

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை



ஒரு வியாதியஸ்தர், இப்போது இந்த நாய்காலியின் உதவியைக்
கொண்டு மெத்தையிலிருந்து கீழே இறங்கலாம்.
இங்கிலீஷ்காரர் தூதனமாகக் கண்டுபிடித்தது.

ஆசிரியர் :

டாக்டர் யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

—1937]

விலை அணு 2.

[தொகுதி 14—பகுதி 5.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ???

சாஸ்திரோத்தமாய்த் தயாரிக்கும்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (23 தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ் கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ் செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமன், ஒன்று அவ்வது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

கடிதம் இங்கிலிஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,

8, ஜி. எஸ். ரோட், கவுண்டிங்.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

**MODERN
DIAMONDS**

SUBSTITUTE FOR REAL DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய திமார்ஷியானஸ் ஆட் வில்லிங்டனும், வைர வியாபாரத்தில் பிரக்கியாதிபெற்ற இந்தியர்களும், ஐரோப்பியர்களும், ஹைகோர்ட் ஜட்ஜுகளும், இராஜாக்களும், ஜமீன்தார்களும், பிரபுக்களும் உபயோகித்து அவர்களால் கொண்டாடப்பெற்றவை, கைதேர்ந்த வேலைக்காரர்களால் அழகாய் வேலை செய்யப்பட்டு கட்டப்பட்ட நகைக்களை, நகை வேலையில் பூரணமான வேலைத்திறத்தைக் காண்பிக்கின்றன.

டைக்டூம் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,

ஒரு தாழ்வுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்

T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,

தபால் பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீ ம் டூத் பேஸ்டு

(கல்கேமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜெண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும்	பக்கம்.	81
குழந்தைகளின் ஆகாயம்—பன்னிரண்டு உத்தமமான வீதிகள்	...	83
நமது ஆகாரங்களும், நமது சமையற்காரர்களும்—ஜி. ராமன் பிள்ளை, எம்.பி., வி.எச்.பி. (எடிண்.), திருவனந்தபுரம்	...	84
தேனின் ஆகாரத்துணம்—டாக்டர் எஸ். ஆர். பர்னண்டஜ், திருச்சிநாப்பள்ளி	...	86
கிராமத்தைப் புதுப்பித்தல்—மாநிலக் கிராமங்கள்—ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல்.பி.எச்., அவுஸ்டெண்டு டிஸ்ட்ரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், சித்தூர்	...	87
புற்களின் சுகாதாரம்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு, தர்க்காசாரன் ரோட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு	...	93
கோலை பாதக ஈ—ஆ. ஆர். சக்லா, மெ. ஆ. டெக்ரி ஆஸ்பத்திரி, டெக்ரி, இராஜ புதனம்	...	94
கட்ட புண்ணுக்கு முதல் உதவி தேயிலைத் தண்ணீர் ஒத்தடம்	...	95
வேர்க்கடலைப் பால்—அதைத் தயாரிக்கும் விதம்—அஹிம்ஸா தேவி அம்மாள், பெங்களூர் விரிடி	...	95
ஜல தோஷம்—பாணிபூஷன் முகர்ஜி, பஹேரா டர்பங்கா	...	96
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்	...	97
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	...	100

அழகு சர்ம ஆரோக்யம் அடைய
க்யூரால் சோப்
அவசியம் உபயோகிக்க வேண்டியது
GANGA WORKS - ADYAR

FOR HEALTHY SKIN & CLEAR COMPLEXION

Office:—1/64, Mint Street, P. T., Madras.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவூ கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை ரூ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பேட்டி : : 166, மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிராமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடிரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸின் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும், “இந்தியன் ஹோமியோபதிக்கு இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி”, தபால் ஆபீஸ்: டத்தா, கத்தியவார், (இந்தியா).

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்பயங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகித்தனை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்தனை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனர் கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அனா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திந்து எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மா னே ஜ ர், —

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ந ர ம்பு த் த ன ர் ச் சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமப்பிரகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலவீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

ந ம து

டாமியானு எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சலபமாக அனுகூலமடைவீர்கள்.

பட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

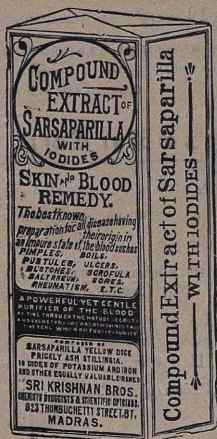


பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, கிணப்புக்
புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவ
தற்கு ஒரு ஒளஷதம் வேண்டாமா?

நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்தா
னது இதற்கு ஏற்ற ஒளஷத
மென எல்லா தேசங்களாலும்
ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கி
றது. வெகு காலமாகவே இது
உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதை
விட இதற்கு வேறு அத்தாக்கி
யும் வேண்டுமோ? நன்றாகப்
பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்
தானது மிகுந்த சக்தியுடைய
தாக இருக்கும். ஆனால், தயா
ரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை
வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னூரி வேரில்
இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து
தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.
வேறு பல உயர்ந்த சரக்கு
களும் இதில் சேர்க்கப்பட்
பிருக்கின்றன. பல வைத்திய
திபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்
தை ஒப்புக்கொண்டிருக்
கிறார்கள்.



50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய
பட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

உபாத்தியாயர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும்

1937-ம் வருஷம் மே, ஜூன் மாதங்களில்
கோடை விடுமுறை ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்.

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே பூராவும் செல்லும் பிரத்தியேகமான
“இஷ்டம்போல் பிரயாணம்” ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்

உபாத்தியாயர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும், அவர்களுடைய மனைவி
குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கப்படும்.

II கிளாஸ்	...	ரூ. 37	8	0
இண்டர் கிளாஸ்	...	ரூ. 20	0	0
III கிளாஸ்	...	ரூ. 12	8	0

12 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரைக்கட்டணம்.

15 தினங்களுக்குச் செல்லும்படி டிக்கட்டுகள் எல்லா ஸ்டேஷன்களிலும்
கொடுக்கப்படும். ஆனால், 1937ஆம் ஜூன்மீ 16உக்குப் பிறகு கொடுக்கப்படும்
டிக்கட்டுகள் தன்மீ 30உ முடிந்துபோதும்.

கல்வியறிவுப் பிரயாணங்கள்

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே, தேன் இந்தியா, கைஜாம்ஸ் ஸ்டேட்,
மைசூர் ரெயில்வே இவைகளில் செய்யலாம்.

(உபாத்தியாயர்களுக்கு இலவசப்பிரயாணம்)

15 நாட்களுக்குக் குறையாத தொததியுள்ள மாணவர்கள் வழக்கப்படி
கீழே சொல்லிய கட்டணங்களில் பிரயாணம் செய்யலாம்.

I & II கிளாஸ்	—	அரைவாசிக்கட்டணம்.
இண்டர் கிளாஸ்	—	மூன்றாவது கிளாஸ் மெயில் கட்டணம்.
III கிளாஸ்	—	மெயில் கட்டணத்தில் பாதி.

12 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரைக்கட்டணம்.

மேலும்,

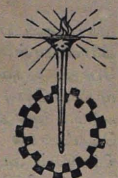
முப்பது முழு டிக்கட்டுகள் கொண்ட ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும்,
ஒரு புரோபேஸர் அல்லது உபாத்தியாயருக்கு இலவசப்பிரயாணம்.

இத்துடன், ஈஸ்ட்டு இடம் கொடுக்கப்படும். அதாவது, 3-வது கிளாஸில்
ஒவ்வொரு நாளுக்கு இரண்டு ஸ்டீடும், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு
ஒரு ஸ்டீடும் கொடுக்கப்படும்.

முழு விவரங்கள் அடங்கிய பிரசுரத்துக்கு கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதவும்.

சீப் கமர்ஷியல் மானேஜர்,

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே, பார்க் டவுன், மதராஸ்.



ஆசிரியர் :

டாக்டர், யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.எஸ்., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0, வெளிநாடு ரூ. 2-0-0, தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும்

(1937-ம் வருஷம் ஏப்ரல் மாதத்தின் இதழ், 66-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

சென்ற மாதத்திய இதழில் சொல்லிய படி, இவ்விதழில் “மேலான எண்ணத் தைப்பற்றிய வாதத்தை எடுத்துக்கொள் வோம். ‘ஆரோக்கியம்’ என்பதற்கு ‘ஒற்றுமை’ என்றர்த்தம். தேகத்திற் கும் மனத்திற்கும் ஒற்றுமை இருந்தா லொழிய, ஆரோக்கியம் அடைவதரிது. சாமான்ய வாழ்வின்ல் தேகாரோக்கியம் எவ்வாறு அடையலாம் என்பதைக் குறித்து முன்னமேசொல்லியிருக்கிறோம். ‘மேலான எண்ணத்தினல்’ மன தின் ஆரோக்கியத்தை அடையும் விதத்தையும், ‘சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ண மும்’ கூடினல், தேகாரோக்கியம், மன ரோக்கியம் இவ்விரண்டும் ஒருங்கே அடையு ம் விதத்தையும் இங்கே எடுத்துக் காட்டுவோம். “ஆரோக்கியமான தேகத் தில் ஆரோக்கியமான மனது” என்கிற அடிக்கடி சொல்லப்படும் பழமொழி ஒன் றுண்டு. இப்பழமொழி வாஸ்தவம் என் பதில் யாதொரு சந்தேகமுயில்லை. தேகத் தில் உண்டாகும் வியாதிகளைக் கண் டறிந்து, அவற்றிற்குத் தக்க வைத்திய சிகிச்சை செய்து, அவைகளைச் சொஸ்தம்

செய்வது சாத்தியமான விஷயம். ஆனால் ஒருவன் மனத்திற்குள் துழைந்து பார்த்து அவன் மனேவியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்வது கடினம். மிகைபடச் சொல்லல் என் னும் குற்றத்திற்கு ஆளாகாமலும், எதிர் வாத்தத்திற்குப் பயப்படாமலும் ஒரு விஷ யம் மட்டும் சொல்லக்கூடும். அதாவது, அநேகவித தேக வியாதிக்குக்கு மனதே காரணம் என்பதேயாம். ஒழுங்கில்லாத எண்ணமும், தன்னைத்தானே அடக்காம லிருத்தலும், பயமும், மாச்சரியமும் ஆகிய இவை யாவும் மனேவியாதிக்கும், மனக்கோளாறுக்கும் காரணம். உதா ரணமாக, மனேவிகாரமும், மனோசஞ்சல மும் இருந்தால், பசி அடங்கிப்போய், அது குன்ம வியாதிக்குக் காரணமாகும். கோபத்தினல் ஹிருதயம்நின்றுபோகும்; அல்லது ஜன்னி உண்டாகும். ஒரு கோபிஷ்டி, தனது தேகத்திற்குக் கெடு தலையை உண்டுபண்ணி, தனது உயி ருக்கே ஆபத்தை விளைவித்துக்கொள்வ துடன், தன் அண்டை அயலில் உள்ள வர்களுக்கும், தனது வேலைக்காரர்களுக் குங்கூட கெடுதலையை உண்டுபண்ணி,

அவர்களுடைய உயிர்களுக்கும் ஆபத்தை விளைவிப்பான். மனக் கொதிப்புள்ள போது, ஒருவன் கொலை, தற்கொலை முதலிய கொடிய பாதகங்களைச் செய்யக் கூடும். ஆனதுபற்றி, இதைச் செய்ய வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு, மனதிற்கு நிம்மதியும் அடக்கமும் உண்டாகும்படி அதைப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். இந்தப் பயிற்சி இளம்பிராயத்திலேயே ஆரம்பமாகவேண்டும். எப்படியானால், ஒரு குழந்தைக்கு சுகாதாரப்பழக்கங்களையும், சீக்கிரம் படுக்கப்போவது, அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது, ஒழுங்கான காலவிடைகளில் ஆகாரம் உண்பது முதலிய பழக்கங்களையும் கற்றுக்கொடுக்கிறோமோ, அப்படியே அதற்கு, தைரியம், பொறுமை, மற்றவர்களிடத்தில் மரியாதை, சுயமரியாதையைக்



நன்னடத்தை என்பது கேடும்த்திற்காகக் கட்டப்பட்ட பாலம்.

காப்பாற்றிக்கொள்ளல், தன்னைத்தானே அடக்கிக்கொள்ளுதல் முதலிய பழக்கங்களையும் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். முத்தவர்களுக்கு இது அலக்ஷியமாகத்தோன்றலாம். ஆனால், குற்றத்தைகள் வாழ்நாட்கள் சுகமாகவிருப்பதற்கு இது முக்கியமானது.

