

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. }

மே, 1925.

{ பகுதி 5.

“ஆரோக்கியப் பிரகாசிகை.”

ஆந்திரதேசத்திலுள்ள பல நண்பர்களுடைய வேண்டுகோளுக்கிணங்கி இம்மாதம் முதல் தெலுகு பாஷையில் சித்திரப்படங்களுடன் கூடிய இப் பத்திரிகையை ஆரம்பம் செய்திருக்கிறோம். ஆங்கிலத்தில் எம் வெளியிட்டோரும் “ஹெல்த்” என்னும் பத்திரிகை சொற்பகாலத்திற்குள் அடைந்திருக்கும் செல்வாக்குக்கு ஆஸ்பதமாகவுள்ள காரணங்களை அடிப்படையாகக்கொண்டு இப் பத்திரிகையும் நடத்திவரப்படும். ஐரோப்பிய, இந்திய வைத்திய சிபுணர்களால் எழுதப்பெறும் டல வியாசங்கள் இப் பத்திரிகையில் அடக்கியிருக்கும். விபாசங்களின் நடைபும் தெளிவாகவும், எல்

லோரும் படித்துணரக் கூடியதாகவும் இருக்கும். ஏழை, தனவந்தர் என்ற வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் இப் பத்திரிகையைப் படித்துப் பலனடைய வேண்டுமென்னும் உத்தேசத்துடன் தயாரிக்கப்பட்ட முன்படரு. 1-3-01 வருஷ சந்தாவில இப் பத்திரிகையை நமது நேயர்களுக்குக் கொடுத்துவா உத்தேசித்திருக்கிறோம். ஆந்திர தேசத்திலுள்ள நமது சுகேதர, சுகோதரிகள் இப் பத்திரிகையை ஆதரித்து, இதனை முன்னோக்குக் கொண்டுவரும். பி. வணக்கமாகக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம்.

பி. ராமராவ்.

1665-ம் வருஷத்தில் லண்டனில் பரவிய

பிளேக் நோயிலிருந்து நமக்கேற்படும் படிப்பிலை.

ஆங்கில நாட்டுச் சரித்திரத்தைப் படித்து ஆராய்ந்தவர்களுக்கு 1665-ம் வருஷத்தில் பிளேக் நோயால் அநாக ஏற்பட்ட மகத்தான சேதத்தைப்பற்றித் தெரியாமலிருக்க சரியாய்மில்லை. செயிண்ட்பால் கெஜீட்ரலீஸ்சேர்ந்த ஐரண்டில்லிஸன் என்பார் அதனால் ஏற்பட்ட அல்லல்களை மண்ணான் கிராப்ட் என்பவர்க்கு எழுதிய கடிதத்தில் அடிப்படையாக அழகாக வர்ணித்திருக்கிறார்.

டாமியதைபும் சண்ட எவர் கண்களில் தான் கண்ணீர் தளும்பாமலிருக்கும்? நம் முன்பாக கடித்துக்கொண்டோடோரும் ஒவ்வொரு பிரேதத்தைபும் பார்த்துப்போது நமக்கும் இக்கதி நோர்ந்துவிடுமோவென்ற பீதி ஒவ்வொருவரையும் பிடித்தாட்டியது.”

“இத்தனை வீடுகள் நிர்மானுஷ்யமாகி விட்டதையும், ஏழைகளான பிணியாளர்கள் விதியற்றுத் தலித்ததையும், பசியால் வாடியவர்கள் கவனிப்பாநின்றித் திண்

அந்தப் பண்டையகாலத்தில்கூட எவ்வளவு வேலேயே இது கொள்ளுகோய் பரவியதும், முட்டிச் சந்துகளினேயே மரணங்கள் அதிகமாக ஏற்பட்டதும் நமக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டு பண்ணலாம். மின்டர் பெஸ் என்பார் “மகத்தான பிளேக்கோய்” என்ற மருத்துடன்

எழுதிய புத்தகத்தில் பொக்கிஷ இலாகாக் கணக்குப் பரிசோதகரான ஸர். ராபர்ட் லாவ் என்பவர் தமது குமாஸ்தாவுக்கு எழுதிய கடிதத்தைப்பற்றிப் பிரஸ்தாபித்திருக்கிறார்:—

“உங்களுடைய சரிசெய்தலும், ஏன்னுடைய வீட்டையும் ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து வருமாடி நான் உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். சமஸ்தாக்ஷிய வீட்டுக்குள் விடாதீர்கள்; எலிகளை ஒழிப்பதற்கு அவசியமான எல்லா முறைகளையும் கையாளுங்கள்; பூனைகளையும் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்; வீட்டைவிட்டு வெளிக்கிளம்பமுடியாத பூனைக்குட்டிகளை சூழ்த்திருக்கலாம்; பெரிய பூனைகளைக் கொன்றுவிட்டு வண்டும்; அல்லது அவைகளை வீட்டைவிட்டு வெருட்டிவிடவேண்டும்.”

லண்டனில் ஏழுபது ஜனங்கள் வசித்துவரும் இரண்டு பிரதேசங்களிலேயே இக்கொள்ளை நோய் அதிகமாகப் பரவியிருந்தது. அவைகளில் ஒரு பிரதேசத்தில் ஜலம் தேங்கியிருந்தது. மேட்டுப்பாக்கான குழிகளில் அசுத்தங்கள் நிரம்பியிருந்தன. தெருக் குப்பைகளைக் கொட்டிக் குவித்திருந்த ஒரு இடமானது எலிகளுடைய குடியேற்றத்திற்கு ஏற்ற

ஸ்தலமாக இருந்தது. இவ்விதம் இந்த இடத்தில் குப்பைகளைக் கொட்டி குவித்துவைத்திருப்பதை வைத்திய கலாசாலையினர் 1838-ம் வருஷத்தில் அழுத்தமாகக் கண்டித்தார்கள். ஆயினும் அவர்களுடைய வார்த்தைகளுக்கு எவரும் செவியமிகவில்லை. பிளேக் நோய்காண ஆரம்பித்ததும், எந்த வீட்டிலேனும் ஒருவருக்குப் பிளேக் கண்டால் அந்த வீட்டுக் கதவுகளை மூடிவைத்திருக்கும் முறையை அனுஷ்டித்ததால் பிளேக் நோய் பரவுவதற்கு அனுபவமாகிவிட்டது. வைத்திய கலாசாலையினரும் இவ்விதம் வீடுகளைக் கபாடாததன் செய்துவைப்பதற்கு உடனடியாக விருந்ததை மீட்டி வருத்தத்துடன் குறிப்பிடவேண்டியிருக்கிறது.

எலிகளாலேயே பிளேக்நோய் பரவுகிறதென்று நிச்சயமாகத் தெரிந்துவிட்டதால் வீடுகளிலிருந்து எலிகளை ஒழித்து, மணிதூக்களுடைய உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கு அவசியமான எல்லா முறைகளையும் கைக்கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் சுகாதார அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைத்தால்தான் இதைச் செய்ய சாதியும்படும். லண்டன் பிளேக்கின் பழப்பிளையை கம்மவர்தர்களுக்கு அனுபவமான வழியில் உட்யோகித்துக் கொள்ளுவார்களாக.

அனுபவத்திற்கொத்த சுக வழிகள்.

[டி. எச். கிரெஸ், எம். டி.]

நாம் சாதாரணமாக ஒன்றின்மே லொன்றாகச் சாப்பிட்டு உயிற்றை நிரப்பிவருகிறோம். முதலில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமான பிறகு தான் அடுத்தவேளை போஜனத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். முதலில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகி சிறிது நேரம் கழித்த பிறகு அடுத்த வேளை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது உத்தமம். சமது புண்படைக்க வேலைசெய்த பிறகு அந்த சிரமத்தைப் பரிசாரம் செய்துகொள்ள அவைகளுக்கு எவ்விதம், துவ்பு அவசியமோ, அவ்விதமே

இரைப்பையிலுள்ள சதைகளுக்கும் வேலை செய்த பிறகு ஓய்வு அவசியமாக இருக்கிறது. மாமிச கோளகங்களில் அன்னாசயரஸம் மது படியும் உதது சேர அவகாசம் வேண்டியிருக்கிறது. ஒருவேளை ஆகாரத்திற்கும் மற்றொரு வேளை ஆகாரத்திற்கு மிடையில் குறைந்தது 5 மணி அவகாசமாவது இருக்க வேண்டும். ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் எதைபும் உட்கொள்ளலாகாது.

நினம் மூன்று வேளைகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாகாது. இரப்போஜன

மானது லேசானதாகவும், சிக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக் கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து காலத்தைக் கடத்தும் சீரறி புருஷர்களாக்கும், மூளைவேலை செய்வோருக்கும் இரண்டு வேளை போஜனமே உத்தமமானது. இரைப்பைக்கு அதிக ஓய்வு இடைப்பதால் ஆகாரத்தை சரியாக ஜீரணம் செய்யக்கூடிய சக்தி அதற்கு ஏற்படுகிறது. மூன்றுவேளை சாப்பிடுவதைவிட இரண்டு வேளை சாப்பிடுவதால் அதிக புஷ்டியுண்டாகும்; இரைப்பையில் எந்த ஆகாரப் பதார்த்தமும் தங்கி அமுகவும் இடமீராது.

இரவில் நாம் உறங்கக் செல்லுவதற்கு மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்கு முன் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். இராக்காலத்தில் எல்லாம் போய்விட்டவென்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டால் ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருப்பதே உத்தமம். இரைப்பைக்கு ஆகாரத்தை விட ஓய்வே அவசியமாக இருக்கிறது. குளிர்ந்த ஜலத்தையாவது, ஆரஞ்சு அல்லது வேறு பழங்களின் ரஸத்தையாவது உட்கொண்டால் போதுமானது. காலை யில் அந்த உணர்ச்சி அடியுடன் மறைந்து

இரைப்பைகொரியது ஓய்வே யன்றி ஆகாரமல்ல வென்பது வெளிப்படும்.

அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியாகவாவது உள்ள ஆகாரங்களை யாவது, பாணத்தையாவது உட்கொள்ளக் கூடாது. அதிக உஷ்ணமான ஆகாரத்தை யாவது, பாணத்தையாவது உட்கொண்டால் தொண்டைக்கும், இரைப்பைக்கும் பலஹீனமேற்படுகிறது. அதி உஷ்ணமான ஆகாரங்களை யாவது, பாணத்தையாவது உட்கொள்ளு வாதுவேயே தொண்டை எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. வெவ்வேறாக குடிப்பதால் அனுகூலமேற்படுமென்று நினைப்பது அசட்டு எண்ணமே யாகும். பலருக்கு அதனால் அஜீரணரோகமேற்பட்டிருக்கிறது. களைத்துப் போயிருக்கையிலாவது, அதுத்துப் போயிருக்கையிலாவது ஆகாரத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது. அந்தக் காலத்தில் புசிக்காமல் ஆகாரமானது சுலபமாக ஜீரணமாகாது. களைத்துப்போயிருந்தால் 10 நிமிஷ நேரமாவது ஆசனாஸம் செய்துகொண்டு பிறகு ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது அனுகூலத்தைத் தரும்.

வியாயாமமும் ஒழுங்கான ஆகாரமும் வெற்றி தரும்.

[டப்ளியூ. ஜி. பர்ன்.]

