9 # ஆரோக்கிய தீபிகை 1-2

ஜனவரி-பிப்ரவரி, 1932

7L
L:5ஈ211.N24
N32.9.1-2
209219

H23
2

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம்.பி.பி.எஸ்

by மிஸ்டர் ஈ. கிருஷ்ணய்யர் அவர்கள் பீ.ஏ. பி.ல். அட்வொகேட்,
நடன ஸ்திரீ உடைதரித்து, பானைமீது நடனமாடுதல்.

Price 4 As.

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ணராவும் ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களாகி ஒன்பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் முன் படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழானது மலை தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாடடைகிறதென்று இக்காலத்திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மரக்கறி உணவைப் பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல நித்யப்படி யோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள். வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெளிவாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா ரூபாய் 1-8-0 யாக யிருந்து வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தெய்வபக்தன் 19-1-31:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிசுருஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக சேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩௨௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. க—அ—0 ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. உ—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா உ ம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-31:—'ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது. "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டிதெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. 1-8-0ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ் யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் ஆரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ஞு ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

லோகோபகாரி:—சென்னையில் பேர் பெற்று விளங்கும் ஆங்கில (முறை) வைத்தியரான டாக்டர் ராமராவை ஆசிரியராகக் கொண்ட ஆரோக்கிய தீபிகையின் எட்டாவதாண்டு முதல் இலக்கம் வரப் பெற்றோம். இதில் மக்கள் உடல் நலத்திற்குரிய பல அரிய கட்டுரைகள் வெளியாயிருக்கின்றன. முன்னோர்கள் விதித்த பழைய ஆசார முறைகள் இதில் புதிய முறையில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தப் பத்திரிகை தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்க வேண்டுமென்பது நமது கருத்து. டாக்டர் ராமராவ் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கிலும், கன்னடத்திலும் சுகாதாரத்தைப் போதிக்கும் நாலு மாதப் பத்திரிகைகளை நடத்தி வருகிறார். அதன் வாயிலாக அவர் அரிய தோர் தேசத் தொண்டு செய்து வருகிறார் என்று சொல்ல வேண்டும். நல்ல காகிதத்தில் அழகிய படங்களுடன் வெளியாகும் இச்சஞ்சிகையின் வருஷ சந்தா ரூ. 1-8-0 தான். பத்திராதிபர்: "ஆரோக்கிய தீபிகை" சென்னை என்ற விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொருளடக்கம்

DEC 1939

	பக்கம்.
நமது விசேடப் பிரதி	1
ஆரோக்கியத்தின் இரகசியம். டாக்டர். பரமானந்த அஹூஜா, எம். பீ. பீ. எஸ்., கராச்சி ...	3
ஆரோக்கியமான வாழ்வு. ஸ்ரீமந்த் பண்டு சாஹிப் பிரதிநிதி. அவுண்டு சிற்றரசர், சடாரா ஜில்லா ...	7
ஆரோக்கியமும் அதை அடையும் விதமும். டாக்டர் சாரல்ஸ் ஷும்பர், குவர் டி. அலீனி, ஹுடாஹோ ...	13
ஆரோக்கியத்திற்காக யோகாப்பியாஸம் செய்தல். ஸ்ரீ. யோகேந்தரா, இந்தியாவிலும், அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ பள்ளிக்கூடங்களை ஏற்படுத்தினவர். 'ஸயண்டிபிக் யோகா ஸீரிஸ்' என்னும் புஸ்தகத்தின் கிரந்த கர்த்தா. தபாற்பெட்டி 481 பம்பாய் ...	15
ஆரோக்கியத்திற்காகப் பாடுதல். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி. எம். டி. 166, ராக்வே, பார்க்வே, ப்ருக்லின், நியூயார்க் ...	18
ஆரோக்கியத்திற்காக நடனமாடுதல். மிஸ்டர். ஈ. கிருஷ்ணய்யர், பி. ஏ. பி. எல். அட்வகேட், மதராஸ், ஹைகோர்டு, மியூஸிக் அகாடெமி செக்ரிடெரி, மதராஸ். தட்டு, குடம் இவற்றின் மீது நடனமாடுதல் ...	20

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை ரோகத்திற்கு சிறந்தது!

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது

COCK BRAND · REGISTERED TRADE MARK

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்லைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப்பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரிகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக்கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது ஏற்றது. அர்கிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.

தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர், பம்பாய். Tel:—"GONO KILLER". BOMBAY.

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, மைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

A

	பக்கம்.
ஆயுட் பொறுப்பு கம்பெனிகளால் பொது ஜன சம்ரக்ஷணை ப்ரொபெஸர், கே. பீ. மாதவா, ஜனன மரண கணக்கு நிபுணர், மைசூர் யூனிவர்ஸிடி, மைசூர் ...	21
புராதன ஹிந்து சாஸ்திரத்திலிருந்து சில ஆரோக்கியப் பாடங்கள். டாக்டர். ஜி. ரெகுநாத ராவ், டி. டி. எம். லெப்பர் காலனி, புரூலியா (பீஹார்) ...	25
மாதுருவத்தின் மகிமை. டாக்டர். மிஸ்ஸர்ஸ் அன்ன தாமஸ்; கராச்சி ...	30
சிசுவின் ஆகாரம். ராய் பஹதூர் ஜ்வாஹர்லால் தாஸ், டீ. பீ. எச். அஸிஸ்டெண்டு பப்ளிச் ஹெல்த் டைரக்டர். ஒரிஸ்ஸா ஸர்கில், கடாக் ...	33
பள்ளிக்கூடத்தில் மயோபியாவைத் தடுக்கும்விதம். (மயோபியா என்றால் கிட்டத்துப் பார்வை என்றர்த்தம்). டாக்டர். ரகுபீர் சரான் அக்கரவால், கண் வைத்திய நிபுணர். ராம் கண் ஆஸ்பத்திரி, புலாந்த் சாஹார் ...	35
உண்ணுக்குச் சதை வளருதலும், அதைத் தடுக்கும் உபாயமும். டாக்டர். எம். சஞ்ஜீவி ராவ், எம், பி. பி. எஸ். காது, மூக்கு, தொண்டை ஆஸ்பத்திரி, 20 தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ் ...	38
மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்த பிரச்னை டாக்டர் ப்ரான்க் நொரொன்ஹா, எம். பீ. வி. எம். சூபரிண்டெண்டு, மெண்டல் ஆஸ்பத்திரி, பெங்களூர் ...	42
பாம்புகள், லெப்டினென்டு, கர்னல். கே. ஜீ. கர்பூரி, ஐ. எம். எஸ். ஸிவில் ஸர்ஜன், ஆமத் நகர் ...	44
க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணமும் அதைத் தடுக்கும் விதமும். ராவ் பஹதூர், டாக்டர். எம். கேசவ பாய், எம். டீ. சூபரின்டெண்டு க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி மதராஸ் ...	46
வெள்ளாட்டுப்பால் டாக்டர். டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பீ.ஏ. எம்.பீ.வி.எம். டீ.டீ.எம். எச். (லண்டன்). பேதாலஜி ப்ரொபெஸர், விசாகப்பட்டணம் மெடிகல் காலேஜ் ...	51

"கோக்கோமால்ட்"

மிகுந்த போஷணை குணமுள்ள ஆகாரப்பானம். சூடாயிருந்தாலும் ஜில்லென் றிருந்தாலும் இனிப்பைத்தரக்கூடியது.

[illegible]ற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்.

½ பவுண்டு, 1 பவுண்டு, டின்களில் கிடைக்கும்.

கோக்கோமால்டில்

[illegible] வெளிச்சத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளும், ஏ. பீ. கலந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அடங்கியுள்ளன. அதில் நிரம்பியுள்ள சாக்லெட், பாலேட்டு மணத்தை குழந்தைகள் விரும்புகின்றன.

அதை பரீக்ஷித்துப்பார் உனக்கு நன்மையுண்டு.

டிஸ்ட்ரிபியூடர்கள்.

டாட்ஜ் அண்டு சைமோர் லிமிடெட்,
10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, சென்னை.

1932 25-வது பதிப்பு 1932

"ஸ்ரீவித்யா"

ஜெம், ஜென்ட்ஸ், பாக்கெட், பிஸினஸ், பாபுலர், & அபிஷியல்

டைரிகள்.

எல்லாவிடங்களிலும் கிடைக்கும்.

பப்ளிஷர்ஸ்

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ்,
கும்பகோணம்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் ஸர்ஜன் டாக்டர் ஏ. என். ஸேன், எம். பி. எழுதுவதாவது:—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், காராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents :—Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras. Dadha & Co., 52. Nayniappa Naick St., Madras.

Homœo-Degrees! Books!

All can learn homoeopathy by reading our Homoeo materia medica Rs. 5. Homoeo-practice Rs. 4. and get H. L. M. S., H. M. B., etc., Homoeo-Ayur-Unani degrees by correspondence. Free prospectus.

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). MAHUVA *(Kathiawar Dt).*

ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொரு தடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும் போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEt'S

EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும் காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும், சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

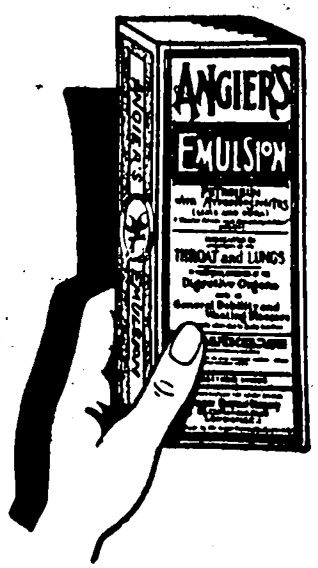
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி, 166, சென்னை.

இதுதான் பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப்பட்ட அசல் எமல்ஷன்

இன்புளுயன்ஸா, பிளூரிஸி, கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இவைகளிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு

கொடிய சுவாஸாசய ரோகங்களிலிருந்து தேறிவருவதற்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் சமன சக்தியும், அழற்சியை அடக்கும் சக்தியும், பொதுவாக அதற்குள்ள உத்தீபன சக்தியும் எடுத்தவைகளாக இருக்கின்றன. சுவாஸாசயங்களிலாவது, ஜீரணக் கருவிகளிலாவது ஏஞ்சியிருக்கும் ஜலதோஷத்தை அது நிவர்த்தி செய்யும். ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அது சக்தியை யுண்டுபண்ணி, ஆகாரத்தை சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளவும் சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தை, உண்டுபண்ணிக் கொள்ளவும் அது உதவியாக இருக்கிறது.



ஒருவித தோஷமுமில்லாத இந்த எமல்ஷனது வாய்க்கு இன்பகரமாகவும், உவட்டல் சுபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப் பட்டிருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக ஸாலோல், அஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளைக் கொடுப்பதற்கு இது தகுந்த கருவியாகவிருக்கிறது.

உள்ளுக்குக் கொடுப்பதற்காகவென்று ஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப் பட்டிருக்கிறது.

இது தான் முதன் முதலாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். பல வருஷகாலம் பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்—

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்

ரெனலெட் பில்டிங் பிரன்லப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,

தொகுதி 9 பகுதி 1] [ஜனவரி, 1932

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

நமது விசேடப்பிரதி.

நமது 'ஹெல்த்' என்னும் ஆங்கிலத்தில் வெளியாகும் ஆரோக்கியப் பத்திரிகைக்கு ஆண்டு ஒன்பது நிறைந்து, 1932 ஞு ஜனவரிமீ 1உ யன்று பத்தாம் ஆண்டு பிறக்கிறது. (நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கு ஒன்பதாம் ஆண்டு பிறக்கிறது). இச்சுதினத்தின் ஞாபகார்த்தமாக இவ்விசேடப் பிரதியை வெளியிடலானோம். இதன் பின்னேக்கத்தைக் கவனிக்கின் 'ஹெல்த்' சென்ற ஒன்பது வருடங்களாகச் செய்த பிரயாணம் சுகமானதென்றே சொல்லலாம். ஆனால் அவ்வளவு சிறப்பானதல்ல. அதன் வாசகர் கொஞ்சம் பேராயிருந்தபோதிலும், அவர்கள் ஒரே நிதானமாய் அதை ஆதரித்து வந்தனர். 'ஹெல்த்' பத்திரிகையால் ஏற்பட்ட நன்மை நாமறிந்து நேர்ந்தபோதிலும் நிச்சயமாய் இருந்ததென்றே சொல்லலாம். வியாபாரச் சோர்வும், ராஜாங்கக் கலகமும் ஏற்பட்டிருந்த அந்தக் கஷ்டகாலங்களிலும்கூட நமது வாசகர்கள் நம்மைக் கைவிட்டாரில்லை என்பதைக்காண நாம் சந்தோஷிக்கிறோம். இதுவே, ஹெல்த்தின் நல்ல காலத்திற்கு ஓர் அறிகுறி. ஹெல்த்தானது இன்னும் ஜனங்களின் மனதைக் கவர்ந்து, அதிக நபர்களை சந்தாதாரர்களாகச் சேரும்படி செய்யாதிருப்பதற்குக் காரணம் யாதெனில், ஒவ்வொருவரும் ஆரோக்கிய விஷயத்தைக்குறித்து தனக்கு அதிகம் தெரிந்ததாக எண்ணுவதேயாம். ஆரோக்கிய விதிகளைப்பற்றி யாவருக்கும் அதிகம் தெரியுமென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் அவற்றை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவருவதுதான் கஷ்டம். நமது சாஸ்திரங்களில் ஆரோக்கிய விதிகளைப் பற்றி விசேஷமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தினம் ஜனங்கள் அந்த சாஸ்திரங்களைப் படித்தும், அதிலுள்ள மந்திரங்களை ஜபித்தும் வருகின்றனரே யொழிய, அவற்றின்படி நடப்பார் ஒருவருமில்லை. நமது நாட்டு ஜனங்கள் புராதன பழக்க வழக்கங்களை இன்னும் அனுசரித்து வருகின்றனர். நம்மால் இயன்ற வரையில் அப்பழக்க வழக்கங்களுக்கும் நவீன சாஸ்திரத்திற்குமுள்ள சம்பந்தாசம்பந்தங்களை எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறோம். 1929 ஞு த்திய ஜனவரி இதழில் முன்னமே இவ்விஷயங்களைப்பற்றிச் சொல்லியிருக்கிறோம். திரும்பவும் அவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்பது

அநாவசியம். அந்த தேதிக்குப்பின்னிட்டு, மேற்கொண்டு சில விஷயங்களைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறோம் அவற்றுள் முக்கியமானவை: (1) பொங்கல் பண்டிகையின் சுகாதார அடிப்படை (2) துளசியும் வில்வமும் (3) நாம் உபயோகிக்கும் உப்பானது ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமான பொருளா அல்லது கெடுதலை யுண்டு பண்ணக்கூடிய, அதிகப்படியான வஸ்துவா? (2) புராதன இந்தியாவிலும் தற்போதிய இந்தியாவிலும் உள்ள சுகாதாரத்தை ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதினால் ஏற்படும் கற்பனை (5) பள்ளிக்கூடங்களில் கட்டாயமான ஆரோக்கியப்படிப்பு (6) பள்ளிக்கூடங்களின் சுகாதாரம் (7) நோய்களைத் தீர்த்து ஆரோக்கியத்தைத் தர வல்ல குன்றுகளின் மீதுள்ள ஹிந்து தேவதைகள் (8) வம்சவிருத்தியை அடக்குமுறை; இச்சையை அடக்கியா, தடை மருந்துகளைப் பிரயோகித்தா, எது ஆரோக்கியமான முறை?

மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்தும் நாம் கவனிக்காமல் விடவில்லை. வைத்திய சாஸ்திரத்தின் இப்பிரிவில் நிபுணர் எனப் பெயர்பெற்ற டாக்டர் ப்ராங்க் கொரன்ஹா என்பார் எழுதிய மிக ரமணீயமான வியாஸங்களை ஹெல்த் பத்திரிகையில் அப்போதைக்கப்போது பிரசுரஞ் செய்துள்ளோம். பெருவியாதியில் நிபுணரான டாக்டர் ஜீ. ரகுநாத ராவ், டி. டி. எம். என்பவர் அவ்வியாதியைக் குறித்து ஒரு விசித்திரமான நாடகம் ஒன்று நமது பத்திரிகைக்கு அனுப்ப அதையும் பிரசுரம் செய்திருக்கிறோம். அந்தக் கொடிய வியாதி தீராநோய், என்று ஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் தப்பபிப்பிராயத்தை இந்த நாடகம் ஒழித்திருக்கவேண்டுமென்றே சொல்லவேண்டும். டாக்டர் பொடால்ஸ்கி எம். டி. நியூ யார்க், ஐடாஹோவிலுள்ள டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர் முதலிய நமது தூரதேயத்து நண்பர்களும் நமது பத்திரிகையை மறந்தாரில்லை. இவர்களுக்கும், அப்போதைக்கப்போது வியாஸங்கள் எழுதியனுப்பிய நமது இதர நண்பர்களுக்கும் நமது மனமார வந்தனத்தைச் செலுத்துகின்றோம்.

இவ்விசேடப்பிரதியில் நல்ல வியாஸங்கள் அடங்கியுள்ளன. வைத்திய சாஸ்திரத்தில் தேர்ந்தவர்களும் மற்றவர்களும் இதற்கு வியாஸங்கள் எழுதியனுப்பியிருக்கிறார்கள். இவற்றை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்திருக்கிறோம் (1) ஆரோக்கிய விஷயம் (2) சிசு, குழந்தை சம்ரக்ஷணம் (3) வியாதி சம்பந்தம். ஆரோக்கிய சம்பந்தமான வியாஸங்களில், "ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பதைப் பற்றி, பழைய சூரிய நமஸ்கார வியாயாமத்தை பிரசித்தம் செய்தவராகிய அவுண்டு பிரபு, ஒரு வியாஸம் அனுப்பியிருக்கிறார். யோகாப்பியாசத்தைக்குறித்து ஸ்ரீ யோகேந்தர் என்பவர் ஒரு வியாஸம் வரைந்திருக்கிறார். 'ஹெல்த்' பத்திரிகையில் தொடர்ச்சியாய் இதைக் குறித்து வியாஸங்கள் பின்னிட்டும் வரும். ஆரோக்கியத்திற்காகப் பாடுதல்," என்னும் வியாசத்தை டாக்டர் பொடால்ஸ்கியும், "ஆரோக்கியத்திற்காக நடனமாடுதல்" என்னும் வியாசத்தை ஈ. கிருஷ்ணய்யர் பீ. ஏ. பி. எல். அட்வொகேட்டும், இவ்விசேடப்பிரதிக்கு அனுப்பியிருக்கிறார்கள். மிஸ்டர் மாதவா என்பவர் 'பொதுஜன சம்ரக்ஷணையும், லைப் இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளும்' என்னும் ஒரு வியாசம் அனுப்பியிருக்கிறார். இது படிக்கத் தகுந்தது. சிசு குழந்தை சம்ரக்ஷணை விஷயமாக, சிசுக்களின் ஆகாரம், குழந்தைகளின் பார்வை, பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குக் காணும் டான்ஸில்ஸ், தொண்டை நோய்கள் இவை முதலிய வியாஸங்கள் அனுப்பப்பட்டிருக்கின்றன. நோய் சம்பந்தமான வியாஸங்களில், டாக்டர் எப். கொரன்ஹா என்பவர் மறுபடியும் மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி ஒரு வியாஸம் அனுப்பியிருக்கிறார். காசநோய் நிபுணராகிய டாக்டர் எம். கேசவபாய் எம். டி., பொது ஜனங்கள் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளும்படியாக, காசநோயைப்பற்றி ஒரு வியாஸம் அனுப்பியிருக்கிறார். இந்நாட்டில் அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பாம்புக்கடியைப் பற்றி லெப்டினண்டு கர்னல் கர்பூரி ஐ. எம். எஸ், என்பவர் ஒரு வியாஸம் அனுப்பியிருக்கிறார். இடம் போதா

ததுபற்றி அநேக வியாஸங்களை நிறுத்திவிடும்படி ஆகிவிட்டது. இவற்றை இப்பிரதியில் அங்கீகாரம் செய்திருக்கிறோம். பிற்பிரதிகளில் இவை பிரசுரமாகும். இவற்றின் ஆசிரியர்கள் நம்மை மன்னிப்பாராக.

'ஹெல்த்' பத்திரிகையின் எதிர்நோக்கம் அவ்வளவு வியாகூலமான விஷயமாக நமக்குத் தோன்றவில்லை. பண நெருக்கடி என்னும் பனி சீக்கிரம் கரைந்து விடும். கூடிய சீக்கிரத்தில் சமர்த்தியும், சந்துஷ்டியும் உலகை வென்று ஆளும். வட்டமேஜை மகாநாட்டின் பயனாய், இந்தியாவில் சமாதானமும், நிம்மதியும் ஏற்படும். அப்போது, ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய தீபிகையை வாங்கவும், 'ஆரோக்கிய தீபிகையைப் படிக்கவும், தங்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும், போதுமான பணமும் அவகாசமும் இருக்கும்.

இப்புது வருஷம் ஆரம்பம் நமது 'ஹெல்த்' பத்திரிகையின் பத்தாம் ஆண்டு பிறந்த நாளானதால் நமது பத்திரிகைக்கு வியாஸம் அனுப்புவோர், வாசகர்கள், விளம்பரம் செய்வோர் இவர்கள் அனைவர்க்கும் இப்புதுவருஷம் சுகத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும், க்ஷேமத்தையும், தீர்க்காயுளையும் அளிக்கக்கடவதென எல்லாம் வல்ல கடவுளைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஆரோக்கியத்தின் இரகசியம்.

டாக்டர் பரமானந்த அஹூஜா எம். பீ. பீ. எஸ்., கராச்சி.

ஆரோக்கிய தேவதை கொடுக்கக்கூடிய வரங்கள் அநேகம் உண்டு. ஒவ்வொருவரும் அவ்வரங்களைப்பெற ஆசைப்படுகிறான். அத்தேவதையின் கோயில் சிகரத்திலே ஒற்றுமை என்னப்பட்ட கொடியானது காற்றினால் பறந்துகொண்டிருக்கிறது. அதைப் பார்க்கப்பார்க்க ஜனங்களுக்கு வேற்றுமையின்றி ஒன்றாய்த்திரண்டு அந்த ஆரோக்கிய அம்மனின் கோயிற்குட்சென்று அவ்வம்மன் திருவடிகளில் வணங்கவேண்டுமென்று ஒரு எண்ணம் உதிக்கிறது. மதவேற்றுமைகளினால் துவேஷப்பட்டுக்கொண்டு ஒற்றுமையின்றி வருந்தும் இத்தேயத்தில், யாவரும் ஒன்றுகூடி பொதுவாய் தொழும்படியான தெய்வம் இதுவொன்றே. இந்த ஆலயத்தில் ஜாதிபேதம், மதபேதம், வர்ணபேதம், கக்ஷிபேதம் முதலிய பேதங்கள் யாதுமின்றி யாவரும் ஒன்றுகூடி, இந்த அம்மனின் வரங்களைப்பெற்று தேசீய ஸேவைக்காகவும், பொது நன்மைக்காகவும் வேண்டி, கட்டுமஸ்தான ஆண்களாகவும், பெண்களாகவும் ஆவதற்கு எல்லோரும் வரலாம். வாருங்கள்! சர்வ மதஸ்தர்களும் வந்து கூடுங்கள்!! இந்த ஆரோக்கியக் கோயிலை நாடிச் செல்லுங்கள். அங்கே சண்டை சச்சரவின்றி யாவரும் சுகமாயும், ஆரோக்கியமாயும், சமாதானத்துடனும் ஒத்து வாழலாம். அங்கு ஆரோக்கிய தேவதை, ஒற்றுமை என்னும் வீணையின்மேல் ரஸமாய்ப் பாடும் ஆரோக்கியப் பாட்டுகளை மனோசஞ்சலமின்றி சகல மதஸ்தர்களும் கேட்டு ஆனந்திக்கலாம்.

இந்த அழகான தேவதையின் ஆசீர்வாதங்களைப்பெற ஒவ்வொருவருக்கும் அவா உண்டு. ஆனால், அவளுடைய உத்தமமான வரங்களைப் பெறவேண்டுமானால், பக்தி என்னப்பட்ட புஷ்பங்களால் அவளை அர்ச்சிக்கவேண்டும். அவளுடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து நமது வாழ்நாட்களை ஒழுங்குபடுத்தவேண்டும். இதற்கு தபசு செய்ய வேண்டும். சில சாதனங்களை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இந்த சாதனங்கள் வெகு ஸ்வல்பமானவை. ஆகிலும் அந்தோ! அவை ஸ்வல்பமாயிருப்பனவென்றே அவற்றை நிராகரித்து விடுகிறோம். ஆனதுபற்றியே நமக்கு துக்கமும் வியாதியும் சம்பவிக்கின்றன. இந்த சாதனங்

களுள் மூன்றைமட்டும் இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

1. நல்ல காற்று.

ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழவேண்டுமானால் நல்ல காற்று அவசியம் வேண்டும். நல்ல காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் தேகத்திற்கு வலுவையும் யௌவனத்தையும் அளிக்கவல்லன. பூஞ்செடிகளிலுள்ள மொக்குகள், தாதிகள், வைத்தியர்கள் உதவியின்றி பூத்துக்காய்ப்பதற்குக் காரணமென்ன? அவை நல்ல காற்றை உட்கொண்டு, அவற்றின்மேல் சூரிய கிரணங்கள் செவ்வையாய்ப் படுவதினாலேயாம். காற்று வாடைகளும், சூரிய கிரணங்களும் செடி செட்டுகளின் 'க்ளோரோபில்லை' உயிர்ப்பித்து நன்றாய் வளரச் செய்கின்றன. அதேமாதிரியாகவே, அவை மனிதர்களின் இரத்தத்திலுள்ள 'ஹெமோக்ளோபினை' விருத்தி செய்கின்றன. விருக்ஷவர்க்கத்திற்கும், மிருகாதிவர்க்கத்திற்கும், நல்ல அந்தத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கக்கூடியவை இவ்விரண்டு வஸ்துக்களே. இயற்கையில் இலவசமாய்க் கிடைக்கக்கூடிய இவ்விரண்டு வஸ்துக்களையும், நகர்ப்புரங்களில் பணம் சில வழித்து வாங்கவேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் ஜனங்கள் ஓய்வு நேரங்களில், தங்கள் பெண்டு பிள்ளைகளுடன் திறந்த வெளிகளிலுள்ள சிங்காரத் தோட்டங்கள், விளையாடுமிடங்கள் இவற்றுட் சென்று சிறிதுநேரம் இருக்கும் பக்ஷத்தில், பணச்சிலவின்றியே இந்த வஸ்துக்களை வாங்கலாம்.

வீடுகள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பாக்கியவான்கள், அவைகளுக்கு நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் வரவொட்டாமல் தடுத்து பகலிலும்கூட ஜன்னல்களை மூடி வைக்கிறார்கள். முக்கியமாய் ஒரு நோயாளி வீட்டிலிருக்கும்போது காற்றோட்டம் அதிகமாய் தேவையாயிருக்கையில், இம்மாதிரி செய்வதற்கு யாதொரு முகாந்தரமும் காணோம்.

நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள வீடுகள்கூட போதுமானதல்ல. வெளிக்காற்றில் சென்று உலாவி வருவதினால்தான், இரத்தச் சுழற்சி நன்றாய் ஏற்பட்டு, இரத்தத்தை உண்டாக்கும் செல்லுகள், காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவை உட்கொள்ளும்படிக்கும், சூரியனுடைய அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை, இழுக்கும்படிக்கும் நேரிடுகிறது.

2. ஸ்வல்ப ஆகாரம்.

ஸ்வல்பமானதும் உத்தீபனத்தைக் கொடாததுமான ஆகாரங்கள்தாம் தேகத்திற்குவலுவை உண்டாக்குகிறது. ஆகாரத்தின் குணத்தையும் அளவையும் நிர்ணயிக்கக்கூடிய விஷயங்கள் மூன்றுண்டு அவையாவன: வயது, தொழில், காலம்.

குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சியைத் தரும்படியானதும் உத்தீபனத்தைக் கொடாததுமான ஆகாரங்கள் தேவை. அவை, பச்சை மரக்கறிகள், முழுக் கோதுமை ரொட்டி, கொழுப்புகள், பழவர்க்கங்கள், பால், முதலியன. யுவர்களுக்கு வயிறு நிறைய ஆகாரமும் மூளையை விருத்தி செய்யும்படியான ஆகாரமும் வேண்டும். அவை, கொட்டைகள் உலர்ந்த பழங்கள் பாலேடு, வெண்ணெய் முதலியன. வயோதிகர்களுக்கு உத்தீபனமற்றதும், ஸ்வல்பமானதும், சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான ஆகாரம் வேண்டும். கைத்தொழில் செய்வோர்க்கு, முழுக் கோதுமை ரொட்டி, கொழுப்புகள் முதலியன தேவை. மூளைக்கு வேலை அதிகமாய்க் கொடுப்பவர்கள் மேற்சொல்லிய, மூளையை விருத்திபண்ணக்கூடிய ஆகாரங்களை சாப்பிடவேண்டும். ஒரு வருஷத்தில் அந்தந்த காலத்திற்கேற்றபடி ஆகாரத்தை மாற்ற வேண்டும். உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும்படியான கொட்டைகள், உலர்ந்த பழங்கள் முதலியன கோடைகாலத்திற்காகா. மிளகாய், ஊறுகாய்கள் முதலியன அநாவசியம். அவைகளைக் கூடியவரையில் தவிர்க்க வேண்டும். அவை தம் இரப்பையை ஒரு கெட்ட வழக்கத்திற்கு உட்படுத்துகிறது. அதாவது, இவை இராவிடின் ஆகாரம் ஜீரணமாகாதென்கிற ஒரு உணர்ச்சியை

யும், நக்குக்கு ஆகாரத்தை ருசிபார்க்கும்படியான ஒரு பழக்கத்தையும் இது உண்டுபண்ணுகிறது. சாராயம் முதலிய பானங்கள், மனுஷ்ய ஆகாரத்தில் சம்பந்தப்பட்டவையல்ல: அவற்றை ஒரு ஆகாரமென்று கருதவே கூடாது. ஆகாரக்குணத்தைப்போலவே ஆகார அளவையும் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டும். எவ்வளவு அதிகம் உண்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பலம் உண்டாகும் என்றெண்ணுவது பிசகு. சாஸ்திரோக்தமாக தற்போது ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்ததில், ஒரு மனிதன் தனது ஜீவியத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அதைவிட நான்கத்தனை ஆகாரம் உட்கொள்ளுவதாக ஏற்படுகிறது. மொத்த ஜனத்தொகைக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைப் பற்றி சிக்கன விஷயமாக யோசித்துப் பார்த்தால், தரித்திரதேசமாகிய நமது இந்தியாவிற்கு இது ஒரு விசேஷ பிரச்னையாக விருக்கிறது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், தன்னோடுகூட மூன்று நபர்களுக்குப்போதுமான ஆகாரத்தை ஒரு மனிதன் உண்கிறான். அவனது ஜீரணக்கருவிகளுக்கும் நாலத்தனை வேலை ஏற்படுகிறது. அதனால் அவை ஓய்ந்து, சீக்கிரத்தில் கெட்டுப்போய் விடுகின்றன. ஜனங்களுக்கு அதிக நஷ்டம். வெகுபேர்களுக்கு வேண்டிய அளவு ஆகாரம் கிடைக்காமலும் போய்விடுகிறது.

கிழவர்களுக்கு பலமான ஆகாரத்தை நிறம்பப் பரிமாறுவது இயற்கைக்கு நேர் விரோதமான விஷயம். வரவர மெலிந்து போகும் தேகங்களுக்கு போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டுமென்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தினால் இம்மாதிரி செய்யும்படி ஏற்படுகிறது. வேலைக்குத் தக்கபடி ஆகாரத்தை மாற்றவேண்டும். கிழவயதில் தேகத்தின் அவயவங்களுக்கு ஓய்வு வேண்டும். அதிகமாய் வேலை இல்லாதிருக்கும்போது, தேகத்தின் மற்ற உறுப்புகளைப்போலவே கிழத்தனமடைந்துள்ள இரைப்புக்கும் ஜீரணசக்தி குறையும். அப்போது அதை கண்டபடி ஜீரணமாகாத வஸ்துக்களைக்கொண்டு நிரப்புவது அயுக்தம். இளம் வயதுள்ளவர்கள்கூட அவ்வளவு ஆகாரத்தை ஜீரணித்துக் கொள்ள அச்சப்படுவார்கள். இந்நிலைமை கொடிதுமட்டுமன்று. குற்றமுள்ளதுமாகும்.

120 வயதுள்ள ஒரு சிறந்த வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை, இவ்வளவு காலம் வலுவோடிருப்பதற்கு யாது காரணமென்று வினவ அவர் சொன்னதாவது "நான் சாப்பிட்டதற்கு மேல் இன்னும் அவ்வளவு ஆகாரம் என் இரைப்பை கொள்ளும் என்று எனக்குத் தெரிந்தவுடனே, நான் என் தட்டைவிட்டு எழுந்துவிடுவேன்." என்று பதிலளித்தார், மற்றொருவர் சொல்வதாவது, "ஜனங்கள் மட்டும நீடூழிவாழப் பிரயத்தனபடுவதுபோல், சுகமாய் வாழ எத்தனிக்கும் பக்ஷத்தில், சீக்கிரத்தில் அவர்கள் எண்ணம் கைகூடும்." அப்போதைக்கப்போது ஒரு பொழுதாவது, முழு உபவாஸமாவது இருப்பது தேகாரோக்கியத்திற்கு அனுகூலம்.

3. மனோசஞ்சலமின்றியிருத்தல்.

தேகத்தின் தொழில்கள் யாவையும் மனதானது பலமாய் ஒழுங்குபடுத்துகிறது. ஷேக்ஸ்பியர் சொல்லுகிறபடி "தேகத்தை பலமாகச் செய்வதற்கு மனதுதான் காரணம்." தேகத்தில் காணும் நோய்கள், தீருவதாயிருந்தாலும் அதிகப்படுவதாயிருந்தாலும், அது மனதின் நிலைமையைப் பொருந்தி நிற்கும். நம்பிக்கை என்றாலும், மனோ நிம்மதி என்றாலும் ஒன்றே. சொஸ்தம் என்னும் பக்ஷிக்கு நம்பிக்கை என்பது ஒரு சிறகு. மருந்து மற்றோர் சிறகாகும். இதற்கு அத்தாக்ஷியாக ஒரு பூர்வீக சரித்திரம் உண்டு. வெகு காலத்திற்குமுன் நேபில்ஸ் நகரத்தில் வாந்திபேதி மும்மரமாய் ஆரம்பித்து ஜனங்களை அநேகமாய் கொள்ளை கொண்டது. ஜனங்கள்பயந்துபோய், வியாதியைத் தடுக்கமுடியாமல் ஏக்கம் பிடித்திருந்தனர். ஆஸ்பத்திரிகளில் வியாதிஸ்தர்கள் நிரம்பியிருந்தனர். அத்தேயத்தரசர் ஆஸ்பத்திரிகளில் வியாதியஸ்தர்களைப் பார்வையிட்டு, சாகும் தருவாயில் இருந்த அநேகரிடம் பேசி அவர்களுக்கு தைரியம் சொல்லிவந்தனர்.

வைத்தியர் கைவிட்ட ஒரு யௌவன நோயாளியின் படுக்கையின் அருகில் ராஜன் வந்து நின்றார். அந்நோயாளியின் படுக்கையின்மேல் உட்கார்ந்துகொண்டு, ஜில்லென்று கிடந்த அந்நோயாளியின் கையைத் தூக்கி தன் கையின்மேல் வைத்தமுக்கி "தைரியத்தை விடாதே. சீக்கிரத்தில் சொஸ்தப்படுவாய்," என்று ராஜா சொன்னார். உடனே அந்த இடத்தை விட்டு அரசர் புறப்பட்டு போய்விட்டார். மறுநாள், வயிண்டிக் சபையார் அரசருடன் பேசவேண்டுமென்று உத்திரவு கேட்டுக்கொண்டு அவர் எதிரில் போய் நின்று சொன்னதாவது. "மகாப்பிரபோ! நேற்று தாங்கள் பார்த்துவிட்ட யௌவன புருஷர் ஆச்சரியமாய் அக்கொடிய வியாதியினின்றும் தப்பித்துக்கொண்டார். இது தவிர, இந்த வியாதியினால் மரணமும் குறைந்து போய்விட்டதாம். இறப்பார் என்று குறிப்பித்திருந்த அநேகர் பிழைத்துவிட்டனர். தாங்கள் பார்த்து வந்த யுவருக்கும் அபாயமில்லை என்று டாக்டர் சொல்லுகிறார்." அரசர் அங்கு வந்திருந்து அந்நோயாளியின் கையைப் பிடித்து தைரியமாயிரு என்று சொன்னதே இந்த ஆச்சரியமான குணத்திற்குக் காரணம்.

எவ்வளவு போஷணை சக்தியுள்ள ஆகாரத்தை சாப்பிட்டபோதிலும் எவ்வளவு வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டபோதிலும், மனோசஞ்சலமிருந்தால் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமும் பலமும் வராது. நீ உண்ணும் உணவை ஜீரணப்படுத்துவதற்கும், நீ செய்யும் வியாயாமத்தினால் உன் சதைகளைக் கட்டுமஸ்தாக வளர்ப்பதற்கும் மனோ நிம்மதி அவசியம் வேண்டும். "நான் ஒழுங்காய் தினம் வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறேன். நல்ல ஆகாரத்தை சாப்பிட்டுக்கொண்டு வருகிறேன். அப்படியிருந்தும் என்தேகம் மெலிந்து பெருக்கவில்லையே". என்று அநேகர் சொல்லக் கேட்பது சகஜம். ஆனால் உண்மையை விசாரிக்குமளவில், கை கால்கள் வேலைசெய்துகொண்டிருந்தாலும், மனது எங்கேயோ திரிந்துகொண்டிருந்தது. அதே மாதிரியாகவே, ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும்போதெல்லாம், மனது வியாபார விஷயத்தின்மேலும், வீட்டுக்கவலையின்மேலும் நாட்டம் வைத்துக் கொண்டிருந்தது. 'வேலைசெய்யும்போது வேலை செய்யவேண்டும்,' 'விளையாடும்போது விளையாடவேண்டும்' என்னும் பள்ளிக்கூடப்பிள்ளைகளுக் கென்றுவழங்கும் பழமொழி, வாழ்நாளின் ஒவ்வொரு தகுதிக்கும் பொருந்தும்.

இந்த கஷ்டகாலத்தில், கவலையற்று இருக்க முடியாதென்று, சிலர் சொல்லக்கூடும். ஆனால்நாம் பரமாத்மாவைத்தள்ளி ஜீவாத்மாவைக் கைப்பற்றும்போது, நம்பிக்கை ஒழிந்து, அவநம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. சர்வாந்திரயாமியாகிய பகவானிடத்தில் நம்பிக்கை குறைந்தால், மனதில் ஏக்கம் உண்டாகிறது. கஷ்டகாலத்தில் உன்னால் கூடிய வரையில் உன் கர்மாவைச் செய்து பகவானிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தால், பகவான் உனக்கு நன்மையையே செய்வார்.

"சிறைச்சாலையிலும், தூக்குபோடுமிடத்திலும், பகவான் தனது அன்பான பார்வையினால் கடாக்ஷிக்கிறார். அவரே உன்னைக் காப்பாற்றக்கூடியவர். அவரே உன்னைப் பாதுகாக்கவல்லவர்" என்று ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் ராஜ கலகம் நடந்தபோது ஒரு வாலிபன் தனது காதலியை விட்டுப் பிரிக்கப்பட்டு சிறையில் தள்ளப்பட்டபோது சொன்ன இந்த வார்த்தைகளினால் அவனுக்கு நல்லகாலம் பிறந்த விஷயத்தை யாவரும் இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.

ஆரோக்கியமான வாழ்வு.

ஸ்ரீமன்த் பண்டு சாஹிப் பிரதிநிதி, அவுண்டு சிற்றரசர், சடாரா ஜில்லா.

I. ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு ஜந்துவின் உறுப்புக்கள் யாவும் நன்றாயமைந்து அவை தம்தம் தொழில்களை சரிவரச் செய்யும் நிலைமையேயாகும்.

ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு மனிதனுக்கு விரும்பத்தகுந்த ஒரு ஆஸ்தி. இது மேன்மையுள்ளது. ஆகிலும் இது தவிர்க்கும்படியானது. ஆரோக்கியம் என்பதற்கு, தேகம், மனது இவற்றின் பலம், பௌரஷம் திறம் என்றர்த்தம். பூலோகத்திலுள்ள கோடீஸ்வரனும் ஆரோக்கியமற்றிருப்பானாகில் அவனை தரித்திரனென்றே சொல்லவேண்டும்.

கட்டுமோஸ்தரான தேகம் வேண்டுமென்றால், தேகத்தின் மேலுள்ள சதை பருத்தால் மட்டும் போதாது. அதற்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், திறமும், நோயை எதிர்க்கும் சக்தியும் வேண்டும்.

சதை பருத்து, தேகம் வலுவாயிருந்தால் மட்டும் அதை ஆரோக்கிய தேகம் என்று சொல்லமுடியாது. நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், மனதும் நிம்மதியாயிருக்கவேண்டும். மனதைப் பண்படுத்தித் திருத்தினால், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்குத் தகுந்த விஷயமாகும். தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் சம்பந்தாசம்பந்தம் உண்டு.

லாட்டின் பாஷையில் ஆரோக்கியம், படிப்பு இவற்றின் விஷயமாக ஒரு பழமொழி உண்டு. அதாவது, 'ஆரோக்கியமான தேகத்தில்தான் ஆரோக்கியமான மனதிருக்கும்', என்பதேயாம்.

அநேகருக்கு ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து தப்பான எண்ணம் உண்டு. அதாவது தாங்கள் நோயினால் வருந்தி படுக்கையில் படுத்தாலொழிய, தங்களை ஆரோக்கியமுள்ளவர்களென்றே நம்புகிறார்கள். அவர்கள், அரைவாசிக்குமேல் வாழ்வு வாழ்தல் என்றால், அரைவாசி இறந்தவர் போல் ஆவது என்றர்த்தம் என்று அறிந்துகொண்டாரில்லை.

II: நல்ல ஆரோக்கியத்தைஅடைந்து அதைக் காப்பாற்றும் விதம் எப்படி.

ஒருவன் வாழ் நாளில், ஆரோக்கியத்தைவிட உயர்ந்தது ஒன்றுமில்லை. அதை துட்டுகொடுத்து வாங்க முடியாது. தனக்குப் பதிலாய் வேறொருவர் மூலமாகவும் அதை அடையமுடியாது. மருந்துக்கடைகளிலும் அது வைக்கப்படவில்லை. மாத்திரை, சூர்ணம், கஷாயம் எதுவும் அதைத்தர முடியாது. அதை அடைய வேண்டுமென்று நீயே பிரயாசைப்படவேண்டும். அப்போது அது உன்னுடையதே.

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமான விஷயங்களாவன :—(a) நல்ல காற்று (b) சூரியன் (c) தண்ணீர் (d) ஆகாரம் (e) வியாயாமம்.

III. நல்ல காற்று.

சுத்தமான காற்று ஜீவியத்திற்கு முக்கியமானது. ஆகாரமின்றி ஒருவன் அநேக வாரங்கள் உயிர்த்திருக்கலாம். அனேக நாட்கள் ஜலமின்றி உயிரோடிருக்கலாம். காற்று இல்லாமல் சில நிமிஷங்கள்கூட இருக்க முடியாது. அப்படி இருந்தும் காற்றின் உபயோகத்தை ஜனங்கள் சரியாய்த் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. ஏனெனில் அது இலவசமாகக் கிடைக்கிறது.

ஆழ்ந்த சுவாஸம் விடுவதின் குணம் இவ்வளவென்று சொல்ல முடியாது. ஒவ்வொருவரும், வாலிபனாயிருந்தாலுஞ் சரி, வயோதிகராயிருந்தாலுஞ்சரி, தினம் வெளிக்காற்றில் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். நமது சாஸ்திரத்தில் இந்த அப்பியாஸம் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தினம் 3 தரம் நாம் சந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது (प्राणयाम) பிராணாயாமம்

செய்கிறோம். இதைச் செய்வதினால் வேண்டியவளவு பிராண வாயுவு தேகத்தினுட் சென்று, இரத்தத்தை சுத்திசெய்து, நமது நுரையீரல்கள், ஹிருதயம் இவற்றை பலப்படுத்துவதுமின்றி, நரம்பு, சதை, இவற்றிற்கும் வேண்டிய வலுவைக் கொடுக்கிறது.

ஆனதுபற்றி ஒவ்வொருவரும் தினம் சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாய் வீட்டிற்குள் படுத்துறங்கும்போது இது அவசியம் வேண்டும். சுத்தமான காற்று ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமானதாயிருந்தபோதிலும், அநேகர் அதை கவனிக்கிறதில்லை. இரவுக்காற்று என்றால் ஜனங்களுக்கு ஒரு பீதி. பகலெல்லாம் தலையைத் திறந்துகொண்டு தெரு வழியே நடந்து செல்வோன், இரவில் ஒரு குல்லாய் போட்டுக்கொண்டு, தலை, காது, யாவற்றையும் ஒரு துணியால் மூடிக்கொண்டு, எல்லா

ஸ்ரீமன்த் பண்டு சாஹிப் பிரதிநிதி.

ஜன்னல்களையும் மூடிவிட்டுப் படுக்கப் போவான். இரவில் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்து படுக்கையறைகளை காற்றோட்ட முள்ளதாகச் செய்யவேண்டும்.

நுரையீரற்போலவே, சர்மத்திற்கும் காற்று வேண்டுமென்று அநேகருக்குத் தெரியாது. அது அதன் கோடிக்கணக்கான துவாரங்கள் மூலமாய், காற்றை உட்கொள்ளவும், வெளிவிடவும் செய்கிறது. கனத்த இறுகக்கட்டிய உடையானது இத்தொழிலிற்கு தடங்கலாக நிற்கிறது. உன்னுடைய உடையானது கொஞ்சமானதாயும், லேசானதாயும், தளர்ந்துமிருக்கவேண்டும். காற்றிற்கும், குளிர்ந்த வாடைக்கும் சர்மத்தை திறந்துவைக்கும் பக்ஷத்தில், அதற்கு

உத்தீபனமும் வலுவும் உண்டாகும். காற்றின் உஷ்ணக்கிரம் மாறுதலடையும் போதெல்லாம், அதற்குத் தக்கபடி சர்மமும் சரிப்படுத்திக்கொள்ளும்.

IV. சூரியன்.

சூரிய கிரணங்கள் அநேகவித வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுத்து, சொஸ்தம் செய்கின்றன. அனேக வியாதிகளுக்குக் காரணம், சூரிய வெளிச்சம் இராதிருத்தலேயாம். கணநோய், காசம் முதலிய கொடிய வியாதிகள் யாவும் "இருட்டு வியாதிகள்" என்று சொல்லப்படுகின்றன.

சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களுக்கு ஆச்சரியகரமான சொஸ்தப்படுத்தும் குணமும், தடுக்கும் குணமும் உண்டு. இன்ப்ராரெட் அல்லது உஷ்ணக்கிரணங்கள் இதற்குத் தாழ்ந்தபடி என்று சொல்லலாம். புத்திவுடன் உபயோகித்தால், அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களினால் அநேக நோய்கள் சொஸ்தமாகும். சர்மவியாதிகள், காசநோய், தொத்துவியாதிகள், மொட்டந்தலை, நீடித்த இரணம், கட்டிகள் முகப்பரு முதலியன முக்கியமாய் இச்சிகிச்சையால் தீரும்.

