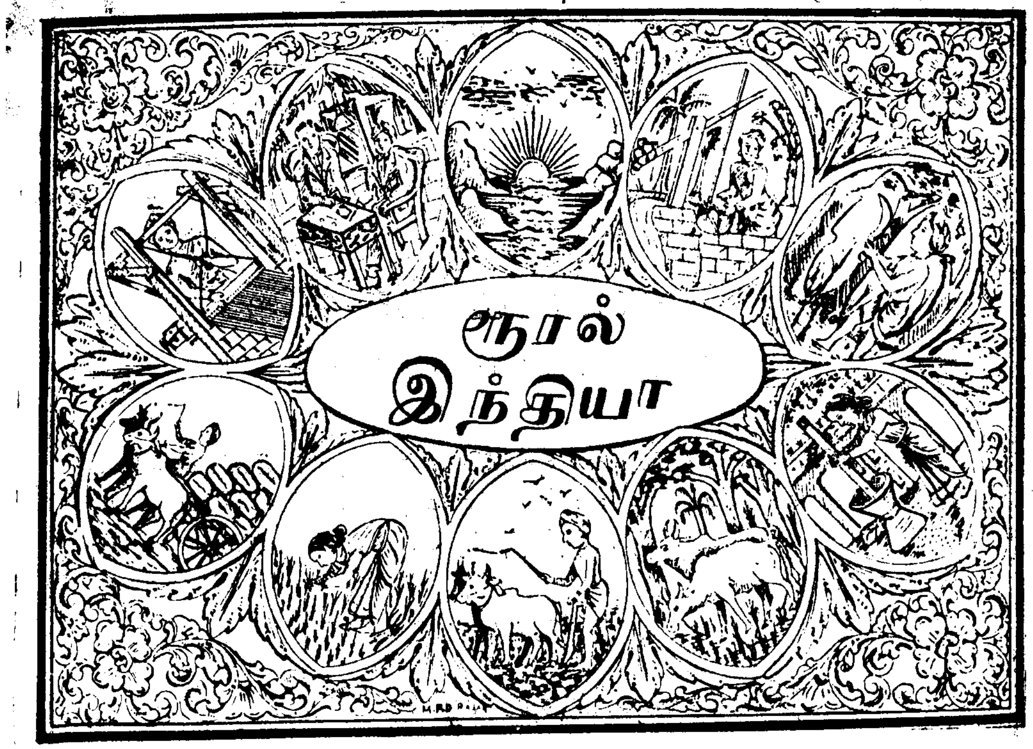
1417

Regd No M. 2475.

JULY, 1931.
Vol. VI—No. 7.



கிராம அபிவிருத்தி

பாரஸ்டு பஞ்சாயத்து பத்திரிகை

ஆபீஸ் : மைலாப்பூர் : மதருஸ்.

பொருளடக்கம்

நெ.		பக்கம்.
1.	கருவேப்பிலை.	101
2.	ருஷியாவில் வியவஸாய முயர்ச்சிகளும், [illegible] முயர்ச்சிகளும்.	103
3.	ஐரிஷ்ப்ரீஸ்டேட்.	105
4.	நமது தேசத்தில் கல்வி முறை.	106
5.	ஜீவனோபாய மில்லாமை.	107
6	இங்கிலாந்தின் ஜவுளி வியாபாரம்.	108
7.	வர்த்தமானக் குறிப்பு.	109
8.	நமது உணவு.	112
	[illegible]ள்.	118

3 SEP 1931

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

JL
Y31ஊ2, N26
N31.6.7
199405

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 தன்மை யுள்ளதாயிருக்கிறது

இதற்கு அநேக நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

நம்பிக்கையுள்ள நற்சாக்ஷிப் பத்திரம்.

கிரைடன். நகரம், ஒயிட் 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,
பேக்கன்ஹேம், இங்கிலாந்து.

Address Orders to:—

AURAL MEDICATION, BIRKBECK ROAD,
Beckenham, Eng.

OF THE
3 SEP 1931

ரூரல் இந்தியா

(பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து பத்திரிகை.)

ஆனரரி எடிடர், மானேஜர்:—

எ. ஸ்வாமிநாதய்யர், B. A. ரிடயர்ட் டிப்டி கலெக்டர்

ஆபீஸ் : மைலாபூர் : மதராஸ் :

வால்யூம் VI. 1931ஞு ஜூலைமீ நெ. 7

கருவேப்பிலை.

கருவேப்பிலை மரமானது வேப்பமரத்தைப் போலவே வருஷம் முழுதும் இலைகள் நிறைந்திருக்கும். ஆகையால் தான், கருவேப்பிலை யானது எல்லாக்காலங்களிலும் நமக்குக் கிடைக்கின்றது. எல்லா ஹிந்துக்களும் முகம்மதியர்களும் கருவேப்பிலையை சமையலில் தாளிதத்திற்கு உபயோகிக்கிறார்கள். அதைத்துவையல் செய்தும், பச்சடி செய்தும் உணவோடு உபயோகிக்கிறார்கள். தயிர் சாதம், மோர் முதலியவைகளிலும் அதைத்தாளிதமாகப் போடுகிறார்கள். இந்தியர்கள் தாளிதத்திற்கு உபயோகமாகிற, மற்றொரு கீரையாகிய கொத்துமல்லியை விட கருவேப்பிலையை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். கருவேப்பிலையில் அது உலர்ந்தால் கூட வாஸனையானது நெடுநாளைக்கு இருக்கும். ஐரோப்பியாகள் தாளிதத்திற்கு உபயோகிக்கும் ஸெலரி, பார்ஸ்லி, மின்டு (புதினா) முதலியவைகளைக் காட்டிலும் கருவேப்பிலையானது வெகு திறமானது.

வைத்திய முறையிலும் இது ஒரு சிறந்த வஸ்துவாகச் சொல்லப்படுகிறது. பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் கருவேப்பிலையை உண்பதால் பித்தம் வாயின் அருசி, நீடித்த பழைய ஜுரம், சீத பேதியால் வரும் வயிறளைவு முதலியவைகள் போய்விடுமெனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஐரோப்பியர்கள் கூட இதைப்புகழ்ந்து கூறுகின்றனர். தற்கால சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின்படி எல்லா இலைகளும் (கீரைகளும்) இரத்தவிருத்தியையும், இரத்த சுத்தியையும் செய்கின்றன வாம். பச்சை இலை அல்லது கீரைகளில் குளோரோபில் இருப்பதே இதற்கு முக்கியகாரணம். மற்றும் கருவேப்பிலையில் இரும்பும், மாங்கனீஸும்

கூட இருக்கின்றன. மாங்கனீஸ் உடம்பை வளர்க்கும், தளர்ந்த தேகத்தை இருக்கி அதில் வலிமையையுண்டாக்கும். தேகவளர்ச்சிக்கும் போஷணத்திற்கும் வேண்டிய வைடாமீன்கள் கருவேப்பலையில் அதிகமாக விருக்கின்றன.

கருவேப்பிலை மரத்தை விரைபோட்டும், கிளைகளை வெட்டி நட்டும் வளர்க்கலாம். ஆனால் சாதாரணமாய் விரைபோட்டு நாற்று விட்டு நடுவதே நல்லது. இதன் வேர்களிலிருந்து செடியைச் சுற்றிலும் சில சிறு செடிகள் முளைக்கின்றன. ஆனால் இவைகளைப் பிடுங்கி நட்டால் நாற்றுகள் அநேகமாய் உலர்ந்து போகின்றன. பெங்களூரில் விரைபோட்டு வளர்த்த நல்ல நாற்றுக்கள் மலிவாய்க்கிடைக்கின்றன. நமது தேசத்திலேயே பங்களூர் கருவேப்பிலை தான் வெகு மணமுள்ளது.

