

ஆரோக்கிய தீயின்க.

தொகுதி 1.

மே, 1924.

பகுதி 5.

ஐப்பான் சுற்பிக்கும் பாடம்.

சித்திரையும் அதன்பயனும்.

காலா கரலத்தில் நாம் சித்திரை செய்ய வேண்டியது மெது சரீராரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததென்பதை நாம் அதிகமாக வற்புறுத்தத் தேவையில்லை. ஐப்பான் தேசத்தினர் சித்திரைக்குச் சரியான காலத்தில் சென்று, வைகறையாமல் துயிலுணர்ந்தெழுவுதை முக்கியமாக வற்புறுத்துகின்றனர்.

சித்திரை செய்யவந்தகேற்ற கால மெது வெண்பது அவரவர்களுடைய அனுபவத்தைப் பெரும்பாலும் பொறுத்திருக்கிறது. ஐப்பானியர்கள் சாதாரணமாய் இரவு 9-மணி சுபாருக்கு சித்திரைக்குச் சென்று காலை 5-மணிக்கு எழுந்து விடுகிறார்கள் என்று பொதுவாகச் சொல்லலாம். இதனால் தினமானம் 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 மணி நேரமாவது சித்திரை அவசியமேன்றேற்படுகின்றது. பகற்காலத்தில் ஆசுவாசம் செய்துசென்றவர்களை விருந்தால் படுக்கையில் செல்வழிக்கும் காலம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

சரீராசுவாசம். செய்துகொள்ள வேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றிப் பொதுவாக எவ்வித விதியையும் குறிப்பிடுவது சாதரியமில்லை. இவ்விஷயத்தில் அவரவர் அவரவருடைய அனுபவத்தையும், புத்தியையும் பெரும்பாலும் உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். கிரேத்துப்போன மெது சரீரத்தில் தூங்கமுடியாமலிருப்பவர்கள்

திற்கு ஆசுவாசத்தை அளிக்கக்கூடிய சித்திரை விஷயத்தில் ஒரு சிர்ணயமான முறையைக்குறிப்பிடமுடியாது. சில ஸ்திரீகளுக்கு 6 மணி நேர சித்திரையே போதியதாக விருக்கிறது. சில ஸ்திரீகளுக்கு 7-மணி முதல் 10 மணி நேரம் வரை சித்திரை வேண்டியிருக்கிறது. மெலிந்த சரீரிகளான ஸ்திரீகள் குறைந்தது 8-மணி முதல் 10 மணி நேரம் வரையில் தினமானம் சித்திரை செய்ய வேண்டும். அவர்கள் சித்திரை செய்வதற்குப் போதிய அவசரம் கிடைக்காததால் அவர்கள் யிருந்த கஷ்டங்களுக்காளாகின்றனர். பருத்த சரீரிகளான ஸ்திரீகளுக்கு 6 மணி நேர சித்திரையே போதுமானது. ஆனால் அவர்கள் அதில் திருப்தியடைவதில்லையர்சலால் வரவர அதிகமாகப் பெருந்துலிடுகிறார்கள். மெது சரீரத்தின் மெலிதமும், பருமனும் நாம் உபயோகிக்கும் ஆகார வகைகளையும் பெருமபாது உபயோகித்திருக்கிறது.

இரண்டு அதிகப் பருத்த சரீரிகளான ஸ்திரீகள் அதிக நேரம் சித்திரை செய்யக்கூடாதென்றும், மிதமிஞ்சி ஆகாரங்களை உட்கொள்ளக் கூடாதென்றும், ஏற்படுகிறது. மெலிந்த சரீரிகளான ஸ்திரீகள் அதிக நேரம் தாங்குவதுடன், எண்ணெய்ப் பசையான ஆகாரங்களையும் உட்கொள்ளவேண்டும், தூக்கம் வருகிறது.

படுக்கையிலேனும் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டிருந்தால் அவர்களுடைய 'சிரமமும், ஆயாசமும் தீரும். ஆனால் காலையில் மட்டில் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கண்டிப்பாகத் தயில் நீத்தெழுவெண்டும். ஜப்பானியர்கள் தூக்கம் வரும்வரை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவில்லை. ஆனால் சீரம் மிகவும் களைத்துப் போயிருந்தால் தூக்க முடியாவிடினும் படுக்கையில் படுத்துப் புரண்டு ஆசுவாசம் செய்துகொள்ளலாம்.

காலாகாலத்தில் நித்திரை செய்யும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக விருந்துவரும். இருட்டினவுடன் குழந்தையைத் தூக்க வைத்து, கால ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டிய காலம் வந்ததும் எழுப்புவது வழக்கமாக விருந்து வருகிறது. குழந்தைகள் சாதாரணமாக நன்றாகத் தூங்குவது வழக்கம். குழந்தைகள் தூக்கமின்மையால் உபாதைப்படுவது அபூர்வம். முன்னேரத்திலேயே குழந்தைகளைத் தூக்கச்செய்து விடுவதுதான் இதற்குக் காரணம். டனக் கவலைபுடைய பெரியவர்களுக்குத் தூக்கம் பிடிக்காது. தூக்கமின்மையால் உபாதைப்படுகிறவர்கள் தூக்கம் வருவதற்காகப் படுக்கையில் அதிக நேரம் கிடந்து புரளவேண்டியிருந்தாலும், முன்னேரத்தில் படுக்கச்செல்லும் முறையை அப்பியசிக்கவேண்டும். பட்டப்பகலில் ஒரு மணி நேரமாவது கண்ணயர்வதால் மிகுந்த அனுகூலமுண்டாகும்.

ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் நன்றாக உறங்கி, ஆரோக்கிய வாழ்வுடையவர்களாக விருந்து வருவதற்கு மற்றொரு முக்கிய காரணம் பிருக்கிறது. குடும்ப வேலைகளை அவர்கள் ஒருக்காலும் அலகூதியம் செய்வதில்லை. பொழுது போக்கில் சிறிது நேரத்தைக் கழிக்கவும் அவர்கள் தவறுவதில்லை. பசல் முழுவதும் புருஷனுடன் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்த ஏழ்மையான ஜப்பானிய ஸ்திரீயும்

இரவில் நீராடுகிறாள். நன்றாக ஸ்நானம் செய்துச் சீரத்தை சுத்தி செய்துகொண்டு, மாலை நேர உடைகளை அணிந்துகொண்டு, இராப்போஜனம் முடிந்ததும் நண்பர்களைச் சந்திக்கச் செல்லுகிறாள். அவள் அவ்வாறு செல்லும்போது புருஷனும் அநேகமாகக் கூடவே செல்லுகிறான். கோடைகாலங்களில் நண்பர்கள் ஒருவரையொருவர் தெருக்களில் சந்தித்துச் சம்பாஷிக்கிறார்கள். காசு தத்தாலய தீபங்களின் வெளிச்சத்தில் அவர்கள் சம்பாஷணை செய்வதை முதன் முதலாகப் பாரக்கும் அன்னிய நாட்டினருக்கு பழைய கதைகள் ஞாபகத்திற்குவரும். இரண்டு ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் சந்தித்ததும் முகமன் கூறி, ஒருவரையொருவர் குணிந்து வணங்குகின்றனர். இவ்விதம் குணிந்து வணங்கும் முறையானது ஒரு விதத்தில் வியாயாமமேயாகும். ஒரு நண்பரை சந்தித்துப் பேசி விடை பெறுவதற்குள் குறைந்தது 12 முதல் 20 தடவைகள் வரை அவர்கள் குணிந்து வணங்குவதாலும், மாலை நேரத்தில் அவர்கள் வெளியே செல்லுகையில் பலரண்பர்களை அவர்கள் சந்திப்பது சகஜமாகவாலும், அவர்கள் பன்முறை குணிந்து வணங்குவதால் சீரத்திற்கு எவ்வளவு வியாயாம் ஏற்படுகிற தென்பதை நாம் கூறத்தேவையில்லை.

இவ்விதம் உலாவிவந்த பிறகு உயர்ந்த வகுப்புகளைச் சேர்ந்தவர்களல்லாத ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் வீடுகளுக்குச் சென்று, நன்றாக உறங்குகிறார்கள். டோகியோவில் இரவு 10-மணிக்கு ஸ்திரீகளின் நடமாட்டத்தைத் தெருக்களில் அதிகமாகக் காண்பதரிது. இரவு 11-மணிக்கு அவர்களைத் தெருக்களில் சந்திப்பது அசாத்தியம். இந்த நேரத்தில் ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் அநேகமாக அவரவர்களுடைய வீடுகளில் குழந்தைகளைப்போல் நன்றாகப்படுத்துறங்குகிறார்கள்.

டாக்டர்களும் பொது ஜனங்களும்.

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரங்கச்சாரியார்.]

