

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2.

ஏப்ரல், 1925.

பகுதி 4.

நாகரீகத்தினால் விவோபுங் கேடுகள்.

மமது தேசத்திற்குள் வந்து புருத்திருக்கும் புதிய நாகரீகமானது பல வியாதிகளையும் கையொடு கொண்டுவந்துவிட்டது. நாகரீகத்தை அனுசரித்து மமது போஜனக் கிரமங்களையும் நாம் மாற்றிக்கொண்டு விட்டதாலேயே இத்தகைய சங்கட நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. சுகாதார முறைகளால் முற்காலங்களில் மிகுந்த அல்லலை விளைவித்துவந்த பல தொத்து வியாதிகளை நாம் ஒடுக்கியிருந்தபோதிலும், கொடிய பல வியாதிகளின் வியாபகம் அதிகரித்திருக்கிறது. நாகரீக வியாதிகளில் க்ஷய ரோகம் முதன்மை வந்தானத்தை வந்திருக்கிறது. அதை ரோகத்தால் பீடிக்க படுகிறவர்களும் அதிகமாயிருக்கின்றனர்; அதனால் மரணமடைவோரின் தொகையும் அவ்விதமே அதிகமாயிருக்கிறது. ஆனால் அதற்கு முந்தணனாவ பிளவை கிளம்பிவிட்டது. எல்லா தேசங்களிலும் பிளவை கண்டவர் களின் ஜாப்தாவை எம் எடுத்துப் பார்த்தால் திடுக்கிட்டுப்போவோம். எதனால் அது உண்டாகிறது, அதை எவ்வீதம் அழிப்பது என்று எங்கும் விசாரணை செய்துவருகிறார் கள். அந்த வியாதியின் ஆரம்பச் சின்னங்கள் கண்டதும் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வீதம் செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தைப் பொது ஜனங் களுக்கு போதிப்பதில் பல கஷ்டங்களிருக்கின்றன. இம்மட்டா? வைத்தியர்களுக்குக் கூட ஆரம்ப அறிவுறிகளைப் பற்றிய சில அம்சங்களை உபதேசிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

எகரீகத்தின் கேட்டினாலேயே முக்கியமாக இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது. ஆகாரக் கிரமக் கோளாறே இத்தற்கு முக்கிய காரணமாகவு மிருக்கிறது. வெகுகாலமாகவே இந்த வியாதி நாகரீகத்தினால் வந்த கேடு என்று சொல்லப்பட்டு வந்திருந்த போதிலும் சமீபத்தில் தான் அதற்குத் தகுந்த ரூஜூ விடப்பட்டிருக்கிறது. மிகவும் பிராசீனமான ஜாதி யார் வசித்தவரும் ஹிமாலயப் பிரதேசத்தில் கர்னல் மக்காரிலன் என்பவர் வெகு காலமாக வைத்திய உத்தியோகஸ்தராக இருந்துவந்தார். ரூடலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் நாகரீக வாழ்க்கையினாலேயே ஏற்படுகின்றன என்று அவர் அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார். அடியிற்கண்ட காரணங்களினாலேயே அப்பிரதேச வாசிகள் அத்தகைய வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட வில்லை யென்று அவர் சொல்லுகிறார். (1) குழந்தைகள் இயற்கை விதியை அனுசரித்துத் தாய்பாலிலேயே வளருகின்றன. (2) ஜனங்கள் இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள கோழிமுட்டை, தாளியம், பால், பழங்கள், கறிகாய்கள் இவைகளைப் புசித்தே காலத்தன்குகிறார்கள். (3) அவர்களுடைய மார்க்க தர்மப்படி அவர்கள் சாராயத்தை உட்கொள்ளக் கூடாது. (4) அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறையின் பலனாக அவர்கள் சரீரம் பிரயாசைப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அவர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது ஜீனனுக்கு வேண்டிய எந்தெந்த தரத்தக்கதாகவும், மலப்பிரவர்த்தியைக் காலாகாலத்

தில் உண்டுபண்ணக் கடியுதற்கவும் இருக்கிற தென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

நாகரீகத்திற்கும், வியாதிகளுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருந்து வருவதால் அதை அலட்சியமாக நினைந்துவிடமுடியாது. நாகரீக வாழ்க்கையின் பலஞ்ச ஆகாரமுறையையே நாம் மாற்றிகொண்டு விட்டதால்தான் பல வியாதிகளுக்கு மனிதர்கள் ஆளாகிறார்கள். பிளவைகள் உண்டாகி, வளர்ச்சி அடைவதற்கு ஆகாரத்தை அளவுக்கு மீறிப் புகிப்பதே காரணமாக இருக்கிறது. தனவாதர்களும், அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளு

கிறவர்களுமே அந்த வியாதிக்கு ஆளாகிறார்கள். அவர்களுடைய ஆகாராதிகளில் சரீரத்திற்கு அவசியமான எந்த அம்சமேனும் குறைவாக இருப்பதினாலோ, அல்லது எந்த அம்சமேனும் அதிகமாகச் சேர்ந்திருப்பதினாலோ இந்த வியாதி ஏற்படுவதா யிருந்தாலும், நாகரீக வாழ்க்கையே இத்தகைய அல்லலுக்குக் காரணமென்று சொல்லப்படுவது ஏன்மட்டில் வாஸ்தவமென்பதை ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும். ஆகார முறையையும், வாழ்க்கை வழியையும் திருத்திக் கொள்ளுவதால் இந்த வியாதிவிலிருந்து தப்புவிக்க இடமிருந்தால் இந்த அம்சத்தை தீர்க்கமாக ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டிய தவசியும்.

சுத்தமான பால் சர்க்கை.

(ஸ்ரீமான கே. ஸ்ரீநிவாஸன்.)

சமீபகாலம் வரையில் இந்தியர்களான நாம் பாலில் உட்கொண்டே ஜீவித்து வந்தோம். பாலானது சுத்தமானதாகவும், கலப்படமற்றதாகவும் கிடைத்துவந்தது. சரஸ்வமான விலைக்கு சுத்தமான பால் கிடைத்துவந்ததால் பாலில் உபயோகிக்காத விடே இல்லாமலிருந்தது. நாகரீகம் பெருகிவிட்டதினாலும், கிராம வாகினள் கவர்ச்சியுறங்களை நாடி வந்து விட்டதினாலும், கால்கடைகளை சுகாதாரமான இடங்களில் கட்டி வைத்திருக்கும் வழக்கம் கைவிடப்பட்டு விட்டதினாலும், நகரங்கள் அதிகரித்து அவைகளின் ஜனத்தொகையும் பெருகி விட்டதினாலும், நல்ல சிறவைப் பசுக்களை சவரக்ஷணை செய்வதற்கு சென்கரியமான வசதிகள் விவசாயிகளுக்கு இல்லாத போய்விட்டதினாலும், கால் நடைகளை சவரக்ஷணை செய்யும் செலவு அதிகரித்து விட்டதினாலும், மேய்ச்சல் தரைகளின் விலைநீரணம் குறைந்து விட்டதினாலும், அதிகப்பணம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்ற ஆசை பால்காரர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டதினாலும், ஜீவ காருண்ய மில்லாமல் ஆகாரத்திற்காகக் கால் நடைகளை வதை செய்வது அதிகரித்துவிட்டதினாலும்,

பால் சர்க்கை விஷயம் பெரிய பிரச்சினையாகி விட்டது. வரவர கவர்ச்சியுற வாசினள் சுத்தமான பால் கிடைப்பது கஷ்டமாகி விட்டதால் அது டாம்ஸீமான ஆகாரப் பதார்த்தமென்று கருதத் தலைப்பட்டு விட்டனர். ஆனால் பிணியாளர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் அது அவசியமான ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருக்கிறது. இப்பொழுது பாலின் விலை அதிகரித்து, சுத்தமான பால் கிடைப்பது அசாதகியமாகி வியாதி யினால் இந்தத் தலைமுறையில் வசிப்பவர்களுக்கு அசௌகரியமான நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே இந்த விஷயத்தில் பொது ஜனங்களும், கவர்ன்மெண்டாரும் சிரமத்தை காட்ட வேண்டியதவசியாகி விட்டது.

சுத்தமானதாகவும், கலப்படமில்லாத் தாகவும், சரஸ்வமான விலைக்கும் பால் கிடைக்க வேண்டுமானால் பசுக்கள் ஆரோக்கியமானவைகளாக இருக்க வேண்டும்; அவைகளுக்கு நல்ல தீவனம் கிடைக்க வேண்டும்; பசும் புல் ஏராளமாக இருக்கவேண்டும்; அவைகளை குடிப்பதற்கு நல்லஜலம் இருக்கவேண்டும்; மேய்ச்சல்



ஈயைக் கொன்று சிசுவை ரக்ஷி

ஈயை உடனே கொல்லு.

தரைகள் அதிகம் வேண்டும்; வெண்ணெய், நெய் ஏற்றுமதி ஒழியவேண்டும்; கறவைப் பசுக்களை வதை செய்வதை ஒழிக்க வேண்டும்; நல்ல காளைகள் வேண்டும். பால்காரர்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்; பால் கறக்கும் இடமூர், பாத்திரங்களும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்; பால் உற்பத்தி செய்யப்படும் இடத்தில் அது அசுத்தப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; கறந்துகொண்டு வரும் பாலில் கலப்படம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; பாலு நன்றாகச் சாய்ச்ச வேண்டும்; பால் கறப்பவர்களும் பாலு உபயோகிப்பவர்களும் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சுகாதார முறைகளை போதிக்க வேண்டும்.

சுகாதாரமான ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும், பால் பண்ணைகளில் வேலைசெய்பவர்கள் பிணியற்றவர்களாக இருக்கவேண்டுமென்றும், பால்காரர்கள் எவ்வெவ்வீத சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டுமென்றும் உபதேசிக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. எல்லாருக்கும் கல்வியை போதித்து அவர்கள் சுகவுழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளும்வரையில் காத்துக்கொண்டிருக்க முடியாது. அந்தக் காலம் வரும்வரையில் பொறுத்திருப்பதென்றால் பல தொத்து விபாதிகளின் மூலமாகப் பல உயிர்களை எம்ன் கொள்ளுகொண்டு போய்விடுவான். பால் பண்ணைகளில் நஷ்டமேற்படாமல் இருக்கவேண்டுமாவால் பண்ணைக்காரர்கள் இத் தொழில் முறையை நன்றாகக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அவர்களுடைய தொழிலுக்கு பெரிய ஆலையின் மானேஜருக்கு கிருக்கவேண்டியதை விட அதிக சால்திரிய ஞான மிருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது கிடைக்கும் பாலானது ஸ்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தமாக இராமல் கொடிய விஷமாக இருக்கிறது. கொடிய கிருமிகளை வளர்ப்பதற்கும் வியாதிகளைப் பெருக்குவதற்கும் பால் ஆதாரமாக இருக்கிறது. காசம், கால்ரா, ஸர்ஸி பாத ஜூரம், வயிறுக்குப்பு, முதலிய பல விபாதிகள் நாம் சாப்பிடும் பாலின் மூலமாக உண்டாகின்றன. ஜலம், ஈக்கள் முதலியவழிகளாலேயே பாலுக்கு இத்தகைய விபாதிகளை உண்டாக்கும் குணம் உண்டாகிவிடுகிறது.

