# ஆரோக்கிய தீபிகை

9 5-6

மே-ஜூன், 1932

N32.9.5-6
209221

59

# ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

59
425
DEC 1932

# பொருளடக்கம்.

பக்கம்.


ஜ்யு—ஜ்யுட்ஸ்—ஜப்பான் தேசத்தில் வழங்கும் தேகப்பயிற்சி ... 117

மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தின் பலன்கள். டாக்டர். எட்வர்டு பொடால்ஸ்கி, எம். டி. 166, ராக்கவே பார்க்வே, ப்ரூக்லின், நியூயார்க் ... 120

பூர்ணமான ஆரோக்கியத்தை அடைவதெவ்விதம். டாக்டர் பி. டி. படேல், எம். டி. (லண்டன்), எம். ஆர். ஸி. பி. (லண்டன்.) பம்பாய் ... 122

புகையிலையைக்கொண்டு புகை குடித்தல். டாக்டர். ஆர். கே. பிள்ளை, எப். பி. ஏ. (லண்டன்) நாகர்கோவில் ... 125

ஆஸாமிலுள்ள நௌகாங் பட்டணத்தில் மலேரியாவை ஒழிப்பதற்காகச் செய்த உபாயங்கள். டாக்டர். ஜே. ராய்; நகர்ப்புற ஹெல்த் ஆபீஸர், நௌகாங் ஆசாம். ... 127

வியாதியைத் தடுக்கும் விஷயமாகவும் ஆரோக்கியத்தை விருத்திசெய்யும் விஷயமாகவும் சில யோசனைகள். எம். ஸி. சேனுகிராஜா, சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர் திருக்கோணமலை, சிலோன். ... 129

நியாயமான ஆகாரத்திற்கு அனுசரிக்கவேண்டிய வசதிகள். ஸ்டான்லி லீப், என். டீ. டீ. ஓ. டி. ஸீ. ... 132

ஆரோக்கியத்திற்காக உபவாஸம் ... 133

பச்சைப்பால் காய்ச்சினபால் இவற்றின் பலாபலன்கள் ... 135

பள்ளிக்கூடங்களில் ஓய்வு நேரங்கள் ... 136



**சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை**

**அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)**

**ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. 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 தேனு னது 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. தீரத் 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.

GANGAW

THE QUEEN OF PERFUMES

SRI KRISHNAN BROS 323 THAMBU CHETTY 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. CHHATBAK HOMOEOPATHIC Institute (Reg). MAHUVA

*(Kathiawar Dt).*





# ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை 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.


## ஜ்யு—ஜ்யுட்ஸ்—ஜப்பான் தேசத்தில் வழங்கும் தேகப்பயிற்சி

ஜ்யு—ஜ்யுட்ஸ் என்பது, ஜப்பான் தேசத்தில் சிறுவர்களுக்குக் கற்பித்துக் கொடுக்கும்படியான ஒரு தேசிய தேகப் பயிற்சியாகும். அது அத்தேயத்திற்கே உரித்தானது. இவ்வுலகில் வேறெங்கும் இவ்விதமான தேகப்பயிற்சியைக் கண்டதுமில்லை கேட்டதுமில்லை. பேஸ்பால், கல்ப், கால் பந்து முதலிய விளையாட்டுகளைப்போல் இது ஒரு விளையாட்டன்று. ஜப்பான் தேசத்துச் சிறுவர் யாவரும் பயிலக்கூடிய இது ஒரு தேகப்பயிற்சி. ஜப்பானில் ஒவ்வொரு யுத்த வீரனும், கப்பலோட்டியும், போலீஸ் சேவகனும் கட்டாயமாய் கற்றுக்கொள்ளவேண்டிய பயிற்சி. ஒரு வருட காலம் பள்ளிக்கூடங்களில் குஸ்தி செய்வதினால் பலம், பொறுமை, துரிதம் எவ்வளவு ஏற்படுமோ அதே பலன், 6 வாரகாலம் ஜ்யு-ஜ்யுட்ஸு செய்வதினால் உண்டாகும் என்று சொல்லப்படுகிறது. 1900-ம் ஆண்டில் நாகரீகமுள்ள தேசத்தார் யாவரும் ஒன்றுகூடி பெக்கின் நகரத்தின் மீது படையெடுத்துச்சென்ற போது, பொறுக்கும் தன்மையில், மற்ற எல்லா யுத்தவீரர்களைக்காட்டிலும் ஜப்பான் தேசத்து யுத்த வீரர்கள் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்தனர். அமெரிக்கா இரண்டாம் ஸ்தானம்தான் வகித்தனர். ருஷியோ, ஜப்பான் யுத்தத்தின்போது, ஜப்பான் தேசத்து யுத்தவீரர்கள் மிகவும் கடுமையான காற்று, வெய்யல், மழை முதலிய காலத்தில்கூட தினம் 25 மைல்கள் நடந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. சாதாரணமாய் சராசரி தினத்திற்கு 15 மைல்கள் தாம் நடக்கமுடியும். ஜப்பான் தேசத்துப் போர்வீரர் செய்யும் படியான தேகப் பயிற்சி ஜ்யு-ஜ்யுட்ஸ் ஒன்றேயாதலால் இப்பயிற்சியின் மூலமாய்த்தான் அவர்களுக்கு பூலோகத்தில் மற்றவர்களைவிட அதிக பொறுமை உண்டாயிருக்கிறது.

1932-ளு பிப்ரவரி மீ' த்திய 'குட் ஹெல்த்' என்னும் பத்திரிகையில் டாக்டர், ஐடோ என்பவர் பின்வருமாறு இதை சிலாகித்து எழுதியிருக்கிறார்.—"உன் விரோதி உன்னை எதிர்க்கும்போது, நீ அவனை எதிர்க்கக்கூடாது; அவனுக்கு இணங்கவேண்டும்; என்று

உ2221



நமக்குக் கற்பிக்கப்படுகிறது. முதலில் இணங்கி, அவன் பல[illegible]கொண்டே [illegible] ஒழிக்க [illegible]ண்டும். பின் [illegible] எதிர்ப்பதாக [illegible]கொள்வோம். ஜயு-ஜயுட்ஸ் முறைப்படி, விரோதியின் விசையைத் தடுக்காமல், என்னுடைய தேகத்தை, அவன் நகரும் பக்கமாக நகர்த்தி, அவன் பலத்தைக்கொண்டே அவன் தேகத்தைக் கீழே வீழ்த்திக்கொள்ளும்படியான ஒரு விசை கொடுக்கவேண்டியது. ஜயு-ஜயுட்ஸுவின் மொத்த கருத்து இதுவே. ஜப்பான் தேசத்தாரின் முக்கிய தத்துவம் இதுவே. நீங்கள் எங்களுடைய வணக்கம், எங்கள் பொறுமை இவற்றைக்குறித்து விசேஷமாய் எடுத்துரைக்கிறீர்கள். ஜயு-ஜயுட்ஸுவினால் நாங்கள் அறிந்துகொண்ட கருத்தை எங்கள் ஜீவியத்தில் ஒரு தத்துவமாகவே அனுசரித்துக்கொண்டு வருகிறோம். இந்த ஜப்பானியரின் தத்துவத்தை மேனாட்டாரில் சிலர்தாம் தெரிந்துகொண்டு அதற்குத் தாத்பரியம் சொல்ல முடியும். உங்கள் நோக்கமும் எங்கள் நோக்கமும் வெறுபாடுடையது. உங்களுக்கு வேண்டியதை நீங்கள் பார்த்தால், நீங்களே நேரிற் சென்று அதைக் கொண்டுவருகிறீர்கள். நாங்களோ தந்திரமானதும், சாந்தமானதுமான முறைகளை அனுசரிக்கிறோம். ஆனால் நமது கோரிக்கைகள் நிறைவேறி வருகின்றன ".

இம்முறை சுமார் 2,500 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஜப்பானில் உண்டாயிற்று. அது முதற்கொண்டு இதுகாறும் 'சமுராய்' என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு ஜாதியார்க்குமட்டும் இது கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது. இந்த, ஜாதியார் நமது தேசத்து க்ஷத்திரியர்களுக்கும், ஐரோப்பாவில் மத்திய காலத்தில் இருந்த 'நைட்ஸ்' என்றும் பட்டம் தரித்தவர்களுக்கும் சமானமான அந்தஸ்துள்ளவர்கள், "இந்த ஸமுராய் ஜாதியாரைச் சேர்ந்த ஸ்திரீகளும் இத்தொழிலைச் செய்து வந்தனர். ஸ்திரீகளைவிட புருஷர்கள் பெரியவர்களாய் இருந்தாலொழிய, அந்த ஜாதியைச்சேர்ந்த ஆண் மக்கள் பெண் மக்களைவிட அதிக பலசாலிகளாக இருக்க முடியாது". இப்போது இது ஒரு தேசிய தேகப்பயிற்சியாக ஆகிவிட்டது. தவிர, முன்போல், ஆயுதங்களின்றி வெறுங் கைகளைக்கொண்டே, விரோதியை வெல்லும்படியான ஒரு உபாயமாய் இருப்பதைவிட்டு தற்போது இது ஒரு ஆரோக்கிய முறையாக மாறிவிட்டது. இது ஆண், பெண் பள்ளிக்கூடங்கள், கல்லூரிகள் முழுதிலும் இப்போது ஏற்படுத்தப்பட்டது. இது ஒவ்வொருவரும் கற்க வேண்டிய ஒரு கட்டாயப் படிப்பு. அதிக பலசாலிகளாகவிராதவர்கள் கத்திச்சண்டை, 'வில் வித்தை இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றைக் கற்கலாம். கத்திச் சண்டையானது மூங்கில் கத்திகளைக்கொண்டு செய்யப்படும். குறிபார்த்துச் செய்வதிலும், பரபரப்பாய்ச் செய்வதிலும் இது ஒரு நேர்த்தியான பயிற்சி. வில் வித்தையில் மனோநிலை அதிகம் உண்டு. அதனாற்றான், ஜப்பானியர் நல்ல வித்வான்களாக இருக்கிறார்கள். மாணவர்களுக்கு ஜயு-ஜயுட்ஸ் வித்தையை மற்ற பாடங்களைப்போலவே வகுப்பு அறைகளில் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனால் அந்த அறையில் மேஜைகள் இருப்பதைவிட்டு, தரையில் பாய்களைப் பரப்பப்பட்டிருக்கும். இதற்கு வேண்டிய முஸ்தீப்பு யாவும் இவ்வளவே. மாணவன் தினம் அநேக மணி காலம் ஜயு-ஜயுட்ஸ் வகுப்பில் படிக்கிறான். இந்த வித்தையில் தேர்ச்சி பெற்றவுடன், அவனுக்கு 'ப்ளாக் பெல்ட்' என்னும் ஒரு பட்டம் அளிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பட்டம்தான் மாணவனுக்கு முதற்படி. அதைச் சேர்ந்தவுடன், அவன் தேர்ச்சி யடைந்தவனாகிறான். 100-ல் சிலபேர்கள்தாம் இந்த 'ப்ளாக் பெல்ட்' வகுப்பிற்கு வந்து சேரமுடியும். ஒருவனை கையினால் ஒரு குத்து குத்தியோ, அல்லது ஓரிடத்தில் அமுக்கிப் பிடித்தோ, கீழே தள்ளிசாக அடிப்பதற்கு, இந்த 'ப்ளாக்



பெல்ட் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த 'ஜயூ-ஜிட்ஸ்' தந்தரந்தினால் சாகடிக்கப்பட்ட ஒருவனை உயிர்ப்பிக்கவும் அவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனதுபற்றியே, 'ப்ளாக் பெல்ட்' வகுப்பில் சேர்ந்த மாணவர்கள் யாவரும், இந்த வித்தையை, ஜப்பானியர் தவிர அன்னியர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கக் கூடாதென்று அவர்களிடமிருந்து ஒரு ஆணை வாங்கப்படுகிறது. அநத ஆணை தெய்வத்தை முன்னிட்டுச் செய்யப்படுகிறது. ஒருவரும் அதை மீறுகிறதில்லை. இந்த 'ப்ளாக் பெல்ட்' க்கு மேல் 7 வகுப்புகள் உள. சில நபர்கள் தாம் இவ்வகுப்புகளுக்குச் செல்லக்கூடும்.

பாடம் ஆனவுடன், மாணவனை, குழாய் ஜலத்திலாவது, நீந்தக்கூடிய குளத்திலாவது நீராடச் செல்லும்படி புத்திமதி சொல்லப்படுகிறது. இந்த வியாயாமத்திற்கு உடனே எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய ஸ்நானம் குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானமாகும். முதல் முதல் தாரை தாரையாய்க் கொட்டும்படியான ஜலத்தின் கீழ் நின்றுகொண்டு ஸ்நானம் செய்வது நலம். பிறகு ஜலத்தில் மூழ்கி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பின்னர் கொஞ்சநேரம் நீந்தவேண்டும். உடனே பரபரவென்று உலர்ந்த துவாலைக்கொண்டு உடம்பை தேய்த்துவிடவேண்டும். இந்த குளிர்ந்த ஸ்நானத்தின் அழற்சியை எல்லாருமே தாங்கமுடியாது. அப்போது ஒவ்வொரு மாணவனின் தேக உஷ்ணக்கிரத்தை அனுசரித்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

முகப்படத்தில் ஒரு ஸ்திரீ மல்யுத்தம் செய்து தனது விரோதியின் கையிலிருந்து ஜயு ஜயுட்ஸ் முறையினால் தப்பித்துக்கொள்வதை காண்பித்திருக்கிறது. நமது தேசத்தில்கூட யோகம், சூரியநமஸ்காரம் முதலிய அநேகவிதமான அப்பியாஸங்கள் உண்டு. அவைகளை இப்போதுகூட, பூலோகத்தார் கண்டும் கேட்டும் அதிசயிக்கிறார்கள். நமது யோகாப்பியாசத்திற்கு மிஞ்சினது பூலோகத்தில் ஒன்றுமே கிடையாது. தேகப்பயிற்சிக்கும் ஆத்மபயிற்சிக்கும் இது எடுத்தது. பண்டைக்காலத்திலாவது இப்போதாவது இதற்கு நேர் நிகர் ஒன்றுமில்லை. தேகம், மனது, நன்னடத்தை ஆன்மசுகம், சிக்கனம் முதலிய எந்த விஷயத்திலும், ஆரியர்கள் கண்டுபிடித்த யோகாப்பியாஸத்தின் மகிமையைக் குறித்து, '**பிஸிகல் கல்டர்**' என்னும் பத்திரிகையில் மேஜர், எப். ஈட்ஸ்ப்ரௌன் என்பவர் எடுத்துரைப்பதைக் காட்டிலும் வேறோர் அத்தாக்ஷியும் கிடையாது. அவர் சொல்வதாவது ".—இந்த யோகாப்பியாஸங்களை சரிவர நடத்தும் பக்ஷத்தில், ஆச்சரியமான ஞானவொளி ஒன்று உதயமாகிறது. ஆசாரியர்கள் இந்த வித்தையைக் கற்றுக்கொள்ள ஒருவன் சரியான பாத்திரனா அல்லவா என்று கண்டறிந்து பிறகு அவர்களுக்கு உபதேசம் செய்வதினால் யாதொரு ஆச்சரியமில்லை என்று ஏற்படுகிறது. இதில் எப்போதும் ஒரே மாதிரியான விருத்தி அடையவேண்டியது. ஒரு மாணவனின் தேக சக்திக்குமேல் மனோசக்தி மீறிவிட்டால், பூலோகத்திற்கே அவனால் அபாயகரமான சம்பவங்கள் நேரிடக்கூடும். ஆசாரியர்கள் சரியானவர்களாகவிருந்தால், மனோ சக்தியை அடக்கி ஆளலாம். அதை ஒன்றும் கலைக்கமுடியாது. பேரானந்தத்தில் இருக்கும்படியான ஞானிகளுக்கு என்ன தோற்றம் ஏற்படுகிறதோ அதே மாதிரியான ஞானம் உண்டாகிறது.

என் மட்டும், நூதனமான மதங்கள் பிடிக்கிறதில்லை. என் மதமே எனக்கு திருப்தி. நான் யோகாப்பியாஸத்தைக் கற்றுக்கொண்டபிறகு, கிருஸ்தவ மதத்தைக்குறித்து செவ்வையாய்த் தெரிந்துகொண்டேன். யோகாப்பியாஸத்தினால் மோக்ஷசாம்பிராஜ்ஜியத்தை அடைகிறோமோ இல்லையோ, அது ஒரு பக்கமிருக்கட்டும். அதனால் இப் பூலோகத்தில் நரம்பை அடக்கி ஆளும் சக்தியும் மனோ நிம்மதியும் உண்டென்பது மட்

டும் திண்ணம். இக் காலத்தில், அதிக உழைப்பினால், நமது வைத்தியசாலைகளில், நரம்புத் தளர்ச்சியால் வருந்துவோரும், மூளை கலங்கிப்போனவர்களும் நிரம்பிக்கிடப்பதை பார்த்தால், இதனால் அதிக குணம் உண்டாகுமென்று ஏற்படுகிறது.

நாம் பூலோகத்திலுள்ள வஸ்துக்களைப் பற்றியே கவனிக்கிறோம். நகரும்படியானதும், நமக்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும்படியானதுமான எந்த இயந்திரத்தையும் நாம் கற்கிறோம். ஆனால் நமது தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் சக்தியை, ஒரு மோட்டார் வண்டியின் எஞ்சின் சக்தியை அறிந்திருப்பதைவிட அதிக கம்மியாக அறிந்திருக்கிறோம்.

இந்தியாவிலே தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் சக்தியை வெகுநாளாக அறிந்திருக்கிறார்கள். மேனாட்டார் இப்போதுதான் கண்டறிய முயல்கின்றனர். இந்தியர்கள் மேனாட்டார்க்கு, கணிதத்தை கற்பித்தனர். வெகு காலத்திற்கு முன்பே, பீஜ கணிதத்தைக் கண்டுபிடித்தனர். இப்போது அவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கும் யோகாப்பியாஸமகிமையினால் நிம்மதியாய் வாழ்வதற்கான வழிகள் அநேகம் உள்தெனக் காட்டியிருக்கின்றனர்". அந்தோ! இம்முறைகள் யாவும், வழங்காதொழிந்தன. இதைக் கையாள்வோர் குறையக் குறைய, இவை அடியோடே ஒழிந்துபோய்விடும். ஆனதுபற்றி இவ் வித்தைகளை உயிர்ப்பித்து, ஜ்யு-ஜாட்ஸ் முதலிய அயல் தேயத்து வித்தைகளை நுழைத்து, இந்தியர்களை ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், பலசாலிகளாகவும், பொறுமையுள்ளவர்களாகவும் செய்து முன்போலவே பூலோகத்தில் அவர்கள் முதன்மை ஸ்தானத்தை வகிக்கும்படி செய்வது சர்க்காரின் முக்கிய கடமையாகும்.

---

# மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தின் பலன்கள்.

**டாக்டர். எட்வர்டு போடால்ஸ்கி, எம். டி. 166, ராக்கவே, பார்க்வே, ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.**

மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தின் பலன்கள் அதிக துக்கம் அல்லது விசனத்தின் பலன்களைப்போலவே அந்த நபருக்கு அதிக கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியன. வாஸ்தவத்தில் சில சந்தர்ப்பங்களில், அப்பலன்கள் மிகவும் வெளிப்படையாகக் காணப்படும். இந்த சந்தர்ப்பங்களை அப்போதைக்கப்போது எழுதி வைக்காமலிருப்பதால், இப் பலன்கள் அரிதென்றே அனுமானிக்கப்படுகிறது. ஆகினும் இது நிஜமல்ல. ஏனெனில், மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தினால் அநேக கேஸுகளில் ஆபத்து நேர்ந்திருக்கிறது.

சாபொகிலீஸ் என்பவர் கிழ வயதில் ஒரு துக்க சம்பந்தமான நாடகம் ஒன்று எழுதினர். அதை அநேகர் மெச்ச, இக் கிழ நாடககிரந்தகர்த்தாவானவர் அதிக சந்தோஷத்தையடைந்து அதனால் மாண்டார் என்று கிரேக்கர் தங்கள் சரித்திரத்தில் எழுதியிருக்கிறார்கள். லாஸிடோமான் வாசியாகிய கிலோன் என்பவர் இதேமாதிரியாக, ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் பரிசுபெற்ற தனது குமாரனை சந்தோஷத்தினால் அணைத்துக் கொள்ளுகையில் மாண்டனராம். பூர்வீக கிரீஸ் தேசத்தில் நல்ல குலத்தைச் சேர்ந்த போல்கிரீடா என்னும் சீமாட்டி, தான் எதிர்பாராத பணம் தனக்கு வந்ததைப்பற்றி அதிக சந்தோஷமடைந்து அதனால் திடீரென்று மரணமடைந்தனளென்று அரிஸ்டாடல் எழுதியிருக்கிறார். ஒரு கிழவி, தன் குமாரன் கானுவில் நடந்த யுத்தத்தில் மரணமடைந்ததைக்கேள்விப்பட்டு துக்கத்தில் மூழ்கியிருந்தனள். ஆனால் இச்செய்தி அபத்



தம் என்று தெரிந்ததும் அவளுக்குண்டான சந்தோஷம் இவ்வளவவ்வளவல்ல. அந்த சந்தோஷத்தினாலேயே அவள் இறந்துவிட்டதாக லிவி என்பவர் எழுதியிருக்கிறார்.

கொஞ்ச காலத்துக்குமுன்பு, ஜுவன் லியஸ் தார்ல்மா என்பவர் கார்லிகாவை ஜெயித்ததற்காக, பகவான் சன்னதியில் வந்தனமளிக்கும்போது அங்கேயே இறந்து வீழ்ந்ததாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. போப்பியர் 10-ம் லீயோ என்பவர், தமது கக்ஷிக்கார் ப்ரென்சுக்காரரை ஜெயித்ததைக் கேள்விப்பட்டு அதிக சந்தோஷமடைந்து அதனால் மரணமடைந்தார். பாதிரி ஒருவர், சொல்ப வரும்படியினால் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கையில், தான் எதிர்பாராத வழியாய் வேறொருவர் தமது சொத்து யாவற்றையும் தனக்கு சாதனமெழுதி வைத்திருப்பதைக்கேட்டு உடனே அவர் லண்டன் நகரத்திற்கு வந்து தனது வீட்டு வாசற்படியைத் தாண்டினதும் ஜன்னி கண்டு அதனால் இறந்ததாக டாக்டர் குட் என்பவர் தமது 'ஹிஸ்டரி ஆப் மெடிஸன்' என்னும் புத்தகத்தில் எழுதியிருக்கிறார்.

மிதமிஞ்சிய சந்தோஷம் மரணஹேது என்பதற்குத்தடையில்லை. இது எவ்வளவு ஆச்சரியகரமாக விருந்தபோதிலும், அருவெருப்பு, கோபம் இவற்றைப்போலவே திடீரென்று காணும் சந்தோஷத்தையும் தவிர்க்கவேண்டும். எந்தவிதமான மனோசஞ்சலமும், அதற்குறித்தான அவயவங்களை அசையும்படி செய்து கடைசியில் மரணத்தை விளைவிக்கிறது. முதலில் இருதயத்திற்கு ஒருவித கிளர்ச்சியை உண்டு பண்ணுகிறதாகத் தோன்றுகிறது. ஹாவர், 'ஸைகாலஜி' என்னும் புஸ்தகத்தில், திடீரென்றுண்டாகும் 'மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தினால், இரத்த ஓட்டம் அதிகப்பட்டு, அதனால் ஜன்னி உண்டாகிறது' என்று சொல்லியிருக்கிறார். திடீரென்று ஒரு கிளர்ச்சி ஏற்பட்டால், அதே மார்க்கமாய் தேகத்திற்குக் கெடுதல் நேரிடுகிறது. எல்லா அவயவங்களிலும் இரத்தம் கட்டிப்போகிறது. இரத்தக் குழாய்கள் கிழிந்து இரத்த உடைப்பு உண்டாகிறது. 1839-ம் வருஷத்தில் ஹண்டேரியன் சங்கத்தில் கொடுத்த ஒரு பிரசங்கத்தில் டாக்டர் வில்லியம் குக் என்பவர், பின்வருமாறு செல்லியிருக்கிறார்.—"மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தினால், பித்தாசயம், நுரையீரல், சளி ஜவ்வுகள் முதலியவற்றுள் இரத்தம் கட்டிப்போகிறது. அதனால் இரத்த உடைப்பும், இரத்தக்குழாய்கள் கிழிதலும், சில சமயங்களில் அழற்சியுங்கூட உண்டாகிறது. கிளர்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய மனோ சஞ்சலத்தினால், நாடிக் குழாய்கள் விரிந்து, குழாய்களின் சக்தியும் அவற்றின் தொழிலும் அதிகரிக்கின்றன".

மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தின் பலன்களைக் குறித்துக் கவனிக்கையில், முக்கியமாய் அவை எண்டோகிரைன் அவயவங்களில் சம்பந்தப்பட்டதாகத் தெரியவருகிறது. பயத்தினால் கண்டமாலை உண்டாகிறதென்று அநேக திருஷ்டாந்தங்களால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தினாலும் இதே சம்பவம் உண்டாகிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. அதிக மனக்கிளர்ச்சியினால் எண்டோகிரைன் உறுப்புகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. இந்த எண்டோகிரைன் உறுப்புகளில், அட்ரினல்ஸ் என்பதுதான் முக்கியமாய் தாக்கப்படுகின்றன. இந்த உறுப்புகளிலிருந்து உண்டாகும் ஊற்று நீர் அதிகமாகின்றனவென்று காளன் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். அட்ரினலின் இரத்த அமுக்குதலை அதிகப்படுத்துகிறதென்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அது சில உறுப்புகளின் இரத்தக் குழாய்களின் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. தேகத்தில் அட்ரினலின் அதிகமாய் இருக்கும்போது சக்தியும் அதிகமாகவிருக்கிறது.

மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தினால் சாதாரணமாய் ஜன்னி காண்கிறது. இதில் இரத்த அமுக்குதல் 20 முதல் 30

ளம் அதிகமாகிறது. ஏற்கனவே இரத்த அழுக்குதல் அதிகமாக இருக்கப்பட்ட நோயாளிகள் விஷயத்தில் மார்பெலும்புக்கு வலதுபுறத்திலுள்ள இரண்டாவது விலாவெலும்பிற்கிடையிலுள்ள இடத்தில் தாக்குதல் உண்டாகிறது.

மிதமிஞ்சிய சந்தோஷத்தின் பலன், எப்போதும் ஒரு ருசிகரமான பிரச்னையாகும். இதுவிஷயமாக ஆராய்ச்சி அதிகமாக ஒன்றும் காணோம். அதிக சந்தோஷத்தினால் இறந்தவர்களின் சவங்களை அறுத்துப்பார்த்தால், மரணம் எதனால் உண்டானதென்று ஏற்படும். இதே மாதிரியாக அதிக துக்கத்தினால் மரணம் எவ்வாறு நேரிடுகிறதென்பதையும் கண்டுபிடிக்கலாம்.

---

# பூர்ணமான ஆரோக்கியத்தை அடைவதெவ்விதம்.

**டாக்டர் பீ. டி. பெடல் எம்.டி. (லண்டன்). எம்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்) பம்பாய்.**

'ஹெல்த்' ஆசிரியர், தமது பத்திரிகைக்கு ஏதாகிலும் வியாஸம் ஒன்றெழுதும்படி என்னைக் கேட்கையில் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதற்கு அநேகவித அபிப்பிராயங்கள் எனது நினைவிற்கு வந்தன. அவை யாவையும் ஒரு சிறு வியாஸத்தில் எழுதுவது சாத்தியமாகாது. ஆகிலும், அவரது வேண்டுகோளுக்கிணங்கி, ஜனங்களுக்கு நன்மையைப் பயக்கத்தக்க சில ஆரோக்கியக் கோட்பாடுகளைக் குறித்து இப்போது எழுதலுற்றேன்.

ஆரோக்கியமான பரம்பரை, சுத்தமான காற்று, போஷணையுள்ள ஆகாரம், தேகாப்பியாஸம், தேகபரிசுத்தம் இவை யாவும் பூர்ணமான ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவை.

இவையாவும் இருந்தும், நமது தேசத்திலுள்ள பணக்காரர்களுடையவும், மத்திய வகுப்பினருடையவும் தேகஸ்திதியைப் பார்த்தால், தற்காலத்திய ஆரோக்கிய ஜாதியாரின் பிரிவினைப்படி, அவர்கள் மூன்றாம் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களென்றே சொல்ல வேண்டும்.

நல்ல சக்தியும், நல்ல தேகமும் வேண்டுமென்றிருந்தால், பின்வரும் விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். அநேகர் பூர்ண ஆரோக்கியத்தை பாரம் பரியமாய் அனுபவிக்கிறார்கள். முக்கியமாய் கிராமாந்தரங்களில் உள்ளவர்கள் கெட்ட பழக்க வழக்கங்களில் பிரவேசியாமலிருந்தால், நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், தீர்க்காயுளையும், உடையவர்களாகவிருக்கிறார்கள். ஏனெனில் அவர்களுக்கு சுத்த காற்றும், சொல்பமான போஷணையுள்ள ஆகாரமும் கிடைக்கின்றன.

இவர்கள் நகரங்களில் வசிக்க வருகையில், அவர்களது ஆரோக்கியம் மிக நுட்பமாய் விடுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் விவாகங்கள், ஜனன விகிதத்தை அடக்காமலிருத்தல், முதலிய ஜன சமூகப் பழக்கங்களும் மற்றவைகளும் சேர்ந்து அவர்களது ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிட்டன. பிறகு, ஆண் பெண் அடங்கலும் ஆரோக்கிய மற்றவர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். அவர்கள் சந்ததியாரும் அற்ப ஆயுள் உள்ளவர்களாக ஆகி, மிகவும் சீர் குலைந்து போகிறார்கள். அதனால் அவர்களது சராசரி ஆயுட்பிரமாணம் 25க்கு மேல் போகிறதில்லை. ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டங்களிலோ, ஆயுட் பிரமாணம் 50. இது தவிர, இந்த தேசங்களில் ஜனன மரண விகிதங்



கள் 1000க்கு 12, இந்தியாவிலோ இரட்டத்தனை அதாவது 1000க்கு 24. அதாவது, பிறந்தஉடனேயாவது, அல்லது அதற்குப் பிறகாவது இறந்துபோகக் கூடிய மக்களைப்பெற்று அதனால் நமது வல்லமையில் அரைவாசி வியர்த்தமாக்கி விடுகிறோம்.

2. முன் சொல்லியபடி, நாட்டுப்புறங்களிலும் பட்டணங்களுக்கு அடுத்த ஊர்களிலும் வசிக்க நல்ல வீடுகளும், நல்ல காற்றும் இருக்கின்றன. அப்படியிருந்தும் ஜனங்கள் பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் ஜன நெருக்கடியான இடங்களில் வசித்து தங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். பட்டணங்களில் ஈக்களும் கொசுக்களும் அதிகம். அவை குப்பை, மழை, ஜலம் முதலியவற்றில் அபிவிருத்தியாகி அநேக வியாதிகளைப் பரவச் செய்கின்றன. இவற்றைத்தடுக்க யாதொரு பிரயாசையும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, பிள்ளைகளுக்கு ஆரம்பக் கல்வியுடன் பள்ளிக்கூடங்களில் தேக சுகாதாரத்தைப்பற்றியும் கற்றுக்கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் ஜனங்கள், சுத்த காற்று, தேக சுத்தம் முதலியவற்றின் பலன்களை அறிவார்கள்.

இந்தியாவில், வருடவாரி மலேரியாவினால் பத்து லக்ஷம் ஜனங்கள் மாள்கிறார்கள். மலேரியா ஜ்வரத்தினால் அவஸ்தைப்படுவோர் ஒரு கோடியிருக்கும். இதனால் கோடிக்கணக்கான உயிர்களும் கோடிக்கணக்கான பணமும் விருதாவாகின்றன. இந்த ஜ்வரம் ஒரு சொல்ப கொசுவினால் உண்டாகிறது. இந்தக் கொசு தேக்க ஜலத்தில் விருத்தியடைகிறது. மலேரியா விஷக் கிருமிகளை, ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொருவனிடம் கடித்து தொத்த வைக்கிறது. ஜனங்கள்மட்டும் தங்கள் வீடுகளையும் அக்கம்பக்கங்களையும் உலர்ந்தும், கொசுக்களின்றியும் வைத்துக்கொண்டிருந்தும் (அதாவது கால்வாய்கள், சாக்கடைக் கால்கள் முதலிய ஜலம் தேங்கியுள்ள இடங்களில் கிரோஸின் எண்ணெய் முதலியன கொட்டி கொசுக்களை வரவொட்டாமல் தடுத்தும்) பணமுள்ளவர்கள் கொசு வலையை வாங்கிப் போட்டுக்கொண்டும் இருந்தால், இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதுடன் அதன் கெட்ட பலன்களைப் போக்கி ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் சந்துஷ்டியாகவும் வாழலாம்.

3. **போஷணையுள்ள ஆகாரம்:—** நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், சாதாரணமானதும் போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப்பொருள் நிறம்ப இருக்கவேண்டும். ஆனால் ஜனங்கள் காரமான ஆகாரத்தையும் அதிகமாய் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்தையும் உண்டு பழக்கம் செய்து கொண்டனர். இதில் மிளகாய் முதலிய கார வஸ்துக்களும், அநேக விதமான வாஸனைத் திரவியங்களும் சேர்க்கப்படுகின்றன. பால், பழம், காய்கறி முதலிய போஷணை வஸ்துக்களுக்குப் பிரதியாக இவைகளை எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. உப்பு, வாஸனைகள் முதலியவற்றின் ருசியைக் கோருகின்றனரேயொழிய, ஆகாரவஸ்துக்களின் இயற்கை ருசியை அவர்கள் ருசி பார்க்கிறதில்லை. அதிகமாய் சமைப்பதினால் தேகத்தைக் கட்டுவதற்கும் தொத்து முதலிய வியாதிகளை தடுப்பதற்கும் உபயோகமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், அழிந்து போகின்றன.

நல்ல சுத்தமான ஆகாரமும், அதிகமாய் காய்ச்சுவதினால் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழியாத பாலும் (பாலை மட்டும் ஒருதரம் நுரை வரும்படியாய்க் காய்ச்சினால், வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, காலரா, டைபாய்டு ஜ்வரம், ஸ்புரூ முதலியன வியாதிகள் அணுகா) சாப்பிட்டால், எலும்பு சம்பந்தமான வியாதிகளும், காசநோயும் வராமல் இருக்கும்.

4. தேகம் ஆரோக்கியமாக விருக்க வேண்டுமானால், வியாயாமம், ஸ்நானம் முதலியன எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய

அவசியம். ஒவ்வொருவரும் காலையில் 10 அல்லது 15 நிமிடங்களாவது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். அப்படி செய்தால்தான், தேகம் தகுதியாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும். மலைச்சிக்கலைப் போக்க காலையில் நிறைய ஜலம் குடிக்க வேண்டும். ஸ்நானத்திற்காக தேகத்திற்கு வெந்நீரும் தலைக்கு குளிர்ந்த நீரும் உபயோகித்து, தேகத்தை பிடித்து விட்டுத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அதனால் சர்மத்தில் இரத்தச் சுற்று அதிகரித்து, ஜல தோஷம் வராமல் இருக்கும்.

ஆகாரம், தேக சுகாதாரம், வியாயாமம் முதலிய கொள்கைகளை அனுசரித்து, பள்ளிக்கூடங்களிலும் கற்றுக் கொடுத்து, பொது ஜனங்களுக்கு

ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் புள்ளாங்குழல் வாசித்துக்கொண்டு அதற்குத் தக்கபடி தம் சிநேகிதர்களுடன் நடித்துக்கொண்டிருக்கிறார். இது அனைவருக்கும் சதைகளுக்கும் ஏற்ற வியாயாமம்

துண்டுப் பிரசாரங்களாலும் வியாசங்களாலும் அறிவித்தால், நமது தேசமானது, எவ்வளவு எழ்மையாயிருந்த போதிலும், தேக வலுவிலும் ஆரோக்கியத்திலும் மற்ற தேசங்களுடன் போட்டி போட்டு ஜெயிக்குமென்பது திண்ணம்.

# புகையிலையைக் கொண்டு புகை குடித்தல்.

டாக்டர் ஆர். கே. பிள்ளை. எப். பீ. ஏ. (லண்டன்) நாகர்கோவில்

சென்ற பத்தாண்டுகளாக, இக்கெட்ட பழக்கத்தை ஒழிக்க எவ்வளவு பிரயத்தனம் எடுத்துக்கொண்டபோதிலும் புகையிலையை உபயோகிப்பவர்களின் தொகை பிரமிக்கும்படியாய் அதிகரித்துக்கொண்டுவருகிறது. இக்காலத்தில் நாம் காணும் துர்ப்பழக்கங்களுள் இது ஒன்று. புகைகுடிப்பதற்காக ஜனங்கள், புகையிலை, ஸிகார், ஸிகரெட்டு, புகை மிஸ்ரம் ஆகிய இவ்விதங்களாய் உபயோகிக்கிறார்கள். வெற்றிலையுடன் சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ மெல்லுவதற்கும் உபயோகிக்கிறார்கள். இன்னும் சிலர், பொடியாகப் பண்ணி மூக்கில் முகருகிறார்கள். முதலில் விளையாட்டாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். பிறகு, அதுவே பழக்கமாய், விட்டு விடவேண்டுமென்றாலும்கூட, முடியாமற் போய்விடுகிறது.

அதை உபயோகிப்பதின் காரணங்கள் மிகக் கம்மி. ஆனால் அதன் பழக்கத்தைக் கண்டிக்க அநேக காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. புகையிலையில், நிகொடைன் என்னப்பட்ட ஒரு விஷ வஸ்து இருப்பதாக சாஸ்திரிகள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். 100 அவுன்ஸ் எடையுள்ள உலர்ந்த புகையிலையில் இந்த விஷம் 2 அவுன்ஸ் இருப்பதாக கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது விஷ பாஷாணத்தைக்காட்டிலும் கொடியது. புகையிலையை உபயோகிப்பதினால், தேகத்தின் முக்கியமான உறுப்புகள், மனது, புத்தி இவை கெட்டுப்போகின்றன. தவிர அவன் நடத்தையும் கெட்டுப்போகிறது. நிகொடைன் விஷம் எவ்வளவு ஏறுகிறதென்பது, அது எவ்வளவு சிக்கிரம் எறிவது, நபரின் வயது, எவ்வளவு விஷம் உள்ளே போயிருக்கிறதென்பதைப் பொருந்தியது. உள்ளே சென்ற விஷத்தின் பிரமாணமோ சுருட்டின் சாரத்தையும், கட்டின் இறுக்கத்தையும் பொருந்தியது. வெளிக்காற்றில் சுருட்டு பிடித்தலைக்காட்டிலும், ஒரு அறையின் உள்ளே பிடித்தல் மிகக்கெடுதல்.

25 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு புகையிலை விஷத்தினால் ஏற்படும் பலன்கள் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளவர்களைக் காட்டிலும் அதிக கெடுதலானவை. இதைப் பரிசுதித்துப் பார்த்தால், இருதயத்தின் தொழில் அதிகரிப்பதாகத் தெரியவருகிறது. புகை குடிக்கும் போது, மெலிந்த தேஹியாயிருந்தால் அவனது நாடி அதிகமாய்த் துடிக்கும். இரத்த அமுக்குதலும் அதிகமாகவிருக்கும்.

அதிகமாய்ப் புகை குடிப்பவனுடைய ஹிருதயத்திற்கு "புகையிலை ஹிருதயம், அல்லது போர் வீரனின் ஹிருதயம்." என்று சொல்லப்படும். போர் வீரனின் ஹிருதயத்திற்கு அதிகமாய் சுருட்டு பிடித்தல் விசேஷ காரணமாக இராமற் போன போதிலும், அதுவும் ஒரு முக்கிய காரணம் என்றே சொல்லவேண்டும். புகையிலையை மிதமாக எடுத்துக்கொண்டபோதிலும்கூட, ஹிருதயத்தின் வலுவை அது குறைத்துவிடுகிறது.

புகையிலையின் புகை உட்சென்றால், அதிலுள்ள கரிவாயுவானது, நுரையீரற்குள்ள பிராணவாயுவுடன் கலந்து, விஷக் காற்றுகளை உற்பத்தி செய்கிறது. நிகொடைனினால் தேகத்திற்கு அவ்வளவு கெடுதல் இராவிட்டாலும், கரிவாயுவினாலே, பிராணவாயு இரத்தக் குழாய்களிலும், தேகத்தின் சதைகளிலும் உறிஞ்சப்படாமல் இருப்பதால், கெடுதல் உண்டாகிறது. அதிகமாய் சுருட்டு பிடிப்பவனுக்கு சிக்கிரத்தில் மூச்சு வாங்கும். மற்றவர்கள் வெகு நேரம் மூச்சைப்பிடித்தும் பொறுத்துக் கொண்டும் இருப்பார்கள்.

சுருட்டு பிடிப்பது தேகத்திற்குக் கெடுதல் என்பது எவ்வாறு ஏற்படுகிறதென்றால், குஸ்தி பழகுகிறவர்கள் சுருட்டு பிடிக்கக்கூடாதென்று குஸ்தி கற்றுக் கொடுக்கும் பள்ளிக்கூடத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஒரு பழக்கத்தினாலேயே. குஸ்தியில் சிறப்பு வேண்டுமென்போர், புகையிலையைத் தொடவேமாட்டார்கள்.

புகையிலைச் சுருட்டின் புகையானது கண்ணுக்குக் கெடுதல். முக்கியமாய்ப் பிடிக்கும்போது வீட்டிற்குள் சுருட்டு பிடித்தால் அழற்சியை உண்டுபண்ணும். புகையானது முகத்தை மூடிக்கொண்டு, கண்களுக்குள் இறங்கி, அழற்சியை உண்டுபண்ணி, பார்வையை மழுங்கச்செய்யும். சில சமயங்களில் 'டாக்ஸிக் ஆம்பிலியோபியா' என்னும் வியாதியினால் பாதி கண் குருடாய்ப்போய்விடும். சுருட்டு பிடிப்பவர்களுக்கு உதடுகள், நாக்கு, தொண்டை இவற்றுள் உண்டாகும், பிளவை நோய்க்கு புகையிலையின் விஷமே காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அது பற்களைக் கருக்கச்செய்து, உமிழ்நீர்க் கோளங்களுக்கு அழற்சியை உண்டுபண்ணி, உமிழ்நீரை அதிகமாக உற்பத்திசெய்து, துப்புவதினால் விருதாவாய்ப் போகும்படி செய்கிறது. அது சுவாசத்தைக் கெடுத்து வாசனை, பார்வை இவைகளுக்குரிய உறுப்புகளுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுகிறது. நரம்புத்தொகுதியை மெலியச்செய்து, தூக்கமின்மை, ஓச்சல் முதலியவற்றை உண்டுபண்ணும்.

முன் சொல்லியபடி, சுருட்டு பிடிப்பதால் மூளை நரம்பு ஸெல்லுகள் முதலியன மறத்துப்போகும். ஸ்திரீகளுக்கு நரம்புத்தொகுதி அதி நுட்பமாய் இருப்பதால், அவர்களுக்கு புகைகுடிப்பதினால் ஆண்மக்களைவிட அதிக கெடுதல் நேரிடும். வளரும் வாலிபர்களுக்கு இன்னும் கெடுதல். அவன் வளர்ச்சி குன்றி, மனம் மழுங்கி, ஹிருதயத்திற்கு அழற்சி உண்டாகி, இரைப்பை நோய்ப்பட்டுப்போகும். ஆனால் கட்டுமோஸ்தான தேகமாயிருந்தால், கெடுதல் அவர்களுக்கு அதிகமாகவிராது.

சாமான்ய மனிதர்க்கு புகையிலையானது, தேகசம்பந்தத்தைவிட, சன்மார்க்க விஷயமான ஒரு பிரச்சனையாகும். சுருட்டுபிடிக்க ஆரம்பிக்கும் ஒரு பையன் முதல் முதல், பெற்றோர் அல்லது பெரியவர்கள் பார்க்கப்போகிறார்களே யென்கிற பயத்தினால் இரகசியமாய் பிடிக்கிறார்கள். சுருட்டுபிடிப்பதற்காக, அதைத் திருடவாவது திருடுகிறான். அல்லது அதன் விஷயமாகப் பொய் சொல்லுகிறான், அது பழக்கத்தில் வந்தவுடன், அதற்கு அவன் அடிமையாய் விடுகிறான். வர வர, புகையிலையை அதிகப்படுத்திக்கொண்டு, அதைக் குறைக்கமேண்டுமென்றால் முடியாமற் போய்விடுகிறது.

இதில் முக்கியமான விஷயம் யாதெனில் மறைந்து ஒளிந்துச் சுருட்டுப் பிடித்தலேயாம். அதனால் அவன் நடத்தை கெட்டுப்போகிறது. தன் மேல் நம்பிக்கையற்றுப்போகிறது, மற்றவர்கள் எதிரில் நின்று பேசமுடியாமற் போய்விடுகிறது. அச்சமும் கூச்சமும் உண்டாகிறது. இரகசியமாகச் செய்யும் இப் பழக்கத்தினால் தேகாரோக்கியத்திற்கும், கெடுதலேயொழிய வேறொன்றும் உண்டாகிறதில்லை.

# ஆஸாமிலுள்ள நௌகாங் பட்டணத்தில் மலேரியாவை ஒழிப்பதற்காகச் செய்த உபாயங்கள்.

டாக்டர் ஜே. ராய், நகர்ப்புற ஹெல்த் ஆபீஸர், நௌகாங், ஆசாம்

நௌகாங் ஒரு சிறு அழகானதும் ஆரோக்கியமானதுமான பட்டணம். அதன் ஜனத்தொகை 1931 சென்ஸஸ் கணக்குப்படி 10,432. அதன் விஸ்தீரணமோ 2.21 சதுரமைல். அஸாம் மாகாணத்தில் மற்ற பட்டணங்களைவிட அதிக ரஸ்தாக்கள் உண்டு. அதிலுள்ள சாலைகளின் விஸ்தீரணம் 27 மைல். இதற்கு ஜலாதாரம் கிணறுகளும் குழாயினால் மூழ்கப்பட்ட கிணறுகளேயாம். இந்தப்பட்டணத்தில் குழாயினால் மூழ்கப்பட்ட கிணறுகள் மிகவும் உபயோகமுள்ளவையாயிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொரு குழாய்க் கிணறு உண்டு. மைமன்ஸிங் பட்டணத்து ஜனங்களில் அநேகர் முக்கியமாய் மகம்மதியர்கள், இந்த ஜில்லாவைச் சேர்ந்த கிராமாந்தரங்களில் வந்து குடியேறியிருக்கின்றனர். பட்டணத்தைப்போல் நாட்டுப்புறங்கள் அவ்வளவு ஆரோக்கிய முள்ளனவல்ல. சென்ற மாரிக்காலத்தில் அதாவது 1931 ஸ்ரீ ஜூலை, ஆகஸ்டு மாதங்களில் கிராமங்களின்மேல் பெருத்த வெள்ளம் புரண்டு, அதனால் மைமன்ஸிங்கிலுள்ள ஜனங்கள் யாவரும் நௌகாங் பட்டணத்திற்கு குடி வந்துவிடவேண்டியதாய்விட்டது. அவர்கள் திரளாய் வந்து சேருகையில், பட்டணத்தில் ஜனநெருக்கம் அதிகமாய்விட்டது. தவிர, அதன் சுகாதாரம் கம்மிப்பட்டு, கொசுக்கள் அதிகமாய் விருத்தியடைந்து, அந்தப் பட்டணத்தில் மலேரியா உண்டாகி எங்கும் பரவ ஆரம்பித்தது. ஒவ்வொரு குடியிலும் அநேகர் மலேரியாவால் வருந்தி அநேக நாட்கள் படுக்கையாய் படுத்துக்கொண்டிருந்தனர். நௌகாங் ஸிவில் சர்ஜனாகிய டாக்டர் எச். லிங்டோ. எம். பி. ஈ. என்பவர் ஜனங்களின்மேல் அதிக பக்ஷமும், இரக்கமுமுள்ளவர். அவர் இது விஷயத்தில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அவர் தூண்டுதலின்மேல், மலேரியாவைத் தடுக்கும் முறைகளை ஆரம்பித்துச் செய்யப்பட்டன. மலேரியா இருக்குமிடங்களையும் மண்ணீரல் பருத்துள்ளவர்களையும் முதல் முதல் ஒரு கணக்கெடுக்கப்பட்டது. பட்டணத்தில் தண்ணீர் தங்கிய இடங்களில் அநேக அனாபிலீஸ் கொசுக்களையும், அதன் முட்டைகளையும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. முனிசிபாலிடியாரும், இந்தக் கஷ்ட காலத்தில் பண நெருக்கடியாயிருக்கும்போது கூட, வேண்டிய உதவி செய்து, இந்த வேலையில் ஒற்றுழைத்தனர். ஸிவில் சர்ஜன் அவர்களின் உதவியைக் கொண்டு, அவருடைய கட்டளைகளின் படியே, பின்வரும் ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டன. எங்கே கொசு இல்லையோ அங்கே மலேரியா இல்லை என்னும் கொள்கையை அனுசரித்து, கொசுக்களை ஒழிக்க ஆரம்பித்தனர். இதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டது.

1. ஒவ்வொரு வீட்டாருக்கும் நோட்டீஸ் கொடுத்து, புதர்கள் முதலியவற்றை வெட்டியெறியும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. அதனால் கொசுக்கள் வந்து தங்குவதற்கு இடமில்லாமல் போய்விட்டது.

2. முனிஸிபால்டி சாக்கடைகளை சுத்தம்செய்வது.

3. கொசுக்கள் வளரும்படியான இடங்களில் கிரோஸீன் எண்ணெயைக் கொட்டி கொசுக்களையும் அவற்றின் முட்டைகளையும் ஒழிக்கப்பட்டன. முக்கியமாய் சாக்கடைக்கால்கள், சாக்கடைத் தொட்டிகள், தண்ணீர்பிடித்த இடங்கள், குட்டைகள், பள்ளங்கள்,

கால்வாய்கள் முதலியனவற்றில் இது செய்யப்பட்டது.

4. கிணறுகள், குழாய்க்கிணறுகளிலிருந்து வீடுகளுக்கு வரும் சிறு கால்வாய்களைக்கூட சத்தியாய் மூடப்பட்டன.

5. தொட்டிகள், உடைந்த தகர டப்பாக்கள், உடைந்த புட்டிகள், மட்பாண்டங்கள் முதலியனவற்றுள் மழை ஜலம் தங்கி அதனால் கொசுக்கள் விருத்தியடைவதால், அவைகளை ஒவ்வொரு வீட்டுப் புறக்கடைகளிலிருந்தும் அப்புறப்படுத்தப்பட்டன. மறைத்து ஒளித்துக்கூட ஒன்றும் வைக்கப்படவில்லை. அப்புறப்படுத்த முடியாதவற்றை மூடிபோட்டு, சத்தியாய் மூடப்பட்டன.

