ஆரோக்கிய தீபிகை

9 க 11-12

நவம்பர், 1932

ZL
2:5m 211, N24
N32.9.11-12
209233

ஆரோக்யதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

1595
428
933
MADRAS

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.—விஜயங்கரம்.

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது :—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் 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. திரத் 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.

CANCAW

THE FASCINATING
BURMESE PERFUME FOR THE KERCHIEF
Rs. 2/8 a Bottle
SRI KRISHNAN BROS
P.O. BOX 166, MADRAS

OPHTHALMO
EYE-DROPS

Safest cure for many an eye-disease

This soothing, cooling & healing eye drops relieve the optic nerves from tension and undue fatigue, remove redness, and cure ophthalmia, fleshy growth, ulceration, watering of the eye, sore-eyes, profuse flow of tears, purulent discharge, granular eye-lids, intolerance of light, and other derangements of vision. They are guaranteed to be perfectly free from any strong, irritating or injurious substances and can be used for the youngest baby also.

SRI KRISHNAN BROS.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

மர்மஸ்தானங்களின் சுகாதாரம். ... 237
க்ஷயரோகம் உண்டாவதெப்படி? ராவ் பஹதூர் எம். கேசவ பை எம். டி. சூபரின் ... 241
டெண்டெண்டு, போர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ்.
இந்தியரின் தினசரி சுகாதார வாழ்வு டாக்டர். ஜெ. ராய், அர்பன் ஹெல்த் ஆபீசர் ... 242
நௌகாங்க், ஆஸாம். ... 246
கோமாரி, வி. என். சுவாமிநாதன், எல். எம். பீ. கொமராக்ஷி.
நாய்க்கடி. (நாய்க்குப் பிடிக்கும் பைத்தியம்.) ஹானரரி ஸானிடெரி அட்வைஸர், பப்ளிக் ... 247
ஹெல்த், திருவனந்தபுரம். ... 250
இந்தியாவில் மரக்கறி உணவு. டி. எஸ். அய்யர். ... 255
மேக வியாதிகள். ... 256
ஸிகரெட் பழக்கம்.

சாதன ஔஷதாலயா. டேக்கா (வங்காளம்)—அத்தியாக—

ஜோகேஷ் சந்திரகோஷ். எம். ஏ. ஆயுர்வேதசாஸ்திரி, மாஜி-பகல்பூர் காலேஜ், ரஸாயன சாஸ்திரி ப்ரொபெரைடர்.

கல்கத்தாகிளைகள்.—ஷயம்பஜார் (டிராம்டிபோவுக்கு அருகில்.) 213, பௌபெஜார் தெரு.

மிகவும் பரிசுத்தமான மருந்துகள், சரியான மருந்துகள். ஆயுர்வேத சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டன. வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனாமாக அனுப்பப்படும்.

வியாதி இன்னதென்று விவரமாய் எழுதி அனுப்பினால், அதற்குத் தக்க மருந்து இன்னதென்று எழுதியனுப்பப்படும். அதற்கு சார்ஜ் கிடையாது.

அபால பந்தம் ஜோக்.

எல்லாவித ஸ்திரீவியாதிகளுக்கும் எடுத்தது. இடுப்பு, முதுகு, கருப்பை இவற்றில் வலி ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், மலடு முதலியவற்றிற்கும் தக்க ஔஷதம்.

16 டோஸ்கள் விலை—ரூ. 2. 50 டோஸ்கள் விலை—ரூ. 5.

ஆரோக்கிய தீபிகையின் போட்டோ படத்தின் போட்டா போட்டி நெ. 2.

ஆரோக்கிய முள்ள தாயும் குழந்தையும் போட்டோ படத்தின் போட்டி.

நிபந்தனைகளுக்கு செப்டம்பர் மாதத்திய இதழைப் பார்க்கவும்.

கூபன் ;—

ஆரோக்கிய முள்ள தாய் குழந்தை இவற்றின் போட்டோ படத்தின் போட்டா போட்டி. ஆரோக்கிய தீபிகை போட்டி நெ. 2.

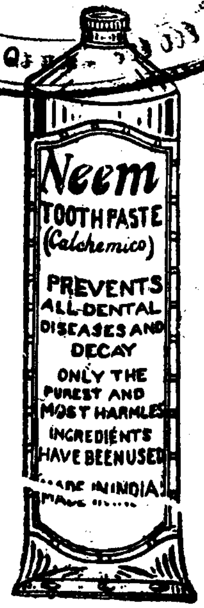
இதை ஒவ்வொரு படத்தின் பின்னால் ஒட்டவேண்டும்.

குழந்தையின் பெயர்...வயது...............
தாயின் பெயர்...வயது...............
தகப்பனார் பெயர்..வயது...............
விலாசம்...தொழில்.......................ஜாதி...............
உயிரோடிருக்கும் மற்ற குழந்தைகளின் சங்கியையும், வயதும் ஆண் பெண் எத்தனை என்பதும்.........
போட்டோ எடுத்த தேதி...
போட்டோகிராப்பர் பெயரும் விலாசமும்..

இந்த போட்டோ படமானது என்னுடைய குழந்தை அதன் தாய் இவர்களின் உண்மையான போட்டோ என்று உறுதியாகக்கூறுகிறேன். இந்த போட்டோ போட்டியின் நிபந்தனைகளை நான் படித்துத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். அவற்றுள், நீங்கள் வேண்டுமென்றால் இந்த போட்டோவை பின்னிட்டு அச்சு போட பாத்தியதை யுண்டென்பதை நான் அறிவேன்.

உங்கள் வேலை தீர்ந்தவுடன் இந்த போட்டோவை திருப்பியனுப்பும்படி கேட்டுகொள்ளுகிறேன். திரும்புகாலில் தபாற் செலவுக்காக.......... ஸ்டாம்பு இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன்.
தேதி...........................

2-9233



வேப்பம் பற்பசை

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளேயும் பல் சொத்தைகளேயும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தாயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது).

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி.

கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள்,

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு சென்னே.

இனம். இனம்.

என் அநுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்ருக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிருனே அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்கவேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணு இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர்: **எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,**

உதகமண்டலம், (நீலகிரி.)

நீர் நூற்றுக்கணக்கான விஷயங்களே அசட்டை செய்யலாம்!

ஆனல்

ஆநேகர் அநேக விஷயங்களே தங்கள் ஜீவிய காலத்தில் அசட்டை செய்திருக்கிருர்கள்: அதனல் அவர்களுக்கு யாதொரு நஷ்டமும் கெடுதலும் இல்லே. அவைகளேக் கொஞ்சம் தாமதித்துச் செய்யலாம்.

அவர்களுடைய தேக சுகாதாரத்தைப் பற்றியதாயிருந்தால், அதன் விஷயம் மட்டும், வேறு அது காற்க முடியாது. அதைக் காலஹரணம் செய்யவும் முடியாது.

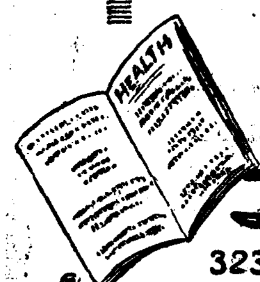
உமது தேக ஆரோக்யத்தை அசட்டை செய்விரா அல்லது அதைக் கேவலமாய்க் கருதுவீரா?

உங்களுடைய சுகம் உங்கள் உற்ருர் உறவினர் இவர்களது சுகம் யாவும் ஆரோக்கியத்தைப் பொருந்தியனவே. ஆனதுபற்றி அதை நீங்கள் அசட்டை செய்யமுடியாது. அது உங்களுக்கே தெரியவரும். அசௌக்கியமானது, எல்லோர்க்கும் நஷ்டத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. வாலிபர்கள், கிழவர்கள் யாவரும் சுலபமான சில விதிகளே அனுசரிக்கும் பக்ஷத்தில் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கூடும்.

இன்றே சந்தா தாராகச் சேருங்கள்

அவர்கள் செய்யும் அப்பியாசமே அவர்களது வியாதியைப்போக்கி அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, யாதொரு செலவுமின்றி அவர்களுக்கு சந்தோஷத்தை அளிக்கும். இந்த உயர்ந்த முறையானது, ஆரோக்கியதீபிகை யென்னும் மாதாந்தர பத்திரிகையில் எளிய நடையில் விவரித்தெழுதப் பட்டிருக்கிறது. இதை எழுதுவோர் தாங்களே இம் முறையைப் பரிக்ஷித்துப் பார்த்து உபயோகமென்று கண்டறிந்தவர்கள். இப்பத்திரிகை ஒவ்வொரு வீட்டாரும் வாங்கி வாசிக்கவேண்டியதவசியம். இதர பாஷைகளிலும் தகுந்த படங்களுடன் பிரசுரமாகின்றது.

பிரதி ஒன்றின் விலை 2 அணு மட்டுமே



அரோக்ய தீபிகை காரியாலயம்

323 தம்புசெட்டி தெரு, ஜார்ஜ்டவுன் சென்னே

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:—இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷமாய் சுத்தம் செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேக வருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சி செய்து பரிக்ஷித்துப் பார்த்து தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.

சளிக்கட்டு:—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகிறது. இது இருமலை நிவர்த்தி செய்து சளிவெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும் சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப் பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக்கட்டும்:—கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும், இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறிவரும் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலியபாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றதென்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதைகளிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டமே ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள்:—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய மைத்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச்சேர்ந்து அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்து கொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப் போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமனமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.—

மெஸஸ்ர்ஸ் மார்ட்டின் அண்ட் ஹாரிஸ்: லிமிடெட்.

'ரவுலட் பில்டிங்' பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா,

ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்.

86, கிளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன். இங்கிலாந்து.

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.

மர்மஸ்தானங்களின் சுகாதாரம்.

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 9, பகுதி 10, பக்கம் 219லிருந்து தொடர்ச்சி.)

சென்ற இதழில் வாக்களித்தபடி மேக வியாதிகளைப்பற்றி இவ்விடத்தில் எடுத்துரைக்கு முன்னர், ஆண்மக்களுக்கு, ஆண்மைத் தனம் உண்டானதும், சாதாரணமாய் யாவராலும் அநுபோகப்படுவதும், அவர்கள் மனதிற்கு சங்கடத்தையும் அநேகருக்கு திகிலையும் உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான ஒரு வித சம்பவம் ஏற்படும். அதைக் குறித்து இங்கு முதலில் சொல்ல உத்தேசிக்கிறோம். அது யாதெனில் இரவில் விந்து ஸ்கலிதமாவதேயாம். மனதின் தூண்டுதலினாலாவது தேகத்தின் தூண்டுதலினாலாவது விந்து பாண்டங்களில் உற்பத்தியாகும் விந்துவானது இரவில் வெளித் தள்ளப்படும். ஒரு வாலிபன் பகலெல்லாம் காமவிச்சையை உண்டு பண்ணக்கூடிய ஒரு புத்தகத்தை பார்த்துக்கொண்டிருக்கலாம்; அல்லது படுக்கைக்குப் போகுமுன்னர் காமவிகாரமுள்ள ஒரு நாடகத்தையாவது வினிமாக் காக்ஷியையாவது பார்த்திருக்கலாம். அந்த சமயத்தில் ஆண் குறிக்கு கிளர்ச்சி அதிகம் ஏற்பட்டு, அடங்காக் காமவிகாரத்தால் விந்து ஸ்கலிதமாவதுண்டு. இதற்குக் கனவில் அநுபவிக்கும் இன்பம் என்று பெயர். சாதாரணமாய் ஒருவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனாகவிருந்து, ஹஸ்தப்பிரயோகம் முதலிய துற் செய்கைகளால் தனது ஆண் குறியின் நரம்பு தளர்ந்து போகாமலிருக்கும்பக்ஷத்தில், இச் சம்பவம் இயற்கைக்கு மாறானதன்றென்றே சொல்லவேண்டும். மனதை சுத்தமாய் துர் எண்ணங்கள் யாவுமின்றி வைத்துக் கொண்டிருந்தலும், தனக்குள்ள ஓய்வு நேரங்களை, மத விஷயமான புஸ்தகங்களையும் நன்னடத்தையை போதிக்கும்படியான புத்தகங்களையும் படித்துக் கழிப்பதினால் இதை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். சில சமயங்களில் இது தேகத் தொழிலால் உண்டாகலாம். இவ் விந்து பாண்டங்கள், மலப்பைக்கும், சலாசயத்திற்கும் மத்தியில் இருக்கின்றன. இவற்றில் மல ஜலங்கள் நிறைந்திருக்கும் போது, இவை பெருத்து விந்துபாண்

டங்களைத் தாக்குகின்றன. அவ்வதிர்ச்சியினால் விந்து ஸ்கலிதமாவதுமுண்டு. இந்த இரவு ஸ்கலிதத்திற்கு, மலச் சிக்கலும், ஜலாசயம் நிரம்பி யிருத்தலுமே முக்கிய காரணங்களாதலால், படுக்கப் போகுமுன், மல ஜல விஸர்ஜனம் செய்துகொண்ட பிறகே படுக்கப்போக வேண்டும். நல்ல வியாயாமம், ஸ்வல்பமான ஆகாரம், தாராளமான காற்றோட்டம், ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்து படுத்துறங்கல் ஆகிய இவை ஏற்ற தடைமுறைகளாகும். ஆனதுபற்றி, தன்னை அறியாமல் உண்டாகும் ஸ்கலிதங்கள், தேகத்திலோ மனதிலோ உள்ள ஒரு வியாதி சம்பந்தத்தால் உண்டாகக் கூடியனவேயொழிய வேறல்ல. இந்த மூல காரணத்தை நிவர்த்தி செய்து ஆரோக்கிய நிலைமை ஏற்படும் பக்ஷத்தில், இவை தாமாகவே நின்றுவிடும்.

இச்சாமாத்திரத்தால் உண்டாகும் ஸ்கலிதங்கள் மூவகையாம். (1) நியாயமான சம்பர்க்கத்தினால் உண்டாவது. (2) ஹஸ்தப்பிரயோகத்தினால் ஸ்கலிதமாவது (3) கண்டவரை அணைந்து அதன் மூலமாய் ஸ்கலிதம் உண்டாவது.

மிதமானதும் நியாயமானதுமான சம்பர்க்கத்தினால் ஏற்படும் ஸ்கலிதத்தினால் ஆரோக்கியமும் உபயோகமும் உண்டு. மற்றவை யாவும் இரத்தத்தை அழியச் செய்யும். அவற்றால் வியாதியும் அகாலமரணமுமே சம்பவிக்கும். ஹஸ்தப் பிரயோகத்தினால் உண்டாகும் இச்சா ஸ்கலிதங்களின் காரணத்தால், அக் கிருத்தியம் நின்றபிறகும் கூட அனிச்சா ஸ்கலிதங்கள் சிலகாலம் வந்துகொண்டிருக்கும் "ஹஸ்தப் பிரயோகத்தில் ஈடுபட்டவன் திடீரென்று அப் பழக்கத்தை விட்டொழித்தாலும்கூட, சில காலம் வரையில் தானகவே விந்து ஸ்கலிதமாய்க் கொண்டிருக்கும். அவனது தேகம், வலுவில் விந்து ஸ்கலிதமாவதற்கு ஈடுபட்டிருந்ததால், அது யதாஸ்திதிக்கு வரும் வரையில் அந்தத் தூண்டுதலினாலேயே, விந்து ஸ்கலிதமாய்க் கொண்டிருக்கும். விவாகமானவர்களும் வேறு வழியில் விந்துவை வினியோகப்படுத்துகிறவர்களும்கூட, அத்துறைகள் நின்றுபோகும் பக்ஷத்தில், சிறிது காலம்வரையில் விந்து ஸ்கலிதத்தினால் அவஸ்தைப்படுவார்கள்." இந்த வியாதிக்கு 'ஸ்பர்மிடோரியா' அல்லது விந்து நஷ்டம் என்று பெயர். இதை நிவர்த்தி செய்யும் விதம், ஹஸ்தப்பிரயோகத்தையும், அதிக்ரமித்த சம்பர்க்கத்தையும் நிறுத்தலும், ஆண் குறியை சுத்தமாக வைத்திருத்தலும், மனதை காமவிகாரங்களின்றி வைத்திருத்தலுமேயாம். புராதன காலத்தில் நமக்கு சட்டத்தை ஈந்தருளியவராகிய மனு வென்பவர், பின்வரும் வழிகள் பிரம்மசாரிய விரதத்தை பங்கப்படுத்தும் வழிகளாகுமென்று சொல்லியிருக்கிறார் :—

"அசுத்தமான எண்ணங்களைச் சிந்தித்தல், ஒருவனுடைய துர்ச்செய்கைகளை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வருதல், காமச் சிந்தைகளை சிந்தித்தல், காம விஷயமான சம்பாஷணைகள், காமவிளையாட்டுகள், காமப்பார்வைகள் பார்த்தல், மறைவாய் இருந்து பேசுதல், துர்புத்தி, அந்த துர்எண்ணத்தை கிருத்தியத்தில் நிறைவேற்றப் பிரயத்தனப் படுதல், கடைசியாக, துர்கிருத்தியத்தில் பிரவேசித்தல்" ஆகிய இவைகளேயாம். நமது சிறுவர்கள் தம் தம் மனதைத் தொட்டுப் பார்த்து மேற் சொல்லிய அம்சங்களில் ஏதாகிலும் ஒன்றில் ஈடுபட்டு, தங்கள் பிரம்மசரிய விரதத்தை அழிக்காமல் இருந்திருப்பார்களா? என்று தாங்களே தெரிந்துகொள்ளட்டும்.

கண்டவரை சம்பர்க்கம் செய்வதினால் மேக வியாதி உண்டாகிறது. மேக வியாதிகளுள் சர்வ சாதாரணமானதும் கோரமானதுமான வியாதிகள் இரண்டுண்டு. அவை கிரந்தி, வெட்டை ஆகிய இவைகளே. கிரந்தி மிகப் புராதனமான வியாதி. அது பூமி உற்பவிக்கும் போதே கூடப்பிறந்ததாகும். இவ் வியாதிகளுக்கு, ஒருவிதக் கிருமிகள் காரணமாகும். ஆண் பெண் இவர்கள் இருவரிடத்திலுமுள்ள இக் கிருமிகள் நாசமடைந்தாலொழிய இந் நோய்கள்

ஒழியா. இந்தியாவிலுள்ள நகரங்களில் பேர்பாதி ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதிகள் உண்டு. இவ் வியாதிகளால் ஏற்படும் கொடிய பலன்களை எடுத்துரைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அவை யாவருக்கும் செவ்வையாய்த் தெரிந்த விஷயமே. இவை கொடியதொத்து வியாதிகளாகிய பெரியம்மை, தட்டம்மை, காலரா, டைபாய்டு ஜுரம், மலேரியா இவைகளைத் தோற்கடிக்கக்கூடியன. தற்காலத்திய சுகாதார அதிகாரிகளுக்கும் ஜன சமூகத்திற்காக உழைப்பவர்களுக்கும் இவ் வியாதிகள் புரியாத புதிர்களாகும். வைத்தியத்திற்கு முக்கிய காரணம் கிரந்தி யாகுமென்றாலும்; கிரந்தியால் அதிக இரத்த அமுக்கு உண்டாவதென்று சொன்னாலும், கருச் சேதம், மரித்துப் பிறத்தல் இவைகளில் 100-க்கு 95 வீதம் கிரந்தியால் நேரிடுவதென்றாலும், நம்முன் தினம் நடமாடிக்கொண்டிருக்கும் அநேக குரூபிகளும், சப்பாணிகளும் கிரந்தி நோயால் வருந்திய பெற்றோர்களுக்குப் பிறந்தவர்களேயாகுமென்றாலும், அநேக ஸ்திரீ வியாதிகளுக்கெல்லாம் மூல காரணம் கிரந்தியும், வெட்டையும் அல்லது இரண்டுமே ஆகுமென்றாலும், மலட்டில் பேர்பாதிக்குக் காரணம் இவ்விரு வியாதிகளேயாகுமென்றாலும், குருட்டுக்குக் காரணம், முக்கியமாய் குழந்தைகளிடம் காணப்படும் குருட்டுத்தனத்திற்குக் காரணம் 100 க்கு 80 விகிதம் வெட்டை நோயென்றாலும், கடைசியாக ஒவ்வொருவர் தேகமும் மெலிந்து பலக் குறைவு உண்டாவதற்கெல்லாம், கிரந்தியும், வெட்டையும் அல்லது இரண்டுமே காரணமாய் நிற்குமென்றாலும், நாம் மிகைபடச் சொல்வதாகாது. ஒன்று அல்லது இரண்டு நபர்களுக்கு மட்டுமன்று, ஒன்று அல்லது இரண்டு தேயத்தவர்களுக்குமட்டுமன்று, பூலோகத்தில் வசிப்போர் யாவருக்குமே, இந்த வியாதிகள் அதிக கஷ்டத்தை விளைவிக்கக் கூடியனவை என்பதை ஜனங்கள் நன்குணரும் பக்ஷத்தில், மனிதனுடைய சாமர்த்தியத்தாலும் யுக்தியாலும் எவ்வளவு செய்யமுடியுமோ அவ்வளவும் இந்த வியாதிகளை ஒழிப்பதற்கு எத்தனிக்கவேண்டும்.

இந்தியாவில் மேக வியாதியைத் தடுப்பதற்கு, மூன்றுவித உபாயங்கள் உண்டு. அவையாவன: வைத்தியமும், சுகாதார விஷயமும், சட்ட திட்டங்கள், கடைசியாக, போதனையும், பொது ஜன அபிப்பிராயமும். வைத்திய விஷயமாகப் பார்க்கப் போனால், இந்த தொத்து வியாதியால் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு நபருக்கும் உடனே, வியாதி இன்னதென்று கண்டு பிடித்து தக்க சிகிச்சை செய்யவேண்டிய தவசியம். முன் செய்ததுபோல், இந்த வியாதியஸ்தர்களை விரட்டிவிடாமல், அவர்களை ஆஸ்பத்திரிகளில் சேர்த்துக்கொண்டு, மற்றதொத்துநோய்களைப்போல் இவைகளையும் பாவித்து அவைகளுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சிகிச்சை இலவசமாகச் செய்யாமற் போனபோதிலும், மலிவாயிருக்கவேண்டும். இந்த வியாதியைக்குறித்து எவ்வளவு இரகசியமாய் இருக்கவேண்டுமோ அவ்வளவு இரகசியமாய் இருக்கவேண்டும். மேக வியாதிகளுக்கு ஏற்றவை என்று விற்கப்படும் உரிமைமருந்துகளை ஜனங்கள் வாங்கவொட்டாமல் தடுப்பதவசியம். இங்கிலாந்தில் 1917 ஸு ஏற்பட்ட மேக வியாதி சட்டப்படி, தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர் தவிர மற்ற யாராகிலும், இதற்கு மருந்து எழுதிக் கொடுத்தாலும், இது விஷயமாக ஆலோசனை சொன்னாலும் அது சட்ட விரோதம் என்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. மேலும் இது விஷயமாகத் தேர்ச்சி அடையாதவர்கள், விளம்பரங்கள் முதலானவைகளை பகிரங்கமாகச் செய்தாலும் அவையும் சட்ட விரோதமானவையே.

இதை ஒழிப்பதற்காகச் செய்யப்படும் சட்டதிட்டங்கள் மூன்று விதம்; (1) விபசார மார்க்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல் (2) கட்டாயமாய் அறிக்கை செய்தல் (3) கட்டாயச் சிகிச்சை. சென்னை

யில் கொஞ்ச நாளைக்குமுன் நிர்மாணிக்கப்பட்ட விபசாரச் சட்டம் பயன்படாமலே போய்விட்டது. அந்த சட்டங்களை தப்பித்துக்கொள்ளும் மார்க்கங்கள் அநேகமிருப்பதால், போலீஸார் வேசித்தனத்தை அடக்கமுடியவில்லை. டென்மார்க், ஹங்கேரி, ஸ்வீடன், பெல்ஜியம், அயர்லாந்து, போலண்டு முதலிய ஐரோப்பிய நாடுகளிலும்கூட, உத்திரவுச் சீட்டு பெற்ற வேசிவீடுகள், பிரயோஜனமற்றவை யென்று ஒழிக்கப்பட்டன. ஆனதுபற்றி நமக்குவேண்டியது விபசாரச் சட்டமன்று. ஜனங்களுடைய அபிப்பிராயம் மாறுபட வேண்டும்.

கட்டாய அறிக்கையினாலும் பயன் ஒன்றுமில்லை. கிரந்தி, வெட்டை வியாதிகளுக்கு நாட்பட சிகிச்சை செய்வதே சரியான தடைமுறையாகும். கிரந்தி சொஸ்தமாக இரண்டு வருஷங்களுக்கு மேல் பிடிக்கும். மேக வியாதியால் சம்பந்தப் பட்டவர்கள் என்று தாங்களே சர்க்காருக்கு அறிக்கை செய்துகொள்ள ஜனங்கள் லஜ்ஜையினால் சம்மதிக்கமாட்டார்கள். வைத்தியர்களும் அதை அறிக்கை செய்யத் துணியார்கள். ஏனெனில் இம்மாதிரி ஒருவர் செய்வதாகத் தெரிந்தால் ஜனங்கள் பிறகு அவரிடம் சிகிச்சைக்கு வரவே மாட்டார்கள். தங்களைக் காட்டிக் கொடுக்கும் இந்த டாக்டர்களை விட்டு, வெளிப்படுத்தாத தேர்ச்சி யற்ற வைத்தியர்களிடமே அவர்கள் சிகிச்சைக்குச் செல்வார்கள்.

கட்டாயச் சிகிச்சையிலும் பிரயோஜனமில்லை. அது நியாய விரோதம். தவிர அது இயலாத காரியம். சுகாதாரத்தைப் பற்றி, பிரசங்கங்களாலும், ஸினிமாப் படங்களாலும் துண்டுப் பிரசுரங்களாலும், கற்பின் விசேஷத்தைக் குறித்தும், மேக வியாதிகளின் தொத்து சம்பந்தத்தைப் பற்றியும், ஒரு சமயம் வலையில் சிக்கிக்கொண்டால், அதற்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சா முறையைப் பற்றியும், உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியத்தைக் குறித்தும் போதிக்கவேண்டும்.

