ஆரோக்கிய தீபிகை

10 1-2

ஜனவரி-பிப்ரவரி, 1933

N33·10·1-2
209224

பொருளடக்கம்.

1933

ஆரோக்...

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும்...

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

		பக்கம்.
		1
...க்கிய ரோக்கங்கள்.	ஸ்ரீ யோகேந்திரா, பம்பாய்,	3
...	எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., நியூயார்க். ...	6
...	கே. பி. மாதவா, எம்.ஏ., எப்.ஆர்.ஏ.எஸ்., ...	11
...நென்பதும்.	டாக்டர் ப்ரான்க் ...	13
...	ஆமத்நகர். ...	16
...	...ரதஸ்கார்,	18

429

...STRAR OF ...

1933

ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள தாயும் குழந்தையும்.

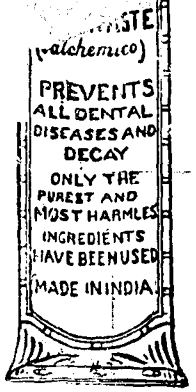
ஸ்ரீமான் சுப்பிரமணியம் அவர்களின் மனைவியும் குழந்தையும்.

[விலை அணா 4.]

ற்பசை

(கல்கெமிகோ)

...லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.



கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி.

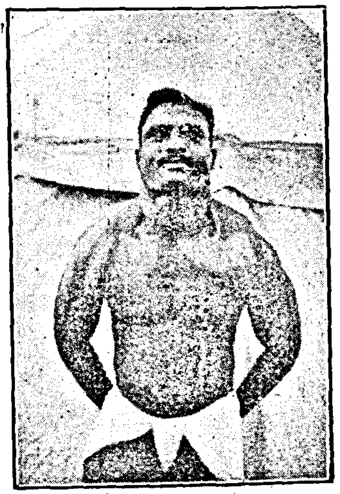
கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள்,

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

இனாம்! இனாம்!



என் அனுபவசாஸ்திரீய

தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர்: **எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,**

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

1933

பக்கம்.

ஆரோக்கியத்தின் வெற்றி ... 1
யோகாப்பியாச முறைப்படி ஆரோக்கிய நோக்கங்கள். ஸ்ரீ யோகேந்திரா, பம்பாய். ... 3
சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., நியூயார்க். ... 6
ஆரோக்கியத்தின் வைரிகள். ப்ரொபெஸர் கே. பி. மாதவா, எம்.ஏ., எப்.ஆர்.ஏ.எஸ்., ஏ.ஐ.ஏ., மைசூர். ... 11
மனக்குறைவுள்ளவர்களும் அவர்களைக்குறித்து என்செய்வதென்பதும். டாக்டர் ப்ரான்க் நொரன்ஹா, எம்.பி.வி.எம்., டி.பி.எம்., பெங்களூர். ... 13
கிராம சுகாதாரம். லெப்டினெண்டு கர்னல் தே. ஜி. கர்பூரி, ஐ.எம்.எஸ்., ஆமத்நகர். ... 16
ஏழ்மைத்தனமா, அறியாமையா? எது அதிக கெடுதல். டாக்டர் எஸ். பி. கோதஸ்கார், எம்.பி.பி.எஸ்., ஆமதாபாத். ... 18
கர்ப்பிணியின் பாதுகாப்பு. லெப்டினெண்டு என். வின்ஹா, எம்.பி.பி.எஸ்., ஏ.ஐ.ஆர்.ஒ., கான்பூர். ... 20
தேகத்தினுள்ளேயே விஷம் உண்டாதல். ஸ்ரீமன்ட் பண்ட் சாஹிப், பிரதிநிதி, அவுண்ட் ராஜா, சதாரா ஜில்லா. ... 24
இந்தியாவில் மலேரியாவை அடக்கும் விதம். மேஜர் பி. வி. கரம் சந்தணி, ஐ.எம்.எஸ். 29
வயிற்றுப்போக்குக்கு சாதாரண காரணங்கள். டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி.டி.பி.எச்., பர்ட்வான். ... 34
காசநோய். டாக்டர் ஜே. முகர்ஜி, எம்.பி., ரான்சி. ... 36
மஹம்மாரியும் அதைத் தடுக்கும் விதமும். டாக்டர் எம். அப்துல்லா, எல்.எம்.எஸ்., வாணியம்பாடி. ... 38
சுகாதாரத்தின் மேன்மை. ராய் பஹதூர் டாக்டர் ஜெ. எல். தாஸ், டி.பி.எச்., முஜபர்பூர். 43
நமது போட்டோ போட்டா போட்டி ... 44

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வேட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது!

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

COCK BRAND REGISTERED TRADE MARK

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில் வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாகவேணும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகி யிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும், மூத்திரப் பையில் ஏறபட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; 2 புட்டிகள் விலை 12 ஷி; 3 புட்டிகள், 16 ஷி; நான்கு புட்டிகள் 20 ஷி. தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்:—

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

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

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,

52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

சுவாஸ காசநிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சாதன ஔஷதாலயா. டெக்கா (வங்காளம்) அத்தியாக—

ஜோகிஸ் சந்திரகோஷ், எம். ஏ. ஆயுர்வேத சாஸ்திரி, மாஜி-பகல்பூர் காலேஜ், ரஸாயன சாஸ்திரி ப்ரொபெரைடர்.

கல்கத்தா கிளைகள்.—ஷயம்பஜார் (டிராம்டிபோவுக்கு அருகில்.) 213, பௌபஜார் தெரு.

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

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

சரிபாதி சர்ஸா

மேகவியாதி பாதரஸத்தினல் ஏற்பட்ட விஷம் வெட்டைநோய், மூத்திர வியாதிகள் முதலிய இரத்த அசுத்தங்களால் ஏற்பட்ட வியாதிகளுக்கெல்லாம் இது கைகண்ட ஔஷதம் விலை சேர் 1-க்கு. ரூ. 3.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya-ratna etc, homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus:—

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

GANGAW

THE QUEEN OF PERFUMES

SRI KRISHNAN BROS.,
323, THAMBU CHETTY ST.,
MADRAS.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றல் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனல், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனல், என்னசெய்வதென்று தெரிகிறதில்லை, இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

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

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

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

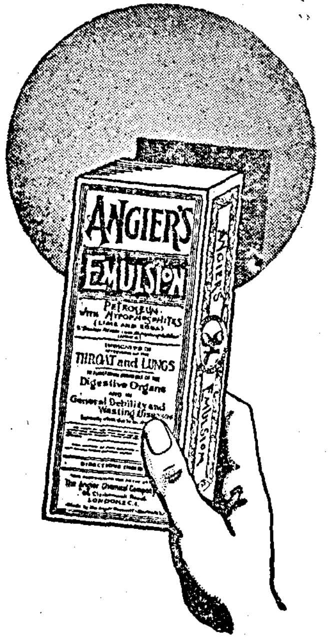
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

இன்புளுயன்ஸா, பிளூரிஸி, : : :
: : கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு

இவைகளிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு

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



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

உள்ளுக்குக் கொடுப்பதற்காகவென்று ஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப் பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப் பட்டிருக்கிறது.

இது தான் முதன் முதலாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். பல வருஷகாலம் பரீக்ஷை செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் மேல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்

ரௌலெட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்.

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

தொகுதி 10 பகுதி 1] [ஜனவரி, 1933

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.

ஆரோக்கியத்தின் வெற்றி.

ஆரோக்கியக்கிருமிகள் என்பதை நீங்கள் எப்போதாகிலும் கேட்டதுண்டா? ஒரு சமயம் கேட்டிருக்கமாட்டீர்கள். ஆனால் வியாதிக்கிருமிகளைக் குறித்து உங்களுக்கு நன்றாய்த் தெரியும் என்று நம்புகிறோம். வியாதிக்கிருமிகள் அநேகம் உண்டு; உதாரணமாக, காலராக்கிருமிகள், கபவாத ஜுரக்கிருமிகள், மலேரியா விஷக்கிருமிகள், காசநோய்க்கிருமிகள் முதலியன. இவை மானிடர்க்கு அதிக உபத்திரவத்தைச் செய்து ஈவிரக்கமின்றி அவர்களை நாசம் செய்கின்றன. ஆரோக்கியக்கிருமிகளோ ஒவ்வொருவரிடத்திலும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் அவை உறக்கம் பிடித்து, ஏழ்மைத்தனம், மடமை, மூடபக்தி என்னும் சட்டங்களாலான சிறையின் மத்தியில் அகப்பட்டுக் கொண்டு தவிக்கின்றன. இந்த மூடபக்தியை ஒழிக்கவும், நோயின்றி மாதர் பிரசவிக்கவும், குழந்தைகள் வியாதியற்று வளரவும், மானிடர் ஆரோக்கியமாய் வாழவும் ஆகிய இக்கருத்துக்களைக் கொண்டே, பல நூற்றாண்டுகளாக, மாணவர்களும், வீரர்களும், தீர்க்கதரிசிகளும், ரிஷிகளும், சாஸ்திர அபிவிருத்தியின் பொருட்டு உயிரை விட்டவர்களும் உழைத்துப் போராடிமாண்டனர். மகா பிரக்கியாதி பெற்ற ப்ளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் அம்மணி, எட்வர்டு ஜென்னர், பாஸ்டியர் பிரபு, லிஸ்டர் பிரபு முதலியவர்கள், நோயைத் தடுக்கவும் மானிட கோஷ்டி ஆரோக்கியத்துடன் வாழவும் வேண்டி, அத்துறையில் ஈடுபட்டு உழைத்தனர். நாகரீகமிருந்த ஐரோப்பா அமெரிக்கா கண்டங்களில் மேற்சொல்லிய சிறைச் சாலைச் சட்டங்களாகிய ஏழ்மைத்தனம், மடமை, மூடபக்தி இவற்றை உடைத்துத் தள்ளி, ஆரோக்கியக்கிருமிகளை விடுவித்து, அவைகளை நோய்க்கிருமிகளுடன் மல்லாடி ஜெயிக்கும்படி செய்ய உதவியாயிருந்தவை சாஸ்திரமும், கைத்தொழிலும், பொது ஜனங்களுக்கு வித்தையைக் கற்றுக் கொடுத்தலும், இடைவிடாத பிரசாரமுமேயாம். அதனால் அங்கே, மாணவிகிதங்களும், வியாதிவிகிதங்களும், ஆச்சரியப்படும் வண்ணம் குறைந்து போய், ஜனங்கள் மிகுந்த ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும், வலுவுள்ளவர்களாயும் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இந்தியாவோ இன்னும் மூடத்தனத்திலேயே மூழ்கி யிருக்கின்

றது. மூடபக்தியானது நமது நாட்டை விட்டு இன்னும் அகலவில்லை. இந்தியாவின் ஜனத்தொகையாகிய 35 கோடி ஜனங்களில் 100க்கு 4 வீதம் கூடப் படித்தவர்களில்லை. கைத்தொழில் இன்னும் முன்னேற்றம் அடையவில்லை. ஆனதுபற்றி, இந்தியாவில் ஐசுவரியம் கம்மி. ஆரோக்கியக்கிருமிகளை ஒன்று கூட்டி, அதாவது பொது ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய விதிகளைக் கற்பித்து அவர்களுக்கு சுகாதார விஷயங்களிலும், நகர பரிபாலன விஷயத்திலும் நாட்டம் உண்டாகும்படி செய்து, அவைகளை ஆரோக்கிய வித்தையில் பழக்கி, நோய்க்கிருமிகளுக்கு எதிரில் போர்க் கோலத்துடன் நிறுத்தி, ஜெயிக்கும்படி செய்ய மேற்பூண்ட ஆரோக்கியப் பிரசாரர்களின் தொழிலானது முழுதிலும் அசாத்தியமாயிராவிடினும் மிகவும்கடினமாகவே யிருக்கிறது.

நமது 'ஆரோக்கிய' தீபிகை என்னும் பத்திரிகையானது சென்ற ஒன்பது வருடகாலங்களாக, இந்திய மக்களுக்கு உண்டாகும் நோயை எதிர்த்து அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கவேண்டுமென்னும் நோக்கத்துடன் உழைத்து வந்து கொண்டிருக்கிறது. இப்போரில் நமது பத்திரிகை ஜெயித்ததென்றே சொல்லவேண்டும். ஜனங்களின் அறியாமையைப் போக்கி, அவர்களிடம் காணப்படும் மந்தபுத்தியையும், மூடபக்தியையும் ஒழிக்க அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்வதில் நமது பத்திரிகை மிகுந்த ஒத்தாசையாயிருந்து வருகிறது. இதன் சந்தாதார்கள் வரவர அதிகரித்துக்கொண்டு வருவதே இதன் புகழுக்கு ஓர் அத்தாக்ஷியாகவும், இதன் உபயோகத்திற்கு ஓர் அறிகுறியாகவும் இருக்கிறது.

1933 ௵ ஜனவரி ௴ 1௳ நமது 'ஆரோக்கிய தீபிகை'க்கு பத்தாம் ஆண்டு பிறக்கிறது. சென்ற வருடத்தைப் போல்வே, ஞாபகச் சின்னமாக இவ்விதழை தனிப் பிரதியாகப் பிரசுரம் செய்திருக்கிறோம். இதன் பக்கங்களோ சாதாரண இதழில் இருப்பதைவிட இரட்டத்தனை அதிகம். டாக்டர்களில் பிரக்கியாதி பெற்றவர்களையும், சாதாரணமான மற்ற வித்வான்களையும் இவ்விதழிற்கு வியாஸங்கள் எழுதும்படி கோறினோம். வியாஸங்கள் நிரம்ப வந்தன. அவற்றுள் இடமுள்ள வரையில் சிலவற்றை இங்கு பதிப்பித்தோம். மற்றவைகளைப் பின் இதழ்களில் பிரசுரிப்போம். இவ்வியாஸங்களின் கிரந்தகர்த்தாக்கள் நம்மை மன்னித்து நமது செய்கையை ஆமோதிப்பாராக.

இப்போது நமது வாசகர்களுக்கு மற்றோர் விஷயம் தெரிவிக்க விரும்புகிறோம். அதாவது, நமக்கென்று சொந்தமாக 'ஆண்டிஸெப்டிக் பிரஸ்' என்னும் அச்சுக்கூடம் ஒன்று ஏற்பாடு செய்திருக்கிறோம். இனி நமது 'ஆரோக்கிய தீபிகை' அதில் அச்சிடப்படும். அதில் கைதேர்ந்த நபர்களை வைத்திருப்பதும் தவிர, மேற்பார்வையும் நிபுணர்களால் பார்க்கப்படுகிறது. இயந்திரம், அச்சு எழுத்துக்கள் யாவும் புதியனவே. இந்த அச்சாபீசினால் நமது பத்திரிகைகள் இனி ஒழுங்காக வரக்கூடும் என்று நம்புகிறோம்.

ஆரோக்கிய தீபிகையின் பத்தாம் ஜன்னமும், புது வருடப் பிறப்பும் ஒன்று கூடி வருவதால், நமது வாசகர்கள் யாவர்களுக்கும் இவ்வருடம் சந்தோஷத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் சம்பத்தையும் அளிக்கக் கடவதெனப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

யோகாப்பியாச முறைப்படி ஆரோக்கிய நோக்கங்கள்.

ஸ்ரீ யோகேந்திரா

இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோக ஸ்தாபனங்களை அமர்த்தியவர்; யோக ஹெல்த் ஸீரிஸ், (12 வால்யும்), பாக்கெட் ஹெல்த் ஸீரிஸ், (10 வால்யும்) இவைகளின் க்ரந்த கர்த்தா, தபால் பெட்டி 481, பம்பாய்.

ஆரோக்கியத்திற்காகவே வேண்டி வைத்தியர்கள் ஆரோக்கியத்தைக்கொண்டாடுகிறார்கள். ஏனெனில் மானிட ஜன்மம் எடுப்பதரிது. அதனிலும் அரிது ஆரோக்கியமாகவிருத்தல். இயற்கைக்கு விரோதமாக வாழும் தற்காலத்திய நிலைமைகளில் மனதிற்கேற்ற ஆரோக்கியம் கிடைப்பது அரிது, அரிது. சாமான்ய மனிதனே ஆரோக்கியத்தை வியாபார நோக்கத்துடன் கவனிக்கிறான். ஏனெனில் ஒவ்வொன்றையும் நாம் ஆஸ்தியாகவே பாவிக்கிறோம். கடவுளைத் தியானிக்கும்போதுகூட, நமக்கு சுகமும் சம்பத்தும் அளிக்கவேண்டுமென்றே கோறுகிறோம். கடவுளே இல்லையென்று சொல்லுகிறவன் கூட, தனக்கு ஆரோக்கியமும் சௌகரியமும் வேண்டுமென்றே கோறுகிறான். அவன் பூலோகத்தின் சுகங்களை அனுபவிக்க வேண்டுமென்றே கஷ்டப்படுகிறான்.

ஆரோக்கியமானது ஒவ்வொருவனுக்கும் பிரகிருதியில் ஏற்பட்ட உரிமை. ஒருவன் சரியான வாழ்வு வாழ்ந்து வந்தால், வியாதியால் அவஸ்தைப் படுவதைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது சுலபம். இந்தக் கஷ்டகாலத்தில், ஆரோக்கியமாயிருப்பது மலிவு. வியாதியினால் செலவதிகம். ஒருவன் என்ன பதவியில் இருந்தபோதிலும், என்ன அலுவலில் அமர்ந்திருந்தபோதிலும், அதாவது அவன் வியாபாரியாயிருந்தபோதிலும் தேகாப்பியாஸ முறையில் ஈடுபட்டவனாயிருந்தபோதிலும், கவியாயிருந்தாலும், சாஸ்திரம் கற்றவனாயிருந்தபோதிலும், தத்துவ சாஸ்திரியாயிருந்தாலும், அல்லது அந்தரங்க விஷயங்களில் ஈடுபட்டவனாயிருந்தபோதிலும், அவனுக்கு ஆரோக்கியமானது அனுபவிக்கும்படியான விஷயமாயிருப்பதுடன், அவன் ஜயத்திற்கே ஒருமுக்கிய அம்சமாகவிருக்கிறது. அது தேகத்தின் தடங்கல்கள் யாவும் ஒழிய உதவி புரிந்து, தேகத்திற்கு யாதொரு ஆயாஸமுமின்றி தனது இஷ்டப்படி வாழ்நாளைக் கழிக்கவோ அல்லது தனது அலுவலைச் சரிவர நடத்தவோ ஒத்தாசையாக விருக்கிறது. தற்காலத்திய பூலோக வாசிகளுக்கு தேகத்தினால் பலன் உண்டு. ஆனதுபற்றி அவர்கள் தேகத்தைப் பாதுகாப்பது சகஜம். ஆனால் பூர்விக ரிஷிகள் தேகத்தைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஏனெனில் அவர்களுக்கு கடவுளைக் கண்டுபிடித்து ஜீவன் முக்தர்களாக வேண்டியதிலேயே நாட்டம். அப்படி யிருந்தும், அவர்கள் தேகாரோக்கியத்தைக் குறித்தும் கவனித்தது அதிவிசேஷம்.

இதுமட்டுமன்று. இதைக்காட்டிலும் வேறொரு விசேஷமுண்டு. அதாவது அவர்கள் ஆரோக்கிய விஷயத்தைப்பற்றி இன்றியமையாததாகக் கருதினர். அதை தற்காலத்திய தேகாப்பியாஸ முறையிலின்றி, இந்த உலக வாழ்க்கையை விட்டு ஜீவனுக்கு மரணத்திற்கப்புறம் ஏற்படக்கூடிய ஒரு வாழ்க்கைக்கு அனுகுணமான ஜீவப்பயிற்சி முறையில்

அனுசரித்து வந்தனர். இந்தப் புராதன இந்திய யோகீஸ்வரர்கள் தற்காலத்திய பூலோக வாஸிகளுக்கு இதன் மூலமாய் ஒரு செய்தி தெரிவிக்கின்றனர். அதாவது நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கு ஒரு நோக்கம் வேண்டும். அதை நேராகவும் பலன் படும்படியாகவும் அடைவதற்கு வழியும் தேடவேண்டும் என்பதேயாம். இச்சிறு வியாஸத்தில் யோகாப்பியாச முறைப்படி தேகாப்பியாஸத்தைக் குறித்து முழுதிலும் எடுத்துச் சொல்ல

யோக முறைப்படி ஸ்ரீயோகேந்திரா சித்தாஸனத்தில் அமர்ந்திருத்தல்

சாத்தியமில்லை. ஆனதுபற்றி, அதன் முக்கியமான அம்சங்களைமட்டும் இங்கு சொல்லுவோம்.

1. யோகிகள் கற்பித்தபடி, தேகாப்பியாஸத்தின் கருத்து யாதெனில், தேகத்தை ஒருவன் நன்றாய்ப் பாதுகாத்து, வரவர, தேகம், மனது, நன்னடத்தை, ஜீவாத்மா இவைகளின் அபிவிருத்தியையும் க்ஷேமத்தையும் கோருவதேயாம்.

2. மிருந்ததும் உயர்ந்ததுமான ஆரோக்கியத்தை அடைந்தவுடன், ஒருவன் தனது தேகமே தனக்கு அடங்கி தனதிஷ்டப்படி நடக்கும்படி செய்ய முயலவேண்டும். தேகத்தின் அனிச்சாத்தொழில்கள் யாவையும் தனது மனதின் ஆதீனத்திற்குள் கொண்டு வரவேண்டும்.

3. தேகத்தின்மேல் தனக்கு ஒருவித சுவாதீனம் ஏற்பட்டதும், தனது

தேகத்தை எவ்வளவு வலுவாயும் ஆரோக்கிய முள்ளதாயும் வைக்க முடியுமோ, அவ்வளவு வலுவாயும், ஆரோக்கியமாயும்வைக்க எத்தனிக்க வேண்டும். அதனால் தனக்கு இஷ்டசித்தி உண்டாகும். தான் வேண்டும்போது தனது முழுவல்லமையையும் காட்டுவதற்கு இது அனுகூலமாகவிருக்கும்.

4. தேகமானது உன்னத ஸ்திதியை அடைந்த வுடனே, தேக சுத்தியைக் கொண்டு மனதை அடக்கி ஆளப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். மனோசுத்தம், நன்னடத்தை, ஜீவன் முக்தி இவை அடைவதற்கு இதுவே அஸ்திவாரம். தேகத்தை சாதாரணமாய் ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருப்பதுடன், தேகத்தின் மேற்புறம் உட்புறம் இவற்றையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதினால் மேற்சொல்லியவை சித்தியாகும்.

5. தேகசுத்தி மனோசுத்தி இவை இரண்டும் சித்தியானவுடன், கிழத்தனம், மரணம் இவற்றைக் கடந்து தனது ஆயுளை நீடித்திருக்கச் செய்து, அதற்குள் தன் வாழ்நாளில் தான் பூலோகத்தில் கற்கவேண்டிய விஷயங்கள் யாவையும் பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இதர மோக்ஷ சாதனங்களில் இருப்பது போலன்றி,யோக முறையில் தேகாப்பியாஸத்திற்கு ஒரு விசேஷ மதிப்பு உண்டு. முன்சொல்லியபடி, மனோசித்தி, நன்னடத்தை, ஜீவன் முக்தி இவை அடைவதற்கு, காயசித்தி அவசியம் என்றும், அதனால்தான் கோரிய மனோ பீஷ்டங்களை அடையலாம் என்றும் யோகாப்பியாஸ மாணவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் கற்பிக்கப்படுகிறது. யோகிக்கு ஆரோக்கியம் ஒரு சிரேஷ்டமான கர்மம் ஆகும். தினம் ஆரோக்கியத்தை அவர் கவனிக்கவேண்டும். தேகத்திற்குக் கொஞ்சம் அசௌக்கியம் தட்டினால், யோகாப்பியாஸத்திற்கு அது தடங்கலாக நிற்கும். வாழ்நாளில் ஒரு நிமிஷம் தவறினால், 1000 டன் பொன் கொடுத்த போதிலும் அதைத் திரும்பிப் பெறமுடியாது என்று யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆத்ம ஞானம் அடைய வேண்டுமானால் நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டும். மகா யோகீஸ்வராகிய கோரக்ஷர் சொல்லியபடி, தனது தேகத்தை அசட்டை செய்து அதைப் பாதுகாக்கத் தெரியாதவன் பூலோகத்தில் சுகமான வாழ்வு எப்படி வாழமுடியும்? ஆரோக்கியக் கொள்கைகள் ஒருவனுக்குத் தெரியாவிடின், அவன் ஜீவியத்தின் பொறுப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

இக்கருத்துக்கு மாறாக, தற்காலத்திய தேகாப்பியாஸமானது சதையையும் தேகத்தையும் வலுவு செய்வதற்கு வேண்டிய ஒரு அப்பியாஸமே யொழிய வேறல்ல. தேகபலத்தினால் மட்டும் தேகாரோக்கியம் உண்டாகாது. இது விஷயமாக நாம் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில், மேனாடு கீழ்நாடுப் பிரதேசங்களில் வஸ்தாதிகளில் அநேகர் கடினமான வியாதிகளாலும், தீர்க்க வியாதிகளாலும் வருந்துகின்றனர். யோகாப்பியாஸ முறையில், தேகபலத்தைக் காட்டிலும் தேகாரோக்கியம் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது. தவிர, அதில், மேல் சுத்தத்தைக் காட்டிலும் உள் சுத்தம் அவசியம். யோகாப்பியாஸத்தின் முக்கியமான அம்சங்களை நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியதவசியமானது பற்றி, அதன் சாராம்ஸம் பின்வருமாறு :—

1. சதைக்கும், தேகத்திற்கும் வலுவு எவ்வளவு உண்டாகிறதோ அவ்வளவு வலுவு தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் அவயவங்களுக்கும் ஏற்பட வேண்டும். தேகாப்பியாஸத்தில் பரிசு பெற்றவர்களில் அநேகர், தமது நுரையீரல்கள் வலுவாயிராமையாலும், இருதயத்தின் தொழில் போதுமானதாயிராமையாலும், உள்ளிருக்கும் கருவிகள் சரியாய் வேலை செய்வதற்குப் போதுமான சக்தி இராமையாலும், அகால

மாரணம் அடைந்ததாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சரியான ஆரோக்கியம் யாதெனில் ஒருவனது தேகத்தின் உள் அவயவங்கள் யாவும் ஆரோக்கியமாயிருத்தலேயாம். யோகாப்பியாஸ முறை இதை வற்புறுத்துகிறது.

2. பரிசுத்தம் என்பது தேகத்தின் உட்புறம், தேகத்தின் வெளிப்புறம் இவை இரண்டையும் குறிக்கிறது. ஸ்நானம் என்பது தேகத்தின் வெளிப்புறத்தை சுத்தம் செய்வது மட்டுமன்று; அதாவது சூரிய வெளிச்சத்தில் ஸ்நானம், நீராவியில் ஸ்நானம், மழைதாரையில் ஸ்நானம், வெளிக்காற்றில் ஸ்நானம் முதலியன மட்டுமன்று. தேகத்தினுள்ளேயிருக்கும் பிராணாதாரமான அநேக அவயவங்களை சுத்திகரித்தலும் இதில் அடங்கியுள்ளது. அதாவது, மூக்கை சுத்தம் செய்தல், இரைப்பையை சுத்தம் செய்தல், ஜீரணக்காலை அலம்பிவிடுதல், மர்மஸ்தானங்களைக் கழுவி சுத்தமாக வைத்தல் முதலியன.

3. சதை பெருத்தலைக் காட்டிலும் நரம்பை அடக்குதலே யோகாப்பியாஸத்தின் நோக்கம். ஹிம்சையற்றதும் களைப்பில்லாததுமான குஸ்திகளைப் பழகி, தேகத்தையும் மனதையும் ஒரு நிலையில் வைத்து அடக்கி ஆளவேண்டும்.