“மனதிற்கு மனதே இடம். அது நரகத்தையும் சொர்க்கமாக்கவல்லது; சொர்க்கத்தையும் நரகமாக்கவல்லது” ஒரு மனிதனுக்கு யோசனை சக்தியும், நல்லது கெட்டது என்பதைப் பகுத்தறியும் குணமும் அளிக்கப்பட்டிருப்பதால், அவன் மனதை அடக்கி, தன்வசப்படுத்திக் கொள்ள முயல்வேண்டுமே யொழிய,

மனது தன்னை அடக்கி, அதற்குத் தான் அடிமையாகும்படி விடப்படாது. மேலான எண்ணம் இதற்கு உதவிபுரியும். ஒருவன் மனோநிம்மதியுடன் இருக்கும் போது, தன்னைத்தானே சில கேள்விகள் கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். அதாவது, நான் யார்? நான் உற்பவித்த காரியமென்ன? நான் இப்பூவுலகில் பிறப்பதற்கு முன் எவ்வாற்றிருந்தேன்? நான் இறந்தபிறகு என் கதி என்ன? இப்பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க எத்தனிக்கையில், இவ்வாழ்நாளில் தான் செய்யக்கூடியது ஒரே ஒரு காரியத்தான், அதாவது, ‘பகவானுக்கும், மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும் உழைப்பதே’ என்று தெரிந்துகொள்வான். இம் மாதிரி சக்துவத்தில் ஈடுபட்டு, மனதை நிலைநிறுத்தி, எவ்வாறு தான் பகவானுக்கும், தன் உற்றார் உறவினார்க்கும், பொதுவாய் பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்களுக்கே கொண்டுசெய்யக்கூடும் என்பதை யோசிக்கும்போது, தன் மனதில் உண்டாகும் தூர் எண்ணங்கள் யாவும் அதாவது, தன் சுயநலத்திற்கும், தன் கீர்த்திக்கும், தன் சந்தஷ்டிக்கும் அனுகூலமான காமக்குரோத லோபமோஹ மத மாச்சரியாதிகள் யாவும் பறந்தோடிப்போகும். அவைகளுக்குப் பர்த்தியாக, மனநிறுப்தியும், மனோசுகமும், மனோநிம்மதியும் ஏற்படும். சுகமான எண்ணங்களைக்கொண்டே மனதையூட்டவேண்டும். மனதில் எழும்பக்கூடிய தூர் எண்ணங்கள் யாவையும் ஒழிக்கவேண்டும். நமது வாழ்வு எப்போதும் சுகமான வாழ்வன்று. நமது வாழ்நாளில் சுகமும் துக்கமும் மாறிமாறிவரும். கஷ்டம் வரும்போது, ஒவ்வொன்றிலும் நன்மையிருப்பதாகவே பாவிக்கவேண்டும். அதிலே உண்மையான சுகம்.

மனதிற்குச் சரியான பயிற்சி வேண்டுமென்று நமது முன்னோர்கள் வற்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். நமது சாஸ்திரப்படி, ஒரு செய்கையானது, மனது, வாக்கு, காயம் இம்மூன்றிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது.

“மற்றவர்களுடைய சொத்தை அபகரிக்க எண்ணுதல், கூடாதென்று தடுக்க

கப்பட்ட வஸ்துக்களை மனதினால் நினைத்தல், கெட்ட எண்ணம் இம்மூன்றும் மனதினால் செய்யக்கூடிய துர்க்கிருத்தியங்கள்".—மனு. பிர. 12-5.

"திட்டுதல், பொய்சொல்லுதல், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் குரோதம், தனக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயத்தைக்குறித்துப் பேசுதல் ஆகிய இவை நான்கும் வாக்கினால் செய்யக்கூடிய துர்க்கிருத்தியங்கள்".—மனு. பிர. 12-6.

"கொடாத வஸ்துக்களைத் தாமே எடுத்துக்கொள்ளல், சாக்கார் உத்தரவில் லாமல் ஒருவரை அடித்தல், மற்றொருவருடைய மனைவியுடன் வியபசாரம் செய்தல் ஆகிய இம்மூன்றும் காயத்தினால் செய்யக்கூடிய துர்க்கிருத்தியங்கள்".—மனு. பிர. 12-7.

"இப்போது, வாக்குக்கு ஒரு தண்டு, மனதிற்கு ஒரு தண்டு, காயத்திற்கு ஒரு தண்டு. எவன் ஒருவன் தன் ஹிருதயத்தில் இம்மூன்று தண்டுகளையும் சேர்த்து வைத்திருப்பானோ, (அதாவது, மனோ வாக்குக் காயங்களை கெட்ட மார்க்கங்

களில் போகவொட்டாமல் அடக்கிவைப்பானோ), அவனுக்கு மூன்று தண்டுகளையுடையவன் என்று பெயர். (அதாவது, திரிதண்ட சன்னியாஸி, மனோ வாக்குக் காயங்களை அடக்கி ஜெயித்தவன்).

"எல்லா ஜீவராசிகளையும் இந்த திரிதண்டத்தால் வசப்படுத்தி, ஆசையையும், கோபத்தையும் எவன் விடுகிறானோ, அவனுக்கு நித்தியமான சுகம் உண்டு".—மனு. பிர. 12-11.

இம்மாதிரியாக, நமது முன்னோர்கள் அனுசரித்த முறைகள், தன்னித்தான் அடக்கிக்கொள்ளல், நல்ல எண்ணம், பொறுமை ஆகிய இவைகளே. தன்னித்தான் அடக்கிக்கொள்வதனால் பலம் உண்டாகிறது. நல்ல எண்ணத்தினால் அடக்கம் உண்டாகிறது; பொறுமையினால் சக்தி உண்டாகிறது.

பொருளாசை பிடித்த இக்காலத்தில், மேலான எண்ணம் மிகக் கர்மி. ஆனது பற்றி, ஜனங்களும், கேசக்தவர்களும், அதிகாரமும் மேன்மையும் அடைய வேண்டி, ஒருவர் கழுத்தை ஒருவர் வெட்டிக்கொள்ளுகிறார்கள்.

குழந்தைகளின் ஆகாரம்

பன்னிரண்டு உத்தமமான விதிகள்.

இதைச் செய்ய.

1. ஒழுங்காய் ஆகாரம் ஊட்டு.
2. மணிக்கணக்குப்படி ஆகாரம் ஊட்டு.
3. சுத்தமாய் ஆகாரம் ஊட்டு.
4. பசியைத் தணிக்கும்படியான ஆகாரத்தை ஊட்டு.
5. ஆகாரத்தை நன்றாய் மெல்லும்படிச் செய்.
6. தினம் சில நூதனமான பழங்களைக் கொடு.

இதைச் செய்யாதே.

1. ஆகாரத்தை வாயில் போட்டு அடைக்காதே.
2. அவசரமாக ஆகாரத்தை ஊட்டாதே.
3. அளவுகடந்து ஆகாரத்தை ஊட்டாதே.
4. இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஆகாரம் கொடுக்காதே.
5. கார வஸ்துக்களை அல்லது கறிகளை உண்ணக்கொடாதே.
6. அருந்த நீர் கொடுக்க மறுக்காதே.

நமது ஆகாரங்களும், நமது சமையற்காரர்களும்

சில வழிகளில்,
நமது ஆகாரத்தின்
போஷணைக் குணத்
தைப்பற்றி தீர்ப்
புச் சொல்லுவவர்

— ஜி. ராமன் பிள்ளை, எம்.பி., —
ஸி.எச்.பி., (எடின.),

— திருவனந்தபுரம். —

பொருள்கள், உப்
புக்கள் இவைகளை
அவற்றை விட்டு
அடியோடே ஒழி
ந்து விடும் படிச்

செய்து விடுகிறார்கள். ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிறைந்துள்ள தக்காணியை வாங்கி வை. உன்னுடைய சமையற்காரன் அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அழியும்படி அதைச் சமையல் செய்து வைப்பான். ஆனதுபற்றி, போஷணையைப் பற்றி அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு நபருக்கும், (அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளாதவன் எவன்?) எந்தெந்த பதார்த்தங்களைப் பயிர்செய்ய வேண்டியது; எதை வாங்க வேண்டியது; எதைப் பாதகாத்து வைக்கவேண்டியது; அதிலுள்ள சத்துக்களை எவ்வாறு அடைய வேண்டியது; எம்மாதிரியான சமையற்காரர்களை நியமிக்க வேண்டியது ஆகிய இவ்விஷயங்களைக்குறித்துப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் மற்ற இடங்களிலும் தக்க போதனைவேண்டும். கோப்பையிலுள்ள வஸ்து உதட்டைத்தாண்டி உள்ளே செல்லாமல் தவறிப்போகுமானால், அதேமாதிரி சமையற்காரர்கள் செய்துவைப்பது வயற்றிற்குள் போகாமல் தவறிப்போகக்கூடும். சாமான்களைப் பணம் கொடுத்து வாங்குவதும், சமையற்காரர்களை நியமிப்பது மட்டும் போதாது. சமையல் தொழிலில் அனுபவமில்லாத கண்ட நபரையும் சமையல் அறையில் வேலை செய்ய விடுவது பிசுரு. சமையல் செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கும் பள்ளிக்கூடங்களும், சமையல் வேலைக்கு லைசென்சும் ஏற்படுத்துவது, இந்தியாவில் மட்டுமன்று, எங்குமே ஒரு சரியான யோசனை. நமது ஆகாரம் போதுமானதாயும் சரிசமானமாயுமிருக்க வேண்டுமானால் இம்மாதிரி செய்வது யுத்தம்.

செய்து விடுகிறார்கள். ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிறைந்துள்ள தக்காணியை வாங்கி வை. உன்னுடைய சமையற்காரன் அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அழியும்படி அதைச் சமையல் செய்து வைப்பான். ஆனதுபற்றி, போஷணையைப் பற்றி அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு நபருக்கும், (அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளாதவன் எவன்?) எந்தெந்த பதார்த்தங்களைப் பயிர்செய்ய வேண்டியது; எதை வாங்க வேண்டியது; எதைப் பாதகாத்து வைக்கவேண்டியது; அதிலுள்ள சத்துக்களை எவ்வாறு அடைய வேண்டியது; எம்மாதிரியான சமையற்காரர்களை நியமிக்க வேண்டியது ஆகிய இவ்விஷயங்களைக்குறித்துப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் மற்ற இடங்களிலும் தக்க போதனைவேண்டும். கோப்பையிலுள்ள வஸ்து உதட்டைத்தாண்டி உள்ளே செல்லாமல் தவறிப்போகுமானால், அதேமாதிரி சமையற்காரர்கள் செய்துவைப்பது வயற்றிற்குள் போகாமல் தவறிப்போகக்கூடும். சாமான்களைப் பணம் கொடுத்து வாங்குவதும், சமையற்காரர்களை நியமிப்பது மட்டும் போதாது. சமையல் தொழிலில் அனுபவமில்லாத கண்ட நபரையும் சமையல் அறையில் வேலை செய்ய விடுவது பிசுரு. சமையல் செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கும் பள்ளிக்கூடங்களும், சமையல் வேலைக்கு லைசென்சும் ஏற்படுத்துவது, இந்தியாவில் மட்டுமன்று, எங்குமே ஒரு சரியான யோசனை. நமது ஆகாரம் போதுமானதாயும் சரிசமானமாயுமிருக்க வேண்டுமானால் இம்மாதிரி செய்வது யுத்தம்.

நா.தனமான ஆகாரங்களிலும், ஜீரணத்திற்குத்தக்கபடி மிதமாய்ச்சமைத்த ஆகாரங்களிலும், அந்த ஆகாரங்களிலுள்ள ஸத்து முழுதிலும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

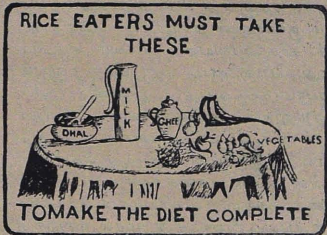
தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், உள்ளிப்பூண்டு முதலிய வஸ்துக்களைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவது நலம். இப்படி செய்தால், சமையற்காரன் என்னும் பிசாசுக்கு அவைகளைப் பலிகொடாமல் இருக்கலாம். தோட்டங்களில் பயிராகும் வஸ்துக்கள் சுத்தமாயிராதென்கிற சந்தேகமிருந்தால், அவைகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் சற்றுநேரம் அமர்த்திவைத்து, உடனே எடுத்து, பச்சடியாகத் தயாரிக்கலாம்.