இது விஷயமாக சரியான போதனை செய்யவேண்டியதுதான் மிகவும் முக்கியமானது. இன்றைக்குக் குழந்தை நாளைக்குத் தகப்பன் என்னும் பழமொழியை நன்குணர்ந்து அதி சீக்கிரத்திலேயே மர்ம ஸ்தானங்களின் சுகாதாரத்தை போதிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு பெற்றோர் தம் வீட்டிலேயே இக் கல்வியைப் போதிக்க வேண்டும். அவர்கள் இது விஷயமாகக் கேட்கும் கேள்விகளுக்குச் சரியான உத்தரம் அளிக்கவேண்டும். பிறகு பள்ளிக்கூடங்களில் இந்த போதனையைத் தொடர்ந்து அங்கே தேகத்தொழில் சாஸ்திரத்தைக் கற்பிக்க வேண்டும். இந்த சாஸ்திரத்தில் மர்ம ஸ்தானங்களும் அவற்றின் தொழில்களும் அடங்கியிருக்கவேண்டும். ப்ரொபெஸர் ஜே. ஏ. தாம்ஸன் சொல்லியபடி, "காலியாயுள்ள இடத்தில்தான் பேய் பிசாசுகள் நுழைகின்றன." ஆனால் இதில் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொருவரும். அதாவது, இளைஞர்கள், பெற்றோர்கள், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர், பள்ளிக்கூடத்து டாக்டர், வெளியே வைத்தியம் செய்யும் டாக்டர், ஆஸ்பத்திரி டாக்டர், சுகாதார அதிகாரி, ஆரோக்கியப் பிரசாரகர், ராஜாங்கம் இவர்கள் யாவும் ஒன்றுகூடி, மேகவியாதியை அடியோடே ஒழிப்பதற்காக வேண்டிய பிரயத்தனங்களைத் தேடவேண்டும்.

க்ஷயரோகம் உண்டாவதெப்படி?

ராவ் பஹதூர் எம். கேசவ பாய் எம். டி. சூபரிண்டெண்டெண்டு, டேபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ்.

இக் கேள்விக்கு உத்தரம் சுலபம், ஆகிலும் கஷ்டம். க்ஷயரோகக் கிருமியை ராபர்டு கச் என்பவர் கண்டுபிடித்தது முதல், இந்த வியாதிக்கு இதுதான் மூல காரணம் என்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், மற்ற விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் நோய்களைப்போல் அல்லாமல், க்ஷயரோக விஷக்கிருமியானது, வலுவாய்க் கட்டப்பட்டுள்ள தேகத்தில் வேரூன்றி, வியாதியை உண்டாக்காது. காலரா, பெரியம்மை, மஹம்மாரி, டைபாய்டு ஜுரம், சீதபேதி முதலிய வியாதிகளில், தொத்துள்ள விஷக் கிருமியானது தேகத்திற்குள் நுழைந்த சில மணி நேரங்கள் அல்லது சில நாட்களுக்குள் அந்த வியாதியை உண்டாக்கிவிடுகிறது. அதன் அடை காப்புக்காலமோ அதாவது, விஷக்கிருமி உள்ளே நுழைவதற்கும், வியாதியின் குறிகள் வெளிக்கிளம்புவதற்கும் மத்தியிலுள்ள காலம், மிகக் குறைவு. ஆனால் க்ஷயரோக விஷயத்திலோ, அந்த அடைகாப்புக் காலமானது, சில வாரங்கள், சில மாதங்கள், சில வருஷங்களும் ஆகும். அதாவது, அடைகாப்புக்காலம் மிகக்கம்மியாயிருக்கும்போது, தேகத்தின் எதிர்க்கும் சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய சாவகாசம் இராது. ஆனால் க்ஷய ரோகத்திலோ, வேண்டிய சாவகாஸம் உண்டு. தேக நிலைமை சரியாயிருக்கையில், எதிர்க்கும்சக்தி விருத்தியாவதற்கு, சந்தர்ப்பம் வேணதுண்டு.

ஒருவன் டைபாய்டு அல்லது பெரியம்மையினின்றும் சொஸ்தமடைந்து, தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி மீளவும் வரும்போது, பின்னிட்டு அந்த வியாதி அவனை அணுகுகிறதில்லை என்பது யாவர்க்கும் அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்த விஷயம். தவிர, அம்மை குத்திக் கொள்ளும்பக்ஷத்தில், எதிர்க்கும் சக்தி ஏற்பட்டு, அது வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இயற்கையில், க்ஷயரோகக்கிருமிகள் தேகத்தினுள் நுழைந்து, அந்த காலத்தில் தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி அதிகரித்தால், இந்த வியாதி ஒன்றும் செய்யாது. ஆனால், தேகத்திற்குத் தகுந்த போஷணையின்றி அதை சரியானபடி பாதுகாக்காத பக்ஷத்தில், வியாதி மேல்நோக்கி, ஆள் அதற்கு இரையாகிறான்.

ஆனதுபற்றி, க்ஷய ரோகத்திற்குக் காரணம், இரண்டு அம்சங்களைப் பொருந்தியது. முதலாவது, அந்த வியாதியின் விஷக் கிருமியால் தொத்து உண்டாவது; இரண்டாவது, தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டபிறகு, எதிர்க்கும் சக்தி அதிகப்படாமல் நின்றுவிடுவது. பின் சொல்லியது, அநேககாரணங்களால் ஏற்படக்கூடியது. அதாவது, போஷணைக் குறைவு, அசுத்தமான ஆகாரம், அசுத்தமான காற்று, காற்றோட்டம் கம்மியாக இருத்தல், பர்டா ஸ்திரீகளுக்கு சூரியவெளிச்சம் இல்லாதிருத்தல், ஓய்வுக்குறைவு, அதிக உழைப்பு, சுகாதாரமற்ற சுற்றுப் புறங்கள், அடிக்கடி கர்ப்பமாதல், தேகத்தில் வலுவு குன்றிப்போதல், பிரசவம், குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டுதல் முதலிய காரணங்களால், எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோதல் ஆகிய இவைகளே. ஆனது பற்றியே, ஏழைகளும், அறிவீனர்களுமே, இந்த வியாதிக்கு இரையாகின்றனர். ஏழைகளுக்குச் சரியான ஆகாரம் போதுமான அளவு கிடைக்கிறதில்லை. அறிவீனர்களுக்குப் போதுமான வசதிகள் இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றை சரியானபடி உபயோகப்படுத்துவதற்கு புத்தி போதாது. அதாவது, க்ஷய ரோகத்தில், நிலைமைத்தை

முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டுமேயொழிய, மற்ற வியாதிகளைப்போலன்றி, விதையைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டியதில்லை. ஆனதுபற்றியே க்ஷயரோகமானது தவறான போஷணையால் உண்டாகும் வியாதி என்று சொல்லப்படுகிறது. மற்ற காலரா, மஹாம்மாரி, டைபாய்டு ஜுரம் முதலிய வியாதிகள் வாஸ்தவத்தில் தொத்து வியாதிகளேயாகும். ஏனெனில், அதில் விஷக்கிருமியின் ஆட்டம் அதிகம். தேகமும் போஷணையும் கணக்கில் வராது.

க்ஷயரோகமானது எல்லா தேசங்களிலும் எல்லா ஜனங்களிடத்தும் பரவியிருப்பதுபற்றி, இந்த விஷக்கிருமியானது எல்லா ஜாதியாரிடத்திலும் பரவியிருக்கிறது. ஆனால், அந்தந்த ஜாதியாருடைய வாழ்வு நிலைமைக்கும் எதிர்க்கும் சக்திக்கும் தக்கபடி, அது அதிகமாகவோ கம்மியாகவோ பரவியிருக்கிறது. வருமானமும், ஜன சமூக நிலையும் எந்த தேசத்தில் சரியாய் இருக்கின்றனவோ, எங்கே ஆகாரம் போதுமானதாயும், ஆரோக்கிய நிலைமைக்குத் தக்கவாறும் இருக்கின்றதோ, அங்கே க்ஷயரோகம் கம்மியாயிருக்கும். ஆனால் எந்த தேசம் ஏழ்மைத்தனத்தால் வருந்துகின்றதோ, எந்த தேசத்தில் ஆகாரம் கம்மியாயிருக்கிறதோ, எங்கே குடியிருக்கும் வீடுகள் சரியானபடி இல்லையோ, அங்கே க்ஷயரோகம் அதிகமாகப் பரவியிருக்கும். இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா இந்த தேசங்களில் வருமானத்திற்குக் குறைவு கிடையாது. வாழ்வு ஆரோக்கியமுள்ளதாயிருக்கிறது; ஆகாரமும் பணமும் போதுமானதாயிருக்கின்றன; ஆனதுபற்றி அங்கே க்ஷயரோகம் மிகக்கம்மி. ஆனால் இந்தியா, சீனா முதலிய தேசங்களிலோ, வருமானம், ஆகாரங்கள் கம்மி, ஏழ்மைத்தனம் குடிகொண்டிருக்கும் தேசங்கள்; வாழ்வு, அளவுக்கும் அதிகக் குறைவு. ஆனது பற்றி இங்கே இந்த வியாதி வியாபித்திருக்கிறது. கேவலம் மூன்றாம்தரமான நமது தேசம் க்ஷயரோகத்தால் வருந்தவேண்டியதுதான். முதல்தரம் தேசங்களாகிய ஐக்கிய நாடுகள், கிரேட்பிரிடென், ஆஸ்திரேலியா முதலியன அதிகமாக இந்த வியாதியால் சங்கடப்படவேண்டியதில்லை. அங்கே இந்த வியாதி மூலமாய் மரண விகிதம் 1000-க்கு ஒன்றாய் இருக்க, இந்தியாவில் 1000-க்கு 3 முதல் 4 வரையில் இருக்கிறது.

ஆனதுபற்றி க்ஷய ரோகமானது, ஏழ்மைத்தனம் போஷணைக் குறைவு, அறியாமை, இவற்றால் உண்டாகும் வியாதியேயொழிய, விஷக்கிருமியால் அதிகமாக இது பரவுகிறதில்லை.

இந்தியரின் தினசரி சுகாதார வாழ்வு.

டாக்டர். ஜே. ராய், அர்பன் ஹெல்த் ஆபீசர், நௌகாங்க், ஆஸாம்.

(தொகுதி 9, பகுதி 10, பக்கம் 231-லிருந்து தொடர்ச்சி).

பாலானது ஒரு பூர்ண ஆகாரம். இதில் ஆகாரத்தின் எல்லா பாகங்களும் அடங்கியுள்ளன. குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் சிரேஷ்டம். பாலினால் அநேகவித வஸ்துக்கள் செய்யப்பட்டு கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. அவையாவன: ஏடு எடுத்த பால், மோர், பாற்கட்டி, வெண்ணெய், நெய், தித்திப்பு பலகாரங்கள் முதலியன. ஆனால் பாலிலும் அதன் மூலமாய் தயாரிக்கப்பட்ட வஸ்துக்களும், கெட்ட வஸ்துக்களுடன் கலப்படம் செய்யப்பட்டு, அதனால் அவற்றின் போஷணை சக்தி குறைந்து போகின்றது. இந்தக் கலப்பட வஸ்துக்களுடன், தொத்து வியாதி சம்பந்தமுள்ள வஸ்துக்கள் சேர்ந்தால், அபாய

கரமான தொத்து வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

மனிதன் உண்ணும்படியான மாமிச ஆகாரங்களில், கல்லீரல் சிரேஷ்டமானது. இதில் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளும், ஏ. பி. ஸி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் நிரம்ப இருக்கின்றன. இந்தக் கல்லீரலில் சிவப்பு ஸெல்லுகள் உற்பத்தியைத் தூண்டுவதற்கான ஒரு வஸ்து இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, சகலவித 'இரத்தமின்மை' என்னும் வியாதிகளுக்கு இதை ஏராளமாய் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது.

பாலுக்கும், கல்லீரலுக்கும் அடுத்தபடி முட்டைகள். கெட்டியாய் கொதிக்க வைத்தாலன்றி, மற்றபடி இவை சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியவை.

மீன்கள், முட்டைகள், கல்லீரல், மாமிசம், புக்கம், மூளை முதலிய உறுப்புக்கள் யாவும், திராவகத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய ஆகாரங்களாகும். ஆனதுபற்றி மாமிச பக்ஷிணிகளின் ஆகாரத்தில், அதிகமாய் காய்கறிகளும் பழவர்க்கங்களும் கலக்கப்படவேண்டும். அதனால் இரத்தமும், தேகநீர்களும் அதிக திராவகக் கலப்பாவது அதிக காய்ச்சுப்புக்கள் கலப்பாவது இன்றி சரியான ஸ்திதியிலிருக்கும்.

சாகபக்ஷிணிகள், இயந்திரத்தால் தீட்டப்பட்ட அரிசியையாவது கோதுமையாவது தவிர்க்க வேண்டும். கையால் குத்திய தானியங்களையே உண்ணவேண்டும். இந்த தானியங்களுடன், பாலையும் அதைச் சேர்ந்த வஸ்துக்களையும் அதாவது வெண்ணெய் நெய் இவைகளையும், பட்டாணி, அவரை முதலிய பருப்பு தினுசுகளையும், கொட்டைகளையும், விதைகளையும், கீரை தினுசுகளையும், கிழங்கு, வேர் வகைராக்களையும், உண்ணக்கூடிய பழங்களையும் சாப்பிட்டு ஆகாரக் குறைவுகளைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இல்லையேல் அவர்களது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் நேரிடும்.

தேக எடைக்குத் தக்கபடி, வளரும் குழந்தைகளுக்கு, முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களைக் காட்டிலும் அதிகப்ரோடீனும் அதிக ஆகாரமும் வேண்டும். நல்ல போஷிப்புள்ள ஆகாரத்தை உட்கொண்ட ஒருவனுக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகம் உண்டு. ஆகாரம் சரி சமான எடையில் இராமல், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இன்றி இருக்குமேல், அதுதான் நோய்க்கும் பலஹீனத்திற்கும் காரணம். எந்த ஆகாரமாயிருந்தாலும் சரி; அதில் தூசி படிந்து ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. ஆகாரத்தை சரியானபடி மூடிபோட்ட பாத்திரங்களில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குச் சரியான ஆகாரம் பின் சொல்லியவை என்று மெக்காரிஸன் எழுதியிருக்கிறார். (1) முழுத் தானியங்களும், முழுத் தானியங்களின் கலப்படமும் (2) பால் வகையறாக்கள் அதாவது தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் (3) முளைக்கவைத்த பருப்பு தினுசுகள் (4) எப்போதாகிலும் ஒரு சமயம், முட்டைகள், கல்லீரல், மாமிசம், மீன் முதலியன புசித்தல் (5) கிழங்குகளும் வேர்களும் (6) பச்சைக் கீரை தினுசுகள் (7) பழங்கள். அவைகளின் பசியைத் தணிக்க இவைதாம் அவசியம் வேண்டும். வேறு எவற்றைப் புசித்தாலும் அக்கறையில்லை. ஆனால், அவை ஸ்வல்பமானதாயும், சுத்தமானதாயும் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதாயும், நன்றாய் தயாரிக்கப்பட்டதாயும், ப்ரோடீன், கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், உலோக உப்புக்கள் முதலியன தக்க அளவில் உள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். இது விஷயமாக பின் சொல்லிய விதிகளைக் கவனிக்கவேண்டும். (1) தகரடப்பாவில் போட்டுவரும் ஆகாரங்கள் பிரயோஜனமற்றவை. (2) அவ்வளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆகாரமாகவிருந்தாலும், அது இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரத்திற்கு ஒவ்வாது (3) பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரமானது அப்

போதுதான் தயாரிக்கபபட்ட ஆகாரத்தைப்போல் அவ்வளவு சுகமானதல்ல. (4) தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரம் அகப்படும்போது, டப்பாவில் போட்டுவரும் ஆகாரம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆகாரம் முதலியன அனுவசியம். (5) உப்பு சர்க்கரை தித்திப்பு பண்டங்கள் இவைகளை மட்டாய் உண்ணவேண்டும். (6) கீரைவகையறுக்களை பச்சையாய் உண்ணுவதானால் அவைகளை கொதிக்கும் ஜலத்தில் செவ்வையாய் அலம்பி பின்னர் புசிக்கவேண்டும். அவைகள் பயிராகும் இடம் சுத்தமானதா என்று கவனிக்கவேண்டும். அவைகளை, செவ்வையாய் மென்று தின்னவேண்டும். (7) பாலை உபயோகப் படுத்துமுன் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். (8) சரியான ஸ்திதியில் அகப்படும் பக்ஷத்தில் மோரையாவது தயிரையாவது உபயோகப்படுத்து. (9) சுத்தமான ஜலத்தை ஏராளமாகப் பருகு (10 ஒழுங்கான இடங்களில் ஆகாரத்தை உண் (11) ஆகாரத்தை விழுங்கு முன் நன்றாய் மெல்".

மேற் சொல்லிய சரியான ஆகாரங்கள் கர்ப்பிணிகளுக்கும் ஒக்கும். ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேவையானால், அவற்றை அடையும் தகுந்த மார்க்கம் இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய வஸ்துக்களின் மூலமாயேயாகும். இப்போது ரஸாயன வர்த்தகர்கள் தயாரிக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி உண்பதில் பிரயோஜனமில்லை. பின் செல்லியபடி ஆகாரத்தை உண்ணும்பக்ஷத்தில், அது தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் (1) அதிகமாக உண்ணுதல் அல்லது குறைவாக உண்ணுதல் (2) உலோகங்கள், ஷெல் மீன், பால் வகையறுக்கள், மாமிசம், மீன் முதலியவற்றில் உள்ள விஷ பதார்த்தங்களையும், அழுகிப்போன அல்லது மற்றபடி தெரியாத காரணங்களினால் விஷப்பட்ட ஆகாரங்களையும் உண்ணுதல் (3) விஷக் கிருமிகள் அல்லது க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சம்பந்தப்பட்ட பாலையாவது மாமிசத்தையாவது உண்ணுதல் (4) டிப்திரீயா, எண்டரிக் ஜுரம், காலரா, சிதபேதி முதலிய விஷக் கிருமிகள் சம்பந்தப்பட்ட ஆகாரம் அல்லது பாலை உண்ணுதல் (5) சாராயம், காப்பி, தேயிலை முதலியவற்றைக் குடித்தல் ஆகிய இவையாவும் கெடுதலானவை. ஆனதுபற்று, நமது தினசரி ஆகாரத்தை நாம் பொருக்கி எடுக்கும்போது, அவற்றுள் போதுமான போஷணை குணமுள்ள வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவா, கெடுதலான வஸ்துக்கள் இராமலிருக்கின்றனவா என்பதைக் கவனித்து பொறுக்கி எடுக்க வேண்டும்.

நமது தினசரி ஆகாரம் சுகாதார நிலைமையில் இருக்கவேண்டியது ஒருபக்கமிருக்க, வேறு சில அம்சங்களும் நமது வாழ்விற்கு அவசியம்வேண்டும். அவை யாவன சுத்தம், உடை, வியாயாமம், தூக்கம், பழக்க வழக்கங்கள் முதலியன.

சுத்தம்:—இது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அடுத்தது. நாம் உண்ணும் உணவு, நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, நாம் குடிக்கும் பானம் இவற்றின் பரிசுத்தம் அத்தியாவசியம். சர்மத்தின் சுத்தத்தைக் குறித்து நன்றாய்க் கவனிக்க வேண்டும். ஏனெனில், நுரையீரல், புக்கம் இவைகள் செய்யும் தொழில்களின் மிகுந்த பாகம் சர்மம் செய்கிறது. சர்மத்திலுள்ள வியர்வைக் கோளங்களும் கொழுப்புக் கோளங்களும் முறையே வெயர்வையையும், ஸீபம் என்னும் கொழுப்பையும் உற்பத்தி செய்கின்றன. வெயர்வையில், ஜலம் மூத்திரம், கொஞ்சம் திராவகம், கந்தகம் உப்பு முதலியன இருக்கின்றன. வெயர்வை, ஸீபம் இவைகளில் கொஞ்சம் கொழுப்புண்டு. இது சர்மத்தையும் ரோமத்தையும் ஈரமாகவும் மழமழப்பாகவும் வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றது. சர்மத்தின் மேல் பாகத்தில் அடுக்குகளுண்டு. இதில் வெயர்வை கலந்து அசுத்தப்படுத்துகிறது. இந்த அழுக்கு சேர்ந்து கோளங்களின் சந்துகளை

அடைத்துவிடுகிறது. இதனால் சர்மத்தின் இயற்கைத் தொழில் நடைபெறுகிறதில்லை. இதனால் புக்கத்திற்கு வேலை அதிகம் உண்டாகி ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போகிறது. தவிர இந்த வியர்வையின் அழுக்கு அக்குள் முதலிய ஸ்தானங்கவில் திரண்டு நாற்றமெடுத்துப் போகிறது. இந்த அழுக்கைப் போக்க ஸோப் ஜலமும் ஆல்கலைன் ஜலமும் தேவை. கடுகெண்ணெய் தேங்கா யெண்ணெய் முதலியவற்றைக் கொண்டு இந்தியர்கள் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யும் பழக்கம் மிகவும் சிலாக்கியமானது. இதனால் தேகம் குளிர்ச்சியடைந்து, சர்மம் மிருதுவாகி, அழுக்கு கரைந்து தேகத்திற்கே ஒரு வித உத்தீபனம் உண்டாகிறது. உள் அவயவங்களுக்கும் இந்த தூண்டுதல் ஏற்பட்டு, இரத்த ஓட்டம் துரிதமாகி சதைகளுக்கு வியாயாமம் இருப்பதால் ஒரு விதமான மனக் கிளர்ச்சியும் சுகமும் உண்டாகிறது.

The hot foot bath is effective in breaking up a beginning cold

ஜலதோஷம் பிடிப்பதாயிருந்தால், வெந்நீர்த்தொட்டியில் காலைவைத்து வெயர்வை வரும்படி உட்கார்ந்திருந்தால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது.

சுத்தத்திற்காக ஸ்நானம் செய்ய வேண்டிய தவ்சியம். இதனால் உள் அவயவங்களுக்கும் பலன் உண்டு. இந்தியர்கள் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யப் பிரியப்படுவார்கள். உஷ்ணப் பிரதேசமாகிய இந்தியாவிற்கு வரும் ஐரோப்பியர்கள் குளிர்நத நீரில் ஸ்நானம் செய்தால் ஏதாகிலும் நோய் சம்பவிக்குமென்றெண்ணி உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யப் பிரியப்படுகிறார்கள். காலையில் ஸ்நானம் செய்வது நலம். சர்மமானது மிகவும் நுட்பமான உறுப்பானதுபற்றி, ஸ்நானத்தின் சீதோஷ்ணமானது தேகம் பொருக்கும்படியானதாயிருக்கவேண்டும். அந்த ஸ்நானத்தினால் சுகமும் வலுவும், மனதும் தேகமும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும்படியாயும் இருக்கவேண்டும். இவை ஏற்படாவிட்டால், தலை பளுவு, மயக்கம், மார்பில் இறுக்கம் இவை முதலிய உணர்ச்சிகள் உண்டாகும். அப்போது அந்த ஸ்நானம் தகுதியல்லவென்று அதை விட்டு

விடவேண்டும். இதர பரிசுத்தங்களையும் கவனிக்கவேண்டும்.

வாயை தினம் 2, 3 தரம் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பற்களை நன்றாய்த் தேய்த்து ப்ரஷால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பற்களின் இடையில் ஆகாரம் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால், அவற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். பயோரியா வியாதி இருந்தால், பற்களையும் ஈறையும் கவனிக்கவேண்டும். தினம் ஒரு தரமாவது ஈறின்மேல் டின்க்டர் ஆப் அயோடீன் தடவவேண்டும். இந்த வியாதி சொஸ்தமாகும் வரையில் பச்சை மரக்கறிகளையும் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையும் சாப்பிடவேண்டும். பல் சொத்தை பிடித்திருந்தால், இதை நிறுத்திவிடவேண்டும். வாயைக் கொப்புளிக்க உபயோகிக்கும் ஜலம் சுத்தமானதாகவிருக்கவேண்டும்.

நாக்கு :—இதை எப்போதும் சுத்தமாகவே வைத்திருக்கவேண்டும். அதை நன்றாய் வழித்து அலம்பவேண்டும்.

மூக்குத் துவாரங்கள் :—சுத்த ஜலத்தைக்கொண்டு தினம் இவற்றை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவை மூலமாய்த் தான் அநேக தொத்து வியாதிகள் தேகத்தினுள்ளே புகும்படி நேரிடுகின்றன.

நகங்கள் :—நீண்டு வளரும் போது, அவற்றைக் கத்தரிக்கவேண்டும். மேலும் அவற்றை சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், அவற்றுள் அழுக்கு சேரும்.

ரோமம் :—இதை தினம் சீவி, வாரி சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும்.

க்ஷவரம் :—ஒவ்வொருவரும் தாமே க்ஷவரம் செய்துகொள்ள அப்பியாஸம் பண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். நாவிதன் கத்தியினால் தொத்து வியாதிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குப் பரவும்படி நேரும். தாமே க்ஷவரம் செய்துகொள்வதற்கு பணம் செலவழிப்பது லாபமேயொழிய நஷ்டமில்லை.

துவாலை :—அப்போதைக் கப்போது துவைத்து சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஜதை துவாலை, ஒன்று தலைக்கும் மற்றொன்று தேகத்திற்கும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் தலையில் உஷ்ணத்தினால் கொப்புளங்கள் கிளம்பும். தலையைத் துவட்டி அதே துவாலைக் கொண்டு தேகத்தைத் துடைத்தால் தேகத்திலும் அவை தொத்திக்கொள்ளும்.

படுக்கை யறைகள், சமயலறை, வீடுகள், அவற்றின் சுற்றுப்புறங்கள் இவை யாவும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். குப்பைக் கூட்டுதல் விஷயமாய் தகுந்த கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

கோமாரி.

ஸி. எஸ். சுவாமிநாதன், எல். எம். பீ, கோமராக்ஷி.

இந்த வியாதி முக்கியமாய் ஆடு மாடுகளைத்தான் பீடிக்கும். இந்த வியாதியின் முக்கிய குறிகள் : வாய் முலைக் காம்பு, பாதம் இவற்றில் ரணம், அபரிமிதமாய் உமிழ் நீர் சுறத்தல் தினே தினே தேகம் மெலிந்து போதல், கால்களில் ரணம் உண்டாகி ஈக்கள் மொய்த்து அதனால் விஷப்பட்டு, புழுக்கள் புத்துவைக்கும். நாட்டுப்புறங்களில் நமது ஆடுமாடுகளை சரியானபடி பாதுகாக்காமலிருப்பது பற்றி, இந்த வியாதி மின்னலைப்போல் அதி சொடியில் எங்கும் பரவுகிறதென்றால் அதில் ஆச்சரியமில்லை. இதிலுள்ள சில விஷக் கிருமிகளால் இந்த வியாதி தொத்துகிறதென்று தெரிகிறது.