4. இந்த முறைப்படி தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் அதாவது குழாயற்ற நுண்ணிய கோணங்களையும் கூட தினம் கவனித்துப் பார்த்து சுத்தம் செய்யவேண்டும். இதன் கருத்து யாதெனில், நமக்குள்ள பலம் எவ்வளவு பளுவுதாளும் என்பதல்ல. அந்தபலத்தைக்கொண்டு வாஸ்தவத்தில் எவ்வளவு விசேஷத்தை அடையலாம் என்பதே.

நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு புராதன யோகிகள் ஏற்படுத்திய முறையே சிரேஷ்டமானது. அந்த இரகசிய முறை நமக்கு இப்போது கிடைத்திருக்கிறது. அதை ஒவ்வொருவரும் தமது தினசரிக் கடமைகளாக அப்பியஸித்து நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடையலாம்.

சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி எம். டி., ப்ரூக்லின், நியூ யார்க்.

சங்கீதத்திற்கும் மானிட தேகத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தை ஆதிகாலத்தில் எழுதப்பட்டிருந்த சரித்திரத்திலேயே குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது. முதல் முதல் கி. மு. 2500-ம் வருஷத்தில் எகிப்து தேசத்து வைத்திய சாஸ்திரம் எழுதப் பட்டுள்ள ஓலைச்சுவடியில் இதுவிஷயம் கண்டிருந்ததென 1889-ம் ஆண்டில் பெட்ரீ என்பவர் கஹுமில் கண்டுபிடித்தார். இதில், சங்கீதத்தில் ஒரு மந்திரம் எழுதப்பட்டிருந்தது. அந்த மந்திரத்தை உச்சரித்தால், ஸ்திரீகளுக்குக் கர்ப்பம் தரிக்கும் என்று சொல்லப்பட்டிருந்தது. இதற்குச் சிலகாலத்திற்குப்பிந்தி, உலிஸிஸின் இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்தும் பொருட்டு எவ்வளவு வைத்தியம் செய்தும் முடியாமல் கடைசியாக சங்கீதத்தினால்தான் அது நின்றது என்று ஹோமர் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். கிறிஸ்தவ வேத புத்தகம் எழுதப்பட்ட காலத்தில் சாலின் பிசாசை ஓட்டி அவரை சாந்தப்படுத்த, டேவிட் பாடிய பாட்டே உதவியாகவிருந்ததென்று அதில் எழுதப்பட்டிருந்தது. "பகவானுடைய துஷ்ட ஆவியானது சாலைப் பற்றிக் கொண்டபோது, டேவிட் ஒரு

வீணையை எடுத்துப்பாடினார். அதனால் அவர் சாந்தமடைந்து சுகமடைந்தார், பிசாசு பறந்தோடிற்று."

மனோவேஷ்டையைத் தணிப்பதிலும், மனிதனுடைய பரமார்த்த குணங்களை அதிகரிப்பதிலும் சங்கீதத்திற்கு ஏற்பட்டுள்ள ஒரு அபார சக்தியைக் குறித்து பாலிபியஸ் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். அவர், சங்கீத வித்தையில் பேர்பெற்ற ஆர்கேடியா தேசத்தாரைப்பற்றிப்பேசும்போது, அவர்களுடைய சாந்த குணத்திற்கும், சங்கீதத்தை அசட்டை செய்த சைனிடிஸ் தேசத்தாரின் குணத்திற்குமுள்ள வேற்றுமையை எடுத்துக் காட்டினார். அதேமாதிரியாக, க்ளைடெம்னெஸ்ட்ரா என்பவர் காமசிந்தையில் அதிகமாக ஈடுபட்டிருக்கையில் சங்கீதமே அவரை துன்மார்க்க நடவடிக்கையிலிருந்தும் மீட்டியது என்று கிரேக்கு சரித்திரக்காரர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஜனங்கள் கலகம் செய்ய ஆரம்பித்தபோது டெர்பாண்டர் என்பவர் தமது சங்கீதத்தினால் அவர்களுக்கு ராஜவிசுவாஸம் மீளவும் உண்டாகும்படி செய்தார். ஸ்பார்டா நகரத்தில் வசித்த டர்டேயஸ் என்பவர், தமது தேசத்தார் மெஸ்ஸீனியர்களுடன் போர் தொடுத்து அநேக தரம் தோல்வியடையக்கண்டு, தமது புல்லாங்குழலை எடுத்து வாசித்து அநேக பாட்டுகளைப் பாடி, அதனால் அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்து வெற்றியடையும்படி செய்தார்.

ஸோலன் என்னும் பிரசித்திபெற்ற சட்ட நிரூபணகர்த்தா, தான் கட்டிய ஒரு ஒப்பாரிப்பாட்டினால் அதீனியர்களுக்கு வீராவேசம் உண்டாகும்படி செய்து அவர்களை சாலமிஸ் தீவின்மேல் படையெடுக்கும்படி செய்து, ஜெயித்து அதை மீட்டனர் என்று, ப்ளூடார்க் என்பவர் அவரது ஜீவிய சரித்திரத்தில் எழுதியிருக்கிறார். எம்பிடோக்லிஸ் என்பவர் தான் பாடிய யாழின் உருக்கத்தால், தனது தகப்பனரை, கொல்லவொட்டாமல் தடுத்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வீணையை வாசித்து, அக்கிலீஸின் கோபத்தைத் தணித்ததாகவும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. டாமன் என்பவர் அதே வீணையைக்கொண்டு, குடிவெறி கொண்ட துஷ்ட யௌவனர்களை அக்கெட்ட பழக்கத்தினின்றும் விடுவித்தனர். அதே மாதிரி ஆஸ்க்ளிபியாடிஸ் என்பவர் கலகக்காரர்களை சாந்தமடையப்பண்ணி நியாயத்திற்குட்படச் செய்தார். ஜெனோக்ரேடிஸ், ஸார்பெண்டர், ஏரியன் முதலியோர், பைத்தியக்காரர்களின் வெறியை சங்கீதத்தால் அடக்கினர். ஸெல்ஸஸ் என்பவர் பைத்தியக்காரர்களை அடக்க அநேக உபாயங்களைக் காண்பித்திருக்கிறார். "வைதும் மிரட்டியும் அவர்களது பேய்ச்சிரிப்பை அடக்கவேண்டும், அவர்களது விசனத்தை கிங்கிணி முதலிய கருவிகளால் சாந்தப்படுத்தவேண்டும்'. சங்கீதத்தை வேறுவழிகளிலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. டிபிஸின் வாத்தியத்தில் வல்லவரான ஆண்டிஜெனிடிஸ் என்பவர், மஹா அலெக்ஸாந்தர் முன்பாக அதை வாசித்து அவருக்குக் கோபமூட்டும்போது அவர் திடீரென்று தமது ஆஸனத்தை விட்டெழுந்து, கத்தியை எடுத்து உருவி, மிகுந்த தைரியத்துடன் தமது அருகிலிருந்தவர்களைத் தாக்க ஆரம்பித்தனர். சங்கீதத்தை சாந்த மார்க்கத்தில் பிரயோகிக்கலாமென்று கருதி, அரிஸ்டாக்ஸனிஸ் என்பவர் சாப்பிடும்போது சங்கீதம் பாடவேண்டுமென்று சொல்லியிருக்கிறார். அதனால் தேகம் மனது இவைகளில் அதிக்ரமம் ஏற்பட்டிருந்தால் அவைகளை சமனப்படுத்துமாம்.

ஆதிகாலம் தொடங்கியே சங்கீதத்தை வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தும் முறையில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது. தீபென் தேசத்தார்கள் புல்லாங்குழலை அநேகவிதமான வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்த உபயோகித்து வந்தனர். பாட்டினால் ஜுரங்களை போக்கடித்ததாக மார்டினஸ் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். தாரையை ஊதி அதனால் செவிட்டுத்தனத்தை எஸ்குலேபியாஸ் என்

பவர் சொஸ்தம் செய்திருக்கிறார். மிருதுவான நாதபேதத்தினால் கீல்வாயுவை சொஸ்தம் செய்ததாக ஆலஸ் கெல்லியஸ் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். இதே கீல் வாயுவுக்கு; பிர்ஜியன் ஊது குழலை புராதன தத்துவ சாஸ்திரிகள் சிபார்சு செய்திருக்கின்றனர்.

தியோப்ரஸ்டஸ் என்பவர் தான் எழுதிய 'எந்தூஸியாஸம்' என்னும் புத்தகத்தில், பாம்பு முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் கடிகளை நிவர்த்திக்க சங்கீதத்தை உபயோகித்ததாக எழுதியிருக்கிறார். க்ரீட் தேசத்து தீலேடஸ் என்பவர் தமது சங்கீதத்தால் லாஸிடிமோனியர்களை விஷரோயினின்றும் மீட்டனர் என்று ப்ளியூடார்க் சொல்லியிருக்கிறார். அதேமாதிரி, புல்லாங்குழலின் சப்தத்தினால் மஹம்மாரி சொஸ்தமாகுமென்று டெமொக்ராடிஸ் எழுதியிருக்கிறார். புராதனகாலத்தில் சங்கீதத்தின் நற்பயன் கெட்டியாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருந்தது.

காலம் செல்லச் செல்ல, சங்கீதத்தின் விசேஷமான சக்தியை மேன்மேலும் கவனிக்கப்பட்டு வந்தது. தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் அதனால் ஏற்படும் ஒரு வலுவைக்கவனித்து யாவரும் அதை மெச்சலாயினர். இதற்கத்தாக்ஷியாக நெப்போலியன் ருஷியர்களால் தோல்வி யடையும்போது, ருஷியா தேசத்துக்குளிரும் ருஷியப்படையின் சங்கீதமுமே இதற்குக் காரணமென்று சொன்னதாக ஏற்படுகிறது. "அந்தக்கொடும் கோஸாக் படையைச் சேர்ந்தவர்கள் பாடிய பாட்டினால் மாஸ்கோயினர் கோபமுண்டு, நமது படையை மும்முரமாகத் தாக்கி, நமது ப்ரெஞ்சு படையை முறியடித்தனர் என்றார். சங்கீதத்தின் பலனால் இம்மாதிரி அநேக வெற்றிகள் அடைந்திருக்கலாம். ஆனால் அவைகள் சரித்திரத்தில் எழுதப்படவில்லை.

எப்படி மஹா அலெக்ஸாந்தருக்கு சங்கீதத்தினால் தைரியம் பிறந்ததோ அதே மாதிரியாகவே, மூன்றாம் ஹென்றிக்குப் பிரியமுள்ள பாடகராகிய க்ளாட்லிஜ்யூன் என்பவர் ஒரு விவாக சமயத்தில் உற்சாகம் எழும்படியான ஒரு பாட்டைப் பாடவும், அங்கிருந்த ஒரு பிரபு தனது கத்தியின்மீது கையை வைத்து யாரை முதலில் சந்திக்கிறேனோ அவருடன் சண்டைபோடாமல் விடுகிறதில்லை என்று பிரமாணம் செய்து ஆர்வாரித்தார். அதன்பேரில் அவர் மற்றோர் சாந்தமான ராகம் பாடி அவரை யதாஸ்திதிக்கு வரும்படி செய்தார்.

சிலர், மற்ற பேரைவிட அதிகமாக சங்கீதத்தினால் வெல்லப் படுகின்றனர். இது விஷயமாக கோமட் என்பவர் அற்புதமான கேஸ் ஒன்றை ரிகார்டு செய்திருக்கின்றனர். பிராவின்ஸ் தேசத்து ஒரு ஏழையான பாடகர் ஒருவர், ஸ்பாண்டினியின் 'லாவெஸ்டேல்' என்னும் இசை நாடகங்களால் பாடிய பாட்டினால் பூரித்து, மறுபடியும் அதைக் கேட்கப் போனார். இரண்டாம் தரமும் அவருக்கு நற்காலம் ஏற்பட்டு இனி எனக்கு பூலோகத்து ஆசை பூரணமாய் தீர்ந்துவிட்டது. நான் இனி உயிரை வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்று சொல்லி, நாடகசாலையை விட்டதும், தனது தலையை மோதிக்கொண்டு மாண்டார். இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த டிவான்ஷயரில் சென்ற நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், ஒரு பிரபு, லாம்பக்னனியன் ட்ரையோ பாட்டைக் கேட்டு, மூர்ச்சையாய் விழுந்து, ஒரு மணி காலம் வரையில் மூச்சுபேச்சு இல்லாமல் இருந்தனர் என்று ஈஸ்டுகாட் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். அவர் விஷயத்தில் சங்கீதத்தின் பலன் இவ்வாறாக இருக்க, அவருக்கு அதன்மேலுள்ள ஆசை மட்டும் விடவில்லை. சிலகாலம் கழித்து அவர் லண்டனுக்குப் போயிருந்தபோது, டாக்டர் ஆர்னீஸ் நாடகசாலையில் 'ஆர்டஸெர்க்ஸஸ்' என்னும் இசையைக் கேட்கப்போனார். சிறிது நேரம் சிரமத்துடன் அந்தப்பாட்டைக் கேட்டதும், தனது ஆஸனத்தின் பின்னால் மூர்ச்சையாகி விழுந்துவிட்டார்.

இன்னொரு அதிசயம். பாடகராகிய பிலிப்பி பால்மா என்பவர் சங்கீதத்தினால்

ஜனங்களுக்கு உண்டாகும் ஒரு உற்சாகத்தைத் தெரிந்துகொண்டு அதைத் தனக்கு அனுகூலமாகச் செய்ய உத்தேசித்தார். இவர் ஒரு பெரிய கடன்காரர். இவர் வீட்டை சதா கடன் கொடுத்தவர்கள் சூழ்ந்து கொண்டிருப்பார்கள். ஒரு நாள் கடன் கொடுத்தவர்களில் ஒருவர் கோபமுண்டு அவர் வீட்டிற்குள் நுழைந்து கடனைக் கேட்க ஆரம்பித்தார். பாடகரோ இவருக்கு நல்ல வார்த்தை சொல்லி அனுப்ப முடியாதென்று கண்டுகொண்டார். உடனே சங்கீதத்தின் சக்தியைக் கண்டறிய வேண்டும்; இங்கே அதைப் பிரயோகிக்க வேண்டுமென்று அவருக்குத் தோன்றிற்று. உடனே தான் உட்கார்ந்து வீணையை எடுத்துப்பாட ஆரம்பித்தார். கடன் கொடுத்தவர் அதனால் சாந்தமடைந்தார். அவர் தமது கடனையும் வாங்காமல் தள்ளிவிட்டு, மற்ற கடன்காரர்களுக்கும் அவரவர்கள் தொகையைத் திருப்பிக் கொடுத்துவிடும்படி பணவுதவியும் செய்ததாகத் தெரிகிறது.

இதே மாதிரி மற்றொரு கதை உண்டு. சுல்தான் அமுராத் என்பவர் பாக்டாட் நகரத்தை முற்றுகைபோட்டு தன் கைவசமாக்கிக் கொண்ட பிறகு சரணமடைந்த 30,000 பர்ஷியர்களையும் கொல்லும்படி உத்தரவு செய்து விட்டார். இவற்றுள் பாடகர் ஒருவர் இருந்தார். அவர், கொலை உத்திரவை நிறைவேற்றுவதற்காக நியமிக்கப்பட்ட சுல்தானின் உத்தியோகஸ்தரைப் பார்த்து, தான் சக்கரவர்த்தியிடம் போய்ப் பேசிவருவதற்காக தனக்கு ஒரு நிமிஷம் உத்திரவு அளிக்க வேண்டுமென்று கேட்டார். அவர் அவ்வாறே உத்திரவு கொடுத்தார். சுல்தானிடம் அவர் போய் நின்றவுடன் சங்கீதத்தில் தனக்குள்ள திறமையை அவருக்குக்காட்ட ஆரம்பித்தார். அவர் பாடிய பாட்டின் இரகசியமான விவரமும், சந்தோஷகரமான சப்தமும் சுல்தானை நல்வழியில் திருப்பின. உடனே பர்ஷியர்களை அடியோடே கொலை செய்யவேண்டுமென்கிற ஒரு எண்ணத்தை விட்டுவிட்டார்.

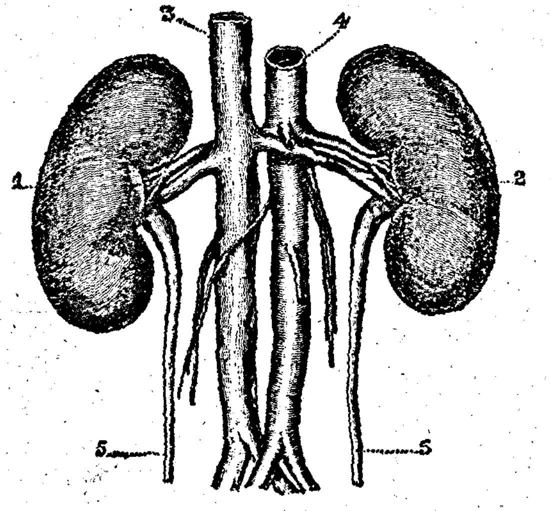
முன் சொல்லியபடி, அசாதாரண சம்பவங்களில், சங்கீதத்தை ஒரு வைத்திய சிகிச்சையாக கையாளப்பட்டு வந்தது. தற்காலத்திலும், இதை இன்னும் அதிகமாகக் கையாளப்பட்டு வருகிறது. சுமார் 200 வருடங்களுக்கு முன்பு, பார்க்மென், ஹியூபிலெண்டு ஆகிய இவர்கள் சங்கீதத்தினால், நரம்பு சம்பந்தமான வியாதியாகிய முகம், கை கால் இசிவை சொஸ்தப்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். டெஸிஸார்ட்ஸ் என்பவர் இம்மாதிரியாகவே, கைகால் அசக்கமுடியாத ஒருவித வியாதி சொஸ்தம் ஆகியிருப்பதாகச் சொல்லியிருக்கிறார். ஷ்னீடர், பெக்கர் ஆகிய இருவரும் சூதகவாய்வு முதலிய நரம்பு வியாதிகளை சங்கீதத்தினால் நிவர்த்தி செய்திருக்கின்றனர். இடுப்புப் பூட்டு வாதத்தை சங்கீதத்தினால் நிவர்த்திக்கக் கூடும் என்று ப்யூரெட் என்பவர் அபிப்பிராயப்பட்டார். 17-ம் நூற்றாண்டில், சங்கீதத்தின்மேல் இருந்த ஒரு ஆர்வம் அதிகமாக இருந்ததுபற்றி, இது விஷயமாக 'மேஜிஸ், யூனிவர்ஸேலிஸ், நாடுரீஸ் ஆர்டிஸ்' என்னும் ஒரு புத்தகமும் எழுதப்படலாயிற்று. இதில், டாரெண்டுலா என்னும் இத்தாலியா தேசத்து ஒருவித சிலந்திப் பூச்சியின் கடிக்கு சங்கீதம் கைகண்ட ஔஷதம் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதே மாதிரியாகவே, இந்தக் கடி சங்கீதத்தால் சொஸ்தமாகிறதென்று இங்கிலாந்தில், மீட் என்பவரும், ப்ரான்ஸில் ப்யூரெட் என்பவரும், இத்தாலியாவில் பக்லிவி என்பவரும் அபிப்பிராயப்பட்டனர். சங்கீதத்தினால் நோயாளி கூத்தாடுகிறானென்றும் அதனால் தேசத்தில் மிகுந்த வியர்வை உண்டாகிறதென்றும், அதன் மூலமாய் அந்த விஷம் வெளிப்படுகிறதென்றும் அவர்கள் இதற்குச் சமாதானம் சொல்லுகிறார்கள். இது வாஸ்தவம் என்றே தோன்றுகிறது.

பாரிஸ் நகரத்திலுள்ள 'அகேடமி ஆப் ஸயின்ஸின்' புராதன கிரந்தங்களில் பின்

வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு பிரசித்திபெற்ற பாடகரும் பாட்டுக்கட்டுவோருமாகிய ஒருவருக்கு விடாத ஜன்னி ரோகம் கண்டது. ஜன்னி ஜுரம் கண்ட மூன்றும் நாள், அவர் தனது அறையில் ஒரு பாட்டு கேட்கவேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டார். பர்னியர்ஸ் 'கண்டாடா' என்னும் பாட்டைப் பாடினார்கள். முதல் சப்தங்களைக் கேட்டவுடனே அவரது முகம் சாந்தமடைந்தது. அவரது கண்கள் நல்ல பார்வையையடைந்தன. இசிவுகள் உடனேநின்று விட்டன. சங்கீதம் பாடியானதும், பழைய ஸ்திதி மறுபடி வந்துவிட்டது. பத்து தடவை இம்மாதிரி சிகிச்சை செய்ததும் அவர் சொஸ்தமடைந்தார்.' என்பதேயாம்.

இதேமாதிரி யாகவே, ஸ்பெயின் தேசத்தைச் சேர்ந்த ஐந்தாம் பிலிப்பின் கேஸானது இதிலும் விசேஷமானது. அவர் எப்போதும் துக்கத்திலேயே மூழ்கியிருப்பார். கடைசியாக அவருக்கு பைத்தியம் பிடித்துவிட்டது. அரண்மனை வைத்தியர்கள் எவ்வளவு சிரமப்பட்டும் அவரைக் குணப்படுத்த முடியவில்லை. கடைசியாக, அவருடைய நண்பரும் பாடகருமாகிய பெரிநெல்லி என்பவரை வரவழைத்தார்கள். அடுத்த அறையில் ராஜனை உட்காரவைத்து அநேக உற்சாகம் வரும்படியான பாட்டுகளை அவர் பாடினார். முதலில் ஒன்றும் குணத்தைக்காணோம். நூதனமான பாட்டுகளை மேலும் மேலும் பாட ஆரம்பித்தார். உடனே ராஜன் பாட்டின் மேல் கொஞ்சம் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தார். கேட்கக் கேட்க கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதில் ராஜனுக்கு ஊக்கம் ஏற்பட்டது. வரவர அக்கறை அதிகம் உண்டாயிற்று. பகுத்தறிவும் குணமும் ஏற்பட்டது. அவர் சீக்கிரம் முழுதிலும் சொஸ்தமடைந்தார்.

(இன்னும் வரும்.)



புக்கம் அல்லது சிறுநீர் உற்பத்தி ஸ்தானம்.

ஆரோக்கியத்தின் வைரிகள்.

ப்ரொபெஸர் கே. பி. மாதவா, எம்.ஏ., எப்.ஆர்.ஏ.எஸ்., ஏ.ஐ.ஏ., (லண்டன்,)

மைசூர் சர்வகலாசாலை.

ஆரோக்கியத்தின் வைரிகள் அநேகம். வைத்திய ஆராய்ச்சிக்காரர்கள், விஷக்கிருமிகள், வியாதிக்கிருமிகள், கொசுக்கள், ஈக்கள் முதலியவற்றை வைரிகளாகப் பாராட்டுகிறார்கள். மதுபான விலக்கில் ஈடுபடுபவர்கள், சாதாரணமாய், சாராயம், அபினி, சில சமயங்களில் புகையிலை இவற்றை வைரிகளாகக் கருதுகிறார்கள். சாமானிய ஜனங்களோ, தேயிலை, காப்பி, முதலிய உத்தீபன வஸ்துக்களை வைரிகளாக எண்ணுகிறார்கள். சர்வ கலாசாலையின் மாணாக்கர்களின் மத்தியில் வசித்து, உழைத்து, அவர்களுடன் கூடவே பழகி வரும் என்னைப் போலொத்தவனுக்கு, அவர்களுடைய சிலபழக்க வழக்கங்களைக் கவனித்து; அவற்றை அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு வைரிகள் என்று நினைப்பது சகஜம்.

யௌவன வயதுள்ள மாணவர்கள்; வறுத்த பட்டாணி, காரம் சேர்த்த வறுத்த கடலை, மிளகு, மிளகாய், ஊறுகாய்கள், காடி, அந்தந்த ஊருக்கு ஏற்ற வாசனைத் திரவியங்கள் முதலியவைகளை உபயோகிப்பது சர்வசாதாரணமாக இருக்கிறது. இதைப் பெற்றோராவது, ஹாஸ்டல் உத்தியோகஸ்தர்களாவது, மாணவர்களுக்கு புத்தி புகட்டி இப்பழக்கங்களை விட்டுவிடும்படி சொல்வது தமது கடமை என்று நினைக்கவில்லை.

1917வது பிப்ரவரி மீ 17உ சென்னையில் காந்திஜி விஜயம் செய்திருந்தபோது, விக்டோரியா போஜனசாலையின் மடப்பள்ளிகளைக் குறித்துச் சொல்லிய பின் வரும் பேச்சை எத்தனைபேர் கவனித்தனரோ எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் மடப்பள்ளி அதிகாரிகள் மட்டும் அதைக் கவனிக்கவில்லை என்று தெரிகிறது. அவர் சொன்னதாவது: "நான் இப்போதுதான் விக்டோரியா ஹாஸ்டலை விஜயம் செய்துவிட்டு வருகிறேன். அங்கே அநேக மடப்பள்ளிகளைப் பார்க்க எனக்கு மிகவும் விசனத்தைக் கொடுக்கிறது. இந்த மடப்பள்ளிகள் ஜாதி பேதங்களுக்குத் தக்கவாறு ஏற்பட்டனவல்ல. இவை, எந்தெந்த ஊர்களிலிருந்து மாணவர்கள் வந்திருக்கிறார்களோ, அந்தந்த ஊர்களின் ஆகாரப் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து ஊறுகாய்களை வைப்பதற்காகவே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனதால், பிராமணர்களுக்கு மட்டுமே அநேக அறைகள் தடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இது நாவிற்கு அடிமையே யொழிய, நாவை அடக்கி ஆள்வதில் சேர்ந்ததல்ல." இந்த வாசனைத்திரவியங்களினால் கெடுதல் யாதெனில், அவை இரைப்பையிலுள்ள சளிஜவ்வுகளுக்கு அழற்சி கொடுத்து, சாராயத்தின்மேல் விருப்பம் அதிகமாக உண்டாக்குகிறது. மேலும், கெட்ட நடவடிக்கைகள் தூண்டப்பட்டு; சன்மார்க்கம், புத்தி இவைகளின் சக்தி குறைந்து துஷ்டவழிகளிலேயே மனது செல்ல ஆரம்பிக்கிறது.

புகையிலையைக் குறித்து நான் அதிகம் சொல்லவேண்டியதில்லை. இதனால் மாணவர்கள் புகையிலையை உபயோகிக்கிறதில்லையென்று நான் சொல்ல வரவில்லை. அவர்கள் புகையிலையிலேயே மூழ்கியிருக்கிறார்கள். ஆனால், என்னைவிட அதிக தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் இதன் உபயோகத்தைக்குறித்து அதிகமாகக் கண்டனம் செய்திருக்கிறார்கள். ரஸ்கின் எழுதிய புத்தகங்களைப் படிக்காத மாணவர்கள் கிடையாது. ஆனால், அவரைப் புகழ்வோர் அநேகர்; அவர் சொல்லியபடி செய்வோர் சிலரேயாவர். இந்த ரஸ்கின் எழுதியதாவது: "நாகரீகத்தில் ஈடுபட்ட

ஜனங்கள் யாவர்க்குமே புகையிலை பெருத்த சாபமாகும்." ரஸாயன ஆராய்ச்சியில் ஊக்கமுள்ளவர்கள், புகையிலையில் நிகோடைன், பைரிடைன், பிகோலைன், கலோடின், அமோனியா, மார்ஷ்காஸ், பர்பரால், ஸையனோஜன், கார்போலிக் திராவகம், ஹைட்ரோஸியானிக் திராவகம், ப்ரஸ்ஸிக் திராவகம் ஆகிய இவை முதலிய கொடிய வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவென்று கண்டுபிடிக்கலாம். சரித்திரம் படிக்கும் மாணவர்கள் ஸர் வால்டர் ராலீயும், ஸர் தாமஸ் ரோயும் புத்தியீனத்தால் தூண்டுதல் செய்த இந்த வியாபாரத்தை அடக்க, ஓராம் ஜேம்ஸும், ஓராம் சார்ல்ஸும் அறிக்கைப்பத்திரம் பிறப்பித்தனர். ருஷியா தேசத்து மன்னர்களும், துருக்கி தேசத்து சுல்தான்களும் புகை குடிப்போரின் மூக்கை அறுக்கும்படி உத்திரவிட்டிருந்தனர். தாமஸ் எடிஸன் என்பவர், ஹென்றி போர்டுக்கு எழுதியதாவது: "நண்பரே! சிகரெட்டில் கெடுதலான வஸ்து, அதன் மேலே சுற்றியிருக்கப்பட்ட காகிதம்தான். அதனால் உண்டாகும் வஸ்துவுக்கு அக்ரோலீன் என்று பெயர். இது நரம்பை மும்மரமாய்த் தாக்கும். அதனால் மூளையிலுள்ள ஸெல்லுகள் அழிந்துபோகும். இது சிறுவர்களிடத்தில் சீக்கிரம் உண்டாகும். மற்ற மயக்க மருந்துகளைப்போலல்லாமல் இதனால் நேரிடும் அழிவு காயமானது, அடக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி, ஸிகரெட் பிடிப்பவர்களை நான் வேலையில் அமர்த்துகிறதே கிடையாது." வேலையில்லாமல் தவிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு அனுகூலம். ஆனால், சர்வகலாசாலையில் படிக்கும் மாணவர்க்கு நூலில் சொல்லியிருப்பது ஒன்று, அவர்கள் நடத்தை மற்றொன்று.

