Registered No. 1866. Issued Monthly on the 5th.

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ் எம். எல். ஸி & யூ. கிருஷ்ணராவ். எம். பி. பி. எஸ்.

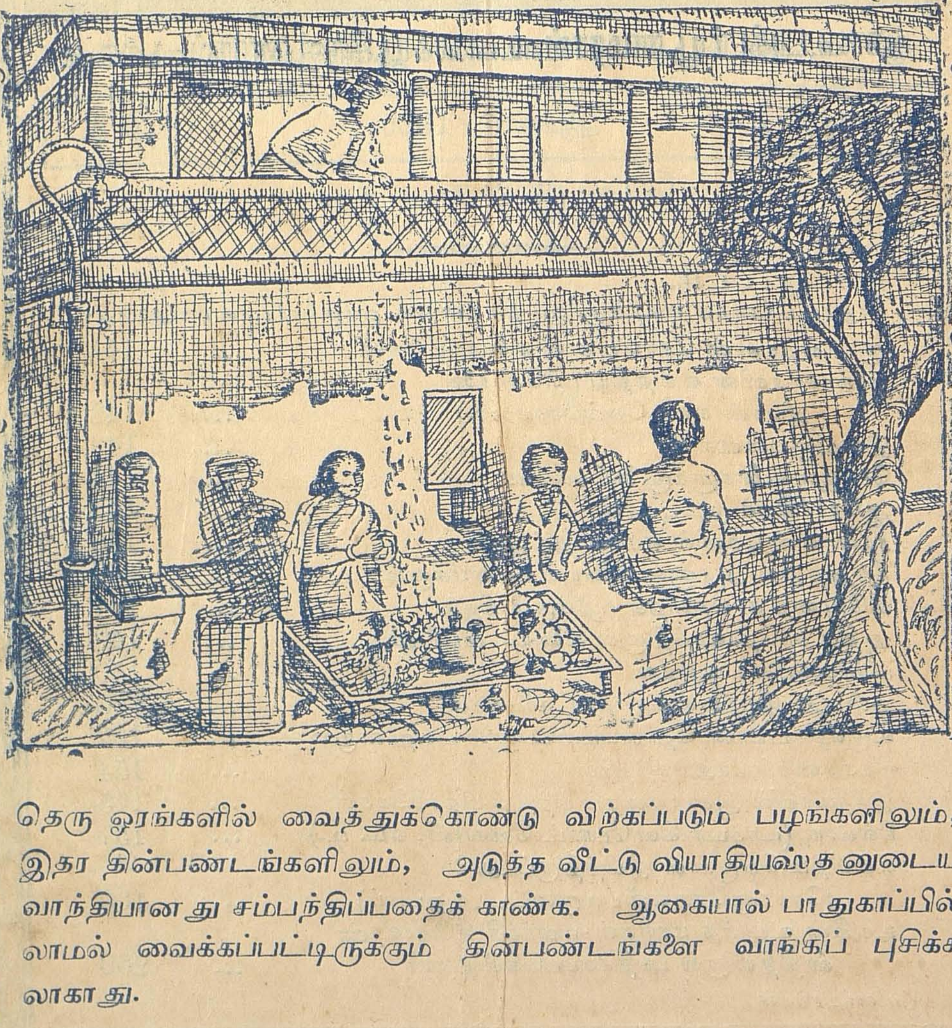
தொகுதி 2. ஆகஸ்டு, 1925. பகுதி 8.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.
முகப்புப் படம்.
பாதுகாப்பில்லாமல் வைத்திருக்கும் தின்பண்டங்களுக்கு நேரிடக்கூடிய ஆபத்து.
குழந்தைகளின் கோடைகால விளையாட்டுகள் ... 141
மாணவர்களின் வைத்திய பரிசோதனை
(ஸ்ரீமான் என். வெங்கோபராவ்) ... 142
... 143
இன்புளுயன்ஸா ... 144
போஜன சாலைகளுக்கு லைசென்ஸ் ... 145
ஆரோக்கியக் குறிப்புகள் ... 146
ரயில் வண்டிகளில் எச்சில் துப்புதல் ... 147
நீந்துதலும் அதனால் விளையும் நன்மைகளும் ... 147
விடுமுறை காலத்தைக் கழிக்கும் விதம் ... 149
அதிக சந்தோஷத்தினால் விளையும் விபரீதம் ... 150
படுக்கையில் படித்தல் ... 150
ஒன்பது இயற்கை சுகாதார தர்மங்கள் ... 152
உருஷ்டையான தோள்பட்டைகளும் பலவீனமும் ... 154
கேசத்தைப் பாதுகாத்தல் ... 155
இந்தியாவில் ஆகாரத்தைப் பற்றிய பிரச்சினைகள் ... 157
கீல்வாயு (டாக்டர் கிளிபோர்ட் ஸேவர்ன், எம். டி.)
எவ்விதம் வெகுநாள் ஜீவித்திருப்பது?
(கொரனரோ என்பவருடைய அநுபவம்) ... 160
உலகின் உயர்ந்த மனிதன்-வளர்ச்சி சிதோஷ்ண
ஸ்திதியினால் பாதிக்கப்படுகின்றதா? ... 260
விளம்பரங்கள்

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.



தெரு ஓரங்களில் வைத்துக்கொண்டு விற்கப்படும் பழங்களிலும், இதர தின்பண்டங்களிலும், அடுத்த வீட்டு வியாதியஸ்தனுடைய வாந்தியானது சம்பந்திப்பதைக் காண்க. ஆகையால் பாதுகாப்பில்லாமல் வைக்கப்பட்டிருக்கும் தின்பண்டங்களை வாங்கிப் புசிக்கலாகாது.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. } ஆகஸ்டு, 1925. { பகுதி 8.

குழந்தைகளின் கோடைகால விளையாட்டுகள்.

கோடைகால விளையாட்டுகளில் படகு தள்ளுதலும், நீந்துதலுமே சிறந்தவைகளாகும். இவ்விரண்டு விளையாட்டுகளுக்கும் நமது சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளுக்கு அதிக வலு வேண்டியிருக்கிறது. ஜலத்தில் நீந்துவதற்குப் பழக்கமுள்ள அனுபவசாலிகள் துணையாக வந்தாலன்றி நீந்தத் தெரியாத சிறுவர்கள் படகு தள்ள முயற்சி செய்யக் கூடாது. பல பையன்களுக்கு நீந்தத் தெரியாமலே இருக்கிறது. அத்தகைய சிறுவர்கள் நிலையற்ற புத்தியுடையவர்களென அவர்களுடைய சகாக்கள் மதித்து, அவர்களை அலக்ஷியமாக நினைக்கவேண்டும். நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளச் சந்தர்ப்ப மிருக்கையில் அவ்விளையாட்டைச் சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ளமுடியாத 8 வயதுள்ள சிறுவன் பயங்காளியாகவே இருப்பான். ஒழுங்கான பயிற்சியின் மூலமாக தன்னம்பிக்கை பெற்றுள்ளோரிடம் பயங்கொள்ளித்தனம் இருக்காது.

சிறுவர்களையும், சிறுமிகளையும் திடசக்தியுடையவர்களாகவும், தன்னம்பிக்கையுடையவர்களாகவும் செய்துவிடின், எவ்விதம் நீர் நாய்களுக்கு நீந்துவது சுபாவமோ அவ்விதமே அவர்களுக்கு நீந்துதல் சுலபமாகிவிடும். 8 வயதில் நீந்தக் கற்றுக்கொண்டு சமயம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் அந்த விளையாட்டை அப்பியசித்துவரும் சிறுவர்கள் 10 வயதில் களைப்பின்றி 400 அல்லது 600 வீச்சு நீந்தமுடியும்.

ஒரு கையால் படகுகளைத் தள்ளக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு இரண்டு கைகளாலும் துடுப்புகளைப் பிடித்துத் தள்ளும் ஆர்வம் சகஜமாகவே ஏற்படும். இதனால் சரீரம் நிலையை அடைந்து, சரீரத்திலுள்ள எல்லா நரம்புகளுக்கும் வேலை ஏற்படும். படகு தள்ளுவதற்கு அனுகூலமுள்ளவர்கள் தினமொருமணி நேரமாவது அவ்விளையாட்டை அப்பியஸித்து வரவேண்டும். இத்தகைய சரீரப் பயிற்சிக்குக் காலை நேரமே உத்தமமானது.

கிரிக்கெட், கோல்ப் முதலிய விளையாட்டுகளும் வெளியிடங்களில் செய்யக்கூடிய சிறந்த தேகப்பயிற்சி விளையாட்டுக்களாகும். கோல்ப் விளையாட்டானது மிகச் சிறந்தது. அந்த விளையாட்டுக்காக அதிகமாக நடக்க வேண்டிய அவசியம் இயற்கையாகவே ஏற்படுகிறது. டென்னிஸ் பந்து விளையாட்டானது மூளையையும், கண்களையும் பயிற்சி செய்விப்பதுடன், ஜாகருகர்களாக இருக்கும்படியும் செய்வதால் அது ஒரு சிறந்த விளையாட்டாகும். சரீரத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதில் .க்ரொக்கெட்டானது அவ்வளவு முக்கியமான விளையாட்டன்று. திறந்த வெளியில் விளையாடுவோர் உலவ வேண்டி யிருப்பதைத் தவிர அதில் வேறெவ்வித அனுகூலமுமில்லை. மற்ற விளையாட்டுகளிலும் இந்த அனுகூலமில்லாம லிருக்கவில்லை.

உலாவப் போதலைப்பற்றி விசேஷமாக எழுதக்கூடும். கோடைகாலத்தில் குழந்தைகளுடைய சரீர சக்தியைப் பெருக்குவதற்கு அது சிறந்த வியாயாமமாகும். ஆனால் அதிகாலையில் அந்த வியாயாமத்தை ஆரம்பித்து

வெய்யிலுக்குமுன் முடித்துவிடவேண்டும். உபாத்தியாயர்கள் சிறுவர்களை மாதமொரு முறையேனும் நடத்தி வெளியிடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களுடைய புத்திக்கும், சரீரத்திற்கும் வேலையைக் கொடுப்பது உத்தமமானது.

மாணவர்களின் வைத்திய பரிசோதனை.

சில யோசனைகள்.

(ஸ்ரீமான் என். வெங்கோபராவ்.)

படிக்காத சாமான்யர்களைவிட படித்த எல்லா வகுப்பினரும் அநேகமாகப் பஞ்சையான சரீரத்தை யுடையவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். இது வாஸ்தவமென்பதை ஒப்புக்கொண்டு விடுவதாயின் தற்காலக் கல்வி முறையே மாணவர்களின் சரீர சக்திக் குறைவிற்குக் காரணமென்றேற்படுகிறது. மாணவர்கள் பெருவாரியாக உருப் போட வேண்டியிருப்பதால் அவர்களுடைய புத்தி மலின மடைந்து, சரீரசக்தியும் குறைகின்றது. ஆகையால் பாடசாலைகளில் படிக்கும் மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. தற்கால மாணவர்கள் திடகாத்திரர்களாகச் செய்யப்படின் பிற்காலப் பிரஜைகள் தெண்புடையவர்களாக இருப்பார்களாதலின், குழந்தைகளை ஆரோக்கிய வாழ்வுடையவர்களாகச் செய்யும் விஷயத்தில் பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும், கவர்ன்மெண்டாரும் கவலை செலுத்தவேண்டிய தவசியம்.

பாடசாலைகளில் படிக்கும் மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்குவதற்காக அவர்களை வைத்தியர்களைக்கொண்டு பரிசோதிப்பிக்க ஒரு புதிய திட்டமொன்றைக் கல்வி இலாகா மந்திரி ஆரம்பித்திருப்பதைப் பாராட்டவேண்டும். பற்களில் கோளாறு, காது மந்தம், கண் திருஷ்டிக் குறைவு, காசம், க்ஷயம் முதலிய அநேக ரோகங்களால் மாணவர்கள் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம். சமீபத்தில் கவர்ன்மெண்டார் வெளியிட்ட அறிக்கையில் அந்தந்த இடத்திலுள்ள ஸிவில் அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன்கள் மாணவர்களைப் பரிசோதிக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. எல்லா வைத்தியர்களும் மாணவர்களுக்குள்ள ரோகங்களைச் சரியாகக் கண்டறிந்து, தகுந்த சிகிச்சையைச் செய்ய சக்தியுடையவர்களாக இருப்பார்களா என்பது எனக்குச் சந்தேகமாக இருக்கிறது. ஆகையால் வைத்திய பரிசோதனையினால் உண்மையில் பலனேற்பட வேண்டுமாயின், குழந்தைகளுக்கு சகஜமாக ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளில் விசேஷப் பரிச்சியமுள்ள வைத்தியர்களாலேயே வைத்திய பரிசோதனையை நடப்பிக்கவேண்டும். ஆகையால்குழந்தைகளுடைய வியாதிகள் விஷயத்தில் விசேஷப் பயிற்சியைச்சிலருக்குக் கொடுக்கவேண்டிய தவசியமாகஇருக்கிறது. இதைச் செய்வதற்கு கவர்ன்மெண்டாருக்கு அதிகச் செலவு ஏற்படுமென்பது வாஸ்தவமே. அதிலும் பண தரித்திரம் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இந்த இனத்திற்காகப் பணம் செலவிடுவது கஷ்டமாகத்தானிருக்கும். ஆனால் இந்தச் செலவுக்கு கவர்ன்மெண்டார் தயாராக இல்லாதபக்ஷத்தில் புதிய திட்டத்தினால் உத்தேச பலன் கிடைக்காது.

