T-UN-501

வெளியீடு 7

குறைவற்ற செல்வம்

(அரசாங்கத்தில் பரிசு பெற்றது)

தென்னிந்திய
முதியோர் கல்விக் கூட்டுறவுப்
பதிப்பகம் லிமிடெட்,
99, கிடங்கு தெரு :: சென்னை 1.
டெலிபோன் : 3879.

அரசாங்க வெளியீடு 3

குறைவற்ற - செல்வம்

(அரசாங்கத்தில் பரிசு பெற்றது)

ஆசிரியர் :
மு. அருணாசலம்

தென்னிந்திய
முதியோர் கல்விக் கூட்டுறவுப்
பதிப்பகம் லிமிடெட்,
99, கிடங்கு தெரு :: சென்னை 1.
டெலிபோன் : 3879.

முதற் பதிப்பு - 1949

விலை 2 அணா

முன்னுரை

படிக்கத் தெரியாதவர் முகத்தில் இரு புண் உடைவர் என்று திருவள்ளுவர் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் சொன்னது இன்றும் உண்மை. உலகம் மாறி வரும் இக்காலத்தில் படியாதார் குருடர்போல் அல்லல் படுகின்றனர்.

சுதந்தரம் பெற்ற நம் நாட்டு மக்களை இக்கதியிலிருந்து மீட்கவே முதியோர் கல்வி இயக்கம் அரசாங்கத்தாரால் தொடங்கப்பட்டிருக்கிறது. நாற்பது நாட்களில் தமிழ் படிக்கக் கற்கலாம். அப்படிக் கற்றதும் படித்துப் பழக இந்தப் புத்தகம் பயன்படும். இது எளிய நடையில் எழுதப்பட்ட சிறு புத்தகம். சிறந்த கருத்துக்கள் கொண்டது. இதைப்போல் பல வெளிவந்திருக்கின்றன. இவை அரசாங்கத்தில் பரிசு பெற்றவை. இவைகளை ஒன்று விடாமல் எளிதில் படித்து முடிக்கலாம். அவ்வாறு படித்தால் புதிதாகப் பெற்ற எழுத்தறிவு நிலைக்கும்; மக்களின் சுதந்தரம் உண்மைபெறும்.

புகழ் பெற்ற தமிழ் மக்கள், ஒவ்வொருவரும் முகத்தில் இரண்டு கண்ணுடையவர் ஆக, இந்த இயக்கத்தில் முந்திக் கொள்ளுமாறு வேண்டுகின்றேன்.

இந்த வெளியீடுகளுக்காக திருவாவடுதுறை ஆதீனம் நன்கொடை அளித்ததைப் பாராட்டுகிறேன். மற்றவர்களும் இதைப் பின்பற்றுவார்களென நம்புகிறேன்.

சென்னை,
27—9—1949

K. மாதவ மேனன்,
கல்வி மந்திரி.

புதிதாக எழுத்தறிவு பெற்ற தமிழ் மக்களுக்கு எழுதிய இந்த வெளியீடுகள், அரசாங்கத்தில் பரிசு பெற்றவை. இவைகளுக்கு அரசாங்கமும், திருவாவடுதுறை ஆதீனமும் தக்க பொருளுதவி செய்து, தென்னிந்திய முதியோர் கல்விக் கூட்டுறவுப் பதிப்பகத்தில் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. தமிழகத்தின் முதியோர் கல்வி இயக்கத்தின் அடிப்படையான எழுத்தறிவூட்டும் இயக்கத்தில் அக்கரை கொண்ட தமிழர்கள், இவ்வியக்கத்தை நீடூழி நடத்த பேராதரவு அளிப்பார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

குறைவற்ற செல்வம்

மனிதர் எல்லோரும் வாழ்க்கையில் இன்பம் வேண்டும் என்று தேடுகிறார்கள். இன்பத்துக்காகச் செல்வம் தேடுகிறார்கள். செல்வம் கிடைத்தாலும், இன்பம் கிடைப்பது எளிதாயில்லை. தவிர, பெற்ற செல்வமும் அப்படியே இருப்பதில்லை; குறைந்து போகிறது. எந்தச் செல்வம் நிறைந்த இன்பம் தரும்? எது குறையாதச் செல்வம்? இவற்றை நாம் சந்தேகத்துக்கு இடம் இல்லாதபடி அறிய வேண்டும்.

