



மறைமலையடிகளும் கா.ச. பிள்ளையும் எனக்கு
வலக்கையும் இடக்கையும் போன்றவர்கள்.

- தந்தை பெரியார்

எக்காலத்திலும் பயன்படக்கூடிய நூல்கள் தமிழில் ஏராளம்
உண்டு. அவற்றில் எல்லாம் நல்ல புலமை பெற்றிருந்த மறைமலை
யடிகள், பல்வேறு கருத்துக்களை - தமிழன், தனியானதோர் மாண்புக்கு
பண்புக்கு உரிமையாளன் என்பதை வலியுறுத்தும் கருத்துக்களை
மிகத் துணிவோடு எடுத்துச் சொன்னார்.

- பேரறிஞர் அண்ணா

ஒரு முறை சில மணித்துளிகள் அடிகளுடன் பேசும்
வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அதன்பின் அவரது நூல்களைப் பற்றித்
தெரிந்த பின்பு அவருடைய ஆழ்ந்த கருத்துக்கள் எவ்வளவு விலை
உயர்ந்தவை என்பதை அறிந்தேன்.

- மூதறிஞர் கோ.து. (G.D.) நாயுடு



2, சிங்காரவேலர் தெரு,
தியாகராயர் நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி : 044 24339030

மறைமலையடிகள்

மறைமலையடிகள் பேச்சும் - எழுத்தும்

1

தனித்தமிழியக்க நூற்றாண்டு வெளியீடு

[1916 - 2016]

* பொருந்தும் உணவும் - பொருந்தா உணவும்

* மக்கள் நூறாண்டு உயிர் வாழ்க்கை -1

மறைமலையடிகள்



தமிழ்மண்

மறைமலையம் - 1

(தனித்தமிழியக்க நூற்றாண்டு வெளியீடு)

மருத்துவம் 1

- பொருந்தும் உணவும் -
பொருந்தா உணவும்
- மக்கள் நூறாண்டு
உயிர் வாழ்க்கை - முதல்பாகம்

ஆசிரியர்

மும்மொழிச்செம்மல் மறைமலையம்

பதிப்பாளர்

கோ. இளவழகன்

தமிழ்மண்

முதல்பதிப்பு : 2015
பக்கம் : 32+296 = 328
விலை : 410/-

மறைமலையம் - 1

ஆசிரியர்

மும்மொழிச் செம்மல் மறைமலையடிகள்

பதிப்பாளர்

கோ. இளவழிகள்

வெளியீடு

தமிழ்மண் பதிப்பகம்

எண். 2, சிங்காரவேலர் தெரு,

தியாகராயர் நகர், சென்னை - 600 017.

தொ.பே.: 24339030, செல்: 9444410654

மின்னஞ்சல்: elavzhagantm@gmail.com

◆தாள் : 16.0 கி. மேப்லித்தோ, ◆ அளவு : 1/8 தெம்மி ◆
◆ எழுத்து : 11.5 புள்ளி, ◆ பக்கம் : 328 ◆கட்டமைப்பு : இயல்பு
◆ படிகள் : 1000 ◆ நூலாக்கம் : வி. சித்திரா ◆
◆ அட்டை வடிவமைப்பு : கவிபாஸ்கர் ◆
◆ அச்சு : வெங்கடேசுவரா ஆப்செட், ஆயிரம் விளக்கு,
சென்னை - 600 006, மற்றும் பிராசசு இந்தியா,
திருவல்லிக்கேணி - 600 005.

“யாக் ஜல்பஜ ஆக்ரகளுக் கு லேலாக
 ஏறளளாக தூல்கனில் ஆராய்த்ஜ கண்ட டுடிஉககளை
 தூல்களாக எழுதிவிருக்கிறேன்.

பாற்கடகவக் ககட்த்ஜ அடூதல் எர்த்த்ஜ போல,
 உண்கல கணுல் உணர்ச்சிவிதாள் நுடுகைவ திக்ரு
 ஆராய்த்ஜிருக்கிறேன்.

ஓருவர் தல் உருடுகள் டுடிஉதல் கற்றாவுல்
 அறிவடூயாத உண்கலககளை எல்லால் எளிதாக
 எழுதி கலத்திருக்கிறேன்.

எல்லாருல் தலித் இலக்கியங்கள் யாஅற்கறயுல்
 கற்குல் தெளவகைவ லேந்நெளள்ள லேண்துய
 தில்கை, அஜ டுடிஉஉல் டுடியாஜ, தேகலயுலில்கை.

எல்லா தூல்கனிலுல் உள்ள கிறுத்த
 உண்கலககளை எல்லால் பிடு சாறாக யாக் உத்த்ஜத்
 துத்த்ஜள்ளேன்.

என் தூல்களைப் பத்த்தாற்போஜல், அகனாள்,
 தலித் டுடிஉதல் கற்ற பயகை அகடயலாள்.”

- மறைமலையாடிகள்

மும்மொழிச் செம்மல்
மறைமலையடிகள்



தோற்றம்:
15-7- 1876

மறைவு:
15-9- 1950

மறைமலையடிகளே
நிறைதமிழ் வளர்த்தவர்!
மனங்கொள நிறைந்திடுக! - அவரது
மாண்பினைப் புகழ்ந்திடுக!

- பாவலரேறு பெருஞ்சித்திரனார்

பெரும்புலவர்
அ. நக்கீரனார்



தோற்றம்: 22-7- 1927
மறைவு: 25-2-2010

தொண்டு	செய்வாய்	தமிழுக்கு!
செயல்	செய்வாய்	தமிழுக்கு!
ஊழியஞ்	செய்	தமிழுக்கு!
பணி	செய்வாய்	தமிழுக்கு!

என்று எனக்கு வழிகாட்டிச்சென்ற
பெரும்புலவர் நக்கீரனார் நினைவாக...

- கோ. இளவழகன்

சான்றிதழ்

“நாகை - திரு. வேதாசலம் பிள்ளையவர்கள் ஒருபோது திருவனந்தபுரத்தில் ஒருவாரந் தங்கியிருந்த ஞான்று, அவருடன் நெருங்கிப் பழகும் வாய்ப்புக் கிடைத்ததற்குச் சாலவும் மகிழ்கின்றேம். வருங்காலத் தமிழ் மக்களுக்கு மட்டற்ற தமிழ்ப்புலமை மிகுந்து வருமென்பதற்குச் சான்றாக இவர் இளமையிலேயே நுண்மாண் நுழைபுலம் உடையராயிருப்பது களிப்பூட்டுகிறது. மற்றும் தாய்மொழிப் பற்றுக் குறைந்த இக்காலத்தில், இவர் தமது நுண்ணறிவைத் தமிழ் நூல்களில் முற்றும் செலுத்தி நன்காராய்ந்துள்ளதும் பாராட்டற்குரியது. பத்துப்பாட்டு, கலித்தொகை, சீவகசிந்தாமணி முதலிய பழந்தமிழ் நூல்களில் ஆராய்ச்சியுடன் கூடிய இவர்தம் அறிவுடைமையே என்னை இவர்பால் மதிப்புறுமாறு செய்தது. தமிழாசிரியர்களின் தொகை சுருங்கிவரும் இக்காலத்தில் இவருக்குச் சிறந்த ஊக்கமளித்தால் இவர் ஒரு சிறந்த தமிழாசிரியராவாரென்று நாம் உறுதியாக நம்புகின்றேம். முன்னரே இரண்டாந்தரக் கல்லூரிகளில் தமிழ்கற்பிக்கப் போதுமான அளவு இலக்கண இலக்கியத்திற் சிறந்த தேர்ச்சி பெற்றவராயிருக்கின்றாரெனக் கருதுகின்றோம். குறைந்த அளவில் எஃப். ஏ., (F.A.) வகுப்புக்குரிய ஆங்கில அறிவு பெற்றாரானால் மேல்நாட்டு முறைப்படி தமிழ் நூல்களை வரலாற்றுச் சான்றுடன் ஆராயவும் எழுதவும் வல்லுநராவாரென்பது எம்முடைய சிறந்த எண்ணம்”.

வண்ணாரப்பேட்டை
திருநெல்வேலி
2-12-1895

மனோன்மனீயம் பெ. சுந்தரம்பிள்ளை
தமிழ்த்தாய் வாழ்த்தின் ஆசிரியர்

(இந்த நற்சான்று திருநெல்வேலி இந்துக் கல்லூரியில் சுந்தரம் பிள்ளையவர்கள் பேராசிரியராக இருந்தபோது கொடுக்கப் பெற்றது.)

தமிழ்க்காவலர் - மறைமலையடிகள்

பண்டைத் தமிழ் நூல்களைக் கண்டவர் என்று சாமிநாத அய்யரையும், தமிழ் நாடகங் கண்டவரென்று சுந்தரம் பிள்ளையையும், சைவந் தழைக்க வந்த வான்முகில் என்று ஞானியாரடிகளையும், சமயங்களின் சமரசங் கண்டவரென்று திரு.வி. கலியாணசுந்தரரையும், பல்கலை கண்ட அறிஞர் எனக் கா.சுப்பிரமணிய பிள்ளையையும், கவிச்சுவை கண்டவரெனச் சிதம்பரநாதரையும், தமிழ்க் கலைகள் தழைக்க வந்த பேராசிரியர் என்று கல்கி (ரா.கிருஷ்ணமூர்த்தி)யையும், புலத்துறை முற்றிய நலத்தகு சான்றோரென வேங்கடசாமி நாட்டாரையும், தமிழ் ஓலியாராய்ச்சியின் நுட்பங் கண்டாரென்று மாணிக்க நாயக்கரையும், இலக்கிய நலங்கண்ட ஏந்தலென்று கதிரேசன் செட்டியாரையும், வாரவழிபாடுகண்ட வள்ளலார் என்று சச்சிதானந்தம் பிள்ளையையும், நாட்டுணர்வூட்டிய நல்லிசைப் பாவலரெனப் பாரதியாரையும் பாராட்டிய தமிழுலகம், இருபதாம் நூற்றாண்டின் இணையில்லாப் புலவரான அடிகளைத் தனித்தமிழ் கண்ட தமிழ்க் காவலர்” என உணர்ச்சியுடன் போற்றுகின்றது.

- பேராசிரியர் மறை. திருநாவுக்கரசு
மறைமலையடிகள் வரலாறு (பக் 302)

மறைமலைய மாண்பு

நுழைவுரை

தனித்தமிழ் என்ற அளவில் முன் நிற்கும் முழுதுரு எழில்வடிவர்
தவத்திரு. மறைமலையடிகளாரே ஆவர்!

முந்தை அடிகள் ஆகிய இளங்கோவடிகள், ‘முத்தமிழ்
அடிகள்’ என முழக்கமிட நின்றார்!

இருபதாம் நூற்றாண்டு மறைமலையடிகளோ, தனித்தமிழ்த்
தந்தை என்னும் தகவார்ந்த பெருமை பெற்றார்.

“தமிழ் தனித்து இயங்காது” என்றும், வடமொழி வழியது
என்றும், “வடமொழித் துணையின்றி இயங்காது” என்றும், “உலக
மொழிகளுக் கெல்லாம் தாய்மொழி வடமொழியே” என்றும்
தமிழ்க் கல்வி வல்ல பெற்றியரும் முற்றும் மயங்கி யுரைக்க,

“வடமொழி உலக மொழிகளுக்குத் தாய்மொழி என்றால்,
அதற்கும் மற்றை மொழிகளுக்கும் தந்தை மொழி தமிழே” என்று
கூறிய வடலூர் அடிகளார் புகழ்பரப்பாளராய்ப் பொதுநிலைக்
கழகம் கண்ட தவ அடிகளார், தனித்தமிழ்த் தந்தை என்னும்
பெருமை பெற்ற மறைமலையடிகளார் ஆவர்.

சிவனியம் சார்ந்த பெருமக்களும், பேரறிவர்களும் கூட,
ஓப்பாராய், ‘தனித்தமிழ்’ (தனித்து அமிழ்) என்று பழிக்கவும்
இழிக்கவும், துணிந்து நின்று, அவர் வெள்க; வெள்ளிடை
மலையாகத் ‘தனித்தமிழ்’ என்பதை நிலை நாட்டிய நிறைமலை,
மறைமலையடிகளாரே!

சிவனிய மடத்தினரும், வடமொழி வல்லாரும், ‘தொல்
காப்பியக் கடல்’ எனப் புகழப்பட்டாருமாம் சாமிநாத தேசிகர்,
நாணமின்றி,

“ஐந்தெழுத்தால் ஒருபாடை என்று அறையவே நாணுவர்
அறிவுடையோரே; யாமும் அதுவே”

என்றும்,

ஒன்றே ஆயினும் தனித்தமிழ் உண்டோ?”

என்றும் - எழுதிப் பரப்பினாராக,

“ஒரு சொல் தானும் வேற்றுச் சொல் விரவா நூல் யாம்
செய்வேம்” என்று ஐம்பான் நான்கு நூல்கள் கலைமலி பேழையாய்
எழுதிக் காட்சிப் படுத்திய மாட்சியர் மறைமலையடிகளார்!

தொல்காப்பியக் காவல்

தமிழ் மொழிக்கு வாய்த்த தொல்காப்பிய வளநூல்,

“வடசொற் கிளவி வடவெழுத் தொரீஇ
எழுத்தொடு புணர்ந்த சொல்லா கும்மே” (884)

என்றும்,

மொழி பெயர்ப்புச் செய்தலிலும் முறைமை பேண
வேண்டும் என்பதை,

“மொழிபெயர்த்து அதர்ப்பட யாத்தல்” (1597)

என்றும்,

பேச்சு வழக்கில் ஒரு கால் வேற்றுச்சொல் வந்து விடினும்,

“மரபுநிலை திரிதல் செய்யுட் கில்லை” (1590)

என்றும் - வரம்பாணை செய்தும், அச் செவ்வியல் வழித்தடம்
சிதைந்தும் சீரழிந்தும், சேறும் சகதியும் நாளும் சிறுமையும்
குறுமையும் வழிவழியே எய்த மூவாயிரம் ஆண்டுகளாய், அயலோர்
சூழ்ச்சியாலும் திறவோர் மயக்காலும் ஏற்பட்ட அழிபாடுகளை
எல்லாம் தாமே ஓர் இயக்கமாய் இருந்து, விழிப்பும் எழுச்சியும்
ஊட்டியவர் மறைமலை அடிகளே என்பதால்,

“ஆரியத்தினின்று தமிழை மீட்டெடுப்ப தற்காக அரும்
பாடுபட்டு இலக்கிய இலக்கண மரபோடு யான் கற்ற மொழிகள்
முப்பது” என்னும் பாவாணர்,

“மூவா யிரமாண்டு மோதும் வடமொழியால்
சாவாம் தகைநின்ற தண்டமிழை - மேவாக்
குமரித் தனிநிலைக்குக் கொண்டுவந்த அப்பர்
அமரர் மறைமலை யார்”

எனப் பாடிப் பரவினார். ‘தனித் தமிழ்த் தந்தையார்’ என்ற
பாராட்டும் இப் பாட்டின் தலைப்பில் வழங்கினார்.

“நுண்ணிய நூல்பலவும் கற்பதே நோன்பாக
எண்ணிய வாழ்நாள் எலாமளித்துப் - பண்ணிய
செந்தமிழ்நூல் ஒவ்வொன்றும் செப்பும் கடலறிவை
பைந்தமிழ் காக்கும் படை”

என அடிகள் கல்வி மேம்பாட்டையும் கலைத் திறப்
படைப்புக்களின் மேம்பாட்டையும் பாவேந்தர் பாரதிதாசனார்
பாராட்டுகிறார்.

பல்துறை ஆற்றல்

அடிகளின் பல்துறை ஆற்றலை 1. பேராசிரியர், 2. பெரும்
புலவர், 3. பாவலர், 4. ஆராய்ச்சியாளர், 5. மும்மொழிப் புலவர், 6.
மொழிபெயர்ப்பாளர், 7. சொற்பொழி வாளர், 8. எழுத்தாளர், 9.
பல்கலைச் செல்வர், 10. தனித்தமிழ்த் தந்தையார் என்று பாவாணர்
பகுத்துக் காட்டுகிறார்.

மேலும் அவர் தம் நுண்மாண் நுழைபுலத்தை

“பனிமலை முகட்டின் உயர்வும், நீல ஆற்றின் நீளமும்
அமைதி வாரியின் ஆழமும் அமைந்தவர் மறைமலையடிகள்”
என்கிறார். (பனிமலை - இமயம்; நீல ஆறு - நைல்; அமைதிவாரி -
பசிபிக்கு மாகடல்).

அடிகளார் நூல்கள்

அடிகள் பன்மாண் மாத்தமிழ் நூல்களை, நூலக இயக்கத்
தந்தை அரங்க நாதரும், இந்நாள் சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக்
கழக ஆட்சியரும் அந்நாள் நூலகருமாகிய திருமிகு இரா. முத்துக்
குமாரசாமி அவர்களும் 14 வகைமைப்படுத்தி வைத்தமை பெரும்
பாராட்டுக்கு உரியதாம் அவை,

1. மருத்துவம் 2. மறைபொருள் 3. இலக்கியம் 4. இதழ்கள் 5. சங்க இலக்கியம் 6. பாடல் 7. நாடகம் 8. புதினம் 9. கடிதம் 10. கட்டுரை 11. சமயம் 12. தத்துவம் 13. வரலாறு 14. சமூக இயல் என்பன.

முதற் குறள் வாத நிராகரணம் என்னும் மறுப்பு நூலே, அடிகளின் முதல் நூலாக வெளிப்படுகின்றது (1898) அந்நூன் மறுப்பு நயமே நாகை அடிகளை - பல்லவபுர அடிகளாக - தனித்தமிழ் அடிகளாக ஆக்க அரும் பெரும் தூண்டல் ஆயிற்றாம்.

அடிகளார் வரலாறு: கீழ்கடல் சார் நாகப்பட்டினத்தைச் சார்ந்த சிற்றூர் காடம்பாடி, ஆங்கு வாழ்ந்த அருந்தவப் பெருந்தகையர் சொக்கநாதர் - சின்னம்மையார்! இவ்விணையர் கொடையாய்த் தமிழன்னை செய்த தவப் பேற்றால் பிறந்தவர் வேதாசலம். பிறந்த பெரு மங்கல நாள் கி.பி. 15.07.1876.

சொக்கநாதர், சித்தமலம் அறுவித்த சித்தமருத்துவர்; அறிவ மருத்துவம் என்பதும் அது. அத்தொழில் அவர்க்கு வளத்தை வழங்கியது. அதனால் வேதாசலம் குறைவற வாழ்ந்தார்.

நாகப்பட்டினத்து வெசிலியன் மிசன் பள்ளியில் ஐந்து வகுப்பு வரை பயின்றார்; சிறந்த மாணவராக விளங்கினார். ஆறாம் வகுப்பில் சேரும் நிலையில், அருமைத் தந்தையார் இயற்கை எய்தினார். ஆயினும் அன்னையார் உறுதியால் கல்வியைத் தொடர்ந்தார். அப்பள்ளியில் ஆங்கிலக் கல்விக்கு இருந்த முதன்மை தமிழுக்கு இல்லை. கிறித்தவ சமயம் பற்றி அன்றிச் சிவனியம் பற்றி அறிய வாய்ப்பில்லை என்னும் இரண்டு குறைகளையும் இளமையிலேயே உணர்ந்தார்.

வீட்டிலேயே தமிழ் நூல்களைப் பயின்று முதற் குறையையும், நாகையில் இருந்த இந்துமதாபிமான சங்கம் வழி இரண்டாம் குறையையும் நீக்கினார். பள்ளியிலும் குறையறக் கற்றார். வருவாய்க் குறையால் வாடும் அன்னைக்குச் சமையாய் இல்லாமல் தனியே பயில்வதே இனியவழி என எண்ணி, நாகையில் புத்தக வணிகராக விளங்கிய நாராயண சாமியார் புலமையாலும் சிறந்து விளங்கியவர். ஆதலால் அவரிடம் தனியே இலக்கிய - இலக்கண - சமய நூல்களைக் கற்றார். நாராயணரின் முன்னை மாணவர் பேரா. மனோன்மணியம் பெ. சுந்தரனார்

என்பதையும் அறிந்தார். ஒன்பதாம் வகுப்பொடு பள்ளிக் கல்வியை நிறுத்தித் தனிக்கல்வியே கற்றார். தொல்காப்பியம், தொகை நூல்கள், திருக்குறள், திருச்சிற்றம்பலக் கோவை, இறையனார் அகப் பொருள் எனக்கற்றார்.

அடிகளார் இயற்றிய திருவொற்றி முருகர் மும்மணிக் கோவை முகப்பில், “எமது பதினைந்தாம் ஆண்டில் முறைப்படி துவங்கிய தமிழ்ப் பயிற்சியானது எமது இருபத்தோராம் ஆண்டிற்குள் தொல்காப்பியம், திருக்குறள், சிற்றம்பலக் கோவையார் என்னும் மூன்று நூல்களையும் முழுதும் நெட்டுருச் செய்து முடித்தேம் என்றும் வேறுசில நூல்களையும் முழுவதாக ஓதியதையும் கூறி,

இங்ஙனமாக, விழுமிய தமிழ்ப்பழ நூல்களில் எமது கருத்து ஈர்ப்புண்டு நின்று பயின்ற பயிற்சியினாலேயே செய்யுளும் உரையும் தனிச் செந்தமிழ் நடையில் எழுதும் திறம் எமது இளமைப் பருவத்திலேயே எமக்கு வாய்ப்பு தாயிற்று” என்கிறார். அவ்வாண்டு கி.பி. 1897. நாகை இந்து மதாபிமான சங்கத்திற்குச் சைவ சித்தாந்த சண்ட மருதம் என்னும் விருது பெற்ற சோமசுந்தர நாயகர் வந்து சொற்பொழிவாற்றினார். அவர் பொழிவில் வந்த கருத்தொன்றை மறுத்து ஒருவர் எழுத, அதற்கு மறுப்பாக முருகவேள் என்னும் புனைபெயரில் மறுப்புரை எழுதினார். அதனைக்கற்ற நாயகர், மீளப் பொழிவுக்கு வருங்கால் முருக வேளைச் சந்திக்க விரும்பினார். அச்சந்திப்பின் பயனே உன்னை விரைவிலே சென்னைக்கு வருவிப்போம். நீ அந்தப் பக்கங்களில் இருப்பதே நல்லது என்று கூறினார். இதுவே அடிகளார்க்குச் சென்னை வாழ்வு அமைய முதல் தூண்டல் ஆயிற்று. அடிகளுக்குப் பதினேழாம் வயதில் (1893) திருமணம் நிகழ்ந்தது. துணைவி தம் மாமன் மகள் சவுந்தர வல்லி என்பார்.

திருவனந்தபுரம்

நாராயணசாமி அவர்களின் முன்னை மாணவராம் பேரா. சுந்தரனார் திருவனந்த புரத்தில் இருந்தார். அவரியற்றிய மனோன்மனீய நாடக நூல் கற்று அதன் அருமை கண்டு, பேராசிரியரைக் காணவிரும்பினார். அதனால் தம் ஆசிரியரோடு

திருவனந்தபுரம் சென்று பேராசிரியரோடு உரையாடினார். வேதாசலனார் இளம் பருவத்தையும் மூதறிவையும் அறிந்த சுந்தரனார் வியப்புற்றுத் தகுதிச் சான்று ஒன்று வழங்கினார். சிறிது காலம் திருவனந்த புரத்தில் ஆசிரியப் பணியும் செய்தார். அவ்விடத்தின் பருவநிலை ஒவ்வாமையால் நாகைக்கே திரும்பினார்.

சென்னை: சோமசுந்தரனார் முன்னே கூறியபடி வேதாசலரைச் சென்னைக்கு அழைத்து அறிஞர் நல்லுசாமி என்பார் நடாத்திய சித்தாந்த தீபிகை என்னும் இதழாசிரியர் ஆக்கினார். பின்னே சென்னை கிறித்தவக் கல்லூரிக்கு ஒரு தமிழ்ப் பேராசிரியர் வேண்டியிருத்தல் அறிந்த சோமசுந்தரனார் வேதாசலனாரை அக்கல்லூரிப் பேராசிரியராக்க முயன்றார். அதுகால் தமிழ்த்துறைத் தலைவராக இருந்தவர் வி.கோசுரியநாராயண சாத்திரியார் என்னும் பரிதிமால் கலைஞர். கல்லூரி முதல்வர் வில்லியம் மில்லர் என்பார்.

9.3.1898 இல் வேதாசலனார் பணியேற்றார். அங்குப் பதின்மூன்று ஆண்டுகள் பணியாற்றியுள்ளார்.

அக்கல்லூரிக் காலத்தே இளங்கலை மாணவர்க்குப் பாடமாக இருந்த முல்லைப்பாட்டு (1903) பட்டினப்பாலை (1906) என்பவற்றுக்கு ஆராய்ச்சி உரை எழுதினார்.

“அவ்வுரை நூலை வாங்கிக் கற்ற மாணாக்கரும் ஏனைத் தமிழறிஞரும் புதுமுறையாக எழுதப்பட்ட அவ்வுரைப் பாங்கினைப் பின்பற்றிப் பழைய தமிழ் நூல்களை ஆராய்வதில் கிளர்ச்சி பெறலானார். இப்புதுமுறை உரை, தமிழ் நூலாராயும் வகைகளை இனிது விளக்கி அறிஞர் பலர்க்கும் அக மகிழ்ச்சி யினை விளைத்தமை கண்டு இனி, இத்தகைய உரைகளையே எழுதுதல் வேண்டும் என எமதுள்ளம் பெரிதும் விழைந்தது” என்கிறார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தார் ஆங்கிலமும் வட மொழியும் கட்டாயமாகப் படித்தல் வேண்டும் என்றும், தாய்மொழிப் பாடத்தை விருப்பப் பாடமாகக் கற்பிக்கலாம் என்றும் ஒரு தீர்மானம் ஆட்சிக்குழுவில் கொண்டு வந்தனர். ஒரு பாடம் விருப்பப்பாடம் எனப்பட்ட பின்னர் அதனைக் கற்க

வருவார் எவர்? தமிழ் கற்கும் மாணவர் எண்ணிக்கை குறையவே ஆசிரியப் பணியிடமும் குறைய வேண்டுவதாகி, அடிகளார் 31.1.1911 ஆம் நாளுடன் கல்லூரிப் பணியை முடிக்க வேண்டிய தாயிற்று.

மாணவர்: இக்காலத்தில் அடிகளின் மாணவராக இருந்தாருள், தணிகைமணி செங்கல்வராயர், இரசிகமணி டி.கே.சி, நாவலர் ச.சோ. பாரதி, பேரறிஞர் ச. வையாபுரியார் முதலோர் சிலர்.

தணிகைமணியின், தேவார திருவாசகச் சொல்லடைவு ஒரு பிறப்பளவில் செய்யக் கூடியதா?

நாவலர் ச. சோ. பாரதியாரின் ஆய்வுத் துணிவு எத்தனை கசடுகளை நீக்கியது? வையாபுரியார், கால ஆய்விலும், வடமொழிப் பிடிவாதத்திலும் தம்மைச் சால்பு ஆய்வில் இருந்து விலக்கினாலும், சங்க இலக்கியப் பதிப்பு, நிகண்டுப்பதிப்பு, பல்கலைக் கழக அகரமுதலிப் பதிப்பு இவற்றைச் செய்த அருமை என்ன? புறத்திரட்டு, களவியல், காரிகை ஆயவற்றின் பதிப்புச் சிறப்பு என்ன?

இவர்கள் பணியும் அடிகளாரைத் தழுவுதல் உண்மை தானே!

சமரச சன்மார்க்கம்

கல்லூரிப் பணியில் இருந்து விடுபெற்ற அடிகளார், **பல்லவபுரத்தை** வாழ்விடமாகக் கொண்டார். சமரச சன்மார்க்க நிலையம் தோற்றுவித்தார்.

எல்லாச் சாதியார்க்கும் எல்லாச் சமயத்தார்க்கும் அங்கீகாரமான சீவகாருணிய ஒழுக்கத்தையும், சமரச சன்மார்க்கத்தையும் பிற்காலத்தில் மிக வலியுறுத்திப் போதித்த ஆசிரியர் ஸ்ரீமத் இராமலிங்க சுவாமிகளே ஆவார். அச்சுவாமிகள் வலியுறுத்திய அவ்விரண்டு கொள்கைகளையும் எங்கும் வலியுறுத்தி விளக்கி அன்பர்களை ஒருங்கு கூட்ட வேண்டி அச்சுவாமிகள் இட்ட பெயராலேயே, 'சமரச சன்மார்க்க நிலையம்' என்னும் இது தாபிக்கலாயிற்று. இந்நிலையத்திற்கு முன் ஆசிரியர் **திருவள்ளுவ நாயனார்**; பின் ஆசிரியர்

இராமலிங்க சுவாமிகள் ஆவர் என்று பெயரீடு செய்து கொள்கைகளையும் வகுக்கிறார்.

குடும்பம்

1898இல் அடிகளார் சென்னைக்கு வரும்போது அவர்தம் அன்னையார் சின்னம்மையார், துணைவியார் சவுந்திரம் அம்மையார், செல்வி சிந்தாமணி, அடிகளார் என்னும் நால்வரைக் கொண்ட குடும்பமாக இருந்தது.

1911இல் பல்லவ புரத்தில் குடிபுகும் போது நீலாம்பிகை, திருஞான சம்பந்தம், மாணிக்கவாசகம், திருநாவுக்கரசு, சுந்தர மூர்த்தி என்னும் மக்களும் கொண்ட ஒன்பதின்மர் குடும்பமாக இருந்தது. பல்லவரம் புகுந்த பின் திரிபுர சுந்தரி பிறக்கப் பதினமன் குடும்பம் ஆயிற்று. இந்நிலையிலேயே 27.08.1911இல் சைவத் துறவியர்க்குரிய துறவாடை (காவி) கொண்டு சுவாமி வேதாசலம் ஆனார். சுவாமி வேதாசலம் என்பதன் தனித்தமிழாக்கமே மறைமலையடிகள் என்பது வெளிப்படை. முன்னேயே அவரை அடிகள் என்றது அவர்தம் மாண்பு கருதியேயாம்.

மீள்பார்வை

நாம் மீள்பார்வை ஒன்றுபார்க்க வேண்டும்.

அடிகள் 21ஆம் அகவையிலேயே தனித்தமிழ் ஆய்வுத்திறம் கைவரப் பெற்றார்.

1903, 1907 ஆகிய ஆண்டுகளில் முல்லைப்பாட்டு, பட்டினப்பாலை ஆகிய நூல்களுக்கு ஆய்வுரை வழங்குங்கால் இதிலுள்ள சொற்கள் இத்தனை; இவற்றுள் செந்தமிழ்ச்சொல் இத்தனை; வேற்றுச் சொல் இத்தனை - என அறுதியிடுகிறார்.

ஆதலால், தனித்தமிழ் என்னும் தோற்றம் 1916 ஆம் ஆண்டில் நீலாம்பிகையார் தூண்டலால் ஏற்பட்டமை என்பது, அகத்தே அமைந்து கிடந்த வித்து, முளை விட்டு வெளிப்பட்ட நிலையாம். அவ் வெளிப்பட்ட நிலையும் உடனே பற்றிப் படரவில்லை! மேலும் சில ஆண்டுகளின் பின்னரேயே சமசர சன்மார்க்க நிலையம், பொதுநிலைக் கழகமாகவும், ஞானசாகரம் அறிவுக் கடலாகவும், சுவாமி வேதாசலம்

மறைமலையடிகள் ஆகவும் படிப்படியே கிளர்கின்றனவாம்!

ஓர் அரிய அமைப்பு உருவாகும் நிலையும், ஓர் அரிய கண்டு பிடிப்பு உலகவர் அறிய வெளிப்படலும், அவை இயக்கமாகவும் பயனாகவும் ஆகின்ற நிலையும் பற்றிய விளக்கம், அடிகளார் தனித்தமிழ் இயக்க வரலாற்றில் அடங்கியுள்ளதாம்!

எதிரிடைத் தூண்டல்: மேலும் ஒன்று: ஒரு நேரிடைத் தூண்டலினும் எதிரிடைத் தூண்டல் வலிமை மிக்கது என்பதும், உள்ளத்து உறுதியை வெள்ளப் பெருக்காய் வெளிப்படுத்த வல்லது என்பதும் தெளிவாம்.

“ஒன்றே ஆயினும் தனித்தமிழ் உண்டா?” என்று கற்றறிந்த தமிழர் ஒருவரே வினாவி நகைத்தல், பெற்ற தாய் மொழிப் பிறவிக்கு உற்ற தகைமை ஆகாது என்பதும், அதனை உணர்ந்த அப்பிறவி பாம்பன் குருபாத அடிகள் போல் சேந்தன் செந்தமிழ் என்ன ஒரு நூலியற்றித் தமிழ் தனித்து இயங்கவல்ல தனி உயர் மொழி என்று நிலைநாட்டியிருப்பின் வழிபடத்தக்க பிறவியாய் அமைந்திருக்கும்! அப்பேறு அதற்கு வாய்க்காமை,

“தூறந்தார்க்குத் துப்புரவு வேண்டி மறந்தார்கொல்
மற்றை யவர்கள் தவம்”

(குறள் 263)

என்னும் வள்ளுவர் வாய் மொழிப்படி,

தனித்தமிழ்த் தந்தைப் பேறு மறைமலையடிகட்கு வர இருப்பதற்கே நேரிட்ட நேர்ச்சியாம் என்க.

இயக்கம்

அடிகள் இயக்கம் ஆலமரமெனக் கால்பல கொண்டு அகல அகல விரியத் தனித்தமிழ் இயக்கமாய், உலகத்தமிழ்க் கழகமாய், பாவலரேறு தமிழ்க் களமாய், சேரர் கொற்றமாய், தமிழ்க்காப்புக் கழகமாய், தமிழ்ப் பாதுகாப்புக் கழகமாய், தனித்தமிழ் இலக்கியக் கழகமாய், தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகமாய், மறைமலையடிகள் மன்றமாய், தமிழ்க்காவல் குழுவாய், இயற்றமிழ்ப் பயிற்றகமாய், பாவாணர் தமிழ் இயக்கமாய் ஆங்காங்கு முகிழ்த்து முனைப்பொடு கடனாற்ற ஏவியதாம்.

நூலகம்

அடிகள் நூற்றொகை, அருமணிக் குவையன்ன நாலாயிரம் நூல்களைக் கொண்டது. எதிரது உணர்ந்து, சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகத்திற்கு முற்கொடையாக வழங்கியதால், நாலாயிரம் நூற்பதாயிரமாய் மேலும் மேலும் விரிந்து மறைமலையடிகள் நூலகப் பெயரால், பெருமைமிகு வள்ளலார் முதற்கண் பொழிவு செய்த பெரியவர் சோமு அவர்கள் இல்லமே வாய்க்க உலக வளமாக்கியதாம்! அதன் வழியாகவே அடிகள் தாமே வெளியிட்ட நூல்களும், வெளியிடாமல் கழக வழி வெளிவந்த நூல்களும், அடிகள் காலத்திற்குப் பின் வெளிவந்த நூல்களும் ஆகிய முழுமைத் தொகுதிகளும் கி.பி. 1898 முதல் 1969 வரை முதற்பதிப்பாக வெளிவந்தவை. அவற்றுள் படிகள் கிட்டுதற்கு அரியவையும் உண்டு. அடிகள் நூல்கள் நாட்டுடைமை ஆக்கப்பட்ட பேற்றால், இன்று வாய்த்த நூல்கள் அனைத்தையும் ஒட்டுமொத்தமாக வழங்கும் பெருவாய்ப்பைத் தமிழ்மண் பதிப்பகம் பெற்றதாம்.

வெள்ளச் சேதம்

அண்மையில் ஏற்பட்ட வெள்ளப் பெருக்கு பதிப்பகத்துள் புகுந்து அச்ச அடிக்கப்பட்டதும், அடிக்கப்பட இருந்ததும், கணினிப்படுத்தி வைத்த குறுவட்டுகளும், மூலநூல்களும் என வாரி அள்ளிக் கொண்டு போனமை, களத்துக்கு வந்த கதிர் மணிகள், களஞ்சியத்திற்கு வாராமல் போய், பேரழிவு ஒப்பதாம். ஆதலால், நூல்களை மீளத் தேடவும், கணினிப்படுத்தவும், குறுவட்டு ஆக்கி அச்சிடவும் என மும்மடங்குப் பணியும் பேரிழப்பும் பெருத்த அவலமும் உண்டாக்கிற்றாம். அந்நிலையில்,

“ஊழையும் உப்பக்கம் காண்பர் உலைவின்றித்
தாழா துஞ்று பவர்”

என்னும் வாய்மொழியை வாய்மை மொழியாக்கிய துணிவுச் செல்வர் இளவழகனாரும் அவர் குடும்பத்தவரும் ஆவர்!

முன்னறிவிப்புத் திட்டப்படி நூலுக்கு ஆர்வமாய்ப் பணம்

செலுத்தியோர்க்கும் நூல் காலத்தில் கிட்டா உளைச்சல் இல்லாமல் போகாதே! அவர்களும் அமைந்து தாங்கல், இயற்கை இயங்கியல் வழியதாம்.

வெளியீடுகள்

தமிழ்மண் பதிப்பகம் தமிழ்மொழி இன மண்வளம் - வளர்ச்சி மீட்டெடுப்பு - என்பவற்றை முன்வைத்துத் தமிழ்ப் போராளி இளவழகனாரால் தொடங்கப்பட்டதால், பேரிழப்புக்காம் எனத் தெளிவாகத் தெரிந்தும், இசைக் கலைக்கு வாய்த்த ஒப்பற்ற களஞ்சியமாய் வாய்த்த - கருணாமிர்த சாகரத்தை வெளியிட்டதாம்! முன்னை வந்த முதற்பகுதி பேரிழப்பாக்கியும் அதன் பின்னைப்பகுதிகளையும் அரிதின் முயன்று வெளியிட்டது! மொழிஞாயிறு பாவாணர்; ஈழத்து அறிஞர் ந.சி. கந்தையா; வரலாற்றறிஞர் சாமிநாத சர்மா, உரைவேந்தர் ஒளவை சு.து; நாவலர் ந.மு.வே; பண்டித வித்துவான் தி.வே. கோபாலர்; சாமி சிதம்பரனார்; மயிலை சீனி. வேங்கட சாமியார்; பேரறிஞர் க. வெள்ளை வாரணனார்; பாவலர் குழந்தையார்; பாவலர் முடியரசனார்; பாவேந்தர், தொல் பொருள் கல்வெட்டு ஆய்ஞர் சதாசிவனார், சாத்தன்குளம் இராகவன் நூல்களையும் எளியேன் நூல்களையும் முழுமை முழுமையாக வெளியிட்டது.

தொல்காப்பியம்-பாட்டு-தொகை-காப்பியம்-கீழ்க்கணக்கு - தமிழ்நாட்டு வரலாறு - ஆங்கிலம் வல்ல அறிஞர் இராம நாதனார் நூல்களையும், யாழ்ப்பாண அகராதி முதலாம் அகராதித் தொகுதிகளையும் வெளியிட்டது. பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதிதொட்டு, இருபத்தோராம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதி வரை வெளிவந்த - தமிழுக்கு ஆக்கமாம் நாட்டுடைமை ஆக்கப்பட்ட நூல்களை எல்லாம் - ஓரிடத்துப் பெற்று, ஒரு தனித்தமிழ் நூலகம் அமைக்கும் அளவுக்கு அச்சிட்டு வழங்கிய பெருமை இளவழகனார்க்கு உண்டு. அவரே அன்றி அவர் துணையையும் மக்களையும் உறவையும் அன்பையும் நண்பையும் ஒருங்கே இணைத்து, அறிஞர் பெருமக்கள் பலர் அரவணைப்பையும் வாய்ப்பக் கொண்டு வாழும் இயல்பு அவர்க்கு வாய்த்தலால் மட்டுமே, இவ்வாறு செயற்கரிய செய்ய வாய்த்ததாம் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்பவரும் அவர்.

மறைமலைய மாண்பு

மறைமலையம், தனித்தமிழ் இயக்கம்! தமிழ்த் தனிப் பெருவளம்! முத்தமிழ்ச் சுரப்பு! சீர்திருத்தச் செழுமை! வாழ்வியல் வளம்! கலைச் சொல்லாக்கக் களஞ்சியம்! பண்டைத் தமிழர் வரலாற்றுப் புதையல்! ஆய்வியல் வழிகாட்டி! பொழிவுப் பொலிவு! எழுத்தின் எழில்! மொழிக் காவல் முனையம்! முட்டறுக்கும் முழுதுறு கொடை! மீட்டெடுக்கும் மேதகைமை! அள்ள அள்ளக் குறையா அணிமணிக் குவியல்! எனல் மெய்மை விளக்கமாம்!

“புத்தகம் ஏற்றுப் பொலிவதே புத்தகம்”
வாழிய நலனே! வாழிய நிலனே!

திருவள்ளுவர் நிலையம்,
7, இராமன் தெரு,
திருநகர், மதுரை - 6
625006.

இன்ப அன்புடன்
இரா. இளங்குமரன்

மலைக்க வைக்கும் மறைமலையைம்!

பதிப்புரை

மொழியே இனமக்கள் முன்னேற நல்ல
வழியாம் அதனை வளர்க்க -பழியாய்த்
தமிழரத் தாழ்ந்தான் தமிழன் அவனே
தமிழரத் தானுயர்வான் தான்

மொழிப்பேரறிஞர் பாவாணர் அவர்கள் 'மொழியின் வழியாகவே மொழிபேசும் மக்கள் முன்னேற முடியும்' எனக் கூறுகிறார். உலகம் முழுதும் இவ்வுண்மை உணரப்பட்டுள்ளதை வரலாறு காட்டுகிறது.

பாவாணரை அறிவுலகம் சரியாக அடையாளம் காண்பதற்குக் காரணமானது மறைமலையடிகளார் தந்த பாராட்டு!

மறைமலையடிகள் (15.7.1876 - 15.9.1950) தேவநேயப் பாவாணர் (7.2.1902 - 16.1.1981) இருவரும் தனித்தமிழியக்கத்தைத் தாங்கி நிற்கும் தூண்களாகப் போற்றப்படுபவர்கள்.

மறைமலையடிகளார் 1916இல் தோற்றுவித்த தனித்தமிழ் இயக்கம், நூற்றாண்டை எட்டியுள்ள மகிழ்வான நேரம் இது!

தனித்தமிழியக்க நூற்றாண்டை நினைவு கூரும் வகையில், தனித்தமிழியக்கத் தந்தை மறைமலையடிகளாரின் எழுத்து, சொற்பொழிவு, நாட்குறிப்பு, கடிதங்கள் அனைத்தையும் 'மறைமலையம்' எனும் பெருந்தொகுப்பாகத் தமிழ்மண்பதிப்பகம் வழி வெளிக்கொணரத் திட்டமிட்டோம்.

உலகம் முழுதும் பரவி வாழும் உணர்வு குன்றாத தமிழர்கள் தந்த ஊக்குவிப்பு, இந்தப் பெருந்திட்டத்தை நிறைவேற்றித் தீரவேண்டும் எனும் உறுதியை எனக்குத் தந்தது.

தனித்தமிழ் இயக்க அறிஞர்களும் ஆர்வலர்களும் அடிகளாரின் அரிய படைப்புகள் பலவற்றையும் தேடித்தேடி வழங்கி வழிகாட்டினர்; வலிமையுட்டினர்.

மறைமலையடிகளார் 1898ஆம் ஆண்டிலிருந்து எழுதி வந்துள்ளார். அறிவுக்கடல் (ஞானசாகரம்) இதழை 1902ஆம் ஆண்டிலிருந்து வெளியிட்டு வந்துள்ளார். அவரின் படைப்புகள் பெருவெள்ளமாய் வெளிவந்திருக்கின்றன.

அச்சேறாதவை, பெயர் கூடக் கேட்டறியாதவை, பெயர் தெரிந்தும் பார்வைக்குக் கிட்டாதவை - எனப் பலவகையாய்க் கிடைத்தன அடிகளாரின் அரும்படைப்புகள்! அவற்றை 'மறைமலையம்' எனும் தலைப்பில் 34 தொகுப்புகளாக ஒருசேரப் பார்க்கும்போது, தமிழுலகம் வியப்படைவது உறுதி.

மொழிநலம் இனநலம் பேணுதல் அன்றோ
முழுநலம் பெறுவழி! நாம்பெறல் என்றோ?

இப்படிக் கவலையோடு கேட்பார் பாவலரேறு பெருஞ் சித்திரனார் (10.3.1933 - 11.6.1995). அவரின் 'தென்மொழி' இதழ் 1.8.1959 இலிருந்து வெளிவரத் தொடங்கிய பின்புதான், தனித்தமிழ்த் திசை நோக்கி நூற்றுக்கணக்கானோர் நடைபோடத் தொடங்கினர். அதில் நானும் ஒருவன்.

பெருஞ்சித்திரனாரின் எழுத்து காட்டிய அடையாளத்தால், பாவாணர் நூல்கள் எனும் அறிவுப்புதையல் பலர் கைகளிலும் குடியேறியது.

பாவாணர் நூல்கள் வலியுறுத்திப் பேசியதால், மறைமலையடிகளாரைத் தேடிப்பயிலும் ஆர்வம் தமிழுலகில் புத்துயிர் பெற்றது.

ஆரியத்தை எதிர்ப்பதிலும் சமற்கிருதத்தை விலக்கு வதிலுமே தமிழின மேம்பாடும் தமிழ்க் காப்பும் அடங்கியிருக்கிறது. அவ்வுணர்ச்சியைத் தமிழர் நெஞ்சங்களில் அரும்ப வைத்தது திராவிடர் இயக்கம்; மலர்ந்து விரியவைத்தது தனித்தமிழ் இயக்கம்! குமுக, அரசியல், பண்பாட்டு மலர்ச்சிக்கு இந்த ஈரியக்கங்களின் பேருழைப்புப் பயன்பட்டது.

தமிழகத்தில் தனித்தமிழ் உணர்வு கி.மு.7ஆம் நூற்றாண்டுக்குப் பின் தளரத் தொடங்கியது; 10ஆம் நூற்றாண்டுக்குப் பின் சரியத்

தொடங்கியது. வடமொழி வெள்ளத்தில் தமிழ் இழுத்துச் செல்லப்பட்டு விடாமல் காப்பாற்றியோர் கம்பரும் பவணந்தியும்! பின்வந்தோருக்கு அந்தக் காப்புணர்ச்சி இல்லாமல், அயன் மொழிப் பற்றுக்கு அடிமையானதால் தமிழும் தமிழினமும் பெற்ற இழப்புகள் ஏராளம்!

அயன்மொழிச் சேற்றிலிருந்து தமிழை மீட்கும் முயற்சி ஆங்கிலேயர் வருகையை யொட்டிப் புத்துயிர் பெற்றது. வள்ளலார், பாம்பன் சாமிகள், வண்ணச் சரபம் தண்டபாணி சுவாமிகள், சுப்பிரமணியசிவா, பரிதிமாற் கலைஞர் முதலிய பலரும் தொடக்க விதைகளாயினர்.

கோவை அவிநாசியில் பிறந்து விருதுநகரில் வாழ்ந்த விருதை சிவஞானயோகி 19.11.1908 ஆம் நாள் 'திருவிடர் கழகம்' தொடங்கித் தனித்தமிழ் உணர்ச்சிக்கு வேகங்கூட்டினார். அவ்வமைப்பில் உறுப்பினராயிருந்தவர் சுவாமி வேதாசலம் (மலைமலையடிகள்).

மறைமலையடிகள் எனத் தம் பெயரைக் கொண்டு, 1916இல் அவர் தொடங்கியதே தனித்தமிழ் இயக்கம்.

‘துறைமிகு ஆங்கிலம் மறைவட மொழியொடு
தூய்தமிழ்ப் பேரறிஞர் - தனித்தமிழ்
தோற்றிய ஓரறிஞர்’

பாவலரேறு பெருஞ்சித்திரனார் பாடியதற்கேற்ப, மறைமலையடிகளார் தமிழ், ஆங்கிலம், சமற்கிருதம் முதலிய பன்மொழியிலும் புலமை மிக்கவர்.

பன்மொழிப் பேரறிஞரான மறைமலையடிகளார் தமிழுக்கும் தமிழருக்கும் ஆதரவாக நின்றதால் எதிர்ப்புக்கும் இழப்புக்கும் ஆளாக்கப்பட்டார். ஆனாலும் உறுதி குன்றாமல் தமிழுக்கு ஆதரவாய் உழைக்கும் உள்ளத்தோடிருந்தார். அதனால், தமிழர் உள்ளங்களில் இன்றளவும் மாறாப் பெருமையோடு அவர் வீற்றிருக்கின்றார்.

“வாழ்த்தாத நாளில்லை வையகம்
மறைமலையடிகள் மறையாத் திருப்பெயர்
வாழ்த்தாத நாளில்லை வையகம்”

பாவேந்தர் பாரதிதாசன் அவர் மாண்பினைப் பாடி மகிழ்ந்ததும், தம் 'குடும்ப விளக்கு' நூலினை மறைமலையடிகளுக்குக் காணிக்கையாக்கி வழங்கியதும், அவரின் உறுதி தளராத உள்ளமும் உழைப்பும் கண்டு போற்றிய நன்றிக் கடன் என்பதில் அய்யமில்லை.

சென்னையில் கடந்த இருபது ஆண்டுகளாகச் செயல்பட்டு வரும் தமிழ்மண் பதிப்பகப் பணிகளைத் தமிழுலகம் அறியும்.

வாழும் தலைமுறைக்கும் வருங்காலத் தலைமுறைக்கும் வழிகாட்டவல்ல தமிழறிஞர்கள் பலரின் நூல்களை முழுமுழுத் தொகுப்புகளாக வழங்கியிருப்பது தமிழ்மண் பதிப்பகத்தின் முடிப்பினை (சாதனை)யாகப் போற்றப்படுகிறது.

தமிழ் மறுமலர்ச்சிக்கு வித்திட்ட அறிஞர்களைக் கண்டறிந்து, அவர்களின் நூல்களை முழுமையான தொகுப்புகளாகத் தமிழ்மண் பதிப்பகம் வெளியிட்டு வருகிறது. அவை காலம் முழுதும் பயன்படவல்ல கருவி நூல்கள் என்பதை அறிஞர் உலகம் அறியும்!

தமது நலத்தை ஒதுக்கி வைத்து, தமிழ் நலத்தைக் காக்க வாழ்ந்த அறிஞர்களின் அனைத்து நூல்களையும் ஒரு சேரத் தொகுத்து முழுத் தொகுப்பாக வழங்குவது பெரும்பணி! அதனைத் தமிழ்மண் பதிப்பகம் தொடர்ந்து நிறைவேற்றி வருகிறது. தொகுப்பு நூல்களின் பட்டியலைப் பின்னிணைப்பில் காண்க.

தமிழுக்காக உழைக்கும் உணர்வை இளமையில் எம்மிடம் ஏற்படுத்தியோருள் பெரும்புலவர் நக்கீரனாரும் அவர்தம் இளவல் புலவர் சித்திரவேலனாரும் குறிப்பிடத்தக்கோர்! எம் நன்றிக்குரியோர்!

தனித்தமிழ் ஆர்வம், திராவிடர் இயக்க ஈடுபாடு எனும் இரு சிறகுகளால் எம்மை எழவைத்தவர் பெரும்புலவர் நக்கீரனார்! அவரை எண்ணிக் கண்பனிக்க நன்றி கூறுகிறது எம் நெஞ்சம்.

காலப்பழமையாலும் பராமரிப்புக் குறைவாலும் அழிய நேர்ந்த தமிழிலக்கியங்கள் அளவற்றவை! அவற்றில் ஒருபகுதியை யாவது மீட்டு நம் கைகளுக்கு வழங்கியோர் ஆறுமுகநாவலர், சி.வை. தாமோதரனார், உ.வே.சாமிநாதர் முதலிய சான்றோர் பெருமக்கள்!

தமிழிலக்கியப் பெருஞ்செல்வத்தை மீண்டும் மீண்டும் அச்சாக்கி, அனைவர் கைகளையும் எட்டச் செய்த பெருமை - சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், உ.வே.சா. நூலகம், மணிவாசகர் பதிப்பகம் முதலிய பதிப்பாளர்களுக்கு உரியது.

அச்சத்துறை அறிமுகமான பின்பே, அறிவுத்துறை அனைவருக்கும் பொதுச்சொத்தாகும் வாய்ப்பு வந்தது. எட்டாக்கனியாக ஓலைச் சுவடிகளில் முடங்கிக் கிடந்த இலக்கியச் செல்வங்கள், எல்லோருக்கும் எளிதாய்க் கிடைக்கும் பணியைச் செய்த பதிப்பாசிரியர்களும், பதிப்பாளர்களும் நம் நன்றிக்குரியோர்!

இரவு பகல் பாராது முதுமையைக் கருதாது உழைக்கும் மனவுரத்தை முன்னோடிப் பதிப்பாசிரியர்களின் பணியே எமக்கு வழங்கியது.

அரசும், பல்கலைக் கழகங்களும், அறநிறுவனங்களும், சமய பீடங்களும், பெரும் இயக்கங்களும், பெரும் செல்வர்களும் செய்ய வேண்டிய பெருந்தமிழ்ப்பணி இது! எளியவர்களால் இயங்கும் தமிழ்மண் பதிப்பகம் பெருந்தமிழ்ப் பணிகளை இன்னல்களுக்கு இடையில் அருமுயற்சியோடு செய்து வருவது, உள்ளவுரம் ஒன்றினால்தான்!

“வல்லமை சேர்க்கும் வலிமையுண் டாக்கும்!
வண்டமிழ் நைந்திடில் எதுநம்மைக் காக்கும்?”

காக்கும் தமிழைக் காக்கும் உணர்வைப் பாவேந்தர் பாடல் வரிகள் தந்தன.

அச்சுக்கு எட்டாமலும் கைக்குக் கிட்டாமலும் இருந்த பேரறிஞர் பலரின் நூல்களை நாட்டுடைமையாக்கி திராவிடர் இயக்க அரசுகள் வழங்கின. அதனால், அறிவு பரவலாகும் வாய்ப்புகள் உருவாயின.

‘சரிவும் இழப்பும் நமக்கு வந்தாலும் தமிழுக்கு வரக்கூடாது’ என எண்ணி உழைக்கும் இயக்கங்களும் அமைப்புகளும் தமிழ் நாட்டில் வற்றாமல் வளர்ந்தபடி இருக்கின்றன.

திருவிடர் கழகம் (1908)

தனித்தமிழ் இயக்கம் (1916)

தென்னிந்திய நலஉரிமைக் கழகம் (1916)

சென்னை மாகாணத் தமிழ்ச்சங்கம் (1934)
 தமிழ்ப்பாதுகாப்புக் கழகம் (1937)
 தமிழறிஞர் கழகம் (1943)
 தமிழ்ப் பேராயம் (1959)
 தமிழ்க்காப்புக் கழகம் (1961)
 தனித்தமிழ்க் கழகம் (1964)
 உலகத்தமிழ்க் கழகம் (1968)
 தமிழியக்கம் (1972)
 தமிழ்ச் சான்றோர் பேரவை (1998)

தமிழ் மலர்ச்சிக்கும் தனித்தமிழ் வளர்ச்சிக்கும் அடித்தளம் அமைத்த இத்தகு அமைப்புகளுக்கு மூல விசையாகத் திகழும் பெருமையைப் பெறுவோர் மறைமலையடிகளாரும் பாவாணருமே!

தமிழ் வளத்திற்கும் தமிழர் நலத்திற்கும் சிவனிய மேம்பாட்டிற்கும் மறைமலையடிகளார் ஆற்றிய பணிகள் அளப்பரியவை. அவை தொடர்பாக அவர் ஆய்ந்தளித்த அறிவு முத்துகள் எண்ணற்றவை!

அடிகளாரின் அனைத்துப் படைப்புகளும் பொருள்வழிப் பிரிக்கப்பட்டு, காலவரிசையில் 34 தொகுப்புகளாகத் தொகுக்கப் பட்டு 'மறைமலையம்' என உங்கள் கைகளில் இப்போது தவழ்கின்றது.

பல தலைமுறைகளுக்குப் பயன்படும் அறிவுக் கருவூலம் இது!

தமிழர் இல்லந்தோறும் இருக்கவேண்டிய அருந்தமிழ்ச் செல்வம் இது!

அறிவுலகத்தால் 'மறைமலையம்' வரவேற்கப்படும் என்னும் நம்பிக்கை எமக்குண்டு. நூற் சுரங்கத்தில் நுழைய அழைக்கிறோம்.

“தனக்கென வாழ்வது சாவுக்கொப்பாகும்
 தமிழ்க்கென வாழ்வதே வாழ்வதாகும்”

எனும் பாவேந்தர் வரிகளை நினைவுக் கூறுகிறோம்.

- கோ. இளவழகன்

இதுவரை வெளியிட்டுள்ள
தமிழ்மண் பதிப்பகத்தின்
நூல் தொகுப்புகள்

1. பாவாணர் தமிழ்க் களஞ்சியம் - 52 நூல்கள்
2. தொல்காப்பியம் - உரைகளுடன் 15 தொகுப்புகள்
3. பன்மொழிப் புலவர் கா. அப்பாத்துரையார் - 30 நூல்கள்
4. கோபாலையரின் தமிழ் இலக்கணப் பேரகராதி -18 தொகுப்புகள்
5. சாமிநாத சர்மா - 31 தொகுப்புகள்
6. ந.சி.க. நூல் திரட்டு - 24 தொகுப்புகள்
7. சாத்தன்குளம் இராகவன் நூற்களஞ்சியம் - 16 நூல்கள்
8. சதாசிவப் பண்டாரத்தார் - 10 நூல்கள்
9. நா.மு.வே.நாட்டார் தமிழ் உரைகள் - 24 தொகுப்புகள்
10. செவ்விலக்கியக் கருவூலம் - 15 தொகுப்புகள்
11. தேவநேயம் - 14 தொகுப்புகள்
12. திரு.வி.க. தமிழ்க்கொடை - 26 தொகுப்புகள்
13. உரைவேந்தர் தமிழ்த்தொகை - 28 தொகுப்புகள்
14. கருணாமிருத சாகரம் - 7 தொகுப்புகள்
15. பாவேந்தம் - கெட்டிஅட்டை - 25 தொகுப்புகள்
16. புலவர் குழந்தை படைப்புகள் - 16 தொகுப்புகள்
17. கவியரசர் முடியரசன் படைப்புகள் - 13 தொகுப்புகள்
18. நாவலர் சோம சுந்தர பாரதியார் நற்றமிழ் ஆய்வுகள் - 5 தொகுப்புகள்

19. முனைவர் இராசமாணிக்கனார் நூல்கள் - 39 நூல்கள்
20. தமிழக வரலாற்று வரிசை - 12 தொகுப்புகள்
21. உவமைவழி அறநெறி விளக்கம் - 3 தொகுப்புகள்
22. முதுமொழிக் களஞ்சியம் - 5 தொகுப்புகள்
23. சாமி சிதம்பரனார் நூற்களஞ்சியம் - 22 தொகுப்புகள்
24. மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி ஆய்வுக் களஞ்சியம் - 20 தொகுப்புகள்
25. அறிஞர் க. வெள்ளை வாரணனார் நூல் வரிசை - 21 தொகுப்புகள்
26. ஐம்பெருங் காப்பியங்கள் - 5 தொகுப்புகள்
27. பதினெண் கீழ்க்கணக்கு - 3 தொகுப்புகள்
28. நீதி நூல்கள் - 2 தொகுப்புகள்
29. பி. இராமநாதன் - 10 நூல்கள்
30. யாழ்ப்பாண அகராதிகள் - 2 தொகுப்புகள்
31. வெள்ளி விழாத் தமிழ்ப் பேரகராதிகள் - 3 தொகுப்புகள்
32. ந.சி. கந்தையா அகராதிகள் - 2 தொகுப்புகள்
33. முதுமுனைவர் இளங்குமரனார் தமிழ்வளம் - 40 தொகுப்புகள்
34. இளங்குமரனார் அகராதிகள் - 2 தொகுப்புகள்

**விரைவில் வெளிவர இருக்கும்
அறிஞர்களின் நூல்கள்**

1. மனோன்மணியம் பெ. சுந்தரம் பிள்ளை
2. வ.சுப. மாணிக்கம்
3. பெரியாரியம் (தந்தை பெரியார்)
4. தமிழர் மருத்துவக் களஞ்சியம்
5. தமிழ் - தமிழ் அகராதி

பதிப்பாளர் விவரம்



கோ. இளவழகன்

பிறந்த நாள்	: 3.7.1948
பிறந்த ஊர்	: உறந்தைராயன்குடிக்காடு அஞ்சல் உரத்தநாடு வட்டம் - 614 625 தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.
கல்வி	: கல்லூரி புகழுக வகுப்பு
இப்போதைய தொழில்	: புழக்கத்தில் இல்லாத பழந்தமிழ் நூல்களைத் தேடியெடுத்து வெளியிடல்

ஆற்றியுள்ள பொதுப்பணிகள்

1965இல் பள்ளி மாணவனாக இருந்தபோதே மொழிப் போராட்டத்தில் முனைப்பாகப் பங்கேற்றுத் தளைப்படுத்தப் பெற்று 48 நாட்கள் சிறையில் இருந்தவர்.

பிறந்த ஊராகிய உறந்தைராயன்குடிக்காட்டில் 'ஊர்நலன் வளர்ச்சிக் கழகம்' எனும் சமூக அமைப்பில் இருந்து ஊர் நலப்பணி ஆற்றியவர்.

உரத்தநாட்டில் 'தமிழர் உரிமைக் கழகம்' என்னும் அமைப்பையும், பாவாணர் படிப்பகத்தையும் நண்பர்களுடன் இணைந்து நிறுவித் தமிழ்மொழி, தமிழின, தமிழக மேம்பாட்டிற்கு உழைத்தவர். இளம் தலைமுறைக்குத் தமிழ்த் தொண்டாற்றியவர்.

பேரறிஞர் அண்ணாவின் மதுவிலக்குக் கொள்கையை நெஞ்சில் ஏந்தி உரத்தநாடு மதுவிலக்குக் குழுவின் முக்கிய அமைப்பாளர்களில் ஒருவராக இருந்து செயலாற்றியவர். 1975-இல் தமிழ்நாடு சட்டமன்றத்தில் 'உரத்தநாடு திட்டம்' என்று பாராட்டப் பெற்ற மதுவிலக்குத் திட்டம் வெற்றி பெற உழைத்தவர்.

தமிழ்மண் பதிப்பகத்தை நிறுவி புழக்கத்தில் இல்லாத பழந்தமிழ் நூல்களையும், புதிய படைப்பு இலக்கியங்களையும், 19

ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலும் 20ஆம் நூற்றாண்டுத் தொடக்கத் திலும் வாழ்ந்த தமிழ்ச்சான்றோர்கள் எழுதி வைத்துச் சென்ற தமிழின் அறிவுச் செல்வங்களைத் தேடி எடுத்து முழுமையாகச் சேர்த்து பொருள்வழிப் பிரித்து, கால நிரலில் ஒரே வீச்சில் தொடர் தொடராக வெளியிட்டுத் தமிழ்நூல் பதிப்பில் தனி முத்திரை பதித்து வருபவர்.

பொதுநிலை

தனித்தமிழ் இயக்கத் தந்தை மறைமலையடிகள், தந்தை பெரியார், பாவேந்தர் பாரதிதாசன், பேரறிஞர் அண்ணா, மொழிநூல் மூதறிஞர் ஞா. தேவநேயப் பாவாணர், பாவலரேறு பெருஞ்சித்திரனார் ஆகியோரை வழிகாட்டிகளாகக் கொண்டு அவர்தம் கொள்கை களை நிறைவேற்ற அயராது உழைத்து வருபவர்.

மறைமலையம் தொகுப்பில் இடம்பெறாத நூல்கள்

முதற்குறள் வாத நிராகரணம் (1898), துகளறு போதம் (1898), சித்தாந்த ஞானபோதம் சதமணிக் கோவை குறிப்புரை (1898), வேத சிவாகமப் பிரமாண்யம் (1900), இந்த நான்கு நூல்களும் தமிழகத்தின் பல இடங்களில் தேடியும் எங்கள் கைக்குக் கிடைக்க வில்லை. ஆதலான், மறைமலையம் தொகுப்பில் மேற்கண்ட நூல்கள் இடம் பெறவில்லை.

நூலாக்கத்திற்குத் துணை நின்றோர்

நூல் கொடுத்து உதவியோர்

ரோசா முத்தையா நூலகம் - சென்னை.

புலவர் கா. இளமுருகன் - புன்செய் புளியம்பட்டி.
(மறைமலையடிகள் மன்றம்)

மறை. தாயுமானவன் - சென்னை
(மறைமலையடிகளின் பேரன்)

பிழை திருத்த உதவியோர்:

திரு. அ. மதிவாணன் (ஆங்கிலம்)	திரு. க. கருப்பையா
திரு. புலவர். த. ஆறுமுகம்	புலவர். மு. இராசவேலு
திரு. இராசகுமார்	திரு. நாக. சொக்கலிங்கம்
முனைவர். க. சுப்பிரமணியன்	திருமதி. அ. கோகிலா
திருமதி. உசா	செல்வி. அபிராமி

நூல் உருவாக்கம்

கணினி செய்தோர்:

திருமதி வி. சித்திரா	திருமதி மலர்
திருமதி செல்வி	திருமதி ஹேமலதா
திரு. ஆசம்	திருமதி கலைவாணி
பிராசு இந்தியா (Process India),	திருமதி 'புகழ்ச்செல்வி' கயல்விழி

நூல் வடிவமைப்பு: திருமதி வி. சித்திரா

மேலடை வடிவமைப்பு: கவி பாஸ்கர்

நூலாக்கத்திற்கு உதவியோர்

இரா. பரமேசுவரன், க. இளந்திராவிடன், வே. தனசேகரன்,
கு. மருது. இல. தருமராசன்

தாள் வழங்கியோர்: சிவா தாள் மண்டி, சென்னை -1

எதிர்மம் (Negative): பிராசு இந்தியா (Process India) சென்னை-5.

அச்சடிப்பு மற்றும் நூல் கட்டமைப்பு:

வெங்கடேசுவரா ஆப்செட் பிரிண்டர்சு மற்றும் பிராசு இந்தியா
'மறைமலையம்' எல்லா நிலையிலும் செப்பமுற வெளி வருவதற்கும்
பல்லாற்றாணும் உதவியாக இருந்த இவர்களுக்கும் மற்றும் அறிஞர்
பெருமக்களுக்கும் எம் நிறைந்த நன்றியும் பாராட்டும்.

முதற்குறள் வாத நிராகரணம்

முதற்குறளகிய,

“அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு”

என்பது அறிஞர்கள் பார்வையில் பலதிறப் பொருட் கூறுகளுக்கு இடமாகி இன்றுவரை தொடரவே செய்கின்றது.

பரிமேலழகர் முதலாம் உரையாசிரியர்களொடு, புத்துரை காண்பாரையும் ஒருநிலைப்படாவகையில் தருக்கப் பொருளாகவே இருந்து வருகிறது.

ஆதி பகவன் என்பது கொண்டு பொருந்தா இழிமைப் புனைவும் உலாவந்தது! அம்மையப்பன் எனவும் காணப்பட்டது.

முதற்குறள் உவமை எனப்பேரறிஞர் கு. கோதண்ட பாணியாரால் 200க்கு மேற்பட்ட பக்க அளவில் ஆய்வு நூலும் வெளிப்பட்டது.

பகவன் என்பது ‘பகலவன்’ என்பதன் தொகை எனவும் பலர் கருதினர்.

தொல்காப்பியப் பாயிர உரை போல் முதற்குறளும் அறிஞர்களின் தருக்கப் பொருளாய் முடிந்த முடிவு எட்டாமல் தொடரவே செய்கின்றது. முதற்குறள் வாத நிராகரணம் என்பது அடிகளார் காலம் வரை காணப்பட்ட உரைகளைக் கூறி அவற்றை மறுத்துத் தம் கோள் நாட்டியதாகும். அது வெளிப்பட்ட ஆண்டு 1898.

- இரா. இளங்குமரன்

துகளறு போதம்

மெய்கண்டார் பரம்பரையில் வந்த சீர்காழிச் சிற்றம்பல நாடிகள் என்பவர் இயற்றிய நூல் இது. இவரைக் காழி பழுதைகட்டி சிற்றம்பல நாடிகள் என்றும் கூறுவர்.

துகள் ஆவது மாசு மலம் குற்றம் எனப்படுவது. மனமாசுகளில் தலைப்பட்டது. ஆணவமலம். அது யான் எனது என்னும் செருக்கு ஆகும். அவ்வாணவம் அகலுதற்குரிய அறிவுத்திறத்தை விளங்க உரைக்கும் மெய்யியல் நூலே துகள் அறு போதமாம்.

சிற்றம்பல நாடிகள் போதக ஆசிரியராகவும், போதக நூலாசிரியராகவும் திருத்தொண்டு செய்த பெருமையர். சைவப்பயிர் வளர்த்த சான்றோர்களுள் ஒருவர். 14ஆம் நூற்றாண்டினர்; சீர்காழி வாழ்வினர்.

காப்புச் செய்யுளுடன் 101 வெண்பாக்களை உடையது இந்நூல். முப்பொருளாம் இறை உயிர் தளை இந்நூல். முப்பொருளாம் இறை உயிர் தளை என்பவற்றை எளிதில் விளக்கும் அரிய நூல்.

சிற்றம்பல நாடிகளின் மாணவர்களுள் ஒருவர் தத்துவப் பிரகாசர். அவர் இயற்றிய நூல் தத்துவப் பிரகாசம், துகளறு போதக் கட்டளை என்பவற்றையும் எழுதினார். சிவஞான போதம் முதலாம் நூல்களைக் கற்றுத் தெளிய வழிகாட்டும் ஒளிவிளக்கனைய நூல்கள் இவை எனலாம். மறைமலையடிகளார் துகளறு போதத்திற்கு உரைகண்டு 1898 இல் பதிப்பித்தார்.

- இரா. இளங்குமரன்

பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்

1961இல் சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் பதிப்பித்த நூலினை மூலமாகக் கொண்டு இந்நூல் பதிப்பிக்கப்படுகின்றது.

இந்நூலைப் பற்றிய குறிப்புரை...

மக்களின் நாகரிக வாழ்விற்கும், உடல் தூய்மைக்கும், உளத்தூய்மைக்கும், நோயற்ற பெரு வாழ்வுக்கும், அறிவார்ந்த இன்பத்திற்கும் இந்நூல் துணை நிற்கிற்று, பொருந்தும் உணவு பொருந்தா உணவு, கொல்லாமை, புலால் உண்ணாமை சைவ உணவுக்கு மாறான கொள்கைகளின் மறுப்பு என்பன கட்டுரை அமைப்புகளாகும்.

இயற்கை வழங்கும் உணவுப் பொருள்களின் உய்வனவுகள் கேடுறாத வகையில் அவற்றைப் பயன்படுத்த அறிவுறுத்துகிறார் அடிகளார். பல் வகைப் பண்டங்களையும் மாறிமாறி உட்கொண்டு பல்வகை உய்வனவுகளைப் பெறுதலும், இடம் காலம் உடலியல்பு ஆகியன உணர்ந்து, சுவைத்துண்டு வாழ்ந்து உழைப்பதும் நீடிய நல்வாழ்வுக்கு வழியாகும்.

ஊன் உண்பது உடல் தொல்லைகளைப் பெருக்கும். பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் உண்பது உடல் நலனுக்கு உகந்தது. சைவ உணவு கொள்ளும் இயல்பினரே இறை யுணர்வின் இயற்கைக்கு இசைந்து நடப்பவர்கள்; புலால் உண்பவர்கள் பயன்பாட்டறிவும் ஆற்றலும் பெறார் என்பன அடிகளாரின் உணவுக் கொள்கை களாம்.

- டாக்டர் நா. செயப்பிரகாசு

மறைமலையடிகள் இலக்கியப்படைப்புகள் (பக். 12)

PREFACE

Of the three kingdoms in nature into which the created things are comprehensively classified, man finds his place fixed in the animal kingdom. Though the animal and the vegetable are alike in having, in common, life and growth, the one is not identical with the other but is distinguished from it by possessing the faculty of will potent to perform a complex series of actions for the sake of maintaining its existence and preserving its life from the onslaught of ferocious animals and other individuals of its own class. As for the vegetable naturally no such facilities seem to exist. Pressed by hunger when animals roam about in search of prey, or when a number of them, coming upon something not sufficient for them all to feed upon, engage themselves in a severe conflict over it, or when some of them, too weak and timid to withstand the attack of fierce kinds, flee away for life, one can see what a marvellous and tactful variety of actions denied to plant life they perform.

Since the vegetable kingdom is unlike the animal, in being left unprovided for its defence, it is clear that nature intended her to be used for food by animals; while on the contrary she has forbidden one animal being preyed upon by another by implanting in each a passionate desire for preserving its life and by giving to each the means of accomplishing it. It may even be imagined that, in the remote past, nature could have made even the wild animals subsist solely upon herbs, fruits and roots and that it is only at a later period when certain large - sized and ferocious types of animals, belonging to polar regions where they had none of the vegetable products to live upon except animal flesh, migrated into

genial southern climes, that the habit of preying upon the weaker ones became established in them. Once acquired this cruel habit came to be imitated by the animals of the tropical regions also , until it became a part and parcel of their nature.

But mother Nature never leaves unpunished those of her offspring that go astray from her control and learn to play foul towards her other children. As has been proved by the eminent Dr. A. Haig, all animal matter is saturated with uric acid poison, the fruitful source of numerous virulent types of diseases. Man or beast, all that take to animal diet import into their blood the poison of a very pernicious kind which not only undermines their own health but also tends to deteriorate both the mind and body of their progeny. In this manner all the flesh - eating creatures are made gradually to lose their vitality and become extinct at the end of a few centuries. To this hidden cause that thus saps the essentials of life, must we attribute the extinction of the huge carnivorous animals which in the past prehistoric ages were roving about the earth in large numbers. Even now how few in number are such harmful and worthless animals as lions, tigers, bears, wolves and the like when compared with the swarms of such mild strong and useful animals as cattle, horse, sheep, deer and others that live entirely upon leaves and herbs.

Now, a problem of vital importance that concerns the lives of millions every year, remains unnoticed even by men of culture; for the source of terrible epidemics has not as yet been properly inquired into, and the remedial measures that are sought to bring relief to the suffering and the dying multitude do but touch the surface and not the depth of that source. As has been shown above, all animal carcasses being charged with extremely poisonous substance, it is from their exudations that infectious diseases of a terrible kind take their rise, spread rapidly everywhere and carry away millions of lives every year and every season. The disintegrated particles of putrid flesh continually escape into the

air, find by this means an easy entrance into the living systems and produce pestilences varying in their action and character and frightful in their consequences. Whether of man or of beast every living flesh is apt to putrefy if not properly guarded against and a constant effusion of poisonous matter fills up the air until it spreads it to an extent of many hundred, nay even thousands of miles, in space. This festering property inherent in flesh requires to be held in check so long as the desire to perpetuate life continues. To do this effectually Nature has provided us for food and medicine with different kinds of edible plants and fruits which alone are entirely free from uric acid poison. But unfortunately the major portion of mankind and animals of certain kinds have, as their staple food, adopted flesh obtained by the cruel and heartless act of killing the innocent and most useful animals all over the world. Every cruel deed brings with it its own punishment. As pointed out above. Nature has put into the core of all animal matter a dreadful poison - dreadful alike to those who look into its silent workings and to those who overlook them in their rapacious craving for meat diet which is working out the ruin of all who thwart her benign purposes and violate her natural laws. With the daily consumption of meat - diet, man constantly receives into his blood an infusion of animal poison and thereby arguments the festering process that is already going on within his own flesh.

What a foolish creature man is with all his learning and ingenious inventions to add poison to poison and kill others as well as himself! Instead of taking the wholesome dish of vegetable meal that produces pure, rich and vital blood and preserves flesh from putrefaction, he continually gorges stinking meat, until he falls ill when as a matter of necessity he abstains from the unnatural diet and seeks as a curative means medicines prepared from plants and herbs. Even then the abnormal craving for meat is so strong in many that they entreat their physician to allow them the use of light and easily digestible animal food and prescribe at the same time some powerful portion to assist the digestion of such strong

food. And many a physician being more particular about his fees than the health of his patients, dares not lose his professional call but acceds to their entreaties and goes on prescribing medicines one after another along with chicken broth and meat-soup which, containing as they do, a great quantity of uric acid poison, only tend to increase the gravity of the patients' sick condition.

In other cases where the patient is a strict vegetarian and the attendant doctor a flesh-eater, the doctor invariably induces the patient to use beef-soup and port wine even against his wish. If, by chance or through some mysterious cause which still remains unknown to the scientific world, the patient recovers his health, the doctor is congratulated - why he congratulates himself, on the success of his treatment and from that time forward he not only gains the confidence of other suffering people but even believes in his own professional skill to a degree that he makes it a point to extend without any hesitation the benefit of his clever prescription of meat-soup to his other patients also. But if, contrary to his expectations, the patient expires, which occurs in six or seven cases out of ten, he attributes it to the patient's low vitality or to some trivial mistakes committed either by the helpless man or by his relatives, he himself not knowing that his patient's death was brought about by the very beef-soup and egg-flip that he prescribed. And strangely enough in the course of a few days following the death of his victim, the doctor takes care to collect his fees from the relatives of the dead man. Such alas! is the doctor's profession and such the fate of those whose seek his help! And yet, what is the real cause of his death? May it not be the blood-poison augmented to an extent so as to affect the bodily functions by a frequent introduction of more poison in the shape of meat soup and wine into the life-fluid that had already been rendered impure by the disease? Even the lower carnivorous animals, when they are taken ill, abstain from flesh and fast for days together taking at intervals only herbs and roots until they are completely recovered. A careful observer of animal life can never fail to notice this instinctive act

on their part to rid themselves of the accumulation of blood impurities. Even among us the innocent and hard working people who live in villages removed far away from the contamination of town-life, very seldom feel unwell and when they do so they invariably fast until their appetite is improved. In a day or two they get better simply because their chief food consists of light gruel and cheap and wholesome vegetables, animal food being very scarce in rural parts. In this manner their - recovery from any occasional illness is speedy and sure and they live to a good old age.

This simple, harmless, and healthy life led instinctively by country folks and lower animals during the period of illness must have formed a model lesson to the town people who boast of learning and enlightenment, rank and civilization. What availeth all learning, light and rank, if one's life is rendered unfit for the enjoyment of physical, moral, intellectual and spiritual pleasures and be cut off prematurely by sickness and sorrow! It is, therefore, absolutely necessary that every one should know the proper means of right living and adopt it at any cost. All the physical troubles now existing might be traced to the root cause of blood -poison called otherwise Uric Acid. It is this poison that produces multifarious kinds of diseases by being carried into the vital fluid of the human frame through flesh foods. To avoid blood poison, one must totally avoid meat food which is penetrated with uric acid poison.

Observe too how good, how mild, how useful are those animals that feed upon grass and straw, leaves and roots and how bad, how fierce and how worthless those that live upon flesh food. Do not bulls and cows, horses and camels, sheep and deer live only upon grass, and straw, leaves and reeds rejected by man as useless? And yet, how strong, how clean, and how serviceable they are to man who treats them mercilessly! Can any one make lions, tigers, wolves and panthers as useful, as these? It is impossible and impracticable. Man who has climbed up the ladder of evolutionary process so as to become possessed with a tender heart

and a thinking mind which form the foundation of his moral character, should have bestowed his thought on the intimate relation in which he stands to lower animals which by serving him in many ways, make his existence happy and comfortable and have, therefore, a strong claim on him to be treated kindly and protected from being slaughtered. Dimmed by impetuous passions and strong appetite the mind of carnivorous animals can pay no heed to the value and existence of other lives as they do to their own, but man who has risen far above them in point of culture and refinement of feelings should not have been so carried away by such brutal passions and appetency as to lose sight of the great value which every moving being sets so ardently on its own life and existence.

In what does the excellence of man consist? Is it not in the freedom of his will, in the power he can freely exercise to discriminate between what is good and what is evil? Is it not in the tenacity of his resolve to cling to that alone which brings happiness not only to him but to all moving beings that have a right to live being possessed like him with an instinct of self-preservation? This right given to every creature not by man but by Providence, this right to live in an organism even the seemingly trivial but truly marvellous structure of which the combined intelligence of all the scientific men in the world cannot raise, this right which each and every moving creature possesses for the purpose of promoting the growth of its understanding and enlivening its capacity for enjoyment, if man, in his eagerness to fill his stomach, would still refuse to recognize, then the supreme ethical importance that is attached to his existence in the universal conception of the moral law becomes empty and meaningless; for, by this disregard he descends lower down in the scale of culture and delicacy of moral sense and joins the brute creations. It is, therefore, absolutely necessary that, in order to maintain his ethical status and widen the scope it affords him for a freer and fuller play of all his finer sensibilities which not only secure him against the troubles incident to lower forms of lives but also increase the extent and intensity of

his happiness, he must totally avoid infringing on the rights of other moving lives and adhere strictly to pure vegetable diet alone.

But it is to be borne in mind that even among the articles of vegetarian diet there are those that contain proportionately a greater quantity of uric acid poison than is found in the meat preparations. Such are tea, coffee, cocoa etc. These and stimulants like alcohol, tobacco, opium and others must be studiously avoided by all who wish to lead a healthy and long life and to produce and perpetuate a long line of descendants strong and sound in both mind and body. Of the substances that compose a wholesome vegetarian meal entirely free from uric acid poison, the following six classes of foodstuffs are mentioned by Dr. A. Haig as sufficient to build up all the constituents of a sound and vigorous human body. They are 1. Milk and its products 2. Bread, cereal foods and gluten 3. Nuts and nut-foods 4. Garden vegetables as potatoes 5. Garden fruits as apples 6. Dried and foreign fruits. In addition to being cheap, these are sweet to taste, sweet to smell, pleasing to mind, harmless and humane and using them as food is in complete harmony with the high ethical station of life to which man has arisen after so many hard and fierce life and death struggles. May it therefore behave every man and every woman to awaken to a sense of the value of their ethical life and lead it so as not to cause any harm either to man or any innocent animal! And be it remembered that there can be no harm greater than that of killing a living being and depriving it of the life given not by man but by providence for the great benefit of improving its understanding by a knowledge and experience of the world!

The above was contributed by me as an article to The Indian Humanitarian magazine conducted by The Bombay Humanitarian League and appeared in the 5th no. of its first volume, in January, 1920. For the benefit of those of our countrymen who wish to read everything in English instead of in their own mothertongue, it is re-published here with many alterations and a few additions. For this

I owe my obligation to the above-mentioned League which by publishing the HUMANITARIAN magazine and numerous books, booklets and pamphlets, has advanced the cause of vegetarianism and brought immense relief to our much useful domestic animals by stopping many animal-sacrifices and converting thousands of our people to vegetarianism. Those who wish to go deeper into this vitally important subject of vegetarianism will do well to go through all the publications of this League and make themselves thoroughly acquainted with the inestimable knowledge they yield of right living.

Now, the Tamil work that appears in the following pages consists of four parts of which the first two are taken from my large Tamil work on 'Long Life'. The third part which deals with the humanitarian teachings of the great religions of the world was written many years ago and it appeared in many periodicals that were then in existence. It is now inserted here, so that it may be of permanent use to the Tamil reading public. The fourth and the last part is newly written to meet in a plain scientific spirit the arguments raised against vegetarianism by the adherents of the Tamil atheistic movement that is now set of foot.

Pallavaram
9th May 1929.

VEDACHALAM

நூலுரை

உயிர் வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது உணவு. பசி என்பது உயிரின் தோற்றத் தொடும் வந்தது; உயிர் உள்ளவரை உயிராக இருப்பது. அவ்வுணவு இல்லையேல் எவ்வுயிரியும் உயிர்வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது உணவு. பசி என்பது உயிரின் தோற்றத்தொடும் வந்தது; உயிர் உள்ளவரை உயிராக இருப்பது. அவ்வுணவு இல்லையேல் எவ்வியுரியும் உயிர்வாழா!

தவத்திரு மறைமலையடிகளார் தம்மையே ஆய்வகமாகக் கொண்டு எழுதிய எழுத்தே 'பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்'. அடிகள், அறிவியல் ஆய்வர் நூல்களையும் அழுந்தக் கற்றவர், தாம் பயன் கொண்ட நூற்பட்டியையும் அடிகள் இணைத்துள்ளார்.

அடிகளார் அழுந்தக் கற்றவர்; ஆழ்ந்த சிந்தனையர்; மும்மொழி மாண்பர்; முறையான உடலோம்பர்! உயரிய கலைச் சொல்லாக்கி! ஊன்றிய உளநோய் மருத்துவரும் கூட! அதனால் வள்ளுவச் சொல் ஒன்று அவருள் படிந்து படிந்து பாரிய வெளிப்பாடாகப் 'பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்' என வெளிப்பட்டிருக்க வேண்டும்!

ஊன் என்பர்; கறி என்பர்; புலவு என்பர்; இருவகை வழக்குகளிலும் உள்ளவையே இவை. இவற்றினும் மேலாம் சொல்லாம் 'புலா அல்' (புலால்) என்பதைப் படைத்தார் வள்ளுவர்!

புல்லுதல், பொருந்துதல், "புல்லிக்கிடந்தேன்" என்னும் குறள் பொருந்துதல் பொருள் தருதல் அறிக.

புல் உணவு, பொருந்தும் உணவு

புலால் (புல்+ஆ+ஆல்) ஆ எதிர்மறை இடைநிலை!

பொருந்தாத உணவு

அடிகள் வெளிப்படக் குறளைக் காட்ட வில்லை எனினும், வள்ளுவ உள்ளீடு இஃதாம்.

மன்னும் அந்தணன் யானே என்ற சான்றோரும் புலவு கடிந்த வாழ்வினர் அல்லர்.

“மட்டுவாய் திறப்பவும் மைவிடை ஊழ்ப்பவும்

அட்டான் றானாக் கொழுந்துவை ஊன்சோறு

பெட்டாங் கீயும்’ பெருவளம் கொண்டவரும். உண்டவருமே. ஆவர்

அகந்தண்ணிய அந்தண்மைச் செந்தண்மை தன்னூன் ஓம்பவே மன்னூன் ஓம்பற்கே எனக் கொண்டது, புலால் மறக்குமே யன்றி, அவ்வூணால் கொலைக்குத் துணை நில்லாது. ஆதலால், பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும் என்னும் தலைப்பே வள்ளுவர் உள்ளம் தழுவிய படைப்பாம்.

உணவின் தேவையை, “உடம்பிலுள்ள எல்லா உயிர்களும் தம் உடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும் அதனால் இன்பத்தை அடையும் பொருட்டும் பலதிறப்பட்ட முயற்சிகள் செய்வனவாய் இருக்கின்றன. இம் முயற்சிகள் செய்யச் செய்ய உடம்பின்கண் உள்ள வலிவு குறைதலால் திரும்பத் திரும்ப அதற்கு வலிவேற்றும் பொருட்டு இசைவான உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ள வேண்டுவது கட்டாயமாகின்றது” என்று கூறுகிறார்.

ஊட்ட உணவை (வைட்டமின்) உய்வனவு எனக் கலைச் சொல்லாக்கும் அடிகள், முதல் உணா, கொழுப்புணா, இனிப்புணா, உப்புணா, நீருணா என ஐந்தாக மருத்துவ ஆய்வர் நூன்முறைப்படி ஐவகையாகப் பகுக்கிறார்.

இந்த ஐவகை உணவும் எவ்வெவற்றில் மிக்குள என்பதையும், இவ்வொவ்வொன்றன் பயன்பாட்டையும், இவை இல்லாக்கால் ஏற்படும் நோய் விளைவுகளையும், இயல்பாக உணவுப் பொருளில் இருக்கும் உய்வனவுகளை வறிதே போக்கிக் கெடுக்கும் அறியாமையையும், காலம் இடம் நிலை அறிந்து உண்ணுதலையும் உண்ணவேண்டும் முறையையும், நாளைக்கு

எத்தனைமுறை உண்ணவேண்டும் என்பதையும், பசியின்மைத் துயர் போக்கச் செய்யவேண்டும் செயன் முறைகளையும் விரித்துரைப்பதே 'பொருந்தும் உணவு' என்னும் பகுதியாம்.

மாந்தருயிரேயன்றி மற்றை உயிரிகளுக்கும் ஏற்ற உணவு பயிர் உணவே என்பதைத் தெளிந்த சான்றுடன் விளக்குகிறார். குளிர் நாட்டவர்க்கும் பயிர் உணவே பொருந்துவது என்பதை விரிய விளக்குகிறார்.

மாந்தர்க்குப் பயன் செய்வதாய் - தானும் நலம் கொண்டதாய் இருக்கும் உயிரிகள், பயிருணவு கொள்ளும் உயிர்களே என்பதைத் தெள்ளிதின் விளக்குகிறார்.

சமண சமயமேயன்றிப் பௌத்தம் கிறித்தவம் இசுலாமியம் முதலாம் சமய நூல்களும் சமயச் சான்றோர்களும் மேற்கொண்டமையை அவ்வந் நூற் சான்று காட்டி நிறுவுகிறார்.

பயிர் உணவின் ஆக்கமும் புலவுணவின் கேடும் என்பவற்றை வெளிப்பட எவரும் தெளிவாய் உணர நடைமுறை விளக்கம் காட்டுகிறார். உணவாகக் கொள்ளலாகாப் புகைவகை, குடி வகை ஆகியவற்றைச் சுட்டிக் காட்டி, அவற்றின் விளைவையும் விளக்குகிறார்.

மண்பானைச் சமையல், கைக்குத்தல் அரிசி முதலியவற்றை அறச் செய்த குறையை உணரச் செய்கிறார்.

தீங்கிலா உணவுகள் இவையெனக் காட்டி நலவாழ்வுக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் அடிகள் வழிகாட்டுகிறார்.

அறிவியல் ஆய்வு வழிப்பட்ட இவ்வாய்ப்பு நூலில் வேற்றுச் சொல் ஒன்றுதானும் இல்லாமை அடிகளாரின் தனித்தமிழ் வீறு விளைத்த பயன் கொடையாம்.

இரா. இளங்குமரன்

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. பொருந்தும் உணவு	15
2. பொருந்தா உணவு -1	39
3. பொருந்தா உணவு -2	56
4. சமயங்களுங் கொல்லாமை புலால் உண்ணாமையும்	68
5. சைவ உணவுக்கு மாறான கொள்கைகளின் மறுப்பு	78

1. பொருந்தும் உணவு

நிலத்தின்கட் செய்யப்படும் உழவுத்தொழிலாற் பெறப்படும் பல்வகை உணவுப் பொருள்களைப் பற்றி இவ்வியலிற் சிறிது பேசுவாம். உடம்பு நிலைபெறுதற்கும் வளர்தற்கும் உணவு கட்டாயமாய் வேண்டியிருக்கின்றது. மேலும், உடம்பிலுள்ள உயிர்களெல்லாந் தம்முடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும், அதனால் இன்பத்தை அடையும் பொருட்டும் பலதிறப்பட்ட முயற்சிகள் செய்வனவாய் இருக்கின்றன. இம் முயற்சிகள் செய்யச் செய்ய உடம்பின்கண் உள்ள வலிவு குறைதலால், திரும்பத்திரும்ப அதற்கு வலி வேற்றுதற்பொருட்டு இசைவான உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டுவது கட்டாயமாகின்றது. உள்ளே ஓடுஞ் செந்நீரால் உடம்பின் உள்ளும்புறம்பும் உள்ள கருவிகள் உணவு ஊட்டப்பட்டு வளரும் இயல்பினை மேல் இயல்களில் விளக்கி வந்திருக்கின்றேம். உடம்பின்கண் அமைந்த கூறுகளை யெல்லாம் பகுத்துப் பார்க்குங்கால், அவை நரம்பும்நரம்பின் தசையும் மூளையுஞ் சிறுநரம்புகளுங் கொழுப்புங் கொழுப்பின் றொடரும் எலும்புஞ் செந்நீரும் என்னும் வகையில் அடங்குதல் அறியப்படும். இக்கூறுகள் அத்தனையும் மேலுக்குமேல் வலிவேறி வளர்தற்கு வேண்டப்படும் உணவுகள் ஐந்து பகுதியிலே அடங்கும். அவை: முதலுணா¹ கொழுப்புணா² இனிப்புணா³ உப்புணா⁴ நீருணா⁵ என்பனவாகும். இவற்றுள் 'முதலுணா' வென்பது நரம்பும் நரம்பின்றசையும் மூளையுஞ் சிறுநரம்புகளும் என்னும் இவற்றை வலிவேற்றி வளர்ப்பதாகும்: 'கொழுப்புணா' வென்பது கொழுப்புங் கொழுப்பின்றொடரு மென்னும் இவற்றை வளர்ப்ப தல்லாமலும் உடம்பிற் குடு பிறப்பிக்குங் கருவியுமாகும்; 'இனிப்புணா' வென்பதுங் கொழுப்பினை வளர்ப்பதுடன் சூட்டையுந் தோற்றுவிப்ப தாகும்; 'உப்புணா' வென்பது செந்நீரையும் எலும்பினையும்

வளர்ப்பதோடு உடம்புக்கு இன்றியமையாது வேண்டிய சுண்ணம் காந்தமண் சாம்பருப்பு உவர்க்காரம் இரும்பு பசுமஞ்சள்⁶ முதலியவற்றையுந் தருவதாகும்; “நீருணா” வென்பது இரத்தத்திற்கு முதன்மையாக வேண்டப்பட்டு எல்லா உணவுப் பண்டங் களிலும் மிகுதியாயிருப்பதாகும்.

இனி, நரம்பு நரம்பிற்றசை மூளை சிறுநரம்பு என்னும் இவற்றை வளர்த்து வலிவேற்றும் முதலுணா என்னும் வகையில் அடங்கும் உணவுப் பண்டங்கள் யாவையோ வென்றால் அவை தயிரும், பால்நீரும், கோதுமை, பருப்பு, உழுந்து, கடலை முதலியவற்றிலுள்ள பசையுமாகும்.

கொழுப்புணா வென்னும் வகையில் அடங்குவன: பாலினின்று எடுக்கும் வெண்ணெயும் நெய்யும், ஒலிவ நெய்யும், கோதுமை, எள் முதலியவற்றின் நெய்யும் ஆகும்.

இனிப்புணா வென்னும் பகுப்பில் அடங்குவன சர்க்கரை, பசைமா, மரநார் முதலியனவாகும்.

உப்புணா வென்பன, எரிகந்தகச் சுண்ணமும்⁷, வழக்கத்திலுள்ள உப்பும் ஆகும்.

நீருணாவென்பன: தண்ணீரும், நீராளமாயிருக்கும் பல்வகைப் பருகுநீர்களுமாகும்.

இனி, இவ் ஐவகை உணவின் பகுதியும் ஒருங்கு கலக்கப் பெற்ற உணவுப் பொருள்கள் யாவையோவெனின், அவை வருமாறு: பால் பாற்கட்டி பாலேடு வெண்ணெய் நெய், கோதுமை, அப்பம் கோதுமைமா கம்புமா சோளமா வாற்கோதுமைமா, அரிசி, எள் கொள் தினை கேழ்வரகு அவரை நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு வாதுமைப்பருப்பு துவரம்பருப்பு உழுத்தம் பருப்பு, காளான் அரைக்கீரை பொன்னாங்காணிக்கீரை தூதுளங்கீரை சிறுகீரை வசலைக் கீரை பூக்கோசு முட்டைக் கோசுக்கீரை, பச்சைப்பட்டாணி நிலக்கடலை மொச்சை, சீமை முள்ளங்கி முள்ளங்கி வள்ளிக் கிழங்கு உருளைக் கிழங்கு கொட்டிக்கிழங்கு, அத்திப்பழம், கொடிமுந்திரிப்பழம் பேரிச்சம்பழம் வெள்ளரிப்பழம் கொம்மட்டிப்பழம் பிச்சப்பழம் சீமையிலந்தைப் பழம் எலுமிச்சம்பழம் நாரத்தம்பழம் செவ்வாழைப்பழம்

மாம்பழம் பலாப்பழம், தேங்காய் பனைநுங்கு, முருங்கைக்காய், வெண்டைக்காய் கத்திரிக்காய் பாகற்காய் வாழைக்காய் மாங்காய் பலாக்காய், சர்க்கரை கற்கண்டு பனைவட்டு கரும்பு முதலியன.

இப்போது, மேனாட்டு மருத்துவ ஆசிரியர்கள் உணவைப் பற்றிச் செய்த அரிய பெரிய ஆராய்ச்சிகளாற், சில முதன்மையான உண்மைகள் புலனாயிருக்கின்றன. அவற்றுள் முதன்மையான தொன்று வருமாறு. நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பண்டங்களில் உய்வனவு அல்லது உய்வுறை (Vitamins) என்னும் நுண்ணிய மருத்துப் பொருள் கலந்திருக்கின்றது. மேலே குறித்துக் காட்டிய முதலுணா, கொழுப்புணா, இனிப்புணா, உப்புணா, நீருணா என்பன உடம்பினை உரம்பெற வளர்த்து நிலைபெறச் செய்தற்கு இன்றியமை யாதனவே யாயினும் அவை தம்மை மட்டும் ஒருங்கு கூட்டி இளங்கன்று களுக்கு ஊட்டிப் பார்த்ததில், அவை வளர்ந்து செழிப்புடன் உயிர் வாழாமை யினையும், அவ் ஐவகை யுணவுக் கூட்டுடன் சிறிது பாலையுங் கலந்து அவற்றிற்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அவை செழுமையாக வளர்ந்து உயிர் வாழ்தலையும் மருத்துவ ஆசிரியர்கள் கண்டறிந்தார்கள்; அதனாற், பாலிலே உயிர்களைப் பாதுகாத்து வளர்த்தற்குரிய ஏதோ ஒரு நுண்ணிய மருத்துப் பொருள் இருக்க வேண்டுமென முடிவு செய்தார்கள். இந் நுண்ணிய மருத்துப் பொருள் உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தொன்றாய்ப் புலப்பட்டமையால், அதற்கு 'வைட்டமின்' (Vitamin) என்றும் பெயரமைத்தார்கள். இவ்வயல் மொழிச் சொற் பொருளும் 'உய்வனவு' 'உய்வுறை' என்னுந் தமிழ்ச் சொற்பொருளும் ஒன்றாயிருத்தலால், அதற்கு ஈடாக இத் தமிழ்ச் சொற்களையே இந் நூலின்கண் வழங்குதல் வேண்டும்.

இனி, எல்லா உயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கும், இன்றியமையாததான இவ்வுய்வனவு பாலில் இருப்பினும், இப்பால் தானும் நாம் பயன்படுத்தும் முறையால் அதனை இழத்தலுங் கூடும். இழவாதிருத்தலுங் கூடும். பாலைக் காற்றோட்ட முள்ள இடத்தில் நெருப்பின்மேல் வைத்து நெடுநேரங் காய்ச்சினால், அப் பாலில் உள்ள 'உய்வனவு' என்னும் அம் மருத்துப்

பொருள் கெட்டழிந்து போகும். இங்ஙனங் கெட்டுப்போன பாலை மற்றைப் பண்டங்களுடன் கலந்து இளங் கன்றுகளுக்கு ஊட்டி வந்ததில், அப்போதும் அவை வளர்ந்து செழிப்புறாமை காணப்பட்டது. மற்றுக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்திற்பாலை நெருப்பின்மேல் வைத்து நெடுநேரங் காய்ச்சாமற், சிறிது நேரமே காய்ச்சி எடுக்க அப்போது அப்பாலிலுள்ள 'உய்வனவு' முழுதும் அழியாமல் அதில் ஒருவகையே அழிந்து போயதுங் கண்டறிந்தார்கள். ஏனென்றால், அவ்வய்வனவில் ஒருவகை மருத்துப் பொருளேயன்றி, ஐவகை மருத்துப் பொருள்கள் அடங்கியிருத்தலைப் பின்னும் பின்னுஞ் செய்து போந்த ஆராய்ச்சிகளால், அம் மேனாட்டு மருத்துவ ஆசிரியர்கள் நன்கு கண்டறிந்தார்கள். அங்ஙனஞ் சிறிதுநேரங் காய்ச்சிய தனால், உய்வனவில் முதல்வகை மட்டுங் கெட்டுப் போன பாலை இளங்கன்றுகட்கு ஏனைப் பொருள்களுடன் சேர்த்து ஊட்டிப்பார்க்க, அவை நன்கு வளராமையோடு, அவற்றின் கண்களும், நுரையீரலும், மலக்குடலும் நோய்ப்பட்ட மையும் புலனாயிற்று. ஆகவே, பாலிலுள்ள உய்வனவில் முதல்வகை மட்டுங் கெட்டுப் போமாயின், அத்தகைய பாலை உண்பவர்க்கு, விழிகளும், மூச்சுவிடும் நுரையீரலும், மலக்குடலும் நோய்வாய்ப் படுமென்பது நன்கறியப்பட்டது.

இனி, வயிலினின்று புதிதுவந்த நெல்லைக் கையாற் குத்தி உமிபோக்கி எடுத்த அரிசியைத் தண்ணீருடன் கலந்து புறாக்களுக்கு இரையாகக் கொடுக்க, அவை நோய் இன்றிச் செவ்வையாய் இருந்தன. ஆனால் அந் நெல்லை, நெல் அரைக்கும் பொறிக்குப் போக்கி அரைப்பித்துக் கொணர்ந்த அரிசியை நீருடன் கலந்து அவைகளுக்குத் தீனியாக கொடுத்து வந்ததில், அவை பசி அவிந்து, வயிற்றுக்கடுப்பால் துன்புற்று மெலிந்து இறந்து போயின. இதனால் நெற்பொறியில் அரைப்பித்தெடுத்த அரிசியில் உடம்பைப் பாதுகாத்து வளர்த்தற்குரிய ஒரு மருத்துப் பொருள் இல்லையாகி ஒழிந்துபோனமை அறியப்படுகின்ற தன்றோ? அங்ஙனம் ஒழிந்துபோன மருத்துப் பொருள் தான் உய்வனவில் இரண்டாம் வகை யாகுமென நன்கு கண்டறிந் திருக்கிறார்கள். நெற் பொறியில் அரைப்பித்த அரிசி யினின்றும் விலகிப்போன தவிட்டையெடுத்து, நீர்விட்டுக் குழப்பி, அவ் வெள்ளரிசியுடன்

சேர்த்துக் கொடுக்க, அக் கலவையைத் தின்ற புறாக்கள் நலமுடன் செழிப்பாய் இருந்தன. அதனால், அரிசியினின்று நீக்கப்படுந் தவிட்டில், உய்வனவின் இரண்டாம் வகை மருத்துப் பொருள் உளதாதல் அறியப்பட்டது. அரிசியுணவை உட்கொள்ளும் நந்தமிழ்மக்களுக்கு வருஞ் சோகை பெருவயிறு பக்க நரம்பு வீழ்ச்சி முதலான நோய்கள் இவ்விரண்டாம் வகை உய்வனவின் குறைவினால் வருகின்றன. தவிடு, முளைப்பயறு, வித்துகள், புளித்தமா நுரை, கீரைகள், பழங்கள் முதலிய வற்றில் இவ்விரண்டாம் வகை உய்வனவு மிகுதியா யிருத்தலால், அரிசிச் சோறு தின்பவர்கள் இவற்றையுங் கூடச் சேர்த்துத் தின்பார்களாயிற், சோகை முதலான நோய்கள் அவரை அணுகா; இந்நோய் உள்ளவர்கள், வித்துகள் கீரைகள் பழங்களை அடுத்தடுத்துச் செரிக்கும் அளவாய் உட்கொண்டு வருவார்களாயின் இந்நோய்கள் அவர்களை விட்டு நீங்கிவிடும்.

இன்னும், உப்பிறைச்சி, உலர்ந்த பழங்கள், உலர்ந்த காய்கறிகள், நன்றாய்க் காய்ச்சின பால் முதலானவைகளைத் தொடர்பாக உட்கொள்பவர்களுக்குச் சொறி கரப்பான், அசறு என்னும் நோய்கள் வருகின்றன. இந்த நோய் உள்ளவர்க்குப் பல்லீரல் புண்ணாகி இரத்தம் வடிகின்றன; கால்கள் வீங்குகின்றன; தோலின்மேற் சொறி சிரங்குகள் உண்டாகின்றன; இந்நோய் கொண்ட மக்களும் பிற உயிர்களும் சின்னாளில் இறந்துபடுகின்றனர். ஆனால், மேற்கூறிய பண்டங்களைத் தின்பவர்கள், எலுமிச்சம்பழச் சாறேனும், நாரத்தை முதலான மற்றைப் பழவகைகளின் சாறேனும், கீரைகளேனும் கூடச் சேர்த்து உண்பராயின், மேற்கூறிய நோய்கள் அவரை அணுகா. ஏனென்றால், இப் பழச்சாறு களிலுங் கீரைகளிலும் மூன்றாம்வகை உய்வனவு ஒன்றிருக்கின்றது. மற்று, இச் சாறுகள் கீரைகளை நன்றாய்க் கொதிக்க வைத்தும் வேகவைத்தும் எடுத்து உட்கொண்டாலோ, இவற்றிலுள்ள இம் மூன்றாம் வகை உய்வனவு கெட்டழிந்து போக, மேற்கூறிய நோய்கள் திரும்பவுங் கிளைக்கின்றன.

இன்னும், பகலவன் வெளிச்சம் நுழையாத இருண்ட வீடுகளினுள்ளே வைத்து வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளைகளும், பால் வெண்ணெய் நெய் எண்ணெய் முதலான பொருள்கள் வேண்டிய அளவு உணவுடன் சேர்த்துக் கொடுத்து வளர்க்கப்

படாத பிள்ளைகளும் முரண்டும் வெடுவெடுப்பும் உள்ளவர்களாய் எந்நேரமும் அழுத வண்ணமாய் இருக்கின்றனர்; இவர்களுடைய எலும்புகள் மென்மையாகி வளைந்து விடுகின்றன; தசை நரம்புகளும் பொருத்துகளுந் தளர்ந்து விடுகின்றன. இதனால் இவர்கள் தள்ளாட்டம் என்னும் ஒருவகை நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். இவ்வாறதால், இவர்கள் எடுக்கும் உணவில், நான்காம்வகை உய்வனவு ஒன்று இல்லாமையினாலேதான் என்று ஆராய்ச்சி வல்ல ஆங்கில மருத்துவர்கள் கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள்.

இனி, முழுக்கோதுமையும், மற்றைக் காய் கறிகளுங் கலவாத தீனியைச் சில சிற்றுயிர்களுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அவைகளுட் சில குட்டிகள் ஈனாது போயின; ஏனைச் சில குட்டிகள் ஈன்றன; ஆனால், அக் குட்டிகள் விரைவில் மாண்டுபோயின. இதுகொண்டு அவற்றின் தீனியில் ஐந்தாம் வகை உய்வனவு ஒன்று இல்லாதுபோனமை அறியப்படலாயிற்று.

என்றிதுகாறும் எடுத்துக் காட்டிய ஐவகை உய்வனவுகள் நாம் உட்கொள்ளும் உணவிற் கலந்திரா விட்டால், நாம் நோய் இன்றி நீண்டகாலம் நன்கு உயிர் வாழ்தல் இயலாது என்பதை **மெக்காரிசன் (Robert McCarrison)** என்னும் ஆங்கில மருத்துவர் ஆசிரியர் பெரிதாராய்ந்து எழுதியிருக்கின்றார்⁸. இத்துணைச் சிறந்த உய்வனவுகள் அவ்வளவும் இயற்கையிற் கிடைக்கும் உணவுப் பண்டங்களில் இறைவன் றிருவருளால் நன்கமைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், நாம் அப் பண்டங்களைப் பயன்படுத்தும் முறையிற் பிசகு செய்வ தனால், அவைகளிலுள்ள உய்வனவுகள் அவற்றை விட்டு அகலுகின்றன. ஆதலால், அவை தம்மைப் பிசகாது பயன் படுத்தும் முறைகள் நம்மனோர் மிகவுங் கருத்திற் பதிக்கற் பாலனவாகும்.

உய்வனவுகள் பெரும்பாரும் இயற்கையிலே அமையப் பெற்ற சிறந்த வுணவுப்பொருள் ஆவிற்பாலே யாகும். அங்ஙனமே, தாய்ப்பாலுங் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த உணவுப் பொருளாக இறைவனால் அமைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஏனென்றால் இவையிரண்டிலும் **முதலுணா கொழுப்புணா இனிப்புணா உப்புணா உய்வனவு முதலியன** எல்லாம்

வேண்டுமளவுக்கு அடங்கியிருக்கின்றன என்றாலும், தாயானவள் தன் குழந்தையின் உடம்புநலத்திற் கருத்துடையளாய், அதற்கேற்ற உணவுப் பண்டங்களை உட்கொண்டு வருவளாயின், அவளது பாலிற் குழந்தையின் உடல்நலத்திற்கு இன்றியமையாதனவான மேற்குறித்த பொருட்கருவுகளெல்லாம் நன்கு கலந்திருக்கும் தாயானவள் தான் வழக்கமாய் உண்பது அரிசி கோதுமை கம்பு சோளம் கேழ்வரகு முதலிய வித்துக்களில் ஒன்றாயிருப்பினும், பாலையும் பாலின் பயன்களான தயிர் மோர் வெண்ணெய் நெய் முதலியவைகளையும், பலவகைக் கீரைகளையும் பழங்களையும் அவள் அடுத்தடுத்து உட்கொண்டு வரல் வேண்டும். வீட்டின் வெளியே வராமல் உள்ளேயேயிருக்கும் மாதர்கள் இடையிடையே பிற்பகல் வெயிலிற் காய்வதோடு, எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுதலுங் கட்டாயமாகச் செய்து வரல் வேண்டும். ஏனென்றால், உடல்நலத்திற்கு இன்றியமை யாத உய்வனவுகளில் நாலாம் வகையது பசுவன் வெளிச் சத்திலும், பால் வெண்ணெய் நெய் முதலியவற்றிலும் நன்கமைந்துளது. எள்ளினின்றும் எடுத்த நெய்யில் இந் நாலாம்வகை உய்வனவு சிறிதும் இல்லாமையால், எள்நெய் தேய்த்துத் தலை முழுகுவோர் வெயில் வெளிச்சத்தில் நின்றபடியாய் அதனைத் தேய்த்து முழுகுதல் நலம் பயக்கும். ஏனெனில், வெயிலிலுள்ள நாலாம்வகை உய்வனவு எண்ணெயிற்றோய்ந்து உடம்பினும் சுவறும் வெயிலில் நின்று எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள், நல்லெண் ணெயை ஒருமணிநேரம் வரையில் வெயிலில் வைத்தெடுத்துத் தேய்த்துக் கொண்டால், வெயிலிலுள்ள உய்வனவு எண்ணெயிற் சுவறி, அதன்பின் அதன் வழியே உடம்பிற் சுவறும்.

