்றும், பச்சை கெடுதல் என்றும் நூல்கள் கூறுகின்றன. இனிப்பு, துவர்ப்பு, புளிப்பு, கைப்பு அல்லது கார்ப்பு சுவைகள் உள்ள மண், மக்கள் வாழ்க்கைக்கு நன்று என்றும், உப்புச்சுவையுள்ளது அறவே கூடாதென்றும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

மணம் (வாசனை) :

தயிர், நெய், எண்ணெய், இரத்தம், மயிர், சிறுமீன், பட்சி, இறைச்சி முதலியவைகளின் துர் நாற்றம் வீசின் அவ்விடத்தில் மனை எடுக்கலாகாது பயிரும் செய்யலாகாது.

புன்னைப்பூ, தாமரைப்பூ, பாதிரிப்பூ, பசுவின் நீர் இவைபோல் நறுநாற்றம் வீசின் மனை எடுக்கலாம்; அநேக காலம் வாழலாம்.

வீடு அமைக்க திட்டம் :

நன்கமைந்த மனையில் விதிப்படி வீடு அமைக்க வேண்டும். வீடு அமைக்க அநேக திட்டங்கள் உள. சதுரமாகவும், மத்தளம், பொந்து இவைபோன்றும் இருக்கக்கூடாது. விசிறி போல அமைத்தால், வெகு பொருள் ஈட்டி, நன்றாக உண்டு, இசிவு நோயினால் யஜமானன் இறப்பான் என்றும், விருத்தமாய் அமைத்தால், வெகு பேருக்குத் தலைவனாயும் ஏழைகளுக்கெல்லாம் வல்லவனாயும், இராஜ தண்டனைக்கு உள்ளரவான் என்றும், பிள்ளைகள் இல்லை என்றும் கூறப்படுகிறது. நீண்ட சதுரமே நன்று.

இல்லத்தில் ஒவ்வொரு காரியத்துக்கும் ஒவ்வொரு அறை (இடம்) ஒதுக்குவது நல்லது. நூல்களில் மூன்று நல்ல திட்டங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. இங்குக் கடைசியாகக் கூறப்பட்டுள்ள திட்டமே சிறப்பாகக் கருதப்படுகிறது.

தெற்கில் குப்பை கொட்டவும், தென்மேற்கு மூலையில் வைக்கோர் போர் கட்டவும், மேற்கில் எருமைத் தொழுவமியற்றவும், வடமேற்கில் தானியத் தொம்பை வைக்கவும், வடக்கில் பசுததொழுவங் கட்டவும

இடம் அமைத்தல் உத்தமம் என்று முதல் திட்டமும், வடகிழக்குத் திசையில் அடுக்களை வைப்பது கிழக்கு திசையில் ஆடுகளை வைப்பது. தென் கிழக்குத் திசையில் புதையல் வைப்பது உத்தமம் என்று இரண்டாவது திட்டமும் கூறுகின்றன.

கிழக்கு	(இந்திரன்)	திக்கு	குளிக்குமிடம்
தென் கிழக்கு	(அக்கினி)	,,	சமையல் பண்ணுமிடம்
தெற்கு	(நமன்)	,,	சயன அறை
தென் மேற்கு	(நிருதி)	,,	சாஸ்திரம் வைக்குமிடம்
மேற்கு	(வருணன்)	,,	புசிக்கும் அறை
வட மேற்கு	(வாயு)	,,	பசுத் தொழுவம்
வடக்கு	(குபேரன்)	,,	தன தானியக் களஞ்சியம்
வடக்கிழக்கு	(ஈசாண்ய)	,,	பூசை அறை

அமைக்கும்படி மூன்றாவது திட்டம் கூறுகிறது.

அளவு :

6, 8, 10, 11, 16, 17, 20, 21, 27, 29, 30, 31, 32. 33, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 60 அடிகள் அகல நீளமுள்ள வீடுகளோ, அறைகளோ வைத்துக்கட்டி அங்கு வசித்தால், நோயில்லா வாழ்வோடு, செல்வம், புகழ், லாபம், ஆயுள் விருத்தி உண்டாகி, இன்னும் பல வழிகளிலும் நன்மை ஏற்படும். 7, 9, 12, 13, 15, 18, 19, 22, 23, 24, 26, 28, 44, 53, 55, 58. அடிகள் அகல நீளமாகில் தனக்கோ, மனைவிக்கோ, பிள்ளைகளுக்கோ, தீராதநோய்; மரணம், பொருள் சேதம் இன்னும் வேறு பல கஷ்டங்கள் உண்டாகும் என்று நூல் கூறுகிறது.

7, 25, 34, 38, 43, 47, 48, 49, 59 அடிகள் அகல நீளமாயின் வீடு செழிக்காது பாழ் அடைந்துவிடும். அதில் வதிவோர்குத் தரித்திரமுண்டாகும்; 48 அடியிருந்தால், அவ்வீடு தீப்பட்டுப்போம், 46 அடியிருந்தால் அவ்வீட்டு யஜமான் இறந்து வடுவான் என்று அந்நூல் மேலும் கூறுகிறது.

மேற்படி அளவுகளைாத் தாய்ச்சுவரைச் சேர்த்தே கணக்கிட வேண்டும். ஒரு மனைக்கு இரண்டு சுவர்கள் இருக்குமாயின், அவ்விரண்டையுமே கணக்கிற் சேர்க்க வேண்டும். தெருப்புறத்திலும் பின்புறத்திலும் அமையுந் தாழ்வாரங்களைக் கணக்கிற் சேர்ப்பதற்கு விதியில்லை. சிலர் சேர்ப்பதுண்டு. இது மத்திமமாம்.

'இடம்பட வீடிடேல்' என்றபடி மிக்க அகன்றுள்ளதாய் வீடு கட்டலாகாது. 'சிறுகக் கட்டிப் பெறுக வாழ வேண்டும்' இதுவே தமிழரின் கருத்து.

வீடு கட்ட பயன்படும் பொருள்கள் :

(a) கற்கள் :

ஒரே அளவாக வெட்டிச் சமப்படுத்திய கருங்கற்கள் பயன்படும். நன்றாய்ச் சுடப்பட்டு ஒரே சிகப்பாயும் அல்லது நீல நிறமாயும், ஒரே அளவாயும், தட்டினால் வெங்கலச் சத்தம் வருவதாயுமிருக்கும் செங்கற்களை முன்னோர் பயன்படுத்தினர். மொஹெஞ்சொ-தாராவில் சுட்ட செங்கற்களை வெளிப்புறச் சுவர்களுக்கும் சுடாதவைகளை மழை, வெய்யில் படாத உட்புறச் சுவர்களுக்கும் பயன்படுத்தியதாய்த் தெரிகிறது. அச்செங்கற்கள் ஒவ்வொன்றும், கோணலும் மேடு பள்ளங்களும் இன்றி, நன்றாய் அறுக்கப்பட்டுச் சமனாக்கப்பட்டுள்ளது, ஒவ்வொன்றும் எறக்குறைய நீளத்திற் பாதி அகலமும், அகலத்திற் பாதி உயரமும் உடையதாகும்; சில 22.6 அங்குல நீளமும், சில 2 அடி நீளமும், சில 9.5 அங்குல நீளமும் உள்ளவை; பயனுக்குத் தக்கபடி நீளச் சதுரமாயும், சதுரமாயும், வட்டமாயும், கண்ணாடியைப்போல் வழவழப்பாயும், இன்னும் பலவாறும் செய்யப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு ரகத்திலும் பெரியவை சிறியவை உண்டு; இப்பொழுது நம் நாட்டில் 9 அங்குல நீளமும் 4 அங்குல அகலமும் 2 அங்குல உயரமுமுள்ள செங்கற்களையே தயார் செய்கின்றனர்.

(b) மண் :

முன் களிமண்ணும், சுண்ணாம்பும், மணலும் பயன்பட்டன. இப்போது பெரும்பாலும் சிமண்டையும் மணலையும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

(c) மரங்கள் :

அந்தந்த ஊர்களுக்கு அருகில் கிடைக்கும் மரங்களையே அக்காலத்தவர் பயன்படுத்தினர். அவை : தேக்கு, சந்தனம், வேம்பு, செம்மரம், கடுக்காய், தூபம், கொன்றை, இலுப்பை, நாவல், மருது, நுணா, வேங்கை, ஆச்சா, கடம்பு, புரசு, மூங்கில்; பனை, பாக்கு, தென்னை இவைகளாம். மற்றவையாகா.

காற்றால் வீழ்ந்த மரங்களும்; பட்டுப்போன மரங்களும் ஆலயம் மயானம் ஆகிய இடங்களிலுள்ள மரங்களும் ஆகா.

உபயோகப்படும் மரங்களை முறைப்படி வெட்டி வீழ்த்திப் பதப்படுத்தி, வேண்டிய அளவாக வெட்டி ஒரே சாதி மரமாக இணைத்து வீடு கட்ட வேண்டும்.

கூரை வேய்வதற்கு விழல்புல் மிகவும் நன்று. பனை கீற்று, தென்னங்கீற்று, வைக்கோல் முதலியவைகளும் அதற்குப்பயன்படுவனவாகும்.

அடிப்படை (அஸ்திவாரம்):

பெரிய தெருக்களின் இரு பக்கங்களிலும், பெரிய மாட மாளிகைகளும், சிறிய தெருக்களின் பக்கங்களில்; ஓட்டு வீடு, ஒரு தளமுள்ள வீடு, புல் வீடு முதலியவைகளுமிருந்தன என்று முன்பு கூறினோம். உயரமாகவுள்ள (மாட, மாளிகைகளுக்கு) கட்டிடங்களுக்கு அடிப்படை மிக்க உறுதியா யிருத்தல் வேண்டும். அதன் பொருட்டு, ஆழமாய்க் குழிவெட்டி, அதில் சூளையிடப்பட்ட செங்கற்களை இட்டு அடிப்படையை அமைக்க வேண்டும். சிறிய இல்லங்களுக்கு அடிப்படை அவ்வளவு உறுதியாய் இருக்க வேண்டிய தில்லை. ஆகையால், அதை உடைந்த மண் ஓடுகள், செங்கற்கட்டிகள், மட்பாண்ட ஓடுகள் முதலியவற்றைக் கொண்டு அமைக்கவும் இந்நுணமே ஹரப்பாவில் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. சுட்ட கற்களைப் பயன்படுத்துவதால் நிலத்தின் ஓதம் சுவர்களில் ஏற ஏதுவில்லை.

சுவர்கள்:

பொது மக்கள் வாழும் இல்லங்களைக் கருங்கற்களால் கட்ட கூடா தென்றும், செங்கற்களால்தான் கட்ட வேண்டும் என்றும், அந்தணர் சந்நியாசிகள் வசிக்கும் இல்லங்களைக் கருங்கற்களினால் கட்டலாமென்றும் சிற்பநூல் கூறுகின்றது. மழை வெயில் இவைகளால் தாக்கப்படும் புறச் சுவர்களைச் சுட்ட செங்கற்களாலும், அவைகளால் தாக்கப்படாத உட் சுவர்களைச் சுடாத கற்களாலும் மொஹெஞ்சொ-தாரோ முதலிய இடங் களில் அமைத்தனர் என்று தெரிய வருகிறது.

இப்பொழுது சுடாத கற்களைப் பயன்படுத்துவதில்லை. மொஹெஞ் சொ-தாராவில் கட்டடங்களுக்குச் சுண்ணாம்பைப் பயன்படுத்தவில்லை களி மண் சாந்தையே கொண்டுகட்டி அதனையே சுவர்களின் [illegible]கவும் பயன்படுத்தினர். சில சுவர்களைத் தவிடு கலந்த களி[illegible]ந்தால்

மெழுகி உள்ளனர் என்று அறியப்படுகிறது. மாடமாளிகைகளையும் அங்ஙனமே அமைத்தார்கள். ஆனால், இப்பொழுது கிடைத்துள்ள சங்க நூல்களின வாயிலாய்த் தமிழர்கள் சுண்ணாம்பைப் பயன்படுத்தியதாய் அறியப்படுகிறது.* ஆகையால், சுவர்கள் மூலம் ஓதம் சற்றும் ஏற்பட வழி இல்லை. இவைகளுக்கு வெள்ளை அடிப்பதினால் வெப்பமும் உண்டாக ஏதுவில்லை. சுவரின் கனம் கட்டிடத்திற்குத் தக்கபடி பல அளவாய் உள்ளது. சாதாரண இல்லங்களின் சுவர் $1\frac{1}{4}$ அடி முதல் $1\frac{1}{2}$ அடி கன முள்ளது எளியோர்களின் இல்லச் சுவர்கள் பெரும்பாலும் களிமண்ணால் செய்யப்பட்டவை.

தரை :

வீட்டுத்தரை தெருவைவிட மூன்று அடி உயரத்தில் இருக்க வேண்டும் முதலில் ஆற்று மணலைப் பரப்பி, பின், முறைப்படி சதுர செங்கற்களைப் பரப்பி, சந்து பூசித் தரையை அமைக்க வேண்டும். அன்றியும், நீர் விட்டுக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தும் போது நீர் உள்ளே தங்காது வெளியே செல்லும்படி வாட்டமாயும் அமைக்க வேண்டும். எளியவர்களின் இல்லங் களில் தரைகள் களிமண்ணால் அமைக்கப்படுகின்றன. இக்காலத்தில் செல்வந்தர் சிமெண்டால் பூசுகின்றனர். இஃது எப்பொழுதும் குளிர்ச்சி யாயிருப்பதால் வாதநோயை உண்டாக்கக்கூடும்.

கூரை :

இது தளமாகவோ, மண்ணினாலோ, ஓட்டினாலோ அல்லது வீழல், ஓலை முதலியனவகளினாலோ செய்யப்படும். எதனால் அமைக்கினும், மழை நீர் ஒழுகாதட்டி அமைத்தல் வேண்டும். கூரை தரையினின்று குறைந்தது 10 அடி உயரத்திற்குமேல் இருக்க வேண்டும். விழல் வேய்ந்த வீடே எந்தகாலத்திற்கும் (பருவத்திற்கும்) ஏற்றதென்று கருதப்படுகிறது. கோடைக் காலங்களில் குளிர்ச்சியாயும் குளிர்காலங்களில் வெப்பமாயும் இருக்கும்.

வாயில் :

இல்லத்தின் வாய், வாயில் (வாய்+இல்) எனப்படும். இது தெரு வாசற்படி என வழங்கப்படுகிறது. இஃது உள் வாசற்படியை விடத் தாழ்

---

* வெள்ளி யன்ன விளங்கு சுதை நல்லில்"

நெடுநல் வாடை—அடி. 11.

வாக இருக்க வேண்டும். வாயில் பெரும்பாலும் 3 அடி அகலமும் 6 அடி அல்லது 5 1/2 அடி உயரமாயிருக்கும். கோவில் பாய்ச்சல், வீட்டுப் பாய்ச்சல் சந்துப் பாய்ச்சல், வயல் பாய்ச்சல், கோடிக்குத்து, குளக்குத்து, ஆற்றுக் குத்து, கிணற்றுக்குத்து முதலியவை ஆகா. வீட்டில் நுழையும் போது மூலைக்குத்துமாகாது.

புழை :

புழை என்றால் சிறு துளையாகும். இது வீட்டின் பின் புறத்திலுள்ள சிறிய வழியைக் குறிக்கிறது. இஃது இல்லத்தின் பின் வாசற்படியேயாம். இது தெரு வாயிலைவிடச் சிறியதாய் இருக்கும். இதைச்சேர்ந்து இருக்கும் வீட்டின் பின் பாகத்தைப் புறக்கடை என வழங்குகின்றனர்.

முன்றில் :

வீட்டிற்கு முன்னுள்ள வெளி முன்றிலாகும்; இது தெருவிற்கும், வாயிலுக்கும் நடுவிலுள்ள இடமாகும். இதை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இதில் துளசி மல்லி போன்றவைகளில் ஒன்று வளர்க்கப்படும்.

முற்றமும், அறைகளும் :

முற்றம் வீட்டுக்குள் விடப்படும் வெளியாகும், இதனை வாசல் என்றும் கூறுவர். மனிதனுடைய வாய்க்கு அடுத்தபடி கழுத்தும்; அதை அடுத்து நுரையீரலும் இருப்பனபோல், இல்லத்தின் வாய்க்கு அடுத்து நடையும் பிறகு முற்றமும் உள்ளன. இங்கு இல்லத்தின் கெட்ட காற்று (கரியமிலவாயு) சுத்த காற்றுடன் கலந்து தீய தன்மை குறைவதற்கு வசதி ஏற்படுகிறது. முன்றில் இல்லாத வீடுகளின் முற்றத்தில் துளசி செடி வளர்க்கப்பட்டு பூசிக்கப்படுகிறது. முற்றம் பெரும்பாலும் வீட்டின் தெற்கு அல்லது கிழக்குத் திசையில் அமைக்கப்படும். வடக்கு அல்லது மேற்கு பக்கத்தில் கூடம் அமைக்கப்படும் வீட்டு நடுவில் முற்றம் (வாசல்) விடககூடாது. கூடத்தையும் முற்றத்தையும் அடுத்துப் பின் புறத்தில் களஞ்சியம் சமையல் அறையும் அமைக்கப்படும். இந்தச் சமையல் அறையை மனிதன் உடலிலுள்ள இரைப்பைக்கும், களஞ்சியத்தைக் கல்லீரலுக்கும் ஒப்பிடலாம். இவ்வறைகளை அடுத்துப் பின்புறத்திலுள்ள புழையாகிய சிறிய வாயிலையும் மனித உடலிலுள்ள மலவாய்க்கு ஒப்பிடலாம்.

வீட்டிலுள்ள அறைகள் யாவும், வீட்டுத் திட்டத்தில் கூறப்பட்டுள்ள அளவுபடியும், அந்தந்த இடத்திலும் இருத்தல் வேண்டும். ஆனால், சுவர்களைக் கணக்கில் சேர்ப்பது வழக்கமில்லை. அறைகளின் வாசல், கூடத்தையோ, அல்லது முற்றத்தையோ பார்த்து நிற்பது நன்று. அறைகளுக்குத் தக்கபடி சாளரங்கள் அமைக்கவேண்டும். அவை எதிரெதிராக அமைக்கப்படுவதினால், காற்றோட்டம் தடையின்றி உண்டாகும். கூரைக்கு அருகாமையில் காத்துவாரிகளும் அமைக்கப்படுகின்றன.

சமையலறை விசாலமாக இருக்கவேண்டும். இதை 'அகன் அட்டில்' என்பதால் அறியலாம். இது பெரும்பாலும் அக்கினி திக்கில் அமைக்கப்படும். புகை செல்வதற்கு உயரமான புகை கூண்டு அமைக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் புகையின் உபத்திரவமிராது.

கதவுகள் :

தெருவாசலில் கதவு இடது பக்கம் அமைக்கப்படும். இஃது உட்புறமிருக்கும். ஆகையால், இதனை திறந்தால் வெளியிலுள்ளவர்களுக்கு அடிபட ஏதுவில்லை. கிரீக் நாடுகளில் வெளிப்புறம் திறக்கும்படி அமைந்திருக்கின்றனவாம். ஆகையால், வீட்டிலுள்ளவர்கள் கதவைத் திறக்க வேண்டுமாயின் எச்சரிக்கை செய்து கதவைத் திறக்கவேண்டும். இன்றேல், தெருவில் போகிறவர்களுக்கோ, அல்லது வெளியிலுள்ளவர்களுக்கோ அடிப்படும். உள்ளேயுள்ள வாசற்படிகளுக்கு இருபுறமும் கதவுகள் அமைக்கப்படும்.

கால்வாய் :

கால்வாய்களை நல்ல முறையில் வட்டமாய் அமைத்து, கழிநீர் யாவும் வடக்கு அல்லது கிழக்குத் திசையில் போகும்படி அமைத்தல் வேண்டும். மற்றத் திசைகளில் போகவிடுவது நன்றன்று. இக்கழிவு நீரை வீட்டின் எப்பாகத்திலும் தங்கவிடலாகாது. வீட்டின் பின்புறத்தில் பெரிய தோட்டம் இருப்பின் அதன் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் ஒவ்வொரு தினம் பாயும்படி செய்தல் வேண்டும். அயலார் வீட்டு நீர் தம் வீட்டில் பாயும்படி விடக்கூடாது.

தோட்டம் :

இங்குச் செடிகளை அடர்த்தியாய் வளரவிடக்கூடாது. அவற்றை வளரவிடின் ஓதம் உண்டாகும்.

தென்னை, பலா, வாழை, வேம்பு, நாவல், மா, கொன்றை, நார்த்தை, எலுமிச்சை, மாதுளை, துளசி, திராக்ஷை முதலியன வீட்டின் பக்கத்தில் வளரவிடக்கூடிய செடிகளாம்.

ஆமணக்கு, இலவம், கொங்கு, விளா, புளி, மிளகு, வில்வம், இலுப்பை, பருத்தி, அவரி முதலியனவற்றை வீட்டின் பக்கத்தில் வளர விடக்கூடாது.

வீட்டின் தூய்மை :

வீட்டில்விழும் குப்பைகளைக் கூட்டி ஒரு கூடையில் சேகரித்து, ஒரு தினத்திற்கு ஒருவேளையாவது வீதியிலுள்ள தொட்டியில் கொட்ட வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் வீட்டைப் பெருக்கிச் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது (வெள்ளிக்கிழமை) ஒட்டடையை நீக்கி, வீடுமுழுவதையும், மண்தரையாக இருப்பின் பசுஞ் சாணத்தால் மெழுக வேண்டும். இன்றேல், நீர் விட்டுச் சுத்தமாக அலம்ப வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை, அல்லது வருடத் திற்கு ஒரு முறையாவது வீட்டிற்கு வெள்ளை அடிக்க வேண்டும். வேறு நிறங்களைக் கலந்து சுண்ணாம்பு அடிப்பது நன்றன்று. முக்கியமாக வெளிப்புறத்திற்கு அங்ஙனம் அடிக்கக்கூடாது.

சொர்ண வீட்டின் குணம் :

"மேனிதனிற் காந்தியெழில் வீறுமுத ராக்கினியும்
ஞானமுமே தோதாது நண்ணுங்காண் – வானே
மிகைசேர் சகலகுண விர்த்திகளும் விர்த்தி
தகைசொர்சேர் னத்தினில்லத் தால்"[1]

பொன்னாலான இல்லத்தில் வதிபவர்க்கு, தேக ஒளி, அழகு, பசி, அறிவு முதலியனவும், இன்னும் பல நலங்களும் உண்டாகும்.

கருங்கல் வீட்டின் குணம் :

"அலங்கா ரமுமதழு மக்கினியு நீங்குந்
துலங்கா தவமுந் துலங்கா – திலங்க
வருங்கலகப் பித்து மனத்துயர் நோயுங்
கருங்கலகப் பித்தார்க்குக் காண்"[2]

1. ப. கு. சி. 1306. 2. ப. கு. சி. 1307.

கருங்கல்லால் கட்டப்பட்ட வீட்டில் வசிக்கின்றவர்க்கு, உலகை ஒளிரச் செய்யும் சூரிய ஒளியும, சந்திர ஒளியும் பெற இயலுவதில்லை. அதனால், அழகு, வீரியம், பசி முதலியன அவர்களை விட்டு நீங்கி விடுகின்றன. அன்றியும், பித்தம், மனத்துன்பம், சிலேஷ்மம் இவைகள் அவர்களை வருத்தும்.

மேல்வீடு, ஓட்டு வீடு, புல் வீடு-இவைகளின் குணம் :

''நீட்டை யுரு மேல்வீடு நீணிலவெப் போடுபல
கேட்டை யொழிக்குங்காண் மிக்கெழிலா—லோட்டையுரு
கல்வீ டுயர்வென்னுங் காலிமஞ்சா ராநலத்தாற
புல்வீ டுயர்வாம் புகல் '' 3

உயர்ந்த மெத்தை வீடானது, பூமியின் உஷ்ணத்தோடு, விஷப் பூச்சிகள் மிருகங்கள் முதலியவற்றால் எற்படும் பலவிதத் துன்பங்களையும் நீக்கும். ஓடு கவிழ்த்த கல் வீடு அழகுடையதாயிருப்பினும், அதைக் காட்டிலும், புல்வேய்ந்த வீடே காற்று பனி இவைகள் பகாத தன்மையினால் உயர்வுடையதாகும்.

இயல் - 7

சுடுதலும் — இடுதலும்

நம் நாட்டில் வசிக்கும் பல சாதியினர் பலவிதமாய்ப் பிணங்களை அப்புறப்படுத்துகின்றனர். மகமதியரும் கிறிஸ்துவரும் புதைக்கின்றனர்; இந்துக்களில், சில சைவர்கள் புதைக்கின்றனர்; சில சைவரும் வைஷ்ணவரும் சுடுகின்றனர், பாரசீகர் வட்டக கோபுரத்தில் பிணங்களை வைத்து விடுகின்றனர். சில பற நாடுகளில், விலங்குகளுக்கும் பறவைகளுக்கும் இரையாகும்படி காடுகளில் எறிகின்றனர்; சிலர் கடலில் எறிகின்றனர்; சிலர் மருந்துகளிட்டு அழுகாதவாறு பதப்படுத்திப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்கின்றனர். ஆயினும், பெரும்பாலோர் சுடுதல் அல்லது புதைத்தல் இவற்றையே மேற்கொண்டுள்ளனர்.

நாகரிக மக்கள் கையாளுவது சுடுதலும், புதைத்தலுமேயாம். நம் நாட்டில் இவைகளே தொன்றுதொட்டு வந்த வழக்கமாகும். இதனைப் பின்வரும் மேற்கோள்களால் அறிக.

'எறிபுனக் குறவன் குறைய லன்ன
கரிபுற விறகி னீம வொள்ளழற்
குறுகினும் குறுகுக' 1

'பொத்த வரையுட் போழ்வாய்க் கூகை
சுட்டுக் குவியெனச் செத்தோர்ப் பயிரும்
கள்ளியம் பறந்தலை யொருசிறை யல்கி
யொள்ளெரி நைப்ப வுடம்பு மாய்ந்தது' 2

---

1. புறநானூறு 231 அடி. 1—3.

பொருள் : எறிபுனம்–வெட்டிச் சுட்ட கொல்லை நிலத்து. குறவன்–குறவனால், குறையல் அன்ன–தறிக்கப்பட்ட துண்டம்போன்று, கரிபுற–கரிந்த புறத்தையுடைய, விறகில்–விறகால் அடுக்கப்பட்ட, ஈமம்–ஈமத்தின்கண் எரிகின்ற, ஒள் அழல்–ஒள்ளிய அழலினிடத்து, குறுகினும் குறுகுக–உடல் சுடச் சென்றணுகினும் அணுகுக.

2. புறநானூறு 240 அடி. 7—10.

பொருள் : பொத்தவரையுள்–நான் வாழும் பொந்தினிடத்து. போழ்வாய் கூகை–பிளந்தது போன்ற வாயலகை உடைய பேராந்தை, சுட்டுக் குவியென–சுட்டுக் குவியுங்கள் என, செத்தோர் பயிரும்–இறந்தவரை அழைப்பது போலக் கூவும், கள்ளியம் பறந்தலை–கள்ளியையுடைய பாழிடமாகிய புறங்காட்டில், ஒரு சிறை அகில்–ஒரு புறத்தில் தங்கி, ஒள்ளெரி நைப்ப–ஒள்ளிய தீச்சுட, உடம்பு மாய்ந்தது–உடம்பு அழிந்தொழிந்தது.

'வியன்மல ரகன்பொழி லீமத் தாழி
யகலி தாக வனைமோ' 3

'அன்னோற் கவிக்குங் கண்ணகன் றாழி
வனைதல் வேட்டனை யாயின்'4
'கவிசெந்தாழி' 5

இங்ஙனம் செய்யும்போது, மக்கள் மேற்கொள்ளும் சடங்குகள் அவரவர்கள் சாதிக்கேற்றவாறு மாறுபடுகின்றன. இந்துக்கள், அம்மை தவிர மற்ற நோய்களால் இறந்தவர்களை, நன்றாய்க் குளிப்பாட்டி, கைகால்களைக் கட்டி, புதுத் துணியால் கோவணம் உடுத்தி (பெண்ணானால் புதுப் புடவையுடுத்தி), பட்டு அல்லது புது ஆடையால் போர்த்தி, பாடை அல்லது சப்பரத்தில் (தேரில்) இருத்தி, பிணப்பறையை மூன்று முறைகள் கொட்டியவுடன், பாடையை நால்வர் தூக்கி, தாரை ஊதி, தம்மட்டங் கொட்டிக் கொண்டு மயானத்துக்கு எடுத்து செல்வர். கொள்ளி வைத்தற்குரியவர் நெருப்புச் சட்டியுடன் கூடச் செல்வர். மயானத்தில் பிணஞ்சுடும் மேடையின் மீது தக்க விறகுகளையும், 6 வரட்டிகளையும் முறைப்படி அடுக்கி, அவ்வடுக்கின்மேற் பிணத்தை வைத்து, மேலும் வரட்டியால் மூடி, கொள்ளி வைத்துவிட்டு, தலை முழுகி வீடு செல்வர்7, இவர்கள் வீடு திரும்புவதற்குள், வீட்டிலுள்ளோர் சாணத்தைக் கரைத்து வீட்டிலும் தெருவிலும் தெளித்து வீட்டைக் கழுவிச் சுத்தஞ் செய்து, தலை மூழ்குவது வழக்கம்.

---

3. புறநானூறு 256 அடி. 5-6.

பொருள்: வியன்மலர் அகன்பொழில்–மிக்க பரப்பையுடைய அகன்ற பூமியினிடம், ஈமத் தாழி–முதுமக்கள் தாழியை, அகலியதாக–இடமுடைத்தாக (அகன்றதாக), வனைமோ–செய்வாயாக.

4. புறநானூறு 228 அடி. 12–13.

பொருள்: அன்னோன்–விண்ணுலகத்தை அடைந்த வெற்றியுடையவனை, கவிக்கும் கண்ணகல்தாழி–கவிக்கும் இடமகன்ற தாழியை, வனைதல்–செய்தலை, வேட்டனை ஆயின்–நீ விரும்பினாயானால்.

5. புறநானூறு 238 அடி. 1.

பொருள்: கவிசெந்தாழி–பிணம் படுத்தைக்கப்பட்ட கவிந்த செம்மையான தாழியினது.

6. சென்னையில் 170 lbs விறகும் 200 lbs வாட்டியையும் ஒரு பிணத்தை எரிக்க பயன்படுத்துகின்றனர். வங்காளத்தில் 400 lbs விறகுகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

7'உயிரினை யிழந்த உடலது தன்னைக்
காலும் ஆர்த்துக் கையும் ஆர்த்துக்
கூறை களைந்து கோவணங் கொளுவி

புதைக்கும் பழக்கம் உள்ளோர், 5 முதல் 6 அடி ஆழம், 6 அடி நீளம், $2\frac{1}{2}$ அடி அகலமாக பள்ளம் வெட்டி, உப்பு, விபூதி முதலியவைகளைக் கொட்டி, பிணத்தை இறக்கித், துணியால் மூடி, உப்பு, விபூதி, கற்பூரம் முதலியவற்றை மறுபடியும் அதில் இட்டு, மண்ணால் மூடிவிடுவர். தேரில் எடுத்துச் செல்பவர் சிறிய பள்ளமாக வெட்டிப் பிணத்தைப் புதைப்பர். பிறகு அவ்விடத்தில் பீடத்தைக் கட்டுவதுமுண்டு. பண்டைய காலத்தில் செல்வந்தர் ஈமத்தாழி (முதுமக்கள் தாழி) களிலிட்டுப் புதைத்தனர். அவ் விதமான தாழிகள் பல, திருநெல்வேலி (ஆதிச்ச நல்லூர்), செங்கற்பட்டு (பல்லாவரம்), சேலம் முதலிய ஜில்லாக்களில் கண்டு எடுக்கப்பட்டன.

சிறந்த சைவர்கள், தாரை, தம்பட்டையின்றி, சங்கு ஊதி, சேமக்கலம் அடித்துத், திருவாசகம் ஓதியவாறு பிணத்தை எடுத்துச் சென்று அடக்கம் செய்வார்கள். சிறந்த வைணவர்கள், திருவாய்மொழி இராமநுஜ நூற்றந்தாதி முதலியவற்றை ஓதிக்கொண்டே எடுத்துச் சென்று முறைப்படி சுட்டுவிடுவார்கள். பெரிய மகான்களாய் இருப்பின், கல்லறை கட்டி அதனுள் பிணத்தை அல்லது பிணஞ் சுட்டபின் எஞ்சி நிற்கும் எலும்பை வைத்துப் புண்ணிய நதிகளின் மணல், நவரத்தினங்கள், உயர்ந்த லோகங்கள் இவைகளை இட்டு மூடி, அதன்மேல் சிவலிங்கத்தை இருத்தி, மண்டபம் கட்டி வழிபாடு புரிதலுமுண்டு. இங்ஙனம் செய்தற்குச் சமாதி வைத்தல் என்று பெயர். திருவொற்றியூரில் பட்டினத்தாரையும், சிதம்பரத்தில் திருமூலரையும், வைதீஸ்வரன் கோவிலில் தன்வந்திரியையும், பழனியில் போகரையும், 8 அழகர் மலையில் இராமதேவரையும், அனந்த

" ஈமத் தீயை எரியெழ மூட்டிப்
பொடிபடச் சுட்டுப் புனலிடை மூழ்கிப்
போய்த்தம ரோடும் புந்திநைந் தழுவது
சலமெனப் படுமோ சதுரெனப் படுமோ."

கபிலரகவல்—

" சென்றே எறிப ஒருகால் சிறுவரை
நின்றே எறிப பறையினை;—நன்றே காண்
முக்காலைக் கொட்டினுள் மூடித்தீக் கொண்டெழுவர்
செத்தாரைச் சாவார் சுமந்து."

நாலடியார்—செய். 24.

8 போகர் சீனா தேசத்தில் இறந்தார். அவருடைய எலும்புகளைக் (அஸ்திகளைக்) கொண்டுவந்து பழனியில் அடக்கஞ்செய்து, சமாதிக் கட்டினதாய் வரலாறு உள்ளது.

சயனத்தில் கும்பமுனியையும், திருவாணையில் இடைக்காடரையும், எட்டுக்குடியில் பதஞ்சலியையும், பரங்குன்றில் மச்சமுனியையும், மதுரையில் சுத்தானந்த தேவரையும், திருப்பதியில் கொங்கணரையும் அடக்கஞ் செய்ததாய்த் தெரிகிறது. முன்கூறிய முதல் மூன்று இடங்களிலும் இன்றும் பூஜை செய்யப்படுகிறது.

கிறிஸ்துவர், பிணத்தைச் சவப்பெட்டியில் வைத்து, வண்டியில் எடுத்துச் சென்று அப்படியே புதைத்துவிடுகின்றனர். மகமதியர் பெட்டியில் எடுத்துச் சென்று பிணத்தைமட்டும் முறைப்படி புதைத்துவிடுகின்றனர். நம் நாட்டில் எல்லா வகுப்பினருமே பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்டவர்களை புதைத்து விடுகின்றனர். புதைத்தலுக்கு 'இடுதல்' என்றும், அவ்விடத்திற்கு 'இடுகாடு' என்றும், சுடுவதற்குச் 'சுடுதல்' என்றும், அவ்விடத்திற்குச் 'சுடுகாடு' என்றும் பெயர்.

அம்மையால் இறந்தவர்களைத் தமிழர்கள் குளிப்பாட்டுவதுமில்லை; சுடுவதுமில்லை; அவர்களைப் பாடைகளில் வைத்து எடுத்துச் செல்வதுமில்லை; மஞ்சள் நீரில் பிழிந்து எடுத்த துணியால் ஏணை கட்டி அதில் அரிசிமா தக்க அளவு கொட்டி, அதன மீது மஞ்சள் வேப்பிலை இவைகளை இடித்துப் பரப்பி, பிணத்தை உள்ளே வைத்து, மேலும் மாவைப் போட்டு, இடித்த மஞ்சள் வேப்பிலைகளால் மூடி, எடுத்துச் சென்று புதைத்து விடுவது வழக்கம். அவ்வீட்டார் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அப்பிணத்தை அடக்கஞ் செய்யக்கூடுமோ, அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அண்டை அசலுக்கும் சொல்லாது காரியத்தைச் செய்து முடிப்பர். பதினைந்தாம் நாள் செய்யும் கிரியைகளைக்கூட மூன்றாம் மாதம் செய்வர். ஆனால், பிராமணர்கள் இங்ஙனம் செய்வதில்லை என்று தெரிகிறது. அப்பிணங்களைச் சாதாரண முறையில் எடுத்துச் சென்று சுடுவதினால், அவ்வூர்களில் அம்மை அதிகப்படுகிறது என்பது கிராமவாசிகளின் கொள்கை. மாவு, மஞ்சள், வேப்பிலை இவைகளைச் சுற்றிப்போட்டு ஏணையில் எடுத்துச் செல்வதால் அம்மைக் கொப்புளங்கள் நசுங்க ஏதுவில்லை. ஒருகால் நசுங்கி சினை நீர் வெளிப்படுமாயினும் மாவில் ஊறிவிடும். மஞ்சளும் வேப்பிலையும் அதற்கு மாற்றாகும். சாதாரண முறையில் எடுத்துச் செல்லில், அந்நோயின் கிருமிகள் காற்றினால் பரவும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. சுடுவதினால் அக்கிருமிகள் யாவும் அழியப்படாமல் காற்றினால் பரவ ஏதுவாமோ என்பது ஆராயத்தக்கதாகும்.

சுடுகாடும், இடுகாடும் ஊர்களுக்கு வெளியில், பெரும்பாலும் தென் திசையில் சற்றுத் தூரத்தில் ஆற்றங்கரை, அல்லது குளக்கரையில் அமைப்பது வழக்கம். சுடுதலினால் பிணம் சீக்கிரம் (நான்கு முதல் ஐந்து மணி நேரத்தில்) சாம்பலாய் விடுகிறது. தக்க அளவு தீயிட்டால் துர்நாற்றம் அதிகம் வீசாது. புகையிராது. தீ குறையின் புகையும் நாற்றமும் உண்டாகும். சுடுகாட்டுப் புகையின் குணத்தைக் காற்று இயலில் காண்க. துர்நாற்றத்தைப் போக்கவே விறகோடு சந்தனக்கட்டை, துளசிக்கட்டைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். சுடுவதற்குச் சுமார் 1¼ ரூபாய்க்கு மேல் செலவு ஆகாது. அதிக விஸ்தீரமான நிலமும் வேண்டியதில்லை. எஞ்சி நிற்கும சாம்பலையும், எலும்புகளையும் நம் நாட்டு வழக்கப்படி சுடப்படாத குடுவையிலிட்டுக் கடலில் அல்லது பெரிய ஜீவ நதிகளில் எறிந்துவிடலாம்.

புதைப்பதினால், பிணங்கள் சீக்கிரம் மண்ணாக மடிந்து போவதில்லை. மண்ணாக மாறுவதற்குக் குறைந்தது ஓர் ஆண்டேனும் செல்லும். பெட்டிகளில் வைத்தால் இன்னும் அநேக வருடங்களாகும். அழுகும்போது துர்காற்று வெளிப்படும். ஓர் ஏக்கர் நிலத்தில் 1,450 அல்லது 1,500 பிணங்களைத்தான் அடக்கஞ் செய்ய முடியும். ஆகையால் அதிக நிலம் தேவையாகும். புதைப்பதால் அந்நிலம் கெடுதலடையும். அங்குள்ள காற்று, சுற்றுமுள்ள ஊற்றுநீர் இவைகளும் பழுதுபடும். ஆகையால் சுடுதலே மேன்மையானது. ஆனால், அம்மையால் இறந்தவர்களை தமிழர்கள் அடக்கஞ் செய்வது போலச்செய்வது நன்று.

இயல் - 8

பொழுது அல்லது காலம்

முதற் பொருள்களாகிய நிலம் பொழுது இரண்டனுள் நிலத்தைப்பற்றி முன் கூறினோம். இப்போது பொழுதைப்பற்றி கூறுவோம். மக்களின் தன்மைகள் நிலத்தை அனுசரித்து மாறுபடுதலன்றி பொழுதிற்கு (காலத் திற்கு) ஏற்றவாறும் மாறுபாடுகளை அடையும். ஆகையால், பொழுதைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ள வேண்டுவது இன்றியமையாததாகும்.

பொழுதாகிய முதற்பொருள், சிறுபொழுது பெரும்பொழுது என இரு பகுதிகளை உடையது.[1] என்று அறிகிறோம். பூமி, தானே மேற்கிலிருந்து கிழக்கே வேகமாகச் சுற்றுவதால், சூரியன் கிழக்கிலிருந்து மேற்குச் செல்வ தாக நமக்குத் தோன்றுகிறது. அஃது ஒரு சுற்று சுற்றுவதற்கு ஒரு நாள் அல்லது அறுபது நாழிகை (24 மணி நேரம்) ஆகிறது. இதுதான் சிறு பொழுதாம். இஃது ஆறு பகுதிகளையுடையது என்பதைக் கீழ்காணும் சூத்திரத்தால் அறியலாம்.

> ' மாலை யாமம் வைகுறு வென்றா
> காலை நண்பக லெற்பா டென்றா
> அறுவைகத் தென்ப சிறுபொழு தவைதாம்
> படுசுட ரமையந் தொடங்கி யையிரு
> கடிகை யளவை காணுங் காலே[2] ''

இவை, மாலை, நடு இரவு, வைகறை (அதிகாலை), பகல், நடுப்பகல் எற்பாடு (பிற்பகல்) என்பவைகளாம். ஞாயிறு மேற்கு திசையில் மறையும் சமயந்தொடங்கி ஒவ்வொன்றும், முறையே பத்துப் பத்து நாழிகையைப் பெறும்.

பூமி ஞாயிற்றைச் சுற்றி வருவதற்கு பன்னிரண்டு திங்கள் அல்லது ஓர் ஆண்டு ஆகின்றது. இது பெரும்பொழுதாம். இஃதும் ஆறு பகுதிகளைப் பெற்றுள்ளது. அவை : கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி, இளவேனில்,

---

1 '' பெரும்பொழு தென்றா சிறுபொழு தென்றா
இரண்டு கூற்ற தியம்பிய பொழுதே ''

இலக்கணவிளக்கம்—அகத்திணையியல் சூத். 11

2. இலக்கண விளக்கம்— அகத்திணையியல் சூத். 13.

வேனில் (முதுவேனில்) என்பவைகளாம். சிங்க ஓரையாகிய ஆவணித் திங்கள் முதல் இரண்டிரண்டு திங்களும் முறையே ஒவ்வொன்றுக்கும் உரித்தாம்.

கார் காலம் (மழை காலம்)	—	ஆவணி, புரட்டாசி
கூதிர் காலம் (குளிர்காலம்)	—	ஐப்பசி, கார்த்திகை
முன் பனிக்காலம்	—	மார்கழி, தை
பின் பனிக்காலம்	—	மாசி, பங்குனி
இளவேனில் காலம்	—	சித்திரை, வைகாசி
வேனில் (முதுவேனில்) காலம்	—	ஆனி, ஆடி.

பூமியின் அச்சு நேராக நில்லாமல், ஒரு பக்கம் $23\frac{1}{2}°$ சாய்வாய் இருத்தலால், சூரியன் வட துருவத்தை நோக்கி ஆறு மாதமும், தென் துருவத்தை நோக்கி மற்ற ஆறு மாதமும் செல்வதாகத் தோன்றுகிறது. இதனை முறையே, உத்தராயணம், தக்ஷிணாயனம் என்று கூறுகின்றனர். சோதிட நூல்கள், தை முதல் ஆனி ஈறாக ஆறு மாதங்கள், (தை, மாசி, பங்குனி; சித்திரை, வைகாசி, ஆனி) உத்தராயணம் (வடக்கு வழி) என்றும், ஆடி முதல் மார்கழி ஈறாக ஆறு மாதங்கள், (ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி; கார்த்திகை, மார்கழி), தக்ஷிணாயனம் (தெற்கு வழி) என்றும் கூறுகின்றனர். ஆனால், ஞாயிறு, மார்கழி 6ஆம் தேதியே (Dec 21st.) வடக்கு நோக்கிச் செல்லத் தொடங்குமென்றும்; ஆனி 7-ந் தேதியே (June 21st.) தெற்கு நோக்கிச்செல்லத் தொடங்குமென்றும் மேனாட்டு நூல்களிலிருந்து அறிகிறோம். ஆகையால்; மார்கழி தையாகிய முன்பனிக்காலம், உண்மையில் உத்தராயணத்தின் முற்பகுதியாம். இப்பகுதியின் தன்மை, கடந்த தக்ஷிணாயனத்தின் தன்மையை ஒத்திருக்குமாகையால், மருத்துவ நூல்கள், இக்காலத்தை நீக்கி, தக்ஷிணாயனத்தின் முதற்பகுதியாகிய வேனிற் காலம், (ஆனி, ஆடி) உத்தராயணத்தின் தன்மையைப் பெற்றிருக்குமாகையால், அக்காலத்தைச் சேர்த்தும் ஆதாநகாலமென்றும்; மற்ற ஆறு திங்களை ஆவணி முதல் தை வரையில் விசர்க்க காலமென்றும் கூறுகின்றன. ஆகையால், ஆதாநகாலத்தில், மாசி முதல் ஆடி வரையிலுமுள்ள, பின்பனி, இளவேனில், வேனில் ஆகிய காலங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

அக்காலத்தில் வெப்பம் அதிகப்படும். அது கூர்மையட்சிாகவும் வறயாகவும் இருப்பதால், பூமியின் இயற்கையின் குணம் மாறுபடும். அங்கு வாழும் உயிர்களும் வெப்பத்தையும், வறட்சியையும் அடைந்து, உடல் வன்மையை இழக்கின்றன. ஆகையால்தான் இஃது 'ஆதாநகாலம்'

என்று சொல்லப்படுகிறது. பூமியடையும் மாறுதலினால், கைப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு சுவைகள், முறையே பின்பனி இளவேனில், வேனில் காலங்களில் வன்மையடைவதாக வடமொழி நூல்கள் கூறுகின்றன.

விசர்க்ககாலம் ஆவணி முதல் தை வரையில் என்று முன்பே கூறினோம். இதில் கார்காலம், கூதிர்காலம், முன்பனிக்காலம் ஆகிய மூன்றும் அடங்கியுள்ளன. நீர் கொண்ட மேகத்தினாலும், மழையினாலும், குளிர் காற்றினாலும், பூமி, முன் அடைந்த வெப்பத்தை விட்டுக் குளிர்ச்சியைப் பெறுகிறது. ஆகையால், இக்காலத்தில் நெய்ப்புக் குணம் மேலிடும். கார் காலத்தில் புளிப்பும், கூதிர் காலத்தில் உப்பும், முன்பனிக் காலத்தில் இனிப்பும் வன்மை பெறுவதாக வடமொழி நூல்கள் கூறுகின்றன. இக் காலத்தில் உயிர்கள் வன்மையடைவதினால், இது விசர்க்க காலமெனப்படுகிறது இனி, ஒவ்வொரு பகுதியின் (பருவத்தின்) உரிமைகளையும், அப் பொழுது உடல் அடையும் மாறுபாடுகளையும் சுருங்கக் கூறுவோம். அப் பொழுது அனுசரிக்கவேண்டிய ஒழுக்கங்களைக் கால ஒழுக்கத்தின் கீழ்க் காணவும்.

1 கார்காலம் (ஆவணியும் புரட்டாசியும்) :

வடகாற்றாகி வாடை வீசும். மழை பெய்யும். இந்திர கோபம், மயில், கேகயம் (அசுணமா) இவை மகிழும். ஆனால், அன்னம், கிளி, குயில் வருந்தும்: தாமரை முதலிய நீர் மலர்கள் வாட்டமடையும். காந்தள், கொன்றை, வேங்கை, காக்கணம், முல்லை, கடம்பு, காயா, குருந்து இவை மலரும். கார்காலத்தில் மேகங்கள் சூழ்ந்திருப்பதால், காற்றுக் குளிர்ச்சியடையும். முன்பு வெப்பமடைந்திருந்த பூமியிலிருந்து ஆவி எழும்பி நீரைப் புளிப்புத் தன்மையடையச் செய்யும் என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. அன்றியும், மழைக்காலத்தில் நீர் நிலைகளில் நீர் கலங்கி மலினப்பட்டிருக்கும். இவைகளினால், வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றும் குற்றமடையும். சென்ற காலத்தின் தன்மையால், வன்மையும் பசித் தீயும் குன்றியுள்ள உடல், மேற்கூறியவாறு முக்குற்றத்தையுமடையும். பித்தம், தன்னிலை விருத்தியும், வாதம், புளிப்புத் தன்மையால் பிறநிலை விருத்தியும் அடைகின்றன.

2. கூதிர்காலம் (ஐப்பசியும் கார்த்திகையும்) :

அகத்திய நட்சத்திரம் தோன்றும். குளிர் காற்று வீசும், நீர் தெளியும். நாரை, அன்னம், கொக்கு, சங்கு, நண்டு, நத்தை இவை மகிழும் மீன், நண்டு முதலியன சினை கொள்ளும். மேகமும் சூல்

கொள்ளும். பாரிசாதம், சிறு சண்பகம், செம்பரத்தை, சந்தனம், நாணல் இவை மலரும். பல பறவைகள், விலங்குகள், மக்கள் வருந்துவார்கள். இது நீண்ட இரவுகளையுடைய காலமாகும்.

அகத்திய விண்மீனின் தன்மையால், நீர் நிலைகளிலுள்ள நீர் புனிதப்படும். சென்ற காலத்தில் தன்னிலை விருத்தியடைந்த பித்தம், இக்காலத்தின் குளிரினாலும், அற்ப வெட்பத்தினாலும் பிறநிலை விருத்தியடையும்.

3. முன்பனிக்காலம் (மார்கழியும் தையும்) :

கீழ்க்காற்றாகிய கொண்டல் வீசும், தூக்கணாங்குருவி ஆந்தை இவை மகிழும். மாவும் சிவந்தியும் மலரும். இலந்தை பழுக்கும். செந்நெல் (கார்நெல்) கரும்பு இவை முதிரும். இதுவும் நீண்ட இரவையுடைய காலமாகும். இக்காலத்தில் முத்தோடங்களும் சம நிலையைப் பெறுகின்றன.

முன்பனியினாலும், கீழ்க்காற்றினாலும், குளிர்ச்சியினாலும் பசித்தீ அதிகப்படுகிறது. எங்ஙனமெனின், வெளியிலுள்ள குளிர்ச்சியைத் தாங்குவதற்காக உடலுக்கு அதிக உஷ்ணம் தேவையாகிறது. உணவின் மூலந்தான் உஷ்ணத்தைப் பெறவேண்டும் ஆகையால், உடற்றீ வெளிசெல்லாதபடி சர்மத்தால் காக்கப்பட்டு, அஃது ஓரளவு பசித்தீயாக (தீபாக்னியாக) மாறிப் பசி அதிகப்படும். ஆகவே உணவு அதிகமாகக் கொள்ளும். அங்ஙனம் கொண்ட அதிக உணவும் எளிதில் சீரணமாகி எரிக்கப்பட்டு உடற்றீயை மிகுதிப்படுத்தும். இதனால் தேகவன்மையும் அதிகப்படும். தக்க உணவு இன்றேல், உடற்றாதுகள் தகிக்கப்பட்டு உடல் இளைக்கும்.

4. பின்பனிக்காலம் (மாசியும் பங்குனியும்) :

தென்கீழ்க்காற்றாகிய உலவை வீசும். பல புழுவினம் கானங்கோழி இவை மகிழும். கொங்கும் இலவும் மலரும். பேரீந்தும் பனையும் பழுக்கும். பருத்தி வெடிக்கும். முன்பனிக்காலத்தின் தன்மைகளைப் பெற்றிருப்பினும் கபம் தன்னிலை விருத்தியடையும்.

5. இளவேனில் காலம் (சித்திரையும் வைகாசியும்) :

தென்றல் வீசும். வண்டு, கிளி, மைனா, அன்றில் (கிரௌஞ்சம்) குயில் இவை மகிழும். மா பழுக்கும். புன்னை, மகிழ், தாழை, செண்பகம் இவை மலரும். இந்திரகோபம் மெலியும். சென்ற காலத்தில், தன்னிலை விருத்தியடைந்திருந்த கபம், சூரிய வெப்பத்தினால், பிறநிலை விருத்தியடையும். கபம் மிகுதியினால் பசி கெட்டு, பல கபப்பிணிகள் தோன்றும்.

6. (முது) வேனிற்காலம் (ஆனியும் ஆடியும்) :

மேல்காற்று என்னும் கோடை வீசும். கானல் தோன்றும். சில சமயங்களில் கோடை மழையும் பெய்வதுண்டு. காடை, வானம்பாடி, காகம், கௌதாரி இவை மகிழும். மல்லிகை, பாதிரி, புளி இவை மலரும். காஞ்சிரம் நாவல் காய்க்கும். அதிக வெப்பத்தினால் கபம் தன்னிலைப் படும். ஆனால், வாதம் தன்னிலை விருத்தியடையும்.

7. திணையும் பொழுதும்.

ஒவ்வொரு நிலத்தின் தட்பம் வெப்பம் எப்படியிருக்குமென்பதைக் கீழ்க்காணும் சூத்திரத்தாலும் உரையாலும் அறிக.

" கூதிர், யாமம், முன்பனி யென்றிவை
ஓதிய குறிஞ்சிக் குரிய வாதலும்,
இளவேனில் நண்பகல் பின்பனி யென்றிவை
பான்மையி னுரிய பாலைக் கேற்றலும்
மல்குகார் மாலை முல்லைக்கு வகுத்தலும்
மருத நெய்த லென்றிவை யிரண்டற்கும்
உரிய பெரும்பொழு தாறொடு முறையே
வைகுறு விடியன் மருதத்திற் குறுதலும்
வெய்யோன் பாடு நெய்தற்குச் சிறத்தலும்
எய்து மென்மனா ரியல்புணர்ந் தோரே" 2

மேற்கூறிய காலமென்னும் முதற்பொருட்பகுதி பன்னிரண்டனுள், கூதிர், இடையாமம், முன்பனி என்று கூறப்பட்ட காலப் பகுதிகள் குறிஞ்சித் திணைக்குச் சிறந்தனவாகும் என்றும்; வேனில், நடுப்பகல், பின்பனி இவை ஊழான் அடுத்த பாலைக்குச் சிறந்தனவாகும் என்றும்; கருப் பொருள் பொலிதற்கு ஏதுவாகிய கார்காலம் மாலை இவை முல்லைத்

---

2 இலக்கணவிளக்கம் - அகத்திணையியல் சூத். 14.

திணைக்குச் சிறந்தனவாகும் என்றும்; மருதம் நெய்தல் இவை இரண்டிற்கும் சிறந்த பெரும்பொழுதுகள் ஆறு என்றும்; அதிகாலையும் விடியலும் மருதத்திணைக்குச் சிறந்தனவாகும் என்றும்; எற்பாடு நெய்தலுக்குச் சிறந்ததாகும் என்றும் அகப்பொருளிலக்கணத்தை அறிந்தவர் இயம்பினர். இதனையே கீழ்க்காண்க :—

நிலம்	பொழுது	
குறிஞ்சி	கூதிர்காலம் முன்பனி	நடு இரவு
பாலை	(முது) வேனில் பின் பனி	நடுப் பகல்
முல்லை	கார்காலம்	மாலை
மருதம்	இளவேனில், வேனில், கார்காலம், கூதிர்காலம், முன்பனி, பின்பனி	வைகறை, காலை
நெய்தல்	இளவேனில், வேனில், கார்காலம், கூதிர்காலம், முன்பனி, பின்பனி.	பிற்பகல்

இயல் - 9

நீர்.

'நீரின்றமையா துலகு' என்றபடி நீர் உலகெங்கும் நிறைந்த பஞ்ச பூதங்களுளொன்று. தாவர வருக்கம், விலங்கு வருக்கம் முதலிய எல்லா சீவராசிகட்கும் நீர் இன்றியமையாதது. நீரின்றி இவை சிறிது காலமும் உயிர் வாழ்தல் அரிது. உலகத்திலுள்ள ஒவ்வோர் உயிர் வாழ் பொருளின் பெரும்பாகம் நீரினாலேயே ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நீர் இவ்வளவு அத்தியாவசியமாக இருத்தலினாற்றான், இப்பிரபஞ்ச கர்த்தாவான கடவுள், உலகை முக்காறபங்கு நீராகவும் காற்பங்கு நிலமாகவும் அமைத்துள்ளார் போலும்!

அன்றியும், மழை பெய்வதாற்றானே இந்நிலவுலகெங்கும் மறைந்து கிடக்கும் வித்துக்களும் சீவராசிகளின் முட்டைகளும் உயிர் பெறுகின்றன?

'விசும்பிற் றுளிவிழி னல்லான்மற் றாங்கே
பசும்புற் றலைகாண் பரிது.'[1]

மழை பெய்தாலல்லது இவ்வுலகில் பசும்புற்றலை காண்பதும் அரிதாகும். புற்பூண்டுகள வளர்வதில்லை. மற்ற சீவராசிகளும் உயிர் வாழ்வது கடினமாகும் இந்திரகோபம் முதலிய பூச்சிகளும் மழை பெய்த காலத்திற்றானே தோன்றுகின்றன? ஆகவே, மழை பெய்யாதிருப்பின நீரில்லை; நீரின்றேல் உணவில்லை; உணவின்றேல் உலகில்லை என்பதும் வெள்ளிடைமலையன்றோ? இக்கருத்தைத் தழுவியன்றோ, தமிழ்மறை வள்ளலாகிய பொய்யாமொழியாரும் மழை பெய்யவில்லையேல் விரிந்த நீரையுடைய இப்பெரிய உலகத்தில் பசி நிலைபெற்று மக்களைப் பெரிதும் வருத்தும் என்னும் பொருள்பட,

''விண்ணின்று பொய்ப்பின் விரிநீர் வியனுலகத்
துண்ணின் றுடற்றும் பசி.''[2]

என்று சுருங்கச் சொல்லி விளங்கவைத்தார்.

இனி, 'நீர் நமக்கு எவ்வெவ்வகையில் உபயோகமாகின்றது! நீரை உபயோகிக்குங்கால் நாம் அனுசரிக்க வேண்டும சுகாதார விதிகள் யாவை!' என்பனவற்றைப் பற்றி நாம் ஆராய்வோம்:

---

1. திருக்குறள்—செய். 16
2. திருக்குறள்—செய். 13

சாதாரணமாக நீர், குடிப்பதற்கும் சமையல் செய்வதற்கும் குளிப்பதற்கும் ஆடையணிகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கும், வீட்டைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வதற்கும், ஆடு மாடு முதலியவற்றை அலம்புதற்கும் இன்னும் பலவற்றிற்கும் உபயோகமாகின்றது. இவ்விதம் நம் சுகாதாரத்திற்கு இன்றியமையாது, நமக்கு பல வழியிலும் உபயோகமாகும் நீர், சுத்தமாக இருக்க வேண்டுவது அவசியமன்றோ? அவ்வாறன்றி அசுத்தமாக இருப்பின் பல வியாதிகளுக்கு ஏதுவாகுமன்றோ? சாதாரணமான அசீரணபேதி மலக்கழிச்சல், கொடிய ஊழி முதலிய நோய்களும், குடலைப்பற்றி வருகிற வேறு நோய்களும், சொறி, சிரங்கு, குட்டம், நரம்புச் சிலந்தி, கபவாதக் காய்ச்சல், முறைக்காய்ச்சல், மடக்குவாதக் காய்ச்சல் முதலிய பல நோய்களும் அசுத்த நீரினாலேயே பிறக்கின்றன என்பது அறிஞர்களின் கருத்து. ஆகவே, நாம் உபயோகிக்கும் நீர் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுவது அவசியம் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

எனவே, ஒவ்வொருவரும், சுத்த நீரின் இலக்கணம், உலகத்திலுள்ள சீவராசிகட்கு நீர் கிடைக்கும் விதம், அதன் குணம், நீரைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளும் முறை, சாதாரணமாக நீரில் காணும் மலினங்கள், அவற்றைப்போக்கும் வழி இவற்றையெல்லாம் ஆராய வேண்டுவது அவசியம்.

சுத்த நீர் :

முற்றும் சுத்தமான நீர் கிடைப்பதரிது. அந்நீருக்கு மணமும் சுவையும இல்லை. அதைப்பாத்திரததில் ஊற்றிக் காய்ச்சினால், அடியிலொன்றும் படியாது. இதற்கு உதாரணமாகப் பூமியிற் படாததும், காற்றிற்படிந்துள்ள தூசி அழுக்கு முதலியன சேராததுமான வானீரையே (மழை நீரையே) கூறலாம். ஏனெனில், மழை நீர் நிலத்திற் படிந்த மாத்திரத்தில் நிலத்திலுள்ள சாரங்களைக் கிரகித்துக் கொள்கின்றது, இதைக்குறித்துப் பதார்த்தகுண சிந்தாமணியிலும்,

தண்ணீர்க் குணமெல்லாந் தான்கேள் மடமயிலே!
மண்ணின் குணமல்லால் மாற்றுமுண்டோ

என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது, இன்னும் தேரரும் 'நீரின் குணம் வேறில்லை பாரின் குணமே வேறு' எனப்பகர்ந்துள்ளார். ஆகையால், சுத்த நீர் என்பது, நம் தேகத்திற்குத் தீமை செய்யக்கூடிய சாரங்கள் ஒன்றும் சேராது நன்மை தரக்கூடிய சாரங்கள் மாத்திரம் சேர்ந்திருக்கின்ற நீரேயாகும்.

நில இயல்பில்லாத நீர் :

நில இயல்பில்லாத நீரே அதி சுத்த நீர். அவ்வித நீர் நமக்கு மழை மூலமாகவும், பனி மூலமாகவும், ஆலங்கட்டி மூலமாகவும் கிடைக்கும். இம்மூன்றினும் பெரும்பாகம் மழை மூலமாகவே கிடைக்கிறது. மழை நீர் முற்றிலும் சுத்தமானது. அதில் எவ்விதமான கலப்பும் இல்லை. அது குணத்தில் அமிர்தத்தை ஒக்கும் என்பதை,

“ வானின் றுலகம் வழங்கி வருதலால்
தானமிழ்த மென்றுணரற் பாற்று ” [1]

என்னும் குறளினால் அறியலாம். அன்றியும்,

“ துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத்
துப்பாய தூஉம் மழை ”

என்றபடி, உண்பவர்களுக்கு நல்ல உணவுகளை உண்டாக்கி, அவற்றை உண்பவர்களுக்குத தானும் உணவாவதும் மழை.

“ சீத முறுங்குளிர்ச்சி சேருமே சித்தத்துள்
போதத் தெளிவாய்ப் பொருந்துங்காண்;— நாதமொடு
விந்தும வளர்ந்துவரு மேதினியி லெவ்வுயிர்க்குஞ்
சிந்துமழை நீராற் றெளி. ”

என்றபடி, வானின்று பொழியும் நீரால் இவ்வுலகம் குளிர்ச்சியடைகின்றது. சீவராசிகளுக்குக் குளிர்ச்சியும் நல்ல அறிவும் பொருந்தும். சுக்கில சோணித விருத்தியுண்டாகும்.

முதலில் பொழியும் மழை நீரில் பரந்திருக்கும், தூசி அதிகமாகக் கலந்திருக்குமாகையால், அஃது உபயோகப்படாது. கனத்த மழை பெய்தால், ஆகாயத்திலிருக்கும் தூசிகள் எல்லாம் அடித்துக்கொண்டு போய்விடும். பிறகு பெய்யும் நீர் சுத்தமாயிருக்கும். இதனைச் சேரித்து உபயோகிக்கலாம். ‘அகால மழை நீர் பருகத் தகுந்ததன்று,’ என்று முன்னோர் கூறியுள்ளார்.

---

1. திருககுறள்–செய். 11.
1. திருக்குறள்–செய். 12.
2. ப-கு-சி-செய்.11.

பனி நீர் :

பனிக்காலத்தில், பகற்பொழுதெல்லாம் காய்ந்து ஆவியாய் மாறிய நீரெல்லாம், மாலை முதல் காலை சூரியோதயம் வரை குளிர்ச்சி பெற்றுச் சிறு நீர்த்துளிகளாய் மாறிப் பூமியில் விழும். இங்ஙனம் நீர்த்துளிகள் படிந்திருப்பதை மார்கழி தை மாதங்களில், புல்லின்மீதும், வாழையிலை போன்ற இலைகளின் மீதும் பார்க்கலாம்.

பனி நீர் வேண்டுமானால், ஒரு வெள்ளைத் துகிலைப் புற்றரையின் மீது இரவிற் பரப்பி வைத்து, காலையில் சூரியோதயத்திற்குச் சற்று முன்பே எடுத்துப் பிழிந்து சேகரித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், இம்முறையில் அதிக நீர் சேகரித்தல் முடியாது. ஆதலால், சாதாரணப் பொது உபயோகத்திற்குப் பனி நீர் சேகரித்தல் இயலாததாகும். ஆயினும், பனி நீருக்குப் பல பிணிகளைப்போக்கும் சக்தியிருப்பதால், இதை மருந்தாகவும் சுக பானமாகவும் (Beverage) உபயோகிக்கலாம்.

பனி நீரின் குணம் :

"பனிச்சலத்தை யெல்லுதயம் பானஞ்செய் வாரைத்
தனிச்சொறிசி ரங்குகுட்டந் தாபம்—தனிவாதம்
முத்தோட நீரிழிவு மூடழல்கி ராணியிவை
கொத்தோடு தாழ்ந்தகலுங் கூறு."[1]

சூரியோதயகாலத்தில் பனிநீரைப் பருகுபவரைச் சொறி, சிரங்கு, குட்டம், தாபம், வாதநோய், முப்பிணி, நீரிழிவு, கணச்சூடு, கிரகணி ஆகிய இந்நோய்கள் முற்றிலும் விட்டு ஓடும். அன்றியும், பனி நீரை உடலில் தேய்க்கத் தவளைச்சொறி நீங்கும்.

ஆலங்கட்டி நீர் :

சூரிய வெப்பத்தினால் ஆவியாய் மாறி மேற்கிளம்பும் நீரானது சில சமயங்களில் அதிக உயரம் சென்று, அங்குக் குளிர்ச்சி மிகுதியால் பனிக் கட்டியாய் உறைந்து விடுகிறது. அங்ஙனம் உறைந்த பனிக்கட்டிகள், மறுபடியும் சூரிய வெப்பத்தால் இளகி, ஆலங்கட்டி மழையாகப் பொழிகின்றது. இவ்விதம் பொழியும் மழையையே நாம் கல்மாரி என்று சொல்கிறோம். இம்மழை சாதாரணமாகக் கோடை காலங்களிற்றான் உண்டாகின்றது. இம்மழைபெய்யும் போதே இக்கட்டிகளைச் சேகரித்து; ஒரு

1. ப. கு. சி. செய். 13

தூய அகலிலிட, அவ் இளகி நீராய் மாறும். இந்நீர் மிகவும் சுகாதார மானது. இதை ஒரு வெள்ளைத் துகிலிலிட்டு வடிகட்டிக் குப்பியிலிட்டுக் காற்றுப் புகாமல் மூடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவும் குணம் நிறைந்தது.

ஆலங்கட்டி நீரின் குணம் :

> "வெண்மாசி மேகமுடன் வீழும் பெரும்பாடு
> கண்மாசி காந்தல் கடிதகற்றும்—தண்மீறும்
> விக்கல் சுவாசமுடன் மெய்மயக்க மும்போக்கும்
> சக்குமா லங்கட்டி காண்."[2]

ஆலங்கட்டி நீரினால், வெள்ளை நோய் எனப்படும் பிரமேகம் முதல் பல மேகரோகங்களும், அதிகமாகக் கழிகின்ற பெரும்பாடும், கண்ணிற் படியும் மாசும், கண் காந்தல் முதலியவைகளும் விரைவில் நீங்கும்; உடல் குளிர்ச்சியடையும், விக்கல், சுவாசம், மெய் மயக்கம் இவைகளும் நீங்கும்.

நில இயல்புள்ள நீர் :

மேற்கூறிய நில இயல்பில்லாத நீர், பனி நீர், ஆலங்கட்டி நீர் என்ப வற்றுள் ஒவ்வொன்றும் குணங்கள் நிரம்பியதாயும், சுத்த நீரென வகுக்கத் தகுந்ததாயுமிருப்பினும், அது போதுமான அளவிலும், எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்காதன்றோ! ஆதலால், மக்கள் தினசரி உபயோகத் திற்கு நில இயல்புள்ள ஆறு, குளம், கிணறு, ஏரி, சுனை, ஊற்று முதலிய நீர் நிலைகளிலிருந்துதான் நீர் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. முன்னரே நீர் நிலைகளிலுள்ள நீர் அவ்வளவு சுத்தமானது அன்று என்பதைக் கூறியுள்ளோம். ஆதலால், இந்நீர் நிலைகளைக் கூடியவரை சுத்தமாயும், ஜன சமூகத்திற்குப் பயன்படும் படியும் செய்வது எப்படி என்றும், பெரிய நகரங்களுக்கும், ஊர்களுக்கும், சிறு கிராமங்களுக்கும் வேண்டிய அளவு நீரை எவ்விதம் பகிர்ந்தளிப்பதென்றும், இந்நீர் நிலைகளுள் ஒவ்வொன் றின் தனிக் குணங்களென்ன என்றும் இனி ஆராய்வோம்.

பூமியின் மீது பொழியும் மழை நீரில் பெரும்பாகம் ஆறு, ஏரி, ஓடை முதலியவைகளில் கலக்கும். சிறு பாகம் நிலத்தில் ஊறிச் சிறுகச் சிறுகப் பூமியின் கீழ் எவ்வளவு தூரம் தடையின்றிச் செல்லக்கூடுமோ, அவ்வளவு தூரம் சென்று, நீர் ஊறிச்செல்ல இயலாத களிமண் பாறை போன்ற கடின

2. ப. கு சி. செய். 12

மானப் பரப்பால் தடைப்பட்டு அங்கேயே பரவி நிற்கும். இங்ஙனம் தங்கும் நீரே, நாம் கிணறுகள் வெட்டும்போது ஊற்றாய்த் தோன்றுகின்றது. இது மேல் ஊற்று நீராகும். இந்த நீர் மழையினளவைப் பொருத்திருக்கும் மழை குறைந்த காலத்தில் இவ்வூற்றுக்களும் வற்றும்.

ஊற்றுகள் :

நீர் மண்ணில் ஊறிக் கீழ்ச் செல்லும்போது நீரிலுள்ள கரையா மலினங்கள் மண்ணில் சிக்கிக்கொள்வதால் ஊற்றுநீர் சுத்தமடையும். ஆனால் இந்த மலினங்கள் கிரமமாக அதிகப்பட்டு ஊற்றுநீருடன் கலக்குமாகையால்' இந்த நீர் சுத்தமாயிருக்க இயலாது. இஃது அசுத்த ஊற்று நீராகும' இதனை 'ஆழமில்லாத ஊற்று' (Shallow spring) என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். இந்த ஊற்றுநீரின் அளவு மழையைப் பொருத்து நிற்கும். கோடை காலத்தில் அனேகமாக வறண்டுவிடக் கூடும்.

நீர் ஊறவியலாத களிமண் பாறை போன்ற கடினப் பரப்பையும் வெட்டினால், அதினின்றும் தோன்றும் ஊற்று நீர் சுத்தமாயிருக்கும். மேற்சொல்லிய மலினங்கள், களிமண், பாறை முதலிய கடினப் பொருள களால் தடுக்கப்படுவதால், இந்த ஊற்றில் கலக்க இயலாது. இது கோடை காலத்தில் அசுத்த ஊற்றைப்போல வற்றாது. இது சுத்த ஊற்று நீராகும். இதை 'ஆழ்ந்த ஊற்று' (Deep spring) என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுகிறார்கள். இந்நீர் இனிப்பாயிருக்கும். தாகத்தை அதிவிரைவில் தீர்க்கும். பித்தத்தை ஒழிக்கும்.

> " ஊற்றுநீர் பித்தம் ஒழிக்கும்; இனிப்பாகும்;
> ஆற்றிவிடுந் தாகத்தை அப்பொழுதே;—கூற்றுவிழிக்
> கொம்ப டைய ய் குண குணங்க ளைத்தெளிவாய
> நம்பி யுலகறிய நாட்டு." [3]

கிணறு :

கிணறு இருவகைப்படும். சுத்தமான ஊற்று நீர் தோன்றும்படி களிமண், பாறை இவைகளை வெட்டிக் கட்டப்படும் கிணறுகளை 'ஆழ்ந்த கிணறுகள்' (Deep wells) என்றும், சுத்தமான ஊற்றுநீர் தோன்றாமல், அசுத்த ஊற்று நீர் தோன்றும் வரை, அதாவது களிமண் பாறைத் திட்டத்தை வெட்டாது அதற்கு மேலாகவே வெட்டிக்கட்டும கிணறுகளை 'ஆழமில்லாத கிணறுகள்' (Shallow wells) என்றும் ஆங்கில நூல்கள்

---

3. ப. கு. சி. செ. 35

கூறும். அவைகளை முறையே 'கீழ்நீர்க் கூவல்' என்றும் 'மேல் நீர்க் கூவல்' என்றும் பழைய தமிழ் நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளதைக் காணலாம் அன்றியும் அவை அவற்றின் அமைப்புக்கு ஏற்றவாறு கிணறு, துரவு, பிள்ளைக் கிணறு, நடைபாவி எனப்படுகின்றன. கிணறு செங்கல்லினால் கட்டப்பட்டுத் துரவைவிடச் சிறியதாயிருக்கும். அதில் படிகள் இரா.

துரவு :

இஃது அகலத்தில் கிணற்றைவிடப் பெரியது. இதற்குக் கற்களைச் சுவரில் வைத்துப் படிகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். இப்படிகளின் உதவியால் மேல் ஏறுவதற்கும் உள் இறங்குவதற்கும் வசதியிருக்கும்.

பிள்ளைக்கிணறு :

இது கிணற்றுக்குள் அமைக்கப்பட்ட சிறு கிணறு. இஃது அதிக ஆழமாயிருக்கும். இதில் நீர் எப்போதும் வறளாமல் சுத்தமாயிருக்கும். சில காலங்களில் நீர் அதிகப்பட்டுப் பிள்ளைக் கிணற்றை மூடிவிடுவதுமுண்டு.

நடைபாவி ;

இந்தக் கிணறு, மாடிப் படிகளைப்போல் அமைக்கப்பட்ட படிகளை ஒரு புறத்திலுடையது. இதில் வெகு எளிதாகக் குழந்தைகளும் இறங்கக் கூடும்.

கிணற்று நீரின் குணம் ;

"ஆசாரக் கூபத் தறலால் அதிதாகம்
வீசாகச் சூடுபசி மெய்க்காந்தல் - மாசூலை
மெய்யுள் இடைதுளைப்பு வீழ்மயக்கஞ் சோபைபித்தம்
பையவரு மீளையும் பார்." [1]

என்னும் செய்யுளால், குற்றமில்லாத கிணற்று நீரால், மிருதாகம், தேகச்சூடு, பசி, உடலழற்சி, சூலை, உடல்வலி, இடுப்புக் குடைச்சல், மயக்கம், சோபை, பித்தம் ஆகிய இவை போகுமென்பதை அறிவதுமன்றி, கிணறுகளைச் சுத்தமாகவும் ஆசாரமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் உணர்கிறோம். கிணறுகளில் அசுத்தம் சேராமலிருக்க வேண்டின், கீழ்க்காணுமாறு அவற்றை அமைத்துப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

---

1. ப. கு. சி.– செய். 33

கிணற்று அமைப்பு :

நீர் ஊறிச் செல்லக்கூடாத களிமண், பாறை போன்ற பரப்புகளையும் துளைத்துச் சுத்த ஊற்று நீர் தோன்றும் வரை பூமியை வெட்ட வேண்டும். கிணற்று அடியில் இருந்து, நீர் ஊறக்கூடாத மண் திட்டம் வரைக்கும் ஊற்று நீர் சுரப்பதற்காகச் சிறு இடைவெளிகள் விட்டு நன்றாய்ச் சுட்ட செங்கற்களை வட்டமாக அடுக்கி விடவேண்டும். அதற்குமேல் சுண்ணாம்பை யும் செங்கற்களையும் கொண்டு மேற்படி சந்துகள் விடாமல் கெட்டிச் சுவர் எழுப்பவேண்டும். கிணற்றில் இறங்கி ஏறுவதற்காகப் படிகளை ஒவ்வொரு முழத்திற்கு ஒன்றாகச் சுவரின் உட்புறத்தில் அமைத்தல் நன்று.

கிணற்றுச் சுவருக்கும், அதைச் சுற்றியிருக்கும் நிலத்திற்கும் மத்தியி லிருக்கும் இடைவெளி வழியாய், மேல் ஊற்றுநீர் கீழேசென்று கீழ்ஊற்று நீருடன் கலக்க நேரிடுமாகையால், அந்த வெளியைக் களிமண், கற்கள் முதலியவைகளால் கெட்டிச் சுவர் வரைக்கும் அடைத்து நீர் ஊறா வண்ணம் செய்யவேண்டும்.

தரை மட்டத்துக்குமேல் 3 அல்லது 4 அடி உயரம் கைப்பிடிச்சுவர் எழுப்பிவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால்தான் மழைக்காலங்களில் பிரவாகமாகப் பூமியின் மீது ஓடும் நீர் அதில் இறங்கி கலக்க முடியாது, அன்றியும், அது தெரியாமல் விழ நேரும் ஆபத்தையும் தடுக்கும்.

கிணற்றைச் சுற்றி 6 அடி அகலத்திற்கும், தரை மட்டத்திற்குமேல் 6 அங்குல உயரத்திற்கும் சல்லி போட்டு, வெளிப்புறமாக வாட்டம் அமைத்து, சாந்து பூசி, சுற்றிக் கால்வாய் அமைக்க வேண்டும். இதிலிருந்து நீரை அப்புறப்படுத்த ஒரு கால்வாய் அமைத்து, அதைத் தூரத்தில் கொண்டுபோய் விடவேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நீர் எடுக்கும்போது சிந்தும் நீர் ஒழுங் காக அப்புறப்படுத்தப்படும். இல்லாவிட்டால் மண்ணில் விழுந்து சேறாகி அசுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

பாது காத்தல் ;

கிணற்றுக்கருகில் மரம் செடிகள் ஒன்றும் இருத்தல் கூடாது. ஏனெனில்; அவற்றின் வேர்கள் கிணற்றின் சுவரைப் பிளக்கக்கூடும். அன்றியும் அவற்றின் இலை முதலியன கிணற்றில் விழுந்து அழுகக்கூடும். அதனால், நீரில் பல கிருமிகள் தோன்றவும், நீர் அசுத்தமடையவும் ஏது வாகும்.

இங்ஙனம் இலை முதலியன விழாது தடுப்பதற்காக, கிணற்றை மூடி விடும்படி தற்கால சுகாதார பிரசாரகர்கள் கூறுகிறார்கள். அங்ஙனம் கிணறுகளை முற்றிலும் மூடி வைத்தல் தவறு என்பது நமது முன்னோர்களின் கருத்து. சந்திர சூரிய கிரணங்கள் படாத நீர் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதன்று என்பது கீழ்வரும் மேற்கோளால் விளங்கும்.

> "சந்திரா தித்தர்வவி சாராதா நீர்புழுதுர்க்
> கந்தமதி சேறு கனப்பிலையு—தீர்ந்தநீர்
> தங்குசுவை யில்லாநீர் சாற்றுமிவை ஸ்நானபா
> னங்களுக்கா காவுறினோ யாம்"[1]

சந்திர சூரிய கிரணங்கள் படாமற்போனால் நீரில் புழுக்கள் பிறக்கும் என்றும்; துர்கந்தம் உண்டாகும் என்றும்: இலை உதிர்ந்த நீர் ஸ்நாநபாநாதிகளுக்குத் தகுந்ததன்று என்றும் அறிகிறோம். ஆதலின், இலை முதலியன உதிராது கிணற்றைக் காக்க வேண்டியது அவசியம். எனவே, கிணறுகளுக்கு இடும் மூடியானது, சூரிய சந்திர கிரணங்கள் ஊடுருவிச் செல்லத்தக்கதாயும், இலைகளைத் தடுக்க வல்லதாயும் இருக்கவேண்டும். ஆகவே நெருங்கிய கண்களுள்ள வலைக் கம்பிகளால் மூடி செய்யலாம். இது, காற்றோட்டம், சூரிய சந்திர ஒளி இவை உட்செல்லவும் இடங்கொடுப்பதோடு, மரங்களிலிருந்து உதிரும் இலை முதலியவற்றைத் தடுக்கவுஞ் செய்யும்.

இன்னும், இவ்விதக் கிணறுகளின் அருகில் மாட்டுத் தொழுவம், குதிரை லாயம், கால்வாய்கள், குட்டைகள், பள்ளங்கள் இருத்தல் கூடாது. அன்றியும், அருகில் மலசலம் கழிக்காமலும், எரு முதலிய குப்பைகளைப் போடாமலும் இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், அங்ஙனம் செய்தால் மாரிக் காலத்தில் பூமியினுள்ளூறிச் செல்லும் நீர் இம்மலினங்களையும் தன்னோடு கிரகித்துக் கொண்டு கிணற்று நீரில் சேர்ப்பிக்கும். அதனால், கிணற்று நீர் அசுத்தமாகும். அருகில் மாட்டுத் தொழுவம் லாயம் முதலியவைகள் இருப்பின் அதிலுள்ள மலினங்கள் பூமியில் ஊறாவண்ணம் அவைகளைக் கற்களால் அமைக்க வேண்டும்.

மேலும், பொதுமக்களுக்கு உபயோகமாகும் கிணற்றில் கண்டவர் கண்ட கண்ட குடம் முதலியன போட்டு நீர் இழுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், ஒவ்வொருவர் வீட்டுப் பாத்திரத்திலிருக்கும் மலினங்களும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சேர்ந்து கிணற்று நீரைப் பாழாக்கும். ஆதலால்,

1. ப.கு.சி.—செய். 47.

பொதுவாக உபயோகிக்க ஒரு சுத்தமான குடமும் கயிறும் போடவேண்டும். அன்றியும், எளிதாய் இழுக்கத் தகுந்த ஒரு உருளையை அமைக்க வேண்டும்.

இவ்விதக் கிணறுகளில் மனிதர் இறங்கி குளிப்பதையும் ஆடைகளைத் துவைப்பதையுந் தடுக்கவேண்டும்.

அசுத்தமானவர்களையும், நோயாளிகளையும் கிணற்றினருகில் வராதபடி தடுக்கவேண்டும்.

இறைக்கப்படாத கிணற்று நீர் விரைவில் அசுத்தமடையும். ஆதலின், கிணற்றை அடிக்கடி பயன்படுத்தவேண்டும்.

வருடத்திற்கு ஒரு முறையாகிலும் இக்கிணறுகளில் தூரு எடுக்க வேண்டும். இல்லையேல் கிணற்றில் சேறு அதிகப்பட்டு நீர் தடிப்புறும்.

இவையல்லாமல், கிணற்றில் சிறு மீன்களை விட்டு வளர்க்க வேண்டும். இவைகள் நீரிலுள்ள கிருமிகளைத் தின்றுவிடும். அதனால் நீர் சுத்தமடையும்.

கிணற்றை மூடி வைக்காவிட்டால், கொசு முதலியன வளரவும், முட்டையிடவும் இடமாகும் என்று தற்காலத்தில் சிலர் கருதுகின்றனர். முற்கூறியபடி பாதுகாக்கப்பட்டதும் சூரிய சந்திர கிரணங்கள் விழக்கூடியதுமான கிணறுகளில் கொசு முதலியன உற்பத்தியாக முடியாது என்பதை மேற்கூறிய மேற்கோள் வெண்பாவால் அறியலாம்.

கிணற்று நீர், அன்றி, மற்ற நிலவியல்புள்ள நீர்நிலைகளின் நீர் உவர்ப்பு சுவை இல்லாது இருப்பின், பானத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம். இவ்விதம் உபயோகிக்கப்படும் குளங்கள் ஊருணி எனப்படும். இந்நீர் நிலைகளை அசுத்தஞ் செய்யாது கீழ்க்கூறுமாறு பாதுகாக்க வேண்டும்.

அவைகளில் குளித்தல், துணி முதலியன துவைத்தல், பாத்திரங்களை அலம்புதல், ஆடு மாடுகளைக் கழுவுதல் முதலியன கூடாது.

அவைகளின் கரைகளிலும் மலினங்கள் சேராது காப்பாற்ற வேண்டும்.

அருகில் இடுகாடு முதலியன இருக்கக் கூடாது. இறந்த சீவன்களை இவற்றினருகில் புதைத்தல் அல்லது எரித்தல் கூடாது.

அவைகளில் மடு, ஓடை, கால்வாய் முதலியவிடங்களின்றும் அசுத்த நீர் வந்து சேராது காக்கவேண்டும்.

பாசி, அல்லி தாமரை முதலியன அந்நீர் நிலைகளில் சேராது தடுக்கவேண்டும்.

அவைகளுக்கு அருகில் மரஞ்செடிகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். ஆனால், கடு, நல்லி, தான்றி ஆகிய மரங்கள் குளக் கரையின் கீழ் இருத்தல் நன்று.

ஆடு மாடுகள் அவற்றில் இறங்கி நீரருந்தலைத் தடுக்க வேண்டும்.

அவற்றின் கரைகளை மேடாக்கி மழைக் காலங்களில் அடித்துக் கொண்டு வரும் மலினங்கள் வீழாது தடுக்கவேண்டும்.

அவற்றினின்றும் நீரெடுக்கும் மக்கள், தண்ணீருக்குள் இறங் காமலும், பாத்திரம் முதலியவைகளை அலம்பாமலும் பாதுகாக்க வேண்டும். கூடியவரை அதிலிறங்காது நீர் எடுக்க வசதியாகப் படிகள் அமைக்கப்பட வேண்டும். நீரைப் பழுது செய்யக்கூடாதென் பதைத் 'தாயைப் பழித்தாலும் நீரைப் பழிக்காதே' என்பதால் அறிக.

அந்நீர் நிலைகளில் மீன்களை விட்டு வளர்க்கவேண்டும். செம்படவர் கள் அவற்றினின்றும் மீன் பிடிப்பதைத் தடுக்கவேண்டும்.

நீரை அசுத்தம் செய்யக்கூடாது என்று ஊருணியின் முன் விளம் பரம் அமைக்கவேண்டும். இங்ஙனமே முற்காலத்தில் செய்ததாய்த் தெரிகிறது. பாண்டி நாட்டின் ஒரு குளக்கரையில் காணப்பட்ட கல் வெட்டில்,

"நீர் பிழைத்தவன் ஊர் பிழைத்தற்றான்
நெடுமுடி மன்னன் கடுஞ்சினம் கொள்வான்'

என்று இருந்ததாய் ஆஸ்தான வித்துவான் (நாமக்கல்) வே ராமலிங்கம் பிள்ளை அவர்கள் ஒரு சொற்பொழிவில் கூறியதுமல்லாமல், 1950 ஆம் ஆண்டு கலைமகள் ஆவணி இதழிலும் எழுதியுள்ளார்கள்.

இப்படிப் பலவிதத்தில் காப்பாற்றினும், முக்கியமாக மார்க்காலத்தில் இந்நீர் நிலைகளின் நீர் கலங்கி இருப்பதுமன்றி, பல அசுத்தங்களைப் பெற்றுமிருக்கும். ஆதலால், நீரைக் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சாப்பிடுவதுதான் நலம். நீரை எக்காலும நன்றாக காய்ச்சி அருந்தலே நோயில்லா நெறிக்கு எற்றதென்று முன்னோரும் கூறியுள்ளார். இதை, ''நீரைக் குறுக்கி என்று கூறுவதால் அறியலாம்.

இனி, நில இயல்புள்ள பிற நீர்களின் குணங்களைத் தனித்தனியாகச் சுருங்கச் சொல்லுவோம்.

ஆறுகள் :

''ஆறில்லா ஊருக் கழகுபாழ்'' என்றபடி, தாம் பாயும் நாடுகட்கு அழகையும் சுகத்தையும், செல்வத்தையும் அளிக்கவல்லன ஆறுகளாம். இவைகளுக்கு நீர், மழையின் மூலமாகக் கிடைக்கிறது.

மலைப் பிரதேசங்களிலும், மேடான பூமிகளிலும் பெய்யும் மழையானது பள்ளப் பிரதேசங்களில் ஓடைகளாகவும் ஆறுகளாகவும் ஓடுகின்றன. இவைகளின் நீர், மழையைப் பொருத்திருத்தலால், சாதாரணமாக இவற்றின் நீர் கோடைக் காலங்களிற் கொஞ்சம் வற்றிவிடும். ஆனால், கங்கை நதி போன்ற சில நதிகளில் கோடைக்காலத்திலும் நீர் குறைவதில்லை. எனெனில், மழைக் காலத்தில் எப்படி மழை நீர் வந்து சேருகிறதோ, அப்படியே வெய்யிற் காலத்திலும் இமயகிரி போன்ற உயர்ந்த மலைகளில் நிறைந்திருக்கும் பனிக்கட்டிகள் இளகி நீராக மாறி இவற்றில் வந்து சேருகின்றன. இங்ஙனம், எக்காலத்திலும் நீர் வற்றாத நதிகளையே நாம் ஜீவ நதிகள் என்கின்றோம்.

ஆற்று நீர் எப்பொழுதும் ஓடிக்கொண்டே இருப்பதாலும், நீரிலுள்ள மலினங்கள் சுழலப்பட்டுக் கரையோரங்களில் ஒதுக்கப்படுவதாலும் நீர் சுத்தம் அடைய வசதி எற்படுகிறது.

ஆற்று நீரின் குணம் :

''ஆற்றுநீர் வாதம் அனலங் கபத்தோடு
தோற்றுகின்ற தாகந் தொலைக்குமே—ஊற்றுமிகுந்
தேகத்தி னோயெல்லாஞ் சீறித் துரத்திவிடும்
போகத்திற் காகுமாம் போற்று''[1]

---

1. ப. கு. சி.—சயெ். 15.

ஆற்றுநீர், வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் முத்தோஷங்களையுஞ் சாந்தம் செய்யும்; தாகத்தை நீக்கும்; தேகத்திற்கு வன்மை தரும்; நோயையெல்லாம் விரைவில் நீக்கும்; தாது விருத்தியையும் செய்யும்.

மேற்கூறியபடி ஆறுகளின் பொதுக்குணங்களைக் கூறுவதோடு, முக்கியமான மகா நதிகளின் சிறப்புக் குணங்களைப் பற்றியும் நமது நூல்கள் கூறுகின்றன. அவற்றையும் கீழே குறிப்பிடுவோம்;

(a) கங்கை நீரின் குணம் :

"கங்கைநதி நீர்ப்பிறவிக் காட்டுக்கோர் பேரனலாந்
துங்கமுற வப்புனலைத் துய்க்குங்கால்—அங்கவெப்பு
மந்தங் கயபித்தம் வாயுமே கங்காந்தல்
உந்துந்தா கங்களும்போ முன்" 1

பிறவியாகிய காட்டுக்கு அக்கினியை நிகர்த்த கங்காநதி நீரை அருந்தினால், உட்சூடு, மந்தாக்கினி, க்ஷயம், பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், சிலேஷ்மப்பிரமேகம், தேகயெரிச்சல், தாகம் ஆகிய இவை நீங்கும் என்க. இதிற்கூறியுள்ள குணங்களல்லாமல், விஷபேதியை உண்டாக்குங் கிருமிகளைக் கங்கை நதியில் கலந்தால் அவை சிறிது நேரத்தில் இறந்துவிடுவதாகக் கூறுகிறார்கள். அன்றியும், யாத்திரை செய்பவர்கள் கங்கை நீரைக் குடங்களில் அடைத்துவைத்துப் பல வருஷங்கள் வைத்திருந்தாலும் கெடாமலிருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம்.

(b) யமுனை நீரின் குணம் :

" யமுனை நதிநீரால் அதிசுரம்வெண் குட்டம்
சமனைநிகர் காசம்வெட்டை தாசம்—வமனமுறு
பித்த மிரைப்பிளப்பு பேசரிய தாதுநட்டஞ்
சுத்தவெள்ளை பாண்டிவைபோஞ் சொல்" 2

யமுனை நதி நீரானது, மிகுந்த காய்ச்சல், வெண்குஷ்டம், இருமல், வெட்டை, தாகம், பித்தவாந்தி, சுவாசநோய், அயர்ச்சி, விந்துநஷ்டம், பிரமேகம், பாண்டு ரோகம் இவைகளைப் போக்கும்.

1. ப. கு. சி.—செய். 16.
2. ப. கு. சி.—செய். 17.

(c) துங்கபத்திரை நீரின் குணம் :

"மாதுங்க பத்திராநீர் வன்றாக வெனபுருக்கி
யோதுங் கரப்பா னரோசகநோய்—தாதுநட்டம்
நேத்திரதோ டங்காசம் நீரடைப்பு மெய்வர்னக்
கோத்திரமென் றோதிவைபோக் கும்" 1

துங்கபத்திரை நதியின் நீரினால், தாகம், என்புருக்கிநோய், கரப்பான், உணவில் அருவருப்பு, விந்துநஷ்டம், கண் புகைச்சல், இருமல், மூத்திரக்கிரீச்சரம் (கல்லடைப்பு), உடலின் நிறம் மாறல் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

(d) நருமதை நீரின் குணம் :

" நருமதா வென்னு நதிப்புனலால் வாந்தி
சுரம்விக்கல் காமாலை தோஷம்—பொருமலிரு
கைகா லெரிவுநீர்க் கட்டுக்கோ ழைக்கட்டோ
டைவாத மென்பவைபோ மாங்கு."2

நருமதை நதியின் நீர், வாந்தி, காய்ச்சல், விக்கல், காமாலை, வயிற்றுப்பொருமல், கைகால் எரிச்சல், பித்தகிரீச்சரம், நீர்த்தடை, கபச்சேர்க்கை, கப வாததொந்தம் இவைகளை ஒழிக்கும்.

(e) சிந்து நீரின் குணம் :

" சிந்து நதிப்புனலாற் றேகத் துறுங்கடுப்பு
புத்திமயக் கம்மேகப் புண்வியர்வை—விந்துநட்டம்
அத்திசுரம் வெட்டை யடர்மூத்தி ரச்சிக்கல்
முற்றியதா கப்பிணிபோ முன்." 3

சிந்து நதி நீரால், உடற் குடைச்சல், புத்தி மயக்கம், மேகப்புண், வியர்வை, விந்து நஷ்டம், அஸ்திதாதுகதசுரம், வெள்ளை, மூத்திர கிரீச்சரம், மிக்க நீர் வேட்கை இவைகள் விலகும்.

(f) கோதாவரி நீரின் குணம் :

" கோதா வரியென்னும் கோதினதி நீரதனால்
வாதாதி முத்தோஷ வன்பிணியும்—பேதாபே
தச்சொறியு முட்சிரங்குந் தாவு குளிர்ச்சுரமும்
இச்சகம்விட் டேகு மிசை." 4

---

1. ப. கு. சி.—செய். 19.
2. ப. கு. சி.—செய். 20.
3. ப. கு. சி.—செய். 21.
4. ப. கு. சி.—செய். 18.

குற்றமற்ற கோதாவரி நதியின் நீர், வாதபித்த சிலேஷ்மங்களின் கடுமையையும், பலவிதச் சொறிகளையும், உள் சிரங்கு, நடுக்கற்சுரம் முதலியவற்றையும் நீக்கும்.

(g) காவேரி நீரின் குணம் :

‘ காவிரிநீ ராற்பொருமல் காசசுவா சஞ்சோபை
நீவுதொண்டை கட்டிளைப்பு நீரேற்றம்—பூவுலகில்
மன்னுதிரக் கட்டியொடு வாயுலர லென்பவைபோம்
பின்னுடற்குக் காந்தியுமாம் பேசு.” [1]

காவேரி நீரானது, வயிற்றுப்பிசம், இருமல்; இளைப்பு, உடல்வீக்கம், கபக்கட்டு, ஆயாசம், சலதோஷம், இரத்த குன்மம், நாவறட்சி முதலியவற்றைத் தொலைக்கும; அழகை உண்டாக்கும்.