செடியை நடுவதற்கு முன்னே, செம்மண்நிலமாயில்லா விட்டால் செம்மண் ஒருகூடை, ஆற்று மணல் அரைக்கூடை, நல்ல வண்டல்மண் அல்லது தோட்டமண் ஒருகூடை, மாட்டுச்சாணி குதிரைச்சாணி முதலிய சாணங்கள், தெருக்குப்பை, நெல்பதர் உமி, பொட்டு, கடலைக்காய்ப் பொட்டு மக்கிய இலைகள் முதலியவற்றைத் தனித்தும் கலந்தும் சுமார் மூன்று கூடையாகப்போட்டு, மண்ணையும் எருவையும் வெளியே ஓரிடத்தில் போட்டு, மண்வெட்டி முதலியவற்றால் நன்றாய்வெட்டிக்கலந்து, உலர்ந்து போயிருந்தால் கொஞ்சம் நீர் வார்த்து, ஈரமாக்கி, வெளியே சுமார் இரண்டுவாரம் இந்த எருமண்ணை மக்க வைத்துப் பிறகு இதைக்குழிகளில் போட்டு நிறப்பவேண்டும். இப்படிச்சரியான மண்கலந்த எருவைப்போடாமல் அநேகர் கருவேப்பிலைச்செடி நாட்டில் சரியாய் வளர்கிறதில்லையென்று சொல்கிறார்கள்

இச்செடிகளுக்கு 6 மாதமான பின்பு, அதிகமாய்புளித்ததயிரை அல்லது மோரைச்செடியைச்சுற்றிலும் வேர்கள் பாயுமிடத்தின் மேல் இரண்டொரு தரம் வார்த்தால் கருவேப்பிலைச்செடி சீக்கரம் நன்றாய்த் தழைத்து வளரும். மழைகாலம் வருவதற்குமுன் செடிகளைச்சுற்றிலும் இரண்டு மூன்று கூடை சாணியும் செம்மண்ணும் கலந்த மக்கியஎருவைப்போட்டால் செடியில் அதிக இலைகள் உண்டாகும். சாம்பலும் நல்லஎரு. நட்டமுதல் வருஷம் மழையில்லாதகாலத்தில் செடிகளுக்கு வாரத்திற்கு மும்முறை நீர் பாய்ச்சவேண்டும். சிறுசெடிகள் காற்றில் அசைந்து சாய்ந்து ஒடிந்து போகாமலிருப்பதற்காக மூங்கில் முதலிய கொம்புகளைக் கட்டி முட்டுகொடுக்கவேண்டும். செடிகள் மூன்று வருஷம் வளர்ந்த பின்பு வாரத்திற்கு ஒருவிசை நீர்பாய்ச்சினால் போதும்.

செடிகளை நட்ட பிறகு ஒருவருஷம் வரையிலும் அதில் இலைகளைப்பறிக்கக்கூடாது.

199405

கருவேப்பிலைச்செடிகளை ஓர்விதமானவெள்ளைப்பேனும் பச்சைப்புழுவும் அடைந்து இலைகளைத்தின்று விடுகின்றன. இவைகளைகையால் பொறுக்கி நசுக்கிவிடுவதே நல்லது. புகைஇலைக் கஷாயம், பஞ்சள் கஷாயம் நீர் கலந்த மண்ணெண்ணை, ஸோப்புநீர், இவைகளைத்தெளித்தாலும் மேற்கூறிய பூச்சிகள் நசித்துவிடும்.

ருஷியாவில் வியவஸாய முயர்ச்சிகளும், தொழில் முயர்ச்சிகளும்.

ஹிந்துப்பத்திரிகையில் டாக்டர் சுதீந்திரபோஸ் எழுதுகிறார்:—

ருஷியாவில் நடைபெறும் பயிர் முயர்ச்சிகளைப் பற்றியும் தொழில் முயர்ச்சிகளைப்பற்றியும் கவனித்து அறிந்து எழுதும்படி அமெரிக ஐக்கிய நாடுகளின் கவர்மெண்டார் அந்நாடுகளின் அந்நிய நாட்டு விஷய மந்திரியாகிய ஸ்டிம்ஸன் என்பவரை ருஷியா தேசத்திற்கு அனுப்பி யிருக்கிறார்கள். 40 பெரிய அமெரிக வர்தகசாலைகள் ருஷியாவில் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. 2,000 அமெரிக தொழில் நிபுணர்கள் அத்தேசத்திலிருக்கிறார்கள். மேலும், ருஷியாவிற்குத் தினந்தோறும் அமெரிகாவிலிருந்து 300, 400 பெயர்கள் போகிறார்கள். அவர்கள் ஜீவனந் தேடுவதற்காக ருஷியாவிற்குச் செல்லுகிறார்கள். ருஷியாவிலுள்ள ஆம்டார்கு டிரேடிங்கு கார்பொரேஷனில் 25 நாட்களில் 8000 அமெரிகர்கள் வேலையில் அமர்ந்திருக்கிறார்கள். ஜீவனோபாய மில்லாமையென்கிற பயமே ருஷியாவில் கிடையாது. மற்ற தேசங்களில் எல்லாம் தற்போதில் தொழில் முயர்ச்சிகள் குறைந்து வருகையில் ருஷியாவில் அவைகள் பல மடங்குகளாக அதிகரித்து வருகின்றன. ருஷியாவானது உலகத்திலேயே வெகு பெரிய தேசம், அதன் ஜனத்தொகை 160 மிலியன்கள். ஸ்டிம்ஸன் கவனித்து அறிந்ததில் ருஷியாவில் பயிர் முயர்ச்சிகளும், தொழில் முயர்ச்சிகளும் வெகு திறமானவைகளென்றே சொல்லவேண்டுமாம். ருஷியாவின் 5 வருஷ முயர்ச்சிதிட்டமானது வெகு நன்றாய்ப் பயன்பட்டிருக்கிறது. மண்எண்ணை, நிலக்கரி, இரும்பு பயிர் உற்பத்திகள், எல்லாமே அத்தேசத்துக்கு வேண்டிய அளவுகளுக்குப் பல மடங்கு அதிகமாக உண்டாயிருக்கின்றன. 2½ வருஷ காலத்திற்குள்ளேயே 5 வருஷ முயற்ச்சி திட்டத்தினால் ஏற்படவேண்டிய பயன்கள் நன்றாக ஏற்பட்டு விட்டன. அந்நிய நாடுகளிலிருந்து இயந்திரங்களையும் கருவிகளையும் வரவழிப்பதற்காக வேண்டிய பணத்தையடைவதற்காக ருஷியாவிலுற்பத்தியாகும் தானியத்தில் பிரஜைகளின் உபயோகத்திற்காக வேண்டிய அளவுபோக மீதியான தானியமெல்லாம் அந்நிய நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது.

ருஷியாவில் ஜனத்தொகையில் 100 இல் 82 பேர்கள் கிராம ஜனங்கள் அவர்கள் பயிர்த்தொழிலையே அனுஷ்டிக்கிறார்கள். 1917ம் வருஷத்தில் அந்த

தேசத்தில் 2,00,000 மிராசுதாரர்கள், தாங்கள் சாகுபடி முயர்ச்சிகளைச் செய்யாமலே, குடியானவர்களைக் கொண்டு அவைகளை நடத்திக் கொண்டு தஞ்சாவூர்ஜில்லா மிராசுதாரர்களைப் போலவே வரும்படிகளை அடைந்து கொண்டு உல்லாஸமாயிருந்து கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களின் நிலவிஸ்தீர்ண மொத்தம் ஐரோப்பிய ருஷியாவின் கால்பாகமாக விருந்தது. மற்ற கிராம ஜனங்கள் வரும்படியில்லாமலும் க்ஷேமக்குறைவிலு மிருந்தார்கள். ஜனங்களுக்கும் கவர்மெண்டாருக்கும் இவர்களின்மேல் வெறுப்பு உண்டாயிற்று. 1928-ம் வருஷத்தில் இவர்கள் ராஜ்யத்தில் வஹித்த வாக்குரிமையானது ரத்து செய்யப்பட்டது, அவர்கள் கூட்டு முயர்ச்சிகளிலிருந்தும் நீக்கப்பட்டார்கள். நாளாவில் மேற்கூறிய மிராசுதார வகையே ஒழிந்தது. தற்போதில் நிலச்சொந்தக்காரர்கள் தாங்களே வியவஸாய முயர்ச்சிகளைச் செய்கிறார்கள்.

