APPROVEI

குடும்ப நிர்வ

DOMESTI(

ILLUS

LOWER SECOND
HOUSE-WIVES AN

Y. G. BON

Author of " Par

"Nisi Domin

S Paradise Lodge.

Y. G. BON

SIXTH E

MAD
PRINTED AT THE KES
30th SEPT

'll Right

ıe.]

APPROVED TEXT-BOOK.

குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம்

DOMESTIC ECONOMY

ILLUSTRATED

FOR

LOWER SECONDARY SCHOOL GIRLS, HOUSE-WIVES AND HOSPITAL NURSES.

BY

Y. G. BONNELL, P.B.,

Author of " Paradise Bird Series."

"*Nisi Dominus frustra.*"

S Paradise Lodge, Madras

Y. G. BONNELL, P.B.

No.
22 AUG 192
MADRAS

SIXTH EDITION.

MADRAS:
PRINTED AT THE KESARI PRINTING WORKS,
30th SEPTEMBER. 1928.

All Rights Reserved.

ice : Rupee One.] [விலை : ஒரு ரூபாய்.

முகவுரை.

PREFACE.

குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம் என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டிரு
இச்சிறு புஸ்தகமானது லோவர் செக்கண்டேரிப்பாடச
பெண்கள் (Lower Secondary School Girls), குடும்ப
யங்களைநடத்தும்இல்லாள் (House-wife), வியாதிக்காரனை
குழந்தைகளையும் பேணும் தாதிமார் (Nurses) முதலிய ஸ்
களுக்கென்று இலேசான நடையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.
வரும் இதைக் கையாடுவார்களென நம்ப இடமுண்டு.

ஏழு சிறு பிள்ளைகளடங்கிய குடும்பத்தை ஒன்றியாய் யா
வியக்க நடத்திய நற்றாயின்கீழ் பல வருஷங்களும், நன்மனை
டன் ஏழு வருஷங்களுமிருந்து, குடும்பத்தை நடத்தும் ட
யைக் கண்ணுற்றிருந்தபோதிலும், கடந்த ஆறு வருஷங்க
மாதர் உதவியும், வண்ணான், அம்பட்டன் முதலியோர் சகா
யின்றி,சமையல் வேலை தெரியாவேலைக்காரப் பைய னொருவ
உதவியை மாத்திரங்கொண்டு, சொல்லற்கரிய பல பாடுகள்ப
நான்கு சிறு பிள்ளைகளடங்கிய குடும்பத்தை நடத்திவா வே
டதே நம்மை இந்த நூலுக்குக் கிரந்தக் கர்த்தா வாக்கினது. ஆ
லால்,

குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம்

என்னும் நமது மகவை

1496

இழவு, இடுக்கண்

என்னும் நம்மைத் தரிசித்த தூதர்களுக்கே

பிரதிஷ்டை செய்கிறோம்.

இப்புஸ்தகம் நமது சிற்றறிவைக்கொண்டே எழுதினதல
ஐரோப்பியரும், அமெரிக்கரும் இந்துக்களுமான பலபண்டிதா
எழுதிய பல சாஸ்திரங்களைப் (Domestic Economy, Physiol
Hygiene, Chemistry, Cookery, Medical Scien
Psychology, &c.) பார்வையிட்டு மிருக்கிறோம். அப்பண்டி
ளின் பெயரையாவது அவர்கள் எழுதிய நூற்களின் பெ
யாவது இங்கு எழுதுவது அவசியமென்று நாம் நினைக்கிறதி

ஆயினும், இந்தியாவுக்குத் தமது ஜீவனைத் தத்தஞ்செய்த டாக்டர் மர்டாக் (Dr. John Murdoch) துரையவர்கள் பெயரை இங்கு தீட்டாமல் விடலாகாது. இப்புஸ்தக விஷயமாய் அவருக்கும் சன்மார்க்கப் புஸ்தக சங்கத்துக்கும் நாம் அதிகக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். "இல்லாண்மை" என்னும் புஸ்தகம் தமிழில் முதலாவது அச்சிடப்படக் காரணமாயிருந்த கனம். பிராண்டர் (Mrs. I. Brander) துரைசானிக்கும், "சுகாதார விளக்கம்" என்னும் புஸ்தகமெழுதிய டாக்டர் தனுக்கோட்டி ராஜு (Dr. Dhanakoti Raju) என்பவருக்கும், இப்புஸ்தகம் எழுதுவதற்கு வேண்டிய சாதனங்கள் அனுப்பின நமது சகோதரர் கனம். டேலர் (Rev. Y. J. Taylor) ஐயருக்கும் நன்றி செலுத்துகிறோம்.

இப்புஸ்தகத்தின் முக்கியத்தை உணர்ந்த சகோதரிகள் இதில் காணப்படும் குறைகளை நீக்கக் கருதித் தங்கள் அபிப்பிராயத்தை வெளியிடுவார்களென்று நம்புகிறோம்.

PARADISE LODGE,
30th Sept. 1905.

Y. G. BONNELL, P. B.

Preface to the Sixth Edition.

As explained in the preface to the **First Edition**, the sufferings we underwent after the promotion of our beloved **Pet Bird** to Paradise enabled us to become the author of this book, Domestic Economy, which we accordingly didicated to the **Angels of Bereavement and Suffering** that visited us.

In the **Seeond Edition** at the request of many a sister we gave Recipes for making Sweetmeats, Cakes, Drinks and Curry Powders.

In the **Third Edition** we showed the way of escape from the dire disease Tuberculosis and the pest Mosquito. As our suffering during the preceding fourteen years left us but little hope of surviving the edition we published the book **"Paradise within the Thorn Hedge"** (முள்வேலிக்குள்

பாதிச) in Tamil to be helpful to the afflicted like us and the books "**My Conception of a Lady**" and "**My Conception of a Gentleman**" in English with a view to take leave of our sisters and brothers.

The Fourth Edition was considerably enlarged and was called the **War Edition** for it was printed during the time of the war which had no parallel in the History of the World for the Magnitude of the issues involved, the heavy toll of human life and resources and the degree and extent of the dislocation of the industrial and commercial conditions of the world.

It is by the pure grace of our **Heavenly Father** that we were spared to see the **Fifth Edition** enlarged by eight pages printed. The dangerous illness that over took us while at Palghat on our way home from Kotagiri deprived us of about 30 lbs. of flesh and the after effect of it was called by our Doctor **The First Bell of Warning** to us. The laborious task of seeing this Edition through the Press, therefore, fell on the shoulders of our second son Elysian Culver Bonnell, P.B.

In the Sixth Edition a few songs of popular tunes are inserted here and there to brighten the pupils and to make the subjects impressive. This time also our second son went over the proofs.

We are quite prepared for our **Home Call** and we have no other ambition than to serve our sisters and brothers till we breathe our last. Our only petition to our **Heavenly Father** is to make our closing days **Day of Joy**; for, we have suffered enough and to spare.

We owe a debt of gratitude to **Him** for enabling us to bring out eight series of publications consisting of 45 books in all. To **Him** be all **Praise, Honour** and **Glory**.

PARADISE LODGE,
ROYAPURAM, MADRAS,
30th September, 1928.

Y. G. BONNELL, P.B.

பொருளடக்கம் (CONTENTS).

I. ஆரம்பம் (Introduction).

1 குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம் (Domestic Economy, P. 1) 2. குடும்பம் (Family, P. 2); 3. மனைவி (House-wife, P. 3); 4. மாதா (Mother, P. 7).

II. சரீரம் (Body).

5. சரீரத்தின் பிரிவுகள் (Divisions of the Body, P. 8): 6. எலும்புச்சட்டம் (Skeleton, P. 10); 7. தசைகள் (Muscles, P. 14); 8. தோல் (Skin, P. 15); 9. மூளை (Brain, P. 17); 10. கொழுப்பு (Fat, P. 19); 11. இரத்தாசயம் (The Heart, P. 19); 12. நுரையீரல்கள் (The Lungs, P. 22); 13. இரைப்பை (The Stomach, P. 24.)

III. வீடு (House).

14. நல்லவீடு (Good House, P. 26); 15. வீட்டைப்பற்றிய வேறு குறிப்புகள் (Other points regarding the House, P. 28); 16. உட்காரும் அறை (Drawing Room, P. 30); 17 படுக்கையறை (Dormitory. P. 31); 18. சாமான் அறை (Box Room, P. 32); 19. சமையலறை (Cook Room, P. 32); 20. கக்கூசு (Privy, P. 32).

IV. ஆகாயம், ஜலம், போஜனம் (Air, water and food).

21. ஜீவாதார வஸ்துக்கள் (The Necessaries of Life, P. 34); 22. ஆகாயத்தின் சேர்க்கை (Composition of Air, P. 34); 23. பிராணவாயு (Oxygen, P. 35); 24. உப்புவாயு (Nitrogen, P. 35); 25. கரியமலவாயு (Carbonic Acid, P. 36); 26. நீராவி (Watery Vapour, P. 37); 27. இறுகிய பிராணவாயு (Ozone, P. 38); 28. அக்கினித் திராவகம் (Nitric Acid, P. 38); 29. நவச்சாரவாயு (Ammonia,P.38); 30. கந்தகஜலவாயு (Sulphuretted-hydrogen, P. 39; 31. உப்பணுக்கள் (Salty particles, P. 39); 32. ஜலத்தின் சேர்க்கை (Composition of water, P. 39); 33. ஜலவாயு (Hydrogen, P. 40); 34. சுத்த ஜலத்தின் தன்மை (Characters of Pure Water, P. 40); 35. ஜலம் கிடைக்கும் வகை (How we obtain Water, P. 42); 36. ஜலம் கெடும் வகை (How Water is made impure. P. 42); 37. ஜலம் சுத்தமாகப்படும் வகை (How Water is purified,P.43); 38. போஜனத்தின் பிரயோஜனம் (The use of food, P. 44); 39. தசை யுண்டுபண்ணும் போஜனம் Nitrogenous Food, P.45); 40. சரீர அனலைத் தரும் போஜனம் (Carbonaceous Food, P. 46); 41. சுரங்க பதார்த்தம் சேர்ந்த போஜனம் (Mineral Food P. 47); 42. போஜனத்தின் அளவு (How much to eat, P. 47); 43. சாப்பிடும் நேரம் (When to eat, P. 48.)

V. போஜனம் சமைத்தல் (Preparation of food).

44. பாக சாஸ்திரம் (Cookery, P. 48); 45. நாம் சமைப்பதின் காரணம் (Why we cook P.50); 46. தானியங்கள் (Grains, P. 51); 47. சோறு சமைத்தல் (Cooking Rice P. 52); 48. கூழ், களி செய்தல் (Cooking other Grains, P. 54); 49. கோதுமை (Wheat, P. 55); 50. குழம்பு (Sauce, P. 56); 51. பருப்பும் ரசமும் (Dholl and pepper-water, P. 58); 52. பொரியல் (Roast, P. 59); 53. மாமிச ரசம் (Soup, P. 61); 54. கீரை (Greens, P. 62); 55. பச்சடி (Chutney, P. 63); 56. ஊறுகாய் (Pickle, P. 63) ; 57. முட்டை Egg, P. 65); 58. பால் (Milk, P. 66); 59. பலவகைப் பழங்கள் (Fruits, P. 67) ; 60. காப்பி (Coffee, P. 68) ; 61. தேயிலை (Tea, P. 69); 62. கொக்கோ (Cocoa, P. 70); 63. இலாகிரி வஸ்துக்கள் (Alcoholic Drinks P. 71.)

VI. சுகாதார விதிகள் (The laws of health.)

64. சுகாதார விதிகள் (The laws of health, P. 73) 65. சூரிய வெளிச்சமும், சுத்த ஆகாயமும் (Sunlight and fresh air, P. 74); 66. போஜனமும் பானமும் (Food and drink, P. 75); 67. உடை (Clothes, P. 78); 68. சுத்தம் (Cleanliness, P. 80); 69. சரீர சுத்தம் (Cleanliness of Person, P. 79); 70. வஸ்திரசுத்தம் (Cleanliness of Garments, P. 84); 71. வீட்டுச் சுத்தம் (Cleanliness of the House, P. 86) ; 72. சரீர அப்பியாசம் (Bodily Exercise, P. 89); 73. இளைப்பாறுதல் (Rest, P. 92).

VII. வியாதியஸ்தரைப் பராமரித்தல் (Care of the sick).

74. குடும்ப வைத்தியர் (Family Doctor, P. 94); 75. சமயோசித வைத்தியர் (Timely Doctor, P. 95); 76. ஸ்திரசித்தம் (Presence of mind, P. 95); 77. வியாதியறை விதிகள் (Sick room rules, P. 96); 78. கட்டுத்துணிகள் Bandages, P. 103); 79. போல்டீஸ்கள் (Poultices, P. 105); 80. ஒற்றடம் (Fomentation, P. 107); 81 சுண்ணாம்பு நீர் (Lime Water, P. 107); 82. எண்ணெயும் தைலமும் (Oils and Liniments, P.107); 83. கஷாயம் (Decoction or Infusion, P. 108) ; 84. சூரணம் (Powders, P. 109); 85. கடைமருந்துச்சரக்குகள் (Bazaar drugs, P. 110); 86. மருந்துப் பூண்டுகள் (Medicinal herbs, P. 110); 87. நிறுத்தளவுகள் (Weights, P. 111) ; 88. முகத்தலளவுகள் Measures P. 112); 89. தெர்மாமீற்றர் (Thermometer, P. 112); 90. நாடித்துடிப்பு (Pulse, P. 114) ; 91. சுவாசம் (Respiration, P. 114); 92 மருந்து அளவும், நேரமும் (Dose and Time of Medicine, P. 115).

VIII. வியாதிகள் (Ailments).

93. அற்ப வியாதிகள் (Slight Ailments, P. 116); 94. ஜலதோஷம் (Cold, P. 117); 95. அஜீரணம் (Dyspepsia, P. 118); 96. தலைவலி (Head-ache, P. 120); 97. பல்வலி (Tooth-ache, P. 121); 98. காதுவலி (Ear-ache, P. 121); 99. வயிற்றுவலி (Colic, P. 121); 100. சாதாரணபேதி (Diarrhoea, P. 122); 101. சீதபேதி (Dysentery, P. 124); 102. கண்ணோய் (Sore-eyes, P. 126); 103. கட்டிகள் (Boils, P. 127); 104. கிருமிகள் (Worms, P. 128); 105. சொறிசிரங்கு (Itch, P. 129); 106. சொறித்தேமல் (Ringworm, P. 130); 107. வாதரோகம் (Rheumatism, P. 130); 108. தித்திப்பு நீர் ரோகம் (Diabetes Mellitus, P. 131); 109. மூலரோகம (Piles, P. 134); 110. கருப்பவலி (Hysterical Fit, P. 135).

IX. தொற்றுவியாதிகள் (Infectious Diseases).

111. தொற்றுவியாதிகளும் தொற்றுநீக்கிகளும் (Infectious Diceases and Disinfectants, P. 136); 112. விஷபேதி (Cholera, P. 138); 113. பிளேக் என்று சொல்லப்படும் வாதை (Plague, P. 143); 114. க்ஷயரோகம் (Tuberculosis, P. 144); 115. கக்கிருமல் (Whooping-cough, P.147); 116. கூகைக்கட்டு (Mumps, P. 149).

X. பலவித சுரங்கள் (Fevers).

117. பொதுக் குறிப்புகள் (General Notes, P. 149); 118. விடா அற்பசுரம் (Simple Continued Fever, P 152); 119. கணிவு சுரம் (Remittent Fever, P. 152); 120. விஷசுரம் (Typhus Fever, P. 153); 121. முறைக்காய்சல் (Malaria. P. 123); 122. கொப்புளசுரம் (Eruptive Fevers, P. 158); 123. பெரிய அம்மை (Small-pox, P. 159); 124. சின்னம்மை (Measles, P. 160); 125. கொப்பளிப்பான் (Chicken-pox, P. 161).

XI. சிசுபரிபாலனம் (Care of Infants).

126. சிசு மரணம் (Infant Mortality, P.161); 127. தாயின் சுகம் (Health of the mother, P. 162); 128. பிறப்பு (Birth, P. 164); 129. பால் கொடுத்தல் (Suckling, P. 165); 130. பாற் தாதி (Wet-nurse, P. 166); 131. கைப்பால் (Hand-feeding, P. 167); 132. உடுப்பு (Dress, P. 170); 133. ஸ்நானம் (Bath, P. 171); 134. நித்திரை (Sleep, P. 171); 135. தேகாப்பியாசம் (Exercise P. 171); 136. பல் முளைத்தல் (Teething, P. 172); 137. அம்மை குத்தல் (Vaccination, P. 174); 138. மலபந்தம் (Constipation, P. 174); 139. பேதி (Diarrhœa, P. 175); 140. சீதபேதி (Dysentery, P. 175); 141. வயிற்றுவலி (Colic,

P. 176); 142. ஜலதோஷம் (Cold, P. 176); 143. சுரம் (Fever, P. 177).

XII. இடையூறுகள் (Accidents),

444 இடையூறுகள் (Accidents, P. 178) ; 145. இரத்தம் வடிதல் (Bleeding, P. 178); 146. எலும்பு முறிதல் (Fractures P. 185); 147. சுளுக்கும், மூளி புரளுதலும் (Sprains and Dislocation, P. 186); 148. மூர்ச்சையடைதல் (Fainting, P.186); 149. சூரியகதிர் பட்டுண்டாக்கும் மூர்ச்சை (Sunstroke, P.187); 150. ஜலத்தில் அமிழ்தல் (Drowning, P. 189) ; 151. பாம்புகடி முதலியன (Snake-Bites, &c., P. 191); 152. நெருப்பும் வெந்நீரும் படுதல் (Burns and Scalds, P. 192); 153. விஷம் சாப்பிடல் (Poison, P. 193) ; 154. வேறு இடையூறு (Other Accidents, P. 194).

XIII. பிள்ளைகளைப் பயிற்றல் (Training of Children).

155. கல்வி (Education, P. 196) ; 156 பஞ்சேந்திரியம் (Five Senses, P. 197) ; 157. பரிசம் (The Touch, P. 198) ; 158. சுவை (Taste, P. 199); 159. பார்வை (The Sight, P. 200);160. கேள்வி (Hearing, P. 202); 161. மோப்பம் (Smelling, P. 204); 162. சன்மார்க்கப் பயிற்சி (Moral Training, P. 206); 163. மார்க்க பயிற்சி (Religious Training, P. 211); 164. கிறிஸ்துமார்க்கம் (Christianity, P. 213); 165. சத்திய வேதம் (The Holy Bible, P. 215,)

XIV. சிக்கெனவு (Economy).

166. பணத்தை உபயோகிக்கும் விதம் (How to use Money, P. 217); 167. வருமானம் (Income, P. 219); 168. செலவு (Expense, P. 220); 169. காலாகாலச் செலவு (Occasional Expenses, P. 222); 170. நகைகள் (Jewels, P. 223); 171. உலக ஞானம் (Earthly Wisdom, P. 225).

அநுபந்தங்கள் (Appendices).

172. ஜிலேபி என்று சொல்லப்படும் தேன்குழல் (P. 227); 173. ஹல்வா (P. 229); 174. கொழுக்கட்டை, (P. 230); 175. வடை, (P. 230); 176. பணிகாரம் (P. 231); 177. தோசை, (P. 232); 178. இட்டிலி (P. 232); 179. ஆப்பம் (P. 233); 180. பொரிவிளங்காய் உருண்டை (P. 234); 181. முறுக்கு (P. 234) 182. அதிரசம் (P. 235), 183. சாதாரண கேக்கு (Common Cake, P. 235); 184. ஸ்பஞ்சு கேக்கு (Sponge Cake, (P. 238): 185. சாக்கொலேற்ற் (Chocolate, P. 239); 186. எலுமிச்சம்பழ ரசபானம் (Lemonade, P. 239.); 187. சர்பத்து (Syrup, P. 240); 188. ஐஸ்கிரீம் (Ice Cream, P. 240): 189. கறிமசாலை (Curry Powder, P. 241); 190. துரைசாணி (Lady, P. 243)

Paradise Bird,

"Nisi Dominus frustra".

குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம்.

DOMESTIC ECONOMY.

1. அதிகாரம்.

ஆரம்பம் (Introduction).

1. குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம்(Domestic Economy). குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரமானது குடும்ப காரியங்களை நடத்துவ தெப்படி யென நமக்குப் போதிக்கும் நூலாக விருக்கிறது. நமது சரீர உறுப்புக்கள், அவைகளின் தொழில் முதலியவைகளைப்பற்றி யறிவிக்கும் சடசாஸ்திரமும், நமது சுகத்தைப் பேணும் முறையை அறிவிக்கும் சுகாதார சாஸ்திரமும், நமது சரீர சுகங் கெடும்பொழுது அதற்குரிய பரிகாரத்தைத் தெரிவிக்கும் வைத்திய சாஸ்திரமும், நாம் சாப்பிடும் போஜனத்தைச் சமைக்கும் முறையைக் காட்டும் பாகசாஸ்திரமும், போஜன பதார்த்தங்களின் குணா குணங்களைத் தெரிவிக்கும் பதார்த்தகுண விளக்கம், தாவர சாஸ்திரம் முதலிய சாஸ்திரங்களும், நாம் குடியிருக்கும் வீட்டைப்பற்றிய கட்டட சாஸ்திரமும், நமது மனோ சுகத்தையும், ஆத்தும சுகத்தையும் பற்றிய விஷயங்களைத் தெரிவிக்கும் தரும சாஸ்திரமும், வேத சாஸ்திரமுமாகிய பல சாஸ்திரங்கள் இதிலடங்கும். ஆகையால் இதைச் சாஸ்திரங்களுக்கெல்லாம் மேலான சாஸ்திரமென்று சொல்ல

லாம். மேலும், இது வெறுஞ் சாஸ்திரமாய் மாத்திர மிராமல் இதில் சொல்லப்படும் விதிகள் நாம் கைக்கொள்ளக் கூடியவைகளும், கைக்கொள்ள வேண்டியவைகளுமானதால் இது ஓர் சாதன சாஸ்திரமாகவும் இருக்கிறது.

2. குடும்பம் (Family). புருஷன், பெண்சாதி, பிள்ளைகள் அடங்கியது சாதாரணமாய்க் குடும்பம் என்றழைக்கப்படும். குடும்பத்தைச் சேர்ந்தோர் சுகமும் பலமும் உடை

Fig. 1. குடும்பம் (Family).

யவர்களாயும், ஐக்கியமும் அன்பும் பொருந்தியவர்களாயும், மறுவுலகத்திலும் மோக்ஷவீட்டில் ஒன்ருய்க் குடியிருக்கத் தக்கதாகத் தேவபக்தியுடையவர்களாயும் ஜீவிக்கையில் அக் குடும்பம் எல்லா விஷயத்திலுஞ் செழித்தோங்குகிறது என்றும்,இதுவே எல்லாப் பாக்கியங்களும் நிறைந்த பூமியிலுள்ள பரதீசு என்றுஞ் சொல்லலாம். ஆனால் ஒரு குறைவுமின்றி

எப்போதும் வாழுங் குடும்பத்தை இவ்வுலகில் காண்பது அரிது. மரணம் பிரவேசியாத வீடு இல்லை யென்றாலும், வியாதிக்கும் மரணத்திற்கும் மனுஷருடைய அறிவீனமுங் கவலையீனமுமே அடிக்கடி காரணமாக விருக்கக் காணலாம். பாவங் குடிகொண்டிருக்கும் இப்பூமியில் குடும்பங்கள் சண்டை சச்சரவுகளாலும், குடிவெறி கடனாலும் சீர்குலைந்து நிர்ப்பாக்கியத்துக் குள்ளாவது ஆச்சரியமல்ல வென்றாலும் இவைகளும் ஒருவாறு தடுக்கப்படக் கூடியவைகளே. ஆதலால் குடும்பத்தைச் சீர்குலையச் செய்யும் அறிவீனத்தைப் போக்கி, அது தழைத் தோங்(கு)வதற் கேதுவான முறைகளை எடுத்துரைப்பதே குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரத்தின் முக்கிய நோக்கம்.

3. மனைவி (House-wife). குடும்ப காரியத்தை ஒருவராய் நடத்துவது இலேசான காரியமல்ல. கணவனும், மனைவியுஞ் சேர்ந்தே நடத்தவேண்டும்.

மருவிய காதன் மனையாளுந் தானும்
இருவராய்ப் பூண்டுய்ப்பினல்லால்—ஒருவரால்
இல்வாழ்க்கை யென்னு மியல்புடைய வான்சகடம்
செல்லாது தெற்றிற்று நின்று.

என்று முனைப்பாடியார் சொல்லுகிறது மெய்யே. ஆயினும் குடும்ப காரியததை நடத்தும் விஷயத்தில் மனைவி புருஷனிலும் விசேஷித்தவள். எப்படி யென்றால், புருஷன பணத்தைச் சம்பாதிக்கப் பெண்சாதி அதைக் கையாளுகிறாள். புருஷன் வேலை விஷயமாய் வெளியே போயிருக்கையில் மனைவி வீட்டிலிருந்து குடும்ப காரியத்தைக் கவனிக்கிறாள். புருஷன் குடும்ப காரியத்தைக் கவனிக்காததால் கெட்டுப்போன குடும்பங்களுண்டென்றாலும், மனைவியின் அறிவீனத்தாலும் கவலையீனத்தாலுஞ் சீர்குலைந்து போன குடும்பங்கள் அநேகம். ஆதலால் விசேஷமாய் மனைவி குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரங் கற்றவளாயிருத்தல் வேண்டும். கற்ற ஐரோப்பிய ஸ்திரீகளும், சுதேச ஸ்திரீகளும் தங்கள் குடும்பங்களை நடத்தும் மாதிரியைக் கண்ட

Fig. 2. மணவாளனும் மணவாட்டியும்
(Husband and wife).

வர்கள் ஸ்திரீகளுக்கு கல்வி அவசியமல்லவென்று இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் சொல்லத் துணியமாட்டார்கள். குடும்பத்தை நடத்தும் மனையாள் குணசாலியாயுமிருக்க வேண்டும். நன்மனையாளின் இலட்சணங்களைப்பற்றி ஞானியாகிய சாலொமோன் ராஜா சொல்லுகிறதாவது:—

"குணசாலியான ஸ்திரீயைக் கண்டு பிடிப்பவன் யார்? அவளுடைய விலை முத்துக்களைப் பார்க்கிலும் உயர்ந்தது. அவள் புருஷனுடைய இருதயம் அவளை நம்பும்; அவள் சம்பத்துக் குறையாது. அவள் உயிரோடிருக்கிற நாளெல்லாம் அவனுக்குத் தீமை

யையல்ல, நன்மையையே செய்கிறாள். ஆட்டுமயிரையும் சணலை யும் தேடி, தன் கைகளினால் உற்சாகத்தோடே வேலைசெய்கிறாள். அவள் வியாபாரக் கப்பல்களைப் போலிருக்கிறாள்; தூரத்தி லிருந்து தன் ஆகாரத்தைக் கொண்டு வருகிறாள். இருட்டோடே எழுந்து தன் வீட்டாருக்கு ஆகாரங் கொடுத்து, தன் வேலைக்காரி களுக்குப் படியளக்கிறாள். ஒரு வயலை விசாரித்து அதை வாங்கு கிறாள்; தன் கைகளின் சம்பாத்தியத்தினால் திராட்சத் தோட் டத்தை நாட்டுகிறாள். தன்னைப் பெலத்தால் இடை கட்டிக் கொண்டு, தன் கைகளைப் பலப்படுத்துகிறாள். தன் வியாபாரம் பிர யோஜன முள்ளதென்று அறிந்திருக்கிறாள்; இராவிலே அவள் விளக்கு அணையாதிருக்கும். தன் கைகளை இராட்டினத்தில் வைக் கிறாள்; அவள் விரல்கள் கதிரைப் பிடிக்கும். சிறுமையான வர்களுக்குத் தன் கையைத் திறந்து ஏழைகளுக்குத் தன் கரங் களை நீட்டுகிறாள்; தன் வீட்டார் அனைவருக்கும் இரட்டைப் புரை உடுப்பிருக்கிறதால், தன் வீட்டாரினிமித்தம் குளிருக்குப் பயப்படாள். இரத்தினக் கம்பளங்களைத் தனக்கு உண்டு பண்ணு கிறாள்; மெல்லிய புடவையும் இரத்தாம்பரமும் அவள் உடுப்பு. அவள் புருஷன் தேசத்து மூப்பர்களோடே நியாயஸ்தலங்களில் உட்கார்ந்திருக்கையில் பேர் பெற்றவனா யிருக்கிறான். மெல் லிய புடவைகளை உண்டுபண்ணி விற்கிறாள்; கச்சைகளை வர்த்தக ரிடத்தில் ஒப்புவிக்கிறாள். அவள் உடை பலமும் அலங்காரமுமா யிருக்கிறது; வருங்காலத்தைப் பற்றியும் மகிழுகிறாள். வாயை ஞானம் விளங்கத் திறக்கிறாள்; தயையுள்ள போதகம் அவள் நாவின் மேல் இருக்கிறது. அவள் சோம்பலின் அப்பத்தைப் புசி யாமல், தன் வீட்டுக்காரியம் எப்படி நடக்கிறது என்று கண்ணோக் கமாயிருக்கிறாள். அவள் பிள்ளைகள் எழும்பி, அவளைப் பாக்கிய வதி என்கிறார்கள்; அவள் புருஷனும் அவளைப் பார்த்து, அநே கம் பெண்கள் குணசாலிகளாயிருந்ததுண்டு; நீயோ அவர்கள் எல் லாருக்கும் மேற்பட்டவள் என்று அவளைப் புகழுகிறான். சௌந் தரியம் வஞ்சனையுள்ளது, அழகும் வீண். கர்த்தருக்குப் பயப்படு கிற ஸ்திரீயே புகழப்படுவாள்" (நீதிமொழிகள் 31 10-30).

நன்மனையாளின் இலக்ஷணங்கள்.

(A good wife extolled).

இராகம்:—உசேனி. பல்லவி. ரூபகதாளம்

நல்மனையாள் லக்ஷணம் நவில்கிறேன் தோழிகாள்.

அநுபல்லவி.

பல்லாயிரம் பெண்கள்—உல்லாசமாகவே
சல்லாபமாடினல்—சொல்லாமல் காணலாம். (நல்.)

சரணங்கள்.

1. ஞானம் பிறந்திடுமே—அவள் வாயைத் திறந்தால்;
வானம் மழைத்தானந்—தானய்ச் செய்யுமாப்போல்
தானம் ஏழைகட்குத்—தப்பாமல் தான் செய்வாள். (நல்.)

2. காலை துயிலெழுவாள்—அதிகாலை இருட்டில்;
வேலை விஷயத்தில்—பம்பரம்போலாடி,
மாலை மனைக்கேகி—மற்றோர் பின் தூங்குவாள். (நல்.)

3. ராட்டினத்தில் கைவைப்பாள்—விரல் கதிர் பிடிக்க;
திராட்சத்தோட்டம் நாட்டி—வியாபாரமுஞ் செய்வாள்.
ராவில் அணையாது—ஏற்றிய ராத்தீபம். (நல்.)

4. இல்லாத தொன்றிராது—அவளிருக்கும் வீட்டில்;
எல்லாருக்கும் ஏற்ற—போஜனம் வட்டித்து,
எல்லாக் காலத்துக்கும்—ஏற்ற ஆடை ஈவாள். (நல்.)

5. கல்விக் களஞ்சியமாம்—அவள் கற்றோர் முன்னின்றல்;
கல்வியற்றோர் முன்னே—கருணைக் கடலாம்;
செல்வி, சிறுரோடு—கொஞ்சிக் குலாவுவாள். (நல்.)

6. புருஷன் சொல் கடவாள்—அவள் நன்மையே செய்வாள்;
புருஷன் நம்புவான்—புகழ்ந்து பேசுவான்,
புருஷர் மத்தியில்—பேர்பெற்று வாழுவான். (நல்.)

7. பிள்ளைகளும் எழும்பி—அவளை வாழ்த்துவார்கள்;
பிள்ளைகள் முன்னவள்—பாக்கியவதியாம்;
பிள்ளைகள் தாயைப்போல்—ஆவார்கள் நிச்சயம். (நல்.)

8. முகமலர்ச்சி கொண்டு—விருந்தோம்பி வாழுவாள்;
முகத்தில் தெரியும்—அகத்தின் அழகு,
ஜெகத்தில் அவளின்—அழகுக்காரிணை? (நல்.)

Paradise Lodge, 28th August, 1921.

4. மாதா (Mother). பிள்ளைகளுக்கு அவர்களுடைய பெற்றோரைப் பார்க்கிலும் அருமையானவர்கள் வேறில்லை. கூலிக்காரன் மகனைக் குபேரன் வீட்டில் வைத்து அறுசுவையுண்டி கொடுத்தாலும் கூட்டுக்குள் அடைபட்ட

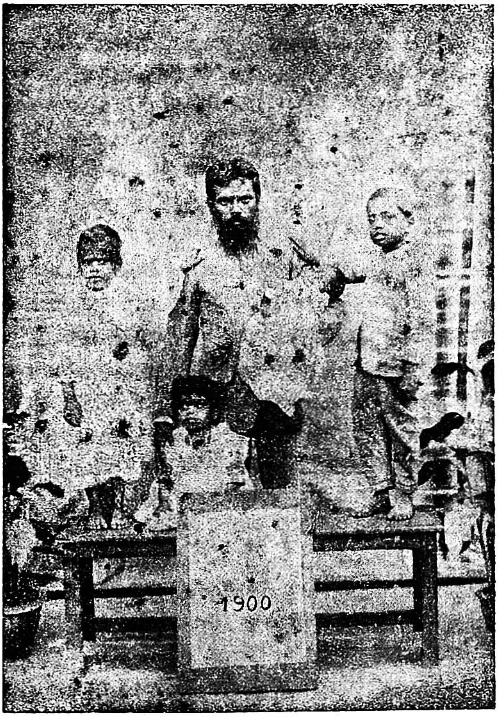


Fig. 3. நிறைவற்ற குடும்பம் (Imperfect Family).

குருவியைப் போல் குறுவிப்போ யிருப்பானே தவிர தன் சொந்த வீட்டிலிருப்பதுபோல் குசாலாய்த் திரியமாட்டான். பிள்ளைகள் வளர்ந்து நல்ல நிலைமைக்கு வரும்வரையில் அவர்களுடைய மாதா பிதா உயிரோடிருப்பார்களானால் அதிலுஞ் சிறந்த சிலாக்கியம் இவ்வுலகில் அவர்களுக்கு

வேறு இல்லையென்றே சொல்லவேண்டும். பிள்ளைகளுக்குப் பிதாவை இழப்பதால் நேரிடும் நஷ்டம் ஒரு மடங்கானால் மாதாவை இழப்பதால் நேரிடும் நஷ்டம் பதின் மடங்கு என்னலாம். "நிழலின் அருமை வெயிலுக்குப் போனால்தான் தெரியும்" என்றபடி நல்ல மாதாவின் அருமை, மாதாவை இழந்தபின் தான் தெரியும். ஆதலால் தாய்முகங் காணாப் பிள்ளைகள் மழைமுகங் காணாப் பயிரைப் போல் வாடி நிற்பது ஆச்சரியமல்ல. பிள்ளைகளுள்ள குடும்பத்தில் தாய் இல்லையானால் அக் குடும்பத்திற்கு இருக்க வேண்டிய இலக்ஷணத்தில் முக்கால்வாசி அற்றுப்போயிற்றென்பது முந்தின பக்கத்திலிருக்கும் படத்தைப் பார்த்தாலும் விளங்கும.

குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரமானது ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கு முரிய பொது சாஸ்திரமாயினும் மேற்காட்டிய காரணங்களையிட்டு மாதர்களுக்கென்றே இந்நூல் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் கற்ற ஒவ்வொரு பெண்ணும் தானுமோர் காலத்தில் ஓர் குடும்பத்தை ஆள நேரிடும் என்கிற சத்தியத்தை உணர்ந்து, இப்போது அதற்கேற்ற ஞானத்தை அடைந்துகொள்ளப் பிரயாசப்படுவது அத்தியந்த அவசியம்.

II. அதிகாரம்.

சரீரம் (The Body).

5. சரீரத்தின் பிரிவுகள் (Divisions of the Body). நமது சரீரத்தை மேலாகப் பார்த்தால், அது தலை, முண்டம், கைகால்களாகிய உறுப்புக்கள் என மூன்று பங்குகள் உள்ளது என்று சொல்லலாம். "எண்ஜாண் உடம்புக்குந் தலையே பிரதானம்." தலைக்குப் பரிசமும் உண்டாதலால், மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி, ஆகிய பஞ்சேந்திரியங்கள் தலையில் அமைந்திருக்கின்றன. புத்திக்கு ஆதாரமாகிய மூளை தலைக்குள் இருக்கிறது. முண்டத்திற்குள் இரத்தாசயம், நுரை

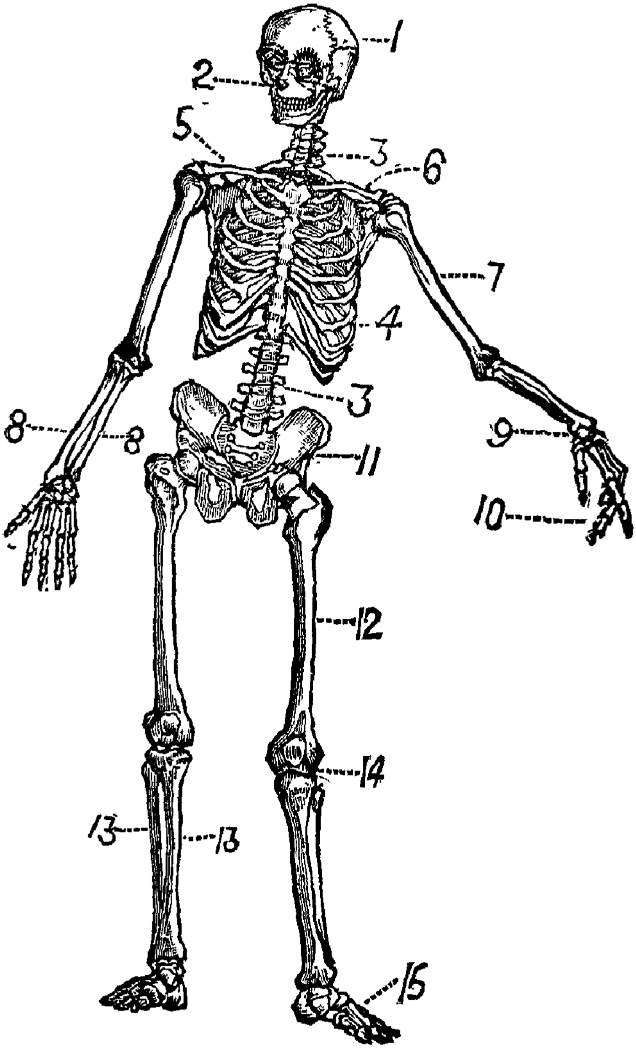


Fig. 4. எலும்புச் சட்டம் (Skeleton).

1. கபாலவெலும்புகள்; 2. முகவெலும்புகள்; 3. முதுகெலும்புகள்; 4. விலாவெலும்புகள்; 5. காறையெலும்பு; 6. கைச்செட்டையெலும்பு; 7. புயவெலும்பு; 8. முன்னங்கை யெலும்புகள்; 9. மணிக்கட்டெலும்புகள்; 10. கைவிரலெலும்புகள்; 11. பிட்டத்து எலும்புகள்; 12. தொடை எலும்பு; 13. முன்னங்காலெலும்புகள்; 14. முழங்கால் சிப்பி; 15. பாதவெலும்புகள்.

யீரல், இரைப்பை, முதலிய சிறந்த கருவிகள் அநேகம் உண்டு. நமது சரீரத்தை மேலாக வலபக்கம், இடபக்கம் என இரு கூறுபடுத்தினால் நமது சரீரத்தின் அங்கலக்ஷணம் (Symmetry) விளங்கும். வலது பக்கத்தில் ஒரு புருவம், ஒரு கண், ஒரு மூக்குத்துவாரம், பதினாறு பற்கள், ஒரு கை, பன்னிரண்டு விலாவெலும்புகள், ஒரு கால் இருக்கின்றன போலவே இடது பக்கத்திலும இருக்கக் காண்பீர்கள்.

6. எலும்புச் சட்டம் (Skeleton). நமது சரீரத்தின் எலும்புச் சீட்டத்திற்குக் கங்காளம் என்று பெயர். இது தசைகளுக்கு ஒரு சட்டமாக உதவுகிறதன்றி, சரீரத்தைச் சுமக்கவும், சரீரத்தின் நுண்ணிய கருவிகளைக் காக்கவும் உதவுகிறது. எலும்புகள், அவைகள் செய்யவேண்டிய வேலைக்குத்தக்கதாக ஒன்றுக்கொன்று உருவத்தில் பேதப் பட்டிருக்கும். அவைகளில் சில நீளமானவைகள்; வேறு சில குறுகியவைகள். சில உருண்டு திரண்டிருக்கும்; வேறு சில தட்டையாயிருக்கும். சில வளையம் வளையமாயிருக் கும்; வேறு சில எலும்புகள் சட்டிபோல் குழிந்திருக்கும். ஒரு வாலிபனின் சரீரத்தில் 206 எலும்புகள் உண்டு; 32 பற்களையுஞ் சேர்த்தால் 238 ஆகும்.

(1) தலை எலும்புகள் (The Bones of the Skull). ஒரு வாலிபனின் தலையில் 28 எலும்புகள் உண்டு; அவைகளில் 8 கபாலத்தையும், 6 காதுகளையும், 14 முகத்தையுஞ் சேர்ந் தவை. ஆனால் பிள்ளைகளுடைய தலையில் இத்தொகைக்கு அதிகமாகவும், விருத்தாப்பியருடைய தலையில் குறைவாக வும் இருக்கும். ஏனென்றால், சில எலும்புகள் காலஞ்செல் லச் செல்ல ஒன்றாகச் சேர்ந்துகொள்ளுகின்றன. 32 பற்களை யுஞ் சேர்த்தால் தலையிலுள்ள எலும்புகளின் தொகை 60 ஆகும். இவைகள் மூளையையும், கண், காது, மூக்கு, நாக்கு முதலிய உறுப்புகளையுங் காக்கின்றன. கீழ்த்தாடை எலும்பு மாத்திரம் கதவுபோல் அசைந்தாடும்; இது இலேசாய் ஒடி யக்கூடியது. இது ஒடிந்தால் கீழ்வாய்ப் பற்கள் இதிலிருப் பதால் பொருந்தக் கட்டுவது கஷ்டம். தலையின் மற்ற எலும்

புகள் உடைந்தால் அவைகள் மூளையை அமுக்குவதால் காயப்பட்டவன் ஸ்மரணையற்றுக் கிடக்க நேரிடலாம்.

(2). முண்டத்து எலும்புகள் (The Bones of the Trunk). சிறு பிள்ளைகளுக்கு முதுகெலும்புகள் 33. இவைகளில் மேலேயுள்ள 24 எலும்புகள் தனித்தனியான வளையங்களாய் சிறு குருத்தெலும்புகளால் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கிறபடியால நாம் குனியவும் நிமிரவும் கூடியவர்களா யிருக்கிறோம். இவைகளில் 7 எலும்புகள் கழுத்தையும், 12 முதுகையும், 5 இடுப்பையும் சேர்ந்தவை. அடுத்த பிட்டத்தைச் சேர்ந்துள்ள 5 எலும்புகள் ஒன்றாகவும், அடியிலுள்ள 4 எலும்புகள் ஒன்றாகவும் சேர்ந்து இரண்டு எலும்புகளாகின்றன. இந்த 2 எலும்புகள் மேலேயுள்ள 24 எலும்புகளைப்போல் அசைவுள்ளவைகள் அல்ல. மேலே காட்டியிருக்கும் காரணத்தால் பெரியவர்களுக்கு 26 முதுகெலும்புகள்தா னுண்டு. இவ்வெலும்புகள் இவைகளுக்குள்ளிருக்கும் மூளைக்கு உறையாக இருந்து அதைக் காக்கின்றன.

விற்போல் வளைந்திருக்கும் தட்டையான விலாவெலும்புகள் பக்கத்துக்கு 12 ஆக 24 உண்டு. இவைகளில் மேலேயுள்ள 7 சோடுகள் குறுத்தெலும்புகளால் நெஞ்செலும்போடு இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு மெய் விலா வெலும்புகள் (True ribs) என்றும், மற்ற 5 சோடுகளுக்கு பொய் விலாவெலும்புகள் (False ribs) என்றும் பெயர். பொய் விலாவெலும்புகளில் மேலேயுள்ள 3 சோடுகள் நெஞ்செலும்போடு இணைக்கப்படாமல் குருத்தெலும்புகளால் தத்தமக்கு மேலேயுள்ள விலாவெலும்போடு இணைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அடியிலுள்ள 2 சோடுகள் நெஞ்செலும்போடு எவ்வகையாலாவது இணைக்கப்படாமல் தனித்து விடப்பட்டிருக்கிறபடியால் இவைகளுக்கு மிதக்கும் விலா வெலும்புகள் (Floating ribs) என்று பெயர். இவைகள் மற்ற விலாவெலும்புகளைவிட மிகக் குள்ளமானவைகள். விலா வெலும்புகளாலும், நெஞ்செலும்பு முதுகெலும்புகளா

லும் ஆகிய நெஞ்சுக்கூடு இரத்தாசயம், நுரையீரல் முதலிய சிறந்த கருவிகளைக் காக்கின்றன.

மேலே காட்டிய 26 முதுகெலும்புகளோடும், 24 விலாவெலும்புகளோடும் சட்டி வடிவமான நெஞ்செலும்பு ஒன்றையும், சில அற்புதக் கருவிகளுக்கு ஆதாரமாகவிருக்கும் சட்டி வடிவமான பிட்டத்து எலும்புகள் இரண்டையும், நாக்கின் அடிப்பாக எலும்பு ஒன்றையுஞ் சேர்த்தால் மூண்டத்தில் 54 எலும்புகள் உண்டு.

(3). கைகாலெலும்புகள் (The Bones of the Limbs). கையொன்றுக்கு 32 எலும்புகளாகவும், காலொன்றுக்கு 30 எலும்புகளாகவும் 124 எலும்புகள் இரு கைகளிலும் இரு கால்களிலு முண்டு. எப்படியெனில், புயத்தில் 1; முன்னங்கையில் 2; மணிக்கட்டில் 8; புறங்கை எலும்புகள் 5; பெருவிரல் 2; மற்ற விரல் ஒன்றுக்கு 3 எலும்புகளாக 12; கையை முண்டத்தோடு முன்பக்கம் இணைக்கிற காறை எலும்பு 1; பின் பக்கம் இணைக்கிற கைச்செட்டை எலும்பு 1. அப்படியே தொடையில் 1; முன்னங்காலில் 2; முழங்கால் சிப்பி 1; குதிங்காலிலும், அடிப்பாதத்திலுமிருக்கும் கணுக்கால் எலும்புகள் 7; மேற்பாத எலும்புகள் 5; பெருவிரல் எலும்புகள் 2; மற்ற விரல் ஒன்றுக்கு 3 எலும்புகளாக 12 எலும்புகள்.

உருண்டை வடிவமான தொடையெலும்பே எல்லா எலும்புகளிலும் நீண்டதும் பெரிதுமானது; இது இலேசாய் ஒடியத்தக்கது. இதற்கு அடுத்த நீளமான எலும்பு இதோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கும் முன்னங்கால் உட்பக்க எலும்பு. பெருவிரலுக்கும் முழங்கைக்கும் இடையிலிருக்கும் முன்னங்கை வெளி எலும்பு சுண்டு விரலுக்கும் முழங்கைக்கும் இடையிலிருக்கும் முன்னங்கை உள் எலும்பின் மேல் சுழலக்கூடியதா யிருக்கிறது. முக்கோணவடிவ தட்டையான கைச்செட்டை எலும்பு முதுகுப் பக்கம் விலாவெலும்புகள்மேல் சுவாதீனமாய் அசையக் கூடியதானபடி

யால் அது ஒடிவது அரிது ; ஆனால் முன் பக்கத்தில் நெஞ்செலும்பிலிருந்து கைச் செட்டை எலும்போடு போய்ப் பொருந்தும் காறை எலும்பு சிறுத்து, நீண்டு, சுவாதீனமான அசைவு அற்றிருப்பதால் அடிக்கடி ஒடிந்துபோவதுண்டு. தோளின் மேற்புறததில் ஒன்றும், முழங்கையில் ஒன்றும், மணிக்கட்டில் ஒன்றும், கைவிரல்களில் பதினைந்துமாக ஒவ்வொரு கையிலும் பதினெட்டு முளிகளிருக்கிறபடியால் நமது கைகள் மடக்கவும், நீட்டவும், ஆட்டவும், பிடிக்கவுந் தக்கவைகளா யிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு காலிலும்மப்படியே பதினெட்டு முளிகள் உண்டு ; ஆதலால் நமது கால்களும் மடக்கவும், நீட்டவும், குதிக்கவும் ஏற்றவைகளாயிருக்கின்றன. இம்முளிகளாகிய பொருத்துகளின் அசைவு இடத்துக்கிடம் பேதப்படுகின்றன. தோளிலும் பிட்டத்திலுமுள்ள பொருத்துகள் கையையுங் காலையும் எப்பக்கமும் ஆட்டவும், சுழற்றவும் இடம் கொடுக்கின்றன ; முழங்கை, முழங்கால், கணுக்கால் பொருத்துகள் கீல்போல் முன்பின் ஆட இடந் தருகின்றன ; முதுகெலும்புகளுக்கு இடையிலுள்ள பொருத்துகள் அவைகள் கொஞ்சம் மாத்திரம் அசைய இடந் தருகின்றன. கழுத்தெலும்புகளின் மேலிருக்கும் பொருத்துகள் தலையை முன்னும், பின்னும், இரு பக்கங்களிலும் அசைக்க ஏதுவுள்ளதாக்குகின்றன. பெரியவர்களின் மண்டையோட்டிலிருக்கும் பொருத்துகள் நிலையானவை. அவைகளுக்கு அசைவில்லையாயினும் மண்டையில் விழும் அடியின் விசையைத் தணிக்கத் தக்கவைகள்.

முன் சொன்னதுபோல் எலும்புகள் உருவத்தில் ஒன்றுக்கொன்று பேதப்பட்டபோதிலும், அவைகளெல்லாம் பாஸ்பேற்று ஆவ் லைம் (Phosphate of lime), கார்பனேற்று ஆவ் லைம் (Carbonate of lime) என்னுஞ் சுண்ணும்பு வஸ்துக்களாலும், கொம்பு அல்லது வச்சிரப் பசைபோன்ற ஓர் வகை வஸ்துவினாலும் உருவானவைகள். ஒரு எலும்பை எடுத்துக் காடியில் சில நாட்களாக ஊறவைத்தால் சுரங்க பதார்த்தங்களாகிய சுண்ணும்பு வஸ்துக்கள் கரைந்துபோக, கொம்பு போன்ற வஸ்து மாத்திரம் மீதியாயிருக்கும். இது

வளைந்துகொடுக்கு மாதலால் இதை ஒடிக்க முடியாது. ஆனால் நெருப்பில் போட்டால் எரிந்து காணாமற்போகும். குழந்தைகளுடைய எலும்புகள் முற்றிலும் இவ்வஸ்துவாலேயே உண்டானவைகள. அவைகளில் சுரங்க பதார்த்தங்கள் கிடையா. இதனால்தான் பிள்ளைகள் விழுந்தாலும் அவர்கள் எலும்புகள் ஒடிகிறதில்லை. விருத்தாப்பியருடைய எலும்புகள் சுண்ணாம்பு சேர்ந்து இறுகியிருப்பதால் அவர்கள் தவறி விழும்போது அவைகள் ஒடிந்துபோகின்றன. எலும்புக்குள்ளே இருக்கும் மூளையானது எலும்புப் பதார்த்தந்தான். ஒடிந்த எலும்பு மறுபடியுங் கூடும்படி இது உதவி செய்கிறது. எலும்புகளுக்கு இரத்தம் அவசியமாதலால் இரத்த நரம்புகள் ஓடுவதற்கு அவைகளில் சிறிய துவாரங்கள் அநேகமுண்டு.

7. தசைகள் (Muscles). எலும்புச் சட்டத்தின் மேலுள்ள சிவப்பு மாமிசத் துண்டுக்குத் தசை என்று பெயர். ஒவ்வொரு தசையும் அநேக தசைநார்களால் (Fibres) அமைக்கப்பட்டு, தசையுறை என்று சொல்லப்படும் மென்மையான வஸ்துவால் மூடப்பட்டு, தசைநரம்புகள் (Tendons) என்று சொல்லப்படும் பலமான வெண் நரம்புகளால் எலும்போடு சேர்த்துக் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. தசைகள் எலும்புகளைப்போல் இரு அந்தங்களிலும் பருத்திராமல் நடுவில் பருத்து, அந்தங்களில் சிறுத்திருக்கின்றன. அவைகள் ரப்பரைப் (Rubber) போல் சுருங்கவும் விரியவுங்கூடிய தன்மை யுடையவைகளாதலால் நாம் நிமிர்ந்து நிற்கவும், குனியவும், நமது கைகளை நீட்டி மடக்கி வேலைசெய்யவும், இறகைப் பிடித்து எழுதவும், நமது கால்களால் நடந்து ஓடி ஆடித் திரியவும், நமது கண்களைச் சிமிட்டிச் சிரித்துப் பேசிப் பாடவுங் கூடியவர்களா யிருக்கிறோம். கையை மடக்குகையில் புயத்திலுள்ள தசை சுருங்கிப் பருப்பதையும் நீட்டுகையில் அது நீண்டு சிறுத்துப்போவதையுங் கவனித்தால் தசைகளின் தன்மை நன்றாய் விளங்கும். கெண்டைக்கால், தொடை, பிட்டம், முதுகு, நெஞ்சு முதலியவைகளிலுள்ள அநேக தசைகள் சுருங்குவதனால் நிற்கத் திராணி

யுடையவர்களாயிருக்கிறோம். நமது கைகால் முதலியவை களிலுள்ள அநேக தசைகள் நமக்கு இஷ்டமானபோது மாத்திரம் சுருங்கி, விரிந்து, இயங்குந் தன்மையுள்ளவைகள். ஆனால் நமது இரத்தாசயம், இரைப்பை, இரத்த நாளங்கள், குடல்கள் முதலிய உள் யந்திரங்களிலுள்ள தசைகள் நாம் தூங்கும்போதும் விழித்திருக்கும் போதும் சுயமாகவே இயங்கிக்கொண் டிருக்கின்றன. சுவாசக் கருவியாகிய நுரையீரல் போன்றவை இரண்டொரு நிமிஷம் நமது இஷ்டத்துக்கு அடங்கியிருக்கும். தேக அப்பியாசமில் லாமையால் தசைகள் சிறுத்துப் பலவீனப்படும். நமது சரீரத்தில் ஐந்நூறு தசைகளுக்கு அதிகமுண்டு. அவை களெல்லாம் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப் பட்டவைகளா யினும் ஒன்றுகொன்று தடையா யிராவண்ணம் அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் சரீரத்தை இயங்கச்செய்வ தல்லாமல் அதற்கு உருண்டை வடிவத்தையும், அழகையுந் தருகின்றன; அவைகள் எலும்புகளைப் பொருத்துகளண்டை சேர்த்துக்கட்டி, வாய் அடிவயிறு போன்ற குழிகளை மூடு கின்றன. ஆதலால் தசைகளில் சில நீண்டு சிறுத்தும், சில குறுகிப் பருத்தும், சில உருண்டையாயும், வேறுசில தட்டை யாயும் இருக்கும்; சில பெரியவைகளாயிருக்கையில் வேறு சில கண்ணுக்குத் தெரியா சிறியவைகளாயிருக்கும்.

8. தோல் (Skin). தசை முழுவதையும் மூடி, அதைக் காக்கும் போர்வைக்குத் தோல் என்று பெயர். இதுவுந் தசையைப்போலவே சுருங்கவும், விரியவுங்கூடிய தன்மை யுள்ளது. இதற்கு இரண்டு அடுக்குகள் உண்டு. மேல் அடுக் குக்குப் புறத்தோல் (Epidermis) என்றும், கீழ் அடுக் குக்கு அகத்தோல் (Dermis) என்றும் பெயர். புறத் தோலுக்குக் கீழ் அதைச் சேர்ந்தே மால்பீஜியன் அடுக்கு (Malpighian Layer) என்றோர் நடுத்தோல் உண்டு. புறத் தோல் நகம போன்றதும், நுண்ணியதுமான வஸ்துவாலா னது. அது பாம்புச் சட்டைபோல் உரிந்து செதிள்போன்ற தூளாக உதிர்ந்து கொண்டே யிருக்கும். அது சேதப்பட் டால் இரத்தஞ் சிந்துவதுமில்லை; நோவுண்டாவதுமில்லை.

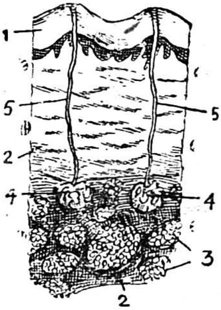


Fig. 5. தோல் (Skin).

1 (a)

1. புறத்தோல் (Epidermis); 2. அகத்தோல் (Dermis); 3. நெய்க் கோளங்கள் (Sabaceous glands); 4. சுவேதக்கோளங்கள் (Sweat glands); 5. வேர்வை வெளிப்படும் துவாரமாகிய சுவேதக் குழாய்கள் (Sweat ducts); 1 (a). மால்பீஜியன் அடுக்கு (Malpighian Layer) என்ற நடுத்தோல்.

ஆனால் அகத்தோல் காயப்பட்டால் இரத்தம் ஓடும் ; நோவுமுண்டாகும். அது விசேஷ உணர்ச்சியுடையபதாதலால் சிற்றெறும்பு தேகத்தின் மேலேறினாலும் அது உணர்ந்தறியும். நமது தோல் நமது வாயண்டை முடிவதுபோல் தோன்றினாலும் அப்படி முடியாமல் அது உள்ளாகவுஞ் செல்லுவதால் நமது சரீரம் ஒரு பைக்குள் அடங்கியிருக்கிறது என்று சொல்லலாம்.

தோல் தசைகளைப் பாதுகாக்கும் போர்வையாகவும் பரிசக் கருவியாகயும் இருப்பதன்றி, நுரையீரல், குடல், குண்டிக்காய்கள் முதலியவைகளைப்போல் கழிவு பதார்த்தங்களை வெளியேற்றுங் கருவியாகவுமிருக்கிறது. அதற்குக் கீழ் நெய்க்கோளங்கள் (Sabaceous glands), சுவேதக் கோளங்கள் (Sweat glands) என்று சொல்லப்படும் இருவகைக் குழாய்கள் உண்டு. நெய்க் கோளங்களிலிருந்து கசியும் எண்ணெய் உரோமத்துக்கும் தோலுக்கும் மேனியைக் கொடுத்து, முளிகளண்டை அசைந்தாடும் எலும்புகள் தேய்ந்து போகாதபடி அவைகளைக் காக்கிறது. நாம் வெயிலிலுங் காற்றிலும் அலைந்தாலும் நமது தோல் வெடித்துப் போகாமலிருக்கிறதற்கு இந்த எண்ணெய்தான் காரணம். தோலுக்குக் கீழே சுருண்டு கிடக்கும் எண்ணிறந்த சுவேதக் கோளங்கள் மூலமாய்ச் சரீரத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தமும் நஞ்சுப் பதார்த்தமும், இரத்தத்தில் மட்டுக்கு மிஞ்சியிருக்கும் நீரும் வேர்வையாக வெளிப்படுவதினால் சரீரத்துக்கு

ஆரோக்கியமும், குளிர்ச்சியுமுண்டாகிறது. சுருண்டிருக்கும் ஒரு சுவேதக் கோளத்தை நீட்டினால் அது கால் அங்குல நீளமாகும். சரீரத்தில் ஒரு சதுர அங்குல இடத்தில் 2800 சுவேதக் கோளங்கள் உண்டாதலால், சாதாரண உயர முடைய மனுஷனின் சரீரத்தில் எழுபது லட்சம் சுவேதக் கோளங்களும், அவன் தோலில் எழுபது லட்சம் துவாரங் களும் உண்டெனவும், அக்கோளங்களை யெல்லாம் நீட்டி னால் அவைகள் 28 மைல் தூரஞ் செல்லுமெனவுங் கணக் கிட்டிருக்கிறார்கள். இத்துவாரங்கள் உள்ளங் கைகளிலும் உள்ளங் கால்களிலும் அதிகம், கழுத்தில் சற்று குறைவு.

தோல் பரிசக் கருவியாகவும், கழிவு பதார்த்தங்களை வெளியேற்றுங் கருவியாகவும் இருப்பதன்றி தோலிலுள்ள துவாரங்களின் வழியாய் பிராணவாயுவை உறிஞ்சி நுரை யீரல்களுக் குதவி செய்கிற சுவாசக் கருவியாகவுமிருக்கிறது.

9. மூளை (Brain). மூளையானது கபாலத்திலுள்ள உறுதியான எலும்புகளாலும், தோலாலும் பததிரமாய் காக்கப்பட்டிருக்கும் சாம்பல் நிறமான மெல்லிய வஸ்து.

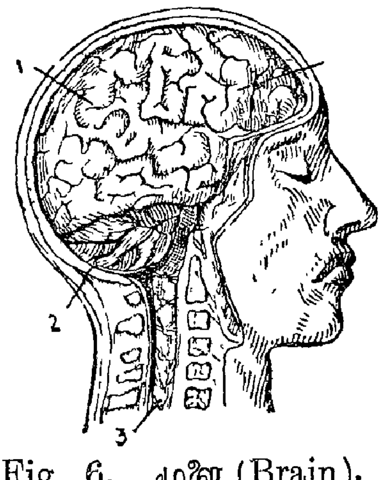


Fig. 6. மூளை (Brain).

1. பெரு மூளை. (Cerebrum); 2. சிறுமூளை (Cerebellum); 3. ஸ்பைனல் கார்ட் (Spinal Cord).

மூளையே புத்திக்கு ஆகாரம்; ஆனால் அது ஜீவனுக்கு ஆதாரமல்ல. நமது மூளை எடுபட்டாலும் நாம் உயிரோடிருக்கலாம்; ஆனால் புத்தி சித்தம் அற்றவர்களா யிருப்போம். மூளையின் மேற்பகுதி பெருமூளை (Cerebrum) என்றும், தலையின் பின்பக்கத்திற்கு அடியிலிருக்கும் கீழ்ப் பகுதி சிறுமூளை (Cerebellum) என்றும் அழைக்கப்படும். முதுகெலும்புக்குள்ளிருக்கும் ஸ்பைனல் கார்ட் (Spinal cord) என்னும் சாம்பல் நிறமான மெல்லிய வஸ்துவும் மூளையோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் மூளைக்கில்லாத பரிச உணர்ச்சி ஸ்பைனல் கார்டுக்கு உண்டு. மூளையிலும், ஸ்பைனல் கார்டிலுமிருந்து அநேக மெல்லிய நரம்புகள் புறப்பட்டு சரீரத்தின் எல்லாப் பக்கங்களுக்குஞ் செல்லுகின்றன. மூளையிலிருந்து 12 சோடு நரம்புகள் புறப்பட்டு, கண்களுக்கும், காதுகளுக்கும், மூக்குக்கும், மற்ற அவயங்களுக்குஞ் செல்லுகின்றன. இவைகளில் சில வெளிச்சத்தையும், சில தொனியையும், சில மோப்பத்தையும், சில ருசியையும் உணர்ந்தறியும். ஸ்பைனல் கார்டிலிருந்தும் 31 சோடு நரம்புகள் புறப்பட்டு விலாப்பக்கம் வரையில் எட்டியிருக்கின்றன. மூளையும், ஸ்பைனல் கார்டும் எந்த வஸ்துவினால் உருவாக்கப்பட் டிருகின்றனவோ அதே வஸ்துவினால் இந்நரம்புகளும் உருவாக்கப்பட் டிருக்கின்றன. ஸ்பைனல் கார்டின் பின்புறத்திலிருந்து புறப்படும் நரம்புக்குப் பரிச நாடி (Sensory nerve) என்றும், முன் புறத்திலிருந்து புறப்படும் நரம்புக்கு சலன நாடி (Motor nerve) என்றும் பெயர். பரிச நாடி அறுபட்டால் அதைச் சேர்ந்த பாகமெல்லாம் மரத்துப் போம். சலன நாடி அறுபட்டால் சரீரத்தின் அப்பாகத்தை அங்கு மிங்கும் ஆட்ட முடியாது. இவ்விரண்டு வகை நாடிகளும் ஸ்பைனல் கார்டின் இரு புறங்களிலிருந்து புறப்பட்டு ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து தேகமெங்குஞ் செல்லுகின்றன. ஒரு எறும்பு நம்மைக் கடித்தால் பரிச நாடியானது அக்ஷணமே அதை மூளைக்குத் தெரிவிக்க, மூளையானது சலன நாடியின் மூலமாய் நமது கைக்கு உத்தரவு பிறப்பித்து அக்ஷணமே அவ்வெறும்பைப் பிடிக்கச் செய்கிறது.

10. கொழுப்பு (Fat). கொழுப்பு என்று சொல்லப்படும் வெண்ணிற வஸ்துவும் நமது சரீரத்தில் அங்கங்குண்டு. தேக சௌக்கியத்திற்கும், அனல் தருவதற்கும் கொழுப்பு சற்று அவசியமாயினும், அது அதிகப்படுமிடத்து வியாதியுண்டாகும். நெய்ப் பதார்த்தங்களை அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டு அதற்குத் தகுந்தபடி தேக அப்பியாசஞ் செய்யா விட்டால் நமது தேகத்தில் கொழுப்பு அதிகப்படும்.

11. இரத்தாசயம் (TheHeart). நமது நெஞ்சுக் கூட்டிக்குள்ளிருக்கும் இரத்தாசயமானது நமது கைப்பிடியளவு பருமனுள்ளதாய், அதன் அகன்ற அடிப்பாகம் மேல் நோக்கிப் பின்பக்கமாகச் சற்று சாய்ந்தும், அதன் ஒடுங்கிய நுனிப்பாகம் கீழ் நோக்கி இடது பக்கத்து ஐந்தாம் ஆறும் விலா வெலும்புகளுக்கிடையில் முன்பக்கஞ் சற்று சரிந்துமிருக்கத்தக்க விதமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதற்கு நாலு அறைகளுண்டு. இடதுபுற மேலறைக்குங் கீழறைக்குமிடையிலும், வலதுபுற மேலறைக்குங் கீழறைக்கு மிடையிலும் வால்வ்ஸ் (Valves) என்று சொல்லப்படும் கீழ்நோக்கித் திறக்குங் கதவுகளுண்டு. ஆனால் இடது புறத்து அறைகளுக்கும் வலது புறத்து அறைகளுக்கு மிடையில் அப்படிப்பட்ட திறப்புகள் கிடையா.

இடது புறத்துக் கீழறையிலிருந்து பிரகாசமான சிவந்த சுத்த இரத்தம் அயோர்ட்டா (Aorta) என்று சொல்லப்படும் பெரிய குழாய் மூலமாய்ப் புறப்பட்டு, பின்பு பல கவர்களாகப் பிரிந்து ஆர்ட்டரிஸ் (Arteries) என்று சொல்லப்படும் சுத்த இரத்த நாடிகள் மூலஞ் சென்று, அதன்பின் காப்பில்லரிஸ் (Capillaries) என்றழைக்கப்படும் மயிரிழை போன்ற நுண்ணிய நரம்புகள் மூலமாய்த் தேகமெங்கும் பரவி, தேகத்தைப் போஷித்து, தேகத்திலுள்ள அழுக்குகளை வாரிக்கொண்டு, கார் இரத்தமாக மாறி, முதலாவது மயிரிழை போன்ற கெட்ட இரத்த நரம்புகளுக்குள் பிரவேசித்து, பிறகு வெயின்ஸ் (Veins) என்றழைக்கப்படும் சற்று பெரிய கெட்ட இரத்த நாளங்களுக்குள் பிரவேசித்து

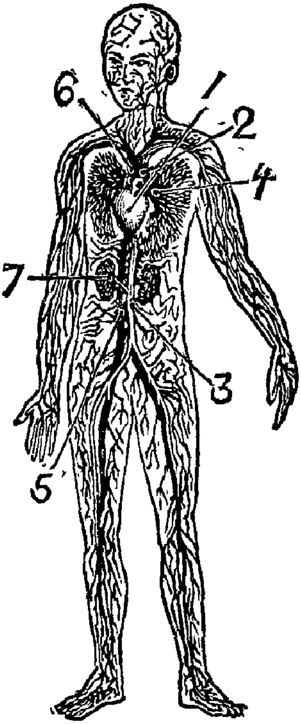


Fig. 7. இரத்த ஓட்டம் (Circulation of Blood).

1. இரத்தாசயம் (Heart); 2. பெரிய சுத்த இரத்தக் குழாய் (Aorta); 3. கெட்ட இரத்தநாளம் (Vein); 4. நுரையீரல் இரத்த நாளம் (Pulmonary Artery); 5. சுத்த இரத்த நாடி (Artery); 6. பெரிய கெட்ட இரத்தக் குழாய் (Superior vena cava); 7. குண்டிக்காய்களின் இரத்த நாளங்கள் (Veins and arteries of the kidneys).

கடைசியில் ஒரு பெரிய கெட்ட இரத்தக் குழாய் வழியாய் இருதயத்தின் வலதுபுற மேலறையில் பிரவேசிக்கும்.

இந்தக் கார் இரத்தம் கதவு மூலமாய் வலதுபுறக் கீழ் அறையில் பிரவேசித்து, பிறகு வலதுபுறக் கீழ் அறையிலுள்ள பல்மனரி ஆர்ட்டரி (Pulmonary Artery) என்று சொல்லப்படும் நாளத்தின் மூலமாய் இரண்டு நுரையீரல்களுக்குள் பிரவேசித்து, அங்குள்ள சுத்த ஆகாயத்தால் சுத்திகரிக்கப்பட்டு, சுத்த இரத்தமாக மறுபடியும் மாறி, பல்ம-

னரி வெயின்ஸ் (Pulmonary Veins) என்றழைக்கப்படும் நாளங்கள் மூலமாய் இரத்தாசயத்தின் இடதுபுற மேலறை யில் பிரவேசிக்கிறது.

இரத்தாசயமானது சுருங்கி விரியுந் தன்மையுள்ளது. முதலாவது மேலறைகள் சுருங்கி, அவைகளிலுள்ள இரத் தம் கதவுகள் மூலமாய்க் கீழ் அறைகளுக்குள் பாய்கின்றது. பின்பு கீழ் அறைகள் சுருங்கக் கதவுகள் அடைபட்டு அங் குள்ள இரத்தம் இரத்த நாளங்கள் மூலமாய் வெளிப்படு கிறது. சுத்த இரத்த நாளங்களும் சுருங்கி விரியுந் தன்மை யுடையவைகளானதால் இரத்தம் அவைகளினூடே குபீர் குபீரென்று பாய்ந்து அவைகளிலுள்ள கதவுகளைத் திறந்து கொண்டு செல்லுகிறது. இடது பக்கத்து ஐந்தாம் ஆறும் விலா வெலும்புகளுக்கிடையில் கையை வைத்துப் பார்த்தா லும், அல்லது காதை வைத்துக் கேட்டாலும் இரத்தாசயம் துடிப்பது தெரியும். மணிக்கட்டுக் கருகில் நாடி பிடித்துப் பார்த்தால் சுத்த இரத்த நாளம் துடிப்பதை உணர்ந்தறிய லாம். ஆனல் கெட்ட இரத்தத்தை இரத்தாசயத்துக்குக் கொண்டுபோகும் நரம்புகளில் கதவுகள் கிடையா. அவை களுக்கு இந்தத் துடிப்புமில்லை.

இரத்தநீர், கார்பஸ்ல்ஸ் (Corpuscles) என்றுசொல்லப் படும் தட்டையும் வட்டமுமான நுண்ணிய அணுக்கள், வ்வைபிரின் (Fibrin), அல்பியூமன் (Albumen), கொழுப்பு வஸ்து, பலவகை உப்புகள் முதலிய பொருட்கள் இரத்தத் தின் முக்கிய சேர்க்கைகளாம். கார்பஸ்ல்ஸ் என்னும் நுண்ணிய அணுக்கள் இரு தரமானவை. இரத்தநீரில் மிதக் கும் சிறு சிவப்பு அணுக்களாகிய ரெட் கார்பஸ்ல்ஸ் (Red Corpuscles) ஓர் தரம்; இவைகள் மத்தியில் காணப்படும் வெள்ளை அணுக்களாகிய ஹொய்ற்ற் கார்பஸ்ல்ஸ் (White corpuscles) மற்ற தரம். ஒரு துளி இரத்தத்தில் ரெட் கார்பஸ்ல்ஸ் 50 லட்சம் வரை உண்டு. இந்தச் சிவப்பு அணுக்கள் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாயு வில் அதிகப் பாகத்தைக் கிரகித்து, சரீரத்தின் வெளிப்புறம் வரையுள்ள தசைநார்களுக்குக் கொண்டுபோய், அங்குண்

டாகும் கரியமலவாயுவில் அதிகப் பாகத்தைக் கிரகித்து, நுரையீரல்களுக்குத் திரும்பக் கொண்டுவந்து, பிராணவாயுவாக அதை மாற்றுகின்றன; இவ்விதமாய் அவைகள் இரத்தத்திலுள்ள பொருட்களில் மஹா முக்கியமானவைகளாய் இருக்கின்றன. கண்ணாடியைப்போல் ஒளி ஊடுருவத்தக்க வெள்ளை அணுக்களாகிய ஹோய்ற்ற் கார்பஸ்ல்ஸ் சிவப்பு அணுக்களைவிடத் தொகையில் குறைந்தாலும் உருவத்தில் சற்று பெரிதாயிருக்கும்; 400 சிவப்பு அணுக்களுக்கு 1 வெள்ளை அணுவாக இருக்கும். இவைகள் இரத்தத்தில் பிரவேசிக்கும் விஷ வித்துக்களைப் பிடித்துக் கொன்று விடுகின்றன. நம்மில் அநேகர் காய்ச்சல் முதலிய வியாதிகளிலிருந்து காக்கப்படுவது இவைகளால்தான். ஆகையால் இவைகள் நமது **காணப்படா சரீர காவலாளிகள்** (Invisible Body-guards) என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

12. **நுரையீரல்கள்** (The Lungs). நுரையீரல்களானவை நெஞ்சுக் கூட்டுக்குள்ளே மேல் பாகத்தில் இரத்தாசயத்துக்கு இடது பக்கத்திலொன்றும் வலது பக்கத்திலொன்றுமாக விருக்கும் முக்கிய சுவாசக் கருவிகளா யிருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களை அப்புறப்படுத்துவதில் இவைகளுக்கு நிகரான கருவிகள் வேறில்லை. இவைகள கடற் பஞ்சைப்போல் ஏராளமான துவாரமுடையவைகளாயும், நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாயத்தை அடக்கிக்கொள்வதற்கு மிக நுண்ணிய அறைகளுள்ளவைகளாயு மிருக்கின்றன. இவ்வறைகள் நமது நுரையீரல்களில் அறுபது கோடி வரை உண்டென்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். நாம் சுவாசிக்கும்போதெல்லாம் ஆகாயத்தை உட்கொண்டு அதை மறுபடியும் வெளியே விடுகிறோம். இப்படி ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவதற்கு உச்சுவாசம் என்றும், அதை வெளியில் விடுவதற்கு நிச்சுவாசம் என்றும் பெயர். நாம் நமது மூக்கு, வாய் மூலமாய் உட்கொள்ளும் ஆகாயம் சங்கு என்னும் சுவாசக் குழாய் வழியாய் நமது நுரையீரல்களிலுள்ள சிறு அறைகளுக்குள் பிரவேசிக்க, அவ்வாகாயத்திலுள்ள பிராணவாயுவானது இருதயத்திலிருந்து அங்கு வந்திருக்கும்

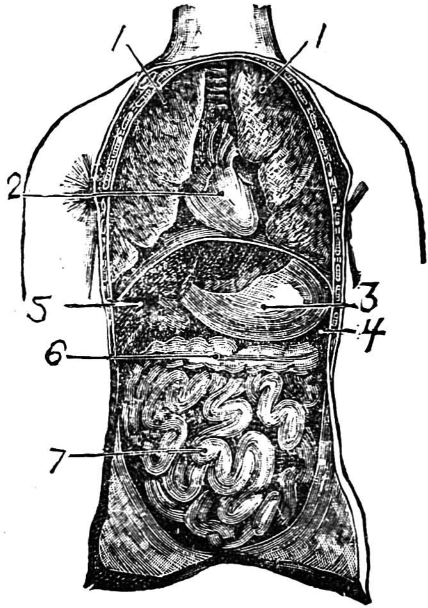


Fig. 8.

நெஞ்சுக்குள்ளும் அடிவயிற்றுக்குள்ளு மிருக்கும் உறுப்புக்கள் (The Organs of the Thorax and Abdomen).

1. நுரையீரல்கள் (Lungs); 2. இரத்தாசயம் (Heart); 9. இரைப்பை (Stomach); 4. மண்ணீரல் (Spleen); 5. ஈரல் (Liver); 5 பெருங் குடல் (Large Intestines); 7. சிறு குடல் (Small Intestines).

அசுத்தமான கார் இரத்தத்திலுள்ள கரியோடு சேர்வதினல் அதைச் சிவந்த சுத்த இரத்தமாக மாற்றி கரியமலவாயுவாக வெளிப்படுகிறது. நாம் இரண்டொரு நிமிஷத்துக்குமேல் சுவாசத்தை அடக்க முடியாது. பெருமூச்சு விடுதல், கொட்டாவி விடுதல், அழுதல, சிரித்தல், இருமுதல், தும்முதல், விக்கல் எடுத்தல் ஆகிய செய்கைகளால் சுவாசம் சற்று

தடைப்படும். பிறந்தவுடன் சுவாசிக்க ஆரம்பித்த குழந்தை சாகுமட்டுஞ் சுவாசித்துக் கொண்டே யிருக்கும். சுவாசம் நின்றால் மரணம். இரத்த ஓட்டம் நின்றாலும் மரணந்தான். ஆகையால் நுரையீரல்களும் இரத்தாசயமுமே நமது உயிர் நிலைகள்.

13. இரைப்பை (The Stomach). வாய், இரைப்பை, சிறு குடல், ஈரல் முதலிய உறுப்புக்கள் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கச் செய்வதற்கு உதவி செய்கின்றன. ஆனால் ஜீரணக் கருவிகளிலெல்லாம் முக்கியமானது இரைப்பை. அது ஓர்வகைச் சவ்வாலான பெரிய பை. அது அடிவயிற்றுக்கு மேலே இருக்கிறது. அது மூன்று அடுக்குச் சட்டைகளால் அமைநதிருக்கிறது. நடுவிலுள்ளது தசையாலானதும் பலமுள்ளதுமானது. அதன் தசைநார்கள் செங்கோணப்பட ஒன்றை யொன்று சந்திப்பதால் போஜனத்தை நன்றாய்க் கிளர்வதற்கு உபயோகப்படுகின்றன. உட்சட்டையில் ஏராளமாள குழல்போன்ற கோணங்களுண்டு. போஜனம் இவைகளைத் தொட்ட மாத்திரத்தில் ஜீரண நீர் (Gastric Juice) இவைகளிலிருந்து சுரக்கும்.

வாயில் ஆகாரத்தை வைத்துப் பற்களால் அரைக்கும் போது உமிழ்நீர்க் கோளங்களி (Salivary Glands)லிருந்து வரும் உமிழ்நீரானது அதைச் கரையச் செய்து, இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்கதாக்குகிறது. உமிழ் நீரிலுள்ள ஓர் வகை வஸ்து போஜனத்தின் மாப்பண்டத்தைச் சர்க்கரையாக மாற்றுகிறது; மேலும் அது போஜனத்துக்கு ஒருவாறு ருசியுண்டு பண்ணுகிறது. நாக்கின் அடியில் இரண்டு ஜோடு உமிழ்நீர்க் கோளங்களுட, கன்னங்களில் ஒரு ஜோடு உமிழ் நீர்க கோளங்களும் உண்டு. அரைக்கப்பட்டு, உமிழ்நீரால் கரைக்கப்பட்ட போஜனம் ஆகாரக் குழாய் வழியாய் இரைப்பைக்குள் செல்லுகிறது, உடனே ஜீரண நீர் இரைப்பையினின்று சுரந்து ஆகாரத்தை நனைக்கும். இரைப்பை ஓயாது நெளிந்து கொண்டிருப்பதால் ஆகாரம் முழுவதும் அசைந்து ஜீரண நீரோடு கலநது அன்னப்பாகு (Chyme) ஆகும். நன்றாய் ஜீரணமாகிக் கரைந்துபோன பாகம் இரத்த நாடிகளுக்

குள் பிரவேசிக்க, போஜனத்தின் மீதியான அன்னப்பாகு சிறு குடலுக்குள் (Intestines) பிரவேசிக்கிறது. 30 அடி முதல் 35 அடி நீளமுள்ள இக்குடல் சுருண்டிருக்கும். அன்னப்பாகு இரைப்பையை விட்டபின் சிறு குடலுக்கும் இரைப்பைக்கு மிடையிலுள்ள மணிக்குடல் (Pylorus) ஈரலி

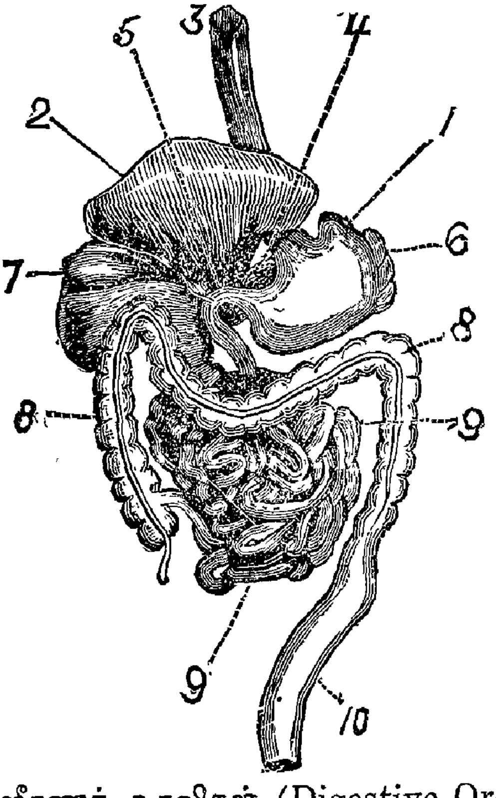


Fig. 9. ஜீரணக் கருவிகள் (Digestive Organs).

1. இரைப்பை (Stomach); 2. ஈரல் (Liver); 3. ஆகாரக்குழாய் (Gullet); 4. பாங்கிரியாஸ் (Pancreas) என்றுசொல்லப்படும் கணையம் அல்லது இனிப்புரொட்டி; 5. பைலோரஸ் (Pylorus) என்று சொல்லப்படும் மணிக்குடல்; 6. ஸ்பிளீன் (Spleen) என்று சொல்லப்படும் மண்ணீரல்; 7. பித்துப்பை (Gall bladder); 8. பெருங்குடல் (Large intestines); 9. சிறு குடல் (Small intestines); 10. மலக்குடல் (Rectum).

விருந்து (Liver) வரும் பித்தத்தோடும் (Bile), இனிப்பு ரொட்டி யென்று சொல்லப்படும் பாங்கிரியாசிலிருந்து (Pancreas) வரும் ரசத்தோடுங் கலந்து, கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைக் கரைத்து, சிறுகுடலில் பிரவேசித்து, அங்கு சுரக்கும் கோழையோடு (Mucous) சேர்ந்து, பால் போன்ற அன்ன ரசமாக (Chyle) மாறி, சிறுகுடலின் பக்கங்களிலுள்ள பால்குழாய்கள் (Lacteals) வழியாய் இரத்தத்தோடு கலந்து தேகத்தைப் போஷிக்கிறது. போஜனத்தின் சக்கையாகிய தள்ளுபடியான பாகம் பெருங்குடலுக்குள் பிரவேசித்துக் கடைசியாக மலமாய் வெளிப்படுகிறது. இரத்தத்தில் மட்டுக்கு மிஞ்சியிருக்கும் நீரையும், சரீரத்திலுள்ள உப்புவாயு முதலிய கழிவுபொருள்களையும் குண்டிக்காய்கள் (Kidneys) என்று சொல்லப்படும் இரண்டு உறுப்புக்கள் பிரித்தெடுத்து மூத்திரமாக ஊற்றும் பெட்டிக்கு அனுப்ப, அது அங்கிருந்து வெளிப்படுகிறது.

III. அதிகாரம்.

வீடு (House).

14. நல்ல வீடு (Good House). நாமும் நமது குடும்பத்தாருஞ் சுகமாய் வாழ்ந்திருக்க வேண்டுமானால் நாம் குடியிருக்கும் வீடு நல்ல வீடாயிருக்கவேண்டியது அத்தியந்த அவசியம். நல்ல வீடு என்று சொல்லும்போது அழகான வீடென்பதல்ல, சுகத்துக்கேற்ற வசதியான வீடென்பது பொருள். நல்ல வீட்டுக்கு இருக்கவேண்டிய இலக்ஷணங்களாவன;—

(1). வீடு பருக்கைக் கற்றரையான மேட்டு நிலத்தில் கட்டப்பட்டதா யிருக்க வேண்டும். வெள்ளம் பள்ளத்தை நாடுமாதலால், மழை பெய்தால் ஜலம் மேட்டு நிலத்தில் நின்று வீட்டை ஈரமாக்காது. பருக்கைக் கற்றரையில் விழும் ஜலம் உடனே பூமிக்குள் இறங்கிவிடுவதால், அப்படிப்பட்ட இடத்தில் கட்டப்பட்ட வீடு காய்ந்த தரை

முள்ளதும், சுகத்துக்கு ஏற்றதுமாயிருக்கும். பள்ளமான இடத்திலாவது, களிமண் தரையிலாவது கட்டப்பட்ட வீட்டின் தளம் எப்போதும் ஈரமுள்ளதா யிருக்குமாதலால் அப்படிப்பட்ட வீடுகளில் குடியிருக்கிறவர்கள் வாதம், ஜலதோஷம், ஜுரம் முதலிய நோய்களால் அடிக்கடி வருந்துவார்கள். மணற்றரையில் போடப்பட்ட வீட்டின் அஸ்திபாரம் பலமுடையதாயிராது. கற்பாறை உஷ்ணத்தையும், குளிர்ச்சியையுஞ் சீக்கிரங் கிரகிக்குந் தன்மையுடையதானதால் அப்படிப்பட்ட இடத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் வீடுகள் சடுதியில் உஷ்ணமுள்ளவைகளாகி, சடுதியில் குளிர்ச்சியுள்ளவைகளுமாகும். ஆகையால் அவைகள் சுகத்துக்கு ஏற்றவைகளல்ல. வீட்டின் தளம் தரையோடு தரையாயிராமல் இரண்டு மூன்று படிகளால் ஏறிப்போகவேண்டிய உயரமுடையதா யிருக்குமானால் நலம். மற்றப்படி பெருமழை பெய்யும்போது, தெருவில் ஜலம் பெருகி, வீட்டுக்குள் பிரவேசித்துத் தளத்தை ஈரமுள்ளதாக்கும்.