(h) வைகை நீரின் குணம் :

“ வைகை நதிப்புனலால் வாதநீர் குட்டம்மெய்ச்
செய்கைதவிர்க் குஞ்சோகை திண்கரப்பான்—மெய்யெரிவு
தாக நக்கனிலந் தாதுநட்டம் சில்விடமு
மேகுமிந்த வையம் விடுத்து.” [2]

வைகை நீரினால், வாதமேகம், குஷ்டம், சோகை, கரப்பான், தேக வெரிச்சல், நீர்வேட்கை, நடுக்கு வாதம், தாது நஷ்டம், சில நஞ்சுகள் ஆகியன நீங்கும்.

(i) தாமிரவருணி நீரின் குணம் :

“ தாம்பிரவாற் றுப்புனலால் சுரமும் பித்துவிழித்
தூம்பிரமுட் காய்ச்சல் சுவாச நோய்—சோம்பிமிகக்
கக்குகய மென்புருக்கி கைகா லெரிவுடனே
மிக்குறுதா கங்களும்போம் விள்.” [3]

தாமிரவருணியின் நீர், எல்லாவகைக் காய்ச்சல், பித்ததோஷம், கண்புகைச்சல், உட்சூரம், சுவாசரோகம், கக்குவான், என்புருக்கி, கைகால் எரிச்சல், மிகுந்த நீர் வேட்கை இவைகளைத் தீர்க்கும்.

---

1. ப. கு. சி.—செய். 24.
2. ப. கு. சி.—செய். 22.
3. ப. கு. சி.—செய். 25.

(j) சித்திரை நீரின் குணம் :

"சித்திரந திப்புனற்குத் தேகத் துறுங்கடுப்பு
தொத்துகரப் பான்வாந்தி சூலைகுன்மம்—குத்துகின்ற
மூத்திரதோ ஷத்தோடு மூடுவா தாதிக்கங்
கோத்தவூன் வீக்கமும்போங் கூறு."[1]

சித்திர நதி நீரினால், சரீர நோவு, தொத்துகரப்பான், வாந்தி, சூலை, குன்மம், தேகத்தின் குத்தல், வயிற்று வலி, மூத்திரதோஷம், சங்கமாதிரி தோஷம், வாதகபம், சரீர வீக்கம் ஆகிய இவைகள் போமென்க.

(k) பச்சையாற்று நீரின் குணம் :

"பச்சையாற் றுப்புனலைப் பார்த்துவந்த பேர்தமக்கும்
நச்சிரும லீளைகபம் நண்ணுமே—நிச்சயமா
யவ்வளவேர் வெண்ணி லனிலமுதி ரக்கடுப்புங்
கவ்வுசுர முங்காணு மாம்."[2]

பச்சை யாற்றைப் பார்த்தவருக்கும், நச்சிருமல், மிகுந்த கோழை, வாதகோபம், உதிரக்கடுப்பு, காய்ச்சல் முதலியன உண்டாகும்.

குளம் :

குளங்களுள், ஊற்றுள்ள குளங்களும் ஊற்றில்லாது மழையால் நிரப்பப்படும் குளங்களும் உள. இவற்றுள் மழையால் நிரப்பப்படும் குளத்து நீர் பயனற்றது.

முற்கூறிய ஊற்றுக் குளத்திலும் நீர் போக்குவரத்துள்ள குளமே மேலானது. இத்தகைய குளத்தில் எப்போதும் நீர் ஓடிக்கொண்டேயிருப்பதால், இதில் அசுத்தம் அதிகம் இராது. ஆதலால், இந்நீரைப் பயன் படுத்துவதில் குற்றமில்லை என்பது கீழ்வரும் மேற்கோளாற் கொள்ளலாம்.

1. ப. கு. சி.—செய். 23.
2. ப. கு. சி.—செய். 26.

"....மாற்றுங் குளமே வியாதியில்லை.."

ஊற்றிருக்கும் குளத்து நீர்கூட வியாதி தரக் கூடும். ஏனென்றால் இந்நீர் ஒரே இடத்தில் தங்கியிருக்கிறது. இவ்விதம் தங்கியிருக்கும் நீரால் குடல் வாதரோகம் உண்டாகும். அன்றியும், பிரமேகத்தையும் சீதளத்தையும் உண்டாக்கும். இதனை,

"....மாறாக் குளமே வியாதியுண்டு.."

என்பதாலறிக.

குளத்தைச் சுற்றி மரஞ்செடிகள் பயிரிடுகிறார்கள். இது கண்டிக்கத் தக்கதே. ஏனெனில், இம்மரங்களினின்றும் விழும் இலை, சருகு முதலியன அழுகி, நீரிற் கிருமிகளை உண்டாக்கும். ஆனால், குளம் ஏரி முதலிய நீர் நிலைகளின் கரையில் பனை, தென்னை முதலிய நீண்ட உயர் மரங்களைப் பயிரிடுவது பண்டைக்காலந்தொட்டு ஏற்பட்ட மரபு. இத னாற் குற்றமில்லை. சில நன்மைகளும் உண்டு. எங்ஙனமெனின், இம் மரங்கள், ஏனைய மரங்களைப்போல அடர்ந்து வளருவனவல்ல; ஆத லால், இவைகள் சூரிய சந்திர கிரணங்களைத் தடுப்பதில்லை. அன்றி யும், இவற்றினின்று இலைகளும் உதிரா. பனை ஓலையும், தென்னை ஓலையும் எதோ சில காலங்களில் மரத்தினடியிலேயே விழுவ துண்டு. ஆயினும், அவை காற்றால் எளிதில் உதிரப்பெற்று நீரில் விழும் தன்மையுடையன அல்ல. குளக்கரைகளுக்குக்கீழ் கடு, தான்றி, நெல்லி ஆகிய மரங்களை வளர்க்கலாம். இவற்றுள் நெல்லி மிகவும் நன்று. இவைகளின் வேர் ஊறிய நீரும், காய்கள் ஊறிய நீரும் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

மாசுள்ள குளங்களில் மூழ்குபவர்க்குத் தேகக்கட்டுக் கெட்டுவிடும். விக்கல், வாத சிலேத்துமம், தொந்தம், வண்டுகடி, வாந்தி, குளிர், காசம், குன்மம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும் என்பதைக் கீழ் வருஞ் செய்யுள்களாலறிக.

"குளத்துநீர் தானே கொடிதான வாதம்
வளர்த்திவிடு மப்பால் மதுவாங்—குளிர்ச்சியையு
மெத்தவுண் டாக்குமென மேதினியோர் தங்களுக்குக்
கொத்தலரும் பூங்குழலாய் கூறு." [1]

1. ப. கு. சி.—செய். 27.

தாமரை நிறைந்த குளத்தின் நீரால் வாதபித்த தோஷங்கள் விருத்தியாகும். புராதன வெப்புநோய், அதிதாபம் ஆகிய நோய்களுண்டாகும் என்பதைக் கீழ்வருஞ் செய்யுளால் அறியலாம்.

"தண்டா மரைக்குளத்தில் தங்கு புனலதனால்
உண்டாகும் வாதபித்த முண்மையே—பண்டான
வெக்கைநோய் மாறாது வீறுந் தபனமுமா
மைக்கருங்கண் மாதே வழுத்து." [1]

இனி அல்லிக்குளத்து நீரும் அருந்தற்கு ஆகாது. அதனால், அக்கினிமந்தம், பேதி, சொறி, சிரங்கு, வெப்பு, தாலுகண்டரோகம், அட்சரம், தாதுநட்டம் இவைகளுண்டாகும் என்பது கீழ்க்காணும் செய்யுளால் விளங்கும்.

"அல்லிக் குளத்தினீர்க்கக்கினிமந் தப்பேதி
மெல்லச் சொறிசிரங்கு வெப்புடனே—தொல்லுலகில்
தாலுதனி லட்சரமும் தாதுநட்ட முங்கொடுக்குங்
கோல மலர்த்திருவே கூறு." [2]

அதிகக் குளிர்ச்சியுள்ள குளத்து நீரினை அருந்துவது கூடாது. அருந்தினால் தேகம் தளர்வுறும். விக்கல், வாதகபம், காணாக்கடி முதலிய கடிகள், வாந்தி, நளிர்சுரம், இருமல், குன்மம் முதலியன பிறக்கும். இக்குளங்களினால் உண்டாகும் நோய்க்கு அளவில்லை என்பதைக் கீழ்வருஞ் செய்யுளாலறியவும்.

"சீத மிகுந்த சலம் தேகத் தளர்ச்சிவிக்கல்
வாத கபங்கடிகள் வாந்திநளிர்—மேரநிருமல்
வீறுகுன்ம நோயிவை விளைக்குஞ் சரீரமதி
லூறுமெனி னோய்பலவா முன்." [3]

பல நீரின் குணம் :

"பாசித் தண்ணீர் நோயாக்கும் பருத்த வோடைத் தெளிவூறல்
நேசித் திடவே பிணியில்லை நிலைநீர்க் குண்டாங் குடல்வாதம்
மாசித் தண்ணீர் பித்தகற்றும் வளர்க்குஞ் சுரத்தைச் சருகூறல்
தேசத் தண்ணீர்க் குணந்தன்னைத் தெளியச் சொன்னோந்
திண்ணமிதே". [4]

---

1. ப. கு. சி.—செய். 28.
2. ப. கு. சி.—செய். 29.
3. ப. கு. சி.—செய். 30.
4. ப. கு. சி.—செய். 45.

முற்கூறியவற்றினின்றும் பொதுவாகக் குளத்து நீரே மக்கள் உபயோகத்திற்கு அவ்வளவு சிறந்தது அன்று என்றும், அப்படி அத்தியாவசியமாய் உபயோகிக்கவேண்டிவரின், மாறுங் குளத்து நீரையே உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும், தாமரை, அல்லி முதலிய கொடிகள் நிறைந்த குளத்து நீரையும் அதிகக் குளிர்ச்சி பொருந்திய நீரையும் உபயோகிக்கக் கூடாதென்றும், அறிகிறோம். அவ்வசனில் குளிப்பதும் தீது.

ஏரி :

ஏரி என்பதும் குணங்களிற் குளத்தையொத்ததே. ஏரியைப் பெரிய குளமென்றே கூறலாம். எப்போதும் அதில் நீர் தங்கி இருத்தலாலும், மழைநீர் அதில் வந்து விழுங்காலத்தில், அது தன்னுடன் பல மலினங்களைச் சேர்த்தடித்துக்கொண்டு வர வசதி இருத்தலாலும் ஏரி நீர் சுத்தமாய் இருத்தற்கு இயலாது. தவிரவும், இயற்கையாகவே ஏரி நீர் துவர்ப்பாயிருப்பதால், இந்நீர் வாதத்தை விருத்தி பண்ணும்.

> "ஏரிசலம் வாதமிகு மஃதே துவர்ப்பாகும்
> கூரியதோர் கற்சுனைநீர் கூறுங்கால் – சீரியதோர்
> வாதமொடு பித்தமெழும்; வைத்தொருநாட் பின்னருந்திற்
> சீதமிலை உட்டிணமாஞ் செப்பு."[1]

ஆயினும், ஏரி நீரை அறவே கண்டனம் செய்தலுங் கூடாது. ஏனெனில், குளத்தைவிட ஏரி நீரின் அளவு அதிகமாயிருத்தலால், அதில் குளத்து நீரிலிருப்பதைக்காட்டிலும், அதிகமாக மலினங்கள் இரா. இருக்கும் மலினங்களும் கீழ்த்தங்கி, நீர் தெளிவடையக் கூடும். ஊற்று நீர், ஆழ்ந்த கிணற்று நீர், மாறுபடும் குளத்து நீர் முதலிய நீர்களைப் போல் ஏரி நீர் அவ்வளவு சுத்தமானதன்றாயினும், மாறாக் குளத்து நீரைவிட ஏரி நீர் சிலாக்கியமானதே. ஏரி நீரை உபயோகிக்கும் காலத்தில் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதிலுள்ள துவர்ப்பு நீங்கும் பொருட்டும், அது தெளியும் பொருட்டும் நெல்லிக்கட்டை தேற்றாங்கொட்டை முதலியன இட்டுப் பயன்படுத்தலாம்.

ஓடை நீரின் குணம் :

> "ஓடை தருசலம் உண்ணவதி தாகமுமாம்
> மேடையெனத் தோட்பலனு மெத்தவாம் – ஓடைமலர்க்
> கண்ணாய் அதுதுவர்ப்புங் காணா மதுரமுமாம்
> எந்நாளும் பாரி லியம்பு."[2]

என்றபடி, ஓடை நீரால் அதிதாகம் தோள் வன்மை இவை உண்டாகும். இது துவர்ப்பும் மதுரமும் பொருந்தியது. இந்நீர் எப்போதும் ஓடிக்கொண்டே இருத்தலால், இஃது உபயோகத்திற்காகும் என்று கூறியுள்ளனர்

1. ப. கு. சி.—செய். 31.
2. ப. கு. சி.—செய். 32.

போதும்! பொதுவாக ஓடை நீர் உபயோகத்திற்காகும் என்று சொல்லியிருந்தாலும், ஒவ்வோர் ஓடையின் தனிக்குணமானது, அதனதன் பிறப்பிடத்தையும், வரும் வழியிலிருக்கும் பூமியின் தன்மையையும் பொருத்திருக்கும். உதாரணமாக, மக்கள் நடமாட்டமில்லாத உயர்ந்த மலைகளின்று வரும் ஓடை, நகரின் அருகிலும், தோட்டம் துரவுகளின் அருகிலும் இருக்கும் ஓடைகளைக்காட்டிலும் சுத்தமானதாயிருக்கும். ஏனெனில், பிற்கூறிய ஓடைகளில் மலினங்கள் சேருவதற்கு இடமுண்டு.

ஊற்றுள்ள ஓடையில் ஊறும் தெளிந்த நீர் அருந்துதற்கு மாகும். இதனை,

"........பருத்த ஓடைத் தெளியூறல்
நேசித்திடவே பிணியில்லை.. ...."

என்பதால் அறிக.

சுனை நீரின் குணம் :

"சுனைப்புனலைத் துய்த்தார்க்குஞ் சூழ்ந்ததனிற் றோய்ந்தார்க்குங்
கனைப்புறுசி தச்சுரங் காணும்—வினைக்குரிய
வாதமுறு மத்தால் வருமே நடுக்கலின்னும்
ஒதுபித்த கோபமுமாம் உன்."[1]

சுனையிலுள்ள நீரைப் பருகுபவர்க்கும், அதில் மூழ்கிக் குளிப்பவர்க்கும் கனைப்புடன் கூடிய கபக்காய்ச்சல் உண்டாகும். வாதநோய், பித்தக்கோபம் இவை பிறக்கும். இன்னும் தேக நடுக்கலும், உன்மத்த ரோகமும் ஏற்படும். மேற்கூறிய மேற்கோளினின்றும் சுனை நீர் அருந்துவதற்குத் தகுதியற்றதெனத் தெரிகிறது. ஆயினும், அதை ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் அருந்தின் கெடுதல் செய்யாது என்பது தெரிய வருகிறது. ஏனெனில் அப்போது, வாதத்தை விருத்தி செய்யும் அதன் சீதத்தன்மை நீங்கிவிடும். (இந்நூல் 81 ஆம் பக்கம் ப. கு. சி. செய். 31றைப் பார்க்கவும்.)

பாறை நீரின் குணம் :

" பாறைமீ தூறுகின்ற பானீயந் தன்னையுணில்
ஏறு முடலமெலா மீர்த்திடுமே வீறுகின்ற
வாதகோ பத்துடனே மாறராச் சுரமுமெழும்
ஓதசனத் துண்டா முவர்ப்பு."[2]

பாறையினின்றும் ஊறுகின்ற நீரை அருந்தினால், தேகத்தில் சிலிர்ப்பும், வாதகோபமும், சுரமு முண்டாகும். அஃதன்றியும், அன்னத்துவேஷமும் ஏற்படும்.

---

1. ப. கு. சி.– செய். 34.
2. ப. கு. சி.– செய். 36.

சுக்கான் பாறை நீரின் குணம் :

"நீர்க்க டுப்பொடு நெஞ்சிற் கபங்கட்டும்;
பார்க்கிற் பித்தம் பலபிணி சூல்வாதம்;
தீர்க்க வாயுவைத் தீர்த்திடும்; சிந்தை நோய்
தாக்குஞ் சுக்கான் றனிப்பாறைத் தோயமே."[1]

சுக்கான் பாறையிற்றங்கியுள்ள நீரினால், நீர்க்கடுப்பு, நெஞ்சிற் கோழை, பித்த விருத்தி முதலிய பிணிகளும் சூழும். ஆதலால், இஃது அருந்துவதற்கு உரியதன்று. ஆயினும், செய்யுளின் பின்னிரண்டடியிற் கூறியபடி, மகா வாதரோகத்தையும் மனோ வியாதியையும் தீர்க்கும் வன்மை இதற்குள்ளதால், அந்நோய்களால் வருந்துபவர்கள் தகுந்த அளவில் இதை அருந்தலாம்.

கரும்பாறை நீரின் குணம் :

"கரும்பாறைத் தண்ணீர் கனசோபை வாந்தி
பெரும்பாடு பித்தசுரம் பீடை—அருந்தயக்கம்
நீர்க்கடுப்புத் தாகமிவை நீக்கிவித்தை புத்தியழ
கேற்கவளர்ப் பிக்குமெயை யெண்."[2]

கரும்பாறையினின்றும் ஊறுகின்ற நீர், சோபை, வாந்தி, பெரும்பாடு, பித்தசுரம், தோஷங்கள், தடைப்பட்டுள்ள நீர்க்கடுப்பு, அதிதாகம் இவற்றைப் போக்கி, வீரியம், அறிவு, அழகு இவற்றை விருத்தி செய்யும்; தேக வளர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

அருவி நீரின் குணம் :

"அருவிநீர் மேகம் அகற்றும்; கபத்தை
வருவிக்கும்; ரத்தபித்தம் மாற்றும்; பெருமிதமாம்
வேலை யுலகின் மிகுந்தபல முண்டாக்கும்
காலை மலர்முகத்தாய்! காண்."[3]

அருவி நீர், மேக நோயைத் தீர்க்கும்; கபத்தை உண்டாக்கும்; இரத்த பித்தத்தை மாற்றும்; மிகுந்த பலத்தைத் தரும்.

அடவி நீரின் குணம் :

“ அடவிப் புனலா லதிசீதா திக்கம்
உடலிற் கனப்பிளைப்பு முண்டாம்;—உடல்வயிறு
நாவிவ் விடம்வெதுப்பு நண்ணும்; தலைபாரந்
தீவவ் விடச்சுரமாந் தேர்.”[1]

கானயாற்று நீரால், கபாதிக்கம, உடற்கனம், இளைப்பு இவை உண்டாகும். உடல், வயிறு, நா ஆகிய இவ்விடங்களில் வெதுப்புண்டாகும். அன்றியும், நெருப்பைப்போலெரிக்கற விஷச்சுரம் பிறக்கும்.

கறுத்த நீரின் குணம் :

“ கறுத்தசலம் வாந்திகரப் பான்வெப்புக் காந்தல்
இறுத்தநெஞ்சுக் கட்டிரும லீளை—மறைப்பில்சுரம்
நீக்கரிய நெஞ்செரிப்பு நீள்தோஷந் தாகநளிர்
போக்குமன லங்கொடுக்கும் பேரற்று.”[2]

கருமையான நீரினால், வாந்தி, கரப்பான், வெப்பு, காந்தல், நெஞ்சுக்கட்டு, ஈளைச்சுரம், நெஞ்செரிவு, தோஷங்கள, தாகம், நளிர் இவைகள் நீங்கும். பசி உண்டாகும்.

சிவந்த நீரின் குணம் :

“ காசபித் தத்தாற் காந்தியு மேகிடும்
ஊச லூட்டிண உட்சுரம் காச்தலாம்
நாச தாதுவும் நண்ணிடு மென்றுரை
வாச மிற்சிவப் பாம்புனல் வன்மையே.”[3]

சிவந்த நிறத் தண்ணீரால், காசம், பித்த தோஷம் இவை நீங்கும். இதனால் தேக காந்தி அழியும், தேக உஷ்ணம், உட்சுரம், காந்தல், தாது நட்டம் இவை உண்டாகும்.

---

3. ப. கு. சி. செய். 41.

வயல் நீரின் குணம் :

“ மேகம்போம் தாகம் போம் வெட்டையுட னேசுரம்போம்
தேகங் குளிர்ச்சியுற்றுத் தேறுங்காண்—சோகமெல்லாம்
மாறு மிரத்தாய மார்புநோய்க் கோபமிக
மாறும் வயற்புனற்கு வை.”[1]

நெற்கழனிகள் சூழ்ந்த வயல்களிலுள்ள கிணற்று நீரால், மேகநோய், தாகம், மேகவெட்டை, சுரம் இவை போகும்; தேகம் குளிர்ச்சியடையும்; அன்றியும் வன்மையுறும்; சோகம் மாறும்; இரத்தகயம் மார்பு நோய் இவற்றின் கோபம் தணியும்.

நண்டுக்குழி நீரின் குணம் :

“ வாந்தியறும்; தாகமறும்; மாறாத விக்கலறும்;
காந்த லெரிவுங் கடிதேகும்;—தோய்த்துவருங்
கண்டுக் குயர்ந்த கனிமொழியே! பன்னாளும்
நண்டுக் குழிநீரை நாடு.”[2]

நண்டுக்குழி நீரால் வாந்தி நிற்கும்; தாகந் தணியும்; விக்கல் நோய் தீரும்; தேககாந்தலும் எரிவும் விரைவிற்றீரும்.

‘நிலவியல்புள்ள நீர்கள் எவை ? அவற்றின் குணங்களென்னா ?’ என்பவற்றையும் மேற்கூறியுள்ளோம். அவற்றை ஆராய்ந்து நோக்கு மிடத்து, எல்லா நில இயல்புள்ள நீர்களிலும், ஆழ்ந்த கிணற்று நீர், மதுரச் சுவையுள்ள ஆற்று நீர், ஊற்று நீர் இவைகளே சிறந்தவை என்பது தெளிவுறும். இந்த நீர்கள் இயற்கையாகவே புனிதமானவை என்றாலும், இந்நீர்களையும் புற மலினங்களினாற் பழுதுறாது காப்பாற்ற வேண்டும்.

இனி, இவற்றிற் சாதாரணமாய்ச் சேர்ந்துள்ள மலினங்கள் எவை ? அம்மலினங்களையகற்றிப் புனிதமாக்குவது எப்படி ? பெரிய நகரங்கட்கு நீர் அளிப்பது எங்ஙனம் ? என்பன போன்ற நெறிகளையும் கவனிப்போம் :

நீரிலுள்ள மலினங்களை இரண்டு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். அவை (1) கரைந்திருப்பன, (2) கலந்திருப்பன என்பவையாம்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 43.
2. ப. கு. சி. செய். 44.

கரைந்திருக்கும் மலினங்கள் :

மண்ணிலும் பிற பொருள்களிலும் உள்ள உப்பும், அழுகிப்போகும் ஜீவராசிகளினின்று பிறக்கும் மலினங்களும், அவைகளினின்று பிறக்கும் துர்க்கந்த வாயுக்களாம். இவைகளை அகற்றுவது கடினம்.

கலந்திருக்கும் மலினங்கள் :

மண், தூசி, கிருமிகள், மீன், பாசி, செடி, கொடி முதலியவை.

இம்மலின நீரின் இயற்கைச் சுத்தி :

நீரிற் கரைந்திருக்கும சாதாரண வாயு, ஒரு விதத்தில் நன்மையே செய்கிறது. எபபடியெனில், நீரில் விழும் இலைகளிலுள்ள சாரங்களைப் பிரித்து, அதை நீரிற் சேர்க்கின்றது. இச்சாரங்களில் சில நன்மை தரக் கூடியனவாயிருக்கின்றன. செடி கொடிகளிலுள்ள சில உப்புச்சத்துக்கள் நீரிற்கு நன்மை தருவனவாம். ஆயினும், சில நீர்களில் சுண்ணாம்புச் சத்துக்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. இந்நீரை அருந்துபவர்களுக்கு மூத்திரக் கடுப்பு, கல்லடைப்பு முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும். அன்றியும், கழலை நோய் பிறக்கும் என்பதும் தெரியவருகிறது. உவர்ப்புச் சத்துகள் அதிகம் சேர்ந்த தண்ணீரால் பல வியாதிகள் பிறக்கும். இவ்வகை நீர் செயற்கையால் சுத்தியாகும்.

நீரில் வளரும் மீனகள், பாசிகளையும், சில கிருமிகளையும், கொசு முட்டை முதலிய மலினங்களையும் புசித்து, நீரைப் புனிதப்படுத்துகின்றன. ஆகையால், சில வகை சிறு மீன்களைக் கிணறு குளம் முதலிய நீர் நிலைகளில் விட்டு வளர்த்து வருகிறார்கள்.

நீர் நிலைகளில் நீர் தங்கியிருப்பதனாலும், மெதுவாகப் பாய்வதனாலும், அதிலிருக்கும் மண சல் போன்ற கனமான பொருள்கள் அடியில் படிந்து நீர் சுத்தமடையும்.

சூரிய சந்திர கிரணங்கள் நீரில் ஊடுருவிப் பாய்வதால், பெரும்பாலான மலினங்கள் நீங்குகின்றன; கிருமிகள் மடிகின்றன. இதனாற்றான், சூரிய சந்திர கிரணங்களாற் புனிதப்படாத நீர் பயனில்லை என்பதை முன்னரே குறித்துள்ளோம். பாசி, அல்லி, தாமரை முதலியன சந்திர சூரிய கிரணங்கள் ஊடுருவிச் செல்லுதற்குத் தடையாய் நிற்கின்றன ஆகையாற்றான், இவைகள் சேர்ந்துள்ள ஏரி குளங்களின் நீரை அறிஞர்கள் கண்டிக்கின்றார்கள்.

ஆற்று நீரில் மலினங்கள் அதிகம் சேர்வதில்லை. ஏனெனில் இயற்கையாகவே எப்போதும் ஓடிக்கொண்டிருத்தலால், இந்நீரின் ஒவ்வொரு துளியும் சூரிய சந்திர கிரணங்களாலும், காற்றாலும் தாக்கப்பட்டுப் புனிதமடைகிறது. அன்றியும், இதில் மிதக்கும் மலினங்கள் இரு கரைகளிலும் ஒதுக்கப்படுகின்றன. மற்றக் கனமான மலினங்களும் அடியில் படிந்து விடவும் இயலும். ஆனால், காட்டாறுக்கோவெனில், காடுகளில் அதிக மரங்கள் அடர்ந்திருத்தலால், சூரிய சந்திர கிரணங்கள் தடைப்படுவதோடு, உதிர்ந்த இலைபோன்ற மலினங்களும், அதில் அதிகஞ்சேர்கின்றன.

ஊற்று நீரில் இவ்வித மலினம் ஒன்றுமே இல்லையென்று கூறலாம். ஆனால், உப்புக் கரைந்திருக்கக்கூடும். அப்படியிருப்பின், அந்நீர் பயனற்றதே. மதுரமாய் இருக்கும் ஊற்றுநீர் தேகாரோக்கியத்திற்குரியது.

முற்கூறியுள்ளபடி முறையோடு பாதுகாக்கப்படும் கீழ் நீர்க் கூவல்கள் மிகவும் சிறந்தனவாகும்.

இம்மலின நீரின் செயற்கைச் சுத்தி :

இதுவரையும் இயற்கையில் நீர் எவ்விதங்களிற் புனிதமுறும் என்பதைக் கூறினோம். இனி, மனித முயற்சியால் நீரை எவ்வெவ்வகைகளில் புனிதப்படுத்தலாம் என்றாராய்வோம்:

நீரில் சேர்ந்துள்ள மலினங்கள் இரண்டு விதமாக வகுக்கப்படும் என்பதை முன்னரே கூறியுள்ளோம். அவற்றுள் கலந்திருக்கும் மலினங்களைத் தெளிய வைத்தும் வடிக்கட்டியும் பிரித்து விடலாம்.

நீரைக் கொதிக்க வைப்பதனால், வாயு வெளியாகும்; சில உப்புக்கள் சுண்ணாம்புச் சத்துகள் கீழ்ப்படியும். அன்றியும், கிருமிகளும் அவைகளின் முட்டைகளும் மடியும்.

கடல் நீர் போன்றவைகளை வாலையிலிட்டு ஆவி ஆக்கியே புனிதப்படுத்த முடியும். கப்பலிற் செல்லும் பிரயாணிகட்கு இம்முறையிற்றான் நீர் சேர்க்கப்படுகின்றது.

நீரைத்தெளியவைக்கும் உபாயங்கள் :

சாதாரணமாக நெடுநாட்பழக்கத்தாற் சிறந்ததாகக் கையாளப்படும் உபாயம், தேற்றாங் கொட்டையால் தெளியவைப்பதேயாகும். இதனை,

"..மண்மயக்கந் தோற்றுவித்தால் மாற்றுதல்போல்.."[1]

என்ற வாக்கியத்தாலறிக.

நன்றாய் வடிக்கட்டிய நீரை ஒரு தூய சட்டியிலிட்டு, இரண்டு மூன்று தேற்றாங்கொட்டையை அதில் இழைத்து விட்டு, ஐந்து அல்லது ஆறு மணி நேரம் அசையாது வைத்திருக்க, நீரிலுள்ள நுண்ணிய மலினங்கள் சட்டியின் கீழ்த் தங்கும். மேலுள்ள நீர் தெளிந்திருக்கும். இம்முறையால்; நீருக்கு ஒரு வித இனிப்புச் சுவையும் உண்டாகின்றது.

இவை அல்லாமல் நன்றாய்ப் பழுத்த நெல்லிக் கனியையேனும், அல்லது நெல்லிக்கட்டையையேனும் நீரில் போட்டு வைப்பதும் உண்டு. இதனாலும நீர் தெளிந்து புனிதமுறும். நீருக்கு நெல்லிப்பழத்தினால் சிறு புளிப்பும், இனிப்பும் கலந்த சுவை உண்டாகும்.

நீரில் படிகாரத் தூளிட்டுத் தூய்மை செய்யும் வழககத்தைச் சிலர் கையாளுகின்றனர். ஒரு காலன் (6 புட்டி) நீருக்கு 4 குன்றி மணியளவு படிகாரத்தைக் கரைத்துத் தெளிய வைக்க வேண்டும். இம்முறை தேற்றாங்கொட்டை முறைபோல் அவ்வளவு சிலாக்கியமானதன்று. படிகாரம் உப்பு வருக்கத்தைச் சேர்ந்தது. தினந்தோறும் அருந்தும் நீரில் படிகாரம் போட்டு உபயோகித்து வந்தால், நாளடைவில் குன்மம் முதலிய நோய்கள் பிறத்தற்கிடமாகும். தேற்றாங்கொட்டை நெல்லி முதலியவை, இத்தீக் குணங்களில்லாதிருப்பதோடு, தேகத்திற்கு வன்மையூட்டும் கற்பவினத்தையும் சேர்ந்தவையாகும்.

நகரங்கட்கும் கிராமங்கட்கும் நீரளித்தல் :

நகரங்கட்கும் கிராமங்கட்கும் நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்ட ஊற்று நீர், கிணற்று நீர், வரி நீர் இவைகளுள் ஒன்றை வழங்கலாம்.

இக்காலத்தில் ஊர் நகரம் இவைகளுக்கு வேண்டும் நீரைச்சேகரிக்கவும், அதைப்பின்னர் குழாய்களின் மூலம் பகிர்ந்தளிக்கவும் கூடிய நீர்த் தொட்டிகள் கட்டுகிறார்கள். பண்டைக்காலத்திலும் வேண்டும் நீரைச்சேகரிப்பதற்காய்ப் பெரிய தொட்டிகளைக் கட்டும் வழக்கம் இருந்திருக்கிறது. இப்பொழுதும் காஷ்மீர், விஜயநகரம், முதலிய பழய நகரங்களில் இவைகள் காணப்படுகின்றன. இப்படிச் செய்வது மிகவும் சிறந்த முறையே.

---

1. திருவேங்கட மாலை செய். 4.

இவ்விதம் கட்டப்படும் தொட்டிகள் மிகப் பெரியனவாகவோ, மிகச் சிறியன வாகவோ இல்லாமல், நடுத்தரமாக அமைக்கப்படவேண்டும். ஒவ்வோர் எல்லையினும் மூன்றிற்கு மேற்பட்ட தொட்டிகள் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், ஒன்றைக் கழுவும் காலத்தில் மற்றொன்றில் நீரைச் சேகரித்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு தொட்டியும், ஒரு மாதத்தில் ஒரு வாரமாவது வெயிலிற் காய வேண்டும்.

நீர், குழாய்களின் மூலம் எல்லா வீடுகட்கும் போதுமான அளவு அளிக்கப்படுவதிலும் கவனம் அதிகம் வேண்டும். பெருங்குழாய்கள் பூமி யின் கீழ் எல்லாத்தெருக்களுக்கும் பரப்பி அமைக்கப்பட்டிருப்பது நாம் அறிந்ததே. இவ்விதம் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் குழாய்களில் ஏதாவது துளையிருப்பின், அதன் மூலம் தண்ணீருக்குள் மலினம் வந்து சேரக் கூடும்: அந்நீரும் பழுதுபடும்.

நீர்ப் பாகுபாட்டிற்கு அமைக்கப்படும் குழாய்கள் பல வகை உலோகங் களால் அமைக்கப்படுகின்றன; அதினும், வங்கத்தினாலும் துத்தநாகத்தி னாலும் பெரும்பாலும் அமைக்கப்படுகின்றன. இவை இரண்டும் தேகா ரோக்கியத்திற்கு விரோதமானவை. எங்ஙனமெனின், நீரில் எவ்வளவோ உபரசச் சரக்குகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அநேகமாக எல்லா நீரிலும் பூநீறு சத்துக் கொஞ்சம் சேர்ந்துதானிருக்கிறது. இது வங்கம் முதலிய உலோ கங்களைக் கரைக்கும் சக்தி நிறைந்தது. எனவே, இந்நீரை அருந்துபவர் கட்கு வங்க நாகதோஷங்கள் போன்றவை பிறத்தல் சாத்தியமாகின்றது. எனவே, இவற்றை உபயோகித்தல் நலமன்று. எஃகுக் குழாய்கள் போடு வதால் குற்றமில்லை. ஏனெனில், மேற்படி உபரசச் சரக்குகளால் எஃகும் சிறிது கரைக்கப்பட்டாலும், அதனால் கெடுதல் ஒன்றும் ஏற்படாது. ஆனால், எஃகு மற்ற உலோகங்களைவிடச் சீக்கிரத்தில் துருவேறக்கூடும்! இதைத் தடுப்பதற்காகக் குழாயின் வெளிப்புறம், சிமிட்டி முதலியவற்றால் மூடப்படலாம்.

தலைக்குச் சராசரி 50 காலன் (300 புட்டி) நீர் தேவையாய் இருக்கிறதாகத் தெரிகிறது. ஆதலால், குழாய்கள் அமைப்பதும், தொட்டி கள் கட்டுவதும் ஊர் மக்கள் தொகைக்குப் போதுமான அளவில இருக்க வேண்டும்.

இயல் - 10

நெருப்பு அல்லது தீ.

நெருப்புக்கு, ஒளி சூடு ஆகிய இரு தன்மைகள் உள்ளன. இயற்கையில் ஒளியும் சூடும் நமக்குச் சூரியனிடமிருந்து ஒருங்கே கிடைக்கின்றன. நட்சத்திரங்கள்(விண்மீன்கள்), சந்திரன், மற்றும் பலகோள்கள் இவற்றிலிருந்தும் ஒளி கிடைக்கின்றது. திங்களுக்கு இயற்கையில் ஒளி இல்லை. அதன் ஒளி பகலவன் ஒளியின் பிரதி பிம்பமாகும். சூடு நீங்கின் குளிர்ச்சியும், ஒளி நீங்கின் இருளும் உண்டாகும். பகலவன் இல்லாத காலத்தில் இவை இரண்டும் தோன்றுவதைக் காணலாம்.

ஆயினும்; மண்ணின்கண் உள்ள கருப்பொருள்களைக் கொண்டு, செயற்கையில் நெருப்பை உண்டாக்கி வெப்பத்தைப் பெறலாம். பண்டைக் காலத்தில் நம் முன்னோர், சக்கிமுக்கிக் கற்களைத் தட்டியோ, அல்லது தீக்கடையும் கோல்களை (அரணிகளை)க் கடைந்தோ தீப்பொறியை உண்டாக்கினர், அதில் பஞ்சைப் பற்ற வைத்துக் கட்டைகளை இட்டு நெருப்பைப் பெருக்கினர்; நூல் திரியை எண்ணெயிலிட்டு சுடருண்டாக்கி விளக்காகப் பயன்படுத்தினர். இக்காலத்திலோ, கந்தகம் தீமுறுகல் பாஷாணம் (phosphorus) முதலிய தாதுப் பொருள்களால், செய்யப்பட்ட மருந்துகளை முனையில் வைக்கப்பட்டுள்ள நெருப்புக்குச்சிகள் உள்ளன இக்குச்சிகளைத் தரையிலோ, அல்லது நெருப்புப் பெட்டியின் மருந்து பூசிய பக்கத்திலோ தேய்த்து, நெருப்பை உண்டாக்கிக் கட்டைகளைக் கொண்டு தீ வளர்க்கப்படுகிறது.

மற்றும் தீயானது, உயிர்களின் வயிற்றிலும், தங்கம், தாமிரம்; இரத்தினம் முதலியவைகளிலும் உள்ளதெனத் தர்க்க நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஆகவே, தீ ஆகிய பெரும்பொருளை, விண்ணில் உள்ள தீ, (விண் தீ) மண்ணில் உள்ள தீ, (மண் தீ) வயிற்றில் உள்ள தீ (உடற்றீ) சுரங்கத்தில் (பொன் முதலியவற்றுள்) உள்ள தீ (சுரங்கத்தீ) என நான்கு வகையாக, ''நியாயப் பிரகாசம்,'' ''தர்க்க சங்கிரகம்'' முதலிய நூல்கள் கூறுகின்றன. இந்நெருப்புகள் எங்ஙனம் உயிர்களுக்குப் பயன்படுகின்றன என்பதை இவ்வியலில் சுருங்கக் கூறலாம்.

1. விண் தீ :

ஞாயிறு, திங்கள், விண் மீன்கள், மின்னல் முதலியன விண் நெருப்புகளாகும்.

(a) ஞாயிறு :

ஞாயிறு, விடியற்காலையில் சிவந்த நெருப்புப்பந்து போன்று கீழ்த்திசையில் தோன்றி, மாலையில், மேற்றிசையில் மறைவதை நாளும் காண்கின்றோம். இஞ்ஞாயிறு எழு புரவிகள் பூட்டிய தேரில் செல்லுவதாய்ப் பண்டைய வதந்தி உண்டு. ஆனால், உண்மையில் சூரியன் செல்வதில்லை. பூமிதான் செல்கிறது. சூரியனுடைய ஒவ்வொரு ஒளிக் கதிரிலும் எழு நிறங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளைத்தாம் எழு புவிகள் எனப் பண்டையோர் உருவகப்படுத்தினர் போலும்.

இவ்வாதித்தனுடைய ஒளியும் வெப்பமும் நமக்கு இன்றியமையாதவைகளாகும்.

பல சிறு உயிர்கள் இரை தேடுதலும், மக்கள் தொழிற் புரிதலும், அழகிய தோற்றங்களைக் கண்டு களித்தலும் கதிரவன் ஒளிரும் பகற் காலத்தில்தான். தாவரங்களும், மாவு சத்தை (Carbohydrates)ப் பகலவன் ஒளியின் உதவியினாலேயே தயாரிக்கின்றன. தாவரங்கள் இதனைத் தயாரிக்கும்போதுதான், காற்றில் உள்ள கரியமில (Carbon-dioxide $(CO)^2$ வாயுவை உட்கொண்டு பிராண (oxygen) வாயுவை வெளிப் படுத்திக் காற்றைத் தூய்மையாக்குகின்றன. சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள செடிகள் தாம் பச்சையாகவும், செழுமையாகவும் வளர்கின்றன. பகலவன் வெளிச்சம் படாத இடத்தில் உள்ளவை வெளுத்தும் மெலிந்தும் காணப் படுகின்றன.

சூரிய வெப்பத்தில் பொருள்களை உலர்த்துகின்றோம்; சில மருந்துகளை வெய்யிலில் வைத்துத் தயாரிக்கின்றோம். இதனால், அம்மருந்துகளில் உள்ள பொருள்கள் நுட்பமாகி ஒன்றோடொன்று நன்றாக உறவாகின்றன. குளிரைப் போக்கிக் கொள்ளப் பிராணிகளும், மக்களும் வெய்யிலில் காய்கின்றார்கள். வெய்யில் காய்வதினால், உடலிலுள்ள சில நோய்க் கிருமிகள் மாய்கின்றன. அன்றியும் சூரிய வெப்பம், தோலின் கீழுள்ள ஒருவகைக் கொழுப்பை, வன்மையுள்ளதாக (Vitamin Dயாக) மாற்றி, எலும்புருக்கி, இளைப்பு நோய் (க்ஷயம்) முதலிய பிணிகளைத் தடுத்தலும், அவற்றைக் குறைத்தலும் செய்கின்றது," என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

வெய்யிலில் காய்ந்தால், தோலின் பளபளப்பு நீங்கும். வாதம், சந்நி இவைகளைத் தொடர்ந்து வரும் வேதனைகள் போம். ஆனால், துயரம், வியர்வை, பசி, பித்தம், பலம் இவை உண்டாமென மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.[1]

சூரியனின் இளங்கதிர்களில் அதாவது காலை வெய்யிலிற் காய்ந்தால், இல்லாத நோய்கள் எல்லாம், பாலை நிலத்தில் வெய்யில் பரவுவது போலப் பரவும் எனவும், மாலை வெய்யிலிற் காய்ந்தால் பழைய பிணிகள், இலக்கண நூல்களை ஆராய்ச்சி செய்த புலவர்கள் காட்சியிற்பட்ட வழுச் சொற்கள் நீங்குவதுபோல நீங்கிவிடுமெனவும் பதார்த்த குண சிந்தாமணி கூறுகிறது.[2] இதனால், காலை வெய்யில் தீமையும், மாலை வெய்யில் நன்மையும் பயக்குமென அறியவும்.

வெய்யிலினால் நன்மையடைய வேண்டின், தலையை (உத்தமாங் கத்தை)த் தவிர மற்றைய பாகங்களில் சூரியனின் காந்தி படும்படி, சாயுங் காலத்தில் (மாலையில்) ஒன்று முதல் இரண்டு நாழிகை, அல்லது தோலில் சூடு தோன்றும் வரை இருத்தல் வேண்டும்[3] என நூல்வாயிலாக அறிகிறோம். இப்படிக் கூறி இருப்பினும், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு இரண்டு மூன்று நாழிகை காலை வெய்யிலில் இருப்பது தொன்றுதொட்டு வரும் வழக்கம். எண்ணெய் பூசுவதால் காலை வெய்யிலின் தீக்குணம் மாறுமா? மாறாதா? என்பதை ஆராயவேண்டும்.

---

1 "வாதமொர்டு காந்திகெடு மாதுயரம் வேர்வைபல
மோடுபசி பித்தமிவை யுண்டாங்காண்—இதக்
குயிலி னிசைபழிக்குங் கோதின் மொழிமாதே !
வெயிலி லுறுகுணத்தை விள்."

ப. கு. சி. 1316

2 "காலைவெயிற் காய்ந்தார்க்குக் காணாப் பிணியனைந்தும்
பாலைவெயிற் போலப் பரவுங்காண்—மாலைவெயிற்
காய்ந்தார்க் குறுபிணிமுற் காசறுமி லக்கணநூ
லாய்ந்தார்க் குறுவழுச்சொ லாம."

ப. கு. சி. 1317.

தேங்காய்ப் பால் ஒரு படியில் ஒரு வராகன் குங்குமப்பூ சேர்த்துக் காய்ச்சி, உடலில் தேய்த்து வெய்யிலில் காய்ந்து, பிறகு குளித்து வந்தால், உடலுக்கு வன்மை உண்டாகும். எலும்புருக்கி, இளைப்பு நோய் முதலியன வும் நீங்கக் கூடும். மேற்கூறிய நெய்யையே நாளும் உச்சிக் கரண்டி வீதம் உள்ளுக்கும் அருந்தலாம். இது சிறுவர்களுக்கு மிகவும் பயன்படும்.

மேல் நாட்டார், வெய்யிலின் குணத்தை அறிந்து, வெய்யிலில் காய் வதற்கெனவே தாம் வசிக்கும் குளிர் நாட்டை விட்டு வேறு இடங்களுக்குச் செல்லுகின்றனர்; அன்றியும், தற்போது பல நூதன இயந்திரங்களினால் ஒளியை உண்டாக்கி, அதில் காய்ந்து, சூரிய வெப்பத்தினால் அடையும் பயனைப் பெறுகின்றனர்; அல்லது வைட்டமின் D (Vitamin D) யை உட்கொள்ளுகின்றனர். இவைகளினால் அவர்கள் நாட்டிலிருந்த எலும் புருக்கி (Rickets) நோயின் கொடுமை நீங்கியது. ஆயினும், வெய்யிலில் அதிகமாகக் காய்வதாலும், தீவிர வெய்யிலில் திரிவதாலும், தோல் கருத் தல், மயக்கம், இரத்த பித்தம், பலக்குறைவு முதலியன உண்டாகின்றன. சில போது மரணமும் உண்டாகக் கூடும்.

1 “காந்தியெனும் கதிர் வெய்யில்—வன்னி
கடுக்கு மதுபட மெய்யில்
வாதத்துடன் சந்நியடர்ந்து —தொடர்
வாதனை போய்விடு மூடைந்து
உத்தமாங்க மொன்று தள்ளி—மற்ற
உறுப்பெலாங் காயலா முன்னி
காலை யிளங்கதிர் தீது—உச்சிக
காளைக கதிர்சாயும்போது.

தேரன். தரு

“மேனி தடிக்கும் விவர்ன்ன வழ குண்டாகும்
போனவலி வாதமந்தம் பூரிக்கும்—தானே
வளர்ந்தேறுஞ் சோம்பல் மதிவதன மாதே
குளிர்ந்த நிழலின் குணம்.”[1]

வெய்யில் உடலில் படாமல் குளிர்ந்த நிழலிலேயே இருப்பவர்களுக்கு அழகுண்டாயினும், பருத்த உடல், வாதம், அலசமந்தம், அசதி (சோம்பல்) இவைகள் தோன்றும். நீங்கிய கடுப்பும் சேரும் என மேற் கூறிய வெண்பாவாலறிக.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1320.

(b) விண் மீன்கள் :

ஞாயிறு மறையும் போது, பல விண் மீன்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வான வெளியில் பளிச்சுப் பளிச்செனத் தோன்றுகின்றன. இந்த விண் மீன்கள் உண்மையில் சூரியனை விடப் பெரியதாக இருப்பினும், வெகு தொலைவில் இருப்பதால், சிறியனவாயும், ஒளியும் வெப்பமும் குறைந் தனவாயும் காணப்படுகின்றன. சூரியன் இல்லாத இராக்காலங்களில், இவைகளின் ஆற்றலைப் பூமி பெறுகிறது. நம் கண்களுக்குத் தெரியும் மீன்களில் ஒளி மிகுந்தவை இருபத்தேழாகும். அவை அசுவனி (குதிரைத்தலை), பரணி (அடுப்பு), கார்த்திகை (அறுமீன்), ரோகிணி (தேர்), மிருகசீரிடம் (மான் தலை), திருவாதிரை (வில்), புனர்பூசம் (மாலை), பூசம் (குடம்), ஆயில்யம் (பாம்பு), மகம் (வாய்க்கால்), பூரம் (எலி), உத்திரம் (பாற்குனி), அஸ்தம் கைம்மீன்), சித்திரை (ஆடை), சுவாதி (விளக்கு), விசாகம் (முறம்), அனுஷம் (புல், தேள்), கேட்டை (துளங் கோளி), மூலம் (கொக்கு), பூராடம் (உடைகுளம்), உத்திராடம் (கடைக் குளம்), திருவோணம் (உலக்கை), அவிட்டம் (காக்கை), சதயம் (செக்கு), பூரட்டாதி (நாழி), உத்திரட்டாதி (முரசு), ரேவதி (தோணி) என்பன வாகும். இவை உடலையும் மனத்தையும் பாதிக்கக்கூடும். இவற்றின் பயன்களை ஜோதிடநூல்களிற் காணலாம்.

(c) சந்திரன் :

சூரியன் வெப்பத்தையும் வெளிச்சத்தையும் கொடுத்து சீவராசிகளைக் காப்பாற்றுகிறான். சந்திரனோ, வெளிச்சத்தைக் கொடுத்து, சூரியனால் உண்டாகும் வெப்பத்தைத் தணித்துக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி உயிர் களுக்கு இன்பமூட்டுகிறான். இதனுடைய ஒளி அதற்கே அமைந்த சுய ஒளி அன்று என்றும், ஞாயிற்றின் எதிர் ஒளியே என்றும் கருதப்படு கின்றது. செய்யும் மருந்துகளை எப்படிப் பகலில் வெய்யிலில் வைத்து உலர்த்துகின்றோமோ, அப்படியே இரவு ஒளியிலும் வைத்துக் குளிர்ச்சி அடையச் செய்ய வேண்டும் என முன்னோர்கள் கூறி இருக்கின்றார்கள். அதிக வெப்பமுடைய முதுவேனிற் காலத்தில் நிலா வெளிசத்தில் சற்று உலாவும்படி நூல்கள் கூறுகின்றன. இதற்குக் காரணம் நிலவின் குளிர்ச்சி மக்களுக்கு நலமளிப்பதேயாகும். அமாவாசை பௌர்ணமி காலங்களில் சந்திரன் பூமிக்கு அணித்தாக வருகின்றான். அவ்வமயம் அதன் ஆற்றல் பூமியைப் பெரிதும் தாக்குகின்றது. அக்காலங்களில் கடல் கள் கொந்தளிக்கின்றன. உன் மத்தர்களுக்குப் பைத்தியம் அதிகப்படு

கின்றது. சாதாரணமாக இராக்காலங்களில் அதிகப்படும் நோய்களும், அக் காலங்களில் இன்னும் சிறிது அதிகப்படுவதைக் காணலாம். முக்கியமாக மூளையையும் நரம்புகளையும் இது தாக்குகிறது என அறிகின்றோம். சந்திர கிரணங்களை அளவுடன் உபயோகித்துக் கொண்டால் மூளை நரம்புகள் வன்மைப்படும், அன்றி அளவு மீறி உபயோகித்தால் வாதநோய் தோன்றும்.

(d) மின்னல் :

வானத்தில் கருமேகங்களின் இடையே, பளிச்சுப் பளிச்சென்று மின்னல் தோன்றிக் கண்ணைப் பறிக்கின்றது. பிறகு ஒன்று இரண்டு வினாடிகளில் இடி முழக்கம் கேட்கின்றது. இவ்விரண்டும் மேகங்களிடையே ஒரே சமயத்தில் தோன்றுகின்றன. ஆயினும், ஒளி அலைகள் ஒலி அலைகளை விட சீக்கிரத்தில் செல்வதால், மின்னல் ஒளி முதலில் காணப்படுகின்றது. பின்பு இடி ஓசை கேட்கின்றது. இந்த மின்னலின் சுடர், மேகத்தில் இருந்து பூமியில் பாய்வதையே இடி எனக் கூறுகின்றோம். இது மின்சார ஆற்றலை உடையது. இஃது எதன் மீது விழுகின்றதோ, அக்து அழிந்து போம். மரத்தின் மேல் பாய்ந்தால், மரம் கருகிப்போம். கட்டிடங்களின் மேல் வீழின், அவை இடிந்து போம். உயிர்களின் மீது பாய்ந்தால் அவை இறந்து போம். தனித்து உயரமாக உள்ள கோபுரங்களையும் மரங்களையுமே மின்னல் தேடிச் சென்று அழிக்கின்றது.

ஆதித்தனிலிருந்து பூமியில் பாயும் அணுக்களே மேகங்களில் புகுந்து மின்னலை வீசுகின்றதாக அறிகின்றோம். மின்னல் கட்டிடங்களின் மீது வீழாமல் பாதுகாக்க இடிதாங்கிகள் உதவுகின்றன. செப்புக்கம்பி அல்லது செப்புத்தகட்டை இடிதாங்கியாக உபயோகிக்கின்றனர். இதன் ஒரு முனை, கட்டிடத்தின் உச்சியில் கூர்மையாக நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். அக்கம்பியைச் சுவரின் வெளிப்புறமாகக் கீழ் இறக்கி, அதன் மற்றொரு முனையை பூமியில் ஆழமாகப் புதைத்து வைப்பர். இக்கம்பி தன் கூரிய முனையின் வழியாக, மின்னலின் ஆற்றலைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இழுத்து அதன் வன்மையைக் குறைத்து விடும். ஆகையால், அக்கட்டிடத்தில் மின்னல் பாய்வதில்லை; பாயினும், அதன் ஆற்றல் கம்பியின் வழியாய் நிலத்திற்குள் சென்றுவிடும். ஆகையால் அக்கட்டடமோ, அதைச் சுற்றி உள்ள வேறு சிறு கட்டிடங்களோ பழுதுபடா.

'எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மின்னுகின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு மழை' எனக் கூறப்படுகிறது. இதனை **"மினுக்கெல்லாம் பின்னுக்கு மழை"** என்ற பழமொழியால் அறியலாம்.

2. மண் தீ :

இதுகாறும் விண் நெருப்புகளின் பயன்களை உணர்ந்தோம். இனி மண் நெருப்புகளின் பயன்களை ஆராய்வோம்; பல இயந்திரங்கள், பொறி வண்டிகள் (Motors), நில ஊர்திகள் (Buses), புகை வண்டிகள், கப்பல்கள் முதலியனவும் செயற்கைத் தீயின் சூட்டினாலேயே இயங்குகின்றன. இச்செயற்கைத் தீயின் சூடு இன்றேல், அக்கருவிகள் தொழிற்பட மாட்டா. உண்பதற்கு வேண்டிய பொருள்களைப் பதப்படுத்துவதற்கும் இச்சூடே வேண்டியிருக்கிறது. உலோகங்களைக் கொண்டு பல கருவிகள், ஆபரணங்கள் முதலியவற்றைச் செய்வோரும், அந்த உலோகங்களை நெருப்பில்தான் பதப்படுத்துகின்றனர். பிரம்புகள், மூங்கில்கள் முதலியவைகளை, வைக்கோல் அனலில் வாட்டி, அவற்றை வேண்டியவாறு வளைக்கின்றனர்.

இந்நெருப்புகளின் தன்மை, அவற்றை வளர்க்க உபயோகப்படும் பொருள்களைப் பொருத்திருக்கும் என்பதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறியலாம்.

> "மெய்யனற் போக்கருந் தைலங்கட்
> கேமபுட்பி பலைவிழி முக்கட்டா
> ணெய்யருந்து நெய்யாதிகளுக்கு
> சிலங்கோற் கொடியா நீவிப்பூசும்
> வெய்யபிடித் தைலாதிகளுக் கிருப்பை
> புளியாதி விறகாமின் றேற்
> செய்யவிகட் கவ்வவற்றிற் கேற்ற
> வோர்குலக் காட்டாத்தி நன்றாமே."[1]

சுரம் முதலியவைகளை நீக்குகின்ற உயர்ந்த தைலங்களுக்கெல்லாம் ஆவாரை விறகும், சிற்றாமுட்டி விறகும் ஆம். கண், செவி, பாதம் ஆகிய இவைகளுக்கு இடுகின்ற நெய்களுக்கும் குடிக்கின்ற தைலங்கட்கும் நெய்கட்கும் உசிலம் இலந்தை விறகுகள் ஆம். இவைகள் கிடைக்காத இடத்தில், காய்ச்சுகிற தைலங்களின் தார தன்மைகளுக் கேற்ப ஒரு சாதி விறகினது தீயால் எரிப்பது உத்தமமாகும். இக்கட்டைகளின் தீ, சூட்டின் அளவால் பேதப்படக்கூடும். மற்றும் வேறு குணபேதங்கள் உண்டா என்பதை ஆராயவேண்டும்:

---

1. தே. தை. சு. பாயிரம் செய்— 24.

குடைச்சல், வீக்கம், மூட்டுவீக்கம் முதலிய வாதப் பிணிகளுக்கு ஒற்றடமிட தழுதாழை, நொச்சி, பிரமிவழுக்கை முதலிய தாவரப் பொருள்களை வெதுப்பி உபயோகிக்கின்றனர். வலிப்பு முதலிய நோய்களுக்குச் சுட்டிகைபோட, லோகங்களினால் செய்யப்பட்ட ஊசி, சூலம் போன்ற கருவிகள், மஞ்சட்கொம்பு, செங்கல் முதலியவைகளைச் சிவக்க காய்ச்சிப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

குளிர் காலங்களிலும், குளிர் நாடுகளிலும் மக்கள் தீ மூட்டிக் குளிர் காய்வார்கள். தீ காய்தலைக் கால்சுட்டிகையென மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. தீ காய்வதால், வாதக்கடுப்பும், சீதமும் விலகும். ஆனால், அளவுமீறின் அதிகத்தாகம், சூடு, இரத்த பித்தம், உதிரக் கடுப்பு முதலியன தோன்றுமென்பதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுள்களாலறியலாம்.

"காலெனுஞ் சுட்டிகை யங்கி—யெரி
  கங்கை வளிச்சுவாலை தங்கி
வீசுந்தி காய்தலெங் கெங்கும்—பட
  மேலிட்ட நோயெல்லாஞ் செங்கும்
வேர்வை புறப்பட்ட போதே—பிணி
  விட்டுதென் றேயறி மீதே."[1]

"தீக்காயில் வாதமொடு சீத நிவாரணமாம்
ஊக்கமிகு தாகமதி யுஷ்ணமு - நீங்கா
விரத்தபித்த நோயு மிரத்தக் கொதிப்பும்
உரத்தெழும்பு மென்றே யுரை."[2]

தொழிலுக்குத் தக்கவாறு, அடுப்பை அமைத்து அதில் கட்டை கரி முதலியவைகளை இட்டு எரித்துச் சூட்டைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒற்றையடுப்பு, கட்டியடுப்பு, கொடியடுப்பு, இரட்டைக் கொடியடுப்பு, குண்டடுப்ப, காடியடுப்ப, கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பு, குமிட்டி அடுப்பு என அடுப்புகள் பலவகைப்படும்.

சமையல் செய்வதற்குப் பச்சை அல்லது ஈரமான விறகுகளைப்பயன்படுத்தலாகா. பயன் படுத்தின், நன்றாக எரியாமல் புகைந்து பொருள்களின் பாகத்தைக் கெடுத்துவிடும். அதுவுமன்றி, வெகு நேரமுமாகும்.

---

1. தேரன். தரு.
2. ப. கு. செய். 1320.

வேம்பு, தேவதாரு, சந்தனக்கட்டை, தேக்கு முதலியவைகளையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. ஏனெனில், இவைகளை எரித்துச் சமைக்கப்பட்டப் பொருள்கள் சிறிது கைப்புச் சுவையை அடையக் கூடும். அன்றியும், பாத்திரங்களின் மேற்புறத்தில் அதிகமை படிந்து பாத்திரங்களைக் கெடுக்கும். அத்தி, ஆல், கள்ளி, இத்தி முதலிய கட்டைகளும் சரியாக எரியாது; கருகிக் கொண்டேபோம். ஆதலால், அவைகளையும் பயன்படுத்தலாகாது. செம்மையாய் உலர்ந்தும், பழமையாயுமுள்ள வேலம், உசிலம், வாகை, புளி, காசா, காட்டு எலுமிச்சை முதலிய தைலமுள்ள (பட்டுபோகாத) கட்டைகளைக் கொண்டு எரித்தல் நல்லது. இவைகளைக் கொண்டு பொருள்களைப் பக்குவஞ் செய்யின், அவை சீக்கிரம் பக்குவமாவதுடன், கட்டையும் அதிகம் செல்லாது. பொருள்களின் சுவையும் மாறாது. தற்காலத்தில் உபயோகப்படுத்தும் சவுக்குக் கட்டைகளைவிட முற்கூறியவைகளே நல்லது. கொறுக்காய்புளி மா, இவைகளைவிட சவுக்குக் கட்டையே மேலானது.

இனி தீயின் ஒளியைப்பற்றிக் கூறுவோம்: எங்ஙனம், தீயின் சூடு இதை வளர்க்கும் பொருள்களுக்கு ஏற்றதாயிருக்குமோ, அங்ஙனமே இதன் ஒளியும் இதை வளர்க்கும் கருவிகளுக்கு ஏற்றதாய் நிற்கும். சாதாரணமாக ஓர் அகலில், ஏதாவது வித்துக்களின் நெய்யையோ, அன்றிப் பசு எருமை முதலிய மிருகங்களின் நெய்யையோ விட்டு, நூல் திரியை யிட்டுக் கொளுத்துவர். இத்தீயின் சுடர் ஒளியைக் கொடுக்கும். இதுதான் பண்டைக் காலத்து விளக்கு அல்லது தீபமாம். இம்மாதிரியான தீபங்களை தீபாவளி கார்த்திகை தினங்களில் அலங்காரமாக எல்லா வீடுகளிலும் எரிக்கப்படுகின்றன. சில கோவில்களிலும் இம்மாதிரி தீபங்கள் தாம் இன்றும் ஏற்றப்படுகின்றன. அதிலேயே பெரிய திரியாகயிட்டு எரிக்கின், அதிக ஒளியுண்டாகும். நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், இலுப்பநெய் இவைகளைக் விட்டு எரிக்கும் சுடர், நல்ல ஒளியைக் கொடுக்கும். இவ்வொளியில் படிக்கினும், தொழிற் புரியினும் கண்கள் பழுதுபடா. வேப்பெண்ணெய் கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவைகளை உபயோகிக்கில், ஒளி அதிகமிராது. இம்மங்கிய ஒளியில் வேலை செய்யின் சீக்கிரம் கண்களுக்குப் பழுதுண்டாகும்.

இக்காலத்தில், மின்சார விளக்குகள் இல்லாத பலர் மண்ணெண்ணெய் விளக்குகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அவை நல்ல ஒளியைக் கொடுப்பதால். கண்களுக்குப் பழுதில்லை எனக் கருதப்படுகிறது. இம் மண்ணெண்ணெயை வேறு விதமான கருவிகளில் (Stoves) இட்டு எரித்து

அதிக சூட்டைப் பெறுகின்றனர். இப்படி மண்ணில் தோன்றும் கட்டை முதலிய பொருள்களை எரித்து உண்டாக்கும் தீயைத்தான் பண்டைய நூல்கள் மண் தீயெனக் கூறுகின்றன போலும்!

3. உடற்றீ :

இஃது, உடலைக் காக்கவும் கருவை, வளர்க்கவும், உண்ட உணவைச் செரிக்கச் செய்யவும் பயன்படுகிறது. இத்தீ ஒவ்வோர் உயிர் வர்க்கத்திற்கும் ஒவ்வோர் அளவாக இருக்கும். மனிதர்களுக்கு 98*.4F., மாடுகளுக்கு 101*F., குதிரைகளுசகு 100*F., நாய்களுக்கு 101*.5F. பன்றிகளுக்கு 102*.0F., கோழிகளுக்கு 107*F ஆகும்.

> "பிலத்தமரு முண்டுப் பிரிவை யுரைக்கிற்
> பலதத கிருமிகட்கோர் பங்கு—மலத்திற்கோர்
> பங்குமுமாய் வில்லனற்கோர் பங்குமுட லினுக்கோர்
> பங்குமுமாய்த் தங்குமுன்னிப் பார்."[1]

என்னும் இச்செய்யுளால் உடற்றீ, உண்ணும் உணவால்தான் வளர்க்கப் படுகிறதென அறியலாம். பசித்தீயால் உணவு சமைக்கப்பட்டு, இரசமாக மாறித் தாதுக்களில் பொருந்தும். அத்தாதுக்கள் தொழிற்புரியும்போது, உடலில் பொருந்தியவை தகிக்கப்பட்டுச் சூட்டைக் கக்கிக் கழிப்பொருள் களாக மாறும். இங்ஙனம் உற்பத்தியாகும் தீயில், தேவைக்குப்போக மிஞ்சியது, வியர்வை மூலமாகவும், மூச்சு மூலமாகவும், சிறு நீர் மலம் இவைகளின் வழியாகவும் அப்போதைக்கப்போது வெளிப்பட்டு விடுகிறது. ஆதலின், உடற்றீ எப்போதும் ஒரே அளவில் நிற்கிறது. இத்தீ அதிகப் படினும் குறைவுபடினும் நோயாம்.

கருவளருவதற்கும் சூடு வேண்டியிருக்கிறது. பூமியின் கண்ணுள்ள கதகதப்பின் சூட்டைப் பெற்றுத்தான் வித்துகளும் முளைக்கின்றன. அதிகக் குளிர்ச்சியாயிருந்தால் அவை முளைத்த லில்லை. முட்டைகளி லுள்ள கரு வளர்ந்து குஞ்சாக வெளிப்படுவதற்கு, அம்முட்டைகளைக் கோழி அடைக்காத்து, சூட்டைப் பெருக்க வேண்டியிருக்கிறது. அன்றேல், அவற்றிற்கு மின்சாரச் சூடு அளிக்க வேண்டியிருக்கிறது. சூட்டின் தன்மை யால்தான் கருப்பையிலும் கரு வளர்கிறது. இது மிஞ்சினும், குறையினும் கரு அழியும்.

1, ப. கு. சி. செய். 1357.

இத்தீயின் ஒரு பகுதிதான் பசித் தீயாகும்; இது கோபத் தீயாகவும் மாறும். மிக்க கோபங்கொள்ளும்போது உடல் சூடடைகின்றது; கண்கள் சிவக்கின்றன. இதனால் பசி குறைந்து விடுகின்றது. காய்ச்சல் வரின் பசி மந்தப்படுகிறதைக் காண்கின்றோம். இந்த வெப்பமும் அதன மாறு பாடேயாம். வெய்யில் காலங்களில், அதிக வெப்பமாயிருத்தலால் உடலில் அதிக சூடு தேவையிராது. அப்போது பசி மந்தப்படுகிறது. நீரை அதிகம் அருந்துகின்றோம். வியர்வையும் அதிகப்பட்டு அதிகமான சூட்டை வெளிப்படுத்துகிறது. குளிர் காலங்களில் அதிக குளிர்ச்சியா யிருத்தலால், அதை எதிர்த்து நிற்க உடலுக்கு அதிக சூடு வேண்டியிருக்கிறது. அப்போது அதிக பசி தோன்றி, அதிக உணவைத் தகிக்கச் செய்து அதிக சூட்டைப் பெருக்குகின்றது.

4. சுரங்கத்தீ :

பொன் போன்ற உலோகங்களிலும், நவமணி முதலியவைகளிலும் 'தீ' உண்டெனப் பழைய நூல்கள் கூறுகின்றன என முன் கூறினோம். ஆனால், அத்தீயை எங்ஙனம் பயன்படுத்துவது என்பதை அந்நூல்கள் விளக்கவில்லை.

இயல் - 11

காற்று

காற்று எங்கும் நிறைந்த பொருள். இதைக் கண்ணினால் பார்க்க முடியாவிடினும், அதன் செயலால் இதனை உணர்ந்து கொள்ளுகிறோம். ஆறு அறிவுடைய மனிதன் முதல், ஓரறிவுடைய தாவரம் ஈறாக உள்ள ஒவ்வோர் உயிர்க்கும் காற்று இன்றியமையாததாகும். இக்காற்று இன்றேல், ஒருயிரும் உயிர் வாழ முடியாது. உயிர்கள், மூச்சின் மூலம் தூயக்காற்றை உள்ளிழுத்து அதிலுள்ள உயிர்க்காற்றை (பிராண வாயுவை)ப் பயன்படுத்திக்கொள்கின்றன; உடலிலிருந்து கழியும் நச்சுக் காற்றை (கரியமில வாயுவை) வெளிவிடுகின்றன. காற்றோட்டமில்லாத இடத்திலும், மக்கள் நிறைந்த இடத்திலும் நச்சுக்காற்று மிகுந்திருக்கும். ஆதலால், அங்கு அதிக நேரம் தங்குவதற்கு இயல்வதில்லை. ஒருகால் தங்க நேரின், தூயக் காற்றைப் பெற முடியாமையின் மூச்சுத் திணறும்.

உயிர்கள் வாழ்வதற்கு, உணவு, நீர், காற்று ஆகிய மூன்றும் அவசியம் வேண்டற்பாலனவே. ஆயினும், உயிர்கள் உணவின்றிச் சில நாட்களும், நீரின்றிச் சில மணி நேரமும் உயிர்வாழக்கூடும்; ஆனால், தூய காற்றின்றியோ சில விநாடிகளுக்கு மேல் வாழ இயலா. ஆகவே, உயிர் வாழ்க்கைக்குத் தூயக்காற்று இன்றியமையாதது என அறிகின்றோம்.

அதிக வெப்பம், அதிகக் குளிர்ச்சி, மணம் முதலியன இல்லாமலும், தூசி முதலிய மலினங்கள் கலவாமலும், ஐந்தில் ஒரு பங்கு உயிர்க் காற்றுச் சேர்ந்தும் இருத்தலே, தூயக் காற்றின் தன்மையாகும். இதுவே பரிசுத்தமான காற்று எனப்படும்.

"ஆகாயத்தின் மேல் ஐம்பது மைல்களுக்கப்புறம் செல்லில் தூயக்காற்றுக் கிடையாது," எனச் சொல்லப்படுகிறது. சூரிய வெப்பத்தின் தன்மையினாலேயே காற்று இயங்குகிறது.

காற்றில் தோன்றும் மலினங்களும் அவற்றால் உண்டாகும் பயன்களும் :

உயிர்கள் வெளிவிடும் காற்று நச்சுக் காற்றாகும். இதில் உயிரை வளர்க்கும் பிராண வாயு எழில் ஒரு பங்கே உள்ளது. அதன்றியும், இல் கரியமில வாயு அதிகம் சேர்ந்துள்ளது. இக்கரியமிலவாயு உயிரை அழிக் கின்றமையின், இது நஞ்செனக் கருதப்படுகிறது. மேலும், உள்ளிழுக்கும்

காற்றில் இருப்பதைக் காட்டிலும், வெளிவிடும் காற்றில் நீராவியும் வெப்பமும் அதிகம் உள்ளன. காற்று இயங்காவிடின், அந்நீராவியும் வெப்பமும் பரவ வழி இன்றி இருந்த இடத்திலேயே தங்கிவிடும். அப்போது புழுக்கம் தோன்றி வியர்வை உண்டாகும். இங்ஙனம் காற்றுப் பரவுதலின்றி நெடுநேரம் இருப்பின், புழுக்கம் மிகுந்து இறப்பும் ஏற்படலாம்.

நெருங்கிய வீடுகள், செங்கற் சுடும் சூளைகள், சுண்ணாம்பு காளவாய்கள், பெரிய தொழிற்சாலைகள், சுடுகாடுகள், பாகசாலைகள்; தைலம் காய்ச்சும் பாகச்சாலைகள் முதலியவற்றிலிருந்து வரும் புகை காற்றை மலினப்படுத்தும்.

இவற்றுள், வேள்விப்புகை ஆயுளைப் பெருக்கும் எனவும், மகா தைலம் புகை வாத ரோகத்தைப் போக்கும் எனவும், பதார்த்த குண சிந்தாமணி தெரிவிக்கிறது.

"மகத்தூமம் ஆயுன் வளர்க்கும் சவஞ்சா
ரகத்தூமம் அஃதை அழிக்கும்—மகத்தாம்
அருந்தையிலத் தூமம் சுடர்வாத வன்னோய்
விருந்தையிலும் என்றே விதி."[1]

தொழிற்சாலைகளைப் பற்றிப் பண்டைய நூல்கள் கூறிற்றில ஆயினும், அங்குக் கையாளும் இரசம், லோகம், உபரசம், பாஷானம் முதலியவற்றால் ஏற்படும் தீங்குகளைக் கூறுகின்றன.

மாட்டுத் தொழுவங்கள், குதிரைச் சாலைகள் வீட்டிற்கு அருகிலிருப்பின் அவைகள் ஆங்குள்ள தூயக் காற்றையும் நச்சுக் காற்றாக்கும். அன்றியும், தூம்புகள், மதகுகள், கால்வாய்கள், மாட்டுத் தொழுவங்கள், குதிரைச் சாலைகள் முதலியவற்றை அப்போதைக்கப்போது சுத்தஞ் செய்யாமல் அசுத்தமாக வைத்திருப்பின், அவற்றினின்று எழும் வாயுவினாலும், தீய நாற்றத்தினாலும் காற்றின் தூய்மை கெடும். இத்தூய்மையற்ற காற்றினால் தலைவலி, தொண்டைக் கம்மல், சுரம், பாண்டு, சோகை முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1321.

உயிர்களின் கழிவுப் பொருள்களிலிருந்தும் எரு குப்பைமேடு முதலியவற்றிலிருந்தும் எழும் காற்று, கண்ணோய், அஜீரணம், வயிற்றுக் கழிச்சல், சீதக் கழிச்சல், இளைப்பு முதலியவற்றை உண்டாக்கும். தெருக்களில் இருந்து கிளம்பும் தூசி கலந்த காற்றையும், தொழிற்சாலைகளில் இருந்து எழும் வாசனைதூசி கலந்த காற்றையும் உள்ளிழுப்பதால், நாளடைவில் காசம், இரத்த காசம், க்ஷயம், குன்மம் முதலிய நோய்கள் சம்பவிக்கும். இன்னும் மேற்கூறிய தொழிற்சாலைகளில் உபயோகப்படுத்தப்படும் பொருள்களுக்கேற்ப வேறு சில நோய்களும் தோன்றும். அன்றியும், நாம் காற்றில் அதிகமாக இருப்பினும்[1], வாத நோய், கண்ணோய் உண்டாகும்.

“ நித்திரை காந்தி நெடியபசி தாகம்போ
மெத்த மகிழ்ச்சிகுளி ரூதையொடு—மெத்த
மழைவந்திடச் செயிரைப் பாதிநோ யுண்டா
மழைமந்தா ரத்தால் வழுத்து.”[1]

மழை மந்தாரங்களினால் நித்திரை, பசி, நீர் வீடாய் முதலியன குறைதல் மட்டுமேயல்லாமல், குளிர் இரைப்பு முதலியவைகளும் உண்டாகும் என இச்செய்யுளில் கூறப்படுகிறது.

---

1. “ ஓட்ட மிகுந்திடினும் உட்கார்ந் திருந்திடினும்
கூட்டாவி நொந்தபதந் தூய்த்திடினும்—தாட்டிகமாய்க்
காற்றுடலிற் பட்டினும் காரிகையே நோயுடலாம்
சாற்றுகின்ற வாதமுறுந் தான். ”

ப. கு. சி. செய். 1481.

1. ப. கு. சி. செய். 1819.

மேற்கூறிய மலினங்கள் நீங்குதல்
அல்லது நீக்கும் விதங்கள் :

இவ்வுலகில் எண்ணிறந்த உயிர்கள் மூச்சு விடுவதால், நச்சுக் காற்றாகிய கரியமில வாயு அதிகப்படுகிறது; ஆயினும், அஃது இயல்பாகவே விரைவில் அவணிருந்து விலகிவிடுகிறது. எவ்வாறெனில், வெளிவிடுங் காற்றுச் சூடாக இருப்பதால், உயரச் செல்லும். உயரச் சென்றதும் குளிர்ச்சி அடையும். காற்று இயங்குவதால், ஓரிடத்திலேயே அது தங்கியிராமல் எங்கும் பரவும். இவ்வாறு பரவும் நச்சுக் காற்றை, ஆங்காங்குள்ள புல், செடி, கொடி, மரம் முதலிய தாவரங்கள், பகற்பொழுதில் உளளிழுத்துப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, உயிர்க்காற்றை வெளிவிடுகின்றன. ஆதலின், தாம் வெளிவிடும் நச்சுக் காற்று உடனுக்குடனே நீக்கப்பட்டுத் தூயக்காற்றை உடகொள்ள வழி ஏற்படுகிறது.

ஆதித்தனில்லாத இராக் காலங்களில் தாவரங்கள் அந்நச்சுக் காற்றைப் பயன்படுத்துதல் இல்லை. அன்றியும், அவையும் கரியமில வாயுவையே வெளிவிடுகின்றன. இதனால் தாவரங்கள் இருக்கும் இடத்திலும், இரவில் நச்சுக் காற்று மிகுந்திருக்கும். அதனாலேயே, இரவில் மரத்தடியில் உறங்குதல் கூடாது எனப் பெரியோர் கூறுகின்றனர். இதை, " இராமரமுஞ்சாரார " என்னும் ஆசாரக் கோவை சொற்றொடரால் அறியலாம்.

அதிகக் குளிர்க் காலத்திலும், நாம் கதவுகளையும், பலகணிகளையும் மூடிவிட்டேனும், ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாகப் படுத்தேனும் தூங்குதல் கூடாது. அங்ஙனம் செய்யின், நாம் வெளிவிடும் நச்சுக் காற்றுப் பரவுதற்கு வழியின்றி, அதையே மறுபடியும் உட்கொள்ள நேரும். ஆதலின், இச்சொடிய பழக்கத்தை அறவே விடுதல் வேண்டும்.

இன்னும், நெருப்புச்சட்டி விளக்கு முதலியன உயிர்க்காற்றைத் தமக்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, நச்சுக்காற்றை உற்பத்திச் செய்கின்றன. அதனால், அவைகளை அப்புறப்படுத்தியோ, அணைத்துவிட்டோ அவ்வறையில் உறங்குதல் வேண்டும். " எரியும் விளக்கைத் தலைமாட்டில் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது " எனப் பண்டையோர் சொல்லும் வாக்கை நோக்குக.

வியர்வையோ, புழுக்கமோ உண்டானால், விசிறிகளினால் காற்றோட்டத்தை உண்டாக்கி அவைகளை நீக்கிக்கொள்ளலாம். அவ்விசிறிகளின் குணங்களைக் கீழ்க் கூறுவோம் :

விசிறிகளின் வகைகளும் பயன்களும் :

(a) மயில் விசிறி :

"சந்நி விடம்நுன்மம் தலைச்சுழல்பித் தம்விக்கல்
துன்னுசுவே தம்வாதத் தோடமும்போம்—பன்னவதில்
உட்டினமாம் புத்தி யொளிரும் பசுந்தோகை
இட்டமயில் விசிறிக் கே."[1]

மயிலிறகினால் செய்யப்பட்ட விசிறி, நஞ்சு, சந்நிபாதம், வயிற்று வலி, தலைச்சுற்றல், பித்தம், விக்கல், வியர்வை, வாதம் முதலியன வற்றை நீக்கும்; அறிவையும் விளக்கும்.

(b) வெட்டிவேர் விசிறி:

"வாசவெட்டி வேர்விசிறி வன்பித்த தோடமொடு
வீசு மெரிச்சலையும் வீழ்த்துங்காண்—பேசுங்காற்
றாகமுற்றுஞ் சாடும் சகல மனோக்கியமாம்
மோகமருண் மாதே மொழி."[2]

மணமுடைய வெட்டிவேர் விசிறி, பைத்தியம், தேக எரிச்சல், நீர் வேட்கை முதலியவற்றை நீக்கும்; மன ஊக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

(c) பனை விசிறி :

"பனைவிசிறி தன்னாற் படுத்ததொரு வாதம்
வினையைய நோயும் விலகும்—கனபித்த
நோயும் அருசியென்ற நோயுங் குடியேகுந்
தேயுமிடை மாதே தெளி."[3]

நுண்ணிய இடைவாய்ந்த பெண்ணே, பனையோலை விசிறியினால், வாத நோய்கள், கபநோய்கள், பித்த நோய்கள், அரோசகம் ஆகிய பிணிகள் நீங்கும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1494.
2. ப. கு. சி. செய். 1495.
3. ப. கு. சி. செய். 1496.

(d) வெண்சாமரை விசிறி :

"வெண்சா மரத்தால் வியர்வையா யாசமொடு
திண்சோபை மூர்ச்சைத் திருக்குமறுந்—தண்சாராத்
தாகமறு வெப்பந் தணியுந் திருவமரும்
போகமுறு மாதே புகல்."[1]

மேற்படி விசிறியினால், வியர்வை, ஆயாசம், மயக்கம், மூர்ச்சையால் உண்டாகும ஞாபக மறதி, நாவறட்சி, உஷ்ணம் இவைகள் போம். இத்துடன் லக்ஷ்மி வாசமும், புணர்ச்சியிலிச்சையும் உண்டாகும்.

(e) மின்சார விசிறி :

தற்காலத்தில் மின்சார விசிறிகளே அதிகமாகப் பயன்படுகின்றன. சுரங்கங்களில் வேலை செய்பவருக்குப் போதுமான அளவு தூயக் காற்றுக் கிடைப்பதில்லை. ஆதலின், அச்சுரங்கங்களுக்கு, மின்சாரப் பொறிகளின் உதவியால் நல்ல காற்று செலுத்தப்படுகிறது.

மனிதர் வசிக்கும் வீடுகளிலும், பலர் வேலை செய்யும் தொழிற்சாலைகளிலும் தக்க முற்றங்களையும் பலகணிகளையும் அமைத்தல் வேண்டும். இன்னும் அந்த இடங்களைச் சுற்றிலும் செடி கொடிகளை வைத்துக் காற்றோட்டத்திற்கு வழி தேடிக்கொள்ளுதல் நல்லது. எத்தனை சாளரங்கள் இருப்பினும், சிலபோது காற்றோட்டம் நின்று புழுக்கம் உண்டாதல் உண்டு. பெரும்பான்மையும் இந்நிலை, மழை வருவதற்கு முன்பு ஏற்படும். அவ்வமயம், விசிறிகளைக் கொண்டு வீசி, காற்றோட்டத்தை உண்டாக்கி, வெப்பத்தைத் தணித்து, புழுக்கத்தைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

புகையினால் துன்பம நேராதவாறு தடுக்க உயரமான புகைக்கூண்டுகளை அமைக்க வேண்டும். அவற்றின் வழியாக அப்புகை உயரச் சென்று, நல்ல காற்றுடன் கலந்து தன் தூய்மையற்ற தன்மையை நீக்கிக் கொள்ளும். அடுப்பை அக்கினி திக்கில் அமைக்கில், அதனின்றும் எழும் புகை தூயதென்றலுடன் கலந்து, தன் தீய தன்மைகளை இழக்கும்.

தத்தம் இல்லத்தைச் சார்ந்த வெளிப்புறத்தில் (வீதியில்) புழுதி இளம்பாவண்ணம், காலை மாலைகளில் பசுஞ்சாணம் கரைத்த நீர் தெளித்துப் பெருக்கிக் கோலமிடுதல் பண்டையவர் வழக்கம். தற்காலத்தவர் தம்மைக் காணவருபவரை வரவேற்கும் இடத்தை எங்ஙனம் தூய்மையாகவும், அழகாகவும் வைத்துக் கொள்ளுகின்றனரோ, அங்ஙனமே முற்காலத்தவர் வீதிகளை அழகும் தூய்மையும் பொருந்த வைத்துக் கொண்டனர். இச்செயல், அழகை உண்டாக்குவது மட்டுமேயன்றி வீட்டிலுள்ளாருக்குச் சுகத்தையும் தரும். இப்பழக்கம் நகரங்களில் வரவரக் குறைந்து வருகின்றது. மக்கள் இப்பழக்கத்தை விடாது சரிவரக் கையாண்டு வரவேண்டுமெனச் சுகாதார அதிகாரிகள் மக்களைத் தூண்டுவார்களாயின், நாடு சுத்தமாகவும் அழகாகவும் இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வீதிகளில் சிறுநீரையும் மலத்தையும் கழித்தல் கூடாது. இச்செயல், மக்களுக்கு நோயுண்டாக்குவது மட்டுமேயன்றி, காண்பவருக்கு அறுவருப்பையும் தருகின்றது. வீட்டின் குப்பைகளைக்கண்ட இடங்களில் கொட்டாமல், வீதியில் வைக்கப்பட்டுள்ள பூரிமங்களிலேயே சேர்க்க வேண்டும். நாளைக்கு ஒரு முறையாவது அப்பூரிமங்களிலுள்ள குப்பைகளை ஊருக்கு வெளியே கொண்டுபோய் எருவாக்கிக் கொள்வதற்குத் தக்க ஏற்பாடுகளைச் செய்தல் நல்லது. (31-ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்.)

சலதாரைகள், தூம்புகள், சுருங்கைகள் முதலியவைகளைச் சரிவர அமைத்து, அவற்றுள் நீர் தங்க விடாமல் செய்யவேண்டும். அடிக்கடி அங்கு சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத் தெளித்தல் நல்லது. வீட்டிலும் குப்பை கூளங்கள் சேராதவாறு, தினந்தோறும் விளக்கி வீட்டை எப்போதும் துப்புரவாக (தூய்மையாக) வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பெட்டிகள், அலமாராக்கள் முதலியவற்றின் கீழ்ப்பாகத்தை நாடோறும் பெருக்குதல் அவசியம். சமயலறை, சாப்பாட்டு அறைகளைத் தினந்தோறும், மற்ற இடங்களை வாரத்திற்கு ஒருமுறையும் சுத்த நீர் விட்டு அலம்புதல் இன்றியமையாதது. வாரத்திற்கொரு முறையாகிலும், வீட்டின் கூறையிலும் சுவர்களிலும் உள்ள ஒட்டடைகளைப் போக்க வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை சுண்ணாம்பு அடித்தல் (பூசுதல்) சுகாதாரத்திற்கு நன்மையளிப்பதாம்.

மூச்சின் தன்மைகளும் பயன்களும் :

உயிர் காற்றைப் பயன்படுத்தி, உடல் கழிவாகிய கரியமிலவாயுவை வெளிப்படுத்துதற்கு மட்டுமேயன்றி, வேறு வகைகளிலும் மூச்சு பயன் படுகிறது.

மூச்சினால் ஏற்படும் பயன்களைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு முன்பு' இதன் தன்மைகளைச் சிறிது கூறுவோம்: மூச்சு, காற்றை உள்ளிழுத்தல், நிறுத்தல், வெளிவிடுதல் ஆகிய மூன்று பகுதிகளையுடையது. ஒரு மனிதன், ஒரு நாழிகைக்கு முன்னூற்றறுபது முறை மூச்சு விடுவதாகப் பழைய நூல்கள் கூறுகின்றன. இதனை, 'முன்னவே நாழிகைக்கு முன்னூற்றருபதுதான் சுவாசம்." என்பதனால் அறியலாம். இக்கணக் கின்படி ஒரு நிமிஷத்திற்கு 15 முறை மூச்சு விட்டதாய்த் தெரிகிறது. ஆனால், இப்போது மக்கள் ஒரு நிமிஷத்திற்குப் பதினெட்டுமுறை மூச்சு விடுகின்றதைக் காண்கிறோம்; இதை நூல்களும் கூறுகின்றன. இங்ஙனம் மக்கள் மூச்சை அதிகமாகச் செலவு செய்வதனால்தான், அவர்களுடைய ஆயுள், நாளுக்கு நாள் குறைந்துகொண்டே வருகின்றது போலும் * வெப்பம் மிகுந்த இந்நாட்டில், சிறிது வேலை செய்யினும் அதிகமாக மூச்சு வாங்குகிறது. ஆகையால் இந்நாட்டினரின் வயதும் குறைகிறது. இங்ஙனம் மூச்சை அதிகமாகச் செலவு செய்யாமல் அடக்கி ஆள்பவருக்கு ஆயுள் வளரும். எப்போதும் இளமையாயிருக்கலாம். இம்மூச்சு எப்போதும் ஒரே வழியாகச் செல்வதில்லை; இது முறையே மூக்கின் வலது தொளை, இடது தொளை, மற்றும் இரு தொளைகள் இவற்றின் வாயிலாக மாறி மாறி, ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்து நாழிகை வீதம் நடக்கும். அன்றியும், அவ்வக்கிழமைகளுக்கு ஏற்ப காலை நான்கு மணி தொடங்கி வலது அல்லது இடது தொளை வழியே பாயும். அது, ஞாயிறு, செவ்வாய், சனிக்கிழமைகளில் வலது மூக்குத் தொளை (சூரிய கலை) வழியாயும், திங்கள், புதன், வெள்ளிக்கிழமைகளில் இடது மூக்குத் தொளை (சந்திர கலை) வழியாயும், தேய்பிறை வியாழனில் பிங்கலை யிலும், வளர்பிறை வியாழனில் இடக்கலையிலுமாக, மாறி மாறி மூச்சு நடக்கும். அங்ஙனம் செல்லாது மாறுபடின் நோய் வரும் என்று முன்னதாக உணர்ந்து மூச்சுப் பழக்கத் தினால், அவ்வக்கிழமைகளில் அவ்வக்கலைகளில் நடக்குமாறு மாற்றி னால், நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். மூச்சு சூரியகலை (பிங்கலை)யில் பாயும்போது, நுண்ணிய வெப்பம் உடல் முழுதும் பரவு மெனவும், சந்திர கலை (இடகலை)யில் பாயும்போது நுண்ணிய தட்பம்

உடல் முழுதும் பரவும் எனவும் கூறப்படுகின்றது. மூச்சு இங்ஙனம் மாறி மாறி வாராவிடின், உடல் ஒரே வெப்பத்தையோ அல்லது தட்பத்தையோ பெற்று அழியும் என்று உணர்க. வேண்டியபோது, அவ்வக்கலைகளில் மூச்சைச் செலுத்தி வெப்பத்தையோ தட்பத்தையோ பெறலாம். இம்முறையில், நம் பண்டைய சித்தர்களும், தபசிகளும் கால இயற்கையை அறிந்து, அதற்கு ஏற்றவாறு தட்ப வெப்பங்களைத் தம் உடலில் மிகுதிப் படுத்திக் கால பேதங்களினால் வரும் துன்பங்களை அகற்றிக் கொண்டனர் போலும்!

பிராணாயாமம் என்னும், இம்மூச்சுப் பழக்கத்தைத் தக்க ஆசிரியர் களை அடுத்துக் கற்கவேண்டும். தவறாகப் பழகின், பல பிணிகள் அணுகும். ஆகையால், இதனை விடுத்துக் கலையை மாற்றும் முறைகளை மட்டும் கூறுவோம் :

காலையில் நான்கு மணிக்கு மூச்சு எந்தக் கலையில் பாயவேண்டுமோ அதில் செல்லாது வேறு கலையில் ஓடினால், அதை மாற்றவேண்டும். அப்போது எத்தொளையில் பாயக்கூடாதோ, அத்தொளையின் பக்கம் திரும்பி முறைப்படி படுக்கில், சில நிமிடங்களில் அத்தொளையில் பாயாது மறு தொளையில் பாயும். பாயக்கூடாத தொளையை ஒரு விரலால் அழுத்தி, அவ்வழியில் மூச்சைச் செல்லாதவாறு செய்வது நன்று. இதனால் சீக்கிரம் கலை மாறும்.

இயல் - 12

விண்

உலகுமன்ன மும்பலவா மோடதியு மண்ணுஞ்
சலமுமன லுங்காலுஞ் சாற்ற—அலகில்
அநந்தம் பொருளு மடங்கவுழி நல்கும்
அநந்தந் தனைக்கண் டறி.[1]

மேற்குறிப்பிட்ட செய்யுளில், மண், நீர், தீ, காற்று முதலிய எல்லாப் பொருள்களுக்கும் இடமளிப்பது விண் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இவ் விண்ணின் காரியம் ஒலி எனக் கருதப்படுகிறது. இவ்வொலி அணுக்கூட் டத்தின் காரியம் என்பதை 'மொழி முதற் காரண மாமணுத் திரளொலி எழுத்து' என்னும் நன்னூல் 58 ஆம் சூத்திரத்தால் அறிக. அஃதாவது, மொழிக்கு முதற் காரணமாகின்ற அணுக்கூட்டத்தின் காரியமாகிய ஓசை எழுத்தாகும். உள்ளக் கருத்தைப் பிறருக்குத் தெரிவிக்கப் பயன்படுவது மொழியாகும். இம்மொழியைச் சுவை (இனிமை) தோன்றப் பேசவேண் டும். இதனையே திருவள்ளுவர் இனியவை கூறலில் விளக்கியுள்ளார்.

கடுமையாகவும் கோபமாகவும் பேசுங்கால், பயத்தினால் குழந்தை களுக்கும், சில பெரியோர்களுக்கும் சிறுநீர் தம்மையறியாது வெளிப்படல், பேதி, சுரம் முதலியன வருதல் ஏற்படலாம்! அதிபயங்கரமான ஒலிகளி னால் மரணம் சம்பவிக்கவுங்கூடும்! நாளடைவில் அங்ஙனம் பேசுகிறவர் களுக்குங்கூட கெடுதி உண்டாகும். ஆகையால் இனிமையாகவே பேச வேண்டும். அதுவும் மிதமாக இருத்தல்வேண்டும். மிதமாகப் பேசுவதால், உள்ளறிவும் சரீரச்சுகமுமுண்டாம். அதிகமாகப் பேசுவதால் முற்கூறிய அறிவும் சுகமும் கெடுவதுடன், இரசதாதுவும் இரத்த தாதுவும் சுண்டும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 5.

இதனால் பித்தமதிகரிக்கும். இங்ஙனம் பித்தம் சூழ்தலால், கபநோய் (ஈளை) பிறக்கும். அன்றியும், நீர் ரோகமும் விளையும். இவற்றைக் கீழ்வரும் செய்யுளாலறிக.

'மிதவார்த்தைக் குள்ளறிவு மெய்ச்சுகமுங் குன்றா
ததிவார்த்தைக் கவ்வுரைகெட் டப்போ—டுதிரமிவை
சுண்டும் பொங்குபித்தஞ் சூழுதலா லையவினை
யண்டும் பொங்குபுன் னோய்.' [1]

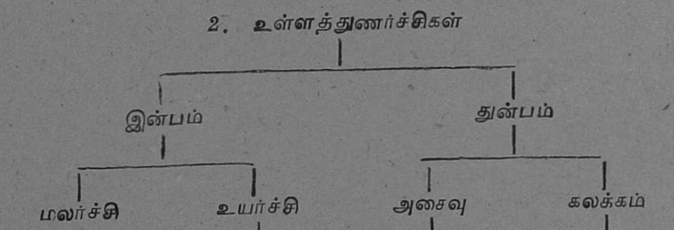
இன்பமுற்ற போதும், துன்பமுற்ற போதும் தமிழ் மக்கள் தம் உள்ளக் கிளர்ச்சியைப்[2] பாட்டுகளின் வாயிலாய் வெளிப்படுத்தினர். திருமணம், போர், மரணம் முதலிய காலங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ்வேறு வித மான பாட்டுகள் உண்டு. ஏழாங்காம் முதலியன ஆடப்படுங்காலங்களிலும் தமிழ் மக்கள் அததற்கு ஏற்ற பாட்டுகளைப் பாடிவந்தார்கள்; இயற்கைப் பொருள்களைப் பற்றியும், இறைவனைப் பற்றியும் கேட்போர் மனத்தை யும் உருக்கும்படி நல்ல குரலோடு இன்புறப்பாடினார்கள்.

'இசை' என்னும் சொல்லுக்கு 'வயப்படுத்துவது' இசைவிப்பது என்பது பொருள். ஓரறிவு உயிர்களாகிய மரம், செடி, கொடிகள் முதல் ஆறறிவு உயிர்களாகிய மக்கள் வரையில் உள்ள எல்லா உயிர்களையும் இசை வசப் படுத்தும் என்பதை அவர்கள் நன்றாய்த் தெரிந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

---

1. ப. கு. சி. செய் 1315.

2.



குறிப்பு: மேல் உள்ளவை தமிழ்ப் பெயர்கள். கீழேயுள்ளவை வடமொழிப் பெயர்கள்.