பயிர்வழிகள் மூன்று விதங்களாக விருக்கின்றன. ஒருவிதமானது கவர்மெண்டாரின் சொந்த நில முயர்ச்சி விதம், மற்றொரு விதமானது பல குடும்பங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து அநுஷ்டிக்கும் கூட்டுமுயர்ச்சி விதம், மூன்றாவது, நபர்கள் தனித்தனியாகவே அநுஷ்டிக்கும் நம்முடைய தேச முயர்ச்சியையொற்ற விதம். கவர்மெண்டாரின் சொந்த முயர்ச்சியானது கவர்மெண்டாரின் சொந்த நிலங்களிலேயே அநுஷ்டிக்கப்படுகிறது, அதன் உற்பத்திகள் அந்நிய தேசங்களுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன கவர்மெண்டார் தாங்கள் அநுஷ்டிக்கும் சொந்த நில முயர்ச்சிகளை பிரஜைகளுக்கு நிரூபண நிமித்தமாகவும் கருதுகிறார்கள். கூட்டு முயர்ச்சி வகையில் ருஷியாவின் ஜனத்தொகையில் கால்பங்கு ஜனங்கள் சேர்ந்திருக்கிறார்கள், 60 இலக்ஷம் குடும்பங்கள் இவ்விதமாக உழைக்கின்றன. தனி நபர் முறையில் 20 கோடி குடும்பங்கள் உழைக்கின்றன. கவர்மெண்டார் கூட்டுச்சாகுபடி வழியின் அபிவிருத்தியில்தான் அதிக துறையாக விருக்கிறார்கள். கூட்டு முயர்ச்சி வகையால் பலவித ஆதாயங்களும், நன்மைகளும் விளைகின்றன. சிலவு குறைகிறது, அதிக உற்பத்தி ஏற்படுகிறது. மூலதனம் கஷ்டமில்லாமல் கிடைக்கிறது. முயர்ச்சிகள் திறமையுள்ளவர்களால் நிர்வஹிக்கப்படுகின்றன. எல்லோருக்கும் ஏற்ற வித்தியாஸமில்லாமல் வரும்படிகள் ஏற்படுகின்றன. சண்டை சச்சரவு கிடையாது. எல்லோரும் 5 நாள் உழைப்பிற்குப்பின் ஒரு நாள் விடுமுறையை அடைகிறார்கள்.

1917-ம் வருஷத்திற்கு முன் ஜார்கள் ஆண்டகாலத்தில், ருஷியா ஜனத்தொகையானது பல மதஸ்தர்களாகவும், பல ஜாதிகளாகவும் பிறிக்கப்பட்டு கல்வியற்றதாயிருந்தது. 100-இல் 60 பெயர்களுக்கு எழுதப்படிக்கக்கூடத் தெரியாது. இப்பொழுதோ 100-இல் 68 பெயர்கள் கல்வியுள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். பாக்டரிகளிலும் வியாபாரச் சாலைகளிலும் ஊழியர்களின்

கல்விக்காக ஒவ்வொரு தினத்திலும் சில காலம் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கோடைகாலங்களில் ஊழியர்களின் விச்ராந்திக்காகவும், வியாயாமத்திற்காகவும் நந்தவனங்களும், வியாயாமஸ்தலங்களும்-ஆறு ஏறிகளில் போட்டு கிளப்புகளும், அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மேலும், 10 கோடி ஸ்திரீகள் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்கிறார்கள். உயர்வான தொழில்களிலும் ஸ்திரீகள் அதிகமாக அமைந்திருக்கிறார்கள். ஜில்லாக்களில் ஸ்திரீகளுக்கு உபயோகத்திற்காக ஸ்நாந சாலைகளும், உடைச்சலவை சாலைகளும், மருத்துவஸ்தாபனங்களும் சிற்றுண்டி விச்ராந்தி சாலைகளும் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், பிரஸவித்த பின்னும், 4 மாச ரஜா கொடுக்கப்படுகிறது. தொழிற்சாலை ஸ்திரீகளின் குழந்தைகள் சர்க்காரால் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

ஐரிஷ்ப்ரீஸ்டேட்.

மிஸ்டர் ஸடீபன்குவின் "ஸ்பெக்டேடர்" பத்திரிகையில் வரைகிறார்:—

ஐரிஷ்ப்ரீஸ்டேட்டானது ஏழ்மையான தேசந்தான். ஆனபோதிலும் அதில் சிலவுகளுக்குப் போதுமான வரும்படிகள் உண்டாகின்றன. அதில்சர்க்கார்க் கடன்கள் மூன்றுதான் இருக்கின்றன. பத்திரங்கள் அவைகளில்கண்டிருக்கப்பட்ட தொகைகளுக்கே விற்பனையாகின்றன; அதிகப்பணம் கொடுக்கப்பட வேண்டியதாகவு மில்லை, குறைந்த பணம் கொடுக்கப்பட வேண்டியதாகவுமில்லை. கவர்மெண்டார் அவர்களுக்கு எப்பொதுமுள்ள சிலவுகளை மாத்திரமே யல்லாமல் எதிர்ப்பார்க்கப் படாத பல சிலவுகளையும் கடன்களை மேல் மேலும் வாங்காமல் வரும்படிகளைக்கொண்டே நடத்துகிறார்களாகையால் உள்நாட்டு தனிகர்களும், வெளிநாட்டு தனிகர்களும், ப்ரீஸ்டேட்டின் நாணயத்தை மதித்து கடன் பத்திரங்களை வாங்கமுன் வருகிறார்கள். ஆகவே, ஐரிஷ்ப்ரீஸ்டேட்டின் பிரஜைகள் வட ஐர்லாந்தின் ஜனங்களைக் காட்டிலும் சுகமாக வாழ்கிறார்கள். ப்ரீஸ்டேட்டின் பிரஜைகளின் வருமான வரியானது ஒரு பவுண்டுக்கு 3 ஷில்லிங்காக விருக்கிறது. வட ஐர்லாந்திலோ ஜனங்கள் பவுண்டுக்கு $4\frac{1}{2}$ ஷில்லிங்கைக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஜீவனோபாய மின்மைக் கஷ்டம் ஐரிஷ்ப்ரீஸ்டேட்டில் மற்றதேசங்களில் போல் அவ்வளவு கடூரமாயில்லை. ஜீவனோபாய மின்மைக் கஷ்டத்தின் சமனத்தின் பொருட்டு ஏற்படுத்தப்பட்ட பண்டும் நிறைந்திருக்கிற படியால் அப்பண்டுக்கு ஜனங்கள் கட்டவேண்டிய கட்டணமும் குறைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஐரிஷ்ப்ரீஸ்டேட்டில் வியவஸாயம் தான் முக்கிய தொழிலாயிருக்கிறது. மாடுகளைக்கொண்டு ஜனங்கள் ஜீவனத்தை நடத்துகிறார்கள். மாடுகள் மாம்ஸத்திற்காகவும், பாலுக்காகவும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. கவர்மெண்டார்

மாட்டு அபிவிருத்தி விஷயத்தைக் கண்ணுற்று கவனிக்கிறார்கள். திறமான ஜாதி மாடுகளைத்தான் அபிவிருத்தி செய்யவேண்டு மென்கிற ஏற்பாடு ஒன்று இருக்கிறது. மற்ற மாடுகள் கசாப்புக்கடைகளுக்கு அநுப்பப்படுகின்றன. கலப்பு ஜாதியா யில்லாத ஒரே ஜாதியானவைகளாகத்தான் கிணைக்காளைகள் இருக்க வேண்டுமாம். வெண்ணை உற்பத்தி சம்பந்தமாகவும், கோழிவளர்ப்பு சம்பந்தமாகவும் ப்ரீஸ்டேட்டார் நிறம்ப கவனத்தைச் செலுத்தி வருகிறார்கள். ஷானன் நதியிலிருந்து மின்சார சக்தி விளைக்கப்படுகிறது. அதன் மூலமாக பல தொழிற்சாலைகள் நடத்தப்படுகின்றன.