உயிர்களுடைய சீர்தந்திற்கும் மனத்திற்கு முள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தை நீங்கள் உணர்ந்திருக்கலாம். மனமானது உடலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆனால் சீரீர நிலைக்குத் தகுந்தபடி தான் உடலைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய சக்தி மனத்திற்கு இருக்கும்.

மனித இயந்திரமானது ஒழுங்காக வேலை செய்து வருவதற்கு அவசியமாக அனுஷ்டிக்கவேண்டிய தர்மங்கள் எவ்வை யென்று பிரித்தாரணம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

சீரத்தை பாதிக்கக்கூடிய அம்சங்கள் எவ்வை யென்பதைக் கவனிப்போம், மறு

சீரம், ஆரோக்கியமாய் இருந்து வரும்படிசெய்யக்கூடிய அம்சங்கள் ஐந்து இருக்கின்றன.

1. கோமையான சித்தனை வேண்டும்.
2. ஒழுங்காக சுவாஸிக்க வேண்டும்.
3. கிரமமான ஆகாரத்தையும் பாணத்தையும் உட்கொள்ளவேண்டும்.
4. சரியான வியாயாமத்தைச் செய்ய வேண்டும்.
5. அவசியமான ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்து

வரவேண்டுமென்ற எண்ணம் நம்மனதில் சதா சர்வகாலமும் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கோபாக்கிராதரான ஒருவருடைய சரீரத்திலுடைய சத்தத்தை ஒரு பன்றியின் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தினால் அது அப்பிராணிகளுக்கு விஷமாக விருக்கும். ஆகவே நேர்மையற்ற மூறையில சிந்தனை செய்வது சரீரத்திற்கு நன்மையை பாதிக்குமென்பதை நீங்கள் இதிலிருந்து ஒப்புக்கொள்ளுவீர்கள். நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரவேண்டுமானால் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதாகச் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும்; சரீராரோக்கியத்தையே எப்பொழுதும் காட்டுவேண்டும்.

சிலர் தமக்குக் கெட்டகாலம் வரப்போகிறது என்று கையைக்கட்டிக்கொண்டு உட்கார்ந்து கணவுகண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குக்கெட்டகாலம் வந்தேதிருகிறது

ஆகையால் எப்பொழுதும் நல்ல சிந்தனையிலேயே உங்களுடைய காலத்தைக் கடத்துங்கள். வியாதிகளாரணப்பற்றிய சிந்தனைகளை விடாமலேயே சதா சர்வகாலமும் திடசரீரிகள் விஷயத்தையே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அந்நேரம் உங்களுக்கு அனுசூல மேற்படும். புகார்களுக்குச் செவியாகுகொள்கீர்கள். நீங்களும் பிறரிடம் புகார் செய்துகொண்டிராதீர்கள். அவ்வீதம் செய்வதால் உங்களுக்குள்ளே விருக்கும் சச்சியானது உங்களுக்கு விசேஷமாக வேலை செய்ய இடங்கொடுத்தவர்களாகி விடுவீர்கள். நீங்கள் நினைக்கிறபடியே உங்களுக்குள்ளிருக்கும் சச்சி வேலைசெய்து வருகிறது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். அதற்கு யுக்தா யுகதம் தெரிவதில்லை.

சரியாக சுவாசிக்கக் கற்றுக்கொண்டால் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர நாம் நடத்திவரும் போராட்டத்தின் முதல்படியைக் கடந்தவர்களாகிவிடுவோம். தினமிறுமுறை 5 மடவை சிந்தித்து உண்ணல்களுக்குக்கொதிர்வது

சிந்தித்து வெளிகளிலாவது பிராணாயாமம் செய்துவந்தால் சீதனம், ஜலதோஷம் முதலிய உபாதைகள் உங்களுக்கு ஏற்படாமல் நீங்கள் சுகசரீரிகளாக இருந்து வருவீர்கள்.

எவ்விதம் சரியாக சுவாசிக்கிறது?

முதலில் நன்றாக சுவாஸத்தைவெளிவிடுங்கள். அவ்விதம் செய்கையில் உங்களுடைய சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் அசுத்தமான காற்றை வெளியிட்டுத்தவிடுங்கள். காசியின் வழியாக சுவாஸத்தை விடுங்கள். பிறகு குளிர்ந்த காற்றை மெதுவாக அதிகநேரம் இழுங்கள். முதலில் அடிவயிற்றைப் பாதுகாக்கும் சுவாஸாசயங்களை சுத்தமான காற்றினால் சிரப்புகள். பிறகு மேலும் சீழுமாகக் காற்றைவிட்டு சுவாஸாசயங்களைத் தைபும் சிரப்புகள். சில விநாடிகளவரை அக்காற்றை உள்ளுக்குள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டிருந்து பிறகு மூச்சை விடுங்கள்.

இந்த வியாயாமத்தை நீங்கள் சரியாகச் செய்து வருவதற்கு அனுசூலமாக இருக்கும் பொருட்டு நீங்கள் சுவாஸத்தை இழுக்கையில் அடி வயிற்றில் கையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடி வயிறு மேலே நோக்குகிறதா வென்று பாருங்கள். அடி விலாவெலும்புகளில் கையை வைத்துக்கொண்டு அவ்விதமே மூச்சை இழுத்து வாருங்கள். அடி வயிறு விரிவுபடும். பிறகு மார்பின் மேல்பாகத்தில் கையை வைத்துக்கொண்டு அந்தப் பிரதேசம் விரிவுபடுகிறதாவென்று கவனியுங்கள்- மார்பு நன்றாக அகலும்பொழுது அடிவயிறு குறுகி வருவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த வேலையைத் தொடர்ந்து செய்துவர வேண்டும். விட்டுவிட்டுச் செய்வதால் உபயோகமில்லை.

உங்களுடைய உடலத்தைநீங்கள் எவ்விதம் சுமந்து செல்லுகிறீர்களென்பதைக்கொண்டே உங்களைப்பற்றி ஒருவிதத் தோற்றத்தைப் பிறர் மனத்திலிருத்திக்கொள்ள இடமுண்டாகிறது. வெகு சிலநேர தங்களுடைய உடலத்தை நல்ல சூத்திரியில் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது.

ருக்கின்றனர். உங்களுடைய சிரஸை நீங்கள் எவ்விதப் பாணியில் வைத்துக்கொள்ளுகிறீர்களோ அதை அனுசரித்தே நீங்கள் உடலை வைத்துக்கொள்ளும் பாணியிருக்கும். உங்களுடைய சிவலினது முன்பக்கம் சாய இடம் கொடுத்துவிட்டால் உங்களுடைய தோள்பட்டைகளுக்கும் முன்பக்கம் சாய்ந்துவிடும். (உருவம் 7) சரீரம் முழுவதும் ஒரேபக்கம் சாய்ந்துவிடும். அவ்விதமே சிரஸை அதீகம் பின்னே கள்ளிவைத்துக்கொண்டாலும் உங்களுடைய தோள்பட்டைகள் பின்னடைந்துவிடும். (உருவம் 8).

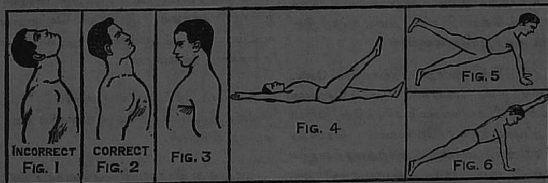
உங்களுடைய சரீரத்தை 9, 10, உருவங்களின்படி ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்ள அடியிற்கண்ட வியாயாமங்களைச் செய்தவரவேண்டும்:—

சரீரத்தின் சிலையை மாற்றாமல் நேராக

நின்றகொண்டு, மெதுவாகத் தலையைப் பின்புறம் சாயுங்கள், ஆனால் மோவாய் முன்புறம் தள்ளிக்கொண்டவராமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். (உருவம் 1). சரீரத்தை இதே நிலையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் (உருவம் 2.) தலையை மறுபடியும் மெதுவாக எதாஸ்திதிக்குக் கொண்டுவருங்கள். இவ்விதம் செய்தால் கழுத்திலுள்ள நரம்புகள் இணக்கமடைந்து, சரீரத்தைச் சரியான முறையில் வைத்துக் கொள்ளும்சக்தி ஏற்படும்.

மார்பை அகற்றும் வியாயாமங்கள்.

ஒவ்வொருவரும் வியாயாமம் செய்யவேண்டிய தவசியும். நீங்கள் சரியான ஸ்திதியில் ருந்து வருபவர்களானால் அடியிற்கண்ட 10 வியாயாமங்களையும் நீங்கள் சரியாகச் செய்துவிடின் எக்காலும் நீங்கள் சுக சரீரிகளாகவிரும்பீர்கள்.



முதல் வியாயாமம்:—சாத்தியமானால் சிலைக் கண்ணாடிக்கெதிரில் உங்களுடைய சதைகளின் சுவசல்பைத் தெரிந்துகொள்ளுவதற்காக இடுப்பு வரையுள்ள ஆடைகளைக் களைத்து விட்டு சிலிலுங்கள். இவ்விதம் செய்வதால் உங்களுடைய கவனம் முழுவதும் அதிலேயே திரும்புகிறது. புண்களை முன்பக்கம் நீட்டுங்கள்; பிறகு அவைகளை வேகமாகப் பின்னால் கொண்டுபோங்கள். இவ்விதம் செய்வதில் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை வேகமாக இழுங்கள். ஆறுமுறை இவ்விதம் சேர்த்தாப்போல் செய்யுங்கள். மூன்றுநாட்களுக்கொருதடவை மற்றொரு முறையைச் சேர்த்துக்கொண்டு, 12 முறைக்குக் கொண்டுவருங்கள். இந்த

வியாயாமத்தைச் செய்தால் மார்பு அகன்று வேகமாகக் காற்றானது சுவாஸவயங்களுக்குள் சென்று ரத்தத்திற்கு அதிசீக்கிரத்தில் புதிய உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது. காலையில் சரீரத்தில் உஷ்ணத்தினை உண்டுபண்ணிக்கொள்ள இது உத்தமமான முறையாகும்.

இரண்டாவது வியாயாமம்:—உங்களுடைய புயங்களை சாத்தியமானவரை உயரத் தூக்குங்கள்; உள்நங்களை உட்புறமாகத் திருப்பிக்கொள்ளுங்கள்; வீரல்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள் (உருவம் 11) இந்த வியாயாமத்தைச் சரியானபடி செய்யாவிட்டால் 12-வது உருவத்தில் காணப்படுவதுபோல் தலை

மூன்றே வந்து, முதலு கூனி புயங்களாவது விரல்களாவது சரியாக நீட்டப்படாமற் போய் விடும். மார்க்கும், விரல்களையும்புயங்களும் இந்த வியாயாமம் அனுகூலமானது.

மூன்றாவது வியாயாமம்:—புயங்களை தலைக்குமேல் சாத்தியமானவரை பின்பக்கம் கொண்டு போங்கள்; அங்கிருந்து முன்னே வந்தாது கால் கட்டைவிரல்களைத் தொடுங்கள்; முழங்கால்களை வளைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. புயங்களை நீட்டிக் கொள்ளுங்காலத்தில் சவாஸத்தை இழுக்கவேண்டும்; விரலையும்பொழுது சவாஸத்தை விடவேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவைபும் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்ததும் சரிசாத்திற்கு சிறிது ஓய்வு கொடுங்கள். இவ்விதம் செய்வதால் உடம்பு சரியான ஸ்திதியை அடைபும்.

