Regd No. M. 2475. MARCH-APRIL, 1931. Vol. VI—Nos. 3-4

கிராம அபிவிருத்தி

பாரஸ்டு பஞ்சாயத்து பத்திரிகை

ஆபீஸ்: மைலாப்பூர்: மதருஸ்.

9-MAY 1931

பொருளடக்கம்.

நெ.		பக்கம்.
1.	பாரெஸ்ட் பஞ்சாயத்தியக்கம் கூட்டுறவியக்கத்தைப் போன்றதல்லவா.	37
2.	நமது உணவு.	40
3.	கூட்டுறவு இயக்கம்.	47
4.	சந்தன அத்தர்.	48
5.	"பயிர்த் தொழிலையே செய்யுங்கள்".	52
		54
	...க்கு.	57

JL
431ா2, N26
N34. 6-3-4
199402

3.
6.

எடிடர் & மானேஜர்:
ஏ. சுவாமிநாதய்யர், பி. ஏ.

செவிட்டுத்தன்மை

மண்டை இடி, தலைவலி முதலியவை சுவஸ்தமாகும்.

நூதனமான மேநாட்டு மருந்து

லார்மலீன்

(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

லார்மலீன் என்னும் இம்மருந்தை வீடுகளில் வேறு அதிகப்பணச்சிலவு இல்லாமல் மிகவும் சுலபமாக உபயோகிக்கக்கூடியது. இக்களிம்பு, நோய் உள்ள இடங்களில் தடவிய மாத்திரத்தில் வலியைப் போக்கும் தன்மையுள்ளதாயிருக்கிறது.

இதற்கு அநேக நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

நம்பிக்கையுள்ள நற்சாக்ஷிப் பத்திரம்.

கிரைடன் நகரம், ஓபிட் ஹார்ஸ் ரோட்டிலுள்ள ஸ்ரீமதி E. குரோ எழுதுவதாவது:—"தாங்கள் எனக்கு அனுப்பிய சிறிய டின் லார்மலீன் களிம்பு என்னை என் கஷ்டத்தினின்றும் நீக்கி, என் தலைவலி, மண்டை இடி முதலியவைகளைச் சாந்தப்படுத்தி என்னைச் சந்தோஷிக்கச் செய்தது. அதிகச் சிலவு செய்தும் குணமாகாமல், கடைசியில் தங்களால் குணமடைந்ததற்கு நான் தங்களுக்கு நன்றி பாராட்ட கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்".

இன்றைக்கு ஒரு புட்டியை உபயோகித்துப் பாருங்கள்: மூன்று ரூபாய் மணியார்டர் செய்தால் எல்லா விலாசத்திற்கும் அனுப்பப்படும்.

விலாசம்:—

ஆரல் மெடிகேஷன் பிர்க்பெக் ரோட்டு,

பெக்கன்ஹேம், இங்கிலாந்து.

Address Orders to:—

AURAL MEDICATION, BIRKBECK ROAD,

Beckenham, Eng.

1931

ரூரல் இந்தியா

(பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து பத்திரிகை.)

ஆனரரி எடிடர், மானேஜர்:—

எ. ஸ்வாமிநாதய்யர், B. A. ரிடயர்ட் டிப்டி கலெக்டர்

ஆபீஸ் : மைலாப்பூர் : மதராஸ்.

வால்யூம் VI. 1931ஹு மார்ச்சு-ஏப்ரல்மீ நெ. 3.4.

பாரெஸ்ட் பஞ்சாயத்தியக்கம் கூட்டுறவியக்கத்தைப் போன்றதல்லவா?

கூட்டுறவு இயக்கமானது எல்லாக் கூட்டுறவினர்களுக்கு ஒரே மாதிரியான நன்மைகளை யுண்டாக்குகிறது; அது எல்லா ஜனங்களையும் சண்டைச் சச்சரவின்றி யிருப்பதற்கும் பாடுபடுகிறது. அது ஜனங்கள் நல்லொழுக்கத்தைப் பாராட்டி அநுஷ்டிக்கும் படியும் செய்கிறது. அது ஜனங்களுக்கு ஜம்பம், வீண் செலவு இவைகளில் வெறுப்பையும் உண்டாக்குகிறது. அது எல்லோரையும் அடக்கம், மரியாதை முதலிய குணங்களை அப்பியஸிக்கும் படிக்கும் போதிக்கிறது. பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து என்றால் என்ன? அது தான் கிராம ஜனங்களின் கிராமக் காட்டு நிர்வாஹ சபை, கிராம ஜனங்கள் தங்களுடைய காடுகளைப் பாதுகாப்பதற்காக நியமிக்கும் பிரதிநிதி சபை. ஆகவே, கிராம ஜனங்கள் தான் கிராமக் காட்டின் க்ஷேமத்திற்கும் அபிவிருத்திக்கும் பொறுப்பாளி களாகிறார்களென்பது நன்கு விளங்கும். கிராம ஜனங்கள் தான் அக்காடுகளின் க்ஷேம சம்பந்தமாகவும், அபிவிருத்தி சம்பந்தமாகவும் நிரம்ப கவனத்தைச் செலுத்தி வரவேண்டுமென்றும் குறைகளை நன்றாய் வெளியிட வேண்டுமென்றும் அபிவிருத்தி யோசனைகளையும் அப்போதைக்கப்போது சொல்லி வரவேண்டுமென்றும் விளங்குகிறது. தற்போதில் கிராம ஜனங்கள் தங்களால் தங்களுடைய காட்டுநிர்வாஹ வேலைக்கு பிரதிநிதிகளாக ஏற்படுத்தப்பட்ட பஞ்சாயத்தாரை அந்நியராக பாவித்து அவர்களோடு சண்டை போடுகிறார்கள். அது பிசகு. பஞ்சாயத்துக்காடுகள் பஞ்சாயத்தாரை சேர்ந்தவையல்ல, அவைகள் கிராமத்தாரைச் சேர்ந்தவைகள். கிராமத்தார் அனைவரும் காடுகளின் நிர்வாஹ வேலைகளை நடத்துவது சாத்தியமில்லை யாதலால், அவர்கள் தங்களின் சார்பில் பஞ்சாயத்தார் என்கிற பிரதிநிதிகளை நியமித்திருக்கிறார்கள். கிராமத்தார்கள் கிராமக்காடுகளை சம்ரக்ஷித்து உபயோகிப்பதில் கூட்டுறவு தத்துவத்தைத் தான் யநுஷ்டிக்கிறார்கள். கூட்டுறவு

மனிஷ்யரில் கூட்டுறவினர் எப்படி விற்பவர்களும், வாங்குவோருமாக இருக்கிறார்களோ அப்படிப் போலவே கிராமத்தார்கள் கிராமக் காடுகளைப் பரிபாலிப்பவர்களும், உபயோகிப்பவர்களுமாக விருக்கிறார்கள். ஆகவே அவர்கள் காடுகளை உபயோகிக்கிற வகையில் எவ்வளவு சிரத்தையைக் காட்டுவார்களோ அவ்வளவு சிரத்தையை அவர்கள் பாதுகாப்பிலும் செலுத்தவேண்டுமென்பதும் நன்றாய் விளங்கும். காடுகளில் மேய்ச்சல் எக்காலத்திலும் கிராமங்களிலுள்ள மாடுகளுக்கு அகப்படும்படியாக மேய்ச்சல் பூமிகள் சம்ரக்ஷிக்கப் படவேண்டியிருக்கின்றன. புல் வளர்ப்பு முதலியவைகளும் அநுஷ்டிக்கப் படவேண்டியிருக்கின்றன. விறகு சௌகரியம் எப்போதும் கிராமங்களிலுள்ள ஜனங்களுக்கு அகப்படும்படியாக மரங்கள் சம்ரக்ஷிக்கப் படவேண்டியிருக்கின்றன. மரங்கள் நசித்தே போகும்படியாக விறகுகள் வெட்டப்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றன. ஆவாரம் பட்டை முதலிய பயிர்களை யநுஷ்டித்து அவைகளின் சரக்குகளை விற்றுப் பணத்தை யடைந்து அதைக் காட்டு அபிவிருத்திக் குபயோகப்படும்படிச் செய்யக்கூடும். புதிது புதிதாக விருக்ஷங்கள் நடப்படவேண்டும். இன்னும் அநேக விதங்களில் கிராமக்காடுகள் கிராமஜனங்களுக்கு உபயோகப்படக் கூடும். அநேக காடுகளில் துருக்கல், பாறைகள், வீடுகட்டக் கொம்புகள், மாட்டுக் கொட்டல்களுக்குக் கொம்புகள், மூங்கில்கள், நாணல்கள், கோரைகள், பிரம்புகள் முதலிய பொருள்கள் கிடைக்கின்றன. கலப்பை முதலிய கருவிகளுக்கு வேண்டிய மரங்களும் கிடைக்கின்றன. காடுகளை கிராம ஜனங்கள் சரியாய் சம்ரக்ஷித்தால் மேற்கூறிய சௌகரியங்கள் எல்லாமே எக்காலத்திலும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும். விவசாயத்திற்கு வேண்டிய எருதழையும் தளராமல் கிடைக்கும். ஆகையால் கிராமஜனங்கள் பஞ்சாயத்தார்களோடு ஒத்துழைத்துக் காடுகளைச் சரியான நிலைமையில் வைக்க வேண்டுமென்பது நன்கு விளங்கும். காடுகளை பஞ்சாயத்துகளின் நிர்வாகத்திற்கு ஒப்புவிக்கத் தீர்மானித்தபோதிலும், பிறகும் பலதடவைகளிலும் கவர்மெண்டார் பஞ்சாயத்துக் காடுகளின் சம்பந்தமாகத் தங்களுக்குக் கிராமாபிவிருத்தியும் கிராமஜன க்ஷேமமும் தான் நோக்கமென்றும் தங்களுக்கு இலாப உத்தேசமில்லையென்றும் கூறி வற்புறுத்தியிருக்கவில்லையா? அவர்களின் நோக்கம் எட்டவிருக்கிறதே யொழிய இன்னமும் நடவடிக்கைக்கு வந்ததா? டிராப்டு ஸ்டாண்டிங்கு ஆர்டரிலும் அந்நோக்கம் எப்பொழுதாவது நடவடிக்கையில் ஏற்படக்கூடுமென்பதற்கு ஏதாவது அடையாளம் காணப்படுகிறதா? கவர்மெண்டார் தாங்கள் ஆதியில் வெளிப்பட்டிருக்கிற நோக்கத்தை நடவடிக்கையில் கொண்டுவருவதற்காகவும், பஞ்சாயத்துகள் சிலவை உத்தியோகஸ்தர்களின் தொந்திரவுகளில்லாமல் சுயஅதிகாரங்களுடன் உழைத்து தேசக்ஷேமத்தை யுயர்த்தப் பாடுபடுவதற்காகவும் கிராம ஜனங்களும் பஞ்சாயத்தார்களும் தாலுகா, ஜில்லா, [illegible]டுகளை அடிக்கடி கூ[illegible]ட்டு விஷயங்களை வாதித்துக் கிளர்ச்சிகளைச் செய்துகொண்டு