மனிதர்க்கு வரும் பெரியம்மையைப் போல் இதுவும் ஒரு அம்மை என்று

ஜனங்கள் ஒரு வித மூட பக்தி கொண்டிருப்பதால், இந்த அம்மை கோபித்துக்கொள்ளும் என்னும் பீதியால் இதற்கு, ஒருவித சிகிச்சையும் செய்கிறதில்லை. இந்த வியாதிக்கு கோமாரி என்று சொல்லப்படும்.—ஆங்கிலத்தில் புட் அண்டு மவுத் டிஸீஸ் (கால், வாய் இவற்றில் ரணம்) என்று பெயர். இந்தப் பிராணிகளை ஆறுகள் அல்லது குடிக்கும் ஜலமுள்ள குட்டைகள் இவற்றிற்குக் கொண்டுபோய், முழங்கால் ஜலத்தில் கட்டிவைக்கப்பட்டிருக்கும். இந்த சிகிச்சையின் அபிப்பிராயம் யாதெனில், கால்களிலுள்ள ரணங்கள் நீரோட்டத்தினால் கழுவப்பட்டு, ஈக்கள் மொய்க்காமல் இருப்பதற்காகவேயாம். அந்தோ ! ஆடு மாடுகளுக்கு நன்மையைச் செய்வதை விட்டு, இந்த சிகிச்சை, மற்றப் பிராணிகளுக்கும் இந்த வியாதியை பரவச்செய்கிறது. இதுவுமல்லாமல், இந்த தொத்து வியாதி கண்ட ஆடு மாடுகள், ஜலம், பால் ஆகிய இவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்ட மனிதர்களுக்கும் இந்த வியாதி பரவுகிறது. ஆஸ்லர்ஸ் பிரின்ஸிபல்ஸ் அண்டு ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் என்னும் புத்தகத்தில் சொல்லியபடி மனிதனிடமும் இதன் குறிகள் காணப்படுகின்றன. இவை ஜுரம், ஜீரணக் கோளாறுகள், வாய், உதடு இவற்றில் கொப்புளங்கள் கிளம்புதல் முதலியன.

இந்த தொத்துவியாதி பரவியிருக்கையில், மனிதர்களுக்கு, இது தொத்தாதிருக்கும்பொருட்டு, பாலை கொதிக்க வைத்து சாப்பிடுவதுடன், தொத்து சம்பந்தப்பட்ட பிராணிகளுடன் அவர்கள் கலக்கக்கூடாது. கோமாரி கண்ட ஆடு, மாடுகளை அப்புறப்படுத்திவைத்து, மற்றப் பிராணிகளுடன் சேர வொட்டாமல் வைத்திருப்பதுடன், மந்தைக்கும் ஓட்டக்கூடாது. அவைகளை தண்ணீரில் நிற்கவைக்கவும் கூடாது. அப்படி செய்தால் மற்றப் பிராணிகள், மனிதர்கள் யாவர்க்குமே இந்த வியாதி தொத்திக் கொள்ளும். பிராணிகளின் வாயை கொஞ்சமாய் படிகாரம் சேர்ந்த ஜலத்தைக் கொண்டு அலம்பி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். காலிலுள்ள புண்களை ஸோப்பையும், ஜலத்தையும் கொண்டு சுத்தம் செய்து, விஷங்கொல்லி மருந்துகளை விட்டு, டிரஸ் செய்து, கட்டு போட்டுக் கட்டிவைக்க வேண்டியது. கூடுமானால், கால் நடை டாக்டர் உதவியைத்தேடி, அவர் சொல்லியபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டியது.

நாய்க்கடி.

(நாய்க்குப் பிடிக்கும் பைத்தியம்.)

ஹானரரி ஸானிடேரி அட்வைஸர், பப்ளிக் ஹெல்த், திருவனந்தபுரம்.

வியாதியின் குறி :—இது முக்கியமாய் நாய்களுக்குக் காணும் வியாதி, இரண்டாவதாக மனிதனுக்கு உண்டாவது. இது ஓநாய்கள், குள்ள நரிகள், கழுதைப் புலிகள் இவைகளுக்கும் காணும். மனிதர்களுக்கு இது முக்கியமாய், பைத்தியம் பிடித்த நாய்கள், பைத்தியம் பிடித்த குள்ள நரிகள் இவைகள் மூலமாய் வரக்கூடியது. இந்தியாவில் நாய்களுக்கு இந்த வியாதி சர்வ சாதாரணம். ஒரு பைத்தியம் பிடித்த நாய் ஒரு மனிதனைக் கடித்தால், ஹைட்ரோபோபியா என்னும் கொடிய வியாதி அவனைப் பீடிக்கிறது. இதற்கு உடனே தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

காரணமும் தொத்தும் வகையும்:—ஒருவருக்கும் தெரியாத விஷக் கிருமியால் இந்த வியாதி உண்டாகிறது. இந்த தொத்து சம்பந்தப்பட்ட பிராணிகளின் உமிழ் நீரினால் மற்ற பிராணிக

ளுக்கும் மனிதனுக்கும் இந்த வியாதி தொத்துகிறது. இந்த விஷக்கிருமியானது கடித்த, அல்லது கிறப்பட்ட பாகத்தினுள்ளே நுழைந்து அங்கிருந்து தேகத்தினுட் புகுகிறது. பைத்தியம் பிடித்த நாய் நக்கினாலும் போதும். அதன் மூலமாய் கொஞ்சம் கீறப்பட்டு அல்லது பிறாண்டப்பட்டிருந்தாலும் போதும். இந்த விஷக் கிருமியானது நரம்புகள் மூலமாய் மத்திய நரம்பு மண்டலத்திற்குட் சென்று அங்கே விஷத்தைக் கக்கி அங்கே மூளை, முள்ளந்தண்டுக் கொடி இவைகளைத் தாக்குகிறது.

அடைகாப்புக் காலம்:—இந்த விஷக் கிருமி நுழைவதற்கும் வியாதிக் கிருமிகள் காண்பதற்கும் கால அளவு மாறுகிறது. நாய்களுக்கு இது மூன்று முதல் ஆறு வாரங்கள் வரையில் செல்லும். சில கேஸுகளில் 4-5 மாதங்கள் ஆகும். மற்றுஞ் சில கேஸுகளில் 6 மாதங்களும் ஆகும். மனிதனுக்கு 20 நாட்கள் முதல் 60 நாட்கள் வரையில் அடைகாப்புக் காலம். சராசரியாய் 40 நாட்கள் ஆகும். சரியான காலவளவு தெரியவேண்டுமானால், அது விஷக்கிருமியின் குணம், மூலாதாரம், அதன் கடுரம், எண்ணிக்கை, அது கடித்த இடம், ரணத்தின் குணம் முதலியவற்றைப் பொருந்தியது. குழந்தைகள் விஷயத்தில், கடி ஆழமாய் முகத்தில் இருந்தால், சீக்கிரத்தில் நோய் கண்டுவிடும். உடையின் மூலமாய் கடித்த ரணத்தை விட, முகம், தலை, கைகள் முதலிய திறந்த இடங்களில் கடித்தால் அபாயம் அதிகம். பற்களிலிருந்து வரும் விஷப்பட்ட உமிழ் நீரானது உடையில் உறிஞ்சப்பட்டு, ரணத்தில் கொஞ்சமேனும் இறங்காமல் இருக்கும்.

குறிகள்.

(a) நாய்களில்.

நாய்களுக்கு பைத்தியம் பிடித்தால், பின் வரும் குறிகள் காணப்படும்:—

1. குணம் திடீரென்று மாறுதலடைதல்.

2. முன் பின் வழக்கமில்லாத கோபம்.

3. வீட்டை விட்டு ஓடிப்போக எத்தனித்தல்.

4. குரல் மாறுதல் அடைதல்.

5. உண்ண இச்சையில்லாமலிருத்தல்.

6. கோபமூட்டாமலிருக்கையிலேயே, கடித்துக் கொல்ல இச்சைப்படுதல்.

7. பலஹீனம் அல்லது கால்கள் அல்லது கீழ்த்தாடை பாரிச வாயுவால் இழுத்துக்கொண்டு போதல்.

(b) மனிதனில்.

மனிதன் இந்த வியாதியால் 2 முதல் 5 நாட்களுக்குள் மரண மடைவான். எல்லா கேஸுகளிலும் குறிகள் ஒரே மாதிரியல்ல. முதல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரையில், நோயாளிக்கு தலைவலி காண்கிறது; தேகம் புரட்டலாகவிருக்கிறது; தூக்கம் கிடையாது; இயற்கைக்கு மாறான உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. சில கேஸுகளில் பழைய ரணத்தில் நோவும் வீக்கமும் உண்டாகிறது. விழுங்க முடிகிறதில்லை. ஆகாரத்தின்மேல் இச்சை கிடையாது. கஞ்சிகூட இறங்குகிறதில்லை. இக்குறிகள் அதிக சீக்கிரத்தில் வெளிப் படையாகத் தெரிகின்றன. விழுங்கமுடியாத கஷ்டம் அதிகமாகக் காண்கிறது. தொண்டையில் கடுரமான இசிவு காண்கிறது. பின்னர் மார்பு, வயிறு, கை கால்கள் இவற்றின் சதைகளிலும் இசிவு உண்டாகிறது. நோயாளிக்கு பிரஞ்ஞை தப்பிப்போகலாம் அல்லது அந்தியத்தில் பிரஞ்ஞையிருக்கலாம். அபபோது கவலையும் மனோ வேதனையும் அதிகமாகிறது. உமிழ் நீர் அதிகமாகச் சுறக்க ஆரம்பிக்கிறது. தாகம் அதிகம். தண்ணீர் குடிக்கப்போனாலும் தண்ணீரைப் பார்த்தாலும் இசிவு உண்டாகிறது. நோயாளி படுக்கையை விட்டுக் குதித்து, அழுது, பைத்தியக்காரனைப் போல் நடிப்பான். இந்தக் கிளர்ச்சி

ஒழிந்தவுடனே, பைத்தியம் சமனமாகிறது.

இந்த 'சாந்தமான பைத்தியமும்,' தேகத்தில் சுரத்து இல்லாமலிருத்தலும், மயக்கமும் ஆகிய இவைகளே, மனிதர்களிடம் காணப்படும் நாய்க்கடி பைத்தியத்தின் அறிகுறிகளாகும். அந்திய காலத்தில், மயக்கம் மேலிட்டு, ஹிருதயத்தின் தொழில் வர வர அடங்கி மரணம் நேரிடுகிறது.

தடை.

நாய்க்கடியால் உண்டாகும் பைத்தியத்தைத் தடுக்கும் உபாயங்கள் மூன்றுண்டு. அவையாவன: (1) ரணத்திற்குச் சிகிச்சை (2) தடைக்காக அம்மை குத்திக்கொள்ளல் (3) நாய்களிடம் காணும் இந்நோயை அடக்குதல்.

(1) ரணத்திற்குச் சிகிச்சை.

ஒருவன் பைத்தியம் பிடித்த நாயினால் கடிக்கப்பட்டால், ஒரு வைத்தியரிடம் உடனே சென்று, ரணத்தை செவ்வையாய்க் கழுவி, துடைத்து, சுத்தமான கார்போலிக் திராவகம் அல்லது வலுவான நைட்ரிக் திராவகத்தைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டும். இரணத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தின் மேலும் அந்த திராவகம் படவேணடும். கூடுமான வரையில் விஷத்தை ஒழிக்க எவ்வளவு ஆழமாக ரணத்தைச் சுட வேண்டுமோ அவ்வளவும் செய்யவேண்டும். அம்மாதிரி அதை கொளுத்திய பிறகு, மற்ற பாகங்களுக்கு தொத்து பரவாதபடி, விஷங்கொல்லி மருந்தை விட்டுக் கட்டு கட்டவேண்டும்.

(2) தடைக்காக அம்மை குத்திக் கொள்ளல்.

நாய்க்கடி விஷத்தைப்போக்க உடனே அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டிய தவசியம். அதன் குறிகள் வெளிக் கிளம்பினபிறகு சிகிச்சை செய்துகொள்வதால் பலனில்லை. அடி வயிற்றின் சுவற்றில் தினம் ஒரு வேளை 14 நாட்கள் வரையில் இந்த அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும். சிகிச்சை செய்யும்போது, நோயாளிகளுக்கு ஒரு விதமான அசௌகரியமும் உண்டாவதில்லை. அதனால் தேகாரோக்கியத்திற்கும் யாதொரு கெடுதலும் கிடையாது. ஆனால் சாராயம் குடித்தல், குளிர் காற்றில் செல்லுதல், களைப்பு வரும்படி உழைத்தல், அதிகமாக வியாயாமம் செய்தல் ஆகிய இவைகளை மட்டும் அவர்கள் தவிர்க்கவேண்டும்.

திருவனந்தபுரத்தைச் சேர்ந்த அம்மை குத்தும் ஆஸ்பத்திரியில் இந்த சிகிச்சை கிடைக்கும்.

(3) நாய்களிடம் காணும் இந்நோயை அடக்குதல்.

நீர் கோபமூட்டாமலே ஒரு பழக்கமில்லாத நாய் அல்லது குள்ள நரியானது உம்மைக் கடித்தால், அது பைத்தியம் பிடித்த நாய் என்பதற்குச் சந்தேகமேஇல்லை. அது வீட்டில் பழகின நாயாக இருக்கும்பக்ஷத்தில், அதை 10 நாட்கள் வரையிலும் கட்டிப்போட்டு வைக்கவேண்டும். அதற்குப் பைத்தியம் பிடித்திருந்தால் அதற்குள் அது இறந்துவிடும். வியாதி இல்லாத நாயாயிருந்தால் அது சுகமாய் பிழைத்திருக்கும். இம்மாதிரி பைத்தியம் பிடித்த நாய்களை அறுத்துப் பார்த்தால், அவைகளுடைய மூளை, முள்ளந்தண்டுக்கொடி இவற்றுள் (நெக்ரி பாடீஸ்) என்னும் விஷக் கிருமிகள் தென்படும். வியாதி என்கிற சந்தேகம் இருந்தாலும்கூட, அதற்கு சிகிச்சை செய்துகொள்வதால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை.

நாய்களை அடக்குவதில் சரியான ஏற்பாடுகள் செய்யும்பக்ஷத்தில் இந்த வியாதியை அடியோடே ஒழிக்கலாம். தெருவில் யதேச்சையாய்த் திரியும் நாய்கள் தாம் இந்த வியாதிக்கு உட்படக்கூடியன. இங்கிலாந்தில் செய்ததுபோல், நாய்களின் வாய்களைக் கட்டிப் போட்

டால், இந்த வியாதியை நிர்மூலம் செய்யலாம். நாய் விஷயமாகச் செய்ய வேண்டிய மற்ற உபாயங்களாவன:— (a) சொந்தக்காரர் இல்லாத நாய்களையெல்லாம் கொன்றுவிடுதல் (b) நாய்களால் நேரிடும் நஷ்டத்திற்கு சொந்தக்காரர்களை சட்ட மூலமாய் பந்தப் படுத்தல். நாயின் சொந்தக்காரர்கள் இது விஷயத்தில் அதிக ஜாக்கிரதையாகவிருக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த அபாயத்தை வெகுவாய்க்குறைக்க உதவியாகவிருக்கும்.

இந்தியாவில் மரக்கறி உணவு.

டி. எஸ். அய்யர்.

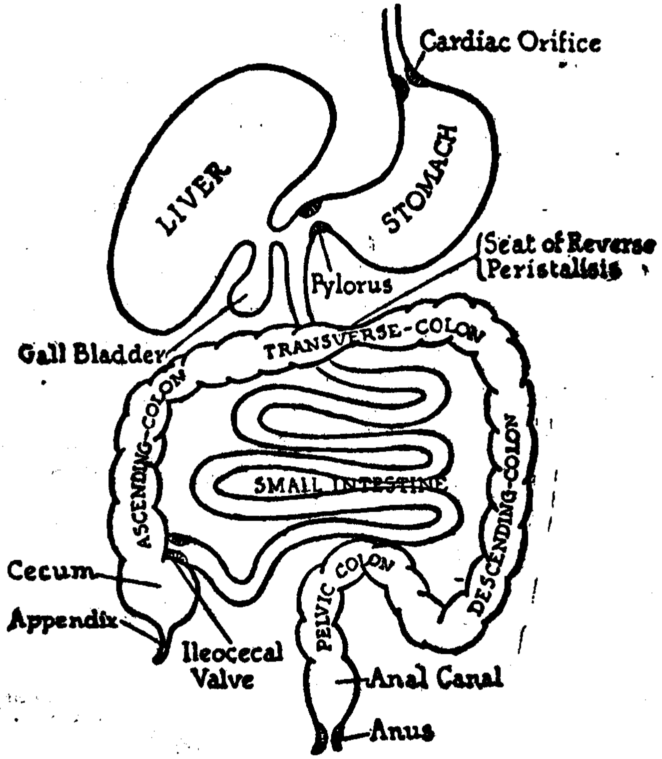
புராதன காலத்தில் இந்தியாவில் ஜனங்கள் மரக்கறிப் பதார்த்தங்களை உண்டு தேகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தார்கள் என்பதையும், தற்காலத்தில் எவ்வாறு அப்பழக்கத்தை நழுவவிட்டனர் என்பதையும் குறித்து இந்த வியாஸத்தில் நான் எடுத்துரைக்க எத்தனிக்கிறேன்.

இந்தியாவானது மரக்கறி உணவிற்கு தாய்வீடென்றே சொல்லலாம். பூலோகத்திலுள்ள தேசங்களில் இந்தியாவில் மட்டும்தான் இந்த மரக்கறி உணவானது இந்துக்களிடம் ஒரு மதக் கொள்கையாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. இதற்கு முக்கியமாய் இரண்டு ஆதாரங்கள் உண்டு. (1) மானிடர்களைப் போலவே, மற்ற எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் உயிர் இருக்கிறதென்னும் நம்பிக்கை ஜனங்களுக்கு உண்டாயிருப்பதால், அவைகளைக் கொல்லுதல் பாவம் என்று கருதுதல் (2) மாமிச பதார்த்தம் அசுத்தமானது, மேலும் அதை புசித்தால் ரோகம் உண்டாவதுமன்றி, மனிதர்களிடம் மிருகப்பழக்கங்களை விருத்தி செய்து, மிருகங்களுக்குள்ள காமம் முதலிய துர்கிருத்தியங்களை உண்டாக்கும் என்பதேயாம். பொதுவாய் எல்லாப் பிராமணர்களும் முக்கியமாய் தென்னிந்தியா, மேல் இந்தியா, ஐக்கிய மாகாணங்கள் இவைகளிலுள்ள பிராமணர்களும், ஜெயினியர்களும் கண்டிப்பான சாகபக்ஷிணிகளே யாவர்கள். அதாவது, முட்டைகளில் ஜீவன் இருப்பதால் அவைகளைக்கூட அவர்கள் புசிக்கிறதில்லை. வங்காளத்தில், வைஷ்ணவர்கள் என்னும் ஜாதியார் தவிர மற்றப் பிராம்மணர்கள் யாவரும் மீன் தின்பார்கள். மற்றும் சிலர் பகவானுக்குப் பலி கொடுத்த மாமிசத்தை மட்டும் புசிப்பார்கள். இந்தியாவின் வட மேற்கிலுள்ள சிலமாகாணங்களில், மாமிசம் தின்னும் மற்ற ஜாதியாருடன் கூடி வசிப்பதால் அங்கு வசிப்போரும் மாமிசம் புசிப்பார்கள். பிராம்மணர்களைத் தவிர, மற்ற இந்துக்கள், மட்டாய் மாமிசம் புசிப்பார்கள். ஏனெனில், இந்தியாவில் காய்கறிகளை விட, மாமிசம் விலை அதிகம். காய்கறிகள், இந்த தேசத்தில் மிக மலிவு. வருட முழுதிலும் அகப்படும்.

ஐரோப்பியர்கள் இந்தியாவிற்கு வந்த பிறகு, மாமிசம் புசிப்பவர்களின் சங்கியை அதிகப்பட்டபடியால், இங்கே மாமிசம் புசித்தல் சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. பண்டைக் காலத்தில் இந்தியாவில் குடி வியாபித்திருந்தும், ஜனங்கள் மிகவும் மலிவான பானங்களாகிய பனங்கள், தென்னங்கள் இவற்றையே குடித்து வந்தனர். தற்காலத்திய நாகரீகத்தின் பலனுக, மேனாட்டுச் சாராயங்களை ஜனங்கள் அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிக் குடிக்க ஆரம்பித்தனர். காப்பியும் தேயிலைப் பானமும் ஜனங்களுக்கு தினப்படி பழக்கத்தில் வந்து விட்டது. ஐரோப்பிய கிருஷிகர்கள், மலைப் பிரதேசங்களில் காப்பி தேயிலை பயிரிட ஆரம்

பித்த பிறகு, இப்பானங்கள் அதிகமாகி விட்டன. சிகார், சிகரெட் முதலியன பிடிப்பதும் சர்வ சாதாரணமாய் விட்டது.

முற் காலத்தில் இந்தியாவில் எந்தெந்த மரக்கறி உபயோகப்படுத்தி வந்ததென்றும் எவ்வகையான ஆகாரம் ஜனங்கள் உண்டனர் என்றும் முதலில் எடுத்துச் சொல்லி, இப்போது ஜனங்கள் அப் பழக்கங்களை விட்டு எவ்வாறு மாறினர் என்பதையும் சொல்லுவேன். ஹிந்துக்களுடைய ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி (இதில் ஆகாரமும் ஒரு பாகமாகும்.) மறக்கறி பதார்த்தங்கள், அவைகள் தேகத்தின்மேல் செய்யும் நடவடிக்கைக்குத் தக்கபடி பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன (1) உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியவை (2) பித்த நீரை உண்டுபண்ணக் கூடியவை (3) வாயுவை உண்டுபண்ணும் பதார்த்தங்கள் (4) கபத்தை உண்டு பண்ணும் பதார்த்தங்கள். எதைத் தவிர்க்க வேண்டுமோ அதே பலனை கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களை தள்ளும்படி செய்யவேண்டுமென்று ஜனங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யப்படுகிறது. ஆயுர்வேத முறைப்படி நோயைத் தீர்க்க கடும் பத்தியம் இருக்கவேண்டும். ஒரு மருந்துக்கு எந்த ஆகாரம் விரோதமோ அந்த ஆகாரத்தை தள்ளும்படி செய்யவேண்டுமென்று ஆயுர் வேதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மலச் சிக்கல், மூலவியாதி முதலிய வியாதிகளில் சில கீரைகளைப் புசிக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவை அவ்வியாதிகளைத் தாக்கி சுகத்தை அளிக்கின்றன. ஆனதுபற்றியே ஆகாரம் சரியானதாயிருந்தால், வியாதி வாராது என்று கருதப்படுகிறது. ஆகாரத்துடன் தாரா



ஜீரண சம்பந்தமான உறுப்புக்கள். அதிகமாய் உண்பதாலும், கெட்ட ஆகாரத்தை உண்பதினாலும், காலந்தப்பி உண்பதினாலும், இந்த உறுப்புக்கள் கெட்டுப்போகின்றன.

ளமாய் கீரை வகையறுக்களை உபயோகப் படுத்தும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டுமானால் மரக்கறிப் பதார்த்தம் அவசியம்வேண்டும். அவை தேகத்திற்குப் போஷணையைக் கொடுப்பதுடன், நோயை ஒழிக்கவும் செய்யும். சில காய்கறிகள் சில பச்சிலைகள், பூண்டுகள் இவற்றின் குணம் அநேக வீடுகளில் உள்ள பாட்டிமார்களுக்குத் தெரியும். அவர்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அவற்றை அடிக்கடி உபயோகிப்பார்கள். ஆனதுபற்றி, சாதாரண நோய்களுக்கு கிராம வைத்தியரிடம் அவர்கள் போகிறதே யில்லை.

இந்தியாவில் சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும் தானியங்களாவன: கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, தினை முதலியன. உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் அதாவது, வங்காளம், மதராஸ், பம்பாய், மத்திய மாகாணங்கள், மத்திய இந்தியா, ஐக்கிய மாகாணங்கள் முதலிய இடங்களில் அரிசி சாப்பிடப்படுகிறது. அதிக குளிர்ச்சியும் அதிக உஷ்ணமும் இல்லாத பிரதேசங்களில் அரிசியையும் கோதுமையையும் கலந்து சாப்பிடுவார்கள். காஷ்மீர் பீடபூமியில் நடுத்தரமான சீதோஷ்ணஸ்திதி இருப்பதால், அதற்கு ஆசியா கண்டத்தின் ஸ்விட்ஸர்லெண்டு என்று பெயர். அந்தப் பிரதேசத்தில் அரிசியைப் பயிர் செய்து ஜனங்கள் உண்கிறார்கள். கோதுமை வாங்கமுடியாத ஏழை ஜனங்கள் சோளத்துடன் கலந்து சாப்பிடுவார்கள். அல்லது சோளத்தைமட்டும் உண்பார்கள். மற்ற தானியங்களாகிய கேழ்வரகு, தினை முதலியன இந்தியாவின் தென் பாகங்களில் விளைகின்றன. இவை மலிவாயிருப்பதுபற்றி ஏழைகள் இவைகளையே வாங்கி உண்பார்கள். காய்த்தானியங்களில் அதிகமான ப்ரோடீன்களும் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளும் இருப்பதால் அவை இந்த தேசத்தில் ஏராளமாய்ப் பயிராக்கப்பட்டு தானிய வகைகளுடன் கலந்து சாப்பிடப்படுகின்றன.

இந்தியர்களுக்கு வெகு காலமாய்த் தெரிந்ததும், அதன் உபயோகம் மேனாட்டார்க்கு இப்போதுதான் தெரிந்ததுமான மற்றொரு வஸ்து உண்டு. அதற்கு மோர் என்று பெயர். இது இந்தியா முழுதிலும் தாராளமாய் உபயோகப் படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது அரிசி சாதத்துடன் கலந்தாவது தனியாகவாவது எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இந்தியாவின் சில பாகங்களில், காப்பி தேயிலைப்பானம் வருமுன், இது காலையில் குடிக்கும் பானமாக உபயோகப் பட்டு வந்தது.