நூயிற்புறத்தெழுமை யன்று எவ்வித வியாயாமமும் செய்யாதீர்கள். அதை ஓய்வு தினமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சரிசாத்தின் மூன்று பாகங்களுக்கு வேலை கொடுத்துவர வேண்டும். மேலே சொன்ன மூன்று வியாயாமங்களும் சரிசாத்தின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் வேலைபயக் கொடுத்த போதுலும், மார்கை அகற்றுவதற்காகவே ஏற்பட்டவை. இந்த வியாயாமங்களையும், பிராணாமங்களையும் செய்துவதால் மார்கை அகன்றுவிடும். இதைப் பரிசுத்திப்பதற்காக ஒரு அளவு காடாவில் இன்று உங்கள் மார்கை பின் பின் சுற்றவை அளவது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்; பிறகு ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு அனத்து பார்த்தால் வித்தியாசம் தெரியும்.

மலச்சித்தலைத் தடுக்கும் வியாயாமங்கள்

அடுத்தாற்போல் கொல்லப்போகும் மூன்று வியாயாமங்களும் முக்கியமாக அடிவயிறுச் சதைகளை வளர்ப்பதற்காகவும், சரிசாத்தின் இதர உறுப்புகளை வலுப்படுத்துவதற்காகவும் ஏற்பட்டவை, மார்கை வியாயாமம்

கள் உங்களுக்குச் சத்திமையக் கொடுக்கின்றன; அடிவயிறுக்குக் கொடுக்கும் வேலைகளால் உங்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டாகிறது; முதலுப் புறமான வியாயாமங்களால் உங்களுக்கு சத்தி உண்டாகிறது. இவைகளைச் செய்து வந்தால் இடுப்புவலி யுண்டாகாமல் இருக்கும்

உங்களுக்குள்ள ஆவேசத்தில் வியாயாமங்களை அதிகப்படியாகச் செய்துவிடக் கூடாது. எச்சரிக்கைபாதவே வியாயாமங்களைச் செய்து வரவேண்டும்; களைப்பு ஏற்பட்டதும் அதை சிறுததிலிடவேண்டும். அது ஆண்டவன் காட்டும் எச்சரிக்கையாகும். ஆனால் சேம்பு துக்கும் அந்த எச்சரிக்கைக்கு முன்ன வித்தியாசம் தெரியாமல் சுககட்ப்படாதீர்கள்.

நான்காவது வியாயாமம்:—கால் கட்டைவிரல்களை நன்றாக ஊன்றிக்கொண்டு முன்பக்கம்வரையுங்கள். பிறகு மெதுவாக நியிந்து மேன் கூரையைப் பிடிப்பதுபோல் கைகளை உயரத் தாக்குங்கள். இவ்விதம் செய்வதால் உடம்புமுழுமையும், முக்கியமாக அடிவயிறுச் சதைகளும் நீளுகின்றன.

உடம்பை நீட்டிக்கொள்ளுகையில் சுவாஸத்தை இழுங்கள்; கீழே குளிகையில் கவாசத்தை விடுங்கள்.

ஐந்தாவது வியாயாமம்:—மலவாக்கப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்; கைகளைத் தலையின்கீழே வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு மெதுவாகத் தலைக்குமேலே கைகளை எழுப்பிக் கால் கட்டைவிரல்களைத் தொடுங்கள். அவ்விதம் கையை நீட்டிக் கட்டை விரல்களைப் பிடிக்கையில் மூச்சுவிடுங்கள்; கைகளை இழுத்துக் கொள்ளுகையில் சவாஸத்தை இழுங்கள். ஆரம்பத்தில் மும்முறை இவ்விதம் செய்யுங்கள். தினம் 12 முறை இவ்விதம் செய்ய வாரமொரு முறையாகச் சேர்த்துக்கொண்டு வாருங்கள்.

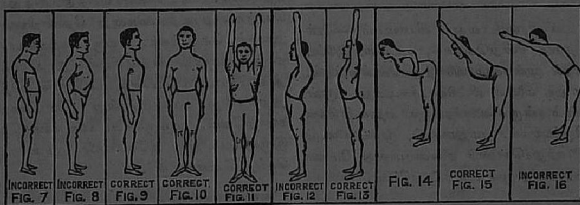
ஆறாவது வியாயாமம்:—தலைக்குக் கீழே கைகளை வைத்துக்கொண்டு மல்லாக்கப் படுத்துக்கொண்டபடியே முதலில் ஒருகால மெது

வாகத் தூக்கிப் பிறகு இறங்குங்கள். (உருவம் 4). பிறகு மற்றொருகாலைத் தூக்கித் தணியுங்கள். இந்த அப்பியாசத்தில் அனுபவமேற்படுவதற்குத் தகுந்தபடி துரிதமாக வியாயாமத்தைச் செய்யுங்கள்.

அடிவயிற்றுக்கும், மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்யவும் இம்முன்று வியாயாமங்களும் அனுபவமானவை. உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் உபாதை இருந்துவந்தால் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதுடன் காலையில் எழுந்திருக்கையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையில் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடியுங்கள். உள்ளங்கைகளால் அடிவயிற்றை மென்மென் தடவிவிட்டுச் கொள்ளுங்கள்.

இரண்டாவது மாதத்தில் காண்கு வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். இந்த வியாயாமங்களைச் செய்த பிறகு உடம்புக்கு ஓய்வு கொடுங்கள்.

ஏழாவது வியாயாமம்:—5.வது படத்தில் கண்டபடி கால்களையும் கைகளையும் ஊன்றிக் கொண்டு குப்புறப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். இடதுகாலே சேராக நீட்டிக்கொண்டு, சரீரத்தின் நிலையை மாற்றிக் கொள்ளாமலும், கட்டை விரலை நீட்டிவைத்துக்கொண்டும் எவ்வளவு சாத்தியமோ அவ்வளவு உயரம் அக் காலைத் தூக்குங்கள். பிறகு அக் காலே பூர்வஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்துவிட்டு மற்றொரு காலே அவ்வீதமே தூக்கித் தணியுங்கள்.



[சரீரப்பயிற்சி தூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. சரீரத்தைச் சரியான பாணியில் வைத்துக்கொண்டு, வியாயாமங்களை ஏற்பாடாக விட்டுவிட்டுச் செய்துவரவேண்டும். நீங்கள் வியாயாமம் செய்கையில் அதனால் சரீரத்திற்குச் செய்துகொள்ளும் சுவாகரியத்தைப்பற்றியோசித்துக் கொண்டிருங்கள்.]

எட்டாவது வியாயாமம்:—அதே நிலையில் 6.வது படத்தில் கண்டபடி இடதுகையை உயர நீட்டியடியே தூக்கி இறங்குங்கள்.

இனி உங்களுடைய நரம்புகளுக்கு சக்தியையும், அதன் மூலமாக உங்களுடைய சரீரத்திற்கு பலத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் சுவனிப்போம்.

ஒன்பதாவது வியாயாமம்:—நிலையைக் குப்புறக் கவிழ்த்துக்கொண்டு சரீரத்தை நீட்டிவிட்டுக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு அடிவயிற்றில் தரை அழுத்துப்படி

விட்டு கைகளையும் கால்களையும் தூக்குங்கள். மாதத்திற்கு ஒருநாள் இவ்வீதம் மும்முறை செய்தால் போதுமானது.

பத்தாவது வியாயாமம்:—முகத்தைக் கீழே கவிழ்த்துக் கொண்டபடியே வலதுகை மணிக்கட்டை இடது பக்க மூத்திர பிண்டத்திற்கு மேலாக வைத்துக்கொண்டு வலது பக்க மணிக்கட்டை இடது கையால் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு மெதுவாக சரீரத்தைத் தூக்குங்கள். அதற்கும்பிறகு இடதுகை மணிக்கட்டை முதுகின்பேல்

வைத்துக்கொண்டு, இடதுகையை வலது கையால் பிடித்துக்கொண்டு சரீரத்தை துக் குங்கள்.

பதிரோராவது வியாயாமம்:—கீழே உட்கார்ந்துகொண்டு, கைகளை தலைக்கு பின்புறத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரத்தை வலது பக்கம் திருப்பி, முன் பக்கம் வளைந்து வலது முழங்காலை உட்களுடைய காசியால் தொட முயற்சி செய்யுங்கள். முழங்கால் களை வளைத்துக் கொள்ளாதீர்கள், பிறகு பூர்வ ஸ்திதிக்குவந்து, அதேபோல இடது முழங்காலை காசியால் தொட முயற்சி செய்யுங்கள்

இவ்விதம் செய்வது துரைநரலுக்கு ஏற்ற வியாயாமமாக இருப்பதுடன், சரீர முழுவதும் உத்வேக முண்டாகிறது.

பக்னிர்ண்டாவது வியாயாமம்:—செங்குத்தாக நின்றுகொண்டு, உடம்பை இடுப்பு முதல் முன்பக்கம் வளைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகு வளைவு விட்டுவிடக்கூடாது. முன்பக்கம் நன்றாக வளைந்தபிறகு யதாஸ்திதிக்கு திருப்புங்கள். முதுகையும், முழங்காலையும் வளைத்துக்கொண்டு தலையையாவது மோவாயையாவது முன்னே நீட்டாதீர்கள்.

துக்க மில்லாமைபை நிவர்த்தித்தல்.

வியாயாமங்களைச் செய்வதாலும், சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதாலும், நித்திரையினாலும் தேகத்திற்கு ஆசுவாஸ மேற்படுகிறது.

உட்களுடைய புத்தி எதில் ப்ரவர்த்தித்திருக்கிறதோ அதிலிருந்து திருப்பிக்கொள்ளுங்கள். கோல்ப் ஆடினாலும், தோட்ட வேலை செய்தாலும் உத்தமத்தான். ஆனால் நீங்கள் செய்யும் காரியமானது நீங்கள் சகஜமாகச் செய்துவரும் தொழிலுக்கு மாறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும் நீங்கள் ஒரு ஆய்வில் பகல் முழுவதும் இருந்து வேலை செய்கிறவர்களாக இருந்தால், எவ்வளவு வரையில் சாதியமோ அவ்வளவு காலத்தை நிறுத்த வெளியில் செல்வழியுங்கள். புத்தகங்களைப் படிப்பதையும் நிறுத்த வெளியிலேயே படிப்புகள்,

நீங்கள் பகல் முழுவதும் சிந்தனையிலேயே கழிக்க வேண்டியவர்களாக இருந்தால், சரீர வேலை செய்வதுதான் உத்தமம். சரீரப் ப்ரயாணசுப்ட்டு நீங்கள் வேலை செய்கிறவர்களாக இருந்தால் ஒழிந்த நேரத்திற்கு வேலையைக்கொடுங்கள்.

உடம்புக்கு ஓய்வை எவ்விதம் கொடுப்பதென்பதை ஒவ்வொருவர் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அதாவது சரீரம் முழுவதற்கும் ஓய்வு கொடுக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

அதற்கு சவுகரியமான நிலைமை யாது? உட்களுக்கு சாட்டுத நாற்காலி உத்தமமானதேன்று தோன்றினால், ஒரு நாற்காலியை வரக்கூட தினம் 10 நிமிஷ நேரத்தை அதில் கழிப்புகள். கம்பினியை விரித்துப்படுத்திக் கொள்ளுவது உத்தமமென்று தோன்றினால் அதைச் செய்யுங்கள். ஒரு கோடீசுவரர் தமது அறையில் நாற்காலியினிமிது காலைத் தூக்கிப்போட்டுக் கொண்டு கம்பினியில் படுக்கிறவருவது சவுகரியமென்று நினைப்பதை நானறிவேன். அவருடைய கண்பர்கள் கூட இருந்தாலும் அவர் அதேநிலையில் ஆசுவாஸம் செய்து கொள்ளுகிறார்.