இம்முறையினால், அவைகளின் மேலே யுள்ள வியாதிக்கிருமிகள் யாவும் நாசமாகும். அப்பதார்த்தங்களின் உள்ளே யிருக்கும் உப்புக்களையும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களையும் அது பாதிக்காது. குழம்பில் போட்டுச் சமைத்தால், அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்விடும். ஊறுகாய்கள் முதலியவற்றில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை சிடையா.

நமது முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தமாகிய அரிசியை நாம் அநேக விதங்களில் துர்விநியோகப்படுத்துகிறோம். முதல் முதல், அதிலுள்ள தவிட்டிலும், அதன் முனையிலுள்ள வித்திலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், கொஞ்சம் ப்ரோடின், உப்புக்கள் முதலியன இருக்கின்றன. நமது மூடச் தன்த்தினால் அவைகளை நாம் பன்றிகளுக்கும் மாடுகளுக்கும் எறிந்து விடுகிறோம். அவைகளுக்கு அதனால் பலன் உண்டாகிறது. நாமோ பலங்குன்றிப்போகிறோம். ஜெந்துக்களுக்கு இயற்கையில் இருந்தே நூதனமான பதார்த்தங்கள் உண்ணக்கூடாக்கின்றன. ஆனால், நாகரீகமுள்ள மனிதனோ சமைக்கும் ஜெந்து: சமைக்கும்போது முக்கியமான வஸ்துக்களை எறிந்துவிட்டு, தேகத்தில் ஏற்படும்குறைவுகளைப் பர்த்தி செய்ய, ஜீவஸத்துப் பொருள்களைத் தேடிக்கொண்டு ஆராய்ச்சிசாலைகளைத் தழுவுகிறான். நன்றாய்த்திட்டின அல்லது இயந்திரத்தில் குத்தின டேபில் அரிசியானது, மேஜைக்கு அலங்காரமாகத்தானிருக்கிறது. ஆனால், அது ஸ்டார்சு பசையையொழிய, அதில் சத்து ஒன்றுமில்லை. முக்கியமாய் அதிகநேரம் கொதிக்கவைத்து வடிக்கட்டி விட்டால்

அது பிரயோஜனமேயில்லை. சாக பக்ஷினிகளுக்கு தவிட்டிலுள்ள சிந்தளவுப்ரோடீனும் போய்விட்டால் அதுவே நமது ஆரோக்கியத்திற்குப் பெருத்த தடை. தென் இந்தியர்களுக்கும், வட இந்தியர்களுக்கும் உள்ள வித்தியாஸம் இதுதான்.

தென் இந்தியரின் சுவல்ப ஆகாரத்தையும் விருத்திசெய்து சரிசமானமாகச் செய்யவேண்டுமானால், நமது சக்திக்குத் தக்கபடி சரியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைச் சேகரித்து, சமையற்காரனுக்குத் தக்க போதனை கொடுத்து, சரியான முறையில் அவனைச் சமைக்கும்படி சொல்ல வேண்டியதே. நமது தோட்டங்



ஆகாரம், போஷணை இவை விஷயமாக சமையற்காரர்கள் கற்கவேண்டிய முதற்பாடம். அரிசிசாதமுண்போர், பால், நெய், பருப்பு, காய்கறிகள் இவைகளையுங்கூட சாப்பிடவேண்டும்.

களில் பயிராகும்படியானதும், மலிவானதும், நிரம்பக் கிடைக்கக்கூடியதுமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலுள்ள ப்ரோடீன்கள், உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவைகளை அழித்துவிடவேண்டாம். நாம் அதிகமாகப் பணம் கொடுத்து வாங்காத வஸ்துக்களாயிருந்தாலும், அவைகளின் குணகுணங்களை அறிந்துகொள்ளவேண்டும். நமக்குத் தேவையான பொருள்கள் யாவும், நூதனமான காய்கறிகளிலும், முட்டைகளிலும், பசும்பாலிலும், இன்னும் மற்ற ஆகாரங்களிலும் இருக்கின்றன. இவைகளை நாம் அசுட்டை செய்தால், அதற்குத் தக்க தண்டனை உண்டு. அதாவது, வியாதி வரும்போது

அந்தப் பீதியில் அதிக விலைகொடுத்து ஆகாரங்களை வரவழைக்க வேண்டியவரும். இவைகளை இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களுக்குச் சரியான பிரதி என்று சொல்ல முடியாது. நாம் அமைக்கும் சமையற்காரர்களுக்குத் தக்க போதனை யிராததாலும், பலன்களைக்குறித்து அவர்கள் கவனிக்காதவர்களாதலாலும், இந்த

முக்கியமான விஷயத்தில் ஒவ்வொருவரும் சிந்தனை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது விஷயமாக பம்பாயில் பிரசுரமாகியிருக்கும் 'சரிசமானமான ஆகாரங்கள்' என்னும் புஸ்தகமோ விலை ரூ. 4, (பம்பாய், ரெ 11.) அல்லது கூனார் டயட் ரிசர்ச் இன்ஸ்டிடியூட் துண்டுப்பத்திரிகையோ மிக்க உபயோகமாகவிருக்கும்.

தேனின் ஆகாரக்குணம்

டாக்டர் எஸ். ஆர். பர்னாண்டஜ்,

திருச்சிண்பள்ளி.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்துள்ள எல்லாவித இயற்கை ஆகாரங்களும், தேனானது மிகச் சிறந்ததும், மிகவும் ருசிகரமானதுமாகும். தேன் கரும்புச் சர்க்கரையைவிட மிகவும் சுத்தமானது; போஷணையுள்ளது; மிகச் சுருவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஏனெனில், அமிர்தத்திலுள்ள சர்க்கரைகளில் தேனீக்களால் செய்யப்பட்ட ரஸாயன மாறுதலானது, இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் உள்ள ஜீரண ரஸங்களால் செய்யப்பட்டதை ஒக்கும். முக்கியமான சர்க்கரைகள் யாவும் ஜீரணத்தின் முகல் முறைக்கு உட்பட்டுவிட்டன. ஆனதுபற்றி, தேனில் முன்னமே ஜீரணம் செய்யப்பட்ட சர்க்கரைகள் இருக்கின்றன. இவை சீக்கிரத்தில் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படும். ஆனால், கரும்புச் சர்க்கரையோ இம்மாதிரி சுருவில் ஜீரணமாகக்கூடியதன்று. அது எப்போதும் குடலுக்கு அமுற்சியைக் கொடுக்கும். தேனில் 100-க்கு 40 விகிதம் லெவுலோஸும், 100-க்கு 35 விகிதம் டெக்ஸ்ட்ரோஸும், 100-க்கு 1 முதல் 10 சாக்ரோஸும், 100-க்கு 15 முதல் 20 விகிதம் ஜலமும், 100-க்கு ஒன்றுக்கும் குறைச்சலாய் டெக்ஸ்டிரினும் கலந்திருக்கின்றது. இந்த சர்க்கரைகள் தவிர, ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமான சில உலோகங்கள், அதாவது, சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பாஸ்பேட்டுகள் கொஞ்சமாகக் கலந்திருக்கின்றன. மிகுந்த வாசனையோடு கூடிய புஷ்பங்களிலுள்ள சிறந்த எண்ணையும் இதில் கலந்திருக்கின்றது.

தேனில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிரம்ப இருந்தபோதிலும், அதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் மிகக் கம்மியே. முன் சொல்லியது 100-க்கு 59.90 விகிதமும், பின் சொல்லியது 100-க்கு 0.21 விகிதமும் இருக்கின்றன. பாலில் 100-க்கு 3.32 விகிதம் ப்ரோடீன் இருப்பதால், இதைப் பாலுடன் கலந்து உண்பதனால் இக்குறைவு பர்த்தியாய் விடும். தேனும் பாலும் கலந்து கொடுத்தால், அது வளரும் குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சிரோஷ்டமான ஆகாரமாகும். வாதம் பருப்பில் 100-க்கு 18.50 விகிதாசாரம் ப்ரோடீன் இருப்பதால், தேகம் ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும், வலுவாயும் இருக்க விரும்புவோர், அதை இரவில் தேனில் ஊறவைத்து, அதிகாலையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. அது அவர்களுக்கு நல்ல போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரமாகும்.

தேனானது தேகத்திற்கு உஷ்ணமும், பலமும், சக்தியும் கொடுக்கும். முற்காலத்தில் வசித்த கோலியாத் என்பவரும், ஹெராகுலீஸும், பிரக்கியாதிபெற்ற இந்திய ஸாண்டோவாகிய ராமமுர்த்தியும் தினம் தங்கள் ஆகாரத்தில் தேன் கலந்து சாப்பிடுவார்கள். அதனாலேயே, அவர்களுக்கு புஜ்ஜலமும், விடாமல் வேலை செய்யும் சக்தியும் ஏற்பட்டது. தேகத்தை வலுவு செய்து கொள்வதற்குமட்டுமன்று, மதுமேகத்தினால் வருந்துவோர்க்

குக்கட, தேனானது சிலாக்கியமான ஆகாரமாகும். ஏனெனில், இவர்கள் வேறு எவ்வித சர்க்கரையையும் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. அதற்குள்ள நல்ல மணத்தினாலும், ருசியினாலும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களினாலும் அதைப் பழங்கள், ஜாம்ஸ், ஊறுகாய்கள் முதலிய வற்றைப் பாதுகாக்க உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

இதை ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமாகமட்டுமன்று; மலச்சிக்கலால் வருந்துவோர், இதனை ஒரு பேதி மருந்தாகவும் மெச்சுகிறார்கள். கர்ப்ப ஸ்திரீகள், வயதானவர்கள், மாமிசம் உண்போர் ஆகிய இவர்கள் அடிக்கடி மலச்சிக்கலால் வருந்துவோர் ஆகலால், அவர்கள் தினம் காலை யிலும், படுக்கப்போகும்போதும் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் சாப்பிட்டால் நலம். இருமல், சவாசகாசம், மார்புக்கோளாறுகள் இவைகளில் கபத்தை வெளிக் கொண்டு வருவதற்கு இது ஏற்ற மருந்தாகும். கபத்தை வெளிக்கள்ளும் இசா

மருந்துகளுடன் சேர்த்து, என்னிடம் வைத்தியத்திற்கு வரும் வியாதியஸ்தர்களுக்கு நான் கலந்து கொடுத்ததில், அவர்களுக்கு ரொம்ப சுகம் ஏற்பட்டது.

இளம் வயதள்ள புருஷர்களுக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும் முகத்தில் உண்டாகும் முகப்பருவுகள், கட்டிகள், படைகள் இவைகளுக்கு தேனைத் தடவுவதனால் அனுகூலம் உண்டு. இரண்டு நாளைக் கெல்லாம் பருவுகளும் கட்டிகளும் உடைந்துபோகும். நாட்பட்ட துர்க்கந்தமான ரணங்களுக்குத் தடவினால் ஐடோபாரம் முதலிய மருந்துகளைக்காட்டிலும் அதிச்சிக்கரத்தில் ரணம் ஆறும். கடைசியாக, தேனில் உள்ள இன்னொரு விசேஷ குணத்தை நமது வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறேன். அதாவது, தேனானது தேகத்திற்கு மேனியைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகள் சரியானபடி இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அவர்கள் தேகம் இன்னும் அழகாக ஆகும்.

கிராமத்தைப் புதுப்பித்தல்—

மாதிரிக் கிராமங்கள்

முகவுரை.

எங்கு பார்த்தாலும், இப்போது கிராம முன்னேற்றம், கிராமச் சீர்திருத்தம், கிராம ராஜதந்திரம் ஆகிய இவ்விஷயங்களைக்குறித்து ஜனங்கள் ஆவலோடு பேசிக்கொண்டிருப்பதை நாம் கவனிக்கிறோம். இம்மாதிரி பேசிக்கொண்டிருப்பது நல்ல காலத்திற்கு அடையாளம். இப்போது நடக்கிற விஷயங்களை யோசித்துப் பார்த்தால், இது பொய்யென்றே தோன்றுகிறது. கிராமத்தாளைக்குறித்து இதுகாறும் யாவரும் அக்கரை எடுத்துக் கொண்டதேயில்லை. அவரை அவர் குடியிருக்கும் கிராமத்தில் சேர்த்தவர் என்று கருதாமல், அருகிலுள்ள பட்டணத்திற்கு உதவிசெய்பவர் என்றே கருதப்பட்டது.

— ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, —
எஸ்.பி.எச்.,

அவலிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர்,
சித்தூர்.

