V. S. மாரியப்பன்

ஆரோக்கிய வழி

மகாத்மா காந்தி
எழுதியது

11119

விலை ரூபா 1-8-0.

T. விஸ்வநாதன் வெளியிட்டது.
ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை.
1944.

(காபிரைட்)

11119

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் — பக்கம்.

முன்னுரை — iii

முதல் பாகம்

1. ஆரோக்கிய மென்றால் என்ன? — 1
2. மனிதனுடைய உடல் — 3
3. வாயு — 7
4. நீர் — 19
5. உணவு — 24
6. ஆகாரத்தின் அளவு — 53
7. கஸரத்து — 58
8. உடுப்பு — 64
9. இல்லறத்தில் இச்சை யடக்கம் — 70

இரண்டாவது பாகம்

சில சுலபமான சிகித்ஸைகள்

1. வாயு சிகித்ஸை — 83
2. ஜல சிகித்ஸை — 85
3. மண்ணின் உபயோகம் — 95
4. ஜ்வரம் — 98
5. மலபந்தம், வயிற்றுக்கடுப்பு, சீதபேதி, மூலம் — 102
6. தொத்து நோய்கள்—பெரியம்மை — 105
7. மற்ற தொத்து வியாதிகள் — 113
8. பிரஸவம் — 118
9. குழந்தையைப் பாதுகாத்தல் — 122
10. சில அபாய சம்பவங்கள்—முழுகிப்போதல் — 127
11. ,, நெருப்பு சுட்ட புண் — 130
12. ,, பாம்புக் கடி — 132
13. ,, தேள் கொட்டு — 136
14. முடிவுரை — 137

முன்னுரை

சென்ற இருபது வருஷங்களுக் கதிகமாக சரீர ஆரோக்கியமென்ற விஷயத்தைப்பற்றி நான் விசேஷக் கவனம் செலுத்தி வந்திருக்கிறேன். நான் இங்கிலாந்தில் இருந்தபொழுது எனக்கு வேண்டிய ஆகாரத்திற்கும் பானத்திற்கும் சொந்தமாக ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவேண்டி யிருந்தது; ஆகையால் என்னுடைய அனுபவம் முற்றிலும் நம்பத்தகுந்ததே யாகும். அந்த அநுபவத்திலிருந்து சில தீர்மானமான முடிவுகளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். வாசகர்களின் நன்மையை உத்தேசித்து அந்த முடிவுகளை எழுதுகிறேன்.

"வெள்ளம் வருகிறதற்குமுன் அணை போடவேண்டும்" என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும்; நம்முடைய அறியாமையினாலும் அஜாக்கிரதையினாலும் வியாதியை உண்டுபண்ணிக்கொண்டு பிறகு அதை நிவர்த்தி செய்துகொள்வதைவிட, சுக வாழ்விற்கான விதிகளின்படி நடந்து வியாதி வராமற் செய்துகொள்ளுவது சுலபமான காரியமாகவும், சரியான காரியமாகவு மிருக்கிறது. ஆகையால் சுக வாழ்விற்கான விதிகளைப் புத்தியுள்ள ஒவ்வொரு மனிதனும் அறிந்து கொள்ளக் கடமைப்பட்டிருக்கிறான்; அந்த விதிகளைச் சொல்லவே இந்நூலை எழுதுகிறேன். சில சாதாரண வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்யும் வழிகளையும் குறிப்பிடுவேன்.

"சொர்க்கத்தை நரகமாக்கி விடுவதும் மனதுதான், நரகத்தை சொர்க்கமாகிவிடுவதும் மனதுதான்" என்று கவிஞர் மில்டன் சொல்லி யிருக்கிறார். ஆகையால் சொர்க்கம் என்பது ஆகாயத்தில் எங்கேயோ இல்லை; நரகமென்பது பாதாளத்தில் எங்கேயோ இல்லை; இதே அபிப்பிராயத்தை வடமொழியிலும்,

"மந எவம் மனுஷ்யாணாம் காரணம் பந்த மோக்ஷ யோ:"

என்று சொல்லி யிருக்கிறார்கள். அதாவது மனிதன் பந்தமுள்ளவனாக யிருப்பதும், அதிலிருந்து சுதந்திரம் அடைந்தவனா யிருப்பதும், அவனுடைய மனதைப் பொறுத்திருக்

கிறது. எனவே ஒரு மனிதன் ஆரோக்கிய முள்ளவனுகவோ அல்லது ஆரோக்கிய மற்றவனுகவோ இருப்பது அவனைப் பொறுத்த விஷயமென்பது நிச்சயம். வியாதிக்குக் காரணம் நம்முடைய செய்கைகள் மாத்திரமல்ல; நமது எண்ணங்களும் அதற்குக் காரணமாகும். வைசூரி, வாந்திபேதி, பிளேக் முதலிய வியாதிகளினுல் சாகிறவர்களைவிட அந்த வியாதிகளுக்குப் பயந்துகொண்டு சாகிறவர்கள் அதிகம் என்று ஒரு மகா வைத்தியர் சொல்லியிருப்பது மிகவும் சரியே. 'கோழைகள் கோடிதரம் சாவார்கள்' என்ற முதுமொழியும் சரியானதே.

வியாதியின் மூலகாரணங்களில் அறியாமை ஒன்று. நம்முடைய அறியாமையினுல் வெகு சாதாரண வியாதிகளையும் பற்றி அடிக்கடி நமக்குப் புத்தித் தடுமாற்ற மேற்பட்டு விடுகிறதுடன், சௌக்கியமடையவேண்டு மென்ற கவலை மேலோங்கி, வியாதியை அதிகமாக்கிக் கொள்ளுகிருேம். தேக ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய சாமான்ய விதிகளும் நமக்குத் தெரியாததால், விபரீதமான நிவர்த்தி மார்க்கங்களை அனுஷ்டிக்கிருேம்; அல்லது வைத்தியனென்று சொல்லிக் கொள்ளும் எவனிடத்திலும் சரீரத்தை ஒப்படைத்து விடுகிருேம். வெகு தூரத்திலுள்ள விஷயங்களைவிடச் சமீபத்திலுள்ள விஷயங்களைப்பற்றி நமக்குள்ள அறிவு வெகு அற்பமாக இருப்பது ஆச்சரியமேயாயினும் அது உண்மையே. நம்முடைய கிராமத்தைப்பற்றி நமக்கு ஒன்றுமே தெரியாதாயினும், இங்கிலாந்திலுள்ள நதிகளையும் மலைகளையும் நெட்டுருவாகச் சொல்லுகிருேம்! ஆகாயத்திலுள்ள நட்சத்திரங்களின் பெயர்களை வெகு சிரமப்பட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுகிருேம். ஆனுல் நமது வீட்டிலுள்ள சாமான்களின் பெயர்களைத் தெரிந்து கொள்ளுகிருே மில்லை. இயற்கையின் மகோன்னதமான காட்சிகள் நமது கண்களுக் கெதிரிலிருப்பதைச் சிறிதும் கவனியாமல், நாடகக் கொட்டகைகளில் காணப்படும் ஆபாசங்களைப் பார்க்க வெகுவாக ஆசைப்படுகிருேம். அதுபோல், நமது சரீரம் எப்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதென்பதையாவது, எலும்புகளும், தசைகளும் எப்படி

வளருகின்றன என்பதையாவது, இரத்தம் எப்படி சரீர மெங்கும் ஓடுகிறதென்பதையாவது, எப்படி அது அசுத்தப் படுகிற தென்பதையாவது, கெட்ட எண்ணங்களும், காமம், லோபம் முதலிய உட்பகைகளும் எப்படி நம்மைப் பாதிக் கின்றன என்பதையாவது, சரீர மிளைப்பாறிக் கொண்டிருக் கையில் மனதானது அளவற்ற தூரத்திலும் அளவற்ற காலத்திலும் எப்படி சஞ்சரிக்கிற தென்பதையாவது நாம் அறிந்து கொள்ளாம லிருப்பதைப் பற்றி வெட்கப்படுகிற தில்லை. நம்முடைய சரீரத்துக்கும் நமக்கும் நெருங்கிய சம்பந்த மிருப்பதுபோல் நமக்கும் வேறு எதற்கும் நெருங் கிய சம்பந்தமில்லை; ஆயினும் நம்முடைய சரீரத்தைப் பற்றி நாம் அறிவிலிகளா யிருக்கிறோம்! அசிரத்தையாக இருக் கின்றோம்!

இந்த அசிரத்தையை ஒழிக்க வேண்டியது நம்முடைய கடமை யல்லவா? தன் சரீரத்தைப் பற்றிய முக்கியமான விஷயங்களையாவது தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது தன்னு டைய கடமை என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். இந்தப் படிப்பைப் பள்ளிக்கூடங்களில் கட்டாயமாகக் கற் பிக்க வேண்டும். நெருப்பு சுட்டு விட்டாலாவது அற்பக் காயம் பட்டுவிட்டாலாவது என்ன செய்கிறதென்று நமக் குத் தெரிவதில்லை; காலில் ஒரு முள் தைத்து விட்டால் என்ன செய்கிறதென்று தெரியாமல் விழிக்கிறோம்; சாதாரண பாம்பொன்று கடித்து விட்டால் நடுநடுங்கிப் போகிறோம்; இவ்விஷயங்களைப் பற்றி நாம் எவ்வளவு அறி வீனர்களாக இருக்கிறோமென்பதை யோசித்துப் பார்த்தால், வெட்கத்தினால் தலை குனிய வேண்டி யிருக்கிறது. சாதாரண மனிதர்கள் இவ்விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடியா தென்பது தப்பிதமாகும். தெரிந்து கொள்ள இஷ்டப்படு கிறவர்களை உத்தேசித்தே இந்நூலை எழுதுகிறேன்.

தேக ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி எழுதியுள்ளவர்கள் வெவ்வேறான கொள்கைகளைச் சொல்லி யிருப்பதால், அப் புத்தகங்களைப் படிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய மனத் தடுமாற் றத்தி லிருந்து இந்நூலைப் படிப்போர் தப்பித்துக் கொள்ள

லாம், ஒரு உதாரணங் கூறுகிறேன். சில சந்தர்ப்பங்களில் வெந்நீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்று ஒருவரும், அதே சந்தர்ப்பங்களில் குளிர்ந்த நீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்று இன்னொருவரும் கூறி யிருக்கிறார்கள். இம்மாதிரி மாறுபாடான அபிப்பிராயங்களை நான் வெகு ஜாக்கிரதையுடன் ஆராய்ந்து பார்த்திருப்பதால், என்னுடைய அபிப்பிராயங்களை இந்நூலை வாசிக்கிறவர்கள் நம்பலாம்.

அற்ப வியாதிகளுக்கும் வைத்தியரைக் கூப்பிடுவது நமக்கு வழக்கமாகி விட்டது. சரியான வைத்தியர் அகப்படாத பொழுது, வைத்தியம் தெரியுமென்று பாசாங்கு செய்கிறவர்களுடைய யோசனையைக் கேட்டு அதன்படி நடக்கிறோம். மருந்தின்றி ஒரு வியாதியையும் சொஸ்தம் செய்ய முடியாதென்று நமக்கொரு பிரமை இருந்து வருகிறது. இந்தப் பிரமையினால் மனுஷ்ய ஜாதிக்கு ஏற்பட்டிருக்கிற கேடு வேறு எதனாலும் ஏற்படவில்லை. வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியது அவசியமே; ஆனால் மருந்தினால் அவை நிவர்த்தி செய்யப்படுகிறதில்லை. மருந்துகளால் உபயோக மிராதிருப்பதுடன், அவற்றால் கேடும் விளைகிறது. வீட்டில் சேர்ந்துள்ள அசுத்தங்களை மூடி வைக்கிறதைப்போல், வியாதியுள்ள ஒரு மனிதன் மருந்து சாப்பிடுகிறதும் மூடத்தனமான காரியமாகும். அசுத்தத்தை எவ்வளவு மூடி வைக்கிறோமோ அவ்வளவு அது அழுகிக்கொண்டே போகுமன்றோ! மனிதசரீரத்தின் சுபாவமும் அப்படியே. சரீரத்தில் எங்கேயோ அசுத்தம் சேர்ந்திருக்கிறதென்று வியாதியானது எச்சரிக்கை செய்கிறது. மருந்தைச் சாப்பிட்டு அந்த அசுத்தத்தை மூடி வைப்பதை விட, சுபாவமாக அது வெளிப்படும்படி விட்டு விடுவது உசிதமான காரியமாகும். ஆகையால் சுபாவமாக நடக்கக்கூடிய வேலை நடைபெறாமலே மருந்து சாப்பிட்டு நாம் தடுக்கிறோம். சுபாவமாக ஏற்படும் நிவர்த்தி துரிதப்படும்படி நாம் செய்யக் கூடுமென்பது நமக்கு நினைவி லிருக்கிறதில்லை. சரீரத்தில் அசுத்தம் மேலும் மேலும் சேராமல்

செய்யும் வன்மை உண்ணா விரதத்திற்கு உண்டு. அசுத்த மானது வியர்வை ரூபமாக வெளிப்படும்படி, திறந்த வெளியில் வியாயாமம் (அதாவது கசரத்து அல்லது தேகப் பயிற்சி) செய்யலாம். மனதை அடக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது.

ஒரு மருந்துப் புட்டி ஒரு வீட்டிற்குள் மெதுவாக நுழைந்து விட்டால், மறுபடியும் வெளியே போகிற உத்தேசம் அதற்கில்லை என்பதும், மேலும் மேலும் இதரப் புட்டிகளையும் உள்ளே அழைத்துக்கொள்ளும் குணம் அதனிட மிருக்கிற தென்பதும் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். வெகு பக்தி சிரத்தையுடன் மருந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தும், சில மனிதர்கள் ஆயுள் கால முழுமையும் ஏதேனும் ஒரு வியாதியால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். இன்று இந்த வைத்தியனிடத்திலும், நாளை அந்த வைத்தியனிடத்திலும் அவர்கள் மருந்து சாப்பிட்ட வண்ணமாக இருக்கிறார்கள். தங்களுடைய ரோகத்தை முற்றிலும் சொஸ்தம் செய்து விடக் கூடிய ஒரு வைத்தியனைத் தேடுவதிலேயே அவர்கள் ஆயுளைக் கழித்து விடுகிறார்கள். அம்மாதிரி வைத்தியனோ அகப்படுவதுமில்லை. சிறிது காலம் இந்தியாவி லிருந்தவ ராகிய காலஞ்சென்ற ஜஸ்டிஸ் ஸ்டீபன் சொன்னதுபோல், குணங்கள் அறியப்படாத சரக்குகளைச் சுபாவ மறியப் படாத சரீரங்களுக்குள் வைத்தியர் புக விடுவது ஆச்சரிய மாக விருக்கிறது. வைத்திய "சாஸ்திரம்" வெறும் யூகமே என்று ஸர் ஆஸ்டீலி கூப்பர் ஒப்புக்கொள்கிறார். வியாதிகளால் சாகிறவர்களைவிட மருந்துகளால் சாகிறவர்கள் அதிகமென்று டாக்டர் பேக்கரும் டாக்டர் பிராங்கும் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். யுத்தம், பஞ்சம், தொத்து நோய் முதலியவைகளால் இறந்திருக்கிறவர்களைவிட மருந்தினால் இறந்திருக்கிறவர்கள் அதிகமென்று டாக்டர் மேஸன் குட் என்பவர் சொல்லுகிறார்.

இன்னொரு விஷயத்தை உங்களுடைய அநுபவத்தில் தெரிந்துகொண் டிருக்கலாம்; ஒரு இடத்தில் வைத்தியர்கள் அதிகப்பட்டால், அங்கு வியாதிகளும் அதிகமாகின்றன.

மருந்துகளுக்கும் கிராக்கி மிதமிஞ்சி அதிகமாகி விட்டதால், வேறு எந்த சரக்கையும்பற்றி விளம்பரம் கிடைக்காத சாதாரண பத்திரிகைக்கும் மருந்துகளைப்பற்றிய விளம்பரம் கிடைக்குமென்பது நிச்சயம். சொந்தக்காரர் தவிர மற்றவர்கள் செய்யக்கூடாதென்று சில மருந்துகள் 'பேட்டண்டு' செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அத்தகைய மருந்துகளைப்பற்றி சமீபத்தில் வெளியான ஒரு புத்தகத்தைப் படித்தேன். நாம் இரண்டு ரூபாய் முதல் ஐந்து ரூபாய் வரையில் கொடுத்து வாங்குகிற சில பழ உப்புகள், ஸிரப்புகள் முதலியவை காலணு முதல் ஒரு அணுவுக்குள் அவைகளைச் செய்கிறவர்களுக்கு அடக்கமாகின்றன என்று அப் புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அப்படி யிருக்கையில், அவைகளைச் செய்யும் முறை ரகசியமாகக் காப்பாற்றப்படுவது ஆச்சரியமல்ல.

ஆகையால், இந்தப் புத்தகத்தைப் படிப்பவர்கள் வைத்தியர்களின் உதவியைத் தேட அவசியமேயில்லை என்று நான் உறுதி கூறுகிறேன். ஆயினும் மருந்துகளையும் வைத்தியர்களையும் முற்றிலும் நிறுத்திவிட இஷ்டப்படாதவர்களுக்கு ஒரு யோசனை சொல்லுகிறேன்; அதென்னவெனில், கூடுமான வரையில் பொறுமையுடன் இருங்கள். வைத்தியர்களைத் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள். ஆனல் ஒரு வைத்தியரைக் கூப்பிடவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டுவிட்டால், நல்ல வைத்தியர் ஒருவரைப் பிடியுங்கள்; பிறகு அவர் சொல்லுகிறபடியே செய்யுங்கள்; வேறு ஒரு வைத்தியரைக் கூப்பிடும்படி அவர் சொன்னலொழிய இன்னொருவரை அழைத்துக்கொண்டு வந்துவிடாதீர்கள். ஆனல் உங்களுடைய வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்வதானது எந்த வைத்தியனுடைய கையிலுமில்லை என்பதைக் கெட்டியாக முடிந்து கொள்ளுங்கள்.

மோகன்தாஸ் கரம்சந்திர காந்தி.

ஆரோக்கிய வழி

அத்தியாயம்—I

ஆரோக்கியமென்றால் என்ன ?

எந்த மனிதன் நன்றாகச் சாப்பிட்டுக்கொண்டும் நடமாடிக்கொண்டும் வைத்தியனிடம் போகாமலு மிருக்கிறானோ அவன் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாய் சாதாரணமாக ஜனங்கள் கருதுகிறார்கள் ஆனால் இந்த எண்ணம் தப்பென்பது சிறிது யோசனை செய்து பார்த்தால் தெரியும். நன்றாகச் சாப்பிட்டுக்கொண்டும் நடமாடிக்கொண்டு மிருக்கிறவர்களுள் எத்தனையோ பேர்கள் வியாதியஸ்தர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஆரோக்கியமான நிலைமையிலிருக்கிறார்களா, அல்லவா என்று யோசித்துப் பார்க்காத காரணத்தினாலேயே தாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக அவர்கள் பிரமை கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உண்மை என்னவெனில், முற்றிலும் ஆரோக்கியமான நிலைமையி லுள்ளவர்கள் இந்த விசாலமான பூமியிலேயே அகப்படுவது கஷ்டம்.

எவனுடைய புத்தியும், சரீரமும் நல்ல ஸ்திதியி லிருக்கின்றனவோ அவன்தான் ஆரோக்கியமான நிலைமையிலிருக்கிறான் என்று ஒருவர் சொல்லி யிருக்கிறார். அதுதான் சரி. புத்தியும் சரீரமும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய சம்பந்தமுள்ளவைகளாக இருப்பதால், அவைகளில் எது கெட்டுப் போனாலும், மற்றதும் கெட்டுப்போய்விடும். ரோஜா மலரை ஒரு உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அதனுடைய

நிறத்திற்கும் வாசனைக்கும் என்ன சம்பந்த மிருக்கிறதோ அதே சம்பந்தம் சரீரத்திற்கும் புத்திக்கும் (அல்லது ஆத்மா விற்கும்) இருக்கிறது. காகிதத்தினல் செய்யப்பட்ட ரோஜாப்பூ உண்மையான ரோஜா மலருக்கு நிகரானது என்று ஒருவரும் நினைக்கிறதில்லை என்? மலரின் ஸார மாகிய வாசனையை காகிதப் புஷ்பத்தில் உண்டுபண்ண முடியவில்லை. அதுபோல் திட சரீரியாக இருக்கிற ஒருவனைக் காட்டிலும், நல்ல புத்தியும், உத்தம குணமு முள்ளவனை நாம் நம்மை அறியாமலே மதிக்கிறோம். சரீரம், ஆத்மா ஆகிய இரண்டும் முக்கியந்தான்; ஆனல் முந்தினதைவிடப் பிந்தினது அதிக முக்கியமானது. எவனொருவனுடைய நடத்தையானது பரிசுத்தமானதாக இல்லையோ அவன் ஆரோக்கியமாக இருப்பவன் என்று சொல்ல முடியாது. எந்த சரீரத்தில் புத்தியானது கெட்டுப் போயிருக்கிறதோ அந்தச் சரீரம் கெட்டுப்போகாம லிருக்க முடியாது. ஆகை யால் ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் பரிசுத்தமான நடத் தையே. கெட்ட எண்ணங்களும் காமக் குரோதங்களும் வியாதியின் வெவ்வேறு ரூபங்களே. இவ்விதமாகப் பார்த் தால், எவனுடைய சரீரம் நன்றாக அமைந்து, பற்களும், கண்களும், காதுகளும் நல்ல நிலைமையி லிருக்கின்றனவோ, மூக்கில் அசுத்த வஸ்து இல்லையோ, தோலின் வழியாக வியர்வை தாராளமாக வெளிப்படுவதுடன் துர்நாற்ற மில் லையோ, கைகளும் கால்களும் தங்களுடைய வேலைகளைச் சரி யாகச் செய்கின்றனவோ, சரீரம் அதிகம் கொழுத்தாவது அதிகம் ஒல்லியாகவாவது இல்லையோ, புத்தியும் இந்திரியங் களும் எப்பொழுதும் அவன் வசத்தி லிருக்கின்றனவோ அவன்தான் ஆரோக்கியவான் என்று சொல்லத் தகுந்த வன். அம்மாதிரியான ஆரோக்கியத்தை அடைவது வெகு கஷ்டமான காரியம். ஒரு சமயம் அதை அடைந்து விட்டா

லும், அது போய்விடாமல் காப்பாற்றுவது அதனிலும் கஷ்டமான காரியம். நாம் ஆரோக்கிய முடையவர்களாக இராதிருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம் நமது பெற்ருேர் களே. பெற்ருேர்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்தால் குழந்தை கள் எல்லா விஷயங்களிலும் அவர்களைவிடச் சிறந்தவர்க ளாக இருப்பார்கள் என்று மகா புத்திமான் ஒருவர் சொல்லியிருக்கிருர். பூரண ஆரோக்கிய முள்ளவன் மரணத் திற்குப் பயப்படக் காரணமேயில்லை. மரணத்தை நினைத்து நாம் திகிலடைவதிலிருந்து, பூரணமான ஆரோக்கியம் நம் மிடமில்லை என்று தெரிகிறது. அப்படிப்பட்ட பூரண ஆரோக்கியத்தை எப்படி அடையக் கூடுமென்பதையும். அதை அடைந்த பிறகு அது நம்மை விட்டுப் போகாமல் எப்பொழுது மிருக்கும்படி எப்படி காப்பாற்றக் கூடுமென் பதையும் இனிக் கவனிப்போம்.

அத்தியாயம்—2

மனிதனுடைய உடல்

இந்த உலகம் (நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாசம்) என்ற பஞ்ச பூதங்களால் அமைந்திருக்கிறது. நமது உட லும் அப்படித்தான் அமைந்திருக்கிறது. உடல் என்பது ஒரு சிறு உலகம். ஆகையால் சுத்த மண், சுத்த நீர், சுத்த நெருப்பு, அல்லது சூரிய வெளிச்சம், சுத்த வாயு, திறந்த வெளி ஆகிய பூதங்கள் சரியான அளவுப்படி சரீரத்திற்கு அவசியமாக இருக்கின்றன. இவைகளில் ஏதாவது தன் னுடைய அளவில் குறையுமாளுல், சரீரத்தில் வியாதி உண்டாகிறது.

சரீரமானது தோல், எலும்பு, சதை, ரத்தம் ஆகியவைகளின் சேர்க்கையாக இருக்கிறது. எலும்புகளால்தான் சரீரத்தில் கூடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அவை யில்லாமல், நாம் நிமிர்ந்து நிற்கவாவது நடமாடவாவது முடியாது. சரீரத்தில் மிருதுவாகவுள்ள பாகங்கள் எலும்புகளால் காக்கப்படுகின்றன. மண்டை ஓடானது மூளையையும், மார்பெலும்புகள் இருதயத்தையும் சுவாஸப் பைகளையும் காக்கின்றன. மனிதனுடைய சரீரத்தில் 238 எலும்புகள் இருப்பதாக வைத்தியர்கள் கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள். எலும்புகளில் வெளிப்புறம் கடினமாக இருப்பதாயினும், உட்புறம் மிருதுவாகவும் பொத்தலாகவு மிருக்கிறது. இரண்டு எலும்புகள் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிற இடங்களில் அவைகளின் மேல் ஒரு ஜவ்வு படர்ந்திருக்கிறது. அந்த ஜவ்வை மிருதுவான எலும்பென்றே சொல்லலாம். பற்களும் எலும்புகளாகத்தான் எண்ணப்பட வேண்டும். குழந்தையின் ஆறுவது மாதத்தினின்று 2, 2½-வயது வரையில், 'பால் பற்கள் என்பன முளைத்து' விழுந்து போகும். 5-வது வயதுக்குப் பின்புதான் நிலையான பற்கள் முளைக்கின்றன. 25-வது வயதிற்குள் பல் வரிசைகள் சரியாகி விடுகின்றன. கடைவாய்ப் பற்கள் கடைசியில் உண்டாவன.

சில இடங்களில் சதையைத் தொட்டுப் பார்த்தால் அது கெட்டியாகவும் நீண்டு சுருங்கக் கூடியதாகவு மிருக்கிறது. இந்தச் சதைக்குத் தசைநார் என்று பெயர். நாம் கைகளை நீட்டி மடக்கவும், தாழ்வாய்க்கட்டையை அசைக்கவும், கண்களை மூடித் திறக்கவும் கூடியவர்களா யிருப்பதற்குத் தசை நார்கள்தான் காரணம் தசை நார்களினால்தான் அவயவங்கள் இயங்குகின்றன.

நமது உடலில் அதி முக்கியமான உறுப்பு வயிறுதான். ஒரே ஒரு க்ஷண நேரம் வயிறு தன்னுடைய வேலையை நிறுத்தி விடுமாயின், சரீரத்திற்கு ஆபத்து வந்து விடும், ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்து சரீரத்தைப் போஷிக்க வேண்டியது வயிற்றிற்கேற்பட்ட வேலை. ரயில் பாதையில் புகை வண்டிக்கும், அத்துடன் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிற மற்ற வண்டிகளுக்கும் என்ன சம்பந்த மிருக்கிறதோ அதே சம்பந்தந்தான் வயிற்றுக்கும் உடலுக்கு மிருக்கிறது. வயிற்றில் உற்பத்தியாகிற பித்த நீரானது ஆகாரத்திலுள்ள சத்துக்களைச் சரீரத்துடன் ஐக்கியம் செய்ய உதவி செய்கிறது; ஆகாரத்தின் சத்தை எடுத்த பின்னர் பாக்கியுள்ள கழிவானது குடல் வழியாக மூத்திரமாகவும், மலமாகவும் வெளிப்படுத்தப் படுகிறது. வயிற்றுப் பையினுடைய இடது புறத்தில் நுரை ஈரலிருக்கிறது; வலது புறத்தில் ஈரலிருக்கிறது. அந்த ஈரலானது ரத்தத்தை சுத்தி செய்வதுடன், ஜீரணத்திற்கு அவசியமான பித்த நீரையும் உற்பத்தி செய்கிறது.

மார்பெலும்புகளாலாகிய கூட்டிற்குள் இருதயமும் சுவாசப் பைகளு மிருக்கின்றன. சுவாசப் பைகளுக்கு இடையில் சிறிது இடது புறத்திலேயே இருதயம் இருக்கின்றது. ஐந்தாவது மார்பெலும்புக்கும் ஆறுவது மார்பெலும்புக்கு மிடையில் இருதயம் அடித்துக்கொள்வது தொட்டுப் பார்த்தால் தெரியும். சுவாசப் பைகள் சுவாசக் குழலுடன் சம்பந்தப் படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. நாம் முதலில் வழியாக உள்ளே இழுக்கும் வாயுவானது சுவாசக்குழாய் மூலமாகச் சுவாசப் பைகளுக்குப் போய் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்கிறது. வாயினால் மூச்சை விட்டு மூச்சை இழுக்காமல், மூக்கினால் மட்டும் சுவாசிக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

சரீரத்தின் வேலைகள் யாவும் இரத்த ஓட்டத்தைப் பொறுத்திருக்கின்றன; இரத்தந்தான் சரீரத்தைப் போஷிக்கிறது. ஆகாரத்திலுள்ள சத்தை இரத்தமானது கிரகித்துக் கொண்டு, கழிவுகளைக் குடல் மூலமாக வெளிப்படுத்தி சரீரம், சூடாக இருக்கும்படி செய்கிறது. ஓய்வின்றி இரத்தமானது சரீர முழுமையிலும்—செவ்விரத்தக் குழாய்களிலும் (சுத்த இரத்தக் குழாய்களிலும்) கரு இரத்தக் குழாய்களிலும் (அசுத்த இரத்தக் குழாய்களிலும்) ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. நாடி அடித்துக் கொள்வதானது இரத்த ஓட்டத்தினால்தான். சாதாரண மனிதனுடைய நாடியானது ஒரு நிமிஷத்தில் 75 தடவை அடிக்கிறது. குழந்தைகளின் நாடி அதனினும் விரைவாகவும், கிழவர்களின் நாடியானது அதனினும் மெதுவாகவும் அடிக்கிறது.

இரத்தம் சுத்தமாக இருப்பதற்கு முக்கியமான காரண கர்த்தா வாயுவே. ஒரு தடவை தேகமெங்கும் சுற்றி விட்டு இரத்தமானது சுவாசப் பைகளுக்குத் திரும்பி வரும் பொழுது, அது அசுத்தமாகவும் விஷத் தன்மை யுள்ளதாகவு மிருக்கிறது. நாம் உள்ளே இழுக்கும் சுவாசத்திலுள்ள பிராண வாயு இந்த அசுத்த இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கி அதனுடன் ஐக்கியப்பட்டுப் போகிறது; சுவாசத்திலுள்ள நைட்ரோஜன் என்ற அபான வாயுவானது இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைக் கிரகித்துக்கொண்டு வெளியே வந்து விடுகிறது. இந்த வேலையானது ஓய்வின்றி நடந்து கொண்டே இருக்கிறது. சரீரத்தில் முக்கியமான ஒரு வேலையை வாயு செய்யவேண்டி யிருப்பதால், அதைப்பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் விவரமாகச் சொல்லுகிறேன்.

அத்தியாயம்—3

வாயு

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு வாயுவும், ஜலமும், ஆகாரமும் இன்றியமையாதவை. அவற்றுள் வாயு மிக முக்கியமானது; ஆகையாற்றான் அது எல்லோருக்கும் இனமாகக் கிடைக்கும்படி கடவுள் அதை ஏராளமாகப் படைத்திருக்கிறார். ஆனால் நவ நாகரிகத்தின் பலனாக சுத்த ஆகாயத்திற்காகவும் நாம் பணச் செலவு செய்யவேண்டி இருக்கிறது; சுத்த ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவதற்காக நாம் பட்டணங்களுக்கு வெளியே போகவேண்டி இருக்கிறது; அதற்குப் பணம் செலவாகிறது. பம்பாய்க்கு அருகிலுள்ள மதிரான், மலபார் குன்று என்ற இடங்களிலுள்ள வாயுவைச் சுவாசிப்பதால், பம்பாய் வாசிகளின் தேக ஆரோக்கியம் விருத்தியாகிறதென்பது பிரத்தியட்ச அநுபவம்; அந்த இடங்களுக்குப் பணமின்றி எப்படி போகக்கூடும்? ஆகையினால் சுத்த வாயு முற்காலத்தில் இனமாகக் கிடைத்து வந்ததுபோல் இந்தக் காலத்திலும் கிடைப்பதாகச் சொல்லக் கூடவில்லை.

சுத்த ஆகாயம் இனமாகக் கிடைத்தாலும் சரி காசுக்குக் கிடைத்தாலும் சரி அதின்றி நாம் உயிர் வாழ முடியாதென்பது நிச்சயம். இரத்தமானது சரீர முழுமையும் சுற்றி சுவாசப் பைகளுக்குப் போய் சுத்தி பெற்று மறுபடியும் சுற்றப் புறப்படுகிறதென்று ஏற்கெனவே நமக்குத்தெரியும். அசுத்த வாயுவை நாம் சுவாசத்தினால் வெளிப்படுத்தி, வெளியிலிருந்து பிராண வாயுவை உட்கொள்ளுகிறோம். அது இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்கிறது. இவ்வாறு மூச்சை

உள்ளே இழுப்பதும் வெளியே விடுவதுமாகிய வேலை சதா காலமும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. பிராணிகள் உயிருடன் இருப்பது அதையே பொறுத்திருக்கிறது. தண்ணீரில் முழுகி இழுக்கும்பொழுது, அசுத்த வாயுவை வெளிப்படுத்தவும் சுத்த வாயுவை உட்கொள்ளவு முடியாமலுமிருப்பதால்தான் மனிதர் இறந்து போகின்றனர். முத்துச் சிப்பி முதலிய கடல் செல்வங்களை எடுப்பதற்காக மூழ்குகிறவர்கள், "முழுக்கு-மணி" என்பதில் உட்கார்ந்து கொண்டு தண்ணீருக்குள் இறங்குகிறார்கள். அந்த முழுக்கு மணியில் ஒரு குழாய் இருக்கிறது; அது நீர் மட்டம் வரையில் போகிறதால், அதன் வழியாக அவர்கள் சுத்த வாயுவை உட்கொள்ளுகிறார்கள். ஆகையினால்தான் அவர்கள் வெகு நேரம் நீருக்குள் இருப்பது சாத்தியப்படுகிறது.

மனிதன் ஐந்து நிமிஷநேரம் வாயுவின்றி ஜீவிக்க முடியாதென்று அநுபவத்தினால் அறிந்து கொண்டிருக்கிறோம். மூச்சுவிட முடியாதபடி குழந்தைகளைத் தாய்மார்கள் மார்புடன் இறுகத் தழுவிக்கொண்டதால், அவை இறந்து போய்விட்டதாகவும் கேள்விப்படுகிறோம். நிற்க,

அசுத்தமான நீரைக் குடிக்கக் கூடாது; அசுத்தமான உணவை உட்கொள்ளலாகாது; அதேபோல அசுத்தமான வாயுவையும் சுவாசிக்கக் கூடாது. நாம் சாப்பிடும் உணவைக் காட்டிலும், நாம் குடிக்கும் நீரைக் காட்டிலும், நாம் சுவாசிக்கும் வாயு அதிக அசுத்தமாக இருக்கிறது. ஸ்தூலமாகக் கண்ணில்படும் வஸ்துக்களிடத்திலேயே நமக்கு பக்தி சிரத்தை இருக்கிறது. எதை நாம் கண்ணால் கண்டு, கையால் தொட்டுப் பார்க்கக்கூடுமோ அதை கண்ணால் பார்த்து கையால் தொட்டுப் பார்க்கக் கூடாத வஸ்துவை

விட அதிக முக்கியமாகக் கருதுகிறோம். கண்ணுக்குத் தெரியாததும் தொட்டுப் பார்க்கக் கூடாததுமாக வாயு இருப்பதால், நாம் சுவாசிக்கும் அசுத்த வாயுவினால் ஏற்படும் கெடுதியை நாம் உணருகிறதில்லை. வேறு ஒருவன் சாப்பிட்டு மிச்சப்பட்ட எச்சிலைச் சாப்பிட சம்மதப்படுவோமா? வேறு ஒருவன் வாயில் வைத்து உறிஞ்சின பாத்திரத்திலிருந்து நீர் குடிக்க சம்மதப்படுவோமா? வெட்கம், அசுசி முதலியவை சிறிது மிராதவர்கள் கூட வேறு ஒருவன் வாந்தி பண்ணினதைச் சாப்பிடவாவது, அவன் உமிழ்ந்த எச்சில் ஜலத்தைக் குடிக்கவாவது சம்மதப்படமாட்டார்கள். பசியினாலோ தாகத்தினாலோ சாகிறவர்கள்கூட அப்படிச் செய்யமாட்டார்கள். ஆனால் நாம் சுவாசிக்கும் வாயுவானது வேறு ஜனங்கள் வெளியே விட்டதும் அசுத்தமானதும் விஷத் தன்மை பொருந்தியதுமான தென்பதையும், ஒருவன் வாந்தி செய்வதைவிட அது கெடுதியில் குறைந்ததல்ல வென்பதையும், நம்மில் எத்தனை பெயர்கள் உணர்ந்திருக்கிறார்கள் என்று கேட்கின்றேன். என்ன பரிதாபம்! காற்றோட்டமிராமல் மூடப்பட்ட அறைகளில் தாங்களும் பிறரும் வெளியே விட்ட வாயுவையே மறுபடியும் உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு அநேகர் பல மணிநேரம் உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பதும் தூங்குவதும் விநோதமாக விருக்கிறது. சிறிய துவாரங்களிலும் புகும்படி வாயுவானது இலேசாக விருப்பது மனிதனுடைய அதிருஷ்டமே. ஏனெனில் கதவுகளும் ஜன்னல்களும் மூடப்பட்டிருக்கையிலும், சுவருக்கும் கூரைக்குமிடையில் சிறிது இடைவெளி இருந்து கொண்டுதானிருக்கிறது. அதன் வழியாக வெளியிலிருந்து சிறிது வாயு உள்ளே போகிறதால், அறையி லிருக்கிறவர்கள் விஷ வாயுவையே முற்றிலும் சுவாசிக்காமலிருக்க நேருகிறது. நாம் வெளியே விட்ட வாயு வெளியிலுள்ள வாயுவுடன் கலந்து மறுபடியும்

தானுகவே சுத்தி அடைந்து விடுகிறது. இந்த வேலை உலகில் எப்போதும் நடந்த வண்ணமாக இருந்து கொண்டிருக்கிறது.

உலகில் அநேகம் புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் ஏன் வியாதியுள்ளவர்களாகவும் பலஹீனர்களாகவும் இருக்கிறூர்கள்? நூறு நோயாளிகளில் தொண்ணூற்றேன்பது பேர்களுக்கு வியாதி உண்டாவதற்குக் காரணம் அசுத்த வாயு என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆகையால் வியாதி வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமானுல், திறந்த வெளியில் வசிப்பதோடு, திறந்த வெளியில் வேலை செய்யவேண்டியது மவசியம். இந்த விஷயத்தில் எந்த வைத்தியனும் சுத்த வாயுவுடன் போட்டி போட முடியாது. சுவாஸப் பைகள் மலினமாகி விடுவதால் காசநோய் உண்டாகிறது. அசுத்தமான வாயுவைச் சுவாஸிப்பதால் சுவாஸப்பைகள் மலினமடைகின்றன. ஆகையால்தான் காசநோயால் வருந்துகிறவர்களை இரவு பகல் அறுபது நாழிகை நேரமும் சுத்த வாயுவுள்ள இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டுமென்று வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறூர்கள்.

வாயு சுத்தமாக இருக்கும்படி என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியம். நாம் சொல்லுவதைத் தெரிந்துகொள்ளக்கூடிய வயது வந்ததும், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் சுத்த வாயுவின் குணத்தைக் கற்பிக்கவேண்டும். வாயுவைப் பற்றிய விஷயங்களை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டு அந்த அறிவை அனுஷ்டானத்தில் உபயோகப்படுத்துவதுடன், அப்படிச் செய்யும்படி உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கும் கற்பிப்பீர்களாயின், எனக்குப் பரம சந்தோஷ முண்டாகும்.

வாயுவை அசுத்தமாக்குவதில் நம்முடைய கக்கூசுகளே முக்கியமானவை. அசுத்தமாயுள்ள கக்கூசுகளால் நேரும்

கெடுதியை அநேகர் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. நாய், பூனைகள் கூட ஒரு பள்ளந்தோண்டி மலத்தைக் கழித்து, பிறகு அதை மூடி விடுகின்றன. தற்காலத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாதிரி மலப் பெட்டிகள் இராத இடங்களில் நாமும் அப்படியே செய்யவேண்டும். கக்கூசில் ஒரு தகர டப்பியிலாவது ஒரு மண் சட்டியிலாவது, சாம்பலோ காய்ந்த மண்ணோ வைத்திருக்க வேண்டும். கக்கூசுக்குள் யார் போனாலும் அவர் வெளியே வரும்பொழுது சாம்பலையோ மண்ணையோ போட்டு மலத்தை மூடிவிடவேண்டும். இப்படிச் செய்தால், துர்நாற்றம் ஏற்படாது. ஈக்களும் மலத்தின்மே லுட்கார்ந்து அந்த அசுத்தத்தை வேறிடங்களில் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்க மாட்டா. காற்றுப் படும்படி வெளியில் கிடக்கிற அசுத்தமான வஸ்துவிலிருந்து சகிக்கமுடியாத துர்நாற்றம் கிளம்புகிறதென்பது, வாசனையை அறியும் சக்தியை முற்றிலும் இழந்து விடாதவர்களுக்கும், துர்நாற்றத்திலேயே முற்றிலும் பழகிப்போய் விடாதவர்களுக்கும் தெரியும். நாம் உண்ணும் உணவில் மலம் சேர்ந்துவிட்டதாக நினைப்பு உண்டானல் உடனே வாந்தி ஏற்படுகிறது; ஆனல் மலத்திலிருந்து எழும் அசுத்த வாயுவின் சம்பந்தத்தினல் கெட்டுப்போய்விட்ட வாயுவை நாம் சுவாஸித்துக்கொண்டே போகிறோம்; ஆனல் மலம் எவ்வளவு கெட்ட வஸ்துவோ அதேபோல் மலத்திலிருந்து எழும் அசுத்த வாயுவும் கெடுதல் செய்யும் என்பதை நாம் மறந்து விடுகின்றோம். அவைகளுக்குள் ஒரே ஒரு வித்தியாசந்தான் உண்டு; மலம் கண்ணால் பார்க்கப்படுகிறதாகவும், அதிலிருந்து எழும் அசுத்த வாயு கண்ணால் பார்க்க முடியாததாகவு மிருக்கிறது. கக்கூசுகளிலிருந்து கிளம்பும் அசுத்த வாயு இவ்வாறு கேடு விளைவிக்கிறதாக இருப்பதால் கக்கூசுகளை நாமே சுத்தம் செய்கிறதென்பது நமக்கு அருவருப்பாக இருக்கிறது;

ஆனால் நம்முடைய சரீரத்திற்குள்ளிருந்து வெளிப்பட்ட அசுத்தத்தை நாமே அப்புறப்படுத்தி விட்டாலென்ன தவறு? கக்கூசு துலக்கும் வேலையை நாமே கற்றுக்கொண்டு நமது குழந்தைகளுக்கும் என் கற்பிக்கக் கூடாதென்று நான் கேட்கின்றேன். அசுத்த வஸ்துவை எடுத்து இரண்டடி ஆழமுள்ள ஒரு குழிக்குள் போட்டு அதன்மேல் மண்ணைப் போட்டு மூடிவிடவேண்டும். மலம் கழிப்பதற்காக எங்கேனும் திறந்த வெளிக்குப் போனால், கையினாலோ காலினாலோ சிறு பள்ளந் தோண்டி அதில் மலத்தைக் கழித்து மூடிவிட வேண்டும்.

