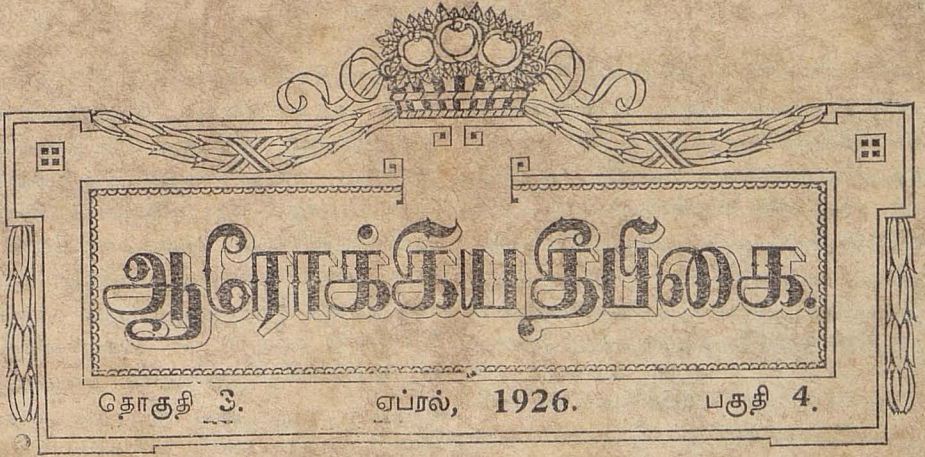




வயதான குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு.

இரண்டு வயது முதல் பள்ளிக்குச் செல்லும் காலம் வரும்வரையிலும் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில் தகுந்த கவனம் செலுத்தாமலிருப்பது வெகு சகஜமாக இருப்பதால் அதைப்பற்றிச் சில வார்த்தைகள் சொல்லவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

தொட்டில் பழக்கம் சுகோடு மட்டில் என்பதுபோல் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்ததாகவே அவர்களுடைய பிற்கால வாழ்க்கையிருந்து வரும். குழந்தைகளை அவைகளுடைய முத்தல் வயதில் சரியானபடி பழக்கி திருப்பிவிடாததான் தன்னடக்கம், கீழ்ப்படிதல் ஒருவருக்கு அடங்கி நடத்தல், பெரிபோர்களிடத்தில் மதிப்பு முதலிய உத்தம குணங்கள் அமையும். அழகிற பொழுதெல்லாம் குழந்தைகளை எடுத்துப் பழக்கப்படுத்திவிட்டால் அவைகள் அடங்காப் பிடாரிகளாகி, தாய்மார்களுக்கு மிகுந்த அல்லலே விளைவித்துவரும். அவ்விதமின்றி குழந்தைகளுக்குக் காலா காலத்தில் ஆகாரத்தை ஊட்டி, குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக் காலம் போக பாக்கிக்காலத்தில் துக்கச் செய்து வழக்கப்படுத்திவிட்டால் அழிச்சாட்டியத்தினால் பலனில்லை யென்பதைக் குழந்தைகள் அறிந்துகொண்டு, எல்லாவற்றிலும் உத்தம குணமாகிய தன்னடக்கத்தைக் கைக்கொள்ளும். தவிரவும், தனக்கு

மேல் ஒருவரிருக்கிறாரென்றும், தன்னிஷ்டப் படி எதேச்சையாக எதையும் செய்யமுடியாதென்றும் குழந்தைகள் அறிந்துகொள்ளும். வாலப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்களைக் கற்பித்துவிடின் பிற்காலத்தில் எவ்வளவு சுலபமாக அவர்கள் சமூக, சன்மார்க்க நெறிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கக்கூடுமென்பதைப் பெற்றோர்களும் தாதிகளும் அறிந்துகொண்டுவிட்டால் பெருவாரியான துயரம் தொலையும்.

குழந்தைக்கு ஒரு வயதாகும்வரையில் அதைப் பழக்குவதில் அதிகக் கஷ்டமில்லை. அதற்குப் பிறகு பிறர் தன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதை அது வெறுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. அந்தக் காலத்தில் தாய்மார்கள் சமயோஜிதமாக விட்டுக்கொடுத்துக் குழந்தையை வழிக்குக் கொண்டுவர வேண்டிய யிருக்கிறது.

குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் எவ்வித உபாதையு முண்டாகாமல் பாதுகாத்து வர வேண்டியது அவசியமென்பதை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அஜீரணத்தினாலாவது, அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைப் பசித்து விடுவதாலாவது, அல்லது மலச்சிக்கலினாலாவது தான் குழந்தைகளுக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. குழந்தைகளுக்குக் கிராமமான ஆகாரத்தைக் கொடுத்து, இடைவேளைகளில் அதிகமாகத் தின்

பண்டங்களைக் கொடுக்காம லிருக்கவேண்டும், மத்திய காலத்தில் நண்பர்கள் தின்பண்டங் களைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தாலும் அடித்த ஆசார வேளை வரும்வரையில் குழந்தைகள் அந்தத் தின்பண்டங்களைச் சாப்பிடாமல் வைத்திருக்கப் பழக்கப்படுத்திவிட வேண்டும். குழந்தைகள் வளர வளரப் பேராசைப் பிடித்துப் புலம்பித் தவிக்க நேர்ந்த பைசாசங்களின் கதைகளை அவைகளுக்குச் சொல்லி வரலாம்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே காலாகாலத் தில் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளப் பழக்கப்படுத்திவிடவேண்டும். இல்லாவிடில் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகும் காலம் வந்தபிறகு மலப்பிரவர்த்திக்குச் சரியான காலம் கிடைக்காமல் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். காலையில், காலைப் போஜனத்திற்குப் பிறகு கச்சுக் குப் போகக் குழந்தைகளுக்குப் பழக்கப்படுத்திவிடவேண்டும். சரியானபடி குழந்தைக்கு மலப்பிரவர்த்தியாக இருக்கிறதாவென்று பெரியவர்கள் கவனித்து வரவேண்டும். மலங்கட்டியிருக்கும் அறிகுறிகள் காணப்படின் அகாந்தை மாற்றியும், அதிகமாக ஜலத்தைக் கொடுத்தும் மலம் வெளிப்படும்படி செய்ய வேண்டும். அடிக்கடி பேதி மருந்தைக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்திவிடக் கூடாது.

எவ்வளவு காலம் சாத்தியப்படுமோ அவ்வளவு காலத்தையும் குழந்தைகள் திறந்த வெளிகளில் கழிக்கவேண்டும். நீண்ட தூரம் நடத்தி அழைத்துக்கொண்டு போவதையாவது அல்லது கைவண்டியில் வைத்துத் தள்ளிக்கொண்டு போவதையாவது விட தோட்டங்களிலாவது, மைதானங்களிலாவது, வயல்களிலாவது குழந்தைகள் விளையாடு

வது அதிக பலனைத் தரும். சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தைச் செய்துகொள்ள குறிப்பாக ஒரு காலத்தை ஏற்படுத்திவிட வேண்டும். அந்தப்பழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் சக்திக்கு மீறி விளையாடிக் களைத்துப்போக நேரிடாது. குழந்தைகள் போதிய வளவு தூங்கவேண்டியது அவசியம். இரண்டு காரணங்களை உத்தேசித்து, மாலை நேரங்களில் நடக்கும் நடக்கங்களுக்காவது, காட்சிகளுக்காவது குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்லக்கூடாது. அந்த இடத்தின் வாதா வரணம் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருப்பது முதற் காரணம். இரண்டாவது, அந்தக் காட்சிகளினால் மூளையில் ஏற்படும் பாபரப்பைத் தாங்குகொள்ளக் கூடிய சக்தி குழந்தைகளுக்கு இருக்காது.

குழந்தைகளுடைய எதிரில் அவர்களைப் பற்றியாவது, அவர்களுடைய சகாக்களைப் பற்றியாவது, அல்லது அவர்களுக்குத் திருப்தியில்லாத காரியங்களைப்பற்றியாவது பேசக் கூடாது. வாலப்பருவத்தில் தான் குழந்தைகளுக்கு குணம் அமையும். வாலப்பருவம் முதலே குழந்தைகளுடைய ஆசாபாசங்களில் தாய்மார்கள் அதிக அக்கரை செலுத்தி வர வேண்டும். குழந்தைகள் தாராளமாகத் தங்களுடைய மனோ வீஷ்டங்களைத் தாய்மார் களிடம் சொல்லிக்கொள்ள சுதந்திரம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் சொல்லுவதைத் தாய்மார்கள் பொறுமைபுடன் கேட்டுக்கொண்டு, குழந்தைகளைக் கண்டிக்காம லிருக்கவேண்டும். அத்தகைய உத்தம குணமுள்ள தாய்மார்கள் குழந்தைகளுடைய பிற்கால வாழ்வில் அவர்களுக்கு ஏற்ற நன் பர்களைச் சீருப்பார்கள்.

ஸ்திரீகளுடன் கை குலுக்குதல்.

(டாக்டர் எம். எஸ். நவாஸ்)

ஸ்திரீகளுடன் கை குலுக்குவது மேல் நாடுகளில் சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. அவர்களுடைய மரியாதைக் கிரமத்திலேயே அதை ஒரு முக்கிய அம்சமாக வைத்துக்கொண்டிருப்பதிலிருந்து அந்த

வழக்கத்தில் அவர்களுக்குள்ள பற்றின் விசேஷத்தை அறிந்துகொள்ளலாம். அத்தகைய சம்பிரதாயம் எவ்விதம் அங்கு பிரபலமாயிற்றென்பதை அறிந்துகொள்ள

ஆரோக்கிய தீபிகை நேயர்களில் பலர் ஆவ லுடையவர்களாக இருக்கலாம்.

சமிக்ஞை, பேச்சு, எழுத்து ஆகிய மூன்று வழிகளின் மூலமாக நம்முடைய அபிப்பிராயத்தை நாம் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். இவைகளில் சமிக்ஞை யென்பது வெகு பழமையானது; பேச்சுத்திறமை மனிதர்களுக்கு அதிகமில்லாமலிருந்த ஆதி காலத்தில் இந்த முறை அனுஷ்டானத்திலிருந்து வந்தது. மனோ சக்தியானது வளர வளர சமூகத்துறையில் மனிதர்கள் அபிவிருத்தியடைந்து தங்களுடைய அபிப்பிராயங்களைப் பேச்சினாலும், எழுத்தினாலும் தெரிவித்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தார்கள். பேச்சுப் பாஷையானது சமிக்ஞை பாஷையிலிருந்து ஆரம்பமாகி யிருக்கிறது. பேச்சுக்கற்றுகொள்ளும் குழந்தைகள் சமிக்ஞைகளிலிருந்து வார்த்தைகளின் மூலமாகத் தங்களுடைய அபிப்பிராயத்தைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுவதிலிருந்து இதைச் சுலபமாகத்தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆதிகாலத்தில் அன்பையும், அபிமானத்தையும் காட்டிக் கொள்வதற்காக வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாகக் கைகளைச் செய்வது வழக்கமாக இருந்தது. ஒருவருக்கொருவர் இருந்து வரும் அன்பைக் காட்டிக்கொள்ளுவதற்கு வாய்மொழிகள் சக்தியற்றவைகளாக இருந்ததால் ஜனங்கள் கை குலுக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

ஆரம்பத்தில் அது அவசியமாக இருந்தது; திரும்பத் திரும்ப அதைச் செய்துவந்ததால் நாளைவில் அது ஒரு பழக்கமாயிற்று; இப்பொழுது அது ஒரு மரியாதைக் கிரமமாக மாறிவிட்டது. ஆனால் மனிதர்கள் காட்டு மிராண்டிகளாக இருந்தகாலம் போய், நன்றாகப் பேச்சின் மூலமாகத் தங்களுடைய அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவித்துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தியை அவர்கள் அடைந்துவிட்டதால் இந்தக் காலம் கடந்த கைகுலுக்கு முறைக்கு இனி அவசியமில்லை. தவிரவும், இந்தப் பழக்கத்தினால் கெடுதல்களு மில்லாமலிருக்க வில்லை.