முந்திரிக்கொட்டை, கடுக்காய், வாதம் கொட்டை பிஸ்டாக்கியோ முதலிய கொட்டைகள் அகப்படும். அவைகளை ஜனங்கள் உபயோகப் படுத்துவார்கள். முந்திரிக்கொட்டை மலிவாயிருப்பது பற்றி, ஏழைகள் வாங்கி உபயோகிப்பார்கள். சில விடங்களில், காப்பி தேயிலைக்கு பதிலாக வாதம் கொட்டையை அடையாகத் தட்டி பாலில் கொதிக்க வைத்து காலையில் சாப்பிடுவார்கள்.

ஏராளமாய் அகப்படக்கூடிய மற்றொரு பதார்த்தம் தேங்காய். அதை ஜனங்கள் அநேக வழிகளில் உபயோகிப்பார்கள். கோடை காலத்தில் இளநீரை ஜனங்கள் அதிகமாகக் குடிப்பார்கள். அது மிகவும் இன்பமாகவிருக்கும்.

பழவர்க்கங்களில் வாழை சர்வ சாதாரணமானது. அநேகவித வாழை தேச முழுதிலும் கிடைக்கும். சர்வ ஜனங்களும் இதை உபயோகிப்பார்கள். மா, அநேகவித முலாம், கொய்யா, ஆப்பில், பீச்சஸ், பியர் முதலிய அநேகவித பழங்களும் அகப்படக்கூடியவை. அவற்றை ஜனங்கள் உபயோகித்தும் வருகிறார்கள்.

உருளைக்கிழங்கு, தித்திப்பு உருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்கு தினுசுகளும் உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன. மரக்கறிப் பதார்த்தம் புசிக்கும் ஒரு குடும்பத்தில் தினப்படி ஆகாரம் பின்வருமாறு:—சமைத்த அரிசி சாதம், கோதுமை மாவால் செய்த அடை முதலியன, சமைத்த பருப்பு தினுசு ஒன்று, ஒன்று அல்லது இரண்டு காய்கறிகள் அல்லது கீரைகள், நெய், மோர் அல்லது பால். பருப்பு, காய்கறிகளுக்கு ருசி வேண்டுமானால், எலுமிச்சம்பழ ரஸம், மாங்கா ஊருகாய், மிளகு (பச்சையாகவோ வறுத்தோ) சேர்க்கப்படும்.

ஏழை ஜனங்கள் அவற்றுள் முக்கியமாய் தொழிலாளர்கள், தினம் ஒரு வேளை அதாவது சாயங்காலம் சமையல் செய்துவிட்டு, அதில் மிகுந்ததை மறுநாளைக்கும் உபயோகப் படுத்துவார்கள். அரிசி சாதம் சாப்பிடுவதாயிருந்தால், அந்த சாதத்தை இரவில் ஜலத்தில் ஊறப்போட்டு அந்த ஜலத்துடன் அதை மறுநாள் புசிப்பார்கள். பருப்பு வாங்க சக்தியற்ற பரம ஏழை ஜனங்கள், காய்கறிகளோடே காலந் தள்ளுவார்கள். வெண்ணெய் வாங்கமுடியாதவர்கள் ஸாதாரண எண்ணையை உபயோகிப்பார்கள். இவர்கள் அதிகமாய் வெள்ளாடு வளர்ப்பதினால், இவர்கள் குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய பாலை அது தரும். பசு மாட்டைவிட, வெள்ளாடு வைத்துப் பாது காப்பது சுலபம்.

சோளம் ஆகாரமாயிருந்தால் அதை வறுத்தாவது அல்லது மாவாக்கி, அப்பம் சுட்டாவது சாப்பிடுவதுமுண்டு. இந்த மாவை கோதுமை மாவுடன் கலந்து அப்பம் சுட்டு சாப்பிடுவதுமுண்டு. தினை அல்லது கேழ்வரகை அடையாகச் சுட்டாவது அல்லது கூழாகக் காய்ச்சியாவது புசிப்பார்கள்.

பச்சை மரக்கறிகளை அவர்கள் தவறாமல் சாப்பிடுகிறதில்லை. எப்போதாவது சாப்பிடும்போது, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், மாங்காய், பச்சை மிளகாய் முதலியவற்றை தனியாகவாவது எலுமிச்சம்பழ ரஸம் பிழிந்தாவது சாப்பிடுவார்கள். சீமைத்தக்காளி நமது தேசத்தில் இப்போதுதான் பயிராக்கப்பட்டு வருகிறது. ஜனங்கள் இதன் ஆகார குணத்தைக் கொண்டாடுகிறார்கள். லெட்டூஸ் என்பது அங்கே தெரியாது. ஆனால் மேனாடுகளில் பிரயாணம் செய்து வந்தவர்கள் இதை உண்பார்கள். சில சமயங்களில் நவ தானியங்களை ஊற வைத்து, பச்சையாகவாவது, எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை அதில் பிழிந்தாவது சாப்பிடுவார்கள்.

ஜனங்களுடைய தேகப் பழக்க வழக்கங்களைக் குறித்து சில வார்த்தைகளை இங்கே சொல்வது பொருந்தும் என்று நம்புகிறேன். கிராமங்களில் ஜனங்கள் மலபாதைக்குப் போவதைக்குறித்து அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். தினம் காலையில் கொல்லைக்குப் போவது முதற் கடமை. அவர்கள் வீடுகளுக்கப்பால், திறந்த வயல்களில், தரையில் உட்கார்ந்துகொண்டு மலத்தைக் கழிப்பார்கள். அம்மாதிரி உட்காருவதினால் அடிவயிற்றின் மேல் பளுவு தாங்கி, மலத்தை சுலபமாய்க் கழிக்க நேருகிறது. அது ஆனவுடன் அந்த பாகத்தைக் கழுவி சுத்தப்படுத்துகிறார்கள். மேனாட்டார் காகிதத்தை உபயோகிப்பது, ஹிந்துக்களுக்கு அசங்கியையும் அருவருப்பையும் கொடுக்கிறது. இது அனாசாரமான பழக்கமென்று ஹிந்துக்கள் கருதுகிறார்கள். வெகு நாள் இந்தியாவில் இருந்த ஒரு அமெரிக்கன் பாதிரியார் இது விஷயமாக தனக்கு அவர் ஒரு கதை சொல்லியிருக்கிறார், அது இப்போது ஞாபகத்திற்கு வந்தது என்று டாக்டர் கெலாக் எனக்குச் சொன்னார். டாக்டர் கெலாக் அதைச் சரியென்று ஒப்புக்கொண்டு தமது பாடல் க்ரீக் ஸானிடோரியத்தில் கக்கூஸுக்குப் பின்னால் ஒரு தண்ணீர்க் குழாய் ஒன்று அதிகப்படியாக வைத்திருக்கிறார். மல விஸர்ஜனம் ஆனவுடன் அந்த பாகத்தைக் கழுவ வேண்டுவோர் அம்மாதிரி செய்யும் பொருட்டு இதை ஏற்படுத்தியதாகத் தெரியவருகிறது. டாக்டர் கெல்லாக் எனக்கு இதை விவரித்துச் சொல்லிய

பிறகுதான் இதன் விஷயம் எனக்குச் செவ்வையாய் புரிந்தது.

இந்தியர்கள் தங்கள் பற்களின் மேல் அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அதற்காக அவர்கள் சில மரங்களின் விழுதுகளை குச்சிகளாக உபயோகித்து வருகிறார்கள். இந்த விழுதுகளினின்றும் வரும் ரஸங்களில் விஷங்கொல்லிக் குணமுண்டு. அது பற்களிலுள்ள காரை முதலிய கெட்ட வஸ்துக்களை எடுத்து விடுகிறது. இந்த விழுதுகளும் குச்சிகளும் எங்கு வேண்டுமென்றாலும் கிடைக்கும். நகரங்களிலும் அகப்படக் கூடியவை. மேனாட்டு நாகரீகத்தில் ஈடுபட்டவர்கள் தவிர மற்றவர் யாவரும் இக் குச்சிகளை உபயோகித்து வருகின்றனர். இவர்கள் எப்போதும் அவசரமாய் வேலைக்குப் போகவேண்டியிருப்பதால், பல் ப்ரஷையும் பற் பசையுமே உபயோகிக்கிறார்கள்.

குச்சிகள், விழுதுகள் இவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட ப்ரஷ்கள், புதிதாயும், மலிவானதாயும் சுத்தமானதாயும், ஆரோக்கிய முள்ளனவாயும் இருக்கின்றன. ரோமத்தினால் செய்யப்பட்ட ப்ரஷுகளோ என்ன எச்சரிக்கை எடுத்துக் கொண்டாலுங்கூட, அவ்வளவு சுத்தமாக இரா. ரஸாயன வஸ்துக்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பற் பசையானது பற்களின் எனாமலைத் தாக்கி அவற்றை அதி சீக்கிரத்தில் தேயும்படி செய்யும். இப்போது பயோரியா என்னும் வியாதி அதிகமாகப் பரவியிருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம். இந்த வியாதி முக்கியமாய் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்வினாலும் கெட்ட இரைப்பைகளாலுமே உண்டாகின்றது. ஆனால் இது பல் ப்ரஷினாலும் பல் பசையினாலும் சொஸ்தமாய் விடுமென்று டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மூல காரணத்திற்கு அதாவது ஆரோக்கிய மற்ற வாழ்வினால் உண்டாகும் கெட்ட இரைப்பைக்கு யாதொரு கவனமும் செலுத்துகிறதில்லை.

நமது பூர்வீகர்கள், பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைப்பதற்குச் செய்த உபாயம் வேறொன்றுண்டு. அதாவது கெட்டியான தின்பண்டங்களைத் தயாரிப்பதேயாம். இந்த தின்பண்டங்களை கடகடவென்று கடித்து வாயில் உமிழ் நீருடன் கலப்பதற்கு முன் செவ்வையாய் மெல்ல வேண்டிய தவசியமாகிறது. இது பற்களுக்கு ஒரு நல்ல வியாயாமம். ஆனதுபற்றி, அவைகளை உறப்பாயும், வலுவாயும் இருக்கச்செய்கின்றன. இப்போது ஜனங்கள் மிருதுவான ஆகாரங்களையே கோறுகிறார்கள். இவற்றை அவசரம் அவசரமாய் வாயில் போட்டுக்கொண்டு விழுங்கி, வேலைக்கு ஓடுகிறார்கள்.

காலம் சீதோஷ்ணம் இவற்றிற்குத் தக்கபடி, இந்துக்கள் தினம் குளிர்ந்த நீரிலோ உஷ்ண ஜலத்திலோ ஸ்நானம் செய்துவருகிறார்கள். கிராமாந்தரங்களிலுள்ள ஜனங்களும், ஆற்றங்கரையோரமாய் உள்ள ஊராரும், வெளிக் காற்றில், சூரிய வெளிச்சம் நிரம்ப இருக்கும்போது, குளிர்ந்த நீரிலேயே ஸ்நானம் செய்வார்கள். இந்தியாவின் சில பாகங்களில், எண்ணெய் இட்டுக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யப்போவது வழக்கம். சில சமயங்களில், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டானதும், வெய்யிலில் சிறிது நேரம் இருந்துவிட்டு பிறகு ஸ்நானம் செய்யப்போவதுண்டு. இதனால் சர்மத்திற்கு பலனுண்டாகி, சீதோஷ்ணம் மாறும்போது அதற்குக் கெடுதல் ஒன்றும் உண்டாகாமல் அதை வலுப்படுத்தும் என்று கருதப்படுகிறது.

நான் முன் சொல்லியபடி சிறிது காலமாக, காப்பியும் தேயிலைப்பானமும் காளான் மாதிரி தேசமெங்கும் பரவிவிட்டது. இதனால் அதிக விலை கொடுத்தாலொழிய சுத்தமான பால் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. சிலவிடங்களில் எவ்வளவு துட்டு கொடுத்தாலும் பால் அகப்படாது.

விற்போரும் காப்பி, தேயிலை மூலமாய் பாலை விற்கிறபடியால், பாலுக்குப் பதிலாக, காப்பி, தேயிலைப் பானம்தான் அகப்படும். குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி காப்பியும், தேயிலைப்பானமும் போடப்படுகிறது. அவைகள் பிறந்தது முதற்கொண்டே இப் பழக்கம் அவைகளுக்கு உண்டாய்விடுகிறது. இதனால் பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக கெடுதல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இப்போதே இப் பழக்கங்களை ஒழிக்காவிட்டால், பின்னால் வரும் சந்ததியார் அதிககஷ்டப்படவேண்டி வரும்.

தேகம் சுகமாக இருக்கவேண்டுமானால், மேனாட்டாரின் நாகரீகத்தில் கெட்டவைகளைத் தவிர்த்து, புராதனர்களுடைய ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைப்பற்ற வேண்டிய தவசியம். இந்தப் பாடல் கிரீக் கொள்கையானது அமெரிக்காவின் ஐக்கிய நாடு முழுதிலும் ஐரோப்பாவிலும் பரவி வந்து கொண்டிருக்கிறது. மேனாட்டாருக்கு இக் கொள்கை மிக நூதனமானது. ஆனால் இந்தியர்களுக்கோ இது ஏற்கனவே தெரிந்த விஷயம். மேனாட்டாரின் கொள்கைகளில் எவை உத்தமமோ அவற்றை அறிந்துகொண்டு, நமது தேகத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து அதன் ஏழ்மைத் தனத்தை அதிகரிக்கும், அவற்றிலுள்ள கெடுதலான அம்சங்கள் யாவையும் ஒழிக்க முயலவேண்டும்—**குட் ஹெல்த்**.

மேக வியாதிகள்.

கிரந்தி, வெட்டை இவை இரண்டும் மேக வியாதிகளுள் முக்கியமானவை. துர் நடத்தையால் கண்டவரை அணைந்து அவர்கள் மூலமாய் இவ் வியாதிகள் பீடிக்கக்கூடியவை. ஜன சமூகத்திற்கு மகத்தான கேட்டை விளைவிக்கத்தக்கன. கிரந்தியானது, முதல் முதல் மர்ம ஸ்தானங்களில் ஒரு சிறு புண் மாதிரியாக ஆரம்பித்து, சில வாரங்களுக்கெல்லாம், இந்நோயின் விஷக்கிருமிகள் ஏராளமாய் விருத்தியடைந்து, இரத்த ஓட்டத்திற்குள் புகுகின்றன. இது சர்மம், உள் அவயவங்கள், மூளை இவைகளைத் தாக்கும். தொத்து சம்பந்தப்பட்ட மனிதனுக்கு மட்டுமன்றி அவனது மனைவி, மக்கள் இவைகள் யாவரையும் இது பற்றும். தொத்து வியாதிகண்ட அநேக வருடங்கள் கழித்த பின்னரும்கூட கடூரமானதும் பிராணஹானியை விளைவிக்கும்படியானதுமான இதன் பலன்களை ஒருவன் அடையக்கூடும். அகாலப் பிரசவத்திற்கும் மறித்துப்பிறக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இதுவே சாதாரணமான காரணம். மட்டித்தனம், பைத்தியம், இசிவு, குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சச்சு வாயுவு இவையாவும் பெற்றோர் மூலமாய் பிள்ளைகளுக்கு உண்டாகும். வயது முதிர்ந்தவர்களிடம் இது நல்ல யௌவன வயதில், சம்பாதிக்கும்படியான சந்தர்ப்பத்தில் பீடித்து, அவர்களை குடும்பத்திற்கும் ராஜாங்கத்திற்கும் ஒரு சுமையாகச் செய்யும். நவீன சிகிச்சையால் இந்த வியாதிக்கு பூர்ண சொஸ்தம் உண்டாகும். ஆனால் குறைந்தது இரண்டு வருடங்கள் வரையில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

வெட்டையானது அவ்வளவு வெளிப்படையாகத் தெரியாமற்போனாலும் அதிக சங்கடத்தைக் கொடுக்கும்படியான வியாதி. இதில் ஆரம்பத்தில், மூத்திரம் பெய்யும்போது எரிச்சல் காணும், வெள்ளை நிறமுள்ள கழிசல் வெளியே வரும். ஆண் மக்களிடத்தில், இதனால் மூத்திரக் கோளாறுகளும், பூட்டுகளண்டை பிடிப்பும், மலட்டுத்தனமும் உண்டாகும். ஸ்திரீகளிடமோ, தீர்க்க வியாதி, மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், மலட்டுத்தனம் ஆகிய இவைகள் காணப்படும். சிசுக்களின்

கண்களுக்கு இது கெடுதலை விளைவிக்கும். குழந்தைகளிடம் காணப்படும் குருட்டுத்தனத்திற்கு 100-க்கு 25 பேர்களுக்கு இவ் வியாதியே ஒரு காரணமாகும். இதற்குச் சிகிச்சை செய்வது கடினம். ஆனால் ஆரம்பத்தில் சிரமப்பட்டு சிகிச்சை செய்யும்பக்ஷத்தில், குணமாகலாம்.

மேக வியாதிகளைப் போக்கும் விதம்.

1. சிறுவர் சிறுமியர்கட்கு, மர்மஸ்தானங்களின் சுகாதாரத்தையும் ஜனசமூகத்தின் சுகாதாரத்தையும் குறித்துப் போதித்தல்.

2. ஆண் பெண் இருவர்க்கும் தேகத்திற்கும் நடத்தைக்கும் அனுகுணமான கற்பின் சிறப்பைக் குறித்து விளம்பரஞ் செய்தல்.

3. மேக வியாதிகளின் தன்மை, அபாயங்கள் இவைகளைக் குறித்து பொது ஜனங்களுக்கு விடாமற் பிரசாரம் செய்தல்.

4. இந்த வியாதிகள் விஷயமாகக் கவனிக்கவேண்டிய சுகாதார விஷயங்களைப் போதித்தல்.

5. தாக்ஷிணியமின்றி விலை மாதர்களை ஒழித்தல்.

6. வேசித் தனத்திற்காக விற்கப்படும் பெண்களை மீட்டு அவர்கள் நல்வழியில் சம்பாதித்து காலத்தைக் கழிக்க அவர்களுக்குத் தக்க தேர்ச்சி கொடுத்தல்.

7. இலவசமாயும், பணச்செலவின்றியும், இரகசியமாயும் சிகிச்சை செய்தல்.

ஸிகரெட் பழக்கம்.

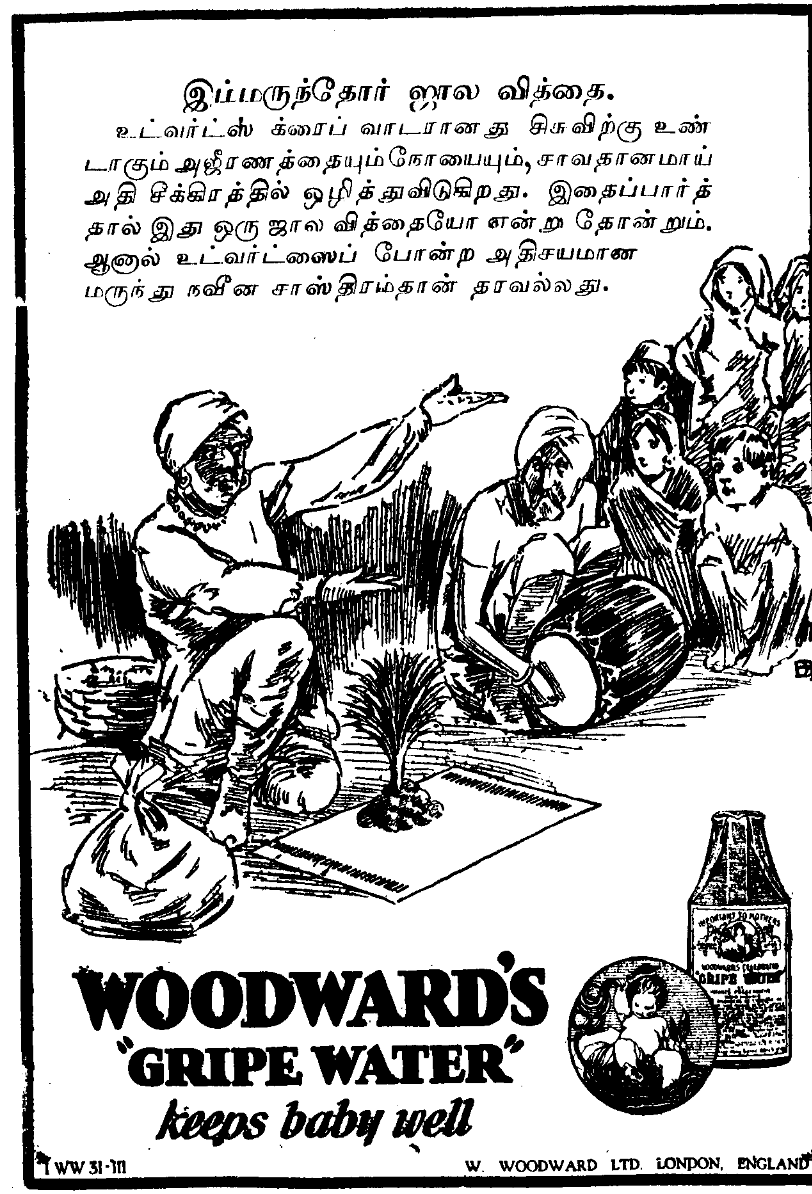
ஒரு டாக்டர் அதன் அபாயங்களை எடுத்துச் சொல்லுகிறார்.

குடி வெறியைக் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்யும் ஸொஸைடியில் ஸிகரெட் பழக்கத்தைப் பற்றி வாதம் நடந்தது. யுத்தத்திற்குப் பிறகு, முக்கியமாய் ஸ்திரீகளிடம் ஸிகரெட் பழக்கம் அதிகமாய்க் கொண்டிருக்கின்றதென்று டாக்டர் ஜெ டீரோலஸ்டன் என்பவர் சொன்னார். ஸிகரெட்டுக்கும் மற்ற புகையிலைப் புகைக்கும் வித்யாஸம் யாதெனில், ஸிகார், பைப் இவைகளை விட இதில் நிகொடைன் கம்மி. ஆகிலும் கார்பன் மானாக்ஸைட் அதிகம்.

வழக்கமாய் ஸிகரெட் பிடிப்பதினால் உண்டாகும் கெடுதியானது சாப்பாட்டுக்கிடையில் சாராயம் குடிப்பதினால் உண்டாகும் கெடுதியைவிட கொஞ்சம் கம்மி என்று 'லான் ஸெட்' பத்திரிகையில் சொல்லியிருப்பதை டாக்டர் ரோலஸ்டன் எடுத்துக் காட்டினார்.

ஐக்கிய நாடுகளில் சராசரி, ஒரு மனிதன், ஒரு ஸ்திரீ, ஒரு குழந்தை இவர்கள் வருஷவாரி 1000 சிகரெட்டுகள் பிடிப்பதாகக் கணக்கெடுக்கப் பட்டிருக்கிறது.

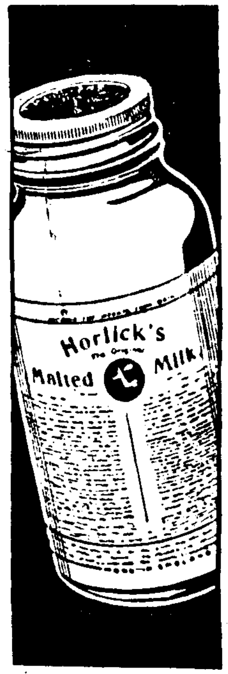
புகையிலையினால் சில வியாதிகள் முக்கியமாய், ஹிருதய வியாதிகள், இரத்த ஓட்டத்தைச் சேர்ந்த வியாதிகள், அஞ்சினா பெக்டோரிஸ் முதலியன உண்டாகின்றனவென்பதைக் குறித்து வைத்தியர்கள் ஏக. மனதாய் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை; ஆனால் அது பிளவை வியாதிக்கு மூல காரணமென்றும், க்ஷய ரோகமுள்ளவர்கள் புகை குடித்தால், அவர்களுக்கு முடிவு சீக்கிரம் நேரிடுகிறதென்றும் அநேகர் ஒத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். புகை குடிப்பது நீரிழிவு வியாதிக்குக் கெடுதல். புகையிலைப் புகையானது வாய் தொண்டை இவற்றிற்கு விஷங்கொல்லி மருந்தாம் என்று நினைப்பது ஒரு கட்டுக் கதை. வாய் மூக்கு இவற்றிலுள்ள சளி ஜவ்வுகளுக்கு நிகோடைன் கெடுதலை செய்யக் கூடியது—கல்கத்தா முனிஸிபல் கேஜட்.



ஜீரணக்கோளாறுகளுக்கு

இரைப்பை குடல் இவற்றைச் சேர்ந்த வியாதிகளுக்கும் கோளாறுகளுக்கும அதாவது இரைப்பை, டுயோடினம் இவற்றில் ரணம், தீவிரமானதும் நாட்பட்டதுமான வயிற்று வலி முதலியனவற்றிற்கு சமன சக்தியுள்ள ஆகாரம் தேவை. அந்த ஆகாரமானது நுட்பமாய் பிரிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். சளி ஜவ்வுக்கு அழற்சியை உண்டு பண்ணக்கூடிய 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 சந்



தோஷத்தை அளிக்கிறது. ஏனெனில் இதில் அழற்சியை உண்டுபண்ணக் கூடிய வஸ்துவாவது சளியை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய வஸ்துவாவது ஒன்று மில்லை. இது சுளிவில தயாரிக்கப்படுவது; அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடக் கூடியது. வாய்க்கு மணமுள்ளது. எபபடி நோயாளிக்கு இஷ்டமோ அம்மாதிரி சாப்பிடலாம். ஆகாரத்துடன் முட்டைகள் முதலியன சேர்த்து சாப்பிட வேண்டுமானல், இத்துடன் கலந்து சாப்பிடுவதற்கு இது ஏற்றது.

ஹார்லிக்ஸ் பாலை தொத்து சபந்தமான வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி முதலியவற்றிற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இதனுல் குணம் உண்டு.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

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

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

1596

ளுவைத்துக்குதலே எனது இனிமைத்தொழில்'

எம். ஆர். ராமஸ்வாமி எஸ்குயர், செக்ரிடெரி, சௌராஷ்டிர பிஸிகல் கல்சர் இன்ஸ்டிடியூஷன், நந்தவனம், சேலம்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

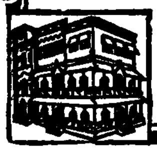
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாசநோயினுல், பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய 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 செய்கிறூர்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சளுக்கு, 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 அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை

ராவுஜீயின்

மலேரியா ஜுரர

மாத்திரைகள்.

