

ஆரோக்கியதீபக.

தொகுதி 3.

பிப்ரவரி, 1926.

பகுதி 2.

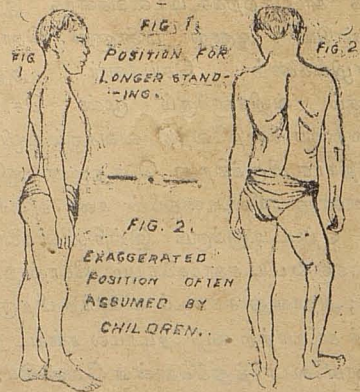
பொது ஜன ஆரோக்கியம்.

மானிட ஜென்மமெடுத்த அனைவரும் சுக சரீரிகளாக இருக்கவேண்டுமென்பதுதான் பொதுஜன ஆரோக்கியப் பிரசாரத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அதாவது, அவரவர்கள் வசித்துவரும் பிரதேசங்களில் எவ்வித பலாட்டியமான சரீரத்தை அடையமுடியுமோ அவ்வித நிலைமையை அடையவேண்டுமென்பதுதான் நோக்கம்.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரவேண்டுமானால் அவ்விஷயத்தில் நெருங்கிய சம்பந்தமுள்ள இரண்டு முக்கிய விஷயங்களாகிய நம்மையும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள வாதாவரணத்தையும் அடக்கி யாளும் சூழ்நிலை இரண்டு வேண்டும். சுக உழிகளை அனுஷ்டித்தும், எத்தகைய நிலைமையும் நமது சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய விதமாக நமது சக்திமைப் பெருக்கிக்கொண்டும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள நிலைமைக்கு ஏற்றவர்களாக நம்மைச்செய்துகொள்ளவேண்டும்; சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவந்தும், நம்மைச் சுற்றியிருந்துவரும் அமிதமான நிலைமைகளை அடக்கியும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள நிலைமையை நமது சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாகச் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள பூமியின் நிலைமையையாவது, அல்லது இயற்கை சக்திகளாகிய பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி, சூரியனு

டைய வெப்பம், குளிர், சீதோஷ்ண ஸ்திதி, வாதாவரணத்தின் நிலைமை, இவைகளை யாவது நாம் ஹத்துக்குட்படுத்திவிட முடியாது. ஆனால் நமது சொந்த முயற்சியினால் அந்தநிலைமைகள் நமக்குப் பொருந்தும்படி செய்துகொள்ளலாம்; அல்லது மிதமிஞ்சிய இருகைப்பட்ட நிலைமைகளும் நம்மைப்



பாதிக்காமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். அது னுடன் அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடிய மிருகங்களினாலாவது, செடிசுளாலாவது இயற்கையாக ஏற்படக்கூடிய அல்லலானது நம்மை பாதிக்கமுடியாதபடி அவைகளை அழித்துவிடலாம். இதிலிருந்து பொதுஜன ஆரோக்கியமானது அவரவர்களைச் சுற்றியுள்ள நிலைமை அவரவர்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும்படி சரீரத்தைப் பழக்கிக்கொள்வதும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள சத்துருக்களை அழித்து, அதை

மூலமாக வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள் ளுவதுமாகிய ஒன்றிற்கொன்று நெருங்கிய சம்பந்தமுடையதாகவும், வெவ்வேறு வழி களைக் காட்டுகிறதாகவுமுள்ள இரண்டு அம் சங்களைப் பொறுத்திருக்கிறது என்று தெரி கிறது.

பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காகச் செய் யப்படும் முயற்சிகளில் வியாதி கண்ட பிறகு சொஸ்தம் செய்வதைவிட வியாதி உண்டா காமல் தடுப்பதே அடிப்படையான தர்மமாக இருக்கவேண்டும். சிகிச்சைக்கு வியாதியஸ் தர்களே இல்லாமற் செய்வது நோக்கமாக இருக்கவேண்டுமெயன்றி வியாதி கண்ட பிறகு திறமையாகவாவது, காலதாமதமன் னியிலாவது சிகிச்சை செய்வது கருத்தாக இருக்கக்கூடாது. மருந்து, ரண சிகிச்சை, பிணியாளிகளைச் சரியாக சமரக்ஷணை செய் தல் முதலிய சாதனங்கள் எவ்விதம்உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடியவைகளாக இருக்கின்ற னவோ அவ்விதமே பொதுஜன ஆரோக்கியத் திற்காக அனுஷ்டிக்கும் முறைகளும் உயி ரைக் காப்பாற்றக்கூடியவைகளாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் பின்னால் சொன்ன தொழில்களைச் செய்வோர் அனுஷ்டிக்கும் வழிகளுக்கும் முன் சொன்ன முறையை நிறைவேற்றி வைக்கும் வழிக்கும் வித்தியாச மிருக்கிறது. பொதுஜன ஆரோக் கியமானது ரயில்பாதையின் கண் காணிப்புக் காக ஏற்பட்டிருக்கும் இஞ்சினீயர்களையும், அவர்களுடைய சகாக்களையும் போன்றிருக்கி றது; அதாவது சங்கடம் விளைந்த பிறகு உயி ரைக் காப்பாற்ற வழிதேடாமல் சங்கட முண் டாகாமலே பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபரும் வியாதி தம்மை அணு காமலும், வியாதி கண்டாலும் தெறித்துப் போகும்படி செய்யக்கூடியதாகவுமுள்ள சகா தார முறைகளை அனுஷ்டிப்பதுடன், சரீரத் திற்கு நல்ல ஊட்டத்தைக் கொடுத்தும், தே கத்திற்கும் மனதிற்கும் போதிய வேலையைக்

கொடுத்தும் சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வை த்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

வியாதிகள் முற்றாமல் தடுத்துக் கொள் ளக்கூடிய சில வழிகள் இருக்கின்றன. ஜு ரம் வந்தால் படுக்கையில் சயனித்துக்கொள் ளவேண்டுமென்பது முதல் விதி. அதாவது, யாருடைய சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமேனும் அதிகரித்தால் அவர் உடனே வேலையை நிறுத்திவிட்டு வீட்டுக்கு வந்து ஜுரம் வீடும் வரையில் மல்லாக்கப் படுக்கையில் படுத்திருக் கவேண்டும். இரண்டாவது விதியும் அதை அனுசரித்ததுதான். “ஜுரமும் வலியும் கண்டால் வைத்தியரை அழைக்கவேண்டும்”. இரண்டும் சோந்தால் வைத்தியரை அழைப் பது போலவே இரண்டில் ஒரு வியாதியா னது அரை நாளேனும் நீடித்திருந்தாலும் வைத்தியரை அழைக்கவேண்டும். “பிணியா ளர்களை அணுகலாகாது” என்பது முக்கிய மான மூன்றாவது விதி. வைத்தியர் அல்லது தாதி அல்லது பணிவிடை செய்பவர் ஹோ தாவில் பிணியாளியை அணுக வேண்டியிருந் தாலொழிய வைத்தியர்கள் பிணியாளி குண மடைந்துவிட்டாரென்றும், அவருடைய விடாதிடானது பிறருக்குத்தொத்திடமில்லையென்றும் சொல்லும்வரையில் பிணியாளரை சுகசரீரிகள் அணுகக்கூடாது. சின்னம்மை முதலிய வியாதிகளால் அவஸ்தைப்படு கிறவர்களிடம் எவ்விதம் அணுகலாகாதோ அவ்விதமே சளிப்பு, கபவாத ஜுரம் முத லிய தொத்துவியாதிகளால் அவஸ்தைப்படு கிறவர்களையும் அணுகலாகாது. இதைத் தெ ரிந்துகொள்ளாத்தினாலேயே பலர் இந்த வியாதிகளை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் எல்லாவற்றிலும் மிதமாக இருக்கவேண்டும். வேலையில்லாத நேரத்தில் சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் நிதானம் தவறிவிடாமலிருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் தேசியவாரம்

(ஸ்ரீமான் பி. ஆனந்தஸ்வாமி)

“தாயாருடைய முழங்காலில் உட்கார்ந்து விளையாடும் குழந்தையைப்போல உட்கிருஷ்டமான புஷ்பமாவது, ரத்தினமாவது உலகில் கிடையாது” என்று ஒரு கவி வர்ணித்திருக்கிறார். இந்தியாவில் சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகரித்து வரும் விஷயத்தைப்பற்றி இப்பொழுது அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகிறது. லேடி ரீடிங் அங்கு ரார்ப்பணம் செய்து வைத்த குழந்தைகளின் தேசிய வார விழாவானது ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நமக்கு ஞாபகப்படுத்தி விட்டது. ஆயிரத்தில் இருநூற்று ஐம்பது சிசுக்கள் நமது தேசத்தில் மரித்து விடுவதாகக் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பல விலை மதிப்பற்ற குழந்தைகள் பிறந்ததும் செத்துப்போய்விடுவதுடன், கர்ப்பகாலத்திலும், பிரசவகாலத்திலும், பிரசவத்திற்குப் பிறகும் தகுந்த ஜாக்கிரதையுடனில்லாததால் நமது ஜாதியானது பலஹீனமடைந்து, அந் பாயுளுடையதாகி வருகிறது. இதற்குப் பல காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன.