மனிதர்களுடைய சுபாவ தர்மங்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தால் மனிதர்க

ளுடைய மூளைக்கு ஒவ்வொன்றையும் பகுத்தறியவும், பிறருக்கு ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் இருந்துவரும் குணதோஷங்களை எடுத்துச் சொல்லவும் சக்தியிருக்கிறதென்று தெரியவருகிறது. சிந்தனை சக்தியினால் ஒருவர் மனதில் படுவதை மற்றொருவருக்கு எடுத்துச்சொல்ல சாத்தியப்படுகிறது; பிறர் சொல்லும் யோசனைகளின் குண குணங்களைச் சீர்தாக்கிப்பார்த்து கிரகித்துக்கொள்ளவும் சாத்தியப்படுகிறது. பிறருக்கு யோசனை சொல்லக்கூடிய சக்தி ஸ்திரீகளிடம் அதிகமாகக் கிடையாது. ஆனால் பிறர் சொல்லுகிறபடி திரும்பிவிடக்கூடிய சுபாவம் அவர்களுக்குள் அதிகமாக இருக்கிறது. அதுதான் பல ஸ்திரீகள் மயக்கப்பட்டுவிடுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

பேச்சு, டார்வை, ஸ்பரிசம் ஆகிய மூவழிகளில் ஒருவருடைய அபிப்பிராயத்தை மற்றொரு வருக்குத் தெரிவித்துக்கொள்ளப்படுகிறது. மற்றொரு பாலினருக்குக் கெட்ட எண்ணங்கள் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்காக கண்களைக் கீழே திருப்பிக்கொண்டு, அவர்களை ஸ்பரிசிக்காமலிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். நாக்குக்கு சிபந்திகளை விதித்து சாத்தியமில்லை. அதைக் கட்டுப்படுத்தினால் அல்லல் விளையும். தவிரவும், வாய்மொழியானது ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தப்பட்டிருப்பதால் அன்பின் அளவைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுவதற்கு அதுவே ஏற்ற சாதனமாகும்.

ஆசிரியர் எல்லிஸ் என்பவர் “ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய இயற்கை சுபாவங்கள்” என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி எழுதியுள்ள நூலில் கைகுலுக்குவதானது காம பீடத்தில் உத்தேயகத்தை உண்டெண்ணுகிறதென்று சொல்லி யிருக்கிறார். ஆகவே கைகுலுக்கலானது மிருக ஆசையைக்கிளப்பி விட்டு விடக்கூடும். ஒரு பூமானுடன் ஒரு ஸ்திரீ ஒரு முறை கைகுலுக்கியதன்பயனாக அவரிடம் ஆசைகொண்டு, அவரையே மணந்துகொண்ட விருத்தார்த்தத்தையும் அவர் அந்நூலில் எடுத்துரைத்திருக்கிறார். ஒரு ஸ்திரீயானவள் ஒரு பூமானிடம் ஆசை

வைத்து, அவனை வசியப்படுத்த விரும்பினால் அவனுடன் கைகுலுக்குகையில் அவன் சமிக்ஞை செய்து விடுகிறான். அந்தக் கைக்குலுக்கானது முத்தங்கொடுப்பதைப் போல் ஒருவித உணர்ச்சியை உணர்பண்ணத் தக்கதாக இருக்கிறது. ஒரு பூமனை நேசிக்கும் ஒரு ஸ்திரீயானவன் அப்பூமானுடன் கைகுலுக்குவதே ஒருவிதமாக இருக்கும். மிருக வெறி ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுடைய உள்ளங்கையில் கூச்சம் ஏற்படுகிறது. பிறருடைய கையை ஸ்பரிசித்ததினால் தான் அந்தக் கூச்சமேற்பட்டும். வேறு இடத்தில் கூச்சப்படுத்தினால் அது வெறும் சிரிப்புடன் போய்விடும். இந்த இடத்தில் அப்படியில்லை. விவாக காலத்திற்குமுன் மிருக வேட்கையானது கூச்சத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பல இடங்களின் வழியாகச் சிதறுண்டு போகிறது. ஆகவே விவாகத்திற்குப் பிறகு கூச்சம் குறைவாக இருக்கிறது. ஆகவே ஐஸ்லாண்டு தேசத்தினர் ஸ்திரீகளுக்குக் கூச்சமிருக்கிறதாவென்று பரீகைச் செய்வதில்லை. உதே, முலைக்காம்புகள் இவைகளைப்போல் ஸ்திரீகளுடைய சுண்டு விரலானது விரகதாபத்தைப் பெருக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. கைகுலுக்குகையில் ஸ்திரீகளுடைய சுண்டு விரலும் அழுந்துவதால் அவர்களுக்கு விரகதாப மேற்படுகிறது.

விரகதாபத்திற்கும் கைகுலுக்குவதற்கு முன்ன சம்பந்தத்தையும், விரகதாபம் கட்டுக் கடங்காததாக இருக்கையில் ஸ்திரீகளுடைய உள்ளங்கையில் கூச்சமிருப்பதையும் கவனிக்கையில் ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்குவதில் அபாயங்களில்லாது போகவில்லையென்று தெரிகிறது.

ஸ்பரிசித்தினால் ஒருவருடைய உணர்ச்சி மற்றவரிடம் தாவச் செய்துவிடலாமாயின் மனிதர்கள் ஒருவருடனொருவர் கைகுலுக்கக் கொள்ள ஏன் அனுமதிக்க வேண்டுமென்று கேட்கலாம். மற்றொரு பாலினருடன் கைகுலுக்குகையில்தான் மனதில் தீய எண்ணங்கள் உதிக்கக்கூடாமதலால் இரண்டு புருஷர்

கள் கைகுலுக்கிக்கொள்ளுவதால் எவ்வித அபாயமுமேற்பட்டுவிடாது. ஸ்திரீகள் பிறர் வயப்பட்டுவிடும் சபாவம் இயற்கையாகவே அமைப்பெற்றவர்களாதலால் புருஷர்களைய ஸ்பரிசித்தினால் அவர்கள் தீயவழிகளுக்குப்பட்டுவிடக் கூடும். ஒரே பாலினராகிய மற்றொருவரிடம் தீய எண்ணங்கொள்ளுவது மனித சபாவத்திற்கே விரோதமானது; ஆகவே சாமான்யர்களுடைய சித்தவிருத்தி அதற்கிடங்கொடுக்காது. ஆனால் அந்த வழியில் தாபமுள்ளவர்களும் சிலர் இருக்கலாம்.

கைகுலுக்குவதால் மனிதர்களுக்குள் அன்பு அதிகரிக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. அது வாஸ்தவமென்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இருந்தாலும் சன்மாரக்க நெறிமுறையிலிருந்து தவறி விடும்படி செய்யக்கூடிய சக்தியுடையதாக அது இருப்பதால் அந்த முறையை அப்பியவரிப்பது உசிதமாகாது. நமக்கிருந்து வரும் ஆசையைத் தெரிவித்துக் கொள்ள வேறு வழிகளிருக்கையில் கைகுலுக்க வேண்டியது அதற்கு அவசியமென்று சொல்லுவதற்கு அர்த்தமில்லை. கைகுலுக்குதலானது பழக்கத்தினாலேயே அனுஷ்டானத்திற்கு வந்திருப்பதால் காலக் கிரமத்தில் அதைச் சலபமாக விட்டுவிடலாம். ஒரு பழக்கத்திற்காக சன்மாரக்கத்தைக் கைவிட்டு விடலாமா? ஒருக்காலும் விடக்கூடாது. திடீரென்று இந்த வழக்கத்தை நிறுத்தி விடுவது சிரமம்தான்; ஆனால் பொறுமையினாலும், விடாமுயற்சியினாலும் நீண்டகாலப் பழக்கத்தையும் மாற்றிக்கொண்டு விடலாம்.

ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்காமலிருப்பது அவர்களை எவ்விதத்திலும் அவமதிப்பதாகி விடாது. ஆனால் ஒரு ஸ்திரீ கைகுலுக்குவதற்காகக் கையை நீட்டியும், கையை மூடி வைத்துக்கொண்டிருந்தால் அவளுக்கு வருத்த முண்டாகத்தான் செய்யும். ஆனால் கைகுலுக்குவதில் உங்களுக்கு விரும்பமில்லையென்பதை முன்னதாகவே அவளுக்குத் தெரிவித்துவிட்டால் இந்தத் தொல்லையில்லாது போகும்.

உலகில் பெரியோர்கள் கைகுலுக்குவதால் ஏற்பட்டக்கூடிய அபாயங்களை உணர்ந்த தாங்களும் கைகுலுக்காமலிருந்திருப்பதுடன் தங்களுடைய சிஷ்யர்களுக்கும் அவ்வீதமே இருக்கும்படி உபதேசித்திருக்கிறார்கள்.

முகம்மதியர்களுடைய கடவுளாகிய முகம் மது நபி அவர்களுடைய வழக்கத்தை அனுசரித்து அகமதியர்கள் ஸ்திரீகளுடன் கைகுலு

க்குவதில்லை. ஆனால் மற்ற மதஸ்தினர்கள் இவ் விஷயத்தில் அதிக அக்கரை காட்டவில்லை.

முடிவாக ஒரு வார்த்தை. ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்க மறுப்பது அவர்களை அவமதிப்பதாகுமென்று நினைத்துவிடக்கூடாது. ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஸ்திரீகளை மதிக்கும்படி நமக்கு விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது அவர்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தே அவர்களுடன் கைகுலுக்காமலிருக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

சாராயத்தினால் விளையுங் கேடு.

(ஸ்ரீமான் ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர்)

“கொஞ்சம் காப்பி குடிக்கிறீர்களா?”

“வேண்டாம். நான் எப்பொழுதும் காப்பி சாப்பிடுவதில்லை.”

“தேத்தண்ணீர்?”

“வேண்டாம். எனக்கு அது பிடிக்காது.”

“ஒரு கோப்பை கோக்கோவாவது சாப்பிடுகிறீர்களா?”

“ஒரு துளிகூட வேண்டாம்.”

“ஒரு கிளாஸ் விஸ்கியும், சோடாவும் சாப்பிடுகிறீர்களா?”

“நான் ஸோடாக் குடிப்பதில்லை.”