மாதிரிக் கிராமத்தைத் தெரிந்தெடுத்தல்.

இந்த மகத்தான நமது நாட்டில் சற்றேறக்குறைய ஏழு லக்ஷம் கிராமங்கள் இருக்கின்றன. எல்லாக் கிராமங்களையும் விருத்திசெய்ய வேண்டுமானால், ஏறக்குறைய ஒரு லக்ஷம் ஸானிடெரி அல்லது ஹெல்த் இன்ஸ்பெக்டர்கள் நியமிக்கப்படவேண்டும். இதுவுமன்றி, அவர்களைத் தணிகை செய்ய அநேகம் ஹெல்த் மெடிகல் ஆபீஸர்கள் வேண்டும். இதற்கு அதிக செலவு பிடிக்குமாதலால், இப்போதாக

லும், அல்லது வெகுதூரம் கழித்து எப் போதாக்கிலும், இது சாத்தியமான காரிய மன்று. ஆனதுபற்றி, இந்த கிராமங் களுக்கு, தற்காலத்தில் அபிவிருத்தியா யுள்ள சுகாதாரக் கொள்கைகளை எடுத்துக் காட்டி, அவற்றின்படி அவைகளை நடந்து கொள்ளும்படிச் செய்வதுதான் சாத்திய மானது. பண்டைக்காலத்துப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றிவரும் கிராமத் தாருக்கு, சுகாதார அறிவை ஊட்ட வேண்டுமென்றால், கொள்கைகளைக்காட் டிலும் உதாரணத்தாலே காட்டுவது சரி யான முறை. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் சில கிராமங்களில் பொது ஜன் ஆரோக்கிய அபிவிருத்திகளைச் செய்து, அவற்றைப்போல் ஜனங்கள் நடந்துகொள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும்.

தேரிந்தெடுப்பதற்கு நிபந்தனைகள்.

மாதிரிக்கிராமத்திற்கு எந்த இடத்தைக் தெரிந்தெடுக்கலாம்? இது அவ்வளவு கடினமன்று. இந்த மாதிரிக் கிராம மானது ஒரு ஜில்லா ஹெட் குவார்ட் ருக்கு அருகிலாவது, அல்லது தாலுகா ஹெட் குவார்ட்ருக்கு அருகிலாவது இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், அந்த ஜில்லா அல்லது தாலுகாவில் உள்ளே வெகுதூரத்திற்குப்பால் இருப்பவர்கள், பட்டணத்திற்குப் போகும்போது, அபி விருத்தி செய்யப்பட்ட அந்தக் கிராமத் தைப் பார்வையிடுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் இருக்கவேண்டும். மேலும், அந்தக்கிரா மம், ஹெட் குவார்டர் அல்லது பிரதான பட்டணத்திற்கு மூன்று முதல் ஐந்து மைல்களுக்கு உட்பட்டும், ஏழு அல்லது எட்டு மைல்களுக்கு அதிகப்படாமலும் இருக்கவேண்டும். அது சுளுவில் ரயில் அல்லது ரோட் வழியாகப்போய்ச் சேரக் கூடியதாயிருக்கவேண்டும். ரோட் வழி யாகப் போவதாயிருந்தால், பஸ் அல்லது வேறு ஏதா்கிலும் தக்க சாதனங்கள் இருக்கவேண்டும். மேலும், அவ்வாறு தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட கிராமமானது உற் சவங்கள் நடக்கக்கூடிய இடமாயிருக்க வேண்டும். அல்லது கொள்ளை நோய்கள் அடிக்கடி காணும்படியான இடமாயிருக்க

வேண்டும். ஏனெனில், அதற்குச்செய்த அபிவிருத்திகளினால் கொள்ளை நோய் அகை விட்டு ஒழிந்ததென்று சொல்லும் படியானதாயிருக்கவேண்டும்.

உற்சவங்கள் நடக்கும்படியான ஊர் களுக்குக் காயமான அபிவிருத்தி செய் தால் ஆயிரக்கணக்காய் அங்கே வரும் கொண்டார்களுடைய மனம் பூரிக்கும். அது காரணம்பற்றியே, உற்சவங்கள் நடக்கும் கிராமங்களைத் தெரிந்தெடுக்கும் படிச் சொல்லப்படுகிறது. ஒரு மாதிரிக் கிராமத்தைத் தெரிந்தெடுக்கும்போது, கிராமம் விருத்தியாவதற்கு அதிக இடம் இருக்கிறதா என்பதையும் கவனிக் க வேண்டும். இதுவுமன்றி, அந்த ஊரில் வராத்திற்கொருமுறை சந்தை முதலியன நடப்பதாயிருந்தாலும் உத்தமம். மேலும், அங்கேயுள்ள குடியானவர்கள் மனதார வேலையும் உபகாரமும் செய்வார்களா என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். (அவர் களுக்கு வயது செல்லச் செல்ல, விதியில் நம்பிக்கை அதிகம் உண்டு). எல்லா விஷய மும், நாம் கிராமத்தாரை இரக்கத்தடன் கவனிக்கிறோமா என்பதிலும், அவர்கள் நம்பேரில் முழுநம்பிக்கைவைத்து, அந்தக் கிராம அபிவிருத்திக்காக அவர்களும் மனதார உழைப்பார்களா என்பதிலும் அடங்கியிருக்கிறது.

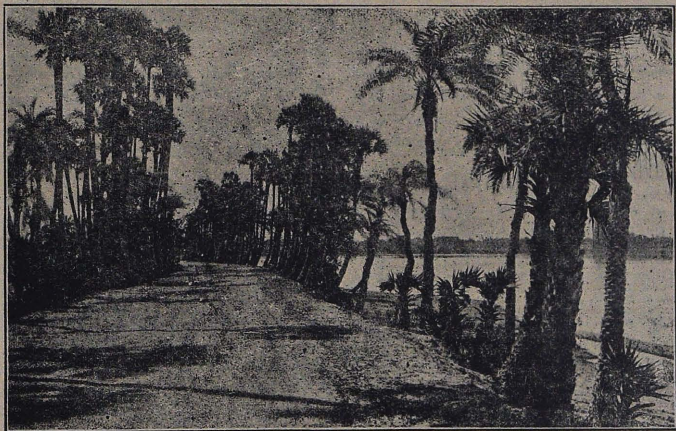
விசாரணை.

இவ்விதமாக மாதிரிக் கிராமங்களைத் தெரிந்தெடுத்த பின்னர், அந்தக் கிராமங் களின் பொது ஆரோக்கியம், ஜனசமூகம், பொருளாதாரம் முதலியவற்றைக்குறித்து விசாரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வீட் டையும், ஒவ்வொரு குடிசையையும், அவ் லுரிலுள்ள ஒவ்வொருவனையும் சந்தித்து விஷயங்களைக் கண்டறியவேண்டும். இது தான் ஆரம்பத்தில் செய்யவேண்டிய சரி யான முறை. ஏனெனில், இவ்வாறு செய்வதனால் கிராமத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வனையும் சந்தித்து, அவனுடன் விஷயங் களைக் கலந்து யோசித்து, அகன் மூல மாய் அவனுடையவோ, அவளுடைய வோ ஆதரவைப் பெறுகிறோம்.

போது ஆரோக்கிய விசாரணை.

ஜலாதாரத்தினுடைய குணமும், உற்பத்தியும், அதன் சங்கியையும், இருக்குமிடமும், அது போதுமானதாயுள்ளதா இல்லையா என்பதையும் விசாரிக்கவேண்டும். கக்கூசுகள், ஸ்மசானங்கள், விளையாடுமிடங்கள் முதலியன இருந்தால், அவற்றையும் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். குப்பை கொட்டும் இடம், கழனிக்கு எருவை விருத்தி செய்வது எவ்விதம் - என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். மஹம்மாரி, வாந்திபேதி, பெரியம்மை,

ஆகிய இவ்விஷயங்களைக் கண்டறிந்து பதிவு செய்துகொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு நபரும் உண்ணும் ஆகாரத்தையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். வீட்டின் நிலைமைகளும் முக்கியமானவை. அவைகளின் கற்றோட்டம், சமையல் அறை, அதில் புகைக்கூண்டு உண்டா? படுக்கும் அறைகளுக்கு அருகாமையில் மாட்டுக்கொழுவம் இருக்கிறதா? மாடுகளின் நிலைமை, வீட்டிற்குள்ளும் வீட்டைச்சுற்றியும் குப்பைக் குவியல்கள் உண்டா? சாக்கடைநீர், நரகல் இவை



நேர்த்தியாயும், அழகாயும், ஆரோக்கியமாயுமுள்ள ஒரு கிராமக்காணி.

மலேரியா, ரிலாப்ஸிங் சுரம், குஷ்டம், கொக்கிப்புழு வியாதி இவைகள் அந்த ஊரில் காயமாக இருந்து வருகிறதா இல்லையா என்பதை கிராமக்கணக்குகளைப் பரிசோதித்தும், நேரில் விசாரணை செய்தும் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். கிராமத்தில் வீடுகள் எத்தனை, ஒவ்வொரு வீட்டிலுள்ள நபர்களின் பெயர்கள், அவர்களுடைய ஜீவனம், ஆரோக்கிய நிலைமை, அம்மைக்குத்தி இருக்கிறதா? இல்லையா?

களை அப்புறப்படுத்தும் விதம் இவைகளை யெல்லாம் கண்டு ரிகார்டுசெய்துகொள்ள வேண்டும். கிராமத்தார்களுடன் நன்றாய்ப் பழகினவர்கள் இவைகளைக்குறித்து திருப்திகரமான விசாரணை செய்யலாம். அனுபோகமில்லாதவர்கள் கையில் இந்த விசாரணையை ஒப்புவித்தால் பலனிராது.

ஜனசமூக விசாரணை.

அந்தக் கிராமத்திலுள்ள நானாவித ஜாதிகளையும், அவர்களின் ஜனசமூக நிலைமை

யும், முக்கியமாய் ஹரிஜனங்களையும் குறித்து விசாரணை செய்யவேண்டியது. நாட்டை விட்டு வெளியே போவதற்கும், வெளிநாட்டிலிருந்து இவ்வூர்க்கு வந்திருப்பதற்கும் காரணம் என்னவென்று விசாரிக்கவேண்டியது. அஸோஸியேஷன்கள், பஞ்சாயத்து போர்டுகள், விஜி லென்ஸ் கமிட்டிகள், செஞ்சிலுவைச் சங்கங்கள், பாய்ஸ்கவுட் ஸ்தாபனங்கள் முதலியன இருந்தால், அவைகளைக் குறித்து விசாரிக்க வேண்டியது. கிராமத்தில் வித்தியா விஷயத்தைக் குறித்த விசாரணையும் அவசியமானது.

பொருளாதார விசாரணை.

பொருளாதார நிலைமையைக் குறித்து விசாரிக்காமல் மேற்சொல்லிய விஷயங்களைக் குறித்தும் விசாரணை செய்தால் உபயோகமில்லை. ஆனது பற்றி, நிலத்தின் விஸ்தீரணங்கள், அவைகளின் மதிப்பு, குடியானவர்கள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஆடுமாடுகளின் சங்கைய, அவைகள் எடுத்துகளா, பசுக்களா, எருமைகளா, கடாக்களா, செம்மறியாடுகளா, வெள்ளாடுகளா என்பதைக் குறித்தும், அவைகளின் மதிப்பையும் விசாரிக்க வேண்டியது. கிராமத்தார்களின் மற்ற ஆஸ்திகள், அதாவது, மேஜை, நாற்காலி முதலியன, நகைகள், கடன் கொடுக்க ரொக்கம் முதலியவற்றையும் விசாரிக்க வேண்டியது. இவைகளை விசாரணை செய்வோர் கொஞ்சம் சாமர்த்தியமுள்ளவராயிருக்கவேண்டும். இராமிடல், கிராமத்தார்களுக்கு அன்னியர்பேரில் அவநம்பிக்கை எப்போதும் உண்டாதலால், விசாரணை திருப்திகரமாயிராது. கடன் விவரம், ஈடா, கொதுவையா அல்லது வேறு எவ்விதமாவதா? ஊராருடைய மொத்த கடன் மதிப்பு எவ்வளவு என்பதையும் விசாரிக்க வேண்டியது. விளைவு உடவாரம் எவ்வளவு, அதன் மதிப்பு, மாட்டுக்காகவும், வேலையாள், விகை, எரு, கிஸ்தி முதலியவற்றிற்காகவும் செலவு எவ்வளவு என்பதையும், குடியானவனுடைய லாப நஷ்டத்தைக் தெரிந்து கொள்ளும்பொருட்டு விசாரிக்க வேண்டியது.