இனி, ஆவின்பாலானது பெரியவர்கட்கேயன்றிச் சிறு குழந்தைகட்குஞ் சிறந்த உணவாகும். இதன்கண் உள்ள முதலுணா (Proteins) வானது மிக உயர்ந்த குணம் வாய்ந்தது. இத்துணைச் சிறந்த முதலுணாப் பொருந்தப் பெறாத பருப்பு வகைகளை உணவாகக் கொள்பவர்க்குப் பாலுணவுங் கட்டாயமாகச் சேர்க்க வேண்டுவதொன்றா மென்பதை அவர்கள் நினைவுகூர்தல் வேண்டும். அதுவேயுமன்றிப்,

பாலிலும் பாலேட்டிலும் வெண்ணெயிலுங் கொழுப்புணா நிறைந்திருக்கின்றது. ஆனாலும், பால் கறக்கும் மாடுகளுக்குத் தகுதியான தீனி கொடுக்கப்படுமாயின், அதன் பாலில் முதலாம்வகை உய்வனவும் மிகுதியாயிருக்கும். வளரும் பிள்ளைகளுக்கும், நச்சுயிர்களால் வருந் தொற்று நோய்களை வராமற் றடை செய்தற்கும் இம் முதலாம் வகை உய்வனவு கட்டாயம் வேண்டப்படுவதாகும் அதுவேயுமன்றிப் பாலிலுள்ள கொழுப்புணவு எளிதிற் செரிப்பதுமாகும். இன்னும், பற்கள் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு முதன்மையான சுண்ணமும் எரிகந்தகமும் ஒத்த அளவாகப் பாலில் அடங்கியிருக்கின்றன.

மேலும், ஆவின்பாலில் இரண்டாம்வகை உய்வனவும், சிறிது மூன்றாம்வகை உய்வனவுங் கலந்திருக்கின்றன. நம் இந்திய நாட்டவர்கள் ஆவின்பாலைக் காய்ச்சிப் பருகும் வழக்கம் வாய்ந்தவர்களாய் இருத்தலாற், சிறிதாயுள்ள மூன்றாம் உய்வனவும் பாலைவிட்டுப் பறந்து போய் விடுகின்றது. ஆதலாற், காய்ச்சிய பாலை உட்கொள்பவர்கள், பழங்களையுங் கீரை வகைகளையுஞ் சேர்த்து உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

இனி, ஆவின்பாலில் நான்காம்வகை உய்வனவு வேண்டுமளவுக்குக் கலந்திராமையால், ஆவின்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்படுங் குழந்தைகளைப் பிற்பகலிற் பகலவன் வெளிச்சத்தில் அரைமணிநேரம் அமரச் செய்தல் வேண்டும். அங்ஙனஞ் செய்யாக்கால், அக் குழந்தைகளின் காலெலும்புகள் மெதுவாகி வளையும்; அதனால் அவர்கட்குத் தள்ளாட்டம் உண்டாகும். மேலும், பால்கறக்கும் மாடுகளுக்கும் பச்சிரை களை மிகுதியாகக் கொடுப்பதோடு, அவற்றை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள திறப்பான வெளிகளிலும் புல்மேயச் செய்தல் வேண்டும். இங்ஙனஞ் செய்து வந்தால், அம் மாடுகள் கறக்கும் பாலில் எல்லாவகை உய்வனவும் நன்கமைந்திருக்கும்.

இனி, உய்வனவுகள் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ள உணவுப் பண்டங்களும் அவை அங்ஙனம் அமையப் பெறாத உணவுப் பண்டங்களும் வருமாறு: முதலாம்வகை உய்வனவு மிகுதியாயுள்ள பண்டங்கள்: ஆவின்பால், தாய்ப்பால், நாவுக்கிசைந்த கீரைவகைகளான பொன்னாங்காணி, அரைக் கீரை, முளைக்கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, பசலைக்கீரை, தூதுளங்

கீரை, இலைக்கோசு, பூக்கோசு முதலியவற்றின் இலைகள் முதலியன. இவ்வய்வனவு சிறிதாகவுள்ள பொருள்கள்: தித்திக்கும் உருளைக்கிழங்கு, சீமைத்தக்காளி, மஞ்சட் சோளம், முளைக் கொள்ளு, தினை, ஏடுடுத்த பால், துவரம் பருப்பு, பட்டாணி, சீமை, அவரை, கோதுமை, சோளம், கம்பு, வாற்கோதுமை, மிளகாய், தேங்காய்ப்பருப்பு, தேங்காயெண்ணெய், நாரத்தஞ்சாறு முதலியன. இஃது இன்னும் மிகச் சிறிதாகவுள்ளவை: தேன், முழு அரிசி, வெங்காயம், உருளைக் கிழங்கு, கடலையெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் முதலியன.

முதலாம்வகை உய்வனவு சிறிதும் இல்லாத பண்டங்கள்: வெள்ளைமா, பொறியிற் குத்தின அரிசி, அரைவேக்காடாய்ச்சமைத்த சோறு, கடுகெண்ணெய், வாதுமை நெய், காய்கறி நெய் முதலியன.

இரண்டாம்வகை உய்வனவு நிரம்ப வாய்ந்த பொருள்கள்: சீமைத்தக்காளி, கடுக்கொட்டை (Walnut), பசலைக் கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, கோதுமை, வாற்கோதுமை, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, சீமை அவரை, பட்டாணி, துவரம் பருப்பு, கொள்ளு, எல்லாவகையான கொட்டைகளும், இலைக்கோசு பூக்கோசுக் கீரை, வெங்காயம், ஆவின்பால், இது சிறிதாக அமையப் பெற்றவை: வெள்ளைக் கோதுமை அப்பம், முழு அரிசி, அரைவேக்காடுள்ள சோறு, வாழைக்கனி, கத்திரிக்காய், முள்ளங்கி, தித்திப்பான உருளைக்கிழங்கு, கொடி முந்திரிப்பழம், பேரிச்சம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், நாரத்தம்பழம் முதலியனவாகும்.

இரண்டாம்வகை உய்வனவு சிறிதுமேயில்லாத உணவுப் பொருள்கள்: வெள்ளைக் கோதுமைமா, பொறியிற் குத்தின அரிசி, வெண்ணெய், எல்லா வகையான எண்ணெய்களும் பாற்கட்டி, சர்க்கரை, பசைமா, பழைய பட்டாணி, தேயிலை, காப்பிக்கொட்டை, தேன் முதலாயின.

மூன்றாம்வகை உய்வனவு மிகுந்துள்ள பண்டங்கள்: புதுக்கோசுக்கீரை, பசலைக்கீரை, முளைகிளம்பின பட்டாணி, துவரை, கொள்ளு, புதிய எலுமிச்சம்பழச் சாறு, நாரத்தம் பழச் சாறு, சீமைத் தக்காளிப்பழமும் அதன் சாறும்: முள்ளங்கிக்

கீரை, பச்சை உருளைக்கிழங்கு, தித்திக்கும் உருளைக்கிழங்குச் சாறு, அன்னதாழம்பழச் சாறு. இது சிறிதாக அமையப் பெற்றவை: ஆவின்பால், ஏடுடுத்தபால், மோர், தயிர், முளைத்த வாற்கோதுமை, முளைத்த சோளம், அவித்த கோசுக்கீரை, வெந்த பூக்கோசு, வெங்காயம், வேவுவித்த உருளைக்கிழங்கு, பிச்சப்பழம், சீமையிலந்தைப் பழம், வாழைப்பழம் முதலியனவாகும்.

மூன்றாம்வகை உய்வனவு சிறிதும் இல்லா உணாப் பொருள்கள்: வெள்ளைமா, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு வாற்கோதுமை, உலர்ந்த பட்டாணி சீமையவரை, துவரம் பருப்பு, கொள்ளு, சர்க்கரை, தேன், புளித்தமா நுரை, எல்லா வகையான எண்ணெய்களும், உலர்ந்த பழங்கள் எல்லா வகையும், உலர்ந்து போன எல்லாவகைக் காய்கறிகளும், எல்லா வகையான கொட்டைகளும், கட்டிப்பால் புட்டில்களில் விற்கும் எல்லா வகையான உணவுகளும் ஆகும்.

கடைசியாக, நாலாம்வகை உய்வனவுகள் இயற்கையிலே அமையப்பெற்ற உணவுப் பண்டங்கள்: ஆவின் பாலும், வெண்ணெயும், நெய்யும் ஆகும். இது தேங்காயெண்ணெயிலுங் கடலை யெண்ணெயிலுஞ் சிறிதாகவே உளது: இவ்விரண்டிற்றவிர, நம் நாட்டவர்களாற் பயன் படுத்தப் படும் மற்றையெண்ணெய்களில் இது சிறிதும் அமைத்திருக்கவில்லை. இவ்வய்வனது பகலவனது ஒளியில் மிகுந்திருத்தலால், எள்ளெண்ணெயை வெயிலில் வைத்தெடுத்து உடம்பின்மேற்றேய்த்து முழுகுதலும், உடம்பை வெயில் வெளிச்சம் படக்காட்டுதலும் மிகுந்த நன்மையைத் தருமென்பதனை முன்னரே எடுத்துரைத்தாம். இது கொண்டு வெயில் வெளிச்சம் படாத இருண்ட வீடுகளிற் குடியிருப்பது எத்துணை தீது தரும் என்பது நன்கு விளங்கா நிற்கும்! அதைப்போலவே, சுண்ணமும் எரிகந்தகமுங் கலவாத உணாப் பொருள்களும், வலுவின்றி வளையும் எலும்புகளை உண்டாக்கித் தள்ளாடச் செய்யுமென்றுணர்ந்து கொள்க. ஆகவே, உடம்பின் என்புகள் உரமேறி வளர்தற்கு வெயில் வெளிச்சமுஞ் சுண்ணமும் எரிகந்தகமும் வேண்டுமளவாய்க் கலந்துள்ள உணாப்பொருள்கள் இன்றியமை யாதனவாதல் தெளியப்படும் என்க.

இனி, மேலே காட்டிய நால்வகை உய்வனவுகளும் இயற்கையிலே பொருத்தப்பெற்ற உணவுப் பண்டங்களையே எல்லா இரக்கமும் உடைய எல்லாம்வல்ல இறைவன் மக்களாகிய நமக்கும் மற்றைச் சிற்றுயிர்களுக்கும் படைத்துக் கொடுத்திருக்கின்றான். அத்தகைய உணவுப் பண்டங்கள் பாலும் பாலிலிருந் துண்டாகும் வெண்ணெய் நெய் புளித்த பால்மோர் தயிர் பாற்கட்டி முதலியனவும், நல்லெண்ணெய் கடுகெண்ணெய் வாதுமையெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் கடலை யெண்ணெய் முதலியனவும், அரிசி கோதுமை வாற் கோதுமை சோளம் கம்பு கேழ்வரகு முதலியனவும், உருளைக் கிழங்கு சேப்பங்கிழங்கு வள்ளிக் கிழங்கு கருணைக்கிழங்கு முள்ளங்கி வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு முதலியனவுந், துவரம்பருப்பு, உழுத்தம் பருப்பு கடலைப்பருப்பு பச்சைப் பருப்பு மொச்சைப் பருப்பு காணம் கொள் எள் முதலியனவும், வாதுமைக் கொட்டை கடுக்கொட்டை முந்திரிக் கொட்டை தேங்காய் முதலியனவும் அரைக்கீரை சிறுகீரை முளைக்கீரை பொன்னாங்காணிக்கீரை தூதுளங்கீரை முதலியனவும், மாங்கனி வாழைக்கனி பலாக்கனி நாரத்தங் கனி அத்திக்கனி கொடி முந்திரிக்கனி அன்ன தாழங்கனி விளாங்கனி முதலியனவும் ஆகும். இப் பண்டங்களை மாறிமாறி உட்கொண்டு வந்தால், நமதுடம்புக்கு வேண்டிய எல்லாவகை உய்வனவுகளும் எளிதிலே கிடைக்கும் நால்வகை உய்வனவு களும் அவற்றிற்கு மேற்பட்டனவும் மேற்குறித்த பண்டங்கள் எல்லாவற்றிலும் ஒருங்கே அமைந்திராவிட்டாலும், ஒன்றிலில்லாத ஓர் உய்வனவு மற்றொன்றிற் பொருந்தியிருத் தலால், ஒரே வகையான சில பண்டங்களையே ஒரு தொடர்பாய் உண்ணாமற், பல்வகைப் பண்டங்களையும் பலகாலும் மாறி மாறி உட்கொண்டு, உடம்புக்கு வேண்டிய எல்லாவகையான உய்வனவு களையும் இசைவித்துக் கொள்ளல், நோயின்றி நீண்டகாலம் உயிர்வாழ விழைகுவா ரெல்லார்க்கும் இன்றியமையாத கடமையாம்.

ஆனால் மேற்காட்டிய உணவுப் பண்டங்களைப் பயன்படுத்தும் முறையில், அவற்றின்கண் உள்ள உய்வனவுகள் அழிந்துபோகாமற் பாதுகாத்தல் வேண்டும். தீயில் வைத்த உணவு சமைக்கும் முறையால், திண்பண்டங்களில் உள்ள

உய்வனவுகளிற் பெரும்பாலன அழிந்து போகின்றன. நெருப்பில் வைத்து உணவு சமைக்கும் வழக்கம் பல்லாயிர ஆண்டுகளாக மக்களெல்லார்க் குள்ளும் பெரும்பாலும் வேருன்றிப் பரவி விட்டமையால் அதனை முற்றும் நிறுத்தி விடுவதும் இயலாது. ஆதலால், தீயில் வைத்துச் சமைக்கும் உணவையே மிகுதியாய் அருந்திவரும் நம்மனோர், உய்வனவுகள் அழியாத பச்சைப் பண்டங்களையும் நாடோறும் அருந்தித் தமதுடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குப் பழகிவரல் வேண்டும்.

சமைத்துண்ணும் நம்மனோர், முதலாம்வகை உய்வனவு மிகுதியாய் உள்ள வெண்ணெய் அல்லது நெய்யை நெருப்பில் ஏற்றிச் சூடேற்றாமலே நாடோறும் உணவுடன் சேர்த்து உட்கொண்டு வரலாம்; அங்ஙனமே சீமைத் தக்காளிப் பழத்தையுஞ், சோளங் கொள்ளு தினை முதலிய விளை பொருள்களையும் பச்சையாகவே மென்று தின்னலாம்.

இனி, இரண்டாம் வகை உய்வனவு மிகுந்துள்ள சீமைத் தக்காளிப்பழம், கடுக்கொட்டை (Walnut), சோளம், கம்பு, ஓட்மீல் (Oatmeal), பச்சைப்பட்டாணி, முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு, வெங்காயம், ஆவின்பால் முதலான பொருள்களையும் நெருப்பின் சேர்க்கையின்றிப் பச்சையாகவே நாளும் அருந்துதல் எவர்க்கும் எளிதேயாம்.

இனி, மூன்றாம்வகை உய்வனவு நிரம்பியுள்ள முளைப் பட்டாணி, புதிய எலுமிச்சம்பழ நாரத்தம் பழச்சாறு, சீமைத் தக்காளிப்பழம், அன்ன தாழம்பழம் முதலியவைகளை ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ளுதலும் எளிதிற் செயக் கூடியதேயாம்.

இனி, நாலாம்வகை உய்வனவு மிகுதியும் வாய்ந்த ஆவின்பால், வெண்ணெய் நெய் முதலியவற்றை உட்கொள்ளுதலும், பிற்பகலிற் பகலவன் வெயிலிற் காய்தலும் எல்லார்க்கும் எளிதில் இயல்வதேயாகும்.

இனி, மேலெடுத்துக்காட்டிய நால்வகை உய்வனவுகளையன்றி ஐந்தாம் வகையதோர் உய்வனவும் அமெரிக்க தேயத்து மருத்துவ ஆசிரியராற் (DR.J.H.Kellogg) கண்டெடுத்து விளக்கப்பட்டிருக்கின்றது⁹. இதுவும் பருப்புகளிலும்

கீரைகளிலும், எள் முதலிய வித்துக் களினின்று இறக்கப் பட்டும்நெய்களிலும் மிகுதியாய் அமைந்திருக்கிறது.

இவ்வைவகை உய்வனவுகளும் நிரம்பவாய்ந்த எல்லாப் பண்டங்களையும் எல்லாரும் நாடோறும் பெற்றருந்துதல் இயலாதாயினும், நெய் ஆவின்பால் முந்திரிப்பருப்பு எனுமிச் சம் பழச்சாறு கீரைகள் நல்லெண்ணெய் தேங்காயெண்ணெய்கள் முதலானவைகளை மிக எளியவர்களும் நாடோறும் பெற்றுப் பயன்படுத்துதல் இயல்வதேயாகலின், இவை தம்மையாயினும் நாளுந் தவறாது உட்கொண்டு பிற்பகல் வெயிலிலும் உலவி வருவார்களாயின், நம்மனோர் தம துடல்நலத்திற்கு இன்றியமையாது வேண்டிய ஐவகை உய்வனவுகளும் எளிதிற் பெற்று நீடினிது வாழ்வார்.

மேலெடுத்துக்காட்டிய உணவுப் பண்டங்களில் உடம்பின் கூறுகள் அத்தனையும் வளர்ப்பதற்கும் வலிவேற்று தற்கும் வேண்டிய எல்லாப் பகுதிகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. இவற்றைக் காலமும் இடமுந் தமது உடம்பின் கூறுபாடும் அறிந்து, நன்றாய்ச் சுவைத்து உட்கொண்டு செரிக்கும் அளவாய் உண்டு உடம்பிற்கு வேண்டும் முயற்சியுந் தந்துவருபவர்கள், நோயற்ற அழகிய வலிய உடம்பு உடையவர்களாய் நெடுங்காலம் உயிர்வாழ்வார்கள் என்பது திண்ணம்.

முதலில் இவற்றைக் காலமும் இடமும் அறிந்து உண்ணல் வேண்டும் என்றாம். காலம்: வேனிற்காலம் மழைகாலம் குளிர்காலம் பனிக்காலம் என நான்கு வகையாய்ப் பகுக்கப்பட்டு நடைபெறுகின்றது. வேனிற் காலத்திற் குளிர்ந்த பொருள் களையும், மழைக்காலம் முதலிய ஏனை மூன்றுகாலங்களிலுஞ் சூடான பொருள்களையும் உணவாக அருந்திவருதல் நல முடைத்து. வேனிற் காலத்தில் அரிசியுணவுங், குளிர்காலத்திற் கோதுமை யுணவும் உட்கொண்டால், அவ்வக்காலத்தில் உடம்பில் ஏறியுங் குறைத்துங் காணப்படுந் தட்பவெப்பங்களை அவை ஒத்துநிற்கச் செய்யும். இங்ஙனமே ஒரு நாளிற் பகலவன் வெப்பம் மிகுந்த நடுப்பகலில் நெய்ப்பான பண்டங்களையும் அவன் மறைந்தபோன இராப் பொழுதில் வறண்டு வற்றிய பொருள்களையும் ஆராய்ந்து உண்ணல் வேண்டும். கொழுமை

யான பண்டங்களைப் பகலவன் ஒளியும் உடம்பின் முயற்சியும் இல்லாத இரவு காலத்தில் அயின்றால் அவை செரித்து இரத்தத்திற் கலவாமையால் நோயை வருவிக்கும்; நடுப் பகற் போதிற் கொழுமையில்லாத உணாப் பொருள்களை உண்டால் அவை விரைவிற் செரித்தலோடு, உடம்பிற்கு வேண்டிய வலிமையைத் தராமையால் தளர்ச்சி யையும் உண்டாக்கும். மேலும், உடம்பின் உழைப்பு மிகுதியா யில்லாதவர்கள் விடியற் காலையில் ஏதோர் உணவும் எடுக்கலாகாது. ஏனென்றால், அவர்கள் இரவில் உண்டது தூக்கத்திற் செவ்வையாகச் செரியாமலிருந்து, காலையில் விழித் தெழுந்த சிலநாழிகை நேரத்திற்குப் பின்றான் செரிமானத்திற்கு வரும். காலையில் இரண்டு மூன்று நாழிகை ஆனபிறகு முன்னாள் உண்டது நன்றாய்ச் செரித்துப் போமாதலால், அதன்பின் மெல்லிய உணவெடுத்தல் நன்று முன்னாள் உண்டது அறா திருக்கையிற் காலையிலெழுந்தவுடனே உணவை அடைத்தல் பெரிதுந் தீங்கு பயப்ப தொன்றாம். ஆயினும், உடம்பில் வலிவுஞ் சுறுசுறுப்பும் உள்ள இனம்பிள்ளைகளும் மிகுந்த உழைப்புள்ள வர்களுங் காலையிலெழுந்தவுடன் உணவு கொள்ளுதல் தீதாகாது என்றாலும், அவர்களுங்கூடச் சிறிதுநேரம் பொறுத்துச் சாப்பிடுதல் நந்றென்றே அறிதல் வேண்டும். எத்திறத்தவர் களும் நண்பகற்போதில் மட்டுங் கொழுமையான உணவை வயிறாரவுண்ணல் வேண்டும்; மற்ற இரண்டு பொழுது களிலும் எளிதான மெல்லிய உணவை மிசைதல் நீண்ட நாள் உடம்பை நலம்பெற வைத்தற்கு வழியாகும்.

இனி, ஒவ்வொருவருந் தாந்தாம் இருக்கும் ஊரின் நிலத்தினியல்பையுந் தமது உடம்பின் கூறுபாட்டையும் ஆராய்ந்தறிந்து, அவற்றிற்குப் பொருத்தமானபடி உணவு கொள்ளப் பழகுதல் முதன்மையாகும். சுக்கான்கல்லாவது கற்பாசைகளாவது கந்தகமாவது நிறைந்த நிலங்கள் சூடானவையாதலால் அவற்றிலிருப்பவர்கள் குளிர்ச்சி வாய்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். ஒதமுங் காற்றுந் தோய்ந்த இடங்கள் ஈரமானவைகளாதலால் அவற்றிலிருப்ப வர்கள் சூடான பொருள்களை அருந்தல் வேண்டும். இங்ஙனமே யாரோடும் ஊர்களிலிருப்பவர்கள் அவ்யாற்று நீரின்

றன்மைகளை அறிந்து அவற்றிற்கு இணங்க உணவு கொள்ளல் வேண்டும். காவிரியாற்று நீரிற் பொன் கலந்திருத்தலால் அஃது ஓடுஞ் சோழநாட்டில் உறைபவர்கள் சூடுங் குளிர்ச்சியும் ஒத்த நிலையிலுள்ள பண்டங்களை உணவாகக் கொள்ளல் வேண்டும், தன்பொருதை (தாமிர பரணி) பாயும் பாண்டி நாட்டில் உறைபவர்கள் அந்நீரிற் செம்பு கலந்திருத்தலை அறிந்து, குளிர்ச்சி பொருந்திய உணவை உட்கொள்ளல் வேண்டும்; பனி மிகுந்த இமயமலை யிலிருந்து தோன்றி வடநாட்டில் ஓடுங் கங்கையாறு பாயும் இடங்களில் இருப்பவர்கள் அந்நீர் குளிர்ச்சி மிக்கதாயிருத் தலின் அதற்கு மாறான சூடுள்ள கோதுமையினை உணவாக கொள்கின்றனர். இப்படியே அவ்வவ்விடங்களின் இயல் பறிந்து அவ்வவற்றிற் கேற்றவாறு உணவை ஒழுங்கு செய்து கொள்ளல் இன்றியமையாததாகும் என்க.

இனி, ஒருவருடம்பின்றன்மை மற்றொருவர் உடம்பின் றன்மையைப் போல் இராது. அதைப்பான பருத்த உடம்புள்ளவர்களுக்குக் காற்றின்கூறு மிகுதிப் பட்டிருக்குமாதலால் அவர்கள் காற்றின் கூறுள்ள வாழைக்காய் வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவற்றை மிகுதியாய் உண்ணலாகாது; ஓரோவொரு கால் அவற்றை உண்ண வேண்டினும் நன்றாய் நீர் சுவற வறுத்துப் பிறகு சிறிதாய் அவற்றைத் தின்னல் வேண்டும். மெலிந்து ஒல்லியா யிருப்பவர்கள் சூடான யாக்கை உடையவர்களாகையால், அவர்கள் பாகற்காய் கத்திரிக்காய் போன்ற சூடுமிகுந்த பண்டங்களை நிறையத் தின்னலாகாது; சிலகாற்றின்ன வேண்டினும் அவற்றை வறட்டாமல் நீர்ப்பதமாகச், சமைத்துத் தின்னல் வேண்டும். இன்னும் ஒவ்வொருவருடம்பில் ஒவ்வொரு வகையான நோய் உண்டு. அதனைச் செவ்வையாய்த் தெரிந்து அந்நோய் நீக்குதற்கான பண்டங்களை மிசைதல் வேண்டுமே யல்லால், அந் நோயை மேன்மேற் பெருகாவிடும் பொருள்களைத் தீனியாக எடுத்தலாகாது. நோயாளிகளுக்கு நோயை மிகுதிப்படுத்தும் பண்டங்களிலே விருப்பம் உண்டாதல் இயல்பு; ஆயினுந் தமது அறிவின் வன்மையால் அவ் விருப்பத்தை வேறாக் கல்லி அந் நோய்க்கு மாறான பொருள்களையே விரும்பி யுட்கொள்ளல் வேண்டும்.

இனி, உட்கொள்ளும் உணவு தீனிப்பையிற் செல்லுதற்கு முன், அது வாயின் அகத்தே நன்றாய் அரைத்துக் குழைக்கப் பட்டுப் பின் கீழ் இறங்குமாறு இறைவன் அமைத்திருக்கும் வாயினமைப்பை உற்று நோக்குங்கால், கட்டிப் பொருள் எதனையும் வாயிற் பெய்தவுடன் விழுங்கும் அறிவிலார் செயல் பெரிதுந் தீங்கு தருவதென்று உணர்தல் வேண்டும். வாயில் இட்டதனை நன்றாய் அரைத்தற்குப் பற்களும், அரைக்கப் பட்டதனைக் குழைத்தற்கு உமிழ்நீரும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நுட்பத்தை உற்று நோக்கி, இறைவன் வகுத்த அந் நுட்பத் திற்கிசைய நடப்பவர்கள் நோயாற் பற்றப்படாது திண்ணிய உடம்பு உடையராய் நெடுநாள் இனிது வாழ்வார்கள். தீனிப்பையிற் செல்லும் உணவு எளிதிற் செரிக்குமாறு அதன்கட் சில முதன்மையான் மாறுதல்களை உண்டு பண்ணுவது உமிழ் நீரேயாகும். வாயிற் பெய்த உணவு பற்களால் தகர்க்கப்பட்டுத் துகளாகியவுடனே உமிழ்நீர் அதனொடு கலந்து அதனைக் குழைவாக்குவதொடு அதன்கண் உள்ள காடிநீரும்¹⁰ அவ்வுணவி லுள்ள பசை மாவைச் சருக்கரை யாக்கி¹¹ அதனாற் குடு பிறப்பித்துத் தீனிப்பையிலிறக்கியதும் அதனைச் செரிப்பிக் கின்றது. உண்ட வுணவை உடம்பிற் சேர்ப்பித்துப் பெரும் பயன்றரு தற்குரிய தன்மைகள் இன்னும் பல இவ்வுமிழ்நீரின்கண் அமைத்திருக்கின்றன. ஆதலால், வாயிற் பெய்த எந்த உணவையும் உமிழ்நீரில் நன்றாய்க் கலப்பித்து அதனைத் தீனிப் பைக்குச் செலுத்துதலே பெருநலந் தருவதொன்றாம். உண்ணும் உணவு சிறிதாயிருந்தாலும் அதனை இம்முறை வழுவாது உண்பவர்கள் அதனாற் பெரு நன்மையை அடைவர். தின்னுந் தீனி பெரிதாயிருந்தாலும் அதனைச் செவ்வனே மென்று உமிழ்நீரிற் கூட்டி யுண்ணாமல் விழுங்குபவர்கள் அதனால் நன்மை யடையாது போதலொடு, தீனிப்பைக்கும் மிகுந்த வருத்தத்தைத் தருபவராகின்றார்கள்; அங்ஙனம் விழுங்கிய தனைத் தீனிப்பை அரைக்குங்கால் அது புண்பட்டு வயிற்றுளைச்ச லென்னும் நோயையும் விளைவிக்கின்றது: அதுவேயுமன்றி, அத் தீனி நன்கு செரியாமையால் அதிற் பெரும்பகுதி மலக்குடலில் வீணே கழிந்து போகின்றது. ஆகையால், வாயிற் பெய்த எந்த வுணவையும் நன்றாய்ச்

சுவைத்து உண்ணுதற்கு நன்றாய்ப் பழகிக்கொள்க. அங்ஙனம் உண்ப தனால் நோய் ஆவதாயிருந் தாலும் உணவு சிறிதாகவே எடுக்கக் கூடியதாயிருந்தாலும் அதனால் விளையும் நன்மைகள், அங்ஙனம் உண்ணாமையால் வருந் தீமைகளை நோக்க, எத்தனையோ மடங்கு விரும்பத்தக்கவைகளாயிருக் கின்றன.

இனி, ஒவ்வொருவருந் தத்தம் உடம்புக்கு வேண்டுமளவு ஊன் எடுக்க வேண்டுமே யல்லாமல், அளவுக்கு மிஞ்சி எதனையும் எவ்வளவு சுவையுடையதனையும் அருந்த லாகாது. தீஞ்சுவையுடைய பண்டங்களை அயிலுங்கால் எத்திறத்தவரும் அளவுக்கு மிஞ்சி அவற்றை யுண்டலில் அவாயுடைய ராகின்றனர். அத்தகைய தீய அவாவை அடக் காமல் அதன் வழிப்பட்டு மட்டுக்குமேல் தின்பார்களாயின், தீனிப்பை முழுதும் அடைபட்டு அசைவு குறைந்து அவ்வுண வினைச் செரிக்கச் செய்ய மாட்டாது; அதனாற் பல கொடு நோய்கள் விளையும் ஒரோவொருகால் மூச்சு ஓட மாட்டாமல் உயிர் நீங்கினும் நீங்கும். அளவுக்கு மேற்பட்ட தீனி எடுப்பவனிடம் வந்து சேர்வதற்கு நோய்களெல்லாம் மடிகட்டிக் கொண்டு நிற்கும்; இது குறித்தே திருவள்ளுவ நாயனார்,

“இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையாண்கண் நோய்” (குறள் 946)

என்று அருளிச் செய்தார். ஆதலால் அவா அடங்கு மட்டுந் தின்பேம் என்று நினையாது, அவாவினையும் உணவையும் மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். நோயின்றி உயிர் வாழும் பொருட்டு உணவு கொள்கிறன்றமே யன்றி, உணவின் பொருட்டு உயிர் வாழ்கின்றனம் அல்லமே. ஆகையால் தீனிப்பை ஏற்கும் அளவிலுஞ் சிறிது குறைத்து உண்பதற்கே எப்போதும் பழக்கஞ் செய்து கொள்க. மிக்க சுவையுடைய பண்டங்களையும் மெல்லச் சுவைத்து விரையாமல் அருந்தினால் அவற்றை மேலுக்குமேல் தின்ன அவா எழாது. பகற்காலத்தில் உண்ணும் உணவிலும் இராக் காலத்தில் உண்பது அளவிற் சுருங்க வேண்டும். உடம்பு நன்றாயிருக்குங் காலத்தில் எடுக்குந் தீனியிலும், அது நோயாயிருக்கும்போது உட்கொள்வது மிகவும் அளவிற் குறைய வேண்டும்.

இனி, உண்டது செரித்தற்கும், செரித்து இரத்தத்திற் கலந்து உள்ளுள்ள உறுப்புகளை ஊட்டி வளர்த்தற்கும் உதவியாக உடம்பைப் பலவகையான முயற்சிகளிற் பழக்கல் வேண்டும். வியர்க்க வியர்க்கப் பாடுபட்டுப் பொருள் தேடுகின்றவர்களுக்கு உடம்பின் முயற்சியைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுவதில்லை. அங்ஙனம் மெய்வருந்த உழைப்பவர்களுக்கு உள்ளும் புறம்பும் உள்ள உறுப்புகள் நன்றாய் அசைந்து, செந்நீர் தடைப்படாது ஓடுதற்கும், செந்நீரிலிருந்தும் மற்ற இடங்களிலிருந்துங் கழியவேண்டுங் கழிவுகள் அவ்வப்போது வெளிப்படுதற்கும் இடஞ்செய்து வருதலால் அவர்கள் நலமுற்று வாழ்வார்கள் மற்று உடம்புழைப் பில்லாமற், கல்வி கற்கும் மூளை உழைப்புள்ள வர்களுக்கும், மூளை உழைப்புக்கூட இல்லாமல் தம் ஏவற் காரர் எல்லாத் தொழிலுஞ் செய்ய அவரை வறிதே பார்த்து ண்டிருக்கும் முதலாளிகட்கும், அவரை யொத்த பிறர்க்கும் உடம்பின் உறுப்புகள் வேண்டிய வளவு அசையாமையால், வியர்வைநீரும் மற்றைக் கழிவுகளும் அகற்றப்படாமல், உள்ளே இரத்தத்திற் சுவறியும் அடைப்பாக இருந்தும் நோயை மேன்மேல் மிகுக்குமாதலால் அவர்கள் எவ்வளவு மருந்துண்டாலும் அவை தீரா; அவர்கள் உண்ணும் உணவும் மருந்தும் நன்றாய்ச் செரித்துச் செந்நீரிற் கலவாமையால் அவையிரண்டும் பயன்றராமலே போம். அத்தகையோர் நலம்பெற்று வாழ்தற்கு அவர்கள் பலவகையான உடம்பு முயற்சிகளைச் செய்தலே ஒப்பற்ற மருந்தாகும்.

இனி, ஒருநாளில் எத்தமுறை உணவெடுக்க வேண்டுமென்று வினவினால், சிலர் மூன்றுவேளை யென்றுஞ் சிலர் இரண்டுவேளை யென்றுங் கூறுகின்றார்கள். ஆயினும், அவரவர் உடம்பின்றன்மைக்கு இசையவுந், தாந்தாஞ் செய்யுந் தொழின் முயற்சிக்குத் தக்கபடியாகவும் பசி யெடுக்கும்பொ தல்லாஞ் செரிக்கும் அளவாக உணவு கொள்ளுதலே நலமாகும். ஓயா முயற்சியுஞ் சுறுசுறுப்பும் உடைய சிறுகுழந்தைகட்கு உண்ட உணவு மிகுவினைவிற் செரித்துப்போதலால், அவர்கட்கு அடிக்கடி பசி எழும்; பசியெழும்போதெல்லாம் அவர்கள் தமக்கியைந்த உணவை உட்கொள்ளும்படி இடந்தருதலே நன்று; அங்ஙனமின்றி, அவர்கள் மூன்றுவேளைதான் அருந்தல்

வேண்டும் என்று வரையறைப்படுத்தினால் வேண்டுமளவு உணவெடா மையால் அவர்களுடம்பு மெலிந்து போகும்; ஆதலால், அவர்கள் திறத்தில் வரையறை செய்தல் கூடாது. அங்ஙனமே, ஓயா உடம்புழைப்பு உள்ளவர்களும் பசியெடுக்கும் போதெல்லாம் உணவு கொண்டாற்றான் அவர்கள் மேன்மேலும் உழைக்கக்கூடும். பின் இவ் விருதிறத்தாரையும் விடுத்து, நடுத்திறமான உடம்புழைப்பும் மூளை உழைப்பும் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் நாளொன்றுக்கு மூன்று முறையேனும் இரண்டு முறையேனும் ஏற்கும் அளவாக உணவு கொள்ளல் வேண்டும். சிலர் பகற்காலத்தில் மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்னுங் கொள்கை யுடையவர்களாய்க், காலை பத்து நாழிகைக்கு ஓர் உணவும், அந்திப் பொழுதிற்குச் சிறிது முன்னே ஓர் உணவும் எடுத்தலே நன்றென்று வற்புறுத்திக் கூறுவர். தொழிலின் முயற்சி மிகுதியாயில்லாத பழைய காலத்தில் இம்முறை பொருத்தமாயிருந்தாலுந், தொழிற்பாடு பெருகி வரும் இக் காலத்திற்கு அஃது இசையாது. இக்காலத்தவர் தாஞ்செய்யும் பலதிற முயற்சிக்கு ஏற்ப மூன்றுவேளை யுணவெடுத்தலே நலமுடைத்து; இல்லையேல் உடம்பு வலிவு சுருங்கிக் காலம் முதிரா முன்னரே இறப்பர். இரண்டுவேளை வலியுணவை நிறைய அடைத்துத் தீனிப்பை முதலான அகவுறுப்புகளைப் பழுதுபடுத்துவதைக் காட்டினும், மூன்று வேளை மெல்லிய உணவுப் பொருள் களை அளவாக வுண்டு நலமாய் வாழ்தலே மேன்மை யுடைத்து.

இனிக், காலையிற் பத்து அல்லது எட்டு நாழிகைக்குச் சிறுக உணவெடுத்து, அதன்பிற் பத்து நாழிகை கழித்துப் பகற் பொழுதில் நல்லுணவை வயிறார உண்ணல் வேண்டும்; அதன்பிற் பத்து அல்லது பதினைந்து நாழிகை கழித்து மாலையில் அளவாக உண்ணல் வேண்டும். இங்ஙனம் மூன்றுமுறை எடுக்கும் உணவுகளின் இடையிடையே பத்து அல்லது பதினைந்து நாழிகை கழிய வேண்டுமென்று கூறிய தென்னை யென்றால், ஒருமுறை உண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரிமானத்திற்கு வரச் சிறிதேறக் குறையப் பத்துநாழிகை (4 மணி நேரம்) ஆகின்றன. இப் பத்து நாழிகையும் ஆனபின் தீனிப்பையின்கட் சென்ற உணவு அங்கே நன்றாய்க் கடைப்பட்டுச் சாறுஞ் சக்கையுமாய்ப் பிரிந்து, சாறு மேலேறிச் செந்நீராய்

மாறி நரப்புக்குழாய்களில் ஓடச், சக்கை, கீழ்க் குடரிற் கழிவாய் இறங்கிப்போகத் தீனிப்பையினிடம் ஒழிவாகி, மறுமுறை இடும் உணவை ஏற்றற்குத் தக்க நிலையின தாகின்றது. அஃது உண்மையேயாயினுஞ், சில உணவுப் பொருள்கள் மூன்று நான்கு நாழிகை நேரத்திற் செரித்துப் போகப் பசி மிகுதியாயெடுத்தலால், ஐந்து நாழிகை நேரஞ் சென்றபின் மற்றுமோர் உணவு கொள்ளுதலாற் குற்றம் இல்லையென்றிற்; சில பண்டங்கள் விரைவாகவும், மற்றுஞ்சில பண்டங்கள் நேரம் பொறுத்துஞ் செரிமானத்திற்கு வருதலால் அவ்வவ் பொருள்கள் நன்றாய் அற்றுப் போன தறிந்து திரும்ப உணவு கொள்ளல் வேண்டும்.

உணவுப் பண்டங்கள் பல செரித்தற்கு ஏற்றக்குறைவான பலநேரங்கள் வேண்டப்படுதலை ஆங்கில மருத்துவர் ஒருவர் நன்கு ஆராய்ந்து காட்டியிருக்கின்றார்¹². ஒருவர்க்கு வயிற்றில் ஒரு குண்டுபட்டுத் தீனிப்பைவரையில் ஒரு துளையை உண்டு பண்ணிற்று; அத் துளையின் வழியாக அவரது வயிற்றின் அகத்தேயுள்ள தீனிப்பையில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அம் மருத்துவர் கண்டறிந்தார். அங்ஙனங் கண்டறிகையில், வேவுவித்த சோறு இரண்டரை நாழிகை அல்லது ஒருமணி நேரத்திலுங், இனிய சீமை இலந்தைப் பழம் ஒன்றரைமணி நேரத்திலுங், காய்ச்சிய சவ்வரிசிக் கஞ்சி ஒன்றேழுக்கால் மணி நேரத்திலுங், காய்ச்சிய பால் இரண்டு மணி நேரத் திலும், பச்சைக் பால் இரண்டேகால் மணி நேரத்திலும், பச்சைக் கோசுக்கீரை இரண்டரை மணி நேரத்திலும், அவித்த கோசுக்கீரை நாலரை மணி நேரத்திலுஞ், சீமை அவரை இரண்டரை மணி நேரத்திரலுஞ், வேவுவித்த உருளைக் கிழங்கு மூன்றரை மணி நேரத்திலுங், கேழ்வரகு கம்பு சோளம் தினை முதலான கூலங்களின் அடைகள் மூன்றேகால் மணி நேரத்திலும், வேவுவித்த கூலங்களுஞ் சீமை அவரையும் மூன்றேழுக்கால் மணி நேரத்திலுஞ் செரிமானத்திற்கு வருதலைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டார். இங்கே எடுத்துக்காட்டிய பொருள்களில், ஆக்கிய அரிசிச்சோறு ஒன்றுதான் ஒருமணிநேரத்திற் செரித்துப் போவதாயிருக்கின்றது. மற்றைப் பொருள்களுள் மிகுந்த நேரஞ் சென்று செரிப்பது அவித்த கோசுக்கீரை; இது செரிப்பதற்கு நாலரைமணி அல்லது

பதினொன்றேகால் நாழிகை ஆகின்றன. இங்ஙனமாக உண்ட பொருள்களில் ஒன்று செரிக்கும் நேரத்திலேயே எல்லாஞ் செரியாமல் ஒவ்வொன்றுஞ் செரிக்க வெவ்வேறு நேரம் வேண்டியிருத் தலால், ஒருணவுக்கும் மற்றோருணவுக்கும் இடையே நாலைந்து நாழிகை சென்றாற் போதுமென்றுரைத்தல் அமையாது எனினில் செரிக்கும் ஒரே வகையான உணவை உட்கொள்பவர்கள் மட்டும் அவ்வாறு நாலைந்து நாழிகை கழித்து உண்பது குற்றமாகாது. பலவாறாய்ச் செரிக்கும் பலவகை உணவுப் பண்டங்களைக் கலந்து வளமாகத் தின்பவர்கள் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்து நாழிகை இடையிட்டு உண்பதே நலமுடைத்து. மேலும், ஒருணவுக்கும் மற்றோர் உணவுக்கும் இடையிலும் ஏதொரு சிற்றுண்டியும் அருந்தலாகாது. முன்னுண்டது தீனிப்பையிற் பாதி செரித்துஞ் செரியாமலும் இருக்கையில், மற்றுஞ் சிறிது நடுவிலுண்டாற் சிறிது செரித்ததுஞ் செரியாததும் ஒன்று கலந்து முற்றுமே செரியாதுபோய் நோயை வருவிக்கும். ஆகையால், முதலில் உண்டது முற்றும் அற்று நன்றாய்ப் பசியெடுத்த பின்றான் உணவெடுக்க வேண்டும். இவ்வுண்மை,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்” (குறள் 942)

என்று ஆசிரியர் தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனாரால் நன்கு வலியுறுத் துரைக்கப்பட்டது.

முன் உண்டது அற்றபடியை உணர்வதற்கு மிக்க பசி உண்டாவதுதான் தெளிவான அடையாளம். உடம்புக்கு உணவு வேண்டிய நேரம் வந்தாற் பசி இயல்பாகவே மிகுந்து எழும். இயற்கையாகப் பசி எடாதவரையில், உடம்புக்கு உணவு வேண்டுவதில்லை யென்பதனை ஒவ்வொருவரும் நன்றாக நினைவிற் பதித்தல் வேண்டும். பசி எடாமைக்கு இரண்டு ஏதுக்கள் உண்டு. மிகவும் கொழுமையான உணவுப் பொருள்களை அயின்றால், அவை செரித்தற்கு நெடுநேரஞ் செல்லுமாதலால்; அதனால் ஒருநாள் முழுதுங்கூடப் பசியில்லாதிருத்தல் உண்டு. இனி, முறை கடந்து தின்றுவந்த பழக்கத்தாலும், வேறு சில நோய்களின் கொடுமையாலுந் தீனிப்பையுந் தீனிப்பையிலுள்ள சாறுகளும் வாயிலுள்ள

உமிழ்நீருந் தன்மை கெட்டுப் பசித்தீ அவிந்து போதலும் உண்டு. இவ்விரண்டு ஏதுக்களில் எதுபற்றிப் பசியில்லா திருந்தாலும், பசி நன்றாய் எடுக்கும் மட்டும் ஏதொன்றும் உட்கொள்ளாமற் பட்டினி கிடத்தலே நன்று. இங்ஙனம் பட்டினி கிடக்க கிடக்க உடம்பிலுள்ள தீயினால், இரத்தத்திலும் மற்றை இடங்களிலும் கலந்திருந்த நச்சுப் பொருள்களெல்லாம் எரிக்கப்பட்டுப் போகச், சிலநாளில் உடம்பு செம்மையான நிலைக்கு வந்து பசி நன்றாய் எடுக்கும் பட்டினி கிடந்தவர் பசியெடுத்த வுடனே கண்டமட்டுங் கண்டகண்ட பொருள்களைத் தின்று விடலாகாது. தம்முடம்புக்கு இசைவான பண்டங்களை முதலிற் சிறுகத் தின்று, வரவரச் சிறிது கூட உண்ணல் வேண்டும். உடம்பு உறுப்பு களின் அமைப்பும், அவை செய்யுந் தொழிலும் பாகுபடுத்து உணரமாட்டாதவர்கள், பசி எடாமை கண்டவுடனே, அதன் ஏதுவை ஆராய்ந்து பார்த்துப் பட்டினி கிடவாமற், பசியெடுப்பதற்காக மருத்துவரிடஞ் சென்று மருந்து வாங்கி உண்பவர்களும், நல்ல அறிவாளிகளான மருத்துவர் வேண்டாமென்று தடுத்தாலுங் கேளாமல் உடம்பு மெலிந்து விடுமே உடம்பு மெலிந்து விடுமே என்று கவலைப்பட்டு மேலுக்கு மேல் உண்ண வலிந்து புகுத்துபவர்களுமாய் இயற்கைக்கு மாறாய் நடந்து காலம் முதிரா முன்னரே கூற்றுவனுக்கு இரையாகின்றனர். பட்டினி கிடந்தால் உடம்பு மெலிந்தாலும் நோய் நீங்கிப் பசியெடுத்து நன்றாய் உணவு கொள்ளுங்கால் உடம்பு செம்மையான நிலைக்கு வரும். அதற்கும் பொறுமையாய் இராமற் சோற்றையும் மற்றைப் பண்டங்களையும் மேன்மேல் துறுத்தி அடைத்தல் ஒரு பயனுந் தராமையோடு அங்ஙனம் உண்பவரை விரைவில் இவ்வுலக வாழ்வு துறந்தேகவுஞ் செய்யும்.

உணவு உண்பது உடலைப் பாதுகாப்ப தன்று. உண்டவுணவிலுள்ள சாறுகள் அத்தனையுஞ் செந்நீரிற் கலந்து உடம்பிற் சேருவதே அதனைப் பாதுகாப்பதாகும். உண்ட உணவு அங்ஙனம் உடம்பிற் சேராமற் றனித்து நிற்குமாயின் அதுவே நஞ்சாக மாறி அதற்குத் தீமையை விளைவிக்கும். ஆகையால், உணவு கொள்ளுதலையே எப்போதும் பெரிதாக நினையாது, தமது உடம்புக்கு எவ்வகையான உணவு வேண்டும், அதனை எப்போது எவ்வாறு உட்கொள்ளல் வேண்டும் என்று

வகை தெரிந்து பயன்படுத்துவதே ஆற்றிவுடைய மக்களுக்கு அழகாகும். பசியெடாத காலங்களில், அங்ஙனம் ஆன தன் ஏதுவைத் தெளிய ஆராய்ந்து கண்டு, பசியெடுக்கும் அளவும் பட்டினி கிடந்து, பசியெடுத்தபின், முன்னுண்டான சீர்கேடு மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை மிகுத்துண்டதனால் வந்ததாயின்; மறித்தும் அவற்றையே தின்னாமல் தமதுடம் பிற்கு ஒத்தவற்றையே உண்ணல்வேண்டும். இதுபற்றியே திருவள்ளுவ நாயனார்,

“மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு” (குறள். 945)

என்று அருளிச் செய்தனர்.

இனிப், பசியெடாமை நோயால் வந்ததாயின் இடையிடையே வெந்நீர் பருகிக்கொண்டு பட்டினி கிடந்தால் உடம்பில் நோயை விளைவித்த நச்சுநீர் முற்றும் உள்ளுள்ள தீயால் உரிஞ்சப்பட்டுப் போக, நோய் நீங்கிப் பின்னர் நன்றாய்ப் பசி உண்டாகும். நூலைந்துநாள் தொடர்பாகப் பட்டினி கிடக்க மனவலிமை யில்லாதவர்கள் இனிய குடகு நாரத்தம் பழங்கள் சிற்சில ஒருநாளில் இரண்டுமுறை தின்னலாம். அல்லது, வாற்கோதுமை மாவேனுங் கோதுமை மாவேனுங் கலந்து காய்ச்சிய ஆவின்பாலைச் சிறுகப் பருகலாம். இங்ஙனஞ் செய்வதோடு, அந்நோய் நீக்குதற்கு ஏற்ற தகுதி வாய்ந்த மருந்தினைத் தக்க மருத்துவர் பாற் பெற்று அருந்துதலும் நன்று. மருந்து அயிலாமலே வெறும்பட்டினி கிடத்தலாலும் மலக்குடரை நாடோறுங் கழுவி விடுதலாலுங், குறிகளை நீராவியிற் காட்டி நன்றாய் வியர்க்க வைத்தலாலும் எத்துணைக் கடுமையான நோயும் விலகும்படி செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் அவ்வாறு செய்து உடம்பை நலம் பெற வைத்தற்கு மிகுந்த மனவலிவும் ஆழ்ந்த நுணைவும் அறிவும் வேண்டும்; அவையில்லாதவர்கள் அறிவும் பயிற்சியும் அன்பும் மிக்க மருத்துவர்பால் மருந்து வாங்கியுண்டு நோய் நீக்கிக் கொள்ளுதலே செயற்பாலார். நல்ல மருந்துகளை உண்ணுமிடத்தும், பசியின் அளவறிந்து உணவு எடுத்தாற்றான் மருந்தும் பயன்றும், நோயும் நீங்கும். ஆதலால், ஆசிரியர் திருவள்ளுவ நாயனார்,

“அற்ற தறித்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து”

(குறள் 944)

என்றருளிச் செய்த உறுதி மொழியினைக் கடைப்பிடித்து
நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின் இசைவான பண்டங்களை
அருந்துதற்கே பழகி வரல் வேண்டும்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. Protein
2. Fats
3. Carbo-hydrastes
4. Salts
5. Water
6. Chlorides
7. Phosphate of lime
8. Read his book on 'Food'.
9. See his valuable book "The New Dietetics", pp. 207.
10. Enzymes
11. See prof. Huxley's physiology
12. Dr .William Beaumont, U.S.A. Read the book on 'Smoking and Drinking' by James Parton pp: 64-67.

2. பொருந்தா உணவுகள் -1

கடவுளால் மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுப் பொருள்கள் மரஞ்செடிகொடிகளின் பயனான இலை பூ காய் கனி விதை கிழங்கு முதலானவைகளேயாம். மக்களேயல்லாமல் அசையும் பொருள்களாகிய எல்லா உயிர்ப் பொருள்களுக்கும் இயற்கை உணவான அசையாப் பொருள்களாகிய பயிர் பச்சைகளேயாம். இதனை எதனால் அறிகின்றோமெனின்: அசைந்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைப் பிடித்துத் தின்ன முயலுங்கால் மெலியது தனதுயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பொருட்டு மிகவும் விரைந்தோடித் தப்பிப் பிழைப்பதனைக் கண்டு அறிகின்றேம். இவ்வாறு அசைந்தோடும் உயிர்களில் மெலியது வலியதற்கு இரையாகாமல் தப்பியோடிப் பிழைத்தற்கு ஏற்ற உடம்பின் அமைப்பை இறைவன் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லா வற்றினிடத்தும் அமைத்து வைத்திருக்கின்றான். ஒவ்வொருகால் மெலியது தப்பிஓட வகையின்றி வலிய வுயிரினிடத்து அகப்பட்டுக் கொள்ளும்படி நேர்ந்தால் அப்போது அஃது அதனை எதிர்த்துப் போராடுதற்கு இசைந்த உறுப்புகளையும் அதற்குக் கொடுத்திருக்கின்றான். **மான் மரை கடம்பை யாடு மாடு யானை** முதலான உயிர்கட்கு வலிய கொம்புகளையும், **முள்ளம்பன்றி பன்றி** முதலிய வற்றிற்குக் கூரிய முட்களையும் பற்களையும் **முயல், குதிரை** முதலியவற்றிற்கு விரைந்த ஓட்டத்தையும், விரைந்தோட மாட்டா **நந்து சங்கு யாமை** முதலியவற்றிற்கு வலிய ஓடுகளையும், **தேள் பாம்பு** முதலியவற்றிற்கு கொடிய நஞ்சையும், **ஞெண்டு கெளிறு சுறா** முதலியவற்றிற்குக் கத்திரிக்கால் சிலாம்பு வாட்கொம்பு முதலியவற்றையுந் தந்திருக்கின்றான். இங்ஙனமே இன்னும் பலவகையான பூச்சிகள் புழுக்கள் மீன்கள் பறவைகள்

முதலியனவெல்லாந் தம்மின் வலியவற்றிற்குத் தாம் தப்பிப் பிழைக்க உதவியாகும்படி அவ்வவையிருக்கும் இடங்களின் நிறங்களை அவற்றின் உடம்பிற்குத் தந்து, தமக்குப் பகையான உயிர்களின் கண்களுக்கு அவை எளிதிற் புலனாகாதபடி வைத்திருக்கின்றான். சில பச்சிலைப் புழுக்கள் தாம் உறையும் இலை களின் நிறத்தைப் போலவே இருத்தலால் அவை அவ்விலை களில் அசைவற்று இருக்குங்கால் அவற்றை அவ்விலைகளின் வேறாய்க் காண்டல் அரிதாகும். தாந்தம் இருக்கும் இடத்தின் அல்லது இடத்திலுள்ள பொருள்களின் நிறங்களை அவற்றைச் சார்ந்த உயிர்கள் பெறும்படி இறைவன் வகுத்தது, அவற்றை மற்ற வலிய உயிர்களின் கண்களுக்குத் தப்பிவித்தற் பொருட்டேயாம் என்பது இதனால் நன்கு விளங்குகின்ற தன்றோ? படைப்பின் இயற்கைகளை இங்ஙனங் கருத்தூன்றிப் பார்க்குங்கால், அசைந்து திரியும் ஓர் உயிர் அங்ஙனமே அசைந்து திரியும் மற்றோர் உயிரினைப் பிடித்துக் கொண்டு தின்னுதல் இறைவன் திருவுள்ளத்திற்குச் சிறிதும் ஒவ்வாதென்பது தெளியப் படுகின்றதன்றோ?

அவ்வாறானால், புலி கரடி அரிமா முதலான சில மற விலங்குகள் மற்ற உயிர்களைக் கொண்டு தின்னுமாறு இறைவன் அவற்றிக்குக் கூரிய பற்களையும் நகங்களையும் வகுத்தது என்னையெனின்; பன்னூறாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே வலிய பெருவிலங்குகள் பல தொகுதிகளாயிருந்த மையின், அவற்றுள் ஒன்றையொன்று எதிர்க்க நேர்ந்தக்கால் அவை தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக் கொள்ளுங் கருவி களாகவே கூர்ப்பற்களையும் நகங்களையும் அவற்றிற்கு அமைத்துக் கொடுத்ததல்லாமல், அவற்றால் மற்ற மெலிய உயிர்களை அவை கொல்லுதற்காக வென்று அவற்றைத் தந்திலன், அங்ஙனமாயிற், புலி, கரடி முதலான விலங்குகள் மான் மரை முதலான மெல் விலங்குகளைக் கொண்டு தின்னலானது எதனாலெனின் வல்விலங்குகளுள்ளேயே ஒன்றை ஒன்று எதிர்த்துக் கடித்தும் பீறியுஞ் சண்டையிடுங்கால், அவை ஒன்றை ஒன்று கடித்து ஊன்சுவை சுண்டுகொண்ட மையின், அவ் வல்விலங்குகள் தம்மோடொத்த ஏனை வல்விலங்குகளைக் கொண்டு அவற்றின் ஊனைச் சுவைத்தல் அரிதாதல் அறிந்து, தாம் எதிர்த்துக் கொல்லுதற்கு எளிய வான மெல்விலங்குகளைக் கொண்டு

அவற்றின் ஊனைத் தின்று தின்று சுவை கண்டுவரவே, பிறகு அவை எளிய விலங்குகளைக் கொண்டு தின்னுதலிலேயே பழகிவிட்டன. பழைய நாளிற் பன்றியிறைச்சியே தின்றறியாத சீனக்காரர், ஒருகால் ஒரு வீடு நெருப்புப் பற்றி எரிகையில் அதில் அகப்பட்டு வெந்துபோன பன்றிகளின் இறைச்சியைத் தற்செயலாய் ஒருவர் சுவை பார்க்க நேர்ந்ததிலிருந்து பன்றி யிறைச்சி தின்னக் கற்றுக் கொண்டார்கள் என்னும் வரலாறும்¹ இவ்வுண்மையை நன்கு நிலை பெறுத்தும். இன்னுஞ், சில தீவுகளில் உள்ள காட்டுமிராண்டிகள் ஒருவரோடொருவர் சண்டையிடும்பொழுது ஒருவரை யொருவர் கடித்து ஊன் சுவை அறிந்தமையின், அது முதல் தமக்கு எதிரானவர்களிற் சிறைபிடித்துக் கொள்ளப் பட்டவர்களைக் கொண்டு அவர்களின் ஊனைத் தின்பதிற் பழகி விட்டார்களென்று அறிகின்றோம். மக்களை மக்கள் கொண்டு தின்னும் மிகக் கொடிய செயல், அதிற் பழகாத நம்மனோர்க்குப் பெரு வியப்பினையும் பேரச்சத்தினையுந் தருமேனும். அதிற் பழகி வந்தவர்களுக்கு அஃது எளிதாகவே இன்றும் இருக்கின்றது. இத்தன்மை வாய்ந்த மக்கள் சிலர் இருப்பதுகொண்டு, இக் காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொண்டு தின்னுமாறு கடவுள் ஏன் அமைத்தார் எனவும், மக்களுள் ஒருவர் மற்றொருவரைக் கொண்டு தின்னுதல் பொருத்த மேயாம் எனவுங் கூறுவார் உண்டோ! காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொண்டு தின்னக் கற்றுக் கொண்டது போலவுஞ் சீனக்காரர் பன்றியிறைச்சி தின்னக் கற்றுக் கொண்டது போலவும் புலி கரடி முதலிய வல்லிலங்குகளுந் தாம் படைக்கப்பட்ட காலத்தில் ஊன் தின்னாதனவாகவேயிருந்து, அதற்கு நெடுங்காலம் பிற்பட்டே அதனைத் தின்னக் கற்றுக் கொண்டனவென்பது துணியப்படும். இவ்வுண்மையை நாட்டுதற்கு ஒரு சிறந்த மேற்கோள், இக்காலத்தில் ஊன் தின்னுதலையே தமது கொள்கைக்குச் சிறந்ததோர் ஒழுக்க மாகச் சொல்லுங் கிறித்துவ சமயத்தார்க்குரிய வேத நூலிலிருந்தும் எடுத்துக் காட்டுவாம். கிறித்துவர் வேதத்தின் முதல் நூல் முதல் இயலிற்² கடவுள் உலகங்களையும் உலகத்தில் உள்ள புற்பூண்டு முதல் மக்கள்

ஈறான எல்லா உயிர்ப் பொருள்களையும் படைத்திட்ட பின்னர் மகனை நோக்கி,

“இந்நில உலகம் முழுதும் உள்ள வித்து ஈனும் ஒவ்வொரு பூண்டினையும் மரம் ஈனும் வித்துள்ள பழங்களொடு கூடிய ஒவ்வொரு மரத்தினையும் நான் உனக்குத் தந்திருக்கின்றேன், அவை நினக்கு உணவாகுக.”

“இனி, நிலத்தின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு விலங்குக்கும், வானின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு பறவைக்கும், நிலத்தன் மேல் நகர்ந்துசெல்லும் ஒவ்வொரு உயிர்ப்பொருளுக்கும் உணவாக ஒவ்வொரு பசிய பூண்டினையும் நான் கொடுத்திருக்கின்றேன்.” என்று கூறியருளினார்: “அவர் சொன்ன படியே ஆயிற்று.” இம்மேற்கோள் கிறித்துவர் வேதபுத்தகத்தின் முதல் நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாயினும், இதன்கட் காணப்படும் உண்மை கடவுள் உலகங்களையும் உயிர்களையும் படைத்த படைப்பின் பழைய உண்மை நிலையைத் தெளிவாகக் காட்டுதலால், இஃது எல்லாச் சமயத்தாராலும் பொன்னேபோற் போற்றற்பாலதாயிருக்கின்றது. எனவே, மக்களும் அசைந்துசெல்லும் மற்ற உயிர்களும் முதன் முதற் படைக்கப்பட்ட காலத்து அவையெல்லாம் புற்பூண்டு களையுங் காய் கனி கிழங்கு விதைகளையுமே உணவாகக் கொண்டு வாழ்ந்தன வென்பதும், அவ்வுயிர்களெல்லா வற்றிற்கும் நிலையியற் பொருள்களான பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையுமே இறைவன் உணவாக வகுத்தருளின னென்பதும் நன்கு உணரப்படும். மேலும் அசைந்து திரியும் உயிர்களுள் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்று தின்னல் இயற்கைக்கு மாறாயிருப்பதல்லாமலுங் கடவுளின் கட்டளைக்கும் முற்றும் முரணாமென்பதுங் கிறித்துவர்க் குரிய பழைய வேத நூலிலும் புலனாகின்றது. சில வல் விலங்குகள் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பொருட்டு இறைவனால் தரப்பட்ட கூரிய நகங்களையும் பற்களையுந் தம்மைக் காத்துக் கொள்ளுஞ் செயலில் மட்டும் பயன் படுத்தாமற், பிற ஏழை உயிர்களைக் கொன்று தின்னுதற்கும் பயன்படுத்தினால் அஃது அவ் வல்விலங்குகளின் குற்றமாகு மேயல்லாமல், இறைவன்

வகுத்த இயற்கைக் குற்றமாதல் ஒரு சிறிதுஞ் செல்லாதென்க. இங்ஙனமே, இறைவனருளாற் பெற்ற பகுத்தறிவை மக்கள் பலர் தீய வழிகளிற் பயன் படுத்துதல் அவர் தங் குற்றமே யாகுமல்லால், அஃது இறைவன் வகுத்த இயற்கையால் வந்த குற்றமென்று கூற எவரேனும் ஒருப்படுவரோ! இவ் வுண்மையைச் செவ்வையாய் ஆராய்ந்து பார்க்கப் பார்க்க அசைந்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்றுதின்னும் இயற்கையுடையன வாக அவை கடவுளால் முதலில் அமைக்கப் படவில்லை யென்பது தெற்றென விளங்காநிற்கும். அசைந்து திரியும் உயிர்கள் ஒவ்வொன்றுந் தம்மைத் தம்மின் வலிய உயிர் களினின்றும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதற்கேற்ற உறுப்பு களின் அமைதியோடு படைக்கப்பட்டிருத்தலால், அவை ஒன்றை யொன்று இரையாகப் பிடித்துத் தின்னுதல் இறைவன் திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒப்பாகாதென்றே கடைப்பிடிக்க.

இனிப், புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகள் முதலியனவோ அசைந்துதிரிய மாட்டாமல் ஒவ்வொரு இடங்களில் நிலையாக நிறுத்தப்பட்டிருத்தலானும், அவற்றின்கண் உள்ள இலை பூ காய் கனி விதை முதலியவற்றை அசைந்து திரியும் மற்றை உயிர்கள் பறித்துத் தின்ன வரும்போது அவற்றோடு அவை சண்டையிடக் காணாமையானும் இயங்கும் உயிர்கள் அத்தனைக்கும் உணவாகக் கடவுளால் தரப்பட்டவை பயிர் பச்சைகளையா மென்பது இனிது புலப்படவில்லையா? அஃது உண்மையேயென்றாலும், பயிர் பச்சைகளும் உயிருள்ள பொருள்களோயாகையால் அவற்றை உணவுக்காக அறுத்தலும் பறித்தலும் பிடுங்கலும் குற்றமல்லவோ வெனிற், குற்றமல்ல. மரஞ் செடி கொடிகளின் பயன்களை அவற்றி னின்றும் அகற்றும்போது, அவை மற்றை இயங்கும் உயிர் களைப்போற் றுடிதுடித்துக் கத்தித் துன்புறக் காணாமை யானும், இயங்கும் உயிர்களின் உடம்பினின்று நகம் மயிர் முதலியன களையப்படும்போது அவை துன்புறாமை போலப் பயிர் பச்சைகளுந் தம்மினின்று நீக்கப்படும் பயன்களாற்றாஞ் சிறிதுந் துன்புறமாட்டா என்பது உணரப் படுதலானும்,

இயங்கும் உயிர்களிற் காணப்படுஞ் சிவந்த இரத்தம் புலால்நாற்றம் மலநீர்க் கழிவுகள் புற்பூண்டுகளிற் காணப் படாமையானும், இயங்கும் உயிர்கள் தம்மை ஒன்று துன்புறுத்த வந்தக்கால் அதற்குத் தப்பியோட முயலுதல் போலப் பயிர்ப்ச்சைகள் முயலக் காணாமையானும் மரஞ் செடி கொடிகளை அவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொள்வது குற்றமாகாது. மேலும், ஊன் உணவின்றி, இயங்கும் உயிர் எல்லாம் உயிர் வாழ்தல் கூடும்; ஆனாற், புற் பூண்டுகளும் அவற்றின் பயனும் இன்றி மற்றை எந்த உயிரும் உயிர்வாழல் கூடுமோ? ஊன்தின்னும் உயிர்களுங்கூட அவ்வூனையே முழுதும் உணவாய்க் கொள்ளாமல், இலை, பூ, காய், கனி, கிழங்கு, வித்துகளையும் உணவாய்க் கொண்டல்லவோ பிழைக்கின்றன! இன்னும், ஊன் சிறிதுந் தின்னாத யாடு மாடு குதிரை யானை மான் கிளி குரங்கு முதலான உயிர்களை நாம் பார்த்தல் போலப் பயிர்ப்ச்சைகளைச் சிறிதுந் தின்னாத எந்த உயிரையேனும் நாம் காணுதல் கூடுமோ; ஊனையே மிகுதி யாத் தின்று உயிர் பிழைக்கும்புலி கரடி அரிமா ஓநாய்களுங் கூட இடையிடையே பலவகைப் பச்சிலைகள் விதைகள் கிழங்குகள் முதலியவற்றைத் தின்னல் அல்லாமலும், ஊன் உணவு முற்றும் அகப்படாத காலங்களிற் புற்பூண்டுகளின் பயன்களையே முழுதுந் தின்று உயிர் பிழைத்து வருகின்றன. இம் முறையால்நோக்குமிடத்தும் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் இயற்கை யுணவான புற்பூண்டுகளும் அவற்றின் பயன்களுமே யாமென்பது நன்கு பெறப்படும்.

இனி, நிலையியற் பொருள்களாகிய புற்பூண்டுகள் இன்றி ஏனை யியங்கியற்பொருள்கள் ஒருசிறிதும் உயிர்வாழ மாட்டாவென்பது மற்றொரு வகையாலுங் காட்டுவாம். ஈ **எறும்பு** புழு முதல் மக்கள் ஈறான இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாம் பிராணவாயுவென்னுந் தூய **உயிர்வளியை**³ மூச்சினுள் ளிழுத்தே உயிரொடு உலாவுகின்றன. இவ் வுயிர்வளியை உட்கொள்ளாமல் மக்களும் மற்றை இயங்கும் உயிர்களும் ஒருசிறிதும் உயிரேடிருத்தல் முடியாது. இவ்வளவு சிறந்த உயிர்வளி மட்டும் புறத்தே எங்கும் நிறைந்திருக்குமாயின்

இயங்கும் உயிர்கள் ஒருகாற்புறப் பூண்டுகளின் உதவியை வேண்டாமலே உயிரோடிருக்கலாம். ஆனால், அவ்வுயிர்வளியொடு கூட நச்சுக் காற்றும் ஊடே ஊடே ஓயாமல் வந்து நிரம்புகின்றது. யாங்ஙனமென்றிற் காட்டுவாம்; இயங்கும் உயிர்களின் உடம்பிலுள்ள தசை அவ்வளவுங் கரியேயாகும்; இதனை அறியவேண்டின் ஒரு சிறிய ஊன் துண்டத்தை நெருப்பில் இடுக, அதிலுள்ள பசை வறண்டவுடன் அது கரியாவதைக் காணலாம். இங்ஙனங் கரியால் ஆன ஊன், உயிர் உள்ள உடம்புகளில் ஒவ்வொரு நொடியும் புதிது புதிதாக ஆக்கப்பட்டு வருதலின் அவ் ஊனின் பழைய பகுதிகளும் அவ் ஒவ்வொரு நொடியுங் கழிக்கப்பட்டுக் கொண்டே வரும். அவ்வாறு கழிக்கப்பட்ட ஊன்பகுதி களான கரி உள்ளிழுக்கப் படும் உயிர்வளியொடு கலந்து நச்சுக் காற்றாகப் புறத்தே மூச்சின்வழியாய் வெளிப்படுத்தப் படுகின்றது. இங்ஙனமே ஒவ்வொரு இயங்கும் உயிரின் உடம்பினின்றும் ஒவ்வொரு நொடியும் வெளிப்படுத்தப்படும் நச்சுக்காற்று⁴ இடைவெளி எங்கும் வந்து நிரம்புதலால், மீண்டும் அதனையே உள்ளிழுக்க நேருமாயின் இயங்கும் உயிர்கள் அத்துணையும் இரத்தம் நஞ்சாகி இறந்து போம். ஆனால், அவை அங்ஙனம் இறவாமைப் பொருட்டுப் பேர்இரக்கம் உடையனாகிய இறைவன் மரஞ்செடி கொடிகளை அமைத்து வைத்திருக்கின்றான். எவ்வாறெனின், மக்களாகிய நாமும் ஏனை இயங்கும் உயிர்களும் வெளிவிடும் நச்சுக் காற்றை இம் மரஞ் செடி கொடிகள் உள் இழுத்துப் பிறகு தூய உயிர்வளியை வெளிவிடுகின்றன. நமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவது உயிர்வளி, பயிர் பச்சைகளின் உயிர் வாழ்க்கைக்கு முதன்மையாய் வேண்டப் படுவது நச்சுக் காற்றாகிய கரிவளி. நாம் வெளிவிடுவது கரிவளி, பயிர் பச்சைகள் வெளிவிடுவது உயிர்வளி, நாம் வெளிவிடுங் கரிவளி பயிர் பச்சை களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு உரியதாய்ப் பயன்படவும், பயிர் பச்சைகள் வெளிவிடும் உயிர்வளி நமதுயிர் வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதாய்ப் பயன்படவும் வகுத்த இறைவனது பேரருட் செயலை ஆராய்ந்து பார்க்குங் கால் இயங்கும் உயிர்கட்கு உதவியாவன புற்பூண்டுகளும், ஒருநிலையிலுள்ள

புற்பூண்டுக்கு உதவியாவன இயங்கும் உயிர்களுமேயாம் என்பது புலப்படவில்லையா? பயிர் பச்சைகளிலிருந்து அவற்றின் பயனை நாம் எடுத்து உட்கொண்டு உயிர் வாழ்தல்போல, நாம் வெளியே கழித்து விடுங் கரிவளியை உட்கொண்டு பயிர் பச்சைகள் உயிர் வாழ்கின்றன. இவ்வாறாக இயங்கும் உயிர்களின் உயிர் வாழ்க்கைக்கு நிலையியற் பொருள்களும் நிலையியற் பொருள்களின் வாழ்க்கைக்கு இயங்கியற் பொருள்களும் இன்றியமையாதன வாய் இருத்தலால், மக்களும் பிற இயங்கும் உயிர்களும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் உண்டு உயிர் வாழ்தலே பொருத்தம் உடைத்தாம். இதுவே இவற்றை இங்ஙனம் வகுத்து அமைத்த இறைவன் திருவுளத்திற்கும் ஒப்பதாகும்.

இவ்வாறன்றி இயங்கும் உயிரில் ஒன்று மற்றொன்றனைக் கொண்டு தின்னுதல் இயற்கைக்கும் இறைவன் திருவுளச் செயலுக்கும் முற்றும் மாறாய் இருத்தலால், ஊன் தின்னும் உயிர்கள் அவ்வூன் உணவினாலேயே பலவகை நோய்களை அடைந்து பெரிதுந் துன்புற்று இறக்கின்றன. ஊன் உடம்புகள் இயற்கையிலேயே அருவருக்கத்தக்க அழுக்குகளும் நச்சு நீரும் உடையனவாகும். எவ்வளவு மணமுஞ் சுவையுந் தூய்மையும் உடைய திண்பண்டங்களே யாயினும், அவை நமது உடம்பின் உட்சென்ற அளவானே, அம் மணமுஞ் சுவையுந் தூய்மையுங் கெட்டுத் தீ நாற்றமும் அருவருப்பும் உடைய மலநீர்களாய்க் கழிக்கப்படுகின்றன. இந்த இயல்பை உற்றுநோக்குமிடத்து, ஊன் தின்னும் மக்கள் பூனை நாய் புலி கரடி சிங்கம் முதலிய உயிர்களின் உடம்புகளைவிட, ஊனே தின்னாத யாடு மாடு குதிரை மான் மரை யானை முதலிய உயிர்களின் உடம்புகள் மிகச் சிறந்தனவாகவுந் தூயனவாகவும் இருத்தலைக் காண்கின் றோம்; ஏனென்றால், யாடு மாடு குதிரை முதலிய வற்றின் சாணங்கள் தீ நாற்றமும் அருவருக்கத்தக்க இயல்பும் இல்லாதனவாயிருக்கின்றன. ஊன் தின்னும் உயிர்களின் உடம்புகளைக் காட்டினும் ஊன் தின்னாத வற்றின் உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலை ஆராய்ந்தால், அவை அங்ஙனம் அருவருக்கத்தக்க தன்மையை அடைந்தது ஊன் தின்ற தனாலேயே என்பது புலனாகும். அப்படியானால், ஊன்

தின்னாத யாடு மாடு முதலியவற்றின் உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலின் அவற்றின் ஊனைத் தின்னுதல் பொருத்த மாகுமன்றோ வெனின், ஊன் தின்னும் உயிர்களின் உடம்பைவிட அவற்றின் உடம்பு தூயனவென்று கொள்ளப் படுமே யல்லாமல், ஊன் என்ற பொதுவகையால் நோக்கு மிடத்து யாடு மாடு முதலியவற்றின் தசையும் அருவருக்கத் தக்க முடைநாற்றமும் நச்சு நீரும் உடையனவே யாகும். மருத்து நூற் புலமையில் மிகச் சிறந்துவிளங்கும் ஒருவர்⁵ ஊன் எல்லாம் நச்சுநீர்⁶ உள்ளன வென்றும், ஊன் தின்னும் உயிர்கட்கெல்லாம் அந் நச்சுநீர் இரத்தத்திற் கலந்து பல கொடிய நோய்களை வருவிக்கின்ற தென்றும் நன்கு ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றார். அவர் தாமிருக்கும் மருத்துவக் கழகத்தில், மற்ற இடங்களில் தீராத நோய்களை யெல்லாந் தீர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு வரும் நோயாளிகளுக்கெல்லாங் காய்கனி கீரை கிழங்கு வித்து முதலானவைகளையும் ஆவின் பாலையும் உணவாகக் கொடுத்து அவர் கொண்ட அக் கொடிய நோய்களைத் தீர்த்து விடுகின்றார் என்றும் அறிகின்றோம். தாஞ் சொல்லும் உண்மைகளை மெய்ப்படுத்திக் காட்டும் இப் புலவர் பெருமானது நூலை ஒரு சிறிது நோக்கு வார்க்கும் ஊன் உண்ணுதலால் வருந் தீமை விளங்காமற் போகாது. ஆகவே, இறைவன் அசைந்து திரியும் உயிர்களுக்கு உணவாக அசைந்து திரியா மரஞ் செடி கொடிகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் வகுத்துக் கொடுத்திருக்க, அதற்கு மாறாக நடந்து அசைந்து திரியும் உயிர்களாகிய தமக்குள்ளேயே ஒன்றை ஒன்று கொண்டு தின்பன, அங்ஙனந் தின்பதனா லேயே தம்முயிர்க்குத் தீங்கினை வருவித்துக் கொள்கின்றன என்பது புலனாகின்றன தன்றோ? செங்குருதி ஒழுக ஒழுக, உயிர் துடிக்கத் துடிக்கக் கொல்லுங் கொலைத் தொழிலால் வரும் ஊன் தன்னைத் தின்னும் உயிரைக் கொல்லாது விடுமோ? கொலைத் தொழிலால் வருவன கொலையினையே விளக்கும் என்பதனை இனி துணர்ந்தன்றோ பட்டினத் தடிகளும்,

“கொன்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைக்கொன்றனை
தின்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத்தின்றனை”

(பட்டினத்தார்)

என்று அருளிச் செய்தனர். எனவே, ஊன் தின்பனவற்றிற்கு எல்லா நோய்களும் எல்லாத் துன்பங்களும் வருமென்றும், பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் அருந்துவன வற்றிற்கு எல்லா நலங்களும் எல்லா இன்பங்களும் வருமென்றும் உணர்ந்து கொள்க.

இனி, ஊன் உடம்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் நிலை பேற்றிற்கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படும் முதற் பொருள்கள்: கந்தகம், எரிகந்தகம், தீக்கல், சாம்பருப்பு, உவர்மண், கண்ணம், காந்தம், இரும்பு, காந்தங் கலந்த செம்பு, ஈயம் முதலியனவாகும். உயிரற்ற இவ் வன்பொருள்களை அப்படியே தின்று செரிக்கச் செய்து உடம்பிற் சேர்த்துக் கொள்ளத்தக்க ஆற்றல் மக்கள் முதல் ஈ எனும்பு இறுதியான அசைந்து திரியும் உயிர்களின் தீனிப்பைக்கு இல்லை. எவ்வளவு வல்லமையுடையவனேனும் அவன் இரும்பையுங் கந்தகத்தையுங் காந்தத்தையுந் தின்று உயிரோடி ருத்தல் முடியாது. இம் முதற்பொருள்களை மக்களும் மற்றை அசையும் உயிர்களும் நேரே தின்னல் இயலாதாயினும், வேறு எந்த வகையிலாயினும் இவைகளை உடம்பிற் சேர்த்தாற்றான் அவை நிலைபெறும். மற்று, இம்முதற்பொருள்கள் உடம்பிற் பொருந்தி அதனை உரப்படுத்துமாறு, அவற்றை உட் கொள்ளும் வழிதான் யாதெனின்; மக்களாலும் மற்ற அசையும் உயிர்களாலுஞ் செய்யலாகாத அவ்வழியை இறைவன் இவ் வுயிர்கண்மேல் வைத்த இரக்கத்தால் மரஞ் செடி கொடிகளில் அமைத்து வைத்திருக்கின்றான். மரஞ் செடி கொடிகளில் மட்டுமே, நிலத்தின்கண் உள்ள இரும்பு எரிகந்தகம் காந்தம் முதலான முதற்பொருள்களை நுண்ணிய வடிவில் வேர்களின் வாயிலாக இழுத்துத் தம்முடம்பிலும் அவ் வுடம்பின் உறுப்புகளாகிய அரை, கோடு, வளார், தளிர், இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், கனி, கிழங்கு, விதை முதலானவற்றிலுஞ் சேர்த்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் அமைந்திருக்கின்றது. இவ்வாறு அவை சேர்க்கப் பட்டிருக்கும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் அசைந்து செல்லும் உயிர்கள் உணவாக உட்கொள்ளுதலால் அவற்றின் கண் உள்ள அம் முதற் பொருள்கள் எளிதிலே செரித்து அவ் வுயிர்களின் உடம்புகளிற் கலந்து அவற்றை

உரப்படுத்தா நிற்கும். இரும்பு எரிகந்தகம் முதலாக நம்முடம்புகளுக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் இம்முதற்பொருள்களை நம்முடம்பிற் சேர்த்தக்கவகையாய்ப் பதப்படுத்தி வைத்திருக்கும் புற்பூண்டுகளின் பயனை நாம் உட்கொள்ளாதலே, அவற்றை உடம்பிற் சேர்த்து உரப்படுத்து தற்கு இயற்கையில் அமைந்த வழியாகும். இவ்வியற்கையமைப்பின்றிற்றதை உற்று நோக்க நோக்க உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள்ளத் தக்கன புற்பூண்டுகளும் அவற்றின் பயன்களுமே யல்லாமற் பிற அல்ல வென்பது திண்ணமாய்ப் பெறப்படும். இஃது இவ்வாறிருப்ப வும், இதனை உணராமல் இரும்பு செம்பு வெள்ளி தங்கம் கந்தகம் முதலானவைகளிற் செய்த மருந்துகளை மக்கள் மிகுவிலை கொடுத்து வாங்கியுண்டு தம்முடம்பை வீணே கெடுத்துக் கொள்கின்றார்கள்! மருத்துவர்களும் இவ்வுண்மையை ஆராய்ந்து பாராமற் பேருழைப்பும் பெருஞ் செலவு செய்து இவற்றால் மருந்துகள் முடித்துக் கொடுத்து நோயையும் நீக்கமாட்டாமற் கடவுள் கொடுத்த உடம்பையும் பாழாக்கி விடுகின்றனர்! பசியெடுத்த போது அப் பசினோயை நீக்குதற்குப் பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் அருந்துதல் போல, நோய் அடுத்தபோதும், அதனை நீக்குதற்குப் பச்சிலை மருந்துகளை உண்ணாதலே பொருத்தம் உடைத்தாம் என்க. இங்ஙனம் உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள்ளாதற் கேற்ற புற்பூண்டுகளை விடுத்து, ஐயன் படைத்த யாடு மாடு பன்றி மான் மரை மீன் கொக்கு குருவி கோழி முதலான அசைந்து திரியும் உயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் தசையை உணவாக அடைத்தல் எவ்வளவு கொடுமையுந் தீங்கும் உடைத்தாம்!

புற்பூண்டுகளை உணவாகக் கொள்ளாதலே பொருத்த மென்றாலும், அப் புற்பூண்டுகளைத் தவிர வேறு இறைச்சியே தின்னாத யாடு மாடு பன்றி முதலியவற்றின் தசையைத் தின்னாதலும் அப் புற்பூண்டுகள் தின்னாதலையே ஒக்குமாகலின் அது குற்றமாகாதெனின்; நன்று சொன்னாய், புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் நேரே உட்கொள்ளாதலால் உண்டாகும் வலிவும் பயனும், அவற்றைத் தின்னும் யாடு மாடுகளைத் தின்பதனாற் சிறிதும் உண்டாகா; ஏனென்றாற்,

பயிர் பச்சைகளின் வலிவான பகுதி முழுவதும் அவற்றைத் தின்னும் யாடு மாடு முதலிய விலங்குகளாற் பயன்படுத்தப் பட்டுப் போக, அவ் வுயிர்களைக் கொன்றபின் அவற்றின் தசையில் மிஞ்சியிருப்பன அவற்றின் சக்கைகளே யாகும். இந்தச் சக்கைகள் உள்ள இறைச்சியைத் தின்பதனால் மக்களுக்கும் புலி கரடி ஓநாய் சிங்கம் முதலான உயிர் களுக்கும் யாது வலிமை வரப்போகின்றது!

உலகத்தின்கண் நடைபெறுங் கடுமையான தொழில்க ளெல்லாம் புற்பூண்டுகளைத் தின்னும் விலங்கினங்களி னாலேயே செய்யப்படுகின்றன. எருது, குதிரை, கோவேறு கழுதை, யானை, ஓட்டகம் என்னும் உயிர்கள் புல்லையும் வைக்கோலையுந் தின்று குளிர்ந்த தண்ணீரைப் பருகுகின் றனவே யல்லாமல் மற்ற உயிர்களைக் கொன்று தின்னக் கண்ட தில்லையே. அவ்வாறிருந்தும், அவைகள் நாடோறும் ஆங்காங்குச் செய்யும் உழைப்பான தொழில்களைப் போல், இறைச்சி தின்னும் புலி, கரடி. சிங்கம், ஓநாய் முதலான மற விலங்குகள் செய்யக் கண்டதுண்டோ? இவைகள் கூர்ம் பற்களும் நகங்களுங் கொடுஞ்சினமும் உடைமையால் உலிமை யுடையனபோற் காணப்படுகின்றனவே யல்லாமல் உண்மையில் அவை அஃது உடையன அல்ல. பெருஞ் சமை ஏற்றிய ஒரு பெரு வண்டி நுகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் ஓர் எருத்து மாட்டினையும் மற்றொரு பக்கத்தில் ஒரு புலி அல்லது ஒரு சிங்கத்தினையும் பூட்டி இருபது நாழிகை வழி நடத்தினால் எருதைப் போற் சிங்கம் அதனை ஒறுத்து இழுக்குமோ? ஒரு நாழிகை வழிகூட அஃது இழுக்க மாட்டாது. இன்னும், புல்லையுந் தழைகளையும் மேய்ந்து அருவி நீரைக் குடிக்குங் காண்டாமிருகம் என்னுங் கல்யானையின் வலிமையை என் என்பேம்! இது பெரிய மரங்களையுந் தன் முகத்திலுள்ள கொம்பால் தகர்த்தெறிவ தோடு, அம் மரங்களின் வலிய கிளைகளையுந் துகளாக நுறுக்குகின்றது. யானையோ மலை முகடுகளிலுள்ள பெரிய பெரிய தேக்குமரம் பாலைமரம் ஆச்சாமரம் முதலியவைகளை யெல்லாந் தனது தும்பிக்கை யால் எளிதாக எடுத்துக் கொண்டுவந்து மலையின் அடி வாரங்களிற் சேர்க்கின்றது.

நீண்ட பெரும் பாலைநிலங்களை யெல்லாங் கடந்து சென்று வாணிகஞ் செய்வதற்கு உதவி புரிந்து வரும் ஓட்டகங்களின் உதவி எவ்வளவு பாராட்டத் தக்கதாயிருக்கின்றது! புல்லையுந் தழைகளையுந் தின்னும் இவ்விலங்குகளின் உதவியின்றி மக்கள் உயிர் வாழல் முடியுமோ! தூய தீம்பாலைத் தரும் ஆன் நமது நல்வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது! இவ் வினிய விலங்குகளைப்போல் உயிர்களைக் கொன்று தின்னுங் கொடிய விலங்குகள் எந்தவகையாலேனும் நமக்குப் பயன்படுவதுண்டோ! பயன்படாமை மட்டுமா! அவைகள் மக்களையையும் அடித்துக் கொல்லுங் கொடிய இயற்கையுடையனவாகையால், அவைகள் இருக்கும் இடங்களைக் கண்டால் மக்கள் எவ்வளவு திகிலடைந்து நடுங்குகின்றனர்! இவைகளைப் போலவே, ஊன் தின்னும் மாந்தரும் பயன்படமாட்டார்: அவர்களுக்குக் கொடிய தன்மையும், அதனால் வலிமைக்குறையும் அயர்வும் உண்டாதலால் அவர்கள் மற்றவர்களோடு அன்புடன் அளவளாவிப் பயன்படுந் தொழில்களையுஞ் செய்யமாட்டார்.

ஆனாற், சைவ உணவு கொள்ளும் மக்களோ கடவுள் வகுத்த இயற்கைக்கு இசைந்து நடப்பவர்களா யிருத்தலால், அவர்கட்குக் கொடுத்தன்மை உண்டாகாது; அவர்கள் எடுக்கும் உணவு தூயனவாய் அமிழ்தவடிவாய் இருத்தலால் அவர்கள் உடம்பு தூயனவாய் நோய் அணுகாதனவாய் எத்தகைய வருத்தமான தொழில்களையுஞ் செய்து முடித்தற் கேற்ற வலிவு வாய்ந்தனவாயிருக்கும்; அவர்களுடைய மூளை தூயதாய் இருத்தலால் அதனைப் பற்றிக் கொண்டு நிகழும் அவருடைய அறிவுந் தூயதாய் நுட்பம் பொருந்திய தாயிருக்கும். இவ்வுண்மையை விளக்குதற்குச் சில உண்மை வரலாறுகளை இங்கெடுத்துக் காட்டுகின்றாம்.

நீண்டவழி நடப்பதிற் புகழ்பெற்ற ஒருவர்⁷ சைவ வுணவே உட்கொள்பவர். இவர் நான்குமுறை நீண்டவழி நடந்து பந்தயம் பெற்றதோடு, 1905 ஆம் ஆண்டு ஐந்தாம் முறையாக ஒரு போர்மறவர் கூட்டத்தோடு நடந்து வென்று பரிசில் பெற்றார். வழிநடந்து பரிசில் பெற்றவுடனே இவரை ஒரு பெயர் பெற்ற

மருத்துவர் ஆராய்ந்து பார்த்து இங்ஙனம் நீள்வழி நடந்த தனால் இவருடம்பிற்கு ஏதொரு கெடுதியும் நேராதது கண்டு வியந்தார்.

நம் ஆங்கில அரசினர் படையிற் காயமருத்துவம் பார்த்து வந்த ஒரு சிறந்த மருத்துவர்⁸ பின்வருமாறு கூறுகின்றார்: “பல தேயங்களிற் பலவகையாலெல்லாம் உழன்றும் என் உடம்பு செம்மையாகவே யிருக்கின்றது. அளவாக உண்பதனாலுங் கடுமையாக உழைத்தலினாலும் யான் இரண்டு படையிருப்புக்களைக் கடத்தி விட்டேன்; இன்னும் ஒரு படையிருப்பினையும் யான் தாங்க் கூடும். நான் ஊன் உணவு எடுப்பதேயில்லை; கொடி முந்திரிச் சாறேனும்⁹ வித்திலிறங்கிய நீரேனும்,¹⁰ மற்றெந்தவகைச் சாராயமேனும்¹¹ யான் பருகுவதுமில்லை; யான் கம்பளியுடுப்பும் அணிவ தில்லை காற்றும் மழையுஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் எனக்கு ஒரு பொருள் அல்ல.” இதனால் மக்கள் உடம்பின் சூட்டைப் பாதுகாப்பதற்கு இறைச்சியுஞ் சாராயமும் வேண்டுமென்று கூறுவார் சொல் வெறும் பொய்யேயாதல் காண்க.

1903 ஆம் ஆண்டில் நூற்று ஏழு ஆண்டு வாழ்நாள் உடையராயிருந்த ஒரு படைத்தலைவர்¹² தம் வாழ்நாளின் இடையே நோயால் வருந்திக் கூன்முதுகு உடையராகி வாழ்நாள் முதிரா முன்னரே முதுமையடையப் பெற்றதி லிருந்து மனவெறுப்பு உடையராய் இறைச்சி தின்பதை அறவே விட்டுச் சைவவுணவையே ஒழுங்காக உட்கொண்டு வர, அவர்க்கிருந்த நோயும் விலகி, அவருடம்பின் கூனும் நிமிர்ந்து வலிமையும் இளமையும் பெறலானார். இவர் தமது நூற்று மூன்றாம் ஆண்டில் ஒருநாள் ஒன்றுக்கு இருபது நாழிகை வழி நடந்தும் இளைப்புங் களைப்பும் இன்றிச் செவ்வையான நிலையிலேயே இருந்தார். இவர் தமது பழக்கத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:-

“நீண்டநாள் செம்மையாக உயிர் வாழும்பொருட்டு யான் எனது உடம்பைப் பதப்படுத்தத் துவங்கியபொழுது, உயிர்களைக் கொன்று எடுக்கும் இறைச்சியை என் உணவி னின்றும் அறவே விட்டொழித்தேன். யாடுமாடு அறுக்குங்

கொட்டில்களிற் கொல்லப்பட்டுத் தொங்கக் கட்டியிருந்த அவற்றின் இறைச்சியை யான் பார்த்தபோது, அவற்றில் உணவுக்காகும் பகுதியைவிட நோயையுந் துன்பத்தையும் விளைவிக்கும் பகுதிகளே மிகுந்திருத்தலை உணர்ந்தேன்.”

“வித்துக்கள் பழங்கள் பருப்புகள் காய்கறிகளையே யான் உண்ணுகின்றேன். காய்ச்சிய வெந்நீரையேனுங் காய்ச்சி வடித்த தண்ணீரையேனும் பருகுகின்றேன். சுருட்டுகளேனுஞ் சிறு சுருட்டுகளேனும் யான் பிடிப்பதும் இல்லை. கொடி முந்திரிச் சாறேனும் மயக்கந்தருஞ் சாராயங்களேனும் யான் குடிப்பதுமில்லை. தேத் தண்ணீருங் காப்பித் தண்ணீரும் யான் முற்றுமே விலக்கி விட்டேன். ஏனெனில், இவற்றில் உணவாகத்தக்கது எதுவுமே இல்லை. அவற்றைப் பயன்படுத்துவது நமது இயற்கைக்கு முற்றும் மாறாயிருக்கின்றது.”

நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்ந்த முதியோரின் பழக்க வழக்கங்கள் இங்ஙனம் இருத்தலை யறியுங்கால் ஊன் உண்ணுதலால் வருந் தீமையுங் காய்கறிகளை யுண்டலால் விளையும் நன்மையும் நன்கு விளங்குகின்றன அல்லவோ! இனி; காய்கறிகளை உணவாகக் கொள்ளும் மக்கள் ஒருவர் இருவர்க்கு மட்டுமே இந் நன்மைகள் விளைகின்றன வென்று நினைத்தலாகாது; காய்கனி சீரைகளையே உணவாக அருந்திவரும் பழக்கமுடைய மக்கட் கூட்டத்தார் பலரும் இத்தகைய நன்மைகளையே அடைந்து வருகின்றனர்; இவ் வுண்மையை விளக்குதற்குஞ் சில இங்கு எடுத்துக் காட்டுவாம்:

“கார்ப்பேத்தியா மலைப்பக்கங்களிலிருக்கும் மக்கள் உலகத்திலுள்ள மாந்தரில் மிகச் சிறந்த சுருசுருப்பும் வலிமையும் வாய்ந்தவர்களாயிருக்கின்றனர். அவர்கள் ஓட்டென்னும் அரிசியுங் கோதுமை அப்பமும் உருளைக் கிழங்குமே எந்நாளும் உண்டு உயிர் வாழ்பவர்கள். நெப்போலிய மன்னனுக்கு இம் மக்களிற் பலர் போர் மறவராய் அலுவல் பார்த்தனர். அப்போது அவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு நாற்பது நாழிகைவழி நடந்து, கடும்போர் புரிந்து மறுநாட்காலையில் மறுபடியும் போர் புரிதற்குத் தக்க ஆற்றலும் புதுமையும் வாய்ந்திருந்தனர்.”

“தென் அமெரிக்காவின் செப்புச் சுரங்கங்களில் உழைக்குங் கூலியாட்கள் நாள் ஒன்றுக்கு அறுபத்தேழு வீசை எடையுள்ள செப்புமண் மூட்டையைச் சுமந்து கொண்டு ஒருநாள் ஒன்றுக்குப் பன்னிரண்டு முறை இருநூற்று நாற்பது அடி உயரம் ஏறுகின்றனர். அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவு முழுதுங் காய்கறிகளே அவர்கள் காலையுணவாக எடுப்பன பன்னிரண்டு அத்திப்பழங்களும் இரண்டு சிறிய கோதுமை அப்பத் துண்டுகளுமேயாம்; அவர்களது பகல் உணா அவித்த பயறுகளேயாம்: இராச்சாப்பாடு வறுத்த கோதுமை அரிசி, இன்னும் உள்நாடுகளிலிருந்து வரும் ஸ்பானியர்கள் பண்டங்கள் நிரம்பிய மூட்டைகளைச் சுமந்துசெல்லும் அலுவல் பார்க்கிறார்கள்; இவர்களும் முழுதுஞ் சைவ உணவே உட்கொள்பவர்கள். இவர்கள் திண்ணிய வலிய பெரிய உடம்புடையவர்கள். இவர்கள் சுமக்கும் மிகப்பெரிய கோணிப்பை மூட்டைகளை இவர்களின் முதுகின்மேல் தூக்கிவைப்பதற்கே மூன்று நான்கு பேர் வேண்டும். இத்தகைய மூட்டைகளைச் சுமந்து கொண்டு இவர்கள் ஊடேஊடேயுள்ள செங்குத்தான மலைகளின் மேலும் ஏறியிறங்கியபடியாய் ஒருநாள் ஒன்றுக்கு ஐம்பது நாழிகை வழி விரைவாய் நடந்து நாட்டினுட் செல்வார்கள். இவர்களோ டொப்ப நடத்தல் பொதுவாக மற்ற ஆட்குக்கு ஏலாது.”

இன்னும் அமெரிக்காவிற்கு பல அரும்பண்டங்கள் செய்யும் பெரிய ஒரு தொழிற்சாலைக்கு உரிய தலைவர், தம்மிடம் வேலை பார்க்குந் தொழிலாளிகட்குப் பல திறப்பட்ட உணவு கொடுப்பதால் வரும் நன்மைகளை அளந்தறிய வேண்டி, அவர்களெல்லாரையும் மூன்று பகுப்பு களாகப் பிரித்து, அவருள் முதற்பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுணவும் இரண்டாம் பகுப்பாருக்குக் காய்கறி யுணவும், மூன்றாம் பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுங் காய்கறியுங் கலந்த உணவுங் கொடுத்துவந்தார். இவ்வாறு கொடுத்து வந்தபின் அவர்களது வலிமையினையும் அவர்கள் செய்யும் வேலையின் அளவினையும் ஆராய்ந்து பார்க்கச், சைவ உணவு உட்கொண்ட பகுப்பாரே மற்றிரண்டு பகுப்பாரை விட உடம்பு வலிவிலும் வேலையை முடிக்கும் அளவிலும் மிகுந்திருப்பக் கண்டு, மற்ற இருபகுப்பாருக்கும்

அங்ஙனமே சைவவுணவு கொடுக்கும்படி கற்பித்தார். அவர்களுஞ் சைவவுணவு கொண்ட சில தினங்களுக்குப் பின் முதல் வகுப்பாரைப்போலவே மெய் வலிமையிலும் வேலைத் திறத்திலும் மேம்படுவராயினர்¹³!

இங்ஙனமாகச் சைவவுணவு உட்கொள்ளும் அயல் நாட்டார் மட்டுமேயன்றி நமது அருமைச் செந்தமிழ் நாட்டிற் சைவவுணவு முழுதும் உட்கொண்டு உயிர் வாழுஞ் சைவ வேளாளரும் பார்ப்பனரும் வேறுசிலரும் வலிய உடம்புஞ் சுறுசுறுப்பான முயற்சியுந் தெளிந்த அறிவும் உயர்ந்த நிலையும் உடையவர்களாயிருக்கின்றனர். மேலும், ஊன் தின்பவர்கட்கு வருஞ் செரியாமை, மலச்சிக்கல், சன்னி, திமிர்ப்பிடிப்பு, காக்காய் வலி, பிளவை, சூலை, பொருத்துப்பிடிப்பு, ஈரல், குண்டிக்காய் நெஞ்சு முதலிய வற்றைப் பற்றிவரும் வலி, தொழுநோய் முதலிய கொடு நோய்க் சைவவுணவு உட்கொள்ப வர்கட்கு வருவதில்லை யென்றும், இந் நோய்களால் துன்புறு பவர்கள் இறைச்சியை அறவே ஒழித்துக் காய்கறிகளைத் தெரிந் துண்பதனால் அந்நோய்கள் விலகிப் போகின்றன வென்றும் புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஆராய்ந் துரைக்கின்றார்கள்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. See Charles Lamb's Essay on Roast Pig.
2. Genesis. Ch. 1. 29,30.
3. Oxygen gas.
4. Carbonic acid gas.
5. Alexander Haig, M.A., M.D.
6. Uric acid.
7. Mr. Emerich Rath.
8. Dr. Jackson, an able surgeon in the British Army.
9. Wine.
10. Malt liquor.
11. Spirits.
12. Captain Goddard E. Diamond of San Francisco.
13. See the magazine Vegetarian for August, 1904.

3. பொருந்தா உணவுகள் -2

அங்ஙனமானாற், காய்கறி முதலான சைவ உணவையே முழுதும் உட்கொள்ளுஞ் சைவவேளாளருக்கும் பார்ப்பனருக்குங் கூடப் பலவகை நோய்கள் வரக் காண்கின்றோமே, அஃதெனினில், அவர்கள் நோய் வருதற்குரிய வேறு காரணங்கள் உண்டென்பதைக் கருதிப்பாராமல் நடத்தலால் அங்ஙனம் நோய் கொள்கிறார்களென்று அறிதல் வேண்டும். ஊன் உணவை நீக்கினால் அதனால் வருங் கொடு நோய்கள் விலகுவது திண்ணமேயாயினும், ஊனைப்போலவே நோயை வருவிக்கும் காய் கனி வித்துக் கிழங்கு கீரை முதலானவை சைவவுணவிலும் உண்டாதலால், அவற்றையுந் தெரிந்து விலக்கினாலன்றிச் சைவரும் பார்ப்பனரும் நோயில்லாமல் இருத்தல் முடியாது. அதுவேயுமன்றி, அவர்கள் பின்பற்றி நடக்கும் பழக்க வழக்கங்களிற் சிலவும் நோயை வருவிக்குந் தன்மையவாய் இருக்கின்றன. அவற்றுட் சிலவற்றை இங்கெடுத்துக் காட்டுவாம் :

மட்பாண்டங்களில் உணவுப் பொருள்களைச் சமைத்தலே இயற்கைக்கு இசைவதோடு, உடம்பின் நலம் பேணுதற்குஞ் சிறந்ததாகும். நல்ல களிமண்ணில் நோயை நீக்குந் தன்மையுள்ள பொருளேயிருக்கின்றதல்லாமல் அதனை வருவிக்கும் நச்சுப் பொருள் சிறிதுமில்லை. ஆகையால், அத்தகைய களிமண்ணிற் செய்த கலங்களே உணவுப் பண்டங்களைச் சமையல் செய்தற்குப் பொருத்தம் உடையனவாம். இங்ஙனமாகவும், பலர் வீண் பகட்டுக்காக, விலையேறப் பெற்ற செப்புக்கலங்கள் பித்தளைக் கலங்கள் ஈயம் இரும்பு அலுமீனியம் முதலியவற்றிற் செய்த பாண்டங்கள் முதலானவற்றை சமையற்றொழிலுக்கு மிகுதியாகப் பயன்படுத்து

கிறார்கள். அவ்வாறு இயல்பாகவுள்ள **கனிம்பு துரு** முதலான நச்சுப் பொருள்களும் உணவிற் கலந்து சென்று தீனிப்பையைக் கெடுத்துச் செந்நீரையும் நஞ்சாக்குகின்றன. எங்ஙன மென்றாற், செம்பு இரும்பு ஈயம் முதலான முதற் பொருள்களை நேரே ஏற்றுச் செரிக்கச் செய்யும் ஆற்றல் மக்களின் தீனிப்பைக்கு இல்லை யென்பதனை முன்னரே காட்டினாமாகலின், இம் முதற் பொருள்களொடு கலந்துவந்த **சோறு கறி குழம்பு மிளகுநீர்** முதலியவற்றைத் தீனிப்பை அரைத்துச் செரிக்கச் செய்யமாட்டாமற் புண்பட்டு ஓய்ந்து போதலால், உண்டுணவு செரியாமை யொடு வயிற்றில் தீராவலியும் உண்டாகின்றது: அம்மட்டோ, அம் முதற் பொருள்களிலுள்ள கனிம்புந் துருவுமாகிய நஞ்சும் அவ்வுணவிற் கலந்திருத்தலால், அஃது இரத்தத்திற் கலந்து **மயக்கஞ் சோகை நீரிழிவு வெள்ளைத்தொழுநோய்** முதலான பொல்லாத நோய்களையும் விளைவிக்கின்றது. ஆதலால் மட்பாண்டங்களைத் தவிர வேறு செம்பு பித்தளை ஈயம் அலுமீனியம் முதலியவற்றிற் செய்த கலங்களை உணவு சமைக்கும் ஏனங்களாகச் சிறிதும் பயன்படுத்தலாகாது. சிறப்பு நாட்களிற் பலர்க்கு மிகுதியாகச் சமைத்தற் பொருட்டு அவற்றை ஒரோவொருகாற் பயன்படுத்த வேண்டி வந்தால், அவற்றில் ஆக்கிய உணவு உட்கொள்ளுதலால் வருந் தீமையை உடனே விலக்குதற்கு **வழிதேட** வேண்டும். அவ்வழியா தெனின், அவற்றின் ஆக்கிய உணவைச் செரிக்கும் அளவாய்ச் சிறுக உண்டு மறுநாட்காலையில் மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவு செய்து, ஒருவேளை பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும்; அம் முதற்பொருளின் கனிம்பாகிய நஞ்சு செந்நீரில் ஏறாமைப் பொருட்டு நல்ல எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அருந்துதல் வேண்டும். இவ்வளவும் உடனே செய்தால் அக் கலங்களிற் சமைத்த உணவை உண்டதனால் வருந்தீமைக்குத் தப்பலாம்.

இனிச், சைவரும் பார்ப்பனரும் எடுக்கும் உணவுப் பண்டங்களிலுஞ் சில விலக்கற்பாலன. **மிளகாய் புளி உப்பு கடுகு** முதலிய பொருள்களை இவர்கள் கறிகுழம்புகளிற் பெருகச் சேர்த்துண்ணக் காண்கின்றோம். இவைகளும், சிலர் அடுத்தடுத்துத் தின்னும் வெற்றிலை பாக்குச் சுண்ணமும்

முதலில் நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சியை உண்டு பண்ணிப் பிறகு இளைப்பினை வருவிப்பனவாம். மேலும், இப் பண்டங்களில் உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண்டிய பகுதிகள் இல்லாமையால், இவற்றை உண்பதானால் தீனிப் பைக்கு வீண் உழைப்பினைக் கொடுக்கின்றார்களே தவிர இவற்றிலிருந்து அடையும் பயன் மிகுதியாய் ஒன்று மில்லை உணவைச் சுவைப்படுததுதற்கும், வயிற்றிற் சேருங் காற்றைக் கழிப்பதற்கும் மிளகாய் முதலியன பயன்படுகின்றனவேயென்றால், அங்ஙனஞ் சுவைப்படுத்து தற்குங் காற்றைப் போக்குதற்கும் வேண்டிய அளவுதான் அவற்றைச் சேர்க்கவேண்டுமேயல்லாமல், அதற்கு மேற்படச் சேர்த்தல் சிறிதும் பொருந்தாதாகும், சைவர் பார்ப்பனர் சிலர் அமைக்குங் கறி குழம்புகளில் மிளகாய்க் காரம் மிகுந்திருந்தலால், அவற்றை உண்பவர்கள் நா எரிய வயிறெரியக் கண்ணீர் சிந்த மூக்குநீர் வடியப் படுத்துன்பங் கிட்ட இருந்து பார்ப்பவர்கட்கும் பொருக்க முடியா தென்றால், அவற்றை உண்பவர்கள் படும்பாட்டை எடுத்துச் சொல்வானேன்! மற்றுஞ் சிலர் செய்வனவற்றிற் புளியும் உப்பும் அளவுக்கு மிஞ்சிக் கலந்து அவற்றை உண்பவர் நாக்கு இற்றுப்போம்படி செய்கின்றன! இத்தகைய காரமான பொருள்களையே உண்டு பழகிப் போன நாவுக்கு மெல்லிய இனிய சுவை தெரிய மாட்டாது. ஆதலினாலேயே, சைவர் பார்ப்பனரிற் சிலர் பலர் மிக்க சுவையுடைய பண்டங்களை உண்ண மாட்டாமல் அவற்றை அருவருத்து இகழுகின்றனர்.