6. வீட்டுக்கிணறுகளிலும், பொதுக் கிணறுகளிலும் கொசு முட்டைகள் இருந்தால், அவற்றை வலை போட்டு எடுத்துவிட்டு, சுண்ணும்பு பொடாஷியம் பர்மாங்கனேஸ், எலக்ட்ராலிடிக் க்ளோரைன் முதலியன போட்டு சந்தர்ப்பத்திற்குத்தக்கபடி சுத்தப்படுத்தப்பட்டன.

7. குப்பைகூட்டல் விஷயத்தைப் பற்றி, கண்டிப்பான உத்திரவுகள் அளிக்கப்பட்டன. அதனால் பெருக்குகிறவர்கள் குப்பையை எங்கேயும் கூட்டி வைக்கிறதில்லை. கொசுக்கள் வளரவும் தங்கவும் இடமில்லாமல் போய்விட்டது.

8. ஜனங்களுக்கு கொசுக்களின் முட்டைகள் இவை என்பதைத் தெரியச் சொல்லி, அவைகளை ஒழிக்கவேண்டிய உபாயங்களையும் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டன.

9. வீடுகள் தொழுவங்கள் முதலிய இடங்களில், புகைபோட்டு பெரிய கொசுக்களை அழிக்கப்பட்டன.

10 மலேரியாவுள்ள இடங்களிலுள்ள ஜனங்களை வைத்திய முறையாகவும், தடை முறையாகவும், கொயினா சாப்பிடும்படி தூண்டுதல் செய்யப்பட்டது.

11. ஆஸ்பத்திரியிலும் வெளியிடங்களிலுமுள்ள டாக்டர்கள் லீவில் ஸர்ஜன் போதனைப்படி நோயாளிகளுக்கு வைத்தியம் செய்தனர்.

12. ஏழை ஜனங்கள்கூட கொசுவலைக்குள் படுக்க ஆரம்பித்தனர்.

இம் முறைகளை அனுசரிக்கையில் பொது ஜனங்களும் ஒத்துழைத்தனர். இரண்டு மாத காலங்கள் இம் முறைகளை கண்டிப்பாய் அனுசரித்ததில் மலேரியா ஒழிந்தே போய்விட்டது. எங்கும் கொசுக்கள் காணப்படவில்லை.

நாங்கள் செய்த தடைமுறைகளைப் பற்றி டாக்டர்களுக்கும் மற்ற ஜனங்களுக்கும் சிலாகித்து சொல்லவரவில்லை. கொஞ்சம் பணம் செலவழித்து, கொஞ்சம்பேர் உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்து, ஒரு சிறு பட்டணத்தில் மலேரியா வராமல் தடுக்கமுடியும் என்பதை நிரூபித்துக்காட்டவே இதை எழுதலானேன். அதிகாரிகளும் ஜனங்களும் ஒத்துழைத்தால் சுலபமாயும் செலவை யாயும் நடத்தமுடியும்.

## மனிதனுக்கு காற்று எவ்வாறு உபயோகப்படுகிறது ?

ஒரு மனிதன் ஒரு நிமிஷத்திற்கு 16 முதல் 18 தரம் வரையில் சுவாசிக்கிறான். தனக்குத்தெரியாமலே, சாதாரண சந்தர்ப்பங்களில் யாதொரு பிரயாசையும் இல்லாமல் 25,000 தரம் சுவாசிக்கிறான்.

ஒவ்வொரு தரம் சுவாசிக்கும்போதும், தேகத்திலுள்ள 100 க்கு மேற்பட்ட சதைகள் அதில் சம்பந்தப்படுகின்றன.

ஒவ்வொருதரம் சுவாசத்தை உட்கொள்ள 25 முதல் 30 கன அங்குல காற்றுவேண்டும். அதாவது தினம் 32 முதல் 37 பவுண்டு காற்றுவேண்டும். அதாவது தினம் சாப்பிடும்படியான ஆகாரம், பருகும்படியான பானம் இவற்றைவிட ஏழத்தனை எடைவேண்டும். உட்கொண்ட சுவாசமானது அரையீரற்குள் 15 சதுர அடி பரவுகிறது.

இது இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதற்காகவே உபயோகப்படுகிறது. 100 கன அங்குல காற்று எப்பொழுதும் அரையீரற்குள் தங்கிவிடுகிறது. 25 முதல் 30 கன அங்குலக் காற்று வெளித் தள்ளப்படுகிறது. கூடியவரையில் அது சுத்தமாய இருக்கவேண்டாமா ?

# வியாதியைத் தடுக்கும் விஷயமாகவும், ஆரோக்கியத்தை விருத்திசெய்யும் விஷயமாகவும் சில யோசனைகள்.

எம், ஸி. சேனாதிராஜா, சானிடேரி இன்ஸ்பெக்டர், திருக்கோணமலை சிலோன்.

வியாதியும்நோயும், தேகத்தில் அநேக வழிகளில் விஷக்கிருமிகள் நுழைவதினால் ஏற்படக்கூடியன. அவையாவன: நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, நாம் உண்ணும் உணவு, நாம் குடிக்கும் தண்ணீர், விஷ ஜெந்துக்கள் கடித்தல், சர்மத்தின் மூலமாய் நுழைதல் ஆகிய இவைகளே.

(1) வீட்டிலுள்ள காற்றை சுத்தம் செய்யும்விதம்: வெளியிலிருந்து காற்று வரும்படியாக வீட்டிலுள்ள கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்தலேயாம். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு சுத்தமான காற்று அவசியம் வேண்டும். மற்ற ஆவசியகங்களுடன், சுத்தமான காற்று வேண்டிய அளவு இருந்தால் ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காற்று சுத்தமாயிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆரோக்கியம் உண்டு வியாதி அதிகரிப்பதற்குக் காரணம்-காற்றில் அசுத்தங்கள் இருப்பதே. இந்த அசுத்தங்கள்: சுவாஸம் விடுவதினால் உண்டாவது, தீ யெரிவதினால் உண்டாவது, அழுகிப் போவதினால் உண்டாவது, தும்பு தூசியினால் உண்டாவது, விஷக்கிருமிகளால் உண்டாவது; காற்றினால் பரவக்கூடிய வியாதி காசநோய்.

(2) ஆகாரம் என்பது எந்த வஸ்துவை நாம் தேகத்திற்குள் எடுத்துக் கொண்டால் அது தேகத்தைதைக் கட்டவும், தேகத்திற்கு உஷ்ணம் சக்தி இவற்றைத்தரவும் உபயோகப்படுகிறதோ அந்த வஸ்துதான் ஆகாரம். ஆனதுபற்றி ஆகாரம் சுத்தமானதாயும் நன்றாய் சமைக்கப்பட்டதாயும் இருக்க வேண்டும். அதுவுமன்றி, சமைத்தானதும், தூசி அழுக்கு முதலியன விழாமலிருக்கும்பொருட்டும், ஈக்கள் அதன்மேல் மொய்க்காம லிருக்கும்பொருட்டும், பாதுகாக்கவேண்டும், ஈக்கள் தங்கள் கால்களின் மூலமாய் நரகலிலிருந்து ஆகாரத்திற்கு விஷக் கிருமிகளைக் கொண்டுபோகின்றன.

(3) சுத்தமான ஜலம் மனிதர்களுக்கு அவசியம் தேவை. தேகத்தை உள்ளும் புறம்பும் சுத்தம் செய்யவும் அதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவும் அது வேண்டியிருக்கிறது. அது முக்கியமாய் கரைப்பதற்கும் உபயோகமாகிறது. ஆனால் அதற்கு சிறிதளவே இருந்தாற்போதும். தவிர இது (1) வீட்டு வேலைக்காக வேண்டி இருக்கிறது. அதாவது (a) தேகத்தின் தசை நார்களைக் கட்டுவதற்கு ஆகாரமாகவும், இரத்தத்தின் ஜல பாகத்தை சரியாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவும், கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ளவும் உபயோகமாகிறது. (b) சமையல், கழுவுதல் முதலியவற்றிற்கும் உபயோகப்படுகிறது. (c) தேக சுத்தம். (2) சாக்கடைக்கால், வியாபார ஸ்தலங்கள் இவைகளைக் கழுவுவதற்கும் (3) தொழுவங்கள், லாயங்கள் முதலியவற்றைக் கழுவுவதற்கும் உபயோகமாகிறது.

சாதாரணமான சுத்த ஜலம், சுகாதாரத்திற்குக் கெடுதல். சுகாதார விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், ஜலம் சுத்தம், அசுத்தம் என இருவகைப்படும். சுத்த ஜலம் என்றால் அதில் ஒரு அன்னிய வஸ்துவும் இருக்கக்கூடாது. அசுத்த ஜலம் என்றால் குடிப்பதற்கோ வீட்டு உபயோகத்திற்கோ லாயக்கில்லாதது.

**ஜலத்தின் ஆதாரங்கள் :**—இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய, ஜலமானது, மழை ஜலம் என்றும், ஊற்று ஜலமென்றும், தரை ஜலம் என்றும், ஆறுகள் ஏரிகள்,

குளங்கள், இவற்றிலுள்ள ஜலம் என்றும் ஆகிய இவ்விதங்களாகப் பிரிக்கப்படும். இந்த இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஜலங்கள் யாவும் யாவற்றிற்கும் பொதுவாய் சில குணங்கள் இருந்தபோதிலும் அந்தந்த இடத்திற்குத் தக்கபடி மாறுபாடடையக்கூடியன. இவற்றுள், பட்டணங்களிலும், பட்டணத்தின் சுற்றுப் பக்கங்களிலும் கிணற்று நீர் உபயோகபடுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இந்தக் கிணறுகள் செவ்வையாக பாதுகாக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும். அதாவது இந்த நீரில் யாதொரு அசுத்தமும் வந்து சேரக்கூடாது. இதற்கு வேண்டிய முக்கிய சுகாதார அம்சங்களானவை (a) நல்ல மண்ணில் கிணறு வெட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். சுற்றுப்பக்கங்கள் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். அதாவது சாக்கடைக் குழிகள், கக்கூஸுகள் முதலிய அசுத்தங்கள் அருகில் இருக்கக்கூடாது. இதன் சுவர்கள் தண்ணீர் மட்டத்தற்கு, நல்ல சிமிட்டியால் பூசப்பட்டிருக்கவேண்டுய். கிணற்றுக்கு ஜலம் அடியிலிருந்து வரவேண்டும். (b) கிணற்றைச்சுற்றி 5 அடிக்கு செங்கல் கட்டிடம் எழுப்பி, சார்பாக தண்ணீர் போகும்படி கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். ஆதன் மூலமாய் தண்ணீர் கிணற்றுக்குள் வந்து விழப்படாது. கிணற்றின்மேல் இரண்டு அல்லது 3 அடி உயரத்திற்கு கைப்பிடிச்சுவர் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். அச்சுவரின் ஓரம் உருண்டையாகவாவது கூர்மையாகவாவது இருக்கவேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான் காகம் முதலிய பக்ஷிகள் வந்து உட்கார்ந்துஜலத்தை அசுத்தப்படுத்தா. அந்த கிணற்றிற்கு ஒரு பம்போ, அல்லது ராட்டினமோ அல்லது சங்கிலியும் குடமுமே இருக்கவேண்டும். தண்ணீரை இழுக்க வேறொரு பாத்திரமும் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. காலரா, சிதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு, எண்டரிக் ஜுரம், காசம் முதலிய புழுக்களால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகளுக்கெல்லாம் அசுத்தமான ஜலமே காரணம். ஆனது, பற்றி, ஏரிகள், குளங்கள் ஆறுகள் இவற்றைத் தவிர்த்து வேறெங்கும் சுத்தமான ஜலம் கிடைக்காதபக்ஷத்தில் அந்த ஜலத்தை உபயோகப்படுத்து முன்னர் கொதிக்கும்படி காய்ச்சி உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

உஷ்ணத்தினால் நோய்க்கிருமிகள் யாவும் நாசமடையும். ஆனதுபற்றி ஜலத்தை சுத்தம் செய்யவேண்டுமானால் அதைக் கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து தூசு, ஈக்கள் முதலியன விழாமல் இருக்கும்பொருட்டு மூடிவைக்கவேண்டும்.

(4) வியாதியை பரவச்செய்வதில் பூச்சிகள் முக்கிய அம்சங்களாக விருக்கின்றன. மலேரியா, எண்டரிக் ஜுரம், யானைக்கால் ஜுரம் முதலிய வியாதிகளுக்கெல்லாம், பூச்சிகளே காரணம். பூச்சிகள் எவ்வளவு சிறியனவாய் இருந்தபோதிலும், அவைகளை அசட்டை செய்யக்கூடாது. பரிமாணத்தில் எவ்வளவு குறைவோ அவ்வளவு அதிகம் அவற்றின் தொகையில்; அவைகள் செய்யும் தொழில் அநேகவிதம். அவைகள் உண்டாக்கும் வியாதி மிகவும் கொடுமையானது. வியாதியைத் தொத்தவைக்கும் உபாயங்கள் இரண்டு; அதாவது தானாகவே யந்திரம்போல் செய்வது; அதன் சந்ததியை பெருக்கி அதன் மூலமாகச் செய்வது.

**தானாகச் செய்வது**:—இதில் இந்தப் பூச்சிகள் விஷக்கிருமிகளைத் தங்கள் தேகத்தில் ஏற்றிக்கொண்டுபோய், வியாதியை மனிதனுக்கு தொத்தவைப்பது. உதாரணம். எண்டரிக் ஜுரம், கால்ரா, சிதபேதி, காசநோய் முதலியன.

**அதன் சந்ததி மூலமாய்ச் செய்வது**:—விஷக்கிருமியானது இந்தப் பூச்சிகள் விருத்தியடைந்து, பிறகு மனிதனிடம் விருத்தியடைகிறது. அதாவது, இக்கிருமிகள் பிழைத்திருக்க இரண்டு வெவ்வேறான ஆகாரங்கள் வேண்டும். இந்த விஷக்கிருமிகள் சில பூச்சிகளிடம் தான் விருத்தியடையும். இதற்கு உதாரணம் கொசுவும் அதன் மூலமாய்



மலேரியா ஜுரம் மனிதர்களைத் தாக்குதலுமாம். பின் சொல்லியவற்றில் இந்தெந்த பூச்சிகள் இந்தெந்த வியாதிகளை கொண்டுபோய் பரவச் செய்கின்றனவென்பதைச் சொல்லப்படும்.

(a) **தெள்ளுப்பூச்சி**:—மஹம்மாரி வியாதியால் வருந்தும் எலியிலிருந்து தெள்ளுப்பூச்சி மூலமாய் இந்த வியாதி மனிதர்களுக்கு பரவும்.

(b) **ஈக்கள்**:—சர் ரூபர்டு பாய்ஸ் என்பவர் இதற்கு 'அழுகல் ஈ' என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார். இது பரவச் செய்யும் வியாதிகள் இவ்வளவ்வளவன்று. இதில் ஆன்தராக்ஸ், கால்ரா, வயிற்றுப்போக்கு, சிதபேதி, டைபாய்டு ஜுரம், பெருவியாதி, காசம் இவை சம்பந்தப்பட்டவை.

(c) **கோசுக்கள்**:—மலேரியா ஜுரத்தையும், யானைக்கால் ஜுரத்தையும், எல்லோ ஜுரத்தையும் பரவச் செய்வதற்கு இவை முக்கிய ஏஜெண்டுகள். டெங்கு ஜுரமும் இவை மூலமாய்ப் பரவுகின்றன.

(d) **ஸாண்டுப்ளை என்னும் ஈக்கள்**:—இந்த ஈக்கள் மூலமாய் கொஞ்ச நாட்கள் இருக்கும்படியான ஜுரங்கள் காண்கின்றன.

(e) **உண்ணி**:—இவை ஜெந்துகளுக்கு அநேகவித வியாதிகளை பரவச் செய்கின்றன. ரிலாப்ஸிங் ஜுரத்திற்கும் காரணம் இதுவே.

(f) **பேன்கள்**:—இவற்றால், டைபஸ், ரிலாப்ஸிங் ஜுரம், ட்ரென்ச் ஜுரம் முதலியன பரவும்.

(5) **சர்மம்**:—சர்மத்தில் காயம் பட்டு அல்லது சர்மம் அறுபட்டு இரத்தம் வந்தால் சுத்த ஜலத்தைக்கொண்டு உடனே அதைக் கழுவி ஒரு சிறு துண்டுத் துணியை அதன்மேல் மூடி அந்த காயத்தை ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். அழுக்கடைந்த கம்புகள், முட்கள், கூர்மையான கற்கள் இவைகள் மூலமாய் புண்ணில் விஷமேறி டிடானஸ் என்னும் வியாதி காணும் என்று ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அன்பார்ந்த வாசகர்களே! மேற்சொல்லிய தொத்து வியாதிகள் யாவும் தடுக்கக்கூடியவையே. ஆனதுபற்றி பின்வரும் சுகாதார முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

(1) உன்னையும் உன் அயலாரையும் தொத்துவியாதி வரவொட்டாமல் காப்பாற்றிக்கொள்.

(2) உனது அறைகளில் தாராளமாய் சுத்தமான காற்றை வரவிடு.

(3) சுத்தமானதும் நன்றாய் சமைத்ததுமான ஆகாரத்தை சாப்பிடு.

(4) சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகு. (கொதிக்கவைத்து வடிக்கட்டன நீரைப் பருகு).

(5) உன் வீடுகளிலிருந்து பறக்கும் பூச்சிகளை ஒழி. (அதாவது ஈக்கள், கொசுக்கள், தெள்ளுப் பூச்சிகள், மூகட்டுப் பூச்சிகள், உண்ணிகள், பேன்கள் முதலின).

(6) ஈக்களுக்கு ஆகாரம் குப்பையும் நரகலுமே. ஆனதுபற்றி, அவற்றைப் புதைத்துவிடு அல்லது கொளுத்திவிடு.

(7) கொசுக்கள் தேக்க நீரில் விருத்தியாகும். ஆனதுபற்றி, வீட்டுக்கருகாமையில் குட்டைகள், பள்ளங்கள் முதலியன இராமல் பார்த்துக்கொள். காலியாயுள்ள தகரங்கள், ஓட்டாங்குச்சிகள், மழைநீர் தங்கும்படியான சிறு பாண்டங்கள் முதலியவற்றை புதைத்துவிடு. இரவில் கொசுவலை போட்டுக்கொண்டு உறங்கு. கொசுக்களால்தான் மலேரியா ஜுரம் உண்டாகிறது. கொசு இல்லாவிட்டால் மலேரியா இராது.

(8) தரையில் கடிக்கும்படியான பூச்சிகள் அநேகம் ஊர்ந்து செல்வதால், தரைகளை செவ்வையாய்ப் பெருக்கி சுத்தமாய் வைத்திரு.

(9) வியாதிஸ்தாகளை சுகமாயிருப்பவர்களிடமிருந்து அப்புறப்படுத்திவை,

வியாதிஸ்தன் உபயோகப் படுத்தின படுக்கை, ஆடை, பாத்திரங்கள் முதலியவற்றை விஷங்கொல்லி மருந்துபோட்டு சுத்தப் படுத்தினாலொழிய உபயோகப் படுத்தக்கூடாது.

(10) வியாதிக்கிருமிகள் யாவும் இருட்டான ஈரமுள்ள அறைகளில் தாம் விருத்தியடையும். ஆனதுபற்றி தரைகள் சுத்தமாயும் உலர்ந்தும் இருக்கவேண்டும். வேண்டுமான வெளிச்சத்தை உட்புகவிடவேண்டும்.

(11) ஈரமான இடங்களிலும் அசுத்தமான தரைகளிலும் வெறுங்காலோடு நடக்காதே. கொக்கிப்புழு வியாதியை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள். இந்த கொக்கிப் புழுவானது சர்மத்தின் சந்துகளின் வழியாய்த்தான் உள்ளே செல்லும். மலஜலபாதைகளைக் கழிக்க சுகாதாரமான கக்கூஸை உபயோகி.

---

# நியாயமான ஆகாரத்திற்கு அனுசரிக்க வேண்டிய வசதிகள்.

ஸ்டான்லி லீப், என். டி., டீ. ஓ.; டீ. ஸீ.,

நியாயமான ஆகாரத்தின் கொள்கைகளைத் தெரிந்துகொண்டவர்கள், சில முக்கியமான விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும். இராவிடில் நல்ல ஆகாரம்கூட கெடுதலாய்விடும்: அநேகர் சரியான ஆகார வஸ்துக்களைப் பொறுக்கி எடுத்து சரியாக அவற்றை ஒன்றுகூட்டுகிறார்கள். ஆனால் அளவு, மென்று சாப்பிடுதல், பசி இவற்றை அசட்டை செய்வதால் சரியான ஆகாரத்தினால் வரக்கூடிய நல்ல பலன்கள் யாவையும் இவர்கள் இழந்துவிடுகிறார்கள். வாதம் கொட்டை நல்ல ஆகாரம் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதை அஜீரணம் தட்டும்படியாவது, அதிகமாகவாவது சாப்பிட்டால் அதனால் என்ன பிரயோஜனம்? நியாயமான ஆகாரத்தினால் பலனடைய வேண்டுமானால் பின்வரும் விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும்:—

### விதி 1.

**நல்ல பசி தீபனமில்லாவிடில் சாப்பிடாதே:**—சாப்பாட்டு நேரம் வரும்போது பசி இராவிடில் அதாவது சாப்பாட்டின்மேல் இச்சை இராவிடில் அந்த சாப்பாட்டை ஒழித்து விட்டு, இரண்டு மூன்று ஆகாரங்களை விட்டுவிடும்படி நேர்ந்தாலுங்கூட, பசி எடுக்கும்வரையில் சாப்பிடாதே. ஆசையாவது தேவையாவது இராமல் இருக்கும்போது, சாப்பிட்டால் அது ஜீரணமாகாது. எனெனில் அது அழுகிப்போய், விஷபதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்து அதனால் வியாதி உண்டாகிறது.

இரைப்பை ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராகயிராவிடின் அதாவது ஆகாரம் தேவையில்லாமலிருக்கும்போது தண்ணீர் தவிர வேறொன்றும் அதற்குள் செல்லக்கூடாது.

### விதி 2.

**அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடாதே:**—தேகத்திற்கு எவ்வளவு ஆகாரம் வேண்டுமோ அதற்குமேல் ஆகாரத்தை உண்பதினால் அநேகர் சீக்கிரத்தில் மரணமடையநேரிடுகிறது. மற்றபடி நியாயமான ஆகாரம் உண்டும், அளவுக்கு மிஞ்சி அதையே உண்டால், நல்ல பலன் கிடைக்காது. அதிகமாக சாப்பிடுவதால், உத்தீபனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய பானங்கள், புகையிலை முதலியவற்றை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுகிறவன் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது.



### விதி 3.

**உன் ஆகாரத்தை செவ்வையாய் மென்று தின்:**—நன்றாய் மெல்லும்போது, ஆகாரத்தை உடைத்து, கூழாகச்செய்து, வாயில் புரட்டி, உமிழ் நீருடன் கலக்கும்படி செய்தாலொழிய அதை இரைப்பைக்குள் செல்ல விடக்கூடாது. எவ்வித பானத்தையும் குடித்து, ஆகாரத்தை விழுங்கவிடாதே. ஆகாரத்தை ஈரமாக்க உமிழ் நீர்தான் வேண்டும். அவசரப்பட்டு சாப்பிடாதே. அவசரப்பட்டு சாப்பிட்டால், அதிகமாக சாப்பிடும்படி நேரிடும். வாயில் அது செவ்வையாய் தயாரிக்கப்படாமல் இருக்கையில் அதை விழுங்கிவிடுவதனால், இரைப்பை விரிந்து, நாளாவட்டத்தில் ஜீரணிக்கருவிகள், சீர்கெட்டுப் போகும்.

### விதி 4.

**மனோவேஷ்டை இருக்கும்போதாவது அசௌக்கியமாய் இருக்கும்போதாவது, கோபமாய் இருக்கும்போதாவது சாப்பிடாதே:**—மனோவேஷ்டையாய் இருக்கும்போதாவது, அசௌக்கியமாய் இருக்கும்போதாவது, உனது ஜீரணக் கருவியானது ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்யும் நிலையில் இராது. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் உண்ணும் ஆகாரமானது, இரைப்பையிலேயே தங்கி புளித்துப் போய், அதனால் கெடுதலான குறிகள் அநேகம் காணப்படும். இம்மாதிரி கெட்ட உணர்ச்சிகள் ஒழியும்வரையில் சாப்பிடாதே. ஒரு தரம் அதிகமாக உண்டு, கஷ்டப்படும்போது, இரண்டாவது சாப்பாட்டு வேளைவந்தால், சாப்பிடாதே. ஆறு வேளை ஆகாரம் தவறுவதாயிருந்தாலுங்கூட, இந்த அசௌகரியம் ஒழிந்தாலொழிய சாப்பிடாதே.

### விதி 5.

**அளவுக்கு மிஞ்சி கலப்பட ஆகாரங்களை சாப்பிடாதே:**—ஒரேவேளையில், அநேகவித ஆகாரங்களை சாப்பிடாதே. ஆகாரதினுசுகள் எவ்வளவு கம்மியாகயிருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நல்லது. ஒரேகாலத்தில் அநேகவித ஆகாரங்களை சாப்பிட்டால், புளிப்பு தட்டும். அதனால் அஜீரணம் உண்டாகி, அசௌகரியமான குறிகள் காணப்படும்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

---

# ஆரோக்கியத்திற்காக உபவாசம்.

'ஹெல்த் பர் ஆல்' என்னும் பத்திரிகையின் முதல் இதழ் வந்ததுமுதல், அநேகர், வியாதியை தீர்க்கவல்ல இந்த சாதாரணமான இயற்கை முறையை அநேகமாயிரம் நபர்கள் தெரிந்துகொண்டிருக்கின்றனர். பூலோகத்திலுள்ள நூற்றுக்கணக்கான நமது வாசகர்கள் கொஞ்சநாளைக்கும் நீண்டகாலத்திற்கும் உபவாசமிருந்து நன்மையை அடைந்திருக்கின்றனர். இதற்கு அத்தாக்ஷியாக, நமக்குக் கடிதங்கள் இடைவிடாமல் வந்துகொண்டிருக்கின்றன.