இந்தக் காலத்தில் வைத்தியர்களுக்கும் பொது ஜனங்களுக்கும் அன்றையோன்யபரவ மில்லாமலிருந்து வருகிறது. தங்களுக்கு வியாதி ஏற்பட்டவேண்டுமென்றும், அதன்கூடும் மிகுந்த வாயத்தை அடையவேண்டுமென்றும் வைத்தியர்கள் நினைப்பதால் பொது ஜனங்கள் கருதுகின்றனர். வைத்தியர்களிலும் சிலரைத் தவிர மற்றவர்கள் இத்தப்பெண்ணத்தைப் பொது ஜனங்களுடைய மனதிலிருந்து அகற்ற முயற்சி செய்யவில்லை. தங்களிடம் சிசுச்சைக் குறையும் பிணியாளர்களிட மிருந்து எவ்வளவு பணம் கிடைக்கக் கூடுமோ அதை அடைவது முற்றிலும் நியாயமானதென்று வைத்தியர்கள் கருதுகின்றனர். வியாதிகள் அதிகமாகப் பரவ வேண்டுமென்று வைத்தியர்கள் பட்டவார்த் தணமாகச் சொல்லாத போதிலும், அவர்களுடைய அநதரங்க அபிப்பிராயம் அதுதான் என்றி ஏண்ணம் பொதுஜனங்களுக்குள் பவமாக இருந்து வருகிறது.

இத்தகைய நிலைமைக்குப் பொதுஜனங்களும் ஜவாப்தாரிகளல்லவென்று சொல்லி விடுவதற்கில்லை. வைத்தியர் சிசுச்சை செய்தால் தான் அவருக்குப் பணவகொடுக்கிறோம், பிணி வரப்பட்டவர்கள் தான் வைத்தியர்களிடம் சிசுச்சைகளுக்குச் செல்குகின்றனர், ஜனங்களுடைய சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்து செய்யக்கூடிய திட்டங்களை வைத்தியர்களுடைய வருமானம் பெருகாநியாக பாதிக்கப்படுவதால் அவர்கள் அநத வேலைகளைச் செய்ய வேண்டாமென்று சொல்லாத போதிலும் அவைகளை கிடைவேற்றி வைப்பதற்காதரவாக இருந்து வருவதில்லை.

பரஸ்பரம் இருவருக்கும் அன்றையோன்ய பரவத்தை உண்டெண்ண ஒரு அதிகசயமான

யோசனை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது அமெரிக்கா தேசத்தில் வசிக்ரும் ஸரம் மேல் எம், வாக்கினேன்என்பவர்க்கு வருகூம் முழுமதும் வியாதி வராமல் பாதுகாத்தால் எவ்வளவு ரூபாய்ப் கொடுப்பதென்று வைத்தியருடன் ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டிருக்கிறார். வாரம் ஒரு முறையாவது, அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது வைத்தியர் அவருடைய சரீரத்தைப் பரிசோதனை செய்து, அதில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்யத்தகுந்த யோசனைகளைச் சொல்லவேண்டும். வைத்தியரால் தடுக்கப்பட்டிருக்கக் கூடிய வியாதியினால் அவர் உபாடைப்பட்டானேந்தால் எவ்வளவு காலம் வியாதி நீடித்திருக்கிறதோ அதற்குத்தகுந்தவாறு வைத்தியருடைய சம்பளமும் குறைக்கப்படுகிறது. 57-வது வயதில் பால்யத்திலிருந்ததைவிட உண்மையிலும், திடமாவும், சுறுசுறுப்பாவும் இருப்பதாலும், அதிகமாக வேலைசெய்ய முடிந்ததென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். 20, 30 குடும்பங்கள் சேர்ந்து ஒரு வைத்தியரை அமர்த்திக்கொண்டு, அவருக்குக் குடும்பத்திற்கு இவ்வளவென்று கொடுத்துவரவேண்டுமென்றும், டாக்டர் அநத குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களை அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து வரவேண்டுமென்றும், அவர் யோசனை சொல்லுகிறார். டாக்டர் இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது, மாதம் ஒரு முறையாவது அநதக் குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களைப் பரிசோதனை செய்து, அவசியமானால் அவர்களுக்கு ஓனவக்தங்களைக் கொடுத்து, ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் முறைகளையும் அவர்களுக்குப்பதேசித்து வரவேண்டுமென்று அவர் யோசனை சொல்லுகிறார். இந்த ஏற்பாட்டை அனுஷ்டித்தால் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கிய நிலைமை அபிவிருத்தியடையும். இந்த முறையைக்

கிரியாமையில் அணுநீர்ச்சியில் சில சகல உறுப்புகள் ஏற்படக்கூடும். ஆனால் அவைகள் தவிர்ச்சமுடியாதவைகளன்று. சுமார் 1000 ஜனங்கள் வசித்துவந்த ஷாரன் என்னும் கிராமத்தில் வருஷம் 1 க்கு தலா 15 டாலர் கொடுப்பதென்கிற சிபிசு தேசியின்மேல் அவர்களுடைய தேசு செனக்சியத்தை கவனிச்ச ஒரு வைத்தியர் ஒப்புக்கொண்டதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதனால் வைத்தியர்களுக்கு அதிகப்பணங் கொடுக்கவேண்டியிருந்ததொல்லையு மொழிந்ததுடன் ஜனங்களுக்குள் மரண விநிதம் குறைந்து, அவர்கள் சுகசீரிகளாக இருந்து வந்தார்களென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

தனவாதர்களும், சேத்தர வகுப்பினருமேனும் இந்த ஏற்பாட்டை அணுநீர்ச்சியில்

தால் வைத்தியர்களுடைய நிலைமை மாறுதலடையும. அவர்கள் சமூகத்தினருக்கு அவசியமாகவிருக்கும் இன்னலென்று கருதப்படுவதற்கு பதிலாக பரோபகாரிகளென்று கருதப்படுவார்கள். அவர்களுக்கும் நிலையான வருமான மேற்பட்டுவிடும். நகரின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டிய ஆகையையும் அவர்களுக்கேற்பட்டுவிடும்; அவர்களுடைய விசேஷ குணத்தையும் அத்துறையில் செலவிடுவார்கள். எந்த விபாதியும் வேருன்றுமுன் அது தலைகாட்ட விருப்பதை அவர்கள் உணர்ந்து ஆரம்பத்திலேயே அதைப் பரிசீலித்து விடலாமாதலால் அவர்களுடைய வேலையும் வெகுநாகக் குறைந்து விடும்.

கோழி முட்டையின் வயது நிர்ணயம்.

புதிதாக இடப்பட்ட முட்டையை ஜலத்தில் போட்டால் அது அழிந்து, அடியில் போய்விடும். அந்த முட்டையிடப் பட்டு சிறிதுகாலமாகியிருந்தால் ஜலத்தில்போட்டதும் அதில் பருமனைவுள்ள பாகம் மெலிதமாகவுள்ள பாகத்தைவிட ஜலத்தில் உயர்ந்திருக்கும். எவ்வளவுக்குவ்வளவு பருமனான பாகமானது ஜலத்தில் அதிகமாகக் கீழும்புகின்றதோ அதற்குத் தகுந்தவாறு அந்த முட்டையின் வயதுக்குமென்று நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

முட்டைக்கு வயது ஆக ஆக அதிலுள்ள வெள்ளை ஜலமானது சுண்டிப்போய்விடும். அதனால் பருமனான பாகத்திலுள்ள காலி இடமானது விரிவடைந்து விடுகிறது. எவ்வளவுக்குவ்வளவு ஜலத்தில் பாகம் அந்தக்காலியிடம் பெருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி முட்டையும் ஜலத்தில் கீழும்புத்து, கடைசியாக மிதக்கும் ஸ்திதிக்கு வந்து விடும்.

தாய்க்கும் குழந்தைக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

[தார்ப்பொருஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.]

குழந்தைகளின் சீராரோக்கியத்திற்குத் தாயே முக்கியகாரணமாக விருக்கிறாள். தாயானவள் எவ்வளவுக்குவ்வளவு சவுகரியமாகவோ, அல்லது அசவுகரியமாகவோ இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தவாறு

குழந்தையும் சவுகரியமாகவோ, அசவுகரியமாகவோ இருக்கும். ஆகவே தாயின் தேசு ததை கண்ணாகப் பராமரித்து வர வேண்டியது அவசியம்.

தன்னுடைய தேகத்தை நன்றாகப் பராமரித்து வரும் தாயானவன் குழந்தையின் தேகத்தையும், பாதுகாத்தவளாவான்.

தாயானவன் நல்லதாகவும், புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள உணவுகளை ஏராளமாகப் புசிக்க வேண்டும். ஏதேனும் வேலை செய்து பசியையும் உச்சீபனம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

எந்தத் தாய்க்கேளும் தேகத்தில் கோளாறுபுடையதாகச் சாதேகம் தோன்றினால் வைத்தியர்களுக்குக் கைபக்காட்டத் தயங்கக்கூடாது.

தன்னுடைய சரிந்ததை நன்றாகப் பராமரித்து வந்திருக்கும் தாயானவன் குழந்தை பிறந்ததும் அதற்குப் பால் கொடுக்க சக்தியுடையவளாக இருப்பான்.