கண்ட விடங்களிலெல்லாம் மூத்திரம் பெய்வதாலும் வாயுவை நாம் அசுத்தமாக்கி விடுகிறோம். இந்த ஆபாசமான வழக்கத்தை முற்றிலும் விட்டுவிடவேண்டும். அதற்காக ஒரு இடம் ஏற்படாவிடில், வீட்டிலிருந்து சிறிது தூரத்தில் ஒரு காய்ந்த இடத்திற்குப்போய், அங்கு மூத்திரத்தைப் பெய்துவிட்டு, அதையும் மண்ணினால் மூட வேண்டும்.

மலத்தை வெகு ஆழமான பள்ளங்களில் போடக் கூடாது. அப்படிச் செய்துவிட்டால், அதன்மேல் சூரிய கிரணம் படமுடியாது. மேலும் பூமியின் கீழுள்ள நீர் ஊற்றுக்களை அந்த மலம் கெடுத்துவிடும்.

தாழ்வாரம், முற்றம் முதலிய இடங்களில் எச்சில் உமிழ்வதும் மிகவும் கெட்ட காரியம். எச்சிலானது (முக்கியமாக காச நோயால் வருந்துகிறவர்களுடைய எச்சிலானது) மிகவும் அபாயகரமான வஸ்து. விஷக்கிருமிகள் அதிலிருந்து கிளம்பி வாயுவில் கலந்து விடுகின்றன. அப்

படிக் கிருமியைக் கொண்டுள்ள அந்த வாயுவைப் பிறர் சுவாசிப்பதால், காசநோயானது அவர்களுக்கும் உண்டாகி விடுகிறது. எச்சில் உமிழ்வதற்காக வீட்டில் ஒரு பாத்திரமிருக்கவேண்டும்; வீட்டிலிராமல் வெளியே போயிருக்கையில் எச்சில் உமிழவேண்டி யிருந்தால், காய்ந்த புழுதியின் மேல் உமிழவேண்டும்; அப்படிச் செய்வதால், அந்த எச்சிலைப் புழுதி இழுத்துக்கொண்டு விடுகிறது. எச்சில் உமிழும் பாத்திரத்தில், காரமருந்தொன்றைப் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும், காச நோய் உள்ளவர்கள் அதிலேயே எச்சில் உமிழ வேண்டுமென்றும் வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்; ஏனெனில் காய்ந்த பூமியில் அந்த வியாதியஸ்தன் எச்சிலை உமிழ்ந்தபோதிலும், அதிலுள்ள கிருமிகள் எப்படியாவது கிளம்பி வாயுவில் சம்பந்தப்பட்டு விடுகின்றன. அதெப்படி யிருந்தாலும், கண்ட இடத்தில் துப்புவதானது ஆபாசமான காரியமாகவும் அபாயகரமான காரியமாகவுமிருக்கிறது.

சமைத்த சோறு முதலிய பதார்த்தங்களைச் சிலர் இஷ்டப்பட்ட இடங்களில் போட்டு விடுகிறார்கள்; அவை ஊசலெடுத்து வாயுவைக் கெடுத்து விடுகின்றன. அம்மாதிரியான வேண்டா வஸ்துக்களையெல்லாம் பள்ளத்தில்போட்டு மூடிவிட்டால், வாயு அசுத்தமாக்கப்படமாட்டாது; மேலும் அந்த வஸ்துக்கள் நல்ல எருவாகப் பிறகு உபயோகப்படும். அழுகும் அல்லது ஊசும் எந்தப் பதார்த்தமும் காற்றில் படும்படி போடப்படக் கூடாது. நமக்கு சிரத்தை மாத்திரம் இருந்துவிட்டால், இந்த முன் ஜாக்கிரதை எடுத்துக் கொள்வது வெகு சுலபமான காரியம்.

நம்முடைய கெட்ட வழக்கங்களால் வாயு எவ்வாறு கெட்டுப்போகிற தென்பதையும், அது சுத்தமாக இருக்கும்

படி நாம் என்ன செய்யக்கூடு மென்பதையும் நாம் தெரிந்து கொண்டு விட்டோம். வாயுவை எப்படி உள்ளுக்கு சுவாசிப்பதென்பதை அடுத்தாற்போல் கவனிப்போம்.

முந்தின அத்தியாயத்தில் சொல்லி யிருப்பது போல் மூக்கின் வழியாகத்தான் சுவாஸிக்கவேண்டும். வாயினுல் சுவாஸிக்கக் கூடாது. ஆனுல் சரியானபடி எப்படி மூச்சு விடுகிறதென்பது பலருக்குத் தெரியாது. வாயின் மூலமாக வாயுவை உள்ளுக்கு இழுக்கும் கெட்ட வழக்கம் அநேகருக்குப் படிந்திருக்கிறது. மிகக் குளிராகவுள்ள வாயுவை வாயின் மூலமாகச் சுவாஸித்தால், நீர் கோத்துக் கொள்வதுடன், தொண்டையும் புண்ணுகி விடுகிறது. மேலும் வாய் மூலமாகச் சுவாசிப்பதால், வாயுவில் இருக்கும் தூசிகள் சுவாசப் பைகளுக்குப்போய்ப் பெரிய விஷமஞ் செய்துவிடுகின்றன. லண்டன் பட்டணத்தில் நவம்பர் மாதத்தில் பெரிய தொழிற்சாலைகளின் புகைபோக்கிகளிலிருந்து கிளம்பும் புகையானது மூடுபனியுடன் சம்பந்தப்பட்டு விடுவதால், இரண்டுமாகச் சேர்ந்து மஞ்சள் நிறமடைந்து விடுகின்றன. இந்தப் பனியில் கரித்தூள்கள் அணுக்கள் போல் சன்னமாகக் கலந்திருக்கின்றன. வாய் மூலமாகச் சுவாசிக்கும் ஒருவன் துப்பும் எச்சிலில் இந்தத் தூள்களைக் காணக்கூடும். இத்தகைய கரித்தூள்கள் சுவாசப் பைகளுக்குள் போய்ச் சேர்ந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அத்தியாவசியம்.

மூக்கினுல் மாத்திரம் சுவாசம் விடும் வழக்கமிராத பல ஸ்திரீகள் சல்லாத்துணியினுல் செய்த ஒரு மூடியைத் தங்களுடைய முகத்தின்மேல் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறுர்கள். அந்தச் சல்லா மூடியானது சல்லடைபோல் கரித்தூள்களை

ஒதுக்க உபயோகப்படுகிறது. இந்த மூடிகளை உற்று நோக்கினுல் கரித்தூள்களை அவற்றில் காணலாம். ஆனுல் இம்மாதிரி சல்லடை ஒன்றைக் கடவுள் நமக்கெல்லாம் மூக்கிற்குள்ளேயே வைத்திருக்கிருர். நாசித் துவாரங்கள் வழியாக நாம் சுவாசித்தால், உள்ளே போகிற காற்ருனது சுவாஸப் பைகளைப் போய்ச் சேருமுன் வழியில் சலிக்கப்படுவதுடன் சிறிது உஷ்ணத்தையும் அடைகிறது. ஆகையால் எல்லோரும் மூக்கினுல் மாத்திரம் சுவாசிக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். பேசும்பொழுது தவிர மற்ற நேரங்களிலெல்லாம் வாயை மூடி வைத்துக்கொண்டிருப்பதால், மூக்கினுல் மாத்திரம் சுவாசிப்பது கஷ்டமான காரியமல்ல. வாயைத் திறந்துகொண்டு தூங்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் வாயைச் சுற்றி ஒரு துணியைக் கட்டிக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் மூக்கினுல்தான் சுவாசிக்க வேண்டி யிருக்கும். மேலும் காலையிலும் மாலையிலும் திறந்த வெளியி லிருந்துகொண்டு சுவாசப் பைகள் நிரம்பும் வரையில் 20 தடவை சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து பிறகு வெளியே விடவேண்டும். இந்தச் சுலபமான காரியத்தை எல்லா மனிதர்களும் செய்யக்கூடும். அப்படிச் செய்தால், அவர்களுடைய மார்பு விரைவில் பெரிதாவதை அவர்கள் கண்டு கொள்ளுவார்கள். இப்படிச் செய்ய ஆரம்பம் செய்யுங் காலத்தில் மார்பைச் சுற்றி எவ்வளவு நீளமிருக்கிறதென்று அளந்து பார்த்துக்கொண்டு, இரண்டு மாதங் கழித்து மறுபடியும் அளந்து பார்த்தால், இந்தச் சொற்ப காலத்திற்குள்ளேயே பலன் தெரியவரும்.

சுவாஸத்தை எப்படி உள்ளே இழுக்கிறதென்பதை முதலில் கற்றுக்கொண்டு, இரவும் பகலும் சுத்த ஆகாயத்தையே சுவாசிக்கப்பழகவேண்டும். வீட்டிலேயோ அல்லது

கச்சேரியிலேயோ பகற் பொழுதெல்லாம் இருப்பதும், இரவில் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிவிட்டுச் சிறிய அறைகளில் தூங்குவதுமாகிய கெட்ட வழக்கம் நம்மில் அநேகருக்கு உண்டு. கூடுமான வரையில், எப்பொழுதும் திறந்த வெளியிலிருக்க வேண்டும். தாழ்வாரத்திலாவது திறந்த இடத்திலாவது தூங்க வேண்டும். இப்படிச் செய்யக் கூடாதவர்கள் அறைகளின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையு மாவது எப்பொழுதும் திறந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். காலையில் குளிர்ந்த வாயுவைச் சுவாசிப்பதால், நீர் கோத்துக் கொள்ளுமென்பது தப்பபிப்பிராயம். கதவை மூடிக்கொண்டு சிறிய அறைகளில் தூங்குகிற வழக்கத்தினால் சுவாஸப் பைகளைக் கெடுத்துக்கொண்டு விட்டவர்கள், திடீரென்று அந்த வழக்கத்தை மாற்றினால் ஒரு சமயம் ஜலதோஷ உபத் திரவத்திற் குள்ளாகலாம். ஆயினும் இந்த ஜலதோஷம் சீக்கி ரம் நிவர்த்தியாகிவிடு மாதலால், அவர்களும் பயப்படவேண் டியதில்லை. காச நோயுள்ளவர்களுக்காக இக் காலத்தில் ஐரோப்பாவில் கட்டப்படும் வீடுகள் அதில் எப்பொழுதும் சுத்த வாயு சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்குமாறு கட்டப்படு கின்றன. கொள்ளை நோய்களால் உலகில் எவ்வளவு மரணம் நேருகிறதென்பது நமக்குத் தெரியும். நாம் வாயுவை அசுத்தப் படுத்துவதாலேயே இந்தக் கொள்ளை நோய்கள் உண்டாகின்றன என்பதை நாம் நினைப்பில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வழக்கமாக சுத்த வாயுவை சுவாசிப்ப தால், அதி நுட்பமான தேகத்தை உடையவர்கள் கூட நன்மை அடைவார்கள். வாயுவைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும், சுத்த வாயுவைச் சுவாசிக்கவுமே நாம் பழகிக் கொண்டால், பல கொடிய வியாதிகளிலிருந்து நம்மை நாம் காத்துக்கொள்ள முடியும்.

சுத்த ஆகாயமுள்ள விடத்தில் தூங்கவேண்டியது எப்படி அவசியமோ அப்படியே முகத்தை மூடிக் கொள்ளாமல் தூங்கவேண்டியதும் அவசியம். உலகில் அநேகர் முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்குகிறார்கள். அப்படிச் செய்வதால் அவர்கள் தாங்கள் வெளியே விட்ட வாயுவை மறுபடியும் உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். துணியிலுள்ள இடுக்குகள் மூலமாக வெளியிலுள்ள நல்ல வாயு சிறிது உள்ளே போய் விடுகிறது. இல்லையேல் அவர்கள் திணறிப் போய் இறந்து போய் விடுவார்கள். ஆனால் இவ்வாறு உள்ளே போகிற சுத்த வாயு போதுமானதாக இருக்கவில்லை. ஜலதோஷ உபத்திரவ மிருந்தால், ஒரு துணியைத் தலையில் சுற்றிக் கொள்ளலாம்; அல்லது ஒரு பனிக்குல்லாவைப் போட்டுக் கொள்ளலாம்; மூக்கை மாத்திரம் எப்பொழுதும் மூடவே கூடாது.

வாயுவும் வெளிச்சமும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தமுடையவை யாகையால், வெளிச்சத்தின் குணத்தைப்பற்றி இங்கு சிறிது சொல்லுகிறேன். வாயு எப்படி உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததோ அப்படியே வெளிச்சமும் இன்றி யமையாதது. வெளிச்சமற்ற இடத்தைத்தான் நரகமென்று கதைகளில் சொல்லுகிறார்கள். எங்கு வெளிச்சம் புகவில்லையோ அங்கு வாயு பூரண சுத்தமுள்ளதாக இருக்கமுடியாது. ஒரு இருட்டறைக்குள் புகுந்தால்; அசுத்த வாயுவின் நாற்றம் அடிக்கிறது. இருட்டில் எதையும் நாம் பார்க்கக் கூடவில்லை என்பதிலிருந்தே, வெளிச்சத்தில் வாழ்ந்து நடமாடும்படி கடவுள் நம்மைப் படைத்திருக்கிறார் என்பது விளங்குகிறது. எவ்வளவு இருட்டு வேண்டுமோ அவ்வளவு இருட்டை இரவில் கடவுள் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார். ஆயினும் கோடை காலத்தில் கூட பல ஜனங்கள்

காற்ரேட்டமும் வெளிச்சமுமிராத அறைகளில் உட்கார்ந் திருப்பதும் தூங்குவதும் வழக்கமாக இருக்கிறது. இவ்வாறு சுத்த வாயுவும் வெளிச்சமும் தங்களுக்கிராமற் செய்து கொள்ளுகிறவர்கள் பலஹீனர்களாயும் முகத்தில் பிரகாசம் அற்றவர்களாயும் ஆகிவிடுகிருர்கள்.

வாயு ஸ்நானம், வெய்யில் ஸ்நானம் என்ற உபாயங்க ளால் மாத்திரம் வியாதியஸ்தர்களுக்கு வைத்தியம் செய்து சொஸ்தம் செய்யும் வைத்தியர்கள் இக்காலத்தில் ஐரோப் பாவில் பலர் இருக்கிருர்கள். வாயுவும் வெய்யிலும் தேகத் தின் மேல்படும்படி செய்வதால் மாத்திரம் ஆயிரக் கணக் கான வியாதியஸ்தர்கள் சொஸ்தம் செய்யப்பட்டிருக்கிருர் கள். வாயுவும் வெளிச்சமும் தாராளமாக நுழையும்படி நம் முடைய வீடுகளின் கதவுகளேயும் ஜன்னல்களேயும் எப் பொழுதும் நன்ருகத் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டுமென் பது இதனல் ஏற்படுகின்றது.

எவ்வளவு ஆரோக்கியத்தை அடையக்கூடுமோ அவ் வளவையும் கிரமமான உபாயங்களால் அடைய நாம் பிரயத் தனம் செய்யவேண்டும். எப்படியாவது உயிர் வாழ்ந்தால் போதுமென்று திருப்தி அடையக்கூடாது. போதுமான வாயுவும் வெளிச்சமு மில்லேயாயின், வியாதி உண்டாகிற தென்று சந்தேகமற விளக்கி விட்டேன். நாட்டுப்புறத்தில் வசிக்கிறவர்களேவிட நகரங்களில் வசிக்கிறவர்கள் நுட்ப மான சரீரமுடையவர்களாக இருக்கிருர்கள்; ஏனெனில் நாட்டுப்புறத்தார் அநுபவிப்பதைவிடக் குறைவாகவே நகர வாசிகள் வாயுவையும் வெளிச்சத்தையு மனுபவிக்கிருர்கள். ஆகையால் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு வாயுவும் வெளிச் சமும் அத்தியாவசியமானவை; அவ் விஷயமாக மேலே

சொல்லப்பட் டிருக்கிறதை யெல்லாம் ஒவ்வொருவரும் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, அதன்படி தம்மால் கூடு மான வரையில் நடக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம்—4

நீர்

ஏற்கனவே சொல்லியதுபோல், நாம் உயிர் வாழ்வ தற்கு வாயு அத்தியாவசியமானது; அதற்கு அடுத்தாற் போல் நீர் அவசியமானது. வாயுவிராமல், சில நிமிஷங் களுக் கதிகமாக மனிதன் ஜீவித்திருக்கமுடியாது. ஆனால் நீரில்லாமல் சில தினங்கள் ஜீவித்திருக்க முடியும். வேறு ஆகாரங்கள் சாப்பிடாமல் நீரை மாத்திரம் குடித்துக் கொண்டு பலநாட்கள் ஜீவித்திருக்கக் கூடும். நமது சரீரத் தின் நிறையில் நூற்றுக்கு எழுபது பங்கு ஜலமிருப்பது போல், நமது உணவுப் பொருள்களிலும் நூற்றுக்கு எழு பது பங்கு தண்ணீர் இருக்கிறது.

நீர் அவ்வளவு அவசியமாக விருப்பினும், அது சுத்தமாக விருக்கும்படி நாம் சிறிதும் பிரயாசை எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. நாம் சுவாஸிக்கும் வாயுவினுல் எப்படிக் கொள்ளை நோய்கள் உண்டாகின்றனவோ அப்படியே கெட்ட ஜலத்தை நாம் குடிப்பதாலும் கொள்ளை நோய்கள் (அதாவது பெருவாரி வியாதிகள்) உண்டாகின்றன. அசுத்த ஜலத்தைக் குடிப்பதால், அநேகருக்கு மூத்திரப் பையில் நோய் உண்டாகி அவஸ்தைப்படுகிருர்கள்.

நீரானது ஆபாசமான இடத்திலிருந்து உற்பத்தியாவ தாலோ அல்லது நம்மால் ஆபாசமாக்கப்பட்டோ அசுத்த

மாகலாம். ஆபாசமான இடத்திலிருந்து வருகிற ஜலத்தை நாம் குடிக்கவும் கூடாது, அதை நாம் குடிப்பதுமில்லை, ஆனால் நாமே ஆபாஸம் செய்து விட்ட நீரைக் குடிக்க நாம் கூசுகிறதில்லை. ஆற்றில் நாம் எல்லாவிதமான அசுத்தங்களையும் போடுவதுடன் துவைப்பது முதலிய காரியங்களை அதில் செய்கிறோமாயினும், ஆற்றுநீர் குடிக்கிறதற்குசிலாக்கியமானதென்று கருதுகிறோம்; எந்த ஜலத்தில் ஜனங்கள் குளிக்கிறார்களோ அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கிறதில்லை என்று விதி செய்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஆற்றின் மேல் பக்கத்தைக் குடி நீருக்காக ஒதுக்கி விட்டு, கீழ்ப் பக்கத்தை குளிப்பது முதலிய காரியங்களுக்காக உபயோகப் படுத்தலாம். அப்படி ஏற்பாடு செய்யப்படாத இடங்களில் மணலைத் தோண்டி அந்தப் பள்ளத்தில் ஊறும் நீரைக் குடிக்கிறதற்கு எடுத்துக்கொள்ளலாம். மணல் வழியாகப் போகையில் ஜலம் வடிகட்டப்படுகிறதால், அது சுத்தமாகி விடும். சில சமயங்களில் கிணற்று நீரைக் குடிப்பதாலும் கெடுதியேற்படுவதுண்டு. ஏனெனில் நன்றாகப் பத்திரப் படுத்தப் பட்டிருந்தா லல்லது, மேலேயுள்ள அசுத்த நீர் கிணற்றிற்குள் சொட்டி, அதன் ஜலத்தையும் அசுத்தமாக்கி விடும் மேலும் பட்சிகளும், பூச்சிகளும் கிணற்றுக்குள் விழுந்து செத்துப் போய் விடுகின்றன. கிணற்றிலிருந்து ஜலத்தை இழுக்கிறவர்களுடைய பாதங்களிலுள்ள அசுத்தம்கிணற்றில் சம்பந்தப்பட்டு விடுகிறது. இந்தக் காரணங்களை யெல்லாம் உத்தேசித்து கிணற்று நீரைக்குடிக்காமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். பீப்பாய்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஜலமும் அநேகமாக அசுத்தமாக இருக்கிறது.

அந்த ஜலம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமானல், அடிக்கடி பீப்பாய்களைச் சுத்தமாக அலம்பி வைத்துக் கொள்வு

துடன் மூடியும் வைக்க வேண்டும். மேலும் எந்தக் கிணறு அல்லது குளத்திலிருந்து ஜலம் கொண்டுவரப் படுகிறதோ அந்தக் கிணறு அல்லது குளமும் நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜலத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள அவ்வளவு ஜாக்கிரதையைப் பலர் எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. ஆகையால் நீரிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கும் பொருட்டு அதை நன்றாகக் காய்ச்சி மறுபடியும் குளிரச்செய்து அழுத்தமானதும் சுத்தமாக வுள்ளதுமான ஒரு துணியின் வழியாக அதை வடிக்கட்டி விடவேண்டும். அதனுடன் நமது கடமை முடிந்துவிடவில்லை. நம்மைப் போன்ற மற்ற மனிதர்களிடத்தில் நமக்கொரு கடமை இருக்கிறதென்பதையும் நாம் உணர வேண்டும். பொது ஜனங்கள் குடிக்கிறதற்காக உபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யக் கூடிய எந்தக் காரியத்தையும் நாம் செய்யக் கூடாது. குடி நீருக்கென்று ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கிற ஜலத்தில் நாம் குளிக்கவாவது, வேஷ்டி புடவைகளைத் துவைக்க வாவது, வேறு அசுத்தங்களைக் கழுவவாவது கூடாது. ஆற்றின் கரையோரங்களில் மலஜலங்களை கழிக்கக் கூடாது. பிணங்களை அங்கு தகனம் செய்து எலும்புகளை நீரில் போட்டு விடவுங் கூடாது.

நாம் எவ்வளவு ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொண்ட போதிலும், ஜலம் பூரண சுத்தமாக விருக்கும்படி வைத்துக் கொள்வது கஷ்டமாக விருக்கிறது. அதில் உப்புகள் கரைந்திருக்கலாம்; அல்லது புல்முதலிய அழுகக் கூடிய வஸ்துகள் கரைந்திருக்கலாம். மழை ஜலந்தான் எல்லா ஜலத்திலும் பரம சுத்தமானது; ஆனால் அது நம்மிடம் வந்து சேருவதற்குள் வாயுமண்டலத்திலுள்ள மிதக்கும் வஸ்துக்களின்சம்பந்தத்தினால் அசுத்தமாகி விடுகிறது. பூரண சுத்தமான ஜலம் சரீரத்

திற்கு மிகுந்த நன்மை செய்வதாக இருக்கிறது; ஆகையால் தான், ஆவியாக்கப்பட்டுக் குளிர வைக்கப்பட்டு மறுபடி ஜல மாக்கப்பட்ட நீரை வைத்தியர்கள் வியாதியஸ்தர்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். மலச் சிக்கலினால் அவஸ்தைப் படுகிற வர்களுக்கு மேற்சொன்ன ஜலம் மிகவும் நன்மை தருவதா யிருக்கிறது.

கடினமான நீரென்றும், மிருதுவான நீரென்றும் இரு வகை நீர் இருப்பது அநேகருக்குத் தெரியாது. கடினமான நீரில் ஏதேனும் ஒருவித உப்பு கரைந்திருக்கிறது; ஆகை யால் அதில் சோப்பு உடனே நுரைக்கிறதில்லை; ஆகாரமும் அதில் வேகிறதில்லை. அது உப்புக் காரமுள்ளதாக நாக் குக்கு இருக்கிறது. ஆனால் மிருதுவான நீரோ நல்ல ருசி யுள்ளதாக இருக்கும். மிருதுவான நீரைக் குடிப்பதுதான் நல்லது. ஆனால் கடினமான ஜலத்தில் புஷ்டி தரக்கூடிய வஸ்துக்கள் கரைந்திருப்பதால் அது சிலாக்கியமென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். மிருதுவான ஜலங்களில் மழை ஜலந்தான் அதிக சிலாக்கியமானது. ஆகையால் குடி நீராக உபயோகப்படுத்த அதுவே ஏற்றது. கடினமான நீரைக் காய்ச்சி அரை மணிநேரம் வைத்திருந்தால், அது மிருது வான நீராகிவிடும். பிறகு அதை வடிக்கட்டி உபயோகிக்க லாம்.

"எப்பொழுது நீர் குடிக்கிறது, எவ்வளவு குடிக் கிறது" என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். ஒருவனுக்குத் தாக மிருக்கும் பொழுதுதான் நீர் குடிக்க வேண்டும். அதுவும் தாக மடங்குகிறதற்குத் தேவையான நீர்தான் குடிக்க வேண்டும். சாப்பிடும்போதும், சாப்பிட்ட பிறகும் தண் ணீர் குடிப்பதால் பாதகம் ஏதுமுண்டாகாது; ஆனால் ஆகாரத்தை வாயில் போட்டுக்கொண்டு அதை உள்ளே

செலுத்துகிறதற்காகத் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. ஆகாரம் தானாக உள்ளே போகவில்லையானால், ஒன்று அது நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்படவில்லை, அல்லது வயிற்றுக்கு அது வேண்டியதில்லை என்றுதான் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசிய மில்லை; அவசிய மிருக்கவே கூடாது. நம்முடைய சாதாரண உணவுப்பொருள்களிலேயே நீர்வராளமாகஇருக்கிறது; அவைகளைச் சமைக்கும் பொழுது இன்னும் ஜலம் சேருகிறது. அப்படி யிருக்கையில், தாக மெடுப்பானேன்? மிளகாய் வெங்காயம் முதலிய பொருள்கள் சேர்க்காமல் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு நீர் குடிக்க வேண்டிய அவசியமே யில்லை. அந்தப் பொருள்கள்தான் தாகத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. காரண மிராமல் தாக அவஸ்தை யுள்ளவர்கள் ஏதேனும் ஒருவியாதி யுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு கெடுதியும் அடையாமல் சிலர் எந்த நீரையும் குடிப்பதால், நாமும் எந்த நீரையும் குடிக்கலாமென்று நினைப்புண்டாகலாம். அப்படி ஏன் செய்யக்கூடா தென்பதற்கு வாயுவைப்பற்றிச் சொல்லும் பொழுது காரணம் சொல்லி யிருக்கிறேன். நம்முடைய ரத்தத்தில் சேர்ந்து கொள்ளும் விஷபாகத்தைப் போக்கிவிடும் குணம் ரத்தத்திற்கே இருக்கிறது. ஆனால் ஒரு கத்தியை உபயோகப் படுத்திய பிறகு அதை மறுபடியும் தீட்டவேண்டியிருப்பது போல், ரத்தத்தையும் மறுபடி புதுப்பிக்கவும் சுத்தி செய்யவும் வேண்டும். ஆகையால் அசுத்தமான ஜலத்தை நாம் குடித்துக்கொண்டே போனால். முடிவில் நம்முடைய ரத்தம் விஷத்தன்மை பொருந்தியதாகி விடுவது ஆச்சரியமல்ல.

அத்தியாயம்—5

உணவு

உணவு விஷயமாகக் கண்டிப்பான விதிகள் சொல்லு வது கூடாத காரியம். எம்மாதிரி உணவை நாம் சாப்பிட வேண்டும்? எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்? எப்பொழுது, எத்தனை தடவை சாப்பிட வேண்டும்? என்ற விஷயங்களைப் பற்றி வைத்தியர்களுக்குள் பெரிய அபிப்பிராய பேத மிருக் கிறது. மனிதர்கள் பல வழிகளில் போகிறவர்களாக இருப்ப தால், ஒரே உணவு ஒருவருக்கு ஒரு பிரயோஜனத்தையும் வேறொருவருக்கு வேறொரு பிரயோஜனத்தையும் செய் கிறது.

நாம் இன்ன மாதிரி ஆகாரந்தான் சாப்பிட வேண்டு மென்று தீர்மானமாகச் சொல்லக்கூடவில்லை யாயினும், அவ் விஷயமாக யோசனைசெய்ய ஒவ்வொரு மனிதனும் கடமைப் பட்டிருக்கிறான். ஆகார மில்லாமல், தேகம் உயிருடனிரா தென்று சொல்லத் தேவையில்லை. ஆகாரத்திற்காக எத் தனையோ கஷ்டங்களை நாம் அனுபவிக்கிறோம். ஆனால் நாக் கின் ருசியைத் திருப்தி செய்து வைக்க வேண்டி, நூற்றுக் குத் தொண்ணூற்றொன்பதே முக்காலே மூன்று வீசம் ஜனங்கள் சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. பின் னால் என்ன ஏற்படு மென்பதைச் சாப்பிடும்பொழுது அவர் கள் யோசிப்பதே யில்லை. நிறையச் சாப்பிட வேண்டு மென்ற எண்ணத்தினால் அநேகர் பேதி மாத்திரைகளையும் ஜீரண மாத்திரைகளையும் பஸ்பங்களையும் சாப்பிடுகிறார்கள். வேறு பலர் தங்களால் கூடுமானவரையில் சாப்பிட்டு விட்டு தாங்கள் சாப்பிட்டதை யெல்லாம் வாந்தி செய்கிறார்கள்

அதன் பிறகு அதே பதார்த்தங்களை மறுபடியும் சாப்பிடவும் ஆரம்பிக்கிறார்கள். சிலர் வயிறு கொள்ளும் வரையில் சாப்பிட்டு விட்டு, அப்புறம் இரண்டு மூன்று நாட்கள் பசியிராமல் இருக்கிறார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் அதிக உணவினால், மனிதர்கள் இறந்து மிருக்கிறார்கள்.

என்னுடைய சொந்த அனுபவத்திலிருந்தே இவைகளைச் சொல்லுகிறேன். நான் முன்னாளில் இருந்ததை நினைத்துப் பார்த்தால், எனக்கே சிரிப்பு வருகிறது; சில விஷயங்களைப்பற்றி வெட்கமும் உண்டாகிறது. அந்நாளில் காலையில் தேயிலைப் பானம் சாப்பிடுவேன்; அதற்கப்புறம் இரண்டு மூன்று மணி நேரமான பிறகு காலைப் போஜனம்; பிருஷ்டான்ன போஜனம்; மாலையில் 3 மணிக்கு மறுபடியும் தேயிலைப் பானம்; இரவு 7 மணிக்கு ராத்திரிச் சாப்பாடு ஆகிய இத்தனை தடவை சாப்பிடுவது வழக்கமாக இருந்தது. அந்நாளில் என்னுடைய நிலைமை பரிதாபப் படக் கூடியதாக விருந்தது. அனாவசியமான கொழுப்பு ஏறி யிருந்ததால், சரீரம் பருமனாக விருந்தது. கைவசம் இருந்த மருந்து சீசாக்களுக்குக் கணக்கில்லை. நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டியதற்காக, பேதி மருந்துகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவேன். மேலும் தாது விருத்தி மருந்துகள் சாப்பிடுவேன். ஆனால் இப்பொழுது வேலை செய்கிறதற்குத் தேகத்திலுள்ள சக்தியில் மூன்றில் ஒன்று கூட அந்நாளில் இருந்ததில்லை. ஆயினும் அக்காலத்தில் நல்ல காளைப் பருவத்தி லிருந்தேன். இந்த மாதிரி வாழ்வு பரிதாபப்படக் கூடியதல்லவா? நன்றாக யோசித்துப் பார்த்தால், அம் மாதிரி வாழ்வு அற்பத்தனமான தென்றும், பாவமான தென்றும், அருவருக்கத்தக்க தென்றும் ஒப்புக் கொள்ளத் தான் வேண்டி யிருக்கும்.

மனிதன் சாப்பிடுகிறதற்காகப் பிறக்கவில்லை; சாப்பிடு கிறதற்காக அவன் உயிர் வாழவும் கூடாது. ஈசுவரனை அறிந்து அவனுக்குப் பணிவிடை செய்ய வேண்டியதே மனிதனுக் கேற்பட்ட கடமை; இந்தக் கடமையைச்செய்ய சரீரம் அவசியமாக இருப்பதால் சாப்பிட வேண்டிய நிர்ப் பந்த மேற்படுகிறது. தேகாரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டியதற்காகச் சாப்பிட வேண்டி யிருக்கிறதென்றும், அதற்குத் தேவையான அளவுக்குமேல் சாப்பிடக் கூடா தென்றும், தெய்வமில்லை யென்று வாதிக்கிற நாஸ்திகர்கள் கூட ஒப்புக் கொள்ளுவார்கள்.

பட்சிகளையும் மிருகங்களையும் பாருங்கள்; நாக்கு ருசிக் காக அவை சாப்பிடுகிறதேயில்லை; 'மூக்குப் பிடிக்க' அவை தின்றுகொண்டே யிருக்கிறதில்லை; ஆனால் தங்க ளுடைய பசியைத் தணிக்கவே அவை தின்கின்றன; அப் பொழுதும் பசி தணிய வேண்டியதற்கு எவ்வளவு வேண் டுமோ அவ்வளவே தின்கின்றன. சுபாவமாகக் கிடக்கிற ஆகாரத்தை அவை தின்கின்றனவே தவிர, சமையல் செய்ய வில்லை. அப்படி யிருக்கையில், நாக்கு ருசிக்கு அடிமைப் பட்டவனாக மனிதனை மாத்திரமா கடவுள் படைத்தார்; எப்பொழுதும் வியாதியால் அவஸ்தைப்படும்படி அவ னுடைய தலையில் மாத்திரமா எழுதி யிருக்கிறார்; இச்சைப் படி அலைந்து திரிந்துக்கொண்டு சுவாதீன ஸ்திதியி லிருக்கிற மிருகங்கள் பசியினால் இறந்து போவதேயில்லை. அவைக ளுள் பணக்காரனென்றும் ஏழை யென்றும் பேதமில்லை நாளொன்றுக்குப் பன் முறை தின்கிறவைகளென்றும், ஒரு வேளைக்குக் கூடக் கிடைக்காதவை என்றும் வித்தியாச மில்லை. இந்த வித்தியாசங்கள் எல்லாம் மனிதர்களாகிய நம் மிடந்தான் இருக்கின்றன; ஆயினும் பிராணிகளை விட நாம்

உயர்ந்தவர்கள் என்று நினைத்துக்கொண் டிருக்கிறோம். வயிற்றுப் பூஜையில் காலத்தைக் கழிக்கிற மனிதர்கள் பட்சிகளையும் மிருகங்களையும் விடத் தாழ்வான நிலைமையி லிருக்கிறவர்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நிதானமாக யோசனை செய்து பார்த்தால் பொய் சொல்லுவது, மோசம் செய்வது, திருடுவது முதலிய பாவங் களை நாக்கு ருசிக்கு அடிமைப்பட் டிருப்பதாலேயே செய் கிறார்கள் என்பது விளங்கும். நாக்கு ருசியை அடக்கின வன் மற்ற இந்திரியங்களையும் அடக்கக் கூடியவனாக இருப் பான். நாம் பொய் சொன்னாலும், வியபசாரம் செய்தாலும், மற்றவர்கள் நம்மை இகழ்கிறார்கள்! ஆனால் நாக்கைத் திருப்தி செய்து வைக்கிறதற்காகப் பிரயாசைப்படுகிறவர் களுக்கு ஒரு இழிவையுங் காணவில்லை. இது சன்மார்க்க சம்பந்தமுள்ள விஷயமே அல்லவென்று ஜனங்கள் நினைக் கிறதற்காகத் தோன்றுகிறது. நம்மில் வெகு சிரேஷ்டமான வர்கள் கூட இந்த நாக்கு ருசிக்கு அடிமைகளாக விருக் கிறார்கள். நாக்கின் ருசியைத் திருப்தி செய்வதால் உண் டாகும் பல கெடுதிகளை இதுவரையில் எவரும் வற்புறுத்த வில்லை.

பொய்யர்கள், திருடர்கள், வியபசாரிகள் ஆகியவர்களை நாகரீக முள்ளவர்கள் தங்களுடன் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் தள்ளி வைப்பார்கள். ஆனால் அதே நாகரீகர்கள் எல்லை யில்லாமல் தின்று கொண்டு இருக்கிறார்கள். அதை அவர் கள் பாவச் செயலாகக் கருதுகிறதில்லை. இந்த அற்பத் தனத்தை நாம் ஒரு பாவமாகக் கருதவில்லை. ஏனெனில் நாம் எல்லோரும் இந்தப் பாவத்தைச் செய்கிறவர்களாக இருக்கிறோம். திருடர்களேயுள்ள ஒரு ஊரில் களவு செய்

வதை யார் குற்றமாகக் கருதுவார்கள்? இந்த மானக் கேடான காரியத்தை நாம் செய்கிறதல்லாமல் செய்கிறதற்காகப் பெருமையும் பேசிக் கொள்ளுகிறோம். விவாகம் முதலிய கொண்டாட்ட தினங்களில் நாக்குக்குப் பூஜை செய்ய வேண்டியதை மதக் கடமையாகக் கருதுகிறோம்; சாவு சம்பந்தமான சந்தர்ப்பங்களில் கூட இந்தப் பூஜை செய்ய நாம் வெட்கப்படுகிறதில்லை. ஒரு விருந்தாளி வந்து விட்டால் அவன் வயிற்றில் மிட்டாய்களைத் திணித்து ஒக்காளம் எடுக்கும்படி செய்கிறோம். அடிக்கடி நமது பந்து மித்திரர்களுக்கு நாம் விருந்து செய்யவில்லையானால் நம்மை அவர்கள் லட்சியம் செய்யமாட்டார்களாம். நம்முடன் சாப்பிடும்படி, பந்து மித்திரர்களைக் கூப்பிட்டுவிட்டு, விலையுயர்ந்த பண்டங்களை அவர்களுடைய வயிற்றில் திணிக்கவில்லை யானால், நம்மை லோபி என்று அவர்கள் சொல்லுவார்களாம். எனவே, பண்டிகைகளில் விலையுயர்ந்த ஆகாரங்கள் தயார் செய்யப்படுகிறது! வெட்கம்! வெட்கம்! ஆகார விஷயத்தில் பல தப்பெண்ணங்களை நிரம்ப சிரமபட்டு விருத்தி செய்திருக்கிறோமாகையால், நம்முடைய அடிமைத்தனமும், நம்முடைய மிருகத்தனமும் நமக்குத் தெரிகிறதே யில்லை. இந்த பயங்கரமான நிலையிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்வதெப்படி?

இன்னொரு விதமாக இந்த விஷயத்தைக் கவனிப்போம். சகல பிராணிகளுக்கும், அதாவது, மனிதன், மிருகம், பறவை, பூச்சி, புழு முதலிய எல்லாவற்றிற்கும் அவை ஜீவித்திருப்பதற்கு வேண்டிய உணவைக் கடவுளே ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். சிருஷ்டியில் எதுவும் தூங்கிப் போய் விடுகிறதில்லை. எதுவும் தனது கடமையைச் செய்யத் தவறிப் போகிறதில்லை. எதுவும் சோம்பலாக இருந்து

விடுகிறதில்லை. வேலையும் அதி ஒழுங்குடன் ஒரு நிமிஷ நேரம் தாமதப்படாமல் செய்யப்பட்டு வருகிறது. சிருஷ்டியில் ஏற்பட்டிருக்கிற விதிகளின்படி நாமும் வாழ்வோமாயின் பசியினால் இந்தப் பெரிய உலகில் எவனும் இறந்து போய்விட மாட்டான். சிருஷ்டிக்கப்பட்ட சகல பிராணிகளுக்கும் உணவு கடவுளால் ஏற்படுத்தப் பட்டிருப்பதால், தனக்கேற்பட்ட விதத்திற் கதிகமாகத் தின்கின்றவன் இன்னொருவனுக்கு அவ்வளவு உணவு இராமற்செய்து விடுகிறானென் றேற்படுகிறது. சக்கரவர்த்திகள், ராஜாக்கள், பணக்காரர்கள் முதலியவர்களின் சமையல் அறைகளில் அவர்களுக்கும் அவர்களை அண்டியவர்களுக்கும் போதுமானதைவிட அதிகமான ஆகாரம் தயார் செய்யப்படவில்லையா? அதாவது ஏழைகளுக் கேற்பட்ட ஆகாரத்தில் ஒரு பாகத்தையும் அவர்கள் பிடுங்கிக்கொண்டு விடுகிறார்கள். அப்படி யிருக்கையில் ஏழைகள் பசியால் இறந்து போவதில் என்ன ஆச்சரியம்? இதை நீங்கள் ஒப்புக்கொண்டால் நம்முடைய தேவைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுகிற உணவெல்லாம் ஏழைகளின் வயிற்றுக்குப் போடாமல் அபகரிக்கப்பட்ட தென்பதையும் ஒப்புக்கொள்ளுவீர்கள். இப்படி தேவைக்கு அதிகமாக நாம் எவ்வளவு தின்கிறோமோ அவ்வளவு நம்முடைய ஆரோக்கியமும் கெட்டுத்தான் போகும். பூர்வ பீடிகையாக இதை யெல்லாம் மனதில் வைத்துக்கொண்டு, நமக்கு எது சிறந்ததென்பதை இனிக் கவனிப்போம்.

எது அதி சிரேஷ்டமான உணவென்று நாம் தீர்மானிக்கு முன், எந்த ஆகாரங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதியைச் செய்யும், ஆகையால் எவற்றை விலக்கி விடவேண்டுமென்பதை கவனிக்கவேண்டும். உணவு அல்லது ஆகாரம்

என்று சொல்லும்பொழுது, சாராயம், பங்கி, அபின், புகையிலை, தேயிலை, காபி, கொக்கோ, லவங்க வகையரா, கார வஸ்துக்கள் முதல், வாயின்வழியாக வயிற்றுக்குள் போகும் சகல பதார்த்தங்களையுமே குறிப்பிடுகிறோம். இந்த வஸ்துக்களையெல்லாம் நீக்கிவிடத்தான் வேண்டுமென்பது என்னுடைய தீர்மானமான அபிப்பிராயம். இதற்கு என்னுடைய அநுபவமும் பிறருடைய அநுபவமும் காரணங்களாகும்.

சாராயம், பங்கி, அபினிகளை உலகிலுள்ள சகல மதங்களும் கண்டித்திருக்கின்றன; ஆயினும் இவைகளை முற்றிலும் விளக்கியவர்களின் தொகை வெகு அற்பமாக இருக்கிறது. குடியினால் எத்தனையோ குடும்பங்கள் அடியோடு நாசமாகிவிட்டன. குடிகாரனுடைய புத்தி கெட்டுப்போகிறது. தனது தாய்க்கும் மனைவிக்கும் பெண்ணுக்குமுள்ள வித்தியாசத்தையும் அவன் மறந்துவிடுகிறதாகச் சில சமயங்களில் தெரியவந்திருக்கிறது. வாழ்வு அவனுக்குப் பெரிய பாரமாகிவிடுகிறது. நல்ல புத்தியுடனிருப்போர்கூட குடிக்கப் பழகியதும், அதனால் உண்டாகும் மயக்கத்திற்கு வசப்பட்டிராமலிருக்கும் பொழுதும், எந்த வேலையையும் செய்ய அவர்களுடைய புத்திக்கு வலிமை யிருக்கிறதில்லை. மருந்தாக உபயோகப்படுத்தினால் 'ஒயின்' தோஷமில்லாதது என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் ஐரோப்பிய டாக்டர்கள்கூட இந்த அபிப்பிராயத்தைவிட்டுவிட்டார்கள். மதுவை மருந்தாக உபயோகிப்பதில் கெடுதி நேராதென்றால், அதைப் பானமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாமென்று சாராய பக்தர்கள் வாதிக்கிறார்கள். எத்தனையோ விஷங்களை மருந்தாக உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். அவைகளை ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்த நாம் உத்தேசிப்பதுண்டா?