ஆனால் நாம் இங்கு ஒரு எச்சரிகைமட்டும் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அநேகருக்கு உபவாஸத்தினால் மெத்த நன்மை எவ்வளவு வரக்கூடுமோ, அவ்வளவும் வந்தபோதிலும், இதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களின் பார்வையின் கீழ் உபவாஸம் இருந்தாலொழிய அநேக கேஸுகளில் இதனால் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கா. அப்போதைக்கப்போது ஒரு நாள் இரண்டு நாள் மேற்பார்வையின்றி உபவாசமிருந்தால் பாதகமில்லை. அதனால் கிடைக்கக்கூடிய பலன் கட்டாயம் கிடைக்கும். இந்த மேற்பார்வை எதற்காக வேண்டியிருக்கிறதென்றால், சில நீடித்த வியாதிகளில், சில கஷ்டமான சம்பவங்கள் நேரிடும். அவற்றை அப்

போதைக்கப்போது சரிப்படுத்த தேர்ச்சிபெற்றவர்களின் உதவி அவசியம் வேண்டும்.

உபவாஸத்தைப்பற்றி சாமான்ய மனிதர்கள் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான விஷயங்கள் பின்வருவன :—

1. **கடுமையான வியாதிகளில் உபவாஸம் மிகவும் முக்கியமானது.**—தீவிரமான வியாதி கண்டிருக்கும்போது ஆகாரம் கொடுப்பதினால் அநேகர் மாண்டுபோகிறார்கள். அப்படி ஒருக்கால் மரணம்சம்பவியாமற்போனபோதிலும், வியாதி நீடித்து நின்று இன்னும் கடுமையாகின்றது. தீவிரமான வியாதிகளில், வியாதிக் குறிகள் ஒழியும்வரையில் ஒவ்வொருவரும் அவசியம் உபவாஸம் இருக்கமுடியும்.

2. **அநேகர் நீடித்த வியாதிகளில் உபவாஸம் இருக்கலாம்.**—இது இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது. வேறொரு உபாயமும் இதைப்போல் செய்கிறதில்லை. இரத்தம் சுத்தமாயிருந்தால் எந்த வியாதியும் தீரும். ஆனால் நாம் முன் சொன்னபடி சில நீடித்த வியாதிகளில், அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

3. ஒருவனுக்கு ஆகாரத்தை உறிஞ்சும் சக்தி குறைவாயிருந்து தேக எடையும், வலுவும், சாதாரணமாய் இருப்பதைவிட குறைவாயிருந்தால், 2, 3 நாட்களுக்குமேல் உபவாஸம் இருக்கக்கூடாது. ஜீரணக்காலில் தங்கியிருக்கும் குப்பையைக்கழுவிச் சுத்தம் செய்வதற்கு எவ்வளவு நாட்கள் தேவையோ அவ்வளவு நாட்கள் உபவாஸம் இருந்தால் போதும்.

4. **சில சமயங்களில், உபவாஸமிருக்கையில் அசாதாரணமானதும், கடுமையானதுமான சில குறிகள் காணப்படும். இவற்றால்மட்டும் யாதோரு கெடுதலுமிராது. ஆனால் உபவாஸமிருப்பவன் இக்குறிகளைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய அவசியம்.**—உதாரணமாக, உபவாஸமிருப்பவனுடைய நாடியானது மெதுவாகவாவது இருக்கும். அல்லது படபடவென்றுவது அடிக்கும். இக்குறிகளினால் அபாயம் ஒன்றுமில்லை. ஆனால் அனுபவமில்லாத உபவாஸிக்கு, பயமும் மனக்கலக்கமும் உண்டாகி அதனால் அபாயம் நேரிடும். **ஆனதுபற்றி, நீயே ஒருவருடைய மேற்பார்வையுமின்றி உபவாசமிருந்தால் உபவாஸத்தின் விவரங்கள் யாவையும் செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ள ஒரு நல்ல புத்தகத்தைப் படித்துப் பார்த்து அதன் குறிகளைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.**

5. உபவாஸத்தைப்பற்றி டாக்டர்கள் 100க்கு 99 பேர்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஆனதுபற்றி நீடித்த உபவாஸம் இருப்பதாயிருந்து, உனக்கு அதன் விஷயங்கள் யாவும் செவ்வையாய் பிடிபடாமல் இருந்து, அப்போதைக்கப்போது தேகத்தில் உண்டாகும் மாறுதல்களுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்வதற்கு சாத்தியமில்லாமற்போனால், இதில் தேர்ச்சி பெற்றவர் ஒருவரைக்கொண்டு அவர் கட்டளைப் படி நடக்கவேண்டும். அப்படி தேர்ச்சி பெற்றவர் ஒருவருமகப்படாத பக்ஷத்தில் உபவாஸம் இருந்த அநேக கேஸுகளைப்பார்த்து அனுபவப்பட்ட ஒருவரையாவது வைத்துக்கொண்டு அவர் சொல்லியபடியாவது செய்யவேண்டியது.

6. நீடித்த நாள் உபவாஸமிருந்த பிறகு ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும் போது, அநேக விஷயங்கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. பிசகான ஆகாரம் போட்டால் உபவாசத்தின் பலனே போய்விடும். ஆகாரம் கொடுப்பதெல்லாம் உபவாஸம் எத்தனை நாள் இருந்ததென்பதைப் பொருந்தியது. நீண்ட உபவாஸம் இருக்க எத்தனிப்போர், அது முடிந்தபின் ஆகாரம் எவ்வாறு சாப்பிடவேண்டுமென்பதை கவனிக்கவேண்டும். எத்தனை நாள் உபவாஸமாயிருந்தபோதிலும் உபவாஸத்திற்குப்பிறகு சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரம் புளிப்புக்குணமுள்ள பழங்களே



யாகும். இது ஒரு நாளைக்கோ இரண்டு நாளைக்கோ சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இது உபவாஸதினங்களைப் பொருந்தியது.

7. உபவாசத்திற்குப்பிறகு, புத்திசாலித்தனமானதும் நியாயமானதுமான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். சரியான ஆகாரப் பழக்கங்கள் பின்னிட்டு இராவிடில் உபவாஸத்தின் பலன் சிறிது காலம்தான் இருக்கும். எந்தக்காரணங்களால் முதல் முதல் வியாதி வந்ததோ, அதே காரணங்களால் அந்த வியாதி மறுபடியும் காணும். இரத்த சுத்தி எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆரோக்கியம் உண்டாகும். இரத்த சுத்தி உபவாஸத்தினாலும் பின்னிட்டு தகுந்த ஆகாரத்தினாலும் உண்டாகக்கூடியது.—**ஹெல்த் பர் ஆல்.**

---

## பச்சைப்பால் காய்ச்சின பால் இவற்றின் பலா பலன்கள்.

சென்ற ஐந்துவருட காலங்களாக, இங்கிலாந்து, ரீடிங்கில் பால் விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்யும் நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட்டில், பச்சைப்பால், காய்ச்சின பால் இவற்றின் பலாபலன்களைக் குறித்து, சோதனைகள் நடந்துவந்தன. பாலைக் காய்ச்சும்போது சில ஆகாரக் குறைகள் அழிந்து போகின்றனவென்றும் அதைக் காய்ச்சி ஆரவைக்கும் போது அதைவிட அதிகம் இல்லாமையாலும் நுட்பமான சில ஆகாரக் குணங்கள் அழிந்து போகின்றனவென்றும் இந்த ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்பட்டது. பச்சைப் பாலினால், எலிகள் ஒரே நிதானமாய் வளர்ந்து வம்சவிருத்தி அடைந்தனவென்றும், காய்ச்சின பாலினால் அவ்வாறு அடையவில்லையென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

நான்காவது சந்ததி பிராணிகளுக்கு தனிமையாய்ப் பால் ஆகாரம் ஊட்டி, கூட வெள்ளை மாவினால் செய்த பிஸ்கோத்தும் ஜலமும் கொடுக்கப்பட்டன. பச்சைப்பால் ஆகாரத்தினால் எலிகள் ஒரே நிதானமாய் வளர்ந்து சந்ததி விருத்தியடைந்தன. இந்த ரிபோர்டு எழுதும்போது, நான்காவது சந்ததி ஜெந்துக்கள் முதல் வர்க்கத்தைப் போலவே அவ்வளவு ஆரோக்கியமுள்ளதாயும் சாமான்யமானதாயும் இருந்தன. காய்ச்சின பால் போட்டி வளர்த்த எலிகள் முதல் சந்ததிக்குப் பிறகு சந்ததியும் கிடையாது. ஜீவித்தும் இருக்கவில்லை. ஏதோ ஒரு கேஸில் மட்டும் இரண்டாவது சந்ததி உண்டாயிற்று. ஆனால் அதற்கு வளர்ச்சி கம்மி. முதல் எலிகள் (அதாவது முதல் சந்ததியைச் சேர்ந்தவை) முதிர்ச்சியடையவில்லை என்றும் ஏற்படுகிறது.

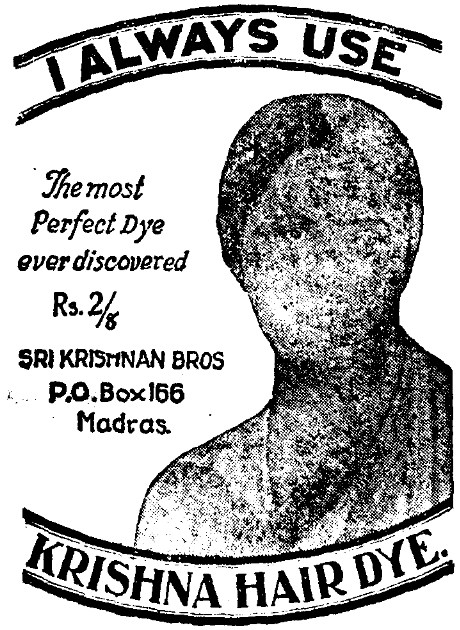
காய்ச்சி ஆறவைத்த பாலைக்கொண்டு சோதனைசெய்துபார்த்ததில், அரைமணி நேரம் 145-149° பாரன் ஹீட் உஷ்ணக்கிரகத்திற்கு காய்ச்சின பாலில், அதன் ஆகாரக்குணம் கம்மியாகப் போகும்படியான அநேக மாறுதல்கள் நேரிட்டன.—**துட் ஹெல்த்.**

---

# பள்ளிக்கூடங்களில் ஓய்வு நேரங்கள்.

டாக்டர் ஹில்டா ஹால்லிடெ மேற்சொல்லியவிஷயத்தைக்குறித்து எழுதிய ஒரு குறிப்பை சாமற்செட் எடியூகேஷன் கமிட்டிக்கு மிஸ்டர் டப்ளியூ. ஜி. ஸாவேஜ் கவுண்டி, மெடிகல் ஆபீசர், தனது கடைசியாக அனுப்பிய வருஷாந்தர ரிபோர்டில் சேர்த்திருக்கிறார். டாக்டர். ஹாலிடே சொல்வதாவது—" தற்காலத்தில் பள்ளிக்கூடம் நடக்கும் போது ஓய்வு நேரங்களைப்பற்றி நிர்ணயமான கட்டளைகளாவது, தனிமையான முஸ்தீப்பாவது காணோம். நிஜமாய் ஓய்வு வேண்டியிருக்கும் குழைந்தைகள் (அதாவது மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு தூங்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் வேண்டிய குழந்தைகள்) பின்வருமாறு—(1) ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் (2) ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள் அதாவது தேக நிலை தப்பினவர்கள், போஷணையுள்ள ஆகாரமற்றவர்கள், நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள், மனதை அடக்கி ஆளமுடியாதவர்கள் முதலியன. (3) வெகு தூரத்திலிருந்து பள்ளிக்கூடம் வருபவர்களும், சாப்பாட்டு வேளையில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளாமல் விளையாடுமிடத்தில் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகளுமேயாம். சில பள்ளிக்கூடங்களில் ஓய்வு நேரங்கள் வேண்டுமென்று நினைக்கிறார்கள். அதற்காக, அவர்கள் பாய்கள், சமாசாரப் பத்திரிகைகளின் சுருள்கள், தாழ்ந்த மேஜைகள் ஒவ்வொரு குழந்தையின் தலைக்கும் கம்பளத்தால் செய்த பாய் அல்லது கித்தான் தொட்டில் முதலியன சேகரித்து வைத்திருக்கிறார்கள். மல்லார்ந்து படுத்துறங்குவதற்கு 10 நிமிஷம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சில சமயங்களில் பகல் முழுதுமே பிள்ளைகள் படுத்துறங்கிவிடுகிறார்கள். இந்த உபாயங்கள் யாவும் பள்ளிக்கூடத்து தினசரித் தொழிலில் சம்பந்தப்பட்டன. சில கேஸுகளில், பிள்ளைகள் சாப்பாட்டு வேளையில் படுத்துறங்குகின்றனர். இந்த பிள்ளைகளின் நடவடிக்கையும் ஒழுக்கமும் விருத்தியாகின்றனவென்று சில உபாத்தியாயர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஒரு வருடம் கழித்து இந்தப் பிள்ளைகளை வைத்தியப் பரிசைக்ஷ செய்து பார்த்ததில் அவர்களுடைய தேக நிலைமையும் போஷணையும் விருத்தியடைந்தனவென்று கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. ஒரு பெண்கள் சகெண்டரி பாடசாலையில், சாப்பாட்டிற்கு பிறகு ஓய்வு எடுப்பதினால், படிப்பு **விஷயமாக**வும், தேகாரோக்கிய விஷயமாகவும், அப்பெண்பிள்ளைகளுக்கு அதிக குணமுண்டென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மற்ற பள்ளிக்கூடங்களிலும் ஓய்வு நேரங்கள் கொடுக்கப்பிரியம் உண்டு. ஆனால் போதுமான இடம் கிடையாது. சில பள்ளிக்கூடங்களில், ஓய்வினால் அனுகூலம் உண்டென்று தெரியாது. அல்லது, படிப்பு கெட்டுப்போகுமென்று பயப்படுகிறார்கள். இன்னும் சில பள்ளிக்கூடங்களில், தலையை கையின்மேல் வைத்துக் கொண்டு மேஜையின்மேல் சாய்ந்து படுத்துறங்கும்படி அனுமதி கொடுத்திருக்கிறார்கள். இம்மாதிரி பள்ளிக்கூடங்களில், எத்தனை பிள்ளைகளுக்கு ஓய்வு வேண்டும், இதற்குவேண்டிய முஸ்தீப்பு என்ன, தூங்கவேண்டிய நேரம் எவ்வளவு என்பதைக் குறித்து யோசனைகள் சொல்வது நலம். மற்ற பள்ளிக்கூடத்து இன்ஸ்பெக்டர்களுடன் நான் கலந்து யோசனை செய்ததில் அவர்களும் இதேமாதிரி அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். இவ்விதம் பொறுக்கியெடுக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு ஓய்வு அவசியம் வேண்டுமென்பதை மறுக்க முடியாது. ஆனால் அதை சரியானபடி நடத்த வேண்டும். முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் தேகம் மல்லார்ந்திருக்கும்படியாய் படுக்கவேண்டும். டோலி முதலியவற்றில் சாய்ந்துறங்குவது கூடாது.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

---


நான் சதா உபயோகிப்பது

## கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும் கண்டு பிடித்திராத சரியான சாயமிதுவே.

**விலை ரூ. 2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166,
சென்னை.

## ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாக [illegible] செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும். அணா

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ஆரோக்கியமான வீடுகள் | 2 |
| 2 | டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன? | 2 |
| 3. | பள்ளிக்கூட சுகாதாரம் | 4 |
| 4. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம் | 2 |
| 5. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று | 2 |
| 6. | ஆரோக்கியமும் வியாதியும் | 2 |
| 7. | தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள் | 2 |
| 8. | சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள் | 2 |
| 9. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால் | 2 |
| 10 | சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும் | 2 |
| 11 | தேக சுகாதாரம் | 4 |
| 12. | வீட்டில் சிகிச்சை | 8 |
| 13. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம் | 8 |
| | பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு | 12 |
| | பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு | 6 |

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

# செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார வாசனையுள்ள

**மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.**

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச் செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துக்கொண்டிருக்கும்.

**ஒரு புட்டியின் விலை அணா 12.**
**3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.**

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.**
**323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.**

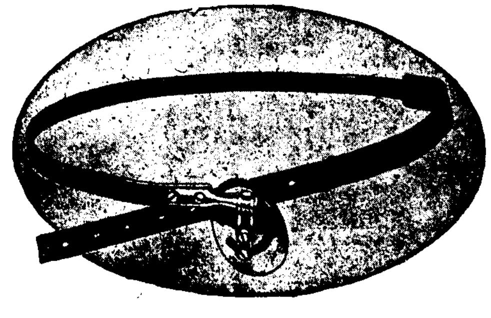
---

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையாளுற்போதுமென்பதில்லை—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.

**ஒத்தை டிரஸ்**

தோலினால் செய்யப்பட்டது, திருப்பக் கூடாதது.
ரூ. 6-0-0

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.
ரூ. 12-0-0.



**இரட்டை டிரஸ்.**

தோலினால் செய்யப்பட்டது.
ரூ. 12-0-0.

வால்கனயிட்.
ரூ. 20-0-0.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
**323, தம்புசெட்டித் தெரு,**
**சென்னை.**

---

**சுத்தமான**

## யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
## (Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சிதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

**புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.**

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
**323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.**

---

ராவுஜீயின்

## ஓஷதிகலந்த கூந்தல் தைலம்.

கூந்தல் செழிப்பாய் வளரவும், மயிர் விழாமல் இருக்கவும், உறப்பாயும் மினுமினுப்பாயும் அழகாயும் கூடியிருக்கவும் இந்த சுத்தமான மருந்து கலந்த கூந்தல் தைலம் எடுத்தது. தலை மொட்டையாகாமல், சொண்டு முதலியன வரவொட்டாமல் காக்கும். இந்தத் தைலம் மயிரின் வேர்களுக்கு பல மூட்டி மயிரை அழியச் செய்யும் கிருமிகளைக் கொல்லும். படுக்கப்போகையில் பிரதி இரவும் கொஞ்சம் இந்தத் தைலத்தைக் கையிலெடுத்து மயிர் வேர்களில் படும்படி நன்றாய்த் தேய்க்கவும் கடைகளில் விற்கப்படும் அநேகம் வாசனைத் தைலங்களில் இம்மாதிரி மருந்து கலக்கப்படவில்லை. இந்தத் தைலத்தின் குணம் அவைகளுக்கு வராது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## ராவுஜியின்

## படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.
323, தம்புசெட்டித்தெரு,
சென்னை.



ROWJEE'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.



## சுவாஸகாசநிவாரணி

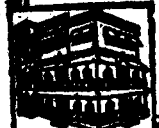
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாசரோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயேகுறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் 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.


# விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றல் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

## பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணுக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

## பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் **166**, சென்னை.

# கங்கா.

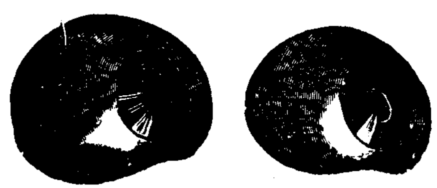
கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

## போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக் கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டுவிட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதனடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

## மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும் படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப் பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

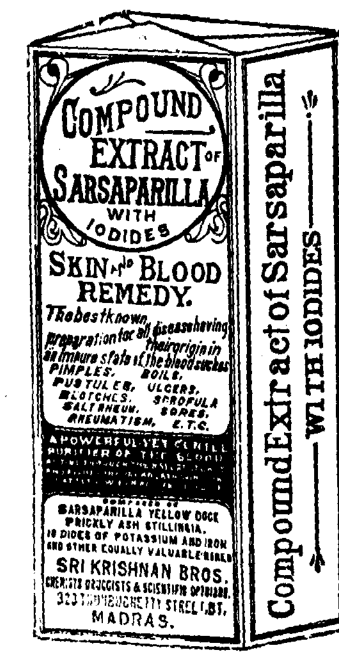
# நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.
பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.




50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது, 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது, சாதாரணக்கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக்கூடியவைகளாக இருந்த கண்விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவுமாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டியிருக்கிறது; அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின் மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பது போலிருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து, தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது. கிட்டப் பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25 வருஷகாலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீனகாலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை, ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**

சாஸ்திரீயமான கண்வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை

## ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாது, 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 சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

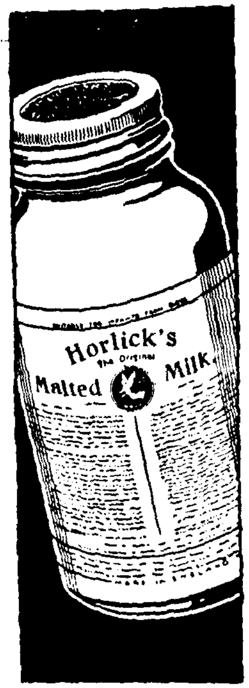
**ஒரு டின் விலை அணா 12**
**3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.**
**பல் பிரஷ் விலை அணா 14**

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்**

தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்

## ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு

இரைப்பை, குடல் இவற்றைச் சேர்ந்த வியாதிகளுக்கும், கோளாறுகளுக்கும் அதாவது, இரைப்பை, டியோடினம் இவற்றில் ரணம், தீவிரமானதும் நாட்பட்டதுமான வயிற்று வலி 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 சுளிவில் தயாரிக்கப்படுவது; அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடக்கூடியது. 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 Propriet
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.

# ஆரோக்யதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமாராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

தந்தி விலாசம்—லிவர்க்யூர். ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது. டெலிபோன் 8139.

வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குக் கடைசியாகச் சேர்க்கப் பட்ட மருந்து.

ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை யமன் வாயிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

ட்ரேட்மார்க்

பிரசித்தி பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல்
பெருக்கத்திற்கு அனுகுணமான மருந்துகள்.

சென்னை மைலாப்பூர் சாலைத்தெருவு 8-நெ. வீட்டிலிருக்கும் கல்லீரல், மண்ணீரல் வியாதிகளில் நிபுணரான டாக்டர். ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களால் செய்யப்பட்ட பிரசித்தி பெற்ற இக்கல்லீரல். மண்ணீரல் மருந்துகள் நன்ருய் பரீக்ஷிக்கப்பட்டு குழந்தைகளுக்குக் காணப்படும் கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருக்கங்களுக்கு ஏற்ற ஔஷதமென்று அநேக நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்கள் பெறப்பெற்றன

இது ஒரு ஒப்பற்ற தடை மருந்து
கிளை :—வியாஸகுடீரம்.—விஜயநகரம்.

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ். 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸேன், 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 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.

GANGAW
THE QUEEN OF PERFUMES
SRI KRISHNAN BROS 323 THAMBU CHETTY 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).*

தொகுதி 9 பகுதி 6] [ஜூன், 1932

# ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

## இந்தியரின் ஆகாரம்.

இந்தியரின் ஆகாரம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதா, போஷணையுள்ளதா, போதுமானதா, சரிசமான எடையுள்ளதா? என்று இவை முதலான கேள்விகள் அநேகம் நம்மை அடிக்கடி கேட்கப்படுகின்றன. ஆனதுபற்றி இவ்விஷயங்களைக் குறித்து இதிலும், இனி வரும் இதழ்களிலும் விடையளிக்க உத்தேசித்திருக்கிறோம். ஒரு ஹிந்து பரம்பரையாய் உண்டுவரும் உணவானது நவீன சாஸ்திர முறைகளை ஒட்டியுளதென்றும், அது தகுந்த அளவுகளில் இருக்கிறதென்றும் சொன்னால் அதை மறுத்துப்பேச முடியாது.

ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றவும் வியாதியை அணுகவொட்டாமல் தடுக்கவும், சரியான ஆகாரம் இன்றியமையாததென்று நமது முன்னோர்களின் சாதனை. அவர்கள் சாஸ்திரங்களில் பின் சொல்லிய விஷயங்களைக் குறித்து விதிகள் அநேகம் நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன (1) ஆகாரத்தின் **கால நிர்ணயம்** (2) ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய **இடமும் அதன் சுற்றுப்புறங்களும்** (3) ஒவ்வொரு வேளைக்கு சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரத்தின் **அளவு** (4) **சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரங்கள் எவை**, தவிர்க்கவேண்டியவை எவை. (5) ஆகாரத்தவறுதல்களுக்கு, விதிக்கப்படும் சிக்ஷை அதாவது **உபவாஸம்** முதலியன.