விபுலாநந்தர் யாழ் நூல்—பாயிரவியல் பக்கம் 11

மற்றும் உயிரற்ற கல். மண், நீர், தீ, காற்று முதலிய பருப்பொருள் களையும், பாடுகின்றவர்களின் எண்ணத்தோடு இசைந்து இயங்கச் செய் கின்ற ஆற்றல். இசைக்கு உண்டு என்பதையும் பண்டையோர் நன்கு உணர்ந்திருந்தனர்; இசையினால் அஃறிணை பொருள்களாகிய, மலர், கிளி, யானை முதலியனவும் தத்தம் காரியங்களை விட்டு மயங்கியிருக்கும் படி செய்தனர். இசையின் ஆற்றலால்; பற்பல காரியங்களையும் சாதித் தனர் என்பதற்குச் சான்றுகள் பல சங்க நூல்களில் உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை இங்குக் கூறுவோம் :

தொல்காப்பியப் பாயிரவுரையில் அகத்தியரைப் பற்றி ஒரு குறிப்பு வரு கின்றது. அதன் கண், அகத்தியர் ஒருகால் இசையோடு ஒரு பாடலைப் பாடியபோது பொதிய மலையின் கல் உருகியது என்று காட்டப்பட்டிருக் கின்றது.

'குருகு மிருவிசும் பிவரும் புதலும்
வரிவண் டூத வாய்நெகுந் தனவே'[1]

'சாந்த மெறிந்துழுத சாரற் சிறுதினைச்
சாந்த மெறிந்த விதண்மிசைச்—சாந்தங்
கமழக் கிளிகடியுங் கார்மயி லன்னாள்
இமிழக் கிளியெழா வார்த்து'[2]

'...................... கைபெயரா
ஓவியல் வார்மயிர் உளரினாள் கொடிச்சி
பெருவரை மருங்கிற் குறிஞ்சி பாடக்
குரலுங் கொள்ளாது நிலையினும் பெயராது
படாஅப் பைங்கண் பாடுபெற் றொய்யென
மறம்புகழ் மழகளிறு உறங்கும்.'[3]

---

1. குறுந்தொகை செய். 260 வரி 1-2.
குறிப்பு: வரி-வரிகளையுடைய, வண்டு-வண்டுகள், ஊத-இனிமையான பண்ணி சையை எழுப்புவதனால், குருகும்-நாரைகளும், இருவிசும்பு இருவரும்-பெரிய வானத்தின் கண் பறந்தன, புதலும்-புதலிலுள்ள மலர்களும், வாய் நெகிழ்ந்தன-இதழ்களை விரித்து மலர்ந்தன, ஏ-ஆசை.

2. திணைமாலை நூற்றைம்பது. செய். 3.

3. அகநானூறு. 102 வரி 4-9.

'ஒழுகிய கொன்றைத் தீங்குழன் முரற்சியர்
வழூஉச் சொற் கோவலர் தத்தம் இனநிரை
பொழுதொடு தோன்றிய கார்நனை வியன்புலத்தார்.''[4]

இவை யாவும் கவியின் கற்பனை என்று சிலர் கருதுவார்கள், தமிழரின் பண்டைய வரலாற்றையும் நாகரீகத்தையும் ஆராய்ந்து அறிந்தோர் இங்ஙனம் கருதார்.

மோடி வாசித்து நல்ல பாம்புகளை வசப்படுத்திப் பிடிப்பதை இன்றும் காண்கின்றோம். ஊசல் வரி (தாலாட்டு) என்னும பாட்டுகளைப் பாடிக் குழந்தைகளைத் தூங்கச் செய்தல் தொன்றுதொட்டு வந்த வழக்கமாகும். இவை, நம் முன்னோர்கள் இசையினால் சாதித்து வந்த காரியங்களுள், நாம் மறவாது காப்பாற்றி வந்த எளிய காரியங்களாம், யானைக்கு மதம் பிடித்தால் அது குத்துக்கோல் முதலிய கருவிகளுக்கும் அடங்குவதில்லை. அப்போது பாகர்களுக்கும் மக்களுக்கும் தீங்கு நேரும். அவ்யானையின் கொடுமையிலிருந்து யாவரையும் காத்தற் பொருட்டு, பண்டைய பாணர் இனிய யாழிசையை எழுப்பி, அந்த யானையின் மதத்தை அடக்கினர். இவ்வுண்மை

'காழ்வரை நில்லாக் கடுங்களிற் றொருத்தல்
யாழ்வாரைத் தங்கி யாங்கு'[5]

என்று கலித்தொகையில் வருகின்றது. இவ்வாறெல்லாம், இசையைக் கருவியாகக் கொண்டு, பலகாரியங்களை முன்னோர் நிறைவேற்றி வந்தனர்; பல தொழில்கள் செய்யும்போது ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்

பெருவரை மருங்கில்--அப்பெரிய மலையின் பக்கத்தில், குறிஞ்சியாட-குறிஞ்சிப் பண்ணைப் பப்கிக்கொண்டு நிற்க, குரலும் கொள்ளாது-தான் வாயிற் கொண்ட தினைக் கதிர்னையும் விழுங்காது, நிலையினும் பெயராது -தான் நின்ற இடத்திணின்றும் அகலாது, படா அப்பைங்கண் வரப்பெறாத இழகிய கண், பாடு பெற்று-துயில் வரப் பெற்று, மறம்புகல், வீரத்தினை; விரும்பிய மழகளிறு-இளைய யானை, ஒய்யென உறங்கும்-விரைந்து உறக்கங்கொள்ளும்.

4. கலித்தொகை முல்லைக்கலி செய், 106. அடி-- 3--5.

ஒழுகிய-நீளமாக வளர்ந்து, கொன்றை-கொன்றைக் காயைத் திறந்து செய்த, தீங்குழல் இனிய குழலில் உண்டான, முரற்சியர்-ஒசையராய், வழூஉச் சொற கோவலர். குழறிய சொல்லையுடைய கோவலர், தத்தம்-தங்கள் தங்கள், இனநிரை-இனமாகிய பசுக்கள், பொழுதோடு தோன்றிய-கார் காலத்தோடு தோன்றின, கார்-மழையாலே, கனை-நனைந்த, வியன்-அகன்ற, புலத்தார்-நிலத்திலிருப்பவரானார்.

5, கலித்தொகை செய், 2, பாலைக்கலி அடி-- 25-26.

வொரு வித இராக மமைந்த பாட்டுகளைப் பாடி, வேலையில் களைப்புத் தோன்றாதவாறு செய்துகொண்டதுடன், திறமையையும் அதிகப்படுத்திக் கொண்டனர். 'இராகம்' என்னும் வடமொழி 'நிறம்' என்னும் தமிழ் மொழியோடு ஒத்த பொருளினது. பெண்கள் உலக்கையால நெல் குற்றும்போது வள்ளைப் பாட்டு என்னும் ஒருவகைப் பாட்டைப் பாடுவார்கள். ஓடம் செலுத்துபவர்களும், ஏற்றத்தினால் தோட்டத்திற்கு நீர் இரைப்பவர்களும் அவரவர் தொழிலுக்குரிய பாட்டுகளைப் பாடுவதை இன்றும் நாம் கேட்கலாம். இவற்றுள் எதுவும் கற்பனையன்று.

நம் புலனுக்கு எட்டும் ஒலியினால், கவலை, களைப்பு, மதம் இவைகளைப் போக்கலாம்; தூக்கத்தை உண்டாக்கலாம். இன்னும் பல காரியங்களையும் செய்யலாம் என்று அறிந்தோம். நம் புலனுக்கு எட்டாத நுட்ப ஒலியினால், இன்னும் மிகப் பெரிய காரியங்கள் நிகழ்வதாகத் தமிழ் நூல்கள் கூறுகின்றன. இவ்விதமான ஒலியினின்றுதான் மற்றப் பூதங்களும், அவற்றாலாகிய பல பொருள்களும் உண்டாயினவாய்த் தத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆகையால், இந்த நுட்ப ஒலியினால் யாவற்றையும் அழிக்கவும் ஆக்கவும் கூடுமல்லவா! ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து நோயின்றி வாழ்வதற்கும், நோயைப் போக்குவதற்கும் இதனை நன்கு பயன்படுத்தக்கூடும்.

இயல் - 13

ஐம்பொறிகளின் காப்பு

கண் :

கண், மூக்கு, காது, வாய், மெய் ஆகிய இவ்வைம்பொறிகளுள் கண் சிறந்தது என்பதைக் "கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை" என்பதாலறியலாம். கண், தீ பூதத்தின் பொறியாகையால், வடிவங்களையும் நிறங்களையும் காணமுடிகிறது. ஓரிடத்தினின்று மற்றோரிடத்திற்குச் செல்லவும், ஆங்காங்குள்ள பல காட்சிகளைக் காணவும் கண் பார்வை உதவுகின்றது. கண்ணை அறிவிற்கு ஒப்பிடுவர். அறிவிலாதவர், எங்ஙனம் எத்தனை அரிய பொருள்களைப் பெற்றிருப்பினும், ஒன்றுமில்லாதவராகவே கருதப்படுவாரோ, அங்ஙனமே கண்ணல்லாதவரும் மற்ற அவயவங்களைப் பெற்றிருப்பினும், அவைகளைப் பெறாதவரெனவே எண்ணப்படுவர். கண்ணற்றவர்களால், தங்களுக்கோ பிறருக்கோ யாதொரு நலனும் உண்டாதல் இல்லை. இத்தகைய உயரிய தன்மையில் பயன்படும் கண்களை எவ்வித நோயும் அணுகாமல் காப்பது நம் கடமையன்றோ!

உலகில் தோன்றிய பிறகுதான் கண்களுக்குப் பழுது உண்டாகும் என எண்ணுதல் வேண்டாம். அதற்கு முனபும், அதாவது தாயின் வயிற்றில் கருவாக இருக்கும்போதே, தாயின் உணவாதி செயல்களின் வேற்றுமைகளினால், கண்களுக்குத் தீங்கு உண்டாகும். வீட்டு விலக்கமான காலத்தில் பெண்கள் தம் கண்களுக்கு மை தீட்டக் கூடாது. அங்ஙனம் தீட்டியகாலத்து முழுக்கு நின்று கருதரித்துக் குழவி பிறக்கின், அதன் கண்கள் குருடாகவோ அல்லது பார்வை மந்தமாகவோ ஆகுமெனக் கருதப்படுகிறது. மேலும், கர்ப்பகாலத்தில் தாயானவள் தீவிரமான மருந்துகளை உண்பதாலும், விடங்களால் தீண்டப்பட்டுப் பூரணமாகச் சுகமடையாததாலும், அன்னமும் நீரும் வேண்டிய அளவு கொள்ளாததாலும் பிறக்கும் குழந்தை பிறவிக் குருடாகலாம். அன்றியும், அவள் திகலடைதலாலும் அடிக்கடிப் பசியால் வருந்துவதாலும், மாங்கனி காய்களை விரும்பி அதிகமாய் உண்பதாலும்,

வயிற்றில் கிருமிகள் அதிகம் சேர்தலாலும் சிசு பிறந்தவுடன்; அதன் கண்களில் நோய் உண்டாகும். இதனை,

> "கர்ப்பத்தில் சிசுவாழ் போது கிருமிகள் சேர்ந்திட் டாலும்
> கப்பிய பசியுற் றாலுங் கலக்கங்கொள் திகில்நேர்ந் தாலும்
> செப்புமாங் கனிகாய் மெத்த தேடியே புசித்திட் டாலும்
> ஒப்புறு மகவின் கண்ணில் வியாதிவந தணுகுந் தானே."[1]

என்னும் அகத்தியர் நயனவிதி செய்யுளால் அறியலாம்.

கால்கள் வருந்தும்படி நீண்டதூரம் நடத்தல், அதிவிரைவாக நடத்தல், பருக்கைக் கற்கள் பாதங்களில் உறுத்தும்படி நடத்தல், அடி சுடும்படி வெயிலில் நடத்தல், கடுகிய வெயிலில் திரிதல், இங்ஙனம் திரிந்துவந்து உடனே குளித்தல், தூக்கம் இல்லாதிருத்தல், அதி தூக்கம் கொள்ளுதல், உட்கார்ந்து கவிழ்ந்து தூங்குதல், எண்ணெய்ப் பசை முற்றும் போகாது தலை குளித்தல், எண்ணெய் முழுக்குக்குப் பிறகு துயிலல், அந்தி சந்தி காலங்களில் வாசித்தல், கூர்மையாகக் கவனித்தல், கவிழ்ந்த பார்வையாகப் பொருள்களை உற்றுப் பார்த்து வேலை செய்தல், மின்னல், நெருப்பு மற்றும் இவை போன்ற அதிக ஒளியுள்ள பொருள்களைப் பார்த்தல், அதிகமான காற்றில் இருத்தல், அதிக நீர் அருந்தல், பத்திய காலத்தில் காடி முதலிய புளிப்புப் பொருள்களை உட்கொள்ளல், உஷ்ணப் பொருள்களை முகரல், மையல் கொள்ளல், சினங்கொள்ளல், மனம் வருந்தல், செல்வத்தை இழத்தல், உஷ்ணம் அதிகரித்தல், தேகம் வறட்சியடைதல், நகங்கள் வளர்ந்திருத்தல், பழைய மலம் சேருதல், மந்தப்படுதல், தலையில் பெருஞ்சுமை எடுத்தல், தடியடி படுதல், உண்ணும் உணவோடு கல்லைக் கடித்தல், கல், மண், மயிர் உட்செல்லுதல், பாக்கு வெற்றிலையைக் கன்னத்தில் அடக்கி வைத்துக் கொள்ளல் இவைகளும் இன்னும் இவை போன்ற வேறு உணவாதி செயல்களுமே கண்கள் பழுதுபடக் காரணங்கள் என அகத்திய நயன விதி கூறுகிறது.

பாஷாணம் தின்றலாலும், மேகத்தாலும், வெட்டையாலும், புண்ணிலிடும் காரசாரங்களாலும், அதி வீரமுள்ளவைகளை முகர்த்த

1. அ. ந. வி. செய். 11

லாலும்; இரச பாஷாணாதிகளின் புகையாலும், சிறு நீரை யடக்கு வதாலும், நீர்க்கட்டாலும், பேதியாலும், தண்ணீர் பேதங்களாலும் கண்ணோய்கள் வருமெனத் திருமூலர்[1] குறிப்பிட்டுள்ளார். மற்றும் நாகமுனிவர்,

"பூவையே பூமுன் றென்று புகலும்பே ரதனைக் கேளாய்
தாவுவை சூரி யாலுந் தழலெழு வியாதியாலும்
மேவிய நீரி னாலும் விழியிடை மூன்று ரோகம்
கூவிய ஆணி யுந்தல் குழம்பிய புரையா மூன்றே"[2]

எனத் தம் நயன விதியில் கூறியதால், வைசூரியினாலும் கண்கள் பழுதுபடுமென அறியலாம். ஆகையால், மேற்கூறிய செயல்களை நீக்க வேண்டும். மேகம், வெட்டை, வைசூரி முதலிய கொடிய தழலெழும் நோய்கள் வாராது காக்க வேண்டும்.

முப்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல், நாற்பத்தைந்து வயது வரையில் கண்களின் பார்வை சற்றுப் புகைந்து நிற்கும். அதற்குமேல் ஐம்பத் தேழு வயது வரையில் தூரப் பார்வை புகைச்சலோடிருக்கும் பிறகு பார்வை கிரமமாகக் குறைந்து, நூறு வயதானால் பார்வை இருண்டு போம். இதனைக் கீழ்காணும் மேற்கோளாலறிக.

---

1 "பாரே பொடிச்சுடல் பருவெயின் மேற்படல்
வாரேறு பொங்கையால் மாயை மிகச்செயல்
காரே முழுக்காறல் கண்ணாலனல் பார்த்தல்
சீரேறு பாடாணம் தின்றதாற கண்ணோயே"

"கண்ணோய் வருகிற காரண மின்னுங்கேள்
பண்ணான மேகத்தாற் பருவெட்டை வாயுவால்
தண்ணா மலக்கட்டால் தண்சலக் கட்டினால்
புண்ணா மிரணத்திற் போடுங் காரத்தாலே."

"காரச் சுறுக்காற் கடுரசத் தூமத்தால்
நேரொத்த சாறநின்ற மூக்கின் வாசத்தால்
பாரொத்த பேதியாற் பலபல தண்ணீரால்
சீரொத்த கண்ணில் சிறக்கும் வியாதியே."

திருமூலர்நாடிசெய் 98 – 100.

2, நாகமுனிவர் ந, வி, செ, 107.

" தெளிவது ஒழியா நிற்கும் திங்கில்லை முப்பத்தைந்தில்
ஒளியது புகைந்து சற்றே ஒதுங்கிடும் நாற்பத் தைந்தில்
வெளியுறப் புகைந்து காட்டும் மேவிய ஐம்பத் தேழில்
களியுற விருளுங் கண்டாய் ஆண்டது நூற தாமே."1

மேற்கூறியவாறு கண்ணொளி இயற்கையாகவே மங்கிவிடும். அங்ஙனம் மங்காதிருப்பதற்கும், ஒளி பெருகுவதற்கும் கீழ்க் கூறப்படும் உணவாதி செயல்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பற்களைத் தினந்தோறும் காலையில் ஆல், பலா, வேல் முதலிய குச்சிகளுள் ஒன்றால் துலக்க வேண்டும். முதலில் இடது பக்கத்தில் தொடங்கி, பிறகு வலது பக்கத்தில் தேய்த்து, நாக்கை வழித்து, முறைப் படி வாய்க் கொப்புளித்துச் சுத்தஞ் செய்யவும். உண்ட பிறகும் வாய்க் கொப்புளித்து, வாயைச் சுத்தமாக வைத்து கொள்ளல் இன்றியமை யாதது. இரவில் சாப்பிட்டு கை, வாய் இவைகளைக் கழுவிய பின், ஒவ் வொரு கண்ணிலும் மும்மூன்று துளி சுத்த நீர் விட்டு, இமைகளைத் தேய்த்து, சந்திர தரிசனம் செய்தல் மிகவும் நல்லது. இங்ஙனம் செய்ய நன்மை உண்டாகும். வானம் சுத்தமாயுள்ள காலத்தில் கைவிரல்களைக் கோத்துப் பலகணிபோல் செய்து, அதன் மூலம் சந்திரனைக் கடிகை நேரம் பார்த்தல் சந்திர தரிசனமாகும். தரிசனம் செய்த பிறகும் கண்களில் சுத்த நீர் விட்டு அலம்பிச் சற்று இமைகளைப் பிசைந்துவிடல் வேண்டும் மூன்று தினங்கட்கு ஒரு முறை கண்களுக்கு மை அல்லது அஞ்சனம் தீட்டு தல் நல்லது. 'பழக் கிராம்பு பக்குவ வெண்ணெய்' மிகவும் நல்லது. வாரத்திற்கு இருமுறை எண்ணெய் முழுக்கு முறையாகச் செய்ய வேண்டும். தலைப்பாகை, செருப்பு இவைகளை அணிந்து நடத்தல் வேண்டும். இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் பொழுது உள்ளங்காலில் பசு நெய்யை நன்றாகத் தேய்த்து, அரிசித் தவிட்டை நன்றாக அப்பி, பின்பு பாதங்களைத் துண்டு சீலையால் இலேசாகக் கட்டிவிடலாம். இப்படிச் செய்ய எலி பாய்ச்சை முதலியன பாதங்களைக் கடிககவோ, உரிக்கவோ செய்யா. இப்படியே நித்திரை செய்து விழித்துக் குளிர்ந்த நீரால் இரு பாதஙகளையும் கழுவித் துடைத்து, இழைத்த செஞ்சந்தனத்தைப் பூசவேண்டும். இதனால் அழலை நீங்கும். கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும். மத்தியான உணவில் பண்ணைக் கீரை, சிறுகீரை, பொன்னாங்காணிக் கீரை இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. இரவில் பால் அன்னத்தையோ, தனிப்பாலையோ முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டும்.

1. அ, நீ, வி, செய் 10.

இருவேளையும் நெய் கலந்து உண்ண வேண்டும். இதனைக் கீழ்க் குறிக்கும் செய்யுளால் அறியலாம்.

"தின்னார் பண்ணைச் சிறுகீரை தின்ன மறந்தார் சீர்கேடாய்
பொன்னாங் காணிக் கறிகூட்டார் பூசார் பாதம் நெய்யுண்ணார்
பண்ணார் மதியந் தனைப்பாரார் பால்வார்த் துண்ணார்பல் தேயார்
கண்ணார் நோயால் கவல்வரதை யாமும் சொல்லக் கடவோமே."[1]

மூக்கு :

இது மணத்தை அறியும் பொறியாம்; மண் கூறாகக் கருதப்படுகிறது. இதன் இரு தொளைகளின் வழியாகத்தான் மூச்சு உட்சென்று வெளிவருகிறது. காற்றுடன் பல நுண்ணிய கிருமிகள் இதனுள் சென்று கேடுகளை விளைவிக்கக்கூடும். இதைத் தடுப்பது கடினமாயினும், அசுத்தக் காற்றுள்ள இடங்களில் நாம் செல்லலாகாது. அதிகமான தூசி பறக்குமிடங்களிலும், புழுதி நிறைந்த இடங்களிலும் நாம் இருத்தல் கூடாது.

எண்ணெய் முழுக்கு கொள்ளும்போது மூக்குத் தொளைகளில் இரண்டொரு துளிகள் எண்ணெய் விடுவது நல்லது எனப் பழைய நூல்கள் கூறும். "தேறுமதி யொன்றரைக் கோர்தரம் நசியம் பெறுவோம்" என்றதால், நாற்பத்தைந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை நசிய சிகிச்சைக் கொள்வது நலம். நல்ல வாசனையுள்ள புட்பங்களை இரவில் முகருதலே கூடாது. பகலிலும் மலர்களை நன்றாகப் பார்த்து, பூச்சிகள் இல்லா திருந்தால், மகரந்தப் பொடிகளை உதரிவிட்டு முகரலாம். இதனை, "நாறு கந்தப் புட்பமிவை நல்நிசியின் முகரோம்" என்பதால் அறியலாம். விரலை உள்ளிட்டுக் குடைதல் கூடாது.

---

1. அ.ந.வி; செ; 32.

காது :

ஒலியைக் கவரும் பொறி காதாகும்; இது விண் கூறாகக் கூறப்படுகிறது. குறும்பி என்னும் அழுக்கு இதில் சேரும். இதை நாம் மிக்க கவனத்துடன் வெளிப்படுத்த வேண்டும் இதல் நமைச்சல் தோன்றும், அப்போது தக்க வைத்தியரிடம் காட்டிச் சிகிச்சை பெற வேண்டுமே ஒழிய, இதைக் குச்சிகளால் குடையக் கூடாது. இது தீது.

''எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது செவிகளிலும் இரண்டு துளி எண்ணெய் விடுவது நன்று" எனத் தமிழ் நூல்கள் செப்புகின்றன. இதை மேனாட்டு நூல்கள் தீதெனக் கூறுகின்றன. ஆனால், இஃது அவரவர் உடலியல்பிற்கேற்ப மாறுபட்டிருக்கும். அதிக சத்தமுள்ள இடங்களுக்குச் செல்லக் கூடாது. அப்போது பஞ்சால் காது தொளைகளை அடைத்து வைப்பது நல்லது.

அண்ணாந்து நீர் பருகில் காது நோய் அல்லது செவிடு உண்டாகும் எனக் கூறப்படுவதால், அண்ணாந்து நீர் அருந்தலாகாது.

வாய் :

இது சுவையை அறியும் பொறியாகையால், இது நீர்க் கூறாம். இனிய நீர் ஊறும் வற்றாத கடலாகிய வாயிலுள்ள பற்கள், நா இவைகளின் உதவியால் உண்ணும் உணவு உமிழ் நீருடன் கலந்து அரைக்கப்பட்டு உட்செலுத்தப்படுகிறது. இக்காரியத்தால், காலையில் முதன் முதலாக வாயினிடத்தே உண்டாவது ஊத்தை. அதைச் சரியாகச் சுத்தஞ் செய்யாவிடின், வாயில் கெட்ட நாற்றம் ஏற்படுவதுடன், உண்ணும் உணவும் குற்றமடைந்து, செந்நீர் நலங்குன்றும். அப்போது பல நோய்கள் மலியும். ஆதலின், வாயைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தலே பல நோய்கள் அணுகா வண்ணம் செய்தற்கு வழியாகும்.

மேலும் வாய்க்கும், கண், மூக்கு, காது இவைகட்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. ஆதலால், வாயின் நலங்கெடின் மற்ற மூன்று பொறிகளின் நலமும் கெட்டுவிடும். ஆகையால், வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் இன்றியமையாததாகும். காலையில் பல் துலக்கிய பிறகே உண்டி கொள்ளல் வேண்டும். உண்டி கொண்ட பின்பு வாயைப் பலமுறைக் கொப்புளித்து உமிழ வேண்டும். பல் துலக்கும் விவரங்களை ஒழுக்கத்தின் கீழ்க் காண்க. ஒவ்வொரு முறையும் உணவு கொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும் வாயை அலம்புதல் வேண்டும்.

மெய் :

இது பரிசத்தை அறியும் பொறியாகும்; ஆகையால் இது வாயுவின் கூறாம். மெய் முழுதும் தோலால் மூடப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தோலில் பல பல சிறு உரோமங்களும், தொளைகளும் உள்ளன. அத்தொளைகளின் வாயிலாக வியர்வை கசிவதினால், உடலின் மீது மலினம் ஏற்படுகிறது. மலினம் சேர்ந்தால், பல கிருமிகள் உற்பத்தியாகி தினவு, சொறி, சிரங்கு உண்டாகும். ரோமங்கள் அதிகமுள்ள இடங்களில் பேன்களும் உற்பத்தியாகும். இவைகள் உண்டாகாவண்ணம் இருக்கவேண்டுமாயின், மெய்யைத் தூய்மையாய் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தினந்தோறும் குளிக்கவேண்டும். இதன் விவரத்தை, 'நீராடல்' என்னும் இயலில் காண்க. கூந்தலைத் தினந்தோறும் எண்ணெயிட்டுச் சீவிச் சுத்தமாகவும், ஒழுங்காகவும் வைத்தல் வேண்டும். 'திங்க ளிரைக் கிரண்டுதரஞ் சவறம்விரும் பிடுவாம்" என்பதால், வாரத்திற்கு ஒருமுறையாவது சவறஞ் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல் வேண்டும். 'கந்தையாயினுங் கசக்கிக் கட்டு, கூழாயினுங் குளித்துக்குடி' என்னும் முதுரைகளாலறிக.

இயல் - 14

ஒழுக்கம்.

"ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலால் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்.'

—திருக்குறள்.

சுகத்திற்கும், நோய்க்கும், அவரவர்களுடைய ஊழ்வினைகளும் வசிக்கும இடங்களின் நீர் வளங்களும், காலங்களும் காரணமென்று கூறப்படினும, அவரவருடைய ஒழுக்கமே அவைகட்கு முக்கிய காரணமாகும். ஏனெனில், நீர் நில வளப்பங்களின் தலைமைகளைச் செயல்களினால் மாற்றிக் கொள்ளக்கூடும். முற்கூறியவாறு நீரைக் காய்ச்சியோ, வேறு பொருள்களைச் சேர்த்தோ அதன் தன்மையை மாற்றலாம. நிலத்தை வெட்டி எடுத்தோ, வேறு மண் சேர்த்தோ அதன் தன்மையை வேறு படுத்தலாம். வசிபபதற்குத் தகுந்த இடங்களைத் தேடிக்கொள்ளலாம். பல வசதிகளை அமைத்துக் கோடைக்காலம், மாரிக்காலம் முதலிய காலங்களின் தன்மைகளையும் மாற்றலாம். ''விதியை மதியால் வெல்லலாம்' என்றவாறு, ஊழ்வினையால் நேரிடுந் துன்பங்களையும், மன உறுதியினாலும் புத்தியினாலும் போக்கலாம். முயற்சி உடையவர் தீய ஊழையும் நல்ல ஊழாக ஆக்கிக் கொள்வர் என்பதற்கு ''ஊழையும் உப்பக்கங் காண்பர்'' என்றார் பெரியார். நீர் நில கால வியல்புகளினால் நன்மைகளுந தீமைகளுங் கலந்து உண்டானபோதிலும், பாலில நீரைக் கலந்து வைக்கில அந்நீரை நீக்கிப் பாலை மட்டும் உட்கொள்ளும் அன்னப் பறவையைப் போலும், செத்தை முதலிய பயனற்றவைகளைத் தன்னிடங் கொண்டு பயனுள்ளசாரத்தை விட்டுவிடும் பன்னாடையைப்போலும் ஒருவன் தன் பழக்க வழக்கங்களினால் நன்மையையோ, தீமையையோ பெறக் கூடும்! நல்ல பழக்க ஒழுக்கங்களை அனுசரித்துவந்த ஆனறோர்கள் கம்பீரமான தோற்றத்தையும், பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் பெற்று நூறு வருடங்களுக்குக் குறையாமல் வாழ்ந்து வந்தார்கள் என்று பல சரித்திரங்களின் வாயிலாய் நாம் அறிகின்றோம். ஆகவே, அனுபவ முதிர்ச்சியும் தெய்வ அருளும் பெற்ற அவர்களின் ஒழுக்கங்களை

ஆராய்ந்து கருத்துக்களை அறிந்து அவற்றை மன உறுதியுடன் கடைப் பிடிதது வந்தால், நோயற்ற வாழ்வும், நீடித்த ஆயுளும் உண்டாவது திண்ணம், இவ்வொழுக்கம், நித்திய ஒழுக்கம், கால ஒழுக்கம் என இரு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

நித்திய ஒழுக்கம் :

முன்னாள் காலையிருந்து மறு நாட்காலை வரையில் நாள்தோறும் செய்யுங் கருமங்கள் நித்திய ஒழுக்கம் எனப்படும். இக்கருமங்கள் எல்லாப் பருவங்கட்கும் பொதுவாக இருப்பினும், காலமாறுபாட்டிற்கேற்ப அவ்வப்பருவங்களில் சிறிது வேறுபடும். அவ்வேறுபாடுகளைக் கால ஒழுக்கத்தின் கீழ்க் கூறுவோம்.

நித்திய ஒழுக்கத்தில், 'காலை யெழுதலும், காலைக் கடன்களும்', 'உடற்பயிற்சி', 'நீராடல்', 'ஆடை ஆபரணங்கள்', 'உணவு', 'பானம்', 'தாம்பூலம்', 'உறக்கமும், ஓய்வும்', 'மற்றும் சில ஒழுக்கங்கள்' ஆகிய பல பெரிய பகுதிகள் அடங்கியிருப்பதால், அவை ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனி இயலாக விளக்குவோம்.

இயல் - 15

காலையெழுதலும், காலைகடன்களும்.

காலை எழுதல் :

ஆரோக்கியமாக இருப்பவர் தம் ஆயுளைப் பெருக்க இரவில் நான்காவது சாமத்தில் அதாவது இரவு 26 முதல் 28 நாழிகைக்குள் (4 முதல் 5 மணிக்குள்) நித்திரை நீங்கி எழுந்து உட்கார்ந்து கடவுளைச் சிறிது நேரம் துதிக்கவேண்டும். இங்ஙனம் செய்து வந்தால் தமக்கு இஷ்டமான காரியத்தில் சித்திப்பெறலாமென்று சான்றோர் கூறுகின்றனர். அதிகாலையில் எழுந்தால் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதுமன்றி, புத்தியுந் தெளிவுறும். அவ்வமயம் புத்தித் தெளிவை உணர்த்துகின்ற சுத்த நரம்பினது துவாரத்தில் நிறைந்திருக்கும் நீர் கலங்கமில்லாமல் பரிசுத்தமாக இருக்கும். இப்படிச் செய்து வந்தால் பயித்திய கோபம் நீங்கும் என்றும், வாத பித்த கபங்கள் தத்தம் நிலையில் பொருந்தி நிற்கும் என்றும், தேரையர் கீழ்க்காணும் வெண்பாவால் அறிவித்திருக்கிறார்.

> 'புத்தி யதற்குப் பொருந்துந் தெளிவளிக்கும்
> சுத்த நரம்பினறற் றூய்மையுறும்—பித்தொழியும்
> தாலவழி வாதபித்தந் தத்தநிலை மன்னுமதி
> காலைவிழிப் பின்குணத்தைக் காண்'[1]

சூரியன் உதயமான பிறகு எழுந்தால் தேக கனதியும், சோம்பலும், மயக்கமும் உண்டாகும்.

காலையில் யெழுந்தவுடன் பார்க்கத் தகுந்த பொருள்களும் தகாத பொருள்களும் :

நித்திரை நீங்கியவுடன் அருவருப்பைத் தரக்கூடிய அங்கக் குறையாளர் ஆடையற்றவர், பாபத் தொழிலுடையோர், காவி அணிந்தவர், மனிதரிடத்தில் வெறுப்புடையவர், மொட்டைத் தலையர், கூனர், குஷ்டரோகியர், விரித்த தலையுடையவர், எப்போதும் நித்திரை செய்பவர், கொலைப்பாதகர்

---

1. ப. கு கி. செய் 1300

எண்ணைத் தேய்த்துக்கொண்டோர், மனவியாகூலமுடையவர், பைத்தியக் காரர், தரித்திரர், க்ஷயரோகிகள், அசூசையுடையவர் இவர்களுடைய முகங் களையும், பாம்பு, பூனை, சாம்பல், விளக்குமாறு, உலக்கை, முறம் இவைகளையும் பார்த்தால் அன்றைக்குக் கெடுதிகளே சம்பவிக்குமென்றும்[1], மனத்திற்கு இன்பத்தைத் தரக்கூடிய தாமரைப்பூ, தங்கம், தீபம், சூரியன், புகையொழிந்த நெருப்பு, செஞ்சந்தனம், கடல், வயல், சிவலிங்கம், முகில் சூழ்ந்த கடல், கன்றையுடைய பசு, தமது வலக்கை, மனைவி, மிருதங்கம் இவற்றைப் பார்க்கில் நன்மைகள் உண்டாகும் என்றும்[2], கண்ணா டியைப் பார்த்தால் வீரியவிருத்தியும், மகிழ்ச்சியும், சர்வ வசியமும் ஞானமும் அதிகரிக்கும் என்றும்[3] புராதன நூல்களால் கூறப் படுகின்றன. அதிகாலையில் கவலையற்றிருக்கும் மனத்தில் முதல் முதல் தோன்றும் உணர்ச்சி, அந்நாள் முழுவதும் மனத்தை விட்டகலாமல் படிந்திருப்பது சாதாரண மக்கள் இயல்பாகும்.

---

1 " ஊனமவைத் திரம்பவங்கல் லாடை சங்கை
யூமைதட்டை செவிடிரங்கல் சடைநி ராசை
கூனமுக்கு மேனிவிரி மூர்த்தந் தூக்கங்
குட்டமற நெய்த்தலையா குலமுன் மாதந்
தீனமறற் கயமிவையுள் ளார்மு கத்துந்
திட்டமுகை விதவைவஞ் சியர்மு கத்துங்
கானவர விந்திபலி மூரி மாறு
கயிறுலக்கை முறத்திடத்தும் விழித்த றீதே "

ப. கு. சி. செய். 1313.

2 " கஞ்சந்தங் கந்திபங் கண்ணாடி யெல்லங்கி
செஞ்சந்த நீர்மண் சிவலிங்க—மஞ்சங்கல்
கற்றா தமதுவலக் கைமனைத டாரியிவை
யுற்றால் விழிப்பிலுத்த மம் "

ப. கு. சி. செய். 1311.

3 " தாதுங் களிப்புஞ் சகலவ சிகரமும்
போத அறிவுமுண்டாம் பூதலத்து—ணாதமுறும்
பண்ணாடிப் பார்க்கும் பனிமொழியே நீவிழிப்பிற்
கண்ணாடி பார்த்திதனைக் காண் "

ப. கு. சி. செய். 1312

ஆகையால்தான் விழித்தவுடன் வெறுப்பைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்களையோ, முகங்களையோ பார்த்தால் அந்நாள் முழுவதும் மனத்தில் வெறுப்பும் சஞ்சலமும் ஏற்பட்டுப் பல கெடுதிகள் நேரிடக் கூடும். கண்ணாடியில் தன் பிம்பத்தையே பார்ப்பதினால் மகிழ்ச்சி உண்டாகி, மற்றும் பல நன்மைகளும் உண்டாகும் எனச் சொல்லப் படுகிறது.

மலம் நீர் கழித்தல் :

காலையில் எழுந்து கடவுளை வணங்கியபின் சற்று உலாவி முன்னாள் உண்ட உணவு செரித்ததையும் செரியாததையும் கவனித்து மலசல உபாதிகளைக் கழிக்க வேண்டும். மலசலத்தைக் கழிப்பதற்கு இதுவே தகுந்த காலமாகும். கண்ட நேரங்களிலோ, அல்லது உண்ட உடனேயோ இவைகளைக் கழிப்பது கெடுதலாம். தினந்தோறும் இருவேளை மலத்தையும், நான்கு முறை நீரையும் கழிப்பது நன்று. அதற்கு மேற்படின் நோயாகும். இவைகளைச் சரிவரக் கழிக்காவிட்டால் பற்பல நோய்கள் உண்டாகும். ஆகையால், இவைகளைச் சரியாகக் கழிப்பதற்குச் சில உபாயங்களை இங்குக் கூறுவோம் :

நீரைக் கழிக்கும்போது இடக்கையால் வலப்பக்கத்து அடி வயிற்றைப் பிடித்திறுத்தல் வேண்டும். மலங்கழிக்கும்போது வலக் கையால் இடபக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திறுத்தல் வேண்டும். மலம் நீர் இவை பற்றறக் கழியும் வரையில் வேறு விஷயங்களில் சிறிதும் மனத்தைச் செலுத்தாமல் அவற்றின் சங்கற்பத்தோடிருத்தல் அவசியமாகும். நீர் தடைபட்டால், வலப்பக்கம் சற்றே படுத்துப் பிறகு நீர் உபாதியைக் கழிக்கவேண்டும். மலந்தடைப்பட்டால், இடது பக்கம் சற்றுப் படுத்து வலது நாசியில் சுவாசம் வருமாறு செய்து பிறகு மலசங்கற்பத்தோடு மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். அன்றியும்,

“ தூங்கி விழித்தவுடன் சுத்தோ தகமருந்தி
லோங்கிநின்ற பித்தம் ஒழிவதன்றித்—தேங்கு
மலமூத் திரந்தங்கா வாதாதி யுந்தந்
தலமாத் திரமுலவுந் தான் ”[1]

1. ப. கு. சி, செய். 1310.

என்றவாறு விழித்தவுடன் சுத்த நீர் கொஞ்சங் குடித்தால் மலமும் நீரும் சிக்கலில்லாமல் கழிவதுடன், பித்த கோபம் அடங்கும். வாதாதி முத்தோஷங்களும் தத்தம் இடங்களில் நிற்கும். தாம்பூலந் தரிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் களிப்பாக்கை மிகுதியாகவும், வெற்றிலை சுண்ணாம்பு இவைகளைக் குறைவாகவும் முறைப்படி உபயோகித்தால் மலஞ் சரியாகக் கழிய ஏதுவாகும்.

மலச்சிக்கலினால் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் கிரமமாகத் தினந்தோறுஞ் செய்யவேண்டியது என்னையெனின், கீரை வகைகளையும், வெண்ணெய், நெய் முதலியவைகளையும் உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அன்றியும், படுக்கைக்குப் போகுமுன், திராட்சை, பேயம்பழம் இவைகளை உண்டு, சூடான பால் அல்லது நீர் அருந்தின் கஷ்டம் நிவர்த்தியாகும். ஈதன்றி உடற்பயிற்சி செய்யில் மலமும் நீரும் அன்றாடம் தடையின்றிக் கழிந்துவிடும்.

தினந்தோறும் மல மூத்திரங்களைச் சிக்கலில்லாமல் கழிப்பதனால், வாதாதிகளாகிய மும்மலங்களும் தத்தம் நிலைமையைப் பெறும்; தீபாக்னி அதிகப்படும்; நோய்க் கூட்டங்கள் அணுகாது, சுகம் உண்டாகும் என்பவைகளை

> "இருமலங்க டங்கா விறங்குங்கால் மூன்றம்
> இருமலங் கடங்கணிலை யெய்துமே—இருமச்
> சமனாக் கினிசாறும் சாராநோ யீட்டம்
> சமனாக் கினைசாரா தாம்" [1]

என்னும் இச்செய்யுள் வலியுருத்தும்.

மலம் நீர் கழிக்கையில் முதலில் நீரும், பிறகு மலமும் இறங்குவது இயற்கையாகும். இதற்கு மாறாக முதலில் மலம் போகுமானால், அதை விபரீதி என்று உணர்ந்து தக்க சிகிச்சைகள் செய்யவேண்டும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1322.

மலமும் நீரும் கழிக்கத்தகாத இடங்களும், தகுந்த இடமும் :

வழி, குழி, நீர்நிலை, நீர்க்கரை, கோமயம் உள்ள இடம், சுடுகாடு, பூந்தோட்டம், மர நிழல், உழுத நிலம், அறுகம் பூமி, பசு மந்தை நிற்குமிடம், இடிவீழிடம், காற்றுச் சுழலிடம், புற்று, அருவி பாயும் இடம், மலை ஆகிய இவ்விடங்களில் மலம் நீர் கழித்தல் தகாது.

இதற்கென்று அமைக்கப்பட்டிருக்குந் தனியிடத்தில் மலம் நீர் கழித்தல் வேண்டும். (36-ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்.)

மலமும் நீரும் கழித்த பிறகு சுத்தஞ் செய்தல் :

இதற்கெனப் பாத்திரத்தில் எடுத்துச் சென்ற நீரைக்கொண்டாவது அல்லது ஊருணியல்லாத மற்ற நீர் நிலைகளின் கரையை அடைந்து, ஒரு சாணுக்கு இப்பாலிருந்து அந்த நீரைக் கொண்டாவது இடக்கையால் குறியை ஒரு முறையும், குதத்தை ஐந்து முறைக்குக் குறையாமலும், இடக்கையை இடையிடையே ஒவ்வொரு தரமும், கடைசியில் பத்துத்தரமும் சுத்தி செய்து, பிறகு வேறு நீரைக் கொண்டாவது அல்லது வேறு ஒரு துறைக்குச் சென்றாவது கை, கால்களையும், வாய், முகம் இவைகளையும் நன்றாய் அலம்ப வேண்டும்.

பல் துலக்கல் :

மல ஜலங்களைக் கழித்த பிறகு பல் துலக்கவேண்டும். இது நமக்குத் தொன்று தொட்டு வரும் நோயில்லாப் பழக்கமாகும். பல் துலக்காவிட்டால், பல் இடுக்குகளில் ஊத்தைச் சேர்ந்து கெட்ட நாற்றமுண்டாகிப் பல சிறு கிருமிகள் அவ்விடத்தில் தோன்றிப் பல தந்த ரோகங்களையும், தந்த மூல ரோகங்களையும் உண்டாக்குவதுடன் உணவோடு உட்சென்று அசீரணம், குன்மம், கீல்வாதம் போன்ற நோய்களையும் பிறப்பிக்கும். ஆகையால் ஊத்தை சேராதபடி பற்களைப் பாதுகாத்து எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுவது மிக முக்கியம். இக்காரணங்களை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் பல் துலக்கலை (தந்ததாவனத்தை) காலை எழுந்த

வுடன் செய்யவேண்டிய காலைக்கடன்களுள் ஒன்றாக நியமித்திருக்கிறார்கள். இந்தியர்கள் இந்தக் கடனை முடிக்காமல் எதையும் உண்ணார்; வேறு காரியங்களையும் செய்யார். தகுந்த பொருள்களால் பல் தேய்த்தால் பற்கள் தூய்மையாவதுமன்றி, அவைகளும் ஈறுகளும் கெட்டிப்படும் நா, வாய், தொண்டை இவைகளும் சுத்தமாகும்;

பல் துலக்கத் தகுந்த பொருள்கள்:

''துகளிலை காட்டமிவை தொட்டுத் துலக்கிற்
றுகளிலை காட்டாது தோடந்—துகளிலைகண்
மெய்த்துவரை யொத்திருக்கின் மேனாள் வரைமுரன்
மெய்த்துவரை யொத்திருக்கு மே''[1]

என்று பதார்த்த குண சிந்தாமணி கூறியவாறு துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பொடிகளையும், இலைகளையும், கொம்புகளையும் கொண்டு பல் தேய்த்துவரப் பற்கள் இறுதி நாள் வரைக்கும் மலையைப் போல அசைவற்று உறுதி பெறுவதுந் தவிர, தந்த ரோகங்கள், தந்த மூல ரோகங்கள் உற்பத்தியாகாமல் தடுக்கப்படும். இப்பொருள்களுள் குச்சியே சிறந்ததாகும். இது நேரியதாய்த் தோலோடு பசப்புள்ளதாய், பட்டுப் போகாத மரங்களிலிருந்து ஒடிக்கப்பட்டதாய், கணுவும் தொளையும், இடை முறிதலும் இல்லாததாய் சிறுவிரற் பருமனும், சாணளவு நீளமும் உள்ளதாயும் இருக்க வேண்டும்.

குச்சிகளை உபயோகிக்கும் விதம்:

குச்சியைக் கழுவி, ஒரு நுனியை நன்றாகக் கடித்து மிருதுவான குஞ்சம் போலச் செய்து கொள்ளவேண்டும். அங்ஙனம் செய்கையில் அதிக வாய் நீர் ஊறி அதிக ஊத்தையைக் கரைக்க ஏதுவாகும். பிரஷ் போன்ற அந்நுனியை மேலும் கீழுமாக ஒட்டி, இடமிருந்து வலமாக ஒவ்வொரு பல்லையும் நன்றாகத் தேய்த்து இடுக்குகளிலிருக்கும் ஊத்தையைப் போக்கவேண்டும். அந்நுனி மிருதுவாக இருப்பதினால் ஈறுகளுக்குத் துன்பம் நேராது. பிறகு அக்குச்சியை இரண்டாகப் பிளந்து ஒவ்வொன்றையும் இரு கைகளால் வளைத்து உள்நாவளவாக ஒட்டி

1. ப. கு. சி. செய். 1322எ

நாக்கை வழித்து அதன்மேல் படிந்திருக்கும் மாவைப் போக்கிச் சுத்தஞ் செய்து வாயைப் பன்னிரண்டுதரம் கொப்புளித்துக் கண், நாசி, கொப்பூழ் இவ்விடங்களில் முறையே இருக்கும் பீளை சளி அழுக்குகளையும், கை, கால், முகம் முதலிய உறுப்புகளிலிருக்கும் அழுக்குகளையும் நீரால்* பற்றறத் துடைத்துக் கழுவவேண்டும். நின்று கொண்டாயினும், நடந்து கொண்டாயினும் தந்தசுத்தி செய்யலாகாது. வாசலில் குக்குட ஆசனமாக இருந்து செய்தல் வேண்டும்

உபயோகிக்கப்படும் குச்சிகளும், அவைகளின் பயன்களும்:

இல்லறவாசிகள் கருவேல், வேம்பு, புல்லாந்தி, ஆலமவிழுது, நாயுருவி வேர், மருது, அத்தி, யா, தேக்கு, நாவல், மகிழ், ஆத்தி, கடம்பு, விளா, அசோகு, குருக்கத்தி, சண்பகம் இவைகளின் குச்சிகளை உபயோகிக்கலாம் என்றும், துறவிகள், மருது, ஆயில், கருங்காலி, நொச்சி, பெருங்குமிழ், பெருவாகை, புங்கு முதலிய மரங்களின் குச்சிகளை உபயோகிக்கலாம் என்றும் சமய நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆனால், தமிழ் மருத்துவ நூல்கள் முதல் ஐந்தையே உபயோகிக்க வேண்டுமென்று கூறுகின்றன.

துவர்ப்புச் சுவையுள்ள குச்சிகளை மட்டுமல்லாமல் கைப்புச்சுவையுள்ளவைகளையும் உபயோகிக்கலாம் என்று அறியக்கிடக்கிறது. கைப்புச் சுவையுள்ள குச்சிகளால் பல் நன்றாய்த் தூய்மையடையும் என்பதைக் கீழ்க் காணும் வெண்பாவால் உணர்க.

“வேலுக்குப் பல்லிறுகும் வேம்புக்குப் பல் துலங்கும்
பூலுக்குப் போகம் பொழியுங்காண் – ஆலுக்குத்
தண்டாமரையாளுஞ் சாருவளே நாயுருவி
கண்டால் வசீகரமாங் காண்”[1]

இக்குச்சிகளுள் ஆலம் விழுதும் கருவேலும் முக்கியமானவை என்பதை “ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி” என்னும் சான்றோர் வாக்கால் அறிக.

---

* கால தேசத்திற்குத் தக்கவாறு வென்னீரையோ குளிர்ந்த நீரையோ உபயோகிக்கலாம்.

1. ப. கு. கி, செய். 1323.

குச்சியை உபயோகிக்கத் தகாதவர்களும், அவர்கள் செய்யவேண்டிய கருமமும்:

பஞ்சுபோல் மிருதுவாய் நொந்திருக்கும் ஈறு, வாய்ப்புண்; அசீரணம், இரைப்பு, சுரம், நாவறட்சி, மார்வலி, கண்ணோய், வாந்தி, காசம், பாரிசவாதம், தலைவலி முதலிய இந்நோய்களுள் ஒன்றால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பினும் குச்சிகளால் பல் துலக்கக் கூடாது. ஆனால் அவர்கள் அந்தந்த நோய்களைச் சமப்படுத்தும் வீரியமுள்ளதும், நா, பல் இவைகளால் உண்டாம் மலினத்தைப் போக்கக் கூடியதுமான பொருள்களினால் செய்யப்பட்ட பொடிகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

மிருதுவான ஈறுகளையும், வாய்ப்புண்ணையும் உடையவர்கள் வேப்பம் கொழுந்தால் அல்லது திரிபலை பொடியால் பல் தேய்க்கலாம்.

அசீரணம், நாவறட்சி, கண்ணோய், வாந்தி இவைகளால் துன்புறுவோர்கள், இலவங்கம், சீரகம் இவைகளைச் சிறிது வறுத்து இடித்துச் சிறிது உப்புச் சேர்த்துப் பொடித்துப் பல் தேய்க்க உபயோகிக்கலாம்.

சுரம், காசம், வாந்தி, தலைவலி, மார்வலியுள்ளவர்கள் ஒரு பலம் ஓமத்தைப் பொன்னிறமாக வறுத்துச் சூரணஞ் செய்து, அத்துடன் உப்பு, காய்ச்சுக்கட்டி, மாசிக்காய், இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கம், மிளகு இவைகளின் சூரணத்தை ஒரு சிட்டிகை சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு பல் தேய்க்கலாம்.

இன்னும் அநேக முறைகளுண்டு. அவைகளை மருத்துவ நூல்களில் காண்க.

பல் துலக்கத்தகாத பொருள்கள்.

''கல்லு மணலுங் கரியுடனே பாளைகளும்
வல்லதொரு வைக்கோலும் வைத்துநிதம்—பல்லதனைத்
தேய்த்திடுவா ராமாயிற் சேராளே சீதேவி
வாய்த்திடுவாள் மூதேவி வந்து'' [1]

என்னும் செய்யுளில் கூறியுள்ள செங்கல் தூள், மண், கரி, பாளை, வைக்கோல் அவைகளன்றி சாம்பல், பட்டுப்போன மரங்களின் குச்சி

1, ப், கு, சி, செய் 1324:

ஆகியவைகளையும் உபயோகிக்கப் பற்கள் சீக்கிரம் தேயும்; ஈறுகளுக்குத் துன்பம் நேரிடும். ஆகையால் முகவசீகரம் ஒழிந்து லக்ஷிமீகரம் நீங்கி, மூதேவி சேருமென்று நூல்கள் கூறுகின்றபடியால் அவைகளால் பல் தேய்க்கலாகாது.

தற்காலத்து நாகரீகத்தை அனுசரித்து அநேகர் ரோமங்களினால் செய்த பிரஷ்களைக் கொண்டு பல் தேய்க்கின்றனர். அவை குச்சிகளை விட, சிறந்தனவா என்று ஆராய்வோம். பிரஷ் ரோமங்களினால் செய்யப்பட்டது. அன்றியும், அது நீண்டிருப்பதினால் ஒவ்வொரு பல்லாகத் தேய்க்க ஏதுவில்லை. தினந்தோறும் ஒரே பிரஷை உபயோகிக்க வேண்டியிருப்பதால் அதை நாள்தோறும் தண்ணீரிலிட்டுக் கோதிக்க வைத்துச் சுத்தி செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். உபயோகித்த பிறகும் இதை நன்றாக வெந்நீரால் அலம்பி வைக்க வேண்டும். ரோம இடுக்குகளில் கொஞ்சம் மலினம் தங்கி இருப்பினும், மறு நாள் கெட்ட நாற்றம் வீசும். ஆகையால், அதை உபயோகிக்கப் பல கெடுதிகள் உண்டாகும். இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டுப் பாதுகாத்து உபயோகிக்கினும், குச்சிகளைவிட அதிக பலனை அது கொடுப்பதில்லை. அன்றியும், அநேக குற்றங்களையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. சில சமயங்களில் அந்த ரோமங்கள் விரைத்துக் கொண்டு ஈறுகளைக் குத்திவிடுகின்றன. அந்த ரோமங்களின் மூலமாக "Anthrax' என்னும் நோய் உண்டாகிறது. அன்றியும், இத்துடன் வேறு களிம்பையும் உபயோகிக்கவேண்டி இருப்பதால் விலையும் அதிகமாகிறது. ஆகவே இதை நீக்குவது நலம். இயற்கை பிரஷ்களாலாகிய குச்சிகள் அகப்படாத தேசங்களில் இச்செயற்கை பிரஷ்களை உபயோகிக்கலாம். ரோமங்களுக்குப் பதில் சன்ன நாரைப் பயன்படுத்தினால் மேற்கூறிய நோய் வர ஏதுவில்லை.

இயல் - 16

உடற்பயிற்சி

ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுடைய உடல் நலத்திற்காகிய பயிற்சிகளைச் செய்வதனால், அப்பயிற்சிகளுக்கு ஏற்பச் சில அங்கங்கள் மட்டும் உறுதிபெறுகின்றன; மற்றவை வன்மை பெறுவதில்லை. உபயோகிக்கப் படாத இயந்திரங்கள் எப்படி துருப்பிடித்துப் பயனற்றுப் போகின்றனவோ அப்படியே பயிற்சி பெறாத அங்கங்களும் சிறுகச் சிறுகச் சக்தி குன்றிப் பயனற்றவையாய்விடும்! ஆகையால், ஒவ்வொரு அங்கத்துக்கும் தக்க பயிற்சியை அளிக்கவேண்டும். அதிகமான வேலையினால் எங்ஙனம் இயந்திரங்கள் சீக்கிரத்தில் தேய்ந்து கெட்டுவிடுமோ, அங்ஙனமே அளவுகடந்த பயிற்சியினால் உடலும் பழுதுபடும். ஆகவே அளவுடன் பயிற்சி செய்யவேண்டும். இப்பயிற்சி, வெளி அங்கங்களையும், உள் அங்கங்களையும் வன்மை பெறும்படியும், எப்போதும் சஞ்சரித்துக் கொண்டு சலமாய் உள்ள மனத்தைச் சாந்தியடையும்படியும் செய்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் நோயில்லாத் தன்மையை அடையலாம். அங்ஙனமன்றி உடல் மட்டும் வன்மை பெற்று, மனதிற்குச் சாந்தி இல்லாவிடில், மன வியாகூலங்கள் தோன்றி, வியாதிகளை உண்டாக்கி உடலையும் வருந்தச் செய்யும்.

உடலுக்கு வன்மையையும், மனத்திற்கு இன்பத்தையும், சாந்தியையும் உண்டாக்கும் பொருட்டு நம்முன்னோர்கள் யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தார்கள் என்று சாத்திரங்கள் வாயிலாக நாம் அறிகின்றோம். பண்டைக் காலத்தில் இல்லறவாசிகள் பலவிதமான யோகப்பயிற்சிகளைச் செய்து புத்திரப்பேறு முதலிய சம்பத்துகளைப் பெற்றும், துறவிகள் அவற்றைத் தழுவி காய சித்தி முதலிய சம்பத்துகளைப் பெற்றும் இன்பத்துடன் வாழ்ந்தார்கள் என்பதில் சற்றும் ஐயமில்லை. நம் முன்னோர் கடைப் பிடித்துவந்த பழக்கவழக்கங்களின் அருமையை நாம் அறியாது, நவீன முறைகளைக் கைக்கொண்டு இப்பழக்கங்களை நழுவவிட்டோம். ஆனாலும், சிற்சிலர் இக்காலத்திலும் இப்பயிற்சிகளைச்செய்து இன்புற்றிருக்கின்றார்கள். தற்காலத்தில் நாம் யோக சம்பந்தமில்லாத தேகப் பயிற்சிகளையே செய்கின்றோம், ஓட்டம், விளையாட்டுகள் போன்ற பயிற்சிகளினால்

எந்தெந்த உறுப்புகள் அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றனவோ, அந்தந்த உறுப்புகள் மட்டும் உருண்டு திரண்டு வளர்ந்து வன்மையடைகின்றன. உதாரணமாக 'டெனிஸ்' ஆட்டத்தில் கோலைப்பிடிக்கும் வலக்கை அல்லது இடக்கை மாத்திரம் வலிவு பெற்று வளருகின்றது. மற்றக்கை மெலிந்திருக்கும். இந்த விளையாட்டுகள் எல்லாம் உண்மையான தேகப்பயிற்சிகளாகா. உண்மையான தேகப் பயிற்சியினால் எல்லா உறுப்புக்களும் தொழில் பெற்று வன்மையடைய வேண்டும். ஆகையால், 'கசரத்' எனப்படும் தண்டால், பஸ்கி போன்றவைகளும், உப்புகுந்தம், மல்யுத்தம் போன்ற சிலம்ப விளையாட்டுகளுமே உண்மையான தேகப்பயிற்சிகளாகும். இவைகளால் எல்லா உறுப்புகளும் வன்மையடையக்கூடும். தேகப்பயிற்சியை வாத, பித்த ரோகிகளும், அசீரண ரோகிகளும், பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர், கிழவர் முதலியோரும் செய்யலாகாது. இவர்களுக்கு கடுமையில்லாத விளையாட்டுகளும் நடையும் நன்று; வன்மையான பயிற்சிகள் ஆகா. அன்றியும், அவர்கள், தக்க யோகாசன பயிற்சிகளைக் கிரமமாகச் செய்தால், மேற்கூறிய நோய்களிலிருந்து விலகுவதுமல்லாமல் வன்மை அடைவார்கள் என்று யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

பயிற்சி செய்ய ஏற்ற காலம் :

பயிற்சிகளைத் தினந்தோறும் குறித்த காலத்தில் முறைப்படி செய்ய வேண்டும். இளவேனிற்காலத்திலும், இயல்பாகவே வன்மை பெறக்கூடிய காலமாகிய விசர்க்க காலத்திலும் தக்க அளவாயும், மற்றக் காலங்களில் அற்பமாயும் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். தினந்தோறும் முயற்சி செய்வது எப்பொழுது என்று தீர்மானிப்பதற்குப் பல விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். பசியினால் அங்கங்கள் சோர்ந்து இருக்கும் காலத்தில் பயிற்சி செய்யக்கூடாது. பலாத்காரமாகப் பயிற்சி செய்தாலோ உணவில்லாமையால் உடல் அதிக வாட்டமடைந்து க்ஷீணமடையும். உண்டபிறகு செய்யலாம் என்றாலோ, அப்போதும் 'உண்ட களைப்புத்' தோன்றி அங்கங்களை சோர்வடையச் செய்கிறது. ஆமாசயத்தில் உணவு சீரணமடையும் சமயத்தில், இரத்தமும், வாதபித்த கபங்களாகிய சக்திகளும் உணவைச் செரிப்பிப்பதற்காக ஆமாசயத்திற்குப் பூரண உதவியை அளிக்கின்றன. அப்போது, போதுமான இரத்தமும், சக்தியுமின்றி மற்ற அங்கங்களும் மனமும் உட்படக் களைப்பு அடையும். இஃது 'உண்ட களைப்பு, எனப்படும். 'உண்ட களைப்புத் தொண்டருக்கும் உண்டு' என்பது பழமொழி. அச்சமயத்தில் பயிற்சி செய்தால், அங்கங்களுக்குப் போதுமான இரத்தமும், சக்தியும் சென்றாக வேண்டும். அங்ஙனம் சென்றால்

ஆமாசயத்திற்குத் தேவையான அளவு இரத்தமும் சக்தியும் இல்லாமையின்; உண்ட உணவு சீரணமாகாமல் அசீரணமுண்டாகும். அங்கங்களுக்குச் செல்லாவிட்டாலோ போதுமான சக்தியும் இரத்தமுமின்றி அவை க்ஷீணமடையும். அன்றியும், பயிற்சியினால் வயிறு, குடல் முதலியன இறுக்கிக் கசக்கப்படுவதினால், உண்ட உணவு யாவும் குடல் வழியாகச் சீக்கிரத்தில் வெளிப்படும். ஆகையால், உணவு பூரணமாகச் சீரணமடைந்த பிறகுதான் அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அச்சமயங்கள் காலையும் மாலையுமாகும். அக்காலங்களில் உணவு உட்கொண்டு குறைந்தது இரண்டு சாமத்திற்கு மேல் ஆய்விடுமாகையால், உணவு கடினமாயிருந்தபோதிலும் சீரணமாய்விடும். காலையில், இரவு நித்தரையினால் சுகமும், சுறுசுறுப்பும், வீரியமும், மன உற்சாகமும் உண்டாகும். மாலையில் பகல், உழைப்பினால் களைப்பும் மனச்சோர்வும் வுண்டாகுமாகையால், காலையே யோகம் முதலிய பயிற்சிகளைச் செய்வதற்குத் தகுந்த காலமாகும். மாலைப்பொழுதில் முற்கூறிய விளையாட்டுகளால் வுன்மை பெறலாம்,

பயிற்சி செய்ய வேண்டிய இடமும் அளவும் :

சுத்தமான காற்று உலாவப்பெற்ற கட்டடத்திற்குள்ளாவது, வெளியிலாவது அதிகச் சட்டைகளை அணியாமல், இலங்கோடு, கௌபீனம் அல்லது அரைக்கால் சட்டை அணிந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும். இப்பயிற்சிகள் பல வகைப்படும். இவைகளில் தேர்ந்த ஆசிரியரை அடுத்தாவது, அல்லது இவ்வகைளை விளக்கிக் காட்டிய நூல்களின் உதவியாலாவது அவரவர்களுடைய தேக நிலைமைக்குத் தக்க பயிற்சிகளைத் தத்தம் வன்மைக்கு அரைப் பங்குக்கு மேற்படாமல் செய்யவேண்டும். அதாவது, பெருமூச்சு, தேகச் சோர்வு முதலியன தோன்றுவதற்கு முன்பே பயிற்சியை நிறுத்தவேண்டும். நிறுத்தாவிடில், மேல் மூச்சுத் தோன்றி மூச்சு அதிகமாகச் செலவழிந்து ஆயுள் குன்றும். அளவு கடந்து பயிற்சி செய்வதல், தேகவாட்டம், அதிக நாவறட்சி, இரைப்பு நோய், பித்தம், இரத்த பித்தம், க்ஷயம், சுரம், மூர்ச்சை, காசம், வாந்தி என்னும் நோய்களுள் சிலவேனும் தோன்றும். பலாத்காரமாகச் செய்யும் தேகப்பயிற்சியினால் மட்டுமன்றி தேகவன்மை நோக்காது கண் விழித்தலினாலும், நெடுவழி நடப்பதினாலும், குறும்புத்தனம் சேய்வதினாலும், அதிக சொற்பொழிவினாலும் மிதமற்ற புணர்ச்சியினாலும் வெகு விரைவில் மரணமுண்டாகுமென்று பண்டைய நூல்கள் பகருகின்றன.

பயிற்சி செய்து வரும்போது மேற்கொள்ளவேண்டிய உணவாதிகள் :

பயிற்சியைக் காற்றோட்டமான இடத்தில் செய்யவேண்டுமென்று முன்னரே சொன்னோம். ஆனால், பயிற்சி செய்த பிறகு காற்றோட்டமான இடத்திலிருத்தலாகாது. வியர்வையைத் துடைத்து, தேகத்தைப் பிடித்துத் தொக்கணம் செய்து கொண்டு அரை மணி நேரம் கழித்துச் சுத்த நீரில் குளித்துச் சிற்றுண்டி கொள்ளலாம். உடனே இவைகளைச் செய்தல் கூடாது.

பயிற்சிகளினால் நல்ல பயன்களை அடையவேண்டின், சுத்தமானதும், வன்மைத் தரத்தக்கதுமான உணவுகளையும் நற்பழக்கங்களையும் ஏற்று, சுருட்டு, பொடி, குடி முதலிய லாகிரிப் பொருள்களையும் இன்னும் பல தீய பழக்கங்களையும் நீக்கவேண்டும். யோகாசனப் பயிற்சிகளைச் செய்பவர்கள் மாமிச உணவை நீக்க வேண்டுமென்று சிலர் கூறுகின்றனர்.

பயிற்சியின் பயன்கள் :

பயிற்சியினால் உடலில் சூடு அதிகப்படுவதுமன்றி, உள் உறுப்புகள், வெளி உறுப்புகள் யாவும் நன்றாக இறுக்கிக் கசக்கப்படுவதால் அவ்வவ்விடங்களில் இரத்த ஓட்டம் அதிகப்படும். தோலானது, உறுப்புகளிலுள்ள மலினங்களையும், சூட்டையும் கிரகித்துக்கொண்டு, வரும் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து, அம்மலினங்களையும் சூட்டையும் வியர்வையாக வெளிபடுத்தும். இவ்வாறு மலினங்கள் ஒழிவதால் உடல் லேசாகும்; வேலைகளில் திறமை உண்டாகும்; அமிதமாகிய கொழுப்புக் கரையும்; குடலிலிருக்கும் மலினங்களும் வெளிப்படும்; இதனால் மலச்சிக்கல் முதலியன இரா; பசி தீபனம் உண்டாக்கும்; சுவாசாசயத்தின் இடுக்குகளில் அடைப்பட்டுள்ள காற்று வெளிப்பட்டுப் புதிய காற்று உட்சென்று உடலினுள்ள மலினங்களைச் சுத்தமாக்கும். ஒவ்வோர் அவயவமும் தொழில் புரிவதால், ஒவ்வொன்றும் நல்ல உரம் பெற்று உருண்டு திரண்டு வளரும். வெளி உறுப்புகளும், இடப்பக்கத்துக்கும், வலப்பக்கத்துக்கும் வேறுபாடில்லாமல் அளவுடன் வளர்ந்து விகாரமின்றியிருக்கும்.

"சிலம்பமுதன் மல்யுத்தந் தேசிநடை கொள்ளிற்
பலம்பரவு மெய்யிறுகும் பன்னத்—துலங்குபசி
யுண்டாங் கபவாத மோடுவலி சூலையும்போம்
பண்டா மலமிறங்கும் பார்" [1]

என்னும் இச்செய்யுள், சிலம்பம் பழகுதல், மல்யுத்தம் செய்தல், நடத்தல், குதிரையேறிச் செல்லுதல் ஆகிய இப்பயிற்சிகளால் தளர்ந்த உடல் இறுகுதலும், அதிக தீபனமும், வன்மையும், உண்டாகும் என்றும், கபவாத தொந்தம், வாத சூலை, பழைய மலம் இவை நீங்கும் என்றும் உணர்த்துகின்றது.

யோகப்பயிற்சிகளை முறையோடு பழகி வந்தால், முற்கூறிய நன்மைகள் உண்டாவது மல்லாமல், பல தீரா வியாதிகளும் நீங்குமென்றும், உள்ளுறுப்புகள், இயந்திரங்கள், ஆதாரங்கள், கோசங்கள் இவை யாவும் நல்ல நிலைமையைப் பெற்று, மன அமைதியும் ஆயுள் பெருக்கமும் எற்படுமென்றும் யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

1. ப, கு. வி. செய் 1314,

இயல் - 17

நீராடல்:

ஒருவன் செய்யும் தொழிலினாலும், உடற்பயிற்சினாலும், உஷ்ணத்தினாலும் உடம்பில் தினந்தோறும் வியர்வையும், அழுக்கும் தோன்றுகின்றன. அவ்வசுத்தங்களை நீக்கவேண்டி நாள் தோறும் உடலைத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். அவ்வாறு உடலைச் சுத்தஞ் செய்யா விட்டால், நாற்றம் தோன்றும்; மயிர்க்கால்கள் தோறும் இருக்கும் துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைப்பட்டு உடற்கழிவாகிய வியர்வை வெளிப்படாது; மலினங்கள் இரத்தத்தில் சேரும்; மயிர்க்கால்கள் தோறுமிருக்கும் நரம்புகளும் குற்றமடைந்து ஒருவிதத் திமிர் உண்டாகும். அன்றியும், அவ்வழுக்கில் கிருமிகள் உற்பத்தியாகிச் சொறி, சிரங்குகள் உண்டாகும். இக்கெடுதிகளையெல்லாம் தடுக்கவே தினந் தோறும் நீராடி அழுக்கை நீக்குதல் வேண்டும்.

ஆசாரத்தில் பழகிப் பண்பட்ட நம் முன்னோர்கள், தினந்தோறும் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே குளித்தல் வேண்டுமென விதித்துள்ளார்கள்.

> ''காலைக் குளிக்கில் கடும்பசி நோயும்போம்;
> மாலைக் குளிக்கவிவை மத்திபமே—சோலையுடை
> வாசநீர் சுத்தசலம் வன்னிநீ ராடுங்கால்
> தேசமுடற் பேதமுன்னிச் செப்பு''[1]

என்னும் இச்செய்யுளாலும் காலையில் குளித்தலே சிறந்தது என அறிகின்றோம்.

ஆனால், பகலில் உஷ்ணத்தினாலும் உழைப்பினாலும் தோன்றிய அழுக்கு வியர்வைகளை நீக்க மாலையில் உறுப்புகளைக் கழுவுவது அவசியமாகும். அதிக உழைப்பாளிகள், இளம் வெந்நீரில் அங்கங்களைக் கழுவுவதைவிட குளிப்பதே நன்று. இதனால் அவர்களுக்குச் சுகநித்திரையும் உண்டாகும்.

1, ப, கு, சி, செய் 1326.

ஆறு அல்லது நீர் வரத்துப் போக்குள்ள குளத்தில், காலையில் விதிப்படி குளித்து வந்தால், முற்கூறிய குற்றங்கள் தடுக்கப்படுவதுடன், நன்மையும் வெப்பமும், சோர்வும், உடறகனமும் நீங்கும்; வனப்பும், தேக காந்தியும் வன்மையும், பசி தீபனமும், உற்சாகமும் உண்டாகும் என்பவைகளைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறிக:

''சுத்தப் புனலாடத் தொன்னமைச்ச லாயாசந்
தொக்கெரிச்சற் பாரிப்பு தோன்றாவா—மெத்தனவுங்
காந்தி பலம்பசியுங் கட்டழுகு மூண்டாகு
மேந்துமுலை மாதே யியட்பு''[1]

நதி முதலியன இல்லாத இடங்களிலும், அவைகளில் குளிக்கக் கூடாத காலங்களிலும் எட்டு அடிச் சதுரமாகவும் மூன்று அடி உயரமாகவுமுள்ள நீராடுந் தொட்டியில் தூய நீரை நிரப்பி அதில் அமிழ்ந்து குளிக்கலாம். இதனை,

''ஆறு மடுவி லகர்முகமப் பாடுநருக்
காறு மடுவினெய்யப் பாடுநருக்—கேறுமடி
யெட்டகத்துத் தற்சதுர மேற்றமூன் றிதுபமோர்
மட்டகத்துத் தொட்டிவனை வார்''[2]

என்னும் இச்செய்யுள் வலியுறுத்தும். இவ்வாறு செய்ய இயலாதவர்கள், மண்பாண்டங்களில் நீரை நிரப்பிக்கொண்டு தேகம் முழுவதும் நனையும்படி சிரசில் சொரிந்து குளிக்கவேண்டும். கழுத்துக்குக் கீழ் குளித்தல் (கண்டஸ்நானம்) கூடாது. அங்ஙனம் செய்யின், நனைந்த பாகத்தில் இருக்கும் தோடம், நனையாத பிரிவில் பரவித் துயரைத் தருமென்பதை

'' .. ..
காந்தட்டாள் களக்கிழொவ் வொருபாற்பொய் திடினக்
கம்பணுகா விடந்தோடங் கக்கியண்ணுங் காணே''

இவ்வடிகளால், அறியலாம். நோயாளிகள், சிறு பாலர், கிழவர்கள் முதலியோரும், தைல முழுக்குக் கொள்வோரும் வெந நீரை உபயோ

1, ப. கு, சிÿ செய் 2325.
2. தே. தை: சு; கு: பாயிரம், செ: 53.

கிக்க வேண்டும். ஆனால், யாவரும் மழை, குளிர காலங்களிலும், குளிர் தேசங்களிலும் எப்போதும் வெந்நீரையே கையாள வேண்டும். ஆனால், வெந்நீரில் தலைமுழுகினால், தலை மயிருக்கும் கண்களுக்கும் பலம் குறையுமென்றும், கண்டத்திற்குக் கீழ் அதில் மூழ்கினால், உடலுக்குப் பலமுண்டாகுமெனவும் கூறப்படுகின்றன.

மற்றும், காலம் தேசம் உடல் இவற்றின் பேதங்களை உணர்ந்து, மா நெல்லி இலைகள் ஊறிய நீர், சுண்ணப்பொடி கலந்த பரிமள நீர், சுத்த நீர் இவைகளைச் சமயத்திற்கேற்பக் குளிப்பதற்கு உபயோகிக்கலாம். கடல், நதிசங்கமம் இவைகளில் நீராடுதல் சிறப்பு என்று நமது புராணங்கள் கூறுகின்றன.

மஞ்சள் காப்பிட்டுக் குளிப்பது தென்னாட்டுப் பெண்மணிகளின் வழக்கமாகும். ஆனால், இக்காலத்தில் மேனாட்டுப் பழக்கங்களை ஏற்று, அப்பழக்கத்தைப் பலர் கைவிடினும், சிலர் இன்னும் அதை அனுசரித்து வருகின்றனர். அங்ஙனம் குளிப்பதனால், கற்றாழை நாற்றம், முகத்தில் உண்டாகின்ற நோய்கள், தீமையைத் தரும் சிலேஷ்மம், வியர்வை இவைகள் நீங்குமெனப் பதார்த்தகுண சிந்தாமணி கூறுகின்றது. இதனைக் கீழ்க் காண்க:

"மஞ்சட் குளிதனக்கு மாறாத்துர்க் கந்தமொடு
விஞ்சுமுக சாட்டியமும் விட்டகலுந்—கொஞ்சலுறு
மைய மொழியு மடர்வியர்வுங் காணாது
வைய மதநூல் வகுத்து"[1]

மற்றும் பஞ்சகற்ப விதிப்படி, கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு, வேப்பம் வித்து, கடுக்காய்த் தோல், நெல்லிப்பருப்பு இவைகளைக் காராம் பசுவின் பால் விட்டரைத்துக் கொதிக்கவைத்துச் சிரசில் தேய்த்துக் கொண்டு தலை முழுகிவர, எந்நாளும் பிணிகள் வாராது என்று கூறி இருப்பதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுள் உணர்த்துகிறது.

1. ப: கு: சி, செய் 1328.

"மிருகமதம் பித்தமணி வேம்புகடு நெல்லி
கருவானின் பாலரைத்துக் காய்ச்சி—சிரசிலிட
விங்ற்ப நோய்க்கு மிடமின்றா மெய்ஞ்ஞான்றும்
ஐங்கற்ப மீதே யறி"[1]

எண்ணெய், முக்கூட்டு நெய், பசுவின் நெய், உயர்ந்த தைலங்கள் முதலியவைகளை எட்டுத் தினங்களுக்கு இரு முறை தேய்த்து முழுகிவர, எந்த ரோகமும் தேகத்தை வருத்துதற்கு அதிகாரமில்லை என்றும், எண்ணெய் முழுக்கு செய்த தினம் பலக் குறைவாய்த் தோன்றினும், பஞ்சேந்திரியங்களுக்கு பலம் தெளிவு, சிரசு முழங்கால்கட்கு வன்மை, ரோமவளர்ச்சி, நற்றொனி இவை உண்டாகும் என்றும், தலைவலி விடுமென்றும் கூறும் இரு செய்யுட்களைக் கீழ்க் காண்க :

"எள்ளினெய்யு முக்கூட் டெனுநெய்யு மானெய்யும்
வில்ளுதயி லாதியென வீறுநெய்யும்—உள்ளபடி
வாரந் தனக்கிருநாள் வைத்தாடின் நோய்களதி
காரந் தனக்கிடமில் காண்."[2]

"தலைமுழுக்காற் சென்னிமுழந் தாளிவைக்கு நீங்காப்
பலமுண்டாங் கேசம் படரும்—தலைநோய்போம்
பஞ்சேந் திரியம் பலத்துத் தெளிவையுறும்
எஞ்சாத் தொனியுமெழு மெண்."[3]

அன்றியும், தினந்தோறும் அப்பியங்கனம் செய்ய தோல் வறட்சி நீங்கி, பளபளப்பும் தேக புஷ்டியும் உண்டாகும். சோம்பல், தனிக் கபநோய், திரிதோடதொந்தம், அரோசகம், தந்தநோய் இவை விலகும் எனக் கீழ்வரும் செய்யுள் கூறுகிறது.

"தினமப்பி யங்கனமே செய்யிற் சருமம்
மினுமினுக்குஞ் சோம்பல் விலகுந்—தனியான
ஐயமுந் தோட மருசிதந்த நோயொழியும்
மெய்யுமிகப் புட்டியிடு மே."[4]

---

1. ப. கு. சி. செய். 1329.
2. ப. கு. சி. செய். 1333.
3. ப. கு. சி. செய். 1330.
4. ப. கு. சி. செய். 1331.

மலையாளிகள் தினந்தோறும் எண்ணெய் இட்டு முழுகுவதால், அவர்களுடைய கூந்தல் கறுப்பாயும், தோல் மினுமினுப்பாயும் இருப்பதைக் காண்கின்றோம். சில ஆங்கில ஆராய்ச்சியாளர்களும் இதன் நன்மையை எடுத்துக் கூறியிருக்கின்றனர். தமிழ் நாட்டில், ஆண்களும் பாலர்களும் சனிவாரத்தன்றும், பெண்கள் சுங்கிவாரத்தன்றும் எண்ணெய் தேய்த்து நீராடுகிறார்கள். சிலர் வாரத்திற்கு இருமுறையும் செய்கிறார்கள். சிலர் அப்பழக்கத்தை அறவே ஒழித்து விட்டார்கள். பலர் அறவே ஒழிக்கவில்லையாயினும், முன்னோர்கள் கூறியபடி, எண்ணெய் தேய்த்து நீராடும் விதிகளையும் பத்தியங்களையும் கவனிப்பதில்லை. ஆகையால், அவைகளை இங்கு விளக்கிக் கூறுவோம்.

தலை முழுகத்தக்க காலங்கள் :

சித்திரை வைகாசி மாதங்களில் உதயாதி ஐந்து நாழிகைக்குள்ளும்; ஆனி, ஆடி மாதங்களில் உதயாதி எட்டு நாழிகைக்குள்ளும்; ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, மாதங்களில் உதயாதி நான்கு நாழிகைக்குள்ளும்; மார்கழி, தை மாதங்களில் உதயாதி இரண்டு நாழிகைக்குள்ளும்; மாசி, பங்குனி மாதங்களில் உதயாதி மூன்று நாழிகைக்குள்ளும் தைல ஸ்நானம் செய்யல் வியாதியில்லாத் தேகத்தைப் பெறலாம்.

> ''அயமானி வைக்கைம் பதத்துளி யாழ்குளிர்க் கட்டமத்துள்
> வயமா கனிக்குங்கோற் றேட்குநன னானதுவின் மானிரண்டே
> பயமார் கடமச்சத் திற்குந் திரிக்குட் பகர்திங்களி
> னயமாகுந் தைலங்க ளாட வரோகமெய் நண்ணுவரே.''[1]

தைலம் தேய்க்கும் விதி :

நல்ல தைலத்தைத் தேய்த்துக்கொள்ளுங்கால், ஒவ்வொரு காதுக்கும் மும்மூன்று துளியும், ஒவ்வொரு நாசி துவாரத்தில் இரண்டிரண்டு துளியுமாக விட்டுப் பின்பு கண்களுக்கும் இட்டு, உச்சி முதல் சருவாங்கங்களிலும் குடெழும்பாமல் குளிரத் தேய்க்க வேண்டும்.2 காதுகளில்

1. தே. தை. சுரு. பாயிரம். செய். 55

2 ''எடுத்தநற் றயில நாசிக் கீரிரண் டாறு காதுக்
கடுத்திடத் துளிவிட் டுச்சி யங்கந்தா ளடிக ளிற்கு
டெடுத்திடாத் தேய்த்நா றச்செய் தப்புறஞ் சிகைக்காய் வெந்நீர்
விடுத்துட னாடி நீரும் வியர்ப்புமாற் றிடப்பு லர்ததே.''

ப. கு. சி. செய். 1334.

விடுவதனால் சிரசினது உபத்திரவமும், கண்களுக்குக் கட்டுவதனால் செவி நோயும், பாதங்களில் தேய்ப்பதனால் கண்களின் உபத்திரவமும், சிர சிலிட்டு மூழ்குவதனால் எல்லாப் பிணிகளும் விலகும்[1]. சருவாங்கங் களையும் தைலமிட்டுப் பிடித்தும், குத்தியும், தட்டியும் வருவதால் அவைகளில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. தைலத்தைத் தேய்த்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் ஊறுவதால் அதன் சத்துக்களும் உட்செல்லும்.

அரைப்பு வகை :

உயர்ந்த தைல வகைகட்குச் சிகைக்காயும் ஈங்கைப்பட்டையும், பசு வின் நெய்க்குப் பச்சைப்பயறும், எண்ணெய்க்கு மணிப்புங்கின் காயும், உடும்பு, காக்கை, பன்றி இவைகளின் இறைச்சிகளை உருக்கி எடுக்கும் நெய்களுக்குச் சிறு காரைச்செடியின் சமூலச் சூரணமும், சொறி சிரங்கு களுக்கு உசிலந்தூளும், இரணங்களுக்கு இலுப்பைப் பிண்ணாக்கும் அரைப்புகளாகும். இவற்றைக் கீழ்வரும் செய்யுள்களால் அறியலாம்.

“சீக் சிராந் தூள்விரண தேகர்க் கரைப்பாகு
மாக்கிலுப்பைக் கட்டிசொறி யாளர்க்குத்—தூக்குமணிப்
புங்கரைப்புஞ் சீய்க்காயும் போக்கடிக்கு மெண்ணெயைக்
கங்குலுறை கூந்தன்மினே காண்.”[2]

“சிகைக்காயீங் கைத்துவக்குஞ் சீரார் தயில
வகைக்கா மரைப்புப்புண் வறட்சித்—தொகைக்காகுஞ்
சோடியிருப் பைத்திப்பி சொல்லரைப்பா நெய்க்குமுற்கந்
தேடியரைப் பாகுந் தெளி.”[3]

“கொடியூ னுருக்கு நெய்க்குங் கோர வெயிற்றுக்
கிடியூ னுருக்குநெய்க்குங் கிட்டாத்—தடியூ
னுருக்குநெய்க்குங் காரையரைப் போர்மணிப்புங் கும்மெண
ணிருக்கு நெய்கருங் காரையரைப் பேண்.”[4]

---

1 “பாதத் திடிற்கண்ணே ய் பாறுமக் கட்டிடினோ
காதுற் றெழுநோய்போங் காதுளிடின்—ஓதுங்
தலைநோ யகலுந் தலைக்கிடினோ ரெல்லா
நிலையா வறலாடி னெய்.”

— ப. கு. சி. செய். 1335.

2. ப. கு. சி. செய். 1336-ஏ

3. தே. தை. சுரு. பாயிரம். செய். 55

4. தே. தை. சுரு. பாயிரம். செய். 51

இப்போது மக்கள் வாசனையுள்ள சவுக்காரக் கட்டிகளை உபயோகிக்கின்றார்கள். அவைகளில் சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பின் மேனி கெட்டு விடுகிறது. ஆகையால், சுண்ணாம்பு போன்ற கெட்ட சத்துகளைக் குறைந்த அளவில் பெற்றதும், அனுபவத்தில் நற்பயனைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான சவுக்காரக் கட்டியை உபயோகிக்கலாம். நீராடும் நீர் உவர்ப்பாக இருப்பின், அஃது அழுக்கையும் எண்ணெய்ச்சிக்கு முதலியவற்றையும் சரிவர நீக்காது. அப்போது சவுக்காரக் கட்டிகளை உபயோகித்தல் கூடாது. முற்கூறிய அரைப்பு வகைகளையே உபயோகித்தல் வேண்டும். சுத்த ஸ்நானத்திற்கு மணமுள்ள அரைப்பு வேண்டுமானால், பாசிப்பயிறு, வெட்டிவேர், சந்தனம், கோரைக் கிழங்கு, கார்போகி, குருவேர் (விலாமிச்சம்), கிச்சிலிக் கிழங்கு முதலிய சரக்குகளைச் சேர்த்திடித்த 'நலங்குமா' என்னும் சூரணத்தை உபயோகிக்கலாம். தற்காலங்களில் கிடைக்கும் சோப்புக்குப் பதில் குளிக்குந்தோறும் இதை உபயோகித்து வர நல்ல மணமுண்டாம்.

குளியல் :

தைலம் தேய்த்துக் கொஞ்சம் ஊறிய பிறகு, மாவிலைக்கொத்து இரண்டு மூன்று இட்டுக் காய்ச்சி, தக்கபடி ஆற்றிய வெந்நீரை இரண்டு புனலொடு தொட்டிகளில் தேங்கும்படி நிரப்பி, எண்ணெய்ச் சிக்குப் போக அரைப்புத் தேய்த்து ஒரு தொட்டியில் ஆழ்ந்து முழுக வேண்டும். பின்பு மற்றொரு தொட்டியில ழ்ந்து சுத்த ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.[1]

சுத்த ஸ்நானம் செய்தவுடன், அந்த நீரும் வியர்வையும் நீங்கும்படி உடனே சுத்த துணியால் துடைத்து உலர்த்தி, சுத்த உடைகளை அணிய வேண்டும். அங்ஙனம் உலர்த்தாவிட்டால் குளிர்ந்த காற்றினால் சீதளம், சுரம் முதலியன வரக்கூடும்.

---

1 "மாந்தழை வெந்தேற்ற படியாற்றி நிறைப்பித்த
வாவியெனத் தேங்கு வெந்நீர்வதிந் தாடினலனா
நீந்துபுனலாடு தொட்டியின்று மண்ணிற் பலவாய்
நிறைத்த கடத்தொருசுடுகை நீரெடுத்தாடுவையேன்.
மோந்தகடத் தயமெய்யெலா முழு கமுதன் மூர்த்த
முக்ட்டினிடைச் சொரிந்திவ்வண மூழ்கலப்பிங்ஙனமாங்
காந்தட்டாள் களக்கிழொவ்வொருபாற்பெய்தி டினக்
கம்பணுகா விடந்தோடங் கக்கியயண்ணுங்காணே."

தே. தை. சுரு. பாயிரம். செய். 52

கூந்தலைச் சிறிதும் ஈரமில்லாமல் கோதி, உலர்த்திச் சீவி முடிக்க வேண்டும். உலர்த்தாமல் முடிந்துவிட்டால், அதனீரம் சிரசில் சுவரி தலைப்பாரம், தலைவலி, சுரம் முதலியன உண்டாகக் கூடும். சாம்பிராணி, மட்டிப்பால் ஆகியவைகளைக் கொண்டு தூபம் போட்டுக் கொண்டால் கூந்தல் சீக்கிரம் உலரும்.

தலை முழ்கும் நாள் அனுசரிக்கவேண்டிய பத்தியங்கள்:

ஆகாப் பதார்த்தங்கள் :

மருந்தை முரிக்கக்கூடியதும், வீரியத்தைப் பெருக்கக்கூடியதும், பலத்தை உடனே குறைக்கக்கூடியதுமான பொருள்களையும், செயல்களையும் நீக்கவேண்டும். அஃதாவது நண்டு, மீன், கோழி, ஆடு, பன்றி, கடமான், பூசுணை, பறங்கி, மாங்காய், தேங்காய், கீரைத்தண்டு, சேம்பு, அறுகீரை, அகத்தி, பாகல், கத்திரி, உளுந்து, வெங்காயம், கடுகு, புளி, பால், தயிர், கைப்புத்திரவியம், புகையிலை, வெல்லம், குளிர்ந்த நீர், கொத்தவரை, கனிவகைகள், மாப்பண்டம், மொச்சை, எள்ளு, கொள்ளு, கடலை இத்தன்மைத்தான பொருள்களையும், பகல் நித்திரை, வெய்யில், போகம், மிகுந்த காற்று இவைகளையும் தலை மூழ்கிய தினம் அகற்ற வேண்டும். மறுநாளும் பத்தியமாய் இருப்பது நன்று.[1]

---

1 " புலர்த்திய பின்ப ருந்து போசனந் தனிற்பு ளிப்பு
சலத்துறு ததிபால் பாகல் சரசம்மீ னிறைச்சி யச்ச
நிலத்தெழு பிரம பத்திரி நித்திரை மடவா ரின்னு
நலததுறா வகைநீக் கும்பின் னாளும்பத் தியத்து ணில்லே".

ப. கு. சி. செய், 1266

" நண்டு மீன் கோழியசம் பன்றிநவ்வி
நரை செய்யிரு பூசனிமாதெங்கு கீரைத்
தண்டுசேம் பறு கீரைமுனி பாகற்கத்
தாரிகொத்தவரை கனிவகை மாப்பண்டம்
விண்டுமாமொச்சையெள்கொள் கடலைமாடம்
வெங்க யங்கடுபுளிபாறயிர்கைப்பாவி
கண்டுநீர்பகற்றுயிலா தவம்புணர்ச்சி
காற்றிவையாகா வுயர்நெய்க் கணங்களுக்கே."

தே. தை.சுரு, பாயிரம் செய். 85.

ஆகும் பதார்த்தங்கள் :

அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, தூதுளங்காய், மணத்தக்காளி வற்றல், சுண்டை வற்றல், பொன்னாங்காணி, சிறுகீரை, கறிவேப்பிலை, துவரை, வயல்பயறு, சிறுபயறு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, ஏலம், சாதிக்காய், சருக்கரை, டசுநெய், கவுதாரி, காடை, உடும்பு என்பனவாகும். அல்லாமலும், பீர்க்கு, புடல், பித்த தேகிகளை திணவுக்குள்ளாக்குகின்ற கத்தரி இவைகளின் பிஞ்சு, மாவடு, நெல்லிக்காய், முயல், எரிமீன், அயிரை, தேளி, வெப்பமுள்ள சுறா, கருவாலி, காட்டெலி, வெள்ளாட்டிறைச்சி, முளைக்கீரை, காயம், உப்பை வறுத்துக் கொட்டி விட்டு அச்சட்டியில் முறித்த மோர், உதிர முரிவாகிய சிறுபுளி, தாம்பூலம் என்னு மிவையாகுமெனச் செப்புவர் சிலர். இவைகளைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறியலாம்.

> " அவரைக்கந்தஞ்சிங்கலல்லி குடபலைகடுகி
> யண்டர் நிலைசிலிகரியவேம்
> பாடகிவயற் பயறு சிறியமுற்கம்பலினி
> யசைமேதியில வமத்தோல்
> குவரைநீட் குடிசாதியயிரா நெய்யிதல்காடை
> கோதிகை யிவ்வகைகனெல்லாங்
> குலதைல பத்தியங்கட் கொவ்வுமன்றியுங்
> கோசவதி புடலனலினோ
> ரெவரையுநமைக்குள் விடுவங்கமாநெல்லி
> முயலேரி மீனயிரைதேளி
> யெரிசுறா கருவாலியட வியெலிவெள்ளா
> டிளந்கண்டு கமழிங்குள
> முவரைவெடிபட வறுத்துக் கொட்டுமட் கலத்தூற்றி
> முறிகொளுமோர் பரா
> வுதிரமுரணாஞ்சிறிய புளியொடடை காயிவைக
> வொவ்வுமென்பாருமுளரே. "

தே. தை, சுரு' பாயிரம் செய். 57.

இயல் - 18

ஆடை ஆபரணங்கள்.

மக்களுக்கு உண்வும் உடையும் முக்கியமாகும். 'ஊண்' 'உடை' என்னும் வழக்கால் இதை அறியலாம். உணவுக்கு அடுத்தபடி வேண்டப் படுவது உடையேயாம். இஃது உடுத்தலினால் உடையென வந்தது. 'உடுத்த' லென்னுஞ் சொல் இங்கே 'சூழக்கட்டுதல்" எனப் பொருள்படும். உடையை ஆடை எனவும் கூறுவர். சூழக்கட்டும் அவ்வுடை, உடம்பில் நெளி நெளியாக அசைந்து அலையக் கட்டப்படுதலால், 'ஆடை' யென வழங்கலாயிற்று.

உடலை மறைத்தலும், இன்னார் என்பதைப் புலப்படுத்தலும் உடை உடுத்தலின் நோக்கங்களாம். நம் நாட்டில் உடலின் நலத்தைக் காத்தற்கு, உடை போர்வை போன்ற ஆடைகளையும், உடலின் உறுப்பு களையும், பொருள்களையும் மூடிக் கட்டுதற்குக் கச்சு, வட்டு, மெத்தை, சும்மாடு போன்றவைகளையும், உள்ளிருக்கும் காட்சிகளை மறைத் தலுக்குப் படாம் திரை என்பவைகளையும், ஓவியங்கள் எழுதுதற்கு மேற் கட்டி (இரட்டுத் துணி)வைகளையும், கருத்துக்கேற்ற அடையாளங்கள் காட்டுதற்குச் சட்டை, கொடி, உரி, பரிவட்டம் முதலியவைகளையும் நம் முன்னோர் பயன்படுத்தினர். இவற்றுள்; நலங்காத்தல், மூடிக் கட்டுதல் காட்சிகளை மறைத்தல் ஆகிய முதல் மூன்றும் மறைத்தற் பாற்படும். ஓவியம் எழுதல், குறி காட்டுதல் ஆகிய கடை இரண்டும் அடை யாளங் காட்டுதற் பாற்படும்.

இங்ஙனம் மறைத்தலால், பொருள்களும், உடல் உறுப்புகளும, வெப்பம், குளிர், பனி, காற்று இவைகளினால் பழுதடையாமல் காக்கப் படுகின்றன. அன்றியும், தம்முள்ளுள்ள ஆற்றல் காக்கப்பட்டு ஏற்றமடை கிறது. அடையாளங் காட்டுதலால், மறைக்கப்பட்ட ஆற்றல் பிறர் அறிய வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. உதாரணமாக, தவத்தின் ஆற்றலையும், தூயகத்தையும், போற்றுதற்கும், பிறர்க்குணர்த்தி வெளிப்படுத்துதற்கும், செந்நிற ஆடையும், ஞானத்தின் திருவடையாளமாக வெண்ணிற ஆடை யும் அணிதல் தொன்று தொட்டு மரபாய் பயின்று வருதலாம். பிறந்த நாள் விழாவன்று வெண்ணிற ஆடை உடுத்தி வெண்கோலம் கொள்வர். இக்காரணத்தினாற்றான் பிறந்த நாள் விழா, வெள்ளணி, வெள்ளணி நாள், வெள்ளணி விழா எனப்பட்டது. உறவினர் இறந்த காலத்து, தம் துக்கத்தை அறிவிக்கும் முகத்தான் கருப்பு ஆடைகளை அணிவது தமிழர்

மரபெனச் சங்க நூல்கள் வாயிலாக அறியலாம். அன்றியும், சில தொழில்களைச் செய்பவர்களும், அவற்றிற்கான அடையாளச் சட்டைகளையும், பரிவட்டங்களையும் அணிவார்கள்.

நாம் உடுக்கும் உடைகள் யாவும், பட்டு, நார், பருத்தி, எலிமயிர், ஆட்டு மயிர் இவைகளால் நெய்யப்பட்டவைகளாகும். இவைகளிலிருந்து நூலுண்டாக்கி, அதற்குப் பல நிறச் சாயங்களை ஏற்றி, பற்பல விதத் துணிகளாக நெய்கிறார்கள். அவ்வாடைகளின் குணங்கள் அதனதன் நூலின் பேதங்களை அனுசரித்தும், நிறத்தை அனுசரித்தும் இருக்கின்றன. இதை உய்த்துணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் அக்குணங்களைக் கீழ்க்காணுமாறு செப்பினர்.