தேகத்தை பிடித்து விடுதல், மின்சாரம் முதலியவற்றின் ஆதரவையின்றியே, படுக்கையாய்ப் படுத்திருக்கும் நோயாளிகளுக்குக்கூட, சூரிய கிரணங்களினால் அவர்கள் சதை புஷ்டியாகக்கூடுமென்று சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சூரியனுக்கெதிரில் தேகத்தை திறந்து காட்டுவதினால் சர்மத்தின் வர்ணமானது அநேக கிருமிகளை தேகத்தினுள் நுழையவொட்டாமல் காக்கிற தென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

காலை, மாலை சூரியனுக்கெதிரில் செய்யும்படியான வியாயாமங்களினால் இரண்டுவித அனுகூலங்கள் உண்டு, ஒராவது சதை புஷ்டியாதல்; இரண்டாவது நோயை வரவொட்டாமல் தடுத்து அதை சொஸ்தப்படுத்தல். ஆனால் தேகத்தை சூரிய வெளிச்சத்திற்குக் காட்டவேண்டும்.

ஆனதுபற்றியே, நாம் வீட்டிலும், பள்ளிக்கூடங்களிலும் தொழிற்சாலையிலும், வேலைசெய்யுமிடங்களிலும் சூரியன் உதவியைத் தேடவேண்டும்.

சூரியன் இராவிடில், ஒரு ஜீவராசியும், மிருகஜாதிகளானலுஞ்சரி, கந்தமூலங்களானலுஞ்சரி, பிழைத்திராது.

"ஆனதுபற்றியே, நாம் நீடூழிகாலம், ஆரோக்கியமாகவும், உபயோகமுள்ளவராயும் க்ஷேமமாகவும், வாழவேண்டுமானால் நமக்கு வேண்டிய அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் தேகத்தில் படும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய தவசியம்."

"சூரிய வெளிச்சமே உயர்ந்த டானிக் மருந்தாகும்; நல்ல உத்தீபன மருந்து, சிறந்த விஷங்கொல்லி மருந்து, நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கவல்லது; உண்மையில் அதுவே வைத்தியர்களுக்கெல்லாம் மேற்பட்டது."

V. ஜலம்.

காற்று, சூரிய வெளிச்சம் இவற்றிற்கு அடுத்தபடி, ஜலம் ஜீவியத்திற்கு அவசியம் வேண்டும். நமது தேக எடையில் 100-க்கு 70 ஜலமயமாயிருப்பதால், இது அவசியம் என்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது.

ஆரோக்கிய விஷயமாய்ப் பார்க்கப் போனால், ஜலத்திற்கு நான்குவித உபயோகங்கள் உண்டு; குடிக்க, சமைக்க, குளிக்க, கழுவ ஜலம் அவசியம் வேண்டும். இங்கே குடி ஜலத்தைப்பற்றி மாத்திரம் எடுத்துரைப்போம்.

தினம் தேகத்திற்கு 4 பவுண்டு ஜலம் தேவை. ஆனால் அது ஒவ்வொருவர் செய்யும் வேலை, காலம், சீதோஷ்ணம், எடை, சாப்பிடும் உணவு இவற்றைப் பொருந்தி நிற்கும். அதற்குத்தக்கபடி தண்ணீர் அருந்துவது இயற்கையமைப்பாகும். ஆனதுபற்றி அவற்றை அசட்டை செய்யக்கூடாது.

இந்த மூன்று அல்லது நான்கு பவுண்டு ஜலத்தை எப்போது பருகவேண்டும்? ஏககாலத்தில் அன்று,

வாய், பற்கள் இவற்றை சுத்தம் செய்து கொண்டவுடனே, காலையில், ஒரு க்ளாஸ் ஜலம், வெந்நீராவது குளிர்ந்த நீராவது பருகவேண்டியதவசியம். குளிர்ந்த நீர் பருகினால் பலம் வரும். வெந்நீர் பருகினால், அது இரப்பையை சுத்தி செய்து, மலச்சிக்கலை நீக்கும். போதுமான ஜலம் பருகாததால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது.

சாப்பிடும்போது ஒருவன் ஜலம் பருக வேண்டுமா, வேண்டாமா என்பதைப் பற்றி விவாதம் உண்டாயிருக்கிறது. நாம் மட்டும் சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுவதேயில்லை. தாகமாயிருக்கும்போதெல்லாம் சாப்பாட்டுக் கிடையில் ஜலம் பருகிக்கொண்டு வருகிறோம். உணவை மெல்லாமல் உருண்டையாய் விழுங்கிவிட்டு அது நடுவழியில் அடைத்துக் கொள்ளாதிருப்பதற்கு ஜலத்தைப் பருகுவதை நாம் கண்டிக்கிறோம். சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுவது சரியென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். சாப்பிடுவதற்கு சற்று முன்னாவது, சாப்பிட்டவுடனேயாவது ஜலம் பருகுவது நல்லதென்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சாப்பிட்டு முடிந்ததும் ஜலம் பருகுவது விஷத்தன்மையையுடையதென்றும், ஆகாரம் நன்றாய் ஜீரணமானபிறகு பருகுவது, வியாதியைத் தீர்க்கும் குணமுள்ளதென்றும் நமது ஆரிய வைத்திய சாஸ்திரக் கோட்பாடு.

VI. ஆகாரம்.

நோய் வந்தாலொழிய அநேகர் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்துக் கவனிக்கிறதேயில்லை. அநேகர் தாம் ஆரோக்கியமாய் இருப்பதாகவே நம்பி, அதைக் காப்பாற்ற சாதாரணமாய் எடுக்கவேண்டிய எச்சரிக்கைகளையுங்கூட எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. இது முக்கியமாய் நாம் உண்ணும் உணவு விஷயத்தில் ஏற்படுகிறது.

ஆகாரம், போஷணாகுணம் இவற்றைக் குறித்து இங்கு விவரித்துச் சொல்வதைக் காட்டிலும், ஆகாரத்தின் முக்கியமான கொள்கைகளையும், தற்காலத்து மனிதனுடைய ஆகாரப்பழக்கங்களையும் எடுத்துரைப்பது இவ்வியாஸத்திற்கு ஒக்கும்.

(a) பசியாயிருந்தாலொழிய சாப்பிடாதே.—நமது ஆகாரப்பழக்கங்களுக்கு பசிதான் இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு துணையாகும். இத்துணையை அசட்டை செய்தால், நாம் தவறிப்போய்விடுவோம். நாகரீகமுள்ள மனிதன் தனது உணவுப் பழக்கங்களில் வெகுதூரம் வரம்பு கடந்துவிட்டனன். அவனுக்கு ஆகார உணர்ச்சியே போய்விட்டது. நூதனமான ருசிகளும் பழக்கங்களும் அவனுக்கு உண்டாகிவிட்டன. அதனால் தீமைகள் ஏற்பட்டு, பலமும் பௌரஷமும் போய், வியாதி விருத்தியாகி அற்பாயுள் உள்ளவனாக ஆகிறான்.”

(b) மனிதனுக்கு இயற்கை ஆகாரப் பொருள்களிலிருந்து தான் சரியான போஷணை உண்டாகிறது.

நமது ஆகாரத்தை ருசியாகச் செய்ய வேண்டி, வெவ்வேறு பதார்த்தங்களைச் சேர்த்து உண்கிறோம். அதனால் நமக்குத் தீங்கு விளைகிறது. பிருகிருதியில் ஆகாரம் எப்படி நமக்கு கிடைக்கிறதோ அம்மாதிரியாகவே அதை உண்ணவேண்டும். அதிலிருந்து ஒரு வஸ்துவையும் எடுத்துவிடக்கூடாது. ஒன்றையும் அத்துடன் சேர்க்கக்கூடாது. இதற்கு ஒரு உதாரணம் சொல்லுவோம். கோதுமை, அரிசி முதலியவற்றிலிருந்து தவிடு, ஜீவஸத்துப் பொருள் முதலியவற்றை நீக்கி, வெளேறென்றிருக்கும் பசைப் பதார்த்தத்தை மட்டும் உண்டால், அநேக வியாதிகளுக்கு அது ஆஸ்பதமாகும். அதுபோலவே, துவரை, உளுந்து, பட்டாணி முதலியவற்றிலிருந்து மேல் தோலைத் தள்ளி உள்ளிருக்கும் பருப்பைமட்டும் சாப்பிட்டால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் முதலியன உண்டாகும். தள்ளுபடி செய்யப்பட்ட அந்த தோலில், முக்கியமான உலோக உப்புக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருப்பதுடன், அது கெட்டிப்பதார்த்தமாயிருப்பதால் கோலனிலிருந்து மலத்தைத் தள்ளுவதற்கு அது உபயோகமாகவிருக்கும்.

(c) அதிகமாய் உண்ணுதல், அநேக வியாதிகளுக்கு மூலகாரணமாகும். தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அதற்கு

மேற்கொண்டு சாப்பிட்டால் அது வியர்த்தமாய் விடுகிறது. அது விஷமாக மாறி, கழிவுக்கருவிகளுக்கு அதிக உழைப்பைக் கொடுக்கிறது. தேகத்தில் விஷநீர் தங்கி அதனால் பிளவைப்புண் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். நிரந்தரமான ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால் உண்டி சுருங்குதல் வேண்டும்.

(d) உனது ஆகாரத்தை செவ்வையாய் மெல்லவேண்டும்.

நன்றாய் மென்றுண்ணவேண்டியது அவசியம் என்பதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு.

முதலாவது. மென்று தின்பதினால் ஆகாரம் சிறு சிறு துண்டுகளாக உடைக்கப்பட்டு, ஜீரண ரஸங்கள் ஜடிதியில் அவைகளின்மேல் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன.

இரண்டாவது, உமிழ்நீரை செவ்வையாய் ஆகாரத்துடன் கலக்கும்படி செய்கிறது. முழுக்கோதுமை ரொட்டி, சப்பாத்திகள், பழுப்பு அரிசி, ஜ்வாரி, ப்ஜ்ரி, சோளம் முதலியவற்றால் செய்த ரொட்டி ஆகிய பசை ஆகாரங்கள் சாப்பிடுவதனால் இதைக் கவனிக்கவேண்டியது முக்கியம்.

மூன்றாவது. அநேகவித ஆகாரங்களின் இயற்கை ருசியைக் கண்டறிந்து அதை அனுபவிப்பதற்கு இது அவசியம் வேண்டும்.

நான்காவது, வாயில் போட்டுக்கொண்டு விழுங்குவதைவிட அதிக கம்மியான ஆகாரத்தை மென்று தின்றால் அதுவே பசியடங்கும்,

ஐந்தாவது : அது பற்களை வலுவு செய்து ஈரலை பலப்படுத்தும்.

(e) அதிகமாக உப்பு, மிளகு முதலியன, மிளகாய், ஊறுகாய் முதலியவற்றை உபயோகப்படுத்தல்.

“இவைகளை உபயோகப்படுத்திக் கொண்டேவந்தால் அதுவே பழக்கமாகிவிடும். முதலில் மட்டாய் உபயோகித்து வந்தாலுங்கூட, நாளாவட்டத்தில், அதன் மேல் ஆசை அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து, கடைசியில் அந்தப் பதார்த்தங்களின் இயற்கை ருசி அடியோடே ஒழிந்து போய் செயற்கை ருசி ஏற்பட்டுப் போகும். இந்த தகுதி வந்தவுடனே, பசிக்குத் தக்கபடி ஆகாரம் இவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும் ; அதன் குணம் இத்தகையதாகவிருக்கவேண்டும் என்பது அற்றுப் போய்விடும். ஆனதுபற்றி அதிகம் உண்ணவேண்டி வருகிறது. அதனால் அஜீரணமும், ஸ்தூல சரீரமும் உண்டாகிறது.

(f) மனதில் கவலையிருந்தாலாவது, களைத்துப்போயிருந்தாலாவது, கோபத்துடன் இருந்தாலாவது, மனக் கொதிப்பிருந்தாலாவது, மற்றபடி மனதில் கலவரம் இருந்தாலாவது, ஜுரம் அடிக்கும்போதாவது உண்ணக்கூடாது.

இந்த விதியை இவ்வுலகில் நாகரீகமுள்ள மனிதன் தவிர எல்லாப் பிராணிகளும் அனுஷ்டிக்கின்றன. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் ஒருவன் புசித்தால் அது தேகத்தை போஷிப்பதை விட்டு விஷப்படுத்திவிடும். ஆனதுபற்றி, சாப்பிடப் போகுமுன் தேகமும் மனதும் நிம்மதியாய் இருக்கவேண்டும்.

(g) உபவாசம்-இது ஆரேக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதும் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றக்கூடியதுமான ஒரு முக்கியமான விஷயம்.

அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல், பசியின்மை இவற்றிற்கு உபவாசம்தான் சரியான சிகிச்சை. ஆனதுபற்றியே, நமது சாஸ்திரங்களில் இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை உபவாஸம் இருக்கச் சொல்லியிருக்கிறது.

ஆகார விஷயமாகச் சொல்லிவந்த இந்த நீண்ட வியாஸத்தை முடிக்கு முன்னர் சரஸமான போஷணா குணமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் எவை என்பதைச் சொல்ல விரும்புகிறோம். முழுக்கோதுமை, பழுப்பு அரிசி, ஜ்வாரி, ப்ஜ்ரி, சோளம், பருப்பு தினுசுகள் (இதிலிருந்து ஒன்றையும் எடுத்துவிடக்கூடாது),

கிழங்கு தினுசுகள் கீரை முதலியன (பச்சையும் சமைத்ததும்), கொட்டைகள் பழங்கள் முதலியன போஷணகுணமுள்ளவை. இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய பூர்ண ஆகாரமாகிய பாலுடன் கலந்து இவைகளை சாப்பிட்டால் உத்தமம்.

VII. வியாயாமம்.

நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால் சதைக்குத் தகுந்த வியாயாமம் வேண்டும் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆகிலும் அவ் வியாயாமமே ஆரோக்கியம் குன்றினவர்களுக்குத் இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒருசிரேஷ்டமான சிகிச்சை என்பதை இங்கு வற்புறுத்தவேண்டிய தவசியம். தேகத்தில் உண்டாகும் வியாதிகளுக்கு முக்கியமான காரணம் தகுந்த வியாயாமம் செய்யாதிருத்தலே.

குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய வியாயாமம் அவர்கள் செய்யும் விளையாட்டிலேயே இருக்கிறது. இயற்கையிலேயே அவைகளுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு அறிவினால் அவைகள் தாண்டுதல், குதித்தல், ஓடுதல், கும்மாளம் அடித்தல் ஆகிய இவை முதலிய வியாயாமத்தைச் செய்கின்றன. அறிவுள்ள புருஷர்கள் தங்கள் தங்கள் தொழில்களை அப்போதைக்கப்போது மாற்றுவதுடன் நல்ல வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும்.

உட்கார்ந்து வேலை செய்வதினால் தேக பலம் குன்றி கிழத்தனம் உண்டாகிறது. எங்கு பார்த்தாலும் ஜனங்களுக்கு கஷ்டப்பட்டு உழைத்து சம்பாதிக்கவேண்டுமென்கிற எண்ணம் கிடையாது. சதை ஆடும்படியான வேலையைவிட்டு சுலபமான தொழில்களை ஜனங்கள் தேடுகிறார்கள். தேக உழைப்பு இழிவானதென்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள்.

நல்ல ஆகாரமும் நல்ல வியாயாமமும் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நல்ல ஆரோக்கியமும், பலமும் ஆண்மைத்தனமும், சக்தியும் உண்டாகும். ஆனால் தற்காலத்திய நாகரீகத்தினால் இயற்கையான ஆகாரத்தையும் கைவிட்டோம், வியாயாமமும் போய்விட்டது. ஒருவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனாயும், சக்தியுள்ளவனாயும், தீர்க்காயுள்ளவனாயும் இருக்கவேண்டுமானால் வியாயாமத்தினால் தேகத்தின் முக்கியமான மூன்று உறுப்புகளைப் பலப்படுத்த வேண்டும். சூரிய நமஸ்காரம் மட்டும் ஒழுங்காய் தினம் விடாமல் செய்துகொண்டு வந்தால் இந்த மூன்று உறுப்புகளையும் பலப்படுத்தி நோயையாவது நோய்க்கிருமிகளையாவது வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இந்த மூன்று உறுப்புகளாவன :—

(a) ஜீரணக் கருவிகள், அதாவது இரைப்பை, கல்லீரல், குடல்கள் முதலியன. அநேகர் இரைப்பை, குடல் வியாதிகளால் வருந்துகிறார்கள் அதாவது குன்மம், மலச்சிக்கல் முதலியன. மலச்சிக்கலே எல்லா வியாதிகளுக்கும் காரணகர்த்தா.

(b) ஹிருதயமும், நுரையீரலும்.— ஜலதோஷம், இருமல், சுவாஸகாஸம், ஹிருதயத் துடிப்பு, காசம் முதலியன, ஹிருதம் நுரையீரல் இவை கெடுவதினால் உண்டாவது.

(c) நரம்புத்தொகுதி.—மூளை, முள்ளந்தண்டுக்கொடி முதலியன இதில் சம்பந்தப்பட்டவை. மூளை கெடுவதினால் தலைவலி, ஞாபகசக்திக் குறைவு, பாரிசவாயுவு, ஒச்சல், தூக்கமின்மை, நம்பிக்கையற்ற தன்மை முதலியன உண்டாகும்.

உத்தம்மான வியாயாமம்—சூரிய நமஸ்காரம்.

மேனாட்டு விளையாட்டுகளுக்காகிலும், கீழ் நாட்டு விளையாட்டுகளுக்காகிலும் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நண்பர்கள் வேண்டும். தவிர விளையாடுமிடங்கள், நிரம்பப் பணம் இவை வேண்டும்.

இந்த அசௌகரியங்களையும் கஷ்டங்களையும் நன்றாய் யோசித்து நாம் கடைசியாக, எல்லா வியாயாமங்களையும்விட சூரிய நமஸ்காரமே தகுந்த வியாயாமம் என்று தீர்மானித்தோம். இந்த வியாயாமத்தினால் எனக்கு நல்ல அனுகூலம் ஏற்பட்டது. ஆனதுபற்றி 8 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண் பிள்ளைகளும் பெண் பிள்ளைகளும், ஸ்திரீ புருஷர்கள் அனைவரும் ஒழுங்காய், விடாமல் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யவேண்டியது.

எமக்கு 62 வயதாகியும், 30 வருஷ காலமாக எமக்கு ஒருவித நோயும் வந்தது கிடையாது. ஜலதோஷம் சகஜமாய் யாவருக்கும் வரக்கூடிய நோய். அதுகூட நமக்கு பிடித்தது கிடையாது. இன்புளுயன்ஜா, மஹம்மாரி முதலிய கொடிய வியாதிகள் நம்மை பீடித்ததில்லை. இவ்வாறு பெருமை பாராட்டுவது பிசகு. நாம் ஒருபோதும் பெருமை பாராட்ட மாட்டோம். சூரிய நமஸ்கார வியாயாமமானது, அதைச் செய்வோரின் மனதையும் புத்தியையும் விருத்தி செய்யும். 'சூரிய நமஸ்காரம்' என்னும் நமது புத்தகத்தில் சொல்லியபடி விடாமல் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து வந்தது முதல் தினத்திற்கு 12 மணிநேரம் நாம் வேலை செய்வோம். ஒவ்வொரு வருஷமும் நமக்கு அதிக சக்தியும், உற்சாகமும், ஆசையும் உணடாகிறது.

ஆனபோதிலும், வெளிக் காற்றில் செய்யும் தேகாப்பியாஸங்கள், விளையாட்டுகள், மல் யுத்தம் குஸ்தி முதலியவற்றை நான் எதிர்க்க வரவில்லை. அவரவருடைய சக்தி, இஷ்டம், பணம் இவற்றிற்கு ஏற்றபடி வியாயாமம் செய்யவேண்டியதுதான். அத்துடன் தினம் சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவந்தால், அதுவே நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும் வலுவிற்கும் அடிப்படையாகும். இந்த வியாயாமம், ஏனைய வியாயாமங்களைச் செய்வதற்கு அனுகூலமாகும்.

VIII. முடிவு.

உனது மனதையும், தேகத்தையும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் நீ வைத்துக்கொள்ள விரும்பினால் சுலபமானதும், செலவில்லாததுமான, ஒரு வியாயாமத்தைத் தேடுவாய் அன்றோ. அம்மாதிரி ஒரு வியாயாமம் நம்மால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த சூரிய நமஸ்கார அப்பியாஸத்தை ஒழுங்காய் செய்துவந்தால், நீடூழிகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருவீர்கள்.

இதைக் கைப்பிடித்தால், தேக சுகம், மனோ சுகம் இவை யாவும் உமக்கு சித்திக்கும்.

ஆரோக்கியமும் அதை அடையும் விதமும்.

டாக்டர் சாரல்ஸ் ஹூபர், குவர் டி. அலீனீ, ஐடாஹோ.

ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து சில விஷயங்கள் நான் இங்கு எடுத்துரைப்பது தவறாகாது.

ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? எவனொருவன் அதிக கொடுமையான நோய், தூர்பலம் முதலியனவன்றி இருக்கிறானோ, எவன் தேகத்தில் குறைகள் ஒன்றுமில்லையோ, எவனுடைய தேகத்தின் உறுப்புகள் தம் தம் தொழில்களைச் சரியாகச் செய்துகொண்டு வருகின்றனவோ, எவன் ஒருவன் தனது வேலையை சுலபமாய்ச் செய்து முடிக்கிறானோ, எவன் தன் வாழ்நாளில் இச்சைவைத்திருக்கிறானோ, அவனுடைய தேகத்தின் நிலைமைக்கு 'ஆரோக்கியம்' என்று சொல்லப்படும். ஆனால் ஆரோக்கியத்திற்கும் தீர்க்காயுளுக்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் கிடையாது. சிலர் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் கூடி இருந்தபோதிலும் அற்பாயுள் உள்ளவர்களாய் இருப்பார்கள். மற்றும் சிலர், அநேகவித நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும், அவர்கள் வெகுகாலம் வாழ்ந்திருப்பார்கள். நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களை, நாம் இறக்கவேண்டுமென்று பிரார்த்தித்தபோதிலும், ஏதோ ஒரு சக்தி அவர்களை இறக்கச் செய்யாமல் தடுக்கிறது. ஆரோக்கியத்தை விட தீர்க்காயுளுக்கு இரண்டு வித காரணங்கள்

உண்டு என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. அவை (1) எப்போதும் பகவானிடத்தில் பக்தியாய் இருத்தல் (௨) உயிருடன் இருப்பதற்கு ஒரு தொழில் செய்தல், ஆகிய இவைகளே, பகவான் இடத்தில் எவனொருவன் தன் உள்ளன்பைச் செலுத்துகிறானோ, அவனுக்கு அந்த பரமாத்மாவினுடைய நித்யத்வம், பலம், அழிவின்மை இவை யாவும் தானாகவே சித்திக்கும். ஆனது பற்றி அந்த தெய்வபலத்தினாலே ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஸ்திரீக்கும் கொஞ்சமாகிலும் அவருடைய சக்தியும் பலமும் உண்டாகும். எவனொருவன் ஒரு காரணார்த்தமாக ஜீவிக்கிறானோ, எவனுக்கு ஒரு தொழில் நிர்ணயமாய் ஏற்பட்டிருக்கிறதோ, எதோ ஒரு எண்ணம் நிறைவேற வேண்டியிருக்கிறதோ, எதோ ஒரு ஆசை இருக்கிறதோ, ஏதோ தனக்குப் பிரியமான ஒருவருக்கு ஒரு ஒத்தாசை செய்யவேண்டியிருக்கிறதோ, அவனுக்கு, இவையாவும் இல்லாதிருப்பவனை விட ஆயுள் நீடித்தேயிருக்கும். தெய்வ பக்தியுள்ளவர்களும், உபயோகமுள்ளவர்களும் சாதாரணமாய், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இராவிடினும் வெகு நாள் ஜீவித்திருப்பார்கள்.

ஆகிலும், ஒவ்வொருவரும் நல்ல ஆரோக்கியத்தை விரும்பவேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால் பகவானைத் தொழுது அவருக்கு வந்தனம் செய்யவேண்டும்; நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இராவிடின், அதை அடைவதற்கு வேண்டிய முயற்சி தேடவேண்டும். நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருந்தால், நமது வேலையை செவ்வையாய்ச் செய்வோம்; மனதிற்கும் உற்சாகம் இருக்கும்.

இயற்கையின் சட்டதிட்டங்களுக்கு ஏற்றபடி நடந்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் வரும் என்று சொல்வதுசாமான்ய வசனம். ஆனால் அதை அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. நாம் ஒழுங்கான வாழ்வு வாழவேண்டும். எவ்வளவு காலம் தூங்கவேண்டுமோ அவ்வளவு காலம் தூங்க வேண்டும். மனதிற்குப் பிடித்த வேலைகளைச்செய்ய வேண்டும். ஸ்திரீ போகங்களை அளவுக்கு மிஞ்சி அனுபவிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். நமது ஆகாரத்தைக் குறித்து ஜாக்கிறதையாகவிருக்கவேண்டும். நல்ல ஆகாரத்தை தேடிப் புசித்து, அடிக்கடி அவற்றை மாற்றுவதினால் லாபமுண்டு. பலத்த ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதினால் மட்டும் பிரயோஜனம் இல்லை. ஒருவனுக்குப் பிடிக்காத ஆகாரத்தை தள்ளிவிட வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவதைக்காட்டிலும் கம்மியாய் சாப்பிடுவது எப்போதும் நல்லது. அநேக வருஷ காலங்களாக நான் தினத்திற்கு இரண்டு வேளை ஆகாரம்தான் புசிக்கிறது. புகையிலையை உபயோகிக்கிறவர்கள், அதை உபயோகிக்காதவர்களைக்காட்டிலும் கம்மி ஆகாரமே புசிப்பார்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். நான் புகையிலையை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சிபார்சு செய்யவரவில்லை. அது ஒரு கெட்ட பழக்கம். அதைத் தள்ளிவிடவேண்டியதே; ஆனால் புகை குடிப்பதைக் காட்டிலும், புகையிலையை உண்பது அவ்வளவு கெடுதலல்ல.

தேகப்பழக்கங்களை ஒழுங்கு படுத்துவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதாயிருந்தாலும், மனோ நிலையை ஒழுங்குபடுத்துவதினால் அதிக லாபம் உண்டென்று இப்போது டாக்டர்களுடைய அபிப்ராயம். பொறாமை, விரோதம், காமம், கோபம், துக்கம், கவலை, மனோ வேஷ்டை இவை, குளிர்காற்றில் தேகத்தை திறந்து வைத்தல், அதிகப்படி உண்ணுதல் முதலியவைகளைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக கெடுதல். தற்காலத்திய நெருக்கடி, கஷ்டம் இவற்றிற்குத்தக்கபடி, டாக்டரும் புதுமாதிரியான டாக்டராகவிருக்கவேண்டும். அதாவது அவர் டாக்டராயிருப்பதுடன், இயற்கைக் குணங்களையும் கற்றிருக்கவேண்டும். மனநூலைக் கற்றிருக்கவேண்டும். தத்துவசாஸ்திரியாயிருக்கவேண்டும், குருக்களாகவும் இருக்கவேண்டும். அயலார்க்கு உதவி புரிவது சிலாக்கியமானது. "மனிதன் தான் உண்டு வயிறு வளர்ப்பதற்கு மட்டும் பிறந்தானில்லை."

ஆரோக்கியத்திற்காக யோகாப்பியாஸம் செய்தல்.

ஸ்ரீ. யோகீந்தரா. "இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ பள்ளிக்கூடங்களை ஏற்படுத்தினவர். 'ஸயன்டிபிக் யோகா ஸீரீஸ்' என்னும் புஸ்தகத்தின் கிரந்தகர்த்தா, தபாற்பெட்டி 481. பம்பாய்.

ஆரோக்கியம் ஒருவனது பிறப்புரிமை என்று நான் சொன்னால் அது மிகபடச் சொல்வதாகாது. எப்படி பிறப்பு இயற்கையோ அப்படியே ஆரோக்கியமும் இயற்கையே. அசட்டை, அறியாமை, சுகாதாரசட்டங்களை மீறி நடத்தல் ஆகிய இவைகளே நோய்க்கும், நோயை உண்டாக்கும் நிலைமைக்கும் ஆஸ்பதம். சில கலாலத்திற்கு முன் 'மெமொரபிலியா' என்னும் புஸ்தகத்தில் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறேன். அதாவது "எவ்வாறு ஒருவன் தப்பு காரியங்களைச் செய்தால் அதற்குத் தண்டனையுண்டோ அவ்வாறே அவன் சுகாதார வழக்கங்களை மீறி நடந்தால், அவனுக்கு வியாதியாகிய தண்டனை ஏற்படும்." 'எல்லா வியாதிகளும் தடுக்கக் கூடியவையே. அம்மாதிரி தடுக்கக் கூடிய வியாதிகளை வரவழைத்துக் கொள்வது' குற்றமாகும் என்று மிஸ்டர் ஹக்ஸ்லி என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். டாக்டர் பைல் என்பவர் சொல்வதாவது "தேக சுகாதாரத்தை நிராகரித்து கண்டபடி தேகத்திற்கு கெடுதலையை யுண்டுபண்ணுபவர்கள், பாவிகள் என்று சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் குற்றஞ் செய்தவர்களேயாவார்கள். தவிர, அவர்களைச் சேர்ந்தவர்களும், பின்னால் உண்டாகும் பரம்பரைக்கும் குற்றஞ் செய்தவர்களாவார்கள்" ஒரு ஆரோக்கியமற்ற அல்லது நோயுள்ள மனிதன் தனக்கே அறுவெறுப்பு உண்டாக்கிக்கொள்வதுடன், பொதுஜன சமூகத்திற்கே அபாயகரமாவார். அசௌக்கியமாயிருப்பது அவமானம் என்று நினைப்பது எக்காலமோ. ஆனால் ஜனங்களுக்கு தேகசுகாதாரம் இன்னதென்று தெரியாததினாலேயே அவர்கள் கஷ்டப் படுகிறார்கள். ஜனங்களுக்கு இந்த முக்கியமான விஷயத்தைபற்றி பிரசார மூலமாய் போதிக்க வேண்டும்.

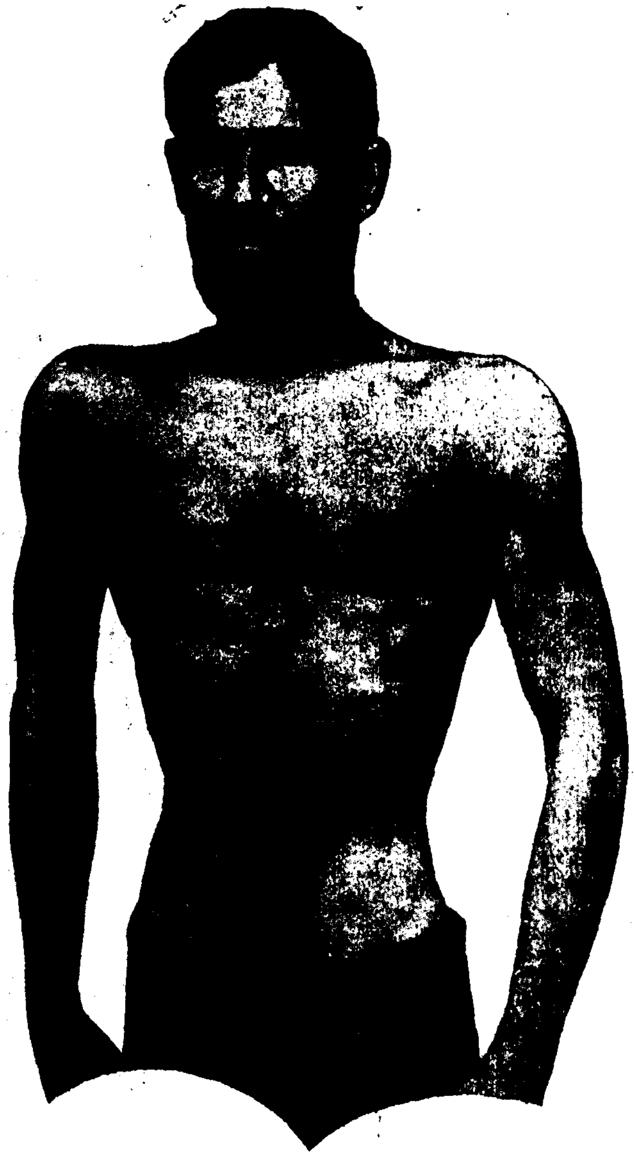
நாம் இயற்கைக்கு விரோதமாக நடந்து கொள்ளும்போது, தேகவிஷயமாகப் பாவம் செய்தவர்ளாகிறோம். அதற்குப் பிருகிருதி நம்மைப்பழி வாங்குகிறது. இதற்கு சிக்ஷை, நோயும் துக்கமுமே. அசௌக்கியத்தின் ஒவ்வொரு குறியும், ஆரோக்கியக் கணக்கில் சிலவு பக்கத்தில் எழுதப்படும். இவைகளால் ஆயுள் குறையும். நாம் அப்போது பூலோகத்திற்கு ஒரு பாரமே யொழிய, நம்மால் பூலோகத்திற்கு ஒருவித சுகமும் நன்மையும் கிடையாது.

நீடித்த யௌவனம் சாத்திய மென்பது.

'கிழ வயதினால் மரணமடைவது அபூரூபம்' என்று டாக்டர் ஹாலிபர்டன் முதலிய பிரசித்திபெற்ற தேகத்தொழில் சாஸ்திரிகள் கூறியிருக்கின்றனர். சாதாரணமாய் மரணத்திற்குக் காரணம் ஆபத்தே. இதுபோல், வியாதியையும் ஒரு ஆபத்தென்றே கூட்டிக் கொள்கிறோம். இளம் பிராயத்தில், தேகத்தில் வலுவு இருக்கும் போது அநேக வியாதிகளை சமாளிக்கிறோம். ஆனால் வயது ஆக ஆக எதிர்க்கும் சக்தி குறைகிறது. சில வியாதிகளை வாலாயமாய் அசட்டை செய்து வருவதால், நமக்குத் தெரியாமலே அவை தேகத்தின் முக்கியகான உறுப்புக்களைத் தாக்கி, அதன் எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது. அந்த நபரின் சரித்திரம் அத்துடன் முடிந்துபோகிறது. அந்த நிலைமைக்குத்தான் மரணம் என்கிறோம்.

தற்காலத்திய வைத்திய நிபுணர்கள் "100 வருஷங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்கொண்டும் ஒரு மனிதன் உயிரோடு

வாழ்ந்து வரலாம்" என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். பாக்டு மெதுஸீலா என்னும் புஸ்தகத்தில்' 'பர்னர்டு ஷா' என்பவர் ஒரு மனிதன் 300 வருஷம் உயிருடன் இருக்கலாம்.' என்று எழுதியிருக்கிறார். அதை வாசிப்போர்க்கு முதலில் இது நம்



ஸ்ரீ யோகேந்தரா, யோகாப்பியாஸத்தில் சொல்லியபடி அடிவயிற்றை அமுக்கிக்கொண்டு சுவாஸத்தை பந்தனம் செய்கிறார்.

பத்தகுந்ததாய் இராது. நமது எத்தனத்தால்உயிர்ப்பித்திருக்கச்.செய்யும் தற்காலத்திய நிலைமைகளை நோக்கின் அவர் சொல்லியது அவ்வளவாக நம்பத்தகுந்ததல்ல. ஆகிலும், ஒரு மனிதன் அநேக வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்கலாம் என்று

மட்டும் சொல்லலாம். எந்தக் காலத்தில் மனிதனுடைய சராசரி வயது 300 ஆகும் என்று இப்போது சொல்வதற்கு முடியாது. ஆனால் இந்தக்காலம் முன்னேக்கததில் ஈடுபட்டிருப்பதால், இதைக் குறித்து எளனம் செய்வது கூடாது.

தேக சுகாதாரம்.

ஒரு புழுவின் விஷயமாகப் பரீக்ஷித்துப்பார்த்து, ஒருவன் யௌவன வயதாக மாறலாம் என்று "ஸயன்டின்த் ஸென்சுரீ, பத்திரிகையில் டாக்டர் எப். ஏ. ஈ. க்ரீயூ என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ப்ளேனேரியா என்னும் புழுவை பட்டினி போட்டால், அது 25 மினிமிக்கு 6 மினிம் சுருங்கிப்போகும். அதே பருமனுள்ள ஒரு யௌவன புழு எந்த மாதிரி நடந்து கொள்ளுமோ அதே மாதிரி நடந்து கொள்ளும். இம்மாதிரி யௌவனம் திரும்பிய பிராணி, யௌவனமாகத் தோன்றுவது மட்டுமேயன்று. அது யௌவனமாகவே இருக்கிறது. அதற்கு ஆகாரம் போட்டால் அதுவளர்ந்து மறுபடியும் முதிர்ந்த வயது அடைகிறது. இந்த மாறுதல் சதா இருந்து கொண்டிருக்கும். இம்மாதிரி, இந்தப் ப்ளேனீரியா புழுவானது தனக்கு ஏற்பட்ட ஜீவிய காலத்திற்கு 20 மடங்கு அதிக நாட்கள் உயிருடன் இருந்ததாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. டாக்டர் க்ரூயூ, மேலும் சொல்வதாவது "ஒழுங்காய் உபவாஸம் இருந்தால், மனிதர்களுக்குக் கூட ஆச்சரியகரமான பலன் ஏற்படுகிறது". இன்னும் வெகுகாலம் கழித்த பிறகாவது, ஜீவியகாலத்தை நாம் நீடித்திருக்கச் செய்வது சாத்தியமாகலாம்.

இந்தியாவில் நமது யோகிகளுக்கு இந்த யௌவனமாக மாற்றும் சக்தி அநேக ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னே தெரியும். அநேகவித அப்பியாஸங்களை நமக்கு அவர்கள் புதையலாக வைத்து விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய மார்க்கங்களும் முறைகளும் இயற்கையை அனுசரித்து இருப்பதும் தவிர, நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்தை ஒட்டியும் இருக்கின்றன. சதா யௌவன சக்தியுடன் வாழ்தல் என்றால் அதில் ஒன்றும் பிசகில்லை. டாக்டர்கள் பிலிக், பிஷர், என்பவர்கள் சொல்லுகிறபடி வைத்திய சாஸ்திரத்தில் "ஆயுள் நிர்ணயம் என்று ஒன்றும் கிடையாது." அப்படியானால் ஜனங்கள் ஏன் சாகவேண்டுமென்று கேட்டால், அதற்கு நல்ல முகாந்தரங்களும் இருக்கின்றன. கெட்ட முகாந்தரங்களும் இருக்கின்றன ஆனால் அவர்கள் அவசியம் சாகத்தான் வேண்டுமென்பதற்கு யாதொரு முகாந்தரமும் காணோம். காரெல் என்னும் ரணவைத்தியர், முன்னே ஐரோப்பிய யுத்தம் நடந்தபோது அற்புதமான சிகிச்சைகளெல்லாம் செய்திருக்கிறார். அவர், மிருகங்களினுடைய மூளை ஸெல்லுகளை அவைகளின் தேகத்தை விட்டு எடுத்து, வெளியே; சென்ற ஏழுவருஷ காலமாக பிழைப்பித்து வைத்திருக்கிறார். இந்த ஸெல்லுகள் மேலும் மேலும் பெருகி வளர்கின்றன. காலத்தினாலும் அவை மாறுதல் அடையாமல் இருக்கின்றன. பார்வைக்கு சிரஞ்சீவியாகவே இருக்கின்றன. ஆனால் அப்போதைக்கப்போது மட்டும் அவற்றில் உண்டாகும் விஷநீர்களைக் கழுவி, போஷித்துக் கொண்டு வரவேண்டியது. "மனிதனையும் இடையிடையே அவனிடத்திலுள்ள விஷநீர்களைப் போக்கி,போஷித்து வந்தால், ஏன் அவன் நீடுழி காலம் வாழக் கூடாது". என்பது இப்போது கேள்வி.

இந்த ஆசிரியரால், இவ்விஷயமாக இன்னும் மேற்கோண்டு வியாஸங்கள் எழுதப்பட்டு, ஆரோக்கிய தீபிகையின் பின் இதழ்களில் அவைகளைப் பிரசுரிக்கப்படும். [ஆ. தீ.].

ஆரோக்கியத்திற்காகப் பாடுதல்

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி எம். டி. 166, ராக்வே, பார்க்வே,
ப்ரூக்லின், நியூ யார்க்.

ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெறவும் அதைப் பாதுகாக்கவும் அநேகவித சாதனங்களை தற்காலத்தில் பிரசாரம் செய்யப்படுகிறது, பல் பசைகளும் பல் ப்ரஷ்களும் செய்வோர் பற்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருப்பது, ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான வழியாகுமென்று சொல்லுகிறார்கள். தேகாப்பியாஸத்தில் பிரமையுள்ளவர் மும்மரமான வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டு மென்றும், ஆகாரத்தில் பித்து பிடித்தவர்கள், ஆரோக்கியத்திற்கு ஆகாரமே முக்கியமானதென்றும் கருதுகிறார்கள். ரயில் வண்டிகளில் விளம்பரங்களைப் பார்த்தால், ஒருவனுக்கு தேகம் வலுவாயிருக்க வேண்டுமானால் ஒரு டின் மருந்து சாப்பிட்டால் போதும் என்று அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதில் ஒரு டானிக்கோ, மாத்திரைகளோ, கோளங்களைப் பலப்படுத்தும், மருந்துகளோ, ஜீவஸத்துப் பொருள்களோ ஏதோ ஒன்று விளம்பரம் செய்யப்படுகிறது. இவற்றால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், பணத்தைச் செலவழித்தால் ஆரோக்கியத்தை அடையலாம் என்பதே. ஆனால் அது அப்படியல்ல, இயற்கை வழியில் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதே உத்தமம்; எந்த விதத்திலும் அதுதான் அதிக மலிவானது. அவற்றுள் பாடுதல் ஒன்று.

ஒரு மொட்டைத்தலையன், மொட்டைத்தலையைப் போக்கி நன்றாய் புது மயிர் வளருவதற்கு மயிர் வளரும் டானிக் மருந்து கொடுக்கிறேனென்றால் அது கேட்போர் மனதைத் தெளியச் செய்யும்படியான ஒரு திருஷ்டாந்தமாகுமா? ஆகிலும், ஒரு பாடகனைப் பார்த்தவுடனே, பாட்டினால் அவனது தேகம் ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அடையவில்லை என்று சொல்ல முடியாது. கருசோ என்னும் பாடகர், இரத்தஞ்செத்த, பலஹீனமான ஒரு சிறிய மனிதனன்று. மெக்கர்மாக், ஸ்காட்டி முதலிய பாடுந்தொழிலை ஏற்றுக் கொண்டவர் யாவரும் அவ்வாறல்ல.

பாட்டினால் ஆரோக்கியம் ஏற்படும் என்று முதல் முதல் கண்டு பிடித்தவர் ஒரு ப்ரான்ஸ் தேசத்துப் பாடகர் எ. இ. எம். கெட்ரி என்பவர், அவர் (1741—83) வாழ்ந்தவர் அவர் சொன்னதாவது "எனது வலதுகையின் மூன்று விரல்களை இடது புஜத்தண்டையுள்ள நாடிக்குழாயின் மேலாவது அல்லது எனது தேகத்தின் எந்த நாடிக்குழாயின் மேலாவது வைத்து, ஒரு பாட்டு பாடினால், அதன் கால அளவு, எனது நாடியின் துடிப்புக்கு ஒத்திருந்தது. சிறிதுநேரம் பொறுத்து வேறு ஒரு ராகம் பாடினால் அதற்குத் தக்கபடியே எனது நாடியும் பட படவென்றோ மெதுவாயோ துடிக்க ஆரம்பித்தது." தற்காலத்திய தேகத்தொழில் சாஸ்திரிகள், பாடுவதினால் இரத்தச் சுழற்சிக்கு அனுகூலம் உண்டென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அது இரத்த ஓட்டத்தை தீவிரமாக்கி தசைநார்களை திரும்பவும் உயிர்ப்பித்து, விஷநீர்கள் முதலிய விஷப்பட்ட கழிவு பதார்த்தங்களை யெல்லாம் வெளித்தள்ளுகின்றன. அதுவே, வேறொரு கஷ்டமான வியாயாமங்கள் யாதும் எடுத்துக் கொள்ளாமலே சுகமான உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது. வியாயாமம் செய்வது எதற்காகவென்றால், இரத்தம் துரிதமாய்ச் செல்லும்படி செய்வதற்காக. தினம் பன்னிரெண்டு தரமாவது பலமாய் தேகத்தை அசைத்து வியாயாமம் செய்ய ஒருவரும் ஒப்புகிறதில்லை. அப்படியானால் ஏன் ஒரு நல்ல பாட்டு பாடி பலம் வரும்படி செய்து கொள்ளக்கூடாது.

இதுமட்டுமன்று; பாடுவதினால் சுவாஸாசயத்திற்கு அனுகூலம் உண்டு,

தொண்டை, நுரையீரல் இவைகளை அது வலுவ் செய்கிறது. அது மார்பை விரித்து, வாய் மூலமாய் சுவாஸம் விடுவதை ஒழித்து, மூக்கின் மூலமாய் விடும்படி செய்கிறது. ஜலதோஷம் முதலிய நுரையீரற் சம்பந்தமான வியாதிகள் பாடகர்களை வெகுவாய்ப் பீடிக்கிறதில்லை. சில வைத்தியர்கள், 'பாடுவது மார் நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுப்பதுடன், அவ்வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்தவும் கூடும்' என்று நான் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன்.

பாடுவதால் ஜீரணக் கருவிகளுக்கும் அனுகூலம் உண்டு. 1881ம் ஆண்டில் லண்டனிலுள்ள டாக்டர் வால்டர் எச். வால்ஷ் என்பவர் எழுதிய புத்தகத்தில் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார். அதாவது "பாட்டு பாடுகிறதினால் காமாலை, கல்லீரல் கோளாறுகள், அஜீரணம் முதலியவற்றிற்கு, குணம் உண்டு. அது ஆகாரத்தின் போஷணை வஸ்துக்களைப் பார்த்தெடுத்து, ஜீரணமாகும்படி செய்கிறது." இதை விவரித்துச் சொல்ல வேண்டுமானால், பாடுவதால் ஆழ்ந்தசுவாசம் உண்டாகிறது. ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால் தசைகளுக்குள் பிராணவாயுவு நிறம்பச் செல்லுகிறது. அதனால் பசி எடுக்கிறது. இதைக் காட்டிலும் மேலான இயற்கை முறை என்னவிருக்கிறது?

டானிக், மாத்திரைகள் இவை முதலியன எதற்கு? ஒரு பாட்டு பாடினால் போதும்.

பாட்டு உபாத்தியாயர்கள், தாங்கள் கற்றுக்கொடுக்கும் பிள்ளைகளுக்கு பசி தீபனம் அதிகம் என்று சொல்லுகிறார்கள். மாதா கோவிலில் பாடும் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் உபாத்தியாயர்களை விசாரித்ததில் அவர்கள் சொன்னதாவது, "பாடுவதினால் பிள்ளைகளுக்குப் பசி அதிகம் உண்டாகிறது, பாட்டு பசிதீபனத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியதே". இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த டர்ஹாமிலுள்ள ப்ரொபஸர். பலுல் ஆர்மிஸ் என்பவர் "அவரிடம் கற்கும் பிள்ளைகளுக்கு குதிரைகளுக்குற்ற பசியும், நெருப்புக் கோழிக்குள்ள ஜீரண சக்தியும் இருக்கிறதென்று" சொன்னார், இங்கே இரண்டு விதமான தொழில்கள் உண்டு. அதாவது, அடிவயிற்றின் சதைகளுக்கு வியாயாமம் ஏற்படுகிறது. தலை பின்னுக்குத் தள்ளப்படுகிறது. ஆழ்ந்த சுவாஸித்தல் உண்டாகிறது. அதனால் பிராண வாயுவு அதிகமாய் உள்ளே சென்று இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது.

அநேக வருடகாலங்களாக தேகத்திற்கும் பாட்டுக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், இது மிகவும் மேலானதாக விருக்கிறதென்று எனக்கு ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொருவரும் வாத்தியம், முதலியவற்றை வாசிக்கமுடியாது. பாட்டுக் கச்சேரிகளுக்குப் போய் பாட்டைக் கேட்கவும் முடியாது. ஆனால் ஒவ்வொவரும் தன் மனத்திற்கு திருப்தியாய்ப் பாடலாம். எப்படி ஆகாரம், தூக்கம் தேகத்திற்கு அவசியமோ அப்படியே பாட்டு அவசியம். தினம் 15 நிமிஷமாவது பாட்டு பாடுவதற்கென்று ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும். சீக்கிரத்தில் பலன் கைகூடும். நல்ல ஆரோக்கியமும், வாழ் நாளில் மிகுந்த சந்துஷ்டியும் இதன் பரிசுகளாகும்.