தவிரவும், பாலின் மூலமாக அகைஅருந்துவோர்கள் விபாதிகளுக்குக் காளாமல் தடுக்கவும் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். பால் சுத்தமானதாகவும், கலப்படமற்றதாகவும், ருசியானதாகவும், நல்ல குணங்கள் அமைந்ததாகவும் அரைகளுக்குக் கிடைக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

ஆகவே, பாலு சரியான வழியில் உற்பத்தி செய்ய வேண்டுமென்றும், பால் பண்ணைகளை

பசுக்களுடைய மடி, முலைக்காய்புகள், பால் காரனின் கைகள், ஆசத்தமான காற்று, கறவைப்பாத்திரங்கள் முதலியவைகளின் மூலமாகவே பால் ஆசத்தமடைகிறது. சொடிய ஈக்கள் பாலின் மூலமாக ஜனங்களுக்கு வியாதியை உண்டாக்கின்றவற்றை முக்கிய காரணமாக இரத்தவருகின்றன.

சுத்தமான பால் ஜனங்களுக்குக் கடைத்து அவர்கள் ஆரோக திடகாத்திரர்களாக இருக்க வேண்டுமென்று அரசாங்கத்தார் விரும்பினால் கறவைப் பசுக்களின் நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டும்; அதிகப் பசுக்களை உற்பத்தி செய்விக்கவேண்டும்; பரல்காரர்களுக்குள் கூட்டுறவுச் சங்கங்களை ஏற்படுத்த

வேண்டும்; மேய்ச்சலுக்காக அதிக இடத்தை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும்; பொதுஜன சுகாதாரத்தில் பால்பார்களுக்குள்ள பொறுப்பை அவர்களுக்கு போதிக்கவேண்டும்; விஷயஞானமுள்ள பல யுவர்களை வேலைக் கமர்த்திக் கொண்டு அவர்கள் மூலமாகப் பால்பார்களுக்கு உபதேசம்செய்யக்கூடிய சககைகளை ஏற்படுத்தவேண்டும்; பாலு வாங்குவோர் வசிக்கும் இடங்களுக்குக் கூடியவரையில் சமீபத்தில் மாதிரி மாட்டுக்கொட்டில்லை அமைக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதுடன் நின்றுவிடாது இந்த வேலைகள் ஒருவகாக நடைபெற்று வருகின்றனவாவென்று அடிக்கடி மேம்பார்வை பார்த்துவரவேண்டும்.

நமது சர்மம்.

நமது சர்ம சர்மத்தின் சிற நிலிருந்தும், குணத்திலிருந்தும் நமது சர்மத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகள் தத்தம் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்துவருகின்றனவாவென்று நாம் தெரிந்துகொண்டேவிடலாம். தகுந்த வைத்தியர்கள் நமது சர்மத்தை ஏற திறங்கப் பார்த்தே நமது சர்மத்திலுள்ள கோனாறுகளைத் தெரிந்துகொண்டுவிடுவார்கள். இவ்விதம் நமது சர்மமானது முக்கியமான தநிஸ்தாபனம்போலிருப்பதுடன், நமது சர்ம சமர்களை விஷயத்தில் அது மிகுந்த பொறுப்புடையதாக இருக்கிறது. முதலாவதாக, சர்மத்திற்குள்ளிருக்கும் நரம்புகளையும், தசைகளையும், இதர உறுப்புகளையும் அது மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. இரண்டாவதாக, சர்மத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளியிடுவதும் கருவியாக அது இருக்கிறது. சர்மம் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்தால்தான் நமது சர்மமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆகவே நாம் சுகஜீவிக்காக இருக்கவேண்டுமானால் நமது சர்மத்தை ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது சர்மம் அழுக்கடைந்திருந்தாலும், அது விகார ஸ்வரூபமடைந்திருந்தாலும், நமது நரம்பும், ஜீரண உறுப்புகளும் நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கின்றனவாவென்று பரிசீலிக்கவேண்டும். ஒருவகையான ஆகாரவிதியை அனுஷ்டிப்பதாலும், நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதினாலும், நமது சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் அடைபட்டாலிருக்கும். சர்மமானது சர்மக் கழிவை வெளியிடுவதும் கருவியாக இருப்பதுடன் சுவாலாசயங்களைப்போலவே அசைகளும் சுவாவிக் கின்றன. சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் அழுக்கடைந்து அடைபட்டுவிட்டால் அது நமது சர்மம் அழகாக இருக்கவேண்டும்; ஜீரணச்சகருவிகள் நன்றாக வேலை செய்துவரவேண்டும்; நாம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்; நாம் வசிக்கும் அறை சுத்தமானதாகவும், சூரிய வெளிச்சம் படக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். நமது சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன், அது கோனாறடைந்திருந்தால் அதைப் பாட்டி செய்து நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

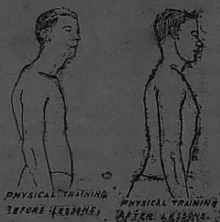
காற்றின் மூலமாக வியாதி.

கவீன ஆராய்ச்சியின் பலனாகப் பலவித யங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கிருமிகள் விஷயமும் புதிதாகவே கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவைகளின் வாழ்வைப்பற்றி மகக்கு இப்பொழுது தெரியாதிருக்கும் விஷயங்களிலிருந்து வியாதிகளைப் பற்றி மகக்குறது வரும் அப்பிரபந்தகையும, அவைகளை எதிர்த்துச் செய்வதில் நாம் இதுகாறும் அனுபவித்துவந்த முறையையும் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. பல வழிகளின் மூலமாகக் கிருமிகள்மது சரிசுத்திற்றுக்குள் அகரு வியாபித்துவெதன் பலனாகவே மகக்குப் பல வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்று தெரிய வந்திருக்கிறது. கிருமிகள் சரிசுத்தில் பெருகிய பிறகு வியாதிகளின் சின்னங்கள் வெளிப்படுகின்றன. ஆகையால் கிருமிகள் மது சரிசுத்திற்றுள் எவ்விதம் துழைகின்றன வென்றும், அவைகளுடைய கால சக்கரம் எவ்விதம் சுழன்று வருகிறது தென்றும் நாம் அறிந்துகொள்ளாவிட்டால், கிருமிகளை ஒழிப்பதற்காக நடத்திவரும் போராட்டத்தில் நாம் வெற்றி பெறவதற்கில்லை.

காற்றிலாவது, பூமியிலாவது, ஆகாசத்திலாவது கலந்திருக்கும் கிருமியானது மது சரிசுத்திற்றுள் துழையாதவையில் அதனால் மகக்கு எவ்வித உபாதையுண்டாகாது மூன்று வழிகளின் மூலமாகக் கிருமிகள் மது சரிசுத்திற்றுள் துழையக்கூடும், சுவாதஜூரக கேஸில் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றின் மூலமாகக் கிருமிகள் உள்ளே புகுவதுபோல் சாதாரணமாக நாம் சுவாஸிகளும் காற்றின் மூலமாகக் கிருமிகள் மது சரிசுத்திற்றுள் துழையலாம். ஸன்னிபாத சரிசுத்திற்று ஆஸ்பதமாக ஆகாசத்தின் மூலமாக கிருமிகள் சரிசுத்தில் புகுவது போல் ஆகாச மூலமாகவும் கிருமிகள் சரிசுத்தில் செலாம். கொசுக்கடியிலும் ஏற்படும் புண்ணின் மூலமாக கிருமிகள் சரிசுத்திற்றுள்

துழையலாம். ஆகவே காற்றானது மகக்கு வியாதியை உண்டாக்குவதற்கு ஒரு ஆதாரமாயிருக்கிறது.

எல்லாக் காற்றிலும் கிருமிகள் இருக்கின்றன. ஆனால் அத்தகை இடத்திற்குத் தகுந்தபடி ஒரு கணகஜத்தில் கிருமிகளின் தொகை இருந்துவருகிறது. மலிச் சிகரகாற்றில் ஒரு கண கஜத்தில் 2, 3 கிருமிகளே இருக்கலாம். மது தெருக் காற்றிலோ ஒருகண கஜத்தில் லட்சக்கணக்கான கிருமிகள் இருக்கின்றன. வறட்சியான காற்றில் கிருமிகள் அதிகமாக இருக்கலாம். அனுபவத்திற்கு இது ஒத்துவராது போல் மேலெழுந்தவாரியாகப் பார்ப்பவர்களுக்குத் தோன்றலாம். சாதாரணமாக சாஷ்காற்றே தேகத்திற்கு அசௌகரியமான தென்று நாம் சாமான்யமாக நினைத்திருக்கிறோம். ஆனால் கிருமிகள் மிகவுடலேசானவைகளாதலால்வறட்சியான காற்றில் அவைகள் துடிக்கின்றன சேர்த்து மிதக்கின்றன ஆனால் காற்றின் சில்லிட்டதாக இருந்தால் இவ்விதம் காற்றில் கிருமிகள் மிதக்கமுடியாமல் நரடியான பூமியில் அவைகள் அழுதி ஒருவிதக் கெடுதலையும் உண்டாக்கின்றனச் சக்தியற்றவைவராக இருக்கின்றன. ஆகையால் கோடைகாலத்தில் மஸ்தாக்களுக்குத் தண்ணீர் பதளிப்பதால் கிருமிகள் தரையிலிருந்து, ஜனயகளுக்கு அபாயத்தை உண்டாக்கின்றனச் சக்தியற்றவைகளாகி விடுகின்றன. சில சமயங்களில் காற்றில் துடிக்கான அதிகமாகச் சேர்த்திருக்கையில் வாதாவரணமானது கறுத்து விடுகிறது. துடிக்கான அதிகமாக இருக்கையில் கிருமிகளும் அதிகமாக இருக்கும். ஈரணையும், குளிர்ச்சியான வாதாவரணமும் வியாதிகளை எதிர்ப்பதற்கு ஜனங்களுக்குள்ள சக்தியைக் குறைத்தவிடுகின்றன. இருந்தபோதிலும் காற்றேட்ட மில்லாமல் அடைததுக கிடக்கும் அறைகளில் தகவியுட்பதினேலேயே வியாதிகள் மகக்கு உண்டாகின்றன.