நமது தேசத்தில் கல்வி முறை.

மகாலே பிறபுவின் தவறு.

சென்னையில் சில வருஷங்களுக்கு முன்னே பிஷப்பாயிருந்த டாக்டர் ஹென்றி வைட்ஹெட் டைம்ஸ் பத்திரிகையில் வரைகிறார் :—

பஞ்சாப் மாஹாணத்தில் மோக்ஸ் என்னும் இடத்தில் அமெரிகன் பிரஸ்பிடீரியன் மிஷனர் கிராமப்பிள்ளைகளுக்கு ஒரு பள்ளிக்கூடத்தை நடத்துகிறார்கள். அப்பள்ளிக்கூடத்தில் மாணவர்களின் சமூஹ அபிவிருத்தி நோக்கமாகவே போதனைகள் நடத்தப்படுகின்றன. மாணவர்கள் சமூஹக்ஷேம உயர்வு சம்பந்தமாகவும், சமூஹச் செல்வநிலை உயர்வு சம்பந்தமாகவும் போதிக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் தங்களுக்கு வாழ்வில் உபயோகமாகும்படியான கல்வியையும் ஜீவனோபாயத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய கல்வியையும் அடைகிறார்கள். மேலும் மாணவர்களும் உபாத்தியாயர்களும் சமூஹ அபிவிருத்திக் கல்வி சம்பந்தமாக கவர்மெண்டு வைத்திய, சுகாதார, வியவஸாய, கூட்டுறவு இலாகாக்களுடன் இணைக்கப்பட்டு கிராமாபிவிருத்தி முயாசசிகளில் போதனைகளையும் அடைகிறார்கள். இப்பள்ளிக்கூடத்தைப் போன்ற பள்ளிக்கூடங்கள் கிராமாந்தரங்களிலெல்லாம் ஏற்படவேண்டும்.

உயர்தரப் படிப்பானது நமது தேச ஜனங்களின் வாழ்வு சரித்திரம், பழக்க வழக்கங்கள் முதலியவைகளுக்கு ஏற்றதாக விருக்கவில்லை. இம்முறையை உண்டாக்குகையில் மகாலே பிறபு இந்து தேசத்திய கிறந்தங்களையும் தத்துவ ஸாஸ்திரங்களையும் பரிஹாஸமாக மொழிந்தார். இந்துக்கள் தங்களுடைய தேசத்தின் அரசர்கள் 30 அடி உயரமிருந்தார்களென்றும், பாகு போன்ற சமுத்திரங்களிருந்தன வென்றும், சரித்திரங்களில் கூறுகின்றார்களென்று மதிப்புக்குறைவுடன் இந்தியர்களின் முற்காலத்தியக்கிறந்தங்களைப் பற்றி மொழிந்தார். இந்தியாவின் தத்துவ சாஸ்திரங்களையும், மதவிசாரணைக் கிரந்தங்களையும், ரிஷிகளின் சரித்திரங்களையும் சீதா, சாவித்திரி, அஹல்யா போன்ற நூற்றுக்கணக்கான பெண் மணிகளின் திவ்விய சரித்திரங்களையும்

அவர்படித்தவருமல்ல கேட்டவருமல்ல வாதலால் அவர் இந்து தேசத்திய பண்டை காலக்கல்வியையும் கிரந்தங்களையும் இவ்வாறு இகழ்ந்து பேசினர். ஆகையால், அந்நூல்களையும், கல்வியையும் இந்துக்களின்வாழ்வையும் ஒட்டாத கல்விமுறை உண்டாக்கப்பட்டு நடை பெற்றதில் கல்வியை யடைகிற ஜனத்தொகையில் 100இல் ஒருவர் கூட தங்களுடைய தேசத்திய பண்டை கால ஞானத்தையும் கிறந்தங்களையும் அறியவேயில்லை. "இந்தியாவில் கல்விமுறை" யென்கிற புத்தகத்தில் மிஸ்டர் ஆர்த்தர் மேஹியூ சொல்வதுபோல் இந்தியாவிற்கு வேண்டியது மேனாட்டு ஸைன்ஸுகள். அதற்கு மேனாட்டு இங்கிலீஷ் இலக்கியப் படிப்பும் தத்துவ ஸாஸ்திரப் படிப்பும் வேண்டியதே யில்லை.

உயர்தரப் படிப்பு சுதேச பாஷைகளில்தான் நடத்தப்பட வேண்டும். இங்கிலீஷ் பாஷையானது பாஷா போதனைக்காக மாத்திரம் போதிக்கப்பட வேண்டும். கல்விச்சாலைகளில் போதனைகளையடையும் மாணவர்களுக்கு இங்கிலீஷில் போதனைகள் செய்யப்படுவதில் வெகு மாணவர்கள் பிரயாஸையுடன் விஷயங்களை அறிகிறார்கள்.

வாழ்வுக்கேற்றதா யில்லாததுவும் அந்நிய பாஷையில் நடத்தப்படுவதுமான இக்கல்வி முறையை அடைந்தவர்கள் கோடிக்கணக்காக ஜீவனமில்லாமல் தவிக்கிறார்கள். மேலும், ஜீவனோபாயங்கள் எத்தனை அகப்படக்கூடுமோ அதைப்போல் இரட்டிப்பு நபர்கள் பிரதி வருஷமும் கல்லூரியில் தேறி வருகிறார்களென்று சென்னை ஜீவனோபாயக் கஷ்ட ஆராய்ச்சி சபையார் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆகவே, இவ்வித கல்வியை யநுஸரிக்கும் நபர்களின் சங்கியை பாதியாகக்குறைய வேண்டும். கல்வியை யடைந்தவர்கள் வியவஸாய ஊழியத்தையும் தொழில் ஊழியங்களையும் பின்பற்ற வேண்டும். அவர்கள் அவ்வித ஊழியங்களை கௌரவக்குறைவானவைகள் என்று நினைக்கக்கூடாது.

ஜீவனோபாய மில்லாமை.

மஹாத்மா காந்தியவர்கள் தனக்கேன் கதர்பயித்தியம் மேலிட்டிருக்கிறதென்பதைப்பற்றிக் கூறுகையில், நமது தேசத்துக்கிறாம ஜனங்களாகிய நமது ஜனத்தொகையில் முக்கால் பங்கு ஜனங்கள் வருஷத்தில் பாதி காலத்தை வேலை யில்லாமலும் வரும்படி யில்லாமலும் கழிக்கிறார்களென்றும், அவர்கள் தரித்திரத்திலே யிருக்கிறார்களென்றும், அவர்கள் தாங்களே தங்களுக்கு வேண்டிய வஸ்திரங்களை நெய்து கொண்டால் அவர்கள் பயிரில்லாக்காலத்தை உபயோகமாகக் கழித்துக் கொள்வதோடு அவர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய வஸ்திரங்களை உற்பத்தி செய்து கொண்டு மிகுதியாகச் செய்யப்பட்ட வஸ்திரங்களை விற்று வரும்படிகளை அடைந்து சுகமாக விருக்கக்கூடுமென்றும் கூறுகிறார். ஆகையால் தான் அவ்வித மனப்பாங்கை வஹிப்பதாகவும் கூறுகிறார்.