வரவேண்டும். கிளர்ச்சியில்லாமல் போனால் எந்த வியக்கமும் ஓங்காது. கிளர்ச்சியில்லாமல் போனால் கவர்மெண்டாரும் அதிகாரிகளும் இயக்கங்களில் ஜனங்களுக்கு சிரத்தையில்லை என்றே கொள்கிறார்கள். ஓயாமல் கிளர்ச்சி செய்ததின் பேரில் தானே கூட்டுறவு இயக்கம் வலுத்தது. பிரதி கிராமத்திலும் கூட பஞ்சாயத்துக காடு சம்பந்தமாக கிராமத்தார் சங்கமொன்று ஏற்பட்டு அது மாதத்தில் ஒரு விசையாகிலும் கிராமக் குறைகளைப் பற்றியும் பஞ்சாயத்துக் காட்டுக்குறைகளைப் பற்றியும் வாதிக்கவேண்டும். தாலூகா ஐக்கியங்களும், ஜில்லா ஐக்கியங்களும் கூட ஏற்படவேண்டும். நமது இயக்கமேற்பட்டு இந்த ஸ்திதியிருப்பதற்குக் காரணம் நமது சிறந்த தேசபக்தர்களாகிய திவான் பஹதூர் கேசவப்பிள்ளை அவர்கள், கனம் பொருந்திய முனிசாமி நாயுடு காரு ஸ்ரீமான் ஹரிஸர்வோத்தமராவ் போன்றவர்களின் முயர்ச்சிகளல்லவா? கிராம ஜனங்கள் தனியாகவும் நமது பத்திரிகைக்குச் சந்தாதாரார்களாகி அதை பாவித்து வரவேண்டும். கிராமங்களில் தனிகர்கள் சிலரிருக்கக்கூடு மாதலால் அவர்கள் நமது பத்திரிகையை வரவழைத்து வாசித்து, ஏழைக் கிராமஜனங்களுக்கும் அதை வாசிக்கக்கொடுக்க வேண்டும். நமது பத்திரிகையில் பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்தியக்கம் முன்னுக்கு வரவேண்டிய வகையில் சிறந்த கட்டுரைகளும் பிரமுகர்ளின் மொழிவுகளும் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. கிராமங்கள் பண்டை காலம் போல் நன்றாய் வாய்ந்து, கிராமஜனங்கள் க்ஷேமமாக இருந்து அவர்கள் வலிமையுடனும், விவகத்துடனும் தங்களுடைய க்ஷேமத்திற்கும் பாடு பட வேண்டியதற்குப் பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்தியக்கம் தக்கபடி அமைத்து வேலை செய்ய வேண்டியது அவசியமல்லவா? ஆகவே கிராமஜனங்களும் பஞ்சாயத்தார்களும் தேசபக்தியில்லாமலிருந்தாலொழிய அவர்கள்பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து யூனியனை ஆதரித்தக்கொண்டு அது செய்யும் தேசத்தொண்டில் கலந்துகொண்டு கட்டாயம் அவர்கள் அதைவலுக்கச்செய்ய வேண்டுமென்பது ஏற்படவில்லையா? பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்துகளின் சம்பந்தமான குறைகளையும் அபிவிருத்திமுயறசிகளையும் அவர்கள் இடைவிடாமல் மஹாநாடுகளின் மூலமாக வெளியிடவேண்டும். மேலும், அவர்கள் பஞ்சாயத்துப்பத்திரிகையாகிய நமது "ரூரல் இந்தியா" பத்திரிகையில் கட்டுரைகளையும் நிருபங்களையும் இடைவிடாமல் எழுதிவர வேண்டும். தேசக்ஷேமமும் அபிவிருத்தியும் தங்களுடைய கையில் ஒப்பிவிக்கபபட்டிருக்கிற தென்பதை கிராமஜனங்கள் நன்றாய் உணரவேண்டுமல்லவா? பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து இயக்கம் கிராமோத்தாரணம், தேசோத்தாரணம், இவைகளின் நிமித்தம் உண்டாயிருக்கிற இயக்கமல்லவா? வேரோடு இயககமும் இவைகளின் நிமித்தம் சரியானபடியாய் பாடுபடமுடியாதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கையில் பஞ்சாயததார்கள் இன்னமும் இவ்வியக்கத்தில் சரியான சிரத்தையை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை யென்பது ஆச்சர்யத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. அவர்கள் இன்னமும் பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து ஏற்பாட்டின் கருத்தையும் இரகசியத்தையும் அறிந்தோரில்லையா? பஞ்சாயத்து இலாகாவின் அதிகாரிகளுள் பிரஜாக்ஷேமத்தைக் கோறும் சிலர்

அப்போதைக்கப்போது மேற் கூறிய நோக்கங்களையும், ரஹஸியத்தையும் பஞ்சாயத்தார்களுக்கும் கிராம ஜனங்களுக்கும் சொல்லி வந்திருக்கிறபடியாலும், நமது சிறந்த தலைவர்களும், நமது பத்திரிகையும் இது விஷமாகப் பாடுபட்டு வருவதாலும்தான் இவ்வியக்கம் அழியாமலிருந்து வருகிறது. தேசத்தில் ஜனங்கள் க்ஷேமமாயிருப்பதற்குக் கிராமங்களின் க்ஷேமமும் முயற்சிகளும்தான் அடிப்படையானவைகளாகையால் அவைகளைச் சரியாய் நடக்கும்படி செய்வதற்கு முக்கியமானவை பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து யூனியனும் நமது பத்திரிகையும்தான். பஞ்சாயத்தார்கள் அவைகளைச் சரியாய் ஆதரிக்காமல் போனால் தேசத்தில் க்ஷேமக்குறைவும் அபிவிருத்திக்குறைவும், செல்வக்குறைவும் ஏற்படுவதற்கு அவர்கள்தான் காரணமாவார்கள். பஞ்சாயத்தார்களைத் தூண்டி அவர்களைச் சரியானபடி வேலைசெய்யும்படி செய்யவேண்டிய கடமை கிராமப்பிரமுகர்களையும் பொது ஜனங்களையும் பொருந்திருக்கிறது. கிராமஜனங்களின் கான்பரன்சுகள் பிரதிவருஷமும் ஜில்லாக்களின் பிரதான பட்டணங்களில் நடைபெறவேண்டும். அவைகளில் கிராமங்களிலுள்ள குறைகளைப்பற்றியும், பாரெஸ்டு குறைகளைப்பற்றியும், சுகாதாரக் குறைகளைப்பற்றியும் விவஸாயக் குறைகளைப்பற்றியும், மாட்டு அபிவிருத்திக் குறைகளைப்பற்றியும், கல்வி முயற்சிக் குறைகளைப்பற்றியும் விவாதங்கள் நடைபெறவேண்டும். குடிசைத் தொழில் பொருள் காக்ஷிகளும் அவைசம்பந்தமாக நடைபெறவேண்டும். இவ்வித வழிகளில் கிராமஜனங்களையும் பஞ்சாயத்துகளையும் செலுத்துவதற்காக உழைத்துவரும் பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து மாஹாண யூனியனும் "ரூரல் இந்தியா" பத்திரிகையையும் கிராமப் பிரமுகர்களும் இதரர்களும் தவறாமல் ஆதரிக்கவேண்டுமென்று கேட்டுக்கொள்வோம். பத்திரிகைச் சந்தாவைக்கூட அநேக பஞ்சாயத்துகள் இன்னமும் செலுத்தாமல் இருக்கின்றன. அநேக பஞ்சாயத்துகள் 4 வருஷச்சந்தாவைக கூட பாக்கியாக வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. சந்தாபாக்கியானது பெருந்தொகையைச் சுமந்திருக்கிறது. இவ்விஷயம் பன்முறையாக பஞ்சாயத்தார்களுக்கு எடுத்துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. அப்படியிருந்தும் அவர்கள் அதைச் சிறிதும் கவனித்தாரில்லை. அவர்களுக்கு தேசபக்தியிருந்தால் அவர்கள் அப்படிச் செய்யமாட்டார்கள். இனியாவது அவர்கள் தேசக்ஷேமத்திற்குப் பொறுப்பாளிகள் என்பதை உணர்ந்து சந்தாபாக்கிகளை உடனே செலுத்தி பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்தியக்கமாகிய தேசக்ஷேம இயக்கத்திற்கு யாதொரு கஷ்டமும் ஏற்படாதபடி பார்த்துக்கொள்வார்களா?

நமது உணவு.

டி. வி. சுவாமிநாதய்யர் எழுதியது.

(பிப்ரவரி மாதத்திய சஞ்சிகை 27 பக்கமிருந்து தொடர்ச்சி)

தானியங்கள்.

நாம் சாப்பிடுகிற சாப்பாடுகளில் அரிசி, கோதுமை, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, ஓட்ஸ் முதலிய தானியங்கள் முக்கிய பொருள்களாகவும் அதிக

அளவுகளிலுமிருக்கின்றன. அவைகளில் கஞ்சித் திரவபதார்த்தங்கள் தான் நிரம்ப இருக்கின்றன. அவைகள் சரீரத்தில் தீபனவகையிலும் உபயோகப்படுகின்றன. ஆனபோதிலும், மேற்கூறிய தானியங்களில் எதிலும் கஞ்சித் திரவபதார்த்தங்கள் தவிர சரீரத்திற்கு வேண்டிய இதர அம்சங்கள் தக்க அளவுகளில் இருக்கவில்லை. ஆகவே, நாம் அவைகளையே புசித்து வந்தால் நோய்களை யடைவோம். கோதுமையிலும், அரிசியிலும், கொழுப்புகள் போதுமான அளவுகளில் இல்லை. ஓட்ஸ், கம்பு, சோளம் முதலியவைகளில் அவை நிரம்ப இருக்கின்றன. எல்லா தானியங்களிலும் உள்ள புரோடீன்களும் சிறந்தவைகளல்ல. சிலவற்றில் புரோடீன்களும், உலோக உப்புக்களும், விடாமின்களும் மற்றவைகளில் காட்டிலும் அதிகமாகவிருக்கின்றன. எல்லாவற்றிலும் கால்ஷியம், இரும்பு, ஸோடியம், பாஸ்பரஸ், குளோரின் முதலியவைகள் வெகு அல்ப அளவுகளில் தான் இருக்கின்றன. எல்லாவற்றிலும் விடாமின் ஏ, ஸீ, டி வெகு குறைவாக விருக்கின்றன.

நமது தேசத்தவர்கள் அவரவர்களுடைய பிரதேசங்களில் எந்த உணவு தானியம் முக்கியமாக உற்பத்தியாகிறதோ அதைச் சாப்பாட்டில் பெரும்பாகமாக உபயோகித்துக் கொள்கிறார்கள். அப்படி உபயோகப்படுத்தப்படுகிற தானியத்தில் சரீரத்திற்கு வேண்டிய பொருள்கள் எவ்வாறு குறைந்திருக்கக் கூடுமோ அதற்கேற்றபடி அப்பொருள்கள் எந்தெந்த வஸ்துக்களில் தக்கபடி இருக்கக்கூடுமோ, அவ்வஸ்துக்களையும் அவர்கள் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அவைகளை ஜனங்கள் தக்கபடி சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளாவிட்டால் சரீரம் சரியாக வளராது.

மேற்கூறிய தானியங்களில் நான்கு பாகங்களிருப்பதை எல்லோரும் அறிவார்கள், தானியத்தின் உச்சி பாகத்திலிருந்து முளை வரும். அந்த பாகத்தில்தான் பெரும்பான்மையான புரோடீன்களும், உலோக உப்புக்களும் விடாமின்களும் இருக்கின்றன. அதில் கொழுப்புக்களும் கஞ்சித் திரவ பதார்த்தங்களும் கூட நிரம்ப இருக்கின்றன. இன்னொருபாகம் மணியின் உள்பாகம். இதில் ஸ்டார்ச்சுகள்தான் முக்கியமாக இருக்கின்றன. இதில் முளை முளைத்த வளர வேண்டியதற்கு அவசியமான சக்கரைகளும் புரோடீன்களும் கூட இருக்கின்றன. மூன்றாவது பாகம் மணியை மூடிக்கொண்டிருக்கிற தவிட்டுப்பை. இப்பையில் புரோடீன்களும், விடாமீன்களும், உலோக உப்புக்களும் இருக்கின்றன. இப்பொருள்களை முளையானது அதில் இலை கிளம்பும் வரையில் உபயோகித்துக் கொள்கிறது. 4-வது பாகம் பதர் அல்லது உமி.