(2). வீடு போதுமான விஸ்தீரணமுடையதாயும், வீட்டின் சுவர்கள் போதுமான உயரமுடையவைகளும் உள்ளும் புறமும் சாந்து பூசப்பட்டவைகளுமாயும், போதுமான கதவுகளும் ஜன்னல்களும் ஒன்றிற்கொன்று எதிராக வைக்கப்பட்டவைகளாயும் இருத்தல்வேண்டும். சுத்த ஆகாயமும், வெளிச்சமும் சுகத்துக்கு இன்றியமையாதவைகளாதலால், வீட்டின் நான்கு புறங்களிலும் கதவுகளாவது ஜன்னல்களாவது இருக்கவேண்டும். அவசியமில்லாதபோது அவைகளை அடைத்துக்கொள்ளலாம். நமது நாட்டில் தொட்டிக்கட்டாக, ஜன்னல்களின்றி, ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் திறப்புடையதாய்க் கட்டப்பட்டிருக்கும் வீடுகள் சுகத்துக்கு ஏற்றவைகளல்ல. சென்னபட்டணத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் மஹா பிரமாண்டமான கட்டடமாகிய ஹைக்கோர்ட்டானது ஒன்றிற்குப்பின் ஒன்றாக அநேக அறைகளுள்ளதாயினும், அதன் எந்த அந்தத்தில் நின்று எந்த வாசலினூடாகப் பார்த்தாலும் அதன் மறு அந்தத்தை ஊடுருவிப் பார்க்கத்தக்கதாகக் கதவுகளும் ஜன்னல்களும் ஒன்றிற்கொன்

றெதிராய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறதைப் பார்ப்போம். இம்மாதிரியாகவே நமது சிறு வீடுகளுங் கட்டப்படுமானால் சுத்த ஆகாயம் உட்பிரவேசிக்கையில் அசுத்த ஆகாயம் வெளிப்படுவதால் அவைகள் சுகத்துக் கேற்றவைகளாயிருக்கும். ஆனால், ஜன நெருக்கமுள்ள பட்டணங்களிலே இரு பக்கங்களில் அந்நியர் வீடுகளிருப்பதால், அப்பக்கங்களில் ஜன்னல்கள் வைப்பது கூடாமையாயினும், மற்ற இரு பக்கங்களிலும் ஜன்னல்கள் ஒன்றுக்கொன்று எதிராயிருக்க வேண்டியது அத்தியந்த அவசியம். ஒடுக்கமான அறைகளும் தாழ்ந்த கூரைகளுமுள்ள வீடுகள் சுகத்துக் கேற்றவைகளல்ல. வாசல்கள் நாம் குனியாமல் பிரவேசிக்கத்தக்க உயரமுள்ளவைகளாய் இருக்கவேண்டும். சாந்து பூசப்படாத சுவர்கள் பூச்சிகளுக்கும் விஷவாயுக்களுக்கும் உறைவிடமாதலால், அப்படிப்பட்ட சுவர்களுள்ள வீடு சுகத்துக்கேறறதல்ல.

15. வீட்டைப்பற்றிய வேறு குறிப்புகள் (Other points regarding houses). நாம் குடியிருக்க வீடு தேடுகையில் கவனிக்கவேண்டிய வேறு விஷயங்களுமுண்டு. அவைகளில் சிலவற்றை இதனடியில் காணலாம்.

(1). நாம் குடியிருக்கப் போகும் வீட்டிக்கருகில் குடியிருப்போர் யோக்கியர்களும் மரியாதை யுடையவர்களுமாவென்று கவனிக்க வேண்டும். வீடு நல்லதாயிருந்தாலும் அதற்கு அயலில் குடியிருக்கிறவர்கள் சண்டைக்காரரும், குடியரும், அயோக்கியருமா யிருந்தால் நமக்கு ஓயாத தொல்லையும், சங்கடமும் நேரிடும். நாம் அங்கே சந்தோஷமாய் வாழ்ந்திருக்க முடியாது. நமது பிள்ளைகளும் அசுத்த வார்த்தைகளைப் பேசவும், அயோக்கியமாய் நடக்கவுங் கற்றுக்கொண்டு, தங்களுக்கும் பிறருக்கும் பிரயோசனமற்றவர்களாய்ப்போய்விடுவார்கள். நாம் குடியிருக்குந் தெருவும் மரியாதையானதாய் இருக்கவேண்டும். குடிக்கூலி கொஞ்சமென்று சந்துகளிலும், நாகரீகமற்றவர்கள் வசிக்குஞ் சேரிகளிலுமுள்ள வீடுகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாகாது.

(2). வீடு நமக்கு வசதியானதும், நமக்கு இன்பத்தைத் தரத்தக்கதுமான இடத்தில் கட்டப்பட்டதாவென்று கவனிக்

கவேண்டும். ஆண்களுடைய வேலை ஸ்தலத்துக்கும், பிள்ளைகள் படிக்கும் பாடசாலைக்கும் அருகிலுள்ள வீடு நமக்கு வசதியாயிருக்கும். அது தண்ணீர்ச் சௌக்கிய முள்ளதாவென்று கவனிக்கவேண்டும். கள்ளுக்கடை, சாராயக்கடை முதலியவைகளுக்கு அருகிலுள்ள வீடு இன்பகரமானதல்ல. தண்ணீர் கட்டி நிற்கும் வயல் நிலங்களுக்கும், நாற்றத்தை யுண்டுபண்ணும் தோல் பதனிடுதல் முதலிய தொழில்கள் நடக்கு மிடங்களுக்கும், கல்லறைத் தோட்டங்களுக்கும் அருகிலுள்ள வீடுகள் சுகத்திற் கேற்றவைகளல்ல. காற்றோட்டந் தாராளமாயிராத சந்துகளிலும், கோணலான தெருக்களிலும், வெளிச்சந் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கக்கூடாத ஒடுக்கமான தெருக்களிலுமுள்ள வீடுகளுஞ் சுகத்துக்கு ஏற்றவைகளல்ல. ஊரின் கடைகோடிகளிலுள்ள வீடுகளில் வசிப்போருக்குக் கள்ளராலும், துஷ்ட மிருகங்களாலுந் துன்பம் நேரிடுமாதலால் அப்படிப்பட்ட வீடுகளையும் நாம் தெரிந்து கொள்ளலாகாது. தோட்டத்துக்குள் இருக்கும் வீடு சந்தடியில்லாததும், பிள்ளைகள் ஓடி ஆடித் திரிவதற்கு ஏற்றதுமானது. மேலும் தெருத் தூசிக்கு நீங்கியுமிருக்கும். வீட்டுக்கருகில் வேம்பு முதலிய மரங்களிருப்பது வேனிற் காலத்துக்கு நல்லது. ஆனால் புளியமரம் சுகத்திற் கேற்றதல்லாததால் வீட்டுக்கருகில் இருக்கலாகாது. சுருக்கிச் சொன்னால் நமது வீடு நாலா விஷயங்களுக்கும் வசதியான விடத்தில், நல்லவர்கள் மத்தியிலுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். அப்படிப்பட்ட வீட்டுக்குக் குடிக்கூலி சற்று அதிகமாய்க் கொடுக்க வேண்டியதா யிருந்தாலும், அது நஷ்டமென்று எண்ணலாகாது.

(3). வீடு எந்த முகமாய்த் திரும்பி யிருக்கிறதென்றுங் கவனிக்க வேண்டும். கிழக்கு மேற்காயோடுந் தெருக்களில் தெற்கு முகமாய்த் திரும்பியிருக்கும் வீட்டைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஏனென்றால் நமது நாட்டில் தெற்கிலிருந்து அடிக்குந் தென்றற் காற்று உஷ்ணத்தைத் தணித்து, மனுஷருக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரத்தக்கது. வடக்கு நோக்கியிருக்கும் வீடு சுகத்திற் கேற்றதல்ல;

ஏனென்றால் குளிர் காலத்தில் அடிக்கும் வாடைக் காற்றுக்கும், வெயில் காலத்தில் அடிக்கும் அக்கினிக் காற்றுக்கும் அது ஒதுக்கானதல்ல. வட தெற்காயோடுந் தெருக்களில் கிழக்கு முகமாய்த் திரும்பியிருக்கும் வீடே சிறந்தது; ஏனென்றால் காலையில் சூரிய வெளிச்சமும், மாலையில் கடற் காற்றும் அவ்வீட்டைச் சுத்திகரித்துச் சுகத்துக்கேற்ற தாக்குகின்றன. கிழக்கு முகந் திரும்பியிருக்கும் வீடு கிட்டாதாயின் மேற்கு முகந் திரும்பியிருக்கும் வீட்டைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

16. உட்காரும் அறை (Drawing Room). இம்மட்டும் வீட்டைப்பற்றிப் பொதுவாய்ப் பேசினோம். இனி வீட்டின் தனித் தனிப் பாகங்களைப் பற்றிச் சில குறிப்புகள் சொல்வோம். ஆஸ்திக்காரர் மாத்திரம் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும், ஒவ்வொரு ஆளுக்கும் ஒவ்வோரறை வைத்துக் கொள்ளக்கூடும். மெத்த ஏழைகளா யிருப்பவர்கள் ஒரே அறையில் சமைத்து, தங்கள் சாமான்களை வைத்து, பெற்றோரும் பிள்ளைகளுமாய் அதே அறையிற் படுத்து நித்திரை செய்வதைப் பார்த்திருக்கிறோம். சில அறைகளுள்ள ஒரே வீட்டில் பல குடும்பங்கள் வாசஞ்செய்து, நாகரீகமற்றவைகளாய்க் காணப்படுவதுமுண்டு. ஆனால் நாகரீகத்தில் தேற விரும்பும் ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் உட்காரும் அறை, படுக்கையறை, சாமான் அறை, சமையலறை, முதலியவைகள் பிரத்தியேகமா யிருத்தல் அவசியம். உட்காரும் அறையின் இலட்சணத்தை இதனடியில் காணலாம்.

வீட்டின் தெருப்பக்கத்தில ஆகாயமும், வெளிச்சமும் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கும் அழகிய பெரிய அறை ஒன்றை உட்காரும் அறையாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வறையிலுள்ள சாமான்கள் ஒழுங்காய் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். வீட்டிலுள்ளோருக்கும் வீட்டுக்கு வருவோருக்கும் வேண்டிய ஆசனங்களும் அதிலிருக்கவேண்டும். சுவர்களில் பார்வைக்கு அழகும், மனதுக்குக் களிப்புந் தரும் படம் முதலியவைகள் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் நாகரீகக் குறைவைக் காட்டும் எந்தப் படமாவது பொருளா

வது அங்கு காணப்படலாகாது. அது யாவரும் வந்து போகும் பகிரங்க அறையாதலால், அந்தரங்கத்திலிருக்க வேண்டிய பொருள்கள் அங்கிருத்தலாகாது. மேலும் அது வீட்டிலுள்ளோர் யாவருக்கும் பொது அறையாயிருப்பதால் பொதுச்சாமான்கள் மாத்திரம் அதில் இருப்பது நல்லது. பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் அவ்வறையில் அடிக்கடி கூடிச் சம்பாஷிப்பது குடும்பத்தின் அன்னியோன்னியத்திற்கு அநுகூலமானதாயிருக்கும். நம்மைக் கண்டு பேசிப்போக வருவோருக்கு இப்படிப்பட்ட மனோகரமான அறையில் ஆசனங் கொடுத்து, மரியாதையாய்ப் பேசி அனுப்புவது அவர்களுக்கும் நமக்கும் நன்மையுஞ் செம்மையுமாய் இருக்கு மென்பதற்கு ஐயமில்லை. இவ்வறைக்குமுன் தெருப் பக்கத்தில் தாழ்வாரமும், திண்ணைகளுமிருத்தல் அவசியம். நம்மைத் தேடிவருவோர் வெயிலில் நின்று நமக்குச் செய்தி யனுப்புவதிலும் நிழலிலிருந்து நம்மைச் சந்திப்பது மேல். மேலும் குளிர்ந்த நேரங்களில் நாமும் அங்கு போய் உட்கார்ந்திருக்கலாம்.

17. படுக்கையறை (Dormitory). நாம் வீடுதெரிந்து கொள்ளுகையில் விசேஷமாய்ப் படுக்கையறையைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். படுக்கையறை காற்றோட்டமுள்ளதும், வெளிச்சம் இலேசாய் உள்ளே பிரவேசிக்கத் தக்கதும், அதில் படுத்து நித்திரை செய்வோர்க்கு வேண்டிய ஆகாயங் கொள்ளத்தக்கதாக அவ்வளவு பெரிதுமா யிருக்கவேண்டும். மற்றப்படி வியாதியும் மரணமும் நமது வீட்டில் பிரவேசிக்கும் என்பது நிச்சயம். ஒரு மனிதன் 24-மணிநேரத்தில் 800 கன அடி ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுகிறான் என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இரவில் நாம் வெளியேவிடும் அசுத்த ஆகாயம் அறையில் நின்று கெடுதி செய்யுமாதலால் படுக்கையறை ஜன்னல்கள் திறந்திருப்பதோடு ஒரு ஆளுக்கு குறைந்தது 800 கன அடி இடம் இருக்கப்பார்க்கவேண்டும். கட்டில், மெத்தை, பாய் முதலிய படுக்கையறைச் சாமான்கள் தவிர அனுவசியமான வேறுசாமான்கள் அங்கிருக்க விடலாகாது. சுவர்களில்

படம் முதலியவைகள் தொங்கவைக்கவேண்டியதில்லை. எவ்வளவுக்குச் சாமான்கள் படுக்கையறையில் அதிகப்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக்கு ஆகாயமும் அங்கு குறையும். படுக்கையறை தெருப்பக்கத்தி லில்லாதிருக்கக் கூடுமானால் நல்லது. ஆயினும் காற்றோட்டத்தைத்தான் அதிகமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். ஜன நெருக்கமுள்ள பட்டணங்களில் படுக்கையறை மேல் வீட்டிலிருப்பது அவசியம். ஒரு பெரிய குடும்பத்திற்கு பெற்றோருக்கொன்றும், குமாரர்களுக்கொன்றும், குமார்த்திகளுக் கொன்றுமாக மூன்று படுக்கையறைகள் தேவையாயிருக்கலாம்.

18. சாமான் அறை (Box Room). உடுப்பு முதலிய பலவகைச் சாமான்களடங்கிய பெட்டிகளும், வீட்டுத் தட்டுமுட்டுகளும் வைக்க ஒரு அறைவேண்டும். உடுப்புடுத்தல் முதலிய காரியங்களை அவ்வறையிலிருந்து செய்யலாம். ஆஸ்திக்காரருக்குப் பணம், நகை முதலியவைகளுள்ள பெட்டிகளும், வெண்கலம், செம்பு, வெள்ளி முதலிய லோகங்களால் செய்த சாமான்களும் வைப்பதற்கு வேறொரு அறையுந் தேவையாயிருக்கும். சாமான்களைச் சாமான் அறைக்குள் கண்டபடி எறிந்து விடாமல் ஒரு ஒழுங்கை அநுசரித்து வைக்கவேண்டும்.

19. சமையலறை (Cook Room). ஏழைகளுடைய வீடுகளிலும் சமையலறை பிரத்தியேகமாய் இருக்கவேண்டியது அவசியம். நெருப்பு எரிதல் சுத்த ஆகாயத்தை அழித்து அசுத்த ஆகாயத்தைப் பிறப்பிக்கிறபடியால், வாசஞ் செய்யும் அறையில் அடுப்பு இருந்தால் அது சுகத்துக்குப் பிரதிகூலமாயிருக்கும். மேலும் புகைபட்ட அறையும், அறையிலுள்ள சாமான்களும் அவலக்ஷணமாயிருக்கும். சமையலறை விசாலமாயும் உயரமாயும் இருக்கவேண்டும். சமைக்குங் காலத்தில் புகை வெளிப்படுவதற்கு வீட்டின் முகட்டில் புகைக்கூண்டு இருக்க வேண்டும். மற்றப்படி அறையிலுள்ள புகையானது வெளியே போகாமல் சமைப்பவர்களுக்கும் அறையிலுள்ள பதார்த்தங்களுக்குங் கெடுதியை உண்டாக்கும். மேலும் சட்டி, பானை முதலிய பாத்திரங்களையும்,

கை முதலியவைகளையுங் கழுவும் ஜலம் வெளிப்பட ஜல தாரையும், மசாலை முதலியவை அரைப்பதற்கு அம்மி குழவியும், அரிசி தீட்ட உரல் உலக்கையு மிருக்கவேண்டும். அடுப்பு திண்ணையின்மேல் இருக்குமானால் நின்றுகொண்டும் பலகையின்மேல் உட்கார்ந்திருந்தும் சமையல் வேலையை இலேசாய்ச் செய்யலாம். அடுப்பு தரையோடு தரையாயிருக்குமானால் குந்தியிருந்து வேலைசெய்ய வேண்டியதாயிருக்கும். சமையல் அறையையடுத்து சமையலுக்குரிய பண்டசாலையும்? சாப்பாட்டறையு மிருப்பது நல்லது. இந்த அறைகளெல்லாம் வீட்டின் பின் கட்டில்தான் இருக்கவேண்டும்.

20. **கக்கூசு (Privy).** நாட்டுப்புறத்து ஊர்களிலுள்ள வீடுகளுக்குக் கக்கூசுகள் கிடையா. அங்குள்ளவர்கள் ஊருக்கருகில் ஒதுங்கும் வழக்கம் மகா கெட்டது. அவர்கள் ஊரைவிட்டுச் சற்றப்புறம் போகவேண்டும். பட்டணங்களில் ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் ஒவ்வொரு கக்கூசு உண்டு. அது வீட்டுக்குச் சற்று அப்புறத்தி லிருக்கக் கூடுமானால் மிகவும் நல்லது. ஆனால் மிகுதியான வீடுகளுக்குக் கக்கூசுகள் அவைகளைச் சேர்ந்தே இருக்கும். வீட்டில் பின்புறத்தில் கக்கூசைக் கட்டி, அதிலிருந்து புறப்படும் சாக்கடை நடுவீட்டு வழி தெருவுக்கும் போவது துர்நாற்றத்தை உண்டுபண்ணி, வியாதியைப் பிறப்பிக்கும்; ஆதலால் அதை வீட்டின் முன் பக்கத்தின் ஓர் புறத்தில், தெருவிலோடுஞ் சாக்கடைக் கருகில் கட்டுவது நல்லது.

நமது வீட்டைச் சேர்ந்த கக்கூசானது ஓர் அறையாகவும், அவ்வறை அங்குண்டாகும் அசுத்த ஆகாயம் வெளிப்பட மேலேயும் பக்கங்களிலும் திறப்புடையதாகவும், அதன் கதவு அதற்குத் தகுந்த அகலமும் உயரமுமுடையதாய்த் திறந்தவுடன் தோட்டி அவ்வறைக்குள் பிரவேசிக்கும்படி அமைக்கப்பட்டதாகவு மிருக்கப் பார்ப்பது நமது கடமையென சுகாதார விதிகளும், ஜீவ காருணியமும் நமக்குப் போதிக்கின்றன.

IV. அதிகாரம்.

ஆகாயம், ஜலம், போஜனம் (Air, Water and Food).

21. ஜீவாதார வஸ்துக்கள் (The necessaries of life). இரத்தாசயமும், நுரையீரல்களுந்தான் ஜீவ வர்க்கங்களுக்கு உயிர்நிலைகள். இவைகள் தங்கள் தொழிலைச் செய்யாவிட்டால் நமக்கு உடனே மரணஞ் சம்பவிக்கும். ஆதலால் நமது ஜீவன் இந்த இரண்டு அதிசயமான யந்திரங்கள்மேல் சார்ந்திருக்கிறதென்று சொல்லலாம். இவைகள் தங்கள் தொழிலைச் செய்யவேண்டுமானால் ஆகாயம், ஜலம், போஜனமென்னும் வேறு மூன்று பொருட்களும் தேவை. ஆதலால் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயமும், நாம் குடிக்கும் ஜலமும், நாம் உண்ணும் போஜனமும் ஜீவாதார வஸ்துக்களென்றும், ஜீவனுக்கு இன்றியமையாப் பொருட்களென்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. நாம் சுகமும் பலமுமாயிருக்க இம்மூன்று வஸ்துக்களையும் மகா சுத்தமானவைகளாய் உட்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்காட்டிய மூன்று ஜீவாதார வஸ்துக்களில் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயமே மிக முக்கியமானது. ஏனென்றால் ஜலமும் போஜனமுமின்றி நாம் சில நாட்கள் பிழைத்திருக்கலாம்; ஆனால் ஆகாயமின்றிச் சில நிமிஷங்கள் கூட நாம் உயிரோடிருக்க முடியாது.

i. நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயம் (The Air we breathe).

22. ஆகாயத்தின் சேர்க்கை (Composition of Air). ஆகாயமானது பஞ்ச பூதங்களிலொன்று என்று சொல்லப்பட்டபோதிலும், அது தனிப்பொருளல்ல. அது பிராணவாயு, உப்புவாயு, கரியமலவாயு, நீராவி முதலிய பொருள்களாலாகிய கலப்பு வஸ்து. ஆகாயத்தின் மிகுதியான பாகம் பிராணவாயுவாலும், உப்புவாயுவாலும், உண்டாயிருப்பதால் ஆகாயம் இவ்விரண்டு வாயுக்களின் சேர்க்கையாலானது என்று பொதுவாய்ச் சொல்லுகிறோம். ஆகாயம் பூமியெங்கும் நாற்பத்தைந்து மைல் உயரம் வியாபித்திருக்கிறபடியால் எந்தக் காலத்திலாவது ஆகாயப் பஞ்சம் உண்டான

தில்லை; நாம் அதை விலைகொடுத்து வாங்குகிறது மில்லை. அது சமுத்திர மட்டமான இடங்களில் ஒவ்வொரு சதுர அங்குலப் பரப்பில் 15 பவுண் நிறையுள்ளது. உயரமான மலையின்மேல் ஏறிப்போக ஏறிப்போக அதன் நிறை படிப் படியாய்க் குறைந்து கொண்டே போகும். ஆனால் ஆழமான சுரங்கத்துக்குள் இறங்கிப்போக இறங்கிப்போக ஆகாயத் தின் நிறையும் படிப்படியாய் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். அது ஓயாமல் அசைந்து, பூமியெங்கும் பறந்து கொண்டே யிருக்கிறது. அது செல்லும் விரைவுக்கும் மாதி ரிக்கும் தக்கதாக அதற்குக் காற்று, சூறுவளி, பிரசண்ட மாருதம் முதலிய பல பெயர்களுண்டு. ஆகாயத்தில் சேர்ந் திருக்கும் பொருள்களைப் பற்றிய விவரம இதன் கீழ்ச் சொல்லுவோம்.

23. பிராணவாயு (Oxygen). பிராணவாயுவானது ஆகாயத்தைப் போலவே நிறமும், சுவையும், வாசனையுமற்ற ஆவியான பொருள். இது ஆகாயத்திலடங்கிய மற்றப் பொ ருட்கள் எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது. ஜீவ பிரா ணிகள் பிழைப்பதற்கும், நெருப்பு எரிவதற்கும் இது உதவு கிறது. இது இல்லாவிட்டால் மனுஷரெல்லாரும் மாண்டு போவார்கள்; மற்றப் பிராணிகளும் செத்துப்போம்; நெருப் பும் எரியாது. ஆனால் ஆகாயம் முழுவதும் பிராணவாயுவா லானதாய் இருந்தால் நாமும் மற்ற ஜீவ ஜெந்துக்களும் மகா துரிதமாய்ச் சுவாசித்துச் சீக்கிரம் மடிந்து போவோம். நெருப்பு ஓரிடத்தில் பற்றுமானால் பூமி முழுவதும் பற்றிக் கொண்டு எரிந்துபோகும். ஆகையால் சர்வ ஞானமுள்ள தேவன் பிராணவாயுவின் வேகத்தைத் தணித்து, அதை நமக்குப் பிரயோஜன முள்ளதாக்க அதனோடு உப்புவாயு வைக் கலந்திருக்கிறார்.

24. உப்புவாயு (Nitrogen). இலவணவாயு என்று சொல்லப்படும் உப்புவாயுவானது பிராணவாயுவைப் போல வே நிறமும், சுவையும், வாசனையுமற்ற ஆவியான பொருள். ஜீவஜெந்துக்கள் இதைச் சுவாசித்துப் பிழைக்க முடியா; அது நெருப்பு எரிவதற்கும் ஏற்றதல்ல. ஆனால் இதை விஷ

வாயுவென்று சொல்வதற்கும் இடமில்லை. ஆகாயத்திலே ஒரு பங்கு பிராணவாயுவானால் நாலு பங்கு இலவணவாயு அதோடு சேர்ந்திருக்கிறது.

25. கரியமலவாயு (Carbonic acid). கரியும், பிராணவாயுஞ் சேர்ந்து கரியமலவாயுவாகிறது. இதற்கு நிறமில்லையாயினும் ஓர் வகை வாசனையும், புளிப்பான சுவையுமுண்டு. நாம் சுவாசிக்கையில் உட்கொள்ளும் ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாயு நமது நுரையீரல்களுக்குள் பிரவேசித்து, அங்கிருக்கும் அசுத்த இரத்தத்திலுள்ள கரியுடன் சேர்ந்து, கரியமலவாயுவாக வெளிப்பட்டு ஆகாயத்துடன் கலக்கிறது. மேலும் நெருப்பு எரியும்போது ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாயுவானது விறகு, எண்ணெய் முதலியவைகளிலுள்ள கரியுடன் சேர்ந்து கரியமலவாயுவாக மாறி, மறுபடியும் ஆகாயத்துடன் கலந்துபோகிறது. மரம் செடி கொடி முதலிய தாவரங்கள் இரவிலும், முளை விடும்போதும், பூப்பூக்கும்போதும் கரியமலவாயுவை வெளியே விடுகின்றன. ஜீவஜெந்துக்களும், தாவர வஸ்துக்களும் அழுகிப் பதங்கெடுவதினாலும் கரியமலவாயு உண்டாகிறது. இப்படிப் பலவகையாய்க் கரியமலவாயு உண்டானாலும் அது ஆகாயத்தில் $\frac{1}{2500}$ பங்குமாத்திரந்தான். இப்படிக் குறைந்திருப்பதற்குக் காரணம் பகலில் தாவரவர்க்கங்கள் கரியமலவாயுவை உட்கொள்வதே. இது பிராணவாயுவைப்போல் ஜீவஜெந்துக்களுக்குப் பிராணாதாரமாயிராமல், அவைகளுக்கு நஞ்சாக இருக்கிறது. 1756-ஆம் வருஷத்தில் கல்கத்தாவிலிருந்த 18 அடிச் சதுரமான இருட்டறையில் அடைப்பட்ட 146 இங்கிலீஷ்காரரில் 123 பேர் ஒரே இரவில் மடிந்தது விஷவாயுவாகிய இந்தக் கரியமல வாயுவால்தான். இது ஆகாயத்தை விட அரைப் பங்கு அதிகக் கனதியானபடியால் இதைத் தண்ணீரைப் போல் ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்துக்கு ஊற்றலாம். ஆழமான கிணறுகளிலும் பள்ளத்தாக்குகளிலும் இந்த வாயு அதிகமாம். ஜாவாத் தீவிலே விஷப் பள்ளத்தாக்கு என்றழைக்கப்படும் அரை மைல் சுற்றளவும், 30 முதல் 35 அடிவரை ஆழமுமுள்ள ஓர் பள்ளத்தாக்கில்

இவ்விஷவாயு நிறைந்திருக்கிறதால் அதில் பிரவேசித்த மனுஷரும், ஜீவஜெந்துக்களும் மீண்டும் கரையேறினதில்லையாம். ஆயினும் இவ்வாயு மற்ற வாயுக்களைப்போலவே விரியுந் தன்மை உடையதாதலாலும், பூமி மீது வளரும் மரஞ்செடி முதலியவைகளின் இலைகள் இக்கொடிய விஷவாயுவை உண்டு பிராணவாயுவை வெளிவிடுவதாலும் இங்கிருப்பதிலும் இருமடங்கு கரியமலவாயு 10,000 அடி உயரத்திலுண்டு.

26. நீராவி (Watery vapour). வறண்ட ஆகாயத்தாலும், சூரிய உஷ்ணத்தாலும், நெருப்பின் காங்கையினாலும், ஜலம் ஆவியாக மாறும்போது அதற்கு நீராவியென்று பெயர். இந்த நீராவி ஆகாயமெங்கும் மிதந்து திரிவதினால் இது அதன் சேர்க்கைக்கு அவசியமான பொருளாக மதிக்கப்படுகிறது. தேச சுவாத்தியத்திற்குத் தக்கதாக ஆகாயத்தில் நீராவியின் அளவும் வித்தியாசப்படும். குளிர் காலத்திலும், குளிர் தேசத்திலும் இது அளவில் குறைந்து, உஷ்ண காலத்திலும், உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் அளவில் அதிகப்படும். ஆனால் அது எந்தக் காலத்திலாவது ஆகாயத்தில் $\frac{1}{60}$பங்குக்கு மேற்படுகிறதும், $\frac{1}{200}$ பங்குக்குக் கீழ்ப்படுகிறதும் அரிது. ஆகாயத்திலுள்ள இந்த நாலாம் பொருளும் தாவர வர்க்கங்களுக்கும், ஜீவ வர்க்கங்களுக்கும் அத்தியந்த அவசியம். ஆகாயம் நீராவியின்றிக் காய்ந்திருக்குமானால் மரம் முதலியவைகளிலுள்ள நீரெல்லாம் ஆவியாக மாறிப்போக அவைகள் காய்ந்து பட்டுப்போகும். நமது தேகத்திலுள்ள நீரும் அப்படியே ஆவியாக மாற, நாம் கருவாடுபோல் காய்ந்துபோவோம். மேலும், பனியும், மழையுமின்றி தாவர வர்க்கங்களும் ஜீவ வர்க்கங்களும் அற்றுப்போம்.

இப்படியாக பிராணவாயு, உப்புவாயு, கரியமலவாயு, நீராவி என்ற நான்கும் ஆகாயச் சேர்க்கைக்கு அவசியமானவைகளென்றும், அவைகள் ஜீவ ராசிகளுக்கும், தாவர வர்க்கங்களுக்கும் பயன்படத்தக்க அளவுப் பிரமாணத்தின்படி சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றனவென்றும் பார்க்கிறோம். இவைகளைத் தவிர வேறு பொருட்களும் ஆகாயத்திலுண்டு.

அவைகளில் சில ஆகாயத்திலிருந்தே உண்டானவைகள். மற்றவைகள் பூமியிலிருந்தும், சமுத்திரத்திலிருந்தும் எழும்பினவைகள்.

27. இறுகிய பிரணவாயு (Ozone). ஆகாயத்திலேயே உண்டானவைகளில் முக்கியமானது ஒசோன் என்று சொல்லப்படும் இறுகிய பிராணவாயு. இது சாதாரண பிராணவாயுவிலும் அதிகக் கடுமையும், வல்லமையுமுள்ளது. இதற்கோர் வாசனையுமுண்டு. இது அழுகிப் பதங் கெடும் வஸ்துக்களுடன் சேர்ந்து துரிதமாய் அவைகளைச் சுத்திகரிக்கும் தன்மையுடையது. இது கடலிலும், மலையிலும் அதிகமாயிருப்பதால், மனுஷர் சுகத்துக்காகக் கடல் பக்கங்களுக்கும், மலைகளுக்கும் போகிறார்கள். இது மாரி காலத்திலும், புயலடித்து ஆகாயம் சுத்தமான பிற்பாடும் அதிகமாயிருக்கும். ஆயினும் அது ஆகாயத்தோடே அளவிட்டறியப் போதுமானதல்ல.

28. அக்கினித் திராவகம் (Nitric acid). ஆகாயத்திலேயே உண்டாகும் மற்றொரு முக்கிய வஸ்து அக்கினித் திராவகம். இது மின்னல் மின்னுவதால் உப்புவாயும், பிராணவாயுஞ் சேர்ந்துண்டானது. தாவர வர்க்கங்கள் செழித்து வளருவதற்கு இது அனுகூலமானது; இந்தத் திராவகத்தை மழையும், பனியும் பூமிக்குக் கொண்டுவருகின்றன. மழை ஜலம் சில சமயங்களிற் புளிப்பாயிருப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

29. நவச்சார வாயு (Ammonia). பூமியிலிருந்து எழும்பி, ஆகாயத்தோடு சேரும் வாயுக்களில் முக்கியமானது நவச்சார வாயு. மாம்ச பதார்த்தங்களும், மரக்கறி பதார்த்தங்களும், ஜலத்திலும், ஆகாயத்திலும் அழுகிப் பதங் கெடுவதினால் இத் துர்நாற்றமுள்ள வாயு உண்டாகிறது. இவ் விஷவாயு மனுஷருக்கும் மற்றப் பிராணிகளுக்கும் நோயையும், மரணத்தையும் வருவிக்கிறது. ஆனால் இவ்வாயு உண்டாகும் குப்பை பயிர் பச்சைகளுக்குக் கொழுமையைக் கொடுக்கிறது.

30. கந்தக ஜல வாயு (Sulphuretted-hydrogen). பூமியிலிருந்து எழும்பும் மற்றொரு முக்கிய வாயு கந்தக ஜலவாயு. இது மஹா கொடிய விஷவாயு. இது அழுகிப் பதங்கெடும் மாம்ச பதார்த்தங்களிலும் மரக்கறி பதார்த்தங்களிலுமுள்ள கந்தகச் சேர்க்கையா லுண்டாகிறது. சாக்கடைகளிலிருந்தும், கட்டுக்கிடையான அழுக்கு ஜலத்திலிருந்தும் இது அதிகமாய் உண்டாகிறது. இதைக் கொஞ்சஞ் சுவாசித்தால் தலைவலி, மயக்கம், பசியின்மை, வாந்தி, பேதி, பலவீனம் முதலியவை யுண்டாகும். சற்று அதிகஞ் சுவாசித்தாலோ உடனே மரணஞ் சம்பவிக்கும்.

31. உப்பணுக்கள் (Salty particles). கடலிலிருந்து எழும்பி, ஆகாயத்தோடே கலப்பது உப்பணுக்கள். ஓயாமல் அசைந்துகொண்டிருக்கும் கடல் ஜலத்தைக் காற்றானது அலைபுரள அடித்து, நுரையாக எழும்பச்செய்து, ஆகாயத்தோடு கலக்கச் செய்கிறது. இதனால் உள்நாட்டிலும், மலைகள்மேலும் உள்ள ஆகாயத்திலும் உப்பணுக்கள் உண்டு. ஆனால் மழை இவைகளையெல்லாம் அடித்துக்கொண்டு வந்து ஆகாயத்தைச் சுத்திகரிக்கிறது.

ii. நாம் குடிக்கும் ஜலம் (The Water we drink).

32. ஜலத்தின் சேர்க்கை (Composition of Water). ஜீவாதார வஸ்துக்களில் இரண்டாவது முக்கிய பொருள் ஜலம். இதுவும் ஆகாயத்தைப்போலவே விலையின்றி நமக்குக் கிடைக்கிறது. ஜீவ ஜெந்துக்களையும், மரஞ் செடிகளையும் பரீட்சித்துப் பார்த்தால், அவைகளின் நிறையில் நாலில் மூன்று பங்கு ஜலமென விளங்கும். மேலும் பூமியின் 4-இல் மூன்று பாகமும் ஜலத்தால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. ஜலம் பஞ்ச பூதங்களி லொன்றென்று நாம் சாதாரணமாய்ச் சொன்னபோதிலும் அது தனிப்பொருளல்ல. பொன், வெள்ளி, இரும்பு முதலிய லோகங்களும், பிராணவாயு, ஜலவாயு, உப்புவாயு முதலிய வாயுக்களும், கந்தகம் பாதரசம், சோடியம், பொட்டாசியம் முதலியவைகளும் தனிப்பொருள்கள். இப்பூமியில் பூதங்களென்று சொல்லப்படும் பிரிக்கப்படாத தனிப் பொருள்கள் அறுபத்து நாலுக்கு

அதிகமுண்டு. சுத்த ஜலமானது பிராணவாயு, ஜலவாயு என்னும் இரண்டு வாயுக்கள் சேர்ந்துண்டானது. பருமனின்படி பார்த்தால் இரண்டு பங்கு ஜலவாயுவுடன் ஒரு பங்கு பிராணவாயும், நிறையின்படி பார்த்தால் ஒரு பங்கு ஜலவாயுவுடன் எட்டுப் பங்கு பிராணவாயுவுஞ் சேர்ந்து ஜல முண்டாகிறது.

33. ஜலவாயு (Hydrogen). பிராணவாயுவைப்பற்றி முன்னமே சொல்லிவிட்டோம். கலப்பில்லா ஜலவாயுவுக்கு நிறமுமில்லை, உருசியுமில்லை, மணமுமில்லை. இது நமக்குத் தெரிந்த எல்லாப் பொருள்களிலும் இலேசானது. பலூன் (Balloon) என்று சொல்லப்படும் ஆகாய வாகனம் இந்த வாயுவால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும் பொழுது, அது மேலே கிளம்பிப் பறப்பது மல்லாமல் மனுஷரையுந் தூக்கிக் கொண்டு போகத்தக்க அவ்வளவு இலேசானதாகிறது. எரிகிற திரியை இந்த வாயுவினருகில் கொண்டுவந்தால், அது நெருப்புப்பற்றி ஆகாயத்தில் எரிவது மல்லாமல், ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாயுவுடன் சேர்ந்து ஜலமாக மாறுகிறது. ஜலவாயு ஜலத்தில் மாத்திரமல்ல, நிலக்கரி, விறகு, எண்ணெய், கொழுப்பு முதலிய எரியும் வஸ்துக்களிலெல்லாம் உண்டு. அது எரியும் போதெல்லாம் ஜலமாக அல்லது கண்ணுக்குத் தெரியா நீராவியாக மாறும். இலேசாய் நெருப்புப்பற்றியெரியும் ஜலவாயுவும் நெருப்பு எரிவதற்கு ஆதாரமாகிய பிராணவாயுவுஞ் சேர்ந்துண்டாகிய ஜலமே நெருப்பை அவிக்க உதவுவதும், பிராணனுக்காதாரமாகிய பிராணவாயுவானது ஜலத்தில் ஒன்பதில் எட்டுப் பங்காயினும் நிலத்தில் வாழும் பிராணிகள் ஜலத்தில் இரண்டொரு நிமிஷத்தில் மாண்டு போவதும் என்ன ஆச்சரியம்!

34. சுத்த ஜலத்தின் தன்மை (Characters of pure water). சுத்த ஜலத்தின் தன்மைகள் பலவுண்டு; அவையாவன :—

(1). சுத்த ஜலம் பளிங்கைப்போல் தெளிவாயிருக்கும். கையினால் அள்ளினால் அதற்கோர் நிறமில்லாததாகக்

காணப்படும். பால்போல் வெண்மையா யிருக்கிறதென்று அறிவீன ஜனங்கள் புகழ்ந்து பேசும் நீர் சுத்த ஜலமல்ல.

(2). அதற்குச் சுவையில்லை. இளநீர்போல் தித்திப்பா யிருக்கிறதென்று அறிவீனர் சொல்லும் நீரும் சுத்தமானதல்ல. சர்க்கரை, தேனைப்போல் மதுரமான போஜனம் நாவுக்கு இன்பமாயிருந்தபோதிலும் அவைகள் அடிக்கடி வியாதிக்குக் காரணமானவைகள். போஜனத்திலும் மிக முக்கியமான ஜலமும் ஆகாயமுஞ் சுவையின்றி யிருப்பது நாம் வருத்தமின்றி அவைகளை உட்கொள்ளுவதற் கேற்றதாய் இருக்கிறது.

(3). அதற்கு வாசனையுமில்லை. ஆகாயத்திற்கும் ஜலத்திற்கு மிருக்கும் இந்தத் தன்மையும் சுகத்திற்கேற்றதும் நமக்கு வசதியுமானது. பூ முதலியவைகளின் நறுமணம் முகருவதற்கு இன்பமாயிருந்தாலும் எப்போதும் அது நமக்கு ஒவ்வாது.

(4). ஜலம் குளிரப்பண்ணுந் தன்மையுள்ளது. வறண்டதும் விடாய்த்ததுமான நமது நாட்டுக்கும், தாகங்கொண்ட நமக்கும் ஜலம் அருமையாயிருப்பது அதற்குரிய குளிரப்பண்ணும் தன்மையினால்தான். நமது நா வறண்டு போயிருக்கையில் நாம் குடிக்கும் ஜலம் நமது வாயையும் இரைப் பையையுங் குளிரச் செய்து, நமது தாகத்தைத் தீர்க்கிறது; நமது தோல் வறண்டிருக்கையில் நாம் குளிக்கும் ஜலம் நமது தேகத்தைக் குளிரச் செய்து, நமக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. ஜலத்தைப்போல் சீக்கிரம் தாகத்தைத் தீர்த்து குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணத்தக்க பொருள் வேறில்லை.

(5). ஜலமானது சில வஸ்துக்களைக் கரைத்து, சில வற்றைக் கிரகித்து, சிலவற்றோடு கலந்துகொள்ளுந் தன்மை யுள்ளது. சர்க்கரை, உப்பு முதலிய கனபதார்த்தங்களைக் கரைக்குந் தன்மை அதற்குண்டு. ஆனால் கண்ணாடி, கல் முதலியவை ஜலத்துக்குள் எவ்வளவு காலங் கிடந்தாலுங் கரையா. பிராணவாயு, உப்புவாயு, கரியமலவாயு, முதலிய

வாயுக்களை ஜலம் கிரகித்துக்கொள்ளுகிறது. இப்படி ஜலத்தில் கலந்திருக்கும் பிராணவாயுவினால்தான் மீன் முதலிய நீர்வாழ் ஜெந்துக்கள் பிழைத்திருக்கின்றன. சாராயம் முதலிய நீர்ப் பதார்த்தங்களுடன் அது கலந்து அவைகளின் காட்டத்தைத் தணிக்கிறது. ஆனால் எண்ணெய் போன்றவைகளுடன் கலக்குந்தன்மை அதற்கில்லை. இப்படிப் பொருட்களைக் கரைத்தும், கிரகித்தும், அவைகளுடன் கலந்துமிருக்குந் தன்மை யிருப்பதால்தான் எந்த இயற்கை ஜலமும் பூரண சுத்தமுள்ளதல்ல.

35. ஜலங் கிடைக்கும் வகை (How we obtain water). குடிக்கும் ஜலம் மழையினாலும், ஆறு, குளம் கிணறு முதலியவைகளிலிருந்தும் நமக்குக் கிடைக்கிறது. ஆனால் இவைகளுக்கெல்லாம் மூல காரணம் சமுத்திர ஜலமென்றே சொல்லவேண்டும். சூரிய உஷ்ணத்தால் சமுத்திர ஜலம் ஆவியாக மாறி, மேலே கிளம்பி, மேகமாகி, குளிர்ச்சியினால் மழையாக வருஷிக்கிறது; மழை ஜலம் ஆறு, குளம் முதலியவைகளில் பெருகி, கிணறு முதலியவைகளில் ஊறி நமக்கு ஸ்நானபானத்திற்கு உதவுகிறது.

36. ஜலம் கெடும் வகை (How water is made impure). சமுத்திரஜலம் ஆவியாக எழும்புகையில் அதிலுள்ள பலவகை உப்பு, பலவகைச் சுண்ணும்பு முதலிய கனப்பொருட்களெல்லாம் கீழே நின்றுவிடுவதால் மழைஜலம் சுத்தமானதுதான். ஆயினும் அது ஆகாயத்தில் மிதந்துகொண்டிருக்கும் தூசிகளையும், அதில் கலந்திருக்கும் அசுத்த வாயுக்களையும், வீட்டுக் கூரையின்மேலுள்ள அசுத்தங்களையும் அடித்துக்கொண்டு வருவதால் அசுத்தமாகிறது. ஆற்றுஜலம் அது பாயும் பூமியிலுள்ள பலவகை அசுத்தங்களையும் அழுகிப் பதங்கெட்ட மாம்ச பதார்த்தங்களையும், மரக்கறி பதார்த்தங்களையும் அடித்துக்கொண்டு வருவதாலும், மனுஷர் அதில் குளித்து, பலவகைக் குப்பைகளைக் கொட்டி, ஆடுமாடுகளைக் குளிப்பாட்டுவதாலுங் கெட்டுப் போகிறது. அதே காரணங்களினால் ஏரி, குளங்களிலுள்ள ஜலமும் அசுத்தமாகிறது. கிணற்று ஜலமும், ஊற்று ஜலமும்

அவை ஊறிவரும் இடத்துக்குத்தக்கதா யிருக்கும். ஆழமில்லாக்கிணற்று ஜலம் அவ்வளவுநல்லதல்ல. அசுத்தமான இடங்களிலிருந்து ஊறிவரும் ஜலம் சுகத்திற் கேற்றதல்ல. சுரங்க பதார்த்தங்கள் உள்ள இடத்தில் ஊறும் ஜலம் அப்பதார்த்தங்கள் கலந்ததாயிருக்கும். சாக்கு (Chalk), ஜிப்சம் (Gypsum) என்று சொல்லப்படும் கற்சுண்ணும்புகள் கலந்த நீருக்கு கடினமான ஜலம் (Hard water) என்றும், கற்சுண்ணும்புகள் கலந்திராத ஜலத்துக்கு மிருதுவான ஜலம் (Soft water) என்றும் பெயர். கடினமான ஜலத்தில் சோப்பு என்று சொல்லப்படும் சவர்க்காரம் நுரைக்காது; மிருதுவான ஜலத்தில் நுரைக்கும்.

37. ஜலம் சுத்தமாக்கப்படும் வகை (How water is purified). சிலவகை அசுத்தம் ஜலத்தில் ஆகாயம் படுவதினுல் நீங்கிப்போகும். ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஜலம் இப்படிப்பட்ட வேறு காரணங்களினுலும் சுத்தமாவதுண்டு. இங்கு அவைகளைப்பற்றிப் பேசாமல் அசுத்த ஜலத்தை நாம் சுத்தமாக்கும் சில வகைகளைச் சொல்லுவோம்.

(1). காய்ச்சிவடித்தல் (Distillation). சமுத்திரத்தில் யாத்திரை செய்வோர் சுத்த ஜலம் கிடையாதபோது கடல் நீரைக் காய்ச்சி, அதிலிருந்து புறப்படும் நீராவியை ஓர் பாத்திரத்தில் பிடித்து, குளிரவைத்து, மறுபடியும் ஜலமாக்கிக் குடிக்க உபயோகிக்கிருர்கள். இப்படிக் காய்ச்சி வடித்த நீர் எல்லா அசுத்தமும் நீங்கி, மஹா சுத்தமான ஜலமாக விருக்கும். ஆனுல் இந்த முறையை நாம் கையாடுவது இலேசல்ல.

(2). கொதிக்க வைத்தல் (Boiling). அசுத்த நீரைச் சுத்தமாக்கும் இரண்டாம் வகை அதை நன்ருய்க் கொதிக்க வைப்பது. இதனுல் ஜலத்தில் கலந்திருக்கும் அசுத்த வாயுக்கள் பறந்துபோகும்; வியாதியின் வித்துக்கள் அழிக்கப்படும்; சில அசுத்தங்கள் நீருக அடியில் அமிழ்ந்து போம். பின்பு அந்த ஜலத்தைக் குளிரவைத்து, இறுத்து உபயோகிக்கலாம். சாக்கு என்று சொல்லப்படும் கற்சுண்ணும்பினுல் கடினமான ஜலத்தைக் கொதிக்க வைப்பதால்

அது மிருதுவான ஜலமாகும். ஆனால் ஜிப்சம் என்று சொல்லப்படும் கற்சுண்ணும்பு கலந்த நீரைக் கொதிக்க வைக்கையில் சோடாமா கொஞ்சஞ் சேர்த்துக் கொண்டால்தான் மிருதுவான ஜலமாகும்.

(3). வடிகட்டுதல் (Filtration). வடிகட்டுங் கருவிகளில் பலவகையுண்டு. அவைகளை விலைக்கு வாங்கிக் கொள்ளலாம். ஆனால் எளிப்பான வடிகருவி நாம் இலேசாய்ச் செய்துகொள்ளக்கூடியது. சுத்தமான துணியினாலும் வடிகட்டலாம். ஆனால் வடிகட்டுவதினால் எல்லா அசுத்தமும் நீங்காததலால் ஜலத்தை வடிகட்டியபின் நன்றாய்க் கொதிக்க வைக்கவேண்டும்.

(4). மருந்துகளினால்(By Medicines). துர்நாற்றமுள்ள ஒருகாலன் (Gallon) ஜலத்தில் பத்துப் பதினைந்து துளி காண்டிஸ் திராவகம் (Condy's fluid) சில முறை விட்டு அதைக் கலக்கிக் கொண்டிருந்து, அத்திராவகத்தின் நிறம் மாறியபின் மறுபடியும் பத்துத் துளிகள் விட்டு, ஆறு மணி நேரம் அப்படியே விட்டுவிடவேண்டும். பிறகு அதில் ஆறு கிறேன்ஸ் படிகாரத்தைக் கரைத்துப் பல மணி நேரம் பொறுத்து அந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கலாம். குளங் குட்டைகளிலுள்ள மண்டிஜலத்தை உபயோகிக்க நேரிட்டால் அதில் கொஞ்சம் படிகாரத்தைப் போட்டாலும், அல்லது அதைத் தேத்தாங்கொட்டை, கசப்பான வாதுமைப்பருப்பு, மாம்பருப்பு முதலிய துவர்ப்பான வஸ்துக்களினால் தேற்றினாலும் அழுக்கு அடியில் படிந்துவிட ஜலம் தெளிவானதாகும்.

iii. நாம் சாப்பிடும் போஜனம் (The Food we eat).

38. போஜனத்தின் பிரயோஜனம் (The use of food). ஜீவாதார வஸ்துக்களில் மூன்றாவது முக்கிய பொருள் போஜனம். ஆகாயமும் ஜலமும் நமக்கு இலவசமாய்க் கிடைத்த போதிலும் போஜனத்தை நாம் கஷ்டப்பாடுபட்டுச் சம்பாதிக்க வேண்டியதாயிருக்கிறது. ஆகாயமும் ஜலமுமில்லா விட்டால் நாம் பிழைத்திருக்கக் கூடாதது போல,

போஜன மில்லாவிட்டாலும் நாம் உயிருடனிருக்க முடியாது. ஏனென்றால், நாம் வேலை செய்யும்போது மாத்திரமல்ல. பேசும்போதும், நடக்கும் போதும், நமது சரீரம் குறைந்து மெலிவடைகிறது. நாம் தூங்கும்போதுகூட நாம் விடும் சுவாசத்தினாலும், நமது இரத்தாசயந் துடிப்பதினாலும், நமது சரீரம் மெலிவடைகிறது. நாம் நினைக்கும் ஒவ்வொரு நினைவுங்கூட நமது மூளையை மெலிவடையச் செய்கிறது. இவ்விதமாய் நாம் செய்யும் வேலையினாலும், நமக்குள் இடை விடாது நடந்தேறும் பல தொழில்களினாலும் அழிவடைந்த வஸ்துக்கள் மலஜலம், வேர்வை, சுவாசம் முதலியவைகளாக நமது தேகத்தைவிட்டுக் கழிந்து போவதால் நமது சரீரத்தைச் சரிப்படுத்தவும், அதை வளர்க்கவும் போஜனம் நமக்கு அத்தியந்த அவசியமாக இருக்கிறது. மேலும் சரீர அனலைக் காக்கவும் அது அவசியம்.

39. தசை யுண்பேண்ணும் போஜனம் (Nitrogenous Food). நமது சரீரத்தை கவனித்தால் அது தசை, கொழுப்பு, எலும்பு என்பவைகளால் ஆனது என்றறிவோம். ஆதலால் நமது சரீரத்தை வளர்க்க நாம் உபயோகிக்கும் போஜன பதார்த்தங்கள் இந்த மூன்று பொருட்களை உண்டாக்கத்தக்கவைகளாய் இருக்க வேண்டியது அத்தியந்த அவசியம். நமது சரீரத்தில் ஏறக்குறைய பத்தொன்பது தனிப் பொருட்களுண்டு. அவைகளில் முக்கியமானவை பிராணவாயு, ஜலவாயு, உப்புவாயு, இருந்தை என்று சொல்லப்படும் கரி. தசையை உண்டுபண்ணும் போஜனம் இந்த நான்கு பிரதான பூதங்களா லாக்கப்பட்டு, நமது தசைகளுக்கும், மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் வளர்ச்சியையும், பலத்தையுந் தருவதால் போஜன வகுப்புகளில் இதுவே சிறந்தது என்று சொல்லலாம். பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன் முதலியவைகளும், பலவகைப் பயறுகளும், கோதுமை, கேழ்வரகு, வரகு, கம்பு, அரிசி முதலிய தானியங்களும், இவ்வகுப்பைச் சேர்ந்த போஜன பதார்த்தங்கள். முட்டையின் கருவிலுள்ள அல்பியூமன் (Albumen), பாலிலுள்ள கேசின் (Casein), இறைச்சியிலுள்ள வ்வைபிரின் (Fibrin),

பயறுகளிலுள்ள லெகுமின் (Legumen), தானியங்களி லுள்ள குளூற்றன் (Gluten) என்னும் வஸ்துக்களெல்லாம் நைற்றிஜென் என்னும் உப்புவாயுவா லானவைகளாதலால் அவைகள் நமது தேகத்தை வளர்க்கிறதற்கேற்றவைகள். இந்த வகுப்புப் போஜனம் குறைவுபடும்போது இரத்த ஓட் டம், சுவாசம் விடுதல், போஜனத்தை ஜீரணமாக்கல் முத லிய தொழில்கள் தக்க பிரகாரம் நடந்தேறாமல் சரீரமும், மனமும் பலவீனப்பட்டுப் போகின்றன. சில ஜாதியார் கோ ழைகளா யிருப்பதற்கு இவ்வகுப்புப் போஜனம் மட்டுக் குக் குறைத்து சாப்பிடுவதும், வேறு ஜாதியார் மூர்க்கர் களாயிருப்பதற்கு இதை மட்டுக்கு மிஞ்சச் சாப்பிடுவதும் ஓர் காரணமாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

40. சரீர அனலைத் தரும் போஜனம் (Carbonaceous Food). இரண்டாவது வகுப்புப் போஜனம் நமக்கு அத்தி யந்த அவசியமான சரீர அனலைத் தந்து, சரீர அனலைக் காப்பதற்கு வேண்டிய கொழுப்பையும் உண்டுபண்ணு கிறது. இந்த வகுப்புப் போஜனங்கள் கரி, பிராணவாயு, ஜல வாயு ஆகிய மூன்று தனிப் பொருட்களாலானவை. முதல் வகுப்புப் போஜனத்தில் அடங்கியிருக்கும் உப்புவாயு இதில் இல்லை. கொழுப்பு, வெண்ணெய், நெய், பலவகை எண்ணெய், சர்க்கரை, வெல்லம், மாப்பண்டம் முதலியவைகள் இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த போஜனங்களாம். இவைகளிலுள்ள கரியானது பிராணவாயுவுடன் கலந்து எரிவதால் அனலுண் டாகிறது; இவைகள் கொழுப்பாகவும் மாற, இந்தக் கொழுப்பு சரீரத்திலுள்ள அனல் இலேசாய் வெளியே செல்லாத படி காக்கின்றது. அனலான இரத்தமுடைய திமிங்கிலம் முதலிய நீரில் வாழும் ஜெந்துக்களுக்கு அவைகளிலுள்ள கொழுப்பே ஓர் போர்வைபோல் அனலைக் காப்பதாயிருக் கிறது. இவ்வகைப் போஜனங் குறையும்போது சரீரத்தில் பல கேடுபாடுகளுண்டாகும். மட்டுக்கு மிஞ்சிச் சாப்பிடுவ தால் நமது சரீரம் கொழுத்துப்போய், நமது இருதயமும் தசைகளும் சீர்கேடடையும். ஆதலால் ஸ்தூலித்த தேகக் காரர் இந்த வகுப்புப் போஜனத்தை மட்டாய்ச் சாப்பிட

வேண்டும். சிறு பிள்ளைகளுக்கும், மெலிந்த தேகமுள்ள வர்களுக்கும், சர்க்கரைப் பண்டங்களும், மாப்பண்டங்களும் நெய்ப் பதார்த்தங்களும் அதிக நன்மை செய்வதால் அவர் கள் அவைகளைச் சற்று அதிகஞ் சாப்பிடவேண்டும்.

41. சுரங்க பதார்த்தம் சேர்ந்த போஜனம் (Mineral Food). சுண்ணும்பு (Lime), இரும்பு (Iron), சோடியம் (Sodium), பொட்டாசியம் (Potassium) முதலிய சுரங்க பதார்த்தங்கள் அடங்கிய இந்த மூன்ரும் வகுப்புப் போஜனம் நமது எலும்பை வளர்த்து, இரத்தத்தைச் சுத்தி கரிக்கிறபடியால், மற்ற வகுப்புப் போஜனங்களைப் போலவே நமது சரீர சுகத்துக்கும் பலத்துக்கும் அவசியமானது; ஜலம், பலவகைக் காய்கறி கீரைகள், பலவகைப் பழங்கள், உப்பு முதலியவை இவ்வகுப்புப் போஜன பதார்த்தங்கள். நாம் குடிக்கும் ஜலத்தில் கலந்திருக்கும் இரும்பானது நமது இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கிறது. நாம் சாப்பிடும் உப்பிலிருக்கும் சோடியம் சரீர சுகத்துக்கு அவசியம்; வயிற் றில் கிருமிகள் ஜனிப்பதற்கு உப்பைக் குறைவாய்ச் சாப்பிடு வது ஒரு காரணமென்று சொல்லுகிருர்கள். எல்லாப் புது மரக்கறி பதார்த்தங்களிலும், பழங்களிலும் சுண்ணும்பும் பொட்டாசியமும் உண்டு. நாம் சாப்பிடும் போஜனத்தில் போதுமான சுண்ணும்பு இல்லாவிட்டால் நம்முடைய எலும்புகள் மெதுவடைந்து வளைந்துபோகும். குழந் தைகளுடைய எலும்புகள் வளையக் கூடியவைகளா யிருப் பதற்கு அவர்களுடைய போஜனத்தில் சுண்ணும்பு இல்லா திருப்பதே காரணம். புது மரக்கறி போஜனத்திலுள்ள பொட்டாசியமானது நமது இரத்தத்தைச் சுகமான ஸ்திதி யில் வைக்கிறது. மரக்கறி போஜனம் சாப்பிடாமையிஞல் நமது இரத்தங் கெட்டு, ஸ்கர்வி (Scurvy) என்று சொல் லப்படும் தோலைப்பற்றிய வியாதியுண்டாகிறது.

42. போஜனத்தின் அளவு (How much to eat). ஒரு ஆள் சாப்பிடவேண்டிய போஜனத்தின் அளவு காலத் துக்கும், செய்யும் வேலைக்கும், வயதுக்கும், நிலைமைக்குந் தக்கதாய் வேறுபடும்.

(1). காலம் (The seasons). கோடை காலத்தில் நாம் சாப்பிடுவதிலும் மாரி காலத்தில் அதிகஞ் சாப்பிட வேண்டும். குளிர் நமது சரீரத்திலுள்ள அனலைக் குறைப்பதால் நாம் வழக்கமாய்ச் சாப்பிடுவதிலும் அதிகம் சாப்பிட்டால் தான் சரீர வளர்ச்சிக்கும், சரீர அனலுக்கும் போதுமானதாயிருக்கும். அப்படியே உஷ்ண தேசங்களிலிருக்கிறவர்களிலும் குளிர்ச்சியான தேசங்களிலிருக்கிறவர்கள் அதிகஞ் சாப்பிடுவார்கள்.

(2). செய்யும் வேலை (Occupation). வெளியே போய் வேலை செய்து வருகிறவர்கள் வீட்டிலிருக்கிறவர்களிலும் அதிகஞ் சாப்பிடுவார்கள். வீட்டிலே ஓடி ஆடி வேலை செய்கிறவள் உட்கார்ந்திருந்து தைக்கிறவளிலும் அதிகம் சாப்பிடுவாள்.

(3). வயது (Age). பதினைந்து பதினாறு பிராய முடையவள் அவளுடைய பருமனுக்கும், அவள் வளரும் விரைவுக்குந்தக்கதாய் நடுப்பிராயமுள்ளவள் சாப்பிடும் அளவு சாப்பிடுவாள். சிறு பிள்ளைகள் வளருகிறவர்களான படியால் பெரியவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் சராசரி அளவுக்கு மூன்று முதல் ஆறு மடங்கு அதிகஞ் சாப்பிடுகிறதாகக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

(4). நிலைமை (Condition). போதுமான வஸ்திரந் தரியாதவர்களும், நல்ல வீடு கிடையாமல் அலைகிறவர்களும் மற்றவர்களைப் பார்க்கிலும் அதிகஞ் சாப்பிடுவார்கள். காற்றுங் குளிரும் இவர்கள் தேகத்தில் பட்டு அனலைக் குறைப்பதே இதற்குக் காரணம்.

43. சாப்பிடும் நேரம் (When to eat). சிறு பிள்ளைகளும், பலவீனர்களும் பலமுறை சாப்பிடலாம். பெரியவர்கள் தினம் மூன்று முறை சாப்பிட்டால் போதும். போஜனம் ஜீரணமாகக் குறைந்தது மூன்று மணி நேரஞ் செல்லுமாகையால் குறைந்தது ஐந்து மணிக் கிடையில் சாப்பிடலாகாது. சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற நேரங்களாவன :—

(1). **காலை (Morning).** இரவெல்லாம் இரைப்பை தன் தொழிலை நிறைவேற்றுவதால் காலையில் பசி அதிகமாயிருக்கும். ஆதலால் வேலைசெய்ய ஆரம்பிக்குமுன் நன்றாய்ச் சாப்பிடவேண்டும். காலை போஜனம் கட்டிப் பதார்த்தமும் நீரும் கலந்த போஜனமாயிருப்பது உத்தமம்.

(2). **மத்தியானம் (Midday).** மத்தியானம் கனத்த போஜனம் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற நேரம். நமது நாட்டில் மத்தியானத்தில் விருந்துண்ணும் வழக்கம் நல்லது. கடின வேலை செய்வோர் போஜனத்தை ஆவலோடு அருந்துவார்கள்.

(3). **இரவு (Night).** இரவில் சாப்பிடும் போஜனம் இலேசாய் ஜீரணமாகக் கூடியதாய் இருக்கவேண்டும். மேலும் இரவில் சற்று குறைவாய்ச் சாப்பிடவேண்டும்; ஏனென்றால் இரவில் ஜீரண சக்தி சற்று குறைவு.

V. அதிகாரம்.

போஜனம் சமைத்தல் (Preparation of food).

44. **பாக சாஸ்திரம் (Cookery).** நமது நாட்டில் பாக சாஸ்திரங்கள் கற்ற ஸ்திரீகள் மிகச் சிலரே. ஆயினுந் தங்கள் தாய்மார், அத்தைமார், அக்காள்மார் சமைப்பதைப் பார்த்துச் சமையல் வேலையில் தேர்ந்தவர்கள் அநேகருண்டு. மனையாளுக்குரிய வேலைகளில் சமையல் வேலை மிக முக்கியமானதென்று சொல்லலாம். கணவன் வெளியில் போய் உத்தியோகஞ் செய்து பணஞ் சம்பாதிக்கையில் வீட்டிலிருந்து சமையல் செய்வதும், சமையற் காரியங்களைக் கங்காணிப்பதும் மனையாள் கடமை. வேலைக்காரரைக் கொண்டு சமையல் வேலை நடப்பிக்கிற மனையாளும் கூடச் சமையல் வேலையில் தேர்ந்தவளாயிருக்கவேண்டும். மற்றப்படி போஜன விஷயம் சரியாய் நடந்தேறாது. குடும்பங்களிலுண்டாகும் பல வியாதிகளுக்குந் தொல்லைகளுக்கும் நாம்

சாப்பிடும் போஜனமே அடிக்கடி காரணமாயிருக்கிறதென இலேசாய்க் கண்டுகொள்ளலாம். ஆதலால் கற்ற பெண்கள் பாக சாஸ்திரம் வாசித்து, சமையல்வேலை தெரிந்தவர்களிடமிருந்து சமையல்வேலை கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதில் சொல்லப்படும் போஜனத்தைப்பற்றிய பொதுக் குறிப்புகளையும், அங்கங்கு தொட்டுக் காட்டும் பாக முறைகளையும் மனையாள் கவனித்து போஜனத்தை மகாசுத்தமாய் வைத்திருப்பாளானால் தகாத போஜனத்தால் விளையும் வியாதிகளை ஒருவாறு தடுக்கச் சக்தியுள்ளவளாவாள்.

45. நாம் சமைப்பதின் காரணம் (Why we cook). நாம் போஜனத்தைச் சமைப்பதற்கு முக்கிய காரணம் அது இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்க தன்மையை அடைவதற்காகத்தான். நாகரீகமற்ற காடுவாழ் ஜாதியார் தங்கள் போஜனங்களைச் சமைக்கிறதில்லை. அவர்கள் புலி, சிங்கம், முதலிய காட்டு மிருகங்களைப்போல் எப்பொழுதும் காடுகளில் அலைந்து திரிந்து, சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிப்பதால் அவர்களுடைய ஜீரணக் கருவிகள் பலமுடையவைகளாயிருக்கின்றன. ஆனால் நாம் வீடுகளில் வசித்துத் தேக அப்பியாசம் அதிகமில்லாதவர்களா யிருப்பதால் நமது ஜீரணக் கருவிகள் அவ்வளவு பலமுடையவைகளல்ல. ஆகையால் நாம் பழம் முதலிய இலேசாய் ஜீரணமாகும் பதார்த்தங்களைச் சமையாமலும், ஜீரணமாவதற்குக் கடினமான பதார்த்தங்களாகிய தானியம், இறைச்சி, காய்கறி முதலியவைகளைச் சமைத்தும் சாப்பிடுகிறோம். சமைக்கும் விதத்திலேயே சில பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்குக் கடினமானவைகளாகிப் போவதாலும், வேறு சில பதார்த்தங்கள் சத்து இழந்துபோவதாலும் எந்தெந்தப் பதார்த்தத்தை எப்படி யெப்படிச் சமைக்கிறதென்றும் மனையாள் அறிந்திருத்தல் அவசியம். சரீரத்தை வளர்த்துப் பலத்தைத் தருவது வயிற்றிலுள்ள போஜனமல்ல, இரத்தமாக மாறும் போஜனம் என்பதை அவள் மறக்கலாகாது. மேலும் போஜனம் நாவுக்கு இதமானதாயுஞ் சமைக்கப்படவேண்டும். ஆகையால் மனையாள் போஜனத்தை அடுப்பில் வைத்து

இறக்குதல்தான் சமைத்தலென்று எண்ணுமல், இலேசாய் ஜீரணமாகத் தக்கதாகவும், சரீரத்தை வளர்ப்பதற் கேற்ற தாகவும், நாவிற்கு ருசியைத் தரத்தக்கதாகவும் சமைப்பதே சமையலின் இலக்ஷணம் என்றறிந்து தக்கபடி சமைக்க வேண்டும்.

46. தானியங்கள் (Grains). பல தேசத்தார் பல வகைத் தானியங்களைப் போஜன பதார்த்தமாக உபயோகிக் கிறார்கள். ஐரோப்பியர் கோதுமை, யவம், வாற்கோதுமை முதலிய தானியங்களைப் போஜனமாக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள். வட இந்தியாவில் கோதுமை, நெல் சாதாரண தானியங்கள்; நமது தமிழ் நாட்டில் நெல், சோளம், கம்பு, வரகு, கேப்பை யென்று சொல்லப்படும் கேழ்வரகு, தினை, சாமை முதலிய தானியங்கள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. உலகத்தில் நெற் சாதஞ் சாப்பிடுகிறவர்களின் தொகையே வேறெந்தத் தானி யஞ் சாப்பிடுகிறவர்களின் தொகையிலு மதிகம். நமது நாட் டிலும் நெற்சாதஞ் சாப்பிடுகிறவர்கள்தான் அதிகம். நெல் வகைகளில் நூற்றுக்குமேல் உண்டு. நெல்லை அரிசியாக்கும் முறையை இதனடியில் காண்க.

பச்சை அரிசி (Raw rice). புது நெல்லரிசி வயிற் றோட்டம் முதலிய வயிற்றைப் பற்றிய வியாதிகளை உண் டாக்குமாதலால், நெல் விளைந்து குறைந்தது ஆறுமாதங் களுக்குப் பின்தான் அதைச் சாப்பாட்டுக்கு உபயோகிக்க லாம். அரிசியாக்கவேண்டிய பழைய நெல்லெடுத்து, வெயி லில் காயப்போட்டு, அதில் கொஞ்சத்தை உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்க, இந்நெல்லின் அரிசியும் உமியும் இலேசாய் வேறுபடுவதைப் பார்த்து, வெயிலி லிருந்தெடுத்து, புடைத் துக் கல் மண் நீக்கி, ஒருநாள் ஆறவைத்து, மறுநாள் உரலில் அல்லது கடினமான தரையிலுள்ள குழியில் போட்டு உலக் கையால் குத்தி, பின்பு சுளகால் அரிசி வேறு உமி வேறாகப் பிரிக்க வேண்டும். மறுபடியும் அரிசியை உரலில்போட்டு, வெண்மையாகும் வரை உலக்கையால் குத்தித் தீட்டவேண் டும்; பிறகு சுளகால் தவிடு வேறு, நொய் வேறு, அரிசி வேறா கப் பிரிக்கவேண்டும்.

புழுங்கல் அரிசி (Boiled rice). நெல்லைப் புழுங்கல் அரிசியாக்க வேண்டுமானால் பழைய நெல்லெடுத்துப் புடைத்துக் கல் பதர் நீக்கி, தொட்டியில் போட்டுச் சுத்தமான புது ஜலம் விட்டு ஒரு இரவு முழுவதும் ஊறவைத்திருந்து, மறுநாட் காலையில் ஜலம் நீங்கலாக நெல்லை மட்டும் வாய் ஒடுங்கிய பானையில் நிரம்பக் கொட்டி, அதன் வாயை மூடி, அடுப்பில் வைத்து நெருப்பு எரிக்கவேண்டும். நெல்லை அசுத்த ஜலத்தில் ஊறவைப்பதினாலும், இரண்டு மூன்று நாள் ஊறவைப்பதினாலும், அரிசி நாற்றமுள்ளதும், சோறு சுகத்துக்குக் கெடுதியானதுமாகும். நெருப்பு பானையின் நான்கு புறங்களிலும் ஒரே சீராகப் படர்ந்து எரியும்படி பார்ப்பது அதிக அவசியம். அல்லது ஒரு பக்கத்து நெல் குழைந்தும் மற்றொரு பக்கத்து நெல் வேகாமலும்போய் அரிசி பழுதடையும். பானையின் வாயிலிருந்து ஆவி கிளம்பி, நெல் ஒவ்வொன்றும் வெடித்திருக்கும் பருவங் கண்டு பானையை அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டும். நெல் லவிக்க ஏறக்குறைய ஒன்றரை மணி நேரஞ் செல்லலாம். அதன் பின் நெல்லைப் பாயில் அல்லது சுத்தமான தரையில் கொட்டி, நன்றாய்ப் பரப்பி, சில மணி நேரம் வெயிலில் காயவிட்டு, இடைக்கிடை கிளறவேண்டும்; அதிக நேரம் வெயிலில் கிடந்தாலும், அடிக்கடி கிளறிக்கொடாவிட்டாலும் அரிசி கெட்டுப்போகும். நெல்லில் கொஞ்சம் கையிலெடுத்துக் கசக்க அரிசியும் உமியும் பிரிபடுமாயின் நெல்லை வாரி, நிழலில் பரப்பி, காற்றாடச் செய்து, மறுநாள் குத்திப் புடைத்து, உமியை நீக்கி, தீட்டிப் புடைத்துத் தவிட்டைப் போக்கி, அரிசியை சோறு சமைக்க எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

47. சோறு சமைத்தல் (Cooking rice). ஒரு படி நல்ல அரிசி நாலு படி சாதமாகுமாகையால் ஒரு படி அரிசி சமைப்பதற்குக் குறைந்தது ஐந்து படி நல்ல ஜலங்கொள்ளுகிற வாயகன்ற பானை தேவையாயிருக்கும். அப்பானையில் மூன்று படி ஜலம் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். ஒரு படி அரிசியெடுத்துச் சட்டியில் போட்டு நல்ல

ஜலம் விட்டுக் களைந்து, கழுனியைக் கழுனிப்பானையிலிருத்து மறுபடியும் ஜலம் விட்டுக் களைந்து முன்போல் கழுனியை இறுத்துவிட்டு, மறுபடியுங் கொஞ்சமாய் ஜலம் விட்டு அரிசியைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் அரித்து மற்றொரு சட்டியில் போட்டு, இவ்விதமாய் அரிசியிலிருக்குங் கற்களைப் போக்கி, அரித்த அரிசியை அடுப்பிலிருக்கும் பானைக்குள் கொட்டி, அகப்பையால் கிளறிக் கொடுத்துப் பானையை மூடிவைக்க வேண்டும். சற்று நேரம் பொறுத்து மறுபடியு மொருமுறை கிளறவேண்டும். அடிக்கடி அகப்பையால் அரிசியை அள்ளி வெந்துபோயிற்றாவென்று கையால் நசுக்கிப்பார்க்க வேண்டும். நன்றாய் நசுங்கிப் போனால் அரிசி வெந்து சோறாகி விட்டதென்றறிந்து, பானையை அடுப்பை விட்டிறக்கி, வடிகருவியை அல்லது கண்சட்டியைப் பானைவாயின்மேல் வைத்து, கஞ்சி நீரை மற்றொரு சட்டியில் வடித்து, சோற்றுப் பானையைக் குலுக்கி மறுபடியும் ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத, தணலுள்ள அடுப்பின்மேல் நீர் வற்ற வைத்துப் பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டும். அரிசி நன்றாய் வேகாவிட்டால் ஜீரணமாவது சற்று கடினம்; அதிகங் குழைந்து போகுமானால் சத்தெல்லாங் கஞ்சி நீரில் போய் விடுவதால் சோறு சத்துக் கெட்டுத் தேகவளர்ச்சிக் கேற்றதல்லாததும் ஜீரணமாகாச் சக்கையு மாகிவிடும்.

கஞ்சி வடிக்காமல் சோறு சமைக்கவேண்டுமானால் மூன்று படி ஜலத்திற்குப் பதில் இரண்டு படி ஜலம் பானையில் விட்டு, முன் சொன்ன பிரகாரம் சோறு சமைத்து, அடுப்பை விட்டிறக்கி வடிக்காமல் கிளறிக்கொடுத்து, மறுபடியும் ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தணலின் மேல் நீர் வற்ற வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

மற்ற தானியங்களி லிருப்பதைவிட அரிசியில் குளூற்றன் என்னும் வஸ்து அதிகக் குறைவு. நூற்றுக்கு அரிசியில் $7\frac{1}{2}$ பங்கும், உருளைக்கிழங்கில் 8 பங்கும், வாழைப்பழத்தில் $5\frac{1}{2}$ பங்குமாத்திரம் குளூற்றனுகையால், சத்துக் குறைந்த இப்போஜன பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் சத்துள்ள கோதுமை முதலிய தானியங்களைச் சாப்பிடும்

அளவிலும் அதிகஞ் சாப்பிடவேண்டியதாயிருக்கிறது. இந்தக் காரணத்தால்தான் அரிசிச் சாதத்தையே சாப்பிடுகிற இந்துக்களும், உருளைக்கிழங்கையே சாப்பிட்டுப் பிழைக்கும் ஐரிஷ்காரரும், வாழைப்பழத்தைத் தின்று ஜீவிக்கும் நிகிரோவரும் வயிறு சற்று பருத்தவர்களா யிருக்கிறார்கள். அரிசிச் சாதஞ் சாப்பிடுகிறவர்கள் பால், பருப்பு முதலிய சத்துள்ள பதார்த்தங்களைக் கூடச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மாமிசஞ் சாப்பிடுகிறவர்கள் இறைச்சி, முட்டை, மீன் முதலியவைகளை அரிசிச் சாதத்தோடு அதிகமாய்ச் சேர்த்து உண்ணவேண்டும். மேலும் அரிசிச் சாதம் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் ஜீரணமாகிவிடுமாதலால் மேற்காட்டிய போஜன பதார்த்தங்களைச் சேர்த்தே சாப்பிட வேண்டும்; அல்லது நாம் சீக்கிரம் பசியெடுத்து, வருந்தி, பலவீனர்களாகிவிடுவோம்.

தினை, வரகு, சாமை ஆகிய தானியங்களை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து, நெல்லரிசியைச் சமைப்பதுபோல் சாதமாகச் சமைக்கலாம். இவைகளில் சாமையை மாத்திரம் நெல்லைப்போல புழுக்கி, அரிசியாக்கிச் சமைப்பது முண்டு. வரகைக் கல்லோடு கல் பொருந்தாத யந்திரத்திலிட்டுத் திரித்து அரிசியாக்குகிறது முண்டு.

48. கூழ், களி செய்தல் (Cooking other grains). இராகி என்று சொல்லப்படும் கேப்பையை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு, திரிகையிலிட்டுத் திரித்து மாவாக்கி, ஒரு படி மாவெடுத்து இரண்டு படி கொதிக்கிற ஜலத்தில் போட்டு துடுப்பினால் கிளறவேண்டும். மாவானது கட்டிப்பட்டுப்போகாதிருக்க அடிக்கடி கிளறவேண்டும். மாவானது வெந்து கூழாயிருக்கையில் உப்புப்போட்டு இறக்கி வைத்துக்கொண்டு சாப்பாடாக உபயோகிக்கலாம். களியாக வேண்டுமானால் இன்னங் கொஞ்ச நேரம் அடுப்பிலிருக்கவிட்டு, கையை நனைத்துக் கொண்டு, களியை உருட்டிப் பார்க்கையில் ஒட்டாமலிருக்கும் பருவம் பார்த்து இறக்கி வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம்.

ஒருபடி சோளம் அல்லது கம்பை எடுத்து முதலாவது குத்திப்புடைத்து உமி முதலியவைகளைப் போக்கி, பின்பு ஜலந் தெளித்து மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டு, மூன்று படிக்கு அதிகங் கொள்ளும் பானையில் இரண்டுபடி ஜலம் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து, அதில் மாவைக் கொட்டி துடுப்பினால் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டும். மாவானது உருண்டை கட்டாமலிருக்கும்படி அடிக்கடி கிளற வேண்டும். வெந்த பதங் கண்டு புகையில்லாத தணலின்மேல் அரை மணி நேரம் இருக்கவிட்டு, மற்றொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்கலாம்.

49. கோதுமை (Wheat). கோதுமை உரொட்டியும், மாவும், நொய்யும், நாம் கடைகளில் சாதாரணமாய் வாங்கிக் கொள்ளுகிறபடியால் கோதுமையை எப்படி மாவாக்குகிறதென்றும், நொய்யாக்குகிறதென்றும், உரொட்டி எப்படிச் சுடுகிறதென்றும் இங்கு சொல்ல வில்லை. கோதுமை தானியங்களில் மிகச் சத்துள்ளது. அதாவது குளுற்றன் என்னும் நைற்றொஜன் சம்பந்தமான வஸ்து மற்ற தானியங்களிலிருப்பதைவிட இதில் அதிகம். நூறு பவுண் நிறையுள்ள கோதுமை மாவில் பத்து பவுண் குளுற்றன் உண்டு. ஐரோப்பாவெங்கும் கோதுமை உபயோகப்படுகிறது. இப்போது நமது தேசத்திலும் படித்தவர்களும் ஆஸ்திக்காரர்களும் அரிசிக்குப்பதில் கோதுமை உபயோகிக்கத் தலைப்படுவது அவர்களுடைய சுகத்துக்கும் பலத்துக்கும் ஏற்ற காரியந்தான். கோதுமை ரொட்டியில் கொழுப்புப் பதார்த்தங் குறைவாதலால் அதில் வெண்ணெய் தடவி அல்லது நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

கோதுமைக் கஞ்சி (Wheat gruel). இரண்டு படி ஜலத்திற்கு அதிகங் கொள்ளும் பானையில் ஒரு படி நல்ல ஜலம் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து, அதில் அரைப்படி கோதுமை நொய்யைக் கொட்டிக் கொஞ்சம் உப்பும் போட்டுத் துடுப்பினால் அல்லது அகப்பையினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டும். கட்டிபட்டுப்போகாமலிருக்கும்படி

மறுபடியும் பல முறை கிளறவேண்டும். வெந்த பதம் பார்த்து அடுப்பை விட்டிறக்கி, மறுபடியுங் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத தணலின்மேல் மூடி வைத்திருந்து உபயோகிக்க வேண்டும். கொஞ்சம் நெய் சேர்த்துச் சமைக்கிறது மெத்த நல்லது; ஆனால் உப்புப் போடாமல் பாலுஞ் சர்க்கரையுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சுவது வழக்கம். நொய்க்குப்பதில் மாவை உபயோகிக்கிறதானால், அதைக் கொதிக்கும் ஜலம்விட்டு மர்த்தித்துக்கொண்டு அதன் பின் பானையில் ஊற்றிக் காய்ச்சவேண்டும். அல்லது கட்டி யட்டுப்போகும். நெல் அரிசிக் கஞ்சி காய்ச்சுகையில் அடுப் பண்டை ஆள் எப்போதும் இருக்கவேண்டியதில்லை. ஆனால் கோதுமைக்கஞ்சி காய்ச்சுகையில் ஆள் பக்கத்திலிருந்து அடிக்கடி கிளற வேண்டும்.

50. குழம்பு (Sauce). சோற்றை நாம் வெறுஞ் சோறாகச் சாப்பிடுகிறதில்லை. அப்படிச் சாப்பிட்டாலும் அது நமது சரீர வளர்ச்சிக்கும் சுகத்துக்கும் அநுகூலமா யிராது. ஆதலால் நாம் எப்போதும ஓர் குழம்பு சேர்த்தே சாப்பிடுகிறோம். மனையாள் நாவுக்கு ருசியும், சரீர வளர்ச் சிக்கு அநுகூலமுமான பலவகைக் குழம்பு செய்யக் கற் றிருக்கவேண்டும். பலவகைக் காய், கிழங்கு, மாமிசம் முதலியவைகளோடு மசாலை முதலியவை சேர்த்துக் குழம்பு செய்யும் முறையை அடுத்த பக்கங்களில் காணலாம்.

(1). மசாலை போடல். வறுத்த மிளகு வற்றல், வறுத்த கொத்தமல்லியோடு கொஞ்சம் மஞ்சள் சேர்த்து, நன்றாய் மாப்போல் அரைத்து, இநத மசாலையை ஏற்கனவே அருத் துத் தயார் செய்திருக்கும் காய் கிழங்கு அல்லது மாமிச முள்ள சட்டியில் போட்டுப் பிசைந்து போதுமான ஜலம் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து வேறொரு சட்டியால் கவிழ்த்து மூடவேண்டும். மஞ்சள் அதிகப் பட்டால் மஞ்சள் வீசும்; வற்றல் அதிகப்பட்டால் உரைப்பாயிருக்கும். அநுபவத்தி னால்தான் சரியான அளவு கண்டு பிடிக்கலாம். குழம்பைக் கொதிக்கவைக்க நெருப்புப் போடுகையில் இரண்டு விஷயங் கள் கவனிக்க வேண்டும். முதலாவது, புகையும் எந்த

விறகையும், ஈரமான கட்டைகளையும், வாசனையுள்ள வேம்பு, சந்தனக்கட்டை முதலியவைகளையும் எரிக்கப்படாது; அதனால் குழம்பின் மணமுஞ் சுவையுங் கெட்டுப்போகும். இரண்டாவது, சிறு நெருப்பாய் எரிக்கவேண்டும்; நெருப்பு எரியாமலு மிருக்கப்படாது. காங்கை 212 டிகிரியாயிருக்கையில் ஜலம் கொதித்து ஆவியாக மாறும். இவ்வளவு சூடுண்டாக எரித்தால் மாமிசம் மரக்கறி முதலியவைகளிலுள்ள சத்து வெளிப்பட்டு அவைகள் சக்கைகளாகி, சுவையும் மணமுங் குன்றிப்போய் தேக வளர்ச்சிக்கு உதவாதவைகளும், இலேசாய் ஜீரணமாகக் கூடாதவைகளுமாகும். ஆதலால் நெருப்பின் சூடு 180 டிகிரிக்கு மேல் போகாமலிருக்கும்படி கருவேலா, வெள்வேலா, புளி, சவுக்கு முதலிய நின்றெரியும் விறகுகளைக் கொண்டு சிறு நெருப்புண்டாக்க வேண்டும்.