மற்றும் பலர் எந்நேரமுஞ் சுண்ணாம்பைத் தடவித் தடவி வெற்றிலைபாக்கு மென்றபடியாயும் அவையும் போதாவென்று புகையிலையைத் திருகித் திருகிச் சேர்த்துத் தின்றபடியாயுங் காலங்கழிக்கின்றார்கள். இன்னும் பலர் இவையும் போதாவென்று அடிக்கடி புகையிலைச் சுருட்டுப் பிடிப்பவர்களாயும், புகையிலைத் தூளை ஓயாமல் மூக்கினுள் நுழைப்பவர்களாயும் இறுமாந்து நடக்கின்றார்கள். இந் நச்சுப்பொருள்களை இங்ஙனமெல்லாம் உட்கொள்ளுதலால், அவர்கள் பலவகை நோய்களை அடைந்து காலம் முதிரா முன்னரே இறந்தொழுகின்றார்கள். இந் நச்சுப் பண்டங் களைத் தின்பவர்கள் கண்ணம் வறண்டு ஒட்டிப்போக உதடுகள் கறுக்கக்,

கண்சிவக்க, அவர்களைச் சூழத் தீ நாற்றம் பரந்து வீசத் தலைமயிர் நரைத்திருக்கத், தோல் திரைந்து சாம்பற் பூக்க அருவருப்புள்ள வடிவமும் அஞ்சத்தக்க பேய்த் தோற்றமுங் கொண்டு செல்வதைப் பார்த்தால், இவர்கள் மிக விரும்பித் தின்னும் பொருள்களின் இயல்பும் இவர்களின் இயற்கையும் விளங்காமற்போகா, பேரிரக்கம் வாய்ந்த இறைவன் அருமையாய்த் தந்த உடம்பை இங்ஙனம் பாழாக்கித் தம்மட்டில் ஒழியாமல், தம்மோடு உறவு கொண்டிருக்கும் பெற்றோர் உற்றார் பெண்டிர் பிள்ளைகள் நண்பர் முதலாயினார்க்கும் வெறுப்பையுந் துன்பத்தையும் நோயையும் விளைத்து மாயும் இவர்கள் பிறந்தபோதே தொலைந்திருந்தால் எவ்வளவு நலமாயிருக்கும்! இது நிற்க.

இனி, இவையும் போதாவென்று இப்போது சென்ற பல ஆண்டுகளாக வேறுசில நச்சுப் பண்டங்களும் உணவுப் பொருள்களாய்க் கிளம்பியிருக்கின்றன. அவை: காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ என்னும் இவற்றுள் ஒன்றைக் காய்ச்சி இறக்கிய சாற்றைக் காலை நண்பகல் மாலை இரவு என்னும் நான்கு வேளைகளிலும் முதன்மையான குடிநீராய்ப் பெரும் பாலும் எல்லாரும் பருகுதற்குத் தலைப்பட்டு விட்டார்கள். இவற்றை முன் குடித்தறியாத நாட்டுப் புறத்தாருங்கூட இப்போது இவற்றைக் குடிக்கக் கற்றுக் கொண்டு இவையிலல்லாமல் நாம் உயிர்வாழ முடியாதென்று சொல்லுகிறார்கள்! கல்வி செல்வம் நாகரிகம் என்னும் இவற்றில் தம்மை மேலாக எண்ணியிருக்கும்பலர் நாள் முழுதும் இவற்றைப் பருகுவது தமக்கு இன்றியமையாததாகவும் பெருமையாகவும் எண்ணி நடந்து வருகிறார்கள்! தமக்கு முதன்மையாகவும் பெருமையாகவும் பிழைபட எண்ணி இந் நஞ்சை எந்நேரமும் பருகி இறுமாக்கும் இவர்களின் கல்வியையுஞ் செல்வத்தையும் நாகரிகத்தையும் என்னென் பேம்! உணவுக்காக எடுக்கும் வேறு சில பண்டங்களில் உள்ள நச்சு நீரைக் காட்டினுங் காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறு என்னும் நான்கிலும் அது மிகுந்திருத்தலால் அது தெரியாமல் அவற்றை விரும்பிக் குடிப்போர் கல்வியும் நாகரிகமும் உடையராவரோ; பதின்மூன்றே காற்பலம் எடையுள்ள காப்பிக் கொட்டையில்

எழுபது குன்றிமணி எடையுள்ள நச்சநீரும், அவ்வளவே எடையுள்ள தேயிரையில் நூற்று எழுபத்தைந்து குன்றிமணி நச்சநீருங், கொகோவில் ஐம்பத்தொன்று குன்றிமணி நச்சநீரும், இறைச்சியை அவித்து இறக்கிய சாற்றில் அறுபத்து மூன்று குன்றிமணி எடையுள்ள நச்சநீரும், இருக்கின்றனவென்று அவற்றை நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்த புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவர் ஒருவர்¹ கணக்கிட்டுக் காட்டியிருக்கின்றார். இவைகளைக் குடிநீராக்கிப் பருகு வதால் இவற்றில் மிகுதியாயுள்ள நச்சநீர் செந்நீரிற் கலந்து பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. ஆகவே, இவற்றைப் பயன்படுத்துவது நோய்களை உண்மையாகவே விலை கொடுத்து வாங்குவதாய் முடிகின்றது. நோய் கொண்ட காலங்களிலுங்கூடக் காப்பியுந் தேத்தண்ணீரும் விடாமற் பருகுகிறார்கள்; பார்ப்பனர் சைவரிற் சிலரும், நோய் கொண்ட பொழுது அதனை நீக்குதற்கும் உடம்பினை வலிவேற்றுதற்கும் பெரிதும் உதவி செய்யுமென்று பிழைபட நினைந்து, அவித்த இறைச்சிச் சாற்றினையும் முட்டைக் கருவுங் கொடி முந்திரிச் சாறுங் கலந்த கலப்பினையும் உட்கொள்ளுகிறார்கள்; ஆனால் அவர்கள் நினைத்தற்கு மாறாக அவற்றின்கண் உள்ள நச்சநீர் அவர்க்கு மேலும் பல கொடு நோய்களை வருவித்து அவர்களைத் துன்புறுத்தி மாளச் செய்கின்றது. அங்ஙனமாயின், இவற்றை யுட் கொள்ளும் பலர் நோய் நீங்கி நலம்பெறக் காண்கின்றோமே யெனின் இவற்றின் நச்சநீர் நோயைச் சிலகாலம் உடம்பினுள் ளேயே அடக்கி வைத்து அதனைப் பெருநோயாகப் பின்னர் வளர்த்து வெளிப்படுத்துகின்றதென நுண்ணிய ஆராய்ச்சியிற் சிறந்த ஆங்கில மருத்துவர் உறுதி கூறுகின்றமையால், முன்னர்ச் சிறு நோயை நீக்கும் அப் பொருள்கள் பின்னர்ப் பெருநோயை வருவிக்குமென உணர்ந்து கொள்க. ஆதலால், நச்சநீர் உள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிக் சாரென்னும் இவற்றை அறவே விட்டொழித்தலே நலமுடன் வாழ்தற்கு ஒரு சிறந்த வழியாமென்க.

இனிப், புகையிலை கஞ்சா அவின் சாராயம் முதலான மயக்கந் தரும் பொருள்களிற் கொடியதொரு நஞ்சு² இருத்தலால் இவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றவர்களும், மேற்கூறிய காப்பி

தேயிலை முதலியவற்றை உட்கொள்பவர்களைப் போலவே நோயாற் பற்றப்பட்டு விரைவில் மாளுகின்றார்கள். காப்பி முதலான குடிநீரைப் பருகுகின்றவர்களுக்கு அறிவு மயங்குவதில்லை; மற்று இந்தப் பண்டங்களை உட்கொள்பவர்களுக்கோ அறிவு மயக்கமும் உடன்வந்து சேர்கின்றது. உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண்டும் பொருட்பகுதிகள் சிறிதும் இல்லாத காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச் சாறு முதலியவற்றையும் மயக்கந் தரும் புகையிலை கஞ்சா அவின் சாராயம் முதலியவற்றையும் மக்கள் தம் அறியாமையாலும் பிழைபட்ட எண்ணத்தாலும் உட்கொண்டு இறைவன் தந்த இந்த அரிய உடம்பைப் பாழாக்குதல் ஐயோ எவ்வளவு வருந்தத் தக்கதாயிருக்கின்றது!

புகையிலை தின்பவர்களும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பவர்களும் நரம்பு வலிவிழந்து இரத்தங்கெட்டு மூளை மங்கலுற்று விரைவில் மாளுகின்றார்கள் என்று ஆங்கில மருத்துவரிற் பலர் செவ்வையாக ஆராய்ந்து பார்த்துக் சொல்லுகிறார்கள். இதனாற்றான் அமெரிக்காவில் மிகச் சிறந்த ஒரு கல்விக்கழகத்தின் தலைவர்³ வீட்டிலாவது வேறிடத்திலாவது புகைச் சுருட்டுப் பிடிக்கும் எந்தப் பையனையுந் தமது கழகத்தினுட் சேர்ப்பதேயில்லை. புகையிலையிலுள்ள நஞ்சு மூளையைக் கெடுப்பதால் அதனைப் பயன்படுத்துகின்றவனுக்குக் கல்வியும் தின்பவர்கட்கும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பவர் கட்கும் புகையிலைத் தூள் மூக்கினுட் செலுத்துபவர்கட்கும் நாளேற நாளேற உடம்பிலுள்ளவலிமை கெடுதலால், அவர்களில் ஆண்மக்களாவார் ஆண்மண்மை இழந்தும் பெண்மக்களாவார் பெண்மண்மை இழந்தும் உலகின்கண் வெறிய நடைப் பிணங்களாகவே திரிகின்றனர் என்றும் இவ்வுண்மையை ஆராய்ந்து கண்ட மருந்து நூலார் உறுதி கூறுகின்றார்கள். புகையிலையை எந்த வகையிலாயினும் பயன்படுத்துகின்றவர்கள் அருகிருந்தால், மற்றவர்கள் அவர்களிடத்து அன்புடையவர்களாயினும் அவர்களிடத்து அந்நேரத்திலும், பிறகு அவர் தன்மையை நினைக்கும் பிற நேரங்களிலும் அருவருப்படையாமல் இருக்க முடிவதில்லை,

அவர்கள் இதழ்களில் இறைவன் அமைத்த அழகிய சிவப்புநிறம் மாறி அழகற்ற கறுப்பு நிறம் ஏறியிருப்பதுடன், அவர்கள் வாயிலிருந்து புகையிலையின் தீநாற்றமும் அருகிருப்பவர் பொறுக்கக் கூடாமல் வீசுகின்றது: மூக்குத்தூளை மூக்கினுள் நுழைப்பவர்களைப் பார்த்தாலலோ மிகுந்த வெறுப்பு உண்டாகின்றது; அவர்கள் மூக்குத் தொளையிற் சளியும் மூக்குத்தூளுங் கலந்து ஒழுகுதலும், ஒழுகும் அது மேலணிந்த உடைகளில் வடிந்து கறையாகி நாற்றம் வீசுவதும் எவர்க்குத்தாம் அருவருப்பைத் தரா! இனிப், புகையிலையை வெற்றிலையொடு கூட்டிக்கூட்டி மெல்பவர்களின் பற்கறையும், அதனை வாயில் மென்றபடியாய்ப் பேசும் பேச்சும், இடையிடையே புறத்தே போய் எச்சில் உமிழ்ந்து வரும் வகையும் எவ்வளவு வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கின்றன! இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப் பார்க்குந் திருத்தமான அறிவுந் தூயதன்மையும் வாய்ந்தவர்கள் புகையிலையைக் கனவிலும் நினைவார்களோ! கல்வி கற்குஞ் சிறார் இக்காலத்தில் எங்கே பார்த்தாலும் புகைச் சுருட்டுப் பிடிப்பதைக் கண்டு தூயதன்மையுடையவர்கள் எவ்வளவு வருத்தமுறுகின்றார்கள்! ஆகையாற், சிறியோர் முதற் பெரியோர் ஈறான எத்திறத்தவரும் புகையிலையைத் தாந்தொடாமல் தூயரா யிருப்பதொடு, பிறரும் அதனைத் தொடாபடி செய்வது இன்றியமையாத கடமையா மென்க.

இனிக், கஞ்சா இலை புகையிலையினுங் கொடியதாய் உடம்பின் வலிவைக் குறைத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்கி அறிவை மயக்குதலால் அதனைப் பயன்படுத்துதலுஞ் சிறிதும் ஆகாது. கஞ்சாப் புகை பிடிப்பவர் துறவிகள் ஆவரெனவும் அதனால் அவர்க்குப் பேரின்பக் காட்சிகள் புலனாமெனவுந் தவறாக எண்ணி நடப்பவர் பலர் உண்டு. கஞ்சாப் புகை பிடிப்பவர் முகத்தைப் பார்த்தால் அவர் உயர்ந்தவராகக் கருதப்படுதற்கு உரிய அடையாளம் எள்ளளவும் இலராதல் நன்கு விளங்கும். இயற்கைக்கு மாறாய்க் கண்கள் குன்றிமணிபோற் சிவந்து கன்னம் ஒட்டி மயக்கத்தாற்றடுமாறிய சொற்கள் உடையவராய், அருகிற் செல்வார்க்குப் பொறுக்க முடியாத முடை நாற்றமும்

அழுக்கும் நிறைந்த வராய் உள்ள அவர்களைப் பெரியோ ரென்றல் வேறு எவ்வகையாலோ அறிகிலேம்! அதுநிற்க.

இனிக், கஞ்சாவைவிடத் தீயதன்மை வாய்ந்தது **அவின்**. அவின் தின்பவர் தூக்கமும் அறிவு மயக்கமும் மிகுதியும் உடையர். அவரது தீனிப்பை அவின் நஞ்சாற் செயலிழந்து போக, உண்ட உணவு செரிமானத்திற்கு வராமல் அவர் வயிற்றுவலியால் துன்புறல் காணலாம். அத் துன்பம் பொறுக்க மாட்டாமல் அவர் மறித்தும் மறித்தும் அவின் உண்டு மயங்கிக் கிடந்து சடுதியில் உயிரைத் துறக்கின்றார்கள். ஆதலால், **இந்தக் கொடிய நஞ்சும் முற்றும் விலக்கற்பால தொன்றாம்**.

இனி, இவையெல்லாவற்றினுங் கொடிய நஞ்சாகிய சாராயத்தின் பொல்லாங்கை உணராமல் அதனைக் குடிப்பவர் இவ்வுலகத்திலேயே நிரயத் துன்பத்தை உழப்பவர் ஆவர். அவர்கள் தம் உடம்பையும் அறிவையும் பாழாக்கி, உண்ணச் சோறும் உடுக்கக் கூறையும் இன்றி வறியராய் உழல்வதொடு தம்மைச் சேர்ந்தவரையுந் தம் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளை களையுங் கூட அத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குகின்றமை எல்லாரும் அறிந்த உண்மையன்றோ? ஆனால், மருத்துவரிற் சிலர் மட்டும் இதன் தீங்கிளைப் பகுத்துணராமல், இதனை நோய் நீக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம் என்று சொல்லித் தம்பால் வரும் நோயாளிகட்கு இதனை அருந்தக் கொடுக்கின்றார்கள்; இதனை உண்ண வேண்டாதவர்களையும் உண்ணும்படி வற்புறுத்துகின்றார்கள். ஆனால், இதனை ஆராய்ந்து பார்த்து இதிற் கலந்துள்ள பொருள்களைப் பகுத்துக் கணக்கிட்ட **இயற்கைப் பொருள் நூலாரோ⁴** கொடிமுந்திரிச் சாராயத்தில் தண்ணீர், மயக்க நஞ்சு⁵, சர்க்கரை, புளிப்பு என்னும் நான்குமே யன்றி, புற்று நோய் நீக்குங் கரு எதுமேயில்லையென்று முடிவுகட்டி யிருக்கின்றார்கள். இன்னுஞ் சாராயத்தின் வகைகளான **பீர், பிராண்டி, ஜின் உவிசிக்கி, இரம்** என்பவைகளும் மயக்க நஞ்சுந் தண்ணீரும் பல அளவாய்க் கலப்பதனால் உண்டாவனவே யல்லாமற் பிற அல்ல எனவும் உறுதி கூறுகின்றார்கள். கொடிமுந்திரிச் சாராயத்திலுள்ள நான்கு பொருள்களில் தண்ணீருஞ் சர்க்கரையும் புளிப்பும் மற்ற

உணவுப் பண்டங்களில் ஏராளமாயிருக்கின்றன; ஆதலால், அவற்றுக்காகச் சாராயத்தைப் பருக வேண்டுவதில்லை. மற்றும், உணவுப் பொருள்களில் இல்லாத மயக்கநஞ்சு மட்டுமே இதன்கண் இருப்பதால் இது மக்கள் உடம்பையும் உணர்வையும் பாழாக்கும் இயல்பின தன்றி வேறொரு பயனுந் தருவதன்று. இம் முயக்கநஞ்சு குளிர் நோய் வராமற் றடுத்தற்குந், தூக்கமின்றி நோயாற் றுன்புறு கின்றவர் தூக்கங்கொண்டு அந் நோயை மறந்திருத்தற்கும் உதவி செய்தலால் இதனையுடைய சாராயத்தை முற்றும் விலக்கல் ஆகாதெனின்; இஃது அவ்வாறு ஒரு சிறிது பயன்படுவதே யென்றாலுங், குளிர்நோயுந் தூங்கா நோயும் இல்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்துதல் ஏன் எனக் கூறி மறுக்க. மேலும், இவ்விரண்டு நோய்க்கும் இதனைப் பயன்படுத்துங்காலும், இது மூளையை வலி குறைத்து அப்பயனைத் தருதலானுந், தீனிப்பையைக் கெடுத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்குதலானுங், குளிர் நோய் குளிர் காய்ச்சலை நீக்குதற்கு உள் அருந்த ஓமத்தண்ணீரும் வெளியே ஒற்றச் சூடேற்றிய சாம்பல் ஒற்றடமும் இருத்தலானும், இம் மருந்தொடு மலக்குடரைக் கழுவி மெல்லிய உணவு கொடுக்கவே தூக்கந் தானே வருமாக லானும் இவற்றின் பொருட்டு இந்நஞ்சைக் குடித்தல் எவ்வாற்றானும் ஆகாதென்க.

சாராயம் மூளையைக் கெடுப்பது எவ்வாறெனில், அருந்தியவுடனே அது மூளையிலேறித் தீங்கு விளைத்தலைச் சிறந்த ஓர் ஆங்கில மருத்துவர்⁶ பலபடியாலும் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார். அவர், ஒருமுறை இரண்டுபலஞ் சாராய நஞ்சை நல்ல ஒரு நாய்க்கு அருத்த அது தடியால் தலையடியுண்டதுபோல் உடனே செத்துப் போயிற்று. அவர் அதன்பின் ஒரு நொடிப் பொழுதுந் தாழாமல் அதன் மூளையை அகற்றி ஓர் ஏனத்தில் வைத்துச் காய்ச்சி வடிக்கவே அதிலிருந்து அச் சாராய நஞ்சின் பெரும்பகுதி இறங்கிற்று. இங்ஙனமே, இன்னுஞ் சில நாய்களுக்கும் அவர் அச்சாராய நஞ்சைக் கொடுத்து அவை செத்தபின் அவற்றின் மூளை, செந்நீர், பித்து, ஈரல் முதலான உடம்பின் உறுப்புகளை யெல்லாந் தனித்தனியே பிரித்தெடுத்துக் காய்ச்சி வடிக்க, மற்றவைகளை

விட மூளையிலேயே அந்நஞ்சு மிகுந்து இறக்கக் கண்டார். இங்ஙனமே இவர் செய்த ஆராய்ச்சி களிலிருந்து சாராயமானது குடித்தவுடனே இரத்தத்திற் கலந்து மூளைக்குச் சென்று அதனைக் கெடுக்கும் உண்மை தெளியப்பட்டது.

இனிச், செரிமானமாகாத வலிய உணவுப் பொருள் களைச் செரிக்கச் செய்தற்காகச் சாராயங் குடிக்கின்றோம் என்றாலும் பொருந்தாது. செரிமானமென்பது யாதென்றால், உண்ட உணவுப் பொருள் பல கூறுகளாகப் பிரிந்து செந்நீரிற் கலத்தலேயாம் உண்ட பொருள் அவ்வாறு பிரியாமல் அப்படியே யிருக்குமானால் அது செரிமானமாகவில்லை யென்று சொல்லப்படும். ஒரு பொருள் பிரிவுபடாமல் முழுமை யாயிருக்க வேண்டுமானால் அதனைச் சாராயத்தில் இட்டு வைக்கின்றார்கள். ஒரு பழத்தையாவது அல்லதொரு மீனையாவது அல்லதோர் இறைச்சித் துண்டத்தையாவது ஒரு குப்பிச் சாராயத்தில் இட்டு வைத்தால் அது பல பகுதிகளாகப் பிரிந்து கெட்டுப் போகாமல் அப்படியே முழுமை யாயிருக்கும். அதுபோலவே, சாராயத்தொடு சேர்த்து தீனிப் பையிலிருக்கும் உணவுப் பொருளும் அப்படியே முழுமை யாயிருக்கும் அல்லாமல் அது பல பகுதிகளாகப் பிரிந்து, இரத்தத்திற் கலக்கமாட்டாது கலவாதாகவே, உண்ட வுணவு செரியாமல் நோயை வருவிக்கும் இதனையும் ஆங்கில மருத்துவர் பல முறையும் ஆராய்ந்து பார்த்து உறுதிப்படுத்தி யிருக்கின்றனர். ஆகையால், ஒருவகையிலும் பயன்படாமல், உடம்பையும் உயிரின் அறிவையும் பாழாக்குதற்கு மட்டும் முன் நிற்குஞ் சாராயத்தைக் குடித்தலினும் வேறு நிரயத் துன்பம் இல்லாமையால் அதனை எவருங் கனவினும் நினைத்தலாகாது.

இதுகாறுங் கூறியவையெல்லாம் பொருத்தமேயென்றாலும் நமதுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளை வலிவேற்றி வளர்ப்பதற்குரிய முதலுணாவிலுள்ள கரு இறைச்சியில் மிகுந்திருத்தலால் அதனை ஆகாதென விலக்குதல் உடம்பின் நலம்பேணுதற்கு இசையாதாய் முடியுமேயெனின்; அறியாது கூறினாய், முதலுணாவின் கரு இறைச்சியில் மட்டுமே இருப்பதன்று; கோதுமை, வாற்கோதுமை, அவரை,

சீமையவரை, பட்டாணி, சீமைப்பட்டாணி, வேர்க்கடலை, பாற்கட்டி முதலிய சைவ உணவுப் பொருள்களிலும் முதலுணாவின் கரு மிகுந்திருக்கின்றதென இயற்கைப் பொருணூலார் நன்காராய்ந்து கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். யாங்ஙன மெனிற், காட்டுதும்; ஆட்டிறைச்சியிலும், மீனிலும் நூற்றுக்குப் பதினெட்டுப்பங்கும், முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் இருபது பங்கும், மஞ்சட்கருவிற் பதினாறு பங்கும், மாட்டிறைச்சியிற் பத்தொன்பது பங்கும், பன்றியிறைச்சியில் ஒன்பது பங்கும் முதலுணாவின் கரு அமைந்திருப்பச் சைவ உணவுப் பொருள்களான முழுப்பாற் கட்டியில் நூற்றுக்கு முப்பத்தொரு பங்கும், அவரையில் முப்பது பங்கும் பச்சைப் பட்டாணியில் இருப்பத்தைந்து பங்கும், கோதுமையில் இருபத்திரண்டு பங்கும், வேர்க்கடலையில் இருபத்து நான்கு பங்கும், அம் முதலுணாவின் கரு இறைச்சியினும் பார்க்க மிகுந்திருத்தலால், இவற்றைச் செரிக்கும் அளவாக உண்பவர்க்கு உடம்பின் உறுப்புகள் மிக்க வலிவுடன் வளருமென்பது சொல்லாமலே பெறப்படும். இங்கு முதன்மையான மற்றொன்றும் கருதற்பாலது. உடம்பினுட் கொழுப்பினை வளர்த்தற்கும், உடம்பினுள் உயிர்வாழ்தற்கு இன்றியமையாத சூட்டினைப் பிறப்பித்தற்கும் வேண்டப்படும் இனிப்புணாவின் கரு⁷ சைவ உணவுப் பொருள்களில் இருக்கின்றனவேயல்லாமல், ஊன் உணவு எதிலும் இல்லை யென்று இயற்கைப் பெருணூலார் ஆராய்ந்து விளக்கி யிருக்கின்றமையின், ஊனுணவையே மிகுதியாய் உண்பவர் கள் நீண்டநாள் உயிர் பிழைத்திராரென்பதும், உயிரோடிருக் குஞ் சில நாட்களும் நோய் கொண்டு துன்புறுவா ரென்பதுந் திண்ணமாமென்க. மற்றுயாம் மெலெடுத்துக் காட்டிய சைவ உணவுப் பொருள்களில் மட்டுமே உடம்பினுள் உறுப்புகள் எல்லா வற்றையுஞ் செவ்வையாக வளர்க்கும். எல்லாக் கருப்பொருள் களும் இனிதமைந்திருத்தலால் அவற்றை உண்பவர்களே நீண்ட நாள் நன்கு உயிர்வாழ்வரென்க.

இனிச். சைவ உணவுப் பொருள்களிலும் நச்சுநீர் இல்லாதனவும், உடம்பினுறுப்புக ளெல்லாவற்றையுஞ் செவ்வனே வளர்க்குங் கூறுகள் எல்லாம் அமைந்தனவும்

யாவையென்றிற் கூறுதும்: வாதுமை முந்திரி கடுக்காய் தேங்காய் முதலியவற்றின் பருப்புகளும், நாரத்தை எலுமிச்சை வாழை மா பலா இலந்தை பேரீந்து அத்தி முதலியவற்றின் பழங்களும், கோதுமை வாற்கோதுமை அரிசி பால் பாற்கட்டி நெய் முதலியனவும், பசலை தூதுளை பொன்னாங்காணி இலைக்கோசு முதலான கீரைகளும் கத்திரி வாழை மா பலா முருங்கை முதலியவற்றின் காய்களும் உருளை கருணை கொட்டி முதலான கிழங்குகளும், சர்க்கரை கற்கண்டு வெல்லம் முதலியனவும் ஆம். அவரை துவரை உழுந்து முதலியவற்றில் வலிவான கூறு மிகுதியாயிருந்தாலும் அவற்றில் நச்சு நீருஞ் சிறிது கலந்திருத்தலால், அவற்றை யுண்ணும் நாட்களில் அவற்றொடுகூட உருளைக்கிழங்கும் எலுமிச்சையுஞ் சேர்த்துண்ணல் வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறு கீரைகள் என்னும் இவற்றில் நச்சுநீரைச் செந்நீரிலினின்றும் பிரித்து வெளிப்படுத்துங் கருக்கள் அமைந்திருக்கின்றனவென்று இயற்கைப் பொருணூலார் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனம் மாறுபாடில்லாத வுண்டி மறுத்துண் பவர்களின் உயிர்க்கு ஊறுபாடில்லை என்பதனைக் கடைப்பிடித்துணர்ந்து கொள்க.

அடிக்குறிப்புகள்

1. See. Dr. A. Haig's Food - table
2. Narcotic and alcoholic poison.
3. Professor Charlier of New York.
4. Chemists
5. Alcohol.
6. Dr. Percy.
7. Carbo-hydrates.

4. சமயங்களும் கொல்லைமை புலால் உண்ணாமையும்

சிற்றுயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் ஊனை உணவாக அருந்துவது தீவினையாகாதென்றும், ஆகவே ஊனுணவு கொள்பவர்கள் அதனை நீக்குவது வேண்டப்படாதென்றும் விரித்துத் தமக்குத் தோன்றிய ஏதுக்களை ஒருவர் எடுத்துக் காட்டினார். இவரைப் போலவே இங்ஙனம் கூறுவார் இன்னும் சிலர் ஆங்காங்கு உளராதலின், அவர்கள் கூறுவனவற்றை ஆராய்ந்து முடிவு கட்ட வேண்டுவது இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது. உலகின்கண்ணுள்ள எந்த மதத்தவரும் ஊனுணவு கொள்வதை மறுப்பதில்லையென்று சொல்லுகின்றார். பண்டைக் காலந்தொட்டுச் சைவ சமயத்தவர்கள் எந்த உயிரையுங் கொல்லுதல் ஆகாதென்றும், கொன்று அதன் ஊனை உண்ணுதல் தீவினையாமென்றும் அறிவுறுத்தி வருகின்றனர். இதற்குக் 'கொல்லாமற் கொன்றதைத் தின்னாமற் குத்திரங் கோள்களவு கல்லாமல்' என்னும் பட்டினத்தடிகள் திருமொழியும், "கொல்லா விரதம் ஒன்று கொண்டாரே நல்லோர்" என்னும் தாயுமான அடிகள் திருமொழியுமே யாவரும் அறிந்த சான்றாகும். இனித் தேவார திருவாசகங்கள், திருமந்திரம் முதலான சைவத் திருமுறைகளிலும், சைவ சித்தாந்த நூல்களிலும் கொல்லாமை புலாலுண்ணாமை ஆகிய அறங்களை நன்கு எடுத்து அறிவுறுத்தும் திருமொழிகள் அளவில்லாதன. அவற்றை விரிப்பிற் பெருகும். சைவ சமயத்தின்கட் சொல்லப்பட்டவாறே அதனைப் பின்பற்றி ஒழுகும் சைவ வேளாளரும், பார்ப்பனரும் பண்டைக் காலந்தொட்டுக் கொலையும் புலையும் நீக்கி ஒழுகி வருகின்றனர்.

இனி, மிகப்பழைய காலத்ததாகிய சொராஸ்ட்ரது சமயத்தின் கண்ணும் ஆடு, மாடு, குதிரை, கோழி முதலியவற்றைக் கொல்வது பெருந் தீவினையாகச் சொல்லப்பட்டிருப்பதைப் பாரசீகரது ‘அவஸ்தா’ என்னும் பண்டை நூலிற் போந்த வேண்டுகோள் ஒன்றால் நன்கு விளங்கும்.

இனிப், புத்த சமயத்திற்கும் முற்பட்டதாகிய சமண சமயமானது கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை என்னும் அறத்தின்கண் தலைசிறந்து நின்று வருதலும் எல்லாரும் நன்கு உணர்ந்ததேயாம்.

புத்த சமயத்தை ஆக்கிய கௌதமசாக்கியர் நிருவாணம் அடைதற்குரிய எட்டு முறைகளுள், தீங்கற்ற உணவு கொள்ளுதலை ஒன்றாக வகுத்துக் கூறியிருக்கின்றார். மேலும், அவர் “உயிர்க்கொலைக்கு உலகமெல்லாம் நடுங்குகின்றது: மக்களெல்லாரும் கரவினைக் கண்டு நடுங்குகின்றனர்; உன்னிடத்திற் பிற உயிர்கள் எங்ஙனம் நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்று நீ விரும்புகின்றனையோ, அங்ஙனமே நீயும் அவைகளிடத்தில் நடந்து கொள்ளல் வேண்டும்; உயிர்க்கொலை செய்யாதே; எதனையும் சாவப்பண்ணாதே” என்று அறிவுறுத்திய அறமொழியும் பௌத்தசமய நூல்களிற் காணப்படுகின்றது. ஆதலாற், புத்தர், கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை என்னும் அறத்திற்றலை நின்றவராகக் காணப்படுகின்றனர். அங்ஙனமாயின், சந்தன் என்னுந் தட்டான் ஒருவன், சோற்றோடு கலந்து கொடுத்த பன்றி இறைச்சியைப் புத்தர் உணவாகக் கொண்டது என்னையெனின், உலக நன்மையினையே எந்நேரமுங் கருதிக் கொண்டிருந்த அவர் சோற்றிற் கலந்து கொடுத்த பன்றி இறைச்சியைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் உண்டாரென்று கொள்வதே பொருத்தமுடைத்து. அதற்குமுன் பன்றி இறைச்சி முதலிய ஊனுணவு உண்டு பழக்கப் பட்டிருந்தவராயின், அவன் தந்த அவ்விறைச்சியை உண்டதனால் இறந்திருக்கமாட்டார். அவர் ஊனுணவு கொள்ளாதவராய் நெடுக உயிர்வாழ்ந்து வந்தமையால், அவன்கொடுத்த பன்றியிறைச்சியையுண்டு செரியாமையால், உண்ட அன்றைக்கே உயிர் துறந்தார். அங்ஙனமாயின், அவர் ஊனுணவு கொள்ளாதவர் என்பதை அறிந்திருந்தும், அத் தட்டான் அவர்க்கு உணவு கொடுத்தது என்னையெனின், அவன் கல்வியறிவு இல்லாத

வனாய் அன்பில்மட்டும் சிறந்தானாதல் வேண்டும். மேலும் அவன் இழிகுலத்தானாகலின், அவர் வடநாட்டில் அறிவுறுத்திவந்த அறமொழிகளை அறியானாய் அவரது பெருமையை மட்டும் பிறர் கூறக்கேட்டு அறிந்தவனாய் அவரை அன்போ டேற்றுத் தானுண்ணும் பன்றி இறைச்சியை அவர்க்குங் கொடுத்தானாகல் வேண்டும். அல்லது, அவ்விறைச்சியைச் சோற்றில் மறைத்துக் கலந்துகொடுத்தான் என்பதனால், அவர் ஊன் உண்ணார் என்பதைத் தெரிந்தே தானுண்ணும் ஊனுணவைச் சிறந்ததாகக் கருதி, அவர்க்கும் அதனை ஊட்டுதல் வேண்டுமென அன்பு மேலீட்டினாற் சோற்றின்கண் வைத்து மறைத்துக் கொடுத்தானாகல் வேண்டும். இவன் தந்த இவ்வனுணவு புத்தரது முடிவிற்கு ஏதுவானமை பற்றி அவர்தம் சீடர்கள் (மாணாக்கர்கள்) அவன் மேற் பெரிதும் வெகுண்டனர் என்பதனைப் புத்தருணர்ந்து, அவர்க்கு ஆறுதல் சொல்லி அத்தட்டானுடைய அன்பையே வியந்துபேசி உயிர்விடுத்தனர். ஆதலாற், புத்தர் கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை என்னும் அறத்திற் றலைநின்றவர் என்பது ஐயுறற்பாலதன்று. மேலும், ஊனுணவு புத்தரது முடிவிற்கு ஏதுவாயிற்று என்பதனால், ஊனுணவு கொள்வதன் தீமையும் இவ்வரலாற்றினால் நன்கு விளங்கா நிற்கும்.

இன்னும் புத்தரையடுத்துத் தோன்றி உலகமெங்கணும் அவர்தம் அறமொழிகளைப் பரவச்செய்து வந்த அசோக மன்னன் தான் செதுக்கிய முதற் கல்வெட்டில், “உணவுக் காகவாவது, வேள்வி வேட்கும் பொருட்டாகவாவது எந்த உயிரையுங் கொலைசெய்தல் ஆகாது” என்று பொறித்திருத்தலும், எட்டாவது கல்வெட்டில் “மூச்சுவிடும் எந்த உயிரையுங் கொலை செய்யப்படுதலினின்றும், பலியிடப் படுதலினின்றும் முற்றும் விலக்குதலால் மட்டுமே சமயமானது வளரும்” என்று பொறித்திருத்தலும் புத்தருடைய கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை அறத்தை நன்கு விளக்கிக் காட்டும்.

இனி, யூதர்க்கும் கிறித்துவ சமயத்தவர்க்கும் முதனூலாகிய பைபிலின் முதலாகமத்திற் கடவுள் உலகங்களைத் தோற்றுவித்து மக்கட்கு முதற்றாய் தந்தையரைப் படைத்தபின் அவரை நோக்கி,

“நிலத்தின் மேலுள்ள வித்துக்களைத் தரும் ஒவ்வொரு பூண்டினையும், வித்துக்களோடு பழத்தையுந் தரும் ஒவ்வொரு மரத்தினையும் யான் உமக்குத் தந்திருக்கின்றேன். அவை உமக்கு உணவாகுக” என்று கூறியருளினார் என்பது விளக்கமாகச் சொல்லப்பட்டிருத்தலாற், கடவுளால் முதன் முதல் மக்களுக்கு உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டவை புற், பூண்டு, மரம், செடி, கொடிகளின் பயன்களையாமென்பது இனிது பெறப்படுகின்றது. மேலும், ‘ஐசாய’ என்னும் ஆகமத்தில் உயிர்களைக் கொன்று பலியிடுவோரை விளித்து, “நீங்கள் என்னை நோக்கிச் செய்யும் வேள்விகள் எதன் பொருட்டு? நன்றாய் வளர்க்கப்பட்ட விலங்குகளின் கொழுப்பையும், செம்மாறியாடுகளைப் பொரித்த அவி உணவையும் எனக்கு நிறையக் கொடுத்தீர்கள்; ஆனால் எருதுகள், ஆட்டுக்குட்டிகள், வெள்ளாட்டுக்கிடாய்கள் இவற்றின் இரத்தத்தில் யான் மகிழ்ச்சி யடையமாட்டேன். என்னெதிரில் நீங்கள் வரும்போது எனது மன்றத்தை மிதிப்பதற்கு யார் இவைகளை உம்மிடம் பெறவிரும்பினார்?” என்று சொன்னமை நன்கெடுத்துக் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. மேலும், கடவுள் முதற் றாய்தந்தையர்க்குத் தந்த பத்துக் கட்டளைகளுள் “நீ எதனையும் கொல்லாதே” என்பது முதற்கட்டளையாகக் காணப்படுகிறது.

இனிக்கறித்துவக்கொள்கையை நிலைநிறுத்திய ஏசுநாதரும் அவர் மாணாக்கர்களும் ஊனுணவு கொள்ளாதவர்களென்பது அவர்களைப் பற்றிக் கூறும் வரலாறுகளால் நன்கு விளங்கும். ஏசுநாதர் நாற்பது நாள் பட்டினி கிடந்து தவம் புரிந்தார் என்பதை கறித்துவக் கொள்கை நூல்கள் கூறுகின்றன. அவருடைய மாணாக்கர்களில் ஒருவராகிய ‘மத்தேயு’ என்பார் வித்துக்கள், கொட்டைகள், காய்கள் முதலியவற்றையே உண்டாரல்லது ஊனுணவு உண்டிலர் என கிலெமென்ஸ் என்பவர் எழுதியிருக்கின்றார். கறித்துவரின் திருக்கோயிலுக்கு முதற்றலைவராகிய ஜேம்ஸ் முனிவர் எந்தக் காலத்தும் ஊனுண்டதே இல்லை என்று ஈஜிசிப்பஸ் என்னும் சரித்திர (வரலாற்று) க் காரரும், ஆகஸ்டின் முனிவரும் கூறுகின்றனர். இங்ஙனம் ஏசுநாதர் தம் மாணாக்கர்களே ஊனுணவு கொள்ளாதவர்களாய் இருந்தது தம் ஆசிரியர் அவ்வருள் ஒழுக்கத்தில் மிக்கவராய் இருந்தமை

பற்றியேயாம். அற்றேல், ஏசுநாதர் தம்மிடம் வந்திருந்த குடிமக்கள் பசியால் வருந்தியது கண்டு அவர்கட்கு மீனையும் அப்பத்துண்டு களையும் வாழ்த்திக் கொடுத்தாரென்று கூறுவதெனையெனின், அக்காலத்திலிருந்த யூதர்களில், அறிவிற்கிறந்த சிலரைத் தவிர, மற்றைப் பொது மக்களெல்லாரும் ஊனுணவு கொண்டு உயிர்வாழ்ந்தவர்களேயாவர். நாளேற நாளேற அவ் யூதமக்கள் உயிர்க்கொலையிலும், அதன்வழியே வரும் பல தீவினைகளிலும் பெருகிவந்தமையின், அவர்களைத் திருத்தி நல்வழிப்படுத்தும் பொருட்டே ஏசு இறைவனருளால் அவர்களிடையே பிறந்தருளினார். அவர்களிடையிற் பிறந்து வளர்ந்த அவர் முதலில் தம்மைத் தூயராக்குதல் வேண்டியே நாற்பது நாள் பட்டினி கிடந்து தவம் செய்தார். அத்தவம் முற்றுப் பெற்றபின், அவர் அவ்யூத மக்கட்கு நல்லறிவு புகட்ட முன்வந்தார். வந்தவர் அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்கட்கு முற்றும் மாறாய் நின்று, அவர்கட்குக் கொல்லாமை முதலிய உயர்ந்த ஒழுக்கங்களைக் கூறப் புகுந்திருந்தால், அவர் சொற்களை எவருஞ் செவி கொடுத்துக் கேட்டிரார். பாகனுக் கடங்காது கடிவாளத்தை யறுத்துக் கொண்டு சடுதியில் விரைந்தோடும் ஒரு குதிரையை அந்நேரத்தில் உடனே பிடித்து அடக்கப் புகுந்தால் அது சிறிதுங்கைகூடாது. பின் அது விரைந்தோடும் வழியே விடுத்து அது தன் மும்முரம் அடங்கி ஓய்ந்த பின் அதனைப் பிடித்து அடக்கிக் கொள்ளுதல் எளிது. அது போலவே, ஊனுண்டு கொடிய விலங்குகளைப் போல் உயிர் வாழ்ந்த அவ் யூதர்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்கு இயைந்து நிற்பவரைப் போற் காட்டி அவர்களைத் திருத்துவதே ஏசுவின் திருவுள்ளக் கருத்து. ஆதலால் தமது நல்லுரை கேட்க வந்த அவ்யூதர்க்கு அவர்கள் பட்டினியாயிருத்தல் உணர்ந்து அப்பத்துண்டுகளையும் மீன் துண்டுகளையும் உணவாகக் கொடுத்தருளினார். இங்ஙனங் கொடுத்தவிடத்தும் மாடு, ஆடு, கோழி முதலான உயர்ந்த உயிர்களைக் கொண்டு அவற்றின் ஊனைக் கொடாமல் அவைகளுள்ளும் தாழ்ந்த படியில் உள்ள மீன் இறைச்சியையே கொடுத்தார். ஐயறிவுடைய சிற்றுகளிலும் ஆடு, மாடு, குதிரை, பன்றி, கோழி முதலிய வற்றைக் கொல்லும் தீவினையைவிட மீன்களை வலைவீசிப் பிடிக்கும் தீவினை குறைந்ததாகலின் அவர்களுடைய வழக்கங்

களுள் தீவினை குறைந்த அதற்கு ஒருவாறு ஒத்து நடப்பாராயினர். கைக்கும் மருந்துண்ணாத குழவிக்கு இரக்கமுடைய அன்னை கருப்பங்கட்டியில் அம் மருந்தைப் பொதிந்து வைத்து ஊட்டி அதன்நோய் தீர்த்தல்போல, இயேசுவும் தம் அறவுரைகளாகிய மருந்தை யுட்கொள்ளமாட்டாத யூதர்க்கு அவர்க்கு இனிக்கும் அவர்தம் வழக்கங்களாகிய சிலவற்றுடன் சேர்த்துக் கொடுத்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்துவாராயினர். மேலும், தமக்கு நன்மாணாக்கரைத் தேர்ந்தெடுக்கையில் அவர்களை மீன்பிடிக்கும் செம்படவர் குடியினின்றும் எடுத்தது என்னை யென்று ஆழ்ந்து ஆராய்ந்தால், கொல்லாமை யறத்தில் நின்ற அவர் திருவுள்ளக் கருத்து நன்கு புலனாம். மீன்பிடிக்கும் ஒருவனை அத் தொழிலினின்றும் நீக்கி நல்வழிப்படுத்தினால், எத்தனையோ மீன்கள் உயிர்பிழைக்கும்! அம் மீன்களைத் தின்று உயிர்வாழும் எத்தனையோ மக்கள் அத்தீவினையினின்று விலகிப் பிழைப்பர். இது பற்றியே, இக்காலத்திருந்த இராமலிங்க சுவாமிகளும் செம்படவர் பலரையும் ஊன்விற்பார் பலரையும் சைவராக்கினார்.

மேலும், ஊன்விருப்புடையார்க்குப் பட்டினி கிடந்து உடம்பை வாட்டித் தவம் புரியும் மன ஒருமைப்பாடு உண்டாகாது. அதுபற்றியே ஊனவையார் “நோன்பென்பது கொன்று தின்னாமை” என்றும்,

“படைகொண்டார் நெஞ்சம்போல் நன்றுக்காது ஊன்றன்
உடல்சுவை யுண்டார் மனம்” (குறள் 253)

என்று திருவள்ளுவனாரும் அருளிச் செய்திருக்கின்றனர். ஊனுணவினால் உடம்பு அளவுக்கு மிஞ்சிக் கொழுப்பேறி நோயை வருவித்தலோடு ஐம்பொறிகளை அடக்கித் தவம்புரிதற்கும் இடையூறு பயக்கும். ஆகவே, தவம்புரிவாரெல்லாரும் ஊனுணவை அறவே ஒழித்தவராக இருத்தல் வேண்டுமென்பது திண்ணம். ஏசுநாதர் சிறுவராயிருந்த போது தம் தாய் தந்தையரால் ஊனுணவு ஊட்டப்பட்டவராயிருக்கலாம். அங்ஙனம் ஊனுணவு உண்டு வளர்ந்த தமதுடம்பு தவவொழுக்கத்திற் கிசையாது என்று கண்டே அவ்வுணவால்

வந்த நச்சுநீரையும், மிகு கொழுப்பையும் புறங்கழித்தற் பொருட்டு அவர் நாற்பது நாள் பட்டினிகிடந்து நோன்பியற்றினார். அங்ஙனம் நோன்பியற்றிய பின்னர்த் தம் வாழ்நாள் முடியுமட்டும் அவர் எங்கும் ஊனுணவு கொண்டிலர். அவர் வரலாற்றினைக் கூறும் நூல்களும் அவர் ஊனுண்டாரெனக் கூறுகின்றில.

இனிக் **கிரேக்கருட்** பழையகாலத்தில் அறிவான் மிக்க சான்றோராகிய **பித்தாகொரஸ்** என்பவரும், **பிளேட்டோ** என்பவரும் ஊனுண்ணா அறத்தின்கண் நின்றதோடு பிறரும் அங்ஙனமே அதனைக் கடைப்பிடித்தொழுகும்படி அறிவுறுத்தி வந்தனர்.

இனி, உனுணவு கொள்வார்க்கு நுண்ணுணர்வும் பேரறிவும் இல்லாமற் போவதோடு உடம்பும் பொலிவிழந்து போகின்ற தென்பதைப் பண்டைக்காலத்திருந்த மேன்மக்கள் சிலர் உணர்ந்திருந்தன ரென்பது கிறித்துவர் மறையாகிய விவிலிய நூலில், **தானியேல்** என்னும் மறையிற் சொல்லப்பட்டிருத்தல் கொண்டு நன்கறிகின்றோம். தானியேல் என்னும் பெரியவரும், அவரைச் சார்ந்த சிலரும் தம்மை வருவித்த ஓர் அரசன் தந்த ஊனுணவையும், கொடிமுந்திரிச் சாற்றையும் உட்கொண்டு தம்மை மாசுபடுத்திக் கொள்வதற்கு இசையாராய்த் தாமுண்ணு தற்கு வித்துக்களையும், பருகுதற்குத் தூய தண்ணீரையுமே தரும்படி கேட்டனரென்றும், அதுகண்ட அவ் அரசனின் ஏவலாட்கள் அரசன் கட்டளைக்கு மாறாக அங்ஙனங் கொடுப்பின், அவர்கள் உடம்பு இளைத்து முகம் வாடிப் போவார்களென்று அஞ்சி வருந்தி நிற்க, அதனையுணர்ந்த அப் பெரியவர், “எமக்கு வித்துணவும், அரசனைச் சேர்ந்தார்க்கு ஊனுணவுங் கொடுத்துப், பிறகு எம்மையும் அவரையும் ஒப்பிட்டு நோக்குக” என்று கூற, அவர்கள் அங்ஙனமே செய்தபிறகு, அப் பெரியவரும் அவரைச் சார்ந்தாரும் பேரறிவும், எல்லாக் கலை உணர்வும் நிரம்பிக் கனவு நிகழ்ச்சிகளையும், மறைபொருட் டோற்றங்களையும் காணும் புலமையைத் திருவருளால் தரப்பெற்றுப் பெரும் பொலிவுடையராய்த் திகழ்ந்தனரென்றும், அவ் அரசன் ஊனுணவு கொள்வாராய்த் தன்னிடத்துள்ள மறைமொழியாளரும் (மந்திரக்காரரும்) கோள் நூலாரும்

(சோதிடரும்) ஆகிய எல்லாரினும் பார்க்க அப் பெரியவரும், அவரடியாரும் அறிவாற்றல்களில் பத்து மடங்கு சிறந்தவராய் விளங்குதல் கண்டு வியந்தனன் என்றும் தானியேல் மறைநூலின் முதலியலில் (அதிகாரத்திற்) சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இனி, **மகமது மதத்தை** (கொள்கையை) நிலை நிறுத்திய **மகமது முனிவர்** அரேபியா நாட்டிற் கடவுளருளால் தோன்றிய போது, அங்கிருந்த மக்களெல்லாரும் மிகக் கொடியவர்களாய்ப் பல விலங்குகளையும், சிற்றூயிர்களையும் கொண்டு அவற்றின் ஊனைக் குருதி ஒழுகஒழுகத் தின்னும் இயல்பினராய்ப் பல பெருந் தீவினைகளைச் செய்து உயிர் வாழ்ந்து வந்தனர். அக் கொடியவர்களை அக் கொலைத் தொழில், புலைத் தொழில்களி னின்றும் விடுவித்தற் பொருட்டு மகமது முனிவர் எவ்வளவோ முயன்று பார்த்தும் முடியாமையால், இயன்றமட்டுமாவது அவர்களவற்றைவிடத் தக்கபடி, “**தானே யிறந்தனவும், பன்றியின் இறைச்சியும், குருதியும், கடவுளல்லாத பிறர்க்கென்று வரைந்து வைக்கப்பட்டனவும், கழுத்து நெரித்துக் கொல்லப் பட்டனவும், மண்டை உடைத்துக் கொல்லப்பட்டனவும், கீழே விழுந்து குத்தப்பட்டனவும், உங்களாற் கொல்லப் படாமல் ஏனை மற விலங்குகளால் தின்னப்பட்டனவும் உங்களால் விலக்கப் படுவனவாகுக**” என்று கட்டளை தந்தார்.

கடவுளுக்கு என்று ஏற்பியாமல் அவர்கள் ஊனுணவு கொள்ளலாகாதென்று விலக்கினது கடவுளையும், அவர் பேரிர்க்கத்தோடு எல்லா உயிர்களுக்கும் உடம்புகளைப் படைத்துக் கொடுத்திருத்தலையும் அவர்கள் கருத்தூன்றி நினைக்க நினைக்க உயிர்களைக் கொண்டு அவற்றின் இறைச்சியைத் தின்னுங் கொடுஞ் செயலைத் தாமாகவே விட்டுவிடுவர் என்பது கருதியேயாகும். இனிக் கழுத்தை நெரித்தும் மண்டையை யுடைத்துங் கொல்லப்படுவன, வேள்விக் களத்தில் கழுத்து நெரித்துக் கொல்லப்படும் யாட்டையும், மாட்டிக்குங் கொட்டில்களிற் சம்மட்டியால் மண்டை யுடைத்துக் கொல்லப்படும் மாட்டையுங் குறிக்கின்றமையால், அங்ஙனம் மிகக் கொடுமையாக அவ் யாடுமாகுகளைக் கொல்லுங்

கொலைத் தொழிலினின்றும் மகமதியரை விலக்குதற் பொருட்டாகவே அவ்வாறு கொல்லப்படும் அவற்றின் ஊணைத் தின்னலாகாதென்று மகமது முனிவர் மேற் கூறியவாறு கட்டளையிடுவாராயினர். மேலுங், கொரான் வேதத்தின் இரண்டாம் பாகத்தில் ஐம்பத்தெட்டாவது அறிவுரையானது பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது:

“அவற்றின் ஊனும் இரத்தமும் எந்த வகையாலுங் கடவுளைச் சென்று சேரமாட்டா. ஆனால், உங்களிடம் உள்ள பேரன்பு மட்டுமே அவரைச் சென்று சாரும்.”

இவ்வரையினாற் சிற்றயிர்களைக் கொண்டு கடவுளுக்கு ஏற்பிக்கும் ஊனுங்குருதியுங் கடவுளால் ஏற்கப்படமாட்டா என்பதூஉம், அவனடியார்கள் உயிர்க் கொலையின்றி மெய்யன் போடு செய்யும் வழிபாடு ஒன்றுமட்டுமே அவரால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் என்பதூஉம் இனிது அறிவிக்கப் படுகின்றன அல்லவோ? மேலுங், கொரான் முதற்பாகத்தின்கண் உள்ள எண்பதாம் அறிவுரையானது பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது:

“அதன்பின் ஆடவன் தன் உணவை நோக்கக் கடவனாக யாம் மழையைப் பொழிவிக்கின்றோம்; அதன்பின் கீறத்தக்க நிலத்தைக் கீறுகின்றோம்; அதன் கண் விளைபொருள்களை விளைவிக்கின்றோம்; அதன் பின் முந்திரிக் கொடியினையுங், குளகினையும், ஒலிவ மரத்தினையும், பேரீந்தினையும், அடர்ந்த தோட்டங்களையும், கனிகளையும், கீரைகளையும் உனக்கும் உன்னுடைய ஆடுமாடுகளுக்கும் உணவுக்காகத் தந்திருக்கின்றோம்.”

என்று இதன்கண் எல்லாம் வல்ல இறைவன் ஆடவனைப் படைத்து, அவனுக்கு உணவாவன இன்னவையென்று வரையறுத்துக் கூறுகின்றழிப், பயிர்ப்ச்சைகளால் வரும் உணவையே வகுத்துக் காட்டுகின்றனரல்லால், வேறு ஊனுணவைச் சிறிதும் எடுத்துரையாமை கருத்திற் பதிக்கற்பாற்று. இங்ஙனமாக மகமதியர்க்குச் சிறந்த வேதமான கொரானில் மக்களுக்கு இறைவனால் உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டவை; மரஞ் செடி கொடிகளின் பயனாகிய பழமும் வித்துங் கீரையும் பூவுங்

காயுங்கிழங்குகளுமேயாதல் தெற்றெனப் புலனாகின்ற தன்றோ? என்று இதுகாறுங் கூறியவாற்றால் உலகத்தின் கண் தொன்று தொட்டுப் பரவியிருக்கும் யூதம், சைவம், பாரசிகம், சமணம், பௌத்தம், கிறிஸ்துவம், கிரேக்கம், மகமதியம் என்னுஞ் சிறந்த சமயங்களும், அச்சமயங்களை நிலைநாட்டிய சான்றோர் களும், அவர்கள் அருளிச் செய்த வேதங்களும் ஆகிய எல்லாம் ஒத்து ஒருமுகமாய் நின்று கொலைத் தொழிலால் வரும் ஊனுணவை முற்றும் விலக்கிச் சைவ உணவினையே வற்புறுத்திக் கூறுதல் இனிது விளங்கா நிற்கும் என்பது.

5. சைவ உணவுக்கு மாறான கொள்கைகளின் மறுப்பு

இன்னும் ஒருசாரார், ‘உயிர்களைக் கொண்டு அவற்றின் ஊனை விற்பவர்களுக்கே பாவம் உண்டாம்; அதனை வாங்கி உண்பவர்க்குப் பாவம் இன்று’ எனக் கூறா நிற்பர். விலைக்கு விற்கும் ஊனை வாங்குவார் எவருமே இலராயின், அதனை விற்பாரும் அதன் பொருட்டு உயிர்களைக் கொல்லாரும் இலராதல் சிறு மகாரும் உணர்வரல்லரோ? இவ்வியல்பினை நன்கு தெளிய வைத்தற்கே தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனார்,

“தினற்பொருட்டாற் கொல்லா துலகெனின் யாரும்
விலைப்பொருட்டால் ஊன்தருவார் இல்” (குறள் 256)

என்று அருளிச் செய்தார் என்க.

இனி, மக்களின் பற்களமைப்பு ஊன் உணவு கொள்ளுதற்கு ஏற்றதாக இருத்தலால், அவர்கள் ஊன் தின்பது குற்றமாகா தென்பார் கொள்கையினை ஆராய்வாம்; முன் பற்களின் ஓரமாய் இருபுறத்தும் மக்கள் வாயில் அமைந்துள்ள நான்கு நாய்ப்பற்களுங் கூரியனவாய் இருத்தலால், அவை ஊனைக் கிழித்துத் தின்பதற்குத்தான் கருவியாக அமைக்கப்பட்டன வென்பது அவரது கருத்து. ஊனையே தின்று உயிர் வாழும் நாய் பூனை ஓநாய் புலி சிங்கம் முதலிய விலங்குகளின் பற்களெல்லாம் முற்றுங் கூர்மையாய் இருக்க, மக்களுக்கு மட்டும் நான்கு கூர்ம் பற்கள் இருத்தல் ஏன் என்று அவர் ஆராய்ந்து பார்ப்பாராயின், அவை சைவ உணவுப் பண்டங்களிலேயே, முந்திரிக் கொட்டை வாதுமைக் கொட்டை தேங்காய் முதலான வன்பொருள்கள் இருத்தலின், அவற்றைக் கடித்து நறுக்கித் தின்பதற்குக்

கருவிகளாகவே அந்நான்கு கூரிய நாய்ப் பற்களும் மக்கள் வாயினுள் அமைக்கப்படலாயின என்னும் உண்மை விளங்கா நிற்கும். மக்கள் ஊனுணவு கொள்ளுதற்கே பிறந்தவர்களாயின், அவர்களின் வாயில் தட்டைப்பற்களே இல்லாமல் எல்லாம் நாய்ப்பற்களாகவே யல்லவோ அமைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்? பெரும்பாலும் மக்கள் வடிவினை யொத்திருக்கும் வாலில்லாக் குரங்குகளும், பெருங்குரங்குகளுங், காட்டு மனிதனுங்கூட மக்களுக்குள்ள தட்டைப்பற்களும் ஓரத்திலுள்ள நான்கு நாய்ப்பற்களும் உடையனவாயிருந்தும், அவை ஒரு சிறிதும் இறைச்சி தின்னாமற் காய் கனி கிழங்குகள் கொட்டைகள் முதலான சைவ உணவுப் பண்டங்களையே தின்னக் காண்கின்றோம். ஆகவே, மக்களுக்குள்ள கூரிய நாய்ப்பற்கள் நான்கும், மரக்கறியுணவிலேயே வன்பண்டங்களாய் இருப்பவைகளைக் கடித்துப் பிளந்து தின்பதற்காக வகுத்து அமைக்கப்பட்டனவே யல்லாமல், மற்றைச் சிற்றுயிர்களைக் கொண்டு அவற்றின் தசையை உண்பதற்காக அமைக்கப்பட்டன அல்லவென்பது நன்கு புலனாகின்றதன்றோ?

மேலும் மரக்கறியுணவை உட்கொள்கின்றவர்களுக்குப் பற்கள் சிறிதும் பழுதுபடாமல் வெண்மையாய் அழகுற்று விளங்க, ஊன் தின்பவர்களுக்குள்ள பற்களோ பல்வகை நோய்கள் கொண்டு அவர்தம் பற்களைப் பழுதுபடுத்தக் காண்கின்றோமாகலின், மக்களின் பல்லமைப்புப் புலால் தின்பதற்குச் சிறிதும் ஏற்றதன்றென்பது நன்கு உணரப்படும். அங்ஙனமாயின், சைவராயிருப்பாரிலும் பலர் பல்நோயால் துன்புறக் காண்கின்றோமேயெனின்; மரக்கறியுணவுப் பொருள்களிலும் நஞ்சு உள்ள காப்பிக் கொட்டை தேயிலை கோக்கோ சுண்ணாம்புபுகையிலை முதலியவைகளைச் சைவரும் பார்ப்பனரும் மிகுதியாய் உட்கொள்ளக் காண்டலானும், மட்பாண்டங்களில் உணவு சமைத்தல் இழிவெனக் கருதித் துரு களிம்பு முதலான கொடுநஞ்சு வாய்ந்த இரும்பு ஈயம் செம்பு பித்தளை அலுமீனியம் முதலான தாதுப் பொருள்களால் ஆக்கிய கலங்களில் அவர்கள் தமது சைவவுணவைச் சமைத்து அதனை நஞ்சாக்க காண்டலானும், நோய் கொண்ட மாதரின் சேர்கையாற் கொறுக்கு, கை காற் பிடிப்பு முதலான நச்சுப்பிணிகளாற் பற்றப்பட்டு அவர்கள்

இரத்தம் நஞ்சாகித் துன்புறக் காண்டலானும் சைவரிற் சிலர் பலரும் பார்ப்பாரிற் சிலர் பலரும் அவ்வாறு பல்நோய் கொள்கின்றாரென்க. எனவே, பல்நோய் வருவித்தற்குரிய ஏதுக்கள் பலவற்றிற், புலால் உண்பது முதன்மைபெற்றதொன்றாகும் என்று உணர்ந்து கொள்க. ஐரோப்பிய நாட்டிலுள்ள வெள்ளைக்காரர் பெரும்பாலும் புலாலுணவு கொள்பவர்களாய் இருத்தலினாலேயே, அம்மக்களெல்லாரும் பல்நோயாற் பெரிதுந் துன்புகின்றார்கள். அந்நாட்டிற் பல்நோய் பரவியிருத்தல் போல் இந்நாட்டில் அந்நோய் பரவாமை, இங்குள்ளார் பெரும்பாலும் மரக்கறியுணவு உட்கொள்பவர்களாய் இருத்தலினாலேயாம் என்க.

மேலும், புகழ்பெற்ற மருத்து நூலாசிரியராகிய ஹேக் (Dr.A. Haig) என்பவர் சிவிங்கிப்புலி, வாலில்லாக் குரங்குகளின் வாயிலும் மக்கள் வாயிலும் அமைந்த பற்களைத் தனித்தனியே மெழுகிற் பதியவைத்து ஒப்பிட்டு நோக்க, ஊன்தின்னும் புலியின் பற்கள் கூர்ங் கத்தியின் முனைபோன்ற பதிவும், பழந்தின்னும் குரங்குகள் மக்களின் பற்கள் கூர்மையின்றி ஒத்த பதிவும் உடையனவாய் வேறுபட்டிருத்தலைக் கண்டார். அதுவேயுமன்றி ஊனுணவு கொள்ளாத விலங்குகட்குக் கால்களிற் குளம்புகள் இருப்ப, ஊனுணவு கொள்பவற்றிற்கோ அவற்றிற் கூரிய நகங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. மக்களுக்கோ கூரிய நகங்களுங் கூரிய பற்களும் இல்லாமை கருத்திற் பதிக்கற் பாற்று.¹ குவியர் (Cuvier) என்னும் ஆசிரியரைத் தலைவராய்க் கொண்ட மருத்து நூலறிஞர் அத்தனை பெயருந்தாந்தாம் ஆராய்ந்தறிந்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிபாக, ஒத்து ஒருமுகமாய் நின்று, “மக்களுடம்பின் அமைப்பானது - பல்லமைப்பும் உட்படப் பழவகைகளை உணவாகக் கொள்வதற்கு ஏற்றதாவது திண்ணம்” என்று உரை நாட்டுகின்றார் என மருத்துநூற் பெரும் புலவரான ட்ரால் என்பவரும் எடுத்துக் கூறினார்.

இங்ஙனங் காய்கறியுணவு கொள்ளவேண்டிய மக்கள், அதனைவிடுத்து, நச்சுநீரும், நாறுங்கழிவுகளும், நோய்களும், அழுக்குகளும், அழுகலும் நிறைந்த எல்லா வகையான இறைச்சிகளையுந் தின்கின்றனர். இவ்வாறு தின்பதனால் அவர்களுடைய உடம்பு நாறி நலங்குலைய உடம்பின் உள்ளே

அமைந்த இரத்தக்குழாய்கள் அவ் அழகற்சாறுகளால் அடைபட்டுப் போக, உடனே அவர்கள் வயிறு குமட்டிக் கக்கியுந்துப்பியும் சளிகளை உமிழ்ந்துங், கடுங்காய்ச்சலும், வீக்கமும் வயிற்றுவலியும் நரம்பு வலிப்புங் கொண்டுந் துன்புற்றுத் துடிதுடிக்கின்றனர். ஆனால், இவ்வாறு துன்புறலானது எதனால் என்றறியாமல் திகைத்து, உடனே மருத்துவரைத் தம்பால் வருவிக்கின்றனர். அம் மருத்துவரும் இஃது எதனால் வந்ததென்றறியாமல் அவருந் திகைக்கின்றனர். மற்று, உண்மையுணர்ந்தவர்களோ இவ்வளவு துன்பமும் ஊன் உண்டமையால் வந்ததென்பதனை நன்குணர்வர். காய்கறிப் பண்டங்களைத் துகளாக அரைத்துக் கொடுக்குந் தட்டைப் பற்கள் வாய்ந்த மக்கள், அக் கனிகாய் கிழங்குகள் வித்துக்களையே உட்கொள்வார்களாயின், அவை அப்பற்களால் நன்றாய் அரைக்கப்பட்டுத் தீனிப் பையிற் சென்றவுடனே எளிதிற் செரித்து, இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பை நல்லநிலையில் வைக்கும்; மற்று அவ்வியற்கைக்கு மாறாகப் பல்வகை இறைச்சிகளையுந் தின்பராயின், அவர்தம் பற்கள் அவற்றைச் செவ்வனே கிழித்து நீர்ப்பதமாக்க மாட்டாமையின், அவ்விறைச்சி சிறு சிறு துண்டுகளாக வயிற்றினுட் சென்று செரிமானமாகாமல் நின்று மேற்கூரிய கொடுநோய்களை யெல்லாம் வருவிக்கின்றனவென்று மேற்காட்டிய ட்ரால் என்னும் ஆசிரியரே இவ்வுண்மை நிகழ்ச்சிகளை நன்கெடுத்து விளக்கினார். ஆகவே, மக்களின் பல்லமைப்புச் சைவவுணவு கொள்ளுதற்கே ஏற்றதென்பது தெற்றென விளங்கும். இவ்வுண்மையினை மேல்நாட்டாசிரியரைப் போல் நன்கு ஆராய்ந்து பார்க்கமாட்டாதார், மக்களின் பல்லமைப்புப் புலாலுணவு கொள்ளுதற்கே ஏற்றதென்ப பகுத்தறிவின்றியுரைத்துத் தாம் மறவிலங்குகளுக்கு இனமுடைய ராதலைக் காட்டுவராதலின், அவர்தம் புல்லிய வெள்ளறிவுரையினை நம்பி எவரும் புலாலுணவு கொள்ளுந் தீவினைப் படுகுழியில் வீழாதிருப்பராக!

இனிப் பகலவன் வெப்பம் மிகுந்த நாடுகளில் உள்ளார்க்குப் புலாலுணவு வேண்டப்படாதாயினும் பனியுங்குளிரும் மிகுந்த வடமுனை தென்முனைகளையடுத்த நாடுகளில் உள்ளார்க்குப் புலாலுணவு இன்றியமையாததாகும் என்று முழக்கம் இடுவார்

கூற்றினைச் சிறிது ஆராய்வாம்: இந்நிலவுலகத்திற் புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகள் முதலான ஓரறிவுடைய உயிர்கள் முதல் இரண்டு முதல் ஐந்தறிவுடைய ஊர்வன நகர்வன திரிவன பறப்பனவாகிய சிற்றுயிர்களும் ஆறறிவுடைய மக்களும் முதன்முதற் றோன்றிய இடம், இந்நிலத்தின் நடு மையத்தைச் சார்ந்த இத் தென்னாட்டையடுத்துத் தெற்குவடக்காய்ச் சென்ற குமரி நாடேயாகுமென்று மேனாட்டு இயற்கை நூல் ஆசிரியர்கள் முடிவுகட்டிச் சொல்லியிருக்கின்றார்கள்? அக்குமரி நாடோ இப்போது தென்கடலுள் மூழ்கிக் கிடக்கின்றது. அந்நாடு கடலாற் கவரப்பட்ட பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன்னே தான், அந்நாட்டில் உயிர்வாழ்ந்த விலங்குகளும் மக்களும் பல முகமாய்ப் பிரிந்து வடக்கு வடமேற்கு வடகிழக்கில் உள்ள நிலங்களிற் சென்று குடியேறியதாகும். குமரி நாட்டில் இருந்தவரையில் எல்லா உயிர்களும் மரஞ்செடி கொடிகளின் பயனான இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்துக்கள் என்னும் இவற்றையே உணவாகக் கொண்டு உயிர்வாழ்ந்தன. ஏனென்றாற், சூடுமிகுந்த அந்நாட்டிலும் அதனையடுத்துள்ள பிறநாடுகளிலும் மேற்கூறிய சைவ உணவுப் பண்டங்கள் ஏராளமாய்க் கிடைத்தலின் அந்நாட்டை விட்டுப் பனியுங்குளிரும் மிகுந்த வடநாடுகளுக்குச் சென்ற உயிர்களோ, அங்கே புற்பூண்டுகளும் இல்லாமல் எல்லாம் வெறுநிலமாக இருந்தமையின், தமது கொடிய பசித் துன்பம் பொறுக்கமாட்டாமல் ஒன்றை யொன்று பிடித்துக் கொண்டு தின்பவாயின. மற்றுக் குமரி நாட்டை விட்டுச் சென்ற உயிர்களுள்ளும் நுண்ணறிவு வாய்ந்தவைகள், கடுங்குளிர் மிகுந்த வட நாடுகளை நோக்கிச் செல்லாமல், தென்பகுதிக் கண்ணுள்ள மற்றநாடுகளிலேயே குடியேறிச் சைவ உணவுப் பண்டங்களையே தின்று உயிர் வாழலாயின. வடமுனை நோக்கிச் சென்ற உயிர்கள் அப் பக்கங்களில் மரக்கறியுணவு கிடைக்கப் பெறாமையின் ஒன்றையொன்று பிடித்துத் தின்று ஊனுணவு கொள்ளக் கற்றுக்கொண்ட பின், பெரிய உயிர்களாயிருந்தவை சிறிய உயிர்களைக் கொண்டு தின்று சிலகாலம் வரையில் தமது கொடும் பசியை ஆற்றி வந்தன. அச்சிறிய வுயிர்களும் நாளடைவில் அங்ஙனம் அழிக்கப்பட்டு இல்லையாய் ஒழிந்தபின், ஊனுணவிற் பழகிய மற்றைப் பெரிய உயிர்களிற் பெரும்பாலான மீண்டுந் தென்பகுதிக்கண் உள்ள காடுகளை நோக்கி வரலாயின. வந்து

இங்குள்ள காடுகளில் ஏராளமாய்க் கிடைக்கும் **மான் மரை கடம்பை பன்றி** முதலான மெல்விலங்குகளை இரையாகக் கொன்றுதின்று, ஊன் உண்ணும் பழக்கத்தை விடாவாய் அதன்கண் நிலை பெற்றன. ஆகவே வடமுனை நோக்கிச் சென்று ஆங்குச் சிலகாலம் வைகி, மீண்டுந்தென்பகுதியிற் புகுந்து குடியேறிய வல்விலங்குகளாலும் நாகரிகம் இல்லா மக்களாலுமே ஊனுணவு பரவலாயிற்றென்க. இவ்வாற்றால் வடமுனை நோக்கிச் சென்ற சிற்றுயிர்களும் நாகரிக அறிவில்லா மக்களுமே தாம் ஊனுணவு கொள்ளுங் கொடுத்திவினையை முதன்முதற் கற்றுக் கொண்டார்கள் என்பதும் அதற்குமுன் இந்நிலத்தின் நடுவரையைச் சார்ந்த எல்லா இடங்களிலும் இருந்த எல்லா உயிர்களும் மரக்கறியுணவியையே உட்கொண்டு உயிர் வாழ்ந்தன என்பதும் நன்கு பெறப்பட்டன.

இனிப், பண்டைநாளில் வடமுனையை நோக்கிச் சென்ற மக்கள் அறிவும் நாகரிகமும் இல்லாதவர்களாகலின், தாம் சென்ற அந் நிலங்களிற் காய் கனி கிழங்குகள் கிடையாமை கண்டு, இக்காலத்திற் போல அவை தம்மைப் பிறநாடுகளிலிருந்து வருவித்துக் கொள்ளும் வகையறியாராய்த், தம்மினுந் தாழ்ந்த விலங்குகளைக் கொண்டு, சில வேளைகளில் தம்மிலேயே ஒருவரை யொருவர் கொன்றும் அவ்வழியாற்பெற்ற இறைச்சியை உணவாகக் கொள்ள வேண்டியவரானார்கள். அக்காலத்திருந்த அறிவில்லா அம்மக்கட்கு அப் பனிநாடுகளிற் புலாலுணவு இன்றியமையாததாய் இருந்தது கொண்டு, நீராவிப் பொறிகளின் உதவியால் நாகரிகமும் அறிவும் நாளுக்குநாள் விஞ்சும் இக்காலத்தில் அப் பனி நாடுகளில் இருப்பார்க்கும் புலாலுணவு இன்றியமையாதது என்பார் அறிவில்லாப் பேதைமாக்களே யன்றி, அறிவுடைய மேன்மக்கள் அங்ஙனஞ் சொல்லார். ஒன்றுக்கொன்று ஆறாயிரம் நாழிகைவழி விலகிக்கிடக்கும் நாடுகளிலுள்ளார் எல்லாம் மிக அருகிலிருப்பாரை ஒப்பத் தத்தம் நாடுகளிலுள்ள விளைபொருள்களை மாற்றிக் கொண்டு ஊன் சிறிதும் உண்ணாமற் சைவவுணவினாலேயே எளிதாய் இனிது வாழ்தற்கான இசைவுகள் நன்கு வாய்த்திருக்கும் இந்நாளிலும் பனி நாடுகளில் உள்ளார்க்குப் புலாலுணவு இன்றியமையாததாகுமோ? அறிஞர்களே கூறுங்கள்!

அற்றன்று. பனிநாடுகள் குளிர் மிகுந்திருத்தலால், அங்குள்ள மக்களின் உடம்புகளில் வேண்டிய அளவுக்குச் சூடுண்டாக்கும் உணவே வேண்டியிருத்தலாலும், அங்ஙனம் உடம்பிற் சூடு பிறப்பிப்பது புலாலுணவேயல்லாமல் மரக்கறியுணவு அல்லாமை யாலும் அவர்கட்கு ஊனுணவே சிறந்ததாமெனின், அது பொருந்தாது. உடம்பிற்கு ஆற்றலையுஞ் சூட்டையுந் தருதற்குரிய பசைமாவுஞ் சர்க்கரையுங் கொழுப்புஞ் சைவ உணவுப் பண்டங்களிலேயே மிகுந்திருத்தலை, இந் நூலின் துவக்கத்திலேயே நன்கெடுத்துக் காட்டி விளக்கியிருக்கின்றேம். தயிர், பால், நீர், கோதுமை, உழுந்து, வெண்ணெய், நெய், எள்நெய், கற்கண்டு, சீனி முதலான உணவுப் பொருள்களைச் செரிக்கும் அளவறிந்து உண்பவர்களுக்கு, எத்தகைய முயற்சியுஞ் செய்யக்கூடிய வலிவுஞ் சூடுந் தக்கபடி உண்டாகும். இவற்றின் பொருட்டுச் சிற்றுயிர்களின் இறைச்சியை யுண்ணவேண்டுமென்றுரைப்போர், உடம்புகளின் கூறுகளை வளர்க்கும் உணவுப் பண்டங்கள் இன்னவையென்று ஆராய்ந்து அறிய மாட்டாதவராவர். சிற்றுயிர்களின் உடம்பிலுள்ள சர்க்கரையுங் கொழுப்பும் அவ்வுயிர்களாற் பல முயற்சிகளின் பொருட்டுப் பயன்படுத்தப்பட்டவைகளே யாதலால், அவற்றின் ஊனிலுள்ள அவை சாறுகழிந்த சக்கைகளே யாகும்; அச் சக்கைகளை உட்கொள்வார்க்கு ஆற்றலுஞ் சூடும் எங்ஙனம் வரும்? மற்றுப், புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகளின் பயனான இலை, பூ, காய் கனி கிழங்கு வித்துக்களில் உள்ள சர்க்கரையுங் கொழுப்புமோ எத்தகைய முயற்சியின் பொருட்டும் பயன்படுத்தப்படாதன ஆகும். ஆகவே, அவை மக்களுடம்பில் ஆற்றலையுஞ் சூட்டையும் உண்டாக்குதற்கு முதற்றரமாவன வாகும். இவ்வளவு சிறந்த இச் சைவவுணவைவிட்டு இரண்டாந் தரமான ஊன் சக்கைகளே குளிர் நாடுகளில் உள்ளார்க்கு வலியையுஞ் சூட்டையுந் தருமென்று அச்சக்கையைப் பிடித்துக் கூறுவார் அறிவு வெறுஞ் சக்கையே யாகுமல்லாற் சாறுடையதாகுமோ? கூர்ந்து பார்மின்கள் அறிஞர்களே!

இனிப், பனிநாடுகளில் உள்ளாரெல்லாம் புலாலுணவே கொள்கின்றாரென்பதும் உண்மையுணராதார் வெற்றுவரையாம். நம்மை யாளும் ஆங்கில நன்மக்கள் வாழும் இங்கிலாந்து தேயத்திற்கு வடக்கின்கண் உள்ளதான ஸ்காட்லாந்து தேயம்

பனியுங் குளிரும் மிக்கதென்பது நில நூலறிஞரும் பள்ளிக்கூடச் சிறுவருங்கூட நன்குணர்வர். அந்நாட்டிலுள்ள மக்கள் ஒட்டரிசியிற் செய்த அப்பமும் உருளைக்கிழங்கும் பாலும் வெண்ணெயுமே உணவாகக் கொள்ளுகின்றார்கள். இவர்களின் வாழ்க்கை நிலையைக் கண்டுணர்ந்த ஆடம் ஸ்மித் (Adam smith) என்னும் பொருள் நூல் ஆசிரியர், “கசாப்புக் கடைக்காரன் தரும் இறைச்சி சிறிதும் இல்லாமலே, வித்துக்களுங் காய்கறிகளும், பால் வெண்ணெய் பாற்கட்டி எண்ணெய் முதலியனவுஞ் சேர்த்து மிகவுஞ் செழுமையான, மிகவும் நலந்தருவதான, மிகவும் உடம்பை வளர்ப்பதான, மிகவும் உடம்பைத் தேற்றுவதான நல்லுணவாகுமென்பது நாம் பழக்கத்தாற் கண்டறிந்ததாகும்” என மொழிந்திருக்கின்றார். ஐரோப்பா அமெரிக்கா என்னுந் தேயங்களின் ஊடு சென்று ஆங்காங்கு மக்கள் வாழ்க்கையின் இயல்புகளை நன்கு கண்டறிந்த அவ்வாட் மால்கம் (Rev Howard Malcolm) என்னும் கிறித்து சமய குரு ‘யான் கண்ட மிக நேர்த்தியான மக்களுடம்பின் அமைப்புகளில் மிகச் சிறந்தது அயர்லாந்து தேயத்திலுள்ள மக்களின் உடம்பேயாகும்; இம்மக்கள் ஒருகாலும் ஊனுணவைச் சுவைத்ததேயில்லை’ என மொழிந்திருக்கின்றார்.³ இவ்வாறு குளிரும் பனிக்கட்டியும் நிறைந்த ஸ்காட்லாந்து, அயர்லாந்து முதலான நாடுகளிலுள்ள நன்மக்கள் பலருஞ் சைவவுணவே உட்கொண்டு உடம்பிற் குடுஞ் சுருசுருப்பும் உடையராய் இனிது உயிர்வாழ்ந்துவரல் கண்கூடாய் அறியப்பட்டிருத்தலின், பனி நாடுகளில் உள்ளார்க்கு ஊனுணவு இன்றியமையாதது என்று உரைப்பார் உண்மை யுணர்ந்தாராவரோ? சிறிதும் ஆகாரென விடுக்க.

இனி, நாம் உண்ணும் உணவிலும் பருகும் நீரிலும் எண்ணிறந்த சிற்றுயிர்கள் நம் கண்களுக்குப் புலனாகாமல் இருக்கின்றன; பெருக்குகண்ணாடி (Microscope) யினுதவி கொண்டு நோக்குவாமாயின், அவை எத்தனை கோடிக்கணக்காய் நம் உணவுப் பொருள்களிலும் பாலிலும் நீரிலும் ஏனையவற்றிலும் நிறைந்திருக்கின்றன என்பதை அறியலாம்; நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சிலும் எத்தனையோ கோடிக்கணக்கான சிற்றுயிர்கள் சேர்ந்து நம்முடம்பின் உட்செல்லுகின்றன; இங்ஙனம் ஒவ்வொரு நொடியும் நாம் எண்ணிறந்த உயிர்களைக் கொலைசெய்பவர்களாய்

இருக்கையில், இறைச்சி தின்பது ஒன்றுதானா கொலைக் குற்றமாகும்? என்று சிலர் வினாவுகின்றார்கள். நமது உயிர் வாழ்க்கையில் நம்மால் விலக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளும் நம்மால் விலக்கக்கூடாத நிகழ்ச்சிகளும் என இரு பகுப்புகள் இருக்கின்றன. நம்மால் விலக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளிற் குற்றமாவன இருந்தாற் பகுத்தறிவுடைய நாம் அவற்றை விலக்கி யொழுகக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். நாம் செய்யும் ஒரு தொழில் பிறவுயிர்க்குத் துன்பந் தருவதென்றும், அதனை விலக்கி யொழுகுவது அவ்வுயிர்க்கும் நமக்கும் நன்மையையே தருமென்றும், அதனை அங்ஙனம் விலக்கியொழுகுவது நம்மால் எளிதிற் செய்யக்கூடியதே யாமென்றும் நாம் நன்கறிந்திருக்கையில், நாம் அறிந்த அவ்வண்ணம் நடவாமாயின், அது நம்பாற் பெருங்குற்றமேயாதல் திண்ணமன்றோ? ஒருவரிடத்துள்ள ஒரு குற்றத்தையெடுத்து மற்றொருவரிடத்து ஒருவன் பேசுவதை நாம் நாடோறும் காண்கின்றோம். இங்ஙனம் அவன் பேசுவதால் அவரைப் பிறர் இழிவாக எண்ண அதனால் அவர் உளம் வருந்துகின்றார்; ஆகவே, புறங்கூறுதலானது பிறர்க்குத் துன்பந் தருவதென்பதைப் புறங்கூறுவோன் நன்கறிந்திருக்கின்றான்; புறங்கூறுவோனை மக்கள் எல்லாரும் அருவருத்துவிடுதலாற், புறங்கூறுதல் தனக்குத் தீங்குதருவதென்பதை அவனும் உணர்கின்றான்; அப் புறங்கூறுதலை விட்டுப் பிறரை உயர்த்துப் பேசி எல்லார்க்கும் இனியனாய் ஒழுகுதலே தனக்கும் பிறர்க்கும் நன்மையைத் தருவதென்பதும், அவ்வாறு நல்லவனாய் நடப்பது எளிதிற் செய்யக் கூடியதேயாமென்பதும் அவன் செவ்வனே அறிந்தும், அவன் அங்ஙனம் அறிந்தபடியே நடவானாயின், அஃது அவன்மேற் பெருங்குற்றத்தைச் சமத்துமன்றோ? ஒருவர்மேற் பிறரொருவர் புறங்கூறுவது வழக்கமாயிருத்தலாற், புறங்கூறுஞ் செயல் குற்றமாகாதென எவரேனுங் கூறத் துணிவரோ? துணியாரன்றே. அதுபோலவே, ஆடு மாடு கோழி குருவி கொக்கு குயில் மீன் முதலான சிற்றுயிர்களை அவற்றின் இறைச்சிக்காக மக்கள் கொலை செய்கையில், அவை எவ்வளவு துடிதுடித்துத் துன்புறுகின்றன! அங்ஙனம் அவை துன்புறக் கொன்று பெற்றுத் தின்னும் இறைச்சியாவது தன்னைத் தின்பார்க்கு நலந்தருகின்றதா? அதுவுமில்லையே! இறைச்சி தின்பார்க்கு அது வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல், அளவுக்கு மிஞ்சிய சதை, இரத்தக்குழாய்களிற்

கொழுப்படைத்தல், கைகாற்பிடிப்பு, இருமல், எலும்புருக்கி, காமாலை, பிளவைக்கட்டி, நீரிழிவு, கொறுக்கு, படை, கடுங்காய்ச்சல், பெரும்பாடு முதலாக எண்ணத் தொலையாத நோய்களை வரிசை வரிசையாய்க் கொடுத்து அவரை வகைமாள்ச் செய்கின்றதன்றோ! இங்ஙனமாகத் தாமும் அளவில்லாத துன்பத்தையடைந்துமேற் காட்டிய சிற்றுயிர்க்குந் துன்பத்தைத் தருதற்கு ஏதுவான உயிர்க்கொலையின் தீமையை நன்கு அறிந்து வைத்தும், அது வழக்கமாக உள்ளதுதானே என்று பகுத்தறிவில்லா விலங்குகளைப் போற் பகுத்தறிவுடைய மக்களுக்குச் செய்யலாமோ? இத்தகைய பெரும் பொல்லாங்கான உயிர்க்கொலையையும் புலாலுணவையும் அறவே நீக்கி, மரஞ் செடி கொடிகளின் பயனான சைவ உணவுப் பண்டங்களை உட்கொண்டு உயிர்வாழ்தலாற் பிற வுயிர்க்கும் மக்களாகிய தமக்கும் எவ்வளவு நன்மையுண்டாம்! மேலும், புலாலுணவை நீக்குவது வருத்தமான செயலும் அன்று; அஃது எளிதின் முடிவதேயாம். ஏனென்றால், சைவ உணவுப் பண்டங்களைக் கவாமமல் இறைச்சியை மட்டும் விலங்குகளைப் போல் தின்பது மக்களாற் சிறிதும் ஏலாது; ஆனால், இறைச்சியில்லாமற் சைவ உணவுப் பண்டங்களை மட்டும் அருந்தி இனிது உயிர்வாழ்தலோ மக்கட்கு எளிதிலே இசைவதாகும்; அதற்காக மிகுந்த பொருட்செலவு செய்யவேண்டுவது மில்லை. இவ்வாறு எளிதிற்கிடைப்பதும், பிறவுயிர்க்குத் தீங்கில்லாததுந், தன்னை உண்பார்க்கு மிக்க உடல் நல மனநலங்களைத் தருவதும் ஆன சைவவுணவை விடுத்து, ஐந்தறிவு உயிர்களைத் துடிதுடிக்க கொல்லுங் கொலைத் தொழிலால் வரும் புலாலுணவை உட்கொள்ளுதல் பகுத்தறிவுடைய மக்களுக்குத் தகுதியாமோ?

நாம் உட்கொள்ளுஞ் சைவ உணவுப் பண்டங்களிலும் நீரிலுங் கணக்கற்ற சிற்றுயிர்கள் நம் கட்புலனுக்குத் தென்படாமலிருந்தால், அதற்கு நாம் என் செய்யலாம்! நம் மனமாரத் தெரிந்தவைகளையே நாம் கொல்லாமல் விலக்கி யொழுகக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். நமக்குத் தெரியாதவைகளைப் பற்றி, நம்மால் விலக்கக் கூடாதவைகளைப் பற்றிக் கவலையெடுத்தலால் யாது பயனுண்டு? எவருந் தாம் அறிந்த, தம்மால் விலக்கக் கூடிய தீமைகளைத் தாம் தாம் விலக்கலாம்; தம்மால்

அறியப்படாமலும், அங்ஙனம் அறியப்படாமையால் தம்மால் விலக்கக் கூடாமலும் வரும் நன்மை தீமைகளுக்கு எவரும் பொறுப்பாளியாகமாட்டார். தமக்குத் தெரியாமலுந் தம்மால் விரும்பப்படாமலுந் தம் வயிற்றினுள்ளே எண்ணிறந்த சிற்றுயிர்கள் நுழைவது கொண்டு, ஆடு மாடு முதலான சிறந்த பயனுள்ள விலங்குகளைத் தாம் வேண்டியபடி செந்நீர் ஒழுகக் கொண்டுங் கொல்லுவித்தும் நெஞ்சார அவற்றின் ஊனை உண்பது குற்றமாகாதென எந்த அறிஞனேனுங் கூறத் துணிவனோ? மரஞ் செடி கொடிகள் புற்பூண்டுகளும் உயிர் உடையன வென்பது உண்மையே; ஆனால், இவ் ஓரறிவுடைய உயிர்களை நாம் உணவாகக் கொள்வது குற்றமாகாதது கொண்டு, ஐந்தறிவுடைய ஆடு மாடு மீன் முதலியவைகளை உணவாகக் கொள்வதுங் குற்றமாகாது என்னலாமோ? ஆடு மாடு மீன் முதலியவைகளை உண்ணாது நாம் உயிர்வாழலாம், ஆனால் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் உண்ணாது நாம் உயிர்வாழ்தல் கூடுமா? ஆடு மாடு முதலியவைகளைப் பிறர் கொல்லப் புகும்பொழுது, அவை தம் உயிர் தப்பிப்பிழைக்க எவ்வளவோ முயன்று துடிதுடிக்கின்றன! அதுபோற் புற்பூண்டு களையும் அவற்றின் பயன்களையும் நாம் கைக் கொள்கையில், அவைகளும் தம் உயிர் தப்ப முயன்று ஓடுகின்றனவா? சிறிதும் இல்லையே. ஆடு மாடு மீன் முதலியவைகளைக் கொண்டு கைக்கொள்ளும் இறைச்சி, இரத்தம் ஒழுகித் தீய முடைநாற்றம் வீசுவதுபோற் புற்பூண்டு முதலியவைகளும் அவற்றின் பயனும் இரத்தஞ் சிந்தி நாறக் கண்டதுண்டோ? ஈரறிவு முதல் ஐந்தறிவுகாறுமுள்ள எல்லாச் சிற்றுயிர்களின் இறைச்சியும் இரத்தமும் முடை நாற்றமும் வீசி அருவருக்கத் தக்கதாயிருக்க, ஓரறிவுள்ள புற்பூண்டுகளும் அவற்றின் பயனான இலைபூகாய்கனி கிழங்குவித்து முதலியனவும் எவ்வளவு நறுமணங் கமழ்ந்து நாவுக்குச் சுவையும் உடம்புக்கு நலமும் உள்ளத்திற்கு மகிழ்ச்சியுந் தருகின்றன! ஆகவே, இத்தனை வேறுபாடுமுடைய ஊனையுங் காய்கறியுணவினையும் ஒன்றென்றல் பேதைமையுங் கொடுமையும் இரக்கமற்ற வன்னெஞ்சமும் உடையோர் புல்லுரையேயாதல் தெற்றென விளங்காநிற்கும்.

மேலும், நம்மால் விலக்க முடியாத சில சிறு குற்றங்கள் நம்மிடம் இருப்பது பற்றி, நம்மால் விலக்கக் கூடிய

பெருங்குற்றங்களையும் நாம் செய்யலாம் என்று செருக்குடன் கூறுவார் தம் மடமை பெரிதும் அஞ்சற்பாலதாம். எவ்வளவு நறுமணங்கமழுஞ் சுவைப்பண்டங்களை நாம் உண்டாலும், அவையெல்லாம் நம் வயிற்றின் கீழ் அருவருக்கத்தக்க மலமாய் மாறிவிடுகின்றன; இவ்வாறுண்டாகும் மலம் நமது மலக்குடலில் இல்லாத நேரமே இல்லை. இங்ஙனம் மக்களது அடிவயிற்றினுள்ளேயே மலம் இருத்தல் கொண்டு மக்களெல்லோரும் மலத்தையே திரளைதிரளையாக எடுத்துச் சாப்பிடலாம் என்று கூற ஒருவர் முன்வருவராயின் அவரது அறிவையும் அவரையும் உலகத்தார் என்னென்று கொள்வர்! அவரை அறிவு திரிந்த வெறியரென இகழ்ந்து நகைப்பரல்லரோ! எத்தனை முறை குளித்தாலும் நமதுடம்பில் அழுக்கு இருத்தலால், நாம் குளித்தலே வேண்டாமெனக் கூறலாமோ? அங்ஙனமே, நாம் எத்தனை முறை எத்தனை நூல்களைக் கற்றாலும், நாம் அவற்றின் சொற்பொருள்களை மறந்துவிடுதலால், நாம் கல்விகற்றலே வேண்டாமெனக் கரையலாமோ? இங்ஙனமெல்லாம் நம்மனோ ரிடத்தில் விலக்கமுடியாத சில சிறு குற்றங்கள் இருப்பது கொண்டு, அவர்கள் பெருங்குற்றங்களைச் செய்யலாமெனவும் அப்படிச் செய்வது குற்றமாகாது எனவும் பகர எவரேனும் ஒருப்படுவரோ? ஒருப்படாரன்றே! அவை போலவே, நாம் அறியாமலும் நாம் விரும்பாமலும் இருக்க, நம் கட்புலனுக்கு அகப்படாத நுண்ணிய சிற்றுயிர்கள் பல நாம் உண்ணுஞ் சைவ உணவுப்பொருள்களிலுங் கலந்து நம்மால் விலக்க முடியாதபடி நம் வயிற்றுனுட் செல்வது குறித்து, நம்போல் ஐந்தறிவும் உடம்பின் அமைப்பும் வாய்ந்த ஆடு மாடு கோழி கொக்கு மீன் முதலான சிற்றுயிர்களையும் நாம் நம் நெஞ்சார விரும்பிக் கொன்றும் கொல்வித்தும் அவற்றின் ஊனைத் தின்பமானால், அது மன்னிக்கப்படாத பெருங்குற்றமாய் முடியுமென்று உணர்ந்துகொள்க.

அஃது உண்மையேயென்றாலுஞ், சிற்றுயிர்களிலேயே ஒன்று மற்றொன்றைப் பிடித்துத் தின்று உயிர்வாழ்தல் இயற்கை நிகழ்ச்சியாய்க் காணப்பட்டு வருதலால், மக்களும் பிற சிற்றுயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் ஊனை உண்பது குற்றமாகா தெனின்; நன்று சொன்னாய்; சிற்றுயிர்கள் ஒன்றையொன்று பிடித்துத் தின்னல் போல, மக்களுந் தம்முள் ஒருவரையொருவர்

கொன்று தின்னல் வேண்டுமெனக் கூறுதல் வேண்டும். காட்டு மிராண்டி வகுப்பினர் சிலர் தம்முள்ளே ஒருவரையொருவர் கொன்று தின்றுவிடுகின்றனர். இங்ஙனமாகப் பகுத்தறிவில்லாக் காட்டுமிராண்டிகள் செய்யுங் கொடுஞ் செயலைப் பார்த்துப் பகுத்தறிவுடைய மக்களும் அவ்வாறு செய்தல் இயற்கை தானென்று சொல்லித், தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்று தின்னலாமோ? அதுவேயுமன்றிச், சிற்றுயிர்களின் வாழ்க்கையே இயற்கைக்கு ஒத்ததென்று கருதி, அதன்படி நடக்கப் புகுந்தால், மக்கள் வாழ்க்கையானது தாழ்ந்த காட்டுவிலங்குகளின் வாழ்க்கையாய், ஊரெல்லாங் காடுகளாய் மாறல் வேண்டும். விலங்குகளைப்போல் நாகரிக மக்களும் ஆடையின்றி அம்மணமாய் உலவுதல் வேண்டும்; அவைகள் வீடுவாய்தலின்றி மரங்களின் கீழும் மலைக்குகைகளினுள்ளுந் தங்கியிருத்தல்போல அவர்களும் வீடுவாய்தலைத் துறந்து மரங்கள் மலைக்குகைகளில் தங்கல் வேண்டும்; அவைகளுட் சில மற்ற உயிர்களை அடித்துக் கொன்று அவற்றின் சதையைப் பச்சையாய்க் கிழித்துண்டல் போல, அவர்களும் விலங்குகளைக் கொன்றுபச்சையாக அவற்றின் இறைச்சியைத் தின்னல் வேண்டும்; அவைகளுட் பன்றி முதலான சில விலங்குகள் மலத்தைச் சாப்பிடுதல் போல, அவர்களும் மலத்தை விழுங்குதல் வேண்டும்; அவைகளெல்லாம் கல்வி கற்கவும் கடவுளை வணங்கவும் அறியாமைபோல, அவர்களுங் கல்வி கல்லாமலுங் கடவுளை வணங்காமலுங் காலங் கழித்தல் வேண்டும். இங்ஙனமெல்லாம் விலங்கின் இயற்கைகளோடு ஒப்ப, நாகரிக மக்களும் நாகரிக வாழ்க்கையைவிட்டு உயிர் வாழல் கூடுமாயினன்றோ, அவர்கள் அவைகளிற் சிலவற்றைப்போல் ஊன்தின்று உயிர் வாழ்தல் பொருந்துவதாகுமா? நாகரிக மக்களின் வாழ்க்கையானது விலங்குகளின் வாழ்க்கைக்கு முற்றும் மாறுபட்ட தாயிருக்கையில், ஊன் தின்பதற்கு மட்டும் அவற்றின் இயற்கையை அவர்கள் பின்பற்றல் வேண்டுமெனச் சிறிதும் ஆராயாது கூறுவார் கூற்றின் மடமைப் பெருக்கை என்னென்று புகல்வேம்! அறிஞர்களே ஆழ்ந்து பார்மின்கள்!

இனித், தலையிற் புழுக்கும் பேன்களையுந், தலையணை பாய் படுக்கை மூட்டுக்களிற் புழுக்கும் மூட்டுப் பூச்சிகளையும், மோட்டுவளையிலுள்ள எலிகளையும் மக்கள் கொல்ல

வேண்டியவர்களாய் இருத்தலால், அவர்கள் தம் உடம்பு வளர்ச்சியின் பொருட்டு உயிர்களைக் கொல்ல வேண்டியவர்களாய் இருக்கின்றனரெனப் புலாலுணவு கொள்வார் சிலர் புகல்கின்றனர். இவர்கள் தமது நலத்தின் பொருட்டுத் தம்மோடொத்த மக்களைக் கொன்றுவிடுதலுங் குற்றமாகாதெனச் சொல்வதற்குப் பின்வாங்கார். அருளொழுக்கமுடையராய் உயிர் வாழ விரும்பும் மேன் மக்களோ இத்தகைய கொடியோர் சொல்லுங் கொடுஞ் சொற்களுக்குச் சிறிதுஞ் செவி கொடுத்தலாகாது. பேன், மூட்டுப்பூச்சி, எலி முதலானவைகள் நாம் இருக்கும் இல்லங்களில் உண்டாதற்கும் வருதற்கும் இடஞ் செய்யாமல் இருப்பமாயின், அவற்றை நாம் கொல்ல வேண்டுவதும் நேராது. தலையிலும் ஆடையிலும் அழுக்குப்பிடியாதபடி நீராடிக் கழுவித் துப்புரவாய் இருப்பமானால், பேன் உண்டாக மாட்டாது; படுக்கைகளையும் அங்ஙனமே அழுக்கும் ஈரமும் அணுகாமல் வெயிலில் அடுத்தடுத்துக் காய வைத்துத் தூயனவாய் வைத்துக் கொண்டால் மூட்டுப்பூச்சி உண்டாகாது; இல்லத்துள்ள அறைகளில் வெளிச்சமும் காற்றும் மிகுதியாய் உலவும்படி செய்து, இண்டுஇடுக்குகள் வளைகள் இல்லாமல் அடைத்து, உணவுப் பண்டங்களைப் பேழைகளிலும் நிலைப்பேழைகளிலும் வைத்து மூடிக் கருத்தாய் நடந்தால் எலிகள் வரமாட்டா. அன்றி, அவ்வாறெல்லாம் கருத்தாய் இருந்தும், ஒரோவொருகால் நம் இல்லங்களுட்புகுந்து நம்மை வருத்தி நம் உயிர்க்குத் தீங்கு செய்யுமாயின், அப்போது அவற்றை நம்மினின்றும் அகற்றுதல் குற்றமாகாது. கடிக்க வரும் பாம்பினையுங் கொல்ல வரும் புலியினையுங் கொன்று நம்மைநாம் பாதுகாத்தல் குற்றமாகாதது போலவும், நமதுணவுக்கு இன்றியமையாத நெற்பயிரைப் பாதுகாத்தற் பொருட்டு அவற்றிடையே வளர்ந்து அவற்றை யழிக்கும் பல்வகைப் பூண்டுகளைக் களைந்தெறிதல் குற்றமாகாதது போலவும், நம்முயிர்க்குத் தீங்கு தரும் எந்தச் சிற்றுயிர்களையும் நம்மினின்றும் அகற்றுதல் சிறிதுங் குற்றமாகாதென்க. என்றாலும், அச் சிற்றுயிர்களை நம்மினின்று அகற்றுமிடத்தும், அவை தம்மை நம்மாற் கூடியவரையிற் கொல்லாமல் அகற்றுதலே நாம் இரக்க நெஞ்சமுடையராய் ஒழுக்குதற்குச் சிறந்த நெறியாம் என்பதை அனைவரும் நெஞ்சிற் பதித்தல் வேண்டும். விலகமுடியாதபடி அவற்றை அழித்து அகற்ற

நேர்ந்தபழி, அவை தீங்கிலாத பிறவியிற் சேரும்படி இறைவனை வேண்டி மன்னிப்புக்கேட்டு அவற்றை அவ்வாறு செய்தல் வேண்டும். இங்ஙனமாகச் சில சிற்றுயிர்களை விலக்க முடியாத படி சில நேரங்களில் மக்கள் அழித்துவிட வேண்டியிருப்பதாகிய ஒரு புல்லிய காரணத்தைக் கொண்டு, அவர்கள் ஆடு மாடு கோழி கொக்கு மீன் முதலான தீங்கற்ற உயிர்களையுங் கொண்டு அவற்றின் ஊனை உண்ணலாமென்று முன்பின் சிறிதும் இரக்கமில்லாமற் பேசும் வன்னெஞ்சர்களின் கொடுமையை என்னென்பேம்! புலாலுண்பவர் மூட்டுப் பூச்சிக் காரணங் கொண்டு புலாலுண்ணலாம் என்று அழிவழக்குப் பேசுவா ராயின், அவர் அம்மூட்டுப்பூச்சி பேன் கொசு கு முதலானவை களையுந் தின்னாமை என்னையோவென்று கூறிவிடுக்க.

இனி, நம் இந்திய நாட்டவரை அயல்நாட்டவரின் அடிமைத்தனத்தினின்றும் மீட்க முயல்வார் போல் ஆரவாரஞ் செய்வார் சிலர். நம்மனோர்க்குப் போர் புரியும் ஆற்றலும் ஆண்மைத்தன்மையும் உண்டாகல் வேண்டுமாயின், அவர் களெல்லாரும் புலாலுணவு கொள்ள வேண்டுமென எவருங் காணாப் புதியதொரு வழியைக் கண்டுபிடித்துச் சொல்லி வருகின்றார். இவர்கள், கடவுளையும் இல்லையென்று துணிவாய்ச் சொல்லும் பாழ்ங்கொள்கையுடையவர்களாதலால், இவர்கள் தம்மையொத்த மக்களொடு போர்புரிந்து அவர்களைப் பாழ்படுத்தற்குத், தீங்கற்ற உயிர்களையும் பாழ்படுத்த வேண்டும் என்று கூவுகின்றனர்! புலிகரடி ஓநாயைப் போற்பிற உயிர்களைக் கொல்லுதற்கு விழைந்து முன் நிற்கும் இத்தகைய தீவினையாளர் இருக்குங்காறும் உலகில் அமைதியும் நன்மையும் இரா. இக் கொடியவர் தொகை பெருகுமாயின் இந் நிலம் வெறுஞ் சுடு காடாய்விடும்! ஆனால், எல்லா இரக்கமும் எல்லா வல்லமையும் உடைய ஆண்டவன் இக் கொடியவர் தொகையைப் பெருக விடான் என்பது திண்ணம். ஏனென்றாற், கொலைத் தொழிலிலும் புலாலுண்ணுதலிலும் முதன்மை பெற்று நின்ற மேனாட்டவர் களிலேயே அறிவும் ஆராய்ச்சியும் முதிர்ந்த மேன்மக்கள் பல்லாயிரக்கணக்காய் நாளுக்குநாட்பெருகிக், கொலைத் தொழிலையும் அதனால் வரும் ஊன் உண்டலையும் பெருந்தீங்கென உணர்ந்து, அவற்றை மறுத்தல் இன்றியமையாத தெனப் பல்லாயிரக்கணக்கான நூல்களாலுந் துண்டு

விளம்பரங்களாலும் மக்களுக்கு அறிவுபுகட்டி வருகின்றார்கள். எல்லாருங்காண அவர்கள் இடைவிடாது செய்துவரும் ஆராய்ச்சிகளி னுதவிகொண்டு, ஊனுண்பார்க்கு நோய்கள் பல உண்டாகி அவர்தம் உடல் நலத்தை அழித்தலால் அவர்க்கு உடலாற்றல் மனவாற்றல்கள் இல்லையாம்; அவை இல்லையாகவே அவர் ஆண்மைத்தன்மை யுடையவராதலும் இல்லையாம் என்றும், மரக்கறியுணவு கொள்பவர்க்கு உடல்நல மனநலங்கள் தாமாகவே அமைதலால் அவர் இயற்கையாகவே ஆண்மையும் அமைதித்தன்மையும் உடையராய் எத்தகைய அரும்பெரு முயற்சியையுஞ் செய்து முடிக்க வல்லுநராயிருக்கின்றனரென்றும் புலாலுண்டலின் தீமையையும் புலால் மறுத்தலின் நன்மையையும் நன்கு விளக்கிவருகின்றனர். அம் மேன்மக்கள் செய்துபோதரும் ஆராய்ச்சிகளிற் சில முன்னரே எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றேம்.

மேலுங், கொடுமையுஞ் சினமும் இல்லா அமைதி யுடையார்க்கே ஆற்றலும் அறிவும் மிகுதிப்பட, அவர்களே தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்பட்டு ஒழுகுவரென்பதும், ஊனுண்டு கொடுமையுஞ் சினமும் அளவுபடாமல் மிகப் பெற்றவர் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயனிலராதலுடன், பொது மக்களின் இனிய வாழ்க்கையையுங் குலைத்துவிடு நீரராதலையும் நாடோறும் ஆங்காங்கு நிகழும் நிகழ்ச்சிகளில் வைத்து நன்கறியலாம். அடிபிடி சண்டையில் முனைந்து நிற்பவர்களும், முன்பின்பாராமல் ஆற்றிவுடைய மக்களைச் செந்நீர் ஒழுகத் துடிதுடிக்க வெட்டிக்கொல்பவர்களும் யாவரென ஆராய்ந்து பார்க்கச் சிற்றுயிர்க் கொலையைத் தொழிலாகக் கொண்டு ஊன் விற்பவர்களும் புலாலுணவு நிரம்பக் கொள்பவர்களுமே அக் கொடுந் தொழிலைச் செய்பவராயிருக்கின்றனரென உணவாராய்ச்சியிற் றேர்ந்த அறிஞர்கள் கணக்கெடுத்திருக்கின்றார்கள். அவர்போல் அத்துணை நுண்ணிய ஆராய்ச்சி செய்யமாட்டாத நாம், நம்மினுந் தாழ்ந்த விலங்குகளின் இயற்கையில் வைத்து இவ்வுண்மையை எளிதாக அறிந்து கொள்ளலாம். ஊனையே தின்று உயிர் வாழும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய் முதலான மறவிலங்குகளின் இயற்கையையும், மரத்தின் குழைகளையும் புல்லையும் வைக்கோலையுமே தின்று

உயிர்வாழும் ஆடு மாடு எருமை குதிரை கழுதையானை ஒட்டகம் முதலான அறவிலங்குகளின் இயற்கையையும் பகுத்துப் பார்மின்கள்! இவ்விருவகை விலங்குகளில் எவை வலிமையிற் சிறந்தன? புலி முதலியனவே வலிமை மிக்கனவென்று நீங்கள் நினைக்கலாம்; ஆனால், அஃது உண்மையன்று; பெருஞ்சுமையேற்றிய ஒரு பாரவண்டியில் இரண்டு எருதுகளையும் அங்ஙனமே சுமையேற்றிய மற்றொரு வண்டியில் இரண்டு புலிகளையும் பூட்டி அவற்றை ஒட்டினால், எருதுகளைப்போற் புலிகள் அதனை நீண்டவழி இழுத்துச் செல்லுமா? சிறிதுஞ் செல்லா. மறவிலங்குகட்குக் கூரிய நகங்களும் பற்களும் இருத்தல் பற்றி அவை வலிமையுடையன போற் காணப்படுகின்றனவே யல்லாமல், மாடு குதிரை யானை முதலிய அறவிலங்குகளைப் போல் அவை வலிமையிற் சிறந்தன அல்ல. அதுவேயுமன்றி, மாடு குதிரை முதலானவைகளைப் போற் புலி கரடி முதலாயின மக்கட்குச் சிறிதேனும் பயன்படுவதும் இல்லை. இவ்வாறு இவ்விருவேறு விலங்குகளின் இயற்கைகளையும் உற்று நோக்கு தலாலேயே புலாலுண்பவர் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படத்தக்க, ஆற்றலும் அறிவும் இலராதல் எளிதில் விளங்கும். இத் துணைதானும் ஆய்ந்து பாராமற் பேசுவார்தம் வெற்றுகையினை நம்பிப், புலாலுண்பார்க்கே, அறிவும் ஆண்மையும் உண்டாமென எண்ணிவிடாதீர்கள்!