சில வியாதிகளில் ஒயின் ஏதேனும் குணம் செய்யக்கூடிய தாக இருக்கலாம். ஆயினும் மருந்தாகக்கூட அதை உப யோகப்படுத்த புத்தியுள்ள எவனும் சம்மதப்படமாட்டான். ஒயினைப்போல்தான், அபினியும் கெடுதி செய்வதா யிருக் கிறது. அதையும் நீக்கிவிடவேண்டும். சீனர்கள் என்ற மகத்தான ஜாதியார் இந்த அபினியின் வலையில் அகப்பட்டு, தங்களுடைய சுவாதீனத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளக் கூடாதவர்களாகி விட்டது நமக்கெல்லாம் பிரத்தியட்ச மாகத் தெரிந்த விஷயம். அதே வலையில் சிக்கி நமது தேசத் தில் பல ஜாகீர்தார்கள் தங்களுடைய ஜாகீர்களை இழந்து விடவில்லையா?

ஜனங்களைப் பிடித்திருக்கிற புகையிலைப் பைத்தியத்தி லிருந்து அவர்களைச் சொஸ்தப்படுத்த ஒரு ஆயுள் காலம் செல்லும் போலிருக்கிறது. பிராணபாயமான அதன் மயக் கத்தில் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் அகப்பட்டுக் கொண் டிருக்கிறார்கள். அதன் உபயோகம் சகஜமாக்கிவிட்டதால் நாளுக்கு நாள் அது அதிக வியாபகமடைந்து வருகிறது. அதனுடைய மயக்கத்தால் நாம் கட்டுப்பட்டுப் போகும்படி செய்ய 'ஸிகரேட்' தொழிற்சாலைக்காரர்கள் அனுஷ்டிக்கும் புரட்டுகளை அநேகர் அறிய மாட்டார்கள். அபினைக் கரைத் தாவது அல்லது ஏதேனும் ஒரு திராவகத்தின் வாசனையை யேற்றி அதையாவது அவர்கள் புகையிலையின் மேல் தெளித்து விடுகிறார்கள். ஆகையால் சிகரெட் வலையிலிருந்து தப்புவது அரிதாகி விடுகிறது. விளம்பரம் செய்ய ஆயிரக் கணக்கான பவுன்களைச் செலவிடுகிறார்கள். சுருட்டு வியா பாரம் செய்யும் அநேக ஐரோப்பியக் கம்பெனிகள் சொந் தத்தில் அச்சியந்திரங்களும் பயாஸ்கோப்புகளும் வைத்துக் கொண்டு தங்களுடைய சுருட்டுகளை விளம்பரம் செய்

வதுடன், லாட்டரிச்சீட்டு ஏற்படுத்தி, இனும்கள் கொடுத்தும் விளம்பரம் செய்கின்றன. தங்களுடைய லட்சியத்தை நிறைவேற்ற தண்ணீர் மாதிரி பணத்தை அவை செலவிடுகின்றன. இப்பொழுது ஸ்திரீகள்கூட புகையிலைச் சுருட்டுக் குடிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். ஏழைகளின் நண்பன் என்று புகையிலையை ஸ்தோத்திரம் செய்யப் பல கவிகள் கட்டி யிருக்கிறார்கள்.

புகைச் சுருட்டுக் குடிப்பதால் மனிதனுக்கு உண்டாகும் கெடுதிகள் எண்ணிறந்தவை யாகும். வழக்கமாகச் சுருட்டு குடிக்கிறவன் அதற்கு அடிமைப் பட்டுப் போகிறுணையால், அவனுக்கு வெட்கம், மானம், பச்சாத்தாபம் முதலிய குணங்கள் இராமற்போய்விடுகின்றன. பிறருடைய வீடுகளில் கூட அந்த நாற்றப் புகையை விடக் கிளம்பி விடுகிறுன். எல்லா விதமான குற்றங்களையும் அவர்கள் அதன் மயக்கத்தில் செய்துவிடுகிறார்கள் என்பது அநுபவம். குழந்தைகள் தங்களுடைய பெற்றோர்களின் பைகளிலிருந்து பீடிக்காக காசு பணம் திருடுகின்றன. சிறைச் சாலைகளிலுள்ள கைதிகளும் சுருட்டுகளைத் திருடி மறைத்து வைத்துக் கொள்கிறார்கள். சுருட்டுக் குடிக்கிறவன், சோறில்லாம லிருந்தாலும் சுருட்டில்லாம லிருக்க மாட்டான். நெருக்கடியான சமயத்தில் சுருட்டிராத காரணத்தினுல், போர்க்களத்தில் சிப்பாய்கள் சண்டைசெய்ய அசக்தர்களாகி விட்டதாகத் தெரிகிறது.

ருஷியா தேசத்திலிருந்த டால்ஸ்டாய் என்ற ஞானி ஒரு கதை சொல்லி யிருக்கிறார். ஒருவன் ஏதோ காரணத்தை உத்தேசித்துத் தன்னுடைய மனைவியைக் கொலை செய்து விடுகிறதாகத் தீர்மானம் செய்து கொண்டானும்.

கத்தியை ஓங்கி அவளைக் குத்தப் போகும் சமயத்தில் ஏதோ ஒரு உணர்ச்சி உண்டாகி அப்பாதகத்தைச் செய்வதில்லை என்று நிறுத்தி விட்டான். பிறகு உட்கார்ந்து கொண்டு சுருட்டுக் குடிக்க ஆரம்பித்தான். அதன் பலனாக புத்திமயங்கிப் போகவே, மறுபடியும் எழுந்திருந்து கொலையைச்செய்தே விட்டான். சாராயத்தினால் உண்டாகும் மயக்கத்தை விட புகையிலையின் மயக்கம் அதிக சூட்சுமமானதென்றும், ஆகையால் அதை எதிர்த்துப் போராடுவது அதிக கஷ்டமென்றும் டால்ஸ்டாய் அபிப்பிராயப்பட்டிருந்தார்.

புகைச் சுருட்டுகளின் பொருட்டு உலகில் ஒவ்வொரு மனிதனும் செலவிடும் பணத்தைக் கணக்கிட்டால் நமக்கு நடுக்க மேற்படும். மாதம் ஒன்றுக்கு 75 ரூபாய் கிரயமுள்ள சுருட்டுகள் குடிக்கிறவர்களை நானே பார்த்திருக்கிறேன்.

ஜீரண சக்தியையும் சுருட்டுக் குடிப்பதானது குறைத்து விடுகிறது. சுருட்டுக் குடிக்கிறவனுக்கு ஆகாரத்தில் இச்சை இருக்கிறதில்லை; அதற்கு ஒரு ருசி உண்டாக்கும் பொருட்டு, விசேஷ வாசனைகளைச் சேர்க்க வேண்டியிருப்பதுடன், காரவஸ்துக்களையும் அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. அவன் விடும் மூச்சு நாற்றமாக நாறுகிறது. சிலருக்கு முகத்தில் புண் உண்டாகி விடுகிறது. பற்களும் ஈறுகளும் கருத்துப் போகின்றன. பலர் கொடிய வியாதிகளுக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள். புகையிலை எரிவதால் உண்டாகும் புகை சுற்றியுள்ள வாயுவைக் கெடுத்து விடுகிறது; அதன் பலனாகப் பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியம் பாதகப்படுகிறது. சாராயம் குடிப்பது கூடாதகாரியமென்று

சொல்லுகிறவர்கள் புகையிலைச் சுருட்டுக் குடிப்பதை எப்படி ஆதரித்துப் பேசுகிறார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியவேயில்லை. புகையிலையைப் பொடியாக மூக்கில் ஏற்றுவதையோ வாயில் அடக்கிக் கொள்வதையோ, சுருட்டாகப் புகை குடிப்பதையோ நிறுத்தி விடாத மனிதன் பூரண ஆரோக்கிய முள்ளவனாக இருக்கமுடியாது; அவன் பரிசுத்தமான நடத்தை யுள்ளவனாக இருக்கவும் முடியாது.

தேயிலை, காப்பி, கொக்கோ ஆகியவைகளும் தேகத்திற்குக் கெடுதி செய்வனவே; என்னுடைய அபிப்பிராயத்தைப் பலர் ஒப்புக் கொள்ளமாட்டார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். அவை ஒவ்வொன்றிலும் ஒருவிதமான விஷம் இருக்கிறது. தேயிலைக் கஷாயத்திலும், காப்பிக் கஷாயத்திலும் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்க்காவிடில், புஷ்டி தரக்கூடிய சத்து அவைகளில் இல்லை. இரத்தத்தைச் சுத்தப் படுத்தக் கூடியது ஒன்றும் இவைகளில் இல்லை என்று பரீட்சை செய்து கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். சில வருஷங்களுக்கு முன், விசேஷ காலங்களில் தான் தேயிலைப்பானமும் காப்பி குடிப்பதும் வழக்கமா யிருந்தது; ஆனால் அவை இப்பொழுது அத்தியாவசியமான தினசரி ஆகாரங்களாகி விட்டன. வியாதியஸ்தர்கள் கூட புஷ்டி தரக்கூடிய ஆகாரத்திற்குப் பதிலாக அவைகளை உபயோகிக்கலாம் எனக் கூறுகின்ற நிலைமை ஏற்பட்டு விட்டது.

பணக்காரர்களின் வீடுகளில் கொக்கோ தாராளமாக உபயோகிக்கப் படுவதாயினும், நம்முடைய நல்ல காலத்தினால் அது விலை உயர்ந்த சாமானாக இருப்பதால், காப்பியும் தேயிலையும் எவ்வளவு வியாபக மடைந்திருக்கின்றனவோ அவ்வளவு வியாபகம் கொக்கோ அடையவில்லை.

இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒரு தடவை உபயோகப்படுத்தினவர்கள் பிறகு அவைகளில்லாமல் காலந் தள்ளக்கூடாதவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதிலிருந்தே, இந்த மூன்று பதார்த்தங்களும் விஷத்தன்மை யுள்ளன வென்பது விளங்கும். முன்னாளில் வழக்கமான நேரத்தில் தேயிலைப் பானம் வந்து சேரவில்லையானால், எனக்கே ஒரு விதமான அசக்தி ஏற்படுவதுண்டு. ஒரு சமயத்தில் ஒரு கொண்டாட்டத்தின் பொருட்டு 400-ஸ்திரீ புருஷர்கள் கூடி யிருந்தார்கள். கொண்டாட்டத்திற்கு வருகிறவர்களுக்குத் தேயிலைப்பானம் கொடுப்பதில்லை யென்று நிர்வாகிகள் தீர்மானித்திருந்தனர். ஆனால் அங்கு கூடியிருந்த ஸ்திரீகள் மாலை 4-மணிக்குத் தேயிலைப் பானம் சாப்பிடுகிற வழக்க முள்ளவர்கள். அவர்களுக்கு வழக்கப்படி தேயிலைப் பானம் கொடுத்தாலொழிய நடமாட முடியாத அசக்தி அவர்களுக்கு உண்டாகி விடுமென்று நிர்வாகிகளுக்கு அறிவிக்கப்பட்டதால், அவர்கள் தங்களுடைய பூர்வ தீர்மானத்தை விட்டுவிடவேண்டி யிருந்தது. ஆகையால் தேயிலைப்பானம் தயார் செய்யும்படி அவர்கள் உத்தரவு செய்தார்கள். அதற்குள் சிறிது தாமத மேற்பட்டு விட்டதால், பெரிய கலவரமுண்டாகி விட்டது; பிறகு ஸ்திரீகள் தேயிலைப் பானம் சாப்பிட்ட பிறகுதான் அந்தக் கலவரம் அடங்கிற்று. இந்த விஷயம் உண்மையென்று நான் உறுதி கூறுகிறேன். தேயிலைப் பானம் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்ததன் பலனாக ஒரு ஸ்திரீக்கு ஜீரண சக்தியே போய் விட்டது; எப்பொழுதும் அவள் தலை வலியால் அவஸ்தைப் பட்டுக் கொண்டிருந்தாள்; ஆனால் தேயிலைப் பானத்தை அவள் நிறுத்தின நிமிஷத்திலிருந்து அவளுடைய தேகாரோக்கியம் விருத்தியடைய ஆரம்பித்தது. இங்கிலாந்தில் பாட்டர்ஸின் என்ற பட்டணத்தில் முனிஸிபல்

டாக்டர் சொல்லி யிருப்பதைக் கவனியுங்கள். தேயிலைக் கஷாயத்தை மிதமிஞ்சிக் குடிப்பதால், அவருடைய ஜில்லா வில் ஆயிரக் கணக்கான ஸ்திரீகளின் மூளை வியாதிப் பட்டுப் போய்விட்டதாம். தேயிலைப் பானத்தினுல் தேகாரோக்கியம் நிர்மூல மாகிவிட்ட பலரை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

கபத்திலும் வாதத்திலும் காப்பி அருந்துவதால் சிறிது குண மேற்படுவதுண்டு ; ஆனல் இரத்தம் முறிந்து தண்ணீர் போல் இலேசாகி விடும்படி அது செய்து விடுகிறது. அதற் குப் பதிலாக இஞ்சிச் சாறை உபயோகப் படுத்தும்படி நான் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். காப்பியைவிட அது அதி கக் குணமுள்ளதாக இருக்கிறது. ஒரு விஷயத்தை நாம் நினைப்பில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். காப்பியில் என்ன குணமிருந்த போதிலும், துர்க்குணம் அதிகமாக உண்டு. பிராணுதாரமான இரத்தத்தை முறித்து விடும், இந்த வஸ் துவை விலக்குவதற்கு யோசனையும் வேண்டுமா? காப் பியைப்போல் கொக்கோவும் அவ்வளவு கெடுதி செய்வ தாகவே யிருக்கிறது ; அதிலுள்ள ஒரு விஷயத்தின் பலனுக, தோலின் உணர்ச்சி மழுங்கிப்போய் விடுகிறது.

தேயிலை, காப்பி, கொக்கோ ஆகிய பதார்த்தங்கள் அநேகமாக ஒப்பந்தக் கூலிகளால் பயிர் செய்யப்படுகிற தென்பதைச் சன்மார்க்கத்தில் சிரத்தை யுள்ளவர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்துகிறேன். அடிமைகளைத் தான், 'ஒப்பந்தக் கூலிகள்' என்று அழகாகச் சொல்லுகிருர்கள். கொக்கோ தோட்டங்களில் கூலியாட்கள் இம்சிக்கப்படுவதை நாம் கண்ணுல் பார்த்தால், அந்தச் சாமானை மறுபடியும் உப யோகப்படுத்த மாட்டோம். நாம் சாப்பிடும் பதார்த்தங் கள் எப்படி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன என்பதை விவர

மாக விசாரிக்கப் புகுந்தால், நூற்றில் தொண்ணூற்றென்பது சாமான்களைத் தள்ளிவிட வேண்டி யிருக்கும்.

காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ ஆகியவைகளுக்குப் பதிலாக நிர்த்தோஷமான ஒரு சாமானைச் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். நான் சொல்லுகிற சாமானுக்கும் காப்பிக்கும் ருசியில் வித்தியாச மிருப்பதாக வழக்கமாகக் காப்பி குடிக்கிறவர்கள் கூடத் தெரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். நல்ல கோதுமையை நன்ருகப் புடைத்து விட்டு, ஒரு வாணலியில் போட்டு வறுக்க வேண்டும். கோதுமை முழுமையும் செந்நிறமாகிக் கறுக்க ஆரம்பிக்கிற வரையில் அதை வறுக்க வேண்டும். காபி மாதிரி அதைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஒரு லோட்டாவில் ஒரு சிறிய கரண்டி யளவு பொடியைப் போட்டு அதன்மேல் கொதிக்கும் நீரை ஊற்றுங்கள். அப்படியே சிறிது நேரம் நெருப்பின்மேல் வைத்திருப்பது சிலாக்கியம். அப்புறம் பால், சர்க்கரை முதலியவைகளை வேண்டுமானல் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பானம் வெகு ருசியாக விருக்கும்; மலிவாகவு மிருக்கிறது; தேகத்திற்கும் ஆரோக்கியத்தைத் தருவதாக இருக்கிறது. இந்தப் பொடியைச் செய்து கொள்ள சிரமப்படக் கூடாதவர்கள் ஆமதாபாத் நகரிலுள்ள சத்தியாக்கிரக ஆசிரமத்திற்கு எழுதித் தருவித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆகாரத்தைக் கொண்டு மனித ஜாதியை மூன்று பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். (1) தங்களுடைய இஷ்டத்தினலோ அல்லது கட்டாயத்தினலோ கரிகாய் - தானிய வகைகளை மாத்திரம் சாப்பிடுகிறவர்கள் முதல் வகுப்பு. அவர்கள் தான் ஜன சங்கியையில் மற்ற இரண்டு வகுப்பாரை விட

அதிகமாக உள்ளவர்கள். இந்தியாவில் பெரும்பாலோரும், ஐரோப்பாவிலும், சீனவிலும், ஜப்பானிலும், பலர் இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். இத்தாலி தேசத்தாரின் முக்கிய உணவு மாக்ரோணி என்ற தானியம்; அயர்லாந்து தேசத்தாரின் முக்கிய உணவு உருளைக்கிழங்கு; ஸ்காட்லாந்து தேசத்தாரின் முக்கிய உணவு ஓட் என்ற தானியத்தின் மாவு; சீனர்கள் ஜப்பானியர்களின் முக்கிய உணவு அரிசி. (2) மாமிச ஆகாரங்களையும் கலந்து உண்ணுகிறவர்கள் இரண்டாவது வகுப்பு. இங்கிலாந்தில் பெரும்பாலோரும், சீன ஜப்பான்களிலுள்ள பணக்கார வகுப்பினர்களும், இந்திய முஸல்மான்களில் பணக்காரர்களும், மாமிசம் சாப்பிடும் விஷயமாக மத சம்பந்தமான ஆட்சேபமில்லாத ஹிந்து-பணக்காரர்களும் இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள். (3) உலகத்தில் வடக்குக் கோடியிலும் தெற்குக் கோடியிலும் குளிர் மிகுந்துள்ள பிரதேசங்களில் வாழும் அநாகரிக ஜனங்கள் மூன்றாவது வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள். அவர்கள் புலாலையே ஆகாரமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். அவர்கள் தொகையில் அதிகமில்லை; அவர்களும் நாகரிக ஜனங்களுடன் சாப்பிட நேர்ந்தால் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். மூவகை ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டு மனிதன் உயிர் வாழ முடியுமென்று இதிலிருந்து தெரிகிறது. இனி இந்த மூவகை ஆகாரங்களில் எது நமது தேகாரோக்கியத்திற்குச் சிறந்ததென்று கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

மனித சரீரம் அமைந்திருக்கிற மாதிரியைப் பார்த்தால் மரக்கறி ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டு உயிர் வாழும்படியே மனிதன் சிருஷ்டிக்கப்பட்டான் என்று தெரிகிறது. மனிதனுடைய சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களும் பழங்களையே

தின்று ஜீவிக்கும் பிராணிகளின் அவயவங்களும் அநேகமாக ஒருமாதிரியானவைகளாக இருக்கின்றன. குரங்கு பழங்களையே தின்னும் பிராணி; அதன் அவயவங்களும் உருவமும் மனிதனுடைய அவயவங்களையும் உருவத்தையும் ஒத்திருக்கின்றன. அதனுடைய பற்களும் வயிறும் மனிதனுடைய பற்களையும் வயிற்றையும் போலவே இருக்கின்றன. ஆகையால் கிழங்குகளையும் பழங்களையும் சாப்பிட மனிதன் உத்தேசிக்கப்பட்டானே யல்லாமல் மாமிசத்தைத் தின்ன உத்தேசிக்கப்படவில்லை என்று தெரிகிறது.

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய சத்துக்களெல்லாம் பழங்களி லிருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி செய்து கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். வாழை, ஆரஞ்சி, திராட்சை, ஆப்பிள் முதலிய பழங்களும், வாதுமை, மணிலா, தேங்காய் முதலிய விதைகளும் புஷ்டி தரும் சத்துக்களை அதிகமாகக் கொண்டிருக்கின்றன. மனிதன் ஆகாரத்தைச் சமையல் செய்ய வேண்டியதில்லை யென்றுகூட சில ஆராய்ச்சியாளர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சூரிய உஷ்ணத்தில் பக்குவமான உணவுகளைப் பிராணிகள் புசித்து வாழ்ந்திருப்பது போல், மனிதனும் வாழக்கூடியவனாக இருக்கவேண்டுமென்று அவர்கள் வாதிக்கிறார்கள். உணவுப் பதார்த்தங்களிலுள்ள சத்துக்களில் சிரேஷ்டமானவை சமைப்பதால் வீணாகி விடுகின்றன என்று சொல்லுகிறார்கள். சமையல் செய்யாமல் எந்தப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடமுடியாதோ அந்தப் பதார்த்தங்கள் நம்முடைய ஆகாரத்திற்காக கடவுளால் உத்தேசிக்கப்பட்டவை யல்லவென்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இந்த அபிப்பிராயம் சரியாக இருக்குமானால் சமையல் செய்வதில் நேரத்தை வீணாக்குகிறோமென்று ஏற்படுகிறது

சமையல் செய்யப்படாத உணவுகளைச் சாப்பிட்டே நாம் ஜீவித்திருக்கக் கூடுமானால், நமது நேரத்தையும் பிரயாசையையும் பணத்தையும் மிச்சப்படுத்தி வேறு உபயோகமான வழிகளில் அவற்றைச் செலவிடலாம்.

சமையல் செய்யாத ஆகாரத்தை ஜனங்கள் ஒருநாளும் சாப்பிடப் போகிறதில்லை யாகையால், அதைச் சாப்பிட்டு உயிர் வாழ்வது சாத்தியமா என்று யோசிப்பது வீண் வேலை யென்று சிலர் சொல்லுவார்கள்; ஆனால் ஜனங்கள் எதைச் செய்வார்கள், எதைச் செய்யமாட்டார்கள் என்பதை இப்பொழுது நாம் கருதவில்லை. எதை அவர்கள் செய்யவேண்டுமென்பதே இப்பொழுதுள்ள கேள்வி. உத்கிருஷ்டமான ஆகாரம் எது என்பது தெரிந்தால்தான், கூடுமானவரையில் அதற்குக் கிட்டத்தட்ட சமீபமாயுள்ள ஆகாரத்தைச் சாப்பிட நாம் பிரயத்தனம் செய்யக்கூடும். பழங்களே சிறந்த ஆகாரம் என்று சொல்லும்பொழுது உடனே எல்லோரும் பழங்களையே புசிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள் என்று நான் எதிர் பார்க்கவில்லை. அந்த ஆகாரத்தை அவர்கள் சாப்பிட ஆரம்பித்தால், அதுவே அவர்களுக்கு உத்கிருஷ்டமான ஆகாரமாகும் என்பதையே சொல்ல விரும்புகிறேன்.

பழங்களையே முற்றிலும் சாப்பிட்டு உயிர் வாழப் பிரயத்தனம் செய்துள்ளவர்கள் இங்கிலாந்தில் எத்தனையோ பேர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களுடைய அநுபவங்களை எழுதி வைத்திருக்கிறதைப் பார்த்தால், மத சம்பந்தமான காரணங்களினால் அவர்கள் பழம் சாப்பிட ஆரம்பிக்கவில்லை யென்றும், தேக ஆரோக்கியத்தை உத்தேசித்தே அப்படிச் செய்தார்களென்றும் தெரிகிறது. ஜெர்மன் டாக்டர் ஒருவர் இவ்விஷயமாக ஒரு பெரிய புஸ்தகமெழுதி

பழ ஆகாரத்தின் மேன்மையை ஸ்தாபிக்கப் பல காரணங்களையும் வாதங்களையும் எடுத்துச் சொல்லி யிருக்கிறார். திறந்த வாயுவில் வியாதியஸ்தர்களை வைத்துப் பழங்களையே அவர்களுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுத்து அவர் பல ரோகிகளைச் சொஸ்தம் செய்திருக்கிறார். அந்தந்த தேச ஜனங்கள் அந்தந்தத் தேசத்தில் விளையும் பழங்களையே தின்று போதுமான புஷ்டியடையலாம் என்று அவர்சொல்லுகிறார்.

என்னுடைய சொந்த அநுபவத்தை இவ்விடத்தில் சொல்லுவது அநுசிதமாக இராது. சென்ற ஆறுமாதமாக நான் பால் தயிர்களையும் நீக்கி பழங்களையே சாப்பிட்டுக் கொண்டு வருகிறேன். (பழம் என்ற சொல் பருப்புகள் விதைகளையும் குறிப்பிடுகிறது.) தற்சமயம் நான் வாழைப் பழம், மணிலாக் கொட்டை, ஆலிவ் எண்ணெய் என்பவைகளைச் சாப்பிட்டு வருகிறேன். எலுமிச்சம் பழம் போன்ற ஏதேனும் ஒரு புளிப்புப் பழத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறேன். இந்தப் பரீட்சை முற்றிலும் திருப்திகரமான பிரயோஜனம் தந்திருப்பதாக நான் சொல்லக் கூடவில்லை; ஆனால் ஒரு ஆகாரத்தைவிட்டு வேறு ஒரு ஆகாரத்தைக் கைக்கொண்டு அது சரியானதுதானா அல்லவாவென்று சொல்ல ஆறுமாத அநுபவம் போதாது. ஆயினும் இந்த ஆறுமாத காலத்தில் நான் சுகஜீவியாக இருந்திருக்கிறேன்; என்னுடைய சரீரவலிமையும் புத்திவலிமையும் முன்னிருந்ததைவிட அதிகமாக விருக்கின்றன. கனமான மூட்டைகளைத் தூக்க என்னால் முடியாதாயினும், ஏற்கெனவே எவ்வளவு நேரம் கடினமான வேலை செய்யக்கூடியவனாக விருந்தேனோ அதைவிட அதிக நேரம் இப்பொழுது செய்யக்கூடியவனாக விருக்கிறேன். முன்னிலும் அதிகமான மூளை வேலை செய்யக்கூடியவனாகவு மிருக்கிறேன்; அதையே அதிக மன

உறுதியுடனும் செய்கிறேன். வியாதியஸ்தர்களுக்குப்பழங்களையே ஆகாரமாகக் கொடுத்துப் பார்த்திருக்கிறேன். அதனால் நல்ல பிரயோஜனமே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பழ ஆகாரத்திற்கு அடுத்தபடி, 'சாக' ஆகாரம் சிறந்தது. 'சாக' ஆகாரம் என்பதில் கீரைகள், கடலை, மொச்சை முதலிய நவதானியங்கள், பால் முதலிய பதார்த்தங்களும் அடங்கும். கரி காய்களைச் சமையல் செய்வதால் அவற்றிலுள்ள பாதிக்குணம் போய்விடுகிறபடியால், பழங்களைப்போல் அவை அவ்வளவு புஷ்டி தரக் கூடியவைகளல்ல ஆயினும் கரிகாய்களைச் சாப்பிடுகையில், எந்தக் கரி காய்கள் சிரேஷ்டமானவை என்பதைக் கவனிப்போம்.

நவதானிய வர்க்கத்தில் கோதுமையே எல்லாவற்றிலும் சிறந்தது. மனிதன் கோதுமை ஒன்றையே சாப்பிட்டுக்கொண்டு உயிர் வாழக்கூடும்; ஏனெனில் தேகபுஷ்டிக்கு வேண்டிய சகல சத்துக்களும் கோதுமையில் சரியான அளவாக இருக்கின்றன.

கோதுமையைக் கொண்டு பலதின்பண்டங்கள் தயார் செய்யலாம். அவையெல்லாம் இலகுவில் ஜீரணமாகிவிடும். குழந்தைகளுக்காகத் தயார் செய்யப்பட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கப்படும் ஆகாரங்கள் பல கோதுமையைக் கொண்டே செய்யப்பட்டவை. சோளமும் காக்காய்சோளமும் அதே வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை; அவைகளிலிருந்து பட்சணங்களும் ரொட்டியும் செய்யலாமாயினும், புஷ்டி தருவதில் அவை கோதுமையை விடக் குறைந்த யோக்கியதை யுள்ளவைதான். கோதுமையை எப்படி உபயோகப்படுத்துவது சிரேஷ்டம் என்பதை இனிக் கவனிப்போம் கடைகளில் விற்கப்படும் வெண்மையான மாவு பிரயோஜன

மற்ற சரக்கு. அதில் புஷ்டி தரும் சத்தேயில்லை. அந்த மாவையே ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு நாய் இறந்து போய் விட்டதென்றும், வேறு மாவைத் தின்று வந்த நாய்கள் நிரம்ப ஆரோக்கிய முள்ளவைகளாக இருந்தனவென்றும் ஆங்கில டாக்டர் ஒருவர் சொல்லி யிருக்கிறார். ஜனங்கள் நாக்கைத் திருப்தி செய்யவே சாப்பிடுகிறபடியால் இந்த மாவினால் செய்யப்பட்ட ரொட்டிக்குக் கிராக்கி பெரிதாக இருக்கிறது. நாக்கின் ருசியையே பாராட்டுகிறவர்கள் தேக ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிக் கவனிப்பதில்லை. இந்த ரொட்டி ருசியற்றதாகவும், புஷ்டி தரும் சத்து இல்லாததாகவும் மிருதுத்தன்மையற்றதாகவு மிருக்கின்றது. அது கல் மாதிரி கெட்டியாகி விடுவதால் அதைக் கையால் துண்டிப்பது அசாத்தியமாகி விடுகிறது. கோதுமை நன்றாகச் சலித்த பின்பு வீட்டில் இயந்திரத்தில் (எந்தரத்தில்) அரைக்கப்பட்ட மாவு முதல்தரமானது. இந்த மாவை மறுபடியும் சலிக்காமல் உபயோகப் படுத்தவேண்டும். அதைக் கொண்டு செய்யப்படும் ரொட்டிகள் ருசியாகவிருக்கின்றன. தொட்டுப் பார்த்தால் மிருதுவாகவு மிருக்கின்றன; மில்லுகளில் அரைக்கப்பட்ட மாவைவிட இது அதிகப் புஷ்டியுள்ளதாக விருப்பதால், இதைக் குறைவாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

கடைகளில் விற்கும் ரொட்டி பிரயோஜனமற்றது. அது பார்வைக்கு வெளுப்பாக இருக்கலாம், இலட்சணமாக இருக்கலாம், ஆனால் அது கலப்படமானதுதான். மேலும், அது புளிக்க வைத்து செய்யப்படுவதே அதற்குள்ள பெரிய குறை. புளிப்பேறின மாவு தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதி செய்வதென்று அநேகர் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். மேலும் கடைத்தெரு ரொட்டியைச் சுடும் அடுப்புகளில்

கொழுப்பைப்பூசி அதன்மேல் ரொட்டியை வைத்துச் சுடுகிறார்களாகையால், ஹிந்துக்களுக்கும் மகம்மதியர்களுக்கும் அது ஆட்சேபகரமானது. நல்ல ரொட்டியை வீட்டில் செய்துகொள்ளாமல் கடையில் விற்கும் ரொட்டியைவாங்கி வயிற்றில் போட்டுத் திணிப்பதானது சோம்பேறித்தனத்தைக் காட்டுகிறது.

கோதுமையை உபயோகப்படுத்த இன்னொரு சுலபமான வழி உண்டு. கோதுமையை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து விட்டுச் சமையல் செய்து பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து விட்டால், அது ருசியாக விருப்பதுடன் ஆரோக்கியத்தையும் தரும்.

ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்த அரிசிக்கு யோக்கியதையே யில்லை. துவரம்பருப்பு, நெய், பால் முதலிய புஷ்டி தரும் சாமான்களின்றி அரிசியை மாத்திரம் சாப்பிட்டு உயிர் வாழமுடியுமா என்பது சந்தேகம். கோதுமை இப்படிப்பட்டதல்ல; ஏனெனில் ஜலத்தில் வேகவைத்த கோதுமையை மாத்திரம் சாப்பிட்டு விட்டு மனிதன் பலங் குறையாம லிருக்கக்கூடும்.

கீரைகள் ருசியாக இருப்பதற்காகவே அவைகளைச் சாப்பிடுகிறோம். மலத்தை இளகலாக்கும் குணம் அவைகளுக் கிருப்பதால், இரத்தத்தைச் சிறிது சுத்தி செய்கின்றன. ஆயினும் அவை புல் வருக்கத்தைச் சேர்ந்தவை தான். அவைகளை ஜீரணம் செய்வதும் கடினமான வேலை. அவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறவர்கள் கெட்டியாக இராமல் ஆடுஞ்சதையை உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். அடிக்கடி அவர்கள் அஜீரணத்தினால் அவஸ்தைப்படுவதுடன், ஜீரண மாத்திரைகள் அகப்படுமா, லேகிய மகப்

படுமா என்று தேடுகிறார்கள்; ஆகையால் கீரைகளைப்புசிக்க வேண்டுமாயின், கொஞ்சமாகப் புசிக்கவேண்டும்.

துவரை, கடலை முதலிய பருப்புகள் எல்லாம் சுலபத்தில் ஜீரண மாகாதவை. அவைகளுக்குள்ள விசேஷமென்ன வென்றால், அவைகளைச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் பசி உண்டாகிறதில்லை; அஜீரண உபத்திரவம் அநேகருக்கு உண்டாகிறது. தேகத்தை உழைத்துப் பிரயாசைப்படுகிறவர்கள் அவைகளை ஜீரணித்துக் கொள்ளலாம். அவைகளால் அவர்களுக்குச் சிறிது நன்மையுமுண்டாகலாம். ஆனால் இருந்த இடத்தை விட்டு அசையாமல் வாழ்கிறவர்கள் அவைகளைச் சாப்பிடும் விஷயத்தில் விசேஷ ஜாக்கிரதையுடன் இருக்க வேண்டும்.

மேற்சொன்ன பருப்புகள் சரீரத்தில் ஒருவிதமான புளிப்பு ரசத்தை உண்டுபண்ணி விடுவதால் பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன என்றும், அகால மரணம் சம்பவித்து விடுகின்றது வென்றும் டாக்டர் ஹெய்க் என்பவர் பல பரீட்சைகள் செய்து கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அவர் இங்கிலாந்தில் மிகப் பிரசித்தி யடைந்தவர். அவர் சொல்லும் காரணங்களை இங்கு எடுத்துக் காட்டுவது அவசியமில்லை. என்னுடைய அநுபவத்தைக் கொண்டு நானும் அப்படியே நினைக்கிறேன். ஆனாலும் பருப்புகளை அடியோடு விட்டுவிட முடியாதவர்கள் வெகு ஜாக்கிரதையுடன் அவைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

இந்தியாவில் எங்கு பார்த்தாலும் தாளிக்கும் சாமான்களும், கார தினுசுகளும் ஏராளமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன. உலகில் வேறு எங்கும் அவை அவ்வளவு உபயோகப்படுத்தப் படவில்லை. ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள நீக்ரோ

ரோக்கள் கூட நமது மசாலையின் ருசியை சகிக்காமல், அது சம்பந்தப்பட்ட ஆகாரத்தைச் சாப்பிட மறுக்கிறார்கள் வெள்ளைக்காரர்கள் மசாலையைச் சேர்த்துக்கொண்டு விட்டால், அவர்களுடைய வயிறு கெட்டுப்போய் விடுவதுடன், அவர்களுடைய முகத்தில் கொப்பளங்கள் புறப்பட்டு விடுகின்றன. என்னுடைய அநுபவமும் அதுவே மசாலைக்குச் சொந்தத்தில் ருசியில்லை. ஆனால் அதை நாம் வெகு காலமாகப் பழக்கம் செய்துவிட்டதால், அந்த வாசனை நமக்குப் பிடித்ததாக இருக்கிறது. வெறும் ருசியை மாத்திரம் உத்தேசித்து எவையும் சாப்பிடுவது பிசகென்று ஏற்கனவே சொல்லி யிருக்கிறேன்.

அப்படி இருக்கையில் மசாலையை வெகு அதிகமாக நாம் என் உபயோகப்படுத்துகிறோம்? ஜீரண சக்தியை அதிகமாக்கி சாப்பிட்ட உணவை ஜீரணம் செய்து இன்னும் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதற்காகவே அதை உபயோகப் படுத்துகிறோம். மிளகு, கடுகு, கொத்தமல்லி விரை (தனியா) முதலிய பதார்த்தங்கள் ஜீரணம் செய்வதற்கு உதவி செய்யவும், பசியை உண்டு பண்ணவும் சக்தியுள்ளவைகளாக விருக்கின்றன. சாப்பிட்ட ஆகார முழுதும் ஜீரணிக்கப்பட்டு இரத்தமாகி சரீரத்தில் சேர்ந்து விடுகிறதென்று இதிலிருந்து நினைக்கலாகாது. மசாலையை அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறவர்களில் பலர், பசியின்மை, அஜீரணம் முதலியவைகளால் அவஸ்தைப் படுவதுடன் வயிற்றுக் கடுப்பினாலும் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். ஆகையால் நாம் குறிப்பிட்டு வந்திருக்கிற கார வஸ்துக்களை முற்றிலும் நீக்கி விடுவதே சிலாக்கியம்.

மசாலையைப் பற்றி நான் சொல்லி வந்திருக்கிற விஷயங்கள் உப்புக்கும் பொருந்தும். இந்த மாதிரி நான்

சொல்லுவதைப் பலர் நம்பமுடியாம லிருக்கலாம். ஆனால் அநுபவத்தின் பலனாக உப்பினால் உண்டாகும் கெடுதி தெரிந்து கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. மிளகாய், மிளகு, கடுகு, கொத்தமல்லி விரை முதலிய கார வஸ்துக்களை விட உப்பு அதிகமான கெடுதியை விளைவிக்கிற தென்று இங்கிலாந்தில் ஒரு கட்சியார் கருதுகிறார்கள். நாம் உபயோகப்படுத்தும், 'சாக'ங்களில் போதுமான உப்பு இருப்பதால், வேறு தனி உப்பைச் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நம்முடைய தேக ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான உப்பு சிருஷ்டியில் தானாகவே பதார்த்தங்களில் சேர்க்கப்பட் டிருக்கிறது. ஆகவே தனி உப்பு தேவையில்லை. வியர்வை முதலிய வழிகளால் அது முழுமையும் மறுபடியும் வெளியே போய்விடுகிறது. அது கொஞ்சமாவது சரீரத்தில் ஏதேனும் வேலை செய்கிறதாகத் தெரியவில்லை. உப்பு இரத்தத்தைக் கெடுத்து விடுகிறதென்று கூட ஒரு ஆசிரியர் சொல்லுகிறார். உப்பை உபயோகப்படுத் தாதவர்களுடைய இரத்தம் பரம சுத்தமாக இருப்பதால், பாம்பு கடித்தால் அவர்களுக்கு எவ்வித பாதகமும் ஏற்படுகிறதில்லை யென்று அவர் சொல்லுகிறார். இது உண்மையோ அல்லவோ எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் மூலம், காசம் முதலிய பல ரோகங்களில் உப்பை நிறுத்தின உடனே நன்மை காணப்படுகின்றதை நாமெல்லோரும் கவனித்திருக்கிறோம். மேலும் உப்பை நீக்கிவிட்டதால் கெடுதி யடைந்து விட்டவர்களை நான் பார்த்ததேயில்லை. இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன் நான் உப்பை நிறுத்தி விட்டேன். அதனால் எனக்குக் கெடுதி யொன்றும் ஏற்படவில்லை என்பதுடன் நன்மையும் உண்டாகி இருக்கிறது. ஏற்கெனவே எவ்வளவு நீர் அருந்த வேண்டி இருந்ததோ அவ்வளவு நீர் இப்பொழுது குடிக்க

வேண்டி யிருக்கவில்லை. முன்னிலும் அதிக சுறுசுறுப்புள்ள வனாக இருக்கிறேன். நான் உப்பை விட்டதற்குக் காரணம் வெகு விநோதமானது; வேறு ஒருவர் வியாதியாக இருந்த தால் நான் உப்பின்றி சாப்பிடும்படி ஏற்பட்டது. அந்த வியாதியஸ்தரும், உப்பை நீக்கி விட்டதால், கெடுதி யடைய வில்லை; முன்போன்ற ஸ்திதியிலேயே இருந்தார். அவர் உப்பை நீக்கியே இருந்தால், முற்றிலும் சொஸ்தப்பட்டிருப் பார் என்பது எனது அபிப்பிராயம்.

உப்பை விட்டுவிடுகிறவர்கள் கரி காய்களையும், பருப் பையும் விட்டுவிட வேண்டியிருக்கும். இது மிகவும் சிரமமான காரியமென்று பல பரீட்சைகளி லிருந்து நான் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். கரி காய்களையும் பருப்பையும் உப்பின்றி ஜீரணிக்க முடியாதென்பது எனது நிச்சயமான அபிப்பிராயம். இதிலிருந்து உப்பு ஜீரண சக்தியை விருத்தி செய்வதாக நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது; மிளகு மாதிரி உப்பும் ஜீர ணத்தை விருத்தி செய்வதுபோல் தோன்றுகிற தென் பதுதான் உண்மை; ஆயினும் அதன் உபயோகத்தி னால் கெடுதி உண்டாகிறதென்பது நிச்சயம். உப்பை அடி யோடு நிறுத்தி விடுகிறவர்கள் முதலில் சில தினங்களாகிற வரையில் தேகம் சௌக்கியமாக விருக்கவில்லைபோல் உணர லாம்; ஆனால் தைரியமாக விருந்தால், முடிவில் பெரிய நன் மையை அடைவார்கள் என்பது நிச்சயம்.