ஆரோக்கியத்தின் வேதவாக்கு—தடைமருந்து.

தடைமருந்து ஆரோக்கியத்தின் வேத வாக்காகுமென்று டாக்டர். வில்லியம் ஆஸ்லர் சொல்லியிருக்கிறார். "இது ஒருவன் தேகத்தின் வேதவாக்காகும். அவனை இயற்கையோடு சம்பந்தப்படுத்தி, அவனை இயற்கைமார்க்கத்தில் ஈடுபடுத்தி, இயற்கையை வெல்லும்படி செய்யும்"—குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியத்திற்காக நடனமாடுதல்.

மிஸ்டர். ஈ. கிருஷ்ணய்யர். பி. ஏ. பி. எல். அட்வகேட், மதராஸ், ஹைகோர்டு,
மியூஸிக் அகாடெமி செக்ரிடேரி, மதராஸ்.

தட்டு, குடம், இவற்றின்மீது நடனமாடுதல்.

முக்கியமாய் நாடகத்தில் செய்யும் அனேகவித நடனங்களுள், தட்டு, குடம், இவற்றின்மீது நடனம் செய்தலானது ஜனங்களின் மனதை தற்போது கவர்ந்து நிற்கிறது. விநோத வித்தையாக இதைக் கவனிக்கின், இதில் அவ்வளவு விசேஷம் ஒன்றுமில்லை என்று எனக்கு கொஞ்ச காலம் வரையில் தென்பட்டது. ஏனெனில் இதை குஸ்தி முதலியவற்றுடன் சேர்க்கலாமேயொழிய, விநோத வித்தையுடன் சேர்ப்பதற்கு ஆகாது. ஆனால் இதை ஜனங்கள் மெச்சவேண்டிய காரணமென்னவென்றால், இந்த நடனம் செய்வதில் அதிக கஷ்டம் இருக்கிறது. சாமர்த்தியமும் வேண்டும். இதை நான் வெகு நாளைக்கு முன்னரே கற்றிருந்த போதிலும், வெளிப்படையாக ஜனங்களுக்கு நடித்துக் காண்பிக்கவில்லை. இதன்மேல் எனக்கு ஏற்கனவே ஏற்பட்ட அருவெறுப்புடன் மற்ற நடனங்களைப் போல் இதற்கு அவ்வளவு பெருமை இல்லை என்று அனுமானித்ததே இதற்குக் காரணமாகும். விநோதவித்தையில் சம்பந்தப் படாவிட்டாலும், வியாயாமமாகச் செய்வதற்கு இது ஏற்றதே. இந்த நடனத்தை சுருங்கச் சொல்லுமளவில் முதலில் தட்டின் மேல் குதித்து அதை சுழலச் செய்யவேண்டும். அநேக அழகான நிலைமைகளைக் காண்பிக்கவேண்டும். முன்னும், பின்னும், சுற்றி சுற்றியும், நடிக்கிறவர் எந்த நிலை யோசிக்கிறாரோ அந்த நிலையிலும் நடித்துக் காட்ட வேண்டும். அந்த தட்டில் கொஞ்சம் ஜலமிருக்கும். அந்த ஜலம் கீழே சிந்தக் கூடாது. பிறகு தரையிலிருந்தாவது, தட்டின்மேலிருந்தாவது சுமார் 1½ அடி உயரத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு மண் குடத்தின் உச்சியின்மேல் குதிக்க வேண்டும். அங்கேயும் அநேக நிலைமைகளையும் நடித்துக்காட்ட வேண்டும்

இவ்வளவு சுலுவாக இதைச் சொல்லி விட்டபோதிலும், தட்டின் மேலும் குடத்தின் மேலும் குதிப்பதும், அங்கே சரியான அளவில் நிற்பதும், அநேகவித நிலைமைகளையும் அசைவுகளையும் காண்பிப்பதும் லேசானதல்ல. தேகத்தின் சதைகளையும் கை கால்களையும் சந்தர்ப்பத்திற்குத் தக்கபடி அடக்கிக்கொண்டு போக வேண்டும். நீ மேலே குதிக்கும் போது மெதுவாய் தட்டின் விளிம்பில் காலை வைத்து குடத்தின் மேலே ஏற வேண்டும். இல்லாவிடில், அந்த விளிம்பு காலைக் கிழித்துவிடும், மண்குடமும் உடைந்து போய்விடும்.

எப்படியானால் ஒரு பக்ஷியானது ஒரு மரத்தின் கிளையின்மேல் போய் மெதுவாய்த் தங்குகிறதோ அம்மாதிரியே லேசாய் அதன்மேல் இறங்கித் தங்கவேண்டும். ஒருபளுவான அல்லது உயரமான ஸ்திரீயாவது புருஷனாவது இதைச் செய்ய முடியாது. சாதாரண எடையும் உயரமுமுள்ள ஒரு மனிதன்கூட, கட்டை அல்லது ஒரு கல்லை எறிகிற மாதிரி, தனது முழுப்பளுவையும் அதன்மேல் போடக்கூடாது. அதன்மேல் துள்ளிக் குதித்து, வில்லுபோல் இறங்கி, கால் கட்டைவிரலால் நிற்கவேண்டும்.

சிலர், இதற்கென்றே அதிக வலுவுள்ள பானைகளையும் தட்டுகளையும் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். நான் மட்டும் அம்மாதிரி செய்கிறதில்லை நமது வீட்டிலுள்ள சாதாரண தட்டுகளையும் சாதாரணமாய்க் கடையில் விற்கக்கூடிய மண்பாண்டங்களையுமே நான் உபயோக்கிறது. எனக்கு அதனால், ஒரு தடங்கலுமில்லை. இதற்கென்று தனியாக தட்டும் பாண்டமும் செய்தால், விசேஷமான சாமார்த்தியம் வேகம், உற்சாகம், உபாயம் ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. இதைவிட ஒரு கல்லையோ, கட்டையையோ உபயோகித்துக் கொள்ளலாமே.

கால் சதைகள் முக்கியமாய் கட்டை விரல் சதைகள் கட்டுப்பட்டு அந்தப் பாகங்கள் முழுதிற்கும் இந்த அப்பியாஸத்தினால் வலுவு ஏற்படுகிறது. இந்த அசைவுகளினாலும் உருவுகளினாலும், சிறிதேனும் பிரயத்தனமின்றி சமானமாய் நிற்பதினாலும், தேகம் முழுதிற்குமே வியாயாமம் ஏற்படுகிறது.

இந்த வியாயாமத்தின் மேல் எனக்கிருந்த அருவெருப்பு கடைசியாக நீங்கி விட்டது. இதை நான் ஒரு சாதாரண குஸ்திபோல் நினைப்பதைவிட்டு, ஒரு வித்தையாக நினைக்கும்படியாயிற்று. ஜலம் நிறைந்த தட்டை சமுத்திரங்களாகவும், பானை முதலிய மற்ற பாகங்களை சிருஷ்டியின் மற்ற பாகங்களாகவும் அனுமானிக்கவேண்டும். பானையின்மீது நடராஜர் உருவம்போல் நின்றுகொண்டால், அது சிருஷ்டி சம்பூர்ணமானதைப்பற்றி பகவான் சந்தோஷத்தினால் நடிக்கும் ஒரு நடனமாகப் பாவிப்பதாகும். ஒரு பாதத்தினால் ஊன்றிக்கொண்டு, காலைக் கொஞ்சம் வளைத்து, மற்ற கைகால்களால் நடித்துக் காட்டவேண்டும். இந்த உருவத்தின் மற்ற விசேஷங்கள் யாவையும் இங்கு விவரித்து எடுத்துரைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. இம்மாதிரி நடிக்க எத்தனிப்போர்க்குத்தான் இந்த வியாயாமத்தின் சிரமம் தெரியும்.

ஆயுட் பொறுப்புக் கம்பெனிகளால் பொதுஜன சம்ரக்ஷணை.

ப்ரோபெஸர் கே. பீ. மாதவா, ஜனன மரணக் கணக்கு நிபுணர்,
மைசூர் யூனிவர்ஸிடி, மைசூர்.

சென்ற பத்து வருஷங்களாக ஆயுட் பொறுப்புக் கம்பெனிகள் (**Life Insurance Companies**), இத் தேசத்திலும் கூட ஜடிதியில் அபிவிருத்தியடைந்து வருகின்றன. 1920-ம் வருஷம் முதல் தற்காலம்வரையில், வெகுமான விபரம் மட்டும் 146 லக்ஷம் ரூபாயிலிருந்து 390 லக்ஷத்திற்கு அதிகரித்துவிட்டது. புது வியாபாரம் 517 லக்ஷ ரூபாயிலிருந்து 1729 லக்ஷத்திற்கு வந்திருக்கிறது. (இந்தியர்கள் அல்லாத கம்பெனிகளில் உள்ள வியாபாரத்தையும் சேர்த்தால் 2875 லக்ஷ ரூபாய்க்கு ஆகிறது) மொத்த வியாபார முதல் 31 கோடி ரூபாயிலிருந்து 82 கோடிக்கு வந்திருக்கிறது. ஆயுட் பொறுப்புக் கம்பெனிகளின் மொத்த ஆஸ்தி 19 கோடி ரூபாய்கள். இவை பெருத்த தொகைகளே: ஆனால் இதர நாடுகளில், முக்கியமாக ஐக்கிய நாடுகள், [illegible] இவற்றில் வியாபார அபிவிருத்தி இன்னும் விசேஷமாகவிருக்கிறது. 1926-ம் ஆண்டின் ஈற்றில் இந்த இரண்டு தேசங்களிலும் உள்ள இன்ஷியூரென்ஸ், பூலோகத்திலுள்ள மற்ற இதர தேசங்களைக் காட்டிலும் மூன்றத்தனை அதிகமாகவிருந்தது. ஜனத்தொகையில் ஏறக்குறைய பேர்பாதி இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளில் பணம் கட்டி இருக்கிறார்கள். வேலைக்காரர் நிதியில் 100-க்கு 10 நபர்கள் வீதம் கட்டியிருக்கின்றனர். இது அதில் சேர்க்கப்படவில்லை. ஐக்கிய நாடுகளின் மொத்த ஆஸ்தி 360,000,000,000 டாலர்கள். அதில் பொதுக் கம்பெனிகளின் தொகை. 90,000,000,000 டாலர்கள். ஆயுட் பொறுப்புக் கம்பெனிகளின் நிதிமட்டும் 13 பிலியன் டாலர்கள். இது மொத்த ஆஸ்தியில் 100-க்கு 14 விகிதம் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றியே, ஆயுட் பொறுப்புக் கம்பெனிகளில் பொது ஜனங்கள் அதிக

மாகச் சேர்ந்திருப்பதாலும், பணம் ஏராளமாய் இருப்பதாலும், பொது ஜனங்களின் க்ஷேமத்தை ஒட்டியே அந்த வியாபாரம் நிலைத்து வருவதாலும், இந்த கம்பெனிகள், பொது ஜனங்களுக்கு உபயோகப்படும்படியான கம்பெனிகள் என்றே சொல்லவேண்டும். இந்த வியாபாரம் ஒருவனுடைய ஆயுட் காலம் முழுதும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும், இடையிடையே நடைபெறுகிறது. நல்ல காலத்திலும் கஷ்ட காலத்திலும், சந்தோஷ சந்தர்ப்பங்களிலும் துக்கம் நேர்ந்தபோதும், இந்தக் கம்பெனிக்காரர்கள், வியாதி, மரணம் இந்த விஷயங்களைக் குறித்து ஜனங்களுக்குப் போதிக்கவும், புத்திமதி சொல்லவும், வசதிகள் அநேகம் உண்டு. ஆனதுபற்றி, இந்த ஆபீசுகள், வியாபார விஷயமாகமட்டும் தங்கள் அமுல்களை நடத்தாமல், ஒவ்வொரு நபருடைய ஆரோக்கியத்தையும் பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்தும் கவனித்து வருகின்றனர். அநாவசியமான வியாதி, அகால மரணம் இவற்றின் துக்கானுபவங்களையும், வேலைக்கு நேரிடும் தடங்கல்களையும் நன்கறிந்தும், ஆரோக்கியம், தொழில் இவற்றைப் பாதுகாத்து, ஆயுளை நீடித்திருக்கச் செய்வது இருவருக்கும் லாபகரம் என்பதை உணர்ந்தும், ஆயுட் பொறுப்புக் கம்பெனிகள் தற்போது தங்களுடைய ஏஜண்டுகளை ஆரோக்கியத் தூதர்களாகவும், வைத்தியர்களாகவும், சம்ரக்ஷணை செய்வோராகவும் மாற்றி, அவர்களை, ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களுடனும், இதர சம்ரக்ஷணை நியமனங்களுடனும் ஒற்றுமைக்கச் செய்து, தங்களால்இயன்றவரைக்கும்பொதுஜனங்களின் தேக கஷ்டம், மனோசங்கடம் இவற்றை நிவர்த்தித்து, அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சந்துஷ்டியாகவும், தீர்க்காயுளுமாயும் வாழும்படிக்கு செய்து வருகின்றன.

இத்தொழில் பெரும்பாலும், மனதையும் கண்ணையும் கவரும்படிக்கு பிரசுரங்கள் மூலமாய் இப்போது நடந்து வருகிறது. அமெரிக்காவில் ஒரு கம்பெனியார் தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள், குழந்தைகளின் சம்ரக்ஷணை, தேக சுகாதாரம், பொது ஜன சுகாதாரம் இவற்றைக் குறித்து அநேக பாஷைகளில், அதற்கேற்ற படங்களுடன் வர்ணக் காகிதங்களில் 450,000,000 துண்டுப் பத்திரிகைகளும், புஸ்தகங்களும் பிரசுரித்து, பொது ஜனங்களுக்கு இலவசமாகக் கொடுத்து விளம்பரம் செய்தனர். "இன்புளுயன்ஜா சுரம்" 'டிப்தீரியா என்னும் வியாதியைத் தடுக்கும் விதம்' "உனது குழந்தை பிழைத்திருக்க வழி தேடு" என்று இம்மாதிரியான தலைப்புடன் அவை சாதாரணமாய் பிரசுரமாயின. ஒவ்வொரு பாலிஸி சீட்டுக்காரருக்கு மட்டுமின்றி, ஆரோக்கிய சம்பந்தமான ஸொஸயட்டிகள் இவர்களுக்கும் இது கொடுக்கப்பட்டது. 'இன்ஷியூரென்ஸ் மானேஜர்களையும் இன்ஷியூரென்ஸ் ஏஜண்டுகளையும், ஆஸ்பத்திரி போர்டுகள், பார்வையிடும் நர்ஸ் சங்கங்கள், காசநோய் கமிடிகள், செஞ்சிலுவைச் சங்கம் ஒய். எம். ஸீ. ஏ. பாய்ஸ் ஸ்கவுட்டுகள், ரோடரி கிளப்புகள், கிவானிஸ் கிளப்புகள் முதலிய அநேக நியமனங்களில் அங்கத்தினர்களாகச் சேர்க்கப் பட்டிருக்கின்றன. இவர்களுடைய பிரசாரம், புஸ்தக மூலமாய் வெளியிடுதல், படங்கள் மூலமாகக் காக்ஷி காண்பித்தல், அறிவூட்டல் ஆகிய இத்துடன் மட்டும் நிற்கவில்லை. அநேக ஏஜெண்டுகள், வியாதியை ஒழிக்கச் செய்யும் ஏற்பாடுகளிலும், வியாதிஸ்தர்களுடன் கலந்தவர்களை ஒதுக்கி வைக்கும் வேலைகளிலும், அம்மை முதலிய குத்தும் தொழில்களிலும், நியமிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். 1916 ம் ஆண்டில், ஒரு கம்பெனியார், நாஷனல் டேபர்குலோஸிஸ் (காசநோய்) சங்கத்தாருடன் ஒற்றுமைத்து, பார்மிங்காம் என்னும் ஊரில், காசநோயை அடக்கும் பொருட்டு ஏழுவருஷத்திற்கு வேண்டிய பண உதவி செய்து, அந்த நோயின் மரண விகிதம், 100,000 க்கு 121 இருந்ததை, ஏழுவருஷத்தின் முடிவில் 100,000 க்கு 38 ஆக இறக்கிக்கொண்டு வந்துவிட்டனர். க்யூ

பெக் மாகாணத்தைச் சேர்ந்த எட்போர்டு சுரங்கத்தில் ஒரு கம்பெனியார், தாய்மார்களுக்காக ஒரு ஆஸ்பத்திரி ஏற்படுத்தி, அங்கே சிசு மரண விகிதம் 1000 பிறப்புக்கு 300 ஆக இருந்ததை, மூன்று வருஷகாலத்திற்குள் 1000 க்கு 79 ஆக இறக்கிவிட்டனர்.

பொது ஜனங்களுக்குப் போதிக்கும் பொருட்டு, சரியான மற்றோர் மார்க்கம் விளம்பரமேயாம். ஒரு கம்பெனியார், ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதற்கும், வியாதியைத் தடுப்பதற்கும், ஆயுளை நீடித்திருக்கச் செய்வதற்கும், பலத்த விளம்பரம் செய்து வந்தனர். அதற்காக ஐக்கிய நாடுகளிலும் கனடாவிலும் 17 மிலியன் சந்தாதார்களுள்ள பத்திரிகைகளை தெரிந்தெடுத்து, அசட்டை, அஜாக்கிரதை முதலியவற்றால் நேரிடும் வியாதி, துக்கம், மரணம் இவற்றைப் போக்கும் பொருட்டு அதற்குத்தக்க விளம்பரங்களை அவற்றுள் பிரசுரஞ் செய்யப்பட்டன. இந்த விளம்பரங்கள் சம்பந்தமான விஷயங்களாவன. காசநோய், பெற்றோர்கள் இருக்கவேண்டிய ஜாக்கிரதை, பிரசவம் குழந்தை சம்ரக்ஷணை, நியூமோனியா மோட்டார்களில் நேரிடும் விபத்துக்கள், டிப்தீரியா, இருதய வியாதி, ஸ்தூலதேகம், மனத்தின் ஆரோக்கியம், பற்களின் பாதுகாப்பு, அப்போதைக் கப்போது ஆரோக்கியப் பரீக்ஷை செய்துகொள்ளல், விடுமுறை நாள், நல்ல காற்று இவற்றின் உபயோகம், சூரியவெளிச்சம், வெளிக்காற்றில் விளையாட்டு, பாலின் உபயோகம், நன்றாய் சமைத்தல், படிப்பு, நகர பரிபாலன உரிமை, வரவு செலவுதிட்டம், வீட்டுரிமை, விளையாட்டிற்கு வேண்டிய வசதிகள், சுத்தம், தேர்ந்தெடுத்தல் சமையத்தில், கக்ஷிபேதமின்றி தகுந்தவர்கட்கு ஓட்டு கொடுக்கும்படி வேண்டிக் கொள்ளுதல், முதலியன.

ஆனால் இப்போது இதைவிட மிகவும் உபயோகமான மார்க்கம் ஒன்றுளது. அது சினிமா படம். இதை அறிந்து, இரண்டு கம்பெனிகள், பொது ஜனங்களுக்கு ஸினிமாமூலமாய் ஆரோக்கிய விஷயங்களைக் குறித்து போதித்து வருகின்றனர். இக் கம்பெனியார் அநேக படங்களைத் தயார் செய்திருக்கிறார்கள். அதில் பெரியம்மையை ஒழிப்பதற்காக 'ஒரு புள்ளியா அநேக புள்ளிகளா' என்று ஒரு படமும், 'இந்த அன்பான பிராணனுக்காக உழைப்பது' என்று ஒரு படமும் வருஷாந்தர ஆரோக்கியப் பரீக்ஷை அவசியம் என்பதைப் போதிக்க ஒரு படமும், டிப்தீரியா வியாதியை ஒழிக்க 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்' என்று ஒரு படமும் தயார் செய்திருக்கிறார்கள். இந்தப் படங்கள் 8 மிலியன் ஜனங்களுக்குக் காண்பிக்கப்பட்டன. இவற்றின் அச்சுப்பிரதிகளை எடுத்து, ஆரோக்கிய சம்பந்தமான அநேக லோகல் போர்டாருக்கும் சம்ரக்ஷணை விஷயமாக உழைக்கும் நியமனங்களுக்கும், இன்னும் வெளித்தேசங்களுக்கும் அனுப்பப் பட்டன. இதேமாதிரியாக, ரேடியோவும் அநேகருக்குப் போதிக்கும். இரண்டு கம்பெனிகள் தினம் வியாயாமங்களைக் குறித்து ரேடியோ மூலமாய்ப் போதிக்கின்றன. ஒரு கம்பெனி ஞாயிற்றுக் கிழமை தினம் ரேடியோ மூலமாக ஆரோக்கிய விஷயத்தைப்பற்றிப் பேசுகிறது மேற்சொல்லிய வியாயாமங்களை ரேடியோ மூலமாய் போதிப்பதுடன், அந்த வியாயாமங்களை நிரூபித்தும் காட்டுகின்றது. இம்மாதிரியாக, இதன் மூலமாயும், இன்னும் இதர மார்க்கங்களினாலும் ஆயுட்பொறுப்புக் கம்பெனிகளுக்கும், பொது ஜனங்களுக்கும் சம்பந்தா சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது.

பொது ஜனங்களின் கஷ்டத்தை அசட்டை செய்யாமல் அதை நிவர்த்திப்பது ஒரு பக்க மிருக்க, இந்தக் கம்பெனிகளின் முக்கியமான தொழில், பாலிஸி ஹோல்டர்களுடைய வியாதிகளை சொஸ்தம் செய்து அவர்களுடைய ஆயுட்களை நீடித்திருக்கச் செய்தலேயாம். ஒரு கம்பெனியார், ஐக்கிய நாடுகள், கனடா, இவற்றுள் 4,300 நகரங்களுக்கு பார்வையிடும் நர்ஸ்களை அனுப்பியிருக்கின்றனர்,

யாராகிலும் ஒரு பாலிஸி ஹோல்டருக்கு வியாதி கண்டால், ஏஜெண்டால் முன்னமே அவரிடம் கொடுத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு தபால் கார்டில், வியாதி விவரங்களை எழுதி, ஜில்லா ஆபீசுக்கு வியாதிஸ்தர் தெரியப்படுத்த வேண்டியது. அல்லது ஏஜெண்டுக்கு இது விஷயம் தெரிந்திருந்தால் உடனே அவராவது அந்த ஆபீசுக்கு தெரியப்படுத்துவார். ஒரு தாதி உடனே வீட்டிற்கு வந்து பார்வையிடுகிறாள். அவள், டாக்டர் சொல்லிய விஷயங்களையெல்லாம் சரிவர நிறைவேற்றி, வீட்டிலுள்ளாருக்கு வேண்டியபடி போதித்து, நோயாளி யாதொரு கஷ்டமின்றி சுகமாய் இருப்பதற்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்கிறாள். இந்தக் கம்பெனியாரால் 1926ம் வருஷம் 30,00,000 பார்வைகள் நடைபெற்றன. 100க்கு 56 விகிதம் நோயாளி, அவன் சம்சாரம், டாக்டர் இவர்களிடமிருந்து வேண்டுகோளும், ஏஜன்டிடமிருந்து 100-க்கு 30ம், மற்ற 14, அவர்கள் வேலை செய்யுமிடங்களிலிருந்து வேண்டுகோளும் வந்தன.

இந்தப் புள்ளி விபரங்களால் பாலிஸி ஹோல்டர்கள் இந்த உபகாரத்தை எவ்வளவு மெச்சுகிறார்கள் என்று ஏற்படுகிறது.

தவிர அநேக கம்பெனிக்காரர்கள், பாலிஸி ஹோல்டர்களுக்கு இலவசமாய் அநேகவித வைத்தியப் பரிக்ஷை செய்கிறார்கள். அவற்றுள் மூத்திரம், இரத்தம், தசை இவற்றின் ரஸாயன பரிக்ஷையும், பூதக்கண்ணாடியால் பரிக்ஷையும் அடங்கியுள்ளன. சில கம்பெனிகள் இதை சம்பளம் கொடுத்து டாக்டர்களை நியமித்து அவர்கள் மூலமாய் பரிக்ஷை செய்கிறார்கள். ஆனால் இது அவர்கள் இஷ்டத்தைப் பொருந்தியது. இதில் விசேஷமான பலன் ஒன்றும் கிடைக்காது. ஆனால் இதன் சிலவு மிகக் கம்மி யென்றும், முழுச் சிலவும் அடங்குவதற்கு நூற்றுக் கணக்கான பாலிஸி ஹோல்டர்களில் ஒருவர் ஆயுசு மட்டும் நீடித்திருந்தால் போதுமானதென்றும் ஒரு கம்பெனியார் தெரிவிக்கிறார். இதனால் பாலிஸிஹோல்டர்களுக்கு ஆயுள் விருத்தியாகிறதென்றுமட்டும் ஏற்படுகிறது. (தோராயமாய் கணக்குப்பார்த்தால், முன்னால் மரணமான பின்பு வந்த விண்ணப்பங்களைவிட இப்போது 100-க்கு 20 விகிதம், 10 வருடங்களுக்குள் குறைந்திருக்கின்றனவென்று மதிப்பு போடப்பட்டிருக்கிறது.) முன் பாகத்தில் சொல்லிய பொது ஜன ஊழியத்தினால் மொத்தத்தில் 240,000 ஜீவன்கள், 1911ம் வருஷம் முதல் 1925ம் வருஷம் வரையிலும் அதிக நாள் உயிரோடு வாழ்ந்து வந்தார்களென்றும், அதே காலத்தில் மரண விண்ணப்பங்களில் 53,000,000 டாலர்கள் மிகுதி யிருந்ததென்றும் ஏற்படுகிறது. இந்தக் கம்பெனி அடைந்த லாப மட்டும், 1925ம் வருடம் வரையில், 22;500,000 டாலர்கள். இந்த ஊழியமானது, இரக்கத்தின் குணத்தைப் போலவே, இருவரையும் ஆசீர்வதிக்கிறது. இதனால் கொடுப்பவர்க்கும் லாப உண்டு. பெருபவர்க்கும் க்ஷேமம் உண்டு.

இது விஷயமாக யோசித்துப் பார்த்தால், இந்தியாவிலுள்ள இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளுக்கு இது லாபம் என்று தோன்றவேண்டும். இந்தத் துறையில் கொஞ்சம் ஆரம்பித்து செய்கிறவர்களுக்கு அதிகம் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இந்த தேசத்தில் இது அவசியமில்லை என்று சொல்லக்கூடாது. அதற்கு வேண்டிய உத்தியோகஸ்தர்களும் போதுமானவர்கள் அல்லது தகுந்தவர்கள் அல்லவென்றும் சொல்லக்கூடாது. இதற்கு வேண்டிய சாமார்த்தியம், கற்றுக்கொடுத்தால் வரும். இவர்கள் கொஞ்சம் ஊக்கம் எடுத்துக்கொண்டு உழைத்தால், இதில் சம்பந்தப்பட்ட ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களும் மற்றவர்களும் இவர்களுடன் கலந்துகொண்டு வேண்டிய உதவி புரிவார்கள். இந்தியாவில் உள்ள கம்பெனிகள் அவரவர்கள் சக்திக்குத் தகுந்தபடி கொஞ்சம் திரவியமும் சிலவழிக்கலாம். கொஞ்ச நாளைக்கு முன்பு பிரசுரிக்கப்பட்ட ரிபோர்டுகளி

லிருந்து சென்ற வருஷம் 143,000 பாலிஸிகள் கொடுத்திருப்பதாக ஏற்படுகிறது. இவைகளுக்கு சுமார் வைத்திய பரிக்ஷைக்காக 15 லக்ஷம் ரூபாய் சிலவழித்திருக்கலாம். இந்தப்பணத்தை கண்டபடி சிலவழிப்பதை விட்டு, வருஷத்திற்கு ரூ 3000 சம்பளம் மேனிக்கு 500 டாக்டர்களை இதற்காகவென்று தனிமையாக நியமித்திருக்கும் பக்ஷத்தில் எவ்வளவோ உபயோகமாக விருக்கும். இந்த டாக்டர்கள் புது கேஸுகளை பரிக்ஷிப்பார்கள்— அது சராசரி தினத்திற்கு ஒரு டாக்டருக்கு ஒரு கேசுக்கு மேல் போகாது. மற்ற பாலிஸி ஹோல்டர்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கவும், ஊர் உத்தியோகஸ்தர்களுடன் ஒற்றுழைக்கவும் செய்யலாம். இந்த 15 லக்ஷத்தை வருஷாந்தர பாலிஸி பணத்திற்கும் (அதாவது 157 லக்ஷத்திற்கும்,) வருஷவாரி சிப்பந்திச் சிலவுகளுக்கும் (அதாவது 118 லக்ஷத்திற்கும்) ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், இது சிறிதளவேயாகும். ஆனது பற்றி மேற்கொண்டும் இது விஷயமாக பணம் சிலவழிக்கலாம். இதனால் இன்ஷியூரன்ஸ் ஆப்பீசுக்கும் லாபம் உண்டு. பொது ஜனங்களுக்கும் நன்மை உண்டு. இவை யாவும் தேகாபிவிருத்தியில் நூதனமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஷயங்கள். நாம் இவற்றைக் கைப்பற்றாதிருப்பது பிசகு. ரெயில்வேக்களின் வியாபாரம் ஜனங்களை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்குக் கொண்டுபோய்விடுவதேயாம். அப்படி யிருக்க, அவர்கள் ஏன் போட்டி போட்டுக்கொண்டு, ஜனங்களுக்கு சுகமும் சௌக்கியமும் கொடுக்கவேண்டி, போஜனசாலைகள், படுக்கை யறைகள், படுக்கைத் தனி வண்டிகள், சுருட்டு பிடிக்கத் தனி வண்டிகள் முதலியவை ஏற்படுத்தவேண்டும். ஆயுள்பொறுப்புக் கம்பெனிகள் ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்து, அவர்களுக்கு தீர்க்காயுளைக் கொடுப்பதற்காகவேண்டி தகுந்த ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்துவது அவர்கள் பொறுப்பல்லவென்று யார்தாம் சொல்வார்?.

புராதன ஹிந்து சாஸ்திரத்திலிருந்து சில ஆரோக்கியப் பாடங்கள்.

டாக்டர். ஜீ. ரெகுநாதராவ். டி. டி. எம். லெப்பர் காலனி, புரூலியா (பீஹார்).

நமது தேசத்தில் ஒவ்வொரு மாகாணத்திலுமுள்ள இங்கிலீஷ் படித்த இந்தியர்களில் பெரும்பான்மையோர், ஒரு நவீன ஆரோக்கிய நிபுணருடைய புஸ்தகத்தைப் படிப்பதினாலாவது, ஆரோக்கியத்தில் ஈடுபட்டவர்களுடைய சில கோட்பாடுகளின்படி நடப்பதினாலாவது ஆரோக்கியம் கைக்கூடும் என்று எண்ணுவதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். எல்லாத் தொழில்களிலுமிருப்பது போல், ஆரோக்கியத் தொழிலிலும், ஒவ்வொரு முறையில் பித்துபிடித்தவர்கள் இருக்கிறார்கள். அதாவது சில ஆகாரங்களை இந்த விதமாக எடுத்துக்கொண்டால் தேகாரோக்கியத்திக்கு நல்லது என்று சொல்லுகிறவர்கள் ஒரு சாரார். ஜலத்தினால்தான் ஆரோக்கியம்கைக்கூடும் என்று சொல்லுகிறவர்கள் ஒரு சாரார். அவர்களுக்கு "ஹைட்ரோபாத்ஸ்" என்று இங்கிலீஷில் பெயர். மற்றொரு சாரார், சில வர்ணங்களாலும், சூரிய வெளிச்சம் அல்லது செயற்கை வெளிச்சம் அல்லது காற்று இவைகளினாலும் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும் என்று சொல்லுகிறார்கள். இவர்களுக்கு 'ஹிலியோ பாடிஸ்ட்ஸ்' என்று பெயர். ஆகாரம், ஜலம், காற்று, வர்ணங்கள், சூரிய வெளிச்சம் இவையாவும் ஆரோக்

கியத்திற்கு அவசியமானவைகளே. ஆகிலும், ஒவ்வொன்றிலும் ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வளவு தேவை என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும். புராதன ஹிந்து சாஸ்திரங்களைப் படித்து அதன் மூலமாய் ஆரோக்கிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வோர், மற்றொரு முனைக்குப் போகிறார்கள். தற்காலத்திய ஆராய்ச்சிகளைக் குறித்து அவர்கள் கவனிப்பதேயில்லை. நவீன ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தில் சொல்வதைக் கவனித்து அதன்படி நடந்து பயனடைவதில்லை. உண்மை, இவ்விரண்டிற்கும் இடையில் இருக்கின்றது. நவீன ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தில் நல்ல ஆரோக்கியப்பாடங்கள் இல்லை என்று சொல்ல முடியாது. ஆகிலும், புராதன சாஸ்திரங்களையும் ஆராய்ச்சி செய்து, நமது முன்னோர்கள் எவ்வாறு தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்து வந்தனர் என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தேசத்திலும் ஒவ்வொரு சாஸ்திரத்திலும், அநேக ஆரோக்கியப் பாடங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளை ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்துவதினால், பிரயோஜனமுண்டென்று எமது அபிப்பிராயம். நமது இந்தியா தேசத்தைப் பற்றி முதலில் ஆரம்பிப்போம். இதன் பழைய சரித்திரம் மிகப் பிரபலமானது. பூலோகத்திலுள்ள இதர தேசத்தார்கள் யாரும் இதை இன்னும் மெச்சுகிறார்கள்.

இதிலுள்ள பழைய கிரந்தங்களைப் பார்க்கப்போனால், மதவிஷயமும் ஆரோக்கிய விஷயமும், பிரியாமல் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது நியாயமென்றே நமக்குத்தோன்றுறது. ஏனெனில் அந்நிய நாட்டார் எத்தனையோ பேர் இந்தியாமேல் படையெடுத்து வந்து வீடுகளை அழித்தும், அவர்களால் முக்கியமானதென்று அனுமானிக்கப் பட்டவற்றை ஒழித்தும், இவ்வளவு கெடுதிகளை விளைத்தும்கூட, நாம் இன்னும் அந்த பலத்த நமது முன்னோர்களுடைய சந்ததிகளாக விளங்கி வருகிறோம். இதற்குக் காரணம் யாதெனில், அவர்கள் ஏற்படுத்திவைத்த மதமானது ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய மதமாக இருப்பதேயாம். பழைய ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் யாவும் ஆரோக்கிய விஷயங்களைப்பற்றியே கற்பிக்கின்றன. தென்னிந்தியாவில் शास्त्राणि सुखार्थाय, என்கிற ஒரு வசனம் உண்டு. அதன் அர்த்தம் யாதெனில் "சாஸ்திரங்கள் யாவும் சுகத்திற்காகவே ஏற்படுத்தப் பட்டன" என்பதேயாம். அந்த சுகம் ஆரோக்கியத்தைப் பொருந்தியதென்று சொல்லவேண்டிய தவசியமில்லை. ஆனதுபற்றி எல்லா சாஸ்திரங்களும் ஆரோக்கியத்தியற்காகவே ஏற்படுத்தப்பட்டன. இங்கே ஆரோக்கியம் என்பது எல்லாம் கலந்தது. அதாவது தேகாரோக்கியம் மட்டும் போதாது. மற்ற எல்லாவித ஆரோக்கியங்களும், என்றால் தேகம், மனது, ஆன்மா இம்மூன்றினுடைய ஆரோக்கியத்தையும் கவனிக்கவேண்டுமென்று மேற்சொல்லிய வசனத்தால் ஏற்படுகிறது. இந்த வசனம் மெய்யா? இதற்குப்பதில் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. வசனம் அல்லது பழமொழி என்பது வெகுநாள் அநுபவத்தை ஒட்டி வருவது. இதற்கு நன்நெறியே மூலாதாரம். ஆனதுபற்றி இப்பழமொழியின் உண்மையை ஒப்புக்கொண்டு நமது புராதனஹிந்து சாஸ்திரங்களில் ஆரோக்கியப் பாடங்கள் உண்டா, இல்லையா என்று ஆராய்வோம்.

வம்ச விருத்தியை அடக்கு முறையைப்பற்றி, ஆரோக்கிய தீபிகை ஆசிரியர் டாக்டர். யூ. ராமாராவ் எழுதியிருந்த நேர்த்தியான வியாஸங்களைப் படிக்கும் பாக்கியம் பெற்ற நமது வாசகர்கள், அவர் மனு ஸ்மிருதியிலிருந்து மேற்கோளாக எடுத்துச் சொல்லியிருந்ததை கவனித்திருக்கலாம். அந்த மனுவென்பவர் பூர்வீக இந்தியாவில் சட்டதிட்டங்களைச் செய்தவர் என்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால் ஆரோக்கியப் பாடங்கள் மனு ஸ்மிருதியில் மட்டுமல்ல, மற்ற ஸ்மிருதிகளிலும்கூட அவை காணப்படுகின்றன. மனு செய்ததெல்லாம், மற்ற ஸ்மிருதிகள், நான்கு வேதங்கள் 108 உபநிஷத்துகள், 18

புராணங்கள் இவைகளில் அங்கங்கே தனித்தனியாய் சிதறிக்கிடந்தவைகளை ஒன்று திரட்டி ஒரு சட்டமாக எற்படுத்தினாரேயொழிய வேறல்ல. மேற்சொல்லிய கிரந்தங்களைத் தவிர, அவற்றின்மேல் வியாக்கியானம் செய்த கிரந்தங்களிலிருந்தும் எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மனுதர்ம சாஸ்திரத்தை இங்கிலீஷில் மொழி பெயர்த்திருக்கிறார்கள். அநேக க்ரந்தகர்த்தர்கள் அதிலிருந்து மெற்கோளாக எடுத்துரைக்கின்றனர். இன்னும் அநேக கிரந்தங்கள் இங்கிலீஷில் சரியாய் மொழி பெயர்க்கப்படவில்லை. மற்ற இந்திய பாஷைகளிலும்கூட அவை மொழி பெயர்க்கப்படவில்லை. ஆனால், அவைகளில் அநேக முக்கியமான ஆரோக்கியப் பாடங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளிலுள்ள ஸ்லோகங்களை மட்டும் எடுத்தெழுதுவதென்றாலும்கூட, ஆரோக்கிய தீபிகையில் இடம் போதாது. ஆனதுபற்றி, வெகு பேருக்கு, இங்கிலீஷ் படித்தவர்களுக்குக்கூட, இன்னும் தெரியாததான ஸ்மிருதி ஒன்றுளது. அதற்கு 'சதாசார ஸ்மிருதி' "सदाचारस्मृति," என்று பெயர். அதற்கு கிரந்தகர்த்தா இந்தியாவில் தத்வ சாஸ்திரத்தில் நிபுணரான சமயாசாரியர்கள் மூவரில் ஒருவரான ஸ்ரீமான் மாதவாசாரியார் ஆவர்.

இந்த கிரந்தத்தில் சொல்லியிருக்கப் பட்ட ஆரோக்கியப் பாடங்களை விரிவாய் எடுத்துரைக்குமுன்னர், இப்புத்தகத்தின் அர்த்தம் இன்னதென்று கவனிப்போம். सदाचार என்னும் பதத்தை सत्, अचार. என்று இரண்டு பதங்களாகப் பிரிக்கலாம். सत्=நல்ல; आचार=நடத்தை; स्मृति=சட்ட புத்தகம், மொத்தத்தில், நன்னடத்தையைக் குறித்த சட்ட புத்தகம் என்றர்த்தம். அதற்கு இன்னொரு அர்த்தமும் உண்டு. அதாவது सदा, आचार सदा=எப்போதும், आचार=நடத்தை. அதாவது எப்போதும் ஒருவன் நடக்கவேண்டிய நடத்தை என்றர்த்தம். பின் சொல்லிய அர்த்தம் விசேஷார்த்தம். அதிகாரம், நிர்ப்பந்தம் இவ்விரண்டும் இதில் அடங்கியிருக்கின்றன. இந்த நன்னடத்தையைக் குறித்து இங்கு சொல்ல ஆரம்பிப்போம் :—

அதிகாலையில் துயிலெழுவது ஆரோக்கியத்திற்கு எற்றது என்றும், படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பதற்கு ஒரு கால நிர்ணயம் அவசியம் என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. पश्चिमभागे षड् घटिका कालात्मके ब्राम्हेमुहूर्ते, उदय, என்றால் சூரிய உதயத்திற்கு 2½ மணி காலம் முன்னால் எழுந்திருக்கவேண்டும். அதாவது காலை 3-30 மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும். யாராகிலும் கவி முதலியன வரப்படுத்த வேண்டுமென்றாலும், வசனத்தில் சில வரிகளை வரப்படுத்த வேண்டுமென்றாலும் அதைக் காலை வேளையில் செய்வதினால் அவை சுலபத்தில் ஞாபகத்தில் நிற்கும் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அப்போதுதான் மனது நிம்மதியாய், சுத்தமாய் இருக்கும். அந்த வேளையில் எதுவும் நன்றாய் ஞாபகத்தில் படியும். படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனே, பகவானைத் தியானம் செய்யவேண்டும். அவரை நமக்கு நல்ல வழி காட்டும்படியாகப் போற்றவேண்டும். கடவுள் இல்லையென்று சொல்லும் மமதைகொண்ட அநேகருக்கு இது நல்ல ஞாபகார்த்தமாகும்.

இதற்குப்பின் மலபாதைக்குப் போவதைக்குறித்த சில விதிகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த விதிகள்யாவும் கிராமத்தில் வசிப்போருக்கே விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவென்று தெரிந்து கொள்ள

வேண்டும். முன்னே ஜனங்கள் கிராமங்
தரங்களிலேயே வசித்து வந்தனர். தும்பு,
புகைபடிந்த ஜனநெருக்கமுள்ள மனிதர்
களால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட பட்டணங்கள்
முற்காலத்தில் கிடையா. இப்போதும்
100க்கு 90பேர் கிராமங்களிலேயே வசிக்
கின்றனர். கிராமத்தின் பொது ஆரோக்
கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால்,
இந்த விதிகளை அனுசரித்தல் நலம்.

ग्रामद्बहिः=கிராமத்திற்கு வெளியில்,
नैर्ऋतिभागे पश्चिमभागेवा=தென் மேற்கு
முகமாகவாவது மேற்கு முகமாகவாவது,
शुद्धभूमौ சுத்தமான தரையில் **कपाला-
स्थिभस्मादिरहितयां,** மண்டையோடு,
எலும்புகள், சாம்பல் முதலியன இராத
இடத்தில், **तृणशुष्क पत्रैः भूमिं आच्छाद्य**
=தரையைப் புல், உலர்ந்த இலைகள்
முதலியவற்றால் மூடி, **जलपूर्णपात्रं दूरतः
संस्थाप्य**=தூரத்தில் சௌசம் செய்து
கொள்வதற்கு ஒரு சொம்பில் ஜலம் வைத்
துக்கொண்டு, **अस्पृष्ट्वा**=(சொம்பைத்)
தொடாமலே, **वस्त्रेण**=ஒரு துணியால்,
शिरः घ्राणं च प्राच्छाद्य=தலையையும் மூக்
கையும் நன்றாய் மூடிக்கொண்டு, **निर्जने**
=சுற்றுப் பக்கங்களில் மனிதர் இல்லாத
சமயத்தில், **मौनेन**=மௌனத்தோடு
**ऊर्ध्वं, अधोभागं, तिर्यग्भगं वा नवलो-
कयन्**: மேலே, கீழே, பக்கத்தில் பார்க்
காமல், **मलमूत्रे विसर्जयेत्**=மலத்தைக்
கழிக்கவேண்டும்.

देवालये=கோயில்களிலும், **यज्ञस्थले**=
யாகசாலைகளிலும் (அதாவது பரிசுத்த
மான இடங்களிலும்), **श्मशाने**=ஸ்மசா
னத்திலும், **अग्नौ**=அக்கினியிலும், **उदके**
=ஜலத்திலும், **तडाके**=குளம், ஏரி முதலி
யவைகளிலும், **समुद्रे**=கடல் அல்லது சமு
த்திரத்திலும், **नदीतीरेषु**=ஆற்றங்கரை
யோரங்களிலும், **अश्वत्थादि द्रुमच्छायायां**
=அரசமரம் முதலிய மர நிழல்களி
லும், **अग्निगोब्राह्मणा सूर्यस्पे मोदकाभिमुखं**
=அக்கினி, பசுக்கள், பிராம்மணர் (பூஜிக்
கத்தக்க மனிதர்கள்), சூரியன், சந்திரன்,
ஜலாதாரம் அதாவது, ஏரி, குளம், நதி,
கடல், சமுத்திரம் இவற்றிற் கெதிரிலும்,
नकुर्यात्=ஒருவன் மலபாதைக்குப்
போகக்கூடாது. **स्वविष्ठां न पश्येत्**=
ஒருவன் தனது மலத்தைப் பார்க்கக்
கூடாது.; **दृष्टाचेत्**=ஒரு சமயம்
பார்த்துவிட்டாலோ, **सूर्यगोब्राह्मणाग्निं
पश्येत्**=உடனே ஒருவன் சூரியனையா
வது, பசுவையாவது, பிராம்மணனையா
வது (அதாவது படித்தவர்கள் என்றர்த்
தம்) பார்க்கவேண்டும்; **तथा त्री ह्यदिणु-
षांगारादिमार्गे** எரியும் கரிகள் இருக்கும்
பாதைகளிலாவது,(அதாவது சதுப்புள்ள
காடுகளில், காட்டுத்தீக்கள் அடிக்கடி நேரி
டுவது வழக்கம்), **सस्यस्थाने** பயிருள்ள
வயல்களிலாவது, **नख, लोम, कीट, लता-
च्छादित स्थले, क्षेत्रेषु** நகங்கள், மயிர்கள்,
புழுக்கள், படரும் செடிகள் இருக்கும்
இடங்களிலாவது, **विण्मूत्रेनोत्सृजेत्** மல
பாதைக்குப் போகக்கூடாது"

இந்த விதிகளின் காரணங்களை இப்
போது விசாரித்து, இதற்கு நவீன சாஸ்
திர ஆதாரம் ஏதாகிலும் உண்டா என்று
பார்ப்போம்.

ஒருவன் வெளியில் மலபாதைக்குப்
போவது, தனது குடும்பத்தாருக்கும் சரி,
பொது ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்த்
தாலும் சரி, நல்ல தென்றே சொல்ல
வேண்டும். கிராமங்களில், ஜலத்தினால்
சுத்தம் செய்யும்முறை, அதிக பணச்சில
வாகுமென்பதுபற்றி, அதை ஏற்றுக்கொ
ள்ளமுடியாது. இதர முறைகளுக்கும் சில
வதிகமாகும். ஆனதுபற்றி, கிராமத்தார்,
வெளியே தனிமையான ஓரிடத்தில் மலத்
தைக் கழிப்பது உசித மென்று ஏற்படு
கிறது. ஆனால் அந்த இடம் ஜலாதாரங்

களை அசுத்தம் செய்யாதிருக்கும்படியான
இடமாக இருக்கவேண்டும்.