உயர்ந்த பட்டாடையினால், பயித்தியம், சிலேத்துமம் விலகும்; மனக்களிப்பு, ஞானம், வியர்வை, உடலொளி இவை உண்டாகும். வெண்பட்டாடையினால் மிகக் காய்ச்சலும், குளிரும், வாதநோயும் போம்; மாதர் வசியமும், வனப்புமுண்டாகும்.

நார்மடியினால், கபக்கட்டு, சகல தோடம், குடல் விருத்தி, வாதம், சந்நிபாதக் காய்ச்சல் ஆகிய இவைகள் போம்; தேகம் தூய்மையுறும்.

வெண் துகிலினால், வாதாதி தோடங்களும், வியர்வையும் விலகும்; ஆயுள் விருத்தி, திருமகள் நோக்கு, வனப்பு, மகிழ்ச்சி, அறிவு, பலம் இவைகள் உண்டாகும். மஞ்சள் வஸ்திரத்தினால், வாதநீர்ச் சுருக்கு, இருமல், விஷசுரம், மாறாத்தினவு, தனிச்சுரம், மலபந்தம் இவை நீங்கும். பச்சை ஆடையினால், உட்சூடும், சிலேத்தும தோஷமும் போய், கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும், உடற் பூரிப்பும் உண்டாகும். கறுப்பு உடையினால், இருமல், சுரம், அக்னிமந்தம், மகாசர்ப்ப நஞ்சு. பயித்தியம் முதலியனவும் போம். அதிபயித்தியம், உட்சூடு தருண சுரம், வமனம், அரோசகம், சிலேத்தும கோபம், அலசம் என்னும் இவைகளில் ஏதேனுமொருநோய் அல்லது பல அணுகியிருக்குங் காலத்தில் சிவந்த வஸ்திரத்தை உடுத்தக்கூடாது. உடுத்தினால் அவை விருத்தியடையும்.

பட்டு, கம்பளி, பஞ்சு இவைகளால் செய்யும் அங்கியையும், அரைக் கச்சைகளையும் நாம் உபயோகிக்கவேண்டும். கம்பளி அங்கிகளைக் குளிர் பனிக்காலங்களிலும், மற்றவைகளை எப்பொழுதும் உபயோகிக்கலாம். மேனாட்டார் நாகரீகத்தை அனுசரித்து, ஒன்றின்மேலொன்றாகப் பல

அங்கிகளைத் தரிப்பது நம் நாட்டுக்குப் பொருந்தாது. நாம் உட்டணப் பிரதேசத்திலிருப்பவர்களாகையால், இலேசாயும், மெல்லியதாயும், தாராளமாயுமுள்ள அங்கிகளை அணியவேண்டும். இதனை, 'உண்பது நாழி உடுப்பது நான்கு முழம்' என்பதாலறிக. அப்போதுதான் பல வேலைகள் செய்ய சௌகரியமாகவிருக்கும். வியர்வையும் அதிகமாக உண்டாகாது. சுத்த வெண்மையான அங்கிகள்தாம் சிறந்தனவாகும். இதனால் வெளிச்சூடு அகற்றப்படும். அன்றியும், வெகு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும் இயலும். வேறு நிற அங்கிகளால் வெளிச்சூட்டை அகற்ற முடியாது. மேலும், அழுக்குப் படிந்தாலும் தெரியாதாகையால், அவற்றைப் பயன்படுத்தல் நன்றன்று. அழுக்குப் படிந்த ஆடைகளால், பற்பல துன்பம், சிரங்கு, நளிர், துயரம், நமைச்சல், இரகசசங்கை, நாணம் ஆகியவை உண்டாகும்; சரீர ஒளியும் நுண்ணறிவும் விலகும்.

''நோயடருங் காந்திகெடும் நுண்ணறிவு போயொளிக்குந்
தீயகுளிர் துக்கந் தினவுசங்கை—வாய்பேசக்
கூசதலு முண்டாகுங் கோதாகு மாசுடைக்குப்
பேசுதலு மியாதிதற்குப் பின்பு''[1]

ஆகையால், அழுக்காடைகளைக் களைந்து, 'கந்தையாயினும் கசக்கிக் கட்டு' என்னும் முதுமொழிப்படி அவற்றைத் துவைத்துச் சுத்தஞ் செய்து நன்றாய் உலர்த்தி அணியவேண்டும். ஈரமாயுள்ளவைகளை உடுத்தலாகாது. உடுத்தினால், இருமல் கபசுரம் முதலியவை உண்டாகும்.

ஆண்கள், ஒரு கௌபீனமும், அடியில் வஸ்திரமும், இடுப்பில் கச்சையும், மேலுக்கு அங்கியும், தலைக்குத் தலைப்பாகையும் கட்ட வேண்டும்.

''முண்டாசு வாதபி ரதட னொழிக்கு மெய்க்கவசம்
உண்டாயிற் காந்திபுட்டி உண்டாகுந்—திண்டாடு
பித்தமனுந் தீயாம் பிணைத்தநடுக் கட்டுக்குக்
கொற்றமுறு வீரியமாங் கூறு.''

தலைப்பாகையினால், முத்தோடதொந்தம் போகும், கவசமென்ற அங்கியால், தேக ஒளியும், புஷ்டியும், உதாரக்கினியு முண்டாகும்; பித்தகோபம் நீங்கும். அரைக்கச்சை கட்டுவதினால், ஆண்மையுண்டாகுமென மேற்குறிப்பிட்ட செய்யுளால் அறிகின்றோம்.

1. ப. கு. சி. செய். 1348

பெண்களுடைய உடைகள் தாராளமாயிருக்கவேண்டும். ஆகையால், பதினெண்முழச் சேலைகளே அவர்களுக்குச் சிறந்ததாகும். அவர்கள் வெய்யிலில் திரிந்து வேலை செய்வதில்லை. ஆகையால், நன்மையைக் கொடுக்கக் கூடிய நிறச் சேலைகளை உபயோகிக்கலாம். இவை தாராள மாய் இருந்தால்தான் அவயவங்கள் வெளியில் தெரியாமலிருப்பதற்கும் வேண்டிய அளவு காற்றுக் கொசவத்தின் மடிப்புகளிலிருப்பதற்கும், இயலும். அன்றியும், பார்ப்பதற்கு அழகாயுமிருக்கும். இவர்கள் கச்சு சட்டை இவைகளையும் அணியலாம். ஆனால், இவைகள் அதிக இறுக்க மாக இருத்தல் கூடாது. ஏனெனில், இறுக்கமாக விருப்பின் இரத்த ஓட்டத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் தடை ஏற்படும்.

குழந்தைகளுக்கு, இலேசாயும், மிருதுவாயும், தாராளமாயுமுள்ள சட்டைகளை அணிவிக்கவேண்டும். இவைகள் எளிதாய்ப்போடவும் எடுக்க வும் கூடியதாயும் இருத்தல் வேண்டும். இந்தச் சட்டைகள் கழுத்து முதல் முழங்கால்வரை நீண்டிருப்பது நன்று.

பாதுகையும் கால் கவசமும் :

கருங்காலி, தேவதாரு, வேட்பாலை, நுணா, ஆல் ஆகிய கட்டை களால் செய்த மிதியடிகளைப் போட்டு நடக்கவேண்டும். இதனால், மண் பேதங்களினால் வரும் சேற்றுப்புண், கண்நோய் முதலிய நோயும், சுக்கிலவிருத்தி முத்தோடம் முதலியனவும் விலகும்.

ஆடு, மாடு இவைகளின் தோலால் செய்த கால்கவசங்களை (செருப்பு களை) இட்டு நடக்கில், பூமியால் வரும் வெப்பு நோய்களும், கட்டை, கல், முள் இவைகளால் வரும் காயங்களும், தேள், கிருமி முதலியவற் றால் வரும் துன்பங்களும் வாரா.

"பலமண் பேதத்தாற் படருகின்ற ரோக
குலமேகும் விந்துகெடுங் கூறில்—நிலவரமே
வாதபித்த ஐயமறு மாதரசே நாடோறும்
பாதுகையை நீயணிந்து பார்."[1]

"தரணிவெப்ப நோயுந் தரையாலாம் நோயு
மாணிகன் முள்ளாமா மருப்புந்—தரணியடர்
தேட்புழுக்க ளாதிகளாற் சேரும் பருவரலுங்
காற்கவசத் தார்க்கின்று காண்."[2]

1. ப. கு. சி. செய். 1478
2. ப. கு. சி. செய். 1479

ஆபரணம் :

ஆபரணங்கள் அணிவதில் ஆடவரைவிடப் பெண்டிரே அதிக ஆவலுடையவர். இஃது இயற்கையாம். மன்னர்கள், மந்திரிகள், செல்வர்கள் மற்றும் பலர் தம்மை அழகு செய்து கொள்வதற்குமேயன்றித் தம்முடைய உயர் நிலைகளை எடுத்துக் காட்டுதற்கும் பல அணிகளை அணிந்து வருகின்றனர். சிலர் நோய்களைத் தணிக்கவும் பல ஆபரணங்களை அணிகின்றனர். இவைகளால் நோய்கள் நீங்கக் கூடும் என்பதை,

''ஆபரணஞ் சூடில் அரியலி லாலயமாம்
ஆபரண மெய்குமதி மங்கலங்காண்—சோபமனத்
துக்கமும் நோயும்போஞ் சொல்ல வசியமுறும்
மிக்குக் களிப்படரும் மெய்.''[1]

இச்செய்யுள் எடுத்துக் காட்டுகிறது.

இவ்வணிகள், பெரும்பாலும், நவமணிகள், தங்கம், வெள்ளி, சங்கு, தந்தம் முதலியவைகளால் செய்யப்படுகின்றன. முத்து மரகதம் சத்துவ குணத்தையும், நீலம் தமோ குணத்தையும, மற்றவை (மாணிக்கம், பவழம், புட்பராகம், வைரம், கோமேதகம, வைடூரியம்) இராசச குணத்தையும் உடையன என்பதை,

''பார்த்திபர் மதிக்கு முத்தம் பளிங்கன்றிப் பச்சை தானுஞ்
சாத்திகந் துகிர்மா ணிக்கம் கோமேதந் தாமே யன்றி
மாத்திகழ் புருட ராகம் வயிடூரியம் வயிரந் தாமும்
ஏத்திரா சதமா நீலந் தாமத மென் : ராய்ந்தோர்.''[2]

என்னும் இச்செய்யுளால் அறியலாம். இவைகளைச் சூரியன் முதலிய நவக்கோட்களுக்கும் கீழ்க்காணுமாறு ஒப்பிடுகின்றனர்.

மாணிக்கம் ஞாயிற்றுக்கும், முத்து திங்களுக்கும், பவழம் செவ்வாய்க்கும், மரகதம் புதனுக்கும், புட்பராகம் வியாழனுக்கும், வைரம் வெள்ளிக்கும், நீலம் சனிக்கும், கோமேதகம இராகுக்கும், வைடூரியம் கேதுவுக்குமாம். ஒருவன் பிறக்கும் போது இக்கோள்கள் ஒன்பதும் நன்மை பயக்கும்படி அமைந்திருந்தால், எங்ஙனம் அவனுக்கு ஆயு

1. ப. கு. சி. செய். 1351
2. பரஞ். திருவிளையாடல் புராணம். மாணிக்கம் விற்ற படலம் செய். 47.

ளுள்ள மட்டும் இன்பவாழ்க்கை எய்துமோ, அங்ஙனமே இம்மணிகளுள் உருவம், நிறம், ஒளி இவைகளில் குற்றமில்லாதவைகளைத் தேர்ந்து பொருத்தமாக அணிகளில் அமைத்து அணிந்தால், நற்பயனும் சுக வாழ்க்கையும் உண்டாம் எனக் கருதப்படுகிறது. இவை குற்றமுள்ளவை களாக இருப்பின் பல கேடுகள் விளையும் என்று அறிக.

இவ்வணிகளை, காது, கழுத்து, இடுப்பு, கை, கால், விரல் இவை களில் அணிக்கின்றனர். பெண்கள் மூக்கிலும், கூந்தலிலும்கூட அணி வார்கள். கோமேதகத்தை அணிந்தால், புத்தி ஆயுள் இவை விருத்தி அடைந்து, கபமும், தசையைப் பற்றிய தோடங்களும் நீங்கும் என்றும் சங்கினால் செய்த மோதிரத்தை வலது கைவிரலில் அணிந்து, முகம் கழுவி வந்தால், முகப்பரு நீங்குமென்றும், தாளக ஈயத்தினால் செய்யப் பட்ட மோதிரத்தை இடதுகை விரலில் அணிந்து சௌச்சம் செய்து வந்தால், மூலம் நீங்குமென்றும், கடலில் கிடைக்கும் ஒரு விதப் பாசிக்கொடியின் வேரைக் கையில் அணிய, வாதக் குடைச்சல், சங்கை தோடம் இவை நோா என்றும, இரசமணியை அணிந்தால், சகல சித்திகளும் உண்டாம் என்றும் கருதப்படுகின்றன. அன்றியும், நவமணிகளுள் மாணிக்கத்தை நடுவில் வைத்து மற்றவைகளாகிய முத்து, வைடூரியம், வைரம், மரகதம், கோமேதகம், பவழம், நீலம், புட்பராகம் இவைகளை முறையே, கிழக்கு தென்கிழக்கு, தெற்கு, தென்மேற்கு, மேற்கு, வடமேற்கு, வடக்கு, வட கிழக்கு திசைகளில் நிறுத்தி முறைப்படி வணங்கினால், சித்தி அடையலாம் எனவும் கூறப்படுகிறது. இவையாவும் ஆராயத்தக்கனவே.

இயல் - 19

உணவு.

முத்தாதுக்களும், சப்த தாதுக்களும், மலங்களும் (மலம், சிறுநீர், வியர்வை முதலியன) உடலுக்கு ஆதாரமாய் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குக் குற்றம் ஏற்பட்டால்தான் பல நோய்கள் உண்டாகும். இக்குற்றங்கள் அநேகமாக உணவாதி செயல்களினால் உண்டாகின்றன என ஆயுள் மறை கூறுகின்றது. ஆகவே, இவைகளை அதி சாக்கிரதையாய் நாம் கவனித்து வரவேண்டும். இங்கு உணவைபபற்றிப் பொதுவாகக் கூறுவோம்.

உயிர் ஒன்றிய உடலை வளர்க்கவும், காக்கவும், பல தொழில்களைப் புரியவும், இங்ஙனம் புரியுங்கால் சப்த தாதுக்களுக்கு உண்டாகும் சேதங்களைப் புதுப்பிக்கவும் அறுசுவை உணவு அவசியமாகும். உணவில் சுவை என்பது, ஊட்டந்தரும் பகுதிகளின் இயற்கை அடையாளமாகும். இதனை நன்கு அறிந்த தமிழ் மக்கள், தாம் உண்ணும் உணவுகளில் அறுசுவைகளையுங் கலந்து உண்டு வந்தார்கள். அச்சுவைகளுள், துவர்ப்புச் சுவை மிக்க பண்டங்கள் ஆற்றலும், கார்ப்புச் சுவை மிக்கன வீரும், இனிப்பு வளமும், உவர்ப்பு தெளிவும், கைப்பு மென்மையும், புளிப்பு இனிமையும் பயந்து உடலை நலமும் அழகுமுடையதாகச் செய்கின்றன.

"உணவு வேண்டும்" என்று அறிவிப்பது பசியேயாம். அஃது ஒருவனுக்குத் தோன்ற, அவனுடைய மானத்தின் பெருமையையும், குலத்தின் மேன்மையையும், கல்வியின் சிறப்பையும், சுய அறிவையும், ஈகைத் தன்மையையும், விடாமுயற்சியையும், காதல் போன்ற செயல்களையும் மறந்திடச் செய்யும் என்று, ஔவையார் கூறியிருப்பதை நோக்குக.

> "மானங் குலம் கல்வி வண்மை யறிவுடைமை
> தானம் தவமுயற்சி தாளாண்மை — தேனின்
> கசிவந்த சொல்லியர்மேற் காமுறுதல் பத்தும்
> பசிவந்திடப்பறந்து போம்"[1]

1. நல்வழி

ஆகவே, பசியுற்றபோது காலதாமதமின்றித் தகுந்த உணவுகளை உட்கொண்டு பசியை நீக்குதல் வேண்டும். பதினான்கு வேகங்களில் ஒன்றாகிய இப்பசியை அங்ஙனம் சாந்தி செய்யாவிட்டால்,

"பசியா லழகாண்மை பூரிப்பு மோகம்
சுசியாவி வார்த்தையிவை சோரும்—பசியாலந்
தாதினத்தின் சிரணமும் தள்ளுங் கிழத்தனமு
மோதினத்தின் பேதமுமா மோர்"[1]

என்றவாறு தேகம் சோர்வடையும்; வனப்பு நீங்கும்; பலம் மன உற்சாகம ஆசை முதலிய குணங்கள் குன்றும்; நா ருசியறியாது; வார்த்தை ஆடாது; காது கேளாது; கண்களில் இருள் மூடும், மற்ற இந்திரியங்களும் சோர்வு அடையும்; இன்னும் பல துன்பங்களுமுண்டாகும். பசியை அடக்கி, சிறிது உணவும் இன்றி, மூன்று திங்களுக்குமேல் மானிடர் உயிர் பெற்றிருப்பது அரிதாகும்.

காலாகாலத்தில் விதிப்படி உண்ணும் அறுசுவை உணவானது தேகத்தில எங்ஙனம் பொருந்துகிறது என்பதை முதலில் நோக்குவோம். உண்ணும் உணவில் கால் பங்கு கிருமிகளுக்கும், கால் பங்கு மலத்திற்கும், கால்பங்கு உடற்றீக்கும், கால் பங்கு தேகத்திற்குமாக உபயோகப்படுகிறது. உண்ட உணவு, சமான வாயு, அனலபித்தம், கிலேதகம், சமாக்கினி இவைகளால் நன்றாகச் சமைக்கப்படுங்காலமானது உட்கொள்ளும் உணவின் தன்மையைப் பொருத்து, அதிகமாகவோ குறைந்தோ நிற்கும். சமைக்கப்பட்ட பிறகு இரசம் வேறாகவும், திப்பி வேறாகவும பிரிக்கப்படுகிறது. இங்ஙனம் பிரிந்த அன்னரசம் முதல் தினத்தன்று இரச தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும். மறுநாள் உண்ணும் உணவிலிருந்து பிரிவுறும் அன்னரசம் திரும்பவும் இரசதாதுவிலேற, முன் இரசதாதுவை நனைத்து நின்ற இரசம் இரத்த தாதுவில் பாயும். அடுத்த நாள் (மூன்றாம் நாள்) அது மாமிச தாதுவிலும், நான்காம் நாள் கொழுப்பு (மேதோ) தாதுவிலும், ஐந்தாம் நாள் எலும்பிலும், ஆறாம் நாள் மூளை (மஜ்ஜை) யிலும், ஏழாம் நாள் சுக்கில தாதுவிலுமாகச் சென்று அத்தாதுக்களை விருத்தி

1 ப. கு. சி. செய். 1352:

யடையச் செய்து எட்டாம் நாள் தேகத்திற்குக் குன்றாத வன்மையைக் கொடுக்கும்.

> "ஒருநாளுண்ணன் னவிரததா துவைநனைத்தங் கூறிநிற்கு
> மிருநாளுண் டிடினஃதங் கிரத்தா துவிலேறு மிவ்வாறேபின்
> வருநாளுண் ணெழுநாளுமா யினஃதேழுதாது வையும் வளர்த்தே
> தருநாளுஞ் சோராத வலிவதனை யெட்டாநாட் சடத்தினுகே"[1]

இவ்வாறாக உணவுகள் அதனதன் தன்மைக்கேற்ப, விரைவாகவோ, தாமதமாகவோ சீரணமடைந்து சப்த தாதுக்களையும் நிரம்பச்செய்து எட்டாம் நாள் தேகத்திற்குக் குன்றாத வன்மையைக் கொடுக்குமென்று தேரையர் செப்பியிருப்பினும்,

> "திரிபதார்த் தங்பலஞ் செய்யும் உடனே
> திரிபதார்த் தம்பலஞ் செய்புந்— தெரிமுறையே
> சீதவம்பு ணர்ச்சியூன் றேனு சொறிநறும்பா
> லாதவம்பு ணர்ச்சிதை லம்."[2]

என்றும் அவரே கூறியிருப்பதால், சில பதார்த்தங்களால் உடனே வன்மை விருத்தியையோ அல்லது குறைவையோ செய்யுமென்று உணர வேண்டும். பால், நீர், மாமிச ரசமாகிய இவை மூன்றும் உடனே பலங் கொடுக்கும், வெய்யிலில் திரிதல், தைல முழுக்கு, புணர்ச்சி ஆகிய இச்செயல்கள் உடனே பலக்குறைவை உண்டாக்குமெனத் தெரிகிறது.

உணவு, திருவள்ளுவர் கூறியவாறு மூவகை மாறுபாடுகள் இல்லாம லிருத்தல் அவசியமானது. அம்மூவகை மாறுபாடுகளாவன; (1) சுவை வீரியங்களால் மாறு கொள்ளாமை, (2) உண்பான் பகுதியோடு மாறு கொள்ளாமை, (3) காலதேச இயல்புக்கு மாறு கொள்ளாமை.

(1) சுவை வீரியங்களால் மாறுகொள்ளாமை:

ஓர் உணவுப் பொருள் மற்றொன்றுடன் சேரும் பொழுது அவ்விரண்டினுடைய சுவை வீரியங்களின் தன்மையால் நஞ்சாக

---

1 ப. கு. சி. செய். 1358.
2. ப. கு. சி. செய். 1305.

மாறக்கூடும்; பாலும் மீனும் சேர்ந்தால் நஞ்சாகும். பாலையும் கீரையையும் சேர்த்து உண்டாலும் அல்லது கீரை தின்றவுடன் பாலருந்தினாலும் விஷமாகும். இவை போன்று நஞ்சாக மாறும் பொருள்களை விரிவாகப் பின் கூறுவோம். மற்றும், ஒவ்வொரு பொருளிலும் குற்றமுண்டு. ஆகையால், அதற்குச் சத்துருவாகிய பொருள்களால் அதன் குற்றத்தை நீக்கி, நற்குணமுள்ள பொருள்களோடு சேர்த்து உண்ண வேண்டும். உதாரணமாக, பலாப்பழத்தை, அதற்குச் சத்துருவாகிய நெய் அல்லது தேனும், வேர்க்கடலையை அதன் சத்துருவாகிய வெல்லத்துடனும், கரும்புச்சாற்றை அதன் சத்துருவாகிய மிளகாய் சாற்றுடனும் சேர்தது உண்ணுதலே நல்லது. மற்றும் ஏதாவது ஒரு சுவை மிகுதிப்படினும் குற்றம் உண்டாம். அக் குற்றங்களைக் கீழ்வரும் செய்யுளால் அறிக.

"புளிதுவர் விஞ்சுகறி பூரிக்கும் வாதந்
தெறியுவர்கைப் பில்பித்து சீறுங்—கிளிமொழியே
கார்ப்பினிப்பு விஞ்சிற் கபம் லிஞ்சுஞ் சட்டிரதம்
சேர்ப்புணரி னோயணுகா தே."[1]

பண்டங்களின் குணங்களை ஆராய்ந்தறிந்தோர் அவற்றின் சுவையாதி தன்மைகளால் வாதம், பித்தம், கபம் இவைகள் மிகா வண்ணம், அப் பண்டங்களுடன் மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், காயம், சுக்கு, ஏலம், வெந்தியம், வெள்ளைப்பூண்டு முதலிய திரிதோட சம திரவியங்களை உற்றபடி சேர்த்துக் சமைத்து விதிப்படி உண்பார்கள்.

"ஒன்றிய வாத பித்த கபமிவை யுயரா வண்ணம்
நன்றுறு கறிக ளெல்லா நாளுமே சமைப்ப ராய்ந்தோர்
தின்றிடு மிளகு மஞ்சள் சீரக முயர்ந்த காயம்
வென்றிகொள் சுக்கோ டேலம் வெந்தய முள்ளி சேர்த்தே."[2]

2) உண்பான் பகுதியோடு மாறுகொள்ளாமை:

உணவு உண்பவர்களுடைய இயல்புகளுக்கு மாறுபாடில்லாமல் பொருந்தி இருக்க வேண்டும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1280.
2. ப. கு. சி. செய். 1279.

(a) ஆண் பெண் என்ற பிரிவு :

இவ்வித்தியாசம் உணவு காரணமாய் இளம் குழவிப் பருவத்திலேற்படுவதில்லை. இயற்கையாக ஆண்களைவிடப் பெண்கள் மெலிந்தவர்கள்; பிள்ளைப் பெறுதல், பிள்ளைகட்குப் பாலூட்டல் போன்ற பல துன்பங்களையும் தாங்க வேண்டியவர்கள். ஆகவே இவர்களுடைய உடம்பு கொழுத்து, உருண்டு திரண்டு இருக்க வேண்டும். முரட்டுத் தொழில்களை மேற்கொள்பவராயும் பல இடங்கட்கும் ஓடியாடித் திரிபவராயும் இருக்கும் ஆண்களைப் போன்று, இவர்களால் அதிக அளவு உணவை உண்ண முடியாது. ஆதலின், இவர்கள் உணவு குறைந்ததாயும், லகு, வன்மை, கொழுமை ஆகிய குணங்களைப் பெற்றதாயும், சத்துகள் நிறைந்ததாயும் இருத்தல் வேண்டும். இதனாற்றான், 'உண்டிச் சுருங்குதல் பெண்டிற் கழகு' என அவ்வையார் கூறிப் போந்தார். ஆணகளின் உணவு கொஞ்சமதிகமாயும், மந்தமும், வன்மையும் உடையதாயும் இருக்க வேண்டும்.

(b) வயது :

வயதிற்கேற்ப உணவின் தன்மையும் மாறுதல் வேண்டும் சிறு குழந்தைப் பருவத்தில் கபம் அதிகரித்திருக்கும்[1]. சீரணக் கருவிகள் பூரண முதிர்ச்சி அடைவதில்லை, மென்று தின்பதற்கும் பற்கள் கிடையா. இவர்கள் விரைவில் வளரக் கூடியவர்களாகையால், இவர்களுக்கு சத்து நிறைந்ததும், திரவ ரூபமானதுமான பாலே சிறந்த 'உணவாகும். குழந்தைகளுக்கென்று இயற்கையாக அமையப்பட்ட தாய்ப்பாலே இவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. ஏதேனும் காரணங்களை முன்னிட்டுத் தாய்ப்பாலையூட்ட முடியாவிட்டால், இரண்டாம் பட்சமாக இளங் கன்றுகளையுடைய பசும்பாலைத் தண்ணீர்விட்டுக் காய்ச்சிக் கொஞ்சம் கற்கண்டு சேர்த்துப் புகட்டலாம்; அல்லது தகுந்த தாதிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பால் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்யலாம்.

---

1 'கானவனு மமைத்தபடி வயது நூறு சகலருக்கு மிளமையிலே
சிலேஷ்ம மாகும

ஆனநடு வயதுபித்த மப்பால் வாத மாறஞ்சு மூவாண்டு மாதம் நான்கு
ஈன மற மூவருமே மூன்று பங்காய் இப்படியே நடந்துகொள்வார்..',
சத்கநாடி செய் 70.

குழந்தைகளுக்குச் சுமார் பத்து மாதங்களான உடன் கொஞ்சம் பாலும் சோறும் ஊட்ட வேண்டும். அக்காலத்தில எளிமை, கூர்மை, கொழுமை குணமுள்ளனவும், இனிப்புச் சுவை அதிகமுள்ளதுமான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். மந்தமான உணவுகளை நீக்க வேண்டும். இல்லா விட்டால், அசீரணம், மாந்தம், கணம் முதலிய நோய்கள் உண்டாக ஏது வாகும்.

நல்ல யௌவனப் பருவத்தில் அங்கங்கள் யாவும் முதிர்ச்சி அடைந் திருக்கும். அப்போது, 'கல்லைத் தின்று கல்லைச் செரித்துக் கொள்ளக் கூடும்' என்று பெரியோர் கூறுவர். அவ்வயதில், மந்தப் பொருளாக இருப்பினும, புஷ்டியும் வன்மையும் கொடுக்கக்கூடியதாயிருந்தால், தாராளமாகக் கொடுக்கலாம. அன்றியும், கனம், நெய்ப்பு, மந்தம், வெம்மை ஆகிய குணங்களையும், அறுசுவைகளையும் உடைய உணவு களையே கொடுக்க வேண்டும்.

முதுமைப் பருவத்தில், அவயங்கள் தளர்ச்சி அடைந்து வாதம் மேலிட் டிருக்கும். அக்காலத்தில், மந்தப் பொருள்களும், நெய்ப்புப் பதார்த்தங் களும் சீரணமாகா. ஆகையால், அவர்களுக்கு லகு, வெம்மை, நுண்மை ஆகிய குணங்களையுடைய பொருள்களையே உணவாக உபயோகிக்க வேண் டும். அப்போது அவர்களது அன்றாடத் தொழில்களும் குறைந்துவிடுமாகை யால், அதிகச் சத்துள்ள பொருள்களும் அவர்களுக்குத் தேவை இல்லை.

(c) தேகவுழைப்பு :

உடலை மிகுதியும் உழைத்துச் சீவனம் செய்துவரும் கூலிகள் போன்ற உழைப்பாளிகளுக்குப் பசியும் தாகமும் அதிகம் ஏற்படும். அவர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட கடினமான உணவுகளும் கஷ்டமின்றி சீரணமாகும். ஆகை யால், அவர்கள் மந்தம், கனம், வன்மை, நெய்ப்பு, குளிர்ச்சி குணமுள்ள உணவுகளையும் கொள்ளலாம். அவை மந்தமாகவும், கனமாகவும் இரா விட்டால், அவர்களிடம் தோன்றும் உடற்றீ சப்த தாதுக்களையும் எரித்து அவர்களை நாளுக்கு நாள் குன்றச்செய்யும். சிலர் உடற் பயிற்சி செய்த பிறகு, நீரிலூறின கடலை உளுந்து முதலியவைகளை உண்டு மந்தமான எருமைப் பாலைக் குடிக்கின்றனர். அதனால அவர்கட்குத் தேகம் புஷ்டி யாக வளருகிறது. இப்பதார்த்தங்களைத் தேக உழைப்பில்லாத ஒருவன் உட்கொண்டால், வயிறு உளைவு, பேதி முதலியன உண்டாகின்றன. புத்தியை அதிகமாக உபயோகித்துச் சரீர உழைப்புச் சிறிதுமில்லாமல் வேலை செய்கிறவர்களுக்குப் பசியுந் தாகமும் அவ்வளவு ஏற்படாது. ஆகை யால், இவர்கள் லகு, கூர்மை, நொய்மை, வன்மை, பிசுபிசுப்பு ஆகிய

குணங்களையுடைய உணவுப் பொருள்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் புத்தி தெளிவடையும். மந்தம் ஏற்படாது. உதாரணமாக பால் பழங்களை அதிகமாகக் கொள்ளல் வேண்டும்.

(d) இயற்கைத் தேக அமைப்பு அல்லது பிரகிருதி :

ஒருவருடைய தேகம் அவருடைய உழைப்பினால் மாறுதலடைந்த போதிலும், இயற்கைத் தேக அமைப்பையே அஃது அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கும். அவ்வியற்கைத் தேக அமைப்பு வாத தேகம், பித்ததேகம், கப தேகம் என மூவகைப்படும். ஒவ்வொன்றுக்கும் தக்கவாறு உணவுப் பொருள்கள் மாறுபடவேண்டும். அவற்றை அட்டவணையில் காண்க:

இங்ஙனம் ஒவ்வொரு வித தேகிக்கும் ஒவ்வொரு வகைப் பதார்த்தங்கள் கூறப்படினும், எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் முத்தேகிகளுக்கும் பொருந்தும்படி எப்படிச் சமைப்பது என்பதைப் பின் கூறுவோம். ஆயினும் சில பிரகிருதிகளுக்கு ஏதேனும் ஒவ்வொரு பொருள் ஒவ்வாமல் கடி நோய் உண்டாகக் கூடும். அதை அறிந்து நீக்கிக் கொள்வதே அறிவாகும்.

(3) கால தேச இயல்புக்கு மாறுபாடின்மை :

காலமென்பது, இங்குக் கார்காலம் முதலிய ஆறு பருவங்களையும், காலை, மத்தியானம், முதலாக வகுக்கப்பட்டுள்ள ஆறு பொழுதுகளையும் குறிக்கும்.

'தேசம்' என்பதில் உண்பானியல்பு மட்டுமேயன்றி, அவன் வசிக்கும் தேசத்தையும் நோக்குவது அவசியம் என்பதும் அடங்கும். ஆதலால், சிறு பொழுது, பெரும்பொழுது, தேசம், இவைகளுக்கான பதார்த்தங்கள் ஆகியவற்றை அறிந்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

சிறுபொழுதில் உபயோகிக்கக் கூடிய பொருள்கள் :
காலைக் கறிக்கானவை :

> ''காலைக் கறிக்காருங் காரா மணியுளுந்து
> தூலக் கடலை துவரையெள்ளு—கோலமொச்சை
> தட்டைச் சிறுபயறு தாழ்வில் கடுகுகறி
> இட்டசுக்கு காய மிவை''[1]

1. ப. கு. சி. செய். 1381.

பயறு, கடலை, துவரை, உளுந்து, காராமணி, எள்ளு, மொச்சை கடுகு, மிளகு, சுக்கு, பெருங்காயம் முதலியன.

மத்தியானக் கறிக்கானவை :

"கந்த வருக்கங் கனிவருக்கங் வாதமெழு
மந்த வருக்கமாந்த மாம்வருக்கங்—கந்தமுறு
தண்ணடைவ ருகசந் ததிமோரி வையென்னா
ளுண்ணடையாற் றோடமறு மோர்."[1]

பகற்காலத்தில், கிழங்கு, பழவகைகள், வாத வஸ்துக்கள், மந்த பதார்த்தங்கள், கீரைகள், எருமைத் தயிர், மோர் முதலியவைகளாகும். இவைகளின் குற்றம் சூரிய வெப்பத்தினாலும், தேக உழைப்பினாலும் நீங்கும்.

இராக்காலக் கறிக்கானவை :

"அவரைபபிஞ் சத்திக்கா யாப்பான் முருங்கை
துவரைப் பருப்பாற்றுத் தோணி—யெவரையுமோ
கண்டா லிழுக்குங் கறித்தூ துணமிவையா
முண்டா லிழுக்குமிலை யுண்."[2]

இராக்காலத்தில், அவரைப் பிஞ்சு, அத்திக்காய், பசுவின்பால், முருங்கைப் பிஞ்சு, துவரம் பருப்பு, ஆற்றுமுள்ளிக்காய், தூதுளங்காய் முதலியவை ஆகும். மற்றப் பொழுதுகளுக்கான உணவுப் பொருள்கள் கூறப் படாமையின், அக்காலங்களில் உணவு கொள்ளக்கூடாதென அறிக.

"எல்லா கறிகளுமே யெல்லூக்காம் அல்லூக்காம்
எல்லாக் கறிகளுமெல லார்க்குமாம்—பொல்லாக்
கறிகளுக்குச் சத்துருக லந்தமைத்து நன்றாங்
கறிகளுக்குள் வைத்தருந்துங் கால்."[3]

1. ப. கு. சி. செய். 1282.
2. ப. கு. செய். 1283.
3. ப. கு. சி. செய். 1304.

என்பதால், எல்லாப் பொருள்களையும் எல்லாக் காலங்களுக்கும் பயன் படுத்தலாம். எப்படியெனில், பொல்லாக் கறிகளுடன் எதிரிடையான குண முள்ளவைகளைக கலந்து, நல்ல கறிகளுடன் உண்பதேயாம். அன்றியும், முன்பு கூறியவாறு திரிதோட சமப பொருளகளைச் சேர்த்துக் பக்குவஞ் செய்தும் உண்ணலாம். இவ்விதமாகவே சமைக்க எல்லா தேதிகளுக்கும் பொருந்தும்.

பெரும் பொழுது :

அந்தந்தப் பருவங்களுக்கேற்ப அன்னபானாதிகளும் மாறுதலடைய வேண்டும். இன்றேல், இயற்கையில் தோன்றும் மாறுதல்களால் தேகத் திலும் மாறுதல்கள ஏற்பட்டு, உணவு சரியாகப் பாகப்படாமையினாலோ அல்லது உணவுக் குறைவினாலோ குற்றங்கள் ஏற்படும். இப்பெரும் பொழுதில் உபயோகிக்க வேண்டிய பொருள்களைக் கால ஒழுக்கத்தில் காண்க.

தேசம் :

உணவுத் தன்மை அவரவர்கள் வசிக்கும் நாடுகளின் தட்ப வெப்ப நிலைகளுக்கும் பொருந்தி இருக்க வேண்டும். குளிர்ப்பிரதேசத்திலுள்ள வர்கள் உஷ்ண வீரியமும் கொழுப்புமமைந்த பொருள்களைக் கொள்ளுவது உத்தமமாகும். இக்குணமுள்ள பொருள்களை உண்ணாவிட்டால், அவர் கள் குளிரைத் தாங்குவது கஷ்டம். உஷ்ண பிரதேசத்தில் உள்ளவர்கள் உஷ்ண வீரியம் உள்ள பொருள்களை உண்டால், இரத்தப்பேதி உண்டாகக் கூடும். இவர்கள் சீத வீரியமும், திரவ ரூபமாயுள்ள பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவில் சேரும் பொருள்கள், மேற்கூறிய மாறுபாடுகள் இல்லாமல் எளிதில் சீரணித்து, உடலுக்குப் பெருக்கத்தையும் வன்மையையும் கொடுக்கக்கூடியதாய் இருக்கவேண்டுமென்று உணர்ந்தோம். உணவுப் பொருள்களின் குணங்களையும், பாகங்களையும், உண்ணும் விதிகளை யும், பிறவற்றையும் வேறு இயல்களில் விளக்குவோம்.

இயல் - 20

பானம்.

உண்ட கடினப் பொருள்களை உடைத்துக் கரைத்துச் செரிக்கச் செய்வதற்கும், அவை இரசமாகமாறித் தாதுக்களில் நன்றாய்ப் பரவுவதற்கும் பானம் ஏதுவாகிறது; அன்றியும், உடலின் கழிவுப் பொருள்களைக் கரைத்து, சிறு நீர், வியர்வைகளாகத் தள்ளவும் உதவுகிறது. மனத்திற்குக் களிப்பையும் திருப்தியையும் முண்டாக்கும். உணவு வேண்டும் என்று அறிவிப்பதற்குப் பசி தோன்றுவதுபோல், பானம் வேண்டுமென்று அறிவிக்கத் தாகம் தோன்றும். இதை அறிந்து நீரைக் கொள்ளாவிடில், விக்கல், எப்பம் முதலியவை தோன்றி வருத்தும். பான வகைகளுள் நீர்* முக்கியமானது. இதைக் காய்ச்சியும், காய்ச்சி ஆற்றியும் பருகலாம். இவைகளின் குணங்களைப் பின் கூறுவோம்.

> ''ஊணுக்கு முன்புவெந்நீ ருண்டக்காற் றீபனம்போம்
> ஊணுக்குப் பின்பருந்தி லூதியமாம் - ஊணுக்குப்
> பாதியிலுண் டாற்பசியும் பாதியாம் வெந்நீரே
> ஓதுசுர வாதமகற் றும்''[1].

உணவுக்குக்குமுன் வெந்நீரையோ, அல்லது தண்ணீரையோ குடித்தால் பசி மந்தப்படும். மத்தியிலருந்தினால் பசி மத்திபமாம். பின்பு உண்டால் நன்மையுண்டாகும். அன்றியும், திருப்தியாகும்படி வெந்நீரை ஒரு முறையாக உண்டால், போசனக் குற்றத்தாலுண்டாகும் அலசம், வயிற்றுப்பிசம், விதாகம்; வாதாதிக்கம், ரூட்சை இவை போவதுமல்லாமல், ஆயுளும் சுக்கிலமும் விருத்தியாம்.

> ''உண்டபின்பு வெந்நீ ரொருதரமாக் கொண்டக்கால்
> மீண்டுசுரம் வாதம் விதாகமந்த—மண்டுதரத்
> தார்ந்த பொருமலும்போ மாயுளுண்டா மாதர்தமைச்
> சேர்ந்தணையத் தாதுவுமாந் தேர்.''[2]

---

1. ப. கு. சி. செய். 76.
2. ப. கு. சி. செய். 1398.

* பானத்துக்கு உதவும் நீர் எவை என்பதை நீர் இயலில் காண்க.

நீரை அண்ணாந்தாவது குனிந்தாவது குடிக்கக் கூடாது. அருந்தும் போது பாத்திரத்தைக் கடித்துக் குடிக்கில் எச்சில் தோடம் ஏற்படுவதால், அண்ணாந்து குடிக்க வேண்டுமென்று சில வைதீகர்கள் கூறுகிறார்கள். அண்ணாந்து குடிப்பதினால் செவி மந்தம் ஏற்படுமென்றும், வாயாற் கடித்து அருந்தில் ஒரு ரோகமுமில்லை என்றும் ஆன்றோர் கூறியிருப் பதை அறிக.

"தண்ணீரண் ணரந்துண்டாற் சாருஞ் செவிமந்தங்
கண்ணக் குனிந்துண்டாற் காசமுண்டாந்—தண்ணீர்
குடிக்கவென்றாற் பாத்திரத்தைக் கோதறவே வாயாற்
கடித்தருந்த துன்பமிலை காண்." 1

வைதீகர்கள் கூறும்வாறு உண்டாகும் எச்சில் தோடம் பாத்திரத்தை நன்றாகக் கழுவியெடுக்க நீங்கும். வீடுகளில் அவரவர்க்கெனத் தனி பாத்திரங்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

நீரைக் குறைந்தளவிற் குடிக்க, தாகம், விக்கல், வயிற்றில் ஒருவிதக் கஷ்டம் ஏற்படும். அதிக அளவில் உபயோகிக்க, நீர் மந்தமேற்படும்.

ஊணுட்கும் நிலைமைக்கும் ஏற்றபானம் :

யவதானியம் கோதுமை இவற்றாலான உணவுகள், தயிர், மது விஷ குணமுள்ள பொருள்கள், தேன் இவைகளுக்குக் குளிர்ந்த நீரும்; மாப்பண்டத்துக்கு வெந்நீரும் பயறு கீரை இவைகளால் செய்யப்பட்ட ஆகாரங்களுக்குத் தயிரின் தெளிந்த நீரும், மோரும், காடியும் தகுந்த பானங்களாகும்.

வியாதிகளினாலும், வழி நடப்பதினாலும், அதிகமாகப் பேசுவதினா லும், புணர்ச்சியினாலும்; பட்டினியினாலும், வெய்யிலினாலும் அதிக வேலையினாலும் சோர்ந்திருப்பவர்களுக்குப் பால் உதவும்.

இளைத்திருப்பவர்களுக்குச் சுரா என்னும் மதுவும்; ஸ்தூல சரீர முள்ளவர்களுக்கு நீர் கலந்த தேனும், க்ஷயரோகிகளுக்கு மாமிச ரசமும், உடற்றீ மந்தப்பட்டவர் மாமிசம் உண்பவர் இவர்களுக்கு மதுவும் ஏற்ற பானங்களாகுமென்று வாகடங்கள் கூறுகின்றன.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1399.

பானத்திற்குத் தகாதவரும் தகாத நிலைகளும் :

அதிவியர்வை உள்ளவர்கள், மேகரோகிகள், கண் வியாதி உள்ளவர்கள், தொண்டை வியாதி உள்ளவர்கள், விரணமுள்ளவர்கள் எவ்விதமான பானத்தையும் நீக்கவேண்டும்.

சொற்பொழிவு நிகழ்த்தும் பொழுதும், பாடும் பொழுதும் பல பெரியோர்கள் பானம் கொள்கின்றார்கள். அது கூடாது. கபஸ்தானங்களில் உண்டாகும் வியாதிகளிலும், தொண்டைக் கம்மலிலும், இரைப்பு நோய்களிலும் பானம் தகுந்ததன்று.

வெந்நீரின் குணம் :

நீரைக் காய்ச்சவும், ஆறவைக்கவும் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்கள் எப்பொருள்களால் ஆக்கப்பட்டனவோ அவ்வப்பொருள்களின் தன்மையையே அந்நீரும் பெறும். ஆகையால் வெந்நீரின் குணம் பலவகைப்படும்.

மட்பாத்திரங்களில் காய்ச்சிய வெந்நீரை உண்வுக்குப் பின் அருந்தினால், எதிர்க்கின்ற உணவு, நெற்றி நோய், புளியேப்பம், குன்மம், சீதக்கட்டு, சுரம், காசம் இவை நீங்கும்.

காய்ந்து ஆறிய வெந்நீரினால், உழலை நோய், விக்கல், பேதியால் இளைத்த பித்தகோபம், மூர்ச்சை, சில்விஷம், வாந்தி, மயக்கம், சுக்கில மேகம், திரிதோஷம், கண்ணோய், செவிக்குத்தல், சூலை, குன்மம், சுரவேகம், கோழை, வாதாதிக்கம் இவை நீங்குமென்று வைத்திய நூல்கள் கூறுவதால் அந்நீரை, யாவரும் குடிக்க உபயோகிக்கலாம்.

நீரைக் கால்கூறாகக் காய்ச்சிக் குடிக்க பித்தகோபம் நீங்கும்; பாதியாகக் காய்ச்சிக் குடித்தால் வாதபித்தம் நீங்கும்; மறுநாள் குடிக்கத் திரிதோஷ கோபம் நீங்கும்; முக்காற் பாகம் வற்றக் காய்ச்சி அருந்த வாத விருத்தி, குளிர் நடுக்கம், கொடுஞ் சுரம், பற்பல பேதி, திரிதோஷங்கள் நீங்கும்.

நீரைத் தாம்பிரக் கிண்ணியில் காய்ச்சி அருந்த, கண் புகைச்சல், இரத்த பித்தம் நீங்கும். வெள்ளிக் கிண்ணத்தில் காய்ச்சின் கபநோய் நீங்கும். பஞ்சலோக வட்டிலில் காய்ச்சின் திரிதோஷம் போம். வெண்கலப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சில் உதிரத்தைப் பெருக்கும். இரும்புப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சில் பாண்டு நீங்கும். அன்றியும், தாது விருத்தியும் நரம்புகளுக்கு உறுதியுமுண்டாகும்.

சரிகை வெள்ளிக் கெண்டியில் விட்டு அருந்த, உஷ்ணம், தாகம், குன்மம், பித்த சுரம் இவை நீங்கும். தேகத்திற்குப் புஷ்டியும் வன்மையும் உண்டாம்.

பொற்கெண்டியில் ஆற வைத்து அருந்தில் வாதவிருத்தி கபகோபம், அரோசகம், சரீர உஷ்ணம், சுரம் இவை போம்; சுக்கிலம், நல்லறிவு, ஸ்பரிசஞானம் இவை உண்டாம்.

இயல் - 21

தாம்பூலம்.

பாக்கு, வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு இவைகளுடன் ஏலம், கிராம்பு, வால்மிளகு, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, சுக்கு, காய்ச்சுக்கட்டி இவைகளில் சில சேர்த்தும், சில சேர்க்காமலும் உபயோகிப்பதே தாம்பூலம் எனப்படும். இதனை விதிப்படி உபயோகிக்க, கிருமி, கபம், தாகம், பல்நோய் இவை நீங்கும். பசி, பெண்களுறவு, நாச்சுவை, மலசுத்தி, நுண்ணறிவு, சுக்கில விருத்தி, தருமகுணம் இவைகள் உண்டாகும்.

"தக்கோலந் துவருரைப்பு காரமாமச்
சாரங் கடாயமதிற் சிலதோடம்போம்
நிற்காது கிருமியையந் தாகம்பன்னோய்
நிறைப்பசியா மாதர்குழா நெருங்குமேலும்
மிக்கான சுவையுதரஞ் சுத்தியாகும்
விடாய்நீங்கு மறிவொளிருந் தாதுமுண்டா
மெக்காலு தரும மெய்துங் கலையுஞ்சேரு
மெக்கருமங்கட்கு மிஃதுதவுங் காண்." [1]

பாக்கு :

கொட்டைப்பாக்கை உபயோகிக்க, கோழை, மலக்கட்டு, கிருமி இவை நீங்கும். இளம்பிஞ்சு, அதிமுதிர்ச்சி, மிகப்புதிது, புழுவாடல், சோருதல் ஆகிய குணங்களுள்ள பாக்குகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. களிப்பாக்கைத் தின்ன, நெஞ்சிற் கோழை சேரும்; பேதி ஆகும். ஆனால் பித்த அருசி ஒழியும். மலபந்தமுள்ளவர்கள் இதனை அதிக அளவில் உபயோகிக்க லாம். சொத்தைப் பாக்குகளை இடித்துச் சுத்த நீரில் ஒருநாள் ஊற வைத்து, நூறுமுறை கழுவி உலர்த்தி இடித்து, வால்மிளகு முதலிய வாசனைத் திரவியங்களின் சூரணத்தைக் கலந்து, தாம்பூலத்தோடு உப யோகிக்க, அக்கினிமந்தம், திரிதோடம் நீங்கும். ஒளியும் அழகுமுண்டாகும். பாக்கை மட்டும் உபயோகிக்க, சோவை உண்டாகும். ஆகையால், அதைத் தனியாக உபயோகிக்கக்கூடாது.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1457.

வெற்றிலை :

கம்மாறு வெற்றிலை மிக்க சாரமுள்ளது. இதனால், குடரற்கம்மல், வயிற்றுவலி, உப்பிசம் போம். சாதாரண வெற்றிலையினால், காணாக் கடி, முத்தோடகோபம் முதலியன நீங்கும். வாயில் ஒரு வித நறுமண முண்டாகும்.

சுண்ணாம்பு :

கற்சுண்ணாம்பை உபயோகிக்க, அன்னஞ் சீரணமாகும்; குடலிற் பிடித்த நெய்ச்சிக்கல், பேதி, பூரான்கடி முதலியவிடங்கள் நீங்கும். சுக்கிலத்திற்கு பலமும், பற்களுக்கு உறுதியுந் தரும்.

முத்துச்சுண்ணத்தை உபயோகிக்க, நீடித்த பேதி, கபக்கட்டு, மலக்கிருமி; வயிற்று நோய், வாத அரோசகம் நீங்கும்.

மற்றச் சுண்ணங்களை உபயோகிக்கக் கூடாது.

காய்ச்சுக்கட்டி :

இதனை உபயோகிக்க, அசைவுற்ற பற்களும் இறுகும்; மலக்கிருமிகள் அழியும்.

சுக்கு, கிராம்பு :

இவைகளை உபயோகிக்க, முகக்களிப்புண்டாகும்; அசீரணம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

தாம்பூலம் தரிக்கும் விதி :

வழக்கமாக முதலில் பாக்கை வாயிலிட்டு, காம்பு, நரம்பு, நுனி இவைகளை நீக்கின வெற்றிலையின் பின் சுண்ணாம்பைத் தடவி வாயிலிட்டு மென்று சுவைக்கின்றோம். இவ்வாறு பாக்கை முதலில் சுவைத்தால் சில கெடுதிகள் உண்டாகின்றன. பாக்குத் துவர்ப்பாகையால், நுண்ணிய துவாரங்களைச் சுருக்கி, எச்சில் ஊறாமற் செய்து வறட்சியை உண்டாக்கும். பாக்குகளில் குற்றங்களிருப்பின் மார்பிலடைக்கும். இக்காரணங்களினால் முதலில் பாக்கை உபயோகிக்கலாகாது. வெற்றிலையை மென்று, பிறகு மேற்கூறியவாறு பாக்கையும், சுண்ணாம்பு தடவிய வெற்றிலையையும் முறையே உபயோகிக்கலாம்.

"வெற்றிலைக்கு முன்னம் வெறும்பாக்கை வாயிலிட்டாற்
குற்ற முறுமுறவோர் கூட்டம்போம்—வெற்றிலையை
முன்னிட்டு பாக்கருந்து மூதறிவோர் தம்மார்பின்
மன்னிட்டு வாழும்பூ மாது."[1]

"நீற்றிலையும் மூக்கு நெடிய நரம்புடனே
தீற்றும் புறவுரியுந் தின்றக் காண்—மாற்றலரை
வெல்லப்போர் செய்யும் விறனெடுமா லாயிடினுஞ்
செல்லப்போய் நிற்குந் திரு."[2]

எப்படி தாம்பூலம் தரிக்கவேண்டுமென்பதை இவ்விரு செய்யுள்களும் நன்கு விளக்குகின்றன.

தாம்பூலத்தை மெல்லுங்கால் முதலில் ஊறும் நீர் நஞ்சாகும்; இரண்டாவது ஊறும் நீர் பைத்தியமாகும்; மூன்றாவது ஊறும் நீர் அமிர்தமாகும்; நான்காவது ஊறும் நீர் அதியினிப்பாய் நன்மை பயக்கும்; ஐந்தாவது ஆறாவது ஊறும் நீர் பயன்படாது; பித்ததோடம், அக்கினி மந்தம், பாண்டுநோய் இவைகளை உண்டாக்கும். ஆகையால், நடுவில் ஊறும் இரண்டு நீர்களையும் விழுங்கி மற்றவைகளைத் துப்ப, அறிவுக்கும் விழிக்கும் நலம் உண்டாக்கும். மற்றும் பல நன்மைகளைப் பயக்கு மென்பதை கீழ்வரும் செய்யுளாலறிக.

"வாயுமந்தம் பீநசஞ்சு வாசகா சமருசி
யோடுதர தோடமிவை போக்கிடுந்—தூயுடற்குக்
காந்திதரும் புத்திக்குங் கட்குநலஞ் செய்யுமணுஞ்
சார்ந்ததாம் பூல ரசம்"[3]

அதிகாலையில் தாம்பூலம் தரிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் பாக்கை அதிகமாக உபயோகிக்கலாம். இதனால், மலம் சிக்கலற நிவர்த்தியாகும். மத்தியானத்தில் சாப்பிட்ட பிறகு சுண்ணாம்பைச் சிறிது அதிகமாகத் தாம்பூலத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இதனால் அன்னம் சீக்கிரம் சீரணமாகும். இன்னும் அதிக அளவில் சுண்ணாம்பை உபயோகித்தால்

1. ப. கு. சி. செய். 1469.
2. ப. கு. சி. செய். 1370.
3. ப. கு. சி. செய். 1471.

வாயில் புண் உண்டாகும். இரவில் வெற்றிலையை அதிகமாக உபயோகிக்க வாயில் நறுமண மேற்படும். வாயில் துர்நாற்றம் இராது.

"காலை பிளவதிகங் கட்டுச்சி நீறதிகம்
மாலை யிலையதிக மாயருத்தில்—வேல்விழியே
காலை மலங்கழியுங் கட்டுச்சி திபனமா
மாலை மணங்குலவும் வாய்."[1]

தாம்பூலம் தரிக்கக் கூடாதவர்கள் :

இரத்த காசம், இரத்த பித்தம், வறண்ட கண்கள் (ரூக்ஷ நேத்திரம்), கண்கள் வீங்கிப் போதல் (உத்குப்த நேத்திரம்), க்ஷயம் இவ்வித நோய்களால் வருந்துபவரும், விஷம், மூர்ச்சை, வெறி, சந்நிபாதம், தாபசுரம், அதிசுஷ்க ரோகம், சிரநோய் இவற்றால் துன்பப்படுபவரும், தாம்பூலம் தரிப்பது நன்றன்று எனச் சில நூல்கள் கூறுகின்றன.

"மதமூர்ச்சா ரோக மகர்சந்நீ பாத
மதிருட்சை சுட்கநோ யானா—முதிர்விடங்கள்
பித்தங் கயஞ்சிரநோய் பேசுமிவைக் காகாது
சுத்தந்தாம் பூலமெனச் சொல்."[2]

எனப் பதார்த்தகுண சிந்தாமணி செப்புகிறது.

1. ப. கு. சி. செய். 1468.
2. ப. கு. சி. செய். 1302.

இயல் - 22

உறக்கமும் ஓய்வும்

ஒருவர், தம் உடல் எப்போதும் பழுது படாது திடமாக இருக்க வேண்டின், அவர் தம்முடைய ஆகாரம், ஒழுக்கம், நித்திரை ஆகிய இவை களைச் சரிவர நிகழ்த்த வேண்டுமென்று ஆயுள் வேதங்கள் கூறுகின்றன. மனித வர்க்கம் மட்டுமேயன்றி எல்லா உயிர்களும் சிறிது நேரம் வேலை செய்து சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்துக்கொள்வதை நாம் காண்கின்றோம். சில மரங்கள் பகலில் இலையை விரித்துக்கொண்டு தொழில் புரிகின்றன. இரவிலோ இலைகளைக் குவித்துக்கொண்டு ஓய்வெடுத்துக்கொள்கின்றன. விடாமல் ஒரே நிலையாகச் சில நாழிகை வேலை செய்தால், உறுப்புகள் களைத்துவிடுகின்றன. பிறகு கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுத்துக்கொண்டால் தான், அந்தக் களைப்பு நீங்கி உறுப்புகளுக்குத் திரும்பவும் வேலை செய்ய பலம் உண்டாகிறது. ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளும்போது, சப்த தாதுக்களால் ஆகிய உறுப்புகள் இரத்தத்திலிருந்து அவைகளுக்கு வேண்டிய சத்துக் களைப் பூர்த்தியாகப் பெற்று, தேய்வடைத்த பாகங்களை மெதுவாக புதுப் பித்துப் பலப்படுத்திக் கொள்கின்றன. ஆகையால் ஒவ்வோர் உயிர்க்கும் ஓய்வு இன்றியமையாததாகும்.

ஓய்வினால் தேகச் சிரமம் நீங்குகிறதே ஒழிய, குரங்குக்கு ஒப்பாகச் சொல்லப்படும் மனத்திற்கு ஓய்வு எற்படுவதில்லை. எண்ணாத எண்ணங் களையெல்லாம் எண்ணும். இதற்கும் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியது அவசிய மாகும். நித்திரை செய்வதால் சகல உறுப்புகளும், மனமும், அதைச்சார்ந்த மூளை நரம்பு முதலியவைகளும் தொழிலின்றி அமைதியாக இருக்கும் ஆகவே, நித்திரை செய்ய வேண்டுவது அவசியமாகும். அப்போதும் இருதயம், சுவாசாசயம் முதலிய உறுப்புகள் தொழில் புரியினும், அது மெல்லென நடைபெறுவதால், அவற்றிற்குச் சிறிது ஓய்வு ஏற்படும். ஆமாசயத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியே பட்டினியிருக்க வேண்டுமென கூறப்படுவதையும் கவனிக்கவும். அவயங்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்காவிட்டால், இயந்திரங்களைப்போல் அவைகளும் விரைவில் தேய்ந்து கெட்டுவிடும். நித்திரையினால், பஞ்சேந்திரியங்களின் சோர்வும், சரீர வருத்தமும் நீங்கு வதுமல்லாமல் சரீர வளர்ச்சியுமுண்டாகும். மேலும் நித்திரையிலிருந்து எழும் பொழுது மனத்திற்கு உற்சாகமுண்டாவதைக் கண்கூடாகக் காண் கிறோம். ஆகையாற்றான், உடல் வளர்ச்சி வாட்டம், வன்மையுறுதல் வன்மையிழத்தல், ஆண்மை பெறுதல், ஆண்மையின்மை, அறிவுடைமை,

அறிவின்மை, இன்பம், துன்பம், அயுள் விருத்தி, ஆயுள் குறைவு ஆகிய இவைகளை நித்திரையின் பலாபலன்களாக ஆன்றோர் கூறியிருக்கின்றார்கள் என்பதைக் கீழ்வரும் செய்யுள் உணர்த்தும்.

"ஐந்திந் திரியங்களசவுக் கியமகலும்
நைந்தமனதிற் குற்சாக நண்ணுங்காண்—பைந்தொடியே
மேனீட்டு மாயுளுறு மெய்யி னயர்வொழியுங்
கானீட்டிப் பள்ளிகொள்ளுங் கால்." 1

ஆகையால், முறை தவறாது விதிப்படி நாம் நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

நித்திரை செய்யும் முறை :

தகுந்த படுக்கையில் இடது பக்கம் படுத்து, இடது கையை மடக்கித் தலையின்கீழ் வைத்து, இடது காலை மடக்கி ஒஞ்சரித்து, வலக்காலை நீட்டி இடக்கால் மேலிட்டு, வலது கையை நீட்டி வலக்கால் மீது வைத்து நித்திரை, செய்வது முறைமையாகும். இவ்வாறு நித்திரை செய்யின் நித்திரையினாலுண்டாகும் நற்பயனைப் பூரணமாக அடையலாம்.

கீழ்த்திசையில் தலையை வைத்துப்படுப்பதனால் ஆரோக்கியமும், மேற்குத் திசையில் தலையை வைத்துப் படுப்பதனால் அற்ப நித்திரையும், வடக்குத் திசையில் தலையை வைத்துப் படுப்பதனால் ரோகமும் சம்பவிக்குமென்றும், அவை முறையே உத்தமம், மத்திமம், அதமமென்றும் கூறப்படுகிறது.

நித்திரை செய்யும் பொழுது பாதாதிகேசம் வரையும் துணியால் மூடி நித்திரை செய்வது உசிதமன்று. சுவாசித்து வெளிவரும் காற்றுப் பரவுதற்கு முடியாமல், மூடிக்கொண்டிருக்கும் துணிக்குள்ளேயே தங்கும். அதனால், மறுபடியும் அந்த அசுத்தக் காற்றையே சுவாசிக்கவேண்டி வரும். அப்படி மூடிக்கொண்டு துயில்வது நன்றன்று. அப்படி இருப்பினும், முக்காடிட்டுத் துயின்றால், குளிர் வாடை, வெய்யிலின் வேகம்,

1. ப. கு. சி செய். 1504.

தூசி, பனி, சீறும் காற்று இவைகளினால் உண்டாகும் குற்றங்கள் நீங்கி இரண்டு கண்களுக்கும் தோள்களுக்கும் வன்மை உண்டாகுமென்று கீழ் வரும் செய்யுளால் தெரிகிறது.

> "முக்காடி டங்கமுற்று மூடித் துயிலினிரண்
> டகஙிக்குந் தோட்கு மதிபலமா—மிக்கான
> சீதவெயில் தூசிபனி சீறிவரு காற்றிவையால்
> ஓதவரு துன்பமிலை யுன்." [1]

ஆகவே, காலதேயங்களை ஒட்டி துப்பட்டி அல்லது மெல்லிய கம்பளத்தினால் முக்காடிட்டு உடல் முழுமையும போர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நித்திரை செய்யும் காலம் :

இரவில் பூமி குளிர்ச்சி அடைகிறது. நமது உடலும், உழைப்பின் வெப்பத்தைப் போக்கி, முற்றும் குளிர்ச்சி பெற இரவு பொழுதே தகுந்ததாகும். ஆகையால், இரவில்தான் நித்திரை செய்யவேண்டும். பகலில் நித்திரை செய்யக்கூடாது.

நித்திரையினளவு :

நித்திரையிலினால் வளர்ச்சி உண்டாகிறதென்று முன்பே கூறினோம். ஆதலால், அதிக வளர்ச்சி ஏற்படக்கூடிய பருவத்தில் அதிக நேரமும், வளர்ச்சியில்லாத பருவத்தில் குறைந்த நேரமும் நித்திரை செய்ய வேண்டும். அதிகமாக வளரக்கூடியது குழந்தைப் பருவமாகையால், அக்காலத்தில் பன்னிரண்டு மணி நேரம் நித்திரை செய்தல் அவசியமாகும். குழந்தைகள் வளரவளர நித்திரையினளவு குறையும்.

ஐந்து வயது முதல் பதினைந்து வயது வரையில், எட்டு மணி முதல் பத்து மணி வரை நித்திரை செய்யலாம். காலைப் பருவமாகிய பதினாறு வயது முதல் முப்பது வயது வரையில், எழு மணி நேரம் நித்திரை செய்ய வேண்டும், முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டு ஐம்பது வயது வரை, ஆறு மணி நேரமும், அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளோர் எட்டு மணி நேரமும் நித்திரை செய்யாவிட்டாலும் படுத்திருப்பது அவசியாகும். அவர்களுடைய அவயவங்கள் யாவும் வயதினால் தளர்ச்சி அடைந்திருக்குமாகையால், ஒய்வு அதிகம் கொடுக்க வேண்டும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1550.

மேற்கூறிய அளவு நித்திரை செய்து, விடியற்காலை சூரியன் உதயமாவதற்கு மூன்று நாழிகை அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் விழிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் புத்திக்குத் தெளிவும், சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும். பயித்திய கோபம் நீங்கும். வாதாதி முத்தாதுக்கள் தத்தம் நிலையில் பொருந்துமென்று முன்பே கூறினோம்.

நித்திரையின்மையால் உண்டாகும் குற்றங்கள் :

நித்திரை சிறிதும் இல்லாவிடில், முற்கூறிய நலன்கள் நீங்குவதுமல்லாமல், சரீரத்தில் வேதனை, தலையிலும் கண்களிலும் ஒருவிதமான பார உணர்ச்சி, கொட்டாவி, தேகம் திமிர்தல், தளர்ச்சியுறல், தலைசுற்றல், உண்ட உணவு செரியாமை; சோம்பல், வாத சம்பந்தமான பிணிகள் முதலியவை உண்டாகும். அன்றியும், மனச்சஞ்சலம், பயம், கோபம் இவைகள் ஒருவருக்குண்டானால் அவருக்கு நித்திரை அதிகமாக வராது. வேண்டிய அளவு நித்திரையில்லாமல் கஷ்டப்படுவார்கள் பால், தயிர், மாமிசம் ஆகியவைகளை உண்பதனாலும்; எண்ணெய், நலுங்குமா இவைகளை உபயோகித்து நீராடுவதனாலும், மனக்கிலேசமின்றி சந்தோஷமாக இருப்பதனாலும நன்றாக நித்திரை செய்யக்கூடும்.

நித்திரை பங்கத்தினால் உண்டாகும் குற்றம் :

இரவில் வேண்டிய அளவு இடையூறின்றி அமைதியாக நித்திரை செய்யாவிடில், புத்தி தெளிவின்மை, ஐம்புலச் சோர்வு, தேகமிளைத்தல், உறக்கம் அல்லது மயக்கமுண்டாதல், அக்கினி மந்தம் முதலிய நோய்கள் சேரும், அன்றியும், வேறு பல நோய்களும். வேட்டை நாய் கவ்வுவதைப் போலப் பீடிக்கும் என்பதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளாலறிக.

"சித்தமயக் கஞ்செறி யும்ஐம் புலத்தயக்கம்
மெத்த பயமனல மந்தமிவை —நித்தமுற
அண்டுஞ் சிலரைநா யாய்ப்பன்னோய் கவ்வுமிராக்
கண்டுஞ்சி லாரைநம்பிக் காண்"[1]

மேற்கூறியவாறு குற்றங்கள் வராமல் தடுக்கும் உபாயம்:

இரவில் கண் விழிக்க நேரிடினும், அல்லது நித்திரைக்குப் பங்கம் எற்படினும் இரவில் பங்கமேற்பட்ட கால அளவில் பாதியளவேனும்,

1. ப. கு. சி. செய். 1507.

காலையில் ஆகாரம் கொள்ளாமலே நித்திரை செய்ய வேண்டும். அன்றியும், உடம்பைத் தொக்கணமிட்டுக் கொள்வதும் உத்தமமெனக் கீழ்க் காணும் செய்யுளாலறிக.

> "தொக்கணத்தி னாலிரத்தந் தோலூ னிவைகட்கு
> மிக்கு சவுந்தரஞ்ச மீரனும்போ—மெய்க்கதிக
> புட்டி யுறக்கம் புணர்ச்சி யிவைகதிக்கும்
> பட்ட அலைச்சலறும் பார்."[1]

பகல் நித்திரை ;

பகலில் நித்திரை செய்வதால், உடலிலிருந்து பிரிய வேண்டிய சூடு பிரியாமல் சூரிய வெப்பத்துடன் சேர்ந்து, உடலில் தண்டக வாதரோகம், மேட்ரக்ஷிய வாதரோகம், ஊருஸ்தம்ப வாதரோகம், சர்வாங்க வாதரோகம், உக்கிராக்கிரக வாதரோகம், சுப்தி வாதரோகம், அனுஸ்தம்ப வாதரோகம், திர்க்குஸ்தம்ப வாதரோகம், சோணித வாதரோகம், ஆட்டிய வாதரோகம், புருவாடோபக வாதரோகம், கிருத்திரசிவாதரோகம், ஊர்த்துவமுக வாதரோகம், சம்பூகசீரிஷ வாதரோகம், அவபேதக வாதரோகம், அபதந்திரக வாதரோகம், அபதானத வாதரோகம், விவுர்தாசிய வாதரோகம் ஆகிய பதினெட்டு நோய்களில் ஒன்றை உண்டாக்கும் என பதார்த்த குண சிந்தாமணி கூறுகிறது.

இப்பதினெட்டும் பகல் நித்திரையால் உண்டாகின்றன என்பதை ஜீவரக்ஷாமிர்தத்தில் வாதரோக படலத்தில், முறையே 36, 27, 14, 73, 53, 7, 52, 62, 13, 43, 65, 12, 69, 10, 68, 21, 24, 63-வது ரோக இலக்கணங்களிலும் காணலாம்.

மேற்கண்டவாறு கூறி இருப்பினும், முதுவேனிற் காலத்தில் வாயு தனனிலை மிகுவதாலும், ஆதான காலத்தின் இயல்பினால் வரட்சித் தன்மை அதிகப்படுவதாலும், பகல் பொழுது இராப் பொழுதைவிட நீண்டிருப்பதாலும் அக்காலத்தில் பகல் நித்திரை செய்யலாம். ஆனால் கொழுப்பு அதிகரித்த சரீரமுடையவர்களும், கபதோடமுற்றவர்களும், அடிக்கடி எண்ணெய் முதலியவற்றைத் தேகத்தில் தேய்த்துக்கொள்ளுபவர்களும் எக்காலத்திலும் பகல் நித்திரை செய்யத்தகாதவர்களாம்.

அடிக்கடி பெரிய சொற்பொழிவாற்றுபவர், வாகன எற்ற முடையவர், அதிக வழி நடை கொள்பவர், பாரம் சுமப்பவர், இன்னும், மதுபானம், மாதர் போகம், கோபம், பயம், சோகம் போன்ற உடல் வாட்டத்தைத் தரக்

---

1 ப. கு. சி. செய். 1506.

கூடிய காரியங்களைச் செய்பவர், மனத் தளர்ச்சியுற்றவர், துன்பமுற்றவர், நாவறட்சி, வயிற்றுவலி. அசீரணம், சுவாசம், விக்கல், அதிசாரம் ஆகிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர், கிழவர், பாலர், வன்மையற்றவர், எக்காரணத்தினாலேனும் அடிப்பட்டுக் கஷ்டப்படுபவர், பயித்தியம் பிடித்தவர், பகற்பொழுதில் வழக்கமாய்த் துஞ்சுபவர் ஆகியவர்கள் எல்லாக் காலங்களிலும் பகற்பொழுதில் நித்திரை செய்யலாம். இங்ஙனம் தூங்குவதனால், அயர்வுண்ட அவர்களது சப்த தாதுக்களும் சரியாகப் போஷிக்கப்பட்டு தத்தம் இயற்கை நிலைகளை அடையக் கூடும்.

அதி நித்திரை :

நித்திரை செய்ய வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமாக ஒருவன் நித்திரை செய்தால், அவன், மயக்கம், தலைவலி, பீனசம், சுரம், திமிர், சோபை; இரத்தநாளங்களடைபடல, அக்கினி மந்தம் முதலிவைகளால் பாதிக்கப் படுவதுமல்லாமல், அவனுடைய தேக சுகமும் ஆயுளும் குறைவுபடும்.

இதனால் உண்டாகும் குற்றங்கள் நீங்க ஒரு போதுண்ணல், வமனம் வேது நசியமாகிய சிகிச்சைகளைச் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். நித்திரை மிதமிஞ்சி வருவதை உஷ்ண வீரியமுடைய வமன நசிய அஞ்சன சிகிச்சைகளாலும், இலங்கனங்களாலும் தடுக்கலாம்.

நித்திரை செய்யக்கூடாதவர்கள் :

விஷத்தினால் பீடித்திருப்பவர்களும், தொண்டை நோயுள்ளவர்களும் எப்பொழுதும் விழித்திருக்கவேண்டும்; இரவிலும் நித்திரை செய்யலாகாது.

குறைந்த நித்திரை :

பயம், கோபம், மனக்கவலை ஆகிய இவைகள் இருப்பின் இவற்றை நீக்கியும், மாலையில் உடற்பயிற்சி செய்தும், எண்ணெய் நலுங்குமா இவற்றைக் கொண்டு நீராடியும், பால், தயிர், மாமிசம் இவைபோன்ற உணவுகளைத் திருப்தியாக உண்டும் படுத்தால் குறைந்த நித்திரை நீங்கி, நிறைந்த நித்திரை உண்டாகும்.

படுக்கை :

குளிர்வாடை பனி, தூசி, சீறும் காற்று இவைகள் தாக்கும்படியாய் நாம் உறங்கக் கூடாது. இதனால் பல நோய்கள் நேரக் கூடும். ஆகையால், சுத்தமானதும், குளிர்ச்சி ஓதம் முதலியவை இல்லாததும், கூரை அமைந்

ததும், அதிக் காற்று வீசாததுமான இடத்தில் கட்டிலில் படுக்க வேண்டும். கட்டிலில் படுப்பதனால் சிறு பூச்சிகளின் தொல்லையும் நீங்கும்.

படுக்கைக்குப் போகும் நேரம் ;

இரவில் சாதாரணமாய் ஒன்பது மணிக்குள் உண்டு, பத்து மணிக்குள் உறங்குவதுதான் முறை. அதற்குப் பிறகு படுத்தால் தூக்கம் கெட்டு, முன் கூறியபடி அதிகாலையில் எழுந்திருக்க முடியாது, உண்ட உடனே நித்திரை கொள்ளாமல், உண்ட களைப்புத் தீரச் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருந்து, பின்பு சிறிது தூரம் நடந்து, படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும். படுக்கைக்குப் போகுமுன் உடல் களைக்கும்படியும் மனச்சாந்திக்குப் பங்க முறும்படியும் ஒருவித காரியமும் மேற்கொள்ளல் கூடாது.

படுக்கை வகை :

சயனம் கொள்ளுவதில் அவரவர் சக்திக்குத் தக்கவாறு மெத்தை அல்லது பாயைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம். இவற்றுள் மெத்தையை உபயோகித்தால், தேக சிரமம் எளிதில் நீங்குவதுமன்றித் தூக்கமும் நன்றாக வரும்.

மெத்தையின் வகையும் குணமும் :

“தீபாக் கினிதழையுந் தின்றமருந் தாலெழுந்த
தாபாக் கினியுந் தணியுங்காண—யாபார
நட்புவரு விந்தூறு நாளுமுட லஞ்செழிக்கும்
புட்பவணைக் கென்றே புகல்.”[1]

“இலவம்பஞ் சுப்படுக்கைக் கேகு மனலம்
அலர்பருத்திப் பஞ்சி னணையோ—உலவிரத்தம்
விந்துக ளைப்பெருக்கு மேல்விரக முண்டரக்குங்
குந்துசுரத் தையழைக்கும்.”[2]

மலர் பரப்பிய மெத்தையில் துயின்றால், பசி அதிகரிக்கும். சுக்கில விருத்தி உண்டாகும். சரீரம் வன்மை பெறும். உண்ட மருந்தினாலுண்டாகிய உஷ்ணம் தீரும். இலவம் பஞ்சு மெத்தை உட்சூட்டை நீக்கும். பருத்தி மெத்தையினாலோ, இரத்தம், விந்து, காமசுரம் அதிகரிக்கும்.

1. ப. கு. சி செய். 1483

2. ப. கு. சி. செய். 1484

பாயின் வகையும் குணமும் :

"தாழம்பாய் வாந்தி தலைசுற்றல் பாண்டுபித்த
மாழஞ்சேர் நீராமை யாம்பிணியும்—விழுந்தண்
ணீரிழிவும் போக்குமிக நேசித் தவர்குலத்திற்
காரிழியுங் கூத்தன்மினே காண்."[1]

தாழம்பாய், வாந்தி, தலை சுழலல், பாண்டுரோகம், நீராமைக் கட்டி, பித்த தோஷம் இவைகளை நீக்கும்.

"கோரைப்பாய் நற்குணமாங் கூறரீய மந்தமறுங்
கூறிய தேகங் குளிர்ச்சியுறும்—பாருலகில்
நன்னித் திரைகூடு நாடாது ருட்சையிதை
யுன்னிப் புவியி லுரை."[2]

கோரைப் பாயினால், அக்கினிமந்தம் சுரவேகம் நீங்கும். தேகக் குளிர்ச்சியும், சுக நித்திரையுமுண்டாகும்.

" சாதிப்பாய் சீதளமாஞ் சாருமித னான்மூலம்
பேதிக்குட் சீதம் பிசறுங்காண்—வாதிக்குஞ்
சீதசுரங் காணுஞ் சிரசு மிகக்கனக்கும்
ஏதமிகு நோயார்க் கிசை."[3]

பிரப்பம்பாயால் சீதளம் ஏற்படும், இதனால், மூலரோகம், சீதபேதி, சீதசுரம், தலைபாரம் உண்டாகும்.

"பேரீச்சுப் பாயினிதம் பேரா துறங்குவர்க்கும்
பாரித்கி குன்மம் பறக்குங்காண்—பூரித்திடும்
வீக்கமறுந் திபனமா மெய்வெளுப் போடுட்ண
மாக்கிவிடு மென்றே யறி."[4]

"ஈற்றிச்சுப் பாயிற் றினமும் படுப்பவர்க்கு
உற்றிடுமே காந்த லுடம்புலருஞ்—சுற்றியதோர்
வாயுவுறும் பித்தமறு மற்றுங் கபந்திருந்
தாயகமா மிக்குணத்தைச் சாற்று."[5]

1. ப. கு. சி. செய். 1487.
2. ப. கு சி. செய் 1488
3. ப. கு. சி. செய். 1489.
4. ப. கு. சி. செய் 1490.
5. ப. கு. சி. செய். 1491.

பேரீச்சோலைப் பாயில் தூங்குபவருக்கு, வாதகுன்மம், வீக்கம் நீங்கும், பசி, உடல் வெளுப்பு, உஷ்ணாதிக்கம் ஆகியவை உண்டாகும். சிற்றீச்சம் பாயில் துயின்றால், உஷ்ணம் தேகமுலால் உண்டாகும்.

"நீர்க்கடுப்பு மெத்தவுறு நீடுபித் தம்பெருகு
மார்க்கு மனல மதிகரிக்கும்—பார்குளுறை
கோங்கி னறியமுகைக் கொங்கை மலர்த்திருவே
மூங்கிலின் பாய்க்கு மொழி"[1]

மூங்கிற்பாய்க்கு, மூத்திரகிரிச்சரம் பித்தகோபம் இவை விருத்தியடையும். பாதாதிகேசம் வரையுமுள்ள நரம்புகள் பிசகாமலிருக்கத் தலைக் கணை உபயோகித்தல் வேண்டும். அப்படி உபயோகிப்பதனால், சிரசைப் பற்றிய ஆவர்த்த நோய்களும் நீங்குமென்பர்.

"கழுத்திற்குத் தோளிற்குங் கண்ட வுயர்வரம்
வழுத்துநீ ளத்திலும் மட்டா—யிழைத்தநறும்
பஞ்சின் தலைக்கணைக்கெப் பானரம்பு நன்குறும்போம்
துஞ்சின் றழைக்குமுச்சிச் சூர்."[2]

அத்தலையணையானது, மேற்கண்டபடி கழுத்துக்கும் தோளுக்கும் மத்தியிலிருக்கத்தக்க அளவு உயரமுள்ளதாகவும், வேண்டிய நீளமுடைய தாகவும், இலவம்பஞ்சினால் அமைந்ததாகவுமிருப்பது உயர்வுடையதாம்.

விரிப்புகள் :

கம்பளங்கள், படுக்கைக்கு மேல் விரிப்பாகவும், குளிர் காலங்களில் போர்வையாகவும் உபயோகப்படும். பஞ்சவர்ண ரோமங்களால் செய்த இரத்தின கம்பளத்தினால், சீதள தோஷம். குளிர், பாண்டு, வீக்கம் ஆகிய பற்பல நோய்கள் நீங்கும். பித்தமும் சுக்கிலத் தாதுவும் விருத்தியாகும்.

"பஞ்சவ னஞ்சேர் நற்கம் பளத்துறுஞ் சலவை தோடம்
விஞ்சிடுய் பித்தந் தாது விர்த்தியு முண்டாஞ் சீத
மஞ்சிடுங் கோப மைய மவலத்திடு பாண்டு வோடு
நஞ்சுக ளெல்லாந் தீரு நலம்பெறு முஷ்ண மாமே."[3]

"குளிர்சுரத்திற் கேற்குற் குளிர்பனியைப் போக்கும்
வளர்தெரும் பாடதனை மாற்றும்—அளிகள்
அகலாத் தெரிய லணியனக மின்னே
சகலாத் தெனவேநீ சாற்று."[4]

சகலாத்தென்கிற ரோமவஸ்திரம் உஷ்ணகுணத்தை உடையது; குளிர் ,பனி, அசிர்க்கரநோய் இவைகளைப் போக்கும்; நடுக்கல் சுரத்திற் கும் பயன்படும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1492.
2. ப. கு. சி. செய். 1493.
3. ப. கு. சி. செய், 1485.
4. ப. கு. சி. செய். 1486.

இயல் - 23

மற்றும் சில ஒழுக்கங்கள்.

அறம் :

நாம் செய்யும் காரியங்கள் யாவும், அறம் பொருள் இன்பமாகிய முப்பால் சம்பந்தப்பட்டனவாகவே இருத்தல் வேண்டும். இவைகளுக்குச் சம்மந்தப்படாத எக்காரியததையும் செய்யலாகாது. செய்யும் காரியம் ஒன்றுக்கு நன்மை பயப்பினும், மற்றொன்றுக்கு விரோதத்தை உண்டாக்காமலிருககவேண்டும். இம்முப்பாலுள் அறமே முக்கியமானது. இது, பொருள் இன்பம் போலல்லாது இம்மை மறுமை வீடென்னும் மூன்றனையும் பயக்கும். அன்றியும், இதனால் பொருளும் இன்பமும் கைக்கூடும்.

''அறத்தான் வருவதே யின்பமற் றெல்லாம்
புறத்த புகழு மில''1

அறத்தாலன்றி வேறு வகையில் உண்மை இன்பம உண்டாக வழி யில்லை. ஆகையால், தினந்தோறும் பிதிரர், தேவர், விருந்தினர், சுற்றத்தார், தானென்று சொல்லப்பட்ட ஐந்திடத்தும் செய்யு கடமைகளை வழுவாமல் செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்யின் செல்வத்தையும் பேரின்பத்தையும் பெற்றுத் தானும் பிறரும் இன்பமுற்றுச் சுகமாக வாழ ஏதுவாகும். ஆகையால், துன்பங்களைப் போக்கி இன்பமான வாழ்க்கையை நடத்த விரும்பின், அறத்தைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டும்.

மெய்யின் வாயிலாக மட்டுமின்றி, மனம், வாக்கு, இவைகளினாலும் நற்சிந்தை, நற்சொற்களாகிய அறங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

''மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்தறன்
ஆகுல நீர பிற''2

---

1. திருக்குறள் செய். 39.
2. திருக்குறள் செய். 34.

அறம் என்று சொல்லப்படுவது, மனத்தினிடத்துக் குற்றமில்லாமலிருத்தலே ஆகும். அஃதொழிந்த மற்றத் தருமங்கள் யாவும் ஆரவாரத் தன்மையை உடையனவே ஆகும். ஆதலின், நமக்கு தீங்கை இழைத்தவர்களுக்கும் மனத்தினாலும் தீங்கு செய்ய நினைக்கலாகாது. அங்ஙனம் செய்யச் சிந்திக்கினும் அஃது அறமாகாது.

"செயற்பால தோரு மறனே யொருவற்
குயற்பால தோரும் பழி."[1]

ஆகையால், நாம் மனம் மொழி மெய்களால் செய்யத் தகுந்தது நன்மை பயக்கும் நல்வினையும், செய்யத் தகாதது துன்பத்தை விளைவிக்கும் தீவினையுமேயாகும்.

திரி காரணங்களால் விளையும் தீச்செயல்கள் :

களவாடல், கொலை செய்தல், அவசியமற்றத் தொழில்களைச் செய்தல் ஆகிய இம்மூன்றும் மெய்யினின்றும், பொய் சொல்லல், கோள் சொல்லல், பயனில் சொல்லல், சினத்துச் சொல்லல், ஆகிய இந்நான்கும் மொழியினின்றும், ஆசைப்படுதல், கொலை புரிதல், காமங்கொள்ளல் ஆகிய இம்மூன்றும் மனத்தினின்றும் தோன்றும் தீவினைகளாகும்.

அன்புடைமை :

அறத்தை இனிது நடத்தல் அன்பின் பயனாதலின், நாம் யாவரிடத்தும் அன்பு பாராட்ட வேண்டும். அன்பு பிறரிடத்து விருப்பத்தையும், அவ்விருப்பம் அவரது நட்பினையும், உண்டாக்கும். அன்பு அறத்தைச் செய்வதற்கே அன்றி, மறத்தை நீக்குதற்கும் துணையாம். அன்பின் காரணமாகத்தான் அருளும் பிறக்கிறது.

"அன்பின் வழிய துயிர்நிலை யஃதிலார்க்
கென்புதோல் போர்த்த வுடம்பு."[2]

அன்புடையாரே உயிருடையாராவர்; அன்பிலாதார் தோல் போர்த்த என்புக் கூடாவர். உள் அன்பு இல்லாமல், வெளித் தோற்றத்திற்கு மட்டும் அன்புடனிருப்பது போல நடித்தல் கூடாது; உள் அன்புடனிருக்க வேண்டும். அன்பு இல்லார்க்கு இடம் பொருள் முதலியவைகளால் பயன யாதுமில்லை.

1. திருக்குறள் செய். 40.
2. திருக்குறள் செய். 80.

நட்பு :

அன்பால் நட்பு உண்டாகும். நாம் உத்தம குணமுள்ளோருடன் சேர்ந்து வாழ வேண்டும். இதனால், பல துன்பங்கள் நீங்குவதுமல்லாமல், பல நன்மைகளும் உண்டாகும். தீயவரை நீக்கி, அவர்களுடன் பழகாமலிருத்தல் நல்லது.

தற்காப்பு :

தனக்கு ஒருவரிடம் வெறுப்பென்றோ, தான் ஒருவருக்குப் பகைவனென்றோ, மற்றொருவன் தனக்குப் பகைவனென்றோ காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. அன்பார்ந்த சிநேகிதனாயிருப்பின், அவனிடம் மிக்க கவலையற்ற நம்பிக்கையையும், பகைவனாயிருப்பின், அவனிடம் அவநம்பிக்கையையும் வைத்தல் கூடாது. தனக்காவது பிறருக்காவது நேர்ந்த அவமானத்தை வெளியிடலாகாது. தான் ஒருவனே எல்லா இன்பங்களையும் நுகரவேண்டும் என்னும் கருத்தைக் கொள்ளாது, மற்றவர்களையும் இன்புறச் செய்யவேண்டும். இங்ஙனம் செய்யாவிடின் தற்காப்பு கெடும்.

ஈகை :

துன்புறுவோரை ஆதரிக்க வேண்டும். தனது சக்திக்கு ஏற்றவாறு அவர்களது வறுமைப் பிணி, மனத் துயரங்கள் இவற்றை நீக்கி அவர்களைப் போஷித்தல் வேண்டும். அஃறிணை உயிர்களிடத்தும் கருணை புரிந்து, எறும்பு, ஈ, புழு முதலியவைகளையும் தம் உயிர் போல் பாவித்து அவைகளைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். இரப்போருக்கு தானம் செய்ய வேண்டும். அங்ஙனமன்றி, அவர்களை அலட்சியமாகவும், இழிவாகவும் பேசி விரட்டுவது கூடாது. தீங்கை இழைத்தப் பகைவனுக்கும் உதவி செய்ய முயல வேண்டும். இதுவே தருமமாகும்.

இனியவை கூறல் :

"இன்சொ லாலன்றி யிருநீர் வியனுலகம்
வன்சொலா லென்றும் மகிழாதே"

"இன்சொலா லீர மளைஇப் படிறிலவாஞ்
செம்பொருள் கண்டார்வாய்ச் சொல்."[1]

என்றவாறு, அன்போடுங் கலந்து வஞ்சனை இல்லாததாய் இருக்கின்ற அறத்தினை அறிந்தவரது வாய்ச் சொற்களே இனிய சொற்களாம். ஒருவர் முகமலர்ந்து இனிய சொற்களைச் சொல்லுவாராயின், அஃது

1. திருக்குறள் செய். 91

ஒருவனுக்கு மனம் மகிழ்ந்து பொருளைக் கொடுத்தலினுஞ் சிறந்ததாகும். இவ்வாறு இனிய சொற்களைச் சொல்வதே அறமாகும்.

"பணிவுடைய னின்சொல னாத லொருவற்
கணியல்ல மற்றுப் பிற."[1]

ஒருவனுக்குப் பணிவுடைமையும், இன்சொற்களுமே ஆபரணங்களாகும். இவற்றிற்கு மாறுபட்டவை உண்மை அணிகளாகா.

சொல்லப்படும் கருத்துக்களை முன் பின் முரணின்றி நிரல்படச் சேர்த்து இனிதாகச் சொல்ல வேண்டும். இன் சொலுடையார்க்கு துன்பமில்லை; வன் சொலுடையார்க்கு இன்பமில்லை. ஆகையால், எப்போதும் இன்சொற்களையே வழங்க வேண்டும்.

நன்றி :

ஒருவர் நமக்குச் செய்த நன்மைக்குப் பிரதி நன்மை செய்ய நம்மால் இயலாவிடினும், அவர்கள் செய்த நன்மையையேனும் மறவாமல் இருத்தல் நல்லது. ஆனால், ஒருவர் இழைத்த தீங்கை மறுகணமே மறக்க வேண்டும்.

"நன்றி மறப்பது நன்றன்று நன்றல்ல
வன்றே மறப்பது நன்று."[2]

நடுவு நிலைமை :

"தகுதி யெனவொன்று நன்றே பகுதியாற்
பாற்பட் டொழுகப் பெறின்."[3]

மாறுபடாத நடுவு நிலைமையே அறங்களுள் மேம்பாடுடையது. நன்றி செய்தோரிடமும் அந்நிலையிலிருந்து சிதையலாகாது. பகைவர், அயலார், நட்பினரென்னும் மூவகையோரிடத்தும் அறத்தில் வழுவாமல் ஒப்ப நிற்க வேண்டும். இதுவே சிறந்த அறமாகும். இதுவே பெரியோர்களுக்கும் அழகாம். இதனின்று தவறினால் கேடு உண்டாகும்.

1. திருக்குறள் செய். 95
2. திருக்குறள் செய். 108
3. திருக்குறள் செய். 111

நாம் எப்பொருளிலும், எக்காரியங்களிலும் கண்ணும் கருத்து மாயிருக்கவேண்டும்.' ஆயினும், அவற்றினிடத்து அதிகப் பற்று வைத்தல் நல்லதன்று. அவை தவறினால் அதிகத் துன்பமும், கை கூடினால் அதிக இன்பமும் அடையக் கூடாது. இன்பம் எய்தியபோதும், துன்ப முற்ற போதும் மனம் மாறாது ஒரே நிலையிலிருக்க வேண்டும்.

அடக்க முடைமை :

'அடக்க முடைமை ஆக்கத்திற் கழகு'

ஒருவனுக்கு ஆபரணம், பணிவுடைமை என்று முற் கூறியுள்ளோம். ஆதலின், மனம் மொழி மெய்யாகிய திரிகாரணங்களையும் தீ வழி செல்லாதவாறு காக்க வேண்டும். ஆசை, பொறாமை, கோபம், கடுஞ் சொற்கள் இவைகளை விலக்க வேண்டும். ஐம்புலன்களையும் தத்தம் வழி அளவு கடந்து செல்ல விடாமலும், மிகுதியாக அடக்காமலும் சம நிலையில் வைத்து ஆள வேண்டும்.

" ஒருமையு ளாமைபோ லைந்தடக்க லாற்றி
னெழுமையு மேமாப் புடைத்து"[1]

பொறுமை :

ஒருவன் செய்த தீங்கிற்குப் பிரதி தீங்கு செய்ய நினைக்காது அதைப் பொறுப்பதுமன்றி, அதனைச் சீக்கிரத்தில் மறக்கவும் வேண்டும்.

"பொறுத்தார் பூமி ஆள்வார்; பொங்கினார் காடு ஆள்வார்."

" ஒறுத்தார்க் கொருநாளை இன்பம் பொறுத்தார்க்குப்
பொன்றுந் துணையும் புகழ்"[2]

என்றவாறு, பொறுத்தவர்களுக்கு என்றும் இன்பமும் புகழும் தோன்றும்.

ஒழுக்கம் உடைமை :

முன் கூறப்பட்ட தினசரி (நித்திய) ஒழுக்கங்கள் மக்களுக்குப் பொது வாய் இருப்பினும், அவரவர்களுடைய தொழிலுக்கு ஏற்ப அவை சிறிது மாறுபடும். நல்லொழுக்கத்தினால் சிறப்பு உண்டாகும். ஆகையால்,

1. திருக்குறள் செய். 126
2. திருக்குறள் செய். 156

இதனை உயிரினும் அதிகமாகப் பாதுகாத்தல் வேண்டும் என்று திருக்குறள் கூறுகிறது. ஆகையால்; தீய ஒழுக்கங்களை நீக்கி நல்ல ஒழுக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தாம் செய்யும் தொழில்கள் எவ்வாறு நன்மை பெறுமென்பதை, இரவும் பகலும் நுட்பமாக ஆராய்ந்து செய்பவர்களுக்கு அக்காரியம் நன்மையாகவே முடியும். ஆகையால், எக்காரியத்தையும் ஆலோசித்துச் செய்ய வேண்டும்.

நுண்ணிய அறிஞருக்கு எல்லாக் காரியங்கட்கும் உலகமே காரணமாயிருத்தலால், உலக விஷயங்களில் மனத்தைச் செலுத்தி, அவைகளை ஆராய்ச்சி செய்து எவ்விஷயத்திலும் அவ்வுலகத்தையே பின்பற்றி நடப்பாராக.

எவ்வுயிரையும் தன்னுயிராக பாவித்தல், பாத்திரமறிந்து தானம் செய்தல், பிறர் தொழிலைத் தன் தொழிலாகக் கருதல், திரிகரணங்களையும் அடக்குதல் ஆகிய நல் ஒழுக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வழிபாட்டிற்குரியவர்கள் :

'தேவர், மறையோர், கன்றுடைய பசு, குரு, பெரியோர் (வயதாலும் அறிவாலும் மேம்பட்டவர்), வைத்தியர், அரசர், விருந்தினர், ஆடவர் ஆகியவர்களை வழிபடல் வேண்டும்' எனக் கூறப்படுகிறது.

இங்ஙனம் சுருக்கமாகச் சொல்லப்பட்ட நல்லொழுக்க முறைகளைக் கைகொண்டவர்கள், ஆயுள் விருத்தி, இன்பம், புகழ் ஆகிய நற்பயன்களைப் பெற்று இகபர சுகங்களை அடைவார்கள்.