முலைப்பால் குறைவாக இருந்தாலாவது, அவ்வது குழந்தை பிறந்து 2, 3 நாட்கள் வரை ஸ்தனங்களில் தாராளமாகப் பால் வராமலிருந்தாலாவது அவன் ஏமாற்றமடைபவனாகாது. அடிக்கடி குழந்தைகளை எடுத்துவிட்டுக் கொண்டுவந்தால் பால் தாணாகவே சுரக்க ஆரம்பித்துவிடும். அவன் தன்னுடைய தேகத்தை நன்றாகப் பராமரித்துவந்தால் 9 மாத காலம் வரை குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க அவளுக்குக் கட்டாயம் சாதியுப்படும். குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் தான் விசேஷம். மற்றவைகள் குழந்தைகளுக்கு இரண்டாம் படி தான்.

தாய்ப்பால் சத்துடையதாக வில்லாமலிருந்தால் தாய் நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவுகளைப் புசித்தேண்டும்.

நல்ல புஷ்டி தரத்தக்க உணவுகளைத் தாய்புசித்தால் தாய்க்குப்பாலும் சிறைய உண்டாகிவிடும்.

குழந்தைக்குப்பால் கொடுப்பதற்கு அரை மணி நேரத்திற்குமுன் தாய் ஒன்று அல்லது இரண்டு கோபை பால் உட்கொண்டால்

பால் குறைவைக்கு சிறையப் பால்வரும். ஆவின் பால் இயற்கைத்தின் மூலமாக மணிகள் பாலுக்கு சமையாகச் செய்வதைக் காட்டிலும் தாயின் மூலமாக அவ்விதம் செய்வதே விசேஷம். குழந்தை பால் குடிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் தாய் முலைக்காய்ப்புனை நல்ல ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்து, துடைத்துவிடவேண்டும்.

முதல் மூன்று மாதங்களிலும் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மணிக்கு ஒரு தடவை பால் கொடுக்கவேண்டும். அதற்குப்பிறகு மூன்று மணிக்கு ஒரு தடவை பால் குடிப்படியாகக் குறைத்து வரவேண்டும். பால் கொடுக்க வேண்டிய நேரத்தில் குழந்தை தாங்கிக் கொண்டிருந்தால் அதை எழுப்பிப் பால் கொடுக்கவேண்டும். முதல் மாதத்தில இரவில் இரண்டு தடவையும், இரண்டாவது மாதத்தில் ஒரு தடவையும். பால்கொடுக்கவேண்டும். அதற்குப்பிறகு இரவில் பால் கொடுப்பதை படிப்படியாக சிறுத்திவிடவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மெதுவாகப் பால் கொடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் 15 நிமிஷ நேரம் பால் கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுத்த பிறகு குழந்தையை பலமாக ஆட்டக்கூடாது. குழந்தைகள் அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பித்ததும் பால் கொடுப்பதை சிறுத்திவிட யோசிக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு 7-வது மாதம் முதல் 10 வது மாதத்திற்குள் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

வைத்தியர் யோசனை சொன்னாலன்றி வீரப்புகளையும், உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளையும், உணவுகளையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. தாய் சாப்பிடும் உணவிலாவது, பருகும் பானத்திலாவது கொஞ்சம் குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதென்பது கூடாது. அச்சுறு அபாய மேற்படலாம்.

தாயினுடைய தேக ஸ்திதியிலாவது குழந்தையினுடைய சரீரத்திலாவது கோளறு ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியரை யோசனைசேட்க வேண்டும்.

தாயினுடைய சரீர அசௌக்கியத்தை நிவர்த்தி செய்யவாவது, அல்லது அவளுடைய பாலின் குணத்தை அபிவிருத்தி செய்யவாவது சாத்தியப்படா விட்டால், தாய்ப் பால் நிறுத்தி, வேறு உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். எவ்வித ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாமென்று வைத்தியரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கையாசாரத்தினால் போகிழக்கப்படும் குழந்தைகளின் தேக ஸ்திதியை அப்போதைக் கப்போது கவனித்து வரவேண்டும்.

அடிக்கடி குழந்தைக்கு வியாதி கண்டாலும், அது நன்றாக வளர்ந்து வரவில்லாமலும், வைத்தியருக்குக் குழந்தையைக் காட்ட வேண்டும். காலதாமதம் செய்வதால் அபாயம் ஏற்படும்.

இதைப்பற்றித் தகவல் வேண்டுமோர் சென்னை சுகசம்ரக்ஷண வ்தாபனங்களிலாவது, கார்ப்பொரேஷன் ஆபிசிலிருக்கும் சூப்பரின் டெண்டென்டிடமாவது தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தல்.

எக்காரணத்தாலும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குப் பயமுட்டி, அவைகளுடைய அபிவிருத்திகளைப்போக்கிவிடக் கூடாது. அடிக்கடி பயமுறுத்தப்படும் குழந்தைகளுடைய மனோ வன்மைகூன்றி விடும். குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் அன்புடன் சிராட்டிப்பாராட்டி எப்பொழுதும் தகைகள் பக்கங்களிலேயே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அறிவிலிகளான பெற்றோர்களும், தாதி களும் வைதும், அடித்தும், இருட்டான இடத்தில் அடைத்தும், பயங்கரமான கதைகளைச் சொல்லியும் குழந்தைகளைப் பயமுறுத்துகின்றனர். இது மகாகொடிய செய்வையாகும். சில சமயங்களில் கொலை, கொள்ளை

முதலிய விஷயங்களைப் பற்றிப் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குப் பேசுகிறார்கள். தீராத எளான புருஷர்களையே விருத்தார்த்தங்களைக் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுவதால் நல்ல பலனேற்படும். குழந்தைகள் முன்னிலையில் ஜூரம், காலரா முதலிய தொத்து வியாதி இருக்கிறதாகப் பெற்றோர்கள் காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. பெற்றோர்களைப் போலவே குழந்தைகளும் பயப்பட ஆரம்பித்து விடும். பெற்றோர்கள் தங்களுடைய நடவடிக்கைகளின் மூலமாகத் தாங்கள் தீராதெனக் காட்டிக் கொண்டால் குழந்தைகளும் வீரத்தன்மை பெறும்.

ஐம்பது வயதில் டால்பம்.

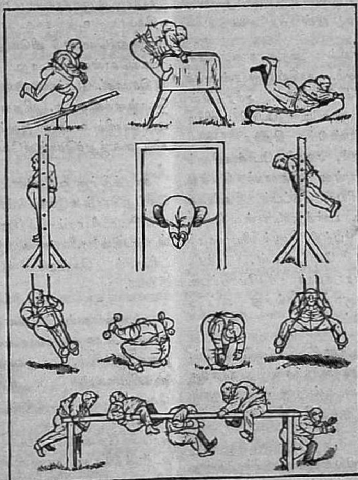
ஐம்பது வயதில் வாலப் பருவ உணர்ச்சி லையப் பெற சரீரக் கூறு சம்பந்தமான சில நிகழ்வுகள் பூர்த்தியாகி யிருக்க வேண்டிய தவசியம். மனப்போல் வாழும் மாககல்யம் என்பது போல் அவரவர்களுடைய மனோபாவத்திற்குத் தகுந்தபடி வாலப் பருவ உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. ஐம்பது வயதில் விருத்த தகையை அடைந்து

விட்டதாக ஒருவர்க்கு நி விட்டால் அவர் பிறகு சாதகத்தையாக வாழ்வதே அசாத் தியம். பாலயம் போய் விடவில்லை யென்றே உணர்ச்சி ஏற்படவேண்டுமானால் யுவுர்களுடன் அதிகமாக நெருங்கிப் பழக வேண்டும். தனிப்பாக ஒரு இடத்தில் உட்காந்துகொண்டு சர்க்கஸ் வேடிக்கை பார்ப்பதால் ஆனந்தமேற்படுவதில்லை. ஆனால்

ஒரு விருத்தர் பல யுகர்களுடன் சேர்ந்து போய் வேடிக்கை பார்த்தால், அந்த யுகர்களையும் உற்சாகத்தைக் கண்டு அவருக்கும் ஆனந்த மேற்படும். தவிரவும், யுகர்கள் வருங்காலத்தில் அதிக நம்பிக்கையுடனிருப்பார்கள். அவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவதால் அந்த உணர்ச்சி விருத்தர்களுக்கு மேற்படும். அரங்க மேடகளுக்கு யுகர்கள் அழைத்துக்கொண்டு

போவதுடன் விருத்தர்கள் திருப்தியடைந்து விடக்கூடாது. அவர்களுக்கு அவர்கள் சிறிய விருந்து நடத்திவைக்கலாம். பொழுது போக்கிற்காக கந்தித் தச்சேரியையும் நடத்திவைக்கலாம். உலாவச் செல்லுகையில் ஆனந்த மயமாக விளங்கும் சில குழந்தைகளையும் அழைத்துச்சென்று, அவர்களுடைய சந்தோஷத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

மனோவேதனையும் அதைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.