ஆனால், ஏன் மேற்காகிலும் தென்
மேற்காகிலும் உட்கார்ந்துகொண்டு மல
பாதைக்குப் போகவேண்டும் ? அதற்குக்
காரணம், இந்தியாவில், இந்த இரண்டு
திக்குகளும் தான் காலை சூரியனுக்கு
நேராக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி,
மலத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகள் சூரியகிர
ணங்களால் நாசமடைந்து, இந்தமலம்
சுத்திகரிக்கப் படுவதற்கு முகாந்தரமா
கும். தரையானது, எலும்பு, சாம்பல்
முதலியனவின்றி இருந்தால் தான் மண்
ணுடன் மலம் கலந்து சுத்தமாகும்.
தவிர, நாய்களுக்கு எலும்பின்மேல் அதி
கப்ரீதி. இந்த மலம் கலந்த எலும்புகளை
அது கடிக்கும்பக்ஷத்தில், அநேகவித
விஷக்கிருமிகளும், புழுக்களின் முட்டை
களும் அதன் முகத்திலும் வாயிலும்
ஒட்டிக்கொள்ளும்; அந்த நாய்களுடன்.
மனிதன் விளையாடும்போது, டைபாய்ட்
ஜுரம், காலரா, கொக்கிப்புழு முதலிய
வியாதிகள் மனிதனுக்குத் தொத்தும்,
இதைத் தடுப்பதற்காகவே, மலபாதைக்
குப் போகுமிடத்தில் எலும்பு, சாம்பல்
முதலியன கூடாதென்று சொல்லப்படு
கிறது. மலபாதைக்குப்போகும் இடத்
தைக் குறிக்கும் பொருட்டு, அந்த இடத்
தைச் சுற்றிலும் உலர்ந்த இலைகள், புல்
முதலியவற்றைப் போடும்படி விதிக்கப்
பட்டிருக்கிறது.

जलपूर्णपात्रम्. இந்த வார்த்தைக
ளாலே, சௌசத்திற்கு ஜலம் கொண்டு
போக வேண்டுமென்று ஸ்பஷ்டமாய்
ஏற்படுகிறது. இப்போது, ஜலம் அகப்ப
டும் இடத்தில் சௌசம் செய்து கொள்
ளும் கெட்டபழக்கத்தைக் கண்டனம்
செய்யப்படுகிறதென்று நன்றாய்த் தெரிய
வருகிறது. இந்த ஜலம் அசுத்தமாய்ப்
போவது மன்றி, அநேகவித வியாதிகளை
உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷக்கிருமிகளும்,
புழுக்களும், மனிதனுக்கு சுலுவில் தொத்
திக்கொள்ளும்.

மலத்திலிருந்து உண்டாகும்படியான
கெட்டவஸ்துக்கள், அதாவது: இண்டால்,
ஜலவாயுவு, கந்தகம் முதலியன உட்கொள்
ளத் தகுந்தவையல்ல. ஆனதுபற்றியே,
தலையையும் முகத்தையும் மூடிக் கொள்
ளும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஜன
நடமாட்டமுள்ள இடத்தில் மலபாதைக்
குப் போவது பிசகு. அது நன்னடக்கை
யில் சேர்ந்ததல்ல. காமிகளுக்கு இம்மா
திரி செய்வதினால் கெட்ட பழக்கங்கள்
உண்டாகின்றன.

மலபாதைக்குப் போகும் போது,
ஜனங்கள் சாதாரணமாய், பாடுகிறது,
தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளுகிறது, பீடி,
சிகரெட்டு, முதலியன பிடிக்கிறது, ஆகிய
இத்தொழில்களைச் செய்வது வழக்கம்.
மௌனமாய் இருக்கும்படி விதிக்கப்பட்டி
ருப்பதால், இந்த பழக்கம் கெட்டது
என்று ஏற்படுகிறது. மனதை ஒரே
நிலையில் நிறுத்தி, தன் குடல்களின் மேல்
ஞாபகத்தை நாட்டும் பொருட்டு, முன்,
பின், பக்கத்தில், பார்க்கக் கூடாதென்று
விதிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அப்படி பார்ப்
பதினால் கவனம், குடலை விட்டு நீங்கும்.
மலம் சரியாய்க் கழியாது. கோயில்
கள், யாகசாலைகள், ஸ்மஸானங்
கள் இவைகளுக்கு அடிக்கடி ஜனங்கள்
போவதால், அந்த இடங்களை அசுத்தம்
செய்யக்கூடாதென்று அடுத்த வாக்கியத்
தால் ஏற்படுகிறது. ஜலாதாரங்களை,
அசுத்தமாக்காதபடி பாதுக்காக்க வேண்
டியதவசியம். அதற்காக அடுத்த வாக்கி
யத்தில் இதை வற்புறுத்தப்படுகிறது. தற்
காலத்தில் கிராமங்களில் இந்த விதியை
அனுசரிப்பதே கிடையாது. இதைப்
பார்க்க நமக்கு மிகவும் வருத்தமாயிருக்
கிறது. பட்டண வாஸத்து ஜனங்களோ,
இவர்களை விட அதிக குற்றவாளிகள்.
இந்த புத்திசாலித்தனமான விதிகளை
இப்போதுள்ள இந்தியர்கள் நிராகரிப்
பதைப்பற்றி, சர்ஜன் மேஜர் மெக்நெல்லி
என்பவர் தமது 'சானிடேரி ஹாண்டு
புக் பார் இண்டியா' என்னும் புஸ்தகத்
தில், 1889ம் வருஷத்திலேயே இவ்வாறு
எழுதியிருக்கிறார். அதாவது "மனிதர்
கள் இறுமாப்படைந்து, வேண்டுமென்றே
ஆற்று நீரை அசுத்த மாக்கி, அதை அபா

"யத்திற்குட் படுத்துகிறார்கள்." இப்போது ஜனங்கள் கண்டபடி குளங்கள், ஆறுகள், ஏரிகள், கடற்கரைகள் இவற்றை அசுத்தமாக்கி விடுகிறார்கள். சாஸ்திரத்தில் விவரமாய்க்கூடாது என்று எச்சரிகை செய்தும்கூட இம்மாதிரி செய்யப்படுகிறது. தற்போதுள்ள இந்தியர்களுக்கு தங்களுடைய சாஸ்திரமும் தெரியாது, தற்காலத்திய சுகாதாரமும் தெரியாது. பழையகாலத்து சாஸ்திரவிதிகளை அனுசரித்து வந்தாலே, கிராமங்களில் பொது ஆரோக்கியப் பிரச்சனைக்கு விடை ஏற்படும். தற்காலத்திய சுகாதார முறைகள் நாட்டுப்புறங்களுக்கு உதவாது. அதனால் பணச்சிலவு அதிகம்.

ஆற்றின் கரையோரங்களிலுள்ள நகர்ப்புறங்களின் கோரமான நிலையை நாம் வர்ணித்து முடியாது. அவரவர்கள் மனதிலேயே பார்த்துக்கொள்ளலாம். கோடைகாலத்தில், ஆற்றங்கரை முழுதும் கக்கூஸாக மாற்றப்படுகிறது. எதற்கும் சாஸ்திரத்தை முன்னே கொண்டுபோடுபவர்கள் இந்த கெட்ட பழக்கங்கள் எல்லாம் ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்படவில்லை யென்று இப்போதாவது அறிந்துகொள்வார்களா.

சூரிய கிரணம் படாத நிழலில் மலபாதைக்கு உட்காரும் பக்ஷத்தில், தொத்து வியாதி சம்பந்தம் ஏற்படும். காலரா, கொக்கிப்புழு, டைபாய்டு முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றியே மரநிழலில் முக்கியமாய் அரசமரத்து நிழலில் உட்காரகூடாது என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. வானதேவதைகளாகிய சூரிய சந்திரர்களுக்கு மரியாதை செய்யவேண்டும். ஆனதுபற்றியே அவைகளுக்கு எதிரில் உட்கார்ந்து மலபாதைக்குப் போகக்கூடாது. தன்னுடைய மலத்தையே தான் பார்க்கக்கூடாது. அதனால் அறுவெருப்புண்டாகும். அப்படி பார்த்தால், சூரியன், பசு, பிராமணன் (அதாவது படித்தவன்) இவைகளைப் பார்க்கவேண்டும். அதனால் அறுவெருப்பு நீங்கும்.

அறுவடைக்கு லாயக்கான நிலங்களில் மலபாதைக்குப் போகக்கூடாது. ஆனால் இந்த விதியை ஒருவரும் அனுசரிப்பதில்லை. இந்த வயல்களை கக்கூஸாகவே உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அதில் வேலை செய்வோர்களுக்கு அதனால் கொக்கிப்புழு முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். தவிர சீதபேதி, காலரா, டைபாய்டு முதலிய வியாதிகளும் வரும். எலும்புகள், நகங்கள், மயிர்களுள்ள நிலத்தில், மண்ணோடு மலம் கலந்து சுத்தமாவது கடினம். ஆனதுபற்றி அது கூடாதென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

மலமானது மண்ணுடன் கலந்து, அதன்மேல் சூரிய கிரணமும் பட்டால் அதனால் கெடுதலை இல்லை. ஆனதுபற்றி சுத்தமான நிலத்தில் சூரியகிரணம் படும்படியான இடத்தில் மலபாதைக்கு உட்காரவேண்டும். இந்த விதிகளின் சாராம்ஸம் இதுதான்.

(பின்னும் வரும்)

மாதுருத்துவத்தின் மகிமை.

டாக்டர் மிஸ்ஸர்ஸ் அன்னா தாமஸ்; கராச்சி.

"தற்காலத்தில் பொதுஜன சங்கத்தின் இரண்டு முக்கியமான பாவங்கள் யாதெனில், ஸ்திரீகள் விஷயத்தில் அவர்கள் அதிக அஜாக்கிரதையாக விருப்பதும், குழந்தைகளை வதைக்கச்செய்யும் கொடுமையுமாகும்" என்று அநேக வருஷங்களுக்குமுன் ரஸ்கின் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். இப்போதுள்ள பொதுஜன சங்கத்திற்கும் இந்த தூஷணை பொருந்தும் என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். பிரஜாவிருத்தி சாஸ்திரத்தில் பிரசித்தி பெற்றவரான மிஸ்டர் ப்ரானிக்லின் கார்டன் முதல், கடைசியாகவுள்ள அநேக க்ரந்தகர்த்தாக்கள் யாவரும், மாதுருத்துவத்திற்காக நாம் பிரஜையை உற்பத்தி செய்யவேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டாலும் அதை, நாம் கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். மானிட ஜன்மம் எடுத்தோர்க்கு, மாதுருத்துவம் மிகவும் முக்கியமானது. அதன் மகிமையைப் பற்றி நாம் கணக்கெடுக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. சிசு மரணவிகிதத்தைக் குறைப்பதற்கு நாம் எவ்வளவோ சிரமப்படலாம். ஆனால் மாதுருத்துவத்தைக் கவனிக்காமற் போனால், அது ப்ரயோஜன மற்றதாகிவிடும். நாம் எப்போது தாயாருடைய கர்ப்பத்தில் உதிக்கிறோமோ அப்போதே மாதுருத்துவத்தின் மகிமையை பொதுஜன சங்கத்தார் கவனிக்கவேண்டியது அவர்களது முதற் கடமை யாயிற்று. தாயானவள் குழந்தையைச் சுமக்கும் தெய்வம். அவள் கர்ப்பத்தில் ஒளிந்து கிடக்கும் சிசு பின்னிட்டு ஒரு நியூடனாய் இருக்கலாம்; ஒரு ஷேக்ஸ்பியராக இருக்கலாம். புத்தராயிருக்கலாம், மஹமத்தாய் இருக்கலாம், கிருஸ்துவாய் இருக்கலாம், அல்லது காந்தியாக விருக்கலாம். ஆனால் அது பிறக்கும்போது, பின்னிட்டு அது, நியூடனாகவானாலும் சரி, கிருஸ்துவாகவானாலும் சரி, ஒரு அனாதைப் பிராணியாக விருக்கிறது. அதன் சக்தி அப்போது அதற்கு ஒருபிரயோஜனமும் அளிக்கப்போகிறதில்லை. அந்த சமயத்தில் அதைப்பாதுகாத்து ரக்ஷிக்கவேண்டியதவசியம். தாயார் அன்பு ஒன்றுதான் இதைச் செய்யவல்லது. அதற்கு வேறு விதமான இயந்திரமோ, கருவியோ ஒன்றும் கிடையாது. டாக்டர், ஸேல்பீ என்பவர் தான் எழுதியுள்ள 'இவலியூஷன் தி மாஸ்டர் கீ,' என்னும் புத்தகத்தில் குழந்தை யைப் பற்றியும் பிறக்கும்போது அதற்குள்ள அனாதையான நிலைமையைப்பற்றியும் பின் வருமாறு சொல்லி யிருக்கிறார். "நிற்க முடியாது, ஆகாரத்தைத் தேடித் திரிய முடியாது, காது கேட்காது, ஏறக்குறைய குருடு என்றே சொல்லவேண்டும்; அதன் வாயில் போடுவது இன்னதென்று பகுத்தறிந்து சொல்ல முடியாது; தன்னைத் தானே சுத்தம் செய்துகொள்ள முடியாது; ஆகிலும் அழுக்கினால் உண்டாகும் அசௌக்கியங்களுக்கு மட்டும் பாத்தியத்தை உண்டு; தனக்கு வேண்டியதைக் கேட்கவேண்டுமென்றால், மாற்றி மாற்றி தலையைத் திருப்பவேண்டியதும், வாயைத் திறக்கவேண்டியதும், அழவேண்டியதும் தான்; ஆனால் உணர்ச்சிமட்டும் நிரம்ப உண்டு; இரண்டு மூன்று மணி நேரங்கள் கூட பட்டினி கிடக்க முடியாது; ஆகிலும் அதற்கு ஆகாரம் ஊட்டுவது ஒரு கடினமான விஷயம்; எப்போதும் அது வெப்பமாகவே இருக்கவேண்டும்; ஜில்லென்று காற்று மேலே பட்டால் வந்துவிட்டது மோசம்; பிறந்த பதினோராம் நாள் முதற்கொண்டே விஷக்கிருமிகள் அதன் தேகத்தினுள் நிரந்தரமாய் வாசம்செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகின்றன— இவ்வளவு அநாதையாய் இருக்கப்பட்டது வேறு எது இருக்கிறது?" பின்னிட்டு அதற்கு என்ன அமோகமான சக்தி வாய்த்தபோதிலும், பிறக்கும் போது, அதற்கு ஒரு வித சக்தியும் இல்லையன்றோ. இந்த விடு கதையை என்னென்று சொல்வது? மனிதர்களின் சிசுக்கள் தவிர மற்றெல்லாப் பிராணிகளுக்கும் பிறக்கும்போது இயற்கையறிவு உண்டு. இந்தப் பிராணிகள் தங்களுடைய முயற்சி ஒன்றுமில்லாமலே, அந்த இயற்கை யறிவினால், நிர்ணயமான சில காரியங்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. அதன் ஆயுள் பரியந்தம் அந்த அறிவைக் கொண்டே எல்லா காரியங்களையும் செய்துவருகிறது. அவற்றிற்கு படிப்பு தேவையில்லை, பிறந்தபோது எவ்வளவு பூரண அறிவுடன் பிறக்கிறதோ, அதே மாதிரி சாகும் வரையில் அது பூர்ண அறிவுடன் இருக்கிறது. அதிக புத்திசாலித்தனமாக ஆகவேண்டுமானால் இயற்கையறிவு வளையத்தக்கதாயிருக்க வேண்டும். முன்னரே பூர்ண இயற்கையறிவுடன் பிறந்திருப்பதற்கு, மேற்கொண்டு ஞானம் ஊட்டுவதில் பிரயோஜனமில்லை. உன்னுடைய நரம்பு அமைப்பினால், இந்தந்த காரியம் செய்யவேண்டியது என்று முன்னமே நிர்ணயிக்கப்பட்

டிருக்கையில் நீ சுதாவாக ஒரு காரியம் செய்வதென்பது கிடையாது. அறிவின் மேன்மை எப்பேர்கொத்ததென்றால், அதற்கு உற்பத்தி செய்யும் சக்தி அபாரமானது; அளவில்லாதது: டிஸ்ரேல் சொல்லுகிறபடி "மனிதன் சந்தர்பங்களினால் ஏற்பட்டவனன்று; அவன் சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணுகிறவன் ஆவான்". ஆனதுபற்றி, மனிதனுக்கு, தாய் முக்கியமானவள். அவள் அறிவு, அவனைச் சேர்ந்தது. ஆனால் நாம் அறிவுள்ளவர்களாக ஆக வேண்டுமானால், அந்த அறிவு எதைச் சார்ந்ததோ அதை நாம் அசட்டை செய்யக்கூடாது. நமது இச்சாமாத்திரத்தில் மேதாவிகளைப் பிறப்பித்த போதிலும்கூட, மற்றவர்களைப்போலவே, அந்த மேதாவிகளும் தாயின் வசத்தில் இருந்து, அவளால் முதலில் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். நியூடன், கணக்கில் நிபுணர் அநேக அற்புதமான விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்தவர். இருந்தும் சுமார் 7 மாதக் குழந்தையாய் இருக்கையில் அவர் கெட்டிக்காரத்தனம் அவருக்குஉதவிற்று. தாய் தான் அப்போது அவருக்கு உதவி புரிய வேண்டும். தாய்தான் புரிந்தாள். குழந்தையை எடுத்து ஊட்டி வளர்த்து, சீராட்டி வளர்க்கும் தாயின் மகிமை யாவருக்கும் தெரியும். ஆனால் மாதுருத்துவம் மனதினால் செய்யக்கூடிய காரியங்களை அளவிட முடியாது. வாஸ்தவத்தில், மாதுருத்துவம் என்னும் தொழிலானது, சாமர்த்தியமற்ற வேலைக்காரர்கள் செய்யும் தொழிலாகவே இருக்கிறது. நம்மவரில் கியாதிபெற்றவர்கள் அநேகர், தங்கள் பிரக்யாதிக்குக் காரணம் தங்கள் தாய்மார்களே என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். மாதுருத்துவத்தின் கேவலம் தேகத்தொழிலாகிய பால் கொடுத்தல், முதலியன, தாய் இராமலே நடத்திக் கொண்டு வரமுடியும். ஆனால் சிசுவின் மனதைத் திருப்பி நல்லவழியில் கொண்டு வருவதற்கு தாயைத்தவிர வேறொருவரும் செய்ய முடியாது. தாயின் சக்திக்குப் பதில் ஒன்றும் கிடையாது. சிசுக்கள் எவ்வளவு அறிவோடு கூடியிருந்தபோதிலும்கூட தாய் அன்பு இல்லாதிருந்தால் பிரயோஜனமில்லை.

தாய்க்கு நிஜமான தாய்க்குணம் இருப்பதோடுகூட, நல்ல ஆரோக்கியமும் வேண்டும். பின்னிட்டு வரும் தாய்மார்களுக்கு, சர்க்காரும் பொதுஜன சங்கத்தாரும் செய்யவேண்டிய கடமை ஒன்றுண்டு. அது ஒரு தேசீயக்கடமை. அதை ஒன்றுவிடாமற் செய்யவேண்டும். இப்போது அவர்களுக்கு கொடுக்கும் படிப்பை மாற்றி, அவர்களுக்கு மாதுருத்துவத்தின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் விடாமற் கற்பிக்க வேண்டும். அறியாமையும், அசட்டையுமே, நமது கஷ்டங்களுக்குக்காரணம்.

இப்போது பூலோகத்தில் யார் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறார்கள் என்று கவனித்தால், அவர்கள் யாவரும் ஏழைக்குடிகளிலிருந்தே ஜனித்திருக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றியே, இது விஷயமாக ஏழைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். ஏழைகள் பேதைகள். அவர்களை அசட்டை செய்கிறோம். ஐசுவரியவான்களுக்கோ இது விஷயத்தில் அக்கரை கிடையாது. நமது பெண்பிள்ளைகள், மாதுருத்துவத்தின் மகிமை இன்னதென்று தெரியாமலும், அவர்கள் கடமை இன்னதென்று அறியாமலும் வளர்ந்து வருகிறார்கள். குழந்தைகளைப்பெற அவர்களுக்கு தேகத்திலும் சக்திஇல்லை. அவர்களுடைய மனதுக்கும், குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு யோக்கியதை கிடையாது. சில குழந்தைகள் 20 வயதிற்குள் இறந்துவிடுகின்றன. மற்றும் சில குழந்தைகள், நெட்டுயிர்ப்போடுற்ற பிணங்களாக விருக்கின்றன. கொஞ்சம் பேர்தான் திடகாத்திர சரீரகளாக ஆகிறார்கள். ஆனதுபற்றி மாதுருத்துவத்தின் மகிமையை நாம் செவ்வையாய்த் தெரிந்துகொண்டு, அதை ஒரு தேசீயக் கடமையாகப் பராட்டி அது விஷயத்தில் தகுந்த முயற்சி எடுத்துகொண்டாலொழிய, நமது தேசம் முன்னோக்கமடையாது. நமது தேசம் மற்ற தேசங்களுக்குச் சமமாக ஆகவேண்டுமானால், இந்திய ஸ்ரீகளின் மாதுருத்துவத்தின் மகிமையை நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

சிசுவின் ஆகாரம்.

ராய் பஹதூர் ஜ்வாஹர்லால் தாஸ் டீ. பீ. எச். அஸிஸ்டேண்டு பப்ளிக் ஹெல்த் டைரக்டர். ஒரிஸ்ஸா சர்கில், கடாக்.

இந்த தேசத்தில் சிசுமரண விகிதம் அதிகமாயிருப்பதால் அதைக்குறித்து பொதுஜனங்கள் தீர்க்கமாய் யோசிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தஜீவ நஷ்டத்திற்கும், அதனால் ஏற்படும் கஷ்டத்திற்கும் காரணம், ஆகார நியமனங்கள் தெரியாமல், இருப்பதேயாம், இங்கிலாந்தில் ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்கள் 100க்கு 6 விகிதம் மரணம். நமது தேசத்திலோ 100க்கு 20 விகிதம் மரணமடைகின்றன. இதைக் கவனிக்கின் நாம் குழந்தைகளை வளர்க்கும் விஷயத்தைப்பற்றி வெகு ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டுமென்று ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு தாய்மாரும் இதைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளை வளர்க்கும் விஷயத்தில் தாய்மார்களுக்குப் போதனை வேண்டும். ஆகாரம், பானம், பசி, உடை, குளிர் காற்று படவொட்டாமல் சிசுக்களைக் காப்பாற்றல் ஆகிய இந்த விஷயங்களை தாயானவள் செவ்வனே தெரிந்திருக்கவேண்டும்,

சிசுக்களுக்கு ஆகாரம் ஊட்டுவதில், சரியான ஆகாரத்தை தேர்ந்தெடுப்பதும், ஜாக்கிரதையாய் ஆகாரம் போட்டுவதும் ஆகிய இவ்விரண்டும் அதிக முக்கியமானவை. அனுபவமில்லாத ஒரு யௌவனத்தாய்க்கு வீட்டிலுள்ள பெரியம்மாவானாலும் அக்கம்பக்கத்திலுள்ள பெரியம்மாவானாலும் வழிகாட்டிக் கொடுக்கிறது வழக்கும். ஆனால் இவர்களும் அவர்களைப்போலவே அறிவிலர். முதல்முதல் ஏற்படும் மரணங்களுக்கு முக்கியமாய், வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, ஜலதோஷம், இருமல், போஷணை போதாததால் ஏற்படும் வலுவைக் குறைக்கச் செய்யும் நோய்களே காரணமாகும். தடுக்கக்கூடிய இந்த வியாதிகளுக்கு முக்கியகாரணம், தாய்ப் பாலுக்குப் பர்த்தியாக சரியற்ற பதிலிகளை உபயோகிப்பதேயாம்,

ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தை, பிறந்தவுடனே 7 பவுண்டு எடை இருக்கும். அதன் உயரம் $1\frac{1}{2}$ அடி. சாதாரண சந்தர்ப்பங்களில், 6 மாதங்களுக் கெல்லாம் சிசு இதைவிட இரட்டத்தனையாகும், ஒரு வருஷத்திற்கெல்லாம், இதைவிட மூன்றத்தனையாகும். ஒரு குழந்தை மாதத்திற்குஒரு பவுண்டு எடைமேனிக்கு அதிகம் வளராவிட்டால், அதன் ஆகாரம் போஷணையற்றதென்றே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

ஒரு சிசுவிற்கு இயற்கை ஆகாரம் தாய்ப்பாலே. அதில் ஜலமும் 4 வெவ்வேறு விதமான வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. அவையாவன: ப்ரோடீன்கள் (தயிர்), கொழுப்புகள் (ஏடும், வெண்ணையும்), சர்க்கரை, உப்புக்கள்: இவற்றைத் தவிர ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உண்டு. அவைதாம் வளர்ச்சிக்குக்காரணம். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு ஆகார உதவிகள் என்று பெயர். எப்படியானால் ஒரு மோட்டார் எஞ்சினில் பெட்ரோல் எண்ணெயைப் பற்றவைக்க, தீப்பொறிகள் வேண்டுமோ, அதே மாதிரியாக, ஆகாரத்திற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அவசியம் வேண்டும். இயற்கையில் இவை தாய்ப்பாலில் கலந்துள்ளன. இவற்றின் உதவியினால்தான் குழந்தை வளருகிறது. முதல் 9 அல்லது 10 மாதங்கள் வரையிலும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலே ஆகாரமானபடியால், அதற்கு அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும்படியான காரியம் யாதொன்றும் செய்யக்கூடாது. இந்தப் பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், அல்லது போதுமானதாகவிராத பக்ஷத்தில் தான் எல்லா கஷ்டமும் வருகிறது. அப்போது தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமான வேறோர் பாலை ஊட்ட வேண்டும், நல்ல பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால், கழுதைப்பால் இவை

தாய்ப் பாலுக்குச் சரியான பதிலிகள். ஆனால் பசும்பாலைமட்டும் கொஞ்சம் வளாவிக் கொள்ளவேண்டும். அதில் தாய்ப் பாலைவிட, தயிர் அதிகமாகவும், ஜலம் கம்மியாகவும் இருக்கிறது. கழுதைப் பாலும், வெள்ளாட்டுப் பாலும், ஏறக்குறைய தாய்ப் பாலுக்குச் சமானமாகவிருக்கின்றன. வெள்ளாட்டுப் பாலில், பசும்பாலைவிட ஏடு அதிகம். ஆனால் ப்ரொடீன் கம்மி. எருமைப் பால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேகூடாது. அது ஒரு பலத்த ஆகாரம். ஜீரணமாகாது.

குழந்தைக்கு உபயோகமான பாலை, குளிர்ச்சியான காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வைக்கவேண்டும். அதில் ஈக்கள் தூசி முதலியன படியாதிருக்கும்படி தடுக்கவேண்டும். ஈக்கள் கண்ட கஸமாலங்களிலிருந்து வருகின்றன. குப்பைத்தொட்டிகள், குப்பைக்குவியல்கள், கக்கூசுகள் இவைகளிலிருந்து அநேக விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுவரும். அவைகளுக்கு பாலும் ஒரு நல்ல ஆகாரமானதால் அங்கே வளர்ந்து பெருகி, குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கை விளைவிக்கும். இம்மாதிரி அசுத்தப் படுத்த பாலினால் டிப்தீரியா, சீதபேதி, காலரா, டைபாயிட் ஜ்வரம் முதலியனவும் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, இக்கிருமிகளைக் கொல்லும் பொருட்டு பாலைக் கொதிக்கவைப்பது நலம். பாலை வெகுநேரம் கொதிக்க வைத்தாலோ, அதிலுள்ள ஜீவஸத்துக்கள் போய்விடும். கொதிக்கவைப்பதற்குப் பதிலாக, ஒரு பாண்டத்தில் ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து, ஒரு கோப்பை பாலை அதற்குள் 20 நிமிஷம், தீப் போடாமல் வைத்திருந்தால் போதுமானது. ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, கண்டங்களிலுள்ள அநேக தேசங்களில் பாலை ஒரு இயந்திரத்தில் வைத்துக் காய்ச்சி ஆரவைத்து எடுக்கிறதுவழக்கம். அதனால் அதிலுள்ள கிருமிகள் நாசமாகிவிடும். இந்தியாவில் உள்ள சில பெரிய பட்டணங்களில் கூட இம்மாதிரி செய்யப்படுகிறது. இது செய்யும் விதம் யாதெனில், 145° முதல் 150° வரைக்கும் காய்ச்சி, இந்த உஷ்ணக்கிரத்தில் அரை மணி நேரம் வைத்திருந்து உடனே அதை ஆரவைப்பதே. இதனால் போஷணகுணம் பாலுக்குப் போவதில்லை. அதைக் குடிப்பதினால் பயமில்லை.

இதற்கு உபயோகப்படும்படியான பாலை, கோப்பைகள், கரண்டிகள் முதலிய பாத்திரங்களை வெகு ஜாக்கிறதையாக வைத்திருக்கவேண்டும். இதனால் வயிற்றுப் போக்கு முதலிய அநேக வியாதிகளை ஒழிக்கலாம். ஆகாரம் அதிகமாயும் இருக்கக்கூடாது. அடிக்கடியும் போடக்கூடாது. இளம் தாய்மார்கள் குழந்தைகள் சீக்கிரம் வளருமென்று அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் கொடுப்பார்கள்.

குழந்தை அழும்போதெல்லாம் உணவு ஊட்டுவது பிசகு. எல்லா அழுகைகளும் பசியினால் அழும் அழுகைகளல்ல. எதற்காகக் குழந்தை அழுகிறதென்று தாய் பகுத்தறியவேண்டும். குழந்தை அழுதாலே அதற்கு அது ஒரு தகுந்த வியாயாமமாகும். அடிக்கடி ஆகாரம் கொடுப்பது கெடுதல். ஆகாரத்தில் மாறுதல்கள் இருந்தால், அது படிப்படியாய் இருக்கவேண்டும். திடீரென்று மாற்றினால் அஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும். குழந்தைகள் பசையுள்ள பதார்த்தங்களை அதாவது ரொட்டி, பிஸ்கோத், உருளைக்கிழங்கு முதலிய மரக்கறிகளை, எட்டு அல்லது ஒன்பது மாதங்கள் ஆகும் வரையில் ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியாது. இயற்கையில் இவற்றை ஜீரணிக்க யாதொரு வசதியும் இல்லை. அரோரூட், கார்ன்ப்ளவர், ஜவ்வரிசி முதலியனவற்றை எவ்வளவு ஜாக்கிறதையாகத் தயாரித்தபோதிலும், அவை தாய்ப் பாலைப்போல் ஆகமாட்டா. அவை குழந்தைக்கு அதிர்ச்சியை உண்டு பண்ணக்கூடியவை. விஷப்படுத்தும் குணமுள்ளவை. குழந்தைகள் அரிசிக் கஞ்சியையும் ஜீரணிக்கமுடியாது. இந்தியாவில் அநேக ஏழைத்தாய்மார்கள் இந்தக் கஞ்சியை குழந்தைகளுக்கு போட்டுவது வழக்கம். வயிற்றுப்போக்கை நீக்க, சுண்ணாம்பு நீரை உபயோகித்தல் நல்லது. ஆரஞ்சு பழ ரஸத்தை தினப்படியாவது, ஒன்றுவிட்டு ஒரு நாளாவது கொடுத்துக் கொண்டு வந்தால் அது தேகத்திற்கும் வலுவு செய்யும், தினம் மலத்தையும் கழிக்கச் செய்யும். 'தாய்ப்பால் ஊட்டும் குழந்தைக்கு, ஒரு காலத்தில் அதை நிறுத்தவேண்டிவரும். இதற்குக் கால அளவு சொல்லமுடியாது. ஆகிலும் குழந்தை பருத்து, மற்ற சந்தர்ப்பங்களும் சரியாகவிருந்தால் 9 அல்லது 10 மாதங்கள் வரையில் பால் கொடுத்து, பிறகு அதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

பள்ளிக்கூடத்தில் மயோபியாவைத் தடுக்கும் விதம்.

(மயோபியா என்றால் கிட்டத்துப் பார்வை என்றர்த்தம்).

டாக்டர் ரகுபீர் சரான் அக்கரவால், கண் வைத்திய நிபுணர்.
ராம் கண் ஆஸ்பத்திரி, புலாந்த் சாஹார்.

தேகத்தின் முக்கியமான உறுப்புக்கள் கண்களே. கண்களை, ஆன்மாவின் ஜன்னல்கள் என்னலாம். ஒரு மாணவனின் வாழ்நாளானது, அதாவது, அவன் படிப்பு, ஜீவனோபாயம், சுகானுபவங்களை அனுபவித்தல் முதலியன யாவும், கண் பார்வையைப் பாதுகாத்தலைப் பொருந்தியிற்கும்.

அநேக பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்க ஆரம்பிக்குமுன், இக்குறையால் வருந்துகிறதில்லை. படிக்கப் படிக்க, மயோபியா கேஸ்களகள் அதிகமாகின்றன. இதற்குக் காரணம் இயற்கைக்கு விரோதமான படிப்பினால், கண்ணிற்கு அதிக வேலை கொடுத்தலேயாம்.

நாகரீகமுள்ள பிள்ளைகள், அநேக மணிநேரம் பள்ளிக்கூடத்தில், சாந்த மற்ற தமது உபாத்தியாயர்கள் முன்னிலையில், அடைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். வெகு நேரம் அதே மாதிரியாக இருக்கும்படி நேரிடுகிறது. அவர்கள் கற்கவேண்டிய பாடங்களிலோ, கொஞ்சமேனும் அவர்களுக்கு ருசியில்லை. மார்க்கு வாங்கவேண்டியது; பரிசு பெறவேண்டியது, இதே ஞாபகமே ஒழிய, அறிவுவரவேண்டுமென்கிறதில்லை. இயற்கைக்கு விரோதமான நிலையில் அநேகர் இருப்பதால் கண்களுக்கு அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. அதனால் அவர்கள் மயோபியா என்னும் வியாதியால் வருந்துகிறார்கள். இவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் டாக்டர், கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளும்படி சொல்லுகிறார்கள். அவர்கள் மயோபியாவுக்கு கண்ணாடி தவிர வேறு சிகிச்சையில்லையென்று நினைக்கிறார்கள்.

பள்ளிக்கூடப் புஸ்தகங்களில், அச்செழுத்துக்கள் இந்தந்த அளவு இருக்கவேண்டுமென்றும், வெளிச்சம் இவ்வளவு இருக்கவேண்டுமென்றும், சாய்ந்த மேஜை இம்மாதிரி தயாரிக்கப் பட்டிருக்கவேண்டுமென்றும், அநேக விதிகள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

தடுக்கும் உபாயங்கள் இவ்வளவு இருந்தும், மயோபியா அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது.

தெரியாத வஸ்துக்களைப் பார்த்தால் பார்வைக்கு சிரமம் கொடுக்கிறதென்றும், தெரிந்த வஸ்துக்களைப் பார்த்தால் அந்த சிரமம் இல்லை என்றும் தற்போது கண்டு பிடிக்கப்பட்ட ஒரு கொள்கையை வைத்துக்கொண்டு, அமெரிக்காவில் கண் வைத்தியத்தில் நிபுணராகிய டாக்டர் டபல்யூ. எச். பேட்ஸ் என்பவர் ஒரு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். இதன்படி ஸ்நெல்லின் என்பவரின் கண் பரீக்ஷைப் படத்தை 20 அடி தூரத்திலிருந்து தினம் படித்து வந்தால் போதுமானது. பள்ளிக்கூடங்களில், ஒவ்வொரு வகுப்பின் அறையிலும் சுவற்றின்மேல் இந்தப் படத்தை தொங்கவிட வேண்டியது. தினம் பிள்ளைகளை மௌனமாய் ஒவ்வொரு கண்ணைக் கொண்டும் சிறிய எழுத்துக்களை தங்கள்

ஸ்நேல்லனின் கண்பரிக்ஷை செய்யும்படம்

இந்தப் படத்தை 20 அடி தூரத்திலிருந்து வாசிக்கவேண்டியது. ஒவ்வொரு கண்ணின் பார்வைக்கும் கணக்கு வைக்க வேண்டும். அதுபின்னமாக இருக்க வேண்டும். எந்த இடத்திலிருந்து எழுத்தை வாசிக்கிறோமோ அதன் தூரம்மேல் எண்ணாகவும், எந்த இடத்திலிருந்து அது வாசிக்கப்படவேண்டுமோ, அதன் தூரம் கீழ் எண்ணாகவும் வைத்து எழுத வேண்டும். எழுத்துகளுக்குப் பக்கமாயுள்ள எண்கள், அவைகள் எங்கிருந்து வாசிக்கப்படவேண்டுமோ அந்த நம்பர் அது சாதாரணமான பார்வையுள்ளவர்கள் படிக்கவேண்டிய தூரத்தைக் குறிக்கின்றது. உதாரணமாக, வலது கண்ணால், 80 அடி தூரத்திலிருந்து வாசிக்கவேண்டிய ஒரு வரியை, 20 அடி தூரத்திலிருந்தும், இடது கண்ணால், 200 அடி தூரத்திலிருந்து வாசிக்கவேண்டிய வரியை 10 அடி தூரத்திலிருந்தும் வாசித்தால், அப்போது இம்மாதிரி எழுதிவைக்க வேண்டியது. வலது கண்பார்வை $=\frac{20}{80}$. இடது கண் பார்வை $=\frac{10}{200}$.

200 feet	U
120 feet	D L
80 feet	U T E
60 feet	E H D L
40 feet	O U L C E N (Normal Line at 20 feet)
30 feet	D F O H U L
20 feet	O U C T D H
15 feet	L F O H U E

குறிப்பு:—இந்த படத்தை மூன் இருந்த திட்டத்திற்கு 5ல் ஒரு பங்காக குறைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இடங்களிருந்தே வாசிக்கச்சொல்ல வேண்டியது. மற்றொரு கண்ணை தனது உள்ளங்கையால் மூடிக்கொள்ளவேண்டியது. அதனால் கண் விழிக்கு தொந்தரை இராது. இது வெகுநேரம் பிடிக்காது. இம்மாதிரி விடாமல் செய்து வந்தால், ஒரு வாரத்திற்குள் பிள்ளைகளின் பார்வை விருத்தியாகும். பார்வைக்குறைவாயுள்ள கேஸுகள் சொஸ்தமாவதற்கு சில மாதங்கள், அல்லது ஒரு வருஷம், அல்லது அதற்கு மேலும் போகும்.

கண் பார்வையில் தோஷமுள்ள பிள்ளைகளை அடிக்கடி படத்தை வாசிக்கும்படி தூண்டுதல் செய்யவேண்டும். கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகளை இம்மாதிரி செய்யச் சொல்லக்கூடாது. ஏனெனில் அவர்கள் வைத்தியர்கள் மேற் பார்வையின் கீழ் இருக்கிறார்கள். மேலும் அவர்கள் கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருக்கிற மட்டும் அவர்களுக்கு இதனால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை.

ஒவ்வொரு பையனுடைய கண் பார்வையைப்பற்றி ஆரம்பத்தில் குறிப்பு எழுதி வைப்பது நலம். பின்னிட்டு இது வருஷத்திற் கொருமுறையாவது, அல்லது இன்னும் முன்னாலாவது இதே மாதிரி செய்துகொண்டு வரவேண்டும். இதைப் பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர்களே செய்து வரலாம்.

கண்ணைப் பரீக்ஷிப்பது எப்படி ?

மாணவனுக்கு 20 அடி தூரத்தில் படத்தை வைத்துக்கொள். அதை தனியாய் ஒவ்வொரு கண்ணினாலும் படிக்கச் சொல்லு. அவன் படிப்பதை ஒரு பின்னமாக எழுதிக்கொள். எவ்வளவு தூரத்திலிருந்து படிக்கிறானோ அதை மேல் எண்ணாகவும், எவ்வளவு தூரத்திலிருந்து படிக்கவேண்டுமோ அதைக் கீழ் எண்ணாகவும் போட்டுக்கொள். பரீக்ஷிக்கும் படத்தில் இருக்கும் எண்கள், சாதாரணமான திருஷ்டியுள்ளவர்கள் எவ்வளவு தூரத்திலிருந்து படிக்க வேண்டுமோ அதைக் குறிக்கின்றன. மிஸ்டர். மோஹன் ராவ் என்பவர், தனது

வலது கண்ணால் 20 அடி தூரத்திலிருந்து 80 அடி வரியை வாசிக்கிறதாகவும், 10 அடி தூரத்திலிருந்து இடது கண்ணால் 200 அடி வரியைப் படிப்பதாகவும் வைத்துக்கொள்வோம். அதை இவ்வாறு கணக்கில் பதியவேண்டும்.

தேதி.	பெயர்.	வயது.	பார்வை. வ.க.	இ.க.	தேதி.	2-வது பரீக்ஷை. வ.க.	இ.க.	தேதி.	3-வது பரீக்ஷை. வ.க.	இ.க.
4-7-30	மிஸ்டர். மோஹன் ராவ்.	15	$\frac{20}{80}$	$\frac{10}{200}$	4-3-31	$\frac{20}{40}$	$\frac{20}{200}$	2-12-31	$\frac{20}{20}$	$\frac{20}{60}$

இதற்குக்கொஞ்சம் மேற் பார்வை வேண்டும். குறைந்தது வருஷத்திற் கொருதரமாவது இந்த முறை தெரிந்த ஒருவர், வகுப்புகளுக்குச்சென்று, கேள்விகளுக்கு பதில் தெரிந்துகொள்ளவும், உபாத்தியாயரை விடாமல் நடத்தும்படி தூண்டுதல் செய்யவும், சரியான அதிகாரிகளுக்கு அப்போதைக்கப்போது ரிபோர்டு செய்யும்படி சொல்லவும் வேண்டும். கண்ணின் தொழிலைக் குறித்து மேற் பார்வை செய்வோர்க்காவது, உபாத்தியாயர்களுக்காவது, பிள்ளைகளுக்காவது தெரிவேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்த உபாயத்தினால் அநேக மாணவர்கள் கிட்டத்துப் பார்வையினின்றும் காப்பாற்றப்படுவார்கள். பள்ளிக்கூடங்களில் இதை ஒரு வருஷமாகிலும் அனுசரித்து, அதன் விவரங்களை எழுதி வைக்க வேண்டியது. முன் வருஷத்திய பலன்களுடனாவது ஒற்றுப் பார்க்கவேண்டியது. அல்லது, கண் பரீக்ஷை செய்யப்பட்ட ஒரு வகுப்பு, கண் பரீக்ஷை செய்யப்படாத ஒரு வகுப்பு இந்த இரண்டின் பலன்களையும் ஒத்துப் பார்க்கவேண்டியது. அப்போது இதன் உண்மை தெரியவரும்.

இந்த ஸ்வல்ப உபாயத்தைச் செய்யாமல் ஏன் பிள்ளைகள் அதிகமாய் வருந்த வேண்டும்? ஏன் அவர்கள் கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்? கண்ணாடிகளுக்காக வருஷவாரி ஏக பணம் செலவாகின்றன, இந்த உபாயத்தினால் ஒரு சிலவும் இல்லை. ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் நல்ல படம் ஒன்று தொங்கவிட்டிருப்பது நல்லது. அப்பேர்கொத்த படம் புலாந்த் ஸாஹர் ராம் கண் ஆஸ்பத்திரியில் வேண்டிய விவரங்களுடன் 4 அணாவுக்குக் கிடைக்கும். இதனால் கெடுதல் உண்டாகும் என்று ஒருவரும் சொல்ல

உள்ளங்கையால் கண்ணை மூடிக்கொள்ளல்.

முடியாது. ஆனதுபற்றி, இதைப் பள்ளிக்கூடங்களில் வைப்பதற்கு இன்னும் என் தாமதம்? நமது வாசகர்கள் இதைக் குறித்து தீர்க்கயோசனை செய்து இதைப்

பள்ளிக்கூடங்களில் வைக்கும்படி தங்களாலியன்றவரையில் முயல வேண்டும்.

இதைப் படித்ததும் அதனால் பலனடையாதவர்கள், வேறுவிதமான அப்பியாஸங்களைச் செய்யவேண்டும். அவற்றுள், உள்ளங்கையால் மூடிக்கொள்ளுதல் என்னும் அப்பியாஸத்தை மட்டும் இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

ஸ்நெல்லென் கண்பரிக்ஷை செய்யும் படத்தை 20 அடி தூரத்திற்கப்பால் வைத்துக்கொள். படத்தில் உள்ள ஒரு எழுத்தையும் வாசிக்கமுடியாமற் போனால், தூரத்தைக் குறைத்துவிடு.

இப்போது 20 அடி தூரத்திலிருந்து 2வது வரியை வாசிப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். இப்போது கண்களை உள்ளங்கையால் மூடும் அப்பியாஸத்தை செய்யவேண்டும். உனது கண்களை மூடிக்கொண்டு, உள்ளங்கைகளால் அவற்றை மறைத்துக்கொள். (விரல்கள் நெற்றியின் மேல் குறுக்காக வரும்படி செய்யவேண்டும்). ஆனால் கண் விழிகளின் மேல் பளுவு தாங்காமல் இருக்கவேண்டும். படத்திலுள்ள கருப்பு எழுத்தையாவது அல்லது ஏதாகிலும் ஒரு கருப்பு வஸ்துவையாவது ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள். அந்தக் கருப்பு வஸ்துவை நீ பார்க்கும்வரையில் கண்களை மூடியே வை. "இப்போது ஒரு கண்ணை மட்டும் திறந்து படத்தைப் பார்." இப்போது உனது பார்வை தெளிவாய்த் தெரிந்து, மற்றவைகளையும் நீ வாசிக்க முடியும். இந்தத் தெளிவான பார்வை கொஞ்சநேரம் மட்டுந்தான் இருக்கும். இந்தப் பார்வை மங்கும்போது, கண்களை மூடி, மற்றொரு கண்ணைத்திற. திறந்த கண்ணின் தெளிவான பார்வை மங்கலாகும்போது, அதையும் மூடிவிடு. மறுபடியும் ஒரு கருப்பு நிறமான வஸ்துவை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள். மறுபடியும் படத்தைப் பார். இம் மாதிரி 15 அல்லது 30 நிமிஷங்கள் அப்பியஸி. இம் மாதிரி விருத்தியடைந்த பார்வை கெடாமலே, கண்களை அதிக நேரம் திறந்து வைத்துக்கொண்டிருக்க முடியும்.

இவ்விதம் தினம் அப்பியஸித்தால், சாதாரண வரியை வாசிக்க முடியும். உனது தேகத்திற்கு எப்படி வியாயாமம் வேண்டுமோ, அவ்வாறே தினம் இந்தப் படத்தைப் படித்து பார்வை நன்றாய் இருக்கும்பொருட்டு இம்மாதிரி அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். இது செய்ய வெகு நேரம் பிடிக்காது. ஆனால் பார்வை கெடாமல் இருப்பதற்கு இது போதுமானது.

இந்த அப்பியாஸத்தை நமது ஜில்லாவிலுள்ள எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் நடத்தப்படுகிறது. அதனால் அநேக மாணவர்களுக்கு, கண் குறைவுகளை நான் சொஸ்தம் செய்திருக்கிறேன்.

உண்ணாக்குச் சதை வளருதலும், அதைத் தடுக்கும் உபாயமும்.

டாக்டர் எம். சஞ்ஜீவிராவ் எம். பி. பி. எஸ்.

காது, மூக்கு, தொண்டை வியாதி ஆஸ்பத்திரி 20, தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

சாதாரணமாய், "நோய்பட்ட டான்ஸில்" என்பதற்கு, தொண்டையில் சதை வளருதல் என்று ஜனங்கள் சொல்வது வழக்கம். இந்த வியாதி வர வர விருத்தியாய்க்கொண்டே வருகிறது. பெற்றோர்கள் இதைக்குறித்து டாக்டரை அநேக கேள்விகள் கேட்கிறார்கள். இவைகளுக்குச் சரியான பதில் சொல்ல டாக்டர்களுக்கு அவகாசமில்லை. ஆனது பற்றி, இது விஷயமாக அப்போதைக்கப்போது பெற்றோர்கள் என்னைக் கேட்கும் கேள்விகளையெல்லாம் ஒன்றுதிரட்டி அவைகளுக்கு இங்கே விடைகள் அளிக்க உத்தேசிக்கிறேன்.

வினா.—உண்ணாக்குச் சதை வளருதலைப்பற்றி இப்போது அதிகமாய்க் கேள்விப்படுகிறோமே? அது எதனால்? இந்த வியாதி அதிகரித்துக் கொண்டுவருகிறதா?