யௌவன மாணவன் மேற்பூண்ட மற்றொரு கெட்ட பழக்கம் தாம்பூலம் தரிப்பதாகும் என்று நான் கருதுகிறேன். ஆனால், இதை (1) குன்மம், மலச்சிக்கல் இவற்றிற்கு அனுகூலமானதென்றும், (2) ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் இது ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறதென்றும் அநேகர் நம்புகிறார்கள். வைத்திய சாஸ்திரிகளோ, தாம்பூலத்திலுள்ள பிப்பரைன் அரிக்காடியின், சுண்ணாம்பு இவைகள் மலச்சிக்கலை அதிகப்படுத்தி, புத்தியை மழுக்கி, யௌவன வயதிலேயே தலைமயிரை நரைக்கச் செய்யுமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஹிந்து ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களில்கூட பின்சொல்லிய அர்த்தம் அடங்கிய ஸ்லோகம் ஒன்றுண்டு; அதாவது:

"அதிகமாக வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டால், தேகம், கண்கள், ரோமம், பற்கள், காதுகள் இவற்றின் வலுவு குறைகின்றது."

ஜ்வரமாயிருக்கும்போதும், வாயில் வறட்சியிருக்கும்போதும், இரைப்பையிலிருந்து இரத்தம் கக்கும்போதும், அடிக்கடி மயக்கம் வருபவர்களுக்கும், கண் கோளாறுள்ளவர்களுக்கும், சிடுசிடென்றிருப்போர்க்கும், மெலிந்த தேஹிகளுக்கும் வெற்றிலை உதவாது என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஹிந்து சாஸ்திரப்படி பார்த்தால், எல். ஜி. முகர்ஜி என்பவர் எழுதியுள்ள புஸ்தகத்தில் பிரம்ம புராணத்திலிருந்து ஒரு ஸ்லோகம் எடுத்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் இது சாஸ்திர சம்மதம் என்று சொல்வது பொய் என்று ஏற்படுகிறது. அந்த ஸ்லோகத்தின் அர்த்தம் என்னவென்றால், "விதவை, யோகி, பிரம்மசாரி, ஸன்னியாஸி இவர்களுக்கு வெற்றிலை பசுவின் மாமிசத்திற்குச் சமானமாகும் என்பதேயாம்".

மருந்துச் சரக்குகளை உண்பதும், உரிமை மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதும், ஆரோக்கிய வைரிகளுக்குள் மகா கொடுமையானவை. தற்காலத்திய மாணவர்களை இப்பீடை பிடித்துக்கொண்டது. இவை வியாதியைப் போக்கும் என்கிற ஒரு மூடநம்பிக்கையின்மேல் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆனால், அது அப்படியல்ல. "மருந்துச் சரக்குகள் வியாதியை சொஸ்தம் செய்கிறதில்லை. ஆனால், அவை குறிகளை மாற்றி, நோயை ஓரிடத்தைவிட்டு மற்றோரிடத்திற்குக் கொண்டுவிடுகின்றன. தலைவலி, மந்த நோய்கள், மலச்சிக்கல், மூண்டைரோகம், இரத்தமின்மை இவைகளை சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியன என்று சொல்வதெல்லாம் வீண்பேச்சு. இம்மாதிரியான குளிசங்கள் கடைகளில் நிரம்பியிருக்கின்றன. ஸர் வில்லியம் ஆஸ்லர் என்பவர் எழுதியுள்ள "ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன்" என்னும் பாட புத்தகத்தை வாசியாத வைத்திய சாஸ்திர மாணவர்கள் கிடையாது. அதில் அவர் என்ன எழுதியிருக்கிறாரென்றால், "அநேக மருந்துச் சரக்குகள் வீண் என்று கண்டறிந்தவரே நல்ல வைத்தியராவார்" என்பதே. சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தண்ணீரை உபயோகித்தல், வியாயாமம், ஓய்வு, எதிலும் மிதம், பூர்ணமான ஆகாரம், சாஸ்திர விதிப்படி தேகத்தைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளல், மின்சாரம் இவையே சரியான முறைகள். இம்முறைகளையே தெளிவுள்ள மாணவர்களும், தெளிவு வேண்டுமென்று கோரும் மாணவர்களும் கைப்பற்றவேண்டிய தவசியம்.

ஆரோக்கிய வைரிகளை ஒழிக்க பெரு முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆனால், அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஆகாரம், புகையிலை, தாம்பூலம் தரித்தல், மருந்துச் சரக்குகள், உரிமை மருந்துகள் ஆகிய இத்துற்செய்கைகளையும் ஒழிக்க எத்தனிக்க வேண்டுமென்று எனது கோரிக்கை.

மனக்குறைவுள்ளவர்களும், அவர்களைக் குறித்து என் செய்வதென்பதும்

டாக்டர் ப்ரான்க் நோரன்ஹா எம்.பி.ஸி.எம்., டி.பி.எம்., (இங்கி.)

ஸூபரிண்டெண்டு, மெண்டல் ஆஸ்பத்திரி, பெங்களூர்.

மனக் குறைவுள்ளவர்கள் யாவரெனில், மனது விருத்தியடைவதற்குப் போதுமான சக்தி இளம் வயதிலேயே இராதவர்களும் அல்லது அந்த சக்தி பாலியத்திலேயே துற்செயலால் நேரிடும் ஒரு சம்பவத்தினாலாவது அல்லது வியாதியினாலாவது விருத்தியடையாமல் குறைவுபட்டிருப்பவர்களேயாம். ஆனதுபற்றி, அவர்கள், படிப்பிலாவது, அந்தஸ்திலாவது, அதே வயதுள்ள மாணவனுடன் சமாளிக்க முடியாமற் போக நேரிடுகிறது. இவர்களுக்கு 'குறைவுள்ளவர்கள்' என்னும் பதத்தை உபயோகிப்பது அவ்வளவாக உசிதமல்ல. இவர்களிடம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் 'குறைவு' மட்டுமல்ல. எவ்வளவு கல்விக்கேள்விகளில் உயர்ந்தவனானாலும்சரி, ஒவ்வொருவனிடத்திலும் ஏதோ ஒரு குறைவு இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். அப்படியிருந்தும் அவன் வாழ்க்கை சுகமாகவே இருக்கலாம். தேகமோ மனதோ, குறைவின்றி, சம்பூர்ணமாயிருப்பவர் ஒருவரும் கிடையாது. குறைவுள்ளவர்கள் என்று சொல்லப்படும் இந்த தௌர்ப்பாக்கியர்களுக்கு தடங்கல் அநேகம் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் அவர்கள் தங்களைப் போன்ற அந்தஸ்துள்ளவர்களுடன், போட்டி போட சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

இந்தியாவில் மனக் குறைவுள்ளவர்களின் மொத்த சங்கியை கிடைப்பதரிதாயிருக்கிறது. ஐக்கிய ராஜ்ஜியத்தில் மனக் குறைவுள்ளவர்களைப் பற்றி கணக்கெடுக்கும்படி இங்கிலீஷ் ராயல் கமிஷன் ஒன்று பிறப்பிக்கப்பட்டது. அவர்கள் ரிபோர்ட்டுபடி, ஜனத்தொகையில் 1000-க்கு 3·8 முதல் 5 வரையில் மனக்குறைவுள்ளவர்களென்றும், அவற்றுள் ஸ்திரீகளைக் காட்டி

லும் புருஷர்கள் சற்று அதிகம் என்றும் ஏற்பட்டது. இதன் பயனாக, 1913-௵த்திய மெண்டல் டிவிஷியன்ஸி ஆக்டு என்னும் ஒரு சட்டம் பிறந்தது. இந்த சட்டத்தில், மனக்குறைவுள்ளவர்களைப் பாதுகாக்கவும், அவர்களை ஓரிடத்தில் தங்க வைப்பதற்கு வேண்டிய ஆஸ்பத்திரிகளைக் கட்டி பரிபாலிக்கவும், சாதாரண குழந்தைகளோடு அவர்களைச்சேர வொட்டாமல் பிரத்தியேகமாய் அவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித்தல் ஆகிய இத்தகைய நிபந்தனைகள் அடங்கியிருந்தன.

நமது தேசத்தில் ஜீவிய நிர்ணயம் கம்மியானதுபற்றி, மனக்குறைவுள்ளவர்கள் இங்கிலாந்தைவிட அதிகமாகவே இருக்க வேண்டும்.

தற்காலத்தில் மனோ சாஸ்திரம் அபிவிருத்தியடைந்திருப்பதால், மனக்குறைவுள்ளவர்களைக் கண்டு பிடிப்பதற்கும், அவர்களை வகுப்புவாரி பிரிப்பதற்கும், அவர்களுடைய சக்திக்குத் தக்கபடி அவர்களைத் தேர்ச்சி செய்ய உபாயங்கள் தேடுவதற்கும் சாத்தியமாக இருக்கிறது.

இவர்களைக் கவனியாமல் விட்டுவிட்டாலோ, இவர்கள் தேசத்திற்கு நஷ்டத்தையும் ஜனசமூகத்திற்கு அச்சத்தையும் கொடுப்பவராவார். ஒரு வீட்டில் மனக்குறைவுள்ள குழந்தை ஒன்றிருந்தால் அது மற்ற குழந்தைகளின் படிப்பிற்கு ஒரு முட்டுக்கட்டையாக முடியும். வீட்டிற்கு வெளியிலே இவர்கள் போகும் போது, புத்திசாலித்தனமுள்ள குற்றவாளிகள் இவர்களைக் கைவசம் பண்ணிக் கொண்டு, இவர்கள் மூலமாய் அநேக குற்றங்களைச் செய்து விடுவார்கள். இவர்களைக் காவலில் வைத்திருந்து பாதுகாத்து, தகுந்த பயிற்சி கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் ஜன சமூகத்தின் க்ஷேமார்த்தத்திற்கு உதவியாகவிருக்கும். ஆனதுபற்றி ஜனங்களின் அபிவிருத்தியைக் கோரும் ஒவ்வொரு ராஜாங்கமும் இதைக்குறித்துக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். இவர்கள் ஜனசமூகத்திற்கு நஷ்டத்தை விளைவிப்பதைவிட்டு, ஆஸ்தியாக இருப்பார்கள். ஆனால் இத்தேசத்தில் பொதுஜன அபிப்பிராயமோ மெத்த குறைவு. அதனால் அநேக குடும்பங்களில் துக்கமும், குற்றங்கள் அதிகமாதலும், துர்நடத்தையும் ஏற்படுகின்றன.

மனக்குறைவு வம்சபரம்பரையாய் வருவது என்பது சாதாரணமாய் ஜனங்களுடைய அபிப்பிராயம். இது அரைவாசி வாஸ்தவமே. ஆனால் வம்ச பரம்பரையில் இராமலே குடும்பங்களில் அநேக கேஸுகள் காணப்படுகின்றன. பெற்றோர்கள் யாருக்காகிலும் ஒருவருக்கு நோயிருந்தாலும், கர்ப்பமாயிருக்கும் போது, தாய்க்கு நோயிருந்தாலும், குழந்தையின் மனதிற்கு குறைவு உண்டாகலாம். கர்ப்பம் தரித்த பிறகு நேரிடும் இசிவு, தலையில் காயம் முதலியவற்றால் மனக்குறைவு உண்டாகலாம். போஷணை கம்மியாக இருந்தாலே போதும். அதுவே ஒரு காரணமாக விருப்பதும் உண்டு. கர்ப்பத்தில் சுகாதாரத்தை அசட்டை செய்வதினாலும், பழைய கால முறைப்படி பிரசவங்கள் நடைபெறுவதாலும், குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் சரியாய்க் கிடைக்காமையாலும், பெற்றோர், காசநோய், கிரந்தி முதலிய நோய்களால் அவஸ்தைப் பட்டவர்களாயிருந்தாலும், மனக் குறைவுள்ளவர்கள் அதிகமாகவே இருப்பார்கள். இதில் ஒரு ஆச்சரியமுமில்லை. எப்படியானால் மனது சரியுற்றது, எப்படியானால் குறைவுள்ளது என்று நிர்ணயிப்பதற்கு கண்டிப்பான விதி ஒன்றும் இல்லை. ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு மாறுவது படிப்படியாய் நேரிடும். நன்றாய்க் கவனித்துப் பார்த்தால் மனது சரியாயிருப்பவர்கள் கூட கொஞ்சம் குறைவுள்ளவர்களாகத் தென்படுவார்கள். அக்குறை தெரிந்தவுடன் குடும்பத்தின் பெருமை போய் விடுமே என்று பெற்றோர் அதை அடக்க எத்தனிக்கக்கூடாது. அப்படி செய்தால் குழந்தைக்குப் பின்னால் கஷ்டம் நேரிடும்.

மனக் குறைவுள்ளவர்களின் ஜனசமூக நிலை யாதெனில் அந்த மனிதர்கள் வெளி

யாருடைய ஆதரவும் மேற்பார்வையுமின்றி தங்களைத் தாங்களே போஷித்துக் கொள்ள முடியாது. மற்றொரு விஷயம் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், சம வயது, சம அந்தஸ்துள்ள, மற்ற பிள்ளைகளுடன் அவர்கள் போட்டிபோட முடியாது. அதாவது, சராசரி வயதுள்ள பிள்ளைகளுடன் அவர்களைப் படிப்பிக்க முடியாது. இந்த இரண்டு அம்சங்களும், அதாவது மேற்பார்வையும் படிப்பும், இந்த கேஸுகளை பரிபாலனம் செய்வதற்கு வழிகாட்டுகின்றன.

மனக் குறைவுள்ளவர்களுக்கு வேண்டிய விடுதிகளும், ஸ்தாபனங்களும் இந்தியாவில் இல்லவே இல்லை. பைத்தியகார ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு இவர்களை இப்போது அனுப்பும் பழக்கமானது மிகவும் கண்டிக்கத்தக்கது. மனக்குறைவுள்ளவர்களுக்கென்று சர்க்கார் ஸ்தாபனங்கள் மிக அவசியம். இக்குறைவுள்ளவர்களை கட்டாயமாய் ஒதுக்கி வைப்பதற்கும் கட்டாயமாய் தனிப்படிப்பு போதிக்கவும் சட்டநிரூபணம் செய்யுமுன் இந்த ஸ்தாபனங்கள் அவசியமாய் ஏற்படுத்தப் படவேண்டும்.

இந்த ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்துவதுடன், அவர்களுக்காக தனிப்பள்ளிக்கூடங்களை நியமித்து, அங்கே அவரவர்கள் சக்திக்குத் தக்கபடி போதனை கொடுக்க வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியானது, தொழிலைப் பொருந்தியதாகவிருக்க வேண்டுமேயொழிய, பாண்டித்திய சம்பந்தமாக வேண்டியதில்லை. இதன் கருத்து யாதெனில், அந்தப் பையனிடம் என்ன சக்தி இருக்கிறதோ அதை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டியதேயாம். இவர்களை சாதாரண பள்ளிக்கூடங்களுக்கு அனுப்புவதில் பிரயோஜனமேயில்லை. குழந்தைக்கும் கஷ்டம். உபாத்யாயருக்கும் சிரமம், மற்ற பிள்ளைகளுக்கும் சரியானபடி போதிக்க முடியாமற் போகிறது. குழந்தையினுடைய சுயமரியாதையும் குறைந்துபோய் அவனை மந்தபுத்தி யுள்ளவனென்று பிறர் நினைக்க நேரிடுகிறது.

பாடப்பரிக்ஷைகளுக்காக கல்லூரிகள், சர்வகலாசாலைகள் முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும் லோகோபகார சிந்தையுள்ளவர்கள், இந்தத்துறையில் தங்கள் பணத்தைச் சிலவிடுவது உசிதம் என்று தோன்றுகிறது. ஜனசமூகத்திற்கு ஒரு சுமையாக உள்ள இந்த நபர்களை காப்பாற்றி சொஸ்தப்படுத்துவது பொதுஜன சம்ரக்ஷணையில் சம்பந்தப்பட்ட விஷயமாகும். குற்றவாளிகளாகவொட்டாமல் இவர்களை நல்லவழியில் திருப்புவது, பொதுஜனங்களின் பத்திரத்திற்கும் நல்லது. இவர்களிடம் உள்ள சக்தியை உபயோகிப்பதினால் பணச்சிலவின்றி அதுவே ஒரு ஆஸ்தியாகும். எந்த வழியில் பார்த்தாலும் இவர்களுக்காக உதவி புரிவது லாபகரமாகவே யிருக்கும்.

மனக் குறைவுள்ளவர்களைக் குறித்து ஒரு புதிய எண்ணம் சில வருஷங்களாகத் தோன்றியிருக்கிறது. அதாவது இவர்களை மலடாக்கி இவர்களைப் போன்ற ஜனங்களை விருத்தி செய்யவொட்டாமல் தடுப்பதேயாம். ஆனால் இதன் காரணத்தை யோசித்துப் பார்க்குமளவில் இதனால் குணமில்லை என்று தோன்றுகிறது. பிரிடிஷ் மெடிகல் ஆஸோஸியேஷன் கமிடியார் இதை தீர விசாரித்ததில் இது பிரயோஜனமில்லை என்று தள்ளிவிட்டனர். அவர்களுடைய அபிப்பிராயத்தை நாம் ஆமோதிக்கவேண்டும்.

கிராம சுகாதாரம்.

லெப்டினெனட் கர்னல் கே. ஜி. கர்பூரி, ஐ.எம்.எஸ்.,

ஸிவில் சர்ஜன், ஆமத் நகர், பம்பாய்.

சாஸ்திரம், இந்திய விவசாயத்திற்கும், கிராமவாசிகளுக்கும் என்ன நன்மையைச் செய்தது என்பதைக் குறித்து, இன்ஜினீயர் மிஸ்டர் டொனல்டு ஜே. பீடன் என்பவர் மிகவும் வெளிப்படையாகப் பேசியிருக்கிறார். 10,000 அல்லது 5000 வருடங்களுக்கு முன்னே எவ்வாறிருந்தனவோ அவ்வாறே இந்தியக்கிராமங்கள் இப்போதும் இருக்கின்றனவென்று அவர் சொல்லியிருக்கிறார். இந்தியாவில் கிராம சுகாதாரத்தைக் குறித்து இவ்வாறு சொன்னால் அது ஏற்கும். இந்தியாவின் அநேக பாகங்களில், சாஸ்திரம், நாகரீகம் விருத்தி யடைந்திருந்தாலும் கூட, புராதன காலத்தில் என்ன நிலைமையோ, அதே நிலைமையில் இப்போதும் அவை இருக்கின்றனவென்றே சொல்லவேண்டும்.

சுகாதாரத்தைக்குறித்து விஸ்தரித்துச் சொல்லப்போனால் அவை முக்கியமாய், குடியிருக்கும் வீடு, ஆகாரம், ஜலம், குப்பை கொட்டல் முதலியவற்றையே குறிக்கும். கிராமங்களில் ஏழைகளுடைய வீடுகள் ஒரே அறையுள்ள வீடுகளாகவே இருக்கும். அதிலேயே வீட்டுக்காரர் சமையல் செய்து, உண்டியை உண்டு, தமது ஆஸ்தி பாஸ்திகளை வைத்துக் கொண்டு, தானியம், கட்டை முட்டை இவைகளைச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு, அங்கேயே படுத்து வருகிறார்கள். இரவில் ஆடு மாடுகளையும் அந்த அறையிலேயே கட்டிவைக்கிறார்கள். சுவற்றில் ஏதாகிலும் ஜன்னல் அல்லது சந்து இருந்தால் அதை அடைத்துவிட்டு, அந்த இடத்தில் மூட்டை முடிச்சுகளை வைக்கிறார்கள். ஜலம், ஆகாரம் இவற்றை அசுத்தப் படுத்தாமல் இருப்பதற்குத் தகுந்த முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்கிறதில்லை. குப்பைகொட்டும் விஷயத்தைக் குறித்தோ, அதைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்லாமல் மௌனமாய் இருப்பதே மேல். நரகல், குப்பை இவைகளை அப்புறப்படுத்துவதற்கு வசதிகள் ஒன்றும் இல்லை. வயல்களிலேயே கொல்லைக்குப் போகிறது வழக்கம். குப்பை, செத்தை இவற்றை வீட்டிற்கு வெளியே கொட்டி வைக்கப்படும். சாணக்குவியல்கள் இந்திய கிராமங்களில் எங்கு பார்த்தாலும் தென்படும். நரகல், குப்பை இவற்றை அப்புறப்படுத்த சரியான பிரயத்தனம் ஒன்றும் கிடையாது. சூரிய வெளிச்சம், பன்றிகள் முதலிய மிருகங்கள் ஆகிய இவைகளே இவற்றை ஒழிக்கும் கருவிகள். அதை உலரச்செய்வது சூரியன், தின்பன மற்றவை. காக்கைகள், கழுகுகள் முதலியன இதை ஒழிப்பதற்கு அடுத்தபடியான ஜெந்துக்கள்.

சுகாதாரத்திற்கும், ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கும் முக்கியமாய் வேண்டிய அம்சங்கள் மூன்று. அவையாவன:

(1) கண்டபடி மண்ணை அசுத்தப் படுத்தாமலிருத்தல்.

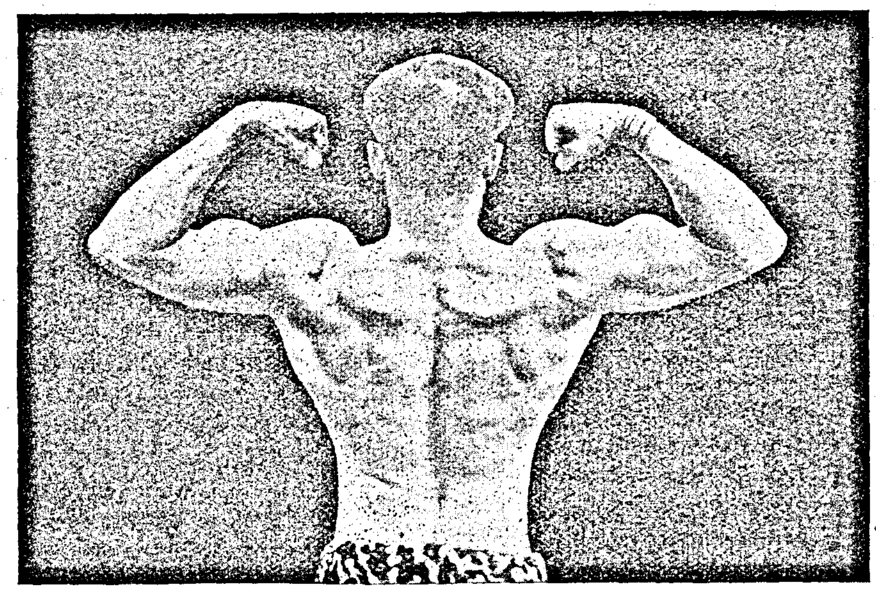
(2) குடிக்கும் ஜலத்தைச் சுத்தமானதாக வைத்துக்கொள்ளுதல்.

(3) பூச்சிகள் கடிக்க வொட்டாமல் அவை உற்பத்தியாகும் ஸ்தானங்களை அழித்தல்.

கிராமங்களில் மேற்சொல்லிய அம்சங்களை கவனிக்கிறதேயில்லை. 1000 வருஷங்களுக்கு முன் இவை என்ன நிலைமையில் இருந்தனவோ, அதே நிலைமையில் இன்னும் அவை இருந்து வருகின்றன.

பொது சுகாதார இலாகாதார், நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் என்ன செய்த போதிலும், கிராமங்களில் ஒரு ஏற்பாடும் செய்யவில்லை. கிராம சுகாதாரம் ஒரு கஷ்டமான பிரச்சனையே. கிராமாந்தரங்களின் முன்னேற்றத்திற்காக உழைப்பவர்கள் இது விஷயமாகக் கொஞ்சம் வேலை செய்திருக்கிறார்கள்.

நரகலை அப்புறப்படுத்த குழி வெட்டி, அதில் கொட்டப்படுகிறது. இந்தக் குழிகளில் நரகலை சேர்த்துவைத்து, பின்னிட்டு அதை எருவாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. எத்தனைநாள் இது நீடித்திருக்கும் என்பது இதில் உழைப்பவர்களின் ஆவலைப் பொருந்தியது. கிராம பஞ்சாயத்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் கொஞ்சம் நன்மை உண்டாகலாம். ஆனால், இது நீடித்திருக்க வேண்டுமானால், யாராகிலும் அப்போதைக்கப்போது வழிகாட்டிவிட்டுப் போனால் மட்டும் போதாது. ஊரார் அனைவரும் ஒன்றுகூடி தங்களுக்கு எது நன்மையோ, அதைத் தேடி தாங்களே பாடுபடவேண்டும். சுகாதார விஷயமாய் அவர்களுக்கு ஒரு உணர்ச்சி உண்டாக வேண்டும். அவர்களை பலவந்தப்படுத்துவதில் பிரயோஜனமில்லை. அவர்களுக்கே சுயாவாய் இருக்கவேண்டும். அதற்குப் படிப்பு தேவை. அதிலும் கட்டாயப் படிப்பு வேண்டும். தற்போதுள்ள இந்தியாவின் நிலைமையில் முதல் முதல் ஸ்திரீகளுக்குப் படிப்பு வேண்டும். எல்லாவித நன்மைகளுக்கும் இதுவே ஆதிபீடம். அது இராமற்போனால் நீடித்த நன்மை ஒருபோதும் உண்டாகாது.



ஒரு உருவான தேகம்.

ஏழ்மைத்தனமா, அறியாமையா ?

எது அதிக கெடுதல்?

டாக்டர் எஸ். பி. கோதஸ்கார், எம். பி. பி. எஸ்., ஆமதபாத்.