ஜில்லா தலைநகரங்களிலுள்ள எல்லா ஆஸ்பத்திரிகளிலும் குழந்தைகள் வார்டுகளைப் பிரத்தியேகமாக ஏற்படுத்தவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால்தான் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய பல வியாதிகளின் விருத்தாந்தங்களைச் செவ்வனே கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை மார்க்கங்களை நிர்த்தாரணம் செய்ய முடியும். இப்பொழுது கல்விமந்திரி ஆரம்பித்திருக்கும் புதிய திட்டத்தின்படி மாணவர்களுடைய சரீரக் கூற்றைமட்டில் கண்டறிந்து அவைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சையைச் செய்

யும் கடனைப் பெற்றோரிடம் ஒப்படைத்து விட உத்தேசிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாணவர்கள் எத்தகைய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்களென்பதைமட்டில் கண்டறிந்து, தொத்துவியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களை இதரர்களிடமிருந்து பிரித்துவைப்பதினால்மட்டில் பிரயோஜன மேற்பட்டுவிடாது. க்ஷயம், காசம் முதலிய ரோகங்களால் உபாதைப்படும் குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்விப்பதற்குப் போதிய சக்தி எல்லாப் பெற்றோர்களுக்கும் இருக்குமாவென்பது சந்தேகந்தான். அறிவிலிகளாக இருக்கும் பெற்றோர்கள் இந்த வியாதிகளினால் ஏற்படக்கூடிய விபரீதங்களை அறியச் சக்தியற்றவர்களாயிருந்து, குழந்தைகளை அலக்ஷியம் செய்துவிடக்கூடும்.

ஆகையால் வைத்தியர்களும், பாடசாலை நிர்வாகிகளும் பெற்றோர்களுடன் ஒத்துழைத்து, மேலே குறிப்பிட்ட கடுமையான ரோகங்களால் உபாதைப்படும் குழந்தைகளை நான் மேலே சொல்லியிருக்கும் யோசனையின்படி ஏற்படக்கூடிய குழந்தைகள் வார்டுகளில் சிகிச்சை செய்விக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்யாவிடில் மாணவர்களுடைய வைத்தியப் பரிசோதனையால் பலனேற்பட இடமில்லை.

இன்புளுயன்ஸா.

சமீபத்தில் இந்த வியாதியானது விசேஷமாகப் பரவியதை உத்தேசித்து பர்மிங்ஹாம் வெஸ்லியன் அண்டு ஜெனரல் அஷ்யூரென்ஸ் சங்கத்தார் இக் கொடிய வியாதியைப்பற்றி ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்தை வெளியிட்டிருக்கின்றனர்.

இந்த வியாதி பரவிவரும்காலத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய முன்ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைப்பற்றி அந்தப் பிரசுரத்தில் காணப்படும் அம்சங்களில் முக்கியமானவற்றைக் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

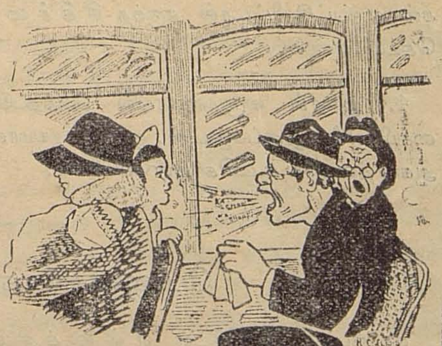
(1) ஜனநெரிசல் அதிகமாக இருக்கும் பொது ஸ்தலங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது.

(2) இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் கண்டவர்களிடமும், அந்தப் பிணியாளர்களிருக்கும் வீடுகளுக்கும் செல்லக்கூடாது.

(3) நாசித்துவாரங்களினாலாவது அல்லது வாயினாலாவதுதான் இந்த வியாதி சரீரத்தைப் பீடிக்கிறது. ஆகையால் வாயையும் பற்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

(4) ஆபீஸ்களிலும், தொழிற்சாலைகளிலும், படுக்கை அறைகளிலும் உஷ்ணமான வாதாவரணமுள்ள இடங்களில் தங்கியிருக்கக்கூடாது.

(5) வேலைசெய்த பிறகாவது, வியாயாமம் செய்த பிறகாவது உஷ்ணமடைந்திருக்கும் சரீரத்திற்கு திடீரென்று குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணி, ஜலதோஷத்தைத் தருவித்துக்கொள்ளக்கூடாது.



[ரயில்வண்டியில் வியாதியஸ்தரான ஒரு பிரயாணி இருமி பக்கத்திலுள்ள குழந்தைகளுக்கும் இதர பிரயாணிகளுக்கும் வியாதியைத் தொத்தவைக்கும் விதம்.]

(6) ஒருமுறை இந்த ஜுரம் வந்துவிட்டதால் மறுபடியும் வராதென்பதில்லையாதலால் மறுபடியும் இந்த வியாதி உண்டாவதற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது.

இந்த வியாதி பரவியிருக்கும்காலத்தில் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸித்தும், காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் காலத்தைக் கழித்தும், சுத்தமாக இருந்தும் சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த வியாதிக் கிருமியானது சரீரத்தில் சம்பந்தித்து வியாதியை உண்டுபண்ணிவிட்டால் அடியிற்கண்ட முன்ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைப் பின்பற்றவேண்டும்:—

1. பிணியாளரைத் தனியாக ஒரு அறையில் படுக்கையில் விட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. அவருடைய சரீரத்தில் ஜில்லென்ற காற்றானது வீசாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வியர்வை அதிகமாத வெளிப்படும் பக்ஷத்தில் அடிக்கடி அவர்களுடைய ஆடைகளை மாற்றி வரவேண்டும்.

3. இந்த வியாதி காணப்படுகிறவர்களுக்கு சரீரத்தில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படக்கூடுமாதலால் வைத்தியர் ஒருவருடைய உதவியை நாடவேண்டும். வேறு கோளாறுகள் ஏற்பட்டுவிட்டால் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

4. ஜுரம் வரும்வரையில் படுத்தபடுக்கையிலேயே இருப்பதுடன், ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தையே உட்கொள்ளவேண்டும்.

5. இந்த வியாதியிலிருந்து தேறிவரும் சமயத்தில் சரீராரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்து வருவதுடன், சரீரக்களைப்பையையும் உண்டுபண்ணிக் கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும்.

இந்த வியாதியானது பரவாமல் தடுக்க வேண்டியது ஒவ்வொருவருடைய கடமையுமாகும். ஆகவே இந்த வியாதி பரவாமல் தடுப்பதற்கான உபாயங்களைக் கீழேகுறிப்பிட்டிருக்கிறது:—

(1) கூடியவரையில் இருமலையும், மூக்குச் சிந்துதலையும் விலக்கவேண்டும். இருமவாவது, மூக்குகளைச் சிந்தவாவது அவசிய மேற்படின் வாயையும், நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொள்ளவேண்டும்.

(2) எச்சிலை சுத்தமான துணியில் துப்பி அதை அப்போதைக்கப்போது கொளுத்திவிடவேண்டும்.

(3) வீட்டுக்குள்ளேயே தங்கியிருக்கவேண்டும். அனுவசியமாக வீட்டில் வசிக்கும் எல்லோரும் உங்களை நெருங்கவிடக்கூடாது.

(4) விருத்தர்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்தாமல் ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டும்.

போஜனசாலைகளுக்கு லைஸென்ஸ்.

ஹால்பர்ன் முனிசிபல் எல்லைக்குள்ளிருக்கும் போஜனசாலைகளை அடிக்கடி டாக்டர் வி. டப்ளியூ. ஹட் என்பவர் மேல்பார்வை செய்ததிலிருந்து அந்த இடங்களுக்கு சுகாதார அதிகாரிகள் லைசென்ஸ் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமென்று அவர் கண்டறிந்திருக்கிறார். முதல்தரமாக நடத்தப்படும் போஜனசாலைகளில் எவ்வித ஊழலும் காணப்படவில்லை. இந்த ஸ்தலங்களின் நிர்வாகிகள் தங்களுடைய ஸ்தாபனங்களை வலுவில் பதிவு செய்துகொள்ளுவதை ஆக்ஷேபிக்கவில்லை. இவைகளைப் பதிவு செய்வதுவெறும் சம்பிரதாயத்திற்காகத் தானாகும். இத்தகைய ஸ்தாபனங்களைப் பதிவு செய்வதில் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கும் இந்த இடங்களின் சொந்தக்காரர்களுக்கும் நெருங்கிய பழக்க மேற்பட்டு, திருப்திகரமாக இந்த இடங்களை வைத்திருக்கக் கூடிய வழிகளைச் சுகாதார அதிகாரிகள் அறிந்துகொள்ள அனுகூல மேற்படுவதை விட வேறெவ்வித உபயோகமுமில்லையென்று அவர் சொல்லுகிறார். இத்தகைய சட்டமானது அமெரிக்காவிலும், கானடா

விலும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. ஆகாரத்திற்காவது, பானத்திற்காவது உபயோகப்படக்கூடிய பதார்த்தங்களை விற்று வரும் கிளப்புகள், போஜனசாலைகள், கறி மார்க்கட்டுகள், வர்த்தக ஸ்தலங்கள் முதலியவைகளைப் பரிசோதனை செய்யவேண்டிய விஷயமாக 1922-ம் வருஷம் ஜூலை மாதம் 17-ந்தேதி மின்னியாப் போலிசில் ஒரு அவசரச்சட்டம் இயற்றப்பட்டதை டாக்டர் ஹட் உதாரணமாகக் குறிப்பிடுகிறார். இந்தத் தொழில்களைச் செய்து வருவோர் அனுமதி பெற்றுக்கொள்ளவேண்டுமென்று அந்தச் சட்டத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அந்தச் சட்டத்தின் கீழ் இயற்றப்பெற்ற விதிகளில் சாமான்களைச்சேர்த்து வைத்திருக்கவேண்டிய விதம், பாத்திரங்களை வைத்திருக்கவேண்டிய முறை, உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பராமரித்து வரவேண்டிய மார்க்கங்கள் இவைகள் குறிப்பிட்டிருக்கின்றன. ஆகாரத்திற்காவது, பானத்திற்காவது, பதார்த்தங்களை விற்கும் இடங்களிலுள்ள கோப்பைகள், தட்டுகள், கிளாஸ்கள், கத்திகள், கரண்டிகள், முதலிய பாத்திரங்களை ஒருமுறை உபயோகித்தபிறகு, வெந்நீரில் சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்றும், அந்தப் பாத்திரங்களை குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது, அழுக்கான ஜலத்திலாவது சுத்தம் செய்யக்கூடாதென்றும் விண்னிபெக்கில் விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. தவிரவும், எந்த ஸ்தலமும் சுகாதார அதிகாரிகள் அனுமதிக்கப்பட்டாலன்றி ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும் இடமாகவும் உபயோகப்படுத்தப்படக்கூடாது.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

[குறிப்பு:—சென்னையில் தினேதினே அதிகரித்துவரும் கிளப்புகள் சுகாதார நிலைமையிலிருந்து வருகின்றனவா என்று பரிசோதனை செய்விக்கவேண்டிய அவசியத்தை நமது நகர கவுன்ஸிலர்கள் எப்பொழுது உணர்வார்களோ.—ப—ர்.]

ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்.