சில கூடா ஒழுக்கங்கள் :

பயன்தரத்தக்க கைகண்ட சீவ் மூலிகைகளுள் ஒன்றைத் தன் வசமிருக்கச் செய்தலும், நடக்கும்போது குடை, கால்கவசம் இவைகளை பயன்படுத்தலும், நுகத்தடியளவு பார்வையைச் செலுத்தலும் மிக்க அவசியம். இன்றியமையாத காரியம் நேரிட்டாலொழிய இரவில் வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லக்கூடாது. அங்ஙனம் செல்ல நேர்ந்தால், தலைக்குப் பாகையும், கைக்குத் தடியும், வழிக்கு ஒரு துணையும் பெற்று வெளியில் போக வேண்டும். கிராம தேவதைகட்கு உரிய (அதிஷ்டானமான) மரங்கள், வழி படத்தகுந்த பெரியோர்கள், கொடிகள் (flag), விலங்குகள், தூய்மை இல்லாதவர்கள் முதலியவர்களின் நிழல், சாம்பல், உமி,

வெறுப்புக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்கள், பருக்கை கற்களும் ஓடுகளும் நிறைந்த இடம், பூசை செய்யுமிடம், நன்காடு இவைகளைத் தாண்டிப் போதலும், நதிகளை நீந்திச் செல்லுதலும், அக்கினியை நோக்கிப் போதலும், துஷ்டமிருகங்களை வாகனமாகக் கொள்ளுதலும், சந்தேகம் கொள்ளக்கூடிய மரக்கலங்களிலும், ஓங்கிவளர்ந்த மரங்களின் மீதும் ஏறுதலும் கூடா. கிராம தேவதைகளுக்கு அதிஷ்டானமான மரங்கள் சமீபத்திலும், மூன்று, நான்கு வீதிகள் கூடும் சந்திசதுக்கங்களுக்கும், தேவாலயங்களுக்கும், இராக்காலங்களில் செல்லக்கூடாது. காடு, பாழடைந்த வீடு, சுடுகாடு இவ்விடங்களுக்குப் பகற்பொழுதிலும் போகக்கூடாது. எதிர்க்காற்று, வீசும் புழுதி, பனி, வெயில், பெருங்காற்று இவைகள் தோன்றியபோது வெளியில் போதலும், இரு பக்கமுள்ள நீர், நெருப்பு இவைகளுக்கு மத்தியில் வாகனம் ஏறிச்செல்லுதலும் கூடா.

வெளியில் போய் வந்தவுடன் பாதம், முகம் முதலியவைகளை உடனே கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். மயிர் நகங்கள் இவைகளை அதிகமாக வளரவிடாமல் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது நீக்க வேண்டும். அடிக்கடி அழுக்குச் சேரக்கூடிய இடங்களை அப்போதைக்கப்போது கழுவிச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். கத்தூரி போன்ற வாசனைப் பொருள்களையும், புட்பங்களையும் இரவில் முகரலாகாது. கையால் வாயை மறைத்துக் கொள்ளாமல் தும்முதல், சிரித்தல், கொட்டாவி விடுதல் கூடாது. பேசும் போதுகூட வாயைக் கையால் மறைத்துக்கொண்டு பேச வேண்டுமெனச் சில சமய நூல்கள் கூறுகின்றன. தேகத்தை வளைத்துக்கொண்டு உண்ணல், கொட்டாவி ஏப்பம் விடுதல், இருமுதல், நித்திரை செய்தல் முதலிய காரியங்களைச் செய்தல் கூடாது. எச்சமயத்திலும் சூரியனை நேராக உற்று நோக்குதல், தலையில் சுமையை வெகுநேரம் தாங்குதல், மிக நுண்ணிய பொருள்கள், காந்தியுள்ள பொருள்கள், அசுத்தமும், அருவருப்புமுள்ள பொருள்கள் ஆகிய இவைகளை அடிக்கடி பார்த்தல் முதலியன ஆகா.

மயக்கத்தைத் தரக்கூடிய மருந்துகளைப் பக்குவம் செய்தலும், பெறுதலும், விற்றலும், தானம் செய்தலும் ஆகா. ஆற்றின் கரைகளிலும், அரசர் அருகிலும் வசித்தல், யானை, புலி போன்ற மிருகங்கள், கொம்புள்ள மிருகங்கள் இவற்றையும், பகைவர், அற்பர், துஷ்டர் இவர்களையும், அடுத்துப் பிழைத்தல், உத்தமரைப் பகைத்துக் கொள்ளுதல், சந்திகாலங்களில் வாசித்தல், உண்ணுதல், புணர்தல் ஆகிய இவை கூடா. சத்துருக்களாலும், வேசிகளாலும் கொடுக்கப்படும் உணவு, பெருங்கூட்டத்திலும், யாகத்திலும் விற்கப்படும் உணவு ஆகிய இவைகளை அவசியம் நீக்கவேண்டும்.

நகநீரும், சிகை நீரும் தெளிக்குமிடத்தில் இருத்தலும், வீட்டிற்கு விலகியிருக்கும் பெண்கள் நடக்கும்போது பறக்குந் தூசி மேற்படும்படி நெருங்குதலும், தலைமயிரை ஆட்டி உதறுதலும் கூடாது. நாசிகளை விரல்களால் குடைவதும், பயனின்றி விரல்களாலும் கால்களாலும் பூமியைக் கீறுவதும், அந்தந்த அவயவங்களுக்குத் தகாத வேலையைச் செய்வதும், அங்கங்களையும், நகங்களையும் சங்கீதக் கருவிகளாக உபயோகிப்பதும், நெருக்கடியான இடங்களில் கஷ்டத்துடன் உட்காருதல் அல்லது படுத்தலும், இரவில் மரத்தடியில் தங்குதலும் கெடுதியாம். ஒரு காலை மடக்கி மற்றொரு காலால் நீண்ட நேரம் நிற்கலாகாது. மனம், மொழி, மெய் இவைகளால் செய்யப்படும் காரியங்களில் அவைகட்கு கஷ்டமுண்டாவதற்கு முன்னே அக்காரியங்களை நிறுத்தல வேண்டும்.

ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை வாந்தியாகும்படியும், நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பேதியாகும்படியும் மருந்துண்ண வேண்டும். இவற்றைக் கைவிடக்கூடாது.

இயல் - 24

கால ஒழுக்கம்.

கார் காலம் :

இக்காலத்தில் தன்னிலை விருத்தியடைந்த பித்தத்தையும், விகாரமடைந்த மற்றத் தோடங்களையும் சமநிலைக்குக் கொண்டுவரும பொருட்டு உஷ்ண வீரியமுள்ள வமன, விரேசன சிகிச்சைகளை எடுத்துக கொள்ள வேண்டும். வெந்நீரில் குளித்து, நன்றாய் உலர்ந்ததும் தூபமிட்டதுமான ஆடைகளை அணிந்தும், பாதரட்சைகளை இட்டுக் கொண்டும் சஞ்சரிக்க வேண்டும். ஒதமில்லாத இடங்களில் வசிக்க வேண்டும். மேல வீடுகளில் வசித்தல் நன்று. ஆற்று நீர், நெய்பசை அதிகமாகக் கலந்த நீர்மோர், பகல் நித்திரை, வருத்தமான வேலை, வெய்யில் ஆகிய இவைகளை நீக்க வேண்டும். மழை நீர், கிணற்று நீர், வெந்நீர் இவைகளை உபயோகிக்கலாம்.

புளிப்பு, உப்பு மிகுதியானதும், வறட்சிக்குணமில்லாததும், இலகு குணமுள்ளதும், தேன் கலந்ததுமான உணவுகளை அதிகமாகக் கொள்ள வேண்டும். ஆறிப்போன (ஈரித்துவிட்ட) உணவுகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. பஞ்சகோலம் சேர்த்த நீர்மோர், மாமிசம், தேன், பழைய தானியம் இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். புசித்த பிறகு கார்காலத் திற்குரிய மணப்பூச்சாகிய பச்சைக் கற்பூரம், கத்தூரி, அகில், சந்தனம் இவைகள் சேர்ந்த கலவையைப் பூசிக்கொள்ள வேண்டும்.

கூதிர் காலம் :

பிறநிலை விருத்தியடைந்த பித்தத்தைத் தன்னிலைக்குக் கொண்டு வர விரேசனங்களையும், கைப்புச் சுவையுள்ள நெய்களையும் உபயோகிக்க வேண்டும். மற்றும் அவை மந்தமும், சீத வீரியமும் உள்ளவைகளாக இருத்தல் நன்று. இக்காலத்தில் நீர்நிலைகளிலுள்ள நீர் பரிசுத்தமாக விருக்கும். ஆகையால் ஊருணி நீரை காய்ச்சாமலே உபயோகிக்கலாம். பனி, வெய்யில், கீழ்க்காற்று, உப்பு, கள், தயிர், தைலம், கொழுப்பு, கூர்மை வீரியமுள்ள மது இவைகளை நீக்க வேண்டும். மாலை வேளை களில் நிலவில் உட்காரலாம். கைப்பு துவர்ப்பு இனிப்புச் சுவையுள் ளதும், இலகு குணமுடையதுமான உணவுகளை அதகமாக உபயோகிக்க வேண்டும். சம்பா அரிசி, பயறு, சர்க்கரை, நெல்லிக்கனி, தேன் இவை நன்று. புசித்த பிறகு வெட்டிவேர், பச்சைக்கற்பூரம் சேர்ந்த சந்தனக் கலவையைப்பூசிக் கொள்ளவும்.

முன் பனிக்காலம் :

இக்காலத்தில் சடராக்கினி விருத்தியடைவதனாலும், இராப்பொழுது நீண்டிருப்பதனாலும் வைகறையிலேயே பசி தோன்றும். ஆகையால் இக்காலத்தில் துயிலெழுந்ததும் உடற்பயிற்சி செய்து, வாதத்தைப் போக்கக் கூடிய தைலங்களைத் தேய்த்துக் குளித்து, தூபம் இட்டு, மதுரம், புளிப்பு, உப்பு இவைகள் அதிகம் கலந்த பண்டங்களைப் புசிக்க வேண்டும்; நெய்ப்புப் பசையுள்ள மாமிசம், உளுந்து, கோதுமை, கரும்பு இவைகளால் செய்த பணியாரங்களையும், வெல்லம் அரிசி, திராட்சை இவைகளால் செய்த பான வகைகளையும் உட்கொள்ளலாம். கம்பளம், சகலாத்து, துப்பட்டி, பட்டு விரிப்புகள் முதலியனவகைளைப் படுக்கையில் பரப்பியும், கனமில்லாதனவகைளைப் போர்த்திக் கொண்டும் படுக்கவேண்டும். இதனால், குளிர் பனி காற்றுகள் தடுக்கப் படுவதுமலலாமல், தேக உஷ்ணமும் காக்கப்படும். இக்காலததில் சிறிது வெய்யிலில் காய்வது நலமாகும்.

பின் பனிக்காலம் :

இக்காலத்தில் வறட்சியும் தோன்றும். ஆகையால், முன் பனிக் காலத்தில் கூறிய ஒழுககங்களையே அதிகமாகக் கையாளவேணடும்; இவ்விரண்டு காலங்களிலும் உணவு கொண்ட பிறகு, பனக்கால மணப் பூச்சாகிய குங்குமப்பூ, கிச்சிலிக்கிழங்கு, அகிற்சாந்து, கத்தூரி, சந்தனம், சவ்வாது இவைகளை முறைப்படி பன்னீர் விட்டுக் குழைத்துப் பூச வேண்டும்.

இதனால், சரீரபலம், தாதுவிருத்தி, வனப்பு, இலக்குமி விலாசம், வீரியம், களிப்பு இவை உண்டாகும். தாகம், பயித்தியம், கபதோடம், நமைச்சல் இவை நீங்கும்.

இளவேனிற் காலம் :

இக்காலத்தில் பிறநிலை விருத்தியடைந்த கபத்தைத் தன்னிலைக்குக் கொண்டு வரும் பொருட்டுக் கூர்மை வீரியமுள்ள வமன நசியங்களையும், இலகு வறட்சிக் குணங்கள் பெற்ற உணவுகளையும், தேகப்பயிற்சியையும் கையாள வேண்டும்; இதன் பொருட்டு வெட்டி வேர் சந்தனச்சத்துகள் கலந்த நீர், தேன், கோதுமை, மாம்பழம் முதலியவைகளை உபயோகிக்கலாம்; வெய்யிலின் வெப்பத்தைத் தணிக்கக் கூடிய இன்பகரமான நந்த வனங்களில் வசிக்கலாம்; குரு குணம், சீத வீரியம், நெய்ப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு இவை பொருந்திய

பொருள்களையும், பகல் நித்திரையையும் நீக்கவேண்டும். இஃது இயற்கையிலேயே இன்பமான காலமாகையால், இக்காலத்தில் காதலர்கள் இன்பமாகக் கலந்து வாழ வேண்டும் என்று பல நூல்கள் கூறுகின்றன.

முதுவேனிற் காலம் :

இக்காலத்தில் தன்னிலை விருத்தியடைந்த வாதத்தைச் சமனப் படுத்த, நெய்ப்பு, திரவம் இனிப்புத் தன்மைகளை அதிகமாகப் பெற்று, விரைவில் சீரணமாகக் கூடிய உணவுகளை உபயோகிக்க வேண்டும். உப்பு, புளிப்பு கார்ப்புச் சுவைகளோடுங் கூடிய பொருள் களையும், பயிற்சியையும் நீக்கவேண்டும்; வெயிலில் திரியலாகாது; மது பானம் உட்கொள்ளக் கூடாது. அங்ஙனம் உட்கொள்ள வேண்டின், சொற்ப அளவில் அதிக நீர் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டுமென்று ஆயுள் மறைகள் மொழிகின்றன. (இது சித்தர்கள் கொள்கையன்று.) பாதிரிப்பூ வெட்டி வேர்க் கலந்து புதுப்பானையில் வைக்கப்பட்ட நீரையும், சம்பா அரிசி, மாமிசம், வாழை, பலா இவைகளையும உபயோகிக்கலாம். குளிர்ச்சி பொருந்திய தடாகங்களுள்ள நந்த வனங் களில் வசிக்க வேண்டும்.

பகலில் சிறிது நித்திரை செய்யலாம்; வெட்டி வேர்த் தட்டி களைத் தொங்கவிட்டு நீரினால் நனைத்துக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்; வெளியில் படுக்கலாம்; சந்தனக் கலவையைப் பூசி உஷ்ணத்தினால் உண்டாகும் வேர்க்குரு முதலியவைகளைத் தடுக்கலாம்; மெல்லிய உடைகளை அணியவேண்டும். புணர்ச்சியாகாது. ஆகையால் தான், ஆடி மாதத்தில் பெண்ணைப் புருடனுடன் இருக்க விடாமல், பிறந்த வீட்டிற்கு அனுப்பிவிடும் பழக்கம் இன்னும் நம் தமிழர் களிடம் இருந்து வருகிறது போலும்!

இயல் - 25

உணவுப் பொருள்களும் புசிப்பு வகைகளும்.

தொழில் புரிவதற்கு வேண்டிய சத்தியைக் கொடுக்கவும், உடலை நிலை பெறச் செய்யவும், வளர்க்கவும் ஒருவர் புசிப்பதே உணவு அன்றி, உடலில் தோன்றும் குற்றங்களை நீக்குவதற்கும் சமனப் படுத்துவதற்கும் உண்பவைகள் உணவாகா. மேற்கூறிய மூன்று குணங்களைப் பெற்றிருக்கும் சத்துகள் உணவுகளில் நிறைந்திருக்க வேண்டியதுமன்றி, அவை சீரணமாகி உடலில் பொருந்தக் கூடிய வைகளாயுமிருக்க வேண்டும். இங்ஙனம் உள்ள பொருள்களை நம் முன்னோர்கள் ஆராய்ந்து எடுத்துள்ளார்கள். அவைகளுள் சில சுவை யின்றியும், சில சீரணமாகாது கடினமாயும், சில வேறு பல குற்றங்களைப் பெற்றும் இருக்கின்றன. இக்குற்றங்களை நீக்கும் பொருட்டு அவைகளுடன் உப்பு, எதிரிடை குணமுள்ள பண்டங்கள் வாசனைத் திரவியங்கள், திரிதோட சமத்திரவியங்கள் முதலியவற்றைத் தக்கவாறு சேர்த்துப் பாகஞ் செய்யும் முறைகளையும் நன்கு கூறி யிருக்கின்றார்கள். நம் உணவுப் பொருள்கள் தாது தாவர சங்கமம் எனும் முப்பெரும் பிரிவுகளுள் அடங்கும்.

அற உணர்ச்சியை ஒழித்து, மற உணர்ச்சியைத் தரும் ஊன் வகைகள், தீண்டாப் பொருள்களாகவே நம் தமிழ் நாட்டில் பண்டைய காலந்தொட்டு கருதப்பட்டன என்பது அறியப்படுகிறது. உணவுப் பொருள்களிலிருந்து ஊனை வேறு படுத்தி 'ஊனும் ஊணும்' என புறநானூறில் உரைக்கப் படுதலால், இவ்வுண்மையை உணர லாம். ஆசிரியர் இளங்கோவடிகள், 'ஊனூண் துறமின்' எனத் தெளி வாகச் சிலப்பதிகாரத்தில் செப்பியுள்ளார். திருவள்ளுவரும் 'புலால் மறுத்தல்' என்னும் அதிகாரத்தில் பத்து குறட்பாக்களால் புலால் உண்ணுதல் கூடாது என வற்புறுத்தியுள்ளார். அக்காலத்தில் புலால் உண்ணாதவர்களே நம் நாட்டில் அநேகராயிருந்தார்கள். வேளாளர் முற்றும் புலாலை மறுத்தனர். இப்பொழுதோ, பல தலை முறை களாக ஊன் மறுத்திருந்தவர் கூட ஊன் உண்ணத் தொடங்கி விட்டனர். ஆகையால், ஊன் வகைகளைக் குறித்தும் இங்குக் கூறுவோம் :

தாதுப் பொருள்கள்

உடலுக்குத் தேவையான இரச உபரச லோக உப்பு பாஷாணங் களாகிய தாதுப் பொருள்களுடைய சத்துகள், நாம் உண்ணும் தாவர விலங்கு உணவுகளில் போதுமான அளவு இருப்பதால், தாதுப் பொருள்களை பாகஞ்செய்து உணவாகக் கொள்வது அவசியமில்லை. மேலும், இவ்வுணவுகளில் இருக்கும் தாதுப் பொருள்கள் சிரமமின்றிப் பூரணமாக உடலிற் பொருந்தும். தனித் தாதுப் பொருள்களை உடலிற் பொருந்துமாறு தயாரிப்பது கடினமாகும். ஆகையால், நாம் அவைகளைத் தாவர விலங்கு உண்வுகளின் மூலமாகப் பெறுவதே சிறந்ததாகும்.

இவ்வாறு இருப்பினும், சுண்ணாம்பு, நீர், உப்பு இம்மூன்று தாதுப் பொருள்களையும் நாம் தினந்தோறும் உட்கொள்கின்றோம்; ஈரமான கற்சுண்ணத்தைச் சிறிதளவு தாம்பூலத்தில் சேர்த்து உண்ப தால் சீரண சக்தி அதிகப்படும். நீரைக் குடிக்கின்றோம். அன்றியும் பொருள்களைப் பாகப்படுத்தவும் உபயோகிக்கின்றோம். உப்பை நாம் உணவாகக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. தாவரம், விலங்கு உணவுப் பொருள்களிலுள்ள உப்புகளே நம் உடலுக்கு போதுமானவை. ஆயினும், "உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே" என்றவாறு உப்பில் லாமல் செய்த உணவுச் சுவையாக இருப்பதில்லை. சுவை அற்ற பண்டங்களைத் தேவையான அளவு உண்ண முடியாதாகையால், உணவுகளுக்கு நற்சுவை உண்டாகும் பொருட்டு உப்பைச் சேர்க்கின் றோம். சித்தர்கள் இந்த உப்பால் தான், நரை திரை முதலியன உண்டாகின்றனவென்றும், உப்பைக் கசிவு நீக்கி, கட்டி உபயோகிக்கக் காய சித்தி உண்டாகுமென்றும் கூறினார்கள். உப்பைக் கட்டுவது கடினம். ஆகையால், சாதாரண உப்பையே உபயோகிக்க வேண்டி யிருத்தலின், வாததேகிகள் கல்லுப்பையும், பித்ததேகிகள் கட லுப்பையும், கபதேகிகள் இந்துப்பையும் பயன்படுத்த வேண்டும். இன்றேல், மூவித தேகிகளும் இந்துப்பையே உபயோகிக்கலாம்.

> "வாதபித்தை யென்றே வருதேகர்க் குக்கல்லுப்
> போதவுப்பிந் துப்பாம் உணர்முறையே—ஓதவெள்ளம்
> வற்றியவிந் துப்பதனை வாதமுத லோரருந்த
> குற்றமிலைக் குற்றமிலைக் கூறு."[1]

1. ப.கு.சி. செய். 1285.

தாவரப் பொருள்கள்.

தாவரப் பொருள்களும், இவைகளைத் தின்று உயிர்வாழும் விலங்கு சங்கமப் பொருள்) களும்தாம் நமக்கு உணவாகின்றன. விலங்குப் பொருள்களைவிடத் தாவரப் பொருள்களே அதிகமாக உபயோகப்படு கின்றன. இவை, மரம், செடி, கொடி, புல் என நான்கு வகைப்படும். இவைகளின் கிழங்கு, தண்டு, கீரை, பூ, காய், பழம், வித்து முதலிய பல அங்கங்களும் உணவாகின்றன. இவைகளுள் புல் இனத்தைச் சேர்ந்த பயிர் தானியங்களே தொன்று தொட்டுப் பிரதான உணவாக இருந்து வருகின்றன. பிரதான உணவுக்கு இவைகளைத் தவிர வேறு எந்தப் பொருளும் அவ்வளவு சிறந்தது அன்று என்று தற்கால ஆராய்ச்சி யினாலும் விளங்குகிறது. இச்சிறு பயிர் தானியங்களில், நீர்க்கூறு அதிக மின்றி, உடலுக்கு வேண்டிய சூட்டையும், வன்மையையும் அளிக்கவல்ல சத்துக்கள் நிறைந்து, சிரமமின்றி சீரணமாகி உடலில் பொருந்தும்படி அமைந்துள்ளனவாகத் தெரிகிறது. ஆகையால், நம் முன்னோர்கள் பிரதானமாக உபயோகித்து, வழக்கத்தினால் நன்று என்று கண்ட பயிர் தானியங்களே இன்றும் நம் உணவுப் பொருள்களுள் முதன்மையானவை களாகக் கருதப்படுகின்றன.

பயிர் தானியங்கள் :

நெல், கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், வரகு, தினை ஆகிய இவை முக்கிய பயிர் தானியங்களாகும். இத்தானியங்கள் யாவும் இந்தி யாவில் விளைகின்றன. கோதுமை தவிர, மற்ற தானியங்கள் தென் இந்தியாவில் பயிரிடப்படுகின்றன. இக்காரணத்தினாலேயே, வட இந்தியர்களுக்குக் கோதுமை பிரதான உணவாகவும், தென்னிந்தியர் களுக்கு அரிசி பிரதான உணவாகவும், பயன்படுகின்றன. தற்காலத்தில் தென்னிந்தியர்களுடைய உணவில் போதிய சத்துகள் இல்லை என்று கருதி கோதுமையையும் முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும்படி சிலர் கூறுவதால், அக்கொள்கையை அனுசரித்துச் சில தென்னிந்தியர்கள் கோதுமையை முதல் உணவாகக் கொள்ளுகின்றார்கள்.

நெல் :

நெல் நன்செய்ப் பயிராகும். மற்றத் தானியங்கள் புன்செய்ப் பயிராகும். நெல் வகைகளைக் கணக்கிட முடியாது. ஆயினும், இவை களுள், சம்பாவும் காரும் முக்கியமானவைகளாகும். சம்பா இனிப்புச் சுவையையும், சீத வீரியத்தையும், நெய்ப்பு இலகு முதலியவற்றையும் சுக்கிலத்தை விருத்தி செய்யும் குணங்களையும், கார், இனிப்புச் சுவை,

சீத வீரியம், நெய்ப்பு, கனம், ஸ்திரம், துவர்ப்பு, திரிதோஷஹரம் முதலிய குணங்களையும் பெற்றிருக்கின்றன. பெரும்பாலார் சம்பாவை அன்னத்திற்கும் கார் அரிசியைப் பல பண்டங்கட்கும் உபயோகிக்கின்றனர். ஆனால் சிலர் காரரிசியையும் அன்னமாக உண்கின்றனர். இஃது உசித மன்று. மணி சம்பா தாரன் அன்னத்திற்குச் சிறந்ததாகும். அறுவடை செய்து ஆறு மாதங்கூட ஆகாத புது நெல்லைக் குத்தி எடுக்கும் அரிசி குரு குணத்தைப் பெறும். இதைச் சமைத்தால், அன்னம் குழைந்து போகும். அவ்வன்னத்தை உண்டாலும், அசீரணம், பேதி முதலிய நோய்களை பிறப்பிக்கும். ஆகையால், நெல்லைச்சேரில் இலகு குணம் பெறும்படி குறைந்தது ஆறு மாத காலமாவது கட்டி வைத்து, பிறகு எடுத்து அரிசி ஆக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். இதைச் சாக்கிரதையாகச் சேர் கட்டி வைக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால், அந்து எனும் பூச்சி இதனை அரித்துவிடும். அல்லது எலி பெருச்சாளி முதலியன தின்றுவிடும். கொஞ்சம் ஈரம் பட்டாலும் ஆவி கிளம்பி நெல்லைப் பழுதாக்கிவிடும்.

நெல்லைச் சேர் கட்டுதல் :

ஒரு மேடை செய்து வைக்கோல் பரப்பி, அதன் மீது வைக்கோல் புரியை நடுவில் இடம் விட்டு வட்டமாகச் சுற்றிக்கொண்டு வந்து, நன்றாய் உலர்த்திய நெல்லை நடுவில்கொட்டி, போதுமான உயரம் வந்த பிறகு, உச்சியில் வைக்கோலைத் தேவையான அளவு பரப்பி, பனை மட்டையால் மூடி வைப்பது வழக்கம்.

மூங்கிலால் செய்யப்பட்டுப் பசுஞ் சாணத்தால் மெழுகி உலர்த்திய குதிர்களிலும் நன்றாய் உலர்த்திய நெல்லைக் கொட்டி வைப்பார்கள். அல்லது மண்ணால் செய்த குதிர்களிலும் வைப்பதுண்டு. இப்படிச் செய்ய எலி மு லியவைகளின் தொல்லையுமிராது.

நெல் நன்றாக உலராமல் கொஞ்சம் ஈரமாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது வேறு வழியாக அதில் ஈரம் பட்டுவிட்டாலும் சரி, ஆவி கிளம்பி நெல் பழுதாகிவிடும். அகையால், நெல்லை நன்றாக உலர்த்தி ஓதமில்லாத இடத்தில் சேர் கட்டி வைக்கவேண்டும்.

கோட்டை :

நெல்லை அந்து முதலிய பூச்சிகளுக்கு இரை ஆக்காமல் சேமித்து வைக்கும் முறைகள் பலவற்றுள் இஃதுமொன்று. வைக்கோலைச் சுமார் ஆறங்குல கனத்திற்குப் பரப்பி, அதன்மேல் பதினெட்டு மரக்கால்

கருக்காய் நீக்கி உலர்த்தி எடுத்த நெல்லைக் கொட்டி, முன்போல வைக்கோலை அதன்மேல் பரப்பி, வைக்கோல் புரிகளால் கோள வடிவாகக் கட்டி, பிறகு இடைவெளியில்லாமல் சாணியால் கவசித் துலர்த்தி விடவும். இவ்வாறு தயாரித்த கோட்டைகளைத் தனியாக வாவது சேருக்குள்ளாவது பத்திரப்படுத்தவும். விதை நெல்லைக் கோட்டையாகக் கட்டுலே சிறந்தது. விதை விதைக்கும் இரண்டொரு நாட்களுக்கு முன் அதை நீரிலிட்டு முளை காணுமுன்னெடுத்து உபயோகிப்பது நாட்டு வழக்கம்.

பழைய அரிசி :

நெல், பெரும்பாலும் அரிசியாக உபயோகப்படினும், அதை அவல் பொறிகளாகச் செய்து, தின்பண்டங்களாகவும் கஞ்சியாகவும் கொள்ளுகின்றனர். முற்கூறியவாறு பழைய நெல்லையே குத்தி அரிசி ஆக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். இது விருத்தர், பாலர், பிணியாளர் முதலியவர்களுக்குமாகும். பசியையும் குளிர்ச்சியையும் தரும். சிற்சில நோய்களையும் கபத்தையும் நீக்கும் என்பதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் உணரலாம்.

"பழவரிசி மூத்தோர்க்கும் பாலருக்கு மாகும்
அழன்மிகவு மாகு மருந்தின்—அழலைப்போ
மாகு முடற்குளிர்ச்சி யையமறும் நோயுற்றோர்க்
காகும்பன் னோய்போ மறி."[1]

பச்சரிசி :

அரிசி பல வகையாயினும், அவைகளைப் பச்சரிசி அல்லது புழுங்கலரிசியாகத்தான் உபயோகிக்கின்றோம். பழைய நெல்லைச் சுத்த நீரில் போட்டு மிதக்கும் செத்தை பதர் முதலியவைகளை நீக்கிப் பக்குவமாக உலர்த்தி, கல் மண் முதலியவைகளைப் புடைத்துப் போக்கி, உரலிலிட்டுக் குத்தியோ, அல்லது யந்திரத்திலிட்டு அரைத்தோ மேல் உமியைப் போக்கி எடுத்துக் கொள்வது பச்சரிசியாகும். நீரில் போடாமலும் செய்வதுண்டு. பச்சரிசியினால், வன்மையும், தனி வாத கோபமும், அலசரோகமும் உண்டாகும்; பித்த எரிச்சல் போம். ஆனால், இது பத்தியத்திற்கு உதவாது என்று கீழ்வரும் வெண்பா கூறுகிறது.

"சுத்த அனிலமந்தத் தோன்றுமெரி பித்தம்போம்
பத்தியத்தி லெண்ணார்கள் பண்டிதர்கள்—மெத்தவுமே
வைச்சுவை தாங்க வலியுண்டாந் தேகத்தில்
பச்சரிசி யைப்புசித்துப் பார்."[2]

1. ப. கு. சி.) செய். 864. 2. ப. கு. சி. செய். 862.

தற்கால நாகரீகத்தை அனுசரித்து இரும்பு யந்திரங்களிலிட்டு அரைத்து எடுக்கும் பச்சரிசி, பார்வைக்குச் சுத்த வெண்மையாயிருந்த போதிலும், ஒரு விதச் சத்தை* இழந்து விடுகிறது என்றும், கைக்குத்தலரிசி மங்கலாயிருந்த போதிலும், அச்சத்தை இழவாமலிருக்கிறது என்றும் இரசாயன ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெரியவருகிறது. ஆகையால் நாமும் நம் பெரியோர்களைப் போலவே நெல்லை கைக்குத்தலாகக் குத்தி உபயோகிக்க வேண்டுமே ஒழிய, இரும்பு இயந்திரங்களிலிட்டு அரைத்து உபயோகிக்கக்கூடாது.

புழுங்கலரிசி :

நெல்லின் வகைக்குத் தக்கவாறு பன்னிரண்டு அல்லது இருபது மணி நேரம் நீரில் ஊறப்போட்டு, அல்லது தினம் தினம் புது நீர் விட்டு மூன்று நாள் ஊறவைத்து, மிதக்கும் பதர் செத்தை முதலியவைகளை நீக்கி, அதிகாலையில் அள்ளி மட்பாண்டத்திலிட்டு ஆவி வரும்படி 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் வேகவைத்துப் பக்குவத்தில் எடுத்து உலர்த்தி, முற்கூறியவாறு குத்தி அரிசியைக் கொள்ளவேண்டும். இயந்திரங்களில் குத்தினாலும் இதன் சத்துப் பழுதாவதில்லை எனத் தெரிகிறது. எனினும் இஃது உடலுக்கு வன்மையைத் தாராது என்றும், பச்சரிசி வன்மையைத் தரும் என்றும் தமிழ் நூல்கள் கூறுகின்றன. இவை உண்மையா, என்று ஐயமற ஆராயவேண்டும். மேலும், குழந்தைகள், வாதரோகிகள், பத்தியமுள்ளவர்கள் ஆகிய இவர்களுக்குப் புழுங்கலரிசி உபயோகப்படும் என்று அந்நூல்களே கூறுவதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறியலாம்.

“ புழுங்கல் அரிசியது புத்திரர்க்கும் ஆகும்
அழுங்குகின்ற வாயுவிற்கும் ஆகும்—ஒழுங்காய்
நிலைத்தபத்தி யத்திற்கும் நீட்டலம் மெய்க்குப்
பலத்தைக் கொடுக்காது பார்.”[1]

அரிசிகளின் வகை :

அரிசியில் பல வகையுண்டு. அவற்றுள் முக்கியமான சில வகைகளையும் அவற்றின் குணங்களையும் இங்குக் கூறுவோம்.

மணிச்சம்பா அரிசி :

“நல்ல மணிச்சம்பா நாடுகின்ற நீரிழிவைக்
கொல்லும் மிகுந்தசுகங் கொண்டளிக்கும்—மெல்லப்
பசியளிக்கும் மூத்தோரைப் பாலரை நாளும்
முசியாம லேவளர்க்கும் முன.” [2]

---

1. ப. கு. சி. செய். 860. 2. ப. கு. சி. செய். 850.

*Vitamin B1.

நல்ல மணிச்சம்பா அரிசி, அதி மூத்திரத்தைப் போக்கும்; மந்தத்தை உண்டாக்காது; உடலுக்கு நன்மையைப் பயக்கும்; விருத்தர் பாலர்களையும் வளர்க்கும் என்க.

சீரகச் சம்பா :

''சீரகச்சம் பாவரிசி தின்னச் சுவையாகும்
போகத்து வாதமெல்லாம் போகுங்காண்—வாருலகில்
உண்டவுட னேபசியும் உண்டாகும் பொய்யலவே
வண்டருறை பூங்குழலே வாழ்த்து.'' [1]

மதுரமுள்ள சீரகச் சம்பா அரிசியை உண்டவனுக்கு மீளவும் உண்பதற்கான தீபனமுண்டாகும். அற்ப வாதரோகங்கள் நீங்கும்.

குன்றிமணிச் சம்பா :

''குன்றி மணிச்சம்பா கொண்டால் அனிலமறும்
வென்றி தரும்பலமி ருக்குங்காண்—துன்றியநோ
யெல்லாம் பறக்குமுறை யிந்திரியப் புஷ்டியுண்டாம்
நல்லா ரறிய நவில்.'' [2]

குன்றிமணிச் சம்பா அரிசியை உண்டால், அற்ப வாதரோகம் முதலிய சில நோய்கள் நீங்கும். சரீர பலமும் சுக்கில தாதுவு முண்டாகும்.

ஈர்க்குச் சம்பா :

''ஈர்க்குச்சம் பாவென் றியம்பும் அரிசியது
நாக்குக் கதிசுவை நல்குங்காண்—பார்க்குமிடத்
தெல்லார்க்குங் காதல் இயற்றற்ப பித்தமுமாம்
வில்லாரும் பூசைக்காம் விள்.'' [3]

தேவாராதனைக்கான ஈர்க்குச் சம்பா அரிசி நாவுக்கு சுவையையும் பார்க்கும்போதே இச்சையையும் தரும். ஆயினும், இதில் கொஞ்சம் பித்தமுண்டு.

கார் அரிசி :

''காரரிசி மந்தங் கனப்புடலில் தூலிப்பும்
பாரறிய வாயுவும் பண்ணுங்காண்—நேரே
கரப்பானென் பார்பொருந்திற் காய்முறு மெத்த
உரப்பாகும் என்றே வுரை.'' [4]

1. ப. கு. சி. செய். 855
2. ப. கு. சி. செய். 860.
3. ப. கு. சி. செய். 842.
4. ப. கு. சி. செய்.

மந்த குணமுள்ள பருத்த காரரிசி சரீர புஷ்டியையும், தனி வாத விளைவையும், பலத்தையும் தரும். இது கரப்பான் பண்டம் என்பர்.

மணக்கத்தை வால ன் கருங்குருவை :

> ''மணக்கத்தை வாலான் கருங்குருவை மூன்றும்
> ரணக்குஷ்டைச் சில்விஷத்தைப் போக்கும்—இணக்கமுற
> ஆக்கியுண் டாற்கரப்பா னாகுமென்பார் கள்சிலர்
> பார்க்குள் இதையெண்ணிப் பார்.'' 1

மணக்கத்தை, வாலான், கருங்குருவை என்னும் மூவகை அரிசிகளும் இரணகுஷ்டத்தையும், அற்ப விஷத்தையும் நீக்கும். இவ்வகைச் சாதங்களாற் காரப்பானுண்டாமென்பர்.

அரிசியை அன்னமாகவும், பருப்புப் பொங்கல், சர்க்கரைப் பொங்கல், மிளகோதனம், புளியோதனம், கடுகோதனம், எள்ளோதனம், உழுந்தோதனம், ததியோதனம் முதலியவைகளாகவும் பயன்படுத்துவர்; அரிசியை நொய்யாகவோ, மாவாகவோ அரைத்து, தோசை, இட்டிலி, அதிரசம், பிட்டு, அடை, கஞ்சி முதலிய பண்டங்களாகவும் செய்து உபயோகப்படுத்துவர். இவைகளை முறையாகவும், பக்குவமாகவும் செய்யாவிடின், இவைகளின் குணம் மாறும். ஆகையால், இவைகளைச் செய்யும் முறையையும் பக்குவத்தையும் கூறுவது அவசியமே ஆயினும், இவைகளைப் பாகசாத்திரத்தில் காண்க. ஒன்றிரண்டிற்கு மட்டும் இங்குக் கூறுவோம்.

அன்னம் :

பழைய அரிசியைக் குத்தித் தவிட்டைப் புடைத்து நீக்கி, நொய், கல், மண், புழு முதலியவைகளையும் போக்கி, முழு அரிசியாக தேர்ந்து எடுத்து, இளவெந்நீரில் கழுவிச் சீலையில் கொட்டி, சற்றே ஆற வைத்து ஒரு பங்கு அரிசிக்கு மூன்று பங்கு நீர் விட்டு அடுப்பேற்றி, அது நுரைக்கட்டிக் கொதிக்கும்போது, மேற்படி அரிசியை அதிற்கொட்டி, முக்காற்பங்கு வெந்தவுடன் கரண்டியால் கிளறி வடித்துக் கொண்டு, மறுபடியும் தணலில் வைத்துப் பக்குவப்படுத்தி இறக்கி உபயோகப்படுத்தவும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 841.

''சுத்தவன்னங் குற்றமிலைத் தோஷங் களையகற்றும்
முத்தரத்தே கிக்குமிது முக்கியங்காண்—பத்தியத்திற்
காகுமது முப்பிணிக்கும் ஆம்வியஞ்ச னங்கலந்துண்
ஏகுமுள்நோ யெல்லா மிரங்கி.'' 1

இந்த அன்னத்தை நற்கறிகளோடு சேர்த்து உண்ணவேண்டும். முத் தேகிகளுக்கு மாகும்; பத்தியத்திற்கும் உதவும். முத்தோட நோய் களை நீக்கும். இதனால் எவ்வகை குற்றமும் உண்டாகாது.

நன்றாய் வேகாத நட்டரிசியன்னத்தை உண்டால், மலசலம் சிக்கும். தவிர அது மறுநாளும் சீரணமாகாது. அவ்வன்னரசம் உடலினும் பரவாது.

''நன்றாச் சமையா நடுத்தண்டு லச்சோறு
தின்றால் மலசலமுஞ் சிக்குமென்ப —தொன்றோகேள்
மற்றையநா ளுஞ்செரிக்க மாட்டா ததுவுடலிற்
சற்றும்வியா பிக்காது சாற்று.'' 2

அதிகமாகக் குழைந்த அன்னத்தைப் புசித்தாலும், வாதப்பிரமேகம், இருமல், அக்கினி மந்தம், துர்ப்பலம், பீநசம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும்.

''குழைந்தசோ றுண்ணிற் கொடுமேகம் காசம்
அழுந்துமந் தாக்கினியு மாறும்—விழுந்திடச்செய்
துர்பலமும் பீநசமுந் தோன்றும் அரிவையர்க்குள்
பொற்படரு மாதே புகல்.'' 3

புழுங்கலரிசி அன்னம் :

''தென்புவியி னாளுஞ்செ ழித்துவள ருஞ்சால்
வன்பு புழுங்கல் வடிசாத—முன்புணவே
வாயுவிலை யத்தால் வலியும்வன் னோயுமிலை
நோயுடையார்க் காகு நுவல்.'' 4

இது நோயாளருக்குதவும். இதனால் வாதகோபமும், பலமுர் வலிப்பு ரோகங்களும் உண்டாகா.

1. ப. கு. சி. செய். 1376.
2. ப. கு. சி. செய். 1374.
3. ப. கு. சி. செய். 1375
4. ப. கு. சி. செய். 1372

பச்சரிசி அன்னம் :

''பச்சரிசிச் சோறு பலங்கொடுக்கும் வாயுவென்பார்
நிச்சயமாய் பித்தத்தை நீக்குங்காண்—அச்சமற
மூத்திரக்கி ரிச்சரத்தை முன்பொழிக்குஞ் சேய்க்குமந்த
மாத்திரமுண் டாக்கும் வழுத்து.'' 1

இது, பலத்தையும், குழந்தைகளுக்கு மாந்தத்தையும் உண்டாக்கும்; பித்த கோபத்தையுங் கிரிச்சரத்தையும் நீக்கும். வாயுவும் இதனால் உண்டாமென்பர்.

பருப்புப் பொங்கல் :

முந்திரிப் பருப்பு, இஞ்சி, மிளகு, சீரகம் இவைகளைத் தகுந்த அளவாக எடுத்து நெய் விட்டு வறுத்துத் தகுந்த நீரும் உப்புமிட்டு நுரைக்கட்டிக் கொதிக்கும்போது பச்சை அரிசி அரைசேர், பச்சைப் பருப்பு * கல்சேர் இரண்டையும் சுத்தமாய்ப் பொறுக்கி, நீர் விட்டுக் கழுவி மேற்படி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி வேக வைக்கவும். நீர் சுண்டும் பக்குவத்தில் கிளறவும். பிறகு நெய் எட்டுப் பலம் விட்டு நன்றாய்க் கிளறி பதத்தில் இறக்கி உபயோகிக்கலாம். இதை உண்பவர்களுக்கு; வீரிய விருத்தியும், வாத பெருக்கமும் உண்டாகும். பித்த கோபம் நீங்கும்.

வேறு :

பச்சரிசி அரைச்சேரும், துவரை, உளுந்து, கடலை, சிறு பயறு. பச்சைப்பயறு ஆகிய ஐவகை பருப்புகளும் கால் சேரும் கலந்து, முற்கூறியபடியே நீரில் கழுவி உப்புப் போடாது கொதிக்கும் நீரில் கொட்டி, பாதி பக்குவமான பிறகு, வேண்டிய காய்கறிகளைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கழுவிச் சேர்த்து உப்புச் சேர்க்கவும். பூரணமாய் வெந்த பிறகு முன் மாதிரி வேண்டிய அளவு நெய் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி உபயோகிக்கவும்.

பிட்டு :

காரரிசியை எடுத்துச் சுத்த நீரில் இரண்டு மூன்று மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவி, நீரைச் சுத்தமாக இறுத்து விட்டு, அரிசியை உரலில் இட்டு இடித்து மாவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். மட்பாத்திரத்தில் நீர் விட்டு, துணி எடு கட்டி மூடி அடுப்பில் வைக்கவும்; நீர்

1. ப. கு. சி. செய். 1373.

* பச்சைப்பருப்பைச் சற்று வறுத்து கழுவ வேண்டும்.

சூடான பிறகு அந்த மாவை வேடு கட்டின துணியின் மீது வைத்து மூடியால் மூடவும்; இரண்டாவி வந்த பிறகு எடுத்துக் கொள்ளவும். அல்லது மாவை இளம் பதமாக வறுத்துக் கொள்வதுமுண்டு. நன்றாக ஆறின பிறகு உப்பு நீர் கொஞ்சம் தெளித்துப் பிசறி மறுபடியும் நன்றாய் வேகும்படி முன் மாதிரி வடு கட்டி வேக வைக்கவும். இதை எடுத்துச் சர்க்கரை, தேங்காய்த் திருவல், நெய், சேர்த்து பிசைந்து உண்ணலாம்.

"செம்புனலுங் கட்டுத் தெளியும் உரமாகும்
வெம்பனிலம் உட்புறத்தில் வீறுங்காண்—செமீபழத்தை
வட்டைப் பழிக்கும் வனமுலைமா தேயரிசிப்
பிட்டைப் புசிப்பார்க்குப் பேசு."[1]

அரிசி பிட்டு என்கிற பண்டத்தை உண்பவருக்கு வன்மையும் உள்ளுக்குள் வாத வெப்பமும் உண்டாகும். மாதர்கட்கு ருதுகாலத்தில் மிதமின்றி ஒழுகுகின்ற உதிரம் கட்டுப் பட்டுத் தெளிவுறும்.

அவல் :

இரண்டு பங்கு நீரைக் கொதிக்க வைத்து, அதில் சுத்தமான நெல்லைக் கொட்டி ஒரு கொதி வந்தவுடன், சிறிது நீர் விட்டு இறக்கி ஓர் இரவு அப்படியே வைக்கவும். மறு நாள் பதுக்கூடையில் கொட்டி நீரை இறுத்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச் சட்டியிலிட்டு வறுத்துச் சூட்டுடன் உரலிலிட்டு நன்றாய் இடிக்க, உமி நீங்கி அரிசி தட்டையாகும். இஃதே அவலாம். இதில் பாலும் நெய்யும் சேர்த்துண்டால் சரீரத்துக்குப் பலமும், தயிர் கலந்து உண்டால் மந்தமும், நீரிலூறவைத்து உண்டால் வாயுவுமாகும். மோரில் கலந்துண்டால் தாகமும் எரிவும் புளிப்புப் பண்டங்களில் கலந்துண்டால் பித்தரோகமும் நீங்கும்.

"பானெய்சேர்த் துண்ணிற் பலமாம் ததிகண்மந்தந்
தானெய்து மோரயர்வு தாகமெரி—வேனிருக்கு
மம்புளியு மஞ்சுங்கா லாகுமிரை யொழியு
மெம்புளியும் பித்தி லவலில்"[2]

---

1. ப. கு. சி. செய். 1440. 2. ப. கு. சி. செய். 1444.

நெற்பொரி :

நெல்லைப் பொறித்து எடுக்க நெற்பொரியாகும். இதனை பாகப் படுத்தி உண்ணில், அதிதாகம், வமனம், மந்தாக்கினி பயித்திய வாதம், மதமூர்ச்சை அதிசாரம், அரோசகம் இவைகள் நீங்கும். இதனைப் பெரும்பான்மையும் நோயாளிகளுக்குக் கஞ்சியாக உபயோகப் படுத்துகின்றோம.

கோதுமை :

கோதுமை, வட இந்தியாவிலும் மத்திய இந்தியாவிலும் விசேஷமாகப் பனிக்காலங்களில் பயிராகிறது. சம்பா கோதுமை, மா கோதுமை, யவா அல்லது வால் கோதுமை எனப் பல வகைகள் உண்டு. இவைகளின் குணம் சற்றேறக்குறைய ஒன்றே. நல்ல பலத்தையும், சுக்கிலத்தையும், உஷ்ணத்தையும் விருத்தி செய்யும். தணிவாத கோபத்தையும் பிரமேகத்தையும் நீக்கும்.

''கோதுமையின் நற்குணந்தான் கோதிற் பலங்கொடுக்குந்
தாதுவிர்த்தி யாக்குந் தனிவாய்வைக்—சேதிக்கும்
பிந்தம் அளிக்கும் பிரமேகத் தைக்கெடுக்கும்
உத்தமாமம் என்றே உரை.'' 1

இவை, இனிப்புச் சுவை, சீத வீரியம், நெய்ப்பு, கனம், ஸரம் முதலிய குணங்களை உடையன. சீதவீரியம் என்று கருதியபோதிலும் உஷ்ணத்தை விருத்தி செய்கிறதென்று மேற்கூறிய செய்யுளால் அறியவும்.

சம்பா கோதுமையை நீர் தெளித்து ஊற வைத்து உலர்த்தி, கல் மண் முதலியவைகளை நீக்கி, இயந்திரத்திலிட்டு இரண்டு மூன்றாக உடைத்து, நீரிலிட்டு வேக வைத்து, வடித்தோ, வடிக்காமலோ அன்னத்திற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். இதனை மதுமேகரோகிகள் சிறுநீரிலிருக்கும் இனிப்பைக் குறைக்கும் பொருட்டு உண்கிறார்கள்.

இதனைச் சிறியதாக உடைத்து ரவையாக்கி உப்புமா அல்வா முதலிய பண்டங்கள் செய்து உண்ணலாம்.

மாக்கோதுமையை அரைத்து மாவாக்கி அடை (சப்பாத்தி) பூரி செய்து உபயோகிக்கலாம்.

1. ப. கு. சி. செய். 868.

நோயுற்றவர்கள் கோதுமைக் கஞ்சியைக் குடிக்கலாம்; அதிக பலக்குறைவுடையவர்கள் (மாமிச தாது இல்லாதவர்கள்) யவா கோதுமைக் கஞ்சியை உபயோகிக்கலாம். கோதுமை மாவை வேண்டிய அளவு எடுத்து, தகுந்த உப்புக் கரைத்த நீர் சிறுகச் சிறுக விட்டு நன்றாகப் பிசைந்து ஒரு உருண்டையாகச் செய்க. ஒரு மணி அல்லது அரை மணி நேரம் வைத்து, பிறகு கொஞ்சம் நீர் விட்டு மறுபடியும் பிசைந்து, ஒரு அடைக்கு வேண்டியளவு எடுத்து அடையாகத் தட்டுக. அடுப்பின் மீது இருப்புத் தகட்டை (தவ்வாவை) வைத்து சூடு ஏறின பின் அடையை அதில் இட்டுச் சுடுக. பாதி வெந்த பிறகு எடுத்துக் கரி நெருப்பில் நன்றாகச் சுட்டு, மேற்படிந்திருக்கும் சாம்பலைத் தட்டி நீக்கி கொஞ்சம் நெய் தடவி நற்காய் கறிகளுடன் உண்க.

"தேகம் பலக்குமதி தீபனமுண் டாகுநிறை
மோகம் பெருகுமைய மூர்க்கமறுங்—கோபமிக
வோதி யடையு முயர்கொங்கை மாதரசே
கோதி யடையைக் கொடு." 1

கோதுமை அடையினால் சரீரவன்மையும், உதராக்கினியும், சுக்கில தாதுவும் அதிகரிக்கும். சிலேஷ்மகோபம் நீங்கும்.

பூரி :

முன் மாதிரியே மாவைப் பிசைந்து சிறிதளவு எடுத்து அப்பளம் போலத் திரட்டி, நெய்யில் சுடுதற்குப் பூரி எனப்படும். சற்றேறக் குறைய அடையின் குணங்களையே இது பெறும்.

கேழ்வரகு :

இது புஞ்சைப் பயிராகும். இதனைப் பஞ்சந்தாங்கி என்றும் கூறுவர். இது பெரும்பாலும் ஏழைகளின் உணவாகும். நன்றாக உழைப்பவர்கள் இதை மத்தியானத்தில் உணவாகக் கொள்ளலாம். இது சுத்த வாதத்தை வருவிக்கும், இன்றேல் பித்த வாதத்தையாவது உண்டாக்கும்.

1. ப. கு. சி. செய். 442 1

"சுத்தவனி லந்தன்னைத் தோன்றுவிக்கும் அல்லவெனில்
பித்த மனிலத்தைப் பிறப்பிக்குஞ்—சித்ரமலர்த்
தாழ்குழலே நீடுபஞ்சந் தாங்கியெனச் சொல்லுகின்ற
கேழ்வரகின் செய்தியிது கேள்."[1]

இதைக் கூழாகவும் களியாகவும் செய்து இரண்டு மூன்று தினங்கள் வைத்திருந்தும் உபயோகிக்கலாம்.

கேழ்வரகை உலர்த்திக் குத்திப் புடைத்து, கல் மண் முதலியவை களை நீக்கி, யந்திரக்கல்லில் இட்டு மாவுபோல அரைத்து, வேண்டிய அளவு எடுத்து நீர் விட்டுக் கரைத்து, இரண்டு மூன்று நாட்கள் புளிக்க வைக்க வேண்டும்; பிறகு சுத்தமான அரிசி நொய்யை சமம் அல்லது பாதிப் பங்கை கழுவித் தக்க நீர் விட்டு, அடுப்பில் ஏற்றிப் பாதி வெந்த பிறகு, மேற்படி புளித்த மாவையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும், அடிக்கடி துடுப்பினாற் கிளற வேண்டும். கையில் ஒட்டாத பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு, ஒரு நாள் சென்ற பிறகு உபயோகிக்க வேண்டும்.

தயிர், மோர், நீர் ஏதாவது ஒன்று சேர்த்துத் தக்க உப்புக் கூட்டிக் கரைத்துக் குடிக்கலாம்.

கேழ்வரகு மாவை களியாகவும் கிண்டி, ஒருநாள் ஆறவைத்து உண்ணலாம்.

"கேழ்வரகின் கூழாற் கிளர்வாத பித்தமொடு
வூழ்வயிறுஞ் சாந்தமென விள்ளுவர்காண்—காழாங்
களிக்குப் பலமுண்டாங் காணி லதிவாதந்
தளிர்க்கு முலகிலிதைச் சாற்று."[2]

கேழ்வரகின் கூழினால் வாத பித்த தொந்தமும் உதர ரோகமும் நீங்கும் என்பர். இவைகளினால் வன்மையும் வாதகோபமும் உண்டாம் என்க.

கம்பு :

இதுவும் புஞ்சை நிலப் பயிராகும். இதை அடிக்கடி பிரதான உணவாக உபயோகிக்க, நமையும், சிரங்கும், வீரியமும் உண்டாகும் ஆனால், சரீரம் வெப்பு நீங்கி குளிர்ச்சி பெறும்.

"கம்பு குளிர்ச்சியெனக் காசினியிற் சொல்லுவர்காண்
பம்பு சொறிசிரங்கைப் பாலிக்கும்—வெம்பும்
உடலின் கொதிப்பகற்றும் உட்பலத்தையுண் டாக்கும்
அடலயிற்கண் மாதே யறி."[3]

---

1. ப.கு.சி. செய். 869. 2. ப. கு. சி. செய். 1414.
3. ப. கு. சி. செய். 870.

இதனைக் கூழாக உபயோகிக்க, மேற்கண்ட குணங்களை உண்டாக்கும். சாதமாக உபயோகிக்க, இரத்தம் சுண்டும். இருமல், இரைப்பு, இரணம், உடல் பாரித்தல், நிறமாறுதல் முதலியனவும் உண்டாகும்.

"கம்பினது சாதத்தாற் காசசுவா சஞ்சிரநுகும்
பம்பும் உடலமிகப் பாரிக்குஞ்—செம்பாலோ
வற்றுவது மன்றிநிற மாறுமென்பார் வாமமெலா
முற்று முலை மாதே மொழி."[1]

சோளம் :

இதை மாவாக்கி ரொட்டி செய்து வடதேசத்தில் உண்கிறார்கள். கூழாகவும், சாதமாகவும் உபயோகிக்கலாம். கருமை, வெண்மை, செம்மை என்னும் மூவித சோள சாதங்களினால், தினவும், இரணமும், கரப்பானும் அதிகரிக்கும்; நல்ல மருந்தின் குணம் கெடும்.

"சோளமெனப் பேர்படைத்த சோறுகளி னாலுடலில்
மீளச் சொறிசிரங்கு விர்த்தியதாம்—நாளுங்
கரப்பனுமுண் டாகுங் கனமருந்தும் பாழாம்
பரப்பனைய கண்மாதே பார்."[2]

வரகு :

இதில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமுண்டு. இதைப் பிரதான உணவாக உபயோகிக்க, இரைப்பு, இதைச் சேர்ந்த சில நோய்கள், படை, தினவு, கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் இவை உண்டாம்.

"எரிகபத்தோ டேபலநோ யெய்தும் வறட்சி
சொறிசிரங்கு பித்தந் தொடரும்—நிறையுங்
கரகமெனப் பூரித்த கச்சுமுலை மாதே
வரகரிசிச் சோற்றால் வழுத்து."[3]

இவ்வரிசியை எழுதரம் புதிய புதிய நீர் விட்டுத் தேய்த்துக் கழுவி உலையிலிட்டு வெந்த பிறகு வடித்து உபயோகிக்கலாம்.

தினை :

இதனை, மாவாகவும் கஞ்சியாகவும் உபயோகிப்பதுண்டு. கார்த்திகைத் தீபத்தன்று தினைமாவைத் திரித்து இறைவனுக்குப் படைப்பதுண்டு. இது சிலேஷ்ம வாத தொந்தத்தை நீக்கும். இதன் சோறு,

1. ப. கு. சி. செய். 1415.
2. ப. கு. சி. செய். 1419.
3. ப. கு. சி. செய். 1420.

பித்த குணத்தைப் பெற்று இருந்தாலும், வீரியத்தை விருத்தி செய்து வாத கோபத்தை நீக்கும். இதன் கஞ்சி சோபை தோடங்களைப் போக்கும்.

"சன்னிசுரம் ஐயந் தனிவாத மும்போகுந்
துன்னுபித் தத்தைமிகத் தூண்டிவிடுந்—தின்னப்
பினையும் பசியாம் பெருவீக்கம் நீககுந்
தினையரிசி யின் குணத்தைத் தேர்."[1]

"தினைமா கபவாதந் தீர்க்கும் தன்சாதம்
புனைபித்த மாயினுநற் போகந்—தனைக்கொடுத்து
வாதம்போக் குங்கஞ்சி மாசோபைத் தோடமிதன்
பேதமெலாம் போக்குமெனப் பேசு."[2]

காய் தானியங்கள்.

துவரை, சிறுபயறு, உளுந்து, பச்சைப்பயறு, தட்டைப்பயறு, கடலை, மொச்சை, காராமணி, கொள்ளு, பட்டாணி முதலியன காய் தானியங்களாம். இவை ஒரு வகைச் செடி கொடிகளின் காய்களிலுள்ள பயறுகளாகும்.

"தண்ணக் குறிஞ்சித் தலத்தா டகிப்பிளப்பை
வண்ணச் சுடரறற்குள் வைத்தாக்கி—புண்ணற்
கடிக்குப் பசுவினறு மாச்சியத்தோ டுண்ணிற்
பிடிக்குப் பிடிச்சதையாம் பேசு."[3]

துவரம் பருப்பை நன்றாக வேகவைத்துக் கடைந்து, அன்னமும் நெய்யும் சேர்த்து ஒரு பிடி உண்ண, ஒரு பிடி சதை வளரும் என்று முற்கூறிய செய்யுளால் அறிகின்றோம். ஊனைவளர்க்கும் சத்துத் துவரம் பருப்பில் மட்டுமேயன்றி மற்ற பருப்புகளிலும் உண்டு. ஆனால், அவைகள் வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும்; சீரணமாவதும் கடினமாகும். பொதுவாகப் பருப்புகளே, எளிதிலும் முற்றிலும் சீரணமாவதில்லை ஆகையால், அவற்றின் சத்து முழுதும் உடற்தாதுக்களில் பொருந்துவதற்கு ஏதுவில்லை. அவைகளை முறைப்படியே தயாரித்துப் பாகம் செய்து காலக்கிரமப்படி உண்ண நற்பயனை அடையலாம். விலங்குப் பொருள் களைத் தின்னாதவர்களுக்கு இவை இன்றியமையாதனவாகும். இவை களுள் முக்கியமானது துவரையும் சிறுபயறுமாம். இனி ஒவ்வொன்றின் குணங்களையும் பாகங்களையும் கீழ்க்கூறுவோம்:

1. ப. கு. சி. செய். 872.
2. ப. கு. சி. செய், 1416.
3. ப. கு. சி. செய் 1385.

துவரை :

முற்கூறியவாறு மலைச்சாரலில் (குறிஞ்சியில்) விளைகின்ற துவரை, மற்ற இடங்களில் பயிராகின்றதைவிடச் சிறந்ததாகும். இதில் வெள்ளை சிவப்பு என இருவகைகள் உண்டு. சிவப்புத்தான் சிறந்தது. இதை ஒரு சாமம் தண்ணீரில் ஊறப்போட வேண்டும். இதிலிருக்கும் செத்தை சொத்தை முதலியன மிதக்கும். இவைகளை நீக்கிவிட்டு அடியிலிருக்கும் நல்ல துவரையை, செம்மண் நீரைக் குழம்பாகக் கரைத்துக் கொண்டு அதில் பிசறி கொஞ்சம் ஆறவிடவும். ஒரு மணி நேரம் சென்ற பிறகு மறுபடியும் முன்மாதிரியே செம்மண்ணில் பிசறி விடவும். இங்ஙனம் மூன்று அல்லது ஐந்துமுறை செய்து, பிறகு ஒரு மூலையில் குவியலாகக் குவித்து, நடுவில் ஓர் இரும்புக் கம்பியைத் தரை மட்டம் வரையும் குத்திவைக்கவும். பன்னிரண்டு மணி நேரத்தில் சிறு முளைகள் தோன்றும். அப்போது அந்தக் கம்பியை எடுத்து விட்டுத் துவரையைப் பரப்பி வெயிலில் காயப் போடவும். இதனைக் காலால் துழாவக்கூடாது. சொட்டை விழாவண்ணம் மெல்ல கைகளால் துழாவிக் காய வைக்க வேண்டும். நன்றாய் உலர்ந்த பின்பு எடுத்து வைத்துக் கொண்டு வேண்டிய போது தக்க அளவு எடுத்து, உரலிலிட்டுக் குத்தி கல் யந்திரத்தில் இரண்டு பிளவுகளாக உடைத்து, புடைத்துப் பொட்டு நொய் முதலியவைகளை நீக்கிப் பருப்பைச் சமைக்க உபயோகிக்கலாம். இது, துவர்ப்பு, இனிப்புச் சுவை, சீதவீரியம், கார்ப்பு விபாகம் இவைகளையும் இலகு துவர்ப்பி குணங்களையும் பெற்றுள்ளது. செம்மண் கட்டி வைக்க புழு பூச்சிகள் அரிக்கா. அன்றியும், அப்பருப்பில் இனிப்புச் சுவை அதிகப்படும்.

ஓர் ஆழாக்குப் பருப்பை ஒரு மண் சட்டியில் இட்டு, மூன்று ஆழாக்கு நீர் விட்டு, சிறிது கறிமஞ்சள் சூரணம், ஒரு முட்டைக்கரண்டி சிற்றாமணக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு மூடி வேக வைக்கவும். பொறித்த ஒரு சிறு துண்டு காயமும் போடலாம். ஒரு மணி நேரத்தில் வெந்துவிடும் ; தக்களவு உப்பிட்டுக் கடைந்து, அன்னத்துடன் சேர்த்து நெய் விட்டுப் பிசைந்து, ஒரு பிடி உண்ண, ஒரு பிடி சதை வளரும் எனத் தெரிகிறது. செம்மண் கட்டி இட்டு தயாரிக்காத பருப்பு, இதைப் போல் அவ்வளவு சுவையாக இராது. இதனால், சாம்பார் இரசம் முதலியவைகளும் செய்யலாம்.

துவரம் பருப்பு நன்றாக வெந்த பிறகு அதன் நீரை இறுத்துக் கொண்டு, கொஞ்சம் மிளகு, சீரகம், பூண்டு இவைகளை நன்றாக நசுக்கி அதிலிட்டு, புளி கரைத்த நீர் விட்டு, உப்பும் தக்க அளவு சேர்த்து, மூடி

அடுப்பில் வைக்கவும். நுரை கட்டும் போது (கொதிக்க விடக் கூடாது) பச்சை கொத்துமல்லியும் கருவேப்பிலையும் சேர்த்து, கடுகு, மிளகாய், எண்ணெய், விட்டுத் தாளித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த இரசத்தை அன்னத்தில் சேர்த்து உண்ண, முப்பழங்களையும் நெய்கறிகளையும் உண்பதனால் உண்டாகும் மந்தம் நீங்கும். இதன்பொருட்டே மோர் அன்னம் உண்பதற்கு முன் இரசம் சாதம் உண்பது தென்னாட்டு பழக்கமாகும்.

"நவரை வாழைக் கனிபல வின்கனி
நல்ல மாங்கனி பாலோடு நெய்க்கறி
கவரிலப் பொழுதே மந்த மாம்பரி
காரங் கேட்கும் பயித்தியக் காரரே
யெவருங் காண்க வறைகுது மன்னத்தில்
இட்டு னுங்கறி தன்னுடன் கூடவே
துவரை நீர்மிள குள்ளியிட் டுக்கொளிர்
துட்ட வாதமுந் துஞ்சிடு முண்மையே."[1]

இது பஞ்ச முட்டிக் கஞ்சியிலும் சேரும். அன்றியும், முழுத்துவரையை வறுத்து உப்பில்லாமலிருக்கும் கடும் பத்தியத்திற்கும் உபயோகிக்கலாம்.

"பஞ்சமுட்டிக் காகுமரும் பத்தியவி யஞ்சனமாம்
விஞ்சுசுரஞ் சன்னிகட்கு மெத்தநன்றாம்—பஞ்சின்
விழுந்துவரை யாது மெலிந்தாரைத் தேற்றும்
கொழுந்துவரை யாயினீ கொள்."[2]

பயறு :

பயறு, சிறுபயறு (பனிப்பயறு), பச்சைப்பயறு, வெண்பயறு, கருமபயறு எனப் பயறு பலவகைப்படும. இவைகளுள, சிறு பயறு சிறந்ததாகும். ஆனால் வாதத்தை உண்டாக்கும்.

"ஐயைப் பித்தத்தை அரோசகத்தைப் போக்கிவிடும்
வெய்ய வாதத்தை விளைவிக்கும் - மையம
மறுவொழிந்த தூய மதிவதன மாதே
சிறுபயறு செய்யுஞ் செயல்."[3]

கபக்கோபத்தையும் பயித்தித்தையும் அரோசகத்தையும் போக்கும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1393.
2. ப. கு. சி. செய். 875.
3. ப.கு.சி. செய். 880.

பச்சைப்பயறு :

இது பித்தத்தை நீக்கும்; வாயுவை உண்டாக்கும்; சீதளம் என்பார்கள்.

"பச்சைப் பயறதுதான் பாரிற் பயித்தியத்தை
அச்ச மறநாளும் அகற்றுங்காண்—கச்சறவு
கொங்கைமட மாதே குளிர்ச்சியென்பா ரெப்போதும்
தங்குவா தத்தைத் தரும்."[1]

தட்டைப்பயறு, அக்கினிமந்தத்தையும் சந்நிபாதத்தையும் உண்டாக்கும். வெண்பயறு ஒடுவாதத்தைப் போக்கும். கரும்பயறு சிலேத்ம வாதத்தையும், பக்கவாத போகத்தையும் விலக்கும்.

"தட்டைப் பயறுமந்தஞ் சன்னிதரும் வெண்பயறு
முட்டியே மெய்யின் முதிர்வாதக்—கட்டறுக்கும்
காணாய் கரும்பயறு கம்முநீர் வாதமுடன்
கோணுவா தத்தைப்போக் குட."[2]

இப்பயறுகளைச் சிறு வறுப்பாக வறுத்துக் கல் யந்திரத்தில் அரைத்து, முறைப்படி பொட்டை நீக்கிப் பருப்பை எடுக்கவும். சிறுபருப்பை ஊற வைத்து ஆட்டுக் கல்லிலிட்டு அரைத்துத் தோசை செய்யலாம், காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வேக வைத்துக் கூட்டு முதலியவைகள் செய்யலாம். அன்றியும், இதை ஊற வைத்து உண்ணலாம், விசேடக் காலங்களில் வடைப் பருப்பாக வழங்கப்படுவதை இக்காலத்தும் காணலாம்; இதைக் கஞ்சியாகவும் செய்து குடிக்கலாம்.

உளுந்து ;

இது சிறு உளுந்து, பெரு உளுந்து என இருவகைப்படும். இவற்றுள் சிறியதுதான் சிறந்தது இதனைக் கொழித்துக் கல் மண் முதலியவைகளை நீக்கி, நன்றாக உலர்த்திப் பிறகு சிறிது நல்லெண்ணெயை உளுந்தின் மீது படும்படி (அதிக எண்ணெய் தேவையில்லை) நன்றாகக் கோதி, கல்யந்திரத்திலிட்டு இரண்டிரண்டு பிளவாகும்படி உடைக்கவும். பிறகு உரலிலிட்டுக் குத்தி பொட்டை நீக்கிப் பருப்பை எடுத்துப் பல பண்டங்களுக்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். இஃது இனிப்புச சுவையையும், நெய்ப்பு, கனம் உஷ்ணம், வாதமடக்கி முதலிய குணங்களையும் பெற்றுள்ளது.

1. ப. கு. சி. செய். 881.
2. ப. கு. சி. செய். 882.

"செய்யவுளுந் திற்குச்சிலேஷ்ம வனிலம் பிறக்கும்
வெய்யபித்தம் போம்மந்தம் வீறுங்காண்—மெய்யதனில்
என்புருக்கி தீரும் இடுப்புக் கதிபலமாம்
முன்பு விருத்தியுண்டாகு முன்."[1]

நல்ல உளுந்தினால், கபவாததொந்தமும், மந்தமும், இடுப்புறுதியும், வீரியமும் உண்டாகும். எலும்புருக்கியும் பயித்தியமும் போம்.

பெரும்பாலும் இதனை நீரில் ஊறவைத்து ஆட்டுக் கல்லில் ஆட்டித் தான் இட்டிலிக்கோ, வடைக்கோ, மற்றப் பணியாரங்களுக்கோ உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். அன்றியும், இடுப்புக்கு உறுதியாகையால், இதனை வறுத்து மாவாக அரைத்து, சர்க்கரை நெய் இட்டு உக்களியாகக் கிண்டிப் பெரும்பாண்மையும் புஷ்பவதியான பெண்களுக்குக் கொடுப்பது வழக்கம்.

இதை அடையாகச் செய்து உண்ண, வாதாதிக்கமாகும். பித்த கோபமும், உதிராக்கினியும் கெடும். ஆனால் உண்டியோடு வடையைத் தின்பது நன்று.

"வெறுமுளுந்திற் செய்வடைக்கு மேன்மேலும் வாதம்
உறும்பித்தஞ் சற்றே யொடுக்கும்—நறுந்தீ
பனம்போம் புசிப்பிற் பருகநன்றாம் வாவி
யனம்போ னடையா யறி."[2]

புளித்த தயிரில் உளுத்தம் பருப்பை ஊறவைத்துப் பெருபடியாக அரைத்துப் பாகமாகச் சுட்ட வடையை நல்ல தேனில் தோய்த்து உண்ணில், பித்த சிலேஷ்மரோகங்கள் அறும், வாத தோஷம் விருத்தி ஆகாது.

"உளுந்தின் பருப்பை யுலர்த்தியூ றச்செய்
தழுந்தா தரைத்துவடை யாக்கிச்—செழுந்தேனிற்
கூட்டியுண வையபித்த சோபையறும் ஊதையிலை
தீட்டியவேற் கண்மாதே தேர்."[3]

---

1. ப. கு. சி. செய். 876.
2. ப. கு. சி. செய். 1431.
3. ப. கு. சி. செய். 1432.

பேயன் வாழைப் பழத்தைச் சேர்த்துச் செய்த உளுத்தம் வடையை நெய் தொட்டு உண்ண, வாதபித்த தோடங்கள் தத்தம் நிலையில் நிற்கும்.

''பேயன் கதலிபழம் பெய்தமா ஷத்தின்வடை
நேயமுற அமைத்து நித்தமுமே—நேயமுடன்
தானருந்தில் வாதபித்தந் தத்தம்நிலை கொண்டமருந்
தேனருந்தாத் தேனே தெளி.''[1]

கடலை, காராமணி, பட்டாணி :

இவை வறட்சியும் குரு குணமும் உள்ளவை; வாதத்தை விருத்தி செய்யும். இவைகளைச் சுண்டலாகச் செய்து உண்ணலாம். ஏதேனும் ஒன்றை ஓர் இரவு நீரில் ஊறவைத்துக் கழுவி எடுத்து, சிறிது மஞ்சள் பொடி கலந்து வேகவைத்து, காயம், பூண்டு, கடுகு, மிளகாய் இவை இட்டுத் தாளித்து எடுக்க சுண்டலாம. காலை உணவுக்கு நன்று.

''கடலைவயி றூதற் கனற்றாகங் செய்யுங்
குடலைவலிப் பித்துமலங் கொட்டுந்—திடமருந்தைச்
சேதமுறப் பண்ணுந் தியக்கமொடு வாயுவையும்
போத அழைக்கும் புகல்.''[2]

கடலையால் வயிற்றுப்புசம், பித்த தாகம், குடல் நோயுடன் கூடிய பேதி, மயக்கம், மூலவாயு இவைகளுண்டாகும். மருந்து முறியும்.

''பெரும்பயற்றை மேன்மேலும் பேணியுண்ணு வார்க்குப்
பெருஞ்சட ராக்கினிபோம் பின்னும்—வருமந்தம்
பேதி அதிகரிக்கும் பேராக் கபங்கதிக்கும்
வாதகுடி லம்பெருகும் வாழ்த்து.'[3]

பெரும் பயறு எனப்படும் காராமணியை அதிகமாகத் தின்பவர்க்குத் தீபாக்கினி கெடுவதுமின்றி, அசீரணம், அதிசாரம், கபரோகம், வாதப்பிடிப்பு இவையமுண்டாம்.

1. ப. கு. சி. செய். 1433.
2. ப. கு. சி செய். 877.
3. ப. கு. சி. செய். 879.

மொச்சை :

இது வறட்சியும், குரு குணமுமுள்ளது; வாதத்தைப் பிரகோபிக்கச் செய்யும். இதைச் சுண்டலாகச் செய்து உண்ணலாம்.

"அனிலபித்த வைய மனைத்தையுமுண் டாக்குந்
தொனியெடுக்க வாயுவினைத் தூண்டும்—தனிவேள்
குனிக்குஞ் சிலைப்புருவக் கோதையே நாளும்
இனிக்குமொச் சைக்கொட்டை யே."[1]

கொள்ளு .

இது துவர்ப்பும், சிறிது இனிப்புமான சுவையுடையது; உஷ்ண வீரியமும் புளிப்பு விபாகமுமுடையது; சுக்கிலத்தைக் குறைக்கும்.

"குடல்வாதங் குன்மமுண்டாங் கொள்மருந்தோ நாச
மடலேறு பித்தமிக வாகுங்—கடுகடுத்த
வாதநீ ரேற்றமொடு மன்னுகுளிர் காய்ச்சலும் போஞ்
சாதிநறுங் கொள்ளுக்குத் தான்."[2]

இதனால், பீஜவாயு, பித்த குன்மம், பாண்டுத்தியம் இவை உண்டாம். வாதவலி, நீரேற்றம், நளிர்சுரம், மருந்துரம் இவைபோம். ஆனால் இதை இரசமாகச் செய்து உண்ண பல நன்மைகள் உண்டாம். தேகம் தூண்போல் உரம் பெறும், வாததோஷம், பித்த கோபம், கிரகணீ, குன்மம், ரூட்சை, சுவாசம், காசம், விழியைப் பற்றிய இரணம் முதலிய சில நோய்கள், சலதோடம் ஆகிய இவை நீங்கும்.

"வற்றிய உடம்பு தூணாம் வாதமும் பித்துங் குக்கி
சுற்றிய கிராணி குன்மஞ் சுரம்பல சுவாச காசம்
உற்றடர் கண்ணின் புண்ணோ டுறுபிணி யொழியும் வெப்பைப்
பெற்றிடு காணச் சாற்றாற் பெருஞ்சல தோடம் போமே."[3]

கீரைகள் :

கீரைகளைத் தென்னிந்தியர்கள் உபயோகிக்கும் அளவு வேறு எந் நாட்டினரும் உபயோகிப்பதில்லை. முருங்கை, அறுகீரை, முளைக்கீரை, சிறுகீரை, கொத்துமல்லி போன்ற கீரைகள் பயிரிடப்படுகின்றன பொன்னாங்காணி, பசரை, புளியாரை, பண்ணை, நீராரை போன்றவை நீர்ப் பாங்கான இடங்களில் கிடைக்கின்றன.

---

1. ப. கு. சி. செய். 878.
2. ப. கு. சி. செய். 883.
3. ப. கு. சி. செய். 1394.

குப்பைமேனி, மூக்கரட்டை, சத்திச்சாரணை, கானாங் கீரை, பொடுதலை, தும்பை போன்ற கீரைகளைச் சேர்த்து, மிளகு கூட்டிப் பாகப்படுத்தி, பிரசவித்த பெண்களுக்குப் பத்தியப் பொருளாகவும், மற்றையோருக்கு உணவாகவும், கலவைக் கீரை என்ற பெயருடன் நாட்டு மக்கள் வழங்கு கின்றார்கள்.

பூச்சி, புழு, புல் பூண்டு, காம்பு, நடுநரம்பு முதலியன நீக்கி ஆய்ந் தெடுத்த பசுமையான கீரைகளையும் இளந்தண்டுகளையும் நுண்ணியதாக நறுக்கி நீரில் கழுவி, புதுக் கூடையிலிட்டு நீர் வடிந்து, கறி. குழம்பு, இரசம் துவையல் முதலியவற்றைப் பாகசாத்திரப்படி செய்து உண்ணலாம்.

துவட்டல் ;

சட்டியை அடுப்பேற்றி எண்ணெயிட்டுக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய், வெங்காயம், இவைகளைக் கொட்டி வறுத்து, ஆய்ந்த கீரையை அதில் அலம்பிப் போட்டு உப்பிட்டு மூடி வேகவைத்துத் துவட்டி பதத்திலெடுக்கவும். இதனுடன் தேங்காய்ப் பூவையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்,

மிளகு சேர்த்துத் துவட்ட வேண்டின், மிளகாயை நீக்கி முன்போலத் துவட்டி, பிறகு மிளகு சூரணம் தக்க அளவு சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். மிளகு கீரைகளிலுள்ள விடத்தை நீக்குவதன்றி, அவற்றின் வீரியத்தையும், குன்றாதவாறு பாதுகாக்கும்.

"முருங்கைக் கீரை வெந்து கெட்டது அகத்திக்கீரை வேகாமல் கெட்டது" என்ற மூதுரையின்படி, அதிகமாக வெந்த முருங்கைக் கீரையையும் வேகாத அகத்திக்கீரையையும் உண்ணக் கூடாது.

"இலாங்கலி வெட்டை யிலாங்கலி மாற்றும்" என்ற சொற்றொடரால் தேங்காய் மேக வெப்பத்தை நீக்குமென்பதை அறிக.

மசியல் :

பூண்டு, பழைய புளி, பருப்பு இவைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்து மசியல் செய்யலாம். சுத்தி செய்த கீரை, காம்பு நீக்கிய பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய வெங்காயம், தோல் உரித்த பூண்டு, உப்பு இவைகளைத் தக்க அளவு ஒரு சட்டியிலிட்டு மூடி வேகவைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்த பிறகு மத்தி னால் கடைந்து கடுகு, மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு இவைகளிட்டு தாளித்து உபயோகிக்கவும். புளி சேர்த்து செய்ய வேண்டின், பூண்டை நீக்கி, பழம் புளியைக் குழம்பாகக் கரைத்து வடிகட்டிச் சேர்த்து முன் மாதிரியே வேக

வைத்து, கடைந்து தாளித்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். பருப்பிட்டு மசியல் செய்யவேண்டின் முதலில் பருப்பை வேகவைக்க வேண்டும்.—சிறுபயிறு பச்சைப்பயிறு, துவரை நன்று—முக்கால் பாகத்திற்குமேல் வெந்த பிறகு கீரை, பச்சை மிளகாய், உப்பு, கரைத்த புளி இவைகளைத் தக்க அளவு சேர்த்து முன்போலவே தயார் செய்து உபயோகிக்கலாம். புளிப்புச் சுவையுள்ள கீரைகளாகவிருப்பின் புளியை நீக்கவேண்டும்.

இங்ஙனம் புளியிட்டுச் சமைப்பதனால் கீரைகளின் தாது விருத்திச் செய்கை குன்றுமென நம் முன்னோர் கூறி இருக்க, கீரைகளிலிருக்கும் படியான வைட்டமின்கள் (Vitamins) அழிந்து போகாமல் காக்கப்படுகின்றன எனத் தற்கால ஆராய்ச்சியாளர் அறிவிக்கின்றனர்.

சாறு :

கீரையையும் பருப்பையும் வேகவைத்து இறுத்த நீருடன் மிளகு, காயம், பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்துத் தாளித்து இரசமாக உபயோகிக்கலாம்.

துவையல் :

கீரைகளைச் சிறிது நெய்விட்டு வதக்கி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, உப்பு, சிறிது புளி வைத்து அரைத்து, உளுந்தம்பருப்பு, கடுகு இவை வறுத்துச் சேர்த்து இலேசாக அரைத்து உணவுக்கு உபயோகிக்கலாம். புளிப்புக் கீரைகளாக இருந்தால் புளியை நீக்கவேண்டும். இங்ஙனமே கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை, புளிச்சக்கீரை, புளியாரை, இஞ்சி, மாங்காய், தேங்காய், முதலிய துவையல்கள் செய்வதுண்டு.

உணவுக்கு அதிகமாக உபயோகப்படும் சில கீரைகளின் குணங்களை மட்டும் இங்கு கூறுவோம். மற்றவைகளை குண பாடத்தில் காண்க. பெரும்பாலும் கீரைகள் நல்ல மணத்தையும், சீதவீரியத்தையும் பெற்றிருக்கின்றன மலத்தைப் போக்கும். இவைகளை மத்தியானத்தில்தான் உபயோகிக்க வேண்டுமேயொழிய இரவில் உபயோகிக்கக் கூடாது. தாளி, முருங்கை, தூதுளை, பசளை, அறுகீரை போன்ற கீரைகளுக்குப் போகம் விளைவிக்கும் சக்தியுண்டு.

"தளர்ந்தவர்க்கும் பாலர்க்கும் தக்கபிணி யோர்க்கும்
இளங்கீரை நாவுக் கிதமாம் — விளம்பு
சுரகாசம் போக்குந் தெரிப்பசி யுண்டாக்கும்
பிரகாச மாயெடுத்துப் பேசு."[1]

1. ப. கு. சி. செய். 623.

முளைக்கீரை, வயோதிகர், இளைஞர், வாலிபர் ஆகிய முத்திறத்தினருக்கும் நாவிற்கும் இதத்தைத் தருவதாகும். அதன் கறி, காய்ச்சலையும் காச இருமலையும் போக்கும்; பசியைத் தரும்.

"காய்ச்சல் குளிர்சன் னிகபநோய் பலபிணிக்கும்
வாய்ச்ச கறியாய் வழங்குங்காண்– வீச்சாய்க்
கறுவுமோ வாயுவினங் காமமிக வுண்டாம்
அறுகீரை யைத்தின் றறி"[1]

அறுகீரை, காய்ச்சல், குளிரினால் உண்டாகும் நடுக்கம், சன்னி, கபவாதம் முதலிய பல பிணிகளைப் போக்குவதற்கு ஏற்ற கறியாகும். ஆனால் காமத்தை அதிகப்படுத்தும் குணம் இதனிடம் உண்டு.

'கண்புகைச்சல் நேத்திரநோய் காசம் படலரசப்
புண்கிரிச்ச ரஞ்சோபை பெருங்குபித்தம்—மண்பரவு
தாவரவி ஷங்களும்போம் தாழாத் திருவுண்டாம்
கூவுசிறு கீரையைக் கொள்."[2]

சிறுகீரை, கண்களில் புகைச்சல், தூம்பிரநோய், இருமல், படலம், பாதரசவேக்காடு, மூத்திரக் கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்த நோய், தாது தாவர விஷங்கள் முதலியவைகளை நீக்கும். அழகை உண்டாக்கும்.

"வாதமறும் நெஞ்சேறி வந்த கபம்விலகும்
சீதமுடன் நோய்பலவுந் தீருங்காண்—ஓதவுள்ளே
வீறு கிருமியொடு மேவாப் பயித்தியம் போங்
கூறுமண லிக்கீரைக் கு."[3]

மணலிக்கீரையினால், மார்புச்சளி, வாதம், சிலேத்மம் முதலிய பலநோய்கள், கிருமி ராகம், பயித்தியம், சீதளம் இவைகள் நீங்கும்.

"போக மிகக்கொடுக்கும் போர்செய்பத் தைப்பெருக்கும்
ஆகமதிற் றாகமனலைத் தணிக்கும்—மாகுடரின்
மன்னு மலமிளக்கும் மாறா வுருசிதருந்
தின்னுஞ் சிறுபசலை தேர்."[4]

1. ப. கு. சி. செய். 625.
2. ப. கு. சி. செய். 627.
3. ப. கு. சி. செய். 629.
4. ப. கு. சி. செய். 616

மிக்கசுவையுள்ள சிறுபசலை புணர்ச்சியில் விருப்பத்தையுண்டாக்கும்; கபத்தை அதிகப்படுத்தும்; நீர்வேட்கையையும் வெப்பத்தையும் தணிக்கும்; மலத்தை இளகச் செய்யும்.

"நீர்க்கடுப்பு நீரடைப்பு நீங்காத மேகமுமிவ்
வூர்க்கடுத்து வாராமல் ஒட்டுங்காண்—பார்க்கவொண்ணா
அற்பவிடை மாதே அரோசிசர்த்தி யைத்தொலைக்கும்
நற்பசலைக் கீரையது நன்று."[1]

நல்ல வசலைக்கீரையால் மூத்திரக்கடுப்பு, மூத்திரக் கிரிச்சரம் ஒழுக்கு வெள்ளை, அருசி, வாந்தி ஆகிய இவைகள் போகும்.

"கோழையொடு மாந்தம் குழந்தைச் சுழிக்கணமும்
பேழையெனச் சொல்லும் பெருவயிறுஞ்—சிழொழுகும்
காணாக் கிருமிகளைக் கக்கும் அழிபுண்ணுஞ்
சாணாக்கிக் கீரையிற்போஞ் சாற்று."[2]

சாணாக்கிக் கீரை, கபம், அக்கினி மாந்தம், சுழிக்கணம், மகோதரம், கிருமிகள் நெளியும் ஆறாப்புண் ஆகியவைகளை நீக்கும்.

"பண்ணையினங் கீரையது பற்று மலமிளக்கும்
எண்ணுங் குடலுக் கிதங்கொடுக்கும்— பெண்ணேகேள்
சிதங் கரப்பான் சிரங்குபுண் மாற்றுவிக்குங்
கோதங் கிலையதனைக் கொள்."[3]

பண்ணைக்கீரை மலம் இளக்கும்; குடலுக்கு நன்மையைத் தரும். கரப்பான், கிரந்தி, விரணம் இவைகளை நீக்கும்.

"பரட்டைநறுங் கீரையது பத்தியத்திற் காகும்
வெருட்டுகின்ற பித்த மிகவீறும்—புரட்டுங்
கபமுடனே வாதங் கரப்பானும் ஏகுஞ்
சுபவசன மாதேநீ சொல்."[4]

நல்ல பரட்டைக் கீரையால் மிகத்துன்பந்தரும் பித்தம், மிக்கெழும் சிலேஷ்மம், வாதம், கரப்பான் இவைகள் தொலையும்.

"வள்ளைக்கீ ரைக் கனிலம் மாறும்பால் உண்டாகும்
பிள்ளைப் பருப்பிலைக்குப் பித்தமறுங்—கொள்ளத்
தெரியுங் கடல்சூழித் தேசத் தோருக்குக்
கரிய குழலணங்கெ காண்."[5]

---

1 ப. கு. சி. செய். 615.
2. ப. கு.சி. செய். 618.
3. ப. கு. சி. செய். 620.
4. ப. கு. சி. செய் 621.
5. ப. கு. சி. செய். 613.

வள்ளைக் கீரைக்கு வாதத்தைப் போக்கி, குழந்தை பாலைச் சுரக்கச் செய்யும் குணம் உண்டு. இளம் பருப்புக் கீரையால் பித்தாதிக்கம் போம்.

"சிரநோய் வலிகுடைச்சல் திராச் சயித்திய
முரநோ யிவைக ளொழியு—முரமேவும்
வில்வேளைக் காயும் விழியாய் பசிகொடுக்கும்
நல்வேளை தன்னை நவில்."[1]

வேளைக் கீரையினால், தலைவலி, உடல் குடைச்சல், சீரணம், மார்வலி இவைகள் நீங்கும்; வன்மையுண்டாகும்.

"காசம்பு கைச்சல் கருவிழிநோய் வாதமனல்
கூசும்பி லீகங்கு தாங்குரநோய்—பேசிவையால்
என்னாங்கா ணிப்படிவ மேமமாஞ் செப்பலென்னைப்
பொன்னாங்கா ணிக்கொடியைப் போற்று."[2]

பொன்னாங்காணி, கண்காசநோய், கருவிழிநோய், தூம்பிரரோகம், உஷ்ணரோகம், வாதம், தேகச்சூடு, பிலீகம், மூலரோகம் இவற்றை நீக்கும். தேகத்தில் பொன்னிறத்தை உண்டாக்கும்.

"அக்கரநோய் மாறுமகலும் வயிற்றிழிவு
தக்கவிரத் தக்கடுப்புத் தானேகும்—பக்கத்தில்
எல்லாரை யுமருந்தென் றேயுரைத்து நன்மனையுள்
வல்லாரை யைவளர்த்து வை."[3]

வல்லாரையினால், கணச்சூடு, மலக்கழிச்சல், இரத்தக் கிரகணியால் உண்டாகும் கடுப்பு இவைகள் நீங்கும்.

"செறிமந்தம் வெப்பந் தெறிக்குந் தலைநோய்
வெறிமூர்ச்சை கண்ணோய் விலகு—மறமே
நெருங்கையிலை யொத்தவிழி நேரிழையே நல்ல
முருங்கை இலையை மொழி."[4]

முருங்கக்கீரை, அக்கினிமந்தம், உட்சூடு, தலை தெறித்தல் போன்று உண்டாகும் தலைவலி, பித்தத்தினால் எற்படும் மூர்ச்சை, கண்ணோய் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

"மருந்திடுதல் போகுங்காண் வன்கிரந்தி வாய்வாந்
திருந்த அசனஞ் செறிக்கும்—வருந்தச்
சகத்திலெழு பித்தமது சாந்தியாம் நாளும்
அகத்தியிலை தின்னு மவர்க்கு."[5]

---

1. ப. கு. சி. செய். 285.
2. ப. கு. சி. செய். 349.
3. ப. கு. சி. செய். 360.
4. ப. கு. சி செய். 542.
5. ப. கு. சி. செய். 543.

தினந்தோறும் அகத்திக்கீரையை உண்பவருக்கு பிறரால் இடப் பட்ட மருந்தின் தீமை, பைத்தியம் நீங்குதல், உடலுணவு எளிதில் செறித்தல் முதலிய நன்மைகள் உண்டாகும். ஆனால், கடுவன் என் னும் நோயும் வாய்வும், வந்து சேரும்.

"தின்றா லுரிசைதருந் திரப் பயித்தியத்தைப்
பொன்றாத நீரிழிவைப் புண்ணீரை—என்றுமிந்த
ஊராரைச் சாராம லோட்டிவிடும் நாலிதழாம்
நீராரைக் கீரையது நீ."[1]

நல்ல சுவையும் நாலிதழ்களையுமுள்ள நீராரைக் கீரையினால் நீங் காத பித்தநோய், நீரிழிவு, இரத்தபிரமேகம் இவை ஒழியும்.

"காதுமந்தங் காதெழுச்சி காசந் தினவுமத
மோதுமந்த முத்தோடம் முட்சூலை—தாதுநட்ட
மீதுளைப் பத்திரியை மேலச்செய் யாராய்ந்தோர்
தூதுளைப் பத்திரியைத் துய்த்து."[2]

தூதுளை, காது கேளாமை, காதெழுச்சி, காசம், நமைச்சல், மதரோகம், அக்கினிமந்தம், திரிதோடம், உட்குத்தல் (சூலை), விந்து நட்டம் ஆகியவற்றை விலக்கும்.

"காரைத் தழைக்குக் கடுப்பிரத்தம் போம்புளியைச்
சோரப்பெய் தாக்கிச் சுவைத்தறிநீ -பாரிலுள்ள
சேம்பிலைக்கு நற்புளியைச் சேர்த்துச் சமைத்துண்டாற்
கூம்பிட்ட மூலமறுங் கூறு."[3]

காரையிலை, சேம்பிலை ஆகியவைகளைத் தனித்தனிப் புளியிட்டுச் சமைத்து உண்ணில் இரத்தக் கடுப்பும், மூலமும் நீங்கும்.

"வாயி னருசி வயிற்றுளைச்சல் நீடுசுரம்
பாயுகின்ற பித்தமுமேன் பண்ணுந்தன்—தூய
மருவேறு சாந்தளங்கை மாதே யுலகிற்
கருவேப் பிலையருந்திக் காண்."[4]

---

1. ப. கு. சி. செய். 630.
2. ப. கு. சி. செய். 586.
3. ப. கு. சி. செய். 576.
4. ப. கு. சி. செய். 546.

கருவேப்பிலையினால், நா சுவை அறியாமை, சீதபேதியால் உண்டாகும் வயிற்றுவலி, பல் நாட்களாயுள்ள காய்ச்சல், பைத்தியம் இவைகள் போகும்.

"பித்த மயக்கமறும் பேருலகில் மானிடர்க்கு
நித்தமருள் வாதகப நேருமோ— மெத்தெனவே
மூலக் கிராணிவிடு மூல உதிரமறுங்
கோலப் புளியாரைக்கு."[1]

புளியாரைக்கீரையால், பித்தமயக்கம், வாதகப விகற்பங்கள், மூல வாயு, கிரகணி, இரத்தமூலம் இவை போகும்.

"கொத்துமல்லிக் கீரையுண்ணில் கோர வரோசகம்போம்
பித்தமெல்லாம் வேருடனே பேருங்காண்—சுத்தவுமாம்
வெச்செனவே போகம் விளையுஞ் சுரந்திருங்
கச்சுமுலை மாதேநீ காண்."[2]

இக்கீரை, வாதவரோசகம், பித்த நோய்கள், பித்த காய்ச்சல் இவற்றைப் போக்கி, வன்மையை உண்டாக்கி, சுக்கிலத்தை விருத்தியடையச் செய்யும்.

"வாதபித்த வயத்தை மாற்றும் மலமறுக்கு
மோதுகுடல் வாதமதை யோட்டுங்காண்—போதின்
பலகலவைக் கோதாய்நற் பத்தியத்திற் கொவ்வும
பலகலவைக் கீரையுண்டு பார்."[3]

பல வகைகள் கலந்த கலவைக் கீரையினால், வாத பித்தகபம், வயிற்றின் குற்றம், மலச்சிக்கல், குடல் வாதம் ஆகியவை நீங்கும்.

போகங் விளைக்குங் கீரைகள் :

"தாளி முருங்கைத் தழைதூ துணம்பசலை
வாளிவறு கீரையுநெய் வார்த்துண்ணில்—ஆளியென
விஞ்சுவார் போகத்தில் வீம்புரைத்த பெண்களெலாம்
கெஞ்சுவார் பின்வாங்கிக் கேள்."[4]

1. ப. கு. சி. செய். 631
2. ப. கு. சி. செய். 637.
3. ப. கு. சி. செய். 628.
4. ப. கு. சி. செய். 640.

நறுந்தாளி, நன்முருங்கை, தூதுணம், பசலை, அறுகீரை இவற்றுள் யாதேனும் ஒன்றைப் புளி நீக்கிப் பாகஞ் செய்து, அன்னத்துடன் நெய் சேர்த்து, நண்பகலில் மாத்திரம் ஒரு மண்டலம் உண்ணில். புணர்ச்சியில் நிர்வாகம் உண்டாம் என்க.

பூ வகை.