இந்தியாவில் பயங்கரமான ஏழ்மைத்தனமும் பிரமாண்டமான அறியாமையும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால் இவற்றுள் எது அதிக கெடுதல் என்று எனக்கு நானே கேள்வி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். அறியாமையோடு மூடபக்தியும் சேருகிறது. இவ்விரண்டும் சேர்ந்து ஜனங்களுக்கு அனுவசியமான துன்பத்தையும் பண நஷ்டத்தையும் விளைவிக்கின்றன. ஏழைகளாயிருந்தாலும் படித்தவர்களாயிருந்தால், இவற்றைத் தவிர்க்கலாம். கொஞ்ச காலமாக நமது பெரியோர்கள், ஜனங்களிடம் உள்ள அறியாமையை ஒழிக்கப் பிரயத்தனப் படுகிறார்கள். இந்த அறியாமையானது நமது வீட்டை யாளும் ஸ்திரீகளிடம் அதிகமாய் இருந்து வருகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஸ்திரீகளுக்கு படிப்பு சொல்லிக் கொடுக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு வீட்டில் நோயும், மூடபக்தியும் ஒழியும். கணவன் படித்தவனாயிருந்து, மனைவி படிக்காதவளாயிருந்தால், தாய் சொல்லுகிறபடியேதான் வீட்டில் யாவும் நடக்கும். ஆதாம், ஏவாள் காலம் முதற் கொண்டு இதேமாதிரி நடந்து வருகிறது. தகப்பன்மார் படித்தவர்களாயிருந்தாலும்கூட பண்டைக்காலத்துப் பழக்கங்களை அனுசரிக்கும் தங்கள் மனைவிகளின் நிர்ப்பந்தத்தின்மேல், அவர்கள் பெண்களுக்கு இளம் வயதிலேயே விவாகம் நடக்கிறது. இதற்கு மாறாக தகப்பன்மார் எவ்வளவு புத்திமதி சொன்ன போதிலும், அதை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. மேலும் கல்லியாணம் எவ்வளவு ஆடம்பரமாகச் செய்யவேண்டுமென்று மனைவி விரும்புகிறாளோ, அவ்வளவு ஆடம்பரமாக கணவன் நடத்த வேண்டும். மனைவி பேச்சுக்குமுன், 100ல் 99 கணவர்களின் ஜபம் சாயாமற் போய்விடுகிறது. ஆனதுபற்றி, குடும்பத்தில், தாய்தான் முக்கியம். அவள் புத்தியில்லாதவளாயும், மூடபக்தியுள்ளவளாயுமிருந்தால்,அனுவசியமான பணச் சிலவும், மனோவேஷ்டையும் உண்டாகிறது.

இந்த வியாஸத்தில், மனைவி ஒரு குடும்பத்தில் எவ்வாறு தடுக்கக்கூடிய துக்கத்தையும் கஷ்டத்தையும் தவிர்க்கலாமென்று எடுத்துக்காட்ட உத்தேசிக்கிறேன். ஆனால் இவள் எதையும் நல்ல எண்ணத்துடன் செய்கிறாள். வைத்திய சாஸ்திரப்படி, அறியாமையினால் எவ்வளவு கஷ்டம் உண்டாகிறதென்பதை இங்கே விளக்கிக்காட்டுகிறேன்.

இந்தப் பக்கத்திலும், இந்தியா முழுதிலும், சிறிய பட்டணங்களிலும் கிராமங்களிலும், யோக்கியதையுள்ள நர்ஸுகள் இருந்தபோதிலும்கூட, எவ்வளவு தெரியாதவளாயிருந்தாலும்கூட, பிரசவத்திற்கு ஒரு மருத்துவச்சியையே வரவழைக்கப்படுகிறது. தேர்ச்சிபெற்ற நர்ஸ் இருந்தபோதிலும்கூட அவளைக் கூப்பிடுகிறதில்லை. வீட்டுக்காரியின் கணவனாவது தெரிந்த மனிதன் யாராவது, தேர்ச்சிபெற்ற நர்ஸை வரவழைக்க வேண்டுமென்று சொன்னால், "எனக்குப் பழைய வழக்கப்படியே பிரசவம் நடந்தது. ஒரு கெடுதலுமில்லை. ஏன் அதே மாதிரி இந்தப் பிரசவங்களும் நடக்கக் கூடாது" என்று மறுத்துப் பேசுகிறாள். அப்படியே ஒரு மருத்துவச்சியை அழைத்துக்கொண்டு வருகிறாள். அவள் கை

களைக்கூட கழுவாமல் தன் வேலையில் இறங்குகிறாள்.

தவிர, பிரசவிக்கும் ஸ்திரீக்குக்கொடுக்கும்படியான ஆடைகளோ அழுக்குப்படிந்தவை. அவைகளைப்பின்னிட்டு எறிந்துவிடப் போவதால், அழுக்குப்படிந்த கந்தைத்துணிகளையே பொறுக்கி எடுக்கப்படுகிறது. சில கேஸுகளில், வெறும் பாய் மாத்திரம் கொடுக்கப்படுகிறது. 10-ம் நாள் அவளுக்குத் தீட்டு போவதால் அதுவரையில் அதையே அவள் உபயோகிக்கவேண்டும். அந்த அறையில் மருத்துவச்சி தவிர வேறெவரும் நுழையக்கூடாது. பிரசவ ஸ்திரீயின் தாயாரைக்கூட உள்ளே வரவிடுகிறதில்லை. அதாவது, பிரசவ ஸ்திரீயின் உயிர் மருத்துவச்சி கையில் அகப்பட்டிருக்கிறது. மருத்துவச்சியின் அழுக்குப்படிந்த கைகளைக்கொண்டு பிரசவம் நடத்துவதாலும், பிரசவ ஸ்திரீ படுத்திருக்கும் அழுக்குத் துணிகளாலும் அவளுக்கு விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு, அதனால் நீடித்த வியாதியோ அல்லது மரணமோ நேரிடுகிறது. இந்தக் கஷ்டமும் துன்பமும் தவிர்க்கக்கூடியவையே. வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு யாதொரு அதிகாரமும் கிடையாது. பிரசவமானது நீடித்திருந்தாலும், கை முன்னே வந்தாலும், கடைசி நேரத்தில் டாக்டரைக் கூப்பிடும்படி சொல்லியனுப்புவள். அதிக இரத்தப்போக்கினாலாவது நஞ்சுக்கொடியின் ரணத்தினாலாவது அநேகர் மாள்கின்றனர். மருத்துவச்சி முதலில் இரத்தப்பெருக்கை அசட்டை செய்து விடுகிறாள். கர்ப்பிணி மூர்ச்சையாய்ப் போகும் தருவாயில் உடனே டாக்டரை வரவழைக்கும்படி எஜமானனுக்குத் தெரிவிக்கிறாள். டாக்டர் வருவதற்குள் இங்கு எல்லாம் முடிந்துபோய் விடுகிறது.

சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் ரணஜன்னியானது கிராமங்களிலும் பட்டணங்களிலும் சர்வசாதாரணம். இதன் மரணவிகிதம் அதிகம். இது சுளுவில் தடுக்கக்கூடிய வியாதி. இந்த வியாதியானது நஞ்சுக்கொடியை பிசகாய் அறுப்பதினால் ஏற்படக் கூடியது. நஞ்சுக்கொடியை கொதிக்கவைத்த நீரில் தோய்த்தெடுத்த கத்தியினால் அறுத்து, அந்த ரணத்தின் மேல் விஷங்கொல்லி மருந்தைப் போடும் பக்ஷத்தில், இதனால் சிசுக்களுக்கு மரணம் உண்டாகாது. நமது ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ள கேஸுகளே இதற்கு அத்தாக்ஷி. இதை விட்டு, நமது ஸ்திரீகள் இந்த வியாதி வராமல் இருக்கும் பொருட்டு, பிரசவமான ஆறும் நாள் வேண்டிய திரவியம் சிலவழித்து தேவதைக்குப் பூஜை போடுகிறார்கள். இந்தப் பணம் விரதாவில் சிலவழிக்கப்படுகின்றது. இது விஷயமாக ஒரு குடும்பத்தில் நடந்த விநோதமான ஒரு கதையை இங்கு சொல்லுகிறேன். பிரசவமான ஆறும் நாள் அந்த தேவதைக்குப் பூஜை போட்டு அதை உடனே உதைத்துத் தள்ளப்படுகிறது. இதன் காரணம் ஆச்சரியமாகவிருக்கும். இந்தக் குடும்பத்தில் தேவதைக்குப் பூஜை போட்டும், குழந்தைகள் ரணஜன்னியில் மரிப்பது வழக்கம். அதனால், கணவனுக்கு கோபம் உண்டாயிற்று. அந்த கோபத்தின் மேல் அவர் அந்த தேவதையை உதைத்துத்தள்ளினார். அந்த தபா அந்தக்குழந்தை பிழைத்துவிட்டது. அதுமுதல், இதுவரையில், அந்தக் குடும்பத்தில், அந்தத் தேவதைக்கு பூஜைபோட்டு உடனே அதை உதைத்துத் தள்ளப்படுகிறது. அறியாமை குடி கொண்டிருக்கும் நமது ஸ்திரீகளிடத்தில் மூடபக்தியும் குடிகொண்டிருக்கிறது.

மலப்போக்கு, சீதபேதி, முதலிய வியாதிகளில், குடிக்கத்தண்ணீர் கொடுக்கிறதில்லை. மலப்போக்கினால் தண்ணீர் தேகத்தை விட்டு அதிகமாகக் கழிந்து போகிறது. அதற்குப்பர்த்தி செய்ய, வறட்சியினால் தண்ணீர்வேண்டுமென்று அழுகிறது. அதைத் தாயார் கொடுக்காமல் மறுக்கிறாள். அதனால் குழந்தைக்கு எவ்வளவோ சிரமம். தாயும் கஷ்டப்படுகிறாள். ஆனால் இதை சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக எண்ணப்படுகிறது. மேலும், குழந்தைக்கு இளம் பிராயத்திலேயே

அம்மை குத்திவிட்டால், பின்னால் அது அனுபவிக்கவேண்டிய துன்பம், முகத்தில் அரூபம் இவை யாவும் நீங்கும். இந்த வியாதியினால் உண்டாகும், மனோவேஷ்டை, துன்பம், பணச்சிலவு இவை யாவும் இராது. அம்மை குத்தல் கட்டாயமாய் இராத இடங்களி லெல்லாம் தாயின் அறியாமையால் அதைச் செய்யாமல் தாமதிக்கப்பட்டு, மேற்சொல்லிய கஷ்டங்கள் யாவும் உண்டாகின்றன. இப்போது படித்த ஒரு ஸ்திரீயை எடுத்துக்கொள்வோம். அவள் படித்தவளாயிருந்தால், அவள் வீடு சுத்தமாக விருக்கும், லக்ஷணமாயும் ஒழுங்காயும் இருக்கும். பிரசவத்திற்கு, மருத்துவச்சியை வரவழைப்பதை விட்டு ஆஸ்பத்திரிக்காவது, பிரசவ விடுதிக்காவது செல்வாள். அவள் 15 தினங்களுக்கெல்லாம் சுகமாய் தனது வீட்டிற்கு திரும்பிவந்து விடுவாள். அவள் குழந்தை எப்போதும் உயிருடன் இருக்கும். அவள் குழந்தைகளுக்கு ஏதாகிலும் நோய் கண்டால், அதற்குத்தக்க சிகிச்சை செய்வாளேயன்றி, மூடபக்திக்கும் வீண் சிலவிற்கும் இரையாக மாட்டாள். அவள் குழந்தைக்கு காலாகாலத்தில் அம்மை குத்தி, குழந்தைக்கு சிரமமின்றியும், தவிரவும், தன் கணவனுக்கும் வீண் சங்கடமும் சிலவும் இன்றியும் செய்து கொள்வாள். இவ்விதம் அவள் வீடு எப்போதும் சுகத்திற்கிருப்பிடமாகஇருக்கும்படி செய்துகொள்வாள். பட்டணத்திலாவது அல்லது அதற்கருகாமையிலாவது தொத்து வியாதி இருப்பதாகக் கேள்விப்பட்டால், அதற்குத்தகுந்த எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டு அதைத் தடுப்பாள். ஏதோ தெய்வகதியாய், அவள் பிள்ளைகளுக்கும் அந்த வியாதி தொத்திக் கொண்டால், அதற்குச் சரியான சிகிச்சை தேடுவாள்.

இந்தியாவில் தற்போதுள்ள ஏழ்மைத்தனத்திற்கும் அறியாமைக்கும், படிப்பு அவசியம் வேண்டுமென்றும், அதிலும் நமது ஸ்திரீகளுக்குப் படிப்பு அவசியம் வேண்டுமென்றும் மேலே செவ்வையாய் விளக்கிக் காட்டியிருக்கிறேன். நமது ஸ்திரீகள் எவ்வளவு சரியான படிப்புப் படித்து விருத்தியடைகிறார்களோ, அவ்வளவு நமது வீடுகளில் சுகமும், சந்துஷ்டியும் நிரம்பியிருக்கும். ஏழ்மைத்தனத்தையும் அதனால் சகித்துக்கொள்ளலாம்.

கர்ப்பிணியின் பாதுகாப்பு.

லெப்டினெண்டு என். ஸின்ஹா, எம்.பி.பி.எஸ்., ஐ.ஐ.ஆர்.ஓ.

ஹானரெரி பாதாலொஜிஸ்டு, மெடிகல் ஆஸ்பத்திரி, கான்பூர்.

பிராணி சாஸ்திரத்தின் உயர்ந்த விதி "தம்வர்க்கத்தைப் பாதுகாப்பதேயாம்". இதுவே எல்லாப் பிராணிகளுக்கும் இயற்கையில் ஏற்பட்ட அவா. இதை அடைவதற்கு சிசுவானது தான் பிழைத்திருப்பதற்குத் தகுந்த நிலைமையில் இருக்க வேண்டும். மிருகாதிகளுக்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு அறிவினால் இது சாத்தியமாகும். ஆனால், மனிதனோ, பகுத்தறிவு உள்ளவன். ஆதலால், சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்பட்ட விதிகளைக் கொண்டும், ஜன்மாந்தரங்களில் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபோகத்தைக்கொண்டும் தனது விருத்தியைத் தானே தேடிக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு செடி நன்றாய் முளைத்து வளர வேண்டுமானால், நிலத்தைப்போலவே விதையும் முக்கியமானது. இந்த வியாஸத்தில், நிலத்தின் வளப்பத்தைக் குறித்து, அதாவது பிறக்கப் போகிற குழந்தையின் தாயைக் குறித்து இங்கே எழுதுவோம்.

ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க வேண்டுமானால், கர்ப்பம் தரிக்கும்போது தாய் தந்தையர் தேக பலமுள்ளவர்களாயும், மனது சந்துஷ்டியுள்ளவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். அதற்குப்பிறகு, குழந்தையின் க்ஷேமத்திற்கு தாய்தான் முக்கியம். ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்கவும், ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்குப் போஷிக்கக் கூடியவள் தாயேயாதலால், தாய் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும் பொருட்டும், தாயை எவ்வாறு பாதுகாக்க வேண்டிய தென்பதைக் குறித்தும் இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துரைப்போம்.

மாதவிடாய் நின்று போவதினால், கர்ப்பம் தரித்ததென்று அறிந்து கொண்டு, அந்த ஸ்திரீயை, தகுந்த தேர்ச்சிபெற்ற, லேடி டாக்டரைக் கொண்டு செவ்வையாய்ப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். ஏன் லேடி டாக்டரைக் கொண்டு பார்க்க வேண்டுமென்றால் அவளுக்கு அதனால் மனதில் சஞ்சலம் உண்டாகாது. இந்தப் பரீக்ஷையில், தேகத்தின் அவயவங்களை ஒன்றுவிடாமல் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதுடன், ஆல்பியூமின் முதலிய அவகுணங்கள் உண்டா என்று கண்டறியும் பொருட்டு, மூத்திரத்தை முதல்முதல் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். அவளிடம் சாதாரணகாலத்தில் மூத்திரக்கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் அவள் சகித்துக் கொண்டு போகலாம். கர்ப்பகாலத்தில், தாய் சிசு இருவர்களுடைய கழிவிடைகள் வெளிவர வேண்டியிருப்பது பற்றி, இத்தொழிலைச் செய்யும் கருவியானது அதற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமற்போய், அதனால் பிரசவமயக்கம், எக்லெம்ஸியா முதலிய வியாதிகள் உற்பத்தியாகி, பிராணனுக்கே ஹானி நேரிடும். முதற் பரீக்ஷையில், இக்குறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும் பக்ஷத்தில், பிரத்தியேகமான எச்சரிக்கைகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். இந்த முதற்பரீக்ஷை யானவுடன், அப்போதைக்கப்போது மூத்திரத்தை பரிக்ஷை செய்யவேண்டும். பிரசவ காலம் சமீபிக்கும்போது வாரத்திற்கொரு முறை பரீக்ஷை செய்யவேண்டும்.

முதல் பிரசவத்திலாவது அல்லது முன் பிரசவத்தில் ஏதாகிலும் கஷ்டம் இருந்தாலும் முக்கியமாய் கூபகத்தின் அளவுகளை எடுக்கவேண்டும். இதனால் பூர்ணமாய் வளர்ந்த சிசு, தாயின் மர்மஸ்தானத்தின் வழியாய் சுலபமாய் வரக்கூடும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அநேக தாய்மார்கள், இதை அசட்டை செய்து வருவதால், கஷ்டப்பட்டு 9 மாதங்கள் சுமந்து சுகப் பிரசவம் ஆகுமென்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கையில், பிரசவம் நீடித்து, அநேகதரம் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து கடைசியாக கூபகம் குறுகியிருக்கிறதென்றும், சாதாரண வழியில் குழந்தை வரமுடியாதென்றும் ஏற்படும். அந்தோ! அப்போது ஸிஸீரியன் செக்ஷன் என்னும் சஸ்திர சிகிச்சை செய்வதற்குக்கூட முடியாமல் காலதாமதமாகி, கடைசியில், சிசுவைக் கருப்பையிலேயே துண்டித்து எடுக்க நேரிடும். அதனால் தாய்க்கு விஷ சம்பந்தம் ஏற்படுவதற்கு வசதிகள் அநேகம் உண்டு. இந்த கேஸ்களில் தாய்க்கும் அவளது உறவினர்களுக்கும் உள்ள ஒரு மனோசஞ்சலத்தை சுலபமாய்த்தெரிந்து கொள்ளலாம். டாக்டருக்கும் வருத்தமாய்த்தான் இருக்கும். ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் பிரயாஸம் எடுத்துக் கொண்டிருந்தால் இந்த சங்கடம் வந்திராது.

கர்ப்பத்தின்போது முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய மற்றோர் விஷயம் ஆகாரம். இந்தியாவில் பெரும்பான்மையோர் சாகபக்ஷிணிகளானது பற்றி, மாமிச உணவைப்பற்றி கவனிக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் மாமிசம் சாப்பிடுபவர்கள்கூட, அதை மிதமாய் உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த காலத்தில் தகுந்த ஆகாரம் யாதெனில், கார்போஹைட்ரேட் (அதாவது பசையும் சர்க்கரையும்) ஆகாரமாகும். இத்துடன், நிரம்பப் பச்சை மரக்கறிகளும், பழங்களும், போதுமான பாலும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த பாலினால் செய்த பலஹாரங்க

னும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது தாய்க்கு முக்கியமான ஆகாரமாவது மன்றி, சுகப் பிரசவமாவதற்கும் மிக அவசியமானது. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன் செய்த ஒரு ஆராய்ச்சியினால், கொழுப்பு கரையும்படியான 'ஈ' என்னும் ஜீவஸத்துப் பொருளானது கம்மியாயிருப்பதால், கருச்சேதம் உண்டாகிறதென்று ஏற்படுகிறது. இது தவிர, அகாலப் பிரசவம், அபக்குவப் பிரசவம், மலட்டுத்தனம் இவை முதலியனவும் இந்த முக்கியமான ஆகாரப்பொருள் குறைவினால் உண்டாவதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிண்டத்தின் எலும்புத் தொகுதி நன்றாய் வளருவதற்கு, தாயினிடத்தில் சுண்ணாம்பு அதிகம் இருக்க வேண்டும். இராவிடில், குழந்தை மெலிந்து கண நோயால் வருந்தும். இந்த சுண்ணாம்பு அதிகம் இருப்பதற்கு, கொழுப்பு கரையும்படியான மற்றொரு ஜீவஸத்துப் பொருள், 'டி'. ஜீவஸத்துப் பொருள் தேவை. மீன் எண்ணெய், அப்போது கடைந் தெடுத்த வெண்ணெய் இவைகளில் இந்த 'டி' ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்ப இருப்பதால், இந்த ஆகாரங்கள் கர்ப்பிணிக்கு அத்தியாவசியம் என்பதை நான் அதிகமாய் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. நிரம்பக் குடிப்பதற்கு சுத்த ஜலம் அவசியம் வேண்டும். இதனால் மூத்திரம் அதிகமாய் இறங்குவதுடன், சிறுநீர் உற்பத்தி ஸ்தானங்களிலிருந்து அழுத்தமாய் மூத்திரம் இறங்காமலிருக்கச் செய்யும். எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தகுமானவை என்று தெரிந்து கொண்டு, அவைகளை சரியானபடி உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனெனில், ஒக்காளம், வாந்தி, பசியின்மை முதலியவற்றால் கர்ப்பிணி சரியான ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்வது கடினம். அப்படி எடுத்துக் கொண்டாலும், அதை இரைப் பையில் தங்கும்படி செய்து, தேகத்தில் ஊறியச் செய்வது கஷ்டம். இங்கே கொஞ்சம் சாமர்த்தியம் வேண்டும். கர்ப்ப ஆரம்பத்தில் மசக்கையின் போது, சுடச்சுட கொஞ்சம் பாலாவது கோகோவாவது, நிரம்ப சர்க்கரையைச் சேர்த்து, கர்ப்பிணி படுக்கையில் இருக்கும்போதே கொடுத்து, கொஞ்ச நேரம் அப்படியே படுத்திருக்கும்படி விட்டிருந்தால், மசக்கை தெளியும். ஆனால் விடாமல் வாந்தி இருந்து நாலாம் மாதத்திலும் இருந்து கொண்டிருந்தால் ஒரு வைத்தியருடன் ஆலோசிப்பது நலம். ஏனெனில் இது ஒரு அபாயமான சம்பவம். இந்த சந்தர்ப்பத்திலும் அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஆகாரம் கொடுத்துக் கொண்டு வந்தால், அது தங்கி, தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கும். ஆனால் ஒரு எச்சரிக்கை மட்டும் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. கர்ப்பிணிக்குத் தலை நோய் கண்டால் அது கொஞ்சம் சந்தேகத்திற்கிடம். ஏதோ பின்னிட்டு சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடுமென்பதற்கு அது ஒரு அறிகுறி. தக்க வைத்தியரை உடனே ஆலோசனை செய்யவேண்டும். அது செய்யுமுன், ஜலமும், பழரஸமும் தவிர மற்ற ஆகாரங்கள் அனைத்தையும் தள்ளிவிடவேண்டும்.

குடல்கள்:—தினம் குடல்கள் சுத்தமாயிருக்கும்படி வழி தேடவேண்டும். கர்ப்பமாயிருக்கும் போது, ஸ்திரீக்கு மலச்சிக்கல் சகஜமாதலால், 'அகர் அகர்' அல்லது 'கஸ்காரா' கலந்த 'லிக்விட் பராபின்' முதலிய மலம் கழியச்செய்யும் வஸ்துக்களை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

உடை:—இறுகக்கட்டிய உடையைத் தவிர்க்க வேண்டிய தவசியம். மேலும் இது லேசானதாயும் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு ஒத்ததாயும், கர்ப்பிணியின் பழக்க வழக்கங்களுக்கும், பிரியத்திற்கும் தகுந்ததாயும் இருக்க வேண்டும்.

ஸ்நானமும் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுதலும்:—கர்ப்ப ஸ்திரீ கிரமமாய் தினம் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். அவள் இஷ்டப்படி, வெதவெத வென்றிருக்கும் நீரிலோ, அல்லது குளிர்ந்த நீரிலோ ஸ்நானம் செய்யலாம். முக்கியமாய் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யும்போது குளிர் காற்று மேலே படவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது.

எண்ணெய் இட்டுக்கொண்டு தேகத்தை பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுதல் தேகத்திற்கு நலம். ஆனால் எண்ணெயை அதிகமாய் தங்கவொட்டாமல் எடுத்துவிட வேண்டும். ஸோப்பும் வெந்நீரும் விட்டுக் கழுவினால் சதையிலுள்ள துவாரங்கள் திறந்து, வெயர்வை அதிகமாய் வரும். ஆனதுபற்றி ஸோப்பை உபயோகிக்கவேண்டும்.

மர்ம ஸ்தானங்களிலிருந்து அழுக்கு ஏதாகிலும் வந்தால், மெதுவாய் டவுச் கொடுக்கவேண்டும். அதிக சூடுள்ள வெந்நீரையாவது வலுவுள்ள விஷங்கொல்லி மருந்துகளை யாவது தவிர்க்கவேண்டும்.

ஓய்வும் வியாயாமமும்:—இந்த சமயத்தில் கர்ப்ப ஸ்திரீக்கு போதுமான ஓய்வு வேண்டும். முக்கியமான உணவு எடுத்துக்கொண்டதற்கு முன்னும் பின்னும் படுக்கையிலேயே படுத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். தவிர இரவில் போதுமான தூக்கம் வேண்டும். காலையில் எழுந்திருக்கும்போது களைப்பு தீர்ந்திருக்கவேண்டும். பின்னிட்ட மாதங்களில் தனது பாதங்களை ஒரு தலையணை மேல் உயர்த்திவைத்துப் படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். கால்களிலிருந்து இரத்தம் திரும்புவதற்கு இது உதவியாயிருக்கும். இதனால் சாதாரணமாய் நேரிடக்கூடிய கால் வீக்கம் முதலியனவிராமல் தடைப்பட்டு நிற்கும்.

ஓய்வு வேண்டுமென்று சொன்னதினாலேயே, எப்போதும் அவர்கள் படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டுமென்று நினைப்பது பிசகு. அவளை நடத்தல் முதலிய மெதுவான வியாயாமத்தை செய்யச் சொல்லவேண்டும். அல்லது களைப்பு வரவொட்டாமல் வீட்டு வேலைகளைச்செய்யச் சொல்லவேண்டும். ஆனால் ஒரே மூச்சாய் வேலை செய்யக்கூடாது. அப்போதைக்கப்போது ஓய்வு வேண்டும். பிரசவத்திற்குமுன் உலாவிக்கொண்டு சுவல்ப வேலைகளைச் செய்துகொண்டிருப்பவர்கள், படுக்கையிலேயே இருந்து காலந் தள்ளுபவர்களைவிட அல்லது விதியில்லாமல் படுக்கையிலேயே தங்கியிருப்பவர்களை விட சுகமாகப் பிரசவிப்பார்கள் என்று அனுபவத்தில் ஏற்படுகிறது.

ஸ்தன்னியங்கள் — பிரசவத்தின் பின் பாதியில் ஸ்தன்னியங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். முதல் பிரசவத்தில் ஸ்தன்னியங்கள் கெட்டியாய் இருக்கும். நோய் இல்லாதிருக்கலாம். இதற்கு கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவி காம்பின் பக்கமாய் உருவிவிட்டால் சௌகரியமாயிருக்கும். மேலும் காம்புகளை இழுத்துவிட்டு, ஊட்டுவதற்கு யோக்கியதையுள்ளதாகச் செய்யவேண்டும். ஊட்டுவதினால் தோல் வெடித்துப் போயிருந்தால் காம்புகளை, கொஞ்சம் தண்ணீர் கலந்த ஓடிக்கொலோன் அல்லது சாராயம் இவற்றைக் கொண்டு அலம்புவது நலம். ஸ்தன்னியங்கள் பெருத்து தொங்கிக்கொண்டிருந்தால் ஸஸ்பென்ஸரி பாண்டேஜ் என்னும் கட்டைப் போட்டுக் கட்டி வைக்க வேண்டியது.

சம்போகம்:—கர்ப்பமாயிருக்கும் போது சம்போகம் வைத்துக் கொள்ளாதிருப்பது நலம். அப்படி வேண்டுமென்றால், மிதமாய் இருக்கவேண்டும். அதுவும் முதற்பாதியில் தான் செய்யலாம். பிற்பாதியில் சம்போகமே கூடாது.