"தற்காலம் வசித்துவரும் நமது தேச மகா ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கவனிக்குமளவில் முற்காலத்தில் வசித்துவந்த காட்டுமிராண்டிகளான ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைவிடக் கேவலமாக இருந்து வருகிறதென்பது நிதரிசனமாகத் தெரிகிறது. பண்டைகாலத்தில் வசித்தவர்களில் உதவாக்கரையானவர்களை ஒதுக்கிவைத்திருந்ததும், அவர்கள் வசித்துவந்த நிலைமையானது சரீராரோக்கியத்திற் குற்றதா யிருந்ததுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும். அவர்கள் தங்கள்காலத்தில் பெரும்பாகத்தைத் திறந்த வெளிகளில் செலவிட்டு வந்தனர்; அவர்கள் புசித்துவந்த ஆகாரமும் சாமான்யமானதாகவும், ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கத் தக்கதாகவு மிருந்தது."

"பிரஜோற்பத்தி சம்பந்தமான விதிகளையும், சுகாதார தர்மங்களையும் ஒழுங்காக அனுஷ்டிக்கும் தேசங்களில்தான் பிரஜைகள் அரோக திடகாத்திரர்களாக விருப்பார்கள்."

* * *

"வம்சவிருத்தி செய்துகொள்ள விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் வம்சவிருத்தி செய்யத் தாம் அருகதையுடையவராவென்பதை யோசித்துப் பார்க்கவேண்டும். சாதாரணமாக வம்சவிருத்தி செய்வதற்குத் தகுதியற்றவர்கள் தாங்கள் அக்காரியத்தில் பிரவர்த்திக்க அதிக யோக்கியதையுடையவர்களென்ற சுய நம்பிக்கை கொண்டுவிடுகிறார்கள். 'தகுதியற்ற குழந்தையை உற்பத்தி செய்யலாகாது' என்ற ஆண்டவன் வாக்கியத்தை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்."

* * *

"வம்சவிருத்தி தர்மபரிபாலகர்கள் தகுதியற்ற குழந்தைகள் பிறவாமல் தடுக்கமுயன்று வருகையில், சுகாதார நிபுணர்கள் பிறந்த

குழந்தைகள் சுகமான வாழ்க்கையை நடத்தி வருகிறதற்கு அனுகூலமான நிலைமையைச் சிருஷ்டித்துக் கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் நமது மகாஜனங்களில் ஒரு சிலரே சுகமான வாழ்க்கையை நடத்திவருவதற்கு அனுகூலமான நிலைமையிலிருந்து வருகின்றனர். பிணியாளரான கோடீசுவரனை இருப்பதைக் காட்டிலும் திடசரீரியான ஏழையாகவிருப்பது உத்தமமென்பதை எல்லோரும் ஞாபகத்திலிருத்தவேண்டும்.''

* * *

''அடிப்படையாக நாம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார தர்மங்களை வெகு சுலபமாகத் தெரிவித்துவிடலாம். குடிமயக்கம், துர்மார்க்க வியாதி முதலியவைகளுக்கு இடங்கொடாமலிருப்பதுடன், நாம் வசிக்கும் இடமும், நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமும் நாம் சுகவாழ்க்கையைப் பெறுவதற்கு அனுகூலமானவைகளாக இருக்க வேண்டும்.''

''ஆகார விஷயத்தில் இரண்டு விதமான சீர்திருத்தங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். பழம், கனிவர்க்கம் ஆகிய பச்சைக்கறி பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பதுடன், களி, பன் முதலியவைகளுக்கு பதிலாக நன்றாக அரைத்த மாவினால் நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட ரொட்டி முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சாமான்யமான சீர்திருத்தங்களை நாம் அனுஷ்டித்தால் வியாதிகளின் வியாபகமும் வெகுவாகக் குறையுமென்பதில் ஐயமில்லை.

ரயில்வண்டிகளில் எச்சில் துப்புதல்.

ரயில் வண்டிகளில் புகைகுடிப்பதும், எச்சில் துப்புவதுமான கெட்ட பழக்கங்கள் மேனாடுகளிலும் அனுஷ்டிக்கப்படுவதால் அதன் அருவருக்கத்தக்க குணம் குறைந்துவிடாது. இந்தியன் ராஷனலிஸ்டிக் சங்கத்தின் செப்டம்பர் பிரசுரத்தில் இந்தியாவில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்த ஒருவர் வெளியிட்டிருக்கும் தினசரிக் குறிப்பில் அடியிற் கண்ட விவரங்கள் காணப்படுகின்றன:—

''பிரான்ஸ் தேசத்தில் மூன்றாவது வகுப்புப் பிரயாணிகளுக்காக ஏற்படுத்தி யிருக்கும் வண்டிகள் நேர்மையானவைகளாக இருக்கின்றன. ஆனால் பிரெஞ்சு தேசத்திலுள்ள நடுத்தர வகுப்பினரிடம் வண்டியில் சுருட்டுக் குடித்து, அந்த சாம்பலை உதிர்த்து விடும் துர்ப்பழக்கம் குடிகொண்டிருக்கிறது. இங்கிலாந்திலுள்ள அவர்களுடைய இனத்தாரைப் போலவே அவர்களும் சுகாதாரகாரணங்களை உத்தேசித்து வண்டிகளில் எச்சில் துப்பக் கூடாதென்ற எச்சரிக்கையை அலக்ஷியம் செய்துவிடுகிறார்கள். மூன்றாவது வகுப்பு வண்டிகளில் பிரயாணம் செய்யும் ஜெர்மானியர் சுகாதார தர்மங்களையும், நாகரீகமுறைகளையும் பின் பற்றுகிறார்கள். ஆனால் பிரான்சில் கூட ஸ்திரீகள் இந்த காட்டுமிராண்டித்தனமான வழக்கத்தை அனுஷ்டிக்கிறதில்லை. புருஷர்களே இந்த துர்க்கிருத்தியத்தைச் செய்துவருகிறார்கள். இது சம்பந்தமாக ஒரு பிரபல பாதிரியாருக்கு நேர்ந்துள்ள அனுபவத்தைப்பற்றி ஒரு கதையும் சொல்லப்படுவதுண்டு. அவர் ஒரு நாள் ஆக்ஸ்போர்டிலிருந்து லண்டனுக்கு வருவதற்காக ஆக்ஸ்போர்டில் வண்டி ஏற வேண்டியிருந்தது. வண்டி புறப்படும் சமயத்தில்தான் அவர் ஸ்டேஷனுக்கு வந்துசேர்ந்தார். வண்டி தவறிவிடாமலிருப்பதற்காக தொழிலாளர் கள்நிறைந்திருந்த மூன்றாவது வகுப்பு அறையில் அவர் தொத்திக்கொள்ள நேர்ந்தது. அவர் வண்டியில் ஏறியபோது எல்லா ஸ்தானங்களும் பொத்திக்கொள்ளப்பட்டிருந்தன. ஆகையால் ஒரு மூலையைப் பிடித்துக்கொண்டு நின்றுகொண்டிருந்தார். அவருடைய அந்தஸ்தை அறிந்த ஒரு தொழிலாளி அவருக்கு இருக்க ஆஸனமளிப்பதாகக் கூறினான். அது சுருட்டுப்பிடிப்பதற்காக ஏற்பட்டவண்டி அதில் வீற்றிருந்த தொழிலாளிகளில் ஒருவர் வாயில் வைத்துக் குடித்துக்கொண்டிருந்த உக்காவை எடுத்து, கீழே எச்சில் துப்பி

விட்டு, பாதிரியாரைப்பார்த்து, "ஐயா, நாங்கள் உள்ளதை உள்ளபடி உரைக்கும் உத்தமர்கள்" என்ருர். வேண்டுமோனுல் இது "அகோரமான" செயலென்றும் கூறலாமென்ருர் அப்பாதிரியார். கீழ்த்தேசங்களில் தொழிலாளிகள் மாத்திர மின்றி எல்லா வகுப்பினரும் இந்த அசங்கியமான, அநாகரீகமான துரப்பியாசத்தை அனுஷ்டிக்கிருர்கள்.

நீந்துதலும் அதனுல்விளையும் நன்மைகளும்.

யுவர்களுக்கு நீந்துதலானது சிறந்த வியாயாமமாகும். உட்கார்ந்த வண்ணமே காலத்தைக் கழிக்கும் யுவர்களுடைய சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுக்க இதைவிடச் சிறந்த வியாயாமங் கிடைத்தலரிது. வேலை நேரம் போக இதர காலங்களில் ஏதேனும் ஒரு வியாயாமத்தி லீடுபட்டு மனதிற்குற்சாகத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்வது சகஜமாக இருந்துவருகிறது. எவ்வயதினரும் எப்பாலினரும் நீந்துதல் போன்ற ஜலவிளையாட்டுகளை எக்காலும் செய்துவரலாம். இவ்வித விளையாட்டுகளி லீடுபடுவதாயின் சகஜமாகவே திறந்த வெளிகளுக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பெற்ருேர்களும் குழந்தைகளும் சேர்ந்து சுகத்தை அனுபவிப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டாக இருக்கிறது.

நீந்துவதை வழக்கமாக வைத்துக்கொண்டால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கிய மேற்படுகிறது. சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் மாறுதல்களுக்கு சரீரத்தை ஆட்படுத்துவதால் சர்மத்திற்கும், சரீரோஷ்ணத்தை வரையறுத்து வரும்கருவிகளுக்கும் புதிதான சக்தி யுண்டாகிறது. சரீரம் சீதளம் முதலிய வியாதிகளால் பாதிக்கப்படாமல் காப்பாற்றுவதற்கு இது சிறந்த வியாயாமமாக இருக்கிறது.

நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் வேலையில் ஈடுபட்டுள்ள எல்லாக் கருவிகளுக்கும் உற்சாகத்தையும், ஊக்கத்தையும் உண்டுபண்ணுவதற்கு ஜலமானது தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது. தோள் பட்டைகளும் மார்பும் அகலுவதினுல் சுவாஸாசயங்களின் சக்தி அதிகரித்து சரீரத்திலுள்ள எல்லா முக்கிய உறுப்புகளுக்கும் வேலைஏற்படுவதால் ரத்த ஓட்டம்அதிகரித்து தசைகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம் தவக்கமின்றிப் போய்ச் சேருகிறது. ஜீரண சக்தி அதிகரித்து, பசி ஏற்படுகிறது. விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும்கருவிகள் அதிக உத்வேகமடைகின்றன; சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை நிதானப்படுத்தும் கருவியானது மாறுபடும் சீதோஷ்ண ஸ்திதிகளைச் சமாளித்துக் கொள்ளும் சக்தியை யடைந்து, சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை நிதானப்படுத்துகிறது. நீந்துவதினுல் மனதுக்கும், சரீரத்திற்கும் உற்சாக மேற்படுவதுடன், சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கும் உத்வேகமேற்படுவதால் யுவர்களுக்கு அது சிறந்த வியாயாமமாக இருக்கிறது.—செஞ்சிலுவைச்சங்கத்தின் அறிக்கையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

விடுமுறை காலத்தைக் கழிக்கும் விதம்.

சிலர் விடுமுறைகாலமானது சரீர சிரமபரிகாரத்திற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதெனக் கருதிவாளாவிருக்கின்றனர். ஆனுல் விடுமுறையென்பதற்கு அகராதியில் என்ன அர்த்தம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் கவனித்தால் சாதாரணமாகச் செய்துவரும் வேலையற்றிருப்பது என்றுதான் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஒரு மனிதன் தனது சகஜமான ஜோலிகளை மறந்து வேறு விதமான முயற்சிகளிலீடுபடுகின்ருனே அவ்வளவுக் கவ்வளவு விடுமுறையானது அவனுக்கு அனுகூலத்தைத் தரும். சாதாரணமாக தபால் பைகளைத் தூக்கிச் செல்லுவோன் கிராமாந்தரங்களின்

வழியாக நீண்டதூரம் சைக்கிலில் செல்லுவதால் எவ்வித அனுகூலமும் அவனுக்கு ஏற்படாது.