(திடசாரிகள் வியாதிகளை எதிர்த்தலாம்.)

கோடை காலத்தில் பழுக்கபாக இருப்பதை உத்தேசித்து ஜனங்கள் படுக்கை அறை ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு சத்தமான காற்றை சுவாசிக்கிறார்கள். சூரிய வெளிச்சமும் கிருமிகளை ஒழிக்க உதவி செய்கிறது. சூரிய வெளிச்சம் விஷம் கொல்லியாக இல்லாவிடில், சுகாதாரக் கேடான உஷ்ண தேசங்களில் காலத்தன்றாவதே சிரமமாக இருக்கும். ஆனால் சூரியனுடைய உக்ரமான கிரணமானது மலம் முதலியவைகளை தகித்து, கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமல் தடுத்து விடுகிறது. காச நோய்க் கிருமிகளும் சிறிது கேரம் சூரியனுடைய கிரணத்திலிருந்தால் மரித்தப்போம்.

“லங்கணம் பரமௌஷதம்.”

கமது முன்னோர்கள் பிணியாளர்களுக்கு “லங்கணம் பரமௌஷதம்” என்ற தர்மத்தை உபதேசித்து வந்திருக்கிறார்கள். உபவாஸமே உத்தமம் என்பது அதன் பொருள். “சீதனத்திற்கு அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுங்கள்; ஜூரத்தில் பட்டினிகிடங்கள்” என்ற ஆங்கிலத்திலும் ஒரு பழமொழி யுண்டு. ஆனால் அதன் தாத்தியம் சரியாக அறிந்து கொள்ளப்படவில்லை. ஆங்கிலபாஷையில் அந்தவாக்கியமானது திரித்துக் கூறப்பட்டு, தப்பாத்தக்கதைக் கற்பித்து விட்டது. பாட்டர் டேவி என்னும் மேதாவி அந்த வாக்கியத்தின் பூர்வோத்தரத்தை ஆராய்ச்சி செய்து அது எவ்வித மிருக்கவேண்டுமென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அதாவது “சீதனமாக இருக்கும் பொழுது அதிக ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டால் ஜூரம் கண்டு பட்டினிகிடக்கவேண்டியவரும்” என்பது அதன் பொருள். ஆகையால் சீதன காலத்தில் நாம் ஜூரக்கிரமமாக இருந்தால் ஜூரத்தினால் அவதிப்பட வேண்டிய அவசியமேற்படாது.

மிருகங்கள் சரீர உபாபையினாலாவது, மனோ வேதனையினாலாவது அவஸ்தைப்படு

கையில் அவைகள் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதில்லை. சரீரம் குணமடையும் உரைவில் அவைகள் ஆகாரத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுவதில்லை. பிணியாளர்களுக்குப் பசி உண்டானால் அதுவே வியாதி குணமடைந்துவருவதற்கு அறிஞரியாகும். வியாதியின் குணத்திற்குத் தகுந்தபடி ஆகாரத்தில் பிரியமும் ஏற்பட்டுவரும்.

பிணியாளர்களுக்குப் பசி இல்லாத பொழுது அவர்களுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுப்பது பரம துரோஹமான காரியமாகும். ஏனெனில் சரியாக ஆகாரத்தை அவர்கள் ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியாததால் அந்த ஆகாரத்தின் ஸத்துகள் விஷத்தன்மையினதாக மாறி, அவர்கள் உயிர் வாழ்விற்கு கூடத்திவரும் போராட்டத்திற்குக்கு தாவடை ஏற்படுகிறது. கடுமையான வியாதியால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஆகாரத்தைத் திணிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்களை அவர்களுடைய மலத்திலிருந்து கண்ணுள்ளவர்கள் பார்க்கலாம்.

கம்மில் பலர் வியாதிகளால் அவஸ்தைப்பட்டு அனுபவம் பெற்றிருக்கிறோம். வியாதியால் பிடிக்கப்பட்டிருக்கிற காலத்தில் ஆகார

மில்லாததால் நமக்குத் கஷ்டமேற்படுவதில்லை யென்றும் அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. சரீரா வஸ்தையாலாவது, மனோ வேதனையினாலாவது நாம் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சமயங்களில் பிறருடைய இடைபூறில்லாமல் நாம் இருக்க விரும்புவது இயற்கையாக விரும்புகிறது. ஆனால் திடசரீரிகளாகவுள்ளவர்கள் சின்னாட்கள்வரை ஆகாரமே மில்லாமலிருப்பது தென்பது மற்றொரு விஷயம். ஆகாரத்தையே உட்கொள்ளாமலிருந்தால் மெது சரீரத்திற்கு வேண்டிய உணவு சேம நிதியிலிருந்து கிரகித்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

இரண்டொரு தினங்களுக்குப் பின்னர் பரிபேரய், சேமநிதியிலிருந்து வந்து இழுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. அந்த சேமநிதி கரைசதுலிட்டால் மறுபடியும் பரி ஏற்படுகிறது. அந்தக்காலத்தில் காம் பரிசையத் தீர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால் மிகுந்த கெடுதேலேற்படும்.

ஐயும், அஜீர்ணம், பலஹீனம், தலைவலி முதலியவைகளால் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கையில் பரி ஏற்படுமென்ற ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமலிருப்பதே உத்தமமென்று டாக்டர் டேலிட் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

விவாக வயது.

சிறிபதிகள் ஈகசரீரிகளாகவும், சந்துஷ்டிகரமாகவும் இருந்துவருவதற்கும், அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் அநேக திடசரீரத்திரர்களாக இருக்கவும் விவாகமானது கிரமமான காலத்தில் நடக்கவேண்டும். ஸ்திரீகள் 20 வயதுக்குமுன் விவாகம் செய்துகொள்ளலாகாது. ஏனெனில் அந்த வயதை அவர்கள் அடையமுன் கர்ப்பத்தரித்து சிசுக்களை உற்பத்தி செய்வதிலுள்ள உபாதைகளை அவர்களால் தாக்கிக்கொள்ள முடிவதில்லை. புருஷர்களும் 25 வயதுக்குமுன் விவாகம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. வால்ப்பருவத்தில் விவாகம் செய்துகொள்ளுவோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் தூர்ப்பலமாக விரும்பும்பொதுவாகவும் விவாக வயதை கவனிக்கவேண்டிய நிரும்புதுடன், சிறிபதிகள் சந்துஷ்டிகரமான வாழ்வை நடத்திவரும்படி செய்வதற்கும் அந்த அம்சத்தை கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. புருஷர்களின்விட ஸ்திரீகள் அதிக வயதுள்ளவர்களாயிருந்தால் நாளடைவில் புருஷர்களைவிட அவர்களுக்கு மூப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அத்தலை விவாக போகத்தைப் பின்பு கொள்ள அவர்களால் முடியாமற்போய் விடுகிறது. ஆனால் இவ்விதக் கோளாறுனது நமது தேசத்தில் அதிகமாக இல்லை. ஸ்திரீகள் புருஷர்களைவிட 10 வருஷம் இளமைப்பருவத்தினராக இருக்கவேண்டும். எனினும்,

நமது தேசத்தில் வேறொரு அக்கிரமம் நடக்கிறது. சுகோட்டை எட்டிப்பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் வயோதிகர்கள் வால்ப் பெண்களை மணஞ் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்களுக்கு தகவளுடைய மனைகளின் சரீரா வஸ்தையை நிவர்த்திசெய்வதற்குச் சக்தி இராது. அவர்கள் பலஹீனர்களாகவு மிருந்துவிட்டால் சொல்லவேண்டியதில்லை. எவ்விதமேனும் தங்களுடைய சகாக்களின் மயிரதத்தை பூர்த்திசெய்துவைக்க வேண்டுமென்ற அவாவினால் அவர்கள் தங்களுடைய சரீரத்திற்கே ஹானியை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளலாம். ஸ்திரீகள் அளவுக்கு மிகுதிய அடக்கம் உள்ளவர்களாக இருந்தால் எவ்விதமோ காலத்தைக் கடத்திவிடலாம். அவ்விதமில்லாவிடில் மூம்பத்தில் அல்லல் விளைபும்.

விவாகமானது புருஷர்கள் தக்கவாஸியன்றவரை தங்களுடைய ஆசைகளை அடக்கிக்கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் அல்விதம் அடக்கிக்கொள்ளுவது கஷ்டமாகும்படி ஸ்திரீகளும் செய்துவிடக்கூடாது. இருதரத்தாரும் சாராயத்தை உபயோகிக்கவே கூடாது. புருஷர்கள் சரீரத்திற்கும், மனத்திற்கும் அதிக வேலையைக் கொடுக்கவேண்டும். சரீரப் பயிற்சியும் அதிகமாகச் செய்யவேண்டும். அதிக லுத்தள்ள ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

“சுகாதாரமே பிராணாதாரம்.”

[கூதைநாடு எஸ். என், இராமு எழுதியது.]

(முன் தொடர்ச்சி)

இரண்டாம் அங்கம்.

முதல் காக்கி.

நாரதர் துயரம்.

நாலம்:—காலே.

இடம்:—வந்தியலோகம்.

நண்பன்:—சுவாமி! சுவாமி! என்ன இன்னும் தூங்குகின்றீர்கள்.

நாரதர்:—(மனத்தயரத்துடன்) இல்லை, கொஞ்சம் உடம்பு

நண்பன்:—என்ன உடம்புக்கு? குர்போதயத்திற்குமுன் எழுந்து பூஜைசெய்துக் கொண்டு எல்லா உலகங்களையும் தரிசித்து வரும் தாங்கள் அசௌக்கியமாக இருக்கக் காரணம்.

நாரதர்:—தினந்தினம் மூட்டுப்பூச்சிக்கும், கொசுவுக்கும் பிடுங்கக்கொடுப்பதால் எனக்கு உடம்பு பேஜாரடைந்திருக்கிறது. ஒரு நாள் இரண்டொன்றா, என்ன பல்லுடா! நகை நகை மாவலில்லையே! என்ன செய்கிறது!

நண்பன்:—இதுதானா! தாங்கள் சுற்றாத இடமே இல்லை. இதை அறியக்கூடாதா?

நாரதர்:—என்ன விஷயம். இதற்கும் மருந்து இருக்கிறதோ!

நண்பன்:—மருகதா வேண்டும்? ஒரு தம்பிடி செலவில்லை.

நாரதர்:—அடேயித்தா! நான் இரவைப் பகலாகவும், பகலை இரவாகவும் கழிக்கிறேன். என்ன மருந்து? அதை தொலைக்கவழியாது?

நண்பன்:—பூவுலகில்சுகாதார ஸொண்டைட்டி ஒன்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் மெம்பர்களைக் கொல்லும் வகையை உடதேசித்துவருகின்றனர். அதைப்போய்க் கேட்பீர்களாயின் கன்கு தெரியும்.