கர்ப்பிணியைப் பாதுகாக்க வேண்டிய விஷயத்தைக் குறித்து கூடிய வரையில் சுருக்கமாகச் சொல்லியிருக்கிறோம். ஆனால் இரண்டு விஷயங்களை மட்டும் இங்கு எடுத்துரைக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவைகள் இந்த வியாஸத்தில் சம்பந்தப்படாவிடினும், சில வார்த்தைகளை மட்டும் இங்கு சொல்வோம். முதலாவது, கர்ப்பிணி பிரசவிக்கவேண்டிய அறை. பிரசவ ஸ்திரீயை நமது தேசத்தில் அசுத்தமானவள் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, வீட்டில் கேவலமான அறை எதுவோ அதையே பிரசவத்திற்கு தெரிந்தெடுக்கப்படுகிறது. சில சமயங்களில் மாட்டுத் தொழுவங்களை பிரசவத்திற்கு

ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. கர்ப்பிணி அந்த சந்தர்ப்பத்தில் மிகுந்த பலஹீன முள்ளவளாக இருப்பதால், அவளுக்கு சுகாதாரமுள்ள விடுதி இருந்தாலொழிய, அவளுக்கு நலம் உண்டாகாது. தவிர குழந்தையும், கெட்ட காற்றின் மத்தியில் இருக்கும் பக்ஷத்தில் அதன் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். ஆனது பற்றி, வீட்டில், நல்ல காற்றோட்ட முள்ளதாயும், இரண்டு பக்கங்களிலும் கதவுகளும் ஜன்னல்களும் உள்ளதாயும் அதிக ஈரமில்லாததாயும், குளிர் காற்று வீசாதிருக்கும்படி யானதாயும் உள்ள ஒரு நல்ல அறையைத் தேடி எடுக்க வேண்டும். தவிர, அந்த அறையில் கரி அடுப்பு மூட்டி யிருக்கும்பக்ஷத்தில் அந்த அறையை ஜாக்கிரதையாய் உபயோகிக்க வேண்டும். அடுப்பு, அறைக்கு வெளியில் இருக்கவேண்டும். அறைக்கு உள்ளே கொண்டுபோவதா யிருந்தால் அதிலுள்ள ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், அதிலிருந்து கிளம்பும் விஷக்காற்றுகள், தாய்க்கும் சிசுவிற்கும் கெடுதலையை உண்டுபண்ணும்.

இரண்டாவது விஷயம் பிரசவத்திற்கு ஏற்படுத்தும் தாதி. சிசு பிறந்ததற்காக ஏராளமாய்ச் செலவழிக்கும் ஐசுவரியவான்கள் வீட்டிலும்கூட, பிரசவத்திற்கு நாவித குலத்தைச்சேர்ந்த மருத்துவச்சியை வரவழைப்பது சகஜமாக இருக்கிறது. அவள் பழக்கங்கள் யாவும் அசுத்தமானவை. விஷத்தன்மை உள்ளது இன்னதென்பது, விஷத்தன்மை அற்றதின்ன தென்பது என்று பகுத்தறியும் குணம் அவளுக்குக் கிடையாது. அவள் இஷ்டப்படியே பிரசவத்தை நடத்தக்கூடியவள். பிரசவத்தில் விஷ சம்பந்தத்தினால் ஏற்படும் விபத்திற்கு அவளே காரணம். அதனால் உண்டாகும் துன்பங்களுக்கும், ஒரு குடும்பமே நாசமாவதற்கும் அவளே ஜவாப்தாரி. “நாவித மருத்துவ ஸ்திரீயைக்குறித்து ஜாக்கிரதையாயிருங்கள்” என்று இதனால் தெரிவிக்கிறேன்.

தேகத்தினுள்ளேயே விஷம் உண்டாதல்.

ஸ்ரீமண்ட் பண்ட் சாஹிப் பிரிதிநிதி,

அவுண்டு ராஜா, ஸதாரா ஜில்லா.

தேகத்தினுள்ளேயே விஷம் உண்டாதல் என்றால், தேகத்தில் சில விஷ வஸ்துக்கள் உண்டாகி, அவை தேகத்தில் பரவுதல் அல்லது தேகம் அம்மாதிரி விஷத் தன்மையடையும்படியான நிலைமை என்றர்த்தம். இதற்கு இங்கிலீஷில் அநேக பெயர்கள் உண்டு.

இந்த விஷத்திற்கு (i) தவறுதலான ஆகாரம், (ii) அதிகமாக உண்ணுதல், (iii) விஷத்தன்மையுற்ற அல்லது அசுத்தமான காற்றை உட்கொள்ளுதல் காரணங்களாகும்.

(i) தவறுதலான ஆகாரம்.

தவறுதலான ஆகாரம் என்றால், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முதலிய ஜீவியத்திற்கு முக்கியமான பதார்த்தங்கள் குறைவாயிருக்கும்படியான ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் எடுத்துக்கொள்ளல். இயந்திரத்தில் குத்தித்தீட்டுவதாலும், சாஸ்திர முறைக்கு விரோதமாக சமைப்பதினாலும் இக்குறைவு ஏற்படுகிறது. அல்லது தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலானதும் பழக்கத்தில் வரும்படியானதுமான ஆகாரங்களையாவது பானங்களையாவது உண்ணுதல்.

தமிழ்நாடு ... காப்பக நூலகம் 209224

தவறுதலான ஆகாரங்கள் அல்லது பானங்கள் அநேகம். அவற்றுள் முக்கியமானவை பின்வருவன:—வெளேரென்று தீட்டின அரிசி, வெள்ளைக்கோதுமை மா, கீரை முதலிய காய் கறிகளை ஜலத்தில் வெகுநேரம் சமைக்கவைத்து, அதன் ஸத்தெல்லாம் போகும்படி அந்த ஜலத்தைக் கீழே கொட்டிவிட்டு திப்பியைமட்டும் உபயோகித்தல், தேயிலைப்பானம், காப்பி, சாராயம் முதலியன. ஆகாரங்களைத் தவறுதலாக மிஸ்ரமம் செய்வதும் தவறுதலான ஆகாரத்தின்கீழ் வரும்.

நமது ஜன சமூகத்தில் மத்திய வகுப்பினர், உயர்ந்த வகுப்பினர் இவர்களுடைய தினசரி ஆகாரத்தைக் கவனிப்போமானால், அவற்றுள் முக்கியமாய் இருக்கக்கூடியவை பின்வருவன ஆகும். (1) தீட்டின அரிசி, (2) வெள்ளைக்கோதுமை மா, (3) முழுக்கோதுமை மா, (4) ஜ்வாரி, பஜ்ரி, சோளம் முதலியன. [மேற் சொல்லிய 2, 3, 4-ல் சொல்லிய வஸ்துக்களை அதிக வேகமுள்ள இயந்திரங்களில் நுட்பமான மாவாக அறைத்தல்.] (5) மேல் ஓட்டை எடுத்த பருப்பு தினுசுகள், (6) ஜலத்தில் அதிகமாய் சமைத்துக் கூழாக்கிவைக்கப்பட்ட காய்கறிகள், (7) நாவிற்கு ருசி உண்டாகும்பொருட்டு, அதிகமாய் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை, உப்பு, மிளகாய், மற்ற ஊறுகாய் முதலிய தினுசுகள்.

பலச்சிக்கலையும் விஷத்தன்மையையும் உண்டாக்கும் இம்மாதிரியான ஆகாரத்தால், தேகத்தில் கணக்கில்லாத வியாதிகள் உற்பவமாகும் என்பதில் எதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டா?

இம்மாதிரி ஸத்தில்லாததும் இயற்கைக்கு விரோதமான ஆகாரத்தை உண்பதோடும்கூட, தற்காலத்திய நாகரீகமுள்ள மனிதரும் நாகரீகமுள்ளவனைப் பார்த்து நடிப்பவரும் முன்னமே ஸத்தில்லாத ஆகாரத்தை உண்டு தேகம் கெட்டுப்போயிருப்பது போதாமல், போஜனசுகத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள். விடியற்காலம் தன்னை எழுப்புவதற்காக ஒரு டோஸ் விஷமுள்ள காப்பியோ அல்லது தேயிலைப்பானமோ தினம் குடிக்க ஆரம்பிக்கிறான். இதைப்போலவே தேகாரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும்படியான காலைப்போஜனம் சாப்பிட்டான்பிறகு, தனது இரைப்பைக்கு அமைதி உண்டாகும் பொருட்டும், தனது நரம்புகளுக்கு ஓய்வு இருக்கும் பொருட்டும், ஒரு ஸிகார் பிடிக்க ஆரம்பிக்கிறான். தனது பகல் போஜனத்தின் மயக்கத்தைப் போக்க பிற்பகலில் ஒரு கோப்பை தேயிலைப் பானம் குடிக்கிறான். பகலில் ஆரோக்கிய விதிகளுக்கு மாறாக நடந்தமையால், இரவில் தூங்குவதற்கு மயக்க மருந்து வேண்டியிருக்கிறது. காலையில் குடலை சுத்தம் செய்துகொள்ள பேதிமருந்து தேவையாயிருக்கிறது. ஆகாரத்தை உண்ணுமுன் அதைப் பாழாக்கி உண்ணும் ஜெந்து மனிதன்தான். தேகத்தினுள்ளே விஷத்தை உற்பத்தி செய்து வேண்டுமென்று தற்கொலை செய்து கொள்ளுகிறவன் மனிதன் ஒருவனே.

ஆகாரங்களை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். தேகத்திற்கு உஷ்ணத்தையும் வலுவையும் கொடுக்கும் பொருட்டு விறகாக உபயோகப்படும் ஆகாரங்கள், தேகத்தின் தசைநார்களைக் கட்டி அவற்றைப் பழுதுபார்க்கும் ஆகாரங்கள் ஆகிய இருவகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல் வகுப்பில், சேர்ந்தவை பசை வஸ்துக்களும், சர்க்கரையும் கொழுப்புகளும், பின்வகுப்பில் சேர்ந்தவை ப்ரோடீன் ஆகாரங்கள்.

பிராம்மணர் அல்லாதார் அநேகர், ப்ரோடீனுக்கு முக்கிய ஆகாரம் மாமிசம் என்று கருதுகிறார்கள். தற்காலத்துப் பிராம்மணர்கள் கூட இதே நம்பிக்கையை மற்ற பிராம்மணர்களுக்கும் ஊட்டுகிறார்கள். ஆனால் மாமிசத்திலுள்ள ப்ரோடீனுக்கும், மரக்கறி பதார்த்தங்களிலுள்ள ப்ரோடீனுக்கும் ஒத்திட்டுப் பார்த்ததில், பின் வரும் வித்தியாசம் ஏற்பட்டது.

மரக்கறி ப்ரோடீன் — கோதுமை, எள்ளு, அவரைக்கொட்டை, வேர்க்கடலை லெண்டில்ஸ் முதலிய 26 உணவுப் பதார்த்தங்களை எடுத்துப் பார்த்ததில், சராசரி 100க்கு 26 என்று ஏற்பட்டது.

மிருகங்களின் ப்ரோடீன் — மாட்டுக்கறி, பன்றிக்கறி, ஆட்டுக்கறி, கோழி, டர்கி, ஸால்மன் மீன் முதலியவற்றின் ப்ரோடீன் 100க்கு 22 வீதம் என்று ஏற்பட்டது. மரக்கறி ப்ரோடீன் 100க்கு 4 அதிகமாகவே இருக்கிறது

மிருகப்ரோடீன் என்னென்ன வேலை செய்யுமோ அதே வேலையை மரக்கறி ப்ரோடீனும் செய்யும். அதைவிட நன்றாகவும் செய்யவும், தவிர, மிருக ப்ரோடீனைப்போல் கெடுதலான விஷக்கிருமிகள் மரக்கறி ப்ரோடினில் கிடையா. ஆனது பற்றி மரக்கறி ப்ரோடீன் சாப்பிடுவதால், பின்னிட்டுக் கெடுதல்கள் ஒன்றும் இரா. மிருக ப்ரோடீனில் கோடிக்கணக்கான கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷக்கிருமிகள் உண்டு. அவை விஷக்கிருமியை உண்டுபண்ணுவதுடன் அவைகளை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்கும் கொண்டுபோகும். அப்படியானால், விஷக்கிருமிகள் நிறைந்துள்ள மாமிசத்தை உண்டு ஏன் பசியைத் தணித்துக்கொள்ள வேண்டும்?

அதிக ப்ரோடீனுள்ள ஆகாரத்தைவிட கம்மி ப்ரோடீன் உள்ள ஆகாரம் மேல்.

மாமிசத்தைக் குறித்து நாம் இங்கு ஏன் அதிகமாய் எடுத்துச்சொல்லவேண்டியிருக்கிற தென்றால், மாமிசத்தால் விஷக்குணமும், மலச்சிக்கலும் உண்டாகின்றன. மேலும், மாமிசம் இல்லாமல் ஒருவன் பலமுள்ளவனும் தைரியமுள்ளவனும் இருக்கமுடியாதென்றும், தினம் தான் செய்யவேண்டிய வேலையைச் சரிவரச் செய்யமுடியாதென்றும் ஜனங்களுக்கு ஒரு நம்பிக்கை. ஆனால், இதற்கு சாஸ்திர அத்தாக்ஷி ஒன்றும் காணோம். இதற்கு மாறாக மேலே சொல்லியபடி வேண்டிய அத்தாக்ஷி இருக்கின்றது. தொன்றுதொட்டு வரும் பழக்கமும், மாமிசத்தின் குணத்தை சரியாகத் தெரிந்துகொள்ளாததுமே இந்த நம்பிக்கைக்குக் காரணம்.

வழக்கமாய் மாமிச உணவு உண்பவர்களுக்கு, விஷத்தன்மையும் மலச்சிக்கலும் கட்டாயம் உண்டு. அவர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிகளில் 100-ல் 95-க்கு இதுவே காரணம். மாமிசமானது சளி உண்டாக்கக்கூடிய வஸ்து அது கோலனுக்கு அதிக அபாயத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.

ii. அதிகமாக உண்ணுதல்.

இப்போது அதிகமாக உண்ணுதலைப் பற்றி அதாவது பசியில்லாமல் உண்ணுதலைப்பற்றி எடுத்துக்கொள்வோம். இது விஷயமாக 1932ஹு ஜூலைமீ' த்திய 'பிஸிகல் கல்டர்' என்னும் பத்திரிகையில் பர்நார் மாக்பிடின் என்பவர் சொன்னதை இங்கே சொல்வோம்.

"அதிகமாக உண்ணுதலானது மரணத்திற்குப் பாதையாகும்."

"வியாதிக்கும், அகாலமரணத்திற்கும் அநேக மூலங்கள் உண்டு. ஆனால், மறைவிடமாயுள்ள ஒரு முக்கியமான காரணம் யாதெனில், அதிகமாக உண்ணுதல் அல்லது பசியின்றி உண்ணுதலேயாம்."

"பசியின்றி உண்ணுதலானது கடினமான ஆகாரக் குற்றமாகும்.

"ஆனால், நீர் வாஸ்தவத்தில் பசியாயிருந்து, நீர் உண்ணும் ஒவ்வொரு கவளமும் இனிப்பாயிருந்து, ஜீரண ரஸங்கள் தாராளமாய்ப் பெருகி, உமது இரைப்பையும் குடல்களும் முழுதிலும் சுத்தமாய் இருக்கும்பக்ஷத்தில், நீர் ஆரோக்கியமுள்ளவரே ஆவீர். உமது வாழ்நாள் சந்தோஷமாகவிருக்கும்."

"ஆனால், பசியின்றி ஆகாரத்தை உண்டு உமது குடல்களிலும் இரைப்பையிலும் ஜீரணமாகாதபடி தங்கிப்போயிருந்தால், உமது தேகம் நீலநிறமடைந்து துக்கமுள்ளவராகக் காணப்படுவீர், நீர் உன்மத்தம் பிடித்தவர் மாதிரி காணப்படுவீர். பூலோகமே பைத்தியம் பிடித்திருப்பதாகக் காணப்படும். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு இதுவே காரணம். இதற்கு அடிப்படையாயுள்ளது தேகத்தில் விஷம் உண்டாதல். இதுவே எல்லா வியாதிகளுக்கும் மூல காரணம்.

பசியின்றி ஒருபோதும் உண்ணாதே.

"இதையே ஒரு விதியாக மேற்கொண்டு தினம் அனுபவத்தில் கொண்டு வந்தால், உமது வாழ்நாள் நீடித்திருக்கும்: உமக்கு ஆயுள் விருத்தியாவதுடன், உமது வாழ்நாளும் சுகமாகவிருக்கும். நாம் பற்களைச் சரியாக உபயோகப்படுத்தாதிருப்பதினாலேயே நாம் அற்ப ஆயுளராயிருக்கின்றோம். பசியில்லாமலும், ஆகாரத்தை செவ்வையாய் மெல்லாமலும், இன்பமில்லாமல் உண்பதாலும் நாம் அகாலத்தில் மரணம் அடைகிறோம். தீர்க்காயுளுக்கு இதுவே ஒரு தடை.

iii. அசுத்தமான காற்று.

கடைசியாக கெட்ட காற்று. இதனுடைய விஷக்குணத்தைப்பற்றி இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே,

iv. ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து சில உத்தமமான விதிகள்.

வாசகரே! இந்த விஷத்தை நீக்குவதற்கு என்ன வழி? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். கீழே சொல்லிய சாமான்ய விதிகளை மட்டும் அனுசரித்து வந்தால் போதுமானது.

(1) நிஜமான பசி இல்லாமல் ஒருபோதும் சாப்பிடாதே.

(2) போதுமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், உலோக உப்புக்கள், கனத்த வஸ்துக்கள் ஆகிய இவைகள் அடங்கிய ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும். ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு மூலாதாரம் உயிருள்ள ஆகாரமே. சாதாரணமாய் இப்போது நாம் உபயோகிக்கக்கூடிய ஆகாரம் ஸத்தற்றவையே.

(3) முழுப் பதார்த்தங்களினின்றும் அதாவது தீட்டாத அரிசி அதாவது உமி மட்டும் நீங்கிய அரிசி, பசும்பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் புதிதான பழம் கொட்டைகள், பச்சை மரக்கறிகள் முதலியவற்றினின்றும் உமது ஆகாரத்தைத் தயாரி. இதன் ஜீவிய குணங்கள் யாவும் அதில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள். அதாவது இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடவேண்டும். சில சமைத்ததும் சில சமைக்காததாயும் இருக்கவேண்டும்.

(4) எந்த மாமிசமாகிலும் சரி; அதைத் தவிர்க்கவேண்டும். அவை இயற்கைக்கு விரோதமான ஆகாரங்கள். அதனால் விஷக்குணமும் மலச்சிக்கலும் உண்டாகும்.

(5) வறுவல்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

(6) உத்தீபன வஸ்துக்கள், மயக்கவஸ்துக்கள் அதாவது தேயிலை, காப்பி, கோகோ, சாராய தினுசுகள், புகையிலை முதலியவற்றைத் த்விாக்க வேண்டும்.

(7) அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஊறுகாய்கள், மிளகாய், மிளகு, கடுகு முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவைகளில் ஆகார வஸ்து ஒன்றும் கிடையாது.

(8) உப்பை மிதமாய் உபயோகிக்க வேண்டும். தேகத்திற்கு வேண்டிய உப்பு இயற்கை ஆகாரங்களிலேயே இருக்கின்றன. ஸத்தில்லாத ஆகாரத்தை உண்பதினாலும், நாக்கு ருசி பார்க்கிறபடியாலும் அதிக உப்பு வேண்டியதாயிருக்கிறது.

(9) சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையை மிதமாய்ச் சாப்பிட வேண்டியது. ஏனெனில், தேகத்திற்கு வேண்டிய சர்க்கரை தானியங்களிலும், பாலிலும், பழங்களிலும், கொட்டைகளிலும் நிரம்ப இருக்கின்றன.

(10) சாப்பாட்டு வேளை கிரமமாக இருக்கவேண்டும்.

(11) நிதானமாய் சாப்பிடவேண்டும். ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாய் மென்று இன்பமாய் சாப்பிடவேண்டும்.

(12) தினம் இரண்டு வேளை சாப்பாடு போதும். இடைவேளைக்கு சிறு தீண்டி ஒன்றும் கூடாது.

'உனது பகையாளியைக் கெடுக்க வேண்டுமென்றால் சாப்பாட்டிற்கிடையில் உண்ணுவதற்கு ஏதாகிலும் கொடுத்தால் போதுமானது.' என்று சுவாமி ராமதீர்த்தா சொல்லியிருக்கிறார்.

(13) சுத்த ஜலத்தை தாராளமாகக் குடி. ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது குடிக்காதே. ஆகாரத்திற்கிடையில் குடி.

(14) நல்ல தூக்கம், நிம்மதியான மனது, நல்ல திறந்த வெளிக்காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தினம் ஸ்நானம், காலையிலும் ஒவ்வொரு ஆகாரத்தின்போதும் பல்லைத் துலக்குதல், உள் சுத்தம், வெளிச் சுத்தம் இவை யாவும் இருந்தால் விஷத்தன்மை இராது. நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

(15) தினம் முக்காமல் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். காலை எழுந்தவுடனே ஒருதரமும், ஒவ்வொருதரம் கனத்த ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடனேயும் மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். மேற்சொல்லியபடி ஆகார நியமம் வைத்துக் கொண்டால் இது சாத்தியமாகவிருக்கும். ஆனால் உத்தீபன வஸ்துக்கள், ஊறுகாய்கள், ஸத்தில்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களாகிய வெள்ளைத் தீட்டின அரிசி, வெள்ளைக் கோதுமை மா இவற்றால் செய்த வஸ்துக்கள் இவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

(16) தினம் திறந்த வெளிக்காற்றில், சூரியவெளிச்சத்தில் 20-முதல் 30-நிமிஷங்கள் வரையில் சரியான தேகாப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். அந்த தேகாப்பியாஸமானது, அடிவயிறு, கூபகம் இவற்றின் சதைகளையும், முதுகு முள்ளெலும்பு, ஹிருதயம், நுரையீரல் இவற்றையும் விருத்திசெய்து பலப்படுத்தும்படியானதாய் இருக்கவேண்டும். இந்த நன்மைகளையும் இன்னும் மேற்கொண்டு நன்மைகளையும் கொடுக்கக்கூடியது நமஸ்கார அப்பியாஸமே. சிறுவர்கள், விருத்தாப்பியர்கள் யாவரும் எந்தக்காலத்திலும், ஒரு அறையிலாவது, திறந்த வெளியிலாவது, வேறொரு கருவியுமின்றி, பணச்சிலவுமின்றி செய்யக்கூடிய வியாயாமம்.

V. முடிவு.

வாசகரே! ஆகாரம், தேகாப்பியாஸம் ஆகிய இவற்றைக்குறித்த விதிகளை மட்டும் ஒரு மதமாக அனுசரித்து வரும் பக்ஷத்தில், விஷம், ரோகம் முதலியன ஒன்றும் அணுகாது. நல்ல ஆரோக்கியமும், நல்ல பலமும், கெட்டிக்காரத்தனமும், தீர்க்காயுளும் இதனால் உண்டாகும்.

இது விஷயமாக, அமெரிக்கா தேசத்து மருந்தில்லாமல் வைத்தியம் செய்பவரும், ஆகாரநிபுணருமாகிய டாக்டர் ஜி. டப்ளியு. ரெம்ஸ்பர்க், டி. ஸி. என். டி. என்பவர் சொன்னதையும், ஆதிகாலத்தில் நமது தேசத்து சட்ட நிரூபணராகிய மனு சொன்னதையும் இங்கு எடுத்துரைத்து இந்த வியாஸத்தை முடிக்க நினைக்கிறேன்.

"எப்போது சாப்பாட்டு நேரம் வருமோவென்று அநேகர் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறார்கள். எதைக் கண்டாலும் சாப்பிடுவதில் சுகம் இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். அந்த நினைத்தில் மிகுதிநேரத்தில் அதனால் அவர்களுக்குத் தண்டனை இருக்கிறதென்று அவர்கள் கண்டறிந்தாரில்லை. இந்த ஆரோக்கிய விதிகளையும் ஆகார நியமங்களையும் மீறி நடந்தால் ஆயுள் முழுதும் அவர்களுக்குத் தண்டனையுண்டு. அநேகருக்கு விஷயம் சரியானபடி தெரியாது. அவர்களைக் கண்டால், ஐயோ பாவம்! என்றிருக்கிறது. சிலர் இது அனுவசியம் என்று எண்ணுகிறார்கள். அவர்கள் புத்தியீனர்கள், சரியான வழியைத் தெரிந்துகொள்வது கஷ்டம் என்று மற்றும் சிலர் நினைக்கிறார்கள். இவர்கள் புத்தியீனர்களாயிருப்பதுடன் சோம்பேறிகளுமாவர்."—ஜி. டப்ளியூ. ரெம்ஸ்பர்க், டி. ஸி. என். டி.

"நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் வேதங்களை அலக்ஷியம் செய்யும்போதும், சாஸ்திரங்

களில் சொல்லிய அப்பியாஸங்களையும் விதிகளையும் அனுசரிக்காமற் போனபோதிலும், சோம்பேறிகளாய்த் தம் ஆயுட்காலங்களைக் கழித்தபோதிலும், அதாவது சரியான தேகாப்பியாஸம் செய்யாமலும் கஷ்டப்பட்டு உழைக்காமலும் இருந்தபோதிலும், தவறான ஆகாரத்தை உண்டபோதிலும், அல்லது அதிகப்படியான ஆகாரத்தைச்சாப்பிட்டபோதிலும், அகால மரணம் சம்பவிக்கும்."—மனு.

இந்தியாவில் மலேரியாவை அடக்கும் விதம்.

மேஜர் பி. வி. கரம்சந்தணி, எம்.பி.,பி. எஸ்., எம்.ஆர்.ஸி.பி., எப்.ஆர்.எஸ்.டி.எம்.
அண்டு எச்., எ.ஐ.ஆர்.ஒ., ஐ.எம்.எஸ்.,
கௌசாலி.