நாம் இத்தானியங்களை உபயோகிப்பதற்குமுன் அவைகளின் மேல் தோலாகிய பதரை உரித்துவிடுகிறோம். உரித்தபின் மணிகளை பலவிதமாக உபயோகிக்கிறோம். கோதுமை, பார்லி முதலியவைகளாக விருந்தால் அவைகளை அரைத்து மாவாக்கி சப்பாத்தி ரொட்டி செய்கிறோம். அரிசியாகவிருந்தால் அதை சாதமாக சமைத்துச் சாப்பிடுகிறோம்.

கோதுமை. அநேகர் கோதுமையைக் குத்திப்புடைக்காமல் மாவாக அரைத்து, பிறகு அரைத்தமாவை உமி போக்கும்படியாக சோப்பி உபயோகிக்கிறார்கள். இம்முறைதான் சரியானமுறை. ஏனென்றால் இம்முறை அநுஷ்டிக்கப்படுவதில் தானியத்தின் புரோடீன்களும், உலோகஉப்புக்களும், கொழுப்புக்களும், கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்களும், விடாமின்களும் இழக்கப்படாமல் மாவிலிருந்து விடுகின்றன. வடஇந்திய ஜனங்கள் மேற்கூறிய முறையைத்தான் அநுஷ்டிக்கிறார்கள். நாம் மேலேகுறிப்பிட்ட மூன்றும் பாகமாகிய தவிட்டுப்பை பாகத்தில் சிறந்த பிரோடீன்கள் இருபனவாலும், கோதுமையில் சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய மாங்கனீஸ் இருப்பதாலும், கோதுமைச் சாப்பிடுகிற வட இந்தியர்கள் ஆஹாரத்தோடு பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய், பச்சைக்கீரை, பழங்கள் முதலியவற்றைப் டசிப்பதாலும், வடதேச ஜனங்கள் உயரமாகவும் பலிஷ்டர்களாகவும், சக்தியுள்ளவர்கவுமிருக்கிறார்கள். மேற்கூறியபடி பால், பால் வஸ்துக்கள், கீரைகள் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் வெறும் கோதுமை மாவை புசிப்பவர்களுக்கு நோய் வரும். ஆட்டாவில் சரியான புரோடீன்களும் ஏ விடாமினும், உலோக உப்புகளும் வேண்டிய அளவுகளில் இல்லை. கோதுமை மாவை உபயோகிக்க வேண்டியவர்கள் கோதுமையை அப்போதைக்கப்போது வேண்டும் பொழுதெல்லாம் அறைத்துக்கொள்ளவேண்டும். கோதுமையை அரைத்து நெடு நாளைக்கு வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. அதை அன்றைக்கு அன்றைக்கு அரைத்துத் தான் உபயோகிக்கவேண்டும். அரைத்து நெடு நாளுக்கு வைத்துக்கொண்டால் மாவு கெட்டுப்போம். மாவு கெட்டுப்போகும் மாதலால் வியாபாரிகள் கோதுமையை அரைக்குமுன் அதன் மஞ்சள் பாகங்களைக் குத்தி எடுத்துவிட்டு வெள்ளை பாகத்தை மாத்திரம் அரைத்து விற்கிறார்கள். இந்த வெள்ளை மாவுக்குத் தான் மைதாமாவு என்று பெயர் வழங்குகிறது. இவ்விதமாக மாவு செய்யப்படுவதில் கோதுமையின் மாங்கனீஸ் போய் விடுகிறது. வெள்ளை மாவு உணவம்சத்தில் வெகு குறைந்தது. முழுக்கோதுமை மாவானது அரிசி கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, பார்லி இவைகளையெல்லாம் காட்டிலும் குறைவான உணவு குணத்தையுடையது. வெள்ளை மாவை யுபயோகித்தால் நாம் அதிக அளவுகளில் பால், பழம், பச்சைக்கீரை முதலியவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

கோதுமை சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகிற வஸ்து. குளிர் தேசத்தில் உள்ளவர்களுக்குத்தான் அது தக்க உணவுப்பொருள். உஷ்ண தேசத்திற்கு ஏற்றது அரிசிதான் ஆனபோதிலும், தென் இந்தியர்கள் அரிசிச் சாதத்தோடு கோதுமைச்சப்பாத்திகளையோ அல்லது கோதுமை பலஹாரங்களையோ சாப்பிட்டால் அவர்கள் சரீரத்தில் வலிமையை அடைவார்கள். நோய்கள் வரா. பாதி ஆட்டாவும், பாதி கைக்குத்தரிசியும் பாலும், மோரும், தயிரும், நெய்யும், பருப்பும், பழங்களும், கீரைகளும் நல்ல ஆஹாரமாகும்.

கோதுமைக்கு அடுத்தபடியாகக் கேழ்வரகு முக்கிய உணவு தானியமாக விருக்கிறது. கேழ்வரகில் கோதுமையின் புரோடீன்களைப் போல

அவ்வளவு திறமான புரோடீன்கள் இல்லை. ஆனால், அதில் கோதுமையில் காட்டிலும் அதிக விடாமின் ஏ இருக்கிறது. விடாமின் டீயும் நிரம்ப இருக்கிறது. கேழ்வரகை உபயோகிப்பவர்கள் முழுதானியத்தையும் அரைத்து விடுவதால் அவர்களுக்கு விடமின் குறைவினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் வருகிறதில்லை. ஆனபோதிலும், சில பூமிகளில் விளைவிக்கப்படுகிற கேழ்வரகுகளில் விடாமின் பீ தக்கபடி அமைகிறதில்லை. அப்படிப்பட்ட நிலங்களுக்கு சாணி எரு தக்கபடி உபயோகிக்கப்பட்டால் இக்குறை ஏற்படாது. கேழ்வரகு உணவோடு, அரிசி, பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், பழங்கள், கீரைகள் புசிக்கப்பட்டால் அது சிறந்த உணவாகிறது.

அரிசி: அரிசியானது உஷ்ணதேசங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. உலகத்திலேயே ஜனத்தொகையில் பாதிப்பெயர்கள் அரிசியைத்தான் உணவாக உபயோகிக்கிறார்கள். அரிசியில் அநேக தினுசுகள் உண்டு. எல்லா தினுசுகளிலும் மற்ற தானியங்களாகிய கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம் முதலியவைகளைப் போலவே சரியான புரோடீன்கள், உலோக உப்புகள் விடாமின்கள் முதலியவைகள் குறைவாக விருக்கின்றன. அரிசியில், மேற்சொல்லிய மற்ற எல்லா தானியங்களிலும் காட்டிலும், புரோடீன்கள் குறைவு. ஆகவே, அரிசியைப் புசிப்பவர்கள் அதை அதிக அளவில் சாப்பிட்டாலொழிய அவர்களுக்கு வேண்டிய அளவில் புரோடீன்கள் கிடைக்கா. அரிசியை அதிகமாக உபயோகிக்கவேண்டி யிருப்பதால் அதைப் புசிக்கும் ஜனங்களின் குடல்கள் அரிசியோடு புசிக்கப்படும் மற்ற பதார்த்தங்களிலிருந்து புரோடீன்களையும், விடாமின்களையும் கிரஹிக்கக் கூடுகிறதில்லை. அதுவும் தவிர, அரிசியை உண்பவர்களின் தீனிப்பையும் குடலும் உப்பிப் போகின்றன. அவைகளில் புளிப்பு ஏற்படுகிறது. அஜீரணமும், நோய்களும் உண்டாகின்றன. அரிசியைக் குறைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். ஒரு வேளை கோதுமைச் சாப்பாடும், ஒரு வேளை அரிசிச் சாப்பாடுமாக வைத்துக் கொள்வது தான் திறமான சாப்பாட்டு முறை. அரிசிச் சாப்பாட்டுடன் பருப்பைச் சாப்பிட்டால் பருப்பின் அளவு அரிசியில் ஐந்தில் ஒரு பாகத்திற்கு மேல் இருக்கக்கூடாது. அரிசியில் உள்ள புரோடீன்கள் தக்க புரோடீன்களல்ல. அறப்பருத்து வருகிற முழு தானியத்திலேயே விடாமின் பீ வெகு குறைவாக விருக்கிறது. மற்ற தானியங்களிலிருக்கிற அளவு கூட இதில் இல்லை. நாம் அரிசியிலிருந்தே விடாமின் பீயை அடைந்து கொள்ளவேண்டுமானால் நாம் கைக்குத்தரிசியை உபயோகிக்கவேண்டும். அதுவும் பச்சை அரிசியாகத்தான் இருக்கவேண்டும். நாம் கைக்குத்துப் பச்சை அரிசியை உபயோகிப்பதாலும் அவ்வரிசியிலிருந்து நாம் நம்முடைய சரீரத்திற்கு அவசியமாக வேண்டிய அளவிற்குமேல் விடாமின் பீயை அடையமாட்டோம். அரிசி குத்தப்படுவதில் அதிகமாகத் தீட்டப்பட்டாலும் அது ரொம்ப புழுக்கப்பட்டாலும் அது விடாமின் பீயை இழக்கும். அரிசி அதிகமாக களையப்பட்டாலும் அதிலுள்ள விடாமின் பீ குறையும். மில்லில் அரைக்கப்பட்ட அரிசியும் அதிகமாகப் புழுக்கப்

பட்ட அரிசியும் உண்ணப்படுவதாலும் தான் ஜனங்களுக்கு பெரிபெரி என்ற நோய் வருகிறது. அரிசியில் உலோக உப்புகளாகிய கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ், பொடாசியம், ஸோடியம் முதலியவைகள் வெகு வெகு குறைவாயிருக்கின்றன. ஜவ்வரிசி, தப்பாக்கி அரிசி முதலியவைகளில் மேற்கூறிய உணவு அம்சங்கள் இன்னும் குறைவாகவிருக்கின்றன. தீட்டின அரிசியில் விடாமின்கள் ஏ, வீ டியும் குறைவாகவிருக்கின்றன. ஆனதினால் தான் அரிசியை உண்பவர்கள் குறைவான தேக வளர்ச்சியையுள்ளவர்களாகவும், குறைந்த பலத்தையும், குறைந்த சக்தியையும் உடையவர்களாகவுமிருக்கிறார்கள். ஆனபோதிலும் அரிசியை உண்பவர்கள் பால், தயிர், மோர் வகைகளையும், பருப்பையும், கீரையுள்ள காய்கறிகளையும், பழங்களையும் கூட உபயோகித்தால் அவர்களுக்கு மேற் கூறிய குறைகள் ஏற்படா. கொஞ்சம் கோதுமையையும் அவர்கள் உபயோகித்தல் நலம். நெல் வகையில் மழை ஜலத்தில் வளர்ந்த பயிரின் தானியத்தில், பாசனத்தினால் வளர்ந்த பயிரின் தன்னியத்தில் காட்டிலும், சிறந்த உணவம்சங்கள் இருகின்றன.

ஓட்ஸ். இது குளிர் தேசங்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய உணவு தானியம். இதில் கொழுப்புகள் அதிகமாக விருக்கின்றன. இதை நிரம்பப்பாலோடு சாப்பிட்டால் இதற்கு உயர்வான உணவே வேறு இல்லையென்றே சொல்லவேண்டும். ஓட்ஸில் ஏ, டி விடாமின்கள் குறைவு ஆகையால் அதை உபயோகிப்பவர்கள் பாலை நிரம்ப உபயோகிக்க வேண்டும்.

பார்லி. பாரலியும் கோதுமைக்குச் சமானமான உயர்ந்த உணவு குணமுள்ள தானியம். ஆனால் அதில் பிசுக்கு இல்லை. அதை ரொட்டி செய்யக்கூடுகிறதில்லை.

சோளம், கம்பு. இந்த தானியங்கள் உணவு குணத்தில் அரிசிக்கு மேலானவைகளும் கோதுமைக்குக் குறைவானவைகளாகவு மிருக்கின்றன.