உஷ்ண தேசத்தின் தும்பும், உஷ்ணமும், மலேரியா ஜூரத்தினாலும் ஏனைய ஜூரங்களினாலும் சரீரத்தில் ஏற்படும் பலஹீனமும், அரை உயிற்றுக்கும் ஆகாரமில்லாமல் அதிகமாக வேலைசெய்யவேண்டியகேவல நிலைமையிலிருந்துவரும் லக்ஷக்கணக்கான ஏழை மக்களின் தாரித்திரிய நிலைமையும், நவீனவாழ்வில் முக்கிய அங்கங்களாகவிருக்கும் அவசரம், மனக்கவலை இவைகளின் அல்லலும், கிராமாந்திரங்கள் வரவர நகர்ப்புறங்களாக மாறி வருவதும், ஊட்டக் குறைவும், தூர்க்கந்தமான காற்றும், வாசஸ்தலத்தைச் சுற்றியுள்ள இடத்தின் சுகாதாரக்கேடும், பிணி, பஞ்சம் இவைகளும், ஜனங்கள் அதிகக் கடனில் ஆழ்ந்துகிடப்பதுமாகிய இந்தியாதி சேஷ்டைகள் பால்யமுதலே நம்மைப் பீடித்து எரிகிற கொள்ளியை ஏறத் தள்ளிவிடுகின்றன. தவிரவும், அவிபத்த குடும்பவாழ்க்கை முறை

அழிந்துபோய், பலயுவர்கள் சரீராவஸ்தையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுவதற்காக துன்மார்கத்தில் திரும்பிவிடுவதும், பால்யத்திலேயே ஸ்திரீகள் கருத்தரித்து துர்ப்பலர்களாகிய குழந்தைகளைப் பெற்று இந்திய ஜாதியை துர்ப்பலமானதாகச் செய்து விடுவதும், பிஞ்சில் பழுத்து விடுவதும், சிசுக்கள் பெருவாரியாக மரணமடைந்து ஊற்றிலேயே உற்பத்தி வற்றிப் போய் விடுவதும், துர்மார்க்கச் செடல்கள் அதிகரித்து, செட்ட வியாதிகள் அதிகரித்து வருவதும், அளவுக்குமிஞ்சி சம்போகம் செய்வதும், காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமில்லாத இடங்களில் நமது ஸ்திரீகளை அடைத்து வருவதுமாகிய இவைகள் மாகாளிகளாகிய வெளவால்களைப்போல நம்முடைய ரத்தத்தை வற்றடித்து, நம்மை பலஹீனர்களாகச் செய்து வருகின்றன. மாமிசத்தைப் புசிப்பது மற்றொரு அபாயமாக இருக்கிறதென்று பிரபல வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இந்தியாதி நிலைமை நீடித்திருக்க விடுவதானது நமது தேசத்தின் கேடமத்தையே பெரிதும் பாதிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

சிசு மரணப் பிரச்சினையானது லேடி ரீடிங் சொல்லியதுபோல் தேசியப் பிரச்சினையாகவும், இந்தியாவிற்கும் நாகரீகத்திற்கும் அடக்கியாதியை உண்டு பண்ணுவதாகவுமிருக்கிறது. ஆகவே பால்யத்தில் மரணமடைந்து விடும் குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டியது நம்முடைய கடனாக இருக்கிறது. சிந்தனையுள்ள ஒவ்வொருவரும் இத்துறையில் ஒத்துழைக்கலாம். பகுத்தறிவை ஜனங்களுக்குண்டு பண்ணுவதினாலும், கல்வி அறிவை அவர்களுக்குப் புகட்டுவதினாலும் பொது ஜன ஊழிய முறைகளை அபிவிருத்தி செய்வதினாலும் சிசு மரணத்தை வெகுவாகக் குறைக்கலாம்.

இன்கலாந்தில் பல இடங்களில் வருஷ மொருமுறை கொண்டாடும் சிசுக்கள் வாரத்

வந்து விழவேண்டும். வெறும் தூவுணைகளி னால் நாக்குத் தடிச்சுமேயன்றி, நமது சிசுப்பயி ரை வெட்டி எறியும் வெட்டுக்கிளிகளின் போக்கைத் திருப்பி விடமுடியாது. பிரஜை கள் ஒற்றுமைப்பட்டு ஜீவகாருண்ய புத்தியு

டன் வேலை செய்துவந்தால்தான் சிசுமரண வீகிதத்தைக் குறைத்து, அவர்களிடைய சரீ ரமும், ஆடைகளும், வாசஸ்தலங்களும், சமுத் ரக் கரைமணலைப்போல் துல்லியமாக இருக் குற்படி செய்யக்கூடும்.

சுகாதாரம்—தண்ணீர்.

(மைலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாச சாஸ்திரியார் பி. ஏ., எல். எம். எஸ்.)

தண்ணீர் ஜீவராசிகளுக்கு இன்றியமையா தது. அது குடிப்பதற்கு மாத்திரமேயன்றி நாம் குளிப்பதற்கும், துணிகளையும் வீடுகளே யும் வேறு பதார்த்தங்களையும் சுத்தம் செய்வ தற்கும் உபயோகப்படுகின்றது. தண்ணீரில் லாவிடில் பூமியில் ஜீவராசிகள் பிழைத்திருக்க முடியாது. நம்முடைய உடம்பின் நிறையில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் தண்ணீரே. தண் ணீர் மூன்று ரூபமாய் அமைந்திருக்கிறது. சனபதார்த்தமான டனிக்கட்டி ரூபமாய் உயர் ந்த மலைச்சிகரங்களிலும், திரவபதார்த்தமான ஜலரூபமாய் ஆறு, குளம், ஏரி, சமுத்திரம் மழை முதலியவைகளிலும், வாயு பதார்த்த மான நீராவியாகக் காற்றிலும் மேகத்திலும் உலகத்தில் வியாபித்திருக்கின்றது. அது பிராணவாயு, நார்த்தஜனி என்ற இரண்டு வாயுக்களின் சேர்க்கை.

சுத்தமான தண்ணீர் கிடைப்பது மிகவும் அரிது. சாதாரணமாகப் பலவகை உலோகங் களின் உப்புக்களும் வேறு அசுத்தங்களும் தண் ணீரில் கலந்தே இருக்கும். தெளிவாகவும் தூர்நாற்றமில்லாமலும் யாதொரு நிறமும் இல்லாமலும் இருக்குமீரே நம் உபயோகத்திற்கு அருகமானது. ஒரு காலம் தண்ணீரில் எட்டு கிரையினுக்குமேல் உலோக உப்புகள் கரைந்திருக்கக்கூடாது. மரம் மட்டை இலை முதலியவை அமுகியிருக்கவும் கூடாது.