மேலும், கதர் நூற்பது, நெய்வது கிராமங்களில் பிரபலமாக அநுஸரிக்கப்படுகின்றனவென்றும், இப்பொழுது நமது தேசத்தில் ஜனத்தொகையில் 6-இல் ஒரு பங்கு ஜனங்களுக்கு வேண்டிய கதர் உடைகள் உற்பத்தியாகின்றன வென்றும் தெறியவருகிறது. சென்னை இராஜதானியிலுள்ள கிராமங்களில் கைநூர்ப்பும் நசவும் திறமாகக் கைக்கொள்ளப்படுகின்றனவென்றும் தெறிய வருகிறது. கிராம ஜனங்கள் இன்னும் பற்பல குடிசைத்தொழில்களை இவ்வாறே அநுஷ்டித்தால் நமது தேசத்தின் க்ஷேமமுயரும்.

இங்கிலாந்தின் ஜவுளி வியாபாரம்.

"டெக்ஸ்டைல் ரிகார்டர்" என்னும் மேநாட்டுப் பத்திரிகை இங்கிலாந்தின் இந்திய ஜவுளி வியாபாரத்தைப் பற்றி கூறுகிறது:— 1913-ம் ௵ இல் இந்தியாவானது லாங்கஷைரிலிருந்து 306 கோடி கஜம் துணியை வாங்கிற்று, 1922 இல் 130 கோடி கஜங்களை வாங்கிற்று, 1923 இலிருந்து 1929 இன் முடிவுவரையில் அது சராசரியில் 146 கோடி கஜங்களை வாங்கிற்று, 1930 இல் 77 கோடி கஜங்களைத்தான் வாங்கிற்று. 1930 இல் அது வாங்கின ஜவுளியின் அளவானது 1913-இல் அதுவாங்கின அளவில் கால்ப்பங்கேதான். 1913இல் இந்தியாவானது லாங்கஷைரின் மொத்தஉற்பத்தியில் ஏறக்குறைய பாதியை வாங்கிற்று, 1913இல் இந்தியா லாங்கஷைரிலிருந்து வாங்கின அளவில் 1930இல் அது வாங்கின அளவு 150 கோடி கஜங்கள் குறைவாக இருக்கிறது. இந்தியாவின் மில்லுற்பத்தியில் முந்தியைக் காட்டிலும் 150 கோடி கஜங்கள் அதிகமாகி யிருக்கின்றன. ஜபானிலிருந்து இந்தியாவிற்கு வரும் ஜவுளியிலும் 31 கோடி கஜங்கள் அதிகமா யிருக்கின்றன. 1913-ம் வருஷத்தில் இங்கிலாந்தானது இந்தியாவிற்கு வேண்டிய மொத்த அளவில் முக்கால் பாகத்தை ஏற்றுமதி செய்தது, 1930இல் அது இந்தியாவிற்கு வேண்டிய ஜவுளியில் கால் பங்கைக் கூட ஏற்றுமதி செய்ய வில்லை. மஹா யுத்தத்திற்கு முன்பு இந்தியாவானது அதற்கு வேண்டிய ஜவுளி மொத்தத்தில் கால் பங்கைத்தான உற்பத்தி செய்தது, தற்போதில் அது தனக்கு வேண்டிய அளவில் முக்கால் பங்கைத்தயாரிக்கிறது. ஜபானின் ஏற்றுமதிகளும், இந்தியாவில் அதிக வரிவிதிக்கப் படுவதால், குறைந்து வருகின்றன. லாங்கஷைரில் $2\frac{1}{4}$ இலக்ஷம் ஆலைகள் வேலை செய்யாமலிருக்கின்றன. ஆமதாபாத்தில் இன்னும் 6 மில்கள் ஏற்படப் போகின்றன வாம்.

கோதுமை.

உலகத்துக்கு 10 வருஷங்களுக்கு வேண்டிய அளவு கோதுமை இப்பொழுது உலகத்தில் இருக்கிறதாம். கோதுமையின் விலை ரொம்பவும் கேவலமாய்க் குறைந்திருக்கிறது. வியாபாரிகளுக்கு அதிக நஷ்டம் ஏற்படுவதால்

கோதுமையை உற்பத்தி செய்யும் தேசங்களின் பிரதிநிதிகள் ஒன்றுகூடி ஆலோசனை செய்கிறார்களாம். இனி, கோதுமைப் பயிர் விஸ்தீரணங்களைக் குறைக்க வேண்டுமென்று ஒரு தீர்மானம் கைக்கொள்ளப்பட்டதில் இவ்வளவு விபரீத விளைச்சலுக்குக் காரணர்களாயிருக்கிற ருஷிய சோவியட்டார் அந்தத் தீர்மானத்தை ஒப்புக்கொள்ள மாட்டார்களாம்.

வெள்ளி.

வெள்ளியின் விலை குறைந்து வருவதைப்பற்றி எல்லா தேசங்களும் கவலைப்படுகின்றனவாம். வெள்ளி யுற்பத்தியைக் குறைத்து அதன் விலையை சரியான நிலையில் வைப்பதற்காக தேசங்களால் முயர்ச்சிகள் கைக்கொள்ளப் படுகின்றன. வெள்ளி அதிகமாக் உண்டாகிற தேசமாகிய சீனாவோடு ஒரு உடன்படிக்கை ஏற்படுமாம்.

வைரம்.

வைர உற்பத்தியானது உலகத்தில் அதிகமாகிறபடியால் வைரத்தின் விலை இறங்கி வருகிறது. அது காரணம்பற்றி தேசங்கள் வைர உற்பத்தி அதிகமாய் ஏற்படுகிற தென ஆப்ரிகாவை இவ்வகை முயர்ச்சிகளை கொஞ்சம் குறைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறார்களாம். ஆனால் தென் ஆப்ரிகாவானது இந்த யோசனையை ஏற்றுக்கொள்ளாதாம்.

வர்த்தமானக் குறிப்பு.

பர்மாக்கலகம்.

பர்மாவில் உள் நாட்டில் பர்மியர்களுக்கும் இந்திய வியவஸாயிகளுக்கும் கலகம் வலுவாய் ஏற்பட்டு விட்டது. அக்காரணத்தினால் இந்தியப் பயிரூழியர்கள் பர்மாவை விட்டு விட்டு தங்களுடைய சொந்த நாடுகளுக்குச் செல்கிறார்கள். சென்ற 1 மாதமாக வாரத்திற்கு 2, 3 கப்பல்கள் சென்னைக்கு இரங்கூனிலிருந்து வருகின்றன. இது வரையிலும் சுமார் 3000 தமிழ் ஜனங்கள் சென்னை இராஜதானிக்கு வந்து விட்டார்கள். பர்மாவிலிருந்து பயிரூழியர்கள் நம்முடைய தேசத்திற்குத் திரும்பி வருகிறது தமிழ் நாட்டினருக்கு அளவற்ற சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும். ஏனென்றால், தமிழ் ஜில்லாக்களில் பயிரூழியர்கள் குறைந்து போய் பயிர் முயர்ச்சிகள் தக்கவாறு அநுஷ்டிக்கப் படாமலிருப்பதற்குக் காரணம் பர்மா போன்ற அந்நிய நாடுகளுக்கு தமிழ் நாட்டுப் பயிரூழியர்கள் வெளிக்கிளம்பியதே. அவர்கள் அயல் நாடுகளுக்கு வெளிக்கிளம்பிப் போனதில் அயல் நாட்டின் வியவஸாயமும் செல்வமும் அதிகரித்தனவே யொழிய அவர்களுடைய சொந்த க்ஷேமமும் செல்வமும் அதிகரிக்கவே யில்லை. தமிழ் நாட்டில் அவர்களுடைய முயர்ச்சிகளுக்கு

வேண்டிய நில விஸ்தீர்ணங்களிருக்கின்றன. மிராசுதாரர்கள் இவர்களை ஊழியத்துக் கெடுத்துக்கொண்டு சரியாக ஸம்ரக்ஷித்தால் அவர்களுக்கு வியவஸாய முயர்ச்சிகளுக்கு வேண்டிய ஆள்கள் ஏற்படுவார்கள். அவர்களுடைய வியவஸாய வரும்படியும் ஓங்கும்.