கோதுமையை ரவையாக உடைத்தபின்பு ரவையைச் சலித்தெடுக்கிறோம் ரவையைச் சலித்தெடுத்தபின் நிற்கும் கோதுகள் உயர்வான உணவுப்பொருள்கள். அவைகளில் திறமான புரோடீன்கள் இருக்கின்றன. அதில் நிரம்ப பீ விடாமினுமிருக்கிறது. அரிசியைச் சாப்பிடுகிறவர்களும் மைதாவைச் சாப்பிடுகிறவர்களும் இப்பொருளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

பருப்பு வகைகள். துவரை, உளுந்து, கடலை, பயறு, கொள்ளு முதலிய தானியவகைகள் பருப்பு தானியங்கள். பருப்புகளில் அதிக அளவில்புரோடீன்கள் இருப்பதால் நம்முடைய தேசத்தில் அவைகள் உணவில் முக்கியமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன. பருப்புகளில் தீட்டின அரிசியில் இருக்கிற புரோடீனைப்போல் நாலு பங்கு புரோடீனிருக்கிறது. கோதுமையில் இருக்கிற புரோடீனைப்போல் இரண்டுபங்கு இருக்கிறது. பருப்பில் இருக்கிற புரோடீன்கள் அரிசி, கோதுமை சாப்பிட்டு தானியங்களிலிருக்கிற புரோடீன்களைக் காட்டிலும் மேலானவைகள். ஆனால், அவைகள், பால், மாம்ஸம் முதலிய பொருள்களில் இருக்கிற புரோடீன்களைப்போல் அவ்வளவு உயர்வானவைக

ளல்ல. என்ன வானாலும், பருப்பிலுள்ள புரோடீன்கள் அரிசி, கோதுமை முதலியவைகளைப் புசிப்பவர்களுக்கு ஏற்படுகிற புரோடீன் குறைவுகளைச் சரிக்கப் படுகின்றன. ஒரு அவுன்சு பருப்பில் ஒரு அவுன்சு மாம்ஸத்திலுள்ள புரோடீனிலிருக்கிறது;,2 அவுன்சு முட்டையிலிருப்பது இருக்கிறது, ஒரு அவுன்சு பாலில் உள்ள புரோடீனைப்போல் ஏழுபங்கு புரோடீன் ஒரு அவுன்சு பருப்பில் இருக்கிறது. அரிசி, கோதுமை முதலிய சாப்பாட்டு தானியங்களை ஒரு மனிதன் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் அவன் அவைகளோடு பால், கீரை முதலியவைகளை உபயோகித்தால் சரீரத்திற்குக் கெடுதி உண்டாகாது. ஆனால், பருப்புவகைகளை அளவிற்குமேல் சாப்பிட்டால் சரீரத்தில் நோய் ஏற்படும். ஏனென்றால் சரீரத்தில் அதிகப்படியான புரோடீன் ஏற்படும். மாம்ஸம், முட்டை, மீன் முதலியவைகளிலுள்ள புரோடீன்கள்|நல்ல புரோடீன்கள் பருப்பிலுள்ளவைகள் இரண்டாந்தரமான புரோடீன்கள்தான். ஆகவே, மனிதன் ஒரு அவுன்சு பருப்பை உபயோகிப்பதைக் காட்டிலும் 7 அவுன்சு பாலையோ, இரண்டு முட்டைகளையோ, ஒரு அவுன்ஸு மாம்ஸத்தையோ உபயோகிக்கலாம். இப்படிச் சொல்வதினால் பருப்புகளை உபயோகிக்கக் கூடாதென்றும், அவைகள் உபயோகமில்லாத உணவு வஸ்துக்களென்றும் அர்த்தமல்ல; ஆனால் நாம் அரிசி, கோதுமை முதலிய உணவுகளில் பருப்போடு பால், முட்டை, மாம்ஸம், மீன் முதலியவைகளை உபயோகித்தால் இவைகளிலுள்ள திறமான புரோடீன்கள் அரிசி, கோதுமை வகைகளிலும் பருப்பிலுமுள்ள இரண்டாம் தரமான புரோடீன்களை நம்முடைய சரீரங்கள் நன்றாய் உபயோகிக்கும்படிச் செய்யும். பருப்பை உபயோகிப்பதில் நாம் அநேகவிதமாக உபயோகிக்கிறோம். அதை உபயோகிப்பதில் அதை அம்மியில் அரைத்து அதை ஆட்டாவோடு சப்பாத்தியாகத் தட்டுகிறது தான் தக்க முறை. அரிசியில் பிசுக்கில்லையாதலால் நாம் பருப்பை வேகவைத்து மொத்தையாகச் சாதத்தோடு சேர்த்து உபயோகிக்கிறோம். மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 4, 5 அவுன்சு பருப்புக்குமேல் ஜீர்ணிக்க முடியாது. இந்த அளவுக்கு மேல் அவன் சாப்பிட்டால் அதிகப்படியாகிற பருப்பு குடலில் தங்கிக் கெட்டுப்போகும். அதிக சாதத்தை நாம் சாப்பிட்டாலும் பருப்பு ஜீர்ணமாகாது. ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 20 அவுன்சு அரிசியைச் சாப்பிடுவானாகில் அவன் 4 அவுன்சு பருப்புக்கு மேல் சாப்பிடக்கூடாது.

பருப்பு தானியங்களை முழுதானியங்களாகவே உபயோகிப்பதுதான் நல்லமுறை. பருப்பு, ஜலத்தில் வேகும்பொழுது கொஞ்சம் விடாமினை இழக்கிறது.

எல்லாவகைப் பருப்புக்களிலும் இரும்பும் பாஸ்பாஸும் அதிகமாகவிருக்கின்றன. ஆனால், அவைகளில் கால்ஷியம், ஸோடியம், குளோரின் முதலியவைகள் வெகு குறைவான அளவில் இருக்கின்றன. அவைகள்

எல்லாவற்றிலும் டீ விடாமின் நிறைய இருக்கிறது. மில்லில் தீட்டின அரிசியைச் சாப்பிடுபவர்கள் அரிசி அளவில் 5-இல் ஒருபங்கு பருப்பைப்புசிக்காவிட்டால் அவர்களுக்கு பெரிபெரிநோய்வரும்.

பருப்புக்களில் ஏ விடாமின் வெகு வெகு அல்பஅளவில் இருக்கிறது; அவைகளில் ஸீ விடாமீனே கிடையாது. ஆனால் ஸீ விடாமீனது பருப்பு தானியங்களை முளைக்கட்டி முளைவந்தபின் உண்ணால் அடையப்படலாம். தானிய முளைகளில் ஸீ விடாமின் நிரம்ப இருக்கிறது.

கொட்டைகளில் புரோடீன்களும் கொழுப்புக்களும் நிரம்ப இருக்கின்றன. கொட்டைகளில் புரோடீன்கள் அரிசி, கோதுமை, பருப்பு முதலியவைகளிலுள்ள புரோடீன்களை விடச்சிறந்தவை. அவைகள் வாய்க்குருசியாயிருக்கின்றன. ஆனால் அவைகளில் உணவு சத்து நிறம்பயிருப்பதால் அவைகளை அதிக அளவில் சாப்பிடக்கூடாது. கொட்டைகளில் விடாமின் பி நிரம்ப இருக்கிறது. அவைகளில் ஸீ விடாமின் இல்லை. அவைகளை நான் உணவோடு சாப்பிடவேண்டுமேயல்லாமல் முந்தியாகவாவது பிந்தியாகவாவது புசிக்கக்கூடாது.

கீரை நிறைந்தகாய் கறிகளில் கால்ஷியம், ஸோடியம்' குலோரின் முதலிய பொருள்களிருக்கின்றன. இவ்வஸ்துக்கள் உணவுதானியங்களாகிய அரிசி. கோதுமை முதலியவைகளில் குறைவாக விருப்பதால் அவ்வுணவுகளோடு கீரை நிரைந்த காய் கரிகள் உபயோகிக்கப்பட்டால் அக்குறைகள் சரிக்கட்டிப்போகும். கீரையுள்ள காய்கரிகள் இரத்தத்தைச்சரியான ஒழுங்கில்வைக்கும், அதில் புளிப்பு ஏற்படாதபடியும் பாதுகாக்கும். கீரைக்காய்கறிகளில் கொஞ்சம் நல்லவகை புரோடீன்களுமிருக்கின்றன. இந்த நல்லவகைப் புரோடீன்கள் தானியங்களிலும் பருப்புகளிலும் உள்ள இரண்டாந்தரமான புரோடீன்களையும் சரீரம் நன்றாய் உபயோகித்துக்கொள்ளும் படிச்செய்யும். அவைகளில் ஏ. பி. ஸீ. விடாமின்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. அவைகள் ஜீரணத்தைச்செய்து மலவிசர்ஜனத்தைச் சாதகப்படுத்துகின்றன:

பழங்களும் மேற்கூறிய கீரைக்காய்கறிகளைப்போலவே உயர்வான உணவு வஸ்துக்கள். அவைகளும் இரத்தத்தைச்சுத்தமாக வைக்கக்கூடிய பொருள்கள். ஜீர்ணத்தை நன்றாய்ச்செய்து மலத்தைத் தள்ளக்கூடியவைகள். பழங்களில் சீமைத்தக்காளிப்பழந்தான் வெகுமேலானது. அதில் ஏ. பி. சி விடாமின்கள் நிறப்பஇருக்கின்றன. வாழைப்பழத்தில் விடாமின்கள் இல்லாதபோதிலும் அதில் ஸ்டார்ச்சும் சக்கரையும் அதிகமாகவிருக்கின்றன. பழங்களை உணவாகவே சாப்பிடுவது நல்லது. நன்றாய் கடித்தும் மென்றும் புசிக்கவேண்டும்.

(தொடரும்)

கூட்டுறவு இயக்கம்.

உலகத்தில் ஜனங்களின் க்ஷேமத்தையும் அபிவிருத்தியையும் விளக்கக்கூடியது கூட்டுறவு இயக்கம். உலகத்தில் 75000 கூட்டுறவு சங்கங்களிருக்கின்றன, 70 பிடரேஷன்களிருக்கின்றன. 32 தேசங்களில் கூட்டுறவு இயக்கம் நடைபெறுகிறது. மேற்கூறிய 75000 கூட்டுறவு சங்கங்களைக்கொண்ட 70 பிடரேஷன்களும் ஒரே உலக ஐக்கியமாகச்சேர்ந்திருக்கின்றன. உலகத்திலுள்ள கூட்டுறவினர்களின் சங்கியை 4கோடி. இவ்வுலக ஐக்கியமானது ஜனசமூஹங்களின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டு உழைக்க ஏற்பட்டிருக்கிறது. பெங்களூர் நகரக்கூட்டுறவு சங்கத்தின் ஸில்வர் ஜூபிலியின் பொழுது மைசூர் திவானாகிய திவான் பஹதூர் எம் என். கிருஷ்ணராவ் அவர்கள் உபந்நியஸிக்கையில் உலக ஐக்கியத்தின் வேலையைப்பற்றி புகழ்ந்து பேசினார். உலக ஐக்கியமானது எல்லா ஜனங்களுக்கும் எத்தன்மையான நன்மைகளை விளைக்கப்போகிறதென்பதை விவரித்துச்சொன்னார். உலகத்தில் ஜனங்கபடும் கஷ்ட நஷ்டங்கள் எல்லாமே மேற்கூறிய ஐக்கியத்தின் முயர்ச்சிகளால் நாளளவில் போய்விடுமெனறும், உலகத்தில் ஜனங்கள் சண்டை சச்சரவு இல்லாமல் வஸிப்பார்களென்றும், ஒரு தேசத்திற்கும் மற்றொன்றுக்கும் சண்டைகள் ஏற்படாவென்றும் கூறினார்.