மழைநீர் நமக்கு ஜல ஆதாரமானவைகளில் முதன்மையானது. இது சமுத்திரங்களிலும் ஆறுகளிலும் ஏரிகளிலுமுள்ள நீர். சூரியவெப் பத்தினால் ஆவியாக மாறி, காற்றைவிட கனக் குறைவானபடியால் ஆகாயத்தில் எழுப்பிப்

போய் மேகமாகிறது. குளிரந்த காற்று அதன் பேரில் பட்டவுடனே அதுநீர்த்து, துளிக ளாக மாறி, மழை பெய்கிறது. இதுதான் மிகவும் சுத்தமான நீர். பூமியில் வீழ்ந்து ஆறுகளாயும் ஏரிகளாயும் குளங்களாயும் ஏற்படும்போது பூமியிலுள்ள அசுத்தங் கள் மட்டுமேயன்றி டல வகையான உப் புகளும் கலந்து தண்ணீர் கெடுகிறது. மழை நீரில் சிறிதுபாகம் பூமியினுள்ளி ரங்கி கின்று நீருக்கும் ஊற்று நீருக் கும் ஆதாரமாகின்றது. மழை பெய்யும் இடம் மணற் பாங்கானால் நீர் அதிகமாய் பூமிக் குள் இறங்கும்; களி மண்ணாகில் அவ்வளவு இறங்காது. சாதாரணமாய் நாம் மழை நீரை வீட்டிலுள்ள முற்றங்களில் கூடுவாயில் விழு மிடத்தில் பாத்திரங்களில் பிடிக்கிறோம். ஓடு களின் பேரிலும் கூடைகள் மேலுமுள்ள அசுத்தங்கள் அடித்துக்கொண்டு போகும்ட் டில் காத்திருந்து பிறகுதான் அவ்விதம் மழை நீரைப்பிடிக்கலாம். அது மிகவும் சுத்த மான நீரானதால் சமையல் பாண்டங்களைக் கழுவுவதற்கு மாத்திரம் அல்லாமல் சமையல் செய்வதற்கும் உபயோகப்படும்.

ஏரிகள் நம்நாட்டில் மற்றொரு முக்கிய ஜலாதாரம். மலைப் பிரதேசங்களிலும் ஜனங் கள் மிக குறைவாய் இருக்கும் இடங்களி லும் ஏரி நீர் மிகவும் சுத்தமாகவே இருக்கும். சுவெளிகளிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும், ஜன நெருக்கமுள்ள இடங்களிலும் உள்ள ஏரிகளின் நீர் சுத்தமாய் இராது. ஏனெ னென்றால் ஜனங்கள், கால் நடை கள் குளிப்பதினாலும், துணி முதலியவை கள் தோய்ப்பதினாலும் நீர் அசுத்தமாவதும்

தவிர சுற்றுப் பக்கத்திலுள்ள வயல் முதலிய இடங்களிலிருந்து ஒரு முதலிய அசுத்தங்களை மழைகாலத்தில் சிற்றேருடைகள் கரைத்து அந்த ஏரி நீருடன் கலக்கிறது.

ஆற்று ஜலம் நமது நாட்டில் முக்கியமான ஜலதாரங்களில் மற்றொன்று. ஆயினும் அது சுத்தஜலம் என்று எண்ணுவதற்குக் கொஞ்சமேனும் இடமில்லை. ஆற்றோரமாயிருக்கும் கிராமங்களிலுள்ள அசுத்தங்கள் அந்த ஆற்றின் தண்ணீருடன் எவ்விதமாகிலும் கலந்துவிடும்; மனிதர்களாலும் ஆடுமாடுகளாலும் தண்ணீர் எவ்வாறு அசுத்தமாகிறது என்று நாம் முன்னமேகூறினோம். அதைத்தவிர சந்தை முதலிய விசேஷ தினங்களில் மனிதராலும் கால் நடைகளாலும் ஏற்படும் அசுத்தமணிற் கசாப்பு முதலிய பண்டங்களைக்கமுடிவதாலும் ஸ்மாசான வஸ்துக்களை அதில் கரைப்பதினாலும் ஆற்றுநீர் மிகவும் செதெலடைகின்றது.

மேற்கூறிய ஆற்றுஜலம் ஏரி குளம் முதலியவைகளிலுள்ள ஜலம்இவைகளைவிட கிணற்றுஜலம்சுத்தமாகவே இருக்கும் என்று பொதுவாகச் சொல்லலாம். ஆனால் அதில் அங்குள்ளபூசாரத்திலுள்ள உலோக உப்புக்கள் அதிகமாகக் கரைந்திருக்குமாயின் சமையல் செய்வதற்காவது, காய்க்கிழங்குகளைவேகவைப்பதற்காவது அவ்வளவு உபயோகப்படாது. கிணறுகள் இருவகைப்படும். 1 ஆழக்கிணறு 2 ஆழமில்லாத கிணறு. இவற்றைப்பற்றித் தெளிவாக தெரிந்துக்கொள்ள பூமியின் அமைப்பை நாம் சற்று கவனிப்போம். பூமியின்மேல் காணப்படுவது மேல்தரை. இதில் கொஞ்சம் உலோக உப்புகளும் செடி கொடி பிராணிகளின் வளர்ப்பினாலும் இறப்பினாலும் ஏற்பட்ட வஸ்துக்களும் கலந்திருக்கும். அதற்குக் கீழ் இருப்பது அடித்தரை. அதில் உலோக உப்புகள் கற்பாறைகள் குறைவாக இருக்கும். பிறகு கீழ் செல்லச் செல்ல பாறைகளாயும் மணலும் கல்லுமாயும் இருக்கும். மழைநீர் பூமியின் தரையில்விழுந்துகொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உள்ளே இறங்கி பாறைகள் இருக்கும் ஆழம்வரை

யில் செல்லுகின்றது. அதன் கீழ் பாறைகள் இருப்பதால் இன்னம் ஆழமாய் செல்லக்கூடவில்லை. அந்தப்பாறைகளில் ஏதாவது பிளப்பு இருந்தால் அதன் வழியாய் கீழ்செல்லும். ஆனால் அநேகமாய் அது பாறை மட்டத்திலேயே தங்கிவிடுகின்றது. அந்த இடத்தில் நாம் கிணறு தோண்டுவோமானால் பாறைகள் மட்டத்திற்கு மேல் நிற்கும். தண்ணீரை நாம் முதலில் காண்போம். இதுதான் ஆழமில்லாத கிணறு என்று பெயர். அதற்கும் ஆழமாய்த்தோண்டி அந்தப்பாறைகள் மட்டத்திற்கும் கீழ் உள்ள தண்ணீரைக் கண்டால் அதுதான் ஆழமுள்ள கிணறு என்று பெயர். இவற்றின் பேதம் என்ன வென்றால் ஆழமில்லாத கிணற்றின் நீர் நாம் எந்தவிடத்தில் தோண்டுகிறோமோ அந்தத்தரையில் உள்ள அசுத்தங்களும் சுற்றுப் பக்கமுள்ள சாக்கடை, கக்கச முதலிய அசுத்தங்களும் மழைகாலத்தில் மழை நீரில் கலந்து பூமியில் ஊரி, அசுத்தமடைந்துவிடும். சுற்றுப்பக்கங்களிலும் அவ்வித அசுத்தம் இல்லாவிடில் அக்கிணற்றுநீர் சுத்தமாய் இருப்பது முண்டு. ஆனால் பொதுவாக ஆழமில்லாத கிணற்றுநீர் அசுத்தமாகவே இருக்கிறது. ஆழமுள்ள கிணற்றுநீர், தரைமேல் மட்டத்தின் அசுத்தங்கள் பூமியின் கீழ் இறங்க மாட்டாமையால், சுத்தமாகவே இருக்கும். அசுத்தமடைந்த மழை நீர் பாறைகயின் வழியாய் இறங்க முடியாதாகையால் பாறையின் கீழுள்ள கிணற்று நீருடன் கலக்க முடியாது.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் கிணறுகளைச் சுத்தமாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய முறைகளை அறிய வேண்டியதவசியம். கிணற்றுநீர் வியாதிகளை உண்டாக்காதபடி சுத்தமாக இருக்கவேண்டிய தன் பொருட்டு சில உபாயங்கள் உண்டு. அவையாவன:

1 கிணற்றைச்சுற்றி கைப்பிடிச்சுவர் இருக்கவேண்டும். அது மூன்று அடிக்குமேல் உயரம் வேண்டியதில்லை. அதனால் தரை நீர் கிணற்றில் வீழாமல் தடுப்பதுமன்றி, மனிதர்களும் குழந்தைகளும் கால்நடைகளும் சாமான்களும் கிணற்றில் வீழாதபடி பாதுகாக்கக் கூடும்.

2. கணற்றைச் சுற்றி 10 அடி அகலத்திற்கு கடப்பைக் கல்லாலாவது சிமிண்டி ஞாலாவது இடுக்கில்லாமல் பூசிய மேடை இருத்தல் வேண்டும்.