இனி, இஞ்ஞான்றுள்ள மக்கட்பகுப்பினர் சிலர்க்குள்ள ஆண்மைத்தன்மையின் காரணம் யாது? என்று ஆராய்ந்து பார்ப்பீர்களாயின், அஃது அவர் ஓவாது செய்து போதரும் அறிவாராய்ச்சியே யாவதல்லால் அவர்க்குள்ள உடல் வலிமை யன்றென்பதூஉந் தெளிய உணர்வீர்கள். முன்னாளில் அரசர் இருவர்க்குட் போர் மூண்டால், அவ்விருவர்க்குரிய படை மக்களும் ஒருவரோடொருவர் நெருங்கிப் போர் புரிந்து ஒருவரையொருவர் வெட்டிச் சாய்த்து, இருதிறத்தாரும் பெருந்துன்பம் எய்துவர். மற்று, இந்நாளிலோ பத்துக்கல் இருபதுகல் விலகி நின்று இருபடைகளும் போர்புரியத்தக்க பலதிறக் கருவிகள் அறிஞர்களாற் புதிது கண்டுபிடித்து அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. பத்துக்கல் இருபது கற்களுக்கு அப்பால் நிற்கும் படைகளையுஞ் சுட்டுச் சாய்க்கும் பீரங்கிகளும், ஐம்பதுகல்

அறுபது கற்களுக்கு அப்பால் நிற்கும் படைகளையும் அரைமணி நேரத்திற் பறந்துசென்று மாய்க்கும் வானக்கப்பல்களும், நீர் மேல் நிற்குஞ் சண்டைக்கப்பல்களை எவரும் அறியாமல் நீருள் மூழ்கிச் சென்று தகர்க்கும் நீர்மூழ்கிக் கப்பல்களும், நம் சொல்லளவில் அடங்கா என்னும் எத்தனையோ அரும்பெருங் கருவிகளும் இக்காலத்திற் புதியபுதியவாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு நிலவுகின்றனவே! அவையெல்லாம் உடல் வலிமையால் ஆக்கப்பட்டனவா? அன்றி அறிவு வலிமையால் ஆக்கப்பட்டனவா? எல்லாம் அறிவு வலிமையால் அல்லவோ ஆக்கப்பட்டனவென்று சிறு மகாருஞ் சொல்வர்! இஞ்ஞான்று புதுமையினும் புதுமையாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன வெல்லாம் ஊன் வலிமையுடையவர்களால் வந்தன அல்ல; மற்றுப் பழமும் பாலும் வித்துக்களுமாகிய சிற்றுணா உண்டு, இரவில் இரண்டு மணிநேரங்கூட உறங்காத அறிஞர் பெருமக்களாலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டன வென்பது, அவர்தம் வரலாறுகளை உணர்வார் நன்கறிவர். மின்சார ஆற்றலின் வகைமைகளை உலகமெல்லாம் வியக்கும்படி புதிய புதியவாய்க் கண்டுபிடித்து விளங்கும் எடிசன் என்னும் அறிஞர்பெருமான் வரலாறே இதற்குச் சான்றாம். ஆகவே, அறிவுவலிமை படைத்தார்க்கே எல்லா வலிமையும் உண்டாகுமல்லாமல், வேறு ஊன் பொதிதாங்கினார்க்கு ஏதொரு வலிமையும் உண்டாகாதென்றுணர்ந்து கொள்க. இதுபற்றியே ஆசிரியர் திருவள்ளுவ நாயனார்,

“அறிவுடையார் எல்லாம் உடையார் அறிவிலார்
என்னுடைய றீரணும் இவர்” (குறள் 430)

என்றதூஉம், பழைய சங்ககாலத்துப் புலவர் ஒருவர்,

“ஊனைத்தின் றூனைப் பெருக்காமை முன் இனிதே”

என்றதூஉ மென்க.

இனிச், கண்ணப்பநாயனார் தாமுந் தின்று இறைவனுக்கும் படைத்தவிலங்கின் இறைச்சியை இறைவன் ஏற்றுக் கொண்டமை, அவர்தம் வரலாறு கூறும் நூல்களாலும் பாட்டுக்களாலும் நன்கறியக்கிடத்தலின், ஊன் உண்பது இறைவன் கருத்துக்கு மாறாகாதென்று கூறுவாரும் உளர். இவர் கூற்றுப் பொருத்த

முடைத் தகாமையினைச் சிறிது விளக்குவாம்; கண்ணப்ப நாயனாரோ வேட்டுவ குலத்திற் பிறந்து, அக் குலத்திற்குரிய வேட்டையாடுந் தொழிலிலும், அத் தொழிலால் வரும் ஊனை உணவாகக் கொள்ளும் வாழ்க்கையிலும் பழகினவர்; வேட்ட மாடுந் தொழில் விலங்குகளுக்குப் பெருந்துன்பந் தருவதென்பது, ஆகவே விலங்குகளைக் கொண்டு பெற்ற இறைச்சியை இறைவனுக்குப் படைத்தல் குற்றமென்பதுஞ் சிறிதும் அறியாதவர். இத்தன்மையராகிய அவர், மேற்பிறவிகளிற் செய்த பெருந்தவத்தின் முடிந்த பயனாய், எல்லாம்வல்ல முழுமுதற் கடவுளான சிவபிரானிடத்தில் முதிர்ந்த அன்பு கொள்ளப் பெற்றார். ஒருவர்பால் அளவுகடந்த அன்பு கொள்ளப்பெற்ற பிறரொருவர், தமக்குரிய சிறந்த பொருள்களையும் தாம் நுகரும் சிறந்த உணவுப்பண்டங்களையும் தமக்கென வரைந்து வைத்துக் கொள்ளாது, தாம் அன்பு வைத்தவர்க்கே அவை தம்மையெல்லாங் கொடுத்து, அவர் நுகர்ந்து மிஞ்சிய மிச்சத்தையே அமிழ்தினுஞ் சிறந்ததாகக் கருதி மகிழ்ந்து தாம் உட்கொள்ளா நிற்பார். இஃது உலக வழக்கிலும் நூல் வழக்கிலும் வைத்துச் செவ்வனே அறியப்படுவதோர் அரும்பேருண்மையாம். இவ்வண்மைக்கு இசையவே, கண்ணப்ப நாயனார் தமக்குச் சிறந்த உணவாகத் தாம் கருதிய முள்ளம்பன்றி மான் மரை கடம்பை முதலான விலங்குகளின் இறைச்சியை முதலில் இறைவனுக்குப் படைத்து, அதன்பின், மிகுந்ததைத் தாம் அயின்று, இறைவனது அருட் குறியினை அகலாது உடனிருந்து அன்பினால் அகங்கரைந்து நீராய் உருகினார். எம்பால் அன்பு மீதாரப் பெற்றார் ஒருவர், எமக்குள்ள அறிவு இல்லாராய், யாம் விரும்புவது இன்ன தென்றும் உணராராய்த், தாம் சிறந்ததாகக் கைக்கொண்ட ஒரு பண்டம் எவ்வளவு எம்மால் அருவருக்கப் படுவதாயினும் அதனைத் தாம் அறியாமே, எம்பால் அதனை நெக்குருகும் நெஞ்சத்தோடும் உய்த்து, அதனை ஏற்றருள்க என எம்மைக் குழைந்து குழைந்துருகி வேண்டிடுவராயின்; அத்துணை அன்புடைய அவரது வேண்டுகோளை யாம் ஏலாதிருத்தல் இயலுமோ! இயலாதன்றே. சிற்றறிவுஞ் சிறு தொழிலுமுடைய எம் போன்றார்க்கே, பேரன்புடையார் செய்யும் அன்பின் வரிசைகளை ஏலாமல் மறுத்தல் இயலாதென்றால், அன்பின் உருவாய்த் திகழும் ஆண்டவன் தன்னடியவர் தன்பால் வைத்த

அன்பின் பெருக்காற் செய்யும் அன்பின் அடையாளச் செயல்களை - அவை அன்பில்லாத ஏனை உலகத்தவர்க்கு எத்துணை இழிந்தனவாக, எத்துணை இசையாதனவாகக் காணப்பட்டனும், ஏலாதொழிவனோ? தன்பால் அன்பு மிக்க தன் இனிய மகவு தன் கையிற் கிடைத்த ஓர் அருவருப்பான பண்டத்தைத் தன் வாயில் வைத்துண்ணுமாறு வற்புறுத்துகையில், தாயானவர் எவ்வளவு மகிழ்வோடு அதனை வாங்கி, அஃது இழிந்ததேயாயினும் உண்ணத் தக்கதாயிருந்தால் உண்டு விடுகின்றாள்! உண்ணத் தகாததாயிருந்தால் அதனை உண்பது போற் காட்டி அதனை அப்புறம் மறைத்து அம் மகவினை மகிழ்வித்துத் தானும் மகிழ்கின்றாள். இங்ஙனமே, அன்பின் பெருக்காற் கண்ணப்ப நாயனார் படைத்த ஊன் உணா, இறைவனால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுந் தகுதியுடைத்தன்றேனும், அவரது பேரன்பின் பெற்றி நோக்கி, அவனால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதுபோல் தோன்றலாயிற்று. ஆகவே, அன்பினுருவான ஐயன் அடியார்க்கு எளியனாந் தன்மையனாதலால், அவன் அவர் பொருட்டுச் செய்பவைகளை யெல்லாம் அவன்றன் திருவுளத்திற்கு ஒப்பனவாகக் கூறுதல் அடாதென்றுணர்க. தாய்க்கு ஆகாதவைகளைக் குழந்தை ஆவனவாகக் கருதி அன்பினாற் செய்யுமாயின், அவை தம்மைத் தாயானவள் தனக்கும் ஆமெனக் கொண்டனளெனக் கூறுதல் ஓக்குமோ, உரைமின்கள்! அன்பர்களே! அதுபோலவே, கடவுளுந் தமது திருவுளத்துக்கு இசையாதவைகளை ஆமெனக் கருதித் தம் அன்பர்கள் கரைகடந்த அன்பின் பெருக்காற் செய்குவராயின், அவைதம்மை ஆண்டவன் அருண்மிகுதியால் ஏற்பதுபோற் காட்டி அவர்தம்மை மகிழ்விப்பன் என்றுணர்தல் வேண்டும்.

அஃதொக்குமாயினும், அன்பின் முதிர்ச்சியாற் கண்ணப்பர் படைத்த புலாலை இறைவன் உண்மையில் ஏற்றனன் அல்லன் என்பதற்கும், புலாலுணவு கொண்டமையாற் கண்ணப்பர்க்கு உண்டான தீவினையைக் கழித்தே இறைவன் அவரைத் தன் திருவடிக்கண் ஏற்றருளினன் என்பதற்கும் அடையாளம் உளதோவென்றிற், காட்டுதும்: பிற உயிர்க்குக் கடுந்துன்பத்தைத் தருங் கொலைத் தொழிலைச் சிறு பிள்ளையாயிருந்த காலந் தொட்டே பழகி வந்தவர்க்குத், தாம் செய்யும் அத்தொழிலால் அவ்வுயிர்கள் எவ்வளவு துன்பத்தை அடைகின்றன என்னும்

உணர்ச்சி சிறிதும் உண்டாகாது. இங்ஙனத் தாம் சிறிதும் உணராதே அக் கொலைத் தொழிலை வழக்கமாய்ச் செய்து வருகுவரேனும், அக்கொடுந் தொழிலால் வருந்தீவினை அவரை விட்டகலாது; பிறவிகடோறும் அவரைத் தொடர்ந்து சென்று பலவாற்றானும் அவரைத் துன்புறுத்தாநிற்கும். இத்தகையோர் இறைவன் திருவடிப் பேரின்பத்தைப் பெறுதற்குரிய பேரன்பு மிகப் பெற்றாரானாலும், அவர்தாம் செய்து போந்த கொலைத் தொழிலாற்பிற உயிருக்குண்டான கொடுத்துன்பத்தை உணர்ந்து, தாமும் அவ்வுயிர் போற் கொடுத்துன்பம் உழந்து துன்பத்திற்குத் துன்பம் ஈடுகொடுத்தால் அல்லாமல், அவர் தம்மைச் சூழ்ந்து கொண்டிருக்குந் தீவினையை யொழித்துச் சிவத்தின் அருளைப் பெறமாட்டார். ஆதலாற், கண்ணப்ப நாயனார் கடவுளிடத்து அளவுபடாப் பேரன்பு கொண்டாராயினும், அவர் அதுகாறுஞ் செய்து போந்த கொலைத் தொழிலாற் பிறவுயிர்க்குண்டான பெருந்துன்பத்தின் அளவையுணர்ந்து, அத் துன்பத்திற்குத் தாமும் பெருந் துன்பம் எய்தி ஈடுசெலுத்த வேண்டுவது இன்றியமையாததாயிற்று; அவ்வாறு செய்தாற்றான் அவரைக் கவிந்த பெருந்தீவினை அகலும்; அத் தீவினை அகன்றாற்றான் அவர் சிவத்தின் அருளைத் தலைக் கூடுதல் வாய்க்கும். ஆனது பற்றியே, எல்லாம் வல்ல இறைவன் கண்ணப்பரின் பேரன்பை உலகத்தார்க்குப் புலப்படுத்தல் வேண்டியும் அவர் அதுகாறுஞ் செய்துவந்த கொலைத் தொழிலால் விளைந்த தீவினையைக் கழித்தல் வேண்டியும் தன் திருவுருவத்தின் வலது கண்ணில் நோய் மிகுந்து நீர் வடிவதுபோற் காட்டினான். அதனைக் கண்ட கண்ணப்பர் 'எம்பெருமான் றன் கண்ணுக்கு வந்த இந்நோயை எங்ஙனந் தீர்ப்பேன்!' என்று எண்ணியெண்ணி ஏங்கி ஆற்றா ராயினார். முடிவாக, அவரிருந்த வேட்டுவவாழ்க்கையில், உணவாக இடுதற்கும் நோய் தீர்த்தற்கும் உரித்தாவது இன்னது தான் என்பது புலனாயிற்று; தாமுந் தம்மையொத்த மற்ற வேட்டுவர் உடம்பும் ஊனாற் சமைந்தவையாதலால், ஊனுக்கு ஊனையிடுதலே பசி தீர்த்தற்கும் நோய் தீர்த்தற்கும் இசைந்த முறையாகும் என்று கண்டறிந்தார். அவரது வேட்டுவ வாழ்க்கையின் அளவுக்கு அவரது அறிவு கண்ட முறை அத் துணையேதான். அவ்வறிவு தோன்றியவுடன் அவரடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு ஓர் எல்லையே இல்லை. 'எம்பெருமானுக்கு வந்த

இக் கண்ணோயைத் தீர்க்க என் கண்களில் ஒன்றைப் பிடுங்கி, நோய்கண்ட கண்ணில் அப்பக் கடவேன்' என்று மனந்துணிந்து எழுந்து, ஆண்டவன் திருவுருவத்தின் அருகே சென்று, தமது ஒரு கூரிய அம்பின் முனையால் தமது ஒரு கண்ணை அடியோடு கல்லி யெடுக்கலானார். பாருங்கள், அன்பர்களே! இந்நேரத்தில் அவர் தம் உடம்பும் உயிரும் எவ்வளவு துன்புற்றுத் துடிதுடித் திருக்கும்! பிறவுயிரை அவற்றின் ஊனின் பொருட்டுக் கூர்ங் கணையாற் குத்திக்கொன்ற காலங்களில், அவை எவ்வளவு துன்புற்றுத் துடிதுடித்திருக்கும்! அவ்வளவு துன்பத்திற்கும் இப்போது கண்ணப்பர் தமது கண்ணைக் குத்திக் கல்லி எடுக்கின்றகாலையில் தாமும் துன்புற்று துடிதுடித்து ஈடு கொடுத்தவராயினார்! ஐயறிவுடைய சிற்றுயிர்களின் துன்ப உணர்ச்சியானது, ஆற்றிவுடைய மக்களின் துன்ப உணர்ச்சியினும் பலபடி குறைந்தது. இவ்வேறுபாடு வெட்டுண்ட ஓர் ஆட்டின் உடம்புக்குள்ள துடிதுடிப்பையும் அங்ஙனமே வெட்டுண்ட ஓர் ஆண்மகனுடம்புக்குள்ள ஆற்றொணாத் துடிதுடிப்பையும் கண்ட ஒருவர்க்கே தெரியும்; மேலுஞ், சிற்றுயிர்களாவது பிறர் கையாற் கொல்லப்படுகின்றன; இங்குக் கண்ணப்பரோ தமது கையாற் றம் கண்ணைக் கிண்டி எடுக்கின்றார்! இஃது எவ்வளவு கொடுத்துன்பம்! அதுவேயுமன்றி, ஒருவன் தன் கழுத்தைத் தானாகவே விரைந்து வெட்டிக் கொள்வானாயின், அவன்றன் உயிரும் உணர்வும் விரைவில் அவனது உடம்பைவிட்டு அகலும்! அதனால் 'துன்ப உணர்ச்சி நெடுக இராது;' ஆனால், இங்குக் கண்ணப்பரோ தமது உடம்பின்கண் தம் உயிரும் உணர்வும் நிலைபெற்றிருக்கும் நிலையில் தமது கண்ணைத் தோண்டி யெடுக்கின்றார்; ஆ! ஈது எவ்வளவு தொடர்பான துன்பத்தைத் தருஞ்செயல்! இவ்வளவு கொடுந் துன்பத்தையும் பொறுத்துக் கொண்டு, அவர் கடவுள்பாற் காட்டிய பேரன்பின் திறம் புல்லிய எம் ஒரு நாவால் விளம்பலாந் தன்மைத்தோ! இவ்வளவிலாவது சிவபிரான் அவரை விட்டனரா! இல்லை! இல்லை! கண்ணப்பர் தமது ஒரு கண்ணைப் பிடுங்கி அப்பிய வுடன், சிவபிரான் தமது ஒரு கண்ணிலிருந்து நோய் தீர்ந்து விட்ட அடையாளங் காட்டினான். அது கண்டு கண்ணப்பர் மெய்ம்மறந்த களிப்புடையராய் ஆடினார்; பாடினார்! ஆனால், மற்றைநாள் இறைவன்றன் மற்றொரு கண்ணிலும் நோய்மிசுந்து

அதிலிருந்தும் நீர்வடியலாயிற்று. இப்போது கண்ணப்பர்க்கு அது தீர்க்கும் மருந்து தம்மிடம் இருப்பது நன்கு தெரியுமாதலால், அதுபற்றி மிகுதியாய்க் கவலை கொண்டிலர். உடனே தமது மற்றொரு கண்ணையுந் தோண்டி எடுக்க முனைந்தனர். ஆனால், எஞ்சியுள்ள இவ்வொரு கண்ணையுங் கல்லி யெடுத்துவிட்டால், இறைவனுருவத்தில் உள்ள கண்ணில் அதை அப்புவதற்குத் தமக்குப் பார்வை தெரியாதே என்று கலங்கினார். அதன்பின், தமது காற்பெருவிரலை இறைவனுருவில் நோய்கண்ட கண்ணின் அருகே அடையாளமாக வைத்துக் கொண்டால் தாம் பிடுங்கும் மற்றக் கண்ணையும் அதில் அப்பிவிடலாமென்று வழி தெரிந்தார். தெரிந்ததும் அகங்களித்துத் தமது இடது காற்பெருவிரலை அங்ஙனமே அடையாளமாக வைத்துக்கொண்டு, தமது மற்றைக் கண்ணையுங் கல்லியெடுத்தற்கு அம்பின் முனையை ஊன்றினார். அவ்வளவில் அவர்தாஞ்செய்த கொலைத் தொழிலால் விளைந்த தீவினையும் ஒழிந்தது; அவர் முற்றுந் தூயரானார். கரைகடந்த அன்பினால் உளந் தூயராய கண்ணப்பரை மேலுந் துன்புறுத்த அருட்பெருங் கடலான ஆண்டவன் திருவுள்ளம் இசையவில்லை; உடனே,

“நில்லு கண்ணப்ப! நில்லு கண்ணப்ப!

என் அன்புடைந் தோன்றல் நில்லு கண்ணப்ப!”

என மும்முறை கூறிச் சிவபெருமான் தனது திருக்கையினாலே அவரது கையைப் பிடித்துத் தடைசெய்து அவரைத் தனது திருவருட் பேரின்பத்திற் கலப்பித்துக் கொண்டனன். பார்மின்கள் அன்பர்களே! எல்லா உயிர்க்குந் துணைவனாகிய இறைவன் சிறிதும் நடுநிலை தவறானாய், அன்பிற் றலைநின்ற கண்ணப்ப நாயனாரையும், அவர் சிற்றுயிர்களைக் கொன்ற தீவினைக்கு அவர் தாமே தமது கண்ணைக் கல்லியெடுக்குமாறு செய்தும், அவ்வாற்றால் உயிர்க்கொலையின் துன்பம் இத்துணைக் கொடி தென்றுணர்ந்து அதற்கு அவர் தாமுந் துன்புற்று ஈடு கொடுக்குமாறு தூண்டியும் ஒறுத்து, அதன் பின்னரே அவரைத் தன் திருவடிப் பேரின்ப வாழ்க்கையில் அமர்வித்தன னென்றாற், கண்ணப்பரின் கரையிகந்த அன்பில் ஓர் அணுத்துணை தானும் இல்லாத மற்ற மக்கள் பிற உயிர்களைக் கொன்றெடுக்கும் ஊனைத்தின்று பெருக்குந் தீவினைக்காக அவரைத் துன்புறுத்தாது

விடுவனோ! உயிர்க்கொலை செய்வாரெல்லாம் ஊன் தின்பா ரெல்லாந் தாஞ் செய்யுந் தீவினைக்குப் பிறவிகடோறும் அளவிறந்த துன்பத்தை யடைந்து ஈடுகொடுத்தே தீரல்வேண்டும். இவ்வுண்மை **பட்டினத்தடிகளாலும்,**

“கொன்றனை அனைத்தும் அனைத்தும்நினைக் கொன்றனை
தின்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத் தின்றனை”

என்று அறிவுறுத்தப்பட்டமை காண்க. இவ்வுண்மை யுணராதார் கொன்றதனால் உண்டாகுந் தீவினை, கொன்ற உயிரின் ஊனைத் தின்பதனாற் போய்விடும் என்று செருக்கி யுரைக்கின்றார்கள்! இஃது அறியாமையேயாகும்; ஏனென்றாற், கொன்ற உயிரின் ஊனைத் தின்பதனாற் கொன்ற தீவினை எவ்வாறு நீங்கும்? ஒருவனைக் கொன்றவனை ஏன் தூக்கிலிட்டுக் கொல்லுகிறார்கள்? கொலைத் துன்பத்திற்குக் கொலைத் துன்பமே ஈடாகும் என்பது பற்றியன்றோ? ஓர் உயிரைக் கொன்று அதன் ஊனைத் தின்று மகிழ்பவன், தான் செய்த கொலைத் துன்பத்திற்கு ஈடாகத் தானுங் கொலைத்துன்பம் அடைந்தான் ஆவனோ! ஆகவே, சிற்றுயிர்களை ஊனின் பொருட்டுக் கொல்வாரெல்லாம், தாம் மறுபிறவியிற் சிற்றுயிர்களாய்ப் பிறக்கத், தாம் கொலைசெய்த அச் சிற்றுயிர்கள் மக்களாய்ப் பிறந்து அவை தம்மைக் கொன்று தின்றாற்றான் அப் பாவம் நீங்கும் என்பதே, **“கொன்றாற் பாவம் தின்றாற்போம்”** என்னும் பழமொழியின் மெய்ப்பொருளாகுமென்று அறிமின்கள்! எனவே, இறைவன் அன்பின் மிக்க தன் அடியவர் உயிர்க்கொலை செய்திருந்தனராயின், அவரை அத் தீவினைக்குத் தக்கபடி துன்ப ஈடு கொடுக்கச் செய்தே பின்னர்த் தன் திருவடிக்கண் ஏற்றருள்வனென்பதைக் கடைப்பிடித் துணர்மின்கள்! ஆகவே, கண்ணப்பர் விலங்குகளைக் கொன்று ஊனைத்தின்ற குற்றத்தை இறைவன் ஏற்றனன் அல்லனென்பதூஉம், அக்குற்றநீரும் பொருட்டாகவே அவர்தமது கண்ணைத் தாமே இடந்து அப்புமாறு செய்தனென்பதூஉம் அறிந்து கொள்ளல்வேண்டும்.

அஃதொக்கும், இறைவனை நேரே கண்டு, மூன்றாண்டுச் சிறுகுழவியா யிருந்த ஞானரே எல்லாம் ஓதாதுணர்ந்து, அருளொழுக்கத்தையே வலியுறுத்துஞ் சைவசமயத்தை

நிலைநாட்டினவரான திருஞானசம்பந்த மூர்த்தி நாயனார் தாம் அருளிச்செய்த தில்லைப்பதிகத்திற் “பறப்பைப்படுத் தெங்கும் பசுவேட்டு எரியோம் புஞ், சிறப்பர் வாழ்வதில்லை” என்னுஞ் செய்யுளில் உயிர்க்கொலை வேள்வி செய்த தில்லை வாழ் அந்தணரைச் ‘சிறப்பர்’ என்று உயர்த்துப் பாடியதென்னை? அதனால், உயிர்க் கொலை செய்தல் குற்றம் அன்றென்பது அவர்க்கும் உடன்பாடுபோலு மெனின்; அற்றன்று; அஞ்ஞான்றிருந்த தில்லையந்தணர்கள் சிவபிரான் மாட்டு எல்லையற்ற அன்புடையவர்கள். வடக்கிருந்து வந்த ஆரியர் செய்த வேள்விகள் முழுமுதற் கடவுளாகிய சிவபிரானை நோக்கிச் செய்யப்படாமல், இந்திரன் வருணன் மித்திரன் முதலான பிறந்திறக்குஞ் சிறு தெய்வங்களை நோக்கியே செய்யப்பட்டன. அதுகண்ட தில்லையந்தணர்கள், அவ்வாரியப் பார்ப்பனர்க்கு நல்லறிவு கொளுத்தும் பொருட்டு, அவர் செய்து போந்த வேள்விகளுட் சிறந்தன சிலவற்றைத் தாமுந் தழுவி, அவை தம்மைச் சிவபிரான், ஒருவர் மேலனவாகவே வைத்து வேட்கலாயினர்; அங்ஙனம் வேட்குமிடத்தும், ஆரியரைப் போல் ஆயிரக்கணக்கான ஆடு மாடு குதிரை எருமை முதலான உயிர்களைக் கொல்லாமல், ஏனைமக்களெல்லாம் நாடோறும் உணவுக்காகப் பல்லாயிரக்கணக்காய்க் கொல்லும் ஒருசில ஆடுகளையே மந்திரங்களால் உணர்விழக்கச் செய்து கொண்டு வேட்பாராயினர். மந்திரங்களால் உணர்விழந்த அவ்வாடுகளுக்குத் துன்பஉணர்ச்சிசிறிதுமே இல்லையாகும். இஞ்ஞான்றும் உடம்பின் உள்நோய் உடையார் சிலரை அறுத்து நோய் தீர்க்கும் மருத்துவர், மயக்க மருந்து ஒன்றால், அந்நோயாளிகளை உணர்விழக்கச் செய்து, அவர்க்குச் சிறிதுமே துன்பம் இல்லாமல் அவர்தம் உடம்பை அறுத்து மருத்துவஞ் செய்தல் போலவும், யோக நித்திரை என்னும் அறிதுயிலை வருவிக்கப் பழகினவர்கள் அத்துயிலை வருவிக்கும் முறையால் அங்ஙனமே நோயாளிகளையும் பிறரையும் உணர்விழக்கச் செய்து அவர்தம் உடம்புகளை அவர்க்குச் சிறிதுந் துன்பம் உண்டாகாமல் அறுத்து நோய் தீர்த்தல் போலவும், பண்டைக்காலத்து அந்தணர்கள் தாம் வேட்பதற்குக் கொணர்வித்த விலங்குகளை மந்திரங்களால் உணர்விழக்குமாறு செய்தே அதன்பின் அவற்றை வெட்டி வேட்டனர். இவ்வாறு விலங்குகளுக்குச் சிறிதுந் துன்பம்

உண்டாகாவண்ணம் அவற்றை உணர்விழக்கச் செய்யும் அறிதுயில் முறையினை (Anaesthesia) நம் பண்டைமக்கள் அறிந்திருந்தன ரென்பது, இருக்குவேத முதல் மண்டிலத்தின், 162 ஆம் பதிகத்தில் ஈற்றில்,

“நீ கடவுள் பாற்செல்லும்போது நின் உயிர்மூச்சு
நினக்குத் திணறுதலை உண்டாக்காதிருக்க!
கோடரியானது நின் உடம்பை ஊறுபடுத்தாததாக!
திறமையல்லாது விரைந்துபிழைபடும் வெட்டுக்காரன்
நின் உறுப்புகளைப் பிழைபடப் பிளவானாக!
உண்மையாகவே நீ இங்கே சாகின்றிலை! நீ ஏதும்
ஊறுபட்டுத் துன்பறுகின்றிலை!
நீ சீரான எளிய நெறியால் தேவர்கள்பாற் செல்லு கின்றனை”

எனப் போந்த மந்திர மொழியால் நன்கு புலனாகும். நன்று சொன்னீர்; இருக்குவேத பதிகங்கள் பாடப்பட்ட அத்துணைப் பழையகாலத்தே, அறிதுயில் முறைகளைப் பண்டை மக்கள் அறிந்திருந்தனரென்பது நம்பற்பால தன்றாமென்றிற்; கடலிடை யேயுள்ள தீவுகளில் வாழுங் காட்டுமிராண்டி மக்களும் இவ் வறிதுயில் முறையினை நன்கறிந்திருக்கின்றனரென, அத்தீவுகளிற் சென்று அவர்தம் வாழ்க்கையின் இயல்புகளை ஆராய்ந்து கண்டு வந்த ஐரோப்பிய அறிஞர்கள் எழுதியிருக்கின்றனர்.⁴ நாகரிக அறிவில்லாக் காடவர்களும் இம் முறையினைத் தெரிந்துள ராயின், நம் முதுமக்கள் இதனைத் தெரிந்திருந்தனரென்பதிற் புதுமையும் மாறுகோளாவதும் ஏதுமில்லையென்க. இனி எத்தகைய உயிர்களையும் அறிதுயில் முறையில் தேர்ச்சிபெற்ற ஒருவர் ஒரு நொடிப் பொழுதில் உணர்விழக்கச் செய்யலாம் என்பதும், இன்னும் இதுபோன்ற அறிதுயில் நுட்பங்களும் ‘யோகநித்திரை’ என்னும் எமது நூலில் விரித்து விளக்கப் பட்டிருக்கின்றன; அவைதம்மை அதன்கட் கண்டு கொள்க.

இவ்வாறு அறிதுயில் முறையால் ஒருசில ஆடுகளை உணர்விழக்கச் செய்து சிவபெருமானுக்கு வேட்டு, அவ்வாற்றால் ஆரியர் செய்து போந்தபலசிறுதெய்வவெறியாட்டு வேள்விகளை நிறுத்தி வந்த தில்லைவாழ்ந்தணர் தம் அன்பின் செயல் பாராட்டற்பாலதா யிருந்தமையின், திருஞானசம்பந்தப்

பெருமான் அவர்தம்மை அங்ஙனஞ் சிறப்பித்துப் பாடினார் என்பது. அற்றன்று, ஆரியர் செய்து போந்த கொலைமலி வேள்வியை நிறுத்த விரும்பிய தில்லையந்தணர், தாம் அவை போன்ற வேள்வி புரியாதிருத்தலே நன்றாகுமன்றித், தாமும் அவர்போற் செய்தல் நன்றாமாறு யாங்ஙனமெனின்; யானை பிடிப்பவன் யானையைக் கொண்டே அதனைப் பிடிப்பிப்பன்; அதுபோல், ஆரியப் பார்ப்பனரைச் சைவ வொழுக்கத்திற்குத் திருப்பல் வேண்டிய தமிழந்தணரும் அவர்போற் றாமுஞ் சிறிது சிறிது நடத்திக் காட்டினாலன்றி, அவர் தம்மைத் தம்வழிப் படுத்தல் ஆகாது; அது கண்டே, அவர் தம்மை அவரோடு இனப்படுத்திக்கொண்டு அவ்வாறு செய்யலாயினர். இங்ஙனம் செய்யாது விட்டால், ஆரியப் பார்ப்பனர் தமிழந்தணரைத் தமக்கு முற்றும் புறம்பானவராகக் கருதி, அவர் கூறுஞ் சைவ அருளொழுக்கத்தைக் கைப்பற்றாது அகன்று ஒழுகுவர். ஆரியப் பார்ப்பனர்தம் வேள்வி முறைகளை முற்றும் மறுத்தமை யினாலல்லவோ பௌத்த சமண சமயங்கள் புறச்சமயங்களென அவர் தம்மால் அறவே விலக்கப்பட்டு, அவற்றின் அரிய அருளொழுக்கக் கோட்பாடுகளும் அவர் தம்மாற்றினையளவுந் தழுவுப்படாதொழிந்தன; ஒழியவே, அப்பௌத்த சமண சமயங்கள் இந்நாட்டில் நிலைக்களன் காணாதும் மறைந்து போயின. ஆகவே, இந்நாட்டும் உணர்ந்த பண்டைத் தமிழ் நாட்டுச் சான்றோராகிய தமிழந்தணர்கள், ஆரியப் பார்ப்பனரைத் தம் வழிப்படுத்துதற் பொருட்டாகவே, அவர்தம் வேள்வி முறைகளைத் தாமுந் தழுவுவது போற் சிறிது சிறிது செய்து காட்டிப், பின் காலஞ் செல்லச் செல்லப் படிப் படியே எவ்வகை வேள்வியுந் தமிழ்நாட்டில் வேட்கப் படாதபடி அவைதம்மை அறவே நிறுத்திவிட்டனர். வேள்வி யாற்றுதலை நிறுத்தியபின், ஆரியர் தம்மை விட்டு விலகி மீண்டுஞ் சிறுதெய்வ வணக்கத்தைக் கைப்பற்றுவரெனக் கருதியே, அவர் கொணர்ந்த ஆரியச் சிறு தெய்வப்பாட்டு களாகிய இருக்கு. யசூர், சாமம், அதர்வம் முதலிய வேதங்களைத் தம்முடைய சிவபிரான் திருக்கோயில்களில் ஒதுதற்கும், ஆரிய மொழிச் சொற்களாற் சிவபிரானை வழிபடுதற்கும், ஆரியச் சிறு தெய்வங்களான இந்திரன் வருணன் முதலியவற்றின் வடிவங் களைச் சிவபிரான் கோயில் மூலைகளில் வைத்து வணங்குதற்கும்,

தமிழ்நாட்டில் நிகழ்ந்த இறைவன் திருவிளையாடல்களையும் அடியார் வரலாறுகளையும் எல்லாம் ஆரியரின் வடமொழியில் எழுதி வைத்தற்கும், சரியை கிரியை யோகம் ஞானம் என்னுங் கடவுள் வழிபாட்டு முறைகளையெல்லாம் ‘ஆகமம்’ எனப் பெயர் தந்து வடமொழியில் எழுதிவைத்தற்கும் ஒருப்பட்டு நின்று, ஆரியர் செய்து போந்த சிறுதெய்வ வணக்கத்தை அடியோடு நிறுத்தி, அவரெல்லாஞ் சிவபிரானாகிய முழுமுதற் கடவுள் ஒன்றையே வழிபட்டுக் கொலை குடி புலாலுணவு நீக்கி முற்றுஞ் சைவவொழுக்கத்தினராகும்படி செய்து, தாம் கொண்ட மிகவுயர்ந்த நல்லெண்ணத்தை நிறைவேற்றிவிட்டனர். துவக்கத்தில் மிகவும் பரபரப்போடு விரிந்து பரவிய பௌத்த சமண சமயங்களின் முனிவர்களாலுந் திருத்த முடியாமல், தம்மைத் திருத்த முனைந்த அப்பௌத்த சமண சமயங்களையும் இந்நாட்டைவிட்டு ஓட்டிய ஆரியரைத், தமிழந்தணர்கள் முற்றுந் திருத்தி அவர் சைவ அருளொழுக்கத்தைக் கைப்பற்றும்படி செய்தனரென்றால், நம் தமிழந்தணர்தம் அறிவின் நுட்பத்தையும் அருளாற்றலையும் எங்ஙனம் எடுத்தியம்பவல்லேம்! ஆதலால், அன்பர்களே! தில்லை வாழந்தணர்கள் அஞ்ஞான்று வேட்ட வேள்விகள் ஆரியரைத் திருத்துதற்பொருட்டுச் சிவபிரானை நோக்கிச் செய்யப்பட்ட கருத்துணர்ந்தே, திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் “பறப்பைப்படுத்தெங்கும் பகவேட் டெரியோம்புஞ் சிறப்பர் வாழ்தில்லைச் சிற்றம்பலம்” என்று அவர்தம்மை உயர்த்துப்பாடினார். பல்லாயிர உயிர்களைக் காக்கும் பொருட்டு ஒரு சில உயிர்களைக் கொல்லுதல் குற்றம் ஆகாமை அரசியல் முறைக்கும் ஒத்ததே யாகலின், ஆரியர்வேட்ட பல்லாயிரக் கணக்கான உயிர்க்கொலையை நிறுத்துதற் கருவியாய்த் தில்லை வாழந்தணர் எல்லாம் வல்ல இறைவனை நோக்கிச் சில்லுயிர் வேட்டுச் செய்த வேள்விகளுங் குற்றமாகா ஆயின. ஆரியர் சென்ற வழியே சிறிது தாமுஞ் சென்று தமிழந்தணர்கள் அவரைத் திருத்தினமையினாலேதான், தமிழ்நாட்டிலுள்ள, ஆரியப் பார்ப்பனர் எல்லாருங் கொலைபுலை மறுத்த சைவவொழுக்கத் தினராய் இன்று காறும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். மற்றுப் பௌத்தமும் சமணமும் மிகப் பரவியிருந்த வடநாட்டிலுள்ள ஆரியப் பார்ப்பனரோ சைவவொழுக்கஞ் சிறிதும் இல்லாராய்

இன்றுகாறும் புலாலுணவு கொண்டு காலங் கழிப்பவராய்ச் சிவபிரானை வழிபடாதவராய் இருக்கின்றனர்; இஃது எதனாலென்று ஆராய்ந்து பார்ப்பின், பௌத்த சமண மதங்கள் ஆரியரொடு ஒருசிறிதும் ஒவ்வாது அவர்க்கு முற்றும் மாறாய் நின்றதனாலேயே, ஆரியர் அவரை எட்டுணையும் பின்பற்றாது தாம் செய்து போந்த உயிர்க்கொலைச் செயலிலே நிலைநின்றன ரென்பது புலனாகும். இவ்வாற்றால் ஆரியரைத் திருத்திய தமிழ்ச் சான்றோரின் பேரறிவும், அவரைத் திருத்தமாட்டாது தாமும் மறைந்தொழிந்த பௌத்த சமண சமயத்தினர்தஞ் சிற்றறிவும் எவர்க்கும் நன்கு விளங்கும். எனவே, திருஞானசம்பந்தர் தில்லைவாழ்ந்தணர் தம் ஒழுகலாற்றை உயர்த்துப் பேசியது வாய்வதேயாமென்க.

அவ்வாறு அவர், அவர்தம் ஒழுக்கத்தை உயர்த்துரைப்பினும், தாம் தம் வாழ்நாள் எல்லையில் எங்கும் வேள்வி செய்ததுமில்லை; அது செய்யுமாறு பிறரை ஏவியதுமில்லை. தம் தந்தையார் வேள்வி செய்ய விரும்பி அதன் செலவுக்காகப் பொருள் வேண்டிய காலையில், அவர்கேட்ட பொருளைத் தந்து அவரை விடுத்தனரேயல்லாமல், தந்தையார் வேட்ட வேள்விக் களத்திற்குத் தாம் சென்றிலர். இதனால், வேள்வி வேட்டலில் திருஞானசம்பந்தப் பெருமானுக்குச் சிறிதும் உடம்பாடில்லை யென்பது தெற்றெனப் புலனாதல் காண்க.

இனிக், கோழி நீர்க்கோழி தாரா (வாத்து) முதலியவற்றின் முட்டைக்கும், புற்பூண்டுகட்கும் அவற்றின் பயனான காய் கனி வித்துக் கிழங்குகட்கும் வேறுபாடு இல்லாமையின், முட்டையை யுஞ் சைவ உணவுப்பொருள்களில் ஒன்றாக வைத்து உண்பது குற்றமாகாதென ஒருசாரார் கூறுகின்றனர். ஆராய் தலின்றி யுரைக்கும் இவரதுரை சிறிதும் பொருத்தமுடைத்தன்று. “ஒரு முட்டையானது உருவாகாத ஒரு கோழிக்குஞ்சே யாகும்”⁵ என்று ஆங்கில இயற்கைப்பொருள் நூலார் ஆராய்ந்துரைக் கின்றமையின் அது புற்பூண்டுகளை யொப்பதாமென்றல் அறியா வுரையாகும். கோழியால் அடைகாக்கப்படும் முட்டைகளிலிருந்து சில நாட்களிற் கோழிக் குஞ்சுகள் வெளிவருதலை எவரும் அறிவர். அதுபோல் புற்பூண்டுகளையும் அடைகாக்க வைத்தால் எத்தனை நாளாயினும் அவற்றிலிருந்து கோழி நீர்க்கோழி தாரா

முதலியவற்றின் குஞ்சுகள் வெளிவரக் கண்டதுண்டோ? இல்லையே. ஆகையால், முட்டைகளையும், புற்பூண்டுகளையும் ஒன்றென்றல் மடவோருரையாம். மேலும், முட்டைகளின் வெள்ளைக்கரு மஞ்சட்கருவிற் புற்பூண்டுகட் கில்லா முடை நாற்றம் இருத்தலானும், அக்கருவிலிருந்தே சில நாட்களில் என்பு தோல் நரம்பு இரத்தம் மூளை முதலிய உறுப்புக்களெல்லாஞ் செவ்வனே அமைந்த கோழிக்குஞ்சி னுடம்பு வெளிவரக் காண்டலானும், அதுபோல் நிலையியற் பொருளாகிய புற்பூண்டுகள் அவற்றின் பயன்களிலிருந்து இயங்கியற் பொருள்களாகிய கோழி குருவி கொக்கு மீன் ஆடு மாடு முதலியன உண்டாகக் காணாமையாலும் முட்டையானது சைவ உணவுப் பொருள்களில் அடங்குமென்றல் ஒருவாற்றானும் அடாது. அதுவேயுமன்றிச், சில உயிர்கட்குப் பெரிது பயன்படும்படி இறைவனால் தரப்பட்ட உடம்புகள் உருவாவதற்கு நிலைக்களனாகிய முட்டைகளை அழிப்பது, அவ்வுயிர்களின் உடம்பை அழிப்பதே யாவதல்லாற் பிறிதின்மையின், அதுவுங் கொடிய கொலைப் பாவமேயாதல் திண்ணம் என்றறிக.

இனி, இஞ்ஞான்றுள்ளாரும் மருத்துவர் சிலரும் முட்டை தின்பது உடம்பின்நலம் பேணுவதற்குச் சிறந்ததாமென்று எண்ணுவதுஞ் சொல்லுவதும் உண்மைக்கு மாறுபட்டன வாயிருக்கின்றன. ஏனென்றால், மக்களுடம்பிற் சூட்டினைத் தோற்றுவித்துக் கொழுப்பினை வளர்ப்பதற்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் 'இனிப்புணர்' (Carbo - hydrates) என்னும் பொருள், முட்டைக் கருவிற் சிறிதுமேயில்லை யென்றும், நரம்பு நரம்பின்றசை மூளை சிறு நரம்புகளென்னும் இவற்றை வலிவேற்றி வளர்ப்பதற்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் 'முதலுணர்' (Protein) என்னும் பொருள் முட்டைக்கருவில் மிகக் குறைவாகவே இருக்கின்றதென்றும், முட்டையுணவுதீனிப்பையில் எளிதிற் செரிப்பதில்லை யென்றும்⁶ ஆங்கில ஆசிரியர் நன்காராய்ந்துரைக்கின்றமையின், முட்டையுணவுமக்களுடம்புக்கு ஏற்றதல்லாத தாவதுடன், அஃது ஒருயிரினுடம்பை அழிக்குந் தீவினையையும் உண்டாக்குவதாமென்று ஓர்ந்து கொள்க. எனவே, முட்டையுணவும் புலாலுணவேயாய் விலக்கற்பாலதா மென்க.

அடிக்குறிப்புகள்

1. “Medical Gentlemen all of them without a single exception, have testified that the anatomical conformation of the human being teeth included, is strictly frugivorous.” Dr. R. T. Trall’s “The Scientific Basis of vegetarianism”. P. 27.
2. “But there are a number of circumstance (especially chorological facts) which suggest that the primaeval home of man was a continent how sunk below the surface of the Indian Ocean’ Prof. E. Haeckel’s “The History of Creation,”
3. For Further instances Se Hon. R. Russell’s Book on ‘Strength and Diet’
4. See ‘Hypnotism’ by Carl Sextus, P. 126
5. “An Egg is an undeveloped chick” in ‘Food & The Principles of Dietetics’ by Dr. Hutchison, M.D. p. 150
6. Ibid, pp. 158, 418

பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்

- முற்றும் -

**மக்கள் நூறாண்டு உயர்வாழ்க்கை
- முதல் பாகம்**

1969இல் சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் பதிப்பித்த
நூலினை மூலமாகக் கொண்டு இந்நூல் வெளிவருகின்றது.

இந்நூலைப் பற்றிய குறிப்புரை...

தமிழ் மக்களின் துன்பம் மிகுந்த குறை நாள் வாழ்வு இன்பம் மிகுந்த நிறை நாள் வாழ்வாக மாறி மலர மக்கள் நூறாண்டு உயிர் வாழ்க்கை உதவுகிறது.

உயர்வு முறை, உயிர்ப்பு முறை, உணவு முறை, உடைவகை, உறக்கம் ஆகியவற்றை விரிவாக விளக்கியுள்ளார் அடிகளார். ஒழுங்கு தவறாத நற்செய்கைகள், கடமையுணர்வு, கடவுள் உணர்வு ஆகியவற்றோடு நினைவை ஒருவழிப்படுத்தலே என்றும் எங்கும் எதிலும் எல்லா நலங்களையும் இன்பங்களையும் பெறுதற்கு ஏற்ற எளிய வழியாகும். உலகியல்பு உணர்ந்து உரியன கற்று, உயர்வு தாழ்வு கருதாது ஒழுகாது ஒழுகுதலே உயர்வு வழியாகும். பகுத்தறிவுப் பயன், நோயற்ற இன்ப அன்பு வாழ்வாகும்.

இவ்வாறு உயரிய வாழ்வுக்கான உரிய வழிமுறைகளைத் தம் இருபத்தைத்தாண்டுக் கால ஆய்வுப் பயனாக அடிகளார் இந்நூலில் அறிவுறுத்தி யுள்ளார்.

- டாக்டர் நா. செயப்பிரகாசு

மறைமலையடிகள் இலக்கியப்படைப்புகள் (பக். 18)

முதற் பதிப்பின் முகவுரை

மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி? எனப் பெயரிய இந் நூலை இற்றைக்கு இருபத்து நான்கு ஆண்டு களுக்கு முன் செளமிய வைகாசியில் எழுதத் துவங்கினேம். சென்ற முப்பத்தோராண்டுகளாக எம்மால் நடத்தப்பட்டு வரும் எமது ஞானாசாகரம் என்னுந் திங்கள் வெளியீட்டின் ஐந்தாம் பதுமத்து முதலிதழிலே இதன் முதலத்தியாயமாகிய 'நீண்ட வாழ்க்கை' என்பது வெளிவரத் தொடங்கியது. அவ்வந்தாம் பதுமத்தின் மற்றையிதழ்களிலும் ஆறு, ஏழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்தாம் பதுமங்களின் இடை இடையேயும் வெளியாகி வந்த இதன் மற்றை அத்தியாயங்கள். யோக நித்திரை. மனித வசியம் என்னும் எம்முடைய ஏனை நூல்களை அப்போது விரைந்து முடிக்க வேண்டி யெழுந்த இடையூற்றால் அப் பத்தாம் பதுமத்தின் 2,3 ஆம் இதழ்களில் வெளிவந்த அளவில் நிற்க, இந்நூலும் இடையே முடிவு பெறாது நிற்கலாயிற்று. அதுவரையில் வெளிவந்த இந் நூலின் பக்கங்கள் 216 ஆகும், இந் நூலுக்கு அப்போது இடப் பட்ட பெயரில் 'வருஷம்' என்னும் வட சொற் கலந்திருக்கின்றது. இந்நூல் முதன் முதல் எழுதத் துவங்கிய ஞான்று, வடசொற் கலப்பால் தமிழ்மொழிக்கு நேரும் பொல்லாங்கினை யாம் உணராதிருந்தமையாற் சிறிதேறக் குறைய இந்நூலின் முதல் நூறு பக்கங்களிற் சிற்சில வடசொற்கள் இடையிடையே கலந்துவிடலாயின.

ஞானசாகரப் பத்தாம் பதுமத்து 3ஆம் இதழில் நின்றுபோய இந் நூற்பகுதி மீண்டும் ஞானசாகரம் பதினைந்தாம் பதுமத்து 3 ஆம்இதழிலே துவக்கஞ் செய்யப்பட்டுச் சிறிதேறக்குறையத் தொடர்பாக அதன் கண்ணும். பதினாறாம் பதுமத்து முதல் நான்கிதழ்களிலும் வெளியாகி. இப்போது

அப்பதுமத்தின் இவ் 5,6ஆம் இதழ்களில் முடிவு பெறலாயிற்று. இடையிலே மாணிக்கவாசகர் வரலாறுங் காலமும் என்னும் பெரிய நூலை ஞானசாகரம் 10ஆம் பதுமத்தின் 10ஆம் இதழிலிருந்து துவங்கி ஏழாண்டுகள் பெரிதாராய்ந்தெழுதி, 14ஆம் பதுமத்தின் ஈற்றில் முடிக்க வேண்டிய கட்டாயம் நேர்ந்தமையால், இந்நூல் சிறிதேறக் குறைய எட்டாண்டுகள் வரையில் இடையே எழுதப்படுதற்கு இடமில்லாமல் நின்று போயது. என்றாலும், எல்லாம் வல்ல இறைவன் திருவருளால் இப் பெருநூல் இருபத்து நான்கு ஆண்டுகட்குப் பின்னரேனும் இப்போது இனிது முடிவுபெற லானமைக்கு எமது புல்லிய வணக்கம்எம் பெருமான் றிருவடிப் போதுகட்கு உரியதாகுக!

இந் நூலை முடித்தற்கு இத்தனை காலஞ் சென்ற தாயினும், இதிற் சொல்லப்பட்ட பொருள்களையும் முறை களையும் பற்றியாம் ஓவாது ஆராய்ந்தபடியாகவேயிருந் தேம். நோய் வரா வகைகளையும் வந்த நோய் நீக்குமுறை களையும் பற்றித்தமிழ் ஆங்கில வடமொழிகளிற் சான்றோர் எழுதிய உயர்ந்த நூல்கள் பற்பலவற்றை யாம் பயின்றறிந்த வளவில் நில்லாது, அவை தம்மை யெல்லாம் எம்மிடத்தே செய்து பார்த்தும். எம்மைச் சார்ந்தாரிடத்தே செய்து பார்த்தும். அவற்றுள் எவை மிகச் சிறந்தனவாய்ச் செலவில்லனவாய் எளிதிற் செய்து பயன்பெறத் தக்கனவாய்த் தெளியப்பட்டன வோ அவைகளை இந் நூலின்கண் வரைந்திருக்கின்றேம்.

இத்தகையதொரு பயன் சிறந்த உரைநூல் தமிழ் மொழிக்கண் இல்லாப் பெருங்குறையால், ஆண் பெண் பாலாரிற் பெரும்பகுதியினர் தமது வாழ்க்கையிற் பிழைமிக ஒழுகிப் பல்வகை நோய்களாலும் பொருட்செலவாலும் வறுமையாலும் பிடியுண்டு, தாம் ஆண்டு முதிரா முன்னரே இறந்தொழிவ தல்லாமலுந் தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் அவர்க்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் எல்லாம் எங்ஙனமே பெருந்துன்பங்களுக்கு வழிவழி ஆளாகி மடிந்து போகவுஞ் செய்துவிடுகின்றனர். தமிழ் மக்களின் துன்பம் மிகுந்த இக் குறு வாழ்க்கையைக் கண்டு எமதுள்ளத்தில் உண்டான இரக்கமே இந் நூலையியற்றி வெளியிடுமாறு எம்மைத் தூண்டலாயிற்று.

மக்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய இந் நூலில், எந்தப் பகுதியையும் மறைத்தெழுதுதல் ஆகாமையாலும். அன்றி அங்ஙனம் மறைத் தெழுதினால், இன்றியமையாது தெரிந்து ஒழுக வேண்டிய முறைகள் விடப்பட்டு. அதனால் ஆண் பெண் பாலாரை இஃது அறியாமையினின் றெடுக்கமாட்டாதாய்ப் பயனின்றிக் கழியுமாதலாலும் 'ஆண்பெண் சேர்க்கை', 'மக்கட்பேறு' 'கரு விலக்கு' முதலான பகுதிகளிற் சொல்ல வேண்டுவன வெல்லாம் ஒரு சிறிதும் மறையாமல் திறப்பாகவே வரைந் திருக்கின்றேம். மக்கள் வாழ்க்கையின் உயிர்நிலையாயுள்ள இச் சிறந்த பொருள் களைத் தெளிந்து விளக்காது விடுதலால் வழி வழிப் பெருகும் பெருந்தீங்கினை நன்குணர்ந்தே. திருமூலர் முதலான நம் பண்டையாசிரியர்களும் இவை தம்மைத் தம் நூலில் மறையா தெடுத்து விளக்கி அறிவுறுத் திருக்கின்றனர். இஞ்ஞான்றை ஆங்கில அமெரிக்க ஆசிரியர் களிற் புகழ் மிகப்படைத்த ஆடவரும் மகளிருங்கூட இத்துறைகளில் மறைவு சிறிது மின்றியே திறந்தெழுதி வருமாற்றை, இதற்குப் பின்னுள்ள எமது ஆங்கில முகவுரை யுள்ளும் எடுத்துப் பேசியிருக்கின்றேம். ஆதலால் வாழ்க்கையின் மறைபொருள் நுட்பங்கள் முற்றும், நோய் நீக்கும் இயற்கை முறைகள் முற்றும் நன்கெடுத்து விளக்கும் இந்நூல் ஆண்பெண்பாலார் இருதிறத்தினர்க்கும் பெரிது பயன் பட்டு அவரை நீடினிது வாழ்விக்கும் என்னும் நம்பிக்கை மிகுதியும் உடையேம்.

இந்நூலின் முதற்பகுதியில் விரவியிருக்குஞ் சிற்சில வடசொற்களையும் இதன் இரண்டாம் பதிப்பின்கட் களைந்து விடுதற்கு திருவருள் விரைவிற் கூட்டுவதாக.

திருவள்ளுவர் ஆண்டு, 1963
மாசித்திங்கள், 3 ஆம் நாள்

மறைமலையடிகள்

PREFACE

“On a natural system of diet, old age would be our last and our only malady; the term of our existence would be protracted; we should enjoy life and no longer preclude others from the enjoyment of it.”

- Poet Shelly in “A Vindication of Natural Diet”

The following second large work of mine (my first large work being “The Life and Times of St Manickavachakar) in Tamil embodies the results of my careful study of Long Life problems, of my observations of symptoms in myself and in others in health and in disease, and of my experimental modes of living and methods of healing pursued continually for more than thirty years. Nothing but what has been found in all these thirty years to benefit others and myself is set down in the following pages. Before recommending to others what I read and thought about how to maintain a healthy life and how to restore it in cases where it was impaired, I tried them all on myself and on my people undergoing of course considerable trouble and expending large sums of money all through, until I came to hit upon the very simple, natural, correct, inexpensive modes of leading and maintaining a healthy long life. Although it took me twenty four years to complete this treatise owing to interruptions occasioned by my other literary, religious and historical works, yet it has gained - much in my long varied experience, wide study and progressive thinking.

Here in India as elsewhere, it is generally believed that living long does not lie within the power of man. Most of the people in India attribute to the power of fate both a short life and a long one.

Only a few hold to the view that man has infinite possibilities in store, if he would only care to exercise his will, and that according as he energizes it or leaves it dormant, does he either lengthen it or leaves it dormant, does he either lengthen his life's duration or shorten it to a span. These few are mostly the adherents of the yoga system of philosophy. In ancient times not only but so in Greece, the followers of Kapila and Patanjali, and Pythagoras practised strict yogic modes of living and thinking and eventually enjoyed a long life extending to hundred years and more.

But in recent times when the practice of yoga and therewith the natural ways of living and the loftier ways of thinking had the more fallen into disuse, as the people became more and more illiterate, ignorant and aggressively selfish indulging in animal passions and aggressively selfish indulging in animal passions and morbidly craving for unnatural foods and drinks, the human life also has become hideously short. Most horrible forms of disease have multiplied and great sufferings and countless premature deaths do occur. Still they pass unnoticed simply as inevitable occurrences. The yogic mode of living has even come to be looked upon as belonging exclusively to the ascetic few.

But, towards the end of the last century Saint Ramalinga in Southern India and Saint RamaKrishna and his great and illustrious disciple Swami Vivekananda in Northern India had, by their impressive teachings and thrilling lectures, revived the study and practice of Yoga to an appreciable degree and showed how all who are willing might share in the benefits of Yoga.

Still earlier in far-off countries Newton the great discoverer of scientific laws, struck deeply by the fact of the wonderfully long life led by some men—especially by Thomas Parr who lived 153 years, and Henry Jenkins 169, devoted his attention to a study of the habits

and diets of the long lived persons and found out the great law existing between the purity and simplicity of the former and the long life of the latter. He then wrote a “luminous and the eloquent essay” on Defence of Vegetable Regimen expounding the principles that underlie the perpetuation of life, and thus gave a new impetus to the investigation of laws governing the length of human life. After the time of Newton, the question of clean food and its intimate relation to a healthy long life, touched the finer feelings of so great an angelic soul as the poet Shelley and so much excited his compassion for human and animal life that he promptly wrote a thoughtful, sound and brilliant essay entitled. “A Vindication of Natural Diet” and disseminated his precious ideas all over the foreign countries.

From the time of Shelly this important subject began to engage the attention of many great scientists such as Louis Kuhne, Dr. A. Haig, Prof. Metchnikoff, Prof. Loeb, Dr. Albert Matthews, and Dr. J. H. Kellogg and of such great thinkers and philosophers as Prentice Mulford, Helen Wilmans, Harry Gaze and others. Dr. Haig’s book on “Uric Acid” and Dr. Kellogg’s “The New Dietetics” are teally epoch-making works in as much as they bring to clear light the hitherto hidden fact relating to food and life. The number of learned people who are greatly benefited by the teachings of these eminent authorities is daily increasing by tens and hundreds of thousands in foreign countries, while here in Southern India those who know even the names of these savants are extremely rare.

When this vital knowledge is in such a deplorable condition even among the English-educated people of this country, is it to be wondered at for its being mjch more so among others who are almost illiterate and who only speak Tamil but know not either to read or write any thing in it? That the increasing number of the English-educated persons should, after completing their university course, go

hunting after posts in Government Offices and ilsewhere, mostly not with any honourable intention but with an avidity to scrape up as much as they can the people's money, that they should vie with each other in spending it as much in adorning their females with costly diamond jewels and silk cloths of every high grade as in other vain luxuries, that they should take no thought of the poor, suffering and prematurely dying millions in the country, of their language and religion and their social amelioration, is really a heart-rending spectacle.

It was this lamentable state of affairs that at first roused in me a feeling of boldness to layout the limited sources of my income in the acquisition and propagation of knowledge pertaining to the science of health, although this to a certain extent interfered with my study of English, Tamil and Sanscrit literatures, of the different systems of philosophy and different religious systems of the world. Even though the following work gives an elaborate treatment to health - subjects, yet it is not done in the cold light of purposeless materialistic science. On the other hand, ideas common to all religions and philosophies are brought to enliven and ennoble the subject and I trust that, after reading it once, one would find his or her mind greatly refreshed and exalted.

A work of this kind is quite new to the Tamil people and it may even seem strange to many a seemingly religious person that it should give such an explicit treatment to such avoided subjects as those that concern sex-functions and birth-control. Perceiving the evil of concealing such vital matters from the knowledge of people, even women of high attainments, and even men of great religious distinctions have, in the foreign countries, come forward to speak and write on those subjects without any reserve. Marie Stopes, and E.A. Rout's deservingly famous writings are familiar instances in point. And there is not a greater and stronger upholder of the needs of birth-control

than the illustrious Dean Inge of St. Paul's, nor is there a deeper and more logical thinker and exponent of the science of eugenics than Dr. F.C.S. Sehiller of Oxford. "Eugenists believe" says Dean Inge "that unless civilisation is guided on scientific principles, it must come to ruin. We are ready to give up all our theories, if we can be proved to be in the wrong; but we stand by scientific as against emotional or sentimental ethics" (outspoken Essays, Second Series). And Dr. Chiller lays greater emphasis on this fact by affirming "However powerful, therefore, a society may be, and however great its resources, it is doomed if it so organizes itself as to breed the wrong sort of men and to favour the survival of the worthless at the expense of the more valuable" (Eugenics and Politics).

Ages ago our own country was not wanting in wise men who perceived the evil of indiscriminate procreation. St. Thirumoolar who existed in the 5th century A.D., not only speaks of what ought to be the right sort of sex - functions, but also indicates the conditions under which a limited number of choice offspring is producible. From this it just be clear that, in treating explicitly of sexual functions and birth - control methods, I have not done anything offensive against delicacy of taste but have simply voiced forth that the great men of the past and the present thought and aid on the subject.

Another prominent feature of this work is its strong advocacy of nature - cure methods. If man can learn to make a proper use of air, light, heat, water and dwelling places, if he can live only upon such vegetable foods as contain all the elements required for the building up of his body, if he can keep clean the excretory organs without allowing the used - up matter to remain in them long, if he can fast occasionally so as to give rest to his over-wrought organ the stomach, if he can keep his blood free from impurities and contamination, and lastly if he can exercise his mind and body to an extent beneficial but not fatiguing, there is no reason why he should not live a

helahty long life and why he should abandon the use of medicines altogether. One who has acquired the habit of living according to the principles laid down in this book need no longer fear either disease or untimely death. If, by unforeseen circumstances, anything goes wrong with him, all that he must do is simply to adopt the simple, inexpensive and natural methods of healing shown in the last chapters of this book and the cure will positively follow as a matter of course. With these few words I send out this most useful work of mine for the benefit of the Tamil people and offer my humble prayer to God for having enabled me to complete it after so long.

The Sacred Order of Love,
Pallavaram,
13th Feb. 1933.

VEDACHALAM

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
முதற்பதிப்பின் முகவுரை	111
ஆங்கில முகவுரை	113
1. நீண்ட வாழ்க்கை	121
2. பிராண வாயு : உயிர்க்காற்று	130
3. பிராணாயாம அப்பியாசம் : மூச்சுப் பழக்கம்	143
4. நெருப்பு	150
5. ஒளி	158
6. நிறம்	167
7. நீர்	180
8. நீர் நிலைகள்	188
9. குடிநீர்	199
10. குளிநீர்	213
11. நிலம்	226
12. உழவு	238
13. உறக்கம்	249

ஓம்

1. நீண்ட வாழ்க்கை

“எண்ணரிய பிறவிதனின் மானிடப் பிறவி தான்
யாதினும் அரிதரிது காண்”

என ஆன்றோர் மொழிந்தவாறு இந்த மக்கட் பிறவியைக் காட்டினுஞ் சிறந்தது வேறில்லை. கடவுளாலே இந்த நிலவுலகத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் எல்லா நன் பொருள்களையும் நுகர்ந்து இன்புறுதற்கும். நமது அறிவை வளரச் செய்து அவ்வறிவின் ஒளியாலே நம்மைப் படைத்த அவ்வெல்லாம் வல்ல கடவுளின் திருவருட் பேரின்பக் கடலில் முழுகி என்றும் அழியாப் பேரின்பத்தை எய்தி இருத்தற்குங் கருவியாயிருப்பது இந்த மக்கட் பிறவியேயாம். இம் மண்ணுலகத்தில் அளவின்றிப் பெருகி யிருக்கும் பலவகை இன்பங்களையும் நுகர அறியாமல், இன்பம் அல்லாதவற்றை இன்பமாகப் பிறழ் உணர்ந்து அவற்றை அடைதற்குப் புகுந்து இம்மக்கட் பிறவியை இழந்தோரும் இழக்கின்றோரும் இழப் போருங் கடல் மணலை அளவிடினும் அளவிடப்படார்! மண்ணுலக இன்பத்தை உள்ளவாறு அறிந்து அதனை யடையாது உயிர் இழந்தோர். விண்ணுலக இன்பத்தையும் இழந்து, அதற்கும் மேற்பட்ட கடவுளின் திருவருளின் பத்தையும் இழந்துவிடுவரென்பது திண்ணம்.

அதுமட்டுமா! அவர் தாங் கெடுவதல்லாமலுந் தம்மைச் சேர்ந்த மனைவி, மக்கள், உற்றார், உறவினர், நண்பர் முதலாயினாரையுங் கெடுத்துவிடுகின்றனர்! எவ்வாறெனின். உடம்பின்கண் உள்ள எலும்பு, தோல், நரம்பு, சதை, செந்நீர்,

முதலான கருவிகள் செவ்வையான நிலையில் இருப்பதுடன். அவ்வுடம்பின் உள் நின்று உலாவும் உயிரின் நினைவுகளுந் தூயனவாயிருந்தால். ஒருவன் சிறிதேறக் குறைய நூறு ஆண்டு உயிரோடிருத்தல் திண்ணம். அங்ஙனமின்றி அவை நிலை பிறழ்ந்து போனால் அவன் சிறு பருவத்திலேயே உயிர் துறப்பன். உடம்பிலுள்ள கருவிகள் சீர் குலைந்துபோனது தெரியாமல், அல்லது தெரிந்தாலும் அதனாற் பின் விளையுந் தீமை இன்னதென்று பகுத்தறியாமல் ஒருவன் ஒரு பெண்ணை மணஞ்செய்து கொள்வானானால், அவன் தனது சேர்க்கையால் அப் பெண்ணின் உடம்பையும் உயிரையும் நிலைகுலையச் செய்து விடுகின்றான். அவ்வாறு அவனும் அவளும் நிலை குலைந்து நிற்குங் காலத்தில் அவர்கட்குப் பிள்ளை பிறந்தால். அதனால் அந்தப் பிள்ளையின் உடம்பும் உயிருஞ் சீர்கெட்ட நிலையை யடைந்து. அதனாற் பலவகை நோய்கட்கும் ஆளாய்க் குழந்தைப் பருவத்திலோ, அது தவறினால் இளமைப் பருவத்திலோ, அதுவுந் தவறினாற் கட்டிளமைப் பருவத்திலோ மாண்டு போகின்றது. இவ்வாறு பிள்ளையுந் துன்புற்று இறக்க இப்பிள்ளையைப் பெற்றாருந் துன்புற்று இறக்க, இவர்களைச் சேர்ந்த உற்றார், உறவினர், நண்பர் என்னும் இவரெல்லாம் மனநோய் மிகப் பெறு கின்றனர். மன நோய் மிகப் பெறவே. அவர்கள் உடம்பின் உள் ஓடுஞ் செந்நீரும் நஞ்சாக எல்லாக் கருவிகளும் நிலைகெட்டுப் போகின்றன. ஆகவே. அவர்களும் நலமிழந்து காலம் முதிரா முன்னரே மாள்கின்றனர். கலப்பாலிலே குற்றின சிறு பிரைத் துளியானது அப் பால் முழுமையும் மாறுபடுத்தித் தயிராக்கு தல் போலத், தூய நல்வாழ்க்கையுடைய மக்கள் நடுவிலே ஒருவன் அடைந்த சீர் கேடானது அம் மக்கள் எல்லாரையுஞ் சீர்கெடப் பண்ணும் ஆற்றலுள்ளதா யிருக்கின்றது. ஆகையால் தான் கெடுவதல் லாமலுந் தன்னாற் பிறர் கெடுவதையும் உணர்ந்ததாயினும் ஒவ்வொருவருந் தம் முயிரையும் உடம்பையுந் தூய நன்னிலையில் வைத்து. அதனாற்றம் வாழ்நாளை நீளச் செய்து, நோயற்ற திண்ணிய யாக்கை யினரான மக்களைப் பெற்று. பலர்க்கும் பயன்படுவாராய். இம்மையில் இவ்வுலக இன்பங்களை முற்றவும் அடைந்து மறுமையிலுங் கடவுளின் திருவருட் பேரின்பப் பெருக்கிற் றிளைத்திருத்தலன்றோ

இம்மக்கட் பிறவி பெற்றதற்குப் பயனாம்? ஆனால், மாந்தர்கள் நூறாண்டு வரையில் திண்ணிய நல் யாக்கையுடன் உயிர் வாழ்தல் கூடுமோ என்று சிலர்க்கு ஐயந் தோன்றலாம். சிறு பருவத்திலேயே காலனுக்கு இரையாகும் இக்காலத்தார் பலர்க்கு இது புதுமையாய்த் தோன்றினும், ஆண்டின் முதிர்ந்த சிலரிடம் அவர்கள் இதைப் பற்றிக் கேட்டால், இது முன்னெல்லாம் எங்கும் பரவியிருந்த தொரு நிகழ்ச்சியாதல் புலப்படும். எத்தனையோ பெயர் நூறாண்டு வரையில் உயிரோடிருந்தார்கள்; இப்போதும் நூறாண்டுள்ள முதியோர் பலரைக் காணலாம்; நூறாண்டுக்குமேல் உயிர் வாழ்வார் சிலரையும் காணலாம். அமெரிக்கா தேயத்தில் நூறாண்டும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட ஆண்டும் உயிர் வாழும் முதியோர் பலர் சேர்ந்து ஒரு கழகம் வைத்திருப் பதாக நாம் அடுத்தடுத்துக் கேள்விப்படுகின்றோம். மக்களின் வாழ்நாள் நீட்டத்தை உண்மையான் ஆராய்ந்து அறிந்து நூல் எழுதின ஜேம்ஸ் ஈஸ்டன்¹ என்பார் ஒருவர் நூறாண்டும் அதற்குமேலும் உயிர் வாழ்ந்த ஆயிரத்து எழுநூற்றுப் பன்னிரண்டு பெரியாரின் வரலாறுகளை வரைந்திருக் கின்றார்

ஜோநாதன்ஹதா² என்னும் ஆங்கில துரைமகன் ஒருவர் நூற்றுமுப்பத்தோராண்டு உயிர் வாழ்ந்தனராம். அவர் ஐந்து முறை மணஞ் செய்து கொண்டு ஏழு பிள்ளைகளையும். இருபத்தாறு பேரப் பிள்ளைகளையும், நூற்று நாற்பது பேரப் பிள்ளைகளின் பிள்ளைகளையும் விட்டு இறந்தனராம். தாமஸ்பார்³ என்னும் மற்றுமோர் ஆங்கிலேயர் நூற்று அறுபத்திரண்டு ஆண்டு உயிரோ டிருந்தனராம். இவர் தமது நூற்றிருபதாம் ஆண்டிலே இரண்டாவது மணஞ் செய்து கொண்டனராம். ராபர்ட் ஜென்கின்ஸ்⁴ என்னும் வேறொரு துரைமகன் நூற்றைம்பது ஆண்டுவரையில் உயிர் வாழ்ந்தன ரென்றும், நூற்று நாற்பது ஆண்டுகாறும் வயலில் உழவு வேலை செய்தன ரென்றும் அறிகின்றோம். காப்டன் காடர்ட் டைமண்டு⁵ என்பவர் 'நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்வதெப்படி' என்னும் நூலொன்று எழுதித் தம்முடைய வாழ்க்கை முறைகளைப் பலர்க்குங் கற்பித்து வந்ததோடு தாமும் நூற்றுப் பன்னிரண்டாண்டு உயிர் வாழ்ந்தனராம். பிராஞ்சு தேயத்தில்

ஷென்ஸி அபலவா⁶ என்னுந் துரைமகள் ஒருத்தி நூற்றெண்ப தாண்டு உயிரோடு இருந்த தல்லாமலுந், தனது முடிவுகாலம் வரையில் தன் இல்லப்பணி முழுதுந்தானே பார்த்துவந்தனளாம். இவ்வாறே இன்னும் நெடுநாள் உயிரோடிருந்தோர் பெயர் களைக் குறிப்பிடப் புகுந்தால், இதுமிகவும் விரியுமாதலால் இங்கே எடுத்துக் காட்டிய பெயர்களே, நாம் சொல்வது உண்மை யென்பதனையும் அது வெறுஞ் செல்லாய்ப் போகாமல் இன்னும் மெய்யாக உள்ள தென்பதனையும் நிலைநிறுத்துதற்குப் போதுமானவை களாகும்.

இன்னும் முன்னமே பலவகையால் தமது உடம்பைச் சீரழித்து அழிந்துபோம் நிலையிலிருக்கும் பெரும்பாலார், அவ் வழியினின்றுத் தப்பித் தமதுடலத்தை உரம்பெறச் செய்து நீண்டநாள் உயிர் வாழ்வதற்கு வழிவகைகள் உண்டோ இல்லையோ என்று ஐயுற்றுத் திகைப்படையலாம். உண்மை யாக நோக்குங்கால் அவர்கள் அவ்வாறு திகைப் படையக் காரணமில்லையென்பது எமக்குத் தோன்றுகிறது. ஐரோப்பியர் ஒருவர் காமங் கட்டுடி முதலான தீய துறைகளிற் புகுந்து. நாற்பத்தேழு நாற்பத் தெட்டு ஆண்டுகாறுந் தமது உடம்பை மிகவும் நிலை குலையச் செய்து. இறுதிக் காலத்தை எதிர் பார்த்திருக்குந் தறுவாயில், ஒரு பேரறிஞர் உடம்பை உரப்படுத்தும் வகையறிவித் தெழுதிய நூல் ஒன்று அவர் கைக்கெட்டியது. அந் நூலைப் படித்த நேரந் தொடங்கி அவ் வைரோப்பியர் தந் தீய ஒழுக்கங்களை யெல்லாம் அறவே விட்டு, அந் நூலிற் சொல்லப்பட்ட முறைகளை எல்லாம் வழுவாது தழுவி நடக்கத் தலைப்பட்டார். அது முதல் அவரதுடலம் மறுபடியுந் திருத்தம் அடைந்து இறுகி நோய் முதலான எவ்வகைக் குற்றங்களும் அணுகப் பெறாமலும். அணுகினாலும் அவை நெடுநாள் நிற்கப் பெறாமலும் நலமாக நீண்டகாலம் வாழ்ந்தனராம். இதைப்போன்ற நிகழ்ச்சிகள் இன்னம் எத்தனையோ உண்டு. ஆகையால், ஆண்டு முதிர்ந் தமையால், உடம்பு தளர்ந்தநிலைக்கு வந்தாலும், அதுபற்றி மனக்கிளர்ச்சி குறையாமல் இந் நூலில் நம்மாற் சொல்லப்படும் முறைகளை வழுவாது பின்பற்றி நடப்பார்களானால்.

திரும்பவுந் தமதுடம்பை உரம்பெறச் செய்து எல்லா மக்களும்
இனிது வாழ்வரென்பது திண்ணம்

இது கொண்டு சிலர் வேறு வகையாகவும் நினைத்தல்
கூடும். ஆண்டு முதிர்ந்த பிறரும் உடம்பை உரம் பெறச் செய்தல்
கூடுமாகையால், இளம் பருவத்தில் நாம் விரும்பியபடி
யெல்லாங் காமங், கட்குடி முதலியவற்றில் வேண்டு மட்டும்
முழுசி, அதன்பிறகு யாக்கையை வலிவாக்க முயலலாம்
என்றால். அவ்வாறு எண்ணுபவர்கள் அந்தோ ஏமாந்து
போவார்கள்! ஒருவரது உடம்பின்நிலை மற்றொருவரது
உடம்பின் நிலையைப் போல் இராது, காமங் கட்குடி முதலிய
தீய துறைகளில் முழுகியுஞ் சிலருடம்பு முற்றும் வலிவு
குன்றாமலிக்கும்; சிலருடம்பு அத் துறைகளிற் புகுந்த
அளவினாலே அவற்றின் மிகுதி பொறாமல் அந்நொடியே
அழியினும் அழியும். சிலருடம்பு முதலில் அம் மிகுதியைத்
தாங்குவது போற் காட்டிப்பின் சடுதியிலே அது தாங்க
மாட்டாமல் அழியினும் அழியும். ஆதலால் ஒருவன்
தன்னுடம்பின் நிலையைத் தானே திண்ணமாக அறிந்து
கொள்ளுதல் அரிதினும் அரிதாகும்! எவ்வளவுதான் தீய
நெறியில் யான் ஒழுகினாலும். என் உடம்பு சிறிதுந் தளரா
தென்று உறுதியாய்ச் சொல்ல எவனுக்கும் நாவெழாது.
ஏனெனில், அங்ஙனஞ் சொல்லிய சிலர் தாமறியாமற்
சடுதியிலே மாண்டுபோயதைக் கண்கூடாகக் கண்டிருக்
கின்றோம். வழியிற் செல்லும்போதே ஏது காரணமுமின்றித்
திடீரெனக் கீழ்விழுந்து இறந்தோர் எத்தனை! அற மன்றங்களில்
வழக்காராய்ந்து கொண்டுக்கும்போதே உயிர் துறந்தோர்
எத்தனை! முன் நாள் இரவு உறங்கப் போய்ப் படுக்கையிற்
கிடந்து, பின்னாள் அதிலிருந்து எழாமற் பிணமாய்க் கிடந்தோர்
எத்தனை! உணவு கொள்ளப்போயிருந்து ஒரு பிடியுண்டு
பின்னொருபிடியும் உண்ணாது மாண்டோர் எத்தனை!
இவைகளையெல்லாம் எண்ணும் போது,

உறங்குவது போலுஞ் சாக்காடு உறங்கி

விழிப்பது போலும் பிறப்பு

(குறள் 339)

என்றும்,

புன்னுனிமேல் நீர்போல் நிலையாமை யென்றெண்ணி
இன்னினியே செய்க அறவினை

என்றும், மக்கள் வாழ்க்கையின் நிலையாமையினைச் சொல்லிய
செம்மொழிகள் உண்மையே யென்பது தோன்ற வில்லையா?

அவ்வாறானால் நாம் நீண்ட நாள் உயிர்வாழ முயல்வது பயனின்றாய் முடியும் போலுமென்றிற், சடுதியிலே சாவு நேர்ந்தாலும் அச் சாவிற் குக் காரணமாய் முன்னமே ஒருவனாற் செய்யப்பட்ட தீய செயல்களும் ஒழுங்கின்மையும் பலவாயிருக்கும். அவற்றை அவன் அறிந்து விலக்க முயலாமல் நாம் என்றும் இவ்வாறே யிருப்போமென்று எண்ணித் தான் முன் செய்தவற்றையே பின்னுஞ் செய்து வருவானாயின், தன்மையறியாமலே தான் சடுதியில் இறந்து படுவான். ஆகையால் ஒவ்வொருவருந் தமது சிறு பருவம் முதற் கொண்டே நற்செயல்களைச் செய்து ஒழுங்கு தவாறமல் நடந்து வருவார்களானால் அவ்வாறு அவர்கள் சடுதியில் இறந்துபோகச் சிறிதுங் காரணமே யில்லை. நீண்ட காலம் உயிரோடிருந்துவரும் முதியோர் தம் ஒழுக்கலாறும் இதற்கு ஒத்ததாகவே யிருக்கின்றது.

அவ்வாறானால் நம்முடைய செயலாகவல்லாமல். இடிமின்னல், மழை, தீ, நில அதிர்ச்சி, பாம்பு, புலி முதலிய மற்றைப் பொருள்களாலும் உயிர்களாலும் எதிர்பாராத சாக்காடு நிகழக் காண்கின்றோமே; இதனை விலக்கல் எங்ஙனங் கூடுமென்றால், நம்மனோர் நற்செயலும் நல்லெண்ணமும் உடையராய் நடந்து; **அருந்தல், பொருந்தல், உறங்கல், உடுத்தல்** முதலிய வகைகளிலெல்லாம் ஒழுங்காகவுந் துப்புரவாகவும் நடத்தலைக் கைக்கொண்டு வருவார் களானால், அத்தகையோர் அறிவு இவ்வுலகமெல்லாம் படைத்துக் காத்து வருகின்ற கடவுளின் திருவருளொளியில் இயல்பாகவே அழுந்தி நிற்கும்; அங்ஙனம் அருளொளியில் அழுந்திநிற்கும் அறிவிலே, பின்வரப்போகுந் தீய நிகழ்ச்சிகள் திண்ணமாய் முற்கொண்டே விளங்கித் தோன்றும். இதற்கு உண்மையான நிகழ்ச்சிகள் கணக்கில்லாமல் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. அரை நூற்றாண்டுக்குமுன் மதுரையில் ஒரு

துரைமகனார் அங்கயற்கண் அம்மையிடத்தில் அளவில்லாத அன்புடையராயுந் தூய நினைவுடையராயும் ஒழுகிவந்தார். அவர் ஓரிரவு தம் மக்கள் மனைவியரொடு தமது வீட்டின் மேன்மாளிகையில் உறங்கிக் கொண்டிருந்த போது. அழகிய உருவத்தோடுங் கூடிய ஒரு சிறு பெண் தோன்றி. 'இந்த மேன்மாளிகை இடிந்து விழப்போகின்றது, நீ நின் மனைவி மக்களோடுங் கீழ் இறங்கிப்போ' என்று சொல்லிக் கையைப் பிடித்திழுப்பதாகக் கனவு கண்டு, உடனே அத் துரைமகனார் விழித்தெழுந்து அவர் எல்லாரோடுங் கீழ் இறங்கி அப்புறம் போன அந்த நேரமே அம்மாளிகை இடிந்து விழுந்தது. அவர்கள் எல்லாரும் உயிர் தப்பிப் பிழைத்தார்கள்.

இனி, எம்முடைய வாழ்நாட்களில் இங்ஙனமே நேர்ந்து வரும் நிகழ்ச்சிகள் பல உண்டு. ஒருமுறை யாம் பலமனேரி யென்னும் ஊரிற் குறுங்காட்டின் நடுவிலுள்ள மாளிகை ஒன்றிற் றங்கியிருக்குமாறு நேர்ந்தது. ஒருநாள் இரவு அதில் யாம் படுத்து உறங்குகையில் ஒரு பாம்பு வந்து எமது கையிற் கௌவுவதாகக் கனவு கண்டு, சடுதியில் விழித்துப் பார்க்க, உண்மையாகவே ஒரு கரும்பாம்பு எமது வலதுகைம் மேற் புறத்தைக் கௌவிப் பல்லை அழுத்தம் நிலையிலிருந்தது. உடனே அதனைத் தப்பி அப்புறம் எழுந்துபோய் உயிர் பிழைத்தேம், மற்றொரு முறை திருநெல்வேலியில் ஒரு விட்டில் தக்கார் பலரோடு நல்லுரை பேசிக் கொண்டு சுவர்மேற் சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தேம். அவ்வாறிருக்கையில், அந்தச் சுவரின் அடியில் ஒரு தேள் இருப்பதாக எமக்குச் சடுதியிலே ஒரு நினைவு தோன்றிற்று; உடனே பேச்சை நிறுத்தி அப்புறம் நகர்ந்து திரும்பிப் பார்க்கப், பெரிய கருந்தேள் ஒன்று எமக்குப் பின்னே இருந்தது; அதற்குந் திருவருளுதவியால் தப்பிப் பிழைத்தேம், இங்ஙனம் யாம் தப்பிப் பிழைத்து வருகின்ற நிகழ்ச்சிகள் பல உண்டு. அவற்றையெல்லாம் இங்கு விரித்தெழுதல் வேண்டா கூறலாகும், இவ்வாறே மற்றையோர் பலர்க்கும் முன்னறிவிப்புகள் தோன்றி அவர்களை உயிர் பிழைப்பித்திருக்கின்றன. ஆகையால், நம்மை இவைபோன்ற இடர்களினின்றும் விடுவித்துப் பாதுகாத்தற்கு எல்லாம் வல்ல இறைவன் திருவருளானது காத்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

ஆகவே, நாம் செய்ய வேண்டுங் கடமைகளை வழுவாது செய்து வருதலுடன், இறைவன்றிருவருள் நம்மைப் பாதுகாத்து வருகின்றது என்னும் ஒரு முழு நம்பிக்கையும் நமக்கு இடையறாது உண்டாகுமானால், நாம் சடுதியில் வரும் இடர்களுக்குத் தப்பிப் பிழைப்போ மென்பது திண்ணம்

அவ்வாறானால் எல்லாருள்ளுமிருந்து உணர்த்தி வருகின்ற திருவருளானது சிலர்க்கு மட்டும் பின்வரும் இடர்களை முன்னறிவிப்பதும், பலர்க்கு அவ்வாறு அறிவி யாததும் ஏன் எனின்; எல்லாருள்ளும் அத் திருவருள் ஒளி விளங்கிக் கொண்டிருந்தாலுஞ், சிலர் மட்டும் அதனை அகந் திரும்பிப் பார்க்கின்றார்கள், பலர் அதனை அங்ஙனந் திரும்பிப் பார்க் கின்றார்களில்லை. ஞாயிற்றினொளி முன்னே கண்ணில்லாத குருடர் நாடோறும் இருந்தாலும் அதனை அவர் காணமாட்டு வாரல்லர் கண்ணுடையவர்களே அதனைக் கண்டு பயனடை வார்கள். அதுபோல, மக்களிற் பெரும்பாலார் உள்ளொளி ஒன்றிருக்கின்ற தென்றுகூட நினையாமற், பலரை ஏமாற்றிப் பொருள் தொகுப்பதிலுங், காமங் கட்குடி முதலான தீயவொழுக்கங்களைத் தழுவுவதிலுஞ், சோம்பலுற்றுக் கிடப்பதிலுந், தீய செய்திகளையே நினைப்பதிலுந் தமது உணர்வைக் கழியவிடுகின்றாராதலால், அவர் தமது அகக் கண் குருடுபட்டு அவ்வுள்ளொளியைக் காணாது போகின்றது. தம்முடைய நினைவுஞ் செயலுந் தீய நெறியிற் செல்லாமல் அவையிற்றை அடக்கி, உள் நின்ற அறிவொளியை நோக்க முயன்று வருபவர்களுக்கு அகக்கண் திறக்கு மாதலால், அவர்கள் அதன் உதவியாற் பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளை முன்னே உணர்ந்து இனிது வாழ்வார்கள். இவ் வகக்கண்ணைத் திறப்பதற்குச் செய்ய வேண்டும் பழக்கங்களை இந் நூலின் பிற்பாகத்தில் விளக்கிக் காட்டுவாம்.

இனி, நீண்டநாள் உயிர்வாழ்ந்திருத்தற்குக் கைப்பற்ற வேண்டிய முறைகள் உடம்பைப் பற்றியனவும் உயிரைப் பற்றியனவும் என இரண்டுவகை உண்டு. அவற்றுள் முந்தியது உடம்பைப் பற்றிய முறையாதலால். அம் முறையுள் முதல் நிற்பதான பிராணவாயுவைப் பற்றி அடுத்த இயலிற் பேசப் போகின்றாம்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. James Easton
2. Jonathan Hatha
3. Thomas Paar
4. Robert Jenkins
5. Captain Goddard Dimond
6. Shensi Abalava

2. பிராண வாயு : உயிர்க்காற்று

நாம் இந்த உலகத்தில் நெடுங்காலம் உயிர்வாழ வேண்டுமானால் நமது உடம்பிற்கு இன்றியமையாது வேண்டிய நுகர் பொருள்களைத் தருதல் வேண்டும். அவை எல்லா வற்றிலும் மிகச் சிறந்தது பிராணவாயுவேயாகும். தண்ணீர் அருந்தாமலுஞ் சோறு உண்ணாமலும், வேறு தின்பண்டங்கள் உட்கொள்ளாமலும் மக்களும் மற்ற உயிர்களும் பலநாள் உயிரோடிருத்தல் கூடும். அனால், உயிர்க்காற்று இல்லாமலோ எந்த உயிரும் அரைநிமிடங் கூட உயிரோடிருத்தல் முடியாது. உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு வேண்டிய முதற் பொருள்கள் அத்தனையும் பிராண வாயுவிலேயே இருக்கின்றன. மற்றெதனையுமே உட்கொள்ளாமல் உயிர்க்காற்றை மட்டும் உணவாகக் கொண்டு எத்தனையோ கோடி உயிர்கள் உயிர் வாழ்ந்து வருகின்றன, தவ முயற்சியில் முதிர்ச்சி பெற்ற துறவிகள் காற்றை உணவாக உட்கொண்டு உயிரோடிருத்தலை நாம் பன்முறையுங் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம் அன்றோ? நல்ல பாம்பானது வேறு இரை தின்னாமற் காற்றை மட்டும் உட்கொண்டு ஆறு திங்களுக்குமேல் உயிரோடிருந்த திறம் யாம் எத்தனையோ முறை கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். இவ் வுண்மைகளை நோக்குங்கால் உயிர்க்காற்றே நமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத தென்பது இனிது விளங்கும்.

ஆனால், நம்மவர்களிற் பெரும்பாலார் உயிர்க் காற்றின் சிறப்பையும், அது நமது உடம்பிற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாத தென்பதையும், அதனை எந்த வகையாற் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டுமென்பதையும் அறிந்து கொள்ளாமற் பல வகைப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகி ஆண்டு முதிரா முன்னரே இறந்துபோகின்றார்கள். நுரைஈரலைப் பற்றிய நோய்களும்.

மார்பு நோயுஞ் செரியாமையும், ஈளை யிருமலும், இன்னும் இவை போன்ற கொடிய நோய்களும் உயிர்க்காற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வகை அறியாத வர்களுக்கு வருகின்றன. இந் நோய்களால் எத்தனைகோடி மக்கள் மாண்டுபோனார்கள்! எவரும் உயிர்க்காற்றை மட்டும் நன்றாகப் பயன்படுத்தி வருவார்களானால், அவர்கள் தூய நல்லுடம்பு உடையவர்களாகி அளவில் காலம் உயிர்வாழ்ந் திருப்ப ரென்பது திண்ணம்.

நாகரிகம் மிகுந்து வருவதாகச் சொல்லப்படும் இக்காலத்தில் மக்கள் செய்து வருஞ் செய்கைகள் எல்லாம் பெரும்பாலும் உலக இயற்கைகைக்கு மாறுபட்டு வருகின்றன. இவ்வாறு இவர்கள் செய்கை மாறுபட்டு வருதலினாற்றான் காலங்குறுகிப் பலவகைப் பிணிகளுக்கும் அளாகி மாண்டு போகின்றார்கள். ஆனாற், பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன் நம்முன்னோர்கள் மரங்கள் மேற் கட்டிய குடிசைகளிலும், மரப்பொந்துகளிலும், மலைக் குகைகளிலும் உறைந்து கொண்டு, காய் கனி கிழங்குகளை உணவாக அருந்தியும், அருவிநீர் ஊற்றுநீர் பருகியும், வெயிலிற் றிரிந்தும், மழையில் நனைந்துந், தூயகாற்றை உள்ளிழுத்தும் உயிர் வாழ்ந்த காலத்தில், அவர்கள் எவ்வகைப்பட்ட நோயும் இலராய் நெடுங்காலம் உயிர்பிழைத் திருந்தனர். இங்ஙனம் உலக இயற்கைக்குப் பொருந்த வாழ்க்கை செலுத்திய அவர்களது உடம்பு காழ்ப்போல் வலிவடைந்து உடல்வலி மனவலியுள்ள மக்களை ஈன்றது. அம் முன்னோர் கால் வழியில் வந்தவரான நாமோ அவ்வியற்கை யினின்றும் வழிவி, அதற்கு முற்றும் மாறான வழிகளிற் காலங்கழித்து வருகின்றோம். நம் முன்னோர் இருந்த இடங்கள் ஆள் நெருக்கம் இல்லாத காடுகளும், மலைகளும், பாலை வெளிகளுங் கடற்கரைகளுமாதலால், அவர்கள் அங்கே தூயதாயுள்ள உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து வந்தார்கள், இப்போது நாமெல்லாம் இருக்கும் இடங்கள் ஆள் நெருக்கம் உள்ளனவாய் இண்டும் இடுக்கும் பொந்தும் சகதியும் அழுக்கம் நிறைந்து. இடைவெளி முழுதும் அழுக்கேறப் பெற்றிருத்தலால் நாம் அங்கேயுள்ள நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து நமது உடம்பிலுள்ள இரத்தமெல்லாம் நஞ்சாகுமாறு செய்து கொள்கின்றோம்.

நமதுடம்பினுள்ளே யிருந்து காற்றை இழுத்தலும் விடுதலுஞ் செய்யும் உறுப்பு நுரையீரல் என்று பெயர் பெறும். இந்த நுரையீரலின் முழுப்பாகமும் அசைந்து உயிர்க்காற்றை இழுத்து நிரப்பி வெளியிடுமானால் நமது உடம்பிற்கு நோயே வராது. நம் முன்னோர்கள் இருந்த காலத்தில அவர்களின் மார்பினுள்ளேயிருந்த இந்த உறுப்பின் முழுப்பாகமும் அசைந்து கொண்டே இருந்தது. இந்தப் புது நாகரிக காலத்திலோ வென்றால் மக்களிற் பெரும் பாலார்க்கு இந்த உறுப்பு முழுதும் அசைவதே இல்லை; காற்பங்கோ அரைக்காற் பங்கோதான் அசைந்து வருகின்றது. அதற்கு ஏது என்னென்றால், தூய உயிர்க்காற்று நிறைந்து நிற்கும் இடங்களில் நாம் அக் காற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுக்க, நுரையீரலானது அவ்வளவு காற்றுக்கும் இடங்கொடுத்து அகன்று முழுமையும் அசைகின்றது. நச்சுக் காற்று உள்ள இடங்களிலோ நாம் இயற்கையிலேயே அக்காற்றை உள்ளிழுக்கக் கூடாத நிலைமையை அடைவதனால், நமது நுரையீரலுங் குறைந்த காற்றையுட் கொண்டு முழுதும் விரியாது காற்பங்கு மட்டுமே அசைகின்றது. அதனால் அங்குள்ளவன் தூயகாற்றை இழுக்காமல் வருந்துதலும் நாடோறும் நங் கண்ணெதிரே காணலாம். பனி நீர் மணம் நிறைந்த இடத்தில் ஒவ்வொருவரும் மனம் மகிழ்ந்து உயிர்க்காற்றை மிகுதியாக இழுக்கின்றார்கள்; புலால் நாற்றமும் மலத்தின் நாற்றமும் நிறைந்த இடத்தில் உள்ளவர்கள் அங்குள்ள காற்றை உள்ளிழுப்பதற்கு மனம் இசையாதவர்களாய் மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்கின்றார்கள். நல்லது, கெட்ட நாற்றம் வீசுகின்ற இடத்தில் முதன்முதற் போனால் மட்டும் அது புலப்படுகின்றதே யல்லாமல், அவ்விடத்திலேயே மிகுதியாயிருப்பவர்களுக்கு அந்த நாற்றந் தோன்றா மையால் நுரையீரல் அங்கு முழுதுமே அசையாதென்று கூறுதல் என்னையெனின்; தீய நாற்றத்தில் எந்நேரமும் பழகுதலால் அந்நாற்றித்தினை அறியும் ஆற்றல் மட்டும் ஒருவனுக்கு இல்லாமற் போகின்றது; அவனுடைய நுரையீரலோ வென்றால் அவன் முதன் முதல் அந்த நாற்றக் காற்றை இழுக்க மாட்டாமல் வருந்தியபோது, தானும் அகன்று அசையாமற் காற்பங்கே அசைந்து அந்த நாற்றக் காற்றுக்கு இடந்தந்தது; அதன்பிறகும் அடுத்தடுத்து அவன் அங்கே உள்ள காற்றை உள்ளிழுத்தபோது இதுவும்

அடுத்தடுத்துக் காற் பங்கே அசைந்து வரலாயிற்று. அவன் அதனை யறியா விட்டாலும், அவனது நுரையீரல் மட்டும் மிகுந்த காற்றுக்கு இடந்தராமற் சுருங்கியே போகும் இதுவே பழக்கத்தினால் நுரையீரலுக்கு வந்த தீங்கு ஆகும். இவ்வாறு நுரையீரல் சுருங்கி அசையப் பெற்ற ஒருத்தியின் வயிற்றில் தோன்றிய கருவானது தூயகாற்று உலவாத தாயின் கருப் பையில் இருத்தலால், அக்குழுவியின் நுரையீரலும் விரியாது சுருங்கிக் குறைந்த மூச்சடையதாயிருக்கும். இக் குறைந்த மூச்சுசொடுபிறந்த பிள்ளைகள் ஈளை இருமல் முதலிய நோய்களாற் பற்றப்படுகின்றனர்; அது நிற்க.

மூச்சுக் குறைவினால் நோய்வரும் என்று சொல்வது எங்ஙனம் பொருந்துமெனின்; அதனையிங்கே விளக்கிச் சொல்லுவாம்; நமது உடம்பின் உள்ளேயிருக்கின்ற ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் உணவைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்து அவற்றை வலிவுபெறச் செய்வது நல்ல சிவப்பான இரத்தமேயாகும். இந்த இரத்தமானது உண்கின்ற உணவினின்றும் வடித்துப் பிரித்தெடுக்கப்படுகின்ற பாலினது திரிபால் உண்டாகின்றது, உண்ட உணவெல்லாந் தீனிப்பையுள் விழுந்தவுடனே, அங்கேயுள்ள மிக நுட்பமான கருவிகளால் அரைக்கப்பட்டு அவை தெளிவுள்ள பாலாகவுந் தெளிவற்ற சக்கையாகவும் பிரிகின்றன; தெளிவுள்ள பாலானது நரப்புக் குழாய்களின் வழியாக மேலே நெஞ்சத் தாமரைக்குச் செலுத்தப்படுகின்றது; அஃது அங்ஙனம் நெஞ்சப் பைக்குப் போனவுடனே இரத்தமாக மாறுதல் அடைகின்றது. தெளிவற்ற சக்கையோ மலக்குடலின் வழியாகவுஞ் சிறுநீர்க் குடலின் வழியாகவுங் கீழே வெளிப்படுகின்றது. இனி, நெஞ்சத்தாமரையின் நெஞ்சப்பைக்குப் பக்கத்தில் நுரையீரலிருக்கின்றது, நெஞ்சப்பைக்கு வந்த உணவின் வடிபால் இரத்தமாக மாறியவுடன், அவ்விரத்தம் நமதுடம்பு வளர்ச்சிக்குப் போதுமானதன்று. அவ்விரத்தம் உயிர்க் காற்றோடு சேராத வரையில், அஃது உயிரில்லாத உடம்பு போற் பயன்பட மாட்டாது. மேலும், உயிர்க்காற்றோடு சேர்க்கப்பட்டால் மட்டும் இரத்தத்திற் சூடு உண்டாகும் சூடில்லாவிட்டால் இரத்தம் உறைந்து கட்டியாகப் போய், உடம்பு முழுதும் பரவமாட்டாது. ஆகையால், உணவின் வடிபால் இரத்தமாக மாறியவுடனே அதற்கு அமிழ்தமும்

வெப்பமுஞ் சேரும் பொருட்டு உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுக்கும் நுரையீரலானது நெஞ்சப் பையின் பக்கத்திலே அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றது. வெளியேயிருந்து நமது உடம்பின் உள்ளே செல்லுங் காற்று உயிர்ப்பு எனப்படும் அமிழ்தக் கூறும் வெப்பின் கூறும் உடையதாக இருக்கின்றது. அது நுரையீரலிற் புகுந்தவுடனே அக் காற்றிலுள்ள உயிர்ப் பொருள் இரத்தத்திற் கலக்கின்றது. இவ்வாறு உயிர்ப் பொருளொடு கலந்த இரத்தம் பலகோடி நரம்புகளின் வழியே ஓடி நம் முடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் வளர்த்து வருகின்றது.

இவ்வளவு பேருதவியான தொழிலைச் செய்யும் நுரையீரல் என்னுங் கருவியானது காற்றை உள்ளிழுத்து உயிர்ப்பொருளை உடம்பிற் பரவச் செய்வது ஒன்று மட்டுமன்று; அஃது அங்கங்கே இரத்தத்திற் கலந்த நச்சுப் பொருளையும் வெளிப்படுத்தி உதவி செய்கின்றது. உயிர்ப்பொருளைச் சுமந்து கொண்டு உடம்பெங்கும் பரவின இரத்தமானது, அவ்வவ்வுறுப்பிற்கும் அவ்வுயிர்ப் பொருளை ஊட்டியவுடன், அவ்வுறுப்புகள் அங்கங்கே சக்கின நச்சுப் பொருளை எடுத்துச் சுமந்து கொண்டு மறுபடியும் நெஞ்சப் பைக்கு ஓடி வருகின்றது. அங்கு வந்ததும் அதன் பக்கத்தேயுள்ள நுரையீரலால் அந் நச்சுப் பொருள் இரத்தத்தினின்றும் பிரிக்கப்படுங் காற்று வழியாக மூக்கின் றுளைவழியே வெளிப்பட்டுப் போகின்றது. இவ்வாறு நமது உடம்பிலிருந்து மூக்குத் துளையின் வழியாக வெளிப்படுங் காற்று நச்சுப் பொருள் உடையதாயிருப்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் அதற்கு எளிதாக வழியொன்று காட்டுகின்றாம். அமிழ்த இயல்புடைய உயிர்க்காற்றுச் சுண்ணாம்புத் தண்ணீரோடு கலக்க மாட்டாது; நஞ்சினியல் புள்ள கரிக்காற்றோ சுண்ணாம்புத் தண்ணீரோடு கலந்து தடிப்பான சுண்ணாம்பை உண்டாக்கவல்லதாகும். ஒருபடி தண்ணீரில் சிறிது சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத் தெளிய வைத்தால் சுண்ணாம்பெல்லாம் அடியிலே தங்கிவிடும்; மேலே தேளிவாக நிற்குந் தண்ணீரை மட்டும் ஓர் ஏனத்தில் இறுத்து வைத்துக் கொண்டு, மூக்கின் வழியே வெளிவருங் காற்றை ஒரு சிறு மூங்கிற் குழாயின் வழியாக அவ்வேனத்தி லிருக்குஞ் சுண்ணாம்புத் தண்ணீர் மேற்படும்படி புறங்கழித்த உடனே அத்

தண்ணீர்மேற் பாலேடு படர்ந்தாற் போலச் சுண்ணாம்பு கட்டும்; இப்படியே ஒருவர் வெளிவிடுங் காற்றெல்லாம் அத் தண்ணிரின்மேல் வீசிக் கொண்டிருக்கு மாயிற் சிறிது நேரத்தி லெல்லாம் அதிலிருந்து சிறிது கட்டிச் சுண்ணாம்பே எடுக்கலாம். ஆகவே, நச்சுக் காற்று உண்டென்பதை அறிந்து கொள்ளுவதற்குச் சுண்ணாம்புத் தண்ணீர் மிகவும் உதவி செய்யும் என்க. இதனால், மக்களும் விளங்குகள் பறவைகள் முதலான மற்ற உயிர்களும் வெளி விடுங் காற்றில் நச்சுக் காற்று உண்டென்பது நன்கு விளங்கும். ஒருவர் தூய காற்று நிரம்பிய இடத்திலிருந்தால் அவர் அங்கே அக் காற்றிலுள்ள உயிர்ப் பொருளை அதன் வழியாக உள்ளே இழுத்து, நுரை ஈரலினுதவியால் இரத்தத்திற் கலப்பித்து, அதனை உடலெங்கும் பரவுவித்து, அவ்வுடம்பில் நொடிக டோறுங் கக்கப்பட்டு வரும் அழுக்கேறிய நச்சுக் காற்றை இரத்தத்தின் உதவியால் நெஞ்சப் பைக்கு வருவித்து, அங்கே அதனொடு பொருந்தியுள்ள நுரை ஈரலின் உதவியால் இரத்தத்தினின்றும் அந் நச்சுக் காற்றைப் பிரிப்பித்துத் திரும்பவும் மூக்குத் துளையின் வாயிலாக அதனை வெளிப் படுத்துகின்றார். இங்ஙனம் அவர் மூச்சின் ஓட்டத்தை நடப்பிக்கின்றதனால் அவர் வருவதற்குமுன் தூயதான உயிர்க்காற்று நிரம்பியிருந்த இடம் அவர் வந்திருந்த சில நாழிகைக்குப் பிறகு அழுக்கேறிய நச்சுக் காற்றினால் நிறைக்கப்படும்.

ஆகவே, ஒருவர் இருக்கும் இடம் எவ்வளவு தூய காற்று உடையதாயிருந்தாலும், அவர் அங்கிருந்த சில நாழிகைப் பொழுதிற்குள்ளெல்லாம் அது நச்சுக் காற்றால் நிரப்பப் படுகின்ற மையால், அங்ஙனம் அடிக்கடி வெளிவந்து அழுக்குப் படுத்துங் காற்று அவ்விடத்திலேயே நில்லாமல் மிகு விரைவில் அப்பாற்போகவும், வேறு தூயகாற்று தாமிருக்கும் இடத்தில் வந்து நிறையவுஞ் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். நாம் இருக்கும் வீடுகளில் ஒருவருக்கு மேல் மக்கள் பலர் இருத்தலால் அவ்வீடுகளில் உள்ள தூய காற்று எவ்வளவு விரைவில் நஞ்சாய்ப் போகும் என்பதை நாம் முன் வரைந்த பகுதிகளில் நன்கு விளக்கினாமாதலால், அதைப் பற்றி இன்னும் மிகுதியாக யாம் வற்புறுத்தெழுதல் வேண்டா. மக்கள் பலர் இருக்கும்

வீடுகளில் அப்போதைக்கப்போது சேரும் நச்சுக் காற்றை வெளிப்படுத்தித் தற்குந் தூயகாற்றை உள் நுழைவித்தற்குஞ் சாளரங்கள் பல அமைத்தல் வேண்டும். வெள்ளைக்காரர் இருக்கும் வீடுகளைப் பாருங்கள்! அவ் வீடுகளில் எந்தப் பக்கத்திற் பார்த்தாலுஞ் சாளரங்கள் இருக்கின்றன. வெளியே இடைவெளியில் இயங்குந் தூய காற்றானது அச் சாளரங்களின் வழியே உள்ளே தடையின்றி வந்துவலி அவ்விடங்களை மிகவுந் துப்புரவு செய்கின்றது. அவ் வீடுகளில் இருக்கும் அவர்கள் எவ்வளவு செம்மையாக இருக்கின்றார்கள்! நீங்கள் பார்த்ததில்லையா! அன்புள்ள எம் தமிழ் நாட்டவர்களே! நீங்கள் கட்டுகின்ற வீடுகளிலோ வென்றாற் பெரும்பாலுஞ் சாளரங்களே நீங்கள் வைப்பதில்லை; அன்றி வைத்தாலும் மிகச் சிறியதாய் ஒன்று அல்லது இரண்டுக்கு மேல் வைப்பதில்லை. அதனால் நீங்கள் அடைவது யாது? மூச்சினால் வெளியே விட்ட நச்சுக் காற்றினையே திரும்பவும் மூச்சினால் உள்ளிழுக்கின்றீர்கள்; உள்ளே சென்ற நச்சுக் காற்றை இரத்தத்திற் கலப்பிக்கும்போது நுரையீரலின் பெரும்பாகஞ்சுருங்கிப் போதலால் அந் நுரையீரல் வலிவிழந்து போகின்றது; நச்சுக் காற்றோ இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பெங்கும் பரவி எல்லா வற்றையும் நஞ்சாக்குவதொடு தலையிலுள்ள மூளையின் வலிவையுங்குறைத்து அறிவையும் மழுங்கச் செய்கின்றது; இதனால் உடம்பெங்கும் பல வகையான நோய்கள் உண்டாகின்றன. நுரையீரல் சுருக்கம் அடைய அடைய மூச்சின் ஒட்டங்குறைகின்றது. அதனால், ஈளை, எலும்பு ருக்கி நோய், நீரிழிவு முதலான பொல்லாத நோய்கள் கிளைத்து உங்களிற் பெரும்பாலாரை இளஞ் சாக்காட்டிற்கு உள்ளாக்குகின்றன. நீங்கள் மட்டுமா? உங்கள் வயிற்றிற் பிறக்கும் ஒன்றும் அறியா இளங்குழவிகளும் அல்லவோ உங்கள் நோய்களைத் தாமும் பெற்றுப் பெரிதுந் துன்புற்று இறக்கின்றன! யாராவது நல்லறிவுடையோர் உங்களிடம் வந்து, 'வீடுகளை அகலமாகவுந் திருத்த மாகவுங் கட்டுவித்துச் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்து நல்ல காற்றுத் தடையின்றி உலவும்படி செய்யுங்கோள்,' என்று சொன்னால் அவர்கள் நற்சொல்லைப் பொருள் பண்ணாமற் பாராமுகஞ்செய்து 'எங்களுக்கு அவ்வாறு வீடுகட்டுகிற வழக்கமில்லை. அது வழக்கத்துக்கு மாறாகும்' என்று

முழுமடத்தனமாகச் சொல்லி அவரையும் ஏளனம் பண்ணுகிறீர்கள். இதனால் வீடுகளை மிகவும் அழகாகக் கட்டவேண்டுமென்பது எமது கருத்தன்று. குறைந்த செலவிலேயே துப்புரவாகவும் அகலமாகவும், நல்ல காற்றுத் தடையின்றி வந்து உலவும் வகையாகவுஞ் சாளரங்கள் பல அமைத்து எளிதிற்கட்டலாம். சாளரங்கள் இல்லாத அறையில் ஒருவரை வைப்பது அவரை எளிதாகக் கொலை செய்வதற்கே ஈடாகும். அவரை அவ்வறைக்குள்ளேயே வைத்துக் கதவை இழுத்தப் பூட்டி விட்டால், முதலிற் சில நேரங்கள் வரையில் அவர் அங்குள்ள காற்றையெல்லாம் உள்ளிழுத்துப் பிறகு அவ்வறை முழுதும் நச்சுக் காற்றை நிறைப்பர்; அந் நச்சுக் காற்றுப் போவதற்கு வழியில்லாமையால் அவர் திரும்பவும் அதனையே உட் கொள்ள நுரையீரல் சுருங்கி; அசையாமல் நின்று போகும்; உடனே அவர் திக்குமுக்காடி இறந்து போவதுதிண்ணம். 'இதற்கு டில்லியில் அரசு புரிந்த கொடுங்கோன் மன்னனான சிராஜூ டௌலா என்பவன் செய்வித்த கொடுஞ் செய்கையே போதுமான சான்றாகும்; அவன் வெள்ளைக்காரரோடு பகைகொண்டு அவர்களில் நூற்று நாற்பத்தாறு பெயரைப் பிடித்துப் பதினெட்டு அடி நாற்பக்க அளவுள்ள ஓர் இருட்டறையில் ஒரு நாளிரவு சிறையிடுவித்தான்; மறுநாட் காலையில் அவ்வறைக் கதவைத் திறந்து பார்க்கையில் இருபத்து மூன்றுபேர் மட்டுங் கொத்துயிருங் கொலை யுமிருமாய்க் கிடந்தார்கள்; மற்ற நூற்று இருபத்து மூன்று பெயரும் வெறும் பிணமாய்க் கிடந்தார்கள்¹. இதனை ஆழ நினைத்துப் பார்க்கையில், மக்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய உறைவிடம் எவ்வளவு அகலமாகவுந், தூய உயிர்க்காற்று உலவுவதாகவும் இருக்க வேண்டுமென்பது புலப்படவில்லையா?