வாழை, ஆவாரை, முருங்கை, அகத்தி, தூதுளை, வெங்கரயம் முதலியவைகளின் மலர்களைச் சமைத்து உண்பதுண்டு. ஆனால், இவைகளுள் பெரும்பாலோர் அடிக்கடி உபயோகிப்பது வாழைப்பூதான். இது துவர்ப்புச் சுவை உடையது. ஆனால், பச்சை வாழை, பேயன் வாழைகளின் பூக்கள் கொடிய கைப்புச் சுவையைப் பெற்றிருப்பதால், அவைகளை உபயோகிப்பதில்லை. பொந்தன் பூ சிறிது கைப்பாயினும், அதை ஆய்ந்து, தயிரில் கலந்து மூன்று மணி நேரம் வைத்திருந்து, பிசைந்து, பிழிந்து, சமைத்து உண்ணலாம். இரசத்தாளி, பூவன் பூக்கள் கைப்பாக இல்லாததனால், அவைகளை அப்படியே பருப்புச் சேர்த்துக் கூட்டாகவும், பொரியலாகவும் சமைத்து உண்ணலாம். மற்றப் பூக்களையும் இங்ஙனமே சமைக்கவும்.

வாழைப் பூ :

வாழைப்பூ, இரத்த மூலம், பிரமேகம், வெட்டை, பயித்தியம், கபாதிக்கம், உதரக்கடுப்பு, இருமல், கைகால்எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும்; சுக்கில விருத்தியைத் தரும்.

தூதுளம் பூ :

இதனால், தேகபுஷ்டி, சுக்கிலத்தாது விருத்தி, வனப்பு, சரீர பலம், மகளிர் வசியம் இவைகள் உண்டாகும்.

வெங்காயப் பூ :

நாட்டு வெங்காயப் பூவானது சாமானிய வாத முதலிய மூன்று குன்ம ரோகங்களையும், குடலைப் பற்றிய வாத நோயையும் போக்கும்.

வேப்பம் பூ :

இதனால் வாந்தி, ஏப்பம், கிருமி இவை நீங்கும்.

அகத்திப் பூ :

இதனால், சுருட்டு முதலிய புகைகளினாலும், வெயிலினாலும், மருந்துகளினாலும் பிறந்த வெப்பமும் தேக அழலையும் நீங்கும்.

ஆவாரைப் பூ :

இது மதுமேகிகளுக்கு நன்று; கற்றாழை மணத்தை அகற்றும். இதனால் தேகம் காந்தி பெறும்.

தண்டு வகை.

கீரைத் தண்டு :

வெண்கீரைத் தண்டு, வெப்பம், வெளி மூலரோகம், பித்த எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும். செங்கீரை த்தண்டு, பித்தநோய், பெரும்பாடு, பிரலாப சன்னி, சுரம் இவைகளைப் போக்கும்.

வாழைத் தண்டு :

கிழங்குகளுள் சூடுள்ள நறும் வாழைத்தண டு, குடலிற் சிக்கிய ரோமம், தோல் விஷம் இவைகளை விடுவிக்கும்.

பிரண்டைத் தண்டு :

பிரண்டையை நெய் விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாககளவு எட்டு நாள் அந்தி சந்தி சாப்பிட, ஆசனத்தினவும், இரத்த மூலமும் ஒழியும். இதைப் பற்பல ஒளஷதங்களாகப் பிரயோகிக்கில், அக்கினி மந்தம், குன்மம், வாதாதி சாரம், முளை மூலம் நிவர்த்தியாம்.

கருணைத் தண்டு :

இது, மூலரோகம், கபகோபம், கொழுப்பு தாது விருத்தி இவைகளை நீக்கும்; பசியையும், சீரணத்தையும் உண்டாக்கும்.

காய் வகை.

தென்னாட்டில் அநேக விதமான காய்களை உணவாகக் கொள்ளு கின்றனர். பெரும்பாலும் அவை, வாழை, கத்தரி, முருங்கை, அவரை, அத்தி, வெள்ளரி, வெண்டை, சுரை, பீர்க்கு, புடல், பாகல் முதலியவற்றின் இளங்காய்களே ஆகும். முற்றினால், அவைகளில் நாராம்சம் (Fibres) அதிகப்படும். அப்போது குணமும் மாறும். அவை சீரணமாகாமல் மலம் அதிகப்பட்டு, உடலுக்குத் தீமையை உண்டாக்கும். ஆனால், அவை களின் பிஞ்சு நன்மையைப் பயக்கும்.

இக்காய்களைப் பலவிதமாகச் சமைக்கலாம். புளியிட்டும், இடாமலும், பொரித்தும், வறுத்தும் உபயோகிக்கலாம். பருப்புச் சேர்த்துச் சமைப்பதும் உண்டு. சுண்டை, ஆதொண்டை போன்ற சில காய்களை வற்றலாகவும்,

கிச்சிலி, நாரத்தை, மா போன்ற காய்களை ஊறுகாயாகவும் உபயோகிப்ப துண்டு. இக்காய்களின் குணம் இவைகளின் பாகங்களைப் பொருந்தி நிற்பினும், இவைகளுள், முக்கியமானவற்றின் இயற்கைக குணங்களை இங்கே கூறுவோம்.

வாழைக்காய் :

இதனால், உஷ்ணம் இருமல் போம்; இரத்தவிருத்தியும் பலமும் உண்டாம்; போஷணம் அதிகரிக்கும்.

அத்திக்காய் :

இதனால், பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீர வெப்பம், விரணம் ஆகிய இவைகள் போம் ; மலங்கழியும்.

முருங்கைக்காய் :

இதனால், கபம் •நீங்கும் ; விந்து ஊறும்.

கத்தரிக்காய் :

இது, பித்தத்தால் வரும் கபத்தை நீக்கும் ; கிரந்தியை அதிகப் படுத்தும்.

வெண்டைக்காய் ,

நாவுக்குருசியான வெண்டைக்காயால், கிராணி, பேதி, சீதரத்தாதி சாரம், சிலேஷ்மவாதம் இவை உண்டாம்.

பெரும் பூசுணை :

பெரும் பூசுணைக்காயால், பித்த ரோகம், உட்காய்ச்சல், சாரமேக மூத்திரக்கிரிச்சரம், இடுமருந்து, பித்த சுரம், அஸ்திதாது கதசுரம், பேய்ச் சொறி, பிரமேகம் ஆகியவை போம். வாதாதிக்கமாம்.

பரங்கிக்காய் :

இதனால், மந்தம் மிகும் ; வாதமும் கபமும் உண்டாம்.

மாங்காய் :

இதனால், பசி போம் ; புண்கள் வளரும் ; தாது நஷ்டம், வாதம் இவைகள் அதிகப்படும்.

எலுமிச்சங்காய் :

இது, முத்தோஷங்களைப் போக்கும்.

நாரத்தங்காய் :

இதனால், வால் கிருமி போகும்; பசி அதிகப்படும்.

இச்சிலிக்காய் :

இதனால், உண்ட உணவு சீக்கிரத்தில் சீரணமாகும்.

சுரைக்காய் :

இதனால், மார்புநோய், பீலிகம், வாய் அருசி முதலிய நோய்கள் உண்டாம். ஆனால் உள்ளனல் போம்.

வெள்ளரிக்காய் :

இதை உண்ண தீபனமுண்டாம். ஆனால், கரப்பான் வரும்.

பீர்க்கங்காய் :

இதனால், வாதம் கபம் தத்தம் நிலை நீசகும்; பித்தம் மூன்று பங்கு உயரும்; சீதளம் சாணும்.

புடலங்காய் :

இதனால், போகம் உண்டாம்; கபமும் பித்தமும் அதிகப்படும்.

மிதிப்பாகற்காய் :

இது காரவல்லி எனப்படும். இதனால், வாதபித்த தோடங்களின் விருத்தியும், கரப்பானும் உண்டாகும். பல பாடாணங்களின் நஞ்சு முறியும்.

கொம்பு பாகற்காய் :

இது வாதத்தையும் பித்தத்தையும் அதிகப்படுத்தும்.

சுண்டக்காய் :

இதனால், மார்புச்சளி, கிருமிரோகம், வதாதிக்கம் போம்.

நறுமணத் தக்காளி :

நறுமணத் தக்காளிக்காயால், மலம் இளகி இயல்பாக இறங்குவது மன்றி, சிலேஷ்ம நோயும் வாதாதிக்கமும் நீங்கும்.

களாக்காய் :

இனிப்புப் புளிப்புள்ள களாக்காயால், காதடைப்பு, தாகம், பித்த தோஷம், வாந்தி, அருசி, இரத்தபித்தம் இவைகள் போம்; மிகுபசி உண்டாம்.

வாழைப்பிஞ்சு :

துவர்க்கின்ற வாழைப்பிஞ்சால், இரத்தக்கடுப்பு, உள்வலய இரத்த மூலம், அதிமூத்திரம், வயிற்று விரணம் இவை போம்.

அத்திப்பிஞ்சு :

துவர்ப்புச் சுவை உடைய அத்திப்பிஞ்சால், மூலவாயு, கிரகணி, இரத்த மூலம், வயிற்றுக் கடுப்பு இவை போம்.

முருங்கைப்பிஞ்சு :

இதனை, தோலுடன் உண்ணில், அஸ்தி சுரம், எலும்பை உருக்கும் வெப்பம், விந்து நஷ்டம் நீங்கும்.

கத்திரிப்பிஞ்சு :

இதனால், முத்தோடங்களும், சுரமும், மலமும்போம்; தொனியு முண்டாம்.

அவரைப்பிஞ்சு :

விதை முதிராத வெள்ளை அவரைப்பிஞ்சு, இரவு உண்விற்கும், மருந்துண்பவருக்கும் ஆகும்.

மாவடு :

இது, மிகவும் நல்லது. முத்தோடத்தைப் போக்கும்.

பலாப்பிஞ்சு :

பாலுள்ள பலாப்பிஞ்சால், தாகமும் பித்தநோயும் நீங்கும்; ஆனால், சுக்கில விருத்தி, அடங்கிய அலசம், மந்தாக்கினி, குன்மம் இவை உண்டாம்.

வெள்ளரிப்பிஞ்சு .

இதனால், திரிதோடம் போம்.

கிழங்கு வகை,

செடிகள் கிழங்குகளில் பலவகைச் சத்துக்களைச் சேர்த்து வைக்கின்றன. அப்படிச் சத்துக்களிருப்பினும், ''மூலம்சேர் கறி நுகரோம்'' ''மண் பரவு கிழங்குகளிற் கருணையன்றிப் புசியோம்'' என்று நூல்களில் கூறி

இருப்பதைக் காண்க. கருணைக்கிழங்கால் மூலரோகங்கள் தீரும். மற்றக் கிழங்குகளால் மூலவாயு விருத்தியாம். ஆகையால் தான், அதைத் தவிர மற்றவைகளை நீக்க வேண்டும் எனக் கூறப்படுகிறது.

பனங்கிழங்கு :

பனங்கிழங்கால், அஸ்திச்சூடு, பித்த மேகம் முதலிய மேகங்களும் போம்; குளிர்ச்சியும், வனப்பும்; வன்மையும் உண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக் கிழங்கு :

இது மருந்தின் குணங்களைக் கெடுப்பதுமன்றி மூல முளையையும், குடல் இரைச்சலையும், கிரகணியையும் விளைவிக்கும்.

ஆள்வள்ளிக் கிழங்கு :

இதனால் வாத பித்த தொந்தமும், மந்தமும் உண்டாகும்.

உருளைக்கிழங்கு :

இதனால், தேகத்திற்கு வன்மையாம்; ஆனால் வாயுவாம்.

முள்ளங்கிக் கிழங்கு :

முள்ளங்கிக் கிழங்கால், வாதப் பிணி, கரப்பான், வயிற்றிலெரிச்சல், சூலை, குடல் விருத்தி நோய், இருமல், கபம், தலைவலி, நீரேற்றம், பல்நோய், பல் சிலந்தி, குன்மம், சுவாசம், மூலக் கடுப்புகள் போகும் என்க.

காறு கருணைக்கிழங்கு :

காருகின்ற கருணைக்கிழங்கு, கரப்பான், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உட்கிரந்தி, மந்தாக்கினி, கோழை, நமைச்சல் ஆகியவைகளை உண்டாக்கும்; மூலரோகத்தை நீக்கும்.

காறா கருணைக்கிழங்கு:

இதனால், இரத்த மூலமுளை, அக்கினி மந்தம் நீங்கும். பசி உண்டாகும்.

காட்டுக் கருணை :

காட்டுக் கருணைக் கிழங்கால், வாதம், பிரமேகம், முளை மூலம், சுரதோஷம் போம். மிகு பசியும் கரப்பானும் உண்டாம்.

வெங்காயம் :

இதனால், தேக உஷ்ணம், மூலம், சிரங்கு, இரத்தபித்தம், நா அக்கரம், தாகம், உஷ்ணபேதி இவை நீங்கும். அக்கினிமந்தம், சன்னிபாதம், இருமல், வயிற்றுப்புசம் இவை விருத்தியாம்.

சேம்புகிழங்கு :

இதனால், தொண்டையில் கோழை கட்டும்; நல்ல மருந்தின் குணமும் கெடும்.

கூகைக்கிழங்கு :

இதைச் சமைத்துண்ண, தேகபுஷ்டி உண்டாகும்; இருமலும் சுரமும், தாகமும் நீங்கும்.

கொட்டிக் கிழங்கு :

இதனால், தேகக் கடுப்பு உட்சூடு நீங்கும். இதனைக் குளிர்ச்சி என்பர்.

இஞ்சி :

இஞ்சியைத் துவையல் ஊறுக்காய் முதலியன செய்து உண்ணலாம். சரீரத்தைக் கோட்டையைப் போலக் காக்கும்.

இஞ்சியால் காசம், கபம், வெள்ளோக்காளம், சந்நிபாத சுரம், அதிசாரம், வாத சூலை, வாத கோபம் இவை போம்; பசியுண்டாம்.

பழவகை.

அநேகமாய்ப் பிஞ்சுக் காய்களையே உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும், முதிர்ந்த காய்களை உபயோகிக்கக் கூடாதென்றும் முன் கூறினோம். ஆனால், நன்றாய் முதிர்ந்து பழுத்த சில பழங்களை உபயோகிக்கலாம். அப்போது அவைகளின் புளிப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் மாறி இனிப்பாகின்றன. அவை வெகு சுவையாக இருக்கும். வாழை, மா, பலா ஆகிய முப்பழங்களிலும் உடல் பெருக்கத்துக்காகிய சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

ஆனால், இப்பழங்கள் மந்தத்தை உண்டாக்கும், இக்குற்றத்தை நீக்க இவைகளை உணவுடன் கொள்ளவேண்டும். பொதுவாக எல்லாப் பழங்களுமே மலமிளக்கிகளாகும். இக்குணத்தில் சிறந்தவை பேயன் வாழை, அத்தி, பலா, திராக்ஷையாகும். மேனாட்டார்கள் இவைகளை உணவுக்குப் பின்தான் அருந்துகிறார்கள். நம் முன்னோர்கள் சில பழங்களை உணவுக்கு முன்னும் சிலற்றைப் பின்னும் உண்டு வந்தார்கள். இங்குச் சில பழங்களின் குணங்களைக் கூறுவோம்.

நெல்லிக்கனி :

அமிர்தத்திற்கு ஒப்பாகிய நெல்லிக்கனியைப் பகற்பொழுதில் உணவுக்கு முன் அருந்த வேண்டும். பித்தம் நீங்கும். புளிப்பால் வாயுவும் நீங்கும.

விளாம்பழம் :

இதனால், உடலுக்குச் சுகமும் நல்ல பசியும் உண்டாம், பித்த தாகம் நீங்கும். இதனை உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் உண்ணலாம்.

இலந்தைப்பழம் :

இதனால் பித்தமூர்ச்சை போம். இதைப்பசியிலுண்டபல் எரிவு உண்டாகும். ஆதலின் உணவுக்குப் பின்தான் உண்ணவேண்டும்.

வாழைப்பழம் :

செவ்வாழை, வெள் வாழை, இரசதாளி, பொந்தன் வாழை, அடுக்கு வாழை, மலை வாழை, பச்சை வாழை, கருவாழை என்னும் எட்டு வகை வாழைப்பழங்களுள் முதலிற் கூறிய நான்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஆகும். கருவாழை நன்மை தரும். இவ்வெட்டுமே வாதரோகிகட்கு உதவா. ஆயினும், அசனத்துடன் உண்ணின் குற்றமில்லை. பித்தப் பிணிகள் போம்.

பேயன வாழை :

இதனால், பயித்தியம் உட்சூடு நீங்கும் ; வாதாதிக்கமும், மிகுந்த குளிர்ச்சியும் உண்டாம் ; மலங்கழியும்.

பலாப்பழம் :

இனிப்புள்ள இப்பழம் பல பிணிகளை உண்டாக்கும்.

மாம்பழம் :

இது பசியை மந்தப்படுத்தி பிணிகளை உண்டாக்கும். ஆனால் சுக்கிலத்தைப் பெருக்கும்.

அத்திப்பழம் (தசை) :

இஃது உஷ்ண சீதளமுள்ளது ; இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். சீரண மலத்தைப் பேரக்கும்.

அத்திப்பழம் :

பித்தவாதத்தைப் போக்கி, மலபந்தத்தை நீக்கும்.

புளியம்பழம் :

அபத்தியமான இப்பழத்தால், நரை திரை உண்டாகும். ஆனால் வாந்தியும் பித்தரோகமும் போம்.

குற்றமற்ற பழம் புளியால், திரிதோடம், வாதநோய், சூலை, கபம், ரூட்சை, வாந்தி சாந்தமாம் ; கண்ணோய் பித்தம் ஒழியும்.

நாவற்பழம் :

இது மூன்று வகைப்படும். இவற்றால் அதிநீரும் (Polyur a) வெப் பமும், இவற்றால் வரும் தாகமும் போம் ; இரத்த தாது சுக்கில தாது விருத்தி அடையும். ஆனால் அக்கினிமந்தம் உண்டாகும்.

கொய்யாப்பழம் :

இதனால், கரப்பான் வீரியம் இவை உண்டாகும். மலங்கழியும.

கொட்டை முந்திரிப்பழம் :

இதனால், தாகம் சரீர வெப்பம் போம்.

சீத்தாப்பழம் :

இதனால் சித்தபிரமை உண்டாகும்.

மாதுளம்பழம் :

இதனால், சரீரம் குளிர்ச்சி அடையும் ; இரத்தவிருத்தி உண்டாகும். இது மிகவும் நல்லது.

பேரீச்சம்பழம் :

இதனால் பித்தரோகம், நீரிழிவு, மலபந்தம் போம்.

அன்னாச்சிப்பழம் :

இப்பழத்தால், பித்தநோய் போம்; அழகு உண்டாகும். இது பூந் தாழம்பழம் எனவும் வழங்கும்.

களாப்பழம் :

இதை, மிகுபசியில் தின்றால் சீதரத்தமும், அதிமந்தத்தில் தின் றால் நற்பசியும் உண்டாகும். தொண்டைவலியும் தலைக்கனப்பும் நீங்கும்.

காரைப்பழம் :

இதனால் சீதரத்தக்கடுப்பும் அதிசாரமும் நீங்கும்.

திராட்சைப்பழம் :

இதனால், உடல் குளிர்ச்சியும், கண் துலக்கமும், சுக்கில விருத்தியும், இரத்த விருத்தியும் உண்டாகும்.

பனம்பழம் :

இதைத் தினந்தோறும் உணவாக அருந்தில், கரப்பான், அமுகிரந்தி, மலபந்தம், மற்றும் சில நோய்கள் உண்டாகும்.

வித்து வகை.

அதி உஷ்ணமுள்ளனவும், அதி சீதமுள்ளனவுமாகிய இருவகை விதைகளும் விந்துவை வளர்க்கமாட்டா. உஷ்ணசீதம் சமமாயுள்ள வித்துகள் அதைப் பெருக்கும். காய்க்குள் சமமான இடைவெளியுள்ளதும், ஒன்றுக்கொவ்வொரு வித்து உள்ளதுமான முருங்கை, வாதுமை போன்றவைகள் அதை வளர்க்கும். இடைவெளியின்றி நெருங்கியிருக்கின்ற தூதுளை முதலிய விதைகள் மிகு உஷ்ணமாம். இடைவெளி மிகுந்து நெருங்கியிராமலிருக்கின்ற பூசுணி போன்ற வித்துகள் மிகு சீதமாம். இவ்விருவகை வித்துகள் விந்துவைப் பெருக்கமாட்டா.

முருங்கைவித்து :

இதனால், நீற்ற விந்து பிசின்போலாகும்; சரீரம் பலக்கும்.

மாதுளைவித்து :

இது சுக்கிலத்தை இறுக்கும்; அதிலுள்ள குற்றத்தையும் போக்கும்.

முந்திரிப்பருப்பு :

இது தாது விருத்தி, அக்கினிமந்தம் இவைகளை உண்டாக்கும்.

வாதுமைப்பருப்பு :

இதனால் கலவியல் விருப்பம் உண்டாகும்.

சாரப்பருப்பு :

இதனால் சிறுநீரைப்பற்றிய சுறுக்கும் கடுப்பும் நீங்கும்.

இனிப்பு வகை

கரும்பின் ரசம், வெல்லம் :

இவைகளை மிதமாக உண்டால், பிரமேகம், பித்தகோபம், இருமல் அடங்குமென்பதை "... அவை மிதமாயுண்டால், மேகபித்தம் மிண்டாமற் சாந்தமுறும் விள்" என்று கூறியதால் அறியலாம்.

மணப்பாகு :

இதனால், பித்தம், அருசி கெடும்; அற்ப வாதம் போம். அன்றியும், சரீரத்தில் சூடு தாவி வரும்.

பழைய வெல்லப்பாகு :

இதனால், அருசி, பித்தாதிக்கம், பேதி, வாயுபோம்.

முதிர்ந்த பாகு :

இதனால் வயிற்றெரிச்சல், வாத கம்பவாதம் உண்டாகும்.

பனைவெல்லம் :

இது, வாத பித்த தொந்தம், சிலேத்துமதோடம், சந்நிபாதம், அரோசகம், வாத குன்மம் இவைகளைத் தீர்க்கும்.

ஈச்சம் வெல்லம் :

இது, புத்தி மந்தம், கபவாதம், உள்ளிற் சீதளம், பித்தகோபம், திமிர் வாயு இவைகளை உண்டாக்கும்.

தெங்கின் வெல்லம் :

இது, செரியாமாந்தம், வீக்கம், நீரேற்றம் ஆகியவற்றை மிகுதிப் படுத்தும்.

உண்டை வெல்லம் :

இது, நாணற் கருப்பஞ் சாற்றால் செய்யப்பட்டது; மூல முளை, மதுமேகம், வயிற்று நோய், பக்க நோய், சுக்கில விருத்தி முதலியவற்றை உண்டாக்கும்.

சீனிச்சருக்கரை :

இதனால், வாத சுரம், வக்கிரிக்கின்ற வாத நோய்கள், வாந்தி, கிருமி, நீங்காத விக்கல் இவைகள் நீங்கும்.

சருக்கரை :

இது, வாந்தி, பித்தம், அரோசகம் இவைகளைப் போக்குவதுடன், கெட்டிப்பட்ட கபத்தை இளக்கி மகிழ்ச்சியையும் தரும்.

கற்கண்டு :

இதைப் பயன்படுத்துவதால், பல்லரணை, காசம், பற்பல வித வாந்தி, மிகுந்த கபம், வெப்பம் இவை நீங்கும்.

தெங்கின் கற்கண்டு :

இது, தொண்டைக்குள் திமிர், உதிரத்திலழுக்கு, சொறி, மேகம், கபவாதம், வாதம், இளைத்த தேகிகளுக்கு ஆயாசம், மந்தபுத்தி ஆகிய வற்றை உண்டாக்கும்.

ஈச்சங்கற்கண்டு :

இது, மருந்துகளையும் அறிவையும் கெடுக்கும். அன்றியும் மூன்று வித ஈளை நோய்களையும் பல பிணிகளையும் தோற்றுவிக்கும்.

தேனில் உண்டாகும் கற்கண்டு :

இதனால், கண்ணிற் படருகின்ற துர்மாமிசப் படலம், பசி, சபநோய், வாதநோய், சுரரோகம் ஆகியன நீங்கும்; இசைப் பாட்டுக்குரிய இனிய குரலோசை உண்டாம்.

மது வகை.

இவ்வகையில் மயக்கத்தை உண்டாக்கக் கூடிய கள், சாராயம் போன்றவைகளும், உடலுக்கு இன்பத்தை உண்டாக்கக் கூடிய தேன், மணப்பாகு, திராட்சை ரசம் போன்றவைகளும் அடங்கும். போதையைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளை 'மட்டு' எனவும், பிறவற்றை 'மது' எனவும் வழங்கியுள்ளதை, 'மட்டு நீகக மது மகிழ்ந்து' எனப் பட்டினப்பாலையில (வரி 108-ல்) வரும் செற்றொடராலும் அதன் உரையாலும், அறியலாம்.

திராட்சை ரச மதுவை வேனில் காலம் தவிர மற்றக் காலங்களில் பருகலாம். காமத்தைப் பெருக்கும். ஆகையால் காமமற்ற பெரியோர் அருந்தின் குற்றமில்லை. இதனால், முத்தோடங்கள், தேக அழற்சி இவை நீங்கும். விந்துவும், இரத்த தாதுவும் விருத்தியாம். அதிக அளவில் போதையை உண்டாக்கும். ஆகையால் மிதமாக அருந்த வேண்டும். கள், சாராயம் இவ்வகைகளை அறவே ஒழிக்க வேண்டும்.

தேனீக்கள் மலர்களிலிருந்து மதுவைத் திரட்டிப் பக்குவப்படுத்தி, கூண்டில் சேமித்து வைக்கின்றன. ஆகையால் தேன் விலங்குப் பொருளாக கருதப்படுகிறது. அக்காலத்தில் குறிஞ்சி நிலத்தில் வசித்தவர்கள் தினை மாவுடன் இதை அருந்தினார்கள்.

மலைத்தேன் :

இது, கபகாசம், சுவாசம், விக்கல், கண்விரணம், சுரம், தேகக் கடுப்பு இவைகளை நீக்கும். தீபனம், நல்ல குரலொலி இவைகளை உண்டாக்கும்.

கொம்புத்தேன் :

இது, மாமரம் முதலிய மரக்கொம்புகளிற் கட்டப்படும் தேன்; உள மாந்தை அரோசகம் இவற்றை நீக்கும்.

மரப்பொந்து தேன் :

இதனால், பசியும் வெப்பமும் உண்டாம்; வாந்தி, மந்தம், விக்கல், அருசி, இருமல், சுவாசம், க்ஷயம், அதிதூல ரோகம் இவை போம்.

புற்றுத்தேன் .

இது, கபதோடம், இருமல், ஈளை, வாந்தி, விழி நோய்கள் இவைகளைப் போக்கும்.

மனைத்தேன்: (வீடுகளில் கட்டுகின்ற தேன்)

இத்தேனால், விரணம், புரை, கரப்பான், விழி விரணம், கிருமி, புழுவெட்டு, கபம், காசம் இவை நீங்கும்; பசி மிகுதியாகும்.

புது தேன் :

இது நிறைந்த ஆயுளையும், சரீர வெப்பத்தையும், அழகையும் தரும். இதை மிகுதியும் உண்ணில் அருசி நெஞ்சிற் கபம் உண்டாம்.

பழைய தேன் ;

இது புளிப்பும் இனிப்புமாயிருக்கும். இதனால் வாதப் பெருக்கம், வயிற்றெரிச்சல், வாத மூலரோகம் விளையும்.

விலங்குப் பொருள்கள்.

விலங்குப் பொருள்கள் நடப்பன, பறப்பன, நீர் வாழ்வன, ஊர்வன, செயல் கொண்டிருப்பன என ஐந்து வகைப்படும். இவற்றுள் முதல் மூன்று வகைகள்தாம் பெரும்பாலும் உணவாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவைகளின் பல அங்கங்கள் பயன்படினும், பால் இறைச்சி ஆகியவைகள்தாம் அதிக அளவில் பயன் படுகின்றன. புலால் உணவை மறுத்த வீர சைவர்களுங்கூடப் பாலை அருந்துகின்றனர். இது சைவப்பொருளாகவே கருதப் படுகிறது. ஆகையால், பால் வகையை முதலில் கூறுவோம்.

பால்.

பிறந்தவுடன் குழந்தைகளும், குட்டிகளும் அவையவற்றின் தாய்ப் பாலைக் குடிக்கின்றன. அவைகளுக்கென்றே பால் இயற்கையாக அமைக்கப் பட்டிருப்பதால், அவைகள் நன்றாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய சத்துகள் அவ்வப்பால்களில் பூரணமாய் அமைந்திருக்கின்றன. குட்டிகள் பெரியதாக வளர வளர அவைகளின் தாய்களுக்குப் பால் தடிப்பாகி, பிறகு படிப்படியாகப் பாலின் சுரப்பே குறைந்துவிடும். அக்குட்டிகளும் வேறு உணவைத் தின்று சீவிக்கக் கற்றுக்கொள்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு, ஆறு அல்லது எட்டு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால். பசும்பால் தவிர, வேறு ஒன்றையும் கொடுப்பதில்லை. பின்பு சிறுகச் சிறுக அன்னம் முதலியவைகளை உண்ணும்படி செய்து, பாலின் அளவு கொஞ்சங்கொஞ்சமாக குறைக்கப்படுகிறது. பெரியோர்களும் சரீரநன்மைக்காகப் பசும்பாலை அருந்துகின்றார்கள். ஆகையால், சிறு குழந்தைப் பருவமுதல், விருத்தப்பருவம் வரையில் பால் இன்றியமையாத உணவாகவுள்ளது.

தாய்ப்பால் :

குழந்தைகள் பிறந்ததும் அருந்துவது தாய்ப் பாலாகும். குழந்தைகள் வளர வளர முற்கூறியவாறு தாய்களின் பால் தடிப்பாகிக் கொண்டே வரும். பிறகு ஓரிரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் சுரப்புக் குன்றி, பால் வற்றிவிடும்.

வியாதியில்லா கருப்புமாதர்கள் பால் கண் வியாதிகளையும், செம்மை நிற மாதர்கள் பால் முத்தோடங்களையும் நீக்க, உபயோகப்படும் என்றும், பரத்தையர் (வேசியர்) பால், திரிதோடங்கள், வாதரோகம், இரத்தச் சொறி, கிரந்தி, விரணம், கழல் வாதம் இவைகளை உண்டாக்குமென்றும் மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

கழுதைப்பால் :

இஃது இனிமையானது. குழந்தை பிறந்தவுடன் தனிக் கழுதைப் பாலை, முதல் மூன்று நாட்களுக்குப் புகட்டுவது தென்னாட்டினர் சிலர் வழக்கம். இதனால் கருவாப்பு நீங்கும். இது சற்றேறக் குறைய தாய்ப் பாலை ஒத்திருக்கிறதென்பதும், மற்றெந்தப் பாலும் அவ்வளவு ஒத்தில்லை என்பதும் தற்கால ஆராய்ச்சியினால் தெரிகிறது.

பசுப்பால் :

இதில் உடலை வளர்க்கக்கூடிய சத்துகள் பூரணமாக இருப்பினும், பெரியோர்களுக்குத் தேவையான அளவிலில்லை. ஆகவே, பாலை மட்டும் குடித்துத் திடமாக வாழ அவர்களால் இயலாது. பாலின் குணம், பசுவின் நிறத்தையும், சாதியையும் அதன் தீனியையும் பொருந்தி நிற்கும். பசுக்களுக்கு, பசும்புல், அகத்திக்கீரை, அரிசி அல்லது கோதுமைத் தவிடு, பருத்திக்கொட்டை, வைக்கோல், பயறு, பொட்டு, பிண்ணாக்கு முதலியவைகளைத் தீனியாக உபயோகிக்கிறார்கள். பிண்ணாக்கு பயறு, பொட்டு முதலியவைகளை உபயோகிக்க அதன் பால் மந்தப்படும். அப்பாலைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகப்படுத்துவது உசிதமன்று. பசும்புல்லைத் தீனியாகக் கொள்ளும் பசுவின்பால் விசேஷ குணமுடையது. இதனைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகித்தல் மிகவும் நன்று. வைக்கோல், தவிடு இவைகளையே தின்னும் பசுவின் பால் மத்திம குணத்தை உடையதாகும். குற்றம் செய்யாது. இன்னும் பசுக்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பால் கறப்பவன் நோயில்லாதவனாயும், சுத்தமான கைகளை உடையவனாயுமிருக்க வேண்டும். பசு, வாலை ஆட்டி அதிலிருக்கும் தூசுகளைக் கறக்கும் பாலில் விழும்படி செய்யாமலிருக்க, அதன் பின்னங்கால்களுடன் வாலையும் சேர்த்து அணைத்துக் கட்டி, பால்கறக்க வேண்டும். பால் கறக்கும் பாத்திரம் வெகு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இன்றேல், சீக்கிரத்தில் பால் கெட்டுவிடும். பாத்திரத்தை நன்றாகக் கழுவி, மத்தியான வெய்யிலில் நன்றாகக் காய வைக்க வேண்டும் அல்லது சூடு ஏறும்படி சிறிது நேரம் கரி நெருப்பின் மீது வைக்க வேண்டும். இப்படிச் சுத்தஞ் செய்த பாத்திரத்தில் பாலைக் கறந்து மூடி வைக்க, பன்னிரெண்டு மணி நேரத்திற்கு மேலும் அது கெடாதிருக்கும். இளங்கன்றுகளை உடைய பசுக்களின் பாலும், நீர் அருந்திய ஒரு மணி நேரத்திற்குள் கறக்கும் பாலும், முதல் சுரப்புப் பாலும் நீர்த்திருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

பாலர், விருத்தருக்கும், பழைய சுரம்; விரணம், சூலை, பிரமேகம், துர்ப்பலம், அதிசுட்க ரோகம் ஆகிய இவைகளை உடையவர்க்கும் பசுப் பால் உதவும் என்பதைக் கீழ்வரும் வெண்பாவால் அறியலாம்.

'பாலர் கிழவர் பழஞ்சுரத்தோர் புண்ணாளி
சூலையர் மேகத்தோர் துற்பலத்தோர்—ஏலுமிவர்
எல்லார்க்கு மாகு மிளைத்தவர்க்குஞ் சாதகமாம்
நல்லாய் பசுவின்பால் நாட்டு.''[1]

பகற்பால் :

பகல் முழுதுஞ் சுரந்திருந்து இரவில் கறப்பது பகற்பாலாகும். இதனை விதிப்படி காய்ச்சி அருந்த, தேக அழற்சி, கபரோகம், சுவாசம், பித்த கோபம், உட்சூடு வெப்பம் இவைகள் நீங்கும்; தேகத்தில் மினுமினுப்பும் சுக்கிலப் பெருக்கும் உண்டாகும்.

இராப்பால் :

இரவு முழுதுஞ் சுரந்து பகலிற் கறக்குப் பால் இராப்பாலாகும். இதை விதிப்படி அருந்தின், கண் வியாதிகளும், விந்துக்கெடுதியால் உண்டாகும் சிற்சில நோய்களும் நீங்கும். அன்றியும், இது பத்தியத்திற்கும் உதவும்.

வெண்மை நிறப் பசுவின் பால் பித்த கோபத்தையும், செம்மை நிறப் பசுவின் பால் வாத தோஷத்தையும், கருமை நிறப் பசுவின் பால் கபரோகத்தையும், கபிலநிற (கருமை கலந்த பொன்னிற) பசுவின் பால் திரிதோடத்தையும் போக்கும்.

''வெண்பசுவின் பால்போக்கும் பித்தத்தை மெய்சிவந்த
வண்பசுவின் பால்போக்கும் வாதத்தைக்—கண்சிறந்த
காராவின் பால்போக்கு மையங் கபிலைப்பால்
ஆரமிர்தாந் தோடமறுக் கும்.''[2]

காரம் பசுவின் பால், விழிப்பிணி, க்ஷயம், மற்றப் பாலின் தோடங்கள், இரத்தபித்தரோகம், கபம் ஆகியவைகளை நீக்கும். பெரியோர்களை வசப்படுத்தும்.

''கண்ணோ யகற்றுங் க்ஷயரோகந் தான்போக்கும்
மண்ணிலுள்ள பால்தோடம் மாற்றுங்காண்—பெண்ணே
இரத்த பித்தம் போக்கு மிராச வசியங்
கறுத்தபசும் பாலதனைக் காண்.''[3]

1. ப. கு. சி. செய். 86.
2. ப. கு. சி. செய். 87.
3. ப. கு. சி. செய். 88.

நாரைப் பசுவின்பால் முயல்வலியைத் தீர்க்கும். மான்நிற பசுவின் பால் முப்பிணிகளையும் போக்கும். கொம்பசையும் பசுவின் பால் பித்த ரோகத்தை நீக்கும்; ஆனால் தனுஸ்தம்பவாதம், சுக்கில தாது, கப நோய் இவைகளை விளைவிக்கும்.

மூன்றாமீற்றுப் பசுவின்பால் நீடுதக சிலேஷ்ம நோயையும், நான்காமீற்றுப் பசுவின்பால் வாதாதி மூன்று தோடங்களையும் நீக்கி, சுகசரீரத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

எருமைப் பால் :

எருமைப்பால் திமிர்வாயுவை உண்டாக்கும்; தெளிந்த புத்தியின் கூர்மையையும் நல்ல மருந்தின் குணத்தையும் கெடுக்கும்.

''வாதத் திமிரை வரவழைக்கும் புத்தியினற்
போதத் தெளிவை நனி போக்குங்காண் —சோதற்றே
யங்கத் துறுமருந்தை யன்றே முறித்துவிடும்
பங்கத் துறுமேதிப் பால்.''[1]

வெள்ளாட்டுப் பால் :

''வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கு மேவியநற் றீபனமாந்
தள்ளாடு வாதபித்தஞ் சாந்தமாம்—உள்ளிரைப்புச்
சீதமதி சாரஞ் சிலேஷ்மமறும் புண்ணாறும்
ஓதகி லோமும்போ மாய்ந்து.''[1]

வெள்ளாட்டுப் பாலினால், வாத பித்த தொந்தம், சுவாசகாசம், சீதாதிசாரம், கபதோஷம், இரணம், வாதத்தாலுண்டாகிய வீக்கம் முதலிய துன்பங்கள் தீரும்; நல்ல பசி உண்டாம்.

செம்மறியாட்டுப் பால் :

''செம்மறிப்பால் பித்தஞ் சிலேஷ்மத்தை யுண்டாக்கும்
விம்மும் வயிறுமிக மேன்மூச்சாங்—கொம்மை
வருமுலையாய் பத்தியத் தில் வாராது வாய்வாம்
பருகுவர்க்கு நாளும் பகர்.''[3]

---

1. ப. கு. சி. செய். 95.
2. ப. கு. சி. செய் 96.
3. ப. கு. சி. செய் 97.

வாதரூபமான செம்மறியாட்டுப் பால், பித்த சிலேத்துமத் தொந்தம், வயிற்றுப்புசம், மேல் சுவாசம் இவைகளை உண்டாக்கும். இது பத்தியத்திற்கு உதவாது. வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

குதிரைப் பால் :

குதிரைப்பால், சுக்கிலப் பெருக்கத்தையும், சரீர வனப்பையும், புணர்ச்சியில் நிருவாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

ஒட்டைப் பால் :

இஃது, அக்கினி மந்தம், வாத சூலை, எண்விதக் கரப்பான், கர்னநாதம், செவிடு, இருமல், இரைப்பு இவைகளை உண்டாக்கும்.

யானைப் பால் :

தேனும் பாலுங் கலந்த ருசியுடைய யானைப் பாலைக் குடிப்பவருக்கு, வாதப் பிரகோபம் நீங்கும். சுக்கில விருத்தியும், மிகுவன்மையும், பித்த சம்மந்தமான நோயும், தேக அழகும் உண்டாகும்.

முற்கூறிய பால்களுள் யாவருக்கும் பயன்படக் கூடியது பசுவின்பால். எவ்விதமான நோயுமின்றிச் சுத்தமாயுள்ள பசுவின் பாலையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஆகாப் பசுக்கள் :

அரணைநோய், தாராநோய், மிகவுஞ் சுற்றுதலோடு வெண்மைப் புள்ளி இவைகளை உடையனவும், தூங்கித் திரிந்து மலம் அருந்தல், சுடுகாட்டெலும்பு தின்னல் ஆகிய குணங்களையுடையனவுமான பசுக்களின் பாலை உபயோகித்தால், முத்தோடங்களும் மார்பிற் சேர்ந்து, க்ஷயத்தை விளைவித்து, ஆயுளைக் குன்றச் செய்யும். இதனைக் கீழ் வரும் செய்யுள் உணர்த்தும்.

> "விஞ்சு வரணை தாராநோய் மிகுத்துச் சுழலல் வெண்புள்ளி
> துஞ்சி யலைந்து மலமருந்தல் சுடுகா டேகி யெலும்புணலிவ்
> வஞ்சு வகையி னாவின்பா லாகா தணுகிற் றிரிதோஷம்
> நெஞ்சி லடையுங் கயநோயா னிறைந்த வயதுங் குறைந்
> திடுமே."[1]

ஆகையால், இக்குறிகுணங்களையுடைய பசுக்களை நீக்க வேண்டும். கன்றில்லாப் பசுக்களின் பாலையும் விலக்குதல் நன்று.

---

1. ப. கு. சி. செய். 92.

பாலை உபயோகிக்கும் விதி :

பாலைக் கறந்த மூன்றே முக்கால் நாழிகைக்குள் அல்லது ஐந்து நாழிகைக்குள் குடிக்கவேண்டும். அது தேவாமிர்தத்தை ஒக்கும். அக்காலத்திற்கு மேற்பட்ட பால் சிவனுண்ட ஆலகால நஞ்சுக்கு ஒப்பாகும் என்று கீழ்க்காணும் செய்யுள் கூறுகிறது.

''ஆப்பான் முகூர்த்தத் துளைங்கடிகைக் குன்ளுணது
மீப்பான் மனுவர மிர்தாகு—மூப்பாயி
னஞ்சத்தான் காண்டற் கரியா னகிலமுன
மஞ்சத்தா னுண்டவிருந் தாம்.''[1]

ஆனால், அதைக் கொதிக்கவைக்க அந்த நஞ்சுத் தன்மை நீங்கும். கறந்த சுடுகை ஆறுவதற்குமுன், உதயகாலத்தில் பசுப்பாலைப் பருக, கை கால் உடம்புகளின் எரிவு, காமலை, இரத்த பித்த நோய், பாண்டு, க்ஷீணசுக்கிலம், உஷ்ணத்தால் பிறக்கும் மார்புச்சளி இவை நீங்கும்; மேனியிடும். குழந்தைகட்கும் உதவும். இம்மாதிரி அருந்துவது தாரோஷ்ண சிகிச்சை எனப்படுகிறது.

''கையெரிவு காலெரிவு சாமிலமி ரத்தபித்தம்
மெய்யெரிவு பாண்டுநோய் விந்து நட்டம்—வெய்ய
இதயகபம் போம்புட்டி யெய்துஞ்சேய்க் கொவ்வு
முதயமதிற் பச்சைப்பா லுண்''[2]

இச்செய்யுள் முற்கூறியதை உணர்த்துகிறது.

காய்ச்சும் பாலுக்கு நீரளவு :

''ஆடுபசும் பால்காய்ச்சி லஷ்டபாகம் புனலாம்
நீடெருமை செம்மறிக்கு நேர்நேராந்—தேடறிய
சுக்குசிறு காஞ்சொறிவேர் கூட்டிச் சுவரியபா
லொக்கும்வெள் ளாட்டுப்பாற் குறை.''[3]

வெள்ளாட்டுப்பால், பசுப்பால் இவைகளுக்கு எட்டிலொரு பங்கும், எருமை, செம்மறியாடு இவைகளின் பாலுக்குச் சரி பங்கும் நீர் விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். எவ்விதப் பால்களுக்கும், சுக்கு சிறுகாஞ்சோறி வேர் சேர்த்துக் காய்ச்ச, அவை வெள்ளாட்டுப் பாலுக்குச் சமமாகுமென்பதை, மேற்கூறியச் செய்யுளால் அறியலாம். இங்ஙனம் காய்சிய பாலை க்ஷயரோகிகள் குடிக்க நன்மை உண்டாகும்.

1. ப. கு. சி. செய். 1380.
2. ப. கு. சி. செய். 1381
2. ப. கு. சி. செய். 104

இளங் குழந்தைகளுக்குச் சரிக்குச் சரி நீர் விட்டு எடுகட்ட விடாமல் காய்ச்சி, சர்க்கரைச் சேர்த்துப் புகட்ட வேண்டும். குழந்தைகள் வளர வளர நீரை குறைத்துக் கொண்டே வர வேண்டும்.

பசுப் பாலைக காய்ச்சும் விதி :

> ' செம்பிலிடும் பால்வாத சிதமொழிக் கும்பொன்மண்
> கும்பத் தடுபால்போக் கும்பித்தை—யம்புவியுள்
> வெள்ளி யறையிரும்பில் விட்டுக்காய்ச் சும்பாலாற்
> றுள்ளியுறை யையறுஞ் சொல்.''[1]

பாலுக்கு எட்டில் ஒரு பங்கு நீர் விட்டு, மூன்று கொதிவரும்படி காய்ச்சி உபயோகிக்க வேண்டும். அப்போது அதிலிருக்கும் விஷக்கிருமிகள் டாவும் இறக்கும். பால் சுண்டி அதிசுவையடையும். செப்புப் பாத்திரத் தில் காய்ச்ச வாத சிலேத்துமத்தையும், பொன், மண் பாத்திரங்களில் காய்ச்ச பித்த தோடத்தையும், வெள்ளி, வெண்கலம், இருப்புப் பாத்திரங் களில் காய்ச்ச காசரோகத்தையும் போக்கும்.

காய்ச்சின பாலை அருந்தும் விதி :

காய்ச்சின பாலை அருந்தவேண்டுமானால், இனிப்பு கார்ப்புச் சுவை களுள்ள பொருள்களைச் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். நோயுற்றபோது கார்ப்புச் சுவையுள்ள மிளகு, திப்பிலி போன்ற பொருள்களைச் சூரணம் செய்து சேர்த்துப் பருகலாம். மற்றக் காலங்களில் கற்கண்டு பொடி சேர்த்துக் குடிக்கவும். இதனால், சுக்கிலம் விருத்தியாகும். மதுரமுள்ள பழங் களுடன் கலந்தும் அருந்தலாம்.

பாலினால் உண்டாகும் நோய்கள் :

சுத்தமான பாத்திரங்களில் பாலைக் கறந்து, சூடு ஆறுவதற்கு முன் அதனை அருந்தவேண்டுமென்றும், இல்லையேல், அஃது ஆலகால விடத்திற்கு ஒப்பாகுமென்றும், ஆகாத பசுவின் பாலை உண்டால் க்ஷயம் வருமென்றும நாம் முன்னரே கூறினோம். இவை யாவும் தற்கால ஆராய்ச்சியினால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

அசுத்தமான பாத்திரங்களில் பாலை வழங்குவதனாலும், அசுத்த மான நீரைச் சேர்ப்பதனாலும். காற்றிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் பாலில் சேர்ந்து சீக்கிரத்தில் விருத்தி அடைவதனாலும், சுரம், தொண்டைப்புண், பேதி, சீதபேதி, வாந்திபேதி இன்னும் பலநோய்கள் வரக்கூடும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 102

ஆடையெடுத்த பாலின் குணம் :

பாலை நன்றாகக் காய்ச்ச, அதன் மேல் ஏடு கட்டும். பசும்பாலேடு சிறிதுமஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். எருமைப்பாலேடு வெண்மை நிறமாகவும் சற்றுத் தடிப்பாகவும் இருக்கும்.

அவ்வேடு நீங்கிய பால் அக்கினியை மந்தப்படுத்தும். ஆனால் அது எலிதில் சீரணமாகும். வாத, பித்த, கபம் மூன்றையும் நீக்கும்.

பால் ஏட்டின் குணம் :

பால் ஏட்டினால், பயித்திய நோயும், கொடிய வாந்தியும், மூர்ச்சையும் நீங்கும். மிகுபலமும், சுக்கிலமும், சடராக்கினியும் விருத்தியாம். துற்பல தேகிகள் உண்டாலும் குற்றம் வாராது.

தயிர்.

பாலை நன்றாகக் கொதிக்கக் காய்ச்சி, ஆறவைத்து, கை பொறுக்கும் சூடாக இருக்கும்போது சிறிது தயிரைப் பொறை இட்டு மூடி வைக்கவும். ஆறு அல்லது எட்டு மணி நேரத்தில் அது தயிராகத் தோய்ந்துவிடும். அதிகமாகப் பொறை இட்டால் தயிர் மிக்கப் புளிப்படையும். மிதமாகக் குத்தினால் தயிர் இனிப்பாக இருக்கும். குறைவாகக் குத்தினால் தயிர் தோயாது. குளிர் காலங்களில் பொறை அதிகமாக இட்டால்தான் தயிர் தோயும். இல்லாவிடில் தோய்வது கடினம். புளித்த தயிர்தான் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதை 'மூத்த தயிருண்போம்' என்ற வாக்கால் அறிக.

தயிரின் மீது இருக்கும் ஆடையை எடுத்து, நீர் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விட்டு, நன்றாக வெண்ணெய் மத்தினால் கடைந்து, வெண்ணெயை எடுத்துக்கொண்டு மோரைத் தயிரில் கலந்து விடுவார்கள். இக்காலத்தில் மிஷின் பால் எனப்படும் வெண்ணெய் எடுத்த பச்சைப் பாலையும், அப்பாலைக் காய்ச்சித் தோய்த்த தயிரையும் கடைகளில விற்கின்றார்கள். இவைகளின் குணங்கள் மாறுபடும். இவை நற்பயனை அளிக்கா. ஆகையால் இவைகளை உபயோகிப்பதில் பயனில்லை.

தயிரை உபயோகிக்கத் தகாதவர்கள் :

குறைநோய், வீக்கம், நேத்திர ரோகம், வாதகுன்மம், காமிலம், அலசம், விசூசி, களப்பிணி, சோபை, சலதோஷம், விஷ காய்ச்சல், பீனசம், பிலீகம், கிரந்தி, பாண்டு பேதி இவையுள்ளவர்கள் தயிரை உபயோகிக்கக்கூடாது.

"குட்டமதைப் பக்கிநோய் குன்மங்கா மாலைமந்தந்
துட்டவிசூ சிக்காச்சூர் சோபைகபங்—கெட்டசுர
மீரமிவை பீநசம்பி லீகம்புண் பாண்டொடதி
சாரமிவைக் கில்லைத் ததி."[1]

தயிரின் குணங்கள்.

பசுவின் தயிர் :

பசுவின் தயிரால் பசி உண்டாம். இசிவு, அசீரண நோய், தாகம், ஆயாசம், காசம், எரிச்சல் இவை நீங்கும்.

"பசுவின் றயிராற் பசிமிகவு முண்டாகு
மிசிவறும் சீரணநோ யேகும்—பசையகன்ற
தாகமி ளைப்பிருமல் தாங்கொணா மெய்யெரிவு
மேகு முலகி லியம்பு."[2]

ஆடையெடுத்த தயிர் :

இதனால், சிலேஷ்ம நோய், ஆயாசம், மூத்திரகிரீச்சரம், வாதகிராணி, மேகரோகம் இவை நீங்கும்.

"ஆடை யெடுத்த தயிர்கயமி ளைப்பறுக்கும்
நாடு கிரிச்சரத்தை நாடவொட்டா—தாடொலியால்
உண்டாங் கிராணி யுறைமேகம் போக்கிவிடுந்
தண்டார் குழலணங்கே சாற்று."[3]

எருமைத் தயிர் :

இதனால், எரிச்சலும், பித்த நோயும் போகும். கபத்தைப் பற்றிய கரப்பான், வாதரோகம், அதிஸ்தூலரோகம், புத்திமந்தம், கண்குளிர்ச்சி ஆகிய இவைகள் உண்டாம்.

"எருமைத் தயிருக் கெரிவுபித்தம் போம்
வருமைக் கரப்பனொடு வாதம்—பெருமிதஞ்சேர்
தூல வுடலமுமாந் தூயறிவு மந்தமுறுங்
கோல விழிகுளிருங் கூறு."[4]

1. ப. கு. சி. செய். 1304
2. ப. கு. சி. செய். 124
3. ப. கு. சி. செய். 125
4. ப. கு. சி. செய். 126

வெள்ளாட்டின் தயிர் :

இதனால் அதிக நன்மையுண்டாகும். இதன் ஏடு மந்தத்தை உண்டாக்கும்.

''வெள்ளாட்டின் வெண்டயிரோ மிக்கனல மாகுமதற்
குள்ளாடை யான்மந்த முண்டென்பார்—வெள்ளாட்டின
மோரோமே கத்தை முதிரா தடித்துவிடும்
பாரோ ரறியப் பகர்.''[1]

செம்மறியாட்டின் தயிர் :

இது மதுரமாக இருக்கும். ஆனால், கரப்பான், சொறி, மூலக்கடுப்பு, இரத்தமூலம், வாதரோகம் ஆகியவைகளைப் பலப்படுத்தும். அன்றியும், சரீரத்திற்குத் துன்பத்தை உண்டாக்கும்.

ஒட்டைத் தயிர் :

இதனால், தாகமும் மலக்கிருமி ரோகமும் நீங்கும். சடராக்கினி, சிறு கரப்பான், புண் உண்டாகும். பூபதிபோல் மேனி புளகிக்கும்.

மோர்வகை.

தயிரை நீர்விட்டுக் கடைந்து, வெண்ணெய் நீக்கியோ, நீக்காமலோ எடுக்க மோராகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நீர் விட்டு மோரைப் பெருக்கு கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது சிறந்ததாகும் என்று தற்கால ஆராய்ச்சியின் மூலமும் தெரிய வருகிறது. ஆகையால், முன்னோர்கள் கூறினவாறே, 'மோரைப் பெருக்கி' உபயோகிக்க வேண்டும். உடற்கூறுக்குத் தக்கவாறு, வெல்லம், சுக்கு, சித்திரமூலப்பட்டை இவைகளில் ஒன்றைத் தக்க அளவாகத தயிரில் ஊறவைத்துக் கடைந்து உபயோகிக்கலாம்.

பசு மோர் :

பசு மோரால், வீக்கம், மகோதரம், வயிற்று வலி, பாண்டு, பித்த கோபம், இடுமருந்தால் வரும் நோய்கள், பேதி, திரிதோஷம், அக்கினி மந்தம், வெப்பம் இவைகள் தீரும். இரவிலும் இதனை உபயோகிக்கலாம்.

''வீக்க மகோதரமும் வீறுகுன்மம் பாண்டுபித்தந்
தாக்குமருந் திட்டததி சாரமொடு—கூக்குரலே
மாறாத் திரிதோஷ மந்தமனற் றாகம்போம்
வீறாவின் மோருக்கு மெய்.''[2]

---

1. ப. கு. சி. செய். 127
2. ப. கு. சி. செய். 130

எருமை மோர் :

எருமை மோரினால், தாகம், கிராணிரோகம், மலக்கழிச்சல், காமாலை, கிருமி ஆகியவைகள் நீங்கும். இது தேவாமிர்தமாகும்.

"தாகங் கிராணி சலக்கழிச்சல் காமாலை
ஆகங் குடைபுழுவு மற்றுப்போ—மோகமில்லாத்
தேவா மிர்தமுமாஞ் சீர்மா னிடர்தமக்கு
மூவா மருந்தெருமை மோர்."[1]

ஒட்டை மோர் :

இது பித்த வாத தொந்தத்தைச் சாந்தி செய்யும்.

வெண்ணெய் வகை.

தயிரைக் கடைந்து வெண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. அன்றியும், பாலை ஆழமில்லாப் பாத்திரங்களில் சில மணி நேரம் வைத்திருக்க அதிலுள்ள கொழுப்புச் சத்துகள் மிதக்கும். அவைகளைத் திரட்டி எடுக்க வெண்ணெய் போலிருக்கும். இந்த விதமாகப் பச்சையாக எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெயை அநேகர் உபயோகிக்கிறார்கள். முற்காலத்தில் தயிரிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெயைத்தான் உபயோகித்தார்கள். இஃது ஒரு வாரத்திற்கு மேலிருந்தால் கெட்டுப்போம். இதை நீரில் போட்டு வைக்க வேண்டும். தினந்தோறும் நீரை மாற்ற வேண்டும். இன்றேல் மூன்று தினங்களுள் புளித்து விடும்.

பசு வெண்ணெய் :

இதனால், கண்ணோய், கண்ணெரிச்சல், பீளைசாரல், பிரமேகம் இவை போம், பசி உண்டாம்.

எருமை வெண்ணெய் :

இதனால், பித்த மூத்திர கிரிச்சரம் நீங்கும். ஆனால், மலாசயக் கிருமிகள், அக்கினி மந்தம், வாத ரோகம், கபாதிக்கம், கரப்பான், தொந்த ரோகம் ஆகிய இவைகள் உண்டாம்.

வெள்ளாட்டு வெண்ணெய் :

இதனால், காய்ச்சல், பித்த நோய், கரப்பான் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்; பசி உண்டாகும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 131

ஒட்டை வெண்ணெய் :

இது நல்ல அழகையும், மந்தத்தையும், வாத ரோகத்தையும் உண்டாக்கும்; நீரிழிவையும் பித்த கோபத்தையும் நீக்கும்

நெய் வகை.

வெண்ணெயை நன்றாக அலம்பிச் சட்டியிலிட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். அஃது உருகும். நன்றாய் நீர் சுண்டி ஓர் விதமான கடுகு உண்டாகும் பக்குவம் பார்த்து, முருங்கையிலை வெற்றிலை ஏதாவதொன்றை அதிலிட அது பொரியும்; நல்ல வாசனை உண்டாகும். அப்பக்குவத்தில் அதை இறக்கி, வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆறினால் கட்டிப்போகும். வடிகட்ட முடியாது.

இந்த நெய்யைத் தக்க பாத்திரத்தில் வைக்க மூன்று மாதம் வரையும் கெடாமலும்; காருதலில்லாமலுமிருக்கும். பசு நெய் சிறிது மஞ்சள் நிறமாயும் நொய் நொய்யாயும் இருக்கும். "நெய்யில்லா உண்டி பாழ்" ஆகையால், நெய்யை உணவில் கட்டாயமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். "நெய்யை உருக்கியும், மோரைப் பெருக்கியும்," உபயோகிக்க வேண்டுமென்று நம் பெரியோர்கள் கூறியிருப்பதால், நெய்யை உருக்கி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நெய்களுள் பசுநெய் சிறந்தது. இது கிடைக்காவிடில், கலப்பு நெய்யை உபயோகிக்கலாம்.

பசு நெய் :

இதனால், தாகம், உழலைப்பிணி, அதிசுட்கரோகம், வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாதம், பிரமேகம், வயிற்றெரிவு, பித்த விக்கல், இருமல், வயிற்றுவலி, குடற்புரட்டல், அஸ்தி சோம்பல், மூலரோகம், வறட்சி இவை நீங்கும்.

காராம்பசு நெய் :

இதனால், நேத்திரத்திற்கு ஒளியும், சரீர புஷ்டியும், பொற்சாயலும் உண்டாகும், கண், புருவம், நெற்றி, சிரசு இவைகளைப் பற்றிய நோய்கள் நீங்கும்.

எருமை நெய் :

இதனால், அறிவு, அழகு, கண்ணொளி இவைகள் மத்திபமாம்; வாதபித்த தோஷம் கரப்பான் இவை உண்டாகும்.

வெள்ளாட்டு நெய் :

இது, கபாதிக்கத்தையும் வாதகோபத்தையும் நீக்கும்; சரீரத்தை வளர்ப்பதுமன்றி, கண்ணுக்கு ஒளியையும் உண்டாக்கும்; பத்தியத்திற்கும உதவும்.

செம்மறியாட்டு நெய் :

இதனால் கபநோய் அதிகரிக்கும்.

கலப்பு நெய் :

எருமை, வெள்ளாடு, பசு இவைகளின் நெய் சேர்ந்த கலப்பு நெய்யால், சுக்கிலமும தீபனமும் உண்டாகும்; உடல் வலுக்கும்; பித்ததோஷம, தேகக் கொதிப்பாலாகிய பித்த சுரம் போம்.

இறைச்சி வகை.

வெள்ளாட்டு இறைச்சி :

இதனால், உட்சுரங்களும், வாதபயித்தியமும், காசமும் போம். சரீர பலமும், வீரியமும் உண்டாகும்.

கொடியாட்டு இறைச்சி :

பாகஞ்செய்ய, இது பூப்போல மிருதுவாகும். இதைக் காலையில் உண்ண வேண்டும். இதனால், இடுப்பு வலி, குத்து இருமல், வாதம் வெட்டை நீங்கும.

வரையாட்டு இறைச்சி :

காட்டு மூலிகைகளைத் தின்னும் வரையாட்டு இறைச்சி பத்தியத்திற காம். இதனால், பெரிய நோய்களும பலக்குறைவும நீங்கும.

செம்மறியாட்டு இறைச்சி :

இதனால், செங்கரப்பானும், முன்பு இல்லாத பலவித நோய்களும, சகல துன்பங்களும் உண்டாம்.

பள்ளையாட்டு இறைச்சி :

இது, மந்தம்; பசியின்மை, நீங்காத அருசி, தோட தொந்தம் இவைகளை உண்டாக்கும். இதனால், கபமும் வாயும் அதிகரிக்கும்.

குறும்பாட்டு இறைச்சி :

இதை உண்ண, சொறி, சிரங்கு, இறங்கும் குடல் வாதம், சூலை முதலியனவும், மற்றும் பல வாத நோய்களும் தோன்றும்.

ஊர் பன்றி இறைச்சி :

இதனால், வாதபித்த தெ ந்தங்கள், விரணம், கபம், அசதி முதலிய நோய்கள் வரும் ; துன்பம் எய்தும் ; சுக்கிலம் பெருகும். இது மருந்து களை முறிக்கும்.

மாட்டு இறைச்சி :

இதனால் சகல நோய்களும் உண்டாம்.

பூனை இறைச்சி :

இதனால், சரீர அழகும், வெப்பமும், இரத்த விருத்தியும் உண்டாம் ; தோல் இரணம் நீங்கும்.

முயல் இறைச்சி :

இதனால், பயித்தியம், காசம், இருமல், மகாசுவாசகாசம், வாயு, மலச்சிக்கல் நீங்கும்; விரைவாகிய நடை உண்டாகும்.

மரநாய் இறைச்சி :

இதனால், சிரங்கு, பிரமேகம், பீசவாயு, சூலை நோய், மகா வாத ரோகம், சுரம் இவை ஒழியும்.

வெள்ளெலி இறைச்சி :

இது, குளிர்ச்சி, கபநோய், குன்மம், மூலநோய், பேதி, கட்டி, தொந்த ரோகங்கள், பிலீகம் இவைகளைப் போக்கும்; சுக்கில தாதுவையும் இரத்த தாதுவையும் விருத்தி செய்யும்.

காட்டுப்பன்றி இறைச்சி :

இதனால், காசநோய்கள், விழிநோய்கள், கபம், விஷக்கடி, கிரந்தி இவை உண்டாம் ; அதிகரித்த வாதம், மூலம், கிலம், குதரோகம், குடல் வாதம் இவை நாசமாம்.

முள்ளம்பன்றி இறைச்சி :

காட்டுப்பன்றி முள்ளம் பன்றிகளின் இறைச்சி, குணத்தில் ஒன்றாயிருப் பினும், முள்ளம் பன்றி இறைச்சியால் அங்கம் இறுகுதலால் இது சிறந்த தாகும்.

புனுகு பூனை இறைச்சி :

இஃது, இடுப்பு வாத நோய், இருதய நோய், வாதக் கடுப்பு, மூலக் கடுப்பு இவைகளை நீக்கும் ; தாதுவையும் பசியையும் உண்டாக்கும்.

மான் இறைச்சி :

இது, மாதொந்தநோய், ஈளை, ஊன்பகந்தரம், கழல்வாயு, வாதப் படை இவைகளைப் போக்கும்; கண் புகைச்சலையும், பித்தத்தையும் உண்டாக்கும்.

கலைமான் இறைச்சி :

இதனால், மேகவாதப் பிடிப்பு, வெள்ளை, சுரம், பித்தவாதங்கள், அழலை இவை அறும்; விந்துவும் உடல் பலமும் உண்டாம்.

கடமான் இறைச்சி :

இதனால், சரீரம் வன்மையாகி, உடல் ஓங்கிப் பருக்கும்; ஆனால். சூடல் வாத நோய் உண்டாம்.

உடும்பு இறைச்சி :

இது துவர்ப்பு இனிப்புச் சுவைகள் உடையது; தூர்ப்பலம், தடிப்பு, உடலழல, புண், கபம், மேகம், வெட்டை, மூலம், அண்டவாயு, வாத பித்தம், கிராணி, தலை காதுகளை வருத்தும் பிணிகள் இவைகளை விலக்கும்.

கீரி இறைச்சி ;

இதனால், நீரிழிவு, சில்விஷம், சொறிசிரங்கு, பல்லரணை இவை போம்; கம்பீரமும் வீரியமும் உண்டாம்.

முதலை இறைச்சி :

இதனால் மழலைகளுக்குண்டாகக்கூடிய கக்கிருமல், வாயு, சீதம் நீங்கும்.

எலி இறைச்சி :

இதை உண்ண, குன்மம், பிலீகம், மார்புவலி, பீளவை, தினவு இவை நீங்கும்; பூரிப்பும் வீரிய விருத்தியும் உண்டாம்.

பெருச்சாளி இறைச்சி :

இதனால், வாதபித்த தொந்தம், தாள்பிடிப்பு, பீநசம், குட்டம், உதிர நோய், கிருமி, பேதி ஆகியவை போம்.

பெரும்புலி இறைச்சி :

இதனால் உன்மத்தம் போம்.

கரடி இறைச்சி :

இதனால் வாதம், கபம, வலிப்பு நீங்கும்.

சிறுத்தை இறைச்சி :

இதனால் சிற்சில நோய்கள் நீங்கும்.

இதுகாறும் கூறிய இறைச்சிகளைத் தக்கபடி பாகஞ்செய்து தினந் தோறும் உண்ணில் அவ்வப்பொருள்களின் கீழ்க் குறிக்கப்பட்ட குணங்களை அடையலாம்.

பொதுவாக ஆண் விலங்குகளின் இறைச்சி, பெண் விலங்குகளின் இறைச்சியைவிட அதி சுவையாக இருக்கும். மிக்க இளமையானதும், வய தானதுமான விலங்குகளின் இறைச்சி நன்றாய் இராது. செம்மறியாடு, பள்ளையாடு, குறும்பாடு, ஊர்பன்றி, மாடு இவைகளின் இறைச்சியைத் தினந்தோறும் உண்டால், எவ்வித நன்மையும் இல்லாதிருத்தலுடன், பல பிணிகளும் உண்டாகும் எனக் கூறப்படுகின்றமையால், அவ்விறைச்சி களைத் தின்னாது அறவே ஒழித்தல் வேண்டும். காட்டுப்பன்றி, கலை மான், மான் இவைகளின் இறைச்சிகளால், சில நன்மைகளும், தீமை களும் விளைவதால், முக்கியமாக உண்ண வேண்டியிருப்பின் திரிதோட சமப் பொருள்கள் எதிரிடை குணமுள்ளப் பொருள்கள் இவைகளைத் தக்க படிச்சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

நோயில்லா விலங்குகளைக் கொன்று அவைகளின் இறைச்சியை உண்ணவேண்டுமே ஒழிய, விஷம் தீண்டியும் இயற்கையாயும் இறந்தவை களின் இறைச்சிகளையோ, அல்லது நோயுற்றவைகளின் இறைச்சி களையோ பயன்படுததலாகாது. பயன்படுத்தின் தீங்கு உண்டாகும். நல்ல இறைச்சி, துர்நாற்றமின்றி மாமிச நிறமாகவும், விறைப்பாகவும், அழுத்தி னால் பள்ளம் விழாமலும், விரலில ஈரம் படாமலும் இருக்கும்.

இது கருப்பாகவும், வெளுத்தும், துர்நாற்றத்துடனும் விறைப்பின்றி யும், ஈரமாயும், உலர்ந்து வெடித்தும் இருத்தல் கூடாது. அழுகிப்போகும் போது, துர்நாற்றம் வீசும், நொந்து மிருதுவாகும். பச்சை நிறமாக மாறும், அன்றி, எளிதில் பிய்க்கக் கூடியதாகும். இக்குணங்களைக் கொண்டு நல்ல இறைச்சியாகத் தேர்ந்து, சமைத்து உண்ண வேண்டும். ஆட்டின் கொம்பு, குளம்பு, தோல், மயிர் தவிர மற்ற அங்கங்களை உண் கின்றனர். ஒவ்வொரு அங்கமும் ஒவ்வொரு சுவையாக இருக்கும். விலங் கைக் கொன்று தோல் உரித்தவுடன் முதலில் அதன் பித்தப்பையை அறா

மல் முழுமையாக நீக்கவேண்டும். இந்த பித்தமானது, ஒரு துளி இறைச்சியில் படினும், அவ்விறைச்சி கைப்பாக மாறிவிடும். சாதாரணமாக மிருகங்களைக் கொன்று, பன்னிரண்டு மணி நேரம் ஆறவிட்டுத்தான் சமைக்க வேண்டும்.

இந்தியர், இறைச்சியை வாசனைப் பொருள்களிட்டுப் பலவிதங்களாகச் சமைக்கின்றனர். அவை, மாங்கிசம் கலந்த அன்னம் (புலாவ்), சாப்ஸ், பிட்டு, வடை (கட்லட்), மாமிசரசம் (சூப்) இன்னும் சிலவாம். வேக வைப்பதனால், இறைச்சியிலுள்ள (நோயை உண்டாக்கும்) கிருமிகள் சாகின்றன. அன்றியும் இறைச்சி மிருதுவாகிறது. மாமிசரசம் உடலுக்கு உடனே பலம் கொடுப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. (158 ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்.)

மாமிசம் கலந்த அன்னம் (புலாவ்) :

மாமிசம் சேர்த்துப் பாகஞ்செய்த அன்னத்தைப் புசிக்கில் மிகுந்த பலமும், தாது விருத்தியும் உண்டாம். ஆனால் இரண நோய்களுக்கு ஆகாது. ஆரம்பக் கபபித்த நோய்களைச் சாந்தி செய்யும்.

பறவைக்கறி வகை.

கோழிக்கறி :

இதனால், மருந்துகளின் வேகம், வாதம், சுவாசம், தேகக்கடுப்பு, மந்தாக்கினி, மூலம் இவை போம்; சுக்கிலம் கொழுப்புள்ள இரணம், பித்தம் இவைகள் உண்டாம்; உடல் இளைக்கும்.

கருங்கோழிக்கறி :

இது, குட்டம், காணாக்கடி, கிருமி நோய்கள், மகாவாதங்கள், சூலை, சிறுசிரங்கு, விரணம், வலிப்பு இவைகளைப் போக்கும். உடலுக்கு வன்மை தரும்.

கானாங்கோழிக்கறி :

இதனால், வாதகப நோயினங்கள், காசம், கரப்பான், மறு இவைகள் நீங்கும். இது பத்தியத்திற்கு உதவும்.

வான்கோழிக்கறி :

இதனால், விந்துவும், கபமும், கரப்பானும் அதிகப்படும். இஃது ருசியாக இருக்கும். மகிழ்ச்சியை உண்டாகும்.

சம்பங்கோழிக்கறி ;

இது சுற சுறப்பு, சொறி, கிரந்தி, கரப்பான் முதலிய பற்பல நோய்களை நீக்கும்.

வாத்துக்கறி :

இதனால், கிரந்தியும், கோழையும், அருசியும் அதிகரிக்கும். கசிவு வரண்டு சிவந்தாறி வரும் விரணமும் கிளைக்கும். விந்து ஸ்தம்பனமாம். இது அதிகக் கவிசு உடையது.

காடைக்கறி :

படுக்கையாயிருப்பவர்களுக்கு இது நல்ல உண்டியாம். இதனால், உணவு அதிகங்கொள்ளும் ; சோபை நீங்கும்; மெலிவினால் கிளைத்த பல நோய்களும் போம். வேறு மருந்து வேண்டாவாம்.

கவுதாரிக்கறி (சிவல்);

இது, பித்தம், கபமந்தம், வாதவலி, மலபந்தம் இவைகளை நீக்கி, வன்மை வீரியம் இவைகளை விருத்தி செய்து உடலைக் காக்கும்.

ஊர்க் குருவிக்கறி :

இதனால், முத்தோடம், சுரம், வெட்டை, கருநிறம் இவை நீங்கும். வாலிபத்தன்மை, பொன்நிறம், தேகப்புஷ்டி இவை உண்டாகும்.

விச்சுளிக்கறி :

இக்கறி, பத்தியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இதனால், கபரோகம், பித்தம், அருசி போம். விந்து விருத்தியாம்.

தூக்கணங்குருவிக்கறி :

இதனால், கபம், அரோசகம், மலபந்தம் இவைகள் நீங்கும் ; பசியும் வனப்பும் உண்டாகும். இது பத்தியத்திற்கு உதவும்.

கருங்குருவிக்கறி (வலியன்) :

இதனால், வாதகாமாலை, விஷம், கபம், ஊதுகாமாலை, கரப்பான், தீராச்சொறி இவை போம்.

வானம்பாடிக்கறி :

வானம்பாடிக்கறியைப் பொறித்து உண்ணுவது நன்று. இதனால், வெட்டை வெப்பு முதலிய பல நோய்களும் போம். வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.

உள்ளான்கறி :

இது, வாதபித்தநோந்தம், பிரமேகம், அசீரணம் ஆகியவைகளை நீக்கும். மிகு பசியை உண்டாக்கும். இக்கறி உத்தமமாம்.

கொசு உள்ளான் கறி :

இதனால், மிகுபசியும் போகமும் உண்டாம்; சீழ்ப்பிரமேகமும் நன்மையும் விலகும்.

கோரை உள்ளான் கறி :

இதனால், சப்ததாதுக்களின் தோடங்கள் விலகும். இது நோயாளி களுக்கு நல்லது; பத்தியத்திற்கு உதவும்; பறவைக்கறிகளுள் சிறந்தது

மயில் கறி :

மயில் கறி சூடு. இது கீல்களில் குத்தல், வாதசோணிதம், கபபித்தம், அதிகபம், ஆகியவைகளை நீக்கும்; பசியை உண்டாக்கும்

குயில் கறி :

இதனால், வாதபித்தம், சொறி, மேகம், குன்மவலி இவை போம். வீரிய விருத்தி உண்டாகும். இது பத்தியத்திற்கு உதவும்.

கொக்குக் கறி :

இது, சீழ் மேகம், அருசி, விரணம், கரப்பான் இவைகளை உண்டாக் கும். அதிகக் கவிச்சானதால், மருந்துகட்கு இதன் வாடையே உதவாது.

கருங்கொக்குக் கறி :

இதனால், முன்பில்லாத கரப்பானும், இரணமும், பருஞ்சிரங்கும் தோன்றும்; உடலில் நீரேற்றம் உண்டாகும்.

தாராக் கறி :

இதனால், வாந்தி, அரோசகம், கடுவன், சிரங்கு இவைகளும் தாது வும் விருத்தியாகும்; கபந்தளரும்.

நாரைக் கறி :

இதனால். சீழ் கரப்பான், கிரந்தி, கபமேகம், வாதக்கோபம் இவை. உண்டாகும்; அதி மூத்திர நோய் நீங்கும்.

ஆள்காட்டிப்பட்சிக் கறி :

இதனால், வாதப் பிரமேகம் தோடவாதம் நீங்கும். இது பத்தியப் பொருளாம்.

இருட்டிப் பட்சிக் கறி :

இதனால், பயத்தை தரும் பயித்தியம் (மருட்டுப் பித்தம்), வாய்வு கடுப்பு இவை ஏற்படும் ; இரத்த பேதி வாந்தி நீங்கும்.

சூரைப் பட்சிக் கறி :

இதனால், குட்டம், கிருமி, வயிற்றுவலி, கோரவாதம், சோபை, ஆறா பகந்தரம் நீங்கும். இது பத்தியத்திற்காம்.

கிளுவைக் கறி :

இதனால், மாதர்க்கு முலைப்பால் விருத்தியும், போகமும் உண்டாகும்; பித்தம் போம் ; சிரங்கு புண் இவைகளும் சீழ்வற்றி ஆறும்.

மடையான் கறி :

இதனால், கடுவனும், சொறி சிரங்கும், கபவாத தொந்த நோய்களும் காணும்.

கூழைக்கடாக் கறி :

இது, நீடித்த நீரிழிவையும், கபச்சூலையையும் நீங்கும் , ஆனால், கோரக் கரப்பான் புண் இவைகளை உண்டாக்கும். இப்பறவை மடுவில் வசிக்கும்.

நமிட்டுப்பட்சிக் கறி :

இதனால், நமிட்டுக் கரப்பான், நாட்பட்ட சோபை, வாயு, ஈளை இவைகள் நீங்கும். மற்றக் கறிகளைவிட இது சுவையானது; சிறந்தது. இஃது அமிர்தமென்று கருதபபடுகிறது.

பொன்னாந்தட்டான் கறி :

இதனால், மேகவழல் தணிந்து, கரப்பான் போம். இது நல்ல சுவையுடையது. அழகு, வீரியம், உடற்பிரகாசம் இவைகளை உண்டாக்கும்.

சிறவி பட்சிக் கறி :

இதனால், வாதகபதொந்தமும், புணர்ச்சியில் திடமும் உண்டாகும் ; நமைச்சல், கரப்பான், கிரந்தி இவை தீரும்.

கடல் இறைஞ்சிக் கறி :

இதனால், சொறி, கரப்பான், வெண்சிரங்கு, பழைய மேகம் இன்னும் பல நோய்களும் போம். இத பத்தியப் பொருளாம்.

வெண்புறாக் கறி :

இதனால், வாதபித்தம், கபமேகம், வெண்குட்டம், கரப்பான், மெய் வறட்சி இவை போம். இது பத்தியத்திற்கு உதவும்.

பச்சைப்புறாக் கறி :

இது, முத்தோட தொந்தம், பேதி இவைகளைப் போக்கும் ; தேகப் பலமும், வீரிய விருத்தியையும் உண்டாக்கும்.

மாடப்புறாக் கறி :

இதனால், தீபாக்கினியும் சுக்கிலமும் பெருகும்; வாதப்பிரகோபம் நீங்கும். இது பத்தியக் கறியாம்.

வரிப் புறாக் கறி :

இதை உண்ண வாயுவோடு கூடிய பித்தமும், அரிப்புடன் கூடிய சோபையும் தொடரா. இது மிக்க சுவை உள்ளது.

வன்னப் புறாக் கறி :

இதனால், கோழை, சுவாசம், இரத்தபித்தம், அருசி இவைகள் நீங்கும் , உணவு செல்லும் ; பசி உண்டாம். மலம் கழியும்.

மணிப் புறாக் கறி :

இதனால், வாதப்பிடிப்பு, க்ஷயம், வயிற்று நோய்கள், கபாதிக்கம் இவை தீரும். இது பத்தியத்திற்காம்.

மனைப் புறாக்கறி ;

இது மருந்தை முறிக்கும். அன்றியும், கரப்பான், சொறி; தாது விருத்தி இவைகளை உண்டாக்கும். ஆனால் சுவையாயிருக்கும்.

தவிட்டுப் புறாக் கறி .

இதனால், ஓடு கரப்பான், சோபை, சொறி, காமாலை, பித்தம், சுவாசத்தடை இவை போம்.

நீர்க்காக்கைக் கறி :

இதனால், பாண்டு, வீக்கம், மகோதரம் இவை போம். கடுவனும் தினவும் உண்டாம். இதற்கும் புலால் மணமுண்டு.

அண்டங்காக்கை கறி :

இதனால், பித்தமேகம், பாண்டு, சோபை, காமாலை இவை போம்.

கோட்டான் கறி :

இதனால், தீபனமும் சுக்கிலமும் அதிகரிக்கும். சிற்சில நோய்கள் நீங்கும். இது பத்தியத்திற்காம்.

மேற் சொல்லப்பட்ட பல பறவைகளின் கறிகளுள் வாத்து, கொக்கு, கருங்கொக்கு, தாரா, நாரை, மடையான், மனைப்புறா, நீர்க்காக்கை இவைகளின் கறிகளை அடிக்கடித் தின்றால் பல நோய்கள் வருமெனப் பழைய தமிழ் நூல்கள் இயம்புகின்றன. கோழி, வான்கோழி, கூழைக்கடா, கிளுவை, கிருட்டி பறவைகளின் கறியால் சில நன்மைகளும், தீமைகளும் உண்டாகும். ஆகையால், அத்தீங்குகளைப் போக்கக்கூடிய பொருள்கள் அல்லது திரிதோட சமப் பொருள்கள் இவைகளைச் சேர்த்துச் சமைத்து உண்ண வேண்டும். சிறு கோழிக் குஞ்சுகளைப் பயன்படுத்த, பெரிய கோழிகளின் கறியால் வரும் கேடுகள் வாரா. முட்டை இடுகின்ற பக்குவத்திலுள்ளதும் அல்லது முட்டை இட்டுக்கொண்டிருப்பதுமான பெண் பறவைகளின் கறி அதிகச் சுவையாய் இருக்கும் ; ஆண் பறவைகளின் கறி அவ்வளவு சுவையாயிருந்தலில்லை. ஆனால், வீரிய விருத்தியை விரும்புகின்றவர் ஆண் பறவைகளின் கறியைப் பயன்படுத்தலாம். குஞ்சுகளுக்கு இக்குணம் இல்லை.

பொதுவாக, நடப்பனவற்றின் இறைச்சியை விட, பறவைகளின் கறி விரைவில் சீரணமாகும்; உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. கீழ்க்காணும் பறவைகளின் கறி பத்தியத்திற்கு உகந்ததாகும்.

கானாங்கோழி, காடை, சிவல் (கௌதாரி), ஊர்க் குருவி, விச்சுளி, தூக்கணங்குருவி, உள்ளான், கோரை உள்ளான், குயில், ஆள்காட்டி, சூரை, கடல்இறைஞ்சி, வெண்புறா, மாடப்புறா, மணிப்புறா முதலியன.

இறைச்சியைப் பாகஞ் செய்வது போலவே, இக்கறிகளையும் பாகஞ் செய்யலாம். காடைக் கறி மெலிந்தவர்களுக்கும், மணிப்புறா, நமிட்டுப் பறவைக் கறி காச நோயாளிகளுக்கும் நலம் பயக்கும்.

முட்டை.

நாம் பெரும்பான்மையும் கோழி முட்டை, வாத்து முட்டைகளையும், சிறுபான்மை வேறு பல பறவைகளின் முட்டைகளையும் பயன்படுத்துகின்றோம்.

வாத்து முட்டை :

இது வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

கோழி முட்டை :

இது, வாததோடம், புண், கபப்பிணிகள் இவைகளைப் போக்கும். ஆனால், வாதபித்தத் தொந்தத்தையும், கிரகணிச் சுக்கிலம் முதலியவற்றையும் பெருக்கும்.

ஈளை போன்ற கபப் பிணிகளையுடையவர்களுக்கு, கோழி முட்டையைப் பாதி வேக்காடாக வேக வைத்து, அதில் மிளகு உப்புச் சேர்த்துக் கொடுத்தால், நல்ல பயனைக் காணலாம்.

மீன் வகை.

மீன் நீர்வாழ்வனவாம். இவை இரு வகைப்படும். உப்பு நீராகிய கடலில் வாழ்வன ஒரு வகை. நல்ல நீரையுடைய ஏரி, குளம், மடு, ஆறு இவைகளில் வாழ்வன மற்றொரு வகை. கிணறுகளிலும் இவைகளை விட்டு வளர்ப்பதுண்டு. சிறுமீன்களை, முக்கியமாக முண்டகண்ணி என்னும் மீனை வளர்ப்பதால், தண்ணீர் சுத்தமாகும். கொசுகள் அங்கு உற்பத்தியாகா.

விரால் மீன் கறி :

இதனால், பிணி நீங்கி உடல் வளரும் ; குட்டிக்குச் சுகமுண்டாம்.

குறவைக் கறி :

இதனால், குட்டுக்குள் ஓடிக் குத்துகின்ற நோயும், காசமும் போம். ஆனால், மலபந்தம் அருசி உண்டாம்.

அயிரைக் கறி :

இதனால், உடற்பிணிகள் நீங்கி, உயிர் நீடிக்கும். அருசி நீங்கும். கூந்தல் வளரும்.

கெண்டைக் கறி :

இதனால், மிகு அருசி, பழமையாக அடங்கியுள்ள நோய்கள், வாதப் பிணி, குன்மம் இவைகள் அதிகப்படும்.

சன்னக் கெண்டைக் கறி :

இதனால், தேகத் தளர்ச்சி, காப்பான், இரணம், கபாதிக்கம் இவை நீங்கும்.

உழுவைக் கறி :

இதனால். உடலிலுள்ள பல வித நோய்களும், பழைய மலமும் நீங்கும். ஆனால்; கரப்பான் உண்டாம். இதற்கு முள் அதிகம் கிடையாது.

வாளைக் கறி :

இது வாத குணமுள்ளது. உடலைச் செழுமையாக்கித் தாதுவை விருத்தியாக்கும். அகாலத்தில் உண்ணில் வாயுவாம்.

பேராரால் கறி :

இதனால், உடலிலுள்ள பல விதப் பிணிகளும், பழைய மலக் கட்டும் நீங்கும்; உடல் நலம் அடையும். இது மருந்துக்கு ஒப்பானது.

கிற்றாரால் கறி :

இதனால், மலநீர்க் கட்டும் பசியும் நீங்கும். கபம், கரப்பான், சிறு மந்தம் இவை உண்டாகும். வாய் நீர் ஊறும்,

இறால் கறி :

இது, வாயு, அக்கினி மந்தம், வயிற்றுப்புசம், சீதளம், நமை, இரத்தம், மாமிசம் இவைகளைப் பெருக்கும்.

வயல் நண்டு :

இதனால், வாதக்கடுப்பு, தூங்கவிடாத கபநோய், குடலிரைச்சல் போம். பித்தம் பெருகும்.

நத்தைக் கறி :

இதனால், மூல முளையும் மலாசயத்தில் வரும் வேறு பல பிணி களும் நீங்கும். ஆனால், அசீரணமும் சுக்கிலப் பெருக்கமும் உண்டாம்.

ஆமைக் கறி :

இதனால், அருசி, பித்தம், உள்மூலம், உட்சூடு, கருப்பமேகம் இரத்த பேதி, கிராணி, மலபேதி இவை நீங்கும். பசி, வீரியம், அழகு முதலியன உண்டாகும்.

மேற்கூரிய மீன்களைத்தினந்தோறும் புசித்து வந்தால், அவ்வவற்றின் கீழ்க் குறிப்பிட்ட குணங்கள் உண்டாம். ஆயினும், அம்மீன்களின். குணம், அவை வசிக்குமிடத்தையும் பொருந்தி நிற்குமெனத் தெரிகிறது. ஆற்று மீன், வீரிய விருத்தியைச் செய்து, சீத சுரத்தையும் நாவில் சுரக்கும் அரோசக நீரையும் போக்கும். கிணற்று மீன், வாயு, குன்மம், பித்தம், குறை நோய், பீலிகரோகம், இவைகளை உண்டாக்கும். மடுவில் வசிக்கும் மீனால் வாயு பித்தம் போம். ஆனால், சுக்கிலம், பிர மேகம், கபம், அக்கினி மந்தம் உண்டாகும். குளத்து மீனால், அழற் பிணிகளும் மந்தமும் நீங்கும். ஏரி மீனால் மேகம் நீங்கும். மீன்களின் பொதுக் குணங்களையும். தனிக் குணங்களையும் அறிந்தே பயன்படுத்தல் வேண்டும். இம்மீன்களைவிட, கடல் மீன்கள் சுவை உடையனவாகும்.

கடல் மீன் வகைகள்.

கெளிற்றுக் கறி :

இதனால், மாறாவீரியமும், அரைக் கடுவனும், இரணமும், சிலேத் துமமும் பெருகும். இது நெய்ப்பசையும், மிருதுவும் உள்ளது.

சுறாக் கறி :

இதனால், வாதகப தொந்தம், கிருமி நோய், குடல் விருத்தி இவை நீங்கும். சகல பிணிகளும் சாந்தப்படும். ஆதன் ஈரலை வறுத் துண்ண மாலைக்கண் குணமாகும்.

சன்னக் கூனி :

இது வாதமந்த நோயை நீக்கும். இது சூடுள்ளது. சீக்கிரத்தில் சீரண மாகும். பசியை உண்டாக்கும்.

திருக்கைக் கறி :

இதனால், வாததாதுவும், சுக்கில தாதுவும் அதிகரிக்கும். பித்தமும் சோபையும் நீங்கும்.

மடவைக் கறி :

இதனால், மாமிசத்தாது விருத்தியாம். ஆனால், வாதப்பிணி, அக்கினி மந்தம், மூலமுளை, குடல் வாதம், கடுவன் இவை உண்டாகும்.

சுரும்புக் கறி :

இது சுவை உள்ளது ; பத்தியத்திற்கும் உதவும்; சுதும்பென இப்போது வழங்கப்படுகிறது. இதனால், வயிற்றுப்பிணிகள் நீங்கும் ; வீரியமும் பசியும் உண்டாம்.

உல்ல மீன் கறி :

இது மெல்லிய எலும்புகளை உடையது ; பேதி, பிளவை, கரணைக்கடி இவைகளை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

கற்றளைமீன் கறி :

இது, குடலிரைச்சல், மாறாத கழிச்சல் இவைகளை உண்டாக்கும் ; ஆனால் கரப்பானை நீக்கும்.

வெள்ளை வௌவால் மீன் கறி :

இதனால் பித்த மயக்கமும் கடுவனும் போம். இது பத்தியக் கறியாம்.

கருவௌவால் மீன் கறி :

இதனால், செங்கரப்பான், மேகம், சிறுசிரங்கு இவை உண்டாம். நீரிழிவு விருத்தியாம்; வீரியமும் முலைப்பாலும் சுரக்கும்.

நெய்த்தோலிக் கறி :

இதனரல் பசிப்போம்; வாயிலைப்பு, வாதபித்த தொந்தம், வயிறு உப்புசம் முதலிய துன்பங்கள் உண்டாம்.

மயறி மீன் கறி :

இதனால், கரப்பான், கபம், வாதபித்தம், சோபை, வயிற்றில் தங்கிய விகுணவாதம் இவை போம்.

விலாங்கு மீன் கறி :

இதனால், கபம், அருசி, தாது விருத்தி, சொறி, புண், கரப்பான் இவை உண்டாகும்.

கடல் நண்டு :

இதனால், வயிற்றுநோய், வாதகோபம், கரப்பான், சொறி, இரத்த கிராணி இவை போம்.

கிழங்கான் மீன் கறி :

இதனால், சகல பிணிகளும், பழைய மலச்சிக்கலும் போம்; தீபாக்கினி யும், உடல் செழுமையும் உண்டாம். இது பத்தியக் கறியாகும்.

இவைகளுள், இறால், கெண்டை, சேல்கெண்டை, கடல் கெளிற்றி, மடவை. உல்லமீன், கற்றலை, விலாங்கு இவை உடலுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கும். வாளை மீனை அகாலத்திலுண்ணில் பேதி முதலியன உண்டாகும். பேராரா மீன் மருந்துக்கு ஒப்பாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. சுதும்பு, வெள்ளைவெளவால், கிழங்கான் இவை நோயாளிகளுக்கும் உதவும்.

நல்ல நீரில் வசிக்கும் மீன்கள், நீரிலிருந்து வெளியில் எடுத்தபின்பு ஐந்தாறு மணி நேரம் வரையலுங்கூட உயிருடனிருக்கும். கடல் மீன்களோ உடனே இறக்கும். இறந்து சிறிது நேரத்தில் அவை நொந்துவிடும். ஆகையால், அவைகளைச் சோதித்து வாங்க வேண்டும். நொந்தவைகளைத் தின்றால் கெடுதி நேரும். முக்கியமாய் ஆடி, தை மாதங்களில் வாளை மீன் போன்றவைகளைச் கவனமாக உபயோகிக்க வேண்டும். நண்டு இறா இவைகளை உண்பதனால் காணாக்கடி உண்டாகும்.

கெடாத மீன்கள் விறைப்பாயும், அவற்றின் கண்கள் உள்அழுந்தாமல் பிரகாசமாயும் இருக்கும். அழுத்தினால் பள்ளம் விழாமலும், துர்நாற்றம் வீசாமலும், செவுளை நீக்கிப் பார்த்தால், உள்ளிருக்கும் உறுப்பு (சீப்புப் போல் பற்களையுடையது) நல்ல சிவப்பாயும் இருக்க வேண்டும். இங்ஙன மில்லாது, தளர்ந்தும், ஈக்கள் மொய்த்தும், கண்கள் மங்கலாய் உள்ளுக்குச் சென்றும், அழுத்தினால் பள்ளம் விழுந்தும், செவுளுக்குள் ளிருக்கும் உறுப்பு செந்நிறமிழந்தும், கருத்தும் இருப்பின், அஃது அழுகிய மீன் எனத் தெளிந்து நீக்கவேண்டும். அதிகம் நொந்துவிட்டால், அரியும் போதே தசை வேறு, எலும்பு (முள்) வேறாக வரும். கொஞ்சம் நொந் திருப்பின், சமைக்கும்போது, முள் வேறு, தசை வேறாகப் போவதுமின்றி கரைந்தும் விடும். நொந்த மீன்களைப் புசிக்கக் கூடாது. கெடாமலிருத் தற்காகத் தற்காலத்தில் மீன்களைப் பனிக்கட்டியில் வைக்கின்றார்கள்.

மீன்களின் பாகம் :

சுறாமீனைப் பிட்டு அல்லது குழம்பு செய்யலாம். பால் சுறா வேக வைக்க மிருதுவாகும். எருமைச் சுறா வேகவைக்கக் கல் போலக் கெட்டியாய் விடும். அஃது உணவுக்கு உதவாது.

மற்றப் பெரிய மீன்களைச் சுத்தஞ்செய்து கண்டங்களாகத் துண்டித்து, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் தூள், உப்பு இவைகளைத் தக்கபடி சேர்த்து, நீர் விட்டுப் பிசறி வைத்து, அரை மணி நேரங்கழித்து, வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி நன்றாகக் காய்ந்த பின்பு, இரண்டு மூன்று துண்டுங்களாக அதிலிட்டு பக்குவமாக வறுத்து உபயோகிக்க வேண்டும். புளியைக் கரைத்து வடிகட்டித் தக்க உப்பு மஞ்சள் மிளகாய்ப் பொடிகளைச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். மண் சட்டியை அடுப்பில் ஏற்றி எண்ணெய் விட்டு, அதிற் வடவமும், வெங்காயத் துண்டுகளும் போட்டு, அவை வெந்த பிறகு மேற்படி கலந்து வைத்த குழம்பைக் கொட்டி மூடவும். அது கொதிவந்த பிறகு திறந்து, கழுவிச் சுத்தப்படுத்திய மீன் துண்டங்களை அதில் போட்டு, அவை வெந்ததும் எடுத்துப் பயன் படுத்தவும்.

சிலர் சீரகம், மிளகு, இஞ்சி முதலியவைகளையும் அரைத்துச் சேர்ப்பதுண்டு. குழம்பு கொதித்த பின்பு மீன் துண்டங்களை அதில் போடுவதனாலும், எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு மீன் துண்டங்களை அதிலிட்டு வறுப்பதனாலும், அவைகளிலுள்ள சத்துகள் பாதுகாக்கப் படுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

வற்றல் ஊறுகாய் வகை.

சில கிழங்கு காய் கனிகள் குறித்த காலங்களிலேயே கிடைக்கும். சில காலங்களில்தாம் சில பொருள்கள் விலை குறைவாகக் கிடைக்கின்றன. அத்தகைய பொருள்களைக் கிடைக்குங் காலத்திலும் மலிவாக விற்குங் காலத்திலும் வாங்கி, கெடா வண்ணம் பக்குவப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு, ஆண்டு முற்றும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். தாவரப் பொருள்களை மட்டுமேயல்லாமல் விலங்குப் பொருள்களையும் பக்குவப்படுத்தி வைக்கலாம்.

பச்சைகோடைட மிளகாய், கொத்து அவரை, அவரை முதலியவைகளை நுனியில் கீறி, உப்புச் சேர்த்த புளித்த மோரிலிட்டு, ஊறவைத்து உலர்த்தி, வற்றலாக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கத்தரி, உருளைக்கிழங்கு, வெண்டை இவைகளைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி உலர்த்தி, வற்றலாகச் செய்து பத்திரப்படுதத்தி, வேண்டிய போது உபயோகிக்கலாம்.

