

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. }

நவம்பர், 1925.

} பகுதி 11.

சரீரப்பயிற்சியின் அவசியம்.

எதற்காக மனிதர்கள் வியாயாமங்கள் செய்துவரவேண்டும்? ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் சந்தவடிக்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்? ஒருவன் தனது சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளுக்கு வேலை கொடுத்து, அவைகளை வழிக்குக் கொண்டு வராமலிருந்தால் ஏன் அவ்விதம் செய்யும்படி அவனைத் தூண்டவேண்டும்? அவ்விதம் செய்யாவிடில் அவன் ஏன் கஷ்டப்படவேண்டும்? இந்தக் கேள்விகளுக்கு சுவாமக பதில் சொல்லலாம்.

சரீரத்திற்குப் பல வஸ்துக்கள் தேவையாக இருந்தபோதிலும், அடியிற்கண்ட வரிசைப்படி காற்று, ஜலம், ஆகாரம், வியாயாமம், இவைகள் முக்கியமாக வேண்டியிருக்கின்றன. காற்றில்லாமல் ஒரு மனிதன் சில ரியிஷங்களுக்கு அதிகமாக ஜீவித்திருக்கமுடியாது. ஜலம் இல்லாமல் சின்னாட்களும், ஆகாரமில்லாமல் இன்னும் சில நாட்களும் மனிதன் ஜீவித்திருக்கலாம். சீதோஷணம் மிகமாக இருந்துவரும் தேசத்தில் ஆடையாவது, தங்குமிடமாவது இல்லாமல் ஒருவன் காலங்கழிக்கலாம். வியாயாமங்களைச் செய்யாமலும் ஜீவித்து வரலாம். ஆனால் அது புத்திசாலித்தனமான காரியமென்று சொல்ல முடியாது.

சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளையும் நன்றாகப் பழக்குவது உசிதமென்பது மட்டிலில்லை. நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் வியாயாமம் செய்யவேண்டியதவசியம். சரீரத்தில் உயிர்தரித்திருப்பதற்கு எவ்விதம் காற்று, ஜலம், ஆகாரம் இவைகள் அவசியமோ அவ்விதமே சரீரத்

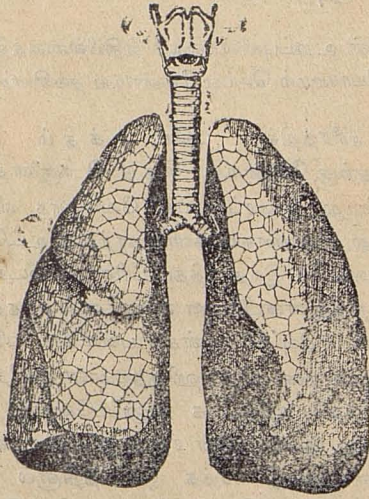
தின் உறுப்புகளை நல்லஸ்திதியில் வைத்திருக்க வியாயாமம் செய்ய வேண்டிய தவசியம்.

சரீரத்தில் புதிய ரத்தம் ஊறுவதற்கு வேண்டிய வஸ்துட்பொருளைத் தயாரிப்பது இரைப்பையின் வேலையாக விருக்கிறது. சுவாஸாசயங்களில் காற்றை உட்கொள்ளுகையில் இந்த ரத்தம் பரிசுத்தமடைகிறது; காற்றிலுள்ள பிராண வாபுலினால் ரத்தத்திலுள்ள கழிவுப்பொருள்கள் பஸ்மீகரப்படுத்தப்படுகின்றன. பிறகு விறகுதயமான துசரீரமாத் தியந்தம் ரத்தத்தை அனுப்பவேண்டியிருக்கிறது. இதைத்தான் ரத்த ஓட்டம் என்று சொல்லுவது. ரத்த ஓட்டத்தினால் நாம் அடையும் பலனென்ன? நமது சரீரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒவ்வொரு ரியிஷமும் மலினமடைந்து வருகிறது. இரைப்பையினாலும், சுவாஸாசயங்களாலும் சுத்தம் செய்யப்பட்டு விறகுதயத்திலிருந்து சரீரம் முழுவதும் அனுப்பப்படும் ரத்தமானது நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியை ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் மறுபடியும் கொடுத்து வருகிறது.

நமது உயிருக்கு அஸ்திவாரமே ஸெல்கள் தான். நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளில் இவை மிகவும் நுட்பமானவை. ஸெல்களிலிருந்து தான் தசையுண்டாகிறது; தசையிலிருந்து தசைநார் உண்டாகிறது; ஸெல்களிலிருந்து தசைகள், நரம்புகள், தோல், கேசம், நகங்கள், எலும்புகள், பற்கள் முதலிய தேகத்தின் இதர உறுப்புகள் உண்டாகி ஜீவித்திருக்கின்றன.

ஸத்துடைய ரத்தம் சரீரமெங்கும் வியாபிப்பதினாலேயே சரீரம் கட்டுடையதாக வளர்ந்து வருகிறது. அவ்வித மிருக்கையில், வியாயாமத்தினால் ஏற்படும் அணுகூலம் யாது?

சரியான முறைப்படியும், அளவுக்கு மிஞ்சாமலும் வியாயாமங்களைச் செய்வதால் சுவாஸாசயங்கள் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுக்க இடமுண்டாகிறது.



[நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றினால் ரத்தம் பரிசுத்தம் செய்யப்படும் சுவாஸாசயங்கள்]

சுவாஸாசயங்களுக்கு ரத்தத்தைத்திருப்பிக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் மலினரத்த நாளங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் அவைகள் இளநீல நிறமானவைகளாக இருப்பது தெரியவரும். மலின ரத்த நாளங்களின் வழியாகச் செல்லும் ரத்தமானது அசுத்தமானதாக இருப்பதினாலேயே இவ்விதம் அவைகளின் நிறம் பேதளிக்கின்றது. இந்த ரத்தமானது சுவாஸாசயங்களுக்குத் திரும்பி வந்ததும் நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றில் உள்ள பிராணவாயுவானது அதிலுள்ள அசுத்தங்களை பஸ்மீகரம் செய்து விடுகிறது. இவ்விதம் பிராணவாயுவினால் பரிசுத்தமடைந்த ரத்தமானது இரைப்பையானது கொடுக்கும் ஸத்தினால் ஊட்டம்பெற்று, மறுபடியும் சரீர

மாத்தியந்தம் வியாபித்து, செல்கள் அழிய மற் பாதுகாக்கின்றன.

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்து, ரத்தத்திற்கு ஸத்தை உண்டுபண்ணுவதற்காக இரைப்பை நரம்புகளுக்கு வலுவை யுண்டுபண்ணவும், ஜீரணகோளங்கள் தங்களுடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்துவரும்படி தூண்டவும் சரீரத்திற்குச் சரியான பயிற்சியைக் கொடுப்பது அவசியமாக இருக்கிறது. சரீரத்தில் மலினமடைந்த தசைகளை பலப்படுத்துவதற்காக வியாயாமங்களைச் செய்கையில் ஆழ்ந்த சுவாஸத்தை இழுக்கும் முறையானது அவசியமானதாக இருக்கிறது.

ஹிருதயமானது தசைகள் சேர்ந்த ஒரு பிண்டமென்று சொல்லலாம். சரீரத்தில் உயிரிருக்கும் வரையில் ஹிருதயம் வேலை செய்துகொண்டே யிருக்கும். அவ்விதம் பல தசைகளடங்கியதாக ஒரு உறுப்பு இருக்கையில், அவைகளுக்குச் சரியான வேலை ஏற்பட வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் ஒரு மனிதன் தன்னுடைய முதுகாவது, தோள்பட்டையாவது கோணிப்போகும் வரையில் எவ்விதம் வியாயாமங்களைச் செய்யலாகாதோ அவ்விதமே ஹிருதயத்திற்கும் அதன் சக்திக்கு மீறிய வேலையைக் கொடுத்துவிடக் கூடாது.

எனவே, பிராணயாமம் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய வியாயாமங்கள் நல்ல பலனைக் கொடுக்கின்றன. சரீரத்தின் முக்கிய உறுப்பாகவுள்ள ஹிருதயத்திற்கு அதனால் வலு ஏற்படுகிறது; ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தப் பொருள்களை பஸ்மீகரப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய பிராணவாயுவை சுவாஸாசயங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. வியாயாமங்களைச் செய்வதால் தசைகளும், ஜீரணக் கருவிகளும் வலுவடைகின்றன; அதன் மூலமாக ஜீரணக்கருவிகள் அவைகளுடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்ய சாத்தியப்படுகிறது.

நாம் மேலே சொல்லிய விஷயங்களிலிருந்து தசைகளுக்குக் கொடுக்கும் வேலையால் அழிவுபு

பொருள்கள் கழிந்து, பரிசுத்த மடைந்த ரத்த மானது புதிய சக்தியைக் கொடுக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். நாம் செய்யும் கிரமமான வியாயாமங்களால் தசைகளுடைய சக்தி வலுவடைகின்றது. ஆனால் தசைகளுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்து விட்டால் சரீரத்தின் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்காது. ஆகையால் சரீரப்பயிற்சி செய்து வருகையில் ஒருவரும் அளவுக்கு மிஞ்சிப் போய் விடக்கூடாது. மார் அடித்துக் கொண்டாலும், சுவாஸம் குறைந்தாலும்,

ஹிருதயமும், சுவாஸாசயங்களும் பாதகமடைந்து வருகின்றனவென்பதை அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்தத் தசையேனும் பிடிப்பாகி விட்டால் அவைகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டு விட்டதென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். சரீரத்தில் உபாதையுள்ளவர்கள் வியாயாமங்களைச் செய்யலாகாது. வியாயாமங்களைச் செய்யாமலிருப்பது பலவீனத்திற்கு அறிகுறியென்பதில்லை. பகுத்தறிவை உபயோகிப்பதற்கு அது ஒரு உதாரணமே யாகும்.

தூ சி.

[ஸ்ரீமான் ஆர். சக்தியமூர்த்தி ஐயர், எம். ஏ., எம். எல்.,]

அழக்கானது சேரத்தகாதஇடத்தில்சேரும் வஸ்துவாகும். தூசியும்அவ்வீதம் தான்என்று எனது நண்பர் ஒருவர் பக்கத்தில் சென்ற மோட்டாரினால் எழும்பிய தூசி கண்களில் படிந்து விட்டதைத் துடைத்துக்கொண்டு சொன்னார். முக்கியமாக நகர்ப் புறங்களில் அழுக்கும், தூசியும் படியாமல் எவ்வீதம் தடுப்பதென்பது இப்பொழுது ஒரு முக்கிய பிரச்சினையாகிவிட்டது. வரவர கிராமங்களில் ஜனசங்கியை குறைந்து, நகரங்கள் விரிவடைந்து வருகின்றன. அதன் பலனாக நகரங்களில் ஜனநெரிசல் அதிகரித்து, முக்கியமான பாகங்கள் ஆரோக்கியக் குறைவாகஇருக்கின்றன. அதனால் அப்பக்கங்களில் அசுத்த மடையும் வாதாவரணமானது பல வேறு காரணங்களால் இன்னும் கெடுதலாகி விடுகிறது. அதிக நடமாட்டமும், வண்டிப் போக்குவரத்தும் ஏற்படுவதால் உலோகப் பொருள்களின் தூள்கள் காற்றுடன் கலந்துவிடுவது இதற்கு ஒரு முக்கியகாரணமாக இருக்கிறது. போதாக் குறைக்கு பெரிய நகரங்களில் பல ஆலைகளிருக்கின்றன. இப்பொழுது எண்ணெய் இஞ்சினுவது இல்லாத கிராமமும் கிடையாது; இவைகளிலிருந்து புகையும், கரித்தூள்களும் கிளம்பி வாதாவரணத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. இம்மட்டா! திறந்த சாக்கடைகளிலிருந்தும், வீட்டுவாயில்களிலுள்ள குப்பைத்