இந்தியாவில் படித்த ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மலேரியா ஜுரம் என்றால் தெரியும். ஆனால், இந்த வியாதியால் நேரிடக்கூடிய கஷ்டங்கள் உண்டே அவற்றைச் சிலர்கூட அறியார்கள். இந்தியாவில் மட்டும் வருஷவாரி 10,00,000 நபர்கள் இந்த வியாதியால் மரணமடைகிறார்கள் என்றும், ஐந்து வருஷங்களில் மகா யுத்தத்தில் மாண்ட ஜனங்களைக் காட்டிலும் ஒரே வருஷத்தில் அத்தனைபேரையும் இது சாகடிக்கிறதென்றும், பூலோகத்தில் அநேக ஜனங்களைக் கொலை செய்யும் ஒரே வியாதி மலேரியா என்றும், யமகிங்கரர்களுக்கெல்லாம் இது தலைவனென்றும், உஷ்ண பிரதேசங்களில் உண்டாகும் வியாதிகளில் நான்கில் ஒரு பங்கு மலேரியாவென்றும் சாமானிய மனிதனுக்குத் தெரியுமா? இது வாஸ்தவமாயிருந்தால், காலரா, ப்ளேக் முதலிய வியாதிகள் காணும்போது ஜனங்கள் திகில் பிடித்துப்போகிறார்களே, என் மலேரியா ஜுரத்தைப்பற்றி ஜனங்கள் கவனிக்கிறதில்லை? இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், காலரா ப்ளேக் காணும்போது திடீரென மரணம் சம்பவிக்கிறது. இதற்கு அப்மாதிரி கிடையாது. மலேரியாவானது இரத்தத்தை நாளுக்குநாள் உறிஞ்சு, மோசடியாய்க் கொன்றுவிடுகிறது. நல்ல ராஜாங்கமாயிருந்தால், மரண விகிதத்தை மட்டும் கவனித்தால் போதாது; வியாதி விகிதத்தையும் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனில், 100-க்கு ஒருவர் இந்த வியாதியால் மரணமடைவதாயிருந்தால், இந்தியாவில் வருஷத்தில் 10,00,000 மரணங்கள் இருந்தால், இந்த வியாதியால் வருந்துவோர் ஒரு கோடி ஆகும். இது ஒரு விசனிக்கத்தக்க விஷயமல்லவா! இந்த மரண விகிதம், வியாதி விகிதம் தவிர, அதாவது இவற்றால் ஜனங்கள் கஷ்டப்படுவது போக, வருமானத்தில் நஷ்டம் மூன்றாவதாக ஒன்று ஏற்படுகிறது. அது எப்படியென்றால், வியாதியினால் கூலிக்கு வேலை செய்யும் சக்தி குறைவு, மரணத்தினால் சர்க்காருக்கு வருமானம் குறைவு; இவ்வாண்டினாலும் சிக்கனவிஷயமாக தேசத்தில் அபிவிருத்தி குறைவு. மேற்சொல்லிய அம்சங்கள் தவிர, நான்காம் அம்சம் ஒன்று கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது ஆயுட் பிரமாணம். இங்கே 1924-ம் வருஷத்தில் "வியாதியால் இந்தியாவிற்கு என்ன சிலவு" என்னும் தலைமைபூண்ட ஒரு வியாசத்தில் ஐந்தாவது ஸயன்ஸ் காங்கிரஸ் முன்பாக கர்னல் கிறஸ்டபர்ஸ் சொல்லியதை இங்கே எடுத்துச் சொல்லுகிறேன். அவர் சொன்னதாவது:—"இப்போது எல்லோரும் சாகவேண்டுமென்பது நிச்சயம். ஆனால், ஒவ்வொருவனும் சம்பாதிக்க வேண்டும். அதற்காக ஒவ்வொருவனும்

குறைந்தது 50-வருடகாலமாவது பிழைத்திருக்கவேண்டும். இப்போது இந்தியாவிலுள்ள 36-கோடி ஜனங்களில் எத்தனை பேர் இவ்வளவு காலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள் என்பதைக் கவனிப்போம். முதல் வருஷத்தில், சென்ஸஸ் கணக்குப்படி ஆண்பிள்ளைகளுக்கு ஆயுட் பிரமாணம் 23-வருஷம். ஐந்தாம்வயதில் 35-வருஷம். இதுதான் அதிகம். 20-வயதில் 27-வயதுதான் ஆயுட் பிரமாணம். 50-வயதில் 14-வருஷம். பெண்பிள்ளைகளுக்கு வித்தியாஸம் அதிகம் இல்லை. ஐரோப்பிய நாடுகளில் இந்தப் புள்ளி விவரங்கள் எவ்வாறு இருக்கின்றனவென்று ஒத்திட்டுப் பார்ப்போம். 1911—15-ம் வருஷத்திய புள்ளி விவரப்படி க்ரேட் பிரடனில் மரண விகிதம் 1000-க்கு 13.8. முதல் வயதில் ஆண்பிள்ளைகளுக்கு ஆயுட் பிரமாணம் 44-வருஷம். 3-வது வயதில் ஆயுட் பிரமாணம் 54-வருஷத்திற்குப் போகிறது. இதுதான் உயர்ந்த புள்ளி. 20-வது வயதில் 41-வருஷம். 50-வது வயதில் 19-வருஷம். இதை ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், இந்தியாவிலுள்ள 36-கோடி ஜனங்களுக்கு வியாதியினால் சாரசரி, முதல் வருஷத்தில் 21-வயது நஷ்டமும், 3-முதல் 5-வயது வரையில் 19-வருஷங்கள் நஷ்டமும் ஏற்படுகிறது. 20-வயது ஆண்பிள்ளைக்கு 14-வருஷம் நஷ்டமாகிறது. 50-வயதுள்ளவர்களுக்கு 5-வருஷம் நஷ்டமாகிறது. 50-வது வயதில் இந்த இரண்டு தேசங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாஸம் அதிகமாகத் தென்படவில்லை. ஆனால், இங்கிலாந்தில் 1000-க்கு 530-நபர்கள் இந்த வயது வரையில் பிழைத்திருக்கிறார்கள். இந்தியாவிலோ, 186-பேர்கள் மட்டும் இந்த வயது அடைகிறார்கள். 14-வருஷம் பிழைத்திருக்கக் கூடிய 50-வயதுள்ள ஒரு இந்தியன் வியாதி இல்லாதிருந்தால் 3 பேர் அதிகமாக 19-வருஷங்கள் பிழைத்திருப்பார்கள்." மலேரியாவினால் நேரிடும் கொடுமைகளெல்லாம் சிசுக்கள் குழந்தைகள் இவைகளிடமே காணப்படுகின்றன. மலேரியாதான் சிசு மரண விகிதத்திற்கு நேரிடையாகவோ மறைவிடமாகவோ காரணமாயிருக்கின்றது. ஆனதுபற்றி, இந்தியாவில் ஆயுட் பிரமாணம் குறைவதற்கு மலேரியாவே காரணம். இவை மிகவும் கடினமான பிரச்சனைகள். சர்க்காரரும் படிப்புள்ள இந்தியர்களும் இவைகளைக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். இந்தியாவில், ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்திற்கு அங்கங்கே பயிராகும்படியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களே முக்கியமானவை. விவசாய முறைகள் விருத்தியடைவதினாலேயும் அதிக நிலங்களைப் பயிரிடுவதினாலேயும் இது சாத்தியமாகிறது. அதிக நிலம் பயிரிட வேண்டுமானால், ஜெயமோ தோல்வியோ பின்னும் வியாதியைப் பொருந்தி நிற்கிறது. (கிரஸ்டபர்ஸ்.) மலேரியாவானது பயிரிடுவோர்களையே அதிகமாகத் தாக்குவதினால், ஆகாரப் பதார்த்தத்தின் அளவைக் குறைக்கிறது. அல்லது அவற்றின் விலை அதிகமாகிறது.

மலேரியாவை அடக்குவதெவ்விதம்? இதை விவரித்துச் சொல்லுமுன், மலேரியா ஜுரம் எதனால் உண்டாகிறதென்பதைக்குறித்து கொஞ்சம் தெரியவேண்டியதவசியம். மலேரியாவானது ஒருவித விஷக்கிருமியால் உண்டாகிறது. மனிதர்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு பதார்த்தத்தினால் அது ஜீவித்து வளருகிறது. இந்த விஷக்கிருமிக்கு இரண்டு வித ஜீவியம் உண்டு. (1) அஸெக்ஷுவல், (2) ஸெக்ஷுவல். முதல் வகையில் விஷக்கிருமியானது அநேகமாகப் பிரிந்து, முறை ஜுரம் வரும்போது மனிதனுடைய தேகத்தில் நுழைகிறது. மற்றொரு வகையில், தேகம் மெலிந்து வியாதியை எதிர்க்க சக்தியற்றிருக்கும்போது, கொசுவினுடைய தேகத்தினுட்போய் நுழைகிறது. இங்கே ஆண் பெண் கிருமிகள் ஒன்றுகூடி, ஆயிரக்கணக்கான புதிய விஷக்கிருமிகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. இதில் ஒவ்வொன்றும் மானிடதேகத்தில் நுழையும்போது அதற்கு அஸெக்ஷுவல் ஜீவியம் ஏற்பட்டு, அங்கே அதற்கு ஸெக்ஷுவல் உருவம் உண்டாகி மறுபடியும் கொசுவினுடைய தேகத்தில் போகிறது. கொசு மனிதனைக் கடிக்கும்போது மனித

னிடம் வந்து சேருகிறது. இம்மாதிரியாக மனிதனிடமிருந்து கொசுவிற்கும், கொசுவினிடமிருந்து மனிதனுக்கும் மாறி மாறி வருகிறது. இதனால் மலேரியாவிற்குக் காரணம் கொசுவென்றே ஏற்படுகிறது. இந்த மாறுதலை நிவர்த்திக்கும் விதம் எப்படி? (1) கொசுக்களை நாசப்படுத்த வேண்டும். (2) செக்ஷுவல் விஷக்கிருமிகளை அழிக்கவேண்டும். (3) (a) கொசுக்கள் நம்மைக் கடிக்கவொட்டாமல் நம்மை நாம் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அல்லது (b) நமக்குள்ள வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியை நாம் அதிகப்படுத்திக்கொண்டு கொசு நம்மைக் கடித்தாலும் மலேரியா வராமல் இருக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். ஆனதுபற்றி, மலேரியாவை அடக்கும் விஷயத்தில் மேற்சொல்லிய மூன்று விஷயங்களும் முக்கியமானவை. ஒவ்வொன்றைப்பற்றியும் இங்கு தனிமையாக விவரிப்போம்.

(1) கொசுகு—அனபிலிஸ் என்னும் ஒருவிதக் கொசுகுக் கடித்துத்தான் மலேரியா பரவுகிறது. அவைகளுக்கு புள்ளியோடு கூடிய இறக்கைகள் உண்டு. அவை உட்காரும்போது, தரைமட்டத்திற்குக் கோணவடிவாய் உட்காரும். ஆனால், 'க்யூலக்ஸ்' வகையில் முதிர்ந்த கொசுவானது தன் முதுகுடன் உட்காருகிறது. இதன் வளர்ச்சிக்கு நான்குவித தகுதிகள் உண்டு. அதாவது முட்டை, லார்வா, ப்யூபா, இமாகோ அல்லது முதிர்ந்த கொசுகு. ஒரே காலத்தில் பெண் கொசுகானது ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகள் இடுகின்றன. இந்த முட்டைகள் ஜலமட்டத்தில் இடப்படுகின்றன. வெய்யில் காலத்தில் இந்த முட்டைகள் கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் 'லார்வே' ரூபமாகின்றன. இந்த 'லார்வே' சிறு சுழன்று சுழன்று வரும் தேகங்கள். அசைவதில் சுறுசுறுப்புள்ளவை. ஜலமட்டத்தில் இருக்கும்போது மட்டமாகவே இருக்கும். ஆனால், 'க்யூலெக்ஸ்' கொசுகின் லார்வாவோ கோண வடிவமாக இருக்கும். அடுத்த தகுதியாகிய ப்யூபாவானது வளைந்திருக்கும். 'காமா' மாதிரி ரூபம் உள்ளது. இது அசைவில் வெகு சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும், ஆனால், அது இரை எடுக்காது. கடைசி தகுதியில், ப்யூபாவிலிருந்து முதிர்ந்த கொசுகு கிளம்பும். ஆண் கொசுவிற்குக் கடிக்கும்படியான கருவி கிடையாது. ஆனதுபற்றி, அது சர்மத்தைக் குத்தி இரத்தத்தை உறியாது. பெண் கொசுவிற்கு கடிக்கும்படியான பாகங்கள் இருப்பதால், அதுவே மலேரியாவைப் பரவச்செய்கிறது. ஈரம் அதிகமாகவிருக்கும்போது, பெண் கொசுக்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும். ஆனதுபற்றியே, மழை சுவல்பமாயிருக்கும்போது கொசு உபத்திரவம் கம்மி. மழை அதிகமாயிருக்கும்போது மலேரியா அதிகம். இது கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும்படியான வசதிகளைப் பொருந்தியதல்ல. மாரிகாலத்தில் பெண் கொசுவிற்கு ஆயுள் விருத்தி அதிகம். இதுதான் மலேரியா உண்டாவதற்கு முக்கிய முகாந்தரம். ஏனெனில், கொசுகு ஒரு மனிதனைக் கடித்து விஷத்தை உறிஞ்சிக்கொண்ட பிறகு, அதை மற்றவர்களுக்குப் பரவச் செய்வதற்கு வெகுகாலம் பிடிக்கும். கொசுவில் இருக்கும் விஷக்கிருமிக்கு ஸெக்ஷுயல் என்று பெயர் என்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா? இது அபிவிருத்தியடைவதற்கு காலம் சரியானதாகவிருந்தால் 10. 14 நாட்கள் செல்லும். பெண் கொசுகு இரவில்தான் கடிக்கும். சூரிய உதயத்திற்கு முன்பும் சூரியாஸ்தமனத்திற்குப் பின்பும் இதற்குப் பசி அதிகம். பகலில் சூரியவெளிச்சம், குளிர், காற்று இராமலிருக்கும்படியான இருட்டு இடங்களில் அவை பதுங்கிக்கொண்டிருக்கும். ஆண் கொசுவிற்கு அற்ப ஆயுள். பெண் கொசுவோ மாரிகாலத்தில் வெப்பமாயும் ஈரமாயுமுள்ளவிடங்களில் பதுங்கிக்கொண்டு அசையாமல் இருந்துகொண்டிருக்கும், சிலவகைக் கொசுக்கள், முட்டைகள், லார்வாக்கள்போல் வளர்ந்து வரும். ஜலம் பனிக்கட்டி மாதிரியானாலும் அதையும் லக்ஷியம் செய்யாது, முதிர்ந்த கொசுவாக வெளிவரும். அதேமாதிரியாக கோடை

காலத்தில் ஒன்றும் செய்யாமல், தகுந்த இடங்களில் பதுங்கிக்கொண்டு காலம் கழிக்கும். ஒரு கொசுவானது சராசரி அரைமைல் தூரம் பறந்து செல்லும். நகரங்களில் ஒரேவிதமான கொசுக்கள் இருக்கும். அவை கிணறுகள், தொட்டிகள் இவற்றில் வளர்ந்து அங்கே முட்டையிடும். நாட்டுப்புறங்களிலோ அநேகவிதமான கொசுக்கள் உண்டு. அவைகளின் பழக்கங்களும் அவைகள் முட்டையிடும் இடங்களும் அதிகமாக வித்தியாஸப்படும். நாட்டுப்புறங்களில் மலேரியாவானது சீதோஷ்ண ஸ்திதியைப் பொருந்தியே காணும். நல்ல மழை இருந்தால், அங்கே மலேரியா அதிகம் என்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேன். இப்போது கொசுக்களையழிக்கவேண்டுமானால், அவை ஜலத்தில் இருக்கும்போதாவது அல்லது முதிர்ந்த வயதாகும்போதாவது கொல்ல வேண்டும். முதல் சொல்லிய விஷயத்தில் கூடியமட்டும் தண்ணீர் தேங்காதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பள்ளங்களைத் தூர்ப்பதும், தூர்க்கமுடியாத குட்டைகள், சதுப்பு நிலங்கள் முதலியவற்றில் கிரோஸின் முதலிய எண்ணெயைக் கொட்டுவதும், கொசுக்களின் லார்வாவைக் கொல்லுவதற்கு முக்கிய தடை முறைகளாகும். 'பாரிஸ் கிரீன்' என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு ரஸாயன மருந்து, எண்ணெய்க்குப் பதிலாக இப்போது உபயோகப்பட்டு வருகிறது. செடி வகைகள், மீன்கள், நீரில் உண்டாகும் பூண்டுகள், உற்பத்தியை அடக்குதல் ஆகிய இம்முறைகளை, கொசுக்களை அழிக்கும் பொருட்டு ஆராய்ச்சிசெய்யப்பட்டு வருகின்றன.

முதிர்ந்த கொசுக்களைக் கொல்லும் முறைகள்:—6" சதுரமுள்ள ஒயர் காஜை மரப்பிடியில் அடித்து அதில் கொசுக்களைப் பிடித்துக் கொல்லுதல், சல்பர் டைஆக்ஸைட் போடுதல், தள்ளுபடி செய்த புகையிலை முதலியவற்றைக் கொண்டு புகைபோடுதல், ப்ளிட், மஸ்குவில், கிரோஸின் இவைகளைக்கொண்டு தெளித்தல், கொசுக்களுக்குக் கெடுதலான மரங்களும் செடிகளுமாகிய இயூகலிப்டிஸ், வேப்பம், அருள், ஸன்ப்ளவர் முதலியவற்றை நட்டு வைத்தல், ஜூரோபியலாக்ஸிஸ் முதலிய பிராணி வர்க்கத்தைச்சேர்ந்த தடை மருந்துகளை உபயோகித்தல்.

(2) சேக்ஷுவல் விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லுதல்:—இது ஐந்து வருடங்களுக்குமுன் கடினமான பிரச்சனையாகவிருந்தது. அப்போது இதற்குத் தக்க மருந்து கிடையாது. கொயினவை எவ்வளவு சாப்பிட்டபோதிலும் சட்டை பண்ணுகிறதில்லை. கொயின சாப்பிடுவதால் இது விருத்தியடைகிறதென்று சில வைத்திய சாஸ்திரிகள் சொல்ல ஆரம்பித்தனர். ஜர்மன் தேசத்தார் ப்ளாஸ்மொசின் என்னும் மருந்தைக் கண்டுபிடித்தபிறகு, இந்தப் பிரச்சனைக்கு ஒரு பரிகாரம் ஏற்பட்டது. நான் வேறோரிடத்தில் (பம்பாய் மெடிகல் ஜர்னல் 1932வது ஏப்ரல் மீ"த்தில்) சொல்லியபடி கொசுமூலமாய் வியாதி வராதிருப்பதற்கு ப்ளாஸ்மொசின் கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் போதும். இந்த ஸெக்ஷுவல் வர்க்கத்தை அழிக்க சிறு டோஸ்கள் ப்ளாஸ்மொசின் போதும். இவை மனிதர் இரத்தத்தில் இருந்தபோதிலும், அவை மறுபடியும் கொசுக்களிடம் சென்று அங்கே விருத்தியாகாது. ப்ளாஸ்மொசீனுடன் கொயினவையும் சேர்த்துக் கலந்து கொடுக்கவேண்டுமென்பது எனது அபிப்பிராயம். அப்படி செய்தால் குணம் ஜடுதியில் தெரியும்.

3. (a) கொசுக்கள் கடிக்கவொட்டாமல் பாதுகாத்துக் கோள்ளல்:—இதில் முக்கியமான முறைகள், வலைகளும், எதிர்க்கும் மருந்துகளும். வலைகளைச் சரியாக உபயோகப்படுத்தவேண்டிய தவசியம். கொம்புகளுக்கு உள்ளே விட்டு, படுக்கையின்கீழ் நன்றாய்ச் சொருகாவிட்டாலும், எங்கேயாகிலும் வலை கிழிந்திருந்தாலும், அதற்குள் அகப்பட்டிருக்கும் கொசுக்கள் அதிக பலமாய்க் கடிக்க ஆரம்பிக்கும். கொசு வலை வெள்ளையாயிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் கொசுக்கள் இருப்பதை சுளுவில் கண்டுபிடிக்கலாம். தலைப்பில்கூட பின்னியிருக்கவேண்டும்; துணி கூடாது. அதனால் காற்று வருவது தடைப்பட்டுப் போகும். வலை பெரிதாயும் நேர்த்தியான வடிவமாயும் இருக்க வேண்டும். தேகத்தின் எந்தப்பாகமும் தூங்கும்போது அதன்மேல்படக்கூடாது. அதனால் வெளியே இருந்து கொசுக்கள் உள்ளே புகுந்து கடிக்க நேரிடும்.

சாயங்காலமே வலைகளை தொங்கவிட்டு விடவேண்டும்; நல்ல காற்றோட்டம் இருக்கும்படி விரித்துவைக்கவேண்டும். படுக்கப்போகுமுன் கொசுக்கள் உள்ளே புகுந்துகொண்டிருக்கின்றனவா என்று பார்க்கவேண்டும். காலையில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாகங்களை ஒன்றாய்க் கூட்டி டாப்பின்மேல் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

(b) எதிர்க்கும் மருந்துகள்:—இவற்றால் நீடித்த உபயோகம் கிடையாது. இதன் பலன்கள் சில மணி நேரங்களுக்கெல்லாம் குறைய ஆரம்பிக்கும். மனிதனுடைய வாசனையைப் போக்குவதே இதன் குணம். இதை கழுத்து, மணிக்கட்டுகள் இவ்விடங்களில் அதிகமாய்த் தடவவேண்டும். வெயர்வை பட்டால் சிறிதுகாலத்திற்கெல்லாம் அதன்பலன் மாறிவிடும். நான் அநேக வருஷகாலங்களாக கீழே சொல்லிய மருந்தை பலன் படும்படி உபயோகித்து வருகிறேன்.

ஸிட்ரோனெல்லா' எண்ணெய்	$1\frac{1}{2}$-பாகம்
லிக்விட் பாரபின்	1-பாகம்
தேங்காயெண்ணெய்	2-பாகம்
கார்போலிக் திராவகம்	100-க்கு 1-வீதம்

இதற்குப் 'பம்பர் ஆயில்' அல்லது 'ஓலியம் ஸிட்ரோனெல்லா' என்று பெயர்.

(b) எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகப்படுத்தல். இது ஜனங்களுடைய வருமானத்தைப் பொருந்தியது. இதில் சுகாதார அபிவிருத்தியும் வைத்திய வசதிகளும் அடங்கியுள்ளன. அநேக நாடுகளில் இம்முறைகளால் இவ்வியாதி அநேகமாய் அடக்கப்பட்டது. இங்கிலாந்தில் சில இடங்களில் மலேரியா உபத்திரவம் அதிகமாகவிருந்தது. இப்போது அங்கே இம்முறைகளினால் மலேரியா அடியோடே அற்றுப்போயிற்று. இத்தாலியா தேசத்தில் மஸலோனியின் முயற்சிகளால் அநேக சுகாதார ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. அவையாவன: சாக்கடைக் கால் கட்டுதல், மரங்கள் வெட்டிய இடங்களைத் தூர்த்து சமமாக்குதல், க்ரொஸெடோவில் மணல் சேறு இவற்றைக் கொண்டு தூர்த்தல். பெர்ரரா, வெனிஸ் இவ்வகைகளில் போல்டர் முறைப்படி பள்ளங்களைத் தூர்த்தல். இன்னும் இதர நன்மைகள் அதாவது விவசாய நிலைமையை விருத்திசெய்தல், மலேரியாவை பரவவொட்டாமல் தடுத்தல் ஆகிய இவைகளெல்லாம் ஜனங்களும் கவர்ன்மெண்டாரும் ஒன்றுகூடி இன்னது செய்யலாம் என்று வெளிப்படையாய் ஏற்படுகிறது. இது ஒரு விஸ்தாரமான விஷயம். இந்த வியாஸத்தில் சம்பந்தப்பட்டதல்ல.

இப்போதுள்ள நிலைமையில் இந்தியாவில் 100-க்கு 90-பேர்கள் மலேரியாவால் வருந்திக் கொண்டிருக்க, கொயினவும் ப்ளாஸ்மோசீனும்தான் நமக்குக் கதி. இந்தியாவில் மலேரியா சர்வேயார் வேறு நல்ல மருந்து கண்டுபிடிக்கும் வரையில், கொயினதான் மலேரியாவுக்குத் தக்க மருந்து. அதை ஜனங்கள் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மாகாண கவர்ன்மெண்டார், கிராமாந்தரங்களைப் போய் சுற்றிப் பார்வையிடும்பொருட்டு, டாக்டர்களை நியமித்து, மலேரியா கேஸுகளுக்குச் சிகிச்சைசெய்யும்படி ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். தர்மசிந்தனை உள்ளவர்கள் சிவாலயங்களையும் மசூதிகளையும் கட்டுவதற்குப் பதிலாக ஜனங்களை ரக்ஷிக்கும்படியான இந்த விஷயத்தில் ஈடுபடுவார்களென்று நம்புகிறோம்.

வயிற்றுப்போக்குக்கு சாதாரண காரணங்கள்.

டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்.

பர்ட்வான்.

மனிதர்களுக்கு நேரிடும் அநேக வியாதிகளில், நமது தேசத்தில் வயற்றுப்போக்கு சர்வ சாதாரணமான வியாதி. ஆனால், இது தடுக்கக்கூடிய வியாதி. இதன் மூலாதாரம் அநேக கேஸுகளில் அந்தந்த நபரின் தேகசுகாதாரத்தைப்பற்றியதாகும். இந்த வியாதி மாரிகாலத்தில் தான் அதிகமாய்ப் பரவியிருக்கும். இதனால் தொந்தரை அதிகம். இதன் காரணங்களைமட்டும் சுருக்கமாய்ச் சொல்லுவது வாசகர்களுக்கு உபயோகமாகவிருக்கும்.

1. மசாலாசேர்ந்த கனத்த ஆகாரத்தைக்கொண்டு இரைப்பையை ரொப்புதல். அல்லது ஜீரணமாகாத உணவை சாப்பிடுதல். கடையில் விற்கும் தின்பண்டங்கள். இவை சீக்கிரத்தில் விஷக்குணமடைவதற்கு அநேக சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.

2. அழுக்கடைந்த ஜலம். குளத்தில் அநேகர் கழுவுவதினால் அதில் வியாதிக் கிருமிகள் நிரம்ப இருக்கும்.

பனிக்கட்டி:—அழுக்குள்ள வஸ்துக்களால் சுற்றிக் கட்டப்பட்டு, நோயுள்ளவர்கள் கையாளப்படுதல். மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடன் தயாரிக்கப்பட்டாலன்றி, ஐஸ் கிரீமில் நோய் உண்டாகும். விஷக்கிருமிகள் நிரப்ப இருக்கும்.

4. சிப்பிகள், இறால்கள். இவை அழுக்கு ஜலத்தில் உண்டாவதால், இவைகளில் விஷக்கிருமிகள் குடிகொண்டிருக்கும். இவைகளைச் செவ்வையாய்க் கொதிக்க வைத்து சாப்பிடாவிட்டால் குடற்கோளாறுகள் அதனால் அநேகம் உண்டாகும்.

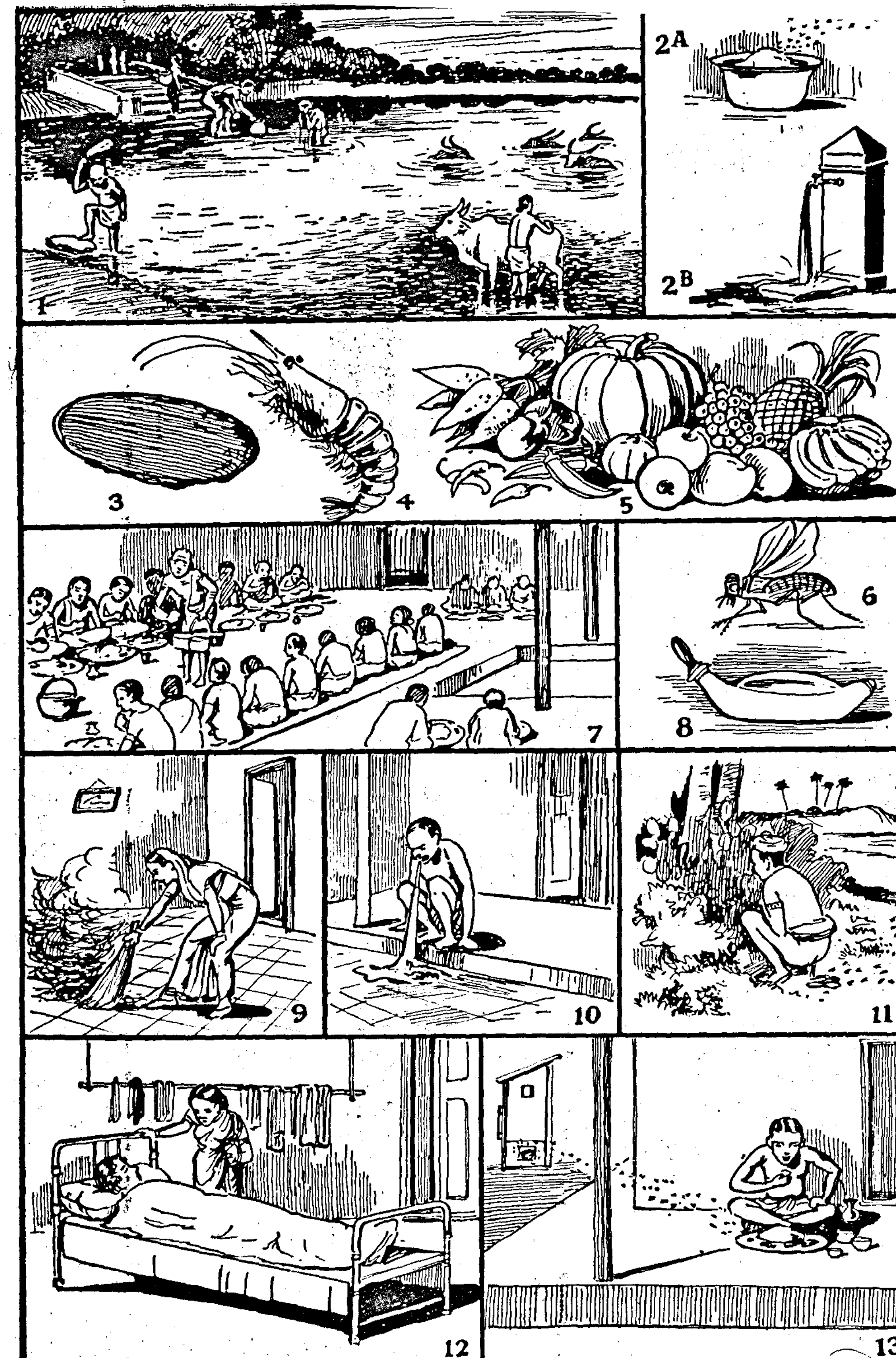
5. பழங்களும் காய் கறிகளும். அசுத்தமான நிலத்திலிருந்து பொறிக்கப்பட்ட பழங்களும், தொத்து வியாதியுடைய கைகளால் கொண்டுவரப் பட்டதுமான பழங்களும், புதிய மலத்தை எருவாகப்போட்ட நிலத்தில் பயிரிட்ட காய்கறிகளும், மலத்தைக் கொட்டிப் புதைத்த நிலத்தில் பயிரானதுமான காய்கறிகளும், மலத்தின் விஷக்கிருமிகளால் அசுத்தமடைந்திருக்குமாதலால், அவை கெடுதலானவை. ராடிஷ், கொய்யா, மா இவை உதாரணங்கள்.