பாலையும் நீக்கிவிட வேண்டியதென்பதே எனது அபிப் பிராயம். என்னுடைய அநுபவத்தைக்கொண்டு இவ்வாறு சொல்லுகிறேன். பாலின் குணத்தைப்பற்றிச் சாதாரண மாக ஜனங்களுக்குள்ள அபிப்பிராயம் வெறுங் கட்டுக்

கதையே யாகும்; ஆனால் அந்த அபிப்பிராயம் வெகு பலமாக இருந்து வருவதால் நீக்க முயலுவது வீண் வேலையாகவே முடியும். இதைப் படிக்கிறவர்கள் என்னுடைய அபிப்பிராயங்களை ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள் என்று நான் நம்பவில்லை என்று ஏற்கெனவே சொல்லியிருக்கிறேன்; ஒப்புக்கொள்ளுகிறவர்களாவது அனுஷ்டானத்தில் அவைகளைக் கொண்டு வருவார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் எனக்கில்லை; ஆனால் எது உண்மை என்று நான் நினைக்கிறேனோ அதைச் சொல்லிவிட்டு, படிக்கிறவர்கள் தங்களுடைய புத்தியின்படி முடிவுசெய்து கொள்ளும்படி விட்டுவிட வேண்டியது எனது கடமை என்று நான் கருதுகிறேன். பாலினால் ஒரு விதமான ஜுரம் உண்டாகிறதென்று பல டாக்டர்கள் அபிப்பிராயப்பட்டு, அதைப்பற்றி பல நூல்கள் எழுதி யிருக்கிறார்கள். வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாக வாயுவில் இருக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் பாலில் விரைவில் புகுந்து அதற்கு விஷத் தன்மையை உண்டு பண்ணி விடுகின்றன; ஆகையால் பால் பரிசுத்தமாக விருக்கும்படி வைத்திருப்பது அசாத்தியமான காரியம். பாலுற்பத்தியைப்பற்றி ஆப்பிரிக்காவில் வெகு விஸ்தாரமாக விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. பாலை எப்படிக் காய்ச்ச வேண்டுமென்றும், பிறகு அதை எப்படிப் பக்குவமாக வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும், பாத்திரங்களை எப்படி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும், வேறு பல விஷயங்களையும் பற்றி அந்த விதிகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வளவு பிரயாசை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டி யிருப்பதை உத்தேசிக்கையில், பாலை உணவாக உபயோகப்படுத்தி எவ்வளவு பிரயோசன மடையலாமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

மேலும், பால் சுத்தமாக இருப்பதானது பசுவின் உணவையும் அதனுடைய ஆரோக்கிய நிலைமையையும் பொருத்திருக்கிறது. காசநோயுள்ள பசுவின் பாலைக் குடிக்கிறவர்களுக்கும் அந்நோய் வந்துவிடுகிறதென்று டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். முற்றிலும் ஆரோக்கிய ஸ்திதியிலுள்ள ஒரு பசுவைக் காண்பதரிது; ஆகையால் சுத்தமான பால் அகப்படுவதில்லை. உற்பத்தி ஸ்தானத்திலேயே அது கெட்டுப்போய் விடுகிறது. தாயின் பாலைக் குடிக்கிற குழந்தைக்கு தாய்க்குள்ள வியாதி வந்து விடுகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரியும்; அதுபோல் பசுவின் பாலைக் குடிக்கிறவனுடைய தேகஸ்திதியானது அந்தப் பசுவினுடைய தேகஸ்திதியைப் போலாகிவிடும். பசுவின் பாலால் இத்தனை அபாயங்கள் விளைவதா யிருக்கையில், அதை நீக்கி விடுவது புத்திசாலித்தனமல்லவா? பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்துகிறதற்கு வெகு சிலாக்கியமான வஸ்துக்களிருக்கையில், சந்தேகாஸ்பதமான பாலை உபயோகப்படுத்துவது குற்றமேயாகும். ஆலிவ் எண்ணெய் ஓரளவு பாலைப் போன்றது. வாதுமைப் பருப்பு வெகு சிலாக்கியமானது. வாதுமைப் பருப்பை முதலில் வெந்நீரில் ஊற வைத்துவிட்டு, அதன் தோலை எடுத்து விடுங்கள். பிறகு அதை மைபோல் அரைத்து நீரில் கரைத்து விடுங்கள். இந்தப் பானத்தில் பாலினுடைய கெடுதிகளில்லை. ஆனால் அதனுடைய குணங்கள் எல்லா மிருக்கின்றன.

ஈசுவர சிருஷ்டியில் என்ன நடக்கிறதென்பதை மனதில் வைத்துக்கொண்டு இந்த விஷயத்தைக் கவனிப்போம். கன்றுக்குட்டியின் பற்கள் வளரும் வரையில்தான் அது தனது தாயின் பாலைக் குடிக்கிறது. பல் முளைத்ததும் அது மேய ஆரம்பித்து விடுகிறது. மனிதனும் இப்படித்தான்

11119

செய்ய வேண்டுமென்பது சிருஷ்டி கர்த்தாவின் உத்தேச மாக விருக்கவேண்டும். குழந்தைப் பருவங் கடந்த பிறகும் நாம் பாலைக் குடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று அவர் உத்தேசிக்கவில்லை. ஆப்பிள், வாதுமைப் பருப்பு முதலியவைகளையும், கோதுமை மாவினால் செய்த ரொட்டி யையும் பல் முளைத்த பிறகு நாம் தின்று உயிர் வாழக் கற் றுக் கொள்ளவேண்டும். பாலை விட்டுவிடுவதால் எவ்வளவு பணம் மிச்சப்படும் என்பதைக் கவனிக்க இது இடமல்ல வாயினும், அதையும் மனதில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பாலிலிருந்து செய்யப்படும் பதார்த்தங்களும் மனிதனுக்குத் தேவையானவை யல்ல. மோருக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழத்தை உபயோகிப்பது சிலாக்கியம். நெய்யை உபயோ கப்படுத்தாமல், எண்ணெயையே உபயோகப்படுத்திக் கொண்டு சுகமாக ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் வாழ்ந்து வர வில்லையா?

மனிதனுடைய சரீரத்தின் அமைப்பை ஜாக்கிரதை யுடன் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால், மாமிசமானது சுபாவமாக மனிதனுக்கு ஏற்பட்ட ஆகாரமல்ல வென்பது தெரியும். மாமிசத்தைச் சாப்பிடுவதால் மனித சரீரத்துக்கு ஏற்படும் கெடுதிகளை டாக்டர் ஹேய்க் என்பவரும் டாக்டர் கிங்ஸ் போர்டு என்பவரும் தெளிவாக விளக்கி யிருக்கிறார் கள். பருப்பு வகை சரீரத்தில் என்ன புளிப்பை உண்டு பண்ணுகின்றனவோ அதே மாதிரி புளிப்பை மாமிச ஆகார மும் உண்டுபண்ணுகிறதாம். மாமிச ஆகாரத்தினால் பற்கள் கெட்டுப் போவதுடன், பக்க வாத வாயு உபத்திரவமும், உண்டாகிறது. கோபம் முதலிய துர்க்குணங்களும் அதனால் உண்டாகின்றன; கோபம் முதலியவை; உருமாறியுள்ள வியாதிகளே என்பதை ஏற்கெனவே நிரூபித்திருக்கிறேன்.

இதுவரையில் சொல்லி வந்த விஷயங்களைச் சுருக்க மாகத் தொகுத்துச் சொல்லுகிறேன். பழங்களை மாத்திரம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு ஜீவிக்கிறவர்கள் வெகு அரிதாக இருக் கிறார்களாயினும், பழங்கள், கோதுமை, ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவைகளைச் சேர்த்து புசித்து வாழக்கூடும்; அந்த ஆகா ரம் தேகாரோக்கியத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது. பழங்களில் வாழைப்பழந்தான் சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடியது. ஆயி னும் பேரீச்சம்பழம், திராட்சைப்பழம், கிச்சிலிப்பழம் முதலியவைகளும் புஷ்டி தரக்கூடியவை. ரொட்டியுடன் அவைகளைப் புசிக்கலாம், ரொட்டியை ஆலிவ் எண்ணெயில் புரட்டிவிட்டால், அதன் ருசி கெட்டுப்போகிறதில்லை. இந்த ஆகாரத்தின் மூலமாக உப்பு, மிளகு, பால், சர்க்கரை ஆகிய பதார்த்தங்களை நீக்கி விடுவதுடன் இந்த ஆகாரம் சுலபமான தாகவும் மலிவானதாகவு மிருக்கிறது. சர்க்கரை ருசியாக இருக்கிறதென்று அதை மாத்திரம் சாப்பிடுவது கூடாது. தித்திப்பு பட்சணங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் பற் கள் பலஹீனப்பட்டுப் போவதுடன், தேகாரோக்கியமும் கெட்டுப் போகிறது. பழங்களையும் கோதுமையையும் சேர்த்து மிக ருசியான பட்சணங்கள் செய்யலாம். அத னால் தேகாரோக்கியம் கிடைப்பதுடன் ருசியாகவும் உட் கொள்ளலா மன்றோ.

அத்தியாயம்—6

ஆகாரத்தின் அளவு

நாம் எவ்வளவு ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டுமென்ற விஷயமாக டாக்டர்களுக்குள் அபிப்பிராய பேதம் பெரிதாக இருக்கிறது. நம்மால் எவ்வளவு சாப்பிடக்கூடுமோ அவ்வளவு நாம் சாப்பிட வேண்டுமென்று, ஒரு டாக்டர் சொல்லியிருக்கிறார்; எந்தெந்த ஆகாரத்தை எவ்வளவு சாப்பிடக் கூடுமென்றும் அவர் விவரித்திருக்கின்றார். உடம்பை உழைத்து வேலை செய்கிறவனுடைய ஆகாரமும், மூளையினால் வேலை செய்கிறவனுடைய ஆகாரமும் குணத்திலும் அளவிலும் வெவ்வேறாக இருக்கவேண்டுமென்று வேறொருவர் சொல்லுகிறார்; இன்னொருவர் தோட்டியும் தொண்டைமானும் ஒரே அளவுதான் சாப்பிடவேண்டுமென்று சொல்லுகிறார். திடமாக வுள்ளவன் எவ்வளவு சாப்பிடக்கூடுமோ அவ்வளவு பலஹீனமா யுள்ளவன் சாப்பிட முடியாது என்பதை எல்லோருமே ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். அதுபோல் ஒரு புருஷன் சாப்பிடுவதை விடக் குறைவாக ஒரு ஸ்திரீ சாப்பிடுகிறாள்; பால்யர்கள் சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும் குழந்தைகளும் கிழவர்களும் குறைவாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆகாரத்தை நாம் நன்றாகக் கடித்து அதிலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவும் வாய் ஊறலுடன் சம்பந்தப்படும்படி செய்து விட்டால், ஐந்து அல்லது பத்து தோலாவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடத் தேவையிராது என்று பின்னொருவர் சொல்லுகிறார். அவர் எண்ணிறந்த பரீட்சைகள் செய்து இந்த முடிவுக்கு வந்தாராம். இவ்விஷயமாக அவர் எழுதியுள்ள புஸ்தகம் ஆயிரக்கணக்காக விற்றிருக்கிறது. இவ்வாறெல்லாம் புலவர் பலவிதமாகச் சொல்லும் விதத்திலிருந்து, மனிதன் எவ்வளவு சாப்

பிட வேண்டுமென்று விதிப்பது பிரயோஜனமற்ற வேலை என்று தோன்றுகிறது.

மனிதர்களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றொன்பது பேர்கள் தேவைக் கதிகமாகச் சாப்பிடுவதாகப் பல டாக்டர்கள் ஒப்புக்கொள்ளுகிருர்கள். இது நாம் நாள்தோறும் காணும் விஷயமாகையால், இதை டாக்டர்கள் சொல்லத் தேவையில்லை. தேவைக்குக் குறைவாகச் சாப்பிடுவதால், மனிதருடைய ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போய் விடுமென்று பயப்பட வேண்டியதில்லை. சாதாரணமாக நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தைக் குறைக்க வேண்டியதே பெரிய தேவையாக இருக்கிறது.

ஏற்கெனவே சொன்னதுபோல், ஆகாரத்தை நன்ருக மென்று சாப்பிடவேண்டியது முக்கியம். அப்படிச் செய்வதால் சிறிது ஆகாரத்திலிருந்து அதிக புஷ்டியை அடையக் கூடும். தேக ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதான ஆகாரத்தை மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடாதவனுடைய மலமானது சொற்பமாகவும் கெட்டியாகவும் வழுவழுப்பாகவும் கறுப்பாகவும் துர் நாற்ற மிராததாகவு மிருக்குமென்று அனுபோகஸ்தர்கள் சொல்லுகிருர்கள். ஒருவனுக்கு மலம் அப்படி இராமற் போனல் தேகத்திற்கு ஏற்காத ஆகாரத்தை மிதமிஞ்சி அவன் சாப்பிட்டு விட்டதாகவும், அதை நன்ருக மெல்லவில்லையென்றும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒருவனுக்கு இராத்திரியில் தூக்கம் வரவில்லையானலும், அல்லது தூக்கத்தில் சொப்பன உபத்திரவம் ஏற்பட்டாலும், காலையில் அவனுடைய தேகம் ஆயாசமாக இருந்தாலும் அதிகமாகத் தின்றுவிட்டதாக அவன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இரவில் மூத்திரம் பெய்ய அவன் பலமுறை

எழுந்திருக்கவேண்டியிருந்தால், இரவில் நீர் மயமான ஆகாரத்தை அதிகமாகச் சாப்பிட்டுவிட்டான் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இம்மாதிரி விஷயங்களிலிருந்து தனக்கு வேண்டிய ஆகாரம் எவ்வளவென்பதை ஒருவன் கண்டுகொள்ளக் கூடும். அநேகருக்கு வாய் நாறுகிறது, அவர்கள் சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகவில்லை என்பதை அது காட்டுகிறது. அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் அநேகருக்கு முகத்திலும் மூக்கிலும் பரு உண்டாகிறது; அநேகருக்கு வயிற்றில் வாயு உண்டாகி அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். இவைகளிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொள்வதை உள்ளபடி சொல்லுவதென்றால், நம்முடைய வயிற்றை ஒரு கக்கூசாகச் செய்து, அந்தக் கக்கூசை நம்முடன் கொண்டு போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

நிதானமாக யோசனை செய்து பார்த்தால், நம்மிடம் நமக்கே அருவருப்புண்டாகும். மிதமிஞ்சி புசிக்கிற பாவத்தைச் செய்வதில்லை என்று மனத்தைத் திடப்படுத்திக்கொண்டால், எந்த விருந்துக்கும் போகிறதில்லை என்று பிரதிக்ஞை செய்து கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகளுக்குச் சாப்பாடு போட வேண்டியதுதான்; ஆனாலும் தேகாரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்காமல் விருந்து செய்யவேண்டும். நம்முடைய சிநேகிதர்கள் நம்முடன் சேர்ந்து பல் தேய்க்கும்படியாவது, தாகத்திற்கு சுத்த ஜலத்தை நம்முடன் சேர்ந்து குடிக்கும்படியாவது அவர்களைக் கூப்பிட உத்தேசிக்கிறோமா? அந்தக் காரியங்களைப்போல், சாப்பிடுவதும் தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றிய காரியமல்லவா? அப்படியிருக்கையில் சாப்பாட்டைப் பற்றிப் பெரிய தட்புடல் செய்வானேன்? பெருவயிறு படைத்தவர்களாகி விட்டதால், புதிது புதிதாக எதையாவது சாப்

பிட வேண்டுமென்று நமது நாக்கு அலைகிறது. ஆகையால் உயர்ந்த ஆகாரங்களைப் போட்டு நமது விருந்தினர் தினரும் படி செய்ய ஆசைப்படுகிறோம்; அவர்களும் அப்படியே நமக்குச் செய்வார்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன்தான் மேற் சொன்னபடி செய்கிறோம். சாப்பிட்டு ஒருமணி நேரமான பிறகு, பரிசுத்தமான தேகமுடைய ஒரு சிநேகிதனைக் கூப் பிட்டு நம்முடைய வாயை மோந்து பார்க்கச் சொல்லும்படி கேட்டு, அவனும் தனக்குண்டாகும் உணர்ச்சியை ஒளிக்கா மல் சொல்லுவானாயின், வெட்கத்தினால் நாம் தலையைத் தொங்கவிடவேண்டி யிருக்கும். ஆனால் சிலருக்கு லஜ்ஜையே போய்விட்டதால், சாப்பிட்டவுடன் பேதி மருந்து சாப்பிடு கிறார்கள்; எதற்காகத் தெரியுமா? இன்னும் அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற நோக்கத்தோடுதான். வேறு சிலர் சாப்பிட்டதை வாந்தி செய்துவிட்டு மறுபடியும் அதே பந்தி யில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டு சாப்பிடுகிறார்கள்.

நம்மில் எவ்வளவு சிரேஷ்டமாக வுள்ளவர்களும் மித மிஞ்சி சாப்பிடும் தோஷத்தைச் செய்வதால், அதி மேதாவிக ளாகிய நமது முன்னோர்கள் பல விரதங்களை ஏற்படுத்தி, பட்டினி கிடக்கும்படி செய்திருக்கிறார்கள். தேகாரோக்கி யத்தை மாத்திரம் உத்தேசித்தாலே 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பட்டினி யிருப்பது உசிதமான காரியம். மழை காலத்தில் ஹிந்துக்களில் சதாசாரமுள்ள பலர் ஒருவேளை தான் போஜனம் செய்கிறார்கள். இது நல்ல சுகாதார தத்து வங்களை அனுசரித்த காரியம். எப்படியென்றால் வாயு ஈர மாகவும், வானம் மேகம் நிரம்பியதாகவு மிருக்கையில், ஜீர ணக் கருவிகளின் சக்தி குறைந்துபோய் விடுகிறது; ஆகை யால் ஆகாரத்தின் அளவைக் குறைக்கவேண்டும்.

ஒருநாளில் எத்தனை வேளை சாப்பிடலா மென்பதை இனிக் கவனிப்போம். அளவற்ற ஜனங்கள் இந்தியாவில் இரண்டு வேளை ஆகாரத்துடன் திருப்தி யடைந்திருக்கிறார்கள். கடினமான வேலை செய்கிறவர்கள் மூன்றுவேளை சாப்பிடுகிறார்கள்; ஆனால் ஆங்கில மருந்துகள் ஏற்பட்டதுமுதல், நான்குவேளை சாப்பிடுகிற வழக்க மேற்பட்டுவிட்டது. ஒரு நாளில் இரண்டு வேளையே போஜனம் செய்யும்படி ஜனங்களுக்கு உபதேசம் செய்வதற்காக இங்கிலாந்திலும் அமெரிக்காவிலும் எத்தனையோ சங்கங்கள் சமீபத்தில் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. காலையில் சாப்பிடுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரயோஜனம் தூக்கத்தினாலேயே ஏற்பட்டு விடுவதால், காலையில் சாப்பிடக்கூடாதென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். காலையில் எழுந்ததும் வேலைசெய்ய ஆரம்பம் செய்யவேண்டுமேயல்லாமல், சாப்பிடுவதற்குத் தயார் செய்து கொள்ளக் கூடாது. மூன்று மணிநேரம் வேலைசெய்த பிறகுதான் சாப்பிடவேண்டும். இம்மாதிரி அபிப்பிராயங்களை உடையவர்கள் இரண்டு வேளைதான் சாப்பிடுகிறார்கள்; இடையில் தேயிலைப் பானங்கூட அவர்கள் சாப்பிடுகிறதில்லை. பட்டினி இருப்பதைப்பற்றி டிவே என்ற ஒரு டாக்டர் வேகு சிலாக்கியமான ஒரு நூல் எழுதி யிருக்கிறார்; காலை ஆகாரத்தை ஒழித்து விடுவதால் உண்டாகக்கூடிய நன்மையை அதில் அவர் சொல்லி யிருக்கிறார். இளைஞர்கள் இரண்டு வேளைக்கதிகமாகச் சாப்பிடுவது சிறிதும் அவசியமில்லை யென்பதே என்னுடைய அனுபவம்.

அத்தியாயம்—7

கஸரத்து

தவறுமல் கஸரத்து செய்யாதவன் பூரண தேகாரோக்கிய முள்ளவனுக இருக்கமுடியாது. வாயுவும் நீரும் ஆகாரமும் எப்படி பிராணுதாரமான வஸ்துக்களோ அப்படியே கஸரத்தும் பிராணுதாரமானது. கஸரத்து என்று சொல்லும்பொழுது கால் நடையாவது, அல்லது பந்து விளையாட்டையாவது மாத்திரம் குறிப்பிடவில்லை; எல்லாவிதமான சரீர உழைப்பையும் புத்தியின் உழைப்போடு கலந்து கூறுகிறேன். ஆகாரத்தைப்போல் கஸரத்தானது சரீரத்துக்கும் புத்திக்கும் அவசியமாக இருக்கிறது. கஸரத்து செய்யாததால், சரீரம் மெலிந்து போவதுபோல் புத்தியும் பலஹீனப்பட்டுப் போகிறது. துர்ப்பலமுள்ள புத்தி ஒரு விதமான வியாதியே. ஒரு பயில்வான் குஸ்தியில் நிபுணுக இருந்தாலும், அவனுடைய புத்தியும் நிறமையுள்ளதாக விருந்தாலொழிய, ஆரோக்கியமான ஸ்திதியி லிருக்கப்பட்டவனல்ல; எற்கெனவே சொன்னதுபோல், திடமான சரீரத்தில் திடமான புத்தி யிருந்தால்தான், அவனைச் சரியான ஆரோக்கியவான் என்று சொல்லக்கூடும்.

அப்படியாயின், சரீரமும் புத்தியும் திடமாக இருக்கும்படி செய்யும் கஸரத்துக்கள் எவை என்று கேட்கலாம். சரீர உழைப்பையும், புத்தி உழைப்பையும் நாம் எக காலத்தில் செய்யக்கூடும்படி சிருஷ்டி கர்த்தா எற்பாடு செய்திருக்கிருர். உலகத்தில் பெரும்பாலோர் வயல்களில் உழைத்து ஜீவித்திருக்கிறவர்கள். குடியானவன் எப்பாடு பட்டாவது தேகத்தை உழைத்தே ஆகவேண்டி யிருக்கிறது. தனக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தையும் உடையையும் சம்பாதிக்

கிறதற்காக அவன் நாள் ஒன்றுக்கு 8 மணி முதல் 10 மணி வரையிலோ அல்லது அதற்கு அதிகமாகவோ பிரயாசைப் படவேண்டியவனாக இருக்கிறான். புத்தியும் நல்ல ஸ்திதியி லிருந்தாலொழிய வேலையைத் திறமையாகச் செய்ய முடியாது. விவசாயம் சம்பந்தமான பல வேலைகளையும் அவன் கவனிக்க வேண்டும். மண்களின் குணங்களும் கால வேறுபாடுகளின் குணங்களும் அவனுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். சூரியன் சந்திரன் நட்சத்திரங்கள் ஆகிய ஜோதிகளின் இயக்கங்கூட அவனுக்குத் தெரிய வேண்டி யிருக்கும். மகா மேதாவியையும் இந்த விஷயங்களில் குடியானவன் தோற்கடித்து விடுவான். தன்னைச் சுற்றிலும் உள்ளவைகளின் நிலைமையை அவன் நன்கறிவான். இராத்திரியில் நட்சத்திரங்களைப் பார்த்து இன்னின்ன திக்குகள் என்று அவன் சொல்லுவான். பறவைகள் மிருகங்கள் முதலியவற்றின் செய்கைகளிலிருந்து பல விஷயங்களை அவன் அறிந்தவனாக இருப்பான், ஒரு ஜாதிப் பறவைகள்கூடி சத்தம் போட்டால் மழை உடனே பெய்யுமென்பது அவனுக்குத் தெரியும். பூமியையும் ஆகாயத்தையும் பற்றி அவனுடைய வேலைக்கு எவ்வளவு தெரியவேண்டுமோ அவ்வளவும் அவனுக்குத் தெரியும். அவன் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டியவனாகவு மிருப்பதால், தரும சாஸ்திரமும் சிறிது அவனுக்குத் தெரிந்திருக்கும். திறந்த வெளியில் வானத்தின் கீழ் அவன் இருப்பதால், கடவுளின் மகத்துவத்தை அவன் இலகுவில் தெரிந்து கொள்ளுகிறான்.

எல்லோரும் குடியானவர்களாக இருக்க முடியாது என்பது எனக்குத் தெரியும்; இந்தப் புஸ்தகம் குடியானவர்களை உத்தேசித்து எழுதப்படவுமில்லை. ஆனால் குடியானவனுடைய வாழ்வுதான் மனிதர்களுக்குச் சுபாவமாக

ஏற்பட்ட வாழ்வென்பது என்னுடைய நிச்சய புத்தியாகை யால், அதைச் சிறிது விஸ்தரித்துச் சொன்னேன். சுபாவ மான நிலைமைகளி லிருந்து நாம் எவ்வளவு தூரம் ஒதுங்கிப் போகிறோமோ அவ்வளவு தூரம் நமது தேகாரோக்கியம் கெட்டுப்போகும். நாள் ஒன்றுக்கு 8 மணி நேரமாவது நாம் பிரயாசைப்பட வேண்டுமென்றும், அது புத்தியின் உழைப்பையும் வேண்டுவதாக இருக்க வேண்டுமென்றும் குடியானவனுடைய வாழ்விலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ளு கிறோம்.

இருந்த இடத்தை விட்டு அசையாமல் வாழும் வியா பாரிகள் முதலியவர்கள் சிறிது புத்தி வேலை செய்யவேண்டி யவர்களாக இருந்தாலும், அவர்களுடைய வேலையானது ஒரு பட்சமாகவும், கஸரத்து என்று சொல்ல முடியாமல் அவ்வளவு அற்பமாகவும் இருக்கிறது.

அப்படியுள்ளவர்களுக்கு கால்பந்து, கிட்டிப்பந்து முத லிய விளையாட்டுகளை மேனாட்டு புத்திமான்கள் கண்டு பிடித் திருக்கிறார்கள். புத்திக்கு அதிக ஆயாசத்தை உண்டு பண்ண முடியாத புஸ்தகங்களை அவர்கள் படிக்கும்படி ஏற் படுத்தி யிருக்கிறார்கள். இந்த விளையாட்டுகள் சரீரத்துக்கு உழைப்பை உண்டு பண்ணுகின்றன என்பதில் சந்தேக மில்லை; புத்திக்கும் அவை அவ்வளவு பிரயோஜன முண்டு பண்ணக் கூடியவைகளா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். காற்பந்து (Foot ball) கிட்டிப்பந்து (Cricket) என்ற விளை யாட்டுகளில் திறமை வாய்ந்திருக்கிறவர்களில் எத்தனை பெயர்கள் மேலான புத்தியுடையவர்கள்? இந்திய இரா ஜாக்களில் சிலர் இந்த விளையாட்டுகளில் கெட்டிக்காரர்கள் என்று பெயரெடுத்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய புத்தி

ஏதேனும் தேர்ச்சி அடைந்திருப்பதாக நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோமா? அல்லது, கெட்டிக்காரர்களில் எத்தனை பேர்கள் இந்த விளையாட்டுகளில் ருசியுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்? பெரிய புத்திமான்கள் என்று புகழ்பெற்றிருக்கிறவர்களில், விளையாட்டுகளில் கெட்டிக்காரர்களா யிருப்பவர்கள் அதிகமில்லை என்று என்னுடைய அநுபவத்தைக் கொண்டு நான் நிச்சயமாகச் சொல்லுவேன். இங்கிலாந்தில் வாழும் ஜனங்கள் விளையாட்டுகளில் அதிகப் பிரியமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் இந்தியாவிலுள்ள நாம் வேறு வழியில் போகிறோம். நம்மவர் மூளை வேலையை மிதமிஞ்சிச் செய்து சரீரத்திற்கு உழைப்பு ஏற்படுத்துகிறதே யில்லை. புத்தி வேலையின் பிரயாசையினால், அவர்களுடைய சரீரங்கள் துர்ப்பலமாகி விடுகின்றன; பொல்லாத வியாதிகளுக்கு அவர்கள் இரையாகியும் விடுகின்றனர். அவர்களுடைய வேலையின் பலனாக உலகத்துக்கு நன்மை உண்டாக்கக்கூடிய சமயத்தில், அவர்கள் யமபுரத்திற்குச் சென்று விடுகின்றனர். நம்முடைய வேலையானது முற்றிலும் சரீர உழைப்பாகவாவது அல்லது முற்றிலும் புத்தி உழைப்பாகவாவது இருக்கக்கூடாது; அல்லது அந்த நேரத்தில் ஏதேனும் சந்தோஷத்தை உண்டாக்குவதாக மாத்திரமும் இருக்கக்கூடாது; சரீரத்திற்கும், புத்திக்கும் பலத்தைக் கொடுப்பதுதான் உத்தமமான கஸரத்து அந்த மாதிரி கஸரத்து ஒரு மனிதன் பூரண தேகாரோக்கிய முடையவனாக இருக்கும்படி செய்யும். அப்படி யிருக்கிறவன் குடியானவனே!

ஆனால் குடியானவனல்லாதவன் என்ன செய்ய வேண்டும்? பந்தாட்ட முதலிய விளையாட்டுகளால் உண்டாகும்

கஸரத்து போதுமானதல்ல; ஆகையால் வேறு ஏதேனும் செய்ய வேண்டும். சாதாரண மனிதர்கள் தங்களுடைய வீட்டிற் கருகில் ஒரு தோட்டம் போட்டு அதில் தினந் தோறும் சில மணி நேரம் வேலை செய்யவேண்டும். "நாங் கள் குடியிருக்கும் வீடு எங்களுடையதல்ல, அப்படி யிருக் கையில் நாங்கள் என்ன செய்கிறது?" என்று சிலர் கேட்க லாம். இது முட்டாள்தனமான கேள்வி. வீடு யாருடைய தாக இருந்தபோதிலும், அதைச் சேர்ந்த பூமியைத் திருத்தி சாகுபடி செய்வதை அவன் ஆட்சேபிக்க மாட்டான். வேறு ஒருவனுடைய பூமியைத் திருத்தி வேலை செய்த சந் தோஷமும் நமக்குண்டாகும். அப்படிச் செய்ய நேரமோ இஷ்டமோ இல்லாதவர்கள் நடக்கலாம். அடுத்தபடியாக அது சிரேஷ்டமான கஸரத்து. நம்முடைய தேசத்திலுள்ள சாதுக்களும் பக்கிரிகளும் பலவான்களாக இருப்பதற்கு முக்கியமான காரணமென்னவெனில், தேசத்தின் ஒரு கோடியிலிருந்து இன்னொரு கோடி வரையில் அவர்கள் கால் நடையாகவே நடப்பதுதான். நடையையே கஸரத்தாகச் செய்வதைப்பற்றி தோரோ என்ற அமெரிக்கா தேசத்து வித்வான் பல அதிசயமான விஷயங்கள் சொல்லியிருக்கிறார். திறந்த வெளியில் போகாமல் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கிற வர்கள் எழுதுவதானது அவர்களுடைய சரீரத்தைப்போல் பலஹீனமாக இருக்கிறதாம். தம்முடைய நூல்களில் சிலாக் கியமாக வுள்ளவையெல்லாம், தாம் விசேஷமாக நடந்து கொண்டிருந்த காலத்திலேயே எழுதப்பட்டன வென்று அவர் சொல்லுகிறார். அவர் ஏராளமாக நடப்பது வழக்க மாகையால், நாள் ஒன்றுக்கு நாலைந்து மணிநேரம் சாதாரண மாக அவர் நடப்பார். எதை உத்தேசித்தும் கஸரத்தை நிறுத்திவிட இஷ்டப்படமுடியாதபடி அதில் அவ்வளவு ஆசை உண்டாகவேண்டும். கடுமையான தேக சிரம

மில்லாமல், நாம் மூளை வேலை செய்வதானது பிரயோஜன மற்றதாக இருக்கிறதென்பதை நான் அறியவில்லை. சரீரத்தி லுள்ள ஒவ்வொரு அவயவத்துக்கும் நடையினால் கஸரத்து உண்டாகிறது. அதன் பயனாக இரத்தமானது விரைவாக சரீரமெங்கும் ஓடுகிறது. நாம் வேகமாக நடக்கும்பொழுது, சுவாஸப் பைகளுக்குள் சுத்த வாயுவை இழுத்துக் கொள்ளு கிறோம். அஃதின்றி, சிருஷ்டியிலுள்ள வஸ்துக்களைக் கண்டு அவைகளைப் பற்றி சிந்தனை செய்வதால் அளவிடற் கரிய சந்தோஷ முண்டாகிறது. சந்துகள் வழியாகவும் தெருக்கள் வழியாகவும் நடப்பதும், ஒரே பாதையில் பிரதி தினமும் போவதும் பிரயோஜனமற்ற வேலை. சிருஷ்டியி லுள்ள ஆச்சரியங்கள் கண்ணில் படும்படி வயல்களிலும் காடுகளிலும் நடக்கவேண்டும். ஒன்றிரண்டு மைல் தூரம் நடப்பது நடையே யாகமாட்டாது. பத்துப் பன்னிரண்டு மைல்களாவது நடப்பதுதான் கஸரத்தாகும், அவ்வளவு தூரம் பிரதிதினமும் நடக்கக் கூடாதவர்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலாவது நடக்க வேண்டும். அஜீரணத்தினால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த ஒரு மனிதன் ஒரு வைத்தியரிடத்தில் மருந்துக்காகப் போனான். பிரதி தின மும் சிறிது தூரம் நடக்கும்படி வைத்தியர் அவனுக்குப் புத்தி சொன்னார்; ஆனால் நடக்கிறதற்குத் தன்னுடைய உடம்பில் சக்தி யில்லையென்று அவன் சொல்லி விட்டான். அதன்மேல் வைத்தியர் அவனைத் தன்னுடைய வண்டியில் ஏற்றிக்கொண்டு சவாரி புறப்பட்டார். வண்டி ஓடிக்கொண் டிருக்கையில் அவர் வேண்டுமென்று சாட்டையைக் கீழே போட்டுவிட, அதை எடுத்துக் கொடுப்பதற்காக நோயாளி கீழே இறங்கினான். ஆனால் அவனுக்காக டாக்டர் காத்துக் கொண்டிராமல், வண்டியை ஓட்டிக்கொண்டு போய் விட் டார்; பிறகு அவன் போதுமான தூரம் நடந்துவிட்டான்

என்று அவர் அபிப்பிராயப்பட்டதும், அவனை மறுபடி வண்டியில் ஏற்றிக்கொண்டு, அவன் நடக்கும்படி செய்வ தற்காகவே தாம் சாட்டையைக் கீழே வேண்டுமென்று போட்டதாகச் சொன்னார். இதற்குள் அவனுக்குப் பசி உண்டாகி விட்டதால், வைத்தியர் சொன்ன புத்திமதியை அவன் தெரிந்துகொண்டு சாட்டையை எடுக்கத் தான் இறங்கினதையும் பிறகு வண்டியின்பின் ஓடினதையும் மறந்து விட்டான். அன்று அவன் வீட்டிற்குப் போனதும் திருப்தியாகச் சாப்பிட்டானும். அஜீரணம் முதலிய வியாதி களால் அவஸ்தைப் படுகிறவர்கள் நடந்து பார்க்கட்டும். அதன் பலனை அவர்களே தெரிந்து கொள்ளுவார்கள்.

அத்தியாயம்—8

உடுப்பு

உடையும் ஓரளவு தேக ஆரோக்கியத்தைச் சேர்ந்த விஷயந்தான். ஐரோப்பிய ஸ்திரீகள் அழகைப்பற்றி விசித் திரமான எண்ணமுடையவர்களாக இருப்பதன் பலனாக, ஒரு மாதிரியாக அவர்கள் உடை தரித்துக் கொள்ளுகிறார் கள். அதன்பயனாக அவர்களுடைய இடுப்பு குறுகிப் போய் பாதங்கள் தட்டையாகி விடுகின்றன! அதனால் பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன. நம்முடைய குழந்தைகளின் பாதங்களை விடச் சிறியதாக இருக்கும்படி சீன ஸ்திரீகள் தங்களுடைய பாதங்களை இறுக்கி விடுகிறார்கள்; எனவே அவர்களுடைய தேகாரோக்கியமும் கெட்டுப்போகிறது. உடையினால் தேகாரோக்கியம் எப்படி கெட்டுப்போகலா

மென்பதை இந்த இரண்டு உதாரணங்களும் காட்டு கின்றன. ஆனால் நாம் நம்முடைய முன்னோர்களின் வழியில் போகவேண்டி யிருப்பதால், எப்படி உடுத் திக்கொள்வ தென்பது நம்முடைய இஷ்டத்தை மாத் திரம் பொறுத்திருக்கவில்லை. எதற்காக உடை தரித் துக்கொள்ளுகிறோ மென்பது மறந்து போய் விட்டது; அது ஒருவனுடைய மதம், தேசம், ஜாதி, தொழில் ஆகிய வைகளை குறிப்பதாக இப்பொழுது கருதப்படுகிறது. ஆகை யால் தேகாரோக்கியத்தை உத்தேசித்து மாத்திரம் அதைப் பற்றிப் பேசக் கூடவில்லை; ஆயினும் அந்த மாதிரி பேசு வதும் நமக்கு நன்மையைத்தான் செய்யும். உடுப்பு அல் லது உடையென்று சொல்லுகையில், ஜோடு, பூட்ஸ், ஆப ரணம் முதலியவைகளையும் உத்தேசித்திருக்கிறோம்.

உடை உடுத்திக் கொள்வதின் முக்கியமான கருத் தென்ன? ஆதிகாலத்தில் மனிதன் உடை உடுத்திக்கொண் டிருக்கவில்லை. அநேகமாக சரீரத்தைத் திறந்து போட்டுக் கொண்டு நிர்வாணமாகத்தான் அவன் நடமாடிக் கொண் டிருந்தான். அப்பொழுது அவனுடைய தோல் அழுத்த மாகவும் பலமாகவு மிருந்ததால், வெய்யிலையும் மழையையும் பொறுத்துக் கொள்ளக் கூடியவனாக இருந்தான். ஜல தோஷம் முதலிய வியாதிகளால் அவஸ்தைப் படவில்லை. வாயுவை மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக நாம் உள்ளே இழுத்துக் கொள்வதுடன், தோலிலுள்ள எண்ணிக்கையற்ற துவாரங்களின் வழியாகவும் உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளு கிறோம் என்று ஏற்கனவே சொல்லி யிருக்கிறேன். ஆகை யால் ஆடையினால் நாம் உடம்பை மூடி விடும்பொழுது, தோலுக்கு சுபாவமான இந்த வேலையைத் தடுத்து விடு கிறோம். குளிர் தேச ஜனங்கள் காலஞ் செல்லச் செல்ல

சோம்பேறிகளாகி விட்டபொழுது, உடம்பை மூடிக் கொள்ளவேண்டிய அவசியமேற்பட்டது. குளிரைத் தாங்கக்கூடாத நிலைமைக்கு அவர்கள் வந்துவிட்டபடியால், ஆடை தரித்துக்கொள்ள ஆரம்பித்தார்கள். காலம் செல்லச் செல்ல, அது ஒரு அவசியமாக இருந்ததுபோய், அலங்காரமாக கருதப்பட ஆரம்பித்தது. அதற்கப்புரம் ஆடையானது அதைத் தரித்துக் கொள்ளுகிறவனுடைய தேசம், ஜாதி இவைகளைக் குறிப்பிடுவதாகி விட்டது.

நம்முடைய தோலையே நல்ல போர்வையாக சிருஷ்டி கர்த்தா ஏற்படுத்தி இருக்கிறார். ஆடையிராமல் சரீரம் பார்வைக்கு நன்றாயில்லை என்ற அபிப்பிராயம் தப்பிதமாகும்; ஏனெனில் சரீரத்தை நிர்வாணமாகக் காட்டும் படங்களே முதல்தர மானவைகளாக இருக்கின்றன. சரீரத்தின் சாதாரண அவயவங்களையும் நாம் ஆடையினால் மூடிக்கொள்ளும்பொழுது, அவைகளின் சுபாவ ஸ்திதியைப்பற்றி நாம் வெட்கப்படுவது போலும், சிருஷ்டி கர்த்தாவின் ஏற்பாட்டிலேயே குற்றங் கண்டு பிடிப்பதுபோலு மிருக்கிறது. நாம் பணத்தில் பெருக்கப் பெருக்க சரீரத்துக்கு ஆபரணங்களையும் தளைகளையும் அதிகப் படுத்திக்கொண்டே போகிறோம். பயங்கரமாக தேகத்தை அலங்கரித்துக்கொண்டு நம்முடைய அழகைக் கண்டு சந்தோஷப் படுகிறோம். மூடத்தனமான வழக்கத்தினால் நம்முடைய கண்கள் கெட்டுப் போயிராவிடில், நிர்வாணமாக இருக்கையில்தான் சரீரம் அதிக அழகாக இருக்கிறதென்பது தெரியும்; நிர்வாணமாக இருக்கையில்தான் சரீரம் பூரண ஆரோக்கிய ஸ்திதியிலிருக்கிறது. ஆடையானது சரீரத்தின் சுபாவமான அழகைக் கெடுத்துவிடுகிறது.

ஆடை அணிந்து கொள்வது போதாதென்று மனிதன் நகைகளும் போட்டுக் கொள்ளுகிறான். இது பைத்தியத்தைத் தவிர வேறொன்று மில்லை; சரீரத்தின் சுபாவமான அழகு இந்த நகைகளால் துளியாவது அதிகமாகிறதாகத் தெரியவில்லை. இந்த விஷயத்தில் ஸ்திரீகள் விவேக மற்றவர்களாகி விட்டார்கள். வெட்கமில்லாது கனமாக விருக்கிற காப்புகளைக் காலில் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். மூக்குத்தி, கம்மல் முதலியவைகளை மாட்டிக் கொள்வதற்காக மூக்கையும் காதுகளையும் பொத்தலாக்கிக்கொள்ள அவர்கள் வெட்கப்படுகிறதில்லை. கைகளில் காப்பு கொலுசுகளும் விரல்களில் மோதிரங்களையும் அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள்; சரீரத்தில் அதிக அழுக்கு சேரும்படியே இந்த ஆபரணங்கள் செய்கின்றன. காதுகளிலும் மூக்கிலும், எவ்வளவு அழுக்கு சேர்ந்து விடுகிறதென்று சொல்லமுடியாது. இந்த அழுக்கை நாம் அழகென்று நினைத்துக்கொண்டு அந்த அழகை அடைய பணத்தை வாரிக் கொட்டுகிறோம்; திருடர்களால் நம்முடைய உயிருக்கு அபாயமுண்டாகும்படி செய்து கொள்ளுகிறோம்; அதினாலாவது நமக்கு நல்ல புத்தி உண்டாகலாகாதா? வெகு பிரயாசைப்பட்டு நாம் வளர்த்து வந்திருக்கிற மூடத்தனமான எண்ணங்களைத் திருப்தி செய்வதற்காக என்ன பாடுபடுகிறோம்! ஸ்திரீகளுக்கு இந்தப் பைத்தியம் தலைக்கேறி விட்டதால், புண்ணயிருக்கிற காதிலிருந்தும் கம்மலைக் கழற்றிவிட அவர்கள் இஷ்டப்படுகிறதில்லை. கைவீங்கி வலி பொறுக்க முடியாம விருப்பினும், காப்பு கொலுசுகளை நீக்கிவிடத் தயங்குகிறார்கள். வீங்கிப்போயிருக்கிற விரலிலிருந்து மோதிரத்தைக் கழற்றிவிட்டால் அழகு குறைந்து போய்விடுமென்று எண்ணுகிறார்கள்!

ஆடையை அடியோடு நிறுத்தி விடுவது சுலபமான காரியமல்ல; ஆனால் நகைகளையும் தேவைக் கதிகமான ஆடைகளையும் நீக்கி விடுவது எல்லோருக்கும் சாத்தியம். ஆடையை ஒரு அலங்காரமென்று நினைக்காதவர்கள் ஆடையில் பல மாறுதல்களைச் செய்துகொண்டு ஆரோக்கியமான நிலைமையி லிருக்கலாம்.