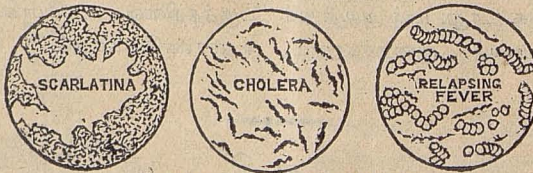
தொட்டிகளிலிருந்தும், புறக்கடைகளிலுள்ள சாணிக்குழிகளிலிருந்தும் தூக்கந்தம்எழும்பி காற்றைக் கெடுத்து விடுகிறது. சில இடங்களில் சாக்கடைத் தொட்டிகளும் இருந்து வருகின்றன. இவ்வீதம் நகர்ப்புறங்களுக்கு ஜனங்கள் திரும்பி, அங்கு தொழிற்சாலைகளும், வண்டிப் போக்குவரத்துக்களும் அதிகரித்து விட்டதால் நகர்ப்புறங்களின் வாதாவரணமே அழுக்கும் தூசியும் நிறைந்ததாகி விட்டது. ஒவ்வொருவரும் சுவாசிக்கும் போது அழுக்கும், தூசியும் அடங்கியகாற்றை உட்கொள்ளுகிறார்கள். இத்தகைய காற்றை உட்கொள்ளுவதால் எவ்வளவு அபாயமேற்படக் கூடுமென்று வைத்தியர்களைக் கேட்டால் தெரியும். ஆனால் தூசியில் மனிதவர்க்கத்திற்கே பரமசத்துருக்களான வியாதிக்கிருமிகள் சேர்ந்துவிடுவதுதான் எல்லாவற்றிலும் கொடிய அபாயமாக இருக்கிறது. முற்காலத்தில் பலதலைகளையும், புஜங்களையுமுடைய அரக்கர்களும், மற்றேரும் நமது சத்துருக்களாக விளங்கினர். தற்காலத்தில் அந்தச் சத்துருக்களுடைய அபாயத்திலிருந்து நாம் தப்பி விட்டோம். ஆனால் அவர்களுக்குப் பதிலாக வியாதிக்கிருமிகள் கிளம்பி யிருக்கின்றன. அவைகள் வெகு சூட்சும சரீரங்களைபுடையவைகளாக இருக்கின்றன. கண்பார்வைக்கும் அவைகள் புலப்படுவதில்லை. ஆனால் அவை

வடிக்காற்றினால் உண்டாகக் கூடிய வியாதிக் கிருமிகள்.

AIR-BORNE BACTERIA.



ARTIFICIAL GERMICIDES BOILING-DRY HEAT-DISINFECTANTS



NATURAL GERMICIDES FRESH AIR-SUNSHINE-CLEANLINESS.

கள் செய்யும் கொடுமையோ அரக்கர்கள் செய்யும் கொடுமையை விடக் கொடியதாக இருக்கிறது. நம்முள் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருப்பதற்கும் அவைகளை காரணமாயிருக்கின்றன. ரஸாயனத் தொழில் சங்கத்தின் ஆதரவில் ரிபுணர்களின் பூன்பாக டாக்டர் ஆலன் ரோஜர்ஸ் செய்த பிரசங்கத்தில் எவ்வதம் துசியும் கிருமிகளும் சேர்ந்திருக்கின்றன வென்பதை வெகுவாக விஸ்தரித்திருக்கிறார். க்யூரோகமுள்ள குடும்பங்களில் க்யூரோகக் கிருமிகள் ஒவ்வொரு வருடைய ரத்தத்திலும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதாக நாம் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறோமென்றும், ஆனால் வாஸ்தவத்தில் அவைகள் கம்பிளிகளிலும், கம்பிளி சம்பந்தித்துள்ள

மரசாமான்களிலும் தங்கியிருக்கின்றனவென்றும் அவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆகையினால் வியாதியை விலைக்கு வாங்கிக்கொள்ளுவதைப்போல் கம்பிளிகளை வீட்டில் விரித்து வைக்காமல் நன்றாகத் தரைகளை சுத்தம் செய்ய சவுகரியமாக இருக்கும்படி அவைகளைத் திறந்தே வைத்திருக்கும்படி அவர் யோசனை சொல்லியிருக்கிறார். இதிலிருந்து நமது முன்னோர்கள் புழுதியை அடக்குவதற்காக வீட்டுத் தரைகளை பசுவின் சாணத்தைக் கொண்டு மெழுகவேண்டுமென்று விதித்திருப்பதின் மேன்மை புலப்படுகிறது. இந்தப் புராதன தர்மத்தை நமது வீடுகளில் அனுஷ்டித்து, வீடுகளிலேனும் துசிப்பிரச்சினை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவோமாக.

கைக் குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு.

[டாக்டர் எஸ். அம்ப்ரோஸ்]

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு 3 ம் நாளுக்கு மேல் 9 ம் நாளுக்குள் இந்த வியாதி உண்டாகிறது. இந்த வியாதி உண்டாவதற்கு தோட்டத்து மண்ணும், சாணாக்குப்பைகளும், துசிகளும், அழுக்கும் காரணமாக விருக்கின்றன. இந்த வியாதி கண்டால்

முலை சாப்பிட குழந்தை வாயைத் திறக்க முடிவதில்லை; தலை, கழுத்து, கால்கள் இவைகளில் பிடிப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

சென்ற 5 வருஷ காலத்தில் இந்த வியாதி கண்ட 23 குழந்தைகள் என்னிடம் சிகிச்சு

சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டன. இந்த வியாதிக்கு காரண மென்னவென்று கண்டறிய முயன்றதில் 19 கேஸ்களில் தொப்பிள் கொடி அறுந்ததும் புண் ஆறுவதற்காக பாட்டிமாரர்கள் பூமியிலிருந்து பசுவின் சாணியைப் பெயர்த்துப் போட்டார்களென்று தெரிய வந்தது. குழந்தைகளுக்கு எவ்வித உபாதையுமில்லாமல் வெகுகாலமாக இவ்விதம் செய்து வருவதாக அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இன்னும் 2 கேஸ்களில் வேறு அழுக்குப் பொருள் எதையோ உபயோகித்ததாகத் தெரிந்தது; மற்றுமிரண்டு கேஸ்களில் வியாதிக்குக் காரணமின்னதென்று தெரியவில்லை.

இந்தக் குழந்தைகளுக்கு நான் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தேன். ஆனால் அவைகளை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுவந்து சேர்க்க

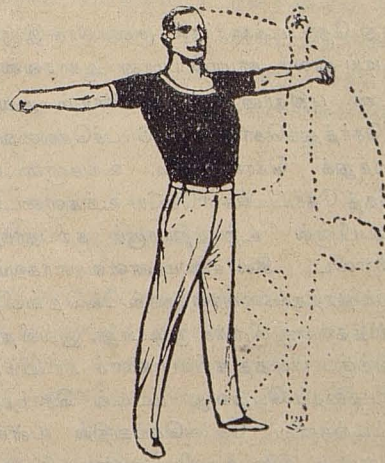
முடியவில்லை. தாயோ பலவீனத்தினாலும், தீண்டலினாலும் கூட வர முடியவில்லை. ஆகையால் ஒருவிதச் சிகிச்சையுமில்லாமலே எல்லாக் குழந்தைகளும் இறந்துபோய் விட்டன.

ஆகையால் இவ்விதம் கொடி அறுந்த இடத்தில் அழுக்கான வஸ்துகளைப் போட்டுக் குழந்தைகளைக் கெடுத்து விடாமலிருக்கும் படி எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. சுத்தமாக அந்த இடத்தை வைத்திருந்தால் ஒருவிதக் கெடுதலுமேற்படாது. ஒரு மருந்தையும் போடவேண்டியது அவசியமில்லை. எதையேனும் தடவ வேண்டியது அவசியமாக இருந்தால் வைத்தியருடைய யோசனையைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

சரீரப் பயிற்சியின் மகிமை.

இங்கிலாந்தில் கல்வி இலாகாவானது சமீபத்தில் ஆரம்பித்திருக்கும் விடுமுறை தேசப்பயிற்சி வகுப்புக்குவந்திருக்கும் மாணவர்களை வரவேற்று கல்வி இலாகா, சுகாதார இலாகா இவைகளின் பிரதான வைத்திய உத்தியோகஸ்தரான ஸர் ஜார்ஜ் நியூமன் அனுப்பிருக்கும் கடிதத்தில் இத்தகைய வகுப்புகளின் அவசியத்தை வற்புறுத்தியிருக்கிறார். புருஷர்கள் சரீரப்பயிற்சி பெறுவதற்குத் தகுந்த கலாசாலை இங்கிலாந்தில் ஏற்படும் வரையில், எல்லா வகுப்புப் பாடசாலைகளிலும் திறமையாகக் கல்வி போதிக்கப் படுவதற்கு இத்தகைய வகுப்பு அவசியமென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

கல்வியின் ஒரு முக்கிய உறுப்பாகவே சரீரப்பயிற்சியையும் எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் கொடுத்து வரவேண்டியது அவசியமென்று அவர் சொல்லுகிறார். மேலே அவர் கூறுவதாவது:—சரீரப் பயிற்சி இல்லாத எவ்விதக் கல்வியும் பிரபோஜன முடையதாக இருக்க முடியாது. அதலை சாதாரணமாக ஏற்படக் கூடிய பயிற்சி ஒருபுறமிருக்க, அது ஒழுக்கத்தையும், தன்னடக்கத்தையும் கற்பிக்கிறது,



[இவ்வியாயாமத்தினால் மார்பகன்று அதிக சுவாசம் உட்சென்று ரத்த விருத்தி உண்டாகி தேக வலுவையும் தீர்க்காபுளையும் அடைய நேரிடுகிறது.]

ஒவ்வொரு சிறுவர் சிறுமிக்கும் கணக்காக சரீரத்தை அமைத்துக் கொள்ளுவதற்கும், அசைவதற்கும், மற்றும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதற்கு இது அனுகூலமாக இருக்கும். தவிரவும், சீழ்ப்பாடியும் சபாவத்தையும் ஒழுக்

கத்தையும் அது உண்பெண்ணும். இந்தப் பலன்கள் ஏற்படவேண்டிய அவசியத்தை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்திருத்தவேண்டும். தவிரவும், பொதுஜன ஆரோக்கியத்தை நான் முக்கியமாக நாடுபவனாகவும், எதிர்காலப் பிரஜைகள் திட சரீரிகளாக இருந்து வர வேண்டுமென்று விரும்புவதாகவும் இருந்து வருவதால் சரீர்ப் பயிற்சியால் சரீரா ரோக்யத்திற்கு அனுகூலம் ஏற்படுவதை நான் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியவனாக இருக்கிறேன். வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்க வேண்டுமொலல் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வியாதியின் விதையானது ஒவ்வொருவருடைய சரீரத்திலும் விதைக்கப் படலாம்; ஆனால் அந்த விதையானது முளைத்துத் தழைப்பது அவ

ரவருடைய சரீர நிலையைப் பொறுத்திருக்கிறது. ஆகவே நாம் சரியான ஊட்டமுடைய சரீரத்தை வளர்த்துவரின் தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள் நமக்குண்டாகாமலும், அகால மரணமேற்படாமலும், தடுப்பதற்கு நாம் முயற்சி செய்தவர்களாகி விடுவோம். தவிரவும், சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மனதும், உடலும் சரியாக வேலை செய்துவர சாத்தியப்படும். இப்பொழுது பண்டங்களின் உற்பத்தியைப் பெருக்க வேண்டியது எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டிய அம்சமாக இருக்கிறது. உற்பத்தியைப் பெருக்குவதற்கு அதிக வேலை செய்யக்கூடிய சக்தி நமக்கேற்படவேண்டும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் அதிக வேலைசெய்ய சாத்தியப்படும்.—மெடிக்கல் ஆட்சர்.

தோட்ட வேலை.

இது தோட்டக்காரர்கள் குஷாலாக இருக்கக்கூடிய காலம். சாமான்யமான ஆகரவகை களுடன் புதிதான காய் கறிகளையும் அவர்கள் சேர்த்துக்கொண்டு, குடும்பச்செலவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். உங்களுடைய சொந்தத் தோட்டங்களிலேயே உங்களுடைய உழைப்பினால் உற்பத்தியாகும் கறிபதார்த்தங்களைவிட சிலாக்கியமானவைகளாகவும், இன்பத் தரத்தக்கவைகளாகவும் வேறெவ்விதப் பதார்த்தங்களு மிருக்க முடியாது. இவ்விதம் மனதிற்குப் பிடித்த கறிகாய்களைச் சாப்பிடும் பாக்கியத்தைப் பெறுவது மட்டில் சொந்தத் தோட்டங்களில் வேலைசெய்வதில் உள்ள சுகம் என்று நினைத்துவிடவேண்டியதில்லை.