சாராயத்தினிடத்தில் ஜனங்களுக்கு இவ்வளவு பிரமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதனாலேயே மனிதர்களுடைய ஆத்மாவையும், செல்வத்தையும், சுகத்தையும் கெடுக்கும் ஒரு கருவியாக சைத்தான் இதை உபயோகித்து வருகிறான் போலும். சாராய வேட்கையிருப்பதாலேயே ஜனங்கள் அதை நாடி அலைகிறார்கள். எவ்விதம் வெற்றிலைப்பாக்குப் போடுகிறவர்கள் முறுக்கானு (புனையிலு)க்கும், கொடி போடுகிறவர்கள் சுகந்த மூக்குத் தூளுக்கும், சஞ்சாக் குடிப்பவன் அதற்கும் அலைகிறானே அவ்விதமே குடிசுரானும் சாராயத்தைத் தேடி அலைகிறான். மதுவானது கள்ளாக இருந்தாலும், உயர்ந்த சாராயமாக இருந்தாலும், சட்டியில் காய்ச்சிய

நாட்டுச் சாராயமாக இருந்தாலும், மனிதர்களை உணர்ச்சியற்றவர்களாகச் செய்துவிடுகிறது. மதுவானது இரைப்பையில் விழுந்ததும், மண்டையிலேறி விடுகிறது. சரீர, மனோவியாதிகள் பறந்தோடி விடுகின்றன; பகுத்தறிவு குதித்தோடிவிடுகிறது; நிலை தெரியாமலிருக்கும் அந்த மனிதன் தான் செய்வது இன்னதென்று தெரியாமலே திகைக்கிறான். மனிதர்களுடைய பிரத்தியேக உரிமையாகிய பகுத்தறிவு தொலைந்ததும், அவன் ஒரு வெறும் இயந்திரம் போன்றாகிவிடுகிறான். முற்காலங்களில் யுத்தத்திற்குச் செல்லும் போர்வீரர்கள் முரட்டுத்தனமாக யுத்தம் செய்வதற்காக அவர்களுக்கு வழக்கத்தைவிடக் கொஞ்சம் அதிகமாக சாராயத்தைக் கொடுத்துண்டு, நாம் சேவல் சண்டையிலும் வெற்றி பெறுவதற்காகச் சேவல்களுக்குச் சாராயத்தைக் கொடுப்பதை பிரத்தியபக்ஷத்தில் பார்க்கிறோம். சென்னையில் ரிக்ஷா வண்டிக் காரர்களும், கை வண்டிக்காரர்களும், வண்டியை இழுப்பதற்காகக் கன்னாக் குடிப்பதை நாம் நெரில் பார்க்கிறோம். அது களைப்பைப் போக்குவதாக அவர்கள் உண்மையில் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது தற்காலீகமாகத்தான் வலி அடங்கச் செய்கிறது. கொலம்பியா சர்வகலாசாலைமைச் சேர்ந்த எச். ஆர். ரஸ்பி என் பவர் மதுவானது மனிதர்களுக்குச் செய்யும்

சொடுமை பலவகையினதாக இருக்கிற தென்று சொல்லுகிறார்:—“அதிகமாகக் குடித்தவிட்டால் சித்த ஸ்வாதினமே போய் பெரிய மயக்க மருந்தாகிவிடுகிறது. அதனால் சிறிது நேரம் வரையில் மனக்கவலை, வருத்தம் முதலிய கஷ்டங்கள் நிகழ்த்திப்பாகியிருக்கலாம். ஆனால் அந்தப்பலன் இயற்கையாக ஏற்படுவதன்று, சிறிதுகாலம் வரையில் சரீரத்தை உணர்ச்சிபற்றதாக அது செய்து விடுவதால்தான் அந்தப் பலன் ஏற்படுகிறது. ஆனால் அதன் பிற்பலனானது இன்னும் அதிக விபரீதமானதாக இருக்கும்.”

ஆனால் கிரமமான வழியில் தகுந்த காரணங்களாலாக உபயோகித்தால் சாராயத்திலும் குணமிருக்கிறது. பிரஸவ கேஸ்களில் பிரார்த்திப் புட்டியை உபயோகிப்பதை நாம் கண்டுகூடக் காண்கிறோம். ஆனால் பிணியாளியைவிட மறத்துவச்சிதான் அதில் பெரும் பாகத்தை உள்ளே தள்ளிவிடுகிறார். சப

வந்த ஜூரம் முதலிய உபாதைகளை நிகழ்த்தி செய்வதற்காகவும் மதுஸாரம் உபயோகப்படுகிறது. குளிர்ச்சி அதிகமாக இருந்தால் ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி, ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுவிடுகிறது. மதுஸாரத்தில் கொஞ்சம் கொடுத்தால் ரத்தக் குழாய்கள் பிரிந்து, ரத்த ஓட்டம் முன்போல் ஏற்படுகிறது. கடவுளானவர் சாராயத்தை ஜலத்தைப்போல் குடிக்கும் வஸ்துவாக ஏற்படுத்தவில்லை. அதை துஷ்பிரயோகம் செய்வதனாலேயே மனிதர்கள் பலவித அல்லல்களுக்கும் ஆளாகிறார்கள். குடியினால் மனிதனுடைய ஆரோக்கியம் கெட்டு, மூளை மழுங்கி, ஆண்மைத் தன்ம குன்றி, பருத்தறிவு சிதைந்து, சித்த ஸ்வாதினம் போய், கண் பார்வை குறைந்து, சரீர சக்தி மழுங்கி, சூடலில் பலவித உபாதைகள் உண்டாகி, முடிவில் உயிருக்கே சிலருக்கு அபாயமேற்பட்டுவிடுகிறது.

[மதுஸாரத்தை ஓஷதியாகத் தகுந்த வைத்தியர்களே உபயோகிக்கவேண்டும். பார்]

சூ ப் பு த ல்.

[டாக்டர் இ. ரகுநாதராவ்]

சூப்பிச் சாப்பிடுவது இப்பொழுது வெகு சகஜமாகி வருகிறது. பானம் செய்கையில் சூப்பிக் குடிக்காதவனை இங்காலத்தில் காட்டு மிராண்டி யென்றும், கோஷ்டிக்கு வாயக் கில்லாதவனென்றும் சொல்லுகிறார்கள். அதனால் விளையுங்கேடுகளை அறிந்திருக்கவேண்டியவர்களே அக்கெட்ட வழக்கத்திற்கு ஆட்பட்டு வருவது அருவருக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. சூப்பிக் குடிப்பதால் எவ்விதக் கேடு உண்டாகிறதென்று யேலேமுந்தவாரியாகப் பார்ப்பவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆகவே சூப்பிக் குடிப்பதாலேயே வியாதி ஏற்பட்ட போதிலும் அதற்கு நாம் வேறு காரணங்களைக் கற்பித்துக்கொண்டு விடுகிறோம். சிலர் சூப்பிக் குடிப்பதிலுள்ள கெடுதல்களை உணர்ந்தும் பட்டிக்காட்டான் என்ற அடர்ச்செல்லுச்சு ஆளாக மலிருப்பதற்காகச் சூப்பிக்குடிக்கிறார்கள். இவ்விதம் மனச்சாஷிபைக் காட்

டினும் வழக்கத்தை அவர்கள் பெரிதாக நினைத்துவிடுகிறார்கள். நவீன நாகரீகக் கொடுமைகளை தைரியமாக எதிர்த்து நிற்போர் வெகு சிலரே யிருக்கிறார்கள்.

சூப்பிக் குடிப்பதால் விளையுங்கேடுகள் யானவ? அவைகள் எண்ணிலடங்கா. சூப்பிக் குடிப்பதால் பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சிழ்வுடிதல், தொண்டை அழற்சி, கடிபம், குஷ்டம் முதலிய பல வியாதிக்குண்டாகின்றன. ஸ்பரிசு மாத்திரத்தில் பரவக்கூடிய எல்லா வியாதிக்கும் சூப்பிக் குடிப்பதால் உண்டாகின்றன. இதைப் படிப்பவர் நான் கூப்பதியக் காரனென்று நினைக்கலாம். ஆனால் அவர்களுடைய சந்தேகத்திற்கு அறியாமையே காரணமாகும்.

நீர்க்கொள்ளுவான் அம்மை கண்டிருப்பவருக்கு வேறு வியாதி ஏற்பட்டிருப்பதாக

வைத்தியர் தப்பிப்பிராயப்பட்டி, மற்றவர்களுடன் அவர் கலக்க விடுவதன் மூலமாக நீர்க்கொள்ளுவான் லேசாய் பிறர்க்குத் தொத்த அவர் இடம் கொடுத்துவிடும் பக்கத்தில், அவர் தம்முடைய கடமையைச் செய்யத் தவிர்பதற்காகக் கோர்ட்டில் அவர்மீது நடவடிக்கை தொடரப்படும். ஆனால் தொண்டையில் கிருமிகள் தங்கி, ஒருவர் பலருடன் கலந்துறவாட விடுவதால் அவர் பலருக்கும் அந்த நோய் பரவ இடம் கொடுத்தபோதிலும் அவர்மீது தோஷந் கூறுவதில்லை. இதுவிருந்து 'தொண்டையில் எண்களுக்கு உபாதை ஏற்படுவதை நாங்கள் லக்ஷியம் செய்யவில்லை' எதனால் அந்த உபாதை ஏற்படுகிறதென்று தெரியாமல் மெதுவாக அந்த வியாதி பரவுவதால் அத்தகைய நோயைச் சகித்துக்கொள்ள நாங்கள் தயாராக இருக்கிறோம். ஆனால் நீங்கள் தவறு செய்து விடுவதை நாங்கள் சகித்திருக்க முடியாது" என்று பொது ஜனங்கள் சொல்லுவதுபோலிருக்கிறது. நான் விஷயத்தை மிகைப்படுத்திக் கூறுவதாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் சற்று ஆராய்ச்சிசெய்து பார்ப்பின் நான் சொல்லும் உண்மை புலப்படும்.

நீர்க், பலவித வியாதிகள் பரவுவதற்கு ஆஸ்தான பீடங்களாக விளங்கும் பல ஹோட்டல்கள் இருக்கின்றன. இந்த இடத்தில் தான் வியாதிகள் பரிவர்த்தனையும் விரியோகமும் மும்முரமாக நடைபெறுகின்றன. வியாதிகள் பரவுவதற்கு மூலஸ்தானங்களாக இருக்கும் இத்தஹோட்டல்கள் எவ்வளவு அசுத்தமாக இருக்கின்றனவென்பது சாமான்யமாகத் தெரிந்தவிஷயம். இந்த ஹோட்டல்களில் பாணத்திற்காக உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்களை சரிமாகச் சுத்தம்செய்யும் பாவத்திற்கு ஆளாக்காததை நான் கண்கூடாகக் கண்டிருக்கிறேன். இந்த இடங்களில் என்ன நடைபெறுகிறதென்பதைப் பொதுப் படைகாட்சி சொல்லுகிறேன். ஒரு பெரிய தொட்டி அல்லது வாளியில் ஜலத்தை வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அதில் பலர் சூப்பிக் குடித்த பாத்திரங்களைத் தோய்த்து எடுத்து, சுத்தம் செய்து விட்டதாகச்

சொல்லுகிறார்கள். "நாகரீகமான" கிளப்புகள் என்று சொல்லப்படும் இத்தகைய ஸ்தலங்களில் வெகுநாளாக இந்த வேலை நடந்து வருகிறது. அந்தப் பெரிய பாத்திரத்தில் அவசரமாகத் தோய்த்தெடுத்த எச்சில் பாத்திரங்களை இதரர்களுக்கு உடனே கொடுத்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் எச்சில் செய்து குடித்தது மறுபடியும் அதே தொட்டி அல்லது வாளியில் அதைத் தோய்த்தெடுத்து விடுகிறார்கள். இவ்விதம் நனைத்து எடுக்கப்படும் பெரிய பாத்திரமானது சிறிது நேரத்திற்குள் காப்பி, தேத்தண்ணீர், கொக்கா இவைகளும், சூப்பி அந்தப் பாத்திரங்களிலிருந்து பாணம் செய்த எண்ணற்ற ஜனங்களுடைய உதடுகளிலிருந்து அந்தப் பாத்திரங்களில் தொத்தியிருக்கும் கோடிக்கணக்கான கிருமிகளும் கலந்த சூழ்ப்பாகி விடுகிறது. காப்பி அல்லது இதர பாணங்களின் கரையைப் போக்கக் கூடாத கேசலமான ஸ்திதிக்கு இந்தக் குழம்பு ஜலம் வரும் கையில் அதே பாத்திரத்தில் சில்லரைப் பாத்திரங்களைத் தோய்த்து எடுத்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். இதுவிருந்து, நண்பர்களே, காட்பிக் கிளப்புகளில் காப்பி கொடுக்கும் லோட்டாக்களின் நிலைமையை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளலாம். இது எல்லாருக்கும் தெரிந்ததுதான் என்று சொல்லலாம். ஆவ்விதமாயின் ஏன் இதற்கு உட்படாமலிருக்கக்கூடாது? வெளி வியாதி யஸ்தர்களுக்கு சிகிச்சை செய்யும் வைத்திய சாலையில் டிருந்துண்ண ஒருபவர்களின் ஜாப்தாவை புரட்டிப் பார்த்தால் பல்வலி, பற்களி னிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிதல் முதலிய சில வியாதிகளால் அவஸ்தைப்படுபவர்களின் தொகையே அதிகமாக இருப்பதைக் காணலாம். இந்த வியாதிகளில் பெரும்பாலானவை வியாதிக்காரர்கள் சூப்பிக்குடித்த பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதாலேயே ஏற்படுகின்றன. எந்தக் காலத்தில் சூப்பிக்குடிக்கலாம்? பிறர் உபயோகிக்கக் கொடுக்காமல் நீங்களே உபயோகித்துக்கொண்டு வரும் பாத்திரத்தில் சூப்பிக் குடிக்கலாம். இதன்படி நீங்கள் ஒருவர்தான் அந்தப் பாத்திரத்தைப் உபயோகிக்கலாம். பாணத்தின் சுமை