இன்பத்தை அனுபவிப்பது யார்? நாம். நாம் என்றால், முதலாவதாக நமது உடம்பு. ஆதலால் உடம்பு நல்ல நிலைமையில் இருந்தால்தான் இன்பம் பெறமுடியும்.

உடம்பின் நல் வாழ்வே குறையாத செல்வம் ஆகும். அதாவது, நோயில்லாது வாழ்கிற வாழ்வே உண்மையான இன்ப வாழ்வு. இதுவே தேட முடியாத பெருஞ் செல்வம்.

இந்தச் செல்வம், அவரவரிடத்தில் அமைந்திருக்கிறது. கெடாமலும் குறையாமலும் இதைக் காப்பாற்றுவது நம் கடமை. நம் கவனக்குறைவாலும் கேடான பழக்கத்தாலுமே இச்செல்வம் ஒருவேளை குறையலாம். ஆகவே, நம் கவனம் எப்படிச் செல்ல வேண்டும். பழக்கம் எப்படி யிருந்தால், இந்தச் செல்வம் குறையாது என்பதை அறிந்துகொள்வோம்.

சுத்தமான நல்ல காற்றில் நாம் வாழவேண்டும். நம் வீட்டில் மூலை முடுக்கு எங்கும் போதுமான காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் இருக்க வேண்டும். வயல் வெளியில் வேலை

செய்பவருக்குச் சுத்தமான காற்று கிடைக்கிறது. உடற்பயிற்சியும் ஏற்படுகிறது. வீட்டுக்குள்ளேயே வேலை செய்பவருக்கு இவை இல்லை. இவர் கொஞ்சநேரம் நல்ல காற்றில் வெளியே போய் உலாவுதல் நல்லது.

நடக்கும்போதும், ஓடும்போதும், வாயினுல் மூச்சு விடுவது நல்லதன்று; மூக்கினுல்தான் மூச்சுவிட வேண்டும்.

அதிகாலையில் எழவேண்டும். தினம் இருமுறை, காலையிலும் மாலையிலும் மலசலங் கழிக்கவேண்டும். மலம் முழுமையும் உடம்பிலிருந்து சுத்தமாக நீங்கவேண்டும்.

காலையில் அடுத்த வேலை பல் துலக்குதல். பல் எப்போதும் சுத்தமாயும் உறுதியாயும் இருக்கவேண்டும். சுத்தமாய் இருந்தால் நோய்

வராது. உறுதியாய் இருந்தால்தான் உணவை நன்றாய் மென்று விழுங்க முடியும். மென்றால்தான் உணவு எளிதில் சீரணம் ஆகும். பல்லின் மேற்புறத்தில் ஒரு மெருகு இருக்கிறது. சாம்பலும் மண்ணும் போட்டுத் துலக்கினால் இந்த மெருகு தேய்ந்து போகும். பிறகு, பல்லின் உறுதி குறையும்; சொத்தை விழும். பல தொந்தரவுகள் ஏற்படும். ஆதலால், சாம்பல், மண், செங்கல் தூள் முதலான பொருள்களால் பல் துலக்கக்கூடாது. கருவேலங்குச்சியும் ஆலம்விழுதும் பல் துலக்க ஏற்றவை. 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி'. இவற்றின் சாறு துவர்ப்பு உடையது. இது பல் ஈறுகளைக் கெட்டிப்படுத்தும்; பல் ஆடாது. குச்சி முனையைக் கடித்து மெதுவாக்கி, அதை மேலும் கீழும் அடைத்து பல்லின் வெளிப்

புறம் உட்புறம் இரண்டையும் நன்ருகத் துலக்க வேண்டும். பல் இடுக்கில் உணவு தங்கிவிட்டால், கிருமிகள் உண்டாகும். இதற்கு இடம் தரலாகாது. உண்டபின்னும், உறங்கப் போகும்போதும், வாயை நன்ருய்க் கொப்புளித்து உமிழ வேண்டும்.

'கூழ் ஆனுலும் குளித்துக்குடி' என்பார்கள். தலை முழுகிக் குளிப்பது தான் முறையாகும். சுத்தமான குளிர்ந்த நீர் போதுமானது. அழுக்கும் வேர்வையும் இதனுல் நீங்கும். மயிர்க்கால்கள் சுத்தம் அடையும். உடலின் வெப்பம் தணியும். காலையில் முழுகுவதுடன் கூட, முடியுமானுல் மாலையிலும் முழுகுவது மிகவும் நன்மை தரும்.

தவிர, வேலை செய்தபின்னும், வெளியே சென்று வந்த உடனும் கை

கால்களையும் முகத்தையும் குளிர்ந்த நீரால் கழுவுவது அவசியம்.