ஒரு சதுரமான தோட்டத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு சரீரப் பிரயாசை அவசியமாக இருக்கிறது. வாரமிருமுறை கோல்ப் விளையாடுதில் ஏற்படக்கூடிய சரீர சிரமத்தைவிட அதிகமாகத் தோட்ட வேலைக்குச் செலவிட வேண்டியிருக்கும். ஆனால் தோட்ட வேலையிலுள்ள இன்பம் மற்றென்றில் இருக்கமுடியாது.

புராதனமான இந்த விளையாட்டை நாம் இழித்துக் கூறுவதாக இதிலிருந்து நினைத்து விடவேண்டாம். இந்த விளையாட்டி லீடுபட்டதால் பலருடைய உயிர் காப்பாற்றப் பட்டிருப்பதுடன், மனிதர்களுடைய திறமையும் அதிகரித்திருக்கிறது. ஆனால் அதனிலும் தோட்டவேலை புராதனமானது. பல்பூண்டுகளோடும், பல வகைப்பட்ட ஜீவராசிகளுடனும் தோட்ட வேலையில் நாம் நடத்த வேண்டியிருக்கும் போராட்டத்திலுள்ள சுகம் வேறெவ்வித விளையாட்டிலும் கிடைக்காது.

புராதன கிரேக்க முஷ்டியுத்தக்காரருடைய சரித்திரத்தை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அவர் கீழே விழுந்த ஒவ்வொரு தடவையும் பூதேவியின் ஸ்பரிசும் ஏற்பட்டதால் முன்னிலும் அவர் அதிக பலவாறாகி ஒருவராலும் தகர்க்க முடியாத சக்தியை அடைந்தார்.

அதைப்போலவே தோட்ட வேலையிலும் பாரமார்த்திக தாம் சம்பந்தமிருக்கிறது. உங்களுடைய சொந்தக் கைகளினாலேயே பூமியை

வெட்டுகையில் உங்களுடைய மனதில் உங்களை அறியாமலே பல எண்ணங்கள் உதித்து, உங்களுக்குத் தூய்மையை உண்டு பண்ணி, உங்களுக்கு மென்மேலும் சக்தி பெருகச் செய்கிறது. உங்களுடைய தோட்டத்தில் வேலை செய்து வருகையில் பிறரிடம் துவேஷபுத்தியாவது, வெறுப்பாவது உங்கள் மனதில் குடிக்கொண்டிருக்க முடியாது. பொதுவாகவே குடியானவர்களும், தோட்ட வேலைக்காரர்களும் அதிகமாகக் குற்றம் செய்யாமலிருப்பது பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாக இருக்கிறது.

தோட்ட பூமியானது அழுக்கான இடமன்று. அதில் ஒருவகைத்தான இன்பமிருக்கிறது. ஆடைகளிலாவது, கைகளிலாவது மண் சேர்வதை அவமானமாக ஒருவருங்கருதுவதில்லை.

தவிரவும், தோட்டங்களைச் செப்பனிட்டு, செடிகளை வளர்ப்பதில் மற்றொரு வகை இன்புமிருக்கிறது. ஒரு புல்முளைத்த இடத்தில் இரண்டு புல்கள் முளைக்க வைத்தவர் பொதுஜனஉபகாரியென்று ஒருவசனமுண்டு, அவ்விதமிருக்க புல்லுக்குப் பதிலாக மனிதர்

கள் உபயோகிக்கக்கூடிய பழவகைகளை உற்பத்தி செய்தால் பொது ஜனங்களுக்கு எவ்வளவு நன்மையை அவர் செய்தவராவார்?

நீங்கள் விதைகள் முளைக்க வைப்பதில்லையென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் அவைகள் முளைக்கும்படி செய்ய ஆண்டவனுடன் நீங்கள் ஒத்துழைக்கிறீர்கள். உங்களுடைய உதவியில்லாமல் குறிப்பிட்ட ஒரு இடத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரு செடியானது முளைக்கும்படி அவர் செய்யமுடியாது. அவரும் உலகையே தோட்டத்தைப் போல் இங்கு ஒரு ஜாதியாரும், அங்கு ஒரு ஜாதியாரும் உசிக்கும்படி அமைத்திருக்கிறார்.

பக்ஷிஜாலங்கள் பாடிக்கொண்டும், செடிகள் வளர்த்துகொண்டுமிருக்கும் திறந்த வெளிக் குச்சென்று, மண்ணில் கையைவைத்து, பூண்டுகளைக் களைபுங்கள். யா?ரனும் உங்களுக்குக் கெடுதி செய்திருந்தாலும் அதை மறந்து விடுங்கள். உங்களுடைய மனதிலுள்ள வெறுப்புகளை விடுத்து, பாரமார்த்தீகத்துறையில் புத்தியைத் திருப்புகள். தோட்டத்திற்குச் சென்று வேலை செய்புகள்,—கிளிளிகல் மெடிஸன்.

குஷ்டரோகத்தைப் பற்றிய குறிப்புகள்.

சர்வதேசக் குஷ்டரோக நிவாரணச் சங்கத்தின் ஆதரவில் சென்ற வருஷம் டிசம்பர் மாதத்தில் அலஹாபாத்தில் நடந்தேறிய மகாநாட்டில் நியமிக்கப்பட்ட தனிக்கமிட்டியார் வெளியீட்டிற்குக்கும் முடிவான அப்பிராயங்களைப் பொதுஜன சவுகரியார்த்தம் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

1. ஆரம்பதசையில் குஷ்டநோயானது பிறருக்குத் தொத்தும் சபாவ முடையதன்று; அந்தக்காலத்தில் அது வைத்தியத்திற்கு மசியும்.

2. வியாதி முற்ற முற்ற பல கேஸ்கள் பிறரிடம் தொத்தக்கூடிய கொடிய ஸ்திதியை அடைந்து விடுகின்றன; நாசித்துவாரங்களி

லிருந்தும், சரீரத்திலுள்ள ரணங்களிலிருந்தும் ஏராளமாக கிருமிகள் வெளிப்படுகின்றன. இந்த நிலைமையிலும் சிகிச்சை செய்வதால் குணமேற்படும். ஆனால் வியாதியினுடைய சின்னங்கள் அடிபுடன் மறைந்து போவதற்கு அதிகக் காலம் வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

3. வியாதி அதிகமாக முற்றிவிட்டால் நாளடைவில் கிருமிகள் சரீரத்திலிருந்து வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன. முதலில் நரம்புகள் அழிந்துபோய் விடுவதன்பலகை அங்கஹீனங்களும் ரணங்களும் ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் தொத்தக்கூடாத புண்களுக்கும் தொத்தக்கூடிய புண்களுக்குமுள்ள வித்தியாசத்தைத்தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதவசியும்,

4. முதலாவதாகச் சொன்ன அபிப்பிராயத்தை அனுசரித்து வியாதி கண்டவர்கள் காலதாமதமன்னியில் பரிசோதனை செய்து கொண்டு, சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டியதவசியம். அத்தகையோர் சொந்த வைத்தியம் செய்துகொள்ள சாத்தியப்படாவிடில் ஆஸ்பத்திரிகளில் அவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் சிகிச்சைசெய்துகொள்ளுமையில் அவர்கள் சாதாரணமாகச் செய்து வரும் ஜோலிகளைக் கவனித்துவரலாம். குஷ்டரோகத்திற்காக சிகிச்சை செய்துகொள்ளுவோருடைய புத்திக்கும் சரீரத்திற்கும் வேலை கொடுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியதவசியம்.

5. இரண்டாவது பாராவில் கண்ட கேஸ்களை ஒதுக்கவைத்திருப்பது உத்தமம். வீடுகளிலேயே வியாதிக்காரர்கள் ஒதுக்கியிருக்க சாத்தியப்படாவிடில், அவர்களை ஒதுக்கவைத்திருக்க தனிப்பட்ட ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். அங்கு அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதுடன் தகுந்த வேலையையும் அவர்களுக்குக் கொடுத்துவரவேண்டும்.

6. அதிகமாக வியாதிமுற்றி அங்கவீனம் ஏற்பட்டதன் மூலமாக வேலை செய்து வயிறு வளர்த்துக்கொள்ள சக்தி யில்லாதவர்களுக்காகத் தனிஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தவேண்டும்.

7. தகுதியற்ற ஆகாரம், வியாயாமம் இல்லாதிருத்தல், வேறு வியாதிகளின் உத்பவம் முதலியவைகளால் குஷ்டரோகமானது முற்றக்கூடாமாதலால் அந்தக் குறைகளை முதலில் அகற்றிவிடவேண்டும்.

8. குஷ்டரோக முடைய ஸ்திரீக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் குஷ்டரோகியாக இருக்கவேண்டு மென்பதில்லை, ஆனால் குழந்தைப் பருவத்தில் இந்த வியாதி யானது சுலபமாகத் தொத்தி விடக்கூடும். குஷ்டரோகிகளுக்குக் குழந்தைகள் பிறந்ததும் அவைகளைப் பெற்றோர்களிடமிருந்து பிரித்துத் தனியே வைத்திருந்தால் அவர்களுக்குக் குஷ்டரோகம் ஏற்படுவதில்லையென்று அனுபவத்தில் தெரியவந்திருக்கிறது. ஆகையால் பிறருக்குத் தொத்தக்கூடிய முற்றிப்போன

நிலமையி லுள்ள வியாதியஸ்தர்களிடமிருந்து கால தாமதமன்னியில் குழந்தைகளைப் பிரித்து விடவேண்டியது அவசியமாகும்.

9. குஷ்டரோகிகளுக்கும், முக்கியமாக குஷ்டரோகிகளான ஸ்திரீகளுக்கும் கர்ப்பம் தரிப்பது வழக்க மாதலாலும், குழந்தைகளுக்கு அவ்வியாதி தொத்தக் கூடியது சம்பா விதமாதலாலும், இவ்விரண்டு காரணங்களாலும் குஷ்டரோகமானது பரவி வருவதாலும், கூடிய வரையில் ஸ்திரீ புருஷர்களைப் பிரித்து வைப்பது உத்தமமாகும். இவ்விதம் செய்ய சாத்தியப்படாவிடில் குஷ்டரோகிகளான தம்பதிகள் குழந்தைகள் பிறந்தால் உடனே அப்புறப்படுத்திவிட அனுமதி கொடுப்பதன்மேலேயே அவர்கள் சேர்ந்து வசிக்க அனுமதிக்க வேண்டும். குஷ்டரோக வியாதி கண்ட சகிபதிகளிலொருவர் தகுந்த வைத்தியத்தினால் குணமடைந்து விடக்கூடிய நிலமையிலிருக்கையில் அவருடைய கூட்டாளிக்கு அந்த வியாதியைக் கொடுத்து விடாமல் தடுப்பதற்காக அவர்களைப் பிரித்து வைக்கவேண்டிய தவசியம். கர்ப்பகாலத்தில் இந்த வியாதி சீக்கிரத்தில் முற்றிவிடும் சபாவமுடையதாதலால் கர்ப்பமேற்படாமலிருப்பதற்காக குஷ்டரோகியும் குஷ்டரோக மில்லாதவருமான சகிபதிகளைப் பிரித்து வைத்துவிடவேண்டும்.

10. நவீன முறையின்படி சாஸ்திரோக்தமாகச் சிகிச்சை செய்து பல தேசங்களிலும் வியாதியஸ்தர்கள் குணமடைந்து வருவதால் தகுந்த வைத்தியர்களிருக்கும் வைத்திய சாலைகளில் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்துவதற்கு மருந்தைக் கொடுத்து வைக்கவேண்டும். அவ்விதம் மருந்தைக் குத்திச்செலுத்தக் கூடிய திறமையுள்ள வைத்தியர்கள் இல்லாத இடத்தில் உள்ளருக்குக் கொடுப்பதற்கு மருந்தை வாரங்கிக் கொடுத்து வைத்திருக்கவேண்டும்.

11. இந்த வியாதிக்குச் செய்யும்சிகிச்சையானது பலன்படும்படி செய்வதற்காக இந்த வியாதிக்கு வைத்தியம் செய்பவர்கள் கல்கத்தா வைத்தியப் பாடசாலையிலாவது, வேறு தகுந்த ஸ்தாபனத்திலாவது பயிற்சி பெற்றவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

நீர் ரோகத்திற்கு சிகிச்சை.