(2). புளிச்சாறு. கறி நன்றாய் வெந்தது பார்த்து உப்பும் புளியுஞ் சேர்த்துக் கரைத்து, கோதுகளை நீக்கிப் புளிச்சாற்றை மாத்திரம் குழம்பில் ஊற்றவேண்டும். புளி அதிகப்பட்டால் குழம்பு புளிப்பாயிருப்பது மல்லாமல் நமது சுகமுங் கெட்டுப்போகும். மீன் குழம்புக்குப் புளி அதிகந் தேவையாயிருக்கும். மேலுங் குழம்பு கூட்டுகையிலேயே புளிச்சாற்றையுஞ் சேர்க்க வேண்டும்.

(3). தாளித்தல். கொதித்தவுடன் குழம்பை இறக்கி, வேறு சட்டியில் ஊற்றிவிட்டுக் குழம்புச் சட்டியை மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, நெய்யாவது நல்லெண்ணெயாவது விட்டுக் காய்ச்சி, அதன் சலசலவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே, முன்னமே அறுத்துவைத்திருந்த வெங்காயத்தை அள்ளிப்போட்டு, வதக்கிப் பின்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் முதலியவைகளைப் போட்டு, கிளறிக் கொடுத்து, கடுகு முதலியவைகள் பொரிந்து சடபடவென்ற சப்தம் அமர்ந்தவுடன் குழம்பை எடுத்து ஊற்றி, முன்போல் மூடிவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்குத் தாளித்தல் என்றும், சட்டி மாற்றல் என்றும் பெயர். தாளிக்கிறதற்குமுன் தேங்காய்ப் பாலாவது, அரைத்த தேங்காயாவது சேர்த்துக்

கொள்ளலாம். பெருங்காயம் கருவேப்பிலை முதலியவைகளையும் தாளிதத்தில் சேர்க்க வேண்டுமானால் கடுகு வெடித்தலின் சப்தம் நின்றவுடன் அவைகளைப் போடவேண்டும். நெய் அல்லது எண்ணெய் நன்றாய் காய்வதற்குமுன் கடுகைப்போடுவதினாலும், கடுகு வெடித்தலின் சப்தம் அடங்குமுன் குழம்பை அதில் ஊற்றுவதினாலும் பார்த்தங்களின் ருசி கெடுவதுமல்லாமல் கடுகு முதலியவைகள் அரைவேக்காடாயிருந்து பலவிதப் பிணிகளையு முண்டாக்கும். குழம்பைத் தாளிதத்தில் விடுவதற்குப்பதில்தாளிதத்தைக் குழம்பில் விடுவது முண்டு.

51. பருப்பும், ரசமும் (Dholl and Pepper-water). அரைக்கால் படி துவரம் பருப்பெடுத்து, அதில் கொஞ்சம் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் ஊற்றி, அரைத்த மஞ்சள் கொஞ்சம் போட்டு ஒன்றாய்ப் பிசைந்து, அரைப் படி ஜலத்தில் போட்டுக் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். பருப்பு பஞ்சுபோல் வெந்த பதம் பார்த்து இறக்கி, வடித்துப் பருப்பில் கொஞ்சம் உப்புப்போட்டு, பருப்பு மத்தினால் கடைந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது ருசிகரமானதாயிருப்பது மல்லாமல் சரீரத்துக்குப் புஷ்டியையுந் தருந் தன்மையுள்ளது. மிளகுரசஞ் செய்வதற்கு அரைத்த மிளகு சீரகம், வெள்ளைப்பூண்டையும், கரைத்த புளிச்சாறு, உப்பையும், வடித்த பருப்பு ஜலத்தோடு சேர்த்து, முன் சொன்ன பிரகாரம் தாளிதஞ்செய்து அதில் ஊற்றி, மூடி வைத்து, கொதித்தவுடன் அடுப்பைவிட்டு இறக்கிவிட வேண்டும். கொதித்தபிறகு அடுப்பிலிருந்தால் ரசங் கடுத்துப்போகும். பருப்பு ஜலத்துக்குப் பதில் வெறும் ஜலம் சேர்த்து வெறும் ரசஞ் செய்யலாம். துவரம் பருப்புக்குப் பதில் உளுந்து, காணம் முதலிய பல பயறுகளினால் செய்த பருப்புகளை உபயோகிக்கலாம். பருப்புக் கடைந்து ரசம் வைப்பதற்குப்பதில் பருப்பு முக்கால்வாசி வெந்திருக்கையில் ஏதாவதோர் வகைக் காய்களை அல்லது கிழங்குகளை அறுத்து மசாலை சேர்த்துப் பருப்பில் போட்டு,மற்ற குழம்புகளைப்போல் பருப்புக் குழம்பு செய்யலாம். மஞ்சள் பருப்

புக்கு நிறத்தைக் கொடுத்து, சிற்றாமணக்கெண்ணெய் அவை களின் சூட்டைத் தணித்து, பெருங்காயமும், பூண்டும் பருப்புக்குரிய வாய்வுக் குணத்தை நீக்குவதால் இந்த நான்கு பொருள்களும் பருப்புக்கும், பருப்புக் குழம்புகளுக் கும் அவசியம். சிற்றாமணக்கெண்ணெய்க்குப் பதில் நெய் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பருப்பு கடினமான ஜலத்தில் வேகாதாகையால் மெல்லிய ஜலத்தில்போட்டு வேகவைக்க வேண்டும். மிளகு ரசம் ஆங்கிலேயருக்கு மிகப் பிரியமான தால் இங்கிலிஷ் அகராதியில்கூட மிளகு தண்ணீர் என் னும் பதம் இங்கிலிஷ் பதம்போல உபயோகிக்கப்பட்டிருக் கிறது.

பயற்றைப் பருப்பாக்கல் (How to make Dholl). பயிறுகள் தோலோடு அதிகக் காலமிருந்தால் புழுத்துக் கெட்டுப்போகுமாதலால் அவைகளைப் பருப்பாக்கி வைத் துக்கொள்ளவேண்டும். துவரை, மொச்சை, தட்டை, காராமணி, கடலை, காணம் முதலிய பயறுகளை ஓர் இர வெல்லாம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து, மறுநாட் காலையில் ஜலத் தை வடித்துவிட்டு நன்றாய் வெயிலில் உலர்த்தி, பிறகு துவரையுடைக்குந் திரிகையில் போட்டுத் திரித்து, உமி யைப் போக்கிப் பருப்பை எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண் டும். சாதாரணமாய்த் துவரையையும் மொச்சையையும் செம் மண் கூழில்போட்டு முளைகட்டிப் பருப்பாக்குகிறதுண்டு. உளுந்தையும் பச்சைப் பயற்றையும் நல்லெண்ணெய் விட் டுப் பிசறி வெயிலில் காயவைத்து முன் சொன்னதுபோல் பருப்பாக்க வேண்டும்.

52. பொரியல் (Roast). இறைச்சியைப் பொரிக் கிறதினாலுண்டாகும் சுவையும் வாசனையும், குழம்பு வைப் பதினாலுண்டாகும் சுவையிலும் வாசனையிலு மதிகம். ஆனால் சிறு நெருப்புப்போட்டுத் தாமதமாய்க் குழம்பு செய்வதுபோல செய்யாமல், பெரு நெருப்புப் போட்டுத் துரிதமாய்ப் பொரிக்கவேண்டும். அதனால் தசைநார் துரித மாய்ச் சுருங்கி, மாமிசத்திலுள்ள துவாரங்களை அடைத்து உள்ளேயிருக்கும் இரசத்தை வெளியே விடாமல் காக்கும்.

மசாலை சேர்க்காமல் உப்பு, வெங்காயம், வெண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்துப் பொரிக்கிற இறைச்சி தெவிட்டாதாகையால் சோற்றைப்போல் வேண்டிய அளவு சாப்பிடலாம். மசாலை பலவித ஜீரணநீர் ஊறுவதற்கு அநுகூலமாயிருப்பதால் மரக்கறி போஜனங்களுக்கு அவசியம். ஏலரிசி, கிராம்பு, சோம்பு, இலவங்கப்பட்டை முதலிய சம்பாரவர்க்கங்களை நமது தேசத்தார் குழம்புகளில் உபயோகிக்கிறதுண்டு. இவைகள் ஜீரணநீர் அதிகமாய்ச் சுரக்கும்படி செய்கிறபடியால் ஜீரணக் கருவிகள் மட்டுக்குமிஞ்சி வேலைசெய்து பழுதடையும். மேலுங் கறிகளுக்குரிய இயல்பான சுவையையும் சம்பாரவர்க்கங்கள் மாற்றி விடுகின்றன. கோழி முதலியவைகளை ஐரோப்பியரைப்போல் முழுதாய்ப் பொரிக்க இரும்பு அடுப்புதான் ஏற்றது. இறைச்சியைச் சிறு துண்டுகளாய் அறுத்து பொரிக்கஞ் சட்டியில் நெய் அல்லது எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தபின் அதில் போட்டுப் பொரிப்பது நமக்கேற்றது. இறைச்சியை ஜலத்தில் போட்டுக் கழுவுவதினால் அதற்குரிய சுவையும் மணமும் ஒருவாறு நீங்கிப்போகும். ஆதலால் கழுவாமலே சமைப்பது உத்தமம். ஆயினும் கடைகளில் வாங்கும் இறைச்சி தூசி முதலிய அழுக்கு படிந்திருக்குமாதலால் சுத்தமான துணியினால்துடைக்கவேண்டும். இப்படிச் சுத்தப்படுத்துவது கூடாதானால் அறுக்கு முன் அதைக் கழுவ வேண்டும். ஐரோப்பியர் காண்டிஸ் புளுயிட் (Condy's Fluid) விட்ட ஜலத்தினால் கழுவுவார்கள். இறைச்சியைக் கொத்தி, அரைத்து, உருட்டிப் பொரிக்கிறதும் குழம்பு வைக்கிறதுமுண்டு.

மீனைக் குழம்பாய் வைப்பதை விடப் பொரிப்பது நல்லது. மீன் இறைச்சியைப் பார்க்கிலும் இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்கதும், சரீரத்தை வளர்க்கத்தக்கது மானதால் அது சிறந்த போஜனமென்று சொல்லவேண்டும். மேலும் அதில் எலும்புக்கும் மூளைக்கும் பிரயோஜனமான சுரங்க பதார்த்தங்களுமுண்டு. ஆனால் மீனை நன்றாய்ப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். கெட்டுப்போன மீனைச் சாப்

பிடுவதால் விஷபேதி முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். மேலும் செதில்களையெல்லாம் எடுத்துப்போட்டு நன்றாய்க் கழுவிச் சமைக்கவேண்டும். நல்ல மீனுக்குரிய இலட்சணங்களாவன:—(1). அதன் கண் பிரகாசமாயிருக்கும்; (2). தொட்டுப் பார்க்கும்போது அதன் மாமிசம் உறுதியாயிருக்கும்; (3). அது சுவாசம் விடுந் துவாரம் (Gills) சிவப்பாயிருக்கும்; (4). சமைத்தபின் நல்ல வாசனையிருக்கும். மீன் அருவருப்பான வாசனையுள்ளதாயிருந்தாலும், அதன் சுவாசத் துவாரம் நீலமாயிருந்தாலும் அது கெட்டுப்போனதென்று அறிந்து கொள்ளவேண்டும். கெளிறு, விலாங்கு, வரால், அயிரை முதலிய ஏரி மீன்களும், சுதும்பு, இரூல், வெள்ளிரூல் முதலிய கடல் மீன்களும மிகச் சிறந்தவை.

மரக்கறி பதார்த்தக்களையும் பொரிக்கலாம். இவைகளோடு மசாலை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். உருளைக்கிழங்கைக் குழம்பு வைத்தாலும் பொரித்தாலும் முதலாவது அவித்து நீரை இறுத்துவிட்டுப் பின்பு சமைக்கவேண்டும். அவிக்கு முன் தோலை உரித்தாவது, அல்லது துண்டு துண்டாய் நறுக்கிப்போட்டாவது சமைத்தால் உருளைக் கிழங்கிலுள்ள சாரமும் உப்பும் வெளிப்பட்டுப்போவதினால் அது சத்துக் கெட்டுச் சுவையற்றிருக்கும். தோலை உரியாமல் அவிப்பதினால் மேல் தோலுக்குக் கீழிருக்கும் உள்தோல் இறுகிப்போவதால் உருளைக்கிழங்கிலுள்ள சாரமும் உப்பும் வெளிப்படாவாகையால் சுவையுள்ளதாயும் சரீரவளர்ச்சிக்கேற்றதாயு மிருக்கும். உருளைக்கிழங்கு அவித்த நீர் நஞ்சுத் தன்மையுள்ளதாதலால் அதைக் கொட்டிவிடவேண்டும்.

53. மாமிச ரசம் (Soup). இறைச்சியைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் பாத்திரத்தில் போட்டு, மிளகும் நறுக்கிய வெங்காயமும் உப்பும் சேர்த்து, ஒரு படி ஜலம் விட்டு வேறு பாத்திரத்தால் மூடி, அடுப்பில் வைத்து, அதைக் கொதிக்கவிடாமல் பல மணிநேரம் சிறு நெருப்புப் போட்டு, அரைப்படி ஜலமாகச் சுண்டினபின் இறக்கிவைத்து, ரசத்தை வடித்து உபயோகிக்கலாம். இது வியாதிக்காரர்

களுக்கு அதிகப் பிரயோஜனம். அந்த இறைச்சியையும் சாப பிடலாம். இவ்விதமாகவே எலும்புச் சூப்பு, கோழிக்குஞ்சுச் சூப்பு முதலிய பல சூப்புகள் செய்யலாம். இதற்கு விறகு அதிகஞ் செல்லாது.

மாமிசத்தைக் கொத்தி ஜாடியில் போட்டு, ஜலம் வார்க் காமல் மிளகு, வெங்காயம், முதலியவைகள் சேர்த்து, மூடியால் மூடி, கோதுமைப் பசையால் இடை தெரியாமல் பூசி, ஜாடியை ஜலமுள்ள சட்டிக்குள் நிற்கவைத்து, பலமணி நேரம் பெருநெருப் பெரிக்க வேண்டும். ஜாடி ஜலத்துக் குள் அமிழ்ந்து போகத்தக்கதாய் ஜலமதிக மிருக்கலாகாது. பல மணிநேரம் எரித்தபின் ஜாடியை எடுத்து, அதில் ஊறி யிருக்கும் மாமிச ரசத்தை உடனே வடித்து உபயோகிக்க லாம். இந்த ரசத்துக்கு ஜக் பிராத் (Jug Broth) என்று பெயர்; இது அதிகச் சத்துள்ள தாகையால் வியாதிக்கா ருக்குப் பலம் உண்டுபண்ணத்தக்கது. இறைச்சியிலுள்ள சத்து எல்லாம் வந்துவிட்டபடியால் சக்கையை எறிந்துவிட வேண்டும். இந்தப் பிராத் செய்வதற்கு விறகு அதிகஞ் செல்லும்.

அரைக்கால் சேர் ஆட்டிறைச்சி வாங்கி, கொழுப்பை நீக்கிவிட்டு, மாமிசத்தைக் கொத்தி, ஒரு சுத்தமான பாத் திரத்தில் போட்டு, இறைச்சி மூழ்கத்தக்கதாய்த் தண்ணீர் விட்டு, கொஞ்சம் உப்புத்தூள் சேர்த்து, மூன்று நாலு மணி நேரம் ஊறியபின் மெல்லிய துணியில் மாமிசத்தைக் கொட் டிப் பிழிந்து ரசத்தை நோயாளிகளுக்குக் கொடுப்பது முண்டு.

54. கீரை (Greens). அகத்திக்கீரை, முருங்கைக் கீரை முதலிய கீரை வகைகள் ஒன்றில் கொஞ்சம் எடுத்து, பூச்சி, புழு, பழுத்த இலை முதலியவைகளிராமல் பார்த்து, காம்பு முதலியவைகளை நீக்கி, தூசி முதலியவைகள் போகக் கீரையை நன்றாய்க் கழுவி, கால்படி ஜலமுள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு வேகவைத்து, வெந்தபின் ஜலத் தை வடித்துவிட்டு, நெய், மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, கடு கு, இவைகளைக்கொண்டு தாளிதஞ் தயார்செய்து, அதில்

பிழிந்து வைத்திருக்கும் கீரையைப் போட்டு, அகப்பைக் காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து, இறக்கி வைத்துக்கொண்டு, சாப்பாட்டோடு உபயோகிக்கலாம். தாளித்துக் கொட்டு கையில் நிருகின தேங்காய்ப் பூவையுங் கூடப்போட்டுக் கிளறலாம். சிலவகைக் கீரைகளைப் பருப்பைக் கடைவது போல் கடையவேண்டும்.

55. பச்சடி (Chutney). ஏதாவது ஓர் வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு எடுத்து, புகையில்லாத தணலில் பக்குவமாய்ச் சுட்டு, அல்லது ஜலத்தில் வேகவைத்து எடுத்து ஆறவைத்துக்கொண்டு, புளியும் உப்புங் கரைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் போட்டுப் பிசைந்து, நெய்யில் வதக்கின பச்சை மிளகாய் சேர்த்துத் தயார் செய்திருக்கும் தாளிதத்தை அதில் கொட்டி, கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கலாம். கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய், புடலங்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பீட்ரூட் முதலிய கிழங்குகளும் பச்சடிக்காகும்.

துவையல். பருப்பையும், மிளகு வற்றலையும் வறுத்து எடுத்து, உப்பும் புளியுஞ் சேர்த்து ஜலம் விட்டரைத்துச் சாப்பாட்டுக்கு உபயோகிக்கலாம். இதோடு பெருங்காயமும் உபயோகிக்கலாம். இதற்குப் பருப்புத் துவையலென்று பெயர். பருப்புக்குப்பதில் தேங்காய், பலவகைக் காய், கிழங்கு, பச்சைக் கொத்தமல்லி முதலிய இலைகள் உபயோகிக்கலாம். உபயோகிக்கும் பொருளுக்குத்தக்கதாய் தேங்காய்த் துவையலென்றும், கொத்தமல்லித் துவையலென்றும் பல பெயர் பெறும். புதினா, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பச்சைக் கொத்தமல்லி இலை முதலியவைகளை நெய்யில் வதக்கி, புளி, உப்பு, வெல்லம் முதலியவைகள் சேர்த்து அரைக்கும் புதினாத் துவையல் வாய்வுத் தேகக்காரர்களுக்குப் பிரயோஜனமான அநுபானம்.

56. ஊறுகாய் (Pickle). ஒரு பங்கு மஞ்சள், இரண்டு பங்கு வெந்தயம், ஐந்து பங்கு மிளகுவற்றல், இவைகளை வறுத்துத் தனித்தனியாய் பொடிசெய்து,

தெள்ளி மாப்போலாக்கி வைத்துக்கொண்டு, சட்டியில் ஐந்து பங்கு நல்லெண்ணெய் விட்டு, அரைப் பங்கு பெருங் காயத்தைப் பொரித்தெடுத்துத் தூள்செய்து, உப்பையும் பொடித்து, எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து, காய்த்த எண்ணெய் விட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். பின்பு நன்றாய் முற்றிப் பழுத்து அதிக ரசமுடையதாயிருக்கும் எலுமிச்சங் காய்களை எடுத்து, ஒவ்வொன்றையும் நான்காய் ஒன்றை விட்டொன்று போகாமல் பிளந்து, கலப்புப்பொடியை அவைகளில் நிரப்பி சட்டியில் அல்லது ஜாடியில் போட்டு, மீதியாய் இருக்கும் பொடியை அவைகளின்மேல் தூவி, அப்பாத்திரத்தின் வாயைத் துணியால் கட்டி, மேலொரு பாத்திரத்தை வைத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கொரு முறை அப் பாத்திரத்தைத் திறந்து நன்றாய்க் குலுக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். காய் நன்றாய் ஊறியபின் கைபோடாமல் அகப்பையால் எடுத்து உபயோகிக்கலாம். நூறு காய்களுக்கு உப்பு ஒரு படிமுதல் ஒன்றரைப்படியும், மஞ்சள் இரண்டு முதல் மூன்று பலமும் போடவேண்டியதாயிருக்கும். போட்ட அன்றே ஊறுகாயை உபயோகிக்கவேண்டுமானால் மசாலைப் பொடி போட்டபின் அடுப்பில் வைத்து வதக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்படியே நாரத்தங்காய், மாங்காய், நெல்லிக்காய், மிளகாய், வெங்காயம் முதலியவைகளை ஊறுகாய் செய்து கொள்ளலாம்; இவைகளை உப்பில் ஊறப்போட்டு பின்பு காடியைக் காய்ச்சி ஊற்றி ஊறுகாயாக்குவது முண்டு.

வற்றல் (Dried Fruits). இளசாயிருக்கும் வெண்டைக்காய், பாவற்காய் முதலியவைகளைத் துண்டு துண்டாய் நறுக்கியும், சுண்டைக்காய், மிளகாய் முதலியவைகளை நசுக்கியும், கத்திரிக்காயைக் கீற்றுக் கீற்றாய் அறுத்தும், அவரைக்காய் முதலியவைகளை ஒன்றுஞ்செய்யாமலும் நன்றாய் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம்; இவைகளை உலர்த்தி தயிரில் ஊறப்போட்டு வற்றலாக்குகிறது முண்டு. வேண்டியபோது உப்புப்பொடி தூவி நெய்யில்

அல்லது எண்ணெயில் பொரித்து வற்றலாக உபயோகிக்கலாம். அல்லது காய்களுக்குப் பதில் குழம்பாகச் செய்யலாம்.

57. முட்டை (Egg). முட்டையானது இறைச்சியையும், மீனையும் போலவே மாமிச போஜனமாயிருக்கிறது. வாத்து முதலியவைகளின் முட்டையைப்பார்க்கிலும் கோழி முட்டையே சிறந்தது. அது ஓடு, வெள்ளைக்கரு, மஞ்சள்கரு என மூன்று பங்குகளுள்ளது. நிறையில் ஓடு பத்தில் ஒன்று; வெள்ளைக்கரு பத்தில் ஆறு; மஞ்சட்கரு பத்தில் மூன்று. ஓடு ஓர்வகைக் கற்சுண்ணாம்பாலானது; இதில் ஏராளமான சிறு துவாரங்களுண்டு. இத்துவாரங்கள் வழியாய் ஆகாயம் உள்ளே போய் முட்டையைக் கெட்டுப் போகச் செய்கிறது. ஆதலால் கொழுப்பு, பிசின் முதலியவைகளை ஓட்டின்மேல் பூசி, அத்துவாரங்களை அடைத்துவைத்தால் முட்டை கெட்டுப்போகாமல் எவ்வளவு காலத்துக்கும் புது முட்டைபோலிருக்கும். முட்டையை வாள்தூள், தவிடு முதலியவைகளுக்குள் புதைத்து வைத்தாலும் கொஞ்சக் காலத்துக்குக் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். வெள்ளைக் கருவில் அல்பியூமனும், மஞ்சள் கருவில் கொழுப்பும், பலவகை அல்பியூமனும் உண்டு. ஆகையால் முட்டை மிகச் சத்துள்ள போஜனமாகிறது. பத்துப் பங்கு ஜலத்தில் ஒரு பங்கு உப்பைக் கரைத்து அந்த ஜலத்தில் முட்டையைப் போட்டுப் பரீட்சிக்கலாம்; நல்ல முட்டையானால் அமிழ்ந்துபோகும்; கெட்டதானால் மிதக்கும்.

முட்டையை அவிக்கிறதானால் கொதிக்கிற ஜலத்தை ஒரு சட்டியில் விட்டு, முட்டையை அதில் போட்டு, ஐந்து நிமிஷத்துக்குப்பின் எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு, குளிர்ந்தவுடன் எடுத்து, ஓட்டை நீக்கிவிட்டு போஜனத்துக்கு உபயோகிக்கலாம். முட்டை வாய்வுப் பதார்த்தமானபடியால் அதோடு மிளகு தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. முட்டையை அடுப்பிலிருக்கும் கொதிக்கிற ஜலத்தில் போட்டால் வெள்ளைக்கரு இறுகிக் கடினமாகிவிடுமாதலால் இலேசாய் ஜீரணமாகாது. அரைவாசி வெந்த முட்டையோடு மிளகு தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது இலேசாய் ஜீரணமாவ

தற்கும், சுகத்துக்கும் ஏற்றது. கோப்பையில் முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றி, வெங்காயம், உப்பு, மிளகுதூள் முதலியவைகளைச் சேர்த்து, மேசைக் கத்திகொண்டு முட்டையை நன்றாய் அடித்து, வெள்ளைக் கருவும் மஞ்சள் கருவும் நன்றாய்க் கலந்து போகச் செய்து, பொரிக்கும் சட்டியில் விட்டு அடைகளாகச் சுட்டு, போஜனத்துக்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கலாம். நன்றாய்க் காய்ச்சின பாலிலே முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, முன் சொன்ன பிரகாரம் கத்தியாலடித்து, பாலும் முட்டையும் நன்றாய்க் கலந்து போனபின் பச்சையாய்ச் சாப்பிடுவது சுகத்துக்கும் பலத்துக்கும் ஏற்றது.

58. பால் (Milk). பாலும் முட்டையைப் போல் சத்துள்ள மாமிச போஜனம். முட்டையில் நூறில் எழுபத்திரு பங்குமாத்திரம் ஜலம்; பாலிலோ நூறில் எண்பத்தேழு பங்கு ஜலம். இந்த இரண்டிலுந்தான் சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய எல்லாம் அடங்கியிருக்கின்றன. முட்டையைப் பச்சையாய், அல்லது நன்றாய் வேகவைக்காமல் சாப்பிடுவது உத்தமம் என்றோம். ஆனால் பாலை நன்றாய்க் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது உத்தமம். பால் பலவகை அசுத்தங்களை உறிஞ்சுகொள்ளுந் தன்மை யுடையதாதலால் அதைப் பத்திரமாய் மூடிவைப்பது மல்லாமல் எப்போதுங் காய்ச்சிச் சாப்பிட வேண்டும். பசுவின் தன்மைக்குத் தக்கதாய்ப் பாலில் பல தோஷங்களு மிருக்கலாம்.

வெண்ணெய் (Butter). பாலை ஏடுபடா நன்றாய்க் காய்ச்சி, அது சற்று ஆறினபின் ஏட்டை ஒரு பக்கம் ஒதுக்கிக் கொண்டு பாற்சட்டியில் கொஞ்சம் புளித்த மோரை ஊற்ற வேண்டும். இதற்குப் பிறை ஊற்றுதல் என்று பெயர். மறுநாட் காலையில் பார்த்தால் பால் தயிராக மாறியிருக்கும். ஏட்டோடு கூடிய தயிரின் மேற்பாதியை மற்றொரு பாற்பானையில் ஊற்றிக்கொண்டு பாற்சட்டியிலிருக்கும் மீதியான தயிரைச் சாப்பாட்டுக்கு உபயோகிக்கலாம். ஏட்டோடு கூடிய தயிரில் அதின் கால்மடங்கான ஜலத்தை விட்டு, தயிர் கடையும் மத்தினால் கடையவேண்டும். மறுபடியும் மூன்று நாலு

தடவை ஜலம் விட்டுக் கடைந்து கொண்டிருந்தால் வெண்ணெய் எல்லாந் திரண்டு மிதக்கும். வெண்ணெயை எடுத்து வெண்ணெய்ச் சட்டியில் வைத்துக்கொண்டு தயிர் கடையும் பானையிலுள்ள மோரை வேண்டுமானால் ஜலம் விட்டுப் பெருக்கி உபயோகிக்கலாம். இப்படிச் சில நாட்களாய் எடுத்த வெண்ணெயை ஓர் சட்டியில் போட்டுக் காய்ச்ச அது உருகி மோர்போலாகி, பின்பு சுர் சுர் என்கிற சப்தத்தோடு கொதிக்கும். சப்தமடங்கி, வெண்மை நீங்கி, நெய்யானவுடன் அதில் கொஞ்சம் மோர், முருங்கையிலை, உப்பு முதலியவைகளைப் போட்டு, சடசடவென்கிற சப்தம் அடங்கினவுடன் இறக்கி, வடிகட்டி நெய்க்கலயத்தில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. முருங்கை இலையினால் நெய்க்கு மணமும், உப்பினால் ருசியும் உண்டாகும்.

59. பலவகைப் பழங்கள் (Fruits). நமது தேசம் ருசிகரமான பழங்களுக்குப் பெயர்போனது. பழங்கள் ருசியுள்ளவைகளும், இலேசாக ஜீரணமாகத்தக்க நிலைமையிலிருக்கிறவைகளு மானபடியால் அவைகளைச் சமைக்காமல் சாப்பிடுகிறோம். ஐரோப்பியர் போஜனம் அருந்தியவுடன் பழஞ் சாப்பிடும் வழக்கம் நல்லது. நாம் முப்பழங்கள் என்று வழங்கும் மா, பலா, வாழை அதிக ருசியுள்ளவைகள். இவைகளில் மாம்பழங்கள் நமைச்சல், மார்பெரிச்சல் கருங்கரப்பன் முதலிய நோய்கள் அதிகரிக்கச் செய்யும்; ஆதலால் ஒட்டுமாங்கனிகளாகிய நல்ல பழங்களைச் சாப்பாட்டோடு அல்லது பாலோடு சாப்பிடவேண்டும். பலாப்பழம் அதிக மதுரமுடையதானாலும், வாத பித்த சம்பந்தமான தொந்தரவுகளையும், கரப்பன் முதலிய நோய்களையும் உண்டாக்கும். வாழைப் பழங்களில் செவ்வாழை, வெள்வாழை, இரசதாளி இம்மூன்றும் நோயாளிக்கு உதவுவதுமல்லாமல் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியையுந் தரும். பேயன் வாழைப்பழம் பித்தரோகத்தையும், உட்சூட்டையும் நீக்கி சரியாய் மலமிறங்கச் செய்வதால் வைசூரிகண்டவர்களுக்குக் கொடுப்பார்கள். மொந்தன் வாழைப் பழம் சீதளத்தை,

உண்டாக்கக்கூடியதாயினும் நோயாளிகளுக்காகும். பச்சை வாழை, கருவாழை முதலியவைகள் வாதரோகிகட்கு உதவாது. மலைவாழைப்பழம் ருசிகரமானது, எல்லாருக்கும் ஏற்றது, குழந்தைகளை வளர்க்கும். ஆபிரிக்காவின் உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலுள்ள நிகிரோவர்களுக்கு வாழைதான் ஆகாரம். அவர்கள் பழத்தைப் புசிப்பதன்றி, காயை மாவாக்கி, உரொட்டி சுட்டுச் சாப்பிடுவார்கள். இதுவும் அரிசியைப்போல அதிகச்சத்துள்ளதல்ல. பேரீச்சம் பழமானது கோதுமை முதலியவைகளைப்போல சரீரத்தை போஷிக்கத் தக்கதானபடியால் பழங்களில் சிறந்ததென்னலாம். ஆபிரிக்காவின் வனங்களிலுள்ளவர்கள் இதைச்சாப்பிட்டே பிழைக்கிறார்கள். அத்திப்பழம், திராட்க்ஷப்பழம் முதலியவைகள் சுகத்துக்கும், தேக வளர்ச்சிக்கும் ஏற்றவைகள். புளிப்பில்லாத இச்சிலிப்பழம் தேகத்துக்கு ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும். கொய்யாப்பழம் சுகத்துக்கேற்றதல்ல; ஆனால் அதை ஜெல்லி (Jelly) என்னும் பாகுசெய்து உபயோகிக்கலாம்.

60. **காப்பி (Coffee).** ஜலமும், பாலுமே இயற்கைப் பானங்கள். காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ முதலியவைகள் செயற்கைப் பானங்களில் சாதாரணமானவை. காப்பிச்செடி அபிசினியாவில் உற்பத்தியாகி, அரபியா, பாரசீகம் முதலிய தேசங்கள் வழியாய் உலகமெங்கும் பரவியிருக்கிறது. காப்பிக் கொட்டையை வறுக்குஞ் சட்டியில் போட்டு, சிறு நெருப்பு எரித்து, கருஞ்சிவப்பு நிறமாகும் வரை வறுத்து எடுக்கவேண்டும். அப்போது கொட்டை மணமும் ருசியும் உள்ளதும், இலேசாய் உடைந்துபோகத் தக்கதுமாகும். பின்பு வறுத்த கொட்டையை மாப்போல் இடித்துவிடாமல் மணல்போல் நொறுக்கி, வாசனை போய் விடாதபடி ஒரு தகர டப்பியில் போட்டு மூடிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். காப்பிபோட வேண்டியபோது ஒருபலம் காப்பித்தூள் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் அரைப்படி கொதிக்கும் நீரை ஊற்றி, ஐந்து நிமிஷம் மூடி வைத்தபிறகு இறுத்து, அரைக்கால் படி காய்ச்சின பாலும், அதற்குத் தகுந்த சர்க்கரையுஞ் சேர்த்து சூடா யிருக்கும்

போது குடிக்கலாம். சர்க்கரைக்குப்பதில் வெல்லஞ் சேர்க்கிறதானால் அதை ஜலத்தில் போட்டு, கொதிக்கவைத்துத் தூளில் ஊற்ற வேண்டும். வெண்ணெய் தடவிய ரொட்டியும் காப்பியும் காலை போஜனத்திற்குத் தேயிலையிலும் மிகவும் ஏற்றவை. காப்பி வெயில் காலத்திலுங் குளிர் காலத்துக்கு அதிகம் ஏற்றது. காப்பியைக் கொதிக்க வைப்பது தப்பு. அப்படிச் செய்வதினால் காப்பியிலுள்ள ஆவிபோன்ற தைலம் (Volatile Oil) பறந்து விடுவதால் காப்பிக்குரிய மணமும் ருசியுமற்று, அது கசப்பு கஷாயமாகிவிடும். காப்பிக்கொட்டையை வறுக்கையில் அந்தப் பரிமள தைலம் உண்டாகிறது. ஆதலால் கொட்டையை நன்றாய் வறுக்காவிட்டாலும், அல்லது கருகிப்போகும்படி வறுத்தாலும் இந்த எண்ணெய் சரியான அளவிராது. காவ்வீன் (Caffeine) என்று சொல்லப்படும் வேறொரு வஸ்துவும் காப்பியிலுண்டு. இதைத் தீன் (Theine) என்றுஞ் சொல்லலாம். இந்த வஸ்துதான் நமது சரீரத்தில் அதிக வேலை செய்கிறது. இது தவிர வேறு பல வஸ்துக்களும் காப்பியிலுண்டு. தேயிலையைப்பார்க்கிலும் காப்பிதான் நமக்கு அதிக உற்சாகத்தைத் தருகிறது. இது நமது தோலின் வேலையைக் குறைத்து இரத்தாசயத்தின் தொழிலை அதிகப்படுத்துகிறது. ஆகையால் காப்பி அதிக வேர்வை யுடையவர்களுக்கு நல்லது. இரத்தாசயத் துடிப்பு உடையவர்களுக்கு உதவாது. ஆஸ்திக்காரர்களுக்கும், ஏழைகளுக்கும், சரீர வேலை செய்யுங் கூலிக்காரருக்கும், மனோ வேலை செய்யும் உபாத்திமார் மாணாக்கருக்கும் இது ஏற்ற பானம்; மட்டாய்ச் சாப்பிட்டால் போஜனம் ஜீரணமாவதற்கு அது உதவிசெய்யும். மட்டுக்கு மிஞ்சித் தூள்போட்டுச் செய்த காப்பிப் பானம் மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் தொந்தரவு யுண்டுபண்ணித் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.

61. தேயிலை (Tea). தேயிலை சீனாவில் உற்பத்தியாகி உலகத்தின் பல பக்கங்களில் பரவியிருக்கிறது. அதில் இரண்டு வகையுண்டு. கொழுந்து இலையிலிருந்து செய்யப்படும் பச்சைத்தேயிலை முற்றின இலையிலிருந்து செய்யப்

படும் கறுப்புத் தேயிலையிலும் அதிக மணமும், ருசியுமுடையது. ஆனால் அதை மட்டாக உபயோகிக்கவேண்டும். மற்றப்படி அதிகக் கெடுதி நேரிடும். அரைப் பலந் தேயிலையில் அரைப் படி கொதிக்கிற ஜலம் விட்டு, ஐந்து நிமிஷத்துக்குள் ஜலத்தை இறுத்து, கால் படி பால் விட்டு, சர்க்கரை போட்டுச் சாப்பிடலாம். தேயிலையிலுள்ள தீன் (Theine) தான் சரீரத்தில் அதிகக் கிரியை செய்கிறது. அது நரம்புகளைச் செருக்கடையச் செய்து, ஜனங்களை விழித்திருக்கச் செய்கிறது. இதிலுள்ள ஆவி போன்ற தைலம் (Volatile Oil) பானத்துக்கு வாசனையும் ருசியுங் கொடுக்கிறது. தேயிலையில் வேறு பொருட்களும் உண்டு. சரீரத்தை வளர்க்கும் நல்ல போஜனம் சாப்பிடும் ஆஸ்திக்காரர்களுக்கும், வேலையற்று வீட்டிலிருப்பவர்களுக்கும் தேயிலைப் பானம் நல்லது. ஆனால் நல்ல போஜனங் கிடையா ஏழைகளுக்கும், பலவீனர்களுக்கும், கொழுப்பு அதிகமின்றி மெலிந்து போயிருக்கிறவர்களுக்கும், கடின வேலை செய்கிறவர்களுக்கும் ஏற்றதல்ல. இது வேர்வையுண்டாகும்படி செய்து, சரீர அனலைத் தணித்து கொழுப்பை உருக்குமாதலால் இயல்பாய் அதிக வேர்வையுடையவர்கள் இதைச் சாப்பிடலாகாது.

62. கோக்கோ (Cocoa). கொக்கோவானது கொக்கோ மரத்தின் விதையிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. மேற்கிந்திய தீவுகளிலும், மத்திய அமெரிக்காவிலு மிருந்து கொக்கோ மரம் வரவர வேறு இடங்களிலும் பயிராகிறது. கொக்கோவிலுள்ள தியோபிரோமைன்(Theobromine) என்னும் வஸ்து தன்மையில் காப்பியிலுள்ள காவ்வீனையும், தேயிலையிலுள்ள தீனையும் போலொத்தது. ஆனால் தியோபிரொமைன் அவ்விரண்டைப் பார்க்கிலும் அதிக நைற்றொஜன் உடையதாகையால் சரீரத்தை வளர்க்கத் தக்கது. கொக்கோவானது தேயிலையைப்பார்க்கிலும் 13 மடங்கும் காப்பியைப் பார்க்கிலும் $4\frac{1}{2}$ மடங்கும் சரீரத்தைப் போஷிக்குஞ் சத்துள்ள தாகையால் அது பானமாயிருப்பது மன்றி போஜனமாகவு மிருக்கிறது. மேலும் தேயிலையினாலும்,

காப்பியினாலும் சிலருடைய மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கு முண்டாகும் கெடுதி கொக்கோவினால் உண்டாகிறதில்லை. ஆகையால் இது எல்லாருக்கும் ஏற்ற போஜனம். இந்த மூன்று பானங்களுடன் வெண்ணெய் தடவிய ரொட்டி சாப்பிடுகிறோம். கொக்கோவினால் உண்டாகும் தேகவளர்ச்சி உண்டாக வேண்டுமானால் காப்பியோடும் தேயிலையோடும் இன்னும் அதிகப் பாலும் ரொட்டியுஞ் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். கொக்கோப் பானஞ் செய்யும் விதமாவது:—கால் பலம் கொக்கோவையும் கால் பலம் சர்க்கரையையும் தேயிலைக் கோப்பையில் போட்டுக் கொதிக்கிற ஜலம் கொஞ்சம் ஊற்றிக் கரண்டியால் கிளறி பசைபோலாக்கிக் கொண்டு, பின்பு கொதிக்கிற ஜலத்தினாலும் பாலினாலும் அக்கோப்பையை நிரப்பி, ஆறினபின் சாப்பிடலாம்.

63. இலாகிரி வஸ்துக்கள் (Alcoholic Drinks). பிராந்தி, சாராயம், கள் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்கள் பானமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் இவைகள் பானங்களல்ல; ஏனென்றால் இவைகள் தாகத்தைத் தீர்க்கிறதற்குப் பதிலாகத் தாகத்தை அதிகரிக்கின்றன. இவைகள் போஜனமுமாகா; ஏனென்றால் இவைகள் சரீரத்தை வளர்க்கவாவது அதற்கு அனல் தரவாவது உதவா. இவைகளிலுள்ள அல்கோஹால் (Alcohol) என்னும் மஸ்து குடிக்கிறவன் புத்தியை மயக்கி, மானமழியச் செய்கிறதினாலும், அவனுடைய ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுத்து, அஜீரணத்தை யுண்டாக்குவதினாலும், அவனுடைய நரம்புகளையும் மூளையையுங் கெடுத்து, சரீரத்துக்கு நடுக்கத்தையும், மனதில் பயத்தையும் உண்டாக்குகிறதினாலும் நாம் இலாகிரி வஸ்துக்களை விஷபானம் என வெறுத்துத் தள்ளவேண்டும். மட்டாகச் சாப்பிடுவதினால் சற்று நன்மை யுண்டாகுமென்றெண்ணி மோசம் போகலாகாது. ஆறு பெருக்கெடுத்து, அதில் வெண்மையான ஒன்று மிதந்துகொண்டுவர, நீச்சுக்காரன் ஒருவன் அதில் பணமுடிப்பு இருக்குமென்றெண்ணி நீந்திப்போய், அதைத் தூக்க, தொட்ட க்ஷணமே வெள்ளத்திலகப்பட்டுச் சுருண்டு மிதந்துவந்த வெண்கரடி உயிர் தப்பலாமென்று

அவனைப் பிடித்துக்கொண்டது. அவன் அதை விட்டு விட்டானாயினும் அது அவனை விடவில்லை. ஆகையால் அவன் ஜலத்தில் அமிழ்ந்து மாண்டான். அப்படியே சாராய வகைகளைத் தொடுகிறவனுமிருக்கிறான்; குடிக்கப் பழகினவன் குடியை விட்டுவிட்டாலும் அது அவனை விடாது. மதுபானத்தால் பாழான குடும்பங்கள் கணக்கிலடங்கா; குடிகாரர்களுக்கு ஆயுசு குறைவு; அவர்கள் வம்சம் சீக்கிரம் அற்றுப்போகும். ஆகையால் பிராந்தியைச் செங்கரடியெனவும், சாராயத்தைக் கருங்கரடியெனவும், கள்ளை வெள்ளைக் கரடியெனவும், மற்ற மதுபானங்களைப் பல வருணக் கரடிகள் எனவும் பாவித்துக் குடும்பங்களில் அவைகள் எந்தக் காலத்திலாயினும் நடமாடாதபடி பாருங்கள். மனையாள் நமது குடும்ப மதுவிலக்கு சாஸ்திரம் என்னும் புஸ்தகத்தை வாசிக்கவேண்டியது அத்தியந்த அவசியம்.

ஜலபானத்துக்கும் மதுபானத்துக்கும் சண்டை (Water Drink Versus Strong Drink).

இராகம்: பியாகு. பல்லவி. ரூபகதாளம்.

தாகமுள்ளோனே, இதோ! தண்ணீர் இருக்கிறது;
தாகந் தீர்த்துக் கொள்ள நீ வா, வா, வா; ஓ—

அநுபல்லவி.

தாகந் தீர்க்கத் தண்ணீர்தான் வேண்டும்; தாகம்போக்க வெந்நீரும்
போதும்; சோகந் தீர்ப்பது தண்ணீர்; தேகம் ஏற்பது நன்னீர்
பானம் பண்ணிச் சோதித்துப் பார், பார், பார்; ஓ— தாக.

சரணங்கள்.

1. கள்ளுக்கடைக்கு நீ போய், கள்ளுக் குடுவை தூக்கி
கள்ளேன் நீ குடிக்கிறாய்? சொல், சொல், சொல்;
புளித்து நுரைத்த கள் குலைத்துவிடும் மானம்,
மதிகெடுக்கும், இது மெய், மெய், மெய்;
புளித்துப்போன பனங்கள்ளும், சளித்துப்போன தென்னங்
கள்ளும் ருசித்தால் தலைக்கேறும்; குடித்தால் குரங்காட்டம்;
குடுவையை விட்டோடிப் போ, போ, போ; ஓ— தாக.

2. சாராயக் கடைக்குப் போய், சாராயப் புட்டி தூக்கி,
சாராயங் குடிப்பதேன்? சொல், சொல், சொல்;
காய்ச்சி வடித்த மது சாய்த்துப் போடுங் குடித்தால்;
வேர்த்து விழுவாய், இது மெய், மெய், மெய்;
யார்க்கு ரத்தங் கலங்கின கண்? யார்க்குக் காரணமில்லாக் காயம்?
யார்க்குப் புலம்பல், சண்டை? யார்க்குத் தூக்கம், வேதனை?
சாராயம் நாடுவோர்க்கே-ஐ-யை-யோ! ஓ— தாக.

3. ஜொலிக்கும் ஷாப்புக்குள், பளிங்குப் பாத்திரத்தில்,
குடித்த பானம் என்ன? சொல், சொல், சொல்;
பிடித்துக் கொள்ளும் உன்னை உவிஸ்கி, ஜின், ரம், பிராந்தி
எரித்துவிடும், இது மெய், மெய், மெய்;
ஏல், ஸ்றவுற்று ஏற்கா உனக்கு; ஷெரி, போர்ட், கிலாரெட், ஷாம்பேன் ஆகா;
தோலும் எலும்புமாகி, வீடுவாசலிழப்பாய்;
பேரும்போம், குறிசொன்னேன் கேள், கேள், கேள்; ஓ— தாக.

28th May, 1916.

VI. அதிகாரம்.

சுகாதார விதிகள் (The Laws of Health).

64. **சுகாதார விதிகள் (The Laws of Health).** வெள்ளத்தைத் தடுக்க அது வருமுன்னே அணை போடுவது போல், வியாதி வருமுன்னே அதைத் தடுப்பதற்காகச் சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொள்வது அத்தியந்த அவசியம். அநேகர் சுகாதார விதிகளை அறியாதவர்களும், அவைகளைக் கைக்கொள்ளாதவர்களுமாயிருந்து, வியாதி வீட்டில் பிரவேசித்தபின் வைத்தியனுக்குப் பணத்தைக் கொடுத்தும் வியாதி தீராமல், வியாதியைத் தடுக்க யாராலாகுமென்று சொல்லிப் புலம்புகிறார்கள். குடும்பத்தில் வியாதி பிரவேசியாமல் தடுக்க மனையாள் சுகாதார விதிகள் தெரிந்தவளாயிருத்தல் அவசிய மாதலால் இதனடியில் சில முக்கிய விதிகளை வரைகிறோம்.

(1). நமது வீட்டில் போதுமான சூரிய வெளிச்சமும், இரவும் பகலும் சுவாசிப்பதற்குப் போதுமான சுத்த ஆகாயமும் இருக்கப்பார்க்க வேண்டும்.

(2). தகுந்த போஜனம் போதுமான அளவு சாப்பிட்டு, சுத்த ஜலத்தைக் குடிக்க வேண்டும்.

(3). சரீர அனலைக் காக்கத் தகுந்த உடை தரிக்க வேண்டும்.

(4). நமது சரீரத்தையும், உடுப்பையும், வீட்டையுஞ் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும்.

(5). தினந்தோறும் ஒழுங்காய்த் தேக அப்பியாசஞ் செய்ய வேண்டும்.

(6). இளைப்பாறவேண்டிய நேரங்களில் தவறாமல் இளைப்பாற வேண்டும்.

65. சூரிய வெளிச்சமும், சுத்த ஆகாயமும் (Sun-light and Fresh Air). *சூரிய வெளிச்சம் மனுஷருக்கும், மற்ற ஜீவ ஜெந்துக்களுக்கும், மரஞ் செடிகளுக்கும் அத்தியந்த அவசியம். சூரிய வெளிச்சமில்லை யானால் நாம் பிழைத்திருக்க முடியாது; ஜீவ ஜெந்துக்களும் மாண்டு போம்; மரஞ் செடிகளும் பட்டுப்போம். இருட்டில் வளருகிற செடிகள் போதுமான வெளிச்சமின்றி வெளுத்துப் பலமற்றுப் போகிறதை நாம் கண்டிருக்கிறோம். எப்போதும் வீட்டுக்குள்ளேயே யிருக்கிறவர்களும் வெளிறி, சரீர பலமும் மனோ பலமும் குன்றி வியாதிக்குள்ளாகிறார்கள். மலைப் பள்ளத்தாக்குகளில் வசித்துச் சூரியனை ஒரு போதுங் கண்டிராதவர்களில் அநேகர் புத்தி சித்தமற்ற பேதைகளும், நோயாளிகளுமாயிருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களை மலைமேல் கட்டியிருந்த ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோய், சூரிய வெளிச்சத்தில் திரியவிட்டபோது, அவர்கள் வியாதி நீங்கி, படிப்படியாய்ச் சரீர பலமும், மனோ பலமும் உடையவர்களானார்கள். வெளிச்சம் நம்மை உற்சாக முள்ளவர்களும் சந்தோஷமுள்ளவர்களு மாக்குகிறது. நாம் வெளிச்சத்தை நமது வீட்டுக்குள் விடாவிட்டால் டாக்டரை உள்ளே விட*

வேண்டியதிருக்கும்; ஆனால் வெளிச்சம் நமக்குச் செய்யக் கூடியதை டாக்டர் நமக்குச் செய்ய முடியாது. ஆதலால் நமது வீட்டில் போதுமான கதவுகளும் ஜன்னல்களும் இருப்பதோடு வெளிச்சம் வீட்டுக்குள் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கத் தக்கதாய் அவைகள் திறக்கப்பட்டவைகளாயு மிருக்கவேண்டும்.

ஆகாயத்தின் அவசியத்தைப்பற்றி முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். மனுஷர் அசுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசித்து மடிந்து போகிறதைப்பற்றி வேளா வேளைகளில் கேள்விப்படுகிறோம். ஆனால் அசுத்த ஆகாயத்தினால் நம்மிலநேகர் தினந்தினம் பலவீனர்களும் வியாதிக்காரர்களு மாகிறோம் என்பதை நாம் அறியாதிருக்கிறோம். நமது வீட்டுக்குள் சுத்த ஆகாயம் பகலில் செல்வதோடு இரவிலுஞ் செல்லும்படி பார்க்கவேண்டும். படுக்கையறையை நன்றாய் அடைத்துக்கொண்டு நித்திரை செய்வதாலும், ஒரே அறையில் அநேகர் படுத்து நித்திரை செய்வதாலும் போதுமான சுத்த ஆகாயமில்லாமையால் தலைவலியோடும், பலவீனர்களாகவும் காலையில் எழுந்திருக்க நேரிடும். ஆண்களைப்போலவே பெண்களும் தினந்தோறும் ஊருக்கு வெளியே போய் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசித்துவர வேண்டும். கடற்கரைப் பட்டணங்களில் வாசஞ்செய்கிறவர்கள் கடலருகேபோய் உலாவிவர வேண்டும். அப்படிப் போய் உலாவி வர முடியாதவர்கள் வீட்டை யடைத்துக்கொண்டு எப்போதும் உள்ளேயிராமல் வீட்டுக்கு வெளியிலாவது நடந்து திரிந்து, சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கப்பார்க்க வேண்டும். மேலும் அங்கு மிங்கும் நடக்கும்போது கூனி நடந்து நுரையீரல்கள் நன்றாய் விரிவதற்குத் தடையுண்டுபண்ணாமல் நடக்கும்போதும் உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் நிமிர்ந்திருந்து, நெஞ்சு முன்னோக்கி யிருக்கச் செய்யவேண்டும். அப்போது அதிக ஆகாயத்தைச் சுவாசிப்போ மாகையால் சுகமும் பலமுமுண்டாகும்.

66. போஜனமும் பானமும் (Food and Drink). போஜனத்தைப் பற்றியும் பானத்தைப் பற்றியும் முந்தின

அதிகாரங்களில் விவரமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறோம். இங்கு சுகத்துக் கநுகூலமான சில குறிப்புகளை மாத்திரஞ் சொல்வோம். போஜன விஷயமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விதிகளாவன :—

(1). இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்கதும், சரீரத்தை வளர்க்கத்தக்கதும், சரியாய்ச் சமைக்கப் பட்டதுமான போஜனத்தைச் சாப்பிடு. பழுக்காத காய்களும், கெட்டுப்போன பழங்களும், நெய், தேங்காய்ப்பால், வாதுமைப்பருப்பு, சம்பாரவர்க்கங்கள் முதலியவை அதிகமாய்ச் சேர்ந்திருக்கும் போஜனங்களுஞ் சுகத்துக் கேற்றவைகளல்ல. தேகத்தை வளர்ப்பது வயிற்றிலுள்ள போஜனமல்ல ; ஜீரணமாகி இரத்தமாக மாறும் போஜனமே தேகத்தை வளர்க்கும்.

(2). குறித்த நேரங்களில் சாப்பிடு ; போஜனங்களுக்கிடையில் சாப்பிடாதே. சாப்பிடுவதற்கு நேரங் குறித்து, தினந்தோறும் வேளை தப்பாமல் சாப்பிடவேண்டும். பெரிய ஆள் தினம் மூன்று முறையும், பிள்ளைகள் நான்கு முறையுஞ் சாப்பிடலாம். போஜனங்களுக்கிடையில் சாப்பிடுவதினால் ஜீரணக் கருவிகள் கெட்டு, அஜீரணம், பேதி முதலிய வியாதிகளுண்டாகும். பலகாரம், பழம் முதலியவைகள் சாப்பிடுகிறதானால் போஜனத்துக்குப்பின் உடனே சாப்பிடவேண்டும்.

(3). போதுமான அளவு சாப்பிடு. போதுமான அளவு என்று சொல்லும்போது மட்டுக்கு மிஞ்சிச் சாப்பிடவேண்டுமென்பது பொருளல்ல. மட்டுக்குக் குறைத்துச் சாப்பிடுவதிலும் மட்டுக்கு மிஞ்சிச் சாப்பிடுவதினால் அதிகக் கெடுதி நேரிடும். காலைப்போஜனம் கனத்தபோஜனமா யிராமல் ஜலபதார்த்தஞ் சேர்ந்ததாயும், மத்தியானபோஜனம் கனத்த போஜனமாயும், மாலை போஜனம் ஒரு பிடி குறைந்ததாயுமிருப்பது நல்லது.

(4). உன் பற்களை நன்றாய் உபயோகி. சாப்பிடும்போது போஜனத்தைப் பற்களால் நன்றாய் அரைத்து, உமிழ் நீரால் கரைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். மெல்லாமல் ஆத்திரத்தோடு

விழுங்குவது சாப்பிடுவதல்ல; அதனால் அஜீரணமுண்டாவ தன்றி இரைப்பைக்குச் சங்கடமு முண்டாகும்.

(5). சாப்பிடுகிறதற்கு முன்னும், சாப்பிட்டதற்குப் பின்னும் சற்று நேரம் வேலை யொழிந்திரு. வாசித்துக் கொண்டிருந்து திடீரென உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதினாலும், சாப்பிட்டவுடனே தேகத்துக்கும் மனதுக்கும் வேலை கொடுக்கிறதினாலும் அஜீரணத்திற் கிடமுண்டாகும்.

(6). சாப்பிடுகையில் கவலையொழித்துச் சந்தோஷமாயிரு. சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கையில் மனதுக்கு வேலை கொடுப்பதால் ஜீரணத்துக்கு வேண்டிய உமிழ்நீர் நன்றாய்ச் சுரக்காது. சந்தோஷமாய்ச் சம்பாஷணை செய்துகொண்டு சாப்பிடும் வழக்கம் சுகத்துக் கேற்றது.

பான விஷயமாய் கவனிக்கவேண்டிய சுகாதார விதிகளாவன:—

(1). நீ குடிக்கும் ஜலம் மகா சுத்தமானதாயிருக்கட்டும். "தாயைக் கழித்தாலும் தண்ணீரைக் கழியாதே" என்ற பழமொழியைக் கைக்கொண்டு எந்த ஜலத்தையும் உபயோகிப்பதால் விளையுந் தீங்கை அளவிட முடியாது.

(2). மட்டுக்கு மிஞ்சிக் குடியாதே. தாகமாயிருக்கையில் சுத்த ஜலத்தைத் தாராளமாய்ச் சாப்பிடலாமென்றாலும் மட்டுக்கு மிஞ்சிச் சாப்பிடுவதால் தீங்கு நேரிடும். போஜனத்துக்கு மட்டு இருப்பது போலவே பானத்துக்கும் மட்டு இருக்கவேண்டும்.

(3). போஜனம் சாப்பிடுமுன் ஜலங் குடியாதே. ஜலத்தைக் குடித்துக்கொண்டு போஜனஞ் சாப்பிடுவதால் நாம் போஜனத்தைக் குறைக்க வேண்டியதா யிருக்கிறது மல்லாமல் ஜீரணம் தடைப்படும். போஜனத்துக்கு மத்தியில் பலமுறை குடிப்பது நல்லதல்ல; போஜனத்துக்குப் பின் ஜலம் சாப்பிடும் வழக்கஞ் சிறந்தது.

(4). வேர்த்திருக்கையில் குளிர்ந்த ஜலங் குடியாதே. வேர்வை அடங்கியபின் தாகமாயிருந்தால் தண்ணீர் குடிக்க

லாம். வேர்த்திருக்கையில் அடக்கக்கூடாத தாகமிருக்குமானல் வெந்நீர் கொஞ்சங் குடிக்கலாம். தண்ணீரிலும் வெந்நீர் தாகத்தை நன்றுயடக்கும். ஆனல் தண்ணீரைப் போல் வெந்நீர் களை யாற்றமாட்டாது.

(5). அதிகக் குளிர்ந்த ஜலமும், அதிகச் சூடுள்ள ஜலமுங் குடிக்காதே. மட்டுக்கு மிஞ்சிய குளிர்ச்சியும், சூடுமுள்ள ஜலம் இரைப்பைக்குக் கெடுதியை யுண்டுபண்ணும்.

67. உடை (Clothes). மிருகங்களுக்கு உரோமம் நிறைந்த அவைகளின் தோலும், பட்சிகளுக்கு அவைகளின் இறகும் உடைகளாக விருக்கின்றன. நீர் வாழும் பிராணிகளாகிய திமிங்கிலம் முதலியவைகளுக்கு அவைகளின் கொழுப்பு அனலைக் காக்கும் உடையாகவிருக்கிறது. குளிர் தேசங்களிலுள்ள மிருகங்களுக்கு நீண்ட ரோமம் உண்டு. அவைகள் நமது தேசத்துக்கு வந்து வாசஞ் செய்தால் அந்த ரோமங்கள் உதிர்ந்து குறுகிப்போகும். புத்திசித்தமுள்ள மனுஷர்கள் குளிர்ச்சியினின்றும், உஷ்ணத்திலிருந்துந் தங்களைக் காத்துக்கொள்ளவும், மரியாதையாய்க் காணப்படவுந் தகுந்த உடைகளைத் தாங்களே சம்பாதித்துக்கொள்ள வேண்டும். உடை விஷயமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய சுகாதார விதிகளாவன:—

(1). தேச சுவாத்தியத்துக்குத்தக்க உடை தரித்துக்கோள். உஷ்ண மண்டலத்திலுள்ளவர்களுக்குப் பருத்திநூல் வஸ்திரங்களும், உஷ்ணசீதள சம மண்டலத்திலுள்ளவர்களுக்குக் கம்பளி உடுப்புகளும், சீதள மண்டலத்திலுள்ளவர்களுக்கு உரோமமுள்ள தோலுடையும் ஏற்றவைகள். உஷ்ண மண்டலத்திலிருக்கிற நமக்குப் பருத்திநூல் வஸ்திரமே ஏற்றதாயினும் குளிர்காலத்தில் கம்பளி உடை தரித்துக்கொள்வது அவசியம். அப்படிச் செய்யாமையால் ஜலதோஷத்தாலும் வயிற்றைப் பற்றிய நோய்களாலும் வருஷந்தோறும் பீடிக்கப்படுகிறவர்கள் அநேகர். பருவ காலங்கள் மாறுகையில் பல வியாதிகள் தலைகாட்டுமாகையால் தகுந்த உடை தரித்திருக்கவேண்டும். சரீரத்

தில் தலையும், குடல்களும் மிருதுவான அவயவங்கள்; ஆகையால் தலையை வெயிலிலிருந்து காப்பாற்ற இலேசான தலைப்பாகையும், வெள்ளை யுறைபோட்ட குடையும் அவசியம். குடல்களில் குளிர்ச்சி படாதபடி வயிற்றைச் சுற்றிக் கம்பளியாவது, இரண்டு மூன்று மடிப்பு வஸ்திரமாவது குளிர் காலங்களிலும், இராக்காலங்களிலும் கட்டியிருக்கவேண்டும். வெள்ளை சூரிய கதிர்களைச் சிதறிப் போகச் செய்கிறபடியால், வெயிலில் போகும்போது வெள்ளை உடை தரித்து, வெள்ளை யுறை போட்ட குடை பிடித்திருக்கவேண்டும். கறுப்பு உஷ்ணத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளுகிறபடியால் கறுப்பு உடுப்பு வெயில் காலத்துக்கு ஏற்றதல்ல. சூரியனிலிருந்து வரும் ஆக்டினிக் ரேய்ஸ் (Actinic Rays) என்று சொல்லப்படும் மோசமுள்ள கதிர்களைச் சிவப்பு நிறமானது ஊடறுத்துச் செல்லாதபடி முற்றிலுந் தடுத்துவிடுகிறது; ஆகையால் சிவப்பு வஸ்திரம் வெயில் காலத்துக்கு ஏற்றதுதான். கிச்சிலிப்பழ நிறமும், மஞ்சள் நிறமும் இத்தன்மை யுடையவைகளாதலால் இந்த நிறங்களுடைய துணிகளையும் உபயோகிக்கலாம். குடையின் உட் துணி சிவப்பும், வெளித் துணி வெள்ளையுமா யிருப்பது உஷ்ண காலத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

(2). திடீரெனக் குளிர்ச்சி தேகத்தில் படவிடாதே. வேர்த்திருக்கையில் குளிர்ந்த காற்று தேகத்தில் படவிடுவதினாலும், குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடிப்பதினாலும் பலவகை வியாதியுண்டாகும். குளிருக்குள் போக நேரிட்டாலும், குளிர்காற்று வருமிடத்தில் உட்கார நேரிட்டாலும் தகுந்த வஸ்திரந் தரித்துக்கொண்டு, போர்வையால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். இங்கிலாந்திலிருந்து இங்கு வருகிறவர்கள் உஷ்ண காலம்போய் மாரிகாலந் துவங்குகையில் வருகிறார்கள். இங்கிருந்து அங்கு போகிறவர்கள் குளிர்காலம் போய் வெயில் காலந் துவங்குகையில் போகிறார்கள்.

(3) நனைந்த வஸ்திரத்தை உடுத்திக்கொண்டிராதே. நனைந்த வஸ்திரம் தேக அனலைக் குறைத்து, வியாதியை

யுண்டுபெண்ணு மாதலால் அதை உடனே கழற்றிவிடவேண்டும். மழையில் நனைந்து, மாற்ற வேறு வஸ்திரமில்லாத போது ஈரத்தோடு உட்கார்ந்திருக்கலாகாது; வஸ்திரத்தை மாற்றும் வரையில் விரைவாய் நடந்துகொண்டிருந்தால் இரத்தம் கதித்தோட சரீர அனல் அதிகங் குறைந்து போகாதிருக்கும்.

68. சுத்தம் (Cleanliness). சுகத்துக்காதாரமான விஷயங்களில் சுத்தமும் மிக முக்கியமானது. அசுத்தம் அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமா யிருக்கிறபடியால் "அசுத்தம் வியாதிக்குத் தாய்" என்று சொல்லப்படுகிறது. சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசித்து, சுத்த ஜலத்தைக் குடித்து, சுத்த போஜனத்தைப் புசித்து, நமது சரீரத்தையும் நாம் அணிந்துகொள்ளுகிறவைகளையும், நமது வீட்டையும், வீட்டிலுள்ளவைகளையுஞ் சுத்தமாய் வைத்திருப்போமானால் அநேக வியாதிகளுக்கு விலகிக்கொள்ளலாம். தலையிலே பேனும் வஸ்திரத்திலே சேலைப்பேனும், வீட்டிலே மூட்டுப் பூச்சியுங் குடிகொண்டிருப்பதற்கு அசுத்தந்தான் காரணம். கையிலே சிரங்கு வருவதும் சாதாரணமாய் அழுக்கினுலேதான். ஆதலால் பேன், சேலைப்பேன், மூட்டுப்பூச்சி, சிரங்கு, முதலியவைகள் அருவருக்கப்படவேண்டியவைகள்; இவைகளின் பேர் முதலாய்ச் சபையில் உச்சரிக்கப்படலாகாது. மனோசுத்தம், பேச்சுச் சுத்தம், நடக்கைச் சுத்தமாகிய திரிகாரணசுத்தங்களும் நமது சுகவாழ்வுக்கு இன்றியமையாதவை.

69. சரீர சுத்தம் (Cleanlines of Person). நமது சரீரம் சுத்தமா யிருப்பது நமக்கும் பிறருக்கும் இன்பகரமா யிருப்பதுமல்லாமல், நமது தோல் தனது தொழிலைச் சரியாய் நிறைவேற்றுவதினுல் கழிவு பதார்த்தங்களும், நஞ்சும் சுவேதக் கோளங்கள் மூலமாய் வெளிப்பட தேகத்துக்கு ஆரோக்கியமும், எண்ணெய் நெய்க்கோளங்கள் மூலமாய்க் கசிய சரீரத்துக்கு மேனியு முண்டாகும். நாம் சரீரத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது ஸ்நானத்தினுல். ஆகை

யால் ஸ்நான விஷயமாய்ச் சில குறிப்புகளை இதனடியில் வரைகிறோம்.

(1). **தினந்தோறும் ஸ்நானஞ் செய்.** குறைந்தது தினம் ஒரு முறை ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும். சரீரத்தின்மேல் ஜலத்தை ஊற்றுவது ஸ்நானமென் றெண்ணுமல்; தேகத்தை நன்ருய்த் தேய்த்து, அழுக்கு நீங்க ஜலத்தில் குளிப்பதுதான் ஸ்நானமென் றறியவேண்டும். தலை மயிர் அதிகமாயிருக்கிறவர்கள் தினந்தோறும் தலை வழியாய் ஸ்நானஞ் செய்வது கூடாதென்ருலும், தினந்தோறுங் குளித்துத் தேகத்தை நன்ருய்ச் சுத்தஞ்செய்து, வாரத்தில் ஒருமுறை தவருது தலை முழுகவேண்டும். சவர்க்காரம தேய்த்துக் குளிப்பது மிகவும் நல்லது; அழுக்கு சீக்கிரம் போய்விடும். ஆனுல் தினந்தோறும் உபயோகிப்பது நல்ல தல்ல.

(2). **மிருதுவான ஜலத்தில் ஸ்நானஞ் செய்.** மழைஜலம் முதலிய மிருதுவான ஜலந்தான் ஸ்நானத்துக்கு ஏற்றது. கற் சுண்ணும்பு கலந்திருக்கும் கடின ஜலத்தில் சவர்க்காரம் நுரைக்காது; ஆதலால் தேகத்திலுள்ள அழுக்கும் போகாது. கடின ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்ய நேரிட்டால் அதைக் காய்ச்சி மிருதுவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். வாலிபர்களுக்கும், பலமுள்ளவர்களுக்கும் தண்ணீர் ஸ்நானம் ஏற்றது. தண்ணீர் தேகத்தில் பட்டவுடன் குளிரினுல் தேகஞ் சிலிர்த்துத் தோல் சுருங்குவதனுல் இரத்தம் உட்பக்கம் கதித்தோட, உள்ளேயிருந்து இரத்தம் அதே விதமாய்த் தோலுக்கு ஓடிவரும். இதனுல் சரீரத்துக்கு ஆரோக்கியமும் மூளைக்குப் பலமு முண்டாகும். ஆனுல் குளிர் தாங்கக்கூடா பிள்ளைகளுக்கும், விருத்தாப்பியருக்கும், பலவீனர்களுக்கும் வெந்நீர் ஸ்நானந்தான் ஏற்றது; தண்ணீர் அனலைக் குறைத்து, வியாதியைப் பிறப்பிக்கும்.

(3). **அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்.** இரவில் நித்திரை செய்கையில் வேர்வை முதலியவைகளால் நமது சரீரம் அசுசிப்படுவதால் அதிகாலையில் ஸ்நானஞ் செய்வது நல்லது; ஆனுல் அதிக இருட்டாயிருக்கையில் ஸ்நானஞ் செய்யலா

காது. பலவீனர்கள் சூரியன் உதயமானபின் ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும். பகலில் கடினவேலை செய்யுங் கூலிக்காரர்கள் சாயந்தரத்தில் ஸ்நானஞ் செய்யலாம்.

(4). **ஸ்நானஞ் செய்தவுடன் சுத்த வஸ்திரத்தால் தேகத்தைத் துடை.** வஸ்திரம் அழுக்காய்ப் போகுமென்று அழுக்குத் துணியால் தேகத்தைத் துடைப்பதினால் அழுக்கு தேகத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளும்; அதனால் ஸ்நானஞ் செய்தும் பிரயோஜனம் அதிகமிராது. ஆகையால் இரண்டு சுத்தமான துவாலைகள் வைத்துக்கொண்டு, முதல் துவாலையால் சரீரத்திலுள்ள ஈரத்தைப் போக்கி, இரண்டாவது துவாலையால் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து அனல் பிறக்கச் செய்ய வேண்டும்.

(5). **அதிக நேரஞ் ஜலத்தி லிருக்காதே.** சரீர அனல் குறைவதாகவும், களைப்புண்டாவதாகவும் தோன்றுமுன்னே ஜலத்தை விட்டு வெளியேற வேண்டும். மற்றப்படி சரீர அனல் குறைந்து வியாதியுண்டாகும்.

தலைமயிர் சுத்தஞ் செய்தல் (Cleaning the hair). முன் சொன்னதுபோல் ஸ்திரீகள் வாரத்திற்கொரு முறைதவறாது தலைமயிருக்குக் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவி, சீயக்காய் தேய்த்துத் தலைமுழுகி, உடனே தலைமயிரை ஈரமில்லாமல் உலர்த்தவேண்டும்; மற்றப்படி தலையில் கொஞ்சம் அழுக்கு இருந்தால் பேன் ஜனிக்கும். தலைக்குச் சவர்க்காரம் போட்டால் தலைமயிர் சற்று வெளுத்துப் போகும். தினந்தோறும் அதிகாலையில் தலைவாரி, சிக்கெடுத்து, பேன்சீப்புக் கொண்டு அழுக்கு முதலியவைகளை நீக்கவேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் தலைவாருதல் வெளியிலுள்ள யாருக்குந் தெரியலாகாது. பெண்கள் வெளியே உட்கார்ந்துகொண்டு ஒருவருக்கொருவர் பேன் பார்க்கும் வழக்கம் அவலக்ஷணமானது. ஆண்களும் பிள்ளைகளுந் தினந்தோறும் தலை நனையக் குளித்துச் சவர்க்காரம் உபயோகித்த போதிலும் வாரந்தோறும் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது.

பற்களைச் சுத்தஞ்செய்தல் (Cleaning the teeth). அதிகாலையில் எழுந்திருந்தவுடன் மலஜல உபாதைகளை நீக்கி, பல் விளக்கி, ஸ்நானஞ் செய்வது முதலிய தினக் கடமைகளை நிறைவேற்றிய பின் வேறு வேலைகளைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். முன் சொன்னதுபோல பற்கள் போஜனம் ஜீரணமாவதற்கு உதவியான கருவிகளாகையால் எவ்வளவு காலம் அவைகளைப் பத்திரமாய் வைத்திருக்க வேண்டுமோ அவ்வளவு காலம் அவைகளைப் பத்திரமாய் வைத்திருக்கப் பார்க்கவேண்டும். அவைகள் சுத்தமாய் வைக்கப்படா திருந்தால் சீக்கிரங் கெட்டு, நமக்கு நோவு தருவதுமன்றி, விழுந்துபோய் நமது அழகையும் கெடுத்துவிடும். ஆதலால் தினந்தோறும் மெல்லிய கரிப்பொடிகொண்டு அவைகளை நன்றாய்த் தேய்த்து உள்ளும் புறம்பும் விளக்கவேண்டும். சாப்பிட்டபின் ஒவ்வொரு தடவையும் ஜலத்தால் சுத்தஞ் செய்து கொப்புளிக்கவேண்டும். செங்கற்பொடி, சாம்பல முதலியவைகள் கொண்டு விளக்கி, பற்களின் மேலிருக்கும் வெண்மையை நீக்கிவிட்டால் அவைகள் சீக்கிரங் கெட்டுப் போகும். கடினமான பற்குச்சுகள் கொண்டு வெகுநேரம் விளக்குவதும் நல்லதல்ல. பல் விளக்குதலும் பிறர் அறியச் செய்யலாகாது. ஆண்கள் பற்குச்சியினால் நெடுநேரம் பல் விளக்கிக்கொண்டு தெருவில் நிற்குங் காட்சி அவலக்ஷணமானது. பற்கள் விழுந்து போனால் வேறு பற்கள் கட்டிக் கொள்வது சுகத்துக்கும், அழகுக்கும் ஏற்றது. பற்காவி முதலியவைகளால் பற்களுக்குச் சாயங்கொடுப்பது நாகரீகக் குறைவைக் காட்டும்.

நகங்களைச் சுத்தி செய்தல் (Cleaning the nails). கை கால்களிலுள்ள நகங்களை வளரவிட்டு, அவைகளில் அழுக்கடையச் செய்வது அவலக்ஷணமான காரியம். நகங்களைப் பற்களால் கடித்து அவைகளின் அழகைக் கெடுப்பதும் நல்லதல்ல. நகங்கள் சுத்தமா யிருக்கின்றனவா வென்று தினந் தோறுங் கவனித்து, வேளாவேளைகளில் அவைகளைக் கத்தியினால் சரி அளவாய் வெட்டவேண்டும்.

70. **வஸ்திர சுத்தம் (Cleanliness of garments).** பல வகைத் தூசியும், நமது சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படும் வேர்வையும், எண்ணெயும் படுவதினால் நமது வஸ்திரங்கள் இலேசாய் அழுக்காகின்றன. இதே காரணத்தால் தலையணை உறைகளும், படுக்கையின்மேல் விரித்திருக்குந் துப்பட்டிகளும் அழுக்காகின்றன. அசுத்த வஸ்திரங்கள் நமது சரீரத்தை அழுக்கடையச் செய்வதன்றி பக்கத்திலிருக்கும் ஆகாயத்தையுங் கெடுத்துவிடுகின்றன. ஆதலால் வஸ்திரங்களை அடிக்கடி மாற்றி சுத்த வஸ்திரந் தரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அழுக்குத் தாங்கு மென்று சொல்லி, சிவப்பு கறுப்பு முதலிய சாயத் துணிகளைப் பல நாட்களாக உடுத்துவது சுகத்துக்குக் கெடுதி. அழுக்கைத் தாங்குவதற்கு உபாயந் தேடாமல் அழுக்கை நீக்கப்பார்க்க வேண்டும். சுத்தமான வெளி உடுப்பினால் அழுக்கான உள்ளுடுப்பை மறைக்கலாகாது. சுத்தமுள்ளவர்களாய்க் காணப்படுவதல்ல, சுத்தமுள்ளவர்களா யிருப்பதுதான் சுகாதாரம். ஆதலால் உடம்பைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும் உள் உடுப்பு வெள்ளை நிறமாயிருக்குமானால் அழுக்கை உடனே கண்டு வேறு சுத்த வஸ்திரந் தரித்துக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் வண்ணானிருப்பானுயினும் பிள்ளைகளிருக்குங் குடும்பத்திலே அடிக்கடி சில துணிகளைச் சுத்தஞ் செய்ய வேண்டியதா யிருக்கு மாகையால் மனையாள் வஸ்திரம் வெளுக்கவும் கற்றிருக்கவேண்டும்; வஸ்திர சுத்தஞ் செய்வதில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவன :—

(1). **வஸ்திர சுத்தஞ் செய்வதற்கு மிருதுவான ஜலந் தான் ஏற்றது.** கடினமான ஜலத்தில் சுத்தஞ் செய்தால் அழுக்கு இலேசாய்ப் போகாது. ஆகையால் அதைக் காய்ச்சி மிருதுவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

(2). **காய்ந்து கடினமான மஞ்சள் சவர்க்காரந்தான் வஸ்திர சுத்தஞ் செய்வதற் கேற்றது. சோப்பு (Soap)** என்று சொல்லப்படும் சவர்க்காரம் சாதாரணமாய் கொழுப்பு, சோடாத்தூள், ஜலஞ் சேர்த்துச் செய்யப்படுகிறது.

(3). வெள்ளை வஸ்திரத்தைச் சுத்தஞ் செய்யும் முறை. சோடாத்தூள் கொஞ்சம் போட்ட ஜலத்தில் வெள்ளை உடுப்புகளை நனைத்து, சோப்பினால் அவைகளைத் தேய்த்து பல முறை ஜலத்தில் அமுக்கி யெடுக்கவேண்டும். கையினால் பிசைந்து அழுக்கை நீக்குவதுதான் சரி; கல்லிலடித்துப் போக்குவது அநாவசியம். அழுக்கு அதிகமிருந்தால் கொதிக்கிற ஜலத்தில் போட்டுச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். அழுக்குப் போனபின் சோடாவும் சோப்பும் நீங்கும்படி நன்றாய் அலசிப் பிழிந்து, நீலங் கொஞ்சங் கரைந்த ஜலத்தில் போட்டு மறுபடியும் கொஞ்சம் பிழிந்து, சுருக்குகள் நிமிரும்படி விரித்து, உதறி வெயிலில் காயப்போட வேண்டும்.

(4). சாய வஸ்திரங்களைச் சுத்தம் பண்ணும் முறை. சாய வஸ்திரங்களைச் சுத்தம் பண்ணச் சோடா உபயோகியாமல் சோப்பு மாத்திரம் உபயோகிக்கவேண்டும். சோடா சாயத்தைப் போக்கும். சோடாவுக்குப் பதில் கொஞ்சம் படிகாரஞ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சாயத் துணிகளையும், வெள்ளைத் துணிகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டுச் சுத்தம் பண்ணலாகாது.

(5). கம்பளி வஸ்திரத்தைச் சுத்தஞ் செய்யும் முறை. சவர்க்காரத்தை மிருதுவான தண்ணீரில் கரைத்து, கொதிக்கிற மிருதுவான ஜலத்தை அதில் விட்டு, பிரஷினால் கம்பளியிலுள்ள தூசியைத் துடைத்துவிட்டு, சோப்பு நுரைக்குள் போட்டுப் போட்டு எடுக்கவேண்டும். பிறகு முறுக்காமல் பிழிந்து, சுத்தமாகும் வரை வேறு புதிய நுரையில் இப்படியே போட்டு எடுக்கவேண்டும். கடைசியில் சோப்பில்லா வெந்நீரில் போட்டுச் சோப்பை முற்றிலும் போக்கி, முறுக்காமல் பிழிந்து சீக்கிரங் காயும்படி செய்யவேண்டும். கம்பளியைக் கடினமான ஜலத்திலாவது குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது சுத்தஞ் செய்யலாகாது என்பதையும், சோப்பைக் கம்பளியில் தடவுவதும், சோடாத்தூளை உபயோகிப்பதுங் கூடாது என்பதையும், கம்பளியைக் கல்லிலடியாமல் சுத்

தஞ் செய்து, முறுக்காமல் பிழிய வேண்டு மென்பதையும் மறக்கலாகாது. மற்றப்படி கம்பளி சுருங்கிக் கெட்டுப் போகும்.

(6). பட்டு வஸ்திரங்களைச் சுத்தம் செய்யும் முறை. வெள்ளைப் பட்டைப் பச்சை பயறு சேர்த்தும், சாயப் பட்டைப் புற்றுமண் சேர்த்தும் சுத்தம்பண்ணவேண்டும்.

(7). வஸ்திரங்களில் படும் கறைகளை நீக்கும் முறை. மைக்கறையை வெள்ளை வஸ்திரத்திலிருந்து நீகக எலுமிச்சஞ் சாற்றினுலாவது, காடியினுலாவது நனைத்துத் தண்ணீரில் சுத்தஞ்செய்ய வேண்டும். வெந்நீராவது சோப்பாவது உபயோகிக்கலாகாது.

பச்சை உருளைக்கிழங்கைச் சுத்த ஜலத்தில் போட்டுக் கூழ்போலாக்கித் தெளியவிட்டு, ஜலமுள்ள வேறொரு பாத்திரத்தில் வடிகட்டி, கிழங்கின் அணுக்கள் அடியில் உறைந்துபோனபின் ஜலத்தைத் தெளிந்தாற்போல் புட்டிகளில் விட்டு அடைத்து வைத்துக் கொண்டு, பட்டு வஸ்திரங்களிலும், பருத்தி நூல் புடவைகளிலுமுள்ள கறைகளுக்குப்போட்டு நீக்கலாம்.

கொழுப்புப் பதார்த்தங்களினு லுண்டான கறையை நீக்க பிரான்சு சாக்கு என்று சொல்லப்படும் கற்கண்ணுப்பு போட்டு, டர்பென்றையின் எண்ணெய் சேர்த்துப் பசையாக்கி, கறை பட்ட விடத்தில் தடவிக் காயவைத்துக் கொதிக்கிற நீரில் போட்டால் கொழுப்பு உருகிக் கறை நீங்கும்.

நகைகள் சுத்தஞ் செய்தல். நாம் அணிந்திருக்கும் நகைகளையும் வேளா வேளைகளில் சுத்தஞ் செய்யவேண்டியதிருக்கும். பொன் வெள்ளி நகைகளைச் சோப்பு நீரில் போட்டுக் கழுவி, மெல்லிய பட்டினுலாவது வரையாட்டுத் தோலினுலாவது தேய்த்து மெருகிடலாம். கற்பதித்த நகைகளை ஜலத்தில் கழுவலாகாது.

71. வீட்டுச் சுத்தம் (Cleanliness of the house). நாம் குடியிருக்கும் வீடு மகா சுத்தமாயிருக்கப் பார்க்க

வேண்டும். தினந்தோறுங் காலையில் எழுந்திருந்தவுடன் வீட்டின் தரையையும், வெளி முற்றங்களையும் நன்றாய்ப் பெருக்கிக் குப்பைகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் அல்லது வீட்டுக்குச் சற்று தூரத்தில் அதற்கென்று நியமிக்கப்பட்ட விடத்தில் கொட்டவேண்டும். தெருவிலுள்ள சாக்கடையில் கொட்டுவதும், வீட்டுக்கு முன் எறிந்து விடுவதும் புத்தியீனம். அது சுகத்துக்குங் கெடுதி. அடுத்த வீட்டுக் கெதிரில் ஆள்பார்த்துக் கொட்டுவது தன்னயமும் அக்கிரமமுமாகும். அடுத்த வீட்டில் பற்றும் நெருப்பு நமது வீட்டையுஞ் சுற்றிப் பற்றுவதுபோல் அடுத்த வீட்டிலுண்டாகும் நோய் நமது வீட்டுக்கும் வரும் என்பதை நினைத்தால் அப்படிச் செய்யமாட்டார்கள். அதிக அழுக்கடையும் அறைகளையும், வெளி முற்றங்களையுஞ் சாயந்திரத்திலோர் தடவையும் பெருக்கவேண்டும். பெருக்கிய குப்பைகளை உடனே அப்புறப்படுத்தாமல் ஒரு மூலையில் குவித்துவைக்கும் வழக்கம் நல்லதல்ல. அதனால் நாற்றமுண்டாகி, ஆகாயங் கெடுவதல்லாமல் பூச்சி புழுக்களும் விர்த்தியாகும். கண்ட விடமெல்லாந் துப்புவதும், வீட்டிலும் வீட்டுக்கருகிலும் வாழைப்பழத்துத் தோல் முதலியவைகளைப் போடுவதுஞ் சுகத்துக்குக் கெடுதி. வீட்டைத் தினந்தோறுங் கிரமமாய்ப் பெருக்காமல் தூசிபடிய விடுவதால் தெள்ளுப்பூச்சி முதலிய கிருமிகள் உற்பத்தியாகி மனுஷரை உபாதிக்கும்; ஆதலால் வாரத்துக்கொருமுறை ஜலத்தால் தரையைக் கழுவும் வழக்கஞ் சிறந்தது. மாட்டுச்சாணியால் வாரத்துக்கொரு முறை மெழுகுவதினால் அப்படிப்பட்ட பூச்சிகள் செத்துப்போகும். ஆனால் சாணி புதிதா யிருக்கவேண்டியதுமன்றி, மெழுகிக் காய்ந்தபின் பெருக்கித்தான் அவ்வறைகளை உபயோகிக்கலாம். வீட்டுச் சுவர்களையுந் துடைப்பத்தால் கையெட்டுந் தூரம் அடித்துப் பெருக்கினால் நல்லது. எப்படியும் வாரத்துக்கொருமுறை வீட்டுச் சுவர்களிலும் கூரையிலுமுள்ள சிலந்திப்பூச்சி வலைகளையும், தூசியையும் ஒட்டறைக் கொம்பினால் நீககவேண்டும். குறைந்தது வருஷத்துக் கொரு முறை சுவர்களெல்லாம் வெள்ளை யடிக்கப்பட வேண்டும்.

காலையில் பெருக்கினவுடன் துவாலையால் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும், பெட்டி நாற்காலி மேசைகளையும், மற்றத் தட்டுமுட்டுச் சாமான்களையும் துடைத்துத் துடைத்துத் தூசியை வெளியே கொண்டுபோய் உதற வேண்டும். துவாலையினால் அடித்துத் துடைத்தால் தூசியெல்லாம் பறந்து மறுபடியுஞ் சாமான்கள் மேல் படியும். பெருக்கும்போதும் துடைக்கும் போதும் சாமான்களின் அடிப் பாகங்களையும், வீட்டின் மூலை முடுக்குகளையும் மெத்த நன்றாய்ச் சுத்தஞ் செய்யப் பார்க்கவேண்டும். சுத்தஞ் செய்து, கதவு ஜன்னல்களைத் திறந்துவிட்டு, ஆகாயமும் வெளிச்சமும் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கச் செய்வதால் வீடு கெட்ட ஆகாயமின்றிச் சுத்திகரிக்கப்படும்.