ஒரு மனிதன் அதிகமாக மூளையைச் செலவழித்து தன்னுடைய காலத்தில் பெரும் பாகத்தை மேஜையடியிலேயே செலவழிக்க வேண்டியிருந்தால் அவன் கோடைகாலங்களில் சிலவாரங்கள் வரையில் வெளியே போய் சரீரத்திற்கு வேலைகொடுக்கக் கூடிய இன்பகரமான வேலைகளி லீடுபடுவதால் அனுகூலமடைவான். 11 மாதகாலம் ஆபீஸிலேயே உட்கார்ந்திருந்து காலத்தைக் கழித்தவர்கள் ஒரு மாதகாலத்தில் மலைகளின் மீது ஏறிசுகத்தை அடைய ஆசைப்படுகின்றனர். அத்தகையோரில் பெரும்பாலோர் ஹிருதயம் முறிந்து உயிர் துறக்கின்றனர்; மற்றும் சிலர் மிகவும் களைத்துப் போய் திரும்புகின்றனர். மலையேறிய களைப்பு நீங்க ஒருவார காலம் அவர்கள் ஆசுவாஸம் செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஒரு மனிதன் சாதாரணமாக சரீரப் பிரயாசைப்பட்டு வேலை செய்பவனாக இருந்தால் அவன் விடுமுறைகாலத்தில் சரீரத்திற்கு அதிகக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேலைகளில் ஈடுபடாமல் வேறு விளையாட்டுகளில் காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். அத்தகையோருக்கு சமுத்திர யாத்திரையானது விசேஷ அனுகூலத்தைத் தரும்; படிப்பில் அவர் திருஷ்டியுடையவராக இருந்தால் ஒரு ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்துகொண்டு பல புத்தகங்களைப் படிக்கலாம்.

உங்களுடைய நித்திய வாழ்க்கையில் பலருடன் சேர்ந்து வேலை செய்பவர்களா யிருந்தால் விடுமுறை காலத்தை ஏகாந்தமான இடத்தில் கழிப்பது உத்தமம். ஏகாங்கியாக விருந்து வேலை செய்து நீங்கள் ஜீவிப்பவர்களாயிருந்தால் விடுமுறை காலத்தைப் பலருடைய மத்தியில் உல்லாசமாகக் கழிக்க வேண்டும். முந்தின கோஷ்டியைச் சேர்ந்தவர்கள் ஜனசஞ்சாரம் அதிகமாக இல்லாத பிராந்தியங்களில் ஆரோக்கியமாக விருந்து காலத்தைக் கடத்துவதால் அதிக அனுகூலத்தை அடையலாம். பிற்சொன்னவர் பல ஜனங்களின் மத்தியிலிருந்து, தமது ஏகாந்தத் தன்மையை மறந்திருக்கலாம்.

குடும்ப ஸ்திரீகள் விடுமுறை காலத்தை ஒரு போஜன சாலையில் இருந்து கழித்தல் வேண்டும். சமையல் தொல்லையாவது, இதர குடும்பக் கவலைகளாவது அவளுக்கு இல்லாமலிருக்க வேண்டும். குடியானவர்கள் இடமாறுதலுக்காகவும், மனோல்லாஸத்திற்காகவும் நகர்ப்புறங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும்; நகரவாஸிகள் கிராமாந்தரங்களுக்குச் செல்லவேண்டும்.

ஆகையால் விடுமுறை காலத்தைக் கழிப்பதற்கு பின்கண்ட யோசனைகளைப் பின்பற்றுவது உத்தமம்:—

(1) உங்களுடைய மனதிற்குகந்ததாகவும், சாதாரணமாக உங்களுக்குச் செய்வதற்கு அவகாசம் கிடைக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள காரியங்களைச் செய்யுங்கள்.

(2) விடுமுறைகாலங்களில் உங்களுடைய சகஜமான வேலைகளாக இல்லாத காரியங்களில் ஈடுபடுங்கள்.

(3) எதிலும் மிதமாக இருங்கள்.

(4) விடுமுறைகாலத்தைச் செலவிடும் முறையானது உங்களுடைய அந்தஸ்துக்கு மீறியதாய்ப்போய் பணக்கவலை உங்களுக்கு ஏற்பட இடங்கொடுத்து விடாதீர்கள்.

(5) உங்களுடைய நித்தியப்படி வேலை ஸ்தானத்தை விட்டுப்போய் அதை அடியுடன் மறந்திருங்கள்.— கிளினிகல் மெடிஸின்.

அதிகச் சந்தோஷத்தினால் விளையும் விபரீதம்.

டாக்டர் எட்வர்ட் பாடோல்ஸ்கி பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—அதிகப்படி மனோவேதனையானது எவ்விதம் சரீரத்திற்கு அல்லலை விளைவிக்குமோ அவ்விதமே அதிகச் சந்தோஷமும் ஆபத்தை விளைவிக்கும். ஆனால் பெரும்பாலோர் எப்பொழுதும் கோபாவேசத்தினராகவும், துயரக்கடலிலாழ்ந்தினவர்களாகவுமே இருப்பதால் அதிகச் சந்தோஷத்தைவிட அவைகளினாலேயே அதிகத் தீங்கு விளையுமென்று சகஜமாக நினைக்கக்கூடும். அவ்விதம் நினைப்பதற்கு ஆதாரமேயில்லை. அதற்குப் பல உதாரணங்களையும் நாம் சொல்லக்கூடும்.

ஸோபோகிள்ஸ் என்பவர் சோகரஸம் நிறைந்த ஒரு கதையை விருத்தாப்பியதசையில் கவனம்செய்து விசேஷப் பிரக்யாதி கிடைத்த சந்தோஷத்தைத் தாங்கமுடியாமல் இறந்துவிட்டதாக கிரேக்கர்களுடைய சரித்திரத்தில் காணப்படுகிறது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் பரிசுபெற்ற தனது மகனை ஆலிங்கனம் செய்துகொண்ட சந்தோஷத்தில் சிலான் என்பவர் இறந்துவிட்டதாகச் சொல்லப்படுகிறது. உயர் குலத்தில் பிறந்த ஒரு ஸ்திரீ எதிர்பாராமல் பெருஞ் செல்வம் கிடைத்ததால் இறந்துபோய்விட்டாளென்று அரிஸ்டோட்டில் சொல்லியிருக்கிறார். ஒரு விருத்த ஸ்திரீயானவள் தனது குமாரன் யுத்தரங்கத்தில் உயிர்துறந்ததைக் கேட்டு துக்கஸாகரத்தில் மூழ்கிக்கிடக்கையில் அது வாஸ்தவமல்லவென்று தெரிந்ததும் சந்தோஷத்தைத் தாங்கமுடியாமல் இறந்துபோய்விட்டதாக லிவி என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

சமீபகாலத்தில் கார்விகாவை வசப்படுத்துவதற்கு அனுகூலமான தீர்ப்பு கிடைத்ததற்காகப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருந்த இடத்திலேயே ஜுவன்ஷியர் தால்மா என்பவர் உயிர் நீத்ததாகக் கேள்விப்படுகிறோம். லியோ X என்னும் போப்பரசர் தமது கட்சியினர் பிரெஞ்சுக்காரரை ஜெயித்த சந்தோஷம் தாங்காமல் இறந்துபோயிருக்கிறார். சொற்ப வருமானமுள்ள ஒரு பாதிரியாருக்கு திடீரென்று பெருத்த சம்பத்துக் கிடைத்துவிட்டதென்றும், இன்னது செய்வதென்பது தெரியாமல் கவலைப்பட்டுக்கொண்டு அவர் லண்டன் வந்துசேர்ந்தாரென்றும், தமது வீட்டுவாயிலண்டை வந்ததும் மூர்ச்சை அடைந்து கீழே விழுந்து விட்டாரென்றும், அதிலிருந்து அவர் பிறகு தேறவேயில்லையென்றும் டாக்டர் குக் என்பவர் தமது வைத்திய நூலில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

ஆகையால் அதிகப்படி சந்தோஷமானது ஆபத்தை விளைவிக்கிறதென்று அனுபவபூர்வமாகத் தெரிகிறது. எனவே, வெறுப்பையும் கோபத்தையும் எவ்விதம் விலக்கவேண்டுமோ அவ்விதமே அதிகப்படி சந்தோஷத்திற்கும் இடங்கொடாமலிருக்க வேண்டும். எத்தகைய உத்வேக உணர்ச்சிக்கு இடங்கொடுத்தாலும் அதனால் பாதிக்கப்படும் கருவிகள் முடிவில் உயிருக்கே உலைவைத்துவிடுகின்றன. திடீரென்று கட்டுக்கடக்க முடியாத சந்தோஷமேற்படுவதினால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, மூர்ச்சை ரோகம் ஏற்பட்டுவிடுகிறதென்று ஹாலர் என்பவர் தமது நூலில் சொல்லுகிறார். இது அனுபவத்திலும் நமக்குத் தெரிகிறது. எந்தக் கருவிகளின்மூலமாக ஆரம்பத்தில் சந்தோஷமோ துயரமோ விளைகின்றனவோ அதே கருவிகளால் முடிவில் அபாயமும் உண்டாகின்றது. பலகருவிகள் ஒன்றுபட்டு ரத்தப் பைகள் வெடித்துவிடுகின்றன. இதை டாக்டர் வில்லியம் குக் என்பவர் தமது நூலில் விஸ்தாரமாக எடுத்துரைத்திருக்கிறார்.

அதிகப்படி சந்தோஷத்தினால் மூர்ச்சை ரோகம் சகஜமாக ஏற்படுகிறது. இது முக்கிய விஷயமாக இருந்தும் இவ்விஷயத்தில் தகுந்த கவனம் செலுத்தப்படாதது வருத்தத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒரு மனிதனுக்கு கோபத்தையாவது, துக்கத்தையாவது சுலபமாக உண்டுபண்ணி விடுவதுபோல் சந்தோஷத்தை உண்டுபண்ணிவிட முடியாது. அதிக சந்தோஷத்தினால் இற

ந்துபோனவருடைய சரீரத்தைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் பல ருசிகரமான விஷயங்கள் வெளிப்படும். அதிக சந்தோஷத்தினுல் சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் எவ்விதம் பாதிக்கப்படுகின்றன? ரஸ்பி என்பவர் தென் அமெரிக்காவில் வசிக்கும் இந்தியர்களுக்கு எல்லையற்ற மனோ தைரியத்தை ஒரு மூலிகை கொடுப்பதாகக் கண்டுபிடித்ததுபோல் ஒரு மனிதனுக்கு சந்தோஷத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய மூலிகை ஏதேனுமிருக்கிறதா என்பனபோன்ற பல விஷயங்களைக் கண்டறியலாம்.

படுக்கையில் படித்தல்.

படுத்த படுக்கையிலிருந்துகொண்டு படிப்பது பிசகென்றும், படுத்திருக்கையில் கண்களிலிருந்து வரும் நிலைமையானது படிப்பதற்கேற்றதல்லவென்றும், ஆகவே படுக்கையிலிருந்தபடியே படிப்பது கண்களுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்குமென்றும் இதுவரையில் கருதப்பட்டுவந்தது. ஆனல் இவ்விதம் நினைப்பது தவறென்றும், படுக்கையிலிருந்தபடியே படிக்கையில் கண்களுக்கு சிரம மேற்படும் பக்ஷத்தில் அதற்கு வெளிச்சம் காரணமே யன்றி கண்களின் நிலைமை காரணமல்ல வென்றும் டாக்டர் லியோனர்ட் வில்லியம்ஸ் "டெய்லி எக்ஸ்பிரஸ்" பத்திரிகையில் எழுதியுள்ளார்.

இயற்கை வெளிச்சமோ, செயற்கை வெளிச்சமோ, நாம் உபயோகிக்கும் வெளிச்சமானது தலைக்குப் பின்புற மிருந்து வருவதாகவும், படிக்கும் இடத்தின் மேல் விழுவதாகவு மிருக்கவேண்டும். படிப்பவர்களுடைய கண்களில் வெளிச்சம் வீசக்கூடாது. சாய்வு நாற்காலிகளிலாவது, சாய்வு மேஜைகளிலாவது உட்கார்ந்து படிக்கும்போதும் இதே தர்மத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். தலைக்குப் பின்புறத்திலிருந்து வெளிச்சம் வருவதற்கு இடமில்லாமலிருந்தால், படிக்கும் இடத்தின் மீது மட்டில் வெளிச்சம் வீசும்படி விளக்கை அமைக்க வேண்டும்.—ஆப்டிஷியன்.

ஒன்பது இயற்கை சுகாதார தர்மங்கள்.

சரீராரோக்கியமென்பது பொதுவாக சரீரக் கட்டை மட்டில் குறிப்பிடுவதாகாது சரீரக் கட்டுடன் மனோசக்தியும் மழுங்காமல் பிரகாசமாக இருக்கவேண்டும். இவ்விரண்டு சக்திகளையும் நாம் அடைய விரும்பின் நமது சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அவயவமும் தனது கடனைச் செவ்வனே நிறைவேற்றி வரச் செய்யவேண்டும்.