நாரதர்:—நல்லது இதோ போகிறேன். இந்த பீஜைகளைத் தொலைத்துவிட்டுநான் மறவேலை, போய் வரட்டிமா!

நண்பன்:—நான் வருகிறேன்.
(போய்விடுகிறான்.)

இரண்டாம் காக்கி.

டாக்டர்களும் நாரதரும்.

காலம்:—மத்தியானம்.

இடம்:—பூவுலகம்.

முதல் டாக்:—என்ன சார்! நாம் மகா விஷ்ணுவுக்கு மனுச்செய்தும் பயனில்லையே! ஏன் இன்னும் பதில் வரவில்லை?

இரண்டாம் டாக்:—என்னமோ தெரியவில்லை. ஆனால் நான் ஒன்று நினைக்கிறேன். என்ன வெளியில் நம்மிடத்து பூதேவி உங்களைப்பார்க்கிறேன் என்று சொல்லிப்போனாளே! அவள் போய் ஏதாவது வாபடக்கூறு செய்து விட்டாளோ, என்னமோ தெரியவில்லையே!

முன் டாக்:—சார்! நாம் ஏதற்காகப் பயன்படவேண்டும்? நமதுவேலையில் கண்ணுக்கருத்துமா யிருந்தால் நடக்கிறது நடக்கட்டுமே.

நான் டாக்:—ஆமாம். மனு அனுப்பினீர்களே. அதைப் பியூன் கொடுத்தானா என்று வினாசித்தீர்களா?

இரண்டாம் டாக்:—அதெல்லாம் விசாரித்து விட்டோம்.

ஆறு டாக்:—நீரே வைகுந்தத்திற்குத் தந்தி கொடுப்போமா!

பியூன்:—சுவாமி! நாரதர் இங்கேவருகிறார். டாக்:—நல்லது உள்ளேவரச் சொல்.

(நாரதர் வருதல்.)

டாக்:—சுவாமி, நமஸ்கரிக்கின்றோம். ஆசனத்தில் அமருங்கள்.

நாரதர்:—மங்களமுண்டாகுக! வெற்றி யடைவீர்கள்.

டாக்—சுவாமி! தாங்கள் இவ்வளவு தூரம் வரக்காரணம் யாது?

நாரதர்:—நான் இன்று ஜெபதபங்கள் செய்து திரிலோகமுஞ் சுற்றிவந்தேன். இங்கு கூட்டமா இருக்கிறீர்களே என்ன காரணம் என்று பார்த்துவிட்டுப் போகலாம் என்று வந்தேன்.

டாக்—நாங்கள் சுதந்தை விருந்தி மகா விஷ்ணுவுக்கு ஒரு மனுச்செய்தோம். அந்த மனுவிற் குப் பதில் இன்னும் வரவில்லையே என்று யோசிக்கிறோம்.

நாரதர்:—பேஷ்! நல்ல யோசனை. அது முடியவே முடியாது. ஒருக்காலும். நீங்கள் கோரியதைக் கொடுக்க மாட்டார். நீங்களும் ஜெபமடையப் போகிறதில்லை.

டாக்:—“தெய்வத்தாலாகா தெனின் முயற்சி தன் மெய்வருந்தக் கூலிதரும்” என்பதை மறக்கலாமா! அது பொய்த்துவிடுமே! தாங்கள் கொடுக்கும் வரம் வீணாகிறதில்லைய.

நாரதர்:—உண்மைதான்.

டாக்:—நாங்கள் இங்கு எழுந்தருளிய போது, “உங்கள் காரியத்தில் வெற்றியடைவீர்கள், மங்களமுண்டாகுக” என்று சொன்னவர்களே! அது பொய்யாகிவிடுமே.

நாரதர்:—ஆஹா! என்னகாரியம் செய்தோம். மதியோசம் போனேனே. சரி, உங்களுக்கு என்னவேண்டும்.

டாக்:—நாங்கள் “சுகராஜனை” விரும்புகிறோம். நாங்கள் சுகஜீவியாயிருக்க ஆவல் கொண்டிருக்கிறோம். அதுவே நாங்கள் கோருவது.

நாரதர்:—சரி இருக்கட்டும், உங்கள் முயற்சி விளினுக் தராதீர்கள். எனக்கு சுகாதாரத்தைப்பற்றி உபதேசியுங்கள், நான் கொசு, மூட்டுப்புச்சிவியினால் துன்பப்படுகிறேன்.

டாக்:—சுவாமி நாங்கள் உபநிபாசத்திற்குப்போகிறோம், வாருங்கள்.

(எல்லோரும் போகிறார்கள்)

மூன்றாம் காகதி.

பிரம்மாவும் காரதரும்.

காலம்—காலை.

இடம்—சத்தியலோகம்.

சரஸ்வதி:—நாரத! தாங்களை ஏன்விஷ்ணு அழைத்தார்?

பிரம்மா:—காதலி! என்னை அவர் அழைத்த காரணமாவது பூவுலகில் நாரதன் அதிகமாகி, பூயார்ம்அதிகமாகிட்டதாம். அதைப் பொறுக்க முடியாமல் பூதேவி மகாவிஷ்ணுவிடம் விண்ணப்பித்ததனளாம். எமடர்களும் நாரதனைத் துன்பஞ் செய்யமுடியாது தவிக்கின்றனராம். இதற்கு என்ன யோசனை செய்யலாம் என்று கேட்டார். என் எனக்கு ஒன்றுத் தோன்றவில்லை என்று சொல்லி விட்டேன். யோசித்துச் சொல்லும்படி சொன்னார். இது தான்.

சரஸ்:—பூலோகத்தவர் சுகஜீவிகளாய் இருக்கக் கூடாதுபோலும். எப்பொழுதும் தேவர்களுக்குப் பொறாமையே குடிக்கொண்டிருக்கிறது. “பாலைக்காயில் கெய்வடிவிற தென்ருல் கேட்டார்க்கு மதிமெய்கே போயிற்று.”

(நாரதர் வருகிறார்.)

நாரதர்:—தகதையே! அன்னையே! நமஸ் கரிக்கின்றேன்.

பிரம்:—இப்பொழுதுதானே வந்துபோனாய். நினக்கு என்ன உற்றது?

நாரதர்:—நான் தங்களைத் தரிசித்துக்கொண்டு பூலோகம் போனேன். அங்கு சுகாதார வொழைவட்டியிருக்கிறது. அதிலுள்ள டாக்டர்கள் ஒன்றுகூடிக்கொண்டு இருந்தனர். அவர்கள் கூடிக்கொண்டிருக்கக் காரணம் யாது என்று பார்த்தபோனேன், அவர்கள் என்னை வணக்கி வழிகொண்டனர். அதற்கு நான் அவர்களைப் பார்த்து உங்களுக்கு மக்களும் உண்டாகுக; நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள் என்று வரத் தந்துவிட்டேன். அவர்கள் சுகராஜனை விரும்புகாவிஷ்ணுவுக்கு மனுச்

செய்து இருக்கிறார்களாம். இவ்வரம் கிட்டு மாறு அவர்களுக்குத் தாங்கள் உதவிசெய்ய வேண்டும்.

பிரம்:—ஐயோ! இதற்கென்ன செய்வது? எப்பொழுதும் எனக்கு இன்னலையே கொண்டு வருகிறேன்.

சரஸ்:—நாதா! சூழலையேனோ! அறியாமற் சொல்லிவிட்டு அகப்பட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

பிரம்:—பெண்ணே! நீ பிள்ளையென்ற பச்சா தாபத்தினால் இவ்வாறு பேசுகிறாய்.....

சரஸ்:—என்ன செய்கிறது.

நார:—“சிறியோர் செய்த சிறு பிழையெல்லாம் பெரியோராயின் பொறுப்பது கடன்” என்பதை நினைக்கலாகாதா!

பிரம்:—பெண்ணே! இதற்கு யோசனை சொல்லு?

சரஸ்:—நாதா! நம் நாரதன் நேரே எமனிடம் போய் அவன் வீரர்களை விட்டு விஷ்ணுவை உபததிரவம் செய்யும்படி சொல்ல வேண்டும். அவ்வாறு அவ்வீரர்கள் விஷ்ணுவைக் கடித்துத் துன்பப்படுத்தினால் உடனே மகாலிஷ்ணு டாக்டர்கள் கோரியதைக் கொடுத்துவிடுவார்.

பிரம்:—பெண்ணே! நல்ல யோசனை. அதுவும் அன்றி நீ மகாலிஷ்ணு ராவில் கருணை நிறையக் அமர்ந்து டாக்டர்கள் பக்கலில் சகாயம் செய்ய. நாரதா! இனி இக் காரியஞ் செய்யாதே; போய்வா.

(நாரதர் போகிறார்.)

நான்காம் காங்கி.

நாரதர் கலகம்.

காலம்—யாலை.

இடம்—எம்புரி.

பூ:—தர்மரே! நீ வீணே இருப்பது நன்றன்று. மறுபடி மகாலிஷ்ணுவைப் போய்ப் பார்த்தனையா?

எமன்:—அம்மையே! நான் பன்முறை சென்றேன். அவர் நம் பக்கமே தீர்ப்பு செய்வதாகச் சொன்னார்.

பூ:—நானும் பலதடவை சென்றேன். இருக்கட்டும் பார்த்துக்கொள்ளுகிறேன் என்று சொல்லுகிறார். “மதில்மேலிருக்கும் பூனை இத்தப் பச்சம் விழுந்ததோ அல்லது அந்தப் பச்சம் விழுந்ததோ” யார் அறிவார்?

எம்:—எனக்கு ஒரு சந்தேகம். அதாவது நாமிருவரும் டாக்டர்களிடம் சென்று அவர்களுக்கு ஏராளப் பொருள் கொடுக்கிறோம் என்று சொல்லி நம் பச்சம் சேர்த்துக்கொண்டால்.....

பூ:—நான் முன்னமேயே அடிதல்வாம் செய்து பார்த்துவிட்டேன்! பயனில்லை.

(நாரதர் வருகிறார்)

எம்: பூ:—(இருவரும்) சுவாமி நமஸ்கரிக்கின்றோம்.

நார:—மங்களம் உண்டாகுக.

எம்:—எங்கு இவ்வளவு தூரம்?

நார:—உலகங்கள் யாவையுஞ் சுற்றி யாவ ரையுந் தரிசித்து வந்தேன். உன்னையும் பார்த்துப்போகலாம் என்று வந்தேன். பூதேவிகளுக்கு வந்திருக்கிறேன்.

எம்:—சுகாதார வெளாஸைட்டியின் விஷயமாகத்தான்.

நார:—அது விஷயத்தில் நீங்கள் தலையிடுவது அழகா! நீங்கள் அவர்களை ஐஷியப் பிரீகனா! ஏன் வீண்வாதம்?