ஒவ்வொருவரும் சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதற்கு உத்தமமான யார்க்கமென்ன வென்பதைக் கண்டறிவதற்காகத் தம்முடைய உடற்கூறை நன்றாக அறிய வேண்டும். இவ்விதம் செய்து உத்தமமான முறையைக் கண்டறிவதன் மூலமாகத்தான் சரீரசத்தியைப் பாதுகாக்கக்கூடும். ஆனால் நான் முழுவதும் ஓய்வு எடுத்ததுக்கொள்ளக்கூடாது.

ஒவ்வொருவரும் தமக்கு தினமானம் எத்தனைமணி நேரம் நித்திரை வேண்டிமென்று கண்டறிய வேண்டும். சிலர் 6 மணிகேரம் நித்திரை செய்தால் போதுமென்று நினைக்கின்றனர். சிலர் 7-மணிகேரம் வேண்டுமென்று நினைக்கின்றனர்; மற்றும் சிலர் 8 மணி நித்திரை செய்ய விரும்புகின்றனர்; வேறு சிலர் 9-மணி நேரம் நித்திரையை விரும்புகின்றனர். உட்களுக்கு எத்தனை மணி நேரம் வேண்டும்?

நீங்கள் உறங்கச் செல்லுகையில் உங்களுடைய மனக்கவலையும் உங்களுடன் வர இடங்கொடுக்காதீர்கள். உறங்கச் சென்று பிறகு நன்மையும் சந்தவந்திடவே ஏற்படப் போகிறதென்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பிறரிடத்தில் துவேஷ புத்தியாவது, பொருமையாவது உங்கள் மனதிலுதிக்க இடங்கொடுக்காதீர்கள். உங்களுடைய சத்துருக்களை சுயிந்தவிலிடுங்கள். உங்களுடைய ஆத்மசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்கு அதுவே சிறந்தவழியாகும்.

நீங்கள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் அது உங்களைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கட்டும்; நீங்கள் அதைப்பிடித்துக்கொண்டிருக்கட்டும்; நீங்கள் அதைப்பிடித்துக்கொண்டிருக்கட்டும். படுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சரியாக எவ்விதம் படுத்தறங்குவது என்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால் சிற்பகுழந்தைகள் படுத்தறங்கும் விதத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எவ்விதம் படுத்துக்கொண்டு உறங்குவது என்று உங்களுக்குப் படிப்பினை ஏற்படும்.

இந்த எண்ணங்களை உங்கள் மனதிலிருத்திக்கொண்டு, வியாயாமக்களைச் செய்து, சுவாமிநீக்கை விதினையும் பின்பற்றினால் யிருந்த அனுபவமேற்படும். ஆனால் சரீரத்தில் வேறெவ்வித கோளாறு மில்லாமலிருக்கிறதாவென்று அடிக்கடி வைக்கியர்களால் சோதிப்படுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நன்றாக உறங்குவதெப்படி?

[மீயான் ஏ. ஹனுமந்தராவ்]

ஆண்டவன் மகக்குச் செய்து கொடுத்திருக்கும் பல அனுபவங்களில் நமக்கு நித்திரையைக் கொடுத்திருப்பது ஒரு முக்கிய விஷயமாகும். நன்றாகப் படுத்துறங்கி விடின் நமது சரீரத்திற்கு சக்தியும், உதவேகமுழுண்டாகிறது. நினைத்துக்கொண்டதும் நுகங்கச் செல்லக்கூடிய நிலையைத் தவிர்த்துவிட்டு சிறந்த பாக்கியசாலிகளில்லையென்று சொல்ல

நீங்கள் விழைபெற்ற குதிரையையாவது, மோட்டார் வண்டியையாவது வைத்துக் கொண்டிருந்தால் வருஷம் யொருமுறை அதைப் பழுதுபார்த்துத் துப்புதவு செய்கிறீர்கள். அவ்விதமே வருஷமொருமுறை உங்களுடைய சரீரத்தையும் துப்புதவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

காலையில் படுக்கையை விட்டுமூச்சிடுக்கையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும் ஒரு கோபை குளிர்ந்த ஜலத்தைச் சாப்பிடுங்கள். மடுக்கு மடுக்கென்று ஜலத்தை குடிப்பதைவிட குப்பிச் சாப்பிடுவது உத்தமம். பழரசத்தையும், பச்சைக் கறிவையும் ஏராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தவிரவும், எந்தெந்த நேரங்கள் உங்களுடைய சரீரத்துக்கு ஒத்துக்கொள்ளுகின்றனவென்றும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். தவிரவும் மிஸ்டர் கிளாட்டன் ஒரு தவளம் ஆகாரத்தை 30 முறை கடித்துச் சாப்பிட்டு வந்ததுபோல் நீங்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தையும் நன்றாகக் கடித்துச்சாப்பிடுங்கள். பற்கோளாறுகளினால் பலர் படுகுழியைத் தீடிக்கொண்டு வருவதால் இந்த புத்திமதியைச் சொல்லவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அவசரத்தை உத்தேசித்து அவசரம் அவசரமாகச் சாப்பிடுவதைவிடச் சாப்பிடாமலே சென்றுவிடுவது உத்தமம். பற்களுக்கு நீங்கள் சரியான வேலைகொடுத்து வந்தால் அஜீரண உபாதையிலிருந்து நீங்கள் கண்டிப்பாகத் தப்பலாம்.

லாம். கல்லு தூக்கமானது உத்தமம். தீபை ஒளவுதமாகும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கும் அது ஒரு அறிகுதியாகும். ஆனால் பலர் தங்களுக்கு தூக்கம்வரவில்லையென்று ஓயாமல் ஓலமிட்டுக்கொண்டிருக்கின்றனர். அதன்பலனாக அவர்களுக்குப் பல வியாதிகளும், நரம்புக்கோளாறுகளும் மேற்படுகின்றன.

நம்முடைய பிசுருகளாலேயே நமக்குத் தூக்கமில்லாமையே ஏற்படுகிறது. ஆண்டவன் விதித்துள்ள சுவாஸியை நாம் மீறியிருக்கிறாலேயே அவ்வியாதி நமக்கு ஏற்படுகிறது. ஆண்டவன் விதித்துள்ள விதிகளை பின்பற்றி நடந்துவந்தால் நமக்கு நல்ல தூக்கம் வரும்.

நமக்கு நல்ல தூக்கம் வரவேண்டுமானால் அடிப்பிற்கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும்:—

(1) தூங்கும் முறையை நாம் அப்பிய விதித்துக் கொள்ளவேண்டும். நமக்குத் தூக்கம் வராது என்ற எண்ணம் நம் மனதைவிட்டகலவேண்டும். தூங்கித்தான் திருவதென்ற மனோஉறுதியை நாம் பூர்த்திசெய்துகொள்ளக்கூடியவர்களாக இருக்கவேண்டும். நாம் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டதும் எல்லாவித எண்ணங்களையும் நம் மனதிலிருந்து அகற்றிக்கொண்டு, தூங்குவதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும்.

(2) தேத்தண்ணீர், காப்பி, முதலிய புரணங்களை உபயோகிக்கக்கூடாது. இவைகள் மூளைக்கு உத்வேகத்தை உண்டாக்கின்றன. மனதில் கோபத்தை எழுப்பக்கூடிய எவ்வித விஷயங்களையும் மாலைநேரத்தில் நாம் நினைத்துக்கொள்ளலாகாது.

(3) பகற்காலத்திலாவது, மாலைநேரத்திலாவது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். சரீரப் பிரயாணைப்படுவதால் வெளிப்படும் கழிவுப் பொருள்கள் ரத்தத்துடன் சலந்து மூளைக்குச்சென்று உறக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. இது நமக்குத் தூக்கத்தைக் கொடுப்பதற்காக ஆண்டவன் உற்பத்திசெய்யும் மயக்க மருந்தாகும்.

(4) வெறும் வயிற்றுடன் உறக்கம் செல்லலாகாது; அதிக ஆகாரத்தையும் வயிற்றில் திணித்துவிடக்கூடாது. அதிக ஆகாரத்தை உட்கொண்டுவிட்டால் தூக்கம் வராது; அமைதியின்மை ஏற்படும்; வேறுபலவித அல்லல்களுண்டாகும். இராக்நிலத்தில் அதிசுப்படியாகவும், தாமதித்தும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது. பூரண ஆகாரத்தை உட்கொண்டவுடன் உறக்கம் சென்று விடலாகாது.

(5) உறக்கம் செல்லுவதற்கு அரைமணி முன் மிதமான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம். இதனால் நரம்பு எரிச்சல் தணிந்து, மூளையிலிருந்து உடலுக்கு ரத்தத்தை இறக்கி உறக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. தவிரவும், மலச்சிக்கல் இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(6) நமது படுக்கை அறைகள் நல்ல காற்றோடும் மூன்றாவகங்களாக இருக்க வேண்டும். ஒரு சட்டிலில் கொசுவிலையில் படுத்துவதற்கு வது உத்தமம்.

தூக்க மின்மையால் ஏற்படக்கூடிய உபாதைகளை நமது மானசீகர்கள் உணர்ந்து இரவில் வெகுநேரம்வரை படித்திருப்பதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் நன்றாக அவர்கள் தூங்குவதுடன், அதிக நேரம் இரவில் விழித்திருந்து உடம்பைக் கெடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இரவில் வெகு நேரம் விழித்திருந்து படிப்பதால் மூய் வில்லாததால் உண்டாகக் கூடிய உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன; காலக்கிரமத்தில் தூக்க மின்மையே ஏற்பட்டு, கொடிய கோளாறுகள் உண்டாகின்றன.

கூடியரோகிகள் செய்யத் தகாதவைகள்.