3. இந்த மேடையைச் சுற்றி சிமிண்டி ஞால் ஜலம் ஓடுவதற்காக சாக்கடைக்கட்டி, அதைப் பெரிய சாக்கடையில் சேர்க்கவேண்டும்.

4. கணற்றின் உட்புறத்தில் தண்ணீர் மட்டத்திலிருந்து தரைமட்டம் வரையில் கருங்கல்லினால் கட்டி சந்துகள் சிமிண்டி ஞால் அடைக்கப்பட்டு அல்லது பூராவும் சிமிண்டி ஞால் பூசப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

வீட்டிற்குள் இருக்கும் கிணறுகளுக்கு இவ்விதம் செய்தால் போதுமானது. தெருக்களில் பொதுஜனங்களுக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் கிணறுகளுக்குச் செய்யவேண்டிய தவசியமானது மற்றொன்று உண்டு. அதாவது:

5. அக்கிணறுகளில் கயிறுடன் தோண்டியோ அல்லது வேறு பாத்திரமோ அக்கப்பற்

றிலேயே கட்டித் தொங்கவிடவேண்டும். ஜனங்கள் அந்தப் பாத்திரத்தினாலேயே ஜலம் எடுத்து தங்கள் பாத்திரங்களை நிரப்பிக்கொண்டால் அவரவர் வீட்டிலுள்ள தொத்து வியாதிகள் முதலிவை அவர்கள் பாத்திரமூலமாகக் கிணற்று நீரில் கலக்க முடியாது. மேலும் அநேகர் தங்கள் பாத்திரங்களைக் கிணற்று மேடையில் தேய்த்துப்பிறகு கழுவ நீரில்லாமல் அதைக் கயிற்தில் கட்டி, கணற்றில் இறக்கி, கிணற்று நீரிலேயே கழுவுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். கயிறுடன் ஓர் பாத்திரம் கட்டியிருந்தால் இவ்வித அசுத்தங்கள் கிணற்று நீருடன் சேராது. ஆனால் ஜனங்களுக்கு இது கூடத் தெரியாதா என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அப்படி நினைப்பது தவறு. ஜனங்களில் ஒரு புத்தியினன் இருந்தாலும் அவனுடைய தவறான செயல்களால் பலருக்குக் கஷ்டம் நேரிடும். ஆகையால் மேலே சொல்லியிருக்கும் விதிகளைக் கண்டிப்பாய் அனுசரிப்பதே நலம்.

(இன்னும் வரும்.)



சரீராரோக்கியத்தை அலக்கியம் செய்யாதீர்கள்.

[டாக்டர் எம். பருவா]

“ஆரோக்கியமே தனம்” என்பது பழமொழி. சரீர சவுக்கியத்தை அலக்கியம் செய்துவிட்டால், சத்தி குறைந்து, ஊக்கம் தணிந்து, நாளடைவில் அழிவு ஏற்படும். அடிப்படையான சுகாதார தர்மங்களைக்கூடக் கையாளாமல் அவஸ்தைப்படும் பலர் ஆண்டவன் மீது பழிமைப் போடுகிறார்கள். அத்தனையோரை விதிவாதிக்களே நே சொல்லவேண்டும்.

தகுந்த ஆகாரமும், அவசியமான சரீரப் பயிற்சியுமின்றி, மருந்தில் மூடாம்பிக்கை வைத்து, அதையே உட்கொண்டு வரும் ஒருவரை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளுகோம். அதனால் என்ன பலனேற்படும்? அவனுடைய சரீரம் குணமடையப் போவதில்லை.

அவனுக்குப் பகுத்தறிவு கிடையாதென்று தான் உலகினர் சொல்லுவார்கள்.

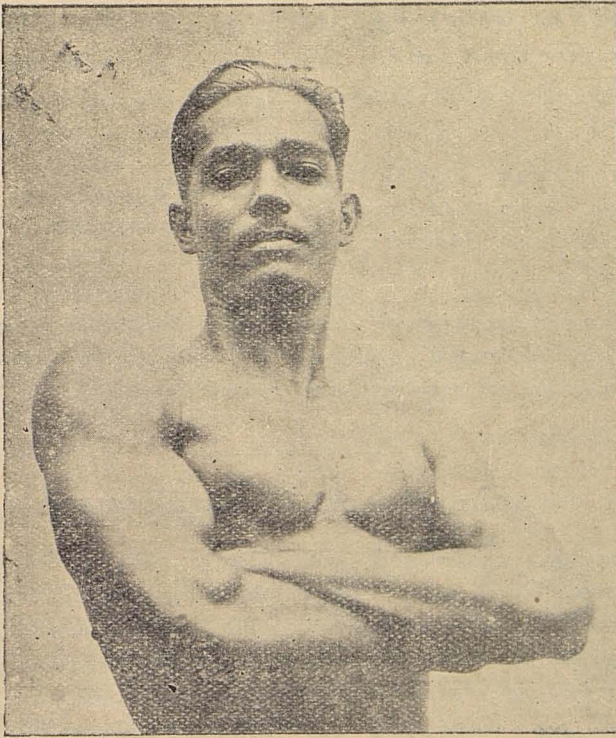
நமது முன்னோர்கள் சரீரத்தைக் கவனித்துக் கொண்டு வந்ததால் அதிக காலம் ஜீவித்திருந்தார்கள். நமது முன்னோர்கள் அப்பிய சித்துவந்த சில டழக்க வழக்கங்கள் இன்னும் மறையாமலிருக்கின்றன. ஆனால் இந்தக்காலத்தில் அவைகளின் உபயோகத்தை ஜனங்கள் அறிந்து கொள்ளாமல், அவைகளிடத்தில் துவேஷ புத்தியைக் காட்டி வருகின்றனர். இந்தப் பழக்கங்கள் அடிப்படையான தர்மங்களாக இருந்து வந்த காலமுமுண்டு.

நீங்கள் செல்வமுடையவர்களாக இருக்க வேண்டுமானால் உங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தை அலக்கியம் செய்து விடாதீர்கள், சரீ

ரங்கெட்டு, உடலம் ஒடிந்து போயிருக்கும் மனிதன் உலகில் சந்துஷ்டியாக வாழ முடியாது. பிறருக்கு நீங்கள் உபதேசம் செய்யப் புறப்படுமுன் உங்களுடைய சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் பள்ளிக்கூடங்களில் சுகவழிகளை மாணவர்களுக்குப் போதிக்கும் உபாத்தியாயர்கள் பலஹீனர்களாய், நடைப் பிணம் போன்

நிருப்பது சகஜமாக இருந்துவருகிறது. அவர்களுடைய உபதேசம் மாணவர்களுடைய மனதில் எவ்விதம் பதியும்? சுகசரீரமென்றால் என்னவென்பதை அவர்கள் மாணவர்களுடைய புத்தியில் பதிக்கமுடியுமா?

உங்களுடைய வாழ்வின் நோக்கத்தைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டுமானால் சோம்பலை விடுத்து, சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்,



[இந்தப் படத்தில் காணப்படும் எம். கனகாத்ரி ராவ் சென்னை சர்வகலாசாலையில் இண்டர்மீடியேட் வகுப்பில் படித்துவருகிறார். 3 வருஷங்களுக்கு முன் அவர் துர்ப்பலமாக இருந்தார். ஆனால் தண்டால், பஸ்கி முதலிய இந்திய சரீராப்பியாஸங்களைச் செய்துவந்ததனால் இப்பொழுது இந்த ஸ்திதிக்கு வந்திருக்கிறார். பலவகைப்பட்ட விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் கண்ணங்கனையும், பதக்கங்களையும் பரிசாகப் பெற்றிருக்கிறார். உயரம் 5'9"; பளு 146 பவுன்; கழுத்து 15 $\frac{3}{4}$ "; மார்பின் சுற்றளவு மூச்சிழுக்காமல் 39 $\frac{3}{4}$ "; மூச்சிழுத்து 44 $\frac{3}{4}$ "; முண்டா 14 $\frac{1}{2}$ "; 2 வருஷ காலத்தில் இந்த மாறுதலேற்பட்டிருக்கிறது.]



தந்த சம்ரக்ஷணம்.

[ஸ்ரீமான் ஆர். கே. ராஜகோபாலன்].