(1) முதலில், **காலத்தை** எடுத்துக் கொள்வோம். தினத்திற்கு மூன்று வேளைகளுக்குமேல் சாப்பிடக்கூடாதென்றும் ஒவ்வொரு வேளைக்கிடையில் குறைந்தது 6 மணி காலமாவது இருக்க வேண்டுமென்றும் நமது ஞானிகள் விதித்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக, ஒரு இளைஞன் காலை 7 மணிக்கு ஒரு போஜனமும், பகல் 1 மணிக்கு பகற் போஜனமும், இரவு 7 மணிக்கு இராப் போஜனமும் சாப்பிடுவது சரியான ஆகார காலக்கிரமம் ஆகும். வீட்டிற்கு அருகாமையில் வேலை செய்வோரும், பட்டணங்கள் நகரங்கள் இவைகளில் இருப்பவர்போல் தினம் 8 மணிநேரம் மேஜையின்முன் உட்கார்ந்து வேலை செய்யாதவருமாகிய கிராமந்தரங்களில் வசிப்போர் இப்போதும் இக்காலக் கிரமத்தை அனுசரித்து வருகின்றனர். மத்திய வயதுடையவர்களுக்கு இரண்டு போஜனங்களே விதிக்கப்பட்டிருக்கின்

றன. ஜீரணசக்தி குறைந்து ஜீரண அவயவங்கள் யாவும் க்ஷீணித்துப் போன கிழவர்களுக்கும் வியாதிஸ்தர்களுக்கும் ஒரே வேளை போஜனம்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்று சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு வேளை உண்போன் யோகி, இரண்டு வேளை உண்போன், போகி, மூன்று வேளை உண்போன் ரோகி என்று தமிழில் ஒரு வசனம் உண்டு. இது வாஸ்தவமே. காலைப்போஜனம் சுவல்பமானதாயும் போஷணையுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். மேனாட்டு நவீன சாஸ்திரிகள், பழங்களும், பழத்தினால் செய்த பச்சடிகளும், பாலும் தேனும், பாலும் முட்டைகளும் காலைப் போஜனத்திற்கு ஏற்றவை என்று கூறியிருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்தியர் பெரும்பாலும் ஏழைகளானதுபற்றி இந்த போக பதார்த்தங்களை வாங்கி உண்ண முடியாது. தென்னிந்தியாவிலுள்ள ஏழை மக்களுக்கு அரிசி சாதம், கேழ்வரகுக் கூழ் இவற்றுடன், தயிரோ மோரோ சேர்த்துக் கலந்துண்ணுவது அவர்களது காலைப்போஜனமாகும். வட இந்தியாவிலுள்ளவர்கள் கோதுமையால் செய்த சப்பாத்தியும் பாலும் காலையில் உண்பார்கள். நமது ஆகாரத்தில் தயிரும் மோரும் சத்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களாகும். தற்கால இந்தியர் இவற்றை ஒழித்து காபியும், தேயிலைப்பானமும் காலை போஜனமாக ஏற்றுக்கொண்டிருக்கின்றனர். பால் ஒரு நல்ல ஆகாரம். ஆனால் பால் அசுத்தமில்லாததாய் இருக்கவேண்டும்; பசுவுக்கும் சரியான தீனிபோடவேண்டும். அது கட்டப்பட்டிருக்கும் தொழுவமும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில், பாலானது அநேக தொத்து வியாதிகளுக்கு அனுசரணையாகவிருக்கும். டைபாய்டு ஜுரம், காலரா, குடற் கோளாறுகள் இதனால் பரவும். வாஸ்தவத்தில், பாலிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் சாக்கடைச் சேற்றிலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் காட்டிலும் அதிகம் என்று ஒரு வைத்தியர் சொல்லியிருக்கிறார். இந்த அபாயங்களை ஒழிக்கும் மார்க்கம், பாலை, தயிர், அல்லது மோராக மாற்றிச்சாப்பிடுவதே. இவற்றில் விஷக்கிருமிகள் கிடையா. மெஷின்காப் என்னும் ருஷியா தேசத்து வைத்தியர் ஒருவர் இந்தியரின் ஆகாரத்தைப்பற்றி, பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார். "பால்ய விவாகம், சிதோஷ்ண நிலைமை, ஏழ்மைத்தனம் இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கும் இந்தியா தேசத்தில், இந்தியர்கள் அநேகர் விருத்தாப்பியர்களாய் நெடுநாள் ஜீவித்திருக்கிறார்களென்றால், அதற்குக்காரணம், அவர்களது ஆகாரத்தில் மோர் கலந்திருப்பதேயாம். இந்த மோரானது குடலிலுள்ள அழுகலான பதார்த்தங்களையெல்லாம் நசிக்கச்செய்து, தீர்க்காயுளை அளிக்கிறது" என்பதேயாம். காப்பியும் தேயிலையும், தற்காலத்து இந்தியர்களை அழியச்செய்வன. தவிர அவர்களது சுவல்ப சக்தியையும் மெதுவாயிருந்தபோதிலும், நிச்சயமாய் ஒழித்து அவர்களை இன்னும் தரித்திரர்களாகச் செய்துவிடுகின்றன. இந்தியர்களுக்கு சம்பாதிக்கும்படியான சக்தி மிகக்கம்மி. இந்த விலையுயர்ந்த பண்டங்களை வாங்கியுண்ண அவர்கள் வருமானம் போதாது. காப்பியும், தேயிலையும் உத்தீபன வஸ்துக்கள். இந்த உஷ்ணப்பிரதேசமாகிய இந்தியாவில், அதிலும் முக்கியமாய் தென்னிந்தியாவில் இந்த உத்தீபன பானங்கள் அவசியமேயில்லை. தவிர அவற்றுள் விஷ பதார்த்தங்கள் இருப்பதால் அது காரணம் பற்றியாவது அவற்றைத்தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். பானத்திற்காக, நமது முன்னோர்கள், சுத்த ஜலத்தையே குடிக்கச் சொல்லியிருக்கின்றனர். கடைகளில் விற்கப்படும் சோடா, லெமனேட், ஜின்ஜர் ஏல் முதலிய 'ஏடுகளும்', 'எலுகளும்', சுத்த ஜலத்திற்குப்பிரதியாகா. மேலும் இந்தப் புட்டிப் பானங்களினால் செலவு அதிகமாயிருப்பதும் தவிர, சுகாதாரமற்ற இடங்களில் தயாரிக்கப்பட்டு, அசுத்தமான வேலைக்காரர்களால் கையாளப்



படும் பக்ஷத்தில், அவற்றால் மிகக் கெடுதலுண்டு. சாப்பாட்டு வேளைக்கிடையில் உண்பது, ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்; இந்த நவீன சாஸ்திரக் கோட்பாடே மனுதர்ம சாஸ்திரத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது "ஒருவன் தான் உண்ட மிச்சத்தை வேறொருவர்க்குக் கொடுக்கக்கூடாது. **சாப்பாட்டுக்கிடையில் ஒன்றும் சாப்பிடக்கூடாது.** அதிகமாக ஆகாரம் சாப்பிடக்கூடாது; வாயில் கவளத்தைப் போட்டுக்கொண்டு இங்குமங்கும் திரியக்கூடாது" (மனு. பிரசங்கம் ii. 56).

(2) **இரண்டாவது இடமும் சுற்றுப்புறங்களும்.**—சமையல் அறையும், போஜனசாலையும், காற்றுவாட்டமாயும், வெளிச்சமுள்ளதாயும், காற்றோட்டமுள்ளதாயும், சுத்தமாயும் இருக்கவேண்டுமென்பதை நாம் வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. சமைக்கும் பாத்திரங்களும், சாப்பிடும் தட்டுகளும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். அந்த இடமுழுதும் உல்லாசத்தை தரத்தகுந்ததாயிருக்கவேண்டும். உண்போரும், பரிமாறுவோரும் அந்த சமயம் தங்கள் எண்ணங்களையும், கவலைகளையும் விட்டு விட்டு, தங்கள் கோபங்களையும் சண்டைகளையும் ஒழித்து, ஒரே நிதானமாய், ஏக மனதாய், உற்சாகத்துடன் இருக்கவேண்டும். ஆனால் தற்காலத்திய ஹிந்துக்கள் வீடுகளில், சாப்பாட்டு வேளையில்தான், அகமுடையாள் தன் கணவனுடன் தன் குறைகளையெல்லாம் சொல்லிக்கொள்வது வழக்கம். நகை நட்டு, துணி மணி, வீட்டுக்கு வேண்டிய சாமான் எதுவாயிருந்தாலும் சாப்பாட்டு வேளையில்தான் கணவனைக் கேட்கிறது, பாவம்! அவன் பணமில்லாத கஷ்டத்தினாலோ, வியாபாரத்தில் நஷ்டத்தினாலோ கஷ்டப்பட்டு பசியுடன் வீடு வரும்போது இதைக் கேட்டால் கோபம் உண்டாகிறது. இம்மாதிரி வெகுநாள் சண்டை போட்டுக்கொண்டே சாப்பிட்டுவந்தால் அநேகவித ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு, கடைசியாக அவனை குன்ம வியாதியில் கொண்டுவந்துவிடுகிறது. உண்போரின் மனோ நிலையைக் கலைக்கக் கூடாது. இது விஷயமாக மனு என்ன சொல்லுகிறார் என்றால்—"ஒரு பிராம்மணன் தனது வாயை நன்றாய்க் கொப்பளித்து, **நிம்மதியான மனதுடன் தனது ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும்;** உண்டபிறகு, மறுபடியும் வாயை செவ்வையாய்க் கொப்பளிக்கவேண்டும். தேகத்திலுள்ள பள்ளமான பாகங்களை ஜலத்தை தெளித்து அலம்பவேண்டும்". இங்கே தேக சுத்தம், மனோ நிம்மதி இரண்டும், சாப்பிடும்போது அவசியம் வேண்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

(3) **மூன்றாவதாக, ஒரு வேளைக்கு எவ்வளவு ஆகாரம் உண்ணவேண்டுமென்பதை கவனிப்போம்.**—அதிக ஆகாரத்தைக்கொண்டு உனது இரைப்பையை ரொப்பக்கூடாது. இரைப்பையில் ஆகாரமானது பாசக நீருடன் செவ்வையாய்க் கலக்கப்படவேண்டும். இராவிடில், அஜீரணம் உண்டாகும். நமது சாஸ்திரத்தில் அளவுக்குமிஞ்சி உண்ணுதல் கூடாது என்று தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. "**அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் அசௌக்கியத்தை உண்டுபண்ணும், தீர்க்காயுளாய் வாழமுடியாது.** மோக்ஷசாம்பிராஜ்ஜியம்கிடைப்பதரிது. அது மிகக்கெடுதல். ஜனங்களால் அருவெருக்கத் தகுந்தது. ஆனதுபற்றி அதைத்தவிர்க்கவேண்டும்". (மனு. ii. 54). இதைக் குறித்து நமது வீடுகளில் ஒரு வசனம் வழங்குகிறதுண்டு. அதாவது, "உனது இரைப்பையை ஆகாரத்தைக்கொண்டு அரைவாசி நிரப்பு; தண்ணீரால் கால்வாசி ரொப்பு. மீதியைக் காலியாய் விட்டு வை." என்பதேயாம்.

இந்த இதழில் இடம் போதாதது பற்றி, உண்ணவேண்டிய ஆகாரங்கள் எவை என்பதைப்பற்றியும், உபவாஸத்தைக் குறித்தும் பின்னிட்டு வரும் இதழ்களில் எழுதுவோம்.

(இன்னும் வரும்)

# தாய்ப்பாலில் வித்தியாஸங்கள்.

டாக்டர். ஜே. எல். சக்சோனா. எம். ஆர். ஏ. எஸ். மெடிகல் ஆபீசர், போர்டு டிஸ்பென்ஸரி, ப்ரதப்கார் ஸிடி.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதின் பொதுக் கொள்கைகளைக் குறித்து 1932-௵ ஜனவரி மாதத்திய விசேஷப்பிரதியில் நான் வெளியிட்டிருக்கிறேன். 'தாய்ப்பால் ஒத்துக்கொள்கிறதில்லை' என்று சொல்லிக்கொண்டு அடிக்கடி குழந்தைகளை ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு கொண்டுவரப்படுகிறது. தாய்ப்பாலுக்குச் சரியான பதிலி உண்டா என்றும் அநேகர் கேட்கிறார்கள். வைத்தியர்கள் குழந்தைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில் அவர்களிடம் யாதொரு நோயாவது, கோளாறாவது காணப்படுகிறதில்லை. ஆகிலும், தாய்ப்பால் நிரம்ப இருந்தும்கூட, குழந்தைகள் சுகமாய் இருப்பதாய்க்காணேம். இதன் மர்மத்தை தெரிவிக்கும் பொருட்டு, தாய்ப்பாலிலுள்ள வித்தியாஸங்களைப்பற்றி இங்கு எடுத்துரைக்க உத்தேசிக்கிறேன்.

**அளவு**—24 மணி நேரத்திற்குள் சுரக்கும் பாலானது சராசரி முதல் வாரக் கடைசியில் 10 முதல் 15 அவுன்ஸ் இருந்து, ஒன்பதாம் மாத அந்தியத்தில் 30 முதல் 40 அவுன்ஸ் தேரும். சிசு குடிக்கும்படியான பாலானது ஒவ்வொரு வேளைக்கும் முதல் வாரத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் ஆகவிருந்து மாதக் கடைசியில் 2 முதல் 5 அவுன்ஸ்; அதற்குப் பிறகு மூன்று முதல் 7 அவுன்ஸ் ஆகும்.

தாய்ப் பால் சுரப்பு எவ்வளவு, குழந்தை குடிப்பது எவ்வளவு என்பதை சரியாகக் கணக்கெடுப்பதாயிருந்தால், அது சுலபமான விஷயமல்ல. ஆனால் அது அவ்வளவு அவசியமல்ல. ஆகிலும், ஒவ்வொருதரம் பாலூட்டக் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் குழந்தையை நிறுத்துப் பார்த்தால் தோராயமாய் ஒரு கணக்கு ஏற்படும். அதிலிருந்து 24 மணி நேரத்திற்கு இவ்வளவென்று கண்டுபிடித்துக்கொள்ளலாம். சாதாரணமாய், பால் சுரப்பில் குறைவு ஏற்பட்டால் அது தாய்க்குத் தெரியாமற் போகாது. குழந்தை பாலூட்டும்போது அயலில் இருப்பவர்களுக்கும் இது தெரியவரும். குழந்தை சிறிது நேரம் மடமடவென்று ஊட்டும்; அப்போது பால் வராமற்போனால், முலைக்காம்பை விட்டுவிட்டு அழ ஆரம்பிக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், குழந்தை வெகு நேரம் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும். இதனால் அதற்கு பால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வருகிறதென்று ஏற்படும்.

**குணம்**—தாய்ப்பாலிலுள்ள வஸ்துக்களின் விகிதாசாரம், மாறுதல் அடையக் கூடியது. ஒரு ஸ்திரீயின் பாலானது அப்போதைக்கப்போது வித்தியாசப்படும். சாதாரணமாய், பாலிலுள்ள சர்க்கரையும் உப்பும் மாறாமல் ஒரே நிதானமாய் இருக்கும். ஆனால் கொழுப்பு, ப்ரோடீன் இவைகளில்தாம் மாறுதல்கள் அதிகம். இவைதாம் முக்கியமானவை. இம் மாறுதல்களே குழந்தைகளுககுப் பால் வராமற்போவதற்குக் காரணம்.

தாய்ப்பாலிலுள்ள அநேகவித வஸ்துக்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தாலொழிய இவற்றைக் கண்டுபிடிப்பது சாத்தியமல்ல. தோராயமாய் ப்ரோடீன் இவ்வளவென்று தெரியவேண்டுமானால், அதன் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிடி (தாரம்மியகரியம்) பாலிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆனால் கொழுப்பின் விகிதாசாரம் தெரிந்திருக்கவேண்டும். சர்க்கரையும் உப்பும் ஒரு நிதான மாய் இருக்க, பாலில் ஏதாகிலும் வித்தியாசம் ஏற்படுவதாயிருந்தால், கொழுப்பிலும், ப்ரோடீனிலும்தான் ஏற்படும். கொழுப்பின் நூற்றுக் கணக்கின் விகிதாசாரம் அதிகமாயிருந்தால், அதன் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிடி குறைந்திருக்கும். அதேமாதிரி கொழுப்பு அதிகமாக



விருந்து ஸ்பெஸிபிக் க்ராவிடி அதிகமாகவிருந்தால், ப்ரோடீனின் நூற்றுக் கணக்கின் விகிதாசாரம் அதிகமாகவிருக்கும். கொழுப்பு கம்மியாகவிருந்து ஸ்பெஸிக்ராவிடி குறைச்சலாயிருந்தால், ப்ரோடீனின் விகிதாசாரம் சராசரி எவ்வளவோ அதைவிட குறைவாகவிருக்கும். கொழுப்பு சரியான விகிதாசாரப்படி இருந்தால், ப்ரோடீனில் நூற்றுக்கணக்கின் விகிதாசாரப்படி ஸ்பெஸிபிக் க்ராவிடியும் வித்தியாசப்படும். தாய்ப்பாலின் ஸ்பெஸிபிக் க்ராவிடியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமானால், முன்னே சுரக்கும் பாலையும் பின்னே சுரக்கும்பாலையும் தள்ளிவிட்டு மத்தியில் வரும் பாலை எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் சரியான மதிப்பு ஏற்படும்.

கொழுப்பின் அளவு நூற்றுக்கு இவ்வளவு என்று மதிப்பு எடுக்கவேண்டுமானால், அதை பின் வரும் சுலபமான முறையில் செய்யலாம். ⅜ அங்குலம் குறுக்களவுள்ள ஐந்து கன செண்டிமீடர் அளவுள்ள புட்டி ஒன்று எடுத்துக்கொள். அதில் செண்டி மீடரும், மில்லிமீடரும் குறிப்பிட்டிருக்கவேண்டும். இதில் 5. ஸி.ஸி. குறிப்பு வரையில் தாய்ப்பாலை ரொப்பவேண்டும். பிறகு புட்டியை கார்க்கு போட்டு மூடி, 24 மணி காலம் (70 டி. பிரான் ஹீட் உள்ள) உஷ்ணமான அறையில் அதை வைத்திருக்கவேண்டும். பாலேடு மேலே கிளம்பும். அப்போது இவ்வளவு கன மில்லிமீடர் என்று பார்த்துக்கொள்ளலாம். சாதாரணமாய், இவ்வளவு ஏட்டுக்கு, இவ்வளவு கொழுப்பு என்பதை பின் வரும் அட்டவணையால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

| ஏடு. | | கொழுப்பு. |
|---|---|---|
| 2-கன மில்லிமீடருக்கு | நூற்றுக்கு விகிதம் | 2.5 |
| 3 " | " | 3.5. |
| 4 " | " | 4.5 |
| 5 " | " | 5.5. |

இந்த சுலபமான முறையினால், பாலிலுள்ள கொழுப்பு அதிகமா கம்மியா என்று கண்டுபிடித்துவிடலாம். ஏடு 2 கன மில்லிமீடருக்குக் குறைந்திருந்தால், அந்த பாலில் கொழுப்பு கம்மியென்றே தீர்மானிக்கவேண்டும்.

தாய்ப்பாலில் சாதாரணமாய் ஏற்படும் குறைவு யாதெனில், அதில் ப்ரோடீன் அதிகமாயும், கொழுப்பு கம்மியாயும் இருத்தலே. இதனாலேயே குழந்தைகளுக்கு இரைப்பை குடற் கோளாறுகள் நேரிடுகின்றன. குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஒத்துக்கொள்கிறதில்லையென்று சொல்வதற்கு இதுதான் காரணம். தாய்ப்பால் ஒத்துக்கொள்ளாத பக்ஷத்தில், பாலில் என்ன பிசகு என்பதை முதலில் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். பாலைப் பரிசோதித்துப் பார்க்காமலே, குழந்தை களுக்கு முலை கொடுப்பதை நிறுத்திவிடும்படி சொல்லிவிடுகிறார்கள். குறை இன்னதென்று கண்டுபிடித்து அதைச் சரிப்படுத்தினால் குழந்தை தாய்ப்பால் குடித்து நன்றாய் வளரும். புட்டிப்பால் போடுவதினால் ஏற்படும் சங்கடமும் அதற்கு நேரிடாது.

மலம் வெளுப்பாயிருந்தாலும், குழந்தை வயிற்று வலியால் அவஸ்தைப்பட்டாலும், அதற்கு மலச்சிக்கல் இருந்தாலும், தயிர் மாதிரி கக்கி வாந்தியெடுத்தாலும், பாலில் ப்ரோடீன் அதிகம் உளதென்று சந்தேகிக்கவேண்டும். சில ஸ்திரீகளின் பாலில் ப்ரோடீன் அதிகம் உண்டு. அவர்கள் குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டக்கொடுப்பது தகுதியல்ல. இது இடையில் வந்த ஒரு நிலைமையாயிருந்தால், அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டக் கொடுப்பதினால் நேர்ந்ததென்று சொல்ல வேண்டும். பசுக்களை அடிக்கடி கறப்பதினால், அவற்றின் பாலில் ப்ரோடீன் அதிகமிருக்கிறதென்று நிரூபிக்கப்படுகிறது. தாய்ப்பாலிலும் அதே மாதிரி குணம் உண்டென்று வைத்திய அநுபோகத்தினால் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, ப்ரோடீனைக் குறைக்கவேண்டுமானால், அடிக்கடி ஊட்டக்கொடுப்பதை நிறுத்தி ஒவ்வொரு உணவுக்கும் மத்தியில் அதிக நேரம் விட்டுவைக்கவேண்டும் சில

கேஸுகளில். எப்போதும் உட்கார்ந்துகொண்டே காலம் கழித்து, ப்ரோடீன் நிரம்பியுள்ள ஆகாரம் சாப்பிடும் ஸ்திரீகளிடத்திலும் மற்றும் சில கேஸுகளில், மாதவிடாயும், ப்ரோடீன் அதிகமாயிருப்பதற்குக் காரணங்களாகும். இக்குறைகளைத் தீர்க்க, தாயின் பழக்கவழக்கங்களையும், அவள் ஆகாரத்தையும் ஒழுங்குப்படுத்தவேண்டும். இவையாவையும் செய்தும், தாய்ப்பாலிலுள்ள ப்ரோடீனை ஜீரணித்துக்கொள்ள சக்தியில்லாமற்போகும் பக்ஷத்தில், ஒரு மேஜைக்கரண்டியளவு சுத்த ஜலமாவது பார்லி ஜலமாவது, முலை கொடுத்தானவுடனே குழந்தைக்குப் போட்டவேண்டும். இது இந்த ப்ரோடீன்களை நீராக்கி, ஜீரணிக்கச் செய்யும். இதிலும் குணப்படாத பக்ஷத்தில், ஸோடா பைகார்ப் 2 க்ரெயினும், பாபெயின் 1 க்ரெயினும், உணவுக்கு முன் கொடுத்தால் பிரயோஜனமுண்டு.

ப்ரோடீன் குறைவு எப்போதும் தனியாக மட்டும் உண்டாகாது. அத்துடன் கொழுப்புக் குறைவும் கலந்திருக்கும். இந்த இரண்டும் இருக்கும் பக்ஷத்தில், இக் குறிகள், கொழுப்புக் குறைவினால் ஏற்படுவதேயொழிய, ப்ரோடீட் குறைவால் அல்ல. பால் பார்வைக்குத் தண்ணீர்போல இருக்கும்! அதனால் வாயுவு தொந்தரை ஏற்படும். குழந்தை எடை குறைந்து, பால் அதிகமாயிருந்தபோதிலும், மெலிந்துபோகும். இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில், தாய்க்கு ப்ரோடீட் அதிகமாயிருக்கும்படியான ஆகாரத்தைக் கொடுத்து அவளது பொதுவான ஆரோக்கியத்தையும் கவனிக்க வேண்டும்.

கொழுப்பு அதிகமாயிருந்தால், அசௌகரியமான குறிகள் ஒன்றும் உண்டாவதில்லை. எப்போதாகிலும் வாந்தியெடுத்து அதனால் தொந்தரை உண்டாகும். தாயின் ஆகாரத்தில் கொழுப்பு வஸ்துக்களை கம்மியாகச் சேர்த்தால் இக் குறை நீங்கும்.

முன் சொல்லியபடி, கொழுப்பில் குறை தனியாகவாவது உண்டாகலாம். அல்லது ப்ரோடீடுன் கலந்தாவது இருக்கலாம். இந்தப்பாலை உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு, எடை குறைவு, மலச்சிக்கல் இவைகள் ஏற்படும். அவைகளிடம் கண நோய்க் குறிகளும் காணப்படும். தாயின் ஆகாரத்தில் ப்ரோடீட் அதிகமாகச் சேர்ந்தால் இக் குறிகள் நீங்கும். மாமிசம், மீன், ஓட் தானியத்தால் செய்த கூழ் முதலியன இதற்கு ஏற்றவை. தாராளமாய் பாலும் முட்டையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் குணப்படாமல், கொழுப்பின் விகிதாசாரம் அதிகப்படாதிருந்தால், குழந்தைக்கு தினம், வெந்நீரும் எடும் கலந்தாவது, மோரும் ஏடுமாவது கலந்து இரண்டு மூன்று தரம் போட்டவேண்டும். இது சாத்தியப்படாவிட்டால், குழந்தையின் வயிற்றுக்குத் தக்கபடி, 10 முதல் 20 சொட்டுகள் வரையில் தினம் இரண்டு விசை மீன் எண்ணெய் கொடுக்கலாம்.

கொழுப்பு குறைவாயிருக்கிறதென்று, பால்கொடுப்பதை நிறுத்திவிடக்கூடாது. மேற் சொல்லியபடி, தாய்ப்பாலுடன் இவற்றைப் போட்டினால், சுலுவாய் ஜீரணமாகும்படியாய் கொழுப்பு ஆகாரத்துடன் கலக்கும். குழந்தைக்கு பாலூட்டுவதை அடியோடே நிறுத்திவிட்டால் அதற்குப் ப்ரோடீடும்சப்ளை செய்யவேண்டிவரும். புட்டிப்பாலில் சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ப்ரொடீட் அகப்படுவதுதான் கடினம்.

**பாலைக்கெடுக்கும் நிலைமைகள்.**— மாதவிடாய்மறுபடியும்வந்ததினாலேயே. நிறுத்தவேண்டுமென்பதில்லை. மாதவிடாய் திரும்பவும் வந்தால், பால் கெட்டுப்போகிறதென்று ஜனங்களுக்கு ஒரு தப்பபிப்பிராயம் உண்டு. பாலில்சில மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது என்னமோ வாஸ்தவந்தான். ஆனால் அவை நீடித்தனவல்ல. தவிர, அந்த மாறுதல்கள்



வெகு அல்பமானவைபற்றி, அவற்றால் யாதொரு கெடுதலும் இல்லை. கர்ப்பம் தரித்தபோதிலும்கூட, பாலூட்டுவதை நிறுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. கர்ப்பம் தரித்த 3-4. மாதங்கள் வரையிலும் பாலூட்டக்கொடுக்கலாம். அதற்கப்புறம் கூடாது. ஆனால் பாலின் குணம் கம்மியாய்விட்டால், பாலூட்டக்கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும்.