சில குறைகளைப்பற்றி எப்போதும் மனோவேதனையடைந்து வருவதே சிலருடைய சுபாவமாக இருந்துவருகிறது. அதிக மனோவேதனையடைந்தால்தான் அவர்கள் சந்துஷ்டியாக இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். மனோவேதனையானது நரம்புகளின் வேகத்தைத் தணித்து மூளைக்கு அதிக வேலை

கொடுத்துவிடுகிறது. அத்தகையோர் அஜீரணத்தினால் எப்பொழுதும் உபாதைப்படுகின்றனர். ஏக்கமேற்படுவதால் சரிசுத்திலுள்ளனல்லா அவயவங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. மூளை அதிகசக்தியை ஆக்குஷ்ணம் செய்து, மற்ற உறுப்புகளின் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகின்றது.

ஒவ்வொருவரும் சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்து வர அப்பியசித்துக்கொள்ள வேண்டும். பலவியாதிகளுக்கும் அது தகுந்த பரிசாரமாகும். சிறிய்பிணைவிசேஷ அணுகல்முண்டாகிறது. ஏக்காலத்தில் எல்லா நரம்புகளிலும் அந்த உணர்ச்சி உண்டாகின்றது. சதா கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் நண்பர்

சுளிருந்தால் அவர்கள் அடிக்கடி சிரிகளும் படி நாம் செய்ய வேண்டும். தீராதமனக் கவலையால் அவதிப் பட்டுக்கொண்டிருப்போரை இந்த முறையினால் குணப்படுத்தி விடலாம், சந்துஷ்டியாக விருப்பதும், சிரித்தமுக்கத்துடன் விளங்குவதும், நமது கடமையாகும். கவலையை விட்டொழியுங்கள்.

தீர்க்காயுளைப்பெறும் உபாயங்கள்.

அகால மரணத்திற்கு கரளர்காமல், நீண்ட காலம் வசித்துவர வேண்டுமாயின் அடியிற்கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும்:—

1. திறந்த வெளியில் அதிக காலத்தைச் செலவிடவேண்டும். நாளினால் நன்றாகக் காற்றை சுவாசிக்கவேண்டும். சரிந்தினை நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி போதிய வியாயாமம் செய்யவேண்டும். திறந்த வெளியில் நடக்கையிலும், சுவாரி போகையிலும் சூரிய ஸ்ரணையுள்ள பக்கமாகச் செல்லவேண்டும். சூரிய வெப்பம் சரியாக மேலை படும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். எச்சுரணம் பற்றியேனும் வியாயாமம் செய்யமுடியாத போய்விடின, ரத்தக் குழாய்களில் தாராளமாக ரத்தமோடும்படி உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்து விட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பல்வீனமாக இல்லாதவர்கள் துருக்கியருடைய முறைப்படி ஸ்நானம் செல்லலாம்; அல்லது உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

காலாகாலங்களில் நித்திரைக்குச் சென்று தயில்நீத்தெழவேண்டும்.

படுக்கை அறைகளில் தாராளமாகக் காற்றோட்டமிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இருட்டறைகளில் உறவருவதும், அதிக நேரம் தூங்குவதும் துக்கைத் தற்கு சமனமென்று சொல்லலாம். மந்திரிய வயதினர் தினமாணம் 6 அல்லது 7

மணி நேரம் உறக்கவேண்டும்; வியாதி வாப்பட்டுருந்தாலன்றி 8 மணி காலத்திற்கு திகமாக உறக்கக்கூடாது. பூச்சாண்டி பிடித்துக்கொண்டு விவாதபோல் சிரஸை மூடிக்கொள்ளக்கூடாது. உடம்பின்மீதும் அதிகமாகப் போர்வைகளைப் போட்டு மூடிக்கொள்ளக்கூடாது. சீதளமாக விருந்தால் பாதங்களில் உஷ்ண ஜலம் நிறைந்த சீசாக்ளை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வாரத்திற்கு ஒரு தினம் சிரம பரிசாரம் செய்துகொள்ளவேண்டும். எந்தக்கிழமையில் சிரமபரிசாரம் செய்துகொள்ளவேண்டுமென்பதில்லை. எந்த தினத்தில் சிரம பரிசாரம் செய்துகொண்டாலும் பாதங்களில்லை.

நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறின் ஜலத்தையாவது, வடிக்கட்டின ஜலத்தையாவது ஏராளமாகப் பருகவேண்டும். பழங்கள், கறிகாய்கள் முதலியவைகளையே அதிகமாகப் புசிக்கவேண்டும். பால் தேவையாக விருந்தால் பசும்புல்லுமேயுந்த யாடுகளின் பாலிச்சாப்பிடவேண்டும். பால் பண்ணைகளில் உற்பத்தியாகும் சாமாண்டுகளை புசிப்பதாயின் மிதமாக அவைகளைப் புசிக்க வேண்டும். ஆகாரத்தை மெதுவாக மென்று சாப்பிடவேண்டும்.

காப்பி, தேயிலை, புகையிலை முதலியவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. அவைகள் ஒவ்வொரு திகமானதால் வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி அவைகளை உபயோகிக்க

லாகாது. உட்கவகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பீர், விஸ்கி முதலியவைகளையும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

குறிப்பிட்ட காலத்திற் கொருதடவை உபவாசமிருப்பது மிகுந்த அனுபூலமாகும்.

தினமானம் மல சுத்தி ஏற்பட்டுவிட வேண்டும்; பழங்களையும், சுத்த ஜலத்தையும் தாராளமாக உபயோகித்தால் மலப் பிரவர்த்தி சரியாக ஆகிவிடும்.

உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளை இஷ்டம்போல் உபயோகிக்கக்கூடாது. உண்மையில் அந்த ஒளவுதங்கள் வேண்டியிருந்தால் வைத்தியர்களைக் கலந்து யோசித்த பிறகே அவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

சுத்தமான காற்று, சூரிய வெப்பம், நல்ல ஆகாரம், பரிசுத்தமான ஜலம், வீயாயாமம், இவைகள், சரீராரோகியத்தைக் காப்பாற்றக்கூடியவை. உடுத்தும் விஷயத்தில் எதேச்சாதிப்பயம் செலுத்தக்கூடாது. இடுப்புக்குக் கீழே ஒரு உடை போதுமானது. தலைப்பாகை அணிந்து கொள்ளுவதாகவிருந்தால் அது இலேசாக இருக்க வேண்டும்.

அரைகுறையான வெளிச்சத்திலாவது; டிராம் வண்டி, ரயில் வண்டி இவைகளிலுள்ள வெளிச்சங்களிலாவது வாசிக்கக்கூடாது. ரணசிசிச்சை செய்துகொள்ள முன் ஒரு முறைக்குப்பன் முறையோசிக்க வேண்டும். ரணசிசிச்சையானது பல ருடைய பிணிகளைப் போக்குவதற்கணுகூலமாக விருப்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் இப்பொழுது எதற்கெத்தாலும் ரணசிசிச்சை செய்யப்படுகிறது. இது கூடாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் சற்றுப் பொறுமை காட்டினால் வியாதி சாதாரணமாகவே குணமடைந்துவிடும்.

விவாகத்தில் ஆசை ஏற்பட்டால் தான் விவாகம் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஆசையில்லாமல் விவாகம் செய்துகொள்ளுவதென்பது அரித்த மற்றதாகும். அளவுக்கு மிஞ்சி ஸ்திரீ சம்போகம் செய்யக்கூடாது.

உங்களால் செய்ய சாத்தியப்படாத விஷயங்களைப்பற்றி அனுவசியமாக கவலைப்படக்கூடாது. பிறரால் உங்களுக்கு எவ்வித அல்லல் ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும் அவர்களிடத்தில் குரோதபுத்தி கூடாது. அவர்களை யே மறந்து விடவேண்டும்; அல்லது அவர்களுடைய பழையை மன்னித்து விடவேண்டும். யாரிடத்திலேனும் ஆத்திரங்கொண்டால் சரீரத்தில் விஷமுண்டாடு சரீர சுகதியும் பாதுகாப்பும் இன்றது. ஆகவே கெட்ட எண்ணங்களே கூடா.

நவீன ஆடம்பரங்களான வைரங்கள், மோட்டார் வண்டிகள் முதலியவைகளில் அதிகமாக கவனத்தைச் செலுத்தாமலிருப்பதே உத்தமம்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு தொழிலில்லாமலிருந்தால் ஒரு தொழிலைக்கற்பித்துக்கொள்ளுங்கள். குபேரனாகிவிட வேண்டுமென்று நினைத்துப் பணத்திற்குப் பேயாய்ப் பறக்காதீர்கள். சந்துஷ்டிபையும், எதிர் காலத்தில் நம்பிக்கையையும் கற்பித்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரத்தில் சுகதியிருக்கும் வரைப் பேர்ப்புக் காரமான காரியங்களைச் செய்யுங்கள். ப்ரோபகாரத்தில் புத்திபைச் செலுத்தினால் சொந்தக் கவலைகள் தீரும், பிறருக்கு உபகாரம் செய்த சமதோஷமும் ஏற்படும்.