(ஸ்ரீமான் கே, ஸ்ரீசிவாசன்)

1. கண்ட இடத்தில் எச்சிலைத் துப்பாதீர்கள்.
2. உங்களுடைய வாயை மூடிக் கொள்ளாமல் இருமாதீர்கள்.
3. உங்களால் சாத்தியப்படும் படித்தில் இருமாமலே இருக்கண். இருமும் வழக்கத்தை விட்டுவிடுவதென்று கண்ணம் கட்டிக்கொள்ளுங்கள்.
4. எச்சிலை விழுக்கிவிடாதீர்கள்; அவ்வீதம் செய்தால் மறுபடியும் விஷத்தை உங்களுடைய சரீரத்தில் அது பெருக்கிவிடும்.
5. பிறருடைய சவுக்கம், வேஷ்டி அல்லது படுக்கைகளை உபயோகியாதீர்கள், பிறரும் உங்களுடையதை உபயோகிக்க விடாதீர்கள்.
6. உங்களுடைய எல்லைகளைக் சுத்தி செய்துகொள்ளாமல் போஜனத்திற்கு உட்காராதீர்கள்.
7. வீட்டில் எல்லோரும் பொதுவாக உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களைக் கைப்படாமல் உங்களுக்கெனப் பிரத்தியேகப் பாத்திரங்களை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
8. பிறபாத்திரங்களுடன் நீங்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களையும் சேர்த்து சுத்தம் செய்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய பாத்திரங்களை வெண்வீரில் துலக்கச் சொல்லுங்கள்.
9. அழுக்கடைந்த கைக் குட்டைகளைச் சட்டையப் பைகளில் வைத்திராதீர்கள்.
10. உங்களுடைய ஆடைகளை விஷவனொல்லிகளில் போடுமுன் அவைகளை வண்ணாவிடம் கொடுத்துவிடாதீர்கள்.
11. பிறருடன் கை குறுக்காதீர்கள்; பிறருடைய கைகளையும் முத்தயிடாதீர்கள்.
12. மயக்கத்தைக் கொடுக்கத்தக்க பாணிகளை உபயோகிக்காதீர்கள்.
13. உங்களுடைய அறைகளில் கம்பினிகள், திரைகள் இவைகளை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
14. உங்களுடைய அறையின் சீழ்தரை யை ஈரத்துணியால் துடைக்காமல் துலக்க விடாதீர்கள். அவ்வீதம் செய்யாவிடில் அதிலிருந்து எழும் தும்பானது உங்களுக்கு உபத்திரவத்தை விளைவிக்கும். முதலில் விஷம் கொல்லி மருத்தைத் தெளித்து உண்ணச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
15. பிறர் படுத்திருக்கும் அறைகளில் படுத்தறங்காதீர்கள். அவ்வீதம் செய்வதால் அவர்களுக்கும் உங்களுடைய வியாதியைக் கொடுத்துவிடுவீர்கள்.
16. உங்களுடைய ஆடைகளுடையது குழுகளை விளையாட விடாதீர்கள்.
17. கூடியரோக வியாதி கண்ட ஒவ்வொருவரும் அவ் விஷயத்தை சுகாதார அதிகாரிக்கு அறிவிக்காமலிருக்கலாகாது.
18. தாழ்வாகவும், இருட்டாகவும், காற்றோட்ட மில்லாததாகவுமுள்ள வீடுகளில் வசிக்காதீர்கள்.
19. ஊராருக்கு விசாரப்பட்டு உடம்பு இளைக்கவிடாதீர்கள். எப்பொழுதும் உற்சாகமாகவே இருங்கள்.
20. கூடிய வரைவில் திறந்தவெளியில் வசிக்கத் தவறுதீர்கள்.
21. சூரிய வெளிச்சம் உங்களுக்கு மிகுந்த அணுகுலைத்தைத் தருமாதலால் அதை அங்கடியம் செய்துவிடாதீர்கள்.
22. லேசான வியாயாம்களைச் செய்யத் தவறுதீர்கள்.
23. நாக்கள் வியாதினைப் பரப்பக்கூடிய வைகாரதலால் அவைகள் உங்களை அணுகவிடாதீர்கள்.
24. உரிமை பெறப்பட்ட மருத்துகளுக்கு அடிமைகளாகிவிடாதீர்கள்.
25. அரை ஹைத்தியனிடம் அகப்படாமல் தருந்த வைத்தியனிடம் சிசிசைசெய்து கொள்ளுங்கள்.

இந்திய தாய்மார்களுக்கு ஒரு பாடம்.

மிஸஸ் ஜான் புல் அபனகுதிமயிரா யிருப்பதென் ?

1. பிரவலத்திற்குமுன் பிரவல வைத்தியசாலைக்குச்சென்று உடம்பை அவன் கவனித்துக்கொள்ளுகிறான்.

2. அவர்களுக்கு ஒரு தனிவீடு கட்டக் காமல் ஒன்றுக்குடியா யிருக்கதால் அவன் முதல் குழந்தையை பிரவல வைத்தியசாலையில் சீன்றான்.

மற்ற குழந்தைகள் வீட்டில் பிறந்தன. தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவசிகி கூட இருக்கது உதவி செய்து வந்தான். வீட்டு வேலைகளை கவனிக்க ஒரு வேலைக்காரியிடமிருந்துவந்தான்.

3. இரண்டு வாரங்களுக்கு கொருமுறையாவது சிசு சமரக்ஷணச் சாலையுக்கு குழந்தைகளை எடுத்துச்சென்று, சிசு சமரக்ஷண முறையைக் கற்றுக்கொள்ளுகிறான்.

4. பகற்காலத்தில் காலக கணக்குத் தவறாமல் குழந்தைகளுக்கு முன்பால் கொடுக்கிறான்: இராத்திரியில் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதில்லை.

5. குழந்தை பால் குடிப்பதை நிறுத்தியும் அத்தற்கு தினம் ஒரு பைண்ட்பாலும், ஏராளமாக சுத்த ஜலமும் கொடுக்கிறான். தேத்தண்ணீர் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதில்லை.

6. ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் மீது சர்க்கர் வந்து உட்காராமல்படுத்தாபவது செய்துகொள்ளுகிறான்.

7. சாதாரணமாகவும், சுவையாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைத் தயார் செய்து, பழவகைகள், கறிகாய்களுடன் சாப்பிடுகிறான்.

8. தன்னுடைய பற்களும், குழந்தைகளுடைய பற்களும் கெடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுகிறான்.

9. வீட்டைச் சுத்தமாகவும், அடைசலன் னியிலும் வைத்துக்கொள்ளுகிறான்.

10. வீட்டிலுள்ளவர்கள் அனைவரும் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்கின்றனர். குழந்தைகளை தினமொருமுறை குளுப்பாட்டி விடுகிறான்.

11. குழந்தையானது தனிக்கட்டிலில் பகல் முழுவதையும் திறந்தவெளியில் கழிக்கிறது.

12. இரவு 7 மணிக்குள் குழந்தைகள் படுத்திக்கொண்டு விடுகின்றன.

13. இரவு, பல் என்ற வித்தியாசமின்றி ஜனனல்கள் எப்பொழுதும் திறந்திருக்கின்றன.

14. வீட்டிலனைவரும் போதிய வியாயாமம் செய்கின்றனர்.

15. சாதியமானவரை புருஷன் மனைவியின் சிரமத்தைக் குறைக்கிறான்.—சிசு சமரக்ஷணலீக் வெளியிட்டது.



தூர்ப்பழக்கங்கள்.

எச்சில் துப்புதல்—பாய், நாசி, தொண்டை இவைகள் கிருமிகள் தங்கி வளருவதற்கு ஏற்ற இடங்களாக இருக்கின்றன. ஒரு மனிதன் வியாதியால் உபாலைப்பட்டிருக்கொண்டிராம லிருக்காலும், அவனுடைய வாழ்வுலிலும் கோழியிலும் ஏராளமான கிருமிகள் இருக்கின்றன. கூய

ரோகின் கோழியில் வட்சக்கணக்கான கிருமிகளிருக்கலாம். வாழ்வுலையும், கோழியையும் வெளியில் துப்புதலையில் கிருமிகள் காற்றுடன் கலந்து மற்றவர்களுக்கு வியாதியை உண்டாக்கிவிடுகிறது. சாதாரண ஜலதோஷம், இன்புடயன்ஸா, விககல, ஸ்கார்பெட் ஜூசம், டிப்டீ

நீரியா, கீர்கொள்ளுவான், குழத்தை இழுப்பு முதலிய நோகங்களால் உபாதைப்படுவோர் துப்பும்எச்சிவால் பிறருக்கும் அவ்விநாதிக்கொண்டாகின்றன. எச்சில், கோழை இவைகள் ஒரு குட்டையில் துப்பிவைகள் அழுக்கடைத்ததும் மாற்றிவிடவேண்டும்.

சினத்தினாலாவது, வேறு தொத்து வியாதியினாலாவது உபாதைப்படுவோர் கத்தைவைத்துக்கொண்டு உபயோகித்து, பிறகு அவைகளைக் கொளுத்திவிடவேண்டும். அழுக்கடைத்த கத்தை அல்லது கைக்குட்டையைச் சட்டைப் பைக்குள் போட்டுக்கொண்டு விடக்கூடாது. அவ்விதம் செய்தால் அந்தப்பையில் கிருமிகள் இறங்கி, பிறகு அதில் வைக்கும் எல்ல கைக்குட்டைகளில் தொத்திக்கொண்டு விடுகின்றன. ஜுவதோஷம் பலருக்கு நீடித்திருப்பதற்கும் இதிலே காரணம் அழுக்கடைத்த கத்தைகளையும், கைக்குட்டைகளையும் ஒரு தனிச்சுத்தாடும்பையில் வைத்திருந்து அன்றும் அப்பையைக் கொளுத்திவிடவேண்டும்.

மதுபானம்.—அனவுக்கு யிருசி மதுபானம் செய்வதால் ஆயுளும் குறைந்து சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளின் வலுவும் குறைந்து விடுகிறது. தவிரவும், நிறமை குறைந்து, தன் மதிப்புப் போய் குற்றங்களைச் செய்யும் குணம் ஏற்படுகிறது. மது பைத்தியக்கார விடுதிகளிலிருப்பவர்களில் பெரும்பாலோர் மதுவை அதிகமாக உட்கொண்டதாலேயே அசத்திக்கு ஆளாகியிருக்கின்றனர். குடிக்காரர்களுடைய குழத்தைகளுடைய சரீரமும் கட்டுடையதாக இராது; சன்மர்க்கெறியும் அவர்களிடம் குடிக்கொண்டிருக்கிறது.

துர்மர்க்கச் செயல்கள்.— துர்மர்க்க வியாதிகள் மனித வாழ்க்கைக்கே ஒரு பெரிய சாபக்கேடாயிருக்கிறது. பால்பத்திலாவது, ரெவயதிலாவது பலர் துர்ந்தவசியுடைய விடுவதற்கு அவைகளை காரணமாக இருக்கின்றன. முடிவில் அவர்கள் அற்பாயுளில் மாளுகின்றனர்.

குடி தெரிசல்.

ஒரு அறையில் இருவருக்கு அதிகமாகத் தங்கியிருந்தால் நெரிசல் வேற்படுகிறது. ஒரு அறையில் இருவர் வசிப்பதுதான் உத்தமம்; படுக்கை அறைகளில் மட்டில் 2-3 பேர்கள் படுத்திக்கொள்ளலாம். அவைப் பேர்வழியென்றால் 10-வயதுக் குட்டைப்பைகள் என்று அர்த்தம். அதாவது 2 படுக்கை அறைகளும், பகலில் வசிப்பதற்கு 2 அறைகளும் ஆக நான்கு அறைகளுள்ள ஒரு வீட்டில் 8 பேர்கள் வசித்துவந்தால் பாக்கியில்லை யென்று சொல்லலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு படுக்கை அறையிலும் எவ்வளவு படுத்தறங்குகிறீர்கள். மது வீட்டில் படுக்கை அறைகளை முக்கியமானவை. இரவு முழுவதையும் அந்த அறைகளிலேயே கழிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஒரு அறையில் 9 அல்லது 10



INSANITARY SLEEPING ROOM.

சுகாதாரக் கேடான படுக்கை அறை.

போகன் வசித்து வருவதைவிடக் கெடுதலானது வேறொன்றில்லை. எவ்விதம் அவர்கள் அனைவரும் அந்த அன்றையில் வசிக்கமுடியும்?