முதன்மையாக நமது சரீரத்திற்குச் சரியான ஊட்டம் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, அதைச் சரியான வழியில் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

நமது சரீரத்தில் கோளாறு ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமாயின் இவ்விரண்டு காரியங்களையும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். இவைகளை ஒன்பது விதிகளாக வகுக்கலாம். இவைகளில் முதன்மையானது நல்ல சித்தவிர்த்தி. நமது மனோ விர்த்தியானது ஆகாரமாகவோ விஷமாகவோ மாறும் சக்தியையுடையதாதலால் நல்லவிஷயங்களைச் சிந்தித்தால் அது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும், கெட்ட சிந்தனைக் கிடங்கொடுத்தால் அது நாச சக்தியை வளர்க்கும். ஆகவே அது சரீரத்திற்கு விஷத்திற்கொப்பானது. ஆகையால் கெட்ட சித்தவிர்த்தி ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமானல் நல்ல காரியங்களைப்பற்றிய சிந்தனையையே எப்பொழுதும் மனத்திலிருத்தவேண்டும்.

எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையும், மனோ தைரியமும், உற்சாகமும் உள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு நல்ல சித்தவிர்த்தி இருந்துவரும்.

நல்ல சித்தவிர்த்தி இருந்தவரின் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும், சக்தியும், தென்பும் ஏற்படும். கெட்ட சித்தவிர்த்தியுள்ளவர்களுக்கோ எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையிராது; அனுவசியமான பீதிகளுக்கு அவர்களுடைய மனம் இடங்கொடுக்கும்; பொறாமை, கவலை, சந்தேகம் முதலியவைகள் அவர்களுக்குண்டாகும். அவைகளைப் போக்காவிடில் உண்மையிலேயே அவர்களுக்கு வியாதி யுண்டாகிவிடும்.

சரியானபடி சுவாஸிக்கவேண்டியது இரண்டாவது முக்கிய விதி. நமது சரீர சக்தி குறையும்போதுதான் ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கும் பாதுகாப்புகளைக் கடந்துகொண்டு வியாதி நமது சரீரத்தில் நுழைகின்றது. சரீரத் தென்பு குறைவதற்கு சரியானபடி சுவாஸிக்காததே முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றது. நாம் சாத்தியமானவரையில் திறந்த வெளிகளிலேயே நமது காலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் அடைபட்டுக் கிடப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல் சரியான வழியில் சுவாஸிக்காததாலும் ஏற்படும். பலர் வாயின் வழியாக சுவாஸிக்கும் துர்ப்பழக்கத்தை அப்பியஸித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். சுவாஸிப்பதற்காகவே நாசித்துவாரங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. வாயின் வழியாகச் சுவாஸிப்பதால் எரிச்சலைக் கொடுக்கக்கூடிய தும்புகளையும், கொடிய ரோகக் கிருமிகளையும் நமது நுட்பமான சரீரத்திற்குள் சேர்த்துக்கொண்டு வருகிறோம். சிறிதுகாலம் சிரமப்பட்டால் நாசித்துவாரங்களில் சுவாஸிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டுவிடலாம்.

மூன்றாவது நமது பான முறை. நமது சரீரத்தில் ஐந்தில் நான்குபாகமானது ஜலமயமாயிருக்கிறது. மனிதர்கள் பலநாட்கள், பல வாரங்கள்கூட ஆகாரமில்லாமலிருக்கலாம். எவ்விதத் தொந்திரவும் அவர்களுக்கு ஏற்படாது. ஆனால் அடிக்கடி ஜலத்தைமட்டில் ஏற்றிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இல்லையேல் விபரீதபலன் விளையும்.

தாகமெடுக்கும்போது ஜலத்தைப் பருகுவதுதான் உத்தமம். போஜன வேளைகளுக்கிடையிலும், காலையிலெழுந்திருந்ததும் ஜலத்தைப் பருகவேண்டும். ஆகாரத்துடன் ஒரு கோப்பை ஜலத்தைச் சாப்பிடுவதால் பாதகமில்லை. ஆனால் ஆகாரத்தை உள்ளே இறக்குவதற்காக ஜலத்தைக் குடிக்கக்கூடாது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தாகமெடுக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஜலத்தைப் பருகவேண்டும். பெரும்பாலோர் போதிய ஜலத்தைப் பருகுவதில்லை. சுத்தமான ஜலமே பானத்திற் கேற்றது. சரீரத்திற்கு சுத்தஜலமே முதல்தரமான உத்தீபன மருந்தாகும்.

கிரமமான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுதல் நான்காவது விதியாகும். பலர் பற்கோளாறு களினாலேயே உயிர் துறக்கின்றனர் என்று சொல்லப்படுவதற்கு ஆதாரமில்லாமலிருக்கவில்லை.

பசியை உண்டுபண்ணிக்கொள்வதெப்படி? ஆகாரம் வேண்டி யிருக்கும்போதே புசிக்கவேண்டும். அப்பொழுதும் வேண்டிய அளவே புசிக்க வேண்டும். பசி வாயில் ஊறவேண்டும். களைத்துப்போன இரைப்பையிலிருந்து பசி தெரியாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை வாயூறலுடன் கலந்து நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். தானாகவே ஆகாரம் உள்ளே செல்லும்படி மெல்லவேண்டும்.

கிரமமான வியாயாமத்தைச் செய்துவரவேண்டியது ஐந்தாவது விதி. சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும், தென்பும், சக்தியும் கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். தினந்தோறும் சரீரம் முழுவதற்கும் வேலைகொடுக்கவேண்டும். சாத்தியமான காலங்களில் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். ஆனால் அதிலும் அளவுக்கு மிஞ்சிப்போய்விடக் கூடாது. ஒரே விதானமாய் வியாயாமங்களைச் செய்துவரவேண்டும். அந்த வியாயாமங்கள் சரீரத்தின் எல்லா அவயவங்களும் ஒத்து வளரும்படி செய்யக் கூடியவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அடுத்தபடியாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். நாம் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்வதுடன், நகங்களேயும், பற்களேயும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். ஆடைகளேயும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். ஸ்நானம் செய்வதை தண்டத்திற்குச் செய்வதில் உபயோகமில்லே. ஏற்பாடாகவும், சரீரத்திற்கு அனுகூலமுண்டாகக் கூடிய விதமாகவும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

வெந்நீரானது சரீரத்திலுள்ள தசைகளேச் சமனப்படுத்தும் சக்தியுடையது; குளிர்ந்த ஜலமானது தசைகள் சுருங்கவைக்கும் சக்தியையுடையது. வெந்நீரில் மாலேநேரங்களில் ஸ்நானம் செய்யாலாம். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் சரீரத்திற்கு உத்வேக முண்டாவதால் காலேவேளேகளில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம்.

நமது சரீரம் இளேப்பாறுவதற்குத் தகுந்த ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது அடுத்த விஷயம். நமது ஜீவயந்திரமானது இளேப்பாற இடங்கொடுக்க வேண்டும்.

ஒழிவு காலங்களே உல்லாசமாகக் கழிக்க வேண்டியது அடுத்த தர்மம். பகற்காலத்தில் வேலேசெய்து நமது சரீரமும் மனதும் களேத்துப்போயிருக்கும். அவைகளுக்கு மறுபடியும் சக்தியை யுண்டுபண்ண வேண்டும். ஆகையால் வேலேஸ்தலத்தை விட்டு வெளியே சென்றதும் வேலே விஷயத்தை அடியுடன் மறந்து உல்லாசமாகக் காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும்.

சரியாக நித்திரை செய்யவேண்டியது அடுத்த தர்மம். நன்ருக நித்திரை செய்ய வேண்டுமாஞல் சரீரம் சுகமாக இருக்கவேண்டும். மனதில் கவலேயாவது, பயமாவது, துயரமாவது இருக்கக்கூடாது. படுக்கைக்குப் போகையில் சந்தோஷகரமான விஷயங்களே நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் புகைகுடிக்கும் வழக்கமுடையவர்களாக இருந்தால் இடைவேளேப் போஜனத்திற்குமுன் அதைச் செய்யக்கூடாது. அதற்குப் பிறகும் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளுகையிலும், மாலேநேரத்திலுமே புகைகுடிக்க வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி புகைகுடித்தால் அல்லல் விளேயும்.

இந்த ஒன்பது தர்மங்களேயும் அனுஷ்டித்துவந்தால் அரோகதிடகாத்திரர்களாய், நல்ல சித்தவிர்த்தியுடன், நன்ருக உண்டு உறங்கி உல்லாசமாக வாழ்ந்துவரலாம்.— ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

உருஷ்டையான தோள் பட்டைகளும் பலஹீனமும்.

தோள்பட்டைகள் உருஷ்டையாவதையும் மற்றப்படி சரீரங்களில் ஏற்படும் கோணல்களேயும் பரிகரிப்பதற்காக தலேமேல் சுமைகளேத் தூக்கிச் செல்லுவது உத்தமமான முறையென்று சரீரப் பயிற்சி முறையில் தேர்ந்த நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். சிறு குழந்தைகளே ஒழுங்குப்படுத்துவதற்காக இந்த முறை தாராளமாகக் கையாளப் படுகிறது.

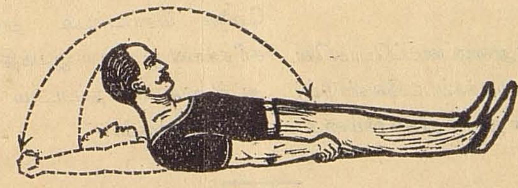
பலர் முதுகெலும்பு வளேந்தும், கூனல் விழுந்தும், முதுகு வளேந்தும் அவஸ்தைப் படுகிருர்கள். அவர்களே குணப்படுத்துவதற்காக ரண சிகித்ஸை முதலிய பரிகாரமுறைகள் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றன. இந்தக்குறைகள் நிவர்த்தியாவதற்காக நேராக நடக்கும்படி அவர்களேத் தூண்டவேண்டும்.

ஸிஸிலியிலும், ஐரோப்பாவின் தென் தேசங்களிலுமுள்ள குடியான ஸ்திரீகள் நேர் முதுகுகளும், தோள்களுமுடையவர்களாக இருப்பதுடன், வெகு உல்லாஸமாக நடக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கிருர்கள். வெகு தூரம் அவர்கள் மார்க்கெட்டுகளுக்குத் தலேச் சுமைகளுடன் சென்றபோதிலும் அவர்கள் சிரமமின்றிவந்து செல்லுவதாக நிபுணர்

கள் கூறுகின்றனர். தலைச்சுமைகள் கீழே விழாமல் பாதுகாப்பதற்காக அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள எல்லா நரம்புகளுக்கும் வேலை ஏற்படுவதால் அவர்களுடைய சரீரமானது இயற்கையாக அமைந்திருக்க வேண்டிய விதமாக இருக்கிறது.

அதே முறையைத் தான் சரீரக்கோணல்களை நிவர்த்தி செய்வதற்காக உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சாஸ்திர நிபுணர்கள் சொல்லுகின்றனர். தலைமேல் கனமிருந்தால் நேராக நிற்கவேண்டிய தவசியமாகி விடுமென்று டாக்டர் கிறிஸ்தியன் ஹான்சன் சொல்லுகிறார். தொடர்ந்து இம்முறையைப் பின்பற்றி வந்தால் நரம்புகள் வலுவடைந்து, சரீரக் கோணல்கள் நிவர்த்தியாகின்றன.

சோம்பலினாலாவது, வியாதியினாலாவது சரீரத்தில் கோணல் ஏற்படலாமென்று டாக்டர் ஹான்ஸன் சொல்லுகிறார். எலும்புகள் வளையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது நரம்புகளின் வேலை. அந்த வேலையை அவைகள் செய்யாவிடில் சரீரத்தில் கோணல் உண்டாகிறது.



[தோள்பட்டைச் உருவ்ஷடை யடையாமலிருப்பதற்குச் சுலபமான வியாயாமம்.]

களைப்பாறுகையில் சரியாக உட்காராமலிருந்தால் முதுகெலும்புகள் வளைய ஆரம்பிக்கின்றனவென்று டாக்டர் ஹான்ஸன் சொல்லுகிறார். விலா எலும்புகளுக்கிடையிலிருக்கும் நரம்புகள் அவைகளுடைய யதா ஸ்திதியை விட்டகலுவதால் விலா எலும்புகள் நகர்ந்து, முதுகெலும்புகளை வளையவைத்து விடுகின்றன.

ஆனால் ஒரு மனிதன் தலைமேலுள்ள சுமை கீழே விழாமல் நேராக நடந்து கொண்டிருந்தால் அவனுடைய நரம்புகள் நிமிர்ந்து, சரீரமானது பூர்வ ஸ்திதியை அடைகிறது.