யது. குடும்ப செலவு, அதாவது, சாப்பாட்டுச்செலவு, தானியம், பால், நெய், மோர் வகையறு, பருப்பு தினுசுகள், சடங்குகள், துணி, குழந்தைகளின் படிப்பு ஆகிய இவைகளுக்காகப் பிடிக்கும் செலவையும் விசாரிக்க வேண்டியது. மேற் சொல்லிய விசாரணைகள் யாவும் அவசியமானவை. ஏனெனில், அந்த கிராமத்தைக்குச் செய்யும் அபிவிருத்தியானது மேற் சொல்லிய விசாரணையின்மேல் பொருந்தி நிற்கும்.

அபிவிருத்திகள்.

இப்போது என்னென்ன அபிவிருத்திகள் செய்யவேண்டுமென்பதைக் குறித்து விசாரிப்போம். பொது ஆரோக்கியம், விவசாயம், வெடிரினரி, வித்தியா, கைத்தொழில், கோ-ஆபரேடிங், பார்ஸ்டு முதலிய இலாகாக்கள் ஒன்றுகூடச் செய்தால் தான் இந்த அபிவிருத்திகள் நிறைவேறும்.

பொது ஆரோக்கிய இலாகா.

பொது ஆரோக்கிய அதிகாரிகள், போதுமான ஜலாதாரத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரம் சாத்தியமிராத பஷ்டத்தில், இன்னும் சில கிணறுகள் தோண்டதல், அல்லது படிக்கட்டுக் கிணறுகளை தண்ணீர் இழுக்கும் கிணறுகளாக மாற்றதல், குளங்கள் அல்லது ஆறுகளின் கரையோரங்களில் குழிக்கிணறுகள் தோண்டதல் முதலியன ஏற்பாடு செய்யலாம். கிராமத்தை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்தல், குப்பையை வெகுதூரத்திலுள்ள குப்பைமேடுகளுக்கு அப்புறப்படுத்தல், சாக்கடை நீரைக் குழிகளில் கொண்டு சேர்த்தல், கக்கூசுகள் கட்டி, மண் அசுத்தமாகாதிருக்கும்படிச் செய்தல் ஆகிய இவைகள் பொது ஆரோக்கிய அபிவிருத்தி ஆகும். சதுப்பு நிலங்களைத் திருத்தி, மலேரியாவை ஒழிக்கும்படியான ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். கொசுவினுடைய உபத்திரவம் தீர்த்தால், மலேரியாவினால் உண்டாகும் கஷ்டம் கொஞ்சம் நிவர்த்தியாகும். ஜனங்கள் கொசுக்

கடியால் வருந்தாமல் அமைதிபுடன் நித் திரை செய்வார்கள். அடிக்கடி மருந்து குத்தி ஏற்றி, காலரா, டைபாய்டி முதலிய வியாதிகள் வரவொட்டாமல்கார்க்கலாம். வைத்தியம், மருத்துவம், சுகாதாரமுள்ள பால் கறக்கும் இடங்கள், கிராமத்தைப் பெரிதாகச் செய்தல் முதலிய அபிவிருத்தி கள் யாவும் பொது ஆரோக்கிய இலாகா தார் செய்யலாம். இவைகளைக் குறித்துக் கீழே விவரமாய்க் காணலாம்.

விவசாய இலாகா.

இந்த இலாகாவைச் சேர்ந்த உத்தி யோகஸ்தர்கள், ஆடுமாடுகளுக்குத் தகுந்த தொழுவங்களைக் கட்டி, சாணம், மூத்தி ரம் இவைகளைச் சேகரிப்பதற்கு உதவி புரியலாம். இதற்காக, குடியிருக்கும் வீடுகளுக்கு வெகுதூரத்திற்கப்பால் விசாலமான மைதானம் தேவை. ஊரில் இருக்கும் மாடுகள் இதற்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட இந்த மைதானத்தில் தவிர வேறு எங்கும் கட்டக்கூடாது.

விருத்தி செய்யப்பட்ட விவசாயக் கருவிகளைக் கடனாகக் குடிகளுக்குக் கொடுத்து, நல்ல விதைகளையும் அவர்க ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டியது. பயிர்க் தொழிலில் தற்போதைய முறைகளை படக்காசுதிகள் மூலமாய் அடிக்கடி காண் பித்தால், பிரயோஜனம் உண்டு.

வெடிநீனேரி (மாட்டு வைத்திய) இலாகா

இந்த இலாகா, பொதுவாய் மாட்டின் நிலைமையையும், முக்கியமாய் பால் கறக்கும் பசுக்களின் நிலைமையையும் விருத்தி செய்யலாம். பொலி எருதுகள் கிராமங்களில் நுகனமானவையல்ல. அவை அவசியம் இருக்கவேண்டும். மாடு களுக்கு அம்மை மருந்து குத்தி ஏற்றி, கோமாரி முதலிய அம்மைகளை வரவொட் டாமல் தடுக்கலாம். குடியானவர்களுக்கு யாதொரு செலவுமின்றி மாடுகளின் விரைபை எடுக்கலாம். வெடிநீனேரி உத்தியோகஸ்தர் ஊக்கமுள்ளவராயிருந் தால் அவர் கோழிகளுக்குக் காணும் நோயையும் தடுக்கலாம். நல்ல ஜாதிக் கோழிகளைத் தருவித்துத் தங்க போதனை யுடன் குடிகளுக்குக் கொடுத்து, அந்த

ஜாதியை விருத்தி செய்யப்படிச் செய்ய லாம். தேனீ வளர்த்தல், தேன் இறக்கு தல் முதலியன பிரயோஜனமான வியா பாராம். கிராமத்தாருக்கு இந்த வியா பாரத்தைக் குறித்துக் கற்றுக்கொடுக்க லாம்.

வீத்தியா இலாகா.

இதைக்குறித்து நாம் அதிகமாக வற் புறுத்திச் சொல்லவேண்டிய அவசிய மில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும், ஸ்திரீ யும், குழந்தையும் தங்கள் சுயபாஷையில் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்த விஷயங்களை அறிந்துகொண்டு அவற்றின்படி நடப் பதாயிருந்தால், நாம் எந்தப் பொறுப்பை யும் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். நாம் சொல் லும் மாதிரிக் கிராமத்தில் இது சாதக மாகும். இதற்கு ஊக்கமுள்ள உபரத்தி யாயர்கள் தேவை. அவர்கள் கஷ்டத் திற்குத் தகுந்தபடி அவர்களுக்கு நல்ல சம்பளம் கொடுக்கவேண்டும். பொது ஜனங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் வித் தையைச் சரியான முறையில் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். சிறுவர்களின் கல் ிக்காக என்ன முறையை அனுசரித்த போதிலும், அவர்களைப் படிப்பாளிக ளாகச் செய்வதே உமது நோக்கமாயிருக்க வேண்டும். மிகச்சிறுவர்களுக்கு மான்ட் ஸொரி முறையோ, அல்லது டானியல் முறையோ, ஹைஸ்கூலில் படிப்பவர் களுக்கு கால்டன் முறையோ, அல்லது ஸாலர் முறையோ அல்லது முற்காலத் திய குருகுல முறையோ, அல்லது வைத் தியத்தில் எத்தனையோ முறைகள் இருக் கிறமாதிரி வேறு எந்த முறைகளையோ கற்றுக்கொடுக்கலாம். எந்த முறையை அனுசரித்தபோதிலும், பலன் கிட்ட வேண்டும். அதாவது, நமது தேசத்தார் யாவரும் படித்தவர்களாயிருக்கவேண்டும். புஸ்தக சாலைகள், ரேடியோ, சினிமாக் காசுதிகள் இவைகளினால் கிராமத்தார்க்கு இன்னும் படிக்கவேண்டுமென்ற ஆசை உண்டாகும்.

மற்ற இலாகாக்கள்.

மற்ற இலாகாக்கள் தங்கள் தங்கள் வேலையைச் செய்யலாம். இஞ்சினீயர்

கிராம ரோட்டுகள் போடலாம். ரோட் இல்லாத இடங்களில் பாய்ச்சல்களுக்காக வெட்டப்பட்டிருக்கும் கால்வாய்கள் மேல் வாராவதிகள் கட்டலாம். கோ-ஆப்ரேடிங் டிபார்ட்மெண்டார், கிடங்குகள் கட்டுவதற்கும், கிராம ஹால், ரீடிங் ரூம், விளை யாடுமிடங்கள் முதலியன கட்டுவதற்கும் பாதி பணம் இனாமாகக் கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி தேசத்திற்கு அடிப்படையா யுள்ளவரும், யாருடைய சந்துஷ்டி, அபிவிருத்தி இவற்றின் பேரில் ராஜாங்கம் நிலையாய் நிற்குமோ அவரும் ஆகிய கிராமத்தாருடன் எல்லா இலாகாதாரர்களும் ஒத்துழைத்தால், தேசிய நன்மைக்கு அனுகூலமான காரியங்கள் சரிவர நிறைவேறும்.

திருப்திகரமான மருத்துவம், ஆகரத்தின் போஷணைக்குணத்தை அபிவிருத்தி செய்ய நல்ல பால் சப்ளை, கிராமத்தைப் பெரிதாக்கவேண்டிய ஏற்பாடு இவைகள் இராஷ்டிர மேலே சொல்லிய அபிவிருத்திகள் யாவும் சம்பூரணமானவை என்று சொல்ல முடியாது. இவைகளைக்குறித்து விவரமாய்க் கீழே சொல்லுவோம்.

மருத்துவமும், வைத்தியமும்.

இந்தப் பூலோகத்தில் பிறந்த குழந்தை ஒவ்வொன்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு உரிமை உண்டு. இதற்குப் பெற்றோர்களும் ராஜாங்கமும் ஒருங்கே ஜவாப்தாரி ஆவார்கள். இலவசமாகக் கொடுக்கக்கூடிய மருத்துவத்தொண்டின் முக்கிய நோக்கங்களாவன: பிரசவத்திற்கு முன்னே செய்யவேண்டிய பாதா காப்பு, பிரசவத்தின்போது எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய கிரகத்தை, பேசையான அச்சிசுவை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து, தக்கபடி ஆகாரம் ஊட்டுதல் ஆகிய இவைகளே. ஜனங்களின் கஷ்டத்தை காலதாமதத்தில் ஒளவுதம் கொடுத்து, அதை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியது. இதற்காக, ஒரு டாக்டர், ஒரு ஹெல்ப் விசிடர், ஒரு காதி இவர்கள் அத்தியாவசியம். கிராமத்தார்களுக்கு கஷ்ட காலத்தில் வேண்டிய உதவிபுரியக் கூடியவர்கள் இவர்களே.

பால் சப்ளை செய்யும் இடங்கள்.

மாட்டுத் தொழுவங்கள், ஜனங்கள் வசிக்கும் இடத்திற்கு அப்பால் வெகு தூரத்தில் இருக்கவேண்டுமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். சுத்தமான தும், சுகாதாரமான தொழுவங்களும், நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, நல்ல தீனி போடப்பட்ட பசுக்களும்ருந்தால், பால் அதிகம் உற்பத்தியாகும். சுயமாகவே ஏற்படுத்தப்பட்ட சங்கத்தார் இந்தப் பாலை வாங்கி மலிவான விலைக்கு மாதிரிக்கிராமங்களிலும், அதன் சுற்றுப்புறங்களிலுமுள்ள குடியானவர்களுக்கு சப்ளை செய்யலாம். இப்போது மார்க் கெட்டில் கிடைக்கக்கூடிய சந்தேகத்திற்கிடமான வெண்ணையைக்காட்டிலும், நல்ல வெண்ணைய் இப்பால் சப்ளை செய்யும் இடங்களில் கிடைக்கும். செவ்வையாய் நிர்வாகம் செய்யப்பட்ட பால் சப்ளை செய்யும் சங்கத்தார் மாடு மேய்வதற்காக விஸ்தாரமான மேய்க்கால்களையும் மேற்பார்வை செய்யலாம். எல்லா விதமான தீனிகளையும், இதில் நல்லதாயும் போதுமானதாயும் உற்பத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

கிராமத்தைப் பெரிதாக்கல்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிளான்களைக் கொண்டு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீடுகளைக் கட்டிக்கொள்ளும்படி ஜனங்களுக்கு ஆலோசனை சொல்வது சுகாதார அதிகாரியின் நோக்கமாயிருக்கவேண்டும். கிராமத்தைப் பெரிதாக்கச் செய்வதற்கு புதிய மனைகள் வேண்டும். போதுமான காற்றோட்டம் வரும்பொருட்டு, வீடுகளை நேர்க்கு நோக்கவும், செங்குத்தாகவும் கட்டவேண்டும். இதன் மத்தியில் சிறு தோட்டங்களோ, பார்க்கோ அவசியம் வேண்டும்.