x x x x x x x

கல்கத்தா இந்தியப் பத்திரிகைகளின் சங்கத்தார் சமூஹச் சண்டைகள் அற்றுப்போக வேண்டிய நிமித்தம் பத்திரிகைகளில் சமூஹக்கலஹ சம்பந்தமாய்க் கட்டுரைகளும், செய்திகளும் வரையப்படுவதைப்பற்றிச் சில விதிகளைப் பிறப்பித்திருக்கிறார்கள். அவையாவன: சமூகக்கலவர சம்பந்தமான கட்டுரைகள் சம்பந்தப்பட்ட சமூஹங்களிற்குக் கோபத்தை யுண்டுபண்ணக்கூடியவைகளாயிருக்கக்கூடாது. அவைகளில் மொழிகளும் சமூகங்களுக்கு மனவருத்தத்தை யுண்டுபண்ணக்கூடியவைகளாக விருக்கக்கூடாது. எந்த ஒரு சமூஹத்தின் அபிப்பிராயங்கள் திருப்திகரமாகத் தோன்றவில்லையோ அதைப் பற்றி எழுதும்பொழுதோ அல்லது அவ்வபிப்பிராயங்களைக் குறிப்பிடும் பொழுதோ மரியாதையான வார்த்தைகளை யுபயோகிக்க வேண்டும். குற்றங்கள் எவ்வகுப்பினர் செய்தபோதிலும் மத வித்தியாஸமில்லாமல் ஒரே மாதிரியாகப் பாவிக்கப்படவேண்டும். சமூகக்கலகச் செய்திகள் பத்திரியாசிரியர்களின் அபிப்பிராயங்களோடு கலக்கப்படாமலே பிரசுரிக்கப்படவேண்டும். பிரசுரமான பின்பு தான், விவரங்கள் நன்றாக அரியப்பட்ட பின்பு தான் பத்திரியாசிரியர்கள் பக்ஷபாதமின்றி அபிப்பிராயக் கட்டுரைகளை வரையலாம். செய்திகள் உண்மையானவைகளா வென்றும் கண்டரியப்பட வேண்டும். உண்மையானவைகள் என்று கண்டறியப் பட்டாலொழிய அவைகள் பிரசுரிக்கப்படக் கூடாது. கடுங்குற்றங்கள் எந்த சமூகத்தினால் நடத்தப்பட்டிருந்த போதிலும் அவைகளைப்பற்றிய செய்திகளோ கட்டுரைகளோ அச்சமூகத்தைத் தாக்கும் படியான மொழிவுகளை உடைத்தாயிருக்கக் கூடாது. மதமாற்றல்களின் சம்பந்தமான செய்திகள் பத்திரிகைகளில் கூடிய மட்டில் பிரசுரிக்கப்படக் கூடாது. இந்து முஸ்லீம் சச்சரவுகளின் சம்மந்தமான கட்டுறைகள் ஒரு சமூகத்தையும் கண்டனஞ்செய்கிற விதமாக வரையப்படக் கூடாது. சமூஹ ஒற்றுமை ஏற்படவேண்டிய நோக்கமாகவே இவ்விதக்கட்டுரைகள் வரையப்பட வேண்டும். கல்கத்தா பத்திராசிரிய சங்கத்தார் சமூஹ ஒற்றுமைக்காக இவ்வாறு முயர்ச்சிகளைக் கைக் கொண்டிருப்பது புகழத்தக்கது.

x x x x x x x

உளுந்து, துவரை, பயறு, கொள்ளு இவைகளின் பொட்டுகள், கோதுமைத்தவிட்டைப் போலவே மாட்டுத்தீனி விஷயமாய் வெகு உயர்வான குணங்களை யுடையவைகளென்று வியவஸாய இலாகா கண்டுபிடித்திருக்கிறது.

x x x x x x

செட்டி நாடு குமார இராஜா அவர்கள் தென்னார்க்காடு ஜில்லாக்கூட்டுறவினர் மஹா நாட்டில் அக்கிராஸன மொழியில் கூட்டுறவு விற்பனைச் சங்கங்கள் ஏற்படவேண்டிய நிமித்தத்தைப்பற்றி குறிப்பிட்டார். வியவஸாயிகள் உற்பத்திகளுக்கு நல்ல விலைகள் கிடைக்கு மென்கிற தைரியத்தை யுடைத்தாயிருந்தாலொழிய அவர்கள் பயிர்முயர்சிகளை நன்றாய் நடத்தமாட்டார்களென்றும், அவர்கள் கிஸ்துக்களைக் கட்ட வேண்டிய நிமித்தமாகவும், கடன்களைக் கொடுக்க வேண்டிய நிமித்தமாகவும் அறுவடையான உடனேயே மாசூல் களைச் சுவல்பவிலைக்கு விற்கிறார் களென்றும் கூறினார். மாசூல் களைத் தரகர்கள் சுவல்ப விலைகளுக்கு வாக்கிப் பின்பு நல்ல விலைகளுக்குவிற்று இலாபங்களை அடைகிறார்கள்.

x x x x x x

காங்கிரெஸ் பிரஸிடெண்டாகிய ஸ்ரீமான் வலுபாய் படேல் கிராமங்களை ஒரு புதிய ஏற்பாட்டிலமைக்க முயர்ச்சி செய்கிறார். பஞ்சாயத்துகளை கிராமங்களில் ஏற்படுத்தி ஜனங்களைப் பல வழிகளிலும் பஞ்சாயத்து மூலமாக வியவஹாரங்களை நடத்தும் படிக்கும், கவர்மெண்டுக்கு கிஸ்தியை கிராமம் முழுமைக்குமே பஞ்சாயத்து செலுத்தும் படிக்கும் கிராம ஜனங்கள் ஆடைகளை கிராமத்திலேயே தயாரித்து அடைந்து கொள்ளும் படிக்கும் ஏற்பாடுகளைச் செய்ய முயலுகிறார். ஜனங்கள் பஞ்சாயத்து மூலமாகவே எல்லாச் சௌகரியங்களையும் யடையவேண்டுமாம். பஞ்சாயத்துகள் பள்ளிக்கூடங்களையும் நியாயஸ் தலங்களையும் அமைக்குமாம்.

மஹாத்மா காந்தியவர்கள் பரோடா சமஸ்தானத்தைச் சேர்ந்த மரோலி என்னும் கிராமத்தில் கஸ்தூரி பாய் நெசவுக் கல்விச்சாலையின் அஸ்திவாரக் கல்லை நாட்டும் பொழுது சொன்னதாவது: "கிராமங்களில் நூல் நூற்பது, நெசவு, பால், தயிர், வெண்ணைத்தொழில், ஜோடு தைக்கிற தொழில் முதலிய குடிசைத் தொழில்கள் அமைந்தால் கிராமங்களில் தனம் பெருகும். கிராம ஜனங்கள் பொம்பாய் ஸ்டாக்கு எக்சேஞ்சு கோடீசுவரர்களைப்போல் தனிகர்களாக வேண்டுமென்பதில்லை, அவர்கள் கடன்களில்லாமலிருந்தாலே போதும். கிராம ஜனங்களின் பெட்டிகளில் ஏதோ கொஞ்சம் காசு இருந்தால் போதும். அவர்கள் சாவுகார்களிடம் கடன் வாங்குவதற்குப் பதிலாக சாவுகார்களிடம் தங்களுடைய சேமநிதிகளைச் சேர்த்துவைக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் சொந்த வீடும் மாடுகளுமிருக்க வேண்டும். மரோலியில் கிராமத்தார் மேற்கூறிய படியே வாழத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். அப்படிப்போலவே இந்தியாவிலுள்ள 7 இலக்ஷ கிராமங்களிலும் ஜனங்கள் வாழ்வைத் தொடங்குவார்களா? அவ்வித வாழ்வை யநுசரிக்கத் தொடங்கினால் ஸ்வராஜ்ஜியம் சீக்கிரம் ஏற்படும்."