நீடித்த விடாக்காய்ச்சல், முறைக்காய்ச்சல் முதலிய எல்லாவித ஜுரங்களுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. இந்த மாத்திரை மலேரியா ஜுரத்தை உண்டாக்கும் கிருமிகளை நேராகத் தாக்கி அவைகளைக் கொல்லும். ஜுரம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய உதவி செய்யும். சிலநாட்கள் விடாமல் சாப்பிட்டால் ஜுரம் பறந்தோடிப் போம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

மர்ம ஸ்தானங்களின் சுகாதாரம். ... 257

காரெட் கிழங்கின் ஆரோக்கிய குணங்கள். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, நம்பர் 7119, 19வது அவினியூ ப்ருக்லின், நியூயார்க். 259

சுகமான வாழ்வு. டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், ஹவுஸ் பிஸிஷன், ஜனரல் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ். 262

குழந்தைகளின் கண்கள் யூ. ஸோ மின். எல். எம். பி. மெடிகல் ப்ராக்டிஷ்னர், ஸ்ட்ராண்டு ரோட், பண்டானவ், பர்மா. ... 263

பாலின் விஷத்தன்மையைப் போக்குதல். பி. ஆர். பிள்ளை. ஐ. டி. டி. (அலஹாபாத்) என். டி.டி. (ஸ்காட்லெண்டு) மதராஸ். ... 264

இந்தியரின் தினசரி சுகாதார வாழ்வு. டாக்டர் ஜே. ராய். அர்பன் ஹெல்த் ஆபீசர், நௌகாங்க், ஆஸாம். ... 267

பழக்கங்கள். ஜி. நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார். எ. ஆர். ஸாணி, ஐ (லண்டன்) சாணிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபால்டி. ... 272

தூக்கமின்மையை ஒழிக்கும் விதம். ... 274

சாதன ஔஷதால்யா. டெக்கா (வங்காளம்)—அத்தியாக—

ஜோகேஷ் சந்திரகோஷ். எம். ஏ. ஆயுர்வேதசாஸ்திரி. மாஜி-பகல்பூர் காலேஜ், ரஸாயன சாஸ்திரி ப்ரொபெரைடர்.

கல்கத்தாகிளைகள்.—ஷயம்பஜார் (டிராம்டிபோவுக்கு அருகில்.) 213, பௌபெஜார் தெரு.

மிகவும் பரிசுத்தமான மருந்துகள், சரியான மருந்துகள். ஆயுர்வேத சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டன. வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனமாக அனுப்பப்படும்.

வியாதி இன்னதென்று விவரமாய் எழுதி அனுப்பினுல், அதற்குத் தக்க மருந்து இன்னதென்று எழுதியனுப்பப்படும். அதற்கு சார்ஜ் கிடையாது.

மகரத்வஜா-(சுவர்ன சிந்தூரம்).

(பொன்னுல் தயாரிக்கப்பட்டது பரிசுத்தமானது)

சகலவித ரோகங்களுக்கும் எடுத்தது. நரம்பு, பித்தம், கபம், இவற்றை ஒழுங்குப்படுத்தி தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் வலுவைக் கொடுத்து ஆயுளை விருத்தி செய்யும். ஒரு தோலா விலை ரூ. 4-0-0.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றுயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது, பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

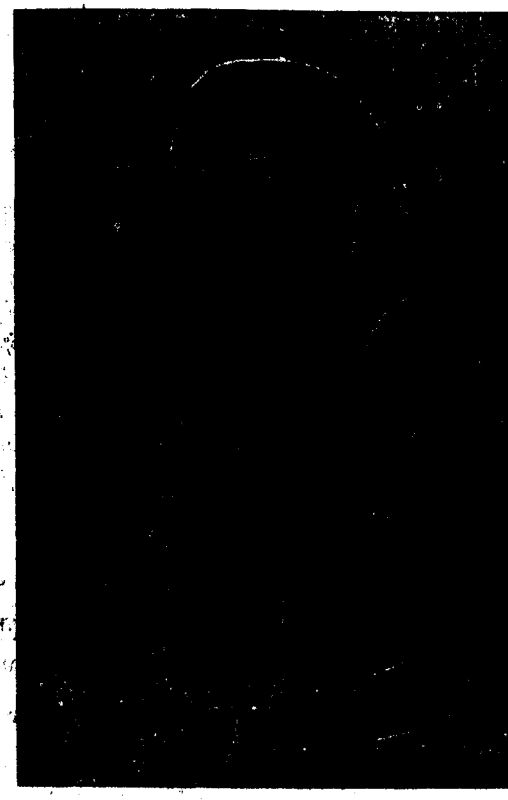
ஒரு டின் விலை அணு 12

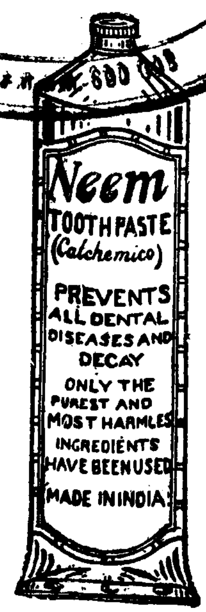
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1-4-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்





வேப்பம் பற்பசை

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது).

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி.

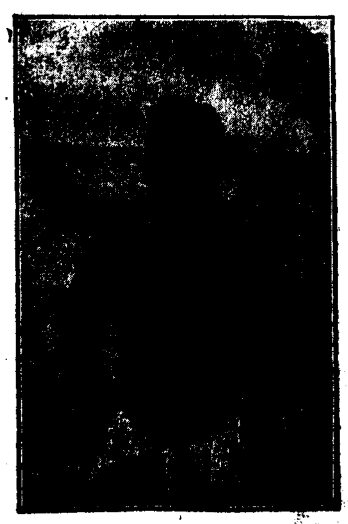
கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள்,

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு சென்னை.

இனம். இனம்.



என் அனுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும். இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்ருக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிருனே அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்கவேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணு இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர்: எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி.)

நீர் நூற்றுக்கணக்கான விஷயங்களை அசட்டை செய்யலாம்!

ஆனல்

ஆநேகர் அநேக விஷயங்களை தங்கள் ஜீவிய காலத்தில் அசட்டை செய்திருக்கிறார்கள்: அதனல் அவர்களுக்கு யாதொரு நஷ்டமும் கெடுதலும் இல்லை. அவைகளைக் கொஞ்சம் தாமதித்துச் செய்யலாம்.

அவர்களுடைய தேக சுகாதாரத்தைப் பற்றியதாயிருந்தால், அதன் விஷயம் மட்டும், வேறு. அது காற்க முடியாது. அதைக் காலஹரணம் செய்யவும் முடியாது.

உமது தேக ஆரோக்யத்தை அசட்டை செய்வீரா அல்லது அதைக் கேவலமாய்க் கருதுவீரா?

உங்களுடைய சுகம் உங்கள் உற்ருர் உறவினர் இவர்களது சுகம் யாவும் ஆரோக்கியத்தைப் பொருந்தியனவே. ஆனதுபற்றி அதை நீங்கள் அசட்டை செய்யமுடியாது. அது உங்களுக்கே தெரியவரும். அசௌக்கியமானது, எல்லோர்க்கும் நஷ்டத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. வாலிபர்கள், கிழவர்கள் யாவரும் சுலபமான சில விதிகளை அனுசரிக்கும் பக்ஷத்தில் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கூடும்.

இன்றே சந்தா தாராகச் சேருங்கள்

அவர்கள் செய்யும் அப்பியாசமே அவர்களது வியாதியைப்போக்கி அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, யாதொரு செலவுமின்றி அவர்களுக்கு சந்தோஷத்தை அளிக்கும். இந்த உயர்ந்த முறையானது, ஆரோக்கியதீபிகை யென்னும் மாதாந்தர பத்திரிகையில் எளிய நடையில் விவரித்தெழுதப் பட்டிருக்கிறது. இதை எழுதுவோர் தாங்களே இம் முறையைப் பரிக்ஷித்துப் பார்த்து உபயோகமென்று கண்டறிந்தவர்கள். இப்பத்திரிகை ஒவ்வொரு வீட்டாரும் வாங்கி வாசிக்கவேண்டியதவசியம். இதர பாஷைகளிலும் தகுந்த படங்களுடன் பிரசுரமாகின்றது.

பிரதி ஒன்றின் விலை 2 அணு மட்டுமே

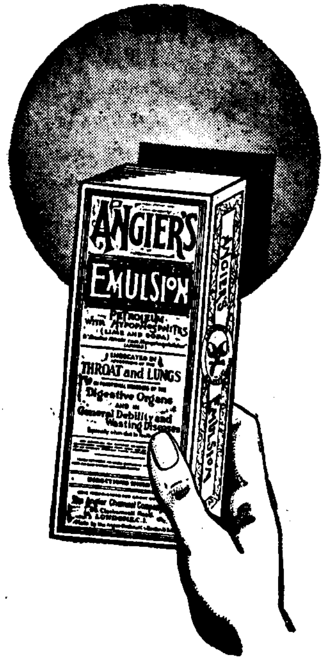
அரோக்ய தீபிகை காரியாலயம்

323 தம்புசெட்டி தெரு, ஜார்ஜ்டவுன் சென்னை

40 வருஷ அனுபவத்திலிருந்து சுவாஸாசய க்ஷயத்திற்கு எடுத்ததென்று தெரிந்திருக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் இரப்பை, குடல்கள் இவைகளில் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்கி, அவைகளைச் சமனப்படுத்தி ஆகாரமும், மருந்தும் அங்கு தங்கும்படி செய்கிறது. சுவாஸாசயக்ஷயத்தில் பிரசன்னமாக விருக்கும் ஜீரணக் கோளாறுகளை அது நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டமேற்படுவதற்கு உதவி செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனுனது ஜீரண வேலை ஜருராக நடந்து, ஆகாரம் சரீரத்தில் ஒட்டும்படி செய்வதன் மூலமாக பிணியாளி ஊட்டங் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும்படி செய்கிறது. அது சரீரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுத்து,



வியாதியை எதிர்த்துநிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கி, வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளுக்கு வைரியாக இருந்து வருகிறது.

சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் ஜுரம், இரவில் ஏற்படும் வியர்வை, இருமல், களைப்பு இவைகளை ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் சமனப் படுத்தி, பிணியாளியின் வாழ்வு சவுகரியமானதாக இருக்கும்படி செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமலை அடக்குவதற்கு மாற்றுகளை கொடுக்க வேண்டியதில்லை

எல்லா எமல்ஷன்களிலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனுனது சுவையுள்ளது. நுட்பமான குடலுள்ளவர்களும் அதைச் சகித்துக் கொள்ளக்கூடும். சரீரத்தின் இதர உறுப்புகளின் வேலையை அது எவ்விதத்திலும் பாதிப்பதில்லை. பிணியாளிகள் சந்தோஷமாக அதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். சுவாஸாசய க்ஷயம் முற்றியிருக்கும் கேஸ்களில் அதனுடைய சமன சக்தி பாராட்டக்கூடியதாக இருக்கிறது. பிணியாளிக்கும் நிச்சயம் அனுகூலம ஏற்படுகிறது.

பெட்ரோலியம் எமல்ஷனை பிணியாளிகளுக்கு எழுதிக்கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனையே குறிப்பிடவேண்டியது. இல்லாவிடில் சாதாரணமான பெட்ரோலியத்திஞல் செய்யப்பட்ட போலிச்சரக்குகளை வாங்கி ஏமாந்து போகும்படி நேரிடும்.

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறங்கிய அஸல் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்குமாதிரி இனும், அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்—

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்ட் ஹாரிஸ் லிமிடெட்

ரௌலெட் பில்டிங் பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா :

ப்ரோப்ரைட்டர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்.

தொகுதி 9 பகுதி 12] [டிசம்பர், 1932

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராம்ராவ், 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.

மர்ம ஸ்தானங்களின் சுகாதாரம்.

III

(தொகுதி 9, பகுதி 11, பக்கம் 240 லிருந்து தொடர்ச்சி)

இவ்விஷயத்தை முடிக்கு முன்னர், இதைத் தெளிவாய் அறிவதற்கு அத்தியாவசியமான பருவகாலம், விவாகம், நன்னடத்தை முதலியவற்றைக் குறித்துச் சில சங்கதிகளை எடுத்துரைப்போம். சாதாரணமாய் ஒரு ஆண்பிள்ளைக்கு 14 வயதில் பருவகாலம் ஏற்படும். அப்போது அவனது மனோநிலை, தேக நிலை இவைகளில் விசித்திரமான மாறுதல்கள் உண்டாகும். இனி அவன் உல்லாசமான முகத்துடன் கையில் பையை எடுத்துக் கொண்டு பிரியமில்லாமல் பள்ளிக்கூடம் செல்லும் பையன் அன்று. அவனுக்கு இப்போது ஸ்திரீகளின் மேல் மோகமுண்டாகி, காமசிந்தையுடன் அவர்களை நோக்குகிறான். அவனது மர்மஸ்தானம் விருத்தியடைந்து, அவனது முக வாய்க்கட்டை, மேலுதடு, மர்மஸ்தானம் இவைகளில்' ரோமம் உற்பத்தியாகி, குரல் வலுத்து, தேகம் கட்டு மோஸ்தாகி, வலுவையும் ஆண்மைத்தனத்தையும் காண்பிக்கும். ஸ்திரீகளிடமோ, பருவகாலத்தில், மற்ற விஷயங்களுக்குள், முக்கியமாய் மாதவிடாய் காணும். சாதாரணமாய் இந்தியாவில் ஸ்திரீகள் ருதுவாகும் காலம் 13 முதல் 15 வயது வரையிலும் ஆகும். 11, 12 வயதுகளிலேயே சிலர் ருதுவாவதும் உண்டு. மாதவிடாய் நமது தேசத்தில் அசுசியாகக் கருதப்படுகிறது. உயர்ந்த ஜாதிகளில், மாதவிடாய்ப்பட்ட ஸ்திரீகளை மூன்று நாட்கள் வரையிலும் ஒதுக்கி வைத்து, அவர்களை ஒரு வஸ்துவைத் தொடாமலும், ஒருவரையும் அணுகாமலும் இருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. மாதவிடாய் என்பது, ஸ்திரீகள் தேகத்தில் சாதாரணமாய் உண்டாகக்கூடிய ஒரு தொழில். ஆனதுபற்றி, கீழ்ச்சாதியாரைப்போல், மாதவிடாயின் போது ஸ்திரீகள் வீட்டிற்குள் இருப்பதினுல் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. ஆனால் அவர்கள் மிகவும் சுத்தமாக விருக்க

வேண்டும். மாதவிடாயின் போது, கணவர்கள் ஒரு சமயம் தங்கள் ஸ்திரீகளைச் சேருவார்கள் என்கிற பயத்தினாலேயோ அல்லது அவர்கள் மிகவும் பரிசுத்தமாகவிருக்கமுடியாது என்னும் எண்ணத்தினாலேயோ, அபரிமிதமான எச்சரிக்கையாக அவர்களை வைதீகர்கள் ஒதுக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். இம்மாதிரி ஒதுக்கி வைத்திருப்பதை நாமும் அங்கீகரிக்கிறோம். ஆனால் அவர்களிடம் காணப்படும் சில பழக்க வழக்கங்கள் சுகாதாரத்திற்கு மிகவும் விரோதமாயும், சொல்லமுடியாத அவ்வளவு பயங்கரமாயும் இருக்கின்றனவென்று நாம் இங்கு எடுத்துரைக்க வேண்டியிருக்கிறது. அப்பழக்கங்களுள் ஒன்று, கந்தைத்துணிகளை ஒற்றுடையாக உபயோகிப்பதேயாம். இதனால் மர்மஸ்தானத்தில் அழற்சி உண்டாகி, அநேக நோய்க்கிருமிகள் அவைகள் மூலமாய் உள்ளே பிரவேசித்து, சகலவித ரோகங்களுக்கு ஆஸ்பதமாகின்றன. அதே கந்தையை வெகு நாளைக்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த அசங்கியையான பழக்கத்தை எவ்வளவு சிக்கிரம் விட்டுவிடப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நலம். ஒற்றுடைகள் புதியனவாயும் சுத்தமானவையாயும் இருக்கவேண்டும். அப்போதைக்கப்போது உபயோகித்தானவுடன், அவைகளை எறிந்துவிடவேண்டும். ஸ்வல்ப விலையுள்ள இவைகளை வாங்குவதில் சில வழிக்கும் பணமானது நல்வழியில் சில வழிக்கும் பணமாகும்.

இப்போது விவாகத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். ஸ்திரி புருஷர்களுக்கு உண்டாகும் காம விச்சையைத் தணிக்க அவர்கள் விவாகம் செய்து கொள்ள வேண்டும். எந்த வயதில் விவாகம் செய்துகொள்ளவேண்டும் என்பதைக் குறித்து முன்னமே அரோக்கிய தீபிகையில் விரிவாய் எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறோம். ஆனதுபற்றி இங்கு மறுபடியும் அது விஷயத்தைக் குறித்துச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு புருஷனுக்கு விவாககாலம் 21 வயதிற்குக் குறையாமலும் ஸ்திரீகளுக்கு 16க்குக் குறையாமலும் இருக்கவேண்டும் என்று சொன்னால் மட்டும் போதுமானது.

இந்தியாவில் சுயம்வரம் பண்டைக் காலத்துப் பழக்கமாக விருந்தது. நமது இதிஹாஸங்களில் தமயந்தி முதலானவர்களுடைய சரித்திரத்தினால் இது தெரியவருகிறது. பின்னிட்டு, ஒரு பெண்ணுக்கு விவாகம் செய்து கொடுக்க, தாய் தந்தையர் சுற்றத்தார் ஒருவருமின்றி அவள் அஞ்ஞையாக விருக்கின், அவளே சுயம்வரம் செய்து கொள்ளலாமென்று விதிக்கப்பட்டிருந்தது. மேநாடுகளில் வியாபித்திருக்கும், மணம் செய்துகொள்ளும் ஸ்திரீயைக் கெஞ்சிக் கேட்கும் பழக்கம், இந்தியாவில் கிடையாது. இதனால் நன்னடக்கை என்னும் கப்பலானது மோகம் என்னும் பாறையின் மீதுமோதி, மூழ்கிப்போகுமாதலால், இப்பழக்கத்தை இந்துக்கள் அனுசரிக்கவே கூடாது. இப்போது இந்தியாவில், பெற்றோர்களே தங்கள் பெண்களுக்கு வரன் தேடி விவாகம் செய்து கொடுப்பது விதியாக விருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, வரன் தேடுவதில், பெற்றோர்களுக்கு அதிக பொறுப்பு ஏற்படுகிறது. ஒரு கன்னிகையை விற்பனை செய்வது ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. "ஒரு சூத்திரன் கூட, தன் பெண்ணை விவாகம் செய்து கொடுக்கும்போது, பணம் வாங்கக்கூடாது. அப்படி வாங்குவதினால், தனது பெண்ணை விற்பனை செய்வதாகவே ஏற்படும்" என்று மனு சொல்லியிருக்கிறார். சிறிது காலத்திற்கு முன்னர் தென்னிந்தியாவில் இப்பழக்கம் வெகுவாய்ப்பரவியிருந்தது. ஆனால் இப்போது அது தலைகீழாக மாறி இருக்கிறது. பெண்களை விற்பதற்குப்பதிலாக இப்போது மணப்பிள்ளைகளை விற்க ஆரம்பித்துவிட்டனர். இவர் 'வரஸுல்கம்' என்று சொல்லி அதிக் பணம் வாங்குகிறார்கள். இது விஷயத்தில் படித்தவர்களே குற்றவாளிகளாக விருப்பது

பற்றி, இக்குற்றம் அதிகமாய் வெறுக்கத்தக்கதாய்விட்டது. விவாக வாழ்க்கைக்கு மிதமே அடிப்படையாகும்.' அடிக்கடி சம்போகம் செய்வதும், கர்ப்பமாயிருக்கும் போதும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும் சம்போகம் செய்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும். சதிபதிகள் திரிகரண சுத்தியாக விருக்க வேண்டும். சம்போகம் செய்தானவுடன் இருவரும் தங்கள் மர்ம ஸ்தானங்களை செவ்வையாய் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதனால் நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இந்தியாவில் விவாக சம்பந்த விலக்குகள் அரிது. இந்தியாவின் புராதன சட்டங்கள் ஒருவரை ஒருவர் விலக்குவதற்குச் சுலபமான பிடி இருதிறத்தார்க்கும் அளிக்கவில்லை. ஒரு பெண்ணுக்கு குற்றம் குறை ஏதாகிலும் இருந்தால், விவாகமாவதற்கு முன், பெற்றோர்கள் அக்குறைகளை கணவனுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். அப்படி தெரிவிக்காவிட்டால் தண்டனைக் குள்ளாவார். "ஒரு பெண்ணானவள் பைத்தியம் பிடித்திருந்தாலும், குஷ்டரோகியாயிருந்தாலும், அல்லது கன்னிகழிந்தவளாயிருந்தாலும், அப்பேர்க்கொத்தவளை விவாகம் செய்து கொடுக்குமுன்னர், பெற்றோர் முன்னரே அக்குறைகளை அறிவித்திருக்கும் பக்ஷத்தில், அவர்களுக்குத் தண்டனைகிடையாது." ஒரு கணவன் தான் விவாகம் செய்து கொண்டபெண்ணை, அவள் தப்பு நடக்கை உள்ளவளென்றும், ரோகிஷ்டியென்றும், மானம் கெட்டவளென்றும் கண்டறிந்தாலொழிய, விலக்கக்கூடாது. தன் கணவன் வேறொருவர் மேல் இச்சைப்பட்டிருந்தால், அந்த ஸ்திரீயானவள் மூன்று வருட காலம் கழித்து அவனை விலக்கிவிடலாம். ஆனால் தன்னை வெறுக்கும் ஸ்திரீயை ஒரு வருஷம் வரையில் நிதானித்து உடனே அவளை விலக்கிவிடலாம். மேற்சொல்லியவை இந்தியாவில் விவாக விலக்கு சம்பந்தமான சில விதிகள். அதிக்ரமித்த கேஸுகளில் தாம் இவற்றை அமுலுக்கு கொண்டுவரப்படும். ஏனெனில், இந்துக்கள் மனதில் நன்னடத்தை என்பது ஆழப்பதிந்துளது. விவாகம் பரிசுத்தமான மதச்சடங்கானபடியாலும், சதிபதிகள் சன்மார்க்க முறையில் நடந்தால் அவர்களுக்கு சொர்க்கமும், பகவதானுக்கிரகமும், சந்துஷ்டியும் உண்டாகுமென்றும், துன்மார்க்க நடத்தை நடந்தால் சொல்லொணாத கஷ்டங்களையும், நரக வேதனைகளையும் அவர்கள் அனுபவிக்கநேரிடுமென்று சாஸ்திரங்கள் முறையிடுவதால், வியபசாரத்திற்கு ஹேதுவே கிடையாது.

"சதிபதிகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள விஸ்வாஸத்திற்கு, அவர்கள் இறக்கும்போது தான் முடிவு; சுருங்கச் சொல்லுமளவில், சதிபதிகளுக்கு உயர்ந்த தர்மம் இதுவேயாகும். (மனு. IX, 101.)

காரெட் கிழங்கின் ஆரோக்கிய குணங்கள்

டாக்டர். எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி. 7119, 19வது அவினியூ ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

வைத்திய சாஸ்திரத்தின் அபிவிருத்தியைக் கவனித்துக்கொண்டுவரும் வைத்தியர்கள், சென்ற சில வருடங்களாக, சாதாரணமாய்க் கிடைக்கக்கூடிய பழங்களுக்கும் காய்கறிகளுக்கும் விசேஷமான சில குணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவென்று கவனித்திருப்பார்கள். முதல் முதல் எலுமிச்சம்பழத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். அதன் ரஸம் ஸ்கர்வி (அதாவது சொறி, கறப்பான்) என்னும் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பின்னர் ஆரஞ்சுபழ ரஸமும், தக்காளிப் பழமும் அதிக உபயோக முள்ளவை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. சென்ற இரண்டு வருஷங்களுக்குமுன், வாழை

யைப் பொடியாக்கி உபயோகித்தல், அது இதுவரையிலும் தீராத நோய் என்று அனுமானிக்கப்பட்ட, குழந்தைகளுக்குக் காணும் மலச்சிக்கலைப் போக்குமென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குப்பின்னர், இரைப்பை வியாதியில் நிபுணரான ஜெர்மனி தேசத்து டாக்டர் ஒருவர் பச்சை ஆப்பில் பழத்தை சாப்பிட்டால், அது தேகத்தை பலஹீனப்படுத்தும் ஒருவிதமான வயிற்றுப்போக்கைத் தீர்க்கும் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இனி, இப்போது உபயோகத்தில் இருக்கும் கடினமான உலோக உப்புக்களும் விஷத் தன்மையுள்ள ஆல்கலாய்டுகளும் ஒழிந்து, பழங்களும் காய்கறிகளுமே மருந்து தினுசுகளாகக் கையாளப்படும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

அதிக உபயோகமுள்ள மருந்து தினுசுகள் என்று இப்போது வைத்தியர்கள் கொண்டாடப்பட்டு வருவனவற்றுள், தோட்டங்களில் பயிராகும் காரட் கிழங் கொன்றாகும். காரட் கிழங்குக்கு மருந்துக் குணமுன்டென்று எப்போதும் சிலாகித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. காரட் கிழங்குக்கு வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தும் குணமுண்டென்று பிரபல கிரந்தகர்த்தாக்கள் எழுதியிருக்கின்றனர். நீரிட் காரெட் கிழங்கைப் பற்றி அவர்கள் வெகுவாய்க் குறிப்பிட்டிருக்கின்றதோடுகூட, அதன் விதைகளைக் குறித்தே (பழங்கள்) சிலாகித்துச் சொல்லியிருக்கின்றனர், (1651-ம் ஆண்டில்) அரௌன்குல்பேபர் என்பவர் காரெட் கிழங்கின் சொஸ்தம் செய்யும் குணத்தைப் பற்றிப் புகழ்ந்து எழுதியிருக்கிறார். இவருடைய பிரயத்தனத்தால்தான் லண்டன் பார்ம கோபியாவின் ஆதிக் கிரந்தங்களில் காரெட் கிழங்கானது விஷங்களை மாற்றத்தகுந்த மருந்தென்று எழுதப்பட்டுள்ளது. எல்லா விஷங்களுக்கும் காரெட் கிழங்கு நல்ல மருந்தென்று வைத்தியர்கள் அநேக வருஷகாலங்களாகக் கருதி வந்தனர். புராதன அரசனாகிய மைத்ரிடைடிஸ்என்பவர், விஷங்களைப் புசிப்பதில் பேர்போனவர். இவர் இரத்தத்திலுள்ள விஷங்களைப் போக்கி அதை சுத்தி செய்வதில் காரெட்டிற்கு மிஞ்சினது ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

கொஞ்சகாலமாக தோட்டத்து காரெட்டின் கிழங்குகள், லண்டன் பார்மகோபியாவில், சர்க்காரால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு மருந்துச் சரக்காக சேர்க்கப்பட்டிருந்தது. இந்தப் புத்தகத்தில் நல்ல மருந்துச் சரக்குகள் யாவும் அடங்கியுள்ளன. இப்புத்தகம் அநேக நூற்றாண்டுகளாகப் பதிக்கப்பட்டு வந்தது. கடைசியாக 1809-௵த்திய பதிப்பில் காரெட்டின் மருந்துக் குணத்தைக் குறித்துச் சொல்லப்பட்டிருந்தது. 1851-௵ வரையில் இதன் குணத்தைக் குறித்து அதில் சிலாக்கியமாகவே கொண்டாடப்பட்டு வந்தது.

பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில், தோட்டத்துக் காரெட்டின் கிழங்குகளை சீழ் வழியும் புண்களுக்கு மாவாக அரைத்துக் கிளரிக் கட்டும்படி சிபார்சு செய்யப்பட்டிருந்தது. அதை விஸ்தாரமாய் ஜனங்கள் அம்மாதிரி உபயோகப்படுத்தி வந்தபடியால், வைத்தியர்களுக்கு அதன்மேல் கொஞ்சம் நாட்டம் உண்டாயிற்று. புதிய, ரஸமுள்ள காரெட்டுகளைச் சுரண்டி தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து, தினம் 2-3 வேளை வைத்துக் கட்டவேண்டியது. இது பிளவைப்புண், துர்மாமிசம் இவைகளை சொஸ்தப்படுத்தும் என்று சொல்லப்பட்டிருந்தது. அதனால் ரணம் ஆறி வந்ததாகவும் சொல்லப்பட்டிருந்தது.

மேலுக்கு உபயோகப்படுத்தும்படியான இக்காரெட்டின் குணம், ஆக்ஸ்போர்டு டாக்டர் ரிச்சேர்டு வாகர் என்பவருக்குத் தெரிந்தது. இதை அவர் நன்றாய் பரிசோதித்துப் பார்த்து 1806 ம் ஆண்டில் இதன் குணத்தை விவரித்து ஒரு புஸ்தகம் எழுதியிருக்கிறார். பின்னர், 'பிலசாபிகல் மாகஜீன்' என்னும் பத்திரிகையில், மறுபடியும் இதைப்பற்றி தான் கண்டுபிடித்த

ஒரு நூதன முறையைக் குறித்து ஒரு வியாஸம் எழுதியிருக்கிறார். இவரது புதுமுறை யாதெனில், காரெட்டை (நெடுக்காக வின்றி) குறுக்காக பத்தல்போட்டு, மிருதுவாகும் வரையில் கொதிக்கவைத்து, உரலில் இடித்து உருண்டையாக்கிக் கட்டவேண்டியது.

ராட்கிளிப் ஆஸ்பத்திரியில் இந்த காரெட் சிகிச்சையால் சொஸ்தம் செய்ததைக் குறித்து டாக்டர் வாகர் எழுதியிருப்பது செவ்வையாய் ஞாபகத்தில் வைக்கக்கூடியது. காரெட்டிலுள்ள கரிமலவாயுவானது இந்த ரணத்தில் உறியப்பட்டு அதனால் சொஸ்தப்படுத்தும் பலன் இதற்கு ஏற்பட்டதென்று சிலர் அபிப்பிராயப்பட்டனர் என்று அவர் சொன்னார். ஆனால் அதற்கு விஷக்கிருமிகளைப் போக்கடிக்கும்படியான சக்தி உண்டென்று அவர் மட்டும் கருதினார். ஆனால் 'கரோடீன்', என்னும் வர்ணமை இதில் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருப்பதினால், அதற்குள்ள விஷக்கொல்லித்தனம் கரோடீனில் ஏன் இருக்கக்கூடாது என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன்.

வெகுநாளாக மேல் பூச்சாகக் காரெட்டைக் கருதியிருந்த போதிலும், இப்போது அது உள்ளுக்குத் தக்க ஔஷதம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதற்கு சாஸ்திர ஆதாரம் உண்டு. சிறிதுகாலமாக சாஸ்திர ஆராய்ச்சிக்காரர் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அறுத்துப் பார்த்து அதில் என்ன விசேஷம் இருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்க முயன்றிருக்கின்றனர். இதுமட்டு மன்று. ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு மூலாதாரமான வஸ்துக்களையே அவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். அவைகளுக்கு ப்ரீ-வீடமின்ஸ் ((Pre-vitamins) என்று பெயர். இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டவைகளுடன், கரோடீன் என்பதொன்று. இதுதான் கரோடினிக்கு நிறத்தைக் கொடுப்பதும், காரெட்டின் முக்கிய பதார்த்தங்களை தன்னுடன் அடங்கப்பெற்றிருப்பதுமாகும்.

இப்போது கரோடீன் என்பது தனியாக அகப்படும். இதில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. இது தேகவளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது. வலுவான பற்கள் எலும்புகள் வளருவதற்கும், தொத்துவியாதிகளை எதிர்ப்பதற்கும் இது அவசியம் வேண்டும். இரத்த ஓட்டம் சரியாகவிருப்பதற்கு இது அவசியம் வேண்டும்.

கரோடீனை தனிமையாகக் கொடுக்கிறதில்லை. இது மீன் எண்ணெய்புடன் கலந்து கொடுக்கப்படுகிறது. இதனால் டீ. ஜீவஸத்துப்பொருளும் தேகத்திற்குக் கிடைக்கிறது. குழந்தைகளும் சிசுக்களும் சரியாக வளரும் பொருட்டு குழந்தை வைத்திய நிபுணர்கள் கரோடீனை எண்ணெயில் கலந்து கொடுக்கின்றனர். அது மீன் எண்ணெயைப்போல் அவ்வளவு சிரேஷ்டமானது. ஆனால் இதன் உபயோகம் இத்துடன் நிற்கவில்லை. யௌவன திசையிலுள்ள பிள்ளைகளுக்கும், சிசுக்களுக்கும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் இது மிகவும் உபயோகமானது. சஸ்திர சிகிச்சை நடந்து, இரத்தமின்மையால் வருந்தும் நோயாளிகளுக்கு கரோட்டீனை உபயோகித்து அதனால் விசேஷ பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

காரெட் கிழங்கில் கரோடீன் இருந்தபோதிலும், வியாதி சொஸ்தமடைய வேண்டியதா யிருந்தால் எவ்வளவோ காரெட்டுகள் சாப்பிடவேண்டி யிருக்கும். கரோடீன் என்பது காரெட் கிழங்கின் ஸத்து. ஆகிலும், காரெட்டு கிழங்கு இன்னும் நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தமாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில், இது ஒரு நல்ல மருந்துக்கு மூலாதாரமாயிருப்பதினாலேயாம். இந்த காரெட் கிழங்கும், எலுமிச்சம்பழமும், ஆப்பிலும், சீமைத் தக்காளிப்பழமும், பசலைக்கீரையும், தகுந்த பழங்களும் காய்கறிகளுமாக ஆவதன்றி, விசேஷமான மருந்துகளாகவும் உபயோகப் படுகின்றன.

சுகமான வாழ்வு.

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், ஹவுஸ் பிஸிஷன், ஜனரல் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

‘ஆரோக்கியத்தைக் கவனிப்பதுதான் ஒருவனது ஜீவியகாலத்திற்குப் பெருந் தடங்கலாகும்’ என்று பளேடோ என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். இது ஒரு வம்புப் பேச்சாயிருந்தபோதிலும். இதில் அர்த்தம் நிரம்பியுளது. எப்படியெனில், வியாதியில் காலத்தைக் கழிப்பதானது காலத்தை வியர்த்தப்படுத்துவதாகும். ஆனதுபற்றி சுகமான வாழ்விற்கு இது ஒரு தடங்கல் என்றே சொல்லவேண்டும். ப்ளேடோவும் தத்துவசாஸ்திரியானதுபற்றி, ஆரோக்கியமின்மை, முன்னேற்றமுள்ள அவரது மனதின் தொழிலிற்கு ஒரு முட்டுக்கட்டையாக விருக்குமென்று அவர் எண்ணியிருக்கவேண்டும். மகான்கள் எல்லாம், இப்பேர்கொத்த சாரமான வசனங்களை தங்கள் அனுபவத்தையொட்டிச் சொல்லியிருக்கின்றனர். இவைகளை நாம் தீர்க்கமாய் ஆலோசித்து, அவற்றைக்கொண்டு வாழ்நாட்களையும் நடத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபரும், ஸ்திரீயானாலும், புருஷனானாலும், தன் மனோபாவப்படி சுகமான வாழ்வு வாழ இச்சிக்கின்றனர். ஆனால் ஆரோக்கியமின்றி சுகமில்லை. ஆரோக்கியமில்லாமல் சுகமான வாழ்வு வாழ எண்ணவும் முடியாது. சுகமான வாழ்வு இன்னதுதான் என்று தீர்மானிப்பது கடினம். ஒன்றுமட்டும் நிச்சயம். அதாவது மூடனாயிருந்தால் சுகமான வாழ்வு ஒருபோதும் வாழ முடியாது. தற்காலத்தில் பெரிய தத்துவ சரஸ்திரியாகிய பெர்ட்ராண்டு ரஸ்ஸல் என்பவர் சுகமான வாழ்வை வரையறுத்துப் பேசும்போது, ‘அது விஸ்வாசத்தால் கிளப்பிவிடப்பட்டதும் அறிவால் வழிகாட்டப்பட்டது மாகும்’ என்று சொல்லியிருக்கிறார். மனிதருடைய சுகத்திற்கு அறிவே அடிப்படையாகும். ஒருவனது ஜீவியத்தில் எப்படி அவனது நன்மைக்கு அறிவு பிரதானமாயிருக்கிறதோ, அப்படியே அவனது கெடுதலுக்கு மடமையே காரணமாக விருக்கிறது. ஆனதுபற்றி சுகமாக வாழ்வு வாழ வேண்டுமானால், அதாவது நோயால் வருந்தாமலும், ஆரோக்கியமே பகவானுடைய கிருபை என்றெண்ணிக்கொண்டு வாழவேண்டுமானால் நம்மை நாம் அறியவேண்டிய தவசியம்.

ஆரோக்கியத்திற் கிருப்பிடம் மூளை. மனதின் ஆரோக்கியமின்றி தேகாரோக்கியமடைவது துர்லபம். ஆனதுபற்றி, ஒருவன் வாழ்நாளில் முதன் முதல் மனதைத் தேற்றவேண்டும். சுகமும் துக்கமும் மனதின் இருவித நிலைமைகளாகுமென்று தத்துவ சாஸ்திரிகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். நமது தொழில்கள் யாவும் மனோ நிலையுடன் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் அதற்கு முதல் ஸ்நானம் அளிக்கவேண்டிய தவசியமாகிறது. நல்ல எண்ணங்கள், பக்ஷமான விருப்பங்கள், இரக்கம், விசுவாஸம், உற்சாகம் ஆகிய இக் குணங்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் விருத்திசெய்ய முயல வேண்டும். இவற்றால் நமது நரம்புத் தொகுதிக்கு ஒருவித அமைதி ஏற்படுகிறது. இதுவே ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது.

உன் பேதமையான ஜன்மத்தை நினைத்து, பகவானிடத்தில் உனது அன்பைச் செலுத்தி தினம் எழுந்தவுடனும் படுக்கப்போகுமுன்னும் தெய்வத்தைக் குறித்து ஜபம் செய். நல்ல தொழிலைச் செய்துகொண்டிரு. சோம்பேரியின் மூளையில் தான் சைத்தான் புகுந்து வேலை செய்யும். உன் பழக்கங்கள் சாமான்யமானவையாயும், உன் ஆகாரம் ஸ்வல்பமாயும் இருக்கட்டும். சுறுசுறுப்பாயிரு. உன் தேகத்தின்

ஒவ்வொரு பாகமும் சுறுசுறுப்பைக் காண்பிக்கட்டும். விக்டோரியா ராணியாரின் கட்டுரையாகிய ‘நல்ல காற்றும், திறந்தஜன்னலும்’ என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதனால் அந்த ராணியம்மாள் ஆரோக்கியமாய் வெகுகாலம் வாழ்ந்து வந்தனள். எப்போதும் மனோவேஷ்டைப் படலாகாது. இவை யாவும் புதிதல்ல. எல்லாம் உங்களுக்குத் தெரிந்த சமாசாரம்தான். ஆனால் ஒன்றை அறிந்தால் மட்டும் போதாது. அதை அனுபோகத்தில் கொண்டுவந்து அதன் பலனை அனுபவிக்கவேண்டும். ஆனதுபற்றி நல்ல விஷயங்களை, நடக்கையில் கொண்டுவந்தால், சுகமாய் வாழலாம்.

குழந்தைகளின் கண்கள்

யூ. லோ மின். எல். எம். பி. மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், ஸ்டாரண்டு ரோட், பண்டானவ், பர்மா.

கண்களின் பாதுகாப்பைப்பற்றி பின் சொல்லிய விதிகள் மிகவும் உபயோகமுள்ளவை. இப்போது சிசுக்களுக்குக் காணும் ‘ஆப்தல்மியா’ என்னும் கண்ணோயை அடியோடே ஒழிக்க அதிக முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தை பிறந்தவுடனே, அதன் கண்களை செவ்வையாய் துடைத்து, அவற்றிலுள்ள விஷக் கிருமிகளைக் கொல்வதற்காக விஷக் கொல்லி மருந்தில் சில துளிகளை அவைகளில் விடும்படி தாதிகளுக்குப் போதனை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஸ்வல்ப எச்சரிக்கையை எடுத்துக் கொள்ளாததே குருடர் ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ள பாதி கேஸுகளுக்குக் காரணம் என்பதை யோசிக்க மிகவும் விசனத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. குருட்டுத்தனத்தை ஒழிப்பதற்கும், தாதிகள், டாக்டர்கள் முயற்சிக்கும் இடையில் ஜனங்களின் அறியாமை தவிர வேறொன்றும் நிற்கவில்லை. வைத்தியர்கள் உடனே இக் குருடைத் தடுக்கலாம். ஆனால் இந்த உண்மையை ஜனங்களுக்குப்புகட்ட எத்தனையோ வருடம் செல்ல வேண்டும். விவாகம் செய்துகொண்ட யுவர்கள், தங்கள் குழத்தைகளின் க்ஷேமார்த்தமாக, தினம் ஒரு மணிகாலம்கூட இது விஷயத்தில் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துகிறதில்லை. இதன் பலன் குழந்தை கடையில் குருடாய்ப் போவதே.

ஓரப்பார்வை.

குழந்தைகள் வளர, வளர, அவர்களுக்கு ஓரப்பார்வை உண்டாகும். அதாவது என்னவென்றால் ஒரு கண்ணுக்கு மற்றொன்றைவிட அதிக பார்வை ஏற்படுகிறது. தகுந்த கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொண்டால் இந்த வக்கரம் நிவர்த்தியாகும். விதிவசம் எப்படியோ அப்படி நடக்கிறது; நல்ல மருந்து கொடுத்தால்தானே போகிறது என்று சொல்லிச் சும்மா விருப்பது பிசகு. வக்கரக்கண் நிவர்த்தியானதும் கண்ணாடிகளைப் போடவேண்டிய அவசியமில்லை. குழந்தை பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போய், வீட்டில் பாடங்களைக் கற்கவேண்டிய வயதில், அது நல்ல வெளிச்சத்தில் படிக்கிறதா இல்லையாவென்று தாய் தந்தையர் கவனிக்க வேண்டும். வெளிச்சமானது பின்பக்கமாக வந்து இடது புஜத்தின்மேல் விழவேண்டும். குழந்தைகளையே இதைக் கவனிக்கட்டும் என்று அவர்களை நம்பி விட்டு விடக்கூடாது. நெருப்பிலிருந்து உண்டாகும் மினுமினுக்கும் வெளிச்சத்தில் கூட அவர்கள் படிப்பார்கள். எப்போதும் புஸ்தகமும் கையுமாய் இருக்கும் பிள்ளைகளை விட,

வெளிக்காற்றில் ஓடித்திரியும் பிள்ளைகளே அதிர்ஷ்டசாலிகள். அதிகமாய் வாசிக்கும் குழந்தைக்கு தன் கண்களுக்கு சற்று ஓய்வு கொடுக்க வேண்டி, விளையாட்டில் போய்க் கலந்து கொள்ளும்படி சொல்லவேண்டியது.

பெற்ருேர் கடமை.

தங்கள் குழந்தைகளின் கண்கள் சரியாயிருக்கின்றனவா என்று கவனிக்க வேண்டியது பெற்ருேர் கடமையாகும். அத்தொழிலை பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயருக்கு விட்டுவிடுவது அஸங்கதமான விஷயம். பள்ளிக்கூடத்து டாக்டர் இக்குறையைக் கவனிக்கும்போது ஒரு சமயம் வியாதி முற்றிப்போய் பூர்ண சொஸ்தம் அடைவது கடினமாகவிருக்கலாம். பாலிய வயதிலேயே பெற்ருேர் இந்தக் குறைகளை கண்டுபிடித்து அவற்றை சொஸ்தம் செய்ய வழி தேடவேண்டும். நல்ல வெளிச்சத்தில் ஒரு அறையின் எதிர்ப்பக்கத்தில் ஒரு சமாசாரப் பத்திரிகையை குண்டூசியால் சுவற்றில் குத்தி, குழந்தையை எதிரே நிறுத்தி பெரிய எழுத்துக்களை முதலில் ஒரு கண்ணைக்கொண்டும், பிறகு மற்ருெரு கண்ணைக்கொண்டும், மாற்றி மாற்றி வாசிக்கச்சொல்லிப் பழக்குவது அசாத்தியமான காரியமன்று.

50 வயதில் கண்ணுடி

நமக்கு வயது ஆக ஆக, பார்வை தூரப்பார்வையாகிறது. கொஞ்சதூரத்தில் பிடித்துக்கொண்டு வாசித்தால் சௌகரியமாய் வாசிக்கலாம். 50 வயதில் கிட்டத்துப் பார்வைக்கு கண்ணுடிகள் அவசியம் வேண்டும். ஒருவன் அதோ மாதாகோவிலில் உள்ள கடியாரத்தைத் தான் பார்க்க முடியும் என்று பெருமை பாராட்டிக்கொள்ளலாம். ஆனுல் விஷயம் அதுவன்று. தூரத்துப் பார்வைக்கு 50 வயதில் கண்கள், சரியாகவிருக்கும். கிட்டத்து பார்வைதான் கஷ்டம். அதனுல்தான் கண் வலியும் தலைநோயும் உண்டாகிறது. அதற்காகவென்றே கண்ணுடிகளை ஆர்டர் செய்யவேண்டும். கடையில் வாங்குவது, தெருவில் போகிறவர்களிடமிருந்து கடன்வாங்கிப் போட்டுக்கொள்வது, பாட்டி இறக்கும்போது வைத்துப்போன கண்ணுடிகளை உபயோகிப்பது ஆகிய இவற்ருல் யாதொரு பலனும் இராது.

பாலின் விஷத்தன்மையைப் போக்குதல்.

பி. ஆர். பிள்ளை. ஐ. டி. டி. (அலஹாபாத்) என். டி. டி. (ஸ்காட்லேண்டு) மதராஸ்.

பாலின் விஷத் தன்மையைப் போக்கல் (பாஸ்டியரைஜேஷன்) என்பதை அநேகர் கேட்டிருக்கலாம். ஆனுல் அதன் அர்த்தம் சிலருக்குத்தான் தெரியும். ப்ரான்ஸ் தேசத்து சாஸ்திர நிபுணராகிய பாஸ்டியர் என்ற பெயரிலிருந்து "பாஸ்டியரைஜேஷன்" என்ற பதம் உற்பத்தியாயிற்று. அவர் சாராயம்கெடாமல் இருக்கும்பொருட்டு, முதலில் இந்த முறையைக் கண்டு பிடித்து உபயோகித்தார். பின்னர் பாலுக்கும் இம் முறை அனுசரிக்கப்பட்டது.

பாஸ்டியரைஜேஷன் என்ருல் என்ன?

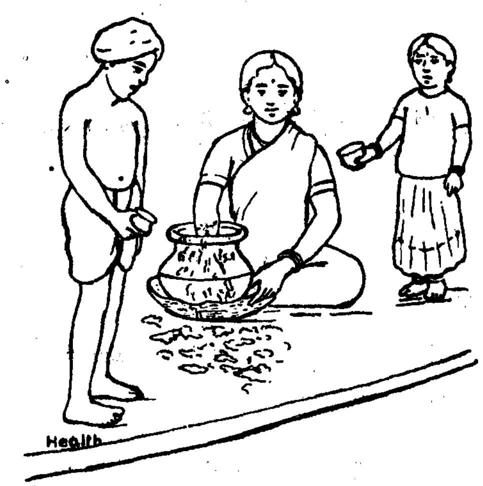
பாலிலுள்ள விஷக் கிருமிகளைப் போக்கி, ஜனங்கள் சுகமாய்ப் பாலைக் குடிக்கச்செய்யும் முறைக்கு 'பாஸ்டியரைஜேஷன்' என்று பெயர். சுருங்கச் சொல்லுமளவில், இம் முறை பின் வருமாறு. பாலை ஒரு உஷ்ணக்கிரம் வரும்வரையில் காய்ச்சி, சிறிது நேரம் அப்படியே வைத்திருந்து, திடீரென்று அதைக் குளிரச் செய்வதேயாம். சாதாரணமாய் பாலை வெந்நீரிலாவது அல்லது நீராவியிலாவது (நெருப்பில்

கூடாது). 145° பாரன் ஹீட்டுக்கு குறையாமலும் 150° அதிகப்படாமலும் காய்ச்சி, அரைமணிகாலம் அதே உஷ்ணக்கிரத்தில் வைத்திருந்து, உடனே 55° அதிகப்படாத உஷ்ணக் கிரகத்திற்கு வரும்படி குளிரச்செய்வது இப்போது எங்கும் வியாபித்திருக்கும் முறையாகும். இதைச் சரிவரச் செய்ய வேண்டுமானுல் தகுந்த சாமான்கள் வேண்டும். மேற் பார்வை பார்க்கிறவர்களும் நிபுணர்களாக இருக்க வேண்டும்.

விஷத்தன்மை நீங்கிய பாலும் கோதிக்க வைத்த பாலும்.

இவ் விரண்டிற்கும் எவ்வளவோ வித்தியாஸம். அவற்றுள் முக்கியமானவை பின் வருவன.

(1) பாஸ்டியரைஜேஷனுல், பாலில் வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடிய கிருமிகள் யாவும் நசியும். சிறிது நேரம்



தெருவில் தயிரைத் திறந்துவைத்து விற்பதினுல் அதில் ஈக்கள் மொய்த்து அதனுல் கால்ரா, கபவாதஜுரம், சீதபேதி முதலிய வியாதிகள் உண்டாகக்கூடியன.

பாலைக் கவனித்துக் கொதிக்கவைத்தாலும்கூட, எல்லா விஷக் கிருமிகளும் மடியா. நீடித்துக் கொதிக்கவைத்தால் தான் எல்லாம் சாகும். வியாதிக் கிருமிகளை ஓரிடத்திலிருந்து மற்ருேரிடத்திற்குக் கொண்டுபோய் தொத்த வைப்பதற்கு பால் ஒரு சாதனமாகவிருக்கிறது. உதாரணமாக காசநோயை எடுத்துக்கொள்வோம். காசநோய் சம்பந்தப்பட்ட தாய் தந்தையர் வயிற்றில் பிறந்த குழந்தைகளுக்குக்கூட இந்நோய் ஆரம்பத்தில் உண்டாவதில்லை. குழந்தை பிறந்த பிறகு, இந்த வியாதியுள்ள தாயின் பாலையாவது பசுவின் பாலையாவது குடித்து இந்நோய் அதற்குண்டாகிறது. பசுவிற்குக் காசநோய் இருந்தால் அது மானிடர்க்கும் தொத்தும் என்பது தெரிந்த விஷயம். இந்நகரத்தில் பால் சப்ளை செய்யும் விஷயத்தில் காசநோய் உள்ள பசுக்களை விலக்குவது அதிக முக்கியம் என்பதை இதனுல் நாம் அறிந்துகொள்ளுகிருேம். இங்கிலாந்தில் பேர்பாதிக்குமேல் பசுக்கள் ஏதோ ஒரு விதமான காசநோயால் வருந்துகின்றன. ஆனதுபற்றி பாலில் அங்கே அநேக விதங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது உத்தரவாதமான பால், ஏக்ரேட்பால், ஏக்ரேட் பால் (காச நோய்க்காக பரிசைஷ செய்யப்பட்டது), ஏக்ரேட் (விஷத்தன்மை நீங்கியது), பாஸ்டியரைஸ்டு முதலியன. க்ரேட் பாலை உற்பத்தி செய்வோர் சில குறிப்பிட்ட சட்டங்களை அனுசரிக்கவேண்டும். சில குறிப்பிட்ட இடைகளில் பசுக்களை அவர்கள் பரிசைஷக் குட்படுத்தவேண்டும். ஐக்கிய நாடுகளில், வியாதி பரவாதிருக்கும்பொருட்டு அதிக கண்டிப்பான உத்திரவுகள் இது விஷயமாக அளிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒஸ்தியான பாலைத்தவிர மற்ற கேஸுகளிலெல்லாம் பாஸ்டியரைஜேஷன் அவசியம் வேண்டும். கால்நடை வைத்திய இலாகாதார் சென்னையிலுள்ள ஒவ்வொரு பசுவிற்கும் காசநோய்ப் பரிசைஷ செய்யும் பக்ஷத்தில், பார்வைக்கு லக்ஷணமாயிருக்கும். பசுக்கள்கூட இப் பரிசைஷயில் தேரமாட்டாது. இந்தப் பசுக்களைப் பால் கறந்து ஜனங்கள் குடித்து நல்ல பாலைக் குடித்ததாக எண்ணி மோசம் போகிருர்கள். அவர்களுடைய துர் அதிர்ஷ்டத்திற்கு ஒத்தாற்போல், காசநோய்க் கிருமியானது

தேகத்தில் வியாதியை உற்பத்திசெய்ய வெகு நாட்கள் செல்லும், சில சமயங்களில் அநேக வாரங்கள், மாதங்கள், வருடங்கள் கூடச்செல்லும்.