கன்னட தேசத்திலும், முக்கியமாக மைசூர் சமஸ்தானத்திலும் வசிக்கும் பிராமணரல்லாத ஸ்திரீகள் சாயப்பொடிகளைக்கொண்டு பற்களைத் துலக்கி, பற்கள் கறுக்க வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அவ்விதம் செய்வதால் பற்களின் வேர் வலுவடையுமென்று அவர்கள் நினைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அவ்விதம் செய்வதானது பற்களின் இயற்கையான நிறத்தை மாற்றி, அழகைக் கெடுத்து, ஈறு உள்ளே டோகும்படி செய்துவிடுகிறது.

ஈறுகள் தான் பற்கள் ஆடிப்போகாமல் பாதுகாத்து வருகின்றன. ஆகவே ஈறுகள் உள்ளே போய்விட்டால் பற்களின் பலம் குறைந்துவிடுகிறது.

தவிரவும், வெற்றிலைப் பாக்குடன் புசையிலையையும் போட்டுக்கொண்டு பசலிலும், இரவிலும் ராயில் அடக்கி வைத்துக்கொள்

ளும் கெட்ட பழக்கமானது உள் சதையைத் தின்று, பிளவை முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும்படி செய்துவிடுகிறது. மேலும் ஈறுங்ஷெட்டுப்போய், பற்களினிடுக்கில் கடித்த துண்டுகள் தங்கி, நாற்றத்தைக் கொடுப்பதுடன், பற்களிலிருந்து சீழ் வடிதல் முதலிய உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன. ஈறுகளிலிருந்து வெளிப்படும் சீழானது சரீரத்திற்குள் புகுந்து மலக்கட்டு, உப்புஸம், ஒற்றைத் தலைவலி முதலிய உபாதைகளை உண்டுபண்ணுகிறது.

காலையில் எழுந்ததும் சாப்பிடுமுன் பற்களைத் துலக்கவேண்டுமென்று ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் தகுந்த காரணங்களினாலேயே விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்களைத் துலக்காமல் படுக்கையிலேயே சாப்பிடுவதைக் குடிக்கும் ஐரோப்பியருடைய பழக்கமானது கெடுதலை உண்டுபண்ணும்.

நாமே விஷமிட்டுக் கொள்ளுவதா?

“இந்திய வானது உஷ்ணதேசம். இப்பொழுது கோடை வெகு உக்ரமாக இருக்கிறது. தேத்தண்ணீர் சூடாகக் குடிக்கவேண்டிய பானம். இந்தியா போன்ற உஷ்ண தேசத்திற்கு அது ஏற்றதன்று; சாதாரண உஷ்ண காலத்திலேயே அது விஷத்திற்குச் சமானமானது. இப்பொழுது உஷ்ணம் அதிகமாக இருக்கையில் அது எவ்விதப் பலனைக் கொடுக்கக்கூடிய தென்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆனால் ஒருவரேனும் நிக்தியப்படி உபயோகிக்கும் அளவில் ஒரு பாகத்தை யேனும் குறைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களா? இப்பொழுது தேத்தண்ணீர் குடிக்காதவர்கள் அகப்படுவது அரிதாக இருக்கிறது.

“ஏற்கெனவே தேத்தண்ணீர்க்கடை அபூர்வமாக இருந்துவந்த இடங்களிலும் இப்பொழுது பலகடைகள் ஏற்பட்டுவருவதி

லிருந்து இந்த தூப்பழக்கமானது வரவர அதிகரித்து வருகிறதென்று தெரிகிறது. இதனால் ஜனங்கள் தெரிந்தே விஷ பானம் செய்து வருகிறார்களென்று ஏற்படுகிறது. இதனால் ஏற்படக்கூடிய விபரீதத்தைச் சலபமாக ஊகித்துக்கொண்டுவிடலாம். இவ்விதம் தேத்தண்ணீரைக் குடித்து உடம்பை வரவரக் கெடுத்துக்கொண்டு விடாமலிருக்கும்படி எல்லோரையும் வேண்டிக்கொள்ளுகிறோம்.”—ஹெல்த் அண்ட் ஹாப்பிநெஸ், கல்கத்தா.

மேலே சொல்லியிருப்பதனைத்தும் நமது சென்னை நகருக்கும் பொருந்தும். இங்கு தேத்தண்ணீர் கடைகளுக்குப் பதிலாக காப்பி கடைகள் அதிகரித்திருக்கின்றன. சென்னையிலுள்ள காப்பிக்கிப்புகள் பொதுஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கெடுத்து

விடக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் உயிர்ப்பொறி என்றே சொல்லலாம். அசங்கியமான சாக்கடைகள், இருட்டான அறைகள், அழுக்கடைந்த தரை, எண்ணற்ற ஈச்சன், சகிக்கமுடியாத துர்க்கூந்தர், அசுத்தமான தட்டுகள், எச்சில் செய்து உபயோகித்த பாத்திரங்கள், கலப்படமான உணவுப் பொருள்கள், வியர்வை ஒருகும் வேலைக் காரர்கள் இவ்வளவு அசுகிளைப் பார்த்

தேனும் காப்பிக்கடைக்குப் போகக் கூடாதென்ற புத்தி நம்மவருக்கு வரவேண்டாமா? ஆனால் கண்ணுள்ள குருடரைத் திருத்த முடியாது. அவர்கள் இத்தகைய ஆபாசம் நிறைந்த காப்பிக்களைப்புகளுக்குச் செல்லுவதை நிறுத்தாவிட்டால் அவர்களே அவர்களுடைய உயிருக்கு உலை வைத்துக் கொண்டவர்களாவார்கள்.

ஊட்டக் குறைவு.

அடியிற்கண்ட விவரங்கள் உபாத்தியாயர்களுக்கும், பாடசாலைகளின் வைத்திய பரிசோதகர்களுக்கும், குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பிவரும் பெற்றோர்களுக்கும் உபயோகமாக இருக்குமென்று நம்புகிறோம்:—

ஆரோக்கியக் குறைவை ஊட்டக் குறைவென்று சொல்லுவது பொருத்தமாகாதென டாக்டர் ஏ. டி. நான்கிவெல் என்னும் வைத்திய உத்தியோகஸ்தர் இங்கிலாந்திலுள்ள ஒரு பாடசாலையின் வைத்திய உத்தியோகஸ்தருக்கு எழுதியிருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது:—“பல காரணங்களினால் ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படலாம். அதனால் குழந்தைக்குப் போதிய ஆகாரம் கிடைக்கவில்லையென்று அர்த்தம் செய்துகொண்டு விடக்கூடாது. ஆரோக்கியக் குறைவாக இருக்கும் குழந்தைகளில் வெகுசிலரே போதிய ஆகாரம் கிடைக்காதவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஒரு வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டதன் பலனாகவாவது, அல்லது சரீரத்தில் ஊறியுள்ள ஒரு உபாதையினாலாவது தான் ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படுகிறது. பால்யத்தில் நீர்க் கொள்ளுவான் புகட்டுவதொலாவது, விகல் ஏற்படுவதொலாவது, அல்லது வேறு கடுமையான வியாதி உண்டாவதொலாவது, ஒரு குழந்தை வெகுநேரம் வரையில் ஆரோக்கியக்குறைவாக விருக்கக்கூடும். உள்நாக்கு வளர்ச்சியிலாவது, பற்களின் கெடுதலினாலாவது அல்லது கிருமிகளினாலாவது ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்பட

லாம், பெற்றோர்களுடைய அலக்கியமும், சரியாகப் பக்குவம் செய்யப்படாத ஆகாரமும், இராக்காலத்தில் அதிக நேரம் விழத்திருப்பதும், அதிகமாகக் களைத்துப்போவதும் குழந்தைகள் ஆரோக்கிய மற்றவர்களாகச் செய்து விடுகின்றன. இந்த அல்லல் ஏற்படாமல் தடுப்பது கஷ்டம்தான். அலக்கியமாக விருக்கும் பெற்றோர்களைச் சிகிச்சை வழியில்லாததால் அவர்களைத் திருத்துவது கஷ்டம். சரியான ஆகாரமில்லாமலோ அல்லது காலாகாலத்தில் புசிக்காமலோ இருப்பதால் ஏற்படும் அசௌக்கியத்தை பால், மீன் எண்ணெய் முதலியவைகளைக் கொடுத்துப் பரிகரித்து விடலாம். அவைகளை வாங்குவதற்கு எவ்வளவு பணமானாலும் பெற்றோர்கள் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இரண்டிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதால் இரண்டையுமோ அல்லது இரண்டில் ஒன்றையோ உபயோகிக்கும் குழந்தைகள் நன்றாக வளருகின்றன. சில வாரங்கள்வரை பால் குடித்துவரும் குழந்தையானது ஏற்கெனவே அசிரத்தையாக இருந்தபோதிலும் படிப்பில் கவலை செலுத்த ஆரம்பிக்கிறது. சரீரமும் தென்படவந்து, புத்தியும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. ஏற்கெனவே பீடித்த வியாதியினால் ஏற்பட்ட ஆரோக்கியக் குறைவை நிவர்த்தி செய்வதற்கு தகுந்து ஊட்டத்தைக் கொடுக்காமலிருந்து விட்டால் பிறகு அதை நிவர்த்திசெய்வது கஷ்டம். பல குழந்தைகள் வியாதியால் துர்ப்பலமடைந்திருந்த