சிறிய குழந்தைகளுடைய சரீர அமைப்பு சரியாக இருக்கிறதாவென்று பரிசோதிக்க வேண்டியிருந்தால் பூமியிலிருந்து 3 அடி உயரத்தில் உள்ள குறுகிய கழியின்மீது அவர்கள் நடக்கும்படி செய்யப்படுகிறது. அவர்களுடைய தலையில் ஒரு புஸ்தகமாவது, சிறு மூட்டையாவது வைக்கப்படுகிறது. முதுகெலும்பு வளைந்திருப்போர் சுமையுடன் அந்தக் கழியின்மீது நடந்துசெல்ல சாத்தியப்படுவதில்லை.

தலையில் சுமைகளைத் தூக்கிச் செல்லுவதால் முதுகெலும்பு வளைவு நிமிருவதுடன், சமநிறையு மேற்படுகிறது. ஆகவே பாடக ஸ்திரீகளும் ஸிஸிலிதேசத்துக் குடியான ஸ்திரீகளுடைய வழியைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.

நேராக நிற்கக்கூடிய மனிதன் கோணலான மனிதனைவிட தனது வாழ்க்கையில் சுகமடைவான். சரீரம் சரியாக அமைந்திருந்தால் ஆரோக்யமும் வெற்றியுமே ஏற்படுமென்று டாக்டர் வீமில்லர் சொல்லுகிறார். நேராகநிற்கும் ஒரு போர்வீரனுக்கும் சரீரம்கோணிக் கெஞ்சி பிழைக்கும் ஒருவனுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பாருங்கள்.

சரீரத்தில் கோணல்விழுந்தால் வேலைத்திறமை குறைகிறதென்பதைத் தொழிலாளி

கள் உணரத் தலைப்பட்டுவிட்டனர் கோண லாக உட்காருவதினாலும், நிற்பதினாலும் பல தொழிலாளிகளுடைய தேகத்திறமை குறைந் திருக்கிறது.

மேஜையினெதிரில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யவேண்டி யிருக்கிறவர்களுடைய சரீரத் திலேயே அநேகமாகக் கோணல் விழுகிறது. ஆகையால் நாம் உட்காரும் ஆஸனங்கள் சரீ ரத்தைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ளக்கூடிய வாறு அமைக்கப்படவேண்டும். சரியானபடி ஆஸனம் அமைக்கப்பட்டிருந்தால் சரீரம் நேராக இருக்கும்.

மனிதனுடைய சரீர அமைப்பைப்போலவே ஆஸனங்களும் அமைக்கப்படவேண்டும். அதன் முதுகுப்புறமானது முதுசெலும்பைப் போன்றிருக்கவேண்டும். இந்த ஆஸனத்தின் முன்புறமானது பின்புறத்தைவிடச் சற்று உயரமாகவிருக்கவேண்டும். குண்டி தங்கு மிடத்தில் சிறிது பள்ளமாக இருக்க வேண்டும். அவ்வித ஆஸனத்திலமர்ந்தால் வேலை ஜரூராகவும் திறமையாகவும் நடக்கும்.

சரியானபடி தேகத்தை வைத்துக்கொண் டால் சரீரம் ஆரோக்கியமா யிருப்பதுடன், ஆயுளும் நீடித்திருக்குமென்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். சரீரத்தைச் சரியாக வைத் துக்கொண்டால்தான் அதைத் திறமையாக வேலை செய்யும்படி தூண்டலாம். மனித சரீரமானது மற்ற இயந்திரங்களைப்போலவே அதிகச் சேதப்படாம லிருந்தால்தான் நீடித்திருக்கும்.

கேசத்தைப் பாதுகாத்தல்

நம்முடைய தலையில் வளரும் கேசத்தைச் செடி கொடிகளின் வளர்ச்சிக்கு ஒப்பிட லாம். எவ்விதமெனில் பூமியானது சரியான சாரத்துடனிருக்குமாகில் செடி கொடிகள் நன்ருகப் பயிராவதுபோலவே நம்முடைய கேசமும் சரியான கவனம் செலுத்திவருவதி ஞலேயேதான் அழகாகவளர ஆரம்பிக்கின்ற தென்று அமெரிக்க வைத்தியர் ஒருவர் சொல்லுகிறுர். வேர், நடுபாகம், நுனிபாகம் என்று மூவகைப்பாகங்கள் கேசத்திற்குண்டு. வேரானது கேசப்பையில் அழுத்தமாக ஊன் றப்பட்டிருக்கின்றது. தாராளமாக வெளி யில் தொங்கும் பாகங்கள் நடுபாகமும், நுனிப் பாகமுமே. கொழுப்புப்பை என்று சொல்லப் படும் ஓர் வகைச் சிறிய பையிலிருந்தே ஒவ் வொரு கேசமும் அதன் பாதுகாப்பிற்குத் தேவையான ஓர்வகைப் பிசின் வஸ்துவைப் பெறுகின்றது. இந்தப்பையிலிருந்து கசியும் ஓர்வகைக் கொழுப்புப் பதார்த்தமே கேசத் திற்கு மழமழப்பைக் கொடுத்து ரம்மியப் படுத்துகிறது.

"கேசத்தின் அழகானது நம்மை இழுக் கிறது" என்று கவிகள் சொல்லிவந்த போதிலும் நாம் உண்மையான விஷயங்களை ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால் ஸ்திரீகளின் சர் மத்திலிருக்கும் கேசத்தைவிட புருடர்கள் சர்மத்திலிருக்கும் கேசமே அழுத்தமாகயிருக் கிறதென்று தெரியவருகிறது. சுந்தரமான கேசமானது 2·20 அவுன்ஸ் கனத்தைத் தாங் கக்கூடியதென்றும், ஒரு கபிலவதனியின் தலையிலுள்ள கேசமானது நான்கு அவுன்ஸ் கனத்தைத் தாங்கக்கூடியதென்றும் தற்கால ஆராய்ச்சிகளினால் தெரியவருகிறது. மண்டையோட்டை மறைப்பதற்கு 35,000 சிவப்புக்கேசங்களும், 105,000 பழுப்பு நிறக் கேசங்களும் அல்லது 150,000 சுந்தரமான கேசங்களும் வேண்டியிருக்கின்றன. ஒரு அங்குலம் கேசம் வளர்வதற்கு ஆறுவாரகால மாகிறது.

அனேக வருடங்களுக்குமுன் அழகான கேசங்கள் ஒரு அவுன்ஸ் எட்டு டாலர்களுக்கு விற்கப்பட்டு வந்தன. பிரான்ஸ் தேசத்தின்

தென்பாகத்தில் ஏழைச் சிறுமிகள் கேசத்தை வளர்த்து விற்றுவரும் வழக்கம் சர்வசாதாரணமாக இருந்துவந்தது. ஐந்தடி, ஆறடி, நீளமுள்ள கேசங்களும் இருந்ததாகத் தெரிய வருகிறது.

கேசத்தை வெட்டி வருவதினால் அதன் வளர்ச்சிக்கு எவ்வித அனுகூலமும் ஏற்படுவதில்லை. எல்லாவித சௌகரியங்களும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் நம்முடைய கேசமானது நன்ருக வளர ஆரம்பிக்கிறது.

இந்தியாவில் ஆகாரத்தைப்பற்றிய பிரச்சினைகள்.

டிசம்பர் மாதம் ஐந்தாம் தேதி கூடிய ராயல் ஸொஸைடி ஆப் ஆர்ட்ஸ் சங்கத்தின் முன்பாக லெப்டினன்ட் கர்னல் ஆர் மக்காரிஸன் ஸி. ஐ. இ., ஐ. 'எம். எஸ்., என்பவர் இந்தியாவிலுள்ள டலவித ஜாதியார்களில் காணப்படும் சரீரவலுவிற்கு அவர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எந்தவிதத்தில் உதவியாயிருக்கின்ற தென்பதைப்பற்றி ஒரு பிரசங்கம் செய்தார். எவனொருவன் இந்தியாவைச் சுற்றி வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்திருக்கிருனே, அவன் பலவித ஜாதிகளின் தேக வலிமையிலுள்ள வித்தியாசத்தைப் பார்க்க நேரிடாமலிருக்க முடியாதென்று அவர் சொன்னர். இந்த வித்தியாசத்திற்கு சீதோஷ்ண ஸ்திதி முதலியவைகளே காரணமாக யிருந்தபோதிலும், போதுமான ஊட்டமே முக்கிய காரணமென்று சொல்வதில் ஓர்வித சந்தேகமுமில்லை. லக்ஷக்கணக்கான இந்தியர்களுக்கு அரிசி, பார்லி, கோதுமை, கரிகாய், பழங்கள் முதலியவைகளே முக்கிய ஆகாரங்களாகும். பாலும் அதனல் தயாரிக்கப்படும் பதார்த்தங்களும் சில தனவான்களாலும், வட இந்தியாவிலுள்ள சில ஜாதியார்களாலுமே உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆகாரங்களுள் மட்டமானதாயும், அனேகமாய் உபயோகப்பட்டு வந்தவைகளாயுமுள்ளது அரிசியும் புறணிகோதும், காய்கறிகளும், ஊறுகாய்களுமே. அவர்கள் புசித்து வரும் ஆகாரமானது ஸத்தில்லாதவைகளாகவும் உலோக வஸ்துக்களற்றவைகளாகவும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களற்றவைகளாகவும் இருந்துவருகிறது. இவ்வித ஆகாரத்தைப் புசித்துவந்தவர்களுக்கு திடசரீரமும்வியாதிக் கிருமிகளை நெருங்கவொட்டாமல்தடுப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியும் இல்லை. ஐக்கிய மாகாணங்களிலுள்ள ஜனங்கள் இவ்வித ஆகாரத்தையே உட்கொண்டுவருகிருர்கள். ஆனல் அரிசியுடன் கூடவோ அல்லது அரிசிக்குப்பதிலாகவோ கோதுமையையும் உபயோகித்துவருகிருர்கள். இந்த ஆகாரத்திலும் சில குறைகளிருந்தபோதிலும் கூட அரிசியை உபயோகிப்பதைக் காட்டிலும் இது மேலானது. ஏனெனில் கோதுமையில் ஸத்துப்பொருள்கள் நிரம்பக் காணப்படுகின்றன. அதை உபயோகிப்பவர்களின் சரீரமும் ஆரோக்கியமாகவும், வலுவுள்ளதாயும் இருக்கின்றது. ராஜபுத்ரர்கள், சீக்கியர்கள், பட்டாணியர்கள் இவர்களைப்போல் முதலில் அரிசி, காய்கறி முதலியவைகளை ஆகாரமாக உபயோகித்துவந்து பிறகு பாலையும் பாலினல் தயாரிக்கப்படும் பதார்த்தங்களையும் உபயோகித்து வந்த கிழக்குத் தேச ஜாதியாரிடமும் மற்றைய எல்லாவித ஜாதியாரிடமும் நல்ல திடகாத்திர சரீரம் காணப்பட்டு வந்தன. சீக்கியர்களுடைய ஆகாரம் காய்கறி நிறைந்தவையாயும் நல்ல தேகவலிமைக்குத் தேவையான ஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்தவைகளாயும் இருந்தன. தங்கள் ஜீவியகாலம் வரையில் சீக்கியர்கள் பாலையும், பாலினல் தயாரிக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களையும் தாராளமாக உபயோகித்து வருகிருர்கள். மாமிசத்தை அவர்கள் அபூர்வமாகவே உபயோகிக்கிருர்கள். சாதாரணமாக உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைவிட அவர்கள் அதை விலையுயர்ந்த ஆகாரமாகக் கருதுகின்றனர். சீக்கியர்கள் உபயோகித்து வரும் ஆகாரத்தைக் காட்டிலும் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரத்தை நாம் கண்டுபிடித்தலரிது. அவர்களுடன் நெருங்கிப்பழகி யிருப்பவர்கள் அவர்களேதைரியத்திலும், ஆண்மைத்தனத்திலும், திடசரீ