சமையலறையும் மகா சுத்தமாய் வைக்கப்பட வேண்டும். உபயோகிக்கப்பட்ட சட்டி பானை முதலியவைகள் முந்தின நாள் இரவில் கழுவப்பட்டுக் கவிழ்த்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். மறுநாட் காலையில் மறுபடியும் அவைகளைக் கழுவி உபயோகிக்கலாம். சாம்பல் முதலிய குப்பைகள் அதிகாலையில் குப்பைத் தொட்டிக்குப் போய்ச் சேரவேண்டும். ஜலதாரைக்குள் ஜலந் தவிர குப்பைகூழங்கள் சென்று அடைத்துவிடாதபடி பார்த்து, ஜலம்விட்டு நன்றாய்க் கழுவி, அதைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். வீட்டில் எங்கேயாவது துர்நாற்றமிருந்தால் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து நீக்கவேண்டுமே தவிர நல்ல வாசனையுள்ள வஸ்துக்களைக்கொண்டு அதை மறைக்கலாகாது.

கக்கூசு மகா சுத்தமாயிருத்த லவசியம். தோட்டி தினம் இரு முறை கக்கூசைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தப் பார்க்க வேண்டும். அதிலுள்ள ஜலதாரையைத் துர்நாற்றம் வீசாத படி ஜலம் அதிகம் விட்டுக் கழுவவேண்டும். கக்கூசு அடிக்கடி பழுது பார்க்கப்பட்டு வெள்ளை யடிக்கப்படவேண்டும்.

தெருவிலிருக்குஞ் சாக்கடையுந் தினம் இரு முறை சுத்தமாக்கப்பட்டு அதில் ஜலம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்படி பார்க்கவேண்டும். தெருக்களும் பட்டணமுஞ் சுத்தமாயிருந்

தால் கொள்ளை நோய் முதலியவைகள் நமது வீட்டை அணு காதிருக்கும்.

நவ சுத்தம் (Nine Kinds of Cleanliness).

இராகம்:—சங்கராபரணம். ஆதிதாளம்.

பல்லவி.

சுத்தம் ஒன்பதும் சுகத்துக்காதாரம்.

அனுபல்லவி.

நித்தமுங் கைக்கொண்டால் நீடித்து வாழலாம்,
அத்தன் அருள் அடையலாம்.— சுத்.

சரணங்கள்.

1. *ஆகாயம், ஜலமும், ஆகாரமுந் தேவை,*
சாகாமல் ஜீவிக்க, சந்தோஷப்பட;
ஆகாயம், ஜலமும், ஆகாரம் மூன்றும்
ஆகா அழுக்கானால், அவையே விஷமாகும்.— சுத்.

2. *சுத்த சரீரமும், சுத்த வஸ்திரமும்,*
சுத்தமான வீடும் சுகத்தைத் தரும்;
பத்திக்கடுத்தது சுத்த மென்றறி;
நித்தமும் முச்சுத்தம் நேசித்து நடக்கப்பார்.— சுத்.

3. *மனம், வாக்கு, காயம் திரிகரணமாம்;*
மனஞ் சுத்தமானால் பேச்சுஞ் சுத்தமாம்;
மனஞ் சுத்தமானால் செய்கை சுத்தமாம்;
மனஞ் சுத்தமானால் தரிசிப்போம் கடவுள்.— சுத்.

Paradise Lodge, 21st February, 1927.

72. சரீர அப்பியாசம் (Bodily Exercise). *உபயோகிக்கப்படாத கருவிகள் துருப்பிடித்துக் கெட்டுப் போவது போல் நமது சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களும் சரியாய் உபயோகிக்கப்படாதிருந்தால் சிறுத்துப் பலவீனப்பட்டுச் சீர் கேடடையும். ஆகையால் அவைகளுக்கு அப்பியாசந் தேவை. சரீர அப்பியாசம் செய்வதால் நமது நுரையீரல்கள் நன்றாய் விரிந்து, அதிக ஆகாயத்தை உட்கொண்டு, அதிகக் கரியமல*

வாயுவை வெளிப்படுத்தி, இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். அப்படியே இருதயத்தின் தொழிலும், இரத்த நரம்புகளின் தொழிலும் அதிகரிக்க, இரத்தம் விரைவாய்ச் சென்று சரீரத்தை வளர்க்கும். தோலின் வேலையும் அதிகரிக்க, வேர்வை சாதாரணமாய் உண்டாவதிலும் இரண்டு மூன்று மடங்கு அதிகம் வெளிப்படுவதினால் சரீரத்துக்கு ஆரோக்கியமுண்டாகும். தசைகளும் பருத்துக் கடினமாகிப் பலமுள்ளவைகளாகும். சரீர அப்பியாசத்தினாலேதான் மூளைக்கும் போதுமான ஆகாரஞ் சென்று மனோதத்துவங்கள் பலப்படுகின்றன. தேக அப்பியாசம் பசியுண்டாகவும் அதிகப் போஜனம் உட்செல்லவுஞ் செய்து, சாப்பிட்ட போஜனம் ஜீரணமாவதற்கு உதவியுஞ் செய்கிறது.

ஆதலால் தேக அப்பியாசம் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும், பெண்களுக்கும், ஆண்களுக்கும் அதிக அவசியம். விருத்தாப்பியர் நல்ல ஆகாயமுள்ள விடத்தில் சற்று நேரம் உலாவி அல்லது வண்டியில் சவாரிசெய்து வருவார்களானால் போதுமானது. பையன்கள் காலையிலுஞ் சாயந்தரத்திலும் ஓடி, ஆடி, குதித்து, பந்தடித்து விளையாடித் தேக அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும். சிறு பெண்களும் காலையிலுஞ் சாயந்தரத்திலும் ஓடி, ஆடி, குதித்துத் திரியவேண்டும். கயிறு தாண்டல் (Skipping) மிக நல்ல விளையாட்டு ; அது அவர்கள் சரீரத்திலுள்ள எல்லாத் தசைகளுக்கும் ஏற்ற அப்பியாசம். வாலிபப் பெண்களுக்கு அரிசி குத்துவது, மாவிடிப்பது, மசாலை அரைப்பது, தண்ணீரெடுப்பது முதலிய வேலைகள் தேக அப்பியாசத்துக்கு ஏற்றவைகளாயினும் அவர்களுஞ் சாயந்தர நேரங்களில் சுத்த ஆகாயமுள்ள இடங்களில் உலாவி வருவதும், ஸ்திரீகளுக்குரிய பந்தாட்டம் ஆடுவதும் நல்லது. வாலிப ஆண்கள் எல்லாத் தசைகளையுங் குலுங்கச் செய்யும் பந்தாட்டங்கள், சிலம்ப வித்தைகள், ஜிம்நாஸ்டிக்ஸ் (Gymnastics) என்று சொல்லப்படும் மல்யுத்தவாட்டம் முதலிய சரீர அப்பியாசங்களைக் காலைமாலை தவறாமல் செய்யவேண்டும்.

மாணுக்கர்களில் பலர் படிப்பு ஒன்றிலேயே சிந்தை வைத்து, சரீர அப்பியாசத்தை அசட்டைசெய்வதால் வியாதிப்பட்டு, இடையில் படிப்பை விடுவதும், அல்லது பரீட்சையில் தேறினும் தங்களுக்கும் பிறர்க்கும் பிறயோஜனமற்றவர்களாகி அகால மரணமடைவதும் ஆச்சரியமான விஷயமல்ல. உட்கார்ந்த விடத்திலேயிருந்து வேலைசெய்கிற உபாத்தியாயர், கணக்கன், வியாபாரி, நியாயாதிபதி முதலியவர்களில் சிலர் தங்கள் வேலையிலேயே கண்ணுயிருந்து சரீர அப்பியாசத்தைக் கவனியாதபடியால் வேலைஸ்தலத்திலிருந்து அடிக்கடி தலைநோவோடு புறப்பட்டு வீட்டுக்குப் போனவுடன் படுக்க ஆசைகொண்டு, சாப்பாட்டின்மேல் வாஞ்சையற்று, ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுத்து, மனோ தத்துவங்களை உபயோகிக்கச் சக்தியற்றவர்களாகிறார்கள். வீட்டு வேலை செய்யாமலும், வெளியில்போய் உலாவாமலுமிருந்து சுகத்தையும் பலத்தையுங் கெடுத்துக்கொண்ட பெண்கள் பேறுகாலத்தில் படும் உபத்திரம் போதாதென்று, நோயாளிகளாய்ப் படுக்கையில் தங்கள் ஜீவ காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள்; அகால மரணமடையவும நேரிடுகிறது. மலடிகளென்றெண்ணப்பட்டவர்களில் சிலர் யாத்திரை செய்வதாகிய தேகாப்பியாசத்தினால் பலமடைந்து பிள்ளைகள் பெற்றதுண்டு. ஆகையால் சுகத்தையும், பலத்தையும், ஆசிக்கும் ஆண்களும், பெண்களும் தேகாப்பியாசத்தை அசட்டைப் பண்ண லாகாது. தேகாப்பியாச விஷயமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய சில குறிப்புகளை இதனடியில் காணலாம்.

(1). தினந்தோறுங் கிரமமாக தேகாப்பியாசஞ் செய்.

(2). சுத்த ஆகாயமிருக்குமிடத்தில் தேகாப்பியாசஞ்செய்.

(3). எல்லாத் தசைகளுக்கும் பிரயோஜனமான அப்பியாசஞ் செய்.

(4). மட்டுக்கு மிஞ்சி அப்பியாசஞ் செய்யாதே. மட்டுக்கு மிஞ்சின நேரம் தேகாப்பியாசஞ் செய்வதினாலும், அவரவர் திறமைக்கு மிஞ்சின கடின அப்பியாசஞ் செய்வதினாலும்,

தசைகள் பலவீனப்பட்டு இருதயம், நுரையீரல் முதலிய உள்ளுறுப்புகள் கேடடைந்து வியாதியுண்டாகும்.

(5). அப்பியாசஞ் செய்து வேர்த்திருக்கையில் குளிர் காற்று தேகத்தில் படவிடாதே. அதனால் தேக அனல் குறைந்து ஜுரம், ஜலதோஷம், நுரையீரலைப் பற்றிய வியாதி முதலியவைகள் உண்டாவதுமன்றி மரணமுஞ் சம்பவிக்கும். வேர்த்திருக்கையில் குளிர்ந்த ஜலங் குடிக்கப்படாது. ஆதலால் விளையாட்டு முதலிய தேகாப்பியாசம் முடிந்தவுடன் வஸ்திரத்தால் போர்த்துக் கொள்வதன்றி வேர்வையடங்கும் வரையில் ஜலங் குடியாதிருக்க வேண்டும்.

(6) வெறும் வயிற்றோடும், வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டிருக்கையிலுந் தேகாப்பியாசஞ் செய்யாதே.

73. இளைப்பாறுதல் (Rest). சரீர மனோ சுகத்திற்குத் தேக அப்பியாசம் எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு இளைப்பாறுதலும் அவைகளுக்கு அவசியம். இளைப்பாறுதலில் மிகச் சிறந்தது நித்திரை செய்து களை தீர்வது; ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் போதுமான அளவு நித்திரை செய்யவேண்டும். பெரிய ஆள் ஆறு அல்லது ஏழு மணி நேரம் நித்திரை செய்யவேண்டும். பலவீனர்கள் எட்டு, ஒன்பது மணி நேரந் தூங்கலாம். பிள்ளைகளும் நோயாளிகளும் அதிக நேரம் தூங்கவேண்டும். விருத்தாப்பியர் கொஞ்ச நேரந்தான் தூங்குவார்கள். நித்திரைக்கு ஏற்ற நேரம் இரவுதான். சிறு பிள்ளைகளும் நோயாளிகளும் பகலிலுந் தூங்கலாம். நித்திரை விஷமாய்க் கவனிக்க வேண்டியவைகளாவன.—

(1). இரவில் முந்திப் படுத்து காலையில் முந்தி எழுந்திரு. இரவு பத்து மணிக்குப் பிந்திப் படுக்கைக்குப் போகலாகாது; காலை நாலு மணிக்கு முந்தி எழுந்திருக்கவும் படாது. இரவில் நாடகத்துக்குப் போய்த் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் வழக்கம் மகா கெட்டது.

(2). சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குப் போகாதே; பசியோடும் போகாதே. வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டுப் படுக்கை

குப் போனால் கனவு உண்டாகும். பசியோடு படுத்தால் தூக்கம் வராது; எழுந்திருக்கையில் களைப்பாயு மிருக்கும்.

(3). எந்தக் கைப் பக்கமாவது சாய்ந்து படு. முதுகுப் பக்கம் படுப்பதால் கனவு உண்டாகும். குப்புறப் படுப்பதும் சுகத்துக்கேற்றதல்ல.

(4). நித்திரை செய்கையில் காற்று உடம்பில் படவிடாதே. நேர்காற்றுப் படுவதால் சொப்பன முண்டாகும். குளிர் காற்று நேராய்ச் சரீரத்தில் படுவதால் பல் நோய்களுண்டாகும்.

(5). கவலைகளை யொழித்து நித்திரைக்குப் போ. அப்போதுதான் சமாதானமாய்த் தூங்கலாம். கவலைகளோடு தூங்கினால் நித்திரை சுகத்துக்கேற்றதா யிராது.

இரவில் நித்திரை செய்து இளைப்பாறுவதன்றி வேலை செய்துகொண்டிருக்கும்போது இடைக்கிடையே கொஞ்ச நேரம் வேலை யொழிந் திருப்பது சுகத்துக்கேற்றது. நெடு நேரம் உட்கார்ந்து எழுதிக்கொண்டிருக்கிறவர்கள் இடையில் கொஞ்ச நேரம் எழுந்திருப்பதும், உலாவுவதும் அவர்களுக்கு இளைப்பாறுதலாக விருக்கும். கடினவேலை செய்கிறவர்கள் சற்று நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது இளைப்பாறுதலாயிருக்கும். மனோதத்துவங்களை உபயோகிக்கிறவர்கள் படிப்பை நிறுத்திக் கொஞ்ச நேரஞ் சந்தோஷமாய்ச் சம்பாஷிப்பது மனதுக்கு இளைப்பாறுதலாக விருக்கும். இப்படித் தினந்தோறும் நெடு நேரம் வேலை செய்யாமல் இடைக்கிடை இளைப்பாறுவதன்றி வாரத்தி லொரு நாள் சாதாரண வேலைகளை விட்டு இளைப்பாறுவது சரீர சுகத்துக்கும் மனோ சுகத்துக்கும் ஏற்றது. இப்படி இளைப்பாறுவதற்கு ஏற்ற நாள் ஓய்வுநாளென் றழைக்கப்படும் ஞாயிற்றுக் கிழமை; அந்த நாளில் கடைகளும், ஆபீசுகளும், பள்ளிக்கூடங்களும் அடைக்கப்பட்டு விளையாட்டுகளும், வேலைகளும் நிறுத்தப்படவேண்டும்.

VII. அதிகாரம்.

வியாதியஸ்தரைப் பராமரித்தல் (Care of the sick).

74. குடும்ப வைத்தியர் (Family Doctor). சுகாதார விதிகளை ஒருகாலுந் தவறாமல் கைக்கொள்ளக்கூடிய நிலைமைக்கு நாம் இன்னும் வராதிருக்கிறபடியாலும், வியாதிக்கு நாமறியாத பல காரணங்களுண்டாதலாலும் நமது குடும்பங்களில் வியாதி வரவே வரும். ஆதலால் நமது சரீரம் வியாதியால் சீர்கேடடையும்போது கற்றுக் கைதேர்ந்த வைத்தியரிடம் போகவேண்டும். சரீரத்தைப் பற்றிய அறிவு கிஞ்சித்தேனுமில்லாத அம்பட்டனிடத்திலும், போலி வைத்தியர்களிடத்திலும், நம்மை ஒப்புவிப்பது கடிகாரத்தைப் பற்றிய அறிவில்லாத கொல்லனிடத்தில் கைக்கடிகாரத்தைக் கொடுத்துப் பழுதுபார்க்கச் சொல்வதற்கு ஒப்பாகும். சமயத்தில் சரியான வைத்தியர்களைத் தேடாமையால் நமது நாட்டில் மடிகிறவர்கள் அநேகர். அப்போதப்போது ஒரு வைத்தியனைத் தேடித் திரிவதிலும் நாம் கூப்பிட்டவுடன் வரக்கூடிய குடும்ப வைத்தியரொருவர் இருப்பது நல்லது. அவர் வைத்திய சாஸ்திரங் கற்றவராய் மாத்திரம் இருப்பது போதாது. "ஆயிரம் பேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்"; ஆகையால் அவர் கைதேர்ந்த அனுபவசாலியாகவு மிருக்கவேண்டும். ஆயினும் இப்படிப்பட்ட தேர்ந்த வைத்தியர்கள் ஏழைகள் வீட்டுக்கு வருவது அரிது. ஏழைகள் வைத்தியஞ்செய்து கொள்ளத் தேர்ந்த வைத்தியர்கள் இருக்கும் தரும வைத்திய சாலைக்குப் போவதே மேல்; ஆனால், அற்ப சொற்ப வியாதிகளுக்கெல்லாம் வைத்தியசாலை போய்வரச் சாத்தியப்படாது; மேலும், தரும வைத்தியசாலை யில்லா ஊர்கள் அநேகம் உண்டு. ஆஸ்திக்காரர்களுக்குங்கூட வைத்தியர் சில சமயங்களில் கிட்டுவது அரிது. ஆதலால் **குடும்பத்தலைவரும் மனையாளுமே மெய்யான குடும்ப வைத்தியர்கள்.** இவர்கள் குடும்ப வைத்தியர்களாக வேண்டுமானால் குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரங் கற்கவேண்டியது அத்தியந்த அவசியம்.

சிறு பிள்ளைகளும் ஒரு காலத்தில் குடும்ப வைத்தியர்களாக வேண்டியதாயிருக்கும்; ஆதலால், அவர்களும் இந்தக் குடும்ப சாஸ்திரத்தைக் கற்க வேண்டும்.

75. சமயோசித வைத்தியர் (Timely Doctor). குடும்ப வைத்தியரும் சமய சகாயர் ஆகார். ஏனென்றால், குடும்பத் தலைவரும் மனையாளும் தங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தோர் போகுமிடம் எங்குஞ் செல்ல முடியாது. விளையாட்டு ஸ்தலத்தில் மயங்கிக் கிடக்கிற சிறுவனுக்கு அவன் பெற்றோர் வைத்தியஞ் செய்ய முடியாது. ஆள் அனுப்பி அவர்களை வரவழைக்குமுன் பையன் உயிர் துறக்க நேரிட்டாலும் நேரிடலாம். அவனுக்கு அவன் பக்கத்தில் நிற்கும் தோழனே சமயோசித வைத்தியராக இருந்து சமய சகாயம் புரிய வேண்டும். தனியே போகிற சிறுமி இடறி விழுந்து அவள் நெற்றியிலிருந்து இரத்தம் பீறிட்டோடுகையில் அவள் தோழி அவளுக்குச் சமயோசித வைத்தியராக முடியாது. பிறரைத்தேடி ஓடுகையில் இரத்தம் வடிந்து மரிக்க நேரிடலாம். ஆதலால், அவள் தனக்குத்தானே சமயோசித வைத்தியராக இருந்து, தன் நெற்றியில் தன் விரல்களை வைத்தழுத்தி, இரத்தத்தை ஓடவிடாமல் தடுத்து, உதவிக்கு ஆள் தேடிப்போக வேண்டும். ஆகவே, பெரியவர்களுஞ் சிறியவர்களும், ஆண்களும் பெண்களும், கற்றவர்களும் கல்லாதவர்களும் ஆகிய ஒவ்வோரு ஆளும் பிறருக்குந் தனக்குஞ் சமயோசித வைத்தியர் என்று அறிக.

76. ஸ்திர சித்தம் (Presence of mind). குடும்ப வைத்தியருக்கு, விசேஷமாய் சமயோசித வைத்தியருக்கு இருக்கவேண்டிய இலட்சணங்களில் சிறந்தது ஸ்திர சித்தம். ஸ்திர சித்தமில்லாமல் அவர் பிறருக்கும் தமக்கும் பயன்பட முடியாது. பிள்ளை தவறி விழுந்து காயப்பட்டுக் கிடக்கையில் தாய் மெய் மறந்தவளாய் நின்றால், அல்லது தன் தலையிலடித்துக்கொண்டு 'கா, கூ' என்று கத்தினால் சமயோசித வைத்தியஞ் செய்ய அவளால் முடியுமா? அவள் ஸ்திர சித்தமுள்ளவளாய்த் தைரியத்தோடு உடனே செய்யவேண்டியது இன்னதென்று கண்டறிந்து, உடனே அதைச் செய்வதல்

லவோ சமயோசித வைத்தியம்! தன்னால் உதவி செய்யக் கூடாதென்றாலும் சித்தங் கலங்காதிருந்து, உதவி செய்யக் கூடிய சமீபத்திலுள்ள ஒரு ஆளை உடனே அழைத்து வருவது சமய சகாயம் ஆகும். தன் கைக்குழந்தை வியாதிப் பட்டு மாணத்தறுவாயி லிருக்கையில் தாய் கிலேசப்பட்டு ஊண் உறக்கமின்றி வைத்தியர் சொல்வதைச் செய்யச் சக்தி யற்றிருந்தால் நன்மை உண்டாகுமா? தேவ சித்தத்திற்கு அமைந்து, ஸ்திர சித்தமுள்ளவளாய்த் தன் சுகத்தையுங் கவனித்து, தன் குழந்தைக்கு ஜீவனிருக்குமளவும் தன்னா லியன்ற உதவி செய்வதல்லவோ குடும்ப வைத்தியருக்கு அழகு! தனித்துப்போகும் பையனொருவன் எதிரே ஓடி வருபவனோடு மோதி, தன் தலை காயப்பட்டு இரத்தம் பீறிட்டு வருகையில் நோவை உணர்ந்து அழுது கொண்டிருந் தால் சமயோசித வைத்தியனாகி இரத்தத்தை உடனே தடுக்க முடியுமா? நோவைப் பொறுத்துக் கொண்டு உடனே தன் கையால் இரத்தத்தைத் தடுக்கப் பார்ப்பது அல்லவா அழகு! அவனைக் கண்ட தகப்பனார் மெய் மறந்து நின்றாலும், அல்லது கோபப்பட்டுப் பையனைப் புடைத்தாலும் குடும்ப வைத்தியராகக் கூடுமோ? ஸ்திர சித்தமும் (Presence of mind), இயற்கை யறிவும் (Common sense) இயற்கை யாய் உண்டாக வேண்டியவையாயினும், போதனை சாதனை களால் இவைகள் பிள்ளைகளிடத்தில் ஒருவாறு தோன்றவுஞ் செய்யலாம்.

77. வியாதியறை விதிகள் (Sick Room Rules). வியாதி வராதபடி தடுப்பதற்கு அநுகூலமான சுகாதாரவிதி களை வியாதி வந்தவிடத்து சீக்கிரம் சுகம் அடைவதற்கும் அநுகூலமா யிருக்கிறபடியால், குடும்ப வைத்தியர் வியாதி யறையில் கவனிக்கவேண்டிய சுகாதார விதிகளில் முக்கிய மானவைகளை இதனடியில் வரைகிறோம்.

(1). வியாதியறையில் நோயாளி சுவாசிப்பதற்குப் போது மான சுத்த ஆகாயம் இரவும் பகலும் இருக்கப்பார். ஆகாயம் நமக்கு வேண்டிய அளவிலும் நோயாளிகளுக்கு அதிகம்

வேண்டும்; ஆதலால் உயரமும் பெரியதுமான அறையை வியாதியறையாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்; மேலும் நோயாளிகள் சுகதேகங்களைப் பார்க்கிலும் அதிக அசுத்த ஆகாயம் வெளியே விடுவதால் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் உள்ளே வரவும், அசுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வெளியே போகவுந் தக்கதாக வியாதியறையில் போதுமான கதவுகளும் ஜன்னல்களும் ஒன்றிற்கொன்று எதிராக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். கூரையிலும் திறப்பு இருபபது நல்லது. இரவிலுங்கூட சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் உள்ளே வரவும், அசுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வெளியே போகவுந் தக்கதாக ஜன்னல்கள் திறந்திருக்க வேண்டும். கட்டிலின் கீழ் பொருட்களை வைப்பதும், அனுவசியமான சாமான்களை வியாதியறையில் இருக்க விடுவதும் சரியல்ல. ஆனால் நோயாளிகளுக்கு இன்பந் தரத்தக்கதாக அறையை ஒருவாறு அலங்கரிக்கலாம். அடுப்புக்கரியை ஒரு வலையில் போட்டு மேலே தூக்கிவைத்தால் அது அசுத்த ஆகாயத்தை அழிக்க உதவும்.

(2). போதுமான சூரிய வெளிச்சம் வியாதியறைக்குள் பிரவேசிக்கச்செய். வியாதியறையைத் தெரிந்து கொள்ளுகையில் சூரிய வெளிச்சம் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கத்தக்க அறையைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சூரிய வெளிச்சத்துக்கும் ஜீவனுக்கும் சம்பந்தம் இருப்பது போலவே சூரிய வெளிச்சத்துக்கும் சுகத்துக்கும் சம்பந்த மிருக்கிறது. வெளிச்சம் பிரவேசியாத வீட்டில் வைத்தியன் பிரவேசிக்க வேண்டியதாகும்; ஆனால் வெளிச்சம் செய்யக் கூடியதை வைத்தியன் செய்ய முடியாது. ஒரே வைத்திய சாலையில் சூரிய வெளிச்சம் தாராளமாகச் செல்லுகிற அறையிலுள்ள நோயாளிகள் சூரிய வெளிச்சம் தாராளமாய்ச் செல்லாத அறையிலுள்ள நோயாளிகளைப் பார்க்கிலும் சீக்கிரம் சுகமடைகிறார்களென கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆதலால் சூரிய வெளிச்சந் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கத்தக்கதாக வியாதியறையின் கதவு, ஜன்னல்கள் திறந்து வைக்கப்பட வேண்டும்.

(3). **நோயாளிக்கு ஏற்ற படுக்கையும், உடுப்புங் கோடு.** நோயாளியைத் தரையில் படுக்கவைப்பதிலும் கட்டிலின் மேல் படுக்கவைப்பதே உத்தமம். கட்டில் அதிக அகல முடையதா யிருக்கப்படாது; அதைச் சுவரோடு சேர்த்துப் போடவும் படாது. வெளிச்சம் கண்ணில் படத்தக்கதாய் விளக்கை நோயாளியின் முகத்துக்கெதிரில் வைக்கலாகாது. நேர்காற்று தேகத்தில் படத்தக்கதாய்க் கட்டிலைக் கதவு, ஜன்னல்களுக்கு எதிரே போடுவது தீங்கு விளைவிக்கும். கட்டிலின்மேல் மெதுவான மெத்தை போட்டிருக்க வேண்டும். எலும்பு ஒடிந்த நோயாளிகளுக்குச் சற்று கடினமான மெத்தை ஏற்றது. மெத்தையின்மேல் விரித்திருச்கும் துப்பட்டி சுருங்கி நோயாளிகளுக்கு நோவு கொடாதபடி நிர்விக்கின ஊசியால் மெத்தையின் கீழ் அல்லது பக்கங்களில் சேர்த்துக் குத்தப்பட வேண்டும். மெத்தை கெட்டுப்போகாதபடி மெத்தைக்குமேல் துப்பட்டிக்குக் கீழ் மெழுகு துணி விரித்திருக்கவேண்டும்; அது சுருங்காதபடி மேற்சொன்ன முறையை அநுசரிக்க வேண்டும். பழைய துப்பட்டியை எடுக்கவேண்டியதானாலும், புதுத் துப்பட்டியை விரிக்க வேண்டியதானாலும் நோயாளிக்கு நோவு தராதபடி பார்க்க வேண்டும். நோயாளியைக் கட்டிலின் ஒரு பக்கம் ஒருக்கணைத்து, பழைய துப்பட்டியை நீட்டுவாக்கில் நோயாளியின் முதுகுவரை சுருட்டி, கட்டிலில் விரிக்கவேண்டிய புதுத் துப்பட்டியையும் அப்படியே நீட்டுவாக்கில் பாதிவரை சுருட்டி, அச்சுருளை நோயாளியின் முதுகண்டை பழைய துப்பட்டியின் சுருளருகில் வைத்து, புதுத் துப்பட்டியின் சுருட்டப்படாப் பாகத்தைச் சுருக்கில்லாமல் கட்டிலில் விரித்து, நோயாளியை மெதுவாய் மறுபக்கம் சுருள்களுக்கப்பால் உருட்டி, பழைய துப்பட்டியை எடுத்துவிட்டு, புதுத் துப்பட்டியின் மறுபாதியைச் சுருக்கில்லாமல் விரித்து ஊசியால் முன்போல் குத்திவிடுக. நோயாளியின் படுக்கையை மாற்றுவதானாலும், நோயாளியை ஒரு கட்டிலிலிருந்து மற்றொரு கட்டிலுக்குக் கொண்டுபோக வேண்டியதானாலும் இரண்டுபேர் சேர்ந்து நோயாளிக்கு யாதொரு வருத்தமும்,

களைப்பு முண்டாகாதபடி செய்ய வேண்டும். புண் முதலியவைகளிருந்து, தேகத்தில் கைபடாமல் தூக்கவேண்டியதானால் துப்பட்டியோடு தூக்கலாம். அல்லது துப்பட்டியின் மூலைகளை இழுத்துப் பிடித்துத் தூக்கலாம்.

நோயாளியின் உடுப்பு நோயாளிக்கு நோவு தராவண்ணம் பளுவற்றதும், மெதுவா யிருக்கத்தக்கதாகக் கஞ்சியும் ஸ்திரியும் (Iron) போடப்படாததுமாய் இருக்க வேண்டும். அவசியமானால் நோயாளியின் சரீரத்தைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும் உடுப்பு மெதுவான சுத்தக் கம்பளியால் செய்யப்பட்டதா யிருக்கவேண்டும். நோயாளி போர்த்துக்கொள்வதற்குக் கம்பளிப் போர்வையும் இருக்க வேண்டும். காலத்தையும், நேரத்தையும், நோயின் தன்மையையும், நோயாளியின் நிலைமையையுங் கவனித்து நோயாளிக்குத் தக்க உடுப்பு கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியைக் கவனிக்கும் ஆட்கள் நோயாளியைத் தொடும் தங்கள் வஸ்திரமுங்கூட நோவு தராவண்ணம் கஞ்சியும் ஸ்திரியும் போடப்படாததாய் இருக்கப் பார்க்க வேண்டும்.

(4). நோயாளிக்குத் தகுந்த போஜனமும்,பானமும், மருந்துங் கொடு. நோயாளிக்கு வைத்தியர் குறித்த போஜனத்தைக் குறித்த நேரங்களில் கொடுக்க வேண்டும். வைத்தியர் குறிக்காத போஜனத்தையும் இலேசாய் ஜீரணமாகாதவைகளையுங் கொடுப்பதும், நேரந்தப்பிக் கொடுப்பதும், நோயாளியின் தொந்தரவுக்கு ஆற்றமாட்டாமல் நோயாளி விரும்புவதை யெல்லாங் கொடுப்பதும் தீங்கு விளைவிக்கும். நோயாளிக்குச் சாப்பிட மனமில்லாதிருந்தாலும், போஜனத்தைச் சமைக்கும் மாதிரியினாலும், ஊட்டும் விதத்தினாலும் போதுமான ஆகாரம் உள்ளே செல்லும்படி பார்க்க வேண்டும்; ஏனென்றால், சுவரை வைத்துச் சித்திரம் எழுதவேண்டியது போல் நோயாளியின் பலத்தைக் காத்து மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

பானவிஷயத்திலும் வைத்தியர் அநுமதிப்படி குடும்ப வைத்தியர் நடந்து கொள்ள வேண்டும். சுத்த ஜலம் ஒன்றே

நோயாளிக்கு எக்காலத்திலும் ஏற்ற பானம். பிராந்தி, சாராயம், கள் முதலிய இலாகிரி வஸ்துக்கள் பானங்கள் ஆகா. காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ, சோடாநீர் முதலியன சமயத்திற்கு ஏற்றாற்போல் உபயோகிக்கப்படலாம்.

மருந்து சமயத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும், மருந்து கொடுக்க நல்ல நாள், நல்ல மணி நேரம் பார்ப்பதும், குறி கோடங்கி கேட்பதும்,மந்திர தந்திரங்களை உபயோகிப்பதும் மதியீனம்; வைத்தியர் குறித்த மருந்தைக் குறித்த நேரத்தில், குறித்த அளவு கொடுக்க மறக்கப்படாது. மருந்து திராவக ரூபமாயிருந்தால் எப்போதும் குலுக்கியே ஊற்றிக் கொடுக்க வேண்டும்; சூரணமானால் நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். வியாதி சுகப்படாது என்று தோன்றினாலும் மருந்தும் போஜனமும் நோயாளிக்கு ஜீவனிருக்குமட்டும் கொடுக்கிறதில் தளர்ச்சி யடையப்படாது. குடும்ப வைத்தியர் நோயாளிக்கு மருந்தும் போஜனமும் கொடுக்கிற நேரங்களையும், காணப்படுகிற மாறுதல்களையும், வைத்தியர் அறிய விரும்பும் மற்ற விஷயங்களையும் அப்போதப்போது காகிதத்தில் குறித்துவைத்து, வைத்தியர் வந்தவுடன் தெரிவிக்க வேண்டும். வைத்தியருக்கு ஆள் அனுப்பும் போதெல்லாம வாய் மொழியாய்ச் செய்தி அனுப்பாமல், கடிதத்தில் சுருக்கமாய் எழுதியே அனுப்ப வேண்டும். அப்போது அவர் இன்னின்னவை தேவையென்று கண்டறிந்து தம்மோடு கொண்டுவரக் கூடும். அவர் நோயாளி விஷயமாய்ச் சொல்லும் ஆலோசனைகளைச் சுருக்கமாய்க் குறித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவசியமாயிருக்கும் தண்ணீர், வெந்நீர், சவர்க்காரம், துவாலை, கட்டுத்துணிகள் முதலியன தயாரா யிருக்கப் பார்க்கவேண்டும்.

(5). நோயாளியின் சரீரத்தையும்,உடுப்பையும்,அறையையும் எப்போதுஞ் சுத்தமாய் வைத்திரு. சுத்தம் சுகத்துக்கு ஆதாரம். ஆதலால் நோயாளியின் சரீரமும், உடுப்பும், அறையும் எபபோதுஞ் சுத்தமாய் இருக்கப் பார்க்க வேண்டும். தினந்தோறும் நோயாளியின் தேகத்தைச் சுத்தப் படுத்துதல் நல்லது; ஆனால் வைத்தியரோடு இதைப்பற்றி

ஆலோசித்துக் கொள்ளவேண்டும். தண்ணீர் உபயோகிப்பது தீங்கு செய்யும். ஆதலால் நோயாளியின் முகம், முதுகு, நெஞ்சு, கை, கால் முதலியவைகளை ஒவ்வொன்ருய் வெந்நீரால் கழுவி, கழுவின பாகத்தை உடனே நன்ருய்த் துடைத்து மூடவேண்டும். வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்விக்க வைத்தியர் சொன்னல் நோயாளியை வெது வெதுப்பான ஜலத்தில் உட்காரவைத்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வெந்நீர் விட்டுச் சூட்டை அதிகரிக்கச் செய்து, சீக்கிரம் ஸ்நானஞ் செய்வித்து, தேகத்தை உலர்த்தி, சுத்த வஸ்திரம் தரிப்பிக்க வேண்டும்.

நோயாளி தரித்திருக்கும் உடுப்பும், உபயோகிக்கும் துப்பட்டி தலையணை உறை முதலியவைகளும் அடிக்கடி மாற்றப்பட்டு, எப்போதும் அவைகள் சுத்தமா யிருக்கப் பார்க்கவேண்டும். அசுசியாக்கப்பட்ட துணிகள் உடனே அப்புறப்படுத்தப் படவேண்டும்.

நோயாளியின் அறை எப்போதுஞ் சுத்தமா யிருக்கத் தக்கதாகக் காலை மாலைகளில் மாத்திரமல்ல, அவசியமான போதெல்லாம் பெருக்கப்பட்டு, கட்டில் முதலியவைகளில் படிந்திருக்கும் தூசிகள் அகற்றப்பட வேண்டும். நோயாளியின் அறையில் ஒட்டறை எப்போதாவது காணப்படலாகாது. வேளாவேளைகளில் நோயாளி வேறு அறைக்குக் கொண்டு போகப்பட, நோயாளியின் அறையினுடைய தளமும், சுவர்களும் கழுவப்பட வேண்டும்.

(6). அவசியமானதுபோது நோயாளிக்கு தேகாப்பியாசம் தகுந்த அளவு கொடு. தேகாப்பியாசம் நோயாளிக்கும் அவசியம்; ஆனல் அது நோயாளியின் பலத்துக்கும் நோயின் தன்மைக்குந் தக்கதாயிருக்க வேண்டும். சில நோயாளிகள் படுத்த படுக்கையிலேயே சிறிது காலம் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும். ஒரு படுக்கையிலிருந்து மற்ருெரு படுக்கைக்குக் கொண்டு போகப் படுவதும், தங்கள் படுக்கையிலேயே சாப்பிட, மருந்து குடிக்க சற்று எழுந்திருப்பதும், புரண்டு படுப்பதும் சிலருக்குப் போதுமான அப்பியாச

மாகும். சுகப்பட்டு வருகையில் சற்று நேரம் சாய்ப்பு நாற்காலியில் சாய்ந்திருப்பது ஏற்ற அப்பியாசமாகும். மட்டுக்கு மிஞ்சிய அப்பியாசம் மகா கெடுதி செய்யுமாகையால் வைத்தியரோடு இது விஷயமாய்க் கலந்து பேசிக்கொள்வது உத்தமம்.

(7). நோயாளியின் நித்திரைக்குப் பங்கம் வராதபடி பார். நோயாளிக்கு நித்திரையைப்போல சுகந் தருவது வேறொன்றில்லை. நோயாளி தூங்கினால் பாதி நோய் அற்றுப் போயிற்றென்று சொல்லலாம். தூக்கங் கெட்டாலோ நோய் அதிகப்படும் என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டியது. ஆதலால் நோயாளிக்குப் போதுமான நித்திரை இருக்க இயன்ற மட்டும் பார்க்கவேண்டும். நோயாளி அறையில் சந்தடி இருக்கப்படாது. அநேகர் அங்கே கூடுவதும், குசு குசு வென்று பேசுவதும் தகுதியல்ல. வியாதியின் அகோரத்தைப்பற்றியும், துக்க செய்திகளையும் நோயாளியின் காதில் போடலாகாது. நோயாளி மரணத்தறுவாயி லிருக்கையில் நோயாளி காது கேட்கப் புலம்புவது சுத்த மதியீனம். அமைதி வியாதி அறைக்கு அழகு. நோயாளி இரவு பகல் உறக்கமின்றி வருந்துகையில் அவசியமானால் தூக்கந் தரும் மருந்துகளையும், ஏதுக்களையும் வைத்தியர் கட்டளைப்பிரகாரம் மகா ஜாக்கிரதையாக உபயோகிக்க வேண்டும். கவலையீனத்தால் அகால மரணங்கள் நேர்ந்ததுண்டு.

(8). வியாதிக்காரருக்கு எப்போதும் பட்சமான முகத்தைக் காட்டி அவர்களோடு பட்சமாய்ப் பேசு. வியாதிக்காரர் பொதுவாய் வெடுவெடுப்பான குணமுடையவர்களா யிருப்பார்களாயினும், நாம் காட்டும் பட்சத்தினால் அவர்களை உற்சாகப்படுத்திச் சந்தோஷிப்பிக்க வேண்டும். அவர்கள் சந்தோஷமா யிருப்பது துரிதமாகச் சுகமடைவதற்கு அநுகூலமாயிருக்கும்.

(9). உன்னுடைய சுகத்தையுங் கவனி. நீ நோயாளியைச் சரியாய்ப் பராமரிக்கவேண்டுமானால் உன்னை நீயே முதலாவது பராமரித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆதலால் நீ உன் ஆகாரம், நித்திரை, தேகாப்பியாசம் முதலியவை

களைக் கவனித்து, சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொண்டு உன் சுகத்தைப் பேணிக்கொள்; இல்லாவிட்டால் நீயும் வியாதிப் படுவதன்றி நோயாளியைக் கவனிக்கவும் சக்தியற்றவளாவாய்.

78. கட்டுத்துணிகள் (Bandages). காயப்பட்டாலும் எலும்பொடிந்தாலும், கட்டிகள் வந்தாலும் கட்டுத்துணிகள் உபயோகிக்க வேண்டும். மூவகைக் கட்டுத்துணிகள் உண்டு.

Fig. 10.

(1). முக்கோணக் கட்டுத் துணிகள் (Triangulars). இவைகளைப்பற்றி பன்னிரண்டாம் அதிகாரத்தில் விபரமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறோம். முக்கோணக் கட்டுத்துணிகளால் கட்டப்பட்டிருக்குங் கட்டுகளைக் காட்டும் படத்தை இதற்கு மேல் காண்க.

(2). சுருள் கட்டுத் துணிகள்(Rollers). மல், சல்லா முதலிய பருத்தி நூல் துணிகளும், கம்பளித்துணிகளும் சாதார

ணமாய் சுருள் கட்டுத்துணிகளாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன. துணி எவ்வளவுக்கு பழமையானதோ அவ்வளவுக்குச் சொகுசான கட்டுத்துணிகளாகும். சாதாரணமாய் இவ் வகைக் கட்டுத்துணிகள் இரண்டரை அல்லது மூன்று அங் குல அகலமும், ஏழு கெஜ நீளமுமாய் இருக்கும். ஆனால் கட்டும் இடத்துக்குத் தக்கதாய்க் குறைத்துக்கொள்ளலாம்; அல்லது கூட்டிக்கொள்ளலாம். விரல்களில் கட்டுவதற்கு முக்கால் அங்குல அகலமுள்ள கட்டுத்துணி வசதியாயிருக் கும். கட்டுத்துணியானது அதன் ஒரு அந்தத்திலிருந்து சுருக்கில்லாமல், இறுக்கமாய், நேராய்ச் சுருட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். நோயாளியின் இடது பக்கத்து அவயவங்களில் கட்ட உன் வலது கையால் சுருளைப் பிடித்து, தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் அந்தத்தை இடது கையால் பிடித்து அவய வத்தின் உட்பக்கத்தில் வைத்து இறுக்கமாய்ச் சுற்றிக் கொண்டே போகவேண்டும். தசை சிறுத்து அல்லது பருத் துக்கொண்டே போகுமானால் துணி அவயவத்தின் வெளிப் பக்கத்தில் வரும்போது மறுகையால் அதை அமுக்கிக் கொண்டு,துணியின் உட்பக்கம் வெளிப்பக்கமாய் வரத் திருப் பிச் சற்று தளர்ச்சியாய்ச் சுற்றவேண்டும். கணுக்கால், முழங்கை முதலிய மூளிகளில் வரும்போது 8 என்னும் இங்கிலீஷ் எண் போல் சுற்றவேண்டும். சுற்றவேண்டிய பாக மெல்லாம் சுற்றியபின் மீதியாய் இருக்கும் கட்டுத்துணியை அவசியமானால் கிழித்துவிட்டு, தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் கடைசி அந்தத்தை நேர்பாதியாக நீட்டுவாக்கில் கிழித்து ஒற்றை முடிச்சுப்போட்டு, ஒரு பாதியை அவயவத்தின் ஒரு பக்கமாகவும் மறு பாதியை மறு பக்கமாகவும் கொண்டு போய்ச் சரியான இரட்டை முடிச்சுப்போடு; கடைசி அந் தத்தை நேர்பாதியாய்க் கிழியாமல் நிர்விக்கின ஊசிகொண்டு கட்டுத்துணியின்மேல் குத்தியும் விடலாம். நோயாளியின் வலது பக்கத்து அவயவங்களில் கட்டவேண்டுமானால் சுருளை உன் இடது கையில் பிடித்துக்கொண்டு முன் சொன்னபடி ஆரம்பி.

(3). வேறு விசேஷக் கட்டுத்துணிகள் (Special Bandages). கட்டுகிற இடத்துக்குத் தக்கதாய்க் கட்டுத் துணிகளும் வேறுபடும். ஆசனப் பக்கமாய்க் கட்டுப்போட வேண்டியதானால் T வடிவமான துணி வெட்டி மேல் இரு அந்தங்கள் அரைஞாண்போல் இடுப்பைச் சுற்றிவர முன் பக்கம் முடிந்துவிடு. கீழ்த்துணி பின்புறத்திலிருந்து ஆசனத்தின்மேல் வரச்செய்து, கீழ் அந்தத்தை இரு கவராகக் கிழித்து, இடது பக்கத்துக் கவரை இடது பக்கம் சாய்த்தும் வலது பக்கத்துக் கவரை வலது பக்கம் சாய்த்தும், அரைஞாண் கட்டுத் துணியோடு முன் பக்கம் கட்டிவிடு. ஒரே துணிக்குப்பதில் இரண்டு துணிகள் எடுத்து ஒன்றை அரைஞாணாகவும் மற்றதை ஆசனத்தின்மேல் வரும் கட்டுத்துணியாகவும் உபயோகிக்கலாம். நெஞ்சு, வயிறு, தொடை முதலிய இடங்களில் கட்டுப்போடவேண்டியபோது வேண்டிய அகலமான துணியெடுத்து, அவயவத்தின் சுற்றளவுபோல் ஒன்றரைப் பங்கு நீளம் கிழித்து, அதன் இரு அந்தங்களையும் இரண்டங்குல அகலமுள்ள பல கவர்களாகக் கிழித்து, அந்தந்தக் கவர்களை அததற்கு எதிரேயுள்ள கவர்களோடு கட்டி விடு. இதற்கு பலவால் கட்டுத்துணி (Many-tailed Bandage) என்று பெயர்.

79. போல்டீஸ்கள் (Poultices). கட்டிகளைப் பழுக்கச்செய்யவும், புண்களைச் சுத்தப்படுத்தி ஆறும் நிலைமைக்குக் கொண்டுவரவும் பலவகைப் போல்டீஸ்கள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அவைகளில் ஒன்றைத் தயார்செய்யும் முறையை இதன்கீழ் காண்க.

ஆழிவிரைப் போல்டீஸ் (Linseed-meal Poultice). ஒரு சட்டியில் வேண்டிய அளவு ஜலம் கொதிக்கவைத்து, அதில் வேண்டிய அளவு இடித்த (அரைத்த அல்ல) ஆழி விரைமா கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டுக் கிளறி, களி போலானவுடன் மேசையின்மேல் விரிக்கப்பட்ட துணியின் மேல் கால் அங்குலம் முதல் முக்கால் அங்குலம் கனதியாயிருக்கப் பெரிய கத்தியால் (Spatula) பரப்பவேண்டும்.

போல்டீஸ்துணி கட்டியின் வடிவத்திற்குத் தக்கதாகவும், சுற்றிலும் வேண்டிய அளவிற்கு இரண்டங்குலம் அதிகமாகவும் இருக்கவேண்டும். கத்தியை கொதிக்கிற ஜலத்தில் தோய்த்துக்கொண்டு பரப்பினுல் போல்டீஸ் கத்தியில் ஒட்டாது. துணியின் ஓரமெங்கும் ஒரு அங்குலம் காலியாயிருக்க ஆழிவிரைக் களியைச் சமமாய்ப் பரப்பினபின் காலியாயிருக்கும் ஒரு அங்குலத் துணியை போல்டீஸ்மேல் மடித்துவிட்டால் அது போல்டீஸ்மேல் ஒட்டிக்கொள்ளும். அதன்பின் போல்டீஸின் ஒரு அந்தத்தை கட்டியின் ஒரு ஓரத்தில் மெதுவாய் வைத்து, படிப்படியாய்க் கட்டி முழுவதிலுஞ் சரியாய்ப் படச்செய்து, கட்டுத்துணியால் கட்டிவிட வேண்டும். களியின்மேல் ஒலிவ எண்ணெய் முதலிய எண்ணெய்கள் சற்று தடவினுல் அது கட்டியில் அல்லது புண்ணில் ஒட்டிக்கொள்ளா தாகையால் வேண்டியபோது அதை இலேசாய் எடுத்துவிடலாம். ஆழிவிரை மாவை அடுப்பிலுள்ள ஜலத்திலிட்டுக் களி கிண்டுவதற்குப் பதில் கொதிக்கிற ஜலத்தை மாவில் ஊற்றி போல்டீஸ் தயார் செய்வதும் உண்டு. போல்டீஸ் விஷயமாய்க் கவனிக்க வேண்டியவைகளாவன :—

(i). போல்டீஸ் எப்போதும் நோயாளி பொறுக்கத்தக்க அவ்வளவு சூடுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். குளிர்ந்துபோன போல்டீஸ் கட்டலாகாது. இரண்டு மணிக் கொரு முறை அதை மாற்றுவது உத்தமம். எட்டு மணிக் கதிகமாய் ஒரு போதும் இருக்கவிடலாகாது.

(ii). எண்ணெயில் நனைத்த பட்டாவது காகிதமாவது பஞ்சுடன் போல்டீஸ்மேல் வைத்துக் கட்டவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் போல்டீஸ் அதிக நேரம் சூடாக இருக்கும். மேலும் ஆகாயத்தில் மிதந்து திரியும் ஜெர்ம்ஸ் புண்ணில் பிரவேசியாதபடி அது தடையாகவும் இருக்கும்.

(iii). நோயாளியின் தோலுக்கும் போல்டீஸுக்கும் இடையில் துணி முதலிய வேறு வஸ்துக்கள் இருத்தலாகாது.

(iv). போல்டீஸ் கனதியாயிருப்பதுமன்றி கட்டி அல்லது புண் முழுவதையும் நன்றாய் மூடத்தக்க அவ்வளவு பெரிதாயுமிருக்கவேண்டும்.

80. ஒற்றடம் (Fomentation). கம்பளித் துணியின் இரு அந்தங்களையும் பிடித்துக்கொண்டு, அதன் மத்திய பாகத்தைக் கொதிக்கிற நீருக்குள் விட்டு நனைத்து, நன்றாய்ப் பிழிந்துவிட்டு, ஒற்றடமிடவேண்டிய தேகத்தின் பாகத்தில் ஒற்றடமிடலாம். கம்பளித் துணியை நன்றாய்ப் பிழியாவிட்டால் அது தேகத்தைச் சுட்டுவிடும். மேலும் அது சீக்கிரம் குளிர்ந்தும் போகும். கம்பளித் துணியைக் கொதிக்கிற நீருக்குள் தோய்ப்பதற்குப் பதில், கொதிக்கிற நீரைத் துணியின் மத்திய பாகத்தில் ஊற்றிப் பிழிவதுமுண்டு. ஒற்றடமிடுகிற பாகத்தின்மேல் வைத்தியர் குறிக்கும தைலத்தைத் தடவி ஒற்றட மிடலாம். ஒற்றடமிடும் நீரில் மருந்து இலை தழைகளைப் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து ஒற்றடமிடுகிறது முண்டு.

81. சுண்ணாம்பு நீர் (Lime Water). சுண்ணாம்பு நீர் செய்யும் விதமாவது :—புதிதாய் நீற்றின கால் ராத்தல் அல்லது மூன்று அவுன்ஸ் சுண்ணாம்பில் கொதிக்கவைத்து ஆறின ஆறு பைன்ற்ஸ் ஜலத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் விட்டுக் கலக்கி சுண்ணாம்பு முழுவதும் அடியில் உறைந்து ஜலந் தெளியுமட்டும் வைத்திருந்து, தெளிந்த ஜலத்தைப் புட்டிகளில் இறுத்துக் காற்றுபடாமல் படிக அடைப்புப் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பத்திரப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சுண்ணாம்பு நீர் புட்டி நிறைய இருக்கவேண்டுமென்பதையும், ஆகாயம் அதில் படாதபடி படிக அடைப்பால் அடைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்பதையும் மறக்கலாகாது.

82. எண்ணெயும் தைலமும்(Oils and Liniments). வெளிக்கு உபயோகிக்கும் எண்ணெய்களும் தைலங்களும் அநேகம் உண்டு. அவைகளில் சிலவற்றைச் செய்யும் முறைகளை இதன் கீழ் காண்க.

(1). கரன் எண்ணெய் (Carron oil). நெருப்புப்பட்ட புண்களுக்குக் கரன் எண்ணெய் செய்யும் விதமாவது.— ஆழிவிரை எண்ணெயும் சுண்ணாம்பு நீரும் சம பங்காய்ச் சேர்த்துக் குலுக்கினால் கரன் எண்ணெய் ஆகும். ஆழிவிரை எண்ணெய்க்குப்பதில் நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய், ஒலிவ எண்ணெய் முதலியவைகளில் ஒன்று அதே அளவுப் பிரகாரம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

(2). கர்பாலிக் எண்ணெய் (Carbolic oil). ஒரு பங்கு கர்பாலிக் ஆசிட்டோடு (Carbolic Acid) 25 பங்கு ஒலிவ எண்ணெய் அல்லது தேங்கா யெண்ணெய் சேர்த்துச் செய்யலாம். கட்டிகளுக்கும் புண்களுக்கும் உபயோகப்படும். புண்கள்முதலியன கழுவுவதற்கு 40 பங்கு ஜலத்தில் 1 பங்கு கர்ப்பாலிக் ஆசிட் சேர்த்து கழுவும் நீர் செய்து உபயோகிக்கலாம்.

(3). கர்பூரத் தைலம் (Camphor Liniment). ஒரு அவுன்ஸ் கர்பூரத்தூளை நாலு அவுன்சஸ் தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் கலக்கினால் சூடும்ப கர்பூரத் தைலம் ஆகிவிடும். இதை வாதம், மூளிகளி லுண்டாகும் நோவு, சுளுக்கு முதலியவைகளுக்குப் பத்துப் பதினைந்து நிமிஷங்கள் பலமாய்த் தேய்க்கலாம்.

83. கஷாயம் (Decoction or Infusion). கஷாயத்தில் இரு வகைகள் உண்டு. கஷாயஞ் செய்வதற்காக வைத்தியர் குறிக்கும் மருந்துப் பொருட்களை வறுத்து அல்லது வறுக்காமல் ஜலம் விட்டு நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்துச் செய்வது ஒன்று; இதற்கு டிகாக்ஷன் (Decoction) என்று பெயர். வறுக்காமல் தட்டிப்போட்டுக் கொதிக்கவைக்கும் சுக்குக் கஷாயமும்,பொரித்துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கும் மிளகுக் கஷாயம், ஓமக் கருக்கு முதலியவைகளும் இவ்வகுப்பைச் சேர்ந்தவை. வெந்நீரில் அல்லது தண்ணீரில் ஊற வைத்துச் செய்வது மற்றொன்று; இதற்கு இன்வ்பியுஷன் Infuion) என்று பெயர்.

(1). நிலவேம்புக் கஷாயம் (Chiratta Decoction). நிலவேம்பு ஒன்றரைத் தோலாவும், சுக்கு மிளகு ஏலரிசி வகைக்கு அரைத் தோலாவும் எடுத்து, அவைகளை நொறுக்கி, மூன்று ஆழாக்கு ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சி, ஒரு ஆழாக்காக வற்றியபின் இறுத்து வைத்துக்கொள்க. சோறு சாப்பிடுவதற்குமுன் அல்லது சோறு சாப்பிட்டபின் ஒரு மணி நேரம் பொறுத்து ஒரு அவுன்ஸ் முதல் இரண்டு அவுன்சஸ்வரை தினம் மும்முறை சாப்பிட்டுவர சாதாரண சுரங்கள் நீங்கும்.

(2). இஞ்சிச் சுரசம்(Ginger Decoction). ஒன்றரைத் தோலா இஞ்சியை இடித்துச் சாறுபிழிந்து, தெளிந்தபின் அடுப்பில் காய்ந்துகொண்டிருந்த சட்டியை இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, அதில் மேலாக இறுத்து, உடனே ஒரு டிராம் தேன் கலந்து, வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு, இரு பங்காக்கி இரு முறை சாப்பிடலாம். குளிர் சுரம், கபம், வயிற்றுப்பிசம் முதலியவைகளுக்கு ஏற்ற மருந்து.

84. சூரணம் (Powders). வேர், செடி முதலிய மருந்துப் பொருட்களை உலர்த்தி அல்லது வறுத்து, தூளாக இடித்து அல்லது அரைத்து சூரணஞ் செய்யப்படும். இதைத் தேனில் குழைத்து, அலலது வெல்லத்துடன் சேர்த்து, அல்லது ஜலத்தில் கலக்கி மருந்தாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய திரிகடுகம் சிறந்த மருந்துப் பொருட்கள். சம எடையாக இவைகளை எடுத்து, இள வறுப்பாய் வறுத்திடித்து, வஸ்திரகாயஞ் செய்து திரிகடுகச் சூரணம் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இச் சூரணத்தைத் தேனில் குழைத்து அரைமுதல் முழுச் சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணம் சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் முதலிய சீதள ரோகங்கள் சுகமாகும். இப்படிச் சூரணங்களைத் தேனில் அல்லது நெய்யில் குழப்பி வைத்துக்கொண்டால், அது லேகியம் என்ற பெயர் பெறும்.

சூரணங்களோடு ஏதாவதோர் பசை சேர்த்து உண்டைகள் செய்து வைத்துக்கொள்வார்கள். இவ்வுண்டைகளுக்கு மாத்திரைகள் (Pills) என்று பெயர். விஷபேதி மாத்திரை, சுர மாத்திரை முதலிய அநேக அருமையான மாத்திரைகள் கைகண்ட மருந்துகளாயிருக்கின்றன. இவைகள் மருந்துக் கடைகளில் விலைக்குக் கிடைக்கும்.

85. கடைமருந்துச் சரக்குகள் (Bazaar Drugs). குடும்ப வைத்தியர் கடைமருந்துச் சரக்குகளைப்பற்றி அறிந்திருக்கவேண்டியது அத்தியந்த அவசிய மாதலால் அவர் நமது குடும்ப வைத்திய சாஸ்திரத்தை வாசித்து அதில் சொல்லப்படும் சரக்குகளை வாங்கி ஏற்கனவே பார்ப்பதன்றி அவைகளில் முக்கியமானவைகளைத் தமது மருந்துப் பெட்டியில் வைத்திருக்கவும் வேண்டும். அஞ்சரைப்பெட்டி என்று சொல்லப்படும் ஓலைப்பெட்டி கடை மருந்துகள் வைப்பதற்கு ஏற்றது. இம்மருந்துகளை உபயோகிக்கும் விதத்தைப்பற்றி பெரிய வைத்தியர் அப்போதைப்போது சொல்லுவார்.

86. மருந்துப் பூண்டுகள் (Medicinal Herbs). அநேக வியாதிகளுக்குக் கைகண்ட மருந்துகளாகிய மரம், செடி, முதலியன அநேகம் உண்டு. அவைகளின் வேர், இலை, பட்டை, பூ, காய் முதலியன சூரணம், கஷாயம், தைலம், மாத்திரை, திராவகம் முதலியவைகளாகச் செய்யப்பட்டு உபயோகப்படுகின்றன. நாய், பூனை, முதலிய ஜெந்துக்களுங்கூட வியாதிப் படும்போது இயற்கையாய் மருந்துப் பூண்டுகளின் இலைகளைச் சாப்பிடுகின்றன. குடும்ப வைத்தியர் சாதாரணமாய் உபயோகப்படும் மருந்துப் பூண்டுகளைக் கண்ணால் கண்டும், வாயில்போட்டு ருசித்தும், அவைகளில் சிலவற்றை வீட்டுக்கொல்லையில் அல்லது பள்ளிக்கூடத் தோட்டத்தில் பயிரிட்டும், கிடைப்பதற்கு அருமையானவைகளைச் சம்பாதித்து உலர்த்தி தமது மருந்துப் பெட்டியில் பத்திரப்படுத்தியும் இருத்தல் அவசியம். அப்போதுதான் பெரிய வைத்தியர் சொல்லுகிற முறைப்படி உடனே செய்யத் தகுதியுள்ளவரா யிருப்பார். மரம், செடி,

கொடி முதலியவற்றைப்பற்றி நமது குடும்ப வைத்திய சாஸ்திரத்தில் காண்க.

87. நிறுத்தலளவுகள் (Weights). மருந்துகளில் கட்டிப் பதார்த்தமானவைகளைத் தராசிலிட்டு, நிறுத்து உபயோகிக்க நேரிடுமாதலால் குடும்பத்தில் ஒரு தராசு இருக்க வேண்டும். குடும்ப வைத்தியர் மருந்துகளை நிறுக்கவும் அறிந்திருக்க வேண்டும். கட்டிப் பதார்த்தமானவைகளை நிறுக்கும் அளவுகளை இதன்கீழ் காண்க.

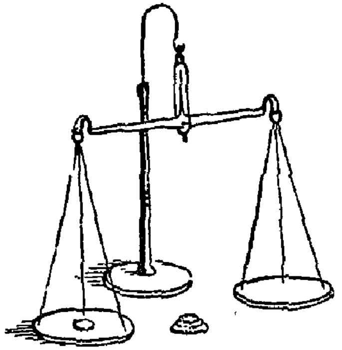


Fig. 11. தராசு (Scales).

(*a*) இங்கிலீஷ் அளவு.

20 கிறேன்ஸ (Grains)	=	1 ஸ்குருப்பில்(Scruple).
3 ஸ்குருப்பில்ஸ்	=	1 டிராம் (Dram).
8 டிராம்ஸ்	=	1 அவுன்ஸ் (Ounce).
12 அவுன்ஸஸ்	=	1 பவுண் (Pound).
☞ 1 வராகன் எடை சுமார்	=	1 டிராம்.
1 குன்றுமணி சுமார்	=	$\frac{1}{32}$ வராகன் எடை.

(*b*) தமிழ் அளவு.

3 தோலா	=	1 பலம்.
8 பலம்	=	1 சேர்.
5 சேர் அல்லது 40பலம்	=	1 வீசை.
☞ ஒரு ரூபாய் எடை	=	1 தோலா = 180 கிறேன்ஸ்.

88. முகத்தலளவுகள் (Measures). ஜலரூபமான மருந்துகளை முகந்து அளக்க வேண்டியதாய் இருப்பதால் குடும்பங்களில் மினிம் கிளாஸ், அவுன்ஸ் கிளாஸ், கரண்டிகள் முதலியன இருக்கவேண்டும்.

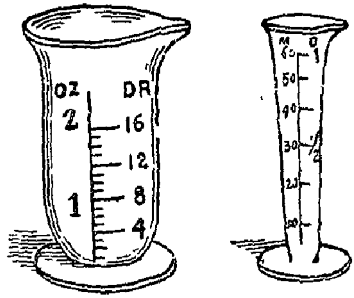


Fig. 12. அவுன்ஸ் கிளாஸ் (Ounce glass). மினிம் கிளாஸ் (Minim glass).

ஜலரூபமான மருந்துகளை முகந்து அளக்கும் அளவுகளான :—

60 மினிம்ஸ் (Minims)	=	1 டிராம் (Dram).
8 டிராம்ஸ்	=	1 அவுன்ஸ் (Ounce).
20 அவுன்ஸஸ்	=	1 பைன்ற் (Pint).
8 பைன்ற்ஸ்	=	1 காலன் (Gallon).

1 தேக்கரண்டி (Tea-spoonful).	=	1 டிராம்.
1 பலகாரக்கரண்டி (Dessert-spoonful).	=	2 டிராம்ஸ்.
1 மேசைக்கரண்டி (Table-spoonful).	=	4 டிராம்ஸ்.
1 ஆழாக்கு ($\frac{1}{8}$ Measure).	=	8 அவுன்ஸஸ்.
1 ஒயின் கிளாஸ் (Wine-glassful).	=	1½-2 அவுன்ஸஸ்.
1 தேக்கோப்பை (Tea-cupful).	=	5 அவுன்ஸஸ்.
1 டம்பலர் (Tumblerful).	=	10-12 அவுன்ஸஸ்.

89. தேர்மாமீற்றர் (Thermometer) என்ற தாபமானி. குடும்ப வைத்தியருக்கு உஷ்ணத்தை அளக்கும் கருவியாகிய தெர்மாமீற்றர் என்ற தாபமானியை உபயோகிக்கும் விதமும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். தெர்மாமீற்றரின் அடிப்பாகமாகிய இரசமிருக்கும் பாகத்தை நோயாளியின் சரீரத்தில்

நன்றாய்ப் பொருந்தியிருக்க அக்கிளில் அல்லது நாக்கின்கீழ் இரண்டு மூன்று நிமிஷங்கள் வைத்திருந்து எடுத்துப் பார்த்தால் நோயாளியின் சரீரத்தினுடைய உஷ்ணம் எவ்வளவு என்று தெரியும். நோயாளி அக்கருவியைத் தன் கையால் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவிடலாகாது. அக்கருவியை உபயோகிக்கு முன்னும் உபயோகித்த பின்னும் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். அக்கிளில் வைக்கும்போது காட்டும் உஷ்ணத்திலும் நாக்கின் கீழ் வைக்கும்போது காட்டும் உஷ்ணம் ஒரு டிகிரி அதிகமாயிருக்கும். தெர்மாமீற்றரில் 95 டிகிரி முதல் 110-டிகிரி வரை குறித்திருக்கும். ஒவ்வொரு டிகிரியும் ஐந்தாக வகுக்கப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு வகுப்பும் ·2°.

Fig. 13. தெர்மாமீற்றர் (Thermometer).

அக்கிளில் தெர்மாமீற்றரை வைத்தெடுத்துப் பார்க்கையில் இரசம் 98·4 டிகிரியைக் காட்டினால் அதுவே மனுஷருக்கிருக்கும் சாதாரண உஷ்ணம் என்றறிக. வாயில் வைத்துப் பார்க்கையில் இது 99·5 டிகிரியைக் காட்டும். இரசத்தை 98·4 டிகிரிக்குக் கீழ் இறக்கியே சரீரத்தில் வைத்துப் பார்க்கவேண்டும். 95 டிகிரிக்குக் கீழ் இறக்கப்படாது. இரசத்தை இறக்க தெர்மாமீற்றரை வலது கையில் அடிப்பாகம் கீழ் இருக்கச் செங்குத்தாய்ப் பிடித்து, இடது கையை நெஞ்சுக்கு நேர் படுக்கவைத்து, வலது கை இடது கையின்மேல் படக் குலுக்கவேண்டும்.

இரசம் 101 டிகிரிக்கு ஏறினால் சரீரம் சுரத்தன்மை அடைகிறதென்றறிக.

102 டிகிரி சரியான சுரத்துக்கு அடையாளம்.
103°—105° கடுஞ்சுரத்துக்கு அடையாளம்.
105°—108° அபாயத்தைக் காட்டும்.
108°—109° மரணக் குறி.

97·3° சோர்தலைக் காட்டும்.

95° மட்டுக்கு மிஞ்சிய சோர்தலுக்கு அறிகுறி. இருதயமும் சரீரத்தின் மற்ற பிரதான உள் அவயவங்களும் திடீரெனச் சோர்ந்துபோகும்போது இருக்கும் இந்த நிலைமைக்குக் கோல்லாப்ஸ் (Collapse) என்று பேர்.

90. நாடித்துடிப்பு (Pulse). இருதயம் எப்போதும் சுருங்கி, விரிந்து, துடித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. இந்தத் துடிப்பு சுத்த இரத்த நாடிகளுக்குமுண்டு. சுத்த இரத்த நாடிகளின் துடிப்பைத் தொட்டறிந்து நோயாளியின் தன்மையை ஒருவாறு அறியலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு நிமிஷத்தில் நாடி 140 முதல் 130 வரையும், பிள்ளைகளுக்கு 90 முதல் 80 வரையும், பெரியவர்களுக்கு 60 முதல் 80 வரையும் அடிக்கும். பெண்களுடைய நாடி ஆண்களுடைய நாடியைப் பார்க்கிலுஞ் சற்று துரிதமாயடிக்கும். நாடியின் துடிப்பு மட்டுக்குக் குறைந்தாலும், மட்டுக்கு மிஞ்சினாலும், அல்லது ஒழுங்கீனமாயாவது, வேளாவேளைகளில் ஒரு அடி விட்டாவது அடிக்குமானாலும், அது அபாயத்துக்கு அறிகுறியாகும்.

91. சுவாசம் (Respiration). நோயாளி சுவாசிப்பதைக் கவனித்தும் நோயாளியின் நிலைமையை ஒருவாறு கணிக்கலாம்.

குழந்தைகள் நிமிஷத்திற்கு 35 முறையும், பிள்ளைகள் 20 முதல் 35 முறையும், பெரியவர்கள் 16 முதல் 20 முறையுஞ் சுவாசிப்பார்கள். ஆண்களை விடப் பெண்கள் சற்று துரிதமாய் சுவாசிப்பார்கள். நோயாளியின் நெஞ்சில் கையை மெதுவாய் வைத்துப் பார்த்தால் நெஞ்சு எழும்பித் தணிகிறதை உணர்ந்து சுவாசத்தை எண்ணலாம். நோயாளி தூங்கும் நேரமே இதைப் பரீட்சிக்க ஏற்ற நேரம். பெரியவர்களுக்குச் சுவாசம் 24 முறைக்கு அதிகப்பட்டால் மோசம் என்று அறிக. சுவாசிக்கக் கஷ்டப்படுவதும் நல்ல குறியல்ல.

92. **மருந்து அளவும், நேரமும் (Dose and Time of Medicine).** மருந்து விஷயமாய்க் கவனிக்கப்படவேண்டிய முக்கிய காரியங்கள் ஒரு முறைக் கொடுக்கும் மருந்தளவும் மருந்து சாப்பிடும் நேரமுமாம்.

ஒரு முறை கோடுக்கும் மருந்தளவு(Dose). ஒரு முறை கொடுக்கவேண்டிய மருந்தின் அளவு ஆளுக்காள் வித்தியாசப்படும்; புருஷர்களுக்குக் கொடுப்பதைவிட ஸ்திரீகளுக்குச் சற்று குறைவாய்க் கொடுக்கவேண்டும்; பேதியாக மருந்து கொடுக்கும்போது இதை விசேஷமாய்க் கவனிக்க வேண்டும். பட்டணவாசிகளைவிட நாட்டுப்புறங்களிலுள்ளவர்களுக்குச் சற்று அதிகமாய்க் கொடுக்கவேண்டும் ; சிறு பிள்ளைகள் விஷயத்தில் இதை விசேஷமாய்க் கவனிக்க வேண்டும். அவரவர் குணத்திற்குத் தக்கதாகவும் மருந்தின் அளவு வேறுபடும் ; மயக்கந்தரும் மருந்துகள் விஷயமாய் விசேஷமாய் இதை அனுசரிக்க வேண்டும். மருந்தின் அளவை நிதானிப்பதில் தேசசுவாசத்தியத்தையும், அவரவர் வழக்க பழக்கங்களையும், மருந்து சாப்பிடும் நேரம் முதலிய பலவற்றையுங் கவனிக்க வேண்டும். பலமுள்ள பெரிய ஆளுக்கு ஒரு முறை கொடுக்கும் மருந்தின் அளவை ஒன்று என்று வைத்துக் கொண்டால் குழந்தைப் பிராயம் முதல் நூறு வயதுவரை கொடுக்கவேண்டிய அளவுகளை இதன் கீழ் காண்க:—

வயது.	அளவு.	வயது.	அளவு.
1 மாதம் ...	$\frac{1}{20}$	7, 8 வருஷங்கள் ...	$\frac{1}{2}$
3 மாதங்கள் ...	$\frac{1}{15}$	10-12 வருஷங்கள் ...	$\frac{2}{3}$
6 மாதங்கள் ...	$\frac{1}{10}$	13-15 வருஷங்கள் ...	$\frac{3}{4}$
9 மாதங்கள் ...	$\frac{1}{9}$	18-20 வருஷங்கள் ...	$\frac{5}{6}$
1 வருஷம் ...	$\frac{1}{7}$	21-45 வருஷங்கள் ...	1
2 வருஷங்கள் ...	$\frac{1}{6}$	50 வருஷங்கள் ...	$\frac{5}{6}$
3 வருஷங்கள் ...	$\frac{5}{1}$	60-70 வருஷங்கள் ...	$\frac{3}{4}$
4 வருஷங்கள் ...	$\frac{1}{4}$	80-90 வருஷங்கள் ...	$\frac{2}{3}$
5, 6 வருஷங்கள் ...	$\frac{1}{3}$	100 வருஷங்கள் ...	$\frac{1}{2}$

மருந்து சாப்பிடும் நேரம் (Medicine time). மருந்து சாப்பிடும் நேரத்துக்குத் தக்கதாய் மருந்து கிரியை செய்யு

மாகையால் அந்தந்த மருந்தை அததற்கு ஏற்ற நேரத்தில் சாப்பிடவேண்டும். தினம் மும்முறை சாப்பிடும் மருந்தைச் சாதாரணமாய்ச் சாப்பாட்டுக்குமேல் சாப்பிடுவது உத்தமம். இரும்பு, பாஷாணம் முதலிய உறுத்தும் பொருள்கள் சேர்ந்த மருந்து விஷயமாய் இதை விசேஷமாய்க் கைக்கொள்ளவேண்டும். மயக்கந் தரும் மருந்துகளையும், வாந்தியுண்டுபண்ணும் மருந்துகளையும், வியர்வை உண்டாக்கும் மருந்துகளையுஞ் சாதாரணமாய்ப் படுக்கைக்குப் போவதற்கு இரண்டொரு மணிநேரம் முந்திச் சாப்பிடுவது உத்தமம். இரண்டொரு முறை வயிறுபோகச் செய்யும் மாத்திரைகளைப் படுக்கைக்குப் போகும்போதும், பேதி தாராளமாய் ஆகச் செய்யும் எண்ணெய், உப்பு முதலிய மருந்துகளை அதிகாலையிலும், ஜலபேதி மருந்தை மத்தியானத்திலும் உட்கொள்ளுதல் உத்தமம். பிஸ்மத்(Bismuth),சோடா முதலிய மருந்துகளைப் போஜனத்திற்கு முன்னும், மீனெண்ணெய், பெப்ஸின் (Pepsin) முதலிய மருந்துகளைப் போஜனத்திற்குப் பின்னும் சாப்பிடவேண்டும்.

VIII. அதிகாரம்.

வியாதிகள் (Ailments).

93. அற்ப வியாதிகள் (Slight Ailments). கடை மருந்துகளாலும்,கைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வேர், இலை, பட்டை முதலியவைகளாலும், சுகாதாரவிதிகளைக் கையாடுவதாலும், சில சமயங்களில் மருந்துப் பிரயோகமில்லாமலும் நீங்கிப்போகக்கூடிய வியாதிகளை அற்ப வியாதிகள் என்று அழைக்கிறோம். ஜலதோஷம், தலைவலி, வயிற்றுநோவு, காதுநோவு, கண்ணோய், அஜீரணம், சாதாரணபேதி, இலேசான சீதபேதி முதலியன சாதாரண பரிகாரங்களால் நீங்கிப் போகக்கூடிய அற்ப வியாதிகளாம். ஆனால் அற்ப வியாதிகளும் ஆரம்பத்தில் அசட்டை செய்யப்படுவதால் தேர்ந்த வைத்தியர்களாலும் தீர்க்கப்படா தீரா வியாதிகள் ஆவது இயல்பு. ஜலதோஷம் மிகச் சாதாரண வியாதி; பலவீன

நுரையீரல்களை உடையவர்கள் இவ்வியாதியை அசட்டை செய்து, க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டு, அகால மரண மடைந்ததுண்டு. பேதி, சீதபேதி முதலியன அசட்டை செய்யப்படத்தக்க வியாதிகளல்ல. ஆகையால், ''ஜாண் பாம் பாஞலும் முழக்கோல் கொண்டடி'' என்பதுபோல் அற்ப வியாதிகளாஞலும் அவைகளைத் தக்க பரிகாரங்களால் ஆரம்பத்திலேயே தீர்க்கவேண்டும்.

94. ஜலதோஷம் (Cold). அனலான அறையில் அதிக நேரமிருந்து, உடையால் தேகத்தைச் சரியாய்ப் பிரதுகாத்துக்கொள்ளாமல் திடீரென வெளியே குளிரான இடத்துக்குப் போவதிஞலும், குளிர்காற்று தேகத்தில் படத்தக்கவிடத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதஞலும், ஈர வஸ்திரத்தோடு அல்லது நனைந்த கால்களோடு உட்கார்திருப்பதஞலும் ஈரமான படுக்கையில் அல்லது ஓதமான இடத்தில் படுத்திருப்பதஞலும் சரீரத்தின்தோல் சுருங்கி,வியர்வை தடைப்படுவதிஞல் ஜலதோஷ முண்டாகிறது. தோல் வழியாய்ச் செல்லவேண்டிய நீர் கண்கள், மூக்கு, வாய் வழியாய் வடியும். குளிரும், தலைநோவும், காய்ச்சலும், இருமலு முண்டாகும்.

பரிகாரம் (Remedy). இது அற்பமான வியாதி என்று கவலையீனமாயிருந்தால் வேறு பல வியாதிகள் கூடச் சேர்ந்து மரணத்துக் கேதுவானதாகும். கைக்குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் மரணத்துக்கு ஏதுவான பெரிய வியாதி.

(1). உடனே வியர்வை உண்டாவதற்குரிய ஏதுக்களைக் கையாடவேண்டும். முரட்டுத் துவாலையால் தோல் சிவந்து போகத்தக்கதாய்த் தேகத்தைத் தேய்ப்பதிஞலும், பாதங்களை வெந்நீருக்குள் வைப்பதிஞலும், கொதிக்கிற ஜலத்தில் காப்பித் தூளைப்போட்டு, அல்லது சுடு செங்கல்லைத் தண்ணீரில் போட்டு முகத்துக்கு முன் வைத்துக் கொண்டு போர்வையால் நம்மை மூடிக்கொள்வதிஞலும், சுடச்சுடக் கஞ்சி அல்லது தேயிலைப் பானங்கள் குடிப்பதிஞலும், கம்பளியால் நம்மை மூடிக்கொண்டு படுத்திருப்பதிஞலும், சூடத்திராவ

கம் (Spirits of Camphor) ஆறு முதல் பத்துத் துளிவரை சர்க்கரைக் கட்டியில் விட்டுச் சாப்பிடுவதினாலும் வியர்வை உண்டாகச் செய்யலாம்.

(2). அரைக்கால் பலம் சுக்கை நொருக்கிச் சட்டியில் போட்டு, ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டுக் கஷாயமாகக் காய்ச்சி, பனைவெல்லம் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். அல்லது அந்தச் சுக்கைப் பொடியாக்கி, பனைவெல்லஞ் சேர்த்துத் தின்று வெந்நீர் குடிக்கலாம்.

(3). நெஞ்சுச் சளி பிடித்திருந்தால் தவிட்டை வறுத்து, நெஞ்சிலும் முதுகிலும் ஒற்றடமிடலாம். வெந்நீராலும் ஒற்றடமிடலாம்.

(4). திப்பிலியை வறுத்து, சூரணமாக்கி, தேனில் குழப்பி சுண்டைக்காய்ப் பிரமாணஞ் சாப்பிடலாம்.

95. அஜீரணம் (Dyspepsia). இந்த வியாதி ஆரம்பத்தில் அற்ப வியாதியாய்க் காணப்பட்டாலும் கவலையீனத்தால் தீரா வியாதியாகும். மாப்பண்டத்தை ஜீரணிக்கச் செய்வது பற்களும் உமிழ்நீருமென்றும், உப்புவாயு சம்பந்தமான போஜனத்தை ஜீரணிக்கச் செய்வது இரைப்பையும் அதில் சுரக்கும் நீரென்றும், உண்ணும் உணவுகளை இரசம் வேறு, திப்பி வேறு ஆக்கி மலத்தைத் தள்ளுகிற குணமுடையது ஈரலிலிருந்து சுரந்துவருகிற பித்தமென்றும், கொழுப்புப் பதார்த்தத்தை ஜீரணிக்கச் செய்வது பான்கிரியாஸ் என்று சொல்லப்படும் கணையத்திலிருந்து சுரந்துவரும் நீரென்றும் படித்திருக்கிறோம். ஆகாரத்தை மென்று சாப்பிடாமல் ஆத்திரத்தோடு விழுங்குவதினாலும், தகாத போஜனங்களைச் சாப்பிடுவதினாலும், மட்டுக்கு மிஞ்சியும் நேரந் தப்பியுஞ் சாப்பிடுவதினாலும், தேக அப்பியாசமில்லாமையாலும், லாகிரி வஸ்துக்களைச் சாப்பிடுவதினாலும் ஜீரணக் கருவிகள் பழுதடைந்தும், ஜீரண நீர்கள் சுரக்காமலும் அஜீரணமுண்டாகும்.

பரிகாரம் (Remedy). மருந்தைப்பார்க்கிலும் சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொள்ளுவதும், போஜன விஷயமாய்க் கவலை எடுத்துக்கொள்ளுவதுமே சிறந்த பரிகாரம்.

(1). ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று, ஆத்திரப்படாமல் சாப்பிடவேண்டும்.

(2). ஒரு முறை சாப்பிட்டு ஆறு மணி நேரமாகுமுன் மறுபடியுஞ் சாப்பிடலாகாது. போஜனங்களுக்கிடையில் வேறெதுஞ் சாப்பிடுகிறது நல்லதல்ல; மட்டுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிடலாகாது.

(3). போஜனத்திற்குச் சற்று முன்னும் பின்னும் களைப் புண்டுபண்ணும் சரீர மேனு அப்பியாசங்கள் செய்யலாகாது. காலை போஜனத்திற்குப்பின் களைப்புண்டுபண்ணு சரீர அப்பி யாசம் அதிக அவசியம்.

(4). வேர்வைத் துவாரங்கள் அடைபடாதிருக்க சோப்பு உபயோகித்துக் குளித்து, சூடு பிறக்கத் தேகத்தைச் சுத்த மான துவாலையால் தேய்க்கவேண்டும்.

(5). அஜீரணக்காரருக்கு ஏற்ற போஜனம் நன்றாய்ச் சமைக்கப்பட்டதும், இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்கது மான மரக்கறியும் மாமிசமும் கலந்த போஜனந்தான். மரக்கறி போஜனத்தை மாத்திரஞ் சாப்பிடுவது அல்லது மாமிச போஜனத்தை மாத்திரஞ் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. உருளைக் கிழங்கு, மாப்பண்டங்கள், இனிப்பு மிட்டாய்கள், பழங்கள், சர்க்கரை, நெருப்பில் வாட்டப்படா ரொட்டிகள் முதலிய வைகள் சாப்பிடாதிருப்பது நல்லது. இலாகிரி வஸ்துக்க ளும், புகையிலையும், காப்பி தேயிலை முதலிய பானங்களும் அருந்தலாகாது.

(6). கவலையொழித்து, குளிர் தாக்கா வண்ணம் படுத்து நித்திரை செய்யவேண்டும்.

(7). நெஞ்செரிவு இருந்தால் 10 கிறேன்ஸ் சோடாமா வை (Bicarbonate of Soda) ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டுச் சாப்பிடலாம். வாய்வினால் வயிறு பொருமிக் கொண்டால் மிளகுக் கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிடலாம்; அல்லது பெப்பர்மின்ற் நீர் (Peppermint Water) சாப் பிடலாம். வயிறு போகாமல் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் இரவு

படுக்கைக்குப் போகு முன்னும், காலை படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடனும் ஒரு டம்ப்லர் (Tumbler) குளிர்ந்த ஜலம் சாப்பிடவேண்டும்.

(8). போஜனத்துடன் புதினுத்துவையல் வழங்குவது ஜீரணத்திற்கு அநுகூலம்.

96. தலைவலி (Head-ache). தலைவலி வியாதியல்ல. அது வியாதிகளுக்கு ஓர் அடையாளமாக மாத்திரம் இருக்கிறது. ஆதலால் தைலங்களைத் தலையில் பூசுவது நோவைக் குறைக்குமாயினும் நோயை நீக்காது. தலைவலிக்குப் பல காரணங்கள் உண்டாதலால் அவைகளை வைத்தியர்க ளல்லாதவர்கள் கண்டு பிடிப்பது சுலபமல்ல. மலபந்தத்தினுல் தலைவலியுண்டானுல் பேதிக்குச் சாப்பிட்டுக் குடலைச் சரிப்படுத்த வேண்டும். பித்தத்தினுலுண்டானுல் வாந்திக்கு மருந்து சாப்பிடலாம். களைப்பினுலும் வெயிலினுலும் உண்டானதானுல் சுடச்சுடக் காப்பிப் பானஞ் சாப்பிட்டு, படுத்து இளைப்பாறுவது அல்லது தூங்குவது சுகத்தைத் தரும். மட்டுக்கு மிஞ்சிக் காப்பி அல்லது தேயிலை சாப்பிடுகிறவர்கள் அவைகளை விட்டுவிட்டு பாலும் சோடாவும் சாப்பிடலாம். வேலையிலேயே கண்ணுயிருக்கிறவர்களும், இன்பத்துக்கு அதிகமாய் இடங் கொடுக்கிறவர்களும்அவைகளை ஒருவாறு தணிக்கவேண்டும். வேலையற்றிருப்பவர்கள் வேலை ஒழுங்காய்ச் செய்யவேண்டும். உட்கார்ந்திருந்து வேலை செய்வோர் ஒழுங்காய்த் தேகாப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும். சுருட்டுக் குடிப்போர் அதை விடவேண்டும்; அல்லது குறைக்கப் பார்க்கவேண்டும். ஸ்திரீகளும், பலவீனர்களும் பயம், கோபம், படிப்பு முதலியவைகளால் தலைநோவுக்குட் பட்டால் குவைனு முதலிய மருந்துகளைப் பலத்துக்குச் சாப்பிடலாம்.

97. பல்வலி (Tooth-ache). பற்களைச் சரியாய்ப் பாதுகாக்காதபடியால் பல்வலி யுண்டாவதுண்டு. சூடத்தையாவது, அபினியாவது பற்களினிடையில் வைத்தால் வலி நீங்கும். பற்கள் கெட்டுப்போனுல் அவைகளைப் பிடுங்கிவிடுவது உத்தமம். ஆயினும் எவ்வளவு காலம் அவைகளை வைத்திருக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு காலம் வைத்திருக்க நம்மாலி

யன்ற பிரயத்தனஞ் செய்யவேண்டும்; பற்கள் பிடுங்கப் பட்டால் வேறு பற்கள் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும். மற்றப்படி அந்தக்கேடா யிருப்பதுமன்றி ஜீரணமும் தடைப்படும். இரைப்பை, குடல்களிலுண்டாகும் ஒழுங்கீனத்தால் பல்வலி உண்டானால் அவைகளைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டு குனைனாத்தாள், இரும்புத் திராவகம் முதலிய பலந் தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டும்.