எம்:—சுவாமி! தாங்களே இப்படிச் சொல்லலாமா?

நார:—ஆனால் ஒரு வழி இருக்கு. அப்படிச் செய்தால்.....

எம்:—என்ன வழி? தங்களைவிட எங்களுக்கு உற்றவர்கள் யார்?

நார:—நீ உன் வீரர்களை ஏலி மகாலிஷ்ணுவை உபததிரவஞ் செய்யும்படி சொல்லு. உன் வீரர்களின் சாமர்த்தியம் அவர் அறிந்து உன் பக்கலில் தீர்ப்பு செய்வார்.

எம்.—நல்ல. யோஜனைதான். அடே தாதர்களே! நம்மீரர்களைக் கொண்டோ.

நார:—நான் போய்வரட்டுமா?

எம்.—நல்லது! எங்கள் மீது ரூபகம் இருக்கவேண்டும்.

(காரதர் போகிறார்.)

பூ:—தர்மா! நல்ல யோசனை சொன்னார். நீ அவ்வாறே செய்.

எம்.—நாயே! தாகைக் இது லீஷயத் தில் கிஞ்சித்தும் அஞ்சவேண்டாம்.

நாதன்.—சவாமி! இதோ வருகிறார்கள்.

எம்.—அடே வீரர்களே! நீங்கள் இன்று மகா விஷ்ணுவை அடைந்த உங்கள் வீரத்தனத்தைக் காண்பியுங்கள். போங்கள்.

(வீரர்கள் போகிறார்கள்.)

பூ:—தர்மா! நான் போய் வரட்டுமா!

மூன்றாம் அங்கம்.

முதல் காட்சி.

டாக்டர்கள் உபநியாசம்.

காலம்.—மாலை.

இடம்.—தூவுலகம்.

டாக்.—செக்ரட்டரி — மிஸ்டர்! இன்று காலையில் பஜனை செய்து ஊர்வலம் வந்து விட்டனர். இனித் தனித்தனியே அவர் வர்களுக்கு சியமித்திருக்கும் இடங்களுக்குச் சென்று சுகாதார உபநியாசஞ் செய்புங்கள்.

மற்றவர்கள்.—நல்லது டாக்டர்கள் போகிறோம்.

டாக்டர் ஒருவர்.— அருந்தமிழ் அன்பர்களே! மாணிடர்களாகிய நாம் சுகத்துடனிருந்தலே நம் நோக்கம். மமது காவலருக்கும்

கடவுளுக்கும் அருதான். ஆகையால் நீங்கள் யாவரும், உங்கள் வாசல்தலங்களையும், ஆடைகளையும், ஆகாரங்களையும், ஜலத்தையும், ஆகாயத்தையும் சந்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மிட்டாய்க்கடைகளில் போய்ப்புகைக்கள் வாங்கி அருந்தாதீர்கள்.

இவ்வாறு நீசைன் சந்தமாக இருந்து, நான்தோறும் தேடிப் பிழிந்தி செய்துகொண்டு வருவீர்களாயின் உங்களை லீரோடுகளாக எடுத்தது நேயங்கள் அனுகா. அரோகிதிகாந்திரர விருப்பிகள் என்பது நினைணம். இதிலே எங்கள் எண்ணம்.

கூட்டம் கலைபுற்றது.

இரண்டாம் காட்சி.

விஷ்ணுவின் துயரமும் காரதர் சமாதானமும்.

காலம்.—காலை.

இடம்.—வைகுந்தம்.

மகாலிஷ்ணு.—மந்திரிகள்! நீங்கள் காரதரை அழைத்து வருங்கள்.

மந்திரி—அப்படியே செய்கிறோம். அடே சேவகா! காரதரை அழைத்துவா.

(சேவகன் போய் சற்றுப் பொறுத்தது வருதல்)

சேவகன்.—சவாமி! இதோ வருகிறார்.

மகா.—காரதா! ஏன் இன்று இவ்வளவு நேரம் வரை வராதிருக்கிறீர்?

நார.—நான் பூஜை செய்துகொண்டிருக்கிறேன்.

மகா.—மந்திரிகள்! நீங்கள் யாவரும் போய்விடுங்கள்.

(இருவரும் தனியாக இருக்கிறார்கள்)

மகா.—காரதா! இன்று இரவு நான் மூட்டுப் பூச்சி, கொசு முதலியவைகளினால் பட்ட கஷ்டத்திற்கு அளவிலீர்?

நார.—இன்றுதான் தெரிய வந்தது! நான்

சொன்னதற்குக் கட்டாமட்டேன் என்றீர்களே !

மகா:—அவரவர் பட்டால்தானே தெரியும் சகாசமும்.

நார:—சல்லது எத்தகாசனனைக் கூப்பிட்பட்டீர்கள்?

மகா:—டாப்டர்களுர், எமன், பூதேவி இருவர்களும் விண்ணப்பஞ் செய்திருக்கிறார்களே. எவர் பக்கம் தீர்ப்பு செய்திதது என்று கேட்கத்தான்.

நார:—தேவத்தலைவர்களாகிய தாங்களே இக்கொசுக்கடியினால் துண்டப்பட்டால் மானிடர்கள் எவ்வளவு துன்பப்படுவார்கள். அவர்கள் பக்கத்தான் தீர்ப்பு செய்யவேண்டும்.

மகா:—மருமிகளா! நீங்கள் எமன், பூதேவி இருவரையும் வரவழைப்புகள்.

மம்:—அவர்கள் முன்னமேயே வந்து காத்திருக்கின்றனர்.

மகா:—சல்லது! வரச்சொல்லும்.

பு. எம்:—சவாமி! நமஸ்கரிக்கிறோம்.

மகா:—மங்களமுண்டாருக. தர்மா! இவ்விஷயத்தில் நீங்களும் விண்ணப்பம் செய்திருக்கிறீர்களே. டாக்டர்களுமும் விண்ணப்பம் செய்திருக்கிறார்கள். தீர்ப்பு செய்வதோ மிகக் கடினமாக இருக்கிறது. ஆகையால் நீங்கள் அன்னவர்களோடு இன்னொருதரம் சண்டை செய்யுங்கள். உங்களுக்கு உதவியாக வருணன், சூரியன் முதலியவர்களை உதவியாக அனுப்புகிறேன்.

எமன், உடவீரர்கள்:—சவாமி! எங்களுக்கு சகாயமாகத்தீர்ப்பு செய்தாளுஞ்சரி, செய்யாமலிட்டா லுஞ்சரி, இனி நான் தீர் அவர்களோடு சண்டை செய்யாமட்டோம். எங்களைக்கொன்றா லுஞ்சரி நாயகன் யுத்தஞ்செய்யாமட்டோம். அவர்களோ பூலோகத்தில் எங்கள் உயிருக்கு உலைவைத்துவிட்டனர்.

மகா:—அப்படியா! இன்னும் யோசிக்க வேண்டியிருக்கிறதே. அவர்கள் பக்கத்தான் தீர்ப்புச் செய்துவிட்டோம்?

பூ:—மன்னர்மன்ன! தாங்கள் என்மீது சிறிதேனும் இரங்கலாகாதா?

மகாவீஷ்ணு:—தர்மா, நீங்கள் இருபேரும் நாளைக்குக்காலையில் வந்துவிடுங்கள். உன் வீரர்கள் என்னிடம் இருக்கட்டும். போகுகள். (எமன் பூதேவி போய்விடுதல்)

மகாவி:—வீரர்களே! நீங்கள் உங்கள் அரசருக்கு தர்மனாயுடைய பூதேவியையும், இரவில் படுக்கையில் சென்று உயத்திரஞ் செய்துங்கள். உங்களுக்கு அநிதச்சம்பளம் போடுகிறேன். செய்யுவிடின் உங்களை சிந்தனைவந்துச் சுட்டுவிடுவேன். போய்வாருங்கள். இதை உங்கள் அரசனுக்கு அறிவிக்காதீர்கள்.

வீரர்கள்:—அப்படியே செய்கிறோம்.

(வீரர்கள் போகிறார்கள்.)

தீர்ப்புச் சொல்லுதல்.

காலம்:—காலம்,

இடம்:—வைகுத்தம்.

மகா:—தர்மா! பூதேவியார் வந்துவிட்டாரா?

தர்மன்:—இதோ வந்துவிட்டார்கள்.

மகா:—ஆடவீரர்களா! உங்களை வேலையைச் செய்தீர்களா?

வீரர்:—மகராஜ்! எங்கள்வேலையில் குற்றங்குறையில்லாது செய்துவரத்தோம்.

மகா:—அப்படி இருத்தது இராததிரி?

எமன்:—சவாமி! அதையேன் சொல்ல வேண்டும். காண்பட்ட கஷ்டம் எப்பிராணுக்குத்தான் அடைக்கலம்.

மகாவீஷ்ணு:—பூதேவி உன்விஷயம் யாது?

பூ:—அவர்கள் பெயரைச் சொன்னாலே என் உடல் நடுங்குகின்றது.

மகா:—இதவர்களாகிய நீங்களேஇருதக் கஷ்டப்படுகையில், மானிடர்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்படுவர். நீங்கள் தான் தோற்றீர்கள் என்பதில் சுகதேக உண்டோ?

எமன்:—முற்றிலும். நாங்களே தோற்றோம். உண்மையாக நான்களே தோற்றோம். முக்காலும் நான்களே தோற்றோம்.

விஷ்:—எரதா! நாம் இனி தாமதிக்காது நேசே எல்லோருடன்போய் டாக்டர்களை ஆசீர்வதிப்போம். எல்லோரும் வாருங்கள். (போகிறார்கள்)

நான் காரம் காக்கி.

வரந்தருதல்.

எாவம்—மத்தியானம்.

இடம்—பூவுலகம்.

டாக்டர்:—சார்! இன்றுதான் சுகாதார வாரக்கடைபி நாளல்லவா! ஊர்வலத்திற்கு மேளவாத் தியங்கள் வந்துவிட்டனவா?

மந்தவர்:—எல்லாப் பள்ளி மாணுக்கர்க

ளும் வந்துவிட்டனர். இனி ஊர்வலத்திற்குப் புறப்படவேண்டியதுதான்.

பிழை:—சுவாமி நாரதர் வருகிறார்களா?

டாக்டர்கள்:—நமஸ்கரிக்கின்றோம்.

(விஷ்ணு, நாரதர், எமன், பூதேவ், வீரர்கள், மக திரிகள் எல்லாரும் வருகிறார்கள்.)

விஷ்:—டாக்டர்களே! நீங்கள் கோரிய வரத்தைத் தரேமாம். இனி பூலோகத்தவர்கள் சுகத்துடனிருப்பார்கள். மங்களமுண்டாகும்! சும்!!