6. ஈக்கள். மானிடர்க்கு மிகுந்த கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியவை. வீட்டில் இருக்கும் சாதாரணமான ஈயானது தொத்து சம்பந்தமுள்ள பதார்த்தங்களின்மேலேயே முட்டையிடும். முதிர்ந்த ஈயானது பூபாவைவிட்டு வெளிவரும் தொத்து வியாதியையும் கூடக் கொண்டு வரும். தொத்தைப் பரவச்செய்வதில், ஈக்கள் கெடுதலான முகாந்தரம். நோயாளிகளின் மலஜலங்களிலிருந்து ஒருவனுடைய ஆகாரத்திற்கு தொத்து வியாதியைக் கொண்டுபோகிறது. அவனுக்கு நோய் வந்தால் அவனிடமிருந்து மற்ற பேர்களுக்கு தொத்தை பரவச்செய்கிறது. இம்மாதிரி நோயைக் கொண்டுபோய் பரவச்செய்யும்படியான இந்த அபாயகரமான ஜந்துவைக் குறித்து நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்

7. தூசு. ஒரு வீட்டின் ஈரமுள்ள மூலை முடுக்குகளில் குப்பையைச் சேர்த்து வைப்பதினால் அங்கே விஷக்கிருமிகள் உண்டாகி, அதைத் தடப்பத்தினால் பெருக்கும்போது, மூடாமல் வைத்திருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில்போய்ப் படியும்.

8. தொத்து சம்பந்தப்பட்ட துணி முதலியவற்றால் இந்த வியாதி உண்டாகலாம்.

9. சாக்கடைநீர் ஊறிப்போயிருந்தால் அதிலிருந்து தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படும்,



1. அசுத்தமான ஜலம். 2. (a) ஜலங்கள்மன்மேல ஈக்கள் உட்கார்ந்திருத்தல். 2. (b) குழாய் ஜலம். 3. சிப்பிகள். 4. இறால்கள். 5. பழங்களும், காய்கறிகளும். 6. ஈ. 7. அசுத்தமான ஆகாரம். 8. பால் ஊட்டும் புட்டி. 9. குப்பை பெருக்குதல். 10. வாந்தியெடுத்தல். 11. திறந்த வெளியில் மல விஸர்ஜனம். 12. நோயாளி படுக்கும் அறை. 13. கக்கூஸிலிருந்து ஈக்கள் ஆகாரத்தின் மேல் படிந்து மொய்த்தல்.

10. கூட இருப்பவர்கள். ஒருவன் தொத்து வியாதியால் அவஸ்தைப்பட்டு, பார்வைக்கு சொஸ்தமடைந்திருக்கலாம். அவனே ஒருசமயம் தொத்து வியாதியைப் பரவச்செய்யலாம். அவர்களது அழுக்கடைந்த கைகள், வாய் இவற்றின் மூலமாய் இந்த வியாதியைப் பரவச்செய்வார்கள்.

கடைசியாக, பருவம் இதற்குக் காரணமாயிருக்கலாம். வயிற்றுப்போக்கு வருஷத்தில் சில மாதங்களில் உண்டாகும். மழை, ஈரம் இவைகள் இந்த வியாதி பரவுவதற்குத் தக்க முகாந்தரங்கள். மனிதர்களுடைய குடல்களும் இதற்கு ஒரு காரணமாகவிருக்கலாம். சமையல் அறையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு, நல்ல ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பொறுக்கி எடுத்து, மேற்சொல்லிய காரணங்களைத் தடுத்தால், இந்த வியாதி வாரிவொட்டாமற் செய்யலாம்.

காச நோய்.

டாக்டர் ஜே. முகர்ஜி, எம்.பி.
ஜான்சி.

முன் காலத்தில் க்ஷயம் என்று சொல்லப்படுவதுதான் இப்போது 'காசம்' என்னும் பெயரால் வழங்கப்படுகிறது. இது "பாஸிலஸ் டியுபரகுலோஸிஸ்" என்னும் விஷக்கிருமியால் உண்டாகக்கூடிய வியாதி. இதன் மூலம் மரக்கறியர்கும் இது எங்கும் விஸ்தாரமாய்ப் பரவியுள்ளது. மரக்கறி மூலத்தால் இந்த வியாதி உண்டாகிறதென்று சொன்னால், உங்களுக்கு நடுக்கம் ஏற்படும். ஆனால், இது வாஸ்தவமே. இந்த விஷக்கிருமிகள் மிகவும் நுட்பமானவை. கம்பி ரூபமாயுள்ளவை. நேராகவாவது அல்லது சற்று கோணலாகவாவது இருக்கும். மைக்ராஸ்கோப் வைத்துப் பார்த்தால்தான் தெரியும். இவை வெகுநாள் உயிருடன் ஜீவித்திருக்கும். உலர்ந்த எச்சலில் இரண்டு மாதகாலம் வரையிலும் இவை வலுவாய், உயிருடனிருக்கும். இரைப்பையின் பாசகநீரில் 6-மணி காலம் தங்கியிருக்கும். குறைந்த சீதோஷ்ண ஸ்திதியிலும் கூட இவை ஜீவித்திருக்கும். கொதிக்கும் வெப்பத்தில் ஒருமணி காலம் வரையில் சாகா. ஆனால், வெப்பம் ஈரமானதாயிருந்தால் இன்னும் சீக்கிரத்தில் இறந்துபோகும். 100-க்கு 5 வலுவுள்ள, கார்போலிக் திராவகத்தினால் இவை ஒரு நிமிஷத்திற்குள் மரணமடையும். சூரிய கிரணங்கள் இவற்றை 3-நிமிடங்களுக்குள் கொல்லும்.

இவை நான்கு விதம். ஒரு வகை மீன்களில் காணப்படும். மற்றொன்று பக்ஷிகளிடம் காணப்படும். மூன்றாவது பால் ஊட்டக்கொடுக்கும் பிராணிகளிடம் காணப்படும். நான்காவது மனிதரிடத்தில் இருக்கும். பசுக்கள், குதிரைகள், பன்றிகள், குரங்குகள், நாய்கள், இன்னும் [illegible] இன்னும் பிராணிகளையும் இவை பிடிக்கும். பக்ஷிகளுள், கோழிகள்தான் அதிசீக்கிரத்தில் பீடிக்கப்படக்கூடியவை. வெள்ளாடுகள், செம்மறி ஆடுகள், முக்கியமாய் பின் சொல்லியவை, இதனால் வருந்துகிறதில்லை. மனிதர்க்கும், பசுக்கள், மனிதர்கள் இவைகளிடம் காணப்படும் கிருமிகளால்தான் இந்த வியாதி உண்டாகிறது. பசு வகைக் கிருமிகள், எலும்புகள், கோளங்கள், அடிவயிறு இவற்றைத் தாக்குகின்றன. மானிடவர்க்கக் கிருமிகள் நுரையீரல்களைத் தாக்குகின்றன.

இந்தியாவில் சுத்தமான காற்று, தெளிவான ஆகாயம், சூரிய வெளிச்சம் நிரம்பயிருக்க, இந்தக் கொடிய வியாதி ஏன் வியாபித்திருக்கின்றது என்பது இப்போது கேள்வி. இதற்கு உத்தரம் தேட அதிக தூரம் போகவேண்டியதில்லை. சுகாதார விதிகளில் ஜனங்களுக்குள்ள அறியாமையும் ஏழ்மைத்தன்மையுமே இதற்கு

முக்கிய காரணங்கள். வருஷம் பூராவும் நல்ல ஆகாரம் இன்னதென்பது அநேகருக்குத் தெரியாது. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளாகிய மலேரியா, கலரா அஜீரணம் முதலியன இன்னும் சரியாய்க் கவனிக்கப்படவில்லை. கேவலமான ஆகாரமும், வலுவைக் குறைக்கும்படியான வியாதிகளும் நமது தேசத்தாரின் ஆயுளைக் குறைத்து விடுகிறது. இது போதாமல், சுகாதார விதிகளை அறியாதிருத்தல், இளம்பிராயத்தில் விவாகம், பிரசவகாலத்தில் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்பாடுகள் சரியாகச் செய்யாமலிருத்தல், சரியான வழியில் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றத் தெரியாதிருத்தல் ஆகிய இவைகளையும் சேர்க்கவேண்டும். பர்டாவின் கொடுமை நமது ஜனங்கள் நாட்டுப்புரங்களை விட்டு நகரங்களுக்கு வரும்போது, இரட்டத்தனை அதிகமாகிறது. ஹிந்து ஸ்திரீகளைக் காட்டிலும் பர்டாவினால் மகம்மதிய ஸ்திரீகள் அநேகர் இந்த வியாதியினால் மாள்கிறார்கள். வயதை அனுசரித்துப் பார்த்தாலோ, குழந்தை பிறந்த முதல் இரண்டு வருஷத்தில்தான் இந்த வியாதி அதிகமாய்ப் பீடிக்கிறது. 13 வயது வரையிலும் இது அணுகுகிறதில்லை. 14 முதல் 25 வயது வரையிலும் அநேகர் இதனால் மாளும்படி நேரிடுகிறது. ஸ்திரீகள் பிரசவிக்கும்போதுதான் அவர்களுக்குக் கஷ்டகாலம். எச்சில் துப்பும் பழக்கம் நம்மிடத்தில் அதிகம். அது மிகவும் கெடுதலானது. காச வியாதியுள்ள மனிதன், இரும்பும்போது கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளை வெளிவிடுகிறான். அவன் கோழை வெளியே வந்ததும் உலர்ந்து, அது தூசுடன் ஆகாயத்தில் பறக்கிறது. இவ்விதம் மற்றவர்களுக்கு தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. இப்போது பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்கும் கல்வியானது மிகவும் கண்டிக்கத்தக்கது. இது விஷயமாக உறவினரும் சிநேகிதரும் தகுந்த எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. அறியாமையினால் நோயாளியும் தகுந்த எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்கிறதில்லை.

இந்த வியாதியைத் தடுக்கும் விதத்தைக் குறித்து இப்போது கவனிப்போம். இந்த வியாதியில் இரண்டுவகைகள் உண்டு. (1) சொஸ்தமாகக்கூடியது. (2) மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. முதல் சொல்லியது அம்மை குத்துகிறமாதிரி, பின்னால் இந்த வியாதி வரவொட்டாமல் தடுக்கும். அதிகமாய் நோய்க்கு உட்படுத்திக்கொள்ளல், கவலை, போஷணையுள்ள ஆகாரம் இல்லாதிருத்தல், குளிர், மழை இவற்றில் திரிதல், துன்மார்க்கச்செய்கை, ஓய்வும் மனதிற்கு நிம்மதியும் இல்லாதிருத்தல் இவை யாவும் ஒன்றுகூடி, தேகத்திலுள்ள எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறைத்து இந்த வியாதியை மறுபடியும் வரும்படி செய்கின்றன. பரம்பரையானது வியாதிகண்ட பிறகு, அதை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மற்றபடி இதன் தொத்து சம்பந்தமெல்லாம் பிறந்தபிறகே நேரிடக்கூடியது.

தடை முறைகள்.

பிரான்ஸிலும், இன்னும் மற்ற ஐரோப்பிய நாடுகளிலும், குழந்தைபிறந்தவுடனே காமெட்ஸ் பி. ஸி. ஜி. வாக்ஸைன் என்னும் அம்மையை அதற்குக் குத்தி விடுகிறார்கள். பெற்றோர்கள் காசநோயால் கஷ்டப்பட்டவர்களாயிருந்தால், 5 வருடம் பொறுத்து மறுபடியும் அம்மை குத்த வேண்டும். இதனால் காசநோய் வெகுநாள் அவர்களிடம் அணுகாது. இது தவிர, பின் சொல்லிய முறைகளும் உபயோகமாகவிருக்கும்.

1. சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் நிரம்ப இருக்கவேண்டும்.

2. தினம் கொஞ்சம் வியாயாமம் வேண்டும்.

3. ஆகாரத்தில் பால், பழம், முட்டைகள் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. தேக சுகாதாரம், ஜன சமூக சுகாதாரம், வீட்டு சுகாதாரம் சரியானதாக இருக்கவேண்டும்.

5. கூடியவரையில் திறந்த வெளிக்காற்றில் வசிக்கும் பழக்கத்தை அனுசரிக்க வேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் திறந்த வெளிகளில் வகுப்புகள் வைப்பது நலம்.

6. எச்சில் துப்பும் பழக்கத்தை ஒழிக்க வேண்டும்.

7. வேலை, விளையாட்டு முதலியவற்றை அதிகமாகச் செய்யக்கூடாது.

8. குடியும் துன்மார்க்க நடவடிக்கையும் விட்டுவிட வேண்டும்.

9. ஒரே பாண்டத்திலிருந்து உண்ணவாவது குடிக்கவாவது கூடாது.

10. படுக்கை அறையில் அதிகபேர் கூடாது. ஒரே படுக்கையிலும் அதிகபேர் கூடாது.

11. க்ஷயரோகம் கண்டிருந்தால், அவர்கள் அருகில் குழந்தைகளைச் சேரவொட்டக்கூடாது.

12. குழந்தைகளிடம் காணப்படும் குரூபங்களை அசட்டை செய்யலாகாது. அதாவது கோட்பட்டை தொங்கிக்கொண்டிருத்தல், கழுத்தின் கோளங்கள் பெருத்திருத்தல், மார்பு பள்ளமாயிருத்தல் முதலியன.

மஹம்மாரியும் அதைத் தடுக்கும் விதமும்.

டாக்டர் எம். அப்துல்லா, எல்.எம்.எஸ்., (டெக்கான்), எல்.ஸி.பி.எஸ்.(பம்பாய்.)
முனிஸிபல் ஆஸ்பத்திரி, வாணியம்பாடி.

மஹம்மாரியானது ஒரு மஹா கொடுமையான தொத்து வியாதி. ஆரம்பத்தில் இது எலிகளிடம் காணப்படும் வியாதி. கண்ணுக்குத் தெரியாமல் பூதக்கண்ணாடியால் மட்டும் பார்க்கக்கூடிய ஒரு விஷக் கிருமியால் இது உண்டாகக்கூடியது. மஹம்மாரியின் விஷக்கிருமியானது ஒரு எலியினிடமிருந்து மற்றோர் எலிக்கும், ஒரு எலியினிடமிருந்து மனிதனுக்கும் எலித் தெள்ளுப்பூச்சியின் மூலமாய்ப் பரவுகிறது. எலித் தெள்ளுப்பூச்சியானவை எலிகளின் தேகத்தின்மேல் வசிக்கும் சிறு பூச்சிகள். அவைகளுக்கு ஆகாரம் இரத்தமே. இல்லாவிட்டால் ஒரு நொடியில் சாகும்.

மஹம்மாரி விஷக்கிருமியானது ரூபத்தில் சிறியதாயிருந்தபோதிலும், உள்ளே நுழையும்படியான சக்தி அதற்கு அதிகம் உண்டு. அவை தேகத்தினுள்ளே பிரவேசித்தவுடன், தேகத்திலுள்ள ரஸாயினிகள் வழியாய்ச் சென்று, அருகிலுள்ள ரஸாயினிகளின் கோளங்களில் தங்கி, அங்கே விருத்தியாகி, மஹம்மாரிக் கட்டியாகக் கிளம்புகிறது. நியூமோனிக் ப்ளேக் ஆகவிருந்தால், அந்த வகை மஹம்மாரியால் வருந்தும் நோயாளிகளுக்கு சிஷ்ருஷை செய்யப்பட்ட மனிதன் நேராக அக்கிருமிகளை உட்கொள்ளுவதினால் உண்டாவது. நோயாளியின் கோழையில் கோடிக்கணக்கான மஹம்மாரி விஷக்கிருமிகள் இருக்கின்றன. சில சமயங்களில் மஹம்மாரி விஷக்கிருமியானது ரஸாயனக் குழாய்கள் வழியாய்ச் சென்று, இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, "செப்டி கேமிக் ப்ளேக்" என்னும் ஒரு விதமான ப்ளேக் உண்டாகிறது. இது எப்போதும் மரணத்தையே விளைவிக்கக் கூடியது. 'நியூமோனிக் ப்ளேக்' சாதாரண 'நியூமோனியா' ஜ்வரமாக ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால், உஷ்ணக்கிரம் மிகவும் அதிகமாக விருக்கிறது. கோழையில் இரத்தம் நிரம்ப வருகிறது. ஆனால், இந்த வகை ப்ளேக் இந்தியாவில் அசாதாரணம். வடக்கே சிலவிடங்களில்தான் இது காண்கிறது. மற்ற மூன்றுவகை ப்ளேக், 'இன்டஸ்டினல் ப்ளேக்', 'ப்ளேக் ஆம்புலென்ஸ்', 'பெஸ்டிஸ் மைனர்'.

மஹம்மாரி பரவும் விதம்:—முதல் முதல் எலிக்கு மஹம்மாரி கண்டு அது சாகிறது. அதன்மேலுள்ள தெள்ளுப்பூச்சிகள் இதுகாறும் அதன் இரத்தத்தைக் குடித்து ஜீவித்துக்கொண்டிருந்தன. இவை அதைவிட்டு அருகில் இருக்கும் ஜீவன்கள்மேல் தங்கி அதன் இரத்தத்தை ஆகாரமாகக் கொள்கின்றன. அருகிலுள்ள ஜீவன்கள் சாதாரணமாய் எலிகளாகவே இருக்கும். சில சமயங்களில் மனிதர்களும் இருப்பார்கள். மஹம்மாரி இவ்வாறு மனிதர்களைத் தாக்க ஆரம்பிக்கிறது. மஹம்மாரி பரவுவதற்கு எலியே காரணம். எலிகள் இராவிட்டால் எலித் தெள்ளுப்பூச்சிகள் இரா. அவை இராவிடில் மஹம்மாரி வராது.

எலிகள் மிகவும் சாமர்த்தியமும் சுறுசுறுப்புமுள்ள பிராணிகள். அவை தானியங்களைக்கொண்டு ஜீவிக்கின்றன. நல்ல ஜலத்தையே குடிக்கின்றன. ஆனால், வீட்டில் இருட்டாயும் அசுத்தமாயுமுள்ள மூலை முடுக்குகளிலும், சரியாய்க் கட்டப்படாத சாக்கடைக் கால்களிலும், உக்கிராண அறைகளிலும், மடப்பள்ளிகளிலும் வசிக்கும். அரிசி, கோதுமை, பஜிரி, கேழ்வரகு, தினை முதலிய தானியங்கள் இவைகளுக்கு ஆகாரம். அநேக தெள்ளுப்பூச்சிகள் இவைகளிடம் குடிகொண்டிருக்கின்றன. மஹம்மாரி பரவியிருக்கும்போது அநேக எலிகள் சாகின்றன. அப்போது உயிரோடிருக்கும் எலிகள், வேறு இடங்களுக்கு ஓடி, தங்கள்மேல் பதுங்கியுள்ள தொத்து சம்பந்தப்பட்ட தெள்ளுப்பூச்சிகள் மூலமாய் எதைக் கடிக்கிறதோ, எதைக்கொண்டு ஜீவிக்கிறதோ அதற்கு அந்த வியாதியைத் தொத்த வைக்கின்றன. ஒரு பட்டணத்தில் எத்தனை ஜனங்கள் இருக்கிறார்களோ அதற்கிரட்டத்தனை எலிகள் அங்கே இருக்கின்றன. எலிகளுக்கு வம்சவிருத்தி அதிகம். ஒரு ஜதை எலிகள் ஒரு வருஷத்திற்குள் 80 ஜதைகள் ஆகும். ஒரு முதிர்ந்த எலியானது தினத்திற்கு ¾ அவுன்ஸ் தானியம் சாப்பிடும். ஒரு எலியினால் வருஷத்திற்கு ரூ. 4 தானியமும் சொத்தும் நாசமாகின்றதென்று நிபுணர்கள் கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள். எலிகளைக் கொல்வதினால் மஹம்மாரியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதுடன், சிக்கன விஷயத்திலும் லாபமுண்டு.

எலிகள் தவிர, தொத்துள்ள இடங்களிலிருந்து வரும் ஜனங்கள், தங்கள் தேகங்களின்மீதும் மூட்டைகளிலும் தொத்துள்ள எலித்தெள்ளுப்பூச்சிகளை ஆரோக்கியமான இடங்களுக்குக் கொண்டுபோய் விட்டு அதன் மூலமாய் மஹம்மாரியைப் பரவச் செய்கின்றனர்.

மஹம்மாரி உண்டாகும் காலம்:—எலித்தெள்ளுப்பூச்சிகள் எப்போது அதிகமாயிருக்கின்றனவோ, அப்போது மஹம்மாரி கடினமாயிருக்கும். குளிர்காலத்தில் தான் எலித்தெள்ளுப்பூச்சிகள் அதிகமாகவிருக்கும். உஷ்ணமும், நேராக சூரிய கிரணம் படுவதும் எலித்தெள்ளுப்பூச்சிகளுக்கு விரோதமானவை.

குறிகள்:—தொத்து சம்பந்தப்பட்ட தெள்ளுப்பூச்சி மனிதனைக் கடித்த 3 முதல் 10 நாளைக்குள் அவன் தேகத்தில் மஹம்மாரி உண்டாகும். திடீரென்று குளிர் காணும். தேகமெங்கும் நோய். உஷ்ணக்கிரம் 103 முதல் 105 டிகிரி வரையிலும் போகும். மண்டையைப் பிளக்கும்படியான தலைவலி, குடிகாரன் மாதிரி நடையும் பார்வையும். அமைதியற்றிருத்தல். கோளங்களில் கட்டி காணும். மஹம்மாரியால் ரஸாயனக்கோளங்களில் நோய் உண்டாகும். அங்கே அழற்சி உண்டாகி, 24-மணிநேரங்களுக்குள் அது பெருக்கும். இந்த வியாதி ஒரு வார முதல் மூன்று வாரங்கள் வரையில் நீடித்திருக்கும். அனுகூலமாவதாயிருந்தால், ஜ்வரம் ஒருவாரத்திற்குள் இறங்கிப்போய்விடும். கட்டிகள் உடைந்து அநேக நாட்கள் வரையில் அவற்றிலிருந்து சீழ் வந்துகொண்டிருக்கும்.

தடை முறைகள்:—மஹம்மாரியைப் பரவச் செய்வதற்கு எலியே காரணமாயிருப்பதுபற்றி, எலிகளைக் கொல்ல வழி தேடவேண்டும். இவை இருவிதம். (1) காயமாய் உபயோகப்படும்படியான முறைகள். (2) சமயத்திற்கு உபயோகப்படும்படியான முறைகள்.

காயமாய் உபயோகப்படும்படியான முறைகள்.

(a) தானியங்களை வைக்கும்படியான வீடுகளையும் கட்டடங்களையும் நன்றாய்க் கட்டி எலி வரவொட்டாமல் செய்ய வேண்டும். ஷாப்புகள், சாமான் அறைகள், தானிய அறைகள், கூடங்க

முதலியன குடியிருக்கும் வீடுகளை விட்டு சற்று தூரத்திற்கப்பால் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

(b) எலிகள் பிழைத்திருப்பதற்கு ஜலம் அவசியமாயிருப்பதால், சாமான் கிடங்குகளில் ஜலமாவது, பச்சை மரக்கறிகளாவது அவைகளுக்கு எட்டும்படியாய் வைக்கக்கூடாது.

(c) அவைகளுக்கு அருகாமையில் அவைகளின் உணவிற்கு சாதகமாயுள்ள குப்பை செத்தை முதலியன கொட்டக்கூடாது.

(d) தெருக்கள், சந்துகள் இவற்றை சுகாதார நிலைமையில் வைத்திருக்கவேண்டும். சாக்கடைகள் ஆழமாயும் நல்ல மாதிரியுள்ளதாயும் வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். சிறிய சந்து பொந்துக்களைக் கவனித்து அவற்றை அடைத்துவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எலிகள் அங்கே பதுங்கிக்கொண்டிருக்கும்.

(e) எலிகள் சாக்கடைக் கால்கள் வழியாய் வீட்டிற்குள் நுழைவதால், வருவாயிலில் இரும்புக்கம்பி போட்டு அவற்றை வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டும்.

சமயத்திற்கு உபயோகப்படும்படியான முறைகள்.

(a) எலியை அழித்தல்:—எலிப்போன்களும், விஷம் கலந்த சிற்றுண்டிகளும் இதற்காக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. இதை வெகுநாளைக்கு எங்கும் செய்யவேண்டும். எலிகளை உயிருடன் பிடித்துக் கொல்வதினால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது. எலிப் போன்களை ஜாக்கிரதையாய்ப் பரீக்ஷித்து பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும். கடையில் அநேகவித போன்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் சரியானவை அன்று. ஒரு போன் சரியாக இருக்கிறதா இல்லையா என்பதற்கு அதன் அளவு, வலுவு, உள்ளே நுழையும் சந்தின் அளவு, கதவு சட்டத்தின் மேல் சரியாய்ப் படிதல் முதலிய விஷயங்கள் யாவையும் கவனிக்க வேண்டும். ஒயர் கம்பிபோட்ட போன்களைவிட ஸ்பிரிங் போன்கள் சிரேஷ்டம். இந்தப் போன்களை உபயோகித்த பிறகு, அவற்றைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு, அதிலுள்ள நாற்றத்தைப் போக்கடிக்க வேண்டும். பிறகு அவற்றை உலர்த்தி, மறுபடியும் வைப்பதற்கு முன், எண்ணெயைத் தடவி, சிற்றுண்டியை வைத்து மூடிவைக்கவேண்டும். இந்த போன்களை இரவில் வைத்துக் காலையில் எடுத்துப் பார்க்கவேண்டும்.

விஷம் வைத்து எலிகளைக் கொல்ல வேண்டியதாயிருந்தால், மிகுந்த சிரேஷ்டமானதும் மலிவானதுமான விஷம் பேரியம் கார்பொனேட் என்பதே. ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் துட்டு வாங்காமலே இந்த விஷமாத்திரைகளை சப்ளை செய்கிறார்கள். ஆனால், எலி தனக்கு இஷ்டமான ஆகாரத்தையே உண்ணவேண்டுமென்று இச்சிப்பதால், அந்த ஆகாரத்துடன் இந்த விஷத்தைக் கலந்து வைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அவை சாகும். 9 கிராம் கோதுமை மாவுடன் 3 கிரெயின் பேரியம் கார்பொனேட் கலந்துவைத்தால் போதுமானது. இதை பிரதிதினமும் தயாரிக்க வேண்டும். கெட்டியாய் நாட்பட்ட ஆகாரமாயிருந்தால் எலிகள் அவற்றைத் தொடுகிறதில்லை. இந்த ஆகாரத்திற்கு வேறொரு மணமும் கலக்காதிருக்கும் பொருட்டு கைகள், தட்டுகள் இவற்றை செவ்வையாய் அலம்பிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இந்த விஷமாத்திரைகள் குழந்தைகளுக்கும் ஆடு மாடுகளுக்கும் கெடுதலை விளைவிக்கும்.