ஒரு தனி வீட்டை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் உசிப்பவருக்கு எவ்வெவ்விதக்கெடுதல் கள் ஏற்படுகின்றனவென்பதை ஆராய்வோம். அவர்கள் நெருங்கி உட்கார வேண்டியிருக்கிறது; நெருக்கமாகப்படுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது ஒருவர் கவாலம் மற்றொருவரீது படக்கூடிய வித

மாக அவர்கள் வசிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் நீர்சொன்னவான், இருமல், உயரோகம், ஐலதோவம் முதலிய சுவாலாஸயக் களை அண்டித்த வியாதிகள் சுவபமாக மத்த வர்களுக்குத் தொத்த இடமேற்படுகிறது. நாம் பேசும்பொழுது நமது வாயிலிருந்து தெளிக்கும் ஐலத்தில் ஏராளமான கிருமிகள் இருக்கின்றன வென்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டாமா? சிறியதாகவும், காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் இல்லாததாகவு முள்ள அறைகள் வியாதிகளைப் பெருக்குகின்றன.

ஆரோக்கிய விதிகள்.

[ஜெ. எஸ். பாடி.]

1. நீ வசிக்கும் அறையில் காற்றோட்டத்தை தாராளமாய் வரவிடு.

2. காலதேச வர்த்தமானக்களை அணு சரித்து வேசானதும் சூரத்தை இழுக்கும் சத்தியுள்ளதுமான உடையைத்தரி.

3. நீ வீட்டுக்குள்ளேயே வேலை செய் திறவறையிருந்தால், வீட்டைவிட்டு வெளியே போய் விடாய் தீர்த்துக்கொள்.

4. சுத்தமான காற்றில் எப்போதும் படுத்திறங்கு; முடியுமானால் மைதானத்தில் படு.

5. நீ இருரும்போதும் தூம்பும்போதும் உன் வாய்க்கும் மூக்குக்கும் நேராக கைக்குட்டையை வைத்துக்கொள். ஆயலாரையும் இயணதிரி செய்ப்புற வற்புறுத்து. எப்போதும் உன் மூக்கினால் சுவாசி. வாயினால் மூச்சுவிடாதே.

6. நீ உண்ணப்போவதற்கு முன் உன் கைகளை எப்போதும் செவ்வையாய்க் கழுவி சுத்தம் செய்துகொள்.

7. ஆணவுக்கு மிஞ்சி உண்ணாதே. மூக்கியமாய் மாசிசம் முட்டை இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடாதே.

8. தினம் சில கடினமான உணவுகளையும் பழவர்க்கைகளையும் அவசியம் சாப்பிடு.

9. மெதுவாய்ச் சாப்பிடு. கன்றாய்மெழுவும்.

10. தினம் காலநைட்டாமல் மலத்தை முழுதும் கழி.

11. நிற்கும்போதும், உட்காரும்போதும், நடக்கும்போதும் சிமிர்க்கிறு.

12. விஷங்கள், தொத்துவியாதிகள் தேசத்தில் புகவொட்டாமல் தடு.

13. உன் பற்கள் நாசுரு இவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்.

14. மிதமாய் உழை; மிதமாய் விளையாடு; மிதமாய் சிரமம் தீர்த்துக்கொள்; மிதமாய்ப்படுத்திறங்கு.

15. எப்போதும் உற்சாகத்துடன் கூடி இரு. மனோசஞ்சலமே தேளாரோக்கியத்திற்கு பரமவாரி. எல்லாருடனும் சினேகமாயிரு.

16. திறந்த ஐன்னலண்டையாவது, தினம் வீட்டைவிட்டு வெளியே நடந்து போரும் போதாவது, வீட்டிற்கு நடந்து வரும்போதா

வது மூச்சைப்பிடித்து சுவாஸத்தை உட்கொள்.

17. தினம் 10 அல்லது இருபது நிமிஷங்கள் கனாவது நிர்ணயமாய் ஒரு மிருதுவான வியாயாமைத்தைச் செய். வாரத்திற்குமுறையாவது நன்றாய் உடம்பில் வேர்வை கொட்டும் படி தேசாப்பியாசம் செய்.

18. நீயாக யாதொரு மருந்தையும் சாப்பிடாதே, வைத்தியம் செய்து கொள்ள

வேண்டியதிருந்தால் உன் வீட்டு வைத்தியரை ஆலோசனை செய்.

19. இடைவிடையில் பல் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை செய்து பற்களை சரியான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்.

20. அதிகமாய் சிகரெட்டு பிடிக்காதே. அந்தப் புகையை உட்கொள்ளாதே.

21. எப்போதும் நீ சிரித்த முகத்துடன் இருந்தால் உலகமும் உன்னைக் கண்டு சந்தோஷப்படும்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதினால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் கேட்காமல்.

சிசுவுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதினால் சிசுமரணம் அதிகமாய் நேரிடாமலிருப்பது தவிர இதர குணங்களும் அகேசம் உண்டு. முதலில் தான் பிழைக்க சிசு வேலை செய்கிறது. ஸ்தனியுத்திலிருந்து பாலை உறிஞ்சும்போது அது சம்பந்தமான சதைகளுக்கு ஒரு தஞ்சக வியாயாமம் ஏற்படுகிறது. அதனால், சிசுவின் முகவாய்க்கட்டை எலும்புகள் வளர்ச்சியடையவும், பற்கள் பெருக்கவும் நேரிடுகிறது. செவ்வையாய் பாலை உறிஞ்ச வேண்டுமானால் சிசு தன் மூக்காலேயே சுவாஸத்தை விட வேண்டும். அதனால் மூக்குத்துவாரங்கள் செம்மைப்படுகின்றன. புட்டிப்பாலை போட்டுவதினால் இந்த குணங்கள் யாவும் இவ்வாமற்போவதுடன் அகேச ஆபத்துக்களும் நேரிடுகின்றன. குழந்தையின் ஆகாரத்தைக் குறித்து யோசிக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டுவதின் பிரயோசனத்தைக் கவனிப்பாமல் வீட்டு வீட்க்கூடாது. இக்காலத்தில் ஸ்திரீகள் பெரும்பாலும் குழந்தைக்கு ஸ்தனியப்பால் கொடுத்து வளர்க்கச் சம்பந்திக்கிறதில்லை. அதனால் தங்களுக்குப் பலம் குன்றிப் போகிற தென்றும் தாய்கள் யதேச்சையாய் வெளியே போக சரிப்படுகிறதில்லை. யென்றும் இம்மாதிரி தவறான அபிப்பிராயங்களை வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். பால் சுரப்பதினாலே தாயின் தேசமுழுதிற்கும் ஒருவிதமான சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. சிசுவுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுவ

தினால் தாயின் கருப்பையானது சமூகியில் சுருங்கியதாஸ்திதிக்கு வரநேடுகிறது. மேலும் அதனால் அண்டாசயங்கள் முதலிய உறுப்புக்கள் செவ்வையப்படுகின்றன. குழந்தை பாலுண்ணும்போது மாதவிடாய் நின்று உடனே கர்ப்பத்தரிக்க ஹெதுவியல்வாமல் ஆகி விடுகிறது. அதனால் குழந்தைக்கு கேட்காமல் முண்டு.

எத்தனை தரம் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும் என்ற கேள்வி பிறக்கக்கூடும். தற்காலத்திய தாதியோ மணிக்கணக்குப் பிரகாரம் பாலூட்டவேண்டுமென்பான். அது பிசகு.

ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு சிசுவானது அமுதால் அது நோலினாலோ கோபத்தினாலோ அமுக்கிறதென்று நினைக்கக் கூடாது. அது தாயைக்கூப்பிட்டுத் தனக்கு ஆகாரம் கொடுக்கச் சொல்லித்தான் அமுக்கிறது. சிசுவானது தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்த 40 வாரமும் இராப்பகலாய் ஆகாரம் உட்கொண்டிருந்தபடியால் குழந்தை ஐனித்தவுடன் சில காட்கள் வரையில் அடிக்கடி சிந்தனாவாக அதற்கு ஆகாரம் கொடுத்துவரவேண்டும். பிறகு படிப்படியாய் தாயானவர் இராத்திரி போதில் அடிக்கடி பால்கொடுப்பதை நிறுத்திவிடலாம். இவ்வளவு காலம் தான் தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டுமென்ற விதி

கிடையாது. குழந்தையும் தாயும் சரியான ஆரோக்கிய நிலைமையிலிருந்தால் 8 மாதங்கள் வரைக்கும், முலைப்பால் கொடுக்கலாம். அதன் பிந்தரமுலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு இதர ஆகாரங்களை ஊட்டிப்பழக்கவேண்டும்.

பற்கள் முளைத்தவுடனே அது வேலை செய்யும் பொருட்டு அதற்குத் தகுந்த உணவைக் கொடுக்கவேண்டும். கடித்து மெல்லத் தகுந்த ஆகாரம் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு பற்கள் நன்றாய் வளர்ந்து உறுதியாய் நிற்கும். தந்தகாலத்தில் பொம்மைகள் தராத மோதிரங்கள் முதலியன கடிக்கக்கொடுப்பது

வழக்கம். அதுபிசகு. பற்கள் ஜீவசத்துடன் கூடினவை, இயற்கிரம் மாதிரி அல்ல. அவைகளும் தகுந்த தொழில் இல்லாவிட்டால் கெட்டுப்போய்விடும். வேலை செய்யச் செய்யத்தான் பற்களுக்கு பலமும் ஆரோக்கியமும் ஏற்படும். ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தையின் பற்கள் அதின் காக்கினாலும் உமிழ்நீராலும் சுத்தமடைகின்றன. எப்படியானால் தேக்கத்திற்குள்ளிருக்கும் இரைப்பை முதலிய உறுப்புக்களை தேய்க்க அவசியமில்லையோ அம்மாதிரியே பற்களையும் தேய்க்க அவசியமில்லை. மெடீரிஷி அணுகு சைல்ட் வெல்பேர்.

ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

புகையிலையின் துர்க்குணங்கள்.