பாஸ்டியரைஜேஷனால் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிவதில்லை. கொதிக்க வைப்பதால் ஏ-ஜீவஸத்துப் பொருள் தவிர மற்றவையாவும் அழிவதுண்டு. ஏ-ஜீவஸத்துப் பொருள் பேர்பாதி அழியும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளைக் குறித்து தகுந்த அக்கறை எடுத்துக்கொள்கிறதில்லை. வளரும் பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் கணநோய் (காலில் பலமின்மை), கண் நோய் முதலியன கொதிக்கவைத்த பாலில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் விலகியதால் உண்டாகக் கூடியன. வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவும் அடங்கிய பாலைப் போடுவதைவிட்டு, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நீங்கிய கொதிக்கவைத்த பாலை குழந்தைகளுக்குப் போட்டுகிறோம்.

இதற்கு அநுசரணையாக மீன் எண்ணெயையும் பழரஸத்தையும் கொடுத்து ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவிற்குச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளப்படுகிறது. பாஸ்டியரைஜேஷனால் இம்மாதிரி கலப்பு ஆகாரங்கள் அவசியமேயில்லை. அப்படி வேண்டுமென்றாலும் அப்போதைக்கப்போது இடையில் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். சென்னையிலுள்ள குழந்தை பரிபாலன ஸ்தாபனங்களில் விஷத்தன்மை போக்கிய இப் பாலை குழந்தைகளின் ஆகாரத்திற்காக உபயோகித்து, கொதிக்கவைத்த பாலின் பலன்களையும், பாஸ்டியர் முறையில் தயாரித்த பாலின் குணத்தையும் ஜனங்களுக்குத் தெரிவிப்பது நலம்..

(3) கொதிக்கவைத்த பாலைவிட, விஷத்தன்மை நீங்கிய பால் நீடித்து நிற்கும். உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் இது ஒரு மெத்த அநுகூலம். எவ்வாறெனில், பாலிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் 100 க்கு 99 விகிதம் அழிந்துவிடுகின்றன. 55° உஷ்ணாக் கிரத்திற்கு மேற்படாமல் அந்தப் பாலை வைத்திருக்கும்பக்ஷத்தில், பால் 36 மணி காலம் ருசியாகவே இருக்கும். ஒரு பாத்திரத்தில் குளிர்ந்த ஜலம் விட்டு அதில் சில பனிக்கட்டித் துண்டுகளைப் போட்டு அதில் பால் பாத்திரத்தை வைத்திருந்தால் போதும்.

(4) பாஸ்டியரைஜேஷனால் பாலிலுள்ள ஆல்பியுமின் ஜலமாய் போவதில்லை. அதனால் பால் சுளுவில் ஜீரணமாய்விடுகிறது. பாலைக் கொதிக்க வைப்பதால் ஆல்பியூமின் கட்டியாக பால்மேல் வந்து படிந்துவிடுகிறது. எப்படியானால் அறை குறையாய்க் காய்ச்சின முட்டையைவிட நன்றாய்க் காய்ச்சின முட்டை ஜீரணமாகாதோ அதே மாதிரியாக, விஷத்தன்மை நீங்கிய பாலைக் காட்டிலும் கொதிக்கவைத்த பால் ஜீரணமாவது கடினம். பாலில் உள்ள அல்பியூமினானது கல்லாய்டல் ரூபமாக இருக்கிறது. அது அப்படியே தேகத்தில் உறிஞ்சப்படும். கட்டியான பாலே ஜீரணமாவது கஷ்டம்.

(5) தவிர, பாலைக் கொதிக்கவைப்பதினால் அதன் ருசி கெட்டுப்போகிறது. குழந்தைகள் அதன்மேல் பிரியப்படுகிறதில்லை. அது எதனாலென்றால் பாலிலுள்ள சர்க்கரையானது பேர்பாதி கருகிப் போவதாலேயாம். பாஸ்டியரைஜேஷன் முறையில் அம்மாதிரி மணம் உண்டாவதில்லை. பாலிற்கு இயற்கையிலுள்ள ருசியே அதற்கு இருக்கிறது.

தாய்ப்பால் இல்லாத பக்ஷத்தில், வளரும் பிள்ளைகளுக்கு விஷத்தன்மை போக்கிய பாலில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு வளாவி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து, தாய்ப்பாலுக்குச் சமமாக அதைச் செய்து போட்டுவது தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடியான ஆகாரமாகும்.

இந்தியரின் தினசரி சுகாதார வாழ்வு.

டாக்டர் ஜே. ராய். அர்பன் ஹெல்த் ஆபீசர், நௌகாங்க், ஆஸாம்

(தீபிகை, தொகுதி 9, பகுதி 11, பக்கம் 246லிருந்து தொடர்ச்சி).

உடை—தேகத்தை சீதோஷ்ணங்களின் மாறுதல்களுக்குத் தக்கபடி காப்பாற்றுவதற்கும், தேகத்தில் காயம்படாமல் இருக்கும்பொருட்டும், தேகத்தை வெப்பமாக வைத்திருக்கவும், தேகாலங்காரார்த்தமாகவும், சுகத்திற்காகவும் உடை அவசியம் தேவை. உடையைத் தெரிந்தெடுக்கும் விஷயத்தில், அது தேகாரோக்கியத்தை பழுதுபடுத்தாமலிருப்பதாயும், லேசானதாயும், வெப்பமுள்ளதாயும், உள்ள வஸ்துக்களால் நெய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும். தவிர சீதோஷ்ணஸ்திதி, உடுக்கிறவனின் இஷ்டம் இவற்றையும் பொருந்தியது. அந்த வஸ்துக்கள் அழற்சியை உண்டுபண்ணவாவது, விஷத்தன்மையுள்ளனவாகவாவது இருக்கக்கூடாது. ஏனெனில் சில சமயங்களில், பாஷாணம் முதலிய விஷங்கள் கலந்த சாயங்களில் தோய்த்து உடையைத் தயாரிப்பதும் உண்டு. மேலும், ஆடை கண்ணறையுள்ள வஸ்துக்களால் நெய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும். அப்போது ஈரத்தை இழுக்கும். ப்ளானல், காஜ் பனியன் போன்றவை இதற்கு உதாரணம். இறுக்கட்டிய ஆடைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில் அவை இரத்தஓட்டம் சுவாஸம் விடுதல், ஜீரணம், சதையின் தொழில் இவற்றைச் சரிவரச் செய்யவொட்டாமல் தடுக்கும். தளர்த்தியாய் தைக்கப்பட்ட உடுப்புகளில், சர்மத்திற்கும் உடைக்கும் மத்தியில் கொஞ்சம் காற்று உண்டு. இது தேகத்தை உஷ்ணமாக வைத்திருப்பதற்கு அவசியம் வேண்டும். ஆனது பற்றி, உடையானது ஆகாரத்திற்குத் துணையாகும். குளிர்ப் பிரதேசங்களில், எவ்வளவு உஷ்ணமான உடை ஒருவன் உடுத்துகிறானோ, அவ்வளவு, அவனுக்கு ஆகாரம் கம்மியாய்ப் பிடிக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு நன்றாய் உடை உடுத்தவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நரம்பின் வலுவு கம்மியாகவிருப்பதால் தேகத்தை வெப்பமாக வைத்திருப்பதற்கு அந்த வலுவை உபயோகப்படுத்திவிட்டால், முக்கிய தொழில்களாகிய சுவாஸித்தில், ஜீரணம் முதலியவற்றிற்கு வலுவு போதாது. ஆனது பற்றி, அஜீரணம், மலச்சிக்கல், மலப்போக்கு முதலியன ஏற்பட்டு, குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி இவைகளை குன்றச்செய்யும்.

கம்மர்பண்டு:—உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் குளிரால் ஐரோப்பியர்களுக்கு குடற் கோளாறுகள் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, ப்ளானல் கட்டு அல்லது கால்ரா பெல்டு இவைகளை இரவில் அடிவயற்றின்மேல் போட்டுக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் இரவில் பங்கா, அல்லது எலக்டிரிக் விசிறி எப்போதும் அவர்கள் படுக்கறைகளில் ஆடிக்கொண்டிருப்பதால் அவர்களுக்கு அடிவயற்றில் எப்போதும் குளிர் உண்டாகும்.

சரணகோசங்களும் பாத கோசங்களும்:—இவை கம்பளத்தால் நெய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும். பூட்ஸ், பாதரக்ஷை இவைகளுடன் இவைகளைத் தரிக்கவேண்டும். தினம் இவைகளை வெய்யலில் உலர்த்தவேண்டும். இல்லாவிடில், வெயர்வையால் அவை நாற்றமெடுத்துப்போகும்.

பூட்ஸும் பாதரக்ஷையும்:—உள்ளங்கால் அளவுக்குச் சரியானதாக விருக்கவேண்டும். மிருதுவாயும் வளையக்கூடியதாயும் இருக்கவேண்டும். இவை, கொசுக்கள் கடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கும்.

கொசு வலைகள் :—கொசுக்கள் கடிக்கவொட்டாமல் தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள கொசு வலைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். அனபிலிஸ் கொசு கடித்தால் மலேரியா ஜுரம் காணும். ஆனதுபற்றி கொசு வலைகள் மலேரியா ஜுரம் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். கொசு இராவிடில் மலேரியா இல்லை என்னும் முதுரையைக் கவனிக்கவேண்டும். கொசுவலை போட்டுக்கொண்டால், மற்ற விஷப்பூச்சிகள், பிராணிகள் முதலியனவும் கடிக்க வொட்டாமல் அது தடுக்கும்.

உடை சுத்தமாய் இராவிடில் தேக சுத்தம் இராது. எல்லாவித உடைகளையும் அப்போதைக்கப்போது வெய்யலில் போட்டு உலர்த்தி சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். இந்தியதேசத்து வண்ணார்கள் சில சமயங்களில் அழுக்கு ஜலத்தில் ஆடையைத் தோய்க்கிறார்கள். சில வண்ணார்களிடம் சிரங்கு உண்டு. அழுக்கடைந்த ஜலத்தில் தோய்ப்பதாலும், வண்ணாரச் சிரங்காலும், வியாதிகள் தொத்தும் என்பதை கவனிக்கவேண்டும். ஜாதிக்குத் தக்கபடி அநேக விதமான உடைகள் உண்டு. அவைகளை இங்கு எடுத்துரைப்பதில் பலனில்லை. முக்கியமாய் கூடியவரையில் சுகாதார முறையைக் கவனிக்க வேண்டும்.

வியாயாமம்:—ஆல்பெட்டு என்பவர் எழுதியுள்ள வைத்திய புத்தகம் வால்யூம் ஒன்றில் வியாயாமத்தின் உபயோகத்தைப்பற்றி பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது :—அதாவது (1) பலஹீனர்களையும், அதிகப்படி வளர்ந்தவர்களையும், விருத்திசெய்தல் (2) வியாதியிலிருந்து தேறினவர்களையோ அல்லது காயம்பட்டுத் தேறினவர்களையோ யதாஸ்திதிக்குக் கொண்டுவருதல் (3) இளம்பிராயத்தில் அநேகவித குரூபங்களைத் திருத்தல் (4) ஒச்சல் பருமன் முதலிய சில தேகநிலைகளை நிவர்த்தித்தல் (5) நுரையீரலில் வியாதி கண்டபிறகு உண்டாகக்கூடிய நிலைமையை நிவர்த்தித்தல் (6) தேகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல் (7) படிப்பினால் மூளைக்கு அதிக வேலை ஏற்படும்போது தேகத்திற்கு ஏற்படும் கெடுதல்களை நிவர்த்தித்தல் (8) மனது கெட்டுப் போனவர்களுக்கு போஷணைமுறையாதல், ஆகிய இவைகளே. பார்கிஸ் என்பவர் எழுதியபடி ஒருவன் ஓய்வுநாளில் இருப்பதைவிட, வேலை செய்யும் தினத்தில் 8½ அவுன்ஸ் அதிகம் பிராணவாயுவை உட்கொள்ளுகிறான். வியாயாமமானது ஆகாரம் சரியாய் உபயோகப்படவும், தசை நார்கள் பழுதுபார்க்கப்படுவதற்கும் தேவையான பிராணவாயுவை உட்கொள்ள வசதியாயிருக்கிறது. அதனால் தேகத்தொழில்கள் யாவும் சரிவர நடக்கின்றன. வியாயாமத்தின் பலன்கள் பின்வருமாறு:—

சுவாஸத்தொழில் :—பல்மனரி இரத்த ஓட்டம் துரிதமாகிறது, உட்கொள்ளும் காற்றும் வெளித்தள்ளும் காற்றும் அதிகமாகின்றன. அதிக வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில், அதிக ஆகாரமும் காற்றும் வேண்டும்.

இரத்த ஓட்டத்தொழில் :—சுறுசுறுப்பாய் வியாயாமம் செய்தால், ஹிருதயத் துடிப்பு வலுவுடனும் அடிக்கடியும் உண்டாகும். அதினால் இரத்த ஓட்டமும் அதிகமாகும்; கொஞ்சம் சோர்வும் உண்டாகும்.

சதைத்தொழில் :—வளர்ச்சியும், சதையில் வலுவும் அதிகரிக்கும்.

சர்மத் தொழில் :—வியாயாமத்தின் போது, அதிக வெயர்வை விடுவதால், இரத்தக் குழாய்கள் அதிகமாகப் பூரிக்கும். வியாயாமத்தின் போது, குளிர் உண்டாகாது. ஆனால் வியாயாமம் முடிந்தவுடன், தேகத்தை திறந்து வைத்திருந்தால், குளிர் உண்டாவதற்கு அதிக ஹேது உண்டு. ஆனது பற்றி, அதிக உஷ்ணம் தேகத்தை விட்டுப் போகாதபடி, அதை மூடிப் பாதுகாக்கவேண்டும். பிறகு தேகத்தை சுத்தம் செய்யவேண்டும். வியாயாமம் செய்கையில், ஜலம், உப்பு, கரி, நைட்ரோஜன் முதலியன கழிந்துபோகுமாதலால், அவைகளைப் பர்த்திசெய்யவேண்டும்.

மூத்திரத் தொழில் :—யூரியா வெளிவருவது பாதிக்காது. ஆனால் யூரிக் திராவகம் அதிகமாகும்.

ஜீரணத் தொழில் :—குடல்களின் தொழில்களை ஒழுங்குப்படுத்தும்.

நரம்புத் தொழில் :—மூளை வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பவர் சுறுசுறுப்பாய் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். அதனால் மனதின் தொழில் சரிவர நடக்கும்.

சவாரி செய்தல், படகு ஓட்டல், நீந்துதல், நடத்தல், ஓடுதல், புட்பால், கிரிகட் விளையாடுதல் கஸரத் செய்தல், ஹாடுடே, லாண்டெனில், ஹாக்கி முதலிய வெளிக் காற்றில் செய்யும் வியாயாமங்கள் யாவும் நல்ல வியாயாமங்களாகும். ஆனால் அதை மிதமாய்ச் செய்ய வேண்டும் தேகத்திற்கு அது ஏற்றதாயிருக்கவேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி வியாயாமம் செய்தால் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். அதனால் ஹிருதயத் துடிப்பு ஹைபர்ட்ரோபி, சதை குறைதல் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி அளவுக்கு மிஞ்சி வியாயாமம் செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பழக்கம் :—ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதில் இது ஒரு முக்கியமான அம்சம்: இயற்கைக்கு அடுத்தபடி பழக்கம் என்றொரு பழமொழி உண்டு. ஒருவனது நடத்தைக்கும் அவனது பழக்கங்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தம் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால் ஒருவனது பழக்கத்திற்கும் அவனது தேக நிலை, மனோ நிலைக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைப்பற்றி மதிப்பிடவே முடியாது. இது முக்கியமாய் குழந்தைகள் விஷயத்தில் புலப்படும். இது தீமையை விலக்கி நன்மையை அளிக்கும். ஒவ்வொரு நபரும் தினம் தன்னைத்தானே சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டிய பழக்கத்தை அநுசரிக்க வேண்டும். உதாரணமாக குடல்களின் சுகாதாரத்தை தினம் கொல்லைக்குப் போய் கவனிக்கவேண்டும். சர்மத்தை நன்றாய் அலம்பி தினம் சர்மசுகாதாரத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். தேகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவும், மனதை திருப்திகரமாக வைத்துக்கொள்ளவும் இது முக்கியமானது. நல்ல பசியெடுக்கும்போது மிதமாய் சாப்பிடுவதும், இதைப்போலவே முக்கியமானது. தினம் சுத்தம் செய்துகொள்ளாவிட்டால், தேகத்தின் கழிவிடைகளெல்லாம் நாற்றமெடுத்துப் போய், அநேகவித வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாகி, அனாரோக்கியமான வாழ்விற்குக் காரணமாகும்.

புகைபிடிக்கும் பழக்கம் :— சிறுவர்கள் கூடியவரையில் இப் பழக்கத்தைத்

சுருட்டு பிடிக்கும்போது புகையை ஒரு வெள்ளைத் துணியின்மேல் விட்டால் அதில் கறைபடியும்.

தவிர்க்கவேண்டும். புகை குடிப்பதானால் ஹுக்கா பிடிக்கவேண்டும். இதில்

நிகோடீன் முதலிய விஷபதார்த்தங்கள் யாவும் ஹுக்காவில் தங்கிவிடும். விஷம் தேகத்தில் உட்புகாது. மற்ற விஷங்கள் யாவும் தேகத்திற்குக் கெடுதலானவையே. புகை குடிப்பதால் இரத்த நாடிக் குழாய்கள் கெட்டியாகி, உதடுகளில் பிளவைப்புண் உண்டாகும். புகையிலை போட்டு மெல்லுவதும் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்.

தூக்கம்:—தேகம், மனது இவைகளுக்கு அப்போதைக்கப்போது ஓய்வு கொடுப்பதற்கான வழி இதுவே. தொழிலினால் அழிவு ஏற்படுகிறது. அவைகளைத் துரஸ்து செய்யவேண்டும். அழிவும் துரஸ்தும் சரிசமானமாக விருக்கவேண்டும். வேலை செய்யும்போது நரம்புஸ்தானங்களுக்கு அழிவு ஏற்படுவதால், அதை துரஸ்து செய்யவேண்டியதவசியமாக இருக்கிறது. அதற்குத் தூக்கம் அவசியம். தூக்கம் வந்தவுடனே சதைகள் யாவும் நீண்டு, கண் ரப்பைகள் மூடிப்போகின்றன. கடைசியாக காதும் கேட்கிறதில்லை. ஆனால் ஹிருதயம், நுரையீரல்கள், ஜீரணக்கருவிகள் முதலியன தூக்கத்தில் தங்கள் தங்கள் தொழிலைச் செய்துவருகின்றன. தூக்கம் என்பது வாஸ்தவத்தில் மூளைக்கு ஓய்வு. ஆனால் முள்ளந்தண்டுக் கொடியும் உபவுணர்ச்சி நரம்புத் தொகுதியும் தூங்குகிறதில்லை. தூக்கம் அநேக விதங்களில் மாறுதலடைகிறது. முதலாவது வயது. சிசுக்கள் ஏறக்குறைய பகல் முழுதும் தூங்குகின்றன. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு 6 மணிகாலம் தூக்கம்வேண்டும். 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மத்திய வயதில் இருந்ததைவிட அதிக தூக்கம் வேண்டும்.

இரண்டாவது, ஆரோக்கியமுள்ளவர்களைக் காட்டிலும், பலஹீனர்கள், ஓய்ந்துபோனவர்கள், நோயாளிகள் இவர்களுக்கு அதிக தூக்கம் வேண்டும்.

தொழில்:—கைத்தொழில் செய்வோர்களைக் காட்டிலும் மூளையைக் கொண்டு வேலை செய்வோர்க்கு அதிக ஓய்வும், தூக்கமும் வேண்டும்.

போஜனம் ஆனவுடன் தூங்குவது ஒரு கெட்ட பழக்கம். 'இரவு போஜனம் செய்தவுடன் ஒரு மைல் நட' என்னும் பழமொழி எப்போதும் பொருந்தும். படுக்கையானது நெகிழ்ச்சியுள்ளதாயும் உறப்பாயும் இருக்கவேண்டும். கூடுமானால் அதை தினம் வெய்யலில் உலர்த்தவேண்டும். தூங்கும்போது தலையானது ஒரு தலையணையின்மேல் அமர்ந்திருக்கவேண்டும். தலையைத் தவிர்த்து மீதி தேகம் முழுவதையும் ஒரு போர்வையைக்கொண்டு போர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கையறையானது காற்றோட்டமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். தலையையும் முகத்தையும் மூடிக்கொள்வது ஒரு கெட்ட பழக்கம். அதனால் நல்ல காற்றை சுவாஸிக்க முடியாது. தூங்குவதற்குச் சரியான காலம், இரவாகும். சீக்கிரம் உறங்கப்போவதும், சீக்கிரம் எழுந்திருப்பதும் ஒருவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனையும், ஐசுவரியமுள்ளவனையும், புத்திச்சாலியாயும் ஆக்கும் என்னும் பழமொழி வாஸ்தவமே. நன்றாய்த் தூங்கி எழுந்தவுடன், தேகமும் மனதும் ஆயாசம் தீர்ந்து இருக்கும். அளவுக்குமிஞ்சி தூங்கினால் ஒருவன் சோம்பேரியாவான்.

வியாதி:—தேகத்தில் வியாதி கண்டால் உடனே அதற்குச் சிகிச்சைசெய்து அதைப் போக்கடித்துக்கொள்ளவேண்டும். நோயாளிகளுக்கு பத்தியம் கொடுக்கையில், அதிகமாகச் சமைத்த வஸ்துக்களைக் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனால் நீர் ஆகாரமோ, கனத்த உணவோ கொடுக்கும்போது, அத்துடன் சுகாதாரமுள்ளதாயும், போஷணையுள்ளதாயும், சுலுவில் சமனப்படுத்தும் தன்மையுள்ளதுமான வஸ்துக்களும் அவசியம் தேவை என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நோயாளிகளை அப்புறப்படுத்திவைக்க, ஒரு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீடு வேண்டும். அந்த வீட்டையும், தொத்து சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்களையும் ஆவசியத்திற்குத் தக்கபடி, நெருப்போ அல்லது கொதிக்கும் ஜலமோ, நீராவியோ, சூரிய. வெளிச்சமோ, ரஸாயன் வஸ்துக்களோ அல்லது இதர விஷங்கொல்லி மருந்துகளோ இவற்றில் ஒன்றைக்கொண்டு சுத்திகரிக்க வேண்டும்.

தன்னடக்கம்:—எதிலும் மிதமாயிருப்பதும், தன்னடக்கமுள்ளவனாயிருப்பதும் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான அம்சங்களாகும்.

ஆரோக்கியத்தை பரிக்ஷிக்கும் விதம்:—மாதத்திற்கொரு முறையோ, பக்ஷத்திற் கொரு முறையோ, தன்னை நிறுத்துக்கொண்டு, அந்த எடையை முன் மாத ... வார இடைகளுடன் ஒத்திட்டுப் பார்க்கவேண்டும். முன்னைவிட எடை அதிகமாக விருந்து

தேகக்கொழுப்பை நீக்குவதற்கு உபவாஸம் ஏற்ற மருந்து.

தேகத்தில் சுறுசுறுப்பும் அதிகமாக விருந்தால், ஒரு வைத்தியரை அனுசரிக்காமலே, முன்னைவிட தேகம் நல்ல ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் இருக்கிறதென்று அனுமதிக்கலாம்.

முடிவில் நாம் சொல்லவேண்டியதுயாதெனில் இந்த இந்தியாவில் சிசு மரண விகிதமும் தாய் மரண விகிதமும், மற்ற தேசங்களைவிட அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. இங்கிலாந்தில் சிசு மரணவிகிதம் 65. இந்தியாவிலோ 160 முதல் 200 வரைக்கும் போகிறது. 1000 பிரசவங்களுக்கு தாய் மரண விகிதம் இங்கிலாந்தில் 4. இந்தியாவில் 20-30 வரையில் இருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம், சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளில் வசிப்பதேயாம். இது அநேக அம்சங்களைப் பொருந்தியது. அதாவது, அறியாமை, ஜனங்களின் பழக்கவழக்கங்கள், போதனைக் குறைவு முதலியனவாம். தினசரி சுகாதாரமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால் படிப்பு அவசியம் வேண்டும்.

புள்ளி விவரங்களை பரிசோதித்துப் பார்க்கும்போது 25 வயது முதல் 65 வயது வரையில் கைத்தொழில் செய்கிறவர்களின் மரண விகிதம் பின் சொல்லிய வரிசைக் கிரமத்தில் மேலிருந்து கீழ் வரைக்கும் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறதென்று ஏற்படுகிறது. அதாவது, பயிர்த்தொழில் செய்வோரின் மரண விகிதம் அதிகக் கம்மி, தகர சுரங்கங்களில் வேலைசெய்வோர்களின் மரண விகிதம் மிக அதிகம் என்று தெரிகிறது.

தொழிலாளிகள்:—(1) பயிர்த்தொழில் செய்வோர் (கம்மி மரண விகிதம்) (2) தச்சர்கள் (3) ரொட்டிசுடுகிறவர்கள் (4) கம்பளம் நெய்கிறவர்கள் (5) கொல்லுத்துக்காரர் (6) கயிறுவேலை செய்வோர் (7) ஸைகில் மோடார்வேலை செய்வோர் (8) தகரப் பிளேட் வேலை செய்வோர் (9) இந்தியா ரப்பர்வேலை செய்வோர் (10) ப்ரஷ்வேலை செய்வோர் (11) மரம் கடைச்சல் பிடிப்போர் (12) லாடம் கட்டுவோர் (13) கிளாஸ்வேலை செய்வோர் (14) சிமினிவேலை செய்வோர் (15) ஈய சுரங்கத்தில் வேலை செய்வோர். (16) அரம் வேலை செய்வோர் (18) கத்தி, கத்திரி வேலை செய்வோர் (19) தகர சுரங்கத்தில் வேலை செய்வோர் (அதிக மரண விகிதம்). மேற்படி தொழிலாளிகள் முக்கியமாய் காசம் முதலிய சுவாச சம்பந்தமான வியாதிகளால் மரணமடைந்தனர்.