நம்முடைய கண்ணியத்தைக் காக்க ஐரோப்பிய வழக்கப்படி ஆடை தரித்துக்கொள்வது அவசியமென்று இக் காலத்தில் ஒரு அபிப்பிராய முண்டாகி விட்டது. அந்த விஷயத்தை விஸ்தாரமாகக் கவனிக்க இது இடமல்ல. ஐரோப்பாவிலுள்ள குளிர் தேசங்களில் ஐரோப்பிய ஆடை தகுதியாக விருப்பினும், இந்தியாவுக்கு அது சிறிதும் பொருந்துவதல்ல. இந்தியர்கள் ஹிந்துக்களாயினும் முகம்மதியர்களாயினும், இந்திய ஆடையே அவர்களுக்கு ஏற்றது. நம்முடைய ஆடை சரீரத்தை இறுக மூடிவிடாமல் இருப்பதால், வாயு உடம்பில் படுவதற்கு சவுகர்யமாக இருக்கிறது; இன்னும் ஆடையானது வெளுப்பாக விருந்தால், உஷ்ணத்தை இழுத்துக் கொள்ளாது. கருப்பு உடையானது சூரியனுடைய கிரணங்களை இழுத்துக்கொள்வதால் உஷ்ணமாக ஆகிவிடும். அதில் சேரும் உஷ்ணம் உடம்பைத் தாக்குகிறது. தலைப்பாகையினால் தலையை மூடிக்கொள்வது சகஜமாகி விட்டது. ஆயினும் கூடுமானவரையில் தலையில் ஒன்றுமிராமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தலை மயிரை வளர்த்து, அதைச்சீவி, நடுவில் வகுத்து என்னென்னவோ செய்து கொள்வது காட்டுமிராண்டித்தனமாக இருக்கிறது. அழுக்கு தூசி, ஈரு, பேன் முதலியவை மயிரில் சேர்ந்து விடுகின்றன; தலையில் ஒரு சிரங்கு வெடித்துவிட்டால், அதற்கு

சிகித்சை செய்யக் கூடுகிறதில்லை. தலைப்பாகை உபயோகப் படுத்துகிறவர்கள் மயிர் வளர்ப்பது மூடத்தனமே யாகும்.

வியாதிகள் உண்டாவதற்குப் பாதங்களும் காரணமாக இருக்கின்றன. பூட்ஸ், ஜோடு முதலியவைகளைத் தரித்துக் கொள்ளுகிறவர்களுடைய பாதங்கள் அழுக்கடைந்து துர் நாற்றமுடைய வியர்வையை வெளிப்படுத்துகின்றன. பூட்ஸுகளையும் காலுறைகளையும் கழற்றிக் கொண்டிருக் கிறவனுடைய சமீபத்தில் நின்று அந்த நாற்றத்தைப் பொறுப்பது சிலருக்கு சகிக்க முடியாமலிருக்கும்.

அடுத்தாற்போல் பாதரட்சையைப் பற்றிக் கவனிப் போம். முள்ளுள்ள பாதையில் நடக்கும்பொழுதும், அதிக உஷ்ணமாகவோ அதிக ஜில்லிப்பாகவோ இருக்கும் பூமி யின்மேல் நடக்கும்போதும் நமது பாதங்களைக் காப்பதற் காகவே பாதரட்சைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுகின்றோம். சாதாரண செருப்புதான் சரியான பாதரட்சையாகும். ஆனால் பூட்ஸுகளை அலங்காரமாக அணிந்து கொள்கின்ற பலருக்கு தலைவலி, கால்வலி, தேக அசதி முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. அவர்கள் வெறுங்காலோடு நடந்து பார்க்கட்டும்; அப்போது அவர்கள் பாதங்களில் காற்று படுவதால் ஏற்படும் நலத்தை அநுபவத்தால் அறிந்து கொள் வார்கள்.

அத்தியாயம்—9

இல்லறத்தில் இச்சை யடக்கம்

இதுவரையில் இப்புத்தகத்தைக் கவனித்துப் படித்து வந்திருக்கிறவர்கள் இந்த அத்தியாயத்தை இன்னும் கவனமாகப் படிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன். பிறகு இவ் விஷயமாகப் புனராலோசனை செய்யும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன். உபயோகமான எவ்வளவோ விஷயங்களை இனி வரப்போகின்ற அத்தியாயங்களில் கூறப்போகின்றேன். ஆயினும் எல்லாவற்றிலும் இங்கு கூறப்படும் விஷயமே அதி முக்கியமானது. நான் இந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்படும் எல்லா விஷயங்களும் எனது சொந்த அநுபவத்தினின்று அறிந்தவைகளே யாகும்.

மனிதன் தேக ஆரோக்கியத்தை அடையப் பல வழிகள் இருக்கின்றன; அவையெல்லாம் முக்கியமானவைகளே; ஆயினும் பிரும்மசரியம் ஒன்றுதான் எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது. சுத்த வாயு, சுத்த நீர், சுத்த உணவு ஆகிய இவை தேகாரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்கின்றன; ஆனல் நாம் சம்பாதிக்கும் ஆரோக்கியத்தை இழந்து விட்டால் பிறகு ஆரோக்கியமாக இருப்பதெப்படி? நாம் சம்பாதிக்கும் பணத்தையெல்லாம் செலவழித்து விட்டால், தரித்திரனக மாருமலிருக்கமுடியுமா? பிரும்மசாரிகளாக இருந்தாலொழிய புருஷர்களும் சரி, ஸ்திரீகளும் சரி பலவான்களாக இருக்க முடியவே முடியாது.

பிரும்மசரியம் என்ருல் என்ன? ஸ்திரீ புருஷர்கள் புணர்ச்சி யின்பத்தை நீத்து இருப்பது என்பதே அதன்

பொருள்; அதாவது போக இச்சையுடன் அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் தொடக்கூடாது. கனவிலும் அதை நினைக்கக்கூடாது. ஒருவரை ஒருவர் பார்ப்பதில் கூட போக இச்சை இருக்கக் கூடாது. நமது கண்ணுக்குத்தெரியாமல் நம்மிடத்தில் மறைத்து வைத்திருக்கிற சக்தியை இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதனால் பத்திரப்படுத்தி சரீர வேலையிலும் புத்தி வேலையிலும் அதை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

ஆனால் பிரதிதினமும் நமது கண்ணில் படுவதென்ன? விருத்தர்களாயினும் பாலியர்களாயினும் ஸ்திரீ புருஷர்களிருபாலரும் சிற்றின்ப வலையில் அகப்பட்டுக்கொண்டு திண்டாடுகிறார்கள். காமத்தினால் கண்ணையிழந்து எது சரி, எது தப்பென்று அறியக் கூடாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். அந்த வெறி தலைக்கேறி சிறு பையன்களும் பெண்களும் பைத்தியம் பிடித்தவர்கள் போல் நடந்து கொள்ளுகிறார்கள். நானும் அதேமாதிரி நடந்திருக்கிறேன்; ஆனால் வேறு விதமாக நடந்திருக்க முடியாது. ஒரு நிமிஷ இன்பத்திற்காக நம்மிடத்திலுள்ள சக்தியை ஒரு நொடிப்பொழுதில் பாழாக்கி விடுகிறோம். அந்தப் பைத்தியம் தீர்ந்ததும் நம்முடைய நிலைமை மகா துக்ககரமானதாக இருக்கிறது. மறுநாள் காலையில் துர்ப்பலமாகவும் களைத்துப்போயு மிருக்கிறோம்; புத்தியும் தன்னுடைய வேலையைச் செய்ய மறுக்கிறது. பிறகு இந்தக் கெடுதியை நிவர்த்திக்கவேண்டி, பாலையும் பஸ்பத்தையும் தாது புஷ்டி மருந்துகளையும் சாப்பிடுகிறோம். இழந்துபோன பலத்தையும் அனுபவிக்கும் திறனையும் மறுபடி சம்பாதிப்பதற்காக டாக்டர்களுடைய கையில் நம்மை ஒப்படைத்துவிட வேண்டி யிருக்கிறது. இப்படியே காலத்தைத் தள்ளிக்கொண்டு போகையில் விருத்

தாப்பியம் வந்து விடுகிறது. அப்பொழுது சரீரத்திலும் புத்தியிலும் க்ஷீணித்தவர்களா யிருக்கிறோம்.

ஆனல் இயற்கையின் விதி இதற்கு நேர்விரோதமானது. எவ்வளவு நமக்கு வயதாகிறதோ அவ்வளவு நம்முடைய புத்தியும் கூர்மையாக இருக்கவேண்டும். நம்முடைய அநுபவத்தைப் பிற மனிதர்களுக்குப் புகட்டி அறிவூட்டும் சக்தி நாம் எவ்வளவு காலம் உலகில் வசித்திருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாக இருக்கவேண்டுமல்லவா? பிரும்மசரிய விரதத்தைச் சரியாக அனுஷ்டித்து வந்திருக்கிறவர்களுக்கு அந்த போதனை சக்திமிகுந்து இருக்கிறது. மரண பயமே அவர்களுக்கில்லை; சாகுந் தறுவாயில்கூட அவர்கள் பகவானை மறப்பதில்லை; அசட்டுத்தனமான ஆசைகள் அவர்களை அணுகுவதில்லை; முகத்தில் புன்சிரிப்புடன் புறப்பட்டு விடுகிறார்கள்; கடவுளுடைய சந்நிதானத்தில் நின்று தாங்கள் செய்த பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஜவாப் சொல்லவும் பயப்படுவதில்லை. அவர்கள் தான் சரியான புருஷர்களும் ஸ்திரீகளுமாவார்கள். அவர்கள்தான் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்தவர்கள் என்றும் கூறவேண்டும்.

தற்பெருமை, கோபம், பயம், அசூயை முதலிய துர்க்குணங்களுக்கு இந்திரியங்களை ஜெயிக்காததுதான் காரணம் என்பது நமக்குத் தெரிகிறதில்லை. புத்தியை நாம் அடக்கிக் கொண்டு போகாவிடில், சிறு குழந்தைகளைவிட மூடத்தனமாக நாம் நாள்தோறும் ஒன்றிரண்டுமுறை நடந்துகொண்டு போவோமானல், தெரிந்தோ தெரியாமலோ என்ன பாவங்களைத்தான் நாம் செய்யமாட்டோம்? அற்பத்தனமோ பாவமோ பொருந்திய நமது காரியங்களினல் என்ன விளையுமென்று சிறிதாவது யோசித்துப் பார்க்கலாகாதா?

"இப்படிப்பட்ட சரியான பிரும்மசாரியை உலகில் யாராவது கண்டதுண்டா? எல்லோரும் பிரும்மசாரிகளாகி விட்டால், மனிதஜாதியே உலகில் இராமற்போய்விடாதா?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். மத சம்பந்தமான காரணங்களைக் கவனியாமல், லௌகீக நெறியிலிருந்தே இதை யோசிப்போம். நம்முடைய சிறுமையும் பயங்கொள்ளித்தனமுமே இக்கேள்விகளிலிருந்து வெளியாகின்றன. பிரும்மசரியத்தை அநுஷ்டிக்க நமக்கு மனோதிடம் இல்லை என்பதும், ஆகையால் நம்முடைய கடமையைச் செய்யாமலிருக்க சால்ஜாப்பு ஏதேனு மகப்படுமா என்று தேடுகிறோமென்பதுமே மேற்படி கேள்விகளிலிருந்து தெரியவரும். சரியான பிரும்மசாரிகள் உலகில் இல்லாமற் போய்விடவில்லை. நாம் நினைத்தவுடன் பிரும்மசாரிகள் அகப்படவேண்டுமானால், பிரும்மசரியத்துக்குத்தான் என்ன மதிப்பிருக்கும்? வைரங்களைத் தேடியெடுப்பதற்காக ஆயிரக்கணக்கான வேலைக்காரர்கள் பூமியைக் குடைய வேண்டியிருக்கிறது. கடைசியில் குவியல் குவியல்களாக மண்ணையும் கல்லையும் வெளிப்படுத்திவிட்டுக் கையளவு வைரமே கண்டெடுக்கப்படுகிறது. ஆகையால், அந்த வைரங்களினும் பெரிய வைரம்போன்ற ஒரு பிரும்மசாரியைக் கண்டு பிடிப்பது எவ்வளவு கஷ்டமான வேலையாக இருக்கவேண்டுமென்பதை நீங்களே யோசித்துப் பாருங்கள். உலகம் முழுதும் பிரும்மசரியத்தை அநுஷ்டித்தஇனால், உலகமே அழிந்துவிடுமானால், அதற்கு நாம் என் பயப்படவேண்டும்? உலகம் இனி இருக்கவேண்டிய நிலைமையைப்பற்றிக் கவலைப்பட நாம் என்ன பகவானா? உலகத்தைச் சிருஷ்டித்தவர் அதைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள மாட்டாரா? பிரும்மசரியத்தைப் பிறர் அநுஷ்டிக்கிறார்களா இல்லையா என்று விசாரிக்க வேண்டியது நம்முடைய வேலையல்ல. நாம் வியாபாரம்

செய்யவோ அல்லது வைத்தியம் செய்யவோ ஆரம்பிக்கும் பொழுது, எல்லோரும் அதே தொழிலி லிறங்கிவிட்டால் உலகத்தின் கதி என்னுகுமென்று கவலைப் படுகிறோமா? இந்த கேள்விகளுக்குப் பதில் சரியான பிரும்மசாரிக்கு நாளடைவில் தானுகவே தெரியும்.

ஆனுல் உலக போக இச்சைகளில் மூழ்கிக் கிடக்கிற மனிதன் இந்த எண்ணங்களை எப்படி அநுஷ்டிக்கக் கூடும்? விவாகமாய் விட்டவர்கள் என்ன செய்யவேண்டும்? தங்களுடைய காம வெறியை அடக்கிக்கொள்ளக் கூடாதவர்கள் விஷயத்தில் நாம் செய்யவேண்டியதென்ன? இந்த சங்கடங்களுக்கெல்லாம் ஏற்கெனவே பதில் சொல்லியாகி விட்டது. இந்தப் பெரிய லட்சியத்தை கண்முன் வைத்துக்கொண்டு அதை அடைய முயலவேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு எழுதக் கற்றுக்கொடுக்கும்பொழுது லக்ஷணமான எழுத்துக்களை நாம் எழுதிக் காட்டுகிறோம்; அவர்கள் கூடுமான வரையில் அதேமாதிரி எழுதப் பிரயத்தனப் படுகிறார்கள். அதுபோல் பிரும்மசரியத்தை அடைய நாம் உறுதியுடன் முயலுவோமாணுல், கடைசியில் அது சித்தியாகிவிடும். ஏற்கெனவே நமக்கு விவாகமாகி யிருந்தாலென்ன? குழந்தை பிறக்கவேண்டுமென்று கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் ஆசை அதிகமாக விருந்தால்தான், பிரும்மசரிய விருதத்திற்கு பங்கம் செய்யலாமென்பது சிருஷ்டி கர்த்தாவின் ஆக்ஞை. இந்த ஆக்ஞையை மனதில் வைத்துக்கொண்டு நாலைந்து வருஷங்களுக் கொருமுறை பிரும்மசரியத்துக்குப் பங்கம் செய்கிறவர்கள் காமத்துக்கு அடிமைகளாகார். அவர்களுடைய வலிமையும் பிரமாதமாகக் குறைந்துபோய் விடாது. ஆனுல் வம்ச விருத்திக்கு ஆசைப்பட்டு

அதன் பயனாக பிரும்மசரியத்திற்கு மாறாக நடக்கிறவர்கள் உலகில் அரிதாக இருக்கிறார்கள். ஜனங்களில் பெரும்பாலோர் தங்களுடைய காமவெறியினால் மாத்திரமே சிற்றின்பத்தை அநுபவிக்கிறார்கள்; இதன் பயனாக அவர்களுடைய இஷ்டத்திற்கு விரோதமாக அவர்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கிறது. காமவெறி ஏறி யிருக்கையில், அவர்கள் செய்யுங் காரியத்தால் என்ன விளையுமென்பதை அவர்கள் யோசிக்கிறதேயில்லை. இந்த விஷயமாக ஸ்திரீகளைவிட புருஷர்கள்தான் பெரிய பாவிகளா யிருக்கிறார்கள். காமத்தினால் கண்ணிழந்து தனது மனைவி பலஹீனமாகவும் குழந்தையை வளர்க்கக் கூடாதவளாகவுமிருக்கிறாள் என்பதைக்கூட புருஷன் நினைத்துப் பார்க்கிறதே யில்லை. மேனாடுகளில் ஜனங்கள் வெட்கங்கெட்டதனமாக நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். சிற்றின்பத்தை மிதமிஞ்சி நுகர்கிறார்களாயினும், குழந்தை பிறந்து அந்தப் பளுவைத் தாங்கள் சுமக்காமல் செய்துகொள்ள யுக்திகளெல்லாம் செய்கிறார்கள். இதற்காக அனேகம் புஸ்தகங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. கருத் தரிக்காமல் செய்ய கருவிகளைத் தயார் செய்வது பெரிய தொழிலாக இருந்து வருகிறது. இந்தப் பாவம் நம்மை இன்னும் பற்றிக்கொள்ளவில்லை. ஆனால் ஸ்திரீகள் கருத்தரிக்கும் பெரிய சிரமத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி செய்ய நாம் கூசவில்லை; நம்முடைய குழந்தைகள் பலஹீனர்களாகவும், விஸ்மிருதிகளாகவுமிருப்பதற்குக்கூட நாம் கவலைப்படுகிறதில்லை. ஒவ்வொரு தரமும் குழந்தை பிறந்தவுடன், பகவானை ஸ்தோத்திரம் செய்கிறோம்; நம்முடைய துஷ்டத்தனத்தை மறப்பதற்கே இந்தப் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்போலும்! பலஹீனமானவையாயும் முளையிலேயே காம இச்சையுள்ளவையாயும், நொண்டியாயும் ஆண்மையற்றவையாயுமான குழந்தைகளை

நமக்குக் கொடுத்துக் கடவுள் நம்மிடத்திலுள்ள கோபத்தைக் காட்டிவிட்டார் என்று நாம் நினைக்கவேண்டாமா? சிறு வயதுப் பையன்களும் சிறு பெண்களும் பிள்ளை பெற்று வருகிறார்களே இது சந்தோஷப்படவேண்டிய விஷயமா? அது ஈசுவரனுடைய சாபமல்லவா? இளஞ்செடி யொன்று அகாலத்தில் காய்த்துவிட்டால், செடி பலஹீனப்பட்டு விடுகிறதென்பதும், ஆகையால் அது மெதுவாகக் காய்க்கும்படி செய்ய நம்மால் கூடியதையெல்லாம் செய்கிறோமென்பதும் உங்களுக்குத் தெரியாதா? ஆனால் ஒரு சிறுவனும் சிறுமியும் சேர்ந்து ஒரு குழந்தையைப் பெற்று தந்தை தாய்மாராக ஆகிவிட்டால் தெய்வத்தை அதற்காகத் துதிக்கிறோம்! இதைவிடப் பயங்கரமான காரியம் என்ன இருக்கிறது? இந்தியாவிலும் வேறு தேசங்களிலும் பிறக்கும் இம்மாதிரியான செயலற்ற குழந்தைகள் உலகத்தைக் காப்பாற்றப் போகின்றனவா? பரிதாபம்! இந்த விஷயத்தில் மிருகங்கள் நம்மைவிட சிரேஷ்டமாக நடந்துகொள்ளுகின்றன. பசுவும் காளையும் கன்று போடுவதற்காகவே கூட்டிவைக்கப்படுகின்றன. கருத்தரித்த நிமிஷம் முதல் குழந்தை பிறந்து, அது தாய்ப்பாலைக் குடிப்பதைவிடும் வரையில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் சமீபத்தில் நெருங்கக்கூடாது. ஆனால் நமது புனிதமான ஒரு கடமையை அறியாமலே, நாம் இஷ்டப்படி குதூகலமாக விருக்கிறோம். இந்த நிவர்த்தியற்ற வியாதியானது நமது புத்தியின் வன்மையை மழுங்கும்படிச்செய்து, சீக்கிரத்திலேயே நம்மை சுடுகாட்டுக்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்து விடுகிறது. விவாகத்தின் சரியான உத்தேசமென்னவென்பதைத் தம்பதிகள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். வம்ச விருத்திக்காக குழந்தை பிறக்கவேண்டிய உத்தேசத்துடன் தவிர, பிரும்மசரிய விரத அனுஷ்டானத்திற்குப் பங்க மிழைக்கவே கூடாது என்பதையும் அறியவேண்டும்.

ஆனால் இந்நாளில் இது மிகவும் கஷ்டமான காரியம். நம்முடைய ஆகாரம், நம்முடைய வழிகள், நம்முடைய பேச்சு, நம்முடைய சுற்றுப்புறங்கள் ஆகியவை யெல்லாம் நமக்குக் காம விகாரத்தை உண்டுபண்ணுகிறவைகளா யிருக்கின்றன. இந்தக் காம விகாரமானது நம்முடைய பிராணநிலையை அரித்து விடுகிறது. இந்த விலங்கிலிருந்து நாம் தப்ப முடியுமா என்று சிலர் சந்தேகப்படலாம்; அப்படி சந்தேகமுள்ளவர்களை உத்தேசித்து இந்தப் புஸ்தகம் எழுதப்படவில்லை; ஆனால் அந்தரங்க சுத்தியுடன் தங்களைத் திருத்திக்கொள்ள முயற்சி செய்ய உத்தேச முள்ளவர்களுக்காகவே நான் எழுதுகிறேன். இப்பொழுது தாங்கள் இருக்கும் அற்ப நிலைமையில் திருப்தி யடைந்திருக் கிறவர்கள் இதை யெல்லாம் படித்துக் கோப மடையலாம்; ஆனால் தங்களுடைய பரிதாபகரமான நிலைமையில் அரு வருப்புள்ளவர்களுக்கு இது உபகாரமாக விருக்குமென்று நம்புகிறேன்.

இதுவரையில் நான் சொல்லி வந்திருக்கிறதிலிருந்து, விவாக மாகாதிருப்பவர்கள் இனி விவாகம் செய்து கொள் ளக் கூடாதென்றும், விவாகம் செய்து கொள்ளாமலிருக்கக் கூட வில்லையானால் எவ்வளவு காலம் அதை தாமதிக்கக் கூடுமோ அவ்வளவு காலம் தாமதிக்க வேண்டுமென்றும் ஏற்படுகிறது. பாலியர்கள் 25 அல்லது 30 வயதாகும்வரை யில் விவாகம் செய்துகொள்ளுகிறதில்லை யென்று பிரதிக்ஞை செய்து கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் சரீரத் திற்கு உண்டாகும் நன்மைகள் தவிர மற்றவிதமான நன்மை களை இங்கு சொல்வது அனாவசியம்.

இந்நூலைப் படிக்கும் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு வேண்டு கோள் செய்து கொள்ளுகிறேன். அவர்கள் தங்களுடைய

குழந்தைகள் 18 வயதுக் குட்பட்டவர்களாக இருக்கையி லேயே அவர்களுக்கு விவாகம் செய்து அவர்களுடைய கழுத்தில் ஒரு இயந்திரக் கல்லைக் கட்டித் தொங்க விட்டு விடக்கூடாது. அவர்கள் தங்களுடைய காரியங்களில் மாத்திரம் சிரத்தை யுள்ளவர்களாகயிராமல், தங்களுடைய குழந்தைகளின் க்ஷேமத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். ஜாதி கருவத்தை விட்டு விட்டு, கொடுமையான வழக்கங்களை ஒழித்துவிட வேண்டும். நம்முடைய பிள்ளைகள் சிறு பையன்களாக இருக்கும் பொழுதே, கிரகத்தாச்சிரமத்தின் பொறுப்புகளை யெல்லாம் அவர்களுடைய கழுத்தில் கட்டி விடுகிறதை விட நாம் செய்யக்கூடிய பெரிய அபகாரம் வேறொன்று மில்லை.

மனைவியை இழந்து விட்ட புருஷனும், புருஷனை இழந்துவிட்ட ஸ்திரீயும் பிறகு ஒண்டியாகத்தான் வாழ வேண்டு மென்பது தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றிய விதி. பால்ய புருஷர்களும், ஸ்திரீகளும் தங்களுடைய இந்திரியம் வெளிப்படும்படி விட்டுவிட வேண்டுமா, கூடாதா என்ற விஷயமாக டாக்டர்களுக்குள் அபிப்பிராய பேத மிருக் கிறது; சிலர் வேண்டுமென்றும், சிலர் கூடாதென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் அதைக் கொண்டு நாம் சிற் றின்ப நுகர்ச்சியில் இறங்கி விடக்கூடாது. தேகாரோக் கியத்தைக் காப்பாற்ற சிற்றின்ப அனுபோகம் தேவை யில்லை என்பதுடன், அது கெடுதி செய்யுமென்றும் என் னுடைய அனுபவத்தையும் பிறருடைய அனுபவத்தையுங் கொண்டு சொல்லுகிறேன். வெகு காலமாகச் சம்பாதித்த தேக வன்மையும் புத்தி வன்மையும் இந்திரியம் வெளிப் படுவதால் சேதமாகி விடுகின்றன. மறுபடியும் அந்த பலத்

தைச் சம்பாதிக்க வெகு காலமாகும்; அப்பொழுதும் முற்றிலும் சம்பாதித்துவிடக் கூடுமென்று சொல்ல முடியாது. உடைந்துபோன ஒரு பாத்திரத்தை முன்போல் உபயோகப் படும்படி செய்யலாமாயினும், அது உடைந்த பாத்திரமே யாகுமன்றோ!

சுத்தமான வாயுவும், சுத்தமான நீரும், தேகாரோக்கியத்துக் கேற்ற சுத்தமான ஆகாரமும், பரிசுத்தமான எண்ணங்களுமின்றி பிராணனின் ஆதாரத்தைக் காப்பாற்ற முடியாதென்று ஏற்கெனவே சொல்லி யிருக்கிறேன். நம்முடைய ஆரோக்கியமும் நம்முடைய வாழ்வும் நெருங்கிய சம்பந்த முள்ளவை யாகையால், சுத்தமாக வாழ்ந்தா லொழிய நாம் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முடியாது. அந்தரங்க சுத்தியுள்ளவன் தன்னுடைய பழைய பிசகுகளை யெல்லாம் மறந்து விட்டு, பரிசுத்தமாக வாழ ஆரம்பித்தால், அதனுடைய பலனை உடனே அனுபவிப்பான். சொற்ப காலமாவது பிரும்மசரியத்தை அனுஷ்டித்தவர்கள், அதனல் எப்படி சரீரமும், புத்தியும் விருத்தியடைகின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொண்டிருப்பார்கள். ஆகையால் என்ன பாடுபட்டாலும் அந்த ஐசுவரியத்தை விட்டுவிடச் சம்மதப்பட மாட்டார்கள். பிரும்மசரியத்தின் பெருமையை நன்கு அறிந்து கொண்ட பிறகு நானும் தவறிப் போயிருக்கிறேன்; அப்படித் தவறிப் போனதற்கு அபராதம் செலுத்தியும் விட்டேன். அப்படி நான் தவறுதல் செய்ததற்கு முந்தியும் பிந்தியு மிருந்த நிலைமைகளின் வித்தியாசத்தை நினைத்தாலே எனக்குத் துக்க முண்டாகிறது. ஆனல் ஏற்கெனவே செய்த பிழைகளிலிருந்து இந்த ஐசுவரியத்தைக் காப்பாற்ற இப்பொழுது அறிந்திருக்கிறேன்; கடவுள் கிருபையால் காப்பாற்றிவிடலா

மென்றும் நம்புகிறேன். பிரும்மசரியத்தின் நன்மையை நானே அனுபவித்திருக்கிறேன். நான் சிறுவனாக இருந்த பொழுதே எனக்கு விவாகமாகி விட்டதுடன், நான் பையனாக இருக்கையிலேயே குழந்தைகளும் பிறந்து விட்டன. கடைசியாக என்னுடைய நிலைமையை நான் தெரிந்து கொண்ட பொழுது, அவமானத்தில் முழுகிக் கிடந்தேன் எனத் தெரிந்து கொண்டேன். என்னுடைய தவறுதல்களும் அனுபோகங்களும் ஒருவருக்காவது எச்சரிக்கை செய்து அவர் நன்மை யடைந்தால், இந்த நூலை எழுதியதற்கு நான் வெகுமதி யடைந்து விடுவேன். என்னிடத்தில் சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் நிரம்ப இருப்பதாகவும், என்னுடைய புத்தி பலஹீன முள்ளதல்ல வென்றும் அனேகர் என்னிடம் சொல்லி யிருக்கிறார்கள்; நானும் அதை நம்புகிறேன். நான் அவசரப்பட்டவன் என்று கூட சிலர் என் மேல் குறை கூறுகிறார்கள்; என்னுடைய சரீரத்திலும் புத்தியிலும் வியாதி இருக்கிறது; ஆயினும் என்னுடைய சிநேகிதர்களின் தேக ஸ்திதியையும், என்னுடைய தேக ஸ்திதியையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்பொழுது நான் பூரண ஆரோக்கிய முள்ளவனென்றும், பலசாலி யென்றும் சொல்லுவேன். இருபது வருஷகாலம் சிற்றின்பத்தை அனுபவித்த பிறகும் நான் இந்த ஸ்திதியை அடையக் கூடுமானால், இந்த இருபது வருஷ காலமும் நான் பரிசுத்தமாக வாழ்ந்திருந்தால், இன்னும் எவ்வளவு சிரேஷ்டமான நிலைமையி லிருப்பேன்? எப்பொழுதுமே நான் பிரும்மசாரியாக இருந்திருப்பேனாயின், என்னுடைய சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் ஆயிரமடங்கு அதிகமாக விருந்திருக்குமே! அவ்வளவு சக்தியையும் என்னுடைய தேச காரியத்தின் பொருட்டும் என்னுடைய சொந்த காரியத்தின் பொருட்டும் உபயோகப் படுத்தி யிருப்பேனே! என்னைப்போன்ற சாதாரண மனி

தனைப் பற்றியே இவ்வாறு சொல்லக் கூடுமானால், நித்திய மான பிரும்மசரியமானது சரீரம், புத்தி, நடத்தை இவை களுக்கு எவ்வளவு பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடுமென்பதை நீங்களே ஊகித்துக் கொள்ளலாம்.

பிரும்மசரியத்தைப் பற்றிய சட்டம் இவ்வாறு வெகு கண்டிப்பாக இருக்கையில், துன்மார்க்கத்தில் சிற்றின்ப மனுபவிக்கிறவர்களைப்பற்றி என்ன சொல்வது? வியப சாரத்தினால் விளையும் பாபத்தைப்பற்றி மதக் கிரந்தங் களும் சன்மார்க்க சட்டங்களும் பெரிதும் கண்டித்திருக் கின்றன. தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றிய இந்நூலில் அத னால் விளையும் தீங்கைப்பற்றி விஸ்தாரமாகச் சொல்ல முடிய வில்லை. இந்தப் பாவங்களைச் செய்கிறவர்கள் பலவிதமான மேக ரோகங்களுக்காளாகி வருந்துவதை மாத்திரம் இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். பகவானுடைய சட்டம் தவறுதாகை யால், இந்தப் பாவிகள் ஆயுள் காலமெல்லாம் கஷ்டப்படு கிறார்கள். அவர்களுடைய சொற்ப கால வாழ்வை தங்க ளுடைய வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கான மருந்தைத் தேடுவதில் செலவிடுகிறார்கள்; புறட்டு வைத்தியர்களிடத் தில் அடிமைகளாகி விடுகிறார்கள். உலகில் வியபசார மில்லையானால், வைத்தியர்களில் பாதிப்பேர்களுக்கு வேலை யிராது. துன்மார்க்க போகத்தினால் விளையும் வியாதிகளின் விலங்கிலிருந்து மீளக்கூடாமல் மனுஷ்ய ஜாதி அகப்பட்டுக் கொண்டு விழிப்பதால், வியபசாரம் உலகிலிருக்கிற வரை யில் மனுஷ்ய ஜாதி நற்கதி அடைய முடியுமென்று நம்புவ தற் கில்லையென மேதாவிகளான டாக்டர்கள் ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்வ தற்காக கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் பொல்லாத விஷங்க ளாகையால், தற்சமயத்திற்கு குண மிருப்பது போல் தோன்றினாலும், அந்த வியாதிகளைக் காட்டிலும் கொடிய

வியாதிகள் பிறகு உண்டாகி தகப்பனிட மிருந்து பிள்ளைக்கும், அவனிட மிருந்து அவனுடைய பிள்ளைகளுக்குமாகத் தலைமுறை தலைமுறையாக இந்தப் பிதுரார்ஜித சொத்து போய்க்கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த அத்தியாயத்தை முடிக்கு முன், பிரும்மசரியம் கெடாமல் விவாகமானவர்கள் அதை எப்படிக் காப்பாற்றக் கூடுமென்பதைச் சொல்லுகிறேன். வாயு, நீர், ஆகாரம் முதலியவைகளில் மட்டும் ஆரோக்கிய மார்க்கத்தைக் கடைப் பிடிப்பது போதவே போதாது. புருஷன் தனது மனைவியுடன் தனிமையில் படுத்துத் தூங்கவே கூடாது. சிற்றின்ப அனுபவத்திற்காகத்தானே, தனிமையாக படுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்? இரவில் அவரவர்கள் தனித் தனியாகப் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பகலெல்லாம் நல்ல காரியங்களைச் செய்வதில் காலத்தைச் செலவிட வேண்டும். உத்தமமான எண்ணங்களை உண்டுபண்ணும் புஸ்தகங்களைப் படிக்க வேண்டும். பெரியோர்களுடைய சரித்திரங்களைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்யவேண்டும். அதனுடன், எல்லா வியாதிகளுக்கும் மூல காரணம் சிற்றின்ப அனுபவமே என்பதை எப்பொழுதும் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிற்றின்பத்தில் புத்தி செல்லுமானால், உடனே குளிர்ந்த ஜலத்தில் முழுகவேண்டும்; அதனால் அந்த இச்சை தணிந்து, சன்மார்க்கத்தில் புத்திசெல்லும். இது கஷ்டமான வேலைதான்; ஆனால் கஷ்டங்களுடனும், நமக்கு சஞ்சலத்தை உண்டுபண்ணும் எண்ணங்களுடனும் போராடி அவைகளை ஜயிக்கவே நாம் பிறந்திருக்கிறோம். அப்படிப் போராடி ஜயமடைய இஷ்டப்படாதவன், உண்மையான தேகாரோக்கியமென்ற பெருஞ்செல்வத்தை அனுபவிக்கவேமாட்டான். *

---

* மகாத்மா காந்தி எழுதியுள்ள 'இல்லறமும் பிரும்மசரியமும்' என்ற நூலில் இந்த அத்தியாயம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவது பாகம்

சில சுலபமான சிகித்ஸைகள்

அத்தியாயம்—I

வாயு சிகித்ஸை

தேகாரோக்கியத்திற்கு மூலகாரணங்கள் என்னவென்றும், அதைச் சம்பாதித்த பிறகு எப்படிக் காப்பதென்றும் சொல்லி விட்டோம். எல்லாப் புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் ஆரோக்கிய விதிகளின்படி நடந்து, பிரும்மசாரிகளாகவுமிருந்து விடுவார்களாயின், இனி வரப்போகிற அத்தியாயங்களை எழுதவே அவசியமிராது; ஏனெனில் அவர்களுக்குச் சரீரப் பிணியோ, புத்திப் பிணியோ ஏற்படாது; ஆனால் அப்படியுள்ளவர்களைக் காண்பது அரிதாக விருக்கிறது. வியாதி யில்லாதவர்கள் எங்கிருக்கிறார்கள்? இந்த நூலில் சொல்லப்பட்டிருக்கிற விதிகளை நாம் எவ்வளவு அனுஷ்டிக்கிறோமோ அவ்வளவு நாம் பிணியற்றவர்களாக விருப்போம். ஆனால் வியாதி வந்துவிட்டால், அதற்குச் சரியான பரிகாரம் செய்யவேண்டியது நமது கடமை; எப்பொழுது, என்னென்ன பரிகாரம் செய்வதென்பதை இனிச் சொல்லுவோம்.

தேகாரோக்கியத்தைக் காப்பதற்கு அவசியமானது சுத்தமான காற்று. அது வியாதிகளைச் சொஸ்தம் செய்யவும் அவசியமாக இருக்கிறது ஒரு உதாரணம் கூறுகிறேன்:—

கீல் வாயுவால் அவஸ்தைப்படுகிறவன்மீது நீராவியினால் சூடாக்கப்பட்ட காற்றைப் பிரயோகம் செய்தால்

உடனே வியர்வை ஏற்பட்டு அவனுடைய கை கால்கள் நீட்டி மடக்கக் கூடியவைகளாகின்றன. இந்த மாதிரி செய்யும் ஆவி சிகித்ஸைக்கு, 'துருக்கி ஸ்நானம்' (டர்க்கிஷ் பாத்) என்ற பெயர் வழங்குகிறது.

ஜ்வரத்தினுல் அவஸ்தைப்படும் ஒருவனுடைய ஆடைகளையெல்லாம் நீக்கிவிட்டு திறந்த வெளியில் அவனைத் தூங்கும்படி செய்தால், உடனே சூடு குறைந்து தேக சிரமமும் குறைகிறது. அவனுக்கு குளிருகிறபோது ஒரு கம்பளியால் அவனைப் போர்த்துவிட்டால், உடனே வியர்வை உண்டாகிறது; ஜ்வரமும் நின்று விடுகிறது; ஆனுல் வழக்கமாக நாம் செய்வது இதற்கு நேர் விரோதமாக இருக்கிறது. திறந்த வெளியிலிருக்க நோயாளி இஷ்டப்பட்டாலும், அவன் இருக்கிற அறையின் ஜன்னல் கதவுகளை யெல்லாம் நாம் மூடிவிட்டு, தலை காலுள்பட அவனுடைய உடம்பை யெல்லாம் போர்வைகளால் மூடி, அவன் திகிலடையும்படி செய்து அவனுடைய பலஹீனத்தை அதிகப்படுத்தி விடுகிறோம். அதிக உஷ்ணம் ஏற்பட்டதால் ஜ்வரம் வந்திருக்குமாயின், மேலே சொன்ன சிகித்ஸை தோஷமற்றது, அதன் பலனும் உடனே தெரியும். வியாதியஸ்தன் திறந்த காற்றினுலும், குளிரினுலும் சிலிர்த்துப்போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆடையின்றி திறந்த காற்றில் அவன் இருக்கக் கூடவில்லையானுல், போர்வைகளை அவன்மேல் போட்டு வைக்கலாம்.

வீசி அடிக்காமல் உள்ளூர ஜ்வரத்தினுல் அவதிப்படுகின்ற வியாதியஸ்தர்களை இடம் விட்டு இடம் மாற்றுவது சிலாக்கியமான சிகித்ஸை. சாதாரணமாக வியாதியஸ்தர்களை இடம் மாற்றுவது வாயு சிகித்ஸையே. எப்பொழு

தும் வியாதியால் பீடிக்கப்படும் வீடானது துர்த்தேவதை கள் வாழுமிடமென்று நாம் அந்த வீட்டை விட்டு வேறு வீட்டுக்குப் போகிறோம். இது வீண் பிரமை. இந்த வீட்டில் வாழும் துர்த்தேவதைகள் அங்குள்ள விஷ வாயுவே! ஜாகையை மாற்றினால், வாயுவையும் மாற்று கிறோம்; அப்படி வாயு மாறுவதால், வியாதியும் குண மடைந்து விடுகிறது. தேகாரோக்கியத்துக்கும் வாயுவுக் கும் நெருங்கிய சம்பந்த மிருப்பதால், வாயுவை மாற்றின வுடன் நல்ல பலனோ கெட்ட பலனோ உடனே தெரிகிறது. வேறு காற்றுக்காகப் பணக்காரர்கள் தூரத்திலுள்ள இடங் களுக்குப் போகிறார்கள்; ஏழைகள் ஒரு ஊரிலிருந்து இன் னொரு ஊருக்காவது, அல்லது ஒரு வீட்டிலிருந்து இன் னொரு வீட்டிற்காவது மாறக்கூடும். ஒரே வீட்டில் வியாதி யஸ்தனுடைய அறையை மாற்றினாலும் அதனால் நன்மை உண்டாகும். ஆனால் வாயுவை மாற்றுவதால் நன்மை ஏற்படும்படி மாற்றவேண்டும். குளிர் காற்றினால் ஒரு வனுக்கு வந்திருக்குமாயின் இன்னும் குளிரான இடத்திற்கு வியாதியஸ்தனைக் கொண்டுபோவது கூடாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அத்தியாயம்—2

ஜல சிகித்ஸை

வாயுவானது கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை யாகையால், அது வேலைசெய்யும் ஆச்சரியத்தை நாம் காணக்கூடவில்லை. ஆனால் ஜலம் செய்யும் வேலையையும், அதனால் வியாதியஸ்தர் களுக் குண்டாகும் பிரயோஜனங்களையும் நாம் இலகுவில் கண்டு தெரிந்து கொள்ளக்கூடும்.

வியாதியை அகற்ற நீராவிக்குள்ள சக்தியைப்பற்றி எல்லோரும் சிறிது அறிந்திருக்கிறார்கள். ஜ்வரத்தில் நீராவியை நாம் உபயோகப்படுத்துகிறோம்; கடுமையான தலைவலியிலும் அதைப் பிரயோகம் செய்யலாம். கீல் வாயு உபத்திரவத்தில் ஆவியை உபயோகப்படுத்தி, பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் குணமேற்படும். மெழுகுகள், களிம்புகள் முதலியவைகளால் நிவர்த்தியாகாத கொப்புளங்களும், சிரங்குகளும் ஆவியின் பிரயோகத்தினால் முற்றிலும் சொஸ்தமாகி விடுகின்றன.

அதிக களையேற்பட்ட சமயங்களில் ஆவியிலோ அல்லது வெந்நீரிலோ முழுகி, பிறகு குளிர்ந்த நீரில் முழுகினால், மிகுந்த குணமுண்டாகிறது. தூக்கம் வராதபொழுதும், ஆவியில் முழுகி பிறகு குளிர்ந்தநீரிலும் முழுகிவிட்டு திறந்த வெளியில் படுத்துக்கொண்டால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

ஆவிக்குப் பதிலாக வெந்நீரை எப்பொழுதும் உபயோகப்படுத்தலாம். வயிற்றில் வலி அதிகமாக விருந்தால், முரட்டுத் துணியொன்றை இடுப்பில் கட்டிக்கொண்டு ஒரு சீசாவில் வெந்நீரை அடைத்து அதை இடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொண்டால், வலி உடனே நிவர்த்தியாகிவிடும். வாந்தி செய்ய வேண்டுமானால் வெந்நீரை நிரம்பக் குடித்துவிட்டால் வாந்தி செய்யவரும். மலபந்தத்தினால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள், படுத்துக்கொள்ளும்பொழுதோ, அல்லது காலையில் எழுந்து பல் தேய்த்த உடனேயோ சிறிது வெந்நீரைக் குடித்துவிட்டால், இலகுவில் மல விசர்ஜனம் உண்டாகும். காலையில் காப்பி அல்லது தேயிலைப் பானம் குடித்த பிறகுதான், அநேகர் மல விசர்ஜனம் செய்யக்

கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள்; இந்தப் பலன் காப்பி அல்லது தேயிலையால் உண்டாவதாக அவர்கள் தப்பாக நினைக்கிறார்கள். உண்மையாகப் பார்க்கப்போனால் காப்பி, அல்லது தேயிலைப்பானம் உடலுக்கு கெடுதிகள் செய்கிறது. ஆனால் அதிலுள்ள வெந்நீர்தான் குடல் சுத்தமாகும்படி செய்கிறது.