மேலும் மிகுதியான காற்று உலவப் பெறாத ஒடுக்கிடங்களிலுஞ் சிறிய அறைகளிலும் நம்மவர்கள் பலர் நெருக்கமாகப் படுத்துத் தூங்குதலும் உறைதலுஞ் செய்கின்றார்கள். இங்ஙனஞ் செய்வதனால் அவ் விடங்களிற் குறைவாக உள்ள நல்ல காற்றும் அவர்களது மூச்சினால் மிகுவிரைவிற் கெட்டு நஞ்சாய்ப் போதலால், அவர்கள் அந்த நச்சுக் காற்றைப் பிறகெல்லாம் உள்ளிழுத்துத் தமது உடம்பை நோய்க்கு இரையாக்கு கின்றார்கள்.

மக்களின் மூச்சு ஓட்டத்தால் உண்டாகும் இந்த நச்சுக் காற்றானது பகற் காலத்தைக் காட்டிலும் இராக் காலத்தில் மிகுதியாகப் பரவும். எதனா லென்றாற் கூறுகின்றாம்: பகலவன் வெளிச்சம் உள்ள பகற்காலத்திற் புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடி முதலான நிலையியற் பொருள்கள் நச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்துத் தூய உயிர்க்காற்றை வெளியே விடுகின்றன; வெயில் வெளிச்சம் இல்லாத இராக் காலத்திலோ புற்பூண்டு முதலியன உயிர்க் காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக் காற்றை வெளிவிடுகின்றன.² ஆகவே, புற் புண்டுகளின் மூச்சு ஓட்டமானது பகற்காலத்தில் ஒரு வகையாகவும் இராக்காலத்தில் மற்றொரு வகையாகவும் முற்றும் மாறுபட்டு நடத்தல் நினைவு கூரற்பாலதாகும். மற்று, மக்களின் மூச்சு ஓட்டமோ எக்காலத்தும் ஒரே தன்மையாக நடைபெறுகின்றது. பகல் இரா என்னும் இரு காலத்தும் உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற்றை மக்கள் வெளிவிடுகின்றார்கள். பகற்காலத்தில் இவர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை மரஞ் செடி கொடி முதலிய நிலையியற் பொருள்கள் தாம் உள்ளிழுத்துத் தூய உயிர்க் காற்றை வெளியே கக்குகின்றன; இங்ஙனங் கக்கப்பட்ட தூய உயிர்க் காற்றை மக்கள் உள்ளிழுப்பதனால் மிகவுஞ் செம்மையான உடம்பு உடையவரா கின்றார்கள் சுற்றிலும் மரங்கள் அடர்ந்த இடங்களில் வீடுகட்டி இருப்பவர்கள் மிக்க நலமுள்ளவர்களாயிருப்பது இந்த ஏதுவினாலேதான்; பகற்கால முழுதும் இவர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை இவர்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள மரங்கள் இழுத்து விழுங்கித் தூய உயிர்க்காற்றை வெளிவிட, அங்ஙனம் வெளிவிடப்பட்ட தூய காற்றை அங்குள்ள அம் மக்கள் உட்கொண்டு தூய இரத்தம் வாய்க்கப் பெற்றவர்களாய்ச் செம்மையா யிருக்கின் றார்கள். ஆனால், இராக்காலத்திலோ மக்களும் நச்சுக் காற்றை வெளிவிட மரங்களும் அங்ஙனமே நச்சுக்காற்றை வெளிவிட, எங்கும் நச்சுக்காற்று நிரம்பி யிருத்தலால், அக்காலத்திலேதான் மக்கள் மிகவுங் கருத்தாக இருத்தல் வேண்டும். இதனாலே தான், நோயாளிகளுக்கு இராக் காலத்தில் நோய் மிகுதிப் படுகின்ற தென்று சொல்லுகிறார்கள். இராக் காலத்தில் மரங்களின்கீழே படுக்கலாகாது என்று ஆசாரக்கோவையிற் சொல்லப்பட்டதும்

³இவ்வேது பற்றியே தான். இதன் உண்மை தெரியாதவர்களிற் சிலர் இரவில் மரங்களின்கீழே கிடந்து உறங்கி, இரத்தங் கக்கி உயிர் துறந்து பிணமாய்க் கிடந்ததை மறுநாளிற் கண்டவர்கள் அவர்கள் பேயடித்து இறந்தார்கள் என்று சொல்லுவதுண்டு. அனால், உண்மை அங்ஙனமன்று. இராக்காலத்தில் மரங்கள் தூய உயிர்க்காற்றை உட்கொண்டு நச்சுக்காற்றை வெளித்தள்ளுகின்றன வாகையால், அவற்றின்கீழ் அறியாமற் படுப்பவர்கள் அந் நச்சுக் காற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுத்து இரத்தங் கக்கி இறந்து போகின்றனர். மக்கள் உடம்பினுள் உயிர்க்காற்று நுழையா விட்டால், நச்சுக்காற்றே இடைவிடாமல் நுழைந்தால், நெஞ்சத் தாமரையிலிருந்து பல விடங்களுக்கும் ஓடும் இரத்தமானது தன் இயல்புதிரிந்து கரியதாகி மூக்கின் வழியாக வெளிப்பட்டு விடும். இந்த நுட்பந் தெரியப் பெறாதவர்கள் 'பேயடித்து இறந்தான்' என்று சொல்லுவர். அவ்வாறாயின் வீட்டைச் சுற்றி மரங்கள் வளர்த்து வைப்பது பகற்காலத்தில் மட்டும் பயன்படுமே யன்றி, இராக்காலத்திற் பயன்படாமல் இடர் விளைப்பதாய் மாறுமே எனின்; இரவில் மரங்களின்கீழ் உறங்குவதுதான் இடர் பயக்குமே யல்லாமல், அவற்றை விலகி வீட்டுள் உறங்குவது இடர் பயவாது. அவ்வாறானாலும், இரவில் மரங்கள் கக்குகின்ற நச்சுக்காற்றானது வீட்டுள்ளும் நுழையும் ஆகையால், அது நல்லதாவது யாங்ஙனமென்றால்; தூய காற்று உலாவும்படி சாளரங்கள் பல அமைக்கப்பட்டிருக்குமானால் இடை வெளியில் உலவும் உயிர்க்காற்றானது வீட்டினுட் புகுந்து மரத்தினாலுண்டாகும் நச்சுக்காற்றையும் மக்களால் உண்டாகும் நச்சுக் காற்றையும் அகற்றி, வீடு முழுமையும் அப்போதைக்கப் போது தூயதாகும்படி செய்யும். ஆதலால், அஃது ஒரு சிறிதும் இடர்பயவாதென்று அறிக. எனவே பகற்கால மெல்லாம் மக்களுக்குத் தூய உயிர்க்காற்றைத் தருகின்ற மரங்கள் வீட்டைச் சுற்றியிருப்பது இன்றியமையாததாமென்க. இராக்காலத்தில் அம்மரங்களைவிட்டுச் சிறிது அகன்று வீட்டினுள்ளிருப் போர்க்கு, அவற்றாற் சிறிதுந் துன்ப முண்டாக மாட்டாது. மரங்கள் இருக்கு மிடங்களிற் தூய காற்று மிகுதியாக வீசுவது உலக இயற்கையாதலால், அங்ஙனம் மிகுதியாக வீசந் தூய உயிர்க் காற்றானது மரங்கள் கக்குகின்ற

நச்சுக்காற்றையும் மக்கள் வீட்டுள் வெளிவிடுகின்ற நச்சுக்காற்றையும் போக்கித் துப்புரவு செய்வது திண்ணம். ஆகவே, மரங்கள் எக் காலத்தும் வீட்டைச் சுற்றியிருப்பது உடம்பின் நலம் பேணுதற்கு இன்றியமையாத தொன்றாமென்று உணர்க.

இன்னும் இராக்காலத்தில் வீட்டினுள்ளே நச்சுக் காற்றை மிகுதிப்படுத்துகின்ற பொருள்களையெல்லாம் நீக்கல் வேண்டும், இராக்காலத்தில் முதன்மையாய் உறங்குதற்குப் போகுந் தறுவாயில்; வீட்டில் எரிந்து கொண்டிருக்கும் விளக்குகளை எல்லாம் நிறுத்தி விடுவது நல்லதாகும். ஏனென்றால், விளக்குகள் எரிவதற்குத் தூய உயிர்க்காற்று முதன்மையாக வேண்டப் படுகின்றது; உயிர்க் காற்றை உரிஞ்சி எரிகின்ற விளக்குகளானவை அங்ஙனம் எரிந்து கொண்டிருக்கும் போதெல்லாம் அழுக்கேறிய நச்சுக்காற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆகவே, மக்கள் உறங்கும்போது விளக்குகள் எரியுமானால் அவர்களது உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தூய காற்றை அவைகள் இழுத்துக் கொண்டு அவர்களுக்குத் தீமையை விளைக்கும் நச்சுக்காற்றை மேன்மேல் வெளிவிடுமாதலால் அதனை உள்ளிழுத்து அவர்கள் தமது உடம்பின் நலத்தை இழந்து போவார்கள். இதனாற் போலுந் 'தலை மாட்டில்' விளக்கு எரியவிடலாகாது என்று வீடுகள் தோறும் வழங்கி வருகின்றார்கள். மூச்சின் ஓட்டம் முகத்தில் அமைக்கப்பட்ட மூக்கின் துளைவழியாக நடைபெறுதலால் அதன் அருகில் விளக்கு எரிவது உயிர்க்காற்று மாறி நஞ்சாய்ப் போவதற்கு இடமாகும் என்பதுதான் அதனாற் போந்த கருத்தாகும்.

இன்னும் வீட்டினுள்ளே யுள்ள புழக்கடை முற்றத்திற் சேறுங் கும்பியும் இல்லாமல் அவற்றை முழுதுங் கழுவி அவ்விடத்தைத் துப்புரவாக வைத்தல் வேண்டும். குப்பை களும் அழுக்குத் துணிகளும் இல்லாமல் அவற்றையும் அகற்றல் வேண்டும். வீட்டுச் சுவர்களின் மேல் எந்த வகையான அழுக்கும் படையாமல் அவற்றையுந் துப்புரவாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இதற்காக அடிக்கடி அச் சுவர் களின்மேற் சுண்ணாம்பு தீற்றல் வேண்டும். சாக்கடை களிலுஞ் சுண்ணாம்பைக் கரைத்துத்

தெளித்துவரல் வேண்டும். நச்சுக்காற்றை உரிஞ்சிவிடக் கூடிய ஆற்றல் சுண்ணாம்பினிடத்தே அமைந்திருக்கின்றது. இரவிற் படுக்கப் போகும் பொழுது விளக்குகளை எல்லாம் அணைத்து விட்டு, அவற்றால் உண்டான நச்சுக்காற்றுப் போகும்படி சாளரங்களைத் திறந்து நல்ல காற்று உள்ளே உலாவும்படி செய்வித்து, அதன்பிறகு துயில் கொள்ளச் செல்லல் வேண்டும். அங்ஙனந் துயில் கொள்ளுமிடத்தும் ஒருவரோடொருவர் சேர்ந்துபடுத்தல் ஆகாது. ஏனெனில், ஒருவர்விடும் நச்சுக் காற்றை மற்றொருவர் உட்கொள்ளும்படி நேருமாகையால், அஃது உடம்பின் நலத்திற்கு மிகவும் கெடுதியை விளைப்பதாகும். ஆகவே, ஒரு வீட்டிற் பலர் இருந்தால் ஒவ்வொருவருந் தனித் தனியே விலகிப்படுப்பது தான் உடம்பின் நலம் பாதுகாப்பதற்கு உரிய நன்முறையாகும் என்க.

இனித், துயில் கொள்ளுங்கால் மற்றொரு முதன்மையான பொருளுங் கருத்திற் பதிக்கற்பாலதாகும். நச்சுக் காற்றுத் தடிப்புள்ளதாயும், உயிர்க்காற்று நொய்ய தாயும் இருக்கின்றன. தடிப்பான பொருள்களை யெல்லாம் நிலமானது தன்னிடத்தே இழுக்குந் தன்மை யுடைமையினால், நச்சுக்காற்றானது எப்போதும் நிலமட்டத்தில் உலவிக் கொண்டிருக்கும்; உயிர்க் காற்றோ நொய்ய பொருளா கையால் நிலமட்டத்திற்கு மேல் உலவிக் கொண்டிருக்கும். இந்த ஏதுவினால், நிலத்தின் மேற் படுப்பதைக் காட்டிலுங் கட்டிலின்மேற் படுப்பதே மிகவும் நல்லதாகும். நிலத்தின்மேற் படுத்திருக்குங்கால் தாம் படுத்திருக்குமிடத்தில் தூயகாற்று மிகுதியாக வீசாவிட்டால் அதன்மேற் படிந்திருக்கும் நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து அங்குள்ளோர் தமதுடம்பின் நலத்தை இழப்பர். கட்டிலின்மேற் படுத்திருப்பவர்களோ வென்றால் வெளிக்காற்று வீசா விட்டாலும், நச்சுக்காற்றுக் கட்டிலின்கீழே யிருத்தலால், அதனை உட்கொள்ளாமற் கட்டிலின் மேலே உலாவும் உயிர்க்காற்றை மட்டும் உட்கொண்டு நலமாயிருப்பர். ஆனதனால், நிலத்தின்மேற் படுப்பதை விடக் கட்டிலின்மேற் படுப்பது பன்மடங்கு நலன்றருவதா மென்க. ஆயினுந், தூயதான வெளிக்காற்று எந்நேரமும் வந்து உலவிக் கொண்டிருக்கும் இடங்களிற் நிலத்தின்மேற் படுப்பது குற்றமாகாது; ஏனென்றால்,

அங்குள்ள நச்சுக் காற்றெல்லாம் அடிக்கடி வந்துலவும் நல்ல காற்றினால் அப்புறம் போக்கப் படுமாதலாமென்க.

அடிக்குறிப்புகள்

1. See History of India, by Mr. M. Prothero, M.A. & Dr. Satis Chandra Vidyabhusana, pp. 431, 432.
2. Read Dr. H.E. Roscoe's chemistry primer p. 23-30
2. "இராமமுஞ் சேரார்" 13. ஆசாரக்கோவை.

3. பிராணாயாம அப்பியாசம்: மூச்சுப் பழக்கம்

மக்களுடைய உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினதாகிய உயிர்க்காற்றின் நன்மையையும், அதற்கு மாறான நச்சுக் காற்றின் தீமையையும் மேலை இயல்களில் ஒருவாறு விரித்து விளக்கிக் காட்டினேம். இனி, இந்த இயலில் அவ்வுயிர்க் காற்றை முச்சுவிடத் தெரிந்து பழகும் வகையை எடுத்துக் கூறப்போகின்றோம். நூறு ஆண்டும் அதற்கும் மேலும் உயிர்வாழ விரும்புகின்றவர்களுக்கு இந்த நூலிற் சொல்லப்படும் ஒவ்வொரு பொருளும் விலையிடுதற்கரிய மாணிக்கங்களாகவே தோன்றும், இந்த நூலில் எம்மால் எடுத்துச் சொல்லப்படும் பொருள்கள் எளிதிற் கிடைப்பன அல்ல; ஆகயால் நெடுங் காலம் உயிரோடிருந்து பயன்பெற வேண்டும் நண்பர்கள் இவற்றை மனத்தின்கண் ஊன்றிப் பெறுதற்கரிய பெரும் பயனைப் பெறுவார்களாக! பின்னே சொல்லப்படும் பொருள் மிகவும் உன்னிக்கற் பாலதொரு முழு மாணிக்கமாகும். நன்றாக உற்றுணர்க.

மக்கள் ஒவ்வொருவருஞ் சிறிது நேரம் உன்னிப் பார்களானால், தமது மூக்குத் துளையில் வரும் உயிர்க் காற்று மாறி மாறி ஓடுவதை விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ளல் கூடும். உயிர்க்காற்றுச் சிறிது நேரம் வலது மூக்கில் ஓடி வரும்; அப்புறஞ் சிறிது நேரம் இடது மூக்கில் ஓடிவரும்; அப்புறம் ஒரு சிறிது நேரம் இரண்டு மூக்கிலும் ஒப்ப ஓடிவரும். இங்ஙனம் இது மாறி மாறி ஓடி வருதலும் ஒப்ப ஓடி வருதலும் ஏன் என்று இதுவரையில் நீங்கள் ஆராய்ந்து பாராவிட்டாலும் இவ் வுண்மையை யாம் தெரிவித்த பிறகேனும் இஃது ஏதோ ஒரு பெரும் பயன் தருதற்காகவே இவ்வாறு ஓடி வருகின்றதென

உங்கட்குத் தோன்றல் வேண்டு மன்றோ? ஏன் இஃது இவ்வாறு மாறி மாறி ஓடி வரல் வேண்டும்? ஒரே வகையாக ஓடலாகாதா? எனின்; உயிர்வாழ்க்கை யெல்லாம் ஒவ்வொரு நொடியும் மாறி மாறி நடக்கும் உயிராற்றலின் ஓட்டத்தினாலேதான் நிலைபெறுகின்றது. இந்த உயிராற்றலானது ஒரு சிறிதுநேரம் ஓய்ந்து விடுமானால் மக்கள் ஏது? மரம் ஏது? உலகம் ஏது? உயிர் ஏது? இதனை அறிவதற்கு நெடிது செல்லல் வேண்டா. பகலிற் கதிரவனும் இரவிற்றிங்களும் மாறி மாறி இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவ்வாறு மாறி மாறி வராமற் பகலவனே எப்போதும் விளங்கிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அல்லது திங்களே துலங்கிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அன்றி இவ் விரண்டுமே யில்லாமல் வெறிய இருளே பரவியிருந்தால் எங்ஙனம் இருக்கும்! இதனைச் சிறிது நினைத்துப் பாருங்கள்! அவ்வளவு நெடுகத்தான் போவானேன்? நீங்கள் எப்போதுமே தூங்காமல் வேலைசெய்து கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு இருக்கும்! அல்லது எப்போதுமே தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் எங்ஙனமிருக்கும்! அவை சிறிதும் விரும்பத் தக்கனவா யிருக்குமா? இராவே, சிலகாற் பகலுஞ் சிலகால் இரவுஞ், சிலகாற் கதிரவனுஞ் சிலகாற் றிங்களுஞ், சிலகால் விழிப்புஞ் சிலகால் உறக்கமும் மாறி மாறி வருமாயினன்றோ உயிர் வாழ்க்கையும் உலகமும் நிலை பெறும்? இவ்வுண்மைகளால் மாறுதலே உயிர்வாழ்க்கையாம் என்றும், அஃதின்மையே மாய்தலாம் என்றும் நீங்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம். ஆகவே, நமது மூக்குத் துளைகளிலே உயிர்க்காற்று மாறி மாறி வருவது நமது உயிர் வாழ்க்கையின் பொருட்டாகவேயா மென்று தெளிவாக உணரல் வேண்டும். நமது உடம்பின் வலது பாகமானது எவ்வகைத் தொழிலுஞ் செய்தற்கு எளியதாய் வலிவு கொண்டிருத்தலின் அது **ஞாயிற்று மண்டிலம்** என்றும், இடது பாகமானது எளியவான தொழில்களை மட்டுஞ் செய்தற்கு உரியதாய் வலிவு சிறிது குறைந்திருத்தலின் அது **திங்கள் மண்டிலம்** என்றுஞ் சொல்லப்படும். இதுகொண்டு வலது மூக்கில் ஓடுங் காற்றானது **பகற்கலை** என்றும், இடது மூக்கில் ஓடுங் காற்றானது **மதிக்கலை** என்றுஞ் சொல்லப்படும். வலது மூக்கிலே காற்று ஓடும்போது உடம்பில் வெப்பமும், இடது மூக்கிலே ஓடும்போது குளிரும் ஒக்கப் பரவிக் கொண்டிருக்கும். எந்நேரமும் வெப்பமே பரவிக் கொண்டிருந்தாலும்

உடம்பு அழிந்து போம்; எந்நேரமுங் குளிரே பரவிக் கொண்டிருந்தாலும் உடம்பு அழிந்துபோம். ஒருகால் வெப்பமும் ஒருகாற் குளிர்ச்சியும் மாறி மாறிப் பரவிக் கொண்டிருக்குமானாற்றான் உடம்புக்கு அழிவு வராது. இங்ஙனம் வலது புறத்திலும் இடது புறத்திலும் மாறி மாறிப் பரவிக் கொண்டிருக்குஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் உலகத்திற் காணப்படுஞ் சூடுங் குளிர்ச்சியும் போல்வன அல்ல. அவை மிகவும் நுண்ணியவாய் உடம்பின் உயிர் நிலையான இடங்களைப் பற்றிக் கொண்டு நடக்கும் வெப்பமுங் குளிர்முகும். இந்த நுண்ணிய வெப்பமே **மின்னொளி** என்றும் **விந்து** என்றும் தவ் நூல்களிற் சொல்லப்படும்; நுண்ணிய குளிர்ச்சியே **நிலவொளி** என்றும் **நாதம்** என்றுஞ் சொல்லப்படும்.

இனி, ஊனுடம்பாகிய நமது யாக்கை **சிற்றுலகு** என்றும், இவ்வுனுடம்பு இருத்தற்கு இடமாகிய இந் நிலம் **பேருலகு** என்றும் நூல்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சிறிய உலகமாகிய நமது யாக்கையி னுள்ளே நுண்ணிய வெப்பங் குளிர்களான இவ் **விந்து நாதங்கள்** இடை விடாது உலாவிக் கொண்டிருப்பது போலவே, பெரிய உலகமாகிய இந்நிலவுலகத்திலும் பரிய சூடுங் குளிர்மான **ஞாயிற்றுக் கலை திங்கட் கலை** ஓயாமல், உலவிக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆகவே, நமது உடம்பின் நலம் பழுது படாமல் இருக்க வேண்டுமாயின் உலகவுடம்பின் நிகழ்ச்சியை நன்கு அறிந்து, அதற்கு இசைய நமது யாக்கை யுலகின் நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கு செய்து கொள்ளல் வேண்டும். வெளியே வெம்மை மிகுதி யாயிருக்கும்போது நமது உடம்பின் உள்ளேயும் வெம்மை மிகுதிப்படுமாயின் உள்ளே அமைந்த கருவிகள் எல்லாம் எரிந்துபட உடம்பு அழிந்துவிடும் ஆகையால், வெளியே சூடு மிகும்போ தெல்லாம் உடம்பினுள்ளே அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான நுண்ணிய குளிர்ச்சி உண்டாகல் வேண்டும். அஃதெங்ஙனம் உண்டாகு மென்றால், நமது மூச்சிற் றிங்கட்கலை மிகுதியாகு மாறு செய்து கொண்டால் நுண்ணிய தட்பம் மிகுந்து வேனிற்கால வெப்பத்தினால் வருந்துன்பத்தை ஒழிக்கும்.

இனி, வெளியே மழைகால பனிக் காலங்களிற் குளிர் மிகுதியாயிருக்கும்போது உடம்பின் உள்ளேயுங் குளிர்ச்சி

மிகுதிப்படுமாயின் உள்ளமைந்த கருவிகளெல்லாம் இயக்கங்குறைந்து இறுகி நின்றிவிடும்; அதனால் உடம்பு அழிந்து போம். ஆகையால், அக் காலங்களில் உடம்பிற் குளிர்ச்சி மிகாத வண்ணம் நமது மூச்சிற் பகலவன் கலை மிகுதி யாகுமாறு செய்து கொள்வோமாயின் நுண்ணிய வெப்பம் மிகுந்து மழைகால பனிக்காலக் குளிரினால் வரும் இடரை ஒழிக்கும். இங்ஙனங் கால இயற்கை யினை அறிந்து அதற்கு ஏற்பத் தமது உடம்பில் தட்ப வெப்பங்களை மிகுதிப் படுத்திக் கொள்ளவல்ல தவத்தோர்கள் எவ்விடத்தில் எக்காலத்தில் இருந்தாரானாலும் அவற்றாற் சிறிதுந் துன்புறமாட்டார்கள்.

மேலும், **ஞாயிறு, திங்கண்** மண்டிலங்களைத் தவிரச் **செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி, சனி** மண்டிலங்களும் நமது மண்ணுலகத்திற்கு அருகாமையிலிருந்து கொண்டு, அவையுந் தம்மிடத்திலுள்ள தட்ப வெப்பங்களை இங்கே வருமாறு செய்வித்தலால் அவற்றாலும் நாம் தாக்குண்டு நமது உடம்பின் நலத்தையும் மனநலங்களையும் இழந்து போகின்றோம். ஆகவே, அவற்றால் உண்டாகுங் கெடுதி களையும் விலக்குவதற்கு அவற்றின் இயல்பு அறிந்து, நமது உடம்பில் அவற்றைத் தடுத்து நிற்பதற்குப் போதுமான அளவு தட்பவெப்பங்களை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இனி, இக் கோள்களின் ஆற்றல்கள் மிகுதிப்பட்டு நம்மை வந்து தாக்குதற்குரி யகாலம் இராக்காலத்தில் இருபது நாழிகை முதல் முப்பது நாழிகை வரையிலும் ஆகும். ஏனென்றால், இக்காலம் பகற்பொழுதிற்கும் இராப் பொழுதிற்கும் நடுநிற்பதாகும், பகற் பொழுதிற் கதிரவனது வெப்பமும் இராப் பொழுதிற் றிங்களினது தட்பமும் உலவிக் கொண்டிருக்கின்றன. இராப் பொழுது முழுவதும் பெரும் பாலும் மதியினது தட்பம் பரவிக் கொண்டிருந்தாலும், இது வெப்பத்தைவிட வலிகுறைந்ததாயிருத்தலால், இரவின் பிற்பொழுதில் தனது வலிவு பின்னுங் கறைந்து மற்ரைக் கோள்களின் ஆற்றல்கள் வந்து பாய்வதற்கு இடங்கொடுத்து நிற்கின்றது. ஆகவே, வெப்பமுந் தட்பமும் உரமாக உலவுதல் இல்லாத இரவின் பிற்காலத்திலே தான் உடம்பின் நிலையை மிகவும் உன்னிப்பாய் பார்த்தல் வேண்டும். அக் காலத்திலே தான் நோயை உண்டு பண்ணுதற்கு உரிய நச்சுப் பொருள்கள் உடலுள் வந்து நுழைகின்றன.

அப்போதுதான் உடம்பில் அசதியும் உறக்கமும் மிகுதிப்படுகின்றன. இவ்வியல்பை அறிந்து யாரும் அப்போது கண்விழித்திருத்தலும், வேறு முயற்சிகள் செய்தலுஞ் சிறிதுங் கூடா. இரவின் பிற்பாகத்திற் கண்விழித்தி ருப்பார்க்கும், வேறு முயற்சிகள் செய்வார்க்கும் நோய்விலை கொடுத்து வாங்கினாற் போல வந்து சேரும். அக்காலத்தில ஆணும் பெண்ணும் புணருமானால் அவ் விரண்டன் உடம்பும் நிலை குலைந்து விரைவில் அழிந்து போவது திண்ணம். ஆகையால் அக்காலத்தில் எல்லாரும் எல்லா உயிர்களும் அயர்ந்து உறங்குவதே மிகவும் நல்ல தாகும்; விடியற் காலத்திற்கு முன்னமே கண் விழிக்க வேண்டுமென்று எண்ணுபவர்கள், அவ் வெண்ணத்தை விட்டு இருபத்தொன்பது நாழிகைக்குப் பின் துயில் ஒழிந்து எழுவதே சிறந்த நலத்தைத் தருவதாகுமென உணர்தல் வேண்டும்.

இனி, நல்ல உடம்போடிருப்பவனுக்கு இரவின் பிற்பாகமாகிய இந்தக் காலத்திலே அவ்வக் கிழமைகளுக்கு இசைந்த வகையாக மூச்சு நடக்கும். செம்மையாயிருப்பவனுக்குத் திங்கள், புதன், வெள்ளி என்னும் மூன்று நாட்களிலும் மூச்சானது இடது மூக்கிலே நடக்கும்; செவ்வாய், சனி, ஞாயிறு என்னும் மூன்று நாட்களிலும் மூச்சானது வலது மூக்கிலே நடக்கும்; வளர்பிறை வியாழக்கிழமையில் இடது மூக்கிலும் தேய்பிறை வியாழக் கிழமையில் வலது மூக்கிலு மாக மூச்சு நடக்கும். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட கிழமைகளின் இரவின் பிற்பாகத்தில் மேற் சொல்லியவண்ணம் மூச்சு நடக்கின்றதா என்பதை ஒவ்வொருவரும் உன்னித்துப் பார்த்தல் வேண்டும். உடம்பு நல்ல செம்மையான நிலையிலே இருக்குமளவும் மூச்சின் ஓட்டமானது மேலே குறிப்பிட்ட வண்ணந் தவறாமல் நடக்கும். அங்ஙனம் நடவாமல் மாறுபட்டு நடக்குமாயின், ஏதோ நோய் வரப்போகிற தென்பதை முன்னதாகத் தெரிந்து கொண்டு, அவ்வாறு நோய்வராமற் றடுக்கும் பொருட்டு அந்தந்தக் கிழமைகளுக்குச் சொல்லிய மூக்குத் துளைகளிலே மூச்சு நடைபெறுமாறு செய்து கொள்ளல் வேண்டும். அங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்தை நாம் நினைந்தவாறு திருப்புதற்கு வழியாதெனின்; அதனைச் சைவ சித்தாந்த ஞானபோதத்திற் பிராணாயாமம் என்ற அரிய கட்டுரையின் கண் விளக்கிக் காட்டி யிருக்கின்றோம்.

அங்கே அனைக் கண்டு கொள்க. இங்ஙனம் மூச்சு ஓட்டத்தைத் திருப்பிக் கொள்வதோடு, நீராடுதல், நீர் பருகல், உணவருந்தல் முதலியவற்றையும் ஒழுங்காகச் செய்து, தீனிக்குடல் மலக்குடல்களையுந் துப்புரவு செய்து விட்டால் நோய்ப் படாமல் இனிது வாழலாம்.

இனி, உடம்பின் கணுள்ள ஐயும் பித்தும் வளியுமாகிய முதற் பொருள்களை ஒப்ப வைத்துக் கொள்ளுதற்கும், நுரையீரலை வலுப்படுத்தி இரத்தத்தைத் தூயதாக்குதற்கும் நாடோறும் ஒன்பான் புழைகள் வழியாக வெளிப்படுத்தி தூவா நச்சுப் பொருள்கள் உடம்பிற் சிறிதுந் தங்காமல் வெளிப்படுத்தற்கும், நமது அறிவை விரிவுசெய்து விளக்கு தற்கும், உடம்பிற் றட்ப வெப்பங்கள் என்றும் ஒரு நிலையாக இருத்தற்குங் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது மூச்சுப் பழக்கமே யாகும். மூச்சுப் பழக்கமானது விடுதல், இழுத்தல், நிறுத்தல் என்னும் மூன்று உறுப்புகளோடு கூடி நடைபெறு வதாகும். இவற்றுள், விடுதல் என்பது உடம்பின் உள்நின்ற காற்றை வெளியே கழித்தல்; இழுத்தல் என்பது வெளியேயுள்ள தூய காற்றை உடம்பினுள்ளே வாங்குதல்; நிறுத்தல் என்பது அங்ஙனம் உள்ளிழுத்த காற்றை உடம்பினுள் ளேயே சிறிது நேரம் நிலைப்பித்தல்; இவ்வாறு காற்றைமூக்குப் புழை களால் மாறி மாறிப் புறங் கழித்து, உள்ளிழுத்து, உள்நிறுத்து தலால் உடம்பில் விந்து நாதங்களாகிய மிக நுண்ணிய தட்ப வெப்பங்கள் ஒருநிலையாகப் பரவிக் கருவிகளை வலுப் படுத்தி உடம்பைப் பொன்போற்றாயதாக்கும். இங்ஙனம் உடம்பு வலுப்பட்டுப் பொன்னியல்பானவனுக்கு உடம்பிற் பளப்பளப் பான பொன்னிறமும், மையைப் போன்ற கறுத்த மயிருங் காணப்படும். அவனை நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு அணுகா. அழியா இயல்பைத் தரும். இம் மூச்சுப் பழக்கத்தை மெய்க்குரு முகமாகக் கேட்டுப் பழகுவதே எல்லார்க்கும் நன்றாகும். மெய்க்குரு முகமாக வன்றிக் காவிக் கோலம் மேற்கொண்டவர்களை யெல்லாம் மெய்க்குருவென நம்பி அவர் கூறுவன கேட்டு உயிரை இழப்ப வர்கள் உலகிற் பலர் அவ்வாறு ஏமாந்து போகாமல் மெய்க் குருவைத் தெரிந்து அவர்பால் அறிவுரை கேட்டுப் பழகிப் பிழைத்திடுக. இது மெய்க்குருவினுரை, இது பொய்க்குருவினுரை என்று

பகுத்தறிவுது எவ்வாறு கூடுமெனில், உண்மையான மூச்சுப் பழக்கமாயின் அது பழகுதற்கு மிக்க வருத்தந் தாராதாய்ப் பழகுந் தோறும் இன்பத்தினையும் மனக்கிளர்ச்சியினையும் யாக்கை நலத்தினையுந் தரும்; அங்ஙனம் அல்லாத பொய்ப் பழக்கமாயிற் பழகுங்கால் அளவிறந்த வருத்தத்தினைத் தந்து நாளேற நாளேறத் துன்பத்தினையும் நோயினையும் வருவிக்கும். இது தெரிந்து கொண்டவுடனே இதனை அறிவுறுத்தினவன் பொய்க்குரு வென்றும். இது பொய்ப் பழக்கமென்றுந் தெளிந்து அதனைப் பழகாது உடனே விட்டிடுக. இனி, நல்ல மூச்சுப் பழக்கத்தின் இயல்பை உணரவேண்டுவார் அதனை நமது சைவ சித்தாந்த ஞான போதத்திற் கண்டு தெளியக்கடவர். பொய்ப் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு வெறி, மார்படைப்பு, என்புருக்கி, காக்கைவலி, கைகால் மரத்தல் முதலிய பல கொடிய நோய்கள் வரும்; மெய்ப் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து பழகுவார்க்கு மேற்குறித்த நோய்களெல்லாம் விலகிப் போவ தோடு அறிவும் வலிவும் நாளுக்குநாள் மிகுந்து வரும். இன்னும் இந்த உண்மைப் பழக்கத்தால் வரும் அளப்பரிய நன்மைகளிற் சில, சிலநாட் பழக்கத்திலேயே வருவது நாளடைவிற் கண்டு கொள்ளலாம்.

4. நெருப்பு

(சூடு -ஒளி)

மேலை இயல்களில் மூச்சுப் பழக்கத்தைப் பற்றி விரிவாகப் பேசி வந்தேம்.இனி இந்த இயலிலும்இதற்கு அடுத்த இயலிலுந் தீயைப் பற்றிப் பேசப் போகின்றேம். தீயிலிருந்து நமது பழக்கத் திற்கு வருவன சூடும் ஒளியும் ஆகும். இவற்றுட் சூட்டைப் பற்றி இந்த இயலிலும் ஒளியைப் பற்றி அடுத்த இயலிலும் பேசுவேம்.

நீரும் நெருப்பும் உலக ஒழுக்கத்திற்கு இன்றியமையாத வாயில்களாயிருக்கின்றன. இக் காலத்திற் புதுமை யினும் புதுமையாய்த் தோன்றி நமக்குப் பலவைகையிற் பயன்பட்டு வரும் நீராவி வண்டிகளும் நீராவிக்கப்பல்களும் நீரும் நெருப்பும் இல்லையானால் இருந்த இடம் விட்டும் பெயர மாட்டாவே, அங்ஙனமே நீரும் நெருப்புமில்லை யானால் நமதுடம்பும் உயிரோடு இராமற் பிணமாய்க் கிடக்கும். உயிர் உடம்பில் உலவும் வரையிலும் உடம்பிற் சூடானது காணப்படும்; அஃது உடம்பை விட்டுப் போய் விடுமாயிற் சூடும் இல்லாமற் போய்விடுவது திண்ணம் ஆகவே, உயிர் உடம்பில் நிலைபெறுதற்கு முதன்மை யான கருவி சூடேயாகு மென்பது சிறு மகாருக்குந் தெரிந்த தொன்றேயாகும். உயிர்க்காற்றின் ஓட்டத்தினால் உடம்பிற் சூடு உண்டாகு தலாற்றான், இரத்தமானது இறுகி உறைந்து போகாமற் பல்லாயிர இரத்தக் குழாய்களிலும் பரவி ஓடி உடம்பிற்கு வேண்டிய எல்லா முதல்களையுந் தந்து வளர்த்து வருகின்றது, நமது உடம்பி லுள்ள உறுப்புகள் எல்லா வற்றிலும் பரவி நிறைந்திருக்குஞ் சூடானது, சிற்சில நேரங்களிற் சிற்சில உறுப்புகளிற் பரவாமற் குறைந்து போகுமானால் உடனே அவ்வுறுப்புகள் நீட்டவும் முடக்கவும் ஆகாமல் திமிர் பிடித்துப் போவதை நாம் கண்கூடாய்ப் பார்க்கலாம். உடம்பிலுள்ள

உறுப்புகள் எளிதிற் சீராக அசைந்து தொழிற் படுதற்கு அவற்றிற் குடு இருத்தல் முதன்மையாகும். எஃகு, இரும்பு முதலியவற்றிற் கத்தி முதலிய கருவிகள் செய்வோர் அவைகள் நன்றாகப் பதப்பட்டு வருதற்குப் பல முறையும் அவற்றை நெருப்பிலிட்டுக் காய்ச்சுவதைப் பார்க்கின்றோம் அல்லமோ? நெருப்பினுடன் இயைபு பட்டா லல்லாமல் அவைகள் இழைந்து பதப்பட்டு வராமையே, நமது டம்புஞ் சூட்டோடு இயைபுபட்டா லல்லாமற் பதப்பட்டு வரமாட்டாது.

இனி, இவ்வுடம்பானது நிலைபெற்று வளருதற்குச் சூடு ஒரு பெருங்கருவியாயிருப்பது போலவே, இவ்வுடம்பு தோன்றுதற்கும் அஃது அழிதற்குஞ் சூடே கருவியாயிருக்கின்றது. கோழி தான் இட்ட முட்டைகளினின்றுங் குஞ்சு பொரிப்பதற்கு அம் முட்டைகளின்மேல் அடைகிடப்பதனைப் பார்த்திருக்கின்றீர்கள் அல்லிரோ? எதற்காக அஃது அம் முட்டைகளின்மேல் இருந்து அடை காக்கின்றது? தனது உடம்பின் சேர்க்கையால் அம் முட்டைகளிற் சூடு பிறப்பித்து, அச் சூட்டின் உதவியால் முட்டையுள் நீர் வடிவாயிருக்குங் கருவானது முற்றிக் குஞ்சின் வடிவு அடைந்து வெளிப்படு தற்காகவன்றோ? இவ்வாறே ஒரு பெண்ணின் கருப்பையுள் ளிருக்கின்ற கருவும், அப்பெண்ணின் அகட்டுத்தீயின் சேர்க்கையால் வளர்ந்து பதப்பட்டுக் கை கால் முதலிய உறுப்புகள் பொருந்தி அழகிய மகவாய் வெளிப்படு கின்றது. நிலத்தினுள் ஊன்றிய விதையும் நிலத்தின்கண் உள்ள கதகதப்பால் உயிர்க்கிளர்ச்சிபெற்று முளை யீன்று வேரோடி, மேலே துளிரும் இலையுங் கவருங் கிளையுமாய்ச் செழிப்புற்று ஓங்கி மரமாய் வளர்கின்றது. இங்ஙனமே உலகத் துயிர் களெல்லாம் உடம்பொடு தோன்றுதற்குத் தீயினது சூடு பெரிய தொரு கருவியாய் இருந்து உதவி புரிந்து வருதல் காண்மின்!

இவ்வாறு உடம்பினைத் தோற்றுவித்தும் அதனை நிலை பெறுவித்தும் வருகின்ற சூடானது, அவ்வுடம்பினுள் அழுக்குகள் நிறைந்து வெளிப்போகாமல் தங்கிவிடுமானால் அவ்வழுக்குகளை எரித்து உடம்பைத் தூயதாக்குதற்குத் துவங்குகின்றது. அவ்வாறு துவங்கி அவ் வழுக்குகளை எரித்து வரும்போது. அவ்வழுக்குகள் உடம்பினளவினும் மேற்படு

மானால் அவ்வுடம்பு பயன்படா தென்பதை யுணர்ந்து அவ்வுடம்பையுங் கூடவே சேர்த்து எரித்து விடுகின்றது. இங்ஙனம் உடம்பினுள்ளே தோன்றுஞ் சூட்டின் மிகுதியையே சுரம் என்றுங் காய்ச்சல் என்றும் வழங்கி வருகின்றார்கள். உடம்பில் நிறைந்த தூவா நச்சுப் பொருட் டொகுதி சிறிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கும் பொருட்டுத் தோன்றுஞ் சூடாகிய சுரமுஞ் சிறியதாய் அதனை எளிதிலே எரித்துத் தணிந்துபோகும்; அவ்வாறன்றி நச்சுப் பொருட் டொகுதி பெரிதாயிருந்தால் அதனை எரிக்கத் தோன்றுங் காய்ச்சலும் பெரிதாய் வளர்ந்து எரியும்; அப்போது அதன் கடுமையால் உடம்பிலுள்ள இரத்த மெல்லாஞ் சுவறி வறண்டு போக உயிர் அதனுள்ளிருக்க இடம்பெறாதாய் அதனைவிட்டு நீங்கிப் போகின்றது. ஆகையாற்றான், காய்ச்சலின் கடுமை மிகுதிப் படாமல், மிகவும் உன்னிப்பாய் அதனைத் தணிவித்தற் குரிய முறைகளை உடனே செய்தல் வேண்டும். எங்ஙனமானாலுங் காய்ச்சல் வருவது உடம்பின் நலத்திற்கேயல்லாமல் வேறில்லை. நன்றாகக் காய்ச்சல் நோய் வந்து போகுமானால் உடம்பி லுள்ள அழுக்குநீர்களெல்லாம் முற்றுமே ஒழிந்துபோய்விடும். ஆதலாற்றான் காய்ச்சல் நோய் வந்து போன பிறகு ஒருவன்றன் உடம்பானது நிறத்திலும் நலத்திலும் மேம்பட்டுச் செழிப்பாய் வளர்கின்றது. அது நிற்க.

காய்ச்சல் நோய் வருங்காலத்து அதன் கடுமை மிகுதிப் படாமல் தணியுமாறு செய்தற்கு வழியாதெனிற், கூறுவாம். உடம்பின்கண்ணே தூவா நச்சுப் பொருள்கள் சேரும் இடங்கள்; **தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, மேற்றோலின் வியர்வைப் புழைகள், மூச்சு இயங்கும் நுரையீரல்** என்பனவை களையாகும். காய்ச்சல் நோய் காணுமென்று தெரிந்தவுடனே இவற்றைத் தூய்மைப் படுத்தி, இரண்டு கிழமை வரையில் அவற்றைத் தூயவாக வைத்துக் கொண்டு வருவமாயிற், காய்ச்சலும் மற்றைப் பிணிகளும் நீங்கி நலமாயிருக்க லாம். அவ்விடங்களைத் தூய்மைப் படுத்தும் வழிகள் யாவை யென்றாற் சொல்லுவாம். காய்ச்சல் வருமென்று கண்ட வுடனே உணவு உட்கொள்ளு தலை நிறுத்தி விடல் வேண்டும்; ஒருகால் மிகுந்த பசியெடுத்தாற் கஞ்சி வகைகளில் ஏதாவது சிறிது உட்கொள்ளலாம். பசியெடாத வரையில் உணவு சிறிதும் உட்கொள்ளலாகாது.

இங்ஙனம் உணவு உட் கொள்ளாதிருக்கவே. வயிற்றிலுள்ள பசித் தீயானது தீனிப்பையிலுள்ள தூவா நச்சுப் பொருள் களெல்லா வற்றையும் எரித்து அகற்றிவிடும். அதனொடு நீர் ஏற்றுங் குழாய் வழியாக மலக்குடலுக்கு நிரேற்றினால், அக்குடலில் உள்ள மலக்குவியல் அவ்வளவும் வெளிப்பட்டு மலக்குடல் சிறு நீர்ப்பைகள் தூயவாகும். அதனொடு வெது வெதுப்பான நீரை ஒரு துணியிற்றோய்த்துச் சிறிது பிழிந்து விட்டு உடம்பின்மேற் றேய்த்துக் கழுவிக்கழுவினவுடனே ஈரத்தை வேறொரு தூய்தான துணியினாற் புலர்த்திக், கம்பளியினாற் போர்த்துக் கொண்டு இருந்தால் இரத்தத்திற் கலந்த அழுக்குகள் எல்லாம் மயிர் துளைகளின் வழியே வியர்வைத் துளிகளாக வெளிவந்துவிடும்; அவ்வாறு வரும் வியர்வை திரும்பவும் உள்ளே சுவறாமல் உடனுக்குடன் அதனைத் துணியினால் துடைத்துவிடல் வேண்டும். இங்ஙனம் முறையாகச் செய்துகொண்டு வந்தாற் சில நாளிற் காய்ச்சல் நோய் தணிந்து உடம்பு நலப்படும். அதனொடு ஒடுக்கிடங்களில் இராமல் நன்றாகப் போர்த்துக் கொண்டே தூய காற்று வீசும் இடத்தில் இருத்தல் வேண்டும். இந்த வகையாகத் **தீனிப்பை, மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, மேற்றோலின் வியர்வைத் துளைகள், நுரையீரல்** முதலியவற்றை துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். இன்னும் இம்முறைகளைப் பின்னே வரும் நோய் நீக்கும் இயல்களில் விரித்துக் கூறுவாம். மேற் சொல்லியவாற்றால் உடம்பினுள்ளே தோன்றுங் காய்ச்சல் நோய் என்னுஞ் சூட்டைப் பதம் அறிந்து தணியச் செய்யாவிட்டால், அதுவே உடம்பை அழித்துவிடும் என்னும் உண்மை செவ்வனே விளங்கா நிற்கும்.

இனி, மழைகால பனிக்காலங்களிற் குளிரும் ஊதற் காற்றும் மிகுதியாயிருக்கும்போது உடம்பிற் சூடு செவ்வையாக இருக்கும் வண்ணஞ் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். உலக இயற்கையை உன்னித்துப் பார்மின்கள்! வெளியே குளிர் மிகுதிப்பட்டால் அதனைத் தடுத்து எதிர் நிற்பதற்குப் போதுமான அளவு சூடு உடம்பிற் றோன்று கின்றது. இங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் றோன்றுகின்ற சூட்டைக் குறையாமற் பாதுகாக்க வேண்டுவது ஒவ்வொரு வர்க்கும் முதன்மையான கடமையாயிருக்கின்றது. இங்ஙனம் இயற்கையாக உடம்பிற் சூடு

உண்டாகியும், அதனைப் பாதுகாவாமல் உடம்பின்மேற் குளிர் காற்றுப்படுமாறு அதனை ஆடையின்றித் திறப்பாக விட்டு விட்டால், மேலே குளிக்காற்றுப் படப்படத் தோலின் அடியே ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இரத்தமானது அங்கங்கே உறைந்து கட்டிப்பட்டு நின்றுபோகும். இரத்த ஓட்டங் குறைந்து இரத்தம் இறுகியவுடனே விழித்திருக்கக் கூடாத தூக்கம் வந்து சேரும். அவ்வாறு தூக்கம் வருவதை முன்னுணர்ந்து அதனை நீக்கத் தக்கது செய்யாமல் ஒருவன் படுத்து உறங்கி விடுவானானால், அங்ஙனம் உறங்கினவன் மறுபடியும் உயிரோடு எழுந்திருக்க மாட்டான். முற்றும் மடத்தனமாய்க் குளிக்காற்றில் தன் உடம்பைக் காட்டி உடம்பின் நலம் இழந்தவன் உயிர தப்பிப் பிழைக்க வேண்டுமானால், உடனே சாம்பலைச் சூடு பிறக்க வறுத்து ஒரு துணியிற் கட்டி உடம்பு முழுதும் பலமுறை ஒற்றடங் கொடுப்பதுடன், கருப்புர நெய்யையும் உடம்பெங்குந் தடவிச் சூடு பிறக்கத் தேய்த்துக் கம்பளிப் போர்வையாற் போர்த்துக் கொண்டிருந்து உடம்பெங்கும் வியர்வை உண்டாகச் செய்தல் வேண்டும். அது வல்லாமலுங், கடுகை இட்டுக் காய்ச்சின வெந்நீரைப் பொறுக்கு மளவு சூடாக்கி அதில் இரண்டு கால்களையுஞ் சிறிது நேரந் தேய்த்து வைத்திருந்து, பிறகு எடுத்து ஈரத்தைத் துவர்த்திவிட்டுக் கம்பளியால் மூடி வைக்க வேண்டும்.

மேலும் ஊதற்காற்றில் தன்னுடம்பை நெடுநேரந் திறந்து வைத்திருந்தவனுக்கு மேற் சொல்லியவாறே தோலிலுள்ள இரத்தம் உறைந்து போகா விட்டால், வேறொரு கடுமையான நோய் உண்டாகும். தோலின்மேற் குளிக்காற்று நெடுநேரம் வீசுவதால் தோலின் அடியில் ஓடும் இரத்த மெல்லாம் அங்கே உலவுவதற்கு இடம்பெறாமல் உடம்பி னுள்ளே இருக்கும் இரத்தப் பைகள் குழாய்களிற் றிரும்பிப்போய் அவ் விடங்களில் அளவுக்கு மேல் நிரம்பித் திரளையாய்போகும். ஒவ்வொருவர் உடம்பிலும் வலிவற்ற இடங்கள் பல இருத்தலால், அவ் வலிவற்ற இடங்களுக்கு அவ்விரத்தம் நேரே சென்று திரளையாய்ப் போவது பழக்கத்தில் அறியப்பட்டதோருண்மையாகும். ஒருவருக்கு நுரையீரல் வலுவில்லாத இடமாயிருக்குமாயின் அவ்விடத் திற்குக் குளிரால் துரத்தப்பட்ட இரத்தமானது அங்கே அளவுக்கு மேற்பட்டு நிரம்பிக் கட்டிப்பட்டுப்போகும்.

மேலே குறிக்கப்பட்ட வண்ணம் உடம்பினுள் எங்கே அழுக்குச் சேருகின்றதோ அங்கே அதனைப் போக்குதற் கென்று உடனே காய்ச்சல் என்னும் உயிர்த் தீயானது மிகுந்து தோன்றா நிற்கும். நுரையீரலில் இரத்தமானது தங்கிக் கட்டியாகி அழுக்குப் பட்டுப்போன வுடனே, அவ் வழுக்கை நீக்க உடனே காய்ச்சல் எழாநிற்கும். இக் காய்ச்சலுக்கு நுரையீரற் காய்ச்சல் என்பது பெயர். இக் காய்ச்சல் மிகக் கொடுமையானது. பெரும்பாலும் மருந்துகளினாற் நீர்க்கப் படுதற்கு இஃது இடந்தருவதில்லை. நுரையீரலில் அழுக்குச் சிறிதாக இருந்தால் இக் காய்ச்சல் மிக மும்முரமாக நிகழாமல் தானே சில நாளிற் படிந்துவிடும்; அழுக்கு அங்கே மிகுதி யாய்ச் சேர்ந்திருந்தாலோ காய்ச்சல் மிக மும்முரமாய்த் தோன்றி அவ்வழுக்கை எரிப்பதொடு கூடச் சேர்த்து மூச்சோட்டத்திற்கு இடமான நுரையீரலையும் எரித்து உடம்பையும் அழித்துவிடும். ஆகையால், இத்தகைய கொடிய நோய்கள் வருதற்கு இடஞ் செய்யாமல் ஒவ்வொருவரும் மிகவுங் கருத்தாக இருத்தல் இன்றியமையாத தென்பதனை யாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ? மேற்சொல்லியவாறு மழைகால பனிக் காலங்களில் வெப்பக் குறைச்சலால் உடம்புக்கு இடர் வருவது போல, வேனிற் காலத்தில் வெப்ப மிகுதி யினாலும் உடம்புக்கு இடர் வருகின்றது. வெயிற் காலத்தில் வெப்பம் மிகுதியா யிருக்கும் போது உடம்பைத் தொட்டுப் பார்த்தல் அது சில்லென்று குளிர்ச்சியாயிருக்கும். இதனால் அறியற்பாலது யாது? வெளியே வெப்பம் மிகுதிப் படுங்கால், உடம்பிற் குளிர்ச்சியும் மிகுந்திருக்க வேண்டு மென்பது அன்றோ? அங்ஙனமல்லாமல் உடம்பிலும் வெப்பம் உண்டாகுமானால், உள்ளமைந்த கருவிகள் சீர்குலைந்து உடம்பைச் சிதைத்துவிடும். இவ்வாறு உலக இயற்கையில் அமைந்த மாறுதல்களைக் கருதிப் பாராத மடமையினாலேயே பெரும்பாலார் சிறுபோதிலேயே உயிர் துறக்கின்றனர் வெயில் மிகுதியாயிருக்கும்போது வெளியே நடத்தலாவது திரிதலாவது கூடாது; அன்றித் திரிந்தால் மூளையில் மயக்கம் ஏறிக் களைத்து வீழ்ந்து உயிரை யிழப்பர். மற்றுக், கட்டாயமாக வெயிலிற் போக நேர்ந்தால், தண்ணிரில் தோய்த்த துணியைப் பிழிந்து ஈரமாகவே அதனைத் தலையுடம்புகளி மேற் போர்த்துக் கொண்டு செல்லல் நன்று. கறுப்புநிறமுள்ள துணிகளை மேலே

போர்த்துக் கொண்டு வெயிலில் நடத்தலாகா. கறுப்பு நிறமானது வெயிலின் வெப்பத்தை இழுத்து உடம்பிற் செலுத்துந் தன்மை வாய்ந்தது. வெள்ளை நிறமோ அவ் வெப்பத்தைக் கிட்ட அணுகாமல் தடுத்துநிற்க வல்லது; ஆகையால், தூவெள்ளையான ஆடைகளை மேலே அணிந்து செல்வது வெயிற்காலத்தில் மிக்க நன்மையைத் தருவதாகும். இன்னும் வெயிற் காலத்திற்கும் மழை காலத்திற்கும் ஏற்கும் வகையாக உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளைப் பற்றி, அவையிற்றை விளக்க வேண்டும் இயல்களிற் பின்னே விரிவாகப் பேசுவாம். இது நிற்க.

இனிச், சோம்பேறிகளாயிருந்து பயனற்ற செயல்களைப் புரிந்து இறக்கும் அறிவில்லா மக்களிற் பலர் நாம் மேலே எடுத்துக்காட்டிய அருமருந்தன்ன பொருள்களின் சிறப்பையும் பயனையும் அறிய மாட்டாதவர்களாய், இவைக ளெல்லாம் என்ன? மக்கள் செய்யக் கூடியனவா! வெயிலிற் காய்ந்தும் மழையில் நனைந்துங் கண்ட கண்டவற்றைத் தின்றும் உயிர் வாழ்கின்றவர்கள் எத்தனை பேர்! அவர் களெல்லாம் நோயின்றி எவ்வளவோ காலம் உயிரோடிருக் கிறார்களே என்று தமக்குத் தோன்றியவாறெல்லாங் கண்ணை மூடிக் கொண்டு மிகவும் எளிதாய்ப் பேசிவிட்டுப் போய்விடுகின்றார்கள். உண்ணச் சோறும் உடுக்கக் கூறையும், இருக்க நிழலும் இன்றித் திரிபவர்கள் திரள் திரளாக இருக்கிறார்கள் என்பது உண்மையே. ஆனால், அவர்கள் நோய் இல்லாமலுஞ் சிறுபோதில் இறவாமலும் நெடுநாள் உயிரோடிருக்கிறார்கள் என்பதோ உண்மை அன்று; அவர்களுடன் கலந்து பார்த்தால், அவர்கள் வெயிலுக்கும் மழைக்குங் குளிருக்குந் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாமையினாலே எத்தனையோ வகையான நோய்களுக்கு இரையாகி இளம்பொழுதிலேயே இறந்து போகின்றனர் என்பது நன்கு விளங்கும். அங்ஙன மானாலும், அவர்களிற் பலர் நெடுநாள் வரையில் உயிரோடிருத்தலையுங் கண்டோமே என்றால், அவ்வாறு உயிரோடிருப்பவர்கள் தம்மைச் சேர்ந்தாரிலுந் தாஞ்சிறிது அறிவுடையராய்த் தமது உடம்பின் நலத்தைத் தம்மாற் கூடுமளவும் பாதுகாக்கக் கருத்துச் செலுத்தினவர்களே ஆன உண்மை அவர்களை நெருங்கி கட்டால் தெரிந்து கொள்ளலாம் பாருங்கள்! வெயிலுக்குங் குளிருக்குங் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்

கூடாத நிலைமையிலுள்ள பறவைகளுக்கும் விலங்குகளுக்கும், அவற்றின் நிலைமையை நன்குணர்ந்த அருட்பெருங் கடலாகிய கடவுள், அடர்ந்த மயிரைப் போர்வை போல் உடம்பெங்கும் வளரச் செய்திருக்கின்றார். குளிர்ந்த நாடுகளிலுள்ள உயிர்களுக்கு உடம்பிலுள்ள மயிரானது வெவ்விய நாடுகளில் உள்ள உயிர்களின் மயிரினும் மிகுதியாயிருத்தலை நீங்கள் உற்றுப் பார்த்ததில்லையா? இதனால், இறைவன் அருட் குறிப்பானது உயிர்களை மழைக்கும் வெயிலுக்குத் தப்புவித்துப் பிழைப்பிக்க வேண்டுமென்பதேயாதல் தெளிவாய் அறிகின்றோமல்லமோ? அங்ஙனமிருக்க **‘வாய் புளித்ததோ, மாங்காய் புளித்ததோ’** என்றவாறாய், இவ்வுண்மைகளை ஆய்ந்து ஒய்ந்து பாராமல் **‘இவை யாராற் செய்யமுடியும்?’** என்று மிக எளிதாய்ப் பேசிப் போஞ் சோம்பேறிகள், பிறருரித்து வாயில் வைத்த வாழைப்பழத்தையும் உள்ளே விழுங்கச் சோம்பலுற்று, இதனை உள்ளே துறுத்திப் போகச் செய்வார் இல்லையா?’ என்று எதிர்பார்ப்பவரையே ஒப்பராகலின், அவரை நோக்கி இவ்வரும் பொருள்கள் சொல்லப்பட வில்லை யென்பதை உணர்ந்து கொள்க. ஆகவே, பனிக் காலத்திற் குளிரினால் வருந்துன்பத்தை ஒழித்தற்குத் தகுந்த உடைகளை உடுத்துக் கொள்ளுதல் போலவே, வெயிற் காலத்திற்கு இசைந்தவற்றை அணிவதும் மக்களின் பகுத்தறிவு வுணர்ச்சிக்குப் பயனாம் என்க. அறியாமையால் வெயிலிற்றிரிந்து இரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகி மயக்கம் அடைந்து இடர்பாடான நிலைக்கு வந்தவர்களைக் காலந்தாழ்த்தலின்றிக் குளிர்ந்த நீரிலே சிறிது நேரந் தலை முழுகுவித்து ஈரம்புலர்த்தி நிழல் மிகுந்த விடத்திற் கிடத்தி வைத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்யா விட்டால் வெயிலாற் றாக்கப்பட்டவர்கள் தமது உயிரை இழத்தல் திண்ணம். வெயிலிற் றிரிந்தமையால் ஒரு நொடிப் பொழுதில் இறந்துபோன எத்தனையோ பெயரைப் பற்றி யாம் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். வெப்பம் மிகுந்த வேனிற் காலத்திற் பகலிற் பதின்மூன்று நாழிகைமுதல் இருபத்திரண்டரை நாழிகை வரையில் எங்குந்திரியலாகாது; அப்போது குளிர்ந்த நிழலுள்ள இடங்களிலேயே இருத்தல் வேண்டும்.

5. ஒளி

ஒளியானது எல்லா உயிர்களின் உயிர் வாழ்க்கைக்கும் இன்றியமையாததாகும். வெளிச்சம் இல்லையானால் உலகத்தில் எவ்வகையான தொழிலும் நடைபெறாது. ஓர் ஆடவன் உலகத்திலுள்ள பலவேறு வகையான அழகிய தோற்றங்களையுங் கண்டு களிப்பது ஒளியின் உதவியினாலன்றோ? அவன் பலவழியிற் றன்னை வந்து சூழ்கின்ற இடர்களுக் கெல்லாந் தப்பிப் பிழைப்பது பகலவ னொளியின் உதவியினாலன்றோ? பகலவனொளி மட்டும் இல்லை யானால் மக்களெல்லாருங் குருடரினுங் கீழ்ப்பட்டவராவர். குருடராவது பிறருதவியினால் இங்குமங்கும் இயங்க இடம்பெறுவர். கதிரவனது ஒளியை இழந்தவரோ தமக்கு வேறு துணை கிடைப்பது கூடாமையால் இருந்தவிடம் விட்டுப் பெயர்தற்கும் ஏலாதவராயிருப்பர். **பாம்பு, தேள், நண்டுத் தெறுக்கால்** முதலான கொடிய நச்சுஉயிர்கள் இருக்குமிடங்களைத் தெரிந்து அவற்றை விலகி ஒழுகல் ஞாயிற்றின் ஒளி யினாலேயாம். உழுது பயிர் செய்யும் நிலன் இதுவென்றும், இதனை நீர் நிரப்பிப் பண்படுத்தும் வகையிதுவென்றும், பகுத்தறிந்து பயிர் செய்து உணவு பெற்று வாழ்தலும் ஞாயிற்றின் ஒளியினாலேயாம். ஆண் இது வென்றும் பெண் இதுவென்றும் ஒருவரையொருவர் உணர்ந்து மருவிக் கால்வழி பெருக்குதலும் ஞாயிற்றினொளி ஒன்றினாலேயாம். எங்கும் இருளே சூழ்ந்திருந்தால் உயிர்கள் தோன்றுதலும் உயிர் வாழ்தலும் எவ்வாற்றானும் கை கூடாதனவாகும். இதுமட்டுமா! உயிர்வாழ் உடம்புகள் செழிப்புற்று வளர்ந்து வருவதற்கும் அவைகள் வெயில் வெளிச்சத்தில் இருத்தல் இன்றியமையாததாகும். பின் வருமாறு செய்து ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஒளியின் பயன் நன்றாகப் புலப்படும். இரண்டு மண் தொட்டிகளில் வைத்து வளர்க்கப்பட்ட செடிகளில் ஒன்றை வெயில் வெளிச்சம்படும்

இடத்திலும், மற்றொன்றை அது படாமல் இருளாயிருக்கும் மற்றோரிடத்திலும் வைத்துத் தண்ணீர் வார்த்து வரல் வேண்டும்; இங்ஙனம் ஒரு கிழமை அல்லது பத்துநாள் செய்துவந்தபின், இரண்டு செடிகளையும் ஓரிடத்திற் கொண்டு வந்து வைத்து அவற்றை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், ஞாயிற்றி னொளியி லிருந்து வளர்ந்து வந்த செடியானது பச்சைப்பச்சேல் என்ன மிகவுஞ் செழுமையாயிருத்தலையும், அது படாமல் இருளில் வளர்ந்த செடியானது வெளிறிப் போய்ச் செழுமையின்றி வாடி வதங்கியிருத்தலையும் எளிதிற் கண்டுகொள்ளலாம். இன்னும் வெயில் வெளிச்சமே படாத ஓர் இருள்மிகுந்த இடத்தில் வைத்து வளர்த்த குழந்தை யையும், வெயில் வெளிச்சம் படுமாறு வைத்து வளர்த்த குழந்தையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், வெளிச்சத்திலிருந்தது செழுமையான இரத்தம் மிகப் பெற்று மிகவுஞ் சுருசுருப்பாயும் அழகாயும் இருக்க, இருளில் வளர்ந்த பிள்ளையோ வெளுத்துப்போய்ச் சோகை பிடித்து நல்ல இரத்த ஓட்ட மின்றிச் சோம்பிக் கிடத்தலைக் கண்டு தெளியலாம். ஆகவே, மக்கள் உடம்பின் வளர்ச்சிக்குஞ் செழுமைகும் பகலவனிடத்திருந்து வரும் வெயில் வெளிச்சம் பெரிதும் இன்றியமையாததாமென்பது பெறப்படுதல் காண்க.

இனி, ஞாயிற்றினிடத்திருந்து மிக நுண்ணிய பொருளாகிய **விந்து** என்னும் ஒரு மின்னொளியானது இடைவிடாது தோன்றி எங்கும் பரவிக் கொண் டிருக்கின்ற தென்பதனை மூன்றாம் இயலில் இனிது விளக்கினாம். அந்த மின்னொளியினாலேதான் உயிர்களின் உடம்பினின்று கக்கப்படுகின்ற நச்சுக் காற்றுகளும், நிலத்திலும் வெளியிலும் உள்ள நச்சுப் பொருள்களும் எப்போதுந் தூய்மையாக்கப்பட்டு வருகின்றன இவ் விந்துவொளியின் வியத்தகும் ஆற்றலினாலே தான் பகற் காலத்திற் புற்பூண்டு மரங்கள் முதலான நிலையியற் பொருள்கள், மற்றை உயிர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக் காற்றைத் தாம் இழுத்துக் கொண்டு, தூயதான உயிர்க்காற்றைப் புறம்பே விடுகின்றன. பகலவனில்லாத இராக்காலத்திலோ அவ்வோ ரறிவுப் பொருள்கள் அவ்வாறு உதவியான தொழிலைச் செய்யக் கூடாமல், தாமும் நச்சுக் காற்றையே வெளிக்கக்கித் தீங்கான தொழிலைச் செய்கின்றன, எனவே உயிர்க்குதவியான தூய

காற்றுத் தோன்றி உலவுதற்குங் கதிரவன் வெளிச்சம் எவ்வளவு இன்றியமையாத தாயிருக்கின்றது என்னும் உண்மை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோற் றெள்ளிதிற் புலப்படுகின்ற தன்றோ?

அங்ஙனமாயினும், பகலவனில்லாத இராக் காலத்தில் நிலவினொளி உண்டாகையால், ஞாயிற்றினொளியே உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது என்று சொல்வது எவ்வாறு பொருந்துமென்றால்; திங்களுக்குள்ள ஒளியும் பகலவனொளியினின்றும் வந்ததேயாகும் கண்ணாடியிற் றோன்றும் முகமானது அதற்கு உரியதாகாமல், வெளியே மெய்யாக உள்ள ஒருவன் முகத்தினது எதிர்த் தோற்றமாயிருத்தல் போலத் திங்களினிடத்துள்ள ஒளியும் ஞாயிற்றி னொளியின் எதிர் விளக்கமேயாகும். நிலவினிடத்திருந்து வரும் இவ்வொளி நேரே திங்களுக்கு உரியதாகாமல், ஞாயிற்றி னுக்கே உரியதாகும் என்பதனை வானநூல் உணர்ந்தார் இனிது விளக்கிக் காட்டுகின்றார்கள். ஞாயிற்றிலிருந்து இவ்வொளி நேரே வரும்போது இது மிகுந்த வலியுடைய தாய், விந்து எனப்படும் மின்னை எங்கும் பரவச் செய்து துலங்குகின்றது; அதுவே எதிர்த் தோற்றமாய்த் திங்களின் வழியே வரும்போது தன் ஆற்றல் குறைந்து **நாதம்** எனப்படுங் குளிர்ந்த அமிழ்தத்தை எங்கும் பரப்பி ஒளிக்கின்றது. கதிரவனிடத்திருந்து வருங்கால் ஆற்றல் மிகுந்திருத்தல் பற்றியே அதனிடத்துச்சூடு காணப்படுகின்றது; திங்களினிடத்து எதிர்த்தோற்றமாக வரும்போதோ அதன்கட் சூடு காணப்படாமற் குளிர்ச்சியே காணப்படுகின்றது. ஆகவே, இராக்காலத்திற் றுலங்குகின்ற நிலவொளியும் பகலொளியின் எதிர்விளக்கமே யன்றி வேறு அல்லாமையால் உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஞாயிற்றினொளியே எவ்விடத்தும் எக்காலத்தும் உதவியாய் இருப்பதென்பது கடைப்பிடிக்க.

இத்தனை உதவியாயுள்ள வெயில் வெளிச்சம் நாம் இருக்கும் வீடுகளில் தாராளமாக வந்து படும்படி கூரைகள் மேலுஞ் சுவர்களிலும் சாளரங்கள் பற்பல அமைத்து வைத்தல் வேண்டும். கதிரவனொளியே படாமல் இருள் அடைந்து கிடக்கும் வீடுகளின் உள்ளே எந்நேரமும் இருப்பவர்கள், இருளில் வளர்ந்த செடிபோல் வெளுப் படந்து இரத்தங்

கெட்டுப் பல்வகை நோய்களுக்கு ஆளாகி இறப்பார்கள். இன்னும், பகலவன் ஒளி உடம்பின்மேற் படும்படியாக, மேல் அணிந்த உடைகளைக் களைந்துவிட்டு வெயிலில் உலாவுதல் இரத்தந் தூயதாவதற்குச் சிறத்தந வழியாகும். ஏனென்றாற், பகலவன் ஒளியிற் கட்புலனக்குத் தெரியாதபடி எங்கும் பரவிக் கொண்டிருக்கும் விந்து என்னும் மிக நுண்ணிய பொருளானது மயிர்க் கால்களின் வழியே உடம்பினுட் புகுந்து இரத்தத்தைத் துப்புரவு செய்து உள்ளமைந்த கருவிகளை வலிவேறச் செய்கின்றது. நோயை உண்டு பண்ணும் நுண்ணிய புழுக்கள் மக்கள் உடம்பினுள்ளே பலமுகமாய் வந்து சேர்கின்றன. அப் புழுக்கள் இரத்ததிற் கலந்தவுடனே அதனால் உடம்பினுட் பல விடங்களுக்கும் அவை கொண்டுபோக்கப்பட்டு அவ்வவ் விடங்களில் வலிவு குறைந்த கருவிகளைக் கௌவித்தின்று விடுகின்றன. இத் தன்மையவான தீய புழுக்கள் நுரையீரலைத் தின்றுவிடுதலி னாலேயே **எலும்புருக்கி** என்னும் நோய் உண்டாகி எத்தனையோ பெயர்களின் உயிரைக் கொள்ளை கொண்டு போகின்றது. **கோமாரிக் காய்ச்சல், தொழுநோய்** முதலான நினைத்தற்குங் கொடுமையான நோய்களுங்கூட இப்பொல் லாத புழுக்களின் சேர்க்கை யினாலேதான் தோன்றிப் பஸ்கோடி யுயிர்களை அரித் தெடுத்துக் கொண்டு போய் விடுகின்றன! ஆண் பெண் மருவுதலிற் றோன்றுங் **கொறுக்கு** முதலான கொடிய நோய்களும் இத் தீய புழுக் களின் நுழைவினாலே தான் கிளைக்கின்றன! வெயிலினொளி உடம்பு முழுதும் படுமேயானால், அதனால் உள்ளே செல்லும் விந்துவானது அந்நச்சுப் புழுக்கள் எல்லா வற்றையும் ஒருங்கே கொன்று உடம்பை நோய் அணுகாமற் காக்கும். இக்காலத்துப் புது நாகரிகத்தினால் விழுங்கப்பட்ட நம்மனோர் தமதுடம்பை உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளந்தாள் வரையிற் பலவகை உடைகளால் நன்றாக மூடிக்கொள்கின் றார்களாதலால், வெயிலினொளியே அவர்கள்மேற் சிறிதாயினும் படுதற்கு இடம் இல்லாமற் போகின்றது. போகவே உடம்பின் வளர்ச் சிக்கு இன்றியமையாத் துணை யான விந்துவானது போதுமான அளவுக்கு உட்செல்லக் கூடாமையால், ஏற்கெனவே உடம்பிற் புகுந்த நச்சுப்புழுக்கள் இறவாமல் ஒன்று பல்லாயிரமாய்க் கிளைத்து உடம்பை நோய்க்கு இரையாக்குகின்றன. நமதுடம்

பில் மற்றை இடங்களைக் காட்டினும் மறைவான இடங்கள் எந்நேரமும் இடைவிடாமல் துணிகளினால் மறைக்கப் பட்டிருத்தலினாலேயே அவ்விடங்கள் நல்ல இரத்த ஓட்டத் திற்கு இடம்பெறாவாய் வலிவுகுன்றிப் போகின்றன, நல்ல இரத்தம் குறைந்து வலிவின்றி இருக்கும் அவ்வுறுப்புக்களில் நச்சுப் புழுக்கள் நுழைந்தால் **கொறுக்குப்புண்** முதலான நோய்கள் உண்டாகி மருந்துகளினுந் தீராவாய் ஆண்பெண் குறிகளைத் தின்று விடுகின்றன. அங்ஙனம் ஆகாவிட்டால் உயிர்க் கிருப்பிடமான அவ்வுறுப்புக்களின் வலிவைக் குறைத்து அவற்றிற்கு உரியாரை **அலிகளாகவும் பேடிகளாகவுஞ்** செய்துவிடுகின்றன. நாகரிகம் மிகுந்த நாடுகளில் இருக்கும் மக்களுக்கு வரும் இத்தன்மையவான கொடிய நோய்கள் ஆப்பிரிக்கா அமெரிக்கா முதலான நாடுகளிற் காடுகளிலே காலங்கழித்து வரும் நாகரிகமில்லா மாந்தர்க்குச் சிறிதும் வருவதில்லையென்று இந்நுணுக்கங்களை முற்றும் ஆராய்ந்து அறிந்த **பாபிட்¹** என்னும் அமெரிக்க அறிஞர் இனிது விளக்கிக் காட்டியிருக்கின்றார். அஃது எதனால் என்றால், அந்நாட்டின் காடுகளிலே வாழும் அம் மக்கள் மேலே ஆடை அணிவதின்றி முண்டமாக உலவுதலினால், வெயில் வெளிச்சம் அவர்கள் உடம்பு முழுவதும் படுகின்றது. அங்ஙனம் படும் வெளிச்சத் தினின்று பரவும் விந்துவானது அவர்கள் உடம்பினுள் நுழைந்து இரத்தத்திற் கலந்து நச்சுப் பொருள்களை முற்றுந் தொலைத்து, அவ்வுடம்பைப் பொன் வடிவாகச் செய்கின்றது. ஓர் ஐரோப்பிய அறிஞர் ஞாயிற்றினொளியின் இவ்வியத்தகும் ஆற்றலை இன்னும் உறுதியாகத் தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டி, நாகரிகமற்ற அம் மாந்தர்களிற் சிலரை அழைத்து அவர்கள் உடம்பைச் சிலநாள் ஆடைகளினால் மூடச் செய்து, அதன் பிறகு **கொறுக்குப்புண் புழுக்களை** அவர்கள் உடம்பினுள்ளே நுழையவிட்டார். சில நாட்கள் வரையிற் பகலொளி படாமல் மறைத்து வைக்கப்பட்ட அவர்களுடம்பிலே அந் நச்சுப் புழுக்கள் நுழைந்து உடம்பெங்குங் கொறுக்குப் புண்ணை உண்டாக்கிப் பெருகின. இதனைக் கண்டதும் அவ்வறிஞர் அவர்கள் மேலே அணிந்திருந்த ஆடைகளை யெல்லாங் களைந்து வாங்கிக் கொண்டு மறுபடியும் அவர்களைக் காட்டிலே முண்டமாகவே உலவும்படி விட்டு விட்டார்.

அப்பாற் சில நாட்கள் சென்ற பிறகு திரும்பவும் அவர்களை வரவழைத்துப் பார்க்கையில், அவர்களுடம்பில் முன்னே உண்டுபண்ணப்பட்ட கொறுக்குப் புண்கள் எல்லாம் முற்றும் ஒழிந்து போக அவர்கள் உடம்பு தூய இரத்தம் மிகுந்து நலமுடைய தாயிருக்கக் கண்டார். அதுமுதற், பகலவன் ஒளியே தூய இரத்தத்திற்கும் உடம்பின் நலத்திற்கும் முதன்மையான ஏதுவாகும் என்று முடிவு கட்டினார். ஆகவே, பகலவன் வெளிச்சம் நம்மேற்படும்படி செய்து கொள்வது நமதுடம் பினைப் பொன்னுரு வாக்குதற்கு இன்றியமையாத தொன்றா மென்பது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல் தெற்றென விளங்கற்பாலதேயாம்.

அவ்வாறாயின், நாகரிக வாழ்க்கையிலுள்ள நம்மனோர் மேலாடையின்றி முண்டமாக உலவுவராயின், அவர் வெறி பிடித்தவரென்று இகழப்பட்டுச் சிறைக் களத்தே இடப் படுபவரே யெனின்; அறியாது கூறினாய், கதிரவ னொளி உடம்பெங்கும்படும்படி செய்து கொள்ளல் வேண்டும் என்று யாம் சொல்லியது கொண்டே யாம் முண்ட மாக உலவும்படி கூறினேம் என்று கருதுதல் பெரியதோர் அறியாமையாம். பின்னை என்னையோ வெனின், நாம் இருக்கும் இல்லங்களிலே வெயிற் காய்வதற்கென்று மேலே திறப்பாகவிடப்பட்ட தனி அறை ஒன்று இருத்தல் வேண்டும். அவ்வறையினுள்ளே சென்று கதவைத் தாழ் இட்ட பிறகு ஆடையை முழுதுங் களைந்து விட்டுக் குறைந்தது ஒன்றரை நாழிகை² யளவு வெயில் மேலே படும்படி காய வேண்டும், இங்ஙனம் நாடோறுமாயினும் ஒரு கிழமைக்கு மூன்றுமுறை யாயினும் வெயிற் காய்ந்து வந்தால் உடம்பிலுள்ள நச்சுப் பொருள்களெல்லாந் தொலைந்து போகும்; இரத்தந் தூயதாகி உடம்பை உரம்பெறச் செய்யும்; தலைமேல் நரைத்திருந்த மயிர்கள் எல்லாம் நரை மாறிக் கன்னங்கறேல் என்று ஆகும். காலை வெயில் பித்தத்தையும் உச்சிவெயில் களைப்பையும் உண்டுபண்ணி உடம்பிற்குத் தீமையை விளைக்குமாதலால், இருபத்து நான்கு நாழிகைக்கு மேற் பகலவன் மேல்பாற் சாயும்போது உண்டாகுஞ் சாய்வெயிலே காய்வதற்கு மிகவும் ஏற்றதாகும் என்பதனை நுண் உணர்வாற் கண்டு கொள்க. நன்று சொன்னீர், அமிழ்த வுருவான விந்து நுண்பொருளைப் பரப்புங் கதிரவனொளியில்

எந்தப் பொழுதில் இருந்தாலும் அது நன்மையையே செய்ய வேண்டும் அல்லாமற் காலையிற் பித்தத்தையும் நடுப்பகலிற் களைப்பையும் உண்டுபண்ணு மென்பது யாங்ஙனம் எனின்; “அமிழ்தமே யானாலும் அளவு அறிந்து உண்” என்றபடி நல்ல பொருளாயிருந்தாலும் அதனைப் பயன்படுத்தும் முறையும் பொழுதும் இடமும் நுட்பமாக உணர்ந்து கொள்ளாமல் உட்கொண்டால், அதுவே தீது செய்யும். நறுமணங் கமழும் பருப்புணவாயிருந்தாலும் நிறைய உண்ட வயிற்றிலே அதனைச் சேர்த்தால் அது தீமை செய்யுமென நாம் பழக்கத்தில் அறிந்ததில்லையா? மடவாரொடு கூடி நுகருங் காமவின்பத்தினுஞ் சிறந்தது இவ்வுலகில் வேறு இல்லையா யினும், அதனையும் பொழு தறிந்து உணர்வு உருகி முறைப்பட நுகராவிட்டால் அதுவுந் தீமையே பயத்தல் கண்டாமன்றோ? நமது உடம்பு மென்மையான பொருள்களால் அமைக்கப்பட்ட தொன்றாகையால், அஃது எப் பொருளை எக்காலத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளுதற்கு இசைவு உண்டோ அதனை அறிந்து அதற்கு ஏற்ப ஒழுகுதலே நீண்ட காலம் உயிர்வாழ்வதற்குச் சிறந்த வழியாகும். வெயில் வெப்பமில்லாமையினாலே இராக்காலத்தில் நிலமுங் காற்றுங் குளிர்ந்து காணப்படும் அப்போது உடம்பினுள் நின்ற வெப்பமுங் குறைந்திருக்கும். திரும்பவும் ஞாயிறு தோன்றும் விடியற் காலத்திலே உடம்பினுள் அடங்கியிருந்த அவ் வெப்பமானது முன்னிலுஞ் சிறிது பெருகித் தோன்றும். வெப்பத்தால் மிகுவது பித்தமே ஆகையால், காலை வேளையில் ஞாயிற்றினெதிரிலே உடம்பிற் பித்தம் மிகும். இயற்கை யிலேயே ஞாயிறு தோன்றும்போது உடம்பிற் பித்தம் மிகுதிப்படுதலால், பின்னும் வெயில் வெப்பம் உடம்பின் மேற்படும்படியிருந்தால் அது பின்னும் மிகுதி யாகும் என்பதனை யாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ? ஆதலினாற்றான், காலை வெயில் மேற்படும்படி உலாவுதல் நன்றாகாது என்று உலகத்தாருங் கூறுகின்றார்கள். அப்படி யானால் வெளியே குளிர் மிகுந்தால் அதனை எதிர்த்து நிற்பதற்குப் போதுமான சூடும், வெளியே சூடு மிகுந்தால் அதனை எதிர்த்தற்குப் போதுமான குளிர்ச்சியும் உடம்பிற் காணப்படும் என்று முன் இயல்களிற் சொல்லியதற்கு மாறாக, இவ்விடத்தே இரவில் நிலங் குளிர்ந்தமையால் உடம்பிலுஞ் சூடு குறையும் என்றும்,

விடியலிலே கதிரவன் தோன்றுதலால் உடம்பிற் சூடு மிகும் என்றுங் கூறியது என்னையெனின்; நன்று வினாயினாய், வெளியே குளிர்மிகும் போது உடம்பிற் சூடு காணப்படும் என்று மேல் இயல்களிற் கூறியது, உடம்பின் மேற்பாகத்திற் றோலின்மேற் சூடு மிகும் என்றும், பகலில் வெம்மை மிகும் போது உடம்பிற் குளிர்ச்சி காணப்படும் என்றது உடம்பின் மேற்றோலிற் குளிர்ச்சி மிகும் என்றும் அறிவித்தற்கேயாம். குளிர் காற்று மேலே வீசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் இறுகி உறைந்து போகா வண்ணம் அகட்டின் அடியில் உள்ள உயிர்த் தீயானது உடம்பின் மேற் பாகத்திற் பரவும்; தீக்காற்று மேலே வீசும்போது மேற்றோலில் ஓடும் இரத்தம் சுவறிப் போகாதபடி மேற்றோற் சூட்டிற் பெரும்பாகம் அகட்டின் அடியிற் போய்விடும். இராக்காலத்தில் அவ்வடியிலுள்ள அனலிற் பெரும்பாகம் உடம்பின் மேற் பரவியிருத்தலால், அகட்டின டியில் அது குறைந்தேயிருக்கும் பகற்காலத்தில் உடம்பின் மேலுள்ள சூட்டின் பெரும்பாகம் அகட்டினடிக்குப் போதலால் அங்கே அது மிகுதிப்பட்டு எரியும். இவ்வாறு அகட்டினடியிலே உள்ள அனல் விடியற்காலத்திலே மிகுதிப் படும்போது, அதற்கு அருகாமை யிலே உள்ள பித்தப் பையானது அவ்வனற் சுடரால் தாவப்பட்டுப் பித்தங் கொதித்து மேலே பொங்குமென்றிக. இங்ஙனமாகலின் மேல் இயல்களிற் சொல்லியதற்கும்இங்கே சொல்லிய தற்குஞ் சிறிதும் மாறு பாடில்லையென்று சிக்கறுத்து உணர்க. இங்கே உரைத்தது கொண்டு விடியற்காலையிற் பகலவன் வெப்பம் மேலே படும்படி யிருத்தல் ஆகாது எனத் தெளிக. வெயில் வெப்பம் மேலே படப்பட உடம்பின்மேற் பரவிய சூடெல்லாந் திரண்டு அகட்டினடிக்குப் போய் அங்குள்ள உயிர்த் தீயினை மிகுதிப்படுத்தும்; அது மிகுதிப்பட அதன் பக்கத்தே உள்ள பித்தம் மிகுதிப்படும் வெயில் வெப்பம் மேற்படாவிட்டாற் காலையிற் பித்தம் தன் எல்லை கடவா திருக்கும் என்க; அங்ஙனமாயிற் பகல் முழுதுமே வெயில் வெப்பம் பரவிக் கொண்டிருத்தலால், அது மேலே படும்படி எப்போதிருந் தாலும் அகட்டுத் தீ மிகுந்து பித்தத்தை எழுப்புமே எனின்; அற்றன்று, கதிரவன் மேற்பாலிற் சாயும்போது அதன் வெப்பங் குறைதலோடு எங்குங் குளிர் காற்றும் வீசுதலால், அகட்டுச் சூடு

உடம்பின் மேற் பரவுதலை நாம் பழக்கத்திற் கணாலாம்; அவ்வாறு அடிவயிற்றுச் சூடு குறைந்து மேலே பரவுஞ் சாயங்காலவேளையில் வெயில் வெளிச்சம் மேலே படுமானால் அது பித்தத்தைச் சிறிதாயினும் மிகுதிப் படுத்தாது; உடம்பைத் தூய்மை செய்து நலத்தில் வைக்கும். ஆனாலுங், கொடிய வேனிற்காலத்தில் இருபத்து நான்கு நாழிகையான போதிலும் வெயில் வெப்பந் தணியாதிருத்தலால் அது செவ்வையாகத் தணிந்த பிறகுதான் அந்தி வெயிலிற் காயத்துவங்கல் வேண்டும். இங்ஙனமெல்லாங் கதிரவன் சூடாறுதல் பார்த்து காய்ந்து கொள்ளும் வகை சிறிது ஆழ்ந்து எண்ணவல்லார்க் கெல்லாம் இனிது விளங்குமாதலால் இதனை இன்னும் விரித்துக் கூறாது நிறுத்துகின்றாம்.

அடிக்குறிப்பு

1. “Syphilis that bane of the so called civilized nations which the physicians are so helpless to eradicate, is unknown among the nude nation unless introduced from abroad. This was the case in Central Africa, in Japan, in the Sandwich Islands, etc. as signified by Livingstone, Sit Samuel W.Baker and others” - Human Culture And Cure by E. D. Babbitt, M.D., LL, D., p. 57.
2. 36 மணித்துளிகள் (நிமிடங்கள்) பிற்பகல் 3.30.க்குமேல்

6. நீறம்

மேல் இயலிற் கதிரவன் ஒளி மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாய் இருக்கும் இயல்பும், அதனை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறையுஞ் செவ்வையாக விளக்கிக் காட்டினாம். இனி, அக் கதிரவன் ஒளியில் அடங்கியிருக்கும் நிறங்களைப் பற்றியும், அந் நிறங்களை நீண்ட வாழ்க்கையின் பொருட்டுப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறைகளைப் பற்றியும் இந்த இயலில் விளக்கிப் பேசப் போகின்றாம்.

பகலவனிடத்திலிருந்து வரும் வெளிச்சத்தைப் பார்த்தால் அது வெள்ளைவெளேல் என்றுதான் இருக்கின்றது, நமது உடம்பில் உள்ள மயிர்கள் எல்லாஞ் சிலிர்த்தால் அவை நேர்பட நெருங்கி நிற்பது போலக், கதிரவன் வெளிச்சத்திலும் மயிரிழையினும் நுட்பமான கதிர்கள் பலமுகங்களிலும் கீழும் மேலும் ஆகிய எல்லா இடங்களிலும் நேர்பட நெருங்கிப் பாய்கின்றன; இங்ஙனம் பாயும் எண்ணிறந்த கதிர்களின் தொகுதியையே மக்கள் வெளிச்சம் என்று வழங்கி வருகின்றார்கள். ஒரு பாணையின் கண் அடக்கிச் சமைத்த ஒரு சோற்றிற்குள்ள பதமே மற்றைச் சோறுகளுக்கும் பதமாயிருத்தல் காணப்படுவதுபோல, முழு வெளிச்சத்திலும் அடங்கி யிருக்குங் கதிர்களில் ஒரு கதிரின் தன்மையே மற்றக் கதிர்களிடத்துங் காணப்படும். நம் வீடுகளின் மேற் கூரையிலுள்ள சிறு துணையின் வழியே உள் நுழையும் ஒரு சிறு கதிர்த் தொகுதியைக் காண்போமாயின் அதுவும் வெள்ளை வெளேல் என்றுதான் இருக்கின்றது. அங்ஙனம் வீட்டின் அகத்தே நுழையும் ஒரு சிறுகதிர்த் தொகுதியும், புறத்தே காணப்படும் முழு வெளிச்சமும் வெள்ளை வெளேல் என்றே இருக்கக் காண்டலின்; பகலவன் ஒளியிற் பல நிறங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன என்பது உண்மையாதல் யாங்ஙனமெனிற் காட்டுதும்:

நாம் காணும் பொருள்கள் நமது ஊனக் கண்ணாற் காண்கின்றபடியேதான் இருக்கும் என்று எண்ணுதலை விடப் பெரிய பிழை வேறு உலகில் இல்லை. இருள் மிக்க ஓர் இரவிலே மேல் நிமிர்ந்து வானத்தை நோக்குவோமானால் அங்கே அளவிறந்த வான்மீன்களைப் பார்க்கின்றோம் அல்லமோ? அவ்வான்மீன்கள் ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு பருமன் உடையதாய் இருக்கின்றது? ஓர் ஆலம்பழம் அளவுகூடப் பெரியதாயில்லை. ஆனால், அம் மீன்கள் இருக்குந் தொலைவையும், அவை தொலைவு நோக்கிக் கண்ணாடியிற் றோன்றும் பருமனையும் நுண்ணிதாகக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால், அவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் நாம் இருக்கும் இம்மண்ணுலகைவிட எத்தனையோ மடங்கு பெரிய உலகங்களாயிருப்பதைத் தீரத் தெளியலாம். அவ்வளவு தான் போவானேன்? திருவண்ணாமலையிற் கார்த்திகை விளக்குக் கொளுத்த மேலேறிச் செல்வார் சிலரை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் அன்றோ? அம் மக்கள் நுங்கள் கண்கட்கு எவ்வளவு சிறியராய்ப் புலப்படுகின்றனர்! அது கொண்டு அப்போது தோன்றியபடியே அம் மலைமேற் சென்ற அம்மக்கள் சிறு மரப்பாவைபோன்றிருப்பரென எண்ணல் கூடுமோ? கூடாதன்றே? அங்ஙனமே, நம் ஊன விழியாற் காணப்படும் எல்லாப் பொருள்களையும் அவ்விழியாற் காணப்படுகின்ற படியே இருக்குமெனக் கருதுதலும் அறிவுடையோர்க்குச் சிறிதும் பொருத்தமாகக் காணப்பட மாட்டாது. பொருள்களின் இயற்கையைப் பலதிறப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளாற் கண்டறிந்து தெளிவதே அறிவுடைமைக்குப் பயனாம். அவ்வாறின்றிக் 'கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்' எனத் திரிவோர், அறிவு பாழ்ப்பட்ட வீணரேயாவர் என்க.

இனிக், கதிரவனொளி வெளிப் பார்வைக்கு வெண்மை நிறம் உடையதுபோற் றோன்றினும், அஃது உலகத்திலுள்ள எல்லா நிறங்களையுந் தன்னுட் பொதிந்து வைத்திருக்கின்றது, மூன்று கோணமாக மேற்புறம் பிதுங்க அறுத்த ஒரு சிறு பளிங்குத் துண்டின் ஒரு புறத்தே கதிரவன் ஒளியின் ஒரு சிறு கதிரை நுழையவிட்டு, அது புறப்படும் மற்றைப் பக்கத்தே பார்த்தால் அக் கதிர் ஊதா, அவுரி, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், கிச்சிலி, சிவப்பு முதலிய ஏழு நிறங்களாகப் பகுக்கப்பட்டுத்

துலங்குதலை எளிதிற் கண்டு கொள்ளலாம். இது கொண்டு, இவ்வெழு வகை நிறங்களின் வேறாக வெண்மை நிறம் என ஒன்று இல்லாமை இனிது பெறப்படும்: இதுவல்லாமலும், இவ்வெழு வகை நிறம் வாய்ந்த வெவ்வேறு சாயங்களை எடுத்துச் சேர்க்கும் அளவறிந்து சேர்த்துக் குழைத்தால் வெள்ளைநிறம் உண்டாதலை ஓவியம் எழுதுவார்மாட்டுங் கண்டு தெளியலாம். எனவே, எழுவகை நிறங்களின் சேர்க்கையே வெண்மை நிறமாகுமல்லது, அதுவேறு. தனித்த நிறம் ஆகாமை வலியுறுத்தப்பட்டது. அங்ஙனமாயிற். கறுப்புநிறம் எதன் கண் அடங்குமெனின்; மேற் கூறியபடி கதிரவன் ஒளி பளிங்குத் துண்டினூடு நுழைந்து அப்புறந் தோன்றுங்காற் காணப்படும் அவ்வெழு வகை நிறங்களின் ஊடே ஊடே கரியநிறக் கம்பியோட்டங்கள் காணப் படுதலால் அதுவும் இவ்வெழு வகை நிறங்களுக்குள்ளே அடங்கும் என்று உணர்க¹. அவ்வாறாயின் அதனையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நிறங்கள் எட்டு என்று உரையாமல் அவை ஏழு என்று உரைத்தது ஏன் என்றால்; மற்ற நிறங்கள் போலக் கரிய நிறங் கதிரவனொளியிற் புலப்படத்தோன்றாமையானும், **அவுரி, நீலம். பச்சை** முதலிய மற்ற நிறங்களுள் அடங்குதலானும், அஃத ஒளிக்கு எதிரிடையான இருளில் இருப்பதல்லாமல் மற்ற நிறங்கள் போல ஒளியில் இராமையானும் அது முற்கூறிய ஏழு நிறங்களுள் ஒன்றாக வைத்தேனும் வேறாக வைத்தேனும் இயற்கைப் பொருள் நூலாராற் சொல்லப்பட வில்லை என்க.

இனிக், கதிரவனொளியில் இங்ஙனம் ஏழு நிறங்கள் அடங்கி உள்ளதனை உணர்ந்த முன்னோர்கள் அதனை வெளிப்படை யாகக் கூறாமற் சிறிது மறைத்து, ஏழு குதிரை களாற் பகலவனது தேரானது இழுக்கப்பட்டு ஓடுகின்றது எனக் குறிப்பாற் கூறினார்கள். பகலவனது தேர்க்கு ஒற்றையுருளையே உண்டென்பதும் அவ் வருளைபோல் உருண்டிருக்கும் இந்த நில உலகத்தையே குறிக்கின்றது பார்க்கின்றவர் கண்களுக்குக் கதிரவன் இந்த நிலவுலகத்தைச் சுற்றி ஓடுவதுபோல் தோன்றுகின்ற தன்றோ? ஞாயிற்று மண்டிலத்தை ஒரு தேராகவும் அதற்குக் கீழே உருண்டை வடிவாகக் காணப்படும் இந்த நில உலகத்தை ஒற்றை யுருளையாகவும் மறைத்துக் கூறினார்களென்று உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு

ஞாயிற்று மண்டிலத்திற் காணப்படும் உண்மைகளை மறைத்துக் கூறிய முன்னோர் தம் அறிவு நூல்களாலும் பகலவனொளியில் எழுவகை நிறங்கள் அடங்கியிருக்கும் உண்மை அறிவுறுத்தப் பட்டிருத்தல் காண்க.

பகலவனொளியில் இந் நிறங்கள் அடங்கியிருப்பதன் பயனை ஒரு சிறிது ஆராய்தல் வேண்டும். முதலில் நமதுடம்பி லுள்ள உறுப்புக்களை உன்னித்துப் பாருங்கள்! மக்கள் உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாச் சிறப்பினதாகிய இரத்தம் எந்த நிற முடையதாக இருக்கின்றது? சிவப்பு நிறம் உடையதாக அன்றோ இருக்கின்றது? மக்கள் உடம்பிற் பலதரப்பட்ட நிறங்களைக் கருத்தூன்றிப் பாருங்கள்! நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ள மரஞ்செடி கொடிகளிற் பச்சைப்பசேல் என்ற நிறமும் பலவகைப் பட்ட மலர்களில் நீலம் ஊதா அவுரி மஞ்சள் கிச்சிலி முதலிய நிறங்களும் நம்முடம்பின் புறத்தே விளங்குதலையும் பாருங்கள்! மரஞ்செடி கொடிகள், செழிப்பாயிருக்குங்கால் அவற்றிலும் அவற்றின் பூக்களிலுங் காணப்படுகின்ற நிறத்தைப் பாருங்கள்! அஃது எவ்வளவு அழகியதாய்க் கண்ணைக் கவருந்தன்மை வாய்ந்து மிளிர் கின்றது! அவை செழிப்பின்றியிருக்கும்போது அவற்றின் நிறம் அங்ஙனம் அழகுற்றுத் தோன்றுகின்றதா? இல்லையே. மேலும், எவ்வகைப்பட்ட புற்பூண்டுகளும் வெயில் மிக்க வேனிற் காலத்திற் கொழுந்துளிர் நெருங்கிப், பூவும் காயும் பழமும் பொதிந்து, பார்க்கப் பார்க்க மகிழ்ச்சி தரும் பேரழகொடு பொலிதலும், வெயிலின்றி மப்பும் மங்கலும் மிகுந்து மழைத்திவலை தூவாநின்ற கார்கால பனிக்காலங் களில் அவை அங்ஙனமின்றி வெறுமையாக நின்றலும் ஏன் என்று நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்த துண்டா? நிலத்தின் கொழுமையும் மழையின் வளமும் புற்பூண்டுகளின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதன வாயிருந்தும், அப் புற்பூண்டுகள் வேனிற் காலத்தில் மட்டும் பசுமைமிகுந்து இலையும் பூவுங் காயுங் கனியுந் துறுமி அழகுற்று விளங்குதல் என்னை? எருவும் நீரும் நிரம்பப் பெய்து மிகவுங் கருத்தாய் வளர்த்து வரும் ஒரு செடியை ஞாயிற்றின் ஒளி படாத ஓர் இருட்ட றையில் வைத்தால் அது செழிப்பின்றி விளர்த்து அழகிழந்து குன்றித் தோன்றுதல் என்னை? மறற எல்லாப் பொருள்களின் உதவியாற் சூழப்பட்டிருப்பினும் ஒரு செடியின் செழுமை யான

வளர்ச்சிக்கும் அதன் கொழுமையான நிறத்திற்கும் ஞாயிற்றின் ஒளிதான் முதன்மையாவதென இவற்றால் அறியப் பெறுகின்றேம் அல்லேமோ? ஞாயிற்றின் ஒளி படாத இருட்டிடங்களில் வைத்து வளர்த்த செடிகள் நோய் கொண்டு வெளுத்துப் போக, அது படும் இடங்களில் உள்ளவை பச்சைப் பசேல் என்று கொழுவிய பசுமை நிறம் மிகுந்து, கண்ணைக் கவரத்தக்க பல வண்ணப் பூக்களாற் பொலிவுபெற்று, உணவுக்கு இனிய தித்திப்பான காய் களையுங் கனிகளையுங் குலைகுலையாகச் சுமந்து நறுமணம் வீசி, நறுந்தேன் ஒழுக்கிப் பல்வகைப் பறவைகளையும் மக்களையும் விருந்து கூட்டுண்ண அழைத்து விளங்குதலைக் காணுங்காற் கதிரவன் ஒளியே இவை முழுமைக்கும் ஏதுவாமென்பதைத் தெற்றென அறிந்து கொள்கின்றேம் அல்லேமோ? ஆகவே, இத்துணைப் பெருஞ்சிறப்பின வாகிய பகலவன் ஒளியும் அவ்வொளியில் அடங்கிய எழுவகை நிறங்களுமே உலகத்தின்கண் உள்ள எல்லா உயிர்களின் உடம்பின் வளர்ச்சிக்குங் கொழுவிய நிறங்களுக்கும் ஏதவாக இருக்கின்றமை நன்கு புலனாகும்.

இங்ஙனம் உலகத்திலுள்ள எல்லா உயிர்களின் உடம்பின் கொழுவிய நிறங்களையும் பகலவன் கதிரிலுள்ள ஏழு நிறங்களும் ஊட்டி வளரச் செய்தலால், அந் நிறங்களை மக்களாய்ப் பிறந்த நாமும் நம்முடம்பிலும் ஊட்டுவித்து வருவமாயின், அந் நிறங்களின் ஏற்றத்தால் நம்முடம்பு கொழுமை மிகுந்து நிண்டநாள் அழிவின்றியிருக்கும். நிறத்தின் கொழுமையே உடம்பின் கொழுமைக்கு வாயிலாய் உள்ளதென்பதை. நோய் கொண்டவன் உடம்பையும் நன்றா யிருப்பவன் உடம்பையும் ஒப்ப வைத்த நோக்குதலால் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளலாம். நோய் கொண்டவன் உடம்பு விளர்த்து நிறம் மங்கிப் பார்வைக்கு அருவருப்பினைத் தோற்றுவிக்கின்றது; நன்றா யிருப்பவன் உடம்பு ஒளி மிகுந்து மினுமினுப்பு உடையதாய் நிறஞ்சிறந்து பார்க்கப் பார்க்க அவாவினை விளைப்பதாய் இருக்கின்றது; ஒருவனது உடம்பின் இயற்கை நிறங் கரியதாயிருந்தாலும் வெண்மையாயிருந்தாலும் பொன் வண்ணமாயிருந்தாலுஞ் சிவப்பாயிருந்தாலும் அவை அவன் உடம்பு நன்றாயிருக்கையில் ஒளி ததும்பிப் பொலிவுடன் தோன்றுதலும். அது நோய்ப்பட்டிருக்கையில் ஒளி குறைந்து மழுங்கி வெளிநிக்

கிடத்தலுஞ் சிறிது உற்றுநோக்க வல்லார்க்கும் எளிதில் விளங்காநிற்கும். நிறத்தால் எவ்வளவு அழகிய உடம்பா யிருந்தாலும் அது நோயாற் பற்றப் பட்டிருக்கும்போது, பார்த்தற்கு மிகவும் அருவருப்புடைய தாயிருக்கும். நிறத்தால் அழகில்லாத உடம்பாயிருப்பினும் அது செம்மையாயிருக்குங் காற் பார்க்கப் பார்க்க விருப்பம் விளைக்கும் இயல்பினதாய் ஒளிவிரிந்து துலங்குவ தாயிருக்கும். இவ்வேறுபாடுகளை நாடொறும் வழக்கத்தில் வைத்துக் கண்டு கொள்க. ஆகவே. உடம்பின் செம்மைக்கும் நிறத்தின் கொழுமைக்கும் பிரியாத ஒற்றுமை உண்டென் பதும். எனவே உடம்பைச் செம்மைப் படுத்துவதற்கு நிறம் மழுங்காமல் அதனைத் துலங்க வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டுமென்பதும் ஒவ்வொருவருந் தெளிய வுணர்ந்து தங்கருத்திற் பதித்தல் வேண்டும்.

இனி, நம்முடம்பிலுள்ள உட்கருவிகள் புறக்கருவிகள் அத்துணையும் மேலே கூறிய எழுவகை நிறங்களோடுங் கூடியிருக்கின்றன. அக்கருவிகள் தம் இயற்கை குன்றாமற் செம்மையாயிருக்கும்போது அவற்றின்கண் உள்ள நிறங் களும் பொலிவு பெற்றுச் செம்மையாயிருக்கும்; அவை தமது நிலைகெட்டுப் பிணிப்படும்போது அவற்றின் நிறங்களும் ஒளிகுன்றி மங்கிவிடும். ஆகையால், அங்ஙனஞ் சீர் குலைந்து போன உறுப்புகளைத் திரும்பவுஞ் சீர்பெறத் திருத்திச் செம்மைப்படுத்தல் வேண்டுமானால், அது நிறம் ஊட்டுதலாகிய எளிய முறையால் இனிது செய்து கொள்ளப்படும். பாருங்கள்! கோயிற் கொடு முடிகளுக்கும். அதில் அமைத்து வைக்கப் பட்டிருக்கும் உருக்களுக்கும், நிலை கதவுகளுக்கும். மற்று முள்ள தட்டுமுட்டுகளுக்கும் பலவகையான வண்ணங்கள் தீற்றுகின்றார்கள். வண்ணந் தீற்றுவது அழகுக்காக மட்டும் என்று நீங்கள் நினைத் திருக்கலாம். அது பிசகு மழையாலுங் காற்றாலும் வெயில் வெப்பத்தாலும் அவ்வுருக் களும் ஏனைய தட்டமுட்டு களுஞ் சிதைந்து போகாமலிருத் தற்கும் அங்ஙனம் வண்ணங்கள் பூசப்படுகின்றன; அவ்வண்ணங்கள், அவை காற்று மழை முதலியவற்றாற் சிதைந்து போகாமல் அவற்றைப் பாதுகாக்கின்றன.

இன்னும் இயற்கைப் பொருள்களையும் உற்றுப் பாருங்கள்! உயர்ந்த நெற்றாளின் மேற்புறத்தில் பொன் வண்ணமான ஒரு மினுக்குப் பூசப்பட்டிருக்கின்றது; அம் மினுக்கு இல்லையாயின் அந் நெற்றாள் சிற்சில நொடி நேரங்களுட் சிதைந்து அழிந்து போவது திண்ணம். செல்வர்கள் வீட்டிற் செய்து வைக்கப்படும் மேசை நாற்காலி அலமாரி முதலான மரத் தட்டுமுட்டு களின்மேல் மினுக் கெண்ணெய் பூசுகிறார்களே; அஃது ஏன்? வெறும் பளபளப்பின் பொருட் டாகவா? இல்லை, இல்லை; அத்தள வாடங்கள் பூச்சிகளாற் றின்னப்பட்டுச் சிதையாமல் இருத்தற்கே அவ்வாறு மினுக் கெண்ணெய் பூசுகின்றார்கள். இவற்றின் இயல்புகளையெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால், வண்ணப்பூச்சுப் பொருள்களைப் பாதுகாத்தற்கு இன்றியமையாத கருவியாமென்பது நன்கு பெறப்படும். இதுபோலவே, நம்முடைய உடம்பினுள் அமைந்த பல்வகை உறுப்புகளும் நோய்ப்புழுக்கள் நச்சுப் புழுக்கள் முதலியவற்றால் தின்னப்பட்டுச் சிதைந்து போகாமல் இருக்கும் பொருட்டே, அருட் பெருங்கடலான ஆண்டவன் அவ்வுறுப்புகள் ஒவ்வொன்றற்கும் ஒவ்வொரு நிறத்தை அமைத்து வைத்திருக்கின்றார். அவ்வுறுப்புகளில் அமைந்த அவ்வெழுவகை நிறங்களும் ஒன்றினொன்று ஏறாமலுங் குறையாமலும் ஒத்து நிற்கும் வரையில் உடம்பு நலம்பெற்று, நெடுநாள் உயிர் இருத்தற்கு உதவியாய்ப் பயன்டும் அவ்வாறின்றி அவற்றுள் ஒன்று மிகுந்தும் ஒன்று குறைந்துந் தோன்றுமாயின், அதனால் அக் கருவிகள் சீர்குலைந்து சிதைய, அக்கருவிகளால் திரட்டப்பட்ட உடம்பும் விரைவில் அழிந்து போகும்.