யை அறிய சூப்பி மெதுவாகச் சாப்பிடவேண்டியது அவசியமென்று சிலர் சொல்லுவதை நான் கேட்டிருக்கிறேன். சூப்பிக் குடிச்சாத வர்களுக்கு ருசி தெரியாமலா இருக்கிறது? அதற்கு அவர்கள் என்ன சமாதானத்தைக் கற்பனை செய்கிறார்களென்று தெரியவில்லை. இவர்களுடைய வாதம். வெறும் பிரமைதான். ருசி பார்ப்பதற்கு சூப்பிக் குடிக்க வேண்டிய அவசியமே யில்லை. நம்மைவிட நமது பாட்டிமார்கள் எவ்வளவு புத்திசாலிகள் என்பதை நமது நேயர்களுக்கு நான் ரூபகப்படுத்தவேண்டியதில்லை. கைத் தவறுதலாக ஒரு பாத்திரம் சாக்கடையில் விழுந்துவிட்டாலும், அன்னியர்கள் ஒரு பாத்திரத்தை உபயோகித்தாலும் நமது பாட்டிமார்கள் அந்தப்பாத்திரங்களை நன்றாகத் தேய்த்து சுத்தம் செய்வதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்த்திருக்கிறோம். வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்கும் விஷயத்தில் நம்மைவிடப் பன்மடங்கு நமது பாட்டிமார்கள் புத்திசாலிகளாக இருந்தனர். அவர்கள் பைத்தியக்காரர்களென்று நம்மில் சில அசுடர்கள் நினைக்கலாம். இருந்தாலும் அந்தச் சங்கதியிலும் அவர்கள் விவேக புத்தி காட்டிவந்ததை நாம் மறக்கமுடியாது.

இது நிற்க, நமது பாட்டன்மார்கள் அவர்களுடைய சொம்பு ஸ்தாலிகளை எவ்வளவு நன்றாகச் சுத்தம் செய்துவந்தனரென்பதும் நமக்குத் தெரிந்ததுதான். ஸ்நானத்திற்கு முன்தீர்த்த பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதை ஒரு முக்கிய கடமையாக அவர்கள் வைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் ஜலத்தை வைத்துக்கொள்ள ஒரு சொம்பும், தீர்த்த பானத்திற்கு ஒரு பஞ்சு பாத்திரமும் வைத்திருந்தார்கள். அவர்கள் தங்களுடைய பாத்திரங்களைப் பிறர் உபயோகிக்க அனுமதிப்பதில்லை; தவறி எவரேனும் அந்தப் பாத்திரங்களை உபயோகித்துவிட்டாலும் அந்தப் பாத்திரங்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்விப்பார்கள். அவர்கள் மூடநம்பிக்கை வைத்திருந்தார்களென்று நாம் பரிகாசம் செய்யலாம். ஆனால் அவர்கள் நம்மிலும் திடசாரிகளாக இருந்தார்களென்பதையும், நம்முடைய பங்களிலும் அவர்களுடைய பற்கள் அதிக வலுவாயிருந்தனவென்பதையும் நாம் மறக்கமுடியாது.

ஆகவே, சூப்பிக் குடிப்பதால் வீளையும் கெடுதல்களை ஒவ்வொருவரும் ஊன்றிக் கவனித்து, அந்த துர்ப்பழக்கத்தை அடியுடன் விட்டுவிடுப்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

பசி யெடுக்காவிடில் சாப்பிடாதீர்கள்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு அடியிற் கண்ட விதிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்று “ஹெல்த் ரிவியூ” என்னும் பத்திரிகையில் காணப்படுகிறது.

1. இன்னும் கொஞ்சம் உயிற்றில் இடமிருக்கிறதென்ற உணர்ச்சியுடன் இலையிலிருந்து எழுந்திருக்க வேண்டும்.

2. ஒரு கடனைத் தொலைப்பதாகவாவது, வேறு எவ்வையாவது திருப்தி செய்வதாகவாவது நினைத்துக் கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது.

3. நன்றாகப் பசியெடுத்திராதவரையில் சாப்பிடக்கூடாது. போஜன வேளை வந்தும் பசியெடுக்காமலிருந்தாலும், சரீர அசக்தியி

னாலோ, கவலையினாலோ, கோபத்தினாலோ, பரபரப்பினாலோ, அல்லது களைப்பினாலோ ஆகாரத்தில் நாட்டில்லாமலிருந்தாலும் சாப்பிடக்கூடாது. அடுத்த போஜனவேளை வரும் வரையில் காத்திருக்கவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டொரு வேளைகள் ஆகாரத்தைத் தள்ளிப் போடுவது உங்களுக்கே அனுகூலமாக இருக்கும். பசியில்லாதபோது ஆகாரத்தை உள்ளே தள்ளிவிடுவது பெரிய தவறாக இருக்கிறது. பசியில்லாத காலத்தில் சாப்பிடவேண்டாம்.

4. சரீரம் அசௌக்கியமாக இருந்தாலும் சாப்பிடக்கூடாது. நன்றாகப் பசியெடுக்கும்

வரையில் பொறுத்திருக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யின் ஆகாரம் வேண்டுமென்ற உணர்ச்சி தானாகவே உங்களுக்கு ஏற்படும்.

5. உங்களுடைய சம்பாத்தியத்திற்குத் தகுந்தபடி அன்றாடம் ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றி வரவேண்டும். கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்திருந்தால் அன்று அதிகப்பிசியிருக்கும்; சோம்பியிருந்த தினத்தில் ஆகாரம் அதிகமாக வேண்டியிருக்காது.

6. எந்த வேலையிலேனும் அளவுக்கு மீறிய புசித்துவிட்டதாக உங்களுக்குத் தோன்றும் பക്ഷத்தில் அடுத்த வேளை லங்கணம் போட்டுவிடுங்கள்; அல்லது ஆகாரத்தைக் குறைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

7. புதிய பழங்கள், மரக்கறிகள் முதலியவைகளை தினந்தோறும் ஏதாவதொரு வழியில் சேர்த்துக்கொள்ளத் தவறக்கூடாது.

8. போஜன வேளைகளுக்கிடையில் எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

9. ஆகாரத்தை அவசரமாகப் புசிக்கக் கூடாது. மெதுவாகச் சாப்பிடுவதை யெல்லாம் நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

10. 6 மணிக்கு எழுந்திருக்க 10 மணிக்குச் சாப்பிடுவதும், இரவு 6 மணிக்குப் புசித்து 10 மணிக்கு நித்திரைக்குச் செல்லுவதும் நூறு வயது ஜீவித்திருக்கச் செய்யு

மென்று 16-வது நூற்றாண்டுப் பழமொழி யொன்று சொல்லுகிறது.

11. சுத்தமான காற்றில் கடற்கரையிலாவது அல்லது மலைமீதாவது வேகமாக உலாத்திய பிறகு ரொட்டியையும் வெண்ணெயையும் சாப்பிடுவது வார்டு மேயருடைய விருந்தைவிட விருப்பத்தக்கதாக இருக்கும்.

ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மணிக்கொரு தடவை ஆகாரம் கொடுப்பது தவிரென்று குழந்தைகள் சர்வக்ஷண விஷயத்தில் அனுபவமுள்ள எல்லா வைத்தியர்களும் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். குழந்தைகள் சாப்பிடும் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாக நான்குமணி நேரம் வேண்டியிருக்கும். நான்கு மணிநேரம் அவகாசம் கொடுத்தால்தான் அந்தக் காலத்தில் குழந்தைகள் நன்றாகத் தூங்கவும் முடியும். இராக் காலத்தில் 8-மணி நேரம் எவ்வித உபத்திரவமும் இல்லாமல் இப்பொழுது குழந்தைகள் தூங்க விடுவதானது அவைகள் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகவதற்கு உதவி செய்கிறது.

தற்கால முறைப்படி 24-மணி நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கு 5 வேளையே ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு இயற்கையான ஆகாரமாகிய முலைப்பாலையே கொடுக்கவேண்டும்.

தேனின் ஆகாரக்குணம்.

(டாக்டர் ஸ்ரீராம்),

எல்லாத் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களிலும் தேன் உயர்ந்தது. அது சுத்தமான, இயற்கையான ஆகாரப்பதார்த்தம். அதனாலேயே அது எல்லாருக்கும், கடவுளுக்கும் மனிதருக்கும் பிரீதியானதாக இருக்கிறது.

தேனானது பழங்களின் சர்க்கரைகள் கலந்தது. அதில் 19.61 % ஜலமும், 1.20 % வெடியிப்பு வாயுவும், 70.96 % பழத்தின்

சர்க்கரையும், 2.76 % கருப்பின் சர்க்கரையும், 0.36 % கழிந்த பதார்த்தங்களும் கலந்திருக்கின்றன.

மனிதர்களுடைய சரீரத்தில் சம்பாதித்துள்ள எல்லா அம்சங்களும் ஓரளவு தேனில் சேர்த்திருக்கின்றன. மேலே சொல்லப்பட்டவைகளைத் தவிர மனிதர்களின் வாழ்வுலகப் போன்றதொரு திரவ பதார்த்த

மும் அதில் கலந்திருக்கிறது. அது காரத் தைத் தித்திப்புடையதாகச் செய்யும் சக்தியுடையது. இவைகளைத்தவிர தேனீக்கள் வெளிப்படுவதும் புரோடனும், பார்மிஸ் ஆவரிடில் சிறிதளவும் அதில் சேர்த்திருக்கிறது.

புஷ்பங்களி லிருந்து தேனைத் தேனீக்கள் சேகரிக்கையில் புஷ்பங்களின் வாசனையுடைய தைலங்களையும், வேறு சில பதார்த்தத்தங்களையும் எடுத்துவிடுகின்றன. தேனீக்கள் புஷ்பங்களிலிருந்தே தேனை இறக்கிவிடவில்லை. அது சேகரித்தபதார்த்தங்களை தேனாக மாற்றி, கூட்டில் சேர்த்து வைக்கிறது.