x x x x x x x

சென்னை-600 005.
199405

லண்டனில்ப்பிரசுரமாகும் "எகானமிஸ்டு" பத்திரிகை ஸ்வீடிஷ் மாட்ச் கம்பைன் என்கிற ஸ்வீடன் தேசத்திய நெருப்புக் குச்சித்தொழில் ஐக்கியம் எல்லா தேசத்து நெருப்புக்குச்சித் தொழில் ஸதாபனங்களோடும் ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டு வியாபாரத்தைப் பரவச் செய்து கொண்டுவருகிறதெனறும், அதன் முயர்ச்சிகளால் நம்முடைய சுதேச நெருப்புக்குச்சித் தொழிலுக்கு அழிவு ஏற்படு மென்றும் கவர்மெண்டார் சுதேசத் தொழில் அழியாதபடி பாதுகாக்க உடனே முயர்ச்சிகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டு மென்றும் கூறுகிறது. இந்தியாவிலும் ஸ்வீடிஷ் நெருப்புப் பெட்டி இறக்குமதி நிமித்தமாக அதிக வரி விதிக்கப்பட்டதால் அந்த ஐக்கியம் இந்தியாவிலும், பர்மாவிலும் தொழில்ச்சாலைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு வருகிறது. இந்தியா கவர்மெண்டார் இவ்விதமாக அது தொழில்ச்சாலைகளை ஏற்படுத்துவதைத் தடுக்க வேண்டுமென்று கோறுவோம்.

நமது உணவு

(46ம் பக்கத்திலிருந்து தொடரப்பட்டது)

உருளைக்கிழங்கு, தப்பாக்கி, வெள்ளிக்கிழங்கு, முள்ளங்கி வெங்காயம் முதலியவைகள் இவ்வகுப்பைச் சேர்ந்தவை. உருளைக்கிழங்கிலும், தப்பாக்கியிலும் தீபனப் பொருளாகியக் கஞ்சித் திரவபதார்த்தம் நிரம்ப இருக்கிறது. வெங்காயத்திலும் காரெட்டிலும் கஞ்சித்திரவபதார்த்தம் குறைவாக விருக்கிறது. எல்லாவற்றிலும் நடுத்திறமான புரோடீன்களும் கடை சித்திறமான புரோடீன்களுமிருக்கின்றன. எல்லாவற்றிலும் உலோகப் பொருள்களிருக்கின்றன. அவைகளில் தானியங்களிலிருக்கிற அளவுகளைக் காட்டிலும் குறைவான அளவுகளில் விடாமின் பி இருக்கிறது; விடாமின் ஏ யானது மஞ்சள் நிரமுள்ள காரட்களிலும், உருளைக் கிழங்குகளிலும் மாத்திரம் தான் இருக்கிறதே யொழிய மற்றவைகளில்லை. சாகங்களில் மஞ்சள் வர்ணமாயுள்ள வைகளில் வெண்மை நிறமாயுள்ள வைகளில்க் காட்டிலும் அதிக விடாமின் ஏ இருக்கிறதென்று தெறிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படிப் போலவே சாகங்களின் பாகங்களில் எந்த எந்த பாகம் மஞ்சள் வர்ணமா யிருக்கிறதோ அதில் எல்லாம் வெண்மையா யிருக்கிறபாகங்களில் விட அதிக விடாமின் ஏ இருக்கிறதென்று அறிய வேண்டும். காப்பேஜில் வெண்மையா யிருக்கிற உள்பாகத்தில் காட்டிலும், பச்சையாயும் மஞ்சளாயு மிருக்கிற மேல் பாகத்தில் அதிக விடாமின் ஏ இருக்கிறது. எல்லாக்கிழங்குகளிலுமே விடாமின் சீ கொஞ்சமாய்த் தானிருக்கிறது. அந்தளவிலிருக்கிற சீ விடாமினும் கிழங்குகள் வேக வைக்கப் படுகையில் நஷ்டமாய்ப் போய்விடுகின்றது. தப்பாக்கியில் புரோடீனே இல்லை யென்று சொல்ல வேண்டும். அதைச் சுத்தப் படுத்தும் பொழுது அதிலுள்ள பி விடாமினும் குறைந்து போகிறது. அதில் கொழுப்புக்கூட இல்லை யென்று தான் சொல்ல வேண்டும். ஜவ்வரிசியில் தப்பாக்கியில் காட்டிலும் அதிக புரோடீனும் கொழுப்பும் இருக்கின்றன, ஆனால் அதில் தப்பாக்கியில் இருப்பதைவிட அதிக விடாமின் பி இல்லை. வெங்காயமும், உள்ளிப்பூண்டும் வெகு சிறந்த உணவுப் பொருள்கள்.

நல்லெண்ணை இலுப்பெண்ணை, கடுகெண்ணை, தேங்காயெண்ணை முதலிய சாக எண்ணைகள் நல்ல தீபன உணவுப் பொருள்கள். ஆனால் அவைகள் நெய், வெண்ணை முதலிய வஸ்துக்களைப் போல் விடாமின் ஏயை வஹிக்கிறதில்லை யாதலால் அவைகளை நாம் உபயோகிக்கையில் விடாமின் ஏயை நிரம்ப வஹிக்கிற பொருள்களையும் புசிக்க வேண்டும்.

காபியும் டீயும் தேகத்திற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கிற பொருள்களேயொழிய நல்ல உணவுகளல்ல. ஆனால் அவைகள் மிதமாக உபயோகிக்கப் பட்டால் சரீரத்திற்கு கெடுதி ஒன்றும் நேரிடாது.

மிளகாய், புளி, மஞ்சள், கொத்துமலி, கடுகு, மிளகு, கிராம்பு, லவங்கப் பட்டை, ஏலக்காய், பெருங்காயம், இஞ்சி, முதலிய வஸ்துக்கள் உணவுகள் உருசியாக இருக்கவேண்டியதற்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றனவே யொழிய அவைகளிலேயே உணவு குணங்கள் ஒன்றுமில்லை. மிளகாயில் கொஞ்சம் விடாமின் ஏ இருக்கிறது. உணவுட்பொருள்களின் குணங்களை யெல்லாம் நாம் கவனித்தோ மாகையால், நமது தேசத்தவர்களின் உணவுகளில் உள்ள குறைகளை நாம் கவனிப்போம். நமது குழந்தைகள் புசிக்கும் உணவுகள் கீழே குறிக்கப் பட்டவைகளில் ஏதாவதாகத்தான் இருக்கின்றது:—

(1) பால், தயிர், மோரு, வெண்ணை, நெய்.
(2) **மாம்ஸம்.**
(3) மிருகக் கொழுப்புக்கள்.
(4) சாக எண்ணைகள்.
(5) தானியங்கள்.
(6) பூண்டுகள், கிழங்குகள்.
(7) பருப்பு, பட்டாணி முதலியவைகள்.
(8) **விதைகள்.**
(9) கீரைகள்.
(10) காய்கள், கனிகள்.