இயற்கை சிரஷ்டியில் தென்னை மரங்கள் மனித சமூகத்திற்கு உபயோகப்படக்கூடிய முக்கிய விருகங்களில் ஒன்றாகும். இந்தமரத்திலிருந்து கிடைக்கும் வஸ்துக்களை நூற்றுக்கணக்கான வழிகளில் உபயோகிக்கலாம், பொருளாதாரத் துறையில் இதனால் விசேஷ அனுகூலமேற்படுவது ஒருபுறமிருக்க, தேங்காய்கள் நீர்ரோக சிகிச்சைக்கு உபயோகப்படக்கூடியதாக இருப்பதைப்பற்றிப் போதிய சிரத்தை காட்டப்படவில்லை யென்பதைச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. தேங்காயானது ஆகாரத்திற்கும் பானத்திற்கும் ஏற்ற வஸ்துவாக இருக்கிறது. ஒட், உருளைக்கிழங்கு, அரிசி அல்லது இதரக் கார்போஹைடிரேட்டுகள் இவைகளை நீர்ரோகக்காரர் உபயோகிக்கும் விஷயமாகச் சொல்லக்கூடிய ஆட்சேபங்களைத் தேங்காய் விஷயத்தில் சொல்ல முடியாது. மனிதன் ஆரோக்கியமாகவும் சவுகரியமாகவும் இருந்து வரவேண்டியதற்கு அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் தேங்காயில் சேர்ந்திருக்கின்றன. நீர்ரோகிகளுக்கும் இதை தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். இளநீரானது, வாதாவரணத்தை விட 25-மடங்கு அதிகக் குளிர்ச்சியுடையதாக விருப்பதாலும், தாக சாந்தி செய்யும் சக்தி அதற்கு அதிகமாக விருப்பதாலும் நீர்ரோகிகளுக்கு அது ஏற்ற பானமாகும்.

நீர்ரோக சிகிச்சைக்கு தேங்காயெண்ணெயும் உபயோகப்படுகிறது. அந்த எண்ணெயினால் பலவித அனுகூலங்கள் கிடைக்கின்றன. இந்தக்காலத்தில் சுத்தமானதும், கலப்படமில்

லாததுமான நெய் கிடைப்பது கஷ்டமாக இருப்பதால் சுத்தமானதேற்காடுண்ணெயை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகிக்கலாம். அது அதிக புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருப்பதால் க்ஷயரோகிகளுக்கு மீனெண்ணெய்க்குப் பதிலாக இதைக் கொடுக்கலாமென்றும் சிலர் சொல்லுகிறார்கள்.

தேங்காய் எண்ணெயானது மூட்டுப்பூச்சி, பேன் முதலிய கிருமிகளை அழித்து விடுகிறது. வங்காளிகள் தேங்காயெண்ணெயை சரீரமத்தியந்தம் தடவிக்கொள்ளுவதுவழக்கமாக விருந்துவந்தது. அதனால் கிருமிகள் ஒழிந்துவந்தன. அந்த வழக்கத்தை விட்டுவிட்டது இந்தத் தலைமுறை வங்காளிகளுக்குள் வியாதி அதிகமாகப்பரவியிருப்பதற்கு எவ்வளவு வரையில் ஜவாப்தாரியென்பதை அம்மாகான வைத்தியர்கள் ஆராய்ச்சி செய்பவென்றும். இந்தத் தலை முறை வங்காளிகள் அவர்களுடைய முன்னோர்களைப்போல தேங்காயெண்ணெயில் செய்த தின்பண்டங்களை விரும்புவதில்லை யென்று தெரிகிறது. தேங்காயைப் பலவிதங்களிலும் நீர்ரோகிக்கு ஆகாரமாகக் கொடுக்கலாம். அதிலிருந்து சப்பாத்திகள், பக்கியங்கள் முதலியவைகளைச் செய்து கொடுக்கலாம். மேல்ஓட்டை நன்றாகப் பொடித்து வெண்ணெயைக் கலந்து சப்பாத்திகள் செய்யலாம். இந்த தேசத்தில் நீர்ரோக வியாதி அதிகமாகப் பரவி வருவதாலும், தென்னைமரங்கள் இந்நாட்டில் ஏராளமாக இருப்பதாலும் தேங்காய் சிகிச்சையை வைத்தியர்கள் கையாடிப் பார்க்கவேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் கலப்படம்.

1924-ம் வருஷத்திய மாமிசக்கடை விதிகளைப்பற்றி ஸூர்பிடன் வைத்திய உத்தியோகஸ்தர் பிரஸ்தாபிக்கையில் இரண்டு வகைகளில் மாமிசங்களில் அசுத்தம் சம்பந்தித்து வருவதை ஒருவரும் கவனிக்காமலிருந்து வரு

கிறார்களென்று சொல்லுகிறார். சில கடைக்காரர்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் வைத்திருக்கும் இடங்களில் கால் நடைகள் எதேச்சையாக உலாவ அனுமதிப்பதால் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அசுத்தங்கள் சம்பந்தப்படுகின்றன

வென்றும், இரண்டாவதாக பழைய சமாசாரப் பத்திரிகைகளில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கட்டிக்கொடுப்பதால் கெடுதல் ஏற்படுகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். கிரீஸ் ப்ரூப் காசுதத்தின் விலை அதிகமாக இருப்பதை உத்தேசித்து சாதாரண சமாசாரப் பத்திரிகைகளை கடைக்காரர்கள் உபயோகித்து வருகிறார்கள். இது சுத்தத் தவறு. சமாச்சாரப் பத்திரிகைகளில் மீன் அல்லது மாமிசத்தைக் கட்டிக்கொடுப்பதால் அவை

கள் அப்பத்திரிகைகளின்மீது படுகின்றன. பழைய சமாசாரப் பத்திரிகைகள் பல வழிகளில் அசுத்தாடைந்திருக்கக்கூடும். பத்திரிகை நமது காரியாவயத்திற்கு வந்து சேர்ந்தது முதல் கடைக்காரர்களிடம் போய்ச் சேருவதற்குள் பலவித அசுத்தங்கள் அதில் சம்பந்தப்படுகின்றன. ஆகையால் இதற்கு பழைய சமாசாரப் பத்திரிகைகளை உபயோகிக்காமலிருப்பதே உத்தமம்.

இந்தியர்களின் ஆகார முறைக்கும்

சாராரோக்கியத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

வங்காளத்திலுள்ள ஆசியாக்காரர் சங்கத்தின் கூட்டமொன்றில் மேஜர் எச். டப்ளியூ. ஆல்டன், ஐ. எம். எஸ். என்பவர் தாமும் மேஜர் ஆர். என். சோப்ரா ஐ. எம். எஸ். ம் இவ்விஷயத்தைப்பற்றி எழுதியிருந்த வியாஸ மொன்றைப் படித்தார். இதில் சுசுருதர் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மூன்று பிரிவுகளாக வகுத்திருப்பதாய்ச் சொன்னார். அவையாவன:— (1) அனுகூலத்தைத் தரக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்கள். (2) நெருப்பு, ஆல் கலிகள், விஷங்கள் முதலியவைகளைப் போன்று சரீரத்திற்குக்கண்டிப்பாக அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள். (3) சில சிபர்த்தனைகளுக்குட்பட்டு ஆகார வஸ்துக்களாக உபயோகப்படக்கூடிய பொருள்கள். முதலாவது தொகுதியில் ஜலம், நெய், பால், தேன் இவைகள் சேர்த்திருக்கின்றன.

இவைகளுடன் வேக வைத்த அரிசியும் சைந்தவமென்று அழைக்கப்படும் உப்புமும், மாதுளை ரஸமும், அபலகமும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. அசுத்தமான அல்லது சலப்படமான ஜலத்தை பாணஞ் செய்யத் தகாதெனக் கண்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அவ்விதமிருந்தும் வங்காளமானது காலாவிற்கு உறைவிடமாக விருப்பதற்கு குளத்து ஜலத்தைப் பாணம் செய்வதே முக்கிய காரணமாக இருக்க

கிறது. பசுளைக்கீரை, மான்கறி, காட்டுப் பறவைகளின் மாமிசம் முதலியவைகளும், பலவகைப்பட்ட பருப்புகளும் சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவைகளாகவும், ஆகாரப் பதார்த்தமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளத்தக்கவைகளாகவு் மிருக்கின்றன. ஆனால் ஒன்றிற்கொன்று ஒவ்வாத கலப்படத்தினால் இவைகளாலும் சரீரத்திற்குப் பிரதிகூலமுண்டாகலாம். உதாரணமாக, முளைத்து விட்ட நெல்லிலிருந்து எடுத்த அரிசியைப் பக்குவம் செய்த சாதத்துடன் மாமிசத்தைச் சேர்த்துசாப்பிடக்கூடாது. தேன், பால் முதலியவைகளுடனும் மாமிசத்தைப் புசிக்கக்கூடாது. பாஸையும் மாமிசத்துடனாவது சாராயத்துடனாவது சேர்த்துப் புசிக்கக்கூடாது. வஸந்த காலத்திலாவது கோடைகாலத்திலாவது தேனை உபயோகிக்கக்கூடாது. தீயினால் சுடவைக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களுடன் தேனைக் கலந்தும் சாப்பிடக்கூடாது. 10 தினங்கள்வரை உலோகப்பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்த நெய்யை உபயோகிக்கலாகாது. முலாம் பழத்துடன் ஜலத்தை உபயோகிக்கக் கூடாது. எண்ணெய்ப் பசையான இரண்டு பதார்த்தங்களைச் சேர்த்து உபயோகிக்கக் கூடாது. உதாரணமாக, எண்ணெயையும் நெய்யையும் சேர்த்து உபயோகிக்கக்கூடாது. அதே போல் நெய், தேன், அல்லது எண்ணெயை

உட்கொண்டு விட்டு ஜலத்தை பருக்கக் கூடாது. ஒன்றுக்கொன்று ஒவ்வாசனவாக வுள்ள பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது. யுவர்களாகவும், ஜீரண சக்தி அதிகமுடையவர்களாகவும், அதிகமாக அப்பியசித்துள்ளவர்களாகவுமுள்ளவர்களுக்கு மாமிசம் ஒத்துக் கொள்ளலாம். இவ்விதம் சுச்சுருநர் சொல்லியுள்ள யோசனைகளுக்குத் தகுந்த காரணங்களும் ஆதாரங்களும் இருக்கின்றன வென்று

இவ்விரு வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். நார்த்த ஜனி சம்பந்தமான ஆகாரங்களைப் பிசித்துவிட்டு பாலீச சாப்பிடக் கூடாது. உஷ்ண தேசங்களிலும் மாமிசம் சரீரத்திற்கு அதிகமாக ஒத்துக்கொள்ளாது. கோழிக்குஞ்சு ஆகாரம் விதிக்கப்பட்ட ஒருவர் அவதிப்படநேர்ந்தது. அதேகோழிக்குஞ்சுகளை நெய்யில் பக்குவம் செய்ய ஆரம்பித்த பிறகு அவர் அனுகூலமடைய ஆரம்பித்தார். —அனுபவ வைத்தியம்.



மலேரியாவுக்கு உப்பு வைத்தியம்.