விடை.—இந்த வியாதியைக் குறித்து தற்போது அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில், (a) இந்த வியாதி, பின் சொல்லிய காரணங்களால் அதிகரித்து இருக்கிறது.

i. எல்லாப் பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் ஜனத்தொகை ஜாஸ்தியாய் விட்டது. அதற்குத் தகுந்த சுகாதார ஏற்பாடுகளும் பட்டணத்தை நிர்மாணிக்கும் வசதிகளும் கிடையா.

ii. ஜனங்கள் வர வர அதிக ஏழைகளாகப் போயிருக்கிறார்கள். ஆகாரக்குறைவும், அவர்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு சக்திக் குறைவும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

(b) டாக்டர்கள் இப்போது இந்த வியாதியைக் குறித்து அதிகமாகக் கவனித்து, அப்போதைக்கப்போது வேண்டிய சிகிச்சை செய்து, அதை ஒழிக்கப் பிரயத்தனப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்த வியாதி தடுக்கக்கூடிய வியாதியே. டாக்டர்கள், தாங்களாகவே இந்தக் கேஸுகளைக் கவனித்து சிகிச்சை செய்வதுடன், பள்ளிக்கூடத்தில் வைத்திய பரீக்ஷை செய்வதின் மூலமாய் அநேக கேஸுகள் சிகிச்சைக்கு வருகின்றன.

வினா—உண்ணாக்கு எங்கே இருக்கின்றது? அவற்றால் ஏதாகிலும் உபயோகம் உண்டா? அது செய்யும் தொழில் யாது?

விடை.—உண்ணாக்கு என்பது தொண்டையில் வாய்க்கும் மூக்குக்கும் பின்னால், கீழேயும் சுவாஸம் செல்லும் வழிகளையும், நுரையீரல்களையும் பாதுகாத்துக்கொண்டு இருக்கின்றது. குழந்தையாயிருக்கும்போது, அது பெரியதாயும், சுறுசுறுப்பாயும் இருக்கும். ஏனெனில் அப்போது குழந்தைகளின் நுரையீரல்கள் பலமற்றிருக்கும். அதைக்காப்பாற்றுவதற்கு இது அவசியம் வேண்டும். குழந்தைகள் வளர்ந்து, நுரையீரல்கள் வலுக்கும்போது, உண்ணாக்குச் சுருங்கி, வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இப்போதுள்ள அளவிற்கு வந்துவிடும். அதன் தொழில், காக்கும் தொழிலேயாம். குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம், தொண்டைக் கம்மல் முதலியன பிடித்தால், இந்த வியாதி நுரையீரல் முதலிய சுவாஸ சம்பந்தமான அவயவங்களுக்குள் பரவவொட்டாமல் காற்கும்.

வினா.—ஆரோக்கியமான உண்ணாக்குக்கு வியாதி எப்படி வருகிறது?

விடை—நான் முன் சொல்லியபடி, இதன் தொழில் நுரையீரல் முதலியவற்றைக் காக்கும் தொழிலேயாம், அடிக்கடி ஜலதோஷம்பிடித்து, தொண்டை ரணமாய்ப் போனாலும் சரி, நெருக்கடியான இடத்தில் வசித்து சதா கெட்ட காற்றை சுவாஸித்துக்கொண்டிருந்தாலும் சரி, போஷணையற்ற உணவை உண்டு அதனால் தேகத்தில் வலுவு குன்றி இன்புளுயின்ஜா, தட்டம்மை, பெரியம்மை, பயறம்மை முதலியனகண்டு, தேகம் வலுவிழுந்து போயிருந்தாலும் சரி, இந்த உண்ணாக்கின் காக்கும் குணம் குன்றிப் போய்விடுகிறது. மேற்சொல்லிய சந்தர்ப்பங்களில், உண்ணாக்குக்கு அடிக்கடி அழற்சி ஏற்பட்டு, அது பெருத்து, அதன் காக்கும் குணம் போய், கடைசியாக சீழ் நிறைந்த ஒரு பையைப்போல் மாறிவிடுகிறது. இந்த சமயத்தில் இதனால் பிரயோசனம் ஒன்றுமில்லாதது ஒரு பக்கமிருக்க, இதனால் கெடுதல் அதிகம் உண்டு. இது மூக்கு வழியாய் சுவாஸம் உட்செல்வதைத் தடுக்கிறது; இரத்தத்தை விஷப்படுத்துகிறது. அதனால் பிரமாதம் நேரிடும். நோய்ப்பட்ட உண்ணாக்கை, அடைபட்டுப்போன வடிக்கட்டும் பாத்திரங்களுக்கு ஒப்பிடலாம்.

வினா—நோய்ப்பட்ட உண்ணாக்கை அசட்டை செய்தால் என்ன நேரிடும்?

விடை—இதை மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) மூக்கினால் சுவாஸம் விடவொட்டாமல் தடைப்படுத்தும்,

(2) அங்கிருந்து இதர பாகங்களுக்கு தொத்து வியாதி பரவும்.

(3) இரத்த ஓட்டத்தை விஷப்படுத்தும்.

(1) தடைபட்ட சுவாஸம்.—மூக்கின் மூலமாய் சாதாரணமாய் வரும் சுவாஸமானது அங்கே வெப்பமாகி, நனைந்து, சுத்தி கரிப்படுகிறது. இந்த மார்க்கம் அடைபட்டுப்போனால், குழந்தை வாய் மூலமாக சுவாஸம் விடவேண்டியிருக்கிறது, இரவும் பகலும் வாயைத் திறந்து வைத்துக்கொள்கிறது. இரவில் குறட்டை விடுகிறது. காற்று சரியாய் அதிகரிக்கப்படாததால், ஜலதோஷம் தொண்டைப் புண், சுவாஸ உறுப்புக்களில் அழற்சி முதலியன உண்டாகின்றன. சுவாஸம் சரியாய் இராததால், மார்பும், நுரையீரல்களும் குறுகிப்போகின்றன. இருபக்கத்திலும் அவை வட்டமாய் இராமல் ஆழ்ந்து, மத்திய பாகம் மட்டும் முன்னால் பிதுங்கி வரும். அதனால் காசம் முதலிய நோய்களுக்கு ஆஸ்பதம் உண்டாகும். மூக்கு குறுகிப்போகும். வாயும் பற்களும் கோணலாக விருக்கும். குழந்தை பார்வைக்கு மட்டியாய் காணப்படும். இந்த நிலைமையை ஒருதரம் பார்த்தால் பின்னிட்டு அதை மறக்கமுடியாது?

(2) சுற்றுப் பக்கங்களுக்கு விஷம் பரவுதல்.—இதில் சாதாரணமானவை, இரண்டு காதுகளிலும் சீழ் வடிதலும், செவிட்டுத்தனமும் ஆகும். இவற்றிற்குக் காரணம், காதையும் தொண்டையையும் ஒன்று சேர்க்கும் குழாய்க்கு விஷம் பரவுவதினாலேயாம். இது நாட்பட இருந்துகொண்டு வந்தால், குழந்தைகளின் காதுகள் பழுது பட்டுப் போகும். இந்த விஷம் மூக்குக்கும் பரவும். அதனால் அடிக்கடி ஜலதோஷம் முதலியன உண்டாகும். தேகஸ்திதி இதனால் இன்னும் கேவலமாய் போய்விடும். காற்று போகும் வழி, நுரையீரல்கள் முதலியனவும் தொத்து சம்பந்தப் படுவதுடன், சீழ் விழுங்கப்பட்டு, அதனால் ஜீரணக் கோளாறுகளும் உண்டாகும்.

(3) இரத்த ஓட்டம் விஷப் படுதல்.—இதை விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. முக்கியமாய் இதன் மூலமாய், ஹிருதயம், பூட்டுகள் இவற்றின் கோளாறுகள், அடிக்கடி கண் கோளாறுகள் முதலியன உண்டாகும், வளர்ச்சிக் குறைவு, பள்ளிக்கூடத்தில் பின் தங்குதல், காசநோய் மாதிரி மட்டாய் ஜுரமடித்தல், கட்டி முதலியன காணுதல் ஆகிய இவைகள் நேரிடும்.

வினா—வைத்திய சாஸ்திரம் தெரியாதவன் தன் குழந்தைக்கு உண்ணாக்கில் சதை வளர்ந்திருப்பதை எவ்வாறு கண்டு பிடிக்க முடியும்?

விடை—இதைக் குறித்து தேகத்தில் காணப்படும் உபாதைகளை இங்கு எடுத்துச் சொல்வது அனாவசியம். வீட்டு வைத்தியருக்குக் காட்டினால் அவர் காரணம் இது வென்று கண்டு பிடிப்பார். ஆனால், கீழே சொல்லிய குறிகளினால் உண்ணாக்கு வளர்ந்திருக்கிறதென்று சந்தேகிக்கலாம்.

(1) குழந்தை இரவும் பகலும் எப்போதும் வாயைத் திறந்து கொண்டிருக்கும்.

(2) எப்போதும் குழந்தையின் காதுகளிலிருந்து சீழ் வடிந்து கொண்டிருக்கும் அல்லது அதற்குக் காதும் கேட்காமல் இருக்கும்.

(3) குழந்தை அடிக்கடி ஜலதோஷம், தொண்டையில் ரணம் முதலியவற்றால் வருந்தும்.

(4) குழந்தை வளர்ச்சியாய் இராமல், அதன்மார்பு உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டிருக்கும். இதே வயதுள்ள மற்ற குழந்தைகளைப் பார்க்கிலும் வளர்ச்சியும் பருமனும் கம்மியாக விருக்கும்.

(5) குழந்தை பள்ளிக்கூடத்தில் பின் தங்கி, சீக்கிரத்தில் தேகம் களைத்துப் போய், பாடத்தில் கவன மில்லாதிருந்தாலுஞ் சரி அல்லது.

(6) குழந்தை, மூக்கினால் பேசினாலுஞ் சரி, அல்லது,

(7) குழந்தை சாப்பிடும் போதாவது, தாகத்திற்கு ஜலம் குடிக்கும் போதாவது மார் அடைத்துக் கொண்டாலும் சரி, அல்லது,

(8) குழந்தையின் மூக்கிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் வந்தாலும் சரி,

(9) குழந்தையின் பற்கள் விஷப் பட்டிருந்தாலும் சரி, இந்த நோய் இருப்பதென்று ஊகிக்கவேண்டும்.

வினா-இதைத் தடுக்கும் விதம் எப்படி?

விடை—இதை நான்கு தலைப்புகளின் கீழ் சுருக்கமாய்ச் சொல்லலாம்.

(1) வாழ்வின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்தல்.

(2) குழந்தைகளுக்கு போஷணை குணமுள்ள ஆகாரத்தை ஊட்டுதல்.

(3) ஜலதோஷம் பிடிக்கவொட்டாமற் றடுத்தல்.

(4) வாய், தொண்டை இவற்றைப் பாதுகாத்தல்.

(1) வாழ்வின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்தல்—ஒரு மனிதனாவது, ஸ்திரீயாவது, குழந்தையாவது ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால், சுவாசிக்க போதுமானதும் சுத்தமானதுமான காற்றுவேண்டும். இது விஷயமாக சர்க்கார் செய்யவேண்டிய கடமை ஒன்றுண்டு. அதாவது அசுத்தமான இடங்களையெல்லாம் திருத்திச் சுத்தப்படுத்துதல், ஜனநெருக்கமான இடங்களிலிருந்து ஜனங்களை வேறு இடங்களுக்குப்போய் வசிக்கும்பொருட்டு பட்டணங்களை விசாலப்படுத்தல்; சிங்காரத்தோட்டங்கள், விளையாடுமிடங்கள் முதலியவைகளை ஏற்பாடு செய்தல்; வீதிகள் தொழிற்சாலைகள் முதலிய இடங்களிலிருந்து தூசி, புகை முதலியன வரவொட்டாமல் தடுத்தல் முதலியனவாம். ஆனால் மானிடரில் ஒவ்வொருவருக்கும் சில கடமைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவர்கள் அதைச் செலுத்தவேண்டியதவசியம் என்பதை இங்கு நான் வற்புறுத்தவேண்டியதில்லை. மலம், அழுகிப்போன வஸ்துக்கள் முதலியவற்றை அப்போதைக்கப்போது அப்புறப்படுத்த வேண்டும். வீட்டைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளை சுத்தமான வெளிக்காற்றில் கொண்டுபோய் அங்கே விளையாடவும் செய்யவேண்டும்.

(2) குழந்தைகளுக்கு போஷணைக் குணமுள்ள ஆகாரத்தை ஊட்டுதல்.—இது சிக்கின விஷயமான பிரச்சனையாக விருந்தபோதிலும், பாலைக் குறித்து மட்டும் இங்கு கொஞ்சம் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. சிசுக்களுக்குப் பால் தான் முக்கிய ஆகாரம். வயதான குழந்தைகளுக்கு, பாலும், பாலிலிருந்து உற்பத்தியாகும்படியான வஸ்துக்களாகிய வெண்ணெய், நெய் முதலியனவும் முக்கியமானவை. அவைகளிலிருந்து தாம் ஜீவனத்துப் பொருள்களும், கொழுப்பும் கிடைக்கின்றன. நமது தேசத்தில் சிலர் தாம் சாகபக்ஷிணிகள். பெரும்பான்மையோர் ஏழைகளாயிருப்பதுபற்றி அவர்கள் கிரபக்ஷிணிகளாகவே காலம் தள்ளுகின்றனர். ஆனதுபற்றி அவர்களுக்கு பாலும், வெண்ணெய், நெய் முதலியனவும் முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களாகும். ஆகையினால், நாம், சுத்தமான கலப்படமற்ற பால் நமக்குக் கிடைக்கும்படியாக முன்றுடவேண்டும். இல்லாவிடின், நமக்கு வேண்டிய முக்கியமான போஷணை வஸ்துக்கள் குறைந்துபோய் தேகத்தின் வலுவு குன்றும்.

(3) ஜலதோஷம் பிடிக்கவொட்டாமல் தடுத்தல்—இதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், குழந்தைகளை சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் மாறுதல்களுக்கும், குளிர் காற்றிற்கும் உட்படுத்தாமல் காக்கவேண்டும்—அதாவது,

(1) ஒரு குழந்தைக்கு வென்னீர் ஸ்நானம் செய்துவைத்து தேகத்தை திறந்து வைப்பது.

(2) வெப்பமான காற்றுள்ள ஆட்டப்பந்தல், ஸினிமா முதலியவற்றிலிருந்து வெளியேயுள்ள குளிர் காற்றில் வருவது,

(3) குழந்தைக்கு உடை போடாமல், ஜில்லென்று ஜன்னல் வழியாக வரும் காற்றுவாட்டத்தில் அதை விட்டுவைப்பது.

(4) ஜலதோஷம், தொண்டைப்புண் இவற்றால் வருந்தும் யாராகிலும் ஒருவர் குழந்தையை முத்தமிடவாவது அதைக் கொஞ்சவாவது கூடாது.

(5) வாய் தொண்டை இவற்றைப் பாதுகாத்தல்—வாய், பற்கள் இவற்றைச் சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளும்படி குழந்தைகளைப் பழக்குவதுடன், பெரியம்மை, தட்டம்மை, பயறம்மை முதலியன காணும்போது, வாய், தொண்டை இவற்றைப் பாதுகாக்கவேண்டிய தவசியம். இவை தொண்டையைத்தான் முதன் முதலில் தாக்கும். நோய்ப்பட்ட உண்ணுக்குக்காரணம் அநேக கேஸுகளில் இந்தஜுரங்களே. பண்டைக் காலத்தில் ஜனங்கள் இந்தஜுரங்கள்யாவும் ஒரு அம்மனுடைய கோபத்தினால் உண்டாவதென்று நினைப்பதுபோல் நினையாமல் அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும். இந்த விஷயங்கள் யாவையும் கவனித்து அவற்றின்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில், அநேக குழந்தைகள், தேகம்மெலிந்து காசநோய் முதலியவற்றால் அவஸ்தைப் படாமல் திடகாத்திர சரீரிகளாக ஆகி, ஜன சங்கத்தின் உபயோகமான அங்கத்தினர்களாக ஆவார்கள் என்பது திண்ணம்.

மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்த பிரச்சனை.

டாக்டர் ப்ரான்க் நொரோன்ஹா. எம். பீ. ஸி. எம், சூபரிண்டெண்டு, மெண்டல் ஆஸ்பத்திரி, பெங்குளூர்.

தேகாரோக்கியத்தைப் போலவே மனத்தின் ஆரோக்கியமும் முக்கியம் என்று யாவராலும் அங்கீகரிக்கப் படுகிறது. தேகாரோக்கியத்தைக் கவனிப்பதுபோல் மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கிறதில்லை, தேகாரோக்கியம் என்றால், வியாதியைத் தடுப்பதென்று அர்த்தமல்ல. தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொண்டிருப்பதும் அதில் கலந்திருக்கிறது. மனத்தின் ஆரோக்கியமும் அம்மாதிரிதான். தேகத்தொழில்களைவிட மனதின் தொழில் மிகவும் சிக்கலானவை. இந்தத்தொழில்களை ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டியிருக்கிறது. சாதாரணமாய் மனதின் தொழில் யாதெனில், ஒருவருக் கொருவர் சிநேகம் ஏற்பட்டு, ஒருவர், அதிக சந்தோஷத்துடனும், மனஸ்தாபமும் கோபமுமின்றி ஒரு காரியத்தில் ஜெயமடைவதேயாம். தானும் திருப்தி யடையவேண்டும். மற்றவர்க்கும் அதனால் திருப்தி உண்டாகவேண்டும். ஆனால் இந்த சம்பந்தத்தை நிலைக்கச் செய்வதுதான் கஷ்டம். அதைச் செய்ய முயலும்போது கலகங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவை எந்த அளவாக வாகிலும் இருக்கலாம். சில பொறுக்கும்படியானதாக விருக்கலாம். அப்படியிருந்தும், பொது ஜனக்கூட்டத்தில் ஒரு உபயோகமுள்ள அங்கத்தினராக அவன் ஆக முடியாது. மற்றும் சிலரிடத்தில் இந்தக்குணம் அதிகமாகவிருந்து, அவர்களை குற்றவாளிகளாகவும், பைத்தியக்காரர்களாகவும் ஆகும்படி செய்யும்.

அதிக திருப்தியுடன் மிகுந்த ஜெயம் அடைவது, சாத்தியமில்லாதிருக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொருவரும், அதையே அடைய விரும்ப வேண்டும். ஒருவரும், பூர்த்தியான ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முடியாது. ஆகிலும், கூடியவரையில், தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதைப் போலவே, மனதின் நடவடிக்கையைக் குறித்தும் சில குறைவுகள் இருக்கலாம். முறுக்குகள், திருப்புகள், விநோதமான நடவடிக்கைகள் முதலியன இம்மனக் குறைவுகளைச் சேர்ந்தவை. இக்குறைவுகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றைத் தீர்க்க முயலவேண்டும். இந்தக் குறைவுகளினால் ஒருவன் ஒரே நிதானமாய் வேலை செய்ய முடியாமற் போகும்பக்ஷத்தில், அவற்றை உடனே தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தவசியம்.

மனக்கோளாறுகள் அநேகவிதம். எல்லாவயதிலும் வரக்கூடியவை. எல்லா நிலைமைகளிலும் இருக்கக் கூடியவை. அநேக வித காரணங்களால் உண்டாகக் கூடியவை. மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்த பிரச்சனையைத் தெரிந்துகொள்ள, மேற் சொல்லிய விஷயங்களை எல்லாம் கவனிக்கவேண்டும். மனக்கோளாறு என்றால் பைத்தியம் என்று அநேகர் எண்ணுவதும், அம்மாதிரி சில நபர்கள்தாம் இருக்கிறார்கள் என்றும், அது பேய், பிசாசு முதலியன பிடித்துக் கொள்வதினால் வருவதென்றும் எண்ணுவதும் பிசகு. இம்மாதிரி எண்ணுவதினாலேயே மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்காமல் அசட்டை செய்யும்படி நேரிடுகிறது. அதனால் அநேக தீங்குகள் விளைகின்றன. ஒவ்வொரு கூட்டத்திலும் மனக்கோளாறுகள் உள்ள ஜனங்கள் அநேகர் இருக்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் பைத்தியம் பிடித்தவர்களில்லாதபோதிலும், பொதுக்கூட்டத்துடன் சேர்ந்து வாழ்வதற்கு யோக்கியதையற்றவர்களாவார்கள். வேளைக்கு வேளை குணம் மாறுதலடைவோர், பித்து பிடித்தவர்கள், துக்கிகள் அறைகுறைப் பொறுப்பாளிகள், திருடர்கள், ஓயாப்புளுகர்கள், சோம்பேரிகள், வழக்கமான குற்றவாளிகள், இவர்கள் யாவரும் மனக்கோளாறுகள் உள்ளவர்களே. இவைகளுக்கு நாம் சிகிச்சை செய்யவேண்டியதவசியம். மற்றவர்களையும், இக்கோளாறுகளால் வருந்தாமல் இருக்கும்படி தடுக்கவேண்டும்.

இந்த நிலைமைகளை ஆராய்ந்து பார்த்ததில், இவற்றிற்கு ஆதி காரணம் குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஏற்பட்டிருக்கிறதாகத் தெரியவருகிறது. அக்காலத்தில்தான் பழக்க வழக்கங்கள் ஒருவனைக் கைப்பற்றுகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் கெட்ட பழக்க வழக்கங்கள் படியவொட்டாமல் அவர்களை நல்ல வழியில் திருப்புவது சாத்தியம். அந்த சமயத்தில் அசட்டைசெய்தாலோ, இம்மாதிரி மனக்கோளாறுகள் உண்டாகின்றன.

முதுமைப் பருவத்தில் கஷ்டம் அதிகம். அந்த காலத்தில் தேகத்தொழில்கள் மாறுதலடைவதுடன், அவர்களுக்கு சுயேச்சை ஏற்படுகிறது. பெற்றோருடைய ஆஞ்ஞையும், காவலும் அப்போது அவர்களுக்குக் கிடையாது. மேலும் இப்போது சிறுவர்கள் சங்கங்கள் அங்கங்கே கிளம்பி சுயேச்சை எண்ணம் அவர்களிடம் குடிகொண்டு, சுயேச்சையைக் குறித்த தப்பபிப்பிராயங்கள் அவர்களைப்பீடிக்கின்றன. இதனால் அநேக இளைஞர்கள் கெட்டுப்போய் விடுகிறார்கள். மனது நிலையில்லாத அநேகருக்கு ஸினிமாவினாலும் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. நாம் ஸினிமாவைப் பழிக்க வரவில்லை, ஆகிலும் சிறுவர், சிறுமிகளின் மனோநிலைகளைக் கண்டறிந்து, நன்மார்க்கத்தில் அவர்களை நடக்கச் செய்வது, சிறுவர் கூட்டங்களை ஸ்தாபனம் செய்வோரின் கடமையாகும்.

இந்தப் பிரச்சனையோடு சம்பந்தப்பட்ட மற்றோர் விஷயம் ஒன்றுண்டு. அது இளங்குற்றவாளியின் பிரச்சனையேயாகும். நமது தேசத்தில் இளங்குற்றவாளிகளைச் சீர்திருத்தம் செய்வதில், மற்ற நாடுகளில் இருப்பதுபோல் அவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. ஜனங்களுக்கு இதில் அக்கரை இல்லை. சர்க்காரும் இந்த முக்கியமான விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துகிறதில்லை. இவர்களை நல்ல வழியில் திருப்பிகொண்டுவருவதற்காக தகுந்த வசதிகள் வேண்டும்.

தொழிலாளிகளின் சண்டைகளிலும், அவர்களின் மனோபாவத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது. தொழிளாளிகளுக்கும் முதலாளிகளுக்கும் உள்ள சச்சரவு அபிப்பிராய பேதத்தினால் ஏற்பட்டதேயொழிய வேறல்ல. இந்த சச்சரவை தீர்ப்பதில் சட்டத்தின் உதவியைக்கோராமல், அவர்

களின் நடவடிக்கைகளேயும், அவர்களைத் தூண்டுபவர்களின் நடவடிக்கையும் கவனித்து அதற்குத் தக்கபடி என்ன ஏற்பாடு செய்யவேண்டுமோ அவ்வாறு செய்யவேண்டும்.

வாழ்நாளின் ஒவ்வொரு தகுதியிலும், ஒவ்வொரு நடவடிக்கையிலும், மனப்பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி ஜனங்களுக்கு இதன் முக்கிய அம்சங்களை விஸ்தாரமாய் தெரிவிக்கவேண்டும். எப்படி யானல் சுகாதாரக்கொள்கையினுல் தொத்து வியாதிகளைத் தடுக்குருேமோ, அப்படியே, மனேவியாதியையும் நற்போதனையால் வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டும்.

பாம்புகள்.

லேப்டினேனன்டு. கர்னல். கே. ஜீ. கர்பூரி, ஐ. எம். எஸ். ஸிவில் ஸர்ஜன், ஆமத்நகர்.

இந்தியாவில் ஆயிரக் கணக்கான ஜனங்கள் வருஷவாரி பாம்புக்கடியால் இறக்கிருர்கள். இந்திய ராஜ்ஜியங்களேயும் சேர்த்துப் பார்த்தால், குறைந்தது தினம் இந்தியாவில் 100 நபர்கள் பாம்புக்கடியால் இறக்கிருர்கள். இந்த மரணங்கள் யாவும் பாம்பின் விஷத்தினுல் நேரிட்டனவென்றே சொல்ல இயலாது. சாதாரணமாய் எல்லாப் பாம்புக்கடிகளும் விஷத்தன்மை யுள்ளனவென்று கருதப்படுகிறது. அநேக பாம்புகளுக்கு விஷம் இல்லே. விஷமுள்ள பாம்புகள் நான்கேயாகும். அவைதாம் மானிடர்க்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியன. அவற்றின் கடியால்தான் ஜனங்களுக்கு மரணம். அவை, நல்ல பாம்பு, (Cobra) விரியன் பாம்பு (Russell's Viper), எக்கிஸ் அல்லது பூர்ஸா (Echis or Phoorsa), க்ரைட் (Krait) ஆகிய இவைகளே. மற்றப் பாம்புகள், பைதான்ஸ், டார்மான்ஸ், இவைகளைப்போல எவ்வளவு நிகளமாயும், பெரியதாயும் இருந்தபோதிலும்கூட, மரணத்தை விளைவிக்கா. எல்லாப் பாம்புகளும் விஷத்தன்மை யுள்ளனவென்ற ஒரு நம்பிக்கையே, பாம்புக்கடிக்கு வைத்தியம் செய்வோர், அறியாமையினுல் செய்யும் கொடுமையான சிகிச்சைகளுக்குக் காரணம். இந்த கெடுதலான சிகிச்சையை நிறுத்திவிட்டால், அநேகம் உயிர்களைக் காப்பாற்றக்கூடும். ஆனது பற்றியே, மேற் சொல்லிய நான்குவித விஷப் பாம்புகள் இன்னவை என்றறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

நல்ல பாம்பு (1) உயிரோடிருக்கையில், அதன் படத்தினுல் அதைக்கண்டு கொள்ளலாம். அதைக் கொன்ருல், அதன் கழுத்தின் மேலுள்ள தோலே, விரித்து, அகலப்படுத்தலாம். அதிலுள்ள புள்ளிகள் கண்ணுடிமாதிரி தெரியும். கழுத்தின் கீழ், சில கருப்பு நிறமுள்ள தட்டுகள், வெள்ளைத் தட்டுகளுக்கிடையில் காணலாம்.

விரியன் பாம்பு (2)க்கு ஏற்ற சில குணங்கள் உண்டு. அது ஒரு பெரிய தடித்த பாம்பு; அதன் முதுகில் மூன்று வரிசைகளாய் கறுத்த புள்ளிகள் உண்டு. ஒன்று, தலைக்குப் பின்னுல், வாய் மட்டும் உள்ள முதுகின் மத்தியில் இருக்கும். மற்றொன்று முதுகுக்கு இருபுறமும் இருக்கும். ஒரு தரம் அதைப் பார்த்து விட்டாலே, விரியன் பாம்பென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லிவிடலாம்.

பூர்ஸா அல்லது எக்கிஸ் (3) என்பது ஒரு சிறிய பாம்பு. 2 அல்லது $2\frac{1}{2}$ அடி நீளத்திற்குமேல் இராது. அதன் தலையில் ஒரு வெள்ளைப் புள்ளி இருக்கிறது. அது ஒரு பக்ஷியின் அடிச்சுவடு மாதிரி இருக்கும். அதன் முதுகின் இருபக்கத்திலும் கோணலான ஒரு வெள்ளைக் கோடு இருக்கும். அதன் முதுகின் மத்திய பாகத்தில் நான்கு பக்கமும்

சதுரமில்லாத வெள்ளை வைரக்கல் போன்ற குறிகள் இருக்கும்.

சாதாரண க்ரெயிட்டானது (4) கருப்பு நிறமுள்ளது. அதன் முதுகுக்குக் குறுக்காக வெள்ளைக் கோடுகள் இருக்கும். அவை சாதாரணமாய் தலைக்குப் பின்னுல் ஆரம்பித்து வால் நுனிவரைக்கும் இருக்கும். ஓநாய்ப்பாம்பு என்று ஒரு சாதாரண பாம்பு ஒன்றுண்டு. அது பார்வைக்கு இதைப்போலவேயிருக்கும். அதைப்பார்த்து க்ரெயிட் பாம்பென்று அநேகர் மயங்குகிறது வழக்கம். இந்த ஓநாய்ப் பாம்புக்கு விஷம் கிடையாது. அது பழுப்புநிறமானது. அதன் வெள்ளைக் கோடுகள் சற்றேறக்குறைய தலைக்குப் பின்னுல் ஆரம்பிக்கும். ஆனுல், வால் கடைவரையிலும் போகாது. க்ரெயிட்டுக்கும் இதற்கும் இதுதான் வித்தியாஸம்.

கட்டுள்ள க்ரெயிட்டுக்கு அதன் முதுகில் விசாலமான மஞ்சட் கட்டுகள் உண்டு. அது ஒரு பெரிய பாம்பு.

ஒருவனைக் கடித்த பாம்பானது மேற்சொல்லிய நான்கு விதப்பாம்புகளில் ஏதாகிலும் ஒன்ருக இராத பக்ஷத்தில் அந்த நபருக்கு அந்தப் பாம்பினுல் யாதொரு அபாயமும் இல்லை.

மேற்சொல்லிய வர்க்கங்களில் ஏதாகிலும் ஒன்றினுல் கடிக்கப்பட்டால், காயத்தை ஆழமாய் அறுத்து, அதை நன்ருய்க் கழுவி, உடனே ரணத்திற்குமேல் ஒரு கட்டு கட்டவேண்டியது. இந்தக் கட்டினுல், விஷம் இரத்தத்தில் கலந்து தேகமுழுதிலும் பரவாமல் இருக்கும். காலில் அல்லது கட்டை விரல்களில் பாம்பு கடித்தால், தொடையில் கட்டு கட்டவேண்டும்; கையிலாவது விரல்களிலாவது கடித்திருந்தால், புஜத்தின்மேல் கட்டு கட்ட வேண்டியது. கட்டு கெட்டியாய் இருக்க வேண்டும். 20 நிமிஷங்களுக்குமேல் கட்டை வைத்திருக்கப்படாது. பாம்பு கடித்த மனிதனை உடனே அருகிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போகவேண்டும். கடிக்கப்பட்ட மனிதனை பாம்பு வைத்தியனிடமாவது மந்திரவாதியினிடமாவது கொண்டுபோவது காலஹரணத்திற்கிடமாகும். பாம்புக் கடிக்கு 'ஆண்டிவெனின்' என்னும் ஒரே ஒரு மருந்துதான் இருக்கிறது. இது பாம்பின் விஷத்தை மாற்றுகிறது இந்த மருந்தை டாக்டர்கள், கடித்தவர்களின் தேகத்தில் குத்தி யேற்றுவார்கள். நல்ல பாம்பு, விரியன் பாம்பு இவற்றிற்கு ஆண்டிவெனின் கைக் கண்ட ஔஷதம்.

ஒரு பாம்பு ஒருவனைக் கடிக்கும்பக்ஷத்தில் இரண்டே பற்கள் பட்டிருக்கும், சில சமயங்களில் ஒரே பல்லும்படும். விஷப் பல்லிலிருந்துதான் விஷம் கொட்டும். இந்த காயங்களில் ரத்தம் தோயாது. கடித்த இடத்தில் வெகுநேரம் விஷநீர் கசிந்து கொண்டுவரும். கடித்த இடத்தில் அழற்சி ஏற்படும். அந்த இடம் நீல வர்ணமாக மாறும். கடித்த இடத்தில் பொறுக்க முடியாத நோய் இருக்கும். இது வெகு நேரம் விடாமல் இருந்து கொண்டிருக்கும். கடித்த இடத்தில் இந்தக் குறிகள் ஒன்றுமிராத பக்ஷத்தில், கடித்த பாம்பு விஷப் பாம்பல்லவென்று தீர்மானிக்கவேண்டும்.

கடற் பாம்புகள் யாவும் (5) விஷப் பாம்புகள் அவைகளின் வால் தட்டையாகவிருக்கும். பக்கங்கள் அமுங்கி இருக்கும். பூமியிலுள்ள பாம்புகளுக்கு வால் உருண்டை வடிவமாக விருக்கும்.

வியாதிகளை உண்டாக்கும் விஷக்கிருமிகள் மிகக் குரூரமானவை. அவை ஒருவன் சரீரத்துக்குள் புகுந்த உடனே, அங்கே கணக்கின்றிப் பெருகி, சில மணி நேரங்கள் அல்லது சில நாட்களுக்குள் இந்த வியாதியின் குறிகளை வெளிப்படுத்தும். அதாவது ஒரு வலுவுள்ள மனிதன் தனக்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டுள்ள வியாதியைத் தடுக்கும் சக்தி பலப்பட்டு, அது அவ்வியாதியை எதிர்க்கு முன்னரே, வியாதிக்கிருமிகள் அவனை அமுக்கி விடுகின்றன. ஆனால் காசநோயின் குணம் இப்படியல்ல. காசநோயின் விஷக்கிருமி அவ்வளவு குரூரமானதல்ல. அவ்வளவு சுறுசுறுப்பானதுமல்ல. அவை தசை நார்களைப்பற்றும்போது, அங்கே வளருவதற்கு வெகு நாட்கள் பிடிக்கும். அப்போதுதான் அந்த வியாதி தலை காட்டும். ஆனால் அதற்குள் தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி விருத்தி அடையும் பக்ஷத்தில், இவ்விஷக் கிருமிகளை ஒழித்து, அது வியாதியை தலை யெடுக்க வொட்டாமற்றடுக்கும். இப்போது இதனால் வியாதி தடைப்பட்டு நிற்பது ஒருபக்கமிருக்க, தேகத்தில் வலுவு உண்டாகி, இந்த வியாதி எப்போதும் அவனைத் தாக்காமல் இருப்பதற்கும் ஹேதுவுண்டு. ஆனதுபற்றி, இந்தக் காசநோயில் நிலம்தான் முக்கியம்; அதாவது தேகத்தின் தசை நார்கள். விதை முக்கியமன்று. மற்ற தொத்து வியாதிகளில் விதை முக்கியமானது. நிலம் எவ்வளவு சத்துவையாயிருந்தாலும் அக்கறை இல்லை. ஆனதுபற்றி இந்த வியாதிக்கு சிகிச்சை செய்யவேண்டுமானால், தேகத்தை வலுப்படுத்த வேண்டும். அதாவது ஆகாரம், தேகசுகாதாரம் சுத்தமான காற்று பொது சுகாதாரம், இவைகளைப்பற்றி முக்கியமாய் கவனிக்க வேண்டும். டைபாய்டு, ப்ளேக், காலரா முதலிய மற்ற தொத்து வியாதிகளில் அநேகவிதங்களில் அந்த விஷக் கிருமிகளை அழித்து வியாதி பரவ வொட்டாமல் தடுக்க வேண்டும். சுருங்கச் சொல்லுமளவில், காசநோயில், காசநோய் விஷக்கிருமி அவ்வளவு முக்கியமான அம்சமல்ல. ஒருவன் தேகாரோக்கியமும், எதிர்க்கும் சக்தியுமே முக்கியமானவை. மற்ற தொத்து வியாதிகள், இதற்கு நேர் விரோதமானவை. ஆனதுபற்றி, மற்ற தொத்து வியாதிகளில் வியாதிஸ்தனுடன் கலப்பது பிசகு. காசநோய் விஷயத்தில் இம்மாதிரி செய்வதில் பிசகில்லை. ஏனெனில் இதில் தொத்து சம்பந்தம் மிகக்கம்மி. இரண்டாவது, இந்த வியாதி எல்லாவிடத்திலும் ஏற்கனவே இருந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, தொத்து சம்பந்தத்தைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்று முயன்ற போதிலும் பிரயோஜனமில்லை. ஆகையினாலே, இதற்குச் செய்யவேண்டிய சரியான சிகிச்சை யாதெனில், தேகத்தின் தசை நார்களை வலுப்படுத்தி, இந்த விஷக் கிருமிகளை தேகத்தில் வளராதபடி செய்ய வேண்டும். அதற்காக ஆகார விஷயம், காற்றோட்டம், தேகாப்பியாஸம், தேக சுகாதாரம் ஆகிய இவற்றை முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டும்.

காசநோயில், நிலவளத்தைக் கவனிக்க வேண்டுமேயொழிய, விதையைக் குறித்து கவனிக்க வேண்டியது அனாவசியம் என்று இருப்பதினாலே, ஏன் ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா கண்டங்களைவிட, ஆசியாவிலும், ஐரோப்பாவின் கிழ்ப் பிரதேசங்களிலும் இந்த வியாதி அதிகமாய் வியாபித்திருக்கிறதென்பதைப் பற்றி இங்கு எடுத்துரைப்போம். சுமார் 75 வருடங்களுக்கு முன்னர், இங்கிலாந்திலும், ஐக்கிய நாடுகளிலும், இந்த வியாதியினால் உண்டான மரண விகிதம் இப்போது இந்தியாவில் இருப்பது போலவே அவ்வளவு கேவலமாயிருந்தது. அதாவது இப்போது இந்தியாவில் இருப்பது போலவே 1000-க்கு 4 வீதம் இருந்தது. 75 வருஷங்களுக்குள் இங்கிலாந்தில் 100-க்கு 75 வீதம் மரணவிகிதம் குறைந்துவிட்டது. நியூயார்க்கில் இதே காலவளவில் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்துவிட்டது. ஆனால் இந்தியாவிலோ சில வருஷங்களாக மரண விகிதம், முன்னைவிட அதிகமாகவிருக்கிறது. இந்த

பேதாபேதங்களுக்கு என்ன காரணம் என்பதை விசாரிப்போம்.

நிலம் வளமாயிருந்தால்தான், இந்த வியாதி அங்கே வேரூன்றி நிற்கிறதென்றும், அது வளர்ந்து விருத்தியடைவதற்கு எந்த ஜனசங்கத்தில் வசதிகள் உண்டோ அங்கே அது விருத்தியடையுமென்றும், அதற்கு எதிரிடையாக, எங்கே அது விருத்தியடைவதற்கு வசதிகள் இல்லையோ அங்கே அது நாசமடையுமென்றும் மேற்சொல்லிய விஷயங்களினால் தெளிவாய் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, எந்த தேசத்தில் இக்கண்ட விஷயங்கள் சரியாகவிருந்து ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் போதுமானதாக விருக்கின்றனவோ: எந்த தேசத்தில் எவ்வளவு ஜனங்களை அது காப்பாற்ற முடியுமோ அதற்கு மேற்கொண்டு ஜனத்தொகை இல்லையோ: எந்த தேசத்தில் சுகாதார விஷயங்கள் முன்னேற்றமடைந்து இருக்கின்றதோ: எந்த தேசத்தில் குழந்தைப் பருவத்தில் இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்கவும், முதுமைப் பருவத்தில் அதைத் தடுக்கவும் வழிகள் உண்டோ: எந்த தேசத்தில் இந்த வியாதிக்குவேண்டிய சிகிச்சை செய்ய ஆஸ்பத்திரிகள் முதலானவைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றனவோ: எந்த தேசத்தில் சுகாதார இலாகா சரியாகத் தம் தொழிலைச் செய்து, இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அதற்கு வசதிகள் உண்டோ: எந்த தேசத்தில் வைத்தியப்படிப்பு அதிகமாக இருந்து வைத்தியத்தொழில்செய்யும் டாக்டர்கள் இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடித்து அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்வதற்கு சாமர்த்தியம் உண்டோ: எந்த தேசத்தில் ஜனங்களுக்கு தேகத்தில் நல்ல வலுவும் மனதில் சந்தோஷமும் இருந்து, இந்த வியாதிக்குத் தக்க வளம் இல்லாமல் இருக்கிறதோ: அந்த தேசத்தில் இந்த வியாதி ஏன் க்ஷீணதசையை அடையாதென்பதற்கு யாதொரு காரணமும் காணோம். மேற்சொல்லிய வசதிகள் யாவும் க்ரேட் பிரிட்டனிலும், ஐக்கிய நாடுகளிலும், இன்னும் மற்ற நவீன தேசங்களிலும் ஒருங்கே சேர்ந்து இருக்கின்றன. ஐக்கிய நாடுகள், ஆஸ்திரேலியா முதலிய தேசங்களில், ஆகாரம் எவ்வளவு கிடைக்குமோ அதற்குக் கம்மியாக ஜனங்கள் இருக்கின்றனர். மற்ற சுகாதார விஷயங்கள் யாவும் சரியாய் இருக்கின்றன, இன்னும் 50 வருடங்களுக்குள் அந்த தேசங்களில் காசநோய் என்பது பூண்டற்றுப்போய்விடுமென்று, ஜனன மரணக் கணக்கர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இந்தியாவில்மட்டும் சில காலமாக இந்த வியாதி பரவி விருத்தியடைவதற்குக் காரணமென்ன? இத்தேசத்தின் ஏழ்மைத்தனமே இதற்குக் காரணம். அறியாமையினாலும் தரித்திரத்தினாலும் ஆகாரக் குறைவு ஏற்பட்டிருக்கிறது. எவ்வளவு ஜனங்களைக் காப்பாற்றமுடியுமோ அதற்கு மேற்கொண்டு இந்த தேசத்தில் ஜனவிருத்தி அதிகமாக விருக்கிறது. பாலியத்தில் விவாகம். அதனால் ஜனன விகிதம் அதிகம். அதனால் தாய்க்கு அதிக கஷ்டம். ஜனவிருத்தியினால் ஆகாரக்குறைவு, வியாதியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு வேண்டிய வசதிகள் கிடையா. சுகாதாரம் கம்மி. தொழிலாளிக்கு கூலி அற்பம். அவர்கள் சுகமாய் வாழ்வதற்கும், வெளியே சென்று ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவும் வசதிகள் கிடையா. வீட்டு சுற்றுப் பக்கங்களில் சுகாதாரம் கம்மி. சாதாரண ஆரோக்கிய விதிகள்கூட தெரியாமல் இருத்தல். அதாவது இந்த வியாதி பரவாமலிருப்பதற்கு என்னென்ன விஷயங்கள் அவசியம் தேவையோ அவை அடியோடே இங்கு இல்லாமல் இருக்கிறது. எந்த தேசத்தில் பணமும் சுகமும் அதிகமுண்டோ அந்த தேசத்தில் இந்த வியாதி தலையெடுக்கிறதில்லை. எந்த தேசம் அதிக ஏழ்மையாயிருக்கிறதோ அந்த தேசத்தில் இந்த வியாதி அதிகமாய்ப் பரவியிருக்கிறது.

நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பதினால் இந்த வியாதி பரவுவதற்கு வேண்டிய வசதிகள் உண்டு. இப்போது இந்தியாவில் ஜனங்கள் கிராமங்களைவிட்டு ஜன நெருக்கமுள்ள நகரங்களில்போய் குடிக்கொள்ளுகிறார்

கள். தொழிலாளிக்கு வரும்படி கம்மி; செலவு அதிகம். ஜனத்தொகையோ அபாரமாய் விருத்தியாய்க்கொண்டிருக்கிறது. இவையாவும் சேர்ந்து, காசநோய் காண்பதற்கும் அதனால் ஜனங்கள் மரணமடைவதற்கும் காரணமாக நிற்கின்றன.

இதற்குப் பரிகாரம் சுலபமானதன்று. ஏதோ ஒரு பரிகாரம் செய்து அதனால் இந்த வியாதி தடைபில் நிற்கும் என்று சொல்லமுடியாது. இப்போது இந்த தேசத்தில் இதனால் ஏற்பட்டிருக்கும் பணக்கஷ்டத்தையும் ஜீவ நஷ்டத்தையும் யோசித்துப் பார்த்தால், எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாம் பிரயாசை எடுத்துக்கொண்டு இந்த வியாதியை ஒழிக்க முயல்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு லாபமுண்டு. ஒரு சந்ததிக்குள் சிக்கன நிலைமைகளை விருத்தி செய்ய முடியாது. ஆரோக்கிய விஷயமாக ஏற்பட்டுள்ள அறியாமையை ஒழிக்கவும் முடியாது. ஜனத்தொகையையும் குறைக்க முடியாது. ஜனத்தொகைக்குத் தக்கபடி வரும்படியும் விருத்திசெய்துகொள்வதுசாத்தியமன்று. இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்வதற்கு வேண்டிய ஆஸ்பத்திரி முதலியன கட்டுவதற்குப் பணமில்லை. இதைவிட இன்னும் அவசரமான விஷயங்களுக்கே பணமில்லாமல் தவிக்கிறதாயிருக்கிறது. ஆனால் இந்த தேசத்துக்கு நல்ல காலம் பிறப்பதற்கு அநேக ஆண்டுகள் பிடிக்கும். அது வரையில் நாம் பொறுத்துக்கொண்டுதான் இருக்கவேண்டும்.

மேனாட்டைப்போல் நமது தேசத்தில் இந்த வியாதியை பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு நாம் என்னென்ன உபாயங்கள் தேடவேண்டும். எந்த வழியில் முயன்றாலும், முதல் முதல் ஜனங்களும் சர்க்காரும் இது விஷயத்தில் ஒத்துழைக்க வேண்டிய தவசியம். சிக்கன விஷயங்களை விருத்தி செய்ய வேண்டும். கைத்தொழில், விவசாய இலாகா மூலமாய் தேசத்தின் வருமானத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும். பயிரிடுவோன், தொழிலாளி இவர்களுக்கு பணவுதவி செய்து அவனது வருமானத்தை விருத்தி செய்வதற்கு கோ ஆபரேடிவ் கிரெட் சங்கங்கள் அதிகம்வேண்டும். பால்ய விவாகத்தை ஒழிக்க வேண்டும். பர்டாவைத் தொலைக்க வேண்டும். நகரங்களிலும், பட்டணங்களிலும் கிராமங்களிலும் சுகாதார நிலைமையை விருத்திசெய்ய வேண்டும். ஜனங்கள், நெரிசல் அற்ற இடங்களில் போய் வசிப்பதற்கு, புது பட்டணங்கள் நிர்மாணம் செய்து அங்கே சிங்காரத் தோட்டங்கள், விளையாடு மிடங்கள் முதலியனவற்றை எற்படுத்த வேண்டும். பட்டணங்களிலுள்ள ஜன நெரிசலை ஒழிப்பதற்கு, அதற்கடுத்த கிராமங்களில் வீடுகள் கட்டிக்கொண்டு வசிப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்து அதற்குரயில், பஸ் முதலியன போக்குவரவு சாதனங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். வெட்ட வெளியான இடங்களில் பள்ளிக்கூடங்களைக் கட்டவேண்டும். கட்டடத்திற்குள்ளே இருந்து படிக்கும் நேரங்களைக் குறைக்க வேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரத்தைப் போதிக்க வேண்டும். காசநோய் ஆஸ்பத்திரிகள் முதலியன அங்கங்கே கட்டவேண்டும். நோயாளிகளுக்கும், அவர்கள் குடும்பத்தாருக்கும் சுகாதார விஷயமாகப் போதிக்க வேண்டும். குடியானவன் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை விருத்தி செய்யும் பொருட்டு அவனுக்கு நவீன விவசாயத் தொழில் விஷயமாக போதனை செய்யவேண்டும். மாதரு சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்களை நியமிக்க வேண்டும். குழந்தைகளை வளர்க்கும் விஷயத்தில் தாய்மார்களுக்குச் சரியானபடி போதிக்க வேண்டும். சிறுவர்களுக்குள் ஸ்கவுட் ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தி அங்கே அவர்கள் வெளிக் காற்றில் போய்வாழும்படிக்கும், ஒருவருக்கொருவர் ஒற்றுமைக்கும்படியாகவும் அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். ஐசுவரியவான்கள், பகவானல் தங்களுக்குக் கிடைத்த பொருளைக் கொண்டு ஏழைகள் உஜ்ஜீவிக்கும் பொருட்டு அவர்களுக்குத் தக்க ஒத்தாசை செய்ய வேண்டும். பிரசாரத் தொழிலில் ஈடுபடுவோர், பொது ஜனங்களுக்கு சினிமா படங்களாலும் மாஜிக்லாண்டர்ன்களாலும் கசநோயைப்பற்றி போதிக்கவேண்டும். பொது

ஜன ஊழிய சங்கத்தார்கள் ஏழைகளின் அறிவின்மையைப் போக்கி அவர்கள் கஷ்டத்தை நிவர்த்திக்க முயலவேண்டும். இவையாவும் ஒன்றுவிடாமல் செய்தால் தான் இந்த வியாதி நமது தேசத்தை விட்டு ஒழியும். மேனாட்டாரை ஒரு உதாரணமாக வைத்துக்கொண்டு நமது சந்ததியார் இது [illegible] கம் எடுத்து[illegible] இந்த[illegible] வியாதியை [illegible] தேசத்தினின்றும் ஒழிக்க [illegible]ணிப்பார் என்று நம்புகிறோம்.