போதிலும் அவைகள் தேறுவதற்கு அவளாசம் கொடுக்காமலே மறுபடியும் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் பெற்றோர்கள் அனுப்பிவிடுகிறார்கள். இத்தகையே ருக்கு தங்கியிருக்க வசதியுடன் கூடிய திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்கள் அனுசூலமாக இருக்கும். பால்யத்தில் கூடியரோக மேற்படுதல், பால் வியாதிகள் முதலியவைகளைத் திறந்த வெளிப் பள்ளிக்

கூடங்கள் குணப்படுத்திவிடும்.” இவ்விதப் பள்ளிக்கூடங்களின் பலன் நாளடைவில் நன்றாகத் தெரியுமென்றும், அவைகளின் மூலமாகப் பல குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் நடைப்பிணமாகி விடுவதைத் தடுத்துவிடலாமென்றும் டாக்டர் நான்குவெல் சொல்லுகிறார்:— மெடிக்கல் ஆபீசர்.

கண்ணாடிகள்

கண் வைத்தியம் தெரியாத ஒருவர் “மெல் போர்ன் ஏஜ்” என்ற பத்திரிகையில் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—இக்காலத்தில் தொட்டிலை விட்டுக் கிளம்பு முன்னரே பல குழந்தைகள் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளுகின்றன. அந்தக் குழந்தைகள் ஜன்னல் வழியாகத் தெருவழியே செல்லும்உங்களை எட்டிப் பார்க்கின்றன. பலருடும் பங்களில் கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளாதவர்களே இவ்வுலகிலிருக்கிறார்கள். கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளும் பொம்மைகளும் கிளம்பாததுதான் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. வர வர அவைகளும் கிளம்பிவிடும்; பார்க்கவும் அவைகள் உயிருள்ளவைகள் போன்றிருக்கும். இப்பொழுது கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களின் தொகை அதிகரித்திருப்பதிலிருந்து இன்னும் சிறிது காலத்தில் கண்ணாடிகளுடனேயே குழந்தைகள் பிறந்துவிடுமோ வென்ற சந்தேகம் ஏற்படுகிறது.

அடுத்த தடவை தெரு வழியே செல்லுகையில் எத்தனை குழந்தைகள் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனவென்பதைப் பாருங்கள். இயற்கைப் பார்வை சக்தி அவ்வளவு பால்யத்திலேயே அவைகளுக்குப் போய்விட்டது.

எக்காலத்திலேனும் பிறகு அவர்கள் கண்ணாடியில்லாமலிருக்க முடியுமா? 60-வருஷகாலம் அவர்கள் கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி தண்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றனரா?

முற்போக்கு ஏற்பட்டிருப்பதாகச் சொல்லப்படும் இக்காலத்தில் மனமில்லாது நத்தை

போல் பள்ளிக்கூடத்திற்கு நகர்து சென்று கொண்டிருக்கும் பையன்களுடைய மூக்குகளில் கண்ணாடியை உட்கார்த்தி வைத்து விடுகிறோம். அவர்கள் கால்கட்டைகள் போட்டுக்கொள்ளா முன் கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொள்ளாமலிருந்தால் பாக்கியசாலிகள்தான். கண் வைத்தியர்களும், கண்ணாடி வியாபாரிகளும் பாரிமோட்டர்களில் சவாரி செய்வதில் என்ன ஆச்சரியமிருக்கிறது? பிறருடைய கண்கள் வழியாக அவர்கள் பார்க்கவில்லை; தங்களுடைய கண்ணாடிகள் வழியாக அவர்கள் பார்க்கும்படி செய்துவிடுகிறார்கள். பல் வைத்தியர்களிடம் போவதுபோலவே கண்ணாடிக் கடைக்காரர்களிடமும் ஜனங்கள் போக ஆரம்பித்துவிட்டனர்.

நம்முடைய ஆத்மாவாவது, பற்களாவது, கண்களாவது, நம்முடையதென்று சொல்லிக்கொள்வதற்கில்லை, அவைகள் அந்தந்த அங்கங்களின் வைத்தியத்தில் பெயர் பெற்றவர்களுடைய சொத்துக்களாக இருக்கின்றன. மோட்டார் வண்டிகள் நாம் கால்களற்றவர்களாகச் செய்து வருகின்றன. நமது கண் வைத்தியர்கள் நமக்குக் கண் பார்வையைக் கொடுப்பதாக ஆசைகாட்டி நமக்குக் கண் பார்வையே இல்லாமல் செய்துவிட்டலாம், கண் பார்வை மழுங்கினால் கண்ணாடியிருக்கிறது, பல்லில்லாமை வெகுசாலமாக இருந்து வந்திருக்கிறது. இனிகாலில்லாமை, கண்ணில்லாமை இவைகள் ஏற்பட்டு விடும்போலிருக்கிறது. இவ்விதமாக உலகம் நாகரீகமடைந்து வருகிறது!

ஒரு பறவை நாகத்தின் உபாதையிலிருந்து ஒரு ஜெர்மன் ராஜ்யத்தை ஒருவன் காப்பாற்றிக் கொடுத்ததாகவும், அதற்குப் பிரதிப் பிரயோஜனமாக கண்ணாடி வியாபாரத்தின் ஏகதேச உரிமையை அவன் கேட்டதாகவும், மார்க்குட்வெயின் ஒரு கதை சொல்லியிருக்கிறார். அந்த தேசத்தின் அரசர் அதைக்கேட்டு நடுங்கிப்போய் விட்டாராம். தம் முடைய பெண்ணையாவது, ராஜ்யத்தில் பாதியையாவது கொடுப்பதாகச் சொன்னாராம். கண்ணாடி வியாபார உரிமையைக் கொடுக்க அவருக்கு மனம் வரவில்லையாம். ஆஸ்திரேலியாவில் அவ்வித உரிமை கொடுபடாமற்போனது ஆண்டவனுடைய கருணைதான்! அபேதவாதம் இன்னும்இங்கு தலைக்காட்டாததும் ஆண்டவனுடைய கருணைதான்! ஸிமெந்த் சம்பளத்திற்குக் குறைந்த வேலை செய்யும் சகாயத்தை அங்குராப்ட்ணம் செய்த கவான்மெண்டானது கண்ணாடி வியாபாரத்தில் கிடைக்கும் லாபத்தைக்கொண்டு சர்க்கஸ் நடத்திக்காட்டும்!

யார் இவைகளைக் கொடுத்தாலும், இவைகள் உபயோகத்திற்கு வந்து விட்டன. யார் முதலில் இவைகளைக் கண்டுபிடித்து ஜனங்களின் தலையில் கட்டினார்களோ! 1313-ம் வருஷத்தில் பைசாவில் இறந்துபோன டிஸ்பைனா என்பவர் கண்டு பிடித்ததாக ஒரு சாராரும், 1317-ம் பிளாடென்ஸில் இறந்துபோன அமாதி என்றவர் கண்டுபிடித்ததாக இன்னொரு சாராரும் சொல்லுகின்றனர். 11-வது நூற்றாண்டில் பிரக்க்யாதி அடைந்திருந்த அராபிய கிரந்த கர்த்தாவான அல் ஹாஸனும், நமது பேக்கனும் கண்ணாடிகளைப் பற்றிப் பிரஸ்தாபித்திருக்கிறார்கள்.