தலையில் சுத்தமான எண்ணெய் தடவிச் சீவிவிட்டால் நன்றாயிருக்கும். பார்க்கவும் அழகு; உடம்புக்கும் குளிர்ச்சி. 'சனி நீராடு' என்றபடி நம் நாட்டில் வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுதல் உடலுக்கு நலத்தைத் தரும்.

விரல்களே உணவுப் பொருளைத் தொடுவன. ஆதலால் விரலும் நகமும் எப்போதும் அழுக்கின்றிச் சுத்தமாய் இருப்பது அவசியம். நடக்கும் போது, காலில் செருப்பு இருப்பது நல்லது.

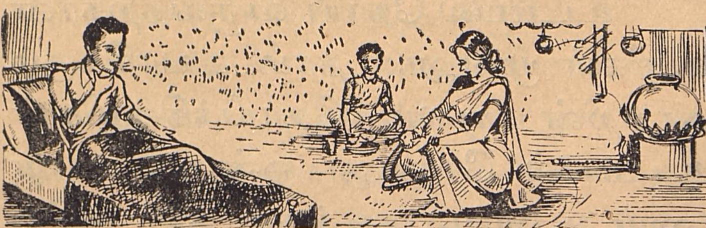
மங்கலான வெளிச்சத்தில் படிக்கவும் எழுதவும் கூடாது; நூல் நூற்கவும் கூடாது. கண்ணில் வலி ஏற்படும்படி அதிகநேரம் நுட்பமான வேலையில் பார்வையைச்

செலுத்திச் சிரமப்படுவது தீங்கு. கண்ணில் பீளை சேர்வது, நோய்க்கு அறிகுறி.

காதில் அழுக்கு இன்றிச் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். இதன் பொருட்டு எண்ணெய் விடவேண்டாம். ஈரம் இருந்தால் மட்டும், பஞ்சினால் மெல்லத் துடைக்கலாம்.

உடம்பில் நோய் வருவதற்கான வழிகள் மூன்று. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் உடம்பில் சேர்வது ஒன்று; உண்ணும் உணவு, குடிக்கும் நீர் ஆகியவற்றின் மூலம் வருவது இரண்டு; உடம்பில் ஒட்டியும், அதில் வரும் காயத்தின் வழியே உட்புகுந்தும் கிருமிகள் விளைவிக்கும் நோய் மூன்று. இம்மூன்றில், முதலாவதான காற்றின் மூலம் வருவதுதான் சாதாரணம்; அதிகம்கூட!

நோயுள்ளவர் தும்மினாலும், இருமினாலும், அவர் உடம்பிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் வெளிப்படுகின்றன. இவை மிகச் சிறு நீர்த் துளிகளில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கின்றன. தும்மும்போது, காற்று மூக்கிலிருந்தும் வாயிலிருந்தும் மிக வேகமாய் வெளிவருகிறது.

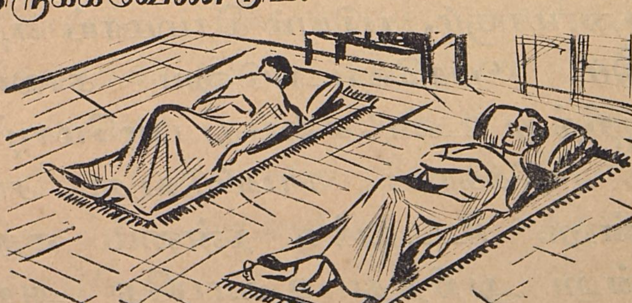


நீர்த் துளிகளும் இதனோடு வெளி வந்து எங்கும் சிதறுகின்றன. கிருமிகள் காற்றில் பரவுகின்றன. ஆதலால் வாயையும் மூக்கையும் திறந்துகொண்டு தும்மக்கூடாது. மேல் துணியால் இரண்டையும் மூடிக்கொண்டு தும்மலாம், இரும்ம

லாம். மூடிக்கொண்டால், பிறருக்கு நம்மால் கெடுதியில்லை.

ஒருநாள் என்பது பகலும் இரவும் சேர்ந்தது. இது மொத்தம் 24 மணி நேரம். இதில் குறைந்தது 8 மணி நேரம் எல்லோரும் உறங்க வேண்டும். சிறுபிள்ளைகள் 10 மணி நேரம் உறங்குவது அவசியம். அதிகம் வயது ஆனவர்களுக்கு 7 மணி போதும். ஆழ்ந்த நித்திரை ஆரோக்கியத்திற்கு அடையாளம்.