புகையிலை யானது சாராயத்தைப்போல் அல்லவளவு ஆபத்தை விளைவிக்கத் தகுந்ததாயிராவிடினும் அது மானிடர் உட்கொள்ளத் தகுந்த வஸ்துவல்ல. முதல் மூடல் புகையிலையைப் பயிர்செய்தவன் இந்தியா தேசத்தான். ஆனால் தன் வீட்டில் ஏதாவதும் சடங்குகள் நேர்த்தால்தான் அப்போது அதை அவன் உபயோகிப்பான். சிசேகிதபாவமாக ஒரு கூட்டத்தாரிலிருந்து யாராவதும் மற்றொரு கூட்டத்தாரைப்பார்க்க வந்தால் அப்போது அவர்கள் யாவரும் தீயின் மத்தியில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஒரு குழாயில் புகையிலையைப் போட்டுக்கொளுத்தி ஏவ்வொருவருக்கும் பிடிக்கக் கொடுப்பது வழக்கம். ஏவ்வொருவரும் அதைப்பிடித்தவுடன் அடுத்தவருக்குக் கொடுத்து இம்மாதிரியே தங்கள் கூட்டத்தில் சபாநாயகம் பரவியிருக்கிற தென்று காண்பிப்பதற்கு அறிஞர்நியாகச் செய்வதுண்டு. கூட்டத்தாரின் சபைகள் சேருவதற்கு ஆரம்பிக்குப்போது குழாய்கள் மூலமாய் யாவரும் புகையிடிப்பதுண்டு. மேனுட்பார் தாம் தினம் தினம் சுருட்டுப் பிடிக்கலாம் என்ற உணர்வுபிடித்தவர்கள் மற்ற மயக்க வஸ்துக்களைப் போல, புகையிலையை விடாமல் உட்கொண்டால் அது தேசத்தில்

பலநீனைப்பட்ட பாசங்களைத் தாக்கி மேலும் மேலும் அதை பலநீனைப்படுத்துவிடுகிறது. புகையினைப்பழக்கம் விருத்தியாக ஆக மனோசக்தி குறைகிறது. ஷிருதயம் கெட்டு போய் வேகமாய்த் துடிக்க ஆரம்பித்து அதனால் அநேக துன்பங்கள் நேரிடுகின்றன. ஒரு சிறுவன் சுருட்டுப்பிடிக்க ஆரம்பித்தவுடனே அவனை மரணத்தைக் கொடுக்கும்படியான வியாதி பின்பற்றுகிறது. புகையிலையின் விஷத்தன்மை அத்தனையேயே அவனுக்கு புலப்படலாம். ஆனால் சிலகாலம் பொறுத்த மயக்கம் இருந்தாலும்கூட இடையிடையே பிடிக்க ஆரம்பிக்கிறான். புகையிலையின் விஷத்தன்மை வெகுநாள் பொறுத்துத்தான் தெரியவரும். எத்தனை வருஷங்களாகச் சுருட்டுப்பிடித்தாலும் அதினால் தனக்கு ஒரு கெடுதலும் இல்லையென்றே அவன் எண்ணக் கூடும். அனால் திடீரென்று அப்பழக்கத்தை அவன் நிறுத்தும் பட்சத்தில் அவனுக்குத் தாக்கம் வருகிறதில்லை அவன் நரம்புகள் தளர்ந்துபோய் விடுகின்றன அவன் ஏக்கம்பிடித்தவன்போல் ஆய்விடுகிறான். அதற்குப் பரிசாரம் மறுபடியும் புகையிலையை உபயோகிப்பதே. அப்படி மறுபடியும் உபயோகிக்க ஆரம்பித்தால் சிக் கிரத்தில் அவனுக்கு மரணம் நிக்ஷய்தான்.

புகையிலையானது அவனுக்கு எஜமானனாகியிருந்தது. திடமான மனோசக்தி தனக்கு இருப்பதாக அவன் பெருமை பாராட்டிக் கொள்ளாடாலும் புகையிலையை விட்டுடாழிக்க அவனுக்கு கொஞ்சத்தில் மனம் வருகிறதில்லை. இத்தர் அப்பியாசத்தை ஒருவன் விடவேண்டுமானால் புகையிலையை அகப்படுத்த வேண்டும். தான் போய் வெகுநாள் வசிக்கவேண்டும். இது தவிர அவனுக்கு வேறு வைத்தியமில்லை. இவ்வப்பியாசத்தை நிறுத்த முயல்வோர் ஆரம்பத்தில் சிறிது காலம் படும் கஷ்டம் சொல்லி முடியாது. ஊப்பதியம் பிடித்துச் சிக்கிரத்தில் இறக்கவும் சேரிடுகிறது.

ஐப்பாளில் கோடிக்கணக்கான மனிதர்களும் சிறுவர்களும் புகையிலையை உபயோகிப்பதில்லை, அப்படி உபயோகிப்பவர்களும் சிறு குழாய்களைத் தகவன் கையில் வைத்துக் கொண்டு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை புகை பிடிப்பதற்குப் போதுமான புகையிலையை அதில் போட்டு 2½-மணி நேரத்தில் சில தடவைகள் தான் பிடிப்பார்கள். ஆனால் தற்காலத்தியச் சிறுவர்கள் அநேகர் கோடிக்கணக்கான பட்டணங்களிலும் அமெரிக்காவிலிருந்தும் வரும் சிகரெட்டுகளையும், சுருட்டுகளையும் பிடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். இது அவர்களுக்கு நல்ல காலமல்லவென்றே தோன்றுகிறது. ஐப்பாள் தேசத்து ஷது

முதிர்த்த உத்தியோகஸ்தர்கள் இத்தியபழக் கத்தை எவ்வீதம் நிறுத்தலாம் என்று சதா சவலிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஐப்பாளில் புகையிலையின் உபயோகத்தைக் குறித்து வினோதமான ஒரு சம்பவத்தைக் கூறுகிறேன். அது பின்வருமாறு—ஒரு ஐப்பாள்பிடிய தேசாந்திரி கோக்கியோவில் தனக்கு வழி காட்டிவரும் ஐப்பாள் தேசத்து மனிதனைப் பார்த்து “கீ எப்போதாவதும் புகையிலையை உபயோகப்படுத்தினதுண்டா?” என்று கேட்டார்.

அதற்கு அநிக ஆச்சரியத்துடன் அவன் “எதற்காக என்னை அதைக் கேட்கிறீர்கள்? நான் இப்போது படித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். ஏதோ கொஞ்சம் கற்க வேண்டுமென்ற ஆசை இருக்கிறது. ஏன் என் மூளையைச் சிதறடித்து நான் முட்டாளாய் போகவேண்டும்? என் தேகம் திடமாயிருக்கையில் அதை பலவீனப்படுத்திக்கொள்வானேன்? ஒரு தடவை நான் யோகலாமாவுக்குப் போயிருக்கையில் அங்கே சில பன்றிகளைப் பார்த்தேன். யாரோ ஒருவர் அவைகளுக்குப் புகையிலைபக் கொடுத்தார். ஆனால் அவைகள் அதைத் தொடவேயில்லை. அதை பன்றியைக் காட்டிலும் சீழ்ப்பட்டவரை என்னை ஏன் செய்து கொள்ள வேண்டும்?” என்று பதிலளித்தான்.

குரிய வெளிச்சமும், வெளிக் காற்றும், சரீர ஆரோக்கியமும்.

(டாக்டர் லியூனாடு ஹில், F. R. S.)

சர் ஜார்ஜ் நியூமென் என்பவர் மேலான ஆரோக்கியமுள்ளவரை ஒருவன் இருக்க விரும்பினால் அவன் சுவணிகக வேண்டியது முக்கிய விஷயம் ஒன்றுண்டு என்று ஆரோக்கிய விஷயமாக அவர் எழுதியிருக்கும் புதை கத்தில் சொல்லியிருக்கிறார், அது சட்ட சிரித்தாரணத்தால் அடைய முடியாது. சகாதார முறைகள் தினேதினே அபிவிருத்தியாகக் கொண்டிருக்கின்றன. இன்றைய தினம் ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டங்களும் விதிகளும்

சில வருடங்கள் கழித்த பின்னர் உதவாமற் போய்விடுகின்றன. ஆரோக்கியத்தை விருத்திசெய்ய வழி யாதெனில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் பாடங்கள் கற்பித்து, ஆரோக்கிய மரக்கத்தில் அவர் பழகும்படி செய்வதே. சென்ற 20 அல்லது 30 வருஷங்களில் மெது தேசத்தில் சிசுமரண விதம் 100-க்கு ஐப்பது குறைந்திருக்கிறது. இது மிகவும் அநிசயிக்கத் தகுந்த விஷயமே. இது

குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு வேண்டிய மார்க்கங்களைத் தாய்மார்களுக்கு போதிப்பதினால் எவ்வளவு அனுகூலமுண்டென்று காண்பிக்கிறது. சிசுமரண விசிதம் முக்கியமாய் அறியாடையினாலேயே அதிகமாகக் கூடியது. தற்காலம் மனிதனுக்கு ஜீவதசை அதிகரித்திருக்கிற தென்றால் சிசு மரணவிசிதம் குறைந்திருப்பதினாலேயேயன்றி மத்திய வயதுள்ளவர்களுக்கு நாம் செய்திருக்கும் நன்மையினால். ஜீவதசை அதிகரித்திருப்பதென்றால் முன்போல குழந்தைகள் இப்போது அதிகமாய்ச் சாகிறதில்லை. சிசுமரண விசிதம் குறைந்திருப்பதினால், இனி நாம் விடர்களைக் காப்பாற்றி அவர்கள் தேகாரோக்கியத்துடன் வாசிக்கும்படி செய்ய முயலவேண்டும். இத்தேசத்தில் அதிக மரணத்திற்குக் காரணம் சவாஸசம்நதமான வியாதிகளே. அதாவது இன்புறியன்ஸா, ஜலதோஷங்கள், சவாஸகாசம் முதலியன.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று.

நாம் முக்கியமாய் இங்கே எடுத்துரைக்க எண்ணுவது வெளிக்காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் பற்றியே. வெளிக்காற்று வேண்டுமென்பதற்கும், காற்றோட்டமுள்ள பள்ளிக்கூடங்களும் வீடுகளும் அவசியம் என்பதற்கும், ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துப் படுத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்று சொல்லுவதற்கும், வீட்டைறத்தூன் படுத்துறங்காமல் வெளித்தாழ்வாரங்களில் படுத்துறங்கவேண்டுமென்பதற்கும் காரணம் யாதெனில்சவாஸசம் பந்தமானஜவ்வுகளில்அதிசயமான ஜீவிய வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. அவை இஜ்ஜுவ்வுகளை சுத்திகரிக்கும் சுகநியுடையனவாயிருக்கின்றன. இந்த ஜவ்வுகளும் நாம் உட்கொள்ளும் சுவாசத்தை சுத்தப்படுத்துகின்றன. நாம் மூச்சவீடுமேபோது அத்துடன் கொஞ்சம் ஜலமும் கலந்து வருகிறது. குளிர்ந்த காற்றில் நாம் சுவாசத்தை விட்டால் நாம் விட்ட சுவாசத்தில் உள்ள நீரானது இறகுநிறது. குளிர்ந்த காற்றிலிருந்து 3/4 கிராம் காம்பு உட்கொண்டால் தினம் 850 வெளிவீடுகிறோம். கடினமான வியாயாமம் செய்ய ஆரம்பித்தால் இத்தொகை இரட்டிப்புமடங்குகிறது. இன்னும் அதிக கடினமான வியாயாமத்தை எடுத்துக்கொண்டால் பத்து மடங்கு அதிகரிக்கிறது. குளிர்ந்த காற்றில் நாம் வெளியே படுத்துறங்கினால் அதை இரட்டிப்புமடங்காக்கிறோம். இம்மாதிரி தினம் ஒரு பயிண்டு ஜலம் சவாச உறுப்புகள் ஓட்டுசென்று அதிலுள்ள ஜவ்வுகளை சுத்தப்படுத்தி ஆரோக்கியமாகவிருக்கும்படியாகச் செய்கிறது. இதை விட்டு நாம் உஷ்ணமான அதைககுட்டி சென்றால் என்ன நேரிடுகிறது? நாடகசாலை, சினிமா முதலியபுடங்களில் உஷ்ணக்கிரம் 85 ஆக இருக்கும். அதனால் அதிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் வெயர்த்து ஆயாசப்பட நேரிடுகிறது. அவ்வறையிலுள்ள காற்றின்நீர்இதடிக்கியாகவே இருக்கும். காம்பு குளிர்ந்த காற்றில் இருந்தால் அக்காற்றுடன் எவ்வளவு ஜலம் உள்ளே செல்லுமோ அதில் பாதிப்பாகுதான் இப்போது உள்ளே செல்லும். இதனால் நம்முடைய தேக பலம் குன்றிப்போகிறது. நாம் நம்முடைய அறைகளில் தண்ணீர் கொட்டி அவம்புவதற்கும், ஜன்னல் கதவுகளை யெல்லாம் திறந்துவைப்பதற்கும் காரணம் இதுதான். பள்ளிக்கூடங்களில் சுத்தமான காற்றை வரலிடுங்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் பிள்ளைகள் வாசிக்கும்போது அதிக குளிர்சாத விருப்பதினால் இவ்வாறு செய்ய முடியாமற் போகும் பஷ்டத்தில், பள்ளிக்கூடம் விட்டவுடனே இடையில் அவ்மாதிரி செய்யுங்கள், ஒவ்வொருவரையும் வெளியே படுத்துறங்கும்படி தூண்டல்கள். வெளிக்காற்று ஜில்லெல் நிருத்தால் பாதுகாக்கலாம். இவ் வசம் ஒன்றும் செய்யாது. அதை நாசத்தைக் கிரிக்கிறாரையர்க்கு ஆபாயமான சுகநியுண்டு.