நாம் எதிர்பார்க்கக்கூடியது போலவே முதலில் உபயோகித்த கண்ணாடிகளும் அவைகளின் கட்டடமும் அவலக்ஷணமாக இருந்தன. வெகுசாலம் வரையில் மாட்டுக் கொம்பு வளிம்புகளே உபயோகப்பட்டுவந்தன. அந்தக்காலத்தில் ஸ்பூன்களும், ஜன்னல்களும் கூட இந்த சாமானாலேயே செய்யப்பட்டதால் இதற்கு அப்பொழுது அதிக

கிராக்கி யிருந்திருக்கவேண்டும். ஆமை ஓட்டுக் கட்டடம் பிறகு ஆரம்பமாயிற்று. அது மறுபடியும் தலைக்காட்டியிருக்கிறது. பழைய வழக்கங்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகும் தலை தூக்குகின்றன.

அழகிய ஸ்திரீகள் ஆந்தைகள் போல் தோன்றும்படி செய்யும் ஆமை ஓட்டு வளிம்புக்கட்டடம் 20 வருஷங்களுக்குமுன் அமெரிக்காவில் தென்பட்டது. இது லேசாக இருக்கிறதாம். ஒரு மனிதன் இந்த வளிம்புகளுள்ள கண்ணாடிகளை வரங்கிப் போட்டுக் கொண்டிப்போனதாகவும், அவனுடைய குழந்தைகள் அதைக் கண்டு அலறியதாகவும், அவனுடைய குதிரை அதைக்கண்டு மிரண்டு ஓடிபுத்தாகவும், அவன் அதை எறிந்துவிட்டதாகவும் கதை சொல்லுகிறார்கள். அது கண்களுக்கு அழகைக் கொடுக்கிறதென்று ஒருவரும் சொல்லமுடியாது. அழுக்கடைந்த பார்லி சர்க்கரையைப்போல் அது இருக்கிறது. இருந்தாலும் இங்கிலாந்திலுள்ள ஒரு அன்னிய நாட்டு துதர் இந்த வளிம்புள்ள கண்ணாடிகளை அணிந்துகொண்டிருப்பதாகவும், அரசர்களும் இதை ஆதரிப்பதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. லேசாக இருப்பது அவர்களுடைய கட்சிக்கு ஆதரவு கொடுக்கிறது. ஆனால் வளிம்பில்லாத கண்ணாடிகளையாவது, அல்லது தங்கம் அல்லது வெள்ளி வளிம்புள்ள கண்ணாடிகளையாவது ஏன் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது? கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவதால் 20-வயது அதிகமாகப் பார்வைக் கொடுப்பவரும், பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாக இருப்பவளுமாகிய ஒரு பெண்மணியிடத்தில் அந்த ரங்கமாக அபிமானம் வைத்து, அவளை மணப்பதாக வாக்குத்தத்தம் செய்து கொடுத்திருக்கும் யுவர்களைத் தவிர வேறு எவரும் ஆசை வைக்கமாட்டார்கள். சிஸ்தேசத்துப் பண்டிதர்களைப்போல் தோல் கட்டடமுள்ள கண்ணாடிகளையாவது, பெஞ்சமின் பிராங்க்லினைப் போல் இரும்புக் கட்டடமுள்ள கண்ணாடிகளையாவது ஜனங்கள் போட்டுக்கொள்ளாததற்கு நாம் சந்தோஷப்படவேண்டும்.

கண்ணாடிகளால் ஏற்படும் உபத்திரவம் யாது? பக்கத்திலுள்ள மற்றொரு அங்கமாகிய மூக்கின் மீது பாரத்தைப் போட்டுவிட்டு, காதுகள் தப்புவித்துக்கொண்டன. கண்ணாடிகளும், அவைகளின் கட்டடங்களும் இப்பொழுது பலவகைப் பட்டவைகளாக இருக்கின்றன. இவைகளை அணிந்துகொள்ளுவோருக்கு ஒரு மதிப்பையும் கொடுக்கிறது. கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருப்பவர்கள் நன்கு படித்தவர்களென்று சிலர் தப்பிப்பிராயம் கொண்டு விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் அவர்கள் டெரிய குடும்பத்தில் பிறந்தவர்களென்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். யுவர்கள் புத்திசாலிகளாயிருந்தால் தூரத்தில் பார்வைக்குப் பளிச்சென்று தெரியாமலிருக்கக்கூடிய கண்ணாடிகளையே அவர்கள் போட்டுக்கொள்ளுவார்கள். ஈரற்கூலையே ஒரு மனிதனுக்கு இல்லாமலிருந்தால் எவ்விதம் உத்தமமாக இருக்குமோ அவ்விதமே கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகளும் கண்களுக்குப் பார்வை சக்தியைக் கொடுப்பதற்காகச் செயற்கை உதவியைத் தேடிக் கொண்டிருப்பதைக் காட்டிக் கொள்ளாமலிருக்கும் வரையில் மதிப்பாகக் கருதப்படுகிறார்கள். இப்பொழுது முற்போக்கு அடைந்து வருவதாகச் சொல்லப்படும் நாகரீகத்தில் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளுவது ஒரு சின்னமாகி விட்டது.

ஆப்பராக் கண்ணாடிகளை ராஜகுடும்பத்தைச்சேர்ந்த ஸ்திரீகளும், கோடிசுவர்களின் மனைவிகளுமே அணிந்துகொள்ளுகின்றனர். அந்தக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளுவோர் திமிறுபடைத்தவர்களாகவும், பிறர் வெறுக்கக் கூடியவர்களாகவு மிருக்கின்றனர். அத்தகைய கண்ணாடிகளின் மூலமாக ஒருவரைப் பார்த்ததில் அவருடைய சரீரமானது சுண்டெலியின் சரீரத்தைப் போல் சிறுத்துக்காட்டுகிறது. இவ்விதம் ஒரு மனிதனுடையதன் மதிப்பைக் குறைத்துக் காட்டக் கூடிய கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கும் வழக்கத்தைக் கண்டிப்பாக சட்டபூர்வமாகத் தடுத்து விடவேண்டும். ஆப்பராக் கண்ணாடிகள் சிறு

த்துக் காட்டுவதை நிவர்த்திசெய்ய வஸ்துக்களைப் பெரிதுபடுத்திக்காட்டும் கண்ணாடிகளை எடுத்துக்கொண்டுபோவதாகச் சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் அவ்விதம் எவரும் தைரியமாகச் செய்ததாக இதுவரையில் தெரியவில்லை. ஆப்பராக் கண்ணாடிகள் நம்மை பயங்கொள்ளிகளாகச் செய்துவிடுகின்றன.

மலைகளின்மிது செல்லும்போது அணிந்து கொள்ளும் கண்ணாடிகளின் வியாபாரம் ஸ்விட்ஜர்லாந்து தேசத்தில் அதிகரித்துவருகிறது. பனியினால் கண்பார்வை மறைந்துவிடாமலிருப்பதற்கு அந்தக் கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. மோட்டார்களிலும், சைக்கிள்களிலும் சவாரி செய்வோர் அணிந்துகொள்ளும் கண்ணாடிகள் அவர்கள் குழந்தைகளையும், நிரப்பாதினிகளையும் கொலைசெய்யச் செல்வதைப்போன்ற பயங்கரமான பார்வையைக் கொடுக்கின்றன. கண்களைக் கூசவைக்கும் மோட்டார் வெளிச்சத்தினால் அபாய மேற்படாமல் தடுக்கவும் ஏதேனும் செய்தாகவேண்டும்.

நாகரீக வளர்ச்சியானது கண்களுக்கு அபாயத்தை உண்டிபண்ணக்கூடியதாக இருக்கிறது. நாம் கண் திருஷ்டியுற்ற ஜாதியினராக ஆகிவிடாமலிருக்க வேண்டுமானால் சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் மூலமாக நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் அறிவை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது உலக அனுபவத்திற்கு விரோதமான முறையாக இருப்பதாலேயே அறிவைத் தேடிக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதனால் ஏற்படும் அபாயங்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்காகவே அது இருந்து வருகிறது. சாஸ்திரிய அறிவானது தன்னையே அனாவசியமானதாகச் செய்துகொள்ளுவதற்காக இருந்து வருகிறது. நம்முடைய கண் திருஷ்டியைக் காப்பாற்றவும், அவைகளைக் கட்டுக்குட்படுத்தி வைக்கவும் எத்தனை வைத்தியர்களையும், முதலாளிகளையும், வியாபாரிகளையும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனால் நமது அகக் கண்களுக்கு தர்மக் கண்ணாடிகள், அன்புக் கண்ணாடிகள் போன்ற

உதவிகள் வேண்டியிருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு வஸ்துவிலும், ஒவ்வொரு மனிதனிலுமுள்ள உத்தம குணங்களை அக்கண்கள் சுலபமாக அறிந்துகொண்டு விடுகின்றன.