ரத்திலும் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் மேலான வர்கள் என்பதை ஒருக்காலும் மறுக்கமுடியாது. பட்டாணி ஜாதியாரின் ஆகாரம் சீக்கியர்களின் ஆகாரத்தைப் போன்றதாகிலும் கூட அவர்கள் அதிக மாமிசத்தை உபயோகித்துவருகிறார்கள். அவர்களும் மானிட ஜாதியாருள் மேலானவர்கள். கர்னல் மாக்காரிஸன் இந்தியாவின் வடகோடியிலுள்ள ஹன்ஸாமலைப் பிரதேசத்தில் வசித்து வந்தவர்களைப்பற்றியும் குறிப்பிட்டார். இவர்களின் ஆகாரம் சீக்கியர் ஆகாரத்தை ஒத்தது. ஆனால் இவர்கள் ஏராளமாக வெயிலில் உலர்த்தின பழங்களை உபயோகித்துவந்தார்கள். எவ்விதக் கஷ்டங்களையும் சகிக்கக்கூடிய சக்தி இவர்களிடம் இருந்தது. குடல் சம்பந்தமான வியாதிகள் இவர்களிடம் காணப்படாமலிருந்தது. வயோதிகப் பருவத்திலும் இவர்கள் தளர்ச்சியை யடையாமல் இருந்தார்கள். அரிசி ஆகாரத்திற்கும் சரீர ஊதலுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தைப் பற்றி கர்னல் மாக்காரிஸன் பிறகு பேசத் தொடங்கினார். அவர் இது சம்பந்தமாக சில புறாக்களுக்கு வெவ்வேறு வித அரிசியினால் தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வந்ததைப்பற்றி விவரமாய்ச் சொன்னார். சாதாரண ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களில்லாமலிருப்பது மாத்திரம் ஒரு முக்கிய குறையில்லை யென்றும் காரம் அதிகமாகவோ, அல்லது சர்க்கரை அதிகமாகவோ அல்லது இவ்விரண்டும் அதிகமாகவோ யிருப்பதும், அல்லது முக்கியமாக வேண்டிய உலோக வஸ்துக்களில்லாம லிருப்பதும் சில குறைகளாகுமென்றும் அவர் முடிவிற்கு வந்தார். ஐரோப்பியர்களும், அநேக இந்தியர்களும் புசித்துவந்த ஆகாரத்தில் குறைகளிருக்கிறதென்று அவ்வித ஆகாரத்தைப் புசிப்பதினால் குடல்வியாதிகள் உண்டாவதைக்கொண்டுநிரூபித்துக் காண்பித்தார். பிரசங்கத்தின் முடிவில் கர்னல் மாக்காரிஸன் சர்வ சதாரணமாய் இந்தியாவில் உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் அநேக வித அரிசிகளின் ஸத்துக்களும், காய்கறிகளின் ஊட்டமும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அவைகள் விளையும் இடங்களைப் பொறுத்ததா என்ற விஷயத்தை எடுத்துரைக்க ஆரம்பித்தார். அரிசி விஷயத்தில் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்க சாத்தியப்படவில்லை. ஆனால் தினையை மாத்திரம் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில் இயற்கையான ஆடுமாடுகளின் எருவில் பயிராகும் தினையானது நாம் எருப்போட்டுப் பயிராக்கும் தினையைக்காட்டிலும் அதிக ஸத்துள்ளதாயும் அதிக ஜீவஸத்துப் பொருள்களுடையதாயும் இருக்கின்றதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாம். நாம் எருபோட்டுப் பயிரிடும் தினை அரிசியைக்காட்டிலும் எருவில்லாமலே பயிராகும் தினையானது இன்னும் கேவலமாக யிருக்குமென்பது எதிர்பார்க்கத் தக்கதே. இவரைத் தொடர்ந்து ஸர் வில்லியர் வில்காக்ஸ் தம்முடைய மெஸொபொத்தாமியா அனுபவங்களைப்பற்றிப் பேசுகையில் சிறிது காலத்திற்குமுன் நடந்த யுத்தத்தில் ஆங்கிலேய சிப்பாய்கள் ரொட்டியையும், பிஸ்கோத்தையுமே உபயோகித்து வந்தார்களென்றும், அவர்கள் சுத்த பாலையாவது, காய்கறிகளையாவது புசித்துவரவில்லையென்றும், தகரடப்பிகளில் போட்டு வைத்திருந்த பக்குவப்படுத்தி யிருந்த பழங்களையும், மாமிசங்களையுமே உபயோகித்து வந்தார்களென்றும், இவ்வித ஆகாரம் அவர்களுக்கு சரீர ஊதலை உண்டுபண்ணிய தென்றும், புதிய மாமிஸத்தைச் சிறிதளவு உபயோகித்து வந்ததால், அவர்களுக்குச் சொறி கரப்பான் முதலிய வியாதிகள் உண்டாக வில்லையென்றும் சொன்னார். இந்திய சிப்பாய்கள் மாமிஸத்தை உட்கொள்ளாமல் மாவையும், நவதானியங்களையும் உட்கொண்டு வந்ததினால் அவர்களுக்குச் சிறிது சொறி கரப்பான் தோன்றிய போதிலும், சரீர ஊதல் உண்டாகவில்லையென்றுசொன்னார். சமையல்செய்யாத புதியஆகாரத்தையும் முழுவதும்மாவினால்செய்யப்பட்ட ரொட்டியையும் உட்கொள்ளவேண்டிய அவசியத்தைஜனங்களுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டிய முக்கியத்தை அவர் வற்புறுத்தினார்.

மற்றவர்கள் பேசியபடியே டாக்டர் முத்துவும் இந்திய கவர்ன்மெண்டார் பணத்தரித்தினால் கர்னல் மாக்காரிஸன் தொட்டுக்கொண்ட வேலை முடியுமுன் வேலையினின்

றும் அவரை அனுப்பிவிட்டதற்காக வருந்துவதாகவும், கூடிய சீக்கிரத்தில் அவரை மறுபடி ஆரம்பித்த வேலையை முடிக்கும்பொருட்டு அழைத்துக்கொள்வதற்கு ஓர் வழியை யுண்டு பண்ணுவார்களென்று நம்புவதாகவும் சொன்னார்.

கீல் வாயு.

(டாக்டர் கில்பேர்ட் ஸேவர்ன், எம். டி.)

இந்த வியாசமானது உண்மையை அறிய விரும்பும் வைத்தியர்களுக்கும், சாமான்யர்களுக்கும் உபயோகப்படுவதற்காக எழுதப்படுகிறது. சாஸ்திர சம்பந்தமான சிக்கலான அம்சங்களை எடுத்துச் சொன்னால் சாமான்ய ஜனங்களுக்குப் புரியாது. ஆகையால் எல்லோருக்கும் புரியும்படியாக இதை எழுதுகிறேன்.

கீல்வாயு வென்பது கலாசாலைப் படிப்பைப் போன்றது. ஒரு முறை அந்த நோய் பீடித்துவிட்டால் மறுபடி அது விடுவதில்லை யென்று வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இந்த ரோகத்தை சொஸ்தப்படுத்தி விடலாமென்று அனுபவத்தினால் எனக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. ஒன்று அல்லது அதிகப்படியான முட்டுகளிலாவது நரம்புகளிலாவது வலி ஏற்பட்டு அதனால் வீக்கமும் ஜுரமும் கண்டால் கீல்வாயு ரோகம் என்று சொல்லுகிறார்கள். இதில் பலவிதங்களிருக்கின்றன. ஆனால் கடுமையானதென்றும், நிரந்தரமாகவுள்ளதென்றும் இரண்டு பிரிவுகளே இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. வாத ரோகத்தால் ஸ்தூல சரீரத்தை அடைவோர் பால்யத்தில் கொடிய வலியால் அவஸ்தைப்பட்டு, 21 வயதுக்குப் பிறகு இந்த வியாதியால் நிரந்தரமாகக் கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

காரணம்.

வைத்தியர்கள் எதனால் இந்த வியாதியுண்டாகிறதென்று தெரியாம லிருக்கிறார்கள். ஆஸ்லர் காலமுதல் நாளதுவரை இருந்துவந்திருக்கும் வைத்தியர்கள் எழுதிவைத்துப் போயிருக்கும் கிரந்தங்களை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் இன்னதென்று தெரியாத ஒரு காரணத்தால் இந்த ரோக முண்டாகிறதென்றும், வளர்ந்துள்ள உள் நாக்குகளில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் கிருமிகள் இந்த ரோகத்திற்குக் காரணமாக இருக்கின்றனவென்றும் தான் தெரிகிறது.

மாமிசத்தைப் புசிப்பதினாலேயே இந்த ரோகம் ஏற்படுகிறதென்று சாகபக்ஷிணிகள் சொல்லுகின்றனர். இயற்கைச் சிகிச்சை முறையை அப்பியஸிப்பவர்கள் இக்கூற்றுக்குச் சிறிதும் ஆதாரமில்லையென்பதை அறிவார்கள். மாமிசத்தைப் புசிக்காத பலருடைய மூத்திரமும் விஷத்தன்மை அடைந்திருக்கிறது. மாமிசத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் ரத்தத்தில் விஷம் சம்பந்தித்து, அதன் பிற்பலனாக கீல்வாயு ஏற்படலாம். மாமிசத்தையும், ரொட்டியையும் சேர்த்துப் புசித்துவரும் திடசரீரிகளும் நாளடைவில் இந்த ரோகத்தால் பீடிக்கப்படுவார்கள். ரத்தத்தில் விஷம் சம்பந்திப்பதாலும் கீல்வாயு ஏற்படலாம். இதற்குப் பல உதாரணங்களைச் சொல்லக்கூடும். ஒருவருக்குப் புண்பட்டுள்ள பல்லில் வலியிருக்கலாம். அந்தப் புண்ணை ஆற்றுவதினால் அனுகூலமேற்படலாம். ஆனால் சீழானது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உள்ளேசேர்ந்து கீல்வாயுவை உண்டுபண்ணிவிடலாம்.

குடல் அழுகுவதினாலேயே உண்மையில் கீல்வாயு வேற்படுகிறது. அவ்விதம் அழுகுவானேன்? கிருமிகள் காரணமா? இல்லை. பரம்பரை காரணமா? இல்லை. வேறென்னதான் காரணம்? இயற்கை தர்மங்களுக்கு விரோதமாக நடந்துகொள்ளுவதே காரணம். பயப்படுவதும், கவலையை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவதும், கோபாவேசத்தை அடைவ

தும், பொய்சொல்லுதலும், பொருமையும், எஜமானர்களிடம் அவிசுவாஸமும், அதிகப்படியாகப் புசிப்பதும், சோம்பலும் நரம்புகளின் சக்தியைக் கமஸீகரம் செய்துவிடுகின்றன. நரம்புகளுடைய சக்தி போய்விடுகையில் தேகத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படாமல் தங்கி மறுபடியும் உடலில் சேர்ந்து விடுகின்றன. இதன் பலனாக கீல்வாயு ஏற்படுகிறது.

பொய்சொல்லுவதையே தொழிலாக வைத்துக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு கீல்வாயு ஏற்படுகிறதென்று சொன்னால் அதிகப்பேர்கள் நம்பமாட்டார்கள். சிலரிடத்தில், முக்கியமாக சில ஸ்திரீகளிடத்தில், பொருமையினால் வயிற்றெரிச்சல் குடிகொண்டிருக்கிறது. நீங்கிழைக்கக் கூடாத வம்பு வார்த்தைகளும் சில சமயங்களில் கீல்வாயுவை உண்டுபண்ணிவிடுகின்றன. மெதுவாகச் சாப்பிடுதல், அடிக்கடி சாப்பிடுதல், அதிகமாகப் புசித்தல் இவைகளுடன் காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீர் அல்லது மதுபான வெறியும் சேர்ந்தால் மூத்திரம் கோளாறடைகிறது. அயோக்கியத்தனம், உண்டவீட்டுக்கு துரோகம் நினைத்தல், பொருமை, துவேஷம், பயம் முதலிய சுபாவங்களுள்ளவர்களில் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இந்த வியாதிக்காளாகி உயிர் விடுகின்றனர். அவரவர் கர்மத்திற்குத் தகுந்த சிக்ஷை கிடைக்கிறது.

அறிகுறிகள்.