பழங்களின் தித்திப்பும், முக்கிய தைலங்களும் தேனில் கலந்திருப்பதாலேயே அதற்கு ஸத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய சக்தியும் ருசியும் இருக்கிறது. கரும்பின் சர்க்கரையில் அருவருக்கத்தக்க சில குணங்கள் இருக்கின்றன. அது ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கக் கூடும். கரும்பிலிருந்து எடுத்த சர்க்கரையை உபயோகிப்பதாலேயே பலர் ஜீரண சக்தியை இழந்து, பீனிசம் முதலிய உபாதைகளால் அவதிப்படுகிறார்கள். இரைப்பை பல ஹீனமாக இருப்பவர்களும், மலம் இளகலாக இருப்பவர்களும் மிதமான அளவு தேனை உபயோகித்துவந்தால் அனுக்லமடையலாம். அது சுலபமாக சரீரத்தில் ஜீரணமாகிவிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. தசைகளுக்கு அது சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. எல்லாவற்றிலும் முக்கிய உருப்பாகிய ஹிருதயத்திற்காகத் தேனை உபயோகித்து வர வேண்டும்.

சாதாரணச் சர்க்கரையைவிட சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தி தேனுக்கு இருக்கிறது.

பால வியாதிகள், ஊட்டக்குறைவு முதலிய பல உபாதைகளுக்கு மேலாட்டு வைத்தியர்களிலேயே சிரேஷ்டர்கள் வரவர தேனை உபயோகிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இதற்கு முன் அவர்கள் மீன் எண்ணெய், உரிமை பெறப்பட்ட ஹார்லிங்ஸ் போன்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இவைகளை உபயோகித்து வந்தனர்.

தேனில் கலந்துள்ள சுண்ணாம்பானது அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தும் வேலையை ஏற்பாடாகச் செய்துவிடுகிறது. குழந்தைகள் முதல் அனைவரும் தாராளமாகத் தேனை உபயோகிக்கலாம். விருத்தர்களுக்கு அது சக்தியைக் கொடுத்து, சரீர உஷ்ணக்கிரம் குறையாமல் டாதுகாக்கிறது. விருத்தர்களுக்கு சகஜமாக ஏற்படக்கூடிய சளிக்குட்டை அது நிவர்த்தி செய்கிறது.

கபவாத ஜ்வரங்களுக்கு மேலாடுகளில் வைத்தியர்கள் தாராளமாகத் தேனைக் கொடுத்து வந்தார்கள். அதனால் நெருக்கடி சீக்கிரத்தில் ஏற்பட்டு பிறகு உஷ்ணக்கிரம் உயராமல் நாடிசரியாக அடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டது. அது ஹிருதயம் நன்றாக வேலை செய்யும்படி தூண்டி, வியாதியுடைய உயிருடன் வைத்திருக்கிறது, “மாமிஸ சத்துக்களையும் கோழிமுட்டைகளையும் விட தேனில் அதிக நம்பிக்கை வையுங்கள்” என்று பல மேலாட்டு வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயம் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

புதிய தேனுக்கு மலத்தை இளக்கிவிடும் சக்தியுண்டு. அதைக் காய்ச்சிவிட்டால் ஆந்தக் குணம் போய்விடும். சட்டெனக் கோபித்துக்கொண்டு விடும் குழந்தைகளை சமனப்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கிறது. தேனைக் கொடுக்க ஆரம்பித்த பிறகு எரிந்து விழுந்துகொண்டிருந்த குழந்தைகள் சமனமடைந்திருக்கின்றன வென்று பல தாய்மார்களும், தாதிகளும் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். உறங்கச் செல்லுமுன் ஒரு பெரிய கோப்பை ஜலத்தில் இரண்கொண்டி தேனை விட்டுச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இரவில் நன்றாகத் தூக்கம் வருகிறது. தேனைச் சாப்பிட்டவுடன் குழந்தைகள் சகஜமாகத் தூங்கி விடுகின்றன. இரைப்பையில் காற்றுச் சேருவதை தேனானது தடுத்து, சரீரத்திற்கு வலுவை உண்டுபண்ணுகிறது. சீக்கிரத்திலும் அது ஜீரணமாகிவிடுகிறது. இதர சர்க்கரைகளைப் போல் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அது அதிக வேலையைக் கொடுப்பதில்லை. ஜீரணக்கருவிகளிலுள்ள கோளாறுகளை

அது சிவர்த்தி செய்துவிடுகிறது. மலச்சிக் கல், அஜீரணம் முதலியவைகளால் உபாதை பட்டுக்கொண்டிருப்பவர்கள் வைத்தியர்களை கேட்டுக்கொண்டு தாராளமாகத் தேனைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அதற்கு ரணங்களை ஆற்றும் குணமுண்டு. அது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் அசுத்தங்களைக் கரைத்துவிட்டு, வெளிப்படுத்தி விடுகிறது. கடுமையான சுவாஸகாசம், சீதளம் முதலிய ரோகங்கள் தேனை உபயோகித்ததால் சிவர்த்தியாகியிருக் கின்றனவென்று பிரபல வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அதைக் காலந்தவருமல் மருந்து அளவாக உபயோகித்து வரவேண் டும். சுவாஸகாசத்தினால் அவஸ்தைப்படும் விருத்தர்கள் தேத்தண்ணீரைப் போல் உஷ்ணஜலத்தில் தேனைவிட்டுக் கரைத்து, குடி ஆறுவதற்கு முன் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். சர்க்கரையையும் வெண்ணெயை யும் விட தேனையும் பாலையும் நவதானியங் களுடன் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அதிகப் பலனைத் தரும். ரொட்டியும் தேனுமே டோதிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களாக இருப்பதால் அவைகளைப் பலர் விரும்புகின்றனர். மற்ற ஆகாரப்பதார்த்தங்களுக்கும் சர்க்கரையைவிட தேனைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது உபயோக மாக இருக்கும். சுகோயங்களிலும், ரணங்களி

லும் தேனைத் தடவினால் வலி குறைந்து, சீக்கிரத்தில் ரணங்கள் ஆறிவிடும். அழுக் குக் கையில் தேனைத் தடவிக்கொண்டால் அழக்கினத்தும் கரைந்து கை சுத்தமாகி விடும். சரீர்தாருடன் சேர்த்துப் பற்களைத் துலக்கினால் பற்கள் துல்லியமான வெள்ளை நிறத்தை அடைந்து விடும்.

மேலே கண்டவாறு தேனை உபயோகித்து வந்தால் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவும் திடமாகவும், நல்ல குணமுள்ளவையாகவு மிருக்கும்; நடுத்தர வயதினர் அதிக சக்தி யுடையவர்களாகவும், பார்வைக்கு இளையவ ராகவுமாவார்கள்; விருத்தர்கள் முதலில் 5-சிமிஷ நேரம் சரீரத்தை சூரிய பாடம் செய்து தினம் கொஞ்சமாக அந்திக்காலத்தை ளளர்த்துக்கொண்டு வருவதுடன் தேனையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் முன் ிலும் அதிக சக்தியுடையவர்களாவார்கள். சூரிய பாடமும் தேனும் சேருவது உத்தமம். சூரிய கிரணமானது வயிற்றிலுள்ள கழிப்புப் பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்படும்படி செய்யும் சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. சூரிய உஷ்ணத்தைத் தாங்கமுடியாதவர்கள் தலைமீது சிறிது வெள்ளைத் துணியைப் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

பாடசாலை மாணவிகளின் உடற் கூறு.

(டாக்டர் ஆர். கே. போஸ், எல். எம். எஸ்.)

இப்பொழுது பாடசாலைகளில் படித்து வரும் மாணவிகள் படிப்பிற்குத் தகுதியான வர்களாகவும், பிற்காலத்தில் தகுந்த மனைவி களாகவும் தாய்மார்களாகவு மாவதற்காக அவர் களுடைய சரீரமானது நல்ல ஸ்திதியில் இருக் கிறதா வென்பதைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு பெண்மணிக்கும் குடும்ப சுகாதார முறைக் களும், வீட்டில் பிணியாளர்களுக்கு சிச்சுருவைச் செய்யும் வழியும், பிரதம சிகிச்சை செய்யும் மார்க்கமும் இதரப் படிப்புடன் அவசியம் தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்று நான் அபிப்

பிராயப்படுகிறேன். பொது ஜன ஆரோக்கி யத்தைக் கவனிக்குமளவில், கால்ரா முதலிய தொத்து நோய்கள் பரவாமல் தடுப்பதற்கு எவ்விதம் புருஷர்களுடைய ஒத்துழைப்பு அவசியமோ அவ்விதமே வீடுகளுக்குள்ளும் ஸ்திரீகள் சுகாதாரமுறைகளை அனுஷ்டித்து புருஷர்களுக்கு உதவியாக இருக்கவேண்டி யது அவசியமாக இருக்கிறது. சுகாதாரத்தைப் பற்றி ஏற்கெனவே இருந்து வந்த அபிப்பிராயங்கள் மாறி, வர வரப் புதிய புதிய தர்மங் கள் வெளிப்பட்டு வருகின்றன. ஸ்தாபனங் கள் செய்யவேண்டி யிருக்கும் சுகாதார

வேலைகளும் வர வர அதிகரித்து வருகின்றன. ஆகவே ஒரு வீட்டில் பிணியுண்டாகி மரண மேற்பட்டால் தடுப்பதற்கு அந்த வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள் சுகாதார தர்மங்களை உணர்ந்து அவைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. குடும்ப சுகாதார தர்மங்களைப் பெண்மணிகளுக்குப் பால்யத்திலேயே பாடசாலைகளில் போதித்துவிட வேண்டும். இந்திய சமூகத்தில் பெண்மணிகளுக்கு 12 வயதிற்கு மேல் 15 வயதிற்குள் விவாகம் செய்து வீடுவது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அந்த வயது வருவதற்கு முன்னும் விவாகம் செய்து வைக்கப்பட்டு விடுகிறது, ஆகவே அந்தக்காலத்திற்குமுன் அவர்களுடைய மனமானது நிரம்மலமானதாக இருப்பதால் அக்காலத்தில் அவர்களுக்குச் செய்யும் உபதேசமானது அவர்களுடைய மனதில் பசுமரத்தாணிபோல் அழுத்தமாகப் பதிந்துவிடுகிறது. இரண்டாவதாக, ரவீன முறையில் பிணியாளர்களை எவ்விதம் சமரகரித்துவரவேண்டுமென்பதை ஸ்திரீகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஸன்னிபாத ஜூரம் முதலிய உபாதைகளும், நீண்டகாலக் கடும வியாதிகளும் நிகர்ந்தியாவது பிணியாளர்களுடைய சமரகணத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது என்று அனுபவத்தில் தெரியவந்திருக்கிறது. வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகள் பிணியாளர்களுக்கு எவ்விதம் சிசுருஷை செய்யவேண்டுமென்பதைத் தெரிந்துகொண்டிருந்தால் வியாதிபஸ்தர்களுக்கு விசேஷ அனுசலமுண்டாகிறது. நம் மில் பெரும்பாலோருக்கு வியாதி கண்டவர்களுக்கு சிசுருஷை செய்ய பயிற்சிபெற்ற தாதிகளை அமர்த்திக்கொள்ளுவதற்குப் போதிய ஆற்றல் இருப்பதில்லை. ஆகவே வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகளும் பெண்மணிகளும் இந்தக் கைங்கரியத்தைச்செய்யத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

மூன்றாவதாக, அகஸ்மாத்தாக ஆபத்து ஏற்படும் காலத்தில் பிரதம சிகிச்சை செய்ய ஸ்திரீகளுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். திடீரென்று வீட்டில் குழந்தைக்கு ஒரு அபாய மேற்பட்டுவிடலாம்; தாயைத் தவிர வேறொருவரும் வீட்டில்லாமலிருக்கலாம். அந்த சந்