மேலே கண்ட முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தால் 100 வயது வரை சவுக்கியமாக வாழ்ந்து வரலாம்.

மூட்டுப் பூச்சிகளை ஏன் ஒழிக்க வேண்டும்?

மூட்டுப்பூச்சி மிகவும் அருவருக்கத்தக்க ஒரு ஜந்து. உஷ்ண தேசங்களிலுள்ள பட்டணங்களிலும், முக்கியமாக அசுத்த மாண வீடுகளிலும், அதனுடைய விபாபகம் அதிகமாக விருக்கிறது. அதற்கு மட்டு, மரியாதை கொஞ்சமும் கிடையாது. மூலை, மூடுக்குகளிலும் அது பிரவேசித்து விடுகிறது. படுக்கைகள், மரசாமான்கள், சுவர்களில் மாட்டியிருக்கும் படல்கள், கம்பளங்கள் முதலியவைகள் அவைகளுடைய கண் காணப்பெல்லாது தப்புவதில்லை. அந்த சாமான்களின் சொந்தக்காரர்கள் செறும்பகாலமே அவைகளை அனுபவித்தாலும், மூட்டுப்பூச்சிகள் அவைகளை ஏகதேசமாக ஏப்பொழுதும் அனுபவித்து வருகின்றன. மூட்டுப்பூச்சி யிருப்பது தெரிந்துவிட்டால் சொற்பகாலங்கூட சொந்தக்காரர்கள் அவைகளை உபயோகிக்க முடியவில்லை. நமது ரயில் வண்டிகளும், டிராம் வண்டிகளும் இவைகளுக்கு வாசல்தாண்களாகவிருக்கின்றன. இந்த இடங்களில் உயிர் வாழ்விதற்கு எவ்வித அபாயமும் இல்லாமல் இவைகள் காலத்தள்ளி வருகின்றன.

மூட்டுப்பூச்சி வாசம் செய்யும் இடத்தில் உட்கார்த்த இரண்டு, மூன்று சிமிஷங்களுக்குள்

அது ஆஜர்க்காட்டி விடுகிறது. இராக் காலங்களில் அவைகளுடைய வியாபகம் அதிகமாக இருக்கிறது. மற்ற சமயங்களிலும் அவைகள் சிந்திதாவு வியாபக முடையவைகளாகவே இருக்கின்றன.

குஷ்டம் முதலிய சர்ம ரோகங்களை மூட்டுப் பூச்சிகள் உண்டாக்கின்றன. அவைகளை ஒழிப்பதற்கு மண்ணெண்ணெய், கற்பூரத்தைலம், கந்தகப்புகை, தேங்காயெண்ணெய் முதலியவைகள் தகுந்த பரிசாரங்களுக்கும்.

வீடுகளிலிருந்து மூட்டுப்பூச்சிகளை ஒழிக்க பார்மால்டிடைஹைட்ரேட் புனை போடுவது உத்தமம். தவிரவும், வீடுகளை சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும், கீழ்த்தரையையும், கட்டில்கள், நாற்காலிகள் முதலியவைகளையும் மண்ணெண்ணெய் தலகை ஜலத்தினால் கழுவுவதினாலும், கந்தகப்புகை போடுவதினாலும் மூட்டுப்பூச்சிகளை ஒழிக்கலாம். மரசாமான்களை வெயிலில் கொட்டாந்து 2, 3 தினங்கள் காயவைத்தாவது, அல்லது அவைகளில் கொதிக்கும் வெண்ணீரை விட்டாவது மூட்டுப்பூச்சிகளை அழிக்கலாம்.

சாராரோக்கியம் தனத்தைத் தரும்.

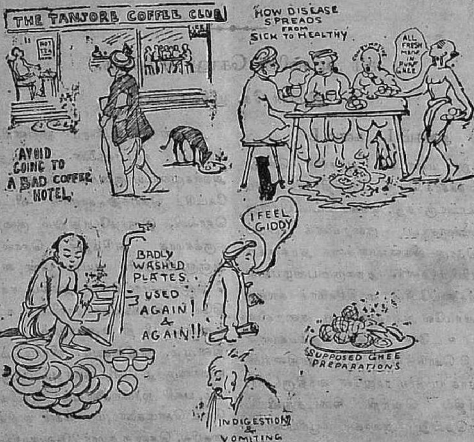
“ஐயுக்களுடைய சராசரி ஜீவியகாலத்தையிட தன்வந்தர்கள் 12-வருஷங்களுக்காக ஜீவித்து வருகிறார்கள்” என்று டாக்டர் ஹால் என்னும் ஒரு வைத்திய நிபுணர் அவருடைய சஞ்சிகையில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இதைக்கொண்டு தனமிருந்தால் சுகமாக, நீடுழிகாலம் வாழ்ந்திருக்கலாமென்று பலர் வாதிக்கத் தலைப்பட்டு விடுகின்றனர். சுகசீரமானது தனத்தைத் தேடிக்கொடுக்கிறதென்பது, தன்மானது சரி சுகத்தை உண்டாக்கின்றனவென்பதை அவர்கள் மறந்துவிடுகின்றனர். மண்ணில் ஜனிப்போரில் பெரும்பாலோர் கண்ணப்பரம்பரையான வியாதிகளுடன் பிறக்கின்றனர். அது

னால் அவர்கள் திறமையாக எத்தொழிலையும் செய்து சம்பாதிக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. இடைவிடா ஊக்கமும், முயற்சியு முடையவர்கள் ஏராளமாகப் பொருள் சேகரிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய சரீரம் சுகமாக இல்லாமலிருந்தால் அவர்கள் எவ்விதம் கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதிக்க முடியும்? பிணியால் வாடிப்பட்டவர்கள் தனத்தைத் தேடமார்க்கவில்லை. அடிக்கடி அவர்களுக்கு வியாதி உண்டாவிக்ிறது. சரீரவன்மையும், மனோசக்தியும் உடையவர்கள் இடைக்காலத்திலேற்படும் கஷ்டங்களால் தைரியத்தை இழந்துவிடாமல் நாளடைவில் ஜெயமுடைகின்றனர்.

குப்புவதால் விளையும் கேடுகள்.

“மனிதவாழ்வை சந்துஷ்டிகரமானதாகச் செய்வதற்கு உதடுகள் எவ்வளவு அனுகூலமாகவிருக்கின்றனவோ அந்த அளவு அவைகளால் உயிருக்கு அபாயமும் உண்டாகக்கூடும். உதடுகளிலுள்ள பசையான பெல்லியதோலானது மிருதுவானதாக விருப்பதால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வியாதியை அது சுலபமாகப் பரவச்செய்

தைகளையும் முத்தமிடுவதால் தற்காலீகமாக அற்ப சந்தோஷம் ஏற்பட்டபோதிலும், அவைகளின் பலகை தீராரோகங்கள் ஏற்படக்கூடும். அதுபோலவே பிறர் சூப்பிக்குடித்த கோப்பைகளிலிருந்து நாமும் சூப்பிக் குடிப்பதால் அபாய மேற்படக்கூடும். சூப்பிச் சாப்பிடுவது இன்பத் தரத்தக்கதாக விருக்கலாம். ஆயினும் பிணியை



[தஞ்சாவூர் சாப்பிக்கிளப்]

கின்றது. குஷ்டம், கிரந்தி, இவைகளும், தூர்மார்க்க வியாதிகளும், காசம், க்ஷயம் முதலியவைகளும், இதர சர்ம வியாதிகளும் உதடுகளின் சூலமாகப் பிறருக்குப் பரவலாம். சித்பேதி, டைப்பாயிட் ஐசரம், கால்ரா முதலிய தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் சூப்பிக் குடித்த பாத்திரங்களை உபயோகிப்பவர் அந்த வியாதிகளுக்குள்ளாகக்கூடும். ஆசைநாயகினையும், குழற்

வாய்ப்பட்டவர்கள் உபயோகித்த பாத்திரத்திலிருந்து சூப்பிக் குடிப்பதால் நீங்களும் பிணியைக்காணலாம். சூப்பிச் சாப்பிடுவதென்பது மேலாட்டு சம்பிரதாயத்தை ஒட்டியது. சில பிராடெஸ்டென்டு மாதா கோயில்களில் ஒரே கோப்பையில் சாராயத்தை எல்லோரும் குடிக்கவேண்டுமென்றும், அந்தக் கோப்பையை அப்போதைக்கப்போது எழுவுவதில்லை யென்றும்

தெரிநிதது. மத பூர்வமாக இந்த வழக்கத்திற்கு எவ்வித மகிமை ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், மேலூருகளிலேயே இது ஆரோக்கியக் கோடான முறையெனக்கண்டறிந்து இதை விட்டொழித்து வருகின்றனர். எனினும், இரத்தியாவில் இந்த வழக்கமானது வியாபகமடைந்து வருகிறது. ஹிந்துகளுடைய ஆசாரப்படி சூப்பக்கடா தாயினும் மேலூர்தி சம்பிரதாயம் இங்கு பரவியிருக்கிறது. காப்பிக்கிளப்புகளில் இந்த கோரமான காகழியைக் காணலாம்.