(மகாலிஷ்டுமுதல் யாவரும் ஒன்றுகூடி கூட்டமாக ஊர்வலம் வருகிறார்கள்.)

எலுமிச்சம்பழத்தின் உபயோகம்.

“பத்து வயதுக்கு ஒரு எலுமிச்சம்பழம் வீதம் தினம் சாப்பிடுங்கள். அதாவது உங்களுக்கு 30 வயதாகி யிருந்தால் தினம் மூன்று பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள். நீங்கள் நீண்டகாலம் சுகசீரிகளாக வாழ்வீர்கள்” என்று ஒரு பிரபல வைத்தியர் சொல்லி யிருக்கிறார்.

அவர் சொல்லி யிருப்பது வரஸ்தவமே. எலுமிச்சம்பழத்திற்கு சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் குணங்களிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மாலுமியும் அதன் குணத்தை அறிவான். உப்புப்பாடம் செய்த ஆகாரத்தை அதிகமாகவும், பச்சைக்கறிகளைக் குறைவாகவும் உபயோகித்துவந்த மாலுமிகள் குஷ்டையினால் அவதிப்பட்டு வந்தனர். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை அவர்கள் உபயோகித்ததால் அந்த வியாதியிலிருந்து தப்பி யிருக்கிறார்கள்.

எலுமிச்சம்பழ ரஸமானது கிருமி கொல்லியாக இருக்கிறது. டிப்தீரியா, ஸன்னிபாத ஜூரம் முதலிய கொடிய ரோகங்களைப் போக்கும். குணம் அதற்கிருக்கிறது. உயிர்விலி

தேசத்தில் காப்பிபுடன் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கலக்க சாப்பிடுகிறார்கள். அது மலேரியா ஜூரத்தைத் தடுப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

மேலே எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைத் தடவுவதாலும் கல்ல குணயிருக்கிறது. உச்சந்தலையில் அதைத் தேய்த்துக்கொண்டால் பொது ஏற்படாமலிருக்கிறது. சரீர ஸ்தூலத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதற்கும் அது அனுகூலமாக இருக்கிறது. எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை கன்றாக ஜலத்தில் கரைத்து தினம் மூன்று அல்லது காண்கு கோப்பைகள் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆனால் ஒரு முக்கிய விஷயத்தை கவனிக்கவேண்டும். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை மற்ற ஆகாரங்களுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது. வெறும் வாயிற்சுவர் அத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். அதாவது காலையில் எழுந்தவுடனாவது சாப்பிடவேண்டும்; அல்லது இரவில் நித்திரைக்குச் செல்லுமுன் சாப்பிடவேண்டும். வயிறு காலியாகவாவது இருக்க வேண்டும்; அல்லது சாப்பிட்டு அங்கு நேர

மாகி யிருக்கவேண்டும். எஹமிச்சம்பழ ரஸத் தைக்கரைத்துச் சாப்பிடுவதால் அதிக அஹு கவலியிருக்கிறதெனினும், அதனாலு பூரண டலன் கிடைக்க வேண்டுமானால் அதிகப் பழச்சோசிச் சேர்த்துகொள்ள வேண்டும். முதல் நாள் ஒரு பழத்தை உபயோகித்து 12 பழங்களாகும் வரை தின மொருபடிமாக அழிப்பிடுகிறதற்கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு

தினமொன்றாகக் குறைத்து; கொண்டு வர வேண்டும். ரத்தத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்தும் குணம் அதற்கிருக்கிறது தினம் இரண்டு மொரு பழச்சோசின் ரஸத்தை நாமாதவே சேர்த்துக் கொள்ளவாயின்னும், பூரணமான எஹமிச்சம்பழ ரஸ சித்தியை முறையை டாகடார்களுடைய அனுமதியின்றி கைக் கொள்ளவாயாகு.



பெற்றோர்களுக்குப் பத்துக் கடன்கள்.

1. குழந்தை பிறக்குமுன் ஸ்திரீயும், அவளுடைய கணவனும் சுக சரீரிகளாக இருக்கவேண்டும்.

திடசரீரிகளாகவுள்ள பெற்றோர்களுக்கு சுகசரீரிகளான குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. நன்றாக வளர்ச்சியடைகின்றன குழந்தை யானது பலவீனமான குழந்தையைப் போல் அடிக்கடி வியாதிகளுக்காளாகாது. அன்றை சுகசரீரியாக விருந்தால் குழந்தைக்கு நாராயண மாகப் பால் கிடைக்கும், தகப்பன் சுகசரீரியாக விருந்தால் குடும்ப சுவாக்ஷீண செய யக்கூடிய சக்தி அவனுக்கு அதிகமாக இருக்கும். பிரஸவத்திற்கு முன்னும், பின்னும் வைத்தியரிடம் ஸ்திரீகள் தங்களுடைய உடம்பைக் காட்டவேண்டும். சொந்த வைத்தி யரிடம் காட்டுவதற்கு பணங்கொடுக்க உண களுக்குச் சக்தி யில்லாமலிருந்தால் குழந்தை சுவாக்ஷீணச் சாலையிலுள்ள வைத்தியர்களும், தாதிக்களும் இலவசமாக உங்களுக்கு யோசனை சொல்லுவார்கள்.

2. குழந்தை பிறந்து ஒரு வருஷம் வரையில் தாய்மார்களே குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துவர வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டு மென்ற எண்ணமே எப்பொழுதும் அன்றை களுடைய மனதில் ஊசலாடவேண்டும். உங்களுடைய முல்பாள் குழந்தையின் வயிற் றுக்குப் போதாவிடில் உங்களுடைய பாறு டன்-சுத்தமான ஆவின்பாலையும் தாதி சொற்

படிப்பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முடியாமற் போய்விடுமோ என்ற கவலையே அன்றை களுக்கு ஏற்படலாகாது. தாதிையைக் கேட்காமலும் பால் கொடுப்பதை கிழத்திவிடக் கூடாது. புட்டிப்பாலில் சாப்பிட்டு வளரும் குழந்தைகளை விடத் தாய்ப்பாலில் குடித்து வளரும் குழந்தைகள் செல்க்கியமாக இருக்கும். தாய்ப்பால் அருந்தும் பிரப்புரிமை குழந்தைகளுக்கு உண்டு. குழந்தை தாய்ப்பாலில் குடித்து வளரவேண்டுமென்றே ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறான். ஆண்டவனுடைய கடனையை நீங்கள் மீறி நடந்தால் அதன் பலனை அனுபவிக்க வேண்டியவரும்.

3. புட்டிப் பாலையினும், தாய்ப்பாலாயினும் காலாகாலத்தில் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தை அமுல்நாள்வர்களிலாவது, அல்லது குழந்தைக்குப் பரி எடுத்துவிட்டதென்று நீங்கள் நினைக்கும் பொழுதாவது பாலில் கொடுத்துவிடாதீர்கள். குழந்தைகள் பசியினுல்தான் அழுவேண்டு மென்பதில்லை, வலி, அசௌகரியம், துணி நனைத்து போதல், குளிர், வியாதி முதலிய காரணங்களாலும் குழந்தைகள் அழுவாம். தாதி சொல்லு கிழப்பு உழ்மணி அல்லது மணிக் கு ஒரு தடவை கிவித்தமாகக் குழந்தைகளுக்குடால் கொடுத்து வரவேண்டும். காலாகாலக் தவறி ஆகாரம் கொடுத்தால் குழந்தையினுடைய இரைப்பை கோளாறடைந்து, வார்க்கி, அஜீ

ரணம், பளுக்குறைதல், தூக்கமின்மை, அமைதியின்மை முதலியவைகள் ஏற்பட்டால், இறந்த கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் குழந்தைகளுக்கு வியாதி உண்டாகும்.

4. குழந்தைகளுக்குப் போதிய அளவு பால் கொடுக்க வேண்டும். குறைவாகப் பால் கொடுப்பது எவ்விதம் கெடுதலை உண்டிப்பண்ணாமோ அவ்விதமே அதிகமாகப் பால் கொடுப்பதாலும் அல்லலுண்டாகும். குழந்தையின் வயதக் கிரமத்திற்குத் தகுந்த ஆகாரத்தை அது உட்கொள்ளக் கூடியதாயிருக்கும். ஒரேவயதுள்ள இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தேவையான ஆகார அளவில் ஏற்றத் தாழ்ச்சி யிருக்கலாம். அதற்குக்காரணம் டாக்டருக்குத்தான் தெரியும். டாக்டர் சொல்லுகிறபடியே ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அதிகப் பால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தக் கெடுத்து விட்டால் ஆயுள் காலம் முழுவதும் அது அல்லலடையும்.

5. சிசு சமரக்ஷண சம்பந்தமான எல்லாக்காரியங்களிலும் நீங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

சுக சீரியாக இருப்பதற்கு சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். தூசி, வியாதி, மரணம் என்ற மூன்று விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். சுத்தம், சென்க்கியம், திருப்தி இவைகள் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையான தர்மங்களாக இருக்கின்றன. இதில் முன் மூன்றையும் தள்ளி, பின் மூன்றையும் கைக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மாத்திரம் சுத்தமாக இருந்தால் போதாது. உங்களுடைய குடும்பத்தார் ஆரோக்கியமாக இருந்து வர வேண்டுமானால் நீங்கள் வசிக்ரமீடம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். முலைக்காய்புகள், புட்டிப்பால், வீடு, உடைகள், பால்செய்வகங்கள், பாத்திரங்கள், கைகள் எல்லாம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

6. குழந்தை நல்ல காற்றோட்டத்திலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகள் நாகரிகமான செடிகளுக்குச் சமானமாக இருக்கின்றன. அவைகள் வளருவதற்கு மேல் கண்ட இரண்டும் அவசியம் வேண்டும். குழந்தைகள் வசிக்கும் அறைகளில் தாராளமாகக் காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் பிரவேசிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். இரண்டும் சகத்தான விஷயம் கொல்லிகள். சூரிய வெளிச்சம் குழந்தைகளுடைய கண்கள் மீது படலிடாநீர்கள். ஜன்னல்களைப் பகல் இரவுவன்ற வித்தியாசமின்றித் திறந்துவைத்திருங்கள். இரத்தினிக் காலத்திற்கும், வறட்சியான காற்றிற்கும் அஞ்சாதீர்கள். முதல் நாள் இரவு காற்றை அறைக்குள் பிரவேசிக்க முடியாமல் ஜன்னல்களை மூடிவைத்திருந்தால் குழந்தைகளுக்கு அசௌகரிய மேற்படும். ஆனால் சாரல்காற்றை வீச இடம்கொடுக்காதீர்கள். சாரல் காலங்களில் ஜன்னல்களைத் திரையினால் மறைத்து வைப்புகள், கொசுலையை யும் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிப்பதுடன், வீட்டிற்குள் முதல்தரமான அறையைச் சூழ்க்கைகளுக்குக் கொடுக்கீர்கள். சாரல்காவது பெருங்காற்றாகவாவது இருந்தாவன்றி கூடிய வரையில் குழந்தைகளைத் திறந்த வெளியில் வைத்திருங்கள்.