நம்முடைய சொந்த சாமான்களை ஜெதி பார்க்கவும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது. ஒரு வகையான உணவுப்பதார்த்தத்தில் பிரியமுள்ளஸ்பெயின் தேசத்தினர் ஒருவர் இலையில் பறிமாறி யிருக்கும் அந்தப் பதார்த்தம் பார்வைக்குப் பெரிதாகத் தோற்றும்படி செய்வதற்காகக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொண்டு வந்தார். நம்முடைய சொந்த சொத்துக்களைப் பார்த்துக்

கொள்ளவும் கண்ணாடிகள் வேண்டி யிருக்கிறது.

நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள கண்களுக்கு எவ்விதம் கண்ணாடிகள் அவசியமோ அவ்விதமே நமது அறிவுக் கண்களுக்கும் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருக்கிறது. எல்லாரும் அந்தக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொண்டுவிடும் பட்சத்தில் உலகில் துன்பம் நிலைத்திராது. வேலை நிறுத்தம் ஏற்படாது; யுத்தம் தலைக்காட்டாது. அதன் மதிப்பு அளவிட முடியாதது. ஆயினும் அதன் அவசியத்தை இன்னும் அதிகப் பேர் அறிந்து கொள்ளவில்லை.

காதுகளில் சீழ் வடிதல்.

காத்களில் சீழ் வடிப ஆரம்பித்தால் காலதாமதமின்றி தகுந்த வைத்தியம் செய்து கொள்ளவேண்டும். தாராளமாகச் சீழ் வடியும் படிச் சட்டெனச் செய்துவிடுவதானது அதிகக்ஷம் சீழ்வடிந்துகொண்டிராமல் தடுப்பதற்குத் தகுந்த உபாயமாகும். சில மணி நேரம் காதில் குடைச்சல் இருந்தால் காதுக்குள் கட்டி புறப்பட்டிருக்க வேண்டும். உடனே அதை சிகிச்சை செய்தால் காதுக்குக் கெடுதலேற்படாது. பிணியாளிக்கும் வலி உபத்திரவம் தொலையும்; சில வாரங்கள் வரை தொடர்ச்சியாகக் காதுகளில் சீழ் வடிந்துகொண்டிருக்க விட்டுவிட்டால் பிறகு தானாகவே அது சொஸ்தமாவது சிரம

மாகிவிடும். இந்தக் கேஸ்களில் காலதாமதமின்றி சஸ்திர சிகிச்சை செய்துவிட்டால் குணம் ஏற்படும். ஓயாமல் சீழ்வடிந்துகொண்டிருந்தால் எலும்பு அழிவற்றிருக்க வேண்டும், வியாதியஸ்தரைக் காப்பாற்ற கடைசியிலேனும் சஸ்திர சிகிச்சை செய்யத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

காதுகளில் எப்பொழுதும் சீழ் வடிந்து கொண்டிருக்க விட்டு வைத்திருப்பதானது பிணியாளிக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கும். ஆகையால் அவர்கள் வைத்தியர்களிடம் காட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும்.

பூண்டுகள்.

பிரிட்டிஷ் வைத்தியச் சரக்குகளை விட பூண்டு மருந்துகளை உபயோகிப்பது உத்தமம். அவைகள் பலன் தருமாவென்று நிச்சயமாகச் சொல்லமுடியாது. இருந்தாலும் குணமிருக்கிறதென்பதை மறுக்கமுடியாது. அவைக

ளில் உலோக சம்பந்தமான உப்புகள் கலந்திருப்பதால் அவைகளுக்கு மகிமை இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் சக்தி அவைகளுக்கு இருக்கிறது. பூண்டு வைத்தியத்தில் பெயர்போனவர்களைப் பிணியாளர்கள் யோசனை கேட்பது உத்தமம்.

பேச்சும் படிப்பும்

அனுவசியமாக வம்பு பேசுவதில் நரம்புகளின் சக்தி குறைகிறது. பலஹீனர்கள் அதிகப் பேச்சை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கைக்குப் போவதற்கு ஒருமணி முன்னர் அதிகப் பேச்சுக்காவது, பரபரப்புக்காவது இடங்கொடுக்கக்கூடாது. அவ்விதம் செய்தால் தூக்கம் வராது.

பிணியாளர்களைப் பார்க்கப்போகிறவர்கள் அங்கு அதிக நேரம் தங்கி யிருக்கக்கூடாது.

அதிக வம்பர்கள் பிணியாளர்களிடம் செல்லாமல் தடுக்கவேண்டும்.

முளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இல்லாத புத்தகங்களைப் படிப்பதில் குணமுண்டு. வேடிக்கையான நாவல் அல்லது ருசிகரமான சிறுகதை இவைகளைப் படிக்கலாம். ஆனால் அதுவும்களைப்பை உண்டு பண்ண இடங் கொடுத்துவிடக் கூடாது.

பால்ய விவாகத்தினால் விளையுங் கேடு.

பிரபல சுகாதாரப் பிரசாரகரான டாக்டர் டி. டோவன் பார்ட்டிங்டன் எழுதியுள்ள சிறந்ததொரு வியாசத்தின் சாராம்சம் “ஹெல்த் அன்ட் ஸ்டிரெங்த்” என்ற பத்திரிகையில் பிரசுரமாகி யிருக்கிறது. நமது நேயர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்படி அதன் சாராம்சத்தைக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்.

பால்யத்தில் விவாகம் செய்துகொண்டு பிஞ்சில் பழுத்துவிடாமலிருக்கும்படி பால்யர்களான ஸ்திரீ, புருஷர்களுக்கு நான் எச்சரிக்கை செய்கிறேன். புருஷர்கள் 24 வயதிலும் ஸ்திரீகள் 20 வயதிலும் தான் பருவ தசையை அடைவதாக எல்லா உடற்கூறு சாஸ்திரிசனும் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். ஆகவே பருவ காலம் ஏற்படும் வரையில் விவாகம் செய்துகொள்ளாமலும், சரீராவஸ்தையை அடக்கிக் கொண்டு மிருந்தால் மனித வர்க்கத்திற்குப் பரம அனுபவம் செய்தவர்களாவோம். ஆனால் இப்பொழுது பருவதசையை அடையுமுன் விவாகம்செய்து கொள்ளுவது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. 16 அல்லது 17 அல்லது 18 வயதுப் பெண்களும் 20 வயதுப் பையன்களும் விவாகம் செய்துகொண்டு விடுவது பெரிய பிசகாகும். குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ச்சி யடையக் கூடிய கருக்களை உற்பத்தி செய்யமுடியாது. 20 வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட ஸ்திரீ

களுடைய குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்தில் இறந்து போகும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைக் காட்டிலும் 18-வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்திலேயே இறந்துவிடும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையானது 100-க்கு 4 அதிகமாக இருக்குமென்று ஒரு பிரபல சர்மாஜக சாஸ்திரி சொல்லுகிறார். அவ்விதமே 24 வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட புருஷர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்தில் மரணமடையும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைவிட 20 வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட யுவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்திலேயே இறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையானது 100-க்கு 6 முதல் 10 வரையில் அதிகமாக இருக்குமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

ஆகவே என்னுடைய வாசகர்களுக்கு நான் ஒரு வார்த்தை சொல்லிக்கொள்ள விரும்புகிறேன். உங்களுடைய குழந்தைகளின் பிறப்புரிமையை மறுக்காதீர்கள். குழந்தைகள் பிறக்கவேண்டிய காலத்தைச் சரியாக நிர்ணயித்து, அவைகளின் உற்பத்தியை ஆவலுடன் வரவேற்று, சரியான நிலைமையில் அவைகளை வைத்து வளர்த்து வந்தால் இந்தத் தலைமுறையைவிட அடுத்த தலைமுறையானது மேலானதாக இருக்குமென்பதிலையிலில்லை.