98. காதுவலி (Ear-ache), அபினைக் காதுக்குள் ஊற்றலாம். வெள்ளுள்ளிச் சாற்றைப் பஞ்சிலூட்டிக் காதுக்குள் வைக்கலாம். தேங்காய் எண்ணெயைக் காய்ச்சி, பொறுக்கத்தக்க இளஞ் சூடாயிருக்கையில் காதுக்குள் விடலாம். குளிர்ச்சியினால் உண்டானதானால் காதுக்குப் பின்புறத்தில் கடுகுப் போல்டிஸ் போடலாம். காய்ச்சலும் இருக்குமானால் வைத்தியரை அழைத்தல் நல்லது. காதுக் குரும்பியை நீக்க இரவில் நித்திரைக்குப் போகையில் கொஞ்சம் கிளிசரினை அல்லது தேங்காயெண்ணெயைக் காதுக்குள் விட்டு அடுத்த நாள் வெதுவெதுப்பான நீரால் கழுவவேண்டும். கடினமான கருவிகளைக் காதுக்குள் விட்டெடுத்தால் காதுக்குள்ளிருக்கும் ஜவ்வு கிழிந்து காது மந்தமாகும்.

99. வயிற்றுவலி (Colic). வயிற்றுவலி வந்தால் அதற்குக் காரணம் என்னவென்று கண்டுபிடித்து அதற்குத் தக்க பரிகாரஞ் செய்யவேண்டும். வயிற்றின்மேல் வெந்நீர் ஒற்றடங் கொடுக்கலாம், அல்லது கடுகுப் போல்டிஸ் போடலாம். பீச்சாங்குழலால் மலத்தைக் கழிப்பது உடனே சுகந் தரும். சுக்கைப் பொடியாக்கி, பனை வெல்லத்துடன் தின்று வெந்நீர் குடிக்கலாம்; அல்லது கஷாயஞ்செய்து சாப்பிடலாம். வெள்ளைப்பூண்டை உமிக்காந்தலில் சுட்டு உரித்துத் தின்னலாம். ஓமத்தைப் புதுச் சட்டியில் போட்டு வெதுப்பி அரைத்து, வெல்லத்துடன் சேர்த்துத் தின்று வெந்நீர் சாப்பிடலாம்; அல்லது கருக்குச்செய்து சாப்பிடலாம். பெருங்காயத்தை நெருப்பில் வெதுப்பியாவது, கொஞ்சம் பொரித்தாவது, பொடியாக்கி வெல்லத்துடன் தின்னலாம்.

இலேசாய் ஜீரணமாகா போஜன பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டு அஜீரணத்தால் வயிற்றுவலி வந்தால் வாந்திக்கு மருந்து கொடுத்து, வாந்தியெடுத்த பின் சுக்குக் கஷாயம முதலியவைகள் கொடுக்கலாம். பித்தத்தால் வயிற்றுவலி வந்தால் வாந்திக்கு மருந்து கொடுப்பது நல்லது.

வயிற்றுவலி வாய்வுனால் உண்டானதானால் பெருங்காயம் 5 முதல் 10 கிறேன்ஸ் வரை கொடுக்கலாம். காரமான சுக்குக் கஷாயம் குணம் தரும். சோடா நீர் முதலிய பொங்கும் பானங்கள் பருகுவது நல்லது.

மலபந்தத்தால் வயிற்றுவலி வந்தால் உடனே பீச்சாங்குழலால் மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும்; அல்லது பேதியாக மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.

வருணக்காரர் வயிற்றுவலி (Painter's colic) என்றோர் வயிற்றுவலி யுண்டு. இது வருண வேலை செய்வோருக்கும், புதிதாய் வருணம் பூசப்பட்ட அறைகளில் படுத்து நித்திரை செய்கிறவர்களுக்கும், ஈயப் பாத்திரங்களி லுள்ளவற்றைச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கும், அச்சுக்கூடங்களில் வேலை செய்கிறவர்களுக்கும் உண்டாகும். தேகத்துக்குள் சென்ற ஈய விஷம் வெளிப்பட வாந்திக்கு மருந்து சாப்பிடவேண்டும்.

100. சாதாரண பேதி (Diarrhoea). விஷபேதி, சீதபேதி முதலிய பல வியாதிகளுக்கு ஆரம்பமாகச் சாதாரண பேதி உண்டாகலாம். விஷபேதி நடமாடுங் காலங்களில் சாதாரணபேதி உண்டானால் அது விஷபேதிக்கு ஆரம்பமாக இருக்கலாம் என்கிற எண்ணத்தோடு அதற்குத்தக்க பரிகாரங்களைத் தேடவேண்டும். வயிற்றுவலியோடு பேதி ஆரம்பித்தாலும், அல்லது அஜீரணத்தினால் பேதியுண்டானாலும் அது சீதபேதியைப் பற்றியதல்லவென்று கண்டுகொள்ளலாம். சாதாரண பேதிக்குரிய காரணங்களையும், பரிகாரங்களையும் இதனடியில் காண்க.

இலேசாய் ஜீரணமாகா போஜன பதார்த்தங்களையும், பழுக்காத காய்களையும், நன்றாய் சமைக்கப்படாத மரக்கறி பதார்த்தங்களையும் சாப்பிடுவதினால் பேதியுண்டாகும்;

தகாத சமையல் பாத்திரங்களில் சமைத்த போஜனங்களைச் சாப்பிடுவதினாலும் பேதி உண்டாகும். இலேசான ஜலங் குடிக்கிறவர்கள் கனத்த ஜலங் குடித்தாலும் பேதி உண்டாகும். இவ்வகைப் பேதிக்கு அஜீரண பேதி (Irritative Diarrhoea) என்று பெயர்; குடலை உறுத்தும் வஸ்துக்கள் வெளிப்படும்வரையில் பேதியைத் தடுக்க மருந்து கொடுக்கப்படாது. குடலை உறுத்துகிற வஸ்துக்கள வெளிப்படாவிட்டால் ஒரு மேசைக் கரண்டியளவு சிற்றாமணக்கெண்ணெயாவது, 30 கிறேன்ஸ் கிரக்கோரிஸ் பௌடர் (Gregory's Powder) ஆவது பேதிக்குக் கொடுத்து அவைகளை நீக்க வேண்டும். சாதாரண பேதி அதிகம் போகுமானால் துவர் மருந்துகள் கொடுத்துப் பேதியைத் தடுக்கவேண்டும். வயிற்று வலி அதிக மிருந்தால் வயிற்றின்மேல் வெந்நீர் ஒற்றடமிடலாம்; அல்லது கடுகுப் போல்டிஸ் போடலாம். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளால் பேதி உண்டானால் பூச்சிகளை நீக்கச் சொல்லப்படும் பரிகாரங்களைக் கையாடவேண்டும்.

காலங்கள் மாறும்போது குளிராவது அனலாவது தேகத்தில் திடீரெனப் படுவதால் பேதி உண்டாகும். அப்போது பேதியை நிறுத்த மருந்து சாப்பிட வேண்டுமே தவிர பேதி உண்டுபண்ணும் மருந்துகள் சாப்பிடலாகாது. பேதியைத் தடுக்க பச்சை முட்டை சாப்பிடலாம். காலம் மாறுகையில் கம்பளியினால் வயிற்றைச் சுற்றி, தேகத்தில் குளிருங் காங்கையும் படாமல் காத்து, காற்றில் படுத்துத் தூங்காதிருந்தால் இந்த வியாதி நம்மை அணுகாது. வெயில் காலத்தில் குளிர்ச்சிக்காக மலைநாட்டுக்குப் போனவுடனும் மலையிலிருந்து கீழே இறங்கினவுடனும் பேதி உண்டாவதுண்டு. இதற்குக் காரணம் சரியான உடுப்புகளால் சரியானபடி தேகத்தைக் காத்துக்கொள்ளாததுதான்.

சாதாரண பேதி என்றாலும் அதைக் கவலையீனமாய் விட்டு விட்டால் மோசமாக முடியும்; ஆதலால் பேதியைத் தடுக்கப் பின்சொல்லப்படும் சாதாரண பக்குவங்களில் ஒன்றைக் கையாடலாம்.

(1). ஓமத்திராவகம் (Omum Water) அல்லது ஓமத் தைலம் (Omum oil) நல்ல ஔஷதம். அது கிடையா விட்டால் ஓமத்தை வறுத்து, கொஞ்சம் ஜலம் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து ஓமக்கருக்கு செய்து சாப்பிடலாம்; அல்லது ஓமத்தை வெதுப்பிப் பொடியாக்கி வெல்லஞ் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

(2). வெள்ளைப் பூண்டைச் சுட்டாவது, பசும்பாலில் அவித்துக் கரைத்தாவது சாப்பிடலாம்.

(3). பிரண்டையை நெய்யில் வதக்கித் துவையல் செய் தாவது, வெள்ளைப் பூண்டோடு சேர்த்து அரைத்து உண்டை செய்தாவது சாப்பிடலாம்.

(4). முருங்கைப் பட்டையிலிருந்து சாறு எடுத்துச் சாப்பிடலாம்.

(5). மாதுளம் பிஞ்சை அரைத்துப் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

(6). கருவேப்பிலையை வதக்கிக் கஷாயம் செய்து சாப் பிடலாம். மிளகுக் கஷாயமுங் குணந் தரும்.

(7). வசம்பைக் கரியாய்ப் போகும்வரை சுட்டு சாம்ப லாக்கிச் சாப்பிடலாம்.

101. **சீதபேதி(Dysentry).** சீதபேதிக்குக் காரணங்கள் உஷ்ணப்பிரதேச காங்கையும், தேச சுவாத்தியம் திடீரென மாறுகையில் தகுதியான வஸ்திரம் தரியாதிருத்தலும், குடிக் கும் ஜலத்தில் சுரங்கபதார்த்தங்களாவது மரக்கறி அழுக்குக ளாவது கலந்திருப்பதும், போஜன விஷயமாய் நேரிடும் ஒழுங் கீனங்களும், காரமான வஸ்துக்களைச் சாப்பிடுதலும், பட்டினி யாய்க கிடத்தலும், ஈரமான தரையில் படுத்திருத்தலும், ஆகா யந் தாராளமாய்ச் சோல்லக் கூடாததும் சரியான ஜலதாரை யில்லாததுமான இடங்களில் குடியிருத்தலும், புது மரக்கறி பதார்த்தங்கள் சாப்பிடாமையும் என்று சொல்லவேண்டும். சீதபேதியை உண்டு பண்ணும் ஓர்வகை விஷவித்தினுலும், பெருங்குடலில் எப்போதும் தரித்திருக்கும் பாஸிலி

(Bacilli) என்று சொல்லப்படும் வித்துகளில் ஒன்று செய்யும் கோஷ்டத்தினாலும் சீதபேதி யுண்டாகும்போது வைத்தியர் ஊசி குத்தி மருந்தைச் சரீரத்துக்குள் செலுத்துவதினால் இவ்வியாதி நீங்கும்.

சீதபேதி முற்றினால் பொறுக்க முடியாத நோவும் கடுப்புமுண்டாகி, சீதமும் மலமுமில்லாமல் இரத்தமொன்றே விழும். துர்மலத் தொக்க மிருந்தால் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுத்து அதை நீக்கிக்கொண்டு இப்பிக்காக்குனா (Ipecacuanha) மருந்தைக் கொடுக்கலாம். கிடைகளில் விற்கும் டாக்டர் ஜேயின்ஸ் கார்மினேற்றிவ் பால்ஸம் (Dr. Jayne's Carminative Balsam) என்னும் மருந்து சாதாரணபேதி, சீதபேதி, விஷபேதி முதலிய வயிற்றைப்பற்றிய வியாதிகளுக்குக் கைகண்ட மருந்தென அனுபவத்தால் அறிவோம். வயிற்றின்மேல் ஆழிவிரை, கோதுமை மா முதலியவைகளினால் செய்த போல்டிஸ் (Poultice) போடுவது கடுப்பை நீக்கிச் சுகத்தை உண்டுபண்ணும். வயிற்றைச் சுற்றிக் கம்பளித் துணியைக் கச்சைபோல் கட்டி சரீரம் அனலாயிருக்கும்படி பார்க்கவேண்டும். நோயாளி அங்குமிங்கும் அலைந்து திரியாமல் அமைதியாய்ப் படுத்திருக்கவேண்டும். இந்த வியாதி நீடித்திருந்தாலும், திரும்பத் திரும்ப வந்தாலும் மரணத்துக்கு இடமானதாகும். ஆதலால் வைத்தியரைக்கொண்டு பரிகாரஞ் செய்வது நல்லது.

சாதாரண பரிகாரம் (1). கைநிறைய வெந்தயம் எடுத்து, கற்கள் முதலியவைகளை நீக்கி, குளிர்ந்த ஜலத்தோடு சாப்பிடலாம். வாழைப் பழத்தைக் கீறி, அதற்குள் வெந்தயத்தைப் பன்னிரண்டு மணிநேரம் வைத்திருந்து, அந்த வாழைப் பழத்தோடு வெந்தயத்தைச் சாப்பிடுவதுமுண்டு. சீதபேதி உஷ்ணத்தால் உண்டாயிருந்தால் ஒரு முறைவெந்தயம் சாப்பிட்டவுடன் சீதபேதி நின்று போகலாம்.

(2). மாச்சக்காயைக் கொஞ்சம் கல்லில் உரசியாவது தூளாக்கியாவது சர்க்கரையுடன் சாப்பிடலாம்.

(3). மாதுளம் பிஞ்சை அரைத்துச் சாப்பிடலாம்; மாதுளம் பழத் தோலைக் கஷாயஞ் செய்துஞ் சாப்பிடலாம். வேறு துவர்ப்பு வஸ்துக்களையும் உபயோகிப்பதுண்டு.

(4). நல்லெண்ணெயைச் சுத்தமான சட்டியில் ஊற்றி அடுப்பில் கொதிக்கவைத்து, பொங்குகிறபோது சோற்றை அதில் போட்டு, ஒரு முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, கிண்டி எடுத்துச் சாப்பிடலாம். வெங்காயமும் போட்டு சோற்றைத் தாளித்துச் சாப்பிடுவதுமுண்டு.

102. கண்ணோய் (Sore eyes). கொசுகு அம்மை குத்துவோனைப்போல் ஒருவர் கண்ணிலிருந்து மற்றொருவர் கண்ணுக்குக் கண்ணோயைக் கொண்டுபோகிறது. சுத்தமின்மையாலும், கெட்ட ஆகாயத்தாலும், காற்றுக் காலத்தில் கண்களில் மணல் முதலியவைகள் விழுவதினாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது முண்டு.

பரிகாரம் (Remedy). நோயாளியை இருட்டறையில் வைத்துக் கண்ணில் வெளிச்சம் படாதபடி வாழை இலை முதலிய பச்சைத் தட்டியால் கண்ணை மூடவேண்டும்; நோய் சாதுவாயிருந்தால் சுடுபாலும் ஜலமுஞ் சேர்த்துக் கண்ணைக் கழுவுவதால் சுகமாகும். கண்ணிமைகள் ஒன்றொடொன்று ஒட்டிக்கொள்ளுமானால் புளிய இலை போட்டுக் காய்ச்சிய ஜலத்தால் கண்ணிமைகளைக கழுவிப் பிரிக்கலாம். கொஞ்சம் மிளகும் கரிப்பான் இலையுஞ் சேர்த்து அரைத்துக் கொதிக்க வைத்துத் தலையில் பூசி, கொஞ்ச நேரம் பொறுத்து வெந்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்வதினால், அல்லது மிளகை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து, தலையில் தேய்த்து, சீயக்காயால் எண்ணெயைப் போக்கி, வெந்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்வதால் கண்ணோய் குணமாகும். ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் படிகாரம் (Alum) 3 முதல் 8 கிறேன்ஸ் வரை போட்டுத் தினம் மூன்று அல்லது நாலு முறை கண்ணில் ஊற்றுவது சுகத்தைக் கொடுக்கும். நோய் கடுமையாயிருந்தால் பத்து கிறேன்ஸ் வெள்ளிப் பஸ்பம் (Nitrate of Silver) எடுத்து, ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டு, தினம் இரு முறை ஒரு துளி கண்ணில் விடச் சுகமாகும்.

103. கட்டிகள் (Boils). இரத்தக் குறைவினாலும் உஷ்ணத்தினாலும், சரியான போஜன மின்மையினாலும் தேகத்தில் கட்டிகள் புறப்படுவதுண்டு. அவைகள் தன்மையிலும் பருமனிலும் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடும். சில கட்டிகள் புறப்பட்டுச் சில தினங்களுக்குப்பின் மறைந்துபோகிறதுண்டு. இராஜபிளவை (Carbuncles) முதலியவைகள் மரணத்துக்கேதுவானவைகள். வெயில்காலத்தில் ஒழுங்காய் எண்ணெய் ஸ்நானஞ்செய்து, சாராய வகைகளையும் காரமான வஸ்துக்களையும் சாப்பிடாதிருந்து, வெயிலில் அலையாமல் குளிர்ச்சியான இடத்திலிருந்து, பலந்தரும் போஜனத்தைச் சாப்பிட்டு , பால், தயிர், மோர், நெய் முதலியவைகளை வழங்கி வந்தால் வெயிற் கட்டிகளுக்கு (Summer Boils) ஒருவாறு தப்பலாம். தினந்தோறும் சுயமான கோரோசனை மிளகுப் பிரமாணம் பசும்பாலில் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் கட்டிகள் கிளம்பாதிருக்கும். ஆவரம் பூவை உலர்த்தித் தேயிலைபோல் உபயோகிக்கலாம்.

பரிகாரம் (Remedy). சுரத்தால் கட்டிகள் கிளம்பினால் குயினைத் தூள் கொடுக்கவேண்டும். நோவுண்டாகி, சீழ்க்கொள்ளுகிறதாகத் தோன்றுமானால் ஆழிவிரையை இடித்து, களிபோல் காய்ச்சி, அனலாயிருக்கையில் கட்டியின்மேல் வைத்துக் கட்டவேண்டும். இந்த ஆழிவிரைப் போல்டீஸுக்குப்பதில் அரிசிமாப் போல்டிஸ், ரொட்டிப் போல்டிஸ் முதலிய போல்டீஸுகள் (Poultices) உபயோகிக்கலாம். ஆனால் போல்டிஸை அதிகங் குளிரவிடாமல் மூன்று நாலு மணிக்கோர் முறை மாற்றவேண்டும். விஷமூங்கியிலை, ஊமத்து இலை முதலியவைகளை ஆமணக்கெண்ணெய் தடவி நெருப்பில் வாட்டிப் போடுகிறதுமுண்டு. கட்டி பழுத்தவுடன் கூர்மையான கத்தியால் அதைக் கீறிச் சீழை நீக்கவேண்டும். கட்டிதானாய் உடைவதுமுண்டு. சீழ்வடிதல் நிற்கும் வரை ஏதாவதோர் போல்டிஸ் வைத்துக் கட்டவேண்டும். புண் சிவந்த நிறங்கொடுத்து ஆறுகிற பக்குவமாயிருக்கையில், மெழுகும் தேங்கா யெண்ணெயும் சேர்த்து மெழுகு பிளாஸ் திரி செய்து, அதைத் துணியில் தடவி புண்ணுக்குப்

போடவேண்டும். நெடு நாட்பட்ட புண்களில் துரிசைத் தடவி, பின்பு மெழுகு பிளாஸ்திரி போடவேண்டும். நெடுநாட்பட்ட ஆறாத புண்களுக்கு வேப்பிலையையும் அரிசி மாவையுஞ் சேர்த்தரைத்து போல்டீஸாக வைத்துக் கட்டலாம். சென்னப் பட்டணத்து மருந்துக் கடைகளில் தம்படிக்கு விற்கும் கறுப்புப் பிளாஸ்திரி கட்டிகளை உடைக்கவும், ஆற்றவும் ஏற்ற மருந்து. சுத்தமான கோரோசனையை யாவது, பெருங் காயத்தையாவது பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது கட்டிகள் சீக்கிரம் ஆறுவதற்கு அநுகூலம். சுகாதார விதிகளைக் கவனிப்பதும், கட்டிகளையும் புண்களை யும் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டியதும் அத்தியந்த அவசியம்.

104. **கிருமிகள் (Worms).** நமது வயிறு கிருமிகள் நிறைந்துள்ள மலபாண்டம் என்று சொல்லவேண்டும். நாக்குப் பூச்சிகள் அதிகப்பட்டால் பசி, தீபனங் குறைந்து, வயிற்று நோவு முதலிய பல நோய்களுக்குள் அகப்பட வேண்டிய தாகும். நூலிழைபோன்ற சிறு கிருமிகள் அதிகப் பட்டால் ஆசனத்தில் அரிப்பு உண்டாவதால் அடிக்கடி மலங் கழிக்க நேரிடும்.

பரிகாரம் (Remedy). சான்டோனின் (Santonin) என்னும் மருந்து தடவைக்கு 2 முதல் 5 கிறேன்ஸ் வரை படுக்கப் போகும்போது சர்க்கரையுடன் கலந்து, இரண்டு இரவுகள் சாப்பிட்டு மூன்றாம் நாட் காலையிலும் ஒரு முறை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு, பிறகு 1 அவுன்ஸ் சிற்றாமணக் கெண்ணெய் சாப்பிடவேண்டும். பேதியாகும்போது நாக்குப் பூச்சிகள் செத்து அல்லது உயிருடன் விழுந்து விடும். பிள்ளைகளுக்கு 1 கிறேன் சான்டோனின் ஒரு தடவைக்குப் போதுமானது; பேதிக்கு 4 டிராம் எண்ணெய் போதும்.

நூலிழை போன்ற கிருமிகள் கீழ்க்குடல்களில் தங்கி யிருப்பதால் பேதிக்குச் சாப்பிடுவதினாலும், ஆசனவழியாய் எண்ணெய் செலுத்துவதினாலும் கழிந்துபோகும். கசப்புக் கீரை, குவாசியா (Quassia) கஷாயம் முதலியவைகள் சாப்பிடுவதினாலும் இக்கிருமிகள் தொலைந்துபோம்.

105. சோறி சிரங்கு (Itch). சிரங்கு ஒட்டுவாரொட்டி வியாதி. சிரங்கு வந்தவர்களைத் தொடுவதால் சிரங்குப் பூச்சி ஒட்டிக்கொள்ள இந்த வியாதி பரவுகிறது. அழுக்கும் சோம்பலுமே சிரங்குக்குக் காரணமென்று ஒருவாறு சொல்லலாம். ஆதலால், அது அருவருக்கப்படவேண்டிய வியாதி. சிரங்கு வந்தவர்களைத் தொடாமல், அவர்களைத் தனித்திருக்கச் செய்து, அவர்களுடைய வஸ்திரம் படுக்கை முதலியவைகளைக் கொதிக்கிற நீரில போட்டுக் கொதிக்கவைத்துச் சிரங்குப் பூச்சிகளைக் கொன்று, வியாதி ஒட்டிப் பரவாமலிருக்கப் பார்க்க வேண்டும். சிரங்குக்காரர்களைத் தொடாதிருந்து, நம்மையும் நமது வஸ்திரங்களையுஞ் சுத்தமாய் வைத்திருந்து, சோம்பலைத் தவிர்த்து, அடிக்கடி எண்ணெய் ஸ்நானஞ் செய்துவருவோமானல் சிரங்கு நம்மை அணுகாது என்று சொல்லலாம். சுரம் முதலிய வியாதிகளால் தேகம் மெலிந்து வறண்டிருக்கும்போதும், நல்ல போஜன மின்மையாலும் சிரங்கு வருவதுண்டு; ஆதலால் பல வியாதிகளிலிருந்து சுகப்பட்டவுடன் பலந்தரும் போஜனம், மருந்து முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டு நமது சரீரத்தைப் பழைய நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவதல்லாமல், எப்போதும் நல்ல போஜனம் சாப்பிடப் பார்க்கவேண்டும்.

பரிகாரம் (Remedy). கெந்தகத்தைத் தூளாக்கி நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி கெந்தகத் தைலம் செய்து வைத்துக்கொண்டு, இரவில் சிரங்குகளை நசுக்கி, வெந்நீராலும் சோப்பாலும் கழுவித் துடைத்து, கெந்தகத் தைலத்தைப் போட்டுக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மறுநாள் தேகத்துக்கு அரைப்பு தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டும். இப்படியே சில தினங்கள் செய்தால் சிரங்குப் பூச்சிகள் செத்து வியாதி சுகமாகும். தினந்தோறும் படுக்கையையும் வஸ்திரத்தையும் மாற்றவேண்டும். கெந்தகத் தைலத்திற்குப் பதில் கெரோசின் என்னும் மண்ணெண்ணெய் உபயோகிக்கலாம். சுத்தஞ்செய்த கெந்தகத்தை வெண்ணெயோடு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்; நிலவாகை வேர்த் தோலை நன்றாய் அரைத்து எருமை வெண்ணெயில் குழப்பிச்

சாப்பிடலாம்; அதைத் தேகத்தின்மேல் தேய்த்து ஸ்நானமுஞ் செய்யலாம். மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் நீர் வெட்டிமுத்தின் பருப்பை அரைத்து மோரோடு கலக்கி கெந்தகத்தைப்போல தேகத்தின்மேல் பூசி ஸ்நானஞ் செய்தால் சிரங்குகள் பறந்துபோகும். நீர் வெட்டி முத்தின் பருப்பை அதன் தோட்டோடு அரைத்துப் பூசுவது தீங்கு விளைவிக்கும் என்று அறிக.

106. சொறித்தேமல் (Ringworm). இது ஒருவகைப் பூச்சியால் உண்டாவதால் அரிப்புண்டாக்குவதல்லாமல் படர்ந்து கொண்டும் போகும்.

பரிகாரம் (Remedy). (1). சீமை அகத்தி இலையை அரைத்து, தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் குழப்பிப் போடலாம்.

(2). பப்பாளிப் பழத்தைத் தேமல்மேல் தேய்க்கலாம்.

(3). வெள்ளைப் பூண்டை அரைத்துத் தேய்க்கலாம்; இது தேமலைப் புண்ணாக்கிக் குணமாக்கும்.

107. வாதரோகம் (Rheumatism). இந்த நோய் அதிகம் நோவு தரும். கைகால்களிலுள்ள முளிகளைத் தாக்குவதால், நடக்க, அசைய அசாத்யமா யிருக்கும். வஸ்திரம் சரீரத்தின் மேல் படுவதுகூட நோவு தருவதாயிருக்கும். தாக்கப்பட்ட பாகம் வீங்குவதும், சுர முண்டாவதும் சாதாரணம். ஆரம்பத்தில் நோய் கடூரமா யிருக்கும்போது என்ன மருந்து கொடுத்தாலும் அது தன் ஓட்டத்தை ஓடியே நிற்கும்; இந்த ஓட்டம் 12 நாட்கள் முதல் 30 நாட்கள் வரை என்னலாம். வாதம் தன்னில்தானே மரணம் விளைவிப்பது அன்று. இருதயம் முதலியவைகளைப் பற்றிய வேறு வியாதிகளும் இதனுடன் சம்பந்தப்பட்டு மரணம் நேரிடுமாகையால் தகுந்த வைத்தியரைக்கொண்டு பரிகாரஞ் செய்வது உத்தமம்.

பரிகாரம் (Remedy). மேலுக்குக் கர்ப்பூரத் தைலம் முதலிய பல தைலங்களை நன்றாய்த் தேய்க்கலாம்; சுக்கை இழைத்துத் தடவலாம், அல்லது களியாகக் கிண்டிப் போட

லாம்; நீராவியை நோயுள்ள பாகத்தின்மேல் செலுத்தலாம். உள்ளுக்குச் சுக்குக் கஷாயத்தைக் கொடுக்கலாம்; நன்னாரி வேர்க் கஷாயத்தைக் கொடுக்கலாம். வியாதி காலத்தில் இலேசாய்ச் சீரணமாகத்தக்க போஜனம் சாப்பிடவேண்டும். காற்றுப் படாதபடி நோய்கொண்ட பாகத்தைப் பஞ்சு வைத்துக் கட்டவேண்டும், அல்லது கம்பளி கட்டவேண்டும். கெரோசின் எண்ணெயைத் தடவினால் வாதக்கடுப்பு நீங்குவதை அநுபவத்தால் அறிவோம்.

108. தித்திப்புநீர் ரோகம் (Diabetes Mellitus). நமது சீரணக்கருவிகள் நாம் சாப்பிடும் சர்க்கரைப்பண்டங்களையும், மாப்பண்டங்களையும் சரியாய்ச் சீரணிக்கச் செய்யச் சக்தியற்றிருக்கும்போது, நமது சரீரத்தில் செல்லவேண்டிய சர்க்கரை நமது நீரின் மூலமாய் வெளிப்படும்; அப்போது உண்டாகிற ரோகத்திற்குத் தித்திப்பு நீர் ரோகம் என்று பெயர். இந்த ரோகம் உண்டாகும்போது தணியாத் தாகம் உண்டாவதால் மட்டுக்கு மிஞ்சி ஜலங் குடிக்க வேண்டியதாகும்; மட்டுக்கு மிஞ்சி நீர் இறங்கும்; சதை குறையும்; பலவீனம் மேலிடும். இந்த ரோகம் சர்க்கரைப் பண்டம், மாப்பண்டம் அதிகமாய்ச் சாப்பிடும் உயர்ந்த ஜாதி இந்துக்களை அதிகமாய்ப் பீடிக்கும்; மாமிசம் முதலிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்களில் பலர் இதற்குத் தப்பிக் கொள்வார்கள். இந்த வியாதிக்குட்படுகிறவர்களில் ஸ்திரீகள் ஒரு பங்கானால் ஆண்கள் இரண்டு பங்கென்று சொல்ல வேண்டும். கறுப்பாயிருக்கிறவர்களைவிட வெளுப்பாயிருக்கிறவர்கள் இலேசாய் இதற்குட்படுவார்கள். குளிர் தேசங்களிலிருக்கிறவர்களைவிட உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலிருக்கிறவர்கள் இலேசாய் இவ்வியாதிக்குட்படுகிறபடியால் இவ்வியாதிக்கு உஷ்ணமும் ஓர் காரணமென்று சொல்லலாம். இது குழந்தைப் பிராயத்தில் தோன்றுகிறதில்லை; சாதாரணமாய் நடுப்பிராயத்திலும், முதிர்வயதிலுந்தான் உண்டாகும்; வாலிபப் பிராயத்திலுண்டாகுமானால் மரணம் சீக்கிர முண்டாகும். உபத்திரவம், துக்கம் முதலிய மனதைப்பற்றிய சஞ்சலங்களால் வருந்துவோர் இலேசாய் இவ்வியாதிக்குட்படுவார்கள்.

பரிகாரம் (Remedy). இது மாணத்துக்கேதுவான கொடிய வியாதி. வியாதி முற்றினால் இராஜபிளவை (Carbuncle), கோமா (Coma) என்ற பெருந்தூக்கம் முதலியன உண்டாகி மரணம் நேரிடும். க்ஷயரோகம் முதலிய வேறு வியாதிகளும் இதோடுசேர்ந்து மரணமுண்டாவதும் உண்டு. தேகத்தின் எப்பாகத்திலாவது சிறு காயப்பட்டாலும் அது மாணத்துக்கேதுவானதாகும்; ஆதலால் தேர்ந்த வைத்தியரிடம் போய் வைத்தியஞ் செய்துகொள்ளவேண்டும். இங்கு இரண்டொரு மருந்தைத் தொட்டுக் காட்டிவிட்டு போஜனம் முதலியன விஷயமாய்ப் பல குறிப்புகளைச் சொல்லுவோம்.

அபின் (Opium) முறைக்கு அரை கிரேன் வீதம் தினம் மும்முறை சாப்பிட்டு,படிப்படியாய் அளவை அதிகப்படுத்தி, முறைக்கு மூன்று நாலு கிரேன்ஸ் வரை சாப்பிடலாம். அல்லது கோடேய்ன் (Codeine) என்ற அபின் வஸ்துவை முறைக்கு அரை கிறேன் வீதம் தினம் மும்முறை சாப்பிட்டு, படிப்படியாய் அளவை அதிகப்படுத்தி, முறைக்கு இரண்டு மூன்று கிறேன்ஸுக்கு அதிகப்படாமல் சாப்பிடலாம். இது நீரில் செல்லும் சர்க்கரையைச் சீக்கிரங் குறைத்துவிடும். நாவல் (Jambolanum) மரத்தின் பட்டையும், கொட்டையும் இந்த வியாதிக்குக்கைகண்ட மருந்தாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன; இவைகளைக் காப்பிபோல் உபயோகிக்கலாம். நாவல்கொட்டையும், நன்னாரிவேரும் சம எடை எடுத்து, கஷாயஞ் செய்து, இரண்டு மாதங்கள் சாப்பிட்டுவர நித்திப்பு நீர் ரோகம் தீர்ந்தே போகும் என்கிறார்கள். உஷ்ணத்தைத் தணிக்க வெயில் காலங்களில் பல மருந்துப் பூண்டுகளைச் சிற்றாமணக் கெண்ணெயில் போட்டுக்காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, தினம் இரண்டொரு முறை வயிறு போகத்தக்கதாய்ச் சில நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இந்த நோய் தணிவதுமல்லாமல், கட்டிகளும் வரா. சோடாத்தூள் (Bicarbonate of Soda) சாப்பிட்டு வந்தால் கோமா என்ற நெடுந்தூக்கம் தடுக்கப்படலாம். உபவாசமிருத்தல் நோயாளிக்குக் குணந் தருமாம்.

நீரில் செல்லும் சர்க்கரையை போஜனத்தின் மூலமாய்க் குறைப்பதே நோயாளியின் முக்கியகவனமாயிருக்கவேண்டும். இறைச்சி, மீன், முட்டை வெண்ணெய், நெய் ஆகிய இப் போஜன பதார்த்தங்களில் சர்க்கரைப் பண்டம் இல்லையாத லால் இவைகளேயே மிகுதியாக இரண்டு மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டுவந்தால் நீரில் சர்க்கரைசெல்லாதொழிவதல்லாமல் ஜீரணக் கருவிகளும் இளைப்பாறி, சர்க்கரைப் பண்டங்களை ஓரளவு சீரணிக்கச் சக்தியுள்ளவைகளும் ஆகின்றன. மாம்ச போஜனத்தில் ஈரல் மாத்திரம் இந்த வியாதிக்கு உதவாது; பாற்கட்டி, பாலேடு ஆகும். புதுக்கீரை, வெள்ளரிக்காய் முதலியவைகளை உபயோகிக்கலாம். வாதுமை ரொட்டி, தவிட்டு ரொட்டி ஏற்றவை. அதிக ஜலத்தில் அவிக்கப்பட்ட வ்பிரெஞ்சுப் பீன்ஸ், முள்ளங்கி, இங்கிலிஷ் கீரைகள் முதலியவைகளை மட்டாய் வழங்கலாம். ஊறுகாய்கள், எண்ணெய்கள், காடி முதலியவைகளும் மட்டாய் உபயோகிக்கப்படலாம். கஷ்கோட்டை (Chestnut) தவிர்ந்த மற்றக் கொட்டைகளெல்லாம் உதவும். நுனியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தேயிலை, காப்பி, கொக்கோவினால் ஆன பானங்கள் ஆகுமென்றாலும் சர்க்கரைக்குப்பதில் சாக்கரின் (Saccharine) அல்லது கிளிசரின் (Glycerine) உபயோகிக்கவேண்டும்.

சர்க்கரை, வெல்லம், சர்க்கரை மிட்டாய் முதலியவைகள் ஆகவே ஆகா. நெல்லரிசி, சவ்வரிசி முதலியவைகளும், உருளைக்கிழங்கு, அரரூட், பீற்றூட் முதலிய கிழங்குகளும்; பயறுகளும், பழங்களும்; பழவற்றல்களும்; சாராய வகைகளும்; வெள்ளை ரொட்டியும், சாதாரண பிஸ்கோத்துகளும் உதவா. பாலும் விலக்கப்பட்ட வஸ்துவாயினும் மிகக் கொஞ்சம் உபயோகிக்கலாம்.

தேச சுவாத்தியம் மாறுவதாலுண்டாகுந் தீங்கிலிருந்து சரீரத்தைக் காக்க கம்பளி வஸ்திரமும், கனத்த அடியுள்ள நெடும் பாதரட்சையும் நோயாளி அணிந்து கொள்ள வேண்டும். தூக்கம், வேலை, தேகாப்பியாசம் முதலியவைகளை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

109. மூலரோகம் (Piles). மூலத்தில் இருவகையுண்டு. உள்மூலம், வெளிமூலம். இவைகளிலிருந்து இரத்தம் வரலாம்; அல்லது இரத்தம்நிறைந்த பைகளாகமாத்திரமிருந்து சங்கடங்களை உண்டாக்கலாம். வியாதியை முற்றவிட்டால் ஆலம் விழுதுகள் போன்றவைகளுண்டாகி, மலத்துவாரத்தைச் சிறுகச் செய்து நோயாளியை ஆறுத்துயரத்துக்குள் ஆழ்த்திவிடும். வைத்தியரிடம் போய் வைத்தியஞ் செய்துகொண்டு மூலங்களைச் சத்திரஞ்செய்து நீக்கிவிடுவது உத்தமம். அதிகச் சங்கடம் விளைவிக்காதபோது நோயாளியே சாந்தி செய்யத்தக்க பக்குவங்களைக் கையாடி, வியாதியை உண்டாக்க அல்லது அதிகரிக்கத்தக்க ஏதுக்களை நீக்கிவிடத் தகுதியுள்ளவளாவதற் கேற்ற சில விதிகளை இதன் கீழ் காண்க.

(1). மலபந்தம் மூலத்துக்கோர் முக்கிய காரணமாதலால் தினம் ஒரு முறை வயிறு தாராளமாய்ப் போகப்பார். போஜனத்தைக் கொண்டே வயிற்றைத் திருத்திக் கொள்ளும் முறை சிறந்தது. இலேசாய் ஜீரணிக்கத்தக்க போஜனமே நோயாளிக்கு ஏற்றது; வயிற்றுப் போக்குக்கு உதவி செய்யும் போஜன பதார்த்தங்களைத் தாராளமாய் உபயோகிக்கலாம். புதினத் துவையல் நன்மை செய்யும். வயிற்றுப் போக்குக்கு உதவி செய்யும் மாத்திரை, உப்பு முதலியவைகளை உபயோகித்தாவது மலபந்தத்தை நீக்கவேண்டும். நத்தைக்கறியும் பன்றியிறைச்சியும் இந்த ரோகத்திற் கேற்ற ஔஷதமென மகமதியரும் மாமிசஞ் சாப்பிடாதவர்களுங் கூட உபயோகிக்கிறார்கள்.

(2). காரம் இந்த நோய்க்கோர் காரண மெனலாம்; ஆதலால் காரமான வஸ்துக்களைச் சாப்பிடலாகாது. குழம்பு உரைப்பற்றதா யிருக்கப் பார்க்க வேண்டியது. சாராயம் முதலிய எரிக்கும் வஸ்துக்கள் ஆகவே ஆகா.

(3). ஈரந் தாக்கா வண்ணம் பாதரட்சை, வஸ்திரங்களைக் கொண்டு கால்களைக் காக்கவேண்டும்.

(4). ஒரே நிலையிலிருந்து வேலை செய்வதும், போதுமான அப்பியாசமில்லாமையும் இந்த நோய்க்கு வேறொரு காரண

மாதலால், வெகுநேரம் நின்றுகொண்டாவது, உட்கார்ந்திருந்தாவது வேலை செய்யாமல், குறித்த நேரங்களில் ஒழுங்காய் தேகாப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும். *உட்கார்ந்திருக்கும் ஆசனம் கடினமாயாவது, மகா மெதுவாயாவது இருக்கப்படாது.*

(5). மூலங்களை மகா சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். *வெந்நீரால் கழுவி ஒற்றடமிடுவது சாந்தஞ் செய்யும்.*

(6). மூலம் கட்டிபோல் வெளியே இருக்குமானல், மயிரால் அதைக் கட்டி, தினம் தினம் இறுக்கிக் கொண்டே வந்தால் மூலம் விழுந்துவிடும். கல்லோடியன் (Collodian) என்ற திராவகத்தைக் கோழி இறகால் தடவிக் கொண்டே வந்தால் அதனுள்ளிருக்கும் இரத்தம் சுவறிப்போய் கட்டி தோல்போலாகிவிடும். *கல்லோடியன் போடும்போ துண்டாகும் எரிவு ஊதினல் அல்லது விசிறினல் நின்றுபோம். டாக்டரிடம் போனல் அவர் நிமிஷத்தில் கட்டியைக் கீறி இரத்தத்தைப் போக்கி, உபாதையை நீக்கிவிடுவார்.*

(7). அபின் தைலத்தை (Opium Ointment) மலத்துவாரத்துக்குள் மூலத்தின்மேல் தடவுவது குணந் தரும். *டாக்டரிடம் அருமையான ஒளஷதங்களுண்டு.*

110. கருப்பவலி (Hysterical Fit). *இந்த வியாதி சாதாரணமாய்ச் சிறு பெண்களுக்கும், ஸ்திரீகளுக்கும் உரியது. இலேசாய்க் கோபங்கொள்ளக்கூடிய தன்மையுள்ளவர்களும், அற்பத் தொந்தரவையுஞ் சகிக்கக்கூடாதவர்களுமான பெண்கள் வேலையற்றிருப்பதினலும், இனத்தாரும் சிநேகிதர்களுங் காட்டும் அவிவேக பட்சத்தினலும், மனக் குழப்பத்தை யுண்டு பண்ணும் சம்பவங்களினலும் இந்த வியாதிக்குட்படுவதுண்டு.*

அறி குறிகள்(Symptoms). *நோயாளி வசதியான விடத்தில் விழுவாள்; பற்கடிப்பாள்; அவள் கண்மடல்கள் பாதி மூடியிருக்கும்; விழி மேல்நோக்கியிருக்கும்; அவள் சிலவேளை அழுவாள்: சிலவேளை சிரிப்பாள்.*

பரிகாரம் (Treatment). *நோயாளியின் இஷ்டத்துக்கு இடங்கொடாமல் திடசித்தத்தைக் காட்டுவதே நல்ல*

மருந்து. அவள் செய்யுங் கோரணிகள்மேல் வெறுப்பைக் காட்டி, கண்டிப்பாய்ப் பேசி, ஆரம்பத்திலேயே அவைகளை அடக்கிவிடு. ஜனங்கள் அவளைச் சூழ்ந்து பரிகாசஞ்செய்ய இடங்கொடாமல் அவளை அமைதியாயிருக்கச்செய். போது மான வேலையும், வெளியேபோய் உலாவிவருதலும் இவ் வியாதியைத் தடுக்கும் ஏதுக்கள்.

IX. அதிகாரம்.

தொற்று வியாதிகள் (Infectious Diseases).

111. தொற்று வியாதிகளும் தோற்று நீக்கிகளும் (Infectious Diseases and Disinfectants). முன்சொன்ன படி அனேக வியாதிகள் ஜேர்மஸ் (Germs) என்று சொல் லப்படும் சிறு பூச்சிகளாகிய விஷ வித்துக்களால் ஒரு ஆளி லிருந்து இன்னொரு ஆளுக்குத் தொற்றுகின்றன. தொற்று வியாதிக்காரர் இருக்கும் இடங்களில் இந்த விஷவித்துக்கள் ஏராளமாயிருக்கும். இந்த விஷ வித்துக்கள் காற்றினாலும், ஈ, கொசுகு, எலி முதலிய பிராணிகளாலும் ஒரு இடத்தி லிருந்து இன்னொரு இடத்துக்குக் கொண்டுபோகப் படுகின் றன. ஆதலால் எலி நமது வீட்டுக்குள் பிரவேசியாமலும், கொசுகு நம்மைக் கடிக்காமலும், ஈ நமது போஜனத்தின் மேலும் தின்பண்டங்கள் மேலும் உட்காராமலு மிருக்கப் பார்க்க வேண்டும். விஷசுரம், அம்மை, க்ஷயரோகம், குஷ்ட ரோகம், கக்கிருமல், கூகைக்கட்டு, விஷபேதி, பிளேக் முத லியவைகள் தொற்று வியாதிகள். இவ்வியாதிகளால் பீடிக்கப் பட்டோருடைய தோல்வழியாகவும், அவர்கள் விடும் சுவா சத்தின் மூலமாயும், அவர்கள் கழிக்கும் நீர், மலம், சளி, எச்சி முதலியவைகளாலும் அவர்களுடைய தேகத்துக்குள் ளிருந்து கணக்கற்ற விஷவித்துக்கள் வெளிப்பட்டு, மற்ற மனுஷருக்குள் பிரவேசித்து, அந்தந்த வியாதியை உண் டாக்குகின்றன. ஆதலால் வியாதிக்காரர் இருக்கும் இடங் களுக்கு மற்றவர்கள் அனுவசியமாய்ப் போகாமலும், அங் கிருப்போர் மற்ற இடங்களுக்கு அனுவசியமாய்ப் போகாம லும் இருக்கவேண்டும்.

தொற்று வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் விஷவித்துக்களை அழிக்கும் வஸ்துக்களுக்கு தொற்று நீக்கிகள் (Disinfectants) என்று பெயர். கெந்தகம், காண்டிஸ் ப்ளுயிட் (Condy's Fluid), கார்பாலிக் ஆசிட் (Carbolic Acid), பேர்க்குளோரைட்ஆவ்மேர்க்கரி(Perchloride of Mercury) என்னும் ரச உப்பு, சுண்ணும்பு, காய்ந்தமண் அடுப்புக்கரி, சாம்பல் முதலியன வியாதிகளின் வித்துக்களை அழிக்கும் தொற்று நீக்கிகளாம். வியாதிக்காரர்கள் கழிக்கும் நீர், மலம், சளி, எச்சி முதலியவைகள் தொற்று நீக்கிகளால் முதலாவது சுத்திகரிக்கப்பட்டு, பின்பு தூரமான இடத்தில் ஆழமான குழிக்குள் புதைக்கப்பட வேண்டும். வியாதிக்காரருடைய உடை, படுக்கை, ஆசனம், பாத்திரம் முதலியவைகளும், அவர்களுடைய அறையும் தொற்று நீக்கப்பட வேண்டும். வியாதிக்காரரும் சுகமடைந்தபின் தங்களைத் தொற்று நீக்கிக்கொண்டுதான் பிறரோடு கலக்கலாம்.

தொற்று வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் விஷவித்துக்கள் எல்லாம் மனுஷருக்குள் பிரவேசிக்கிறதில்லை. அவைகளில் அநேகம் ஆகாயத்தில் மிதந்து திரிகையில் ஆகாயத்துக்கு இருக்கும் நீற்றுந் தன்மையால் அழிக்கப்பட்டுப் போகின்றன; மேலும் அவைகள் எல்லா மனுஷருக்கும் ஒரே விதமாய்த் தீங்கு விளைப்பதுமில்லை. தானிய விதைகள் அததற்குத் தகுந்த நிலத்தில் விழுந்தால் மாத்திரம் செழித்து வளர்ந்து பலன் தருவதுபோல் இந்த விஷ வித்துக்களும் அதற்குத் தகுந்த மனுஷருக்குள் பிரவேசித்தால் மாத்திரம் ஏராளமாய்ப் பெருகித் தீங்கு விளைவிக்கும். க்ஷயரோக விஷவித்து பலஹீன நுரையீரல்களை உடையவர்களுக்குள்ளும், விஷபேதி விஷவித்து பலஹீன இரைப்பையை உடையவர்களுக்குள்ளும் இலேசாய் விருத்தியாகும். பொதுவாய்ச் சொன்னால், பலவீனரும், களைத்துப் போனவர்களும், குளிர்ச்சி யடைந்தவர்களும், பலசாலிகளையும், சுறுசுறுப்புடையவர்களையும்விட இலேசாய் இவ்விஷ வித்துக்களால் பீடிக்கப்படுவார்கள் எனலாம்.

வைசூரியைத் தடுக்க அம்மை குத்திக்கொள்வதுபோல் பலவகை வியாதிகளைத் தடுக்க இனாக்குலேஷன் (Inoculation) முறையால் அததற்குரிய விஷத்தைத் தேகத்திற்குள் செலுத்தலாம். வியாதிகள் வந்த விடத்து ஊசி குத்தி தேகத்துக்குள் மருந்து செலுத்தும் (Injection) முறையால் அவைகளைப் போக்கலாம்.

112. விஷபேதி (Cholera). விஷபேதி, உஷ்ணபேதி சீதபேதி என்னும் குடலைப்பற்றிய வியாதிகளாலும் லக்ஷக் கணக்கான பேர் இந்தியாவில் வருஷந்தோறும் மடிகிறார்கள். ஆதலால் இந்த வியாதிகளைப் பற்றியும் கவனமாயிருக்க வேண்டும். விஷபேதி தொற்று வியாதியாகையால் அது பரவுந் தன்மை யுள்ளது. ஜேர்ம் என்று சொல்லப்படும் விஷபேதி வித்து அல்லது கண்ணுக்குத் தெரியாப் பூச்சி. நாம் குடிக்கும் ஜலத்தின் மூலமாயும், உண்ணும் போஜனத்தின் மூலமாயும் நமது சரீரத்துக்குள் பிரவேசித்து, அங்கு விருத்தியாகிப் பேதியை உண்டுபண்ணுகிறது. ஆனால் எல்லாருக்குள்ளும் வித்து விருத்தியாகிறதில்லை. யாருடைய சரீரம் விருத்தி யாவதற்கேற்றதா யிருக்கிறதோ அவர்களில் அது பலஞ்செய்யும். பால் குடிக்குங் குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி சாதாரணமாய் உண்டாகிறதில்லை. குடிக்கும் ஜலமிருக்கும் கிணறு குளம் முதலியவைகளை எவ்வகை அசுத்தத்தினாலும் அசுசிப்படாதபடி காத்து, நன்றாய்க் கொதிக்க வைத்த ஜலத்தைக் குடித்து, போஜன பதார்த்தங்களும் அசுத்தப்படாதபடி கவனித்து, அவைகளை நன்றாய்ச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு, நம்மையும், நமது வஸ்திரம், வீடு, கிராமத்தையுஞ் சுத்தமாய் வைத்திருப்போமானால் இந்த வியாதி தலைகாட்டாது.

விஷபேதி நடமாடுங் காலத்தில் போஜனத்தையும் பானத்தையுங் குறித்து சர்வ ஜாக்கிரதையா யிருந்து, அது தொற்றிப் பரவாதபடி பின்வரும் சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

(1). விஷபேதிகண்ட வீட்டிலுள்ளவர்கள் மற்ற வீடுகளுக்குப் போகலாகாது; மற்ற வீடுகளிலுள்ளவர்க

ளும் அந்த வீட்டுக்குப் போகலாகாது. விஷபேதி வித்துக்கள் பூனை, நாய் முதலியவைகளின் மேல் தொற்றிக்கொண்டு பரவுமாதலால் அவைகளை அங்கு போகவாவது அங்கிருந்து வரவாவது விடலாகாது. ஈக்களைப் போஜன பதார்த்தங்கள் மேல் உட்காரவிடலாகாது.

(2). நோயாளிக்கு உதவி செய்கிறவர்கள் தவிர மற்றவர்கள் நோயாளி இருக்கும் அறைக்குப் போகலாகாது. நோயாளிக்கு உதவி செய்கிறவர்களும் அடிக்கடி ஸ்நானஞ்செய்ய வேண்டும். அந்த அறையிலிருந்து சாப்பிடலாகாது. நோயாளியை அல்லது நோயாளியின் சாமான்களைத் தொட்ட கை வாயில் படலாகாது. சாப்பிடும்போது நன்றாய்க் கை கழுவிச் சாப்பிட வேண்டும.

(3). நோயாளியின் மலஜலமும் வாந்தியெடுத்த பதார்த்தமும் விஷத்தைப் பரவச் செய்கிற ஏதுக்களாகையால் இவைகளைக் கக்கூசுகளில் போடாமல், சாம்பல், மண், சுண்ணும்பு முதலிய தொற்று நீக்கிகளைப் போட்டு, மூடிக்கொண்டு போய்த் தூரமான விடத்தில் குழி தோண்டிப் புதைத்து விட வேண்டும்.

(4). பருகும் ஜலம் கொதிக்க வைக்கப்பட்டு மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். உண்ணும் போஜனமும், தின்னும் பலகாரங்களும் புதிதானவைகளும், மூடப்பட்டவைகளுமாயிருக்க வேண்டும்.

(5). நோயாளி உபயோகித்த வஸ்திரம் முதலியவைகளைச் சுட்டெரித்து விடுவது நல்லது. அல்லது வெள்ளாவி வைத்தாவது, இரண்டு மணி நேரம் கொதிக்கிற நீரில் கொதிக்க வைத்தாவது, தூரமான விடத்துக்குக் கொண்டு போய்ச் சுத்தஞ்செய்ய வேண்டும். குளங்களிலாவது கிணற்றுக் கருகிலாவது சுத்தஞ் செய்யலாகாது.

(6). நோயாளி மரித்துப்போனால் அவனுடைய படுக்கை முதலியவைகளைச் சுட்டெரித்து, பிரேதத்தைக் கூடிய சீக்கிரத்தில் அப்புறப்படுத்தி இடுகாட்டில் புதைத்துவிட

வேண்டும். சுடுகாட்டுக்குக் கொண்டுபோய் எரித்துப்போடு வது மிகவும் நல்லது.

(7). நோயாளி சுகப்பட்டபின் தொற்று நீக்கிகளால் தொற்று நீங்கப்பட்டு, அவ்வறையிலில்லாத வஸ்திரங்களைத் தரித்துக்கொண்ட பின்தான் வேறு அறைக்கு அல்லது வேறு வீட்டுக்குப் போய் மற்றவர்களோடு கலக்கலாம். நோயாளிகளுக்கு உதவி செய்தவர்களும் தங்களைத் தொற்று நீக்கிக்கொண்டு வேறு வஸ்திரங்களைத் தரித்த பின்தான் மற்றவர்களோடு கலக்கலாம்.

(8). நோயாளியிருந்த வீட்டைப் பத்துப் பதினைந்து நாட்களாகக் காலியாக விட்டுவிட வேண்டும். அக்கினித் தழலுள்ள பாத்திரத்தில் கந்தகத் தூளைத் தூவி, நோயாளி யிருந்த அறைக்குள் வைத்து எரியவிட்டு, கதவுகள் ஜன்னல் கள் அவைகளிலுள்ள துவாரங்கள் முதலியவைகளை நன்றாய் அடைத்து அப்படியேவிட்டு, இரண்டு மூன்று மணி நேரம் அவ்வறையைத் தொற்று நீக்கி, பிறகு கதவு ஜன்னல்களை யெல்லாந் திறந்துவிட்டு, காற்றுத் தாராளமாய் வீடெங்கும் ஊடாடி வீசும்படி செய்யவேண்டும். வீட்டுச் சுவர்களைச் சுரண்டி வெள்ளையடிக்க வேண்டும். வீட்டுத் தளத்தின் மண்ணைத் தோண்டி எறிந்துவிட்டுப் புதுமண் கொட்டித் தளம்போட வேண்டும். வீட்டுக் கூரையைக் கொஞ்சம் பிரித்து வைப்பது நல்லது.

(9). விஷபேதி காலங்களில் இரவில் நடமாடாதிருப் பதும், வெறும் வயிற்றோடு பிரயாணஞ் செய்யாதிருப்ப தும், வெளியேறுகையில் கம்பளி வஸ்திரங்களைத் தரித்துக் கொள்ளாதிருப்பதும், பழைய சாதம், வெல்லம், கருவாடு, பழுக்காத காய்கள், அழுகிப்போன பழங்கள், கெட்டுப் போன இறைச்சி, மீன் முதலியவைகளைச் சாப்பிடாதிருப் பதும், உப்பும் காரமான சம்பாரவர்க்கமும் சாப்பாட்டில் அதிகமாய் உபயோகிப்பதும் விஷபேதி பரவாதிருப்பதற்கு அனுகூலமான விஷயங்கள்.

அறிகுறிகள் (Symptoms). விஷபேதி திடீரென உண்டாகும். சாதாரணமாய் இரவில் அல்லது அதிகாலையில்

ஆரம்பிக்கும். முதலாவது சாதாரண பேதிபோல் துவங்கி பின்பு வயிற்றுநோவும், கஞ்சித் தண்ணீர்போன்ற வெண்ணிறப் பேதியும், வாந்தியும் அடிக்கடி உண்டாகும். கை கால் விரல்களில் வலிப்புண்டாகி, கெண்டைக்கால், தொடை, வயிறு முதலியவைகளிலுள்ள தசைகளுக்குப் பரவும். பெருந் தாக முண்டாகித் தண்ணீருக்காகக் கதறவேண்டிய தாகும். இரைப்பையில் எரிவுண்டாகி, நாடி பலவீனமாகும். மூத்திரங் குறைந்து கடைசியில் நின்றுபோகும். கண் குழி விழுந்துபோய், தோல் குளிர்ந்து, தேகமெங்கும் பிசு பிசுப்பான வியர்வை யுண்டாகும்.

மேற்காட்டிய அறிகுறிகளைக் கொண்டு பேதி விஷபேதி என்பதைக் கண்டவுடன் நோயாளியை விஷபேதிக் கென்றே கட்டியிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோவது உத்தமம். அங்கே பல புதிய முறைகள் கையாடப்படுகின்றன. வெயின்ஸ் (Veins) என்று சொல்லப்படும் கெட்ட இரத்த நாளங்கள் மூலமாய் மருந்து நீரை இரத்தாசயத்துக்கு அனுப்பி இரத்தத்திலிருந்து விஷத்தை நீக்குவது உசித முறையாகக் காணப்படுகிறது. விஷபேதி ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போகக் கூடாதென்றால் விஷபேதி டாக்டரெனப் பெயர் பெற்றவரைக் கொண்டு நோயாளிக்குச் சிகிச்சை செய்வது நல்லது. எப்படியும் ஒரு வைத்தியரைக்கொண்டே வைத்தியஞ் செய்வது நல்லது.

பரிகாரம் (Remedy). (1). வெறும் வயிற்றோட்டங் கண்டவுடன் ஓமத்திராவகம் கொடுக்க வேண்டும்.

(2). விஷபேதியென்று கண்டபின் வைத்தியர் வரத் தடைப்பட்டால் குளோரோடைன் (Chlorodyne) 20, 30 துளிகள் ஜலத்தில் விட்டு இரண்டு மணிக் கொரு முறை கொடுக்கவேண்டும். குளோரோடைன் இல்லாவிட்டால் சூடத்திராவகம் 15, 20 துளிகள் சர்க்கரையில் விட்டு அரை மணி நேரத்துக்கொரு முறை கொடுக்கலாம். குடல்கள்மேல் கடுகுப் போல்டிஸ் போடவேண்டும். ஆனால் உடனே பேதியை முற்றிலும் நிறுத்திவிடலாகாது.

(3). வாந்தியும் பேதியுங்கண்டால் விஷபேதித் திராவகத்துக்குப் பதில் விஷபேதி மாத்திரைகள் கொடுப்பது உத்தமம். பாற்றர்சன் விஷபேதி மாத்திரைகள்(Patterson's Cholera Pills) மிகச் சிறந்தவை.

(4). வாந்தியைத் தடுக்க இரைப்பையின்மேல் கடுகுப் போல்டிஸ் போடலாம். அல்லது டர்பென்றைன் (Turpentine) தைலம் தடவலாம். கொஞ்சந் தண்ணீரில் பத்துப் பன்னிரண்டு கிறேன்ஸ் சோடாத்தூள் (Bicarbonate of Soda) போட்டுச் சாப்பிடலாம்.

(5). தசை இழுப்பையும், குளிர்ச்சியையும் நீக்கக் கையால் தேய்ப்பதும், சுடுமணல் முதலியவைகளால் ஒற்றடம் போடுவதும், கடுகுப்போல்டிஸ் உபயோகிப்பதும் அவசியம்.

(6). நீர் இறங்கும் வரையில் மோசம் விலகவில்லையாதலால் ஒரு தேக்கரண்டியளவு, அல்லது வயதுக்குத் தகுந்தபடி குறைத்த சுவீற்று ஸ்பிரிற்ஸ் ஆவ் நைற்றர் (Sweet Spirits of Nitre)கொஞ்சந் தண்ணீர் கலந்து மூன்று மணிக்கொரு முறை குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

(7). பால், கஞ்சி, கோழிக்குஞ்சுச் சூப்பு, ஆட்டுக் கறிப் பிராத் முதலிய ஆகாரம் வேளைக்குவேளை கொடுப்பது அத்தியந்த அவசியம். மூன்று மணிக்கொரு கோழி முட்டையைப் பச்சையாகக் கொடுப்பது நல்லது. தாகத்தைத் தீர்க்கத் தண்ணீர் தாராளமாய்க் கொடுக்க வேண்டும்; தண்ணீர் வாந்தியாகிப்போனால் ஜலக்கட்டிகளை ஒவ்வொன்றாய் வாய்க்குள் போடவேண்டும்.

(8). தலை சற்று குளிர்ந்து, கால்கள் சற்று அனலாயிருப்பது சுகத்துக்கு அடையாளம். ஆதலால் கால்கள் குளிர்ந்து போகாதபடி முன் சொன்ன பக்குவங்களைச் செய்யவேண்டும். பேதி சுகப்பட்டு வருகையில் சீதளம் நீங்கித் தோலில் அனலுண்டாகும். தலையில் அனல் அதிகப்படுமானால் உடனே காடி முதலியவைகளை உபயோகித்துத் தணிக்கவேண்டும்.

113. பிளேக் என்று சொல்லப்படும் வாதை (Plague). இந்தப் பயங்கரமான வியாதி 1896-ஆம் வருஷம் பம்பாய் நகரில் பிரவேசித்து, படிப்படியாய் இந்தியாவின் பலவிடங்களுக்குச் சென்று, 13 வருஷங்களுக்குள் 62 லட்சம்பேரை மடியச் செய்தது. இந்த வாதையைப் பிறப்பிக்கும் விஷவித்துக்கள் முதலாவது எலிகளிலிருந்து எலிகளுக்குச் சென்று வியாதியை யுண்டுபண்ணி, பிறகு எலிகளிலிருந்து எலிகளிலுள்ள ஈக்கள் மூலமாய் மனுஷருக்குள் சென்று வியாதியைப் பிறப்பிக்கின்றன. மூட்டைப்பூச்சியுங் கூட விஷவித்துக்கள் பரவுவதற்குக் காரணமாம். இவ்விஷவித்துக்கள் புண், காயம், நகம் படுவதினாலுண்டாகும் கீறல் முதலியவைகளின் மூலமாயும், நமது தோல் வழியாகவும், சுவாசிப்பதினாலும், வாய்வழியாகவும் நமக்குள் செல்லுகின்றன. பிளேக் நுரையீரலைப் பற்றிய (Pneumonic Type) வாதையானால் விஷவித்தைச் சுவாசித்ததினால் நுரையீரல்கள் இரண்டும் அல்லது ஒன்று சீர்கேடடையும். இந்த வகுப்பு வாதை மகா மோசமானதாயினும் வியாதிப்பட்ட நூறு பேரில் மூவர் முதலாய் இவ்வகுப்பு வாதையுடையவர்களா யிரார்கள். கட்டியுண்டாகும் வகுப்பைச் (Bubonic Type) சேர்ந்த பிளேக், எலிகளிலுள்ள ஈக்கள் மூலமாய்த்தான் பரவுகின்றன. பிளேக் வாதையால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் அதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பிவிடப்பட வேண்டும். இந்த வாதை பரவாதிருக்கக் கையாடவேண்டிய முறைகளாவன:—

(1). வைசூரியைத் தடுக்க அம்மை குத்திக்கொள்வதுபோல் இந்த வாதையைத் தடுக்க பிளேக் இனுக்குலேஷன் (Plague Inoculation) முறையால் பிளேக் விஷத்தைத் தேகத்துக்குள் செலுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

(2). நோய்கண்ட வீட்டிலுள்ளவர்களைத் தொற்று நீக்கி, தனித்த இடத்தில் கொண்டுபோய்வைத்து, வீட்டையும், வீட்டிலுள்ளவர்களையுந் தொற்று நீக்கிச் சுத்தப்படுத்தி அவைகளைக் கொஞ்சக் காலம் உபயோகிக்காம லிருக்க வேண்டும். பேர்க்குலோரைட் ஆவ் மேர்க்குரி (Perchloride

of Mercury) என்னும் ரச உப்பும், சுண்ணாம்பும் முக்கிய தொற்று நீக்கிகள்.

(3). உடுப்புகளால் தேகத்தை மூடி, பாதரட்சையால் பாதங்களைக் காப்பது நல்லது. காயம், சொறி முதலியவை உள்ளவர்கள் வெளியே போகையில் அவைகளை நன்றாய் துணியால் மறைத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

(4). பிளேக் நோயால் சாகும் எலிகளினால் பிளேக் பரவ, அவைகளின் மேலிருக்கும் பூச்சிகள், அவைகளை மொய்க்கும் ஈக்கள் முதலியவைகள் மூலமாய் பிளேக் மனுஷரையும் பிடிக்கிறபடியால் எலிகள் நமது வீடுகளிலிராதபடி பார்க்கவேண்டும். செத்த எலிகளைத் தொடாமல் அவைகளைச் சுட்டெரிக்கவேண்டும்.

(5). பிளேக் உண்டுபண்ணும் எலிகளிலுள்ள ஈக்கள் பிளேக் நடமாடும் ஊரிலிருந்து கொண்டுவரப்பட்டாலன்றி நமது ஊரில் பிளேக் தலைகாட்டாது. ஆதலால் பிளேக் நடமாடும் ஊர்களிலிருந்து ஆட்கள் பொருட்கள் நமது ஊருக்கு வராதபடி தடுக்கவேண்டும்.

(6). மேற்காட்டிய முறைகளை அனுசரிப்பதோடு முன் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சுகாதார விதிகளையுங் கைக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் இந்த நோயை அற்றுப்போகச் செய்யும்படி கவர்ன்மெண்டார் படும் பிரயாசத்துக்கு எந்த விஷயத்திலுந் தடையாயிராமல், அநுகூலமாயிருந்து, நமது சொந்த வசதியை மாத்திரங் கவனியாமல் பிறர் நன்மையையும், தேச வாழ்வையுங் கருதவேண்டும்.

114. க்ஷயரோகம் (Tuberculosis). இந்த வியாதி உலகமெங்கும் நேரிடுகிற மரணங்களில் ஏறக்குறைய ஏழில் ஒரு பங்குக்குக் காரணமாயிருக்கிறது. ஈரமுங் காங்கையுமான நாடுகளில் பரவும் இந்த வியாதி காங்கையான நமது சென்னை ராஜதானியிலும் மிகச் சாதாரண வியாதி ஆகிவிட்டது ஆச்சரியப்படத்தக்கது. டியுபர்க்கில் (Tubercle) என்று சொல்லப்படும் விஷவித்து நமது நுரையீரல்களிலுண்

டாகி அவைகளைக் கெடுப்பதினால் இந்த வியாதியுண்டாகிறது. க்ஷயரோககக்காரர் விடும் சுவாசத்திலும் அவர்கள் துப்பும் சளியிலும் இவ்விஷ வித்துக்கள் இருக்கின்றன.

இவ்வியாதி ஆரம்பிக்கும்போது வறண்ட குற்றிருமல் உண்டாகும். இது விசேஷமாய் அதிகாலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும்போது தொந்தரவு செய்யும். அற்ப வேலை செய்தாலும் களைப்பு அதிகமாய்த் தோன்றும். படிகள் வழியாய் மேல் வீட்டுக்கு ஏறுவது கடினமாயிருக்கும். வரவர சளியும் துப்பவேண்டிய திருக்கும். சளியோடுகூட நுரைபோன்ற பளபளப்பான இரத்தமும் விழும். இரத்தங் கக்குதலே இவ்வியாதிக்கு முதலடையாளம் என்று சொல்லலாம். நாடியுங் கதித்தோடும். சாயந்தரத்தில் சுரம் உண்டாவதுபோலிருக்கும். இந்த ஸ்திதி பல வாரங்களாகவும், மாதங்களாகவும், வருஷங்களாகவுங்கூட இருக்கலாம் உடனே வைத்தியரைக்கொண்டு நுரையீரல்களைப் பரீட்சிப்பது அத்தியந்த அவசியம்.

வியாதி முற்றியவுடன் இருமல் அதிகப்பட்டு, அதிகச் சளி வெளிப்படும். அந்தச் சளி மஞ்சள் நிறமாயும், உருண்டை வடிவமான துணிக்கைகளாகவும் இருக்கும. அதில் இரத்தக் கோடுகளும் காணப்படும். இரவுதோறும் சுரம் உண்டாகி, பிறகு அதிக வேர்வை யெடுக்கும். ஆகாரம் சரியாய்ச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தாலும் தேகம் மெலிந்து கொண்டே போகும். நெஞ்சிலும், பக்கங்களிலும் அடிக்கடி சுறுக்குச் சுறுக்கெனக் குத்தும். பேச்சுத் தடுமாறினால் வியாதி தொண்டைக்கும், பேதியுண்டானால் குடல்களுக்கும் எட்டிவிட்டதென்று அறிந்துகொள்ளலாம. கடைசியாக நோயாளி முற்றாய்க் களைத்துப் போனதினாலாவது, நுரையீரலிலுள்ள இரத்த நாளம் அறுந்துபோய் இரத்தம் கக்கியாவது உயிர் துறக்க நேரிடும்.

ஈரமற்ற வெளிச்சமுள்ள, ஆகாயந் தாராளமாய் வந்து போகத்தக்க சுத்தமான வீட்டில் வசித்து ஈரம் சரீரத்தில் தாக்காதபடி கம்பளி உள்ளுடுப்பு தரித்து, நமது சரீரத்தை

யும் வஸ்திரத்தையுஞ் சுத்தமாய் வைத்திருந்து, இலேசாய் ஜீரணிக்கத் தக்கதும், பலத்தைத் தரத்தக்கதுமான போஜனத்தைப் புசித்து, க்ஷயரோகத்தால் வருந்துவோரண்டை போகாதிருந்தால் இந்த வியாதிக்கு ஒருவாறு தப்பலாம்.

பரிகாரம் (Remedy). இந்த வியாதி வந்த விடத்துக் கைக்கொள்ளவேண்டிய சுகாதார விதிகளையும், பரிகாரங்களையும் இதன் கீழ் காண்க.

(1). க்ஷயரோகக்காரர் பகலெல்லாம் வெளியிலேயாவது, மரங்களின் நிழலிலேயாவது வசிக்கவேண்டும்; இரவிலே வீட்டின் மேற்றளத்திலாவது, மழை அல்லது பனியிருந்தால் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வீசியடிக்கும் தாழ்வாரத்திலாவது, திறந்த பக்கங்களுடைய பந்தலின் கீழாவது கட்டிலின் மேல் படுத்து நித்திரை செய்யவேண்டும். சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்சமும் மற்ற எல்லா வியாதிகளுக்கும் சத்துராதிகளாயிருப்பதுபோல இந்த க்ஷயரோகத்துக்கும் பெரிய சத்துராதிகளா யிருக்கின்றன.

(2). குளிருக்கும், ஈரத்துக்குந் தப்ப எப்போழுதுங் கம்பளி உள்ளுடுப்புத் தரித்திருக்கவேண்டும்.

(3). முந்திப் படுக்கைக்குப்போய் நன்றாய்த் தூங்கப் பார்க்க வேண்டும்.

(4). சந்தோஷமாயிருந்து நூதன காரியங்களைப் போய்ப் பார்த்து, கடல் யாத்திரை செய்து, குன்னூர், கோத்தகிரி முதலிய இடங்களுக்கு வெயில் காலத்தில் போய்வந்து, மனதுக்குஞ் சற்று வேலை கொடுத்துக் காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும்.

(5). இலேசாய் ஜீரணிக்கக்கூடியதும், பலந் தரத் தக்கதுமான போஜனத்தைச் சாப்பிட்டுக் குறைவைக் கூடிய வரை சரிப்படுத்தப் பார்க்கவேண்டும். கோழி முட்டைகளை அதிகமாய் வழங்கவேண்டும்; அவைகளைப் பச்சையாய் உப்பும் மிளகு தூளுஞ் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

(6). மீனெண்ணெய் (Cod liver Oil) தடவைக்கு ஒரு தேக் கரண்டியாக தினம் இரு முறை குடிக்கவேண்டும். பேதி உண்டாகுமானால் உடனே மீனெண்ணெயை நிறுத்த வேண்டும். எந்த மீனெண்ணெயும் ஒவ்வாதுபோனால் கேப்லர் எக்ஸ்டிராக்ட் ஆவ் மால்ற் (Kepler Extract of Malt) சாப்பிடலாம். இரும்புத் திராவகமும், குனைனும் பலத்துக்காகச் சாப்பிடலாம். வ்பெல்லோஸ் கம்பவுண்ட் சிரப் ஆவ் ஹைப்போபாஸ்பைற்ஸ் (Fellowes's Compound Syrup of Hypophosphites) இவ்வியாதிக்குச் சிறந்த மருந்து. இருமலைச் சாந்தப்படுத்த அதற்கேற்ற மருந்தும் சாப்பிட வேண்டும். மருந்துக்காக வைத்தியரிடம் போவதே சரி. அநேக நூதன பரிகாரங்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

(7). க்ஷயரோகத்துக்காகவே கட்டப் பட்டிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய், டாக்டர் சட்டப்படி நடந்துகொண்டு மருந்து சாப்பிடுவது உசிதம்.

க்ஷயரோகக்காரர் தன்னயம் அற்றவர்களாய் நடந்து, சளியை அங்கு மிங்குந் துப்பாமல், தொற்று நீக்கும் திராவக மிருக்கும் பாத்திரங்களில் மாத்திரம் துப்பி, பிறரோடு கலக்காமலிருக்கவேண்டும். தங்கள் சளியை தாங்கள் விழுங்கவுங் கூடாது; க்ஷயரோகக் குடும்பங்களிலுள்ள பிள்ளைகளை அவர்கள் பெற்றோர் அவர்களுடைய சாப்பாடு, உடுப்பு, குடியிருப்பு, சரீரம் விஷயமாய்ச் சுகாதார விதிகளை எப்போதுந் திட்டவட்டமாய்க் கைக்கொள்ளப் பழக்குவிக்க வேண்டும்.

க்ஷயரோகங்களில் எலும்பு, குடல் முதலியவைகளைப் பற்றிய பலவகை க்ஷயரோகங்கள் உண்டு; அவைகளுக்குரிய நூதன பரிகாரங்களுங் கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

115. கக்கிருமல் (Whooping-cough). இந்தத் தொற்று வியாதி மூக்கிலுந் தொண்டையிலுமுள்ள சவ்வி லிருந்து சனிக்கிற விஷ வித்துக்களால் உண்டாகிறதென்று எண்ணப்படுகிறது. இது சாதாரணமாய்ச் சிறு பிள்ளை

களைத்தான் பிடிக்கும். வியாதி தொற்றி பதினாலு நாட்களில் ஆரம்பித்து ஆறு வாரங்களாக உபாதை தரும். நோயாளி சுகப்பட்டபின் ஆறு வாரங்களாக இது பிறரைத் தொற்றுந் தன்மையுள்ளது. ஆகையால் சிறு பிள்ளைகள் இந்த நோய்வந்த பிள்ளைகளோடு கலக்கலாகா. கக்கிருமல் சாதாரண ஜலதோஷத்தைப்போல ஆரம்பிக்கும். பின்பு இரவில் இருமல் மாத்திர மிருக்கும். சில நாட்கள் சென்றபின் இருமல் ஒரே இழுப்பாய் இழுக்க ஓர்வகைச் சத்தமுண்டாகும். இருமலிருக்கையில் வாந்தியுமுண்டாகும். கக்கிருமல் தன்னில்தானே மரணத்துக் கேதுவான வியாதி அல்லாதே போனாலும் வேறு பல வியாதிகளையும் வருவிக்கும் வியாதியான படியால் மரணமுஞ் சம்பவிக்கிற துண்டு.

பரிகாரம் (Remedy). இருமலினால் இழுப்பு உண்டாகையில் ஒரு கையினால் பிள்ளையின் முதுகையும், மற்ற கையினால் நெற்றியையுந் தாங்கவேண்டும். வாந்தியாகிறவைகளை வாயிலிருந்து துடைத்தெடுத்து, முதுகைத் தடவிக்கொடுக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் சுரத்துக்குரிய தன்மை இருக்கும்; அப்போது சுரத்துக்குரிய மருந்து கொடுக்கலாம். அதற்குப் பின் 3 கிறேன்ஸ் படிகாரத்தை ஜலத்தில் கரைத்து நாலு மணிக் கொரு முறை கொடுக்கலாம். இருமல் வந்து, விட்டவுடன் நெஞ்சிலும் முதுகிலும் தைலம் தேய்க்கலாம். வயிறு போகாதிருந்தால் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் கொடுத்து குடலைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். சளியினால் மூச்சுவிடுவது கஷ்டமாயிருந்தால் வாந்திக்கு மருந்து கொடுக்கலாம். போஜனம் இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்கதாய் இருக்கவேண்டும். வாந்தி அதிகமாயிருந்தால் இருமலுடன் உண்டாகும் இழுப்பு விட்டவுடன் பலமான சூப்பு கொடுக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் இன்னொரு முறை இருமலும் இழுப்பும் வருமுன் குடித்த சூப்பு ஜீரணமாகிவிடும். இரவில் தலை தலையணைமேல் உயர்த்தி வைக்கப்படவேண்டும். படுக்கையறையில் ஆகாயந் தாராளமாய் வந்து போக ஜன்னல்கள் திறக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். ஆயினும் நேர் காற்று சரீரத்தில் படத்தக்கதாய்ப் படுத்திருக்கப்படாது.

இந்த வியாதியோடு வேறு வியாதி சேர்ந்துகொள்ளுமானால் அதற்குரிய மருந்து சாப்பிடவேண்டும்.

116. கூகைக்கட்டு (Mumps). கூகைக்கட்டும் தொற்று வியாதியைச் சேர்ந்தது. இது சாதாரணமாய்ப் பிள்ளைகளுக்கும், பிள்ளைப் பிராயத்திலிருந்து பெரியவர்களாகிறவர்களுக்குந்தான் வரும். கைக்குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் சாதாரணமாய் இவ்வியாதிக்கு உட்படுகிறதில்லை. பெண்களைப் பார்க்கிலும் ஆண்கள்தான் இவ்வியாதியால் அதிகமாய்ப் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். வியாதிதொற்றி இரண்டு மூன்றுவாரங்களுக்குள் முதலாவது அற்ப சுரம் ஆரம்பிக்கும். கழுத்தின் ஒரு பக்கத்தில் காதுக்குச் சற்று கீழ் நோவுண்டாகி அற்ப வீக்கங் காணப்படும். அது பரவி இரண்டு நாட்களுக்குள் ஒரு பக்கத்துக் கன்னமும் கழுத்தும் வீங்கிப்போகும். சாதாரணமாய் இன்னும் இரண்டொரு நாட்களுக்குள் மறு பக்கத்துக் கன்னமும் கழுத்தும் வீங்கிப் போவதுண்டு.

பரிகாரம் (Remedy). சுரம் அதிகப்பட்டாலன்றி மருந்து அவசியமல்ல. நோயாளியை அமைதியாய் இருக்கச் செய்து, வயிறு தாராளமாய்ப் போகும்படி பார்த்து, இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்க ஜல ரூபமான போஜனம் கொடுக்கவேண்டும். வீக்கத்தின் மேல் பஞ்சு வைத்துக் கட்டலாம். நமது நாட்டார் கூகைக்கட்டைப் 'பொன்னுக்கு வீங்கி' என்று சொல்லி, நோயாளியின் கழுத்தில் பொன்னாபரணங்களைப் போடுவார்கள்; இது அனாவசியம். வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் அரைத்து வீக்கத்தின்மேல் பூசுவது நல்லது; இரண்டு மூன்று நாட்களில் வீக்கம் வாடிப்போகலாம்.

X. அதிகாரம்.

பலவித சுரங்கள் (Fevers).

117. பொதுக் குறிப்புகள் (General Notes). சுரங்களில் பலவகைகள் உண்டு. விடா அற்பசுரம் போன்ற சுரங்

கள் எட்டாம் அதிகாரத்தில் வரவேண்டிய அற்ப வியாதிகளாம்; ஆனால் விஷசுரம், கோப்புளசுரம் போன்றவை ஒன்பதாம் அதிகாரத்தில் வரவேண்டிய தொற்று வியாதிகளாம். அப்படியிருக்க, அவைகளைத் தனியாக இவ்வதிகாரத்தில் கொண்டு வந்ததற்குக் காரணம் நமது நாட்டில் சுரத்தினால் மடிகிறவர்கள் தொகை மற்ற வியாதிகளினால் மடிகிறவர்கள் தொகையிலும் அதிகமாயிருப்பதே. இந்தியா முழுவதிலும் சுரத்தினால் மடிகிறவர்கள் தொகை முப்பதுலட்சத்துக்கதிகமென்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்; அப்படியானால் சுரத்தால் பீடிக்கப்படுகிறவர்கள் கோடிக்கணக்காய்த்தான் இருப்பார்கள். சென்னபட்டணத்தில் வாரந்தோறும் 300 முதல் 500 பேர் வரை பல வியாதிகளால் சாகிறார்கள்; இவர்களில் சுரத்தினால் சாகிறவர்கள் பாதிக்கு மேலென்று பத்திரிகைகள் மூலமாய் அறிந்து கொள்ளலாம். இப்படி சுரமானது மனுஷருக்கிருக்கும் சத்துராதிகளிலெல்லாம் பலத்த சத்துருவாயிருப்பதற்கு பின் வருபவைகள் காரணங்களாம்.

(1). சுரங்களில் பலவகையுண்டாதலால் இது இன்ன சுரமென்று கண்டறிந்து, ஏற்கனவே தக்க பரிகாரம் செய்ய முடியாதவர்களாயிருக்கிறோம். ஒருவகைச் சுரத்துக்கும் மற்றொரு வகைச் சுரத்துக்குமுரிய பொதுக் குணங்கள் பலவுண்டாதலால் தேர்ந்த வைத்தியர் முதலாய்ச் சில சுரங்கள் எந்த வகுப்பைச் சேர்ந்தவையென ஆரம்பத்தில் கண்டறிவது அசாத்தியமாயிருக்கிறது.

(2). ஓர்வகைச் சுரம் மருந்துப் பிரயோகமில்லாமலே இரண்டொருநாளில் போய்விடுவதால், அந்தச் சுரத்துக்கு மருந்து தெரிந்த பலர் "வெளுத்ததெல்லாம் பால், கறுத்ததெல்லாம் தண்ணீர்" என்றாற்போல் எல்லா சுரங்களுக்கும் ஒரேவகை மருந்தைக் கையாடி வியாதியை முற்றவிடுகிறார்கள்.

(3). சுரமானது சரீரத்தை எரித்து விடுகிற வியாதியென்பதை மறந்தாற்போல், வியாதிக்காரர் இஷ்டத்துக்

கிணங்கி, அவர்களுக்குப் போதுமான ஆகாரங் கொடுக்கா திருக்கிறார்கள்.

(4). சுரம் நீங்கியபின் வியாதி முற்றிலும் நீங்கிவிட்ட தாக எண்ணிக்கொண்டு, பலத்தைத் தரத்தக்க வஸ்துக்க ளைச் சாப்பிட்டுத் தேகத்தைப் பலப்படுத்தா திருக்கிறார்கள்.

மேற்காட்டிய குறைகளை நீக்க ஜனங்கள் முயல்வார்க ளானால் சுரத்தால் மரிப்போர் தொகை மிகக் குறைந்துபோகு மென்பதற்கு ஐயமில்லை.

சரீர அனல் அதிகப் படுதலும், தாகமெடுத்தலும், நாடி கதித்து அடித்தலும், முகஞ் சுரந்திருப்பதும், மூத்திரம் அளவில் குறைந்து அதிக நிறங் கொடுப்பதும் எல்லாச்சுரங் களுக்கும் பொதுவான அறிகுறிகளாம்.

எல்லா சுரங்களுக்கும் பொதுப் பரிகாரம் (General Remedy).

(1). சரீர அனலைக் குறைத்தல் (Reducing the bodily heat). உஷ்ணம் அதிகப்பட விட்டுவிட்டால் தேகம் மெலிவடைந்து, பலவீனம் மேலிட்டு மரணஞ் சம்பவிக்கும். ஆதலால் மட்டுக்கு மிஞ்சியிருக்கும் சரீர அனலைக் குறைக்க வேண்டும். தலை குளிர்ந்து பாதங்கள் அனலாயிருப்பது சுகத்துக்கு அடையாளம். காடியும் தண்ணீருங் கலந்த நீரில் ஒரு துண்டு துணியை நனைத்துத் தலையில் போட்டாவது, அல்லது ஜலக் கட்டியைத் தலையில் வைத்துக் கட்டியாவது தலையிலுள்ள சூட்டைத் தணிக்க வேண்டும். ஒரு பங்கு காடியோடு மூன்று பங்கு தண்ணீர் சேர்ந்த நீரில் துணியை நனைத்துத் தேகத்தைத் துடைப்பதினாலும், ஜலக் கட்டியை யாவது குளிர்ந்த ஜலத்தையாவது சாப்பிடுவதினாலும் காய்ச் சலைத் தணிக்கலாம். காய்ச்சலைத் தணிக்க வைத்தியர்களி டம் ஃபினசெற்றின் (Phenacetin) முதலிய சிறந்த மருந்து களுண்டு.

(2). இளைப்பாறல் (Rest). காய்ச்சலைப்போலவே சரீ ராப்பியாசமும், நினைக்கும் ஒவ்வொரு நினைவும் சரீரத்தை

மெலிவடையச் செய்யும். ஆதலால் நோயாளியை அமைதி யாய்ப் படுத்திருக்கச் செய்யவேண்டும்.