பயம், கோபம், துக்கம் முதலிய பலத்த மனக்கிளர்ச்சியினால் பாலின் குணம் சில சமயங்களில் மாறுதலடையும். அதனால் குழந்தைக்கு ஜீரணக்கோளாறுகள் ஏற்படும். இது கொஞ்ச நாளைக்குத்தான் இருக்கும். அதுவரையில் 2-3 நாட்கள் குழந்தைக்கு புட்டிப்பால் போட்டவேண்டியது. பிறகு தாய்ப்பால் ஊட்டக்கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். சில ஸ்திரீகள் விஷயத்தில், மனக்கிளர்ச்சி அதிகமாய் உண்டாவதால், அவர்கள் பால் மிகவும் கெட்டுப்போய்விடுகிறது. அப்போது குழந்தைக்கு பாலூட்டுவதை அடியோடே நிறுத்திவிடவேண்டும்.

**பாலுக்கு மருந்து சரக்குகளினால் நேரிடும் பலன்**—சில மருந்துச் சரக்குகள் பாலில் சுரந்துவரும். அதினால் குழந்தைக்கு அனுகூலம் உண்டென்று நம்பி தாய்க்கு மருந்து கொடுக்கிற வழக்கம் இருந்துகொண்டுவருகிறது. இதனால் யாதொரு பலனும் கிடையாது. முதல் முதல் குழந்தைக்கு அனுகூலம் உண்டோ இல்லையோ அதுவே சந்தேகம். இரண்டாவது குழந்தைக்கு மருந்து டோஸை ஒழுங்குப்படுத்துவது கடினம். ஆனதுபற்றி குழந்தைக்கே அம் மருந்தைக் கொடுப்பதுமேல்.

---

# நாய்க் கடி என்னும் வியாதி.

ஜி. நரசிம்ம அய்யங்கார் ஏ. ரா. சானி இன் (லண்டன்) சானிடேரி இன்ஸ்பெக்டர் விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி.

நாய்க்கடிகளினால் உண்டாகும் அபாயங்களைக் குறித்து, இந்தியாவில் பெரும்பான்மையோர் கவனிக்கிறதேயில்லை. இந்த விஷத்தினால் அநேகர் இறந்துபோய்விட்டனர் என்று தெரிந்திருந்தும் அதை அசட்டை செய்கின்றனர் என்றால் அது மிகவும் விசனிக்கத்தகுந்த விஷயமே. கவர்ன்மெண்டாரும் லோகல் போர்டாரும் நாய்க்கடிக்கு தக்ஷணமே சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்திருக்கின்றனர். அருகாமையில் சிகிச்சை கிடைக்காத பக்ஷத்தில் ஜில்லா பிரதான ஸ்தலத்திலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்கு ரயில் மூலமாய் கட்டணமின்றி கடிக்கப்பட்டவர்களைக் கொண்டுபோய் அங்கே இலவசமாய் அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்கின்றனர். நாய்க்கடியை அசட்டை செய்வதற்கு அறியாமையும், விராகமுமே காரணமாகும். நாய்க்கடியின் பலன் உடனே காணப்படாமல் வெகுநாட்கழிந்து தெரியுமாதலால், அதைக்குறித்து உடனே கவனிக்கிறதில்லை.

நாய்க்கடியை சாமான்ய ஜனங்கள் சாதாரண கடியாகவே கருதுகிறார்கள். ஆனால் வைத்தியர்களோ அதை ஒரு அபாயகரமான கடியாக எண்ணுகிறார்கள். அதற்கு அவர்கள் "ராபீஸ்" என்றும் "ஹைட்ரோபோபியா" என்றும் இம்மாதிரி பயங்கரமான பேர்களை வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த பெயர்களை கேட்டாலே பயமாயிருக்கிறது. வாஸ்தவத்தில் இந்த வியாதி பயங்கரமானதே. 'ராபீஸ்' என்றால் என்ன? அது எப்படி உண்டாகிறதென்பதை இப்போது கவனிப்போம்.

"ராபீஸ்" என்பது ஒரு சாதாரணமான வியாதி. இந்த வியாதி நாய்க்

ளுக்கு மட்டும் உண்டாவதன்று. குதிரை, நரி, பூனை இந்த ஜெந்துக்களுக்கும் இவ்வியாதி உண்டாகக்கூடியது. நல்ல நாய்ப்பற்களுள்ள, மாமிசங்களை உண்ணும் பிராணிகளிடத்தும் இந்த வியாதி காணப்படும். ராபீஸ் கண்ட நாயானது ஒரு விதமாக நடந்துகொள்ளும். வீட்டில் பழகிக்கொண்டிருக்கும் இந்த நாய் திடீரென்று மாறுதல் அடைந்து, அதன் நடத்தையைக்கண்டு ஆச்சரியப்படும்படியாய், ஒவ்வொருவரையும் கடிக்க ஆரம்பிக்கும். அந்த நாயானது எப்போதும் உறக்கமுள்ளதாகவே தென்படும். அதற்கு வெளிச்சம் ஆகாது. அதன் நாக்கு தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். வாயிலிருந்து எச்சில் சுரந்து கீழே பொட்டு பொட்டாய் வீழ்ந்துகொண்டிருக்கும். முதலில் சொன்னது எதிர்த்தாக்கம் என்னும் நிலைமை. இரண்டாவது சொன்னது சோர்வு நிலைமையாகும்.

இம்மாதிரி வெறிபிடித்த நாய் கடிப்பதினால் மனிதனுக்கு இந்த விஷ வியாதி உண்டாகிறது. சில சமயங்களில், இந்த நாயின் உமிழ்நீரில் விஷம் இருந்து அது ஒரு மனிதனை நக்கினாலே போதும். அந்த மனிதனை 'ராபீஸ்' என்னும் வியாதி உடனே தாக்கும். அடைக்காப்புக்காலம் அதாவது இந்த விஷக்கிருமி தேகத்தில் புகுவதற்கும் வியாதி சம்பவிப்பதற்கும் மத்தியிலுள்ள காலம், மானிடர்க்கு வெகுநாள் ஆகும். வியாதி ஆரம்பித்ததும், நம்மை படுக்கச்செய்யும், தொண்டை முதலில் தாக்கப்பட்டு, அவனுக்கு மரணம் நிச்சயம் எனறே சொல்லவேண்டும். வாய், தொண்டை இவற்றிலுள்ள சதைகள் திமிர்பிடித்துப் போய்விடும். தாகத்திற்குக்குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுத்தால், அதை விழுங்க முடியாமல் ஒரு வித உணர்ச்சி ஏற்படும். உடனே இழிப்பு காணும்.

நாய் கடித்த மனிதனிக்கு அந்த நாய் வெறி பிடித்ததென்று தெரிந்திருந்தாலும் அம்மாதிரி சந்தேகம் இருந்தாலும், உடனே சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அசட்டை செய்யக்கூடாது. அது ஆரோக்கியமுள்ள நாயாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், விடாமல் 10 நாளைக்கு அதை தனிமையாக கட்டிப்போட்டு, கவனித்துக்கொண்டு வர வேண்டியது. இந்த தவணைக்குள் அது இறந்துவிடும் பக்ஷத்தில் அது கெட்டநாய் என்றே தீர்மானித்து, கடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்யவேண்டியது. நெருப்பு அல்லது திராவகத்தைக் கொண்டு அதாவது பழுக்கக் காய்ந்த இரும்புக்கம்பி அல்லது அப்படம் கார்பாலிக் திராவகம் இவற்றைக் கொண்டு காயத்தின் மேல் வைத்து அதை வெந்து போகும்படி செய்யவேண்டியது. புகையும்படியான நைட்ரிக் திராவகமும் உபயோகிக்கலாம். அதனால் நல்ல பலன் உண்டு.

ராபீஸ் என்னும் வியாதிக்கு பாஸ்டியர் கண்டுபிடித்திருக்கும் ஆண்டிராபிக் சிகிச்சை இப்போது சிலாக்கியமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த அம்மைப்பால் தயாரிக்கும் விதம்யாதெனில் ஒரு வெறிபிடித்த ஜந்துவின் மூளை முள்ளந்தண்டுக்கொடி இவற்றிலிருந்து சில பாகங்களை எடுத்து, பால்போன்ற ஒரு மிஸ்ரம பதார்த்தம் உண்டாக்குவதே. இந்தப் பாலுடன் கார்போலிக் திராவகத்தைக் கலந்து கடைசியாக இந்த மருந்து தயாரிக்கப்படும். இப்பாலை குத்தி யேற்றும் பக்ஷத்தில், இந்த வியாதி வரவே வராது. ராபீஸ் அம்மைப் பாலானது ஜீவித்திருக்கும் படியான பால். இது ஒரு தடைமருந்தாகும். இந்தப்பால் தெருப்பால் நிலைப்பால் என இரு விதம். தெருப்பாலானது, தெருவில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வெறிபிடித்த நாயினின்றும் எடுத்த பால். நிலைப்பால் என்பது, தெருப்பாலை ஒரு முயலுக்கு குத்தி ஏற்றி அதினின்றும் எடுப்பது. நிலைப்பால் மனிதர்களுக்கு அவ்வளவு மும்மரமல்ல. தெருப்பாலோ, ராபீஸை உண்டாக்கும். ராபீஸ் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்குச் சரி



யான வழி குறித்தகாலத்தில் நாயைக் கொன்று போடவேண்டும். அல்லது அதன் வாயைக் கட்டிப்போட வேண்டும். இரண்டு வருஷகாலம் நாய்களின் வாய்களைக் கட்டிப்போட்டால் ராபீஸை அடியோடே ஒழித்துவிடலாம். ஆனால் புதுகேஸுகள் வெளியிலிருந்து வராமலிருக்கவேண்டும். இந்த ஏற்பாடு நியூ பௌந்திலாந்தில் நன்றாய் நடந்துவருகிறது. ஜப்பான் தேசத்தில், நாய்களுக்கு வியாதி வரவொட்டாமல் தடை செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். 1924 [illegible]த்திய புள்ளி விவரப்படி 10,000 நாய்களுக்கு அம்மை குத்தியதில் 41 தாம் இருந்தன. அம்மை குத்தாத நாய்கள் 50,000 இருக்கலாம், அவற்றுள் பேர்பாதிக்குமேல் ராபீஸால் இறந்து விட்டன. 6 மாதகாலம் நாய்களைத் தனிமையாக ஒரு இடத்தில் வாயைக்கட்டிப் போட்டு வைக்கவேண்டும். இதனால் அனுகூலம் உண்டு.

ஆனதுபற்றி நாய்களைக் குறித்து வெகு ஜாக்கிறதையாக இருக்கவேண்டும். அவை நம்மைக் கடிக்காமல் இருக்கும்பொருட்டு, மேல் பார்வையுடன் இருக்கவேண்டும்! சொஸ்தப்படுத்துவதைவிட தடுப்பது நலம் என்னும் முதுமொழியை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு, இந்த வியாதியை ஒழிக்க வேண்டும்.

---

# மாதவிடாய் நிற்றல்.

ப்ரகாச தேவ், ஏ. சர்மா. எக்ஸ். எப். ஏ. ஓ. எச். பி. எல். ஐ. என். ஸி.

பி. ஒய். எல். நாயர் ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய்.

ஒரு ஸ்திரீயானவளுக்கு தனது ஜீவியகாலத்தில் இரண்டு கண்டங்கள் உண்டாகின்றன. அதாவது முதலில் தனக்கு வயது வரும்போது, மாதவிடாய் உண்டாதல், இரண்டாவது, மாதவிடாய் நிற்றல். அவள் மக்களைப் பெறும்படியான காலம் 14 வயது முதல், 45 அல்லது 50 வயது வரைக்கும் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இந்தக்காலத்தில் தான் அவள் தாய்த் தொழிலைச் செய்ய வல்லவள். மாதவிடாய் நிற்கும்போது, அவளுடைய தேகத்தில் சில மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன.

இயற்கையில், மாதவிடாய் நிற்கும் போது, ஸ்திரீகளுடைய தேகத்தில் யாதொரு வியாதியும் உண்டாகாது என்பதை நான் இங்கு வற்புறுத்த வேண்டியதாயிருக்கிறது. அப்படி உண்டானால் இதற்குக் காரணம் சரியானதும், புத்திசாலித்தனமானதும், ஆரோக்கியமானதுமான வாழ்வை அவர்கள் வாழாமல் இருத்தலேயாம். அவர்களது தேகத்தில் விஷநீர் சம்பந்தமின்றியும், அவர்கள் நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டுபண்ணக் கூடிய பழக்க வழக்கங்களை ஒழித்தும் அவர்களுடைய ஞாபகத்தில் இரத்தத் தேக்கம், அழற்சி முதலியன இல்லாமலும் இருக்கவேண்டும். மாதவிடாய் நிற்றல் என்னும் வெருளியை அவர்கள் மறக்கும் பக்ஷத்தில், அவர்களுக்கு யாதொரு தொந்தரையும் உண்டாகாது.

அந்த ஸ்திரீக்கு இன்னென்ன குணங்கள் அச்சமயத்தில் உண்டாகுமென்பதை நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. ஆகிலும், மாதவிடாய் நிற்கும்போது பின்வரும் குறிகள் ஸ்திரீகளிடத்தில் காணப்படும்.

முக்கியமான குணம் மாதவிடாய் அடியோடே நிற்றலே. சில கேஸுகளில் அது திடீரென்று நின்றுபோய் விடும். சில சமயங்களில் மாதவிடாய் கொஞ்சமாக விருக்கும். சில கேஸுகளில் அதிகமாக விருக்கும். சில சமயங்களில்

அடங்கிப்போகும். கடைசியாக அது நின்று போகிற வரையில் இம்மாதிரியான ஒழுங்கின்மை அதற்கு ஏற்படும். மாதவிடாய் அதிகமாயிருக்கும்போது அந்த ஸ்திரியானவள் படுக்கையிலேயே தங்கியிருக்கவேண்டும். இரத்த வொழுக்கு அதிகமாகவிருந்தால், இதில் தேர்ந்த வைத்தியரை நாடிச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். கருப்பையில் கட்டிகள், இன்னும் வேறு கொடிய வியாதிகள் உண்டா இல்லையா என்று கண்டுபிடிக்கும் பொருட்டு, செவ்வையாய் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். இச்சமயத்தில் இம்மாதிரி வியாதிகள் காண்பதற்கு ஆஸ்பதம் உண்டு. எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் இந்த வியாதி கண்டுபிடிக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு குணம் உண்டு. வியாதி ஜடிதியில் சொஸ்தமாகும்.

கூபக அவயவங்களில் நிர்ணயமான மாறுதல்கள் ஏற்படும். ஜனனேந்திரியங்கள் யாவும் க்ஷீணித்துப்போகின்றன. ஆனால் இந்த மாறுதல் படிப்படியாய் உண்டாகும். இது முடிய மூன்று வருடகாலம் செல்லும். இந்த சமயத்தில் தேகம் பெருக்க ஆரம்பிக்கும். ஆனால் அப்பெருமன் தேகமாத்தியந்தமும் பரவியிருக்கும். ஸ்தன்னியங்கள் மட்டும் பெருக்காமல் சுருங்கிப்போகும். இதற்குக் காரணம் ஜனனேந்திரியங்களின் தொழில்கள் அற்றுப்போவதேயாம். மாணவிகிதக் கணக்கைப் பரிசோதித்துப்பார்த்தால் ஸ்திரீகளுக்கு 40 முதல் 50 வரைக்கும் மாண விகிதம் மிகக்கம்மி. அதே வயதுள்ள ஆண்மக்களின் மரணவிகிதத்தைக் காட்டிலும் இது கம்மியென்றே சொல்லலாம். இந்த சமயத்தில் ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் ஒரு பீதியை ஒழிக்க இது ஒரு அத்தாக்ஷியாகும்.

இச்சமயத்தில் காணப்படும் நரம்பு வியாதிகளாவன: தலைவலி, வாதசூலை, முதுகு நோய், சிடுசிடுப்பு, முகம் தேகம் இவை சிவந்து போதல், பொய்ப்பசி, அஜீரணம், வாய்வு, மலச்சிக்கல் முதலியன. அந்த ஸ்திரீயின் மனோநிலையும் கெட்டுப்போகிறது. கோபம் சர்வ சாதாரணம். அந்த ஸ்திரீகளுக்கு பகுத்தறிவும் குணமும் சுத்தமான எண்ணமும் இருக்கிறதில்லை. மேலும் அவர்கள் நிம்மதியின்றியும் தாமதமாய் வேலை செய்துகொண்டும், எந்தக் காரியத்திலும் முடிவில்லாமலும், நடந்துகொண்டும், விசனப்பட்டுக்கொண்டும், மனோவேக்ஷடையுடனும் இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு தூக்கம் சரியாக வராது. கடுமையான கனைக்கள் வரும். பைத்தியம் பிடித்துப்போய்விடுமோ என்கிற பயம் ஏற்படும்.

மாதவிடாய் அதிகமாயிருப்பதுடன், மற்ற பாகங்களிலிருந்தும் இரத்த ஒழுக்கு உண்டாகும். உதாரணமாக, மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வரும். அதனால் கொஞ்சம் சௌகரியம் உண்டென்று கருதப்படுகிறது. உஷ்ணமான இரத்தச் சுரப்பு, களைப்பு, வெப்பத்தினால் மூச்சுவிட்டுப்போதல், வெயர்வை, ஜிலுஜிலு என்கிற உணர்ச்சி முதலியனவும், காணும். இவை யாவும் வாஸோ மோடார் நரம்புகளின் குழப்பத்தினால் உண்டாவன.

மற்றொரு கடுமையான ஒழுங்கீனம் யாதெனில் ஏதாகிலும் உழைப்பினால் சிரமம் அல்லது மனக்கிளர்ச்சி ஏற்பட்டபோது ஹிருதயம் படபடவென்று துடிக்க ஆரம்பிக்கும். யாதொரு காரணமின்றியே ஹிருதயம் துடித்து அதனால் அசௌக்கியம் உண்டாகும். மாதவிடாய் நிற்றலினால் ஹிருதய ரோகம் ஒன்றும் உண்டாகாதென்பதை ஒரு ஸ்திரீயானவள் கவனிக்கவேண்டும். ஆனால் அவள் வாழ்நாளில் மாறுதல் உண்டாயிருப்பதைக் குறிப்பிட்டுக்காட்ட, திடீரென்று ஹிருதயத் துடிப்புமட்டும் உண்டாகும். தேகம் யதாஸ்திதிக்கு வந்தவுடன் இக்கோளாறு நின்றுவிடும். சுகாதார வாழ்விற்கு வேண்டிய விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும். உத்தீபன வஸ்துக்களை தள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.



சாதாரணமாய், சம்போகத்தின்மேல் இச்சை இராது. மாதவிடாய் நின்றதும் காமவிகாரம் நின்றுபோகும். ஆனால் சில சமயங்களில் மாதவிடாய் நிற்கும்போது, அதிக காமவிகாரம் ஏற்படும். அந்த பாகங்களில் இரத்தம் கட்டிப்போதலினாலும், நரம்புகளுக்கு குழப்பம் உண்டாவதினாலும் இது ஏற்படும். இது ஒரு ரோக நிலை. இந்த ஆசையைத் தீர்க்க எத்தனித்தால், மென்மேலும் இந்த ஆசை வளரும். இதைக் கவனித்து மர்மஸ்தானத்தை வெப்பமான மருந்து நீரினால் அலம்பி சரியான வியாயாமமும் எடுத்துக் கொண்டால் இது நிவர்த்தியாகும்.

மேற்சொல்லியவைதாம், மாதவிடாய் நிற்கும்போது ஏற்படக்கூடிய தேக நிலைகள். அந்த ஸ்திரீயைச் சேர்ந்தவர்கள் இந்த நிலைமையில் அவளை நன்றாய்ப் பாதுகாக்கவேண்டும். இந்த சங்கடம் தீரும்வரையில் பொறுமையுடன் அவளை இருக்கும்படி சொல்லவேண்டும்.

வேண்டுமானால் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும். மாதவிடாய் நிற்றலின் குறிகள் படிப்படியாய் நின்றுவிடும். இதற்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை தற்சாந்தியே யொழிய வேறல்ல. இது விஷயமாய் தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர்கள்தாம் இதற்கு சிகிச்சை செய்யவல்லவர்கள். ஆகிலும் சில உபயோகமான குறிப்புகளை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

இந்த சமயத்தில் வெந்நீரை அநேக விதங்களாக உபயோகிப்பதில் குணமுண்டு. முதுகு நோவு, குடல் முதலிய இடங்களில் நோவு இதற்கு வெப்பம் மிக உபயோகம். முள்ளந்தண்டு முழுதிலும் வெப்பமான ஒத்தடம் கொடுத்தால், நரம்புகள் அமைதியாகவிருக்கும். மர்மஸ்தானத்தை வெப்பமான மருந்து நீரால் அலம்புவதினால் அதில் இரத்தம் கட்டிப்போதல் முதலிய குறிகள் தீரும். அதிக இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்தும். அந்த ஜலத்தின் உஷ்ணக்கிரம் 110-115 டிக்ரீ பாரன்ஹீட் ஆக இருக்கவேண்டும். வெப்பமான ஸிட்ஜ் ஸ்நானத்தினால் தலைவலி நீங்கும். நோயுள்ள பாகங்களில் கடற்பஞ்சைக்கொண்டு வெந்நீரால் ஒத்தடங் கொடுத்தால் இரத்தப்பெருக்கு ஒழியும். உஷ்ணமான உப்புஜலத்தினால் ஒத்தடங் கொடுத்தால், அது அதிகமான வெயர்வையைப் போக்கும். பிரத்தியேகமான சிகிச்சை செய்யவேண்டியதாயிருந்தால் ஒரு டாக்டரை ஆலோசிக்க வேண்டும். இரண்டு போஜனங்களுக்கிடையில் வேண்டிய அளவு நல்ல ஜலம் குடிக்கவேண்டும் (தினம் 4 முதல் 5 பைண்ட் வரையில் குடிக்கவேண்டும்); பச்சை மரக்கறிகள், கீரைகள், பழரஸங்கள், தக்காளிப்பழம், மோர், முதலியவற்றை உபயோகித்து எப்போதாகிலும் ஒரு விசை பேதி மருந்து சாப்பிட்டு எனிமா எடுத்துக்கொண்டால், மலம் தங்காமல் கழியும்.

மாதவிடாய் நிற்றலானது, மாதவிடாய் உண்டாவதைப்போலவே சாதாரணமானதும், இயற்கையுள்ளதும் தேக சம்பந்தமுமான ஒரு தொழில். இந்த சம்பவத்தைப்பற்றி பயப்படவேண்டிய அவசியமேயில்லை. தாங்கள் இனித் தாய்மார்களாகவிருக்கமுடியாதென்கிற கவலை வேண்டியதில்லை. மிஸ்டர் பெர்னார்டு மெக்படன் சொல்லுகிறபடி அவர்கள் தேகத் தாய்மார்களாகவிருப்பதைவிட்டு அதற்கு மேலான ஆன்மத் தாய்களாக இருக்கலாம். இது வாஸ்தவமே. எப்படியானால் தாயானவள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டி வளர்க்கிறாளோ அப்படியே அவள் தன்னைச் சேர்ந்தவர்களுடைய ஆன்மா உஜ்ஜீவிக்கும்பொருட்டு அவர்களுக்கு நல்ல உபதேசம் செய்து அவர்களைக் கடைத்தேரச்செய்யலாம். இதனால் அவர்கள் உபயோகம் அதிகப்படுமேயொழிய குறையாது.

இந்த சமயத்தில் அநேக ஸ்திரீகள் விசனமாய்க் காலம் கழிப்பதுண்டு; அனாவசியமாய்க் கோபித்துக் கொள்ளுவதும், கவலைப்படுவதும், தங்கள் நோய்களைப் பெருக்கிடுவதும் இம்மாதிரியான சங்

கட நிலைமையில் இருப்பதுண்டு. இந்தக் கவலையினாலேயே அவர்களுடைய நோவு அதிகமாகிறது. அவர்களுக்கு தைரியம் சொல்லித் தேற்றினால் குணமுண்டு. அவர்களுடைய தொழில், இருப்பிடம் இவைகளை மாற்றவேண்டும். உபயோகமான வேலையைச் செய்துகொண்டு தங்கள் மனதை அந்த வழியில் திருப்பவேண்டும்.

முடிவில், மேற்சொல்லிய ஆலோசனைகள்படி ஒரு ஸ்திரீயானவள் மாதவிடாய் நிற்றலும்போது திரிகரண சுத்தியாய் நடந்துவந்தால் அவள் வெகுநாள் ஜீவித்திருந்து உபயோகமுள்ளவளாக இருக்கலாம். அம்மாதிரி ஸ்திரீகள் மிகவும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், அதிக சந்துஷ்டியுள்ளவர்களாயும் வாழ்வார்கள்.

---

# காந்தியும் குணமும்.

டாக்டர் கே. பி. பாபட் எல். ஆர். ஸி. பி. ஸி. எஸ். எல். எம்.
சகேண்டரா பாட், டெக்கான்

காந்தியானது, வெளிச்சத்தைப் போலவே பூர்வீகமானது. ஆனால் அது தற்கால நாகரீகத்தின் பலனாய் ஜனங்களுடைய பார்வைக்கு கெடுதல் உண்டுபண்ணுவதாக ஆகிவிட்டது. காந்தி மூன்றுவிதம் (1) மறைவிடமான காந்தி (2) கூசும்படியான காந்தி (3) கண் பொட்டையாகும்படியான காந்தி.