ஏவ்வொருவருக்கும் பிரத்தியேசக் கோப்பைகளும், கட்டுகளும் கொடுப்பது வாஸ்தவமே, இருந்தாலும் அவைகளை அவர்கள் உபயோகித்தபிறகு நன்றாகச் சத்தம் செய்வதில்லை. வேறொருவர் அவைகளை உபயோகிக்குமுன் கல்ல வெண்ணீரால் அவைகளைக் கழுவுவேண்டும். சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் இந்த முறையைப் பின்பற்றும்படி வற்புறுத்துவதுடன், பொது ஜனங்களும் இத்தீய வழக்கத்தை ஒழிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

கக அரசனின் கொலு விருக்கை.

[சூர்மான் சே. சூர்சிவாஸன்]

அங்கம் I. களம் I.

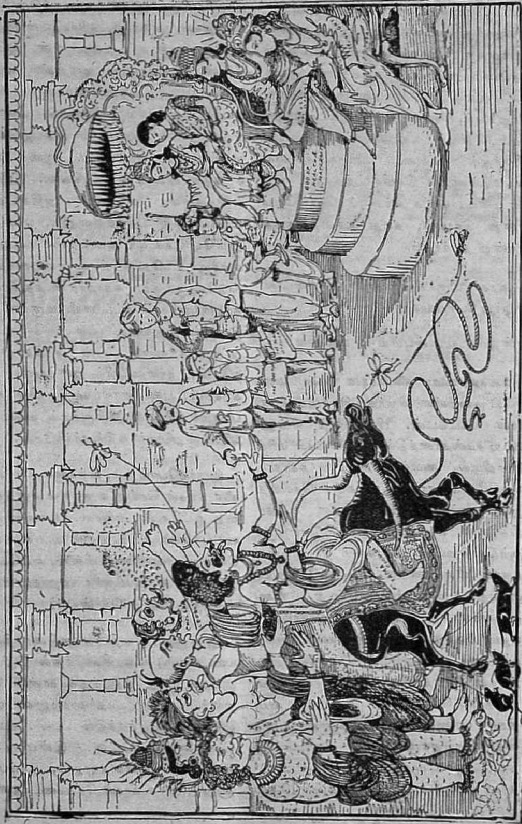
கொலு மண்டபம் அரசனின் கொலு விருக்கைக்காக வெகு நேரத்தியாய் அலவகரிக்கப்பட்டிருந்தது. ஒடுக்கப்பட்ட பிரஜைகள் தங்களுடைய குறைகளைக் குறிப்பிட்டதொரு விக்குரபனத்தை அரசருக்கு அனுப்பியிருந்தனர். அரசரும் பழையகால மன்னர்களையோல் மரத்திரிகளைக் கலந்து கொள்ளாமலே அவர்களுடைய குறைகளை நேரில் உடனே தெரிவித்துக்கொள்ள அனுமதி கொடுத்து விட்டார். துநினரின் தலைவராக யமதர்ம ராஜனே வந்திருந்தார், சீக்கிரத்தில் வெற்றி கிடைத்துவிடப்போகிறதென்று அவர்கள் பூரிப்படைந்திருந்தனர்.

அரசரும், அவருடைய ராஜாவக் கரிய தரிசியும் சபாமண்டபத்தில் பிரவேசித்தார்கள்.

சபாமண்டபாதினரி:— அரசர்க்கரசே! நீடுழி இத் தேசத்தைத் தாங்கள் ஆண்டு வருக! தங்களுடைய சக்தி மேன்மேலும் பெருகுக! ஆண்டவன் தங்களுக்கு சகல பாக்சியங்களையும் அளிப்பாராக!

அரசன் நிதிது நேரம் துநினரின் தலைவரிடம்: சம்பாஷணை செய்துவிட்டு, அவர்களுடைய குறைகளைத் தாம் நேரில் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு விட்டதாகச் சொல்லி, இருந்தபோதிலும் குறைகளைச் சுருக்கமாக எடுத்துச் சொல்லும்படி ஆஞ்ஞாபித்தார். யமன் பின் வருமாறு பேசினார்—மாத்ரிமை தங்கிய சக்கரவர்த்தியே! சிருஷ்டிகர்த்தாவின் கட்டளைக் கிணக்கப் பிரதி வருஷமும், மாதமும், தினமும், நாழிகையும், விராடியும், இந்த உலகிலிருந்து மனிதர்க்களையும், யிருகங்க்களையும், பகலி ஜாலங்க்களையும், கிருமிகளையும், செடி கொடிகளையும் நாங்கள் ஒழித்த வருஷையில், சென்ற சமார் 20-வருஷங்க்களாகத் தங்களுடைய வைத்தியர்க்கென்றும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்க்கென்றும் சொல்லிக்கொண்டு சிலர் எங்களுடைய வேலைகளுக்கிடைபூறு செய்து வருகின்றனர். இவர்களால் எங்களுக்கு யிருந்த அல்லல் வீணுகின்றது. நாங்கள் என்களுடைய உடமைகளை உணர்ந்து, இதுவரை எவ்விதக் குத்தகமுமின்றி எங்களுடைய வேலைகளைச் செய்துவர்தோம். இவர்கள் குறுக்கிட்ட காலம் முதல் எங்களுடைய

சுக அரசனின் கொலு.



வைகுடிப்
தீர்க்காளனாராலும்.

மேசம், கால்வாரம், குந்தம், யமன்

வைத்தியர்.

சகாதர உத்தியோகஸ்தர்.

வாயு.

(சத்தமரண ளாத்து) வருணன், சூரியன்.

வேலைக்குக் குந்தகம் விளைத்துவருகின்றது. ஆகவே, ராஜாதிபதி சமூகப் பரிணாமமான எங்கள் மீது கருணைகூர்ந்து, இந்த நபர்கள் எங்களுக்கு விசேஷமாக எவ்வித வேலையும் செய்யாமலிருக்கும்படி கட்டுவாயிடவேண்டும். இல்லையென்றால், எங்களுக்கு வேலையில்லாததுபோல், நாங்கள் பட்டினிகிடந்து துயரப்பட வேண்டும். உங்களுக்குப் பல ஜோலிகளிருந்தால் எங்களுடைய குறைகளுக்கு எல்லாம் தாமதமன்றியில் செவியாய்த்தந்திருக்காதீர்கள் மனப்பூர்வமாக வந்தனம் செய்தீர்களே என்று சொல்லி, தமது ஆசனத்திற்குச் சென்று அமர்ந்தார்.

அரசர் மிகுந்த கரகோஷத்தினிடையே எழுந்து பேசியதாவது:—

என்னுடைய அன்புள்ள பிராணிகளே!

உங்களுடைய தலைவரான யமன் வெளியிட்ட குறைகளை மிகுந்த சிரத்தையுடன் நான் கேட்டேன். பிணியினால் என்னுடைய சமஸ்தான் தீயில் பல ஜனங்கள் மரித்திராவிடில் வைத்தியர்களும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் உங்களுக்கு எவ்வித இடைதீர்மானம் செய்யலாகாதென உத்தரவிட்டேன். வியாதிகோஷங்கள் செய்திருக்கும் கொடுமைகளை சொல்லத் தரமற்றவைகளாக விருக்கின்றன. யனிதகோஷங்களாவது, மிருகவர்க்கங்களாவது, பகலி ஜாலங்களாவது, புல் பூண்டு வர்க்கங்களாவது நீடித்து வாழ்த்திருக்கலாமென்கிற நம்பிக்கை யற்றுப்போயிருக்கின்றன. அரசன் ஹோதாவில் எனக்கேற்பட்டுள்ள விசேஷப் பொறுப்புகளை உணர்ந்து வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்க என்னாலியன்றதைச் செய்துவருகிறேன். பிணிகள் யுத்தத்துடன் உடம்பாடு செய்துகொண்டிருப்பதாகக் கேள்விப்பட்ட பிறகே சுமார் 10-வரு

ஷங்களுக்குமுன் அவசரமாக என்னுடைய மந்திரிகளின் சூரண சம்மதத்தின்பேரில் வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்கவேண்டுமென்கிற அவசரச் சட்டத்தை நான் இயற்றினேன். உலகிலுள்ள ஜனங்களை ஒழிக்கவும், பலரை அங்கலிணர்களாகச் செய்யவும் உத்தேசம் கொண்டு பிணிகள் யுத்தத்துடன் ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இதை நான் சந்திக்கொண்டிருப்பதற்கில்லை. ஆகவே எனக்குள்ள விசேஷ அதிகாரத்தை உபயோகித்து யுத்தத்தினாலும், பிணிகளாலும் நேரிடக்கூடிய அபாயங்களை மகாஜனங்களற்கு உபதேசிக்கவும் சமாதானத்தை நாடுவோருக்கும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் நான் கட்டியிருக்கிறேன். இதை இதுவரை நல்ல பலனைற்பட்டிருப்பதைக் கண்டு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். நாளைலில் ஜனங்களும், மிருகங்களும், பகலி ஜாலங்களும் பிணியால் பட்டாமல் நீழி வாழ்க்கிறார்களும் காலம் வந்து படுமென்று நான் நினைக்கிறேன்.