தூங்கும்போது, உடம்பை போர்த்தினலுங்கூட, மூக்கு திறந்திருக்கவேண்டும்.



மூக்கை மூடினல், நாம் அசுத்தக் காற்றைச் சுவாசிக்க நேரும். இது நல்லதன்று, சுத்தமான காற்று வேண்டி, மூக்கை எப்போதும் திறந்து வைக்கவேண்டும். படுத்துள்ள அறையில் சன்னல் கதவைத் திறந்து வைத்தால்தான் சுத்தமான நல்ல காற்ரோட்டம் ஏற்படும்.

உணவுபற்றி நாம் அறிய வேண்டியது அதிகம். பசித்து உண்ணவேண்டும். நினைத்த நேரமெல்லாம் உண்பது தீது; குறித்த நேரத்தில் உண்பது மிகவும் நல்ல பழக்கம். இதனுல், உணவு, கிரமமாய் சீரணமாகும், பசியும் கிரமமாய் ஏற்படும். ‘பாலோடாயினும் காலம் அறிந்து உண்’ என்பது பழமொழி.

ருசிக்காகச் சாப்பிடுவது சரியன்று. உடலுக்கு நன்மை எது என்று அறிந்து உண்பதே அறி

வுக்கு அழகு. கிடைத்ததை உண்பது பிராணிகள் செயல். மனிதன் இப்படிச் செய்யக்கூடாது. செய்தால், உணவு அளவுக்கு அதிகமாகிவிடும். 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சாம்.'

மெல்ல உண்ணவேண்டும். மென்று விழுங்கவேண்டும். வாயில் ஊறும் எச்சில் உணவுடன் சேர்ந்தால் தான் உண்வு எளிதில் சீரணமாகும். இனிப்புப் பண்டங்களை அளவுக்கு அதிகமாய் உண்ணலாகாது.

'இனி வயிறு கொள்ளாது என்ற நிலைமை வரும் வரையில் உண்பது நோய்க்கு இடமாகும். வயிற்றில் கொஞ்சம் இடம் இருக்கும்போதே உண்பதை நிறுத்துவது நலம். வயிறு முழுமையும் நிரப்பி நிரப்பித் தொந்தி வளர்க்கக்கூடாது. 'மீதூண் விரும்பேல்.'

உணவு சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும். ஈ எறும்பு மொய்க்கக் கூடாது. உபயோகிக்கும் கரண்டி முதலான பாத்திரங்கள் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். தூசி படும்படி ஒன்றையும் திறந்து போடக் கூடாது. உண்ணும் இடம் சுத்த-மாய் துர்நாற்றமில்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

உணவு கண்ணுக்குக் கவர்ச்சி தரவேண்டும். அதில் இயல்பாக நல்ல மணம் பொருந்தவேண்டும். கண்ணையும் மூக்கையும் கவர்ந்தால் தான், நாவில் சுரக்க வேண்டிய உமிழ்நீர் தானே சுரக்கும்.

உண்ணும்போது அதிகமான பேச்சுக்கூடாது. மகிழ்ச்சியோடு உண்ண வேண்டும். கோபதாபம் கூடாது. அவசரம் கூடாது.

முந்திய வேளையில் என்ன சாப்பிட்டோம், அது சீரணம் ஆயிற்ரு, ஆகவில்லையா, இப்போது என்ன சாப்பிடலாம், எவ்வளவு சாப்பிடலாம் என்று ஆராய்ந்து உண்டால் மருந்தே தேவையில்லை.

உண்ணும் போது அதிகமாய் நீர் குடிக்கவேண்டாம். ஒருவேளை உணவுக்கும் அடுத்தவேளை உணவுக்கும் இடையில் நிரம்பத் தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

குடிக்கும் தண்ணீர் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். அழுக்கும் கிருமிகளும் கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் இருக்கும். வடிகட்டினுலும் இவை நீங்கமாட்டா. நீரைக் கொதிக்கவைத்தால்தான் இவை ஒழியும். கொதிக்கவைத்து ஆறிய நீரைக் குடிப்பதே நல்லது. ஆறு குளம் முதலான பொது நீர்நிலையில் குடிதண்ணீர்

எடுத்தால், கட்டாயம் காய்ச்சிக் குடிக்கவேண்டும். 'நீரைச் சுருக்கு மோரை பெருக்கு, நெய்யை உருக்கு' என்பது நம் நாட்டு வைத்தியப் பழமொழி.