ஒவ்வொரு ஜனசமூகத்திலும், பொருள்களையுற்பத்தி செய்பவோரென்றும் உற்பத்தியான பொருள்களை விற்பவர்களென்றும், அப்பொருள்களையுபயோகிப்பவர்களென்றும் மூவகை ஜனங்களிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு வகையினரும் அந்தந்தவகையின் க்ஷேமத்தையேகோறி வேலைசெய்வதால் பலவித கெடுதிகள் ஏற்படுகின்றன. அந்தந்த வகையினர்கள் தங்களுடைய க்ஷேமத்தை மாத்திரம் கோறியவேலை செய்கிறார்களே ஒழிய பொது ஜனக்ஷேமத்தைக் கருதுகிறதேயில்லை. கூட்டுறவு இயக்கம் இம்மூன்று வகையினர்களின் தம்க்ஷேமத்துக்கே உழைக்கிறது.

உலகஐக்கியமானது பொதுவாக எல்லா ஜனங்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான நன்மைகள் ஏற்படவேண்டுமென்ற நோக்கத்தை யுடைத்தாயிருக்கிறது. தனித்தனி நபர்கள் வியாபாரிகளாக விருந்தோ. சாமான்களை வாங்கி யுபயோகிக்கிறவர்களாக விருந்தோ அல்லது சாமான்களை உற்பத்தி செய்பவர்களாக விருந்தோ தங்களுடைய நன்மையே உத்தேசித்துப் பாடுபடுவது பொதுஜனக்ஷேமக்குறைவிற்குக் காரணமாகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்தவிஷயமே. கூட்டுறவு இயக்கம்தான் பொதுவாக எல்லாஜனங்களுக்கும் சமமாக நன்மைகளை விளைக்கக்கூடியது. நமது நாட்டில் எல்லாவித தொழில்களிலும் வியவஹாரங்களிலும் கூட்டுறவு ஏற்பட வேண்டும்.

சந்தன அத்தர்.

ஸ்ரீமான் பி. எஸ். பார்த்தசாரதி ஐயங்கார் பி. ஏ., பி. எல் எழுதியது.

வேதங்களிலும் புராணங்களிலும்கூட சந்தனத்தை குறித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அனாதி காலமாய் இந்தியாவில் சந்தனக் கட்டையிலிருந்து சந்தன அத்தர் செய்யப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் பூர்வகாலத்தில் இந்திய முறைகளில் செய்த அத்தர் அவ்வளவு சுத்தமாயும் தெளிவாயும் இருக்கவில்லை. 1914-ம் வருஷத்தில் மைசூர் சமஸ்தானத்தில் ஸர் சாடர்டன் என்பவரைத் தற்கால சாஸ்திரீய முறைப்படி அத்தர் எடுக்க ஏற்பாடு செய்து ஒரு இலட்சம் ரூபாய் செலவிட்டு ஒரு அத்தர் செய்யும் தொழிற்சாலையைப் பெங்களூர் டவுனில் டாடா இன்ஸ்டிடியூட்டுக் கருகில் கட்டிவைத்தார்கள். 1916-ம் வருஷம் மேமாதம் முதல் 1918-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதத்திற்குள் இதில் 1331 'டன்' சந்தன மரத்தைக் காய்ச்சி 132,660 பவுண்டு அத்தரைச் செய்தார்களாம். இந்தத் தொழிற் சாலையில் மாதம் ஒன்றுக்கு 6,000 பவுண்டு எடை அத்தர் செய்யமுடியுமாம். மாதம் ஒன்றுக்கு 20,000 பவுண்டு எடைவரையில் அத்தர் செய்வதற்கு வேண்டிய இயந்திரங்கள்கூட இப்போது ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறதாம். இந்த முறையில் சாதாரணமாய் முன் இந்தியர் செய்ததுபோல் சிறிய சந்தனக்கட்டைகளுடன் தண்ணீரைக் கலந்து காய்ச்சுவதில்லை. வேண்டிய சூட்டையும் கீழே ஒரு திறந்த அடுப்பைப் போட்டு விறகைத் கொளுத்தி உண்டாக்குவதில்லை. ரெயில்வே இஞ்ஜின் முதலியவைகளில் நீரைக் காய்ச்சி ஆவியை உண்டாக்குவதுபோல், சூடான நீர் ஆவியை உண்டாக்குவார்கள். இந்த் நீராவியைச் சந்தனச்சக்கை அல்லது தூள்போட்டு நிறப்பியிருக்கும் பாத்திரத்திற்குள் தகுந்த குழாய்கள் மூலமாய் அதிக பலத்துடன் போகும்படி விடுவார்கள். உள்ளேயிருக்கும் ரந்தனச் சக்கையின்மேல் இந்தச் சூடான ஆவி பலமாய்த் தாரை தாரையாய், ஓயாமல் தாக்கும்போது சக்கைகளில் உள்ள தைலம் அல்லது அத்தர் கரைந்து ஆவியாகி, நீராவியுடன் கலந்து பாத்திரத்திலிருந்து மேலே அமைந்திருக்கும் குழாய்கள் மூலமாய் பாத்திரத்திற்கு வெளியே வந்து, வெளியே இருக்கும் இன்னொரு ஏனத்தில் சேரும். இப்படி ஆவிச்சூட்டால் இறக்குகிற தைலத்தை மறுபடியும் சில இரசாயன முறையின் படி சுத்தம் செய்கின்றனர். ஒரு பவுண்டு அத்தர் செய்வதற்கு 500 பவுண்டு எடை நீராவி வேண்டுமாம். ஒரு டன் எடை சந்தனக் கட்டையைக் காய்ச்சி அத்தர் எடுக்க எட்டு டன், விறகை நீராவியத்திரங்களுக்குப் போட்டு மேல்சொன்ன நீராவியைச் செய்யவேண்டும். இப்படி நீராவி உண்டாக்க விறகு வேண்டும். மற்றும், (1) சந்தனக்கட்டையைச் சறறேறக்குறையப் பொடிபோல் சிறு சக்கை செய்யத்தகுந்த இயந்திரமும் சக்தியும் வேண்டும். (2) நீராவியின் சூட்டால்

கரைந்து வெளிப்படும் 'சந்தன அத்தர் ஆவியை,' குளிரச்செய்ய அமைந்திருக்கும் குளிர்ந்த நீர் விடாமல் போய்க்கொண்டிருக்கப் பம்பு செய்யவேண்டும். மற்றும், (3) சந்தன அத்தரை இரவும் பகலும் ஓயாமல் சிலநாள்கள் காய்ச்ச வேண்டும். அதற்காகவும், முன்சொன்ன மற்ற இரண்டு வேலைகளுக்காகவும், பெங்களூரில் 'மின்சார சக்தி அல்லது 'எலக்ட்ரிஸிடியை' சென்னையில் மாவு அரைக்கும் மில்களுக்கு உபயோகப்படுத்துவது போல் உபயோகப்படுத்துகின்றனர். இந்த வேலைக்கு அதிகக் கைப்பழக்கமும் இரசாயன முதலிய சாஸ்திரப் பயிற்சியும் அதிகமாய் வேண்டும். பெங்களூரில் இந்தத் தொழிற் சாலையில் சராசரி ஒரு 'டன்' சந்தனக் கட்டையிலிருந்து 100 பவுண்டு சந்தன அத்தர் கிடைக்கிறது. இந்த அத்தரை இங்லாந்து முதலிய தேசங்களுக்குக் கூடப் பெங்களூரிலிருந்து ஏற்றுமதி செய்தனுப்புகின்றனர். இந்தக் கைத்தொழிலால் அநேக இஞ்ஜினீயர்களுக்கும், 'கெமிஸ்ட்ரி' படித்தவர்களுக்கு மட்டுமேயல்லாமல், மற்ற அநேக சாதாரண ஜனங்களுக்கும் ஒரு நல்ல ஜீவனம் ஏற்படுகிறது.

பழையமுறை.

1915-16ம் வருஷத்திற்கு முன்கூட மைசூர் சமஸ்தானத்தார், சர்க்கார் தரப்பிலேயே சந்தன அத்தரைக் கொஞ்சமட்டும் செய்துவந்தனர். அப்போது இந்த சந்தனக்கட்டைகளை சிறு சிறு சக்கைகளாய் நறுக்கி, ஒரு பெரிய மண்பாண்டத்தில் போட்டு சக்கையுடன் வேண்டிய அளவு நீரைக்கலந்து அடுப்பேற்றி கட்டைபோட்டு எரித்து, 'ஓமம்வாடர்' முதலிய திராவகங்களை இறக்குவதுபோல் சந்தன அத்தரைக் காய்ச்சித் தீ நீராய் எடுத்துவந்தனர். சாதாரணமாய இந்தப் பானைகள் $2\frac{1}{2}$ அடி உயரமும், மத்தியில் சுமார் $6\frac{1}{2}$ அடி சுற்றளவும் உள்ளவைகள். பானையின் வாயை ஒரி "சாணக்" அல்லது பெரிய மண் தட்டைப்போட்டு மூடி காற்று வெளியே போகாமல் சந்தையும் மூடுவார்கள். ஆனால் இந்த மேல் மூடியின் நடுவில் ஒரு துவாரத்தின் வழியாய் சுமார் $5\frac{1}{2}$ அடி நீளமுள்ள ஒரு தாம்பரக் குழாயை நுழைத்து பானையிலிருந்து சந்தன அத்தர் ஆவி வெளியே வரும்படி அமைந்திருக்கும். இந்த தாம்பிரக் குழாயைக்கொஞ்சம் வளைத்து அருகிலுள்ள ஒரு தாம்பிர பாத்திரத்தில் நுழைய விடுவார்கள். இத்தத் தாம்பிர பாத்திரத்தை, அடிக்கடி புதிய குளிர்ந்த ஜலம் விட்டுவரும் ஒரு பாண்டத்தில் வைப்பார்கள். இந்த ஆவிகுளிர்ந்தத்ருவ(தண்ணீர்) ரூபமாய் மாறி தாம்பிரப் பாத்திரத்தில் சேரும். பத்து நாள் வரையில் விடாமல் இரவும் பகலும் இப்படி சிறு தீயில் காய்ச்சி வரவேண்டும். இந்த முறையில் 25 பவுண்டு எடை கொண்ட ஒரு மணங்கு சந்தனச் சக்கையிலிருந்து பத்து அவுன்சு எடை சந்தன அத்தர்தான் கிடைத்து வந்தது. அல்லது 100 பவுண்டு சந்தனக் கட்டையில் $2\frac{1}{2}$ பவுண்டு சந்தன் அத்தர்தான் கிடைக்கும். இப்போது அனுசரிக்கும் இரசாயன

முறையில் 100 பவுண்டு கட்டையிலிருந்து 5 முதல் 7 பவுண்டு எடையுள்ள மிகவும் உயர்தரமான சந்தன அத்தர் கிடைக்கிறது. சந்தன அத்தரை நம்பிக்கையான வர்த்தகரிடமே வாங்கவேண்டும். அநேகர் அதனுடன் விளக்கெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், எலுமிச்சம்புல் எண்ணெய் முதலியவைகளைக் கலந்து மோசம் செய்கின்றனர்.

உற்பத்தி.