சுவாச சம்பந்தமான வியாதிகளால் மரணமடைந்தோரின் மரண விகிதம் நைட்ஸ் டயக்ரமேடிஸ், பக்கம் 17 டையக்கிராம் 8 ல் சொல்லியபடி பின் வருமாறு,

நிலக்கரி சுரங்கத்தில் வேலைசெய்வோர் ...	328	குவாரிவேலை செய்வோர் ...	582
ரொட்டி சுடுவோர் ...	337	அச்சு வேலை செய்வோர்	627
ப்ளம்பர்கள் ...	431	கத்தி தொழில் செய்வோர் ...	760
கொல்லுத்துக்காரர்கள் ...	453	அரம்வேலை செய்வோர்	783
பருத்தி வேலை செய்வோர் ...	543	குயவர்கள் ...	1118

சராசரி இங்கிலாந்தில் ... 402

சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு முக்கிய காரணம் சுகாதாரமற்ற நிலைமையே. அதாவது, வேலைசெய்யுமிடங்களில் வெளிச்சம் கம்மி, காற்றோட்டம் குறைவு, ஜன நெருக்கம், சூரியகிரணத்திற்கு தடை, அதிகநேரம் வேலை செய்தல், உஷ்ணக்கிரம் இரண்டு பக்கங்களிலும் அதிகமாக விருக்கும்போது தேகத்தை திறந்துவைத்தல் முதலியனவாம். தவிர, கெட்ட காற்று, காற்றிலுள்ள விஷங்கள், உலோக சம்பந்தமானதோ, தேகசம்பந்தமானதோ, தூசி முதலியனவும் காரணமாகும். மேலும் சில வியாபாரங்களில் குடிக்கும் வழக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி முக்கியமாய்த் தொழில் விஷயத்தில் சுகாதார விதிப்படி கண்டிப்பாய் அனுசரிக்க வேண்டும் அதாவது முக்கியமாய், போஷணையுள்ள ஆகாரம், சுத்தமான ஜலம், நல்ல வெளிச்சம், காற்றோட்டம் உடை, தேகபரிசுத்தம், தேகாப்பியாஸம், விளையாட்டு, திரிகரண சுத்தி இவை முதலியன. ஆரோக்கியமான ஜன சமூகத்தை விருத்தி செய்யவேண்டுமானால், அவசியமிருந்தால், சுகாதார விதிகளை சட்டதிட்டங்களாகச் செய்ய வேண்டும். இப்படி செய்தால், இந்நாட்டின் பொது சுகாதாரம் தானாகவே விருத்தியடையும். பொது சுகாதாரம் ஒவ்வொரு நபரின் சுகாதாரத்தை ஒட்டியது. பொதுஜன சமூகத்தின் சுகாதாரமானது நபரின் சுகாதாரத்தைப் பொருந்தி நிற்கும்.

எனக்கு இந்த வியாசம் எழுதுவதற்காக உதவிபுரிந்த நௌகாங்க் ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எச். லினக்டௌ எம்.பி. அவர்களுக்கும், டாக்டர் ஆர். டுப் எம். பி. அவர்களுக்கும் என் மனமாற வந்தனத்தைச் செலுத்துகிறேன்.

பழக்கங்கள்.

ஜி. நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார். ஏ. ஆர். ஸானி. ஐ. (லண்டன்) சானிடேரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபால்டி.

'பழக்கம் இயற்கைக்கு அடுத்தபடி' என்னும் பழமொழி யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. இயற்கையின் விதிகளை தானாகவே நடத்தப்படும். அவற்றை மாற்ற முடியாது. ஆனால் பழக்கமோ ஒருவனுடைய மனோதிடத்தையும் விடாமுயற்சியையும் பொருந்தியது. நல்ல பழக்கமோ கெட்டபழக்கமோ, ஒரு தொத்துவியாதிக்குச் சமானமாகச் சொல்லலாம். ஏனெனில், இந்த பழக்கங்களை அனுசரிக்கும் ஜனங்களுடன் பழகியே இவை உண்டாகின்றன. மேலும் இயற்கையின் விதிகளோ, அனிச்சாக்கதைகளின் தொழிலுக்கு ஒப்பாகும். பழக்கத்தை இச்சாச்சதைகளின் தொழிலுக்கு ஒப்பிடலாம்.

இயற்கையறிவும், பழக்கமும் வெவ்வேறான விஷயங்கள். முதலிற் சொல்லியது பரம்பரையாய் வரக்கூடியது;

பின்சொல்லியது, சுயமாகச் சம்பாதித்த பொருள். சிசுவிற்கு ஸ்தன்னியத்தை காண்பித்ததும் அது ஊட்ட ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு நாய்க்கு ஒருகால் ஒடிந்துபோனால், அது தன் மற்ற மூன்று கால்களால் நடக்கிறது. ஆனால் சாராயம் குடிப்பது ஒரு பழக்கம். அது ஒருவன் ஜீவியகாலத்தில் மற்றவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்ட பழக்கம்.

வெறுக்கக்கூடிய பழக்கங்களை கற்றுக்கொள்வதில் இந்தியர்கள் வெகு சமர்த்தர்கள். இந்தப் பழக்கங்கள் கெட்டவை என்று தெரிந்தும், படித்தவர்கள்கூட அவைகளை அசட்டையாய், அனுமதிக்கும்படி விடுகிறார்கள்.

எவ்வளவுகாலம் இம்மாதிரி நடக்கும்? இதற்கு ஒரு பரிகாரமுமில்லையா? ஆகிய இவை முதலியன சில கோபமூட்டும் பிரச்சனைகளாகும். இதை சகிக்க வேண்டுமென்று சொல்வது முடியாது. ஏனெனில் இதற்கு வரம்பு கிடையாது. ஒருவனுடைய பழக்கவழக்கங்கள் தனக்கும் தனது அக்கம்பக்கத்தார்க்கும் கெடுதல் என்று தெரிந்ததும், அவற்றை விட்டொழிக்கவேண்டும்.

நாம் பழகிக்கொண்ட சில பழக்கவழக்கங்கள் யாவும் நமக்கும் நமது அண்டையிலுள்ளவர்களுக்கும் மிகவும் கெடுதலானவை. அவைகளைக்குறித்து நாம் கவனிக்கிறதேயில்லை.

கண்டவிடத்தில் எச்சில் துப்புவது ஒருகெட்ட பழக்கம். அதை ஒழிக்க வேண்டும். அநேக மேனாடுகளில் இந்த அபாயகரமான பழக்கத்தை ஒழிக்க, சர்க்காரால் தண்டனை விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியாவிலோ இதை அசக்க முடியவில்லை. கண்டவிடத்தில் துப்பக்கூடாது என்று துப்பற்படிக்கங்களை வைத்தும், விலாசப் பலகைகளில் எழுதியும் இவ்வித எச்சரிக்கை செய்தும், இதன் அசங்கியம் குறையவில்லை. இது விஷயத்தில் ரெயில் வண்டித்தொடர்களில் மூன்றாவது வகுப்பு பிரயாணிகள் தாம் முக்கிய குற்றவாளிகள். பக்கத்திலுள்ள பிரயாணி கெஞ்சிக் கேட்டுக்கொண்டபோதிலும் லக்ஷியம் செய்கிறதில்லை.

மற்ற வியாதிகள் ஒருபக்கமிருக்க முக்கியமாய் இதன் மூலமாய் காசநோய் பரவும்.

குழந்தைகளை ரோட் ஓரங்களிலும் சாக்கடைக் கால்களிலும் மலபாதைக்குப் போகச்செய்வது மற்றொரு கெட்ட பழக்கம். வயது முதிர்ந்தவர்கள்கூட இராக்காலத்தில் கொஞ்சமேனும் லச்சையின்றி ரோட் ஓரத்தில் மலபாதைக்கு உட்காருகிறார்கள். அருகில் யாராவது சென்றாலும்கூட, அவர்கள் எழுந்திருக்கிறதில்லை. சுகமாய் உட்கார்ந்துகொண்டு மல விஸர்ஜனம் செய்கிறார்கள். ரயில்வண்டிகளில் உள்ள கக்கூஸுகளை பிரயாணிகள் சரியாய் உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. அதிலுள்ள சந்தின்மேல் படியும்படி உட்காராமல் கக்கூஸு முழுதும் நாசப்படுத்தி அஸங்கியை செய்துவிடுகிறார்கள். சந்தின்மேல்தான் உட்காரவேண்டுமென்று விளம்பரப் பலகையில் எழுதி வைப்பது அவசியம்.

பட்டணங்களில் கட்டிவைக்கப்பட்டிருக்கும் பொதுக் கக்கூஸுகள் இதே மாதிரி அஸங்கியை செய்யப்படுகிறது. அதன்உள்ளே நுழைவதுகூடக் கஷ்டமாயிருக்கிறது. வேறு விதியில்லாமல் அங்கு நுழையவேண்டி இருக்கிறது.

இந்தக் கெட்ட பழக்கங்களையெல்லாம் ஒழிக்கவேண்டும். அஸங்கியை ஒருபக்கமிருக்க, ஜனங்களுக்கு இதனால் கொக்கிப்புழு வியாதி சம்பவிக்கும்.

தேக சுசியைப்பற்றி சரியாய் கவனிக்கிறதேயில்லை. தேக சுசி யென்றால் தேகாலங்காரம் அல்ல. சுசிக்கும் போகத்திற்கும் யாதொரு சம்பந்தமுமில்லை. தளர்ச்சியானதும் லேசானதுமான உடைகளை உடுக்கவேண்டும். சாயத் துணிகளைவிட வெள்ளைத் துணிகள் மேல். ஏனெனில் இதில் அழுக்கை சுளுவாய் கண்டுபிடிக்கலாம். சர்ஜ் அங்கிகளை வெளுக்கப்போடாமல் சதா

உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதை ஒழிக்க வேண்டும். அங்கி வேறொன்றுமில்லை என்று சாக்கு போக்கு சொல்வதில் பிரயோஜனமில்லை. கொஞ்சம் அங்கிகள் இருந்தாலும் மாற்றி மாற்றி சலவைக்குப் போட்டு அதை உபயோகிக்க வேண்டும்.

மகாத்மா காந்திஜீ தென் ஆப்பிரிக்காவிலிருக்கும்போது தன் உடைகளைத் தாமே தோய்த்து கழுத்துப்பட்டைகளை தாமே இஸ்திரி செய்வார். வண்ணானுக்கு பணம் கொடுப்பதில் குறைவில்லாவிட்டாலும், அவன் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வருகிறதில்லை. தமது உடைகளைத் தாமே தோய்ப்பதில் அதிக பிரியம் என்று சொல்ல ஆரம்பித்தார். இது விஷயத்தில் அவர் எழுதியதாவது :—

"நான் முதல் முதல் வெளுத்த கழுத்துப்பட்டையை ஒருபோதும் மறவேன். அளவுக்கு மிஞ்சி கஞ்சி போட்டுவிட்டேன். இரும்புப் பெட்டி சூடாக இல்லை. கழுத்துப் பட்டை வெந்து போய்விடுமே என்று பயந்து அதை சரியாய் அமுக்கவில்லை. அதனால் கழுத்துப்பட்டை ஏறக்குறைய முறைப்பாய் இருந்தபோதிலும்கூட, அதிகப்படியாயிருந்த மாவு அதிலிருந்து விழ ஆரம்பித்தது. அந்த கழுத்துப் பட்டையைப் போட்டுக்கொண்டு கோர்ட்டுக்குப் போனேன். என்னுடன் இருந்த பாரிஸ்டர்கள் என்னைப் பார்த்து ஏளனம் செய்தனர். ஆனால் அந்தக் காலத்தில்கூட எனக்கு ஏளனம் லக்ஷியமில்லை" நாம் சுத்தமான உடைகளையே எப்போதும் தரிக்கவேண்டும். அதனால் அநேக வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

தினம் இரண்டுமுறை தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். தேகத்தை செவ்வையாய்த் தேய்க்காமல் இரண்டு பக்கட் ஜலத்தை எடுத்து தேகத்தின்மேல் கொட்டிக் கொண்டால்மட்டும் போதாது. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வதினால் பலன் உண்டு. களை தீரும். ஆரோக்கியமாகவிருக்கும். ஸ்நானம் செய்தபிறகும் தேகத்தில் எண்ணெய் பூசிக்கொள்வது நல்ல பழக்கம்.

தேகத்திலுள்ள கழிவிடைகள் யாவும் அநேக வழிகளில் வெளிவருகின்றன. அவற்றுள் வெயர்வை ஒன்று. ஸ்நானம் செய்யாததினால் தேகத்திலுள்ள சந்துகள் அடைபட்டுப்போகும். கழிவிடைகள் உள்ளேயே தங்கி, அதனால் அநேக வியாதிகள் உண்டாகும். அரைக்கடுவான் என்பது ஒரு வெறுக்கத்தக்க வியாதி. இது தேகத்தை சரியாய் சுத்தம் செய்யாததினால் உண்டாவது.

ஆனதுபற்றி, நாம் நல்ல பழக்கங்களையே கையாளவேண்டும். கெட்ட பழக்கங்களை விட்டொழிக்க வேண்டும். அயலாரிடமிருக்கும் நற் பழக்கங்களை நாமும் பழகக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அவன் ஏழையாயிருந்தாலும் ஐசுவரியவனாயிருந்தாலும், யாராயிருந்தாலும் சரி, அவர்களைப் பின்பற்றி நடக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்களையே அனுசரிக்கும்படி கற்பிக்கவேண்டும்.

தூக்கமின்மையை ஒழிக்கும் விதம்.

ஒழுங்கான பழக்க வழக்கங்களால் தூக்கம் சுலபமாக வரலாம்.

அநேகர் யாதொரு பிரயாசையுமின்றியே தூங்குகிறார்கள். அதற்குத் தேவையான நேரம்தான் அவர்களுக்கு வேண்டும். ஆனால் இன்னும் அநேகர், ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் விழித்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள். இரவில் நல்ல தூக்கமின்றி படுக்கையில் அமைதியற்றுக் காலம் கழிக்கிறார்கள். இந்த வியாகூலமானது தூக்கமின்மை என்னும் வியாதியால் வருந்துவோர்க்கு உதவி

புரிய வேண்டுமென்கிற கருத்துடன் எழுதப்பட்டது என்று 'ஹெராால்டு ஆப் ஹெல்த்' என்னும் பத்திரிகையில் மிஸ்டர் ஏ.பி. ஆல்சன் எம்.டி.டி.பி.எச். என்பவர் எழுதியிருக்கிறார்.

அயர்ந்த தூக்கமானது தேகத்திற்கு வேண்டிய முழு ஓய்வையும் கொடுக்கிறது. டானிக் மருந்துகளைக் காட்டிலும் இது தேகத்திற்கு வலுவையும் தேற்றுதலையும் அளிக்கிறது. தேகத்தின் உறுப்புகள் யாவற்றிற்கும் அதாவது சதைகள், நரம்புத்தொகுதி, மூளை இவைகளிற்கு தூக்கமானது வேண்டிய ஓய்வைக் கொடுக்கிறது. ஏனெனில் ஆகாரம் இன்றி கொஞ்சகாலம் ஜீவித்திருக்கலாம். தூக்கமின்றி அதிக நாள் இருக்கமுடியாது. ஆகாரத்திற்கு அடுத்தது தூக்கமே. ஆனதுபற்றி, தூக்கத்திற்கு தேவ வைத்தியம் என்று சொல்லப்படுகிறது. கிளர்ச்சியடைந்த நரம்புகளைச் சமனப்படுத்தவும், துன்பமற்ற மனதிற்கு அமைதியைக் கொடுக்கவும், தூக்கத்தைத் தவிர வேறு நல்ல மருந்து கிடையாது. நோயைத் தடுப்பதற்கு இதுவே ஏற்ற மருந்து. நரம்புகளைச் சமனப்படுத்துவதற்கு இதுவே தக்க ஔஷதம். இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட தூக்க மருந்தாகும்.

தூக்கமின்மைக்கு வைத்தியம் செய்யும்போது, அதன் காரணம் இன்னதென்று கண்டறிந்து, கூடுமானால் அதை ஒழிக்க முயலவேண்டும். ஆனால் அதன் காரணம் தெளிவாய்த் தெரிகிறதில்லை. அவைகளைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். இதற்கு அடுத்தபடி செய்ய வேண்டிய முறை யாதெனில், இயற்கை வாழ்வை அனுசரித்து, ஆரோக்கியமாயிருத்தலேயாம்.

பழக்கம் செய்துகொள்ளல்.

தேகமும் அதன் உறுப்புகள் யாவும், பழக்கங்களுக்கு உட்பட்டனவேயாம். அவற்றின்படியே நடக்கக்கூடியன. தூக்கம் ஒரு விஷயத்தில் அநேகருக்குப் பழக்கத்தில் சம்பந்தப்பட்டது. தூக்கம் போய்விடும் பக்ஷத்தில், சிறிது பொறுமையுடன் தூக்கம் வரும்படி பழகிக்கொண்டால் போதுமானது. இதற்காக, குறித்தகாலத்தில் தூங்கப் போவது அவசியம். அது இரவு 10 மணிக்கு அதிகப்படாமல் இருக்கவேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு தினமும் அதே மாதிரி தூங்கப்போகவேண்டும். கால ஒழுங்கும் விடாமுயற்சியும் அத்தியாவசியம்.

படுக்கையறை.

படுக்கை யறை காற்றோட்டமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். நல்ல தூக்கத்திற்கு சுத்தமான காற்றுவேண்டும். திரைபோட்ட தாழ்வாரம் அநேகருக்கு நல்லது. குளிர்ந்த காற்றானது டானிக் மருந்தை ஒக்கும். அதை இரவு முழுதும் சுவாசித்தலினால், மறுநாள் தேகம் வலுவாக விருக்கும். ஆனால் போதுமான வெளிச்சமும் கம்பளங்களால் நெய்த போர்வைகளும் தேவை. தூக்கத்திற்கு வெப்பம் வேண்டும். ஆனால் படுக்கை கனமாகவிருந்தால் நல்ல தூக்கம் வராது. படுக்கையில் அதிகப்படியான கம்பளங்கள் முதலியவை கூடாது,

இருட்டும் நிச்சப்தமும் தூக்கத்திற்கு அனுகுணங்கள். விளக்கெரியும் அறையில் அநேகர் தூங்கமாட்டார்கள். ஓய்வும், தூக்கமும் நிச்சப்தமான இருட்டறையில்தான் கிடைக்கும்.

ஜீரணமும் மல ஜல விஸர்ஜனமும்.

நல்ல ஜீரணமும், இரைப்பை, குடல் இவைகளில் கோளாறுகள் இன்றி இருத்தலும் தூக்கத்திற்கு அனுகூலம். இரவில் சுலபமான ஆகாரம் சாப்பிட்டுப் படுத்தால் நல்ல தூக்கம்வரும் என்பது அனுபோகம். கடைசி ஆகாரத்தை சாயங்காலம் 6 மணிக்கு எடுத்துக் கொண்டால், இரைப்பை ஜீரணம் முடிவாகி, இரவில் கனுக்கள் முதலியவை வரா.

209233

மலச்சிக்கல் இருந்தால் அது விழித்திருக்கச்செய்யும் தவிர அது ஆரோக்கியத்திறகுக் கெடுதல்.

படுக்கப்போகுமுன், (105°) பாரன் ஹீட் உள்ள ஒரு பையிண்ட் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி ஒரு எனிமா எடுத்துக்கொண்டு குடலை சுத்தம் செய்வது நலம். கோலனை (அதாவது பெருங்குடல்) அசட்டை செய்தால் அது சில நோய்களுக்கெல்லாம் குப்பை தொட்டிபோலாகிவிடும். இந்த விஷங்கள் யாவும் இரத்தத்தில் உறியப்பெற்று, இரத்தம் விஷமாகிவிடும். இந்த விஷமே தேகத்தில் அநேக வலிகளுக்கும் அமைதியின்மைக்கும் காரணமாகும். எத்தனை வேளை நாம் சாப்பிடுகிறோமோ, அத்தனைவேளை குடல்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மலச்சிக்கலினால் உண்டாகும் கோளாறுகளைப்பற்றி, ஜனங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது.

வியாயாமமும் களைப்பும்.

களைப்பின்றி, வியாயாமம் செய்தால், தூக்கம் வரும். நடத்தல், ஓடம் விடுதல் நீந்துதல் முதலியவற்ருல் தினம் கை கால்களுக்கு வியாயர்மம் கொடுத்தால், தூக்கத்திற்கு உதவியாக இருக்கும். சதா வீட்டிலேயே உட்கார்ந்து காலம் கழிப்பவர்கள், தூக்கமின்மையால் வருந்துவார்கள். கல்ப், டெனிஸ், நடத்தல் முதலிய அப்பியாஸம் எடுத்துக்கொண்டால், அவர்களுக்கு இந்த நிலைமை நீங்கும். வெயர்வைவிட உழைப்பதே, ஒரு டானிக். அதனல் நல்ல தூக்கம் வரும். சதைக்கு வேலையிருந்தாலும் மூளைக்கு வேலை இருந்தாலும், தூக்கம் உண்டாகும். வேலைசெய்யாமல் சோம்பேறியாகவிருந்தால் அது தூக்கமின்மைக்குக் காரணமாகும்.

சந்தடி.

வீட்டுக்குள் சந்தடி, வீட்டிற்கு வெளியே சந்தடி, ஆகிய இவ்விரண்டு வகுப்புகளில், முன் சொல்லியது சகிக்க முடியாது. அதைச் செவ்வையாய் அடக்கவேண்டும். வெளியே வண்டி ஓடுதல் முதலியவற்ருல் உண்டாகும் சந்தடியை அடக்கமுடியாது. ஆனது பற்றி அதைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட வேண்டும். எப்படி கடியாரத்தின் 'டிக், டிக்' என்னும் சப்தத்தை நாம் கவனிப்பதில்லையோ அப்படியே அந்த சப்தங்களை அசட்டை செய்யவேண்டும். முதலில் கொஞ்சம் சகிப்பது கஷ்டமாகவிருக்கும். வர வர அது சகித்துப் போய்விடும்.

வீட்டிற்குள் இருக்கும் சந்தடியை அடக்குவது சுலபம். ஆனதுபற்று, இரவில் நிச்சப்தமாய் இருக்கவேண்டியதற்குத் தகுந்த முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். வெளிச் சந்தடியைக்காட்டிலும் வீட்டிற்குள் இருக்கும் சந்தடிதான் அதிக ஆயாஸத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.

மனோநிம்மதி.

மனதின் நிலைக்கும் தூக்கத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. மனோவேஷ்டை இருக்கும்பக்ஷத்தில், எவ்வளவு களைப்பாயிருந்தாலும், சுற்றுப்பக்கம் எவ்வளவு அநுகூலமாயிருந்தாலும், தூக்கம் வரவே வராது. பயம், கவலை இவைகள் இருந்தால், தூக்கம் வருவது கடினம். மனது அலைந்துகொண்டிருக்கும்போது, தூங்க எத்தனிப்பது வியர்த்தமாகும்.

தொழிலைப்பற்றிய கவலை, ஆப்பீஸ் வேலை இவைகளை அங்கேயே விட்டுவிட வேண்டும். வீட்டிற்கு கொண்டுவரக்கூடாது. நிம்மதியாய் சாயங்கால வேளையில் பெண்டு பிள்ளைகளுடன் பாட்டு, வாசிப்பு, விளையாட்டு இவைகளில் காலத்தைக் கழிக்கும்பக்ஷத்தில், தூக்கத்திற்கு அநுகூலமாயிருக்கும்.

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

அல்லஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

வழிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது :—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனனது 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, கெமிஸ்ட்கள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்ட்கள், 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.

1933 26வது பதிப்பு 1933

"ஸ்ரீவித்யா"

ஜெம், ஜெண்ட்ஸ், பாக்கெட், பிஸினஸ், பாபுலர், & அபீஷியல்

டைரிகள்.

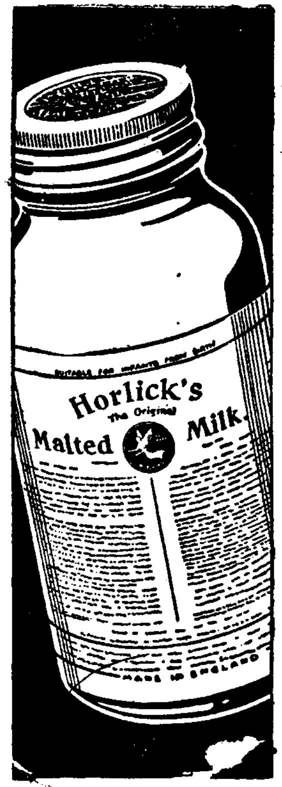
எல்லாவிடங்களிலும் கிடைக்கும்.

பப்ளிஷர்ஸ் :—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ்,

கும்பகோணம்.

அதிக சிரமமின்றி ஜீரணமாகி மிகுந்த போஷணைசக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது.



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

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஆகாரத்துடன் எச்சமயத்திலும் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த பதார்த்தம். அது முக்கியமாய் தேகத்தில் வலுவு குறைந்து, தொத்து வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குன்றிப்போகும் போது உபயோகப்படக்கூடியது இந்த கேஸுகளில், வலுவைக் கொடுக்கும்படியானதும், களைபைத்தீர்க்கக்கூடியதும், தசை நார்கள் தேய்வதை தடுக்கக்கூடியதும், சக்தியை சேர்த்து வைக்கும்படியானதுமான ஆகாரம் தேவை. ஹார்லிக்ஸானது ஒரு சரிசமான எடையுள்ள ஆகாரம் அதிலுள்ள ப்ரோடீன் சீக்கிரம் ஜீரணமாய்விடும் அதிலுள்ள கொழுப்பும். அதிலுள்ள மிஸ்ரமமான கார்போஹைட்ரேட்டு அதாவது லாக்டோஸ். மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் முதலியனவ சுளுவில் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளோ, போதுமான அளவுள்ளது. இவையாவும், தேகத்தையும் மனதையும் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்து, தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கச்செய்து பலத்தைக்கொடுக்கும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

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