இதுவரை சொன்னவை உடல் சுகாதாரம் பற்றியப் பொதுக் குறிப்புகள். இவற்றைக் கவனித்து நடந்தால் நோய் வராது. வந்தபின் சிகிச்சை செய்வதைவிட, வராமல் காப்பது நல்லது, சுலபம்.

நோயற்ற வாழ்வுக்கு, உடலைப் போல மனமும் நல்லதாய் இருப்பது அவசியம். 'கவலை உடையார்க்குக் கண்ணுறக்கமில்லை' என்பார்கள். கவலையிருந்தால் உறக்கமில்லை; ஆரோக்கியமும் இல்லை. இதன் பலன் நோய்தான். ஆதலால், நல்ல வாழ்வு வேண்டினுல், கவலை, சஞ்சலம், பயம் என்பவற்றைவிட்டு வாழ

வேண்டும். மனம் எப்போதும் இன்பமாய் இருக்கும்படி பழக்க வேண்டும். அற்ப துன்பத்துக்கு அதிகம் வருந்துவோர் உண்டு. இது கெடுதல்; மனம் கெடவே, உடலும் கெடுகிறது; ஆகவே, எல்லோரும் இதைச் சிந்தித்து பார்த்து, மனமும் உடலும் நலம் குறையாமல் வைத்திருப்பஃது முக்கியம்.

உழைப்பின் மூலம் இப்படி வைத்திருக்கலாம். தாய் குழந்தைக்காக ஒன்றைச் செய்யும்போது உடல் பிரயாசை அதிகம்; இதனுல் துன்பமில்லை. மனத்தில் மகிழ்ச்சி. அப்படியே பக்தர்கள் கோவில் நந்தவனத்தில் உழைக்கும்போது, உடற் பிரயாசை அதிகம்; ஆனுல் அவர்களுக்கு அதில் மிகுந்த இன்பம். இவைபோல, நாமும் நம்முடைய நன்மையைச் சிறிது மறந்து,

பொதுச் சமூக நலனுக்கான வேலைகளில் ஊக்கமாய் ஈடுபடவேண்டும். ஈடுபட்டால், நெஞ்சிற் கவலையெல்லாம் நீங்கும். மகிழ்ச்சி பிறக்கும்.

'நாடெங்கும் வாழக் கேடொன்றும் இல்லை' என்ற எண்ணத்தோடு உழைப்பில் ஈடுபட்டால், மன ஆரோக்கியம் பெருகும். உழைப்பின் மூலம் உடல் நோய்களும் விலகும். மனமும் உடலும் நோயின்றி இருப்பதுதான் உயர்ந்த வாழ்வு. இந்த நோயற்ற வாழ்வுதான், மற்றெந்தச் செல்வத்தாலும் பெற முடியாதது. மேலான இன்பத்தை நமக்கு வாழ்க்கையில் ஊட்டுகிறது. இந்த வாழ்க்கையில்தான், 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்ற பழமொழியின் உண்மையை நாம் உணர்வோம்.

C.C.P.W. Ltd., Madras.—5000-11-49.

தென்னிந்திய முதியோர் கல்விக் கூட்டுறவுப் பதிப்பகம் லிமிடெட்,

சென்னை 1.

● மக்களுக்காக, மக்களால் ஆக்கப்பட்ட முதியோர் கல்வி இயக்கத்தின் வெளியீடுகளை ஏழைமக்கள் அடையக் கூடிய எளிய விலையில் வெளியிட, நம் மாகாணத்தின் ஒரே ஒரு கூட்டுறவு பதிப்பகம்.

● ● அரசாங்கத்தின் முதியோர் கல்வி இயக்கத்தின் வெளியீடுகளை வெளியிடும் பதிப்பகம்.

● ● பாலர், முதியோர் கல்விப் பிரசுரங்கள், உபகரணங்கள் தயார் செய்து பதிப்பிக்கும் பதிப்பகம்.

● மக்கள் ஆதரவே எங்கள்

உழைப்புக்குச் செழிப்பும்,

வெற்றியும்

●

● முன் பணம் கட்டக்கூடிய, ஜில்லா, தாலுக்கா, பிர்கா விற்பனையாளர்கள் தேவை. தயவு செய்து விபரங்களுக்கு எழுதவும்.

தலைமை காரியாலயம் :

99, கிடங்கு தெரு, சென்னை 1.

டெலிபோன் : 3879.