மலேரியா ஜூரத்திற்கு சாதாரண உப்பு தகுந்த ஓளவுதமென்றும், இந்த சராசமான உஸ்துவில் ஒன்றிரண்டு டோஸ்களைக் கொண்டு எத்தகைய மலேரியா ஜூரத்தையும் போக்கி விடலாமென்றும் டாக்டர் ப்ரூக் சொல்லுகிறார். அவர் சொல்லும் அனுபானங்களாவன:—

அனுபான முறை:—நன்றாகச் சூடேறின இருப்புச் சட்டியில் சுத்தமான ஸோடியம் குளோரைட்டைப்போட்டு, அதிலுள்ள ஜலம் சுண்டிவிடும்படி வறுத்து விடவேண்டும். அந்த உப்பு பழுப்பு நிமிமாக மாறும்வரையில் வறுத்துவரவேண்டும். ஒரு அவுன்ஸுக்குச் சரியாக இருக்கக்கூடிய ஒரு மேஜைக்கரண்டி உப்பை பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஜூரம் காணுவதற்கு முதல் நாள் உஷ்ணமான ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் இந்த உப்பைக் கரைத்து, வெறும் வயிற்றில் காலைவில் சாப்பிட்டுவிடவேண்டும். தினமானம் ஜூரம் வந்துகொண்டிருந்தால் சீதள ஸ்திதிமாறிய பிறகு வெறும்வயிற்றில் இந்த மருந்தைச்சாப்பிடவேண்டும். ஒரு அவுன்ஸுக்கு அதிகமாகக் கொடுத்துவிடக்கூடாது. ஒரு அவுன்ஸுக்குக் குறைவாகவும் ஒரு வேளையில் கொடுக்கக் கூடாது. வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடாவிடில் பிரயோஜனமில்லை. ஆகையால் மருந்தைக் கொடுக்குமுன் ஆகாரத்தையாவது, ஜலத்தை

யாவது வியாதியஸ்தருக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.

இந்த மருந்தை உட்கொண்டபின் பிணியாளிக்கு அதிக தாக மேற்பட்ட போதிலும் ஜலத்தைத்தவிர வேறெவ்வித ஆகாரத்தையும் கொடுக்கக் கூடாது. இவ்விதம் உள்ளர்க்குக் கொடுக்கும் ஜலமானது சற்று சுடவைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். அடிக்கடி ஒரு டிராம் வீதம் கொடுத்துவரவேண்டும். வியாதியஸ்தருக்கு அதிகப்பிசி ஏற்பட்டு விட்டாலும் 48 மணி நேரத்திற்குப் பிறகே லேசான ஆகாரத்தை கொடுக்கவேண்டும். மருந்து சாப்பிட்டு 24 மணிகளில் வரையில் இடையிடையே சிறிது ஜலத்தைத்தான் உட்கொண்டுவரவேண்டும். இல்லாவிடில் அனுகூலமேற்படாது.

ஆகார விஷயத்தில் வியாதிக்காரர் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். தவிரவும், மருந்து சாப்பிட்டு 48 மணிகளில் வரையில் சீதளம் காண இடம் கொடுக்கக் கூடாது. சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய உடுப்பையே அவர் தரித்திருக்கவேண்டும். இந்த முறையை 18 வருஷகாலமாக அனுஷ்டித்து வந்தும் சங்கட மேற்படவில்லை யென்று டாக்டர் ப்ரூக் அனுபவத்தின்மேல் சொல்லுகிறார். இவ்விதம் வறுத்த உப்பைக் கொடுத்ததில் 48 மணி நேரத்திற்குள்

வியாதியஸ்தர்களைக் குணப்படுத்தி விட்டதாக அவர் சொல்லுகிறார். ஒருவருக்காவது ஜூரம் திரும்பிவரவில்லை. ஒருவருக்கே இருமுறை கொடுக்க அவசியம் ஏற்படவில்லை. ஹங்கேரி தேசத்தில் இந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதால் பலர் குணமடைந்திருக்கிறார்கள். அமெரிக்காவின் உஷ்ண பாக

ங்களில் ஒவ்வொரு வருஷமும் 400 ஆங்கிலேயர்களுக்கு மலேரியா ஜூரம் காண்கிறது. அவர்களுக்கு ஏன் இந்த ஓளவுத்தந்தைப் பிரயோகிக்கக்கூடாது?—அனுபவ வைத்தியச் சஞ்சிகையில் டாக்டர் சசிபூஷண மித்ரா எழுதியது.

ஆரோக்கியமே தனம்.

உங்களுடைய சரீரம் ஏன் பூரண ஆரோக்கியத்துடனிருந்து வரவில்லை?

நீங்கள் ஜீவித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டிய காலத்தில் ஏன் இறந்து போய் விடுகிறீர்கள்?

நீங்கள் எவ்வளவு காலம் ஜீவித்திருக்கலாமென்பது நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை நடத்தி வரும் நேர்மையைப் பொறுத்திருக்கிறது.

நீங்கள் இன்னும் 15 வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்க ஏன் முயற்சி செய்யக்கூடாது?

தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளாலும், எதிர்பாராத அபாயங்களாலும், சரீரத்தில் ஏற்படும் அழிவைச் சரியாகச் கவனிக்காததாலுமே சாமான்யமாக, ஜீவித்திருக்கக்கூடிய காலத்தில் 15 வருஷங்கள் குறைந்து விடுகின்றனவென்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, சாதாரணமாக மரிக்கவேண்டிய காலத்திற்கு 15 வருஷங்கள் முன்னதாகவே ஜனங்கள் இறந்து விடுகின்றனர். 40-வது வயது தான் மனிதர்களுடைய வாழ்வின் உத்தமபாகமான காலம். அந்தக் காலத்தில் வியாதிகளை எதிர்க்கக்கூடிய சக்தி அதிக மிருக்கவேண்டும். ஆனால் 20 வயதில் மரணமடை

பவர்களை விட 40 வயதில் மரணமடைவோரின் தொகை இரட்டிப்பாக இருக்கிறது.

யுகவப்பிராயத்திலும், நடுத்தர வயதிலும் உயிரைக் கொள்ளுகொள்ளும் வியாதிகளுக்கு முக்கிய காரணங்களாவன:—

ராழிக்கை முறையின் நேர்மையின்மை.—

(1) மாமிசம் முதலிய பதார்த்தங்களை அதிகமாகப் புசித்து விடுதல்.

(2) சரீரத்திற்குவேண்டிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களைத் தகுந்த வீதாசாரப்படி உபயோகிக்காமல், அதிகப்படியாக மாமிசத்தையும் குறைவாக பழங்களையும் கறி காய்களையும் உபயோகித்தல்.

(3) சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளாமலிருத்தல்.

(4) போதியவளவு வியாயாமங்களைச் செய்யாதிருத்தல்.

(5) அதிகக் கடுமையான வேலைகளையாவது, வியாயாமங்களையாவது செய்தல் முதலியன வாம்.— ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரென்ட்.

அஜீரணத்திற்குப் பதினேழு காரணங்கள்.

கொலம்பியா சர்வகலாசாலையைச் சார்ந்துள்ள போதகை கலாசாலை போதகாசிரியரான டாக்டர் ஜெஸ்வி பிரிங் வில்லியம்ஸ் பதினேழு காரணங்களால் அஜீரணம் ஏற்படுகிறதென்று “சரீர சுகாதார தர்மங்கள்” என்னும் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். அவைகளாவன:—

1. தகுதியற்ற ஆகாரங்கள். சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதும், ஒன்றுக்கொன்று ஒவ்வாத ஆகாரங்களைக் கலந்து புசிப்பதும் இத்தலைப் பின்கீழ் வரும்.

2. சரியாக ஆகாரத்தைப் பாகம் செய்யாதிருத்தல். பாகம் செய்யும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்கும், முக்கியமாக மரக்கற்கள், ரொட்டி, அடை, அப்பம் முதலியவைகளையும் நன்றாகப் பக்குவம் செய்யவேண்டும்.

3. சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களின்மீது அனாவசியமாக பிரமைவைத்து, அவைகளை அளவுக்கு மீஞ்சி உட்கொள்ளுதல்.

4. சரீரக் களைப்பு. களைத்துப்போயிருந்தால் களைப்புத் தீரும் வரையில் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது; ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாயின் குறைவாகவே ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும்.

5. மனத்திலே ஏற்படுவதால் அஜீரண முண்டாகும்.

6. அவசரப்பட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுவதாலும் அஜீரணம் ஏற்படும். அதிகச் சந்தையுள்ள இடங்களில் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது. சாப்பிடுகையில் எதையேனும் கிணைத்துக்கொண்டு அவசரப்படலாகாது.

7. உஷ்ணமான ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் குளிர்ந்த ஜலத்தை உட்கொள்ளுவதாலும் அஜீரணம் ஏற்படும்.

8. அளவுக்கு மீஞ்சிச் சாப்பிடுவதாலும் அஜீரணம் ஏற்படும். ஆகாரத்தை அதிகமாக உட்கொண்டுவிட்டால் சுலபமாக ஜீரணமாவது தடைப்பட்டுப் போய்விடும்.

9. மலச்சிக்கல். காலக்கிரமத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படாமல் மலம் சிக்கிவிடின் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாக சாத்தியப்படாது.

10. பற்கோளாறுகள். பற்களில் கோளாறுகள் ஏற்பட்டுவிடின் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடமுடியாமற் போய்விடும். பற்களில் புண் ஏற்பட்டு அதிலிருந்து சீழானது இரைப்பைக்குப் போய்ச் சேர்ந்தால் அதனாலும் அங்கு ஜீரணசக்தி குறையும்.

11. பலவித வியாதிகள். அஜீரணம் நீடித்து இருந்துவந்தால் மூத்திரகோளத்தில் ரணம் ஏற்படுவதற்கு அது அறிகுறியாகும்.

இருபது குடும்ப வைத்திய முறைகள்.

[மேட்ரன் க்ரூக்ஸ்].

எல்லாவித வியாதிகளிலும் தகுந்த வைத்தியர்களுடைய யோசனைகளைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமென்பதை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்தி லிருத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் சரீரத்தில் ஏற்படும் கோளாறானது சாமான்யமானதாகவோ, தாற்காலிகமானதாகவோ இருந்தாலும், வைத்

தியர்கள் தொலைவிருப்பதால் அவர்களுடைய உதவி கிடைப்பது அசாத்தியமாக இருந்தாலும் அடியிற்கண்ட முறைகளைத் தெரிந்து கொண்டுருப்பது அனுகூலமாயிருக்கும்:—

1. பொடுகுத் தலை.

யாருடைய தலையிலேனும் பெர்டுகு வீழ்ந்

திருப்பதைக் கண்டால் அந்த இடத்தைப் பருத்தியும் கப்பிளியும் சேர்த்து மெய்த துணிகளில் ஒன்றின்மேலொன்றாகப் பில் அடுக்குகளைப் போட்டுவைத்து, வெளி வாதாவரணத்தினால் எரிச்சல் ஏற்படாமல் தடுக்கவேண்டும். அதன்மேல் கட்டுக்கட்டி விடவேண்டும். சர்மத்தில் அதிகரணம் ஏற்பட்டிருந்தால் சாக்கட்டிப் பிசினைத் துணியில் தடவி அதன் மேல் போடவேண்டும். பவுடர்கள் முதலியவைகளைப் போட்டு காற்று அந்த இடத்தினின்று வீசாமலும், அந்த இடத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் வீக்கம் வடியும்படியும் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

2. சுடு காயங்கள்.

இவைகளுக்கும் மேல்கண்ட விதமாகவே சிகிச்சை செய்யலாம். சாக்குத்துளையும் ஆளி விதை மெண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயையும் கலந்து தேனைப்போல் கெட்டியாக இருக்கும்படி குழைக்கவேண்டும். பிறகு அதில் போதியவளவு காடிபைக் கலக்கவேண்டும். அதை மெதுவாக காயம்பட்ட இடத்தில் அடிக்கடி தடவிக்கொண்டு வரவேண்டும். மருந்தைத் தடவுவதால் அனுகூலப்படும்; காயம் அதிகமாக இருந்தால் ஸால் வெரலாடைல் 10 முதல் 30 துளிகள் வரையில் ஒரு கோப்பை ஐலத்தில்விட்டு, டாக்டர் வருமுன் கொடுக்கவேண்டும்.

3. பூச்சிக்கடி.

பூச்சி கடித்துவிட்டால் பூச்சியை அப்பால் தள்ளிவிட்டு அந்த இடத்தில் காற்று வீசும்படி செய்யவேண்டும். வெங்காய ரஸம், ஸ்பிரிட் ஆப் அம்மோனியா இவைகளை அந்த இடத்தில் தடவித் தேய்க்கவேண்டும். அந்த இடம் வீங்கியிருந்தால் அது வடியும்வரையில் போரிக்கலிண்ட் ஒத்தடம் போட்டுவிடவேண்டும்.

4. வெட்டுக்காயங்கள்.