தேசிய முன்னேற்றம்.

ஒரு கிராமத்தாருடைய வாழ்நாள் சுகமாகவும் திருப்திகரமாகவும் இருப்பதற்கு வேண்டிய ஒரு ஏற்பாட்டை இங்கே காண்பித்திருக்கிறேன். அவர்களுக்குப் பணம் அதிகமாக வரும்படி செய்து,

வினாவும் அதிகமாக இருக்கும்படிசெய்து, அதே சமயத்தில் அவர் செலவையும் குறைத்து கடனையும் நிவர்த்தி செய்தால், நமது கொள்கை நிறைவேறும். மாதிரிக் கிராமத்தில் கிராமத்தார் இம்மாதிரி நிலை

யை அடையும்படித்தில் விவசாயிகள் அதிகமாயுள்ள நமது தேசத்தில், மற்ற கிராமத்தாரும் அதேமாதிரி செய்து, அபிவிருத்தியடைவதில் யாதொரு கஷ்டமுமில்லை.

பற்களின் சுகாதாரம்

சிலகாலமாக, ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு சில முக்கியமான அம்சங்களை விட்டுவிட்டு, ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் செயலையே வற்புறுத்திச்சொல்வது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

தந்த வியாதி, ஆகார சம்பந்தமான வியாதி. குழந்தையின் பற்களில் சுண்ணாம்பு நன்றியுக் கலக்க வேண்டுமானால், கர்ப்பத்தின்போது தாய்க்கு நல்ல ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதுடன், குழந்தைக்குப் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும்போது தக்க ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

பற்களைச் செவ்வையாய் சுத்தம் செய்தால், அவை சொத்தை பிடிக்காது. பல் பிரஷ் அல்லது பல் குச்சியை சாமர்த்தியமாய் உபயோகித்து வருவதனால், கொஞ்சம் அனுகூலம் இருந்தபாதினும், சுத்தி செய்யும்படியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களை உண்டு, கடைசியில் துண்டுகள் பற்களின் இடையில் ஒட்டிக்கொண்டு, அங்கே அழுதிப் போகாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொண்டால் இந்த சுத்தம் உண்டாகும். தாடை, நாக்கு இவைகள் அசைவதிலும், ஆல்கலைக் குணமுள்ள உமிழ்நீரிலும் அதிகமாக சுத்திகரிக்கும் குணம் உண்டு. ஆகிலும், பிரஷ் செய்தோ, அல்லது இரவில் கடைசி ஆகாரம் சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன், வாயை நன்றாய் அலம்பியோ, பற்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் இருப்பதுபோல ஆகாரக்குறைவுகளினால் பல் சொத்தைப் பிடித்துப் போகிறதென்கிற ஒரு அபிப்

—— டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ——

ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு, தூக்காசாரன் ரோட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு. ——

பிராயம் பரவினால் வாஸ்தவமானதும், நேரானதுமான காரணம் மறைந்து போகும்; அல்லது கவனிக்காமல் விட்டு விடப்படும். பல் சொத்தையைத் தடுப்பதற்கு தந்த சுகாதாரம் முக்கியம் என்பதைப்பற்றி இடைவிடாமல் பிரசாரம் செய்துகொண்டு வந்ததனால், நமது நாட்டின் ஜனங்கள் பற்களில் கொஞ்சகாலமாக அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்படியிருக்க, மேற்சொல்லிய இரண்டு காரணங்களில், ஆகாரந்தான் முக்கியம் என்று தப்பிப்பிராயப்பட்டு, அதனால் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான இந்த விஷயத்தில் முன்னமே உண்டாயிருந்த அபிவிருத்தியை நிலைத்திருக்கும்படிச் செய்ய முடியாற்றப்போனால், அது தெளர்ப்பாக்கியம் என்றே சொல்லவேண்டும்.

ஆரோக்கியமான பற்கள் வேண்டும் என்றால், பற்களை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்கவேண்டும். பற்கள் சொத்தைப் பிடிக்க ஆரம்பித்ததும், அது பரவாதிருக்கும்பொருட்டு, உடனே பல் வைத்தியரைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். அதாவது, தற்காலத்திய நாகரீகத்தில், ஆயுள் முழுதிலும் நமது பற்கள் நமக்கு உழைக்க வேண்டுமானால், பற்களை நாம் ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

இம்முறையைக் கைப்பற்றினால், பல் நோயைத் தடுப்பதுடன், பணச்செலவும் குறையும்.

சயானது தன் பாதங்களில் விஷத் தன்மையுள்ள சிழை ஒத்திக்கொண்டு உல்லாஸமாய் நம்மிடம் வருகிறது. இனிமையான பாட்டைப் பாடிக் கொண்டு, நமது ஆகாரத் தின்மேலே இறங்கி, தன் பாதங்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுகிறது. ஸ்காட்லேட் சரத்தின் விஷக்கிருமிகளைத் திரட்டிக்கொண்டு, சுவர்களின்மேலும், தரைகளின் மேலும் விட்டு விடுகிறது. அதற்குக் கர்வம் என்பதே கிடையாது. அது தொண்டை வியாதிக்கிருமிகளின் பாரமான சுமைகளை எப்போதும் சுமந்து செல்லும். அச்சுமையைக் குழந்தையிருக்கும் இடத்



அந்த சுமையக்கொண்டு அக் குழந்தையைக் காப்பாற்று.

தில் இறக்கி, யமன்போல் குழந்தை சுவாசம் விடும் போதும், உட்கொள்ளும் போதும், அத்துடன் வந்து கொண்டும் போய்க்கொண் டும் இருக்கும்.

முற்காலத்தில் நமது முன்னோர்கள் காட்டில் உள்ள மிருகங்களையும், (அதாவது சிங்கங்களையும் புலிகளையும்) பாம்புகளையும் கண்டு நடுங்குவார்கள். இப்போது நாம் தெள்ளப் பூச்சிகள், ஈக்கள், கொசுக் கள் இவைகளுக்குப் பயப் பட வேண்டியதா யிருக்கிறது.

சுட்ட புண்ணுக்கு முதல் உதவி : தேயிலைத் தண்ணீர் ஒத்தடம்.

சுட்ட புண்ணுக்கு வைத்தியம் பண் டைக்காலத்து முறையை அனுசரிக்கக் கொண்டுவந்து இப்போது உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தேயிலைத் தண்ணீர் சீக்கிரம் காய்ச்ச லாம். அதே சமயத்தில், துண்டுத்துணி களைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நனைத்து விஷமற்றதாகச் செய்யலாம். இந்தத் துண்டுத்துணிகளை தேகத்தண்ணீ

ரில் ஊறவைத்து, தேக உஷ்ணக்கிரத்துக் குச் சரியாயிருக்கும்படி ஆறினவுடனே, ரணத்தின்மேலே போட வேண்டியது. ஸ்காட்லெண்டு தேசத்தவர் ஆதிகாலத் தில் இம்மாதிரி செய்துவந்தவனர். இந் தத் தேயிலையில் டானின் இருப்பதால், தேயிலைக்கு இந்தச் சொஸ்தம் செய்யும் குணம் உண்டாயிற்று.—மெடி கல் ஓரல்டு.

வேர்க்கடலைப் பால்—அதைத் தயாரிக்கும் விதம்

முதலாம் இராசு
திரி, வேர்க்கடலைப்
பருப்பை ஊற வை.
காலையில், ஒரு கை

— அஹிம்ஸா தேவி அம்மாள் —
பெங்களூர் விடி.

இதையே சிலாகித்
தனர். ஏனெனில்,
முதலாவது, இத
ற்கு ஆற்றும் குணம்

இயந்திரத்தினால் அரை. யுக்தப்படி,
இதில் ஒரு கோப்பைக்கு 2, 3, அல்லது
4 கோப்பை வெந்நீர் விட்டுக்கொள்.
தித்திப்புப் பச்சுணத்திற்காவது, சேமி
யாவிற்காவது, ஏடு வேண்டுமானால், 2, 3
கோப்பைகள் வெந்நீர் உபயோகித்தால்
போதுமானது. இந்த வெந்நீரும் பாலும்
ஒரு மணி நேரம் அப்படியே இருக்கும்
படி விட்டுவைத்து, பிறகு நன்றாய்க்கின்று.
அதன்பிறகு, நல்ல நிக்கல் பிளேட் கம்பி
யுள்ள வடிக்கட்டும் பாத்திரத்தில் விட்டு
வடிக்கட்டு.

இந்தப் பாலில், எ. பி. ஸி. டி. ஜீவஸத்
துப்பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன.
ஏனெனில், இதைக் கொதிக்க வைக்க
வில்லை. வேறுவிதமாய்த் தின்பண்டங்
கள் செய்யவேண்டுமானால், இந்தப்பாலில்
கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு, இரண்டு
மூன்று கோப்பைகள் ஜலத்தை விட்டு,
20 நிமிஷ காலம் அதைக் கொதிக்க வை.
இதனால் அதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் யாவும்
இறங்கிவிடும். 20 நிமிஷம் அது கொதித்
தாலுங்கூட, அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்
பொருள்கள் அழியாமல் நிற்கும். ஆனால்,
அதிகநேரம் கொதிக்கவைத்தால், அவை
அழிந்து போய்விடலாம். (பயிற்சி,
அனுபோகம், யோசனை, விடாமுயற்சி
இவைகள் இருந்தால், எல்லாம் சரிப்
பட்டுப்போகும்.) மீதியுள்ள பால் மாடு
களுக்காவது உபயோகப்படுத்தலாம் அல்
வது எருவாகவாவது உபயோகப்படுத்த
லாம். (சைனா, ஜப்பான் இந்த தேசங்
களிலுள்ள பெளத்த குருக்கள்மார்கள்,
தடி என்று சொல்லப்பட்ட இதைச் சூப்
பாக உட்கொள்ளுகிறார்கள்). இந்தியாவி
லுள்ள யோகிகள் கொஞ்சமாய் வேர்க்
கடலையை எடுத்துக்கொண்டு, நல்ல பலனை
அடைந்திருக்கிறார்கள். துவரம் பருப்பு
முதலிய பருப்பு தினுசுகளைக்காட்டிலும்

உண்டு; இரண்டாவது நீர் ஆகாரமாகச்
சாப்பிட்டால் இது ருசியாயிருக்கும். இதி
லிருந்து நல்ல தின்பண்டங்களைச் செய்ய
லாம். அறியாமையால், நான் சொல்லும்
விஷயங்களில் யாருக்காகிலும் சந்தேகம்
ஏற்பட்டால், மகாத்மா கார்திகையக் கேட்
டால், இதன் சுகத்தைக்குறித்து அவர்
விவரித்துச் சொல்லுவார்.

கொஞ்சநாள் கழித்து வேர்க்கடலை
யால் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களைப்
பற்றியும், அதன் குணங்களைப்பற்றியும்
ஒரு புத்தகம் எழுதி பிரசுரிப்போம்.
அதில் பிரக்கியாதிபெற்ற டாக்டர்கள்
எழுதியிருக்கும் கடிதங்களையும் அச்சிடு
வோம். அந்த விவரங்களை இங்கே எழுத
இடம் போதாது

கீர்த்திபெற்ற வியன்னா டாக்டர் ஒரு
வர் எனக்குப் பின் வருமாறு கடிதம்
எழுதியிருக்கிறார் :—

இந்தக் தாழ்மையான வேர்க்கடலையி
லுள்ள சிறந்த ரணத்தை ஆற்றும் குணங்
கள் இந்தியர்களுக்குத் தெரியாதது
என்ன பரிதாபம்! இதைப் பவுடராக
வாவது, திராவகமாகவாவது, வடிக்கட்
டின எண்ணெயாகவாவது நோயாளி
களுக்குக் கொடுக்கப்படும். இந்த விகித்
திரமான லேபில் போட்ட மருந்து எதி
லிருந்து வந்தது என்று அவர்களுக்குத்
தெரியாது. திரவமாக அதை உட்கொண்
டால், தலையைச் சற்றல், அஜ்ரணம் முத
லிய வியாதிகளை அது கேட்கும்.