இரண்டொரு தினங்கள் வரை மனம் நிம்மதி யில்லாமலிருந்து, பிறகு உடம்பில் கடுமையான வலி ஏற்படும். இப்பொழுது வலி முழங்கால் பிடிப்பிலிருக்கும்; சிறிது நேரம் கழித்து கணுக்காலுக்கு மாறும். இதுதான் சஞ்சார கீல்வாயு. இது மெதுவாக ஹிருதயத்திற்கு வந்து சேர்ந்து, உயிருக்கு உலைவைக்கிறது. இன்னும் சிலருடைய மூத்திரம் அதிக நாற்ற மடிப்பதுடன் துர்க்கந்தம் வீசும்: வியர்வையும் வெளிப்படுகிறது. நிரந்தரமாக ஏற்பட்டுவிட்ட கீல்வாயுவானது பல வழிகளில் தன்னுடைய குணத்தைக் காட்டிக் கொள்ளும். தாங்க முடியாத குத்து வலி ஏற்படும்; சில இடங்களில் பிடிப்பு ஏற்பட்டுவிடும்; சரீரத்தின் சில அவயவங்கள் உபயோகத்திற்கு லாயக்கற்றவைகளாகப் போய்விடும். ஏற்கெனவே உள்ள அற்ப அங்கஹீனத்துடன் பயமும் சேர்ந்து கொண்டு விட்டால் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய வியாதி ஏற்பட்டுவிடும். இதனால் ஏற்படும் கஷ்டம் சகிக்கமுடியாததாக இருக்கும். மனிதர்களை விட ஸ்திரீகளுக்கே இந்த ரோகம் அதிகமாக ஏற்படக் கூடும். கீல்வாயு ரோகத்தால் அவஸ்தைப் பட்டவர்களைச் சென்ற 15-வருஷகாலமாக நான் பரிசீலனை செய்துவந்திலிருந்து சோம்பல், மோட்டார் சவாரி, தவருன முறையில் சுவாஸித்தல், அதிகபடியாக பக்ஷயங்கள், ரொட்டி முதலியவைகளை உட்கொள்ளுதல், முதலியவைகளே முக்கியகாரணங்களாகஇருக்கின்றனவென்று தெரிகிறது. கீல்வாயுவின் அறிகுறிகளாக சர்மத்தில் சொறி, கொப்புளங்கள் முதலிய சின்னங்களும் ஏற்படலாம். கீல்வாயுவுக்குச் சிகிச்சை செய்தால் இவைகள் மறைந்துபோய் விடுமாதலால் இவைகளைப்பற்றி அதிகமாக விஸ்தரிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

சிகிச்சை.

வைத்தியர் சொல்லுகிறபடி கூத்தாடுவதை விட்டுவிடவேண்டும். கண்ணியமான வைத்தியத் தொழிலைச் செய்வோர்மீது தோஷம் சொல்ல எனக்கு விருப்பமில்லை. ஆனல் சில சமயங்களில் அவர்கள் சிகிச்சை செய்யும் முறையைக் கேட்கச் சகிப்பதில்லை. மருந்துப் பைத்தியம் விட்டுப்போன வைத்தியர்களிடம் காட்டினல் அவர்கள் அடியிற் கண்ட முறையைக் குறிப்பிடுவார்கள். சந்தோஷத்துட னிருங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தில் எவ்வித உபாதையுமில்லை. சரீரத்தை வாட்டமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடனிருங்கள் என்று சொல்லுவார்கள். வர வர வியாதியின் வேகம் தணிந்து வருகிறதென்றும், பிணியாளி ரோகத்தின் கொடுமையை தைரியமாகச் சகித்துக்கொண்டு வருவதாகவும் வைத்தியர்கள் சொல்லிவரவேண்டும். பிணி

யாளி வசிக்கும் அறையில் இன்பகரமான காற்று தாராளமாகப் பிரவேசிக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இதுதான் அவருடைய உயிரைக் காப்பாற்றும். ஒன்றுக்கொன்று பொருத்தமில்லாத பல வர்ணங்கள் தீட்டிய சாமான்களை அந்த அறையை விட்டு அப்புறப்படுத்த வேண்டும். கால்களையும் கைகளையும் உஷ்ணமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சரீரத்தின் மேல்பாகத்தை மெல்லிய உடையால் போர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முழங்கால், குதி இவைகளின் கீழ் பஞ்சை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தை விட்டுவிட வேண்டும். பட்டினி இருக்க வேண்டும். பானங்கள், துக்காக்கிரந்தரான நண்பர்கள், சப்தம் இவைகள் கூடாது. இது சாமன்யமாகத் தோன்றியபோதிலும் இதனுல் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலத்தை எழுதி முடியாது. பிணியாளி செத்துப்போகமாட்டாரென்று தைரியம் சொல்லவேண்டும். படுத்த படுக்கையாக இல்லாமலிருக்கையில் தினம் இருமுறை அல்லது மும்முறை வெதவெதப்பான ஜலத்தை ஆசனவாயின் வழியாகச் செலுத்தி, வயிற்றிலுள்ள மஷ்டுக்களை வெளிப்படுத்த வேண்டும். குடல் எப்பொழுதும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். வலி தாங்கமுடியாமலிருந்தால் ½ பவுண்டு உப்பைக் கரைத்த ஜலத்தில் பிணியாளரை உட்கார்த்தி வைக்கவேண்டும். ஸ்நான அறையில் காற்று தாராளமாகப் பிரவேசிக்க வேண்டும். கபாடபந்தனம் செய்துகொண்டு விடக்கூடாது. வேண்டும்போது உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தலையில் ஜில்லென்ற துணியை வைத்துக்கொண்டு, காற்றோட்டமான இடத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் மயக்கம் ஏற்படாது. ஜுரமும் வலியும் தொலையும் வரையில் இந்த முறையை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். வீண் ஆர்ப்பாட்டமாவது, பணச் செலவாவது வேண்டியதில்லை. இதனுல் கைமேல் பலனும் கிடைக்கும். நம்பிக்கைதான் வேண்டும்.

ஆகாரம்.

உபவாஸத்திற்குப் பிறகு ஆகார வகைகளைப் புத்திசாலித்தனமாகக் குறிப்பிடவேண்டும். ஆரம்பத்தில் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நியூயார்க்கிலுள்ள ஒரு பிரபல வைத்தியர் உபவாஸத்திற்குப் பிறகு வெந்நீரும் பழங்களும்தான் உட்கொள்ள அனுமதிக்கிறுர். வெந்நீரை சொற்பமாகப் பருகி, புதிதாகப் பழுத்த பழங்களைப் புசித்து, பிறருடைய உதவியைக் கூடியவரையில் நாடாமலிருக்கவேண்டும். காலையில் ருசியான ஒரு ஆரஞ்சையும், இடைவேளைப் போஜனத்திற்கு ஒரு கொத்து திராட்சைப் பழத்தையும், மாலையில் தக்காளி ரஸத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வலியும், இம்சையும் ஏற்பட்டாலொழிய மேற்கண்ட ஆகாரங்களையே உட்கொள்ளவேண்டும். வலியும் உபத்திரவமும் ஏற்பட்டுவிட்டால் உபவாஸமிருக்கவேண்டும். நிரந்தரமாகக் கீல்வாயுவினுல் அவதிப்படுகிறவர்களில் ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் உலோக சம்பந்தமான ஜலத்தில் ஸ்நானம்செய்து பார்க்கிறுர்கள்; ஓஷதிகள் கலந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்கிறுர்கள்; எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுகிறுர்கள்; இடத்தை மாற்றிக்கொள்ளுகிறுர்கள். இவைகளினுல் நீடித்த அனுகூலம் ஏற்படுவதில்லை. அவரவர்களுடைய சரீரத்திற்குத் தகுந்த இயற்கைச் சிகிச்சை முறைகளை அனுஷ்டித்தால் கண்டிப்பாகக் குணமேற்படும்.

எவ்விதம் வெகுநாள் ஜீவித்திருப்பது ?

(கொரனரோ என்பவருடைய அநுபவம்)

பண்டைக்கால நாகரீகக் குறிப்புகளிலிருந்து ஆகாரவிஷயத்தில் ஜனங்கள் கவலை செலுத்திவந்ததாகத் தெரியவருகிறது. எகிப்து நகரத்தில் சிறிதுகாலத்திற்கு முன் பூமியைத் தோண்டி ஆராய்ச்சி செய்தபோது பூமியில் புதைக்கப்பட்டிருந்தவர்களோடு ஆகாரமும், போஜனம் உட்கொள்ளும் பாத்திரங்களும்கூடப் புதைக்கப்பட்டிருந்தன என்று தெரியவந்திருக்கின்றது. பாபிலோனியா, எகிப்து, கிரீஸ், ரோமாபுரி முதலிய தேசங்கள் செழிப்புவாய்ந்திருந்த நாட்கள் முதலாய் வைத்தியர்களிடமிருந்து அதிக ஆகாரங்களை உட்கொள்வதினாலேற்படும் கெடுதிகளையும், மிதமாய் போஜனமுட்கொள்ள வேண்டுவதின் அவசியத்தையும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். வெகுகாலமாக இது அநுசரிக்கப்பட்டு வருகின்றது. மிதமாய்ப்போஜன முட்கொள்ளுவதால் உண்டாகும் நன்மைகளைப்பற்றி இனிமையாய் எடுத்துரைத்திருப்பதில் லூகியிகொரனரோ பதினைந்தாவது நூற்றாண்டில் இத்தாலிய பாஷையில் எழுதியுள்ள “வெகுநாள் ஜீவித்திருக்கும் விதம்” என்ற புத்தகமே மேன்மையானது.

கொரனரோ என்பவர் ஓர் உயர்குலத்தில் பிறந்த புருஷர். அவர் தேடிச்சென்ற வைத்தியர்களெல்லோராலும் நாற்பது வயதில்தேகத்தின் குற்றத்தினாலும் உயர்தரமானஆகாரத்தை உட்கொண்டு ஜீவித்து வந்ததினாலும் சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படக்கூடாதவரென்று சொல்லப்பட்டுவிட்டார். சீக்கிரம் இறப்பதிலிஷ்டப்படாமல் தம்முடைய ஆகாரமுறையில் சில பரீக்ஷைகளை அவர் செய்து பார்க்க ஆரம்பித்தார். முதலில் போஜன முட்கொண்டு வந்த முறையை மாற்றியதால் தம்முடைய தேகம் மாறுதலடைய வாரம்பிப்பதைக் கண்டார். அவருடைய 83-ம் வயதில் எவ்விதம் வெகுநாள் சந்தோஷமாயும், ஆரோக்கியமாயும் வசிப்பதென்பதைப் பற்றி ஓர் புத்தகம் எழுதினர். இதை எழுதும்போது அவர் மிகவும் ஆரோக்கிய நிலையிலிருந்ததால் நூறு வயது வரை ஜீவித்திருக்கத் தீர்மானித்தார். தாமாகவே இயற்றிக்கொண்ட விதிகளை அநுசரித்து மிதமாக சாதாரண ஆகாரத்தையே உட்கொண்டு வந்ததினால் இறக்கும் வரையில் சுறுசுறுப்பாகவும், தேசத்திற்கு நன்மையைச் செய்துகொண்டும் இருந்துவந்தார். அவர் 102-ம் வயதில் தான் காலமானர். அவர் இரண்டாவது புத்தகம் 86-ம் வயதில் எழுதப்பட்டது. அடுத்த புத்தகம் 91-ம் வயதிலும், நான்காவது புத்தகம் 95-ம் வயதிலும் எழுதப்பட்டன. எல்லாப் புத்தகங்களும் ஆங்கில பாஷையில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு அவைகளின் சுகாதார விசேஷம் ஒருபுறமிருக்க வித்தியாசம்பந்தமானப் புத்தகங்களுள் அவை விலையுயர்ந்தப் புத்தகங்களாக இருக்கின்றன.

உலகின் உயர்ந்த மனிதன்.

வளர்ச்சி சீதோஷ்ண ஸ்திதியினல் பாதிக்கப்படுகின்றதா ?

உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலேயே உயரமான மனிதர்கள் காணப்படுகிறார்களென்று அடிக்கடி சொல்லப்படுகின்றது. ஆனல் பொதுவாக ஆங்கிலேயர்களும், ஸ்காண்டினேவியர்களுமே உயரமானவர்களென்று கருதப்படுகிறது.

ஆனபோதிலும், நாம் கணக்கை யெடுத்துப் பார்த்தால் இக்கொள்கை தவறானதென்று புலப்படும். ஆங்கிலேயர்களுடைய சராசரி உயரமும் ஸ்காட்லண்ட் தேசத்தாருடைய சராசரி உயரமும் ஸ்காண்டினேவியர்களுடைய சராசரி உயரமும்ஒன்றாகவேயிருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு ஜாதியாருடைய அதிக உயரம் 5 அடி $7\frac{1}{2}$ அங்குலம் தான். ஐரிஷ் ஜனங்கள் இவர்களைக் காட்டிலும் ஓர் அங்குலத்திற்கும் குறைவாகவே குட்டையாயிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பிறகு டேனிஷ் ஜாதியாரும் பெல்ஜியர்களுமே உயரக் குறைவாக யிருக்கிறார்கள்.