அரிசிமா, சவ்வரிசி, பச்சைப்பயறு முதலியவைகளை வேகவைத்துக் கூழாகச் செய்தோ, அல்லது ஆட்டிக் கரைத்தோ, உப்பு காரம் சேர்த்துச் சிறிதுச் சிறிதாக வெண் சீலையில் குத்தி, உலர்த்தி எடுக்க வற்றலாகும்.

சுக்கான்காய் ஆதொண்டைக்காய் இவைகளை நறுக்கி வத்தலாகச் செய்து, பின்பு நீரிலிட்டு ஊறவைத்து, செத்தை முதலியவைகளை நீக்கிப் பிசைந்து கழுவி எடுத்து உலர்த்தி, பின்பு புளித்த மோரில் தக்க உப்பிட்டுக் கரைத்து, அதில் இவைகளை ஓரிரவு ஊற வைத்து, மறு நாள் எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்த வேண்டும். மாலையில் அம்மோரில் ஊற வைக்கவும். இவ்வாறே மோர் சுண்டும் வரையில் செய்து வர இவை வற்றலாகி விடும். சுண்டைக்காயையும் நசுக்கி, இங்ஙனமே வற்றலாகச் செய்யலாம்.

மாமிசத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி, உப்பும் காரமுமிட்டுப் பிசறி, கயிற்றினில் கோத்துத் தோரணமாக வெய்யிலில் உலர்த்த உப்புக் கண்டமாகும். இதனை நல்ல தணலில் சுட்டோ, எண்ணெயில் வறுத்தோ பயன்படுத்தலாம்.

மீனைப் பிளந்து குடல் முதலியவைகளை நீக்கி, உப்பிட்டு உலர்த்த கருவாடாகும். இதனை, வேண்டிய போது பாகப்படுத்தி உண்பார்கள், இப்போதோ, மீனுக்குப் புகை ஊட்டிக் கருவாடாகச் செய்கின்றார்கள்.

கச்சக் கருவாடு :

இதனால், வாதப்பிணி, கபநோய், நமை, சுரரோகம் இவை போம். கபபித்தமும் தீபனமும் உண்டாம்.

ஓலைவாளைக்கருவாடு :

இதனால், நஞ்சுக்கு ஒப்பான பித்தமும், வாதப்பிணியும் நீங்கும். விரைவில் தீபனமுண்டாம்.

சுறாக்கருவாடு :

இதனால், குத்தல், கிராணி, வயிற்றுநோய், வாதாதிசாரம் இவை நீங்கும்; மிகு தீபனமாம். இது பத்தியத்திற்கு உதவும்.

கொள்ளிக்கருவாடு :

இதனால், தீப்பட்டு ஆறிய வடுப்போன்ற தழும்புகள், கரப்பான், விரணம், கிரந்தி இவை பெருகும். அழகும் நீங்கும்.

நெல்லி, எலுமிச்சம்பழம், நார்த்தை, மாங்காய், இஞ்சி, மிளகு கடுக்காய், கிச்சிலி, களா இன்னும் பல பொருள்களையும் ஊறுகாயாக்ச் செய்து உபயோகிக்கலாம்.

சிலவற்றை நறுக்கியும் நறுக்காமலும் உப்புச் சேர்த்த நீரில் ஊற வைத்து உபயோகிக்கலாம். இவ்வாறு மாவடு, களாக்காய், மாங்காய் களைச் செய்வது வழக்கம். எலுமிச்சம் பழங்களை நாலாகப் பிளந்து, பிளப்பு வாயில் சுத்தமான உப்பை வைத்து, குடுவையில் போட்டு, மூடி வைக்க வேண்டும். தினந்தோறும் குலுக்குதல் வேண்டும். மூன்று தினங்களில் நீர் ஊறும். வேண்டுமானால், தனி எலுமிச்சம் பழரசத்தையும் பிழியலாம். இதில் பச்சை மிளகு, தோல் சீவி நறுக்கிய இஞ்சி, மாங்காய் இஞ்சி, பெருநன்னாரி இவைகளையும் சேர்க்கலாம். நன்றாய் ஊறின பிறகு பயன்படுத்த வேண்டும்.

நாரத்தை, கிச்சிலி, நெல்லி இவைகளை நீரிலிட்டு அடுப்பில் வைத்து, ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி நறுக்கி, விதைகளை நீக்கி உப்புச் சேர்த்து, ஒரு கற்சட்டியில் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். நன்றாக ஊறிய பிறகு உபயோகிக்கலாம்.

பச்சைக் கடுக்காயைக் கொட்டை நீக்கி இடித்து, அதற்கு ஐந்தில் ஒரு பங்கு உப்புச் சேர்த்து நூற்றைம்பது நாட்கள் சென்ற பின் பிசைந்து அதை உணவுடன் கலந்தாவது தனித்தாவது உண்டால், அரோசகம் நீங்கும்; மலங்கழியும், பசி உண்டாம்.

இங்ஙனம் பல விதமாக உப்பு ஊறுகாய்கள் செய்யப்படுகின்றன. இன்னும் பல விதங்கள் உண்டு. அவற்றைப் பாக நூல்களில் காண்க.

மாங்காயைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கழுவி, நீரை முற்றும் இறுத்துவிட்டு, மிளகாய், கடுகு, மஞ்சள், காயம், வெந்தியம், உப்பு, எண்ணெய் இவைகளை முறைப்படி சேர்த்து ஊறுகாய் செய்வதுமுண்டு.

இது கார ஊறுகாய் எனப்படும். இவ்விதமே பல காய்களையும் செய்யலாம். அல்லது உப்பில் ஊறியவைகளைச் சேர்த்துத் தாளித்துக் கொள்வது முண்டு. இப்போது உப்பின் அளவைக் குறைததுக் கொள்ள வேண்டும்.

வாத தேகிகளுக்கும் பித்த தேகிகளுக்கும் உப்பிட்ட ஊறுகாய்தான் நன்று என்று கூறப்பட்டுள்ளது. ஆகையால் இவைகளே சிறந்தவைகளாகும்.

திரிதோட சமப்பொருள்கள்.

ஏலம், மஞ்சள், சீரகம், காயம், சுக்கு, வெந்தியம், பூண்டு, மிளகு இவை திரிதோட சமப்பொருள்கள் என முன்பே கூறியுள்ளோம். இங்கு இவற்றின் குணங்களைச் சுருக்கிச் சொல்வதுடன், உபயோக முறைகளையும் கூறுவோம்.

ஏலம், சிறிது கார்ப்பு இனிப்புச் சுவைகளை உடையது; வெப்பத்தைத் தணிக்கும். இது வாசனைப் பொருள்களுள் ஒன்று. இதை நசுக்கி இனிப்புப் பண்டங்களுக்கும், புலால் வகைகளுக்கும் சேர்க்கலாம்.

மஞ்சள், கைப்பு கார்ப்புச் சுவைகளை உடையது; வாதபித்த கப தோடங்களையும் கடி விஷங்களையும் நீக்கும். இனிப்புத் தவிர, மற்றெல்லாப் பொருள்களிலும் இதைப் பொடித்துச் சேர்க்கலாம்.

சீரகம், சிறிது கார்ப்புச் சுவை உடையது; தீபனத்தை உண்டாக்கும்; பித்தத்தைச் சாந்தி செய்யும். வெப்ப குணமுள்ள பொருள்களுடன் சேர்த்துப் பாகஞ் செய்யில் அவற்றின் தீக் குணங்களை நீக்கும். தாளிப்பதற்கு இதைப் பயன்படுத்தலாம். இதை மிளகுடன் சேர்த்துப் பொடிதது இரசம் செய்து உபயோகிக்க, முக்கனிகளாலும் பிறவற்றாலும் உண்டாகும் மந்தம் நீங்கும்.

காயம், கார்ப்பு, கைப்புச் சுவைகளை உடையது; கிருமி, அசீரணம், குடல் வாயு இவைகளைப் போக்கும். இதை அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால், மயக்கம், தலை சுற்றல், அதிதாகம் இவைகளை உண்டாக்கும். இது, பெரும்பாலும் பருப்பு வகைகளின் குற்றங்களை நீக்கப் பயன்படுத்தப்படும். இதைப் பொரித்துப் பொடித்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

சுக்கு, கார்ப்புச் சுவை உடையது; அசீரணத்தையும், வாதத்தையும் போக்கும். இதை இஞ்சி நிலையிலும உபயோகிக்கலாம். இஃது எருமைத் தயிர், கிழங்கு வகைகள், மற்றும் பல வாதப் பொருள்கள் இவற்றின் குற்றங்களை நீக்க, உபயோகப்படுகிறது. இதன் தோலை நீக்கி, நசுக்கி அல்லது சன்னமாக நறுக்கி பயன்படுத்த வேண்டும்.

வெந்தியம், கைப்புச் சுவை உடையது; வாயுவைக் கண்டிக்கும்; பித்தத்தை தணிக்கும்; கார்ப்புச் சுவையுள்ளவைகளின் குற்றங்களை நீக்கும். இதனைச் சிறிது வறுத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

பூண்டு, ஒருவித மணமுடையது; திரிதோடங்களையும் நீக்கும்; பெரும்பாலும் கிழங்கு, பருப்பு வகைகளின் குற்றங்களை நீக்க உபயோகப் படும். உபயோகிப்பதற்கு முன் இதன் தோலையும் முளையையும் நீக்க வேண்டும்.

மிளகு, அற்ப கார்ப்புச் சுவை உடையது. அற்ப விஷங்களையும் கபதோடத்தையும் போக்கும். நம் நாட்டில் மிளகாய் தோன்றுவதற்கு முன்பு இதுதான் வெகுகாலமாய் பயன்பட்டு வந்தது; எல்லாப்பொருள் களின் குற்றங்களையும் போக்கக்கூடியது. இதை இளம் வறுப்பாக வறுத்துப் பொடித்தும் பொடிக்காமலும் உபயோகிக்கலாம்.

இன்னும், உப்பு, புளி மிளகாய்களும், ஏலம், இலவங்கம், இலவங்கப் பட்டை, பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) போன்ற வாசனைப் பொருள்களும் உணவில் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவைகளைச் சேர்ப்பதனால், உணவு சுவையாயும், மணமாயும், எளிதில் சீரணிக்கக் கூடியதாயும் ஆகிறது. அன்றியும், அதிலுள்ள சத்துகள் அழியாமல் காக்கப்படவும் கூடும். உப்பு புளிகளைப் பற்றி முன்பே கூறிவிட்டோம். மற்றவைகளைப்பற்றி இனிக்கூறுவோம்.

உணவிற்குக் கார்ப்புச் சுவையை ஊட்டும் பொருட்டு இக்காலத்தில் மிளகாயைத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். இது வெப்பத்தை உண்டாக்கி வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலம் முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். இக் குற்றத்தை நீக்க, தனியா (கொத்தமல்லி விதை) சம அளவு இதனுடன் சேர்த்துப் பொடித்து உபயோகிக்க வேண்டும். பச்சை மிளகாயைப் பயன் படுத்தும் போது, கொத்துமல்லிக் கீரையைச் சம அளவு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவைகளை எண்ணெயில் பொரித்து, குழம்பு, இரசம், துவையல், பச்சடி, மோர் முதலியவைகளைத் தாளிப்பதனால் இவற்றின் சுவையும் மணமும் அதிகரிக்கின்றன. ஊன் வகைகளைச் சமைக்க, ஏலரிசி, இலவங்கப்பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி முதலிய வாசனைப் பொருள்கள் பயன்படுகின்றன. இவற்றை மசாலப் பொருள்கள் என வழங்குவர். இவைகளால் புலால் நாற்றம் மாறும்.

மஞ்சள் பொடி, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு பொருள்களுக்குப் பயன் படுவதுபோல, இனிப்பு பொருள்களுக்குக் குங்குமப்பூ பயன்படும். இது இனிப்புப் பொருள்களின் குற்றத்தை நீக்கும். நல்ல மணத்தையும் தரும்.

இயல் - 26

பாத்திரங்களும் பரிமாறும் முறையும்.

உணவுப் பொருள்களைப் பாகப்படுத்துவதற்கு, தவலை, பானை, போகிணி, உருளை, கிண்ணம், குண்டான், சட்டி, வாணலி, வாணா, தட்டம் (தாம்பாளம்) போன்ற பல விதப் பாத்திரங்கள் தேவையாகும். ஒவ்வொரு வித பாகத்திற்கும் ஒவ்வொரு வகைப் பாத்திரம் பயன் படுகிறது. அவைகளை இங்குக் கூறவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆயினும் நோயில்லாமல் வாழ்வதற்கு, அவை எப்பொருள்களினால் செய்யப்பட வேண்டும் என்பதையும், அவைகளை எங்ஙனம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் இங்கு கவனிப்பது அவசியமாகும்.

உப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு முதலிய சுவைகளோடும் கூடிய பொருள்களைப் பாகப்படுத்துவதற்கு, மட்பாத்திரங்கள், கற்சட்டிகள், சுத்த வெண்கலத்தால் செய்த வெண்கலப் பாத்திரங்கள், வெள்ளீயம் பூசிய செம்பு, பித்தளைப் பாத்திரங்களையும், உணவுப் பொருள்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு, மர அகப்பை, மரத் துடுப்பு, ஈயம் பூசிய கரண்டிகள் ஆகிய பல கருவிகளையும் பயன்படுத்தலாம். வறுப்பதற்கு; பெரும்பாலும் இரும்பு வாணலிதான் பயன்படுகிறது. சோறு சமைப்பதற்குச் செப்பு பாத்திரமும், இரசம் செய்வதற்கு வெள்ளீயப் பாத்திரமும் நன்று எனக் கருதப்படுகின்றன. ஆயினும், நோயில்லா வாழ்விற்கு மட்பாத்திரங்களே சிறந்தனவாகும். ஆகையால்தான், இன்றும் பெரிய கோவில்களில அன்னத்தை மட்பாத்திரங்களில் சமைக் கின்றனர். இது தொன்றுதொட்டு வந்த நற்பழக்கமாகும். மட்பாத்திரங் களில் பாகம் செய்தால், உணவுப் பொருள்களின் பண்புகள் கெடுதலும் மாறுதலும் இல்லை. இப்பாத்திரங்கள் எளிதில் உடையக்கூடியதாக இருப்பதாலும், நாகரீகமாக கருதப்படாததாலும், ஏழ்மையைக் குறிப்ப தாலும் சிலர் இவைகளை ஒதுக்கித் தள்ளி உலோகங்களினால் செய்யப் பட்டவைகளையே உபயோகிக்கின்றனர்.

செம்பு, பித்தளைப் பாத்திரங்களில் புளிப்புச்சுவை உள்ளவைகளைப் பாகஞ் செய்தால், களிம்பு தோடம் உண்டாகிறது. துவர்ப்புப் பொருள்களை இரும்பு வாணலியில் பாகஞ் செய்தால், அவை கறுத்து விடுகின்றன. இக்காலத்தில் வழங்கும் அலுமினிய பாத்திரங்களில், உப்பு, புளிப்புப் பொருள்களை வைத்தால் அப்பாத்திரங்கள் அரிக்கப்படுகின்றன. வெறுஞ் சுத்த நீரும் அப்பாத்திரத்திற்கு இந்நிலையை உண்டாக்குகிறது. இவ்வகையில் அலுமினியத்தின் சத்து உணவில் சேர்ந்து விடுவதனால், நாளடைவில் என்ன கேடுகள் விளையுமோ தெரியாது. வெள்ளியப் பாத்திரங்களில் சமைக்கின் மாறுதல்கள் வருவதில்லை. ஆகையால் செம்பு பித்தளைப் பாத்திரங்களுக்கு வெள்ளீயம் பூசி உபயோகிக்க, களிம்புத் தோடம் தோன்றாது. இரும்புச் சத்து உடம்பிற்கு நன்மை பயக்கும். ஆயினும், சுவை மாறுதலால் அப்பாத்திரங்கள் கூடா. பால் காய்ச்சுவதற்கும், சோறு சமைப்பதற்கும், இன்னும் ஒவ்வொருவித பாகத்திற்கும் தனித்தனிப் பாத்திரம் இருப்பது நன்று. மட்பாத்திரங்களை உபயோகிப்பவர்கள் முக்கியமாக இதனைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இவைகளை வெகு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவைகளின் * மீது மண் அல்லது மாவைப் பூசி அடுப்பில் வைத்துச் சமைப்பதால் அம்மண் அல்லது மாவின் மீதுதான் மசி படியும். அம்மசி கழுவினால் எளிதில் நீங்கிவிடும். உலோக பாத்திரங்களைப் பளபளப்பாகும்படி உப்பு, புளி, சாம்பல் இட்டுத் தினந்தோறும் தேய்த்துக் கழுவிச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். நெய்ப் பசை இருக்குமாயின், முதலில் அரைப்புப் பொடி அல்லது சிகைக்காய்ப் பொடி இட்டுத் தேய்ப்பது நல்லது. இரும்புப் பாத்திரங்களை, செங்கல் மண் இவைகளால் வெண்மையாகும்படி தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். மட்பாத்திரங்களை, வைக்கோல் அல்லது தென்னை நாரால் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி வெய்யிலில் தினந்தோறும் காயவைக்க வேண்டும். பாகஞ் செய்த பின்பு ஒவ்வொரு முறையும் பாத்திரங்களை இங்ஙனமே சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். உபயோகிப்பதற்கு முன்னும் ஒரு தரம் அலம்பி விட்டு உபயோகிக்க வேண்டும்.

---

* "The South Indian method of giving a coating of mud or starch before they are placed on the hearth for cooking and also the practice of cleaning first with a coating of tamarind and then scrubbing with ashes, are based on scientific principles and should be adhered to."

Madras Government Press Communique,
dated Nov. 23rd as published in Hindu date not known.

உண்பதற்குப் பயன்படும் கலன்கள், சுத்தமாயும் விசாலமாயும் இருக்க வேண்டும். இவை தங்கம், வெள்ளி, சுத்தவெண்கலம் ஆகிய உலோகங்களினால் செய்தவையாக இருப்பின் நன்று என்றும், மண்ணால் செய்தவையாக இருப்பின் சிறப்பு என்றும் கூறப்படுவதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறிக.

"வாழைவெள்ளைப் பன்னநன்றா மற்றிலைகள் மத்திமமா
மாழைவெள்ளி வெண்கலமு மாநன்றாம்—கோழை
குயப்பாண்ட நோய்போதங் கருநினிவைக் கெல்லாம்
குயபாண்ட மேலசனங் கொள்."[1]

இச்செய்யுளால், வெள்வாழை இலையில் உண்பது நன்று எனவும்; மற்றவை மத்திமம் எனவும் அறிகிறோம். இவற்றில் உண்ணில் உண்டாகும் பலன்களைத் தனித்தனியே கீழ்க் குறிப்பிடுவோம்:

வாழையிலையில் உண்ணில், சுகபோகமும், சருமதாதுவின் பளபளப்பும் உண்டாகும்; மந்தாக்னி, துர்ப்பலம், க்ஷீணவாதம், கோழை, அரோசகம் இவை நீங்கும்; பித்தகோபம் சாந்தமாகும்.

பலாவிலையில் தின்றால், அடங்கிய பித்தமும் அதிகரிக்கும். ஆனால் வாழால் வந்த பெருவயிறும், குன்மரோகமும் நீங்கும்.

பாலுள்ள மரத்திலைகளில் உண்ணில், பங்குவாதம், கோழை, பெரும்பாடு, பித்தம், தாகம் இவை அண்டாது நீங்கும்; அதிகக் குளர்ச்சி உண்டாம்.

தாமரையிலையில் புசிக்கில், வெப்பமும் வாதரோகமும் மந்தாக்கினியும் உண்டாகும். அன்றியும், செல்வமும் நீங்கிடும் எனக் கூறப்படுகிறது.

தங்கத் தாம்பாளத்தில் உண்ண, சுகில விருத்தியும், சமாக்கனியும், வன்மையும், உற்சாகமும் உண்டாகும்.

வெள்ளிக் கலத்தில் அருந்த கபக் கோபம் பித்தகோபம் நீங்கும்; ஒளியும், மகிழ்ச்சியும், வாதாதிக்கமும் உண்டாகும்.

செப்புக்கலத்தில் உண்ணில், சரீரசவுக்கியம், காந்தி, விழிமொழி இவை உண்டாம்; பித்தரோகம் நீங்கும். ஆனால் புளிப்புப் பண்டங்களை இதில் வைத்து உண்ணக்கூடாது.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1364.

வெண்கலத் தாம்பாளத்தில் உணவு கொள்ள, சோர்வும் உதிரப் பித்தமும் போம்.

சமையல் பாத்திரங்களைப் போலவே, உண்ணும் கலன்களையும் பளபளப்பாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றை உண்பதற்கு முன்னும் பின்னும் அரைப்புப் பொடியால் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

உண்ணும்படியான இடத்தைச் சுத்தஞ்செய்து, நீர் தெளித்து அங்கு இலையோ, தாம்பாளத்தையோ வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதற்கு "இட சுத்தி" என்பது பெயர். வாழை இலையாக இருப்பின் அதன் நுனி உண்பவரின் இடது பக்கமாயும், அடி வலது பக்கமாயும் இருக்கும்படி போடவேண்டும். இலைகளைப் போடுதற்கு முன் அவைகளை நீரினால் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். அப்படி சுத்தஞ் செய்திருப்பினும், இலையைப் போட்ட பிறகு கொஞ்சம் நீரை அதன்மேல் தெளித்துத் துடைத்து, ஒரு சொட்டு நெய்யை விட்டு, பின்பு உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பரிமாற வேண்டும். இப்படி நெய்யை விடுவதற்கு 'பாத்திராபிகாரம்' என்பது பெயர்.

ஆயுளை விரும்பினவன் மேற்கு முகமாகவும், சத்திய நெறியை விரும்பினவன் வடக்கு முகமாகவும் அமர்ந்து உண்ணும்படி இலை அல்லது தாம்பாளத்தை வைக்க வேண்டும்.

பரிமாறும் விதம் ஒரே விதமாயில்லாமல், அவரவர்களுடைய சமயக் கொள்கைப்படி பேதப்படுகிறது. ஆயினும், இங்கு ஒரு விதத்தை மட்டும் கூறுவோம்:

பொடி செய்த உப்பு, தொகையல் (சட்டினி), ஊறுகாய், பச்சடி, கறி, உப்பேறி, ஆமவடை, சித்திரான்னம், அப்பளம், மூன்று தொன்னைகளில் கூட்டு இரசம் குழம்புகள், பணியாரங்கள், பாயசம், சோறு, ஒரு சிறிய தொன்னையில் நெய் இவைகளை முறையே அவ்வவற்றிற்கு *உரிய இடத்தில் பரிமாற வேண்டும். தினந்தோறும் இங்குக் கூறிய எல்லாப் பதார்த்தங்களும் இரா. அப்போது இல்லாத பதார்த்தங்களுக்கு உரிய இடங்களை ஒன்றுமில்லாமலே விட்டுவிட வேண்டும். சோறு, குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளை இரும்பு அகப்பை நீக்கி, மற்ற அகப்பைகளாலும், ஊறுகாய், வடகம், பணியாரம், கனிகள் இவைகளைச் சுத்தமான வலது கையாலும் பரிமாற வேண்டும். உண்ணத் தொடங்கிய பின், தேவையானவைகளை மட்டும் பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

---

* பாக சாஸ்திர நூல்களில் உரிய இடங்களைக் கண்டு கொள்க.

இயல் - 27

உண்ணும் விதிகளும் உணவால் வரும் குற்றங்களும்.

உணவு உண்ணததகுந்த உடலின் தன்மை :

இரு மலங்கள் கழிந்து குடலிலுள்ள வாயுமுற்றும் வெளிப்பட்டு, உள்ளந் தெளிவுற்று, ஐம்பொறிகள் தூய நிலையையடைந்து, வாதாதி முத்தோஷங்கள் தத்தம் நிலையில் பொருந்தி, மந்தத்தால் ஏற்படும் புளீயேப்பம் முதலிய தீய தன்மைகள் எவையுமில்லாமல் உடல் இலேசத் துவம் அடைந்து இருந்தால், முன் உண்ட உணவு முற்றும் சீரண மாயிற்று என்று உணர்ந்து மறுபடியும் புசிக்கலாம். இதற்கு மாறாக உண்ணின் அசீரணம், பேதி, வயிற்றுவலி முதலியன தோன்றும்.

இங்ஙனம் முன் உண்ட உணவு முற்றும் சீரணித்ததை அறிந்து, பின் உண்பவருக்கு மருந்துண்ண வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது என்பதை,

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்."[1]

என்னும் இக்குறட்பா உணர்த்தும். இன்னும், திருவள்ளுவர்

"அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து."[2]

எனக் கூறினமையின், முன்னுண்டது செரித்து, நல்ல பசியும் தோன்றிய போதுதான் உணவு கொள்ள வேண்டும் என்று அறிகிறோம். அதிகப் பசி, கோபம், துயரம் உள்ளபோது உண்ணக்கூடாது. ஆனால், அப்போது நீர்மயமானதும், இலகுவானதும் அருந்தலாம்.

உண்ணும் காலங்கள் :

சரீரத்திற்கும், காலத்திற்கும் பொருத்தமாக அறுசுவைகளுடன் நன்றாகப் பாகஞ் செய்த உணவை அளவுடன் அருந்த, இரண்டல்லது இரண்டரை சாமத்தில் பூர்ணமாகச் சீரணமாகும். சீரணமாகி வரும்

---

1. திருக்குறள் செய். 942
2. திருக்குறள் செய். 944

தருவாயில் ஏதேனும் உண்டாலும் குடித்தாலும் முற்கூறியபடி அசீரணம் ஏற்படும். ஆகையால், இரண்டரை சாமத்திற்கு ஒருமுறை, அதாவது ஒரு தினத்திற்கு மூன்று வேளை சாப்பிடலாம் என்று ஏற்படுகிறது. ஆனால்,

" உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்றுபொழுதுண்ணோம்."

என்றும்,

" ஒன்றோர் போதினி லுண்டவன் யோகியாம்
நன்ற தாயிரண் டுண்டவன் போகியாம்
துன்று மூன்று பொழுதுண்டான் ரோகியாம்
அன்றி மேலுண்டோ னாம்பல ரோகியே."[1]

என்றும் சான்றோர் கூறியதால் மூன்று பொழுது உண்ணலாகாது என்றும், அங்ஙனம் உண்ணில், நோய்கள் உண்டாகுமென்றும் அறிகிறோம்.

" தன்ம மிரண்டேயூண் தப்பிமுக் காற்கொளின்
சின்மதலை காளைமுற்றற் சேர்பருவ—நன்முகுர்த்த
மொன்றுக்கு ணான்குக்கு ளோதுமிரண் டுக்குளுண்பர்
நன்றுகசுத் தியோர் நயந்து."[2]

என்று அறிஞர்கள் கூறுவதால், சமாக்கினியுள்ள உழைப்பாளிகளும், திடகாத்திர சரீரமுள்ளவர்களும் மூன்று வேளை உணவை, சூரியனுக்கு இளம் பருவமாகிய உதயாதி மூன்றே முக்கால் நாழிகைக்குள்ளும், காளைப் பருவமாகிய பதினைந்து நாழிகைக்குள்ளும், மூப்புப் பருவமாகிய இரவு ஏழரை நாழிகைக்குள்ளும் உண்டு நலம் பெறலாம். மற்றவர்கள் முப்பொழுது உண்டால் மந்தம் ஏற்படும். ஆகவே, மூன்றே முக்கால் நாழிகைக்குள் உண்ணும் உணவை நீக்கி மத்தியானம் பதினோரு நாழிகை முதல் பதினைந்து நாழிகைக்குள்ளும், இரவு ஏழரை நாழிகை குள்ளும் உண்ணலாம். ஆனால் இரவு ஏழரை நாழிகை யிலிருந்து மறு நாள் பதினைந்து நாழிகை வரைகரும் பட்டினி கிடப்பது உசிதமன்று. அது கேட்டை விளைவிக்குமாதலால் காலையில், கஞ்சி, அவல், உளுத்தம்வடை, பூரி, பயறுஅடையையும் காலைக்கறிக்கு உகந்த காய்தானியங்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் பண்டங்களையும் சிற்றுண்டியாகக் கொள்ளலாம். இக்காலங்களில் தவிர, மற்ற காலங்களில் உண்டால் தீமை விளையும்.

1. கையேடு.
2. ப. கு. சி. செய். 1353

வயோதிகர்களுக்குச் சீரணச்சக்தி குறைந்திருக்குமாதலால் இவர்கள் கிரமமாக ஒருபொழுது உண்ணப் பயிற்சி செய்து கொள்வது நலம். யோகிகளும் சத்துவ குணத்தை அடையும் பொருட்டு ஒரு பொழுதுதான் உண்ணவேண்டும்.

பட்டினி :

இங்ஙனம் தினந்தோறும் இருவேளை சோறும், ஒருவேளை சிற்றுண்டியும் கொள்வதனால், சீரண கருவிகளுக்கு ஓய்வு ஏற்படுவதில்லை. சாரத்தை கிரஹிக்கும் சப்த தாதுக்களுக்கும் தினந்தோறும் சாரம் கிடைத்துக்கொண்டே இருப்பதால் மந்தம் ஏற்படக்கூடும். ஆகையால், சீரண கருவிகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்கவும், சப்த தாதுக்களின் மந்தத்தைப் போக்கவும, பட்டினி இருத்தல் உசிதமாகும். இதைப் பதினைந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது முப்பது தினங்களுக்கு ஒரு முறையாவது அனுசரிப்பது நன்று. பட்டினி நாளில் நீரைத் தவிர, மற்ற எதனையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. இங்ஙனமிருப்பின் பித்தம் அதிகப்படும். மறுநாள் அதிகாலையில் எழுந்து, குளித்தல் கடவுள் வழிபாடு முதலிய காலைக் கடன்களை முடித்து, அகத்தியிலை, நெல்லிக் கனி, வெண்பூசணி போன்ற பித்தத்தைச் சாந்தி செய்யக்கூடிய பொருள்களால் சமைத்தக் கறிகளையும் இரசங்களையும் வைத்து அமுது கொள்ள வேண்டும். இங்ஙனம் செய்து வந்தால் சீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வு ஏற்படும். அவைகளின் வன்மை குன்றாது. இத்தன்மையை நோக்கித் தான் ஏகாதசி, சஷ்டி, கிருத்திகை முதலிய விரதங்களை நம் முன்னோர்கள் விதித்தார்கள் போலும்.

ஒருபொழுது :

நம் நாட்டில் இந்து மதத்தினருள் பெரும்பாலார் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது 'ஒருபொழுது' இருக்கின்றனர். 'ஒருபொழுது' என்றால் காலை, இரவு உணவுகளை முற்றும் நீக்கி மத்தியான உணவை மட்டும் கொள்ளுதலாம். இப்படி இருப்பதனால் உடலின் மந்தம் நீங்கி சுறுசுறுப்புத் தோன்றும். சீரணக்கருவிகளுக்கு ஓய்வு உண்டாகும். உடலின் மூலை முடுக்குகளில் தங்கி நிற்கும் மலினங்கள் தகிக்கப்படும். இப்பொழுதோ, இங்குக் கூறியபடி மக்கள் 'ஒருபொழுது' இருப்பதில்லை. இரவில், இட்டிலி, தோசை பொங்கல், போன்ற பல ஆகாரங்களை வயிறு நிறைய உண்கின்றார்கள். இதனால், ஒருபொழுதின் பயன்களை ஒரு சிறிதும் அடைய முடியாது என்று திண்ணமாகக் கூறலாம். சிலர் கனிகளையும் பாலையும் அருந்துகின்றனர். இதனால் உடலுக்குச் சிறிது நன்மை உண்டாகலாம்.

உணவின் அளவு :

முன்னர்க் கூறியவாறு உடல் நிலையை அறிந்து புசிக்கும், உணவை அளவுடன் உண்ணுதல் வேண்டும். இஃது, உடலை நெடுநாளைக்கு இருக்குமாறு செய்தற்குத் தக்க வழியாகும்.

இக்கருத்தைத் திருவள்ளுவர் கீழ்க்காணும் குறட்பாவால் குறிப்பித்துள்ளார்.

> "அற்றா லளவறிந் துண்க வஃதுடம்பு
> பெற்றா னெடிதுய்க்கு மாறு."[1]

உண்ணும் அளவு "தீயளவன்றி" வேறில்லை. ஆகையால், உணவைப் பசிக்குத் தக்கவாறு ஏற்றத்தாழ்வாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால், எக்காலத்தும் வயிறு நிறைய உண்ணலாகாது. எங்ஙனம் ஒரு பாத்திரத்தின் நிறைய அரிசியும் நீரும் வைக்கில் நன்றாக வெந்து பக்குவமாகாதோ, அங்ஙனமே வயிறு நிறைய உணவை உண்ணில் அது நன்றாகச் சீரணமாகாது.

> "முக்கா லுணவன்றி யெத்தே கிகட்கு முழுவுணவி
> லர்கரரணமன்ன சாகாதி கூடி யரையதிற்பால்
> சிக்கா வமுதம்பு தக்கிரங் காலுண்டி சேடமுழை
> வைக்கா விடிலுண்டி வேகாதனலும் விளியுமின்றே"[2].

என்றவாறு, சகல தேகிகளும் அன்னமும் கறிகளும் அரை வயிறும் பால், தண்ணீர், மோர் கூடிய திரவப் பொருள்கள் கால் வயிறுமாக முக்கால் வயிற்றுணவேயன்றி முழு வயிற்றுணவு எக்காலத்திலும் கொள்ளக்கூடாது. முற்கூறியவாறு, கால் வயிறு இடைவெளி இருந்தால் தான் சமானவாயு, சமாக்கினி முதலியன சேர்ந்து அவ்வுண்டியைச் சரியாகச் சீரணிக்கச் செய்யும்.

உண்ணும் இதர விதிகள் :

எளியோர்களுக்கு, உணவளித்துச் சுற்றஞ்சூழ உண்பது தமிழர் மரபு. 'ஐயமிட்டுண்' என்பதால் அறியலாம். குளித்திருந்தபோதிலும், புசிப்பதற்கு முன் கைகால்கள், முகம், வாய் இவைகளை நன்றாகக் கழுவிக்கொண்டு, உணவு அறையில் நீரால் ஸ்தலசுத்தி செய்து வைத்த உண்கலத்தின் முன் பீடமிட்டு அலம்பியகால் உலர்வதற்கு முன்பே அதில்

---

1. திருக்குறள் செய். 943.
2. ப. கு. சி. செய். 1356.

உட்கார வேண்டும். அமர்ந்ததும் கடவுளை, வணங்கி பரிமாறிய சோறு காய்கறிகளைக் கலந்து ஒரு பிடி காகத்திற்கு இட்டு, அக்காகம் அதனை உண்ட பின்பே, தான் உண்ணத் தொடங்க வேண்டும். உணவு சிறிது சூடாயிருக்கும் போதே உண்டல் நல்லது.

அதிகச் சூடான போசனத்தை உண்ணில், இரத்தபித்தம், தாகம், சித்தப்பிரமை, மதரோகம் உண்டாகும்.

> "அதிசுடுகை யன்ன மிரத்தபித்தந் தாகம்
> பிதிரேறு சித்தப் பிரமை—மதரோக
> மென்றுரைக்கு நோய்கட் கிடங்கொடுக்குந் தப்பாது
> குன்றுரைக்கும் பூண்முலையே கூறு."[1]

அற்பச்சூடுள்ள உணவோ, சில நோய்களைப் போக்குதல் மட்டுமேயன்றி வன்மையையும் தரும்.

> "அற்பச்சூட் டன்னம்வா தாதிகளாற் பீனசத்தா
> லுற்பவித்த நோயை யொழித்துடற்கு—நற்பலத்தைச்
> செய்யு மருசிதனைத் தீர்க்குஞ்சர் வோதகம்
> பெய்யும்வ ளைக்கைமாதே பேசு."[2]

உண்ணும்போது முதலில் கொஞ்சம் நீரருந்தி, நெஞ்சை நனைத்துப் பிறகு இனிப்புப் பொருள்களையும், மத்தியில் புளிப்பு, உப்பு காரப் பண்டங்களையும், பின் இலைக்கறிகளையும், முடிவில் புளிப்புத் தயிர், துவர்ப்புச் சம்பந்தமான புளிப்பு ஊறுகாய் முதலியவைகளையும் உண்ண வேண்டும்.

> "ஆதி யினிப்புநடு வாம்பிர நீருப்பொடுசா
> காதி யுறைப்பப்பா லந்தத்திற்—கோதுவர்ப்
> பாந்ததியுப் பூறியகா யாதிவகை சேருணவை
> மாந்ததி மாணபுறு வாய்."[3]
>
> "முத்ததயி ருப்புண்ண முன்பிறங்கு வத்துகளின்
> கோத்ததிரி தோடங் குடிவிலகும்—பூர்த்தியா
> யுண்டபின் முன்னடு வுற்றவையெல் லாம்புழுக்கம்
> கொண்டாடச் சீரண மாகும."[4]

1. ப. கு. சி. செய். 1370
2. ப. கு. சி. செய். 1371.
3. ப. கு. சி. செய். 1355.
4. ப.கு.சி. செய் 1395.

உணவின் முடிவில் புளித்த தயிரும் உப்பும் கூட்டியுண்ண, அத்தயிருக்கும் நெய்க்கும் நடுவாகத் தீனிப்பையில் இறங்கி இருக்கிற சகல பதார்த்தங்கள் கூடிய உணவிலுள்ள திரிதோடங்கள் நீங்குவதுந் தவிர அவ்வுண்டி புழுக்கங் கொண்டு நெருக்கமுற்று சீரணமாகும்.

போசனம் செய்யும் போது இடையிடையே எழுந்திருக்ககூடாது. அவ்வாறு எழுந்தால் மறுபடியும் அதைப் புசிக்கக் கூடாது. புசிப்பதை அன்னியர்கள் பார்த்தல் கூடாது. கண்ணேறு உண்டாகக்கூடும்! சாப்பிடும் போது அதிகப் பேச்சும், நகைப்பும், பல யோசனைகளும் இல்லாமல் அமைதியாயுண்ண வேண்டும். இடையிடையில் பானம் கொள்ளக்கூடாது. இவ்வாறு செய்யின் சமாக்கினி குறைந்து மந்தம் ஏற்படும்.

உணவு கொண்ட பிறகு செய்யத்தக்க காரியங்களும் செய்யத் தகாத காரியங்களும்.

புசித்தபின் கைகால்களைக் காலத்திற்குத் தக்கவாறு இளம் வெந்நீரிலோ, அல்லது சுத்த நீரிலோ நன்றாகக் கழுவி, வாயைப் பதினான்கு முறைக் கொப்புளித்து, பிறகு பழங்களை உண்டு, வெந்நீரையோ, உணவுக்குத்தக்க பானங்களையோ குடித்துத் தாம்பூலம் பழக்கமுள்ளோர் அதைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

கடினமான தொழில், குளித்தல், விளையாடல், வாகனமேறல், நீந்துதல், வெய்யிலிலிருத்தல், அதிகமாகப் பேசுதல், ஆழ்ந்த யோசனை செய்தல் ஆகிய காரியங்களைச் சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்தற்குள் செய்யலாகாது. மீறிச் செய்யின் உடற்றீமந்தப்பட்டு கெடுதல் நேரிடும். ஆனால் இராபபோசனத்திற்குப் பிறகு குறுநடை கொள்வது அவசியமாகும் என்பதைக் கீழ்க்காணும் செய்யுளாலறிக.

"உண்டபின்பு நூறடிவைத் தோங்காக் குறுநடையைக்
கொண்டவர்க்கு முன்புகுடற் கொண்டபருந்—
திண்டியெலாஞ்
சேர்ந்தொன்றாய்ச் சீரணிக்குந் தீயமுத்தோ டங்களதி
லார்ந்தொன்ற மாட்டா வறி."[1]

பகலெல்லாம் உழைப்பதனால், பகல் போசனத்திற்குப் பிறகு குறுநடை அவசியமில்லை. அதற்கு மாறாகச் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து இளைப்பாற வேண்டும்.

---

1. ப. கு.சி. செய்யுள் 1451.

உணவில் தோன்றும் குற்றங்களும், அவைகளினால் ஏற்படும் நோய்களும்.

உணவில் பல குற்றங்கள் தோன்றிப் பல நோய்களை வருவிக்கும். அக்குற்றங்கள் ஐந்து காரணங்களால் உண்டாகின்றன. அவை,

1. உணவின் அளவும் காலமாறுபாடும்.
2. அதில் சேரும் பொருள்களின் தன்மை.
3. பாகம் தவறுதல்.
4. பாத்திரபேதம்.
5. ஈ, எறும்பு முதலியன மொய்த்தல்.

உணவின் அளவும் காலமாறுபாடும் :

குறை உணவு, மிகு உணவு, அகால உணவு என மூவகைப்படும்.

குறை உணவு.

''இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம்போல் நிற்குங்
கழிபே ரிரையான்க ணோய்.''[1]

என்றவாறு, உணவைக் குறைந்த அளவில் உபயோகிப்பது தேகத்திற்குச் சுகத்தை உண்டாக்குமெனினும், அதிகக் குறைவாகக் கொள்ளின், வன்மை உண்டாவதற்கும், உடல் செழிப்பதற்கும அது போதுமானதாய் இல்லாமையின் தேகம் குன்றும். அன்றியும் வாத நோய்களும் அணுகும்.

மிகு உணவு :

''மீதூண் விரும்பேல்.''
''அளவுக்கு மிஞ்சினால், அமிர்தமும் நஞ்சாம்.''

எனவே, அதிக அளவாக உண்ணும் உணவினால் உடற்றீ மந்தப் பட்டு, அசீரணமுண்டாகும். இங்ஙனம் குடலிற்றங்கிக் கெட்டுப்போன இந்த உணவினால், வாயு முதலியன தூண்டப்பட்டு மேற்படி உணவுடன் கூடி வாந்திபேதி உண்டாகலாம். அல்லது மேல் நோக்கியும், கீழ்நோக்கியும் வரமுடியாமல் மந்தம் அல்லது அலசம் என்ற நோய் உண்டாகலாம்.

''தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்.''[2]

என்பதாலும் அறியலாம்.

1. திருக்குறள் செய். 946
2. திருக்குறள் செய். 947

மந்தத்தைப் போக்க வெந்நீரை திருப்தியாகக் குடிக்க வேண்டும்.

அகால உணவு :

அடுத்தடுத்து உண்பதால், அசீரணம், [ஆமதோடம்] உண்டாகும் காலந்தவறி அகாலங்களில் அதாவது உதையாதி 15 நாழிகைக்குமேல் 22½ நாழிகைக்குள் உண்பதால், பல ரோகங்கள் சம்பவமாகும். அதற்கு மேல் 30 நாழிகைக்குள் உண்டுவரின் சீக்கிரத்தில் உயிருக்கு முடிவுண்டாகும்.

"மூன்றுநான் காறென் முகூர்த்தங்க ளின்முறையே
ஞான்றுளுண்ணு மந்த நறுமுணவே—தோன்றுடலுக்
கொக்குமித நோயாமு ரோகமுயிர்க் கந்தரஞ்செய்
விக்குமித மாரய்ந்து விள்."[1]

உணவில் சேரும் பொருள்களின் தன்மையினால் ஏற்படும் குற்றங்கள் :

இவை மூவகைப்படும். கரவிஷம், இரண்டு மூன்று பொருள்கள் சேர்ந்து விஷமித்தல், ஒவ்வாத பதார்த்தங்கள் என்பனவாம்.

கரவிஷம் :

இது, பெண்டிர் புருடரையும், புருடர் பெண்டிரையும், வேலையாளர் தங்கள் எஜமானர்களையும் வசியப்படுத்தும் பொருட்டு, அன்னம் முதலிய உண்ணும் பண்டங்களிலாவது, நீர் முதலிய பானஞ் செய்யும் பொருள்களிலாவது, தாம்பூலாதிகளிலாவது சேர்த்துக் கொடுக்கப்படுகிற அற்ப வீரியமுள்ள விடம், சில செந்துக்களின் கபால பற்பம், மல மூத்திர அவிடதம், நாபி முதலிய விடப்பூண்டுகளாம். விடத்தை மற்றொரு பொருளில் கலந்து கொடுப்பதால் இது கரவிடம் எனப்பட்டது.

விஷம் கலந்த உணவைச் சோதிக்கும் வகை :

விடங்கலந்த கறி பதார்த்தங்களை உற்றுப் பார்த்தால், உலர்ந்தது போலவும், கறுத்த குடிநீர் பானம் போலவும், சுபாவ ருசி நீங்கி விகார ருசி உள்ளதாகவுமிருக்கும். அன்றியும், அக்கறிகளின் மீது அற்ப நுரையும், நீர்க்குமிழ்போல் சிறிய குமிழிகளுட் எழும்பும்.

---

1. ப. கு. சி. செய். 1354.

இந்த விடங்களை அறிய வேண்டின், உண்பதற்கு முன் கடவுளைத் துதித்து, அன்னத்தில் கொஞ்சம் நெய்யும், ஒவ்வொரு காய்கறி வகைகளிலும் கொஞ்சமும் இட்டுப் பிசைந்து, காக்கை முதலிய பட்சிகளுக்கு வைத்து, அஃது அதனை உண்டபிறகுதான் புசிக்கத் தொடங்கவேண்டும். அதில் நஞ்சு கலந்திருப்பின் காக்கை ஈனத்தொனியோடு கத்தும் பூனைக்கு வைக்க அது பயந்தோடும். அக்கினியிலிடச் சுவாலை எழும்பும். அப்புகை மயில் கழுத்தின் நிறத்தையொத்தும், துர்நாற்றம் பெற்றும் இருக்கும். அவ்வுணவில் ஈ எறும்புகள் மொய்த்தால் இறக்கும்.

இரண்டு மூன்று பொருள்கள் சேர்ந்து விடமாக மாறுதல் :

சிற்சில பொருள்கள், ஒன்றோடொன்று சேரும் போது, வீரியாதி தன்மைகளால், அவைகளின் குணம் மாறுபட்டு, நாளடைவில் விடத்தன்மையை உண்டாக்கும். அவைகளுள் முக்யமானவற்றை இங்குக் கூறுவோம் :

பாலுடன், மீன், புளிப்புக் கனிகள், கொள்ளு, கம்பு, காட்டுப்பயறு, கீரைகள் இவைகளுள் ஒன்றைச் சேர்த்தல்.

தயிருடன் கோழிக்கறி அல்லது மாமிசத்தைக் கலத்தல்.

தயிருடன் வாழைப்பழத்தைச் சேர்த்தல்.

பன்றி மாமிசத்தையும் முள்ளம்பன்றி மாமிசத்தையும் கலந்து புசித்தல்.

முள்ளங்கியையும் உளுத்தம்பருப்பையும் சேர்த்தல்.

மணத்தக்காளியுடன், திப்பிலி, மிளகு, தேன், வெல்லம் இவைகளுள் ஒன்றையோ, அல்லது பலவற்றையோ சேர்த்தல்.

தேனும் தாமரை வித்தும் கலந்த பண்டத்தை உண்ணல்.

வெற்றிலையையும் எண்ணெயையும் சேர்த்தல்.

கொத்துப்பசளையுடன் எள்ளைச் சேர்த்துப் பாகஞ் செய்தல்.

தேன், நெய், கொழுப்பு, எண்ணெய், நீர் இவைகளில் இரண்டோ, மூன்றோ, அல்லது அனைத்துமோ சம அளவில் சேர்த்தல்.

நாரையைப் பன்றி நெய்யில் பொரித்தல்.

மீன் பொரித்த எண்ணெய் அல்லது நெய்யை உண்ணுதல்.

மீன், முள்ளங்கி, கீரைகள் புசித்தவுடன் பால் அருந்தல்.

கரும்பு தின்றவுடன் நீர் அருந்தல்.

சாராயமும் சர்க்கரையும் சேர்த்தல்.

ஒவ்வாத பதார்த்தங்கள் :

சில தேகிகளுக்கு, பெரும்பாலும் பெண்களுக்குச் சில பதார்த்தங் களைப் புசித்தால் விக்கல் ஏப்பம் முதலிய துர்க்குணங்கள் தோன்றும். கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும் போது சில பொருட்களின் வாசனையும் ஏற் காது. அது பட்டால் வாந்தியுண்டாகும். இப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு அப் பதார்த்தங்களைச் சேர்க்கலாகாது. சில பொருள்களைக் கண்டால், சிலருக்கு அருவருப்பும் உண்டால் வாந்தியுமுண்டாகும். அப்பொருள்களை நீக்குவதே நலம்.

பாகம் தவறுதலால் உண்டாகும் குற்றங்கள் :

அன்னத்திற்கு இயற்கையில் குற்றங் கிடையாது. ஆனால் பாக பேதங்களினாலும், பக்குவஞ்செய்து அதிக காலம் வைத்திருப்பதினாலும் அதற்குக் குற்றம் உண்டாகும். இஃது எண்வகைப்படும்.

கஞ்சிதோடம் :

அன்னத்தில் கஞ்சி கோத்துக் கொள்ளுவதால் ஏற்படும் குற்றமாம். இதனை உண்ண தூமம் விதூமம் என்னும் அசீரணங்களுண்டாம்.

குழைந்ததோடம :

அன்னம் அதிகமாக வெந்து குழைந்து போவதால் உடற்றீ மந்தப் படும்.

கொதிதோடம் :

அன்னம் சரியாக வேகாமல் நறுக்கரிசிப்படுவதால் உண்டாகும் குற்ற மாம். இதனால், அலசரோகம் மந்தம் உண்டாகும்.

காந்தல்தோடம் :

அன்னம் சமைக்கும் போது அதில் சரியான நீரில்லாததால் காந்திப் போம். இதனால் அசீரணரோகமுண்டாகும்.

கொழியலரிசி தோடம் :

கொழியலரிசியைச் சமைப்பதால் ஆயுள் கெடும்.

அசுசிதோடம் :

கல், மண், கிருமி, மயிர், உமி இவைகளுடன் சமைப்பதால் உண் டாகும் தோடமாம். இதனால், அரோசகம், குன்மம், பேதி உண்டாகும்.

அன்னமுலாந்த தோடம் :

அன்னம் ஆறி உலர்ந்துபோவதால், விதூமமென்ற அசீரண நோய் உண்டாகும்.

நொந்ததோடம் :

அன்னம வெகு நேரம் இருப்பதால், நொந்து நீர் பிறந்து நூலிழைந்து போகலாம். இதனால், அதிநித்திரை, சீதாதி ரோகங்களுண்டாகும்.

எண்ணெய் நெய் இவைகளையும் ஒரு மாதத்திற்குமேல் வைத்திருப்பின் காரல் உண்டாம்

பாத்திரத்தின் பேதத்தாலுண்டாகும் குற்றம் :

அறுசுவையுள்ள உணவைச் செப்புப் பாத்திரத்திலிட்டு உண்ண, அதில் களிம்பேறி வாந்தியை உண்டாக்கும். முக்கியமாகப் புளிப்புள்ள பொருள்களைச் செம்பு பித்தளை பாத்திரங்களில் வைக்க முற்கூறிய குற்ற முண்டாகும். இப்பாத்திரங்களுக்கு வெள்ளீயம் உள்ளே பூசி உணவுகளை வைக்கில் களிம்பேறாது.

வெள்ளீயத்திற்குப் பதில் காரீயம் பூசினாலும், காரீயப் பாத்திரத்தை உபயோகித்தாலும் நாளடைவில் அசீரணம், குன்மம், ஈறுகள் கருப்பாதல் முதலிய துர்க்குணங்கள் ஏற்படும்.

நெய்யை வெண்கலப் பாத்திரத்தில் பத்து நாட்கள் வைத்திருந்தாலும் விடமிருக்கும்.

வறுத்தலின் குணம் :

பதார்த்தங்களை இளவறுப்பாக வறுத்தலினால் மந்தமும், கருகும் படி வறுத்தலினால், வாதபித்த கபதோடங்களும் உண்டாகும்.

இருமிப் பூச்சிகளினால் வரும் குற்றங்கள் :

ஈ எறும்பு இவைகள் மொய்த்தால் உணவு அசுத்தமடையும். இதனால் பேதி, சீதபேதி, வாந்தி, வயிற்றுவலி முதலியன உண்டாகும்.

இயல் - 28

வேகங்கள்.

அபானவாயு, சிறுநீர், மலம், பசி, நீர்வேட்கை, தும்மல், களைப்பு, வாந்தி, கொட்டாவி, விழிநீர், நித்திரை, சுக்கிலம், சுவாசம், யேப்பம் ஆகிய இப்பதினான்கும் வேகங்கள் எனக் கூறப்படுகின்றன. இவைகள் உண்டாகுங்கால், எக்காரணம் பற்றியும் அடக்கக் கூடாது. அடக்கின் தீதுண்டாம். சிலர், எப்பத்தையும் மேற்கூரிய வேகங்களுள் ஒன்றாகக் கருதுகின்றனர்.

அபான வாயு :

"வாதத்தை நிரோதம் பண்ண மார்புநோய் குன்ம வாயு
பேதித்த வுதர வாதம் பெருகிடு முடம்பு நோதல்
வாதைகள் திரட்டி வல்லை மலசலங் கட்டுப் பட்டுப்
பேதவக் கினிமாந் தங்கள் பெருகவே பிலிகை யுண்டே."[1]

அபான வாயுவைத் தடை செய்வதால், மார்புநோய், குன்மவாயு, உதாவாதம், உடல் பெருத்தல், நோதல் இவை உற்பத்தியாம். அன்றியும், அக்கினி மந்தம், மலம் நீர்கட்டுகள் உண்டாய், வல்லை என்னும் மகோதரமும் ஏற்படும்.

சிறு நீர் :

"நீரதனை நிரோதம் பண்ண நீரிக்கட்டு கல்ல டைப்பும்
பாரிடும் சந்து சந்து பண்புறு நோவ தா தம்
நேரிதம் வயிறுங் காமி நிச்சயம் நோதல் செய்யும்
பாரினி லபான வாயு பண்புறச் சேரு மன்றே."

சிறு நீரினைத் தடை செய்வதால், நீர்க்கட்டு கல்நோய் உண்டாதல், சந்து சந்துகடோறும் வலி காணல், வயிறு ஆண்குறி இவ்விடங்களில் நோய் தோன்றல் அபானவாயு சேரல் முதலியன உண்டாகும்.

மலம் :

"மலமது நிரோதம் பண்ண மலந்தனை வாயால் தள்ளும்
சலதோஷ முழங்கால் கீழில் தண்மையாய் நோயுண் டாகும்
தலைவலி மிகவுண் டாகும் சுத்தமா மபான வாயு
பலமது குறைக்கும் வந்து பெருத்திடும் வியாதி தானே."

---

1. இச்செய்யுளும், இவ்வியலில் வரும் பிறவும் வியாச பகவான் சரீரச்சூத்திரத்தில் காணப்படுவனவாம்.

மலத்தைக் கழிக்க வேண்டிய காலம் நேரிட்டபோது கழிக்காமல் தடைபடுத்துவதனால், மலத்தை வாய்வழித் தள்ளல், சலதோடம் உண்டாதல், முழங்கால் கீழ் நோயுண்டாதல், மிக்க தலைவலி காணல், அபானவாயு ஒலியோடு பரிதல், பலங் குறைதல் முதலியனவும், இன்னும் பல நோய்களும் உண்டாகும்.

தீபனம் :

> ''தீபனம் நிரோதம் பண்ண திரேகத்தை மங்கப் பண்ணும்
> மேவிடும் சூலை பிரமை மிகவுட லிளைப்புண் டாகும்
> தாவுர முகமே வாடி சந்துகள் நோதல் செய்யும்
> சிவமக் கினிக்கா தாரந் தேவரு முரைத்தா ராமே.''

பசியை அடக்கினால், உடலிலுள்ள உறுப்புகளின் வன்மை குறைதல் சூலை, தலைச் சுற்றல், உடலிளைப்புண்டாதல், உடல் முகம் இவை வாடல், சந்துகளில் நோவை உண்டுபண்ணல் முதலியன தோன்றும். ஆகையால், உடலுக்காதாரம் பசியே என்று தேவர்கள் சாற்றினராம்.

நீர் வேட்கை :

நீர்வேட்கையைச் சாந்தி செய்யாவிட்டால், முகம் உலர்தல் உடல் இளைத்தல், காது கேளாமை, தலைச் சுற்றல், தமரகத்தைப் பற்றிய நோய்கள் ஆகிய இவை உண்டாம்.

தும்மல் :

> ''தும்மலை நிரோதஞ் செய்ய தொகுத்திடுத் தலைநோ யுண்டாம்
> இம்மையிந் திரிய மெல்லா மியல்புடன் தெரித்த லாகும்
> செம்மையில் முகமவ லித்தல் திரவே யரைவா தங்கள்
> வெம்மையால் வாயு கொண்டால் விதித்திட்ட குணங்க ளாமே.''

தும்மலைத் தடை செய்தால், தலைநோய், மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐம்பொறிகளும் தெரித்தல், முகம் வலித்தல், பக்கவாதங்கள் ஆகிய இவை உண்டாகும். இவை, வெப்பத்தால் வாயு அதிகரிக்குங்கால் உண்டாகும் குணங்களாம்.

காசம்-இளைப்பு :

> ''காசத்தை நிரோதம் பண்ண கதித்திடு மிருமல் மெத்த
> வாதமாஞ் சுவாச முண்டா மருகிடும் ருத்திர ரோகம்
> பேசிய களைப்ப டக்க பெருந்திடு மேகங் குன்மம்
> நாசஞ்செய் மூர்ச்சை யோடு நளிர்தும்மல் கணமு முண்டே''

இருமலை அடக்கினால், அதிகமான இருமல், சுவாசம், மார்புநோய், மரணம், ஆகி 'வை உண்டாகும். களைப்பினால் உண்டாகும் மேல்மூச்சை அடக்க, மேகரோகம், குன்மம், கெடுதலைச் செய்யும் மயக்கம், குளிர் தும்மல் என்னுமிவைகள் தோன்றும்.

வாந்தி :

''சத்தியை யடக்கி யப்போ தடித்திட்ட கடிக்குட் டங்கள்
மெத்தவுந் தினவு பாண்டு மேவுகண் ரோக முண்டாய்
பித்தமில் விடபாகங்கள் பெருகிடும் சுவாசம் காய்ச்சல்
பத்திய காச மாகும் பகர்ந்தவிக் குணங்க ளுண்டே.''

வாந்தியை அடக்கினால், தடிப்புகள் போன்ற கடிநோய், குட்டநோய், அதிகமான நமைச்சல், பாண்டு, கண்ணோய், பித்தம் விட சுவாசம், காய்ச்சல், காசம் இவைகள் உண்டாகும்.

கொட்டாவி :

''கொட்டாவி தனைய டக்கிற் குறுகிடு முகம்பல் லிக்கை
திட்டமா யன்னந் தானும் செரித்திடா மேகந் தாங்கும்
வெட்டையிற் பிரமை காட்டி மேவிடுந் தும்மல் குணங்கள்
தட்டியே இல்லா நோவாம் தந்தமனக் கிடமே தாமே.''

கொட்டாவியை அடக்கினால், முகம் சுருங்கல், இளைப்புண்டாதல், சோறு செரியாமை, மேகரோகம் நிலைத்தல், வெட்டை ரோகத்தில் பிரமை யுண்டாதல், தும்பல் முதலியனவும் இன்னும் பல கெடுதிகளும் உண்டாகும்.

விழிநீர் :

''விழியினில் நீர டக்கில் விதமான இறுத்த ரோகம்
வழிபட பீந சங்கள் வந்திடு நேத்ர ரோகம்
அழிகிடுஞ் சிரசில் ரோக மதனுடன் வாதங் கூடில்
பழுதுபல் லிக்கை குன்மம் பற்றிடுங் குணமு முண்டே.''

கண்ணீரை அடக்கினால், பலவகை கொடிய நோய்கள், பீநசம், கண்ணோய், தலைவலி இவைகள் உண்டாம். வாதமுஞ் சேர்ந்தால் தீமையைத் தரும். களைப்புண்டாகி குன்மம் தோன்றுமென்க.

நித்திரை :

"நித்திரை யடங்குங் காலே நின்றிடுங் கருமங் கேளும்
நித்தமுந் தலைக னப்பு நின்றகண் ணோய தாகி
சித்தத்தில் செவிடுண் டாகித் தெளிவறப் பேச லின்றி
வைத்ததோ ருறக்கந் தன்னி லுண்டதோர் வாய்வின் கூறே."

தூக்கத்தை அடக்கினால், ஒவ்வொரு நாளும் தலை கனத்தல், கண்ணோய், காதுகேளாண்மை, தெளிவான வார்த்தை இன்மை ஆகிய இவைகள் உண்டாம். இவை யாவும் வாயுவின் கூறால் ஏற்படுவனவாம்.

சுக்கிலம் :

"சுக்கிலந் தனைய டக்கில் சுரமுட னீர்க்கட் டாகி
பக்கமாய் கைகால் சந்து பாரநோய் வழியி றங்கும்
மிக்கமார் நோவுண்டாகி மிகுத்திடும் பிரமே கத்தால்
துக்கதோர் போது மாகி தரித்திடும் வாய்வின் கூறே."

சுக்கிலத்தை அடக்கினால், சுரம், நீர்க்கட்டு, ஒரு பக்கம், கை கால், சந்து இவைகளில் மிக்க நோய் ஏற்படும். நீர்த்தாரையில் தானாகச் சுக்கிலமிறங்குதல், மார்பிலதிகமான நோய், பிரமேகம் ஆகிய இவைகளும் உண்டாகும்.

சுவாசம் :

"சுவாசத்தை யடக்கி லப்போ துடர்ந்திடு மிருமல் நோயும்
பவசமாய் வயிறு பொருமி பண்புநா சுவையு மின்மை
கவசமாங் குலையி டிப்பு காச்சுலும் வெட்டை யாகி
தவசமாய் வாய்வு தன்னால் தருங்குண மிவைக ளாமே."

மூச்சையடக்கினால், இருமல், வயிற்றுப் பொருமல் நாவிலு ருசியின்மை, குலையில் குத்தல், காய்ச்சல், வெட்டை என்னும் இவைகள் தோன்றும்.

இயல் - 29

தாய்களையும், குழந்தைகளையும் பேணுதல்:

கல்வி அறிவையும், பழுதற்ற அங்கங்களையும், நோயில்லா உடலையும் வகித்திருக்கும் மக்களை மிகுதியாகப் பெற்ற நாடு எஃதோ, அதுவே சிறந்ததும் செல்வமுடையதுமாகும். இவை நாட்டிற்கு அழியாச் செல்வங்கள் எனக் கொள்ள வேண்டும். இச்செல்வங்களைப் பெறாத நாடு எத்தனை செல்வத்தை உடைத்தாயிருப்பினும் பயனின்று, அது வறுமையுடைய நாடுகளுள் ஒன்றாகவே கருதப்படும். நம் நாட்டில ஏறக் குறைய நான்கு கோடி மக்கள் வாழ்கின்றார்கள். இவர்களுள் பலர், அங்கக் குறைவுடையவராகவும், நோயினால் மெலிந்த உடலுடையவராகவும் காணப்படுகின்றனர். இந்நிலையில், நம் இந்திய நாட்டைச் செல்வம் வாய்ந்த நாடு என எவ்வாறு சொல்வது.

நம் நாடு செல்வமுடையதாகத் திகழ வேண்டுமாயின், நம் நாட்டில் தோன்றும் குழந்தைகள் கூர்ந்த அறிவுடையவர்களாயிருத்தல் வேண்டும். அவ்வறிவிற்கு உடல் நலம் வேண்டற் பாலதாகும். அவ்வுடல் நலத்திற்குத் தாய்மாரே காரணராவர். ஆதலின், நாம் குழந்தைகளைத் தக்க முறையில் பாதுகாத்தல் மட்டுமேயல்லாமல், அவர்களுடைய நலத்திற்குக் காரணராயுள்ள தாய்மாரையும் நன்கு பாதுகாத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

ஆண்மக்களைப் போன்றே பெண்மக்களும், நல்ல காற்று, உணவு, தேகப்பயிற்சி முதலியவற்றைப் பெறுதல் வேண்டும். "சிலர், பெண்களை எப்பொழுதும் வீட்டிலேயே அடைத்து வைக்கின்றனர். இதனால், தூயக் காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் அவர்கள் பெறுதற்கு முடியாமையின், அவர்களுக்குச் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன" என்று தற்கால ஆராய்ச்சியினால் தெரிகிறது. தற்போதும் இந்துக்களுள் பலர், வயதிற்கு வந்த பெண்களைக் கலியாணம் ஆகும் வரையும் வீட்டிலேயே அடைத்து வைக்கின்றனர். இப்பழக்கம் நம் நாட்டிற்கு உரிமையுடையதன்று. நம்மனோர், மகமதிய அரசாட்சியின் போதும், நாட்டில் போர்களும் கலகங்களும் மிகுதியாய்த் தோன்றிய காலத்தும் இப்பழக்கத்தை மேற்கொண்டிருத்தல வேண்டும். இஃது எவ்வாறோ நம் நாட்டில் நிலை நின்றுவிட்டது.

நம்மகளிர், தூயக் காற்றையும், சூரிய ஒளியையும் பெறுதல் மட்டுமேயல்லாமல், இன்னும், உடலை வன்மைபடுத்தக்கூடிய சில கோட்பாடுகளையும் மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். மகளிர் மங்கைப் பருவமடையும் போது, உளுந்து, காரரிசி, எண்ணெய், முட்டை இவைகளால் செய்யும் பண்டங்களைக் கொள்வது நல்லது. இதனால் குழந்தை உற்பத்தியாகும் இந்திரியங்களும், அவைகளை ஒட்டியிருக்கும் தசைகளும் நன்றாகப் போஷிக்கப்பட்டு வன்மை அடையும். தூரமாகும் ஒவ்வொரு முறையும், மகளிர் மேற்கூறிய பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல் மட்டுமேயல்லாமல், முதல் மூன்று நாட்களும் யாதொரு வேலையும் செய்யாமல் ஒய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனாற்றான் நம் முன்னோர், அவ்வமயம் நம் மகளிர் வீட்டிற்குப் புறம்பே இருத்தல் வேண்டுமென்றும், ஒரு காரியத்தையும் செய்தல் கூடாதென்றும் ஒரு கோட்பாட்டை விதித்திருந்தனர். அக்காலத்தில் அவர்கள் அசுத்தமானவர்களாகவே கருதப்படுகின்றார்கள். அவர்களுடைய வாடையும் மேலே படலாகாதெனக் கூறுகின்றனர்.

தூரமான காலத்தில் செய்யக் கூடாத காரியங்கள் :

பகல் நித்திரை, கண்களுக்கு மை தீட்டல், மணப் பூச்சுகளை பூசிக் கொள்ளல், தைலமிடல், நகங்களைக் கிள்ளல் (அல்லது) அறுத்தல், அளவு கடந்து பேசுதல், சிரித்தல், புலம்பல், குதித்தல், ஓடல், தாண்டல், குதிரை, யானை முதலிய வாகனங்கள் ஏறுதல, அதிகக் காற்றில் நடமாடுதல் முதலியன கூடாவாம். புணர்ச்சி அறவே கூடாது. நான்காம் நாள் இளவெந்நீரில் தலை முழுகுதல் வேண்டும்.

பிள்ளைப் பேறு அடையக் கூடிய காலமும் அடையத்தக்க காலமும் :

பெண்கள் சூதகம் [1]தோன்றியது முதல், அது நிற்கும் (45 வயது) வரையில் பிள்ளைப் பேறு அடையக்கூடும். பன்னிரண்டு அல்லது பதின்மூன்று வயதில் அங்கங்கள் நல்ல முதிர்ச்சி அடையா. அவர்கள் அவ்வயதிலேயே கர்ப்பமானால் பல கஷ்டங்களுக்கு ஏதுவாகக் கூடும். ஆகையால், பூப்படைந்த இரண்டு மூன்று ஆண்டுகள் கழிந்த பின்பே கர்ப்பமாவது உத்தமம்.

சிலர், தற்கால நாகரீகத்தைத் தழுவி முப்பது, முப்பத்தைந்து வயது வரையில் படித்து உத்தியோகஞ் செய்து, பிறகு மணம் புரிந்து கர்ப்பவதிகளாகின்றனர். அவ்வயதில் அங்கங்கள் அதி முதிர்ச்சியடைந்து

1. இந்நாட்டில் 12 அல்லது 13 வயதில் தோன்றும்.

அவற்றின் நெகிழ்ப்புத் தன்மை குன்றிவிடும். அக்காலத்தில் முதல் பிரசவம் ஏற்படுமானால், தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஆபத்து நேரிடக் கூடும். ஆதலின், 30 வயதிற்கு மேல் தலைச்சன் கர்ப்பமடைவது நல்ல தன்று. அன்றியும், வருடத்திற்கு ஒரு முறை ஈனுவதாலும் தாய் மெலிந்து விடுகிறாள். குழந்தையும் போதிய வன்மையையும், நீண்ட ஆயு ளையும் பெறுதல் இல்லை. ஆதலின், இதையும் தடுத்தல் வேண்டும்.

"பதினாறு வயது மங்கை இருபது வயதுள்ள ஆடவனை மணந்து பெறும் பிள்ளை, நோயற்றதும், ஆயுள் நிரம்பப் பெற்றதும், நல்ல திடமானதும், அழகுள்ளதும், புத்தி கூர்மையுடையதுமாயிருக்கும்" என மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

பெண்களுக்கு இருபத்தைந்து முதல் முப்பது நாட்களுக்குள் ஒரு முறை சூதகம் வெளிப்படுவது கிரமமாகும். சூதகம் தோன்றாது நிற்பதையே (சில விதிவிலக்குகள் இருப்பினும்) கர்ப்பத்தின் முதற் குறியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். கர்ப்பம் தரித்த இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து நான்காம் மாதம் வரையும், கர்ப்பிணிகளுக்குப் பெரும்பாலும், மசக்கை ஏற்படும். அப்போது, வாயில் நீரூறல், ஒக்காளம், மயக்கம், வாந்தி, ஊணில் வெறுப்பு, பல அசுத்தப்பொருட்களின்மீது இச்சை முதலியவை தோன் றும். கரு, பெண்ணாக இருப்பின், இக்குறிகள் அதிகப்படும் எனக் கருதப்படுகிறது. இவைகள் அதிகப்படாவண்ணம் சிகிச்சைகள் செய்ய வேண்டும். முக்கியமாக வாந்தி அதிகப்படின், ஆபத்திற்கிடமுண்டாகு மாதலால், அதை உடனே கவனித்தல் வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு, மலபந்தம், தலைவலி, நீரடைப்பு, நீர்ச்சுருக்கு, பாண்டு, சோபை, குத்தல், குடைச்சல் முதலியன தோன்றின், இவை களுக்கு உடனே பரிகாரங்களைச் செய்தல் வேண்டும். மேற்கூறிய நோய் களுடன் கபமும் சேர்ந்தால், வலிப்புநோய் தோன்றும். இந்நோய்க்குத் தொடக்கத்திலேயே (முற்குறியிலேயே) சிகிச்சை செய்வது நல்லது. இதன் பொருட்டு முதல் ஐந்து மாதங்கள் வரை மாதத்திற்கு இரு முறையும், அதன் பின்பு, மாதத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறையும் கர்ப்பிணி களுடைய நாடி, இரத்தம், சிறுநீர் இவைகளைச் சோதிப்பது நல்ல தாகும்.

கர்ப்பந்தாங்கியிருக்கும் பெண்களுக்கு, கிரந்தி சூலை முதலிய மேக நோய்கள் இருப்பின், [1]கரு அழிவு உண்டாகக்கூடும்; க்ஷயம், தமரக நோய், மதுமேகம் முதலியன இருப்பின், பிரசவத்தின் பின் தாய்க்குக்

1. "போமென்ற கருவழிக்கும் கிரந்தி சூலை, போகவே கருவளர்க்கும் எண் ணெய் கேளாய்" அகத்தியர் வல்லாதி, செய். 308.

கஷ்டமுண்டாகும். இவைகளை உணர்ந்து தக்க பரிகாரங்களைச் செய்ய, மேற்சொல்லிய நாடி முதலிய சோதனைகளல்லாமல் உறுப்புச் சோதனை களையும் செய்ய வேண்டும். நாடிகளின் தன்மைகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் தேர்ந்த நிபுணர்கள் இல்லாத இக்காலத்தில், இது மிகவும் அவசிய மாகும். அன்றியும், இவ்வுறுப்புச் சோதனையினால், கரு, கருப்பை, யோனி, குய்யம் முதலியவைகளின் தன்மைகளையும் மாறுபாடுகளை யும் அறிந்து, பிரசவம் இயல்பாக முடியுமா ? என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற ஏற்பாடுகளை முன்பே செய்து கொள்ளலாம். முதற் பிள்ளை உண்டாயிருப்பவருக்கு இச்சோதனைகள் இன்றியமையாதன வாகும். இவர்களை வெகு கவனத்துடன் நோக்குதல் வேண்டும். இவர் களுக்கு ஐந்தாம் மாதம் வளைகாப்பும்; எட்டாம் மாதம் சீமந்தமும் செய்வது நம் நாட்டு வழக்கம். கர்ப்பவதி என்று பிறருக்கு அறிவிப் பதற்கே நம்முன்னோர் இங்ஙனம் செய்யத் தொடங்கி இருக்க வேண்டும். நாளடைவில் இக்கருத்து மாறி இருக்க வேண்டுமென்றே எமக்குத் தோன்றுகிறது.

கருவுற்ற முதல் மாதம் தொடங்கிப் பத்து மாதங்களுக்கும், ஒவ் வொரு மாதமும், மூன்று நாட்களுக்குக் கீழ்க்காணும் மருந்துகளை முறைப்படி கொள்ள, சிற்சில நோய்கள், கருச்சிதைவு முதலிய கெடுதி கள் ஏற்படா; கர்ப்பமும் பூரண சுகத்தோடு வளரும்[1] எனப் பரராச சேகரம் கூறுகிறது.

முதல் மாதம்—தாமரைப் பூவின் காயும், நல்ல சந்தனமும் அரைத் துப் பசுப்பாலில் கலக்கிக் குடித்தல்.

இரண்டாம் மாதம்—நெய்தற்கிழங்கு, முத்தக்காசு, கஞ்சா, மதுரம், இஞ்சி இவற்றை அரைத்துப் பாலில் கலந்து குடித்தல்.

மூன்றாம் மாதம்—சந்தனம், தகரம்,[2] கோட்டம், தாமரை, அல்லி, சீந்திற்றண்டு ஆகியவற்றைக் குளிர்ந்த நீரில் அரைத்துக் குடித்தல்.

நான்காம் மாதம்—நெய்தற்கிழங்கு, சீந்திற்றண்டு, நிலைப்பனைக் கிழங்கு, நெருஞ்சிவேர் இவைகளைப் பாலில் அரைத்துக் குடிப்பது.

---

1. பரராச சேகரம் இரண்டாம் பாகம் 52 ஆம் பக்கம்.
2. இது ஒரு வாசனையுள்ள தாவரப் பொருளாகும்.

ஐந்தாம் மாதம்—சாரணைக் கிழங்கு, இலுப்பைப்பூ, அழிஞ்சி விதை, தகரம், எள்ளு, நெய்தற்கிழங்கு, ஆகியவற்றைப் பாலில் அரைத்துக் குடித்தல்.

ஆறாம் மாதம்—முயற்பித்தத்தைத் தண்ணீரில் அரைத்துக் குடித்தல்.

ஏழாம் மாதம்—கச்சோலம், ஆமணக்குவேர், நெய்தற்கிழங்கு இவைகளை அரைத்து, நீரில் கலக்கித் தேன் சேர்த்துக் குடித்தல்.

எட்டாம் மாதம்—மதுரம், தாமரைவித்து, முத்தக்காசு, விளாம் பிஞ்சு, யானைத்திப்பிலி, நெய்தற்கிழங்கு இவற்றை அரைத்துப் பாலிற் கலக்கிக் குடித்தல்.

ஒன்பதாம் மாதம்—வட்டுவிதையைப் பொடிசெய்து தேனிற் குழைத்துத் தின்பது.

பத்தாம் மாதம்—முத்தக்காசு, திராட்சை, நெய்தற்றண்டு, சீனி இவற்றை அரைத்துத் தேனிற் குழைத்துத் தின்பது.

இவற்றிற்கு அளவு கூறப்படாமையின், அவரவர் உடல் வன்மைக்கு ஏற்ப அளவை வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மற்றும், மூன்று அல்லது ஐந்தாம் மாதமும், ஏழாம் மாதமும் சிற்றாமணக்கு நெய்யைப் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் வாதாதி தோடங்கள் சேரா.

[1] பாவன பஞ்சாங்குலத்தைலத்தை, கர்ப்பந்தரித்துள்ள பத்து மாதங்களும் வெய்யிலுள்ள தினங்களில் காலையில் $\frac{1}{4}$ பலமாகவும், இரவில் $\frac{1}{8}$ பலமாகவும் கொடுத்து வர, பிறக்கும் குழந்தை கர்ப்பச்சூடும் நோயுமின்றி, திடமாகவும், அழகாகவும், புத்தி கூர்மையுடையதாகவுமிருக்கும் இதனை முறைப்படி கொண்டால், ஐந்தாம் ஏழாம் மாதங்களில் பேதிக்கு எடுக்க வேண்டியதில்லை.

---

1 தேரன் தைலா வருக்கச் சுருக்கம்.

சூல்கொண்டு இருக்கும் போது, ஒவ்வொரு மாதமும் சிற்சில குறிகள் தோன்றும். அவைகளையும், அவற்றிற்குச் செய்ய வேண்டிய பரிகாரங்களையும் அகத்தியர் பிண்டோற்பத்தியிற் கண்டவாறு கூறுவோம் :

'அத்தியுரித் தோனிடத்தி லார்ந்தவுமை யாளீன்ற
சத்தி கணபதியின் தாள்போற்றி—எத்திசையும்
கர்ப்பமின் னார்க்குக் காணும் பிணிதீரக்
கர்ப்பக் கிரியைகளைக் கண்டுரைப்பேன்—உற்பத்தித்
திங்கள் முதல் கர்ப்பஞ் சிறுவலியாய்த் தான்வலித்தால்
எங்கள்மரைப் பூசந் திலாமிச்சு—மங்கைநன்னீர்
வார்த்தரைத் தாப்பாலில் வாகாகவே கொடுக்கச்
சேர்த்திரண் டாமாதஞ் சிறுகினால்—மாற்றிக்கொள்
தக்கோலம் தாமரையின் தன்பூவும் நீரைத்
தக்காலமே கொடுநீ ஆன்பாலில்—எக்காலும்
மூணாகுந் திங்கள் முறுக்கி வயிறுளைக்கில்
வணீமலர் செங்கழுநீர் வண்கிழங்கும்—பேணியாப்
பாலிலதைக் கொடுக்கப் பாவையர்க் குக்கர்ப்பம்
நாலில் வலித்திரத்தம் நாட்டினால்—சூலியர்க்கு
நெய்தல் கிழங்கு நொச்சி நீர்வார்த் தரைத்ததனை
உய்தல் பசுப்பாலில் உண்ணவே—ஐந்தாம்
மாதம் வலிக்கில் வருமாம்ப லின்பூவும்
வேத மரைவிலா மிச்சவேர்—போதவே
நீர்வார்த் தரைத்ததனை நிச்சயமாய்ப் பாலில்
கூறாறில் கர்ப்பக் குடலழன்று—நேர்வாகச்
சுற்றிக் குடல்வலித்துச் சூழ்ந்துமே நீர்சுருங்கில்
பற்று மருந்து பகரக்கேள்—உற்றதோர்
திப்பிலியு முந்திரிகை சேர்ந்தநெய் தல்கிழங்கும்
அப்பிலரைத் துப்பாலி லேயருந்த—ஒப்பில்லா
ஏழில் வலிக்கில் இலாமிச்சம் சந்தனமும்
வாழுந் தக்கோலம் வகைமூன் றும்—சூழும்
கோவின்து பாலில் கொடுக்கவெட் டாமாதம்
பாவைகை கால்அயர் பசிக்கண்ணந்—தேவையே
இல்லைதா னின்னம் இதற்கு மரைப்பூவும்
தொல்லைநெய் தற்கிழங்கும் தொந்தித்து—நல்லான்
பாலி லதைக்கொடுக்கப் பாவை நவமாதம்

சூலின்வலி காணிலர சந்தோறும்—கோவி
மருதந்தோல் நீரினிலே வாகா யரைத்துக்
கருத்தவா வின்பால் கலந்து—பருகவே
பத்தாகும் மாதமதில் பாவை வயிறுளைக்கில்
எத்தாகும் சர்க்கரையி லுப்பைப்பூ—சித்தாக
நீரிலரைத் தப்பால் நினைவாகத் தானருந்த
பேருமரீத் தோர்கட்குப் பேசுவேன்—கூறும்.'

குறிப்பு :—மருத்துவர்களைக் கேட்டே இங்குக் கூறப்பட்டுள்ள மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு :

எளிதில் சீரணமாகாதவைகளையும், மாந்தம், கரப்பான், வெப்பம் இவைகளை உண்டாக்குபவைகளையும், அதிக உப்பும் உறைப்பும் (மசாலை) உள்ளவைகளையும், மதுபானம், மாமிசம் முதலியவைகளையும் நீக்க வேண்டும்.

கருச்சிதைவை உண்டாக்கக்கூடியதும், மல மூத்திரங்களைக் கட்டக் கூடியதுமான பொருள்களை அறவே ஒழித்தல் வேண்டும். பட்டினி கிடப்பது கூடாது. நல்ல பசும்பால், மோர், நெய், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், நல்ல கனிகள், முட்டை இவைகளைப் பொது விதிப்படி காலாக் காலத்தில் உண்ண வேண்டும். சம்பா அரிசி, கோதுமை, துவரை, பயறு இவைகளும் உடலுக்கு நன்மை தருவன ஆகும். சிறுநீரைப் பெருக்கக் கூடிய உணவு களைக் கொள்வது நன்று. இதனால் உடல் வீக்கம் வாராது. இருப்பினும் குறையும்.

ஆடை :

கால தேசத்தை அனுசரித்து ஈரமில்லாத சுத்தமான ஆடை களைத் தளர்ச்சியாக அணிதல் வேண்டும். இறுக்கிக் கட்டுதல் கூடாது.

தூக்கமும் படுக்கையும் :

முதுவேனிற் காலத்தில் சிறிது நேரம் தவிர, மற்ற காலங்களில் பகல் நித்திரை செய்தல் கூடாது. இரவில் அதிக நேரம் உறங்குவது நல்லது. ஓதமான இடங்களிலும், கரடுமுரடான இடங்களிலும், குளிர்ந்த காற்று அதிகமாக வீசும் இடங்களிலும் படுத்தலும், மல்லாந்து படுத்தலும் கூடா. இரவில் கண் விழிக்கச் செய்தலும் தூங்குபவரைத் திடீரென்று

எழுப்புதலும் ஆகா. சூரிய சந்திர கிரகணங்கள் உண்டாகும் போது கர்ப்ப மாதர்கள் அசைவின்றி படுத்திருக்க வேண்டும். இங்ஙனம் இராமல் வேலை முதலியன செய்யின், பிறக்கும் குழந்தையின் உறுப்புப் பழுதாகும் எனக் கூறப்படுகிறது.

புணர்ச்சி :

கருத்தாங்கி இருக்குங்கால், புணர்ச்சியை அதிகமாக மேற்கொள்ளக் கூடாது. சூதகம் கிரமமாக வருவதாயின், அது தோன்றக்கூடிய காலங்களிலும், ஏழாம் மாதத்திலிருந்தும் புணர்ச்சியை முற்றும் ஒழிக்க வேண்டும்.

குளியல் :

நாடோறும் குளித்து உடலைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இளஞ்சூடான நீரைப் பயன்படுத்தல் நல்லது.

மலமும் நீரும் :

மலம் நீர் இவைகளைத் தினமும் கிரமமாகக் கழிக்க வேண்டும். மலம் கழியாவிட்டால், தலைவலி வயிறுப்புசம் முதலிய துன்பங்கள் உண்டாகும். மலக்கட்டை ஒழிக்க, வாளம், கரியபோளம் போன்ற கடும் பேதிகளை உபயோகிக்கலாகாது. [1] இலகுவான பேதியைத் தரக் கூடிய சிற்றாமணக்கு நெய், குல்கந்து இவைகளுள் ஒன்றை உபயோகிக் கலாம். இப்படித் தனியாகச் சிகிச்சை செய்து கொள்வதைவிட விரைவில் சீரணிக்கக்கூடிய பொருளையும், கீரை, வெண்ணெய் முதலியவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதே மிக நல்லது. இப்படியே நீர்க்கட்டை நீக்குதற்கும் பார்லி கஞ்சியை உணவாகக் கொள்ளவேண்டும். நீர்க்கட்டு அதிகப்படின், வீக்கம் வலிப்பு முதலியன உண்டாகும். கொடுமையான சிறுநீர் பெருக்கி மருந்துகளைக் கொடுக்கக்கூடாது. இதனால், கருச் சிதைவு ஏற்படக்கூடும்.

தொழில் :

கருப்பவதிகள் கனத்த சுமை எடுத்தல், வேறு கடுமையான வேலை களைச் செய்தல், உடம்பிற்கு அதிர்ச்சி உண்டாகுமாறு நடத்தல்' வாகனங்களில் ஏறிச் செல்லுதல், வண்டிகளில் உட்கார்ந்து அதிகத் தொலைவு பிரயாணம் செய்தல், கடினமான ஆசனத்தில் அமருதல், தீவிரமான தேகப்பயிற்சி செய்தல் கூடாது. ஆனால், ஒரு வேலையும் செய்யாமல் இருப்பதும் நன்றன்று. இதனால், அசீரணமுண்டாகும். பிள்ளைப் பேறும் கஷ்டமாகும். ஆகையால், இப்பெண்கள் வீட்டு வேலை களைச் செய்வதும், குறு நடை கொள்வதும் அவசியம்.

---

1. பாவன பஞ்சாங்குலத் தைலத்தை முறைப்படி கையாண்டுவரின் மற்ற மருந்துகள் அவசியமில்லை,

எப்போதும் இவர்கள் மனக்களிப்புடன் இருக்க வேண்டும். இவர்களுக்கு மன வருத்தம், கோபம், பயம் முதலியவற்றை உண்டாக்கக் கூடிய காரியங்களை ஒருவரும் செய்தல் கூடாது. துக்கம், அச்சம் இவைகளைத் தரக் கூடிய காட்சிகளையும் இவர்கள் பார்த்தல் கூடாது. மிக்க பயத்தால் கரு அழியக்கூடும். நித்திரை கொள்ளும போது இவர்களை எக்காரணம் பற்றியும் எழுப்பக் கூடாது. இவர்கள் நல்ல அழகான காட்சிகளைப் பார்த்தும், உத்தமர்களின் கதைகளைக் கேட்டும், வாசித்தும் வருதல் நலம். இவற்றால், இவர்கட்கு பிறக்கும் குழந்தை நல்ல அழகுடையதாயும், உத்தமமானதாயும் இருக்கக்கூடும். இவர்களுடைய ஆசைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும். அங்ஙனம் செய்தால் குற்றமற்ற குழந்தைகள் தோன்றும். இன்றேல், அவ்வாசை எந்தப் புலனைப் பற்றியதோ, அப்புலன் குழந்தைக்குக் குற்றமடையும் என மருத்துவர் கூறுகின்றனர்.

பிள்ளைப் பேறு அல்லது பிரசவம் :

பிள்ளைப் பேறு காலத்தைச் சற்றேறக் குறையக் குறிப்பிடக் கூடும். கடைசியாகத் தோன்றிய சூதகத்தினின்று ஒன்பது மாதம் கணக்கிட்டு, ஏழு நாட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, கடைசி சூதகம் சித்திரை மாதம் பத்தாம் தேதி தோன்றினால், அத்தேதியிலிருந்து ஒன்பது மாதங்கள் கணக்கிடின் தை மாதம் பத்தாம் தேதியாகும். அத்துடன் ஏழு நாட்களையும் கூட்டப் பதினேழாம் தேதியாகும். இதுவே பேறு காலம் என நிச்சயிக்கலாம். பேறு காலத்திற்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னிருந்தே, கர்ப்பிணி வாரத்திற்கு இரு முறை எண்ணெய் முழுக்கு எடுத்துக் கொள்ளல் நல்லது.

பிரசவ அறை, வீட்டிற்கு வடகிழக்கில் அமைக்கப்படுவது நன்று. அது சுத்தமுள்ளதாயும், நல்ல வெளிச்சமும் காற்றும் உள் நுழையக் கூடியதாயும் இருக்க வேண்டும். அதன் வாசல் கிழக்கு அல்லது தெற்கு முகமாக இருத்தல் வேண்டும். பிரசவத்திற்குத் தேவையான பொருள்கள் தவிர வேறு எப்பொருளும் அங்கு இருத்தல் கூடாது.

பிரசவத்தை பார்க்க அனுபவமும், தேர்ச்சியும் உள்ள மருத்துவச்சியை அமைக்க வேண்டும். இன்றேல், துன்பம் உண்டாகும். அவள் நோயற்றவளாயும், தூய்மையும், பொறுமையும், தைரியமும், முகமலர்ச்சியும் உடையவளாயும் இருத்தல் வேண்டும். அத்தகைய மருத்துவமாதும், அவளுக்கு உதவி புரிய பல பிள்ளைகளைப் பெற்று அனுபவமடைந்த பெண்களுள் ஒருவர் அல்லது இருவரும் தவிர மற்றெவரும் அவ்வறைக்குள்

இருத்தல் கூடாது.[1] அவர்கள் சுத்தமான வெள்ளை ஆடைகளை அணிந்து சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். மருத்துவச்சி பிள்ளைப் பேற்றைக் கவனிக்கும்போது மற்ற இரு பெண்மணிகளும், கர்ப்பிணிக்கு ஊக்கமூட்டித் தைரியஞ் சொல்லல், அவளுக்குத் தேவையான போது கஞ்சியைக் கொடுத்தல், மல மூத்திரங்களை அப்புறப்படுத்துதல், மருத்துவச்சிக்கு வேண்டிய உதவிகளை செய்தல் முதலியவற்றை மேற் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் பிரசவத்தின் பிறகு பத்து நாளும் அவ் வறையில் இருந்து தாயையும் குழவியையும் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பிள்ளைப் பேற்றை மிக்க கவனத்துடன் பார்க்க வில்லையேல், கர்ப்பிணியாயிருந்த போது எடுத்துக்கொண்ட முயற்சிகள் யாவும் வீணாகும். அன்றியும், கர்ப்பிணிக்கும் பல கஷ்டங்கள் நேரக் கூடும். மேற்கூறியவாறு பிள்ளைப் பேற்றைப் பார்த்துக் கொள்ள வசதி யில்லாதவர்களும், 'இப்பிரசவம் இயல்பாக ஆகாது' என ஐயங் கொண்ட வர்களும் ஒன்பதாம் மாத இறுதியிலேயே அவளை மருத்துவச்சாலைக்கு அனுப்புவது நல்லது.

பிரசவித்தவளுக்கு நஞ்சு முதலியன வெளிவந்தபின் அவளைச் சுத்தமாகத் துடைத்து, அவளுக்குப் பட்டிகட்டி இரண்டு மணி நேரஞ் சென்ற பின், அவ்வறையிலேயே ஒரு சுத்தமான கட்டிலில் அவளை மல்லாத்திப் படுக்க வைக்க வேண்டும். அக்கட்டில் வாயிற்படிக்கோ, பலகணிக்கோ நேராக இருத்தல் கூடாது. இருப்பின், எதிர் காற்றினால் காய்ச்சல் வரக்கூடும். இதன் பொருட்டு, சிறிதும் காற்று வாராதவாறு பலகணி முதலியவைகளை அடைத்து விடுதலும் கூடாது. இதனால் புழுக்கமுண்டாகிப் பல இன்னல்கள் விளையும். அக்கட்டில் நடுவில் பள்ளம் இன்றி இருப்பதோடு, தலைப்புறம் சற்று உயர்வாகவும், கால் புறம் சற்றுத் தாழ்வாகவும் இருத்தல் நல்லது.

பிரசவித்தவளுக்கு ஆறு மணி நேரத்திற்குள்ளாக நீரும், இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குள் மலமும் கழிய வேண்டும். நீர் கழியாவிடின் சிறு நீர் பெருக்கிக் குடிநீர், அல்லது மருந்துகள், அல்லது கருவி (Catheter) இவைகளைக் கொண்டு அதை வெளிப்படுத்தலாம். மலங் கழிய இந்துப்பை உபயோகிக்கலாம். பன்னிரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின்பு, தாயைக் குழந்தைக்குப் பாலூட்டும்படி செய்ய வேண்டும். இப்பாலுக்கு மலத்தை இளகச்செய்யும் குணம் இருத்தலால், இது குழந்தையின் காட்டு மலத்தைச் சரியாக வெளிப்படுத்த உதவும். அன்றியும், முன்னர்க்

1. பிரசவித்தவர்களிருக்கும் அறை தீட்டுப்பட்டதென்று இந்தியர்கள் கருதுவதால் அவ்வறைக்குள் எவரும் செல்லார்.

கூறிய காலத்தில் குழந்தைக்குப் பாலூட்டத் தாமதப்பட்டால் பால் கட்டிக் கொண்டு மார்புகள் விம்மி வீங்கித் தாய்க்குக் காய்ச்சல் முதலியன உண்டாகும். தாய்க்குப் பிரசவக்களைப்பு நீங்க நித்திரை மிகவும் அவசிய மாதலால், அவளை ஒரு விதத் தொந்தரவுஞ் செய்யாது நித்திரைச் செய்ய விட வேண்டும். எவரும் அவ்வறையில் செல்லக்கூடாது. அவ்வறையிலேயே குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி, முகத்தை விட்டு உடலை மட்டும கம்பளித் துணியால் சுற்றி, ஒரு தொட்டிலில் படுக்க வைக்க வேண்டும். தாய் தூங்கி விழிக்கும் வரையில் மற்றொருவர் அக் குழந்தையக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையை ஈன்ற பன்னிரண்டு மணி நேரத்திற்குள் பால் விடாத வெறுங் காப்பியைத் தரலாம். அதற்குப் பின்பு இரண்டு நாட்களுக்கும் பால், கஞ்சி ரொட்டி முதலியவற்றை இரு வேளைகளிலும் கொடுக்கலாம். பருகுதற்கும் கை, கால்கள் முதலியவற்றை அலம்புதற்கும் கொதித்து ஆறிய நீரையே பயன்படுத்தல் வேண்டும். மிகவும் சூடுள்ள நீரையோ, குளிர்ந்த நீரையோ உபயோகிக்கக் கூடாது. இளம் வெந்நீரே நல்லது. மூன்றாம் நான்காம் நாட்களில் பகலில் மட்டும், ஐந்தாம் நாளிலிருந்து இரு பொழுதும் அன்னமளிக்கலாம். எண்ணெய், கடுகு புளி, மிளகாய் இவை களை அறவே நீக்க வேண்டும். முருங்கை, கத்தரி, அவரை இவைகளின் பிஞ்சு, கருணை, அரைக்கீரை, அன்னப் பொடி இவைகளையே கறி களாகக் கொள்ள வேண்டும். துவர்ப்பான அத்திப் பிஞ்சு, வாழைப்பிஞ்சு போன்றவைகளைச் சேர்க்கக் கூடாது. இவைகளினால் கிரமமாக வெளிப் படவேண்டிய அழுக்குத் தடைப்படும். அதிகச் சூடாக உணவை உட் கொள்ளக்கூடாது. காய மருந்துகளையும் உஷ்ணமான பொருள்களையும் அதிகமாகக் கொள்ளில் கரபாத சந்நி வரும்.