தானியங்களில் கோதுமையையின் உணவுக்குறைகளைக் கவனிப்போம். கோதுமையை ஆட்டாவாகவே அதிகமாக உபயோகிக்கிரேம். ஆட்டாவில் கஞ்சித்திரவ பதார்தம்தான் சரியான அளவிலிருக்கிறது, கொழுப்பானது போதுமான அளவில் இல்லை. ஆகவே ஆட்டாவை உண்ணும் பொழுது நாம் தக்க அளவில் வெண்ணை, நெய், கொழுப்புள்ள மாம்ஸம் முதலியவைகளையும் புசித்தால் தான் நாம் கொழுப்பை அடைந்து கொள்வோம். மேலும் மேத்

கூறிய பொருள்களில் விடாமின் ஏயும் நிரம்ப இருக்கிறது. சாக எண்ணைகளை ஆட்டாவோடு புசிப்போமாகில் நாம் கொழுப்பை மாத்திரம் அடைந்து கொள்வோமே ஒழிய விடாமின் ஏ நமக்குக்கிடைக்காது. கோதுமையில் மற்ற இதர தானியங்களில்க் காட்டிலும் நல்ல புரோடீன் களிருந்தபோதிலும் அவைகள் முதல் திறமான வைகளல்ல, தவிரவும் அவைகள் போதுமான அளவில் இருக்கவில்லை. ஆகவே நாம் ஆட்டாவை புசிப்பதோடு பால், மோறு, தயிர் முதலிய திறமான புரோடீன்களையுடைத்தாயிருக்கிற இதர உணவுப்பொருள்களையும் புசிக்கவேண்டும். மாம்ஸத்தைப் புசிப்பவர்கள், மாம்ஸம், மீன், முட்டை முதலியவைகளையும் ஆட்டாவுணவோடு புசிக்கலாம். ஒருபவுண்டு ஆட்டா சப்பாத்தியுடன் ஒரு மனிதன் நிரம்ப கீரைகளையும், 3 ஆழாக்குப் பாலையுமாவது அல்லது நிரம்ப கீரைகளையும், 2 ஆழாக்குத் தயிரையுமாவது அல்லது நிரம்ப கீரைகளையும் 4,5 அவுன்சு மாம்ஸம் அல்லது 2, 3 முட்டைகளையுமாவது புசிக்கவேண்டும். ஆட்டாவில் மூன்றும் குறை விடாமின் ஏ யின் குறைவு: ஆகவே, நாம் ஆட்டாவைப் புசிக்கும் பொழுது பால் வெண்ணை நெய் முதலியவைகளையும் புசிக்கவேண்டும். அல்லது நாம் மீன், முட்டை, மூத்திர கோசம், லிவர் கீரைகள் முதலியவைகளையும் புசிக்க வேண்டும். மேற்கூறிய வஸ்துக்கள் நமக்கு விடாமின் ஏயை நிரம்பக் கொடுப்பதோடு, நிரம்ப நல்ல புரோடீன்களையும் கொடுக்கும். ஆட்டாவில் நான்காவது குறை அதில் சீ விடாமின் குறைந்த அளவிலிருப்பது. நாம் ஆட்டாவோடு பாலையும் கீரைகளையும், முளைவந்த தானியங்களையும் உபயோகித்தால் நாம் சீ விடாமினையும் தக்க அளவில் அடைவோம். ஆகவே, நாம் ஆட்டாவோடு பால், தயிர், மோரு கீரைகள் முதலியவைகளைப் புசித்தால், நாம் ஆட்டாவில் குறைவான வஸ்துக்களாகிய கொழுப்புகள், திறமான புரோடீன்கள், விடாமின் ஏ, சீ இவைகளைப் போதுமான அளவுகளில் அடைவோம்.

ஆட்டாவில் குறைவாயிருக்கிற ஐந்தாம் பொருள் விடாமின் டி. ஆகவே விடாமின் டீயைத் தக்க அளவில் கொடுக்கக் கூடிய வைகளாகிய பால், தயிர், மோரு, வெண்ணை, நெய் அல்லது மீன் எண்ணை, முட்டை முதலியவைகளைப் புசிக்கவேண்டும். அல்லது நாம் அடிக்கடி எண்ணை தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டாவில் 6-ம் குறை அதில் கால்ஷியம் ஸோடியம், குளோரின் இரும்பு முதலிய உலோகங்கள் குறைவாகவிருப்பதுதான். ஆகவே, நாம் கீரை பழம் பால் இரும்பையுடைய காய் கறிகள் இவைகளை ஆட்டா உணவோடு உபயோகிக்க வேண்டும்.

வட இந்தியாவில் ஆட்டாவைப் புசிக்கும் ஜனங்கள், பால், தயிர், மோர், வெண்ணை, நெய், பருப்பு, கீரைகள், பழங்கள்,மாம்ஸம் இவைகளைப் புசிக்கி

றார்கள். ஆகையால் அவர்கள் ஆரோக்கியத்திலும் வலிமையிலும் சிறந்தவர்களாக விருக்கிறார்கள்.

அரிசியிலுள்ள உணவு குணக்குறைகளைக் கவனிப்போம். அரிசியில் கைக்குத்துப் பச்சரிசி யென்றும் மில்லில் குத்தித் தீட்டின பச்சரிசி யென்றும் கைக்குத்துப் புழுங்கலரிசி யென்றும், மில்லில் குத்தித் தீட்டின புழுங்கலரிசி யென்றும் வகைகள் இருக்கின்றன. இவைகளில் எந்த வகையிலும் போதுமான கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்களிருக்கின்றன. ஆகவெ, தீபனப் பொருள்கள் அரிசியில் நிரம்ப இருக்கின்றன வென்று நன்கு விளங்கும். அரிசியில் புரோடீன்கள் வெகு அல்ப அளவில் தான்இருக்கின்றன. அப் புரோடீன்களும் நல்ல புரோடீன்களல்ல. அரிசியின் புரோடீன் குறைவை சரிக்க படுவதற்கு நாம் அரிசி உணவோடு 2, 3 அவுன்சு பருப்பைச் சாப்பிடவேண்டும். அதோடு கூட நாம் கீரைகளையும் காய் கறிகளையும் பால், தயிர், மாம்ஸம், முட்டை இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றையும் தக்கபடி புசிக்கவேண்டும்.

அரிசியில் கொழுப்பு போதுமான அளவிலில்லை யாதலால் நாம் அரிசி உணவோடு வெண்ணை, நெய் அல்லது சாக எண்ணைகளை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசியில் போதுமான விடாமின் ஏ இல்லாததால் வெண்ணையையாவது நெய்யையாவது உபயோகிப்பதே நலம்.

அரிசியில் விடாமின் பி வெகு குறைவாகவிருக்கிறது. மில்லில் அரைக்கப்பட்டுத் தீட்டப்பட்டாலும் அல்லது நெல் புழுக்கப்பட்டு நீர் எடுக்கப்பட்டாலும் அந்தக் கொஞ்ச அளவு விடாமின் பி கூட குறைந்து போகிறது. ஆகவே அரிசியைப்புசிப்பவர்கள் பாதி அரிசி உணவும் பாதி ஆட்டா உணவுமாகப் புசித்தால் அவர்களுக்குப் போதுமான பி விடாமின் ஆட்டாவிலிருந்து ஏற்படும். ஆட்டாகிடைக்காமல் போனல் சாதத்தில் 5இல் ஒரு பாக அளவு பருப்பையும் அவர்கள் புசிக்க வேண்டும். ஆனல் அவர்கள் நாளொன்றுக்கு 4, 5 அவுன்சு பருப்புக்கு மேல் உண்ணவே கூடாது. பருப்பிலிருந்து நாம் அரிசியில் குறைவாயிருக்கிற பி விடாமினை அடைகிறோம். ஆகவே நாம் அரிசியோடு, ஆட்டா, கீரைகள், பால் முதலியவைகளைப் புசித்தால் நாம் அரிசியில் குறைவாயுள்ள புரோடீன் களையும், விடாமின் பீயையும் போதுமான அளவுகளில் அடைவோம்.

அரிசியிலுள்ள மற்ற குறைகள் கோதுமையில் போல் தான் இருக்கின்றன. அவை சம்பந்தமாக, கோதுமை சம்பந்தமாகச் சொல்லப் பட்டிருக்கிற முறைகளையே கவனிக்கவேண்டும்.

கேழ்வரகின் உணவுக்குறைகளைக் கவனிப்போம். கேழ்வரகில் அரிசியைக்காட்டிலும் அதிகபுரோடீன்களிருக்கின்றன. ஆனல் அவைகள் கோதுமையிலிருப்பவைகளை விடக்குறைவாக விருக்கின்றன. அவைகள் அரிசியின் புரோடீன்களை விடத் திறமாக விருக்கின்றன. ஆனல் கோதுமைப் புரோடீன்களைப்போல் அவ்வளவு திறமாக விருக்கவில்லை.