மைசூர் சமஸ்தானத்தில் அனேக வருஷகாலமாய் உற்பத்தியாகும் சந்தனக்கட்டைகளை வருஷாவருஷம் ஆறு 'டிப்போக்' களில் ஏலம் போட்டு வந்தனர். சாதாரணமாய் வருஷம் ஒன்றுக்கு சராசரி 2 5000 டன் சந்தனக் கட்டை இப்படி விற்கப்பட்டது. 1912ம வருஷம் வரையில் ஒரு டன்' கட்டையின் விலை சுமார் 550 ரூபாயாய் இருந்தது. பிறகு அநேக வருஷங்களில் 'டன்' ஒன்றுக்கு சுமார் 1,800 ரூபாய் விலையாகிவிட்டது. 1914-ம் வருஷத்தில் இந்தியா தேசத்திய சந்தன அத்தர்லண்டன் பட்டணத்தில் ஒரு பவுண்டு 21 ஷில்லிங்கு வீதம் விற்கப்பட்டது. பிறகு விலை உயர்ந்த கொண்டேவந்து. 1917-ம் வருஷம் முதல் ஒரு பவுண்டு அத்தர் 50 ஷிலிங்கு வீதம், அங்கே விற்கப்படுகிறது. 1918-ம் வருஷதில் மைசூர் சமஸ்தானத்தில் சந்தன அத்தர்மட்டும் 27½ லக்ஷம் ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டது.

நோய்கள்.

சந்தனமரம் மழையில்லாத மேட்டுக்கரப்பு நிலங்களில் வளர்ந்தபோதிலும், இதற்கு ,ஸ்பைக், என்னும் ஓர் பூஞ்சான நோய்வரும். இப்போது அது மைசூர் முதலிய பிராந்தியங்களில் அதிகமாய்விட்டது. அதனால் மரங்கள் உலர்ந்து போகின்றன. அந்த வியாதிக்குத் தகுந்த பரிகாரம் இன்னும் கண்டு பிடிக்கபடவில்லை. இந்த வியாதியாலும், பெரிய ஐரோப்பியா யுத்தத்திற்குப்பின் ஏற்பட்டிருக்கும் வியாபார மந்தத்தாலும், இப்பொழுது சில வருஷங்களாய மைசூரில் சந்தன அத்தர் வியாபாரம் கொஞ்சம் குறைந்து வருகின்றது.

'ஸ்பைக்' என்னும் வியாதி காணும்போது, மரத்தில் இலைகள் சிறிதாய்ப் போகும், மற்றும், சிறு கிளைகளில் கணுக்கள் சாதாரணத்தைப் போல் கொஞ்சம் தூரத்திலிராமல், கொஞ்சம் முடிச்சுகட்டி, பக்கம் பக்கமாய் விடும் இதற்கு மருந்து இல்லாமையால் நோய்கண்ட மரங்களை வேரோடு வெட்டி எறிகிறார்கள், 1903-ம் வருஷம் முதல் 1910-ம் வருஷம் வரையில் 7-லட்சம் மரங்களை இதற்காக வெட்டி யெறிந்தனர். மொத்தத்தில் சந்தனமரம் ஓர் விசேஷமான மரம், சில விஷயங்களில் இது கொஞ்சம் மெலிந்த நோயுறும் மரம். வேரின் மேலாகிலும் பட்டையின் மேலாகிலும் கொஞ்சம் காயம் பட்டபோதிலும் செடி நன்றாய் வளர்வதில்லை; மணமும் குறையும். மரம்

சிறிதாயிருக்கும்போது அதற்கு நிழல் வேண்டும் ஆடுமாடுகள், மான்கள்' முதலியவைகள் தின்னாமல் காப்பாற்றவேண்டும். நல்ல செழிப்பான நிலத்தில் எருபோட்டு நீர் வார்த்து வளர்த்தால், மரம் கொஞ்சமட்டும் தழைத்து வளரும்; ஆனால் அதில் வாசனை மிகவும் குறைவு. இதனால் தான் மழை அதிகமாய்ப் பெய்யும். செழித்த நாடாகிய சிங்கப்பூர் தேசத்துச் சந்தனக் கட்டைகளில் வாசனை மிகவும் குறைவு. தைல மிகுதியால் காடுகளில் அடிக்கடி உண்டாகும் தீயில், பச்சை மரங்கள் கூட வெகு எளிதில் எரிந்து போகின்றன.

வைத்திய முறைகள்.

1. சம்ஸ்கிருத நூல்களில் 'பீத சந்தனம்' என்றும் 'ஸ்ரீகந்தம்' என்றும் இருவகையாய்ப் பிரிக்கிறார்கள். சந்தன மரத்தின் உள் வைரந்தான் 'பீத சந்தனம்' பட்டையருகிலிருக்கும் கட்டைதான் 'ஸ்ரீகந்தம்', அல்லது வெள்ளைச் சந்தனம். பீத சந்தனமானது கசப்புள்ளது. தேகத்தைக் குளிரச்செய்யும். உஷ்ண நோய்களுக்கும், பித்த ஜுரத்துக்கும் சந்தனச் சக்கையின் கஷாயம் நல்லது. ஹிந்துக்கள் வயிறு நிறையப் போஜனம் செய்த பிறகு சந்தனத்தை மார்பிலும் கைகளிலும் பூசிக்கொள்வது வழக்கம், வைத்திய முறைப்படி இதனால் உடம்பிலுள்ள ஆயாசம் தீர்ந்து, கைகால் வலி போகுமென்றும், இரத்தம் கொதித்து அதிக பலத்துடன் ஓடும் வேகத்தைக் குறைக்கும் என்றும், ஹிருதய துடிப்பைக் குறைக்குமென்றும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. உடம்பின் வீக்கங் கூடக் கரையுமாம். அரைத்த சந்தனம் வேர்க்குருவுக்கு நல்லது. சந்தன அத்தரைத் தடவினால் சிரங்கு குணமாகும். ஹிருதயம், மூளை ஜீர்ணக் குடல்கள் முதலியவற்றை பலப்படுத்தி, ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யுமென மகமதிய வைத்தியர் கூறுகின்றனர். இதனால் பெண்ணாசை குறைந்து மனச்சமாதானம் ஏற்பட்டு, சமாதி நிலையும் அடையக்கூடுமென்றும் கூறுகின்றனர்.

சந்தனத்தூள் லேகியம்

1. சந்தனத்தூள் அல்லது சிறுசக்கை 4 பலம்
2. பங்கார்கார் (இது ஒருவகையான நாட்டு பொடாசியம் கார்பனேட் என்னும் உப்பு) [illegible] பலம்
3. நல்ல தண்ணீர் 32 பலம்

199402

செய்யும் முறை

'பங்கார் கார்' என்னும் உப்பைப் பொடிசெய்து நீரில் கரைத்து சந்தனச்சக்கையுடன் கலந்து அடுப்பேற்றி, சாவகாசமாய்ச் சிறுதீயில் சந்தனச் சக்கை மிருதுவாகும் வரையில் காய்ச்ச வேண்டும், பிறகு அதனுடன் சுமார் 8 பலம் சீனிச் சக்கரை அல்லது கற்கண்டு தூளைச் சேர்த்து தேன் பாகுபோல ஆக்கவேண்டும். இதைச் சிலர் ஹிருதய மூளை பலஹீனங்களு

க்கு மருந்தாய் உண்கின்றனர், மூத்திரக்கட்டையும் நீக்கும். பம்பாயிற் ஒரு பார்ஸி வர்த்தகர் சந்தனத் தூளைக் கற்கண்டுத் தூளுடன் கலந்து மூல வியாதிக்கு மருந்தென விற்று வருகின்றனர். சந்தணக் கட்டையை பார்ஸீக் காரர் கூட தஹனக்கிரியைகளில் உபயோகப்படுத்துகின்றனர். பௌத்தர் வைகுண்டத்தில் இருக்கும் சிறந்த மரங்களில் அதொன்று என்றும், சூரியனுடைய இரதமானது இந்தக் கட்டையால் செய்யப்பட்டு, தங்கக்கட்டு போடப்பட்டிருக்கிறது என்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

"பயிர்த் தொழிலையே செய்யுங்கள்"

கல்கத்தாவில் மக்கின்றூள் மாக்கென்ஸி கம்பனியில் பங்காளியாகவிருந்த ஸர்மானியல் ஹாமில்டன் என்பவர் வெங்காளத்தில் சுந்தாவனத்தில் 25000 ஏகரா விஸ்தீரணமுள்ள ஒரு எஸ்டேட்டை உடைத்தாயிருக்கிறார். தன்னுடைய எஸ்டேட்டிலுள்ள குடியானவர்களுக்காகப் பள்ளிக்கூடங்களையும் வைத்தியசாலைகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். இவைகளைத் தவிர அவர் கூட்டுறவு சங்கங்களையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். சுந்தாவனத்தில் காடழிக்கப் பட்டப் பிரதேசத்தின் பெயர் அபத் அபத்தில் முக்கியமாக நெல்தானியம் விளைக்கப்படுகிறது. விளைகிற நெல் மாகூலுக்கு மார்கெட்டுகள் டைமண்டு ஹார்பரில் மனர்ஹத்தும், கல்கத்தாவிற்கு அருகிலுள்ள உல் தடங்காவும். குடியானவர்கள் பல ஜாதிகளைச் சேர்ந்தவர்கள், அக்கம்பக்கத்து ஜமீந்தார்களின் வழிகளை அநுஸரித்து ஸர்டானியில் ஹாமில்டன் குடிகளுக்கு விவஸாய முயர்ச்சிகளுக்கு சஹாயமாகும்படி சுவல்ப வட்டியின் பேரில் கடன்களைக் கொடுத்து வந்தார், அப்படி அவர் ஔதாரியத்தைச் செய்தும் குடிகளின் கஷ்டங்கள் அற்றுப்போகவில்லை, அவர்கள் சாவுகார்கள் மஹாஜனங்கள் முதலியவர்களிடத்தில் அதிக வட்டியின்பேரில் கடன்களையும் வாங்கத் தொடங்கினார்கள். இதைக்கண்டு ஸர்டானியிற் ஹாமில்டன் மேற் கூறிய சாவுக்கார்கள், மஹா ஜனங்கள் குடிகளை அண்டாமலிருக்கும்படியாக கூட்டுறவு சங்கங்களை ஏற்படுத்தத் தொடங்கினார், 1916-ம் வருஷத்தில் முதல் முதலான சங்கத்தை ரயீஸன் வகையில் அவர் ஏற்படுத்தினார். அதற்கு வேண்டிய மூலதனத்தை அவரே கொடுத்தார். 15-மெம்பர்கள் முதலில் சேர்ந்தார்கள். சங்கம் நன்றாய் வேலை செய்தது. அதன்பேரில் ஸர் டானியல் ஹாமில்டன் பேல் மேலும் அதிகமான சங்கங்களை ஏற்படுத்தினார். மூலதனங்களையும் தானே கொடுத்தார். 1924-ம் வருஷத்துக்குள் கூட்டுறவு சங்கங்கள் எஸ்டேட்டில் வேண்டியமட்டும் ஏற்பட்டுவிட்டன. அவைகளையெல்லாம் ஒரு ஐக்கியமாகத் தொகுத்தார். 1930-இல் 19 சங்கங்கள் இருந்தன. 606 மெம்பர்களிருந்தார்கள், மொத்த ரிஸர்வு பண்டு ரூ. 6794 ஆகவிருந்தது. நீண்டகால கடன்கள் கொடுக்கப்படவில்லை கொஞ்ச காலகெடுக் கடன்கள் தான் கொடுக்கப்பட்டன. கடன்களை வசூலிப்பதில் பணமாக வசூலிக்கப்படவில்லை; மாகூல்களாகத்தான் அவைகள் வசூலிக்கப்பட்டன. பல தவணைகள் விதிக்கப்பட்டன, தவணைப்படி கடன்கள் மாகூல்களாகவே வசூலிக்கப்பட்டன. இவ்விதமாகக் கூட்டுறவு சங்கங்கள் உழைத்தமையால் சாவுக்கார்கள் மஹா ஜனங்கள் என்கிற கடன் கொடுப்பவர்களே சுந்தாவனத்தில் அற்றுப்போய் விட்டார்கள். காளவல் குடிகளின் சௌகரிய நிமித்தமாய் ஒரு கூட்டுறவு மளிகையும் ஏற்படுத்தப்பட்டது. குடிகளின் க்ஷேமம் விருத்தியாயிற்று.