வெள்ளாட்டுப்பா[illegible]

டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி பீ. ஏ. எம். பி. ஸி. எம். டி. [illegible] லண்டன்)
பேதாலஜி ப்ரோபெஸர், விசாகப்பட்டணம் மெடிகல் காலேஜ்.

இங்கிலாந்தில் "பிரிடிஷ் கோட் ஸொஸய்ட்டி" என்று ஒரு சங்கம் இருக்கிறதென்று நமது தேசத்தில் வெகு பேர்களுக்குத் தெரியாது. இந்த சங்கம் 1879-ம் வருஷத்தில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. வெள்ளாடுகளை வைத்து வளர்ப்பது, வெள்ளாடுகளைப் பற்றியும், குழந்தைகளுக்கு வெள்ளாட்டுப் பாலை ஊட்டுவதைப் பற்றியும் சாதாரணமாய் ஜனங்களுக்குள்ள அசங்கியைப் போக்கடிப்பது ஆகிய இத்தொழில்களை இச் சங்கம் நடத்தி வருகிறது. இந்த உபயோகமான ஜந்துவின்மேல் அசங்கியை ஏற்பட்டதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. அதில் முக்கியமானது யாதெனில், எந்த செடி செட்டு இருந்தாலும் அதன் கிளைகளை அது கடித்துத் தின்றுவிடுவதேயாம். அழகிற்காகவும் வீட்டு உபயோகத்திற்காகவும், தோட்டங்கள் வைத்திருப்போர்தாம் இதன் பரம சத்துருக்கள். அதன் பால் மிக வலுவுள்ளதென்றும், சுலுவில் குழந்தைக்கு ஜீரணமாகாதென்றும், கோழிகள் நாய்கள் முதலியவற்றிற்குத்தான் அது தகுந்த ஆகாரமாகுமென்றும் நினைப்பவரும் அநேகர் உளர். இந்த அஸங்கியைகளையெல்லாம் போக்கடித்தல், வெள்ளாட்டுப்பால் நல்லதென்று போதித்தல் வெள்ளாடுகளை வைத்து வளர்க்கும் விதம் இன்னதென்று கற்பித்தல் ஆகிய இத்தொழில்களை இச் சங்கம் மேற்பூண்டு செய்துவருகிறது,

இது விஷயமாகத் தெரிந்துகொள்ள ஆவல் உள்ளவர்களுக்கு யான்தெரிவிப்பது யாதெனில், இச் சங்கத்திற்கு இரக்ஷகர், மாக்ஷிமை தங்கிய நமது மன்னரே யாவர். மற்ற உத்தியோகஸ்தர்கள் யாவரும், பட்டம் பெற்ற கனவான்களும், சீமாட்டிகளும் ஆவார்கள். இச் சங்கத்தில், ஜீவிய அங்கத்தினர் அநேகர், கௌரவ அங்கத்தினர் அநேகர், குடிசை அங்கத்தினரும், அவர்கள் நண்பர்களும் அநேகர் இருக்கின்றனர். இந்த பிரிடிஷ் கோட் ஸொஸைடியுடன், சேர்ந்த கிளைச் சங்கங்கள் சுமார் 80க்கு இருக்கின்றன. இந்த சங்கம், மாதாந்தரப் பத்திரிகை ஒன்று பிரசுரஞ் செய்துவருகிறது. ஆட்டு சொந்தக்காரர்களுக்கும் ஆட்டை வளர்ப்பவர்களுக்கும் தேவையான அநேக விஷயங்கள் இதில் காணப்படும். 'ஹெர்டு புக்' என்றொரு புஸ்தகம் பிரசுரிக்கப்படுகிறது. 3 மாதத்திற்கொரு முறையாவது, 6 மாதத்திற் கொருமுறையாவது இச் சங்கத்தாரால் இது பிரசுரமாகிறது. வருஷாந்திர புத்தகம் ஒன்று வருஷத்திற் கொருவிசை பிரசுரிக்கப்படுகிறது. வெள்ளாட்டைக் குறித்து வேடிக்கையான வியாஸங்களும், நேர்த்தியான படங்களும், சங்கத்தின் சட்டதிட்டங்களும் அதில் காணப்படும். இந்த வியாஸத்திற்கு வேண்டிய விஷயங்கள் யாவும் இந்த சங்கத்தாரின் வருஷாந்தர புத்தகத்திலிருந்து எடுத்து எழுதப்பட்டது. இதற்காக நான் இச் சங்கத்தார்க்கு கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

எனக்குத் தெரிந்தவரையில் இம்மாதிரி சங்கம் இந்தியாவில் எங்குங் கிடையாது. லோகத்தொழிலே முக்கிய வியாபாரமாகிய இங்கிலாந்தில் இம்மாதிரி சங்கங்கள் இருப்பதென்றால், விவசாயத்தில் ஈடுபட்

டிருக்கும் நமது தேசத்தில் இத்தகைய சங்கங்களினால் எவ்வளவோ நன்மையுண்டு. மற்ற ஸ்தாபனங்களுடன் கலந்து ஜனங்களின் தேகாரோக்கியத்தையும் க்ஷேமத்தையும் விருத்தி செய்வதற்கு இதனால் அனுகூலம் உண்டு.

ஆரோக்கியத்திற்கு சுத்த ஜலத்தைப் போலவே, சுத்தமான பாலும் தேவை. சிசுக்களுக்கும் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் இது ஒரு முக்கிய ஆகாரமாகும். பிரிடீஷ் தீவுகளில் இருப்பதைவிட, தலைக்கு மூன்றத்தனை அதிகமாய் பாலும் பாற்கட்டியும் அமெரிக்காவில் செலவழிகிறதாக கணக் கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்காவிலும் செலவழிய வேண்டிய அளவுக்கு பேர்பாதிதான் செலவாகிறது. இந்தியாவில் எவ்வளவு செலவழிகிறதென்று கணக்கெடுத்து மற்ற தேசங்களோடு ஒருவரும் ஒத்துப் பார்க்கவில்லை. ஆனால் ஜனங்களின் ஏழ்மைத்தனத்தைப் பார்த்தாலே ஒவ்வொரு நபரும் சாப்பிடும் பாலின் அளவு வெகு கொஞ்சமாகவே யிருக்கும் என்று எனது தீர்மானம்.

மிகுந்த உபயோகமுள்ள பிராணிகளுள், வெள்ளாட்டுக்கு நிகர் ஒன்றுமில்லை. வெள்ளாட்டுப் பாலைக் குறித்து காவிய கிரந்த கர்த்தாக்களும், வைத்தியர்களும், புகழ்ந்து கொண்டாடி இருக்கிறார்கள். இந்தப் பாலிலிருந்து பால்கட்டி, வெண்ணெய், பாலேடு முதலியன தயாரிக்கப்படுகிறது. வெள்ளாட்டுத் தோலினால் கம்பளங்கள் நெய்யப்படும். வெள்ளாட்டு மாமிசம் அதிக ருசியானது. அதன் எருவோ மிகச்சிறந்தது. இது சொந்தக்காரனுக்கு நல்ல லாபத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு ஜந்து. அதை ஏழையின் பசு என்று சொல்லலாம். மிகவும் சாந்தமுள்ளது. லக்ஷணமுடையது. வெள்ளாடுகள் மிகவும் உபயோகமுள்ள ஜந்துக்கள். பூர்வீகர்கள் இதை அதிக பூஜ்ஜியதையாய் வைத்துக்காப்பாற்றினரென்று சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்படுகிறது. செங்குத்தான மலையுச்சிகளிலும் அவை ஏறும். மலைப் பாறைகள், சந்துபொந்துகள் இவற்றில் வசிக்கும். செடிகளை மேய்வதினாலும் அதற்காக பஞ்சப்பட்டுத் திரிவதினாலும், பாடிகளுக்கு கிரிமி வியாதிகள் இவைகளுக்கு உண்டாகிறதில்லை என்று சொல்லவேண்டியிருக்கிறது.

வெள்ளாட்டுப் பாலினால் ஏடு, வெண்ணெய, பால்கட்டி முதலியன செய்ய முடியாதென்று ஜனங்களின் அபிப்ராயம். வெள்ளாட்டுப் பாலைக் கொண்டு இவைகளைத் தயாரிக்கலாம். இதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் வெண்ணெய் அதிக ருசிகரம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்தப்பால் ஒரு மாதிரியான வாஸனை அடிப்பதால் அதன்மேல் ஜனங்களுக்கு அருவருப்பு. வெள்ளாட்டுக் கிடாவிடமிருந்துதான் துர்நாற்றம் வீசுகிறது. பக்கமாய் சம்போக சமயத்தில்தான் அது உண்டாகும். பெண் ஆட்டைமட்டும் இந்த கிடாக்களுடன் கட்டிவைக்காமல், தனியாகக் கட்டிவைத்தால், அதன் பாலில் துர்நாற்றம் உண்டாகாது.

வெள்ளாடு வீட்டிலேயே இருக்கப்பட்ட பிராணியன்று. அது வெளியே போய் இரை தேடித்தின்னும் ஜந்து. எல்லாவித இலைகளையும் செடிகளையும் சாப்பிடக்கூடியது. ஆனால் நமது தேசத்தில், அது சாப்பிடாத செடி ஒன்றுமுண்டு. அதற்கு 'ஆடுதொடா' என்றுபெயர். அதாவது ஆடு தொடப்படாதது என்றர்த்தம். இந்த ஒரு செடிதான் ஆட்டின் வாயிலிருந்து தப்பிக்கும் செடி. அதற்கு ஒரு நோயும் வாராமல் இருப்பதற்குக் காரணம், அதன் ஆகாரத்தில் நிரம்ப, ஐயோடீனும், சுண்ணாம்பு முதலிய உலோக வஸ்துக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருப்பதினாலேயாம்.

வெள்ளாடுகள் திறந்த வெளிகளிலுள்ள செடி, தழை முதலியவைகளை மேய்வதினால் அதன் பாலில் போஷணை குணமுள்ள ஐயோடீன் அதிகமாகவிருக்கிறது, இதே, வீட்டில் கட்டித்தீனி போடும் ஆவின் பாலில் அவ்வளவு கிடையாது. சிசுக்களும், குழந்தைகளும், வளர்ந்து அவர்களது தேகமும் மனமும் வலுவடைவதற்கு அவசியமான கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ் இந்த இரண்டு வஸ்துக்

களையும் நன்றாய் உறிஞ்சி சாப்பிடுவதற்கு ஐயோடீன் தேவை என்று, யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தவிர தொத்து வியாதிகளை எதிர்ப்பதற்கு ஐயோடீன் முக்கியமானது. ஆகாரத்திலுள்ள ஐயோடீனை குறைப்பதினாலோ, அதிகரிப்பதினாலோ, பாலிலுள்ள ஐயோடீனையும் அவ்வாறே குறைக்கலாம் அல்லது அதிகப் படுத்தலாம் என்று, ரவுட் ரிசர்ச் இன்ஸ்டிட்யூட் டைரக்டராகிய டாக்டர் ஜெ. பி. ஆர். என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப் போலவே, ஆகாரத்தில் எவ்வளவு ஐயோடீன் சேருகிறதோ, அவ்வளவு தேகத்திலும் ஐயோடீன் கலந்திருக்கும். வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஐயோடீன் அதிகமிருப்பதால், அது பசும் பாலைவிட உத்கிருஷ்டமானதென்று சொல்லவேண்டும். பசும் பாலில் அவ்வளவு ஐயோடீன் கிடையாது.

வெள்ளாட்டுப் பாலில் கால்ஷியம் (சுண்ணாம்பு) அதிகம் இருக்கிறது. அது பசும்பாலிலும் இருக்கிறது. ஆனால் பசும்பாலில் இருப்பதை விட, அது வெள்ளாட்டுப்பாலில் அதிகம் உண்டு, நீடித்த வியாதியால் வருந்தும்போதும். குழந்தைகள் வளரும்போது, அவற்றின் எலும்புகள் வலுக்க கால்ஷியம் தேவை. ஆனதுபற்றியே வியாதியிலிருந்து தேறிவருவோர்க்கும், வளரும் தருவாயிலும், வெள்ளாட்டுப்பால் நலம் என்று ஏற்படுகிறது.

வெள்ளாட்டுப்பால் ஜடிதியில் ஜீரணமாவதற்கு பின் சொல்லிய காரணங்கள் அளிக்கப்படுகின்றன.

(1) அதிலுள்ள கொழுப்பு உருண்டைகள் மிகவும் நுட்பமாக விருக்கின்றன. (2) கொழுப்பின் மூடிகளின் சுவர்கள் மெல்லியனவா யிருக்கின்றன. (3) கொழுப்பு ஜடிதியில் ஜீரணமாகக்கூடியதா யிருக்கிறது. (4) கேஸினின் அணுக்கள் நுட்பமாய் இருக்கின்றன. (5) இதில் ஆல்பியூமின் அதிகம் உண்டு. (6) ஜீரணமாகும்போது, கேஸினானது மெதுவாய் வடிக்கப்பட்டு அதனால் உண்டாகும் தயிரானது தடித்து, பளுவாயிராமல் லேசாய் இருக்கும்.

மேற் சொல்லிய காரணங்களினாலேயே பசும்பாலை விட வெள்ளாட்டின்பால் சிறந்ததென்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் அதனால் உண்டாகும் தயிரானது, பசும்பாலிலிருந்து உற்பத்தியாவதை விட, மிக லேசானதாயும், படைப்படையாயுமிருக்கும் என்பதற்கு அத்தாக்ஷி வேண்டியதிருக்கிறது. வெள்ளாட்டுப்பால் சாப்பிடுவதினால் வயற்றில் உண்டாகும் தயிரும், தயிருக்குள் இருக்கும் கொழுப்பும் சீக்கிரம் ஜீரணமாவதற்கு இது ஒரு காரணமாயிருக்கலாம்.

அஜீரணத்தினால் உண்டாகும் தூக்கமின்மைக்கும், இருதய வியாதி ஆரம்பத்திலேயும் வெள்ளாட்டுப்பால் நல்லதென்று சொல்லப்படுகிறது. வெள்ளாட்டுப்பாலின் கொழுப்பின் அணுக்கள் அதிநுட்பமா யிருப்பதாலும், பசும்பாலை விட அது பூரணமான எமல்ஷன் ஆவதினாலும் பசும்பாலை விட சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதாக விருக்கிறது.

பசு, எருமை இவற்றைப் போலன்றி, வெள்ளாட்டுக்கு காசநோய் வராது. வெள்ளாட்டின் மடிகள் எப்போதும் சுத்தமாக விருக்கின்றன. பசுவின் மடிகளோ சதா அழுக்கு படிந்திருக்கும். வெள்ளாடுகள் மலிவு; சுலபமாய் வைத்துப் பாதுகாக்கலாம். அதைக் கறப்பதும் சுலபம். ஜீரண சக்தி கம்மியாயுள்ளவர்க்கு வெள்ளாட்டுப்பால் தக்கும்.

மால்டா என்னும் தீவில் மால்டா ஜுரம் அல்லது அண்டுலெண்ட் ஜுரம் என்று ஒருவித ஜுரம் உண்டாகிறது. இது வெள்ளாட்டுப்பாலில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுவதினால் உண்டாகிறதென்று கருதப்படுகிறது. இந்தப் பால் மூலமாய் அந்த வியாதி பரவுகிறது. ஆனால் இந்த வியாதியானது இந்தியா உட்பட மற்றெந்த நாடுகளிலும் கிடையாது. ஆட்டைக் காட்டிலும் பசுவைத்தான் வியாதி அதிகமாகப் பீடிக்கிறது. பசுவைப் பீடிக்கும் வியாதிகளுள், காசநோய், ஜோன்ஸ் வியாதி, தொத்துக்குணமுள்ள கர்ப்பச் சிதைவு முதலியன முக்கியமானவை. இந்த வியாதிகள் வெள்ளாட்டைப் பீடிக்கிறதில்லை.

பின் வரும் அட்டவணை, தாய்ப்பால், பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால் இவற்றிலுள்ள வஸ்துக்களை அதனதன் விகிதாசாரம் எடுத்துக் காட்டுகிறது :—

	வெள்ளாட்டுப் பால்	பசும் பால்	தாய்ப் பால்
ஜலம்	85·6	87·6	86·4
உலர்ந்த வஸ்துக்கள்	·6	·7	·9
கேஸின்	3·5	3·1	1·0
கொழுப்பு	4·6	3·2	3·5
ஆல்புமின்	1·3	0·5	1·2
சர்க்கரை	4·3	4.3	7·0

பசும்பாலைவிட வெள்ளளாட்டுப்பாலில் ஜலம் கம்மி, ஆல்புமினும், கொழுப்பும் அதிகம். இதைத் தவிர இவ்விரண்டிற்கும் வேறொரு வித்தியாஸமும் இல்லை. ஆனால் தாய்ப்பாலைவிட வெள்ளாட்டுப் பாலில் கேஸின் மூன்றத்தனை அதிகம். வெள்ளாட்டுப்பாலில் சர்க்கரை அதிகம். இதற்கு ஜலம், பார்லி, சண்ணாம்பு ஜலம் முதலியன சேர்க்க வேண்டியதில்லை. குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதாயிருந்தால் வெள்ளாட்டுப் பாலைக் காய்ச்சி, சுத்திகரித்து, ஆரவைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. வெள்ளாட்டுப் பாலால் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு மலச்சிக்கல் உண்டாவதில்லை என்று சொல்லப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் காச நோய்கள் அதாவது கழுத்துக்கோளங்களில் உண்டாகும் காசம், எலும்புகள், பூட்டுகள், குடல்கள் இவைகளில் உண்டாகும் காசம் முதலியன, பசும்பாலைக்குடிப்பதினாலே உண்டாகின்றன. குழந்தைகளுக்கு வெள்ளாட்டுப்பால் ஊட்டுவதினால், இந்த வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். சுத்தமானதென்று நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் பெற்ற பசும்பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், அதற்குப் பதிலாக வெள்ளாட்டுப்பாலை உபயோகிப்பதுமேல். டாக்டர் பி. டீ. இஜட், ரயிட் என்பவர் வெள்ளாட்டுப் பாலினால் சிகிச்சை செய்து, கொடிய நோய்களினின்றும் அவர்களை மீட்டிருக்கின்றனர். 'நமக்குப் பால் கொடுக்கும் பிராணிகளிலிருந்து காசநோய் நீங்கும் நாள் எந்நாளோ' ஆனால் வெள்ளாட்டை வைத்துக்கொண்டிருக்கும் நாங்கள் வேறு விதமாய் நினைக்கின்றோம். அந்த நாள் கிட்டத்தான் இருக்கிறதென்று நாங்கள் நினைக்கிறோம். பட்டணங்களில் டிபோக்கள் ஏற்படுத்தி, ஆஸ்பத்திரிகள், சம்ரக்ஷணை ஸ்தலங்கள், நோயாளிகள் ஆகிய இவர்களுக்குமட்டும் வெள்ளாட்டுப்பாலை சப்ளை செய்ய எத்தனிக்கிறோம். அப்போது 'ஏகிரேட்பால் அவசியமில்லை. சுத்திகரிக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை,'

'மாடர்ன் மில்க் கோட்ஸ்' என்னும் தனது புஸ்தகத்தில் மிஸ் ரிச்செர்ட்ஸ் என்னும் மாது சொல்வதாவது: செயிண்ட் பிரான்ஸ்வி என்னும் நகரத்தில் அந்த நகரத்து ஆஸ்பத்திரிக்கு, காசநோய் வியாதிஸ்தர்களுக்கு தினம் வெள்ளாட்டுப் பால் சப்ளை செய்ய ஒப்பந்தமாயிருக்கிறது. அதனால் அந்த வியாதி அங்கே தடைபெற்று நிற்கிறது என்று ருசுவாயிருக்கிறது. பசும்பாலுக்கும் வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அந்த அம்மாள் பின்வருமாறு எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறாள்.

(1) வெள்ளாட்டுப்பாலிலுள்ள கொழுப்பு அணுக்கள், மிக நுட்பமானவை. பசும்பாலைவிட பூர்ண எமெல்ஷனாகவிருப்பதால் வெள்ளாட்டுப்பால் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. (2) வெள்ளாட்டுப் பால் ஆல்கலைன் சம்பந்தமானது. பசும் பாலோ புளிப்பு (ஆஸிட்) சம்பந்தமானது. வயிற்றில் புளிப்பு தட்டி அதனால் வருந்துவோர்க்கு இது மிகவும் முக்கியமானது. (3) மலச்சிக்கலாய் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு, வெள்ளாட்டுப்பால் எடுத்தது. அது மலத்தை உதைக்கும். ஜீரணம் சரியாய் இராத குழந்தைகளுக்கு ஜீரண சக்தியை உண்டு பண்ணும். ஜீரணக்கருவிகளின் நோய்களால் வருந்துவோர்க்கும், காசநோய்க்காருக்கும், வியாதியிலிருந்து தேறி வருவோர்க்கும் சீக்கிரத்தில், இழந்துபோன வலுவை மீளவும் வரவேண்டுமென்று கோருபவர்கும் வெள்ளாட்டுப்பால் எடுத்தது.

பசம்பாலை சாப்பிட்டு பழக்கப்பட்டவர்களுக்கு வெள்ளாட்டுப்பால் பிடிக்காது. ஆனதுபற்றி இது விஷயத்தில் இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா முதலிய இடங்களில் இருப்பது போலவே அதிகப்ரசாரம் தேவை. பசுவைப் பற்றியும் பசும்பாலைப்பற்றியும் இழிவாகப்பேச வேண்டியதில்லை.

வெள்ளாட்டுப் பாலின் குணங்களை ஜனங்களுக்கு எடுத்துச் சொன்னால் போதுமானது. "சரியான நிலைமைகளில் வெள்ளாட்டுப் பாலை உற்பத்தி செய்வதால், அது நல்ல ஆகாரமென்றும், போஷணகுணமுள்ளதென்றும், ஜீரணிக்கக்கூடியதென்றும், துர்நாற்றமற்றதென்றும், வாய்க்கு மணமுள்ளதென்றும், நோயில் சம்பந்தப்படாததென்றும் சொன்னால், அது மிகை படச்சொல்வது ஆகாது:

சென்ற வருஷம் ஆண்ட்வெர்பில் வெள்ளாட்டை வளர்ப்பதின் விஷயமாக நானு தேச மகா சபை, ஒன்று கூடிற்று. முன் மகாசபைகள் யாவும், ஐரோப்பாவில் வெவ்வேறு இடங்களில் நடந்தன. பி.ஜி எஸ் வருஷாந்தர புத்தகத்தில் மிஸ்டர் ஏ. ட்பளியூ பார்கர் என்பவர் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்-

(1) வெள்ளாடுகளை காசநோய் பீடிக்காது. ஆனதுபற்றி காசநோய்க் கிருமியைக் கண்டு பிடிக்கும் பொருட்டு அவற்றின் பாலைப் பரீக்ஷிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.

(2) பசுக்களைப்பார்க்கிலும் வெள்ளாடுகள் சுத்தமான பிராணிகள். ஆனதுபற்றி, தும்பினால் வியாதி தொத்தும் என்கிற பயம் ஏற்படாது.

(3) வெள்ளாடுகளை வீடுகளில் சுலபமாய் வைத்துக் காப்பாற்றலாம். பால், பெற்றோர் கையிலாவது, உபயோகிப்போர் கையிலாவது, யாரிடத்திருந்தாலும் கெடாது.

ஆனதுப்பற்றி பசும்பாலை விட வெள்ளாட்டுப்பால் பின்வரும் காரணங்களால் சிரேஷ்டமென்றே சொல்லவேண்டும்.

அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது.

அதனால் காசநோய் தொத்தும் என்கிற பயமில்லை.

அது சுத்தமாகவிருக்கிறது.

அதில் வெண்ணெய்க்கொழுப்பு நிரம்ப இருக்கிறது.

அதில் உயர்ந்த உப்புக்கள் இருக்கின்றன.

இப்போதுதான், எனது அண்டையில் இரண்டு கேஸுகள் எனக்குத் தெரியவந்தது. இரண்டு குழந்தைகளுக்கு, ஏதோ ஜீரணக்கோளாறினால், பசும்பாலே தக்கவில்லை. அவர்கள் பெற்றோர் அதிக கவலைப் பட்டுக்கொண்டிருந்தனர். வெள்ளாடு வைத்திருப்பவர், வெள்ளாட்டுப் பாலைப் போட்டும்படி சொன்னார்கள். முதல் தடவை போட்டினதுமே அது வயற்றில் தங்கி, குழந்தைகள் சொஸ்தமடைந்தன. உண்மை உண்மைதான். அதை எதிர்க்க முடியாது. எங்கெங்கே வெள்ளாடுகள் உண்டோ, அங்கெல்லாம் இது மாதிரி நடந்துகொண்டே இருக்கும்.

வைத்தியர்கள் அநேகருக்கு இதன் சூக்ஷ்மம் தெரியாது. இந்தப் பாலை உபயோகிக்கும்படி அவர்கள் தூண்டுகிறதில்லை.

வெள்ளாட்டுப்பாலின்மேல் அசங்கியை இருக்கும் வரையில், வெள்ளாடுகள் கம்மியாகவே இருக்கும். சொந்தக்காரர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய மட்டும்தான் வைத்துக் கொள்வார்கள். பாலும் சில்லரையில் விலைக்கு அகப்படாது. அந்த அசங்கியை போய்விட்டால், வேண்டிய ஆடுகள் உற்பத்தியாகும். வேண்டிய பால் கிடைக்கும்.

நான் சொல்வதை நம்பி வெள்ளாட்டுப் பாலை தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க எண்ணமுள்ள பெற்றோர்க்கு ஒரு வார்த்தை. அதாவது: பட்டணங்களில் கூட வெள்ளாட்டை சுலபமாய் வைத்திருக்கலாம். சிறிய குடிசை போட்டாலும் போதும். அதை வீட்டு சொந்தக்காரனே தன் புறக்கடையில் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

முடிவாக நான் சொல்லவேண்டியதொரு விஷயம் உண்டு. நமது புராதன

வைத்திய சாஸ்திரத்தில், வெள்ளாட்டுப் பாலைக் குறித்து வெகுவாய் சிலாகித்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. சில ஆயுர் வேத. சித்த வைத்திய புஸ்தகங்களிலிருந்து இங்கே சிலவற்றை உதாரணமாக எடுத்துக் காட்டுகிறோம் :—

ஆயுர்வேதம்.

வெள்ளாட்டுப் பாலின் குணங்களாவன :—(1) அது உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. (2) தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது. (3) வயற்று வலியை சொஸ்தம் செய்கிறது. (4) அநேக விஷங்களுக்கு மாற்று விஷம். (5) நாக்குப் பூச்சி முதலிய புழுக்களை அழிக்கக் கூடியது. (6) நீடித்த ஜுரங்களை சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியது. (7) நுரையீரலிலுள்ள ரணங்களை ஆற்றக்கூடியது. (8) இரத்தமின்மை, அனஸர்க்கா முதலிய வியாதிகளை தீர்க்க வல்லது, (9) எல்லாப் பாலைவிட சிரேஷ்டமானது. தாய்ப் பால் இல்லாவிடில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பால் இதுவே-

கர்ப்பமாயிருக்கும்போதும், (2) கல்லீரல் வியாதிகளுக்கும், (3) தலை நோய் இருக்கும் போதும் இதை உபயோகிக்கக்கூடாது. இதனால் கெடுதல் உண்டாகும்.

இதன் கெட்ட குணங்களைப்போக்க (1) தேன் (2) சர்க்கரை (3) மோர் (4) எலுமிச்சம் பழ ரஸம் இவற்றை உபயோகிக்கவேண்டும். (வஸ்து குண தீபிகை).

2. வெள்ளாடானது மிகவும் கொஞ்சமாக தீனிதின்கிறது அந்தத் தீனியும் கசப்பும் காரமுமான வஸ்துக்கள். கொஞ்சம் ஜலம் தான் குடிக்கிறது. திரிச்சல் அதிகம். ஆனதுபற்றி அதன் பால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக்கூடியது. காசநோய், நாட்பட்ட ஜுரம், சுவாஸகாசம், சீதபேதி, எந்தெந்த கேஸுகளில் இரத்த ஒழுக்கை உண்டாக்கிறதோ அந்தந்த கேஸுகளிலெல்லாம் (அதாவது மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுதல், மலேரியா ஜுரம், இரைப்பையிலிருந்து இரத்தம் வாந்தியெடுத்தல், இரத்தம் கக்குதல் முதலியன), வயிற்றுப்போக்கு ஆகிய இந்த வியாதிகளுக்கு ஏற்ற மருந்தாகும்.—(வாகபட்டா).

3. வெள்ளாட்டுப் பாலானது சற்று கசப்பாயும் சற்று தித்திப்பாயும் இருக்கும். தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியாயிருக்கும். மலத்தைக் கட்டும் குணமுள்ளது. சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி முதலியவற்றை ஒழிக்கவல்லது. காசநோயால் உண்டாகும் இரத்தம் கக்குதல், ஜுரம் இவற்றைப்போக்கும், தவிர காசத்தினல் உண்டாகும் இருமலையும் தீர்க்கும்.—(சாரகா).

4. பசும்பாலைப் போலவே வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கும் ஒரேமாதிரி குணம்தான். அது பத்தியன மருந்து, ஞாபக சக்தியை விருத்தி உண்ணும், ஆயுளையும் வலுவையும் கொடுக்கும். பால் சுரத்தலை விருத்தி செய்யும்; மலச்சிக்கலை நீக்கும். நீடித்த ஜுரத்தை சொஸ்தப்படுத்தும். சிறு நீர் கொஞ்சமாக இறங்கினலும், இரத்தம் கக்கினலும் அவற்றை குணப்படுத்தும். ஜீரண சக்தியை விருத்தி செய்யும். அதுவே சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. மலத்தைக் கட்டும் குணம் உண்டு. சீதபேதிக்கு எடுத்தது. சுவாஸகாசத்தினல் திணரும் மூச்சை நிறுத்தும். வெள்ளாடு கசப்பும் காரமுமுள்ள வஸ்துக்களை தின்பதினலும், ஜலம் கொஞ்சமாய்ப் பருகுவதினலும், சகலவித வியாதிகளுக்கும் இந்தப்பாலைக் கொடுக்கலாம்.—(ஸுஸ்ருதா).

5. வெள்ளாட்டுப்பால் கொஞ்சம் கசப்பும் கொஞ்சம் தித்திப்பும் உள்ளதாக விருக்கும். தேகத்திற்கு குளிர்ச்சி; மலத்தைக் கட்டும்; எல்லா பால்களையும் விட சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. எல்லாவித இரத்த ஒழுக்கையும் நிறுத்தும். அதாவது, மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுதல், மலேரியா ஜுரம் இரைப்பையிலிருந்து இரத்தம் வாந்தியெடுத்தல், இரத்தம் கக்குதல் முதலியன. கசப்பானதும் காரமானதுமான வஸ்துக்களையே உண்டு. ஜலம் கொஞ்சமாகக் குடிப்பதால், எல்லா வியாதிகளுக்கும் இந்தப் பாலைக் கொடுக்கலாம்.—(பலப்பிரகாச நிகண்டு; சாளிக்கிராம நிகண்டு).

6. வாத பித்த தோஷங்கள் ஒன்று சேர்ந்து உண்டான வியாதிகளுக்கு வெள்ளாட்டுப் பால் சிறந்தது. சாசநோய்க்கு எடுத்தது. சீதபேதியைத் தீர்க்கவல்லது; ரணத்தை ஆற்றக்கூடியது. அனசார்கா என்னும் வியாதிக்கு உபயோகமுள்ளது. ஜீரண ரஸங்களை விருத்தி செய்யக்கூடியது. அதுவே சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது.

காசநோய்க்கு மற்றமருந்துகளோடு இது ஒரு அனுபானமாக உபயோகப் படுகிறது.

அறிக்கை—இதை எப்போதும் ஏழு விசை வடிக்கட்டி உபயோகிக்க வேண்டும். அத்தனை தடவைகளிலும் எடு உண்டாகாது.—(சித்த வைத்தியம்).

வெள்ளாடுகளைப்பற்றி பிரசங்கம் செய்கையில் மிஸ்டர் ஜெ. ஏ. கேஸ்பீ என்பவர் வீட்டில் கையினல் எழுதி உபயோகித்த படத்தின் போட்டோ.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

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

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்த மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்
தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்

ஜீரணக்கோளாறுகளுக்கு

இரைப்பை, குடல் இவற்றைச் சேர்ந்த வியாதிகளுக்கும், கோளாறுகளுக்கும் அதாவது, இரைப்பை, டுயோடினம் இவற்றில் ரணம், தீவிரமானதும் நாட்பட்டதுமான வயிற்றுவலி முதலியனவற்றிற்கு, சமன சக்தியுள்ள ஆகாரம் தேவை. அந்த ஆகாரமானது நுட்பமாய் பிரிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும், சளி ஜவ்வுக்கு அழற்சியை உண்டு பண்ணக் கூடிய வஸ்துக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலைக் கொடுக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. முழு ஏடுடன் கூடிய பசும் பாலும், மால்ட் கலந்த பார்லி, கோதுமை இவற்றின் ஸத்தும் இதில் கலந்திருப்பதால் இது நோயாளிக்கும் சுகத்தைக்

கொடுக்கிறது. வைத்தியருக்கும் சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது. ஏனெனில் இதில் அழற்சியை உண்டுபண்ணக் கூடிய வஸ்துவாவது சளியை உற்பத்தி செய்யக் கூடிய வஸ்துவாவது ஒன்றுமில்லை. இது சுலுவில் தயாரிக்கப்படுவது; அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடக் கூடியது. வாயிக்கு மணமுள்ளது, எப்படி நோயாளிக்கு இஷ்டமோ அம்மாதிரி சாப்பிடலாம். ஆகாரத்துடன் முட்டைகள் முதலியன சேர்த்து சாப்பிட வேண்டுமானால், இத்துடன் கலந்து சாப்பிடுவதற்கு இது ஏற்றது.

ஹார்லிக்ஸ் பாலை தொத்து சம்பந்தமான வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி முதலியவற்றிற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இதனால் குணம் உண்டு.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

DEC 1932

ஜலத்தை மூக்கில் உறிஞ்சு, அதை சுத்தம் செய்யும் யோகாப்பியாஸ முறை. உள்ளங்கையில் ஜலத்தை வைத்துக்கொண்டு பிடிக்கும் நிலையைக் காண்பிக்கிறது.

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ணராவும் ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களாகி ஒன்பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் முன்படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழான து பல தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாடடைகிறதென்று இக்காலத்திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மரக்கறி உணவைப் பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல நித்யப்படி உபயோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள். வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெளிவாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா ரூபாய் 1-8-0 யாக யிருந்து வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தெய்வபக்தன் 19-1-31:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிசுருஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩௨௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. க—அ—0 ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. உ—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா உ ம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-31:—'ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது, "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டிதெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. 1-8 0ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ் யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் ஆரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ஆ ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

லோகோபகாரி:—சென்னையில் பேர் பெற்று விளங்கும் ஆங்கில (முறை) வைத்தியரான டாக்டர் ராமராவை ஆசிரியராகக் கொண்ட ஆரோக்கிய தீபிகையின் எட்டாவதாண்டு முதல் இலக்கம் வரப் பெற்றோம். இதில் மக்கள் உடல் நலத்திற்குரிய பல அரிய கட்டுரைகள் வெளியாயிருக்கின்றன. முன்னோர்கள் விதித்த பழைய ஆகார முறைகள் இதில் புதிய முறையில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தப் பத்திரிகை தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்க வேண்டுமென்பது நமது கருத்து. டாக்டர் ராமராவ் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கிலும், கன்னடத்திலும் சுகாதாரத்தைப் போதிக்கும் நாலு மாதப் பத்திரிகைகளை நடத்தி வருகிறார். அதன் வாயிலாக அவர் அரிய தோர் தேசத் தொண்டு செய்து வருகிறார் என்று சொல்ல வேண்டும். நல்ல காகிதத்தில் அழகிய படங்களுடன் வெளியாகும் இச்சஞ்சிகையின் வருஷ சந்தா ரூ. 1-8-0 தான். பத்திராதிபர்: "ஆரோக்கிய தீபிகை" சென்னை என்ற விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொருளடக்கம்

7 DEC 1932

பக்கம்.
1930-ம் வருஷத்தில் சென்னை நகரின் ஆரோக்கிய நிலை ... 57
ஜல நிதி யோகாப்பியாஸ முறைப்படி நாசியை அலும்பி சுத்தம் செய்கல், ஸ்ரீ யோகீந்தரா. இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினவர். தபாற்பெட்டி 481, பம்பாய் (1932, ஜனவரி இதழ், பக்கம் 17-லிருந்து தொடர்ச்சி) ... 60
காச நோயால் வருந்தும் சிறுமியர்களின் விவாகமும் அவர்கள் கர்ப்பம் தரித்தலும், டாக்டர் ஜே. துர்லப துருவு, எம். எஸ். எப். ஆர். ஸி. எஸ். டி. எல். ஒ. சர் ஜாம் ஷெட்ஜீ ஆஸ்பத்திரி சர்ஜன், பம்பாய். ... 63
டைபாய்டு ஜ்வரத்தின் பரிபாலனம், டாக்டர் அனில் கிருஷ்ண சௌதுரி, எம். எஸ். ஸி. எம். பி. டி. டி. எப், கவர்ன்மெண்டு ஆராய்ச்சி மாணவர், கல்கத்தா மெடிகல் காலேஜ், கல்கத்தா ... 66
பிசகான சிசுவின் ஆகாரமும் அதனுல் சேரிடும் வியாதியும், டாக்டர் எஸ். பி. கோடோஸ்கார், சர்டிபையிங் சர்ஜன், ஆமதபாத் ... 69
காப்பி ஒரு ப்ரக்கியாதிபெற்ற போர்வீரனைக் கொன்றுவிட்டது ... 71
கண்களின் பாதுகாப்பு, டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எல். எம். எஸ். ரெஸிடெண்டு ஹவுஸ் சர்ஜன், கண் ஆஸ்பத்திரி, எழும்பூர், சென்னை ... 72
சிரிப்பு, டாக்டர் ப்ரகாஷ் டேவ் ஏ. சர்மா, எக்ஸ். எப். ஏ. ஒ. எச். பீ. எல். ஏஜென்ஸி, கடைசி வருஷ மெடிகல் ஸ்டுடெண்டு, என். எம். காலேஜ், பம்பாய் ... 74
... 76
ஒரு உத்தமமான வியாயாமம் ... 76
மதிப்புரை

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையாகுற்போதுமென்பதில்லை—அவை உங்களுக்கு குணத்தைக்கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போடுவதில் எங்களுக்கு வெகுநாள் அனுபோகம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பயிருக்கிறது எந்த மாதிரி வேண்டுமானாலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

இரட்டை டிரஸ்.

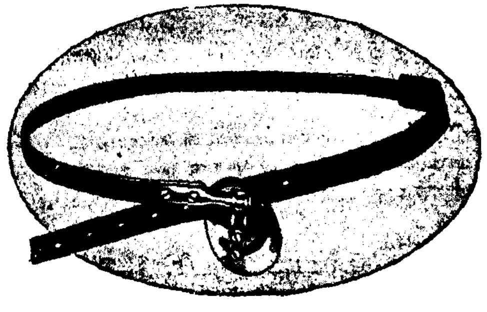
ஒத்தை டிரஸ்

தோலினுல் செய்யப்பட்டது, திருப்பக் கூடாதது

ரூ. 3-8-0, ரூ. 5.

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 9-0-0.



தோலினுல் செய்யப்பட்டது.

ரூ. 7-0-0.

வால்கனயிட்

ரூ. 18-0-0.

குடற் பிதுங்கியவர்கள் படுக்கப்போகும் போது நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ்ஸை உபயோகிப்பது நலம். அது சௌகரியமாயிருப்பதுடன் படுத்துறங்கும்போதும் விபத்துக்கள் யாவும் நேராதபடி தடுக்கும். சாதாரண டிரஸுகளை படுக்கப் போகும் போது போட்டுக்கொண்டால் அவை சௌகரியப்படாது. விலை ஒத்தை நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ் ரூ. 6. இரட்டை ரூ. 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் ஸர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது:—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களேயும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளேயும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents :—Sri Krishnan Bros., P, O. Box 166 Madras. Dadha & Co., 52. Nayniappa Naick St., Madras.

Homœo-Degrees! Books!

All can learn homoeopathy by reading our Homoeo materia medica Rs. 5. Homoeo-practice Rs. 4. and get H. L. M. S., H. M. B., etc., Homoeo-Ayur-Unani degrees by correspondence. Free prospectus.

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). MAHUVA *(Kathiawar Dt).*

நீ ஏன் ஆரோக்கியமாக விருக்கவில்லை?

இதைக்கவனி

நீ எப்போதும் சுகமாயிருப்பாய்.

நமது அமிருத விஜய—யாகுதியை நன்றாய் அனுபவித்துப் பார். அது வீரியக்குறைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி இவற்றிற்கு ஏற்ற ஔடதம். வீரிய விருத்தி செய்து சதா ஆரோக்கியமாக விருக்கச் செய்யும். அது சௌக்கியம் செய்து சுகத்தை அளிக்குமென்பதற்கு நாம் ஜவாப்தாரி. விலை (60 மாத்திரைகள்) ரூ. 5. மாதிரி (30 மாத்திரைகள்) ரூ. 3/- அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு இங்கிலீஷில் தயவு செய்து எழுதவும்.

எம். எம். சோலான்கி (Y.D.M.)
லலியா மோடா.
கத்தியவார். பீ. எஸ். ரே.

பால வித்யா.

1930ஸ் ஜனவரிமீ முதல் இது ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் மாதத்திலும் வெளிவரும் தமிழ் ஜர்னல்.

இதில் மகா அற்புதமான நாவல்கள் மாதம் ஒன்றுக்கு 40 பக்கங்களுக்கு குறையாமல் தொடர்ச்சியாக பிரசுரிக்கப்படும்.

இதுவரையில் வெளிவந்த நாவல்களைவிட இதில் சிறுவரும், சிறுமியரும் உவந்து படித்து புகழக்கூடிய உயர்ந்த நீதிகளும் கற்பின் பிரபாவமும், காதலின் தன்மையும், உலக நடவடிக்கைகளும் ஹாஸ்யவினோத அற்புதச் செய்கைகளும் பொருந்தியுள்ள நவீனங்களாக இருக்கும்.

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சந்தாதாரர்களுக்கு ஷை நவீனங்கள் குறைந்த விலைக்கு அடங்கும்.

நேயர்கள் உடனே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து ஆதரிக்கும்படி கோரப்படுகிறது.

வருட சந்தா :—

தபாற்கூலியுள்பட ரூபா. **1-8-0** தான்.

வெளிநாடுகளுக்கு ரூபா. **2-0-0**.

எல்லா விடங்களிலும் ஏஜண்டுகள் தேவை.

ஏஜண்டுகளுக்கு தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

N. B.—பால வித்யா மாதிரி (இனும்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக்காக ½ அணா வேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ்:—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

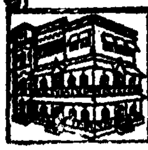
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாசநோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயேகுறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆனந்தவிகடன்.

மாதமிருமுறைப் பத்திரிகை.

தமிழ் நாட்டில் தலை சிறந்து விளங்கும் ஹாஸ்யப் பத்திரிகை இது ஒன்றுதான். ஹாஸ்யச் சுவை நிறைந்த கட்டுரைகளும் கதைகளும், துக்கடாக்களும், விகட சித்திரப் படங்களும் நிரம்பிய 80 பக்கங்களுடன் பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 1, 15ந் தேதிகளில் வெளிவரும்.

சந்தா விபரம்

உள் நாட்டுக்கு	6 மாதத்துக்கு	ரூ.	1	0	0
,,	1 வருஷத்துக்கு	ரூ.	2	0	0
வெளி நாட்டுக்கு	6 மாதத்துக்கு	ரூ.	1	14	0
,,	1 வருஷத்துக்கு	ரூ.	3	12	0

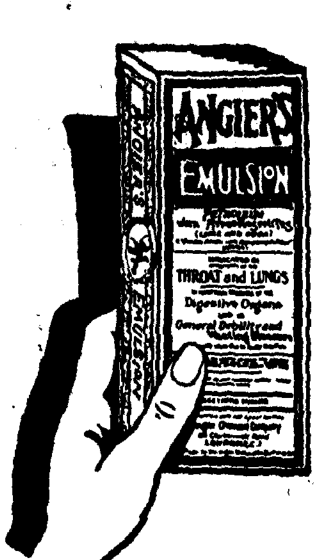
"ஆனந்த விகடன்" ஆபீஸ்

244, தங்கசாலை வீதி.

மதராஸ்.

மலேரியா, என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து

தேறி வருவோருக்கு.



மலேரியா, ஜுரம்என்டரிக் ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தேறி வருவோருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக யிருக்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில்சமனத்தை உண்டு பண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியாலும் வியாதி குணமாக விருந்தகாலத்தில் சரீரத்தில் வியாபக மடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப் படுத்துவதற்கு அது உதவியாக விருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டந் தரத்தக்க பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்தமில்லாமையும் சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கிரம் நிவாரணமாகின்றன.

இந்திய வைத்திய உத்யோக வர்க்கத்திலிருந்துபென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது :—

அன்புள்ள ஐயன்மீர், உஷ்ணதேசத்தில் அதிககாலம் வேலை செய்து வந்ததனால் அடிக்கடி சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு வந்ததிலிருந்த, கடுமையான சளிக்கட்டும், அஜீரணச் சோளாறும் ஏற்பட்டு மனதும் தளர்ச்சியடைந்து போய் விட்டது. ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. (எனக்கு இந்த சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகி யிருந்தது) சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குகிறேன்; நரம்புகளில் தளர்ச்சியில்லை. குன்றின் மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு ஏறவும், ஆற்றில் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 60-வயதாகிறது 24-வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவஸ்தைப் பட்டுக் கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்து விட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்)..................எம். பி. வி. எம்.

ANGIER'S EMULSION

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் —

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரில், லிமிடெட்

ரெனலெட் பில்டிங் பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைட்டர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை
ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.
பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

1930-ம் வருஷத்தில் சென்னை நகரின் ஆரோக்கிய நிலை.