ஆவி ஸ்நானம் செய்ய ஒருவிதக் கட்டிலை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்; ஆனால் அது அவசியமில்லை. பிரம்பு நாற்காலி யொன்றின்கீழ் ஒரு அடுப்பை வையுங்கள். அந்த அடுப்புக்கு ஸ்பிரிட், மண் எண்ணெய், விறகு, கரி இவைகளில் எதையேனும் உபயோகப்படுத்தலாம். அந்த அடுப்பின்மேல் ஒரு சட்டி ஜலத்தைவைத்துச் சட்டியின் வாயை மூடி விடுங்கள். நாற்காலியின் மேல் ஒரு கம்பளி அல்லது போர்வையைப்போட்டு அது தொங்கும்படி செய்து விடுங்கள். நெருப்பின் உஷ்ணமானது நாற்காலியின்மேல் உட்காரப்போகிற வியாதியஸ்தன்மேல் படாதபடி அது தொங்க வேண்டும். பிறகு நோயாளியை நாற்காலியின்மேல் உட்காரும்படி செய்து, கம்பளி முதலிய போர்வைகளால் அவனுடைய தேகத்தை மூடிவிடுங்கள். அதற்கப்புறம் சட்டியிலுண்டாகும் ஆவி அவன் மேல் படும்படி மூடியை எடுத்து விடுங்கள். நோயாளியின் தலையையும் அநேகர் மூடி விடுகிறார்கள்; அது அனாவசியமான முன் ஜாக்கிரதை. ஆவியிலுள்ள உஷ்ணமானது தேகத்தின் மூலமாகத் தலைக்கேறி, முகத்தில் வியர்வை ஒழுகும்படி செய்கிறது. உட்காரக்கூடாமல் நோயாளி பலஹீனமாகயிருந்தால் இடுக்குகளுள்ள கட்டிலின்மேல் அவனைப் படுத்துக் கொள்ளும்படி செய்து, ஆவி வெளியே போய்விடாமல் ஜாக்கிரதை செய்து விடவேண்டும். நோயாளியின் ஆடையிலாவது போர்வையி

லாவது நெருப்புப் பற்றி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முன்பின் யோசனையின்றி ஆவியைப் பிரயோகம் செய்வதால் பெரிய அபாயமுண்டாகி விடக் கூடுமாகையால், வியாதியஸ்தனுடைய தேகஸ்திதியைக் கவனித்துக் கொண்டு செய்யவேண்டும். ஆவியில் ஸ்நானம் செய்த பிறகு, நோயாளிக்குப் பலஹீனமாக இருப்பதாகத் தோன்றும். ஆனல் இந்த பலஹீனமானது வெகு நேரமிராது. அடிக்கடி ஆவியை உபயோகிப்பதால் சரீர பலம் குறைந்து போய்விடும். ஆகையால் நன்றாக ஆலோசனை செய்தே ஆவியைப் பிரயோகம் செய்யவேண்டும். தேகத்தில் எந்தத் தனி அவயவத்துக்கும் ஆவியைப் பிரயோகம் செய்யலாம். தலைவலியின் பொருட்டு ஆவியைப் பிரயோகம் செய்கையில் தேக முழுமையும் ஆவி படும்படி செய்ய வேண்டியதில்லை. குறுகலான வாயுள்ள ஒரு ஜாடியில் ஜலம் பொங்கும்படி செய்து தலையைச் சுற்றி ஒரு துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு தலையை அதன்மேல் வைத்தபடியே ஆவியை மூக்கின் வழியாக உள்ளே இழுத்தால், ஆவி தலைக்கு ஏறும். மூக்கு அடைத்துக்கொண் டிருந்தால், இப்படி ஆவி பிடிப்பதால் அதுவும் நிவர்த்தியாகி விடும். உடம்பில் எங்கேயாவது வீக்கமிருந்தால், அந்த பாகத்தை மாத்திரம் ஆவியில் காட்டினல் போதுமானது.

வியாதியைக் குணப்படுத்த குளிர்ந்த ஜலத்திற்குள்ள யோக்கியதையை அறிந்துள்ளவர்கள் வெகு சிலரே யாவர். வெந்நீரைக் காட்டிலும் குளிர்ந்த ஜலத்திற்கே யோக்கியதை அதிகம். வெகு துர்ப்பலமானவர்கள் கூட அதை உபயோகப்படுத்தலாம். ஜ்வரம், வைசூரி, சர்ம வியாதிகள் தோன்றினல் ஒரு துணியை குளிர்ந்தஜலத்தில் நனைத்து வியாதியஸ்தன் மேலே போடுவதால் நல்ல பிரயோஜனம் உண்டாகும்;

அதனால் அதிசயமான பலன் காணலாம். இந்தப்பரீக்ஷையை எவரும் செய்து பார்க்கலாம். என்ன நேர்ந்து விடுமோ என்று பயப்படத் தேவையில்லை. பனிக்கட்டி உருகின ஜலத்தில் ஒரு துணியை நனைத்து தலையைச் சுற்றிக் கட்டினால், மயக்கம், ஜன்னியில் பிதற்றல் ஆகியவைகள் உடனே தீரும். உருகின பனிக்கட்டி—நீரில் ஒரு துணியை நனைத்து அதை வயிற்றைச் சுற்றி சிறிது நேரம் கட்டிக்கொண்டிருந்தால், மலபந்த அவஸ்தை யுள்ளவர்களுக்கு நல்ல பலன் உண்டாகும். அதே உபாயத்தால், தன்னையறியாமல் நேரும் இந்திரிய ஸ்கலிதத்தையும் தடுக்கலாம். பனிக்கட்டி போல் குளிர்ந்த ஜலத்தில் துணியைநனைத்து அதை உடலில் இரத்தம் வடிகின்ற இடத்தின்மேல் சுற்றி விட்டால், இரத்தம் வடிதல் நின்று போகும். மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால், தலையின்மேல் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொட்டினால் இரத்தம் வடிதல் நின்றுபோகும். மூக்கில் வியாதிகள், நீர்க்கோர்வை (ஜலதோஷம்), தலைவலி ஆகியவைகளால் அவஸ்தைப்படும் பொழுது, மூக்கின் வழியாக குளிர்ந்த ஜலத்தை உள்ளே இழுத்தால், அது நிவர்த்தியாகிவிடும். ஒரு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக ஜலத்தையிழுத்து இன்னொரு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக வெளியே விடலாம். இரண்டின் வழியாகவும் உள்ளே இழுத்து வாயின் வழியாகவும் வெளியே விடலாம். நாசித் துவாரங்கள் சுத்தமாக இருந்துவிட்டால், அவற்றின் வழியாக உள்ளே இழுத்த ஜலம் வயிற்றுக்குள் போய்விட்டாலும் பாதகமில்லை. மூக்கின் வழியாக ஜலத்தை உள்ளே இழுக்கக்கூட வில்லையானால் பீச்சுங் குழாயை உபயோகப் படுத்தலாம்; சில தடவை பிரயத்தனம் செய்தால், மூக்கின் வழியாகச் சுலபமாக ஜலத்தை இழுக்க முடியும். இதைச் செய்ய எல்லோரும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்; இது இலகுவான அப்பியாசமாக இருப்பதுடன், தலைவலி, மூக்கி

லிருந்து துர்நாற்றம் கிளம்புதல், நாசித்துவாரங்களில் ஆபாசம் சேர்ந்து கொள்ளுதல் ஆகியவைகளை நிவர்த்தி செய்ய இது மிகவும் திறமையான முறை.

* வஸ்தி செய்துகொள்ள அநேகர் பயப்படுகிறார்கள். அதனால் தேகம் பலஹீனப்பட்டுப்போவதாகவும் சிலர் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் அவ்வாறு பயப்பட ஆதாரமேயில்லை. குடலிலிருந்து மலத்தை உடனே வெளிப்படுத்த இதனிலும் சிறந்த உபாயமில்லை. சில வியாதிகளில் மற்ற முறைகள் எல்லாம் பிரயோஜனப்படாமற்போயும் இது பலன் கொடுத்திருக்கிறது. இது குடலை முற்றிலும் சுத்தி செய்து விஷத்தன்மையுள்ள ஆபாசம் சேரக்கூடாமற் செய்கிறது. குடல் நல்ல ஸ்திதியிலிராததால் கீல் வாயு, அஜீரணம், வலி முதலியவைகளால் அவதிப்படுபவர்கள் இரண்டு ராத்தல் (மூன்று சேர்) ஜலத்தை வஸ்திசெய்து கொள்வார்களானால் அதன் பிரயோஜனம் உடனே தெரியும். இவ்விஷயமாக ஒரு அனுபவசாலி எழுதியுள்ளதைக் கவனிப்போமாக. அவர் அஜீரணத்தினால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாராம். ஏதேதோ சிகித்ஸைகள் செய்துகொண்டும் பிரயோஜனமுண்டாகாமல் அவர் இளைத்துப்போய் விட்டாராம். ஆனால் அவர் வஸ்தி செய்துக்கொண்டதும் உடனே அவருக்குப் பசியுண்டாகி, சில தினங்களில் அவருடைய வியாதி முற்றிலும் நிவர்த்தியாகிவிட்டதாம். மஞ்சக்காமாலை முதலிய நோய்களையும் வஸ்தியினால் சொஸ்தம் செய்துவிடலாம். அடிக்கடி வஸ்தி செய்துகொள்ளவேண்டு

---

* வஸ்தி என்றால் ஆஸனத் துவாரத்தின் வழியாக ஜலத்தை குடலுக்குள் செலுத்தி பேதியாகும்படி செய்தல். ஆங்கிலத்தில் வஸ்தியை ; எனிமா என்று சொல்லுவார்கள்.

மாயின், குளிர்ந்த நீரை உபயோகப்படுத்தவேண்டும்; வெந் நீரை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால், தேக பலம் குறையலாம்.

ஜெர்மனியில் மிகவும் பிரஸித்தி பெற்ற வைத்தியர் ஒரு வர் இருக்கிறார். அவருடைய பெயர் லூயிகூன்.' எல்லா வியாதிகளுக்கும் நீர் சிகித்ஸையே சிறந்ததென்று அவர் முடிவு செய்திருக்கிறார். இவ்விஷயமாக அவர் எழுதியுள்ள புஸ்தகங்கள் பிரஸித்தியானவை. வயிறுதான் வியாதி களுக்கெல்லாம் இருப்பிடமென்று அவர் வாதிக்கிறார்; வயிற்றில் உஷ்ணம் அதிகமாகிவிட்டால், ஜ்வரம், கீல்வாயு, கொப்புளங்கள் முதலியவைகளால் அது வெளிப்படுகிறது. லூயிகூன் தலைப்படுவதற்கு முன்னமேயே, நீர் சிகித்ஸையின் குணத்தை அநேகர் ஒப்புக்கொண்டதுண்டு; ஆனால் வியாதி களின் பிறப்பிடம் ஒன்றுதான் என்பதை அவர்தான் நிரூ பித்தார்: அவருடைய அபிப்பிராயங்களை நாம் அப்படியே ஒப்புக்கொள்ளத் தேவையில்லை; ஆனால் அவருடைய கொள்கைகளும் முறைகளும் பல வியாதிகளில் பலன் தந் திருக்கின்றன என்பது நிச்சயமான விஷயம். என்னுடைய அநுபவத்தில் நான் கண்டுள்ளவைகளில் ஒரே ஒரு உதார ணம் கூறுகிறேன். ஒருவர் கீல்வாயுவால் அவஸ்தைப் பட்டுக் கொண்டிருந்தார். பற்பல வைத்தியர்கள் பார்த்தும் பலனுண்டாகவில்லை. கடைசியாக லூயிகூனுடைய முறை யைச் செய்து பார்த்ததில் வியாதி முற்றிலும் நிவர்த்தியாகி விட்டது.

குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பிரயோகம் செய்வதால் வயிற்றில் உள்ள உஷ்ணம் தணிகிறதென்பது டாக்டர் லூயிகூனுடைய அபிப்பிராயம்; ஆகையால் வயிற்றையும் அதைச் சுற்றி யுள்ள பாகங்களையும் நிரம்பக் குளிர்ந்த ஜலத்தால் ஸ்நானம்

செய்து வைக்கும்படி அவர் சொல்லுகிறார். அந்த ஸ்நானத்தை சௌகரியமாகச் செய்யும்படி, அதற்காக ஒரு விசேஷ ஸ்நான பாத்திரம் அவர் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். ஆனால் அப்பாத்திரமே வேண்டுமென்பதில்லை. நீளமாகவும் குறுகலாகவும் (கோழிமுட்டை உருவம்போல்) கடைத் தெருக்களில் தகரத்தினால் செய்த தொட்டிகள் அகப்படும். அதுவே போதும். அந்தத் தொட்டியில் முக்கால் பாகம் குளிர்ந்த ஜலத்தைவிட்டு வியாதியஸ்தன் தன்னுடைய கால்களும் இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பாகமும் தொட்டிக்கு வெளியிலிருக்கும்படியும், பெருந் தொடைக்குமேல் தொப்புள் வரையிலுள்ள பாகம் ஜலத்திற்குள் இருக்கும்படியும் அதில் உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். அதிக உயரமில்லாத ஒரு முக்காலியின்மேல் கால்களை வைத்துக்கொள்ளலாம். முழு நிர்வாணமாக வியாதியஸ்தன் ஜலத்தில் உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும்; ஆனால் அவனுக்கு குளிர் ஏற்பட்டால், கால்களையும் சரீரத்தின் மேற்பாகத்தையும் கம்பளிகளால் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். சட்டை போட்டுக்கொண்டிருந்தால், அது ஜலத்தில் படக்கூடாது. சுத்த வாயுவும் வெளிச்சமும் நிரம்பவுள்ள அறையில் இந்த ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஒரு முரட்டுத் துணியைக்கொண்டு 5-நிமிஷம் முதல் 30-நிமிஷம் வரையில் வயிற்றை அவன் தடவிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அல்லது வேறு யாரேனும் தடவிவிடலாம். அநேகருக்கு இதனால் பிரயோஜனம் உடனே தெரியும். கீல்வாயுவினால் அந்த வியாதியஸ்தன் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், வயிற்றிலுள்ள வாயுவானது அபான வாயுவாக வெளியேபோகும். ஜ்வரத்தினால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்தால், உடனே சூடு தணியும். இந்த முறையினால் குடல் நன்றாகச் சுத்தமாகிறது; தூக்க மின்மையும் அசதியும் மறைந்து, சுறுசுறுப்புண்டாகிறது. அஜீ

ரணத்தினுல் உண்டாகிற வயிற்றுக்கடுப்பும், மலபந்தமும் இந்த முறையினுல் நிவர்த்தியாகின்றன. வெகு காலமாக வுள்ள மூல ரோகத்தையும் இந்த முறையினுல் நிவர்த்தி செய்து விடலாம். ஆனுல் அதற்குப் பத்தியமும் உண்டு. அடிக்கடி எச்சில் உமிழவேண்டி யிருக்கிறவர்கள் உடனே இந்த முறையை அனுஷ்டித்து நிவர்த்தி பெறலாம். அதனுல் பலஹீனர்கள் பலவான்களாகி விடலாம்; வெகு காலமாக யிருந்த கீல் வாயுவும் இந்த முறையினுல் நிவர்த்தியாகி யிருக்கிறது. மூளையில் இரத்தம் கட்டிக்கொள்ளல், தலை வலி, இரத்தம் கெட்டுப்போதல் ஆகியவைகளுக்கும் இது நல்ல சிகித்ஸை. கான்ஸர் (Cancer) முதலிய வியாதி களுக்கும் இது சிரேஷ்டமான சிகித்ஸை என்று 'லூயிகூன், சொல்லுகிருர். கருத்தரித்துள்ள ஸ்திரீ இந்த முறைப்படி செய்துகொண்டு வந்தால், நோயின்றி பிரசவித்து விடுவாள். ஆண் பெண், அல்லது கிழவர், வாலிபர் என்ற வித்யாச மின்றி எல்லோரும் இதை அனுஷ்டித்து நல்ல பயன் அடையலாம்.

இன்னெருவகையான ஸ்நானமுண்டு; அதற்கு, "ஈரத் துணிப் போர்வை" என்று பெயர். பல வியாதிகளைத் தவருமல் அது சொஸ்தம் செய்கிறது. ஒரு நீண்ட மேஜையைத் திறந்த வெளியில் போடவேண்டும். அதன்மேல் சுமார் நான்கு போர்வைகளைப் பரப்பி விடவேண்டும்; மேஜையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் போர்வைகளின் ஓரங்கள் தொங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்; அவைகளின்மேல் குளிர்ந்தஜலத் தில் நனைக்கப்பட்ட இரண்டு முரட்டுத் துணிகளைப் போட் டுப் போர்வைகளின் ஒரு கோடியில் அவைகளின் கீழ் ஒரு தலையணையை வைத்து விடவேண்டும். பிறகு வியாதியஸ் தன் நிர்வாணமாக (அல்லது வேண்டுமானுல் கௌபீனம்

மாத்திரம் கட்டிக் கொண்டு) ஈரத் துணிகளின்மேல் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது இரண்டு கைகளையும், இரண்டு கஷ்கங்களில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்; பிறகு ஈரத் துணிகளையும் போர்வைகளையும் ஒன்றன்மேல் ஒன்முக அவனைச் சுற்றி மூடிவிடவேண்டும். காலின்கீழ் தொங்குவதையும் எடுத்து காலை மூடிவிடவேண்டும். வியாதியஸ்தன்மேல் வெய்யில்பட்டால், தலையின்மேலும் முகத்தின் மேலும் ஒரு ஈரத்துணியைப் போட்டு, மூக்கை மாத்திரம் மூடாமல் விட்டுவிட வேண்டும். முதலில் வியாதியஸ்தனுக்குச் சிறிது குளிர் உண்டாகும்; ஆனல் சீக்கிரத்தில் அது போய் இன்பமான ஒரு கதகதப்பு உண்டாகும். இந்த நிலைமையில் 5 நிமிஷமுதல் ஒரு மணி வரையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கலாம். சிறிது நேரமான பிறகு வியர்வை கொட்டும். சில சமயங்களில் தூங்கிப்போய் விடுவான். போர்வைகளிலிருந்து வெளிப்பட்டதும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பெரியம்மை,ஜ்வரம், சர்மவியாதிகள் (சிரங்கு, கடி, பரு, கொப்பளம் முதலியவை) ஆகியவைகளுக்கு இது நல்ல சிகித்ஸை. மிகக்கொடிய பெரியம்மை, சின்னம்மை முதலியவைகளுக்கும் இந்த சிகித்ஸையைச் செய்யலாம். அதனல் உண்டாகும் ஆச்சரியமான குணம் வெகு சீக்கிரத்தில் தெரியும். இந்த ஸ்நானம் செய்யும் பொழுது, சரீரத்தின் அழுக்கு முழுமையும் ஈரத்துணிகளில் சேர்ந்து விடுவதால், வெந்நீரில் வேக வைக்காமல் அவைகளை மறுபடியும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஆகாரம், கஸரத்து முதலியவைகளைப்பற்றி ஏற்கெனவே சொல்லியுள்ள விதிகளை அனுஷ்டித்தாலொழிய மேற்சொன்ன இரண்டு ஸ்நானங்களின் முழுப் பிரயோஜனமும் உண்டாகாது. கீல் வாயுவால் அவஸ்தைப்படும் ஒருவர்

லூயிகூனுடைய ஸ்நானத்தையோ, அல்லது ஈரத்துணி ஸ்நானத்தையோ செய்கையில், தேகத்திற்குக் கூடாத ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டும், அசுத்த வாயுவைச் சுவாஸித்துக்கொண்டும், கஸரத்து செய்யாமலுமிருந்தால், அந்த ஸ்நானத்தினுல் அவருக்கு என்ன நன்மை யுண்டாகும்? தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றிய எல்லா விதிகளையும் அனுஷ்டித்தால்தான், நீர் ஸ்நானம் ஏதேனும் பலன் தரும்; அப்படி அனுஷ்டித்தால், கைமேல் பலன் நிச்சயம்.

அத்தியாயம்—3

மண்ணின் உபயோகம்

வியாதியைப் போக்கும் குணம் மண்ணுக்குமிருக்கிறது. நீருக் கிருப்பதைவிட சில சமயங்களில் அதிக குணம் மண்ணுக்கு உண்டு. நம்முடைய சரீரமே மண்மயமானதுதான். கெட்ட நாற்றங்களைப் போக்குவதற்காக மண்ணைக் கொண்டு மெழுகுகிறோம்; அழுகும் பதார்த்தங்களின் மேல் மண்ணைப் போட்டுவிட்டால் வாயு கெட்டுப் போகிறதில்லை. நம்முடைய கை கால்களைச் சுத்தம் செய்ய மண்ணை உபயோகப் படுத்துகிறோம். யோகிகள் தங்களுடைய சரீரங்களின்மேல் மண்ணைப் பூசிக்கொள்ளுகிறார்கள். கொப்புளங்களின்மேல் சிலர் மண்ணைத் தடவுகிறார்கள். பிணங்களை மண்ணுக்குள் புதைத்து விட்டால், காற்று அசுத்தமாகிறதில்லை. சுத்தி செய்யவும் வியாதியைப் போக்கவும் மண்ணுக்கு யோக்கியதை இருக்கிறதென்பது இதனுல் விளங்குகிறது.

ஜல சிகிச்சையில் டாக்டர் லூயிகூன், விசேஷ கவனம் செலுத்தி வந்திருப்பதுபோல், வேறொரு ஜெர்மன் டாக்டர் மண்ணின் யோக்கியதைகளை ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார் மிகவும் சிக்கலான வியாதிகளிலும் அதை உபயோகப்படுத் தலாமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். ஒரு சமயம் ஒரு மனி தனைப் பாம்பு கடித்துவிட்டதாகவும், அவன் இறந்துபோக வேண்டியதுதான் என்று எல்லோரும் கைவிட்ட பிறகு, அவன் மேல் மண்ணைப் போட்டு சிறிது நேரம் மூடி வைத் திருந்து, அவர் அவனைப் பிழைப்பு மூட்டி விட்டதாகவும் சொல்லுகிறார். அவர் சொல்லுகிறது உண்மைதானவென்று சந்தேகப்படக் காரணமில்லை. பூமிக்குள் சரீரத்தைப் புதைப் பதால் விசேஷ உஷ்ணமுண்டாகி விடுகிறதென்பது தெரிந்த விஷயம்; விஷத்தை இழுத்துக்கொள்ள மண்ணுக்குச் சக்தி இருக்கிறது. ஆனால் அதற்குக் காரணம் நமக்குத் தெரிய வில்லை. ஒவ்வொரு பாம்புக் கடியையும் இந்த முறையினால் குணப்படுத்திவிட முடியாமலிருக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு பாம்புக் கடியிலும் இந்த முறையைக் கட்டாயம் செய்துப் பார்க்க வேண்டும். தேள் கொட்டினால் விஷத்தைப் போக்க மண்ணை உபயோகிப்பது நல்ல பலன் தருகிறதென்று என் னுடைய அநுபவத்திலிருந்து சொல்லக்கூடும்.

இனிச் சொல்லப்படும் மண் சிகித்சைகளை நானே செய்து, நல்ல பலன் அடைந்திருக்கிறேன். வயிற்றின்மேல், மாவை வைத்துக் கட்டுவதுபோல், மண்ணை இரண்டு மூன்று நாள் கட்டினதால், மலபந்தம், வயிற்றுக்கடுப்பு, தீராத வயிற்றுவலி முதலியவை தீர்ந்து விட்டன. தலையைச் சுற்றி மண்ணைக் கட்டிக்கொண்டதால் தலைவலி உடனே தீர்ந்திருக்கிறது. கண் வலியும் அதனால் தீர்ந்திருக்கிறது. காயங்கள் சொஸ்தமா யிருக்கின்றன. "ஈனுஸ் ப்ரூட்

ஸால்ட்" என்ற பழ உப்பு முதலியவை யின்றி நல்ல உடம்புடனிருக்க என்னால் ஒரு காலத்தில் முடியாம லிருந்தது. ஆனால் 1904-ம் வருஷத்தில் மண் சிகித்ஸையை நான் தெரிந்து கொண்டது முதல் அந்த மருந்தை ஒரு முறைகூட உபயோகப்படுத்தினதில்லை. ஜ்வரம் அதிகமாக விருக்கும் பொழுது, வயிற்றின்மேலும் மாவைப் போல் மண்ணை வைத்துக் கட்டுவதால் உடனே நிவர்த்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. சிரங்கு, கடி, கொப்புளம் முதலியவை மண்ணின் உபயோகத்தினால் தீர்ந்திருக்கின்றன. ஆனால் சீழ் வடியும் சிரங்குகள் அவ்வளவு சீக்கிரமாக நிவர்த்தியாவதில்லை. நெருப்பு சுட்டுவிட்ட இடத்தில் மண்ணைப் பூசி விட்டால் வீக்க முண்டாகாது. பனிக் குளிரினால் கைகளும் கால்களும் வீங்கிக் கொண்டு சிவந்து போய் விட்டால், மண் அதை சொஸ்தம் செய்துவிடும்; கீல்களில் வலியும் அதனால் தீர்ந்துவிடும். வியாதிகளுக்கு வீட்டிலேயே வைத்தியம் செய்வதில் மண் சிகித்ஸை விசேஷ யோக்கியதை உடைய தென்பதை மேற்சொன்ன பரீட்சைகளால் நான் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

எல்லா மண்களும் ஒரே மாதிரி பிரயோஜனம் உண்டு பண்ணா. சுத்தமான இடத்திலிருந்து வெட்டி எடுத்த காய்ந்த மண் அதிகப் பிரயோஜனம் தருவதா யிருக்கிறது. அதிகமாக ஒட்டிக்கும்படியானதாக மண் இருக்கக்கூடாது. மணலுக்கும் களி மண்ணுக்கும் நடுத்தரமாக வுள்ள மண்ணே சிறந்தது. சாணி முதலிய ஆபாசங்கள் கலந்ததாக அது இருக்கக் கூடாது. அதை நன்றாகச் சலித்து விட்டு, நன்றாகப் பிசைந்த மாவு மாதிரி இருக்கும்படி தண்ணீரில் ஊற வைத்து விடவேண்டும். பிறகு சுத்தமான ஒரு துணியில் அதைக் கட்டி மாவு கட்டுவது போல் கட்ட

வேண்டும். மண் ஈரம் உலர ஆரம்பிக்கு முன், அதை எடுத்து விட வேண்டும்; சாதாரணமாக அது உலருவதற்கு இரண்டு மூன்று மணி நேரம் செல்லும். ஒரு முறை உபயோகப்படுத்தின மண்ணை மறுபடியும் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது; ஆனல் ஒரு தடவை உபயோகப்படுத்தின துணியை நன்ருக அலம்பி விட்டு மறுபடியும் உபயோகப் படுத்தலாம். இரத்தம் முதலியவை அதில் பட்டிருக்கக் கூடாது. வயிற்றின் மேல் மண் கட்டுவதா யிருந்தால், முதலில் அதன்மேல் கதகதப்பான ஒரு துணியைக் கட்டி விட வேண்டும். உபயோகத்திற்குத் தயாராக எல்லோரும் மண் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்; அப்படி வைத்துக் கொண்டிருந்தால், சமயம் நேர்ந்த பொழுது அலையத் தேவை யிராது; அப்படி வைத்துக் கொண்டிராவிடில், தேள் கொட்டு முதலிய சமயங்களில் மண் தேடுவதில் கால தாமத மேற்பட்டு விடும். காலதாமதமானது அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் அபாயகரமாக விருக்கும்.

அத்தியாயம்—4

ஜ்வரம்

சில குறிப்பான வியாதிகளையும் அவைகளை நிவர்த்தி செய்யும் முறைகளையும் இனிமேல் கவனிப்போம். முதலில் ஜ்வரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம்.

தேகத்தில் சூடு ஏற்பட்டால் அதை நாம் ஜ்வரமென்கிறோம். ஆனல் ஐரோப்பிய வைத்தியர்கள் ஜ்வரங்களில் பல மாதிரி இருப்பதாக வித்தியாசம் பாராட்டி, ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு மாதிரி சிகித்ஸை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். ஆனல் இந் நூலில் சொல்லி யிருக்கிற கொள்கை.

களை அனுஷ்டித்து, எல்லா ஜ்வரங்களையும் ஒரே முறையினால் நிவர்த்தி செய்து விடலாம். சாதாரண ஜ்வரம் முதல் பிளேக் வரையில் எல்லா ஜ்வரங்களிலும் இந்த முறையை நான் அனுஷ்டித்திருக்கிறேன்; எப்பொழுதும் திருப்திகரமான பிரயோஜனமே ஏற்பட்டிருக்கிறது. 1904-ம் வருஷத்தில் தென் ஆப்பிரிக்காவில் இந்தியர்களுக்குப் பிளேக் நோய் உண்டாயிற்று. 23 பெயர்களுக்கு வியாதி உண்டானதில் 21 பெயர்கள் 24 மணி நேரத்திற்குள் இறந்து போய்விட்டார்கள். பாக்கி இருந்த இருவர் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போகப்பட்டனர். அவர்களில் ஒருவர் அங்கு இறந்து போய்விட்டார். இறந்து போகாமல் தப்பித்த ஒருவருக்குத்தான் மண் வைத்துக் கட்டப்பட்டது. அப்படி மண் கட்டினதால்தான் அவர் தப்பினார் என்று நிச்சயமாக சொல்லக்கூடாதாயினும், அதனால் பாதகமெதுவுமேற்படவில்லை என்பது நிச்சயம். ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போகப்பட்ட இருவரும் அதிக ஜ்வரத்தினால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள்; சுவாஸப்பைகள் வீங்கி அந்த ஜ்வரம் உண்டாயிற்று. அப்பொழுது அவர்களுக்குப் பிரக்ஞை யில்லை. மண் கட்டப்பட்டவருடைய ஸ்திதி மிகக் கெடுதியாக இருந்தபடியால் அவர் இரத்தமாகவே எச்சில் உமிழ்ந்து கொண்டிருந்தார். பாலை மாத்திரம் அவருக்குக் கொடுத்துப் போதுமான ஆகாரங் கொடுக்காமல் அந்த நோயாளி வைக்கப்பட்டிருந்ததாகப் பிறகு டாக்டரிடமிருந்து நான் தெரிந்து கொண்டேன்.

குடல் கோளாறு அடைவதாலேயே எல்லா ஜ்வரங்களும் உண்டாவதால், நோயாளியைப் பட்டினி போட வேண்டியதே முதலில் செய்யவேண்டிய காரியம். பலஹீனமானவன் பட்டினியால் அதிக பலஹீனமாகி விடுவான்

என்று நினைப்பது தப்பு. நாம் சாப்பிடுகிற ஆகாரத்தில் எவ்வளவு பாகம் இரத்தத்துடன் ஐக்கியமாகி விடுகிறதோ அவ்வளவு பாகந்தான் நமக்கு உபயோகமானதென்றும், பாக்கி வீணாகக் குடலை அடைத்துக் கொள்ளுகிறதென்றும் ஏற்கெனவே நாம் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஜ்வரத்தில் ஜீரணக் கருவிகள் மிகவும் துர்ப்பலமாகின்றன; நாக்கின்மேல் அழுக்குப் படிந்து விடுகிறது; உதடுகள் காய்ந்து போய்விடுகின்றன; இந்த நிலைமையில் அவன் இருக்கும்பொழுது அவனுக்கு ஏதேனும் ஆகாரம் கொடுத்தால் அது ஜீரணமாகாமல் ஜ்வரத்தை விருத்தி செய்யும். பட்டினி போட்டுவிட்டால், ஜீரணக் கருவிகள் தங்களுடைய வேலையைச் செய்யக் கூடியவைகளாகின்றன. ஆகையால் தான் ஒன்றிரண்டு நாட்கள் பட்டினி போடவேண்டும். அதின்றி லூயிகூனுடைய முறைப்படி தினப் இரண்டு தடவை ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். நோயாளி அதிக துர்ப்பலமாகவோ வியாதியாகவோ இருந்தால் வயிற்றின் மேல் மண் வைத்துக் கட்டவேண்டும். தலைவலி இருந்தாலும், அல்லது தலை அதிக உஷ்ணமாக இருந்தாலும், தலையிலும் மண் வைத்துக் கட்டவேண்டும். நோயாளியைக் கூடுமான வரையில் திறந்த வெளியில் வைத்து மூடிவிட வேண்டும். சாப்பிடும்பொழுது, எலுமிச்சம் பழச்சாறை வடிக்கட்டி வெந்நீருடனாவது குளிர்ந்த ஜலத்துடனாவது கலந்து நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும்; சர்க்கரை சேர்க்காமல் கொடுப்பது சிலாக்கியம். இதற்கு நல்ல குணமிருப்பதால், வியாதியஸ்தனுடைய பல் கூசாமலிருந்தால், இதை மாத்திரம் கொடுப்பது நலமாகும். பிறகு ஒரு உத்தரணி (ஸ்பூன்) ஆலிவ் எண்ணெயுடன் ஒரு உத்தரணி எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கலந்து ஒரு வாழைப்பழத்தில் பாதியையாவது முழுமையுமாவது அதனுடன் கொடுக்க

11119

வேண்டும். நோயாளிக்குத் தாகமிருந்தால் காய்ந்து குளிர்ந்த ஜலத்தை அல்லது எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சாத ஜலத்தைக் கொடுக்கவே கூடாது. நோயாளி உபயோகப்படுத்தும் ஆடைகள் அதிகமாக விருக்கக் கூடாது; அவைகளை அடிக்கடி மாற்றவேண்டும். இந்த சுலபமான சிகித்ஸையினால், சந்நிபாத ஜ்வரம் (டைபாய்டு) முதலியவைகளால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தவர்கள் கூட சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு இப்பொழுது நல்ல தேக ஸ்திதியி லிருக்கிறார்கள். கொயினாவை உபயோகிப்பதால் வியாதி நிவர்த்தியாகிவிட்டதுபோல் தோன்றும். ஆனால் அதன் பலனாக வேறு வியாதிகள் உண்டாகும். மலேரியா என்று சொல்லப்படும் விஷ ஜ்வரத்திற்குத்தான் கொயினா மிகவும் சிறந்த மருந்தென்று சொல்லப்படுகிறது. அந்த ஜ்வரமும் அதனால் நிரந்தரமாகத் தீருகிறதில்லை. ஆனால் மேலே சொன்ன முறையினால் நிரந்தரமாக சொஸ்தமடைந்து விட்ட மலேரியா நோயாளிகள் பலரை எனக்குத் தெரியும்.

ஜ்வரத்தில் சிலர் பாலை மாத்திரம் ஆகாரமாக உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். ஆனால் வியாதியின் ஆரம்ப காலத்தில் அதை ஜீரணிப்பது கஷ்டமாக விருப்பதால் அப்பொழுது அது கெடுதியே செய்கிறதென்பது என்னுடைய அநுபவம். பாலைக் கொடுக்கவேண்டுமானால் கோதுமை மாவுக் கஷாயத்தில் அதைக் கொடுப்பதுதான் நலமாயிருக்கும்; அல்லது சிறிது அரிசிமாவை ஜலத்தில் கரைத்து நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துவிட்டு (அரிசிக் கஞ்சி) அதனுடன் பால் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்; ஆனால் ஜ்வரம் தீவிரமாக இருக்கிறவர்களுக்கு அதைக் கொடுக்கவே கூடாது. அந்த நிலைமையில் எலுமிச்சம் பழ ரஸமே

விசேஷ குணம் தருகிறது. நாக்கு சுத்தமாக ஆரம்பித்ததும், வாழைப்பழத்தை ஆகாரத்துடன் கொடுக்கவேண்டும். மலபந்தமிருந்தால், வெந்நீரில் போரக்ஸ் என்பதைக் கரைத்து வஸ்தி செய்யவேண்டும். பேதி மருந்துகளைவிட இதுவே சிறந்தது. அதன் பிறகு சிறிது ஆலிவ் எண்ணெய் சாப்பிட்டால் குடல் சுத்தமாகிவிடும்.

அத்தியாயம்—5

மலபந்தம், வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி, மூலம்

மேற் குறிப்பிட்டிருக்கும் நான்கு வியாதிகளும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப் பட்டவைகளாகையாலும் அநேகமாக ஒரே முறையில் சொஸ்தமாகக் கூடுமாகையாலும் அவைகளைப்பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் விவரிக்கிறேன்.

ஜீரணமாகாத பதார்த்தங்கள் வயிற்றில் அடைத்துக் கொண்டதும், அவரவருடைய தேக ஸ்திதியின் வேற்றுமைக்குத் தகுந்தபடி மேற்குறித்த வியாதிகளில் ஏதாவது உண்டாகிறது. இந்த வியாதிகளை உடையவனுக்கு மலம் வெளிப்படாது; வெளிப்பட்டாலும் அரை குறையாக வெளிப்படும். ஆகையால் மலங் கழிக்கும்பொழுது வியாதியஸ்தன் மிகவும் சிரமப்படுகிறான். அதன் பலனாக இரத்தமும், சில சமயங்களில் சீதம் அல்லது மூலமும், வெளிப்படுகிறது.

இந்த வியாதிகளிலெல்லாம் வியாதியஸ்தனுக்குப் பசி போய், சாப்பாட்டில் ஆசை யிருக்கிறதில்லை. அவனுடைய சரீரம் வெளுத்து இளைத்துப்போய் விடுகிறது; நாக்கில்

அழுக்குப் படிந்துவிடுகிறது; அவனுடைய மூச்சு துர்நாற்றம் வீசுகிறது; அநேகருக்குத் தலைவலியும் வேறு உபத்திரவங்களும் உண்டாகின்றன. மலபந்தம் வெகு சாதாரணமாகி விட்டதால், அதை நிவர்த்தி செய்கிறதற்கு நூற்றுக் கணக்கான மாத்திரைகளும் பொடிகளும் கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. "மதர் ஸீ ஜெல்ஸ் ஸிரப்" "ஈனுஸ் ப்ரூட் ஸால்ட்" முதலிய மருந்துகள் மலபந்தத்தை நீக்கவே முக்கியமாக ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் அம்மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு நிவர்த்தி பெறும் பொருட்டு ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் அவைகளை வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அஜீரணத்தினால் மலபந்தம் உண்டாகிறதென்றும் அதை நிவர்த்தி செய்கிறதற்கு வழி அதன் காரணத்தை ஒழித்து விட வேண்டியதே என்றும் எந்த வைத்தியரும் ஹக்கீமும் சொல்லுவார்கள். ஆனால் அவர்களில் உண்மையை ஒளிக்காமல் சொல்லுகிறவர்களைக் கேட்டால், நோயாளிகள் தங்களுடைய கெட்ட வழக்கங்களை விட்டுவிடத் தயாராகயிராமல் நிவர்த்திபெற விரும்புவதால் மாத்திரைகளும் பொடிகளும் தயார் செய்யவேண்டி யிருக்கிறதென்றும் அவர்கள் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள்.

அம்மருந்துகளைப்பற்றி இக்காலத்தில் வெளியாகும் விளம்பரங்களில் அவைகளை வாங்கிச் சாப்பிடுகிறவர்கள் ஆகார முதலியவற்றில் ஒரு நியமமுடையவர்களாக இருக்க வேண்டியதில்லை யென்றும், அவர்களுக்கு இஷ்டப்பட்டதையெல்லாம் சாப்பிடலாமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இது பொய்க்கூற்று என்று நான் சொல்லத் தேவையில்லை. பேதி மருந்துகள் எல்லாமே தேகத்திற்குக் கெடுதி செய்கின்றன. அவைகளில் அதிசாந்தமானவைகள் கூட, மலபந்தத்தை நிவர்த்தி செய்துவிட்டாலும், வேறு விபா

களை உண்டுபண்ணுகின்றன. மருந்துகளால் பிரயோஜன முடைய விரும்பினல் மறுபடியும் மருந்து சாப்பிடவேண்டிய அவசியமிராதபடி தன்னுடைய பழக்க வழக்கங்களை யெல்லாம் வியாதியஸ்தன் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்; இல்லையேல், அவைகளை உபயோகிப்பதால், பழைய வியாதி நிவர்த்தியாகிவிடினும் புதிய வியாதி உண்டாகுமென்பது நிச்சயம். மலபந்தம் முதலிய வியாதிகள் வந்துவிட்டதும், முதலில் ஆகாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்; முக்கியமாக நெய், சர்க்கரை, பாலாடை முதலிய மந்த பதார்த்தங்களைக் குறைத்துவிடவேண்டும். ஒயின், புகை யிலை, பங்கி, காபி, தேயிலை, கொக்கோ, "மில்மா" வால் செய்யப்பட்ட ரொட்டி முதலியவைகளை விலக்கியே விட வேண்டும். பழங்களும் ஆலிவ் எண்ணெயுமே ஆகாரமாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

சிகித்ஸையை ஆரம்பிக்குமுன் 36 மணி நேரம் நோயா ளியை பட்டினி யிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இப்படிப் பட்டினி யிருக்கும் காலத்தில், நோயாளி தூங்கும்பொழுது வயிற்றில் மண் வைத்துக் கட்டவேண்டும். முதலிலேயே சொல்லி யிருப்பதுபோல், இரண்டு மூன்று தடவை, "கூன் ஸ்நானம்" செய்யவேண்டும். பிரதி தினமும் இரண்டு மணி நேரம் நோயாளி நடக்கவேண்டும். இந்த அற்பமான சிகித் ஸையினல் மலபந்தம், சீதபேதி, மூலம் வயிற்றுக் கடுப்பு முதலிய வியாதிகளால் மிகவும் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண் டிருந்தவர்கள் நிவர்த்தி பெற்றிருப்பது எனக்குத் தெரியும். மூலம் அடியோடு போய்விடாமலிருக்கலாம்; ஆனல் உபத் திரவம் செய்யாதென்பது நிச்சயம். சீதபேதியினல் அவஸ் தைப்படுகிறவர் இரத்தம் அல்லது சீதம் விழுந்து கொண் டிருக்கையில் வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தைத் தவிர

வேறு ஒன்றும் சாப்பிடவே கூடாது. வயிற்றில் பொறுக்கக்கூடாத வலியிருந்தால், வெந்நீரையாவது அல்லது வேறு எதையாவது ஒத்தடம் கொடுப்பதால் அது தீர்ந்துவிடும். எப்பொழுதும் திறந்த வெளியிலேயே நோயாளி இருக்க வேண்டு மென்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை.

கிச்சிலிப்பழம், திராட்சைப்பழம் முதலியவை மலபந்தத்தில் உபயோகமானவை. பசியிராம லிருக்கையிலும் இந்தப் பழங்களைச் சாப்பிடலாமென்று நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. சீதபேதியில் வாயில் கசப்பிருந்தால், இந்தப் பழங்களைச் சாப்பிடவே கூடாது.