மூன்று வருஷங்களுக்குப பிறகு மாகூல்களைத் தரகர் மூலமாக விற்பதில் உண்டாகும் கஷ்டங்கள் உணரப்பட்டன. ஸர்டானியல் ஹாமில்டன் ஒரு கூட்டுறவு மாகூல் விற்பனைச் சங்கத்தை ஏற்படுத்தினார். உலதடங்கா மார்கெட்டுக்கு மாகூல்களைக் கொண்டு போவதற்காக போட்டுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. அப்போட்டுகள் மாகூல்களை உலதடங்கா மார்க்கெட்டுக்கு கொண்டு போய்த் திரும்புகையில் கூட்டுறவு மளிகைக்குச் சரக்குகளையும் கொண்டு வந்தன. கூட்டுறவு விற்பனைச் சங்கத்தைச் சேர்ந்ததாக ஒரு நெல் மில்லும் ஏற்படுத்தப்பட்டது. தரகரின் சம்பந்தமே எல்லா விஷயங்களிலும் ஒழிந்தது.

குடிகளுக்கு மஹாஜனத் தொந்திரவுகள் ஒழிந்தன. அவர்கள் கூட்டுறவு சங்கங்களில் வாங்கிய கடன்களின் நிமித்தம் பணங்களைக் கஷ்டமில்லாமல் கட்டி வந்தார்கள். நிலச்சொந்தக்காரனுக்குத் தொகையையும் தவராமல் செலுத்தினார்கள். பலவிதக் கூட்டுறவு சங்கங்கள் எஸ்டேட்டில் வெகு திருப்திகரமாக வேலைசெய்தபடியால் கூட்டுறவு சங்கங்களுக்கு பணக்கஷ்டமே ஏற்படவில்லை. எஸ்டேட்டில் கிராமப்பஞ்சாயத்தார்கள் கிராமக்கூட்டுறவு சங்கங்களில் டைரெக்டர்களாக வாய்ந்தார்கள். எஸ்டேட்டில் ஏற்படும் வலிவில் கிரிமினல் வியாஜ்யங்களை அவர்கள் இராஜிசெய்தார்கள். காளவில் எஸ்டேட்டில் வியாஜியங்களே ஒழிந்தன.

தன்னுடைய முயர்ச்சிகள் இவ்வாறு பயன்படாமையால் ஸர்டானியல் ஹாமில்டன் சுந்தாவனத்தில் மற்றப்பிரதேசங்களை ஒழுங்குபடுத்தி, பயிர் பூமிகளாகச்செய்யமுயன்றிருக்கிறார். சுந்தாவனத்திலுள்ள பத்ரலோக் ஜனங்கள் பின்னால் அப்பூமிகளை அநுபவித்து க்ஷேமமாயிருக்கவேண்டுமென்ற நோக்கத்துடன் அவர் இனிமேல் கொண்டமுயற்சிகளையும் கைக்கொள்ளப் போகிறார். கவர்மெண்டாரிடம் தன்பொருப்பின் பேரிலேயே 2 இலக்ஷரூபாயைக் கடன் வாங்கி நிலத்தை ஒழுங்குபண்ணி பாசன சௌகரியங்களை உண்டாக்கி அதைத்திரமான நெல்பூமியாக்கி பத்ரலோக் ஜனங்களுக்கே கொடுக்கப்போகிறாராம். கவர்மெண்டார் மேற் கூறிய இரண்டு இலக்ஷரூபாய்க் கடனை ஆயிர ஆயிர ரூபாய்த் தவணைகளாக வேலையாகக் கொடுக்கலா

மாம். இம்முயர்ச்சிகள் பயின்பட்டால் இப்பொழுது காட்டுபிரதேசமாக விருக்கிற 10,000 ஏகரா நிலம் திறமான நெல்ப்பயிர் பூமியாக ஆகிவிடும். வெங்காள கவர்மெண்டாருக்கு அவைகளிலிருந்து தீர்வை ஏற்படும். அந்த நிலத்திலிருந்து குடிகளுக்கு பிரதி வருஷம் 4 இலக்ஷம் ரூபாய் பெறுமான நெல் வருமாம். 2000 குடும்பங்கள் அதைக்கொண்டு குறைவன்றியில் பிழைக்கலாமாம். அவர்கள் பள்ளிககூடங்களின் சிலவுகளையும் வைத்திய சாலைகளின் சிலவுகளையும் தாங்களே ஏற்றுக்கொள்ள சக்தியுள்ளவர்களாவார்களாம். ஜனங்கள் தேசாபிவிருத்திருசியை யடைந்து அவ்வித முயர்ச்சிகளைப் பின்பற்றுவார்களாம். ஹிந்துக்கள் முஸ்லீம்கள், கிருஸ்தவர்கள், பஞ்சமர்கள் முதலிய எல்லாஜாதியாரும் ஒன்று சேர்ந்து சண்டைச் சச்சரவில்லாமல் தங்களுடைய பொதுக்ஷேமத்திற்கு உழைப்பார்களாம்.

நமது மஹாணத்தில் அநேக பெரிய தரிசத்தாக்குகளில்லையா? ஸர்டானியல் ஹாமில்டனைப்போன்ற தனவான்களில்லையா? இராஜாக்களும், ஜமீந்தார்களும் தனிகர்களும் ஏன் இவ்வாறே முயர்ச்சிகளைச்செய்து ஜனங்களின் க்ஷேமத்தையும் அபிவிருத்தியையும் உயர்த்தக்கூடாது? பிரமுகர்கள் ஸர்டானியல் ஹாமில்டன் மேக்கொண்ட முயர்ச்சிகளைக்கவனித்து அவ்வாறே பாடுபட்டு நம்முடைய மாஹாணத்திலுள்ள தரிசுத்தாக்குகளைப் பயிர் பூமிகளாகச் செய்து ஏழைஜனங்களின் க்ஷேமத்தையும் செல்வத்தையும் உயர்த்தவேண்டுமென்று கோருகிறோம்.

அரிசி.

பர்மா லெஜிஸ்லேடிவ் கவுன்சில் சில நாள்களுக்கு முன் நெல் விலையானது கவர்ன்மெண்டின் உத்தரவு பூர்வமாக உயர்த்தப்படவேண்டுமென்று தீர்மானித்தது. கவர்ன்மெண்டார் அத்தீர்மானத்தை யொப்புக்கொள்ளவில்லை. அவர்கள் அத்தீர்மானத்தை ஒப்புக்கொள்ளாததற்குக் காரணம் கூறுகையில் பின்வருமாறு வரைகிறார்கள்.

பர்மாவிலிருந்து அந்நியநாடுகளுக்குப் பிரதிவருஷமும் ஏற்றுமதியாகும் அரிசியின் விபரம்.—

தேசம்	டன்கள்	தேசம்	டன்கள்
இந்தியா	1,000,000	ஜர்மனி	250,000
சிலோன்	30,000	ஹாலந்து	100,000
மலேயா	200,000	கிரேட்பிரிடன்	100,000
டச்சு ஈஸ்டு இந்தியா	150,000	மத்திய ஐரோப்பா	50,000
ஜபான்	150,000	கியூபா	100,000
சீனா	150,000	இதர சில்லரை தேசங்கள்	200,000

பர்மாவில் அரிசியின் விலையானது மேற்கூறிய தேசங்கள் அதற்காக என்ன விலைகளைக் கொடுக்கக் கூடுமோ அவைகளைப் பொருத்திருக்கிறது. பர்மா கவர்மெண்டால் மேற்கூறிய தேசங்கள் கவுன்சிலின் தீர்மானத்தின்படி 2500 படி நெல்லுக்கு 180 ரூபாய் விலையைக் கொடுக்கும்படி உத்திரவு பண்ண முடியாதென்கிறார்கள். அவ்வித உத்திரவு ஏற்பட்டால் அந்நிய நாடுகள் பர்மாவிலிருந்து அரிசியை வாங்கமாட்டார்களாம். அவர்கள் மலிவாய் அகப்படுகிற இதர நாடுகளிலிருந்து அடைந்து கொள்வார்களாம். உலகத்தில் நெல் சாகுபடி விஸ்தீரணங்கள் அடியில் குறித்தபடி இருக்கின்றன :—

தேசம்	ஏகராக்கள்	தேசம்	ஏகராக்கள்
இந்தியா	70,000,000	சீயம்	7,000.000
பர்மா	12,000,000	இந்தோசீனா	12,500,000
ஜபான்	12,500,000	பிலிபைன்ஸ்	4,500,000
டச்சு ஈஸ்டு இந்தியா	7,000,000		

இது தவிர சீனாவிலும் ஏராளமாக நெல் விளைக்கப்படுகிறது. அந்த தேசத்தைப் பற்றி விவரங்கள் அகப்படவில்லை. உலகத்தில் விளைவிக்கப்படும் மொத்த அளவில் பர்மாவில் விளையும் நெல் அல்பபாகந்தான். இன்னும் பர்மா அரிசியானது மற்ற தேச அரிசிகளோடு போட்டிக்கு நிற்கவேண்டியிருக்கிறது. கோதுமையோடும் போட்டிக்கு நிற்கவேண்டியிருக்கிறது. கோதுமையோ உலகத்துக்கு வேண்டிய அளவுக்குமேல் 10, 15 மடங்கு அதிகமாக விளைந்திருக்கிறது. இவ்வருஷத்தில் உலகத்தில் 13 கோடி டன் விளைந்திருக்கிறது. ஆகவே, பர்மா நெல்லை 100 கூடை நெல்லை (அதாவது 2500 படி) 180 ரூபாய் வீதம் விற்கவேண்டுமானால் ஒருவரும் பர்மா அரிசியை வாங்கமாட்டார்கள். அவர்கள் இதர தேசங்களிலிருந்து வாங்குவார்கள். இல்லாவிட்டால் அரிசிக்கு பதிலாக, மலிவாய் கிடைக்கக்கூடிய கோதுமையை வாங்கி உபயோகிக்கத் தொடங்குவார்கள்.

தேசம்	உபயோகிப்பவர்கள்.
இந்தியா	ஜூட் பயிர் செய்கிறவர்கள்; பருத்திப் பயிர் செய்வோர் ஜூட் பருத்தி இவைகளை நூற்பவர்களும், நெசவு செய்கிறவர்களும் இதர சாதாரணத் தொழில்காரர்கள்.
சிலோன்	தேயிலை, ரப்பர் பயிர் செய்வோர்.
மலேயா	வெள்ளீயச் சுரங்கங்களில் வேலை செய்வோரும்,
டச்சு ஈஸ்டு	

தேசம்	உபயோகிப்பவர்கள்
இந்தியா	சர்க்கரை உற்பத்தி செய்வோர், ரப்பர்ப் பயிர் செய்வோர்.
ஜபான்	பருத்தி நூற்பவர்கள்.
சீனு	பட்டணங்களிலுள்ள தொழிலாளிகள்.
ஜர்மனி	பலவிதத் தொழில்காரர்
ஹாலந்து	
பிரிடன்	
மத்திய	
ஐரோப்பா	
கியூபா	சர்க்கரை உற்பத்தி செய்வோர்.