தொத்துவியாதிபும் காற்றோட்டமும்.

ஜலதோஷங்கள், இன்புறியன்ஸா, காசம் முதலிய சவாச சமயந்தமான வியாதிகள் இக்கோய்களால் வருகதுவோர் இவைகளை அயலாருக்குத் தொத்தகவைக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது. நாம் தும்புப்போதாவது இருமும் போதாவது வாயிலிருந்தும் மூக்கிலிருந்தும் நம் கண்ணுக்கு

புலப்படாத நுட்பமான கிருமிகள் வெளியே வருகின்றன. ஒருசூழலில் அப்போது நாயிருந்தால் அக் கிருமிகள் நம்மைப்பற்றி மகக்குபாயத்தை விளைவிக்கும். ஸ்கார்வெட் ஐரம், டிப்தீரியா முதலிய வியாதிகள் நாம் கெட்ட நாற்றத்தை முகருவதினாலும் கெட்ட சாக்கடைக கால்களாலும் உண்டாகின்றன. ஆனால் ஒருவன் தொண்டையிலிருந்து மந்த்ரெருவார் தொண்டைக்கு நேராக விஷம் கொடுத்துவதினால் அது உண்டாகக்கூடியது. இந்தக் கொத்துவிபாதி சம்பந்தப்பட்டவர்கள் குடியிருக்கும் அறையில் காற்றோட்டமில்லாமலிருந்தால் வியாதி கடுமையாகிவிடுகிறது. காற்றோட்டம் சரியாயில்லாத அறையில் இருந்தால் கண்களில்லாத கிருமிகள் நம்மைத் தாக்கி, நரையீரல் சுத்தியாகும் மாரக்கமும் நின்றுபோய் கொத்துவிபாதி பரவி இயற்கையில் ஏற்பட்ட கால்கள் அழிகின்றன. கொத்து விபாதி வரவொட்டாமல் தடுக்க காற்றோட்டம் அவசியம் என்று நினைக்கப்பட்டிருக்கிறது; சரியான காற்றோட்டம் இருந்தால் கொத்துவிபாதி அணுகாது.

நாம் தேகத்தை உஷ்ணமாக வைத்திருக்க வேண்டினால் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். நாம் நல்ல ஸ்திதியில் தேகத்தை வைத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். உஷ்ணமான சலனமற்ற காற்றில் வசித்தால் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணவேண்டிய அவசியம் தேகத்திற்குத் தாளுகவே குறைந்து போகிறது. நல்ல குளிர்காற்று தேசத்தில் பட்டால்தான் நாம் உண்ணும் ஆகாரம் செவ்வையாய் ஜீரணித்து உடம்பிற்கு உற்சாகத்தை உண்டாக்கும். குளிர்கத காற்று எப்போதும் பாதிக்காது சமுத்திரக் கரைக்குப் போய் அந்தக் காற்றில் வெகு கோம் தங்கியிருப்பதினாலும் சமுத்திரத்தில் ஸ்ரணை செய்வதினாலும் நம் தேகம் பளபளப்பாக மாறுகிறது. ஏனெனில் நம் ஆகாரம் செவ்வையாய் பசனமாய் ஜீரணத்துக்குவருகிறது. ரசகு நல்ல பசுபுண்டாகிறது. நம் குடல்கள் சுத்தமடைகின்றன. பிரணவாயு

வை அதிகமாய் உட்கொள்ளுவதினால் மமது இரத்தம் சுத்தியாகிறது. சமுத்திரஸ்ரணை ஆனவுடன் தேகத்தில் குண்டுடாரும் பொருட்டு, சரியான வியாயாமம் எடுத்தகொள்ளுகிறோம், அடிவயிற்றின் உறுப்புக்களெல்லாம் அதனால் பதனடைகின்றன. ஒருவித வியாயாமமும் எடுத்தும் கொள்ளாமல் ஜனங்கள் எப்போதும் உட்கார்ந்து கால்கழிப்பதினாலேயே அவர்களுக்கு தலைவோய் முதலிய தொகதாவுகள் உண்டாகின்றன. ஸ்திரீகள் வெளிக் காற்றில் போய் உலாவி வராததினாலேயே அவர்கள் முகம் வெளுத்து இடுக்கிப்போகிறது.

சலனமுள்ள காற்றும்

சலனமற்ற காற்றும்.

ஒவ்வொரு அறையும் காற்றோட்டமுள்ளதாக விருக்கவேண்டும். சிலர் அறைக்குள் சென்று தர்மாயிடர் 60 டி.கீ. காட்டினால் போதும் என்று எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் அந்த அறை முழுதும் சலனமற்ற காற்று நிரப்பியிருக்கும். ஜனங்கள் காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் வேலை செய்தால் அவர்கள் சகதியும் குறைவுபட்டு, வேலை செய்யவும் இஷ்டமில்லாமல் காணப்படுகிறார்கள். கைத் தொழில் செய்வோர்கள் கூலிகளுடைய குறைந்தும் வாதாடுகிறதில்லை. அவர்கள் வேலை செய்யும் தொழிற்சாலைகளில் அசௌகரியம் இருந்தால் அதன் பொருட்டும் அவர்கள் குறை கூறுகிறார்கள் தொழிலாளிகளுக்கு சௌகரியத்தை உண்டு பண்ணி அவர்களிடம் நன்றாய் வேலை வாங்கி அவர்களால் ஏற்படும் பயனை அனுபவிக்கும் படித்தில் அமைதியின்மை அடியோடு அற்றுப்போகும்.

விபாதினை குணப்படுத்தும்

சூரிய வெளிச்சம்.

சூரிய வெளிச்சத்தினால் தேகத்திற்கு அதிக பலம் உண்டாகிறது. உஷ்ண கிரணங்களினால் இரத்தம் குடாக இருக்கிறது. இது தவிர மமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத சில கிரணங்கள் சூரியனிடத்திலிருந்து உற்

பத்தியாகின்றன. அவைகளுக்கு நோயை சொஸ்தப்படுத்தக் கூடிய அபாய சக்தியுண்டு. அவைகள் அதிக உஷ்ணத்தைத் தரத் தகுந்தனவுல்ல. மேலும் சர்மத்தின் மேற்படைக்கு அடியில் அதன் உஷ்ணம் நுழையாது. இந்த கிரணங்கள் நமது தேகத்திற் படும்படி அப்பியெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய சர்மத்தை சூளிர்ந்த காற்றுக்காவது சூரிய வெளிச்சத்திற்காவது காட்டுகிறதில்லை, கணமாதக் குழந்தைகளை இரத்த கிரணங்கள்மேலே படும்படி சூரிய வெளிச்சத்தில் காட்டிவந்தால் அவர்களுக்கு அங்கேயே சொஸ்தமாகிவிடும். பூட்டுகள், சர்மம், மாய்ச்கோளங்கள் இவைகளில் காசநோய் கண்டால் நோயாளிகளை வெளிச்சாற்றிலும் சூரிய வெளிச்சத்திலும் இருக்கும்படி செய்து கல்ல ஆகாரம் கொடுத்துவந்தால் அந்த வியாதி தீரும். காசநோய்

வரவொட்டாமல் தடுப்பதே நமது கொள்வனையாயிருக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களிலும் வீடுகளிலும் இவ்வியாதியை எதிர்த்து வேண்டும். ஆரோக்கியமுள்ள சிறுவர்கள் வெளிக்காற்றில் வாழ்வதுதான் உத்தமம். இப்போது புதிதாய் ஒரு விளக்கைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதற்கு சூரிய கிரணத்துக்குள்ள சக்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதை எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் உபயோகிக்கவேண்டும். தினம் சில நிமிஷநேரம் இந்த விளக்கை ஒவ்வொரு ஸ்பானுக்கும் காட்டினால் அவன் ஏவ்வளவோ ஆரோக்கியமுள்ளவனாவான். இதனால் பணச் செலவு அதிகமில்லை. 30 பவுண்டுக்கு இந்த விளக்கு கிடைக்கக் கூடியது. அதை வேலை செய்ய மணிக்கு ஒரு வில்லின் ஆகும். மெட்ரீனிய அலீஹீ ஷைலீ வெல்போர்.



ஏகாதிபத்தியத் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் போட்டி.

The National Baby Week Council, 117, Piccadilly; London.

இவ்வருஷம் ஜூலை 11-ல் முதல் 11-ல் வரையிலும் லண்டனில் பிரிட்டிஷ் ஏகாதிபத்தியப்பொருட்காட்சியில், லண்டன், பிக்கெடில்லி 117-ம் நம்பர் ரிசைத்திலுள்ள லாஷனல் பேபி வீக் கவுன்சில் மறுபடியும் ஏகாதிபத்தியகுழந்தை வாரத்தை நடத்தப்போகிறதாகக் கேள்வியுற்று மிக ஆணர்ந்ததை அடைகிறோம். இதனுடன் 1925-ல் மதர் அண்டி பேபி காம்பிடிஷன் ஒன்று நடத்துவதாக உத்தேசித்திருக்கிறார்கள். இதில் குழந்தைகள் படம் ('போடோ') முழு சயிஸ், அம்மணமாக எடுத்து அவர்களுக்கு அனுப்பினால் அப்படத்தைப் பார்த்து மத்தியஸ்தர்கள் அதன் தேகஸ்திதியை படத்தின் மூலமாக மதிப்புகொடுத்து 'ஸ்கோர்ஷி' என்னும் காகிதத்தில் மார்க்கு கொடுப்பார்கள். அந்த 'ஸ்கோர்ஷி'யில்

கேட்கப்பட்டிருக்கும் மூன்று கேள்விகளுக்கும் அந்தக் குழந்தையின் தாய் பதில் எழுதிக்கொண்டும். அதற்கும் மார்க்கு கொடுக்கப்படும். இந்த 'ஸ்கோர்ஷி'யில் குழந்தை பாகம், தாய்ப்பாகம் இரண்டையும் பதிவு செய்தால் தான் மார்க்குக் கொடுக்கப்படும். குழந்தை, தாய் இருவருடைய மார்க்குகளையும் சேர்த்து அதன் பேரில் பரிசு கொடுக்க படும். 1925-ல் ஜூன் 18-ல் க்குள் பதிவுகள் லண்டன் லாஷனல் பேபி வீக் கவுன்சிலுக்குப் போய்ச் சேரவேண்டும்.

இதைக் குறித்து விதிகள், ஸ்கோர்ஷிட்டுகள் யாவும் வேண்டுவோர் சென்னை தாபு செட்டி தெருவு 323-ல் செ. கட்டடத்திலுள்ள ஆரோக்கியதீயின்கை பத்திராதிபருக்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.