அங்ஙனமாயின், நிறங்களின் ஒத்தநிலை கெடாமல் அதனைப் பாதுகாத்தற்கு எவ்வெவ் வண்ணங்களை எவ்வெவ்வாறு அவற்றின்மேற் பூசுதல் வேண்டுமெனின்; நம்முடைய உடம்பும் அதில் அமைந்த கருவிகளும் மக்களாற் செய்யப்பட்ட செயற்கைப் பொருள்களாகாமற் கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட இயற்கைப் பொருள்களாயிருத்தலால், மற்றத் தளவாடங் களுக்கு வண்ணந் தீற்றுவது போல் இவைகளுக்கும் வண்ணந் தீற்றுதல் ஆகாது. செயற்கைப் பொருள்களொடு செயற்கைப் பொருள்களும் இயற்கைப் பொருள்களொடு இயற்கைப்

பொருள்களுமே பொருந்து மென்பது முறையாத லால், இம்முறை பிறழும்படி இயற்கைப் பொருள்களான உடம்பினுறுப்புக்களுக்குச் செயற்கையான வண்ணங்களை ஊட்டுவது ஒரு சிறிதும் பொருந்தாத செய்கையாமென்க. அது பொருந்தாததாயின, பிற்பொருந் துவதுதான் யாதோவெனின்; ஞாயிற்றினொளி இயற்கைப் பொருளாகலானும், அவ்வொளியில் எழுவகை நிறங்களும் அடங்கியிருத்தலானும் அந் நுண்ணிய நிறங்களை உடம்பி னுட் கருவிகளுக்கு ஏற்றுவது தான் முறையாமென்றுணர்க. நல்லது. அதனை ஏற்றும் வகைதான் யாதோவெனிற்; பல நிறமுள்ள கண்ணாடிக் குப்பிகளில் தெளிவான நல்ல நீரை நிரப்பி வெயில் ஒளியில் வைத்து எடுத்து. அந்நீரைப் பருவி வந்தால், உடம்பினுட் கருவிகளில் எந்த உறுப்பில் எந்த நிறங்குறைகின்றதோ அதில் அஃது ஏறி அதனைச் செம்மைப் படுத்தி உடம்பையும் வலிவுபெறச் செய்யும். நோய்களின் வகையும், அவற்றின் றன்மையும், அவற்றிற்கு மருந்தாகத் தரப்படும் நிறநீரும் பின்னே இனிது விளக்கப்படும்.

இனி, நமதுடம்பையும் இவ்வுடம்பினுள் வாழும் உயிரையும் ஒத்த நிலையில் வைத்து அளவிறந்த நன்மை களைப் பெறுதற்கு உரிய நிறத்துருக் கடவுள் வழிபாட்டை இங்கு ஒரு சிறிது விளக்கியுரைப்பாம். மேலெடுத்துக் கூறிய பகுதிகளில் நிறங்கள் ஏழு என்று சொல்லப்பட்டாலும், அவ்வெழுவகை நிறங்களையும் நுண்ணிதாகப் பகுத்துப் பார்த்தால், அவை ஏழும்இரண்டு நிறங்களுள் அடங்கும். அவ்விரண்டுஞ் சிவப்பும் நீலமும் ஆகும். எல்லா நிறங்களும் இவ்விரண்டு நிறங்களின் சேர்க்கையால் உண்டாயின வேயல்லாமல் வெறல்ல வென்றும். உலக முழுமைக்குங் களைகணாயிருப்பன இவ்விரண்டேயா மென்றும் நுண்ணிய ஆராய்ச்சியில் மிக்கு விளங்கும் இக்காலத்து இயற்கைப் பொருள் நூலறிஞர்களும் இனிது விளக்கி வருகின்றார்கள். அமெரிக்க நாட்டிற் புகழ்பெற்ற புலவராய் வயங்கும் பாபிட் துரையவர்கள் ஒளிநிறங்களின் உண்மை² என்ற தமது அரிய நூலில் இவ்வியல்பெல்லாம் முற்றவும் எடுத்துக்காட்டினார். அவர் கூறுமாறு: உலகத்தி லுள்ள எல்லா ஆற்றல்களையும் பகுத்து ஆராய்ந்தால் அவை வெப்பமுந் தட்பமும் என்னும் இரண்டிலே அடங்கும்.

இவ்விரண்டில் **வெப்பம்** என்பது பருப்பொருள்களை நுண்ணியவாக்கி விரிவுசெய்யுஞ் சூடேயாகும்; **தட்பம்** என்பது நுண்பொருள்களைப் பரியவாக்கி ஒருங்கு திரட்டுங் குளிர்ச்சியேயாகும். இவ்வெப்ப தட்பங்கள் தம்மில் மிகாமலும் குறையாமலும் ஒத்து நிற்குமாயின், இவ்வுலகமாகிய பேருடம்பும் இவ்வியாக்கை யாகிய சிற்றுடம்புஞ் சிதைவின்றி அழியாமல் நிலைபெற நிற்கும்; அவ்வாறின்றி ஒன்று மிகுந்து ஒன்று குறையுமாயின் இவையெல்லாம் ஒரு நொடிப்பொழுதில் நிலைகுலைந்து அழிந்துபோம்.

நாம் இருக்கும் நிலவுலகத்திற்கு வெப்பத்தைத் தருவது ஞாயிறு; தட்பத்தைத் தருவது திங்கள். இஞ்ஞாயிறு திங்களின் இயக்கங்களினாலேயே வெப்ப தட்பங்கள் ஒரு நிலைப்பட்டு இந்நிலவுலகத்தை நிலைபெறுத்தி வருகின்றன. இனி, ஞாயிற்றுக்கலை திங்கட்கலைகளின் ஒட்டங்களினாலேயே வெப்ப தட்பங்கள் நமதுடம்பிலும் ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கின்றன என்பதை மூன்றாம் இயலில் உயிர்காற்றுப் பழக்கத்தைப் பற்றிக் கூறியவழி நன்குவிரித்து விளக்கினேம்.

இனி, அத் தன்மையவான வெப்ப தட்பங்கள் அங்ஙனம் இயங்கும்போது, வெப்பத்திற்குரிய சிவப்பு நிறமுந் தட்பத்திற்குரிய நீலநிறமும் பரவித் தோன்றும் உண்மையை யாவரும் நன்றாகக் கருத்திற் பதித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். நமதுடம்பில் வெப்ப தட்பங்கள் ஒரு நிலைப்பட்டு நிற்கும்போது உடம்பும் மிகவுஞ் செம்மையுடையதாயிருக்கு மாகலின், அவற்றின் நிறங்களான சிவப்பு நீலங்களும் ஒருநிலைப்பட்டு நிற்கும். அவ்வாறின்றி உடம்பிற் குடு மிகுதிப்பட்டால் உடம்பெங்குஞ் சிவப்புநிறம் மிகுந்து தோன்றும்; குளிர்ச்சி மிகுதிப்பட்டால் நீலநிறம் மிகுந்து தோன்றும். சிவப்பு நிறம் மிகுதிப்படுதலால் வெப்பு நோயும் தசை வற்றி யிளைத்தலும் **எலும்புருக்கி நீரிழிவு கறையிழிவு சொறிசிரங்கு** முதலிய நோய்களும் உண்டாகும்; பித்தமும் பெருகி உண்டவுணவை அறப்பண்ணாத துடன், **மயக்கங் கிறுகிறுப்பு மஞ்சட்காமாலை** முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். நீலநிறம் மிகுதிப்பட்டால் கோழைக்கட்டும் உடம்பு **அளவுக்குமேற்பருத்தலுந் திமிர்ப்பு பொருத்துப் பிடிப்பு** செரியாமை **நீர்க்கட்டு** முதலிய

நோய்களும் உண்டாகும்; சளியும்பெருகி ஈளை யிருமல் இளைப்பு முதலிய நோய்களையும் விளைவிக்கும். இந் நிறங்கள் இங்ஙனம் ஒத்தநிலை கெட்டு ஒன்றினொன்று மிகுதலால் உடம்பு பல்வகை நோய்களுக்கு இரையாகி ஒழிவதுடன், அவ்வுடம்பை ஒரு பற்றுக் கோடாகப் பற்றிய உயிரையும் அறிவு பெற வொட்டாமல் தடை செய்து அறியாமை யென்னும் இருளிற் கொண்டு போய் அழுத்திவிடும். இத்துணைக் கெடுதிகளுக்கும் ஒரு பெருங்கருவியா யிருத்தலால் இந்நிறங்கள் ஒன்றினொன்று மிகாமல் இருத்தற் பொருட்டு ஒவ்வொருவரும் அதில் நாட்டம் உடையராய் இடையறாது முயன்று வரல் வேண்டும். வெப்ப தட்பங்களின் விளைவான சிவப்பு நீலம் என்னும் இந் நிறங்கள் இரண்டும் நமதுடம்பில் இருதிறப்பட்ட நிலைகள் உள்ளனவாய் இருக்கின்றன. நமதுடம்பு பருவுடம்பும் நுண்ணுடம்பும் என இருவகைப்படும். பருவுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் பரிய வியல்பு உள்ளனவாகும்; நுண்ணுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும் நுண்ணியவியல்பு உள்ளனவாகும். பருவுடம்பும் அதன் உறுப்புகளும் அவற்றிற் பரவியிருக்கும் நிறங்களும், நுண்ணுடம்பையும் அதன் உறுப்புகளையும் அவற்றிற் பரவிய நிறங்களையும் முதலாய்க் கொண்டு தாம் அவற்றின் விளைவா யிருப்பனவாகும் பருப்பொருளெல்லாம் நுண் பொருளின் விளைவாகும். நுண்பொருளெல்லாம் பருப் பொருளின் முதலாகும். பருவுடம்பை இயக்குவது நுண்ணுடம்பு. நுண்ணுடம்பை இயக்குவது இறைவன் திருவருளால் உந்தப் படும் உயிர் ஆகவே, பருவுடம்பில் ஒரு நோய் வந்தால், அந்நோய் நுண்ணுடம்பிலும் இருக்கும்; அந்நோய் பருவுடம்பிற் புலப்படக் காண்டலால் உலகத் திலுள்ள மக்களிற் பலரும் அதனை நீக்குதற்குப் படும் படியான முறைகளையே தேடிச் செய்கின்றார்கள். பருவுடம்பிற் காணப்பட்ட நோய்க்கு முதலாய் நுண்ணுடம்பிலுள்ள நோயை நீக்க எண்ணுவார் உலகில் மிக அரியர் பருவுடம்பின் கட் செய்த பரிய முறைகள் அவ்வளவும் நுண்ணுடம்பின் நோயை ஒரு சிறிதும் நீக்க மாட்டாதன வாகும் அதற்கு நுண்ணிய முறைகளே வேண்டற் பாலனவாம். நுண்ணுடம்பு உயிரின் நினைவால் இயக்கப் படுவதொன்றாகலின், உயிர் தன் நினைவின் வலிகொண்டே

நுண்ணுடம்பின் நோயை நீக்க வல்லதாகும். அவ்வாறாயின் உயிர் தன் நினைவை வலுப்படுத்து முறையாங்கனமெனிற் கூறுதும்; உலகத்திலுள்ள ஆற்றல் களெல்லாம் வெப்ப தட்பங்களுள் அடங்குமென்பதும், அவற்றின் நிறங்களெல் லாஞ் சிவப்பு நீலங்களுள் அடங்கு மென்பதும் மேலெடுத்து விளக்கினா மாதலின், கட்புலனாகாத வெப்ப தட்பங்களை ஒத்த நிலையில் வைத்து நினைவில் அழுத்த வேண்டுபவர்கள் கட்புலனாகும் அவற்றின் நிறங்களான சிவப்பு நீலங்களையே இடைவிடாது அகக்கண்ணாற் கண்டு நினைவிற்பதித்து வரல் வேண்டும்.

இனி, உயிரில்லாத வெறு நிறங்களைமட்டும் நினைத்த லால், அவற்றை நினைக்கும் உயிரும் நுண்ணிய ஆற்றல் பெறாமல் தன்னால் நினைக்கப்பட்ட வெறு நிறங்களைப்போல் வெறும் பருப்பொருளுருவாய் விடுமாத லால். அங்ஙனம் வெறு நிறங்களை மட்டும் ஒத்தநிலையில் வைத்து நினைத்தலும் ஆகாது. பேரறிவும் பேரருளும் பேராற்றலும் பேருயிரும் நிறைந்த கடவுளை ஓர் அருளுடம்பு உடையராகக் கருதி. அவ்வருளொளி யுடம்பின் வலப்புறத்தே செந்நிறமும் இடப்புறத்தே நீலநிறமும் விளங்கக் கண்டு. அவ்விளக்கத்தில் தமது நினைவை நிலை பெயராது பதித்து வைத்தலே பெருநலத்தைப் பெற விரும்பும் எல்லா உயிர்களுங் கடைப் பிடித்துச் செயற்பாலதாகிய மேன் முறையாம். இனிச் சிவப்பு நிறம் வெய்ய ஆற்றலாகலின் அதன் குறியான ஆண் உருவை அவ்வருளுடம்பின் வலப்புறத்தும், நீலநிறந் தண்ணிய ஆற்றலாகலின் அதன் குறியான பெண் உருவை அதன் இடப்புறத்துங் கண்டு, நினைவை ஒருவழிப் படுத்தலே, இம்மை மறுமைக்குரிய எல்லா நலங்களையும் எல்லா இன்பங் களையும் பெறுதற்கு எளிய நெறியாம். சைவ சித்தாந்த மெய்ந்நூல் ஒன்றுமட்டுமே இம்மறை பொருளைத் தெளியவுணர்ந்து கடவுளை ஆண்பெண் உரு ஒருங்கு இயைந்த அம்மையப்பர் வடிவமாக (உமாமகேசர மூர்த்தமாக) வைத்து வழிபடுக வென வகுத்தது; உலகத்தி லுள்ள ஏனை மதங்களும் நூல்களும் இப்பெருமறையினைச் சிறிதும் உணர்ந்தனவில்லை. அந்தோ!

நிலைபெயராப் பேரின்பத்தை இம்மை மறுமை யிரண்டிலும் ஒருங்குபெற வேண்டுவார் மதப்பற்று விட்டு ஆண் பெண் வடிவு ஒருங்கியைந்த கடவுளின் அருளுடம்பில் நாட்டம் வைப்பர் களாயின், அவருடம்பிற்கும் உயிருக்கும் எவ்வகைப்பட்ட நோயும் உண்டாகாது; சோர்வினால் வரினும் விரைவில் அது நீங்கும். இன்னும் இந்நிறத்துருக் கடவுள் வழிபாட்டைச் செய்யும் முறையும் அதில் உள்ள மறைகள் சிலவும் பொது நிலைக் கழக மேற்படி மாணவர்க்கு இனிது அறிவுறுத்தப்படும்.

இனி, இவ்வழிபாட்டால் நுண்ணுடம்பின்கண் உள்ள நோய் நீங்கும். இவ்வழிபாடு முதிர் முதிர் உயிரின் நினைவு அதன்கண் மிகுதியும் பதிந்திடுமாகலின் அதனால் நுண்ணுடம்பு மிகுதியும் இயக்கப்பட்டுப் பருவுடம்பின் கண் உள்ள நோயையும் நீக்கி அவ்வுடம்பையும் அமிழ்த வடிவாக்கும். அங்ஙனமாயின் நினைவு ஒன்றினாலேயே நுண்ணுடம்பை இயக்கி, அவ்வழியே பருவுடம்பின்கண் ணுள்ள நோய்களை முற்றும் நீக்கிக் கொள்வது எளிதில் வாய்ப்பதாகவும். வெளியே நிறக் குப்பிகளில் நீர்நிரப்பி வெயிலில் வைத்தெடுத்து அந்நீரை மருந்தாக அருந்துக என்று மேலே கூறியது என்னை யெனின்! நினைவை அவ்வருளுரு வழிபாட்டில் நிறுத்தி அதனை வலிவுசெய்து கொள்ளும் ஆற்றல் வாய்ந்தவர்களுக்குப் புறத்தே நிறக்குப்பி களின் நீரை அருந்துதல் வேண்டா. ஆனால் உலகத்தில் உள்ளவர்களில் எத்தனைபேர் அவ்வருளுரு வழிபாட்டில் உறைத்து நிற்க வல்லவர்களென்று ஆராய்ந்து பார்ப்போ மாயின். நூறாயிரவரில் ஒருவரைக் காண்பதும் அரிதாகும். பெரும்பாலும் எல்லாரும் புறப்பொருள் களைக் கொண்டு தீர்வு தேடுபவர்களாகவே யிருத்தலால், அவ ரெல்லாம் நோய் நீங்கிப் பிழைத்தல் வேண்டிப் பருவுடம்பிற் கியைந்த பருமுறையுங் கைக்கொள்ள வேண்டுவது இன்றி யமையாத தாயிற்று. நிறக்குப்பிகளில் அடைத்த நீரை மருந்தாகப் பருகுதலாற், பருவுடம்பின் உறுப்புகளிற் பரவிய நிறங்களின் ஏற்றக் குறைச்சல் போய் அவை ஒரு நிலைப்பட்டு நின்று உடம்பையும் நிலைபெறச் செய்யும்; இதனொடுமட்டும் நின்றுவிடாமல் சிவப்புநீலங் கலந்த அருளுருவையும் வழிபட்டு வந்தால் நுண்ணுடம்பிலுள்ள நுண்நிறங்களின் ஏற்றக்

குறைச்சலும் அகன்று, அவை ஒரு நிலைப்பட்டு நுண்ணுடம்பை யுந் தூய்தாக்கும். இங்ஙனம் இருவகை யுடம்புந் தூயவாகி வலிவு பெறுமானால், அவ்வுடம்புள் நின்ற உயிர் அறியாமை விலகி இம்மை மறுமை யின்பங்க ளெல்லாம் ஒருங்கே பெற்றுக் கடைசியில் இறைவனது பேரின்பப் பெருஞ்செல்வத்தையும் அடையும் என்க.

அடிக்குறிப்புகள்

1. “In The Sun’s sÅctrumi and in stellar spectra, are many dark lines or bands due to the absorption of certain rays by certain vapours in the atmosphere of sun or stars or earth”, - Human Personality, F.W. Myers, Vol. I. p. 17.
2. The Principles of Light and Colour, by Dr. E.D. Babbitt, M. D. LIL.D.

7. நீர்

மக்களுயிர்வாழ்க்கைக்குக் காற்றும் நெருப்பும் பல வகையானும் இன்றியமையாததாதலை மேல் இயல்புகளில் இனிது விளக்கிப் போந்தாம். இனி அவற்றிற்கு அடுத்த படியிலே முதன்மையாக வைத்து உரைக்கற்பால தாகிய நீரின் சிறப்புகளைப் பற்றி இவ்வியலிற் சிறிது பேசுவாம். ஏனென்றாற், காற்றில்லாமல் இரண்டு முதற் பத்து நிமிடங்கள் வரையிலும் மாந்தர் உயிர் பிழைத்திருக்கக் கூடுமென்றும். நீர் அருந்தாமல் மூன்று, நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் உயிர்வாழலாமென்றுந், தூக்கம் இன்றி ஏழுநாள் உயிரோடிருக்கலாமென்றும், உணவு கொள்ளமற் பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்கள் உயிர்வாழ்ந் திருக்கக் கூடுமென்றும் இக்காலத்து உடம்பு நூல் வல்லார் கூறுகின்றனர். ஆகவே, மக்களுயிர்வாழ்க்கைக்கு நீர் எவ்வளவு இன்றியமையாப் பொருளாயிருக்கிறதென்பது எவர்க்கும் இனிது விளங்கற் பாலதேயாம்.

இனி, மக்களுயிர்வாழ்க்கைக்கு மட்டுமன்று, இந் நிலவுலகத்துள்ள, எல்லாவுயிர்களுக்குமே நீரானது மிகவுந் தேவையுள்ளதாய் இருக்கின்றது. பாருங்கள்! உயிர்த் தொகுதி களுள் மிகவுங் கீழ்ப்படியான நிலையில் இருக்கும் மரஞ் செடி கொடிகளும் புற்பூண்டுகளுங்கூடத் தண்ணீரையே பெருங் கருவியாய்க் கொண்டு உயிர் பிழைத்து வருகின்றன. பார்வைக்கு வெறுமையாய்த் தோன்றுந் தீஞ்சுவைத் தண்ணீரைப் பருகி அவைகளெல்லாங் கவடுங் கோடுங் கொம்பும் வளாருந் துளிரும் இலையும் பூவும் பிஞ்சுங் காயுங் கனியுமாய்ச் செழித்து எவ்வளவு பொலிவாய்த் தோன்றுகின்றன! நாலைந்து ஆண்டுகள் தொடர்பாக மழை பெய்யாதுவிட நிலம் வறண்டு போமாயின் அவைகளெல்லாங் கரிந்து பட்டுப் போகும் என்பது எவர்க்குத் தாந் தெரியாது! இன்னும், அம்மரங்களிற் உறையும்

பறவைகளும், அவற்றின் நிழலில் உலவும் விளங்குகளுங்
கான்யாறுகளிலுஞ் சுனைகளிலும் மலை வீழ்ருவிகளிலும்
இருக்குந் தெளிநீரைப் பருகி எவ்வளவு களிப்பாய் உயிர்
வாழ்கின்றன! மழை காலத்தில் நம்மனோர் தண்ணீரின்
அருமையை உணரா விட்டாலும் வேனிற் காலத்து வெப்பந்
தாங்காமல் துடிக்குங்கால் அவர்கள் தண்ணீரே உயிரென்று
கூறுதலைக் காண்கின்றோம் அன்றோ? ஆதலால், நீரின்
சிறப்பையும் அதன் இன்றியமையாமை யினையுந் தெரியாத
உயிர் இந்நிலவுலகத்தில் ஏதுமே இல்லையென்று திண்ணமாய்ச்
சொல்லலாம்.

அங்ஙனமாயின், உயிர்கள் உடம்பில் நிலைபெறு தற்கு நீர்
அத்தனை முதன்மையாக வேண்டப்படுவது ஏன் என்றால்; எந்த
வயிரின் உடம்பைப் பார்த்தாலும் அதில் முக்காற்பங்கு
நீர்வடிவாகவே இருக்கின்றது. அதனைப் போலவே, இவ்வுடம்பு
கள் இருத்தற்கு இடமான இந்த நிலவுலகமும் முக்காற்பங்கு நீர்
நிறைந்ததாயிருக்குந் தன்மை பெரிதும் வியக்கற்பாலதா
யிருக்கின்றது. இதனால் உடம்புலகு (அண்ட பிண்ட)
அமைப்புகள் ஒத்துளவென்று சொல்லுஞ் **சைவசித்தாந்தக்
கொள்கை** சாலவும் பொருத்த முடைத்தாதல் நன்கு விளங்கா
நிற்கும். ஒரு மரத்தின் அல்லது ஒரு செடியின் எந்த இடத்தை
அறுத்துப் பார்த்தாலும் அங்கே நீரின் மாறுதலாலுண்டான
சாறும் பாலும் வடியக் காண்பீர்கள். உயிர்களின் உடம்பு
களிலும் மக்களுடம்புகளிலும் நிறைந்தோடும் இரத்தத்திற்குச்
செந்நீர் என்னும் பெயர் தமிழில் உண்டு. **செந்நீர்** என்றால்
சிவந்த நீர் என்பதே பொருள். எனவே, இரத்தம் அவ்வளவும்
நீரின் மாறுதலால் உண்டாயதென்பதே அதனாற் பெறப்படும்
உண்மையாகும். நமதுடம்பில் எலும்புந் தோலும் நரம்பும்
ஊனும் நிறைந் திருந்தாலும், அவை அவ்வளவும் மென்பதப்
பட்டு அசைந்து உயிருக்கு உதவியாய் நின்றற்கு இரத்தமே காரண
மாயிருக்கின்றது. இரத்தத்தினால் நனைக்கப்பட்டு ஈரப்பசை
யுடையனவாயிருத்தலினாலேயே அவை இளக்கமான நிலையி
லிருந்து பயன்படுகின்றன; இல்லையானால் ஈரம் வற்றி உலர்ந்து
போய் அவை உயிர் இருத்தற்கு இடம்பெறா வாய் ஒழியும்.
அதுவல்லாமலும், எலும்பு முதலான அக்கருவிகளுக்கு
வேண்டிய உணவின் பிழிவை இரத்தமானது தான் சுமந்து

கொண்டு போய். அவைகளுக்குக் கொடுத்துப் பின் அவைகள் கழிக்குஞ் சக்கையை அங்ஙனமே தான் சுமந்தெடுத்து வந்து முச்சின் வழியாக வெளிப்படுத்து கின்றது. ஈதென்னை? எலும்பு முதலிய அக் கருவிகள் இரத்தத்தால் நனைக்கப்படுதல் மட்டும் போதாதோ? அவை அதனால் உணவூட்டப்படுதலும் வேண்டுமோ? என வினவின், அவ்வியல்பினை ஒரு சிறிது விளக்குவாம்.

மக்களுடைய முயற்சிகளெல்லாவற்றையும் பகுத்துப் பார்த்தால் அவை யெல்லாம் நினைத்தல், பேசல், செய்தல் என்னும் மூன்று கூற்றிலே அடங்கும். இம் மூவகைத் தொழிலும் நடை பெறுங்கால் மக்கள் உடம்பிலுள்ள ஆற்றல்கள் செலவழிந்தே போகின்றன. நினைக்குங் காலத்து முளையிலுள்ள ஆற்றலும் பேசுங்காலத்து வாய் குரல்வளை மார்பு முதலியவற்றின் ஆற்றலுந் தொழில் செய்யுங் காலத்து நரப்புக் கட்டுகள் எலும்புகள் முதலியவற்றின் ஆற்றலும் வெளியே கழிந்து செலவாய்ப் போகின்றன. இங்ஙனம் உடம்பின் கண்ணுள்ள ஆற்றல்கள் கழியக்கழியத் திரும்பவும் அவ்வாற்றால்களை நிரப்பினாலல்லாமல் உடம்பு வலிவு குன்றி அழிந்துபோகும். இதனை ஓர் எடுத்துக்காட்டால் விளக்குவாம். இப்போது நமக்கு மிகவுந் தெரிந்ததாயுள்ள நீராவி வண்டியின் இயக்கத்தை உற்றாராய்ந்தால் நமது உடம்பின் இயக்கமுறையும் நன்றாய்ப் புலப்படும். நீராவி வண்டியின் உருளையிற் கோக்கப் பட்டிருக்கும் இருப்புக் கோலின் முனை உள்ளிருந்து உதைக்கும் நிராவியால் உந்தப்பட்டு அசையவே, அம்முனையொடு தொடர்புடைய அக் கோலும் அக்கோலோடு இயைந்திருக்கும் உருளைகளும் அசைகின்றன: அவ்வசைவினாலேதான் வண்டியோடுகின்றது. இதன் கண் உற்றுநோக்கற்பாலது யாது? நீராவியேதான். இருப்புக் கோலை யசைக்கும் நிராவியானது அங்ஙனம் அதனை அசைக்கும்போ தெல்லாம் வெளியே கழிந்து போகின்றது; அவ்வாறு இடைவிடாது அது கழியக் கழியப் பின்னும் அஃதுள்ளேயிருந்து உண்டாக்கப்படுகின்றது. எங்ஙனமென்றால்; அவ்வண்டியின் அகத்தே பெரியதொர் அடுப்பும், அவ்வடுப்பின்மேற் பெரியதொரு கொப்பரையும் இருக்கின்றன. வண்டியானது எத்தனைமணி நேரம் ஓட

வேண்டுமோ அதுவரையில் அவ்வடுப்பை எரிய விடுவதுடன் அக்கொப்பரையிலும் நீர் நிரப்பிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். அடுப்பு மிகுதியாய் எரிய எரிய மேலுள்ள கொப்பரையின் நீர் கொதித்து ஆவியாக மாறி உள்ளமைக்கப்பட்டிருக்கும் வலிய இருப்புக் குழாய்களில் நிறைந்து நிறைந்து, பின் அங்கிருக்க இடங்காணாமையின் வெளியே புறப்பட முயல்கின்றது; அங்ஙனம் நீராவி வெளிப்படுதற்கு அமைத்த பேழையிலே உருளை இருப்புக்கோலின் முனை அடைப்பாய் நிற்றலால் அதனை உதைத்துத் தள்ளிக் கொண்டு அது வெளிப்படுகின்றது. இவ்வாறு நீராவியானது உருளை யிருப்புக் கோலைத் தள்ளிக் கொண்டு வெளிப்படுவ தனாலேதான் உருளைகள் சுழன்று வண்டி ஓடுகின்றது. இங்ஙனமெல்லாம் நீராவி வெளிப்பட வெளிப்படப் பின்னும் பின்னுங் கொப்பரையிருவிருந்து நீராவி கிளம்பி நிறைந்து கொண்டேயிருக்கும். புறத்தே கழிந்துபோகும் நீராவியின் அளவுக்கு ஏற்றபடி ஓயாமல் அகத்தே பின்னும் பின்னும் அஃது உண்டாக்கப்படா விட்டால் வண்டி ஓட்டந் தவிர்ந்து நின்றுவிடும். இதுபோலவே நமது உடம்பின் இயக்கமும் அறியற்பாலதாகும். நமதுடம்பை ஒரு நீராவி வண்டியாக எண்ணிக் கொள்ளல் வேண்டும்; இவ்வுடம்பின் புறத்தே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் **மெய் வாய்கண் மூக்குச் செவி** என்னும் ஐம்பொறிகளையும் ஐந்து உருளைகளாகவும். அவ்வைம் பொறிகளிலும் இயைந்து நிற்கும் மனத்தை அவ்வுருளைகளோடு தொடர்புபட்டு நிற்கும் இருப்புக் கோலாகவும், மனத்தோடு ஒன்று பட்டிருக்கும் முளையை அவ்விருப்புக்கோலின் முனையாகவும், அம் முளையை உந்தும் உயிராற்றலை நீராவியின் ஆற்றலாகவும், அவ்வுயிராற்றலை அகத்தேயுள்ள **எலும்பு தோல் நரம்பு சதை** முதலியவற்றிற் செலுத்தித் தோற்றுவிக்கும் இரத்தத்தைக் கொப்பரையிலிருந்து பாயும் நீராவியாகவுந், தீனிப்பையை அக் கொப்பரையாகவுந். தீனிப்பையின் கீழுள்ள அடியிடத்தையும் அதிலெழும் நுண்ணிய அனலையுங் கொப்பரையின் கீழ் அமைந்த அடுப்பாகவும் அதில் எரியும் நெருப்பாகவுந் தீனிப்பையிலிடும் உணவையும் நீரையும் விறகுந் தண்ணிருமாகவும் பொருத்திப் பார்த்துக்கொள்க.

இவ்வாறு பொருத்திப் பார்க்குங்கால் உடம்பி லமைந்த உட்கருவிகளும் புறக்கருவிகளும் அசைய அசைய அவற்றை அசைக்கும் உயிராற்றல் கழிந்துகொண்டே வருமென்பது செவ்வையாக விளங்கும். அவ் வுயிராற்றல் கழியக்கழிய, அதனைத் திரும்பத் திரும்ப நிரப்பிக் கொள்ளுதலும் இயற்கையாகவே நடைபெற்று வருகின்றது. எங்ஙனமென்றால் உயிராற்றலுக்கு நிலைக்களம் இரத்தம், இரத்தத்திற்கு நிலைக்களம் உணவுந் தண்ணீரும் நல்ல காற்று மாகும்; உயிராற்றல் குறையக்குறையத் தீனிப்பையைப் பற்றியிருக்கும் பசியும் விடாயும் ஆகிய குடு அதனை நமக்கு அறிவிக்கின்றது; உடனே நாம் உணவையுண்டு நீரைப் பருகுகின்றோம். இரத்தத்தை உண்டு பண்ணுதற்குக் காற்றுந் தண்ணீரும் உணவுங் கட்டாயமாய்க் காணப்பட்டாலும், இரத்தம் நெகிழ்ந்த பதத்தில் இருத்தலால் அதற்குத் தண்ணீரே முதன்மையான ஏதுவாயிருக்கின்றது. ஆகவே உடம்பில் இரத்தம் நிறைந்திருக்க வேண்டிய அளவுக்கு ஒருவர் நீர் அருந்தாவிட்டால், இரத்தஞ் சுண்டி உயிராற்றல் கறைந்து போகுமென்பதை யாஞ் சொல்ல வேண்டுவதில்லை. அது கிடக்க.

இனி, நாம் இருக்கும் வீடுகளிற் சேரும் அழுக்குகளைக் கழுவி விடுவதற்குத் தண்ணீர் இன்றியமையாது வேண்டப் படுதல் போல, நமதுடம்பின் புறத்தையும் அகத்தையுங் கழுவித் துப்புரவு செய்தற்குந் தண்ணீரே முதன்மைப் பொருளாயிருக்கின்றது. நமதுடம்பின் மேலே போர்க்கப்பட்டிருக்குந் தோலின் அமைப்பைச் சிறிது உற்றுப் பாருங்கள்; அது முற்றும் வியர்வைத் துளைகளால் நிறைக்கப்பட்டிருத்தலைக் காண்பீர்கள்; அத் துளைகள் நமதுநகக் கண்ணுக்கு நன்கு புலப்படாவிடினும், பெருக்கக் கண்ணாடி¹ (Microscope) வழியாக நோக்குவார்க்கு அவை பெருத்த வாயுள்ள துளைகளாக இருத்தல் நன்கு புலப்படும்; அவை மேற்றோலின் ஒரு விரற்கடை நாற்கோணத்திற்கு இரண் டாயிரத்து எண்ணுறு விழுக்காடு உடம்பெங்கும் நிறைந்திருக் கின்றனவென்றும். அத் துளைகளையுடைய சிறு சிறு குழாய்கள் தோலின் மேற்புறத்திலிருந்து தோலின் அடியிலேயுள்ள கொழுப்புப் படை வரையில் நிலப்புழுக்களைப் போல் சுரிந்து சுரிந்திருக்கின்றன வென்றுஞ் சுரிந்திருக்கும் அவற்றை யெடுத்து

நிமிர்த்து ஒன்றோடொன்றைப் பொருத்திக் கொண்டு சென்றால் அவை பத்து மைல் நீளமுள்ளனவாய்க் காணப்படுமென்றும் இஞ்ஞான்றை உடம்புநூல் வல்லார் கணக்கிட்டுச் சொல்கிறார்கள். இவ்வியர்வைக் குழாய்கள் இரத்தத்திற் பயன்பட்ட பாகம் போக மிகுந்த சக்கையை வியர்வைத் துளிகளாக வெளிப்படுத்தும் உதவி முயற்சி யுடையனவாய் அமைந்திருக்கின்றன. வியர்வைத் துளிகளாக இங்ஙனம் வெளிப்படுத்தப்படும் அழுக்குகள் நச்சுப் பொருள் நிறைந்தனவாயிருத்தலால். அவை அவ்வப்போது உடனுக்குடன் வெளிப்படுத்தப்படாமல் இரத்தத்திலே நின்று விடுமாயின். அதனால் இரத்தம் முறிந்து நஞ்சாகிப் பல்வகை நோய்களை விளைவிக்கும். ஆகவே, இரத்தத்தினின்று பிரித்தெடுக்கப்படும் நஞ்சாகிய சக்கையை இச்சிறுகுழாய்கள் தோலின் மேற்புறத்தே கொண்டுவந்து தள்ளுகின்றன. இவ்வாறு தோலின்மேலே கொண்டுவந்து தொகுக்கப்படும் நச்சுப் பொருளான அழுக்கை அடிக்கடி கழுவித் துப்புரவு செய்தற்கு நீர் மிகவும் பயன்படுகின்றதன்றோ?

இன்னும். உடம்பினுள்ளே தீனிப்பையில் இடப்பட்ட உணவு வலிவுள்ள பாலாக மேலே பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பிறகு. கழிபட்ட மலமாகிய சக்கை மலக்குடரிற் சேர்ந்து தங்கி விடுகின்றது. நீர் மிகுதியாக அருந்துகின்றவர்களுக்கு இந்த மலச்சக்கை இளக்கமுடையதாகி வெளிப்பட்டு விடும்; அதனை நன்கு அருந்தாதவர்களுக்கு அச் சக்கை வலிவாய் இறுகிக் குடலிலேயே தங்கியிருக்கும். உடம்பிற் கலப்பதற்கு ஆகாவென்று விலக்கப்பட்ட நச்சுப் பொருள்கள் அத்தனையும் இந்த மலச்சக்கையிற் சேர்ந்திருத்தலால், இது நெடுநேரங் குடலில் தங்குதல் ஆகாது; அங்ஙனந் தங்குமேல் அதிலுள்ள நச்சுப் பொருள்கள் திரும்பவும் இரத்தத்திற் கலந்து கொடிய பல நோய்களை வருவிக்கும். ஆகவே, உடனுக்குடன் அதனைத் தண்ணீர்விட்டுக் கழுவித் துப்புரவு செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உடம்பின் அகத்தேயுள்ள அழுக்குப் பொருள்களை அகற்றித் துப்புரவு செய்தற்கும் நீரே இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றது.

இனிப், பசியெடுக்கும்போதெல்லாம் நமக்கு வேண்டப் படுவனவாய் உள்ள பல்வேறு உணவுப் பொருள்களையும்

பதப்படுத்தி நாவுக்கு இனிமை ஊறக் குழைத்து ஊட்டுவது எது? நீரேயன்றோ? நெற்பயிரையும், அவரை, துவரை, உழுந்து, கொள் முதலான கூலப்பயிர்களையுங் கொழுமையாக வளரச் செய்வதும் நீரே. அப் பயிர்களின் பயனாய் வரும் மணிகளை வேஷவித்துச் சுவையாக்கித் தருவதும் நீரே. இவையேயன்றிக், குழம்பு, சாறு, குடிநீர் முதலான பருகுதற்கு இனிய நெகிழ்ச்சிப் பொருள்களையும், அவியல், துவையல் முதலான நன்சுவைப் பொருள்களையும் பாகப்படுத்திக் கொள்ளுதற்குப் பயன்படுவதும் நீரே. இன்னும், நமக்குச் சிறந்த உணவுப் பொருள்களாயுள்ள கத்தரி, புடல், பீர்க்கு, பாகல் முதலிய வற்றின் காய்களையுங், கொட்டிக் கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு வள்ளிக்கிழங்கு முதலான கிழங்கு வகைகளையும், வாழை, மா, பலா, எலுமிச்சை, நாரத்தை முதலியவற்றின் கனிகளையும் நமக்கு விளைத்துத் தருவதும் நீரேயாகும்.

இனி, இவை யெல்லாவற்றினுஞ் சிறந்ததாகிய ஒரு பெரும்பயனும் இடைவிடாது நாம் நீரினால் அடைந்து வருகின்றோம். வாயினின்றும் உள்ளிறங்கும் உணவானது எவ்வளவு உயர்ந்ததுஞ் செழுமையுள்ளதுமாயிருந்தாலும் அது தீனிப்பையிற் சென்ற அளவிலே நன்கு அரைக்கப்பட்டுச் செரியாவிட்டால், அது சிறிதும் பயினில்லாமற் போவதோடு உடம்பிற் பலவகை நோய்களையுங் கிளைக்கப் பண்ணி இறப்பினையும் விரைவில் வருவிக்கும். ஆகையால், வாயிலிருந்து இறங்கும் உணவானது உடனே செரித்தற்குரிய ஓரரிய ஏற்பாட்டை இறைவன் நமது வாயினிடத்திலேயே செய்து வைத்திருக்கின்றான். அஃது எதுவென்றால், வாயில் இடையறாது சுரந்து கொண்டிருக்கும் உமிழ்நீரின் சேர்க்கையேயாகும். இக்காலத்து உடம்புநூல் வல்லார்கள் வாயிலிருந்து ஓயாது ஊறும் உமிழ்நீரிலே, உண்ட உணவை அறப்பண்ணுதற்குரிய தன்மைகள் அமைந்திருக்கின்றன வென்றும், அவ்வுமிழ்நீரில் முற்றுந் தோய்ந்து செல்லும் உணவு தீனிப்பையிலிறங்கின அளவிலே செரித்து விடுமென்றும் மிகவும் விரிவாக விளக்கி வருகின்றனர். அகவே, அத்துணைச் சிறந்ததாகிய உமிழ்நீரை வாயிலூறச் செய்வதும் நாம் பருகுந் தண்ணீரேயாகும்.

இன்னும், நீரின் சிறப்புகளையும் அதன் பயன் களையும் உரைக்கப் புகுந்தால் இது மிக விரியும், அதன் சிறப்புகள் அனையவும் ஒருங்குணர்ந்த தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனார்.

“நீரின் றமையா துலகெனின் யார்யார்க்கும்
வானின் றமையா தொழுக்கு” (குறள் 20)

என்று அருளிச் செய்தமையால் உலகத்திலுள்ள எவ்வகையொழுக்கமும் நீரையின்றி நடைபெற மாட்டாதென்பது தெளிவாய் உணரப்படும் அது நிற்க.

இனி, இத்துணைச் சிறப்புடைத்தாகிய நீரை நாம் இந்நிலத்திலே பெற்றுக் கொள்ளும் இடங்களையும் அவற்றைத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் வகைகளையும் அடுத்த இயலிற் பேசுவாம்.

8. நீர் நிலைகள்

ஊழிக்காலத்தன்றி மற்றெக்காலத்தும் வற்றாத நீர் நிரம்பியிருக்கும் பெரிய நீர்நிலை குளிர்கடல் ஒன்றே யாகும்.மற்றைக் கிணறு, மடு, ஆறு, குளம், ஏரி முதலியன வெல்லாஞ் சேர்ந்தாற்போல் ஏழெட்டு ஆண்டுகளா மழை பெய்யாவிட்டால் நீர்வற்றி வறண்டுபோம். மழை பெய்தாலுங் கூட அக்கிணறு மடு முதலிய நீர்நிலைகளுக்கு நீரைத் தரும் பெரு நிலையாயிருப்பதும் பெருங்கடல் ஒன்றே யாகும். எங்ஙனமென்றிற், காட்டுதும். கதிரவன் வெப்பத்தாற் கடலிலுள்ள நீர் ஆவியாக மாறி மேலெழுந்து வானத்தில் மாசியாகப் படர்ந்திருக்கின்றது. வேனிற் காலத்தில் வான மெங்கும் காணப்படும் வெள்ளிய மாசி அத்தனையும் இங்ஙனம் உண்டான நீராவிப்படல மேயன்றி வேறல்ல. மழை காலத்திலே வானத்தின்கட் குளிர்காற்று உலவுததால், அக்குளிர் காற்றினால் தீண்டப்பட்ட மாசிப்படலம் உறைந்து நீர்த்துளிகளாகக் கீழே விழுகின்றது. தண்ணீர் ஆவியாக மாறி நிற்குங்கால் நுண்ணிதாய் இருத்தலின் வெண்ணிறத்தொடு வானிற் உலவுகின்றது; பின்னர்க் குளிர் காற்று மேலே படுங்கால் அவ்வாவி இறுகுதலிற் கருநிறத்ததாய்ப் பருப்பொருளாகி மேல் நிற்கமாட்டாமற் கீழே மழைத்துளிகளாக இறங்குகின்றது. இவ்வாறு கடல்நீரால் மாசியும், மாசியால் மழையும் உண்டாவது பற்றித்தான் முகிலானது கடல்நீரைக் குடித்து அதனை மழையாகப் பொழிகின்றது என்று எல்லாருஞ் சொல்லுகின்றார்கள். அங்ஙனங் கடல்நீரினாலேயே மழைநீர் உண்டாவதாயிற், கடல்நீர் மிகவும் உப்பாயிருக்க, மழைநீர் மட்டுந் தீஞ்சுவை யுடைய தாயிருத்தல் ஏன் என்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தாற் கடலின்கண் உள்ள நீர்மட்டும் ஆவியாக மாறி மேல்எழ, அந்நீரிற் கலந்திருந்த உப்புப் பிரிபட்டுப் பின்னும் அக்கடலில் உள்ள நீரிலேயே தங்கி விடுகின்றது. இவ்வாறு உலக

இயற்கையில் நிகழும் நிகழ்ச்சியை நமது வழக்கத்தில் நேரே வைத்துக் காணவேண்டுமாயின் அதனைப் பின்வருமாறு செய்து பார்க்கலாம். ஒரு பாணையிற் கடல்நீரை நிரப்பி, அப் பாணையின் வாயை நடுவே ஒரு சிறுதுளையுள்ள மூடி ஒன்றால் இடுக்கில்லாமற் சுற்றிலுஞ் செறிய மூடி, அம் மூடியின் நடுவிலுள்ள புழையில் நாலைந்தடி நிகளமுள்ள ஒரு குழாயை இணைத்து, அக் குழாயின் மற்றொரு முனையை அங்ஙனமே மூடப்பட்ட வேறொரு வெறும் பாணையின் மூடித்துளையிற் பொருத்திவிட்டுக், கடல்நீர் நிறைந்த பாணையின் கிழே நெருப்பிட்டு நன்றாய் எரித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு எரிக்க எரிக்கக் கடல் நீர்ப்பாணையிலுள்ள நீரெல்லாங் கொதித்து ஆவியாகமாறி மேலெழும்பி மூடியின் துளைவழியே குழாயினூடு சென்று, அக்குழாயில் மற்றொரு புறத்திற் பொருத்தப்பட்டிருக்கம் மற்றைப் பாணையில் நிறையும்; ஆவி நிறையும் அப் பாணையின்மேற் குளிர்ந்தநீரை ஊற்றிக் கொண்டிருந்தால் அதன் குளிர்ச்சியானது பாணையின் உள்ளிருக்கும் ஆவியிற் படும்; அதனால் அவ்வாவி இறுகி மறுபடியுந் தண்ணீராகி அப் பாணையுள் நிறைந்திருக்கும்; இங்ஙனங் கடல்நீர்ப் பாணையிலுள்ள நீரெல்லாம் வற்றி ஆவியாக மாறிக் குழாயின் வழியே சென்று மற்றைப் பாணையில் திரும்பவும் நீராய் மாறிவிடும்படி செய்தபின், தீயை அவித்துக் கடல் நீர்ப்பாணையைத் திறந்து பார்த்தால், அதனுள் உப்பு மட்டும் இருத்தல் காணலாம்; அதன் பின்னர் முன்னே வெறிதாய் வைத்த மற்றைப் பாணையைத் திறந்து பார்த்தால் அதனுள் தண்ணீர் நிறைந்திருத்தல் காணலாம். அத் தண்ணீரை நாவிலிட்டுச் சுவைத்தால் அது மழைநீரையொப்ப மிகவும் இனிதாயிருத்தலுங் கண்டு தெளியலாம். இங்ஙனங் கடல்நீரைக் காய்ச்சிப் பார்க்கும் முறையாற், கடல்நீர் ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவியாக மாறுவதும், பின்னர் அது குளிர்காற்றின் சேர்க்கையால் மழையாக நிலத்தில் இறங்குவதும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் தெள்ளிதின் உணரப்படும். இவ்வாறெல்லாம் பார்த்துணர வல்லார்க்கு மிகப் பெரிய நீர்நிலையாகிய கடலே ஏனை எல்லா நீர் நிலைகளுக்கும் பெரிய தொரு நிலைக்களனாய் உள்ள தென்னும் உண்மை புலப்படா நிற்கும். இத்துணைச் சிறந்த நிலைக்களனாய் இருந்துங் கடல்நீர் தன்னிலையிலே நமது உலக

வொழுக்கத்திற்குப் பயன்படுவ தாயில்லை. அருட் பெருங் கடலாகிய ஆண்டவன் வெங்கதிர் மண்டிலத்தை அமைத்து அதன் கணிருந்து வருஞ் சூட்டினால் அக் கடல் நீரை ஆவியாக மாற்றி, அதிலிருந்த உப்பைப் பிரித்துப் பின்னர் அவ்வாவியை மழையாக மாற்றிப் பெய்வித்து அதனைப் பல்லாற்றானும் பயன்படச் செய்கின்றான். அது நிற்க.

இனி, மழையாய், இறங்கிய நீர் அருவிகளாகவுங் கால்களாகவும் ஆறுகளாகவும் ஓடிப் பலமுகமாய்ப் பரவுகின்றது; கிணறுகளையும் மடுக்களையுங் குளங்களையும் ஏரிகளையும் நிரப்புகின்றது; நிலத்தினுள்ளே சுவறி, வறந்த வெயிற் காலத்தில் நீர் ஊற்றாய் வெளிப் படுகின்றது. இங்ஙனம் நீர் நிலைகள் எல்லாவற்றிலும் உள்ள நீரெல்லாம் மழைநீரே யன்றிப் பிறிதில்லை, ஆயினும். அந்நீர் தான் சேர்ந்த நிலத்தின் றன்மையாற் பலவேறு சுவையும் பலவேறு நிறமுமுடையதாய் மாறுகின்றது, இந்நிலவுலகத்தில் இயற்கையாய் உள்ள தண்ணிருள் மழைநீரே மிகவுந் தூயதாகுமென்று இயற்கைப் பொருள் நூலாருங் கூறுகின்றனர். இம் மழைநீரையே முழுகுதல் அருந்துதல் முதலான எல்லா வற்றிற்கும் ஒருவர் பயன்படுத்தி வருகு வராயின், அவர் பலவகை நோய்களி னின்றும் விலகி இனிதாக வாழ்நாட் கழிப்பர். அது நிலத்தி லுள்ள பொருள்களொடு கலந்து மாறியபின் அதனைப் பயன்படுத்தலால் அதிற் கரைந்த பொருளின் தன்மைக்கு ஏற்ப நோய் அடைதலையேனும் அன்றி விடுதலை யேனும் மக்கள் எல்லாரும் பெறுகின்றனர். ஏனென்றால் நிலத்திலுள்ள பொருள்களிற் பல நோயை விளைவிப்பனவாய் இருக்கின்றன; வேறு பல நோயை நீக்கி நலந்தருவனவாய் இருக்கின்றன. ஆதலால், மழைநீர் நிலத்திற் சேர்வதன் முன்னே அதனைத் துப்புரவான வெள்ளைத் துணி கட்டிப் பிடித்துப் பெரிய மண் சாடிகளில் நிரப்பி வைத்துக் கொண்டு. அவற்றினுள்ளே தூசி செல்லாமல் அழுத்தமாக மூடி, அச் சாடிகளின் கீழேயமைந்த சிறிய நீர்த்தூம்பின் வழியாக அந்நீரை வருவித்துப் புழங்கி வரல் வேண்டும்.

இவ்வாறு மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்குவது மிக வருத்தமான முயற்சி அன்றேனும், மக்கள் தமக்குள்ள சோம்பலாற் கிணறு குளம் முதலியவற்றிலுள்ள நீரையே

எளிதாக எடுத்துப் புழங்கப் பழகி விட்டனர். இனி அவர்கள் அப் பழக்கத்தை விட்டுப் புதிதாக மழைநீரைப் பிடித்துப் புழங்க இசையார்கள். ஒருவர் ஒன்றிலே பழகிவிட்டாற் பிறகு அஃது எவ்வளவு தீமையுடைய தாயினும் அதனை விடுதற்கு அவர் மனம் இசையார்; அத்தீய பழக்கத்தை விடும்படி யாகவும் புதியதொரு நற்பழக்கத்தை கைப்பற்றும்படியாகவுந் தெரிந்தவர் எவரேனும் அவர்க்கு எடுத்துரைப்பராயின் அவ்வறிவினரை அவர் ஏளனமுஞ் செய்குவர்! தீய பழக்கத்தின் கைப்பிடி அத்துணை வலியுடையதாயிருக்கின்றது! அங்ஙனமாயின், மழை நீரையே எல்லாவற்றிற்கும் பயன்படுத்தி வரல் வேண்டுமென்று சொல்லுதலாற் பெறுவது என்னையெனின்; நல்லறிவு நற்பழக்கங்களை மக்களிற் பெரும்பாலார் ஏற்றுக் கொள்ளாமை இயற்கை யாகலின் இதுவும் இதுபோன்ற பிறவும் அவரை நோக்கிக் கூறிய தன்று, நூறாயிரவரில் ஒருவர் கோடி பேரில் ஒருவர் இதுபோன்ற புதிய நற்பழக்கங்களிற் பழகப் பெரிதும் முயற்சி வாய்ந்தவராயிருப்பராகலின் அன்னவர்க்குப் பயன்படு மென்று கருதியே இன்னோரன்னவை இங்கெடுத்து எழுதப் படுவ வாயினவென்க. எனவே, மழைநீரையே முற்றும் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் எல்லார்க்கும் இசையாதாயினும், இசைந்தவர் அதனையே புழங்கித் தூயவுடம்பொடு நீண்டநாள் உயிர்வாழ்ந்து இம்மை மறுமையின்பங்களைப் பெறக்கடவராக. முயல் முதலான சிறிய விலங்கினங்கள் புல்லினும் மரஞ்செடி கொடிகளின் இலைகளிலுந் தங்கிய பனித்திவலைகளை நக்கி நோயின்றி நெடுநாள் உயிர் வாழ்கின்றன. இப் பனித்திவலை களும் மழைநீரைப் போல் வானில் உலவும் நீராவியின் மாறுதலால் உண்டாகும் மிகத் தூய தண்ணீரேயாகும்.

இனி மழைநீருக்கு அடுத்தபடியிலே தூயதாகவுள்ள நீர், இடையறாது ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஆற்றுநீரே யாகும். **காவிரி, பொருரை, தென்பெண்ணை** முதலான யாற்றுநீர் முழுகு தற்கும் அருந்துதற்குந் தகுதியுடையன வாகும். என்றாலும், நகரங்களுக்கு மிகவும் அருகிலுள்ள இடங்களில் இவ்வியாற்று நீர் **மலினம்** அடைந்து போவதால் அவ்விடங் களிலிருந்து மாசுபட்டவரும் அந்நீர் பலவகை நோய்களை விளைவித்தற்கு ஏதுவாயிருக்கின்றது. யாறுகளின் அருகிலுள்ள ஊரார்

பலவகையாலும் அவ்வியாற்று நீரை மலினப்படுத்தி விடுகின்றனர். மக்கள் கழிக்கும் மலஞ் சிறுநீர்களிலும் உடம்பழுக்கிலுஞ் சாக்கடை நீரிலும் நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் நச்சுப் புழுக்கள் எண்ணிறந் தனவாய் இருத்தலானும். அவ்வழுக்குகளொடு கலக்கும் யாற்று நீரிலும் அவ் வழுக்கின் நச்சுப் புழுக்கள் சேர்ந்து பல்சு தலானும் அந்நீரில் முழுசு வோர்க்கும் அதனைப் பருசு வோர்க்குங் குளிர் காய்ச்சல் நச்சுக் காய்ச்சல், கக்கற் கழிச்சல் அம்மை முதலான கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. இமய மலையிலிருந்து வருங்கால் மிகவுந் தூயதான நீரொடு கூடி ஓடுங் கங்கையானது அரத்து வாரத் தண்டை வரும் போது, அவ்வூர் அவ் வியாற்றங்கரையிலிருத்தலானும், அவ்வூரார் கழித்துவிடுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மற்ற அழுக்குகளும் அதிற் கலத்தலானும், எண்ணிறந்த மாந்தர்கள் அதில் ஓயாமல் முழுசுதலானும் மலினப் பட்டுப் போகின்றது.

பின்னர் அது காசியண்டை வரும்போது அந்நகரமும் அவ் வியாற்றங்கரையிலிருத்தலானும், அந் நகரத்திலுள்ளார் கழிக்கும் அழுக்குகளுஞ் சாக்கடை நீரும் அதிற் கலத்தலானும் புனிதமான அக் கங்கையின் நீர் பின்னும் அழுக்குப்பட்டுச் செல்கின்றது; அதனொடு, கங்கை நீரில் எறிந்தால் மேலுலகங் கிடைக்கு மென்னும் ஓர் அறியா நம்பிக்கையால் அங்குள்ளார் பலரும் இறந்துபோன பிணங்களை அதில் இழுத்து விடுதலானும் அப்புனித நீர் மேலுமேலும் அழுக்கடைந்து நஞ்சாய்ப் போகின்றது; ஆகவே, அக் கங்கைநீரிற் படிந்து அதனைப் பருகும் எண்ணிறந்த மாந்தர்களிற் பலர் குளிர் காய்ச்சல் கக்கற்கழிச்சல் முதலான கொடுநோய்களாற் பற்றப்பட்டு உயிரிழக்கின்றனர்! அந்தோ! கங்கைநீரிற் றோய்ந்து நல்வினையைத் தேடப் போய்த் தமது உயிரையே இழந்து விடுதல் எவ்வளவு இரங்கத் தக்கதாயிருக்கின்றது! கங்கை நீரிற் படிவது நல்வினையே யென்றாலும். அஃது அருகிலுள்ள நகரத்தார் கழிக்கும் மலஞ்சிறு நீர்களினாலுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரினாலும் மலினம் அடைந்து நஞ்சாய்ப் போதலின் அதிற் றலைமுழுசுதலும் அதனைப் பருசுதலும் உடம்புக்கு இசையுமோ? இவ்வுழுக்குகள் கலவாமல் அதன் நீர் தூயதாய் இருக்கும் இடங்களில் அதனைப் பயன்படுத்தலே உடம்புக்கும் உயிருக்கும் நலமாகும் என்றறிதல்

வேண்டும். இங்ஙனமே **காவிரி பொருறை** முதலிய யாறு களிலுள்ள தண்ணீரும் அருகிலுள்ள நாடு நகரங்களின் அழுக்குகளொடு கலப்ப தனால், அவ்விடங்களில் அவற்றின் நீரைச் சிறிதும் பயன் படுத்தல் ஆகாது. இது நிற்க.

இனி, யாற்றுக்கு அடுத்தபடியில் தூய தான நீர் உள்ள நீர்நிலை **ஏரிகளும் பெரிய குளங்களுமாகும்**. பெரிய ஏரிகளிலும் பெரிய குளங்களிலும் நீர் மிகுதியாய் இருத்தலினாலும். அவற்றில் நிறைந்துலவும் மீன்களால் அவற்றின்கண் உள்ள பூச்சிகள் புழுக்கள் தின்னப்படுதலாலும் அவற்றின் நீர் பெரும்பாலும் தூயதாகவே யிருக்கும். ஆயினும், அவற்றின் அருகாமையிலுள்ள ஊர்களின் அழுக்குகள் அவற்றில் வந்து கலவாமல் இருக்கின்றனவா வென்று தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். வெயிற்காலத்தில் பெரும்பான்மையும் ஏரி குளங்களிலுள்ள நீர்வற்றிக் குறைதலாலும், அப்போது அவற்றிலுள்ள மீன்களை எல்லாம் வலைஞர் கவர்ந்து கொண்டு போய் விடுதலாலும் அக்காலத்திற் **கும்பியொடு** சேர்ந்து தீநாற்றம் வீசும் அவற்றின் நீரை எடுத்துப் பயன்படுத்தலாகாது. வெயிற் காலத்தில் தண்ணீர் கிடைப்பது அரிதாகையால் ஏரிகள் குளங்கள் மடுக்கள் முதலிய வற்றைத் தூயவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுவது நல்லறிவுடைய மக்களுக்கு இன்றியமை யாத கடமையாம். இக் கடமையின் வழவி யாடுமாடுகளை அவற்றிற் கொண்டு போய் விடுத்துக் கழுவு தலும் அழுக்குத் துணிகளைத் துவைத்தலும், எண்ணெய் அரைப்புச் சேர்த்து முழுகுதலுஞ் செய்பவர் அவற்றின் நீரை அங்ஙனங் கெடுத்து விடுவதனால் வருந் தீய பயனை உடனே அடைகின்றனர். நஞ்சாய்ப் போன அந்நீரையே அவர்கள் பலவகையாலும் தமக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள நேருதலால், **அம்மை வயிற்றுளைச்சல் கக்கற்கழிச்சல் காய்ச்சல்** முதலான பலவகைநோய்களை அடைந்து அவர் உயிர் துறக்கின்றனர். பின்னே வருவதை முன்னே அறிந்து தமது ஊரின் பக்கத்திலுள்ள ஏரி குளங்களைத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்வராயின், நீர்சுருங்கும் வேனிற்காலத்தில் அவர் எவ்வளவு நன்றாயிருக்கலாம்! எவ்வளவு நல்ல நிரில் முழுகலாம்! எவ்வளவு நல்லநீரை யருந்தி **விடாய் தீர்ந்து** நலமா யிருக்கலாம்! இதுகிடக்க.

இனி, யாறு ஏரி குளங்கள் உள்ள ஊரிலும் அவையில்தாது ஊரிலுங் கிணறுகளே மிகுதியாயிருக்கின்றன. கிணற்று நீரையே பெருந்திரளான மக்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஏனென்றால், யாறு ஏரி குளங்கள் ஊருக்குச் சிறிது தொலைவில் விலகியிருத்தலாலுந், தண்ணீர் இன்றி வீட்டு வினைகளுள் எதுவும் நடைபெறாமையின் அது வேண்டிய பொழுதெல்லாம் யாறு குளங்களுக்குப்போய் அதனை யெடுத்து வருதல் கூடாமையாலும் வீடுகடோறும் அல்லது தெருக்கடோறும் மக்கள் கிணறெடுத்து வைப்பது வழக்கம். இவ்வாறு நினைத்த போதெல்லாம் புழங்குதற்குக் கிணற்றுநீர் மிகவும் பயன்பட்டு வருதலால். அந்நீரை, எவ்வளவு துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டு மென்பது நாம் சொல்லாமலே விளங்கற் பாலதாம். என்றாலும், மக்களிற் பெரும்பாலார் சோம்பலும் அருவருப்பான பழக்க வழக்கங்களும் அறியாமையும் உடையராக இருத்தலாற், கிணற்றுநீரைத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளத் தெரியாமல் அதனைப் பலவகை யாலுங் கெடுத்துப் புழங்கி, அதனாற் பலவகை நோய்களுக்கும் இரையாகிக், காலம் முதிரா முன்னரே இறந்தொழிகின் றார்கள். ஆதலாற் கிணற்று நீர் எவ்வாறு தோன்றுகின்ற தென்றும். அதனைத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளும் முறை எங்ஙனமென்றும் ஆராய்ந்து தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். மழை நீரே எல்லா நீர்நிலைகளுக்கும் நிலைக்களனா மென்பது மேலே காட்டப்பட்டமையாற், கிணற்றிற் சுரக்கும் நீரும் மழை நீரே யென்று மீண்டுஞ் சொல்ல வேண்டுவதில்லை. ஆனால் வானிலிருந்து இறங்கிய மழைநீர் கிணற்றில் எங்ஙனம் வருகின்றதெனின் அது நிலத்திற் சுவறிக் கிணற்றின் கீழுஞ் சுற்றுப் புறங்களிலு மிருந்து அதன் அடியிற் சுரந்து நிற்கின்றது, இங்ஙனம் அது நிலத்திற் சுவறிக் கிழ் இறங்குங் கால், நிலத்திலுள்ள பொருள்களொடு பிரிப்பின்றிக் கலந்து பின் கிணற்றில் ஊறுகின்றது; அங்ஙனம் ஊறிய நீரிற் கலந்துள்ள பொருள்கள் நல்லனவாயிருந்தால் அந்தத் தண்ணீரைப் புழங்கு தலால் உடம்புக்குப் பழுது வராது: அவை தீயனவா யிருந்தால் உடனே உடம்பிற் பலவகை நோய்கள் கிளைக்கும். **கந்தகம் மரவுப்பு** முதலியவை கலந்திருக்குந் தண்ணீர் நல்லதென்று **செம்மைநூல்** வல்லார் கூறுகின்றனர். இத்தகைய நற்பொருள் களொடு கலவாமல் தீப்பொருளொடு கலந்த நீர் கிணறுகளில்

ஊறும்படி செய்து மாந்தர்கள் தமது அறியாமையாற் பெரிதும் இடர் உழக்கின்றார்கள். நமதுடம்பிலிருந்து வெளிப்படுங் கழிவுகளான மலம் சிறுநீர் வியர்வை அழுக்கு முதலியவற்றில் நிரம்பவுங் கடுமையான நச்சுப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. இவ் வழுக்குப் பொருள்களும் இவற்றொடு கலந்த சாக்கடைத் தண்ணீருங் கிணறுகளின் சுற்றுப் பக்கங்களில் தங்குமாயின். வானத்திலிருந் திறங்குந் தூயதான மழைத் தண்ணீர் இவற்றொடு கலந்து நிலத்தினுள்ளே சுவறி அக்கிணறுகளில் வந்து சேரும் அத்தன்மையதான தண்ணீரில் எல்லா நஞ்சுங் கரைந்து ஒன்றுபட்டிருத்தலால், அதனைப் பருகுவோர் உடனே குளிர் காய்ச்சல், கால் வீக்கம், விதைவீக்கம், முதலான பலதிறப்பட்ட கொடுநோய்களாற் பற்றப்படுகின்றனர்.

சென்னப்பட்டினத்திற் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்குழாய் வைக்கப்படவில்லை; அதனாற் சாக்கடைக் கால்வாய்களும் அப்போது கட்டப்படவில்லை; எல்லாருங் கிணற்றுத் தண்ணீரையே புழங்கி வந்தனர். சாக்கடைத் தண்ணீரில் ஊரார் கழிக்கும் அழுக்குகளெல்லாஞ் சேர்ந்து நிலத்திற் சேர்ந்தன; மழைத்தண்ணீரும் அவற்றொடு கூடி அடி நிலத்திலிறங்கிக் கிணறுகளில் ஊறிற்று. இங்ஙனம் ஊறிய நீரைச் சென்னப் பட்டினத்தில் உள்ளவரெல்லாரும் அப்போது பயன்படுத்தி வந்தமையால் அவர்களிற் பலர்க்கு நரம்புச் சிலந்தி யென்னும் ஒரு கொடிய நோய் வந்து கொண்டிருந்தது; வேறு பலர்க்கு யானைக்கால் நோய் வந்தது; மற்றும் பலர்க்கு விதை வீக்கம் உண்டாயிற்று இன்னும் பலர்க்கு நச்சுக் காய்ச்சலும் அம்மையும் மற்றும் சில கொடிய நோய்களும் அடிக்கடி தோன்றி வருத்தின. இவற்றையெல்லாம் ஊன்றிப் பார்த்த ஆங்கில அரசினர் குடிகள்பால் இரக்கம் மிக வைத்துச் சென்னைக்குப் பன்னிரண்டு மைல் சேய்மையிலுள்ள ஒரு பெரிய ஏரியில் நிற்குந் தூய இனிய தண்ணீரைக் குழாய்களின் வழியாகக் கொணர்ந்து அப் பட்டினத் திலுள்ளார்க்குப் பயன்படுத்துவா ராயினர்; அதனொடு சாக்கடைத் தண்ணீர் நிலத்திற் சேராமற் கால்வாய்கள் கட்டி அப்புறப்படுத்தவதுஞ் செய்தனர்; மலம் முதலான கழிவுகளையும் ஊரைவிட்டு நெடுந் தொலைவிற் கொண்டுபோய் அகற்றி விட்டனர். நலந்தரும் முறைகளுக்கரிய இவ்வருமந்த ஏற்பாடு

களைச் செய்து நகரத்தைச் சீர்திருத்தம் பண்ணினமையால், இப்போது சென்னையிலுள்ள குடிமக்கள் நரம்புச் சிலந்தி. கால்வீக்கம். விதைவிக்கம் முதலிய கொடிய நோய்களினின்றும் விடுதி பெற்றிருக்கின்றார்கள்.

இன்னும், இற்றைக்கு அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் இலந்தன் மாநகரத்திற் கொடுமையான கக்கற்கழிச்சல் நோய்கண்டு ஒரு கிழமையில் ஐந்நூறு பெயர் விழுக்காடு ஊரிலுள்ளாரைக் கொள்ளைகொண்டு போகலாயிற்று. இதற்கு ஏது என்னையென்று ஆராய்ந்து பார்த்தபோது. அது பின்வருமாறு விளங்கிற்று: அந்நகரத்திற் பொற் சதுக்கம் என்று பெயர் பெற்ற இடத்தில் நிலத்திலிருந்து நீர் உறிஞ்சு பொறி (இயந்திரம்)¹ ஒன்று இருந்தது. அந்தப் பொறியிலிருந்து வருந்தண்ணீர் தேயிலை நீர் காய்ச்சியெடுப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றதென்று பெயர் வாய்ந்தது. ஏனென்றால். இரண்டரைப்படி கொண்ட தண்ணீரில் ஆறு குன்றிமணி யெடையுள்ள சுண்ணாம்பு சேர்ந்திருக்குமாயின் அந்த நீர் தேயிலையி லுள்ள சில துவர்ப்பான பொருள்கள் கரையா வண்ணந் தடுக்கும். அதனால் தேத்தண்ணீர் மிகவுஞ் சுவையாயிருக்கும். இத்தகைய தண்ணீர் அப்பொற் சதுக்கத்திலுள்ள நீருறிஞ்சு பொறியில் இயற்கையாகக் கிடைத்த மையால் அஃது அவ் வுரெங்குங் கொண்டாடப்படுவ தாயிற்று. இற்றைக்கு அறுபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்குமுன் அந்நகரத்திற் கொடிய கக்கற்கழிச்சல் நோய் காணவே அங்குள்ள குடிமக்களிற் பலர் அயலிலுள்ள பற்பல ஊர்களுக்கு ஓடிப் போனார்கள்; அவர்களைப் போலவே அயலூர் ஒன்றிற்கு ஓடிப்போன முதியோள் ஒருத்தி தேயிலைக் குடிநீர் செய்தற்கு மிகவும் ஏற்றதான பொற்சதுக்கத் தண்ணீரில் அவாவுடையளாய்த் தன் ஏவற்காரப் பெண்ணை மூன்று மைல் வழி நாடொறும் போக்கி ஒரு குடந் தண்ணீர் அங்கு நின்று வ்ருவித்துக் கொள்வள். அக் கிழவி போயிருந்த அயலூரி லுள்ளார் எவர்க்குங் காணாத கக்கற்கழிச்சல் அக் கிழவிக்கும் அவடன் ஊழியக் காரிகக்குங் கண்டது. உடனே இதனைத் தெரிந்த நலந்தெரிகழகத்தார் பொற் சதுக்கத்திலுள்ள நீருறிஞ்சுபொறியின் தண்ணீரை ஆராய்ந்து பார்க்க, அதிற் கக்கற்கழிச்சல் நோயை உண்டு பண்ணும் நச்சுப் புழுக்கள்

இருத்தல் கண்டனர். பின்னரும் அந் நச்சுப் புழுக்கள் அதில் எவ்வாறு வந்தன என்று அவர் ஆராயவே, அந்நோய் தொற்றி வந்த நோயாளிகள் சிலர் அக்கிணற்றுக்கு அருகாமையில் உள்ள இடங்களிற் மலங்கழித்த குழிகள் இருந்தன வென்றும். அக் குழிகளிற் படிந்த மலநீர் நிலத்திற் சுவறி அடிப்படையிலோடும் நீரோட்டத்திற் கலந்து கிணற்றுநீரிற் சேரலாயிற்றென்றும் அறிந்தனர். அதன்பின் உடனே அக்கிணற்றுநீரை எவரும் பயன்படுத்தாதபடி திட்டம் பண்ணவே. கக்கற் கழிச்சல் அந் நகரத்தைவிட்டு அகன்றது.

இன்னும் இங்ஙனமே ஓர் ஊரிற் பரவிய வரலாற்றி னையும் இங்கெடுத்த துரைப்பாம். நாட்டுப் புறவழியாய் ஒருகால் ஓர் இளைஞன் வண்டியிற் போனான்; சடுதியில் அவனுக்கு நச்சுக்காய்ச்சல் காணவே. வழிப்பக்கத்திலுள்ள ஒரு சிற்றூரின் கண் ஒரு சாவடியில் விடப்பட்டான். அவ்வூரோ நடுவிலோடிய ஓர் ஓடையினால் இரண்டு கூறாய்ப் பிரிபட்டிருந்தது; அவ்வொவ்வொரு கூற்றினும் ஐந்தாறு வீடுகள்தாம் இருந்தன. சில நாட்களிலெல்லாம் அச்சாவடி இருந்த ஊர்ப்பகுதியிலுள்ளார் பலர்க்கும் நச்சுக்காய்ச்சல் உண்டாயிற்று. ஆனால், அவ்வோடையின் மற்றப் பக்கத்திலிருந்த அவ்வூரின் மற்றப் பகுதியார் ஒருவர்க்கேனும் அந்நோய் வந்திலது இதற்கு ஏது என்னென்று ஆராய்ந்து பார்த்தவளவில் அது பின்வருமாறு புலப்பட்டது; நச்சுக் காய்ச்சல் கொண்ட அவ்விளைஞன் தங்கிய சாவடியில் ஒரு கிணறு இருந்தது. அவ்வோடையின் இக்கரையிலிருந் தார்க்கும் இக் கிணற்றைத் தவிர வேறொன்று இல்லாமையால் இதன் நீரையே அவரெல்லாம் பயன்படுத்தி வந்தனர். நச்சுக் காய்ச்சல் பற்றிய அவ்விளைஞன் கழித்த மலநீர் இக்கிணற்றினருகே சுவறி அதன் நீரிற் கலந்தமையால். அதனைப் பருகிய அவ்வூர்ப் பகுதியினர் பலர்க்கும் அந்நோய் வந்தது. ஆனால், அப் பகுதியிலிருந்த வீட்டுக்காரர்க்கு மட்டும் அந்நோய் வந்திலது. அஃதேனென்றால் அச்சாவடிக் காரனுக்கும் அவ்வீட்டார்க்கும் சில நாட்களின் முன் சண்டையுண்டானமை பற்றி அவர்கள் அக்கிணற்றின் நீரை எடுப்ப தில்லை, அதனால் அவர்க்கும். அவ் வோடையின் அக்கரை யிலிருந்தமையால் அவ்வூர்ப் பகுதியினர் மற்றவர்க்கும் அந்த நோய் கண்டிலது.

உண்மையாக நிகழ்ந்த இவ்விரு வரலாறுகளையுங் கொண்டு, கிணற்றின் சுற்றுப் பக்கங்களில் மலம் நீர் கழித்து அருவருப்புச் செய்து வைப்பது எவ்வளவு பொல்லாங்கினைப் பயக்கு மென்பதும், அவ்விடங்களைத் தூயவாகவைப்பது உடம்பினைப் பேணுதற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாத தென்பதும் நன்கு தெளியலாம்.

அடிக்குறிப்பு

1. நீர் உறிஞ்சு பொறி - Water pump

9. குடிநீர்

இதற்குமுன் இரண்டு இயல்களில் நீரின் சிறப்பு களையும் நீர்நிலையின் இயல்புகளையும் அவற்றைத் தூயவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுங் கடமையினையும் நன்கு விளக்கிக் காட்டினேம். இவ்வியலின்கட் குடிநீரைப் பற்றி இயன்றவரையிற் சிறிது விரித்துப் பேசுவாம், முன்னரே காட்டியபடி நமதுடம்பில் முக்காற்பங்கு நீரின் பயன்களால் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது, நமதுயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாய் உள்ள இரத்தம் அவ்வளவும் நீரேயாகும். இவ்விரத்தத்தை உண்டாக்குவது மட்டுமன்று இதனைத் தூய்மைப்படுத்துவதும் நீரேயாகும் யாங்ஙனம் எனில்; **உள்ளத்தாமரையிலிருந்து** தோன்றிப் **பன்னூறாயிர நரப்புக் குழாய்களின்** வழியே உடம்பெங்கும் பரவி அங்கங்குள்ள கருவிகளின் வளர்ச்சிக்கும். அக் கருவிகளிலிருந்து தொழின் முயற்சியாற் கழியும் வன்பொருள்களை நிறைவு செய்தற்கும் உணவூட்டி ஓடும் இரத்தமானது அத் தொழில்களைச் செய்து திரும்பவும் ஒவ்வொரு நொடியும் அவ்வவ் விடங்களிலிருந்து வெளிப்படுத்துதற் குரிய நச்சுப் பொருள்களையுஞ் சுமந்து கொண்டு வந்து. **வியர்வைத் துளைகளின்** வாயிலாகவும் **மலப்பை சிறுநீர்ப்பைகளின்** வாயிலாகவும் **மூச்சுப்பையின்** வாயிலாகவும் அவற்றைப் புறந்தள்ளுகின்றது; வியர்வைத் துளைகளில் வியர்வை நீராகவும். மலநீர்ப்பைகளில் மலநீருஞ் சிறுநீருமாகவும், மூச்சுப் பையில் மூச்சு நீராகவுங் கழிக்கப்பட்டு அழுக்குப் பொருள்கள் வெளி வருகின்றன. இவ்வாறு இரத்தத்திலுள்ள நீர் வன்பொரு ளொடு சேர்ந்து உள்ளுள்ள கருவிகளுக்கு உணவாகவும். நச்சுப் பொருளொடு சேர்ந்து வெளியே கழிக்கப்படுங் கழிவாகவுங் குறையக் குறைய உடனே ஒவ்வொருயிர்க்கும் **விடாய்** உண்டாகின்றது; அந்த விடாயினைத் தீர்த்துக் கொள்ளும்

பொருட்டு எல்லாவுயிரும் நீர் பருகுகின்றன; புதிதாகப் பருகின நீர் திரும்பவும் இரத்தத்திற் கலந்து மேற்கூறிய தொழிலைத் திரும்பவுஞ் செய்கின்றது. இங்ஙனமே திரும்பத் திரும்பப் பருகும்நீர் உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும். உடம்பினுட் கழிவுகளைப் புறம்படுத்தற்கும் ஓயாமற் பயன்பட்டு வருகின்றது, இத்துணைப் பயன் உடைமையினாலேதான் நீர்விடாயானது எவ்வுயிராலுந் தாங்குதற்கு அரியதாயிருக்கின்றது, விடாயினால் உண்டாகுந் துன்பம் பொறுக்க முடியாமல் உயிர்கள் படும்பாட்டை நீரற்ற மணல் வெளிகளிற் கடுவெயிற் காலத்தில் வழிச்செல்வோர் நன்கறிந்திருப்பர். விடாய் உண்டானவுடனே நீர் அருந்தி அதனைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் நம்மவர்க்கு அத் துன்பம் நன்கு புலனாகாவிடினும். விடாய்த்த காலத்தில் அவரும் உடனே நீர் பருகாமற் சில நாழிகை நேரம் இருந்து பார்த்தால், அவர்க்கும் அதன் கடுமை விளங்காமற் போகாது.

இனித், தொழின்முயற்சி சிறுக உடையார்க்கு உடம்பின் வளர்ச்சியும் உட்கழிவுகளுங் குறைவாயிருக்கு மாதலால். அவர்க்கு நீர்விடாய் மிகுந்து தோன்றாது. மற்றுக் கடுமுயற்சி யுடையார்க்கோ உடம்பின் வளர்ச்சியுங் கழிவுகளும் மிகுதியாய் இருத்தலால் அவர்க்கு நீர்விடாய் முறுகித் தோன்றும். அதனால் அவர் அடுத்தடுத்து நீரையேனும். பாலையேனும், தீவிய நீர்களையேனும் பருகுகின்றனர், இடைவிடாமல் மரங்களை வெட்டிச் சுமைகட்டும் விறகுக்காரளையேனும். எழுத்தெழுது வோனையேனுந் திறமையாகப் பேசுவோனையேனும் பாருங்கள் அவர்கள் எவ்வளவு நீர்விடாய் மிகுந்த வர்களாய் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கின்றார்கள்! அவர் செய்யும் வேலையின் கடுமைக்குத் தக்கபடி அவருடம்பெங்கும் வியர்வையானது முத்து முத்தாய்த் துளித்து வழிந் தோடுகின்றது.

இவை மட்டுமா? நுரையீரலினால் உள்ளிழுக்கப்படுங் காற்றிலுள்ள உயிர்க் காற்றானது இரத்தத்திற்கலந்து உடம்ப் பெங்குமுள்ள பலகோடி உயிர்த்துகள்களில்¹ நெருப் பெரியும்படி செய்துவருகின்றது. இங்ஙனம் எரியும் நெருப்பின் வெப்பமே உடம்பெங்குஞ் சூடாய்க் காணப் படுவதாகும். உடம்பினுள்ளே ஓயாது எரிந்து கொண்டிருக்கும் இத்தீ தன் அளவு கடவாமல்

இருத்தற்பொருட்டு உதவி செய்வது நாம் அருந்துந் தண்ணீரேயாகும். ஏனென்றால் நெருப்பொடு மாறுபட்ட இயற்கையுடையது தண்ணீர் ஒன்றுமேயாதலால். அஃது இரத்தத்திற் கலந்து எங்கும் பரவிப்பாயுங்கால் அங்கெங்கெரியந் தீ தன் எல்லைக்கு மிஞ்சிப் போகாமல் அதனைத் தடுத்து வைக்கின்றது. இதனாலேதான், காய்ச்சல் நோயால் மிக வருந்துபவர்க்கு விடாய் மேலிடுகின்றது; காய்ச்சல் நோய் உடம்பில் உள்ள நெருப்பைத் தன்னளவில் மிகச் செய்தலால், அந்நெருப்பை ஒருநிலைப் படுத்தும் பொருட்டு நீர் வேட்கை தோன்றி அவரைக் குளிர்நீர் பருகும்படி தூண்டுகின்றது; அதற் கிசைந்து அவர் சிறிது சிறிதாகக் குளிர்ந்த நீரை விட்டு விட்டு அருந்துவராயின் காய்ச்சலின் மும்முரந் தணிந்து போகும், காய்ச்சற்காரர் குளிர்ந்த நீர் பருகுதல் ஆகாதென நம்மனோறிந் பலர் கூறுவர். அங்ஙனம் கூறுவது அறியா மையே யாகும், காய்ச்சற்காரர் ஒரே முறையில் ஏராளமான தண்ணீரைக் குடிப்பதுதான் குற்றமாகுமே தவிர, இடைவிட்டு விட்டு, அஃதாவது அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகால் அரைப்பலங் குளிர்ந்த தெளிநீரை மருந்துபோல் அருந்தி வரல் அவர்க்குப் பெரிதும் நன்மை தருவதேயாம். குளிர்ந்த நீர் சிலவற்றில் நச்சுப் புழுக்கள் இருத்தலும் உண்டாகையால், அந்நீரை நன்றாய்க் காய்ச்சி ஆற வைத்துப், பிறகதனைச் சிறுகச் சிறுகக் காய்ச்சற் காரர்க்குக் கொடுத்து வருவதுதான் நலமாகும். இங்ஙனங் குளிர்நீர் கொடுத்துவரவே, அஃது ஆங்காங்கு இரத்தத்திற் கலந்து பரவி அங்கங்குள்ள சூட்டைத் தணியச் செய்யும். மருந்திற் றணியாத மும்முரமான கடுங்காய்ச்சலைத் தணியச் செய்தற்குத் தண்ணீர் அருந்தும் இதுதான் சிறந்த முறையாகும்

இனி, ஆறு ஏரி குளம் கால்வாய் கிணறு முதலிய வற்றிலுள்ள நீர் பெரும்பாலும் அயலிலுள்ள அழுக்குப் பொருள்களோடு கலந்து நஞ்சாயிருப்பதனால். அந்நீரைக் குடிப்பவர்கள், அதனை முறுகச் காய்ச்சிக் குளிரவைத்துக் குடித்தல் வேண்டும். ஏனென்றால் பழுக்கக் காய்ச்சிய நீரிலுள்ள நச்சுப்புழுக்கள் அத்தனையுஞ் சூட்டினால் இறந்து

போகின்றன. குறிப்பாய், நோய் உள்ள ஊர்களில் இருப்பவர் எந்த நீரையும் நன்றாய்க் காய்ச்சிக் குடிப்பதே நல்லது; இதனாற் பல பெருங் கொடுநோய்களுக்குத் தப்பிப் பிழைக்கலாம்,

நச்சுப் புழுக்களினால் மட்டுமே யல்லாமல் அவ்வந் நிலங்களில் இருக்குங் கருப்பொருள்கள் சிலவற்றின் சேர்க்கையாலுந் தண்ணீர் கெடுதி செய்யக்கூடும்: **சுண்ணாம்பு நிலங்களில் ஊறுந் தண்ணீரானது உடம்புக்குத் தீமையை விளைவிக்கும்; கந்தக நிலங்களிற் சுரக்கும் நிரோ உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும். ஆதலால், நிலத்தின்பாங்கை யறிந்து அதில் நிற்கும் நீரைப் புழங்கல் வேண்டும். ஈயங் கலந்த நீர் வயிற்று வலியினையும் மலக்கட்டினையும் வருவிப்பதாகையால், ஈயக்கலங்களில் நீரையும் மற்றையுணவுப் பொருள்களையும் வைத்துக் கையாளுதல் பெரியதொரு குற்றமாகும்; அறியாமை யால் இக் கலங்களைக் கையாண்டு நோயால் வருந்துபவர்கள், மரவுப்பு உவர்மண் கலந்த தண்ணீரை உட்கொண்டு வருவார்களானால் அவை அவருடம்பிற் கலந்த ஈயத்தைப்பிரித்து வெளிப்படுத்திவிடும். நம்மனோரிற் பொருளுடையார் பலர் மட்கலங்கள் புழங்குவது தாழ்வென நினைந்து, வெண்கலம் செம்பு பித்தளை முதலியவற்றாற் சமைத்த கலங்களை உணவுப் பொருள் சமைத்தற்கும் அவற்றை வைத்தற்கும் எடுத்துப் பரிமாறுதற்கும் மிகுதியாய்க் கையாண்டு வருகின்றார்கள்; அறிவில்லாதவர் கொண்டாடும் பொய்ப் பெருமையின் பொருட்டு இவற்றைக் கையாளப்புகும் இவர்கள் நீரிழிவு, பித்தசோகை, வயிற்றுப்பிசம், உறுப்புளீக்கம் முதலான கொடுநோய்களால் துன்புறுத்தப்படுதலின், இனியேனும் இவர்கள் இப் பொய்ப்பெருமையினை வேண்டாது, அக்கலங்களையுந் தொலைத்துத் தம்மையுந் தங் குடும்பத் தாரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். உணவுப் பொருள்களைச் சீர்குலையாமல் வைத்து உடம்பை நலம்பெறத் திருத்துவதில் மட்கலங்களைவிடச் சிறந்தவை எவையும் இல்லை யென்பது திண்ணம். இக் கலங்கள் ஏழைகளும் பணக்காரருமாகிய எல்லாருங் கையாளுதற்கு எளிதிற் கிடைப்பனவாம். இம் மட்கலங்களைப் போலவே சுண்ணாடிப் பாண்டங்களும் பீங்கான் பாண்டங்களும் நல்லவாய் இருப்பினும். அவை**

விலையேறப் பெற்றன வாயிருத்தலால் அவைகளை ஏழையெளியவர்கள் எல்லாரும் வாங்கிக் கையாளல் இயலாது. இன்னும் இவற்றினும் விலையுயர்ந்த வெள்ளிக் கலங்கள் பொற் கலங்களும் குற்றமில்லாதனவாய்ப் பெரிதும் நன்மை பயப்பன வாயினும், இவையும் பொருள் மிகுதியுமுடைய செல்வர்களே கையாளத் தக்கனவாயிருக்கின்றன. ஆகவே, எல்லாவாற்றாலும் எல்லாருக்கும் நலந்தருவனவுங்' கவலையுந் துன்பமுந் தராதனவும் மட்கலங்களே யென்பதும். இவற்றைக் கையாளுதலே எல்லார்க்கும் இசைந்ததாயிருத்தலின் இவற்றின் புழக்கத்தைத் தாழ்வாக எண்ணுவது பெரியதோர் அறியாமையா மென்பதும் பெறப்படும்,

இனி, நச்சுப் புழுக்களும் அழுக்குநீய் கருக்களும் இன்றித், தூய்தாய் உள்ள தண்ணீரை இயற்கையில் உள்ளபடியே யெடுத்து அருந்துதல் நல்லதோ? அன்றி அதனையுங் காய்ச்சிச் சூட்டோடு உண்ணுதலே நல்லதோ என்று வினவினாற். **செம்மை நூல்** வல்லாரில் ஒரு சாரார் குளிர்ந்தநீர் பருகுதலே நலம் என்பர்; மற்றொரு சாரார் வெந்நீர் அருந்துதலே நலம் என்பர்; ஆயினும் இவ்விருவர் சொல்லிலும் உண்மை இருகின்றது. **குளிர்நீர்** உண்டால் உடம்பிலுள்ள **வெக்கை தணியும்**; உள்ளுள்ள கருவிகள் இறுகி உறுதியாகும். **வெந்நீர்** உண்டால் தீனிப்பையிலுள்ள அழுக்குகளும் நச்சுக் காற்றுகளும் அகலுவதோடு, உண்டவுணவும் **நன்றாய்ச் செரிக்கும்**. உடம்புழைப்பு மிகுதியாயுள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரும். மூளையுழைப்பு மிகுதியாய்ச் செய்பவர்கள் வெந்நீரும் பருகுதல் நன்றாம். ஏனென்றால் உடம்பு வருந்த உழைப்பவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு மிகுதியும் உண்டாகி ஏராளமான வியர்வையைப் பெருக விடுமாதலால், அவர்க்கு அக் கொதிப்பு அடங்கும் வண்ணமும். அவர் செய்யும் உழைப்புக்கு இன்றி யமையாது வேண்டுங் கருவிகள் எல்லாம் இறுகி உறுதிய யிருக்கும் பொருட்டும் அவர் தண்ணீர் அருந்து தலே நலமுடைத்தாம். **கற்றல் எழுதல் கற்பித்தல் பேசல்** முதலான மனமுயற்சி யுடையவர்களுக்கோ அடியிற் சூடு உண்டாகு தலானுந், தீனிப்பையிலுள்ள இரத்தத்திற் பெரும் பாகம் மூளைக்குச் செல்லுதலாற் றீனிப்பையிற் சூடு குறைந்து செரிக்கும் ஆற்றல் குறைதலானும் அடிக்குட்டைத் தணிக்கும்

பொருட்டுந் தீனிப்பையிற் சூடு பிறப்பிக்கும் பொருட்டும் அவர்கள் வெந்நீர் அருந்தல் வேண்டும். அச்சூட்டைத் தணித்தற்குக் குளிர்ந்த நீர் அன்றோ பருகல் வேண்டும், வெந்நீர் பருகல்மேலும் அச்சூட்டை மிகுதிப்படுத்துமே எனின்; அங்ஙனம் அன்று, மனமுயற்சி யுடையவர்களுக்குத் தீனிப்பை யிலுள்ள இரத்தம் மேலேறி யோடுதலால் தீனிப்பையிற் சூடு குறைகின்றது; அதிற் சூடு குறையவே அதனை நிறைவு செய்தற்கு அடியிலுள்ள சூடு மிகுதிப்படுகின்றது; ஆகவே, மனமுயற்சி யுடையவர்கள் வெந்நீர் அருந்தின மட்டில் தீனிப் பையிற் குறைந்த சூடு தன்னளவுக்கு வருமாதலால், அடிச்சூடு மிகுதிப்பட்டு எழாமல் தானுந் தன் நிலையில் நிற்கும்; அவ்வாறாயின், வெந்நீர் உண்ணாமல் அடியிலிருந்து எழுஞ் சூட்டி னாலேயே தீனிப்பையிற் குறைந்த வெப்பத்தை நிறைவு செய்து கொள்ளுதலால் வரும் இழுக்கு என்னையெனின்; அடியினின்று மேல் எழுஞ் சூடு வெறும் வெப்பமே யாதலால், அது மலக்குடலையுந் தீனிப்பையையுந் தீய்த்து விடும்; வெந்நீரோ தன்னிடத்துள்ள சூட்டைத் தீனிப்பைக்குத் தருவதொடு தான் நீராய் இருத்தலால் அது தீயாமற் செய்து இரத்தம் உண்டாதற்கும் உதவி செய்யும், மனமுயற்சி யுடையவர்கள் குளிர்ந்த நீர் அருந்துவராயின் அஃது அவர்க்கு நோயை விளைவிக்கும்; யாங்ஙனமெனில், அவர் செய்யும் அறிவு முயற்சியால் அவர்தந் தீனிப் பையில் உள்ள இரத்தம் மேலே மூளைக்குச் செல்கின்றது; அப்பொழுது அவர் குளிந்த நீரைப் பருகினால் அது தீனிப்பையிற் சென்று அங்கே சிறுகவுள்ள மிச்ச இரத்தத்தையும் மூளைக்கு மேலோடச் செய்யும்; அதனால் அவர்க்கு மண்டைக் குத்துந் தடிமனும் உண்டாம்; அவற்றொடு, தீனிப்பையிற் சூடும் இரத்தமும் மிகக் குறைதலால் நன்றாகப் பசியெடாது உண்ட உணவுஞ் செரியாது; அதனால் மலக்கட்டும் அதன் வாயிலாக இன்னும் பல நோய்களும் உண்டாகும். ஆதலால் மனமுயற்சி உடைய வர்கள் வெந்நீர் அருந்துதலே நிரம்பவும் நலமுடைத்தாகும் என்று உணர்ந்து கொள்க.

இங்ஙனமாக உடம்புழைப் புள்ளவர்கள் தண்ணீரும் மூளையுழைப் புள்ளவர்கள் வெந்நீரும் அருந்துதலே முறையாயினும், ஒரோவொரு நேரங்களில் அவரவர்க்கு எவ்வெவ்வகை

யான நீர் அருந்துவதில் விருப்பஞ் செல்கின்றதோ அதற்கியைந்தபடி ஒன்றனை அருந்துவதுஞ் செய்யலாம். குளிர்ந்த நீரைப் பருகுவதற்கு வேட்கை மிகுதியாய் எழும்போது, உடம்புக்கு அந் நேரத்தில் அது தான் வேண்டப் படுவதென்ப தனை நன்குணர்ந்து அதனையே பருகதல் வேண்டும்; அவ்வாறு அதன்கண் வேட்கை எழாமல் வெந்நீரையே மிகுதியும் அவாவினால் அப்போ துடம்புக்கு அதுவே வேண்டப்படுவ தென்பதனை நன்குணர்ந்து பார்த்து அதனையே பருகதல் வேண்டும். இவ்வாறு உடம்பின் கூறுபாட்டை யுணர்ந்து சிற்சிலகால் முற்கூறிய முறைபிறழ் நீருண்ணுதலுங் குற்றமாகாது. என்றாலும், இம்முறைப் பிறழ்ச்சிக்குச் சிற்சில நேரங்களிற்றான் இடம் கொடுக்கலாமே யல்லாமல் எப்போதும் இங்ஙனம் மாறி நடக்க லாகாது. மேற்கூறியபடி உடம்பு ழைப்பு மிகுதியா யுள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரும் மனமுயற்சி நிரம்ப உடையவர்கள் வெந்நீரும் பருகி வரலே உடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாத்தற் குரிய நன்முறையாம் என்க.

இனி, இவ் விருதிறத்தாரும் ஒரு நாளில் எத்தனை முறை நீருந்தல் வேண்டுமென்றால், அவரவரது உழைப்பினளவுக்கும் வேட்கையினளவுக்குந் தக்கபடி அதனைச் செய்வதுதான் பெரிதும் பொருத்தமாகும். ஒவ்வொருவருந் தமது உடம்பி னியற்கையைச் செவ்வை யாக நினைந்து பார்த்தால், தாம் ஒரு நாளில் எத்தனை முறை நீர் அருந்தல் வேண்டு மென்பதனை நன்கு தெளிந்து கொள்ளலாம்! கடுக உழைப்பவர்கள் அடுத்தடுத்து நீர் உண்ணலும், மெல்ல முயல்பவர்கள் அங்ஙனம் நீர் உண்ணாமையும் நினைந்து பார்க்குங்கால் உடம்பு வேண்டுமளவுக்குத் தக்கபடி நீர் குடித்தலே இயைந்ததாகத் தோன்றுகின்றது. கடுந் தொழில் செய்பவர்கள் அடுத்தடுத்து நீர் குடியாவிட்டால் பெரிதுந் துன்புறுவர்; அதுபோலவே, கடுந் தொழிலின்றி மென்முயற்சி யுடையவர்கள் தாமே வலுகட்டாயமாக அடிக்கடி நீருந்தல் நீர்வீக்கம் முதலான நோய்களாற் பற்றப்பட்டு மிகவுந் துன்புறுதற்கே இடமாய் முடியும். இவ்வுண்மை யுணராத² அமெரிக்க செம்மை நூலாரிற் சிலர் விடாய் எடுத்தாலும் எடாவிட்டாலும் எல்லாரும் அடுத்தடுத்து நீர் பருகல் வேண்டுமென் றுரைப்பர். பசியெடாத

போது உணவூட்டுதல் நிரம்பவும் நோய்க்கு இடமாதல் போல. விடாய் இல்லாத போதும் நீர் அருந்துதல் நோய்க்கு இடமாமென்பது எவர்க்குந் தெளிவாய் விளங்கற்பாலதே யாம். அங்ஙனமாயின், உடம்பின் முக்காற்பங்கு நீராளமாய் இருத்தலானும், இரத்தத்திற் சேரும் அழுக்கை அவ்வப் போது வெளிப்படுத்த வேண்டி யிருத்தலானும், இரத்தத்தில் உள்ள சூடு மிகாமல் ஒத்த நிலையில் நின்றல் வேண்டுமாகலானும் இவற்றிற் கெல்லாம் இன்றியமையாததான நீரை அடிக்கடி பருகுதல் பின்னை எவ்வாறுதான் கைக் கொள்ளப் படுமெனிற் கூறுவாம். வேண்டப்படாதது அமிழ்தமே யானாலும் அதனை உட்கொண்டால் அது நஞ்சாய் மாறித் துன்பமே தரும்; ஆகையால் உடம்பு வேண்டாதபோது நீர் ஊட்டுவது சிறிதும் ஆகாது; மற்று நீர் இல்லாமலும் உடம்பின் அகக்கருவி புறக்கருவிகளைத் தூய்மைப்படுத்தி வளர்த்தலும் ஆகாது; ஆகவே, இவ்விருவகையிலுந் தீது பிறவாமல் ஒழுக்குமாறுதான் யாங்ஙனமெனின்; அஃது உடம்பு அடிக்கடி நீரை விரும்புமாறு செய்வதேயாம். உடம்பினால் உழைக்கத் தக்கவர்கள் மெய்ம்முயற்சியினைச் செய்துவரல் வேண்டும்; மூளையால் உழைக்கக் கூடியவர்கள் மனமுயற்சியினை செய்துவரல் வேண்டும்; இவ்வாறு இவ் விருதிறத்தாரும் உழைத்து வரவே இவர்கள் உடம்பின் உயிராற்றல்கள் குறைந்து கொண்டே வரும்; அக் குறையினை உடனுக்குடன் நிரப்புதற்பொருட்டுப் பசியும் விடாயும் முறைப்படியே நிகழும்; நமதுடம்பின்கண் வன்பொருட் பகுதியினும் மென்பொருட் பகுதியே மிகுந்திருத்த லால், வன்பொருட் குறையினை நிரப்புதற்கு உண்டாகும் பசியினும் மென்பொருட் குறையினை நிறைவு செய்தற்குத் தோன்றும் நீர் வேட்கையே அடுத்தடுத்து நிகழாநிற்கும். மேலும், பசி தீர்த்தற் குண்ணும் உணவும் வன்பொரு ளாதலால் அது செரித்தற்கு நேரஞ் செல்லுதல் போல, விடாய் தீர்த்தற் குண்ணும் மென்பொருளான நீர் செரித்தற்கு நேரம் மிகச் செல்லாது; அதனாற், பசியினும் நீர்விடாயே அடுத்தடுத்து நிகழாநிற்கின்ற தென ஓர்க. சிறிதுஞ் சோம்பலுற்றுச் சும்மா இராமற் ஒரு தொழின் முயற்சியைச் செய்தலே அடிக்கடி நீர் பருகுதற்கு வழியாமென்பது இதனால் நன்கு புலப்படுதலின், இதனை

விடுத்துச் சும்மா இருப்பவரை அடிக்கடி நீர் அருந்துகவெனக் கற்பித்தல் பொருந்தா தென்பதும் இது கொண்டு உணரப்படும், பசி விடாய் தீர்த்தற்கும் அவற்றின் வாயிலாகத் திருத்தமான உணவும் நீரும் அருந்தி உடம்பினை நெடுங்காலம் நலம்பெற வைத்தற்கும் இன்றியமையாதவை உடம்பு முயற்சியும் மன முயற்சியுமே யாகலான் அவற்றைச் சோம்பலின்றிச் செய்தற்கு எத்திறத்த வருங் கிளர்ச்சி உடையராயிருக்க வேண்டும், இவ்வாற்றால் அடுத்தடுத்து முயற்சி செய்து வருபவர் அடுத்தடுத்துத் தண்ணீர் பருகி வரல் வேண்டுமென்பதும் யாஞ் சொல்லாமலே விளங்கும்.

இனி, விடாய் உண்டாகும்படி செய்வித்துக் கொண்டு அடுத்தடுத்து நீர் பருகுதல் இன்றியமையாத தாயினும், உணவெடுக்குங் காலத்தில் இடையிடையே நீர் அருந்துதல் ஒரு சிறிதுங் கூடாது. மக்களிற் பெரும்பாலார் ஒவ்வொரு வாய் கொண்ட உணவை விழுங்குங்காலும் நீரையும் உடன் சேர்த்துப் பருகுகின்றார்கள். உள்ளுள்ள தீனிப்பையின் அமைப்பையும் அதில் நடைபெறுந் தொழிலையுந் தெரிந்து கொள்ளாமையால் அவர்கள் தம் மனம் போனபடி உணவுண்ணுங்காலும் இடையிடையே நீரைக் குடித்து நோயை வருவித்துக் கொள்கின்றார்கள், வாயிற்பெய்த உணவை வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் செவ்வையாகக் குழைத்துப் பதப்படுத்தித் தீனிப்பையினுள் இறக்குகின்றது, அஃது அங்கே சென்ற அளவில் தீனிப்பையிற் சுரக்கும் மற்றொரு வகை நீரொடு கலந்து செரித்துப் போகின்றது, இரைப்பையிற் சுரக்கும் இந் நீரின்கண் உண்ட உணவைச் செரிக்கப் பண்ணுங் கருப் பொருள்கள் அமைந் திருக்கின்றன.

இது தன்னியற்கையிற் பிசுபிசுப்பு உடையதாகையால், தன்னிலைமை குலையா திருக்கும் வரையில் உணவைச் செரிக்கச் செய்வதான தனது செயலைக் குறைவறச் செய்யும். **வாய்நீரும் இவ்விரைப்பை நீரும்** உணவிற் கலந்து நின்று அதனைச் செரிக்கச் செய்யுங் கருவிகளாக இறைவனால் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன, இவ் விருவகை நீரும் ஒப்பக் கலவாமல் ஒன்று குறைந் தாலும், அல்லதவை யிரண்டுங் குடிக்கும் நீரின் சேர்க்கையால் மிக

நீர்த்துப் போனாலும் உணவு செரிமானமில்லாமற் போம், ஒரு வாய்கொண்ட வுணவை நன்றாக மெல்லாமல் விழுங்குவதால் வாயிலுள்ள நீர் வேண்டுமளவுக்கு அவ் வுணவிற் கலவாமற் போதலோடு, அவ் வுணவும் வாயினுள் நன்றாய் அரைக்கப் படாமல் இரைப்பை யினுட் செல்கின்றது. வாய்நீரில் நன்றாய்க் கலவாமலுஞ் செவ்வையாய் அரைக்கப்படாமலும் விழுங்கப்பட்ட அவ்வுணவு இரைப்பைக்கு மிகுந்த வேலையைத் தருவதே யாகும்; வாய் செய்ய வேண்டிய வேலையையுந் தானே செய்வதால் அதற்கு இரட்டித்த வேலை உண்டாவ தொடு அதனிடத்துச் சுரக்கும் நீரும் அவ்வுணவைச் செரிக்கச் செய்தற்குப் போதா அளவினதாய்க் குறைந்து போகின்றது; அதனால் உணவு செரியாமல் அழுகி நஞ்சாகிப் பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. இனி, உண்ணும்போது இடையிடையே நீருந்துவதும் இங்ஙனமே தீமை பயப்ப தொன்றாம். குடிக்கும் நீர் கலந்தவுடன் வாய்நீர் நீர்த்துத் தன்றன்மை கெடுவதோடு, இரைப்பை நீரும் அங்ஙனமே நீராகிப் பதனழிந்து போகின்றது, அதனால் உண்டவுணவு சிறிதுஞ் செரிப்பதில்லை, மெல்லிய இயல்புள்ள தீனிப்பையின் தோலுந் தன் அளவிற்கு மேல் அரைக்குந் தொழிலைச் செய்தலாற் புண்பட்டு நோயை உண்டாக்கா நிற்கும். ஆகவே வாய்கொண்ட வுணவை மெல்லாமல் விழுங்குவதும் உண்ணும்போது இடையிடையே நீர் பருகுவதும் எவ்வளவு தீமைக்கு இடமாகும் என்பதை இதனைப் படிப்போர் செவ்வையாய்க் கருதிப் பார்க்க வேண்டும்.

இங்ஙனமாயின், உண்ணும்போது இடையிடையே உண்டாகும் நீர்விடாயைத் தணித்துக் கொள்ளும் வகைதான் யாதெனின்; வாயிலிட்ட உணவைச் செவ்வையாக மெல்லுதலே நீர்விடாய் தோன்றாமற் செய்து கொள்ளுதற்கு வழியாம், குழம்பாகுந்தனையும் உணவைப் பலகாலும் மெல்ல மெல்ல வாய்நீர் உணவில் நன்றாய்க் கலந்து சீழ் இறங்கும்; அப்போது நீர்விடாய் உண்டாகாது. மெல்லாமல் விழுங்கும் உணவில் வாய்நீர் வேண்டும் அளவுக்குக் கலப்பதில்லாமையால், அஃது இரைப்பைக்குச் சென்ற மட்டாலே அக் குறைபட்ட நீரைப் பெறும்பொருட்டு விடாயை உண்டாக்குகின்றது; அவ் விடாயைத் தணிப்பதற்கு நீர் அருந்தினால் இரைப்பை நீரும்

நீர்த்துப் போக உணவு செரியாமல் நோயை விளைவிக்கின்றது ஆதலால், உண்ணும் போது விடாய் உண்டாகாமைப் பொருட்டும், உணவு செவ்வையாய்ச் செரித்தற் பொருட்டும் நன்றாய் மென்று உண்ணப் பழகிக் கொள்ளுதல் உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டுவார்க்கு இன்றியமையாத கடமையாம்.

இவ்வாறன்றி 'யான் ஐந்து நொடியிற் சாப்பிட வல்லேன், யான் இமைகொட்டுதற்குட் சாப்பிடமாட்டு வேன்' என்று பேதமையால் வீண்பெருமை பேசிக் கொண்டு உணவை நன்கு மெல்லாமல் விரைய விழுங்கி, நம் இறைவன் கொடுத்த வுடம்பைப் பழுதாக்குவது சிறிதும் நன்றாகாது. ஆற அமர இருந்து தின்பதனை நன்றாய் மென்று சுவை பார்த்து மென்பதமாக்கி வாய்நீரிற் குழைத்து இறக்கி இன்புறுக, அல்லும் பகலும் இடைவிடாது உழைப்பதும், பிறரிட்ட ஊழியம் புரிவதும், வேறுபல முயற்சிகள் செய்வதும் எல்லாந் தக்க உணவு தேடி உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கும். அவ்வுடம்பி னுதவியால் அறிவை விளங்கச் செய்து அறியாமையைத் தொலைத்து ஐயன்றிருவடிக்கு ஆளாகுதற்கும் அல்லவோ? ஆதலால் உணவின் முற் சென்றால், விரையாமல் அமைதியோ டிருந்து மெல்ல அருந்தி வருக, இங்ஙனம் அமைதியோடிருந்து நன்றாய்ச் சுவை பார்த்து உண்பவர்களுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி யுண்ண இடம் உண்டாகாது; கை பாதி வாய் பாதியாய்ப் பரபரப்பொடு தின்பவர்களுக்கே அளவின்னதென்று தெரியாமற் பேரளவான உண்டியைப் பரபரப்பொடு விழுங்கி மூச்சவிட ஏலாமல் மயங்கி வீழ்தல் நேரும். செவ்வையாய் உண்பவர்களுக்கு உண்டி சிறிதாதலோடு, அது நன்றாய்ச் செரித்து உடம்பினைப் பேணி வளர்த்தற்கிசைந்த வலிய பொருளாயும் முழுதும் மாறும். பேரளவான உண்டியை உண்பவர்களுக்கே வலிமை மிகுதியும் உண்டாம் என நினைத்தல் பழுதுடைத்தாம். உண்டி பெரிதாயினுஞ் சிறிதாயினும் உண்டதத்தனையும் இரத்தமாய் மாறி உடம்பிற் சேரப் பெற்றவர்களுக்கே வலிமை நிரம்பவும் உண்டா மென்றலே பொருத்தம் உடைத்தாமென்க. இத்துணை யுங் கூறிய வாற்றால். உணவெடுக்குங்கால் நீர் பருகாமையின் ஏதுவும், உணவு அருந்தும் முறையும் செவ்வனே விளங்கா நிற்கும்.

அவ்வாறாயிற், பின் நீர் பருகுவதுதான் எப்போ தெனின்; உணவெடுப்பதற்கு ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்கு முன்னும். உணவு கழிந்து ஒன்றரை யல்லது இரண்டு நாழிகைக்குப் பின்னும் நீர் குடித்தலே நலமுடைத்தாம். ஆயினும் உண்டு முடிந்து எழுதற்கு முன் வெந்நீர் சிறிது அருந்துதல் குற்றமாகாது நன்மை பயப்பதேயாம். உணவு முடிந்தபிற் பாலேனுந் தீவிய நீரேனும் பருகுவோர்க்குச் சிறிதும் வெந்நீர் அருந்துதல் வேண்டா. உணவெடுப்பதற்கு இரண்டு நாழிகை முன் வெந்நீர் குடித்தால் அஃது இரைப் பையைத் துப்புரவாக்கி அதிலுள்ள அழுக்குகளையும் நச்சுக் காற்றுக்களையும் அப்புறப் படுத்திப் பசித்தீயை மிகுதியாக்கும். உணவு முடிந்து இரண்டு நாழிகைக்குப் பின் வெந்நீர் குடித்தால். இதற்கிடையில் இரைப்பையிலிருந்த நீர் சிறுநீர்ப் பைக்குப் பிரிந்து போனமை யால் இரைப்பை நீரின்றி வறண்ட வறட்சியை அகற்றி அதனை அது செவ்வையாய் நடைபெறும்படி உதவி செய்யும்; அதுவேயுமன்றி இரைப்பையிற் செரித்துப் போனபின் தங்கியிருக்கும் மலச் சக்கை அங்குள்ள சூட்டால் தீய்ந்து போகாமல் அதனை அஃது இளகிய நிலையில் வைத்து மலக்குடலுக்கும் எளிதிற் போகச் செய்யும்; நமதுடம்பில் முக்காற் பங்கு நிறைந்திருக்கும் இரத்தங் குறைபடாமல் வைத்து. அதிற் சேரும் அழுக்குகளையும் அஃது உடனுக்குடன் வெளியாக்கித் தூய்மை செய்யும். இங்ஙனம் முறைதெரிந்து நீர் அருந்தி வருபவர்களுக்கு மல இறுக்கம் என்னும் பொல்லாத நோய் வருவதில்லை; **அடிச்சூடுஞ், சொரி சிரங்குங், கண்ணொரிச்சலும்** உண்டாவதில்லை. அவர்களுடைய இரத்தம் எப்போதுந் தூய் தாயிருத்தலால். அவர்களுடம்பு ஒளியுடை தாயும் அழகாயும் இருக்கும்.