தர்ப்பங்களில் தாயார்தான் தைரியமாகப் பிரதம சிகிச்சை செய்பவென்றும்,

வியாதிபஸ்தர்களாக இருக்கும் பெண்மணிகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டுமென்பதை அடுத்தாற்போல் நான் வற்புறுத்த விரும்புகிறேன். சில சந்தர்ப்பங்களில் சில பெண்மணிகள் தங்களுடைய உண்மையான ரோகத்தை வெளியிட வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். அதனால் அந்த ரோகத்தின் கொடுமையை அவர்கள் அனுபவிக்க நேரிகிறது. அவர்கள் உண்மையை வெளியிடாமலிருப்பதால் வியாதி முற்றி நாளடைவில் வைத்தியரிடம் போய்த் தீரவேண்டிய அவசியமேற்படுகிறது. வியாதிகள் கண்ட பிறகு வைத்தியம் செய்வதைவிட வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதே புத்திசாலித்தனமானதாகும். ஆரம்பத்திலேயே ஜாக்கிரதைபாக இருந்தால் அதிகக் கஷ்டமில்லாமல் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்; வியாதிபும சீக்கிரத்தில் குணமடையும். ஆகவே வியாதிபஸ்தர் சுகாவாகவே வியாதிபைப் பரிகரித்துக் கொள்ள முடியுமிடில் முதலிலேயே வைத்தியரிடம் போய்வீடுவது உத்தமம். அவ்விதம் செய்துவிட்டால் வைத்தியச் செலவும் குறையும்; வியாதி சீக்கிரம் குணமடைவதற்கு அலுக்-லமும் இருக்கும். விவாகமான பெண்மணிகளும், குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்துவிட்டவர்களும் பிரமாதமான வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டியிருப்பதைச் சொல்லிக்கொள்ள சங்கோஜப்படுவார்கள். சில வியாதிகள் இயற்கையாகவே சவுகரியப்பட்டுவிடலாம். சிலவரை வியாதிகள் இயற்கையாகவே குணமடைந்துவிடும்படி விட்டு வைக்கலாம். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் அறிபாமையினால் வியாதி முற்றிப்போய் இயற்கையின் எல்லையைக் கடந்து போய்விடலாம். ஆகவே வியாதிகள் சீக்கிரத்தில் குணமடைவதற்கு வைத்தியரின் உதவி வேண்டும். இவ்வசு வைத்தியசாலையில் ஸ்திரீ வைத்தியர்கள் இருந்தால் ஸ்திரீகள் தாராளமாக அங்கு சென்று தங்களுடைய வியாதிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிரஸவ சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சிபெற்ற தாதிகளின் உதவியையே நாடவேண்டும்.

ஆறு காரணங்கள்.

“மதுபானத்தில் மிதம்” என்பதைப் பற்றிய கதைகளில் மிஸ் கிறிஸ்டைன் டின்லிங் என்னும் ஸ்திரீ புகையிலை உபயோகத்தைத் தடுக்க ஏன் டோராடவேண்டுமென்பதற்கு ஆறு காரணங்களைச் சொல்லியிருக்கிறார். முதலாவதாக, புகையிலையை உபயோகிப்பது ஒரு தர்ப்பழக்கமாக இருக்கிறது. சுருட்டுக்குடிப்பவர்களுடைய உதடுகள் தாய்மார்கள் முத்தங்கொடுக்கக் கூடியவைகளாக இருக்குமா? அவர்களுடைய கைகளைப்பற்றித்தான் என்ன? சுருட்டுக் குடிப்பவர்களே கையில் மஞ்சள் தழும்பேறியிருப்பதால் அதைக் காட்டிக் கொள்ள வெட்கப்படவில்லையா? இரண்டாவதாக, புகையிலையானது சிறுவர்களுடைய சரீரத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது. சிறிதுநேரம் படிப்பதற்காக ஹிருதயம் அடித்துக்கொள்ளும் படி அது செய்து, பிறகு அது களைத்தப் போய்விடச் செய்கிறது. மனிதர்களுடைய சுவாஸாசயங்களையும் அது கெடுத்துவிடுகிறது. ஏனெனில் புகையை அவர் உள்ளே இழுக்கையில் அதிலுள்ள நிகோடைன் என்னும் விஷப் பதார்த்தமானது மெலினமான காற்றுப் பைகளுக்குள் போய்ச் சேருகிறது. மூன்றாவதாக, புகையிலையானது சிறுவர்களுடைய புத்தியைக் கெடுத்துவிடுகிறது. அவர்களுடைய மூளையும் சிதறிப் போகிறது. அதனால் அவர்கள் நன்றாகப் படிக்காமல் பரீட்சையில் தவறிப்போகிறார்கள். சுருட்டுக் குடிக்காதவர்கள் சுருட்டுக் குடிப்பவர்களைவிட புத்திசாலிகளாக இருப்பார்கள். நான்காவதாக, சுருட்டுக் குடிப்பது அபாயகரமான வழக்கமாக இருக்கிறது. ஒரு சமயத்தில் நியூபார்க் பட்டணத்திலுள்ள ஒரு ஹோட்டலில் தங்கியிருந்த ஒரு பிரயாணி ஒரு சிகரெட்டைப் பற்ற

வைத்துக்கொண்டு தீக்குச்சியைக் கீழே எறிந்தார். அவர் ஜன்னல் இடுக்கின் வழியாக அதை வெளியே எறிந்து விட உத்தேசித்திருந்தார். ஆனால் அது ஜன்னலில் தொங்கவிட்டிருந்த சரிகைத் திரையின் விழுந்து, அந்த ஹோட்டல் முழுதும் எரிந்து போய்விட்டது. வீடுகளிலும், கடைகளிலும் அடிக்கடி தீப்பிடிப்பதற்கு சிகரெட்டே காரணமாக இருப்பதை நாம் அனுபவத்திலும் அறிந்திருக்கிறோம். ஐந்தாவதாக, சுருட்டுக் குடிப்பதாவது அதிகச்செலவு பிழக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. எத்தனை பேர்களிடத்தில் அந்த அதிகச்செலவுக்குப் பணமிருக்கிறது? அதிகமாக ஒருவரிடமும் இல்லையென்று சொல்லலாம். அது ஆச்சரியமாகத்தானிருக்கும். அதிகப்பணமில்லாவிட்டால் கையிலிருக்கும் சொற்ப பணத்தையும் இவ்விஷயத்தில் ஏன் செலவிட்டுவிடவேண்டும்? ஒருமனிதன் ஒருருபாய்நோட்டைக் கையிலெடுத்துச்சுருட்டி ஒருபக்கத்தில் தீவைத்தால் அவனைப்பற்றி நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்? கொளுத்துப்படியாக அவ்வளவு அதிகப்பணம் அவரிடமிருக்கிறதென்று நீங்கள் நினைப்பீர்கள். சிகரெட்டுவாங்கிக் குடிப்பதும் இதற்குச் சமானம்தான். ஆறுவதாக, சுருட்டு குடிக்கும் பழக்கமானது நம்மைத் தனக்கு அடிமைப்படுத்திவிடக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதாவது, யுவுர்களை அது அடிமைப்படுத்திவிடுகிறதென்று நான் சொல்லுகிறேன். எது உசிதமானதென அறிந்துசெய்ய அவர்களால் முடியாது. அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே எஜமானர்களாகவும் இருப்பதில்லை. அவர்கள் புகையிலைக்கு அடிமைப்பட்டுப் போய்விடுகிறார்கள். நாம் திடசரீரிகளாகவும், சுதந்திரபுருஷர்களாகவுமிருக்கவேண்டுமானால் புகையிலையில் நாட்டம் வைக்கக்கூடாது.—இந்தியன் டெம்பரன்ஸ் ரிப்யூஸ்.

மனிதர்களின் எடை.

ஜோஷ்லின்
முதல் 20
இனத்தையும்

என்டவர் சொல்லுகிறபடி திர்க்கையுடையவராக இருக்க ஒவ்வொருவரும் சராசரி இருந்துவரவேண்டிய எடையகிட
படிண்டு வளரவில் குறைவாக இருப்பது அனுகூலமாக இருக்கும்சராசரி எடையானது அரைவாசனைய உயரத்தையும்,
அனுசரித்துக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. சராசரி எடையகிட 30 பவுண்டு குறைவாக இருப்பதாலும் பாதகமில்லை.

15 வயதுக்கு மேற்பட்டால் ஸ்திரீ புருஷர்களின் சராசரி எடை (ஆடைகளுடன்)

புருஷர்கள்.

புட்டஸ்களுடன் உயரம்.

வயது.	5-0	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	5-11	6-0	6-1	6-2	6-3	6-4	6-5
16	...	109	111	114	117	120	124	128	132	136	140	144	149	154	159	164	169	174
18	...	113	115	118	121	124	128	132	136	140	144	148	153	158	163	168	173	178
20	...	117	119	122	125	128	132	136	140	144	148	152	156	161	166	171	186	181
22	...	119	121	124	127	131	135	139	142	146	150	154	158	163	168	173	178	183
24	...	121	123	126	129	133	137	141	144	148	152	156	160	165	171	177	182	187
26	...	123	125	127	130	134	138	142	146	150	154	158	163	168	174	180	186	191
28	...	125	127	129	132	135	139	143	147	151	155	159	164	170	176	182	188	193
30	...	126	128	130	133	136	140	144	148	152	156	161	166	172	178	184	190	196
32	...	127	129	131	134	137	141	145	149	154	158	163	168	174	180	186	192	198
34	...	128	130	132	135	138	142	146	150	155	160	165	170	176	182	188	194	200
36	...	129	131	133	136	139	143	147	151	156	161	166	171	177	183	190	196	202
38	...	130	132	134	137	140	144	148	152	157	162	167	173	179	185	192	198	204
40	...	131	133	135	138	141	145	149	153	158	163	168	174	180	186	193	200	206
42	...	132	134	136	139	142	146	150	154	159	164	169	175	181	187	194	201	208
44	...	133	135	137	140	143	147	151	155	160	165	170	176	182	188	195	202	209
46	...	134	136	138	141	144	148	152	156	161	166	171	177	183	189	196	203	210
48	...	134	136	138	141	144	148	152	156	161	166	171	177	183	190	197	204	211
50	...	134	136	138	141	144	148	152	156	161	166	171	177	183	190	197	204	211
52	...	135	137	139	142	145	149	153	157	162	167	172	178	184	191	198	205	212
54	...	135	137	139	142	145	149	153	158	163	168	173	178	184	191	198	205	212

புட்டஸுக்காக ஒரு அங்குலமும், ஆடைசரூக்காக 10 பவுண்டும் குறைத்துக்கொள்ளவும்.

ஸ்திரீகள்.

பூட்ஸுடன் உயரம் அடி அங்குலக் கணக்கில்

வயது.	4-8	4-9	4-10	4-11	5-0	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	5-11	6-0	
16	...	102	104	106	108	109	111	114	117	120	124	128	132	136	139	143	148	153
18	...	104	106	108	110	112	114	117	120	123	126	130	134	138	141	145	150	155
20	...	106	108	110	112	114	116	119	122	125	128	132	136	140	143	147	151	156
22	...	107	109	111	113	115	117	120	123	125	129	133	137	141	145	149	153	157
24	...	109	111	113	115	117	119	121	124	127	130	134	138	142	146	150	154	158
26	...	110	112	114	116	118	120	122	125	128	131	135	139	143	147	151	155	159
28	...	111	113	115	117	119	121	123	126	130	133	136	141	145	149	153	156	160
30	...	112	114	116	118	120	122	124	127	131	134	138	142	146	150	154	157	161
32	...	113	115	117	119	121	123	125	128	132	136	140	144	148	152	156	159	163
34	...	115	117	119	121	123	125	127	130	134	138	142	146	150	154	157	160	163
36	...	116	118	120	122	124	126	128	131	135	139	143	147	151	155	158	161	164
38	...	117	119	121	123	125	127	130	133	137	141	145	149	153	157	160	163	166
40	...	119	121	123	125	127	129	132	135	138	142	146	150	154	158	161	164	167
42	...	120	122	124	126	128	130	133	136	139	143	147	151	155	159	162	166	169
44	...	122	124	126	128	130	132	135	138	141	145	149	153	157	161	164	168	171
46	...	123	125	127	129	131	133	136	139	142	146	150	154	158	162	165	169	172
48	...	124	126	128	130	132	134	137	140	143	147	151	155	159	163	167	171	174
50	...	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	152	156	160	164	167	171	174
52	...	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	152	156	160	164	167	171	174
54	...	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	152	156	160	164	167	171	174

பூட்ஸுக்காக 1½ அங்குலமும், ஆடைகளுக்காக 6 பவுண்டும் குறைத்துக்கொள்ளவும்.