7 குழந்தைகள் சவுகரியமாக இருப்பதற்கு வேண்டிய அணுகுபவர்களைச் செய்து கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தை அசௌகரிய மில்லாமலிருந்தால் சுதுஷ்டியாக விருக்கம். அசௌகரிய மேற்பட்டால் குழந்தைக்கு அமைதியின்மையும், கோபமும், ஆத்திரமும் ஏற்படும். சிரமமிகாரம், ஜலம், சரியான ஆடைகள் மூன்றும் குழந்தைகளுக்கு அவசியம். குழந்தை பிறந்து சில வாரங்கள் வரையில் தினம் 20 மணி முதல் 24-மணி வரை குழந்தை தூங்க வேண்டும். முதல் 6-மாதம் வரை 18 மணி முதல் 20 மணிவரை குழந்தை தூங்கவேண்டும், ஒரு வயதில் 14, 15-மணி கேரம் தினமான குழந்தை தூங்க வேண்டும். குழந்தையானது அத்தனுடைய சொந்தப் படுக்கையிலேயே சுகமாகப் படுத்துத்

ஆங்கலிட்-லெட்டவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உள்ளும், புதம்பும் ஐலத்தை தாராளமாக உபயோகிக்கவேண்டும். புதிதாகப் பிறந்திருக்கும் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சி ஆறவைத்த ஐலத்தைப் பகலில் அடிக்கடிபும், இரவில் அவசியமானபோதும் கொடுக்கவேண்டும். தாகத்தினாலேயே குழந்தைகள் அடிக்கடி அழும். தினமொருமுறை குழந்தையை ஸ்ரானம் செய்து வைப்பதுடன், கோடைகாலத்தில் நரத்துணியால் அடிக்கடி துடைத்து விடவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடும் ஆடையானது சுத்தமானதாகவும், சாமான்யமானதாகவும், தளர்ச்சியாகவும், கூலமாகப் போட்டுக் கழற்றக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். கணமாகவும், அதிசுப் பிடிப்பாகவுமுள்ள உடைகளை உடுத்திவிட்டால் சுவாசம் விடுவதற்கும், ரத்த ஓட்டத்திற்கும், ஜீரணத்திற்கும் இடையூறு ஏற்படும். இந்த தர்மகளை அனுசரித்துக் குழந்தைகளை சத்துஷ்டிகரமாக வளர்க்கவேண்டும்.

8. வைத்தியர்களுடைய அனுமதியின்றி குழந்தைகளுக்கு மருந்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கும் பரல் கொடுத்து வரும் அள்ளுகள் வைத்தியர்களுடைய அனுமதியின்றி எவ்வித ஓளவுத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. இன்பந தரத்தக்க விரப்புகளையும், உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. இவைகளில் அபின் கலந்திருக்குமாதலால் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் துங்கிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்து விடலாம்.

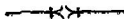
9. உங்களுடைய குழந்தை சுகமேயிருந்தாலும் அடிக்கடி வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

குழந்தைகளை அடிக்கடி வைத்தியரிடம் காட்டவும். அவருக்குப் பணங்கொடுக்கச் சக்தியில்லாவிடில் சமீபத்திலுள்ள சிசு சம் ரக்ஷணச்சாலையைக் குழந்தைகளை எடுத்துக்

கொண்டு போய்க் காட்டுங்கள். குழந்தைகளுக்கு வியாதி ஏற்படும்போலிருந்தாலும் வைத்தியரிடம் காட்டுங்கள். வியாதி முற்றும்வரை வளர பொறுத்திராதீர்கள். நாளைக்கென்று ஒத்திவைக்காதீர்கள். கோடைகால வியாதிகளுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்யாமல் தள்ளிப்போவேதால் அபாய முண்டாகும். டாக்டர் வரும்வரை பாலிக்கொடுப்பதை நிறுத்தி, ஒரு உத்திரணி விளக்கெண்ணெயைக் கொடுங்கள். குழந்தை வளக்கும் அறையில் தாராளமாகக் காற்றுப் பிரவேசிக்கவேண்டும்; குழந்தைகளுக்கு லேசான உடைகளைப் போடவேண்டும்; அவைகளைப் படுக்கையில் தொந்திரவின்றி விட்டுவைக்க வேண்டும்; காய்ச்சி ஆறவைத்த ஐலத்தைக் கொடுக்கவேண்டும், காலதாமதமின்றி வைத்தியம் செய்தால் குழந்தைகள் தப்பும். காலதாமதம் செய்தால் குழந்தை இறந்துபோகலாம்.

10. குழந்தை வைத்திய விஷயத்தில் அயலார்களுடைய யோசனையைக் கேளாதீர்கள்.

அவர்கள் எல்ல எண்ண முண்டயவர்களாகவே இருக்கலாம்; இருந்தாலும் அவர்களுக்கு இனம் தெரியாமலிருக்கலாம். வைத்தியர்களுக்கும், தாதுகளுக்கும்தான் தகுந்த யோசனை சொல்லத் தெரியும். அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் ஆகாரம் உங்களுடைய குழந்தைக்கு வியாதியை உண்டாக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் வியாதியும் அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைக்குக் கண்ட வியாதியைப் போலிருந்தாலும் அது உள்நூர வேறு வியாதியாயிருக்கலாம். ஆகையால் அதற்கு வேறுவிதமான சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருக்கலாம். வைத்தியர்தான் அதைத் தெரிந்து சொல்ல முடியும்—இத்திய செஞ்சிலுவைச் சஞ்சத்தார் வெளி யிட்டது.



சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரம்.

மது ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிப் பொதுப் படைப்பாகச் சில தர்மங்களைச் சொல்லவாமாயினும், ஒவ்வொரு ஸ்ரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு எவ்வளவு ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டுமென்று வரையறுக்க சாத்தியமில்லை. முதலாவதாக, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது சரீர பளுவுக்குத் தகுந்தபடி இருக்கவேண்டும். கொழுத்த சரீரமுடையவர்களுக்கு அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கும். இது சகஜ தர்மமாகத் தோன்றலாமாயினும் மெலிதான சரீரிகள் பலருக்குக் கொழுத்த சரீரிகளோடும் அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருப்பது அனுபவத்தில் நமக்குத் தெரிகிறது. வியாயாமம் எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி உணவு வேண்டியிருக்கிறது. உடம்பிலிருந்து வெளிப்படும் உஷ்ணத்திற்குத் தகுந்தபடி சரீர சக்தி குறைகிறது. சிறிய பிராணிகளுடைய சரீரத்திலிருந்து அதிக உஷ்ணம் வெளிப்படுவதால் அவைகளுடைய சரீரத்திலுள்ள இஞ்சின்களுக்கு அதிகத் திவணம் வேண்டியிருக்கிறது. உதாரணமாக,

கொழுத்த குழந்தைகளைவிட பூர்ண கர்ப்ப காலத்திற்கு முன் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், மெலிதான குழந்தைகளுக்கும் அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது. பக்குவ தசையை அடைந்த பிராணிகளைவிட வளரும் பிராணிகளுக்கு அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது. அதுபோலவே பிணியிலிருந்து தேறி வருவோருக்கும் அதிக ஆகாரம் வேண்டும். அவர்களுக்கு இருந்தாலும் பசிக்குத் தகுந்தபடி ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது. பசியல்லாவிடில் ஆகாரத்தை உண்ணாமல் செலுத்தி இரைப்பைகளுக்கோளாறை உண்புண்ணுக்கூடாது. அமைதியற்றவர்களுக்கு சாத ஜீவர்களைவிட அதிக ஆகாரம் வேண்டும். குளிர்காலத்திலும், குளிர்ச்சியான இடங்களிலும் அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கும். எந்தத் தொழிலாளியேனும் மழையிலாவது, சாரலிலாவது உணர்ந்து அவனுடைய ஆடைகள் சரீர உஷ்ணத்தைக் குறைத்துவிட்டால் அவனுக்கு அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கும். விருத்தர்களுடைய ஜூடாக்கிரியின் வேகம் குறைவாக விருப்பதால் அவர்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடலாகாது.

காசநோயைப்பற்றிய சில விவரங்கள்.

[பெண்ணை காற்பொபாரேஷன் காதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.]

காசநோயானது ஒருவகையான கிருமியினாலேயே உண்டாகின்றது. சரீரத்தின் எந்த பாகமேனும் அந்தக் கிருமிகளால் தாக்கப்படலாம். முக்கியமாக சுவாஸரகையினாலே அவைகள் தாக்குகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் எங்கும் வியாபித்திருப்பதால் எந்தேனும் ஒருநாள் எவரும் இந்தக் கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டலாமென்றே பெருதுவாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் கிரமமான வாழ்க்கையையே கடைதீவிரத்து, சுகசரீரிகளாக இருப்போரை இக் கிருமிகள் தாக்குவதில்லை. தூய்மையான உள்ளவர்களையும், மதுபானத்தில் மூழ்கின

வரையும், அதிக வேலை செய்தோரையும் சாதாரணமாக இக்கிருமிகள் தாக்குகின்றன.

இக் கிருமிகள் காசநோயாளிகளுக்கு உடைய எச்சிலில் ஆரம்பத்தில் சொற்பமாக இருந்து, வியாதி முற்ற முற்ற அவைகளின் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. கடைசி காலத்தில் லக்ஷணங்களான கிருமிகள் அவைகளுடைய சரீரத்தில் இருக்கின்றன. வியாதி முற்றியபோனால் இருமலும் அதிகமாகிவிடும்.

இந்த வியாதியின் ஆரம்பச் சின்னங்களாவன:—அடிக்கடி ஐயதோஷமுண்டாதல், தொண்டைப்புண், அற்ப இருமல், பளுக்

குறையு, பலவீனம், மாரிலேரகங்களில் சொற்ப ஜூரம், வியாலை முதலியவைகளை நாம். வரவர தூர்ப்பல மதிக்கித்து, சரீர பருக்குறையது, இருமலும் ஜூரம் தியாகிவிடும். இடையிடையே எச்சில்ல ரத்தம் வந்து விழும்.

1. கவனிக்கவேண்டிய அம்சங்கள்:— மலையு பெய்தாலாவது, அன்றி வாதாவாணம் ஜில்லிட்டிருந்தாலாவதன்றி எப்பொழுதும் திறத்த வெளியிலேயே காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். மர மிழல் உத்தமம்.

2. சரீரத்திற்கு ஸத்ததை கொடுக்கக் கூடியதாகவும், கலமாக ஜீரணமாகக்கூடியதாகவும் உள்ள ஆகாரத்தைப் போதியவளவு உட்கொள்ளவேண்டும்.