பிரசவித்தவள் முதல் நாள் மல்லாந்தே படுத்திருக்க வேண்டும். இரண் டாம் நாள் சற்று ஒஞ்சரித்துப் படுக்கலாம்; மூன்றாம் நாள் தலையணைகளை அடுக்கிச் சற்றுச் சார்ந்து கொள்வலாம்; ஐந்தாம் நாள் உட்காரலாம்; ஏழாம் நாள் அவ்வறையிலேயே சற்று உலாவலாம். இப்படி இருந்தால் தான் கருப்பையானது தன் இயற்கை இடத்தையும் தன்மையையும் அடையும்; இன்றேல், கருப்பை ஒரு புறம் சாய்ந்தோ, அல்லது சரிந்தோ இயற்கை நிலையிலிருந்து மாறிப் போம்; கருப்பையானது தினம் தினம் ஒவ்வொரு விரற்கடையாகப் பத்து நாட்களில் தன் இடத்தையும் சுபாவத் தையும் அடைய வேண்டும்; குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டுவதினால் கருப்பை துரிதமாகச் சுருங்க ஏதுவாகிறது.

தேவைக்கு அதிகமாய்ப் பால் சுரக்கின், தாய் அதை பீச்சி விட வேண்டும். இன்றேல், கால் கட்டிக் கொண்டு முற்கூறியவாறு வீக்கம் காய்ச்சல் முதலியன உண்டாகும்.

முதல் பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்களுக்கும் அழுக்கு வெளிப்பட வேண்டும்; முதலில் அதிகமாயும் சிவந்துமிருக்கும்; பின்பு கிரமமாக அளவு குறைந்து, சிவப்பு நிறம் மாறி வெண்மை நிறம் மேலிடும்; ஆனால் கெட்ட நாற்றம் வீசாது. கட்டி வைத்திருக்கும் பட்டியை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்; முதல் மூன்று நாட்களும் இரண்டு மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை மாற்றுவது நன்று; நடு மூன்று நாட்களும் ஐந்து ஆறு மணி நேரத்திற்கொருமுறையும், இறுதி மூன்று நாட்களும் அதற்குப் பிறகும் எட்டு மணி நேரத்திற்கொருமுறையும் மாற்றுதல் வேண்டும்; அது, துர்நாற்றம் வீசின், வியாதியை உண்டாக்குமென்று அறிய வேண்டும்.

பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்கள் கழித்துத் தாயை எண்ணெய் தேய்த்து முழுக்காட்டி வீட்டிற்குள் அழைத்துக் கொள்வலாம். ஆனால் அவர்கள் பத்து நாட்கள் வரை வீட்டு வேலைகளைச் செய்தல் கூடாது; இளம் வெந்நீரையே உபயோகிக்க வேண்டும்; குழந்தைக்குப் பால் ஊட்ட வேண்டிய காலம் வரையும் பத்தியமாகவே உணவைக் கொள்ள வேண்டும்; கரப்பான், மாந்தம் இவைகளை உண்டாக்கக்கூடிய பொருள்களை உண்ணக் கூடாது; பாலை அதிகமாகச் சுரப்பிக்கக்கூடிய பாதம், பால், சுறா மீன் போன்ற பொருள்களை உபயோகித்தல் நல்லது. குழந்தைகள் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு மாதங்கள்வரை தாய்ப் பாலை அருந்தலாம். சில பெண்கள் பத்தியமிருப்பதற்கு அஞ்சியும், தற்கால நாகரிகத்தை அனுசரித்தும் சீக்கிரத்தில் (இரண்டு மூன்று மாதங்களில்) பாலை மறக் கடிக்கிறார்கள். இதனால், குழந்தைகள் வன்மை குறைந்தவர்களா கின்றார்கள்.

குழந்தைகளைப் பேணுதல் :

தற்போது குழந்தைகளாய் இருப்பவர்களே, வருங்காலத்தில் பெரியவர்களாகி நாட்டை நன்னிலையில் வைத்துக் காக்க வேண்டியவர்கள். ஆதலின், இவர்களை நோயணுகாமல் வன்மை பெற வளர்த்துக் காத்தல் இன்றியமையாததாவும். இளம் மக்களை வளர்க்கும் பொறுப்புப் பெரும்

பாலும் தாய்களைச் சார்ந்ததாகும். "தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்" என்னும் பழமொழிப்படி, இளமையில் பழகும் பழக்கமே மரணமட்டும் தொடர்ந்து வருமாதலின், இளைஞரைக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே நல்லொழுக்கங்களில் பழக்க வேண்டும். இப்பொறுப்பிலும் ஒரு பங்கு தாயைச் சேர்ந்ததே. பண்டைக் காலத்தில், மாணாக்கர்கள், குரு சொல்லுதல் செய்தல் முதலியவற்றிலிருந்து பொதுக் கல்வி, சோதிடக் கல்வி, மருத்துவக் கல்வி முதலியவற்றை எப்படிப் பயின்றார்களோ, அப்படியே பெண்களும், குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறைகளைத் தத்தம் தாய், பாட்டி, மாமி முதலியவர்களிடமிருந்து கற்று பழகினார்கள். இப்பழக்கங்களில் சிலவற்றை நாம் இங்குக் கூறுவோம் :

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாதிப்பெண் தொண்டையைத் துடைத்துச் சளி முதலியவைகளை நீக்கிக் கொப்பூழ் கொடியை முறைப்படி துண்டித்து குழந்தையை இளம் வெந்நீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும்; உடலின் மீது படிந்திருக்கும் மாவைப் போக்கிக் கண்களையும் சாக்கிரதையாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்; கொப்பூழை இழுத்து விடாவண்ணம் பட்டிகட்டி, மிருதுவானக் கம்பளித் துணியால் குழந்தையின் உடலை மூடிப் படுக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு சர்க்கரைக் கரைத்த நீரை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு ஐந்து அல்லது ஆறு முறைகள் கொடுக்கலாம். பிறகு தாயைப் பால் கொடுக்குமாறு செய்தல் நல்லது. பிறந்த குழந்தை ஒரு முழ நீளமுள்ளதாயும், ஆறு இராத்தல் நிறையுள்ளதாயும் இருத்தல் வேண்டும். கர்பத்தினின்று வெளிவந்த துன்பத்தினாலும், தனக்கு ஏற்பட்ட இடமாறுபாட்டினாலும் குழந்தையின் எடை முதல் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்குக் குறையும். அமமகவு, பிறந்த சில மணிக்குள்ளாக நீரையும், கருப்பான காட்டு மலத்தையும் கழிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில், முதலில் நீர்த்துவாரமும் ஆசனத்துவாரமும் இருக்கின்றனவா என்று கவனித்துத் தக்க சிகிச்சைகள் செய்ய வேண்டும். குழந்தைகட்கு எண்ணெய் முழுக்கிடா நாட்களில், மந்தாரமற்ற போது [1]சிற்றாமணக்கெண்ணெய் ஒரு காசளவு வெதுப்பித் தாய்ப்பாலுடன் கலந்து குழப்பி காலையில் நாக்கில் தடவவும். சிலர், சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக் காலையில் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் ஒரு சங்களவு (கால் முதல் அரை அவுன்ஸ்) கொடுத்து, மாலையில் வசம்பு சுட்ட கரியைத் தாய்ப்பால் விட்டிழைத்துக் கொடுக்கின்றனர். கருவாப்பு செவ்வாப்புள்ள குழவிக்கு மூன்று மாதம் வரை எவ்விதத்திலும் எண்ணெயை உபயோகிக்கக் கூடாது.

---

1. காய்ச்சி எடுக்கும் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் நன்று. சலதோஷம் முதலியன உண்டாகா.

கொப்பூழ் :

கொப்பூழ் மறையும்படி பட்டியைக் கட்டி வைக்க வேண்டும். இது வெகு முக்கியம். இன்றேல், குழந்தை அதைப் பிடித்து இழுத்துப் புண்ணாக்கிக் கொள்ளக்கூடும்! கொப்பூழ் சாதாரணமாக ஆறு தினங்களில் உலர்ந்து விழுந்துவிடும். அஃது அங்ஙனம் விழாவிட்டாலும்' புண்ணாய் விட்டாலும் மருத்துவம்[1] செய்தல் வேண்டும்.

மலமும் நீரும் :

ஆண் குழந்தைகள் மூத்திரத்தைத் தங்கள் மீதே விட்டு கொள்ளக் கூடும். அப்போது அக்குழந்தைகளைத் துடைத்துச் சட்டைகளையும், கொப்பூழ் பட்டியையும், படுக்கையையும் மாற்ற வேண்டும். பெண் குழந்தைகள் அவ்விதம் செய்தல் இல்லை. ஆதலின், அவர்கள் படுக்கையை மட்டும் அப்போதைக்கப்போது மாற்றினால் போதும்.

குழந்தை கறுப்பாக இருக்குங் காட்டு மலத்தைப் பிறந்த அரை அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்குள் கழியும்; முதல் மூன்று அல்லது ஐந்து நாட்களும் அங்ஙனமே கழியும். பிறகு தான் சாதாரண மலம் போகும்; அது மஞ்சளாக இருக்கும். சீப்பாலைக் குடிக்கும் காலத்தில், அதாவது முதல் மூன்று நாட்களும் அநேக தடவைகள் மலம் கழியக்கூடும். அதற்குப் பின்பு தினந்தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறையே மலம் கழிய வேண்டும். மலக்கட்டோ கழிச்சலோ உண்டானால், உடனே சிகிச்சை செய்தல் வேண்டும்.

குழந்தையின் குளியல் :

பிறந்த குழந்தையின் நஞ்சு கொடியை முறைப்படி அறுத்தவுடன், அக்குழந்தையை முதன் முதல் இளம் வெந்நீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும். பின்பு பிரசவ அறையில் இருக்கும் முதல் ஏழு நாட்களும் அதைக் குளிப்பாட்டுதல் கூடாது. கொப்பூழ் உலர்ந்து விழுநத பிறகு குழந்தையைத்தினந்தோறும் குளிப்பாட்டலாம். ஈரத்தினால் கொப்பூழ் புண் ஆகாமலும், சீபிடியாமலும பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்நாடு அதிக வெப்பமுள்ளதாகையால் பிறந்த பதினாராம் நாளிலிருந்து குழந்தையைத் தினமும் குளிப்பாட்டுவது நல்லது. குழவியைக் காலையில் குளிப்பாட்டுவது நல்லதேயாயினும், மாலையில் குளிப்பாட்டினால் சில நன்மைகள் ஏற்படும். பகல் வெப்பத்தினால் தோன்றிய கசிவு அழுக்கு முதலியன நீங்கும்; உடல்

1. வேங்கை மரப் பிசின், மஞ்சள், சிரகம் இவற்றுள் ஒன்றையோ இரண்டையோ பொடித்துத் தூவலாம். இவைகளுடன் சிறிது கத்தூரி சேர்ப்பது சிறந்ததாகும்.

புளித்தோலைக் கருக்கிப் பொடித்து நல்லெண்ணெயில் குழைத்துச் கொப்பூழ் விழுந்த பிறகு காணும் புண்ணுக்குத் தடவலாம்.

சுத்தப்படும்; அயர்வு நீங்கும். இவற்றால் குழந்தை ஒரு வித தொந்தரவும் கொடாமல், இரவில் இன்பமாகத் தூங்கும். அதினும், கோடைக் காலத்தில் குழந்தைக்கு மாலை குளியல் மிக அவசியம். குளிப்பாட்டுதற்கு இளஞ்சூடான வெந்நீரே நல்லது. ''இந்நீரில், மருதோன்றி, வெந்தயம் முதலியவைகளை இட்டுப் காய்ச்சுவது நல்லது,'' என்று சில நூல்கள் கூறுகின்றன. பச்சைபயிறுமா, சிகைக்காய் இவைகளுள் ஒன்றை அரைப்பாய் உபயோகிக்கலம். இதை ஒழித்துச் சவுக்காரக்கட்டி (soap) களைப் பயன்படுத்துவதனால், மினுமினுப்பான தோல் சீக்கிரத்தில் ஒளியை இழந்து விடுகிறது.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுகின்றவர், மேற்சொன்ன அரைப்புகளுள் ஒன்றைக் கொண்டு மிருதுவாக உடலைத் தேய்க்க வேண்டும். கைகளைப் பிடித்து, ஒரு முறை குழந்தையின் இடுப்பு வரையும், ஒரு முறை அதன் தலை வரையும் மெதுவாகக் கொண்டு போக வேணடும்; இங்ஙனமே கால்களைப் பிடித்துக் குழந்தையின் புட்டத்துடன் சேரும்படி மெதுவாக மடக்க வேண்டும்; பிறகு நேரே நீட்ட வேண்டும்; குழந்தைக்கு யாதொரு துன்பமும் வாரா வண்ணம் இச்செயல்களைச் செய்தல் வேண்டும். கைக்குழந்தையைப் பழக்கமுள்ளவர்களே குளிப்பாட்ட வேண்டும். இன்றேல், குழந்தையின் வாய், மூக்கு, காது முதலியவற்றின் தொளைகளில் நீர் போதலும், சுளுக்கு முதலியன உண்டாதலும் கூடும். இரண்டு அல்லது மூன்று தினங்களுக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் குளியல் செய்விக்க வேண்டும். நாபிக்கொடி உலர்ந்த பின்பே எண்ணெய் முழுக்குச் செய்விக்க வேண்டும். கருவாப்பு, செவ்வாப்பு முதலியன மறைந்திருந்தாலும் இம்முழுக்கு அவைகளை அதிகப்படுத்தும். ஆகையால், முதல் மூன்று மாதங்களும் முட்டையின் வெண்கருவைத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுதல் நன்று. அதன் பிறகு எண்ணெய் குளியல் செய்விக்கலாம். ஆண் குழந்தைகளுக்குப் பசு நெய்யையும், பெண் குழந்தைகளுக்கு வாதுமை நெய்யையும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால், இரு திறத்தாருக்கும் எண்ணெய் நல்லது. முதலில் முதுகுப் பட்டையில பிடரி வரையில் கொஞ்சம் எண்ணெயைப் பூசி, இரு விரல்களால் உருவ வேண்டும். இதனால் குழந்தைகளுக்குண்டாகும் சோர்வு, ஆயாசம், 'உரம்' என்னும்படியான சுளுக்கு, தொட்டிலில் ஒரே விதமாகக் கிடப்பதாலும் முறை தவறி எடுப்பதாலும் ஏற்படும் விகற்பம் முதலியன நீங்கும்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பின்பு, சுத்தமான துவாலையால் நன்றாக ஈரமின்றித் துடைத்து விட வேண்டும். ஈரமாக இருக்குங்கால் காற்றுப்பட்டால்; குழந்தைக்குச் சளி காய்ச்சல் முதலியன உண்டாகும். ஆகையால், குளிக்கும் அறையிலேயே அதைத் துடைத்து வெளியில் கொண்டு வர வேண்டும்.

உணவு :

பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் பன்னிரண்டு மணி நேரம் வரை சர்க்கரை நீரை முற்கூறிய முறையின்படி கொடுக்கலாம். அதற்குப் பின்பு முலைப் பாலைச் சப்பியுண்ணும்படி செய்யவேண்டும். இதனால், குழந்தையின் காட்டுமலம் சரியாக வெளிப்படும் என்று முன் கூறியுள்ளோம். முதல் எழு நாட்களும் தினத்திற்கு மூன்று வேளை பால் கொடுத்தல் வேண்டும். அதன் பிறகு காலை ஆறு மணி முதல் இரவு பத்து மணி வரையில் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுப்பது நன்று. ஒவ்வொரு முறையும் இரண்டு மார்புகளையும் மாறி மாறி ஐந்து நிமிடங்கள் உண்ணுமாறு செய்தல் வேண்டும். பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் மார்புக் காம்புகளைக் கழுவுதல் வேண்டும். தாய்ப் பாலே குழந்தைக்குச் சிறந்த ஆகாரமாகையால், அதைக் குழந்தைக்கு ஊட்ட எவரும் தவறக்கூடாது. தாய்க்குப் போதுமான பால் இல்லாவிடின், அதை அதிகமாகச் சுரப்பிக்கும் பொருட்டு, முற்கூறியவாறு பால், சுறா முதலியவைகளால் செய்யப்பட்ட உணவுகளையோ மருந்துகளையோ அவளை உண்ணும்படி செய்தல் நல்லது. கடும் பிரயாணம் செய்த பின்னும், திடீரென்று சந்தோஷச் செய்தி கேட்ட உடனும், அதிக விசனம் கோபம், கவலை, வெறுப்பு, பயம் முதலியவைகளிருக்கும் போதும் பாலூட்டக் கூடாது. மார்பில் கட்டி, புண், வெடிப்பு முதலியவை இருப்பினும் அம்மார்பைக் குழந்தைக்கு ஊட்டக்கூடாது. மேற்கூறிய சமயங்களில் சுரக்கும் பால் குற்றமுடையதாகும். குழந்தை அதை உண்டால் தீங்கு உண்டாகும்.

தாய் அதிக வன்மை குறைந்தும், க்ஷயம், சுரம் முதலிய நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டும் இருக்குங்கால், பால் கொடுக்கக்கூடாது. இதனால், குழந்தைக்கு நோயுண்டாவதன்றித் தாயினுடைய உடல் வன்மையும் குறையும். தாய் நடந்து கொண்டும், உட்கார்ந்து கொண்டும் பால் கொடுக்கக் கூடாது; ஒரு புறமாகப் படுத்து அப்பக்கத்து மார்பைச் சப்பும்படிச் செய்தல் வேண்டும; பால் கொடுக்கும் போது குழந்தையைத் துணி முதலியவைகளால் மூடி மூச்சுத் திணரும்படி செய்யக் கூடாது; குறிப்பிட்ட நேரத்தில்தான் பால் கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப் பாலுக்குப் பதிலாக பசுப்பாலைக் கொடுக்கலாம். முதல் வாரம் பாலில் இரண்டு பங்கு நீர் விட்டு எடு கட்டா வண்ணம் காய்ச்சி, சர்க்கரைச் சேர்த்து ஒரு வேளைக்கு $1\frac{1}{2}$ முதல் 2 அவுன்ஸ்

வீதம் மூன்று மணிக்கொருமுறை காலை ஆறு மணி முதல் இரவு பத்து மணி வரை கொடுக்கலாம்.

அதற்குப் பிறகு மூன்று மாதம் வரையில், சரி பங்கு நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வேளைக்கு 2½ முதல் 3 அவுன்ஸ் வீதம் முற்கூறியவாறு மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்.

நான்காம் மாதம் முதல் ஆறு மாதம் வரை ஒன்றுக்குப் பாதி நீர் சேர்த்து வேளைக்கு மூன்று அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்க வேண்டும். ஆறாம் மாதம் முதல் ஒன்பதாம் மாதம் வரையில், அல்லது முன் பற்கள் பூர்த்தியாக வெளிப்படும் வரையில் நீர் விடாது காய்ச்சிய பசுப்பாலை முன் மாதிரியே கொடுக்க வேண்டும். பல் முளைக்கும் சமயத்தில் பேதியாகும். அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்தல் வேண்டும்.

இரண்டு பற்கள் முளைத்த பிறகு அன்னம் கொடுக்கலாம்; இஃதே அன்னமும் பாலும் உண்ணும் பருவமாகையால், நன்றாக வெந்த அன்னத்தில் உருக்கின நெய் ஒரு கரண்டி விட்டு, வெந்து குழைந்த துவரம்பருப்பைப் போட்டு பிசைந்து, சிறிது சிறிதாகக் கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும்; பின்பு இரு வேளையும் கொடுக்கலாம்; இடையில் ஒரு வேளை தாய்ப்பால் அல்லது பசுப்பால் கொடுப்பது நல்லது; ஒன்றரை ஆண்டிற்குள் தாய்ப்பாலை மறக்கடித்தல் வேண்டும்; பருப்பு அன்னத்திற்குப் பதில் பால் அன்னம் கொடுக்கலாம். பகலில் பருப்பு அன்னமும் இரவில் பால் அன்னமும் நல்லது.

தாயின் பத்தியம் :

தாய் கர்ப்பமாயிருந்தபோது கையாண்ட பத்தியங்களையே, பால் கொடுக்க மட்டும் மேற்கொள்ள வேண்டும். அவள் மந்தம் கரப்பான் முதலியவற்றை உண்டாக்கும் பண்டங்களை நீக்கி, பாலையும் பலத்தையும் உண்டாக்கும் பண்டங்களைக் கொள்ள வேண்டும் சுத்த நீரையே பருகுதல் நல்லது. இரவில் கண் விழிக்கக் கூடாது. புணர்ச்சியை நீக்க வேண்டும்; வீட்டுத்தூரம் வரும் நாட்களில் குழந்தையை எடுப்பதும், பால் கொடுப்பதும் கூடாது. அங்ஙனம் செய்யில் தோஷம் தோன்றி குழந்தையை வருத்தும்.

செவியும் நகமும் :

பிறந்த சில தினங்களில், சில குழந்தைகளுக்குக் காதில் வலி உண்டாகிச் சீழ் வரும். இதற்குத் தகுந்த மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும். குழந்தைக்கு நகங்களை வளரவிடக் கூடாது. வளர விட்டால் அவைகளால் கீறிக்கொள்ளக்கூடும். ஆகையால், அப்போதைக் கப்போது கத்தரிக்கவேண்டும். குளிப்பாட்டியவுடன் அங்ஙனம் செய்தல் எளிதாயிருக்கும்.

தூக்கம் :

குழந்தைக்குத் தூக்கம் முக்கியமாகும். குழந்தை முதலாண்டு வரை பதினெட்டு அல்லது இருபது மணி நேரம் தூங்குவது நல்லது. பகலில் பிறந்த குழந்தைகள் இரவிலும், இரவில் பிறந்த குழந்தைகள் பகலிலும் அதிக நேரம் தூங்குவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆயினும், இரவில் அவைகளைத் தூங்கச் செய்தல் வேண்டும்.

முதல் மூன்று மாதங்கள் தாயின் பக்கத்திலேயே குழந்தை தூங்க வேண்டும்; அப்போதுதான் அதற்குக் குளிர் தோன்றாமல், தாயின் வெப்பத்தினால் சுகமாக நித்திரை செய்யும். தாய் நித்திரையில் குழந்தையின் மீது கால்களைப் போடாமலும், அதன் மீது புரண்டு அதனைத் துன்புறுத்தாமலும் சாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். குளிரின் பொருட்டு முகத்தை மூடக்கூடாது. இவற்றால் குழந்தைக்கு மரணம் ஏற்படும்.

ஆடை :

குழந்தைகளின் ஆடைகள் மெல்லிய வெண் துகிலினால் செய்தனவாக இருத்தல் நல்லது. எளிதாகப் போடவும் கழற்றவும் கூடியவைகளாகவும், சுத்தமானவைகளாகவும், உலர்ந்தவைகளாகவும் இருத்தல் வேண்டும். துணிகளை நல்ல வெயிலில் உலரப்போடுதல் வேண்டும் : அந்தி சந்தி நேரங்களில் காயப்போடுதல் கூடாது. குளிர் நாடுகளிலும் குளிர் காலங்களிலும் கம்பளிச் சட்டைகளைப் போடுதல் வேண்டும்; தலைக்குக் குல்லாவும் அவசியமாகும்.

இயல் - 30

கிருமிகள் அல்லது பூச்சிகள்.

'ஜீவரக்ஷாமிர்தத்தில்' இருபது விதப் பூச்சிகளைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவைகள் தோன்றி வசிக்கும் இடபேதங்களினால் நான்கு வகைப்படும். அவை: (1) சரீரத்தின் மேல் இருப்பன, (2) கபத்தில் இருப்பன, (3) இரத்தத்தில் இருப்பன, (4) மலத்தில் இருப்பன.

சரீரத்தின் மேல் இருப்பன :

இவை, பேன், சீலைப்பேன் என இரண்டு வகைப்படும். பேன் அழுக்கில் பிறந்து உரோமங்களின் நடுவே வசிக்கும். சீலைப்பேன் அழுக்கில் பிறந்து அழுக்குத் துணிகளில் வசிக்கும். இவைகளின் உருவம் தன்மை முதலியவற்றை ஆங்கில நூல்களில் விரிவாகக் காணலாம். தமிழ் நூல்களில் அத்தனை விரிவாக யான் காணவில்லை.

கபத்தில் இருப்பன :

கபத்தால் ஆமாசயஸ்தானத்தில் பிறந்து விருத்தியாகி உள் சஞ்சரிக்கும். இவை: (1) பெரும் பூநாகக் கிருமி, (2) நீர்ப் பாம்புக் கிருமி, (3) நெல் முளைக் கிருமி, (4) சன்ன நீளக் கிருமி, (5) அணுக் கிருமி, (6) வெண்கிருமி, (7) செங்கிருமி என்பனவாம். இவை தனித்தனியாயும், கூட்டங்கூட்டமாயும், காலில்லாமலும், வட்டமாகச் சுற்றிய நூலைப்போலும், பார்வைக்குத் தோற்றாமல் அணுப்போலும் தருப்பைப்பூ வாசனையைப் பெற்றுக் குடலில் சஞ்சரிக்கின்றன.

இரத்தத்தில் இருப்பன :

உதிரத்தில் பிறந்து விருத்தியாகி இரத்த நாளங்களில் சஞ்சரிக்கின்றன. இவை: (1) அணுக்கிருமி, (2) வட்டக் கிருமி, (3) மிகு சூக்ஷமக் கிருமி, (4) காலில்லாக் கிருமி, (5) செங்கிருமி, (6) தோற்றாக்கிருமி என ஆறு வகைப்படும்.

மலத்தில் இருப்பன :

பக்குவாசயஸ்தானத்தில் பிறந்து வளர்ந்து, மலாசயத்தில் சஞ்சரிக்கின்றன. இவை: (1) ககேருகம், (2) மகேருகம், (3) சவுரசம், (4) சுலூனம், (5) லேலிகம் என்பனவாம். ஆனால், பாலவாகடத்தில் மசரைப் பூச்சி, கீரிப்பூச்சி, நாகப்பூச்சி என மூன்று வகைகள்தாம் கூறப்பட்டுள்ளன.

திருமூலர், மலட்டு ரோகத்தில் சுக்கிலத்தை உண்ணும் மலட்டுப் புழு கர்ப்பப்பையில் இருப்பதாகச் சொல்லுகிறார்.

> " வரையான கர்ப்பத்தில் மலட்டுப் புழுப்புகில்
> விரையான விந்துவை விரைந்ததுண் டிடுமேல்
> கரையா மலடியாங் காணதைப் போக்கிடில்
> துரையான பிள்ளையும் சுகமாய் செனித்திடுமே. " 1

இப்பூச்சிகள் ஒவ்வொன்றின் விவரங்கள், அதனால் உண்டாகும் நோய்கள் முதலியன தெளிவாக எமக்குக் கிடைக்காததால் அவைகளை விட்டனம்.

> இருமியால் வந்ததோடம் பெருக வுண்டு
> கேட்கிலதன் பிரிவுதனைக் கிரம மாகப்
> பொருமிவரும் வாய்வெலாம் கிருமி யாலே
> புழுக்கடிப்போல் காணுமது கிருமி யாலே
> செருமிவரும் பவுத்ரங்கள் கிருமி யாலே
> திரேகமதில் சொரிக்குட்டம் கிருமி யாலே
> துருமிவரும் சுரோணிதங் கிருமி யாலே
> சூட்சமுடன் கிரிகைப்பால் தொழில்செய் வீரே. " 2

மேற்கூறிய செய்யுளால் பல நோய்களுக்கும் கிருமிகளே காரணமென்றறியலாம்.

உணவின் பிரிவு கூறுமிடத்து, காற்பங்கு உணவு, கிருமிகளுக்கு என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. தீமை செய்யும் கிருமிகளுக்கு உணவளித்து வளர்க்க வேண்டுமென்று எவரும் கூறார். ஆகையால், அங்குக் கூறப்படும் கிருமிகள் நன்மை பயக்கக்கூடியனவாய் இருத்தல்

1. திருமூலர் கருக்கடை

2. குருநாடி—செய். 93.

வேண்டுமென்று யூகிக்கப்படுகிறது. "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்த மும் விஷமாகும்." ஆதலின், அக்கிருமிகள் அதிகப்படினும் அல்லது இடம் விட்டு இடம் செல்லினும் விஷமாகக்கூடும்! எனவே, ஒரே கிருமி நன்மையையும் தீமையையும் பயக்கக்கூடும்! கிருமியால் மட்டு மின்றி, அதன் விஷ நீராலும் சகல சர்ம நோய்கள் உண்டாகு மென்று கீழ்க்காணும் செய்யுளால் அறியலாம்.

" .. . .
மட்டறவே கிருமிசென்று மருவும் போது
வகையதாய்க் கிருமியுடை விஷநீர்[1] சென்று
குட்டமுடன் திரேகமெலாம் பரவும் போது
குழிகுழியாய்க் கிருமியினிற் கொள்ளும் புள்ளி
தட்டறவே கிருமியுடை நீரால் வந்த
சகலகுட்டம் விஷகரப்பான் சாற்ற லாமே." [2]

ஆகவே, கிருமியாலும், கிருமியுடைய விடநீர் அல்லது கிருமியுடை நீராலும் நோய்கள் வருமென்று நம் முன்னோர்கள் உணர்ந்திருந்தார்கள் என்று தெரிகிறது. இவைகளின் விவரம் இன்னும் அதிகம் கிடைக் காதது துர்ப்பாக்கியமே. ஒருகால், அவ்விவரங்கள் சாதாரண மருத்து வர்களுக்கு அவசியமில்லை என்று விட்டனரோ அல்லது அக்கிருமிகள் யாவையும் அழித்து உடலைக் காப்பது அசாத்தியமென்று உணர்ந்து, உடலை நோயின்றிக் காக்கும் முறைகளை மட்டும் கூறினரோ அறியோம். அவர்கள் கூறிய பொது விதிகளை அனுசரித்தோமானால் திரிதோடங்கள் தத்தம் இயற்கை நிலையில் நின்று, விஞ்ஞான அறிவால் உணர்ந்துள்ள கிருமி நோய்களை மட்டுமல்லாமல் மற்ற எல்லா நோய்களையும் தடுத்து உடலைக் காக்கலாம் என்றே தோன்றுகிறது.

மஞ்சள் காப்பு, எண்ணெய் † முழுக்கு இவைகளைச் செய்வ தனால், மலேரியா என்னும் மலைச்சுரத்தைப் பரவச் செய்யும்

---

1. கிருமியுடைய விஷநீர், கிருமியுடைய நீர் இரண்டும் ஒன்றே. இது, கிருமி உடலில் மருவி உற்பத்தி செய்யும் நீராகும்.

2. குருநாடி—செய். 96.

† "To ascertain whether turmeric and vegetable oils have any repellent effect, the following tests were made. The first author collected in the

கொசுக்கள் கடிப்பதில்லை என்று ஆராய்ந்தறிந்ததாய் 1945 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் இந்திய மெடிகல் கெஜட்டில் வெளிவந்துள்ளது.

நம்முன்னோர்கள் கூறியபடி, 'முற்றங்கள்' பொருந்திய வீடுகளையமைத்தால், நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உட்புகும்; நோய்க்கிருமிகளும் நீங்கும். ஆனால், இக்காலத்தில் அறிந்தோரும் வீடுகளை முற்றம் இல்லாதவைகளாகவே கட்டுகின்றனர். பெரிய சாளரங்கள் இருந்தும், அவை தக்க திக்குகளில் அமைக்கப்படாமையால், நல்ல வெளிச்சமும் காற்றும் அங்கு வசிப்பவர்களுக்குக் கிடைக்கா. அதனால் க்ஷயம், காசம் நீர்க்கோவை முதலிய நோய்கள் அதிகப்படுகின்றன. வீடுகளின் தரைகளைப் பசுஞ்சாணத்தால்[1] மெழுகியும், தெருக்களில் சாணப் பாலைத் தெளித்தும் வந்த பழைய வழக்கத்தினால், நுண்ணிய கிருமிகள் அழிக்கப்படுவதாக அறிகிறோம். சாம்பிராணி குங்கிலியப் புகைகளினாலும் கிருமிகளைப் போக்கலாம்.

இவ்விதமாய் நம் முன்னோர்கள் கையாண்ட நோயில்லா நெறிகளுள் பல, கிருமிகளைப் போக்கக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. ஆயினும் அரசன், அரண் காவல் முதலியவைகளை அமைத்துத் தன் நாட்டினுள்

Jeyapore Hills once a dozen anopheline mosquitoes, mostly A. fluriatilis in a cage and put inside it one of his hands previously besmeared with turmeric and mustard oil and then washed with plain water. These mosquitoes refused to feed on it; whereas immediately afterwards they rapidly fed on his other hand not so be-smeard. He repeated the experiment next night with the same results. About the same time the second author carried out a similar experiment using gingily oil instead of mustared oil with A. Subpictus and A. annularis at Nowpada (N. Madras Coast) with precisely similar results.... - - ..."

Summary.

a. Turmeric and vegetable oils appear to exercise a repellent effect against anopheline mosquitoes. b. The relative freedom from malaria of women in Jeyapore Hills and in the bilingual areas of the North Madras Coast may be attributed to their habit of besmearing themselves with these two substances before their daily bath.

The Indian Medical Gazette
July 1945 page 343 (Vol. Lxxx No. 7)

1 Spreading of cowdung to purify house floors widely practised in India is also now considered to be a method for disseminating bacteriophage in the house.

Antiseptic—Vol-38 No. 7 Page 547.

எதிரியின் ஒற்றர்கள் புகுந்து கலகஞ் செய்யாதவாறு காத்துக் கொள்வது போல, பெரியோர்கள் தங்கள் உடல்களில் கிருமிகள் புகுந்து நோய்களை உண்டாக்காதபடி தம் உடல்களைப் பலப்படுத்திக் காத்துக் கொள்வதையே சிறப்பு முறையாகக் கொண்டார்கள். இதனை, 'நோய்க்கிடங்கொடேல்' என்ற மூதுரையாலும் அறியலாம். பலகீனமான நாடுகளின் மீது வேற்றரசர்கள் படையெடுத்து வருவது போலப் பலகீனம் அடைந்த உடல்களைக் கிருமிகள் தாக்கி நோய்களை உண்டாக்கக் கூடும்.

இயற்கையில் உடல் வன்மை குன்றக்கூடிய காலம் ஆதாநகாலம் என்று கால இயலில் கூறினோம். இக்காலம் மாசியில் தொடங்குகிறது. இது தொடங்குவதற்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்பே, அதாவது மார்கழியின் கடைசி நாளில் தமிழர், தம் இல்லங்களைப் பழுது பார்த்து வெள்ளை அடித்துக் கிருமி, புழு முதலியன வசிக்கக்கூடிய தொளை முதலிய இடங்களைப் போக்கிச் சுத்தம் செய்து உபயோகமற்றப் பொருள்களை எரித்து விடுகின்றனர். இந்நாள், ஒரு விழாவாகக் கருதப்பட்டுத் தமிழ் நாடு முழுவதும் கொண்டாடப்படுகிறது. இவ்விழாவைப் போக்கிப்பண்டிகை என வழங்கின் மிகப் பொருத்தமாக இருக்கும். ஆனால் இது 'போகி' என்றே வழங்கப்படுகின்றது. இஃது ஒருகால் போக்கியின் திரிபாகவும் இருக்கலாம்.

பிறகு, கால் நடைகளையும் நன்றாகக் கழுவி மஞ்சள் பூசி வைக்கின்றனர். அறுவடையாகும் புது தானியங்களைச் சுத்தஞ் செய்த களஞ்சியங்களில் கொட்டிவைக்கின்றனர். புது மட்பாத்திரங்களை வாங்கிப் பொங்கல் செய்கின்றனர். இம்முறையில் நாடு முழுவதும் ஒரே காலத்தில் சுத்தஞ் செய்யப்பட்டு புதுப்பிக்கப்படுகிறது. இவை யாவும் நோய்க்கிருமிகளைப் போக்கும் உபாயங்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

சமையலறையைத் தினந்தோறும் அதிகாலையில் சாணத்தால் மெழுக வேண்டும். வீட்டை இருமுறை காலை மாலைகளில் விளக்கிச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறை வியாழன் அல்லது வெள்ளிக் கிழமைகளில் ஒட்டரை அடித்துக் கழுவுதல் அல்லது பசுஞ்சாணத்தால் மெழுகுதல் வேண்டும். இப்படி, நம் முன்னோர்கள் மிக்க அறிவுடன் அவ்வக்காலங்களில் செய்யவேண்டியவைகளைச் செய்து, கிருமிகளின் உற்பத்திக்கு இடங்கொடாது காத்து வந்தார்கள். இப்போது இவ்வழக்கங்களை எவரும் சரியாக அனுசரிப்பதில்லை. இனியாவது எல்லோரும் தத்தம் இல்லத்தையும் ஊரையும் உரிய காலங்களில் முறைப்படி சுத்தஞ் செய்வார்களாக.

இயல் - 31

ஒட்டு நோய்கள்.

தமிழ் மருத்துவ நூல்களில், சில நோய்கள் ஒட்டு நோய்கள் என்று அங்காங்குக் கூறப்பட்டிருப்பினும், அவைகளை ஒருங்கே திரட்டி விவரமாய் எந்நூலும் கூறவில்லை. ஒட்டு நோய்களும் தொத்து நோய்களும் ஒன்றே. கிருமிகளால் வரும் நோய்கள் யாவும் ஒட்டு அல்லது தொத்து நோய்களேயாகும். அத்தகைய நோய்கள் உள்ளவர்களோடு இணங்கி இருப்பதினாலும், அவர்கள் கையாளும் பொருள்களைக் கையாள்வதினாலும் அந்நோய்கள் ஒட்டிக்கொள்ளக் கூடும்! நோய் உள்ளவர்களின் கழிவுப் பொருள்களாகிய மலம், நீர், சளி, சுவாசம் முதலியவற்றில் உள்ள கிருமிகள், நீர் காற்று முதலியவற்றோடு கலந்து பரவி, பிறர் உடலுக்குள் செல்வதாலும், ஈ எறும்பு முதலியவைகள் நோயாளிகளின் கழிவுப் பொருள்களின்மீது மொய்த்து, உணவு களின் மீது மொய்ப்பதாலும், நோயுற்ற விலங்குகளின் இறைச்சிகளைத் தின்பதாலும் இந்நோய்கள் உண்டாகலாம். இப்படி ஒரு நோய் பல வழிகளிலும் தொத்தக் கூடும்! அன்றியும், சிலவகைக் கொசுக்கள் நோயுற்றவரைக் கடித்து, மறுபடியும் வேறொருவரைக் கடிப்பதனால், விடசுரம் யானைக்கால் முதலியன உண்டாவதாக ஆங்கில நூல்களின் மூலம் உணரலாம். இவ்வாறே மூட்டுப் பூச்சி, பேன், உணி ஆகிய பல பூச்சி களாலும் நோய்கள் உண்டாவதாக அறியப்படுகிறது. முன் இயல்களில் கூறப்பட்டுள்ள நோயில்லா நெறிகளைக் கடைப்பிடித்து வந்தால், இந் நோய்கள் யாவும் அணுகா என்று திட்டமாகக் கூறலாம். ஆனல் கால மாறுபாடுகளினால், வெப்பு (சுரம்), குரு (அம்மை), ஊழி முதலிய தொத்து நோய்கள், எவ்வளவு கவனமாயிருப்பினும் தோன்றுகின்றன. இப்படித் தோன்றும் நோய்களுள் வைசூரி மிகக் கொடியதாகும். ஆகை யால்தான், மக்கள் இந்நோயைப் பரவாது தடுப்பதற்குப் பலமுறைகளைத் தொன்றுதொட்டுக் கையாண்டு வருகின்றார்கள். சில முறைகள் நூல் களிலும் காணப்படுகின்றன. அவைகளை இங்கு திரட்டிக் கூறுவோம்:

அம்மை அல்லது வைசூரி :

இந்நோய் வழக்கில், பெரியம்மை, தட்டையம்மை (சிறு அம்மை) விளையாட்டம்மை, பூட்டுத்தாளம்மை என நான்கு வகைப்படும். நூல் களில் பனைமுகரி, பாலம்மை, மிளகம்மை, வரகுதரியம்மை, கல்லு தரியம்மை உப்புதரியம்மை; சடுகம்மை, கரும்பனிச்சை, வெந்தய வம்மை, பாசிபயற்றம்மை, கொள்ளம்மை, விச்சிரிப்பம்மை, நீர்க்

கொள்ளுவம்மை, தவளையம்மை எனப் பதினான்கு வகைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் பெரியம்மை மிகவும் கொடிது. அம்மை ஓர் ஊரில் தோன்றுமாயின், அங்குள்ள மாரியம்மனுக்குப் பூசை செய்வார்கள். அவ்விழாவில் அவர்கள் செய்யும் சடங்குகள் அந்நோயைப் பரவாது தடுப்பதற்குப் பயன்படக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. அவை : பாறை அடித்து மாரியம்மனுக்கு முதலில் காப்புக் கட்டுவார்கள். காப்புக் கட்டியது முதல் அவ்விழா முடியும்வரை அதாவது பத்து தினங்கள் எவரும் அவ்வூர் எல்லையைத் தாண்டிச் செல்லக் கூடாது. அக்காலத்தில் அவ்வூருக்கு வந்தவர்களும் வெளியில் செல்லக்கூடாது. ஆகையால், அவ்விழாவின்போது அயல் ஊர்களிலிருந்து மக்கள் அங்கு போகமாட்டார்கள். அம்மனுக்கு, கேழ்வரகு கூழ், இளநீர், நீர்மோர், பானகம் முதலியன படைக்கப்பட்டு, மக்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. அவற்றைக் குடிக்க உடல் வெப்பம் தணியும். அந்நோய்க்கு மூலகாரணமான வெப்பம் தணிக்கப் படுமாயின், அந்நோய் தீவிரமாகப் பரவ வழியில்லை.

அந்நோயின் தன்மையை அறிந்த பெரியோர்கள், ஓர் அறையில் சுத்தமான துணியை விரித்து, அதன்மீது வேப்பிலையைப் பரப்பி, அதில் நோயாளியைப் படுக்கவைப்பார்கள்; நோயாளியின் பக்கங்களிலும் அவ்விலையை இடுவார்கள்; படுக்கையைத் தினந்தோறும் மாற்றுவார்கள்; வேப்பிலையின் கொத்தைக் கொண்டுதான் வீசுவார்கள்; தினவு எடுப்பினும் அதைக்கொண்டே மெல்லெனத் தடவுவார்கள்; கைகளால் சொறிய விடார்கள்; அவ்வறையில் மஞ்சள் நீரை அடிக்கடித் தெளிப்பார்கள்; அவ்வறைக்கு மஞ்சள் துணியால் திரை இடுவார்கள்; அவ்வறைக்குள் முதியோர்கள் தவிர, வேறு எவரையும் செல்ல விடார்கள். மோர், இளநீர், வெள்ளரிக்காய், பேயம்பழம், கஞ்சி, பனங்கற்கண்டு, பால், நெல்லிக்கனி, ஆறின சோறு முதலியவைகளையே உணவாகக் கொடுப்பார்கள்.

அவ்வீட்டிலுள்ளவர்களும் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் பொருள்களையே உண்பார்கள்; உணவுகளைத் தாளிதம் செய்வதினாலும் மிளகாய்ப் பொடி முதலியவைகளை இடிப்பதனாலும் நெடி கிளம்பித் தும்மல் முதலியவைகளை உண்டாக்கி நோயாளியை வருத்தும். ஆகையால், நெடியை உண்டாக்கும் பொருள்களைக் கையாளமாட்டார்கள். சவரம் செய்து கொள்ளல், வெய்யிலில் திரிதல், புருடனும் மனைவியும் புணர்தல், எண்ணெய் தேய்த்து முழுகல் முதலியவற்றைச் செய்யார்கள். கடைசியில் கூறிய மூன்று செய்கைகளும் உடல் வன்மையைக் குன்றச் செய்யுமாகையால், அவைகளைச் செய்யலாகாது என்பதே அவர்கள்

கருத்து. அவ்வில்லங்களிலுள்ளவர் பிறர் வீட்டுக்குச் செல்லார்; தம் பொருள்களையும் பிறருக்குக் கொடுக்கமாட்டார். அவ்வமயம் சுற்றத்தினரும் அவ்வீட்டுக்கு வருதல் இல்லை. அனுபவமும் வயதும் முதிர்ந்தவர்களே அந்நோயாளிகளிடம் சென்று, அவர்களுக்கு வேண்டிய உதவி செய்தும், அவர்கள் இருக்கவேண்டிய முறைகளைச் சொல்லியும் வருவார்கள்.

கொப்புளங்கள் அழுந்தி, பக்குக்கட்டி உலர்ந்து உதிரும். அப்பக்குகளையும் வேப்பிலைகளையும் அப்போதைக்கப்போது எடுத்துப் புதைத்து விடுவார்கள். பக்குகள் உலரும்போதுதான், இரண்டு தினங்களுக்கு ஒரு முறை, வேப்பிலை ஒரு பங்கு, மஞ்சள் கால் பங்கு, அருகம் வேர் அரைக்கால் பங்கு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து மோர் விட்டுக் குழப்பி மேலே பூசி, குளிப்பாட்டுவது வழக்கம். நூலிலும் இது கூறப்பட்டுள்ளது. பக்குகள் யாவும் விழுந்த பின்பே நோயாளி வெளியில் போகலாம்; ஆயினும், மூன்று மாதம் வெகு சாக்கிரதையாகப் பத்தியத்துடன் வாழ வேண்டும். மூன்று முழுக்குகள் ஆன பிறகு, தயிர் தேய்த்து மூன்று முழுக்குகள் ஒன்றுவிட்டு ஒரு நாள் செய்யவேண்டும். அதற்குப் பிறகு சிற்றாமணக்கெண்ணெயைத் தேய்த்துக் குளித்து, மோர் கலந்த சோற்றை வெங்காயத்துடன் உண்பது நன்று. இந்நோய் தீர்ந்த ஆறு மாதங்கள் வரை எந்தப் பிணிகள் வந்தாலும், மென்மையான மருந்துகளைக் கொடுத்தே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்; கடுங்காரமான மருந்துகளை வழங்கலாகா.

அம்மை வந்தவர்களுக்குச் சோறு சமைத்து ஆற வைத்து மிளகு நீருடன் கொடுக்கலாம்; சுரம் நீங்கினால் நீர்மோருஞ் சோறும் கொடுக்கலாம்; நெல்லிக்காய், பனங்கற்கண்டு, கருவேம்பு, பாசிப்பயறு, வாழைக் கச்சல் அத்திப் பிஞ்சு, சீனி, வெள்ளாட்டின் வற்றல், குறவை வற்றல், காடை, உடும்பு முதலியவற்றையும் தரலாம்.

மாங்காய், தேங்காய், மாம்பழம் எண்ணெய், இலுப்ப எண்ணெய், சோற்றாவி, நெல்லாவி, தோகையர்கள் மீதிச்சை இவை ஆகா.

அம்மை நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கும் மருந்து :

"கோளடா ஆள்காட்டிக் குருவி முட்டைக்
இருபையுடன் பார்த்தெடுத்துக் கொண்டு வந்து
ஆளடா சட்டியிலே உடைத்து வூற்றி
அழகான புழுங்கரிசி சம்பா வப்பா
வாளடா முட்டை கரு நனையு மட்டும்
வளமான அரிசியதை மிதமாய்ப் போட்டுத்
தாளடா அடுப்பேற்றிப் பதமே பார்த்துத்
தவிறாமல் கருகாமல் பொரித்து வாங்கே

வாங்கியே செப்பதனி லடைத்துக் கொண்டு
வரிசையாய்க் காய்ச்சல்கண் டதுமே நீதான்
தாங்கியே யிடக்கையி லரிசி கொட்டி
தயவாயவ் வலக்கையால் பிடியே யள்ளி
ஏங்கியே திரியாம லுள்ளே கொள்ள
இதமாக வரிசிதொகை யானமட்டும்
பாங்கியே வைசூரி அதிகம் வாராப்
பரிவான தேகத்துக் கழிவோ இல்லை,"[1]

"இல்லையென வொருநேரங் கொண்டால் போதும்
இதமாக மருந்துவகை வேறே சொல்வேன்
வல்லமையா யிம்முறையைச் செய்த பேர்க்கு
வைசூரி அதிகமுமே வாராதப்பா
பல்லவமா யுலகிலுளோர் பிழைக்க வென்று
பரிவாகப் பெரியோர்கள் செய்த மார்க்கம்
நல்லதென் றுலகத்தோர் செய்தால் தானே
நம்னுமே வாரானாம் நவிலு வோமே."[2]

1. அகத்தியர் வைசூரி நூல்—செய். 23-24
2. அகத்தியர் வைசூரி நூல்—செய். 25

வேறு

"நவிலுவோ மிவர்கட்கு மருந்து கேளு,
நலமதாய்க் காய்ச்சலது கண்ட வுடனே
புவிதனிலே பழசான பாத ரட்சைப்
புகழாகச் சுட்டதனைப் பற்ப மாக்கி
பவிலாக வெருகடிதான் வெந்நீர் தன்னில்
பாகமாய்க் கொண்டுவிடு மூன்று நேரம்
தவிறாமல் செய்தபின்பு சொல்லக் கேளு,
சாதகமாய் பின்மருந்து மொழியக் கேளே."[1]

கண்ணில் குரு வராமல் தடுக்க மருந்து :

"தீருமடா விழியதனில் குருவ ராமல்
செப்புகிறேன் மருந்தொன்றுத் திறமாய்க் கேளு
ஆருமடா அம்மைசுரங் காயும் போது
பழமான வுள்ளிப்பூ வொன்று வாங்கி
பாருமடா மருமனுடன் வாயால் மென்று
பதராம லிருகண்ணி லூதத் தானே
காருமடா கண்தனிலே குரு வராது
கருத்தாக இம்முறையைக் கருதிக் கொள்ளே."[2]

'செய்யப்பா கண்களுக் கொற்றிடமே கேளு,
திறமான சீரகப்பொட் டணமே கட்டி
ஐயப்பா முலைப்பாலில் தோய்த்துக் கொண்டு
அழகான விழிதனிலொத் திடநன் றாகும்
நய்யப்பா சுடு.சோற்றில் வெண்ணெய் சேர்த்து
நலமான பொட்டணமாய்க் கட்டிக் கொண்டு
வையப்பா நீராகாரத்தில்[3] தோய்த்து
வகையாக வொத்த விழி விதனந் தீரும்.'[4]

அம்மை நோயால் இறந்தவர்களைச் சுடுவதால், இந்நோய் அதிகமாக பரவுமெனக் கூறப்படுகிறது. இதை ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும்.

---

1. அகத்தியர் வைசூரி நூல் —செய். 26
2. அகத்தியர் வைசூரி நூல்—செய். 55
3. நீர் ஆகாரத்தில்—உருக்கிய நெய்யில்
4. அகத்தியர் வைசூரி நூல்—செய். 54

ஊழி :

நம் நாட்டில் அம்மைக்கு அடுத்தபடி அடிக்கடித் தோன்றி மக்களை வாட்டுவது ஊழி என்கிற விஷபேதியாகும். இது கொம்பன், படுவன், அக்கரன் என்று மூவகைப்படும். இவை, அசுத்தமான நீர், ஈ இவைகளின் மூலம் பரவுகின்றன. இவற்றைத் தடுப்பதற்குக் கீழ்க்காணும் முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பூரத்தையும், மிளகையும் சீலையில் பொட்டணம் கட்டி அடிக்கடி மோந்து வர வேண்டும்.

அசீரணத்தை உண்டாக்கக்கூடிய உணவுகளை உண்ணலாகாது, அதிகமாகப் பழுத்த பழங்கள், கீரைகள், மீன் இவைகளும் ஆகா. காய்களைப் பச்சையாகவும் உண்ணக்கூடாது.

சூடாகவே உணவைக் கொள்ள வேண்டும். கடைகளில் எப்பண்டங்களையும் வாங்கிப் புசித்தல் கூடாது.

நீரைச் செப்புப் பாத்திரத்தில் ஒரு நாள் வைத்திருந்து பிறகுதான் பயன்படுத்த வேண்டும். பாத்திரங்கள் முதலியவைகளைக் கழுவுதற்கும் இந்நீர் நன்று. மோர் செய்தற்கும் குடிப்பதற்கும் கொதித்தாறிய நீரையே உபயோகிக்க வேண்டும். சோடா முதலியவைகளையும் குடிக்கக் கூடாது. ஆனால், சோடா செய்து நான்கு நாட்கள் சென்ற பிறகு அதனை அருந்தலாம்.

பேதியாகக்கூடிய எப்பொருள்களையும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

கக்குவான் :

இது குழந்தைகளுக்குத் தோன்றும் ஒரு நோய். இது தோன்றின் மூன்று மாதக் காலம் குழந்தைகளை வாட்டும். இதைத் தடுப்பதற்கு, புலிக் கொழுப்பு $1\frac{1}{4}$ வராகன் வாழைப்பழத்துடன் கொடுப்பது வழக்கம். தோலையேனும், புங்கங்காயையேனும் கழுத்தில் அல்லது அரையில் கட்டுவது மரபு. கண்டங்கத்திரி லேகியத்தை முறைப்படி கொடுத்து நோய் வாராது தடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்குக் காணும் தோடம் :

குழந்தைகளுக்குத் திருட்டி தோடம் வாராமலிருப்பதற்குக் கருப்புப் பொட்டு நெற்றியில் வைப்பதுண்டு. பெண் தோடம், பட்சி தோடம் முதலிய தோடங்கள் வாராமல் காப்பதற்குக் குளிசம் முதலியவைகளை மந்திரித்துக் கட்டுவார்கள். அந்தி சந்தி காலங்களில் குழந்தைகளை வெளியில் எடுத்துச் செல்லக் கூடாது. அக்காலங்களில் அவர்களுடைய ஆடைகளையும் பட்சிகளின் நிழல்படும்படி வெளிப்புறங்களில் வைக்கக்கூடாது. தூரமான பெண்கள் அவர்களைத் தீண்டலாகாது புணர்ந்து வந்த ஆணோ, பெண்ணோ அவர்களை முதலில் காணல் கூடாது.

அக்கி :

இஃது ஓர் அங்கத்தில் வந்தால், மற்றப் பாகங்களிலும் பாவும் தடுப்பதற்குச் செம்மண் பூச வேண்டும்.

மற்றத் தொத்து நோய்களைத் தடுப்பதற்குப் பண்டைய காலத்து மக்கள், சிறப்பாக எம்முறைகளையும் கையாண்டதாய்த் தெரியவில்லை. ஆதலால், அந்நோய்களுக்கு, பொதுவாகச் சொல்லப்பட்ட நெறிகளை அனுசரித்தால் போதுமெனக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இயல் - 32

கொள்ளை நோய்.

எந்த நோய் திடீரென்று தோன்றி, தீவிரமாய்ப் பரவி, கணக்கில்லா மக்களை வாட்டி வதைத்து, ஊர்களையே பாழாக்கி மறைந்து விடுகிறதோ அந்நோயைக் கொள்ளை நோய் என்று கூறலாம். இங்ஙனம் நம் நாட்டில் பெரும்பாலும் தோன்றுபவை வெப்பு நோய்களும், குரு என்கிற அம்மை வகைகளும், ஊழி என்கிற விஷபேதி வகைகளுமேயாம். பிளேக் என்கிற 'பெருமாரி' யும் பிற நாடுகளில் தோன்றுகிறது.

மக்கள் ஊரங்குறைந்திருக்கும் காலமாகிய ஆதாநக்காலத்திலும் அயன சந்தி (தை ஆடி) காலங்களிலும் தாம், இந்நோய்கள் பெரும்பாலும் தோன்றுகின்றன. அன்றியும், ஊர்களில் தருமம் குன்றி, அநீதி மிகுந்து, மழை குறைந்து, உணவின்றிப் பஞ்சம் மேலிடுங்காலத்தில் மக்கள் வன்மை குறையுமாகையால், அக்காலத்திலும் இந்நோய்கள் தோன்றும். இதனை, 'அன்று தொட்டுப் பாண்டியனோடு மழைவறங் கூர்ந்து, வறுமையெய்தி வெப்பு நோயுங் குருவுந் தொடர்,' எனச் சிலப்பதிகாரம் உரை பெரு கட்டுரையில் வந்துள்ள வரிகளால் அறியலாம். அன்றியும், பருவக் காலங் கள் தம் இயற்கைத் தன்மைகளை இழந்து அதிகமாய் மாறுபட்டு நிற்குங் காலத்திலும் இந்நோய்கள் வன்மை பெற்றுத் தோன்றுகின்றன.

மக்கள் பலம் குன்றி இருப்பதாலும், அக்காலத்தில் விளையும் மூலிகைகளும் தம் குணங்களை இழந்திருப்பதாலும் இந்நோய்களைப் போக்குவது கடினமாகிறது. ஆதலின், அக்காலத்தில் சேகரித்த மூலிகை களைப் பயன்படுத்தாமல், அக்காலத்திற்கு முன் சேகரித்தவைகளைக் கொண்டு நோய்களைத் தீர்க்க முயலவேண்டும். அன்றியும், தானம், தருமம் செய்து மக்களைப் போஷித்து ஆதரிக்க வேண்டும். இதன் பொருட்டுத்தான், நம் முன்னோர்கள் விழா எடுத்து மக்களுக்கு உணவளித்துச் சாந்தி செய்து அவர்களைக் காத்தனர்.

இந்நோய்களைப் பரவாது தடுப்பதற்கு, அம்மையின் கீழ்க் குறிப்பிட்ட முறைகளில் காணுமவைகளைத் தக்கவாறு கையாள வேண்டும். அவை களுள், ஆங்கிலத்தில் கூறப்படும் 'Notification' 'Isolation' 'Quarantine' 'Disinfection' முதலிய கருத்துகள் உள்ளடங்கி இருப்பனவாகத் தோன்று கிறது. அவைகளை இங்கு எடுத்துக் காட்டுவோம்.

அயல் அண்டையில் உள்ளவர்களும், பந்துக்களும் நோயுற்றோர் வீட்டுக்குப் போவதில்லை என்று முன்னர் கூறினோம். வேப்பிலை மஞ்சள் முதலியவைகளை வாசற்படியில் செருகி வைத்து அவ்வீட்டில் நோயுள்ளதென்று பிறருக்குத் தெரிவித்து வந்தனர். இந்நோயிருக்கும் போது பிறருக்கு ஓலை எழுதக் கூடாதென்ற வழக்கம், தொன்று தொட்டு நம் நாட்டில் உள்ளது. ஆனால் இப்போது காகிதம் மூலமாக அதிகாரி களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டுமென்னும் விதி உள்ளது. இங்ஙனம் தெரிவித்தல் 'Notification' எனத் தற்காலத்தில் கூறப்படுகிறது.

நோயாளியிடம் எவரையும் அணுகவிடுவதில்லை. இது 'House Isolation'க்கு ஒப்பாகும். நோயாளியை அப்புறப்படுத்துதற்குப் பதிலாய் மற்றவர்களை அப்புறப்படுத்தினர்.

நோய் தீவிரமாய் ஊரில் பரவுமாயின், விழா எடுத்து அப்பத்துப் பதினைந்து தினங்களும் எவரும் அயலூருக்குப்போகாத படியும், அயலூரி லிருந்து எவரும் இவ்வூருக்கு வாராதபடியும் தடுத்தனர். இப்பழக்கம் 'Quarantine'க்கு சமம் என்று தோன்றுகிறது.

வேப்பிலைகளைப் போடுவது, மஞ்சள் நீர் தெளிப்பது முதலிய யாவும் கிருமிகளைப் பரவாது செய்யும் முறைகளேயாகும். இவை 'Disinfection'க்கு சமமாகும்.

இக்காலத்தில் இந்நோய்கள் தோன்றாமல் இருப்பதற்காக, அவற்றைத் தடுப்பதற்குரிய மருந்துகளை ஊசியால் உடலில் ஏற்றி கொள்ளும்படி கட்டளையிடுகின்றனர். அம்மை குத்திக் கொள்வதைப்பற்றி மகாத்மா காந்தி கூறியதை அவர் இயற்றிய ஆரோக்கிய வழியில் காண்க.

இந்நோய்கள் பரவாமல் இருப்பதற்கு இந்நோய்களால் இறந்தவர் களைச் சுடுதல் வேண்டும். ஆனால் அம்மை நோயால் இறந்தவர்களை மட்டும் புதைத்தல் வேண்டும். இம்முறையைச் 'சுடுதலும் இடுதலும்' என்னும் இயலில் காண்க.

இவ்வழிகளால் நோய்க்கிருமிகளை அழித்து, அவை உடலில் நெருங்காதவண்ணம் செய்ததுமன்றி, தக்க உணவாதி செயல்களை மேற்கொண்டு உடலைப் பக்குவப்படுத்தி, ஆங்கு அக்கிருமிகள் வாழ இயலாதவாறும், வாழினும் நோய்களை உண்டாக்காதவாறும் முன்னோர் செய்தனர்.

நோயில்லா நெறிகளின் அவசியத்தை உணர்ந்து, இந்நூலில் கூறியவைகளைக் காலதேசத்திற்கு ஏற்றபடி கையாண்டு உடலைக் காத்தல் வேண்டும். நம்நாடு நோயில்லா மக்களைப் பெற்று இன்புறுவதாக.

முற்றிற்று.

குறிப்பு அட்டவணை.

ப. எண்.

அ

அகத்திக் கீரை 213, 214
அகத்திப் பூ 216
அகநகர் 15
அகழி—நீர் அரண் 24
அகால உணவு 272
அக்கி 309
அங்காடி 13, 20
அசுசிதோடம் 274
அடக்கமுடைமை 180
அடவி நீர் 82
அடுக்கு வாழை 223
அடுப்பு வகை 95
அண்டங்காக்கை 250
அதிகக் குளிர்ச்சி குளத்து நீர் 78
அதிசுடுகை அன்னம் 269
அதி நித்திரை 172
அத்திக்காய் 218
அத்திப்பழம் 223
அத்திப் பிஞ்சு 220
அந்தி 17
அபத்திய பதார்த்தம்—ஆகாப் பதார்த்தங்கள் 143
அபானவாயு 276
அப்பியங்கனம்—எண்ணெய் முழுக்கு 139
அம்பலம் 6, 19
அம்மை 53, 303, 311
அயிரைக் கறி 251
அரண் வகை 13
அரிசி வகை 192
அருவி நீர் 81
அரைக்கூறு(பாதியாக)க் காய்ந்த வெந்நீர் 162
அரைப்புப் பொடி 141
அரைப்பு வகை 141
அல்லங்காடி 21
அல்லிக்குளத்து நீர் 78
அவரைப் பிஞ்சு 158, 220
அவல் 197
அழுக்கு ஆடை 147
அறம் 176
அறுகீரை 211
அறுசுவை மிகுதி குணம் 152
அறைகள் 46, 105, 304
அற்ப சுடுகை அன்னம் 269
அன்புடைமை 177
அன்னமுலர்ந்த தோடம் 275
அன்னாசிப் பழம் 224

ஆ

ஆகாப் பசுக்கள் இலக்கணம் 233
ஆகாப் பதார்த்தங்கள் 143
ஆகும் பதார்த்தங்கள் 144
ஆடை எடுத்த தயிர் 237
ஆடை எடுத்தப் பால் 236
ஆடைகள் 145
ஆண் பெண் பிரிவுக்கு மாறு கொள்ளா உணவு 155
ஆதான காலம் 56
ஆதொண்டைக்காய் 257
ஆதொண்டை வத்தல் 257
ஆபரணம் 149
ஆமவடை 246

	ப. எண்.
ஆமைக் கறி	253
ஆள்காட்டி பட்சிக் கறி	248
ஆள்வள்ளி கிழங்கு	221
ஆறிய வெந்நீர்	162
ஆறு	6, 11, 65, 72
ஆற்று நீரின் குணம்	72
ஆற்று மீன்	253
ஆயற்பாடி	28
ஆரைக் கீரை (நீர் ஆரை)	214
ஆலங்கட்டி நீர்	64
ஆல்	6, 116
ஆவாரம்பூ	217

இ

இசை	109
இஞ்சி	222
இடுகாடு	50
இடுதல்-புதைத்தல்	50
இடை நகர்	15
இந்துப்பு	188
இயற்கை தேக அமைப்புக்கு மாறுகொள்ளா உணவு	157
இரசத்தாளி வாழை	223
இரவில் நித்திரை பங்கம்—நித்திரை பங்கம்	170
இராகாலக் கறிக்கானவை	158
இராப்பால்	231
இரும்பு அகப்பை	264
இரும்புப் பாத்திரம்	262
இரும்பு வாணலி	261
இலந்தம்பழம்	223
இலவங்கப்பட்டை	260
இலவங்கம்	260
இலவம் பஞ்சுமெத்தை	173
இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு	141
இலுப்பை மரம்	17

	ப. எண்.
இளவேனிற் காலம்	59, 185
இளைப்பு	278
இறால் கறி	252
இனியவை கூறல்	178

ஈ

ஈகை	178
ஈங்கைப்பட்டை	141
ஈச்சங் கற்கண்டு	227
ஈச்சம் வெல்லம்	226
ஈமசடங்குகளும் முறைகளும்	50
ஈர்க்குச் சம்பா	193

உ

உக்களி	209
உசிலம் தூள்	141
உடற்பயிற்சி	131
உடற்பயிற்சி செய்ய ஏற்ற காலம்	132
உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாதவர்கள்	132
உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய இடமும், அளவும்	133
உடற்பயிற்சியின் பலன்கள்	134
உடற்றீ	97
உடும்பு இறைச்சி	243
,, நெய்	141
உடை—ஆடை	145
உணவு	151
உண்கலங்கள் வகை	263
உண்ணும் இலைகள் வகை	263
உண்டை வெல்லம்	229
உண்பான் பகுதியோடு மாறுகொள்ளா உணவு	154

	ப. எண்
உத்தராயணம்	56
உப்பு	188
உப்புக் கண்டம்	257
உருளைக்கிழங்கு	221
உல்லமீன் கறி	254
உழுவைக் கறி	252
உழுந்து—உளுந்து	150, 205, 210
உளுத்தம்பருப்பு	206
,, வடை	207
உள்ளான் கறி	247
உறக்கம்—நித்திரை	167

ஊ

ஊண்—உணவு	151
ஊருணி	18; 70, 73
ஊர்	4
ஊர்க்குருவிக் கறி	246
ஊர் தூய்மை	30
ஊர்ப்பன்றி இறைச்சி	242
ஊழி	308
ஊறுகாய் வகை	258
ஊற்றுகள்	66
ஊண் உணவு	187

எ

எண்ணெய் முழுக்கு	139, 304
எருமன்றம்	31
எருமைத் தயிர்	237
எருமை நெய்	240
எருமைப் பால்	232
எருமை மோர்	239
எருமை வெண்ணெய்	239
எலி இறைச்சி	243

	ப. எண்.
எலுமிச்சங்காய் (பழம்)	218
எள்ளு	158

ஏ

ஏகாதசி	267
ஏரி	6, 79, 86
ஏரி நீர்	79
ஏரி மீன்	251
ஏலக்காய் (ஏலம்)	142, 260

ஒ

ஒட்டு நோய்கள்	303
ஒட்டைத் தயிர்	238
ஒட்டைப் பால்	233
ஒட்டை மோர்	239
ஒட்டை வெண்ணெய்	240
ஒருபொழுது	267
ஒழுக்கமுடைமை	180

ஓ

ஓடை நீரின் குணம்	79
ஓட்டு வீடு	44, 40
ஓய்வு	167
ஓலைவாளைக் கருவாடு	257

க

கக்கரிக்காய்—வெள்ளரிக்காய்	219
கக்குவான்	75, 308
கங்கை (நதி) நீர்	73
கச்சற் கருவாடு	257
கஞ்சிதோட்அன்னம்	274
கடமான் இறைச்சி	243
கடலுப்பு	189

	ப. எண்.
கடலை	158, 207
கடல் இறைஞ்சிக் கறி	249
கடல் கெளிற்றுக் கறி	253
கடல் மீன் வகை	253
கடல் நண்டு	255
கடுகு	158, 210, 260
கடுக்காய்	258
கடுக்காய் மரம்	71
கண்	113, 140, 278, 279
கத்தரிக்காய்	218
கத்தரிப் பிஞ்சு	220
கபதேகி	188
கபில நிறப் பசுப்பால்	231
கம்பளி	146, 297
கம்பு	200
கம்பு கூழ்	201
கம்பு சாதம்	201
கம்மாறு வெற்றிலை	164
கரடி இறைச்சி	244
கருங்கல் வீடு	48
கருங்குருவிக் கறி	246
கருங்குருவையரிசி	194
கருங்கோழிக் கறி	245
கருஞ்சோளம்	201
கருணைத்தண்டு	217
கலப்பு நெய்	241
கலவங்கீரை	215
கலியாணப்பூசணி	218, 267
கலைமான் இறைச்சி	240
கல்லுப்பு	188
கவுதாரிக் கறி	246
கழிவுநீர்—நீர்க்கூறுக் கழிவுப் பொருள்கள்	33
கழிவுப் பொருள்கள் வகை	31
கழுதைப் பால்	230

	ப. எண்.
களாக்காய்	219
களாப் பழம்	224
களி—கேழ்வரகு களி	200
களிபாக்கு	163
கள்	227
கறிஉப்பு—கடலுப்பு	188
கறுத்த நீர்	82
கற்கண்டு	227
கற்சுண்ணம்	164
கற்றனை மீன் கறி	254
கருப்பு உடை	146
கருப்பு மாதர் பால்	229
கருமை நிற பசுப்பால்	231
கரும்பாறை நீர்	81
கரும்புச்சாறு	226
கரும்பு வெல்லம்	226
கருவாடு வகை	257
கருவாழை	223
கருவேப்பிலை	215
கருவேலம் குச்சி	128
கருவெளவால் மீன் கறி	254
கர்ப்பிணியின் உணவு	286
,, ஆடை	286
,, குளியல்	287
,, தொழில்	287
,, நோய்கள்	282, 283
காட்டுப்பன்றி இறைச்சி	249
காது	118, 150
காந்தல் தோட அன்னம்	274
காயம்—பெருங்காயம்	270
காய்ச்சும் பாலுக்கு நீரளவு	234
காய் தானியங்கள் வகை	202
காய்ந்தாறிய நீர்	162
காய் வகை	217

	ப. எண்.
காராமணி	158, 207
காராம் பசுப்பால்	231
காராம் பசு நெய்	240
காரையிலை	214
காரைப்பழம்	225
கார் அரிசி	193
கார்கால மணப்பூச்சு	184
கார்காலம்	56, 57, 184
காசம்	277
காடைக் கறி	246
காட்டு அரண்	22, 26
காட்டுக் கருணைக் கிழங்கு	221
காலதேச இயல்புக்கு மாறுகொள்ளா உணவு	157
காலம்	1, 55
கால ஒழுக்கம்	184
காலை எழுதல்	122
காலைக்கறிக்கானவை	157
காலைக் குளியல்	136
காலை வெயில்	90
கால் கவசம்	148
கால்கூறு காய்ந்த வெந்நீர்	162
காவிரி நதி நீர்	75
காறாக்கருணைக் கிழங்கு	221
காறுக்கருணைக் கிழங்கு	221
காற்று	99
காற்றில் தோன்றும் மலினங்கள்	99
காற்றின் சுத்தி	102
கானாங்கோழிக் கறி	245
கானாங் கீரை	209

கி

கிச்சிலிக்காய்	219
கிணறு	66

	ப. எண்.
கிணற்று மீன்	251
கிராமம்	4-7
கிராம்பு—இலவங்கம்	260
கிருட்டிப்பட்சிக் கறி	248
கிருமியுடை விஷ நீர்	300
கிருமி வகைகள்	298
கிழங்கான் மீன் கறி	255
கிழங்கு வகை	220
கிளுவைக் கறி	248

கீ

கீரி இறைச்சி	[illegible]
கீரைகள்	144, [illegible]08
கீழ்நீர் கூவல்	19, 67

கு

குங்குமப்பூ	260
குடி (ஊர்)	4
குதிரைப் பால்	233
குயில் கறி	247
குழந்தையின் ஆடை	148
குழந்தையின் உணவு	156
குழந்தையின் குளியல்	793
குழந்தையின் கொப்பூழ்	293
குழந்தையின் தூக்கம்	297
குழந்தை தோடம்	274
குழந்தையின் மலமும் நீரும்	293
குழைந்த தோட அணணம்	274
குளத்து மீன்	253
குளம் (குளத்து நீர்)	76, 77
குறவைமீன் கறி	251
குறிஞ்சி நிலம்	1, 2, 228

	ப. எண்.
குறும்பாட்டு இறைச்சி	241
குறும்பு	4
குறைந்த நித்திரை	172
குன்றிமணிச்சம்பா	193

கூ

கூகை கிழங்கு	222
கூதிர்கால மணப்பூச்சு	184
கூதிர்காலம்	56, 57, 184
கூரை	45
கூழைக் கடாக்கறி	248
கூழ்—கேழ்வரகு—கம்பு	
கெண்டை மீன் கறி	252
கேழ்வாகு	199
கேழ்வரகு களி	200
கேழ்வரகு கூழ்	200
கொக்குக் கறி	247
கொசுகு(கொசு)	25, 148
கொசு உள்ளான் கறி	247
கொடி முந்திரிப்பழம் (திராட்சை)	225
கொடியாட்டு இறைச்சி	241
கொட்டாவி	182; 278
கொட்டிக் கிழங்கு	222
கொட்டைப் பாக்கு	163
கொட்டை முந்திரிப்பழம்	224
கொதிதோட அன்னம்	74
கொத்துமல்லிக்கீரை	210
கொத்துமல்லி விதை	260
கொம்பசையும் பசுப்பால்	232
கொம்புத் தேன்	228
கொம்பு பாகல்	219
கொய்யாப்பழம்	224

	ப. எண்.
கொழியலரிசி தோட அன்னம்	274
கெளிக் கருவாடு	258
கொள்ளு	208
கொள்ளு (சாறு) இரசம்	208
கொள்ளை நோய்	311
கோடைக்காலம்—வேனிற்காலம்	59
கோட்டான் கறி	250
கோதாவரி நதி நீர்	74
கோதுமை	189
,, அடை	198
,, கஞ்சி	199
,, பூரி	199
கோமேதகம்	149, 150
கோரை உள்ளான் கறி	247
கோரைப்பாய்	174
கோழிக்கறி	245
கோழி முட்டை	251
கௌதாரி—கவுதாரிக் கறி	250

ச

சகலாத்து	175
சதுக்கம்	17
சந்தனம்	142, 186
சந்திரன்	92
சந்திரத் தரிசனம்	116
சமைத்த துவரம்பருப்பு	203
சம்பங்கோழிக் கறி	246
சரிகை வெள்ளிக் கெண்டிவெந்நீர்	162
சருக்கரை	227
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு	221
சல்தாரை—வீட்டு கால்வாய்	105

	ப. எண்.
சவரம்	119, 304
சவ்வாது	185
சன்னக் கூனி	253
சன்னக் கெண்டைக் கறி	252
சஷ்டி	267
சாண நீர் (பால்)	30, 301
சாணாக்கிக் கீரை	212
சாதிக்காய்	163
சாதிப்பத்திரி	163
சாம்பிராணி புகை	148
சாரப்பருப்பு	225
சாராயம்	227
சாலை—தெருவு	16
சாலை (பாதை) மரங்கள்	17
சாவடி மரங்கள்	6

சி

சிகைக்காய்	141
சித்திர மூலவேர் பட்டை	238
சித்திரை (நதி) நீர்	76
சிந்து (நதி) நீர்	74
சிலம்பம்	135
சிலேத்தும தேகம்—கபதேகி	146
சிவந்த ஆடை (வஸ்திரம்)	146
சிவந்த நீர்	82
சிவல்—கவுதாரிக் கறி	246
சிறவி பட்சிக் கறி	248
சிறுகாஞ்சொறி வேர்	234
சிறுகீரை	211
சிறுத்தை இறைச்சி	244
சிறுநீர்	31, 108, 151, 277
சிறு பசலைக் கீரை	212
சிறுபயறு	204
சிறுபொழுது	55
சிற்றாரால் மீன்கறி	252
சிவப்புக் கீரைத் தண்டு	217

	ப. எண்.

சீ

சீத்தாப்பழம்	224
சீரகசம்பா	193
சீரகம்	154, 259
சீலைபேன்	298
சீனி சருக்கரை—சருக்கரை	226

சு

சுக்கான் காய் வற்றல்	257
சுக்கான் பாறை நீர்	81
சுக்கிலம்	279
சுக்கு	154, 234, 259
சுடுகாடு	53
சுடுகாட்டுப் புகை	54
சுடுதல்	50
சுண்டல்	207
சுண்டைக்காய் வற்றல்	257
சுத்த நீர்	62
சுரங்கத் தீ	98
சுரும்பு (மீன்) கறி	254
சுரைக்காய்	219
சுவர்கள்	44
சுவாசம்—மூச்சு	99
சுவை வீரியங்களால் மாறுகொள்ளா உணவு	153
சுறாக்கருவாடு	258
சுறாக்கறி	80
சுனை நீர்	80

சூ

சூரணத்தண்டு—கருணைத்தண்டு	217
சூரியன்—ஞாயிறு	88
சூரைப்பட்சிக் கறி	248

ப. எண்.

செ

செங்கீரைத்தண்டு—சிவப்பு கீரைத்தண்டு 217
செஞ்சோளம் 201
செப்பு பாத்திரம் 235, 261
செம்மறியாட்டு இறைச்சி 241
,, தயிர் 238
,, நெய் 241
,, பால் 232
செம்மை நிற பசுப்பால் 231
செம்மை நிற மாதர் பால் 229
செவி 94, 118, 297
செவ்வாழை 223
சேம்பு இலை 214
சேம்புக் கிழங்கு 222
சொத்தைப் பாக்கு 163
சொர்ன வீடு 48
சோம்பு—பெருஞ் சீரகம் 260
சோளச் சோறு 208
சோளம் 201

ஞ

ஞாயிறு 89

த

தங்கம் 88, 123, 149
தசை அத்திப்பழம்—அத்திப்பழம் 223
தண்ணீர்—நீர் 61
தயிர் 143, 161, 200, 236
தரை 45, 48, 301
தலையணை 175
தவிட்டுப் புறாக்கறி 249
தற்காப்பு 178

ப. எண்.

தனியா—கொத்துமல்லி விதை 206
தட்சிணாயனம் 56
தாரம் 156, 160
தாடிமாக்கினி—மாதுளம் பழம் 224
தாமரைக் குளத்து நீர் 78
தாமரையிலை 263
தாமிரவருணி (நதி) நீர் 75
தாம்பிரப் பாத்திரம்—செப்புப் பாத்திரம் 162
தாம்பூலம் 163
தாம்பூல ரசம் 165
தாய் பத்தியம் 296
தாய் பால் 229, 289
தாராக் கறி 247
தாரோஷண சிகிச்சை 234
தாழம்பாய் 174

தி

திணை—நிலம் 4
திப்பிலி 235
திராட்சைப்பழம் 225
திராட்சை ரசம் 185, 227
திரிகரணங்கள் 177
திரிதோட சமப்பொருள்கள் 259
திருக்கைக் கறி 253
தினை 201
தினைக்கஞ்சி 201
தினைச் சாதம் 201
தீக்காய்தல் 95
தீச்செயல்கள் 177
தீ—நெருப்பு 88
தீபனம்—பசி 193

ப. எண்.

துு

துகில்— ஆடை 297
தங்கப்பத்திரை நதி நீர் 74
துணி—ஆடை 145
தும்மல் 182, 276
துவரம்பருப்பு 158, 203
துவரம்பருப்பு இரசம் 203, 204
துவரை 158, 202, 203
துவையல் (தொகையல்) 210
தூக்கணாங்குருவிக் கறி 246
தூக்கம்—நித்திரை 168
தூதுளைக் கீரை 214
தூதுளங்காய் 158
தூதுளம் பூ 216
தூம்பு—நகர கால்வாய் 24

தெ

தெங்கின் கற்கண்டு 227
தெங்கின் வெல்லம் 226
தெய்வம் தொழுதல் (கடவுள் வணக்கம்) 26
தெருவு 6, 15, 33
தேகவுழைப்புக்கு மாறு கொள்ளா உணவு 156, 157
தேங்காய் 269
தேனில் உண்டாம் கற்கண்டு 227
தேன் 228
தைலப்புகை 100
தைலம் 142, 184
தொக்கணம் 128
தொத்துநோய்கள்—ஒட்டு நோய்கள் 303
தோடம்—குழந்தை தோடம் 274
தோட்டம் 30, 47

ந

நகர கால்வாய் 33, 35
நகரம் 4, 8, 9
நகர அமைப்பு 13
நகரத்திற்கு இடந்தேர்வு 10
நகரப் பரப்பு 11
நகரத் தூய்மை 30
நகர்—நகரம் 8
நடுக்கட்டு 178
நடுவு நிலைமை 117
நட்பு 178
நண்டுக்குழி நீர் 83
நத்தைக்கறி 252
நமிட்டுப் பட்சிக் கறி 248
நரகல் 31, 36, 124, 276
நருமதா நதி நீர் 74
நல்ல வெல்லம்—கரும்பு வெல்லம் 226
நல்வேளை 213
நவரத்தினங்கள் (நவமணிகள்) 149
நறுந்தாளி 216
நறுமணத் தக்காளிக்காய் 219
நன்முருங்கை—முருங்கை 208
நன்றி 179
நாகப்பழம் (நாவற்பழம்) 224
நாணற் கரும்பு வெல்லம் 226
நாயுருவி வேர் 128
நாரத்தங்காய் 219, 258
நாரு மடி 146
நாரைக்கறி 247
நாரைப் பசுப்பால் 232
நாளங்காடி 15
நாற்சந்தி—சதுக்கம் 17
நான்காம்பீற்று பசுப்பால் 232

	ப. எண்.
நி	
நித்திய அப்பியங்கனம் (எண்ணெய் முழுக்கு)	139
நித்திரை	168-172, 27[9]
நித்திரை பங்கம்	170, 171
நித்திரையின்மை	170
நில அரண்	22, 23
நில இயல்பில்லா நீர்	63
நில இயல்புள்ள நீர்	65
நிலம்	1, 54
நிழல்	189
நீ	
நீராடல்	136
நீரிலுள்ள மலினங்கள்	83
நீரின் இயற்கை சுத்திகள்	84
நீரின் செயற்கை சுத்திகள்	85, 86
நீர்	61, 84, 142, 200
நீர் அரண்	24, 41
நீர் கூறு கழிவுப் பொருள்கள்	31, 33, 37
நீர்க்காக்கைக் கறி	250
நீர்வேட்கை தாகம்	160
நீலம் (இரத்தினம்)	149, 150
நுணா	43, 148
நெ	
நெய்தல் நிலம்	1, 3, 71
நெய்தோலிக் கறி	254
நெய்வகை	139, 240, 273, 287
நெருப்பு	88 198
நெல்லிக்கனி	223
நெல்லிமரம்	77
நெல்வகை	189
நெற்பொரி	198
நொந்த அன்னம் (சோறு)	275
நொந்த தோடம்—நொந்த அன்னம்	275
ப	
பகல் நித்திரை	171, 186, 286
பகல் பால்	231
பசி	190, 151, 152, 276
பசுந் தயிர்	237
பசு நெய்	240
பசுப்பால்	230
,, உபயோகிக்கும் விதி	234
,, காய்ச்ச நீரளவு	234
,, காய்ச்சும் விதி	235
பசு மோர்	238
பசு வெண்ணெய்	239
பச்சரிசி	191
பச்சரிசி அன்னம் (சோறு)	196
பச்சைப் பயிறு	205
பச்சைப் புறாக்கறி	249
பச்சை—மரகதம்	149
பச்சை மிளகாய்	210
பச்சை வாழை	223
பஞ்சகற்பம்	138
பஞ்ச கோலம்[1]	184
பஞ்சணை—பருத்தி மெத்தை	173
பஞ்சமுட்டிக் கஞ்சி[9]	204
பட்டணம்	4
பட்டினப் பாக்கம்	15
பட்டினம்	4
பட்டினி	267
பட்டு ஆடை	146, 147
பண்ணைக் கீரை	212

1. சித்திரமூலம், செவ்வியம், சுக்கு, திப்பிலி, திப்பிலி மூலம்.
2. துவரை, உழுந்து, கடலை, சிறுபயறு, பச்சையரிசி இவை சேர்ந்த கஞ்சி

	ப. எண்.
பத்தியப் பொருள்கள்—ஆகும் பொருள்கள்	124
பயறு	189
பரட்டைக் கீரை	212
பரமானம்—பாயசம்	264
பருத்தி மெத்தை	195
பருப்புப் பொங்கல்	196
பருவம்—பெரும்பொழுது	159
பலாப்பழம்	223
பலாப் பிஞ்சு	220
பலா விலை	263
பல்	118, 126, 127
பல் குச்சிகள்	127, 128
பல்துலக்கல்	126, 127
பல் துலக்கத்தகாத பொருள்கள்	129
பல் துலக்கத் தகுந்த பொருள்கள்	127
பவழம்	149, 150
பழம்புளி	224
பழவகை	222
பழைய அரிசி	194
பழைய தேன்	228
பழைய வெல்லம்	226
பள்ளையாட்டு இறைச்சி	241
பறங்கிக்காய்	218
பனங்கிழங்கு	221
பனம்பழம்	225
பனிக்கால மணப்பூச்சு	185
பனிநீர்	64
பனையோலை விசிறி	103
பனை வெல்லம்	226
பன்றி—ஊர்பன்றி	242

	ப. எண்
பாகற்காய்—கொம்பு பாகல்—மிதி பாகல்	219
பாக்கம்	4
பாடி (ஊர்)	4
பாதுகை—கால்கவசம்	148
பாதை—தெருவு	45
பாத்திரங்கள்	261, 264
பாத்திரபேத உணவு	262
பத்திரபேத நெய்	275
பத்திரபேதப் பால்	245, 247
பாத்திராபிகாரம்	264
பாயசம்	264
பாய் வகைகள்	174, 175
பாலுள்ள மர இலைகள்	263
பாலை நிலம்	2
பால்	229, 286
பால் ஏடு	236
பாறை நீர்	80
பானம்	160, 162

பி

பிட்டு	196
பித்ததேகி	152
பித்தளை பாத்திரம்	262
பிரசவம்	288, 289
பிரசவித்தவள் பத்தியம்	296
பிரண்டை	217
பின்பனிக்கால மணப்பூச்சு	185
பின்பனிக்காலம்	56, 58, 185
பீர்க்கங்காய்	219
புடலங்காய்	219
புட்பராகம்	149, 150

	ப. எண்
புணர்ச்சி	133, 186, 287
புதுத்தேன்	228
புதைத்தல்	51, 54
புரம்	4
புரி	4
புல்லாந்தி—பூலா	
புல் வீடு	37
புழுங்கல் அரிசி	192
புழுங்கல் அரிசி அன்னம்	195
புழை	46
புளியம் பழம்	224
புளியாரைக் கீரை	215
புறநகர்	15
புற்றுத் தேன்	228
புனுகுப் பூனை இறைச்சி	242
புஷ்ப அணை (மலர் பரப்பிய மெத்தை)	73
பூசணி—கலியானபூசணி	218
பூசணி வித்து	223
பூந்தாழம் பழம்—அன்னாசிப் பழம்	224
பூனை இறைச்சி	242
பெருங்காயம்	154, 203, 259
பெருங்காற்று	150
பெருச்சாளி இறைச்சி	243
பெருஞ்சீரகம்	260
பெரு நன்னாரி	224
பெரும் பயறு—காராமணி	207
பெரும் புலி இறைச்சி	243
பெரும்பொழுது தன்மை	55, 53
பெரும்பொழுது ஒழுக்கம்	159
பேயன் வாழை	223
பேராரல்	252
பேரீச்சம்பழம்—கர்ச்சூரக்காய்	224
பேரீச்சம் ஒணைப்பாம்	175

	ப. எண்.
பேரூர்	4
பேன்	298
பொந்தன் வாழைப்பழம்	223
பொரியல்	217
பொழில்	19
பொழில்களிலுள்ள மரங்கள்	20
பொழுது—காலம்	55
பொறுமை	180
பொற்கெண்டிப்பால்	235
பொற்கெண்டி வெந்நீர்	162
பொன்—தங்கம்	149
பொன்னாங்காணி	213
பொன்னாந்தட்டான் கறி	248
போகம்—புணர்ச்சி	216
போகம் விளைக்கும் கீரைகள்	211
போக்கி விழா	302

ம

மசக்கை	282
மஞ்சள்	53, 140, 203, 260, 304
மஞ்சள் ஆடை	146
மஞ்சள் குளியல்	138
மஞ்சள் துணி	304
மடவைக் கறி	254
மடுவு மீன்	251
மடையான் கறி	248
மட்கூறு கழிவுப் பொருள்கள்	31
மட்டு	227
மணக்கத்தையரிசி	194
மணப்பாகு	226
மணப்பூச்சு	186

	ப. எண்.
மணத்தக்காளிக்காய்—நறுமணத்தக்காளிக்காய்	219
மணலிக்கீரை	211
மணச்சம்பா	192
மணிப்புறாக்கறி	249
மண் தீ	88, 94
மண்நெருப்பு ஒளி	94
மண்நெருப்பு சூடு	94
மது	161, 227
மத்தியானக் கறிக் கானவை	158
மயறிமீன் கறி	254
மயில் கறி	247
மயில் விசிறி	103
மரகதம்	149, 150
மரநாய் இறைச்சி	242
மரப்பொந்து தேன்	228
மரவள்ளிக் கிழங்கு—ஆள்வள்ளிக் கிழங்கு	221
மருதநிலம்	1, 3
மருவூர்ப்பாக்கம்	15
மலநீர் கழித்தல்	36, 124 126
மலம்—நரகல்	36
மலைத்தேன்	228
மலைவாழை	223
மல்யுத்தம்	135
மழை நீர்	61, 62, 184
மழை மந்தாரம்	101
மனைத்தேன்	228
மனைப் புறாக்கறி	249
மாங்காய்	218
மாங்கிஷம் கலந்த அன்னம்	245
மாசுகுளத்து நீர்	77
மாடப்புறாக் கறி	249
மாட்டிறைச்சி	242
மாணிக்கம்	149
மாதர்பால்—தாய்ப்பால்	229
மாதுளம்பழம்	224
மாதுளை வித்து	225
மாப்பிஞ்சு	220
மாமிச ரசம்	153, 245
மாம்பழம்	233
மாரி நீர்—மழை நீர்	
மாரியம்மன் விழா	204
மாலைக் குளியல்	136
மாலை வெயில்	90
மாவடு—மாப்பிஞ்சு	220
மாறுபாடில்லா உணவு	153-159
மானிறப் பசுப்பால்	232
மானிறைச்சி	243
மிதாமித வார்த்தை	108, 109
மிதிப்பாகல்	219
மிளகாய்	260
மிளகு	260
மின்சார விசிறி	104
மின்னல்	93

முு

முக்கனி	204, 222
முக்கூட்டு நெய்	139
முட்டரிசி—கொதித்தோட அன்னம்	274
முண்டாசு	147
முதலை இறைச்சி	243
முதிர்ந்தபாகு	226
முதுவேனிற் காலம்—வேனிற்காலம்	59
முத்து	149, 150
முத்துச் சுண்ணம்	164
முந்திரிகை மது—திராட்சை ரசம்	227

	ப. எண்.
முந்திரிப் பருப்பு	225
முப்பழம்—முக்கனி	224
முயல் இறைச்சி	242
முருங்கைக்காய்	218
முருங்கைப் பிஞ்சு	220
முருங்கைப் பூ	216
முருங்கையிலை	213
முருங்கை வித்து	225
முலைப்பால்—தாய்ப்பால்	229
முல்லை நிலம்	1, 2
முளைக்கீரை	211
முள்ளங்கிக் கிழங்கு	221
முள்ளம்பன்றி இறைச்சி	242
முற்சந்தி—அந்தி	17
முற்றம்	46, 301
முன்பனிக்கால மணப்பூச்சு —பின்பனிக்கால மணப்பூச்சு	58
முன்பனிக்காலம்	56,185
முன்றில்	46
மூக்கு	117
மூங்கில்	43
மூங்கிற்பாய்	175
மூச்சு	99, 107
மூதூர்	4
மூன்றாமீற்றுப் பசுப்பால்	232
மெய்	119
மேல் நீர் கூவல்	18
மேல் வீடு	49
மொச்சை	202,208
மொந்தண் வாழைப்பழம்	223
மொந்தண் வாழைப்பூ	216
மொஹெஞ்சோதரோ	10, 34, 36
மோர்	34

	ப. எண்.
ய	
யமுனை (நதி) நீர்	73
யானைப் பால்	233
யோகப்பயிற்சி	131-135
வ	
வயதுக்கு மாறுகொள்ளா உணவு	155, 156
வயல் நண்டு	252
வயல் நீர்	83
வரகு	20
வரகு சாதம்	201
வரிப்புறாக்கறி	249
வரையாட்டு இறைச்சி	241
வலியன் குருவிக்கறி —கருங்குருவிக்கறி	246
வல்லாரை	213
வறுத்தலின் பேதம்	275
வண்ணப் புறாக்கறி	249
வஸ்திரம்—ஆடை	145
வாததேகம்	150
வாதுமை	225
வாத்துக்கறி	246
வாத்துமுட்டை	251
வாந்தி	282
வாயில்	39
வாயு—காற்று	99
வாய்	113, 118
வாலான் அரிசி	194
வாழைக் கச்சல்	217
வாழைக்காய்	218
வாழைத் தண்டு	217
வாழைப்பழம்	223
வாழைப்பூ	216

	ப. எண்.
வாழையிலை	263
வாளை (மீன்) கறி	252
வானம்பாடிக் கறி	246
வான்கோழிக் கறி	245
வாஸ்து புருஷன்	8

வி

விச்சளிக் கறி	246
விண் (ஆகாயம்)	108
விதைஅத்திப்பழம்	223
வித்துகள்	225
விரால் மீன் கறி	251
விலாங்கு (மீன்) கறி	254
விழிநீர்	278
விளாம்பழம்	223
விறகுக்குப் பயன்படும் மரங்கள்	96

வீ

வீடு	37, 41-49
வீடு கட்டப் பயன்படும் மரங்கள்	43
வீடுகளில் வளர்க்கக்கூடா மரங்கள்	48
வீடுகளில் வளர்க்க வேண்டிய மரங்கள்	48
வீட்டின் தூய்மை	48, 302
வீதி—தெருவு	15

வை

வைகை (நதி) நீர்	75
வைடூரியம்	149

வெ

	ப. எண்.
வெங்காயப்பூ	216
வெங்காயம்	222
வெட்டிவேர்த்தட்டி	186
வெட்டிவேர் விசிறி	103
வெண்கலப் பாத்திரம்	162
	261, 264
வெண்கீரைத் தண்டு	217
வெண்சாமரை	104
வெண்டைக்காய்	218
வெண்ணிற ஆடை	145
வெண்ணெய்	240
வெண்பட்டு	149
வெண்புறாக்கறி	249
வெண்மை நிறப் பசுப்பால்	231
வெந்தியம்	154, 260
வெந்நீர்	136, 160, 184
வெய்யில் காய்தல்	89-90 184
வெல்லம்—கரும்பு வெல்லம்	226
வெள்வவ்வால் (மீன்) கறி	254
வெள்வாழை	223
வெள்ளரிக்காய்	219
வெள்ளரிப்பிஞ்சு	220
வெள்ளாட்டு இறைச்சி	241
வெள்ளாட்டுத் தயிர்	241
வெள்ளாட்டு நெய்	241
வெள்ளாட்டுப் பால்	239
வெள்ளாட்டு வெண்ணெய்	233
வெள்ளி உண்கலம்	263
வெள்ளி பாத்திரம்	263
வெள்ளீயப் பாத்திரம்	262
வெள்ளீயம்	261
வெள்ளெலி இறைச்சி	242
வெள்ளை ஆடை—வெண்ணிற ஆடை	145
வெள்ளைப்பூண்டு	259, 260
வெற்றிலை	184

	ப. எண்.
வே	
வேப்பங்குச்சி	128
வேப்பம்பூ	216
வேப்பிலை	304, 305
வேலங்குச்சி—கருவேலம் குச்சி	128

	ப. எண்.
வேள்விப்புகை	[illegible]0
வேனிற்கால மணப்ப[illegible]சு	[illegible]6
வேனிற்காலம்	[illegible]9
ஸ்தல சுத்தி	[illegible]4
ஸ்நான பானங்களுக்குரிய நீர்	[illegible]2
ஸ்நானம்—நீராடல	[illegible]2

அறிஞர் மேனை அச்சகம்,
சேலம் - 636 004.