இனி, நீர் அருந்துங்காற் கைக்கொள்ள வேண்டிய சில முறைகளும் அறியத்தக்கனவாம். வெந்நீரேனுந் தண்ணீ ரேனும் அருந்தும்போது பலர் ஒருபடி நீரை அண்ணாந்த படியே கடகடவென்று ஒரே மூச்சாய்க் குடித்துவிடு கின்றார்கள். இவ்வாறு குடிப்பது செரியாத் தன்மையை விளைவிப்பதொடு. **மார்படைப்பு காதடைப்பு** முதலான நோய்களையும் **நீர்வீக்கத்தையும்** உண்டு பண்ணும். ஒரு முறையில் அறைக் கிண்ணந் தண்ணீர்க்குமேற் பருகுதல் ஆகாது; அதனைப்

பருகுகையில் அண்ணாவாமல் எப்போதும் போலவே நேராயிருந்து சிறிது சிறிதாக உரிஞ்சி வாய் நீரொடு கலந்து சுவை பார்த்துக் குடித்தல் வேண்டும். இங்ஙனம் அருந்தும் நீர் தீனிப்பையிற் சென்று நன்றாய்ச் செரித்து இரத்தமாய் மாறுமாதலால், அஃதுடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும். தண்ணீர்க் கிண்ணத்தை வாயில் வைத்தருந்தல் நாகரிக முறைக்குக் குறைவாய் நினைக்கப்படுதலாலும். ஓர் ஏனத்தைப் பலரும் வாயில் வைத்துக் குடித்தலால் தொற்றுநோய்கள் வருதற்கு இட முண்டாதலாலும் நீர் பருகுதற்குப் புழங்கும் ஏனங்கள் கண்ணாடிக் கிண்ணங்கள் குவலைகளாகவே இருத்தல் நன்று. கண்ணாடி ஏனங்கள் மிகவுந் தூயனவாதலால் அவற்றை உடனுடக்குடன் கழுவி வாயில் வைத்தருந்துவது குற்றமாகாது. இங்ஙனமே வெள்ளிக்கலங்கள் பொற்கலங் களும் நிரம்பத் தூயனவாயிருத்தலால் அவைகளும் வாயில் வைத்தருந்துதற்கு ஏற்றனவாகும். இனிப் பிறர் இல்லங்களுக்கு விருந்தாய்ச் செல்பவர் அவர் தரும் ஏனங்களை வாயில் வைத்தருந்துவதும். வேறு வகையில் அவற்றை எச்சிலாக்கு வதும் நன்முறை அன்றாதலால் அவற்றிலுள்ள நீரை அண்ணாந்த நிலையிலிருந்து ஏனம் வாயிற் படாமல் வாயில் வாங்கிக் கொண்டு பிறகு தலையை நிமிர்த்து அந்த நீரைச் சிறிது சிறிதாக உள்ளிறக்குதல் வேண்டும். உணவுப் பண்டங்களையும் எச்சிலாக்காமற் கையாலெடுத்துத் தூக்கி வாயுட் பெய்தல் வேண்டும்.

உணவெடுக்கும்போதும் நீர் அருந்தும்போதும் முதன் மையாக நினைவிற் பதிக்க வேண்டுவது மற்றொன்று உண்டு; அது திருத்தமான நாகரிக முறையை விரும்பு வார்க்கு இன்றியமையாத தொன்றாம். உணவு அருந்துதலும் நீர் பருகுதலும் பார்ப்பவர்க்கு அருவருப்பினை விளைக்குந் தொழில்களாகும். ஒருவர் உண்ணும் போதாவது குடிக்கும் போதாவது கிட்ட இருந்து அவரைப் பார்த்தால் நமக்கு அருவருப்பு உண்டாகும். அப்படியே உண்ணும்போதுங் குடிக்கும் போதும் பிறர் நம்மைப் பார்த்தால் அவர்க்கும் நம் மேல் அருவருப்பு உண்டாகுமென்று அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். ஆகையால், அவ் வருவருப்புக்கு இடமில்லாதபடி நாம் செய்து கொள்ள வேண்டுவது நாகரிக முறைக்கு இன்றியமையாத தாகும். பிறர் பார்க்கும்படியிருந்து

நாம் உணவு கொள்வது கூடாது; பிறர் உணவெடுக்கும்போது அவரை நாம் பார்த்தலுமாகாது. ஒவ்வொருகால் விருந்தாகப் பலரோடிருந்து சாப்பிட நேர்ந்தால். அடுத்திருப்பவர்களை உற்றுப் பாராமல். நேர்த்தியாகவுந் திருத்தமாகவும் இருந்து அமைதியொடு விரல் நுணிகளாற் சிறிது சிறிதாகச் சோறு கறி முதலான தின்பண்டங்களை யெடுத்து வாயை விரியத் திறவாமல் சிறுகத் திறந்து அழகாகமென்று தின்னல் வேண்டும். இலையிலேனும் பரிகலங்களிலேனும் இட்ட சோறு கறி குழம்புகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து விரலெல்லாம் நுழைத்து அளைந்து பெரு மொத்தைகளாக உருட்டி யெடுத்து வாயை அகலத்திறந்து மூச்சவிடாமற் பரபரப்பொடு உண்பது பெரிதும் அருவருக்கற் பால தொன்றாம். ஆதலால் தனித்தனியே உண்ணவேண்டிய பல்வகைக் கறிகளையுஞ் சேர்த்துண்ண வேண்டிய சோறு குழம்புகளையும் நாகரிகத்தொடு சிறுகச் சிறுக எடுத்து நேர்த்தியாக அருந்துதல் வேண்டும். இவ்வாறுண்ணும் போது இடதுகையை மடித்து மடியின் மேல் அடக்கமாக வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டுமே யல்லாமல். தொடையின் மேலேனும் நிலத்திலேனும் ஊன்றலாகாது. நீரருந்துங்காற் பலர் முன்னி லையில் ஏனத்தை வாயில் வைத்து அருந்துதல் ஆகாமையால். அண்ணாந்து நீரை வாயில் ஏற்றுப்பின் நிமிர்ந்து மெல்ல உள்ளிறக்கல் வேண்டும். இன்னும் இவை போன்ற நாகரிக முறைகளையெல்லாம் ஒவ்வொருவருந் தமது நுண்ணுணர்வால் ஆராய்ந்து பார்த்து அவற்றின்படி நடந்துவருவது அழகையுங் கவர்ச்சியையும் அவர்கட்கு உண்டுபண்ணும் என்க.

அடிக்குறிப்புகள்

1. உயிர்த்துகள் - Cell Protoplasm
2. For Instanceī Dr. H. A. prkynī M.D.ī in the stimulating work àuto - Suggestion.

10. குளி நீர்

இனி, மக்கள் குளித்து உடம்பிலுள்ள அழுக்கைத் தேய்த்துக் கழுவி உடம்பைத் துப்புரவாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்வகைகளைப்பற்றியுங், குளிநீரின் இயல்புகளைப் பற்றியும் இவ்வியபிற் பேசப்புகுவாம்: நமதுடம்பின் மேற்போர்வையாய் அமைந்திருக்குந் தோலின்கட் பன்னூறாயிரம் வியர்வைத் துளைகள் பொருந்தி யிருத்தலையும், அத்துளைகளின் கீழேபுழுக்கள்போற் சுரிந்து சுரிந்துள்ள சிறுசிறு குழாய்கள் இயைந்திருத்தலையும், அவற்றின் வழியாக இரத்தத்தி னின்று கழிக்கப்படும் அழுக்குகள் தோலின்மேல் வந்து சேர்தலையும் மேலே விளக்கிக் காட்டினாம். அங்ஙனம் தோலின்மேல் வந்து சேரும் அழுக்குகளில் உடம்புக்கு வேண்டப்படாத நச்சுப் பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆதலால், அவ்வழுக்குகள் மிகுந்து அவ்வியர்வைத் துளைகளை அடைத்துக் கொள் ளாதபடி உடனுக்குடன் ஒரு கைக்குட்டையால் அவ்வியர்வையைத் துடைத்தெடுப்பதோடு, உடம்பின் மேல் நீர்விட்டு நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி அதனைத்தூய்மையாகவும் வைத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால் இவ்வழுக்குகள் வியர்வைக் குழாய்களை அடைத்து, மேலும் மேலும் இரத்தத்தினின்று கக்கப்படுஞ்சக்கைகள் வெளி வருவதற்கு வழிவிடாமல் தடைசெய்யும்; அதனால் அவை மறுபடியும் இரத்தத்திலேயே கலந்து அதனை நஞ்சாக்கிவிடும்; அவ்வாறாகுமாயின், அதனாற் பலநோய்களுஞ் சாக்காடும் வரும். வியர்வைத் துளைகளை நன்றாய் மூடிவிடுவதனால் உடனே சாவு வருகின்ற தென்பதை மருந்துநூற் புலவர் ஒருவர்நன்கு ஆராய்ந்து கண்டார்; அவர் ஆராய்ந்து பார்த்தவற்றுள் இதுவும் ஒன்று: நன்றாயிருந்த ஒரு நாயைக் கொண்டுவந்து அதன் உடம்பின்மேலுள்ள மயிரை யெல்லாஞ்

செவ்வையாய்ச் சிரைத்து எடுத்துவிட்டுப், பிறகு மெருகெண்ணெயை¹ அதன்மேல் நன்றாய்ப் பூசிவிட்டார் அவ்வெண்ணெய் நன்றாய்க் காய்ந்து அதன் வியர்வைத் துளைகளை முற்றும் அடைத்துவிடவே, சிறிது நேரத்திலெல்லாம் அந் நாய் இறந்துபோயிற்று. அதனைக்கொண்டு, வியர்வைத் துளைகள் அடைபடாமலிருக்கும்படி செய்து கொள்ளவெண்டுவது எத்துணை இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றதென நாம் உணர்ந்துகொள்கின்றனம் அல்லமோ? அத் துளைகள் அடைபடாமல் இருக்கும் பொருட்டு அடுத்தடுத்து நீராட வேண்டுவதும் இன்றியமையாத தென்று அறிகின்றனம் அல்லமோ? நீராடாமலிருப்பவர்களின் உடம்பு நஞ்சாய்ப் போதலோடு அருகிலிருப்பவர்கள் அருவருக்கும்படி முடை நாற்றமும் வீசுகின்றது. அதுமட்டுமோ, அவர்களுடம் பிலுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் அவர்களைச் சுற்றிலுமுள்ள காற்றிற் கலந்து சூழ உள்ளவர்கட்கும் அதன் வாயிலாக நோயை வருவிக்கின்றது. ஆகவே, தமக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தரற்பொருட்டு ஒருவர் தமதுடம்பை அடிக்கடி கழுவித் துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்வது ஒருபெருங் கடமையாய் இருக்கின்றது. உலகிற் பெரும்பாலார்க்கு வரும் நோய்களிற் பல ஓடம்பைக் கழுவாமையால் வருவன வாகலின், அவர் அதனைக் கருத்தாய்க் கழுவித் துப்புரவு செய்யவே, அந் நோய்கள் மருந்தினுதவியும் வேண்டாமல் தாமே விலகி ஒழியும்; ஒருமுறை ஓர் அம்மை, நோயாய்க் கிடந்த தன் குழந்தையை ஒரு மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றபோது, அவர் அக் குழந்தையின் நிலைமையைப் பார்த்து, “அம்மே! நான் சொல்லுகிறபடி நீங்கள் பிசகாமற் செய்கிறதாயிருந்தால், நான் உங்கள் குழந்தைக்குள்ள நோயை விரைவில் நீக்கக்கூடும்,” என்றார்; அதற்கு அந்த அம்மை இசையவே அம் மருத்துவர், “அம்மே! ஒரு பெரிய துத்தநாகத் தகட்டுத் தொட்டியில் வெதுவெதுப்பான நீரை முக்காற் பங்கு நிரப்பி இக்குழந்தையை அந்த நீரில் இட்டு, அதனுடம்பை முற்றிலும் பன்னீர்ச் சவர்க்காரத்தாலும் உரப்பான துணியினாலும் நாடோறும் நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி வாருங்கள்” என்றார். அவ்வம்மையாரும் அவர் சொன்னபடியே செய்துவர அக் குழந்தையைப் பற்றியிருந்த நோய் விலகிப்போயிற்று. இதனால், உடம்பை

அடிக்கடி கழுவித் தூய்தாக்கல் உடம்பைப் பேணுதற்கு இன்றியமையாததா மென்பது பெறப்படுகின்ற தன்றோ?

இனி, நீராடவேண்டிய அளவுங் காலமும் யாவை என்றால், அவை அவரவர் உடம்பின் நிலைமையறிந்து செயற்பாலனவாகும். நல்ல உரமான உடம்புடையவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு மூன்று முறை குளித்து முழுகினாலும் அவர்க்குத் தீங்குண்டாகாது; மெல்லிய உடம்புடையவர்கள் ஒரு கிழமையில் இரண்டு மூன்று முறைக்குமேல் நீராடினாலுந் தீங்குண்டாகும். மிகவும் நடமாடி நன்றாய் உழைக்கும் வலிய உடம்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகுதல் அவர்க்கு நலந் தருவதேயாகும். ஆனால், அவர்களைப்போலவே மற்றவர்கள் எல்லாருஞ் செய்தலாகாது. எந்நேரமும் இருப்பிலிருந்து வேலை செய்பவர்களும் அறிவுமுயற்சியுடையவர்களும் ஒன்றைவிட்டொருநாள் அல்லது இரண்டு நாளைக்கு ஒருகால். அல்லது ஒரு கிழமைக்கு இரண்டுமுறை தலைமுழுகுதல்தான் நலம் உடைத்து. நன்றாய் உழைப்பவர் களுக்கு வியர்வை மிகுதியாய் வெளிப்படுதலால், அங்ஙனந் தமது உடம்பிற் சேரும் வியர்வை அழுக்கை அவர்கள் அடிக்கடி கழுவி விடுதல் வேண்டும். இருப்பிலுள்ளவர் களுக்கும் அறிவு முயற்சியுடையவர்களுக்கும் அத்துணை அழுக்கு வெளிப்படாமையால் அவர்கள் மற்றவர்களைப் போல் அடுத்தடுத்து நீராடுதல் வேண்டப்படுவதில்லை. மேலும், நமது உடம்பின் மேற்றோலிலுள்ள புழைகளின் வழியே ஒருவகையான எண்ணெய் கசிந்து கொண்டேயிருக்கின்றது; இவ்வெண்ணெயானது தோல்வறண்டு போகாமல் அதனைப் பதப்படுத்தி வழுவழுப்பாக்கும் பொருட்டு அங்ஙனங் கசிந்து கொண்டிருக்கின்றது. மிக்க உழைப்புள்ளவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகினாலும், அவர்கள் உடம்பின் உறுப்புகள் எந்நேரமும் அசைவதனால், அவர்களுடம்பில் அவ்வெண்ணெய் மேலும் மேலுங் கசிந்து கொண்டே யிருக்கும். இருப்பிலுள்ளவர்கட்கு அவ்வாறு உறுப்புகள் அசைவதில் லாமையால், அவர்கள் அடுத்தடுத்து முழுகவே அவ் வெண்ணெய் முற்றுங் கழுவப் பட்டுப் போகும்; அதனால், அவர்களுடம்பின் மேற்றோல் மென் பதப்பட்டு வழுவழுப்பாய் இராமல் வறண்டு சாம்பற் பூத்துப் போதலொடு தோலைப் பற்றிய நோய்களையும் வருவிக்கும்.

ஆதலால். இருப்பிலுள்ளவர்களும் அறிவுமுயற்சியுடையவர்களும் இந்த வகையை உணர்ந்து, தமதுடம்பின் நிலைக்குத் தக்கபடி குளித்தும் முழுகியும் வரல் வேண்டு மென்க.

இனிக், கதிரவன் கீழ்ப்பால் எழும் அழகிய விடியற்காலத்தே நீராடுதல் பெரிதும் விரும்பத்தக்கதுஞ் சிறந்ததும் ஆகும். இராக்காலம் முற்றும் மரங்கள், மரப்பொந்துகள், கூடுகளில் அடைந்திருந்த பல்வகைப் பறவைகளும் ஏரி குளங் கால்வாய்களிலும், வாழைத் தோட்டந் தென்னந் தோட்டங்களில் நீர் பாயுங்கால்களிலும் படிந்து இறக்கை களால் நீரைச் சிலுப்பிக் குளித்து முழுகுதலைப் பாராதவர் எவர்? **ஆடு மாடு எருமை மான்** முதலான விலங்கினங்களும் அப்போது மந்தை மந்தையாய்ச் சென்று **ஆறு ஏரி குளம்** முதலான நீர் நிலைகளில் எவ்வளவு உள்க்களிப்போடு முழுகி மகிழ்கின்றன! இரவெல்லாம் பகலவனைக் காணாது சோம்பிக்கிடந்த **மரஞ் செடி கொடிகளெல்லாம்** அவன் மலரொளியைக் காணும் அப்போது எவ்வளவு செழிப்பாய்ச் பச்சைப்பசேலென்று இளங்காற்றில் அசைந்து நிற்கின்றன! இவ்வாறு எல்லா உயிர்ப்பொருள்களும் உள்ளக்கிளர்ச்சியொடு நீரை அவாவி நிற்கும் விடியற்காலப்பொழுதே நீராடுகற்கு மிகவும் ஏற்றதாகுமென் றுணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். விடியற்காலையில் முழுகுதற்குரிய இசைவு இல்லாதவர்கள் காலையிற் பத்து நாழிகைக்குள் முழுகுதல் நன்று! அதற்கும் இசைவு இல்லாதவர்கள் உச்சிக்காலத்தில் உணவெடுப்பதற்கு முன் நீராடுதல் குற்றம் அன்று. பகலவன் சாய்ந்துபோகும் பிற்பகலிலே தலைமுழுகுதல் அத்துணைச் சிறந்ததன்று. இனிப், பகலவன் மறைந்துபோன இருட்காலத்தே நீரிற்படிதல் பெரிதுங் குற்றமுடைத்தாம்.

அங்ஙனமாயின், கதிரவன் எழும் முன்னும் மறைந்த பின்னும் நீராடுதல் நன்றென்று சிலர் பலர் கூறுதல் என்னை யெனின்; அவர் உலக இயற்கையில் நிகழும் மாறுதல்களை அறியாமற் சொல்லுதலின் அஃது ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதன்று. கதிரவன் விளங்கும் பகற்காலத்தே உயர்ந்த **தேம்பொருள்** உலகம் எங்கும் பரவி உயிர் வாழ்க்கைக்குப் பேருதவி செய்து வருதலின், அக்காலத்தே நீராடுதல்தான் உடம்பிற்கு நன்மையைத் தரும். வெயில் மறைந்தபின் ஞாயிற்றினின்று

பரவுந்தேம்பொருள் குறைந்து, நச்சுக் காற்று எங்கும் மிகுதலின் அக் காலத்தே நீராடிவருவது உடம்பிற்குத் தீமையைத் தரும் பகற்பொழுதில் தேம் பொருள் பரவுதலும் இராப் பொழுதில் நச்சுக்காற்றுப் பரவுதலும் யாங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம்: பகல் இரவு என்னும் இரு பொழுதுகளிலும் மக்களும் விலங்குகளுமெல்லாம் உயிர்க் காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக்காற்றை வெளிவிடுகின்றன ரென்றும், பகற்காலத்தே மட்டும் இவ்வயிர்கள் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை மரஞ் செடி கொடிகள் உள்ளிழுத்துத் தூய உயிர்க்காற்றை வெளியே கக்குகின்றன வென்றும், இராக்காலத்திலோ மரஞ் செடி கொடிகளுங்கூட மற்ற உயிர்களைப் போலவே உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்து நச்சுக் காற்றைப் புறத்தே விடுகின்றனவென்றும் இந்நூலின் இரண்டாம் இயலில் உயிர்க்காற்றைப் பற்றிப் பேசியபோது நன்கெடுத்து விளக்கி யிருக்கின்றேம். பகலிற் கதிரவன் ஒளியின் உதவியால் நம்மை நாற்புறத்துஞ் சூழ்ந்துள்ள காற்றானது அடிக்கடி தூய்தாக்கப்படுகின்றது. மூச்சின் வாயிலாக நாம் புறத்தே போக்கும் நச்சுக்காற்று அத்தனையும் மரஞ் செடி கொடிகளால் உள்விழுங்கப் படவும், அதனை விழுங்கிய அவை திரும்ப உயிர்க் காற்றைத் தந்து விலங்குகளையும் மக்களையும் பாதுகாக்கவும் புரிந்துவரும் ஞாயிற்றின் ஒளி மறைந்த பிறகு, புல் மரஞ்செடி கொடிகள் முதல் மக்கள் ஈறான எல்லா உயிர்களும் நச்சுக்காற்றையே வெளிப்படுத்திச் சூழவுள்ள வெளியை யெல்லாம் நஞ்சாக்கி விடுகின்றன. உயிர்க்காற்று நுட்பமான பொருளாகையால் அது மேலே இயங்கும்; நச்சுக்காற்றுத் தடிப்பான பொருளாகையால் அது கீழேதான் இயங்கும் இந் நச்சுக்காற்று இராப் பொழுதில் மிகுதிப்படுதலால் இது கீழுள்ள நீரிற் கலந்து அதனை நஞ்சாக்குகின்றது. ஞாயிற்றி னொளியில்லாமை யால் இவ்வாறு இரவில் நஞ்சாய்ப்போன நீரிற் குளிப்பதும் முழங்குவதுஞ் சிறிதும் உடம்பிற்கு ஆகாவென்று கடைப்பிடிக்க, இது மட்டுமேயன்றி, இராக்காலத்தில் நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சில் நச்சுக்காற்றுக் கலந்திருப்பதால், அப்போது நமதுடம்பும் வலிகுறைந்த நிலையில் இருக்கின்றது. வலிகுன்றியுள்ள அப்பொழுதில் நஞ்சான நீரிற் குளிப்பது எவ்வளவு தீதாம் என்பதனை நாம் மீண்டுஞ் சொல்லுதல் வேண்டுமோ? இதுவேயுமன்றி, இராக்காலத்திற் பாம்பு தேள்

பூரான் நண்டுத்தெறக்கால் முதலான நச்சு உயிர்களுக்கு நஞ்சின் கடுமை மிகுதிப் படுதலாலும், பகல் முழுதும் மறைந்து கிடக்கும் அவை இராப் பொழுது வந்ததும் வெளிக்கிளம்பி இயங்குவதொடு நீர்நிலைகளுக்கு வருவதனாலும் அந் நேரத்தில் வீட்டின் வெளியே செல்லுதலும் நீர்நிலைகளிற் சென்று குறித்தலுஞ் சிறிதும் ஆகாவாம். ஆதலால், ஞாயிற்றின் ஒளி மறைந்த மாலைப் பொழுது துவங்கி இரவுகழியும் வைகறையாமம் வரையும் நீராடுதல் ஒருவாற்றானும் பொருந்தாதென்று துணிக.

அங்ஙனமாயின், ஓரொருகால் இரவிற் குளிக்க வேண்டுவது கட்டாயமாய் நேர்ந்தபொழுது என் செய்வ தென்றால், கிணற்று நீரை எடுத்துக் காய்ச்சி உடம்பு பொறுக்கக் கூடிய பதத்தில் அதனைத் தலைமேற் சொரிந்து முழுகுதல் வேண்டும். நீரிற்கலந்த நச்சுக்காற்றெல்லாந் தீயிற் காய்ச்சுகையிற் பறந்து போய்விடும். இந்த ஏதுவால் அருந்துகிற நீரும் இரவில் வெந்நீராகவேயிருத்தல் வேண்டும் என்பது தானே புலப்படும்; உண்ணும் உணவும் வெய்தாக வேயிருத்தல் வேண்டும். இரவிற் பெரும்பாலும் இம் முறைகளைப் பின்பற்றி வருவது நலமுடைத் தென்றாலும் ஏராளமான தூயகாற்று வீசும் இடங்களில் இவ்வளவு விழிப்பு வேண்டுவதில்லை. காற்று அடைப்பான பகுதி களிலேதாம் நிரம்பவும் விழிப்பாய் இருத்தல் வேண்டும்.

இனி, நீராடுவதற்கு எத்தகைய நீர் ஏற்புடையதாம் என்பதனைப்பற்றி ஒருசிறிது பேசுவாம்: உடம்புழைப்பு உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரிலும் மூளையுழைப்புள்ளவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரிலும் நோயாளிகள் உடல் பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரிலுந் தலைமுழுகுதல் வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் குளிப்பது உடம்பை இறுகச் செய்து வலிவாக்குமாதலால் உழைப்பாளிகட்கு இது கட்டாயமாக வேண்டப்படும். அறிவுமுயற்சி உடையவர்களுக்கு உடம்புமிகு இறுகாமல் நொய்தாகி வேண்டுமளவுக்கு மட்டும் வலிமை பெற்று நிற்க வேண்டுமாதலால், அவர் அதற்கு ஏற்றபடி வெதுவெதுப்பான நீரிலேதான் முழுகுதல் நன்று, மேலுங் குளிர்ந்த நீரில் தோயும்போது அந் நீரின் குளிர்ச்சியால் எப்படிப் பட்டவர்

களுக்கும் உடம்பில் ஓர் அதிர்ச்சி உண்டாகின்றது. அதனோடு உள்ளே நெஞ்சந் திடுக்கிடுகின்றது. உடம்புழைப்பு உள்ளவர் களுக்காயின் இவ்வதிர்ச்சி தீங்குதராது; ஏனெனில், அவர் களுடம்பின் உள்ளும் புறம்பும் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நன்றாய் இறுகி வலுப்பட்டு நிற்குமாகலின், அறிவுமுயற்சி யுடையவர்களுக்கோ எல்லா உறுப்புகளும் மென்மையுடையன வாயிருக்குமாதலால், அவ்வதிர்ச்சி அவர்களுக்குப் பெரிதுந் தீங்கு பயப்பதாகும்; ஆதலால், அவர்கள் வெதுவெதுப்பான, நீரில் ஆடுதலே நலந் தருவதாகும். இந்த ஏதுவால், அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கள் விடியற்காலையிற் குளிர்ந்த நீர்நிலைகளில் தலைமுழுகுதல் விரும்பற்பால தன்று; வெயில் வெப்பம் ஏறிய நடுப்பகலில் அவர்கள் அவற்றில் முழுகுவராயின் அவர்க்கேதுந் தீங்கு வராது. உடம்புழைப் புள்ளவர்களுக்கூட ஒருகிழமைக் கொரு கால் வெந்நீர் குளித்து வருதல்வேண்டும். அறிவுமுயற்சி யுடையவர்கள் ஒரு திங்களுக்கு இருமுறையேனும் நண்பகலில் நீர்நிலைகளில் முழுகி அந்நீரின் குளிர்ச்சி தமதுடம்பிற் படும் படி செய்துவரல் வேண்டும். எந்நேரமுங் குளிர்ந்த நீரிலேயே முழுகுதலும், எக்காலும் வெந்நீரிலேயே குளித்தலும் விரும்பற் பாலன அல்ல. இடையிடையே இம்முறை மாறி நீராடுதலும் உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு இன்றியமையாது வேண்டப் படுவதேயாம்.

இனி, நோயாளிகளோ தமதுடம்பு செவ்வையான நிலைக்கு வருங்காறும் வெந்நீரிலன்றி வேறு நீரில் முழுகுதல் ஆகாது. ஆனால் இந்த முறை வெப்புக் கொப்புளமும் அம்மை நோயுங் கொண்டவர்களுக்கு இசையாது; இந்நோயாளி களின் உடம்பு முழுதும் அழன்றுபோயிருத்தலால், இவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் அமிழ்ந்தியிருந்து ஒரு நாழிகை வரையில் முழுகிவருதல் நலந்தருவதேயாகும். அம்மைநோய் கொண்டவர்கள், ஒரு பெரிய துத்தநாகத்தகட்டுத் தொட்டியிற் குளிர்ந்த நீரை முக்காற் பங்கு நிரப்பி, அதிற் கால்கைகளை நனையாமலும் வயிற்றிற் கொப்பூழுக்குமேல் தண்ணீர் படாமலும் நாளொன்றுக்குக் காலை நண்பகல் மாலை என்னும் முப்பொழுதும் உட்கார்ந்து வயிற்றினடியைக் குளிரச் செய்து வருவார்களாயின், அக்கொடுநோய் இரண்டு மூன்று நாட்களில் தீரப்பெற்று நலம் பெறுவார்கள்; இங்ஙனஞ் செய்து

வருபவர்களுக்கு அம்மைக் கொப்புளங்கள் உள் அழுந்தி மறைந்துபோகும். அம்மைத் தழும்புகளுஞ் சிறிதுங் காணப்பட மாட்டா. உள் அழற்சி மிக உடைய இந் நோயாளிகளைத் தவிர, மற்ற வகையான நோய்கொண்ட பிறர்க்கு வெந்நீரும் வெதுவெதுப்பான நீருமே பெரிதும் நலம் பயப்பனவாகும் என்று தெளிக. வெந்நீர்ப்பட்ட மட்டிலே இந் நோயாளிகளின் உடம்பி லோடும் இரத்தங் கொதிப் பெடுத்துத் தன்கண் உள்ள நச்சு நீரையெல்லாம் வியர்வைத் துளைகளின் வழியே புறந்தள்ளும்; அவர்கள் உடம்பின் மேலுள்ள வியர்வைத் துளைகளில் அடைபட்டிருந்த பொல்லா அழுக்குகளுங் கழுவப்பட்டுப் போக, அத் துளைகளுஞ் சூட்டால் வாய் அகன்று, மேல்வரும் அழுக்குகளுந் தடைபடாது தாராளமாய் வெளிவர இடங்கொடுக்கும்; ஆனால், இங்கே கருத்திற் பதிக்க வேண்டுவது ஒன்றுண்டு. வெந்நீரிற் குளிப்பவர்களுக்கு வியர்வைப் புழைகள் அகன்றிருத்த லானும், உள்ளோடும் இரத்தங் கொதிப்பெடுத்துத் தோல்மேல் மிகப்பரவுதலானும் அப்போது குளிர்ந்த காற்று அவர்கள்மேற் படுமாயின் அவர்களிரத்தங் குளிர்ந்து தடிப்பாய்ப் போக உடனே காய்ச்சல் உண்டாகும்; ஆகையால் வெந்நீரில் முழுகினவர் மேலே குளிர் காற்றுப்படும்படி உடம்பைத் திறப்பாக விட்டிருத்தல் ஆகாது; உடம்பைப் போர்த்துக் கொள்வ தோடு சிலநாழிகை நேரம் வரையிற் குளிர்ங்காற்று, மேலே படாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

இனி, நீராடுங்கால் உணவில்லாமல் வெறு வயிற்றோடு இருத்தல்நன்று. ஏனென்றால், முழுகும்போது உடம்பெங்கும் இரத்தம் பரவியிருத்தல் வேண்டும். அப்படியிருந்தாற்றான், குளிக்கும் போது உடம்பிற் சோரும் ஈரத்தை இரத்தமானது வெளியே தள்ளிவிடும். சில இடங்களில் இரத்தங் குறைவு பட்டு நிற்குமானால், உள்ளே ஈரஞ்சுவறி நீர்க் கொள்ளும்; அதனால் இருமலுஞ் சளியுங் காய்ச்சலும் உண்டாகும் தீனிப்பையில் உணவு இடப்பட்டால் அதனைச் செரிக்கச் செய்யும் பொருட்டு மூளையிலும் உடம்பின் மற்ற இடங்களிலும் உள்ள இரத்தத்தில் ஒருபெரும்பாகந் தீனிப் பையிற் செல்லா நிற்கும்; இதனாலேதான் உண்டபின்பு களைப்பு உண்டாகின்றது. உணவெடுத்தவர் களுக்குத் தலையிலும் உடம்பின் மற்றைப்

பகுதிகளிலும் உள்ள இரத்தங் குறைந்து நிற்குமாதலால், அப்பொழுது நீராடவே உள்ளே சுவறும் நீர் உடனே வெளிப்படுதற்கு வழியின்றி உள்ளிருந்தே நீர்க்கோவையினை வருவிக்கும் என்க. ஆதலால், உண்டவுடனே நீரில் முழுகுதல் ஆகாது. உண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரித்துப்போன பிறகு நீராடினால், அஃது உடம்புக்கு நன்மையைத் தரும். உணவுண்டு அது செரிக்கு மளவுங் காத்திருந்து உச்சிப்பொழுதிலேனும் மாலைக் காலத்தி லேனுந் தலைமுழுகுதலைக் காட்டிலும் விடியற் காலையில் வெறு வயிற்றோடு நீராடுதலே நிரம்பவுஞ் சிறந்த முறையாகும். நீராடியபின் இரத்தமானது உடம்பெங்கும் ஓக்கப்பரவி ஓடுதலால், அடியிலும் மூளையிலும் மிகுந்திருந்த குடு அதனோடு உடன் பரவிக் கழிந்துபோகும்; தீனிப்பையிலும் முதல்நாள் உண்டது முழுதுமற்றுப் பசிமிகுந்தெழும்.

இனிக் களைத்திருக்கும் பொழுதும் எவரும் நீராடுதல் ஆகாது. பெண்மக்கள் வீட்டுக்கு விலக்கமான முதலிரண்டு நாட்களுந் தலைமுழுகல் கூடாது; சூல்கொண்ட மாதரார் அடுத்தடுத்து நீராடுதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். களைப் புற்றவர் களைப்புத் தீர்ந்த பிறகும், விலக்கமான பெண்கள் மூன்றா நாளுஞ், சூல்கொண்ட மங்கையர் கிழமைக்கு மூன்றல்லது நான்கு முறையும் தத்தம் உடம்பின் கூறு பாடறிந்து நீராடக் கடவர். ஏனென்றால், இம் மூவருக்கும் இரத்த ஓட்டம் உடம்பெங்கும் ஓர் ஒழுங்காய்ப் பரவாமல் ஓரிடத்திற் குறைந்தும் ஓர் இடத்தில் மிகுந்தும் இருத்தலால், இவர்கள் அங்ஙனம் இரத்தம் ஏற்றக் குறைச்சலா யிருக்கும்பொழுது கண்டபடி நீராடுவராயின் அதனால் நோய்கொண்டு வருந்துவர். அது நிற்க.

இனிக் குளித்தற்கேற்ற நீரின் வகைகளைப் பற்றிச் சிறிது கூறுவாம்; துப்புரவான நீர் மழைத் தண்ணீரே யாகுமாறும். நிலத்திலுள்ள நீர்நிலைகள் பலவும் அவற்றைச் சூழ மக்களும் பிற உயிர்களுஞ் சேர்த்து வைக்கும் அழுக்குகளாலும் நச்சுப்பொருள்களாலும் நஞ்சாய்ப் போகுமாறும் எட்டாம் இயலில் நீர் நிலைகளைப்பற்றிக் கூறியவழி இனிது விளக்கினாம். அவ்வாற்றால், மழைத்தண்ணீரில் முழுகுதலே மிகச் சிறந்ததென்பது நன்கு புலப்படும். ஆனாலும்

ஒவ்வொருவரும் முழுதற்குப் பயன்படும் அளவு எப்போதும் மழைத் தண்ணீர் கிடைத்தல் அரிதாகையாற், கிணறு குளம் ஏரி கால்வாய் ஆறு முதலான நீர்நிலைகளைத் தூய்மையாக வைத்துப் புழங்கி வருதல் ஆற்றிவுடைய மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமையாமென்க. ஓடுநீருள்ள கால்வாய்கள் ஆறுகளைவிட நிற்குநீருள்ள கிணறு குளம் ஏரிகளை நிரம்பவுந் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். **ஊருக்கு நடுவிலேனும் பக்கங்களிலேனும் உள்ள நீர்நிலைகளும், மலைச்சுனைகளும், நீர்வீழ்ச்சிகளுமே தூய நீர் உடையன** வாயிருத்தலால் அவைகளே நீராடுதற்கு மிக இசைந்தன ஆகும். மலைமேலிருந்து ஓடிவரும் அருவி நீரிற்குளிப்பது உடம்பிற்கு அளவிறந்த நன்மையைத் தரும். ஏனென்றாற் **பொன் வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு** முதலான கருப்பொருள்களுக்கு **சிவப்பு நீலம் பச்சை** முதலான மணிகளும் மலைமேலும் மலைமுழுஞ்சு களிலும் நெடுகச் சிதர்ந்து கிடத்தலால் அவற்றின் மேலோடுந் தெளிநீர் அவ்வரும் பொருள்களிலுள்ள உயர்ந்த மின்பிழிவொடு கலந்து வருகின்றது; அதனால், அவ்வருவி நீரில் தலை முழுதுவோர்க்கு அம் மின்பிழிவு உடம்பிற் பாயுமாதலால் அவர் மிக மேலான நன்மையைப் பெறுவர், நோயாளிகள் நோய்தீர்ந்து களிப்பர்.

பொதுவாக விரைந்தோடுந் தண்ணீரிலெல்லாம் மின்பிழிவு மிகுந்திருக்கின்றது. உலகத்திற் காணப்படும் இயக்கங்களெல்லாம் மின்பிழிவின் இயக்கத்தால் உண்டாவனவாகும். நமது உயிர்வாழ்க்கையும், நமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு இடமான இந்நிலவுலக இயக்கமும், இந்நிலத்தைச் சூழ்ந் தோடும் நிலா மண்டில ஓட்டமுந், தன்னைச் சுற்றிச் சுழலும் நிலமண்டில முதலான உலகங்களைத் தன்னுடன் இழுத்துக் கொண்டு தான் மற்றொரு ஞாயிற்றினை வட்டமிட்டு உருளும் நமது ஞாயிற்றின் நடையுமாகிய எல்லா இயக்கங்களும் **விந்து** என்று அறிவு நூல்களிற் சொல்லப்படும் இம் மின்னொளியின் இயக்கத்தால் நடைபெற்று வருகின்றன. எங்கெங்கு அசைவு காணப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் அவ்வசைவினைத் தோற்றுவிக்கும் மின்னின் இயக்கமும் உண்டென்று துணிந்துகொள்க. மின்னின் இயக்கம் முனைந்து நடவாத இடங்களில் எவ்வகையான அசைவுங் காணப்படுவதில்லை; **நமதுடம்பின் அகத்தே**

உயிரொடு கூடி நடக்கும் இம்மின்னின் அசைவு ஓய்ந்து போனவுடன், உயிர் உடம்பைவிட்டுப் பிரிந்து போகின்றது. இவ்வாறு உடம்புகளிலும் உலகங்களிலும் உலகத்துப் பொருள்களிலும் நடைபெறும் இயக்கங்களுக்கெல்லாம் ஏதுவாவது அவற்றுட் கலந்து நின்று அவற்றை இயக்கும் மின்னின் அசைவேயாதலால், ஒடுநீரின்கண் மின்னின் கலப்பு மிகுதியும் உண்டென்று உணர்ந்துகொள்க. இந்த ஏதுவினால் **ஒடுநீருள்ள மலையருவிகளிலுங், கால்வாய்களிலும், ஆறுகளிலுங், கடலிலுங் தலை முழுகுதல் நிரம்பச் சிறந்த தாகும்.** ஓட்டம் இல்லாது கட்டுக்கிடையாய் நிற்குந் தண்ணீர் உள்ள கிணறு, சுனை, மடு முதலியவற்றில் முழுகுதல் அத்துணை நல்லதன்று.

இனிக், கடல்நீர் ஓட்டம் இல்லாததாகலின் அதில் முழுகுதலைச் சிறப்பித்துக் கூறியதேன் என்றால்; கடல்நீர் பெருங்காற்றினால் அலைக்கப்பட்டு மிக்க விசையோடும் உலவுதலின் அதன்கண் மின்பிழிவு நிரம்ப வுண்டென்று அறிதல் வேண்டும்; அதுவேயுமன்றிக், கடலின்கட் பெரிய பெரிய நீரோட்டங்களும் ஆறுகளும் இடையறாது செல்கின்றன வென்று இக்காலத்து நில இயற்கை நூல் வல்லார்¹ (Physical Geography) நன்கு ஆராய்ந்து கூறுதலின், அதனை யறியாமற் கடல்நீர் ஓட்டமில்லாத தென்று சொல்லுதல் பொருந்தாது. மேலுங், கடல்நீரிலுள்ள உப்பும் உப்பங் காற்றும் உடம்பிலுள்ள சொறிசிரங்கு நமைச்சல் முதலான தோலைப் பற்றிய நோய்களையும் போக்குகின்றது. ஆனாற் கடற்கரை யிலுள்ள பட்டினங்களின் சாக்கடைத் தண்ணீரும் மலக்குப்பையுங் கடல்நீரிற் கலப்பதொடு, பொலுபொலுப் பான மணல் நிறைந்த கடற்கீழ் நிலத்திலுஞ் சுவறி அக் கரையை அடுத்துள்ள நகரக் கிணறுகள் குளங்கள் முதலிய வற்றின் தண்ணீரையுங் கெடுத்துவிடுகின்றன. நிலத்திற் சுவறுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீர் அதன் அடிப்படையில் ஓடும் நீரோட்டங்களைக் கெடுத்து நஞ்சாக்கும் வகையைப்பற்றி மேல் இயல்களில் விரிவாகப் பேசியிருக்கின்றோம். இவ்வாறு பட்டினங்களை அடுத்துள்ள கடல்நீர் அவற்றின் சாக்கடை நீரால் மலினம் எய்திக் குளித்தற்கு ஆகாததாய் மாறுதலின் பட்டினக்கரை மருங்கிலுள்ள கடல்நீரிற் குளித்தல்

நலமுடையதன்று ஊர் அடுத்திராக கரைப்பக்கங்களிற் கடல்நீராடுதலே நிரம்பவும் பயன்றருவதாம் என்க.

இனி ஆழ்ந்த கிணற்றுநீர் குளநீரிற் றலைமுழு குதலைப்பார்க்கிலும், மேல் நீர் மிகுந்துள்ள கடல் ஏரியாறுகளிற் குளித்தலே பெரிதும் நலந்தருவதாம். ஆழ்ந்த நீர்நிலைகளின் தண்ணீர் சுற்றிலுமுள்ள மலக்கழிவுகள் சுவறிய நீரோட்டங் களோடு கலந்து நஞ்சாய்போவதற்கு இடமுண்டாதலினாலும், அவற்றின்கட் கதிரவன் ஒளி மிகுதியாய்ப்படுவதற்கு வழி இன்மையினாலும், கீழுள்ள நச்சுக்காற்றோடு கலத்தலானும், அவை உடம்பின் நலத்திற்கு இசைவதாகா. மற்றுக் கடல் ஏரியாறு முதலியவற்றின் நீர்நிலத்தின்மேல் நின்றலானும், ஞாயிற்றின் ஒளியும் வெப்பமும் படுதலால் மிகவுந் தூயதாயிருத்தலானும், மேலே உலவுந் தூயகாற்றோடு விரவுதலானும் இவையே உடம்பைப் பாதுகாத்தற்கு நிரம்பவும் ஏற்றதாம் என்க. அங்ஙனமாயின், கடலும் ஏரியும், யாறும் இல்லாத நகரங்களில் வாழும் மாந்தர்கள் ஆழ்ந்த கிணறு குளம் முதலியவற்றின் நீரை யன்றி வேற்றுநீரைப் புழங்கல் ஏலாமையின், அவர் தமது உடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் வகைதான் யாங்ஙன மெனின், மலநீர்க்கழிவுகளுஞ் சாக்கடைத் தண்ணீரும் நிலத்திற் சுவறாதபடி நிலத்திற் சுண்ணமுங் கல்லும் இட்டு உறுதியாகக் கட்டி மேலேயும் வழுவழுப்பாக நீறு தீற்றி, அவ் அழுக்கு நீரையெல்லாம் அந் நகரங்களுக்கு எட்டாத் தொலைவிற் போக்கி அகற்றல் வேண்டும். அதனோடு நகரத்திலுள்ள கிணறுகள் குளங்களின் சுற்றுச் சுவர்களுக்கு அடிவரையில் அழுத்தமான சுண்ணம் தீற்றி வைத்து, ஞாயிற்றினொளியுந் தூயகாற்றும் அவற்றின் நீர்மேல் நன்றாகப் படும்படி ஒழுங்கு செய்து வைத்தல் வேண்டும். சில நகரங்களில், தலைமை செலுத்துவோர்கள் கிணறுகளிற் கதிரவ னொளியுந் தூயகாற்றும் படாதபடி மேலே பலகைகள் இட்டு நன்றாய் இறுக்கி விடுவதைப் பார்த்து யாம் நிரம்ப வியப்புற்றோம். வெயிலும் நல்ல காற்றும் படாதபடி வைத்து அக் கிணற்று நீரைப் புழங்க வேண்டுமெனக் கற்பிக்கும் அவருரை இயற்கைக்கும் நூலுணர்ச்சிக்குஞ் சிறிதும் பொருந்தாததாய் இருக்கின்றது. நகரமாந்தர் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றும் நோயை உண்டாக்கும்

நச்சுப்புழுக்களுங் கிணற்றினுட் செல்லாமைப் பொருட்டு, அங்ஙனங் கிணறுகளை நன்றாய் இறுக மூடி வைக்கின்றோமென்று அவர்கள் உரைப்பார் களாயின், இச்செயல் கொகவின் கடிக்கு அஞ்சிப் புலிவாயில் அகப்பட்டதனையே ஒத்திருக்கின்றது. நகரமாந்தர்கள் விடும் நச்சுக் காற்றும் நோய்ப் புழுக்களுங் கிணறுகளினுட் செல்லுமாயின், அவற்றை அகற்றுவதற்குத் தூய காற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் அக்கிணறுகளினுட் செல்லுமாறு செய்தலே சிறந்த முறையாகும். ஞாயிற்றினொளி கொறுக்குப் புண் முதலான கொடிய நோய்களையெல்லாம் நீக்கி உடம்பைத் தூய்தாக்கும் இயல்பையும், அதனால் உலகத்தின்கண் உள்ள எல்லாப் பொருள்களுந் தூயவாகி நடைபெறு தலையும் மேலே நன்கு விளக்கியிருக்கின்றோம். உயிர்க் காற்றினால் நீரும் உயிருந் துப்புரவாய் நின்றலும் மேலியல்களில் இனிது விளக்கப்பட்டது. இத்துணைச் சிறந்த இவ்விரண்டுங் கிணறுகளினூடு செல்லாமல், அவற்றை இறுக்கமாக மூடிவைத்தலைக் காட்டினும் பெருந்தீங்கு பிறிதுண்டோ? இங்ஙனஞ் செய்தலாற் கிணறுகளின் அடியிலுள்ள நீர் அடியே தங்கும்பருப் பொருளான நச்சுக்காற்றோடு கலந்து நஞ்சாய்ப் போவதுடன், வெயில் வெளிச்சம் படாமையால் தானே பலவகை நச்சுப்புழுக் களைத் தோற்றுவித்து மக்களுயிரைக் கொள்ளை கொண்டு போவதுந் திண்ணம். இன்னும், மக்கள் வெளியே உலவிடின நோய்ப் புழுக்களால் தாக்கப்பட்டு இறப்பரென நினைந்து, அவரை வெயில் வெளிச்சமுங் காற்றுமில்லாத அறைகளின் உள்ளிட்டுப் பூட்டிவைக்கும் அறியாமைச் செயலுக்கும் இதற்குஞ் சிறிதேனும் வேறுபாடு காண்கின்றிலேம். இப் பொல்லாங்கினை நன்குணர்ந்தவர்கள் கிணற்றுத் தண்ணீரைப் பாதுகாப்பதற்குத் தூய காற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் படுதற்கு வேண்டும் இசைவுகளையும் பிற ஒழுங்குகளையுஞ் செய்தல் வேண்டுமல்லாற் கிணறுகளை மூடிவைத்தல்கூடாது. இத்தகைய ஏற்பாடுக ளெல்லாங் குறைவறச் செய்து கொண்டால், நகர மாந்தர்கள் கிணற்றுநீர் குளத்துநீரைப் புழங்குதற்குச் சிறிதும் அஞ்ச வேண்டுவ தில்லை என்க.

11. நீலம்

இனி, இவ்வியலில் மக்களுயிர் வாழ்க்கைக்கு நிலத்தினால் உண்டாகும் பயன்களைப்பற்றிப் பேசுவாம்: நமது உடம்பின் அமைப்பிற் காற்றுக்கும் நீருக்கும் உரிய பகுதிகள் போக எஞ்சிய அனையவும் நிலத்திற்கே உரியனவாகும். யாங்ஙனமென்ற, கரி, வெடியுப்பு, எரிகந்தகம், கந்தகம், தீக்கல், உப்பு, சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம், காந்தம், இரும்பு, இருப்புநிறச்செம்பு, ஈயம் முதலியவற்றின் நுண்பொருள்களால் நமதுடம்பு ஆக்கப் பட்டிருத்தலாலும், இப் பொருள்களால் நமதுடம்பு ஆக்கப்பட்டிருத்தலாலும், இப் பொருள்கள் அவ்வளவும் நிலத்திற்கே உரியனவாயிருத்தலாலும் என்க. தாய் தந்தையரின் கருநீரில் மிகவும் நுண்ணிய வாய் அமைந்த இப் பொருள் களெல்லாம் பின்னர்க் கருவளருந்தோறும் உணவின் பிழிவொடு சேர்ந்து அதனைப் பெருக்கச்செய்து வருகின்றன; அதன்பின்னர் அக்கருமுற்றி மகவாய்ப் பிறந்து வளருந்தோறுந் தாய்ப்பால் ஆன்பாலின் வாயிலாகவும், அது பிள்ளைப்பருவம் அடைந்த போது உண்ணும் பலதிறப்பட்ட உணவின் வாயிலாகவும் உடம்பிற் சேர்ந்து அதனை உரப்படுத்தி வரவர அதனைப் பெரிதாக்கி வளர்த்து வருகின்றன. நமதுயிர்க்கு இருப்பிடமான இவ்வுடம்பை இங்ஙனம் வலிவேற்றி வளர்த்துவருந் தாயானவள் இந்த நிலமகளேயாய் விளங்குகிறாள். இங்ஙனம் நமதுடம்பின் அமைப்பிற்கும் அதன் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமை யாது வேண்டப்படுங் கருப்பொருள்களை உதவுதல் மட்டுமே யன்றி, நம்முடம்புகள் இருத்தற்கும் உலவுதற்கும் இதுவே பயன்பட்டு வருகின்றது.

இன்னும் நமதுடம்புக்கு வேண்டிய இன்றியமையாப் பொருளான தண்ணீருங்கூட நிலத்தின் உதவியினாற்றான்

நமக்கு எளிதிற் கிடைத்துப் பயன்படுகின்றது. அஃது எப்படியென்றால், ஞாயிற்றின் வெப்பத்தால் ஆவிவடிவாய் மேலே இயங்கும் நீர் குளிர்ங்காற்றால் இறுகியவுடன் நிலத்தின் ஆற்றலாற் கீழ் இழுக்கப்பட்டு மழையாய் இறங்குகின்றது. இறங்கிய நீர் நிலத்தின்மேல் ஏரி ஆறு கால்களாகவும், நிலத்தின்கீழ்க் கிணறு கூவல் குளம் முதலியனவாகவும் இருந்து எல்லா உயிர்களாலும் புழங்கப் பட்டு வருகின்றது. நிலத்திலுள்ள நீர் அந் நிலத்தின் கருப் பொருள்களொடு கலந்து நமதுடம்பினுட் செல்லுதலாற்றான், அஃது அதற்கு வேண்டும் வலியபொருள்களை ஊட்டி அதனை வலுப்படுத்தி வளர்த்து வருகின்றது. நல்லது, இந்நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் சிற்சிலகால் நமதுடம்பில் ஏறினாற் போதாவோ, அவை அடுத்தடுத்து ஊட்டப்பட வேண்டுவது ஏதுக்கெனில்; அவ்வியல் பினையுஞ் சிறிது விளக்குவாம்:

நமதுடல் எண்ணிறந்தகோடி உயிர்த்துகள்களால் (cells) அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஒவ்வொரு உயிர்த்துகளும் மிகச் சிறியதோர் உடம்பும் அதனுள் ஒருயிரும் பொருந்தப் பெற்றனவாகும். பலகோடி குடிமக்களையுந் தன்னுள் அடக்கி வைத்து ஆளும் ஒரு மன்னவன்போல, எண்ணிறந்த கோடி உயிர்த்துகள்களையுந் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு மக்கள் யாக்கை யிலும் ஒவ்வொருயிர் தன்னரசு நடத்தி வருகின்றது. ஓர் அரசன் கீழிருந்து வாழுங் குடிமக்களிற் பலர் காலந்தோறும் மடிந்துபோக, வேறுபலர் அடுத்தடுத்துத் தோன்றுதல்போல நம்முடம்பின் கண்ணும் பழைய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வொரு இமைப் பொழுதும் வெளியே கழிந்து போக வேறு பல புதிய உயிர்த்துகள்கள் ஒவ்வொரு நொடியுந் தோன்றிக் கொண்டே யிருக்கின்றன. பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலுமாகிய இம் மாறுதல்கள் நம்முடம்பின் மட்டுமே யன்றி, உலகம் எங்கணும் உள்ள எல்லாப் பொருள்களிலும் இடைவிடாது நிகழ்ந்து கொண்டே வருகின்றன. பழைய மரஞ் செடி கொடிகள் மடித்து மண்ணாகிப் புதிய மரஞ் செடி கொடிகள் தோன்றுதற்கு உதவியாய் அவற்றிற்கு உணவாதலும், புதியனவும் நாடோறும் வளர்ந்து முற்றி அழிந்து தமக்குப் பின் வருவனவற்றிற்கு உதவியாதலும் நங் கண்முன்னே இடையறாது நிகழ்கின்றன வல்லவோ? இங்ஙனம் ஒரு

தொடர்பாக மாறுதல் நிகழுதலாற்றான், ஒவ்வொரு உடம்பிலும் உயிர்வாழ்க்கை இனிது நடைபெறுகின்றது; இம் மாறுதல் நிகழாவிட்டால் உயிர் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்து போகும் உயிரோடிருக்கும் நம்மனோர் உடம்புகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு நொடியும் இவ்வுயிர்த் துகளின் மாறுதல் நிகழ்ந்து கொண்டே யிருக்கின்றது. பழைய உயிர்த்துகள்கள் தாம் பயன்பட்டவுடன் புறம்பே கழிந்து போகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் உடனுக்குடன் வந்து சேர்கின்றன. இவ்வாறு ஓயாது நடந்துவரும் மாறுதலை நாம் எண்ணிப் பார்க்குங்கால் ஓர் இமைப்பொழுதிற்கு முன்னிருந்த நமதுடம்புவேறு, அதன் பின்னிருக்கும் நமது டம்பு வேறு என்பது நன்கு புலனாமென்க. **உடம்பு நூல் வல்லார்**, ஒருவன் உடம்பு ஏழு ஆண்டுகளில் முற்றும் புதியதாக மாறுகின்றதென்று கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். இவ்வுண்மைகளையெல்லாம் உற்று நோக்குங்கால், ஒவ்வொரு நொடியும் நமதுடம்பினின்று கழியும் பழைய உயிர்த்துகள்களும் மாற்றாகப் புதிய உயிர்த்துகள்கள் வந்து சேர்கின்றனவென்றும், இப் புதியவை அவ்வளவும் இரத்தம், உணவு, உணவிற் சேர்ந்த நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் என்னும் இவற்றின் வாயிலாகக் கொண்டுவந்து சேர்க்கப் படுகின்றனவென்றும் நன்கு விளங்கப் பெறுவோமென்பது இவ்வகையால், நிலத்தின் பயன் உடம்பிற்கு எத்துணை இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றதென்பதா உம் உணரப்படும்.

இங்ஙனம் நிலத்தின் கருப்பொருள்கள் நீரிற் கலந்து உடம்பினை மேன்மேல் வளர்த்துவருதலால் நீர் பயன் படுவதும் நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயா மென்பது இனிது பெறப்படும். இனி நீரேயன்றி, நமதுயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாத தான நெருப்புங்கூட நிலத்தின் கருப் பொருட் சேர்க்கையினாலே தான் பயன்பட்டு வருகின்றது. பழைய காலத்தில் **சக்கிமுக்கிக் கல்லைத் தட்டி** அதிற் பிறக்குந் தீப்பொறியிற் பஞ்சைப் பற்றவைத்துத் தீயை உண்டாக்கி வந்தார்கள்; அவ்வாறுண்டாக்கிய தீயும் வளர்ந்தெரிய வேண்டுமாயின் உலர்ந்த மரக் கட்டைகளை விறகாக மாட்டி எரிக்கவேண்டியிருக்கின்றதன்றோ? நாகரிகம் மிக்க இக்காலத்திலுங் **கந்தகத் தாற் செய்த நெருப்புக் குச்சிகளின்** உதவியால் தீயை உண்டாக்கி **விறகு நிலக்கரி மண்ணெண்ணெய்**

முதலியவற்றின் சேர்க்கையால் அதனை வளர்த்துப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள். இவற்றையெல்லாம் உன்னிப்பாய்ப் பார்க்கும்போது, நிலத்தின் கருப்பொருள் களான கல் பஞ்சு கந்தகம் விறகு எண்ணெய் முதலியவற்றின் சேர்க்கையாலன்றித் தீயைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் ஏலாதென்பது நன்கு புலனாகின்றதன்றோ?

இனி, நீருந் தீயும்போலவே நாம் உயிரோடிருத்தற்குப் பெரிதும் வேண்டப்படுவதாயுள்ள காற்றும் இந் நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே இயங்கப் பெறுகின்றது. யாங்ஙன மெனின், இந் நிலவுலகமானது மிகுவினாவோடும் ஞாயிற்று மண்டிலத்தைச் சுற்றி ஓடுதலால், நிலத்தைச் சூழ்ந்துள்ள காற்று நமக்குப் பயன்படுமாறெல்லாம் இயங்குகின்றது; காலத்திற்கு ஏற்றபடி மாறிக் குளிர்ங் காற்றாய் வீசி வானத்திற் படர்ந்த நீராவியை இறுகச் செய்து மழை பெய்விக்கின்றது. இவ்வாறு நிலத்தின் சேர்க்கையினாலேயே நீருந் தீயுங் காற்றும் நமக்குப் பெரிதும் பயன்படுவனவாதல் தெற்றென அறியப்படும்.

இனி, நமதுடம்பு நிலத்தின்கண் உள்ள கருப்பொருள் களினாலேயே ஆக்கப்பட்டு உயிர்க்கிடமாய் நிலத்தின் கண்ணே உலவி, அவ் வுயிர் சென்றபின் திரும்பவும் மண்ணாய்ப் போகின்றது. நிலத்தினியற்கையும் உடம்பின் இயற்கையும் ஒன்றாய் இருத்தலால் உடம்பு உள்ளமட்டும் அதனை நில இயற்கையோடு ஒக்கவைத்துப் பாதுகாத்து வரல் வேண்டும். இவை இரண்டும் ஒத்த இயல்பின என்பதற்குச் சில குறிப்புகள் எடுத்துக்காட்டுவாம். உடம்பில் மருந்துகளால் நீங்காத புண் வந்தால், நல்ல களிமண்ணைத் தெளித்தெடுத்துப் பாகுபோற் கரைத்து ஒரு சிறு துணியின் மேற் றடவி அப்புண்ணிண்மேல் இட்டுக் கட்டிவந்தால் அப்புண் விரைவிற் காய்ந்து நீங்கிவிடும். உடம்பு முழுதுங் கொடிய நோய்களாற் பற்றப்பட்டவர்கள், ஒரு பெரிய தொட்டியில் நீரையுங் களிமண்ணையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்து வைத்து, அதிற் றம் உடம்பு முழுவதையும் அரைமணி நேரம் அமிழ்த்தி வைத்திருந்து, பிறகெழுந்து தண்ணீர்விட்டுக் கழுவித் துடைத்துச் சிறிது வியர்க்க வைத்துச் சிலநாள் இங்ஙனமே விடாது செய்துவருவார்களாயின், அவர்கள் தம்முடம்பிலுள்ள நோய் நீங்கிச் செம்மை அடைவார்கள். மண்ணும் உடம்பும் ஒத்த இயல்பினவாய் இருத்தலினா

லன்றோ அவை யிரண்டும் ஒன்று சேர்ந்தவுடன் அவற்றின் வேறான நோய்த்துகள் உடம்பைவிட்டு அகன்று விடுகின்றன. இன்னும் எந்நேரமும் மண்ணிலேயே யிருந்து உழவுத் தொழில் தோட்ட வேலை முதிலியன செய்துவருவோர் பெரும்பாலும் நோய் இன்றி வாழ்தலையும் நோய் வரினும் விரைவில் அது நீங்கப்பெறு தலையும், நீண்டகாலந் திண்ணிய உடம்பு உடையராய் உயிரோடிருத்தலையும், நாம் கண் கூடாய் அறிந்திருக்கின்றோம்.

இவ்வுண்மையை நுனித்துக் காணுங்கால், நீர் அருந்துதற்கும் உணவு சமைத்து உண்டற்கும் நாம் புழங்கும் ஏனங்கள் அத்தனையும் மட்பாண்டங்களாகவே யிருத்தல் பெரிதும் நலமுடைத்தாதல் தெளியப்படும். நம்முடம்பின் நலத்தைப் பாதுகாத்தற்கு மிகவும் இசைந்தனவான இம் மட்கலங்களைப் பயன்படுத்துவது இழிவென நினைந்து, இக்காலத்திற் செல்வம் உடையவர்கள் செம்பு பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் முதலியவற்றால் ஆக்கின கலங்களை மிகுந்த விலைகொடுத்து வாங்கிப் புழங்குகிறார்கள். இங்ஙனம் மட்கலங்களைத் தாழ்வாக நினைந்து விலைமிகுந்த செப்புக் கலங்கள் பித்தளை கலங்களைப் புழங்கி வீண் பெருமை தேடியதனாற் செல்வர்கள் அடைந்த பயன் யாது? உள்ள நாள் உள்ளமட்டும் பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாகி இளமைக் காலத்தே இறந்தொழி வதேயாம். செம்பு பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் முதலியவற்றிற் களிம்பொடு கூடிய நஞ்சு இருத்தலால், அஃது உணவின் வாயிலாக உடம்பிற் கலந்து நீரிழிவு, பித்தசோகை, பாண்டு, வெப்பு முதலான பலகொடிய நோய்களை வருவிக்கின்றது. களிம்பில்லாத வெள்ளி, பொன் முதலியவற்றாற் செய்த கலங்களைப் புழங்கலா மென்றால், அவை மிக விலையேறப்பெற்றனவா யிருத்தலானும், அடிக்கடி புழங்குதலாற் நேய்ந்துபோதலானும், அசதிமறதி யாயிருந்தாற் பிறர் அவற்றைக் கவர்ந்து கொண்டு போய் விடுவராதலானும், எல்லாவகையாலும் மட்பாண்டப் புழக்கமே பெரியதொரு வசதியும் நலமுந் தருவதாகும் என்று உணர்ந்து இவற்றையே பயன்படுத்தி வருதல் வேண்டும்.

இந்த ஏதுவினால் நாம் இருக்கும் வீடுகளும் மண்ணினால் அமைக்கப்பட்டிருத்தல் நன்று. சுற்றிலும் மண் சுவர்கள்

எழுப்பி மேலே தென்னங்கீற்று பனையோலை விழல் முதலியவற்றாற் கூரைவேய்ந்து, அடிநிலத்தையும் மண்ணால் மெழுகிக் காற்றும் வெளிச்சமும் நன்றாய் உலவும்படி அமைத்த வீடுகளிற் குடியிருக்கும் மாந்தர்கள் நோயற்ற வாழ்வுடையராய் இருப்பார்கள். நகரங்களில் உயர்ந்த அழகிய மாளிகைகளில் இருப்பவர்களைப் பார்க்கிலும் நாட்டுப் புறங்களிற் புல்வேய்ந்த மண்வீடுகளில் உறைபவர் நீண்டகாலம் நோயின்றி உயிர்வாழ்தல் எவரும் அறிந்ததேயாம். அஃது உண்மையே யென்றாலும், மண் வீடுகள் காற்றுக்கும் மழைக்குங் கெடாமல் நீண்டநாள் இருத்தல் கூடாமை யாலுஞ், செல்வமும், நாகரிகமும் அவற்றிற்கேற்ற செயல்களும் பெருகப்பெருகச் செங்கற் சுண்ணாம்புகளால் அழகிய அகன்ற உயர்ந்த மாடங்களும் மாளிகைகளும் அமைத்து அவற்றில் உயிர்வாழ்தல் அறிவுக்கும் உலகவழக்கிற்கும் இசைந்ததாய் இருத்தலாலும் எல்லாரும் மண் வீடுகளில் உறைவதே நன்றென்று கூறுவது என்னையெனின்; நாகரிக வளத்திற்கேற்பச் சிறந்த மாளிகை வீடுகளிற் குடியிருத்தல் இசைவதேயாயினும், உடம்பை நீண்டகாலம் பேண வேண்டுவோர்க்கு இடையிடையே நாட்டுப்புறங்களிற் போய் மண்வீடுகளிற் சில பல நாட்கள் தங்கிவருதலும் இன்றியமை யாததேயாம். அவ்வா றின்றிக் குடிமக்கள் நெருங்கியுள்ள பட்டினங்களில், எத்துணை தான் சிறந்த மாளிகைகளேயாயினும் அவற்றின்கண் ஒரு தொடர் பாய் இருத்தல் உடம்பைப் பழுதுபடுத்துதற்கே இடமாகும் பட்டினத்து வீடுகளில் நீண்டகாலம் இருந்தவர்க்கு நோய் வருதலும், வந்த அந்த நோய் தீரும்பொருட்டு அவரை நாட்டுப்புறங்களிற் சென்று இருக்கும்படி மருத்துவர் அறிவுறுத்தலும், அதன்படி அவர் ஊர்ப்புறத்துள்ள வீடுகளிற் சென்று இருந்தமாட்டாலே அவர்க்குள்ள நோய் நீங்குதலும் நாம் இங்கே சொல்லிய உண்மையினை நிலைநாட்டுவன வாகும். ஆகவே, செல்வர்களாய் உலக முயற்சியிற் பெரிதுந் தலையிட்டிருப்பவர்கள் தமது முயற்சி நடைபெறுதற்கு இடமான நகரங்களிற் பெரிய மாளிகைகள் அமைத்தி ருந்தாலும், இடையிடையே நாட்டுப்புறங்களிலுஞ் சென்று இருத்தற் பொருட்டுப் புல்வேய்ந்த மண்வீடுகளும் அமைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நகரங்களுக்குத் தொலைவிலுள்ள

பட்டிகளில் மண்வீடுகளே அமைத்தல் வேண்டுமோ, கல்லுஞ் சுண்ணாம்பும் வைத்துக் கட்டிய அழுத்தமான வீடுகள் அமைத்தல் ஆகாதோவெனின்; உடம்பின் நலம் பேணுதற்குச் செங்கற் கட்டிடத்தினும் மண் வீடுகளே சிறந்தனவாயினுஞ், சூழப் பசுமையான தோட்டங்கள் இருக்குமாயிற் செங்கற் கட்டிடங்களுங் குடியிருத்தற்கு ஏற்றனவேயாகும். ஏனென்றாற், செங்கல் வீடுகளால் உண்டாகுந் தீமையினைச் சூழ உள்ள மரஞ்செடி கொடிகள் நீக்கி நலம் பயக்கும். யாங்ஙனமெனின், மரஞ் செடி கொடிகள் மண்ணிலிருந்து முளைப்பனவாய் மண்ணின் நுண்டு களையும் வெயிற் காற்று தண்ணீர் முதலியவற்றின் கருவையும் உட்கொண்டு பச்சைப்பசேலென்று செழுமையாய் விளங்கிக் காண்பார் கண்ணையுங் கருத்தையுங் குளிர்ச் செய்யும் இயல்பினவாய், இயங்கும் உயிர்கள் விடும் நச்சுக்காற்றை உரிஞ்சி அவ்வுயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தூய காற்றைப் பகற்கால முழுதும் வெளிவிட்டுப் பேருதவி புரிதலால், அவற்றாற் சூழப்பட்ட கட்டிடங்கள் எவ்வகையவாயினும் அவற்றாற் சிறிதுந் தீங்குண்டாகாதென்று கடைப்பிடிக்க. அதுவேயுமன்றி, நிலத்தின் கண் உள்ள மின்பிழிவு இம் மரஞ்செடி கொடிகளில் ஏறி அவற்றின் வழியாக அவையுள்ள இடமெங்கும் பரவு மாதலால், தோட்டங்கள் தோப்புகள் சோலைகள் முதலிய வற்றின் நடுவே யிருப்பவர்க்குப் பல வகையிலும் நன்மையே விளையும் என்க.

இனி, நிலமானது தன்கண் வாழும் மக்களும் மற்றையுயிர்களும் இனிது இருத்தற்கு வேண்டும் நலங்களைத் தந்து பெரிதும் பயன்பட்டுவரினும், அதன்கண் உறையும் மக்களும் ஏனைச் சிற்றுயிர்களுமோ அந் நிலத்தை அருவருக்கத் தக்கவகையாக அதன்கண் நிரம்ப அழுக்கேற்றி விடுகிறார்கள் நிலமகள் செய்யும் நன்றியை மறந்து அவளுக்கே பொல்லாங்கு விளைத்தலால் அதற்கேற்ற பயனையுந் தாம் அடைந்து துன்புறுகின்றார்கள். இவர் முன்பின் அறியாமற் சேர்க்கும் அழுக்குகளாலுங் குப்பை கூளங்களாலுந் தீ நாற்றம் மிகுந்து நச்சுக்காற்று வீசி அவ்வுயிர்களை மடித்து விடுகின்றன; மடியாதிருந்தனவும் வாழ்நாள் முழுதும் நோயால் வருந்து கின்றன. பகுத்துணர்வு இல்லா விலங்குகளும் பறவை களும்

ஏனைச் சிற்றுயிர்களும் இங்ஙனம் நிலத்தைக் கெடுத்தல்பற்றிக் குற்றஞ் சொல்லப்படுதற்கு ஏலாவாயினும், பகுத்தறிவுடைய மக்கள் அங்ஙனம் நில இயல்பைக் கெடுத்தல் பெரிதுங் குற்றம் உடைத்தாம்.

மாந்தர் தாம் உறையும் இல்லங்களின் உள்ளே காற்றும் வெளிச்சமும் படாமல்வைத்து, அவ்வப்போது சேரும் அழுக்குகளையும் வெளியே அகற்றாமற் சேர்த்து வைப்பார்களாயின் அவ்விடங்களின் அடிநிலந் தன் தூயதன்மைகெட்டு நஞ்சாய்ப்போகும் ஆதலால், வீடுகளின் உள்ளே காற்றும் வெயில் வெளிச்சமும் நன்றாய் உலவும்படி சுற்றிலுஞ் சாளரங்கள் அமைப்பதொடு, வீட்டின் நடுவே மேற் கூரையைத் திறப்பாக விடல் வேண்டும். சோழநாட்டின்கண் உள்ளவர், வீடுகளின் உள்ளே நடுவில் மேற்கூரையைத் திறப்பாகவிட்டுக் கீழே முற்றமும், முற்றத்தைச் சூழத் தாழ்வாரமும் அமைத்து வைக்கிறார்கள். இங்ஙனம் அமைப்பது மிகவும் நல்ல முறையாக இருக்கின்றது; ஏனென்றால், மேலே திறப்பாகவிட்ட கூரையின் வழியாக வெயிலும் வெளிச்சமும் காற்றும் மழையும் வீட்டினுள் உலவுகின்ற மையால், வீடுகளில் அடுத்தடுத்து உண்டாகும் நச்சுக் காற்றும் நச்சுப்பொருள்களும் உடனுக்குடன் அப்புறப் படுத்தப்படுகின்றன; அதனால் வீட்டின் அடிநிலமுந் துப்புரவாக இருக்கும். பாண்டி நாட்டவரோ இங்ஙனம் வீடுகள் அமையாமற் கூரையை முழுதும் மூடிக் கீழே முற்றமுந் தாழ்வாரமும் இல்லாமற் சமைப்பதனாற் பெரும்பாலும் அவருடைய இல்லங்களெல்லாம் இருள் அடைந்தனவாய் நல்காற்று வருதற்கும் இடனின்றி யிருக்கின்றன. எந்நேரமும் வீட்டினுள்ளேயே இருப்பவர்களான பெண்பாலார் இத்தகைய வீடுகளில் இருப்பதனாற் பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாவர் என்பதனை நாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ? ‘பெண்பாலார் எங்ஙனம் ஆயினும் எமக்கென்?’ யாம் பொருள் தேடும் முயற்சியில் வெளியே சென்று உலவுகின்றோமாகலின், யாம் ஏராளமான வெளிச்சத்தையும் நல்ல காற்றையும் பெறுகின்றோம்; ஆதலால் யாம் அவ்வீட்டின் அமைப்பைப்பற்றி நினைக்கற்பாலம் அல்லம் என்று ஆண்பாலார் கருதுவராயின் அந்தோ! அஃது அவர்க்கே தீமையாய் முடியும் எங்ஙனமென்றால், எவ்வளவுதான்

வெளியே சென்று உலவினாலும் உணவுண்டு இளைப்பாறி இன்புற்றிருத்தற்குத் தம்வீடுதேடி வந்து தம் பெண் மக்களின் உதவியை ஆண்பாலர் எல்லாரும் இன்றியமையாது வேண்டி நின்றலாலும், வீட்டிலுள்ள பெண்மக்களும் அவர் வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளும் நோய் கொண்டு அடிக்கடி வருந்து வராயின், ஆண்பாலார் தாமும் அதனால் மிகவுந் துன்புற்று நைந்துபோவர். ஆதலாலுந் தமது நலத்தின் பொருட்டாக வேனும் ஆண் மக்கள் பெண்மக்கள் நலத்தைக் கருத்திற் கொண்டு வீடுகளைச் செவ்வையாகக் கட்டுதல் வேண்டும். வீட்டின் நடுவில் மேற்கூரையைத் திறப்பாக வைத்து, வீட்டின் புறத்தே சுற்றிலுமுள்ள சுவர்களிற் சாளரங்கள் பலப்பல அமைத்துக் கட்டுஞ் சோழ நாட்டார் வழக்கத்தைப் பின்பற்றி மற்ற நாட்டவர்களும் இல்லங்கள் வகுப்பராயின் அவர் மிக்க நலம் பெறுவர்; காற்றும் ஒளியும் வெயிலும் அவர் வீடுகளினுள்ளே பரவி நிலத்தைத் துப்புரவாக வைப்பதுடன் உள்நிறையும் நச்சுக் காற்றையும் உடனுக்குடன் அகற்றி எல்லார்க்கும் மிக்க நன்மையைத் தரும்.

இனி, வீட்டினுள்ளே உணவு சமைக்கும் அறை, உணவருந்தும் அறை, படுக்கை அறை, சாக்கடை முதலிய இடங்களை நிரம்பவுங் கருத்தாய் அடுத்தடுத்துத் துப்புரவு செய்து, பார்ப்பதற்கு நேர்த்தியாகவும் விளக்கி வைக்க வேண்டும். இவ்விடங்களில் தீய நாற்றமேனுங் கழிக்கப்பட்ட குப்பை கூளங்கள் கும்பிகள் அழுக்குகளேனுஞ் சிறிதும் இருக்கவிடல் ஆகாது. இப்பகுதிகளின் அடிநிலங்களில் ஓதம் இல்லாமலுஞ் சுற்றுச் சுவர்களில் மூக்குச்சளி கையழுக்கு எண்ணெய்கடு முதலியன படாமலும் பார்த்துவரல் வேண்டும். வீட்டிற் பார்வையான இடங்களைமட்டும் மிகச் செவ்வையாகத் துப்புரவு செய்து வைப்பதும், பார்வைக்கு மறைவான சமையலறை படுக்கையறை சாக்கடை முதலிய வற்றைப் பாண்டல் ஆக்கிப் பாராமுகமாய் விட்டு இருப்பதும் நம்மவர்க்கும் பெரும்பான்மை வழக்கமாயிருக்கின்றன. இது நிரம்ப அருவருக்கத் தக்கதாயிருப்ப தோடு, இங்ஙனம் பாராமுகஞ் செய்பவர்களையும் அஃது ஓயாது துன்புறுத்தி வருதலால், வீட்டினுள்ளும் வெளியும் ஒருங்கே துப்புரவு

செய்து வருவதே நீண்ட வாழ்க்கைக்கும் மனத் தூய்மைக்கும் அறிவு விளக்கத்திற்கும் வழியாகும்.

இனி மக்களுடம்பினின்று கழிக்கப்படும் மலநீர்க் கழிவுகள் சேரும் இடங்களைப் பற்றிப் பேசுவது இன்றி யமையாததாயிருக்கின்றது. திருத்தமான ஏற்பாடுகள் வாய்ந்த நகரங்களில் இவ்விடங்களைப்பற்றிக் கவலைப்படுதல் வேண்டாம். ஏனென்றால், அந்நகரங்களின் நிலத்தின் கீழ்க் கல்லுஞ் சுண்ணமுந் சேர்த்து அழுத்தமாகக் கட்டிய தூம்புகள் இருக்கின்றன; இத் தூம்புகளொடு தொடர்புடைய குழாய்களும், அக் குழாய்களின் மேல்திறப்பில் அகன்ற வாய்களும், அவ் வாய்களில் விழும் மலஞ் சிறுநீர்களை உடனுக்குடன் கழுவிக் கீழ்ப்போக்கும் நீர்த்தொட்டிகளும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நன்றாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மற்றும், இச் சிறந்த ஏற்பாடுகள் அமையாத நகரங்களிலும் ஊர்களிலுந்தாம் இவ்விடங்கள் பெரிதுந் தீங்கு தருவனவா யிருக்கின்றன. கல்லுஞ் சுண்ணாம்பும் இட்டு அழுத்தமாகக் கட்டப்படும் இடங்களே அக் கழிவுகள் போதற்கு இசைந்தன வாகும்; ஏனெனில், அங்கே அக் கழிவுகளில் உள்ள நச்சு நீர்கள் அடிநிலத்திற் சுவறமாட்டா. இவ்வாறன்றி வெறு நிலமாயுள்ள ஒரு சிற்றிடத்தில் அக் கழிவுகள் சேருமாயின் அந்நிலம் நஞ்சாய் போதலோடு, அடியிலும் அவற்றின் நச்சுநீர் சுவறி கிணறு குளம் முதலியவற்றின் ஊற்று நீர்களிற் கலந்து அந் நீரைப் பருகும் உயிர்கட்குப் பெருந் தீங்கினை விளைக்கும். வெறுநிலங்களிற் சேருங் கழிவுகளே இத்தனை தீமைக்கு இடஞ்செய்யுமாயின், வீடுகடோறும் நிலத்தில் ஆழ்ந்த குழிகள் எடுத்து அவற்றிற் கழிக்கும் மலநீர்கள் பின்னும் எவ்வளவு தீங்கினைத் தருமென்பது நாம் சொல்லல் வேண்டாம். திறந்த வெளிகளில் தொலைவிற் சென்று அக் கழிவுகளைப் போக்கும் நாட்டுப் புறத்தார் வழக்கமே மிகவுஞ் சிறந்ததாய்த் தோன்றுகின்றது. ஆனால், எல்லாரும் நாட்டுப்புறங்களிலேயே யிருத்தல் கூடாமல் நாகரிகம் வாய்ந்த ஊர்களிலும் நகர்களிலும் பலமுயற்சிகளின் பொருட்டு இருக்கவேண்டியவர்களாய் நேர்தலின் இவர்கள் எல்லாரும் வெளியிடங்களை நாடிச் செல்வது இயலாததேயாகும். ஆதலால், இவர்கள்தாம் இருக்குமிடங்களில் தம்மால் இயன்றளவு மலநீர்க் கழிவுகள்

நிலத்திற் சவறாதபடி செய்துகொள்ளல்வேண்டும். இன்னும், இக் கழிவுகளைப் போக்குமிடங்களின்மேற் கூரையிட்டு மூடுவது ஆகாது; அப்படிச் செய்வதனால் அவற்றினின்று வெளிப்படுந் தீய நாற்றமும் நச்சுக் காற்றும் அடைப்பாகவுள்ள அவ் விடத்தை விட்டு அகலாதிருந்து உள் வருவார்க்குப் பெருந்துன்பத்தை உண்டாக்கும். மேலே திறப்பாகவிட்டு வெயில் வெளிச்சமும் நல்ல காற்றும் உள்ளே செல்லும்படி செய்தால் அவ்விடங்கள் துப்புரவாயிருக்கும். மேலே திறப்பாக விடுதலால் அடுத்துள்ள வீட்டவர்க்கு அவ் விடங்களிலிருந்து மேலெழுந்தீநாற்றம் பரவித் துன்பத்தைச் செய்யுமே எனின், அங்ஙனம் ஆகாமைப்பொருட்டு அவ்வழுக்குகளை உடனுக்குடன் அகற்றுதற்குரிய ஏற்பாடுகள் செய்தல் வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாமல் ‘இவை யெல்லாம் எவராற் செய்ய முடியும்!’ என்று சொல்லிச் சும்மா இருந்தாற், பிறகு அதனால் வருந் தீமைக்கு ஆளாகியே தீரல்வேண்டும். ஆதலால், மலநீர்க் கழிவு சேரும் இடங் களையும், ஏனைக் கழிவுகள் சேருஞ் சாக்கடைகளையும் மிகவுந் துப்புரவாக வைத்துக் கொள் வதில் எல்லாரும் நிரம்பக் கருத்துள்ளவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும்.

இனி, மக்கள் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத நீர் நிலைகள் உள்ள நிலங்களின் இயல்பைச் செவ்வையாகப் பார்த்து வரல் வேண்டும். கூவல் குளம் கிணறு மடு ஏரி யாறு முதலான நீர் நிலைகள், சேறுஞ் சகதியும் நிறைந்த சதுப்பு நிலங்களில் இருந்தால் அவற்றின் நீரைப் புழங்கு தற்கு முந்தலாகாது; இந் நிலங்களின் இயற்கையால் இவற்றின் மேலாவது அல்லது இவற்றைச் சார்ந்தாவது உள்ள அவற்றின் நீர் நஞ்சாய் மாறுமாதலால் அது நோயை வருவிக்கும் கல்லும் மணலுமாய் உள்ள இடங்களுங், களிமண்ணுங் கந்தகமும் நிறைந்த நிலப்படைகளுங், கற்பாறைகளுந் தூயனவாதலால் அவற்றின்கண் நிற்கும் நீர் பருகு தற்கும் முழுகுதற்கும் பெரிதும் வாய்ப்புடையனவாகும். இந் நீர்நிலைகள் நல்ல நிலத்தின்கண் நின்றலால் தூயனவாய் இருப்பினும், இவற்றைப் பயன்படுத்தும் மக்களும் மற்ற உயிர்களும் இவற்றைக் கெடுத்துவிடல் கூடும். ஒரே நீர் நிலையைக் குடித்தற்குங், குளித்தற்கும் இடமாக வைத்துக் கொண்டால் அதன்நீர் நஞ்சாய் மாறும். பருகுதற்குப் பயன்படுத்தும் நீர்நிலையைக் குளித்தற்குச் சிறிதுங் கையாளுதல்

கூடாது. நல்ல உடம்புள்ளவர்கட்கும் வியர்வைப் புழைகளின் வழியாக நச்சுப்பொருள்கள் வெளிவந்து தோலின்மேல் தங்கியிருத்தலாற், குளிக்கும் நீரில் அவை கலந்திருந்து அந்த நீரைப் பருகுவார் உடம்பினுட் சென்று செந்நீரிற் கலந்து பலவகை நோய்களை வருவிக்கும். ஆகவே பருகுதற்கு வழங்கும் நீர்நிலையை அந்த வகைக்கல்லாமல் வேறு எந்த வகைக்கும் பயன்படுத்தலாகாது. இதுவே யுமன்றிக் குளித்தற்குப் பயன்படுத்தும் நீர்நிலைகளையும் வரை துறை யின்றி வழங்குதல் குற்றமுடைத்தாம். ஒரு நீர்நிலையின் அகலத்திற்கும் ஆழத்திற்கும் அதினுள்ள மீன்களின் செறிவுக்குந் தக்கபடி சிலர் பலர் அதில் இறங்கிக் குளித்தலும் முழுகுதலும் வேண்டும். ஒரு சிறிய நீர்நிலையிற் பலர் இறங்கிக் குடைதலாகாது; அகன்ற ஆழமாகிய ஒரு பேர் ஏரியின்கட் பலர் இறங்கி நீராடுதல் குற்றமன்று. எனவே, அடிநிலத்தின் அகலத்திற்கும் அதன் றன்மைக்கும் ஏற்பவும், அதன்மேல் நிற்கும் நீரின் மிகுதிக்கு ஏற்பவும் நீர்நிலைகளிற் சிலர் பலர் இறங்கி நீராடும் வகையைப் பகுத்தறிந்து செய்தல்வேண்டும்.

12. உழவு

இனி, இந்நிலத்தினால் மக்கள் அடைதற்குரிய பெரும் பயன்களை உண்டாக்கி வைக்கும் ஒப்புயர்வற்ற தொழில் உழவு தொழிலேயாகும். உலகத்தில் மற்ற அலுவல்களைப் பார்ப்பவர்களெல்லாரும் உழவு தொழிலைச் செய்யுங் குடியானவன் கையையே எதிர்பார்ப்பவர்களாயிருக்கிறார்கள். எத் தொழிலைச் செய்தாலும் எவ்வளவு உயர்ந்த நிலையிலிருந்தாலும் எப்படிப் பட்டவர்களுக்கும் பசி யென்பதொன்று இருக்கின்றதன்றோ? பசியெடுத்த வேளையில் உணவு கொள்ளாவிட்டால் உடலும் பதைக்கின்றது. அறிவு கலங்குகின்றது. ஐம்பொறிகளும் நிலை தடுமாறு கின்றன; உடனே, உணவு கொண்டால் உடம்பு செழிக்கின்றது. அறிவு தெளிகின்றது. ஐம்பொறிகளுந் தத்தம் நிலை பிறழாமல் இயங்குகின்றன. ஆகவே, மக்களுயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுகின்ற உணவுப் பொருள்களை, மற்ற முயற்சிகளிற் புகுந்திருப்பவர்கள் தாமாகவே விளைத்துக் கொள்ளல் இயலாமை யாலுங், குடியானவன் விளைத்துத் தந்தால்மட்டுமே அவற்றைப் பெற்று உயிர் வாழ்பவர்களாய் இருத்தலாலும் மற்ற அலுவல்களைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லாரும் உழவு தொழிலாளர் உதவியையே என்றும் எதிர்பார்த்திருக்கின்றார்கள். மற்ற முயற்சிகளை யெல்லாங் கைவிட்டிருந்தாலும் பயிர்த் தொழில் ஒன்றை மட்டுங் கைக்கொண்டு வந்தால் நன்கு உயிர் வாழலாம்; மற்ற முயற்சிகளை யெல்லாங் கைக்கொண்டும் பயிர்த் தொழில் ஒன்றை மட்டும் கைவிட்டால் உயிர் வாழ்தல் முடியாது. திரள் திரளாகப் பொன்னையும் மணிகளையுங் குவித்து வைத்திருக்கும் பெருஞ்செல்வர்களும் பசியெடுத்த காலங்களில் அறுசுவை யுண்டியைத் தேடுவார்களெயல்லாமல், தமது செல்வப் பொருளை நாடமாட்டார்கள்.

பொன்னையும் மணிகளையும் விழுங்கிப் பசியாற்ற முடியுமோ? வயிறு நிறைந்த உணவுந் தெளிநீரும் பருகி னாலன்றி அப்பசி தீராதே! ஆதலாற் பசியைத் தீர்த்து உடம்பை வளர்த்து அதனால் அறிவையும் இன்பத்தையும் மேன்மேற் பெருகச் செய்யும் பலவகை உணவுப் பண்டங் களையும் விளைத்துத் தரும் உழவுதொழிலினுஞ் சிறந்தது வேறொன்றும் இல்லை யென்பது சிறிது ஆராய்ந்து பார்ப்பவர்க்கும் நன்கு விளங்கற்பாலதேயாம்.

இனி, உழவுத்தொழில் இல்லையாயின் நாவிற்கும் உடம்பிற்கும் இசைவான பல்சுவைப் பண்டங்களையும் பெறுதல் ஏலாது. அங்ஙனமன்று, மலைகளிலுங் காடுகளிலும் பழந்தரு மரங்களுங் கிழங்குதரு செடிகொடிகளுந் தாமாகவே ஏராளமாக விளையக் காண்கின்றோமே யெனின்; மக்கட் கூட்டஞ் சிறிதாய் இருந்த மிகப்பழைய காலத்திற், காடுகளிலும் மலைகளிலும் உழவுதொழிலின்றிக் கிடைத்த பழங் கிழங்கு வித்துக் கீரை முதலியன உணவுக்கு ஒருவாறு போதியவாய் இருந்தனவென்று கொள்ளினும், மக்கட் கூட்டம் பலகோடிகளாய்ப் பல்கிவரும் பிற்காலங்களில் தாமாகவே அவ்விடங்களிற் கிடைக்கும் அவை ஒரு சிறிதும் போதாவாகும். பண்டைக் காலங்களிலுங்கூடத் தாமாகக் கிடைக்கும் அவை பற்றாத நேரங்களில், மீன்களைப் பிடித்தும் பறவையினங்களை வீழ்த்தியும் விலங்கினங்களை வேட்டமாடிக் கொன்றும் அவற்றின் ஊணைப் பழைய நாளிலிருந்த மக்கள் தின்று தமது கொடும்பசியை ஒருவாறு ஆற்றிவந்தார்கள். அங்ஙனம் முயன்றும், பலநாட்களிற் பழங் கிழங்கு முதலியனவும் அகப்படாது போக, விலங்கினங்களுங் கிடையா தொழியப் பண்டைமக்கள் இடையிடையே பட்டினியும் பசியுமாய் இருந்த அந் நாட்களும் பல. அங்ஙனம் இடைக்கிடையே வருந்த வேண்டி வந்த நாட்களில் அவருள் அறிவாற் சிறந்த சிலர் தாம் வேண்டுகளவுக்கு உணவுப்பொருள் பெறுவான் வேண்டி ஆராய்ந்து, நிலத்தைக் கோலாற் கிளறித் தங் கையிற் கிடைத்த வித்துக்களை விதைக்க அவை முளைத்து ஒன்று பலவாய்ப் பல நூறாயிரங் காய் கனி விதைகளைத் தர, அம் முறையிலிருந்து நிலத்தை உழுது தமக்குந் தம்மினத்தார்க்கும் வேண்டுகளவு பயிர் விளைக்கக் கற்றுக்கொண்டார்கள்.

இனி, நிலத்தைப் பண்படுத்தி விளைத்த பயிரைப் பாதுகாக்கும் மக்களின் முயற்சி இல்லையானால், உணவுப் பொருள்களைத் தரும் மரஞ்செடி கொடிகளும் பயிர்களுந் தாமாகவே வளர்ந்து நிலைப்படமாட்டா. இதனாலன்றோ நாகரிகமும் மக்கட் டொகுதியும் மிகுந்த இக் காலத்திலுங் கூட எத்தனையோ ஆயிரங் காத இடங்கள் வெட்ட வெளி யாய்ப் பயிர் பச்சைகளின்றி வெறுமையாய்க் கிடக்கின்றன. அங்ஙன மாயின் அகல நிகளத்தில் மிகப் பெரிய பெரிய மரக் காடுகள் மக்கள் முயற்சியின்றி யாங்ஙனம் உண்டாயின வென்றால்; மரமடர்ந்த காடுகள் பெரும்பாலும் மலைகளிலும் மலைசூழ்ந்த இடங்களிலும் பெரும் பள்ளத் தாக்கு களிலுமே உண்டா கின்றன; அஃது எந்த ஏதுவினாலென்று ஆராய்ந்து பார்த்த அறிஞர்கள், மலைசூழ்ந்த இடங்கள் கொடுங் காற்றுக்குங் கடும்பனிக்குஞ் சுடுவெயிலுக்குந் தப்பிக் கதகதப்பாய்ப் பயிர் வளர்ச்சிக்கும் இசைந்தனவாய் இருத் தலின் அவை அவ்விடங்களிற் கொழுமையாக வளர்கின்றன வென்று முடிவு கூறுகின்றார்கள். பெரும் பள்ளத்தாக்கான இடங்களும் அங்ஙனமே பெருங்காற்று முதலியவற்றைத் தடுத்து உள்ளே சிறிது அழன்றிருத்தலின் அவையுங் காடுகள் உண்டாவதற்கு ஏற்றனவாய் இருக்கின்றன. மற்று மலை யடுத்திராத வெட்ட வெளியான நிலங்களோ காற்று வெயில் முதலிய கடுமையாய்ப் படுதற்கு இடமாயிருத்தலால், அங்கே மக்களுடைய முயற்சியின்றிப் பயிர்கள் தாமாகவே விளைய மாட்டா. மக்களோ **மண்வெட்டி கலப்பை கடப்பாரை** முதலான கருவி கொண்டு மண்ணை ஆழமாகக் கிளறி அதனைக் கீழ் மேலாகப் புரட்டிக் காயவைத்து உரம் ஏற்றிச், சூழ மதில் எடுத்தேனும், வேலிகட்டியேனும், வரைப்பு உயர்த்தி யேனும் பனி காற்று விலங்கினங்களை இயன்ற வரையிற் றடைசெய்து கண்ணுங் கருத்துமாய்ப் பாதுகாத்து வருதலின் உணவுப் பயிர்கள் செவ்வையாக வளர்ந்து ஏராளமான பயனைத் தருகின்றன. எனவே, உணவுப் பொருள்களை நிரம்பப் பெற்று எல்லாரும் இனிது வாழ்தற்கு உழவு தொழிலும் அதனைச் செவ்வையாகச் செய்வோர் தொகை யும் மிகுதியாக வேண்டப்படுமென்பது தானே பெறப்படும்.

இந் நிலவுலகத்தில் உழவு தொழில் செவ்வையாக நடைபெறுதற்கு நிரம்பவும் ஏற்றதான இடம் தமிழ்மணங்கமழும் இத் தென்னாட்டினுஞ் சிறந்தது பிறிதில்லை; யாங்ஙனமெனின், குடுங் குளிர்ச்சியும் ஒன்றினொன்று மிகாமல் ஒத்த நிலையில் இருக்கப் பெறுவதும், யாறு ஏரி குளங் கூவல் முதலியவற்றால் நீர்வளம் மிக்கதுங், கீழ்க் கணவாய் மேற்கணவாய் மலைத் தொடர்களைச் சுற்றிலும் அடைப்பாகப் பெற்றுள்ளதும், பகலிரவு என்னும் இரு பொழுதுகளுஞ் சிறிது ஏறக்குறைய ஒத்து நிற்கப் பெறுவதும் இத்தென்னாடு ஒன்றேயல்லாமற் பிறிதில்லை யென்பது நிலநூல் வல்லார்க்கு நன்கு விளங்குமாதலின் என்க. இனி, இத் தென்னாட்டிற்கு அடுத்தபடியிற், சிந்து கங்கை நருமதை கோதாவரி கண்ணை முதலான பேரியாறுகளைச் சார்ந்த நாடுகளும் உழவு தொழிலுக்குப் பெரிதும் இசைந்தனவாக வைக்கப்படுதற்கு உரிமை யுடையனவாகும். இத்துணை நீர்வள நிலவளங்களை யுடைய நாடுகளைத் தன் அகத்து அடக்கிய இவ்விந்திய நாட்டிலுள்ள மக்கள் உழவு தொழிலை மட்டுஞ் செவ்வையாகச் செய்து வருவார் களாயின் இவர்களைப் போற் செல்வத்தானும் இன்பவாழ் வானும் மிக்கவர்களை இந் நிலவுலகத்தில் வேறெங்குங் காண்டல் அரிதாகும். ஆனால், இந்திய மக்களிற் பெரும் பாலார் உழவு தொழிலை மெல்ல மெல்லக் கைந்நெகிழவிட்டு வருவதோடு, சுற்றவர்களாயிருப்பவர் பலவகை அலுவல்கள் பார்ப்பதிலுங் கல்லாதவர் பலதிறக் கைத்தெழிற் சாலைகளிற் கூலிவேலைகள் செய்திலுங் கருத்துடையவர் களாய்ப், பொதுநலங்கருதாது, அவ்வப்போது வருந் தந்நலங் கருதுபவர்களாய் உயர்ந்த நோக்கமின்றிக் காலங்கழிக்கத் துவங்கியிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனமாக உழவு தொழில் கைவிடப்பட்டுச் சுருங்கி வருதலால், உணவுப் பண்டங்களும், அருகிவிட, அவற்றையடுத்து உயிர் வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களும் அஃகி விலை ஏற, எல்லாரும் மிடியுங் கவலையுந் துன்பமும் உடையவர்களாய்ப் பல்வகை நோய்களுக்கு இரையாகி ஆண்டு முதிரா முன்னரே இறந் தொழிகின்றார்கள்! ஐயகோ! இவ்வளவு பெருந் துன்பங்களுக்கு ஆளாகியும் இன்னும் நம்மனோர் நல்லறிவு

வரப் பெற்றார்கள்ளில்லையே! இத்துணை இடர்களும் எங்கிருந்து வரலாயினவென்று கருதிப் பார்ப்பவர் எவரேனும் உளரா?

“உழவினார் கைம்மடங்கி னில்லை விழைவதூஉம்
விட்டேமென் பார்க்கும் நிலை” (குறள் 1036)

என்னுந் தெய்வத் திருவள்ளுவர் மெய்யுரையைச் சிறிதேனும் எண்ணிப் பார்ப்பவர் எங்கேனும் உளரா? எங்கே திரும்பிப் பார்த்தாலுங், கைத்தொழிலைப் பெருகச் செய்ய வேண்டும் என்று உரைப்பார் தொகையும், அயல் நாட்டினின்று செய்து கொணர்ந்த பண்டங்களைச் சிறிதும் வாங்கலாகா தென்று கிளர்ச்சியொடு கூறுவார் கூட்டமும், உயர்ந்த அலுவல்களில் அமர்ந்து பெரும் பொருள் தொகுக்க முயல்வார் தொகுதியும், பெரும் பொருள் பெற்றும் அதனை உழவிற்குங் கல்விக்கும் பயன்படுத்தாமற் கூத்துக்குங் குடிக்கும் போலிப் பட்டப் பேற்றிற்கும் வீண்பெருமைக்கும் வேசிக்கும் அழிப்பார் குழாமும், நிலைபெற்ற ஆட்சியுடைய அரசினரோடு இகலித் தாந்தாம் அறிந்தவாறு பல முறைகளைப் போலி மனவெழுச்சி மிக மன்றங்களிற் பேசிக் கல்வி கற்கும் இளைஞருள்ளத்தைத் திரிப்பார் குழுவும், உலக வழக்கத்திற்குப் பயன்படாத வடமொழி முதலான சொற்பயிற்சியை உயர்த்துப் பேசி உலக வாழ்க்கைக்குப் பெரிதும் பயன்பட்டுவருஞ் செந்தமிழ்ப் பயிற்சியை இழித்துரைத்து உண்மையில் இல்லாத குல வேற்றுமையை உண்டுபோல் மாயங்காட்டி ஒரு வகுப்பினரே உயர்ந்தோரென்று வாய்ப்பறை யறையும் வல்லாளர் திரளும் மலிந்து வருகின்றனவே! இவ்விந்திய நாட்டைத் தவிர உலகத்தில் உள்ள மற்ற நாட்டவர் களெல்லாருங் கல்வியிலும் ஒற்றுமையிலும் பொதுநல முயற்சியிலும் நாளுக்கு நாள் மேம்பட்டு உழவையுங் கைத்தொழிலையுங் கொண்டு விற்றலையும் பெருகச் செய்து இன்புற்று வாழ்வதை நேரே கண்டும், நம்மிந்தியர்கள் இன்னும் நல்லுணர்ச்சி வரப் பெறாமலுங் கல்வி கல்லாமலும் உழவு தொழிலைப் பெருக்காமலும் ஒருவரோடொருவர் அன்போடள வளாவி ஒற்றுமையாய் இராமலும் ஒவ்வொரு வருந் தம்மைத் தாமே உயர்ந்தவராகக் கருதி இறுமாந்து ஒழுகித் தம்மையுங்

கெடுத்துப் பிறரையுங் கெடுத்து நாளுக்குநாட் குறைவடைந்து போதல் நினைக்குந் தோறும் நெஞ்சை நீராய் உருக்குகின்றதே! ஓ இந்திய மக்களே! நீங்களும் உங்கள் கால்வழியும் மற்றை நாட்டவரைப் போலவே எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்று இன்பத்தொடு நிண்டகாலம் உயிர் வாழல் வேண்டின், யாங் கூறுவதைச் சிறிது செவிசாய்த்துக் கேட்டு அதன்படி நடக்க முந்துமின்! உழவு தொழிலைத் தாழ்வாக நினைந்து அதனைக் கைந்நெகிழ விடாதீர்! உழவு தொழிலை முன்வைத்து அதனை நாளுக்குநாட் சிறக்க நடாத்தி அதன்பின் மற்றைத் தொழில் களைப் பார்க்க முயலுங்கள்! எல்லாச் செல்வங்களினும் நிலையானதும் அழியாததுங் கல்விச் செல்வம் ஒன்றே என்பதைக் கடைப்பிடித்து, முதலில் அதனை நந் தாய் மொழியாகிய தமிழ்மொழி வாயிலாகவும் அதன் பின்னர் ஆங்கிலம் வடமொழி முதலான மற்றை மொழிகளின் வாயிலாகவும் இக் கால இயல்புக்கு ஏற்றபடி பலவகையிலும் பயன்படுமாறு திருத்தமாகக் கற்க முந்துமின்கள்! அறிவும் ஒழுக்கமும் பொதுநல முயற்சியும் உடையாரே உயர்ந்தோ ராவரென்பதைக் கடைப்பிடியாக நுங்கள் உள்ளத்திற் பதியவைத்துப், பிறப்பளவில் உயர்வு தாழ்வு பாராட்டும் பேதைமைச் செயலை அறவை ஒழித்திடுமின்கள்! எல்லா ரோடும் அன்பால் அளவளாவி ஒருவர் கொருவர் உதவியாய் ஒற்றுமையுற்று வாழ உளங்கனிந் தெழுமின்கள்! கல்வியறிவா லேனும் ஒழுக்கத்தாலேனும் பொது நல முயற்சியாலேனும் வேறுபல நலங்களாலேனும் உயர்ந்தோரை அவரவர்க்குள்ள உயர்வு பற்றி நன்கு பாராட்ட வேண்டுமே யன்றி, இவரிடத்து எல்லா நலங்களும் அமையவில்லையே! என்று கூறி ஒருவரிடத்து இல்லாத நலங்களுக்காக அவரை இகழ்ந்து கூறுங் கொடிய தீயவழக்கத்தை வேரொடு களைந்தெறி மின்கள்! இவைகளைக் கருத்திற் பதித்து ஒழுகாதவரையில் இந்திய மக்களாகிய நீவிர் ஏனை நாட்டவரைப்போல முதன்மை பெற்று விளங்கல் எஞ்ஞான்று மில்லை; இந்நலங் களால் உயர்ந்து முதன்மை பெற்றுத் திகழும் ஏனை நாட்டவர்க்கு நீவிர் அடிமைகளாய்க் கிடந்து வருந்தி யொழிதல் வாய்ப்புடைத்தே யாம். அது நிற்க.

மற்றை நாட்டவரெல்லாங் கைத்தொழின் முயற்சியால் மேன்மேலுயர்ந்து விளங்கல் கண்கூடாய் அறியக் கிடப்பவும், இந்திய நாட்டவரும் அம் முயற்சியிற் றலமைபெறுதலை வற்புறுத்தாமல் உழவுதொழின் முயற்சியையே அவர்க்கு மிக்கெடுத்துக் கூறிய தென்னை யெனின்; இந்திய நாடல்லாத மற்றைய வெல்லாங் குடுங் குளிர்ச்சியும் ஒத்துநில்லாமற் பெரும்பாலுங் குளிர் மிகுந்தும் ஒரு சில இடங்கள் குடு மிகுந்தும் இங்ஙனமே உழவு தொழிலுக்கு ஏலாத வேறு பல தன்மைகள் வாய்ந்தும் இருத்தலால், அந்நாட்டவ ரெல்லாங் கைத்தொழிலை முதற்றரமாகவும் உழவுதொழிலை இரண்டாந் தரமாகவும் வைத்து நடப்பித்தல் பொருத்த மேயாம். மற்று, நம் இந்திய நாடோ அவை போலன்றிச் சூடுங் குளிரும் ஒருநிலைப் பட்டு உழவுக்கேற்ற வேறு பல தன்மைகளும் வாய்க்கப் பெற்றிருத்தலால், இந் நாட்டவர் உழவு தொழிலையே முதன்மையாக வைத்துச் செய்யக் கடமைப்பட்டிருக் கின்றார்கள். இவ்விந்திய நாட்டுள்ளும் உழவு தொழிலுக்கு ஏலாத இடங்கள் சிறுபான்மை ஆங்காங்கு இருத்தலால், அவ் வவ்விடங்களிலும் அவற்றைச் சூழ்ந்துள்ள ஊர்களிலும் உள்ளவர்களே கைத்தொழின் முயற்சியை முதலாக வைத்துச் செய்தற்கு உரியர். இவ்வாறு கைத் தொழிலை அதற்கேற்ற சில இடங்களில் வைத்து இரண்டாந் தரமாகவும், உழவுத் தொழிலை அதற்கேற்ற எல்லா இடங்களிலும் வைத்து முதற்றரமாகவும் நடத்தி வருவார்களாயின் நம்மிந்தியர்கள் அளவுபடாத செல்வவளம் மலியப் பெற்று இனிது வாழ்வார்கள். உழவு தொழிலாற் பெருகும் உணவுப் பொருள்களையும் பிறவற்றையும் வாங்கிக் கொண்டு போகும் பொருட்டு மற்றை நாட்டவர்களெல்லாம் இங்கேவந்து திரண்டு பொன்னும் மணியும் வேறு அரும் பண்டங்களுந் தருவராகலின் அதனால் இந்தியர் பெருஞ்செல்வராவர்; மற்றை நாடுகளில் உள்ள செல்வ மெல்லாம் இந்திய நாட்டின்கண் வந்து குவியும்.

அற்றன்று, உழவைக் கைவிடினுங் கைத்தொழிலை மிகுதிப் படுத்தினால் அதனால் வரும் பெரும் பொருளைக் கொண்டு உணவுப் பண்டங்களெல்லாம் எளிதிற் பெறலா மன்றோவெனின்; நம் இந்திய மக்கள் கைத் தொழிலைப்

பெருக்கி அதனாற் பல அரும்பண்டங்களைச் செய்வராயினும் நெடுங்காலங் கைத் தொழிலிற் பழகி அதன் நுணுக்கங்களை முற்றும் அறிந்திருக்கும் அயல் நாட்டவர் செய்யும் அரும் பண்டங்களைப் போல் நம்மவருஞ் செய்து அவற்றை எளிய விலைக்கு விற்றல் கூடாமையானும், அன்றி அங்ஙனஞ் செய்து அயல்நாடுகளில் விற்கப் போனாலும், முன்னமே அத்தகைய பண்டங்கள் மலிந்திருக்கும் அவ் அயல் நாட்டில் உள்ளார் அவற்றை விலை கொள்ளாராகலின், அது 'கொல்லத் தெருவில் ஊசி விற்கப் போனது' போற் பயன் படாது போமாதலானும் அல்லது அப் பண்டங்களை இவ்விந்தியாவினுள்ளேயே விலைப்படுத்துவே மெனின் உழவு தொழிற் சுருக்கத்தால் உணவு செவ்வனே பெறாது முன்னமே பட்டினியும் பசியுமாய்க் கிடக்கும் நம் இந்திய மக்களிற் பெரும்பாலோர் உணவுப் பொருளை விடுத்து வேறு அப்பண்டங்களை விலை கொள்ளா ராதலானும், அன்றி அப் பண்டங்களை எங்ஙனமாயினும் வருந்தி விற்று, விற்றதனாற் பெற்ற பொருள் கொண்டு உணவுப் பொருள்களை வாங்கிக் கொள்வேமெனின் அப்போதும் உணவுப் பொருள்கள் விளைக்குஞ் சில நாட்டவரையே சார்ந்திருக்க வேண்டுத லானும், அச் சில நாட்டவரும் இந்தியாவின் கண் உள்ள முப்பத்துமூன்று கோடி (இது பதிப்புக்காலத்தில் இருந்த மக்கள் தொகைக் கணக்கு இப்போது இது மூன்று மடங்காகிவிட்டது) மக்கட்கும் இந் நிலத்தின்கண் உள்ள பெருந்தொகையின ரானமற்றை நாட்டவர்க்கும் உணவுப் பொருள் நல்கல் ஒருசிறிதும் ஏலாமையானுங் கைத் தொழிலினும் உழவுத்தொழிலே இந்தியர்க்கு மிகச் சிறந்ததா மென்று துணிக.