(3) போதுமான அளவு போஜனம் சாப்பிடுதல் (Support by Food). சுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கையில் பட்டினியாயிருத்தல் அல்லது மட்டுக்குக் குறைத்துச் சாப்பிடுதல் நெருப்புப் பிடித்த வீட்டில் காற்றுஞ் சேர்ந்ததுபோலிருக்குமே தவிர வேறல்ல. போலி இந்து வைத்தியர்கள் செய்வதுபோல "இலங்கணம் பரமௌஷதம்" என்று எண்ணி நோயாளியைப் பட்டினியா யிருக்கச் செய்வதினால் தான் வியாதி பலங்கொண்டு இலேசாய் மரணஞ் சம்பவிக்கிறது, ஆதலால் இலேசாய் ஜீரணமாகத்தக்க கஞ்சி முதலியவைகளை அடிக்கடி கொடுத்துப் பலத்தைக் காக்கப் பிரயாசப் படவேண்டும்.

(4). இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்தல் Purification of the blood). சற்று வயிறுபோக, அல்லது வாந்தி யெடுக்க மருந்து சாப்பிடுவதும், குவைனை (Quinine) முதலிய சுர மருந்துகள் உபயோகிப்பதும் தேகத்திலுள்ள விஷத்தை நீக்கி இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். ஆனால் பேதி அதிகம் போகத் தக்கதாய், அல்லது வாந்தி அதிகம் எடுக்கத் தக்கதாய், மருந்து கொடுப்பது தப்பு.

118. விடா அற்ப சுரம் (Simple Continued Fever). போஜன பேதம், கஷ்ட உழைப்பு, வெயில் படுதல், பருவ காலங்கள் மாறுகையில் குளிர்ச்சி படுதல், பிள்ளைகளுக்குப் பல் முளைத்தல் முதலிய காரணங்களால் இது உண்டாகும். இவ்வகை சுரம் இருபத்து நாலு மணி நேரத்துக்குள் மருந்துப் பிரயோகமில்லாமலே நீங்கிப் போகும். சில சமயங்களில் மூன்று,நாலு நாட்கள்வரை நீடித்திருக்கும். குவைனை இதற்கு ஏற்ற மருந்து.

119. தணிவு சுரம் (Remittent Fever). தணிந்து தணிந்து வரும்; முற்றாய் நிற்கிறதில்லை. இதற்கு ஏழு நாள் சுரமென்றும் பெயர். ஏழு நாள் சுரம் விட்டிருந்து

பதினாலாம் நாள் மறுபடியும் வரலாம். வயிற்றோட்டம், சீதபேதி, ஈரலைப்பற்றிய வியாதி முதலியவைவுஞ் சேர்ந்து கொள்வதால் மரணஞ் சம்பவிக்கிறதுண்டு. மலபந்தமிருந்தால் பேதிபோக அல்லது வாந்திபண்ண மருந்து கொடுக்கலாம். காய்சசல் திராவகங்கள் கொடுக்கலாம். குனைன் பிரயோஜனப்படாது. வைத்தியருடைய ஆலோசனையைத் தேடவேண்டும். வியாதி நீங்கியபின் பலத்தைத் தரத்தக்க போஜனமும் மருந்துஞ் சாப்பிட வேண்டும்.

120. விஷ சுரம் (Typhus). இது விஷ வித்துக்களாலுண்டாகிறது. இதற்கு பதினாலு நாட் சுரமென்றும் பெயர். ஏழு நாட்களுக்குள் கொசுக்கடிபோல் தடிப்புகள் முதலாவது அக்கிளிலும் அடிவயிற்றிலுமுண்டாகி, பிறகு தேகமெங்கும் பரவும். ஏழாம் நாளிலே புத்தி தடுமாறி புலப்பமுண்டாகும். மரணம் சாதாரணமாய் பன்னிரண்டாம் நாள் முதல் பதினாலாம் நாளுக்குள் சம்பவிக்கும். அதிசார விஷசுரம் (Typhoid Fever) இருபத்தொரு நாட்களிருக்கும். விஷசுரங்களெல்லாம் மரணத்தை விளைவிக்கக் கூடியவைகள்; ஆகையால் வைத்தியர்களைத் கொண்டே சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சுகப்பட்டபின் பலத்தை தரத்தக்க போஜனமும் மருந்தும் சாப்பிடுவதுமன்றி சௌக்கியத்திற்காக இடம் பெயர்ந்து வேறிடம் போய் வருவது நலம்.

121. முறைக் காய்ச்சல் (Malaria). இது சுர வகுப்பைச் சேர்ந்ததாயினும், இந்தியாவிலும், மற்ற உஷ்ணப் பிரதேசங்களெங்கும் காணப்படும் வியாதிகளில் மிக முக்கியமான தானதால் இதைப்பற்றி விவரமாகச் சொல்ல விரும்புகிறோம். விஷ வித்துக்களால் உண்டாகும் பிளேக் என்று சொல்லப்படும் வாதை, விஷபேதி, பெரியம்மை முதலிய வியாதிகள் ஒன்றினால் மடிகிறவர்களைப் பார்க்கிலும் இந்த சுரத்தால் நமது தேசத்தில் மடிகிறவர்களின் தொகை அதிகம்.

முறைக்காய்ச்சலுக்குக் காரணமாகிய கொசுகுகள் (Mosquitoes which cause Malaria). அனேவ்பிலிஸ் (Ano-

pheles) என்று சொல்லப்படும் ஓர்வகைக் கொசுக்கள் சுரத்தால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளியைக் கடிக்க, நோயாளியின் இரத்தத்தோடுகூட இவ்வகைச் சுரத்தைப் பிறப்பிக்கும் விஷவித்துக்களும் அக்கொசுக்களின் இரைப்பைக்குள் பிரவேசித்து, பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்களுக்குள் பெரிதாகி வெடித்தவுடன் ஏராளமான விஷவித்துக்கள் அவைகளிலிருந்து புறப்பட்டு இக்கொசுக்களின் உமிழ்நீர்க் கோளங்களுக்குச் செல்ல, இக்கொசுக்கள் மனுஷரைக் கடிக்கும்போது இவ்விஷ வித்துக்கள் அவர்கள் இரத்தத்திற்குள் சென்று, விருத்தியாகி, இரண்டு மூன்று வாரங்களில் இவர்களுக்குள் இவ்வகைச் சுரத்தை உண்டாக்குகின்றன. இவ்விஷ வித்துக்களில் மூன்று வகையானவைகளுண்டு. ஒன்று 24 மணி நேரத்திற்கொரு முறையும், மற்றொன்று 48 மணி நேரத்திற் கொரு முறையும், வேறொன்று 72 மணி நேரத்திற் கொரு முறையும் இரத்தத்தில் விருத்தியாகிறபடியால், கடித்த கொசுக்குத் தக்கதாக சுரம் தினந்தோறும் அல்லது ஒருநாள் விட்டும், அல்லது இரண்டு நாட்கள் விட்டும் வரும். பெண் கொசுகுகள்தான் இரத்தத்தை உறிஞ்சி விஷவித்துக்களை ஒரு ஆளிலிருந்து இன்னொரு ஆளுக்குக் கொண்டுபோகின்றன. ஆண் கொசுகுகள் செடிகளின் ரசத்தைக் குடித்துப் பிழைக்கின்றன.

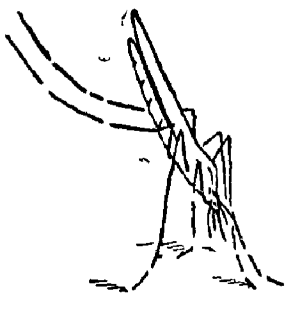


Fig. 14. சுரத்துக்குக் காரணமாகிய கொசுகு(Mosquito which causes Malaria).

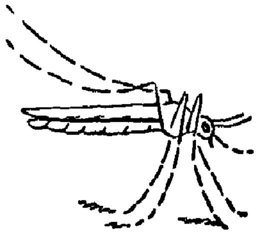


Fig. 15. சாதாரண கொசுகு (The Common Mosquito).

பெண் கொசுக்கள் ஜலத்தில் முட்டையிடுகின்றன. இந்த முட்டைகள் 24 முதல் 48 மணிக்குள் வெடிக்க லார்வா (Larva) என்ற கிருமிகள் வெளிப்படுகின்றன. இக்கிருமிகள் ஜலத்திலுள்ள தாவர அணுக்களையும், ஜீவாணுக்களையும் ஆவலோடு சாப்பிட்டு, ஆறுமுதல் பத்து நாட்களுக்குள் பெரிதாகி, பல முறை தங்கள் தோல்களை உரித்து, பியுபா (Pupa) என்றழைக்கப்படும் கூட்டுப் புழுக்களாகின்றன. கூட்டுக்குள்ளிருக்கையில் இவைகள் சாப்பிடுகிற தில்லை. இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் கூடுகள் வெடிக்க சிறகுள்ள கொசுகுகள் வெளிப்படுகின்றன. ஒரு முறை அவைகள் இரத்தத்தைக் குடித்தபின் முட்டையிடக்கூடியவைக ளாகின்றன.

நோயாளிகள் இரத்தத்தை உறிஞ்சுவதினால்தான் இக்கொசுகுகள் இவ்வியாதியைப் பரவச்செய்கின்றன. இந்த நோயில்லாத காலங்களில் அவைகள் நமக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. மேலும் இக்கொசுகுகள் தாங்கள் உற்பத்தியாகு மிடங்களிலிருந்து கால் அல்லது அரை மைலுக்கு அதிகமாய்ப் பறக்கிறதில்லை. இவைகள் விருத்தியாவதற்குக் குறைந்தது அரை அங்குல ஆழமுள்ள கட்டுக்கிடையான ஜலம் தேவை. இரத்தத்திற்குள் பிரவேசிக்கும் விஷவித்துக்கள் அதில் மிதக்கும் ரெட் கார்பஸ்ல்ஸ் (Red Corpuscles) என்னும் சிவப்பு அணுக்களைத் தாக்கி அழித்துவிடுவதால் நோயாளி வெளுத்துப்போகிறான். இந்தச் சுரத்தால் அதிகக் காலம் வருந்துகிறவர்கள் ஈரல் முதலியவைகளைப் பற்றிய வியாதிகளுக்குள் இலேசாய் அகப்படுவார்கள்; அவர்கள் மண்ணீரலும் பருத்துப்போம்.

இவ்வியாதி வராதபடி தடுக்கும் முறைகள் (Preventive Measures). (1). கோசுகுகளால் கடிக்கப்படாதபடி ஏதாவ தோர் உபாயந் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். இரவில் கொசுகு கள் நம்மை அணுகாதபடி வலை உபயோகிக்க வேண்டும்.

(2). நமது வீட்டிலும், வீட்டைச் சுற்றி அரை மைல் தூரம்வரையில் நீர் கட்டிக் கிடக்காதபடி பார்க்கவேண்டும். ஜலமிருக்கும் பாத்திரங்களெல்லாம் மூடப்பட்டிருக்கவேண் டும். மழை ஜலம் முதலியவைகள் தங்கியிராதபடி தகரம், உடைந்த பானை, சட்டி முதலியவைகள் தெருவில் கிடக்க விடலாகாது. ஊருக்குச் சமீபத்திலுள்ள குளம், குட்டை கள் தூர்த்துப்போடப்பட வேண்டும்.

(3). மண்ணெண்ணெயால் கோசுகுக் கிருமிகள் அழிக் கப்பட வேண்டும். தூர்க்கப்படாத குளம், குட்டை கிணறு முதலியவைகளின் ஜலத்தின்மேல் ஒரு சதுர கெஜம் பரப் புக்கு அரைத் தேயிலைக் கோப்பையளவான மண்ணெண் ணெய் தெளிப்பதினால் கிருமிகள் அழிக்கப்படும். மாதந் தோறும் இம்முறையைக் கையாடுவதினால் கொசுகுகள் விருத்தியாகாதபடி தடுக்கலாம்.

(4). இவ்வியாதி நடமாடுங் காலத்தில், அல்லது இவ் வியாதியிருக்கு மிடங்களுக்குச் செல்லுகையில் குவைனு சாப் பிடவேண்டும். பெரியவர்கள் தடவைக்கு 15 கிரேன்ஸாக வாரத்துக்கு இரு முறை குவைனு சாப்பிடலாம். சிறியவர் கள் வயதுகுத் தக்கதாகக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வியாதி வந்தவிடத்து தடுக்கும் முறைகள் (Curative Measure). (1). குளிர் இருக்கும்போது சீக்கிரம் அது நீங்குவ தற்குரிய எல்லா வகையுங் கையாட வேண்டும். தேகத் தைக் கம்பளியால் மூடி, கைகளையுங் கால்களையுந் தேய்த் துச் சூடு பிறக்கச் செய்யலாம், தவிட்டை வறுத்துக் கால் கைகளுக்கு ஒற்றடமிடலாம். வெந்நீர்ப் புட்டிகளைக் கம் பளியால் சுற்றி அக்கிளிலும், பாதங்களிலும் வைக்கலாம். சுடு தேயிலைப் பானம், சுடு காப்பிப் பானம், சுடு கஞ்சி முதலியவைகளைக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

(2). குளிர் நீங்கிக் காய்ச்சல் வந்தபின் கூடிய சீக்கிரம் காய்ச்சலைத் தணிக்க வேண்டும். மூடியிருந்த துணிகளை நீக்கிவிடவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலம், ஜலக்கட்டி, அல்லது ஜலக்கட்டி சேர்ந்த பானம் முதலியவைகளைத் தாராள மாய்ச் சாப்பிடச் செய்யலாம். காடி சேர்ந்த தண்ணீரால் தேகத்தைத் துடைக்கலாம். வியர்வையுண்டாக வெடியுப்புக் கலந்த தண்ணீராவது, வேறு காய்ச்சல் திராவகமாவது கொடுக்கலாம். எப்படியாவது கூடிய சீக்கிரம் காய்ச்சலைத் தணிக்கப் பார்ப்பது அவசியம்.

(3). நன்றாய் வியர்க்கும்போது துணியால் வேர்வையைத் துடைத்துக் கொண்டிருப்பதுந் தவிர தேகத்தில் குளிர் காற்று படாதிருக்கவும் பார்க்கவேண்டும்.

(4). சுரம் விட்டபின் குவைனைத்தூள் கொடுக்கவேண்டும். குளிர் இருக்கும் போதாவது, காய்ச்சலிருக்கும் போதாவது இம்மருந்தைக் கொடுக்கவே படாது. பெரிய ஆளுக்கு ஒரு நேரத்துக்கு பத்து கிறேன்ஸ் குவைனுவுக்குக் குறையாமல் ஒரு நாளுக்கு 50 கிறேன்ஸ் குவைனு கொடுக்கலாம். பிள்ளைகளுக்கு வயதுக்குத் தக்கதாக அளவைக் குறைத்து தினம் நாலைந்து முறை கொடுக்கலாம்.

(5). காய்ச்சல் வருவதற்குச் சற்று முந்தி குவைனு சாப்பிடுவதினால் காய்ச்சல் சீக்கிரந் தணிந்துவிடும். குவைனு கிடையாத பட்சத்தில் அதற்குப் பதில் வேப்பம் பட்டைத் தூளையாவது, நிலவேம்புக் கஷாயத்தையாவது உபயோகிக்கலாம். வியாதி காலத்தில் காய்ச்சல் பூமியை விட்டு வேறு இடத்துக்குப் போவது நல்லது. கடலடுத்த விடத்திலும் உள்நாட்டிலுள்ள ஊர் அதிகம் நல்லது.

(6). வியாதி நீங்கிச் சௌக்கிய மடைந்த பின்னும் எட்டுப் பத்து நாள் வரை தினம் இரண்டொரு முறை குவைனு மிகச் சொற்ப அளவாயச் சாப்பிட்டுத் தேகத்தை முன்னிருந்த ஸ்திதிக்குச் சீக்கிரங் கொண்டுவரப் பார்க்கவேண்டும். வியாதி நீங்கிவிட்டதென்று தேகத்தைக் கவனியாமல், வெளி

யில் அலேந்து, பசிபட்டினியா யிருந்தால் மாணத்தை வருவிப்பதாகும். இந்த சுரம் பல முறை வருவதினுல் மண்ணீரல் பருத்துப்போவதுண்டு. இதைக் காய்ச்சல் கட்டி என்றழைக்கிறுர்கள். இரும்புசேர்ந்த மருந்துத் திராவகங்களேச் சாப்பிட்டு இச்சங்கடங்களே நிவிர்த்தியாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

122. கோப்புள சுரம் (Eruptive Fevers). அம்மை வியாதி சுரவகையைச் சேர்ந்தது. நமது நாட்டில் சாதாரணமாய் நடமாடுகிற அம்மைகளில் முக்கியமானவை பெரிய அம்மை (Small-pox), சின்னம்மை (Measles), கோப்புளிப்பான் (Chicken-pox). பெரிய அம்மை மகா மோசமானது. அநேகர் மரித்துப்போவதன்றி, பலர் குருடரும் பலவீனருமாய்ப் போவதுமுண்டு. இது சாதாரணமாய் ஒரு முறை வார்த்தவர்களுக்கு மறுபடியும் வார்க்கிறதில்லே. சின்னம்மை சாதாரணமாய்ச் சிறு பிள்ளேகளேத்தான் பிடிக்கும். இதுவும் ஒரு முறை வார்த்தவர்களுக்கு மறுபடியும் வார்க்கிறதில்லே. கொப்புளிப்பான் மோசமற்றதாயினும் தொற்று வியாதிதான்.

அம்மை குத்தல் (Vaccination). மோசமான பெரிய அம்மை வியாதிக்குத் தப்புவதற்கு அம்மை குத்திக்கொள்வதே ஒரே ஏற்ற வழி. 1884-ஆம் வருஷத்துக்கு முன் சென்னபட்டணத்தில் வருஷந்தோறும் மனுஷர் வைசூரியால் நூற்றுக்கணக்காகவும், ஆயிரக் கணக்காகவும் மரித்தார்கள். அதே வருஷம் ஜூன் மாதம் முதலாந்தேதி அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்கிற சட்டம் சென்னபட்டணத்திலுண்டானது. ஆதலால் அங்கு இப்போது மரணம் பத்துக்கணக்காகக்கூடச் சம்பவிக்கிறதில்லே. மேலும் முன்னே அநேகர் அம்மைத் தழும்புள்ள முகமுடையவர்களாயிருப்பார்கள். இப்போதோ அப்படிப்பட்ட அவலக்ஷண முகமுடையவர்கள் மகா சொற்பம். வைசூரி வந்தவர்களுடைய கொப்புளங்களிலிருந்து பால் எடுத்து மனுஷருக்கு அம்மை குத்தும் வழக்கம் (Inoculation) மேரி உவோர்ட்லே மாண்டேக் (Lady Mary Wortley Mon-

tague) பெருமாட்டியால் 1721-ஆம் வருஷம் இங்கிலாந்தி லுண்டானது. டாக்டர் ஜேன்னர் (Dr. Jenner) என்பவர் 1750-ஆம் வருஷத்தில் பசுக்களிலிருந்து அம்மைப்பா லெடுத்து அம்மை குத்தும் வழக்கத்தை உண்டு பண்ணினார். இதனால் இங்கிலாந்தில் வைசூரியைப்பற்றி முன் உண்டா யிருந்த பயம் முற்றிலும் நீங்கிப்போயிற்று.

123. பெரிய அம்மை (Small-pox). இந்த வியாதி தொற்றி 12 நாட்களுக்குப்பின் தலைகாட்டும். அம்மைக் கொப்புளங் காய்ந்து, அதன் அசறு விழும் வரையில் தொற்றும் அம்மைவித்து நோயாளியின் சரீரத்திலிருந்து உண்டாகிக் கொண்டேயிருக்கும். நோயாளியின் வஸ்திரம் முதலியவைகளிலுள்ள இவ்வித்துக்கள் பல மாதங்கள் வரை தொற்றுந் தன்மையுள்ளவைகளா யிருக்கும்.

அறி குறிகள் (Symptoms). நடுக்கல், வாந்தி, தலை வலி, முதுகெலும்பில் நோவு முதலியவைகளோடு காய்ச் சல் ஆரம்பிக்கும்; மூன்றும் நாள் சிவப்புப் பருபோல் முத லாவது முகத்திலும், பின்பு தேகத்திலும், கடைசியில் கால் களிலுங் கொப்புளங்களுண்டாகும். அதன்பின் காய்ச்சல் கொஞ்சங் குறையும். கண்கள் மூடிப்போகத் தக்கதாய்க் கொப்புளங்கள் பெரியதாகி, தோல் தடித்துப்போகும். இன்னம் மூன்று நாலு நாட்களில் அசறு காய்ந்து விழுந்து போகும். இரண்டு வாரங்களுக்குள் தழும்பு நிறம் மாறும்.

பரிகாரம் (Remedy). வியாதியானது தனது ஓட்டம் ஓடித்தான் நிற்கும். ஆயினும் பின்வரும் பக்குவங்களைக் கையாடுவது வியாதியின் அகோரத்தைத் தணிக்கும்.

(1). நோயாளியை ஆகாயந் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கும் குளிர்ச்சியான அறையில் படுக்கச்செய்து, இலேசான வஸ்திரத்தால் மூடவேண்டும்.

(2). பால், கஞ்சி, ரொட்டி, இளநீர், எலுமிச்சம்பழச் சாறு முதலியவைகளைத் தாராளமாய்க் கொடுக்கலாம்.

(3). காடியும் ஜலமுங் கலந்த நீரால் கடற்பஞ்சைக் கொண்டு சரீரத்தை துடைத்து, அரிசி மாவைக் கொப்புளங்கள்மேல் தூவுவது சற்று சுகங் கொடுக்கும்.

(4). சுண்ணும்பு நீரோடு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தினம் இரு முறை தேகத்தின்மேல் தடவுவது தேகத்தில் அம்மைக் குழி விழாதபடி தடுக்கும்.

(5). கொப்புளம் காய்ந்து வருகையில் வெது வெதுப்பான நீரில் ஸ்நானஞ் செய்வது நோயாளிக்குச் சுகந்தரும்.

(6). கண்களைக் கவனித்து, அவைகளை நன்ருய்க் கழுவிச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும்.

(7). நோயாளியைச் சேர்ந்தவர்களெல்லாரும் மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்வதினுலும், நோயாளி இருக்கும் வீட்டுக்கு மற்றவர்களை வர விடாதிருப்பதினுலும், தொற்று நீக்குவதினுலும் இந்த வியாதி பரவாதிருக்கப் பார்க்கவேண்டும். மஞ்சளும் வேப்பிலையும் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லதுதான்.

124. சின்னம்மை (Measles). இது சாதாரணமாய்ச் சிறு பிள்ளைகளைத்தான் பிடிக்கும். இது பெரிய அம்மையைப் போலவே ஒரு முறை வார்த்தவர்களுக்கு மறுபடி வார்க்கிறதில்லை. இந்த நோய் தொற்றிப் பத்துப் பதினு நாட்களுக்குப்பின் தலைகாட்டும். இது சாதாரணமாய் மூன்று வாரமிருக்கும்.

அறி குறிகள் (Symptoms). குளிர், காய்ச்சல், ஜலதோஷம் முதலியவைகளோடு ஆரம்பிக்கும். கண்களிலும் மூக்கிலுமிருந்து நீர் வடியும். தொண்டை புண்போல் நோகும், தும்மலும், இருமலுமிருக்கும். நாலாம் நாள் கொசுக்கடிபோல் சிவப்புத் தடிப்புண்டாகும். முதலாவது முகத்திலும், பின்பு தேகத்திலும், கடைசியில் கால்களிலும் காணப்படும். மூன்று நாட்களுக்குப்பின் மறைய ஆரம்பிக்கும். சுரமும் இறங்கும். ஒன்பதாம் நாள் சிவப்பு நிறமும் தோலின் செதிளும் மாத்திரங் காணப்படும்.

பரிகாரம் (Remedy). பெரியம்மைக்குச் சொன்ன பரிகாரங்களைக் கையாடவேண்டும். மேலும், இது பேதியுண்டுபண்ணும் தன்மையுடைய வியாதியாகையால் பேதிபோக மருந்து கொடுக்கப்படாது. சுகமாகி வருகையில் குளிர் படாதபடி பார்க்கவேண்டும். அம்மை இறங்கினபின் மூன்று வாரங்கள் வரை மற்றவர்களோடு நோயாளியைக் கலக்கவிடலாகாது.

125. கொப்புளிப்பான் (Chicken-pox). இந்த அம்மை மோசமற்றதாயினும் தொற்றுவியாதி. தொற்றி மூன்று நாலு நாட்களுக்குப்பின் தலைகாட்டும். ஒரு நாள் கொஞ்சங் காய்ச்சலிருக்கும். கொப்புளம் உண்டானவுடன் காய்ச்சல் நின்றுபோகும். எட்டாம் ஒன்பதாம் நாட்களில் அசறு விழுந்து நோய் நீங்கும். தழும்புகள் பெரிதும் வட்டமுமாயிருக்கும். இந்த அம்மை வந்தால் பெரிய அம்மை வாராதென்று எண்ணலாகாது.

சுரவகைகளைச் சேர்ந்த வேறு சுரங்களும் அம்மை நோய்களுமுண்டு.

XI. அதிகாரம்.

சிசுபரிபாலனம் (Care of Infants).

126. சிசுமரணம் (Infant Mortality). பிழைத்திருக்க வேண்டிய அநேக குழந்தைகள் பிறந்து ஒரு வருஷத்துக்குள் மரித்துப் போவதற்குக் காரணம் தாய்மாரின் அறிவீனம் என்றே சொல்லவேண்டும். குழந்தைகள் பிறந்து இரண்டு வருஷங்களாகச் சரியாய்ப் பாதுகாக்கப்பட்டால், அவர்கள் அதன்பின் பெற்றோருக்குக் கஷ்டங் கொடாமல் தழைத்தோங்குவார்கள் என்பது ஒருவாறு சத்தியம். அநேக குழந்தைகள் சுகவீனர்களும் பலவீனர்களுமாய்ப் பிறப்பதற்கும், அல்லது செத்து பிறப்பதற்கும், அல்லது

பிறந்தவுடன் செத்துப் போவதற்கும் தாய்மார் கர்ப்பிணி களாயிருக்கையில் தங்கள் சுகத்தைப் பேணுததே காரணம். ஆகையால் இந்த அதிகாரத்தில் குழந்தைகளைப் பாது காக்கும் முறை சொல்லப்படுவதன்றி தாய்மார் பிள்ளைப் பேற்றுக்கு முன்னும் பின்னுந் தங்கள் சுகத்தைப் பேணிக் கொள்ளவேண்டிய முறைகளுஞ் சொல்லப்படும்.

127. தாயின் சுகம் (Health of the Mother). குழந் தையானது பிறக்குமுன் தாயின் கருப்பையில் ஏறக்குறை யப் பத்துச் சந்திர மாதங்கள், அதாவது 280 நாட்கள் வளரும். தாயின் சுகத்துக்குத் தக்கதாக குழந்தையின் சுகமிருக்குமாகையால், இந்தக் காலத்தில் தாய் தன் சுகத் தைப்பற்றி அதிகக் கவனமுடையவளா யிருக்கவேண்டும். அவள் தன் போஜனம், உடை, தேகாப்பியாசம், குடல்கள், மனநிலைமை முதலியவைகளைப் பற்றிக் கவனிக்கவேண்டிய சில விஷயங்களை இதனடியில் காணலாம்.

(1). போஜனம் (Diet). கர்ப்பவதியாகிய தாய் சாரா யம், பிராந்தி முதலிய எவ்வகை இலாகிரி வஸ்துக்களையும் அருந்தலாகாது; அவைகள் அவளுக்கும், அவள் கருப்பா சயத்திலுள்ள குழைந்தைக்குந் தீங்கை விளைவிக்கத் தக்கவை கள். இலேசாய் ஜீரணிக்கத்தக்க சாதாரண போஜனமே அவளுக்கேற்றது. காப்பி முதலிய பானங்களையும். பால், கஞ்சி, நன்ருய்ப் பழுத்த பழம், நன்ருய்ச் சமைக்கப்பட்ட மரக்கறி போஜனம் முதலியவைகளையும் அதிகமாய் உப யோகிக்கலாம். கறியைப் பொரித்துச் சாப்பிடலாம்; ஆனல் மீனைப் பொரிக்காமல் சமைத்துச் சாப்பிடவேண் டும். முட்டையை அரைவேக்காடாக அவித்துச் சாப்பிட லாம். புது ரொட்டி ஜீரணத்திற்குத் தடைசெய்யும்; ஆனல் பழைய ரொட்டி நல்லது. போஜனத்தோடு உப்பை அதிகமாக வழங்கவேண்டும். இரவில் கனத்த போஜனஞ் சாப்பிடாமல் கஞ்சி, காய்ச்சிய பால், கொக்கோவோடு கூடத் காய்ந்த ரொட்டி முதலியவைகள் சாப்பிடுவது நல் லது. ஊறுகாய்களையும், சம்பாரவர்க்கஞ் சேர்ந்த போஜ

ணங்களையும் அகற்றவேண்டும். காலையில் வாந்தி அதிகமிருக்குமானால் சற்று படுத்திருந்து, பின்பு பிரியமானவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். வாந்தியெடுக்குமே என்று பட்டினியாயிருந்து, தங்கள் பலத்தை குறைத்து, மரணத்தை வருவித்துக் கொண்டவர்கள் பலருண்டு.

(2). உடை (Clothing). கர்ப்பவதி தன் உடையைப்பற்றியுங் கவலையெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிர்ச்சியுங் காங்கையுந் திடீரென மாறுகையில் அவைகளைத் தாங்குஞ் சக்தி அவளுக்கு இராதாகையால் கம்பளி உடுப்பு உள்ளே போடுவது நல்லது. எப்படியுங் குளிர்ச்சியாவது, காங்கையாவது சரீரத்தில் படாதபடி பார்க்கவேண்டும். இறுக்கமான உடைகளையுந் தவிர்க்க வேண்டும்.

(3). தேகாப்யியாசம் (Exercise). சுகமாயிருக்கவேண்டுமானால் சரீரத்துக்கும் மனதுக்கும் போதுமான வேலை கொடுக்க வேண்டும். அநேக பெண்கள் அப்படிப்பட்ட காலங்களில் வீட்டுவேலையை அசட்டைசெய்து, சோம்பலாய்ப் படுத்திருந்து, தங்களைப் பலவீனர்களுஞ் சுகவீனர்களுமாக்கிக்கொண்டு, பேறு காலத்தை வருத்தமானதாக்கி, அகால மரணமடைந்ததுண்டு. சரீர அப்பியாசம் பேறு கால உபத்திரவத்தை அதிகமாய்க் குறைக்கும்; ஆனால் பாரமானவைகளை உயர்த்துவதும், இழுப்பதுங் கெடுதியுண்டு பண்ணும். வீட்டை விட்டு வெளியே போய் சுத்த ஆகாயத்தில் தினந்தோறும் உலாவிவருவது மிகுந்த நன்மை செய்யும். மத்தியானத்தில் இரண்டொரு மணி நேரம் படுத்திருப்பதும், இரவில் முந்திப் படுக்கைக்குப் போய் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிநேரம் நித்திரை செய்து இளைப்பாறுவதும் அவசியம்.

(4). வயிற்றுப்போக்கு (Attention to the Bowels). மலபந்தமில்லாமல் வயிறு தாராளமாய்ப் போகப் பார்க்க வேண்டும். மற்றப்படி வேறு பல தொந்தரவுகளுண்டாவதன்றி பேறுகாலத்தில் அதிகச் சங்கடப்பட நேரிடும்; போஜனத்தைக் கொண்டே வயிற்றைச் சரிப்படுத்திக்

கொள்ளவேண்டும். அவசியமானால் படுக்கைக்குப் போகையில் இரண்டு தேக்கரண்டி ஒலிவ எண்ணெய் சாப்பிடலாம். வேறு சாதுவான பேதிமருந்தும் உபயோகிக்கலாம்.

(5). மனநிலைமை (State of Mind). கர்ப்பவதி தன் மனநிலைமையைக் குறித்தும் அதிகக் கவனமுடையவளாயிருக்கவேண்டும். அவள் அமைதியுஞ் சந்தோஷமுமுள்ளவளாயிருப்பாளானால் அவள் கருப்பாசயத்திலுள்ள குழந்தை சுகமுள்ளதாய் வளரும். அவலக்ஷண ரூபிகளையும், அங்கஹீனர்களையும் பார்ப்பதினால் குழந்தைகள் அவலக்ஷணரூபிகளும், அங்கஹீனர்களுமாய்ப் பிறப்பதுண்டு. தாய் பயந்து நடுங்க நேரிட்டாலும், திடீரெனத் துக்கங்கொண்டாலுங் குழந்தைக்குக் கெடுதி நேரிடும்.

குழந்தை பிறந்தபின் அதற்குப் பால் கொடுக்குங் காலமெல்லாம் மேற்குறித்த விஷயங்களையும் கவனிக்க வேண்டும். அநேக தாய்மார் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கிற காலங்களில் பத்தியங் காக்காமல், இஷ்டப்பட்டதையெல்லாஞ் சாப்பிட்டு, குழந்தைகளுக்கு நோய்களை வருவித்ததுண்டு. பயந்திருக்கையிலும் கோபங்கொண்டிருக்கையிலும் பால் கொடுத்தபடியால் தங்கள் குழந்தைகளைப் பறிகொடுத்த தாய்மாருமுண்டு. தாய் குணங்கெட்டவளா யிருப்பதால் அவள் பாலைக் குடித்து வளரும் பிள்ளையுங் குணங்கெட்டதாகிறது.

128. பிறப்பு (Birth). பேறுகாலம் சமீபிக்கையில் தேர்ந்த மருத்துவச்சியைப் பேசித் திட்டஞ் செய்ய வேண்டும். முன் சொன்னது போல் குழந்தை ஏறக்குறையப் பத்துச் சந்திரமாதங்களானவுடன் பிறக்கும். ஏழு மாதங்களுக்குப்பின் பிறக்கிற குழந்தையைக் கவலையாய்ப் பார்த்தால் பிழைக்கும்; ஆனால் அது வளர்ந்த பின்பும் கீச்சுக் குரலுடையதா யிருக்கும். குழந்தை பிறந்தவுடன் அழ ஆரம்பிக்கும்; அழாவிட்டால் அதன் முதுகிலும் நெஞ்சிலும் தட்டி அழச் செய்யவேண்டும். அதன் முகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தெளித்தும் அழச் செய்யலாம்; அல்லது

அதை முதலாவது வெது வெதுப்பான நீரிலும், பின்பு குளிர்ந்த ஜலத்திலும் நனைக்கலாம்; இன்னுஞ் சுவாசம் விடாவிட்டால ஜலத்தில் அமிழ்ந்தியவர்களைச் சுவாசம் விடும்படி செய்யக் கையாடும் முறையைக் கையாடவேண்டும். குழந்தை சுவாசிக்க ஆரம்பித்தபின் மருத்துவச்சி குழந்தையின் கண்மடல்களை மெல்லிய பஞ்சினால் துடைத்து, 95 டிகிரி முதல் 100 டிகிரிவரையுள்ள வெது வெதுப்பான நீரில் குளிப்பாட்டி, மெதுவானதும் சுத்தமானதுமான துவாலையால் துடைத்து, கொப்பூழில் காற்று படாதபடி அதன்மேல் துணிப்படல் வைத்துக் கட்டுவாள்.

129. பால் கொடுத்தல் (Suckling). தாயைக் கவனித்த பின் கூடிய சீக்கிரம் குழந்தையைப் பால் குடிக்க அவள் முன் கிடத்தவேண்டும். தாயின் பால் குழந்தையின் முதல் போஜனமா யிருக்கவேண்டும்; ஏனென்றால், தாயின் முதல் பால் குழந்தைக்கு உணவாயிருப்பதன்றி மருந்தாகவு மிருந்து அதன் குடலில் நிறைந்திருக்கும் கரும் பச்சை மலத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. பால் கொடுப்பதால் தாய்க்குஞ் சுகந்தான். இதையறியாத நமது நாட்டு மருத்துவச்சிகள் குழந்தைக்கு முதலாவது தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கவிடாமல், கள்ளிப்பால் முதலியவைகளைக் கொடுத்து அதற்கு வயிறுபோகச் செய்கிறார்கள். இத்துர் வழக்கத்தைத் தவிர்த்தல் அவசியம். தாய் களைத்துப்போய் பால்கொடுக்கச் சக்தியற்றவளாயிருந்தால் குழந்தைக்கு வெதுவெதுப்பான நீரில் சர்க்கரைபோட்டுக் கொடுக்கலாம். குழந்தை பிறந்து மூனறு நாள்வரை பால் தடவைக்குக் கொஞ்சம் மாத்திரங் குடிக்குமாதலால் அடிக்கடி பால் கொடுக்க வேண்டும். அதற்குப்பின் பகலில் இரண்டு மணி நேரத்துக்கொரு முறையும், இரவில் இரண்டு மூன்று முறையுங் கொடுக்கலாம். மூன்று மாதக் குழந்தைகளுக்குப் பகலில் மூன்று மணிக்கு ஒரு முறையும், இரவில் படுக்கப் போகையில ஒரு முறையும், அதிகாலையில் எழுந்திருந்தவுடன் ஒரு முறையும் கொடுத்தால் போதும். ஆறு மாதக் குழநதைகளுக்குப் பகலில் மாத்திரம் நாலு மணிக்கு ஒரு முறை கொடுத்தால்

போதும். குறித்த நேரத்தில் மாத்திரம் பால் கொடுக்க வேண்டுமே தவிர குழந்தை அழும்போதெல்லாங் கொடுக்கலாகாது. அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுப்பதினால் அறிவீனத் தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளின் சுகத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறார்கள். தாகத்தினாலும் அழுமாதலால் குழந்தைகளுக்கு ஜலம் குடிக்கக்கொடுக்கலாம். முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாயின் பாலைத் தவிர வேறு போஜனங் கொடுக்கலாகாது. வாயில் உமிழ்நீர் சுரந்துவடிய ஆரம்பித்தபின் தினம் ஒவ்வொரு முறை கஞ்சி, ரொட்டி முதலிய மாப்பண்டங்களைக் கொடுக்கலாம். ரொட்டியிலுள்ள புளிப்பைப் போக்க அதை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, சர்க்கரையும் பாலுஞ் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். வர வரக் கஞ்சி முதலியவைகளை அதிகப்படுத்திப் பாலைக் குறைத்து ஒன்பது மாதங்களான பின் பிள்ளையைப் பால் மறககச் செய்ய வேண்டும். படிப் படியாய்ப் பாலை நிறுத்தவேண்டுமே தவிர திடீரென நிறுத்தலாகாது. முன்பற்கள் முளைத்தபின் ரொட்டி முதலிய போஜனங்களும், சற்று வெந்த முட்டையின் மஞ்சள் கருவுங் கொடுக்கலாம். இரண்டு மூன்று வருஷங்கள் வரையில் ரொட்டி, சோறு முதலிய போஜனங்களுடன் மாட்டுப்பாலுங் கொடுத்துக்கொண்டுவரவேண்டும்.

தாய்க்குப் பால் விருத்தியாக வேண்டுமானால் தினம் ஐந்தாறு முறை சோம்புக் கஷாயங் கொடுக்கலாம்.

130. பாற்தாதி (Wet-nurse). தாய்மார் க்ஷயரோகம் முதலிய குழந்தைக்குத் தாவும் வியாதியுடையவர்களும், பால் கொடுக்கக்கூடாதபடி பலவீனர்களும், பாலில்லாதவர்களுமா யிருந்தாலும், அல்லது அவர்கள் இறந்துபோனாலும் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கத் தாதிமாரைச் சம்பாதிக்கவேண்டும். இளங் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலுக்குப் பின் தாதி பால்தான் சிறந்தது. ஆதலால் தாதியைத் தெரிந்துகொள்ளுகையில் கவனிக்கவேண்டிய சில விஷயங்களை இங்கு எடுத்துக் கூறுவோம்.

(1). தாதி சுகதேகியும் பலமுள்ளவளுமா யிருக்க வேண்டும். அவள் வியாதிக்காரியாயிருந்தால் குழந்தைக்கு

அவ்வியாதி தாவும். மெலிந்து, வறண்டு, பற்போனவளா யிராமல், சுகத்தையும் பலத்தையும் குறிக்கும் நிறமும், இலக்ஷணமும், உற்சாகமு முள்ளவளைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொளளவேண்டும்.

(2) .அவள் நற்குணமுள்ளவளா யிருக்கவேண்டும். தாதி குணங் கெட்டவளானால் அவள் பாலின் தன்மையுங் கெட்டுப் போயிருக்கும். அதனால் குழந்தைக்குச் சுகக் கேடுண்டாவதன்றி அது குணங்கெட்ட பிள்ளையாகவும் வளரும்.

(3). அவள் 30 அல்லது 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவளும், 16 அல்லது 17 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டவளுமாயிருக்கலாகாது. வயது சென்ற ஸ்திரீகளின் பால் வரவரச் சத்துக் கெட்டதாகும். அப்படியே கொஞ்ச வயதுள்ள ஸ்திரீகளின் பாலும் தன்மையில் பேதப்படும்.

(4). ஏறக்குறைய இந்தக் குழந்தை பிறந்த காலத்தில் தாதியும் பிள்ளை பெற்றவளா யிருக்க வேண்டும். மற்றப்படி அவள் பால் அந்தக் குழந்தைக்குச் சரியாய் ஒத்துக்கொள்ளாது.

தாயைப்போலவே தாதியும் சுகத்துக்கடுத்த தன் போஜனம், சுத்தம் முதலியவைகளைப் பற்றியும், தன்மனோநிலைமையைப் பற்றியும் அதிகக் கருத்தாயிருந்தாலன்றிக் குழந்தை சுகமுள்ளதாயிராது. தாதி பெருந தீனிக்காரியானால் அவள் பாலின் தன்மை கெட்டுப்போகும்.

131. கைப்பால் (Hand Feeding). தாய்ப்பாலுக்கடுத்தது தாதி பாலாயினும், நல்ல தாதி கிடைப்பது அருமையாதலாலும், தாதிக்கு அதிகப் பணஞ் செலவழிக்கவேண்டியதாயிருப்பதாலும் அடிக்கடி கைப்பால் கொடுத்தே தாய்ப் பாலூட்டாக் குழந்தைகளை வளர்க்கவேண்டியதா யிருக்கும். குழந்தைக்குப் பற்கள் முளைக்கிற வரையில் பாலொன்றே போஜனமாக இருக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு வாயில் உமிழ் நீர் சுரக்குமுன் சோறு, ரொட்டி முதலிய மாப் பண்டங்களையும், பற்கள் முளைக்குமுன் கனப் பொருட்களையும்

போஜனமாகக் கொடுப்பதால் மரணஞ் சம்பவிக்கும். கைப் பால் கொடுப்பதிலும் விவேகத்தைக் கையாடாதபடியால் அநேக குழந்தைகள் மரித்துப்போகிறார்கள்.

பசுவின் பால் (Cow's Milk). மனுஷர் பாலுக்குப் பிறகு குழந்தைக்கேற்ற போஜனம் பசும்பால்தான். கேசின், வெண்ணெய், சர்க்கரை, உப்பு, நீர் முதலியவை பாலிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்கள். இவைகளில் நீரும் சர்க்கரையும் மனுஷர் பாலிலிருப்பதிலும் பசும்பாலில் குறைவாயிருப்பதால் பசும்பால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறதானால் நீரும், சர்க்கரையுங் கூடச் சேர்த்தே கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்து ஒரு மாதம்வரை ஒரு பங்கு பாலுக்கு இரண்டு பங்கு பார்லிநீர் அல்லது வெந்நீரும், இரண்டாம் மூன்றாம் மாதங்களில் சம பங்கு பார்லிநீர் அல்லது வெந்நீரும், நாலாம் மாதம் முதல் நீர் கலக்காமலுங் கொடுக்கலாம். சில டாக்டர்மார் முதலாம் மாதத்திலேயே இரண்டு பங்கு பாலுக்கு ஒரு பங்கு வெந்நீர் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதுதான் சரியென்றும், பாலிலே நீர் அதிகஞ் சேர்ப்பதால் குழந்தைகள் மெலிவடைந்து, பலமற்று, உருக்குலைந்து போகிறார்களென்றுஞ் சொல்லுகிறார்கள்.

குழந்தைக்குப் பேதியாகிலும் வாந்தியாகிலும் உண்டானால் ஒரு புட்டி பாலுக்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி (அரை அவுன்ஸ்) சுண்ணாம்பு நீர் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

டாக்டர் பிறாங்குலாண்டின் முறை (Dr. Frankland's Method). கேசின், வெண்ணெய், உப்பு ஆகிய மூன்று வஸ்துக்களும் பசும்பாலில் அதிகம். ஜலம் எவ்வளவு விட்ட போதிலும் ஜீரணமாகிறதற்குக் கடினமாகிய கேசின் குறைவடைகிறதில்லை. ஆகையால் பசும்பால குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பாலைப்போல் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. டாக்டர் பிராங்குலாண்டு உபயோகித்த முறையைக் கையாடுவதினால் பசும்பால் தாய்ப்பாலைப்போல் மாறிவிடுவதால் அஜீரணமுண்டாகாது. அம்முறையாவது:-ஒரு பாத்திரத்தில் அரைக் கால்படி பாலூற்றி, கொஞ்சங் குறையப் பன்னிரண்டு மணி

நேரமானபின் அதில் படர்ந்திருக்கும் ஆடையை எடுத்துக் காற்படி புதுப்பாலில் போடு. ஆடையெடுத்த அரைக்கால் படி பழைய பாலுக்குள் நெல்லிக்காயளவு புளி போட்டு, அப்பாத்திரத்தை வெதுவெதுப்பான நீருக்குள் வை. தயிர் கட்டிப்போனபின் புளியையுந் தயிரையும் நீக்கிவிட்டு, மீதியாயிருக்கும் மோரை விரைவாய்க் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டு. தயிரை நீக்குவதினாலும், மோரைக் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டுவதினாலும் அரைக்கால்படி பாலிலுள்ள கேசின் எல்லாம் நீங்கிவிடும். மோரில் சர்க்கரை சேர்த்து அதோடு காற்படி புதுப்பாலையும், அதிற் போட்ட ஆடையையும் ஒன்றாய்க் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடு. இதோடு ஜலம் சேர்க்கப்படாது. இது தாய்ப்பாலைப் போலிருக்கும். இதைத் தயார் செய்வதில் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களெல்லாம் மஹா சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். இதைத் தயார் செய்து பன்னிரண்டு மணி நேரம்வரை உபயோகிக்கலாம்.

பசும்பாலை எப்போதும் நன்றாய்க் காய்ச்சியே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். ஏனென்றால், அசுத்த வாயுக்களையும் வியாதிகளின் வித்துக்களையுங் கிரகித்துக்கொள்ளுந் தன்மை பாலுக்குண்டு. மேலும் கரண்டி, சங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டு பாலை குழந்தைகளுக்குப் புகட்டாமல், பாற்புட்டியில் விட்டுச் சப்பிக் குடிக்கச் செய்யவேண்டும். பால் வெதுவெதுப்பாகவும், ருசியாகவு மிருந்தால்தான் குழந்தைகள் தாய்ப் பாலைப்போல் பிரியமாய்க் குடிப்பார்கள். தயார் செய்தவுடன் கொடுக்கவேண்டும்; நேரமாகுமானால் அது புளித்துப்போய்ப் பேதியை யுண்டுபண்ணு மாகையால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாகாது. பாற்புட்டி மஹா சுத்தமா யிருக்க வேண்டும். ஒரே புட்டியை உபயோகிப்பதற்குப் பதில் இரண்டு புட்டிகளை மாற்றி மாற்றி உபயோகிப்பது நல்லது. நல்ல புதுப்பால் கிடையாதபோது தகர டப்பிகளிலுள்ள கட்டிப்பால் (Condensed Milk) உபயோகிக்கலாம்.

கழுதைப் பால் (Ass's Milk). கழுதைப் பால் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறதுண்டு. அதில் சர்க்கரையும்,

ஜலமும் அதிகமாயிருக்கிறபடியால் வேறு சர்க்கரையும், ஜலமும் சேர்க்காமலே தனிப்பாலாகக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அதில் கேசின் என்னும் வஸ்துவும் வெண்ணெயும் மிகக் குறைவாயிருக்கிறபடியால், அது வளரும் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற போஜனமல்ல.

வெள்ளாட்டுப் பால் (Goat's Milk). அநேக பிள்ளைகள் வெள்ளாட்டுப் பால் குடித்து வளர்ந்ததுண்டு. பிள்ளைகளுக்குப் பாலைப் பீச்சிக் கொடுப்பதிலும், அவர்களைச் சப்பிக் குடிக்கவிடுவது நல்லது. வெள்ளாடு கண்ட தழையெல்லாஞ் சாப்பிடுமாகையால் அதன் பால் ஒரே தன்மையுடையதாயிராது; ஆதலால் வெள்ளாட்டுப் பால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதல்லவென்று சில டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். வேறு சில டாக்டர்கள் வெள்ளாடு பல மருந்துத் தழைகளைச் சாப்பிடுவதால் அதன் பாலில் மருந்துக்குணமு மிருக்கிறதென்றும், அதனால் அது க்ஷயரோகக் குடும்பத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்குப் போஜனமும் மருந்துமாக இருக்கிறதென்றுஞ் சொல்லுகிறார்கள்.

132. உடுப்பு (Dress). காலபேதத்திற்குத் தக்கதாய் குழந்தைகளின் சுகமும் இலேசாய் மாறக்கூடுமாகையால் அவர்களுடைய உடுப்பைக் குறித்து அதிகக் கவலையாயிருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய உடுப்பு விஷயமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய மூன்று விஷயங்களாவன:—(1). அவர்களுடைய தோல் மெல்லியதும், இலேசாய்த் திரைந்து போகக்கூடியதுமானதால் அவர்களுடைய உடுப்பு மெதுவானதாயிருக்க வேண்டும். (2). குளிர் இலேசாய் அவர்கள உள்ளுறுப்புக்களில் தாவி, வியாதியையும் மரணத்தையும் வருவிக்கக்கூடியதால் அவர்கள் உடுப்பு வெளியேயுள்ள குளிர் தேகத்துக்குள் செல்லாவண்ணமும், தேகத்திலுள்ள அனல் வெளியே செல்லாவண்ணமும் தேகத்தைக் காக்கக்கூடிய அனலானதாயிருக்க வேண்டும். (3). அவர்கள் பாரமானவைகளைத் தாங்கக்கூடியவர்க ளல்லாதபடியால் அவர்கள் உடுப்பு இலேசானதாயுமிருக்கவேண்டும். மேலும் உடுப்புகள் தேகத்தின்

எந்தப் பாகத்தையாவது இறக்காமலும், உடம்பு, கழுத்து கை, கால் எல்லாவற்றையும் மூடக்கூடியவைகளாயு மிருக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று வயதுவரை மெல்லிய கம்பளி உடுப்புகள் தரித்திருப்பதால் குழந்தைகள் வயிற்றோட்டம், காய்ச்சல் முதலிய வியாதிகளுக்கு ஒருவாறு விலகியிருக்க லாம். கம்பளி அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படாமலும் சொகு சாய் வளர்க்கப்படாமலும் வளர்கிற பிள்ளைகள் உஷ்ணம், குளிர்ச்சி முதலிய காலபேதங்களை இலேசாய்த் தாங்கக் கூடியவர்களாகிறார்கள்.

133. ஸ்நானம் (Bath). காலையிலுஞ் சாயங்காலத்திலு மாகத தினம் இரு முறை குழந்தைகளை வெந்நீரில் குளிப் பாட்டி, ஈரமில்லாமல் மெல்லிய சுத்தமான துணியால் உலர்தத வேண்டும். தேகத்துக்குப் போடும் தூள் (Powder) உபயோகிப்பது ஈரத்தைச் சீக்கிரம் உலர்த்தும். குழந்தை மலஜலாதிக்குப் போகும்போதெல்லாம் அப்போதப்போது அதைச் சுத்தம் பண்ணவேண்டும். பிள்ளைமேல் துர்நாற்ற மிருந்தால் அது தாய்க்கு அவமானமென் றெண்ணவேண் டும. மஞ்சள் சற்று உபயோகிப்பதும் சாம்பிராணிப் புகை காட்டுவதும் நல்லதென்றே சொல்லவேண்டும்.

134. நித்திரை (Sleep). குழந்தை தூங்கும்போது அதை ஒருக்காலும் எழுப்பலாகாது. அதைத் தூங்கும்படி செய்து படுக்கையில் போடலாகாது. தொட்டிலில் போட்டு ஆட்டுவதும் நல்லதல்ல. ஆரம்பத்திலிருந்தே அதைத் தானாய்த் தூங்கவிட்டிருந்தால் ஒருவருக்குந் தொந்தரவு கொடாமல் தூங்கவேண்டிய நேரத்தில் தூங்கும. குழநதை தூங்குகையில் சந்தடிசெய்யாம லிருக்க வேண்டுமென்று பேச்சு மூச்சு அற்றவர்கள்போ லிருக்கப் பார்க்கலாகாது; பெருஞ் சந்தடி செய்து, குழந்தையை எழுப்பிவிடலு மாகாது.

135. தேகாப்பியாசம் (Exercise). சுத்தாகாயமும் தேகாப்பியாசமும் குழநதைகளுக்கு அதிக அவசியம். பிறந்து இரண்டு வாரங்களுக்குப்பின் காலை மாலை இரு முறை

அதை வீட்டுக்கு வெளியே சுத்த ஆகாயமிருக்கிற இடத்துக்குக் கொண்டுபோய் உலாவி வருவது அதற்குத் தேகாப்பியாசமாயிருக்கும். வீட்டிலும் அதை எப்போதும் படுத்துக் கிடக்க விடாமல், விழித்துப் பால் குடிக்கையில் கையிலிருந்து கைக்கு மாற்றி இவ்விதமாய் அப்பியாச மிருக்கச் செய்ய வேண்டும். எப்போதும் கையில் தூக்கிவைத்துக் கொண்டிருக்கும் வழக்கமும் நல்லதல்ல. குழந்தையைக் கையைப் பிடித்துத் தூக்கலாகாது; அதனால் மூளிகள் பிசகிப் போகும். குழந்தையை உட்கார வைப்பதினாலும், நடக்கப் பழக்கு விப்பதினாலும் அதனுடைய மெல்லிய எலும்புகள் வளைந்து, அது கூனிப்போக நேரிடும். சரியான பலம் வருகையில் உட்காரவும், தவழவும், நடக்கவுந் தானே பிரயாசப்படும். அதற்கு நடக்கச் சக்தியுண்டானபின் ஓரிடத்திலிராமல், அங்குமிங்கும் ஓடி, கண்டதையெல்லாம் பிடித்திழுத்துக் கிழித்து, உடைத்துத் தன் பெற்றோருக்குக் கஷ்டத்தை உண்டுபண்ணும். இந்தக் காலத்தில் பெற்றோர் அதற்குக் காவல் வைத்து, அங்குமிங்கும் போகவிடாமல், ஓரிடத்தில் அமைதியாயிருக்கச் செய்வதால் அதன் சுறுசுறுப்புக் குன்றி மந்தமுள்ள பிள்ளையாகும். ஆதலால் அதை இஷ்டப்படி ஓடி ஆடவிட்டு, பிரோபெல் (Froebel) மான்றெஸ்ஸோரி (Montessori) என்பவர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் விளையாட்டின் மூலமாய்க் கல்வி கற்பிக்கும் முறையைக் கையாடி அவர்களுடைய சரீர மனோதத்துவங்களை விர்த்தியாக்க வேண்டும்.

136. பல் முளைத்தல் (Teething). குழந்தை பிறந்து அதற்குப் பல் முளைக்குங் காலம்வரையில் சற்று கவலையாயிருந்தால் அதற்கு வியாதி யுண்டாகிறதில்லை யாகையால் "பேயும் ஆறு மாதம் பிள்ளை வளர்க்கும்" என்கிற வழக்கச் சொல் உண்டாகியிருக்கிறது. பல் முளைக்குங் காலத்தில் தான் குழந்தைக்குப் பல வகை வியாதிகளும் சங்கடங்களு முண்டாகும். சாதாரணமாய்ப் பற்கள் நாலாம் ஆறும் மாதங்களுக்கிடையில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். பலமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு நாலாம் மாதத்திற்கு முன்னும் பலவீன

மான பிள்ளைகளுக்கு ஆரும் மாதத்திற்குப் பின்னும் முளைக்கத் துவங்கும். முதலாவது கீழ்வாய் முன்பற்கள் இரண்டு முளைக்கும். பிறகு அவைகளுக்கு இணையான மேல்வாய் முன்பற்கள் இரண்டு முளைக்கும். இரண்டு, இரண்டரை வருஷங்களுக்குள் 20 பற்கள் முளைக்கும். இவைகளுக்குப் பால் பற்கள் (Milk teeth) என்று பெயர். இவைகள் ஆரும் வயது முதல் பதினாலாம் வயதுக்குள் விழுந்துபோக வேறு முப்பத்திரண்டு பற்கள் அவைகளுக்குப்பதில் முளைக்கும். பற்கள் முளைக்கு முன்னே உமிழ் நீர் அதிகம் வடியும். பல் லீறு தடித்து அனலாயிருக்கும். கண்களிலிருந்து நீர் வடியும. குழந்தையானது தாகம், பேதி, இருமல், காய்ச்சல் முதலியவைகளால் வருந்தும். பற்கள் ஒன்றின்பின் ஒன்ருய்ச் சீக்கிரம் முளைக்குமானல் சன்னி, ஓயா வாந்தி, காது நோவு, கரப்பான் முதலியவைகள் உண்டாகும். பல் முளைக்குங் காலத்தில் குழந்தைக்குச் சுத்த ஆகாயமும், தேகாப்பியாசமும் அதிகந் தேவையாயிருக்கும். பால் மட்டுக்கு மிஞ்சிக் குடிக்க விடலாகாது. தாகமெடுக்கும் போதெல்லாம் ஜலங் கொஞ்சங் கொடுக்கலாம். மலபந்தமிருந்தால் அதை நீக்கப் பார்க்கவேண்டும். பேதி அதிகம் போக விடலாகாது. இருமலிருந்தால் தேக்கரண்டியளவு கிளிசரின் (Glycerine) தினம் இரண்டு மூன்று முறை கொடுக்கலாம். இழுப்புண்டானல் தலையைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்த துணியால் சுற்றி, உடம்பை முழங்கை பொறுக்கத்தக்க வெந்நீருக்குள் வைத்து, முகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தெளிக்கவேண்டும். இழுப்பு நின்றவுடன் குழந்தையைத் தூங்கும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு பேதிக்குச் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கலாம். பல் முளைத்தலில் அதிகச் சங்கடமும் வருத்தமு மிருக்குமானல் வைத்தியரிடம் போகவேண்டுமேதவிர அபின் முதலிய கடை மருந்துகளை வாங்கிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாகாது.

பல் முளைக்குங் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு ரப்பரைக் கடிக்கக் கொடுக்கிறது நல்லதுதான்; கடினமான பொருட்களைக் கடிக்க விடலாகாது. இந்தக் காலத்தில் குழந்தை

கள் தங்கள் விரல்களைச் சூப்புவது நல்லதுதான். ஆயினும் இரத்தம் வரச் சூப்ப விடலாகாது. பற்கள் முளைத்தபின் இவ்வழக்கத்தை நீக்க வேப்பெண்ணெய் முதலிய கசப்பான வஸ்துக்களை விரல்களில் தடவலாம்.

137. அம்மை குத்தல் (Vaccination). குழந்தைக்கு அம்மை குத்துமுன் தாய் அதைத் தன் குழந்தை என்று எண்ணலாகாது. குழந்தை பிறந்து ஆறு வாரங்களுக்கும் மூன்று மாதங்களுக்கு மிடையில் அதற்கு அம்மை குத்துவது அநுகூலம். அப்போது குழந்தைக்கு நோவு அதிகமிராது. மேலும் அம்மைப்பால் வைத்தவிடத்தைச் சொரிந்து கெடுக்கவும் அதற்குச் சக்தியிராது. பலவீனக் குழந்தைகளுக்கும், சுகவீனமுள்ள குழந்தைகளுக்கும் சற்று பிந்திக் குத்தலாம். எப்படியும் ஆறு மாதங்களுக்குள் அம்மை குத்தவேண்டும். ஒரு குழந்தையிடத்திலிருந்து அம்மைப்பாலெடுத்து மற்றொரு குழந்தைக்கு வைப்பதும் நல்லதல்ல. அதனால் ஒரு குழந்தைக்கிருக்கும் வியாதி மற்றக் குழந்தைக்குத் தாவலாம். ஆதலால் அம்மைப்பால் நோய் மாட்டிலிருந்தெடுத்துக் குழந்தைகளுக்கு வைக்கப் பார்க்கவேண்டும். பிள்ளைகளுக்குப் பதினாலாம் வயதில் இன்னோர் முறை அம்மை குத்தவேண்டும். சில டாக்டர்மார் பெரிய அம்மை வார்க்காவிட்டால ஏழு வருஷங்களுக்கொரு முறை அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்கிறார்கள். இப்போதோ அம்மை பட்டணத்தில் தலைக்காட்டும் போதெல்லாம் திரும்பக் குத்திக் கொள்ளுகிறார்கள்.

138. மலபந்தம் (Constipation). சுகமுள்ள குழந்தை தினம் மூன்று நாலு முறை மஞ்சள் நிறமாக மலங்கழியும். மிகச் சிறு குழந்தைகள் பல முறை கழிவதும், சற்றுபெரிய குழந்தைகள் இரு முறை கழிவதும் உண்டு. மலம் கட்டி கட்டிகளாவும், கெட்டியாகவும், குறைவாகவும் இருந்தால அது மலபந்தத்தினால் என்று அறிக. மலபந்தம் வேறு வியாதிகளை உண்டுபண்ணுமாதலால் உடனே அதை நீக்கப் பார்க்கவேண்டும்.

குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கிறதானால் தாய்க்கு வெண்ணெய், பாலாடை, மீனெண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து பிள்ளையின் மலபந்தத்தை நீக்கப் பார்க்கவேண்டும். கைப்பால் குடிக்கிற பிள்ளைகளானால் பால் ஏடு அல்லது மீனெண்ணெய் சில துளிகள் பாலில் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் உணவை மாற்றுவதாலுங் குணமாகும். இந்த முறைகள் பலிக்காவிட்டால் சோப்பை பூமொக்குபோல் சீவி ஆசனத்தில் வைக்கலாம். அல்லது இரண்டொரு அவுன்ஸ் சோப்பு நீரை ஆசனத்துக்குள் செலுத்தலாம். ஆனால் இதை ஒரு வழக்கமாக்கி விடலாகாது.

139. பேதி(Diarrhoea).குளிர்காற்று வயிற்றில் படுவதினாலும், அஜீரணத்தினாலும், சுத்தமின்மையாலும் குழந்தைகளுக்குப் பல முறை வயிறுபோகும். மலம் பச்சையாய் அல்லது கருமை கலந்த மங்கல் நிறமாயிருக்கும். தயிர்க்கட்டிகளைப்போல அல்லது குடித்த பால் போலவே போகும்.

குழந்தையின் வயிற்றைச் சுற்றி கம்பளி சுற்றி வைப்பதும், தாய் தன் குழந்தை பால் குடித்தவுடன் அது சப்பிக் குடித்த இடத்தையும், அதன் வாயையும் வெந்நீரால் கழுவுவதும், அது புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தையானால் பாற் புட்டியையும் ரப்பர் காம்பையும் சுத்தமாய் வைத்திருந்து, பாலைப் புளிக்கவிடாமலும், நீர் கலந்துங் கொடுப்பதும் அத்தியந்த அவசியம். மேலும், பால் நேரக் கிரமப்படியும் மட்டுக்கு மிஞ்சாமலுங் கொடுக்கப்படவேண்டும். இவையெல்லாம் குழந்தை சுகமாயிருக்கும்போதும் கைக்கொள்ள வேண்டிய பொது முறைகளாம்.

அரை அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணெய் குழந்தைக்குக் கொடுத்து வயிற்றிலிருக்கும் மலத்தை வெளிப்படுத்துதினால் பேதிதானே நின்றுபோகும். நிற்காதே போனால் வைத்தியரண்டை போகவேண்டும்.

140. சீதபேதி (Dysentry.) அசுத்தமான பாலை அல்லது நீரைக் குடிப்பதினாலும், விஷக்காற்றாலும் குழந்தைக

ளுக்குச் சீதபேதி உண்டாகி, மலத்துடன் இரத்தமும் சீதமும் காணப்படும்.

முன்சொன்னதுபோல் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுத்து மலச்சிக்கலை நீக்கிக்கொண்டு வேறு பக்குவம் பார்க்க வேண்டும். பாலோடு இரண்டு மூன்று பங்கு பார்லிநீர் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். வைத்தியரைச் கொண்டே சிகிச்சை செய்வது சரி.

141. வயிற்றுவலி (Colic). மட்டுக்கு மிஞ்சிப் பால்கொடுப்பதாலும், கெட்டுப்போன பாலைக் கொடுப்பதாலும், மலபந்தத்தாலும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுநோவு உண்டாகும். வயிற்றைத் தொட்டுப்பார்த்தால் அது கல் போலிருக்கும். வயிறு உப்பியும் இருக்கலாம். குழந்தை அமைதியற்று, தனது கை கால்களை அடித்துக்கொண்டு அழும். காற்றுப் பரிந்தால் நோவு சாந்தமாகும். முன் சொன்னதுபோல் ஆமணக்கெண்ணெய் பேதிக்குக் கொடுக்கலாம். அடிவயிற்றின்மேல் வெந்நீர் ஒற்றடமிடலாம். புட்டிப்பால் குடிக்கிற பிள்ளைகளுக்குப் பாலைக்குறைத்து பார்லிநீரை அதிகப்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீரோடு சதகுப்பைத் திராவகம் சமபங்காய்க் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டியளவு கொடுக்கலாம். பீச்சாங்குழலால் இரண்டு அவுன்ஸ் வெந்நீரை ஆசனத்துக்குள் அடித்து மலத்தை வெளிப்படுத்தினுல் உடனே நோவு நீங்கும். நோவு சீக்கிரம் நீங்காவிட்டால் குழந்தையை வைத்தியரண்டை கொண்டுபோக வேண்டும்.

142. ஜலதோஷம் (Cold). குளிர்காற்று தேகத்தில் படுவது முதலிய பல காரணங்களால் குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாய் ஜலதோஷம் பிடிப்பதுமுண்டு. சிரசில் சீதளம் தாக்குவதால் தும்மல், மூக்கிலிருந்து நீர்வடிதல் முதலியன உண்டாகும். சிரசைப்பற்றிய ஜலதோஷமாகமாத்திரம் இருந்தால் குழந்தையை குளிர்காற்றுப்படாத இடத்தில் வைத்திருந்து இரவில் வெந்நீர் ஸ்நானஞ் செய்வித்து, சரீரத்தையும் தலைமயிரையும் உடனே நன்றாய் உலர்த்தினுல் ஜல

தோஷம் நீங்கும். மூக்கின்மேல் தைலம் தேய்த்தால் மூக்கடைப்புத் தீரும். மூக்குத்துவாரங்களில் எண்ணெய் தடவினால் அந்த நீர் கட்டி நிற்காது. ஜலதோஷம் நெஞ்சைப்பற்றியதானால் நுரையீரல் தாக்கப்பட்டு சுரம் அதிகப்படும். இது மரணத்தை வருவிக்கக் கூடியதாகையால் வைத்தியரண்டை குழந்தையைக் கொண்டுபோக வேண்டும். கர்ப்பூரவள்ளிச்சாறுவது வெற்றிலைச்சாறுவது சில துளிகள் முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வரை வயதுக்குத்தக்கதாய்க் கொடுக்கலாம் இது நெஞ்சுச் சளியை நீக்கும். வெற்றிலைச் சாற்றுடன் கோரோசனை கடுகுப் பிரமாணம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். துளசிச்சாற்றுடனும் கோரோசனை கொடுக்கலாம். மார்புச்சளியைப் போக்க ஒற்றடமிடுவதும் போல்டீஸ் போடுவதும் உண்டு. வைத்தியர் ஆலோசனைப்படி செய்ய வேண்டும்.

143. சுரம் (Fever). குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சுரம் உண்டாவதற்கு பல காரணங்களுண்டு. காரணத்தைக் கண்டுபிடியாமல் வைத்தியஞ் செய்யத் துணியலாகாது. தகாத போஜனத்தால் அல்லது பல் முளைத்தலால் சுரங் கண்டால் வயிறு சற்றுபோக மருந்து கொடுக்கலாம். மூக்கிற் ஜலதோஷத்துடன் சுரமிருந்தால் அது தட்டம்மைக்கு அடையாளமாயிருக்கலாம். உஷ்ணம், விஷக்காற்று முதலியவைகளாலுஞ் சுரமுண்டாகும். வைத்தியரைக்கொண்டே பரிகாரஞ் செய்வது உத்தமம்.

XII. அதிகாரம்.

இடையூறுகள் (Accidents).

144. இடையூறுகள் (Accidents). தற்செயலாய் எதிர்பாராவண்ணம் திடீரெனச் சம்பவிக்கும் ஆபத்து விபத்துகள் இடையூறுகள் என்று சொல்லப்படும். இரத்தம் வடிதல், எலும்பு முறிதல், மூர்ச்சை அடைதல், ஜலத்தில் அமிழ்தல், விஷகடிகள், நஞ்சுண்ணல், நெருப்பு படுதல், மின்சாரம் படு

தல், விக்குதல், முதலியன இடையூறுகளாம். இந்த ஆபத்து களுக்கு வைத்தியர் தருணத்தில் உதவுவது கூடாத காரியம. ஆதலால் ஒவ்வொரு ஆளும் ஸ்திரசித்தமும் ஞானமும் உள்ள சமயோசித வைத்தியராய் இருந்து, அந்தந்த விடத்தில் கிடைக்கக்கூடிய உப கருவிகளைக் கொண்டு தனக்காவது அல்லது இடையூறடைந்த வேறு யாருக்காவது வைத்தியம் செய்யக் கூடியவர்களாய் இருக்கவேண்டியது அத்தியந்த அவசியம்.

145. இரத்தம் வடிதல் (Bleeding). இரத்தம் வடிதற்குக் காரணம இரத்த நரம்புகள் அறுபடுதல்தான்.

இரத்தம் வடிதலை நிறுத்த இரத்தம் வடியும் பாகத்தை உயர்த்தலாம், ஏனென்றால் இரத்தம் மேல்நோக்கிச் செல்லுவது கடினம். ஜலக்கட்டியால் குளிரச் செய்யலாம்; ஏனென்றால் குளிர்ச்சி அறுபட்ட இரத்த நாளத்தின் வாயைச் சுருங்கச் செய்யும். விரல்களாலும் அல்லது படல் வைத்துக் கட்டுவதாலும், திருகு போடுவதாலும் அமுக்கலாம். காப்பிலரிஸ் (Capillaries) என்றழைக்கப்படும் நுண்ணிய இரத்த நரம்புகள் சேதப்படுவதால் இரத்தம் கசியுமே தவிர வடிந்தோடாது. காயப்பட்ட பாகத்தைக் குளிர்ந்த ஜலத்தால் கழுவி, துணியைச் சிறு படலாக மடித்துத தண்ணீரில் நனைத்து அதன்மேல் வைத்துக கட்டுத்துணியால் கட்டிவிட்டால் இரத்தம் உடனே நின்றுபோகும்.

வெயின்ஸ் (Veins) என்று சொல்லப்படும் கெட்ட இரத்த நாளங்கள் அறுபட்டால் இரதத்ம் மெதுவாய் வடிந்துகொண்டே இருப்பதாலும், கறுப்பு நிறமாயிருப்பதாலும் அறிந்துகொண்டு, துணிப்படல் செய்து அதைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்துக் காயத்தில் வைத்துக் கட்டிவிடவேண்டும். இரத்தம் நிற்காவிட்டால் இரத்தாசயத்துக்குத் தூரத்திலுள்ள காயத்தின் பக்கத்தில் இன்னொரு துணியால் கட்டுப்போட்டு, அந்த அவயவத்தை இரத்தாசய மட்டத்துக்கு மேலிருக்க உயர்த்தவேண்டும்.

ஆர்ட்டரீஸ் (Arteries) என்று சொல்லப்படும் சுத்த ரத்த நாடிகள் அறுபட்டால் இரத்தம் பிரகாசமான சிவந்த

நிறமாயிருப்பதாலும், குபீர் குபீரென விட்டுவிட்டுப் பாய்வதாலும் சுத்தரத்த நாடிகள் அறுபட்டனவென இலேசாய்க் கண்டுகொள்ளலாம். இரத்தத்தை உடனே நிறுத்தாவிட்டால் மரணஞ் சில நிமிஷங்களுக்குள் சம்பவிக்கலாம். ஆகையால் பெருவிரலால் காயத்தை அமுக்கி, இரத்தத்தை நிறுத்திக்கொண்டு, முன் சொன்னதுபோல் படல் வைத்துக் கட்டுப்போடவேண்டும். இரத்தம் நிற்காவிட்டால் வேறொரு கட்டுத்துணியின் மத்தியில் முடிப்புப் போட்டு, அல்லது சிறு கல் வைத்து முடிந்து, காயத்துக்குச் சற்று மேல் இரத்தாசயப் பக்கமாய் முடிப்பை நாளத்தின் மேல் வைத்து எலும்பிலழுந்தக் கட்டி, பென்சலால் அல்லது உருண்டைக் கோலால் திருகிக் கட்டை இறுக்கவேண்டும். இரத்தம் நிற்கத் தக்கதாய் இருக்கவேண்டுமே தவிர நோவுண்டாகத்தக்கதாய்க் கட்டலாகாது. காயத்துக்கு அடுத்தாற்போல் இரத்தாசயப் பக்கமாய் உள்ள முளியை மடக்கிக் கட்டலாம்.

உள்ளங்கை ஆர்ட்டரி அறுபட்டால் ஸ்திரமான படல் செய்து, காயத்தில் வைத்து விரல்களை அதன்மேல் மடக்கி முட்டியைச் சுற்றிக் கட்டுத்துணியால் கட்டி, வேறொரு கட்டுத்துணியால் பெரிய தொட்டில் செய்து, அதில் முன்னங்கையைத் தொங்கப்போடு.

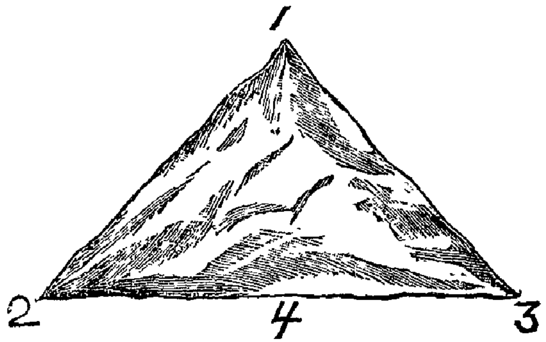


Fig. 16. முக்கோணக் கட்டுத்துணி(Triangular Bandage).

1. நுனி அல்லது முதல் அந்தம்; 2. இரண்டாம் அந்தம்; 3. மூன்றும் அநதம்; 4. அடிப்பாகத்தின் மத்தி.

முக்கோணக்கட்டுத்துணி (Triangular Bandage). 40 அங்குல சதுரத் துணியெடுத்து, ஒரு மூலையிலிருந்து எதிர் மூலைக்கு வெட்டினால் முக்கோண வடிவமுள்ள இரண்டு துணிகளாகும். இவைகள் திறந்த முக்கோணக் கட்டுத்துணிகள். கட்டுத்துணியின் குறுகிய பக்கங்கள் ஒன்றாய்ச் சேரும் அந்தம், நுனி அல்லது முதல் அந்தம் என்று சொல்லப்படும். நீண்ட அடிப்பக்கத்தின் அந்தங்கள் இரண்டாம் மூன்றாம் அந்தங்கள் என்று அழைக்கப்படும்.

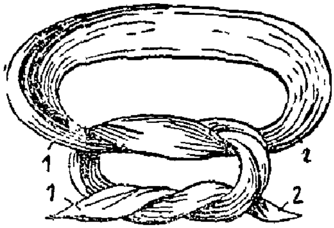
முக்கோணக்கட்டுத்துணியின் நுனியை அதன் வேறிரு அந்தங்களையுடைய அடிப்பக்கத்தின் மத்திக்குக் கொண்டு வந்து, பின்பு நீண்டிருக்க இரண்டாய் மடித்தால் அகன்ற கட்டுத்துணி (Broad Bandage) யும், மூன்றாய் மடித்தால் மத்திம கட்டுத்துணி (Medium Bandage) யும், அகன்ற கட்டுத்துணியை நீண்டிருக்க மறுபடியும் இரண்டாய் மடித்தால் ஒடுங்கிய கட்டுத்துணி (Narrow Bandage) யுமாகும். சதுரக் கைக்குட்டையை முக்கோணப்பட மடித்துக் கட்டுத்துணியாக உபயோகிப்பதுமுண்டு.

Fig. 17, பெரிய தொட்டில் (Large Arm-Sling).

கை தொங்கப் போடுவதற்குப் பெரிய தொட்டில்(Large Arm-Sling) கட்ட மேற் காட்டிய கட்டுத்துணியின் இரண்டாம் அந்தத்தைக் காயப்படாத கைப்பக்கத் தோளின் மேல் வைத்து, மூன்றாம் அந்தந்தை மார்பின் மேல் தொங்க விட்டு, கட்டுத் துணியின் நுனி முழங்கைக்குப்பின் வரச் செய்து, முன்னங்கையை வளைத்துக் கட்டுத் துணியின் மத்தியில் வைத்து, மூன்றாம் அந்தத்தைக் காயப்பட்ட கையின் தோளுக்குக் கொண்டுபோய் இரண்டாம் அந்தத்தோடு முடிந்துவிடு. நுனியை முன்பக்கம் கொண்டுவந்து, முன்பக்கத்துக் கட்டுத்துணியில் நிர்விக்கின ஊசி (Safety pin) யால் இணைத்துவிடு.

முடிச்சு (Knot). முக்கோணக் கட்டுத்துணியை முடியும் போதெல்லாம் ரீவ் நாட் (Reef knot) என்று சொல்லப்படும் சரியான முடிச்சு போடவேண்டும். ஏனென்றால், இது தானாய் உருவிக்கொள்ளாது; மேலும் நாம் இதை அவிழ்க்க வேண்டியபோது சுலபமாய் அவிழ்த்து விடலாம். நாம் சாதாரணமாய் முடியும் பாட்டியார் முடிச்சு (Granny knot) இலேசாய் உருவிக்கொள்ளும் ; அதை நாம் அவிழ்ப்பதும் சற்று கடினம்.

Fig. 18. சரியான முடிச்சு (Reef knot).



சரியான முடிச்சு முடியும் விதமாவது:—முக்கோணக் கட்டுத்துணியின் இரண்டாம் அந்தத்தை ஒருகையிலும் மூன்றாம் அந்தத்தை மற்ற கையிலும் பிடித்துக் கொண்டு, ஒரு அந்தத்தை மற்றதற்கு முன்னால் செலுத்தி,முடிச்சுப் போடுமாப்போல் திருகி, அதே அந்தத்தை மறுபடியும் மற்றதற்கு முன்னால் முன்போல் செலுத்தி முடிந்துவிடு. ஒரு அந்தம் 1, 1 போல் அதன் பக்கத்துத் துணிமேலும், மறு அந்தம் 2, 2 போல் தன் பக்கத்துத் துணிமேலும் நேராய்ப் படுப்பதைப் பார்த்து முடிச்சு சரியானதென்று அறிந்து கொள்ளலாம்.

சிறிய தோட்டில் (Small Arm-Sling) கட்ட முக்கோணக் கட்டுத்துணியை பெரிய கட்டுத்துணியாக மடித்துக்கொண்டு, பெரிய தொட்டில் கட்டியதுபோல் படத்திலிருக்கிற பிரகாரங் கட்டு.

Fig. 19. சிறிய தோட்டில் (Small Arm-Sling).

காயம் மணிக்கட்டுக்கும் முழங்கைக்குமிடையிலிருந்து கட்டுப்போட்ட பின்பும் இரத்தம் நிற்கவில்லை யென்றால், முழங்கை மடிப்பில் படல் வைத்து, முன்னங்கையை மடக்கிப் புயத்தோடு சேர்த்து இறுக்கிக் கட்டு.

காயம் முழங்கைக்கு மேலே இருந்தால், புயத்தின் உட்பக்கத்துத் தசைக்கும் எலும்புக்கும் இடையிலுள்ள ஆர்ட்டரியை எலும்பின்மேல் அமுக்கி முன் சொன்னதுபோல் கட்டித் திருக்குப் போடலாம். முந்தின படத்தின் இடது புயத்தில் கட்டியிருக்குங் கட்டைப்பார்.

காயம் அக்கிளிலிருந்தால் உறுதியான படல் செய்து வைத்து, புயத்தை விலாவோடு சேர்த்துக் கட்டு. இரத்தம் நிற்காவிட்டால் காறை எலும்பின் உட்பக்கத்திலிருக்கும் ஆர்ட்டரியை உன் பெருவிரலால் அமுக்கு. இடது பக்கம்

காயப்பட்டிருந்தால் உன் வலது பெருவிரலாலும், வலது பக்கங் காயப்பட்டிருந்தால் உன் இடது பெருவிரலாலும் அமுக்க வேண்டும்.

தலையிலே அல்லது கன்னப்பொறியிலே காயப்பட்டால் படல் செய்து காயத்தின்மேல் வைத்து, படத்திலே காட்டியிருக்கிற பிரகாரம் கட்டினால் ஆர்ட்டரி தலையெலும்பின் மேல் அமுக்கப்படுவதால் உடனே இரத்தம் நின்றுபோகும்.

Fig. 20.

கால்களிலும் நெஞ்சிலும் முதுகிலும் காயப்படும்போது ஆர்ட்டரியை எலும்போடு அமுக்கிக் கட்டுப்போட்டு, இரத்தம் வடிவதைத் தடுக்கப் பார்க்கவேண்டும்.

எலும்பில்லாத கன்னத்தில் காயப்பட்டால் வாய்க்குள் கையின் விரல்களில் ஒன்றை விட்டு பெருவிரலால் கன்னத்தை அமுக்க வேண்டும். உதட்டிலிருநது இரத்தம் பாயுமானால் காயத்தின் இரு பக்கங்களிலும் பெருவிரலையும் மற்ற விரல்களையும் வைத்து அமுக்கவேண்டும்.

மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் ஆகாயம் தாராளமாய் வரும் இடத்தில் நோயாளியை நாற்காலியில் நிமிர்ந்து உட்காரச் செய்து, அவள் கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்தி, குளிர்ந்த ஜலத்தையாவது, ஜலக்கட்டி அல்லது படிகாரம் போட்ட தண்ணீரையாவது கொண்டு நெற்றியையும், மூக்கையும், கழுத்தின் பின்புறத்தையும் கழுவவேண்டும். இரத்தம் உடனே நிற்கும். மாச்சக்காய்த் தூளை உறிஞ்

சினாலும் இரத்தம் வடிதல் நிற்கும். நோயாளி மூக்கினால் சுவாசிக்காமல், வாயைத் திறந்து வைத்து வாயினால் சுவாசிக்கவேண்டும்.

நுரையீரல்களி லிருந்தாவது இரைப்பையி லிருந்தாவது இரத்தங் கக்கினால் நோயாளியை அமைதியா யிருக்கச் செய்து, ஜலக்கட்டித் துண்டுகளைச் சப்பும்படி செய்யவேண்டும். டாக்டரை உடனே அழைக்கவேண்டும்.

146. எலும்பு முறிதல் (Fractures). அடிபடுவதினாலாவது அல்லது விழுவதினாலாவது எலும்பு ஓரிடத்தில் முறிவதும், நொறுங்கிப்போவதும், எலும்பு முறிவதோடு எலும்பு குத்திக் காய முண்டாவதும், உள்ளுறுப்புகளுஞ் சேதப்படுவது முண்டு; இப்படிப்பட்ட சமயங்களில் நாமே டாக்டர்வேலை செய்வதினால் நன்மை பிறப்பதற்குப்பதில் தீமையுண்டானாலும் உண்டாகும். ஆதலால் டாக்டரை வரவழைப்பதே ஞானம். ஆயினும் எலும்பு முறிபட்ட ஆளை வீட்டுக்காவது ஆஸ்பத்திரிக்காவது தூக்கிக்கொண்டுபோய் படுக்கவைக்க வேண்டியதாயிருந்தால் பின் சொல்லப்படும் குறிப்புகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

(1). இரத்தம் வடிந்தால் முதலாவது அதை நிறுத்தப் பார்க்கவேண்டும்; அதன்பின் ஒடிந்த எலும்பைக் கவனிக்கலாம்.

(2). எலும்பின் இரு பக்கங்களிலும், அவசியமானால் நாலு பக்கங்களிலும் பலகைகள் அல்லது காகித அட்டைகள் வைத்து, முறிந்த எலும்பு அசையாதிருக்கும்படி கட்டுத் துணிகளால் கட்டவேண்டும். கூடுமானால் பலகைகள் மேலுங் கீழுமுள்ள முளிகளைத் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும்.

(3). எலும்பு முறிந்த ஆளுடைய கால்கள் முதலாவது போகத்தக்கதாக நோயாளியைத் தூக்கிக்கொண்டு போகவேண்டும். மேல் வீட்டுக்குக் கொண்டுபோகிறதானால் தலை முந்திப் போகவேண்டும். காலெலும்பு முறிந்த நோயாளியை மேல் வீட்டிலிருந்து கீழே கொண்டுபோகிறதானால் தலை முந்திப் போகும்படி பார்க்கவேண்டும். நோயா

ரியை உயர்த்தும்போதும் தாழ்த்தும்போதும் நோவுண்டாகாதபடி மெதுவாய்ச் செய்யவேண்டும்; வண்டியில் வைத்துக்கொண்டு போகிறதானால் கால் முந்திப்போகவும், தேகத்தில் அசைவுண்டாகா திருக்கவும் பார்க்கவேண்டும்.

(4). கையொடிந்த ஆளுடைய சட்டையைக் கழற்ற வேண்டுமானால் முதலாவது நல்ல கைகளிலிருந்து கழற்றிக் கொண்டு, பிறகு ஒடிந்த கையிலிருந்து கழற்றவேண்டும். போடுகிறதானால் முதலாவது ஒடிந்த கைக்குப் போட்டு, பிறகு அடுத்த கைக்குப் போடவேண்டும். சட்டையைக் கழற்றுவது நோவு தரத்தக்கதா யிருந்தால் அதை வெட்டி எடுத்துவிடுவது நல்லது.