கண் பொட்டையாகும்படியான காந்தியானது, கண் பொருக்கமுடியாத அதிக வெளிச்சம், பார்வை நரம்பின் மேல் படுவதால் உண்டாவது. உதாரணம்: சூரிய காந்தி நேராகக் கண்ணின் மேல் தாக்குதல்; எதிரே வரும் மோட்டார் வண்டியின் முன் பக்கத்து விளக்கின் அதிக வெளிச்சம்; ஒருவன் இருட்டறையை விட்டு வெளிச்சமான அறைக்குட் சென்றாலாவது அல்லது சூரிய வெளிச்சத்தில் சென்றாவது அந்த சமயத்தில் கண் பொட்டையாய்ப் போய் விடுகிறது. பிரதிபிம்பிக்கிற காந்தியினால், குருட்டுத்தனம் உண்டாகும். உதாரணமாக: வெகுநேரம் பனி யுரைந்த நிலங்களில்இருத்தல் அல்லது மினுமினுவென்றிருக்கும் பாலைவனத்து மணல்களைப் பார்த்தல் முதலியன. மோட்டார்வண்டி ஓட்டுகிறவர்களுக்கு அநேக நாள் கழித்து கண் கொஞ்சநாள் குருடாகவே இருக்கும். அல்லது கண் மங்கலாகவிருக்கும்' இது பார்வை நரம்புகள் களைத்துப்போவதினால் உண்டாவது.

காந்தியினாலே, கண்மூடி நெருங்கிக் கொள்ளும். புருவம் சுருங்கிக்கொள்ளும். கருவிழி வெளிச்சம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு எப்போதும் சுருங்கினபடியே இருக்கும். இந்த ஆதாரமான கருவிகள் வேலை செய்வதற்காக நரம்பு சக்தி அதிகம் வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் மூளை களைத்துப்போய், உறக்கம், தலைவலி, கண்களைச்சுற்றி அசௌகரியம் இவை உண்டாகிறது.

ஆத்ம தத்துவ நூல் பிரகாரம் சில தேக நிலைமைகளினால், குணங்கள் பேதப்படுகின்றன. சில ஆகாரங்களால் தினம் சாப்பிட்டுவந்தால் உற்சாகம் உண்டாகிறது. வேறு சில ஆகாரங்கள் அதற்கு எதிரிடையான பலன் உண்டாகிறது.

சூரியவெளிச்சம் மட்டாய் தேகத்தில் பட்டால் களிப்பு உண்டாகிறது. நமது கண்களில் படும்போது, நரம்புத் தொகுதிக்கு வெளிச்சத்தின் அளவினால் அழற்சியுண்டாகிறதில்லை.

ஆத்ம தத்துவ நூல்படி, படிப்புத் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்களுக்கு காந்தியினாலும் கண் நெருக்கடியானாலும் பாதை உண்டு. அதனால் ஜீரணக்கோளாறுகள், இரத்தச்சுழற்சி, நரம்பு உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.



வெகுநேரம் வேலை செய்தாலும், வெகுநேரம் படித்தாலும், காந்தியில் வண்டியில் பிரயாணம் செய்யும்போதும் கோபம் உண்டாகும். உற்சாகமாய் இருக்க முடியாது. காந்தியினால் கண்களுக்கு அழற்சி உண்டாகிறது. நரம்புகளுக்கு நெருக்கடி உண்டாகிறது. அதிலிருந்து நமது தேகங்களுக்கும் மனதுகளுக்கும் செல்கிறது. மூளை வேலை செய்வோர்க்கு பகலில் குணம் மாறிப்போகும்.

க்ளாஸ்டாப்புள்ள மேஜைகளும், நன்றாய் இழைத்த மர டாப்புகளும் காந்தியைக் கொடுக்கக்கூடியன. கம்மி வெளிச்சத்தால் காகிதத்தை வாசிக்கும்போது அச்சு எழுத்துகளை அதிக பளபளப்பாய் அது பிரதிபிம்பிக்கிறது. இந்த இரண்டு நிலைமைகளுக்கும் கண்கள் சரிப்படுத்தப் பார்க்கின்றன, பாப்பாவானது மாற்றி மாற்றி விரிகிறதும் சுருங்குகிறதுமாக இருக்குகிறது. அதனால் கண் நெருக்கடி உண்டாகிறது. வேலைக்காரன் பிழை செய்ய நேரிடுகிறது. அவனது சாமர்த்தியம் குறைகிறது. பிரதிபிம்பிக்காத வஸ்துக்கள் உள்ள டாப்புகள், கருப்பு நிறமுள்ள தோல் அல்லது துணி இவை மேலானவை.

கண் சதைகளுக்கு அதிக வேலையிருந்தால் சோர்வு உண்டாகும். நமக்கு சக்தி குறைந்து, படிக்கும்போது உறக்கம் உண்டாகும். சாயங்காலம் 5 மணிக்கு ஓய்ந்துபோய் விடுகிறது. இந்த சமயத்தில் மனதை நிம்மதியாய் வைத்திருப்பதைவிட்டு விஸ்கி, தேயிலை, சிகரெட்டு முதலியவற்றை எடுத்துக் கொள்ள நேரிடுகிறது.

இதுவே ஒரு கெட்டபழக்கமாகி, நாளாவட்டத்தில் தேகாரோக்கியத்திற்கும், நரம்புத் தொகுதிக்கும் கெடுதலை உண்டுபண்ணுகிறது.

காந்திக்காக அநேகவித நிறமுள்ள கண்ணாடிகளை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சில நிறங்கள் மற்றவைகளைவிட அயர்வை உண்டுபண்ணுகின்றன. எல்லா நாகரீகங்களைப்போலவே, நியாயம் எங்கேயோ பறந்து போகிறது. அந்நியாயம் தலையைத் தூக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

கருப்பு நிறக்கண்ணாடிகளை மற்றவர்கள் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்களென்று நோயாளிகளும் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். அதனால் பார்வை நரம்புகள் சோர்வடைந்து உணர்ச்சி குன்றிப்போகின்றது. அதிக கருப்புள்ள கண்ணாடிகளை போடப்போட அழற்சி முதலியன உண்டாகும். நிறங்களை சரியானபடி பார்க்க முடியாது. படங்களைப் பார்க்க முடியாது. பார்வைக்கும் குணத்துக்கும் கெடுதலை உண்டுபண்ணும்.
—டெக்கான் மெடிகல் ஜர்னல்.

---

# வில்வம்.

ஜோகீந்தரநாத் பிஸ்வாஸ். ட்யூப்ளேடிங் டீ. எஸ்டேட் டிடபார் போஸ்டு (ஆஸாம்)

வில்வ மரம் ஹிந்துக்களுக்கு ஒரு பரிசுத்தமான மரம். அது மகா தேவருக்குப் ப்ரீதி. இந்த மஹா தேவர் தாம் பிரசித்திபெற்ற ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தை எழுதினவர். இந்த மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான மருந்துக் குணம் உண்டு. அதன் குணத்தினாலேயே வில்வ மரத்தின் மேல் அவ்வளவு நம்பிக்கை நமக்கு ஏற்பட்டிருப்பது போதும். இந்த வில்வ மரத்தின் கீழ் ஒருவன் மரணமடைந்தால் மோக்ஷ சாம்ராஜ்ஜியத்தை அடைவானென்று நமது சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வில்வ தளம்

இன்றி சிவனுக்குப் பூஜை கிடையாது. மதவிஷயமாகப் பார்த்தபோதிலும், மருந்து விஷயமாகப் பார்த்தபோதிலும் வில்வ மரம் ஒரு முக்கியமான மரமாக இருக்கிறது. அது இந்தியாவில் அநேக இடங்களில் வளருகிறது. அது இயற்கையிலேயாவது உண்டாகிறது. அல்லது பயிரிடப்படுகிறது.

**மருந்துக்குணம்** :—இலை, பட்டை, பழம், காய், வேர்களின் பட்டை இவைகள் யாவற்றிற்கும் உண்டு.

அளவு—இலையின் ரஸம்—1 முதல் 2 தோலா. பட்டையின் கஷாயம்—5 முதல் 10 தோலா. உடைந்த பழுக்காத பழம்—தூள் ½ தோலா.

வில்வ மரமானது மத்தியப் பருமனுள்ள ஒரு மரம். அடிமரமானது ஒரு அங்குல நீளமுள்ள முட்களால் மூடப்பட்டிருக்கும். பழம் ஒரு சிசுவின் தலையைப்போல் உருண்டையாய் இருக்கும். அதன் சுற்றளவு 2 முதல் 6 அங்குலம் வரைக்கும் வித்தியாஸப்படும். சில பழங்கள் நன்ருய் வளர்ந்த ஒரு மனிதன் தலை அவ்வளவு பருமன் இருக்கும். சில பழங்கள் இன்னும் பெரிதாயும் இருக்கும். பழத்தின் மேலோடு மிகவும் கெட்டியாய் இருக்கும். உள்ளே சதையும், சதைக்குள் வித்துகளும் இருக்கும். பழுக்காத பழத்தை நெருப்பில் போட்டு சுட்டு, பழுப்புச் சர்க்கரையுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் சிதபேதி குணமாகும். அதுவே வயிற்று வலியையும் போக்கும். வேரின் பட்டையை கஷாயமாகக்காய்ச்சி ஆரவைத்து ஒரு தோலா தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால். வாந்தியை நிறுத்தும். மூலச் சூட்டினுல் வருந்தும் நோயாளி ஒருவன் வேரின் பட்டையைக் கொண்டு கஷாயம் போட்டு சுடசுட சாப்பிட்டால் நோய் தீரும். அதைக் கொண்டு ஒத்தடங் கொடுத்தாலும் நோய் சாந்தப்படும்.

**ரஸாயனக் கலப்பு** :—சதையில் பிசின் உண்டு. இலையிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கலாம். அது கொஞ்சம் மஞ்சளும் பச்சையும் கலந்த வர்ணமாயிருக்கும். ஒரு மாதிரி வாசனை உண்டு. சற்று கசப்பாய் இருக்கும்.

**அதன் தொழிலும் உபயோகங்களும்**:—வில்வ இலையிலிருந்து ரஸம் பிழிந்து தேகத்தின் மேல் தேய்த்துத் தடவிக்கொண்டால், ஸ்தூல சரீரங்களுக்கு வெயர்வையினுல் உண்டாகும் துர்க்கந்தத்தைப் போக்கும். இந்த ரஸத்திற்கு மலத்தை கழிக்கும் குணம் உண்டு. சாதாரண ஜுரத்திற்கு இந்த ரஸத்தை சாப்பிட்டால் மலம் கழிந்து, சுரம் குறையும். அப்போது பழுத்த இலைகளை கஷாயம் போட்டு சாப்பிட்டால் ஜுரம் நின்றுபோகும். இதற்கு கபத்தை அறுத்து வெளித்தள்ளும் குணம் உண்டு. வில்வ இலையின் ரஸத்துடன் மிளகு பொடி கலந்து சாப்பிட்டால் நீர்க் கோர்வையினுல் உண்டாகும் வீக்கம் போகும். இந்த ரஸம் பித்தஹரி. மலச்சிக்கலிருந்து [illegible] வந்தால் அதற்கு இது எடுத்தது. காய் மலத்தைக் கட்டும்; ஜீரணகாரி. இதை வயிற்றுப் போக்குக்கும் சிதபேதிக்கும் உபயோகப்படுத்தப்படும். இதற்காக காயை நெருப்பில்போட்டுக் காய்ச்சி, சர்க்கரை சேர்த்து காலையில் சாப்பிடவேண்டியது.

வில்வப்பழம், ருசியாயிருக்கும். மலத்தைப்போக்கும். மலம் சுத்தமாய்க் கழியாதவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல மருந்து. காலையில் வெறும் வயிற்றில் பழத்தையாவது சாப்பிடவேண்டியது. அல்லது அதிலிருந்து இறக்கப்படும் ஷர்பத்தையாவது குடிக்கவேண்டியது. அப்படி செய்தால் மலம் கழியும். வில்வப்பழம் தினம் சாப்பிட்டால் மலத்தைக் கழித்து குன்ம வியாதியைப் போக்கும். இந்தப் பழத்தினுல் மூல ரோகம் நிவாரணமாகும். இது நோயை சமனப்படுத்துமேயொழிய, வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தாது.

வில்வக்காயை பில்லை பில்லையாய் நறுக்கி, ஓடு, விதை, பிசின் இவற்றை



சென்னை-600 008

எடுத்துவிட்டு, வெய்யலில் உலர்த்தி வைத்து சாப்பிட்டால் அது மலத்தைக் கட்டும். ஜீரணத்திற்கு உதவி செய்யும். நீடித்த வயிற்றுப்போக்கு சிதபேதி இவற்றிற்கு இது உபயோகம், நீடித்த சிதபேதிக்கு பழத்தைவிட காய் அதிக உபயோகம்.

துண்டுகளை உலர்த்தாமல் சர்க்கரைப் பாகில் காய்ச்சினுல், வில்வ முரப்பா ஆகும். நல்ல பருத்த பழுத்த பழத்தினுல் முரப்பா செய்யலாம். அது ஒரு ஆகாரமு[illegible]ம். மருந்துமாகும். குன்ம வியாதியி[illegible]ருந்துவோர்க்கு அபான வாயுவைப் [illegible] இது உதவும்.

இந்த வியாஸ[illegible]மறுமார்வையிட்டு, இதைப் பிரசுரிக்க உத்தரவளித்த எனது சிப் மெடிகல் ஆபீசராகிய டாக்டர். பி. பாப்பெட் எம். ஏ. எம். பி. டி. பி. எச். என்பவர்க்கு எனது மனமார வந்தனத்தை அளிக்கிறேன்—தி இண்டியன் மெடிகல் ஜர்னல்.

---

# மின்சார அதிர்ச்சியினின்றும் உயிர்ப்பிப்பதற்கான விதிகள்.

கானடாவைச் சேர்ந்த ஒண்டேரியோவில் உள்ள எலக்ட்ரிகல் எம்ப்ளாயர்ஸ் அஸோஸியேஷனுல் ஏற்படுத்தப்பட்டது.

முதல் உதவிக்காரர் உயிர்ப்பிக்கும் விஷயத்தை செவ்வையாய்த் தெரிந்து கொள்ளும்பொருட்டு, இந்த விதிகளில் அனுபவ போதனையும், நிரூபித்தலும் தேவை. தவிர, சூபரின்டெண்டுகள், மெம்பர்கள் சரியாக அப்பியாஸிக்கிறார்களா இல்லையா என்பதை கவனிக்க வேண்டும்! இந்த அப்பியாஸக் கூட்டங்கள் கூடுமானவரையில் மாதமொரு முறை நடைபெறவேண்டுமென்றும் அதில் ஆஜரானவர்களை ஒரு ரிஜிஸ்தரில் பதிவு செய்திருக்கவேண்டும் எனவும் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

மின்சார அதிர்ச்சி, மூழ்குதல், காற்றை உட்கொள்ளுதல், புகை, முதலிய காரணங்களினுலாவது மூச்சு வராமல் நின்றுபோயிருந்தால், நமது எத்தனத்தால் மூச்சு வரும்படி செய்யும் உபாயத்தில் கவிழ்ந்து படுத்து அமுக்கும் உபாயம் அதற்கு ஏற்றது.

அந்த நபர் இறந்துவிட்டதாகத் தோன்றினுலும்கூட பின் வரும் போதனைகளை அனுசரி.

i. நோயாளியை உடனே அந்த இடத்திலிருந்து விடுவி.

1. உடனே நோயாளியைக் கரண்டை விட்டு விடுவி. அப்படி செய்யும்போது உனக்கு அதிர்ச்சி தாக்காமல் இருக்கும் பொருட்டு ஜாக்கிறதையாய் இருக்க வேண்டும். மின்சாரப் பற்று வஸ்துக்களை உபயோகிக்கவேண்டும். (ரப்பர் கையுறை,—துணி, மரம், கயிறு முதலியன). உலோக வஸ்துக்களையாவது ஈரமான வஸ்துக்களையாவது உபயோகிக்க கூடாது கரண்டை, தேவையிருந்தால் மூடிவிடு.

2. நோயாளியைக் கரண்டிலிருந்து விலக்கிவிட்டதும், உனது கைவிரல்களை அவனது வாயிலும் தொண்டையிலும் விட்டு, அன்னிய வஸ்துக்கள் (புகையிலை, பொய்ப்பற்கள் முதலியன) ஏதாகிலும் இருந்தால் அவற்றை எடுத்துவிடு. வாய் கெட்டியாய் மூடப்பட்டிருந்தால், பின்னிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று விட்டுவிடு. நோயாளியின் உடையைத்தளர்த்த காலம் கழிக்காதே. உடனே உயிர்ப்பிக்கும் வழியைத் தேடு. ஒரு நிமிஷம்

தாமதித்தாலும் அபாயம் சம்பவிக்கும். இம்மாதிரிசெய்.

ii. நோயாளியின் சுவாஸத்தைக் குறித்து உடனே கவனி.

1. நோயாளியை கவிழ்த்துப் படுக்கவை. ஒரு கை தலைக்கு மேலாக நீட்டப்பட்டிருக்கட்டும். மற்றொரு கை மணிக்கட்டண்டை வளைந்திருக்கட்டும், முகம் வெளிப்பக்கமாகத் திருப்பிக்கொண்டு, முகமும் வாயும் மூச்சு விடுவதற்கு இடைஞ்சல் இல்லாமல் இருக்கும்பொருட்டு ஒரு கையின்மேல் படிந்திருக்கட்டும்.

2. உனது முழங்கால்கள் அவனது இடுப்பு எலும்புகளுக்கு கொஞ்சம் தூரத்தில் இருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு, நோயாளியின் தொடைப்பக்கம் முட்டி போட்டுக்கொள். உள்ளங்கைகளை முதுகின் பின்புறத்தில், விரல்கள் விலாவெலும்புகளின்மேல் படியும்படியாகவும் சுண்டு விரல் கடைசி விலாவெலும்பைத் தொட்டுக்கொண்டும் பெரு விரலும் மற்ற விரல்களும் இயற்கையான நிலையில் இருக்கவும், விரல்களின் நுனிகள் பார்வைக்குத் தெரியாமலும் வைத்துக்கொள்.

3. புஜங்களை நேராகவைத்துக்கொண்டு, மெதுவாக முன் பக்கமாக அசை. அதனால் உனது தேகத்தின் எடை முழுதும் அவன்மேல் தாக்கவேண்டும். தோளானது, கைக்கு நேர் மேலாகவாவது தங்கியிருக்கவேண்டும். உனது முழங்கைகளை வளைக்காதே. இந்தச்செய்கை இரண்டு செகண்டு மட்டும் இருக்கவேண்டும்.

4. உடனே பின்னால் அசைந்துகொண்டுபோய் பளுவை முழுதிலும் எடுத்து விடும்.

5. இரண்டு செகண்டுகள், முன் பக்கமாய் அசை. இம்மாதிரி ஒரு நிமிஷத்திற்கு 12 முதல் 15 தரம் செய்.

6 விடாமல் செயற்கையால் மூச்சு உண்டாக்கும் எத்தனத்தை, சாதாரணமாய் மூச்சு வரும்வரையில் செய்துகொண்டேயிரு. குறைந்தது 4 மணி நேரமாவது அல்லது நோயாளி இறந்துவிட்டான் என்று டாக்டர் சொல்லும்வரையிலாவது செய்.

7. இது நடந்து கொண்டிருக்கும்போது, உதவிபுரிவோன் ஒருவன் நோயாளியின் கழுத்து, மார்பு, இடை இவற்றில் இருகக்கட்டியுள்ள உடையைத் தளர்த்தவேண்டும். நோயாளியை வெப்பமாக வைத்திருக்கவேண்டும். நோயாளிக்கு ஸ்மரணை வரும்வரையில், வாய் மூலமாய் ஜலம் முதலியது கொடுக்காதே.

8. நோயாளி உயிர்ப்பித்து எழுந்ததும் இருதயத்திற்கு அதிக வேலை கொடுக்காமல் இருக்கும் பொருட்டு, நோயாளியை நிற்கவாவது, உட்காரவாவது சொல்லாமல், படுத்துக்கொண்டேயிருக்கும்படி செய்யவேண்டியது. இது வரைக்கும் டாக்டர் வராத பக்ஷத்தில், ஒரு கிளாஸ் ஜலத்தில் அரோமாடிக் ஸ்பிரிட்ஸ் ஆப் அம்மோனியா கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி கொடுக்கவேண்டியது. அல்லது உஷ்ணமான காப்பி, அல்லது தேயிலைப்பானம் கொடுக்கவேண்டியது. நோயாளியை வெப்பமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

9. எந்த இடத்தில் காயம் பட்டதோ அந்த இடத்திற் கருகாமையிலேயே உயிர்பித்தலைச் செய்யவேண்டும். தானாக சுவாசம் விடும் வரையில் அவனை அப்புறப்படுத்தக்கூடாது. அப்போதும் படுத்தபடியே அப்புறப்படுத்தவேண்டும். குளிர், காற்று, மழை, வெய்யில் முதலிய சந்தர்ப்பங்களினால் அவசியம் நோயாளியை அப்புறப்படுத்தவேண்டியிருந்தால், அப்புறப் படுத்தும் போதும் மூச்சு வரும்படியான உபாயத்தைச் செய்யவேண்டும்.

10. மூச்சு வந்ததும், இந்த எத்தனத்தை நிறுத்திவிடக்கூடாது. சில சமயங்களில் மூச்சு வந்து மறுபடியும் நின்றுபோய்விடும். ஆனது பற்றி



நோயாளியைக் கவனித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். மூச்சு நின்றவுடன், செயற்கை உபாயத்தை ஆரம்பித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ii. இதைச் செய்கையில் நபரை மாற்றவேண்டிவரும். அப்படி மாற்றும்போது, லயம் பிசகாமல் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

iii. டாக்டருக்கு சொல்லியனுப்பு.

நோயாளியுடன் தனிமையாக இருந்தால், டாக்டரை வரவழைக்கவேண்டுமென்று, உயிர்ப்பித்தலை அசட்டை செய்யாதே. இதை உடனே ஆரம்பி. முதல் சில நிமிஷங்கள் மிகவும் விசேஷம். மற்றவர்கள் யாராகிலும் அருகில் இருந்தால், அவர்களுள் ஒருவரைக் கூப்பிட்டு அவர் மூலமாய் டாக்டருக்குச் சொல்லியனுப்பு.

மரணத்திற்கு ஏற்பட்டுள்ள சாதாரணமான பரீக்ஷைகளை ஒத்துக்கொள்ளக் கூடாது. வெகு ஜாக்கிறதையாகப் பரிக்ஷித்துப்பார்த்து, நோயாளி இறந்தான் என்று சொல்வதற்கு முன் தனக்குத் தானே முன்னமே நிச்சயம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.—பஸ்டு எயிட்.

## பிரிடனில் கொசுக்கள்.

இந்த தீவுகளில் கொசுக்களினால் ஜனங்களின் தேகாரோக்கியத்திற்கு அதிக கெடுதல் ஒன்றுமில்லை என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனபிலீஸ் கொசுக்கள் உண்டென்றும், மற்ற நாடுகளில் அவை மலேரிய ஜுரத்தை தொத்தச் செய்கின்றனவென்றும் தெரியும், ஆகிலும் இப்பிரதேசங்களின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியினாலே, இந்த தொத்து வியாதி இங்கு அபூருபம். கொசுக்கள் கடித்து ஸெப்டிகேமியாவினால் அப்போதைக்கப்போது சில மரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. ஆனால் இதுவும் சாதாரணம். ஆனதுபற்றி சிமையிலுள்ள கொசுக்களால் உபத்திரவமேயொழிய, அவற்றால் ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. இதுவும் ஒரு அதிர்ஷ்டவசம்தான். ஏனெனில் பிரிடனைச் சேர்ந்த கொசுக்களில் 26 விதங்கள் உண்டு. ஓடைகளில் உற்பத்தியாகும் கொசுக்களினால் கொஞ்சம் அசௌகரியம் உண்டு. லண்டன் நகரத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள காடுகளில் பார்த்தாலே தெரியவரும். ஆனால், கடற்கரை யோரமாயுள்ள உப்பு சதுப்பு நிலங்களில் உற்பத்தியாகும்படியான இரண்டு வித கொசுக்களால்தாம் அதிக உபத்திரவம். இதேமாதிரியான கொசுக்கள் அல்லது இவற்றிற்குத் துணைபோன்றவை, கனடா, நியூ இங்கிலாந்து முதலிய பிரதேசங்களில் உண்டு. உப்புச் சதுப்பு நிலங்களிலுள்ள இக் கொசுக்கள் கடித்தால் அதிக நோவெடுக்கும். பகலில்தான் அவைகளின் தொந்தரவு அதிகம். அவை வெகுதூரம் பறந்து போகக்கூடியன. எஸெக்ஸ் கவுண்டியின் சதுப்பு நிலங்களிலிருந்து பறந்து வந்து லண்டன் துறைமுகத்தில் உள்ளவர்களைக் கடிக்கின்றனவென்றால் விஸ்தீரணம் அதிகமாயுள்ள அமெரிக்காவில் 40 மைல்கள் பறந்துவருகின்றன என்று சொல்வதில் யாதொரு ஆச்சரியமும் இல்லை. கிரேட் பிரடனிலுள்ள உப்பு சதுப்பு நிலங்களில் உற்பத்தியாகும் கொசுக்களை ஒழிக்க, ஹேயிலிங் தீவில் பிரிடிஷ் மஸ்குவிடோ கண்ட்ரோல் இன்ஸ்டிட்யூட்டைச் சேர்ந்த மிஸ்டர் ஜெ. எப். மார்ஷல் என்பவர் வேண்டிய எத்தனங்களைச் செய்திருக்கிறார். அவர் அங்கேயே வசிக்கிறதாகத் தெரியவருகிறது. சில வருஷங்களுக்கு முன்னர் அங்கு வசிப்போர் ஜூலை ஆகஸ்ட்டு மாதங்களில் அந்த தீவை கொசுக்களுக்கு விட்டு விட்டு வெளியே கிளம்பி வருவதுண்டு. இப்போது அதெல்லாம் மாறிவிட்டது. கொசுக்கள் அறவே ஒழிந்தன. விடு முறைக்காகப்போவோர் அநேகர் இப்போது அங்குவந்து குடியிருக்கிறார்கள். மிஸ்டர் மார்ஷல், கொசுக்களை ஒழிக்கத்தான் எடுத்துக்

கொண்ட பிரயாசைகளை ஒரு பேப்பரில் எழுதி நமக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். பலான சொசு என்று அதைக் கண்டுபிடித்தாலொழிய ஒன்றும் செய்யமுடியாதென்று அவர் சொல்லுகிறார். ஏனெனில் அநேகவித கொசுக்கள் வெவ்வேறு இடங்களில் உற்பத்தியாகின்றன. அடுத்த காட்டிலிருந்து ஒரு கொசு வந்தால் வீட்டிலுள்ள தொட்டியை நிரப்பு பதில் யாது பலன்? கொசு இன்னதென்று கண்டுபிடித்தால், அது உற்பத்தியாகும் இடத்தைத்தெரிந்து, சுலபமாய் அதை ஒழித்து விடலாம். உதாரணமாக: உப்பு சதுப்பு நிலத்தில் உற்பத்தியாகும் கொசு உப்புத் தண்ணீரில் வளருவதால், கால் நடைகள் அதைக் குடிப்பதில்லை. ஆனதுபற்றி, அதில் எண்ணெயை விட்டு, அல்லது கிரிசால் விஷ மருந்தைப்போட்டு அதை ஒழிக்கலாம். பிரிடிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்-2: 329. 1930—கீ கானடியன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னல்.