இருந்தபோதிலும், உங்களுடைய வேலைகளை நீங்கள் செய்து வருவதில் எனக்கு எவ்வித ஆட்சேபமும் இல்லை. உங்களுக்கு உடைய வேலைகளும் முரண்பட்ட கூடியவை யென்று நான் நினைக்கவில்லை. எல்லோரிடத்திலும் எனக்கு மிகுந்த அனுதாபியிருந்து வருகிறது என்று சொன்னார்.

அரசருடைய பதிலில் துதினர் திருப்பதியடையாமல், கூடியசீக்கிரத்தில் பழி வாங்குவதாக முணுமுணுத்துக்கொண்டு சென்றனர். பிறகு யமதர்மராஜனுடைய கட்டுவாயால் யுத்தத்தில் பல உயிர்கள் கொள்ளையிடப்பட்டன. இன்புளியன்ஸாவினாலும், வெள்ளத்தாலும், பூசும்பங்களினாலும், பல உயிர்கள் சேதமடைந்தன.

லாவது, அல்லது மத்தியானமாவது ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வலியு சிறைய புசித்திருக்கும்பொழுதாவது, வேலைசெய்து களைத்திருக்கும்பொழுதாவது ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. காலநேரம்தான் ஸ்நானத்திற்கு ஏடுத்தது. இரவில் ஸ்நானம் செய்யவதாக விருந்தால் வெண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். யுவர்களாயும், திடசரீரிகளாயு முன்னவர்கள் எப்பொழுதும் குளிர்ந்த ஜலத்திலேயே ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். அதனால் சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸம் ஏற்படும். குழந்தைகளும், விருத்தர்களும் வெண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் அவர்கள் ஸ்நானம் செய்தால் சிதையெற்படலாம். குளிர்ந்த காற்று வீசாத இடங்களில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஜனாரக ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். சொறி, சிரங்கு, நரம்புச்சிலகதி இவைகளுடைய சிருமிகள் சம்பந்தப்படாத சந்தஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் காலத்தில் வெண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த சவுகந்தால் உடம்பை நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானத்திற்கு முன் சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுவது உத்தமம்.

நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெய் முதலியவைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்வது இந்த தேசத்தில் பழக்கமாக இருந்துவருகிறது. சரீரத்தை பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதற்கும் இந்த வழக்கம் அனுகூலமாக விருந்துவருகிறது. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டவர்கள்

சோப்பு அல்லது அரப்பைக்கொண்டு எண்ணெயைப்போக்கிக்கொள்ளுவதால், சர்மத்திலுள்ள அழுக்கு நீக்கி, சரீரம் குளிர்ச்சியடைகின்றது; சர்மமும் நயப்படுகிறது. ஆனால் இப்பொழுது சாதாரணமாக எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் முறையினால் அதிக நன்மைபுண்டாகாது. உடம்பைத் தேய்த்துக்கொள்ளுவதும், சோப்பு அல்லது அரப்பைக்கொண்டு உடம்பை நீன்றாகத் தேய்ப்பதும் பெயரளவில்லாதான் நடந்துவருகின்றன. அதற்குப் பிறகு வெண்ணீரில் சில சொம்புகளை விட்டுக்கொண்டு ஸ்நானத்தை முடித்துவிடுகிறோம். சரீரத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணெய்போக நன்றாகத் தேய்ப்பதில்லை யாதலால் எண்ணெயுடன் கலந்த அழுக்கு சர்மத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளும் வழக்க முடையவர்கள் எண்ணெயும் அழுக்கும் சரீரத்திலிருந்து கழியுமட்டில் நன்றாக சோப்பினாலாவது அரப்பினாலாவது தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெல் சரீரத்திலுள்ள துவாரங்கள் அடைபட்டு, சரீரத்திலுள்ள கழிவு சாமான்கள் வெளிப்பட மார்க்கமில்லாமற் போய்விடும். ஸ்நான விஷயத்தில் நாம் அலகியமாக விருந்து வருவதால் பல சர்ம வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஸ்நானம் செய்த பிறகு குளிர்ந்த காற்று சரீரத்தில் வீச இடவொடுப்பதால் ஜூரம், சுவாத ஜூரம், சிதளம் முதலியவைகள் ஏற்படும். ஸ்நானம் செய்த பிறகு உலர்ந்த வந்திரத்தினால் சரீரத்தை நன்றாகத் துவிட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது ஸ்திரீகளின் நகங்கள்.

(ஸ்ரீமான் பூ. வேங்கட்டராவ்.)

குடும்ப வேலைகளைச் செய்து வரும் ஸ்திரீகளுடைய கை நகங்களைப் பார்த்தால் மண் பாத்திரங்களையும், பித்தளைப் பாத்திரங்களையும் தேய்த்து நகங்கள் சதைமட-

டத்திற்குத் தேய்த்து போயிருப்பதைக் காணலாம். நகங்களின் முனைகளில் கறுப்புப் படர்ந்து, நகங்கள் கரமுறாடாகி, பக்கத்திலுள்ள சதைவீக்கி சீழும் வடி-

கின்றதை நாம் காண்கிறோம். உணவுகளைத் தயாரிக்கையில் உஷ்ணமான பதார்த்தங்களைத் தொடுவதால் வலியும், எரிச்சலும் ஏற்படுவதற்காகச் சிசிச்செய்துகொள்ள அவர்கள் வருகின்றனர். நமது ஸ்திரீகளில் பெரும்பாலோர் சமையல் செய்தல், ஆடைகளைத் துடைத்தல் முதலிய எல்லா வேலைகளையும் செய்துவருவதால், அவர்கள் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து உலர்த்திக் கொள்ளாதது வருந்தத் தக்கதாகும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்த பின்மணல், சாம்பல், மண, புளி அல்லது சாணி இவைகளால் கைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டு அவைகளை அகற்றாமல் அவைகளை அலம்புகிறார்கள். கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ள அவர்கள் சவுக்கங்களை உபயோகிப்பதில்லை. புடவையின் ஒரு தலைப்பிலேயே கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். இரண்டொரு வீரல்கள் மட்டில் அசுத்த மடைநிறுத்தால் இதைக் கூட அவர்கள் செய்வதில்லை. பக்கத்திலுள்ள சுவர், தவறு முதலியவைகளில் அவர்கள் வீரலைத் துடைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள்.

சில ஸ்திரீகள் குழந்தைகளுடைய மூத்திரத்தைக் கையினால் இறைத்துவிட்டு, முதுகுப்பக்கத்திலுள்ள புடவையில் துடைத்துக் கொள்ளுவதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். ஒய்வு நேரங்களில் சில ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் அல்லது பருத்துக்களுடைய தலைகளிலுள்ள பேனை எடுத்தது, இரண்டு நகைகளுக்கிடையேயாவது அல்லது சிப்பிலாவது வைத்து நகக்குகின்றனர். அந்தக் கைகளை அவர்கள் சுத்தம் செய்வதில்லை,

தவிரவும், சிலர் சொந்தது கொள்ளுவதற்காக ஒரு நகத்தை வளர்த்து, அதனிடையில் அழுக்குச்சேர இடம் கொடுக்கின்றனர்.

ஸ்திரீகள் அநேகமாக பால் அல்லது ஜலம், அல்லது சாப்பியின் உஷ்ணக்கிரத்தை அறிய விரியவிட்டுப் பார்த்திருக்கின்றனர். பக்ஷணங்கள் முதலியவைகளில் ஏரும்பு முதலியவைகளிருந்தால் அவைகளை நகத்தால் எடுத்தெறிக்கின்றனர். இதனால் நமது உணவுப்பொருள்களுக்கு எவ்வித அபாயமேற்படுகிறதென்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஈக்களும், கிருமிகளும் வியாதிக்களை உண்டுபண்ணுவதாக நாம் நினைக்கிறோம். நமது கைகளும் நகங்களும் எவ்விதம் வியாதிக்களை உண்டுபண்ணக் கூடுமென்பதைக் கவனியுங்கள். சொறி அல்லது சினைப்பா நகத்தினால் சொந்தால் அந்த இடம் வீக்கிப்போய்விடுவதை நாம் காணவில்லையா? நமது உணவுப்பொருள்களில் இந்நக நகங்கள் படவிடுவதால் எவ்வளவு அபாயமேற்படுமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

ஆகவே, நாம் புசிக்குமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். உணவுப் பதார்த்தங்களை நமது ஸ்திரீகளும், வேலைக்காரர்களும் தொடுமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படி வற்புறுத்தவேண்டும். சாமான்யமாகக் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொண்டு உலர்ந்த சவுக்கத்தினால் துவட்டிக் கொள்ளலாம். அவ்விதம் செய்யவேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தவேண்டியதுதான் நாம் செய்யவேண்டிய காரியம்.

உடைகளைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

மேனாட்டினர் உடுத்தும் முறையானது தர்ப்பாக்கியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். அதே முறையை இரத்தியாவிலும் அலுவல்கள்புது சுத்தத் தவறையாகும். அவசியமிருந்தால் பொதுகூட்டங்களுக்குச் செல்லுமையில் அந்த முறையில் உடுத்திக்

கொள்ளலாம். சாமான்யமாக அந்த முறையை அனுஷ்டிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. வீலை சரணமாகவும், சலவைக்கேற்ற தாகவுமுள்ள ஆடைகளை அணிவதே உத்தமம். குளிர் காலங்களில் தேகத்தின் உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடிய உடைகளை அணி

நதுவொள்ளலாம்; ஆனால் சாமான்யமாக தெருப்புழுதி சேரக்கூடிய ஆடைகளை உடுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை.

நாம் உடுத்தும் ஆடையானது பிடிப்பாக வில்லாமல் தளர்ந்திருக்கவேண்டும். ஆடைகள் பிடிப்பாகவிரந்தால் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகின்றது. கால்களை அதிகமாக மூடாமலிருப்பதே உத்தமம்; எனினும் இந்தியாவில் வீட்டில் உட்கார்ந்திருக்கும் பலர் கூட பூட்ஸுகளையும் மேஜோடுகளையும் அணிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். மேஜோடுகளையும், பூட்ஸுகளையும் அணிவதால் கால் களுடைய உருக்குலைந்து, அழகும் போய்

விடுகிறது. இருந்தாலும் நாம் தெருக்களின் வழியாக நடந்து செல்லுகையில் அவசியம் செருப்புகளையாவது அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தியாவைப்போன்ற உஷ்ண தேசங்களில் பெரிய வெள்ளைத் தலைப்பாடை அவசியம். சூரிய வெப்பம் தலையில் படாமல் அது தடுத்தது, சிரஸையும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கிறது. தொப்பிகளை அணிவது பிறரைக் குருட்டுத்தனமாகப் பின்பற்றுவதற்கே சமானமாகும். இரத்தியாவில் தொப்பிகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமேயில்லை.

சிசுக்களுக்கு அத்தியாவசியமானவைகள்.

சிசுக்கள் நன்றாக வளருவதற்கு அவைகளுக்கு வியாயாமமும், தூக்கமும் அவசியம். ஒரு அழகிய குழந்தையைப் படுக்கையில் விட்டால் கால் கைகளை நீட்டிக் கொண்டு அது விளையாடும். குழந்தைகள் நன்றாக அவைகளுடைய நரம்புகளை உபயோகப்படுத்த ஆரவளிக்க வேண்டும். நரம்புகள் நன்றாக உபயோகிக்கப்பட்டால் அவைகள் வளருவதுடன், ஏதும்புள்ளும் அழுத்தப்படுகின்றன. 10-வது மாதமுதல் குழந்தைகள் தவற ஆரம்பிக்கின்றன. ஒரு நல்ல படுக்கையில் சில பெர்மனைண்டைப் போட்டுக் குழந்தையைப் விட்டுவிட்டால் அது ஆனந்தமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கும். அசுந்தமான இடங்களில் குழந்தைகள் இஷ்டம் போல் தவிர்த்து விளையாடவிடக் கூடாது. அககுதிரியிகள் தவறியிருக்கலாம். அவைகள் குழந்தைகளுடைய கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளும். அந்தக்கைகளை குழந்தை வாயில் வைத்துக்கொள்ளும்கையில் கிருமிகள் சரீரத்தில் சேர்ந்துவிடும்.

ஒரு வயதிற்கு முன்னரே சில குழந்தைகள் நடக்க முயலுகின்றன. குழந்தைக

ளுடைய கால்கள் விரிந்து கொடுத்தால், நடக்க விடக்கூடாது.

குழந்தைகள் தூங்குவதானது அவைகளை சுவரகூலினை செய்வதைப்போலத்திருக்கிறது. நன்றாக போஷிக்கப்பட்ட குழந்தையானது பிறந்து 15 தினங்கள் வரையில் எப்பொழுதும் தூங்கிக்கொண்டே யிருக்கும்; ஆல்வது 21 மணி நேரத்தில் 21-மணி நேரமாவது தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு பசலில் அடிக்கடி ஊழுது ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு மணி நேரம் வீழ்த்திக் கொண்டு படுத்திருக்கும். ஒரு வயதுக்குமுற்புதே பசலில் இரண்டு மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். சிறிய குழந்தைகள் தினமானம் 12 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். தூக்க காலத்தில் பசலில் செல்வழித்த சக்தி முழுமையையும் குழந்தை மறுபடி அடைகின்றது. பள்ளிக் கூடங்களுக்குக் குழந்தைகள் செல்லும் காலங்களில் 9-மணி நேரமாவது தினம் குழந்தைகள் தூங்கும்படி வற்புறுத்த வேண்டும்.

ஸ்கான விதிகள்.

1. போஜனம் செய்த 2, 3 மணி நேரத் திற்குள் ஸ்கானம் செய்யக்கூடாது.
2. விருத்தர்கள் அதிக உஷ்ண ஜலத்தி லாவது, அல்லது மிகக் குளிர்ந்த ஜலத்தி லாவது ஸ்கானம் செய்யலாகாது.
3. வேலையினாலாவது, வியாயாமத்தினாலா வது களைப்படைந்திருக்கும் பொழுதும், சரீரம் சீதளமாக விருக்கும் காலத்திலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்கானம் செய்யக் கூடாது.
4. கல்ல வெண்ணீரில் ஸ்கானம் செய்த பிறகு குறைந்த உஷ்ணமுள்ள ஜலத் தை மேலேவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.
5. வெண்ணீரில் ஸ்கானம் செய்யமுன் உஷ்ண ஜலத்தை தாராளமாகப் பருக வேண்டும்.
6. ஸ்கானத்திற்குமுன் சிரலை நனைத் துக் கொள்ளவேண்டும்.
7. ஸ்கானம் செய்தபிறகு சர்மத்தை நன் ருக் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
8. சீதளம் ஏற்படாமலிருப்பதற்காகவும் சரீரத்தின் உறுப்புடன் சரியாக வேலை செய்வதற்காகவும் ஸ்கானத்திற்குப்பிறகு சரீரத்தை நன்றாகத் தேய்த்துகொள்ள வேண்டும்.
9. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்கானம் செய்த பிறகு ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுவதற்காக சரீரப்பயிற்சி செய்பவரெண்டும்.

விவாகமாதாதுவர்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய தர்மங்கள்.

விவாகமாகும்வரையில் போக இச்சையை அடக்கிக்கொள்ளுவதுதான் உண்மையான சன்மாரக்க நெறியாகும். சட்ட பூர்வமாக விவாகமாகுமுன் ஸ்திரீ புருஷர்கள் சம்பந்தப்படுவதால் அவர்களுடைய கௌரவக் குறைவது, கேவலமான ஸ்திதியை அவர்கள் அடைகின்றனர். பெற்றோர்களும், போஷகர்களும் சிறுவர் சிறுமிகளாக இத் தூய்மை ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை எடுத்துரைக்க வேண்டும். யுவதிகளான ஸ்திரீகளை நாமும் புருஷர்கள் பலரிருப்பது போல யுவர்களான புருஷர்களை நாமும் யுவதிகளு மிருந்து வருவதால் இரு பாலருக்கும் இவ் விஷயத்தில் எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டிய தவசியும்.

இருபாலினரான யுவ, யுவதிகள் போதையை உண்டுபண்ணத்தக்க பாணிகளையும், மாமிசங்களையும் உட்கொள்ளவாகாது. குளிர்ச்சியான மரக் கற்களைகளையும் பால்

சம்பந்தமான உணவுகளையும் பசிப்பதால் இச்சைவாய்ப்படாமலிருக்கலாம். நாகரீகமான உதைப்புத்தகங்களைப் படிப்பதாலும், அரசுக் கோடைகளுக்குச் செல்லுவதாலும், ஆசைவார்த்தைகளாடுவதாலும், யுவர்களும் யுவதிகளும் நெருங்கிய பழகுவதாலும், அவர்களுக்கு இச்சை உண்டாகிவிடுகின்றது. அத்தகையோர் சரியான காலத்திற்கு முன் பருவமடைந்து விடுகிறார்கள். இதனால் சரீர சக்தியும் மனோவன்மையுக் குறைகின்றன; சன்மாரக்க நெறிகளில் பற்று குறைகிறது; நீடித்த சுகத்தை அனுபவிக்கும் பாக்கியமும் போய்விடுகிறது. பருவ மடையும் காலம் தாமதப்படுவதற்குத் தகுந்தாற்போல் சரீரசக்தியும் பெருகுகின்றது. பெற்றோர்கள் இந்த உண்மைகளைச் சிறியோருக்கு எடுத்துரையாதிருப்பது பெரிய தவறேயாகும். யுவதிகளுக்கு அவர்கள் இந்த உரங்களை எடுத்துரைக்க வேண்டும்.