(5). நோயாளியின் படுக்கை மெதுவாயிராமல் சற்று கடினமானதா யிருக்கவேண்டும்.

147. சுளுக்கும் முளி புரளுதலும் (Sprain and Dislocation). சுளுக்கு இலேசானதா யிருந்தால் சுளுக்கின பாகத்தைக் கட்டுப்போட்டு அசைவற்றிருக்க வைத்தால் சுகமாகும். வெந்நீர் ஒற்றடமிடுதலும், சூடத் தைலத்தைத் தேய்த்தலுங் குணந் தரும். வெந்நீரோடு கடலுப்புச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. படிகார ஜலம் நெடுநாள் சுளுக்குகளுக்குப் பிரயோஜனப்படும். சுளுக்கு கடினமானதா யிருந்தால் பட்டை வைத்துக் கட்டி நோயாளியை டாக்டரிடங் கொண்டுபோக வேண்டும். முளி புரளுமானால் உடனே நோயாளியை டாக்டரிடம் கொண்டுபோக வேண்டும். முளிபுரண்ட பாகத்தை அசையாது வைத்துக் குளிர்ந்த ஜலத்தால் நனைக்கவேண்டும்.

148. மூர்ச்சையடைதல் (Fainting). மூர்ச்சையடைதல் இரத்தாசயம் தன் தொழிலைச் செய்யத் தடைப்படுவதா லுண்டாகிறது. பயம், பசி, உஷ்ணம், மட்டுக்கு மிஞ்சிய களைப்பு, இரத்தம் வடிதல், அடிபடல், சுத்த ஆகாயமில்லாமை முதலிய பல காரணங்களால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் நோயாளி வெளுத்துப்போய் மயங்கி விழுவாள். நெற்றியிலும் கண்களுக்கடியிலு மிருந்து வியர்வை

யுண்டாகும். மூளைக்கு இரத்தம் போகாமையால் ஸ்மரணை அற்றுப்போவாள்.

பரிகாரம் (Remedy). (1). நோயாளியுடைய தலையைச் சரீரத்திலுஞ் சற்று தாழ்வாயிருக்கக் கிடத்த வேண்டும். அதனால் இரத்தந் தலைக்குச் சரியாயோடி, நோயாளிக்குத் தெளிவுண்டாகும். ஆசனத்தில் உட்கார்ந்திருக்கையில் மயக்கமுண்டாகுமானால் குனிந்து, தலையை முழங்கால்களுக்குக் கீழே கொண்டுபோனால் மயக்கந் தெளிந்துவிடும்.

(2). தொண்டையையும் நெஞ்சையும் சுற்றியிருக்குந் துணிகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும்.

(3). முகத்தின்மேல் குளிர்ந்தஜலம் தெளிக்கலாம்.

(4). சுத்த ஆகாயம் அதிக வருகிற விசாலமான இடத்தில் நோயாளியைக் கிடத்தவேண்டும்.

(5). நவரச்சார உப்பை (Smelling Salt or Ammonia) முகரச் செய்யலாம்; துணிப்புகையும் மூக்கண்டை பிடிக்கலாம்.

(6). நெஞ்சைப் பலமாய்த் தேய்ப்பதினால் இருதயம் துடிக்க ஆரம்பிக்கும்.

(7). இரத்தம் வடிந்ததால் மூர்ச்சையுண்டானால் இரத்தம் வடிவதை நிறுத்தி உற்சாகமுண்டாக்கும் பானங்களைக் கொடுக்கலாம்.

(8). பசியினாலாவது, களைப்பினாலாவது மயக்கமுண்டானால் சுடுபால் முதலிய ஜல போஜனங்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொடுக்கலாம். மயக்கந் தெளிந்து உட்கார்ந்த பின் கனத்த போஜனங் கொடுக்கலாம்.

149. சூரியகதிர் பட்டுண்டாகும் மூர்ச்சை (Sun-stroke). களைத்திருக்கும்போதாவது, அதிக உழைப்பு, கவலை முதலியவைகளால் பலவீனப்பட்டிருக்கும் போதாவது கடும் வெயிலில் போவதினால் மூர்ச்சையடைந்து விழுகிறார்கள்; அல்லது தலையிலே தீ பட்டதுபோல் உணர்ந்து வியாதிப்படுகிறார்கள். இதனால் மரணமும் அடிக்கடி சம்ப

விக்கிறதுண்டு. சென்னபட்டணத்தில் குதிரைகள்கூட வெயில்காலத்தில் சூரிய கதிர் பட்டு ஓடிக்கொண்டிருக்கையி லேயே திடீரென்று விழுந்து சாகிறபடியால் அவைகளுக் குத் தொப்பி போடுகிறார்கள்.

பரிகாரம் (Remedy.) (1). உடனே நோயாளியை குளிர்ந்த இடத்துக்குத் தூக்கிக்கொண்டு போ.

(2). இறுக்கமான உடைகளையெல்லாங் கழற்றிவிடு.

(3). ஜலக்கட்டியைத் தலையில் வை; அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தை தலையில் ஊற்றிக்கொண்டே யிரு.

(4). நவச்சாரம் முதலிய காரமான வஸ்துக்களை மூக் கில் பிடி.

(5). நோயாளிக்கு ஸ்மரணை வந்தவுடன் ஈரமில்லாத இடத்துக்குக் கொண்டுபோய், பூரண தெளிவு வரும்வரை அனலான துவாலையால் தேகத்தைத் துடை.

(6). நோயாளி அதிக நேரம் மூர்ச்சை தெளியாதிருந் தால் பாதங்களிலும் கெண்டைக் கால்களிலும் கடுகுப் போல்டிஸ் போடு.

(7). நோயாளி விழுங்கச் சக்தியுள்ளவளானவுடன் ஜலங் குடிக்கக் கொடு. இலாகிரி வஸ்துக்கள் கொடுக்கலா காது.

பசித்திருக்கையிலும், களைத்திருக்கையிலும், வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டிருக்கையிலும், வெயிலில் போகாதிருந் தால் இந்த ஆபத்துக்குத் தப்பலாம். வெயிலில் போகை யில் வியர்த்தால் நல்லது; வியர்க்கவில்லையாயின் உடனே நிழல் தேடி யோடவேண்டும். வெயில் காலத்தில் நமது உட் சட்டையும், குடையின் உட்துணியும் சிவப்பு நிறமாயிருப் பது மிகவும் நல்லது. ஏனென்றால் சூரியனிலிருந்து வரும் ஆக்றினிக் ரேயிஸ் (Actinic rays) என்று சொல்லப்படும் மோசமான கதிர்களைச் சிவப்பு நிறமானது ஊடறுத்துச் செல்லாதபடி முற்றிலுந் தடுத்து விடுகிறது. கிச்சிலிப்பழ நிறமும், மஞ்சள் நிறமும் இதே தன்மையுடையவைகளாத லால் இந்த நிறங்களுடைய அணிகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

150. ஜலத்தில் அமிழ்தல் (Drowning). நமது நாட்டில் கிணற்றில் ஜலம் மொள்ளப் போகும் பெண்கள் தவறி விழுந்து, ஜலத்தில் மூழ்கி, திக்குமுக்காடி, சரியான பரிகாரஞ் செய்யப் படாமையால் மரித்துப் போகிறதுண்டு; ஜலத்தில் கால்மணி அரைமணி நேரம் அமிழ்ந்து கிடந்தவர்கள்கூட பின் சொல்லப்படும் முறைகள் கையாடப் பட்டபடியால் மறுபடியும் உயிரடைந் திருக்கிறார்கள்.

(1). ஜலத்தில் மூழ்கிய பெண்ணைக் கரைக்குக் கொண்டு வந்தவுடன் வைத்தியரண்டை ஒரு ஆளையும், வஸ்திரங் கம்பளி முதலியவைகளைக் கொண்டுவர வேறொரு ஆளையும் அனுப்பு.

(2). அங்கேயுள்ள வெளியான இடத்திலே முகத்திலும் நெஞ்சிலும் காற்றுத் தாராளமாய் வீச, முதுகு தரையில்பட அவளைக் கிடத்து.

(3). கழுத்திலும், நெஞ்சிலும், இடுப்பிலுமுள்ள வஸ்திரங்களைத் தளர்த்திவிடு.

(4). வாயில் ஏதாவது இருக்கிறதா வென்று கையை விட்டுப் பார்த்துச் சுத்தம்பண்ணு.

(5). நெஞ்சு தரையில்பட அவளை உருட்டி, வாயிலிருந்து தண்ணீர் வடிய ஒரு நிமிஷம் விடு.

(6). மறுபடியும் முதுகு தரையில்பட உருட்டி, ஆகாயந் தாராளமாய் வாய்க்குள் போகத்தக்கதாய் நாக்கை முன்னால் இழுத்து, அப்படியே இருக்கும்படி ஒரு நாடாவை நாக்கின்மேலும் மோவாய்க்குக் கீழும் வரும்படி செய்.

(7). அவளை உயர்த்தி, உட்காரவைத்து, புகையிலைப் பொடியை மூக்கில் போட்டாவது, இறகைத் தொண்டைக்குள்விட்டு ஆட்டியாவது, முகத்திலும் நெஞ்சிலும் குளிர்ந்த ஜலத்தை எறிந்தாவது சுவாசம் விடச்செய்.

(8). இன்னுஞ் சுவாசம் வராவிட்டால் கால தாமதஞ் செய்யாமல் உடனே பின் சொல்லுகிறபடி செய்து சுவாசம் விடச்செய்.

ஜலத்தில் அமிழ்ந்தியவளை முதுகு தரையில் படக் கிடத்தி, கைச்செட்டை எலும்புகளுக்குக்கீழ் உறுதியான தலையணையை வை. அவள் தலைப்பக்கத்தில் முழங்காற் படியிட்டு, அவளுடைய முழங்கைக்குக் கீழ்ப் பிடித்து, அவள் கைகள் அவள் தலைக்குமேல் பாந்தாற்போல் மெதுவாய் இழுத்து, அவைகளைக் குறுக்காக இரண்டு செக்கண்ட்ஸ் வைத்து பின்பு கொண்டுவந்த பிரகாரம் விலாவின் பக்கங்களுக்குக் கொண்டுபோய் இரண்டு செக்கண்ட்ஸ் வைத்து, மறுபடியும் முன்போலவே செய். சுவாசம் ஆரம்பிக்கும் வரையில் அல்லது வைத்தியர் வரும் வரையில் நிமிஷத்துக்குப் பதினைந்து தடவை இப்படிச் செய்யவேண்டும். ஒரு ஆள் இதைச் செய்யக் கூடாவிட்டால் இரண்டு பேர் ஆளுக்கொரு கையைப் பிடித்து இவ்வண்ணஞ் செய்யலாம்; ஆனல் இரண்டு கைகளும் ஏககாலத்தில் உயர்ந்து, தாழவேண்டும். இந்தச் செய்கை நடந்துகொண்டிருக்கையில் இன்னொரு ஆள் கைகால் முதலியவைகளைக் காய்ந்த வஸ்திரத்தால் துடைத்து, ஈரவஸ்திரங்களை மாற்றவேண்டும். ஆனல் மூச்சு விடச்செய்யும் பிரயாசம் தடைப்படலாகாது. தேகத்தைத் தேய்த்து, சுடு கம்பளி, வெந்நீர்ப்புட்டி, சுடுசெங்கல் முதலியவைகளை வயிற்றுக்குழி, அக்கிள், தொடை, பாதம் முதலியவைகளில் வைத்துக் சூடுண்டாக்கவேண்டும். மூன்று மணிநேரம் செத்தவர்கள்போல் கிடந்தவர்கள்கூட அம்முறை சரியாய்க் கைக்கொள்ளப் பட்டபடியால் பிழைத்ததுண்டு. ஆதலால் இன்னஞ் சுவாசம் வரவில்லையே யென்று சித்தஞ் சலித்துப் போகாமல் நுரையீரல்கள் சுருங்கி விரியும்படி செய்யும் இம்முறையைப் பல மணிநேரங் கையாடவேண்டும். நோயாளி சுவாசம் விடத் துவங்கியபின் ஒரு தேக்கரண்டி வெதுவெதுப்பான நீர் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். விழுங்கச் சக்தி வந்தவுடன் காப்பி முதலிய உற்சாகந் தரும் பானங்கள் கொடுக்கலாம். 'இவளைத் தூங்கும்படி செயவது அதிக நன்மை செய்யும். நோயாளியைச் சுற்றி ஆட்கள் நின்று காற்றைத் தடுப்பதும், கால்களை பிடித்துத் தூக்கி உயர்த்துவதும், நாக்கை

முன்னால் இழுத்து வைக்காமல் முதுகுபட அவளைக் கிடத்துவதும் தீங்குசெய்யும்.

151. பாம்பு கடி முதலியன (Snake Bites &c). மனுஷர் பற்கள் பட்டாலும் மற்ற ஜீவ ஜெந்துக்களின் பற்கள் பட்டாலும் காயத்தில் விஷத் தன்மை யிருக்குமாதலால் தக்க பரிகாரஞ் செய்யவேண்டும். கடித்த ஜெந்து சுகமுள்ளதானால் காயத்தைச் சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவி, துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்துவைத்துக்கட்டவேண்டும். ஆனால் கடித்த ஜெந்து வெறிகொண்டதானால் விஷப் பாம்பு கடிக்குச் சொல்லப்படும் பரிகாரங்களைக் கையாடவேண்டும். பாம்பு கடித்தால் பற்கள் பட்டிருப்பதைப் பார்த்துக் கடித்த பாம்பு விஷ ஜெந்துவோ அல்லவோ வென்பதை ஒருவாறு நிர்மாணிக்கலாம். இரண்டு பக்கங்களில் பல பற்கள் பட்டிருந்தால் கடித்தது விஷமுள்ளதல்ல. ஆனால் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டு பற்கள் பட்டிருந்தால் கடித்தது விஷப் பாம்பாயிருக்கலாம். ஆதலால் உடனே பின் சொல்லப்படும் முறைகளை அநுசரிக்கவேண்டும்.

(1). விஷம் இரத்தத்தின் மூலமாய் இரத்தாசயஞ் சென்று மரணத்தை வருவிக்குமாதலால் உடனே கடிவாய்க்குச் சற்றுமேல் இரத்தாசயப் பக்கமாய்க் கயிற்றினால் கட்டி விஷம் ஏறாதபடி செய்; அவசியமானால் இரத்தாசயப் பக்கமாய் வேறு இரண்டொரு விடத்திலும் கட்டுப் போடலாம். கடி கட்டுக் கட்டக்கூடாத விடத்திலிருந்தால் காயத்தை வாயினால் சப்பி, விஷத்தை உறிஞ்சித் துப்பிவிடலாம்; ஆனால் வாயில் புண்ணுள்ளவர்கள் அப்படிச் செய்யலாகாது.

(2). கூர்மையான கத்தியால் காயத்தைச் சுற்றி அறுத்து இரத்தத்தை வடியவிடு; இதனால் விஷமும் வடிந்து போகும்.

(3). இரும்புக் கம்பியை நெருப்பிலிட்டு, வெண்ணிறமாகக் காய்ச்சி, காயத்தைச் சுடு அக்கினித் திராவகம் முதலியவைகளாலும் கடிவாயைச் சுடலாம்.

(4). விஷக்குணம் நீங்கினவுடன் கட்டுகளை அவிழ்த்து விடு. விஷக்குணம் நீங்காவிட்டால் இருதயத்துக்கும் இரைப்பைக்கும் மேல் கடுகுப் போலடிஸ் போடலாம். லிக்கர் அம்மோனியா (Liquor Ammonia) முதலிய மருந்துகளையும், உற்சாகந் தரும பானங்களையுங் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். பாம்பு கடித்தவுடன் வைத்தியருக்கு ஆள் அனுப்பி அவரை வரவழைத்திருக்கவேண்டும்.

வீட்டுக்குள் எலி, தவளை முதலியவைகள் குடிகொண்டிருக்க விடாமல் வீட்டைச் சுத்தமாய் வைத்து, வெளிச்சம் பிரவேசிக்கச் செய்து, வீட்டுக்கருகில் புதர்களிராமல் பார்த்து, கதவுகளில் பாம்பு நுழையத் துவார மில்லாதிருக்கச் செய்வோமானால் பாம்புகள் நமது வீட்டையணுக மாட்டா. சுவர் ஓரமாய்ப் படுக்கை போடாமல், கட்டிலில் படுத்து நித்திரை செய்தால் பூச்சி கடிகளுக்கு விலகலாம்.

தேள் கொட்டினால் துணியைக் காடியில் நனைத்துக் கொட்டின விடத்தில் போட்டால் நோவு நீங்கும். படிகாரத் தூளை ஜலத்தில் நனைத்துப் போடுவதினாலும் நோவு நீங்கும் வெங்காயச் சாறு, புகையிலைச் சாறு, மண்ணெண்ணெய் முதலியவைகளும் ஏற்ற மருந்துகள்.

வெறிநாய் கடித்தால் பாம்பு கடிக்குச் சொன்ன பரிகாரங்களைக் கையாடுவதுடன் நீலகிரி ஜில்லாவிலுள்ள குன்னூரில் (Coonoor) இதற்கென்று கட்டியிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போவது அத்தியந்த அவசியம். வட இந்தியாவிலும் அப்படிப்பட்ட ஆஸ்பத்திரி ஒன்று கட்டப் பட்டிருக்கிறது. இப்போது சென்னை, ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலும் உண்டு.

152. நெருப்பும், வெந்நீரும் படுதல் (Burnsa and Scolds). நெருப்புச் சுட்டாலும், வெந்நீர் பட்டாலும் இரண்டுக்கும் ஒரே தன்மை யிருப்பதால் இரண்டுக்கும் ஒரே மாதிரிப் பரிகாரஞ் செய்யவேண்டும் இவைகள் இரண்டும் மரணத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியவைகளாதலால் கவலையீனமாயிராமல் பின் சொல்லப்படும் குறிப்புகளைக் கவனிக்கவேண்டும்.

(1). நெருப்பாவது வெந்நீராவது பட்டவிடத்தில் ஆகாயம் படாதபடி பார். எண்ணெய் பூசுவது ஆகாயத்தைத் தடுக்கும்.

(2). கொப்புளம் உடையாதிருந்தால் மாவைக் கனதியாய் வைத்து, மெல்லிய கட்டுத்துணியால் கட்டி, இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு அப்படியே விட்டு விடு.

(3). புண்ணுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், ஆழிவிரை யெண்ணெய் முதலியவை போட்டு மெதுவாய்க் கட்டிவிடு. ஆழிவிரை யெண்ணெயும், சுண்ணும்பு நீரும் சமபங்காய்ச் சேர்க்கப்பட்ட கரன் எண்ணெய்(Carron Oil) இப்புண்ணுக்கு நல்ல மருந்து. சுரங்க எண்ணெய்கள் உபயோகிக்கப்படலாகா.

(4). புண்ணில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் வஸ்திரங்களை மகா கவலையாய் நீக்கப் பார்க்கவேண்டும். எண்ணெய்விட்டு மெதுவாய் எடுக்கவேண்டும். வராவிட்டால் பிய்த்து எடாமல் கத்திரிக்கோலால் தோல் சேதப்படாதபடி துணியை வெட்டி யெடுக்கவேண்டும். கொப்புளத்தைக் குத்தி நீரைப் போக்கலாம்; ஆனுல் உரிக்கப்படாது.

(5). ஒரு ஸ்திரியின் வஸ்திரம் நெருப்புப் பற்றிக்கொண்டு அதை அவிழ்த்தெறியக்கூடாதேபோனுல் உடனே கீழே விழுந்து புரளவேண்டும்; அப்போது நெருப்பு அணைந்துபோகும். ஓடினுலும் கதவுகள் திறந்திருந்தாலும் நெருப்பு அதிகம் பற்றும். கம்பளி முதலியவைகளைக் கொண்டு போர்த்துக்கொள்வதாலும் நெருப்பு அணைந்துபோகும். தண்ணீரை ஊற்றியும் அணைக்கலாம். உதவிசெய்யப்போகிற பெண்கள் தங்கள் வஸ்திரங்களில் நெருப்புப் பற்ருதிருக்கும்படி கம்பளியைக்கொண்டு தங்களை மூடிக்கொள்வது நல்லது.

(6). கையிலாவது காலிலாவது வெந்நீர் பட்டவுடன் உப்பை அரைத்துப் பூசுவதும், கடுக்காய் அன்னபேதி சேர்த்துச் செய்த எழுதும் மையைத் தடவுவதும் சாந்தப்படுத்தி

கொப்புளியாமலிருக்கச் செய்யும். சோடாத்தூளை வெது வெதுப்பான நீரில் கரைத்து அதில் சுடுண்ட பாகத்தை வைக்கலாம்.

153. விஷம் (Poison) சாப்பிடல். பாஷாணம், அபின், முதலிய நஞ்சுகளையாவது, நச்சுக் காய் கனிகளையாவது யாராவது சாப்பிட்டு விட்டால், உடனே வாந்தியுண்டாகச் செய்து நஞ்சை வெளியேற்றப் பார்க்கவேண்டும். கடுகாவது உப்பாவது ஒரு சாப்பாட்டுக் கரண்டியளவு ஜலத்தில் கலக்கிக் கொடுத்தால் வாந்தி யுண்டாகும். சிறுவர்களுக்குத் தேக்கரண்டியளவு போதும். அவசியமானால் அதற்குப் பின் பேதிக்குங் கொடுக்கலாம். முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். சுடச்சுட தேயிலை, காப்பி, முதலிய பானங்களையுங் கொடுக்கலாம். மூச்சு அடங்கிப்போனால் ஜலத்தில் அமிழ்ந்தியவர்களுக்கு மூச்சுவிடச் செய்யும் முறையைக் கையாடவேண்டும்.

வெந்துபோகச் செய்யும் அக்கினித் திராவகம் முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டுவிட்டால் வாந்திக்குக் கொடுக்கலாகாது. ஆனால் குடலைச் சாந்தப்படுத்த ஒலிவ எண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய், மீனெண்ணெய் முதலியவைகளைக் கொடுக்கலாம். பால் தாராளமாய்க் கொடுக்கலாம். பச்சை முட்டையும் நல்லது. சோடாமாவாவது, சுண்ணாம்பு நீராவது கொடுக்கலாம். மூச்சு அடங்கிப்போனால் மூச்சு விடச்செய்யும் முறையைக் கையாடலாம்.

குடலைக் கிழிக்கக்கூடிய கண்ணாடிபோன்ற வஸ்துக்களை விழுங்கிவிட்டால் சோறு, கிழங்கு, ரொட்டி முதலிய கனத்த போஜனம் அதிகமாய்க் கொடுக்க வேண்டும்; அப்போது அவைகள் மலத்துடன் கலந்து மோசமுண்டாகாவண்ணம் வெளிப்படலாம். கனத்த போஜனங் கொடுத்த பின் வாந்திக்குக் கொடுப்பது முண்டு.

விஷத் தன்மையுடைய மருந்துகளை வீட்டில் வைத்திருக்கிறவர்கள் அவைகள் விஷத் தன்மை யுள்ளவைகள் எனக்காட்டும் விலாசம் இடப்பட்டு, பிள்ளைகளுக்கு எட்டா

இடத்தில் பெட்டிக்குள் வைத்துப் பூட்டப் பட்டிருக்கப் பார்க்கவேண்டும்.

154. வேறு இடையூறுகள் (Other Accidents). மனுஷருக்கு வேறு பல இடையூறுகளும் திடீரெனச் சம்பவிப்பதுண்டு; அதற்குத் தக்க பரிகாரத்தை ஞானமாய்க் கையாடவேண்டும்.

கண்ணில் தூசி முதலியன விழுதல் (Foreign Bodies in the Eye). கண்ணில் தூசி முதலியன விழுந்தால் முகத்தை சுத்த ஜலமுள்ள சட்டிக்குள் (Basin) வைத்து, ஜலத்தினுள் கண்களைப் பல முறை விழிக்கவேண்டும்; அப்போது அவைகள் விழுந்துவிடும். தூசி மேல் இமையில் சிக்கிக்கொண்டால் அந்த இமையைப் புரட்டி மெல்லிய துணியால் அல்லது மெல்லிய இறகால் அகற்றவேண்டும். கீழ் இமையில் சிக்கிக்கொண்டால் அந்த இமையை அகல இழுத்துக்கொண்டு தூசியை நீக்க வேண்டும். வெள்ளை விழியிலிருந்தாலும் மெல்லிய துணியால் அகற்றலாம். கண்மணியாகிய கறுப்பு விழியிலிருந்தால் கை அதில் படலாகாது; வேறெதைக்கொண்டும் எடுக்கப்பார்க்கலாகாது; ஜலத்தினுள் விழிப்பதும், விழித்துக்கொண்டிருக்கையில் கடற் பஞ்சால் ஜலத்தைக் கண்ணிற் பிழிவதும் தூசியை அகற்றும்.

காதில் பொருட்கள் விழுதல் (Foreign Bodies in the Ear). காதினுள் கல், பயறு முதலிய பொருட்கள் சிக்கிக்கொண்டால் கொண்டை ஊசி முதலிய கடினமான கருவிகளைக்கொண்டு எடுக்கப்பார்த்தால் காது கெட்டுப் போனாலும் போகலாம்; ஆதலால் வைத்தியருடைய சகாயத்தைத் தேடுவதே சரி. எறும்பு முதலியன காதினுட்சென்று வருத்தந் தந்தால் வெதுவெதுப்பான எண்ணெயை ஊற்றி திரித்த துணியினால் எடுக்கப்பார்க்கலாம். பீச்சாங்குழலால் நீரைக் காதினுட் செலுத்தி அகற்றுவதுமுண்டு.

மூக்கில் பொருட்கள் சிக்குதல் (Foreign Bodies in the Nose). மூக்குத் துவாரத்தில் கல், புளியங்கொட்டை முதலியன சிக்கிக்கொண்டால் அடுத்த மூக்குத் துவாரத்தை

அடைத்துக்கொண்டு மூக்கைச் சிந்தினால் சிக்கிக்கொண்ட பொருள் விழுந்து விடலாம். விழாவிட்டால் சிறு குறடு (Pincers) கொண்டு பிடித்து, இழுத்து விடலாம். இவ்லை சாய் எடுக்கக் கூடாவிட்டால் வைத்தியரிடம் போகவேண்டுமே தவிர மூக்கைக் குடைந்து நோவை அதிகரிக்கலாகாது.

விக்குதல் (Choking). ஏதாவது தொண்டையில் விக்கிக்கொண்டால், பெருவிரலையும் ஆட்காட்டிவிரலையுந் தொண்டைக்குள் விட்டு விக்கிக்கொண்ட பொருளைப் பிடித்து இழுத்துவிடவேண்டும். கூடாவிட்டால் முதுகுபட படுக்க வைத்து, இரைப்பைக் குழியில் உன் முழங்காலை வைத்து அழுக்கி, கையை விரித்து நோயாளியின் கன்னத்திலடி; அது அவளைப் பெருமூச்சு விடச்செய்யு மாதலால் விக்கிக்கொண்ட பொருளைக் கக்கிவிடுவாள், கக்கின பின்பும் ஸ்மரணை யற்றிருந்தால் தண்ணீரில் அமிழ்ந்தியவர்களுக்கு மூச்சு விடச் செய்யும் உபாயத்தைக் கையாடு.

நாற்றல் (Hanging). யாராவது கயிற்றைக் கழுத்தில் மாட்டி நாற்றுக்கொண்டால் உடனே கயிற்றை அறுக்கப் பார். உதவிக்காக ஓடிக் காலதாமதஞ் செய்யாதே. கயிற்றை அறுக்க முடியாவிட்டால், ஆளை உயர்த்தித் தூக்கிக் கயிற்றைத் தளர்த்தி எடுக்கவேண்டும். சுவாச மில்லாவிட்டால் சுவாசம்விடச் செய்யும் முறையைக் கையாடு.

மின்சாரம் (Electricity). மின்சாரக் கம்பி முதலியவைகள் பட்டு மூர்ச்சை யடைந்திருக்கிறவளை இரட்சிக்க வேண்டுமானால் வெறுங்கையினால் அவளையாவது கம்பியையாவது தொடாமல், ரப்பர் முதலிய மின்சாரஞ் செல்லா வஸ்துக்களால் மூடிக்கொண்டு, அவளை தூக்கி யெடுக்கவேண்டும். பட்டுத் துணியைப் பல மடிப்புகளாக மடித்துக் கையில் சுற்றிக்கொண்டுந் தூக்கலாம். சுவாசம் விடும்படி செய்ய முன் சொன்ன முறையைக் கையாடு.

XIII. அதிகாரம்.

பிள்ளைகளைப் பயிற்றல் (Training of Children).

155. கல்வி (Education). குழந்தைகள் பிறந்த நாள் முதல் கல்வி கற்கிறார்கள். தாயின் முகமே குழந்தையின் முதற்பாடப் புஸ்தகம் என்று சொல்லலாம். தாய் குழந்தையைத் தூக்கும்போதும், அதற்கு உணவு ஊட்டும்போதும், பேசும்போதும், புஷ்பத்தால் வீட்டை அலங்கரிக்கும் போதும் குழந்தையின் பஞ்சேந்திரியங்களைப் பயிற்றுகிறாள். மூன்று நாலு வயதுப் பிள்ளைகளுக்கு புரோபெல் (Froebel) மான்டிஸ்ஸோரி (Montessori) என்பவர்கள் முறையை அனுசரித்து, பல அளவுக்குக் குச்சுகள், பல நிற மணிகள், பல நிறச் சதுரக் காகிதங்கள்,பல அளவு சொருகு கட்டைகள், களிமண், மெதுவும் கடினமுமான பொருட்கள், கோபுரப் படிக்கட்டு முதலியன செய்ய பல கனவடிவமுடைய கட்டைகள், வாசனையிலும் சுவையிலும் சத்தத்திலும் பேதப்படும் பொருட்கள் முதலியவைகளைக் கொண்டு விளையாட்டின் மூலமாய்க் கல்வியைப் புகட்டவேண்டும். வீட்டிலும், வெளியிலுமுள்ள பொருட்களைக் காட்டி, அவைகளின் பெயர், உபயோகம் முதலியவைகளைத் தெரிவித்து, அவர்களைச் சந்தோஷமாய் விளையாடவிட்டு அவர்களுடைய சரீர மனோ தத்துவங்களை விர்த்தியாக்கவேண்டும். அவர்களுக்குச் சன்மார்க்கக் கதைகளைச் சொல்லி, நல்ல முன்மாதிரி காட்டி சன்மார்க்க வழியில் நடக்க அவர்களைப் பயிற்றவேண்டும். ஆறேழு வயதாகிறவரையில் அவர்கள் கையில் படப்புஸ்தகந் தவிர மற்றப் புஸ்தகங்களைப் போடலாகாது. புரோபெல் என்பவருடைய முறையை அநுசரிக்கும் பாடசாலைக்குப் பிள்ளைகளை ஐந்து வயதில் அனுப்பலாம். ஆரம்பத்தில் அவர்கள் அங்கு மிகுதியான நேரத்தை விளையாட்டு, டிரில் முதலிய தேகாப்பியாசத்திலும், கிண்டர் கார்ட்டன் கைத்தொழிலிலும், அபிநயப் பாட்டு முதலியவைகளிலும் செலவழிக்கவேண்டும். இம்முறையை அநுசரியாத பாடசாலைகளுக்குப் பிள்ளைகளை ஏழு வயதுக்கு

முன் அனுப்புவது நல்லதல்ல: பாடசாலைக்குப் போகும் வயது வந்தபின் பிள்ளைகள் தினந்தோறுங் குறித்த நேரத்தில் பாடசாலையிலிருக்கப் பார்க்கவேண்டும். வீட்டிலும் விளையாடுவதற்கும், படிப்பதற்கும் நேரங் குறித்து அந்தந்த நேரத்தில் அந்தந்தக் கடமைகளைச் செய்யப் பழக்குவிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுடைய விளையாட்டையும், அவர்கள் வைத்திருக்கும் விளையாட்டுக் கருவிகளையுங்கொண்டு அந்தந்த் தேசத்தாருடைய தன்மையை ஒருவாறு கணிக்கலாமாகையால் பிள்ளைகளுடைய விளையாட்டையும், விளையாட்டுப் பொருட்களையுங் கவனிக்கவேண்டும். பெண்கள் வாசிக்க எழுத, கணக்குச் செய்யக் கற்றது போதுமென்றிராமல் பூமி சாஸ்திரம், பாக சாஸ்திரம், சுகாதார சாஸ்திரம், குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம் முதலியவைகள் படிப்பதோடு நமது நாட்டுச் சரித்திரம், சன்மார்க்கக் கதைப் புஸ்தகங்கள், சமாசாரப் பத்திரிகைகள் முதலியவைகளும் வாசிக்கவேண்டும்.

156. பஞ்சேந்திரியம் (Five Senses). மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய இவ்வைந்தும் பஞ்சேந்திரியம் அல்லது ஐம்பொறிகள் என்றழைக்கப்படும். இவைகளின் தொழில்களாகிய பரிசம், சுவை, பார்வை, மோப்பம் கேள்வி ஆகிய ஐம்புலன்கள் ஜீவஜெந்துக்களை மரஞ் செடி முதலிய தாவரவர்க்கங்களிலிருந்து பேதப்படுத்திக் காட்டுகின்றன. மெய்யின்றி உணரவும், வாயின்றி ருசிக்கவும், கண்ணின்றிப் பார்க்கவும், மூக்கின்றி முகரவும், காதின்றிக் கேட்கவுங் கூடாதாயினும் இப்புலன்களுக்கு மூளையே ஆதாரமென்று சொல்லவேண்டும். ஏனென்றால் ஐம்பொறிகளாகிய உறுப்புக்களை மூளையோடு இணைக்கும் நரம்புகள் அறுபட்டால் கண்ணிருந்துங் காணாதவர்களாகவும், காதிருந்துங் கேளாதவர்களாகவும், மூக்கிருந்தும் முகராதவர்களாகவும், வாயிருந்துஞ் சுவை யறியாதவர்களாகவும், சரீர மிருந்தும் உணரக் கூடாதவர்களாகவு மிருப்போம். இப்புலன்களின் கூர்மை தாழ்ந்த ஜெந்துகளுக்குச் சற்று அதிகமாயு மிருக்கும். சில பிராணிகள் ஒவ்வோர் புலனில் மனுஷருக்கிருப்பதிலும் மிக்கக் கூர்மையுடையவைகளாயி

னும் மனுஷரில்தான் ஐம்புலன்களும் பூரண பலமுடைய வைகளாயிருக்கின்றன. பிள்ளைகளுடைய புலன்களின் கூர்மை பயிற்சிக்குத் தக்கதாயும், அவர்களுடைய யூகித் தறியுந் தன்மை புலன்களின் கூர்மைக்குத் தக்கதாயு மிருக்குமாதலால் அவர்கள் சிறுவர்களா யிருக்கையிலேயே மாண்ற்றெஸ்ஸோரி அம்மாள் (Dr. Montesssori) முறை யைக் கையாடி அவர்களுடைய ஐம்பொறிகளையும் பயிற்ற வேண்டும்.

157. பரிசம் (Touch) சரீரத்தின் மேற்புறமெங்கும் பரிசநாடிகள் ஏராளமா யிருப்பதால் ஈ வந்து நமது சரீரத் தின்மேல் உட்கார்ந்தாலும், எறும்பு நம்மைக் கடித்தாலும் அவைகளைப் பரிசித்து அறிகிறோம். பரிசம் குழந்தையி னிடத்தில் ஆரம்பத்திலேயே காணப்படுகிற உணர்ச்சியாக விருக்கிறது. பிறந்து சில வாரங்களுக்குள் மற்றப் புலன் களிலும் இப்புலன் அதிக விருத்தியடைகிறபடியால் அது தன் தாயின் முகத்தைப் பார்ப்பதற்கும், குரலைக் கேட் பதற்கும் முன்னே தன் கையால் அவள் விரல்களைப் பிடிக்கும். நமது கைகளில் தேகத்தின் மற்றப் பாகங் களை விடப் பரிசம் அதிகம். இந்த உணர்ச்சி விசேஷமாய் விரல்களின் நுனிகளில் அதிகமுண்டு. அதனால்தான் கைகள் மனுஷனுக்கு அதிகப் பிரயோஜன முள்ளவைகளா யிருக் கின்றன. அவைகளால் பின்னுகிறோம், தைக்கிறோம், எழுது கிறோம், வேறு அநேக வேலைகளைச் செய்கிறோம். பயிற்சி யினால் பரிசமாகிய புலன் கூர்மை யடைகிற தென்பதைக் குருடர்களில் காணலாம். அவர்கள் விரல்களே அவர் களுக்குக் கண்களாக விருக்கின்றன. அவர்கள் எழுத்துக் களைத் தடவி வாசிக்கிறார்கள். தோலுக்குக் கீழே இருக்கும் தசை, எலும்பு முதலியவைகள் மோசத்துக்கு அவ்வளவு இடமானவைகளல்லாதபடியால் பரிச நாடிகள் அவைகளில் அதிகமில்லை. ஆதலால் அவைகள் தோலைப்போல் அவ்வளவு உணர்ச்சி யுடையவைகளல்ல. நமது உரோமம், நகம் முதலி யவைகளில் பரிச நாடி இல்லை. ஆதலால் அவைகள் வெட் டப்பட்டால் நோவிராது. யானைக்கு மூக்குபோன்ற அதன்

தும்பிக்கையின் நுனியில் பரிசம் அதிகம். அதனுல் அது அற்ப வஸ்துவையும் எடுக்கும்.

158. சுவை (Taste). தேகத்தைத் தொடும் வஸ்துக்களைப் பரிசத்தினுல் அறிவதுபோல் வாய்க்குள் போடப்படும் வஸ்துக்களின் தன்மையைச் சுவையினு லறிகிறேம். நாம் சுவையறிவது நாவினுல் மாத்திரமல்ல, மேல் வாயினை பின்பக்கத்தினுலு மறிகிறேம். ஆதலால் நாம் சாப்பிடும் போஜனத்தை நாவுக்கும், அண்ணம் என்று சொல்லப்படும் மேல்வாய்க்கும் இடையில் வைத்துச் சுவைக்கிறேம். மேலும் சுவையறிவதற்குப் போஜனம் உமிழ்நீர் முதலிய நீரில் கரையவேண்டும். நா வறண்டிருக்கையில் போஜனத்துக்குச் சுவையிராது. நீரில் கரையா வஸ்துக்களை வாய்க்குள் போட்டால் அவைகளுக்குச் சுவையிராது.

சுவைப் புலனுல் நாம் நாவுக்கு இதமான போஜனங்களைத் தெரிந்துகொண்டு, நாவுக்கு இதமல்லாதவைகளைத் தள்ளிவிடுகிறேம். ஆயினும் நஞ்சைக் கண்டுபிடிக்க நமது சுவைப்புலன் அவ்வளவு கூர்மையுள்ளதல்ல. தாழ்ந்த ஜீவஜெந்துக்களில் சில சுவைப்புலன் ஒன்றைக்கொண்டே நஞ்சைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடும். பட்சிகளின் நாவு கடினமாயிருப்பதால் அவைகளுக்குச் சுவைப்புலன் குறைவு. ஆயினும் கிளி முதலியவைகளின் நாக்கு நமது நாக்கைப் போலிருப்பதால் சுவை அறியக்கூடும்.

ஸ்திரீகள் இப்புலனின் பயிற்சியினுல் குழம்பில் இன்னது அதிகம், இன்னது குறைவென இலேசாய்க் கண்டுகொள்வார்கள். குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சுவைப்புல னுண்டென்று நினைக்கிறுர்கள். ஏனென்றுல், உதவாத போஜனத்தை அவைகள் வாந்திபண்ணிப்போடுகின்றன. இது ஒரு வேளை ஜீரணக் கருவிகளுடன் சம்பந்தப்பட்ட பொது உணர்ச்சியாயிருக்கலாம். குழந்தைகள் தங்கள் கைகளுக்கெட்டுவதை யெல்லாம் வாய்க்குக் கொண்டுபோகச் சீக்கிரம் பழகிக்கொள்கின்றன. ஆயினும் இந்தப் புலன் தாமதமாய்ப் பலப்படுகிறது. குழந்தையின் நாவுக்கு

இதமானவைகளை மாத்திரங் கொடுத்து தாய் அதன் சுவைப் புலனைப் பலப்படுத்தவேண்டும்; மருந்துகளை முதலாய் வாய்க்கு இதமானவைகளாக்கிக் கொடுக்கவேண்டும்.

159. பார்வை (Sight). பார்வைக்கு உபயோகமான இந்திரியம் கண். கண்விழிக்கு மூன்று சட்டைகளுண்டு.

(1). மேற்சட்டை (The Sclerotic Membrane)யில் ஐந்தில் நாலு பாகம் வெண்மையாகவும், பலமாகவும், ஒளி ஊடுருவக் கூடாததாகவு மிருக்கும். இதை வெண்விழி யென்று சொல்வோம். மீதியான ஐந்தில் ஒருபங்கு கொம்பு போன்ற வஸ்துவாலானதும், கடினமானதும், ஒளி ஊடுருவத்தக்கதுமானது. வடிவத்தில் வட்டமாயிருக்கும் இதற்கு கார்னியா (Cornea) என்று பெயர்.

(2). நடுச்சட்டை (The Choroid Membrane) கறுப்பாகவும், மெல்லியதாகவுமிருக்கும். இது மேற்சட்டைக்கு நேர்கீழே, கண்ணுக்கு வேண்டிய இரத்தத்தைக் கொண்டு போகும் இரத்த நரம்புகளாலானது. இது கறுப்பாயிருப்பதால் உட்சட்டையில் விழும் படத்துக்கு அனுவசியமான வெளிச்சத்தைக் கிரகித்துக்கொள்ளுகிறது. இதன் முன் பக்கத்தின் மத்தியில் ஐரிஸ் (The Iris) என்று சொல்லப் படும் திரையுண்டு. அது சாம்பல் நிறமாகவும் நீல நிறமாகவும், கபில நிறமாகவுமிருக்கும். இதைத்தான் நாம் கருவிழி என்கிறோம். இதன் மத்தியிலுள்ள திறப்புக்குக் கண்மணி (Pupil) என்று பெயர். இந்தக் கண்மணி கண்ணுக்குள் செல்லும் ஒளியை ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. வெளிச்சத்துக்கு வருகையில் இது சுருங்கும்; இருட்டுக்குப் போகையில் விரியும். திடீரென இருட்டிலிருநது வெளிச்சத்துக்குள் போவதாலும், வெளிச்சத்திலிருந்து இருட்டுக்குள் போவதாலும் கண்மணி சுருங்கவும், விரியவும் போதுமான நேரமில்லாமையால் கண்ணில் நோவுண்டாகும். ஆதலால் குழந்தைகளை இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்துக்கும், வெளிச்சத்திலிருந்து இருட்டுக்கும் திடீரெனக் கொண்டு போகலாகாது.

(3). உட்சட்டை (The Retina) தர்ச நரம்பு ஜாலத்தாலானது. கண்மணிக்குள் பிரவேசிக்கும் வெளிச்சம் அதன் பின்புறத்திலுள்ள பெருப்பிக்கும் ஒளிவட்டங்களையும் (Lens), கண்ணில் நிறைந்திருக்கும் ஒளி ஊடுருவத்தக்க நீரையும் ஊடறுத்துச் சென்று உட்சட்டையில் பட, நமது கண்முன்னிருக்கும் உருவங்கள் தலைகீழாக அதன் மேல் படம்போலமையும். அங்குள்ள நயன நாடிகள் (Optic Nerves) இவ்வுருவங்களை மூளைக்குத் தெரிவித்து நமக்குப் பார்வை அளிக்கின்றன.

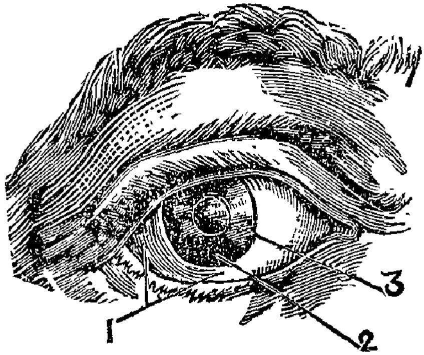


Fig. 21. கண் (The Eye).

1. வெண் விழி (The White outer Coating); 2. ஐரிஸ் என்னுந் திரை (The Iris); 3 கண்மணி (Pupil).

கண் மிகவும் அருமையான இந்திரிய மாதலால் அது மிகவும் பத்திரமாய்க் காக்கப்பட்டிருக்கிறது. கண்ணிருக்கும் எலும்புக்கூடு முன் பக்கந் தவிர மற்றப் பக்கங்களில் அடி விழாதபடி தடுக்கும். கண் புருவம் உயர்ந்திருப்பதால் கண்ணில் விழும் அடியைத் தாங்கி, வெளிச்சத்தைத் தடுக்கும் திரையாக விருக்கிறது. புருவத்திலிருக்கும் உரோமமானது தலையிலிருந்து வடியும் வேர்வையைக் கண்ணில் விழாதபடி தடுக்கிறது. கண்மடலானது வெளிச்சத்தினாலும் தூசியினாலும் கெடுதி வராதபடி கண்ணைப் பாதுகாக்கிறது. கண்ணிமையிலுள்ள உரோமமானது கண்ணைக் கூசப் பண்ணும் வெளிச்சத்தையும், வெயர்வையையும்,

தூசியையும் கண்ணில் விழாதபடி தடுக்கிறது. கண்ணீரானது கண்ணை இலேசாய்க் கண் கூட்டுக்குள் அசைந்தாடச் செய்து, தூசி முதலியவைகளை நீக்கி, அதைச் சுத்தஞ் செய்கிறது.

மனுஷர் பார்வையிலும் சில ஜெந்துக்களின் பார்வை அதிகக் கூர்மையானது. கண்ணெட்டாத் தூரத்திலுள்ள பருந்து கோழிக் குஞ்சைக் கண்டு பாய்வதுண்டு; கழுகுகளின் பார்வை அதிலும் மகா கூர்மையானது. அப்பியாசத்தினால் நமது பார்வை பலப்படும். கப்பல்காரர் நமது கண்ணெட்டாத் தூரத்தில் வரும் கப்பல்களை இலேசாய்க் கண்டு கொள்வார்கள். பிள்ளைகளுக்குப் பல நிறங்களைக் காட்டி, அவர்கள் பார்வையைக் கூர்மையாக்கலாம். சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம் இம்மூன்றுமே மூல நிறங்களாக எண்ணப்படுகின்றன. மற்ற நிறங்களெல்லாம் இந்த நிறங்களின் சேர்க்கையா லுண்டானவை. சிவப்பையும், மஞ்சளையுங் கலந்தால் கிச்சலிப்பழ நிறமுண்டாகும்; சிவப்பையும், நீலத்தையுங் கலந்தால் தாமிரவர்ண முண்டாகும்; நீலமும், மஞ்சளுஞ் சேர்ந்து பச்சை நிறமுண்டாகும்.

160. கேள்வி (Hearing). கேள்விக்கு உபயோகமான இந்திரியங் காது. அது வெளிக்காது, நடுக்காது, உட்காது என மூன்று பிரிவாய்ப் பிரிக்கப்படலாம்.

(1). வெளிக்காது (External Ear). நாம் காது என்று சொல்லும் காதின் மடலும் (Pinna), காதுத் துவாரமும் (Auditory Canal) சேர்ந்து வெளிக்காது என்று சொல்லப்படும். காதுமடல் சத்தத்தைச் சேர்க்க, அச்சத்தம் காதுத் துவாரத்துக்குள் செல்லுகிறது. இத்துவாரத்துக்குள்ளிருக்கும் உரோமம் மற்ற வஸ்துக்களையும், காதுக்குறும்பி மகா கசப்பா யிருப்பதால் பூச்சிகளையும் காதுக்குள் செல்லாதபடி தடுக்கின்றன.

(2). நடுக்காது (Middle Ear). நடுக்காது தலையெலும்பில் வெட்டப்பட்டிருக்கும் ஒப்ப செப்பமற்ற சிறு குழியாக விருக்கிறது. அதை ஒரு மெல்லிய சவ்வு மூடிக்

கொண்டிருக்கிறது. அதற்குக் காதின் மேளம் (Tympanum) என்று பெயர். அதை ஒரு குழாய் தொண்டையின் பின்புறத்தோடு இணைக்கிறபடியால் ஆகாயம் அதனூடே செல்லும். மூக்கை மூடிக்கொண்டு, வாயினுள் ஆகாயத்தை இழுத்து, வாயை மூடிக்கொண்டு ஆகாயத்தைக் காதுவழி விட்டுப்பார்த்தால் இது தெரியும்.

(3). உட்காது (Internal Ear). உட்காதுக்குச் சுற்றுச் சுழற்சி (Labyrinth) என்று பெயர். அது தலை யெலும்பில் வெட்டப்பட்டிருக்கும் மூன்று குழிகள் அடங்கியது. ஒன்றுக்குத் தலைவாயில் (Vestibule) என்றும், அடுத்ததற்கு நத்தைக்கூடு (Cochlea) என்றும், மூன்றாவதானதற்கு அரைவட்டக் கால்வாய்கள் (Semi-Circular Canals) என்றும் பெயர். இந்தக் குழிகள் தெளிவான நீரால் நிறைந்திருக்கும். இந்த நீர் உள்ளே வரும் சத்தத்தின் அதிர்ச்சியை யெல்லாம் இறுக்கிச் சேர்த்து உரத்த சத்தமாக்குகிறது. இக்குழிகளிலுள்ள சிரவண நரம்புகள் (Auditory Nerves) இச்சத்தத்தை மூளைக்குக் கொண்டுபோய் நம்மைக் கேட்கும்படி செய்கின்றன.

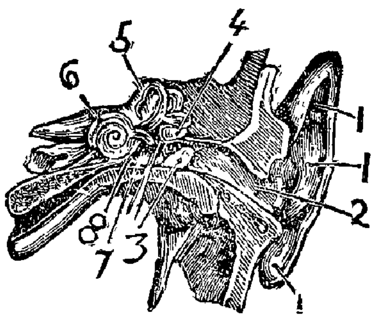


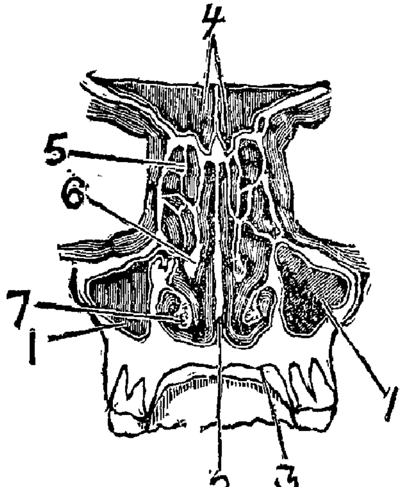
Fig. 22. காது (The Ear).

1. காதுமடல் (Pinna); 2. காதுத்துவாரம் (Auditory Canal); 3. காதின் மேளம் (Tympanum); 4. தலைவாயில் (Vestibule); 5. அரைவட்டக் கால்வாய்கள் (Semi-Circular Canals): 6. நத்தைக்கூடு (Cochlea); 7. நீர் நிறைந்த குழி (Cavity full of liquid) ; 8. நீர் நிறைந்த குழியின் சவ்வு (Membrane of the Cavity full of liquid).

ஜீவஜத்தைச் சேர்ந்த பிராணிகளுக்கு நமது காதுகளைப்போன்ற மடல் காதுகளுண்டு. முயல், குதிரை, மான் முதலிய கோழை ஜந்துக்கள் தங்கள் காதுகளைப் பல பக்கந் திருப்பி, சத்தம் எப்பக்கமிருந்து வருகிறதென்றறியக் கூடும். அண்டஜ வகுப்பைச் சேர்ந்த பறவை முதலியவைகளுக்குக் காதில் மடல் இல்லை. ஆரம்பத்தில் சிறு குழந்தைகள் சத்தமில்லாமைக்கும் சத்தத்துக்கு முள்ள பேதத்தை மாத்திரங் கண்டறியும்; வரவரத் தாயின் சத்தத்தை அறிந்துகொள்ளும். பேசப் பிரயாசப்படுகையில் தான் சத்தத்திற்குரிய பேதா பேதங்களை அவைகள் சரியாய் அறியும். கேள்விப் புலனும் அப்பியாசத்தால் பலப்படுமாதலால், தாய் இன்பமான பாட்டுகளை அவைகள் காதுகள் கேட்கப் பாடவேண்டும். வெறுக்கத்தக்க சத்தங்கள் அவைகள் காதுகளில் விழலாகா. பீரங்கிச் சத்தம் முதலிய பலத்த சத்தங்கள் குழந்தைகளுடைய காது மேளத்தின் சவ்வைக் கிழித்து, அவைகளைச் செவிடராக்கக் கூடியவைகளாதலால் பீரங்கி தீருமிடங்களுக்கருகில் அவைகளைக் கொண்டுபோகலாகாது.

161. மோப்பம் (Smelling). மூக்கு மோப்பத்திற்குரிய இந்திரியமென்று சொல்லப்படுகிறது. அதில் இரண்டு துவாரங்களுண்டு. இத்துவாரங்கள் இரண்டு அறைகளுக்குள் செல்லுகின்றன. சளிச்சவ்வால் மூடப்பட்டிருக்கும் இவ்வறைகள் ஒன்றிலிருந்தொன்று நடுச்சுவர் (Septum) என்னும் மூக்குத்தண்டால் பிரிக்கப்படுகின்றன. அண்ணம் அவ்வறைகளை வாயிலிருந்து பிரிக்கிறது. மூக்கு வழியாய் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயம் உள்நாக்குக்கருகிலுள்ள திறப்பின் வழியாய்ச் சங்குக்குள் செலுலுகிறது. கண்களுக்கிடையிலுள்ள மூக்கின் முகடு துவாரம் நிறைந்த எலும்பாலானது. அதற்கு மூக்குச் சல்லடைத் தட்டு (Cribriform plate) என்று பெயர். இதன் வழியாய் மூக்கறைகளிலுள்ள சளிச்சவுக்குங் செல்லும் ஆக்கிராண நரம்புகள் (Olfactory Nerves) வாசனையை மூளைக்குத் தெரிவித்து நம்மை முகரச்செய்கின்றன. ஒவ்வொரு அறை

யின் பக்கத்துச் சுவர்களில் கடற்பஞ்சு போன்ற மூன்று எலும்புகளுண்டு. மேற்பஞ்செலும்புக்கும் (Superior turbinal), நடுப்பஞ்செலும்புக்கும் (Middle turbinal), மூக்குத்தண்டுக்கு மிடையிலுள்ள பாகந்தான் சரியான ஆக்கிராண நரம்பு அறை. கீழ்ப்பஞ்செலும்பு (Inferior turbinal) மற்ற இரண்டு பஞ்செலும்புகளுக்கும் கீழே இருக்கிறது. இதிலுள்ள சளிச்சவ்வில் ஆக்கிராண நரம்புகள் கிடையா.



Fisg. 23. மூக்கு (The Nose).

1. மூக்கறைக்குச் செல்லுந் துவாரம் (Chamber which opens into the nasal cavity); 2. நடுச்சுவர் (Septum); 3. அண்ணம் (Palate); 4. மூக்குச்சல்லடைத்தட்டு (Cribriform Plate); 5. மேற்பஞ்செலும்பு (Superior turbinal); நடுப்பஞ்செலும்பு (Middle turbinal); 7. கீழ்ப்பஞ்செலும்பு (Inferior turbinal).

ஆகாயத்தில் ஒரு கோடியே முப்பது லட்சத்தில் ஒரு பங்கு கஸ்தூரி கலந்திருந்தாலும் நாம் அதை முகர்ந்தறியலாம். ஆயினும் மோப்பப் புலன் நமக்கிருப்பதிலும் நாகரீகமற்ற காட்டு ஜனங்களுக்கும், மிருகங்களுக்கும் அதிகக் கூர்மையுடையதா யிருக்கிறது. பீரு நாட்டிலுள்ள இந்தி

யர் இரவில் மனுஷரை இன்ன ஜாதியர் என்று முகர்ந்தறி வார்களாம். குருடனுஞ் செவிடனுமாய்ப் பிறந்து ஊமை யாயிருந்த ஜேம்ஸ் மிக்கேல் என்பவன் மணத்தினால் அந நியரை அறிந்து கொண்டானும். அநேக மைல் தூரத் துக்கப்பால் ஓடிப்போன நரியை நாய்கள் வாசனையால் பின் தொடர்ந்து பிடிக்கும்; நாய்களின் உதவியால் திருடர் களைப் பிடிப்பது முண்டு.

சிங்கம், புலி, ஓநாய், கரடி முதலிய மாம்ச பட்சண மிருகங்கள் மோப்பப் புலனால் தங்கள் இரையைப் பின் தொடர்ந்து பிடிக்கும். ஆடு, மான் முதலிய கோழை மிரு கங்கள் இப்புலனின் உதவியால் தங்கள் சத்துராதிகளுக்கு ஓடித்தப்பும். நறுகந்தங்கள் நமக்கு இன்பமும், துர்க்கந்தங் கள் நமக்கு வெறுப்புமாயிருக்கும். இந்தப் புலனால் சுகத் துக்குக் கெடுதியான துர்நாற்றமுள்ள போஜனங்களைத் தள்ளி விடுகிறோம். ஆயினுந் துர்நாற்றமில்லா விஷ வாயுக் களுண்டாதலால் அவைகளைத் தடுப்பது அரிது.

162. சன்மார்க்கப் பயிற்சி (Moral Training). தற் காலத்தில் ஆண்களைப்போலவே பெண்களும் கல்வியில் தேறி சர்வ கலாசாலைப் பட்டங்களும் பெறுகிறார்கள். "கற்கக் கசடற, கற்றபின் நிற்க அதற்குத் தக" என்ற பிர காரம் அவர்கள் சன்மார்க்க வழியில் நடவாவிட்டால் அவர் கள் கற்றது கல்வியல்ல. இளம் பிராயத்திலேயே கல்விப் பயிற்சியோடு சன்மார்க்கப் பயிற்சியும் இருந்தாலன்றி பிள்ளை களுக்கு வயது வந்தபின் சன்மார்க்கர்களாய் ஜீவிப்பார்க ளென் றெண்ணுவது வீண் மனோ ராஜ்யமாக முடியும். ஆத லால் பெற்றோர் சன்மார்க்கர்களாக ஜீவிப்பதினால் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நல் முன்மாதிரி காட்டி, ஆரம்பத்திலேயே அவர்களைச் சன்மார்க்க வழியில் நடக்கப் பழக்குவிக்கவேண் டும். மிருகங்களை நடத்துவதற்கு வேண்டிய ஞானத்திலும் பதின் மடங்கு ஞானம் பிள்ளைகளை நடத்துவதற்கு வேண் டும். பிள்ளைகள் நல்லவர்களாய் நடந்து கொண்டதற்காக வேளாவேளைகளில் அவர்களுக்கு வெகுமதி கொடுத்து உற்

சாகப்படுத்தலா மென்றாலும், கரும்பு தின்னக் கைக்கூலி கொடுத்தாற் போல், எப்போதும் இனிப்பான தின்பண்டங்களையும், விளையாட்டுப் பொருட்களையுங் காட்டி நல்வழியில் நடத்தப் பார்ப்பது ஞானமல்ல. "பிரம்பைக் கையாடாதவன் தன் மகனைப் பகைக்கிறான்; அவன்மேல் அன்பாயிருக்கிறவனோ அவனை ஏற்கனவே தண்டிக்கிறான்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது போல பிள்ளைகள் சன்மார்க்கந் தப்பி நடக்கையில் அவர்களைத் கண்டித்துத் திருத்தவேண்டும்; பெற்றோர் இளக்காரங் கொடுத்ததால் கெட்டுப்போன பிள்ளைகள் பலர் நமது மத்தியிலுண்டு: கண்டதற்கெல்லாம் பிரம்பைக் கையாடினால் பிள்ளைகள் கோழைகளாகித் தங்களுக்கும் பிறருக்கும் பிரயோஜனமற்றவர்களாவார்கள்; அல்லது எதற்கு மஞ்சாத் துன்மார்க்கர்களாக வளருவார்கள். பிள்ளைகளிடத்தில் விளங்கவேண்டிய சற்குணங்கள் பலவுண்டாயினும் இங்கு ஐந்தை மாத்திரம் எடுத்துரைப்போம்.

(1). கீழ்ப்படிதல் (Obedience). தாய் குழந்தைக்குப் படித்துக் கொடுக்கவேண்டிய முதற்பாடம் கீழ்ப்படிதல். கீழ்ப்படியாமைதான் உலகத்தில் முதலாவது பிரவேசித்த பாவம். ஒரே பிள்ளை யென்றும், செல்லப் பிள்ளையென்றும், வியாதிக்காரப் பிள்ளை யென்றும் தங்கள் இஷ்டத்துக்கு விடப்பட்ட பிள்ளைகளி லநேகர் சீரழிந்து, தங்களுக்கும் பிறருக்கும் பிரயோஜன மற்றவர்களாய்ப் போனதற்குப் பெற்றோர்களே காரணம். பிள்ளைகளுக்கு இலக்ஷணம் கீழ்ப்படிதல். அது இல்லையாயின் வேறு நற்குணங்கள் அவர்கள் இருதயத்தில் உதயமாவது கடினம். மேலும் இளமையில் விட்டுவிட்டால் பெரியவர்களானபின் அவர்களை அடக்கி ஆளுவது கூடாத காரியம். ஆதலால் இளமையிலேயே பிள்ளைகளைக் கீழ்ப்படியப் பயிற்றவேண்டும். கட்டளை பெற்றவுடனே, மறு வார்த்தை பேசாமல், சந்தோஷமாய்ச் சொன்னபடி செய்வதே சரியான கீழ்ப்படிதல். தாமதமாய்ச் செய்வதும், முறுமுறுத்துக்கொண்டு செய்வதும் கீழ்ப்படிதலாகாது. பிள்ளைகள் கீழ்ப்படியமாட்டார்களென்று நினைக்கிற கட்டளைகளைக் கொடுக்கலாகாது.

நிறைவேற்றக் கூடாத வீண் பயமுறுத்தல்களால் யாதொரு நன்மையு முண்டாகாது. ஆகையால் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கிற கட்டளையை ஒரே முறை கொடுத்து, விதித்த நியாயமான தண்டனையைத் தவறாமல் கொண்டு செலுத்த வேண்டும். பெற்றோருக்குக் கீழ்ப்படியக் கற்றுக்கொண்ட பிள்ளைகள் பின் உபாத்திமாருக்கும், மற்ற பெரியோருக்கும், அதிகாரிகளுக்கும், இராஜாவுக்கும், எல்லாருக்கும் மேலாக கடவுளுக்கும் கீழ்ப்படிவது இயற்கை.

(2). உண்மை பேசல் (Truthfulness). நமது நாட்டார் பொய்யைப் பெரும் பாவமாக எண்ணுகிறதில்லை. பொய் சொல்லாதவர்கள் உலகத்திலில்லை யென்றும், தலை போகிற காரியத்துக்குப் பொய் சொல்லலா மென்றும், பொய் சொல்வதால் நன்மை விளையுமானால் அது பாவமல்ல வென்றும் அவர்கள் சாதாரணமாய்ச் சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். பிள்ளைகள் உண்மை பேச வேண்டுமானால் பெற்றோர் கவனிக்கவேண்டிய நான்கு குறிப்புகளுண்டு. முதலாவது, பெற்றோர் உண்மை பேசுகிறவர்களா யிருக்கவேண்டும்; அவர்கள் விளையாட்டுக்கென்றும் பொய் பேசலாகாது. அநேக அறிவீன தாய்மார் பிள்ளைகளுக்குச் சோறு ஊட்டுகையில் சோற்றைக் காகத்துக்குப் போட்டுவிடுவதாக நடித்தும், கள்ளன் வந்து பிடுங்கிக்கொண்டு போய்விடுவானென்று பிதற்றியும், சோற்றோடுகூடப் பொய்யையும் ஊட்டுகிறார்கள். இரண்டாவது, பிள்ளைகள் தப்புச் செய்தால் பெற்றோர் அவர்களைக் குரூரமாய்த் தண்டிக்கலாகாது. பிள்ளை கையிலுள்ள மட்பாத்திரம் தவறி விழுந்துடையுமானால் தாய் "யானைக்கும் அடி சறுக்கும்" என்ற பழமொழியை மறந்தாற்போல் பிள்ளையின் கண்ணென்றும் முகமென்றும் பாராமல் கண்டமட்டும் பிரம்பைக் கையாடுகிறதுண்டு. இப்படி வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளைகள் தண்டனைக்குத் தப்ப பல பொய்களைச்சொல்வது ஆச்சரியமல்ல. மூன்றாவது, பிள்ளைகள் பொய் சொல்லிவிட்டால் 'பொய், பொய்' என்று சொல்லி அவர்கள் மானம் நாணத்தை மழுக்கிவிடாமல், 'பொய்' என்னும் பதத்தை உச்சரிப்பதே

இன்பமல்லா விஷயமாகப் பாவித்து, முழு உண்மையையுஞ் சொல்லவும், உண்மையைத் தவிர வேறொன்றையுஞ் சொல்லாதிருக்கவும் ஞானமாய் ஏவிவிட வேண்டும். செய்த குற்றத்தைவிடப் பொய்யே பெரிய குற்றமெனக் கண்டனை தண்டனையாலும், பொய்யினால் விளையுங் கெடுதிகளை எடுத்துக் காட்டுவதினாலும் உணரச் செய்யவேண்டும். நாலாவது பிள்ளைகளை நம்பவேண்டும்; காரணமின்றிச் சமுசயப்படுவதினாலும் அவர்கள் பொய் பேசப் பழகுவதுமுண்டு; பொய்யென்று நிச்சயமாய்த் தெரிந்தாலும் விசாரணையின்றித் தீர்ப்புச் செய்யலாகாது. பொய்யைக் கண்டு பிடித்துத் தண்டிப்பது தாயின் நோக்கமாயிராமல் பிள்ளையை இனிப் பொய் பேசாமலிருக்கப் பண்ணுவதே நோக்கமாயிருக்க வேண்டும்.

(3). பட்சம் (Kindness). பிள்ளைகள் சிறுவர்களாயிருக்கையிலேயே அவர்களைப் பட்சமுடையவர்களா யிருக்கப் பயிற்றவேண்டும். தாயையும், தகப்பனையும் நேசிக்கக் கற்றுக்கொண்ட பிள்ளையை மற்ற முதியோரையும் நேசிக்க இலேசாய்ப் பழக்குவிக்கலாம். தன் சகோதரர் சகோதரிகளுக்கு அன்பு பாராட்டுகிற பிள்ளையைத் தனது விளையாட்டுத் தோழர்களோடு அன்பாயிருக்கச்செய்வது வருத்தமான காரியமல்ல. இளமையிலேயே சிறு ஈயையும், நாயையும், பூனையையும், சிறு குழந்தையையும் பட்சமாய் நடத்தக் கற்றுக்கொண்ட பிள்ளைகள் பெரியவர்களானபின் எல்லா மனுஷருக்கும், மற்ற ஜீவஜெந்துக்களுக்கும் பட்சங் காட்டுவது ஆச்சரியமல்ல. பெற்றோர் தங்கள் முன்மாதிரியால் தான் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இந்தப் பாடத்தைப் படித்துக் கொடுக்க வேண்டும். இருதயத்தில் அன்பும், பார்வையில் அநுதாபமும் பூண்டு, வேலைக்காரரோடு பட்சமாய்ப் பேசி, வருத்தப் படுகிறவர்களுக்கும், வியாதிக் காரர்களுக்கும் தங்களாலியன்ற உதவி செய்து வருவார்களானால் பிள்ளைகளும் இந்த முன்மாதிரியைப் பின்பற்றுவார்கள். மேலும் தாய் பிள்ளைகளைக்கொண்டே வீட்டுக்கு வரும் பிச்சைக் காரர்களுக்குப் பிச்சை கொடுத்து, வியாதிக் காரருக்கும்

விருத்தாப்பியருக்கும் அற்ப சொற்ப உதவி புரிந்து, அந்நியரை உபசரித்து வருவது நல்லது. கோபம், சண்டை, பொறுமை, பதிலுக்குப் பதில் செய்தல், பெருமை முதலிய துர்க்குணங்கள் அவர்களிடத்தில் வளராதபடி பார்க்கவேண்டும். எல்லாரோடுஞ் சமாதானமாயிருக்கவும் அவரவருக்குச் செலுத்தவேண்டிய கனத்தைச் செலுத்தவும், எப்போதுஞ் சந்தோஷமா யிருக்கவும் அவர்களைப் பயிற்றவேண்டும்.

(4). ஜாக்கிரதை (Carefulness). பிள்ளைகள் இளமையிலேயே ஜாக்கிரதையா யிருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கவலையீனமாயிருக்க விடப்பட்ட பிள்ளைகள் நிர் விசாரிகளாய் வளர்ந்து, தங்களுக்கும் பிறருக்கும் பிரயோஜனமற்றவர்களாய்ப் போனதைக் கண்டிருக்கிறோம். ஆதலால் அந்தந்த நேரத்தில் அந்தந்தக் கடமையைச் செய்து, அந்தந்தப் பொருள்களை அந்தந்த விடத்தில் வைத்து, தன்னையுந் தனக்குள்ளதையும் பேணி, சோம்பலைத் தவிர்த்துச் சுறுசுறுப்பாயிருக்கப் பிள்ளையைப் பயிற்றவேண்டும். பெற்றோர் இவ்விஷயத்திலுந் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு முன் மாதிரியா யிருக்க வேண்டும்.

(5). புனிதம் (Purity). நமது தேசத்திலே அறிவீனத்தில் அமிழ்ந்திப்போயிருக்கும் ஜனங்கள் அசுத்த வார்த்தைகளைத் தண்ணீரைப்போல் தாராளமாய் வழங்குகிறார்கள். பேசும் ஒவ்வொரு வாக்கியத்திலும் பல அசுத்த வார்த்தைகளை அடுக்கிச் சொல்லுகிறவர்களுமுண்டு. கனம் பெற்ற ஸ்திரீகளுந் தங்கள் வேலைக்காரர்களைக் கண்டிக்கையில் கெட்ட வார்த்தைகளை உபயோகிக்கக் கேட்டிருக்கிறோம். குழந்தைகளுக்கு அமுதூட்டும்போதே அசுத்த வார்த்தைகளைச் சேர்த்தூட்டுந் தாய்மாருமுண்டு. சிறுவர்கள் அறியத் தகாத காரியங்களை அவர்கள் காதுகள் கேட்கச் சொல்லி அவர்கள் உள்ளத்தில் அசுத்தத்தை விதைப்பதால் அவர்கள் இருதயங் கறைப்பட்டு, அவர்கள் பேசப் பழகியபின் அசுத்த வார்த்தைகளை உபயோகித்து, சற்று பெரியவர்களானபின் அந்தக் காரியங்களை நடப்பிக்கப் பழகிக்கொள்ளுகிறார்கள்.

"தாயைப்போல பிள்ளை ; நூலைப்போல சேலை." ஆகையால் தாய் அசுத்த எண்ணம், அசுத்தப் பேச்சு, அசுத்த நடக்கை யாகிய மூன்றையுந் தவிர்த்து, தன் பிள்ளைகள் காதுகளில் அசுத்த வார்த்தைகள் விழாதிருக்கவும், அவர்கள் கண்களுக்கு முன் அசுத்தச் செய்கைகள் நடவாதிருக்கவும், அவர்கள் வாய்களிலிருந்து அசுத்த வார்த்தைகள் புறப்படாதிருக்கவும் பார்க்கவேண்டும். மேலும் அவர்கள் விளையாட்டுகளையும், அவர்கள் வாசிக்கும் புஸ்தகங்களையும், அவர்கள் சகவாசஞ் செய்யுந் தோழர்களையுங் கவனித்து, அவர்கள் இருதயங் கறைப்பட்டுப் போகாதபடி பார்க்க விழிப்பாயிருக்கவேண்டும்.

பாலியர்க்குரிய பஞ்ச இலக்ஷணங்கள் எவையெனத் தெரிவிக்கும் பின் வரும் பாடலைத் தாய் தன் பிள்ளைகளுக்குப் பாடக் கற்பித்து, அவர்கள் அவைகளால் அலங்கரிக்கப் படக் கடவுள் உதவியைத் தேடவேண்டும்.

இராகம் : பியாகு. பல்லவி. ஆதிதாளம்.

பாலியர்க் கேற்ற பஞ்ச லக்ஷணம்
பகரக் கேளீர் நல்ல பாலரே.

சரணங்கள்.

1. கீழ்ப்படிய வேண்டும் கீழிருப்போ ரெல்லாம்,
வாழ்ந்திருக்க வழி பாலரே.— பாலி.
2. உண்மை பேசவேண்டும் உள்ளபடி என்றும்,
கஷ்ட நஷ்டத்திலும் பாலரே.— பாலி.
3. பட்சம் பாராட்டுங்கள் பிராணி பிறர்க்கும்,
பரிதபியுங்கள் பாலரே.— பாலி.
4. ஜாக்கிரதை வேண்டும் சிறு பிள்ளைகட்கு,
சோம்பலுதவாது பாலரே.— பாலி.
5. புனிதம் சிரேஷ்டம் பிள்ளைகளெல்லார்க்கும்,
பரிசுத்தம் தேவை பாலரே.— பாலி.
6. பஞ்ச லக்ஷணங்கள் படைக்கக் கடவுள்
தஞ்ச மடையுங்கள் பாலரே.— பாலி.

Paradise Lodge, 17th April 1926.

163. மார்க்கப் பயிற்சி (Religious Training). இதற்கு முந்தின அதிகாரங்களில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்கள் யாவும் சரீரத்தைப் பற்றியவைகள். இந்த அதிகாரத்தில் சொல்லப்பட்ட சன்மார்க்கப் பயிற்சி மனுஷர் ஒருவருக்கொருவர் நடந்துகொள்ள வேண்டியவைகளைப் பற்றியது. இப்போது நாம் சொல்லப்போகிற மார்க்கப் பயிற்சியானது நம்மையும் நமது கடவுளையும் பற்றியது. தாய் தன் பிள்ளைகளுக்குச் சரீரப் பயிற்சியும், சன்மார்க்கப் பயிற்சியுங் கொடுத்து மார்க்கப் பயிற்சி கொடுக்கவில்லையாயின், தாய் தன் கடமையைச் சரியாய் நிறைவேற்றவில்லை என்று சொல்லவேண்டும். ஏனென்றால் முந்தின இரண்டும் இவ்வுலகத்துக்குரியவை. மனுஷன் இவ்வுலகத்தில் சஞ்சரிக்கும் நாட்கள் எழுபது வருஷம், பெலத்தின் மிகுதியால் எண்பது வருஷமாயிருந்தாலும், அதன் மேன்மையானது வருத்தமுஞ் சஞ்சலமுமே. பிந்திச் சொல்லப்பட்ட மூன்றாவது விஷயம் மறுமைக்குரியது. நாம் மரணத்தோடு அழிந்து போகிறவர்களல்ல. நமது ஆத்துமா ஒருக்காலுஞ் சாகாது. நாம் மறுமையில் நித்திய காலம் பாக்கியர்களாய் அல்லது நிர்ப்பாக்கியர்களாய் ஜீவித்திருப்போம். மறு உலகத்தில் குடும்பத்தார் மோக்ஷ வீட்டில் வாழ வழி காட்டுவதும் குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரத்தின் வேலையாதலால், மார்க்க நடுநிலை (Religious Neutrality) என்ற வெறும் பேருக்கஞ்சி சத்தியத்தை மறைத்தால், பிறர் பழி நமது மேல் சுமருமென்பதை உணர்ந்து, சத்திய மார்க்கம் எதுவெனக் காட்டத் துணிந்தோம்.

மார்க்கங்கள் (Religions). ஆதியிலே மனுஷர் மெய்யான ஒரே கடவுளையே வணங்கினார்கள். அவர்கள் பிசாசின் தந்திரத்துக்குள் சிக்கி, பலபக்கஞ் சிதறிப்போய், தங்களைச் சிருஷ்டித்த கடவுளை மறந்தபோதிலும் அவரவர் மனம்போல் பல மார்க்கங்களை உண்டாக்கிக் கொண்டார்கள். கடவுள் இல்லையென்று மதிகேடன் தன் இருதயத்துக்குள் சொல்லிக் கொள்ளுகிறான். ஆனால் புத்தியுள்ளவர்களுக்குக் கடவுள் உண்டென்பதை ரூபிக்கவேண்டிய

தில்லை. உலகத்தில் அநேக மார்க்கங்கள் உண்டென்றாலும் இங்கு அவைகளை மூவகை மார்க்கங்களாகப் பாவித்துப் பேசுவோம்.

(1). பைசாச வணக்கம் (Demonolatry). உலகமெங்குமுள்ள காடுவாழ் ஜாதியாருடைய மார்க்கம் பைசாச வணக்கந்தான். இந்தியாவின் பூர்வ குடிகளும் பேய், பூதங்களுக்கு வணக்கஞ் செலுத்தி வந்தார்கள். தற்காலத்திலும் அறிவில் குறைவுடைய ஜனங்கள் வியாதிகள் துஷ்ட தேவதைகளாலும், பேய்பூதங்களாலும் உண்டாகின்றனவென்றெண்ணி அவைகளைச் சாந்தப்படுத்தவென்று ஆடி, பாடி, பல வேடிக்கைகள் செய்து, அவைகளுக்குப் பல பொருட்களைப் படைக்கிறார்கள். பாட்டிமார் சொல்லும் பூதக் கதைகள் பிள்ளைகளைக் கோழைகளாக்கி விடுகின்றன. பைசாச வணக்கம் கடவுளுக்கு விரோதமான பாவமாதலால் அதைக் கட்டோடொழிக்கவேண்டும்

(2). பல தேவ மார்க்கம் (Polytheism). நாகரீகத்தில் சற்று தேர்ந்த ஜாதியார் பல தேவர்கள் உண்டென்று நம்பி, பல உருவங்களைச் செய்து வணங்கி வருகிறார்கள். இதுவுங் கடவுளுக்கடாத பாவந்தான். அறியாமையுள்ள காலங்களைத் கடவுள் காணாதவர் போலிருந்தார்; இப்பொழுதோ மனந் திரும்ப வேண்டுமென்று எங்குமுள்ள மனுஷரெல்லாருக்குங் கட்டளை யிடுகிறார்.

(3). ஒரே தேவ மார்க்கம் (Monotheism). நாகரீகத்தில் தேர்ந்த ஜாதியார் ஒரே கடவுள் உண்டெனறும், அவர் பாவத்தைப் பகைத்து, பரிசுத்தத்தை நேசிக்கிறாரென்றும் விசுவாசித்து, ஒரே கடவுளுக்கு ஆராதனை செலுத்தி, சன்மார்க்கர்களாய் ஜீவித்துவரப் பிரயாசப்படுகிறார்கள்.

முதலாவது எது மெய்யான கடவுளண்டை நடத்தும் சத்திய மார்க்கமெனக் கண்டறிந்து, பின்பு தங்கள் பிள்ளைகளும் இளம் பிராயத்திலேயே அதில் நடக்கத் தங்கள் போதனையினாலுஞ் சாதனையினாலும் அவர்களைப் பயிற்றவேண்டும். அவர்களுக்கு வயது வந்தபின் அவர்கள்

சுவாதீன சித்த முடையவர்க ளானதால் விசேஷமாய் மார்க்க விஷயத்திலும் அவர்களுக்குச் சுவாதீனங் கொடுக்க வேண்டும்.

164. கிறிஸ்து மார்க்கம் (Christianity). கிறிஸ்து மார்க்கம் செல்லுமிடமெல்லாம் அறிவீனம், அஞ்ஞானம், மிலேச்சத் தன்மை முதலியவைகள் படிப்படியாய் ஒழிந்து போக, அறிவு, மெஞ்ஞானம், நாகரீகம் முதலியவை வளர்ந்து தேசம் வாழ்வடைவதால் அதைச் சத்தியமார்க்கம் என்றழைக்கிறோம். முன்னே தேகமெல்லாம் பச்சை குத்திக்கொண்டு, நிர்வாணிகளாய் வனங்களில் சஞ்சரித்தவர்கள் இப்போது சுமக்கும் பாரம் உடை தரித்து, அரமனைபோன்ற சிறந்த வீடுகளில் வசித்து, அகத்திலே அன்பையும், அநுதாபத்தை முகத்திலும் பூண்டு, தேவதூதர்கள்போல் காணப்படுவதும், முன்னே நாகரீக மின்னதென் றறியாமல் நரமாம்சப் பக்ஷணிகளா யிருந்த தீவார் இப்போது பிறர் நேசம் பூண்டு, சதத சுவிசேஷத்தைக் கையிலேந்திக் திரிவதும் அச்சத்திய மார்க்கத்தின் மாட்சிமையாம். கிறிஸ்து மார்க்கத்துக்கு இயேசு கிறிஸ்துவே ஆதாரம். அவர் இல்லையானால் இம்மார்க்கத்துக்கிருக்கும் வல்லமை அற்றுப்போம். கிறிஸ்து மார்க்கத்தின் மூல சத்தியங்களாவன :—

(1). கடவுள் (God). கடவுள் ஒருவரே. அவர் ஆவியாயிருக்கிறார் ; அவரைத் தொழுது கொள்ளுகிறவர்கள் ஆவியோடும் உண்மையோடும் அவரைத் தொழுதுகொள்ள வேண்டும். அவர் பரிசுத்தர், பாவத்தைப் பகைக்கிறார் ; பாவியையோ நேசிக்கிறார்.

(2). மனுஷன் (Man). மனுஷரெல்லாரும் பாவிகள் ; பிசாசின் வலையில் சிக்கிப் பாவிகளானார்கள். பாவத்தினால் மரணம் உலகத்தில் பிரவேசித்தது. மரித்தோர் மறுபடியும் உயிர்த் தெழுந்திருப்பார்கள். பாவத்தோடு செத்தவர்கள் நித்திய காலமாய்ப் பிசாசுகளோடு நரகத்தில் வேதனைப் படுவார்கள். இவ்வுலகத்திலிருக்கையில் பாவ மன்னிப்பு அடைந்தவர்கள் சதாகாலமாய்ப் பரிசுத்த தேவ தூதரோடு மோக்ஷத்தில் களித்திருப்பார்கள்.

(3). இரட்சகர் (The Saviour). பாவியாகிய மனுஷன் தன் புண்ணிய கிரியைகளினால் முத்தியடைய முடியாது. இரட்சிப்படைய ஒரே ஒரு வழியுண்டு. கடவுள், தம்முடைய ஒரே பேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப்போகாமல் நித்திய ஜீவனை அடையும்படிக்கு அவரைத் தந்தருளி, இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார். அவர் மனுஷாவதாரமெடுத்து, முப்பத்து மூன்றரை வருஷகாலம் சத்திய மார்க்கத்தை மனுஷருக்கு நடந்து காட்டி, பாவிகளுக்காகப் பாடுபட்டு, சிலுவையில் மரித்து, மறுபடியும் உயிர்த்தெழுந்தார். பின்பு அவர் தமது சீஷர்களைப்பார்த்து, "நீங்கள் புறப்பட்டுப்போய், சகல ஜாதிகளையும் சீஷராக்கி, பிதா குமாரன் பரிசுத்தஆவியின் நாமத்திலே அவர்களுக்கு ஞானஸ்நானங் கொடுத்து, நான் உங்களுக்குக் கட்டளையிட்ட யாவையும் அவர்கள் கைக்கொள்ளும்படி அவர்களுக்கு உபதேசம் பண்ணுங்கள்" என்று கட்டளை கொடுத்து, "நான் உங்களைத் திககற்றவர்களாக விடேன், உங்களிடத்தில் வருவேன்" என்று வாக்குக் கொடுத்துப் பரமேறினார்.

(4). பரிசுத்த ஆவி (The Holy Ghost). இயேசு கிறிஸ்து தாம் வாக்குப்பண்ணின பிரகாரம் பரிசுத்த ஆவியாகிய தேற்றரவாளனை அனுப்பியிருக்கிறார். அவர் வநது பாவத்தைக் குறித்தும், நியாயத் தீர்ப்பைக் குறித்தும் உலகத்தைக் கண்டித்து உணர்த்தி, சகல சத்தியத்துக்குள்ளும் தமது ஜனங்களை நடத்துகிறார். இரட்சிக்கப்படும்படி மனந்திரும்பி இயேசு கிறிஸ்துவின்மேல் விசுவாசம் வைக்க மனுஷரை ஏவி, பரிசுதத ஜீவியஞ் செய்ய அவர்களுக்குப் பலம் தருகிறார்.

(5). கடவுளும் மனுஷனும் (God and Man). கடவுள் நமது பிதா; அவர் எல்லாவற்றையுஞ் சிருஷ்டித்தார். நம்மைக் காப்பாற்றியும் வருகிறார். ஆதலால் "உன் கடவுளாகிய கர்த்தரிடத்தில் உன் முழு இருதயத்தோடும், உன் முழு ஆத்துமாவோடும், உன் முழுமனதோடும் அன்பு கூருவாயாக." மனுஷரெல்லாரும் சகோதரர்; ஏனென்றால

அவர்கள் ஒரே கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, ஒரே மனு ஷனிலிருந்து தோன்றினவர்கள். ஆதலால் "உன்னிடத் தில் நீ அன்பு கூருவதுபோல பிறனிடத்திலும் அன்பு கூருவாயாக."