1930ம் வருஷத்தில் சென்னை நகரின் ஆரோக்கிய நிலையைக் குறித்து, ஹெல்த் ஆபீசர் எழுதிய ரிபோர்டு இப்போது பிரசுரமாயிருக்கிறது. அதைப் பார்வையிட்டதும், சென்னையிலுள்ள நமது வாசகர்களுக்கு அந்நகரின் ஆரோக்கிய நிலையைக்குறித்து விவரமாய்த் தெரிவிக்கவும், கார்பொரேஷன் அதிகாரிகளும் வரிசெலுத்துவோரும் ஒன்று கூடி அந்நகரின் ஆரோக்கிய நிலையை விருத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய உபாயங்கள் இன்னவை என்பதை எடுத்துக்காட்டவும் வேண்டி, அந்த ரிபோர்டின்மேல் சில உரைகளையும் வியாக்கியானங்களையும் எழுதவேண்டுமென்று எனக்கு ஒரு அவா உண்டாயிற்று. எத்தேயத்திலும் கார்போரேஷன் அதிகாரிகளும் வரிசெலுத்துவோரும் ஒற்றுமைத்தாலொழிய அத்தேயத்தின் ஆரோக்கிய பிரச்சனை ஒருபோதும் தீர்மானத்திற்கு வராது என்பது திண்ணம்.

"ராஜாங்கத்தைச்சேர்ந்த ஆரோக்கிய இலாகாவோ, ஒரு ஊரைச் சேர்ந்த ஆரோக்கிய இலாகாவோ, வியாதியை செவ்வையாய் அடக்கவோ, தடுக்கவோ வேண்டுமானால், வியாதியானது எப்போது, எங்கே, எந்த சந்தர்ப்பங்களில் உற்பத்தியாகின்றன என்பதைக்குறித்து தெரிந்து கொள்ளவேண்டியதவசியம்." அதை எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வதென்றால், ஆரோக்கிய இலாகாதாரரால் வைத்திருக்கப்பட்ட, ஜனன, மரண, வியாதிக் கணக்குகளினாலேயாம். இந்தக் கணக்குகளுக்காக விவரங்களைச் சேகரிப்பதிலும், அவைகளைப் பதிவதிலும் ஹெல்த் ஆபீசருக்கு அநேக தடங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக, ஜனனக் கணக்குகள் நம்பத்தகுந்தவையல்ல. ஏனெனில், ஒவ்வொரு சிசு ஜனனமாகும் போதும், தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டர் ஒருவர் பார்வையிட்டு, அவர் மூலமாய் ஆபீசுக்குத் தெரிந்தாலொழிய, ஜனனத்தைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். சென்னையில், சட்டப்படி ஒவ்வொரு பெற்றோரும், பந்துவும், குழந்தை பிறந்ததும், ஜனன மரண ரிஜஸ்தரார் ஆபீசில் அதன் ஜன

னத்தை கட்டாயம் பதிவு செய்யவேண்டும். அவ்வாறு செய்யாவிடில், அவர் குற்றத்திற்குள்ளாவார். ஆகிலும், அநேக ஜனனங்கள் பதிவாகாமல் விட்டுப்போகின்றன. ஜனனங்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஒவ்வொரு டிவிஷனிலும் கார்பொரேஷனார் உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்து அவர்கள் தினம் ஊர்வலம் வந்து விசாரணை செய்தும், அநேகம் கேஸுகள் பதிவாகாமற் போய்விடுகின்றன. ஒவ்வொரு ஜனனமும் கார்பொரேஷன் ரிஜஸ்தரில் பதிவாக வேண்டியதவசியம். ஆனது பற்றி, நகரத்தார், வரிசெலுத்துவோர், இவர்களின் முக்கிய கடமைகளுள் இது ஒன்றாகும்.

மரண விகிதத்தைக் குறித்து, சென்னையில் தற்போதுள்ள ஏற்பாடு ஏறக்குறைய குறைவற்றதென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு சவத்தையும் கார்பொரேஷனாரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட கல்லறையிலோ, இடுகாட்டிலோ புதைக்கவோ, சுடுகாட்டில் கொளுத்தவோ வேண்டும். அங்கே ஒரு காவலாள் இரவும் பகலும் இருந்து வருகிறான். அவன் ஒவ்வொரு சாவையும் விசாரித்து ஒரு சீட்டில் பதிந்து, ரிஜிஸ்தராருக்கு அனுப்பி விடுகிறான். ஆனதுபற்றி, மரணம் ஒன்றுவிடாமல் பதிவாய் விடுகிறது. தவிர, ஒவ்வொருவரும், தன் வீட்டில் மரணம் நேர்ந்தபோது, அதைக்குறித்து ரிஜிஸ்தராருக்கு அறிக்கை செய்யவேண்டும். அப்படி செய்யத் தவறினால், அவர் தண்டனைக்குள்ளாவார்.

வியாதியைக் குறித்த புள்ளிவிவரமோ, சரியானதுமல்ல, நம்பத்தகுந்ததுமல்ல. "அநேக தொத்துவியாதி நோய்களை டாக்டர் பார்வையிட்டு தெரிவிக்காதது பற்றி, ஒரு வியாதி, ஒரு சமூகத்தில் பரவியிருக்கிறதா இல்லையா என்பதை அறிய வேண்டுமானால், ஹெல்த் ஆபீசர், பொது ஜனங்கள் தாமாகவே அறிக்கை செய்யும் பொருட்டு அவர்களுக்கு வேண்டிய போதனையை விடாமற் செய்துவர வேண்டும்."

இப்போது, சென்னையில் ஜனன மரணப் புள்ளி விவரங்களைப்பற்றி எடுத்துரைப்போம். 1930 வருஷத்தில், ஜனனவிகிதம், 1000 ஜனத்தொகைக்கு 48·5 ஆகும். அதற்கு முந்திய வருஷத்தில் அதாவது 1929ம் ஆண்டில் ஜனன விகிதம் 43·7 ஆக இருந்தது. 1930-ம் வருஷத்திய ஜனன விகிதமானது இதுவரையில் இருந்ததைவிட அதிகம். இது அதிகமாக இருப்பதற்கு 1931-ம் வருஷத்திய ஜனத்தொகைக் கணக்குப்படி, ஜனத்தொகை அதிகமாகவிருப்பதே ஒரு சமயம் காரணமாக விருக்கலாம். (அதாவது 1921-ம் வருஷத்தில் ஜனத்தொகை சென்னையில், மாம்பலம் உள்பட 5,28,791. 1931-ம் ஆண்டில் 646,533), மரணவிகிதமோ, 1000க்கு 43·2. 1929ம் வருடத்தில் 42·1. இந்த ஸ்வல்ப அதிகத்திற்குக் காரணம், அந்த வருஷம் கடைசி 3 மாதங்களில் அபரிமிதமான மழை பெய்ந்து அதனால் நேரிட்ட கேடேயாகுமென்று ஹெல்த் ஆபீசர் ஒருவாராய் விளக்கிக்காட்டிவிட்டார். ஆகிலும் இந்த மரண விகிதத்தை நினைக்க நினைக்க மனம் பதைக்கிறது. சென்னை முழுதிலும் ஆரோக்கிய மற்றதென்று சொல்வதற்கு இதுவே ஒரு தகுந்த அத்தாக்ஷியாகும். பூலோகத்தில் நாகரீகமுள்ள நகரங்களில் இருக்கும் மரணவிகிதத்திற்குச் சரியாக இதையும் கொண்டுவருவதற்கு வேண்டிய சுகாதார முறைகளை கார்பொரேஷனார் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிசு மரணவிகிதமோ, அதாவது 1 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளின் மரணம், 1000 சிசுக்களுக்கு 243·9 ஆகும். அதாவது மொத்த மரணங்கள் 6,258, அதற்குமுன் வருடத்திய மரணவிகிதம் 256·6 ஆகவிருந்தது. இதுவும் ஒரு கோரமான விஷயம். ஹெல்த் ஆபீசர் அறிக்கைப்படி, இதன் முக்கிய காரணங்களாவன:—சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் (2,165), அடக்குவப் பிரசவம் (1,772), சிதபேதியும், வயிற்றுப் போக்கும் (144), அஜீரணமும், வலியும் (613); மற்றவை பலஹீனத்தினாலும், தேகம் மெலிந்து போவதினாலும் நேரிட்டன. ஜன நெருக்கம், காற்றோட்டமில்லாத வீடுகள், சீதோஷ்ண ஸ்திதி மாறுதல்

புட்டிப்பாலூட்டுதல், ஏழ்மைத்தனம், அறியாமை இவைகளே சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும், குடற் கோளாறுகளுக்கும் முக்கிய தூண்டுதல்களாகும். இக்காரணங்களை ஒழிக்க முயலவேண்டும். அவற்றை ஒழிப்பது பெரும்பாலும் ஜனங்கள் கையிலேயே இருக்கிறது."

சென்னையில் மரணத்திற்கு முக்கிய காரணங்கள் பின்வருமாது:—சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் (5,256). இவைதாம் ஜாஸ்தி நபர்களைக் கொள்ளைகொள்கின்றன; வயிற்றுப் போக்கும் சீதபேதியும் (3,556); ஜுரங்கள் (1,961); நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் (1,128); க்ஷய ரோகம் (1,075); டைபத்திரியா ஜுரம் (126); மலேரியா ஜுரம் (283); பெரியம்மை (188); பயறம்மை (16); காலா ஆஜார் (32). இவற்றைக் கவனிக்கின், சென்னையில் சம்பவிக்கும் மரணங்களுக்கெல்லாம், தொத்து வியாதிகள், ஜன நெருக்கம், சுகாதாரமற்ற வீடுகள், அசுத்தமான ஜலம், ஏழ்மைத்தனம் ஆகிய இவைகளே மூல காரணங்கள் என்று ஏற்படுகிறது. இவற்றுள், ஏழ்மைத்தனம் தற்போது பூலோக முழுதிலும் பரவியிருக்கிறது. அது சிக்கன விஷயமானதுபற்றி, அதைக் குறித்து நாம் கவனிக்கவேண்டியதவசியமில்லை. ஜன நெருக்கம் முதலிய மற்ற விஷயங்கள் யாவும், நேரிடையாகவோ, சார்பாகவோ, ஹெல்த் ஆபீஸருடைய ஆதினத்திற்கு உட்பட்டிருக்கின்றன. இது விஷயமாக ஹெல்த் ஆபீசர் என்ன முயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டாரென்பதை இங்கு கவனிப்போம்.

முதல் முதல் ஜன நெருக்கத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இது நேரிடையாக ஹெல்த் ஆபீசருக்கு சம்பந்தப்பட்ட விஷயமில்லாதிருந்தபோதிலும், அவர் மற்ற முனிஸிபல் உத்தியோகஸ்தர்களுடன் கலந்து, சென்னையில் ஜன நெருக்கத்தை ஒழிப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சிகளைத் தேடுவது அவர் கடமையாகும். ஜார்ஜ்டவுன் முதலிய இடங்களில், ஜன நெருக்கம் அதிக்ரமித்து விட்டது. இந்த இடங்களில் மேலும் ஜனங்கள் வந்து குடியிருப்பது அசாத்தியம் என்றே சொல்லவேண்டும். போதாக்குறைக்கு, சென்னையில் சுமார் 150 சேரிகள் இருக்கின்றன. இச்சேரிகளே அநேக வித கஷ்டத்திற்குக் காரணமாகும். இச்சேரிகளை விருத்தி செய்வதற்கு முனிசிபல் உத்தியோகஸ்தர்கள் வேண்டிய எத்தனங்களைச் செய்து வருகின்றனர். சில மாதங்களுக்குமுன், கவர்ன்மெண்டாரும் கார்பொரேஷனாரும் சேர்ந்து, போகிபாளயத்தில் 200 ஏழைகள் குடியிருப்பதற்காக, சுமார் 2 லக்ஷரூபாய் சிலவழித்து ஒரு விடுதி கட்டியிருக்கின்றனர். இது முதல்தரமான கட்டடம். ஆகிலும் லக்ஷக் கணக்காய் சிலவழியும் இம்மாதிரி முதல்தரமான கட்டடங்கள் கட்டுவது சாத்தியமாகுமோ? இது எந்தக் காலத்தில் கட்டிமுடியும்? சுமார் 100 வருஷங்கள் கழியாமல், எல்லாச் சேரிகளும், இம்மாதிரி முதல்தரமான வாச ஸ்தலங்கள் ஆக முடியுமோ? இதற்குப் பணமெங்கே? இப்போது இச்சேரிகளுக்கு அவசியம் வேண்டியவை, நல்ல ரஸ்தாக்கள், சாக்கடைக் கால்கள், தெருவில் விளக்குகள், ப்ளஷ்-அவுட் கக்கூஸ்கள் ஆகிய இவைகளே. சொந்தக்காரர் நிலங்களில் உள்ள சேரிகளில் இவற்றைச் செய்து முடிப்பது சங்கடமாகவிருக்கலாம். ஆனால் கார்போரேஷன் உத்தியோகஸ்தர்கள், அவர்களை நிர்பந்தப் படுத்தாமல் சாமர்த்தியத்தினால் அவர்களை வழிக்குக் கொண்டுவந்து, இந்த சேரிகளுக்கு, நல்ல காற்று, சுத்தமான ஜலம், விளக்கு, சாக்கடைக்கால் முதலியவைகளை ஈந்து, அதில் வசிப்போர்க்கு சுகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்க முயலவேண்டும். ஜன நெருக்கை ஒழிக்க, கார்பொரேஷனார், மாம்பலத்தில் மனைகள் வாங்கி வீடு கட்டுவதற்காக விற்கின்றனர். ஆனால் இதனால் ஏதாகிலும் ஏழைகளுக்குப் பிரயோஜனமுண்டா? இப்போது மாம்பலத்தில் வீடுகட்டி வாழ்வோர் பணக்காரரும், நடுத்தர வகுப்பினருமேயாவர் என்று

எமக்குத் தோன்றுகிறது. இவர்கள் சென்னையில் தங்களுடைய நல்ல வீடுகளை விட்டு, மாம்பலத்தில் பங்களாக்களைக் கட்டி அங்கு வசிக்கச் சென்றவர் ஆவார்கள். சென்னையின் ஆரோக்கியத்திற்கு மற்றொரு முக்கியமான காரணம் குப்பை கூட்டல் ஆகும். மதராஸ் கார்பொரேஷனில் சிக்கன விஷயமாக ஆள்களை எடுத்துவிடுகிறதென்று ஏற்பட்டால், சுகாதார இலாகாவில் முதல், முதல், குப்பை பெருக்கும் இலாகாவில்தான் சிக்கனம் ஏற்படும். குப்பை, தூசி, மலம் முதலியவற்றை அப்போதைக்கப்போது எடுத்து அப்புறப்படுத்தி சுத்தம்செய்வது கார்பொரேஷனார் கடமைகளுள் முதற் கடமையாகுமென்று நாம் கார்பொரேஷன் அதிகாரிகளுக்கு ஞாபகமூட்டுகிறோம். எங்கே குப்பையும் மலமும் இருக்கின்றனவோ அங்கே ஈக்களும், நோயும் உண்டு. ப்ளஷ்-அவுட்கக்கூஸுகள் சீக்கிரத்தில் முடிவுக்கு வரும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சென்னையில் எல்லாவிடங்களிலும் இந்த கக்கூஸுகளைக்கட்ட கார்பொரேஷனார் தீர்மானித்திருப்பதைக் கேட்க சந்தோஷிக்கிறோம். ஆனால் எந்தக்காலத்தில் இவை முடிவுக்கு வருமோ தெரியாது? அதிக பணம் செலவழித்து இவைகளை ஜடிதியில் கட்டி முடித்தால் நலம். பழைய குப்பை வண்டிகளுக்குப் பதிலாக மோட்டார் லாரிக்களை உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் லாரிவண்டிகள் போதாது. எல்லா வண்டிகளையும் பர்த்தி செய்யவேண்டுமானால், சுமார் 25 வருஷம் செல்லும் என்று தோன்றுகிறது. மோட்டார் லாரிகள் வைக்கவேண்டியதவசியம்தான். நாமும் அதை ஆதரிக்கிறோம். ஆனால் சீக்கிரம் வாங்கி பூர்த்தி செய்யாவிடின் கஷ்டம் உண்டாகும், குப்பையை அப்புறப்படுத்துவது கார்பொரேஷனார் செய்யவேண்டிய ஒரு பெருத்த கடமை. ஆகிலும் ஹெல்த் ஆபீசர் எச்சரிக்கை செய்கிறபடி, பொது ஜன க்ஷேமத்தை விரும்பும் ஒவ்வொரு நகரவாசியும் இதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

மற்றொரு வியாசத்தில், சென்னையில் மாதருசிசு பரிபாலனவிஷயத்தைப்பற்றி எடுத்துரைப்போம்—டாக்டர் யூ. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ். உதவி ஆசிரியர், ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஜல நிதி யோகாப்பியாஸ முறைப்படி நாசியை அலம்பி சுத்தம் செய்தல்.

ஸ்ரீ யோகீந்திரா

இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினவர்,
தபாற் பெட்டி 481, பம்பாய்.

(1932, ஜனவரி இதழ்-பக்கம் 17லிருந்து தொடர்ச்சி)

முன் எழுதிய வியாஸத்தில், தேகத்திலுள்ள விஷங்களை ஒழிப்பதற்கு இந்தியாவில், யோகிகள் ஏற்பாடு செய்திருந்த அநேக ஸ்வல்ப உபாயங்களைப்பற்றிச் சொல்வதாக நான் வாக்களித்திருந்தேன். சிரஞ்சீவியாய் இளமைப்பருவத்துடன் வாழ்வது சாத்தியமென்று அங்கு நாம் சொல்லும்போது, நவீன சாஸ்திரிகளும் இதுவிஷயத்தில் ஒத்திருக்கிறார்களென்றும் சொல்லியிருக்கின்றோம். இதை அடைவதற்கு, கழிவும், போஷணையும் அவசியம் தேவை. முதலில் நாம், கழிவு அதாவது சுத்தியைப்பற்றிச் சொல்லுவோம். இது ஒரு யோகியின் சுகாதார வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது. தேக சுத்தியில் தினம் பற்கள், வாய், நாக்கு, இவைகளை சுத்தம் செய்வது அவசியம் என்பதைக் குறித்து நாம் இங்கு எடுத்துரைப்பது

அனாவசியம். இதைக்குறித்து யோகிகள் செய்து வந்த உபாயங்களை எனது ‘யோகா, பர்ஸனல் ஹைஜின்’ என்னும் புஸ்தகத்தில் மூன்றாவது அத்தியாயத்தில் விஸ்தாரமாய் சொல்லியிருக்கிறேன். அதைப் பார்த்தால் விவரம் தெரியும்.

இப்போது நாசி சுத்தத்தைப்றிச் சொல்ல எத்தனிக்கிறேன். இதை நாகரீகமுள்ள ஜாதிகள் சாதாரணமாய் அனுசரிக்கிற வழக்கமில்லை. இது இந்தியாவிலுள்ள யோகிகளுக்கு அநேக மாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்னே தெரிந்திருப்பது, நவீன ஆரோக்கிய ஆசிரியர்களுக்கு ஒரு புதுமையாகத் தோன்றுகிறது. இப்போதுதான், நாசி சுத்தத்தை, தேகாப்பியாஸம் செய்வோர்களும் இயற்கைத்துறையில் வாழ்வோர்களும் கையாள ஆரம்பித்திருக்கின்றனர்.

மூக்கின் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி இதுகாறும் சரியாய் யாவரும் கவனித்ததில்லை. தேகத்தொழில் சாஸ்திர புத்தகங்களில் மூக்கு ஒரு உபயோகமற்ற உறுப்பாக கருதப்பட்டது. வாஸ்தவத்தில் இந்த ஒரு உறுப்புதான் சாகும் வரையில் தன் தொழிலை விடாமற் செய்யக்கூடியது. பற்கள், வாய் இற்றைப் போலவே நாசியும் ஒரு முக்கியமான உறுப்பாக இருந்தபோதிலும், இதன் சுத்தம் சர்வசாதாரணமாய் இராததற்குக் காரணம் இதுவே.

மூக்கைப் பாதுகாப்பதினால், க்ஷய ரோகம், பயறம்மை, ஸ்கார்லட் ஜுரம், இன்புளுயன்ஸா முதலிய வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம் என்று யாவரும் அங்கீகரித்திருக்கின்றனர். வைத்திய, சுகாதார விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், நாசி சுத்தம் அத்தியாவசியம் என்று ஏற்படுகிறது. மூக்கை ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருக்கவேண்டுமானால், காற்று தாராளமாய்புகும்பொருட்டு, நாசித்துவாரங்கள் திறந்திருக்க வேண்டும். முன் வியாஸத்தில் சொல்லியபடி, நமது யோகிகள் இதன் அவசியத்தை முன்னரே கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். யோகாப்பியாஸ மாணவர் 12 அப்பியாஸங்களைச் செய்து முடித்தவுடன், நாசியின் பாதுகாப்பைக் குறித்து, அவர் ஆசிரியர் அவருக்கு உபதேசம் செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்.

நாசி சுத்தத்தில் எட்டுவித சுத்தங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் முதல் முதல் அப்பியாஸிக்க வேண்டியது ‘ஜலநிதி’ என்று சொல்லப்பட்டதோர் அப்பியாஸம். ‘வியுட்கிரமா’ மாதிரியில், சாதாரண ஜலநிதி அப்பியாஸமானது ஒரு அபாயமற்ற அப்பியாஸம். இதில் எரிச்சல் இராது. இதைச் செய்வது வெகு சுலபம். ஆனதுபற்றி இந்த அப்பியாஸத்தை சாமான்ய ஜனங்களுக்கு சிபார்சு செய்யலாம். யோகாசிரியர் உதவியின்றியே இதை அனுசரித்து வரலாம். இம்மாதிரி ஜலத்தை மூக்குக்குள் உறிஞ்சு, யோகிகள் தங்கள் மூக்குத்துவாரங்களில் அடைப்பட்டிருக்கும் அழுக்கை அலம்பி சுத்தம் செய்து வந்தனர். இது ஹட யோக கிரந்த கர்த்தாக்கள் சொல்லுகிறபடி, கண்பார்வைக்கும், கண்நரம்புகளுக்கும் நல்லது. இதை நவீன வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்களாகிய டாக்டர் லிண்ட்ஹார், டாக்டர் மேயர் முதலியவர்கள் அங்கிகரித்திருக்கின்றனர். இதை தினம் ஒவ்வொருவரும் அனுசரிக்கவேண்டிய தவசியம் என்று அவர்கள் சிபார்சு செய்கின்றனர்.

நீங்கள் பல் துலக்கும்போது, காலையிலும், சாயங்காலத்திலும், வெத வெதவென்றிருக்கும் நீரில் உங்கள் மூக்கை சுத்தம் செய்ய மறவாதீர்கள். ஒரு க்ளாஸ் நிரம்ப ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு அரை தேக்கரண்டி டேபில் உப்பு அதில் சேருங்கள். அதை நன்றாய்க் கலக்கி, உள்ளங்கையைக் கவிழ்த்து அதில் அதை விட்டு, ஒவ்வொரு தடவை ஒவ்வொரு நாசித்துவாரத்திலும் விட்டு உறிஞ்சுங்கள். (முகபடத்தைப் பார்க்கவும்). இம்மாதிரி உள்ளுக்கு இழுக்கப்பட்ட ஜலமானது அதே நாசித்துவாரத்தின் வழியாகவாவது அல்லது மற்றொரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாகவாவது அல்லது வாய் மூலமாகவாவது வந்துவிடும். இம்மாதிரி 2-3 தரம் ஜலத்தை உறிஞ்சு, மற்

றொரு நாசித்துவாரத்திலும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும். பிறகு அந்த ஜலத்தை சிந்திவிடவேண்டியது. (ஒரே காலத்தில் ஒரு நாசித்துவாரத்தை மட்டும் மூடிக்கொண்டு சிந்தவேண்டும்).

இந்த ஜலநிதியால், மூக்கில் அடைபட்டுக்கொண்டிருக்கும் சளி, அழுக்கு முதலியனயாவும் தளர்ந்துவிடும். இந்த சளியும் அழுக்கும் சேர்ந்துதான் சுவாசம் செல்லும் மார்க்கங்களில் கெட்டியாய் அடைத்துக்கொண்டு, காற்று உட்புகவொட்டாமல் தடுத்து, அநேகவித நோய்களுக்கு ஆஸ்பதமாகின்றன.

அடிக்கடி மூக்கை சுத்தம் செய்து கொள்வது யுக்தமா, அயுக்தமா என்பதைப்பற்றி அபிப்பிராய பேதம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இம்மாதிரி செய்வதால் மூக்கில் உள்ள சளி ஜவ்வானது குளிர்ந்த ஜலத்தை லக்ஷியம் செய்யாதென்றும், நாளாவட்டத்தில், சளி ஜவ்வுகள் அழுந்தி அவற்றில் அழற்சி, ஏற்படாதென்றும் நமது யோகிகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, நாசித்துவாரத்திலிருந்து விஷங்களைப் போக்கி, அதை சுத்தி செய்வதுடன், ஜலநிதி என்னும் இந்த அப்பியாஸமானது அந்த துவாரத்திலுள்ள சிறு நரம்பு முனைகளை கெட்டிப்படுத்துகின்றது.

யோகிகள் அனுசரிக்கும் மற்ற நாசி சுத்த அப்பியாஸங்கள் யாவும் நாம் முன்பு சொல்லியிருக்கும் புஸ்தகத்தில் விஸ்தாரமாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளால் தேகத்தொழில் சம்பந்தமான அநேக அனுகூலங்கள் உண்டு. இந்த ஸ்வல்ப உபாயத்தைத் தவிர்த்து, பின் சொல்லப்பட்ட முக்கியமான விஷயங்களை அனுசரித்து வந்தால், இந்த நாசியை நல்ல ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

1. வாய் மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளாதே. அது மிகவும் அபாயகரமானது. வாய் மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் தூசியும், நியூமோனியா, ப்ரான்கைடிஸ் முதலிய விஷக்கிருமிகளும் நுரையீரற்குள் நேராக செல்ல நேரிடும். அடிநாய்டு அதாவது சதை வளருதல் முதலியவற்றிற்கும் இந்த துர்ப்பழக்கமே காரணம். நாசித்துவாரத்தில் ஏதாகிலும் அடைபட்டிருந்தால், அதை முதலில் கவனிக்கவேண்டும். இந்த துர்ப்பழக்கம் இன்னும் இருந்து கொண்டு வந்தால் (பிராணாயாம முறைப்படி) பிராணாயாமம் செய்து அதை ஒழிக்கப்பார். அல்லது, இரவில் வாயைச் சுற்றிலும், மேலும் ஒரு கைக்குட்டையைக்கட்டி, அதை மூடிவை.

2. மூக்கை நோண்டுவது மற்றொரு கெட்ட பழக்கம். அதனால் மூக்கில் கை நகங்கள் பட்டு மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டும். இரணம் உண்டாகும். தவிர, மூக்கினுள்ளேயுள்ள மயிர்கள் தொத்து சம்பந்தப்பட்டு அதனால் கட்டிகள் கிளம்பும்.

3. தூங்கும்போது குறட்டை விடுவதினால், அந்த நரம்பு சக்தி குறைகிறது. அதனால் அவனுக்கு சன்னி, ஹிருதய வியாதி, ஜலாசயத்தில் அடைப்பு முதலிய குரூரமான வியாதி நெருக்கத்தில் வரக்கூடும் என்பதற்கு இது ஒரு அறிகுறி. மேலும் குறட்டை விடுவோன் அபாயகரமானவன். ஏனெனில் அவன் மூலமாய் அநேகவிஷக் கிருமிகள் மற்றோர்க்கும் பரவும். இதை நிறுத்த, பக்கவாட்டில் ஒரு கெட்டித் தரையில் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இந்தப்பழக்கம் படிவதற்கு, ஒரு துவாலை எடுத்துக்கொண்டு இடுப்பண்டை முடிச்சு வரும்படியாகக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியது.

4. நல்ல காற்றைக்கண்டு நடுங்காதே. காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் உலாவு. நமது யோகிகள் தியானம் செய்யும் வேளை தவிர மற்றபோதெல்லாம் வெளிக் காற்றிலேயே காலம் கழித்து வந்தனர். ஆனால் வெகுநேரம் குளிர்காற்று வீசும்படியாக தேகத்தை திறந்து வைத்திராதே. எந்த ஜலதோஷத்திற்கும் விஷக் கிருமியே காரணம். இதைத் தவிர்க்கவேண்டுமானால் கை கால்களை

வெப்பமாக வைத்துக்கொண்டு, மூக்கையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

5. சுருட்டு முதலியன பிடிக்காதே. அப்படி பிடித்தாலும், புகையை நாசித் துவாரங்களின் வழியாய் விடாதே. அது, விஷக் கிருமிகளை வரவொட்டாமல் தடுத்து, சுவாஸத்தை நுரையீரற்குட் செல்லுமுன் வெப்பமாக்கும் நுட்பமான சளி ஜவ்வையும், சிறு செல்லுகளையும், மறத்துப் போகும்படி செய்துவிடும்.

6. மூக்கை சிந்தும்போது, ஒரே தடவையில் ஒரே நாசித்துவாரத்தின் மூலமாய் சிந்தாதே. இரண்டு நாசித் துவாரங்கள் மூலமாயும் சிந்து. ஆனால் அப்போது அவற்றின்மேல் உன் விரல்களைவைத்து கெட்டியாய் அமுக்காதே.

7. புகை மத்தியிலாவது ஜனநெருக்கமான இடத்திலாவது, அசங்கியையான இடத்திலாவது அகப்பட்டுக்கொண்டால், லேசாய் சுவாஸத்தை உட்கொள். காற்று நுரையீரற்குள் ஆழமாய்ச் செல்லும்படி விடாதே. அப்போது கம்மியாய் சுவாசம் எடுத்துக்கொண்டு, அநேக தடவைகளில் சுவாஸத்தை வெளிவிட வேண்டும். சீக்கிரத்தில் அந்த இடத்தை விட்டு வெளி வருவதாயிருக்கும்பக்ஷத்தில், மூச்சை நிறுத்தி விடுவதே மேல். அபாயம் நீங்கினவுடன், சுத்தமான காற்றை உட்கொள்.

காச நோயால் வருந்தும் சிறுமியர்களின் விவாகமும் அவர்கள் கர்ப்பம் தரித்தலும்.

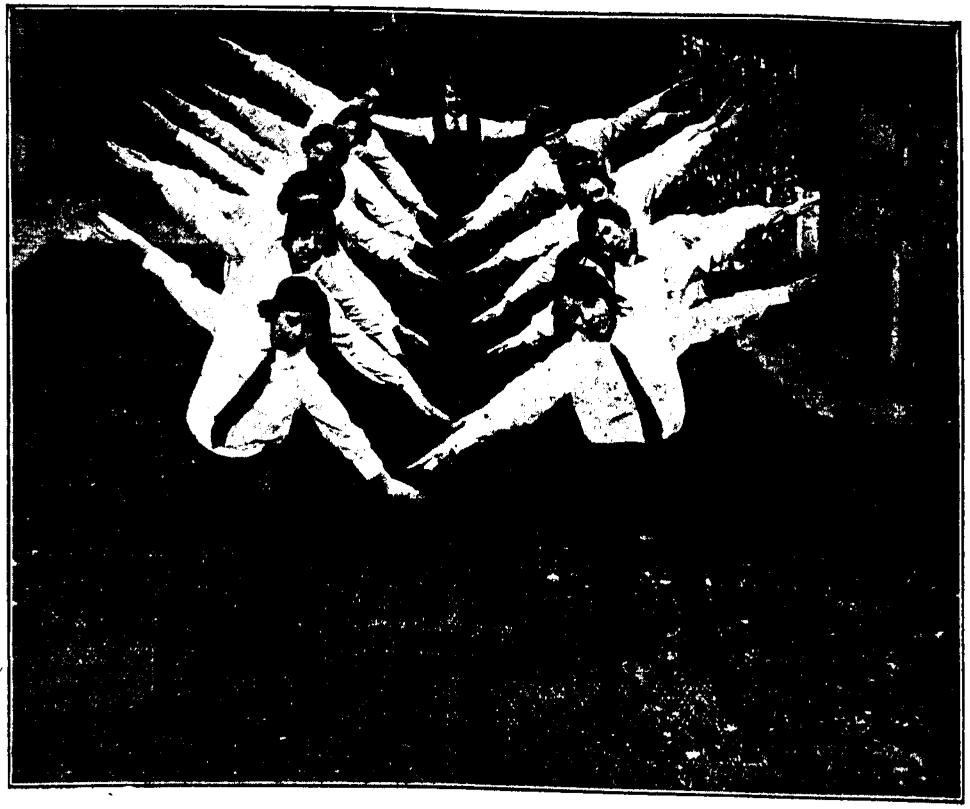
டாக்டர் ஜே. துர்லப துருவு, எம். எஸ். எப். ஆர். ஸி. எஸ். டி. எல். ஓ.
சர் ஜாம்ஷெட்ஜீ ஆஸ்பத்திரி சர்ஜன், பம்பாய்.

இந்தியாவில், ஜன சமூகத்தின் பழக்க வழக்கங்களினாலும், குடியிருக்கும் வீட்டின் நிலைமைகளினாலும் பொதுவாய் சுற்றுப்பக்கங்களினாலும், பால்ய விவாகத்தினாலும், ஏழ்மைத்தனத்தினாலும், ஆகாரத் தவறுதல்களாலும் , ஜீரண சம்பந்தமானதும், எலும்பு சம்பந்தமானதுமான காச நோயைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ள சந்தர்ப்பங்கள் அநேகம் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பெண் பிள்ளை தான் மிகுந்த துர்அதிர்ஷ்டசாலி. அவளை ஒரு வேலைக்காரி மாதிரியாகப் பாவிக்கப்படுகிறது. அவள் சமையல் செய்ய வேண்டும். வீட்டைப் பெருக்கி சுத்தம் செய்யவேண்டும். அவள் வேலை சதா வீட்டிற்குள்ளேயே நடைபெறும். பள்ளிக்கூடம் போகும் சிறுமியர்கள் நல்ல ஆரோக்கிய முள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஏனெனில் அவர்களுக்கு தேக உழைப்பு கம்மி. நல்ல காற்று சுவாசிக்கக் கிடைக்கிறது. அவர்களுக்கு அநேகம் சஹிகள் உண்டு. விடுமுறை நாட்களில் வெளிப்பிரயாணம் முதலியன செய்வார்கள்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே, காச நோய் வியாதிக் கிருமிகள் அவர்களைப் பீடிக்கின்றன. வீட்டில் யாராகிலும் ஒருவர் காச நோயால் வருந்த, குழந்தைகள் அவர்கள் அருகில் சென்று விளையாட, இவ்வியாதி இவ்விதம் அவர்களுக்கு தொத்துகிறது. இந்தியப் பெற்றோர்கள் சாதாரணமாய், பெண் பிள்ளைகளைவிட ஆண் பிள்ளைகளுக்கு அதிக பணம் செலவழிக்கிறார்கள், சாதாரணமாய் ஒரு பெண் பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அவர்கள் அவ்வளவாகக் கவனிக்கிறதில்லை, அவர்களுக்கு அவ்வளவு போஷிப்பும் கிடையாது. தங்கள் சகோதரர்களுக்கு கிடைக்கிறமாதிரி, அவர்களுக்கு படுக்க காற்றோட்டமுள்ள அறை

யும் கிடைக்கிறதில்லை. ஆஸ்பத்திரியிலும், சொந்த வைத்தியத்திலும் எமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபோகத்தினால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், ஆண் பிள்ளைகளைக் காட்டிலும் பெண் பிள்ளைகள் அதிகமாய் இந்த வியாதியால் வருந்துகிறார்களென்பதே. இதை செவ்வையாய் ஆராய்ந்து பார்த்திருக்கிறோம். பெண் பிள்ளை வயது முதிர்ந்து பக்குவமாகும்போது, இந்த வியாதி அமுங்கிவிடுகிறது. ஏனெனில் அப்போது அவள் தேகம் வளர்ச்சி பெற்று புஷ்டியடைந்திருக்கிறது, உடனே மணம் புரிந்தால், அவள் பத்தினி செய்யவேண்டிய தொழில்கள்



தற்காலத்தில் ஐரோப்பிய நாடுகளில் உள்ள ஸ்திரீகள் மிகவும் சுறு சுறுப்பாய் இருக்கிறார்கள். இந்தப்படம் பிரஸ்டல் கலீஜியெட் ஸ்கூலில் பிடிக்கப்பட்டது. அங்கு படிக்கும் பெண் பிள்ளைகள் குதிரைகள் மேல் குதிப்பது முதலிய அநேக ஆரோக்கியமான குஸ்திகளைச் செய்து வருகின்றனர். அவர்கள் ஒரு விநோதமான உடை தரித்து அதாவது வெள்ளை சொக்காயும் கருப்பு நிஜாரும் போட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒ. பி. எஸ். ரெட்லெண்டு காலேஜ் ஸ்கூல் ஜிம்னேஷியக்காக்ஷி.

யாவற்றிற்கும் உட்படவேண்டியிருக்கிறது. அதனால் மனக்கவலையும் தேக உழைப்பும் அதிகம் ஏற்படுகிறது. இது தேகவளர்ச்சிக்குத் தடங்கலாய் நிற்கிறது. ஆனதுபற்றி, காசநோய்க் கிருமிகளால் முன்னரே பீடிக்கப்பட்டவர்களும், இரத்தமின்மையால் வருந்துவோரும், எடைக் குறைவாய் இருப்போரும் வளர்ச்சி கம்மியாய் இருப்பவர்களும், விவாகம் ஆனவுடனே அசக்தர்களாய் ஓய்ந்து விழுந்துவிடுகிறார்கள். அந்த சமயத்தில் பல்மனெரி அல்லது எலும்புக் காசநோய் விருத்தியடைய ஆரம்பித்தால், அது சொஸ்தமாவது கடினம். அலர்களுக்கு ஓய்வு என்பதே

கிடையாது. பெற்றோர் ஒருபக்கம், கணவன் ஒரு பக்கம். இவர்கள் மத்தியில் அகப்பட்டுக்கொண்டு அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். இந்தப்பெண்களுக்கு விவாகம் செய்யவேகூடாது. இது விஷயத்தில் ஒரே பிடிவாதமாய் இருக்கவேண்டும். இந்த விவாகங்களினால் பெற்றோர்களுக்கும் கஷ்டம். கணவனுக்கும் சுகமில்லை. இம்மாதிரி அநேக குடும்பங்கள் நாசமாய் விட்டன. இந்தப் பெண்பிள்ளைகளுக்கு விவாகம் ஆகாமற் போய்விடுமோ என்கிற சந்தேகத்தினால், இவர்களுக்கு கண்டிருக்கும் வியாதியை மறைத்துவைத்து விவாகம் செய்துவிடுகிறார்கள். இது விசனிக்கத்தகுந்த விஷயம். இந்தப் பெண் பிள்ளைகளுக்கு வைத்தியம் செய்து அவர்களுடன் கஷ்டப்படுவதற்கு அஞ்சி, கல்லியாணம் செய்துவிடுகிறார்கள். இதற்கு வேறு சில காரணங்களும் உண்டு. காசநோய்ப்பெண் என்றால் விவாகம் செய்துகொள்ளமாட்டார்கள். விவாகம் செய்தபிறகு, வியாதி சொஸ்தமானாலும் ஆகும் என்கிற மூட நம்பிக்கை. சில பெண்கள் விவாகம் ஆனவுடன் சொஸ்தமடைகிறதுமுண்டு. ஆகிலும், கணவனின் அந்தஸ்து அவன் குடியிருக்கும் வீடு, அதன் சுற்றுப்பக்கங்கள், ஆகாரம் இவைகளே அவள் சொஸ்தமடைவதற்கு முக்கிய காரணங்களாக நிற்கின்றன.

இந்தப் பெண்பிள்ளைகளுக்கு விவாகம் செய்வது, பெற்றோர் செய்யும் பெருத்த குற்றமாகும். அச்குற்றம் முன்னரே செய்திருக்கும் பக்ஷத்தில், அந்த வியாதி பற்றறத் தீருகிறவரையில் கணவனுடன் வாழும்படி விடக்கூடாது. வியாதி நீங்க சுமார் மூன்று வருஷங்களாகும். தேகத்தின் உறுப்புகளில் காணும் காசநோய், எலும்புகளில் உண்டாகும் காசநோய், பூட்டுகள், கோளங்கள் இவைகளில் காணப்படும் காசநோய் இவையாவும் விவாகமானவுடன் அதி சீக்கிரத்தில் விருத்தியடையும். எந்த வைத்தியம், எந்த ரணசிகிச்சை செய்தாலும், தேகாரோக்கியம் கொஞ்சம் தவறினால் உடனே மறுபடியும் வந்துமுளைக்கும். ஆனதுபற்றி, இந்த உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு அதிகம் வேண்டும். அந்த ஓய்வு கணவனுடன் இருந்தால் கிடைக்காது.

ஒரு குடும்பத்தில் அந்தப் பெண்மணியின் தலைவிதியானது அறிவற்ற பெரியோர்களின் வசத்தில் இருக்கிறது. வேடர்கள் கையில் அகப்பட்ட மானுக்கு எப்படி ஓய்வு இல்லையோ அப்படியே அந்தப் பெண்ணுக்கு ஓய்வு என்பது கிடையாது. இப்பெண்களின் விவாகங்களையெல்லாம் சிறிதுகாலம் ரத்து செய்து வைத்திருந்து, தேகம் சொஸ்தமான பிறகு மணம் புரிவிப்பது நல்லது. அடியோடே சொஸ்தமாகாத கேஸுகளாகவிருந்தால், அப்பேர்பட்ட பெண்கள் ஆயுட்பரியந்தம் விவாகமின்றியே இருந்து அவர்கள் தங்கள் காலத்தை பாடகர்களாகவோ, பிரசங்கம் செய்வோராகவோ, சுதேச சேவகர்களாகவோ, நர்ஸ்களாகவோ, டாக்டர்களாகவோ, மதப் பிரசங்கம் செய்வோராகவோ காலத்தைக் கழிப்பது நலம்.

பெற்றோர்களுக்கு இங்கு ஒரு வார்த்தை. காச நோயால் வருந்தும் பெண்களிடம் கொஞ்சம் இரக்கம் வைக்கவேண்டும். எனக்குத் தெரிந்தவரையில், ஒரு பெண்ணுக்கு காசநோய் கண்டு முதுகில் குரூபம் ஏற்பட்டது. அவள் தாயானவள், அப்பெண் தனக்கும் வேலை செய்ய உபயோகமில்லை, விவாகம் செய்விப்பதற்கும் லாயக்கில்லை என்று கண்டு, அப்பெண்ணை வீட்டைவிட்டு துரத்தி விட்டனள். இம்மாதிரி கல்லியாணமாகாத பெண்களுக்கு ஏன் நாம் விடுதிகள் ஏற்படுத்தி, அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்து, பின்னர் ஜன சமூகத்திற்கு உபயோகமுள்ளவளாகச் செய்யக்கூடாது?

காசநோய்ப் பெண்களை கர்ப்பம் தரிக்கும்படி விடக்கூடாது. அவர்கள் தேகம் கேவலஸ்திதிக்கு வந்து விடுவதன்கூட, அவர்களுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகளும், மெலிந்து ஆரோக்கியமற்றதாகவிருக்கும். அப்பேர்க்கொத்த ஸ்திரீகளின் கர்ப்பப்பையை எடுத்து விட வேண்டும் அல்லது அவர்கள் கணவன்களினின்றும் அவர்களைப் பிரித்துவைக்க வேண்டும். விவாகம் ஆன காசநோய்ப் பெண்கள் விடாமல்

குழந்தைகளைப் பெறுவதை நாம் கண்டிக்கிறோம்.

காச நோய்ப் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்றுவிட்டால் அதைக் கர்ப்பச் சின்னம் என்று நம்பிவிடுகிறார்கள். சில ஸ்திரீ டாக்டர்களும் அறியாமையினாலே கர்ப்பம் தான் என்று சொல்லிவிடுகிறார்கள். காசநோயால் கர்ப்பம் தரிக்கிற ஸ்திரீகள், குழந்தைகளைப் பெற அவசரப்படவேண்டியதில்லை. சில டாக்டர்கள் கர்ப்பப் பைக்கு சிகிச்சை செய்து, கர்ப்பம் தரிக்கவேண்டிய உதவிசெய்கிறார்கள். அதனால் அந்த ஸ்திரீகளின் உயிர்களுக்கே ஆபத்து நேரிடுகிறது. கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு அது சமயமல்லவென்று அவர்கள் தெரிந்துகொண்டு, அதைத் தடுப்பதற்கு வேண்டிய பிரயத்தனங்களைச் செய்யவேண்டும்.

டைபாய்டு ஜுரத்தின் பரிபாலனம்.

டாக்டர் அனில் கிருஷ்ண சௌதுரி எம். எஸ். ஸி., எம். பி. டி. டி. எம்.
கவர்ன்மெண்டு ஆராய்ச்சி மாணவர் கல்கத்தா மெடிகல் காலேஜ், கல்கத்தா.

டைபாய்டு ஜுரத்திற்கு சிகிச்சை கிடையாது என்று சொல்லப்படுகிறது. அதற்கு வேண்டியதெல்லாம் உபசரணை. இது வாஸ்தவம் தான். இதற்கென்று தனியாக ஒரு மருந்து இல்லாவிடினும், இந்த வியாதி நெடுநாள் நீடித்திருப்பதாலும், அந்தக்காலத்தில் அநேக கஷ்டங்களும் ஆபத்துக்களும் நேரிடுமாதலாலும், புத்திசாலித்தனமான வைத்தியர் ஒருவர் பார்வையில், நோயாளியை வைத்திருக்கவேண்டும். இந்த வைத்தியர்களை மாலுமிகளுக்குச் சமானமென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில் இந்த நோயாளிக்கு இரத்த ஒழுக்கு, சந்துவிழுதல், வேறு தொத்து சம்பந்தம் முதலியன வரும்போது, டாக்டர் அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை அப்போதைக்கப்போது செய்து, நோயாளி சொஸ்தப்படும் மார்க்கத்தில் கொண்டு வருவார். நல்ல உபசரணையும் அவசியம் வேண்டும். நான் தினம் அநேக டைபாய்டு கேஸுகளைப் பார்த்திருக்கின்றேன், அநேக ஜனங்களுக்கு முக்கியமாய் ஏழைகளுக்கு, உபசரணை இன்னதென்பது தெரியவே தெரியாது. அவர்கள் எல்லா காரியத்தையும் தலைகீழாய் செய்துவிட்டு, நோயாளிக்கு மரணத்தை விளைவிக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம், சாஸ்திரோக்தமாய் உபசரணை இன்னதென்பது தெரியாமலிருப்பதும், அஜாக்கிரதையுமாகும்.

ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பாமல் வீட்டிலேயே வைத்துக்கொண்டு சிகிச்சை செய்யப்பட்ட டைபாய்டு நோய்களுக்கு, பின் சொல்லிய விதிகளை முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டும். நோயாளியை பிரத்தியேகமாய் ஒரு அறையில் விட்டுவைக்க வேண்டியது. புத்திசாலித்தனமாய் உபசரணை செய்வோர் தவிர, மற்றவர் யாரையும் அறைக்குள் போகவிடக்கூடாது. அவர்கள் அதிக பரிசுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் கைகளை அடிக்கடி (100-க்கு ஒன்று வலுவுள்ள) கார்போலிக் விஷமாற்று மருந்தில் கழுவ வேண்டியதும் தவிர, சுலபமாய் தேய்த்து உடுக்கும்படியான உடைகளைத் தரிக்க வேண்டும். உடைகள் ரொம்பவும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். நோயாளியின் மலம் முதலியன தற்செயலாய் அவற்றில் பட்டுவிட்டால் உடனே அவ்வுடைகளை கழற்றி எறிந்து ஆவியில் வேகவைக்க வேண்டும்.

மலத்தை ஒரு மூடிபோட்ட தட்டில் கழிக்கச் சொல்லவேண்டும். அதை உடனே விஷமாற்று மருந்தால் சுத்திகரிக்கவேண்டும். வெந்த சுண்ணாம்பு நீரை விஷமாற்று மருந்தாக உபயோகிக்கலாம்.