---

## சிறு குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கும் விதம்.

**மிஸ்ஸர்ஸ். ஈதல் மக்லாரன், (நீ ஸ்டீவேன்ஸன்) ஜர்னல் ஆப் ஸ்கூல் ஹைஜீன் அண்டு பிஸிகல் எடிகேஷன் ஜூலை 1931 வால்யூம் 23. பக்கங்கள், 133, 145.**

2½ வயது முதல் 5½ வயதுவரைக்கும் உள்ள சிறு குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கும் விதம் எப்படி, எங்கு கற்பிப்பது என்னும் பிரச்சனைகள் இன்னும் விவாதத்திலேயே இருந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒரு குழந்தை 6-7 வயதில் சுலபமாய் எழுதப் படிக்கத்தெரிந்து சாதாரண கணக்கு போடத் தெரிந்தால், பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பிவிடலாம். குழந்தைகளுக்கு, தூங்குவதற்கு சில நேரம் வேண்டும். நல்ல காற்றும் நல்ல ஆகாரமும் வேண்டும். இவை முக்கியமானவை. இங்கிலாந்திலும் இத்தாலியா தேசத்திலும் உள்ள சிசு போஷணை பள்ளிக்கூடங்களில் எனக்கு அனுபவம் உண்டு. அம்மாதிரியான இங்கிலீஷ் பள்ளிக்கூடங்களில் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தும் இருக்கிறேன். இது விஷயமாக நான் சில முடிவுகளுக்கு வந்திருக்கிறேன். இதைவிட வேறு நல்ல வழிகளும் இருக்கலாம்.

அநேக குழந்தைகளுக்கு தங்கள் சதைகளை விருத்தி செய்வதற்கு வசதிகள் கிடையா. இரண்டு வயதாவதற்கு முன்னே, சப்பைக்கால், முட்டியடிப்படும் முழங்கால்கள், குறுகின மார்புகள், பலமற்ற வயிற்றுச் சதைகள் ஆகிய இம்மாதிரி குழந்தைகளைப்பார்க்கலாம். பலமற்ற சதைகளைக் கவனித்து தினம் அவற்றைத் திருத்திக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு தாராளமாய் இடம் வேண்டும். அந்த இடம் அங்குமிங்கும் ஓடிக்கொள்ளத்தக்கதாயும் நல்ல காற்றுள்ளதாயுமிருக்கவேண்டும். கீழ்ப் படிந்து நடந்துகொள்ள அவை கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அப்போதைக்கப்போது தீர்மானங்களுக்கு வரும்படியான பழக்கங்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி இருந்தால் அவர்கள் தொழிலில் அவர்களுக்கு சந்தோஷத்தை விளைவிக்கும். அவர்களை மரியாதையுடன் நடத்தவேண்டும். ஏதாகிலும் ஒரு காரியம் செய்ய ஆரம்பித்தால், அந்தப் பிரயத்தனத்தை சிலாகித்துச்சொல்லவேண்டும். அதன் முடிவைப்பற்றி கவனிக்கவேண்டியதில்லை.

சிறு குழந்தைகள் தங்களுக்கு சமமான வயதுள்ளவர்களுடன் இருக்க வேண்டும். அநேக போஷணை பள்ளிக்கூடங்களில் இது காணப்படுவதில்லை. சில பள்ளிக்கூடங்களில் இவைகளை சட்டை செய்கிறதில்லை. இன்னும் சில பள்ளிக்கூடங்களில் இவைகளுக்கு அதிக தூண்டுதல் உண்டு.

இந்த வயதில் பிள்ளைகளுக்கு களைப்பு அதிகம் உண்டு. சக்தி அதிகம் இல்லாததுபற்றி ஒரே நெட்டில் அவைகளை வேலை செய்யச்சொல்லக்கூடாது.



[illegible]க்கு கவனம் குறையும்போது, குழந்தை தானாகவே சொல்வதைக் கேட்கிறதில்லை. அது தன் வேலையில் கவனமாயிருக்கும்போது அதை தடுக்காமல் இருந்தால் மனோ நிலை விருத்தியடைகிறது.

ஒரு குழந்தை விரைத்துப்போவதைப் பார்க்க வெகு ஆச்சரியமாக இருக்கும். ஒரு குழந்தையோ ஒரு பிராணியோ அயர்ந்து படுத்துறங்கும்போது, எவ்வளவு ஓய்ந்து இருக்கிறது [illegible]ருங்கள். இந்த ஓய்வை கவனிக்கிறதில்லை. இம்மாதிரி தனது இஷ்டப்படி ஓய்ந்திருப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு அறிகுறி. சதைகள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஓய்ந்திருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு சுருங்கும். ஆனதுபற்றி, ஓய்வு கொடுக்கும்படியான வியாயாமங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்.

மொத்தத்தில், சுகம், அழகு, ஆரோக்கியம் இவை குழந்தைகளுக்கு உரித்தானவை. எல்லாவித கற்பனையும் இவற்றையே நோக்கமாகக் கொள்ளவேணடும். தேகம், மனது இவற்றின் சுயேச்சைக்கு இவைதாம் அஸ்திவாரமாகும்—ஆப்ஸ்டிராக்ட்ஸ் ஆப் கரண்டு பப்ளிக் ஹெல்த் லிடரேடர்.

---

## ஸ்தூல சரீரிகளுக்கு பத்துவித கட்டளைகள்.

1. உனது தேகத்தை எலும்புக்கூடுபோல் குறைத்துக்கொள்ள எத்தனிக்காதே, உனது எலும்புகளுக்குத் தக்க கொழுப்பு உன் தேகத்தில் இருக்க வேண்டும்.

2. அதிக நேரமிருந்து அதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லாதிருந்தாலன்றி, காலையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யாதே.

3. இரத்த அமுக்குதலை சரியானபடி வைத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு, கம்பளி உடைகளை தரித்துக்கொள்.

4. 40 வயதிற்கு மேற்பட்டிருந்தால் 6 மணி முதல் 8 மணி காலம் வரையில் வேலை செய்.

5. அந்தந்த காலத்தில் பழுக்கும் பழங்களைப் புசி. எதாகிலும் பிடிக்காத பழங்கள் இருந்தால் அவற்றைத் தள்ளி விடு.

6. தினம் இரண்டு வேளை வரட்டின ரொட்டியையே சாப்பிடு: அது ஜீரணிக்கக்கூடியது. வலுவைக் கொடுக்கும். அடையைத்தவிர். சாதாரணமான பணியாரங்களை சாப்பிடலாம்.

7. 40 வயது ஆகிவிட்டால் லான் டெனிஸ் முதலிய முரட்டுத்தனமான ஆட்டங்களைத் தவிர். தினம் மூன்று மைல்கள் நட. 40 க்கு உட்பட்டவயதாயிருந்தால் 5 மைல் நட.

8. விஸ்கி, லேசான சாராயம், சாம்பேன் முதலியன குடிப்பதில் மிதமாயிரு. ஏல், பியர், கள் முதலியனவற்றை விடு. வலுவான சிகார், புகையிலை இவைகளை ஒழி. பலஹீனமான ஹிருதயங்கள் உள்ள ஸ்தூல சரீரங்களுக்கு இவை கெடுதலை உண்டுபண்ணும்.

9. எவ்வளவு தூக்கம் தூங்குகிறாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. ஆனால் நிம்மதியான தூக்கமாகவிருக்கவேண்டும். கனைக்கல் கெடுதல்; ஆனது பற்றி மனதில் கவலையின்றி படுக்கப்போ.

10. சமைத்த சிகப்பு மாமிசமாவது, வெள்ளை மீனாவது தினம் 8 அவுன்ஸுக்குமேல் சாப்பிடாதே. உனது பரிசாரகர்களைப்பற்றிக்கவனி. சாமர்த்தியமுள்ள பரிசாரகர்கள், பிணம் தூக்கியின் நண்பர்கள் என்று அறிந்துக் கொள்.—மேடிகல் காம்ரேட்

---

# பழத்தின் ஆரோக்கிய குணங்கள்.

பழ ஆகாரமானது அநேகவித வியாதிகளுக்கு ஒரு சிகிச்சையாக வெகு காலமாக உபயோகப் படுத்தப்பட்டு வந்தது. ஜான் ஹண்டர் என்னும் பிரசித்திபெற்ற இங்கிலீஷ் சர்ஜன், கில் வாத ரோகத்திற்கு ஆப்பில் பழம் எடுத்ததென்று சொல்லியிருக்கிறார். இயற்கை வைத்தியராகிய லின்னேபால் என்பவர், ஸ்டரா பெர்ரி என்னும் பழத்தை உண்டு, தனக்கு வந்திருந்த இடுப்புப் பூட்டு வாதத்தை சொஸ்தம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். ஒரு பட்டாளத்தில் சீதபேதி கண்டிருந்தது. அந்தப் பட்டாளம் ஒரு திராக்ஷைபழத் தோட்டத்தின் அருகாமையில் தங்கியிருந்து அந்தப்பழத்தை சாப்பிட்டதில் சீதபேதி சொஸ்தமாயிற்றென்று ஒரு ப்ரெஞ்சு டாக்டர் எழுதியிருக்கிறார். ஸிவிலில் யுத்தம் நடந்தபோது ஒரு பட்டாளத்தில் சீதபேதி கண்டது. அவர்கள் பழுத்த பீச் பழம் நிறைந்த தோட்டத்தின் அருகில் தங்கியிருந்தபோது, அதைத்தின்று அதனால் சொஸ்தமடைந்தனர் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பழங்களில், ஸைட்ரிக், மாலிக், டார்டாரிக் முதலிய திராவகங்கள் நிறைந்திருப்பன. அவற்றுள் ப்ரோடீன் கம்மியாயிருப்பதாலும், மலத்தை தள்ளும் குணம் அவைகளுக்கு இருப்பதாலும், குடல் சம்பந்தமான தொத்து வியாதிகளை ஒழிக்க இவை உபயோகமுள்ளவை.

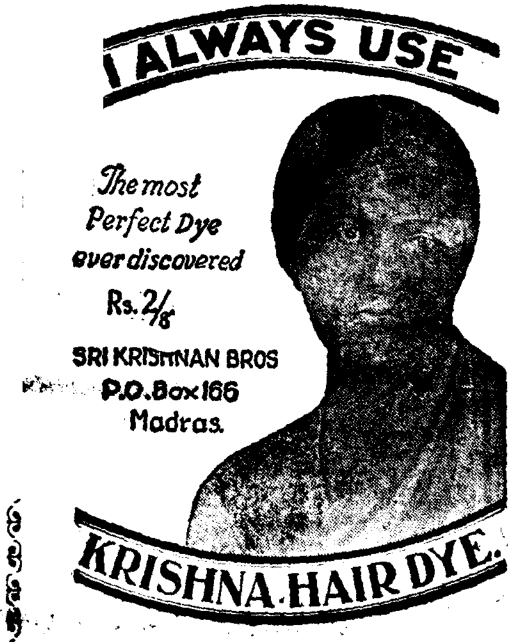
உஷ்ணப்பிரதேசமாகிய தென் [illegible]ராவில் 'அவகாடோ' என்னும் ஒரு விதப் பழம் இப்போது உற்பத்தியாகிறது. இது நானாவட்டத்தில் யாவருக்கும் பிரியமுள்ள ஒரு பழமாகும். இதில் அதிக கொழுப்பு பதார்த்தம் அதாவது 100 க்கு 0.5 முதல் 25 வரை இருப்பதால், இதற்கு அதிக போஷணக் குணம் உண்டு. இரண்டு அல்லது மூன்று வாழைப்பழங்கள் ஒரு அவகாடோ, ஒரு ஆப்பில் பழம் இவை சேர்ந்து ருசிகரமானதும் ஆரோக்கியமுள்ளதுமான ஆகாரமாகும்.—குட் ஹெல்த்.

---

# மருந்துச் சரக்குகளின் மதிப்புரை.

"தாமரைத் தேனானது" வெகு காலமாக வழங்கிவருகிறது. இது சகலவித கண் ரோகங்களுக்கும் இயற்கை ஔஷதமாக இப்போது கருதப்படுகிறது. இந்தியாவின் பூர்வீகக் குடிகள் இதை உபயோகித்து, அவர்கள் ஆரோக்கியத்தைப்போலவே கிழ வயதிலும்கூட ஆரோக்கியமான கண்களுடன் வாழ்ந்து வந்தனரென்று சொல்லப்படுகிறது. அவர்களுடைய கண்களுக்கு வேறு கடுமையான மருந்தும் அவர்கள் போடுவதில்லை. 'காடராக்ட்' கண்டபோது சர்ஜனின் கத்தியும் அவர்களுக்கு வேண்டியதில்லை. அநேக வித கண் நோவுகளை அடிக்கடி பரிசோதித்து பார்த்ததில், இது நல்ல குணமுள்ள மருந்தென்று தெரியவருகிறது. காடராக்ட், க்ளாகோமா, ஐரைடிஸ், க்ரானியூலர் லிட்ஸ், கன்சன்க்டைவைடிஸ், நிக்டலோபியா, கிட்டத்துப்பார்வை, இரத்தக்கண், கண் எரிச்சல், கண்ணில் நீர் வடிதல், கண்ணில் புண் முதலிய கேஸுகளில் இதை சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. சாஸ்திர சிகிச்சை செய்ய முடியாத காடராக்ட் கேஸுகளில் இது மிகவும் உபயோகமானது. பார்வை நன்றாய்த் தெரியும்.

பரிசுத்தமான தேனை சேகரிப்பதுதான் கஷ்டம். ஆனால் வங்காளத்தைச் சேர்ந்த கா[illegible]ள்ள 'நியூ பார்முலா கம்பெனியார்' இதை சிரமப்பட்டுச் சேகரித்து, தேங்காமார்க்கு தாமரைத் தேன் என்று, இந்த மருந்தை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். இந்தத் தேனைத்தான் வைத்தியர்கள் அநேகமாய் சிபார்சு செய்கிறார்கள். இதனால் நல்ல குணம் உண்டு. கண்களுக்கு யாதொரு தீங்கு மில்லை. மதராஸ் தபால் பெட்டி 166, ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸிடம் ஸ்டாக் இருக்கிறது. அங்கு கேட்டால் கிடைக்கும்.


நான் சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும் கண்டு பிடித்திராத சரியான சாயமிதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166,
சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகிச்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய சகாய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும். அணா

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ஆரோக்கியமான விதிகள் | 2 |
| 2. | டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன? | 2 |
| 3. | பள்ளிக்கூட சுகாதாரம் | 4 |
| 4. | ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் [illegible] | 2 |
| 5. | ஆரோக்கியத்தைக் [illegible] | 2 |
| 6. | ஆரோக்கியமும் வியாதியும் | 2 |
| 7. | தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள் | 2 |
| 8. | சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள் | 2 |
| 9. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால் | 2 |
| 10. | சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும் | 2 |
| 11. | தேக சுகாதாரம் | 4 |
| 12. | வீட்டில் சிகிச்சை | 8 |
| 13. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம் | 8 |
| | பிரதம சிகிச்சை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு | 12 |
| | பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு | 6 |

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

## செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார வாசனையுள்ள

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுகு விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச் செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துக்கொண்டிருக்கும்.

ஒரு புட்டியின் விலை அணா 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

## நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.
பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினைப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; **வெகு காலமாகவே இது உபயோகப்பட்டு** வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

**50**-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது, 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது, சாதாரணக்கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக்கூடியவைகளாக இருந்த கண்விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவுமாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டியிருக்கிறது; அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின் மீதொன்று ஏற்கொண்டிருப்பது போலிருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து, தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது. கிட்டப பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25 வருஷகாலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீனகாலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை, ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**

சாஸ்திரீயமான கண்வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

# விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய **வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய** புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

## பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்

**இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:**—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

**மெட்ராஸ் மெயில்:**—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

**ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:**—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

**டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலா சாலை:**—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

**லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:**—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்.'

### பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்ள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.**

# கங்கா.

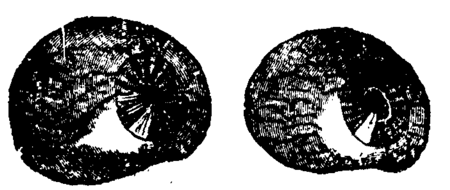
கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

## போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக் கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக்கொண்டு விட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதனடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

## மலச்சிக்கல்

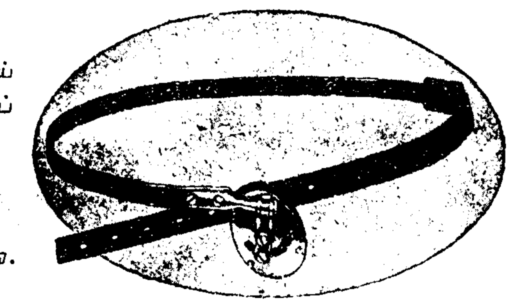
பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமொன்று வேண்டும். நமது அத்திப் பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை,

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையானுற்போதுமென்பதில்லை— 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.

ஒத்தை டிரஸ்
தோலினுல் செய்யப்பட்டது, திருப்பக் கூடாதது.
ரூ. 6-0-0
வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.
ரூ. 12-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.
தோலினுல் செய்யப்பட்டது.
ரூ. 12-0-0.
வால்கனயிட்.
ரூ. 20-0-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

## சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில் (Pure Eucalyptus Oil)

இல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

## ராவுஜீயின் ஓஷதிகலந்த கூந்தல் தைலம்.

கூந்தல் செழிப்பாய் வளரவும், மயிர் விழாமல் இருக்கவும், உறப்பாயும் மினுமினுப்பாயும் அழகாயும் கூடியிருக்கவும் இந்த சுத்தமான மருந்து கலந்த கூந்தல் தைலம் எடுக்கிறது. தலை மொட்டையாகாமல், சொண்டு முதலியன வரவொட்டாமல் காக்கும். இந்தத் தைலம் மயிரின் வேர்களுக்கு பலமூட்டி மயிரை அழியச் செய்யும் கிருமிகளைக் கொல்லும். படுக்கப் போகையில் பிரதி இரவும் கொஞ்சம் இந்தத் தைலத்தைக் கையிலெடுத்து மயிர் வேர்களில் படும்படி நன்றாய்த் தேய்க்கவும். கடைகளில் விற்கப்படும் அநேகம் வாசனைத் தைலங்களில் இம்மாதிரி மருந்து கலக்கப்படவில்லை. இந்தத் தைலத்தின் குணம் அவைகளுக்கு வராது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## ராவுஜியின்

## படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட ஔஷதம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித்தெரு,

சென்னை.



**ROWJEE'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,

தபால் பெட்டி, 166, சென்னை.



# 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

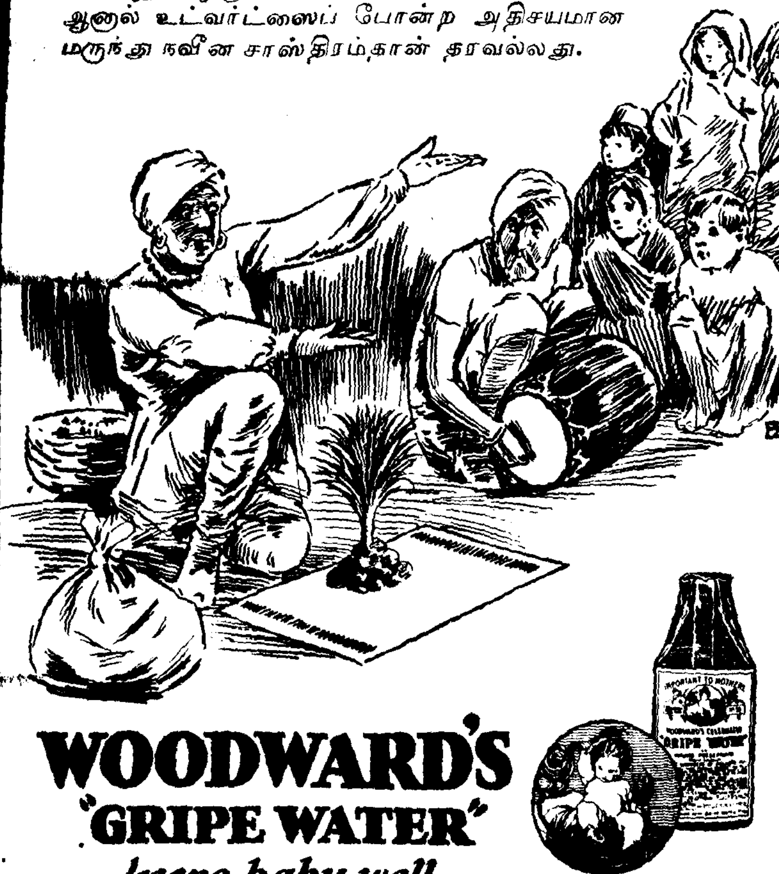
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

**323**, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



## இம்மருந்தோர் ஜால வித்தை.

உட்வர்ட்ஸ் க்ரைப் வாடரானது சிசுவிற்கு உண்டாகும் அஜீரணத்தையும் நோயையும், சாவதானமாய் அதி சீக்கிரத்தில் ஒழித்துவிடுகிறது. இதைப்பார்த்தால் இது ஒரு ஜால வித்தையோ என்று தோன்றும். ஆனால் உட்வர்ட்ஸைப் போன்ற அதிசயமான மருந்து நவீன சாஸ்திரம்தான் தரவல்லது.

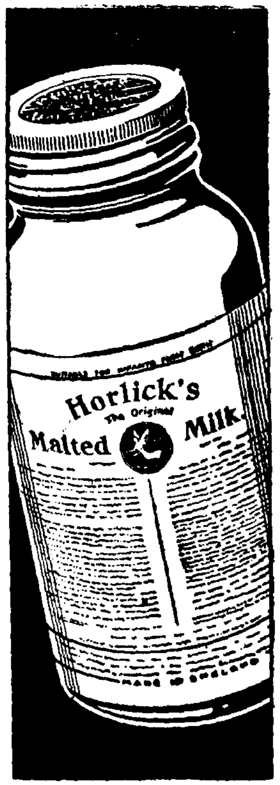


# WOODWARD'S
# "GRIPE WATER"
*keeps baby well*

IWW 31-III

W. WOODWARD LTD. LONDON, ENGLAND

# அதிக சிரமமின்றி ஜீரணமாகி மிகுந்த போஷணசக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது.




ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது 50 வருஷகாலங்களா
வைத்தியர்களால் உபயோகப்படுத்தப் பட்டு சிபார்சும் செய்ய
படுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஆகாரத்துடன் எச்சமய
திலும் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த பதார்த்தம். அது மு
கியமாய் தேகத்தில் வலுவு குறைந்து தொத்து வியாதியை ..தி
கும் சக்தி குன்றிப்போகும் போது உபயோகப்படக்கூடிய
இந்த கேஸுகளில், வலுவைக் கொடுக்கும்படியானதும, களை
பைத்தீர்க்கக்கூடியதும், தசை நார்கள் தேய்வதை தடுக்கக்கூடி
தும், சக்தியை சேர்த்து வைக்கும்படியானதுமான ஆகார
தேவை. ஹார்லிக்ஸானது ஒரு சரிசமான எடையுள்ள ஆகார.
அதிலுள்ள ப்ரோடீன் சீக்கிரம் ஜீரணமாய்விடும அதிலுள்ள
கொழுப்பும், அதிலுள்ள மிஸ்ரமமான கார்போஹைட்ரேட்டு
அதாவது லாக்டோஸ், மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் முதலியனவும
சுளுவில் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும் அதிலுள்ள ஜீவஸத்து
பொருளோ, போதுமான அளவுள்ளது. இவையாவும, தேகத்
யும் மனதையும் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்து, ெ
வியாதிகளை எதிர்க்கச்செய்து, பலத்தைக்கொடுக்கும்

# ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.


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