ஒரு பைண்ட் வென்னீரில் போரிக்கலிண்ட் பவுடரையாவது, கிரிஸ்டல்ஸையாவது, அல்

லது ஒரு பைண்ட் வென்னீரில் ஒரு தேக்கரண்டி டிங்க்சர் ஐயோடைனையாவது, அல்லது ஒரு பைண்ட் வென்னீரில் ஒரு தேக்கரண்டி ஷைலையாவது கரைத்து, காயம்பட்ட இடத்தில்விட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

ஒரு சொல்பூஷனில் நனைத்த துணியை அந்த இடத்தில்தேய்த்து, மேலே உலர்ந்த துணியைப் போட்டுக் கட்டுக்கட்டிவிடவேண்டும். புண் நன்றாக ஆறும்வரையில் தினம் இவ்விதம் செய்துகொண்டு வரவேண்டும்.

5. நாசியிலிருந்து ரத்தம் வடிதல்.

பிணியாளருடைய சிரஸைத் தூக்கி அது அவருடைய கைகளில் தங்கி யிருக்கும்படி இரண்டு புஜங்கையும் சிரவின்சீழ் மடித்து வைக்கவேண்டும். சிரவிலும், கழுத்துப் பட்டையிலும் ஈரத்துணியைப் போட்டு வைக்கவேண்டும். அரை பைண்ட் வென்னீரில் இரண்டு தேக்கரண்டி அல்லம்விட்டுக்கலக்கி அதில் நனைத்த லிண்டை நாசித்துவாரத்தில் அடைத்து வைக்க வேண்டும். பாதங்களில் உஷ்ண ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். மென்மேலும் ரத்தம் நாசித் துாரங்களிலிருந்து வடிந்து கொண்டிருந்தால் ஈரத்துணியில் நனைத்த உஸ்திரத்தை முதுகெலும்புகளின் மீதுப் போட்டு வைப்பது அனுகூலத்தைத் தரும். மலக்கிசுக்கல் ஏற்பட்டிருந்தால் எனிமாவாவது கொடுக்கவேண்டும். அல்லது பேதிக்கு ஏதேனும் கொடுக்கவேண்டும்.

6. மயக்கம்.

பல் காரணங்களால் பிரம்மாபங்கம் ஏற்படலாம். ஐந்து முக்கிய காரணங்களைமட்டில் இங்கு குறிப்பிட்டு அவைகளுக்குப் பரிசாரத்தையும் சொல்லுவோம். சாதாரண பிரம்மாபங்கத்திற்கு, பிணியாளியை உட்கார்த்தி வைத்து, இரண்டு முழங்கால்களுக்கு மீடையே தலையைத் தொக்க விட்டுக் கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும். ஆடைகளையும் முக்கியமாகக் கழுத்திலும் இடுப்பிலும் உள்ள ஆடைகளையும் தளர்த்தி விடவேண்டும். பவித்திர

ஸ்தானங்களை யுடிகலோனால் முழுக்காட்டி வைக்கவேண்டும். ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்துவிட்டு, தாராளமாகக் காற்று முகத்தில் வீசும்படி செய்வதுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தையும் முகத்தின்மீது அடிக்கவேண்டும். பாதங்களுக்கு உஷ்ண ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். அதிக சந்தடிக்கு இடம் கொடுக்கலாகாது. பிணியாளி சீக்கிரத்தில் குணமடையாவிட்டால் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.

7. அதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் பிரங்ஞாபங்கம்.

சரீரமாத்மியந்தம் சில்லிட்டு வெளுத்திருக்கும். நாடி மெதுவாக அடிக்கும். சவாசம் மெதுவாக வரும் கண் விழிகள் சுருங்கியிருக்கும். உரத்த சத்தம் போட்டால்தான் பிணியாளியை எழுப்பமுடியும். உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்துக்களைக் கொடுத்து, சரீரத்திற்கு உஷ்ண ஒத்தடம் கொடுத்து, தலையை அதிகமாக உபர்த்தாமலிருக்கவேண்டும். வைத்தியர்களைத் தருவித்துக் காட்டுவது தான் புத்திசாலித்தனமான காரியமாகும்.

8. குடியினால் ஏற்படும் மயக்கம்.

தலையை உயர்த்தி, ஆடைகளைத் தளர்த்தி சரீர உஷ்ணம் தணிபாமல்பாதுகாத்து, பிணியாளி உள்ளுக்கு ஏதையினும் உட்கொள்ளக்கூடிய சக்தியைப் பெற்றவுடன்வார்த்திக்கு ஏதையினும் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு கோப்பை வெண்ணீரில் ஒரு தேக் கரண்டி கடுகை அரைத்துக் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். இரைப்பைக் குழய்க் கிடைக்குமாயின் அதை உபயோகிப்பது உத்தமம்.

9. மூர்ச்சை ரோகத்தால் ஏற்படும் பிரங்ஞாபங்கம்.

சிரஸை உயர்த்தி, பிடிப்பான வஸ்திரங்களைத் தளர்த்திவிடவேண்டும். பற்களைக் கடித்துக் கொண்டு விடாமலிருப்பதற்காக ஒருமரத்துண்டையாவது அழுத்தமானாகித்

அட்டைகளையாவது பற்களினிடுக்கிக் கொடுத்துவைக்கவேண்டும். சிரவவில் ஈரத்துணியைக்கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும், உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடாது. வைத்தியர் வரும்வரையில் பிணியாளியைச் சந்தடியில்லாமல்வைத்திருக்கவேண்டும்.

10. காயத்தினால் ஏற்படும் பிரங்ஞாபங்கம்.

கடுமையான காயங்களினால் பிரங்ஞாபங்கம் ஏற்பட்டால், வைத்தியரைக் காலதாமதமன்னியில் தருவிக்க வேண்டும். அவர் வரும்வரையில் பிணியாளியைச் சவுக்கமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பிணியாளிக்கு அதிகத் தொந்திரவில்லாமல் காயத்திலுள்ள அசுத்தங்களைச் சத்தம் செய்யவேண்டும். வைத்தியருக்கு வேண்டிய வெண்ணீர், குளிர்ந்த ஜலம், வாவிலைன் முதலியவைகளைச் சேகரித்து வைத்திருக்கவேண்டும். பரப்பரப்புக்கு இடம் கொடுக்காமல் அமைதிபுடனிருக்க வேண்டும்.

11. பல் முளைப்பதால் ஏற்படும்

இழுப்பு.

1000 முதல் 1030வரை உஷ்ணமுள்ள வெண்ணீரில் குழந்தையைக் கழுத்துவரையில் அமுக்கிவைத்து சிரவவில் ஈரவஸ்திரங்களைப் போட்டு வைக்கவேண்டும். இழுப்பு நின்றதும் உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடிய கம்பிளிபைப் போர்த்துவைத்து, எனிமாக் கொடுக்கவேண்டும். இழுப்பு நிற்காமலிருந்தால் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.

12. மலச்சிக்கலினால் ஏற்படும்

இழுப்பு.

தினம் ஒரு முறையாவது அல்லது இரண்டு முறையாவது குழந்தைகளுக்கு மலப்பிரவர்த்தி ஆகவேண்டியதவசியம். இவ்வீதம் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவதற்காக காலையிலும் இரவிலும் மலச்சிக்கலுள்ள குழந்தை

களுக்கு சுத்தமான ஆலிவ் ஆயில் ஒரு தேக்கரண்டி கொடுக்கவேண்டும். ஆரஞ்சு அல்லது திராசுணைப்பழ ரஸத்தையும் அதே அளவு கொடுக்கலாம். பூட்டிப் பாலேச் சாப்பிட்டு வளரும் சூழ்ந்தையாக இருந்தால் தினமும் ஆகாரத்தின்போது ஒரு தேக்கரண்டி ஏட்டையும் சேர்த்துக்கொடுக்கலாம். இழுப்புக்கு 11-வது தலைப்பில் கண்ட சிகிச்சையைச் செய்யவேண்டும்.

13. அஜீரணத்தினால் ஏற்படும்

இழுப்பு.

பாலுக்குப்பதிலாக ஆகாரத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய காலமின்னதென்று தெரியாமல் பல தாய்மார்கள் தவிக்கின்றனர். திடீரென்று ஆகாரத்தை மாற்றிவிடுவதே பெரும்பாலும் அஜீரணத்திற்குக் காரணமாயிருக்கிறது. இரைப்பையில்லும், சூடலிலும் எரிவெடுத்து, இழுப்பு ஏற்படும். பாலிலிருந்து கெட்டியான ஆகாரத்திற்கு மாற்று முன்பிஸ்கோத்துகளைக் கொடுத்துப் பழக்குவது அனுகூலத்தைத்தரும். லேசாக வேகவைக்கப்பட்ட கோழி முட்டையின் ரஸத்தையும், பழுப்பு ரொட்டியையும் எண்ணெயையும் கொடுக்கலாம். இழுப்புக்கு 11-வது தலைப்பில் கண்ட சிகிச்சை முறையை அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

14. கிருமிகளால் ஏற்படும் இழுப்பு.

வயிற்றில் கிருமிகள் இருப்பதால் நாசித்துவார ஜவ்வில் எரிச்சல் ஏற்பட்டு, குழந்தையானது நாசித்துவாரங்களுக்குள் கைவிரல்களை விட்டுக்கொண்டு குடையநேரிடும். தவிரவும், உடம்பு இளைத்து, பசி அதிகரித்து, தூக்கத்தில் அமைதிக்குறையு ஏற்படும். வயிற்றில் கிருமிகளுள்ள குழந்தைகளுக்கு காரப்பதார்த்தங்களையாவது, கறிகாய்களையாவது கொடுக்கக்கூடாது. தாராளமாகப் பாலையும், பழ ரஸத்தையும் கொடுப்பது அனுகூலத்தைத் தரும். இரவில் ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைத்துக் கொடுப்பதால் அனுகூலமேற்படும்.

15. வேறு வஸ்துக்கள் சரீரத்திலே சேர்ந்துவிடுவதால் ஏற்படும் இழுப்பு.

அறியாமல் குண்டுசி முதலியவைகள் சரீரத்திற்குள் சேர்ந்து குத்திக்கொண்டிருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு ஏற்படக்கூடும். இவ்விதம் நேர்ந்துவிடாமலிருப்பதற்காகத் தகுந்த முன் ஜாக்கிரதையுடனிருக்கவேண்டும். குழந்தைகள் உபயோகிக்கும் பேப்டி பின்கள் கூடியவரையில் பெரியவைகளாக இருக்கவேண்டும். வேறு வகைக் குண்டுசிகளைக் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கக்கூடாது. 11-வது தலைப்பில்கண்டபடி இழுப்புக்குச் சிகிச்சை செய்யவும். எளிமா மாத்திரம் வேண்டியதில்லை.

16. அஜீர்ணம்.

ஜீரணக் கருவிகளின் பலவீனத்தினாலாவது, வேறு பல காரணங்களாலாவது அஜீரணம் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல், வாய்நாற்றம் முதலிய பல பூர்வ சின்னங்களுடன் இரைப்பையில் வலி ஏற்படலாம். ஆகார விஷயத்தில் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். காலா காலத்தில் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய உஸ்துக்கள், புகையிலை முதலியவைகளை விலக்கு செய்து விடவேண்டும். காலாகாலத்தில் நித்திரைச் செய்து துயில்நீத்தெழுந்திருப்பதுடன், காலை யில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். போதியவளவு வியாயாமம்செய்து வருவதுடன், மனதிற்கும் சரீரத்திற்கும் பகல் முழுவதும் போதிய வேலைகொடுத்துவரவேண்டும்.

17. அஜீர்ணரோகம்.

இதற்கும் மேலே கண்ட சிகிச்சை முறையையே அனுஷ்டிக்கலாம். முக்கியமாக 16வது தலைப்பில் பிற்பகுதியில் கண்ட முறையை அனுஷ்டிக்க வேண்டியதவசியம்,

18. வளர்ச்சி.

இரைப்பையில் அதிக உபாதையைக் கொடுக்கக்கூடிய வலியும் வாந்தியும் அதிகக் கொடிய சின்னங்களாகும். வயிற்றில்பிளவையிருப்பதை இந்தச் சின்னங்கள் சூசிப்பிக்கின்றன. காலதாமத மன்னியில் வைத்தியரிடம் சென்று எக்ஸ்ரேயில் பரிசோதனை செய்து கொண்டிருவது உத்தமம். சந்திரசிகிச்சைதான் செய்யவேண்டியிருக்கும். ஒத்தடம் போடுவதால் சிறிது அனுகூலமேற்படலாம்.