அது சுளுவில் கிடைக்கக்கூடிய வஸ்து. சுண்ணாம்பை ஜலத்துடன் கலந்து, வெள்ளையடிப்பதற்கு கலப்பது போல் மொத்தையாக்கி, அதை தாராளமாய் மலத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது. சுண்ணாம்புக்குப் பதில் பினைல் உபயோகப்படுத்தலாம். எந்த விஷமாற்று மருந்தை உபயோகித்த போதிலும், அதை தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். மலத்தட்டில் எப்போதும் அதை உபயோகப்படுத்து முன்னர், கொஞ்சம் சேர்த்து வைக்கவேண்டும். டைபாய்டு விஷக்கிருமியானது தரைமட்டத்திற்கு ஒன்பது அடி ஆழத்தில் கூடப் பெருகிவிருத்தியடையும். ஆனதுபற்றி, விஷமாற்று மருந்தின்றி மலத்தை பள்ளத்தில் கொட்டி மூடுவது பிசகு. மலம் கழிந்தவுடன், சாராயத்தில் பஞ்சுக்கம்பளத்தை தோய்த்து, நோயாளியின் பிருஷ்டபாகங்களைத் துடைத்து பின்னர் போரிக் பவுடரை மேலே ஒத்தவேண்டும்.

அழுக்குப்பட்ட துணி, பாய் முதலியவற்றை 100-க்கு 2 வலுவுள்ள கார்போலிக் விஷமாற்று மருந்தில் நனைத்து, பின்னர் கொதிக்கிற ஜலத்தில் ஒரு அரை பணி நேரம் வைத்திருந்து, கடைசியாக, சோப் போட்டு தேய்க்க வேண்டும்.

வாயை தினம் இரண்டு மூன்று விசை, கைனகோதைடோலைன் அல்லது லிஸ்டரைன் இவற்றைக் கொண்டு சுத்தி செய்வது நல்லது. நாக்கையும் ஈரையும் பரிக்ஷித்துப்பார்த்து நோயாளிக்கு சரியான உபசரணை நடக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். வாய் எவ்வளவு சுத்தமாயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு உபசரணை மேலாக நடக்கிறதென்று ஊகிக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் அறை காற்றோட்டமுள்ளதாக விருக்கவேண்டும். அந்த அறையிலுள்ள காற்றை சுத்தப்படுத்த வேண்டுமானால், ஒரு ப்ளாடிங் கடிதாசித் துண்டுகளை கர்பூரத்தைலம் (யூகலிப்டஸ் ஆயில்) அல்லது பினைல் இவற்றில் தோய்த்து அறையில் வைத்திருக்கவேண்டியது. ஆகாரம் கொடுக்கும் பாத்திரங்களை கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டு அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அறையை அப்போதைக்கப்போது கழுவி, 100-க்கு 5 வலுவுள்ள கார்போலிக் விஷமாற்று மருந்து அல்லது பினைலில் ஈரத்துணிகளைப்போட்டுப் பிழிந்து அதைக்கொண்டு தூசை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

இந்தத்தடை உபாயங்களையெல்லாம் செய்தான பிறகு, நோயாளிக்கு உபசரணை செய்ய வேண்டிய விஷயத்தைப் பற்றி இப்போது கவனிப்போம்.

இந்த ஜுரம் கண்டதுமுதல், நோயாளியை படுக்கையில் அசையாமல் படுத்திருக்கும்படி செய்யவேண்டும். கொஞ்ச தூரம்கூட கொண்டுபோகக்கூடாது, ஒரு படுக்கையிலிருந்து மற்றொரு படுக்கைக்கு மாற்றுவதும் கூடாது. ஜுரம் ஆரம்பிக்கும்போது, பிரயாணத்தினால் நேரிடும் சிரமமும், களையும், பின்னிட்டு அடிக்கடி படுக்கையை விட்டு மாற்றும்பழக்கமும் அநேகருக்கு நோய் தீராமல் மரணத்தை விளைவித்திருக்கின்றன. படுக்கை சுகமாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கவேண்டும். இல்லையேல் படுக்கைப் புண் உண்டாகும். துப்பட்டியின் கீழ் மெழுக்குச்சீலை போட்டு வைக்கவேண்டும். கோரமான கேஸுகளில் மயிரைக் கத்தரிப்பது நலம். அப்படி செய்யாவிடில் அது உதிர்ந்து போய்விடும். தலைக்கு குளிர்ச்சியான ஒத்தடங்கள் தேவையானால் கொடுக்க வேண்டும். முதுகிலும் பிருஷ்ட பாகத்திலுமுள்ள எலும்பு முனைகளை சாராயத்தைக்கொண்டு துடைத்து, பவுடர் ஒத்தவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் படுக்கைச்சிரங்கு வராது. மயக்கமாய் இருந்தால் ஜலப்பையை கவனிக்கவேண்டும். தினம் சிறுநீரை அளக்கவேண்டும்.

இந்த நோயில் ஆகாரம் மிகவும் முக்கியமானது. நோயாளி ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியாத ஆகாரங்களைக் கொடுத்தால், ஜீரணக்கருவிகள் கெட்டுப் போகும்; ஆகாரம் இரைப்பையிலும் குடலிலும் அழுகி நாற்றமெடுத்துவிடும்; அந்த இடத்தில் அழற்சி ஏற்படும்; ஜுரம் ஜாஸ்தியாகி, இரத்த ஒழுக்கு,

சந்து முதலியன உண்டாகும்; அதனால் நோயாளிக்கு அசௌகரியமும் அபாயமும் உண்டாகும். நோயாளிக்கு அதிகமாக ஆகாரத்தை ஊட்டவேண்டுமென்ற அவாவே, குடற் கோளாறுகளுக்கும் இன்னும் மற்ற சிக்கல்களுக்கும் காரணம். கஞ்சி, பால், பிராந்தி, அடித்த முட்டைகள் முதலியன ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொடுத்துக்கொண்டே வந்தால் அவையாவும் அவன் குடலில் தங்கி அங்கே புளித்துப்போகும். ஆனதுபற்றி சுத்தமாகக் கொதித்து ஆறவைத்த ஜலம் நல்லது. அது மலத்தைக் கழிக்கச் செய்வதுடன் ஒரு விஷமாற்று மருந்தாகும். இதைக்கொடாமல் நிறுத்திவிடப்படுகிறது. இம்மாதிரி ஆகாரத்தினால் டிம்பனைடிஸ், வயிறு உப்பிப்போதல் முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பால் நல்ல ஆகாரமாகவிருந்த போதிலும் அது சில சமயங்களில் ஏற்கனவே ரணமாயிருக்கப்பட்ட குடலில் சென்று அழற்சியை உண்டுபண்ணி, குடலைவிட்டு ஜீரணமாகாமலே வெளிவந்து விடுகிறது. தாதியானவள் இதை வெகு ஜாக்கிறதையாய்க் கவனித்து, இதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, விச்சி, அல்லது அபோலினாரிஸ் முதலியன ஆல்கலைன் ஜலத்துடன் பாலைச் சேர்த்துக் கலக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். அல்லது [illegible] கிரெயின் பைகார்பொனேட் ஆப் ஸோடா, 3 கிரெயின் ஸோடியம் ஸைட்ரேட், 3 கிரெயின் சாதாரண உப்பு இவை கூடிய ஒரு பவுடரைச் சேர்த்து பாலில் கலக்கிக் கொடுத்தால் நல்லது. அதனால் அதிக சிலவிராது. இது பால் ஜீரணமாவதற்கு உதவியாகவிருக்கும். தவிர, மரக்கறி பதார்த்தங்கள் ஒன்றும் இராததால் இந்த உப்புகள் அவசியம் வேண்டும். மேலும் சாதாரண உப்பானது ஒரு சிரேஷ்டமான விஷங்கொல்லி மருந்தாகும்.

இந்த எச்சரிக்கைகள் யாவையும் எடுத்துக்கொண்டும், கோளாறுகள் இருப்பதாய்த் தெரிந்தால், பாலைத் தவிர்த்து, மோரைப் பருகுவது நலம். இந்த மோர் செய்யும் விதம்: ஒரு பயிண்டு பாலைக் கொதிக்கவைத்து, அதில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மேஜைக்கரண்டியளவு எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைப் பிழிந்து, மஸ்லின் துணி மூலமாய் அதை வடிகட்டுவதேயாம். அல்லது பெப்டோன் கலந்த பால் பிடிக்கிறதா என்று பார். அது பிடித்தால், டாக்டர் சொல்லுகிறபடி அதைத் தயாரித்துக்கொடு. பார்லிஜலம் ஒரு நல்ல பானமும் ஆகாரமுமாகும். ஆனால் அதை 20 நிமிஷங்கள் மட்டுமே கொதிக்க வைக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால், ஜீரணிக்கமுடியாத ஸெல்லுயுலோஸ் அதில் கரைந்துபோய் பின்னிட்டு கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். இந்தியாவில் இளநீர் மிகவும் நல்லது. அதனால் மூத்திரம் தாராளமாய் இறங்குவதுடன், அது ஒரு நல்ல ஆகாரமாகும். அதற்கு ஆல்கலைன் குணமிருப்பதால் அது ஒரு நல்ல ஆல்கலைன் மருந்தாகும். ஆனதுபற்றி இளநீர் ஆரம்ப முதற்கொண்டே தாராளமாய்க் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

இந்த நோயாளிகளுக்கு கனத்த ஆகாரம் கொடுத்தல் பிசகு. அதுவே ஒரு விஷம். உபசரணை செய்வோர், அம்மாதிரி ஆகாரத்தைக் கொடுக்குமுன்னர் வைத்தியர் அனுமதியைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும். டைபாய்டில் நோயாளியின் இரத்தத்தில் ஜலமே இராது. ஆனதுபற்றி நோயாளிக்கு சுத்தமான ஜலம் குடிக்கக் கொடுப்பது தீவிரமான கடமையாகும். அவன் ஆகாரம் முழுதும் ஜல பதார்த்தமாகவிருப்பதால், ஆகாரம், பானம் இரண்டும் சேர்ந்து 24 மணி நேரத்திற்கு 4 பயிண்டு தேவையாயிருக்கும். ஆகாரமோ பானமோ, மணிக்கு ஒருவிசை கொடுக்க வேண்டும். ஒரு மணி பானம், மற்றொரு மணிக்கு ஜல ஆகாரம் இம்மாதிரியே மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொரு தடவையிலும் 4 அவுன்ஸுக்கு குறையாமல் கொடுக்க வேண்டும். இந்த நோய்க்கு சிகிச்சை செய்வதில் ஜலம்தான் முக்கியம். 'உள்ளுக்கும் ஜலம் வேண்டும், வெளிக்கும் ஜலம் வேண்டும்". இதுதான் உபசரணை செய்வோர் கவனிக்க வேண்டியவிஷயம். நோயாளிக்கு குளிப்பாட்டுவதற்கு வெந்நீரின் உஷ்ணக்கிரம் எவ்வளவு என்பதையும் கடற் பஞ்சால் உடம்பை எவ்வாறு ஒத்தவேண்டியதென்பதையும் குறித்து, டாக்டர் சொல்லுகிறபடி செய்யவேண்டும். அல்லது டாக்டரை அருகில் வைத்துக்கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

பின் சொல்லிய குறிகள் காணப்பட்டால், டாக்டரை உடனே வரவழைக்க வேண்டும்;—

(1) அநேக நாட்களாக விடாமல் மும்மரமாக ஜுரம் அடித்தல்.

(2) பித்தல், மனோவேஷ்டை, மக்கல், அல்லது மனோவியாகூலம்.

(3) வாந்தியும், அதிகமாக மலம் கழிதலும்.

(4) மலத்தில் இரத்தமும், அல்லது மலம் கரேலென்றிருத்தலும்.

(5) மூத்திரம் குறைதலும், அல்லது திடீரென்று நின்றுவிடுதலும்.

(6) டிம்பனைடிஸ், அல்லது வயிறு உப்பஸமும்.

(7) உஷ்ணக்கிரம் திடீரென்று குறைதல்.

(8) திடீரென்று கடுமையான நோவெடுத்தல், மயக்கம் அல்லது உஷ்ணக்கிரம் குறைதல்.

(9) மிகுந்த களை; அதாவதுநாடி மெலிந்து ஒழுங்கற்று அடிப்பது, நாக்கு உலர்ந்து போய் தடுமாறுகிறது; படுக்கையிலேயே பிரஞ்ஞை தப்பியிருப்பது. தூக்க நிலைமை; தனக்குத் தெரியாமலே மலம் மூத்திர விசர்ஜனம் செய்தல்.

டைபாய்டு ஜுரத்திலிருந்து தேறிவந்த பிறகும், நோயாளியை அதிக ஜாக்கிறதையாகக் கவனிக்கவேண்டும். கனத்த ஆகாரம் வேண்டுமென்று கேட்டால், அதைக் கொடுக்கக்கூடாது. உஷ்ணக்கிரம் சரியாக வந்து 10, 12 நாட்கள் ஆகும் வரையில் கனத்த ஆகாரம் கொடுக்கப்படாது. ஏனெனில் அவன் குடல்கள் மிகவும் நொந்து இருக்கின்றன. இதை மறந்துவிடக்கூடாது. மலச்சிக்கல் இருந்தால் அதை அப்படியே விட்டு வைக்கக்கூடாது. ஸோப்பும் ஜலமும் கலந்த எனிமாவோ, அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் கலந்த எனிமாவோ உடனே கொடுத்து மலத்தைக் கழித்து குடலை சுத்தம் செய்யவேண்டும். நோயிலிருந்து தேறிவரும் சமயத்தில், தினம், சுகமான காற்றில் சில மணி நேரம் சாய்ந்து படுத்துக்கொண்டிருப்பது நலம். அந்த சமயத்தில் கொஞ்சம் உத்தீபன மருந்தும் வேண்டும். ஆனால் அந்த மருந்தை டாக்டர் எழுதிக் கொடுக்கவேண்டும்.

பிசகான சிசுவின் ஆகாரமும் அதனால் நேரிடும் வியாதியும்.

டாக்டர் எஸ். பி. கோடோஸ்கார், சர்டிபையிங் சர்ஜன், ஆமதபாத்.

அறியாமையே வியாதிக்கு மூலகாரணம். சில கேஸுகளில் வியாதியின் காரணம் இன்னதென்று தெரியும். உடனே அந்த வியாதியைத் தடுக்க முயற்சியெடுத்துக் கொள்கிறோம். மற்றும் சில கேஸுகளில், காரணம் இன்னதென்று தெரியாது. அதனால் நாம் வருந்துகிறோம். குழந்தை வியாதிகளைப்பற்றி யோசிக்குமிடத்து, தாயின் அறியாமையே, அவைகளுக்கு உண்டாகும் அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. கிராமாந்தரங்களில், பிரசவமானவுடனே, குழந்தைகளின் கொப்பூழை அசுத்தமான கத்தியைக் கொண்டு அறுப்பதினால், குழந்தைகளுக்கு ரண ஜன்னி உண்டாகிறது. இந்தப் புராதன பழக்கத்தினால், ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் இந்தியா முழு

தினும் மரணமடைகின்றன. இந்த ஜன்னி குழந்தை பிறந்த 6-ம் நாள் காண்கிறது. இதனால் ஸ்திரீகள் பீதியடைந்து அநேக ஹிந்து குடும்பங்களில், இந்த வியாதி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்காக தெய்வத்திற்கு பூஜைபோடுவது வழக்கம்.

இந்த வியாஸத்தில், தாய்மார்கள் நடுங்கக்கூடிய மற்றொரு வியாதியைக் குறித்துச் சொல்லுவோம். இது குழந்தைகளுக்கு பசும்பாலை சரிதப்பி ஊட்டுவதினால் உண்டாகக்கூடியது. நான் சொல்லப்போகிற வியாதிக்கு கல்லீரற் கட்டி என்று பெயர். அதை கோகான் பிரதேசத்தில் 'டாபா' என்று சொல்லுவார்கள். பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால், எருமைப்பால் இவைகளை உண்ணும் குழந்தைகளுக்குத்தான் இந்த வியாதி காண்கிறது. தாயானவள் தன் பாலை 6 மாத காலம் விடாமல் கொடுத்துக்கொண்டு வந்து, பின்னிட்டு ஏதாகிலும் வேறு ஆகாரம் கொடுத்தால் அந்தக் குழந்தைக்கு இந்த வியாதி வரவே வராது. ஆனால் தாய்க்குப் போதுமான பால் இருக்கவேண்டும். வேறு பாலை ஊட்டும் போதுதான், இந்த வியாதி ஆரம்பிக்கிறது. ஏன்? அதற்கு ஏதாகிலும் ஒரு காரணம் இருக்கவேண்டும். கொஞ்சம் ஆழ்ந்து பார்த்தோமானால் அது ஏற்படும். ஐரோப்பிய தாயானவள், குழந்தை பிறந்தது முதல் அதற்குப் பசும் பாலையே கொடுக்கிறாள். அந்தக் குழந்தை இக் கல்லீரற் கட்டியினால் வருந்துகிறதில்லை. இந்தியத்தாய் அம்மாதிரி செய்யும்போது அந்தக் குழந்தைக்கு மட்டும் ஏன் இந்த வியாதி உண்டாகிறது? ஐரோப்பியர் பசும்பால் ஊட்டும் முறைக்கும் இந்தியர் ஊட்டும் முறைக்கும் ஏதாகிலும் வித்தியாஸம் உண்டா? அப்படியானால் என்ன?

பசும் பாலில் 3%. ப்ரோடீனும், 4.5%. சர்க்கரையும், 3.5%. கொழுப்பும் இருக்கின்றன, தாய்ப் பாலில் 1.5%. ப்ரோடீனும், 6.5%. சர்க்கரையும் 3.5% கொழுப்பும் இருக்கின்றன. ஐரோப்பியத் தாயானவள் தன் குழந்தைக்குப் பசும்பாலை ஊட்டும்போது, அதில் பேர் பாதி ஜலம் விட்டு வளாவுகிறாள். ஏனெனில், பாலை அவ்வாறு, வளாவாவிட்டால் அது அதிக வலுவுள்ளபடியால் ஜீரணமாகாது. அவளது 'இந்திய சகோதரியும் சரிபாதி ஜலம் விட்டு பாலை அதேமாதிரி வளாவுகிறாள். இது வரையில் இருவர் செய்யும் செய்கையில் யாதொரு வித்தியாஸமும் கிடையாது. ஆனால் பின்னிட்டுதான் வித்தியாசம் உண்டாகிறது. ஐரோப்பியத் தாயானவள், இம்மாதிரி வளாவின பாலுக்கு சர்க்கரையும், கொழுப்பு அல்லது பாலேடும் சேர்க்கிறாள். ஜலத்தைவிட்டு வளாவுவதினால் ஏற்பட்ட குறைவுகளை இவை சரிப்படுத்துகின்றன. 3 அவுன்ஸ் வளாவின பாலுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையும், ஒரு தேக்கரண்டி பாலேடும் ஐரோப்பியத் தாய் சேர்த்து ஊட்டுகிறாள். அவள் இந்திய சகோதரி என்ன செய்கிறாள்? வளாவின பாலைக் கொதிக்கவைத்து, மேலே வரும் ஏட்டை எடுத்துவிட்டு சர்க்கரைசேர்க்காமலே, குழந்தைக்கு ஊட்டுகிறாள். சர்க்கரை சேர்த்தால் வட்டப்புழு உண்டாகுமென்கிற பயத்தினால் சர்க்கரை சேர்க்கிறதில்லை. ஐரோப்பியத் தாயானவள் பாலை சரியான விகிதாசாரப்படி குழந்தைக்கு ஊட்ட, அவள் இந்திய சகோதரியோ, அதன் பிரதான வஸ்துவாகிய பாலேட்டை மேற்கொண்டு சேர்ப்பதை விட்டு, உள்ளதையும் எடுத்துவிடுகிறாள் பாலேடு தேகத்திற்கு மிகவும் அவசியம் என்று ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. நமக்கு கொஞ்சம் வயது வந்த பிறகு, நமது தாய் நிரம்ப பாலேட்டை பாலில் சேர்த்துக் கொடுக்கிறாள். குழந்தைப் பருவத்தில், பாலேடு அவசியம் என்று அவர்கள் கவனிக்கிறதில்லை. ஐரோப்பியக் குழந்தை புஷ்டியாக ஆக, நமது இந்தியக் குழந்தையோ மெலிந்து, இளைத்துப் போகிறது. ஏனெனில் அது பசியாயிருக்கையில் அதற்குச் சரியான பால் கிடைக்கிறதில்லை. அதற்குக் கொடுக்கும் பாலில் ஸத்தே கிடையாது. பாலேடும் சர்க்கரையும் நீங்கிய தண்ணீர்ப்பாலே யொழிய

வேறல்ல. தவிர, குழந்தை வளர்ந்து பெரிதாகும்போது, ஐரோப்பியத் தாயானவள், தன் குழந்தைக்கு பாலில் ஜலம் விட்டு வளாவுவதை கம்மிபடுத்தி விடுகிறாள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும் வளாவாமலே அப்படமான பாலைக் குடிக்கக் கொடுக்கிறாள். ஆனால் இந்தியத் தாயோ ஒரு வருஷத்து குழந்தைக்குக் கூட முன் மாதிரி வளாவின பாலையே போட்டுகிறாள். ஆனது பற்றி அந்தக் குழந்தைக்கு ஆகாரம் போதாமல், அது இளைத்துப்போய், மலச் சிக்கல் முதலியன உண்டாகி எப்போதும் அதற்கு பேதி மருந்து கொடுக்கவேண்டியிருக்கிறது. அல்லது ஆஸனத்தில் குழாய் வைத்து அடித்து மலத்தை எடுக்கவேண்டியிருக்கிறது. மலச் சிக்கல் உண்டாவதற்குக் காரணம் அதன் குடலில் மிகுதி ஒன்றும் இல்லாதிருப்பதே. வரவர மண்ணீரலும் கல்லீரலும் பெருத்து இந்த வியாதி காண்கிறது.

குழந்தைக்கு வயிறு பெருத்ததைப் பார்த்ததும், தாய் திகிலடைந்து டாக்டரிடம் ஓடி வருகிறாள்.

இப்போது இந்த உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் ஐரோப்பிய குழந்தையும் இந்தியக் குழந்தையும் பிறந்து வளர்கின்றன. ஆனால் ஐரோப்பியக் குழந்தைக்கு சரியான ஆகாரம் ஊட்டுவதினால் அது நோயற்ற வாழ்வு வாழ்கிறது. இந்தியக் குழந்தைக்கோ ஆகாரம் போதாது. போஷணை குணமும் சரியானதல்ல. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத் தவறுதலினாலேயே இந்தக் கஷ்டம் சம்பவிக்கிறது. எனக்கு இந்த நோய் விஷயமாக 26 வருஷ அனுபோகம் உண்டு. சரியானபடிக்கு இந்தியத் தாய் தன் குழந்தைக்கு பால் ஊட்டும் பக்ஷத்தில், அதற்கு இந்த வியாதி அணுகாது. அநேக குடும்பங்களில், முன்னால் பிறந்த குழந்தைகள் ஆகாரக் குறைவினால் இவ் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு மாண்டன. பின்னிட்டு பிறந்த குழந்தைகளுக்கு நான் சொல்லியபடி சரியான ஆகாரம் ஊட்ட, அவைகள் இவ்வியாதி வராமல் உயிர் பிழைத்திருக்கின்றன. ஆனால் இந்தியத் தாய்க்கு ஏட்டுடன் குழந்தைக்கு பாலைக் கொடுக்கும்படி தூண்டுவதற்கு அதிக பிரயத்தனம் வேண்டும். அவள் அம்மாதிரி செய்ய அடியோடு மறுக்கிறாள். வீட்டிலுள்ள பாட்டிமார்களும் தடுக்கிறார்கள். வெகு நாளாய்க் கையாண்ட ஒரு பழக்கத்தை அவர்களுக்கு விட மனது வருகிறதில்லை. டாக்டர் சொன்னாலும் சரி, கணவன் சொன்னாலும் சரி, அவர்கள் கேட்கிறதில்லை. பழைய வழக்கத்தை விட்டு புதிய வழக்கத்தைக் கைபிடிக்கத் தூண்டும் கஷ்டம் டாக்டருக்குத்தான் தெரியும்.

பாலிலிருந்து ஏட்டை எடுத்துவிடுகிற பழக்கம் இந்தியாவில் சாதாரணம். நான் அதை பம்பாய், கோகான், மத்திய இந்தியா, குஜராத் இவ்விடங்களில் பார்த்திருக்கிறேன். சென்னையிலும் இது சகஜம் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். புட்டிப்பால் ஊட்டும் சரியான முறையை நமது ஸ்திரீகள் தெரிந்துகொண்டாலொழிய இந்த வியாதி அகலாது. இந்த வியாதி அறியாமையால் உண்டானது. அறிவே அதை ஒழிக்கவேண்டும்.

காப்பி ஒரு ப்ரக்கியாதிபெற்ற போர் வீரனைக் கொன்றுவிட்டது.

ஒராம் நெபோலியன் ஒரு ஓயாக் காப்பிக் குடியர். ஆகாரத்தைமட்டும் மிதமாய் சாப்பிடுவார். ஆனால் அவர் அதைக் கண்டவேளையில் சாப்பிடுவார். எப்போதும் நின்றுகொண்டே 7, 8 நிமிஷங்களில் அவசர அவசரமாய் விழுங்கிவிடுவார். கடைசியில அவருக்கு இரைப்பையில் ரணம் கண்டு அதனால் அவர் இறந்தார்—குட் ஹெல்த்.

கண்களின் பாதுகாப்பு

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம். எல். எம். எஸ் ரெஸிடெண்ட்டு ஹவுஸ் சர்ஜன், கண் ஆஸ்பத்திரி, எழும்பூர், சென்னை.

கண்களை மூளையின் ஜன்னல்கள் என்றே சொல்லவேண்டும். கண்களின் மூலமாய், பூலோக விஷயங்களை, அறிவுத் தொழிற் சாலைக்கு கொண்டுபோகப்படுகின்றன. இச் சிறு அவயவங்கள் இராவிடில், பூலோகத்தில் ஒரு வாழ்வும் கிடையாது. வெளிச்சம் இன்னதென்றும், அதன் பயன்கள் இன்னதென்றும் தெரியாமற் போனால், அந்த வாழ்வை பிரயோஜனமற்ற வாழ்வென்றே சொல்லவேண்டும். ஆனது பற்றி, கண்களை யாராகிலும் அசட்டை செய்ய முடியுமா ? நோய்களினின்றும், ஆபத்துக்களினின்றும், விலக்கி நமது கண்களைப் பாதுகாப்பது நாம் செய்யவேண்டிய கடமைகளுள் ஒன்றல்லவா ? நம்மை சிருஷ்டித்த பகவானுக்கு நாம் செலுத்தவேண்டிய கடமைகளுள் இது ஒன்றல்லவா ? கண்ணுக்கு நேரிடும் நோய்களினாலும் ஆபத்துக்களினாலும், பார்வையும் கெட்டுப்போய், நமது வாழ்நாளும் சரிவர நடைபெறாமல் போய்விடுகிறது. நமது மூடத்தனத்தினால், அநேகம் லக்ஷணமான உயிர்கள் மாளும்படி நேர்கின்றன. இம்மாதிரி கண்ணைக் கெடுத்து குருடாக்கும் வியாதிகள் குழந்தைகளுக்கு அநேகம் உண்டு.

குழந்தைகளை முதல் முதல் எடுத்துக் கொள்வோம். அவர்கள் குருடாய்ப் போவதற்கு ஆறுவித காரணங்கள் இருக்கின்றன. இக் காரணங்களை பெற்றோர் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசிம். பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார்கள் சொல்லுகிறபடி அவை பின் வருமாறு :—பெரியம்மை, ப்யூருலெண்டு ஆப்தல்மியா (சிசு பிறந்த கொஞ்ச நாளைக்கெல்லாம் இது வரக்கூடியது) ; கர்ப்பத்தில் உண்டாகும் முண்டை ரோகம், கெரொடோ மெலேஷியா (அதாவது ஆகாரக் குறைவினால் உடம்பு மெலிந்து, கருப்புவிழியும், பாப்பாவும் மப்படைந்து போதல்) அழற்சியுள்ள மருந்துகளை உபயோகித்தல், ட்ரகோமா (ரப்பையின்கீழ் தானியம்மாதிரி புண் உண்டாதல்). இம்மாதிரி கண்களுக்கு ஏதாகிலும் கெடுதல் நேரிடுமென்று பெற்றோர்களுக்கு தெரிந்தவுடனே தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், அநேக குழந்தைகளை குருடாகப் போவதினின்றும் மீட்கலாம். குழந்தைகளின் கண்கள் மிக நுட்பமானவை ; குறைவான பார்வைக்கு சந்தர்ப்பம் சரியாகவிருந்தால், உடனே அவை இணங்கிவிடும். தூரத்துப் பார்வை குழந்தைகளிடம் சாதாரணமாய் உள்ளது. கிட்டத்துப் பார்வையோ 10 வயதிற்கு முன் வருவது தூர்லபம், இதைத் தவிர மற்றொரு வியாதி உண்டு. அதற்கு 'ஆஸ்டிக்மாடிஸம்' என்று பெயர். அதனால் பார்க்கப்படும் வஸ்துக்கள் உருவாய்த் தெரியாது. இதற்காக, கண்ணாடிகள் போட்டுகொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில், வர வா கண்பார்வை துர்பலமாய்விடும். குழந்தைகளின் கண்களை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். குழந்தைகள் சூரியன் முதலிய பளபளப்பான வஸ்துக்களைப் பார்க்கக்கூடாது. அவைகள் சிறிய அச்செழுத்துக்களை வாசிக்கும்படி விடக்கூடாது. சரியான நிலைமைகளில் உட்கார்ந்து எழுதவோ, வாசிக்கவோ கற்பித்துக் கொடுக்கவேண்டும். மேலும், குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆகாரம் வேண்டும். நிரம்ப வியாயாமம், நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தூக்கம் முதலியனவும் வேண்டும்.

இப்போது, கண்நெருக்கடி அல்லது கண்ணை சிரமப்படுத்தி ஒரு வஸ்துவை உற்றுப்பார்ப்பது என்னும் விஷயத்தைப் பற்றி இங்கே சொல்லுவோம். அநேக மணிகாலம் ஓய்வின்றி நெருக்கமான

வேலையை உற்றுப்பார்த்துச் செய்வதினால் இது உண்டாகக்கூடியது. இதுகாறும் வியாதிகள் பிற்பலனாகவும் உண்டாகக்கூடியது. இதன் குறிகளாவன :—தலைவலி, கண் சிவந்துபோதல் ; கண் கட்டி, அச்சு எழுத்துக்கள், வஸ்துக்கள் உருமாறித் தெரிதல் ; கண்களை அடிக்கடி கொட்டிக் கொட்டி முழித்தல் ; முகத்தில் சதை இழுத்துக்கொள்ளல், சிலசமயம் மயக்கம்; தலை அசைத்தல் முதலியனவாம். இந்த கேவில், குழந்தையின் கண்களை பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, குழந்தையை நல்ல விளக்கில் படிக்கும்படி செய்து, அதன் கண்களுக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கவேண்டும். பகல் வெளிச்சம் எப்போதும் நல்லது. எல்லாத் தொழிலையும் பகலிலேயே செய்யவேண்டும். பள பள வென்றடிக்கும் வெளிச்சத்தை எங்கிருந்து வந்தபோதிலும் தவிர்க்கவேண்டும்.

கண்களின் சுத்தத்தைக் குறித்து சில வார்த்தைகளை இங்கு சொல்லுவோம். கண்களுக்கு ஓய்வு அவசியம் வேண்டும். அநேக மணி நேரம் நெருங்க வேலை செய்தவுடனே இது அவசியம் தேவை. தூரக் காக்ஷிகளைப் பார்ப்பதினால் நல்ல குணமுண்டு. ஏனெனில் கண்ணின் சதைகள் அதனால் விரிந்து விசாலமடைகின்றன. சாய்ந்துகொண்டு படிப்பது கெட்டபழக்கம். அதுவே கண் நெருக்குக் காரணமாகும். எஞ்சின், பாயிலர், மோட்டார், கடைச்சல் பிடிக்கும் இயந்திரங்கள் இவைகளில் வேலை செய்வோர், அதிக வெப்பம், அபாயம் நேரிடாதபடி, தங்கள் கண்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். அசையும் படங்களை அடிக்கடி பார்ப்பதினால், கண்களுக்கு அசௌகரியம் உண்டாகும். தினம் காலையில் எழுந்தவுடனே கண்களையும் முகத்தையும் கழுவவேண்டும். காற்று, தூசி கண்ணில் படும் போதெல்லாம், சுத்தமான குளிர்ந்த நீரிலாவது வெந்நீரிலாவது கண்களை அலம்பவேண்டும். தொத்து சம்பந்தமான விஷக்கிருமிகள் உள்ள தூசி கண்ணின் கோணைகளில் சேர்ந்து, அதை எடுக்கவொட்டாமல், அங்கே அழற்சி ஏற்பட்டு, அதனால் கண்ணோவு உண்டாகும்.

கடுமையான வியாதிகண்டு அதிலிருந்து தேறிவந்ததும், கண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும். தொழிற் சாலைகளில் வேலை செய்வோர், அபாயங்கள், கெடுதலான கிரணங்கள், அழற்சியுண்டுபண்ணக்கூடிய புகைகள், இரும்புத்துண்டுகள் முதலியன கண்களில் படியாதபடிக்கு அவைகளைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். நல்ல வெளிச்சமில்லாத அறைகளில் வேலை செய்யக்கூடாது. நல்ல வெளிச்சம் கொடாத விளக்கிலும், ஓடும் வண்டிகளிலும், படிப்பதும், பள பளப்பான கண்ணாடிகளில் உற்றுப்பார்ப்பதும் கூடாது. அந்திப் பொழுதிலுள்ள வெளிச்சத்தில் படித்தால் இரவில் கண் தெரியாது. ஆனது பற்றி அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கண் பார்வை நன்றாய் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை அப்போதைக்கப் போது பரீக்ஷித்துப்பார்க்கவேண்டும். முக்கியமாய் 35 வயது முதல் 50 வயதுக்குள் சாலேஸ்வரத்திற்காக பரிக்ஷை செய்து கொள்ள வேண்டும். இது கிழவயதிற்கொரு அறிகுறி. இதனால் சாதாரணமாய் கடிதாசியை வாலாயமாய் படிக்கவேண்டிய 13 அங்குல தூரத்திலிருந்து படிக்க முடியாமற் போகும். இது இராக் காலத்தில் விசேஷமாய் ஏற்படும். அப்போது புஸ்தகத்தை தூரத்தில் பிடித்துக்கொண்டு படிக்கவேண்டி வரும். இந்தக் குறைக்கு, தகுந்த கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

எந்தக் கண் கோளாறாயிருந்தாலுஞ் சரி, உடனே தாமதமின்றி சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும். சில நோய்களுக்கு, காலாகாலத்தில் அவற்றைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை செய்யவேண்டும் அவையாவன : க்ளௌகோமா (அதாவது கண்களில் நோயுண்டாகி, தலைவலி, பார்வை குறுகிப்போதல், ஓக்காளம், வாந்தி, முதலியன உண்டாதல்) ப்ளிக்டெனியூலர் கொடைடிஸ் (அதாவது கண்

கருப்பு விழி மக்கலாய்ப்போதல்); முண்டைநோயால் வரும் கண்வலி; படிப்படியாய் உண்டாகும் கிட்டதிருஷ்டி; கண் இரப்பையின் கீழ் தானிய மாதிரி இரணம் உண்டாதல், ஸ்டரபிஸ்மஸ் அல்லது ஸ்குவிண்டு. கண்களுக்கு ஏதாகிலும் ஆபத்து நேர்ந்தாலும் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டாலும், உடனே கவனிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் கொடிய சிக்கலான வியாதிக்கு இது ஆஸ்பதமாகும்.

சிரிப்பு

மிஸ்டர் ப்ரகாஷ் டேவ் ஏ. சர்மா எக்ஸ் எப். ஏ. ஓ. எச். எம். பீ. எல் ஏஜென்ஸி
கடைசி வருஷ மெடிகல் ஸ்டேண்டு. என். எம். காலேஜ், பம்பாய்.

சிரிக்கும் தொழிலானது, எல்லாத் தொழில்களையும் விட, ஒரு மனிதனுக்கு மிகவும் முக்கியமும் உபயோகமுமானது. இதனால் நமக்கு ஒரு நல்ல அனுகூலம் உண்டென்றே இதை நமக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைக் குறித்து அநேகர் அநேக விதமாகச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். வாசகம் எழுதுவோர், பாட்டு எழுதுவோர் முதலிய பெரிய கிரந்த கர்த்தாக்கள் அவரவர்களுடைய புத்திக்கும் யுக்திக்கும் எட்டினபடி இதைப்பற்றி எழுதியிருக்கிறார்கள்.

தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் அவயவங்களுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதற்காகவும், அதே சமயத்தில் மனிதற்கு ஒரு சந்துஷ்டியைக் கொடுக்கவும் இது இயற்கையில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு உபாயம். இதன் தொழில் நுரையீரலிலும் டையபராத்திலும் ஆரம்பிக்கிறது. அங்கிருந்து வரிசைக் கிரமமாய் கல்லீரல், இரைப்பை, முதலிய உள் அவயவங்களை வேகமாய் அசையும்படி செய்கிறது. ஹிருதயம் விசையாய் துடிக்கிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டமும், சுவாஸம் உட்கொள்ளுதலும், விடுதலும் அதிகரித்து, தேகத்திற்கு வெப்பம் உண்டாகி, அதற்கு ஒரு பளபளப்பைக் கொடுக்கிறது. சிரிப்பினால் கண்கள் பிரகாசமாகின்றன, மார்பு அகன்று விரிகிறது. நாம் ஆரோக்கியம் என்று சொல்லக்கூடிய ஒரு அழகான தேகநிலை உண்டாகிறது. சுருக்கச்சொல்லுமளவில், தேகத்தின் எல்லா அவயவங்களின் தொழில்கள் யாவும் ஒரே காலத்தில் இது ஒழுங்கு படுத்துவதாகும்.

ஒரு குசாலான வைத்தியர், அவரது மாத்திரைகளைவிட மேலானவர் என்று நமக்குத் தெரியும். எனக்கு சிரிக்கும் வைத்தியர் ஒருவரைத் தெரியும். அவர் பெயர் டாக்டர் அருட்குருட். அவர் பஞ்சாப்பில் ஒரு நகரத்தில் வசிக்கப்பட்டவர். அவர் எப்போதும் சிரித்த முகமாகவே இருப்பார். அவர் அருகில் நாம் இருந்தால் நாமும் சிரிக்கவேண்டி வரும். அவர் சிரித்த முகத்தையும் அவர் புத்திமதியையும், அவரிடம் வரும் வியாதியஸ்தர்கள் மிகவும் சிலாக்கியமாகக் கொண்டாடுவார்கள். இந்த சிரிக்கும் டாக்டருக்கு அவர் தொழிலில் நல்ல அபிவிருத்தி உண்டு. மருந்துகளை அவர் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தாமல் இருந்தபோதிலும் அநேகர் அவரிடம் வைத்தியத்திற்கு போவது வழக்கம்.

ஒரு புன் சிரிப்பானது ஆரோக்கியத்திற் கேற்ற துணையாகும். எமர்சனின புன் சிரிப்பானது, அவருடன் பழக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு ஆசீர்வாதம்மாதிரி. "என்றைக்கு நாம் சிரிக்கவில்லையோ அந்த நாள் விருதா," என்று சாம்ஃபா என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆனது பற்றி தீபிகை வாசகர்களே! கூடியவரையில் சிரித்த முகமாகவே இருங்கள். அது ஒரு பலமான ஔஷதம். சிரித்த முகத்தினால் எப்போதும் ஜெயம் கிடைக்கும்,

சரியான கிருஸ்துவமதம், மற்ற மதங்களைப்போலவே, ஆனந்தத்தை கொடுக்கும்படியான மதம். கிருஸ்து வியாகூலத்தைக் கொடுக்கும்படியான ஒரு வேதத்தைக் கற்பித்தாரில்லை. சுகமும் சந்தோஷமுமே அவரது வேதவாக்கு.

எனக்கு உண்டான நோயின் கஷ்டங்களையெல்லாம், சந்தோஷத்தினாலேயே கடந்துவிட்டேன் என்று ஸ்டர்ன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஒரு மனிதன் புன் சிரிப்பு காட்டும் போதும், சிரிக்கும் போதும், அவனுக்கு ஆயுள் கொஞ்சம் வளர்கிறது. சந்தோஷமான மனிதர்கள், நமக்குத் தெரிந்தவரையில் தீர்க்காயுள் உள்ளவர்களாகவே இருந்தார்கள், துக்கத்தைவிட, சந்தோஷத்தைத்தான் அதிகமாக ஏற்றுக்கொள்கிறோம். சந்தோஷமாய் இருப்பவர்களைப் பார்த்தால் நமது மனம் இளகுகிறது. உற்சாகப்படுத்துபவர்கள் பாக்கியவான்கள்; சந்தோஷம் சகல பலம் என்னும் நீதி வாக்கியங்களை நாம் மறக்கலாகாது.

சர் வால்டர் ஸ்காட் என்பவர் எப்போதும் சிரிப்பு மூட்டுகிறவர். பூலோகத்தில் அவர் ஒரு சுகபுருஷர். யார் வந்தபோதிலும் அவருக்கு நல்ல வார்த்தை சொல்லி புன் சிரிப்புகாட்டுவார். அவர் மேல் யாவரும் இரக்கமாய் இருப்பார்கள்.

சந்தோஷம் என்னும் மாது அழகானவள் என்று சொல்லமுடியாது. முதல் முதல் அவளைப் பார்த்தவுடனே, அவள் முகம் களங்கமற்றதென்பதாகத் தென்படும். ஆனால் வீட்டில் அவளது நண்பர்கள் அவளை நினைக்கிறதேயில்லை. ஒரு குடும்பத்தின் பக்கத்தில் அவளும் கூட இருந்துகொண்டிருக்கிறாள். மற்றவர்களைவிட அவள் முகம் அதிக பிரகாசமாக விருக்கிறது. ஏன்? அவளே ஆனந்தம். அவள்தான் சந்தோஷம் என்னும் மாது.

18-வது நூற்றாண்டில் க்ராம்வெல்லைப்பற்றி எழுதும்போது, அவருக்கு என்ன கஷ்டம் நேர்ந்தபோதிலும், அவர் சிரித்த முகமாகவே இருப்பார் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இப்போது சிரிப்பின் மேன்மை இவ்வளவென்று நமக்கு ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. அறிவுள்ள எந்த மனிதனும் சிரிக்காமல் இருக்க முடியாது. தேகமும் மனதும் இணை பிரியாதவை. நோய்கண்டிருக்கும்போது, ஒருவன் சந்துஷ்டியாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அவனுக்கு அந்த நோய் சீக்கிரத்தில் தீரும். மானிடர்க்கு வரும் வியாதிகளுக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் சிரிப்பே ஒரு ஔஷதம். நாம் சந்தோஷமாய் இருந்தால், எல்லாரும் சந்தோஷமாயிருப்பார்கள். நோயாளிக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கிறது, மனோவியாகூலமுள்ளவர்களுக்கு தைரியத்தைக் கொடுக்கிறது. இறக்கும் காரணங்களுக்கு உபாயத்தைத்தருகிறது. விசனத்தினால் நொந்து வாடுகிறவர்கள், சிரிப்பினால் நல்ல ஸத்திக்கு வந்திருக்கிறார்கள். கொஞ்சம் உற்சாகத்தோடு தூக்கினால் சுமக்க முடியாத பாரத்தையும் தூக்கமுடியும் என்பது நமக்குத் தெரிந்த விஷயம்.

சுருங்கச் சொல்லுமளவில், சிரிப்பானது நல்ல டானிக் மருந்தாகும். ஒருவன் தன் ஜீவகாலத்தில் ஜயமடைய வேண்டுமானால், புன் சிரிப்புடன் கூடியிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் சிரிக்க அப்பியாஸம் செய்துகொள்ள வேண்டும். இதனால் ஒரு கஷ்டமும் இல்லை.

[illegible]நாடு ஆவணக் காப்பகம்
209219
சென்னை-600 008

ஒரு உத்தமமான வியாயாமம்

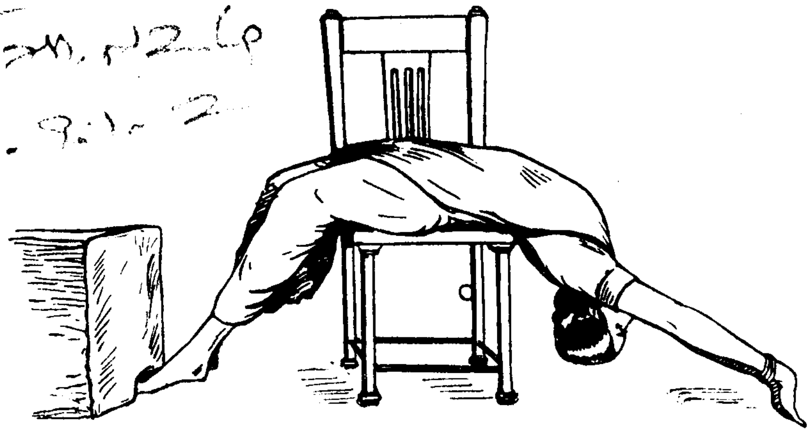
அதைச் செய்வதெப்படி.?

1. ஒரு நாற்காலியில் பக்கவாட்டில் திர்ந்து உட்காரு. [illegible]லின் பெருவிரல்கள், ஒரு ப[illegible]ன வஸ்துவின் கீழ் இருக்கவேண்டும். புஜங்களை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருக்கவேண்டும்.

2. மெதுவாய்க் கூடிய வரையில் முதுகு பக்கமாக முன் தேகத்தை வளை. அதிக சிரமம் கூடாது. உனது கை விரல்கள் தரையைத் தொடவேண்டும்.

3. சறுக்காமல், மெதுவாய் உட்காரும் நிலைக்கு மறுபடி திரும்பு.

4. இது முழுதிலும், சாதாரணமாய் மூச்சுவிடு.



முதுகுபக்கம் வளைதல்.

5. நான்கு அல்லது 5 தரம் இம் மாதிரி செய்.

இந்த வியாயாமமானது அநேக விதங்களில் உபயோகமாகவிருக்கும். முதுகு, மார்பு வயிறு இவற்றின் சதைகள் பலப்படுவதற்கு இது உபயோகமானது. இந்த இடங்களில் ஏதாகிலும் நோய் இருந்தால், இந்த வியாயாமத்தை விடாமல் செய்தால் அனுகூலம் உண்டு.

தேகம் சறுக்கும்போது முன் பின் அனுபவ மில்லாதவர்களுக்கு, இது கொஞ்சம் சிரமமாயிருக்கலாம். ஆனது பற்றி இதை ஜாக்கிரதையாகச் செய்ய வேண்டும்.—ஹெல்த் பார் ஆல்.

மதிப்புரை.

சமஸ்கிருத தமிழ் அகராதி—பிரம்மஸ்ரீ என். ஈ. வெங்கடேச சர்மா அவர்களால் இரண்டு பாகங்களாக இயற்றப்பட்டது. முதற் பாகம் விலை ரூ. 1-12-0 இப் புத்தகம் வேண்டுவோர், பூவிருந்தவல்லி மார்க்கம், திருமழிசை போஸ்டு நீமன் கிராமத்தில் ம-ா-ா-ஸ்ரீ என். ஈ. துரைசாமி அய்யங்கார் அவர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சென்னை ராஜதானியின் தமிழ் ஜில்லாக்களில் சமஸ்கிருதம் தெரிந்தவர்கள் அநேகருக்கு கிருந்த எழுத்துக்கள் முக்கியமாய்ப் பழக்கம். அவர்களுக்கு இவ்வகராதி மிகவும் உபயோகமுள்ளது. இதை சமஸ்கிருதம் தெரிந்த நமது வாசகர்களும், சமஸ்கிருதம் கற்கும் வாசகர்களும் வாங்கி உபயோகிப்பாரென்று நம்புகிறோம்.

ஆரோக்கியப்
தொகுதி 2, 1
சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்பட
காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய
சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை, முதலியன
உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாக
ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட
அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டி
புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத்
வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல
தனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்
ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு
உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு
வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும்,
பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய
முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் எமாந்து
கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனு
ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன்
பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.
உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ள
மனேஜர்,
“ஆரோக்கிய தீ
323, தம்பு செட்டித் தெ

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்த மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்