அத்தியாயம்—6

தொத்து நோய்கள்—பெரியம்மை

பெரியம்மை யென்றால் நமக்கெல்லாம் நடுக்கமுண்டாகிறது; இந்தியாவிலுள்ள நாம் அதை ஒரு தெய்வமாகவும் கொண்டாடுகிறோம். குடலில் ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டதன் பலனாக இரத்தம் அசுத்தமாகி அந்த வியாதி உண்டாகிறது. மற்ற வியாதிகள் உண்டாவதற்கும் அதுதான் காரணம். உடம்பில் சேரும் விஷம் அம்மையாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த அபிப்பிராயம் சரியானால், பெரியம்மைக்கு பயப்படக் காரணமில்லை. அது ஒட்டுவாரொட்டியாக விருந்தால், வியாதியஸ்தனைத் தொடும் ஒவ்வொருவருக்கும் அது வந்துவிடவேண்டும். ஆனால் எல்லோருக்கும் இப்படி நேருகிறதில்லை. ஆகையால், வியாதியஸ்தனைத் தொடும்பொழுது சில முக்கியமான எச்சரிக்கைகளைக் கவனிப்போமானால், பெரியம்மை ஒருவரிடமிருந்து வேறொருவருக்குப் போகிறதில்லை என்று நாம்

சொல்ல முடியாது ; ஏனெனில் அது பாய்வதற்கு அனுகூலமான தேகஸ்திதியி லுள்ளவர்களிடத்தில் உண்டாகத்தான் உண்டாகும். ஆகையால்தான் பெரியம்மை வந்துள்ள ஒரு ஸ்தலத்தில் அநேகர் ஒரே காலத்தில் அதனுல் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். அது ஒட்டுவாரொட்டி என்பதற்கு இதுவே காரணம். அம்மை குத்திக்கொண்டு விட்டால் அம்மை வராது என்ற தப்பெண்ணம் உண்டாகும்படி பிரயத்தனம் செய்யப்படுவதற்கும் அதுவே காரணம். பெரியம்மை ஏற்பட்டுள்ள ஒருவனுடைய சரீரத்திலிருந்து அம்மைப் பாலை எடுத்து, அதைப் பசுவின் மடியில் புகவிட்டு, அந்த மடியிலிருந்து எடுக்கப்படும் பாலை நமது தோலுக்குள் செலுத்துவதே அம்மை குத்தலாகும். ஒரு முறை ஒருவனுக்கு அம்மை குத்திவிட்டால் அப்புறம் ஆயுள்காலமுடிய அவனுக்கு பெரியம்மை வராதென்று ஆதியில் சொல்லிக்கொண்டிருந்தார்கள் ; ஆனல் அம்மை குத்தினவர்களுக்கும் அம்மை வருவதைப் பார்த்த பிறகு, சில வருஷங்களுக் கொருமுறை மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று சித்தாந்தம் செய்தார்கள். எந்த இடத்திலாவது பெரியம்மை கொள்ளை நோயாகப் பரவி விடுமாயின் அங்குள்ளவர்கள் ஏற்கெனவே அம்மை குத்திக்கொண் டிருந்தாலும் குத்திக்கொண் டிராவிடினும் அம்மை குத்திக்கொள்ளுகிறார்கள் ; ஆகையால் ஐந்தாறு முறை அம்மை குத்திக்கொண்டவர்களைப் பார்ப்பதரிதல்ல.

அம்மை குத்துவதானது ஒரு அநாகரிகமான செய்கை. இதைப்போன்ற மதியீனமான கொள்கை. காட்டு மிராண்டிகளிடமுமில்லை. அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று கருதுகிறவர்கள் கடுமையான சட்டங்கள் செய்தும் கடுமையான தண்டனைகள் விதித்தும் அதைப் பரவச்செய்யப்

பார்க்கிறார்கள். 1798-ம் வருஷத்தில்தான் அம்மை குத்தும் வழக்கம் ஏற்பட்டதால், இது மிகப் பூர்வீகமான வழக்க மல்ல; அது அப்பியாசத்தி லிருந்திருக்கிற இந்த சொற்ப காலத்தில் அம்மை குத்திக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு அம்மை வராது என்ற ஓர் மூட நம்பிக்கை அநேக ஜனங்களுக்கு ஏற்பட்டு விட்டது. அம்மை குத்திக்கொள்ளாதவர்களுக்குப் பெரியம்மை வந்தே தீரும் என்று ஒருவரும் சொல்ல முடியாது. அம்மை குத்திக்கொள்ளாத அநேகருக்கு அம்மை வந்ததில்லை. அம்மை குத்திக்கொள்ளாத சிலருக்கு இந்த வியாதி உண்டாவதிலிருந்து, அவர்கள் அம்மை குத்திக் கொண்டிருந்தால் அவர்களுக்கு அம்மை பூட்டி இராது என்று முடிவு செய்ய முடியாது.

மேலும், அம்மை குத்துவதானது மிகவும் ஆபாச மான காரியம்; நமது சரீரத்துக்குள் செலுத்தப்படுகிற பாலானது பசுவின் அம்மைப் பால் மாத்திரமல்ல, அம்மை பூட்டியிருந்தவனுடைய அம்மைப் பாலும் அதில் சம்பந்தப் பட்டிருக்கிறது. இந்த வஸ்துவைக் கண்ணால் பார்த்தாலே ஒருவன் வாந்திசெய்வான். அதைத் தொட்டுவிட்டால் சவர்க்காரம் (ஸோப்) போட்டுத் தேய்த்து கையைக் கழுவ வேண்டி இருக்கிறது. அதை நாக்கில் வைத்துக் கொள்வ தென்ற எண்ணமே அருவருப்பை யுண்டாக்கும். ஆனால் இந்த ஆபாசத்தைக் கிரியாம்சையில் தாங்கள் சாப்பிடுகிற தாகத் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறவர்கள் வெகு சிலரேயாவர். சில வியாதிகளில், மருந்துகளும் நீர் மயமாகவுள்ள ஆகாரங் களும் தோலின் வழியாக இரத்தத்திற்குள் செலுத்தப்படு கின்றன என்பது அநேகருக்குத் தெரிந்திருக்கும். அந்த மருந்துகளையும் ஆகாரங்களையும் வாயின் வழியாகச் சாப் பிட்டால், அவை இரத்தத்துடன் எவ்வளவு நேரத்தில் ஐக்

கியப்படுமோ அதைவிடக் குறைந்த நேரத்தில் மேற் சொன்ன முறையினல் ஐக்கியப்பட்டு விடுகின்றன என்பதும் தெரிந்திருக்கும். தோலேக்குத்தி பீச்சாங்குழல் வழியாக மருந்துகளேயும், ஆகாரங்களேயும் செலுத்துகிறதற்கும், வாயின் வழியாக செலுத்துகிறதற்குமுள்ள வித்தியாசம் என்னவென்ருல், முந்தின முறையில் சீக்கிரமாகவும், பிந்தின முறையில் சிறிது நேரங் கழித்தும் அவை இரத்தத்துடன் ஐக்கியப்படுகின்றன. அப்படியிருந்தும், அம்மை குத்திக்கொள்வதை நினேக்கும்பொழுது நமக்கு உடம்பு கூசவில்லேயே! "பயங்கொள்ளிகள் உயிருடன் இருந்துகொண்டே எப்பொழுதும் செத்துக்கொண்டிருக்கிருர்கள்" என்பது உண்மையே; நாம் அம்மை குத்திக்கொள்வதற்குக் காரணம் அம்மை பூட்டி செத்துப்போய் விடுவோமோ அல்லது குரூபியாகி விடுவோமோ என்ற பயத்தைத் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லே.

மதம், தர்மம் ஆகிய இரண்டின் ஆணேகளேயும் மீறியே நாம் அம்மை குத்திக்கொள்கிருேம். வழக்கமாக மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்கள்கூட இறந்துபோன ஒரு பிராணியின் இரத்தத்தைக் குடிக்க நடுங்குவார்கள். ஆனல் உயிருடனிருக்கிற நிரபராதியான ஒரு பிராணியின் விஷத்தன்மை பொருந்திய இரத்தத்தைக் குடிப்பதைத் தவிர அம்மை குத்திக் கொள்வது வேறு என்ன என்று எனக்குத் தெரியவில்லே. இம்மாதிரி பாவமொன்றைச் செய்வதைவிட ஈசுவர பயமுள்ளவர்கள் ஆயிரம் தடவை அம்மைபூட்டிச்சாகலாம்.

அம்மை குத்துவதால் உண்டாகும் பல கெடுதிகளே இங்கிலாந்தில் பல மேதாவிகள் சோதனே செய்து பார்த்து, "அம்மை குத்துவதற்கு விரோதசங்கம்" (ஆண்டி வாக்ஸி

நேஷன் ஸொஸைடி) என்று ஒரு சங்கம் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். அம்மை குத்துதலைப்பற்றி அவர்கள் பகிரங்க யுத்தம் தொடங்கி யிருக்கிறார்கள்; தங்களுடைய கட்சியின் பொருட்டு அவர்களில் அநேகர் சிறைச்சாலைக்கும் போயிருக்கிறார்கள். அவர்கள் கூறும் ஆட்சேபனைகளைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன்.

(1) பசுக்கள், கன்றுகள் ஆகியவைகளின் மடியிலிருந்து அம்மைப்பால் உற்பத்தியாவதால், ஆயிரக்கணக்கான நிரபராதியான பிராணிகளுக்குச் சொல்லொணாத் துன்பம் உண்டாகிறது. அம்மை குத்துவதால் ஏதேனும் நன்மை யிருந்தபோதிலும் இந்தக் கொடுமை செய்யக்கூடாத காரியம்.

(2) ஆனால் அம்மை குத்துவதானது நன்மை செய்கிறதற்குப் பதிலாகப் பல புது வியாதிகளை உண்டுபண்ணித் தீங்கைச்செய்கிறது. அது ஏற்பட்டதற்குப் பிறகு பல புது வியாதிகள் உண்டாகின்றன என்பதை இதனுடைய பக்தர்கள் (அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டு மென்பதை ஆமோதித்து அம்மை குத்திக்கொண்டவர்கள்) கூட மறுக்கமுடியாது.

(3) அம்மை பூட்டியுள்ள ஒருவனுடைய இரத்தத்தைக் கொண்டு உற்பத்தி செய்யப்படும் அம்மைப் பாலானது அவனுக்கு இருக்கக்கூடிய பல வியாதிகளைப் பிறரிடம் உண்டுபண்ணக் கூடும்.

(4) அம்மை குத்திக்கொண்டவர்களுக்கு அம்மை பூட்டாதென்ற நிச்சயமில்லை. அம்மை குத்துவதை முதன் முதல் இங்கிலாந்தில் பரவச்செய்தவராகிய டாக்டர் ஜென்னர் என்பவர், ஒரு கையில் ஒரு குத்து குத்திக்கொண்டவர்

களுடைய ஆயுள் முடிய அம்மை பூட்டாதென்று சொன்னார். அது பிரயோஜனப்படவில்லை என்று தெரிந்ததும், இரண்டு கைகளிலும் குத்திக்கொண்டால் சரியான பலன் உண்டாகிவிடுமென்று சொல்லப்பட்டது. அதுவும் பிரயோஜனப்படாமற்போகவே, இரண்டு கைகளிலும் ஒரு தடவைக்கு அதிகமாகக் குத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்றும், ஏழு வருஷத்திற் கொருமுறை புதிதாகக் குத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் சொல்லிக்கொண் டிருந்தனர். இப்பொழுது மூன்று வருடத்திற் கொருமுறை குத்திக்கொள்ள வேண்டு மென்றூர்கள். இப்படியெல்லாம் அபிப்பிராயம் மாறி வந்திருப்பதிலிருந்து, டாக்டர்களுக்கே நிச்சய புத்தி இவ்விஷயத்தில் இல்லை என்று தெரிகிறது. உண்மை என்ன வென்றால், அம்மை குத்திக்கொண்டவர்களுக்கு அம்மை பூட்டாது என்று சொல்ல முடியாது; அல்லது அம்மை வார்க்காதவர்கள் எல்லோருக்கும் அம்மை குத்திக்கொண்டதால்தான் அம்மை வரவில்லை என்று சொல்ல முடியாது.

(5) அம்மைப்பால் ஒரு ஆபாசமான வஸ்து! ஒரு ஆபாசத்தை இன்னொரு ஆபாசத்தினுல் எடுத்துவிடலாமென்பது மதியீனம்.

இம்மாதிரி வாதங்களைச் சொல்லி அம்மை குத்திக்கொள்வது கூடாது என்று வெகு ஜனங்கள் நினைக்கும்படி இந்தச் சங்கம் செய்துவிட்டது. ஒரு உதாரணம் கூறுகிறேன். ஒரு பட்டணத்தில் பெரும்பாலோரான ஜனங்கள் அம்மை குத்திக்கொள்ள மறுக்கிறுர்கள்; ஆயினும் அவர்கள் வியாதிக்கு உட்படாமல் இருக்கிறுர்கள் என்று கணக்குகளிலிருந்து தெரிகிறது. இந்த ஜீவகாருண்யமற்ற அப்பியாசத்தைத் தொலைத்துவிடாமல் டாக்டர்கள் தடுப்பா

னேன் ? இதனுல் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் வரும்படி போய் விடுமென்ற பயத்தினுல், பல வியாதிகள் உண்டாவதை அவர்கள் கவனிக்கிறதில்லே. ஆனுல் இந்தக் கெடுதிகளைத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிற டாக்டர்கள் சிலர் இருக்கிருர்கள். அவர்கள் அம்மை குத்துவதற்கு ஜன்ம சத்துருக்களாகத் தான் இருக்கிருர்கள். அம்மை குத்துவது கூடாத காரிய மென்று மனப் பூர்த்தியாகக் கருதுகிறவர்கள் அதனுல் வரக்கூடிய தண்டனைகளுக்குத் தயாராக இருந்துகொண்டு தங்களுடைய அபிப்பிராயத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக அவசிய மிருந்தால் உலகத்தை யெல்லாம் எதிர்க்கும்படி யான மனேதிடம் உள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். தேகாரோக்கியத்தை உத்தேசித்து மாத்திரம் ஆட்சேபம் செய்கிறவர்கள் விஷயத்தை நன்ருகத் தெரிந்து கொண்டு, பிறருக்குப் போதித்து, அவர்களைத் தங்களுடைய கோஷ்டி யில் கொண்டுவரப் பார்க்க வேண்டும். ஆனுல் நிச்சயமான அபிப்பிராயங்களோ அல்லது தங்களுடைய அபிப்பிராயங் களை ஆதரித்து நிற்க தைரியமோ இல்லாதவர்கள் இராஜாங் கத்தின் சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டியது தான்.

அம்மை குத்துவது கூடாதென்று ஆட்சேபம் செய்கிற வர்கள் தேகாரோக்கியத்திற்கான விதிகளை நன்ருக அனுஷ் டிக்க வேண்டும். அந்த விதிகளின்படி கண்டிப்பாக நடப்ப தால், வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் நுண்ணுயிர்கள் (கண் ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள்) சரீரத்தில் வளர இடங் கொடுக்காத சக்தி சரீரத்தில் உண்டாகி விடும். அம்மை முதலிய எல்லா வியாதிகளுக்குமே அதுதான் உத்தமமான காவல். விஷத் தன்மை பொருந்திய அந்தப் பாலே தங்க ளுடைய சரீரத்தில் புகவிட்டுக் கொள்ள ஆட்சேபம் செய்

கிறவர்கள் அதனினும் பெரிய கெடுதியைச் செய்யும் சிற்றின்ப நுகர்ச்சியில் ஈடுபட்டுப் போவார்களாயின், அவர்களுடைய அபிப்பிராயங்களை ஒருவரும் கேட்க மாட்டார்கள்.

அம்மை நோயாளியை, "ஈரத் துணிப் போர்வை" யில் மூடி விடுவதுதான் சிலாக்கியமான சிகித்ஸை. அதைத் தினந்தோறும் மூன்றுமுறை செய்ய வேண்டும். ஜ்வரத்தை அது நிவர்த்தி செய்வதுடன், கொப்புளங்கள் சீக்கிரம் ஆறும்படி செய்கிறது. கொப்புளங்களின் மேல் எண்ணெய்களையும் மெழுகுகளையும் போட வேண்டியதில்லை. அரிசிச் சாதமும் பழங்களுந்தான் சாப்பிட வேண்டும். பேரீச்சம்பழம், வாதுமைப் பருப்பு முதலிய புஷ்டியான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. "ஈரத் துணிப் போர்வை" யை உபயோகப்படுத்திக்கொண்டு வந்தால் கொப்புளங்கள் ஒரு வாரத்திற்குள் ஆற ஆரம்பித்துவிடும்; அப்படி ஆற ஆரம்பிக்கவில்லையாயின், சரீரத்திலுள்ள விஷம் முற்றிலும் வெளிப்படவில்லை யென்று நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெரியம்மையானது பொல்லாத வியாதி யென்று கருதாமல், சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கிற விஷத்தை அகற்றவும், சாதாரண தேகாரோக்கியத்தை உண்டாக்கவும், சிருஷ்டி கர்த்தாவால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிற அதி சிரேஷ்டமான உபாயமாக அதைக் கருத வேண்டும்.

பெரியம்மை பூட்டி சிறிது காலமாகும் வரையில் பல ஹீனமாக விருக்கும் சிலருக்கு வேறு வியாதிகளும் உண்டாகலாம். இதற்குக் காரணம் அம்மையல்ல; ஆனால் அம்மையைச் சொஸ்தம் செய்கிறதற்காக நாம் உபயோகப் படுத்தும் தப்பான சிகித்ஸைகளே யாகும். ஜ்வரத்தில்

கொயினவை உபயோகப்படுத்துவதால், அநேகருக்கு காது செவிடாகி விடுகிறது; துன்மார்க்கத்தினல் சம்பாதிக்கப் பட்ட வியாதிகளைப் போக்க பாதரஸத்தை உபயோகப் படுத்துவதால் புது வியாதிகள் உண்டாகின்றன. மலபந் தத்தை நிவர்த்தி செய்கிறதற்காக பேதி மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதால் மூலரோக முண்டாகி விடுகிறது. தேகா ரோக்கியத்திற்கு அநுசரணையான விதிகளின்படி நடந்து, வியாதிக்கு மூல காரணத்தை அகற்றுவது ஒன்றுதான் சரியான முறை. வியாதிகளைத் தவறாமல் தீர்க்கும் என்று சொல்லப்படும் மிக்க விலையுயர்ந்த பஸ்மங்களும் பொல்லாத தீங்கை விளைவிக்கின்றன. அவைகளைச் சாப்பிடுவதால் சிறிது நன்மையா யிருப்பதுபோல் தோன்றுகிறதாயினும், காமக் குரோதங்களாகிய உட்பகைகளை அவை கிளப்பி விட்டு முடிவில் தேகாரோக்கியத்தைப் பாழாக்கி விடு கின்றன.

அம்மைக் கொப்புளங்கள் அழுங்கிப் போகவிட்டு, ஆலிவ் எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு வருவதுடன், வியாதியஸ்தன் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்து வந்தால், சரீரம் முன்போலவே ஆகி விடும். தோலினுடைய சுபாவமான நிறமும் ஒளியும், உண்டாகி விடும்.

அத்தியாயம்—7

மற்ற தொத்து வியாதிகள்

பெரியம்மைக்கு நாம் பயப்படுவது போல் சின்னம் மைக்குப் பயப்படுவதில்லை; பெரியம்மையால் மரணம் சம்பவிக்கிற அளவு சின்னம்மையால் சம்பவிக்கிறதில்லை.

தேகமும் அவ்வளவு குரூபமாகி விடுகிறதில்லை. மற்ற அம்சங்களில் அது பெரியம்மையைப் போன்றதுதான்; ஆகையால் அதற்குச் செய்கிற சிகித்ஸையையே இதற்கும் செய்ய வேண்டும்.

பிளேக் என்பது பொல்லாத வியாதி 1896-ம் வருஷத்திலிருந்து கோடிக் கணக்கான இந்தியர் அதனுல் இறந்து போயிருக்கிருர்கள். டாக்டர்கள் எத்தனையோ ஆராய்ச்சிகள் செய்திருக்கிருர்களாயினும், அதற்குச் சரியான பரிகாரம் கண்டு பிடிக்கவில்லை. பிளேக் வராமல் தடுப்பதற்காக அம்மை குத்துவது இக்காலத்தில் வழக்கமாகி விட்டது. அதனுல் பிளேக் வராமல் தடுத்து விடலாமென்ற நம்பிக்கை வியாபக மடைந்து விட்டது. நிச்சயமாக பரிகாரம் இன்னதுதானென்று கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை யாயினும், கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை யுடையவர்களாகவும் சாவதற்கு பயமில்லாதவர்களாகவும் உள்ளவர்களுக்கு அடியிற்காணும் சிகித்ஸையைச் சொல்லுகிறேன்.

(1) ஜ்வரம் உண்டானதும் "ஈரத்துணிப் போர்வை"யில் வியாதியஸ்தனை மூடவேண்டும்.

(2) கட்டியின் மேல் மண்ணைக் கனமாகக் கட்டவேண்டும்.

(3) வியாதியஸ்தனை முற்றிலும் பட்டினி போடவேண்டும்.

(4) தாக மிருந்தால், குளிர்ந்த ஜலத்தில் எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தைக் கலந்து கொடுக்கவேண்டும்.

(5) காற்ருேட்டமுள்ள விடத்தில் அவனைப் படுக்க வைத்திருக்க வேண்டும்.

(6) வியாதியஸ்தனுக்கு சிசுருஷை செய்ய அவனுக் கருகில் ஒருவருக்குமேல் இருக்கக் கூடாது.

எந்த சிகித்ஸையினாலாவது பிளேக் நிவர்த்தி செய்யக் கூடுமானால், அது இந்த சிகித்ஸையினால்தான் ஆகக் கூடு மென்று நான் உறுதி கூறுகிறேன்.

பிளேக் உற்பத்தியாவதற்குக் காரணம் இன்னும் தெரியவில்லை யாயினும், அது ஒரு இடத்திலிருந்து இன் னொரு இடத்திற்குப்போவதில் எலிகளுக்கு ஏதோ சம்பந்த மிருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஆகையால் பிளேக் வியாபிக்க பிரதேசத்தில் நம்முடைய வீடுகளுக்கு எலி வராமற் பார்த் துக் கொள்ளவேண்டும். வீட்டில் எலி இராமற் செய்யக்கூட வில்லையானால் வீட்டை நாம் காலி செய்து விடவேண்டும்.

பிளேக் வராமற் செய்து கொள்வதற்கு வழி தேகா ரோக்கிய விதிகளின்படி நடக்க வேண்டியதுதான்— அதாவது சிறந்த வெளியில் வாழவேண்டும். ஆரோக்கியத் திற்கேற்ற சுத்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டும்; அதை மட்டாகவும் சாப்பிடவேண்டும்; கஸரத்து செய்ய வேண் டும்; வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்; கெட்ட அப்பியாசங்களையெல்லாம் ஒழித்து விடவேண்டும்; சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன்; டம்பமற்ற பரிசுத்தமான வாழ்வு வாழவேண்டும். சாதாரண காலங்களிலும் அப் படித்தான் வாழவேண்டும். ஆனால் பிளேக் முதலிய கொள்ளை நோய்களுள்ள காலத்தில் முன்னிலும் அதிக ஜாக் கிரதையுட னிருக்க வேண்டும்.

பிளேக்கிலேயே சுவாஸப் பைகளைப் பற்றிக் கொண்டு ஒரு விதமான நோய் உண்டாகும். அது மேல் சொன்ன கட்டிப் பிளேக்கை விட அபாயகரமானது. அது இடி

றென்று தோன்றுவதுடன் சீக்கிரமாகவும் ஆளைக் கொன்று விடுகிறது. ஜ்வரம் அதிகமாக விருக்கும்; மூச்சு விடுவது சிரமமாக விருக்கும்; பிரக்ஞை யிராது. இந்த வியாதி தென் ஆப்பிரிக்காவில் ஜோஹான்ஸ்பர்க் என்ற பட்டணத்தின் முதன் முதல் 1914-ம் வருஷத்தில் தோன்றிற்று. முதலில் அந்த நோய் கண்ட 23 பெயர்களில் ஒருவன்தான் தப்பினான். கட்டிப் பிளேக்குக்குச் செய்யும் சிகித்ஸையைத்தான் இதற்கும் செய்யவேண்டும். ஆனால் மண்ணை இரண்டு கக்ஷங்களிலும் கட்டவேண்டும். ஈரத் துணிப் போர்வையை உபயோகப்படுத்த நேரமில்லையானால், மாவு கட்டுவதுபோல் மண்ணை மெல்லியதாகத் தலையில் கட்ட வேண்டும். வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்வதுதான் சிறந்த மார்க்கம்.

பிளேக்குக்கு நாம் பயப்படுவதுபோலவே வாந்திபேதிக்கும் (காலரா) பயப்படுகிறோம்; ஆனால் இதனால் மரணம் அவ்வளவு சம்பவிக்கிறதில்லை. "ஈரத் துணிப் போர்வை" காலராவில் உபயோகமுள்ளதல்ல; ஆனால் வயிற்றின்மேல் மாவு கட்டுவதுபோல் மண்ணைக் கட்ட வேண்டும்; எங்கேயாவது சலசலப் பிருக்கிறதாகத் தோன்றினால், வெந்நீரை சீசாவுக்குள் விட்டு அந்த இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். கடுகு எண்ணெயைக் காலில் தேய்க்க வேண்டும். நோயாளிக்கு ஆகாரமே கொடுக்கக் கூடாது; முழுப் பட்டினி போடவேண்டும். நோயாளி பயமுறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி பேதியானால், வியாதியஸ்தனை வெளியே அழைத்துக்கொண்டு போகக்கூடாது; ஆனால் ஒரு சட்டியில் மலம் விழும்படி வைத்துவிட வேண்டும். இந்த எச்சரிக்கைகளைக் காலத்தில் செய்துவிட்டால், அபாய முண்டாகாது.

கோடை காலத்தில்தான் இந்த வியாதி அநேகமாக உண்டாகிறது; அந்தக் காலத்தில்தான் நாம் சாதாரண ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதுடன், நன்றாகப் பழுக்காதவைகளும் அதிகப் பழுத்தவைகளுமாகிய பழங்களை அளவு கடந்து சாப்பிடுகின்றோம். இந்தக் காலத்தில் சாப்பிடுகிற நீரும் அசுத்தமாக வுள்ளது. இக்காலத்தில் குளங்களிலும் கிணறுகளிலும் சிறிது ஜலமே இருக்கும்; அதை நாம் வடிக் கட்டாமலும் காய்ச்சாமலும் குடித்து விடுகிறோம். காலராவினால் அவஸ்தைப்படும் வியாதியஸ்தர்களுடைய மலங்களை மூடி விடாமல் காற்று அதன் மேல் வீசும்படிக்குக் கொட்டி விடுவதால், அந்த வியாதிக்குக் காரணமான நுண்ணுயிர்கள் (கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள்) காற்றின் வழியாகப் பிறரைத் தாக்கி விடுகின்றன.

காலரா பரவி யிருக்கும் காலத்தில் இலகுவான ஆகாரங்களை மட்டாகச் சாப்பிட வேண்டும், சுத்த வாயுவை' ஏராளமாகச் சுவாஸிக்க வேண்டும். குடிக்கும் ஜலத்தை நன்றாகக் காய்ச்சி, சுத்தமானதும் அழுத்தமானதுமான ஒரு துணியினால் அதை வடிக்கட்டி விடவேண்டும். வியாதியஸ்தனுடைய மலங்கள் மேல் மண்ணைக் கனமாகப்போட்டு மூடிவிட வேண்டும்; சாதாரண காலத்திலும் உதிராக விருக்கும் மண்ணையாவது சாம்பலையாவது போட்டு மலத்தை மூடிவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்தால், வியாதி பரவுவது தடுக்கப்படும். பூனை போன்ற அற்ப ஜந்துக்கள் இந்த எச்சரிக்கையை அனுஷ்டிக்கிறதைப் பார்த்தால், இவ் விஷயத்தில் நாம் அவைகளை விடத் தாழ்ந்தவர்கள் என்று தெரிகிறது.

அத்தியாயம்—8

பிரஸவம்

சாதாரண வியாதிகள் ஒரே காரணத்தினுல் வருகின்றன என்றும், ஒரே விதமான சிகித்ஸையினுல் அவை நிவர்த்தி செய்யப்படுகின்றன என்றும் மேலே நாம் விளக்கியிருக்கிறோம். அடிக்கடி வியாதியினுல் அவஸ்தைப்படுகிறவர்களும், இறந்து போய் விடுவோமோ என்று எப்பொழுதும் பயப்படுகிறவர்களும், நான் என்ன சொன்னபோதிலும், டாக்டர்களுடைய கையில் தங்களுடைய நல்ல வாழ்வை ஒப்படைத்துக் கொண்டுதான் போவார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும்; ஆயினும் மறுபடியும் வியாதி வராமல் செய்து கொள்ளும் பொருட்டு இயற்கை வழிகளை அனுசரித்துத் தங்களுடைய வியாதிகளைப் போக்கிக்கொள்ள ஆசைப்படக் கூடியவர்கள் சிலர் இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு நாம் சொல்லியுள்ள விதிகள் உபயோகமாக விருக்கும். இந்நூலை முடிப்பதற்கு முன் பிரஸவத்தைப் பற்றியும், குழந்தையை வளர்ப்பதைப் பற்றியும் யோசனைகள் சொல்லுகிறோம். தற்செயலாய் நேரும் சில அபாயங்களைப் பற்றியும் சில யோசனைகள் சொல்லுவோம்.

சாதாரணமாக மிருக ராசிகள் பிரஸவ உபத்திரவத்தை அனுபவிக்கிறதே யில்லை. பூரண தேகாரோக்கியமுள்ள ஸ்திரீகளுக்கும் அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். பிரஸவம் சாதாரண காரியமென்றே நாட்டுப் புறங்களில் அநேக ஸ்திரீகள் கருதுகிறார்கள். அந்த நிமிஷம் வரையில் அவர்கள் சாதாரண வேலைகளைச் செய்துகொண்டே இருக்கிறார்கள். பிரஸவ சமயத்திலும் வலி அவர்களுக்கு இருக்கிற தில்லை. வேலையி லமர்ந்திருக்கும் ஸ்திரீகள் பிரஸவித்தவுடன் வேலைக்குத் திரும்பி வந்து விடுவதை நான் கவனித்திருக்கிறேன்;

அப்படி யிருக்கையில், பட்டணங்களிலுள்ள ஸ்திரீகள் பிரஸவ காலத்தில் மிக்க அவஸ்தைப் படுவது எதனால்? இயற்கைக்கு மாறாகப் பட்டணங்களில் ஸ்திரீகள் வாழ்வது தான் காரணம். அவர்களுடைய ஆகாரம், ஆடை, வாழ்வின் மாதிரி ஆகியவை யெல்லாம் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு விரோதமாக விருக்கின்றன. மேலும் கரு தரிப்பதற்கு வயது தாகாம லிருக்கையிலேயே அவர்கள் கருத்தரித்து விடுவதுடன், கருத்தரித்த பிறகும் பிரஸவித்த உடனேயும் புருஷர்களுடைய காமநோய்க்காளாகி மறுபடியும் கருத்தரித்து விடுகிறார்கள். நமது தேசத்தில் லட்சக்கணக்கான பெண்கள் இந்த துர்ப்பாக்கியமான ஸ்திதியில் இருக்கிறார்கள். இப்மாதிரி வாழ்வு நரக அவஸ்தைக்குச் சமமான தென்பது எனது அபிப்பிராயம். புருஷர்கள் இப்படி அசுரத்தனமாக நடந்து கொள்ளும் வரையில், நமது ஸ்திரீகளுக்கு நல் வாழ்வு கிடையாது. அநேக புருஷர்கள் ஸ்திரீகள் மேல் குற்றங் கூறுகிறார்கள்; ஆனால் யார்மேல் குற்ற மிருக்கிற தென்று தராசில் தூக்கிப் பார்த்துச் சொல்லுவது இங்கு நமது வேலையல்ல. இந்தத் தீங்கு இருப்பதைக் காட்டி அதற்குப் பரிகாரம் சொல்ல வேண்டியதே நமது வேலை. வயது வராததற்கு முன் சிற்றின்ப மனுபவிக்கிறதும், கருத் தரித்திருக்கும் காலத்திலும் பிரஸவித்த உடனேயும் ஸ்திரீ புருஷர்கள் சம்பந்தப் படுவதும் ஒழிந்தாலன்றி, சுகப் பிரஸவம் சாத்தியப்பட மாட்டாது என்பதை விவாகமான எல்லோரும் கண்டிப்பாக அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அனுபவித்துத் தீர்க்க வேண்டிய கஷ்டங்கள் என்று ஸ்திரீகள் நினைத்துக்கொண்டு, பிரஸவ அவஸ்தையையும் பிறகு அடைபட்டுக் கிடப்பதையும் வாய் திறவாமல் ஸ்திரீகள் அனுபவிக்கிறார்கள்.

ஆனால் அவருடைய அறியாமையினாலும் மன உறுதியில்லாமையாலும் அவர்களுடைய குழந்தைகள் நாளுக்கு நாள் பலஹீனர்களாகி விடுவது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. இந்தக் கஷ்டத்தை எப்படியாவது தவிர்க்க வேண்டியது ஒவ்வொரு ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கும் கடமை. இந்த விஷயத்தில் ஸ்திரீயும் புருஷனும் தத்தம் கடமைகளைச் செய்கின்றார்களோ அவ்வளவுக்கு இந்த உலகம் விர்த்தியாகும். இன்னொருவன் செய்கையைப் பார்த்த பின்பு தாம் பின்பற்றலாமென்று எவரும் காக்கவே கூடாது.

ஆகையால் தன்னுடைய மனைவி கருத்தரித்தது முதல் அவளிடத்தில் சேராதிருக்க வேண்டியது புருஷனுடைய முதற் கடமை. அடுத்த ஒன்பது மாதத்திலும் ஸ்திரீக்குப் பெரிய பொறுப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. பிறக்கப் போகிற குழந்தையின் வாழ்வும் நடத்தையும் இந்தக் காலத்தில் அவள் நடந்து கொள்வதைப் பொறுத்ததாக இருக்குமென்பதை அவள் அறிய வேண்டும். உத்தம விஷயங்களில் அன்பு அவளுக்கு இருக்குமாயின், குழந்தைக்கும் அதே சுபாவம் உண்டாகும்; கருத் தரித்துள்ள காலத்தில் அவள் கோபம் முதலிய துர்க்குணங்க ளுள்ளவளாக இருந்தால், அவளுடைய குழந்தைக்கும் அதே குணங்களேற்படும். ஆகையால் இந்த ஒன்பது மாதத்திலும் அவள் எப்பொழுதும் நல்ல காரியங்களைச் செய்துகொண்டு கெட்ட எண்ணங்க ளில்லாதவளாகவும் ஒரு நிமிஷமாவது வீண் பேச்சிலும் வீண் வேலையிலும் ஈடுபடாதவளாகவு மிருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட தாய்க்குப் பிறந்த குழந்தை உத்தமஸ்வபாவ முள்ளதாகவும் பலமுள்ளதாகவு மிருக்கும்.

கருத்தரித்துள்ள ஸ்திரீ தன்னுடைய சரீரத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏராளமாக சுத்த

வாயுவை அவள் சுவாஸிக்க வேண்டும். இலகுவாக எவ்வளவு ஆகாரம் ஜீரணம் செய்யக்கூடுமோ அவ்வளவு ஆகாரத்தைத் தான் சாப்பிடவேண்டும்; வைத்தியர்களின் உதவியைத் தேட வேண்டிய அவசியமே ஏற்படக் கூடாது. மலபந்த மிருக்குமானுல், ஆகாரத்தில் ஆலிவ் எண்ணெயை அதிகமாக்க வேண்டும். வாந்தியிலும் மசக்கையிலும், எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை சர்க்கரை சேர்க்காமல் ஜலத்தில் சாப்பிட வேண்டும். காரங்கள், தாளிக்கும் பதார்த்தங்கள் முதலியவைகளே அறவே ஒழித்துவிட வேண்டும்.

"கூன் ஸ்நானம்" செய்தால், பற்பல பதார்த்தங்களிடத்தில் கருத்தரித்துள்ள ஸ்திரீகளுக் கேற்படும் ஆசை நிவர்த்தியாகி விடும். அவர்களுடைய பலமும் ஜீவாதாரமும் அதனுல் விர்த்தியடையும், பிரஸவ அவஸ்தையும் குறையும். மேலும் ஏதேனும் ஒரு பதார்த்தத்தினிடத்தில் ஆசை செல்லுமாயின், அதை முளையில் கிள்ளிவிட வேண்டும். கருப்பத்திலிருக்கிற குழந்தையின் க்ஷேமத்தில் தாய் தந்தையர்களுக்கு எப்பொழுதும் சிரத்தை யிருக்க வேண்டும்.

இந்த கருப்ப காலத்தில் மனைவியுடன் சண்டை போடாம லிருக்கவேண்டியது புருஷனுடைய கடமை. அவள் சந்துஷ்டி யுள்ளவளாக இருக்கும்படியும் அவன் நடந்து கொள்ளவேண்டும். வீட்டுக் குடித்தனத்திலிருக்கக் கூடிய கடினமான வேலைகளை அவள் செய்யும்படி விடக் கூடாது; பிரதி தினமும் சிறிது நேரம் அவள் சுத்த வாயுவில் நடக்கவேண்டும். கருப்ப காலத்தில் எந்தக் காரணத்தை உத்தேசித்தும் அவளுக்கு மருந்துகள் கொடுக்கக் கூடாது.

அத்தியாயம்— 9

குழந்தையைப் பாதுகாத்தல்

இந்த அத்தியாயத்தில் மருத்துவச்சி அல்லது பால் காரியின் கடமைகளை நான் சொல்லப் போகிறதில்லை. பிறந்த பிறகு குழந்தையை எப்படி வளர்க்கவேண்டுமென்பதை மாத்திரம் சொல்லப்போகிறேன். பிரஸவித்த அறையானது காற்றோட்ட மில்லாததாகவும், வெளிச்ச மற்றதாகவும் இருக்கக் கூடாதென்பதும், பிரஸவித்த ஸ்திரீக்குச் சமீபத்தில் கணப்பு எரிந்து கொண்டே யிருக்கக் கூடாதென்பதும் மேலே சொன்ன அத்தியாயங்களைப் படித்தவர்களுக்கு நன்ருகத் தெரியும். இந்தக் காரியங்கள் நமது முப்பாட்டனர் கால முதல் நடந்துகொண்டு வருகின்றனவாயினும், அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியவை. குளிர் காலத்தில் பிரஸவித்தவள், கதகதவென்று இருக்க வேண்டியதுதான்; ஆனல் கம்பளிகளால் போர்த்துதல் போதுமானது. அறையானது மிகக் குளிராக விருக்குமானல், வெளியில் நெருப்பு மூட்டி, புகையெல்லாம் போன பிறகுதான், கணப்பை உள்ளே கொண்டுவர வேண்டும்; அப்பொழுதும் அந்த ஸ்திரீ படுத்துக் கொண்டிருக்கிற கட்டிலின் கீழ் அதை வைத்திருக்கக் கூடாது. வெந்நீரை சீசாக்களில் விட்டு மூடி அவைகளைப் படுக்கையின்மேல் வைத்துப் புறட்டுவதால், கதகதப் புண்டாகும். குழந்தை பிறந்தவுடன் அங்கிருந்த துணிகளை யெல்லாம் நன்ருகத் துவைத்துவிட வேண்டும். அப்புறந்தான் அவைகளை உபயோகப் படுத்தலாம்.

தாயினுடைய தேக ஸ்திதியைப் பொறுத்ததாகவே குழந்தையினுடைய தேக ஸ்திதி இருக்குமாகையால், அவ

ளுடைய ஆகாரம் அப்பியாசங்கள் முதலியவைகள் விசேஷ மாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டும். கோதுமையும், வாழைப் பழம் முதலிய நல்ல பழங்களும், ஆலிவ் எண்ணெயும் அவ ளுக்கு ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்தினால், அவள் பல முள்ளவளாக இருப்பாள். சரீரம் சூடாக விருக்கும். பாலும் நிரம்ப இருக்கும். ஆலிவ் எண்ணெயின் குணத் தினால் தாயின் பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைக்கு மலபந்த மேற்பட மாட்டாது. குழந்தை அசௌக்கியமாக விருந் தால், தாயாரின் தேக ஸ்திதியைக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுப்பதும் அதைக் கொலை செய்து விடுவதும் ஒன்றுதான்; குழந்தை நுட்பமான சரீர முடையதாகையால், மருந்துகளிலுள்ள விஷ குணத்திற்கு அது இரையாகி விடுகிறது. குழந்தைக்கு மருந்து கொடுக் காமல் தாயாருக்குக் கொடுத்தால், அதிலுள்ள நல்ல குணம் தாயாரின் பாலின் மூலமாகக் குழந்தைக்குப் போகும். குழந்தைகள் இருமினாலும், நீர்மயமாக வயிற் றுல் போனாலும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. இரண்டொரு நாள் கவனித்து, காரண மென்னவென்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதை நீக்கிவிட வேண்டும். தடபுடல் செய்வதால் பிரயோஜன மில்லை.

இளஞ் சூடான ஜலத்தில் குழந்தைக்கு ஸ்நானம் செய்து வைக்க வேண்டும். அதிக ஆடைகள் போடக் கூடாது. சில மாதங்களாகிற வரையில் ஆடையே இல் லாம லிருப்பதுதான் நலம். மெல்லிய அழுக்கற்ற ஒரு துணியின்மேல் குழந்தையைப் போட்டு கதகத வென்றிருக் கிற ஒரு துணியினால் மூடி வைக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால், சட்டை போடவேண்டிய அவசியமிராது. குழந்தை பலமுள்ளதாகும். ஒரு நல்ல துணியை நாலாக

மடித்துத் தொப்புளின்மேல் வைத்து அது நழுவாமல் கயிற்றைக் கொண்டு கட்டிவிட வேண்டும். தொப்புள் கொடியில் ஒரு கயிற்றைக் கட்டி, அது கழுத்தைச் சுற்றித் தொங்கும்படி போட்டுவிடும் வழக்கம் மிகவும் கெட்டது. தொப்புளின்மேல் கட்டியிருக்கும் கயிறு இறுகக் கட்டப் பட்டிருக்கக் கூடாது. தொப்புளைச் சுற்றியுள்ள பாகம் நைப்பாக இருந்தால், சன்னமாகச் சலித்துள்ள மாவை அதன்மேல் போடலாம். தாயிடத்தில் போதுமான பால் இருக்கிற வரையில், வேறு ஆகாரம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. பால் போதாமலாகி விட்டால், கோதுமையை வறுத்து நன்றாக அரைத்து வெந்நீருடன் சிறிது வெல்லமும் சேர்த்துப் புகட்டினால், தாய்ப் பாலைப்போல் குணம் தரும். பாதி வாழைப்பழத்தை நன்றாகப் பிசைந்து சிறிது ஆலிவ் எண்ணெயுடன் கலந்து கொடுக்கலாம். பசுவின் பால் கொடுக்கவேண்டி யிருந்தால், ஒரு பங்கு பாலுக்கு மூன்று பங்கு ஜலத்தைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பொங்குகிற சமயத்தில் இறக்கி, சிறிது நல்ல வெல்லம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். வெல்லத்துக்குப் பதிலாகச் சர்க்கரை சேர்ப்பதால் தீங்குண்டாகிறது. பழங்களை ஆகாரமாகச் சாப்பிட குழந்தையைப் பழக்கிவிட வேண்டும்; அப்படிச் செய்வதால் அதன் இரத்தம் சுத்தமாக விருப்பதுடன், அது ஆண்மையும் லட்சணமும் உள்ளதாக வளரும். அரிசி, கரி, காய், பருப்பு முதலியவைகளைக் கொடுத்து குழந்தையை வளர்க்கிறவர்கள் அதற்குத் தீங்குதான் செய்கிறார்கள். காப்பியும், டீயும் கொடுக்கக் கூடாதென்று சொல்லத் தேவையில்லை.

குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்து விட்டால், அதற்கு ஒரு சட்டை போடலாம். ஆனால் காலை சும்மா விட்டுவிட வேண்டும். பூட்ஸ் போடுவதால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்

படுகிறது. கால் அழுத்தமாகவும் பலமுள்ளதாகவும் ஆகாது. பட்டு சரிகை ஆடைகளும், குல்லா, சட்டை, நகைகள் முதலியவைகளும் போடுவது அநாகரிக வழக்கம். சிருஷ்டி கர்த்தா குழந்தைக்குக் கொடுத்திருக்கிற அழகை இந்த உபாயங்களால் அதிகமாக்கி விடலாமென்று நினைப்பதிலிருந்து நம்முடைய மதியீனந்தான் விளங்குகிறது. குழந்தை பிறந்தது முதலே கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. பயமுறுத்துவதும், அடிப்பதும், வயிறு கொண்ட மட்டில் ஆகாரத்தைத் திணிப்பதும் குழந்தையின் அறிவைக் கெடுத்து விடும். "தாயைப்போல் குழந்தை" என்பது பெரியவர்களுடைய வார்த்தை. ஆகையால் பெற்றோர்கள் நடந்து காட்டுவது போல் குழந்தையின் குணமும் படிகிறது. பெற்றோர்கள் பலஹீனர்களாக விருந்தால், அவர்களுடைய குழந்தைகளும் துர்ப்பலமாக விருக்கிறார்கள். அவர்கள் தெளிவாகப்பேசினல் குழந்தைகளும் அப்படியே பேசுவார்கள். அவர்கள் கொச்சையாகப் பேசினல், குழந்தைகளும் அதைக் கற்றுக் கொள்ளும். கெட்ட வார்த்தைகளை அவர்கள் உபயோகித்தாலும், கெட்ட பழக்க வழக்கங்களுடையவர்களாக இருந்தாலும், குழந்தைகள் அவைகளை அப்பியசிக்கும்; பிறகு கெட்ட நடத்தை படிந்து போய்விடும். பெற்றோர்களின் காரியங்களை யெல்லாம் தாங்களே செய்யக் குழந்தைகள் பிரயத்தனப்படும்.

ஆகையால் பெற்றோர்களின் பொறுப்பு மிகப் பெரியது. குழந்தைகள் யோக்கியர்களாயும் உண்மை பேசுகிறவர்களாயு மாகும்படி அவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டியது பெற்றோர்களின் முதற் கடமை. அப்படிச் செய்தால், ஆயிரம் ஜனங்களுக்கு மத்தியில் அவர்கள் சிறந்தவர்களாக விளங்குவார்கள். பிராணி வர்க்கத்திலும் தாவர

வர்க்கத்திலும், 'தாயைப்போல பிள்ளை' என்ற நியதி கண்டிப்பாக நடந்து வருகின்றது. மனுஷ்ய ஜாதியில் மாத்திரந்தான், சன்மார்க்கப் பெற்றோர்களுக்குத் துன் மார்க்கக் குழந்தைகள் பிறப்பதும், ஆரோக்கியமாக இருக் கிறவர்களுக்கு நோயுள்ள குழந்தைகள் பிறப்பதும் சகஜமாக விருக்கிறது. பெற்றோர்களின் பொறுப்புகளை உணரக் கூடாத வயதில் நாம் யோசனையின்றி பெற்றோ ராகி வருவதுதான் இதற்குக் காரணம். உத்தம வழிகளில் தங்களுடைய குழந்தைகளைத் தயார்செய்ய வேண்டியது பெற்றோர்களின் கடமை. இதற்குத் தாய் தகப்பன்மார் நல்ல கல்வி யுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். அவர்களுக் குப் படிப்பில்லாமலிருந்து தங்களுடைய குறை என்ன வென்று அவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், சரியான மனிதர்க ளிடத்தில் குழந்தையை ஒப்புவித்து விடவேண்டும். பள்ளிக் கூடத்திற்கு அனுப்புவதால் மாத்திரம் நல்ல நடத்தை படிந்து விடாது. பள்ளிக்கூடத்தில் சொல்லிக் கொடுப்பது ஒரு விதமாகவும், வீட்டில் சொல்லிக் கொடுப்பது வேறு ஒரு விதமாகவும் இருந்தால், குழந்தைக்கு ஒரு அபி விருத்தியு மேற்படாது

பிறந்த நிமிஷம் முதல் குழந்தையின் அறிவு வளர ஆரம்பிக்கிறதென்று ஏற்கெனவே சொல்லி யிருக்கிறேன். பெற்றோர்கள் தங்களுடைய கடமையை நன்றாகச் செய் வார்களாயின், குழந்தைகள் இன்ன மேன்மைதான் அடை வார்களென்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் நாம் குழந்தை களைப் பொம்மைகளாக்கி விடுகிறோம். நேர்த்தியான ஆடை ஆபரணங்களால் அலங்கரித்து, தின்பண்டங்களைத் திணித்து முத்த மிட்டுக் கொஞ்சி அவைகளைக் கெடுத்து வருகிறோம். தப்பான அபிமானத்தினால், அவர்கள் போகும் வழியில்

விட்டு விடுகிறோம். நாம் கோபிகளாகவும், விடர்க ளாகவும், அயோக்கியர்களாகவும், சோம்பேறிகளாக வும், சுத்தமற்றவர்களாகவு மிருப்பதால், நம்முடைய அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்றி குழந்தைகள் நடப்பதில் ஆச்சரிய மெதுவுமில்லை. அவர்களும் பலஹீனர்களாகவும், துன்மார்க்கர்களாகவும், சோம்பேறிகளாகவும், சிற்றின்பப் பிரியர்களாகவும், அயோக்கியர்களாகவு மாகிவிடுகிறார்கள். இவ்விஷயங்களைப் பெற்றோர்கள் எண்ணிப் பார்க்கட்டும். இந்த தேசத்தின் பிற்காலகதி நமது சந்ததிகளையே பொறுத் திருக்கிற தல்லவா?

அத்தியாயம்—10

சில அபாய சம்பவங்கள்—முழுகிப்போதல்

அபாயகரமான சம்பவங்கள் நேர்ந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டுமென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அது தெரிந்தால், அநேகருக்கு உபகாரம் செய்து உயிர்களைக் காப்பாற்றக்கூடும். குழந்தைகளுக்கும் இவற் றைக் கற்பிக்கவேண்டும்; அதனால் அனுகூலமேற்படும்.

தண்ணீரில் முழுகிப்போனவனுக்கு உதவி செய்ய வேண்டியதைப்பற்றி முதலில் சொல்லுகிறேன். தண்ணீருக் குள், மூச்சுவிடாமல் ஒருவன் ஐந்து நிமிஷத்திற் கதிகமாக் உயிருடனிருக்க முடியாது. அவனை வெளிப்படுத்தும் பொழுது சில சமயங்களில் பிராணன் ஓடிக்கொண்டுதா னிருக்கிறது. ஆகையால் உடனே அவனை உயிர்ப்பிக்க் வழிதேடவேண்டும். அவன் மூச்சு விடும்படிசெய்யவேண்டி தேகத்தில் சூடுண்டு பண்ணவேண்டியது முக்கியம். குளத்

தின்கரை, ஆற்றோரம் முதலிய இடங்களில், "பிரதம ஸகாயம்" செய்யவேண்டி யிருக்கும். அங்கு தேவையான சாமான்கள் இரா. ஆகையால், "பிரதம ஸகாயம்" செய்கிறவன் யோசனையுள்ளவனுகவும், தைரியமுள்ளவனுகவுமிருக்கவேண்டும். இரண்டு மூன்று பெயர்களிருந்தால், அவர்கள் சண்டை போட்டுக்கொண் டிருக்கக்கூடாது. 'நான் சொல்லுவதுதான் சரி' என்று அவர்கள் வாக்கு வாதத்தில் இறங்கிவிட்டால், முழுகிப்போனவன் கதி அதேகதிதான்.

அவனைத் தண்ணீரிலிருந்து வெளிப்படுத்தியதும் ஈர வேஷ்டியை நீக்கிவிட்டு தேகத்தை நன்ருக முதலில் துடைத்து விடவேண்டும்.

பிறகு அவனைக் குப்புறப்படுத்தி, முகமானது அவனுடைய கைகளின்மேல் இருக்கும்படி செய்துவிடவேண்டும். நம்முடைய கையை அவனுடைய மார்பில் வைத்துக்கொண்டு அவனுடைய வாயிலிருந்து வரக்கூடிய தண்ணீரையும் அசுத்தங்களையும் துடைத்துவிடவேண்டும். இந்த சமயத்தில் அவனுடைய நாக்கு வெளியே வரும்; அப்பொழுது அதை சவுக்கத்தினுல் பிரக்ஞை வரும் வரையில் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். பிறகு அவனைப் புறட்டிச் சிறிது சாய்த்துப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். கூட விருக்கிறவர்களில் ஒருவன் அவன் தலையண்டை மண்டிபோட்டு உட்கார்ந்துகொண்டு அவனுடைய கைகளை இரண்டு பக்கங்களிலும் மெதுவாக நீட்டிவிடவேண்டும். இதனுல் மார்பெலும்புகள் உயரும்; வெளியிலுள்ள காற்று உள்ளே போகக்கூடும். உடனே அவனுடைய கைகளை விரைவாகக் கொண்டுவந்து மார்பின்மேல்

வளைத்து விடவேண்டும். அப்படிச் செய்வதால், உள்ளேயிருந்து சுவாஸம் வெளிப்படுத்தப்படும். இதனுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தையும் சூடான ஜலத்தையும் கையில் எடுத்துக்கொண்டு அவனுடைய மார்பில் மாற்றி மாற்றி வளர்க்க வேண்டும். நெருப்பு அகப்பட்டால், தேகத்திற்குச் சிறிது சூடுண்டு பண்ணலாம். பின்பு அங்கிருக்கிற வஸ்திரங்களையெல்லாம் அவனைச் சுற்றிப் போர்த்துவிட வேண்டும். அதைரியப்படாமல் இப்படி வெகுநேரம் செய்யவேண்டும். சில சமயங்களில் இப்படியெல்லாம் பல நாழிகை நேரம் செய்த பிறகு முழுகிப்போனவன் தானுக சுவாஸம் விட ஆரம்பிப்பான். பிரக்ஞை வருகிறதாகத் தெரிந்ததும், சூடாக ஏதேனும் குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். வெந்நீரில் கலந்த எலுமிச்சம்பழ ரஸம், கிராம்பு, மிளகு, கருவாப்பட்டை ஆகியவைகளின் கஷாயம் குணம் தரும்; புகையிலை வாசனையும் நல்லது. காற்றோட்டத்தைத் தடுத்து விடும்படி அவனைச் சுற்றி ஜனங்கள் சுவர் வைத்ததுபோல் நின்று விடக் கூடாது.

முழுகிப்போனவன் இறந்து போயிருந்தால் அதைப் பின் வரும் அடையாளங்களால் தெரிந்துகொள்ளலாம். இருதயமும் சுவாஸப் பைகளும் அசைவது நின்று விட்டதா என்பதை அறிய, மூக்கிற்கு நேரே மயில் இறகைப் பிடித்தால் அது அசைவதும் அசையாததும் தெரியும். வாய்க்கு நேராக ஒரு கண்ணாடியைப் பிடித்து அது மங்கலாக வில்லையானல், அவன் இறந்துபோயிருப்பான். கண்கள் அசையாமல் பாதி திறந்திருக்கும்; இமை அழுத்தமாகியிருக்கும்; மோவாய் அசையாது; விரல்கள் வளைந்துவிடும்; வாயில் நுரை ததும்பி யிருக்கும்? மூக்கு சிவந்து போய்விடும்; தேக முழுமையும் வெளுத்துப் போய்விடும்; இத்தனை அடை-

யாளங்களும் ஏககாலத்தில் காணப்பட்டால், அந்த மனிதன் இறந்துபோய் விட்டதாக அறிந்துகொள்ளலாம். இத்தனை அடையாளங்களும் காணப்பட்ட பிறகும் சில சமயங்களில் உயிர் இருப்பதுண்டு. ஆகையால் பிரயோஜனமில்லையென்று சிகித்ஸை செய்வதை நிறுத்திவிடக் கூடாது. வெகுநேரம் சிகித்ஸை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

அத்தியாயம்—11

நெருப்புச் சுட்ட புண்

ஒருவனுடைய வஸ்திரத்தில் தீ பற்றிக் கொண்டுவிட்டால், நாம் திகிலடைந்து போகிறோம். எவனுடைய வஸ்திரத்தில் தீ பற்றிக் கொண்டுவிட்டதோ அவன் தைரியத்தை இழந்துவிடக் கூடாது. வஸ்திரத்தின் ஒரு மூலையில் தீ பற்றியிருந்தால், கையால் அதைத்தேய்த்து விடலாம். வஸ்திரம் முழுமையும் பரவிவிட்டால், அவன் உடனே கீழே படுத்துக் கொண்டு புரளவேண்டும். ஜமக்காளம் போன்ற அழுத்தமான துணியை அவன்மேல் சுற்றிவிடவேண்டும். ஜலம் அருகிலிருந்தால் அதையும் அவன்மேல் கொட்ட வேண்டும். நெருப்பு அவிந்துபோனதும் அவனது தேகத்தில் ஏதேனும் புண் உண்டாய் விட்டதா என்று பார்க்கவேண்டும். புண் உள்ள இடத்தில் வஸ்திரம் ஒட்டிக்கொள்ளும். அதை வெடுக்கென்று இழுக்காமல், அந்த இடத்தைக் கத்தரியால் கத்தரித்து விடவேண்டும். இல்லையேல் துணியுடன் சதையும் வந்துவிடும். அதற்கப்புறம் மாவு கட்டுவதுபோல் மண்ணை நெருப்பு சுட்டு விட்ட இடங்களிலெல்லாம் கட்டிவிட வேண்டும். எரிச்சலை இது உடனே அடக்கிவிடும். துணி எங்கேயாவது தேகத்தில் ஒட்டிக்கொண் டிருந்தால்

அங்கு துணியின்மேலேயே மண்ணை வைத்துக் கட்டலாம். மண் காய ஆரம்பித்ததும் அதை எடுத்து விடவேண்டும் குளிர்ந்த ஜலம் பட்டால் கெடுதல் ஏற்பட்டு விடுமென்று பயப்பட வேண்டியதில்லை.

இம்மாதிரி பிரதம ஸகாயம் செய்யாதபொழுது பின் வருமாறு செய்யலாம். புதியதான குறுத்து வாழை இலை மேல் ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவி அதைப் புண்மேல் வைத்துக் கட்டவேண்டும். வாழையிலை இல்லையாயின் துணியை உபயோகப்படுத்தலாம். ஆளிவிதைத் தைலமும் எலுமிச்சம்பழ ரஸமும் சமனளவு கலந்து தடவலாம். ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிற துணியை எடுக்க இளஞ்சூடான பாலையும் ஜலத்தையுங் கலந்து துணி மேல் விட்டால் அது நழுகிவிடும். முதலில் எண்ணெய்த் துவளை போட்டதை இரண்டு நாட்கழிந்து எடுத்துவிட வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் போடவேண்டும். தீ பட்ட விடங்களில் கொப்புளங்க ளேற்பட்டு விட்டால் குத்திவிடவேண்டும். ஆனல் மேல்தோலை நீக்கவேண்டாம்.

நெருப்பினுல் தோல் சிவந்து மாத்திரம் போயிருந்தால், மாவு மாதிரி மண்ணைக் கட்டுவதுதான் சிரேஷ்டமான சிகித்ஸை. விரல்களில் மண் வைத்துக் கட்டவேண்டி யிருந் தால் ஒன்றின்மேல் ஒன்று படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அத்தியாயம்—12

பாம்புக் கடி

பாம்பைக் கண்டு நடுங்குகிறோம். ஹிந்துக்கள் அதை தெய்வமாகவும் கொண்டாடுகிறார்கள். நாக பஞ்சமி என்று ஒரு திருநாளு மேற்பட்டிருக்கிறது. விஷ்ணு, பாம்பின் மேல் படுத்துக்கொண் டிருக்கிறாராம். சிவன் அதை ஆப ரணமாகத் தரித்துக்கொண் டிருக்கிறாராம். ஆதிசேஷன் மகா புத்திமானும். கார்க்கோடகன் நளனைக் கடித்து அவ னுக்கு உதவி செய்தானும். கிறிஸ்தவ மேனுடுகளிலும் இப் படிப்பட்ட நம்பிக்கைகள் உண்டு. பாம்பைப்போல் வஞ்ச கன் என்று இங்கிலாந்தில் சொல்லுவார்கள். சாத்தான் ஏவாளை வஞ்சிக்கப் போனபொழுது பாம்புருவம் எடுத்துப் போனதாக கிறிஸ்தவ வேதம் சொல்லுகிறது.

பாம்பின் விஷம் தேகத்தில் பரவினவுடன் மரணம் சம்பவிப்பதால்தான் பாம்பென்றால் பயப்படுகிறோம். நம் முடைய பயத்தினுல்தான் பாம்பை பூஜை செய்கிறோம்.

பாம்பு அறிவில்லாத ஜந்து என்றும் அதைக் கண்ட தும் கொன்றுவிட வேண்டுமென்றும் மேனுட்டுப் பண்டிதர் கள் சொல்லுகிறார்கள். இந்தியாவில் வருஷந்தோறும் 20 ஆயிரம் ஜனங்கள் பாம்பு கடித்து இறந்துபோனதாக சர்க்கார் கணக்குகளிலிருந்து தெரிகிறது. விஷப் பாம் பைக்கொன்றால் இராஜாங்கத்தார் வெகுமதி கொடுக்கிறார்க ளாயினும், அதனல் பலன் என்ன உண்டாயிருக்கிறதென்று தெரியவில்லை. இத்தேசத்தில் பாம்பிராமல் செய்ய முயலு வது வீண் வேலையேயாகும்.

நம்மைப் படைத்த கடவுள்தான் பாம்புகளேயும் படைத்தார். மனுஷ்ய ஜாதியை அழிப்பதற்காக தேள், பாம்பு, புலி, சிங்கங்களே அவர் படைத்திருக்கமாட்டார். பாம்பைக் கண்ட இடங்களில் மனிதன் கொன்றுவிடுவதால் பாம்புகளெல்லாம் கூடி, தங்களே நாசம் செய்வதற்கே மனிதனேக் கடவுள் படைத்திருப்பதாகத் தீர்மானம்செய்தால், அதை நாம் ஒப்புவோமா? அப்படியே பாம்பும் மனிதனுடைய சத்துருவல்ல,

ஐரோப்பாவில் ஸெயிண்டு பிரான்ஸிஸ் என்ற ஒரு பெரியவர், காடுகளில் பாம்புகளுடனும் துஷ்ட மிருகங்களுடனும் அன்னியோன்னியமாக சஞ்சரித்துக்கொண்டிருந்தார். அப்படியே நமது தேசத்திலும் ஆயிரக் கணக்கான யோகிகளும் பக்கிரிகளும் சஞ்சரித்து வருகிறுர்கள். அவர்கள் பாம்புகளாலும் துஷ்ட மிருகங்களாலும் ஹிம்சிக்கப்பட்டு இறந்துபோனதாகத் தெரியவில்லே. ஆனுல் காடுகளில் இறந்துபோனுல் நமக்கு எப்படி சமாசாரம் கிடைக்குமென்று கேட்கலாம். அது சரிதான். ஆனுல் துஷ்ட ஜந்துக்கள் காடுகளில் அதிகமாகவும் யோகிகள் சிலராகவுமிருக்கையில் அவை கொல்லுவதென்றுல், யோகிகள் எல்லோருமே போயிருக்கவேண்டும். அப்படி அவர்கள் எல்லோரும் இறந்துபோய் விடவில்லே யாகையால் துஷ்ட ஜந்துக்கள் அவர்களுடைய ஜோலிக்குப் போகிறதில்லே என்று ஏற்படுகிறது. மனிதன் மற்றப் பிராணிகளுக்கு சத்துருவாக இராதவரையில் அவைகளும் அவனுடைய சத்துருவாகமாட்டா என்பதில் எனக்கு நிச்சய புத்தி இருக்கிறது. அருள்தான் மனிதனுடைய குணங்களில் மேலானது. அதுதான் ஈசுவர பக்திக்கு ஆதாரம்.

* * * *

எவன் பூரண ஆரோக்கிய முள்ளவனுக இருக்கிருனே, எவனுடைய இரத்தம் கெட்டுப் போகவில்லையோ, எவனுடைய ஆகாரம் ஸத்வ குணம் பொருந்தியதாக இருக்கிறதோ, அவன் பாம்புக் கடியால் உடனே பாதிக்கப்பட மாட்டானென்றும், எவனுடைய இரத்தம் குடி, கெட்ட ஆகாரம் முதலியவைகளால் கெட்டுப் போயிருக்கிறதோ அவன் உடனே அதனுல் பாதிக்கப் படுகிருனென்றும் இக் காலத்தில் ஆராய்ச்சி செய்து அறிந்து கொண்டிருக்கிருர்கள். உப்பு முதலியவைகளை நீக்கி பழங்களையே புசித்து வருகிறவனை எந்த விஷமும் ஏதுவும் செய்யாதென்று கூட ஒரு டாக்டர் சொல்லுகிருர்—இது எவ்வளவு தூரம் உண்மையென்று சொல்ல எனக்கு அநுபவம் போதாது. உப்பு முதலியவைகளை இரண்டொரு வருஷம் நீக்கி வைத்திருந்தவனுடைய இரத்தத்திற்கு இந்த குணம் உண்டாகிவிட மாட்டாது. பல வருஷங்களாக கெட்டுப்போய் வந்திருக்கிற இரத்தம் இரண்டொரு வருஷத்தில் பூரண சுத்தி யடைந்து விட முடியாது.

கோபம் பயம் முதலியவைகளால் பாதிக்கப்பட்ட மனிதன் சீக்கிரத்தில் விஷத்தின் குணத்திற்குள்ளாகிருன் என்று பரிசோதனைகளால் தெரிந்து கொள்ளப்பட் டிருக்கிறது. கோபமும் பயமும் இரத்தம் விரைவாக ஓடும்படி செய்கிறது. இரத்தம் விரைவாக ஓடினுல் தேகத்தில் சூடு அதிகப்படுகிறது. கோபம் முதலியவைகளால் உண்டாகும் சூடு கெடுதியாக விருக்கிறது. கோபம் ஒரு ஜ்வரம். பாம்புக் கடிக்கு ஸாத்விக ஆகாரம் சாப்பிடுவது நல்லது. அப்படிச் சாப்பிடுவதால் கோபம் பயம் முதலியவை உண்டாகமாட்டா.

*   *   *   *

பாம்புகளிடத்திலும் பாம்புக் கடியிலும் மிக்க அநுபவமுள்ள டாக்டர் பிட்ஸ் ஸீமன் என்பவர் பாம்புக் கடியினுல் சாவதைவிட பயத்தினுலும் தப்பான மருந்துகளாலும் சாவது அதிகமென்று சொல்லுகிருர்.

பாம்பு கடித்த இடத்திற்குச் சிறிது மேலே கெட்டியாக ஒரு கயிற்றினுல் கட்டிவிடவேண்டும். விஷம் கரிய இரத்தக் குழாய்கள் மூலமாக மேலே போகாமல் தடுப்பதற்காக குச்சிகளை வைத்து கட்டிவிட வேண்டும். பிறகு கடிவாயை அரை அங்குல ஆழம் அறுத்துவிட வேண்டும்; அந்தக் காயத்தின் மூலமாக விஷ இரத்தம் வெளிப்போகும். அந்தப் புண்ணிற்குள், "பொடாஸியம் பெர்மாங்கனேட்" என்று கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்தை வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். இது அகப்படவில்லையானுல் புண்ணிலிருந்து வடியும் இரத்தத்தை நன்ருக உறிஞ்சி வெளியே துப்பிவிட வேண்டும். உதட்டில் அல்லது நாக்கில் புண்ணிருக்கிறவன் அப்படிச் செய்யக்கூடாது. பாம்பு கடித்து 7-நிமிஷத்திற்குள் இதைச் செய்துவிட வேண்டும். அதாவது விஷம் சரீரத்திற்குள் பரவி வருகிறதற்குள் செய்துவிட வேண்டும். பாம்பு கடித்த ஒருவனை மண்ணில் புதைத்து, தாம் சொஸ்தம் செய்து விட்டதாக ஜெர்மன் டாக்டர் ஒருவர் சொல்லுகிருர் என்று சொல்லியிருக்கிறேன். பாம்புக் கடிக்கு நான் மண்ணை உபயோகப்படுத்தினதில்லையாயினும் மண்ணுடைய குணத்தில் எனக்கு எல்லையற்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. பொடாஸியம் பெர்மாங்கனேட்டை உபயோகப்படுத்திய பிறகோ அல்லது இரத்தத்தை உறிஞ்சிஉமிழ்ந்த பிறகோ அந்த இடத்தையும் மேலேயும் கீழேயும் நன்ருக மூடிக் கொள்ளும்படி அரை அங்குல கனம் மண் வைத்துக்

கட்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சலித்த மண் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். ஈரமாகி விடாதபடியும் வெளிச்சம் படும்படியும் அதை வைத்திருக்கவேண்டும் கட்டுக் கட்ட துணிகளும் வைத்திருக்கவேண்டும். சோபம் போட்டு விட்டாலும் அல்லது மூச்சு நின்றுவிட்டதாகத் தோன்றினலும், தண்ணீரில் முழுகிப் போனவனைப் பற்றிச் சொல்லும்பொழுது சொல்லி யிருப்பதுபோல், நாமாக சுவாஸம் உண்டுபண்ண வேண்டும். வெந்நீராவது அல்லது கிராம்பும் லவங்கப்பட்டையும் போட்டுக் காய்ச்சின கஷாயமாவது பிரக்ஞை உண்டுபண்ணத் தகுந்தவை. பாம்பினல் கடிக்கப்பட்டவனை திறந்த வெளியில் வைத்திருக்க வேண்டும்; தேகம் ஜில்லிட்டுப் போய்விட்டதாகத் தோன்றினல், வெந்நீர் அடைத்த சீஸாக்களாலோ அல்லது கம்பளியை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு அதைக் கொண்டோ, ஒத்தடம் கொடுத்து சூடுண்டு பண்ண வேண்டும்.

அத்தியாயம்—13

தேள் கொட்டு

தேள் கொட்டுவதால் உண்டாகும் உபத்திரவம்பாம்புக் கடியினல் உண்டாவதைவிட அதிகமாக விருக்கிறது. அதனல் மரணம் அவ்வளவாக நேருகிறதில்லை யாகையால், நாமும் அவ்வளவு பயப்படவில்லை. ஒருவனுக்கு இரத்தம் சுத்தமாக விருந்தால் தேள் கொட்டுவதால் அவன் அவஸ்தைப் படமாட்டா னென்று டாக்டர் ழூர் சொல்லி யிருக்கிறார்.

தேள் கொட்டுக்கு சிகித்ஸை வெகு சுலபமானது. கூர்மையான பேனுக் கத்தியால் கொட்டு வாயைக் கீறி அதிலிருந்து வடியும் இரத்தத்தை உறிஞ்சி உமிழ்ந்து விட்டு அந்த இடத்திற்கு சிறிது உயர ஒரு கட்டு கட்டிவிட்டால், விஷம் தேகத்தில் பரவாது. மாவு வைத்துக் கட்டுவது போல், மண் வைத்துக் கட்டிவிட்டால், வலி உடனே நின்று விடும். காடியையும் ஜலத்தையும் சமபாகமாகக் கலந்து, அதில் ஒரு துணியை நனைத்து, அதைக் கொட்டுவாயின் மேல் கட்டி விட வேண்டுமென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள்; அல்லது உப்பு ஜலத்தில் கொட்டு வாயுள்ள இடம் அமிழும்படி செய்ய வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் மண் வைத்துக் கட்டுவதுதான் சிறந்த சிகித்ஸை; இதை அனுபோகத்தில் காணலாம். மண்ணைக் கனமாகவே கட்ட வேண்டும். இரண்டு சேர் மண் பிசைந்து கட்டினாலும் நல்லதுதான். விரலில் கொட்டி விட்டால் முழங் கை வரையில் மண் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஈர மண்ணில் கையை வைத்துக் கொண்டிருந்தால், வலி உடனே சாந்தப்படும்.

ஜல மண்டலி முதலிய ஜந்துக்கள் கடித்தாலும், இப்படியே செய்ய வேண்டும்.

அத்தியாயம்—14

முடிவுரை

தேக ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி நான் சொல்ல உத்தேசித்ததை யெல்லாம் சொல்லி விட்டேன். இப் புத்தகத்தை எந்த உத்தேசத்துடன் எழுதினேன் என்பதைச் சிறிது சொல்லி இந்நூலை முடித்து விடுகிறேன்.

இந்தப் புஸ்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கையில் அடிக்கடி ஒரு கேள்வி உதித்தது. எத்தனையோ பெயர்கள் இருக்கையில் நான் ஏன் இந்த விஷயமாக எழுத வேண்டும்? நானோ வைத்தியனல்லன்; பிரஸ்தாப விஷயங்களைப் பற்றி என்னுடைய அறிவானது அரை குறையாகத் தானிருக்க வேண்டும்; அப்படி யிருக்கையில் இந் நூலை நான் எழுது வதற்குச் சமாதான மென்ன?

வைத்திய சாஸ்திரமே அரை குறையான அறிவை ஆதாரமாகக் கொண்டதுதான். அந்த அரைகுறை அறி விலும் பெரும்பாகம் வெறும் அநுபவத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டது. மிகப் பரிசுத்தமான எண்ணங்களினால் தூண்டப்பட்டே இந் நூலை எழுதினேன் என்பதில் சந்தேக மில்லை. வியாதிகளை நிவர்த்திக்க சிகித்ஸைகள் சொல்லு வதை விட வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளவே இங்கு முக்கியமாக வழி சொல்லப் பிரயத்தனம் செய்திருக்கிறேன். வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்வது சுலபமான வேலை யென்பதும், அதைச் செய்ய நிபுணத்துவம் தேவை யில்லை யென்றும் சிறிது யோசனை செய்து பார்த்தால் விளங்கும். ஆனால் வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்வதற்கான கொள்கைகளை அப்பியாசத்தில் கொண்டு வருவது இலகு வான காரியமல்ல. வியாதிகளுக்குக் காரணமும் சிகித்ஸை யும் ஒன்றேதான் என்பதைக் காட்ட முயன்றிருக்கிறேன். தேகாரோக்கிய விதிகளை ஜாக்கிரதையாக அநுஷ்டித்தும் வியாதி வருமானால், அதற்கு எல்லோரும் தாங்களே சிகித்ஸை செய்து கொள்ள வழியும் சொல்லி யிருக்கிறேன்.

மனித சரீரத்தில் கடவுள் வசிக்கிறார் என்று சகல மதங்களும் சொல்லுகின்றன. சரீரத்தின் உதவியைக்

கொண்டு நாம் பகவானுக்குக் கைங்கர்யம் செய்ய வேண்டுமென்ற நிபந்தனையின் மேலேயே இந்த சரீரம் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. காமக் குரோதங்களாகிய உட்பகைகளாலும், விஷக் காற்று, விஷ ஜலம், விஷ ஆகாரம் முதலிய வெளிப் பகைகளாலும் நமது சரீரம் தோஷப்பட்டு விடாமல் பரிசுத்தமாக விருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது நமது கடமை; அப்படிச் செய்தால்தான் என்ன பரிசுத்த ஸ்திதியில் கடவுள் சரீரத்தை நமக்குக் கொடுத்தாரோ அந்த பரிசுத்த நிலையில் அதை நாம் அவரிடத்தில் காலம் வரும்பொழுது ஒப்புக்கொடுக்க முடியும். பகவான் திருப்தி அடையும் நிபந்தனைகளை நாம் பின்பற்றி நடப்போமானால், நித்ய வாழ்வை அவர் நமக்களித்து வெகுமதி கொடுப்பார்.

சிருஷ்டிக்கப்பட்டுள்ள சகல பிராணிகளும் பார்க்கவும் கேட்கவும் முகரவும் நம்மைப்போல் இந்திரியங்களைப் பெற்றிருக்கின்றன; ஆனால் அத்தனை சரீரங்களிலும் மனித சரீரமே மேலானது. ஆகையால்தான் அதை நாம், "சிந்தாமணி" என்கிறோம். சிந்தாமணி என்பது நன்மைகளை யெல்லாம் தரக்கூடியது. மனிதன் ஒருவனே அறிவுடன் கடவுளை ஆராதிக்கக்கூடும் அறிவில்லாமல் பகவத் பக்தி செய்வதில் பிரயோஜனமேயில்லை. அதனால் முக்தி கிடையாது; முக்தியின்றி ஆனந்தமில்லை. சரீரத்தில் கடவுள் வசிக்கிறபடியால் அது ஒரு ஆலயமென்பதை உணர்ந்து அதைக் கடவுளின் ஆராதனைக்கு உபயோகிக்கவேண்டும்; இல்லையேல், இந்த சரீரமானது எலும்பும் தோலும் சதையும் துர்நாற்றம் வீசும் வாயுவும் ஜலமும் நிறைந்த ஒரு அசுத்தமான பாண்டமே. தோலில் கண்ணுக்குத் தெரியாதவைகளாக இருக்கிற சகல துவாரங்கள் மூலமாக வெளிப்படும் அசுத்தத்தைத் தொடுவ

தும் அதை நினைப்பதுமே அருவருப்பான காரியங்களாக இருக்கின்றன; அவைகளைக் கூடுமான வரையில் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வெகுவாகப் பிரயாசைப்படவேண்டியிருக்கிறது. இந்த சரீரத்திற்காக நாம் பொய் சொல்லுவதும், மோசம் செய்வதும், துன்மார்க்க அப்பியாஸங்களில் தன்னை மறந்து இறங்குவதும் வெட்கமல்லவா? இழிவல்லவா? பாபங்களைச் செய்யும்பொருட்டு இந்த அற்ப சரீரத்தைக் காப்பாற்ற நாம் கவலைப்படுவதும் வெட்கமல்லவா?

நமது சரீரத்தைப்பற்றிய உண்மை இதுதான். எதில் நல்லது இருக்கிறதோ அதில் கெடுதலும் இருக்கிறது. இல்லையேல் நல்லதன் மதிப்பு நமக்குத் தெரியாது; சூரிய வெளிச்சமின்றி நாம் வாழ முடியாது ஜீவனுக்கு ஆதாரம் அதுவே; ஆயினும் எதையும் எரித்து சாம்பராகச் செய்யுந் தன்மையும் அதனிடமிருக்கிறது. தனது பிரஜைகளுக்கு மகத்தான நன்மைகளைச் செய்யக்கூடியவனாக இருக்கிற அரசன் கணக்கற்ற தீங்குகளையும் செய்யக்கூடியவனாக இருக்கிறான். சரீரம் நல்ல ஊழியக்காரனாக இருக்கலாம்; ஆனால் எஜமான் பதவியை அது அடைந்துவிட்டால், தீங்கு செய்ய அதற்குள்ள சக்தி அளவிலடங்காது.

நம்முடைய சரீரத்திற்கு ஓய்வொழிவில்லாத போராட்டமொன்று நடந்துகொண்டிருக்கிறது. நமது ஆத்மாவுக்கும் சாத்தானுக்கும் அந்தப் போராட்டம் நடந்துவருகிறது. ஆத்மா வெற்றியடைந்து விட்டால், சரீரம் அதற்கு வசமாகி அளவற்ற நன்மையைச் செய்ய ஏற்ற கருவியாகிறது. ஆனால் சாத்தான் வெற்றியடைந்து விட்டால், சரீரமானது பாபங்களுக்கெல்லாம் நாற்றங்

காலாகி விடுகிறது. பாப வசப்பட்டுவிட்ட சரீரத்தைவிட நரகமே சிலாக்கியமானது சரீரத்தின் லட்சணமென்ன? அழுகும் பதார்த்தங்கள் நிறைந்ததாகவும், துர்நாற்றங்களை வீசுவதாகவும், தகாத செய்கைகளில் கைகால்களை உபயோகப்படுத்துவதாகவும், சாப்பிடக்கூடாத பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதிலும், பேசக்கூடாத வார்த்தைகளைப் பேசுவதிலும் நாக்கை உபயோகப்படுத்துகிறதாகவும், காணக்கூடாத வஸ்துக்களைக் காண்பதில் கண்களை உபயோகப்படுத்துகிறதாகவும், கேட்கக் கூடாத விஷயங்களைக் கேட்பதில் காதை உபயோகப்படுத்துகிறதாகவும், முகரக் கூடாதவைகளை முகரும்படி மூக்கை உபயோகிக்கிறதாகவும் நமது சரீர மிருக்கிறது.

நரகத்தைச் சுவர்க்கமென்று ஒருவரும் நினைத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை; ஆனால் நரகத்திலும் கேடாகிய நமது சரீரத்தைச் சுவர்க்கமென்று நாம் நினைத்துக்கொண்டு விடுகிறோம். எவ்வளவு அகங்காரமும், எவ்வளவு வீண் பெருமையும் நம்மிட மிருக்கின்றன; அரண்மனையைக் கக்கூஸாகவும், கக்கூஸை அரண்மனையாகவும் உபயோகப்படுத்துகிறவர்கள் அதனால் விளையும் பலனை அனுபவிக்க வேண்டியவர்கள்தான். அப்படியே, நம்முடைய சரீரம் பாப வசப்பட்டிருக்கையில், நல்ல ஆரோக்கிய நிலையி லிருப்பதாக நாம் நினைத்துக் கொண்டு விடுவோமாயின், அதனால் விளையக் கூடிய பயங்கரமான பலன்கள் ஏற்படுவதற்கு நாமே காரணம்.

சிருஷ்டி கர்த்தாவின் விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடப்பதாலும், பாபத்தை எதிர்த்துப் போர் புரிவதாலுமே நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கூடு மென்பதை இந்த

நூலில் சொல்ல முயன்றிருக்கிறேன். நல்ல ஆரோக்கிய மின்றி இன்ப வாழ்வு சாத்தியப்படாது. ருசியான பதார்த் தங்களின் சுவைக்கு அலையும் நாக்கின் இஷ்டப்படி போகாமல் அதை அடக்கி வைத்திருந்தா லொழிய, சரி யான ஆரோக்கிய அசாத்தியம். நாக்கை அடக்கி விட் டால், மற்ற இந்திரியங்களெல்லாம் தாமாக வசப்பட்டு விடும். இந்திரியங்களை ஜயித்தவன், உலகத்தை யெல்லாம் வென்றவனுகி, ஈசுவரனில் அடங்கினவனுகிறுன். இராமா யணத்தைப் படிப்பதால் இராமனையும், கீதையைப் படிப்ப தால் கிருஷ்ணனையும், குரானைப் படிப்பதால் கடவுளையும், பைபிளைப் படிப்பதால் கிருஸ்துவையும் நாம் கண்டறிந்து விட முடியாது. பரிசுத்தமான வாழ்விலும் நடத்தையி னுலுமே அவர்களை நாம் அகத்தில் தரிசிக்கக்கூடும். நடத்தையானது ஸன்மார்க்கத்தை ஆதாரமாகக் கொண் டது; ஸன்மார்க்கம் ஸத்தியத்தை ஆதாரமாகக் கொண் டது. ஆகையால் மகத்தாகவுள்ள எதற்கும் ஆதி அஸ்தி வாரம் ஸத்தியம். ஆகையால் ஸத்தியமாகவும் தருமமாகவும் நடப்பதுதான் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மூலாதாரம். இந்த உண்மையைச் சிறிதேனும் உங்களுடைய அறிவில் நான் பதியச் செய்து விட்டேனுயின் இந்நூலை எழுத எனக்கிருந்த உத்தேசம் நிறைவேறும்.

முற்றிற்று.

திருமகள் விலாச அச்சு நிலையம்:—சென்னை.

சங்கு நூல்கள்

மகாத்மா காந்தி நூல்கள்

ரூ. அ.

சத்திய சோதனை (முதற் பாகம்) 3 0

சத்திய சோதனை (இரண்டாம் பாகம்) 3 8

மகாத்மா காந்தி தம் சுய சரிதத்தை இதில் சொல்லி யிருக்கிறார்.

அனுஸக்தி யோகம் 1 0

பகவத் கீதைக்கு மகாத்மா எழுதிய மொழி பெயர்ப்பு.

இல்லறமும் பிரம்மசரியமும் 1 0

கர்ப்பத்தடை முறைகளைக் கண்டித்து, இந்திரிய நிக்ரகத்தை விளக்கி, மகாத்மாஜீ எழுதி யிருக்கும் உயர்ந்த கட்டுரைகள் அடங்கியது.

ஹிந்து தர்மம் 0 8

ஹிந்து சமயத்தின் பற்பல அரிய தத்துவங்களை இலகுவாக எவருக்கும் மனதில் பதியத்தக்க விதமாக மகாத்மா எழுதியுள்ள பல வியாஸங்கள் அடங்கியுள்ள நூல்.

உத்தம வாழ்க்கை 0 8

"பகவத் கீதைபோல் பாராயணம் செய்யத்தக்க நூல்" என்று 'மாடர்ன் ரிவ்யூ' இதைப்பற்றி மதிப்புரை தந்தது. எர்வாடாச் சிறையினின்று சபர்மதி ஆசிரம வாசிகளுக்குச் செய்த பல அரிய உபதேசங்கள் இதில் அடங்கி யிருக்கின்றன.

மகா தியாகம் 0 6

"தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பினராகக் கருதப்பட்டு ஹரிஜனங்களாகிய வாயில்லா ஜீவன்கள் வாழவேண்டியதற்காக என் உயிரைத் தியாகம் செய்ய, முகமலர்ச்சியோடு சாக நான் தயாரா யிருக்கிறேன். சாகும் வரையில் பட்டினி கிடப்பேன்" என்று மகாத்மா காந்தியடிகள் 1932-ம் வருடம் செப்டம்பர்மீ 13உ விரதம் பூண்ட உபவாஸ சரித்திரம்.

111191

இதர நூல்கள்

		ரூ.	அ.
காங்கிரஸ் மகா சபை சரித்திரம் (575 பக்கங்கள்) [அகில இந்திய காங்கிரஸ் காரியக் கமிட்டியாரின் அத்தாட்சி பெற்றது.] *காங்கிரஸ் பொன் விழாவின்போது டாக்டர் பட்டாபி சீதாராமய்யா எழுதியதின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு. பாபு ராஜேந்திர பிரசாத் அவர்கள் எழுதிய முகவுரையுடனும் தலைவர்கள் போட்டோபடங்களுடனும் கூடியது.*		2	8
பர்டோலிக் கதை *காந்தியடிகளின் காரியதரிசியான மகாதேவ தேசாய் எழுதியது. பாரதியின் சிஷ்யரான வ. ராமஸ்வாமி அய்யங்கார் மொழி பெயர்த்தது. வல்லபாய் படேல் தலைமையில் பர்டோலி வாசிகள் வரிகொடா இயக்கம் நடத்தி வெற்றி பெற்ற வரலாறு.*		1	0
மகாத்மா காந்தி *பிரஞ்சு தேசத்து பரம ஞானியும் பேரறிவு படைத்தவரும் நல்ல படிப்பாளியுமான ரோமன் ரோலண்டு எழுதிய ஜீவிய சரித்திரம்.*		0	8
இல்லற மகா ரகசியம் *உலகானுபவம் மிகவும் வாய்ந்தவரான வில்லியம் தார்ன் என்ற அமெரிக்கர் எழுதியது. மகாத்மா காந்தியடிகள் எழுதிய மதிப்புரையுடன் கூடியது.*		0	8
சத்திய சமாஜம் *'இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்' ஆசிரியர் க. சந்தானம் எழுதியது. சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம், குடும்பம், சமூக லக்ஷியங்கள் இவைகளைப்பற்றி மிக்க அழகாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது.*		0	6
அபேதவாதம் *தமிழ் நாட்டுத் தலைவர் சக்கரவர்த்தி ராஜகோபாலாச்சாரியார் எழுதியது. அபேதவாதத்தைப்பற்றி காந்தியடிகளின் அபிப்பிராயம் உள்ளது.*		0	6

B. இரத்தின நாயகர் ஸன்ஸ்,

நெ. 41, வெங்கடராமய்யர் தெரு, ஜி. டி., சென்னை