வயற்றில் ரணத்திற்கும், மதுமேகத்
திற்கும், பொதுவாய் போஷணைக்குறை
விற்கும் சிறந்த மருந்தாகும். தீன சேவ
சங்கத்தார் சாஸ்திரோக்தமான ஆகாரம்
தயாரிப்பதற்கும், வேர்க்கடலைப் பால்,
வேர்க்கடலைப் பச்சுணங்கள் தயாரிப்ப

தற்கும் ஒரு வியாபார ஸ்தலம் இனி ஏற்படுத்தப்போகிறார்கள். திட்டாத அரிசியும் அங்கே விலைக்குக் கிடைக்கும். வேண்டுமோர், “செக்ரடெரி, பிரம்மசாரி

ராமசந்திராஜி, தீன சேவ சங்கம், மல் லேஸ்வரம், பெங்களுர் ஸ்டி.” என்னும் மேல் விலாசத்திற்கு எழுதி விஷயம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

— ஜலதோஷம் —

பாணிபூஷன் முகர்ஜி,

பஹோ, டர்பங்கா,

ஜலதோஷம், அல்லது மண்டையில் துர்நீர் தங்குதல் அல்லது கொறைஜா என்று சொல்லப்படும் இவ்வியாதியின் குணங்கள் அடிக்கடி தும்முதல், கண்ணி லிருந்தும் மூக்கிலிருந்தும் நீர்வடிதல், அல்லது ஏராளமாக சளி கொட்டி, அதனால் மூக்குத்துவாரங்களில் எரிச்சல் உண்டாகி, அவற்றிலும் சுற்றிலுமுள்ள சர்மத்திலும் தோல் உழன்று நோயாளிக்கு அசௌகரியத்தைக் கொடுத்தல் ஆகிய இவைகளேயாம். நாசித்துவாரங்களுக்கு வாசனை முகமும் குணமும், ருசி கண்டறியும் குணமும்போய், நோயாளிக்கு அசௌகரியமும் கொடுப்பதுடன், சுரமும் காணும். அவன் தலை வலியால் வருந்துவான். தேகம் முழுதிலும் நோயிருக்கும்.

இந்த வியாதி தொத்தக்கூடியது. நோயாளி தும்முப்போது, சுற்றிலுமுள்ள ஆகாயத்தில் விஷத்தைக் கொத்த வைக்கிறான். யார் அவனுடன் நெருங்குகிறார்களோ, அவர்களுக்கு இந்த நோய் தொத்துகிறது.

சிகிச்சை.—முதல் முதல் குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இரண்டாவது, தேகத்தை வெப்பமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

(1) குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்கு நோயாளி ஆரஞ்சு, தக்காளி, ஆப்பில், பாப்பையா, திராசுதி, அத்தி முதலிய பழங்களை நிரம்பச் சாப்பிடவேண்டும். இந்தப் பழங்களை முதல் நாள் இராத்திரி சாப்பிட்டால் காலை மலம் போகும். நோயாளிக்குச் சுகம் உண்டாகும். இந்தப் பழ ரஸங்கள் தவிர, தேகத்திற்கு

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தேவையான அளவில் எடுத்துக்கொண்டால், அவை, நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரித்து, நோயைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு ஹேதுவாகும்.

(2) தேகத்தை வெப்பமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு நோயாளி பின் சொல்லிய வற்றை உண்ண வேண்டியது :—

(a) நிரம்ப பச்சை வெங்காயமும் பூண்டும்; இவைகளைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி, கரியோடாவது, அல்லது பிசைந்தஉருளைக்கிழங்கோடாவது கலந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

(b) பகலில் சில கோப்பைகள் தேயிலை யோ, காபியோ, கோகோவோ குடிக்க வேண்டும்,

(c) மாமிச ஆகாரம்—ஒருவன் மாமிசம் சாப்பிட்டாலும், மூக்குத்தூள் உபயோகித்தாலும், உபவாஸம் இருந்தாலும் ஜலதோஷம் நீங்கும் என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு.

(d) உஷ்சி, பூரி, நெய்யில் வறுத்த ரொட்டி இவைகளை அரிசி சாதத்திற்குப் பதிலாக உபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தேகத்தின் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்து, சளியை வற்றி, ஜீவதோஷத்தைச் சொஸ்தம் செய்யும். மேலும், பின் சொல்லிய ஆகாரங்களானபடியால், அவை நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து, அதனால் நோயாளியை தொத்து வியாதி யுடன் போராடி வெல்லும்படிச் செய்யும்.

மூக்குத்தாள்.—தி சொஸைட்டி பாரதி ஸ்டடி ஆப் இன்யெப்ரியடி முன்பாக மூக்குத்தாள் போடுவதைக்குறித்து டாக்டர் ஜே. டி. ராலஸ்டன் என்பவர் படித்த ஒரு வியாசத்தில், இந்தப் புதுமையான வழக்கத்தின் சரித்திரத்தைப்பற்றி அநேக விஷயங்கள் காணப்பட்டிருக்கின்றன. இதில் முக்கியமானது, சென்ற ஐந்து வருஷங்களுக்குள் மூக்குத்தாள் உபயோகிப்பது 100-க்கு 300 விகிதம் அதிகமாயிருக்கிறதென்பதேயாம். புகையிலை உபயோகத்திற்கு வந்து 300 வருஷங்களுக்குமேல் ஆகியும், மூக்குப்பொடி போடுதல் என்பதற்கு, புகையிலையைப் பொடிசெய்து மூக்குக்குள் போடுவது என்றே அர்த்தம். ஆனால், அந்த வழக்கமோ, நாகரீகமோ, துர்நடைத்தையோ அல்லது மருந்தோ, யார் எப்படி வேண்டுமென்றாலும் சொல்லட்டும்; அது புராதன காலத்திலிருந்தே வந்ததென்று சொல்ல வேண்டும். அநேக நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர், சீனதேசத்தார் பெரியம்மைப் பொறுக்குகளைப்பொடியாக்கி நாகித்துவாரத்திற்குள் ஏற்றி, அதனால் பெரியம்மை வரவொட்டாமல் தடுத்ததாகச் தெரிகிறது. ஆனதுபற்றி, வஸ்துக்களை மூக்கினுள் ஏற்றுவது பண்டைக்காலத்துப் பழக்கம். மூக்குத்தாள் போடுவது அவரவர் தாங்களே செய்துகொண்ட பழக்கம் என்பதை மறுக்க முடியாது. ஆனால், ஒவ்வொரு கெடுதலையான பழக்கத்திற்கும் ஒரு பொதுவான மன்னிப்பு உண்டு. அதாவது, ஒவ்வொன்றிற்கும் மருந்துக்குணம் உண்டென்பதே. அதைப்போலவே அந்த மன்னிப்பு இப்பழக்கத்திற்கும் வந்தது. பிறகு, இந்தப் பழக்கம் நல்லதா, கெட்டதா என்பதைக்குறித்து பெருத்த வழக்கு உண்டாயிற்று. இதைச் சிலாசித்தவர்கள், இது அநேக வியாதிகளைச்சொஸ்தம் செய்ததென்று சொல்ல ஆரம்பித்தார்கள். இதை வெறுத்தவர்கள், எந்த வியாதியை இது சொஸ்தம் செய்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறதோ,

அதே வியாதியை இது உற்பத்தி செய்கிறதென்று சொல்ல ஆரம்பித்தார்கள். இந்த வழக்கு இன்னும் முடியவில்லை. இப்போது மூக்குத்தாள் போடுவது அதிகரித்திருப்பதால், அது ஜலதோஷத்தை நிவர்த்திசெய்கிறதென்கிற கொள்கையை ஜனங்கள் ஆமோதிக்கிறமாதிரி தெரிகிறது என்று டாக்டர் ராலஸ்டன் சொல்லுகிறார். புகையிலைத்தாளின் சிகிச்சா குணங்களைக்குறித்து டாக்டர் ராலஸ்டன் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. ஆனால், அது மொத்தத்தில் கெடுதலானது என்றும், அதற்குச் சிகிச்சாகுணம் ஒன்றும் இல்லை யென்றும் அவர் சொல்லுகிறதாக ஏற்படுகிறது. ஆனால், ஒரு புதுமையான விஷயம் மட்டும் சொல்லுகிறார். அதாவது, புகையிலையை வர்யில் போட்டுக் கொண்டு மெல்லுவதனால் அடிக்கடியும், புகையிலைப் புகை குடிப்பதனால் சில சமயங்களிலும் உண்டாகும் புகையிலை விஷம், மூக்குத்தாள் போடுவதனால் உண்டாவதில்லை என்பதே. புகையிலையின் நற்குணங்களுக்கோ, துர்க்குணங்களுக்கோ காரணம், அது மிகவும் துட்பமானதும், அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான ஒரு தூள். மூக்குத்தாள் உபயோகிப்பவர்களுக்கு வாசனை முகநும் உணர்ச்சி போய் விடுகிறது. அதனால் ருசியின் உணர்ச்சியும் போய்விடுகிறது. மேலும், அவர்கள் அடிக்கடி நீடித்த கன்சன்கடை வைடிஸ் என்னும் கண் வியாதியால் வருந்துகின்றார்கள். மற்றவர்களைப்போலவே அவர்களும் ஜலதோஷத்தினாலும் செவிட்டுத்தனத்தாலும் வருந்துகின்றார்கள். அதிகமாக இருப்பதாகவும் காணோம்; கம்மியாயிருப்பதாகவுங்காணோம். மூக்குத்தாள் போடுவதில் பழக்கமிராதவர்களுக்கு, அதைப் போட்டவுடனே, மூக்கின் சளி ஜவ்வில், சளி அடைத்துக் கொண்டிருப்பதனால் உண்டாகும் வீக்கத்தைக்குறைத்துத் தும்மல் வருகிறது. மூக்குத்தாள் தலையிலுள்ள ஜலதோஷத்தை தடுக்கிற அல்லது நிவர்த்தி செய்கிற

குணம் உண்டென்று சொல்வதானால், இதற்குத்தான் சொல்லவேண்டும். அநேக வித தூர்ப்பழக்கங்களைவிட, மூக்குத்தூள் போடுவது அவ்வளவு கெடுதலானதல்ல. சிகிச்சா முறையாகப் பார்த்தால், வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறைகள் 100-க்கு 99.9 விகிதம் எவ்வளவு பிரயோஜனமற்றவையோ, அவைகளைப்போல் இதுவும் பிரயோஜனமற்றது. —தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

தென்னை.—டாக்டர் எஸ். என். ராய், என். டி. பிரின்ஸ்பால், தி இண்டியன் காலேஜ் ஆப் நாசரோபதி, 100, ஹாரிஸன் ரோட், கல்கத்தா.

இதற்குப் 'பிலாஸ்பர்ஸ் ஸ்டோன்' என்று பெயர். மாத்திருகு, ஜிவிய மரம் (கற்பக விருகாஷம்) என்று பெயர். இலங்கைப் புராணத்தில் இதைக்குறித்த ஒரு சரித்திரம் உண்டு. அதாவது, இலங்கையின் இளவரசராகிய ரொட்டாஜா என்பவர், குஷ்ட ரோகத்தினால் வருந்தியதாயும், மூன்று மாத காலம் இடைவிடாமல் தேங்காயையே சாப்பிட்டு வந்ததனால், அவர் குஷ்டரோகத்திலிருந்தும் சொஸ்தமானதாயும் அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இயற்கையில் இந்த மாத்திருகு அநேக குணங்கள் உண்டு. இதன் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் மனிதன் உபயோகிக்கிறான். (1) தேங்காயை பச்சையாயும், சமைத்தும் சாப்பிட்டால், அது ஒரு போஷணையுள்ள நல்ல ஆகாரமாகிறது. (2) இளநீரானது குளிர்ச்சியான பானமாகிறது. (3) எண்ணெயானது, ஆகாரமாயும், தலைக்குத் தடவும் எண்ணெயாயும், மருந்துகளில் கலப்பதற்கு உபயோகமாயும், ஸோப் தயாரிப்பதற்கு உபயோகமாயும் இருக்கிறது. (4) பூக்களை காபேஜ் மாதிரி உபயோகிக்கலாம். (5) அந்தப் பூக்களின் புளிக்காத ரஸத்திலிருந்து தேங்காய் சர்க்கரை செய்யலாம். புளித்த ரஸமோ கள்ளாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. (6) ஓடு, புகை குடிக்கும் குழாய், பாத்திரங்கள், பொத்தான் முதலியன செய்வதற்கு

உபயோகமாகிறது. (7) நார்தரி நூல்களுக்கும் மெத்தைகளுக்கும் உபயோகப்படும். (8) ஓலைகளை டொப்பிகள், விசிறிகள், குடைகள், வடிகட்டும் கருவிகள், உடைகள், காகிதம், குடிசைகளுக்குக் கூரை, இவ்விதமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. (9) வேர்கள் மருந்து செய்ய உபயோகமாகிறது. (10) மரம், குடிசை கட்ட தூலமாகவும், அது அழுகிப்போனால் விரகாகவும் உபயோகமாகிறது. இம்மாதிரி, தென்னை மனிதனுக்கு வேண்டிய தேவைகள் யாவற்றையும் அளிக்கிறது.