மேற்கூறிய தேசங்களில் மேற்கூறிய உற்பத்திகளைச் செய்வோர் தங்களுடைய உற்பத்திகளுக்கு முன்போல் தக்க விலைகளை அடைகிறதில்லை. ஆகவே ஊழியர்கள் க்ஷேமக்குறைவில் இருக்கிறார்கள். சென்ற ஒரு வருஷத்தில் அவ்வுற்பத்திகளின் விலைகள் அடியில் குறைத்தபடி இறங்கி இருக்கின்றன:—

பொருள்	விலை 1930-ம் வருஷம் ஜனவரி 1௳	விலை 1931-ம் வருஷம் ஜனவரி 1௳
496 பவுண்டு கோதுமை	55 ஷில்லிங்கு	24 ஷில்லிங்கு
112 பவுண்டு சர்க்கரை	22 ஷில்லிங்கு 9 பென்சு	20 ஷில்லிங்கு 6 பென்சு
1 டன் வெள்ளீயம	178 பவுண்டு	116 பவுண்டு
1 பவுண்டு டீ	1 ஷில்லிங்கு 2 பென்சு	1 ஷில்லிங்கு 1 பென்னி
1 பவுண்டு பருத்தி	$9\frac{1}{2}$ ஷில்லிங்கு	$5\frac{1}{4}$ ஷில்லிங்கு
1 டன் ஜூட்	28 பவுண்டு	15 பவுண்டு
1 பவுண்டு ரப்பர்	8 பென்சு	4 பென்சு

மேற்கூறிய வஸ்துக்களை உற்பத்திசெய்வோர் தங்களுடைய உற்பத்திகளுக்கு முன்போல் விலைகளை யடையக் கூடுகிறதில்லை யாதலால் அவர்கள் பர்மா அரிசியை முன்போல் வாங்கக்கூடுகிறதில்லை. முன்காலத்தில் வெள்ளீயச் சுறங்கத்தை வேலைசெய்ய வேண்டியதற்கு வேண்டிய பணத்தைக் காட்டிலும் இப்பொழுது அதிகப்பணம் வேண்டியிருக்கிறது. உற்பத்தி செய்யப்படும் உலோகத்துக்கு உற்பத்திச் சிலவிற் குறைவாக விலை கிடைக்கிறது. சர்க்கரை, ரப்பர் உற்பத்தியும் மேற்சொல்லியபடியேதான் இருக்கிறது, ஆகவே இவைகள் உற்பத்தியாகும் தேசங்களாகிய மலேயா டச்சு ஈஸ்டு இண்டீஸ் இவைகளில் பர்மா அரிசிக்கு கிராக்கியில்லை. இந்தியாவிலும் நெல்லும் சோளமையும அதிகமாக விளைந்திருக்கின்றன. ஜபானில் அதிக நெல் விளைந்திருப்பதால் அத்தேச துரைத்தனத்தார் பர்மா அரிசியை பஹிஷ்காரம்

செய்திருக்கிறார்கள். ஐரோப்பிய தேசங்களின் தொழிலுற்பத்திகள் பர்மாவால் தக்கபடி வாங்கப்பட்டாலொழிய அத்தேசத்தவர்கள் பர்மா அரிசியை வாங்குகிறதில்லை. அந்நியநாட்டு வியாபாரம் என்பதே, ஒரு நாட்டு உற்பத்தி இன்னொரு நாட்டு உற்பத்தியோடு மாற்றிக்கொள்ளப்படுவதுதான். பர்மாவிலிருந்து அரிசி மலேரியாவிற்கு அனுப்பப்படுகிறது; மலேரியாவிலிருந்து ரப்பர் அமெரிகாவிற்கு அனுப்பப்படுகிறது; அமெரிக்காவிலிருந்து பருத்தி இங்கிலாந்துக்கும் மற்ற ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கும் அனுப்பப்படுகிறது. இங்கிலாந்திலிருந்தும், மற்ற ஐரோப்பிய தேசங்களிலிருந்தும் பர்மாவிற்கு வஸ்திரங்கள் அனுப்பப்படுகின்றன. ஆகவே, பர்மாவில் உற்பத்தியாகும் நெல்லுக்குப் பதிலாக பர்மியர்கள் ஆடைகள் ஐரோப்பிய நாடுகளிலிருந்து அடைகிறார்கள். ஆகவேதான் மலேரியாவில் பர்மா அரிசி வியாபாரமாக வேண்டியதும், அமெரிக்காவில் மலேய ரப்பர் வியாபாரமாக வேண்டியதும் வெகு அவசியமாயிருக்கிறது. மேற்கூறிய வியாபாரக் கோர்வை பிறியாமல் இருந்தாலொழிய பர்மா அரிசி ஐரோப்பாவின் வஸ்திரங்களுக்குப் பதிலாக வாங்கப்பட மாட்டாது.

சென்னையில் விவசாய உற்பத்தி வியாபார சம்பந்தமாக ஒரு விசாரணைக் கமிட்டி ஏற்பட்டிருக்கிறது. சென்னை பாரெஸ்டு விஷய அதிகாரியாகவிருக்கும் அநுபவமும் திறமையும் வாய்ந்த மிஸ்டர் எச். ஏ. பி. வெர்னன் ஸீ எஸ் ஐ அவர்கள் அக்கமிட்டிக்கு அக்ராஸனராக நியமிக்கப் பட்டிருக்கிறார் என்று நமக்கு மிகுந்த திருப்தியைக் கொடுக்கிறது. நியமிக்கப்பட்ட மெம்பர்களும் நல்ல அநுபவமுள்ளவர்கள். அவர்கள் தான்ய விலைகள் குறைந்து போனதைப்பற்றி காரணங்களை ஆராயப்போகிறதுடன் தான்யங்களுக்கு கூட்டுறவு வியாபார, விஷயமாகவும் ஆலோசனைகளைச் செய்யப்போகிறார்கள்.

உலகப் போக்கு

கவிராயர் ரவீந்திரநாத் தாகூரின் எழுபதாவது பிறந்த நாள் மேமாதம் 8௳ கொண்டாடப் போகிறார்கள்.

* * * * *

ஆஸ்ட்ரேலியா தேசத்தில் ஒரு ஆரஞ்சு மரத்தில் இருபத்தி நாலுவகையான பழங்கள் பழுத்திருந்தனவாம்.

* * * * *

ருஷியாவில் ஒரு மாதுக்கு இரண்டு ஸ்தனங்களும் முதுகுப் புறத்தில் இருக்கின்றனவாம் அவ்வாறிருந்தும் அவள் நாலைந்து பிள்ளைகளை பெற்றுப் பாலூட்டி வளர்த்து விட்டாள்.

கோயம்புத்தூரை அடுத்த போத்தனூர் ஸ்டேஷனை அடுத்த வள்ளுர் கிராமத்தில் ஒரு பையன் மண்ணைத்தோண்டுகையில் ஒரு பழைய மண்சட்டி அகப்பட்டது. அதில் 121 பழைய ரோமன் நாணயங்களிருந்தன. அவை 31 ரூபாய் எடையிருந்தனவாம். அவை அகஸ்டஸ் சக்ரவர்த்தி கால முதல் கண்டன் ஸன் சக்ரவர்த்தி காலம் வரை உள்ள நாணயங்களாம். 18 நாணயங்கள் மிகவும் தெளிவாயிருக்கின்றன. எழுத்துக்களும் சக்ரவர்த்தியின் உருவ சீராகத் தெரிகின்றனவாம். 80 வருஷங்களுக்கு முன் இதே கிராமத்தில் பல ரோமன் நாணயங்கள் அகப்பட்டனவாம். கோவையை அடுத்த பேரூரிலும் பொள்ளாச்சியிலும் இத்தகைய புதையல்கள் கிடைத்திருக்கின்றனவாம். ஷை கிராமத்திலுள்ள இரண்டு கோயில்களில் 8, 9-வது நூற்றாண்டுகளின் கல் வெட்டுக்கள் இருக்கின்றனவாம்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான சித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன, காற்று, ஜலம் ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை, முதலியவைகளைப் பற்றி விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது.

ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை"
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

The Magazine Press Limited, Chingleput.

Printers to the Forest Panchayatdar's Union Limited, Madras.

பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்துகளுக்கு வேண்டிய புத்தகங்கள் நம்மிடம் கீழ் கண்ட விலைக்கு எப்பொழுதும் கிடைக்கும் :—

தபால் மூலம் வேண்டுவோர் தபால் செலவையும் சேர்த்து முன்பாக மணியாடர் செய்தால் தபாலில் அனுப்பமுடியும் வி. பி. கிடையாது

			விலை			தபால் செலவு		
1.	குற்ற ரிபோர்ட்டு	200 பக்கம்	2	0	0	0	6	0
2.	கால் நடை பாஸ்	100 ...	1	0	0	0	3	0
3.	தழை பாஸ்	100 ...	0	12	0	0	3	0
4.	குண்டுக்கல் வகைறு பாஸ்	100 ...	0	12	0	0	3	0
5.	மதாந்தர ரிபோர்டு	50 Forms	0	8	0	0	3	0

எந்த புஸ்தகங்கள் வேண்டுமோ, அவைகளின் விலையையும் தபால் செலவையும் சேர்த்து மணியார்டர் அனுப்பினால், புஸ்தகங்கள் உடனே தபால் பார்ஸலில் அனுப்பப்படும்.

மானேஜர் : மாகஜீன் அச்சுக்கூடம் லிமிடெட், செங்கல்பட்டு.

SADHANA
AUSADHALAYA
DACCA (Bengal)

—ADHYAKHA—

Joges Chandra Ghose, M. A. F. C. S. (London)

Formerly Professor of Chemistry, Bhagalpur College.

மிகவும் சுத்தமான ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள் கிடைக்கும் வேண்டுவோருக்கு விலைப்பட்டி இனாமாக அனுப்பப்படும் வியாதியின் விவரத்தைத் தெரிவித்தால் இனாமாக மருந்து பட்டி அனுப்பப் படும்.

மகரத்வஜம். (சுவர்ணஸிந்தூரம்).

அசல் தங்கத்துடன் ஒரு சேர் ... ரூ 4 0 0.

இது எல்லா வியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து: பித்தம் வாதம் முதலிய வியாதிகளைப் போக்குவதுடன் ரத்த சுத்திக்கும் ஏற்றது.

சரிபாடி ஸாஸா.

இது மூல ரோக ஸம்பந்தமான வியாதிகளுக்கெல்லாம் ஸரி யான மருந்து.

விலை ஒருசேர் ரூ 3 0 0

சுக்ல ஸஞ்சீவி.

இது வீர்யக் குறைவு, அபோகத் தன்மை, சுவப்னஸ்கலிதம் முதலிய வியாதிகளுக்கு அமிர்தம் போன்ற மருந்து.

விலை சேர் 1க்கு ரூ 16 0 0.

அபல பந்தப ஜகா.

இது ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் இடுப்பு நோய், முதுகு வலி கர்ப்பப்பை வியாதி, அகாலமாதவிடாய் முதலிய கொடும் வியாதிகளைப் போக்கும்.

16 டோஸ் ரூ 2. 50 டோஸ் ரூ 5.

Regd. No. M. 2475. MAR-APL. 1931. Vol. VI—Nos. 3-4

அம்ருதாஞ்சனம்.

என்றாலென்ன?

தலை நோய், பக்க நோய், கீல் நோய்;

கன்ன நோய், கழுத்து நோய், ஒற்றைத்தலை நோய்,

வாய்வு நோய், முதுகு நோய், பல் நோய், மூலசங்கை,

சுளுக்கு, காயம், தேள், பூரான்,

பக்ஷவாதம் — சைத்யம்

சளுப்பு — மார்சளி

உப்பிசம் — மார் மூச்சு.

கழுத்து வலி — ரத்தம் விழுதல்

சந்துவாய்வு — சீழ் விழுதல்

சுண்டு, பேன், முகப்பருவு, வீக்கம்

நோய், செகப்பு, தத்துக்கள், படை

சிறங்கு, தெனவு, எரிச்சல், இது

அது என்று சொல்வதேன்

எல்லா நோய்களையும்

பாதைகளையும்

போக்கும்! போக்கும்!! போக்கும்!!!

மூன்று விசைகளில் போக்கும்.

அமிர்தாஞ்சனம் டிபோ

பம்பாய் — மதராஸ்.

Published by Mr. *A. Rajagopal Reddi*, President, Forest Panchayatdars' Union Ltd. Madras. Printed *AT THE MAGAZINE PRESS LIMITED, CHINGLEPUT.*