3. அதிக ஜனசந்தையு உள்ள அறைகளில் வரவது, ஜன்னல்கள் மூடியுள்ள அறைகளில் வரவது படுத்தாற்கவாகாது.

4. தும்பு, தூசி, அசுத்தமான காற்று இவைகளை விலக்கவேண்டும்.

5. அஜாக்சிரதையாகக் கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பினால் பிரதங்கு விடாதி பரவலுட

முண்டாகும். ஒரு சீராலீலாவது, கந்தையிலாவது துப்பி அதைக் கொளுத்திவிடவேண்டும்; அல்லது அதைக் குழிதொண்டிப் புதைத்துவிடவேண்டும்.

6. தும்மல் அல்லது இருமல் ஏற்படும் பொழுது வாயையும் நாயையும் ஒரு துணியால் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். மற்றவர்களும் அவ்விதமே செய்யும்படி வற்புறுத்தவேண்டும்.

7. திறத்த வெளியில் உலர்வுவது உத்தமமான வியாயாமமாகும் இல்லையேல், அதிக வேலை செய்யாதீர்கள். பிராணயாமம் செய்து பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

8. காசரோய் கண்டவர்கள் சுகசரீரிகளுடனும், முக்கியமாகக் குழந்தைகளுடனும் அதிகமாக நெருங்கிப் பழக்கக்கூடாது.

9. சரீரம் அசெனக்கியமடைந்தால் உடனே வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

காச ரோய் கண்டவர்கள் சுகாதார அதிகாரிக்குத் தெரிவித்தால் வியாதி பரவாமலிருக்கிறதற்கு வேண்டிய முன் ஜாக்சிரதைகளை அவர் செய்வார்.

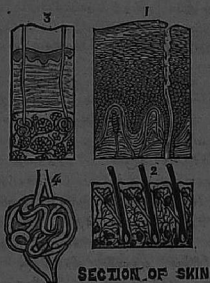
நமது சர்மத்தைப் பாதுகாப்பதெப்படி?

[சூர்மான் டி. கே. சூர்ம்காச்சாரியார்.]

, இத்தியாவின் பல பாகங்கள் உஷ்ணப்பிரதேசங்களாக இருப்பதால், மாரிகாலத்தைத் தவிர மற்றகாலங்களில் சர்ம வியாதிகள் அதிகமாக ஏற்படுவதில்லை. மாரிகாலத்தில் நமது உட்குகள், கால்கள், கைகள் இவைகளின் தோல்கள் வெடித்து, வலி உண்டெண்ணுவதை நாம் அணுபவத்தில் காண்கிறோம், சில சமயங்களில் வலி அதிகரித்து, நமக்கு மிருத்த கஷ்டத்தை விளைவிக்கிறது. சில நாமங்களே நாம் ரூபகத்திலிருத்திக்கொண்டால் இத் தொல்லியிலிருந்து தப்பலாம்.

நமது சர்மமானது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளுக்கு மூடியாக இருப்பதுடன், நமது சரீரத்திற்குள்ளிருந்து விஷத்தன்மையினதான பதார்த்தங்களை வியாவைமூலமாக வெளிப்படுத்தும் கருவியாகவு மிருக்கிறது. நமது சர்மத்தில் கெருப்புப்பட்டு வெந்து போய்விட்டாலும் ஆராய்மெற்படுகிறது.

சர்மம் வெந்து போவதால் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளும் வெந்து போவதில்லை யெனினும், சர்மமானது தன்னுடைய வேலையைச் செய்ய முடியாமற் போய்விடுவது



SECTION OF SKIN

[ஈமது சர்மத்தின் சில பாகங்கள்.]

ருளையே அபாய மேற்படுகிறது. அவ்வித சந்தர்ப்பங்களில் வேறு நல்ல சர்மத்தை வைத்துத் தைப்பது அனுகூலமாக இருந்திருக்கிறது.

ஈமது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு ஆண்டவன் பல ஏற்பாடுகளைச் செய்திருக்கிற ரென்பதை நாம் ரூபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெளிப்படைக்கு அடுத்தாற்போல் உள்ளே ஆயிரக்கணக்கான எண்ணெய்ப் பசையான மாமிசகோளங்கள் இருக்கின்றன. எவ்விதம் ஈமது செருப்புக்கு எண்ணெயைத் தடவினால் அது பதமடைகிறதோ அவ்விதமே அந்த மாமிச கோளங்கள் எண்ணெயைக் க்கி ஈமது சர்மத்தைப் பதப்படுத்துகின்றன. இவ்வித எண்ணெய் மாயில் கோளங்கள் ஏராளமாக ஈமது முகத் தோல்படையின் உள்ளே இருப்பதால் தான் நாம் ஸ்நானம் செய்து சிறிது நேரம்வரை ஈமது முகமானது பளபளப்பா யிருக்கிறது.

எண்ணெயைக் கரைத்து விடும் சுபாவமுள்ள சோப்புகளை வர்ஜாவர்ஜ மன்னியில் உபயோகப்படுத்துவதாலேயே ஈமது சர்மத்தில் பலவித ரோகங்கள் உண்டாகின்றன நாம் இப்பொழுது செய்வதுபோல் தினந்தவறாமல் ஸோப்பை உபயோகிக்கக் கூடாது. எப்பொழுதேனும் தான் ஸோப்பை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஸோப்பை உபயோகப்பதற்கு பதிலாக கட்டைத் துண்டைக் கொண்டே சர்மத்தை அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் சர்மத்திற்கு வேண்டிய எண்ணெய்ப் பசையும் போய்விடாமலிருக்கிறது; அழுக்கும் சர்மத்தை விட்டுப் போகிறது; சர்மத்திற்கு உள்ளே ரத்த ஓட்டத்தையும் பெருக்கி, விஷப்பதார்த்தங்களை சுலபமாக வெளிப்படுத்தவும் உதவி செய்கிறது.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் காலத்தில் சரீர மாத்திரியத்தம் எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளுவதும், சில சமயங்களில் தினமானம் சரீரத்தில் எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளுவதும் நல்ல பழக்கங்களாகும். 'வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு' என்ற பழமொழியில் விசேஷ அர்த்தம் அடக்கிக் கிடக்கிறது. அவ்விதம் செய்வதால் ஈமது சர்மத்தில் எண்ணெய்ப் பசை இருந்துகொண்டிருப்பதால் அது பதனடைத்து, சுறு சுறுப்பாகவு மிருக்கிறது. மேலும், சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் அழுக்கும் கரைந்துபோய், சரீரத்திலிருந்து விஷப்பதார்த்தங்கள் தாராளமாக வெளிப்படுகின்றன. ஆகவே, ஈமது முன்னோர்கள் அப்பயக்க ஸ்நானத்தில் அதிகக் கவலை வைத்து அதை முக்கிய விசேஷ தினங்களில் ஒரு கடமையாகக் குறிப்பிட்டதில் அர்த்த மில்லாது போகவில்லை.

நகங்களும் கொசுக்களும்

[ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ். மணி]

நாம் வசிக்கும் வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு அவசியமான சில சுகாதார நர்மல்களைப் பின்பற்றினால் நமது கொடிய சுத்துருக்களாகிய சக்களாலும், கொசுக்களாலும் உண்டாகும் பல கொடிய வியாதிகளிலிருந்து நாம் வெகு சுலபமாகத் தப்பலாம்; மனிதர்கள் பிறத்த காலமுதல் சக்களும், கொசுக்களும் இருந்து வருகின்றன. இக்கொடிய விஷ ஜந்தகங்கள் நாம் சுவரலிக்கும் காற்றை அசுத்தப்படுத்தி வரும் வரையில் நாம் சுக சரீரிகளாக வீருக்க மார்த்தகரில்லை. நாளுக்கு நான் அவைகளின் தொகை அதிகரித்து, அவைகளுடைய கொடியகருமத்தைச் செய்து வருகின்றன.

கம்முடைய வீட்டில் காணப்படும் ௪ ஆகாரத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதை நாம் ஊன்றி கவனிப்பேற்பாயின் அது எவ்விதம் வியாதியை சுலபமாகப் பரப்புகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆகாரத்தின் மீது ஒரு பெரட்டு ஜலத்தை அது கக்குகிறது. அது ஆகாரத்தில் ஒரு பாகத்தைக் கரைத்தும் அதை அந்த ௪ உட்கொள்ளுகிறது. இவ்விதம் கக்கிய ஜலமானது ஏற்கெனவே அந்த ௪ உட்கார்த்திருந்த ஆகாரத்திலுள்ள அசுத்தம் சம்பந்தித்ததாக இருக்கிறது. ஆகவே அந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவோருக்கு வியாதி உண்டாகிறது. தவிரவும், சக்களுடைய கால்களிலும் அசுத்தகைகள் தொத்திக் கொண்டிருப்பதால் அது சாதாரணமாக ஆகாரப் பதார்த்தத்தில் உட்காருகையிலும் அது அசுத்தமடைகிறது. சக்களாலேயே ஸன்னிபாத ஜூரர், காலரா, கர்போய்,

வயிறு தடுப்பு முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகின்றன.

கொசுக்கள் வியாதியைப் பரப்பும் முறை வேறு பட்டதாக இருக்கிறது. பிணியான ரூடைய ரத்தத்தை அது குடித்தவிட்டு, திடசரீரியானபுவுருடைய ரத்தத்தை அது உறிஞ்சுகிறது. இவ்விதம் செய்கையில் ஏற் கெனவே அது உறிஞ்சி இருந்த பிணியாளியின் ரத்தத்தில் ஒரு சிறிதை யுலசரீரியின் மீது சொட்டவிட்டுவிடுகிறது. அந்த யுலசரீரியோ அதனால் வியாதிக்கு ஆளாகிறார். கொசு முக்கியமாக மலேரியா ஜூர்த்தைப் பரப்புகிறது.

நம்மைத் தூங்காமல் அல்லப்படுத்தி வரும் இக்கொடிய ஜந்தகங்களை ஒழிக்காத வகையில் நாம் சுகசரீரிகளாக வாழ்வதற்கில்லை. இவைகளால் வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுத்திக் கொள்ள பல வழிகளிருக்கின்றன. முக்கியமான சில விஷயங்களைமட்டில் இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

1. உங்களுடைய சரீரத்தையும், நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

2. வீட்டிற்குள் இருள் சூழ்த்திருக்க விட்டுவைக்கலாகாது.

3. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மண்லினால் வது கண்ணாடி உறைவினாலாவது முடிவைக்கவேண்டும்.

4. வீட்டுக்குருகாமையால் ஜலம் தேங்கியிருக்க விட்டுவைக்கக் கூடாது.