ஒருவனுக்கு 6 தென்ன மரங்கள் இருந்தால், அவனுக்கு அதிகமாகக் கவலையில்லை. கல்கத்தாவைப்போன்ற செலவு அதிகமுள்ள ஒரு நகரத்தில் ஒருவன் இதையே உபயோகிப்பதாயிருந்தால், அவனுக்குத் தினம் 4 அணவுக்குமேல் செலவு படிக்காது.

தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி இதன் பலன்கள் :—தேங்காய், போஷணையுள்ளது; வெப்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. எண்ணெய்க் குணமுள்ளது; ஆனால், ஆரோக்கியமுள்ளவன்தான் அதை ஜீரணம் செய்துகொள்ளலாம். அது விற்துவை அதிகரிக்கச்செய்து அதைக் கெட்டியாக்கும். சுத்தமான ரத்தத்தையும், கொழுப்பையும் உற்பத்தி செய்யும். கல்லீரலின் பலவீனத்தை ஒழித்து, கண் பார்வையை விருத்தி செய்யும். இளநீர் முத்திர உற்பத்தியை அதிகப்படுத்தும்; குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்; வியாதியைத் தடுக்கும். நல்ல தேங்காயிலிருந்து ஆடின எண்ணெயை மீன் எண்ணெய் (காட் லீவர் ஆயிலு) க்குப் பர்த்தியாக வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், ஜீரணமாவது கடினம். கோகோஜேம் என்று சொல்லப்பட்ட சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயை நெய்க்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. தலைக்குத் தடவும் சுத்தமான எண்ணெயால் மயிர் நன்றாய் வளர்ந்து, அதற்குப் பளபளப்பும் நிறமும் உண்டாகும். மொக்கானது தேகத்திற்கு போஷணையைக் கொடுத்து, மூனையை

வலுப்படுத்தி, ஞாபக சக்தியையும் அறிவையும் விருத்தி செய்து, இந்திரியங்களுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும்.—நாசரோபதி.

சிசுக்களின் ஆகாரத்திற்குச் சுவல்பமான முறை.—கோடை காலத்தில் சிசுக்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் வீட்டு வைத்தியரும், சாதாரணமான குடும்பத்திலுள்ளதாயும் கையாளும்படியானதும், யாவரும் எளிதில் தெரிந்துகொள்ளும்படியானதுமான ஒரு முறையைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஹைடன் என்பவர், ஆராய்ச்சி செய்து வருகையில், பூலோகத்தில் பேர்பாதி ஜனங்களுக்குமேல் அரிசியிலுள்ளீவித்துவருகிறார்களென்றும், பூலோகத்திலுள்ள உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் உள்ள ஜனங்களுக்கு அரிசியே சரியான ஆகாரமாகவிருக்கிறதென்றும் அவருக்குத் தோன்றிற்று. ஆகையினாலே அவர், இறுக்கிய பாலில், சரியான அளவு கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து, அத்துடன், அதில் கால் பாகம் பாலேட்டின் கனத்திற்கு இருக்கும்படி கொதிக்க வைத்த அரிசிக்குஞ்சியை விட்டு, அலக்சிசுக்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரமாகப் போடும்படி சொல்லியிருக்கிறார். இது குழந்தையின் வயதிற்குத் தக்கபடியும், எடைக்குத் தக்கபடியும் மாறுதலடையும். இது பரிசுத்தமான ஆகாரம்; சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது; மிகப் போஷணையுள்ளது. அநேக கேசுகளில் சரிசமான ஆகாரமாகக் கூடியது. இந்த ஆகாரத்துடன் குழந்தைக்குத் தினம் இரண்டு மூன்று வேளை ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமும் கொடுக்கவேண்டியது. ஆரஞ்சுகள் அகப்படாத பசுஷத்தில், கொஞ்சம் தக்காளிப்பழ ரஸம் கொடுக்கலாம். சென்ற 20 வருஷகாலங்களாக இதைக் கண்டுபிடித்தவர், இந்த ஆகாரத்தைக்கொடுத்து வந்ததில், குழந்தைகளுக்கு நல்ல பலன் இருந்ததாக ஏற்பட்டது.—ஜே. எச். ஹைடன், வர்ஜீனியா மெடிகல் மன்சிலி, ரிச்மாண்டு, செப்டம்பர், 1936, பக்கம் 375.—மெடிசல் ஓரல்டு.

கர்ப்பத்தில் காணும் சாதாரண வியாதிகள்

1. இயற்கைக்கு மாறாக நாம் வாழ்வு வாழ்வதனால் மலச்சிக்கல் இக்காலத்தில் ஒரு பெருந்தீங்காக ஏற்பட்டிருக்கிறது. நாதனமான ஆகாரங்களுக்குப் பர்த்தியாக சரியானபடி சமைக்காத ஆகாரங்களையும், சரிசமானமற்ற ஆகாரங்களையும் உண்பதனால் இது உண்டாகிறது. வயாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளாததும் ஒரு காரணம். வெளிச்சூற்றில்போய் உலாவி வருவது நல்லது.

2. உப்பளம்; வயற்றில் எரிச்சல்:—இது ஒரு சாதாரணமான வியாதி. கர்ப்பத்தின் கடைசி மாதங்களில் இது உண்டாகும். இதைத் தடுப்பதற்கு, சாப்பிடப் போகும் அமைனாக்கு முன், ஒரு கோப்பை வெந்நீரை மெதுவாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும் போது ஜலம் குடிக்கக்கூடாது.

3. மசக்கை:—இதில் ஒக்காளம் உண்டாகும். சில சமயங்களில் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது, பித்தநீரும் ஜலமும் வாந்தியாகும். காலையில் எழுந்திருப்பதற்குமுன், ஒரு கோப்பை தேயிலைப்பானமும் உவர்த்த பிங்கோத்தும் எடுத்துக்கொண்டு, கொஞ்சநேரம் அமைதியாய்ப் படுத்துக்கொண்டிருந்தால், இதைத் தவிர்க்கலாம். ஆகாரம் வாந்தியாகிறதாயிருந்தால், வைத்தியரை ஆலோசனை செய்யவேண்டியது.

4. விரிந்த நாளக்குழாய்:—இது ஒரு நோயுள்ள சிக்கலான சம்பவம். வெகுநேரம் நின்றுகொண்டே இராமலிருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம், கால்களை கோணத்திலிருந்து தொடை வரையில் மெதுவாய்த் தடவிக்கொடுத்து, கம்பளிக்கட்டு ஒன்று கட்டவேண்டியது. முழங்கால் மட்டத்திற்கு மேலே இரண்டு பாதங்களையும் உயர்த்துக்கிவைத்தால் மிகுந்த பலன் உண்டு.

5 குண்டியைச்சுற்றிய நாளக்குழாய்கள் விரிதலும், மூலமும்:—ஆஸனத்தின் கீழ்ப்பாகத்தில் நாளக்குழாய்கள் விரிதலால் உண்டாவது. கர்ப்பப்பை பெரிய

கூபக நாளக்குழாய்களை அழுக்குவதால் இது சங்கடத்தைக்கொடுக்கும். மலச் சிக்கல் இருந்தால், சங்கடம் அதிகமாகும். குடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தால் கொஞ்சம் நிவர்த்தியாகும். சலபமான பேதி மருந்து கொடுப்பது நல்லது.

6. தலை வலிகள் :—இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து, தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால், இவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

7. தூக்கமின்மை :—சுகமான படுக்கையும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையும்,

மிருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். படுக்கப் போவதற்கு வெகுநேர முன்பாக இரப்போஜனத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அது கனத்த ஆகாரமாகவும் இருக்கக்கூடாது. படுக்கப்போவதற்கு முன்னிரு கோப்பை சூடான பால் எடுத்துக் கொண்டால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

கர்ப்பத்தின் சுகாதாரம் மிக்க சலபமானது; ஆனால் முக்கியமானது. இதை நடத்துவது வெகு சலபம். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் இடைவிடாத நோய்க்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைப் போக்கடிக்கும்.—நர்ஸிங் ஜர்னல் ஆப் இந்தியா.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

வெற்றிபெற வேண்டுமானால், பிரார்த்தனையால் அது வராது. உழைத்தால் தால்தான் வரும்.—க்ளாட்ஸ்டன்.

* * *

தன்னுடைய குணத்தைத் தவிர மற்ற எதை வேண்டுமென்றாலும் மாற்றி, அதனால் சுகமடைய எத்தனிக்கும் மானிடப் பிரகிருதியை அறியாத ஒருவன், உபயோகமற்ற எத்தனங்களில் தன் வாழ்நாளைக் கழிப்பவனாவான்.—ஸாம்யூல் ஜான்ஸன்.

* * *

ஸஹாரா பாலை வனத்தில் தொந்தரையைக்கொடுக்கும் விஷக்கிருமிகள் இரத்தால் ரணங்கள் வெகு சுளுவில் ஆறிப் போய்விடுகின்றனவாம்.

* * *

சுட்ட புண்களுக்கு ஒரு சிரேஷ்டமான கலப்பு மருந்து உண்டு. அதாவது, முட்டையின் மஞ்சட்கருவையும், கிளிஸரைனையும் சமபாகமாக எடுத்துக்கொண்டு அதைக் கலப்பதே. அதை ஒரு புட்டியில்

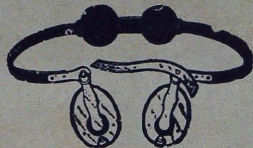
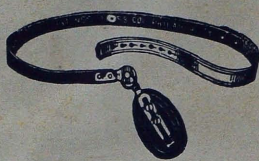
கொட்டி வைத்து, கெட்டியாய் கார்க்கு போட்டு முடி, வேண்டியபோது உபயோகிக்க வேண்டியது. முட்டையின் வெள்ளைக்கருவானது மயிருக்குச் சிறந்த டானிக் ஆகும். படுக்கப் போகுமுன், தலையில் நன்றாய்க்கேய்த்துப்பிறகு, வெத வெதவென்றிருக்கும் நீரில் அதையலம்பி. இது, மயிர் உதிர்வது, மொட்டைத்தலையாதல் முகவியவற்றைத் தடுக்கும்.—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

* * *

எவனொருவன் தனது மனச்சாക്ഷியை இழந்து விடுகிறானோ, அவன் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது வேறொன்றுமில்லை. ஆனதுபற்றி, முன்னால் அதைப் பார். அடுத்தபடி, உன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கவனி. ஆரோக்கியமிருந்தால், பகவானைத் துதிசெய்து, நல்ல மனச்சாക്ഷிக்கு அடுத்தபடி என்று அதை மதி. மானிடர்க்கு, இரண்டாவது ஆசீர்வாதம் ஆரோக்கியமே. அதைப் பணத்தைக் கொண்டு வாங்க முடியாது. ஆனது பற்றி, அதை மதித்து அதற்காக வந்தன முள்ளவனாயிரு.—பஜார் வாஸ்டன்.

துறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். துறைந்த விலை!

துடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியுது; லேசானது; உறப்புன்னது;

தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது.

ரூ. 10—0—0.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது.

ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகேட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" x 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" x 3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளை யும், அவைகளின் உற்பத்தி ன்தாக னம் முதலியவற்றையும் விளக் கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அழுவயிறு, மாப்பு இவைகளிலுள்ள அநேக விதமான உறுப்புக்கள் அடங்கி யுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத் தோடுகடிய துரையீரல், சுவா ஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித காமுக்குழாய்கள், மானிட தேகத் தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத் து கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

The MUSCLES



திலுமுள்ள நரம்புகள் முதலியவற் றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப் பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்பு களும், மண்டைக்கு இரத்தத் தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகனமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக் கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வை யாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

இதன் விலை ரூ. 2.

: : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்

உதவி முடியுமா

“உதவி செய்யுங்கள் ! உதவி செய்யுங்கள் !!”

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா ?

உமது ஆபத்த நண்பனுள் ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஒ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கைழக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிர்க்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள “முதல் உதவி” என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுவனில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடைபில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விண்ணாட்டும் இன்றே வாங்குங்கள்.



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை ரூ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.



ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.