19. ரைட்ரிக் ஆவிட் சம்பந்தம்.

இந்த விஷம் சரீரத்தில் சேர்ந்தால் வெகு சீக்கிரமாக உயிருக்கு உலைவைத்து விடுகிறது. வாயில் எரிச்சல் இருக்கும்; இரைப்பையில் வலியேற்படும்; பழுப்பு நிறமாக வாந்தி ஏற்படும்; வரவர வியாதியஸ்தர் ஒடுங்கி வருவார். வைத்தியர் வரும்வரை சாக்கட்டி, பாரியம், அல்லது பிள்மத்தைக் கரைத்துச் சாப்பிடுவதுதான் தகுந்த முறை. வாந்தி மருந்தைக் கொடுத்தால் இரைப்பைக்கு அல்லல் வீளையும். இரைப்பைக் குழாயையும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

20. இரைப்பையில் அழற்சி.

குளிர்ந்த ஜலத்தையும், கஞ்சியையும், பாலையும் தவிர வேறொன்றையும் சாப்பிடக் கூடாது. எளிமாகக் கொடுப்பதுடன், இரைப்பைக்கு ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம்.

எவ்விதம் ஒத்தடம் கொடுப்பது? ஒரு கஜம் சதுரமான இரண்டு பிளானல் துண்டுகளை எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒன்றை சமதரையில் வைக்கவும். மற்றொன்றை நீட்டுவாக்கில் நான்குமடிப்பு மடிக்கவும். இரண்டு தலைப்புகளையும் கையில் பிடித்துக்கொண்டு மத்திய பாகத்தை சாத்தியமானவரையில் வெண்ணீரில் நனைக்கவும். ஜலம் கசிருத்துவிடும்வரையில் இரண்டு பாகங்களையும் முறுக்கவும். பிறகு மெதுவாக உதறி, உலர்ந்த மற்றொரு துண்டில் வைத்து மடிக்கவும். ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டிய இடத்தில் புண் முதலியவைகள் ஏற்பட்டுவிடாமலிருப்பதற்காக பசையுள்ள வஸ்துவைத்தடவி, இரைப்பையைச் சுற்றிச் சுற்றிவிட்டு, உமேல ஒரு கம்பிளியைச் சுற்றிவிடவும். உஷ்ணமானது தாங்கக்கூடிய தாகிவிட்டால் வேறு ஒரு ஜாதையைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்கவும். ஒரு தடவையில் மூன்று ஒத்தடங்கள் குறைந்தது கொடுக்கவேண்டும். மூன்று நிமிஷங்களுக்கு அதிகமாக ஒரு ஒத்தடமும் இருக்கக் கூடாது. கடைசி ஒத்தடத்தைக் கொடுத்த பின் ஈரவஸ்திரத்தால் மெதுவாகத் துடைத்துவிடவும்; இந்த சிகிச்சை செய்தபிறகு பிணியாளியை அதிகக்காற்றில்விட்டுவைக்கக் கூடாது. ஆறு ஜதைத் துண்டுகளை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தத் துண்டுகள் ஒரு வருஷகாலத்திற்கு நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கும். —குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியத்திற்கு மார்க்கம்.

[ஜே. டி. ஹஸ்டன் எம். டி.]

உங்களுடைய வியாதிகளைப் பற்றிப் பிரஸ்தாபித்துக்கொண்டிராதீர்கள். எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருவதற்கு முயலுங்கள். மற்றவைகள் இரண்டாம் பக்கமானவைதான்.

மனக்கவலை, மனோ வேதனை, நாம் என்ன செய்துவிட்டோமோ வென்ற பீதி இவைகளுக்கு இடங்கொடுக்கலாகாது. உங்களுடைய மனதுக்கு வேலை கொடுத்துக்கொண்டிருங்கள். எப்பொழுதும் சுரு சுருப்பாயிருங்கள். விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்தையும் எவ்விதம் செவ்வழிப்பதென்று ஏற்பாடு செய்துகொண்டு அதன்படி நடந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமென்ற எண்ணம் எப்பொழுதும் உங்களுடைய மனதில் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கட்டும். நீங்கள் விரும்பினால் சந்துஷ்டி

யாக இருக்கலாமென்பதை ஞாபகத்திலிருத்துங்கள்.

உங்களைப்பற்றி துக்கப்பட்டுக்கொண்டிராதீர்கள். எப்பொழுதும் பிணியாளியாக இருப்பதெனின் வியாதியை சுகஜ தர்மமாகக் கருதுவதாகிவிடும். வியாதியிலிருந்து குணமடைந்து, தென்படைய முயற்சி செய்யுங்கள். “மனம்போல் வாழும் மாங்கல்யம்” என்று ஒரு பழமொழியுண்டு. சுகமாக இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புங்கள். தானாகவே சுகம் வரும்.

உங்களுடைய வியாதியின் சின்னங்களைப் பற்றியாவது, உங்களுடைய வியாதியின் பெயரைப்பற்றியாவது கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராதீர்கள். அது இன்னதென்று ஒருவருக்கும் தெரியாதிருக்கலாம். சரியான ஆகாரத்தை உட்கொண்டும், சுத்தமான காற்றையும், சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவிக்கும்,

போதிய அளவு வியாயாமங்களைச் செய்தும், உங்களுடைய ரத்தத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருங்கள். எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாக இருங்கள். இவைகளை நீங்கள் செய்தால் ஆரோக்கியம் தானாகவே ஏற்படும்.

ஆரோக்கிய வாழ்வை அடையவேண்டுமென்ற எண்ணம் உங்களுக்கு மனப்பூர்த்தியாக ஏற்பட்டும். அதற்காகத் தீவிரமாகவும், விடாமுயற்சியுடனும் உழையுங்கள். கைவிடவேண்டிய நிலைமையை அடைந்துவிட்ட சிலரும் இத்தகைய குணங்களைக் கைக்கொண்டதால் கடைத்தேறி யிருக்கின்றனர். மனத்தளர்ச்சியடைந்துவிடின் அதுவே பெரிய ராசகத்தை விளைவிக்கும். மனத் தளர்ச்சி அடைவதைவிட பிணந்துக்கியைத் தருவித்து, ஒருவிதமாகக் கவலையை ஒழித்துக் கொண்டு விடுவது உத்தமம்.

செயற்கை உஷ்ணத்தை ஒதுக்குங்கள். குளிர்காலங்களில் உங்களுடைய சரீரத்தின் சபாவமான உஷ்ணக் குணயாமலிருப்பதற்காகப் போதிய ஆடைகளைத் தரித்துக்கொள்ளுங்கள். அவசியமானால் அதிகப்படியான மேஜோடுகளையும் இதர ஆடைகளையும் தரித்துக்கொள்ளலாம். இது முக்கிய விஷயம். பாதங்களும், அவயவங்களும் ஜில்லிட்டு விடின் அபிவிருத்தி ஏற்படுவது கஷ்டம். 1

வெகு சிலரைத்தவிர மற்றவருக்கு நித்தியம் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியதவசியம். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் நரம்புகள் சமனமடைந்து, தசைகள் உத்வேகம்பெற்று, ஜீரணசக்தி அதிகரித்து, பசி அதிகரித்து, ரத்த ஓட்டமும் பெருகிறது. பயங்கொள்ளித் தனத்திலோ அல்லது சோம்பலினாலோ தான் தினமானம் சிலர் ஸ்நானம் செய்யாமலிருக்கின்றனர். அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யலாம். ஆனால் சாப்பிட்டதும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. அதிக தூர்ப்பலமாக இல்லாதவர்கள் ஜலத்தில் இறங்கி நீந்தலாம். எல்லா வியாயாமங்களிலும் நீந்துதல் சிறந்தது. நீந்தத் தெரியாவிடின் அதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். சரீரத்தை சுத்தம் செய்துகொள்ளத்தான் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தல் அவசியம். நல்ல சோப்பையே உபயோகியுங்கள். சாதாரணப் பழுப்பு சோப்புகளைச் சரீரத்தில் தேய்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்த பிறகு சரீரத்தில் வேகம் தணிந்திருக்கும். அதற்கு மாற்றாகக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

ஆகார விஷயத்தில் அவரவர்களுடைய சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய ஆகாரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும். அவரவர்களுடைய சரீரத்தின் நிலைமைக்குத் தகுந்தவாறு ஆகாரத்தின் குணத்தையும் அளவையும் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தைப் பாகம் செய்யும்முறை, அதை மென்று சாப்பிடும் முறை, ஜீரணசக்தி முதலியவைகளால் நம்மை அறியாமலே சில குணங்கள் ஏற்படுகின்றன. சாமான்ய ஆகாரத்தில் நிதானமான அளவைக்கொண்டு போதிய சக்தியை உண்டிபண்ணிக் கொள்ளக் கூடியவரே தகுந்த சரீரக் கட்டுடையவரென்று சொல்லத் தகும். பலசாலிகளுக்குப் போதிய காற்று இருக்கவேண்டும். சுவாஸத்தைக் கிரகிப்பதற்குத் தகுந்த சக்தி இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியங்களைப் பற்றி நிர்ணயமான விதிகளை ஏற்படுத்துவதற்கு நமக்கு இப்பொழுது தெரிந்திருப்பதைவிட நூறுமடங்கு அதிகமாக விஷயங்கள் தெரியவேண்டும்.

சரத்தியமான வரையில் ஒவ்வொரு நிமிஷத்தையும் திறந்த வெளியிலேயே கழிக்கவேண்டும். புத்தகங்களாயாவது, யத்திரிகைகளையாவது படித்துக் கொண்டாவது வம்புப் பேச்சு பேசிக்கொண்டாவது வீட்டிற்குள்ளேயே காலத்தைக்கழிக்காதீர்கள். 10-நிமிஷ அவகாசமிருந்தாலும் வெளித் தாழ்வாரத்திற்குச் சென்று உலாத்துங்கள். அல்லது கால்மலை தூரம் நடதுவிட்டுத் திரும்பி வரங்கள். காலத்தை வீணாக்கக் கூடாது. தீயவியாதியால் அவதிப்படுகிறவர்கள் இயற்கை தர்மங்களை அனுசரித்து சரீர சுகத்தைப் பெறவேண்டும். சீக்காளிகளுக்கு வேலை வேண்டியதவசியம். அவர்கள் எப்பொழுதும் படுத்துக் கொண்டிருந்துக் காலத்தை கடத்தக்கூடாது. ரத்தத்தின் தன்மைக்குத் தகுந்தபடி வியாதியின் நிலைமையும் ருக்கும். வியாயாமத்தினால் ஹிருதயம் வலுவடைந்து ரத்தம் ஓட்டம் அதிகரித்து வியாதியை ஆற்றும் சக்தி அதிகரிக்கிறது. ஜிம்னாஸ்டிக் வியாயாமங்களால் பிராயாமமுறை நன்றாகப் பழகி உடம்பை சரியாக வைத்துக் கொள்ளவும் அனுபவமேற்படுகிறது. திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வதும் முக்கியமாக உலாவுதலும் அதிகப் பலனைக் கொடுக்கின்றன.

ஆரோக்கியத்திற்கு ஐந்து விதிகள்.

1. தகுந்த ஆகாரத்தில் போதிய அளவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்.

2. இரவும் பகலும் சுத்தமான் காற்றைச் சுவாவிடும்படி.

3. சரீரத்தை உள்ளும் புறம்பும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

4. காலாகாலத்தில் வியாயாமம் செய்வதுடன், நித்திரைக்கும் செல்லுங்கள்.

5. எப்பொழுதும் நல்ல விஷயங்களைப் பற்றியே சிந்தனை செய்து கொண்டிருங்கள்.

ஜலத்தின் வெற்றி.

இரண்டு காஷிகள்.

மதுபான விலக்கைக் குறித்து ஆறு சிறுவர்களுக்கு எழுதிய ஓர் சம்பாஷணை. [மிஸர்ஸ் ஜே. வி. போல்டன் ஜோன்ஸ்]

நாடக பாத்திரம்:—பால், ஜலம், சாராயம், மனிதன், நாய், பூனை.