அற்றேற், கைத்தொழில் பெருகாவிடின் இந்தியா விலுள்ள செல்வமெல்லாம் அயல்நாட்டவர் செய்யும் அரும்பண்டங்களை வாங்கும் வழியே அந் நாடுகளுக்குச் சென்று அங்குள்ளாரைச் செல்வராக்க, இந்தியாவிலுள்ளார் நாளுக்கு நாள் வறியராய்ப் போவரேயெனின்; அவ் அயல் நாடுகளில் உழவுத்தொழில் மிகுதியாய் நடத்தற்கு ஏற்ற காலமும் இடனும் இல்லாமையால், அந்நாட்டவர்கள் எவ்வளவுதான் செல்வத்தைத் திரட்டிக் கொண்டாலும், அச்செல்வமெல்லாம்

உணவுப் பொருள்கள் வாங்கும் பொருட்டுத் திரும்பவும் இவ்விந்திய நாட்டுக்கே வந்து சேரவேண்டும். ஆதலால், அயல் நாட்டவர் செய்து கொண்டு வந்து விலையாக்கும் அரும் பண்டங்களை வாங்குதலால் நம் இந்தியநாடு ஒருகாலத்தும் வறுமையடையாது. உணவுப் பொருள்களை ஏராளமாய்ப் பெருக்கும் உழவுத்தொழில் ஒன்று மட்டுஞ் செவ்வையாக நடக்குமாயின், எல்லா நாட்டவர் செல்வமும் இவ்விந்திய நாட்டில் வந்து தாமே குவிந்துவிடும். இது தெரித்தற் பொருட்டன்றோ தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனார்,

“சுழன்றும்ஏர்ப் பின்ன துலகம் அநனால்
உழந்தும் உழவே தலை” (குறள் 1031)

என்றும்,

“பலகுடை நீழலுந் தங்குடைக்கீழ்க் காண்பர்
அலகுடை நீழ் லவர்” (குறங் 1034)

என்றும் அருளிச் செய்தார். ஆகையால் உழவு தொழிலை மட்டும் நம் நாட்டவர் நாளுக்கு நாட் பெருகச் செய்து வருவராயின், அயல் நாட்டவர் தம் பண்டங்களை வாங்குதலால் நமது செல்வம் போய் விடுமே என்று அஞ்ச வேண்டுவதில்லை. உழவுத் தொழிலைக் கருத்தாய்ப் பாராமற் பிறர்க்கு ஊழியஞ் செய்து பிழைக்குங் கூலித் தொழிலையே சிறந்ததாக எண்ணிச் செய்து கொண்டு, தம் மனம் போனபடி அயல்நாட்டவர் பண்டங்களை வாங்கிக் கொண்டு வருவ ராயின் இவ்விந்திய நாட்டவர் தஞ்செல்வ மெல்லாம் இழந்து வறியராதல் திண்ணம். ஆகவே, உழவு தொழில் ஒன்றே எடுக்க எடுக்கக் குறையாத பெருஞ் செல்வத்தைத் தரும் உலவாக்கிழியாய்த் திகழ்தலால், அதனைச் சிறக்கச் செய்பவர்கள் எதற்கும் எக்காலத்தும் அஞ்ச வேண்டுவ தில்லை. உழவு தொழிலின் முதன்மையை ஆராய்ந்து பாராமற், கைத்தொழிலைப் பெருக்க வேண்டுமென்றும், அயல்நாட்டுப் பண்டங்களை வாங்கலாகாதென்றும் வெறுங்கூவுதலைச் செய்வோரின் ஆரவாரம் ஒருசிறிதும் பயன்றராது.

உழவை கைவிட்டுக் கைத்தொழிலையே எங்கும் பெருகச் செய்து வந்தால் உழுதொழில் செய்வோரெல்லாம் அதனை விடுத்துக் கைத்தொழிலாற் பெரும்பொருள் பெறலாம் என்னும் நசைகொண்டு தொழிற்சாலைகளுள் மிகுதியாய் வந்து சேர்வர்; அதனால் உணவுப் பண்டங்கள் விளைச்சல் குறைந்து விலையேறும்; வறுமையுந் துன்பமும் நாளுக்கு நாள் மிகுதிப்படும். தொழிற்சாலைகள் உள்ள இடங்களைச் சூழ இருக்கும் ஊர்களில் நன்செய்ப்பயிர் புன்செய்ப்பயிரின் றொழில்கள் செவ்வனே நடத்தப் படாமற் குறைந்து போதலே, நாம் கூறும் உண்மைக்குத் தக்க சான்றாம். மேலும், நம்நாட்டில் உள்ள தொழிலாளிகள் கல்வியில்லாதவர்களாய் யிருத்தலால், அவர்கள் உழவு தொழிலின் மேன்மையை ஆழ்ந்து பாராதவர்களாய், அவ்வப்போது உடனே கையிற் கிடைக்குங் கூலி மிகுதியினையே பெரிதும் பாராட்டு கின்றவர்களாய் யிருக்கின்றார்கள். உழவுத்தொழில் மிகுந்த வருத்தத் தருவதோடு பயன்றருவதும் ஐயுறவுக்கிடமாய், அப்பயனும் நீண்டநாட் சென்று வருவதாய்க் காணப் படுதலின், அதன் அருமை தெரியாத நம்மனோர் தமக்கு வேறுவழியில் வருவாய் கிடைப்பதானால் அதனைச் சிறிதுந் திரும்பிப்பாரார்கள். உழவு தொழிலைக் கைந் நெகிழ விடுதலால் வரும் பொல்லாங்கு துவக்ககத்தில் தெரியா விட்டாலும், நாட்செல்லச் செல்லச் கடைசியில் அது நீக்குதற்குக் கூடாதபடி வந்து மக்களையும் மற்ற உயிர் களையும் மடிவிக்கும், உயிர்கள் வேண்டுமளவு உணவுப் பொருள் பெறாது துடிக்குங்கால், அவர்கள் கைத்தொழில் வன்மையாற் செய்த பண்டங்களுந்திரள் திரளாய்க் குவிந்த பொன்னும் மணியும் அவர் படுங் கொடுத்துயரினைப் போக்குமோ! **அரிசி கோதுமை காய் கனி கிழங்குகளுக்கும் நிகராகக் கைத்தொழிலாற் செய்த அரும் பண்டங்களையும் பொன்னையும் மணியையும் வாரிவாரித் தின்று உணவின் மையால் வந்த பசித்துன்பத்தை மாற்றிக் கொள்ள முடியுமோ! எள்ளளவும் முடியாதே! ஆகையாற், கைத் தொழிலைப் பெருக்கி என்செய்! இதனாற் கைத்தொழிலை அறவே கைவிடவேண்டு மென்பது எமது கருத்தன்று. நம்மவரது**

நாகரிகவளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாது வேண்டிய பண்டங்களை நாமே செய்து முடித்தற்குக் கைத்தொழில் முயற்சி கட்டாய மாய் வேண்டப்படுவதே யாயினும், அதனை உழவு தொழிலுக்கு அடுத்தபடியில் வைத்து, அதனால் உழவுக்கு எவ்வகையான இடையூறும் உண்டா காதவாறாய், அதனைப் பாதுகாத்து நடப்பித்தல் வேண்டும் என்பதே நமது கருத்தாவதாம். மேலும், கைத்தொழில் கொண்டுவிற்றல் முதலான மற்றை முயற்சி களைச் செய்பவர்களுங்கூட உழவுதொழிலைப் பெரிதாய் எண்ணி அதனைத் தாமும் நடத்துதற்கான வழிகளெல்லாந் திறப்பித்தல் வேண்டும்.

13. உறக்கம்

உணவெடுத்தபின் யார்க்கும் உறக்கம் வருவது இயற்கையா யிருத்தலின், உணவைப் பற்றிப் பேசியபின் உறக்கத்தைப்பற்றிப் பேசுவது பொருத்தமாகக் காணப் படுகின்றது. அதனால், மேலை இயலோடு இவ்வியல் இயைபு டையதாதல் தெள்ளிதின் விளங்கும்.

உணவுகொண்டபின் உறக்கம் வருவது எதனால் என்பதைச் சிறிது உற்றுநோக்குக. உணவை ஏலாமுன் இயக்கம் இன்றி வறிதேயிருந்த தீனிப்பை, உணவை ஏற்றபின் அதனைச் செரிக்கச் செய்வதில் மிக்க முயற்சி யுடையதாய் இயங்குதலை அறிந்து கொள்ளலாம். நமதுடம்பின்கண் உள்ள எந்த உறுப்பு ஏதொரு தொழிலைச் செய்தாலும், அஃது அதனைச் செய்வதற்குச் செந்நீரானது (இரத்தம்) நரம்புகளின் வழியே ஓடிவந்து அதற்கு வலிவினைத் தந்து அதனை அதனாற் செய்து முடிக்கின்றது. தீனிப்பையானது உணவு இடப்படாத காலங்களில் ஓய்ந்திருத்தலின், அப்போது அதிற் செந்நீர் ஓட்டங் குறைவாகவே யிருக்கும். ஒருவன் விழித்திருக்குங் கால், அவனது மூளையானது ஓயாது இயங்கி, அவனுடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் இயக்கிய வண்ணமாக இருத்தலால் அப்போது அவனுடம்பிலுள்ள செந்நீரானது அவனது மூளையிலேயே மிகுதியாய்ப் பாயும்; ஆனால், மற்றையுறுப்பு களை மூளையானது இயக்கும் போதோ, அது தன்னகத்துள்ள செந்நீரில் ஒரு பெரும் பகுதியை அவ்வுறுப்புகளுக்கு ஓடச் செய்து உதவிபுரிகின்றது. இவ்வாறாக நமதுடம்பினுள்ளே நிகழும் நிகழ்ச்சியை நினைந்து பார்க்கவே, உணவின்றி வெறிதாய் இருக்கும் வேளைகளிற் செந்நீர் ஓட்டங் குறைவா யுள்ள தீனிப் பையானது, தன்னகத்தே உணவுப் பொருள் வந்து

சேர்ந்தவளவானே மிக்க சுருசுருப்புடையதாய் இயங்காநிற்க, அப்போது அதன் இயக்கத்திற்கு உதவியாய் மூளையில் ஓடுஞ் செந்நீரில் ஒரு பெரும்பகுதி தீனிப்பையின் நரம்புகளில் ஓடிவந்து பரவுகின்றது. அவ்வாறு மூளையின் செந்நீர் அதனைவிட்டுத் தீனிப்பைக்குச் செல்லுதலால், மூளை செந்நீர் குறைந்து உறக்கத்திற் செல்கின்றது. ஆகவே, உணவெடுத்தபின் உறக்கம் வருவது இயற்கை நிகழ்ச்சியா யிருத்தல் கண்டு கொள்க.

இனி, உடம்பு உயிரொடுகூடி நிலைபெறுதற்கும் உயிரின் நினைவுகளை வெளிமுகமாக்கி வளர்ப்பதற்கும், உணவானது அதற்கு இன்றியமையாததாய் இருக்கின்றது. அவ்வளவு சிறந்த உணவை ஏற்று அதனை நமதுடம்புக்குப் பலவகையிற் பயன் படுத்துந் தொழிலில் தீனிப்பை முனைந்து நிற்குங்கால், அதன் றொழிலுக்கு இடையூறு வராதபடி மூளையானது தூக்கத்திற் செல்ல வகுத்த இறைவன்செயல் எத்துணை வியக்கற்பாலதாயிருக்கின்றது! இதுகொண்டு, மூளையானது மிகுந்த சுறுசுறுப்புடையதாய் ஒன்றை அறிவதிலும் ஒன்றைச் செய்வதிலும் முனைந்து நிற்கும் நேரங்களில், தீனிப்பையானது முயற்சியின்றி ஓய்ந்திருக்க வேண்டு மென்பதும், மற்றுத் தீனிப்பை உடல் ஓம்புதற்கு இன்றியமையாததான வுணவினை ஏற்று அதனைச் செரிக்கச் செய்யுந் தொழிலில் ஈடுபட்டு நிற்குங் கால் மூளையானது **அறிதல் ஏவுதல்** முதலான தொழில்களைச் செய்யாமல் அமைந்திருக்க வேண்டுமென்பதும் எவர்க்கும் இனிது விளங்காநிற்கும். தீனிப்பை மிகுதியாய் இயங்கும்போது மூளையிலுள்ள செந்நீரில் ஒரு பெரும்பகுதி அப்பையின் நரம்புகளிற் செல்லுதலால், அந் நேரத்தில் மூளைக்கு முயற்சியினைக் கொடுப்பவர்கள் தமது மூளையினைப் பழுது படுத்துவதுடன், தமது தீனிப்பையின் வலிவினையுங் குறைப் பவராவர். நீண்ட வாழ்க்கையினைத் தருதற்குக் கருவியான மூளையுந் தீனிப்பையும் பழுதுறுமானாற், பலவகைக் கொடு நோய்கள் கிளைத்து அவரையுயிர்மாளச் செய்யும். ஆகவே, உணவருந்தும் வேளை யிலுணவுப் பண்டங்களை நன்றாய்ச் சுவைத்து அவைகளை மெல்ல விழுங்குதல் வேண்டுமே

யல்லாமல், அந் நேரத்தில் வேறொன்றை நினைதலும் பிறரொடு பேசுதலும் ஆகா. அங்ஙனமே, உணவருந்தியபின் வரும் உறக்கத்தையுஞ் சிறிதுந் தடைசெய்யாமற், பகற் காலமாயிருந்தால் அரைமணி நேரத்திற்குக் குறையாமலும், இராக்காலமாயிருந்தால் மூன்றுமணி நேரத்திற்குக் குறையாமலும் நன்றாய் அயர்ந்துறங்குதல் வேண்டும்.

ஏனென்றால், ஓர் இரவு உறக்கங் குறைந்தால் ஒருவனுக்கு அவனுடம்பிலுள்ள சதையிற் சிறிதேறத் தாழ்ப்பதினாறு பலம் எடையுள்ளது குறைந்துபோதலை இஞ் ஞான்றை அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இன்னும், தூக்கக் குறைவினால் உடம்பின் சதையேயன்றி, அறிவின் உரமுங் குறைந்து போகின்றது. இதனையும் அமெரிக்க அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றனர். ஒரு கல்லூரியிற் பயிலும் மாணவரில் இரு குழுவினர் இவ்வாராய்ச்சிக் கென்று பிரித் தெடுக்கப்பட்டனர். அவருள் ஒரு குழுவினர் வெள்ளிக்கிழமை இரவு முழுமையும் ஒருவகைச் சீட்டாட்டம் ஆடும்படி ஏவப்பட்டனர்; மற்றொரு குழுவினர் வழக்கம்போல் அன்றிரவு முழுதும் அயர்ந்துறங்கும்படி விடப்பட்டனர். அடுத்த நாட் சனிக்கிழமை காலையில் அவ்விருவகை மாணவரும் ஆசிரியரின் எதிரே வருவிக்கப்பட்டு; எழுநூற்று நாற்பத்தொன் பதை அறுநூற்று முப்பத்தெட்டால் நினைவினாலேயே பெருக்கித் தொகைகாணும் படி அவராற் கற்பிக்கப்பட்டனர். வெள்ளிக் கிழமையிரவு முழுதும் நன்றாய்த் தூங்கியெழுந்த மாணவர்கள் அக் கணக்கினை விரைவாகவும் பிசகுபடாமலுந் தமதுள்ளத்திலேயே எளிதிற் பெருக்கித் தொகை கண்டனர். மற்று, அவ் விரவு முழுதும் விழித்திருந்து சீட்டாடிய இளைஞர்களோ அக் கணக்கினை விரைந்து செய்ய மாட்டாதவ ரானதுடன், அதனைப் பிழைபாடாகவுஞ் செய்து முடித்தனர். அதுவேயுமன்றித், தூக்கங்கெட்ட பிள்ளைகளிற் சிலர் தாம் எண்களை நினைவுகூறக் கூட வில்லை யென்றனர்; மற்றுஞ் சிலர் தம் நினைவு ஒரு வழிப்படாமல் அலையலாயிற் றென்றனர்; வெளிச்சங் கண்ணிற் படக்கூடவில்லை யென்றனர் வேறு சிலர்; மண்டை கலங்கி விட்டதென்றனர் பின்னுஞ் சிலர்;

யான் எதனையும் நன்கறியக் கூடவில்லை யென்றான் ஒரு சிறான்; மற்றும் ஒரு சிறுவன் எனது பின்தலையான் ஒரு கற்பாறைமேற் கிடந்து உறங்கி எழுந்தாலெனத் தோன்றியது என்றான். இவ் வாராய்ச்சி கொண்டு, ஓர் இராப்பொழுது முழுமையுங் கண்விழித்திருத்தல் உடம்புக்கும் உயிருக்கும் எத்துணைப் பொல்லாங்கினைத் தருவதென்பது நன்கு புலனாகின்ற தன்றோ?

இனி, ஓர் இரவில் எட்டுமணி நேரந் தூங்குவார்க்கும், அதில் இரண்டுமணி நேரங்குறைய ஆறுமணி நேரந் தூங்குவார்க்கும் உள்ள உடல்நல மனநல வேற்றுமையினையும் மேற்குறித்த ஆசிரியர்களே ஆராய்ந்து காட்டியிருக்கின்றனர். முயற்சி அவிந்திருக்கும் வேளைகளிற் கழியும் உடற்கூட்டை விட, முயற்சி மிகுந்திருக்கும் வேளைகளிற் கழியும் உடற்கூடு மிகுதியாயிருக்கின்றது. எட்டுமணி நேரந் தூங்கியெழுந்த மாணவர்கள் பதினைந்து நிமிடம் முறுகிய அறிவுமுயற்சி செய்ததில் நூற்றுக்குப் பத்து விழுக்காடான ஆற்றலே அவர்கள் உடம்பினின்றுங் கழிந்தது. ஆனால், ஆறுமணி நேரந் துயின்றெழுந்த பிள்ளைகள் அத்தகைய அறிவுமுயற்சி செய்ததிலோ, உடம்பின் ஆற்றல் நூற்றுக்கு இருபத்தைந்து விழுக்காடு அவர்கள் இழந்துபோனமை விளங்கலாயிற்று. இவ்வாராய்ச்சியினால், மூளையுழைப் புள்ளவர்களுக்குத் தூக்கங் குறைய குறைய, அவர்களுடைய உடம்பின் வலிவுங் குறைந்து போதல் நன்கு புலனாகின்றதன்றோ?

இன்னும் ஒரு மகளிர் கல்லூரித் தலைவியார், தம் மாணவிகள் கல்விப் பயிற்சியில் வேண்டுமளவு திறம்பெறா திருத்தல் கண்டு, அவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பிற்பகலில் ஒருமணி முதல் இரண்டுமணி வரையில் நன்றாய் உறங்கி எழுமாறு கட்டளையிட்டனர். அவ்வாறே அப்பெண் பிள்ளைகள் செய்து வந்த சில நாட்களி லெல்லாம், அவர்கள் கல்வியில் திறமுந் தேர்ச்சியும் பெற்றமை தெளியப்பட்டது.

இங்ஙனமே, அமெரிக்க ஆசிரியர்கள் கல்வி பயலுந்தம் மாணவர்கள்பாற் செய்துபார்த்த ஆராய்ச்சிகள் அத்தனையும் இரவிலும் பிற்பகலிலும் வேண்டுமளவு அயர்ந் துறங்கி யெழும்

மாணவரின் மூளை தெளிவுஞ் சுருசுருப்பும் வாய்ந்து மறதியில்லாமற் பாடங்களை எளிதிற் பயின்று அவர்கள் கல்வியறிவு நேர்ச்சிபெற்று விளங்கத் துணை புரிதலையும், அங்ஙனம் உறங்கி அயர்வு தீர்த்துக் கொள்ளாத இளைஞரின் மூளை தெளிவின்றி மங்கிச் சோம்பலுற்றுக் கற்ற பாடங்களையும் மறந்து, அவர்கள் கல்வியில் வல்லராக வொட்டாமற் றடை செய்தலும் இனிது விளக்கலாயின வென்க.

எனவே, உறக்கமானது மூளையுழைப் புள்ளவர்கட்கு வேண்டும் அளவிலுங் காலத்திலுஞ் சிறிதுங் குறைய விடாமற் பார்த்து நடப்பவர்கட்கே வாழ்நாள் நீளும் என்பதும், அதிற் கருத்தில்லாமையால் துயின்று அயர்வு தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் இராக்காலங்களிலும் பிற்பகற் பொழுதிலும் வேறு பல முயற்சிகளைச் செய்வார்க்கோ வாழ்நாள் தேய்ந்து போமென்பதும் நன்கு பெறப்படுதல் காண்க.

மக்கள் அல்லாத விலங்குகள், தம்மிற் பகையான விலங்குகட்கு அஞ்சி இரவிலும் பகலிலும் நன்கு அயர்ந் துறங்காமல், அரைத் தூக்கத்திற் காலங்கழித்த லாலன்றோ, அவைகளிற் பெரும்பாலான நீண்டவாழ்நாள் இல்லாதன வாய்ச் சில்லாண்டுகளில் மாண்டு போகின்றன. தீனி குறைந்தவிடத்துஞ் சிலநாள் உயிரோடிருக்கும் விலங்குகள் தூக்கங் குறைந்தவிடத்து விரைந்து உயிர்மாளுதலும் ஆராய்ந்து காணப்பட்டது. இரைதராமல் வைக்கப்பட்ட வழி ஒரு திங்கள் உயிரோடிருந்த பத்து நாய்க்குட்டிகள், ஒரு கிழமை உறங்காமல் வைக்கப்பட்ட போது ஒரு கிழமைக்குள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் இறந்துபோயின. அவற்றுள் ஒன்று தொண்ணூற்றிரண்டு மணிநேரந் தூங்கால் வைக்கப்பட்டவுடன் உயிர்விட லாயிற்று. உடம்புழைப்பு ஒன்றே யுடைய விலங்குகளே தூக்கக் குறைவினால் இங்ஙனம் வாழ்நாள் அஃகி மாண்டு போகின்றன வென்றால், உடம்புழைப்பொடு மூளையுழைப்பும் ஒருங்கு வாய்ந்த மக்கள் துயில் குறைந்தால் நீடுவாழ்தல் இயலுமோ? ஆதலால், மனமுயற்சி யுடல் முயற்சி யிரண்டும் உடைய மக்கள் தமது துயிலின் அளவையுங் காலத்தையுங் குறையாமற்

பார்த்துத், தமது வாழ்நாளை நீளச் செய்வார்களாக!

மேலே, உணவெடுத்தபின் தூக்கம் இயற்கையாய் வருவதற்குக் காரணம் மூளையிருள்ள செந்நீரிற் பெரும்பகுதி தீனிப்பைக்குச் செல்லுதலேயாம் என்பதனை விளக்கிக் காட்டினாம். இனி, இதனின் வேறான பிறிதொரு காரணத் தாலுந் தூக்கம் வருதலைச் சிறிது விளக்கிப் பேசுவாம்:

ஒருவன் ஓர் உடல் முயற்சியைச் செய்யுங்கால், அதனை அவன் செய்து முடித்தற்குக் கருவியாயிருப்பன அவனுடம் பிலுள்ள நரம்புக் கட்டுகளே (Muscles) யாம். எத்தகைய தொழிலைச் செய்வதாயிருந்தாலும் நரம்புக் கட்டுகளின் உதவியின்றி அதனைச் செய்தல் இயலாது; இத்துணை இன்றியமையாத நரம்புக்கட்டுகளின் இயக்கத்திற்குஞ் செந்நீர் ஓட்டங் கட்டாயமாய் வேண்டப்படுகின்றது. இந் நரம்புக் கட்டுகள் இயங்கும் போதெல்லாம் அக்காரத்தையே (சருக்கரையினையே) தமக்கு உணவாகக் கொண்டு அதனை எரித்துவிடுகின்றன; அதனால் செந்நீரிலுள்ள அக்காரத்தின் அளவு குறைந்து விடுகின்றது. அவ்வாறு செந்நீரிலுள்ள அக்காரத்தின் அளவு குறையக்குறைய உடலில் தளர்ச்சி ஏற்படுகின்ற தென்க. ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவது ஓரளவு மனிதனின் தளர்ச்சியைப் போக்குமெனினும் அவனுடலில் ஏற்படும் தளர்வு அவனால் மீண்டும் வேறொரு பணியைச் செய்ய முடியாத அளவு உண்டாகின்றமையான் அவன் அத்தளர் வினைப் போக்கும் பொருட்டுத் துயில முற்படுகின்றான்.

இனித் தொழில் செய்வது மட்டுமன்றி மக்களைத் தளர்வடையச் செய்யும் செயல்கள் பல உள. அவற்றையாம் சிறிது விளக்கிச் செல்வாம்:

மக்களில் சிலர் பயனற்ற பேச்சுக்களினால் பிறரைத் தளர்வடையச் செய்கின்றனர். அவர்கள் பயனற்ற வினாக் களைப் பிறரிடம் வினவியும் தம்மைப் பற்றியே பெருமையாகப் பயனற்ற பலவற்றைப் பேசியும் பிறரைத் தளர்வடையச் செய்து அத்தளர்வினால் அவர்கள் உறக்கம் கொள்ளும்படி செய்கின்றனர். அவர்களுடைய பேச்சும் செயலும் பிறரை எவ்வாறு தளர்வடையச் செய்கின்றனவோ எனின் ஏதோ

ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்று விருப்பத்துடன் இருப்பவரை அவர் அச் செயலைச் செய்யாதவாறு தடுத்தும், படிக்க விரும்பும்போது படிக்கவிடாது உரையாடலில் ஈடுபடுத்தியும், தனிமையை நாடி இருப்பவரை அவருடைய தனிமையைக் கலைத்துத் தாம் விரும்புவதைச் செய்யும்படி வற்புறுத்தியும் அவர்கள் பிறரைத் தளர்வடையச் செய்கின்றனர்.

இங்ஙனமே சிலர் தாமே தம்மைத் தளர்வடையச் செய்வது முண்டென்க. வேண்டாத பலவற்றை மீண்டும் மீண்டும் எண்ணுவதினானும் மிக்க சினத்தினானுந் துன்பத்தினானும் சிலர் தளர்வடைகின்றனர்.

இனிக் காலத்தின் தட்பவெப்ப நிலையும் மக்களைத் தளர்வடையச் செய்கின்றது என்பதை விளக்குவாம்; கீழை நாட்டில் ஓர் அலுவலகத்தின்கண் பணியாற்றியவர்கள் வெப்பம் குறைவாகவுள்ள நாட்களை காட்டிலும் வெப்பம் மிகுதியாகவுள்ள நாட்களில் மிகுதியான பிழைகள் செய்தனர் என்பதை அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து கண்டனர். இதனால் வெப்பம் மிகுந்த சூழ்நிலை மூளையைத் தளர்வடையச் செய்கின்றது என்பதறிக.

இவ்வாறே சூழ்நிலையும் உடலுறுப்புகளைத் தளர்வடையச் செய்கின்றன. நீண்டநேரம் உற்றுநோக்கி நுண்ணிய தொழிலைச் செய்வதினாலும் படிப்பதினாலும் கண்கள் தளர்வடைகின்றன என்றும், மங்கிய மின்னொளி சிலருடைய மூளையை சோர்வடையச் செய்கின்றது என்றும், இவ்வுண்மையை மேலை நாட்டு இஞ்ஞான்ரை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஓசை நிறைந்த சூழ்நிலையும் மூளையைத் தளர்வடையச் செய்கின்றது என்பது அறிஞரது முடிவு.

மேலே கூறியவாறு பல காரணங்களால் உண்டாகுஞ் சோர்வை நீக்கும் பொருட்டுத் துயில்கொள்ளும்போது எவ்வாறு உறங்கினால் நாமுற்ற தளர்வனைத்தும் நீங்கும் என்பதை யாம் விளக்கிக் காட்டுவாம் :

ஒருவர் இரவில் நாள் தொறும் எட்டுமணிநேரம் உறங்கவேண்டும். சிலர் ஆறுமணிநேரம் தூங்குகின்றனர். பத்து

மணி நேரம் துயில்வோரும் உண்டு. நீண்டநேரம் துயில்வோர் நெடுநேரம் உறங்கிய பின்னரும் உடலில் சோர்வு இருப்பதாக உணர்வர். அஃது உண்மையில் சோர்வன்று; அவர்களுடைய உடலில் கோளாறு உள்ளது என்பதையே தெள்ளிதிற் புலப்படுத்துகின்றது. நல்ல உறக்கம் என்பது எவ்வளவு நீண்ட நேரம் தூங்குவது என்பதன்று; உறக்கத்தின்கண் எவ்வளவு ஆழ்ந்து உறங்கியது என்பதேயாம்.

குறைந்த நேரம் தூங்குவதால் ஏற்படும் தீமைகள் பல இரவு ஆழ்ந்த உறக்கமில்லையேல் மறுநாள் படிப்பதுகூட இயலாது. மூளையின் ஆற்றல் குறைந்துகொண்டே வரும். சிலர் இரவிலே நல்ல உறக்கத்தின்கண் விழித்துக் கொள்வர். அதன்பின்னர் உறக்கமே வாராது வருந்துவர். இக் குறையைப் போக்குவதற்குப் பகலில் உடலுறுப்புகளுக்கு நல்ல ஓய்வு தருதல் வேண்டும்.

இங்ஙனமே நன்றாக ஆழ்ந்து உறங்குவதற்கு உறங்கும் அறையும் செம்மையுற அமைதல் வேண்டும். உறங்கும் அறையின் சுவர்கள் நீலம் அல்லது பச்சை வண்ணத்தால் பூசப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். மற்றுச் சிவப்பு மஞ்சள் முதலிய வண்ணங்களோ எனின் அவை கண்களுக்கு அதிக ஒனியைக் காட்டிக் கண்கள் கூசும்வண்ணம் செய்யுமென்க.

உறங்கும் அறையினுள் ஒலி புகுதல் ஆழ்ந்து துயில் வோருக்குக் கெடுதி பயக்கும். அறையினுள் ஒலி புகின் அவர் துயில் கெடும். மேலும் அவ்வொலி துயில் வோரின் உடலிற் பாயும் செந்நீரின் அழுத்தத்தை மிகுதிப் படுத்துமென ஆராய்ச்சியாளர் கூறுவர். ஒலியற்ற வீட்டின்கண் உறங்குதல் பெரும் பேறெனக் கருதுவர்.

உறங்கும் அறையின்கண் பல சாளரங்கள் இருத்தல் வேண்டும். எப்பொழுதும் தூய காற்று அறையினுள் வந்தவாறே இருத்தல் வேண்டும். ஓர் அறையில் பலர் உறங்குதல் நோய்க்கு இடங்கொடுத்தல் போலாம். இதனால் விளையும் கெடுதியை யாம் முன்னரே ஓர் எடுத்துக் காட்டுடன் விளக்கிக் காட்டினோம்.

இனி, யாம் படுப்பதற்குச் சிறப்புறு வகையில் படுக்கை எவ்வாறு அமையவேண்டும் என்பதனை உற்றுநோக்குவாம். ஒருவன் படுக்கும் படுக்கை இருவர் உறங்குவதற்குரிய அகலம் உடையதாயிருத்தல் வேண்டும். படுக்கை அகலமாயில்லாது குறுகியதாயிருப்பின் உறங்குபவன் எப்பொழுதும் உருண்டால் கீழே விழுந்துவிட நேரும் என்ற அச்சத்துடனேயே உறங்கு தலான் உடலை அசையாது ஆடாது உறங்குவான். இவ்வாறு செய்யின் உடல் ஒரே நிலையிலிருப்பதால் உடலில் ஏற்பட்ட சோர்வு நீங்காது துன்புறுவன், அதனாற் படுக்கை களை அகலமாய் அமைத்துக்கொள்ளாதல் வேண்டும். படுக்கை உறங்குபவனின் உடலை உறுத்தாத வாறு மெல்லிய தன்மையை உடைத்தாயிருத்தல் நலம்.

இங்ஙனமே மேலே கூறியவாறு பல வாய்ப்புகளுடன் நன்றாக உறங்கி விழிப்பவன் மீண்டும் மறுநாள் தன் கடமைகளைச் செய்யும் புதிய ஆற்றலையும் உணர்வையும் பெறுவன்.

மக்கள் நூறாண்டு உயிர் வாழ்க்கை

முதல் பாகம்

- முற்றும் -

**தலைவர்கள் பார்வையில்
மறைமலையடிகள்**

தீரு.வி.க.

“1910 ஆம் ஆண்டில் சித்தாதிரிப் பேட்டையில் (சென்னையின் ஒரு பகுதி) வேதாசலரின் சொல்லமிழ்தைப் பருகுந் தவமுடையனானேன். அவரது தமிழுடலும், தமிழரையும், தமிழ்க்குரலும், தமிழ்ப் பொருள் என்னை அவர் தம் தோழனாக்கின; தொண்டாக்கின. முன்னாளில் மறைமலையடிகள் அடிக்கடி இராயப்பேட்டை (சென்னையின் பகுதி, திருவி.க. வாழ்விடம்) குகானந்த நிலையத்தில் (முருகன் சபை) தங்குவர். அடிகட்கு எல்லாப் பணிகளையும் செய்ய யானே முந்துவன். மற்றவரும் போட்டியிடுவர். சங்க நூல்களில் எனக்குற்ற ஐயங்களை அடிகளிடம் வெளியிடுவேன். அடிகள் படுக்கையில் கிடந்து கொண்டே ஐயங்களைக் களைவர். வேறுபல பேச்சுக்களும் எங்களிடே நிகழும்... தமிழ்வானத்தில் ஒரு தூய திங்களென அடிகள் திகழ்ந்ததைக் கண்டேன்.... “செய்வன திருந்தச் செய்’ என்னும் முதுமொழிக்கு அடிகளின் வாழ்க்கை ஓரிலக்கியம்.. மறைமலையடிகள் யார்?... அன்றைய நக்கீரனாரும் பிற்றைச் சிவஞான முனிவரனாரும் ஒருருக் கொண்டு வேதாசலனராகப் போந்து இற்றைத் தமிழ் வளர்க்கிறார் என்று யான் அவரைச் சொல்லாலும் எழுத்தாலும் போற்றுவதுண்டு. வேதாசலனார் தமிழ் செந்தமிழ் - சங்கத் தமிழ் என்னை அவ்வாறு சொல்லவும் எழுதவுஞ் செய்தது. இந்நாளில் சங்க நூல்களின் சுவையைத் தமிழ்நாட்டுக்கு ஊட்டிய பெருமை வேதாசலனார்க்கு உண்டு என்று அறுதியிட்டுக் கூறுவேன். அவர் ஆங்கிலத்திலும் புலமை பெற்றவர்; வடமொழியுந் தெரிந்தவர்... யான் கல்லூரி விடுத்து

அரசியலில் (சுதந்திரப் போராட்டம்) தலைப்பட்டதை மறைமலை அடிகள் ஆதரித்தாரில்லை; என்னைக் கடிந்தும் பேசினர்; தமிழ்ப் புலவர்களில் என்னைக் கடிந்து பேசுவோர் உலகில் ஒருவர் இருக்கின்றாரெனில் அவர் மறைமலையடிகளேயாவர். அடிகள் திருஞானசம்பந்தரைத் தமது ஆருயிராகக் கொண்டவர்; அவர் தமிழில் மூழ்கியவர்... மறைமலையடிகளிடத்தில் பல நல்லியல்புகள் உண்டு. அவைகளில் சிறந்த ஒன்று இரக்கம் சீவகாருண்யம்...

“மறைமலையடிகளார் மாட்சி” என்ற நூலுக்கு

தீரு.வி.க அணிந்துரை 3.4. 1949

“.....மறைமலையடிகள் மாட்சி எது? அது ஒரு கடல். அதில் ஒரு குடம் இந்நூலாசிரியரால் முகக்கப் பெற்றது... அடிகள் உறவு எனக்கு இளமையிலேயே கிடைத்தது அவ்வுறவு, சங்க நூல்களை ஆராய்ச்சிக் கண்கொண்டு நோக்குமாறும், சிந்தாந்த நூல்களை அறிவியற் கண்கொண்டு நோக்குமாறும் என்னை உந்தியது. இளமையில் என் அறிவு விளக்கத்துக்கு ஒளிகான்றவர் சிலர் அவருள் ஒருவர் மறைமலை அடிகள்.

மறைமலை ஒரு பெரும் அறிவுச் சுடர்; தமிழ் நிலவு. சைவவான். தமிழே சிவமாகவும், சிவமே தமிழாகவும் அடிகளுக்குத் தோன்றுகின்றன என்று யான் கருதுகின்றேன். இரண்டையும் ஒன்றாகக் கண்டவர் திருஞானசம்பந்தர். திருஞானசம்பந்தரிடத்தில் மறைமலை அடிகள் கொண்ட காதற்கு ஓர் அளவில்லை.

தென்னாடு பன்னெடுங்காலம் தன்னை மறந்து உறங்கியது. அவ்வுறக்கம் போக்கிய பெருமை மறைமலை அடிகளுக்குண்டு. அவர் தம் தமிழ்ப்புலமையும், வடமொழிப்புலமையும், ஆங்கிலப் புலமையும், ஆராய்ச்சியும், பேச்சும், எழுத்தும், தொண்டும் தென்னாட்டை விழிக்கச் செய்தன. தென்னாடு அடிகளால் விழிப்புற்றது என்று மண்ணும் முழங்கும்; மரமும் முழங்கும்.

அடிகள் பேச்சு, பல பேச்சாளரைப் படைத்தது; எழுத்து, பல எழுத்தாளரை ஈன்றது; நூல், பல நூலாசிரியன்மாரை அளித்தது. அடிகளே தென்னாடு; தென்னாடே அடிகள் என்று கூறல் மிகையாகாது.

அடிகள் வாழ்க! அவர் தம் நெறி வெல்க!

- மறை திருநாவுக்கரசு

தனித்தமிழியக்கத் தந்தை மறைமலையடிகள் வரலாறு

(பக்கம் 233-235)

பயன் வழங்கும் புலமை

மறைமலையடிகளாரின் மாண்பினை - எண்ணுந்தோறும் எண்ணுந்தோறும் வியக்கத்தக்க மாண்பினை அவரோடு நெருங்கிப் பழகிய பலரும் எடுத்துரைத்திருக்கிறார்கள். நான் அவரோடு அதிகம் நெருங்கிப் பழகியவன் அல்லன்; அவரோடு எங்களுக்கு ஏற்பட்ட தொடர்பெல்லாம், இந்த நாட்டில் முதலில் நடைபெற்ற இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டத்தின் போதுதான்.

மறைமலையடிகளாரது புலமை, இந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டத்தில் ஈடுபட்ட எங்களுக்கெல்லாம் பெரும் அரணாக அமைந்திருந்தது. இந்தி தமிழகத்திற்குத் தேவைதானா? அது தமிழகத்திற்குப் பொதுமொழியாகத்தான் வேண்டுமா? அப்படிப் பொது மொழியானால் தமிழுக்கு ஏற்படக்கூடிய சீமைகள் என்னென்ன என்பதை எல்லாம் மறைமலையடிகளார் ஏடுகளின் வாயிலாக எடுத்துக் காட்டி வந்தார்கள்.

இதைப்போல, அவர் மேற்கொண்டிருந்த பல்வேறு முயற்சிகள் இன்று காலத்தால் கனிந்து வருகின்றன.

மறைமலையடிகளது திருப்பெயர் - பெற்றோரிட்ட பெயர் வேதாசலம் என்பதாகும். அதனை அவர் மறைமலையடிகள் என மாற்றிக்கொண்டபோது பலருக்கு ஐயப்பாடு. சிலர், இது என்ன புதியதோர் புலி என்று கேட்டனர்.

ஆனால், மறைமலையடிகளோ, தமிழனுக்கு எனத் தனிப் பண்பு உண்டு; மொழி உண்டு என்பதை நிலைநாட்டுவதில் மிக அக்கறை காட்டினார். இந்தப் பண்பும் மொழியும் காப்பாற்றப்படாவிடின் நாளாவட்டத்தில் தமிழர்கள் இந்தப் பண்பையும் மொழியையும் மறந்து தங்களுக்கென உள்ள சீரிய தன்மையை இழந்துவிடுவர். உலகில் இன்றுள்ள வாழ்விழந்த

இனத்தாரோடு தமிழரும் சேர்க்கப்பட்டுவிடுவர்; எனவே, தமிழர்கள் தங்கள் மொழியையும் பண்பையும் மறந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக மறைமலையடிகளார் தனித்தமிழ் இயக்கம் என்ற பெயரால் சீரியதோர் முயற்சியை மேற்கொண்டார்கள்.

இந்த இயக்கத்தை அவர் தோற்றுவித்தபோது, 'இது வெற்றிபெறுமா' என்று சிலரும், 'இது வேண்டப்படுவதுதானா' என்று வேறு சிலரும், 'இதனால் தமிழகத்திற்கும் தமிழர்களுக்கும் என்ன பயன்' என மற்றும் சிலரும் வினவத் தொடங்கினார்கள்.

ஆனால், இன்று யார் நடத்துகின்ற ஏடானாலும் - தனித்தமிழ் இயக்கத்தை எதிர்த்தவர்கள் ஏடானாலும் அதில் தனித்தமிழ் நடை கையாளப்படுவதை நாம் காணுகிறோம்.

இன்று நாட்டில் 'படிப்பது வேண்டப்படுவதுதானா' என்ற ஒரு வியப்பிற்குரிய வினாவும் எழுப்பப்படுவதைக் கேட்கிறோம்.

"கல்லின் ஒலியிலிருந்தும் கருத்தைப் பெறலாம்; ஓடும் ஆற்றிலிருந்தும் கருத்தைப் பெறலாம்" - என்று செகப்பிரியர் கூறியதைப் போல, 'பெரியவர்கள் சொல்வதைக் கேட்பதாலும் அறிவு பெற முடியாதா' என்று கேட்கப்படுகிறது. இத்தகைய யோருக்கு ஆயிரம் செகப்பிரியர்களின் அறிவுக் கதிர்களும் பயன்படமாட்டா.

இந்த வினாவையும் தாண்டிப் படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மெல்ல அரும்பியிருப்பதைக் காண்கிறோம். ஆனால், அதே நேரத்தில் தமிழர்கள் செய்ய வேண்டியன இரண்டு உண்டு. ஒன்று படித்த சிலவற்றை மறக்க வேண்டும்; படிக்க மறந்துவிட்ட பலவற்றைப் படிக்க வேண்டும். இவை தாம் தமிழர்கள் ஒரே நேரத்தில் செய்ய வேண்டிய இரண்டு செயல்கள்.

எதையோ ஒன்றைப் புகுத்த வேண்டும் என்ற நோக்க முடைய நூல்கள் இருக்கின்றன. எதையோ ஆய்ந்து பார்க்கத் தூண்டும் நூல்கள் இருக்கின்றன.

இதை உணர்ந்த மறைமலையடிகள் தமிழர்களுக்கு அவர்களது தனி நாகரிகம் எது? அவர்கள் வணங்கத் தக்கன எவை? அவர்கள் மொழியின் மாண்புகள் என்னென்ன? -

என்பனவற்றையெல்லாம் ஆராய்ந்து, மக்கள் மன்றத்தில் எடுத்துச் சொன்னார்கள். அவர்தம் கருத்துக்களை அறிகிறவர்கள் படிக்கத்தக்க நூல்கள் எவை என்பவற்றை அறிந்து கொள்ள முடியும்; ஆராயத்தூண்டும் நூல்கள் எவை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

இப்படிச் சொல்லும்போது, 'அண்ணாதுரை! மறைமலையடிகளார் சமயத் துறையில் - சைவத்தில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தாரே, உனக்கு அது இசைவா' என்று சிலர் வினவக்கூடும். அன்பும் அருளுமே சைவம் என்று மறைமலையடிகளார் கூறியதுதான் சைவம் என்றால் நான் மிகச் சிறந்த சைவன். ஆண்டவன் ஒருவனே என்பதுதான் சைவம் என்றால் நான் மிகச் சிறந்த சைவன்.

இன்று உலகத்தில் நெறியை மட்டுமன்று எல்லா வற்றையுமே 'இது எனக்கு என்ன பயன்தரும்' என்ற நோக்கில் தான் உலகம் காண முற்பட்டிருக்கிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் (பயனீட்டுக் கோட்பாடு) (Utilitarian Philosophy) என்று கூறுவார்கள்.

மனிதனுக்கு இருக்கிற காலம் மிகக் குறைவானது. இந்தக் குறைந்த காலத்திற்குள் இதைத்தான் செய்ய வேண்டும், அதை இப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை எளியவர்களுக்கும் விளங்கக்கூடிய வகையிலும், பயன்படக்கூடிய வகையிலும் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

கோட்பாட்டு நூல்களிலிருந்து கறக்க வேண்டிய முறைப்படி கருத்துக் கறந்து, கழனிகளில் பணிபுரியும் உழவர்க்கும், ஆலைகளில் அவதியுறும் தொழிலாளர்க்கும், அவாவுக்கும் அச்சத்திற்கும் இடையில் ஊசலாடிக் கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கும் பயன்படத்தக்க - புரியத்தக்க வகையில் தரவேண்டியுள்ளது. ஆவினிடத்தில் பாலிருக்கிறது என்றால், அதன் உடல் முழுதும் பாலைத் தேடிச் செல்வதில்லை. கறக்க வேண்டிய இடத்தில் முறைப்படி கறந்தால்தான் பால் கிடைக்கும். அதனால் பயன் கிடைக்கும். அதைப்போல, தமிழ் இலக்கியங்கள், கோட்பாட்டு நூல்களிலிருந்தெல்லாம் கருத்துக்களை முறைப்படி கறந்து தரவேண்டியது தமிழ்ப் புலவர்களின் வேலையாகும்.

இப்படிப் பயன்படத்தக்க வகையில் எல்லாவற்றையுமே நோக்கிப் பயன் கொண்டவர்கள் மேலை நாட்டவர். 18, 19 ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலேயே அவர்கள், பயன்கொள்ளும் நோக்கத்தோடு செயலாற்றத் தொடங்கிவிட்டனர். நாம் இன்னும் அந்தப் பயன்கொள்ளும் நோக்கத்தைப் பெறவில்லை.

தேங்காயை நாம் பயன்படுத்துவதற்கும்; மாங்காயைப் பயன்படுத்துவதற்கும் வேறுபாடு இல்லையா? தேங்காயில் மேலே உள்ள நாரையும் ஓட்டையும் நீக்கிவிட்டு, உள்ளே உள்ள பண்டத்தைத் தின்கிறோம். மாங்காயில் மேலே பழம் - உள்ளே கொட்டை; பழத்தைத் தின்றுவிட்டுக் கொட்டையை வீசி எறிந்துவிடுகிறோம். அதைப்போல தமிழ் இலக்கியங்களிலும் எதை எதை, எந்த எந்தச் செயல்களுக்குப் பயன்படுத்துவது; எப்படிப் பயன் படுத்துவது என்று முறைப்படுத்தி, வரிசைப் படுத்தி, வகைப்படுத்தித் தர வேண்டாமா? அப்படித் தந்தாலன்றி, மக்களிடையே பொது அறிவு வளருவது எவ்வாறு? எவை, எளிதாக நல்ல பயன்தரத்தக்கன என்று கருதுகின்றார்களோ, அவற்றை மக்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

பயன்தரத்தக்க நோக்கு வேண்டும் என்பதனால்தான், நாங்கள் சில இலக்கியங்களைத் தாக்க வேண்டியவர்களானோம்; சிலர், அவற்றைத் தாங்கித் தீரவேண்டும் என்று கருதினார்கள். இப்படி எங்கள் தாக்குதலுக்கும், சிலரின் தாங்கித் தீரவேண்டிய நிலைக்கும் இடைப்பட்ட நூல்கள் இருக்கின்றனவே, அவைதான் தமிழருக்குப் பயன்தரும் நூல்கள் என்று கூறலாம்.

தமிழனின் தனிப்பண்பு, தனிச்சிறப்புப் பெற்றது. மறைமலையடிகள் காரண காரியங்களோடு விளக்கியிருக்கிறார். கருத்துக்களைப் பதப்படுத்திப் பக்குவப்படுத்தி ஏடுகள் வாயிலாகத் தந்திருக்கிறார். அக்கருத்துக்கள் தமிழர் பயன் பெறுவதற்குப் பயன்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

தமிழ்ப் பெருங்குடி மக்கள், கிடைத்த கருத்துக்களை - பெற்ற கருவூலங்களை எல்லாம் ஒரே பாண்டத்தில் போட்டு வைத்துவிட்டனர். இன்றுள்ள தமிழ்ப் புலவர்கள் அவற்றை யெல்லாம் எடுத்து நல்ல கருத்துக்களையும், ஆராய்ச்சிக்கு நிற்கக் கூடியவற்றையும், வெறுங் கற்பனையை மட்டுமே கொண்ட

வற்றையும் ஒரே பாண்டத்திலிருப்பதைப் பிரித்தெடுத்து, முறைப்படுத்தி, வரிசைப்படுத்தித் தர வேண்டும். இதைச் செய்வதற்கு இதுதான் தக்க காலம் என்று கருதுகின்றேன்.

ஏனென்றால், இப்போது அதற்கான விழிப்புணர்ச்சியும் ஆற்றலும் நிரம்ப இருக்கின்றன. இந்தச் செயல் நடைபெற்றால் தான், தமிழின் தொன்மையும், தமிழின் இனிமையும், பெருமையும், தமிழர்களால் தெளிவாக உணரப்பட முடியும்; தமிழினம், தமிழ்ப் பண்பு, தமிழ் அரசு தழைக்க முடியும்.

- அறிஞர் டாக்டர்

சி.என். அண்ணாதுரை

தமிழ்நாட்டு முன்னாள் முதலமைச்சர்.

மறைமலை அடிகள் நினைவு மலர்.

நாகைத் தமிழ்ச் சங்கம்

அடிகளார் அருந்தமிழ்க் காவலர்

மறைமலையடிகளார் தனியொரு மனிதராக மட்டுமன்றித் தனிப்பெரும் இயக்கமாகவும் திகழ்ந்தவர். தமிழ் மொழியின் வளர்ச்சிக்கு அவர் ஆற்றியுள்ள தொண்டு போற்றற்குரியதாகும்.

அப்பெரியார் உலகப் பெருமொழிகளான ஆங்கிலத்திலும் வடமொழியிலும் புலமை பெற்றிருந்தார். அம் மொழிகளில் தமக்கிருந்த புலமையைத் தமிழ் மொழியின் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தினார். வடமொழியில் காளிதாசன் புனைந்த 'சாகுந்தலம்' என்ற நாடகத்தைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்தார். அடிகளார் வேறு மொழி எதையும் வெறுத்தாரல்லர். ஆயினும், பிறமொழி எதுவும் தம் தாய்மொழியின்மீது ஆட்சி கொள்ள அவர் பொறுத்ததேயில்லை. இவ்வகையில் தான் அவர் வடமொழியின் கலப்பை வெறுத்துத் 'தனித்தமிழ் இயக்கங்' கண்டார்.

பரிதிமாற்கலைஞர் போன்ற சிலர் மறைமலையடிகளாருக்கு முன்பே, தனித்தமிழ் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தினர். பரிதிமாற் கலைஞரின் 'தமிழ் வரலாறு' என்ற நூல் இதற்குச் சான்றாகும். ஆயினும், தனித்தமிழ் உணர்வை, நிலையான ஒரு கொள்கையாக்கி, அதற்கெனத் தனியாக ஓர் இயக்கம் கண்டவர் மறைமலையடிகளாரேயாவார்.

நான் அடிகளாரின் தலைமையில் பல கூட்டங்களில் பேசும் பேற்றினைப் பெற்றேன். அப்போதெல்லாம் அவர் என்னைப் பாராட்டினார். ஆனால், தனியே பார்க்க நேர்ந்த போதெல்லாம், நான் தனித்தமிழில் பிறமொழிச் சொற்கள் கலவாமல் பேச வேண்டும், எழுதவேண்டும் என்று வற்புறுத்த அவர் தவறியதே இல்லை.

தனித்தமிழ் ஆர்வத்திற்கு நான் எதிரியல்லேன். ஆயினும், அதனை நிலையான ஒரு கொள்கையாக்கி, எழுதுவதும், பேசுவதும் தனித்தமிழிலே அமைய வேண்டும் என்பதனை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயங்குபவன். இதனை அடிகளாரிடமே மிகுத்த பணிவோடு கூறியுள்ளேன்.

தனித்தமிழ்க் கொள்கையிலே அடிகளாருக்கிருந்த பற்றுதல் தன்னலமற்றது; பிற மொழிக் காழ்ப்பற்றது; ஆக்கவழிப்பட்டது - என்பதில் ஐயமிருக்கமுடியாது. தமிழிலே வடமொழிச்சொற்களை வேண்டுமென்றே மிகுதியாகப் புகுத்தி 'மணிப்பவள நடை'யைத் தோற்றுவித்துத் தமிழ்மொழியின் தனித்தன்மையை அழித்து, வடமொழியின் கிளைமொழிதான் என்று செய்துவிடச் சிலர் திட்டமிட்டு முயன்றபோதுதான் அடிகள் தனித்தமிழ் இயக்கத்தைத் தோற்றுவித்தார். அந்த இயக்கமே மாபெரும் வெற்றியைக் கண்டது. 'மணிப்பவள நடை' மறைந்தது. அந்த வகையில் தமிழ் மொழியின் காவலராகத் திகழ்ந்தார் அடிகளார்.

மறைமலையடிகளார் தம் குடும்பத்தார், சுற்றத்தார் அனைவரையுமே தமிழ் மொழிக்குக் காணிக்கை ஆக்கினார். தமிழ் மொழியில் புலமை பெற்றோராக எண்ணற்றோர் இருக்கலாம். ஆனால், அவர்களிலே பலர், தம் மக்களைத் தமிழ் படிக்க வைக்காமல், ஆங்கில மொழிக்கே அவர்களைக் காணிக்கையாக்கினர். அவர்களோ தமிழால் வாழ்வு பெற்றனர்; ஆனால், அவர்களால் தமிழ் வாழ்வுபெறவில்லை. இந்நாள் தமிழ்ப் புலவர்களிடமுள்ள இக்குறைக்கு விலக்காக விளங்கினார் மறைமலையடிகளார். இதனை நினைக்கும் போதெல்லாம் அப்பெரியாரின் தன்னலமற்ற உணர்வுக்கு நான் வணக்கம் செலுத்துவதுண்டு.

மறைமலையடிகளார் வடமொழி ஆளுமையை மட்டுமல்லாமல், ஆங்கில ஆளுமையையும் வெறுத்தவர். இனித் தோன்றக்கூடுமோ என்று நாமெல்லாம் அச்சங்கொண்டுள்ள இந்தி ஆளுமையையும் அன்றே வெறுத்தவர்; எதிர்த்தவர். இன்று நாடு தழுவி வளர்ந்துள்ள இந்தி எதிர்ப்பியக்கத்தின் மூலவர் மறைமலையடிகளார்தான்.

அடிகளாருடைய எழுத்தோவியங்கள் நாட்டின் பொது உடைமை ஆக்கப்படல் வேண்டும். 'மாணிக்கவாசகர் காலமும் ஆராய்ச்சியும்' என்ற ஒரு நூலே அடிகளாரின் ஆராய்ச்சித் திறனுக்குச் சான்றாகும்.

மறைமலையடிகளாரின் புகழ் தமிழ்மொழி உள்ளவரை நின்று நிலவும்.

சிலம்புச் செல்வர் ம.பொ. சிவஞானம், எம்.எல்.ஏ.

மறைமலை அடிகள் நினைவு மலர்.

நாகைத் தமிழ்ச் சங்கம்

மறத்தமிழ் மாண்பினர் மறைமலையடிகள்

தென்றல் தமிழிருக்க வடமொழி கலந்த வாடைக் காற்றில் தமிழ் மக்கள் போலி இன்பம் கண்டு தங்களையே ஏமாற்றிக்கொண்டிருந்த நாட்களில், ஒளிவீசும் சுடராய்த் தோன்றி உண்மையை நிலைநாட்டியவர் மறைமலையடிகள். முத்தமிழின் அவையில் முழுவதுமாய் ஈடுபட்ட அவர், தாம் பெற்ற இன்பத்தைப் பிற தமிழரும் பெற்று மகிழ வேண்டும் என்பதற்காக எழுத்தால், பேச்சால் இன்றமிழுக்குத் தொண்டு செய்யத் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். “வடமொழியின் வழியதாயிற்று” தமிழ் எனத் தமிழ்ப் பகைவர் சொன்ன நேரத்தில், ஆராய்ச்சியில் புடம்போட்ட கேள்விக்கணைகளை அவர்பால் தொடுத்து, அவர் தமைத் தலை குனியச் செய்து தமிழின் ஏற்றத்தை நிலைநாட்டி, தமிழ் தனித்தியங்கும் சால்புடைய தனிச்செம்மொழி” என்பதை மாற்றாரும் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி செய்த மாவீரர் அவர். தமிழ் மறுமலர்ச்சியின் வரலாறு அவரது வாழ்வோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ளது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. ‘தமக்கென வாழாது தமிழுக்கென வாழ்ந்த’ தமிழ் மாமலை அவர்.

“உரைநடை கைவந்த வல்லாளர்’ எனப் பரிதிமாற் கலைஞரால் போற்றப்பட்ட மறைமலையடிகள் ஐம்பதுக்கு மேற்பட்ட நூல்களை அழகுத் தமிழில் தீட்டித் தமிழ் உள்ளங்களைக் கொள்ளை கொண்டார். அவரது எழுத்தில் மட்டும் தேன் சொட்டவில்லை. அவரது பேச்சு பலாச்சுளையாய்ப் பைந்தமிழர்க்கு இனித்தது. வெண்பொற்காசுகளை அள்ளிக் கொடுத்து அவர் பேச்சைக் கேட்கப் பெருங்கூட்டமாய்க் குழுமினர்.

பிற மொழிச் சொற்களை நீக்கிய தூய தமிழில் எழுதுவதைக் கொள்கையாகக் கொண்டார் மறைமலையடிகள். தனித் தமிழ் இயக்கத்தின் காவலராக மார்தட்டிக்கொள்வதில் அவர் மகிழ்ச்சி மிகக் கொண்டார். யாருக்காகவும் எதற்காகவும் தமது கொள்கையினை விட்டுக்கொடுக்க அவர் இணங்கவில்லை. இன்று எண்ணற்ற இளைஞர்கள் தனித்தமிழில் எழுதி ஆர்வத்துடன் மொழியை வளப்படுத்துவதற்கு ஆணிவேராக அமைந்தது, அன்று அவர் வகுத்துப் பின்பற்றிய நெறி. “வடசொற்களும், ஏனை அயன் மொழிச் சொற்களும் தமிழிற் கலப்பதால் மொழியின் இனிமை குறைவதுடன் தமிழ்ச் சொற்கள் பலவும் நாளடைவில் மறைய, அயன்மொழிச் சொற்கள் ஏராளமாகத் தமிழில் நிலைபெற்றுவிடுகின்றன. இவ்வாறே நிகழ்ந்துகொண்டிருந்தால் தமிழ் மொழியும் இறந்துபோன மொழியில் ஒன்றாய் விடுமன்றோ” என்று அவரே நெஞ்சம் பதைத்துக் கூறியிருக்கிறார்.

இந்திக்கு இல்லாத சிறப்புத் தருவதை எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்க அவர் தயங்கினார் அல்லர். பேரறிஞர் அண்ணா அவர்கள் ஆட்சியில் இந்திக்குத் தமிழகத்தில் இடமில்லை என்பதை நாம் திட்டவாட்டமாக மைய அரசுக்கு அறிவுறுத்தி யிருக்கிறோம். இந்திக்கு எதிராகத் தமிழகத்தில் மூண்ட மாபெரும் போராட்டத்தின் இறுதிக் கட்டத்தில் வாகை சூடிய வீரர்களாக நாம் இருக்கிறோம். இந்தப் போராட்டத்தின் தொடக்கநிலையில் போர்முழக்கம் செய்த தலைவர்களில் மறைமலையடிகள் முன்னணியில் நின்றார். “இந்தி பொது மொழியா” என்ற அவரது நூல் இந்தி வெறியர்களின் ஆணவத்தைத் தவிடுபொடியாக்கிற்று. இந்தி ஒரே மொழியன்று; பற்பல பிரிவுகளைக் கொண்டது. ஒரு சாரார் பேசுவது இன்னொரு சாராருக்கு விளங்காது. இந்நிலையில் அது இந்தியா முழுவதற்கும் பொது மொழியாவது எப்படி? என்று அவர் இடித்துக் கேட்டார். இந்தி மொழியானது வடநாட்டவர் எல்லோராலும் பொது மொழியாகப் பேசப்படுகின்றது என்பது உண்மையாகாது. ஏனென்றால், அது வடக்கே பற்பல மாறுதல்களோடு பேசப்படுகின்றதேயன்றி ஒரே வகையாகப் பேசப்படவில்லை. அங்கே ஒரு நாட்டவர் பேசும் இந்தியை அதற்கு அடுத்த

நாட்டிலுள்ளார் தெரிந்துகொள்ள மாட்டாதவராய் இருக்கின்றனர்” என ஆராய்ச்சியின் துணையோடு தெளிவாக விளக்கினார் அவர்.

மொழிப்பற்றோடும் நாட்டுப் பற்றோடும் மட்டும் நின்றுவிடாமல், மன்பதைப் பற்றுக்கொண்டு மக்களின் வாழ்க்கையில் சீர்திருத்தத்தை வலியுறுத்திப் பேசியும் எழுதியும் வந்தவர் மறைமலையடிகள். அதற்காகவும் நாம் அவரைப் போற்றக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். “சாதி வேற்றுமையும் போலிச் சைவரும்” என்ற அவரது நூல் சாதி என்ற பெயர் தமிழில் இல்லாததையும் பண்டைத் தமிழ் மக்கள் சாதி வேறுபாடின்றி வாழ்ந்ததையும் எடுத்துக் காட்டி ஒற்றுமையை வலியுறுத்துகின்றது.

மறத்தமிழர் மறைமலையடிகள் தென்னாட்டின் சிந்தனைக் கருவூலம், அவரது எழுத்தும் பேச்சும் தமிழ் மக்களைத் தட்டியெழுப்பின. இந்த உண்மையை நேரில் கண்டு உணர்ந்த திரு.வி.க. அவர்கள் “தென்னாடு பன்னெடுங்காலம் தன்னை மறந்து உறங்கியது. அவ்வுறக்கம் போக்கியபெருமை மறைமலையடிகட்கு உண்டு. அவர் தம் தமிழ் புலமையும், வடமொழி புலமையும், ஆங்கிலப் புலமையும், ஆராய்ச்சியும், பேச்சும், எழுத்தும், தொண்டும் தென்னாட்டை விழிக்கச் செய்தன. தென்னாடு அடிகளால் விழிப்புற்றது என்று மண்ணும் முழங்கும்; மரமும் முழங்கும்” என்று போற்றியுள்ளார். நன்றி மறவாதத் தமிழர் தம் நெஞ்சத்தில் எதிரொலிக்கும் எண்ணமும் இதுவே.

- மாண்புமிகு கலைஞர் மு. கருணாநிதி.

தமிழக முன்னாள் முதலமைச்சர்
மறைமலையடிகள் நினைவு மலர்.
நாகைத் தமிழ்ச் சங்கம்

வாழ்வாங்கு வாழ்ந்தவர்

(வாழ்க்கைச் சுவடுகள்)

“கற்றவர் பயிலும் நாகைக் காரோணம்” என்று இற்றைக்குச் சற்றேறத்தாழ 1300 ஆண்டுகட்கு முன்னரே செந்தமிழ்ச் சிவநெறிச் சான்றோர் ஆகிய திருநாவுக்கரசரால் புகழ்ந்தோதப் பெற்ற சிறப்புடையது நாகப்பட்டினம். “பொன்னிநாடு எனும் கற்பகப் பூங்கொடி மலர்போல் நன்மை சான்றது நாகப்பட்டினத் திரு நகரம்” என ஆசிரியர் சேக்கிழார் இதனைப் போற்றிப் பாராட்டியுள்ளார்.

இத்தகைய சிறப்புடைய நாகப்பட்டினத்தைச் சேர்ந்த, காடம்பாடி (காடவர்கோன்பாடி) என்று ஒரு பகுதி உள்ளது. பொழில்கள் பல சூழ்ந்து எழில் நிறைந்த தூய இனிய அந்தச் சிற்றூரில் சோழியச் சைவ வேளாளர் குலச் செம்மலாய் சொக்கநாதபிள்ளை வாழ்ந்து வந்தார். அவர், நாகப்பட்டினத்தில் அறுவை மருத்துவத் (Surgeon) தொழில் புரிந்து சிறந்து, செல்வராகத் திகழ்ந்தார். நாகப்பட்டினத்திலும் அவருக்கு ஒரு வீடு இருந்தது. அதன்கண் அவர் தம் காதற்கினிய அருமை மனைவியாராகிய சின்னம்மை என்பவருடன் நன்கினிது இல்லறம் நடாத்தி வந்தார். எல்லா நலங்களும் இனிதமையப் பெற்றிருந்த இவ் விருவருக்கும் மகப்பேறு வாய்க்காத ஒரு குறை மட்டும் இருந்தது.

மகப்பேறு எய்துதல் வேண்டி, அம்மையார் எத்துணையோ பல நோன்புகள் ஆற்றினார்; நேர்த்திக்கடன்கள் மேற்கொண்டார்; இறையருளை வேண்டிப் பாடுகிடந்தார். இவர் தம் இல்லத்திற்குச் சிறந்த சிவநெறித் துறவியார் ஒருவர் எழுந்தருளினார். அவர்தம் தூய ஏற்றமும் தோற்றமும் கண்ட இருவரும் அவரை

இன்முகங்காட்டி, நல்லுரை கூறி வரவேற்றனர். அறுசுவை அமுதாட்டி விருந்தோம்பி மகிழ்ந்தனர்.

அது போழ்து, சிறந்த அத்துறவியார் சின்னம்மையாரின் மனக்கவலையை அறிந்தார்.

‘தொண்டைநாட்டில்’ பாடல் பெற்ற சிவத்திருவிடங்களுள் திருக்கழுக்குன்றம் என்பதொன்று சிறந்து திகழ்கின்றது. நீவிர் இருவரும் சென்று, சில காலம் தங்கி நோன்புகள் புரிந்து காலை மாலை இருவேளைகளிலும், முறைப்படி மலைவலம் வந்து இறைவனை (வேதாசலப் பெருமானை) வழிபாடு செய்யுங்கள். அப்பெருமானின் அருளால், ‘பிள்ளையினோடு உள்ளம் நினைவு ஆயினவே வரம் பெறுவீர். ஐயுறல் வேண்டா; உங்கள் இருவருக்கும் விரைவில் ஓர் ஆண் மகப்பேறு வாய்க்கும்’ என்று அருளிச் செய்து போயினார்.

அவ் அருட்பெருஞ் சான்றோர் அறிவுறுத்தியருளியபடியே, சொக்கநாத பிள்ளையும் சின்னம்மையாரும் திருக்கழுக்குன்றம் போந்து ஒரு மண்டல காலம் (40 நாட்கள்) தங்கி அன்புடன் வழிபட்டனர். இறைவனின் இன்னருளால் சின்னம்மையாரின் மணி வயிற்றில் கரு வாய்த்தது.

செந்தமிழும் சிவநெறியும் செய்த தவப்பயன்போல, “அசைவில் செழுந்தமிழ் வழக்கே அயல் வழக்கின் துறை வெல்ல”, திருஞானசம்பந்தப் பெருமானையும் மெய்கண்ட தேவரையும் நினைப்பிக்கும் வகையில், தனித்தமிழ் இயக்கத்தின் தந்தையும் - சைவ சித்தாந்தக் கோட்பாட்டுப் பெருஞ்சான்றோரும் - **மும்மொழிப் புலமைச் செம்மலாரும்** - பல்கலைக் குரிசிலும் ஆகப் பிறறை நாளில் சிறந்தினிது திகழ்ந்து பிறங்க இருக்கும் அழகியதோர் ஆண் குழந்தை ஒன்றைச் சின்னம்மையார் திருவள்ளுவர் ஆண்டு 1907 ஆடித் திங்கள் முதல்நாள் (15-7-1876) இல் பெற்றெடுத்தார்.

திருக்கழுக்குன்றத்தில் உள்ள வேதாசலப் பெருமானின் அருளாற் பிறந்த தமது ஆருயிர்க் குழந்தைக்கு **வேதாசலம்** எனவே

பெற்றோர்கள் பெயரிட்டு வழங்கி மகிழ்ந்தனர். வேதாசலம் எனும் இப் பெயரே, பின்னாளில் துறவறம் பூண்டபொழுது 'சுவாமி வேதாசலம்' எனவும், தனித்தமிழ் இயக்கம் தோற்றி நடத்தும் சால்பும் குறிக்கோளும் நேர்ந்த பொழுது 'மறைமலை அடிகள்' எனவும் வழங்குவதாயிற்று.

மறைமலையடிகள், தமது இளமைப் பருவத்தில் நாகப்பட்டினத்தில் செவ்விதின் நடைபெற்று வந்த வெசலியன் கிறித்தவ உயர்நிலைப் பள்ளியில் சேர்ந்து பயின்று வந்தார். பள்ளியில் அளிக்கப் பெற்று வந்த கல்வியின் அளவு இவர் எல்லையற்ற அறிவு வேட்கையைத் தணிப்பதாக இல்லை. அதனால் அடிகளார் இடைவிடாது பலநூல்களைத் தாமாகவும், தக்கார் சிலரிடத்தும் பயின்றுவர முற்பட்டார்.

நாகப்பட்டினத்தில் அந்நாளில் திரு.வே. நாராயணசாமி பிள்ளை என்னும் நல்லறிஞர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் புலவரேறு மீனாட்சிகந்தரம் பிள்ளை அவர்களின் மாணவர்; மனோன் மணியம் பெ. சுந்தரம் பிள்ளை அவர்களுக்கு ஆசிரியராய்த் தமிழ் கற்பித்தவர். புத்தகக்கடை வாணிகம் புரிந்து வந்த அவ் வித்தகரை அடுத்து, நமது அடிகளார் தமிழ் நூல்கள் பலவற்றைப் பாடம்கேட்டுப் பயின்று பயன் பெறலானார். பதினைந்தாம் அகவையில் முறைப்படி துவங்கப்பெற்ற தமிழ்ப் பயிற்சியானது அடிகளார்க்கு அவர்தம் 21ஆம் அகவையில் பெரும்பாலும் நிறைவுற்றது. குறிப்பிடத்தக்க பழந்தமிழ் நூல்களிற் பெரிதும் அழுந்தி நின்று, செழும்புலமை சிறந்த இனிய விழுமிய செந்தமிழ் நடையில் உரையும் செய்யுளும் பொருள்பொதுள இயற்றும் திறம் அடிகளார்க்கு மிக இளமைப் பருவத்திலேயே வாய்ப்பதாயிற்று. அதுபோல நாகையில் வாழ்ந்த சைவத்திறன் வல்லார் சொ. வீரப்பச் செட்டியார்பால் சைவ சமயக் கோட்பாட்டடிப் படைகளை உணர்ந்தார்.

அடிகளார் 16ஆம் அகவையினராக இருந்தபொழுதே தம்மொடு ஒத்த இளைஞர்களுக்குத் தமிழறிவும் சமய உணர்வும் ஊட்டும் நோக்கத்துடன் 'இந்துமத அபிமான சங்கம்' என ஒரு

சங்கத்தினைத் தோற்றுவித்து, மிக்க ஆர்வத்துடன் நடத்திவந்தார். காரைக்காலினின்று வெளிவந்த 'திராவிட மந்திரி' நாகப்பட்டினத்தில் நடைபெற்ற 'நாகை நீலலோசனி' என்னும் கிழமை இதழ்களுக்குத் தொடர்ந்து கட்டுரைகள் பல அடிகளாரால் எழுதப்பெற்று வந்தன.

அடிகள் தம் பன்னிரண்டாம் அகவையில் தந்தையாரை இழந்தார். ஒரேபிள்ளை யாதலால் அன்னையாரால் அன்பாகவும் கண்டிப்பாகவும் வளர்க்கப்பட்டார். அடிகளார் செந்தாமரையன்ன சிவந்த ஒளிநிற உடம்பும், பொருத்தமான உறுப்பமைப்பும், உடல் வளமும், பீடு நடையும், திருமுகப் பொலிவும், தோற்றத்தின் ஏற்றமும் கண்டாரெல்லாரும் தம்மை மறந்து வியப்பும் மகிழ்வுங் கொள்ளுமாறு விளங்கினார்.

இத்தகு சிறந்த இளைஞராம் அடிகட்குச் சின்னம்மை திருமணம் முடிக்க எண்ணினார். பெண்ணைத் தேர்ந்து கொள்ளும் உரிமையை மகனுக்கே வழங்கினார். குழந்தைப் பருவம் முதல் குறும்பு செய்து கூடி விளையாடிய ஒன்றுவிட்ட மாமன் மகள் சவுந்தரத்தைத் தம் வாழ்க்கைத் துணைவியாக்கிக் கொள்ள அடிகள் உளங் கொண்டார். அடிகளாரது உளப்படியே தி.பி.1924 (கி.பி.1893) இல் திருமணம் மிகச் சிறப்பாக நிகழ்ந்தது. அதுபோது அடிகளாருக்கு அகவை -17.

அடிகள் தம் பதினெட்டாம் அகவையில் ஒரு பெண் மகவுக்குத் தந்தையாயினார். அக்காலை ஐம்பெருங் காப்பியங்களில் ஒன்றான சீவகசிந்தாமணியில் அடிகள் உள்ளம் தோய்ந்திருந்தார். அவ்வுளப்பாங்கோடு தம் மகளுக்குச் சிந்தாமணி எனப்பெயரிட்டு மகிழ்ந்தார். அடுத்தடுத்துச் சில குழந்தைகள் பிறந்திறந்தன. சென்னை வாழ்க்கையின் போது பிறந்த பெண்குழந்தைக்கு நாகப்பட்டினத்திறைவியின் பெயரை நினைவு கூர்ந்து நீலாம்பிகை எனப் பெயரிட்டு உவந்தார் அடிகள். அடிகளாருக்குத் தனித்தமிழ் இயக்க எண்ணம் தோன்றக் காரணமாக இந்நீலாம்பிகையாரே அமைந்தார்கள். நான்கு ஆண் மக்களைப் பெற்ற அடிகளார் சைவ சமயக் குரவர் பால் கொண்ட

ஆழ்ந்த பற்றின் வெளிப்பாடாய்த் திருஞானசம்பந்தம், மாணிக்க வாசகம், திருநாவுக்கரசு, சுந்தரமூர்த்தி எனப் பெயரிட்டார்கள்.

தமது இயற்றமிழ் ஆசிரியராகிய புத்தகக்கடை வே. நாராயணசாமிப் பிள்ளை அவர்கள் வாயிலாக அடிகளார் பேராசிரியர் மனோன்மணியம் பெ. சுந்தரம் பிள்ளை அவர்களைப் பற்றிக் கேள்வியுற்று அறிந்தார். அகவற்பாவில் அவருக்கு அழகிய முடங்கல் விடுத்தார். அது கண்டு மகிழ்ந்த பிள்ளையவர்கள் விரும்பியவாறு, தாமும் தம் ஆசிரியருமாகத் திருவனந்தபுரம் சென்று (நவம்பர் 1895) அவரைக்கண்டு அளவளாவி மகிழ்ந்தார்.

பின்னர் ஒருமுறை தி.பி. 1927 (கி.பி. 1896) ஆம் ஆண்டில் சுந்தரம் பிள்ளை அவர்கள் அடிகளார்க்கு எழுதி, அவரைத் திருவனந்தபுரத்திற்கு வருமாறு அழைத்தார். அந்நகரில் மார்த்தாண்டன்தம்பி என்பவர் நடத்திவந்த ஓர் ஆங்கிலப் பள்ளியில், தமிழாசிரியப் பணிபுரியும் வாய்ப்பினை அடிகளார்க்குப் பெற்றுத் தந்தார். தமது உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதாகத் திருவனந்தபுரம் இல்லாமையினால் அடிகளார் இரண்டரைத் திங்களிலேயே அப்பணியை விடுக்க நேர்ந்தது.

அடிகள் நாகையில் மாணவராக இருந்தபோது நாகை வெளிப்பாளையம் சைவசித்தாந்த சபைக்கும், நாகைக் காரோணர் கோயிலுக்கும், சென்னையிலிருந்து போந்து 'சைவசித்தாந்த சண்ட மாருதம்' சீலத்திரு சோமசுந்தர நாயகர் என்னும் சைவப் பெருஞ் சான்றோர் ஆற்றிய அரும்பெரும் சொற் பொழிவுகளை அடிகளார் அவ்வப்போது கேட்டு மகிழ்ந்து பயன்பெற்று வந்தார். அதனால் அடிகளார்க்கு நாயகர் அவர்கள் பால் இயல்பாகவே பேரன்பும் பெருமதிப்பும் ஏற்பட்டுப் பெருகி வந்தன. அந்நிலையில் தி.பி. 1928 (கி.பி. 1897) ஆம் ஆண்டில் நாகையில் நடைபெற்று வந்த 'சற்சனர் பத்திரிகை' எனப் பெயரிய இதழ் ஒன்றில், ஒருவர் நாயகரின் சைவக் கோட்பாட்டுக் கருத்துக்களை மறுத்துப் பழித்து எழுதி வந்தார். அதனைக் கண்ட அடிகளார், அவரின்

கொள்கையும் கூற்றும் சிறிதும் பொருத்த மற்றன என எடுத்துக் காட்டி 'நீலலோசனி' என்னும் இதழில், 'முருகவேள்' என்ற புனை பெயரில் தொடர்ச்சியாகப் பல கட்டுரைகள் எழுதினார். அதனைக்கண்டு வியந்து மகிழ்ந்த சோமசுந்தர நாயகர், தம்பால் மிக்க அன்பும் பற்றும் தோன்ற அக்கட்டுரைகளை எழுதியவர் யாவர், என வினவி யறிந்து, அடிகளாரை நேறிற்காண விழைந்தார். நாயகர் விழைந்தபடியே, அவர்கள் சில திங்கள் கழித்து நாகப்பட்டினத்திற்கு வந்தபோது, மதுரை நாயகம் பிள்ளை என்பவர், அடிகளாரை நாயகரிடம், அழைத்துச் சென்று அறிமுகம் செய்து வைத்தார். அடிகளாரின் அறிவும் அழகும் அன்பும் பண்பும் கண்டு, நாயகர் பெரிதும் வியந்து மகிழ்ந்தார். ஒப்புயர்வற்ற ஆசிரியரும் மாணவரும் தம்முள் ஒருங்கு கூடி உயிர் போலப் பிரிவரிய தொடர்பு கொண்டு, உள்ளம் களிதுளும்பினர். அடிகளார் பால், சீர்காழிச் சிற்றம் பல நாடிகள் இயற்றிய 'துகளறுபோதம்' என்னும் நூலை அளித்து, 'இதற்கு இனியதோர் உரைவரைக' எனப் பணித்தார். அவர் பணித்தபடியே சின்னாளில் அந்நூற்குத் சொற்குவை பொருட்சுவை துளும்பவும், சைவக் கோட்பாட்டு நுட்பங்கள் மிளிரவும், அடிகளார் ஓர் அரிய உரை வகுத்து நாயகருக்கு அனுப்பினார். அதன் அருமை பெருமைகளை ஆராய்ந்து கண்டு அகமகிழ்ந்த நாயகர், 'இது சிவஞான முனிவரின் சீரிய உரையோடு ஒப்பது' என்று பாராட்டி, அதனைத் தம் செலவிலேயே அச்சிட்டு வெளிப்படுத்தினார்.

அம்மட்டோ! ஒரு கால் நாயகர் நாகைக்கு வந்தபோது, அடிகளார்பால் 'நின்னை விரைவில் சென்னைக்கு வருவிப்போம். நீ அப்பக்கங்களில் இருந்தாற்றான் நலம் விளையும்' என அன்புரை கூறிச் சென்றார். தாம் கூறிச் சென்றவாறே, ஒரு சில நாட்களில் அடிகளாரைச் சென்னைக்கு வருவித்தார். தம்பாற் பயின்றவரும், ஆந்திரநாட்டிற் சித்தூரில் மாவட்ட நடுவராக இருந்தவரும் ஆகிய சே.எம். நல்லசாமிப் பிள்ளைக்கு, அடிகளாரை அறிமுகம் செய்து வைத்தார். அவர், தாம் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலுமாகச் சித்தூரில் தொடங்க இருந்த

‘சித்தாந்த தீபிகை’ என்னும் திங்கள் இதழை நடத்தும் அறிவுப் பணியில் அமர்த்தினார். சித்தாந்த தீபிகைத் தமிழ்ப் பதிப்பின் முதலைந்து இதழ்கள் வரையில் ஆசிரியராக இருந்து அடிகளார் அரிய பல கட்டுரைகள் வரைந்து வந்தார். ஆயினும், தமது குடும்பச் சூழ்நிலை கருதி, ஒரு சில திங்களுக்குப் பின்னர் அடிகளார் சித்தூரினின்று நாகைக்குத் திரும்ப நேர்ந்தது.

சென்னைக் கிறித்துவக் கல்லூரிக்கு ஒரு தமிழாசிரியர் வேண்டியிருந்தது. அச்செய்தி அறிந்த நாயகர், உடனே நாகையில் இருந்த அடிகளார்க்கு எழுதி, அவரைச் சென்னைக்கு வருமாறு பணித்தார். அப்பதவிக்கு அக்காலத்து இருந்த பெரும்புலவர்கள் பலர் போட்டியிட்டனர். ஆயினும், அவர்களுள் எல்லாம் மிக இளைஞராக இருந்தும், புலமையிற் சிறந்திருந்த அடிகளாரையே அக்கல்லூரியின் தலைவராக விளங்கியிருந்த வில்லியம் மில்லர் என்பவர், திறம் தெரிந்து தேர்ந்தெடுத்தார். அதுபோது அடிகளாருக்கு அகவை 22.

சென்னைக் கிறித்தவக் கல்லூரி, அந்நாளில் உயர் நடுவர் மன்றத்திற்கு அண்மையில் அதன் எதிரில் இருந்தது. அடிகளார் இலங்கிச் செட்டித் தெரு முதலிய இடங்களிற் குடியிருந்து வந்தார். அந்நாளில், கல்லூரிகளில் தமிழுக்கும் தமிழாசிரியருக்கும் போதிய மதிப்பு இருந்ததில்லை. அந்நிலை அடிகளாரால் அறவே ஒழிந்தது. அடிகளார் வழங்கும் தமிழ் அமிழ்தத்தைப் பருகி மாணவர்கள் அனைவரும் மகிழ்ந்தனர். பிற கல்லூரி மாணவர்களும், அடிகளாரின் தமிழ் வகுப்புகளுக்குப் பெரு விருப்புடன் போந்து அமர்ந்து பாடங்கேட்டுப் பயின்று பெருங் களிப்பு எய்தினர்.

அந்நாட்களில் அடிகளார் அவ்வப்போது திருவொற்றியூர் சிவபிரான் கோயிலுக்குச் சென்று வழிபட்டு வரும் பழக்க முடையவராக இருந்தார். அக்கோயிலிலுள்ள முருகப் பிரான்பால் அடிகளார் பேரன்பு கொண்டிருந்தார். ஒரு கால் தமக்கு உற்ற உடற்பிணி தீரும் பொருட்டுச் செய்துகொண்ட நேர்த்திக் கடனை ஒட்டி அடிகளார் ‘திருவொற்றி முருகர்

மும்மணிக் கோவை' என்னும் சிறந்த நூலை அம் முருகன் மீது இயற்றி மகிழ்ந்தார்.

சென்னையில் கிறித்தவக் கல்லூரியில் பணியாற்றத் தொடங்கிய நாள் முதல் அடிகளார்க்குத் தம் ஆசிரியர் நாயகர் அவர்களிடம் மிகவும் நெருங்கிப் பழகி மகிழும் பெருவாய்ப்புக் கிடைத்தது. அடிகளார் நாயகர் அவர்கள்பால் 'சிவஞான போதம்' முதலிய சைவக் கோட்பாட்டுப் பெரு நூல்களைப் பாடங் கேட்டுத் தெளிந்து பயன் பெற்றார். தந்தையும் மைந்தனும் போல, இவ்விருவரும் ஒருவரை ஒருவர் இன்றியமையாதவராக விரும்பிப் பழகி, அறிவுப் பணிகள் பல புரிந்து, சைவமும் தமிழும் பரப்பி வந்தனர். இந் நிலையில் 22-2-1901 இல், சோமசுந்தர நாயகர் அவர்களின் மறைவு நேர்ந்தது. அதனால் அடிகளார் எய்திய துயரத்திற்கு அளவே யில்லை. தமது ஆசிரியரின் மறைவு குறித்து நிகழ்ந்த இறுதிச் சடங்கில், சென்னைத் தமிழ் பெரும்புலவர்கள் பலரும் கூடியிருந்த பேரவையில் அடிகளார் தாம் இயற்றிய 'சோமசுந்தரக் காஞ்சி' என்னும் கையறு நிலைச் செய்யுள் நூலை, மிகவும் உருக்கமாகப் படித்து விளக்கி அரங்கேற்றினார். அதன் அருமை பெருமைகளை அரசஞ் சண்முகனார் போன்ற புலவர் அனைவரும் வியந்து பாராட்டினர். எனினும், ஒரு சில புலவர்கள், அழுக்காறு காரணமாக அடிகளார் இயற்றிய 'சோம சுந்தரக் காஞ்சி' என்னும் அச்செய்யுள் நூலுக்குப் போலி மறுப்பு ஒன்று எழுதினர். அதற்கு விடைகூறித் தமது நூலின் சிறப்பினை விளக்கிக் காட்டும் முறையில், 'சோமசுந்தரக் காஞ்சி ஆக்கம்' என்னும் அரும்பெரும் நூலினை அடிகள் இயற்றி வெளியிட்டனர். 'சோமசுந்தர நாயகர் வரலாறு' என்னும் ஒரு நூலையும், அடிகளார் எழுதியுள்ளார்.

திருவாளர்கள் நாவலர் ச. சோமசுந்தர பாரதியார், தணிகைமணி இராவ்பகதூர் வ.சு. செங்கல்வராய பிள்ளை, திருப்புகழ் மணி டி.எம். கிருட்டினசாமி ஐயர், மைய அரசின் முன்னாள் அமைச்சர் பி. சுப்பராயன், திவான்பகதூர் ஆர்.வி. கிருட்டின ஐயர், இரசிகமணி டி.கே. சிதம்பரநாத முதலியார், பேராசிரியர் ச. வையாபுரிப்பிள்ளை, இந்திய விடுதலை இயக்கச்

சான்றோர் சி. என். முத்துரங்க முதலியார், பேராசிரியர் மணி திருநாவுக்கரசு முதலியார், ஆசிரியர் இளவழகனார் நாரண துரைக்கண்ணனார் முதலிய எத்துணையோ பலர், அடிகளிடம் தமிழ் பயின்று சிறந்த பெருமக்களாவர்.

தமிழை வளர்க்கும் தொண்டில் தலை நின்ற அடிகளார், தமிழகத்திற்கே தனிச் சிறப்பாக உரிய சைவசித்தாந்தக் கொள்கையினைப் பரப்பி வளர்க்கவும், மிக விரும்பி முற்பட்டு முயன்றார். அதன் பயனாக 7-7-1905 அன்று, திருப்பாதிரிப்புலியூர் சிவத்திரு சிவசண்முக மெய்ஞ்ஞான சிவாசாரிய சுவாமிகள் அவர்களின் திருமடத்தில் அவர்களின் திருமுன்னிலையில், 'சைவ சித்தாந்த மகாசமாசம்' என்னும் சமயப் பெரு நிறுவனம் ஒன்றைத் தோற்றுவித்து, அதன் வளர்ச்சி குறித்துச் சிறந்த முறையில் பெருந்தொண்டு ஆற்றினார். இன்று அது கடல் கடந்த வெளிநாடுகளிலும் பரவிப் புகழ்பெற்றுப் பல அரும்பெரும் பணிகளை ஆற்றி விளங்கி வருகின்றது.

அடிகளார் தம்முடைய 27ஆம் அகவையில் 'ஞானசாகரம்' அல்லது 'அறிவுக்கடல்' என்னும் பெயரில், ஒரு சிறந்த தமிழ் இதழைத் தொடங்கி நடத்த முற்பட்டார். அதன்கண் வெளிவந்த அரிய ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள், தமிழறிஞர்களுக்குப் பெரு விருந்தாக இருந்தன. உறங்கிக் கிடந்த தமிழ் மக்களைப் பல்லாற்றானும் தட்டி எழுப்பின. அடிகளாரின் பல நூல்கள் முதன் முதலில், அவ்விதழிற் கட்டுரைகளாக வெளிவந்தனவே யாகும். அதன்கண் வெளிவந்த 'கோகிலாம்பாள் கடிதங்கள்' 'குமுதவல்லி அல்லது நாகநாட்டரசி' என்னும் நூல்களைத் தம்முடைய இளமைக் காலத்திற் படிக்க நேர்ந்ததன் பயனாக, பிற்காலத்தில் புதினங்களும், சிறுகதைகளும் எழுதும் அறிவும் ஆர்வமும் ஏற்பட்டன என்று 'கல்கி' அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார் எனின், 'அறிவுக்கடல்' இதழின் அருமை பெருமைகளை யாம் என்னென்போம்! இவ்வாறே 'கீழைநாட்டுச் சித்தநெறிக்குயில்' (The Oriental Mystic Myna) என்னும் ஓர் ஆங்கில இதழையும் அடிகளார் சிலகாலம் தொடங்கி நடத்தி வந்தார்கள். பின்னர் சில

ஆண்டுகள் 'அறிவுக்கடல்' (The Ocean of Wisdom) எனும் ஓர் ஆங்கில இதழை, அடிகளார் நடத்தினார்கள். இவற்றில் வெளிவந்த ஆங்கிலக் கட்டுரைகள் மேனாட்டு அறிஞர்கள் பலரின் பாராட்டுதலையும் பெற்றன. 'சைவசித்தாந்தம் ஒரு நடைமுறையறிவுக் கோட்பாட்டுக் கொள்கை' (Saiva Siddhantha as a Philosophy of Practical Knowledge) என்னும் அடிகளாரின் அரும்பெறல் ஆராய்ச்சி ஆங்கில நூலுக்கு, 'ஆக்கபோட்டு பல்கலைக் கழகத்தில் கோட்பாட்டுப் பேராசிரியராகப் புகழோங்கி விளங்கியிருந்த எப்.சி. எஃச் சில்லர் (F.C.S. Schiller) என்னும் பேரறிஞர் அணிந்துரை அளித்துள்ளார். எனின், அடிகளாரின் அளப்பரும் அறிவாற்றல் நலங்களை ஓரளவேனும் நாம் உணர்ந்துகொள்ளுதல் கூடும்.

அடிகளார் சென்னைக் கிறித்துவக் கல்லூரியில், ஏறத்தாழ 13 ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். கல்லூரியில், உயர்வகுப்பு மாணவர்களுக்குத் தாய்மொழிப்பாடம் ஆங்கிலம்போல் இன்றியமையாத ஒன்றன்று என, அந்நாளில் இருந்த பல்கலைக்கழக உறுப்பினர்கள் முடிவு செய்தனர். அதன் விளைவாகப் பல தமிழறிஞர்கள் வேலைவாய்ப்பு இழந்தனர். அவர்களள் நமது அடிகளாரும் ஒருவர். அந்நிலையில் தமிழ், வடமொழி, ஆங்கிலம் என்னும் மூன்றிலும் பெரும் புலமை பெற்றிருந்த அடிகளார்க்கு எத்துணையோ பல துறைகளில் இருந்த பெரிய பதவிகளும் வேலை வாய்ப்புக்களும் தேடிவந்தன. எனினும் வெறும் பொருள் வருவாய் ஆகிய ஊதியம் மட்டுமே கருதி, அவைகளை ஏற்க அடிகளார் மறுத்து விட்டனர். இனி "எமது வாழ்க்கையை இறைபணிக்கே ஒப்படைப்பேம்" என உறுதி பூண்ட அடிகளார் தி.ஆ. 1942 (27-7-1911) இல் துறவுநெறி வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு, (மறைமலையடிகள்) எனப் பெயர் தாங்கினார்.

அடிகளாரின் பல்லவபுரம் மாளிகைக்கு தி.பி. 1942 கார்த்திகை-16 (1-12-1911) இல் அடிப்படை இடப்பட்டது. மாளிகை பகுதி பகுதியாகக் கட்டப்பெற்றது. தி.பி. 1950 வைகாசி-6 ((19-5-1919) அன்று அது முழுவதும் நிறைவெய்தி 'மனைபுகும் மங்கல

விழா'வும் சிறப்புற நிகழ்ந்தது. இதற்கு முன்பே அங்கே தி.பி.1947 கார்த்திகை 27 (12-12-1916) இல் அடிகளாரின் 'திருமுருகன் அச்சக் கூடம்' அமைக்கப்பெற்று இயங்கி வந்தது.

கல்லூரிப் பணியை விடுத்த பின்னர், அடிகளார் நூலாராய்வதிலும், நூல் எழுதுவதிலும், அங்கங்கே சென்று சொற்பொழிவுகள் ஆற்றுவதிலும் தமது வாழ்க்கையை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாயினார். தமிழகத்தில் மட்டுமன்றி, இந்தியா, இலங்கை முழுவதிலும் அடிகளார் சுற்றுப்பயணம் செய்துள்ளார்.

1937 ஆம் ஆண்டில் நிகழ்ந்த இந்தி எதிர்ப்பு மாநாட்டிற்கு அடிகளார் தலைமைத்தாங்கி ஆற்றிய சொற்பொழிவே 'இந்தி பொதுமொழியா?' என்னும் அரிய சிறு நூலாக வெளி வந்துள்ளது.

அடிகளார் தனித்தமிழ் இயக்கம்கண்ட தனிப்பெருந் தலைவர். தனித்தமிழிலேயே எழுதவும் பேசவும் இயலுமா? என்று பலர் எள்ளி நகையாடிய நிலையை மாற்றி அதனைத் தமது எழுத்தாலும் பேச்சாலும் வாழ்வாலும் செய்து காட்டி நிறுவியவர் அடிகளார்! தமிழில் இதற்கு முன்பு தெளிவாக ஏற்படாதிருந்த ஒரு பெரும் புதிய திருப்பத்தினை ஏற்படுத்தியவர் அடிகளார்! இஃதொன்றனாலேயே தமிழ் உள்ளளவும் அடிகளாரின் புகழும் செயலும் நிலைபெறும் என்பது உறுதி. இத்துறையில் அடிகளார் காட்டிய தமிழ் வீரம் சாலப்பெரிது; தன்னிகர் அற்றது!

அடிகளார் எழுதிய 'மாணிக்க வாசகர் வரலாறும் காலமும்' ஓர் அரிய ஆராய்ச்சிக் கருவூலம். 1300 பக்கங்கள் கொண்ட அந்நூல் ஒன்றனைப் படித்தாலே, தமிழ் அறிவும் புலமையும் பெரிதும் வளர்ந்து வளம்பெறும் என்பது திண்ணம்.

இங்ஙனமே, அடிகளாரின் அளப்பரிய வடமொழிப் புலமைக்கு மிகப் பெரிய எடுத்துக்காட்டு என விளங்குவது 'சாகுந்தல நாடகம்' என்னும் தமிழாக்கம்.

அடிகளார் கொள்கைக்காக வாழ்ந்தார்; எதிர்ப்புக்கு அஞ்சாதவர்; முற்போக்குணர்வு கொண்ட மூதறிஞர்; பரந்த மனப்பான்மையுடைய பண்பாளர்; சீர்திருத்தச் செம்மல்; செந்தமிழ்ச் சிவநெறித் தலைவர்; சைவ சித்தாந்தச் சான்றோர்; தொல்காப்பியரும் திருவள்ளுவரும் நக்கீரரும் இளங்கோவடிகளும் சிவஞான முனிவரும் போன்ற சான்றோர்கள் பலரும் ஒருங்கு திரண்டு வந்த ஒருருவ மாயினாற் போன்ற பெருந்தகையார். தமிழ் இனிமையான மொழி என்பதை அவர் தம் தமிழ் நடையின் வாயிலாக எவருமே உணரலாம்.

இன்றையத் தமிழ்நாடு அரசு, மறைமலை அடிகளாரின் கொள்கைகளையும் கருத்துக்களையும், மிகப் பெரும் அளவில், நன்முறையிற் செயற்படுத்தி வருகின்றது. இன்று எல்லாத் துறைகளிலும் தமிழ் வளர்ச்சியுற்றுத் தலைநிமிர்ந்து நிற்கின்றது. அறமன்றங்களிலும் மிக விரைவில் தமிழ்மணம் கமழ இருக்கின்றது.

இவற்றிற்காக எல்லாம் பல ஆண்டுகட்கு முன்னரே, அடிப்படை வித்திட்டுப் பெரிதும் உழைத்தவர் ஆசிரியர் **மறைமலையடிகள்!** அப் பெருந்தகையார் தி.பி.1981 - ஆவணி -3 (15-9-1950) ஆம் நாளில், இவ்வலகை விட்டு மறைந்தார். எனினும் அவருடைய தொண்டும், நூல்களும், புகழும் என்றுமே தமிழர்களின் உள்ளத்தில் மறையாத பெருநிலையைப் பெற்றுவிட்டன.

- மறைமலை அடிகள் நினைவு மலர்
நாகைத் தமிழ்ச்சங்கம்

தமிழ் எண்

௧	ஒன்று	1
௨	இரண்டு	2
௩	மூன்று	3
௪	நான்கு	4
௫	ஐந்து	5
௬	ஆறு	6
௭	ஏழு	7
௮	எட்டு	8
௯	ஒன்பது	9
௧௦	பத்து	10
௧௦௦	நூறு	100
௨௦௦	இருநூறு	200
௩௦௦	மூன்றுநூறு	300
௪௦௦	நானூறு	400
௫௦௦	ஐந்துநூறு	500
௬௦௦	அறுநூறு	600
௭௦௦	எழுநூறு	700
௮௦௦	எண்ணூறு	800
௯௦௦	தொள்ளாயிரம்	900
௧௦௦௦	ஆயிரம்	1000

பொழுதுகள் : பெரும்பொழுது, சிறுபொழுது

பெரும்பொழுது : 6 பருவங்கள்

பருவங்கள்	மாதங்கள்
1. கார் காலம்	: மடங்கல் (ஆவணி), கன்னி (புரட்டாசி).
2. கூதிர்காலம்	: துலை (ஐப்பசி), நளி (கார்த்திகை).
3. முன்பனிக் காலம்	: சிலை (மார்கழி), சுறவம் (தை).
4. பின்பனிக் காலம்	: கும்பம் (மாசி), மீனம் (பங்குனி).
5. இளவேனில் காலம்	: மேழம் (சித்திரை), விடை (வைகாசி).
6. முதிர்வேனில் காலம்	: ஆடவை (ஆனி), கடகம் (ஆடி).

சிறுபொழுது

வைகறை (நள்ளிரவு)	: 2-6
காலை	: 6 -10
நண்பகல்	: 10 - 2
எற்பாடு (சாயுங்காலம்)	: 2-6
மாலை	: 6-10
இரவு (யாமம்)	: 10-2

தமிழில் மாதங்கள்

தை	-	சுறவம்
மாசி	-	கும்பம்
பங்குனி	-	மீனம்
சித்திரை	-	மேழம்
வைகாசி	-	விடை
ஆனி	-	ஆடவை
ஆடி	-	கடகம்
ஆவணி	-	மடங்கல்
புரட்டாசி	-	கன்னி
ஐப்பசி	-	துலை (துலாம்)
கார்த்திகை	-	நளி
மார்கழி	-	சிலை

தமிழ்க் கிழமைகள்

திங்கள்	-	திங்கள்கிழமை
செவ்வாய்	-	செவ்வாய்க்கிழமை
புதன்	-	அறிவன் கிழமை
வியாழன்	-	வியாழக்கிழமை
வெள்ளி	-	வெள்ளிக்கிழமை
சனி	-	காரிக்கிழமை
ஞாயிறு	-	ஞாயிறுக்கிழமை

பிழைதிருத்தக் குறியீடுகள்

தொடர்ச்சியாக வரச் செய்	∞
திருப்பிப்போடு	∞
இடநிரப்பியை அழுத்து	⊥
மொக்கை எழுத்தை மாற்று	X
நீக்கி விடு	d/
விட்டுப்போனதைச் சேர்	^
இடம் விடு	#
இடவெளியை ஒன்றுபோல் செய்	∞
சிறிய இட நிரப்பியைப் போடு	∞
சொற்களை இணை	∞
இறங்கியிருப்பதைத் தூக்கு	∞
தூக்கியிருப்பதை இறக்கு	∞
வரியை நேர்செய்	//
புள்ளியைப் போடு	∞
காற்புள்ளியைப் போடு	,
அரைப்புள்ளியைப் போடு	:
முக்காற் புள்ளியைப் போடு	;/
ஒற்றை மேற்கோள்குறி போடு	∞

இரட்டை மேற்கோள் குறி போடு	∇
இணைப்புக் குறியைச் சேர்	⊖
இட அல்லது வலப்புறம் நகர்த்து	[or]
ஆசிரியரின் விளக்கம் தேவை	?
ஓர் 'எம்' இடநிரப்பி போடு	□
ஓர் 'எம்' கோட்டைப் போடு	┌ 1
இரண்டு 'எம்' கோட்டைப் போடு	┌ 2
புதிய பத்தி பிரி	¶
பத்தி வேண்டியதில்லை	no ¶
தவறான எழுத்து	wf
அப்படியே இருக்கட்டும்	stet
மாற்றி அமை	trs
பெரிய தலைப்பெழுத்தைப் போடு	caps
சிறிய தலைப்பெழுத்தைப் போடு	sc
கீழ்வகுப்பு எழுத்தைப்போடு	lc
சாய்வெழுத்தைப் போடு	itals
ரோமன் எழுத்தைப் போடு	rom
புரட்டிப் போடு	t.o

மறைமலையடிகள் எழுதிய நூல்கள் (காலமுறைப்படி)

1. முதற் குறள் வாத நிராகரணம்	1898
2. சித்தாந்த ஞானபோதம்- சதமணிக் கோவை	1898
3. துகளறு போதம்	1898
4. முனிமொழிப் பிரகாசிகை	1899
5. வேதாந்த மத விசாரம்	1899
6. வேத சிவாகமப் பிரமாண்யம்	1900
7. திருவொற்றியூர் முருகர் மும்மணிக் கோவை	1900
8. சோமசுந்தரக் காஞ்சியும், காஞ்சியாக்கமும்	1901
9. ஞானசாகரம்	1902
10. முல்லைப்பாட்டு ஆராய்ச்சி உரை	1903
11. பட்டினப்பாலை ஆராய்ச்சி உரை	1906
12. சைவசித்தாந்த ஞானபோதம்	1906
13. பண்டைக்காலத் தமிழரும் ஆரியரும்	1906
14. முன்பனிக்கால உபந்நியாசம்	1906
15. சாகுந்தல நாடகம்	1907
16. சிந்தனைக் கட்டுரைகள்	1908
17. மரணத்தின் பின் மனிதர்நிலை	1911
18. குமுதவல்லி நாகநாட்டரசி	1911
19. சாதிவேற்றுமையும் போலிச்சைவரும்	1913
20. கோகிலாம்பாள் கடிதங்கள்	1921
21. பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்	1921

22. அறிவுரைக் கொத்து	1921
23. யோக நித்திரை அல்லது அறிதுயில்	1922
24. வேளாளர் நாகரிகம்	1923
25. மாணிக்கவாசகர் வரலாறும் காலமும்	1930
26. மக்கள் நூறாண்டு உயிர் வாழ்க்கை	1933
27. சாகுந்தல நாடக ஆராய்ச்சி	1934
28. சிறுவர்க்கான செந்தமிழ்	1934
29. தொலைவிலுணர்தல்	1935
30. மாணிக்கவாசகர் மாட்சி	1935
31. முற்காலப் பிற்காலத் தமிழ்ப்புலவர்	1936
32. தமிழ்நாட்டவரும் மேல்நாட்டவரும்	1936
33. இந்தி பொது மொழியா?	1937
34. மனிதவசியம் (அ) மனக்கவர்ச்சி	1937
35. பழந்தமிழ்க் கொள்கையே சைவ சமயம்	1938
36. திருவாசக விரிவுரை	1940
37. தமிழர் மதம்	1941
38. கடவுள் நிலைக்கு மாறான கொள்கைகள் சைவம் ஆகா	1948
39. திருக்குறள் ஆராய்ச்சி	1951
40. மாணிக்கவாசகர் வரலாறு	1952
41. அம்பிகாபதி அமராபதி	1954
42. இளைஞர்க்கான இன்றமிழ்	1957
43. மறைமலையடிகளார் கடிதங்கள்	1957
44. சோமசுந்தர நாயகர் வரலாறு	1957
45. சிவஞான போத ஆராய்ச்சி	1958
46. அறிவுரைக்கோவை	1971
47. உரைமணிக் கோவை	1972
48. கருத்தோவியம்	1976
49. மறைமலையடிகள் பாமணிக் கோவை	1977

ஆங்கில நூல்கள்:

50. Oriental Mystic Myna bi Monthly	1908
51. Ocean of Wisdom' bi Monthly	1935
52. The Conception of God Rudhra	1935
53. The Tamilian and Aryan Forms of Marriage	1936
54. Ancient and Modern Tamil poets	1937
55. Can Hindi be the Lingu franca of India?	1937
56. Saiva Siddhanta as a Philosophy of Practical Knowledge	1940

மேலே கண்ட வரிசை எண் 1இல் முதற் குறள் வாத நிராகரணம், 2இல் சித்தாந்த ஞானபோதம் சதமணிக் கோவைஉரை, 3இல் துகளறு போதம், 6இல் வேதசிவாகமப் பிரமாண்யம் இந் நான்கு நூல்களும் பல இடங்களில் தேடியும் கிடைக்கவில்லை. ஆதலான், இத் தலைப்புள்ள நூல்கள் மறைமலையம் தொகுப்பில் இடம்பெறவில்லை.

மறைமலையம்

(பொருள்வழி பிரிக்கப்பட்டு - காலநீரல் செய்யப்பட்டவை)

மருத்துவம்:

1. பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும் 1921
2. மக்கள் நூறாண்டு உயிர் வாழ்க்கை 1, 2 1933

மறைபொருளியல்:

3. மரணத்தின் பின் மனிதர் நிலை 1911
4. யோக நித்திரை அல்லது அறிதூயில் 1922
5. மனித வசியம் அல்லது மனக்கவர்ச்சி 1927
6. தொலைவிலுணர்தல் 1935

இலக்கியம்:

7. சாகுந்தல நாடகம் 1907
8. சாகுந்தல நாடக ஆராய்ச்சி 1934

இதழ்கள்:

9. ஞானசாகரம் 1902

சங்க இலக்கிய ஆய்வு:

10. முதற் குறள் வாத நிராகணம் 1898
11. முல்லைப்பாட்டு ஆராய்ச்சி உரை 1903
12. பட்டினப்பாலை ஆராய்ச்சி உரை 1906
13. முற்காலப் பிற்காலத் தமிழ்ப்புலவர் 1936
14. திருக்குறள் ஆராய்ச்சி 1951

பாடல்:

15. மறைமலையடிகள் பாமணிக்கோவை 1977
16. முனிமொழிப் பிரகாசிகை 1899

நாடகம்:

17. அம்பிகாபதி அமராபதி 1954

புதினம்:

18. குமுதவல்லி நாகநாட்டரசி 1911
19. கோகிலாம்பாள் கடிதங்கள் 1921

கடிதம்:

20. மறைமலையடிகளார் கடிதங்கள் 1957

கட்டுரை:

21. சிந்தனைக் கட்டுரைகள் 1908
22. அறிவுரைக் கொத்து 1921
23. சிறுவர்க்கான செந்தமிழ் 1934
24. இளைஞர்க்கான இன்றமிழ் 1957
25. அறிவுரைக்கோவை 1971
26. உரைமணிக் கோவை 1972
27. கருத்தோவியம் 1976

சமயம்:

28. திருவொற்றியூர் முருகர் மும்மணிக்கோவை 1900
29. சோமசுந்தரக் காஞ்சியும், காஞ்சியாக்கமும் 1901
30. கடவுள் நிலைக்கு மாறான கொள்கைகள் சைவம் ஆகா 1929
31. மாணிக்கவாசகர் வரலாறும் காலமும் 1930
32. மாணிக்கவாசகர் மாட்சி 1935
33. திருவாசக விரிவுரை 1940
34. மாணிக்கவாசகர் வரலாறு 1952
35. சோமசுந்தர நாயகர் வரலாறு 1957

தத்துவம்:

36. சித்தாந்த ஞானபோதம்- சதமணிக் கோவை 1898
 37. துகளறு போதம் உரை 1898
 38. வேதாந்த மத விசாரம் 1899
 39. வேத சிவாகமப் பிரமாண்யம் 1900
 40. சைவசித்தாந்த ஞானபோதம் 1906
 41. சிவஞான போத ஆராய்ச்சி 1958

வரலாறு:

42. இந்தி பொது மொழியா? 1937

சமூக இயல்:

43. பண்டைக்காலத் தமிழரும் ஆரியரும் 1906
 44. சாதிவேற்றுமையும் போலிச்சைவரும் 1923
 45. வேளாளர் நாகரிகம் 1923
 46. பழந்தமிழ்க் கொள்கையே சைவ சமயம் 1938
 47. தமிழர் மதம் 1941
 மறை மலையடிகள் நாட்குறிப்புகள் 1988
 பொது நிலைக் கழக உரை
 விவேகாமிர்தம்
 பிரசண்ட மாருதம்
 வேதாந்த சித்தாந்தம்
 சைவ சமயப் பாதுகாப்பு

ஆங்கில நூல்கள்:

48. Oriental Mystic Myna bi Monthly 1908
 49. Ocean of Wisdom' bi Monthly 1935
 50. The Tamilian and Aryan Forms of Marriage 1936
 51. Ancient and Modern Tamil poets 1937
 52. Can Hindi be the Lingu franca of India? 1937
 53. Saiva Siddhanta as a Philosophy of Practical Knowledge 1940
 54. The Conception of God Rudhra

குறிப்புகள்