அமெரிக்கா லேப் இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனி டைரக்டர்களால் வெளியிடப்பட்டது.

உதித்துப் போனவர்களின் கதி.

சில ருசிகரமான விவரங்கள்.

ஒரு பூனைக்கு வெண்ணெய் கட்டிகளை மென்மேலுங் கொடுத்து அது நினைநிப் போகும்படி செய்வதைவிட அதைக் சொல்லுவதற்கு வேறு பல உபாயங்களிருக்கின்றன. அதேவிதமாக மனிதர்களுக்கு சில உண்மைகளைப் புலப்படுத்துவதற்குப் பல வழிகளிருக்கின்றன. சிலர் புள்ளி விவரங்களுடன் மெய்ப்பித்தால்தான் நம்புகிறார்கள்; மற்றும் சிலர் அவ்வளவு நெடான காரியத்தை விரும்புவதில்லை. இரண்டு வழிகளையும் ஏன் கலந்துகொள்ளக்கூடாது? எல்லாருக்கும் திருப்தியை உண்டுபண்ணத்தக்க விதமாகக் கீழே முயற்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

கடைகளில் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும் நீளமான கண்ணாடிகளில் தன்னுடைய சரீரத்தின் ஆகிருதியை மிஸஸ் ரெய்னால்ட்ஸ் என்ற ஸ்திரீ கண்டு, அப்படியே நடுங்கிப் போய்விட்டாள். ஆனால் அவளுடைய சரீரம் திடுக்கிட்டதைவிட ஆயிரமடங்கு அதிகமாக அவளுடைய மனோநிலைமை பாதசமடைந்து விட்டது.

அந்த ஸ்திரீயானவள் தான் மெலிந்த சரீரிடென்று எப்பொழுதும் கருதியிருந்தாள். வாஸ்தவத்திலும் சில மாதங்கள் முன் வரையில் அவள் மெலிதமாகவே இருந்தாள். பிறகு சரீரம் உருண்டு திரண்டு கொண்டிருந்ததை அவள் உணர்ந்தாள். அப்பொழுதுதான் கொழுத்து வருவதாக அவள் பரிசுமாய்ப் பேசுவதுண்டு. அவள் தன்னுடைய சரீரத்தைக் கண்ணாடியில் நன்றாகப் பார்த்துக்கொண்டதில்லை. ஒருவேளை கண்ணாடியைப் பார்க்க நேரிட்டாலும் ஸ்திரீகளுக்கு சுபாவமாக உள்ள தர்மத்தை அனுசரித்து தனது முகலாவண்யத்தைக் கண்டு

அவள் மெய்ம்மறந்து போவாள். ஆகவே ஆகஸ்மாத்தாகத் தன்னுடைய கதி இன்னதென்று அறிந்து கொள்ளும் காலம் வருமென்று அவள் எதிர்பார்க்கவே யில்லை.

அன்று மாலை அவள் வீட்டுக்குத் திரும்பிச் செல்லுகையில் அவளுடைய குடும்பவைத்தியரிடம் சென்றாள்.

அந்த வைத்தியர் வழக்கம்போல் தமாஷாக “எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது உன் களுடைய சரீரம்?” என்று சொல்லி வரவேற்றார். இவ்விதம் தம்மைச் சந்திப்பவர் முகமன் கூறுவது அவளுக்கு சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. ஒவ்வொருவரும் அவ்விதமே சொல்ல அவள் சேட்டிருக்கிறாள். அதன் உண்மையான கருத்து இன்ன தென்பது அப்பொழுதுதான் அவளுடைய மனதில் திடீரென்று உதயமாயிற்று.

அவள் தெரிவித்துக்கொண்ட குறைகளுக்கு வைத்தியர் மிகுந்த அனுதாபத்துடன் செவிமடுத்திருந்தார். சரீரமானது பயங்கரமான அளவு ஸ்தூலித்துப் போய்விட்டதை சரீரத்தில் வேறு வித உபாதையிலேயே யென்பதைப் பரிசோதனையின் பலனாக அவர் அறிந்துகொண்டார். 5 அடி 7 அங்குலம் உயரமுள்ள ஒருவர் முப்பதாவது வயதில் கிரமமாக இருக்கவேண்டிய கனத்தைவிட 37 பவுண்டு அதிகமாக அவள் 175 எடை கனமிருந்ததை அவர் கண்டு கொண்டார். போதாக்குறைக்கு 6 மாதங்களுக்கு முந்தான் 135 பவுண்டு கனமே. அதாவது இப்பொழுதுள்ள கனத்தைவிட 40 பவுண்டு குறைவான கனமே இருந்ததாக அந்த ஸ்திரீயிடம் தெரிவித்துக்கொண்டார். வைத்தியர் இவ்விதம் ஆர்ப்பாட்டம் செய்துகொண்டிருப்பதில் அந்த ஸ்திரீ அருவருப்படைந்தவளாகி, “நான் எதையாவது சாப்பிடுவது பிரயோஜனப்படுமா?” என்று அந்த ஸ்திரீ வைத்தியரைக் கேட்டாள்.

*பாரிஸ் செம்பிறைச் சக்கங்களின் பொதுக் கர்யாலயத்திலிருந்து வெளியிடப்பட்டது.

அப்படியே என்று அந்த வைத்தியர் பரிசாகக் கூச்சல் போட்டார்.

“ஒரு சீசாஹிற்ருள் ஒரு அழகிய உருவத்தை அடக்கி வாங்கிவிட முடியாது” என்று வைத்தியர் சொல்லிவிட்டு, முன்பின் சம்பந்தமில்லாமல் “இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இங்கு எப்படி வந்து சேர்ந்தீர்கள்?” என்று கேட்டார்.

“நான் ஒரு வாடகை மோட்டாரில் வந்தேன். என்னுடைய காரில் ஏதோ பழுதேற்பட்டிருக்கிறது” என்று அந்த ஸ்திரீ விடை பகர்த்தாள்.

“வெகுசாலமாக கார் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களா?” வென்று அந்த வைத்தியர் திட்டெனக் கேட்டார்.

6 மாத காலந்தாலுயிற்றென்றாள் அந்த ஸ்திரீ. வைத்தியர்களுடைய கண்கள் பிரகாசிக்க ஆரம்பித்தன. அதன் காரணமின்ன தென்று அந்த ஸ்திரீக்குத் தெரியவில்லை.

அவள் என்னென்ன சாப்பிடுவது வழக்கம் என்று வைத்தியர் பல கேள்விகளைக் கேட்டார். அந்த விஷயத்தில் அந்த ஸ்திரீக்கும் மிகுந்த சிரத்தை யுண்டாவதால் அவளும் திருப்திசுரமாக பதில் சொல்லிவந்தாள். இந்த விசாரணை முடிந்ததும் அந்த ஸ்திரீ இன்னது செய்வேண்டுமென்பது வைத்தியர் சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

“எல்லாதினுசு தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை யும் நீங்கள் விட்டுவிட வேண்டும்” என்று சொல்லுமையில் அந்த ஸ்திரீ விழித்தாள். அதை வைத்தியர் லக்ஷிப்பெய்யாமல் மேலே சொல்லிவந்தான்:—“நீங்கள் இப்பொழுது சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் பாதியே இனி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பல ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சுதாவாகவே கொழுப்பை உண்டிபண்ணக்கூடியவைகளன்று. ஆனால் அவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் சரீரத்தில் கொழுப்புண்டாகும். மூன்று வேளைகளுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடாமலும், அந்த மூன்று வேளைகளிலும் கொழுப்பைக் கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளா

மலு மிருந்தால், 30 பவுண்டு பளு ஏறிவிட்டதைப்பற்றி நீங்கள் அதிககாலம் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டிய அவசியமிராது. உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, வெண்ணை ரொட்டி, கோழிமுட்டை இவைகளை விலக்கி விடுங்கள். மாமிசத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதையும் நிறுத்தி விடுங்கள். பச்சைக் கறிகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மிதமான ஆளவே பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை விலக்குங்கள்” என்றார்.

“அவ்வளவுதானா?” என்று அந்த ஸ்திரீ தீன ஸுரத்தில் கேட்டாள்.

“அவ்வளவுதான் என்பதில்லை. ஆனால் அங்குராப்பணத்திற்கு இது போதுமானது. இருந்தாலும் வேறு ஒரு முக்கிய அம்சமிருக்கிறது. உங்களுடைய வாய் மொழியிலிருந்தே சிறிது காலமாக நீங்கள் எவ்வித வியாயாமமும் செய்யவில்லை பென்று தெரிகிறது. உங்களுடைய தூப்பழக்கங்களுக்கு நீங்கள் புதிதாக வாங்கியிருக்கும் மோட்டார் வண்டியே காரணமாக இருக்கலாம். அதை விற்றுவிட்டாவது, அல்லது வேறு எவருக்கேனும் கொடுத்துவிட்டாவது கால் நடையி லிறங்குங்கள். குறைந்தது தினம் மூன்று மைல் தூரமாவது நடக்கவேண்டும். 5 மைல் தூரம் செல்லுவது உத்தமம். காலையில் உடுத்திக்கொள்ளுமுன் 10 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் ஏதேனும் வியாயாமம் செய்புங்கள். ஜலத்தை அதிகமாகப் பானம்செய்து, காலாகாலத்தில் நித்திரைக்குச் செல்லுங்கள்” என்று சொன்னார்.

வைத்தியருடைய கட்டளையை நிறைவேற்ற ஆரம்பிக்கையில்தான் தான் பல தூப்பழக்கங்களுக்கு ஆளாகிவிட்டது அந்த ஸ்திரீக்குத் தெரியவந்தது. காலையில் கோகோ வெட்டு குடித்து, இடைவேளை போஜனத்திற்குப் பிறகு தூங்கி, மாலைநேரம் புத்தகங்களைப் புரட்டிக்கொண்டு, தேத்தண்ணீருடன் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய பசுணங்களை அவள் புசித்துக்கொண்டு வந்தாள். சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு யாராவதாலும் எல்லாப் பதார்த்தங்களும் அவள் வீட்டிலிருக்கும், வீட்டு

வாயிற்படி முதல் வண்டியிலேறும் தூரத் தைவிட அதிகமாக அவன் நடந்ததில்லை.

அவன் புத்திசாலியானதால் கொஞ்சம் கஷ்டத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் சில்லரை சகங்களைத் துறந்தான். நாளடைவில் முன்போலவே அவளுடைய சரீரமானது அழகை அடைந்து விட்டது.

மெல்லிய இடையளாயிருக்க வேண்டியது ஸ்திரீக்கு முக்கியமான லக்ஷணமாயினும் அந்த அழகு தங்களுக்கு இல்லாது போய்விட்டதென்பதை திடீரென்று உணர்ந்துகொள்ளும் ஸ்திரீகளில் இவள் ஒருத்திதான். அவ்விதமே திடீரென்று உங்களுக்கும் இந்த உணர்ச்சி ஏற்படலாம். அவ்வித நிலைமை ஏற்படுகையில் உடனே வைத்தியரிடம் சென்று சைையைக் காட்டவேண்டும். சரீரம் பருத்ததற்கு வியாதியும் காரணமாக இருக்கக்கூடாமாதலால் முதலில் வியாதியில்லையா வென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். வியாதியில்லை யென்று தெரிந்துவிட்டால் ஆகாரக் கிரமத்தை அவர் மாற்றி வைப்பார்.