குறிப்பு:—ஜலத்தைக் குறிப்பிடுவதற்காக ஒரு பம்பை (Pump)யும், சாராயத்தைக் குறிப்பிட 'ஆல்ஸாப்ஸ்' சாராய புட்டியையும், பாலுக்காக ஒரு மத்தையும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மத்தின் அருகில் ஒரு சிறிய பால் கறக்கும் தகர பாத்திரம் ஒன்று இருக்க வேண்டும். 'பம்பை' தண்ணித்தொட்டியில் நிற்க வைத்து அத்தொட்டிக்குள் ஒரு தகர பாத்திரத்தைப் போட்டு வைக்கவேண்டும். சாராயத்திற்காக ஒரு கிளாவில் 'ஜின்ஜர் ஏல்' அல்லது வேறு ஏதாகிலும் ஒரு ஜல பதார்த்தத்தை ஊற்றி வைத்திருக்க வேண்டும்.

முதற் காஷி— ஒரு கிராமத்தெரு.

பாலானது, பால் கறந்து விற்றுகுமிடத்திற்கு வெளியிலேயும், சாராயம், சாராயக்கடைக்கு வெளிய்புறத்திலேயும், ஜலம் பம்பாகவும் நிற்கிறார்கள்.

சாராயம்:—நல்லது, நமது பலமற்ற சகாக்களே! உங்களுடைய கேசுமலாபங்கள் என்ன? ஏன் இங்கு நிற்கின்றீர்கள்? (பாலைப்பார்த்து) ஏ! பாலே! நீ சூழ்ந்தைகளுக்குத் தான் உபயோகம் (ஜலத்தைப் பார்த்து) ஏ! ஜலமே! நீயும் உன் வழியில் உபயோகமுள்ள ஒரு பொருளே. சுத்தம் செய்யவும், புஷ்பம், காய்கறிகள் முதலிய வளரவும், பிராணிகள் பருகவும் நீ உபயோகப்படுகிறாய். ஆனால் பகுத்தறிவுள்ள மானிடவர்க்கத்திற்கோ! ஹும்! உன்னால் என்ன பிரயோசனம்? குளிர்காலத்தில் தண்ணீர் பருகுவதின் பலனைச் சற்று நீயே யோசித்துப்பார். நான் அதை நினைக்க நினைக்க என் தேகம் மயிர்க் கூச்சடைகிறது.

பால்:—நான் சூழ்ந்தைகளுக்குத் தான் உபயோகமென்று சொல்லுகிறேயே. ஒவ்வொரு மனிதனும் முதலில் சூழ்ந்தையாயிருந்து, நீ ஒரு வஸ்து இருப்பதாக அவனுக்குத் தெரியுமுன்னரே, அது வெகுநாள் என் சகாயத்தால் வளர்ந்து பிறகு மனிதன்

ஆகிரான் என்பதை நீ அறியாய்போலும். சூழ்ந்தையை வளரச் செய்யும் வல்லமை உனக்குண்டா? மனிதனைப்பற்றி மாத்திரம் என்ன? உன்னால் அவனுக்கு ஏதாகிலும் குணம் உண்டா?

சாராயம்:—மனிதன் உன்னைக்காட்டிலும் என் பேரில் அதிக பரிதி வைத்திருக்கிறான் என்று உனக்குப் பொருமை. அதனால் இப்படி பிதற்றுகிறாய். மனிதன் களைத்திருக்கும்போது ஒரு கிளால் சாராயத்தை குடித்து ஆனந்திக்கிறானா? அல்லது பாலைப் பருக எண்ணுகிறானா?

பால்:—மனிதன் எவ்வளவு கண்ணியமும் கொளரதையோடும் கூடியிருந்தாலும் உன் விஷயத்தில் இவ்வளவு மதிவீன மடைந்திருப்பதைக் குறித்து நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன். நீ அவனுக்குப் பலம் உண்டாக்கக் கூடியவனல்ல. உன்னிடத்தில் விஷப்பொருள் உளது. உன்னால் அவனுக்குக் கேடையொழிய வேறில்லை. உன்னை அவன் அதிகம் குடித்தால் அவனால் ஒழுங்காய் நடக்க முடியாது. ஒழுங்காய்ப் பேசமுடியாது. ஒழுங்காய்ப் பார்க்க முடியாது. அவன் எத்தனை பயிணிகள் என்னைக் குடித்தாலும் மேற் சொல்லிய நிலைமை அவனுக்கு வராது. நான் மிக்க விலையுள்ள தானூலம் என்னைவிட உனக்காகவே அவன் அதிகம் செலவழிக்கிறான்.

சாராயம்:—இதெல்லாம் வீண் பேச்சு, தள்ளு. நான் அவனுடைய நண்பனாயிராவிடில், என்மேல் அவனுக்கு அவ்வளவு பரிதி இராது.

பால்:—நண்பனா! வாஸ்தவமே! அவனுக்குத் தெரிந்திருந்தாலும் தெரியாதிருந்தாலும் நீ அவனுடைய பரம சத்துருவல்லவோ. நீ அவனுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து, அவன் பணத்தை அழித்து அவன் சுகத்தைக் கொள்ளுகொள்ளும் பாலி யன்றோ!

சாராயம்:—சீச்சீ! சீச்சீ! போதும்! போதும்! சில்லு. இம்மாதிரி என்னை நிர்த்தீதால் நான் போதேன்.

ஜலம்:—நீங்கள் இருவரும் ஏன் வீணாய் சண்டை போட்டுக்கொள்ளுகிறீர்கள். உங்கள் பெருமையை இம்மட்டும் நிறுத்துங்கள். நான் இல்லாவிடில் உங்களால் என்ன முடியும். நான் உங்களைவிட அநேக மாண்புகள் வயதில் முதிர்ந்தவன். இங்கே விலையைப்பற்றி என்ன பேச்சு. பணத்தைக்கொண்டு என்னை வாங்கமுடியாது. தன்னியர் எனியர் என்ற வித்தியாசமின்றி ராஜா என்னை யாவருக்கும் இனாமாக அளித்திருக்கிறார். (பாலேப் பார்த்து).

பாலே! நீ ஒஸ்தி ஒஸ்திதான். நீ யிராவிடில் சிறு ஜீவராசிகள் பிழைத்திரா. ஆனால் என்னைப்போல் புஷ்பங்கள், பழங்கள், தானிய வகைகள், புல், மரம் முதலியவற்றிற்கு உணவுட்ட உண்ணல் முடியாது. நான் இல்லாதிருந்தால் பூமியே வறண்டுபோகும். தாகம் தணிக்க நான் ஒருவன்தான். ஒவ்வொரு பானத்திலும் இன்றியமையாத வஸ்து நானே. (சாராயத்தைப் பார்த்து) ஏ! சாராயமே! உன்னை உண்டாக்கும்பொருட்டு மனிதர் எனக்கு விஷம் கலந்து துக்கத்தை விளைவிக்கிறார்கள். இதோ, பார்! நம்முடைய சிறு நண்பர்கள் இதோ வருகிறார்கள். அவர்கள் எங்கு போகிறார்கள் பார்ப்போம்.

நாய் குலைத்துக்கொண்டும் பூனை 'மியா', 'மியா' என்று கத்திக்கொண்டும் பிரவேசிக்கின்றன. நாயானது ஜலத்தினருகில் போய் தொட்டியிலுள்ள ஜலத்தைப் பருகுகிறது. பூனை பாலினருகில் சென்று தரையில் சிந்திக்கிறதும் பூலை நக்குகிறது. பிறகு மனிதன் பிரவேசிக்கிறான். அவன் சாராயத்தினருகில் சென்று கிளாவிஸ் உள்ள சாராயத்தை குடிக்கிறான்.

மனிதன்:—(வெறுங் கிளாலை கீழே வைத்துவிட்டு)—அப்பாடா! எனக்குவேண்டியது இதுதான். கிடைத்துவிட்டது. சந்தோஷம் ஜலம்:—ஹே! மனிதனே! கடவுள் சிருஷ்டியில் சம்பந்தப்பட்ட ஜீவ வர்க்கங்களுக்குள் நீ ஒருவன்தான் உனக்கு இனாமாக அளித்த ஒன்றை வேண்டாம் என்று உதைத்துத் தள்ளி மதுவைக்குடித்து உன் இரத்தத்தை விஷப்படுத்தி உன் மூளையைக் கலக்கி, உன் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறாய். உன் நாய் அதைக் குடிக்கிறதில்லை. உன் பூனை அதைக் குடிக்கிறதில்லை. உன் குதிரை அதைக் குடிக்கிறதில்லை. உன் பிள்ளையும் குஸ்திபயிலும்போது மதுபானம் செய்யுகிறதில்லை. அவன் அப்போது மதுபானம் செய்தால் அவன் சதைகள் பலவீனப்பட்டு மென்றும், அவன் விரகதயம் கெட்டுமென்றும் அவனுக்கு ஜெயம் கிடைப்பதரிது என்றும் குஸ்தி பழக்குபவர்களுக்குத் தெரியும்.

மனிதன்:—சரிதான். நீ சொல்வதில் கொஞ்சம் உண்மை இருக்கிறது. இதைக் குறித்து நான் தீர யோசிக்கிறேன். என் நாய், என் பூனை, என் குதிரை, என் குமாரன் இவர்களிடமிருந்து நான் கற்றுக்கொள்ளுகிறேன். நான் கர்வியல்ல, நான் இதுமுதல் மூன்று மாதத்திற்கு சாராயத்தைத் தொடுகிறதில்லை. அக்காலவரை கடந்த பிறகுதான் எது உசிதமென்று எனக்கு நிச்சயமாய்த் தெரியவரும்.

பால்:—சபாஷ்! இதுதான் புத்திசாலித் தன்மான தீர்ப்பு.

ஜலம்:—நீ சாராயத்தை ஒருதரம் விட்டுவிட்டால், மறுபடி எப்போதும் குடிக்கமாட்டாய். மனிதன்:—அவ்வளவு முழு நம்பிக்கை இல்லை. ஆகிலும் பார்ப்போம்.

நாய் பின் செல்ல, மனிதன் போய்விடுகிறான். பூனை சாவகாசமாய் அவர்கள் பின்னால் செல்லுகிறது.

பால்:—(சாராயத்தைப் பார்த்து) சாராயமே! பார்த்தாயா! மனிதன்கூட அவனுக்குமேற்பட்டவர்கள் எடுத்துச் சொன்னால் கொஞ்சம் நியாயத்திற்குக் கட்டுப்பாட்டு நடக்கிறான். ஆனதுபற்றி நீயும் நான் சொல்வதைக் கேட்டு ஊரை விட்டு ஒழிப்போவாய் என்று நம்புகிறேன். இந்தக் கிராமத்தில் நீ யிருப்பது மானக்கேடு. உன் முகத்தில் ஒருவரும் இனி விழிக்கப்போகிறதில்லை.

சாராயம்:—கண்ணே! அவசரப்படாதே! நான் இங்கேயே கெட்டியாய் தன்கியிருக்கப்போகிறேன். இங்கே செல்வவந்தரான நண்பர்கள் எனக்கு அநேகர் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வந்த அதிர்ஷ்டமெல்லாம் என் றால்லவோ உண்டாயிற்று.

ஜலம்:—இருக்கலாம். ஆனால் நீ இங்கு வேண்டியதில்லை. நீ போகமாட்டேனென்றால் கல்தா கொடுப்போம்.

சாராயம்:—அதிகமாய் பேசாதே! ஜாக்கிரதை! நானும் என் சிநேகிதர்களும் இங்கே வலுவுள்ளவர்கள். பத்திரம்.

பால்:—உன் மிரட்டுக்கு நங்கள் பயப்படோம். டேவிட் என்பவர் கோலியத்தைக் கொன்றார், தெரியுமா. நீ ஜாக்கிரதையாயிரு.

சாராயம்:—(சிரித்துக் கொண்டேபோய்) நீ குலைக்கலாம். ஆனால் நான் கடிப்பேன், என்னை உள்மே அழைக்கிறார்கள். இரவு வந்தனம். போய் வருகிறேன்.

பால்:—என்னையும் தேடுவார்கள். எட்டு மணி வண்டிக்கு என்னை அனுப்புவார்கள். என் நண்பராகிய ஜலமே உமக்கு இரவு வந்தனம். நானும் போய் வருகிறேன்.

ஜலம்:—பாலே வந்தனம் போய் வா. (மறுகாஷி வருமுன் மூன்று மாதங்கள் கழிகின்றன.)