165. சத்திய வேதம் (The Holy Bible). கிறிஸ்து மார்க்கததைத் தெளிவாய்ப் போதிக்கும் நூலுக்கு சத்திய வேதம் என்று பெயர். அது புஸ்தகங்களிலெல்லாஞ் சிறந்ததென்பது சர்வமதத்தாரும் ஒப்புக்கொள்ளவேண் டிய சத்தியம். அது எல்லாத் தேசத்தாருக்கும், எல்லா நிலைமையிலுள்ளவர்களுக்கும், எல்லாக் காலத்துக் கும் ஏற்றது. அது பிள்ளைகளைப் பார்த்து: "பிள்ளைகளே உங்கள் பெற்றோருக்குக் கர்த்தருக்குள் கீழ்ப்படியுங்கள், இது நியாயம்" என்றும் பெற்றோரைப்பார்த்து, "பிதாக் களே, நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளைக் கோபப்படுத்தாமல் கர்த்தருக்கேற்ற சிட்சையிலும் போதனையிலும் அவர்களை வளர்ப்பீர்களாக" என்றும் வேலைக்காரரைப் பார்த்து: "வேலைக்காரரே, நீங்கள் கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்ப்படிகிறது போல, சரீரத்தின்படி உங்கள் எஜமான்களாயிருக்கிறவர்க ளுக்கும் பயத்தோடும் கபடமற்ற மனத்தோடும் கீழ்ப்படிந்து, மனுஷருக்குப் பிரியமாயிருக்க விரும்புகிறவர்களாகப் பார் வைக்கு ஊழியஞ்செய்யாமல், கிறிஸ்துவின் ஊழியக்காரராக மனப்பூர்வமாய் கடவுளுடைய சித்தத்தின்படி செய்யுங்கள்" என்றும், எஜமான்களைப் பார்த்து: "எஜமான்களே, அப்படி யே நீங்களும், வேலைக்காரருக்குச் செய்யவேண்டியவைகளை செய்து, அவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் எஜமானானவர் பரலோ கத்தி லிருக்கிறாரென்றும், அவரிடத்தில் பட்சபாதம் இல்லை யென்றும் அறிந்து, கடுஞ்சொல்லை விட்டுவிடுங்கள்" என்றும், மனைவிகளைப் பார்த்து: மனைவிகளே, கர்த்தருக்கேற்கும்படி, உங்கள் புருஷருக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள். மயிரைப் பின்னி பொன்னாபரணங்களை அணிந்து, உயர்ந்த வஸ்திரங்களை உடுத் திக் கொள்ளுதலாகிய புறம்பான அலங்கரிப்பு உங்களுக்கு அலங்காரமாயிராமல், அழியாத அலங்கரிப்பா யிருக்கிற சாந்த மும் அமைதலுமுள்ள ஆவியாகிய இருதயத்தில் மறைந்திருக்

கிற குணமே உங்களுக்கு அலங்காரமா யிருக்கக்கடவது; அது வே கடவுளுடைய பார்வையில் விலையேறப் பெற்றது'' என்றும் புருஷர்களைப் பார்த்து: ''புருஷர்களே உங்கள் மனைவிகளில் அன்பு கூருங்கள், அவர்கள்மேல் கசந்துகொள்ளாதிருங்கள்'' என்றும், பாவியைப்பார்த்து: ''கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை விசுவாசி, அப்பொழுது நீயும் உன் வீட்டாரும் இரட்சிக்கப் படுவீர்கள்'' என்றும் சொல்லுகிறது.

மேலும்? விதவைகளுக்கும், திக்கற்ற பிள்ளைகளுக்கும், ஏழைகளுக்கும், வியாதிப்படுக்கையி லிருக்கிறவர்களுக்கும், அருமையானவர்களைச் சாகக் கொடுத்தவர்களுக்கும், பிறரால் துன்பப்படுத்தப் படுகிறவர்களுக்கும் ஆறுதலைத் தாத்தக்க வார்த்தைகளும் இதில் அடங்கி யிருக்கின்றன. கல்விமான்களுக்கும், இராஜாக்களுக்கும், சந்தோஷங் கொண்டாடுகிறவர்களுக்கும் ஏற்ற புத்திமதிகளையும் இவ்வருமையான புஸ்தகத்தில் காணலாம்.

''மனுஷர் உங்களுக்கு எவைகளைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவைகளை நீங்களும் அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்'' என்ற பொற் பிரமாணம் அடங்கியிருக்கும் இந்தச் சத்தியவேத புஸ்தகம் மனையாள் கையிலிருக்குமானால் அது அவள் கால்களுக்குத் தீபமும், அவள் பாதைக்கு வெளிச்சமுமாயிருக்கும். பிள்ளைகள் அதன் சத்தத்துக்குச் செவி கொடுப்பார்களானால் ஞானிகளாவார்கள்.

XIV. அதிகாரம்.

சிக்கனவு (Economy).

166. பணத்தை உபயோகிக்கும் விதம் (How to use Money). பணத்தை உபயோகிக்கவேண்டிய விதம் மனையாள் படிக்கவேண்டிய முக்கிய பாடங்களிலொன்று. அவள் தன் பிள்ளைகளுக்குப் பணங் கொடுக்கும் வழக்கம் நல்லதல்ல; அவர்களுக்கு வேண்டியதை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். நமது வீட்டுக்கு வரும் விருந்தாளிகள் நமது பிள்ளை

களுக்குப் பணங் கொடுத்துப் போகும் வழக்க மிருக்கிறது; ஆகையால் பணத்தை உபயோகிக்கும் முறையை அவர்களுக்கு ஏற்கனவே கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். பணஞ் சம்பாதிப்பதிலேயே கண்ணுங் கருத்துமாயிருந்து, சம்பாதித்த பணத்தைத் தானு மனுபவியாமலும், பிறரையும் அனுபவிக்க விடாமலு மிருப்பவனை உலோபி என்போம். அவனுக்கிருக்குங் குணம் உலோபத்துவம் என்றழைக்கப்படும். இந்த இழிவான குணத்தை நாம சிக்கெனவு என்றழையோம். வரவுக்கு மிஞ்சிச் செலவழிக்கிறவன் ஊதாரி அல்லது ஆராதூரி என்றழைக்கப்படுவான்; இவனுக்கிருக்குங் குணமாகிய ஊதாரித்தனம் அல்லது ஆராதூரித்தனம் உலோபத்துவத்திலுங் கீழானது. இதற்கும் சிக்கெனவுக்கும் யாதொரு சம்பந்தமுமில்லை. தனக்குள்ள பணத்தை ஊதாரியைப்போல் வீணாய்ச் செலவழியாமலும், உலோபியைப் போல் குவித்துவைக்காமலு மிருந்து, அதைத் தானு மனுபவித்து, தரித்திரருக்கும் இரங்கிக் கொடுக்கிறவன் உதாரி என்னுஞ் சிறந்த நாமத்தைப் பெறுவான். இவனுக்கிருக்குஞ் சிறந்த குணம் உதாரத்துவம் என்னப்படும். உதாரத்துவத்தோடுகூட பணத்தை மட்டாய்ச் செலவழிப்பதே சிக்கெனவு என்போம். பணவிஷயமான இந்த நடுநிலையே மனையாளுக்கிருக்க வேண்டும். கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதித்த பணத்தைக் கண்டமட்டுஞ் செலவழித்துக் கணவனைக் கடனுக்குள் ஆழ்த்திவிடுகிறவள் நன்மனையாளாகாள். வீட்டுக்கு வந்த விருந்தாளியை வெளியேறச் செய்து, பிச்சையம்மா என்று வந்த ஏழைகளுக்குக் கதவையடைக்கும் ஸ்திரீயும் நன்மனையாளாகாள்.

கூடிய குறைந்த தொகையைக் கொண்டு கூடிய அதிகப் பொருட்களைப் பெற்றுகொள்ளுதலுஞ் சிக்கெனவாகும். ஆனால் விலை குறைந்ததென்று போலிப் பொருட்களை வாங்குவது சிக்கெனவாகாது. சீக்கிரம் பழுதாய்ப் போகும் வஸ்துக்களையும், திரும்ப விற்கும்போது நஷ்டத்தை யுண்டாக்கக் கூடியவைகளையும், குறைந்த விலைக்கு வாங்குவதல்ல; பணஞ் சற்று அதிகம் போட்டாவது கெடுநாட்

களுக்கு வரக்கூடியவைகளையும், திரும்ப விற்றால் நல்ல விலைக்குப் போகக்கூடியவைகளையும் வாங்குவதே சிக்கெனவு. ஏனென்றால், முந்திச் சொல்லப்பட்டவைகளை வாங்க ஆரம்பத்தில் கொஞ்சப் பணம் சென்றபோதிலும், கடைசியில் கணக்கைப் பார்த்தால் பிந்தினவைகளுக்குச் சென்றதிலும் அதிகப் பணஞ் செலவழித்ததாகக் காண்போம். குடிக்கூலி குறைந்த வீடுகளில் குடியிருப்பது சிக்கெனவாயினும் வசதிக் குறைவும், சுகவீனத்திற்கிடமுமான வீடுகளில் வசிப்பது சிக்கெனவாகாது. ஆதலால் மனையாள் நாலா காரியங்களையுங் கவனித்து எது சிக்கென வெனத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

பழுதடையும் பொருட்களை உடனே பழுது பார்ப்பதும், வஸ்திரங் கிழியத் துவங்கினவுடனே அதை இரண்டு குத்துக் குத்தித் தைப்பதும் சிக்கெனவாகும்.

167. வருமானம் (Income). குடும்பம் வரவரப் பெரிதாகுமாகையால் செலவும் நாளடைவில் அதிகரித்துக்கொண்டேபோகும். வருமானம் அதே பிரகாரம் அதிகரித்துக்கொண்டே வராவிட்டால் குடும்பம் கடனில் சிக்கிச் சீர்குலைய நேரிடும். ஆகையால் சிக்கெனவைக் கையாடுவதோடு, வருமானம் அதிகரிக்க நியாயமான வகை தேடவேண்டும்; ஆனால், மேல்வரும்படி என்று சொல்லி எஜமானை ஏமாற்றி, ஏழைகளை மோசம்பண்ணி, அநியாயமாய்ச் சம்பாதித்த பணம் சாபத்திடானதே தவிர, நியாயமான வரும்படியாகாது. மனையாள் பணத்தை ஆளுவதே தன் கடமை யென்றும், பணஞ் சம்பாதிப்பது ஆண்கள் வேலை யென்றும் எண்ணி, குடும்பம் கடனுக்குள்ளிருப்பதைப் பார்த்துக்கொண்டிராமல் வருமானத்தை அதிகப்படுத்துவதற்குத் தன்னாலியன்றதைச் செய்யவேண்டும்.

மனையாள் தன் குடும்பத்துக்கு வேண்டிய உடுப்புகளைத் தன்சொந்தக் கையால் தைப்பது ஓர் வகை வருமானமென்று சொல்லலாம். அவள் தையல் வேலை நன்றாய்க் கற்றவளாயிருப்பது அவசியம். அவள் தன் குமாரத்திகளுக்

கும் பலவகைத் தையல்கள் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். கூடுமானால் தையல் யந்திர மொன்று வாங்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கல்வி கற்றிராத மனையாளுங்கூட கிழிந்த வஸ்திரந் தைக்கவாவது கற்றிருக்க வேண்டும். பிள்ளைகளாவது கணவனாவது கிழிந்த வஸ்திரத்தோடு வெளிப்படுவது மனையாளுக்கு அவமானம். தையல்வேலை ஸ்திரீகளுக்குரியது. நமது நாட்டில் தையல்காரர்கள் ஆண்களா யிருப்பதற்குப்பதில் ஸ்திரீகளா யிருப்பார்களானால் அநேகர் ஏழைகளா யிருக்க நேரிடாது.

பலவகைக் காய்கறி, கீரை முதலியவைகள் விளைவிப்பது வேறோர் வகை வருமானமாகும். மனையாள் தன் வீட்டுக் கொல்லையில் அவரை, புடலை, முதலிய கொடிகளும், வாழைமரங்களும், கீரையும் பயிரிடலாம். தன் பிள்ளைகளைக் கொண்டு இத்தொழிலை இலேசாய் நிறைவேற்றலாம்.

வீட்டில் கோழி, வாத்து, பசு முதலியவைகள் வளர்ப்பதாலும் மனையாள் வருமான முண்டாக்கிக்கொள்ளலாம். ஆனால் இவைகளுக்குப் பிரத்தியேகமான இடமிருக்கவேண்டும். பசுவைக் குடியிருக்கும் வீட்டுக்குள் கட்டுவதும், கோழி முதலியவைகளை வீட்டுக்குள் திரிய விடுவதும் சுகத்துக்குக் கெடுதியாகையால் அப்படிச் செய்யும் வழக்கத்தைக் கட்டோடொழிக்கவேண்டும்.

ஏழைக் குடும்பங்களிலுள்ள ஸ்திரீகள் பலவகைக் கூலி வேலைசெய்து பணஞ் சம்பாதிப்பது இழிவல்ல. கடன் படுவது வெட்கமான காரியம்; இரப்பது அதிலும் அதிக இழிவானது.

168. செலவு (Expense). செலவு எப்போதும் வருமானத்துக்குக் குறைந்தே இருக்கவேண்டும். வருமானத்தில் பத்திலொன்றைத் தரும விஷயத்துக்கும், பத்திலொன்றை உறவினருக்கும், பத்திலேழைத் தனக்கும் தன் குடும்பத்துக்குஞ் செலவழித்து, பத்திலொன்றை மீத்துவைப்பது உசிதமான முறையாகும். வரவுக்கு மிஞ்சிச் செலவ

ழிப்பதால் கடனுக்குள்ளகப்பட்டு கஷ்டத்தை அனுபவிக்க நேரிடும்; கடன்வாங்கும் வழக்கமுடையவர்கள் கடனிலிருந்து நீங்குவது அசாத்தியம். கடன் தீர்க்க வழியில்லாதிருக்கையில் கடன்படுவது திருடுவதற்குச் சமம். திரும்பச் செலுத்த முடியாதென்று தெரிந்தும், திரும்பச் செலுத்துவதாய்ச் சொல்லிக் கடன்வாங்குவதிலும் ஓடெடுத்து இரந்து திரிவது மேல். இடையூறு சம்பவித்துக் கடன்பட நேரிட்டால், கடன்பட்டவன் கடன் கொடுத்தவனுக்கு அடிமை என்பதை உணர்ந்து, சீக்கிரங் கடனைத் தீர்க்கப் பிரயாசப்படவேண்டும். நூற்றுக்கு வருஷத்துக்கு இவ்வளவு வட்டியென்று கடன் வாங்குகிற காலம் போய், மாதத்துக்கு இவ்வளவு வட்டியென்று கடன் வாங்குங் காலம் வந்திருக்கிறபடியால், சம்பாதிக்கும் பணத்தில் மிகுதியான பாகத்தைக் கடனுக்கென்றே கொடுத்துவிட்டு, தங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கடனைப் பின்வைத்துப் போகிறவர்கள் நமது நாட்டிலுண்டாதலால், கடன்படாதிருக்கச் சில விதிகளை இங்கெடுத்துரைப்போம்.

(1). உன் வருமானம் இன்னதென்றும், உன் செலவு இன்னதென்றும் ஏற்கனவே கணித்துக்கொண்டு, வருமானத்துக்குத் தக்கதாய்ச் செலவுசெய். வருமானம் குறைந்ததாயிருக்கையில் இன்றியமையா வஸ்துக்களைத் தவிர வேறு பொருட்களை வாங்கலாகாது.

(2). வரவு செலவுக் கணக்குப் புஸ்தகம் வைத்து அதில் அந்தந்த நாள் வரவு செலவை அந்தந்த நாளில் எழுத மறக்காதே. மாதக் கடைசியில் மொத்தங் கூட்டிப் பார்த்து, பண விஷயமாய் நமது நிலைமை இன்னதென்று இலேசாய்க் கண்டு கொண்டு, அடுத்த மாதத்தில் குறைக்க வேண்டிய செலவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

(3). அனாவசியமானவைகளை ஒருக்காலும் வாங்காதே. மலிவாயிருக்கிறதென்று அவசியமில்லாத பொருட்களை வாங்கி, மூலையிலவைகளைப் போட்டு வைக்கிறவர்கள், சாதாரணமாய்க் கடனுக்குள்ளகப்படுவார்கள்.

(4). ஒரு காசையும் வீணாய்ச் செலவழிக்காதே. செம்புக் காசை அலட்சியம் செய்கிறவர்கள் வெள்ளிக் காசுக்கு முட்டுப்பட நேரிடும். நாம் காசின்மேல் கருத்தாயிருந்தால் ரூபாயைக் கவனிக்க வேண்டியதா யிராது.

(5). மாதந்தோறும் உன் வருமானத்தில் கொஞ்சம் மிச்சம் பிடித்துத் தபாலாபீஸ் பாங்கில் போடு. மிச்சம் பிடித்துப் பணஞ் சேர்க்கும் பழக்கமில்லாதவர்கள் வியாதி முதலிய இடையூறுகளைச் சந்திக்க நேரிடுகையில், கடுவட்டிக்குப் பணங் கொடுப்பவர் கையிலகப்படுவார்கள். இவர்கள் கையிலகப்படுவதிலுங் கழுகுகள் மத்தியில் சஞ்சரிப்பது மேல். ஏனென்றால், கழுகுகள் நாம் மரித்தபின் நமது உடலைச் சாப்பிடும்;இவர்களோ நம்மை உயிரோடே சாப்பிட்டுவிடுவார்கள்.

169. காலாகாலச் செலவு (Occasional Expense). நமது நாட்டில் காலாகாலச் செலவினால் கடனுக்குள் அமிழ்ந்து போகிறவர்கள் அநேகர். கையிலுள்ள பணம் போதாதென்று கடனும் வாங்கிக் கலியாணத்தைச் சிறப்பிக்க ஊர்கோலம், ஆடல்பாடல், பாண வேடிக்கை, பெரிய விருந்து முதலியவைகளில் இறைத்துவிட்டு, புது மாப்பிள்ளையையும் புதுப் பெண்ணையும் வறியர்களாக்கிவிடுவதால், அவர்கள் சந்தோஷம் கலியாண நாட்களோடு முடிந்தாற்போல் காணப்படுகிறதுண்டு. வீட்டில் மரணஞ் சம்பவித்தாலும் கௌரவங் குறைந்துபோமென்றஞ்சிக் கடன் வாங்கி வீண் வேடிக்கைகளிலும், வீண் சடங்குகளிலும், பணத்தைச் செலவழிக்கும் வழக்கம் இன்னும் நமது நாட்டை விட்டுப் போகவில்லை. பிறந்தநாள் வரும்போது தாங்கள் உலகத்தில் உதித்தது பிறருக்கு நன்மை என்றாற்போல் இடம்பாசாரத்தில் பணத்தைச் செலவழிக்கிறவர்களு முண்டு. இப்படியே உற்சவ தினங்களிலும், திருவிழாக்காலங்களிலுங் கையிலுள்ள பணத்தைச் செலவு செய்துவிட்டு, வருஷமெல்லாந் தரித்திரத்தில் தரித்திருப்போர் அநேகருண்டு.

கலியாண காலத்தில் சந்தோஷங் கொண்டாடுவதும், உறவினர், சிநேகிதரை உபசரிப்பதுஞ் சரியென்றாலும், கஷ்

டப்பட்டுச் சம்பாதிப்பதை யெல்லாம் மூன்று தினங்களில்' அழித்துவிடுவது நியாயமாகாது. நம்மால் நேசிக்கப்பட்டோர் மரித்துப் போகும்போது அவர்கள் விட்டுப் போன சரீரத்தை மரியாதையாய் அடக்கஞ் செய்வதும், அவர்கள் நம்மைவிட்டுப் பிரிந்ததற்காகத் துக்கம் கொண்டாடுவதும் நியாயமாயினும், வீண் சடங்காசாரங்களில் பணத்தைச் செலவழிப்பதும், துக்கசாகரத்தில் அமிழ்ந்திப் போவதுஞ் சரியல்ல. புதுவருஷ தினங்களிலும், பிறந்த தினங்களிலும் ஒரு வருஷமாய் நம்மைக் காப்பாற்றின கடவுளுக்கு ஸ்தோத்திரஞ் செலுத்துவதும், நாம் செய்த பாவங்களை நினைத்துத் துக்கப்பட்டு, நல்ல தீர்மானஞ் செய்வதும் புகழப் படத்தக்கதாயினும், நாம் கடவுளை மறந்து வீண் ஆடம்பரத்துக்குட்படுவது பிறர் பின்பற்றத்தக்கதல்ல. ஆதலால் நன்மனையாள் இவ்விஷயங்களில் தேசாசாரங்களைக் கவனியாமல், வீண் சடங்குகளையும், வீண் செலவையுங் கட்டோடொழித்து, குடும்பஞ் செழித் தோங்குவதற்குரிய சாதனங்களைக் கையாட வேண்டும்.)

170. நகைகள் (Jewels). பணத்தை நகைகளில் செலவழிப்பது சிக்கெனவாகாது பெட்டியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் நகைகள் கள்ளர் கையிலகப்பட்டாலும் அகப்படலாம்; மேலும் அவைகளை விற்றால் முன் போட்ட பணத்திலுங் குறைவாய்த்தான் கிடைக்கும். நகை போட்டுக் கொண்டு பிரயாணஞ் செய்தவர்களில் பலர் கள்ளர் கையிலகப்பட்டுத் தங்கள் காதுகளை இழந்ததுண்டு. நகையினிமித்தம் பிள்ளைகள் கொலையுண்டதையுங் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆதலால் நகையை உயிர்கோல்லி என்று சொல்லுவது நியாயந்தான்.

ஏறக்குறைய எண்பது வயதுள்ள ஓர் அம்மாள் படத்தைப் பாருங்கள். அறுபத்து நான்கு வருஷங்களுக்கு முன் இந்த அம்மாளுடைய அருமைக் கணவன் இறந்தபோது இவர்களுக்கு ஏழு சிறு பிள்ளைகளிருந்தார்கள். இவர்களை வளர்த்து வாலிபமாக்க அவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட அரும் பிரயாசமும், அவர்கள் கையாடிய சிக்கெனவும் மனையாள்

வியக்கக்கூடியதும், பின்பற்றவேண்டியதுமாயினும் அந்நோக்கமாய் அவர்கள் படம் இங்கு வைக்கப்படாமல் நகையைப் பற்றிய வேறு நோக்கமாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த அம்மாளின் காதைப் பார்த்து, அவர்கள் தென்தேசத்தாரென்று கண்டுகொள்ளலாம். அக்காலத்தில் அவர்கள் தேசத்தில் எல்லாப் பெண்களும் காது வளர்த்தவர்கள். சீன

வில் பாதத்தை ஒடுக்குவது உயர்குலப் பெண்களுக்கு அடையாளமிருப்பதுபோல் தென்னாட்டில் காது வளர்த்துத் தோளைத் தொடச்செய்வது உயர்குல மாதருக்கு அழகாக மதிக்கப்பட்டது. இந்த அம்மாள் தங்களுடைய முதல் மூன்று குமார்த்திகளுக்குத் தங்களைப்போல் காது வளர்த்து நகைகள் பூட்டினார்கள். இவர்களுடைய

குமாரத்தி பிறந்த காலத்தில் காலஞ் சற்று மாறிப்போனபடியால் காதை நீளமாய் வளர்க்காமல் கம்மல் போட்டார்கள். காலஞ் செல்லவே அவர்களுடைய இரண்டாம் மூன்றாங் குமாரத்திகளும் தங்கள் காதுத் தண்டை நறுக்கி, கம்மல் போட்டுக்கொண்டார்கள். இந்த அம்மாளுடைய பௌத்திரிகளுக்குக் காது குத்தி கல்தட்டு ஒன்றுமாத்திரம் போட்டிருக்கிறதே தவிர காது வளர்க்கப்படவில்லை; காதின் வேறு இடங்களில் கொப்பு முதலியவை போடக் காது குத்தப்படவுமில்லை. இவர்களுடைய பிரபௌத்திரிகளுக்குக் (Great Grand-daughters) காதே குத்தப்படவில்லை. இந்த அம்மாளுடைய ஜீவகாலத்திலேயே நான்கு தலைமுறைகளில் உண்டாயிருக்கும் மாறுதல்கள் அற்புதமானவைகளென்பதற்கு ஐயமில்லை.

மனையாள் நகை விஷயத்தில் காலத்தையும் நாகரீகத்தையுங் கவனித்து தன் குமாரத்திகளுக்குக் காதே குத்தாதிருப்பது நல்லது? ஐரோப்பியர் நம்மைப் பார்த்துத் தங்கக் காப்புப் போடும் இக்காலத்தில், நாம் அவர்களைப் பார்த்துக் காது குத்தாமலிருக்கிறதில் தோஷமென்ன? நகை போடவேண்டுமானால் கழுத்திலுங் கைகளிலுஞ் சுமக்கும் பாரம் போடலாம். காது குத்தாமலிருக்குங் காலம் இன்னும் வரவில்லையென்றெண்ணுகிறவர்கள் காது குத்திக் கற்கட்டுப் போட்டுக்கொள்ளலாம்; ஆனால் தற்காலத்தில் காது வளர்ப்பது நாகரீகக் குறைவென்றே சொல்லவேண்டும். மேலும் அழகுக்காகப் போட்ட நகையைக் கழற்றும் போது, முன்னிருந்த அழகுபோய், முகம் அவலட்சணமாகுமாதலால் காது வளர்க்காமலிருப்பதே உத்தமம். எப்படியும் மூக்குக் குத்தும் வழக்கத்தைக் கட்டோடொழிக்கவேண்டும்; அது வசதிக் குறைவை உண்டுபண்ணுவதன்றி ஒருவாறு சுகவீனத்துக்குங் காரணமாகும்.

171. உலக ஞானம் (Earthly Wisdom). மனைவள[illegible] உலக ஞானம் என்று சொல்லப்படும் விவேகமும் பிரயாச[illegible] வேண்டும். மற்றப்படி பொய்யை மெய்யாக்கி

மெய்யைப் பொய்யாக்கும் இந்த உலகத்தில் காலந்தள்ளு வது கஷ்டமாக விருக்கும். அவள் முற்றிலுங் கரும்பு போலிருந்தால் உலகம் அவளிடத்தி லுள்ளதை யெல்லாம் அபகரித்துக்கொண்டு, அவளைச் சக்கைபெனத் தள்ளி விடும்; அவள் முற்றிலும் வேம்பா யிருந்தாலோ தனித்தவ ளாய் விடப்படுவாள். ஆதலால் மனையாள் சர்ப்பங்களைப் போல விஞ வுள்ளவளும், புருக்களைப்போல கபடற்றவளு மாய் இருக்க வேண்டும்.

மனையாள் பானை சட்டிகளைத் தட்டிக் கொட்டிப்பார்த்து வாங்கவும், ஊடு நூலையும் பாவையும் பிரித்தெடுத்து, அறுத்துப் பார்த்துத் துணிகளைத் தெரிந்து கொள்ளவும், கம்பளித் துணியை சுட்டுப்பார்த்துத் தெரிந்தெடுத்து, அதைப் பூச்சி கெடுக்காமல் கர்ப்பூரம் முதலியவை போட் டுக் காப்பாற்றவுந் தெரிந்தவளா யிருக்கவேண்டும். முட் டை, நெய், எண்ணெய் முதலியவைகள் நல்லவைகளா அல்லவோ என்பதைப் பரீட்சித்தறியக் கூடியவளாயிருக்க வேண்டும். அளவறிந்து செலவு செய்யவும், மலிவாய் விற்குங் காலமறிந்து குடும்பத்துக்கு வேண்டியவைகளை வாங்கவும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையை எறும் புக்கும், மிட்டாயை எலிக்குங் கொடாதிருக்க உபாயந்தெரிந் தவளா யிருக்கவேண்டும்.

ஆதலால் மனையாள் "ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக் குதவாது" என்பதை உணர்ந்து, குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ் திரங் கற்றது போதுமென்றிராமல், அதைச் சாதனையின்கீழ் கொண்டு வந்து, பிறர் அனுபவத்தோடு தன் அநுபவத் தையும் அநுசரித்துக் குடும்ப காரியத்தை நடத்த வேண் டும். அப்போது, "இல்லாள் அகத்திருக்க இல்லாத தொன் றில்லை" என்பதும், "மனைவியைக் கண்டடைகிறவன் நன் மையானதைக் கண்டடைகிருன்" என்பதும் உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல் விளங்கும்.

அநுபந்தங்கள் (APPENDICES).

I. பலகாரங்கள் (Sweetmeats).

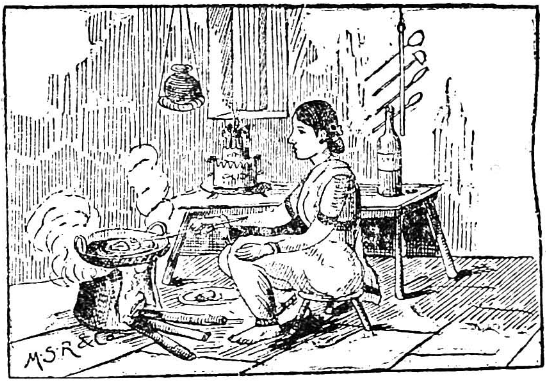


Fig. 25.

172. ஜிலேப்பி என்று சோல்லப்படும் தேன்குழல். ஒரு படி பச்சரிசி எடுத்து இரவில் சுத்த ஜலத்தில் ஊறப் போட்டு, மறுநாள் காலையில் ஜலத்தை இறுத்துவிட்டு, அரிசியை உரலிலிட்டு இடித்துத் தெள்ளிய மெல்லிய மாவாக்கி, அம்மாவை ஓர் பாத்திரத்தில் கொட்டி, கொஞ்சம் சுத்த ஜலம் விட்டுக் கூழ்போல கலக்கிக் கம்பிபோல் வடியத் தக்கதாக்க வேண்டும். இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பின் வேறொரு பாத்திரத்தில் ஒரு படி சர்க்கரையைக் கொட்டி, போதுமான சுத்த ஜலம் விட்டு காய்ச்சி பாகு செய்து வைத்துக்கொண்டு, இரும்புச் சட்டியில் ஒரு படி நெய் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து, ஒரு மட்கலயத்தின் அடிப்பக்கத்தில் சுண்டு விரல் நுனி நுழைபத்தக்க சிறு துவாரஞ் செய்து, அத்துவாரத்தை ஒரு விரலாற் அடைத்துக்கொண்டு, முன் கலக்கி வைத்திருக்கும் மாவில் கொஞ்சம் ஒரு அகப்பையால் எடுத்துக் கலயத்தில் ஊற்றி, கலயத்தை இருப்புச் சட்டிக்கு மேல் பிடித்து, துவாரத்தை அடைத்திருக்கும் விரலையகற்றி இடைவிடாமல் வளையமாக நாலைந்து சுற்று சுற்றி, உடனே

துவாரத்தை முன்போல் விரலால் அடைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நெய்யில் விட்ட மாவை இரண்டு மூன்று நிமிஷம் பொறுத்து சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்து, பொன்னிறமாய் வெந்த பிறகு அதை எடுத்துத் தயார் செய்திருக்கும் சர்க்கரைப் பாகில் விட்டு, ஆறியபின் எடுத்து வேறு தட்டைப் பாத்திரத்தில் வைக்கவேண்டும். இப்படியே மாவையெல்லாம் ஜிலேப்பிகளாக நெய்யில் சுட்டு, அவைகளைச் சர்க்கரைப் பாகிலிட்டு, ஆறியபின் தட்டில் அடுக்காகவைத்து உபயோகிக்கலாம்.

கோதுமை நொய்யைக்கொண்டு ஜிலேப்பி செய்யவேண்டுமானால் ஜலம் அல்லது பால் சேர்த்து அதைக் கூழ்போலாக்கி அதில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைப் பிழிந்து, அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள் அதைத் தாம்பாளத்தில் கொட்டி, இறுகலாயிருந்தால் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலம் தெளித்து, மாவை நன்றாய்த் தேய்த்து, இழுத்து, அடிக்கவேண்டும். அறுந்துபோகாமல் கம்பிபோல் வடியும் பருவம் வரும் வரையில் தேய்த்து முன்சொன்ன பிரகாரம் ஜிலேப்பியாகச் சுடலாம். சர்க்கரையில் ஜலத்திற்குப் பதில் பால் கலந்து பாகு செய்யலாம். ஒரே தடவையில் இரண்டு மூன்று சுற்றுகளுள்ள பல ஜிலேப்பிகள் சுடலாம்.

உளுத்தம் பருப்பை அரை மணி நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து, பின்பு ஜலத்தை வடித்து உலர வைத்து, வறுத்து இயந்திரத்திற் போட்டரைத்து மாவாக்கி, அரிசி மாவோடு கலந்து முன் சொன்னபிரகாரம் ஜிலேப்பி செய்கிறதுமுண்டு. உப்பு, ஏலரிசி, சீரகம் முதலியவைகளைப் பொடிசெய்து மாவோடு கலப்பதும், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, இஞ்சி முதலியவைகளின் சாற்றை அதில் பிழிவதும், பெருங்காயத்தில் கொஞ்சங் கரைத்து அதில் ஊற்றுவதுமுண்டு.

கலபத்துக்குப்பதில் நூலடர்ந்த கெட்டியான சதுரத் துணியின் நடுவில் சிறு துவாரஞ்செய்து, அத் துவாரத்தை பொத்தான் துவாரத்தைப்போல் தைத்து, அத்துணியில்

மாவை ஊற்றி, அதன் நான்கு மூலைகளையும் ஒன்ருய்ச் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு, துவாரத்தின் வழியாய் மாவானது கம்பிபோல் விழும்படி மெதுவாய்ப் பிழிந்து அத்துணியை உபயோகிக்கலாம். துவாரமுடைய கொட்டாங்கச்சியும் கலபத்துக்குப்பதில் உபயோகிப்படலாம்.

173. ஹல்வா. ஒருபடி கோதுமை நொய்யில் இரண்டு படி பாலும் அரைப்படி ஜலமும விட்டுக் காய்ச்சி, நொய் வெந்து கெட்டியாய் வருஞ் சமயத்தில் ஏற்கனவே காய்ச்சி வைத்திருக்கும் ஒருபடி சர்க்கரைப் பாகையும் காற்படி நெய்யையும் அதில் ஊற்றி, காற்பலம் ஏலரிசிப் பொடியை அதில் தூவி, நன்ருய்க் கிளறி, மூடிவைத்து, சற்று நேரம் பொறுத்து மறுபடியும் பல முறை கிளறி, இலேகியம் போல் இளகிய பதம் வந்தவுடன் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் அதைக் கொட்டிப் பரப்பிவிட வேண்டும். அது ஆறி இறுகலானபின் கத்தியால் அதை அறுத்து உபயோகிக்கலாம். இந்தப் பலகாரத்துக்கு கோதுமை ஹல்வா என்று பெயர்.

கோதுமை நொய்க்குப் பதில் அரிசிமா சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஏலரிசிப் பொடியைத் தூவுமுன் ஐந்து பலம் வாதுமைப் பருப்பை ஹல்வாவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஏலரிசிப் பொடியோடு அரைப் பங்கு ஜாதிக்காய்ப் பொடியும் சிலர் சேர்ப்பார்கள். ஐந்தாறு குன்றுமணி யெடை குங்குமப் பூவைப் பாலிற் கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஹல்வாவோடு சேர்ப்பதுமுண்டு. ஒரு பலம பன்னீரை ஹல்வா கொதித்துக் கொண்டிருக்கையில் ஊற்றுவதும், அல்லது ஹல்வா ஆறிவருகையில் அதன் மேல் கொஞ்சம் பன்னீரைத் தெளிக்கிறதுமுண்டு. இதற்கு அரிசிமா ஹல்வா என்று பெயர்.

ஒருபடி வாதுமைப் பருப்பை வெந்நீரில் போட்டுத் தோலை நீக்கி, எடுத்துப் பசும்பால் விட்டுக் கட்டியாய் அரைத்து, சர்க்கரைப் பாகை ஊற்றுமுன்னே, கூழாகக் காய்ந்துவருங் கோதுமை நொய்யில் போட்டு வாதுமை

ஹல்வா செய்துகொள்ளலாம். ஜலத்துக்குப்பதில் தேங்காய்ப்பால் விட்டு தேங்காய்ப்பால் ஹல்வா செய்யலாம்.

174. கோழுக்கட்டை. ஒருபடி அரிசிமா யெடுத்து அதோடு சர்க்கரை அல்லது வெல்லஞ் சேர்த்து, கொஞ்சம் வெந்நீர் விட்டு அவைகளை நன்றாய்ப் பிசைந்து, ஒரு குண்டு சட்டியில் அல்லது வாயகன்ற பானையில் அரைவாசி ஜலம் விட்டு, வாயை ஜலத்தில் நனைத்த துணியால் கட்டி பிசைந்த மாவை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி, உருண்டைகளைக் கையால் பிடித்தமுக்கிக் கொழுக்கட்டைகளாக்கி, அவைகளைத் துணியின்மேல் வரிசையாய் அடுக்கி, வேறொரு சட்டியால் மூடி, அடுப்பிலேற்றி வேகவைக்க வேண்டியது. கொழுகட்டைகள் வெந்து கொண்டிருக்கையில் மீதியாயிருக்கும் மாவையும் முன்போல் கொழுக்கட்டைகளாகப் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு, அடுப்பிலிருக்குங் கொழுக்கட்டைகளை வெந்த பருவம் பார்த்து எடுத்துவிட்டு இவைகளைத் துணியின்மேல் பரப்பி, சட்டியால் மூடி, முன் போலவே நீராவியில் வேகவைத்து உபயோகிக்கலாம்.

மாவோடு வறுத்த தேங்காய்ப்பூ அல்லது தேங்காய்ப் பால், சீரகம், உப்பு முதலியவைகளுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

உளுந்தம் பருப்பு முதலிய பருப்புகளில் ஒன்றை ஊறவைத்து, அரைத்து, புளிக்கவைத்து, அரிசிமா வுருண்டையைத் தட்டையாக்கி, அதின்மேல் புளிக்கவைத்திருக்கும் பருப்பில் நெல்லிக்காயளவு எடுத்து வைத்து மடித்து, கொழுக்கட்டையாகப் பிடித்து முன் சொன்னதுபோல் நீராவியில் வேகவைத்து பருப்புக் கோழுக்கட்டை செய்து கொள்ளலாம்.

175. வடை. அரைப்படி உளுந்தம் பருப்பை இரண்டு மூன்று மணி நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து, அரைத்து மாவாக்கி, போதுமான உப்பும், கொஞ்சம் மிளகு சீரகமும் சேர்த்து, எலுமிச்சங்காயளவு மாவெடுத்து, உள்ளங் கையின் மேல் அல்லது வாழையிலையின்மேல் வடையாகத் தட்டி

நடுவில் துவாரஞ் செய்து, அடுப்பின் மேலுள்ள சட்டியில் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் எண்ணெயில் அல்லது நெய்யில் போட்டுச் சுட்டெடுத்து உபயோகிக்கலாம். ஒரே தடவையில் பல வடைகள் சட்டியில் போட்டுச் சுடலாம். வடைகள் வெந்துகொண்டிருக்கையில் ஒரு முறை அவைகளைப் புரட்டி விடவேண்டும். வெந்த வடைகளை எடுக்கையில் புது வடைகளை வேகப்போடலாம்.

உளுத்தம் பருப்பு மாவைப் புளிக்கவைத்தும் வடையாகச் சுடலாம். வாழைப்பழத்தை மாவோடு பிசைந்து சுட்ட வடை உருசியாக விருக்கும். அரிசிமாவையாவது கோதுமை மாவையாவது உளுத்தம் பருப்புமாவோடு சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பச்சை மிளகாய். பச்சைக் கொத்துமல்லி, இஞ்சி, வெங்காயம், பெருங்காயம் முதலியவைகள் சேர்த்து காரசாரமுள்ள மசாலவடை செய்யலாம்.

176. பணிகாரம். அரைப்படி அரிசிமாவெடுத்து, வெல்லத்தைக் கரைத்து அதில் ஊற்றிக் கூழாக்கி, நான்கு குழிகளுள்ள பணிகாரச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து, குழிகளில் நெய்யாவது நல்லெண்ணெயாவது வார்த்து, நெய் காய்ந்தபின் குழிகளின் கூழை அகப்பையால் வார்த்து அடிப்பாகம் வெந்தபின் பணிகாரங்களைப் புரட்டி, அவைகள் நன்றாய் வெந்தபின் இரும்புக் கதிரால் குத்தியெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே பானையில் கூழ்போலகரைத்து வைத்திருக்கும் மாவையெல்லாம் பணிகாரங்களாகச் சுட்டெடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம். மாவைப் புளிக்கவைத்து உப்பு, சீரகம், மிளகு முதலியவை சேர்த்துஞ் சுடலாம்.

அரிசி மாவுக்குப் பதில் கோதுமை நொய் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் அதைக் கூழ்போலாக்காமல் எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக்கி, பணிகாரமாய்ச் சுடலாம். சில கோழி முட்டைகளை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில ஊற்றி, நன்றாய் அடித்து மாவோடு கலநது சுடுவது உசிதமான முறை.

177. தோசை. ஒரு பங்கு உளுத்தம் பருப்போடு இரண்டு பங்கு அரிசி சேர்த்து, ஒரு மணி நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து, பின்பு வெண்ணெய்போ லரைத்து, புளிக்க வைத்து, மறுநாள் பொடிசெய்த கொஞ்சம் உப்பையும், மிளகையும், சீரகத்தையுங் கரைத்த மாவுடன் சேர்த்து, அடுப்பில வைத்திருக்குந் தோசைச் சட்டியின்மீது நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் தடவி, அதில் ஒரு அகப்பைமாவை வார்த்துத் தேவையான கனத்திற்குச் சமமாய்ப் பரப்பி, சற்று நேரத்திற்குப்பின் சட்டுவத்தினால் அல்லது ஒரு சிறு துடுப்பினால் தோசையின் அடிப் பாகத்தின் ஓரத்தைக்கிளப் பிப்பார்த்து, மாவானது தோசைச் சட்டியில் ஒட்டாமல் கிளம்புஞ் சமயத்தில் அத்தோசையைத் திருப்பிப் போட்டு, மறுபடியுஞ் சற்று நேரம் பொறுத்து மாவானது சட்டியிலும் துடுப்பிலும் ஒட்டாது கிளம்புஞ் சமயம் பார்த்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே மாவையெல் லாந் தோசைகளாகச் சுட்டெடுத்து வைத்துக்கொண்டு சர்க்கரையாவது காரமுள்ள துவையலையாவது அநுபான மாகக் கூடச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

மாவைப் புளிக்கவைக்காமல் உடனே தோசைகளா கச் சுட்டுஞ் சாப்பிடலாம். மாவோடு கொஞ்சம் வெந்த யத்தை அரைத்துச் சேர்த்து வெந்தயத் தோசை, வெறும் அரிசிமாவோடு வெல்லஞ் சேர்த்து வெல்லத் தோசை, பால் சேர்த்து பால் தோசை முதலிய பலவகைத் தோசைகள் யுக்திப் பிரகாரஞ் செய்து கொள்ளலாம். அரிசிமாவுக்குப் பதில் கோதுமை மா உபயோகித்துக் கோதுமைத் தோசை சுடுவதுமுண்டு.

178. இட்டிலி. ஒரு பங்கு உளுத்தம் பருப்பு மாவோடு இரண்டு பங்கு அரிசிமா சேர்த்துப் புளிக்கவைத்து பொடி செய்த உப்பு, சுக்கு, மிளகு, சீரகஞ் சேர்த்து இட்டிலிகளாக மாவைத் தயார்செய்துகொண்டு, ஒரு குண்டு சட்டியில் பாதியளவு ஜலம் விட்டு, வாயைச் சுத்த வஸ்திரத்தால் கட்டி, இட்டிலிகளை அதன் மேல் வைத்து வேறொரு சட்டியால் மூடி, கொழுக்கட்டையைப்போல்

நீராவியில் வேகவைத் தெடுத்து, சர்க்கரையையாவது காரமுள்ள துவையலையாவது அநுபானமாகச் சேர்த்து இட்டிலிகளைப் புசிக்கலாம். சட்டியின் வாயைக் கட்டாமல் ஜலத்துக்கு மேல் குச்சுகளை அடுக்கி, அவைகள் மேல் தேங்காய் ஓடுகளிலாவது வேறு சிறந்த சிறு பாத்திரங்களிலாவது மாவை வைத்து இட்டிலிகளாகச் சுடலாம். மாவோடு ஏற்கனவே வெல்லமாவது சர்க்கரையாவது சேர்த்து இனிப்பு இட்டிலி செய்யலாம். அரிசிமாவுக்குப் பதில் கோதுமை நொய் உபயோகித்துக் கோதுமை இட்டிலி செய்வது முண்டு.

179. ஆப்பம். காற்படி ஆரிசி நொய்யாவது கோதுமை நொய்யாவது எடுத்து, ஒரு படி வெந்நீரில் கரைத்து கொதிக்கவைத்து இறக்கி, கட்டிபட்டுப்போகாதபடி அகப்பையால் அள்ளி ஊற்றிக்கொண்டேயிருந்து, ஆறின பின் ஒருபடி அரிசிமாவை அதில் கொட்டிப் பிசைந்து, புதுக் கள் கொஞ்சஞ் சேர்த்து மூடிவைத்துவிட வேண்டியது. மறுநாள் தேங்காய்ப்பால் விட்டு மாவைக் கரைத்து, கொஞ்சம் உப்புஞ் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது; ஆப்பச் சட்டியை அடுப்பின்மேல் வைத்து, நெய் தடவி, அதில் ஒரு அகப்பை மா ஊற்றி, மத்தியில் கனதியாயும் ஓரங்களில் இலைபோல் மெல்லியதாயுமிருக்க அதைப் பரப்பி, ஏற்கனவே கரிநெருப்புப் போட்டு வைத்திருக்கும் சட்டியை ஆப்பச் சட்டியின்மேல் வைத்துவிட வேண்டியது. மேலுங்கீழும் நெருப்பிருப்பதால் ஆப்பம் சீக்கிரம் வெந்து போகும்; ஆதலால் அதைப் புரட்டிப்போட்டு மறுபடியுஞ் சுடவேண்டியதில்லை. இப்படிச் சுட்டெடுத்த ஆப்பத்தில் முதல்முறை பிழிந்தெடுத்த தேங்காய்ப்பால்தடவிப் புசிக்கலாம். கள் கிடையாவிட்டால் புளித்த மோர் முதலியவற்றை ஊற்றலாம். மாவோடு வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து இனிப்பு ஆப்பம் சுடுகிறதுமுண்டு. கம்பிபோல்நீளத் தக்கதாக மாவை இறுகலாய்ப் பிசைந்து, அடியில் துவாரமுடைய சிறிய இடியாப்ப உரலிலிட்டு அமுக்கி, கம்பிகளாகப் புறப்படும் மாவை பல அடுக்குகளமைந்த ஆப்பங்களா

கச் செய்து, கொழுக்கட்டையை வேகவைத்ததுபோல் நீராவியில் வேகவைத்து இடியாப்பம் சுடலாம்.

180. பொரிவிளங்காய் உருண்டை. ஒருபடி அரிசி எடுத்து, அதை வறுத்து மாவாகத் திரித்து, அதுடன் கால் பலம் ஏலரிசிப் பொடியையுங் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் அரை வீசஞ் சர்க்கரையில் ஜலம் விட்டுப் பாகாகக் காய்ச்சி, சர்க்கரைப் பாகைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் மாவில் விட்டு, ஆறிப்போகுமுன் மாவை யெல்லாம் உருண்டைகளாகக் கையில் பிடித்து வைக்க வேண்டும். இவ்வுருண்டைகள் ஆறிப்போனபின் கற்போல் கடினமாகிக் கெட்டுப் போகாதிருக்குமாதலால் அவைகளை அநேக நாட்கள்வரை உபயோகிக்கலாம். பொரிமாவுக்குப் பதில் அரிசிமாவையாவது, கோதுமை மாவையாவது நெய் யில் வறுத்து முன் சொன்ன பிரகாரம் பொரிவிளங்கா யுருண்டை செய்யலாம்.

வறுத்த மாவோடு வறுத்த பயிறு அல்லது கடலைமா, வறுத்த எள்ளு, வறுதத தேங்காய்ப்பூ முதலியவைகளை யுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சர்க்கரையில் ஜலம் விடுவதற் குப் பதில் பசும்பால் விட்டு சர்க்கரைப்பாகு காய்ச்ச லாம்; சர்க்கரைக்குப்பதில் வெல்லம் உபயோகிக்கலாம்.

181. முறுக்கு. ஒருபடி பச்சையரிசி மாவோடு அரைக்கால் படி வறுத்த உளுத்தம் பருப்புமாவும், இரண்டு பலம் எள்ளும், அரைப்பலம் சீரகமுஞ் சேர்த்து, இரண்டு பலம் உப்பும், அரைக்கால் பலம் பெருங்காயமுங் கரைத்த ஜலம் விட்டு அவைகளை இறுகலாய்ப் பிசைந்து கம்பி போல் நீட்டி, முறுக்குகளாகச் சுற்றி, ஈரத்தைப் போக்கி, அவைகளைச் சித்தமான துணியின்மேல் பரப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. பின்பு நல்ல நெய்யிலாவது காராத நல்லெண்ணெயிலாவது அவைகளை ஒவ்வொன்றாய்ச் சிவக் கும் வரையில் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.

மாவில் வெறும் ஜலம் விட்டுப் பிசைவதற்குப் பதில் தேங்காய்ப் பாலாவது, பசும்பாலாவது விட்டுப் பிசைய

லாம். எள்ளை வறுத்தும் உபயோகிக்கலாம். கையால் முறுக்குகளாகச் சுற்றுவதற்குப்பதில் மாவை இடியாப்ப உரலிலிட்டு, அமுக்கி முறுக்குகள் செய்யலாம்.

182. அதிரசம். ஒருவீசை கரும்பு வெல்லத்தை பாகாகக் காய்ச்சி, அதில் ஒரு சொட்டெடுத்துத் தண்ணீரில் விட்டு அதைக் கையில் எடுத்து உருட்டினால் மெழுகு போல் உருளும் பருவம் பார்த்து, அதில் ஒருபடி மெல்லிய பச்சரிசிமாவைக் கொட்டி, நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து தாம்பாளத்தில் அதை ஊற்றி, ஏலரிசிப்பொடி முதலியவைகள் கொஞ்சஞ் சேர்த்து, ஆறினபின் அதிரசங்களாகத் தட்டி, நெய்யில் சுட்டு உபயோகிக்கலாம். கிளறிய மாவை மறுநாள் வரை வைத்திருந்து அதிரசங்களாகத் சுடுவதுமுண்டு.

கரும்பு வெல்லத்துக்குப் பதில் சர்க்கரை உபயோகிக்கலாம். மாவைப் பிசைகையில் அது இறுகலாயிருந்தால் பால் கொஞ்சஞ் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ii. கேக்குகள் (Cakes).

183. சாதாரண கேக்கு (Common Cake). இங்கிலீஷ் முறையாய்ச் செய்யும் பலகாரங்கள் நமது பலகாரங்களைப்போல் தெவிட்டுகிறவைகளல்ல. மேலும், அவைகள் இலேசாய் ஜீரணமாகக்கூடியவைகளும், தேகத்தை வளர்க்கத்தக்க சத்துள்ளவைகளுமானதால் மனையாள் கேக்கு முதலிய பலகாரங்கள் செய்யத் தெரிந்தவளாயிருக்க வேண்டும். இப்பலகாரங்கள் செய்வதற்கு ஐரோப்பியர் சாதாரணமாய் உபயோகிக்கும் இரும்பு அடுப்பே ஏற்றது. ஆயினும் அநேகருக்குப் பயன்படும்படியாய் நமது சாதாரண அடுப்பில் சாதாரண கேக்கு சுடும முறையை இதன் கீழ்க் காட்டுகிறோம்.

மெல்லிய கோதுமைமா, மெல்லிய சர்க்கரை, வெண்ணெய் வகைக்கு 4 அவுன்ஸ்; பிளம் (Plum) என்று சொல்லப்படும் திராட்சப் பழ வற்றல், கரன்ற் (Currant)

என்று சொல்லப்படும் சிறு திராட்சப் பழ வற்றல், சிற்றிரன் (Citron) என்று சொல்லப்படும் கற்கண்டு ஏற்றப்பட்ட நாரத்தம் பழத்தோல் அல்லது மார்மலேடு (Marmalade), ஆமண்ட் (Almond) என்று சொல்லப்படும் வாதுமைப் பருப்பு வகைககு 2 அவுன்ஸ்; 4 முட்டைகள்; 1 தேக் கரண்டி பேக்கிங் பௌடர் (Bakiug Po'vder) என்று சொல்லப்படும் கேக் சுடுகிற தூள்.

வெண்ணெயை அடித்து மிருதுவாக்கி, சர்க்கரையைக் கூடக் கலந்து அடித்து, முட்டைகளின் மஞ்சள் கருவை வெண்ணெயோடுஞ் சர்க்கரையோடுங் கலந்துபோகும் வரைக்கும் அடித்து, வெள்ளைக் கருவை வேறாக வெண்ணுரை கிளம்ப நன்றாய் அடித்து இவைகளுடன் சேர்த்து, நன்றாய் மாப்போல் அரைக்கப்பட்ட வதுமைப் பருப்பையும் மிகச் சிறியதாய் நறுக்கிக் கொத்தப்பட்ட கற்கண்டேற்றப்பட்ட தோல்களையும், பேக்கிங் பௌடரையும், சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட திராட்சப் பழங்களையும், மாவையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் கூட்டுகையில் அடித்துக் கொண்டே இருந்து, எல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்தபின் வெண்ணெய் தடவின அகன்ற பாத்திரத்தில் அவைகளை ஊற்ற வேண்டும். சுடும்போது கேக்கு பெரிதாக எழும்பும்; ஆகையால் இந்தப் பாத்திரம் சற்று பெரியதாக உயர்ந்திருக்க வேண்டும்.

பெரிய அகன்ற, ஆழ்ந்த சட்டியொன்றில் சுத்தமான மணல் அரைவாசி போட்டு, அதிகச் சூடுண்டாக மணலை வறுத்து, கேக்கு இருக்கும் பாத்திரத்தை அதற்குள் எடுத்து வைத்து, ஏற்கனவே கரிநெருப்புப் போட்டிருக்கும் வேறொரு சட்டியை அடுப்பின்மேல் வைக்கப்பட்டிருக்கும் கேக்குடைய பெருஞ் சட்டிமேல் வைத்துவிடவேண்டியது. அடுப்பில் நெருப்பு இருக்கப்படாது. கீழ்ச் சட்டியிலுள்ள மணலின் சூட்டினாலும், மேற்சட்டியில் எரியாமல் பெருகிக் கொண்டிருக்கும் கரிநெருபபினாலும் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் கேக்கு சுடப்பட்டு, புசிப்பதற்குத் தயாராகும். கேக்கு பெரியதாயிருந்தால் நேரம் அதிகஞ்செல்லும்.

கேக்கைக் கலியாணநாள், பிறந்தநாள் முதலிய சுப தினங்களுக்கென்று அழகுபடுத்த விரும்பினால் கொஞ்சஞ் சர்க்கரை எடுத்து, ஜலம் கிஞ்சித்தேனுஞ் சேர்க்காமல் மாப்போல் அரைத்து, முட்டையின் வெள்ளைக்கருவோடு சேர்த்து அடித்துப் பசையாக்கி, கேக்கின்மேல் பூசி கோல மிட்டு அலங்கரித்து விட்டுவிட்டால் கொஞ்ச நேரத்தில் காய்ந்து அலங்காரமான கேக்காகும்.

கேக்கு செய்வதற்கு மேலே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அளவுப் பிரமாணத்தை அநுசரித்து பெரிய கேக்குகள் செய்துகொள்ளலாம். கேக்கு தயார் செய்கையில் சம்பார வர்க்கங்களும் உபயோகிக்கிறதுண்டு.

கற்கண்டு ஏற்றப்பட்ட தோல்களும், கேக்குச் சுடுகிற தூளும் சென்னபட்டணத்துக் கடைகளில் விற்கப்படு கின்றன. ஆயினும், நாட்டுப்புறத்திலுள்ளோருக்குப் பயன் படும்படி அவைகள் செய்யப்படும் விதங்களை இதனடியில் கூறுகிறோம்.

கற்கண்டு ஏற்றப்பட்ட நாரத்தம்பழத் தோல் (Candied Citron). நாரத்தம்பழத் தோல்களின் வெளிப்புறத்தை உரித்துவிட்டு, தோல்களை நாலாக அறுத்து, உப்புப் போட்ட ஜலத்தில் பன்னிரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, அதன்பின் வேறு ஜலத்தில் போட்டு மிருதுவாகிறவரை வேகவைத்து, பழத்தின் சாறும், கொஞ்சம ஜலமும் வெள்ளைச் சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டும் சேர்த்துச் செய் யப்பட்ட பாகில் அத்தோல்களைப் போட்டு, பாகு தோல் களில் நன்றாய் ஊறுகிற வரைக்கும் அவைகளை மறுபடி யும் வேகவைத்து, வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக கொள்ள வேண்டும். இப்படியே பம்பிளிமாஸ், எலுமிசசை, கிச்சிலி முதலிய பழங்களின் தோல்களிலும் கற்கண்டேற்றி உபயோகிக்கலாம். வெயிலில் உலர்த்துமுன் பாகோடு சேர்ந் திருப்பதற்கு மார்மலேடு (Marmalade) என்று பெயர்.

கேக்கு சுடுகிற தூள் (Baking Powder). நிறையின் படி ஒரு பங்கு உப்பையும், இரண்டு பங்கு சர்க்கரையையும்,

நாலு பங்கு டார்டாரிக் ஆசிட் (Tartaric acid) என்று சொல்லப்படும் புளிப்பு வஸ்துவையும், ஆறு பங்கு சோடா மாவையும் (Carbonate of Soda) ஒன்றாய்க் கலந்து தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம். இங்கு சொல்லப்படும் புளிப்பு வஸ்து கிடையாவிட்டால் சமயத்துக்குப் புளிப்பை அல்லது எலுமிச்சஞ் சாற்றை உபயோகிக்கலாம். சம அளவான சோடா, டார்டாரிக் ஆசிட், அரிசி மா இம்மூன்றையுஞ் சேர்த்தும் கேக் சுடுகிற தூள் செய்கிறதுண்டு.

184. ஸ்பஞ்சு கேக்கு (Sponge Cake). ஒரு பங்கு கோதுமை மா அல்லது ஆரரூட் (Arrowroot) மாவும், ஒன்றரைப் பங்கு சர்க்கரையும், சாதாரணக் கேக்கு செய்வதற்குச் செல்லும் அளவுக்கு இருமடங்கான முட்டைகளும் எடுத்து, மஞ்சள் கருக்களைச் சர்க்கரையோடு போட்டு அடித்து, வெள்ளைக் கருக்களையும் வேறாக நன்றாய் அடித்துச் சேர்த்துக் கலக்கி, சாதிக்காயினாலாவது, எலுமிச்சந் திராவகத்தினாலாவது (Lemon Eessence) அதற்கு ருசி ஏற்றி, வெண்ணெய் தடவிய சிறு தகர அச்சுகளில் வார்த்துச் சுடவேண்டும்.

அச்சுகளுக்குத் தக்கதாய் கேக்குகள் பல உருவங்களுடையவைகளாயும், அழகு பொருந்தினவைகளாயுமிருக்கும். மனையாள் தன் யுத்திபுத்தியினால் முந்திரிப்பழ வற்றல் அதிகஞ் சேர்த்து பிளம் கேக்கும் (Plum Cake), எலுமிச்சந் திராவகம் (Lemon Essence) சேர்த்து எலுமிச்சங் கேக்கும் (Lemon Cake) ஆகிய பலவகைக் கேக்குகள் சுலபமாய்ச் செய்துகொள்ளலாம்.

நாலு பங்கு மாவோடு ஒரு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து, கொதிக்கிற பால் விட்டுப் பிசைந்து, பிறை ஊற்றிப் புளிக்க வைத்து, ஒரு பங்கு வெண்ணெயை உருக்கிச் சேர்த்து, திராக்ஷப்பழ வற்றலுங் கூடப்போட்டுக் கலக்கி, தயார்செய்திருக்கும் மாவை வெண்ணெய் தடவிய தகரத்தின்மேல் பன்களாக இரண்டு மூன்று அங்குலத் தூரத்திற் கொன்றாய் வரிசையாய் வைத்து பன்கள் (Buns) சுடலாம்.

185. சாக்கலேற்ற் (Chocolate) என்னும் பணிகாரம். மணல் போலிருக்கும் வெண்ணிறச் சர்க்கரை அரை வீசை எடுத்து, மெல்லிய மாவாக இடித்து, மூன்று பங்குகளாகப் பிரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; பிறகு ஒரு பங்கில் வனில்லா எசன்ஸ் (Vanilla Essence) என்ற பழவஸ்துவும், கோச்சினி (Cochini) என்ற சாய வஸ்துவும், இரண்டாம் பங்கில் கோக்கோவும் (Cocoa), மூன்றும் பங்கில் ஆமண்ட் எசன்ஸும் (Almond Essence) கலக்கவேண்டும்; அதன் பின் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவால் அவைகளை வெவ்வேறாக மூன்று களியுண்டைகளாக்கிக் கொண்டுத் தட்டையாகப் பரப்பவேண்டும்; அவசியமானால் ஜலங் கொஞ்சஞ் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். கடைசியாக, அவைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாய் மூன்று அடுக்குகளாக அடுக்கி, நமக்கு இஷ்டமான உருவங்களமைந்த துண்டுகளாக வெட்டி, சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் பரப்பி, வெயிலில் உலர்த்தி உபயோகிக்கலாம். ஒவ்வொரு துண்டிலும் மூன்று அடுக்குகளிருக்கும். இத்துண்டுகளைத் தீங்கற்ற ரேக்குக் காகிதங்களால் சுற்றி எவ்வளவு காலத்துக்கும் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

iii. பானங்கள் (Drinks).

186. எலுமிச்சம்பழ ரசபானம் (Lemonade). பன்னிரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களை அறுத்து, சாற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் பிழிந்து, தோல்களை மெல்லியதாய் அரிந்து வேறொரு பாத்திரத்தில் போட்டு, ஒரு புட்டி கொதிக்கிற ஜலத்தைத் தோல்கள்மேல் வார்த்து, எலுமிச்சஞ் சாற்றையும், அரைப்பவுன் வெள்ளைச் சர்க்கரையையும் அவைகளோடு சேர்த்து, இளங்கொதியாய்க் கொதிக்கச்செய்து, மேலாடையை எடுத்துவிட்டு, இன்னம் ஒரு புட்டி கொதிக்கிற ஜலத்தை வார்த்து, வடிகட்டி பானமாக உபயோகிக்கலாம். ஜெல்லி கொஞ்சம் சேர்த்துக்கொண்டால் பானம் மிகவும் ருசியுள்ளதாகும்.

கொதிக்கிற பாலும், சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, இலவங்கம், கிராம்பு முதலிய சம்பாரவர்க்கங்களுங் கூடச் சேர்த்து உபயோகிக்கிறதுண்டு.

187. சர்பத்து (Syrup). ஐம்பது அறுபது எலுமிச்சம் பழங்களைச் சாறு பிழிந்து, வடிகட்டி, ஒரு புதுச்சட்டியில் வார்த்து, அந்தச் சாற்றுக்கு இரு மடங்கான சர்க்கரையை அதோடு சேர்த்து, பாகாகக் காய்ச்சி, ஆறியபின் புட்டிகளில் வார்த்து வைத்துக்கொண்டு, வேண்டியபோது சுத்த ஜலத்தில் கொஞ்சம் விட்டுச் சாப்பிடலாம். இதற்கு எலுமிச்சம் சர்பத்து (Lime Syrup) என்று பெயர்.

நன்னாரிச் (Sarpasarilla) செடியை வேரோடு கொண்டு வந்து, நிழலில் உலர்த்தி, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிப் புதுப் பானையில் போட்டு, இரண்டு படி ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சி, காற்படியாகச் சுண்டி வருந் தருணத்தில் இறுத்து சர்க்கரையாவது கற்கண்டாவது சேர்த்துப் பாகாகக்காய்ச்சி, ஆறினபின் புட்டிகளில் வார்த்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம். இந்தப் பாகு நன்னாரி சர்பத்து (Sarsaparilla Syrup) என்று பெயர்.

முதல் காட்டின முறைப்படி திராட்சப்பழச் சர்பத்து, மாதுளஞ் சர்பத்து முதலியவைகளும், இரண்டாவது காட்டின முறைப்படி வல்லாரைச் சர்பத்து, தாமரைப்பூச் சர்பத்து முதலியவைகளுஞ் செய்துகொள்ளலாம். சர்பத்துகள் பாகாகக் காய்ந்து வருகையில் பன்னீர் ஊற்றுகிறதுண்டு.

188. ஐஸ் கிரீம் (Ice Cream) என்னும் பானீயம். ஒருபடி பசுமபாலெடுத்து, அதோடு பத்துப் பலம் மணல் போன்ற வெண்ணிறச் சர்க்கரை சேர்த்து, ஆடைபடா நன்றாய்க் காய்ச்சி, பன்னிரண்டு கோழி முட்டைகளின் மஞ்சள் கருவை நன்றாய் அடித்து அதில் சேர்த்து, சுண்டி வருகையில் குளிர விட்டு, மூடியும் மூடியின்மேல் கைப்பிடியுமுள்ள நீண்டொடுங்கிய தகரப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிவைத்துக் கொண்டு, நீண்டொடுங்கிய சற்று பெரிய மரத்தொட்டிக்குள் வெடியுப்பும் (Saltpetre), கறியுப்பும் (Salt), ஐஸ் என்னும் ஜலக்கட்டியும் (Ice) போட்டு, பாலேடுள்ள தகரப் பாத்திரத்தை மரத்தொட்டிக்குள் வைத்து, இதன் பிடியைப்பிடித்து வலபக்கம் இடபக்கம் அரைமணி நேரம் திருகிக்கொண்டே

யிருந்தால், உள்ளேயிருக்கும் பால் வெளியே மரத்தொட்டிக் குள்ளிருக்கும் ஜலக்கட்டி முதலியவைகளின் குளிர்ச்சியினால் கட்டிப்போய் பணிகாரம் போன்ற ஐஸ் கிரீம் என்னும் பான மாகும். இது வெயில் காலத்துக்கேற்ற சிறந்த பானமாக மதிக்கப்படுகிறது. எருமைப்பாலால் செய்யப்படுவது சீக்கி ரம் இறுகி ஐஸ் கிரீம் ஆகும். ஐஸ் கிரீமோடு எலுமிச்சை, கிச்சிலி, வெள்ளரி, வாதுமை முதலியவைகளினால் செய்யப் பட்ட வாசனைத் திராவகங்களில் ஒன்றைச்சேர்த்து அதனின் பேருக்கேற்க லெமன் ஐஸ் கிரீம் (Lemon Ice Cream), ஆரேஞ்சு ஐஸ் கிரீம் (Orange Ice Cream), மெலன் ஐஸ் கிரீம் (Melon Ice Cream), ஆல்மண்ட் ஐஸ் கிரீம் (Almond) Ice Cream) முதலிய பலவகையான ஐஸ் கிரீம்ஸ் (Ice Creams) செய்துகொள்ளலாம்.

iv. கறி மசாலை (Curry Powder.).

189. கறி மசாலை (Curry Powder). விசேஷமாய் பெரிய குடும்பங்களுக்கும் பிரயாணிகளுக்கும் பயன்படும். மசாலைத்தூள் செய்யும் முறை இதனடியில் நிறைப்பிரகாரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதைக் காண்க.

10 பங்கு கொத்தமல்லி; 5 பங்கு மிளகு வற்றல்; 2 பங்கு மஞ்சள்; மிளகு, கடுகு, சீரகம், வெந்தயம் வகைக்கு 1 பங்கு.

இவற்றில் மஞ்சளை வறுக்காமலும், மற்றவைகளைத் தனித்தனியாய் வறுத்தும், தனித்தனியாய் இடித்துத் தூளாக்கிச் சலித்து மெல்லிய தூளை வைத்துக்கொண்டு, கப்பிகளை யெல்லாம் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து மெல்லிய தூளா கும் வரை இடிக்க வேண்டும்.

ஒரு பங்கு வெள்ளைப்பூண்டு எடுத்து, நல்லெண்ணெய் தொட்டுக்கொண்டு தேய்த்துத் தோலைப் போக்கி, கல்லுரலி விட்டு ஆட்டிப் பசையாக்கி, கொத்தமல்லித்தூள் கொஞ் சஞ் சேர்த்து வெயிலில் காயவைத்து, கப்பியில்லாமல் போம்வரை இடித்துச் சலித்து மற்றெல்லாத் தூள்களோ டும் ஒன்றாகக் கலக்கவேண்டும்.

16

ஒரு பங்கு வெள்ளை உப்பெடுத்து, இடித்து, சலித்து, மற்ற தூள்களோடு நன்ருய்க் கலந்து, எல்லாத் தூள்களே யும் மறுபடியும் சலிக்கவேண்டும்.

ஒரு பங்கு காய்ந்த கருவேப்பிலேயை ஒன்ருக்கிவைத்தி ருக்கும் மசாலேத்தூளோடு கலந்து, ஒரு புட்டியில் போட்டு அடைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; மசாலேயில் உப்புங் கலந்திருப்பதால் தகர டப்பியில் போட்டு வைக்கலாகாது.

சிலர் இந்த மசாலேத்தூளோடு மூன்று நாலு பங்கு பொரித்த அரிசியையாவது, வறுத்த கடலேப் பருப்பை யாவது திரித்துச் சலித்துச் கலந்துகொள்ளுகிறதுண்டு.

ஒரு பவுன் இறைச்சிக்கு, அல்லது 5 பலம் முதல் 10 பலம் வரையுள்ள காய், கிழங்கு முதலியவைகளுக்கு ஒரு பெரிய கரண்டி (Table spoon) மசாலேத் தூள் சேர்த்து சாதாரணமாய்க் குழம்பு செய்கிற பிரகாரம் செய்யலாம். அல்லது தேங்காய்ப் பாலெடுத்து, அதில் கொஞ்சத்தை மசாலேயில் விட்டுப் பசைபோலாக்கி, வெங்காயத்தை நறுக்கிச் சேர்த்து, நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் பொரித்து, மீதியாயிருக்குந் தேங்காய்ப்பாலே இடைக் கிடை விட்டு, வேண்டிய குழம்பு அளவுக்கு ஜலஞ் சேர்த்து, கொதித்தபிறகு ஏற்கனவே அரைவாசி அவித்துவைத் திருக்கும் இறைச்சியை அல்லது காய் கிழங்கு முதலியவை களே அதில் போட்டு, சரியாய் வெந்தபிறகு அனலேத் தணித்து, போதுமான அளவு எலுமிச்சஞ் சாறு அல்லது காடியைக் குழம்பில் விட்டு, சற்று நேரத்துக்குப் பின் இறக்கி உபயோகிக்கலாம்.

காரம் அதிகமாயிருக்கவேண்டுமாஞல் மிளகு, கடுகு, சீரகம் வகைக்கு அரைப் பங்கும், மிளகுவற்றல் இரண்டு பங் கும் அதிகமாய்ச் சேர்த்து காரமான கறிமசாலே (Hot Powder) செய்துகொள்ளலாம். காரங் குறைய வேண்டு மாஞல் இப்பொருள்களின் அளவை இந்த அளவுப் பிரகாரம் குறைத்து காரமற்ற கறிமசாலே (Mild Powder) செய்துகொள்ளலாம்.

V. துரைசானி (Lady).

190. துரைசானி (A Lady). பெண் கல்வி விருத்தியாகி, ஸ்திரீகள் சர்வகலாசாலை கௌரவப்பட்டங்கள் பெறும் இக்காலத்திலே லேடி என்கிற பதம் எங்குந் தொனிக்கிறது. புகை ரதங்களிலும், டிராம்வண்டிகளிலும் துரைசானிமாருக்கென்றே நியமிக்கப்பட்ட (Reserved for Ladies) அறைகளும் ஆசனங்களுமுண்டு. கூட்டங்கள் கூடிப் பேசும் இடங்களுக்குப் போனால் பேசுகிறவர்கள் வாயில் வரும் முதல் வார்த்தை லேடிஸ் (Ladies) என்பதே. துரைமார் துரைசானிகளையே தங்களிலும் மேலாக மதித்து, அவர்களுக்கு முதலாசனங் கொடுக்கிறார்கள். நம்முடைய சகோதரிகளும் துரைசானிகளாக வேண்டுமென்கிற பேராவலால், யார் துரைசானி, யார் துரைசானியல்லவென இதன் கீழ் எடுத்துரைக்கிறோம்.

(i). துரைசானி பிறக்கும்போதே துரைசானியாய்ப் பிறந்தவளல்ல(A Lady is not born a Lady). ஒரு பெண் துரைசானியின் மகளாதலால் துரைசானியென்றுவது, துரைசானி யல்லாதவளின் மகளாதலால் துரைசானியல்லவென்றுவது சொல்வதற்கிடமில்லை. ஆனால் துரைசானியின் மகள் துரைசானியாவது இலேசெனவும், துரைசானியல்லாதவளின் மகள் துரைசானியாவது சற்று கடினம் என்றும் சொல்லத் துணிந்தோம். எப்படியானாலும் துரைசானியத்துவம் தற்செயலாய்க் கிடைக்கக்கூடிய உப குணம் (Accident) அல்லவென்பதும், அது கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதிக்க வேண்டிய தேட்டம் என்பதும் சத்தியம். இச்சத்தியம் நமது சகோதரிகளை உற்சாகப்படுத்தி, துரைசானிகளாவதற்கு ஏவும் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

(2). துரைசானி வீட்டை ஆளும் இராஜாத்தி (A Lady is a Queen of the House). லேடி என்னும் இங்கிலீஷ் பதத்துக்கே அருத்தம் சோறு பரிமாறுகிறவள் (Bread Server). குடும்ப காரியங்களை நடத்தத் தெரியாதவள் துரைசானியாவது கூடாத காரியம். சமையல் வேலையையாவது

வேறு வீட்டு வேலைகளையாவது இழிவாய் என்னுகிறவள் துரைசானி யென்னுஞ் சிறந்த பேருக்கு உரியவளல்ல. துரைசானி சுற்றவளானுல் குடும்ப நிர்வாஹ சாஸ்திரம் கற்று, அதுவே மேலான சாதன சாஸ்திரமெனத் திருஷ்டாந்தப் படுத்துவாள். அவள் கலியாணஞ் செய்தவளானுல் அவள் புருஷன் அவளைப் பார்த்து "என் இராஜாத்தி" என்று சொல்லும்படி நடப்பாள். அவள் தாயானுல் பிள்ளைகளைப் பேணி, நல்வழியில் அவர்களை நடத்துவாள். வெறுந்தாயே பிள்ளைகளுக்குப் பாக்கியம் என்ருல் துரைசானியாகிய தாயை என்னவென்று சொலலலாம்? துரைசானி யிருக்கிற வீட்டிலே இல்லாதது ஒன்றுமே இராது. புருஷனும், சகோதரரும், குமாரரும் அவளுக்காகத் தங்கள் ஜீவனையுங் கொடுப்பார்கள்.

(3). துரைசானி இன்பமான குணமுடையவள் (A Lady is Sweet Tempered). அவள உள்ளததிலிருக்குஞ் சாந்தத்தை அவள் முகம் காட்டும். அவள் இரு முகங்கள் உடையவளல்ல: வீட்டிலெப்படியோ அப்படித்தான் வெளியிலுமிருப்பாள். அவளுடைய நடை, உடை, பாவனைகளில் கூட அவள் சாந்தம் விளங்கும். எப்போதுஞ் சந்தோஷமாயிருந்து குடும்பத்தை இன்பமான குடும்பம் (Sweet Home) ஆக்குவாள். வேலைக்காரர்களுடைய குற்றங்களைக் கண்டிக்கிற விஷயத்தில் கூட அவளுடைய காருணியம் விளங்கும். வெடுவெடுப்பான குணமுடையவள் துரசானி யாகாள்.

(4). துரைசானி தன் நாவை அடக்கி ஆள்பவள் (A Lady is one who has bridled her tongue). அசுத்த வார்த்தைகள் அவள் வாயிலிருந்து புறப்படுவதில்லை. எப்போது பேசுவதென்பதும், எப்போது வாயை மூடிக்கொள்ள வேண்டுமென்பதும் அவளுக்குத் தெரியும். தன் நாவை ஞானம் விளங்கத் திறக்கிருள். கோட்சொல்லவு மாட்டாள்; கோள் கேட்கவும் மாட்டாள். அவள் முகஸ்துதி பேசுகிறதுமில்லை; முகஸ்துதி பேசுகிறவர்களால் ஏமாற்றப்படுவதுமில்லை.

(5). துரைசாணி அடக்கமுடையவள் (A Lady is Modest). அவள் மானம், நாணம் முதலிய சுகுணங்களுடையவளாதலால் தனக்கு மூத்த ஆண்களைப் பிதாவடைவாகவும், இளையவர்களைச் சகோதரர்களாகவும், மூத்த ஸ்திரீகளைத் தாய்மாராகவும், இளையவர்களைச் சகோதரிகளாகவும் மதித்து அவர்கள் மத்தியில் நடந்து கொள்வாளாகையால் சுயபுத்தியுள்ள யாராவது அவளைத் துணிவுகாரி எனச் சொல்லத் துணியார்கள். அவள் அடக்க குணம் அவள் கண்களின் மூலமாய் ஜொலித்து, அவள் பேச்சிலும் நடக்கையிலும் விளங்கும். ஆனால் தாராளமாய்ப்பேசி உறவாட வேண்டிய இடத்தில் அடக்கமுள்ளவள்போல் நடிக்கும் துர்ப்பழக்கம் அவளுக்கு இல்லை. அழகாவது, நிறமாவது, குலமாவது, நகையாவது, உடையாவது தன்னைத் துரைசாணியாக்காதென்றறிந்து இவைகள் நிமித்தம் பெருமை பாராட்டாள்.

(6). துரைசாணி நன்மனச் சாக்ஷியுடையவளாயிருந்து எல்லாவற்றிலும் யோக்கியமாயும் ஜீவிப்பாள். (A Lady has a good conscience and she lives honestly in all things). எது சரி, எது தப்பு என்பது அவளுக்குத் திட்டமாய்த் தெரியும். பொய்யை ஜென்மப் பகையாய்ப் பகைத்து உள்ளதை உள்ளதென்றும், இல்லதை இல்லதென்றும் சொல்லும் திடசித்தம் (Moral Courage) உள்ளவள். தன் சொத்தை இழக்க வேண்டியதாயிருந்தாலும் இழப்பாளே தவிர, பிறர் காற்காசுக்கும் ஆசைப்படாள். தன்னய மற்றவளாய்ப் பிறர் நயங்கருதி நடப்பாள். கொடுத்த வாக்குத் தத்தங்களை நிறைவேற்றத் தவறாள்.

(7). துரைசாணி தவறக்கூடியவளாயினும், தப்பிதத்தை உடனே திருத்திக்கொள்ளும் மனமுடையவள் (A Lady is apt to err, but ready to correct). தான் தவறக் கூடியவள் என்பதை உணர்ந்தவளாதலால் மகா ஜாக்கிரதையாய் நடந்து கொள்ளுவதல்லாமல், தப்புச்செய்த விடத்து அதை அறிக்கை செய்து விட்டுவிட வெட்கப்படாள்; மேலும், பிறர் தனக்கு விரோதமாய்ச் செய்த குற்றங்களை மன்னிக்க முந்திக்கொள்வாள்.

சுருக்கிச் சொன்னால், துரைசானி பிறரால் மதிக்கப்படத் தக்கவளும் (Respectable), பிறரை மதிக்கிறவளும் (Respectful), மற்ற ஸ்திரீகள் தன்னைப் பின்பற்றுவதற்கு நல்ல மாதிரி (Model) யானவளுமா யிருக்கிறாள்.

மனையாள் இங்கு வரும் பாடல்களையும், இதற்கு முன் அங்கங்கு வந்த பாடல்களையும் பாடக் கற்றுக்கொண்டு, தன் சகோதரி புத்திரி முதலியோருக்குங் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

இராகம்: சங்கராபரணம். ஆதிதாளம்.

பல்லவி.

துரைசானியைப் பாருங்கள்—தூதன்போலிருக்கும்
துரைசானியைப் போலாகுங்கள்.

அநுபல்லவி.

கறைதிரை யொன்றின்றி—களங்கமற்றிருக்கும்
துரைசானி தான் மாதர்க்கு மாதிரி,
துரையைப் போன்ற.— துரை.

சரணங்கள்.

1. துரைசானியத்துவம்—தானாய் வராது,
தேடிச் சம்பாதிக்குந் தேட்டம்;
துரசானி மகளும்—தன் பிறப்பினால்
துரைசானியாக மாட்டாள்;

தாழ்குலத்தாளும்

மதிப்பினால்—மதிப்படைந்து,
மாதிரியாக—மற்றோர்க்கிருந்து,

மனுஷரெல்லாம்—மகிழ்ந்துரைக்கும்
மனுஷியவள்.— துரை.

2. குடும்ப ராஜாத்தியாம்—குடும்பம் ஆள்வாள்
குடும்ப சாஸ்திரங் கற்று;
குமாரர், சகோதரர்—கருணைகூர்ந்து
கொடுப்பர் ஜீவன் அவட்காய்,
புருஷன்மாரும்;
இன்பகுணத்தால்—இன்பகுடும்பம்
அன்போடமைத்து—ஆதரிப்பவள்;
அகத்திலிருக்கும்—அழகையெல்லாம்
முகத்தில் காட்டும்.— (துரை)

3. அடக்கமுடையவள்—ஆனதால் அவள்
அடக்குவாள் தன் நாவை;
மனச்சாக்ஷியுடையாள்—மாயோக்கியவாட்டி
மற்றோர் காசுக் காசைப்படாள்;
தப்புச்செய்தாலும்
தப்பிதங்களைத்—திருத்திக்கொண்டு,
தப்பிதஞ் செய்யா—திருக்கப்பார்த்து,
மற்றோர் குற்றத்தை—மன்னிப்பதற்கு
முந்திக் கொள்கிற.— (துரை)

Paradise Lodge, 28th June 1928.

துரைசானியாகிய பாட்டி தன் பேரப்பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கும் பாட்டு.

(பாலர் நேசனே என்று துவங்கும் பாட்டின் இராகம்).

இராகம்: மோகனம். பல்லவி. ஏகதாளம்.

செல்லப் பாலரே—பாட்டி சொல்வதைக் கேளுங்கள்;
நல்ல பாலர்போல்—நன்றாய் நடக்கப் பாருங்கள்.

சரணங்கள்.

1. மெல்ல மெல்லவே—மென்மேல்—வளரப்பாருங்கள்;
வல்லவர்களாய்—நீங்கள்—வாழலாம் பூமியில்.— செல்.

2. பசிபட்டினி—இன்றி—புசிக்கப்பாருங்கள்;
சுசிகரமாய்—வாழ்ந்து—சுழற்றுங்கள் கை கால்— செல்.

3. வருஷத்துக்கோர்—உயர்—வகுப்பு மாறுங்கள்;
அருள் பெறுங்கள்—அது—ஆரம்பம் ஞானத்தின்.— செல்.

4. மனுஷர் தயை—பெற்று—மகிழ்ந்து வாழுங்கள்;
மனுஷரெல்லாம்—உங்கள்—மாம்சம் அறியுங்கள்.— செல்.

5. கடவுள் கிருபை—என்றுங்—கிடைக்கப்பாருங்கள்;
கடவுள் ஆசீர்—பெற்றால்—களித்திருக்கலாம்.— செல்.

June 9th, 1928, Y. G. BONNELL, P.B.

இராகம் : செஞ்சுருட்டி. ஆதிதாளம்.

கடவுள் இருக்கிறார்—கண்டறிய வேண்டாமோ?
கடவுள் கண்முன் வர(வில்)லையோ?—காணவில்லையோ?
இடர் தீர்க்க வர(வில்)லையோ?

தினம்தினம் உனைக் காத்து—தினமும் பேரன்பு காட்டி,
தினமும் உனைக் குட்டி—தினந் திருத்த வில்லையோ?

கடவுள் அன்பாயிருக்கிறார்—கற்றுக் கொள்ளப்பார்;
கடவுள் நீதிபார் விடார்.

Cuddalore, New Town,
30th September 1927. Y. G. BONNELL, P. B.

முற்றிற்று.

77496

PARADISE BIRD'S PUBLICATIONS.

Series	No.	Name of Books.		Rs.
Second	6.	Domestic Economy, Tamil	...	1
Second	7.	First Book, Tamil	...	0
Second	8.	Domestic Hygiene, Tamil	...	0
Second	10.	**Lord's** Cash Book, Tamil	...	0
Third	11.	My Conception of a Lady, English	...	0
Third	12.	My Conception of a Gentleman, English		0
Third	13.	Paradise within the Thorn Hedge, Tamil.		0
Third	15.	Hero who conquered the Devil, Tamil	...	0
Fourth	18.	Domestic Medical Science, Tamil	...	0
Fourth	19.	Domestic Temperance Science, Tamil	...	0
Fourth	20.	Rai Bahadur Gnaniyar Nadar, English	...	0
Fifth	22.	Missing Rib, Tamil	...	0
Fifth	23.	Septenary Fruits of the Cross, Tamil	...	0
Fifth	24.	History of India, Tamil	...	0
Fifth	25.	Civics, Tamil	...	0
Sixth	27.	Geography, Tamil	...	0
Sixth	28.	Sweet Scented Garland, Tamil	..	0
Sixth	29.	An Epistle of Y. G. Bonnell, P.B. to Old Pupils and Friends, English	...	0
Sixth	30.	Celestial Songs, Parts I & II, Telugu	...	0
Sixth	31.	Celestial Songs, Parts III & IV, Tamil	...	0
Sixth	32.	An Evangelist's Javelin, Tamil	...	0
Seventh	33.	Celestial Songs, Part V, Tamil	...	0
Seventh	34.	Geography for 3rd & 4th Standards, Tamil		0
Seventh	35.	Second Book, Direct Method, Tamil	...	0
Seventh	36.	Third Book, Direct Method, Tamil	...	0
Seventh	37.	Geography for Fifth Standard, Tamil	...	0
Seventh	38 & 39	Celestial Songs, Part VI, Tamil	...	0
Eighth	40.	Celestial Songs, Part VII, Tamil	...	0
Eighth	41.	Fourth Book, Direct Method, Tamil	...	0
Eighth	42.	Grammar, Direct Method, Tamil,	...	0
Eighth	43.	Fifth Book, Direct Method ,,	...	0
Eighth	44.	Donatios the Boy Preaeher, English	...	0
Eighth	45.	Paradise Bird's Pet Bird, English	...	0

Y. G. BONNELL, P. B.,

Paradise Lodge, Rayapuram,

MADRAS.