சுகவழியைப்பற்றி ஆசிரியர் டப்ளியூ. எச். பார்க் என்டவர் எழுதியிருக்கும் நூலில் பருத்த சரீரிகளுடைய ஆயுள் காலம் குறைவாக இருப்பதைப்பற்றிய புள்ளி விவரங்களை அமெரிக்காவிலுள்ள இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிக்காரர்கள் சேகரித்து உத்தரவுகளென்றும், பருமனை சரீரமானது ஆயுளைக் குறைத்துவிடுகிறதென்று 43 இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனி அனுபவத்தில் தெரியவந்திருக்கிறதென்றும், பாலியத்தில் பருகுறைவாக இருந்தால் காசநோயுண்டாகிறதென்று கண்டறியப்பட்டிருக்கிறதென்றும், 35 வயதிற்குப் பிறகு பருக்குறைவாக இருப்பது அனுகூலமென்றும் பரு ஏற ஏற மரணவிகிதம் அதிகரித்து வருகிறதென்றும் சொல்லுகிறார். ஆனால் சரீரம் அதிக பருவுடையதாக இருப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதற்காகத் திடீரென்று தடபுடலான மாறுதல்களைச் செய்துகொள்ளக் கூடாது. ஒரு மனிதன் ஒருவித வியாயா

மும் செய்யாமல் நாற்காலியில் வீற்றிருந்த வண்ணமே தனது சரீர பருவைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். அவன் படுத்த படுக்கையாகவிருந்தும் ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவதன் மூலமாக சரீர பருவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். சரீரத்திற்கு அதிக ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கார்போஹைட்ரேட் களையும், கொழுப்புகளையும் அடியுடன் விட்டுவிட வேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால் அவைகளை குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சரீர பருவை குறைப்பதற்காக யாரையும் பட்டினிபோட வேண்டுமென்பதில்லை. சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்காத ஆகாரங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டும் சரீர பருவை குறைத்துக்கொள்ளலாம். தினம் 4, 5 வேளை ஒரு மனிதன் சாப்பிடலாம். ஆயினும் அவனுடைய சரீரத்தின் பருமன் குறைந்துவரலாம். இடைவேளை போஜனத்தை விட்டுவிடவேண்டியது உவசியமில்லை. அதை அடியுடன் விட்டுவிடவேதால் சிலருக்குக் கஷ்டமும் விளைவாம். ஏனெனில் இடைவேளை போஜனத்திற்கு எழுந்திருக்காவிடில் அந்தக் காலத்திலும் வேலை செய்ய வேண்டியவருர்.

வியாதியில்லாதவர்களுடைய சரீர பருவைக் குறைத்துவிடவது சுலபமென்று ஆசிரியர் பார்க் அபிப்பிராயப்படுகிறார். பருவை குறைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் சரீரத்தில் நேர்த்திருக்கும் மஸ்துக் கரைந்து போகும்படி அதிகப்படியாக வியாயாமைகளைச் செய்துவரவேண்டும்; அல்லது ஸத்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும். சரீரத்திற்கு வெண்ணெயும், சர்க்கரைகளும் அதிக ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை. ரொட்டிக்கும், நவதானியங்களுக்கும் அந்தக் குணமுண்டு. அவைகளைக் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பசி யெடுக்காமலிருப்பதற்காக அதிக ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடாத பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பழங்களையும், பூச்

சைக்கறி பதார்த்தங்களையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

லேசான பளுவுள்ளார்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ள இன்ஷியூரென்ஸ் கம் பெனிகளுக்கு சாத்தியமாகிவிட்டது. ஆனால் அதிக பளுவுள்ளவர்களில் எந்தக் கோஷ்டியினரை எடுத்துக் கொள்ளலாமென்பதை அவைகள் இன்னும் சரியாக நிர்ணயிக்க

முடியவில்லை. பக்குவநிலை அடைந்த பிறகு அதிக பளுவிலாமலிருப்பது அனுகூலமானது. ஆனால் ஆசார்க் குறைவினாலாவது, வியாதியினாலாவது லேசாக இருப்பவர்களிடத்தில் நம்பிக்கை வைப்பதற்கில்லை. “மெலிதமான குதிரைகள் பந்தயத்திற்கு எடுத்தவை” என்பது இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளின் அனுபவம்.

நீர் ரோகத்திற்கு மாக்கறிகள்.

பச்சைக்கறிகளில் உப்பு அதிகமாக சம்பந்தித்திருப்பதால் நீர் ரோகத்திற்கு அவைகளை உபயோகிக்கலாமென்று சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. நீர் ரோகத்தில் முக்கிய கோளாறு இருக்கும் மலச்சிக்கலை இந்த மாக்கறிகள் நிவர்த்தி செய்கின்றன. பச்சைக்கறிகளில் பொட்டாஷியம் உப்புகள் அதிகம் சேர்ந்திருப்பது பரம அனுகூலமாக இருக்கிறது.

தவிரவும், இலைப்பச்சைகள் முக்கிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களாக இருக்கின்றன. தக்காளிக் காய்களிலும், முட்டைக் கோஸ்களிலும் மூன்றுவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அபரிமிதமாக இருப்பதால் நீர் ரோகக்காரர்களுக்கு அவைகள் பரம அனுகூலமாக இருக்கின்றன.

மூலப்பால் கொடுப்பதிலுள்ள சில கஷ்டங்களும்,

அவைகளை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமுமீ.

இத்தகைய கஷ்டங்களை இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

ஏ. தாயாராலும், அவளுடைய நிலைமையாலும் ஏற்படும் கஷ்டங்கள்.

1. தாயின் மூலக்காம்புகள் நிலை தவறியாவது, சிறியவைகளாகவாவது இருந்தால்:—இந்தக்கஷ்டத்தை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளுவதற்கு மூலக்காம்புக் கேடையத்தை உபயோகிக்கலாம், அல்லது மூலக்காம்பில் எண்ணெய்த்தடவி விரல்களால் உருவிலிடலாம். கர்ப்பகாலத்தில் பிந்தின 6 மாதகாலம் தினம் 5 நிமிஷநேரம் இவ்விதம் உருவிலிடிக் கொண்டிருந்தால் மூலக்காம்பு பெருத்து விடும். இவ்விதம் செய்துவந்த ஒரு ஸ்திரீ

நான்காவது பிரசவத்தில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது.

2. குழந்தைகள் பால் குடிக்கையில் மூலங்களில் கடுமையான வலி யெடுத்தல்:—இந்த இனத்தின் கீழ் பிரசவித்த சிறிது காலம் வரையில் குழந்தைகள் பால் குடித்த பிறகு வலி ஏற்படுவதையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சுகாதார வாலிபர்கள் குழந்தை பால் குடித்து மூலக்காம்பு பழகப்பழக வலி நின்று விடுமென்று தாய்மார்களுக்கு உபதேசித்து பிரஸவமானது புனர்ஜென்மத்திற்குச் சமானமென்றும், அந்தக் கஷ்டத்திலிருந்துவிடுபட சிறிது காலம் செல்லுமென்றும் தேறுதல் சொல்லவேண்டும்.

3. தன்னம்பிக்கை யில்லாமை:—இந்தக் கர்ப்பத்தின் பொறுப்பானது வைத்தியரையா

வது, சுகாதார சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனத்தையா வது சேர்த்தென்றும் தாய்மார்கள் அவர்கள் சொல்லுகிறபடி நடக்கவேண்டுமென்றும் உப தேசிக்கவேண்டும்.

4. தாய்க்கு நரம்புத்தளர்ச்சி அதிகமாக இருந்தால் குழந்தை முன் கோபமுடையதாக இருக்கும்.

(ஏ) தாயானவர் வைத்தியரின் மேன் பார்வையிலிருந்து வரவேண்டும்.

(பி) சுகாதார பரிசோதகர் குழந்தை யைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு, அதனிடத் தில் பயப்படாதவர்களிடம் அது எவ்வளவு அமைதியாக இருக்கிறதென்பதை மெய்ப்பிக்க வேண்டும்.

(வி) தாய்மார்களுடைய வேலை அட்ட வணக்க கிரமங்களை அவசியமான அளவுத் திருத்த வேண்டும்.

(டி) குழந்தையின் நன்மையை உத்தேசித் துத் தன்னுடைய சுபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ளும்படி தாய்மார்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும்.

5. வெடித்திருக்கும் முலைக்காம்புகள்:— டிங்சர்பென் ஸாயின்கோ மருந்தைத் தடவு வது தான் உத்தமம். ஆனால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்குமுன் முலைக்காம்பைச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். தவிரவும், முலைக் காம்புகளையும் நன்றாகக் காயவைத்துவிட வேண்டும்.

6. முலைகளில் எந்த இடத்திலேனும் வீக்கம் கண்டிருந்தாலும், அவைகள் சிவந்திருந்தாலும் வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும்.

7. முலைப்பால் குறைவாயிருத்தல்:—(ஏ) குழந்தை வாயை முலைக்காம்பில் வைத்து, உள்ளே யிருப்பதை அது இழுத்துக்கொள் ளும்படி செய்வது—ன், முலைகளில் ஊற்றம் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும்.

(பி) ஒரு நாளைக்கு முலைப்பால் எதிரில் கொடுக்கச் சொல்லிப் பரிகை பார்க்கவேண் டும்.

(வி) முலைப்பால் பேரக பாக்கி வேண்டி யிருக்கும் அளவிற்குச் சிறிது குறைவாகக் கைப்பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்து, டசியி னால் அது மூர்த்தணயமாக முலைக்காம்பு களை உறிஞ்சும்படி செய்யவேண்டும்.

(டி) தாய்மார்கள் எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கின் றனரென்று விசாரித்து, பழங்களையும் பரக் கறிகளையும் அவர்கள் விலக்கியிருந்தால் மறு படியும் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி.] செய்ய வேண்டும்.

(இ) ஒவ்வொரு தடவை பால் கொடுப்ப தற்கு முன்னராவது, தினமிருமுறையாவது ஸ்தனங்களில் மாற்றி மாற்றி வென்னீரை யும் குளிர்த ஜலத்தையும் விட்டுப் பிசைந்து விடச் செய்யவேண்டும்.

(ஏப்) ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுக் குமுன் தாய்மார்களிடம் ஸ்தனங்களைப் பிசைந்துவிடும்படி செய்யவேண்டும். சுகா தார விவரிட்டர்களே இதைச் செய்தால் சவு கரியமாக இருக்கும்.

(ஜி) ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொ டுக்கையில் தாய்மார்களுக்கு ஓய்வு ஏற்படும் பொருட்டுக் கீழே டடுத்துக்கொண்டு பால் கொடுக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

(எச்) குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்குமுன் 5 நிமிஷ நேரம் தாய்மார்கள் டடுத்திருக்கும் படியும், தினம் பிற்பகலில் ஒருமணியாவது ஒய்வெடுத்துக்கொள்ளும்படியும் உபதேசிக்க வேண்டும்.

(ஐ) தாய்மார்கள் சாந்தமாக இருக்கும்படி யும் வீண் கவலைப்படாமலிருக்கும்படியும் உப தேசிக்கவேண்டும். குழந்தை சம்பந்தமாக தாயார் தனக்குள்ளே கவலையை விட்டுவிட் டால் தானாகவே பால் சுரக்க ஆரம்பித்து விடும்.

(இன்னும்வரும்)