முக்கியமான மற்ற விஷங்கள் பின்வருவன. (1) வெள்ளைப் பாஷாணம் ஒரு பங்குடன் 4 பங்கு சாதம். (2) பாஸ்பரஸ் எலி பேஸ்டு. எலிகளையும் அவற்றின்மேலுள்ள தெள்ளுப் பூச்சிகளையும் ஓடும்போது கொல்லத்தக்க விதம் யாதெனில், 'நீம் பட்டியை' உபயோகிப்பதேயாம். இதைத் தயாரிக்கும் விதம்: பொடாஷியம் நைட்ரேட் $1\frac{1}{2}$ டிராம், பொடி பண்ணிய பொடாஷியம் க்ளோரேட் 2 டிராம், கந்தகம் 2 டிராம் இவைகளைப் பொடிபண்ணி, 5 டிராம் கடுகெண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய்

விட்டு, அதில் ஒரு டிராம் சிகப்பு மிளகு, ஒரு பிடி உலர்ந்த நசுக்கின வேப்பம் இலை இவைகளைச் சேர்த்துக் கலக்கி அடையாக்க வேண்டியது. இந்தக் கலப்பை எலி சந்துகளில் வைத்து, ஒன்பது அங்குலம் துணித்திரியை எடுத்து பொடாஷியம் க்ளோரேட்டில் நனைத்து உலர்த்தி, அதைச் சந்துகளில் வைத்துக்கொளுத்தி சந்துகளை மூடிவிட வேண்டியது.

(b) வியாதியை சொஸ்தப்படுத்த முயற்சிசெய்வதைக் காட்டிலும் தடுப்பது மேலானதுபற்றி, இந்த கொடிய வியாதியைத் தடுப்பது மேல். உமது பட்டணத்திலோ அதற்கருகிலோ மஹம்மாரி கண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், பின்வரும் எச்சரிக்கைகளை எடுத்துக் கொண்டால், சுலபமாய் இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

(1) தொத்து சம்பந்தப்பட்ட பட்டணத்துடன் போக்கு வரத்து வைத்துக் கொள்ளாதே. சுகாதார அதிகாரிகள் விஷங்கொல்லி மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்யாத மூட்டை அல்லது தானியங்களை உனது வீட்டில் வரவிடாதே.

(2) மஹம்மாரி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு அம்மைக்குத்திக் கொள். இது 6 மாதங்கள் வரையில் மஹம்மாரி வரவொட்டாமல் காப்பாற்றும். இதை வெகுநாளாய் பரீக்ஷை செய்து கைதேர்ந்த சிகிச்சையென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. தவிர, இதனால் உனக்கு தைரியமும் நம்பிக்கையும் உண்டாகும். அவைகளே உனக்குள்ள பீதியைப் போக்கும்.

(3) எலித்தெள்ளுப்பூச்சிகள் ஒரு அடி உயரத்திற்குமேல் பறக்கவாவது, குதிக்கவாவது முடியாததலால், மஹம்மாரி கண்டிருக்கும்போது, ஒரு கட்டிலின்மேல் படுத்துறங்குவது நலம்.

(4) கடைகளிலும் கிடங்குகளிலும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் திறந்துவைத்திருப்பதால், அங்கே எலிகள் அதிகமாக விருத்தியாவதற்கு இடமுண்டு. ஆனதுபற்றி இந்த தொத்து வியாதி கண்ட இடங்களில் சாமான்களை வாங்காமலிருப்பது நலம். அங்கே விதியின்றி வாங்க வேண்டியதாயிருந்தால், அவற்றை 6 மணி காலம் வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத்து வீட்டிற்குள் கொண்டுபோக வேண்டும். சூரிய கிரணங்கள் எலித்தெள்ளுப்பூச்சிகளைக் கொல்லக்கூடியன.

(5) கால்களில் பூட்ஸ், ஸ்டாக்ஸ்போட்டுக்கொள்ளாமல், தொத்துள்ள இடத்திற்குப் போகாதே. இந்தத் தெள்ளுப் பூச்சிகள் உம்முடைய துணிகளில் தொத்திக்கொண்டு வருமாதலால், அவற்றை வெளியிலேயே கழற்றி, குடியிருக்கும் வீட்டிற்குக் கொஞ்ச தூரத்திற்கப்பால் வெய்யலில் உலர்த்தி, பின்னர் வீட்டிற்குக் கொண்டுவர வேண்டியது. சாயங்காலங்களிலாவது, சூரிய வெளிச்சம் போதுமானதா யிராதபோதாவது தொத்து வியாதியுள்ள இடங்களில் உலாவக்கூடாது. இந்தத் தெள்ளுப்பூச்சிகள் இருட்டில் சஞ்சாரம் பண்ணும். சூரிய வெளிச்சத்தில் வெளியே வராது. வண்ணான் சலவைசெய்துகொண்டு வரும் உமது துணிகள் யாவையும் வீட்டிற்குக் கொண்டுவருமுன் சூரிய வெளிச்சத்தில் உலர்த்திக்கொண்டு வரவேண்டும். அதில் சில எலித் தெள்ளுப்பூச்சிகள் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கலாம். ஏனெனில், அநேக விடங்களிலிருந்து வண்ணான் துணிகளைச் சேகரித்துக்கொண்டுவந்து தப்புகிறான்.

(6) மஹம்மாரி தொத்து வியாதியாய் பரவியிருக்கும்போது, வீடுகளைச் சுத்தம் செய்து வெள்ளையடித்து, எலி வளைகளை அடைத்து வைத்திருக்கவேண்டியது முக்கியம். வீட்டிலுள்ள கதவுகள், ஜன்னல்கள் முதலியவற்றை பகலெல்லாம் சூரிய கிரணம்படும்படி திறந்துவைக்கவேண்டும். எலிக்குப் பூனை விரோதியாதலால், பூனையை வளர்ப்பது நலம்.

(7) கூடுமானால், தொத்துள்ள இடத்தைச் சுமார் ஒன்றரைமாத காலம் வரையில் காலிசெய்து அபாயமில்லாத இடத்தில் போய் வசிக்க வேண்டியது.

(8) ஒரு வீட்டில் ஒரு எலி செத்துக் கிடந்தால், அதைக்கையாளுவதில் ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். மஹம்மாரிக்கு

1. ப்ளேக் படம் (தமிழில் எழுதப்பட்டது). 2. மஹம்மாரி விஷக்கிருமி. 3. எலித் தெள்ளுப்பூச்சி. 4. ஒரு செத்த எலியைத் தூக்கிக்கொண்டுபோகும் பையனை அவன் தாய் அடிக்கிறாள். 5. ஊரார் விட்டு ஓடிப்போன ஒரு தெருவு. 6. அம்மை குத்தியிருக்கிறதா இல்லையா என்று டாக்டர் பரீக்ஷிக்கிறார். 7. பிணம் தூக்கிகளுக்கு எலிப்போன்களை சேகரித்தல். 8. எலிப்போன்களைச் சுத்திசெய்து அதற்குள் சிற்றுண்டி வைத்தல். 9. கூரையைப் பிரித்து வைத்தல்.

ஒரு நிச்சயமான அறிகுறி வீட்டில் எலிகள் திடீரென்று சாவதேயாம். உடனே அந்த வீட்டைவிட்டுக் கிளம்பி அதை விஷங்கொல்லி மருந்தைக்கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். சுகாதார அதிகாரிகள் உனக்காக இதைச் செய்வார்கள். ஒரு தொத்து சம்பந்தப்பட்ட வீட்டைச் செவ்வையாய் சுத்தம் செய்யும் விதம் யாதெனில், அதன் மேற்கூரையைப் பிரித்து சூரிய கிரணம் படும்படி வைப்பதேயாம். வீட்டிலுள்ள மூட்டை முடிச்சுகள், சாமான்கள் யாவையும் வெய்யலில் உலர்த்தி சுத்திகரிக்க வேண்டியது. செத்த எலியைத் தொடவாவது அதன் அருகில் போகவாவது கூடாது. அதிலுள்ள தெள்ளுப்பூச்சிகள் உன்னைப் பற்றும். அதை எடுக்க வேண்டுமானால், அதன் மேலும் அதைச் சுற்றிலும் கிரோஸின் என்ணெயைக் கொட்டி ஒரு தடியால் எடுத்து அப்புறப்படுத்தி உடனே அதைக் கொளுத்திவிட வேண்டும்.

சில கிராமங்களில் கிராமத்தார், மஹாமாரி சம்பந்தப்பட்டவர்களை ஊருக்குள் வர விடுகிறதில்லை. இதனால் அந்த ஊருக்கு வியாதி பரவுகிறதில்லை. ப்ளேக்குக்காக பயந்து ஓடி வந்தவனோ, அல்லது பிச்சைக்காரனோ வந்தால், அவன் ஊருக்கு வெளியில் இரண்டுநாள் இருந்து, அவன் உடை, மூட்டை முடிச்சுகள் இவற்றை செவ்வையாய் உலர்த்திக்கொண்டு வந்தாலொழிய அவனை வரவிடுகிறதில்லை. இதே மாதிரி பட்டணங்களிலும் நடக்கும்பக்ஷத்தில் இந்தக் கொடிய வியாதி பரவுவதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் மிகக் கம்மியாக விருக்கும்.

சுகாதாரத்தின் மேன்மை.

ராய் பஹதூர் டாக்டர் ஜே. எல். தாஸ், டி.பி.எச்.
அஸிஸ்டெண்டு டைரக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த், வடபீஹார் சர்க்கில், முஜபர்பூர்.

நமது தேசத்தில் சுகாதாரத்தின் மேன்மையைக் குறித்து ஜனங்கள் அறிந்து கொண்டாரில்லை. இதற்காகச் சிலவழிக்கும் பணமெல்லாம் விருதாவென்றே பொதுஜன அபிப்பிராயம். இதுகாறும் சுகாதாரத்திற்காகச் சிலவழித்த பணமெல்லாம் சரியான ஸ்தாபனம் இராமையால் வீணாய்ப் போய்விட்டதுபற்றி, ஜனங்கள் இம்மாதிரி தப்பபிப்பிராயத்தைக் கொண்டுவிட்டார்கள். சுகாதாரம் மலிவாய்க் கிடைக்கக்கூடியது என்று ஜனங்கள் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால், இது பிரமை. சுகாதாரமானது அதிக பணம் சிலவழித்து அடையவேண்டிய ஒரு பொருள். பொதுஜன ஆரோக்கியம் சரியான ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானால், அதிக பணச்சிலவு செய்யவேண்டும். சாஸ்திரோக்தமான சுகாதாரத்திலும் கைத்தொழிலும் தற்காலத்திய நாகரீகம் பொருந்தி நிற்கிறது. வியாதியைத் தடுப்பதும், ஜனங்கள் சுகமாய் வாழ்வதும் ஒரு தேசத்தின் சுகாதார அபிவிருத்தியைப் பொருந்தியிருக்கிறது. சுகாதாரத்தைக் கவனியாவிடில் ஆரோக்கிய நிலை குன்றும். நோயுண்டாகும்; ஆயுள் குறையும். இதனால் தொழிலாளிக்குள்ள சக்தியும் சாமர்த்தியமும் கம்மியாகும்.

(2) இந்த முக்கியமான விஷயத்தை நமது தேசத்து ஜனங்கள் கவனிக்கிறதில்லை. இதனால் நேரிடும் நஷ்டமோ கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உண்டாகிறது. சுகாதாரமின்மையால் தேகத்தில் வலுவு குறைகிறது. அதனால் தொழிலாளி தன் கூலிக்குத்தக்க வேலை செய்கிறதில்லை. இதனால் எஜமானனுக்கு நஷ்டம். அந்த நஷ்டத்தை சரிப்படுத்த கூலியைக் குறைக்கிறான். இதனால் இருவருக்கும் கஷ்டம். தவிர, ஒரு குடும்பத்தில் நோய் கண்டால் பணச்சிலவுண்டாகிறது. ஒரு தாதியை

வைக்கவேண்டி யிருக்கிறது. மருந்துச் சிலவு டாக்டர் கட்டணம் இவைகளுக்காக சிலவழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. வேலைக்காரர் வியாதியால் வருந்தும்போது எஜமானனுக்கும் நஷ்டம். அங்கே வேலை ஆகிறதில்லை. வேலை தடுமாறிப் போகிறது. ஏற்றுமதி கம்மியானால், ரயில்வே முதலிய போக்கு வரவு சாதனங்களுக்கும் வருமானக்குறைவு ஏற்படுகிறது. இந்தத் தீமை இவ்வாறு மாறிக்கொண்டே வருகிறது.

(3) சுற்றுப் பக்கங்கள் சுகாதாரமற்றிருந்தால், குழந்தைகளுக்குத்தான் முதலில் கஷ்டம் உண்டாகிறது. இவர்கள் நோயால் வருந்துகையில், பள்ளிக்கூடம் போகாமலிருப்பதுபற்றி, படிப்புக் குறைவாய் விடுகிறது. இது பெருத்த நஷ்டம்.

(4) ஜனங்கள் தங்கள் வீடுகளை விட்டு விட்டு, ஆரோக்கியமான இடங்களுக்குப் போய் வசிக்க நேரிடுகிறது. இதனால் பணச்சிலவு. சுகாதாரத்தின் மேன்மையைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு இந்த சுவல்ப விஷயங்களே போதுமானவை.

(5) அப்படியிருந்தும், "சுகாதாரத்தினால் ஏதாகிலும் நன்மையுண்டா?" என்று அநேகர் கேட்கிறார்கள். கட்டாயம் உண்டென்றே சொல்லவேண்டும். இங்கிலாந்து முதலிய தேசங்களில் மரணவிகிதம் வரவரக் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. 1841-50-வருஷத்தில் 1000-க்கு 22·4-பேர் மாண்டனர். 1891-5-வரையில் 18·7-க்கு வந்தது. இப்போது மரண விகிதம் 1000-க்கு 10 அல்லது 12. இந்தியாவிலோ, மரண விகிதம் இதற்கு மூன்றத்தனையாக விருக்கிறது. தவிர, இங்கிலாந்தில் மஹம்மாரி, காலரா, டைபஸ் ஜுரம், மலேரியா, குஷ்டம் இவை முதலிய ரோகங்கள் அடியோடே அற்றுப்போயின. சாஸ்திரோக்தமான சுகாதாரம் ஒரு தேசத்திற்கு எவ்வளவு நன்மையைச் செய்யக்கூடும் என்பது இதனால் நன்கு விளங்கும்.

(6) இந்தியாவில் ஒரு உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். மதராஸில் பொது சுகாதார நிலைமை நன்றாயிருப்பதாலும், குப்பை கூட்டல், சாக்கடைக்கால் முதலிய விஷயங்கள் அபிவிருத்தி யடைந்திருப்பதாலும், குடிக்க சுத்தமான ஜலம் கிடைத்திருப்பதாலும், அசுத்தமான கிணறுகள், குளங்கள் இவைகள் தூர்க்கப்பட்டிருப்பதாலும் மலேரியா குறைந்திருக்கிறது. சீதபேதியால் மரணவிகிதம் கம்மியாக விருக்கிறது. காலராவின் மரண விகிதம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. ஜனங்களின் ஆரோக்கியம் விருத்தியாயிருக்கிறது. ஜனங்கள் சுகமாக இருந்து வருகிறார்கள்.

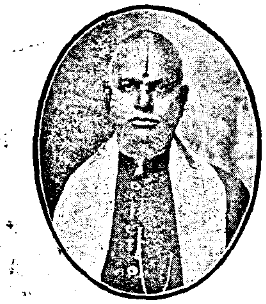
(7) தற்காலத்திய சாஸ்திரோக்தமான சுகாதாரத்தின் வெற்றிக்கு இந்த உதாரணங்களே போதுமான அத்தாக்ஷிகளாகும். இவற்றால் சுகாதாரத்தின் மேன்மை ஜனங்களுக்கு நன்றாய்ப் புலப்படும். ஜனங்களின் சுகத்திற்கும் பலத்திற்கும் சுகாதாரமே காரணமாகும்.

நமது 'போடோ போட்டா போட்டி'

போதுமான போட்டோக்கள் வாராததால், போட்டி நடைபெறவில்லை என்றும் பரிசுகள் அளிக்கப்படவில்லை என்றும் இதனால் நமது வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்கலாயிற்று.

தந்தி விலாசம்—விவர்க்யூர். ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது. டெலிபோன் 8139.

வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குக் கடைசியாகச் சேர்க்கப்பட்ட மருந்து.



ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை யமன் வாயிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

ட்ரேட் மார்க்

பிரசித்தி பெற்ற கல்வீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு அனுகுணமான மருந்துகள்.

சென்னை மைலாப்பூர் சாலைத்தெருவு 8 நெ. வீட்டிலிருக்கும் கல்லீரல், மண்ணீரல் வியாதிகளில் நிபுணரான டாக்டர். ஜம்மி வெங்கடரமணய்யா அவர்களால் செய்யப்பட்ட பிரசித்தி பெற்ற இக்கல்லீரல், மண்ணீரல் மருந்துகள் நன்றாய் பரீக்ஷிக்கப்பட்டு குழந்தைகளுக்குக் காணப்படும் கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருக்கங்களுக்கு ஏற்ற ஔஷதமென்று அநேக நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்கள் பெறப் பெற்றன.

இது ஒரு ஒப்பற்ற தடை மருந்து

கிளை: வியாசகுடீரம்—விஜயநகரம்.

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ்: **ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,** தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் 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 நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from:

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

1933 26வது பதிப்பு 1933

"ஸ்ரீவித்யா"

ஜெம், ஜெண்டில், பாக்கட், பிஸினஸ், பாபுலர், & அபீஷியல்

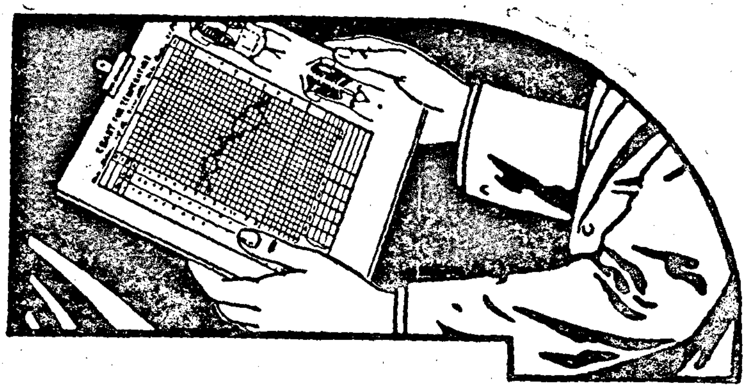
டைரிகள்.

எல்லாவிடங்களிலும் கிடைக்கும்.

பப்ளிஷர்ஸ்:

ஸ்ரீ வித்யா பிரஸ்

கும்பகோணம்



50 வருடங்களாக வைத்தியர்களால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஒரு மாற்றப்பட்ட பால் ஆகாரம். அதில் பசுவின் பாலின் முழு ஏடும், மால்டெட் பார்லி, கோதுமை முதலியவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட போஷணை வஸ்துக்களும் ஒன்று கூட்டப்பட்டு, தனிமையான ஹார்லிக்ஸ் முறைப்படி வாகுவத்தில், தாழ்ந்த உஷ்ணத்தில் அது ஆவியாக மாறி உலர்ந்து போகும்படி தயாரிக்கப்பட்டது.

சிசுவின் ஆகாரத்திற்கும், ஜீரணக்காலின் நோய்களுக்கும், ஹிருதயத்தின் சதையின் வியாதிக்கும், ஜுரங்களுக்கும், கர்ப்பத்தின்போதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போதும், எந்தெந்த சமயத்தில் நோயாளிக்கு, வாய்க்கு ருசியாய் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டுமோ அந்தந்த சமயங்களிலும், அதிக போஷணைகுணமும், ஜீரணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் தேவையோ அந்தந்த சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது எடுத்ததென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

50 வருடகாலங்களாக வைத்தியர்கள் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலை நம்பிக்கையுடன் சிபாரிசு செய்திருக்கிறார்கள்.

ஹா ர் லி க் ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

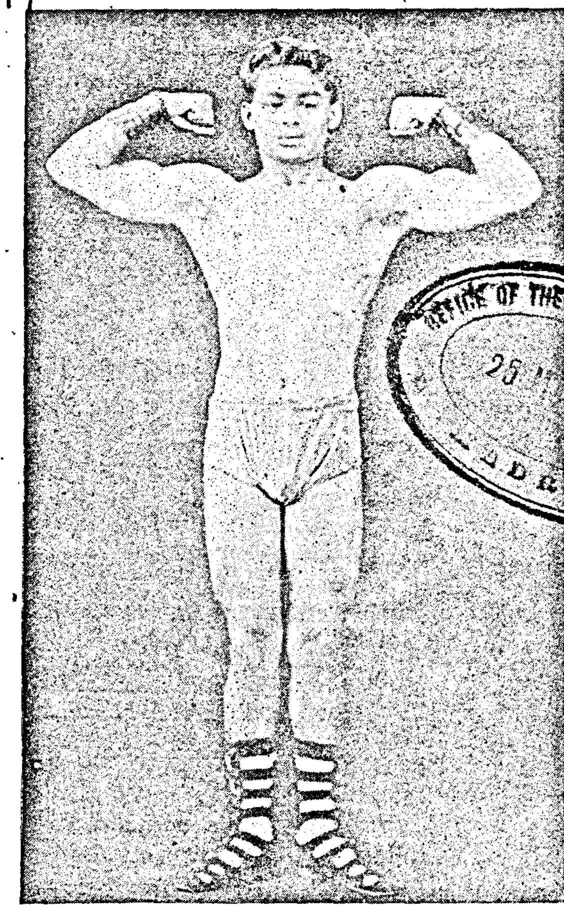
Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor Dr. U. KRISHNA RAU, Madras.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

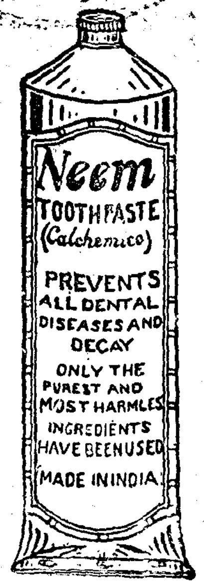
1797



OFFICE OF THE ... 25 ... 1933 MADRAS

மிஸ்டர் கார்டன் பேடல், டர்பான்.

தென் ஆப்பிரிக்காவின் பலமுள்ள வாலிபன், வயது 19.



வேப்பம் பற்பசை

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி.

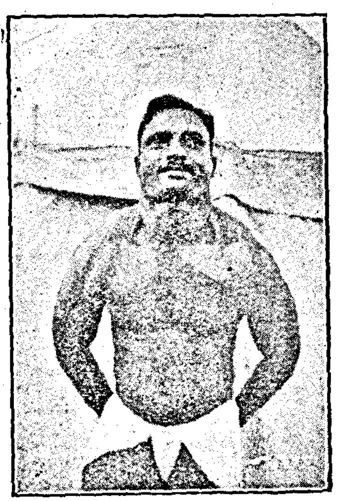
கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள்,

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

இனும் ! இனும்;



என் அனுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனுமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடைய நம் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடைய நமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானே அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணு இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

பக்கம்

பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியப் படிப்பு. ... 45

வெங்காயத்தின் மருந்துக் குணம். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க். ... 47

காசநோயின் உண்மையான காரணங்கள். ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவபாய், ஓ.பி.ஈ.எம்.டி., சூபரிண்டெண்டெண்டு, டூபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ். ... 49

ஒரு புராதன ஹிந்து சாஸ்திரத்திலிருந்து எடுத்த சில ஆரோக்கிய விதிகள். டாக்டர் ஜி. ரெகுநாத ராவ், டி.டி.எம்., குஷ்டரோக ஆராய்ச்சி வேலைசெய்வோர், புரூலியா, பீஹார். ... 51

மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணையில் உழைப்பவரின் சில அபிப்பிராயங்கள். டாக்டர் மிஸர்ஸ் ஆனுதாமஸ், கராச்சி. ... 54

வீட்டில் செய்யப்படும் இந்திய மருந்துகளில் எண்ணெய், நெய், தேன் இவற்றின் உபயோகம். வி. கே. வெங்கடஸ்வாமி, எம்.பி.பி.எஸ்.,எப்.ஐ.எம்., மதராஸ். 59

சர்மத்தினின்று வரும் வியர்வையும், சதையிலிருந்து வரும் வியர்வையும். டாக்டர் பர்னண்டு லக்ரேன்ஜி. ... 61

ஆகாரத்தில் உப்பின் உபயோகம். ... 64

அஜாக்கிரதையினுல் உண்டாகும் வியாதி. ... 64

காயசித்தி மகரத்வஜா

கிழக்குப் பிரதேசத்தில் பிரசித்திப் பெற்றவரும்

நாடி பார்ப்பதில் நிபுணருமாகிய

பிஷக்-ரத்ன பண்டித

ஈ. எஸ். கோபன்

என்பவரை ஆலோசியுங்கள். அல்லது அவருக்கு எழுதுங்கள்.

வெள்ளைக் குஷ்டம், பாரிச வாய்வு, மூலச்சூடு, வாதரோகம்,மேகரோகங்கள், சுவாஸ காசம், காசம், ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் நோய்கள், மலடு, குன்மம், வீரியக்குறைவு, நீரொழுக்கு முதலியனவற்றின் சிகிச்சைக்கு ஜவாப்தாரி.

இது சரியான நரம்பு டானிக்; பொன், கால்ஸியம், பாஸபேட்டுகள், இரும்பு, கந்தகம், வீரிய விருத்திக்கான விதைகள் முதலியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

இது இரத்தத்தை சுத்திசெய்து, இரத்த ஓட்டத்தை தூண்டுதல் செய்து, நரம்புத் தொகுதிக்கு வலுவு செய்து, உமக்கு உற்சாகத்தையும், வலுவையும், வீரியத்தையும் அளிக்கிறது.

20 நாட்களுக்கு 40 மாத்திரைகள் விலை ரு.5

(எல்லா டாக்டர்களாலும் எழுதிக்கொடுக்கப்படுகிறது.)

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேதிக் பார்மஸி-லிமிடெட்,

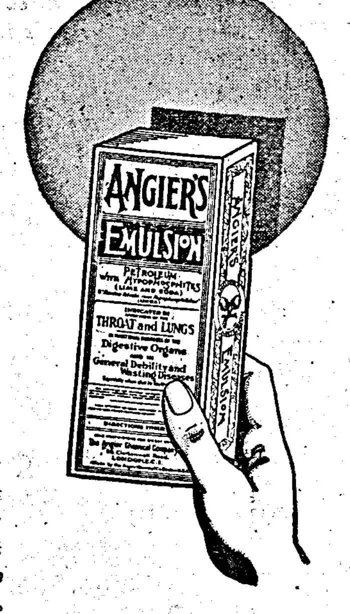
44, கோவிந்தப்ப நாயகன் தெரு, தபாற்பெட்டி நெ. 278, மதராஸ்.

ஏஜெண்டுகள் தேவை. வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனும்.

25 ... 1933 ... MADRAS

மலேரியா என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து

தேறி வருவோருக்கு



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

இந்திய வைத்திய உத்யோக வர்க்கத்திலிருந்து பென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது:

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

(ஒப்பம்)........................எம். பி. வீ. எம்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்

ரெனலெட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: **ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்.**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

தொகுதி 10 பகுதி 2] [பிப்ரவரி, 1933.

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.

பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியப் படிப்பு.

பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியப்படிப்பைப் போதிப்பது அத்தியாவசியமானது. ஒரு பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளை தனது மூளையை விருத்திசெய்து கொள்வதுடன், தனது தேகத்தையும் மனதையும் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். அவனது தேகமும் மனதும் சதா ஆரோக்கிய நிலையிலேயே இருக்கவேண்டும். தற்காலத்திய நாகரீக மிகுந்த அநேக நாடுகளில் கட்டாயப் படிப்புச் சட்டம் பிறந்தது முதல், பிள்ளைகளுக்கு தொத்து வியாதிகள் பரவுவதற்கு வசதிகள் அநேகமுண்டு. இப்போதுள்ள பள்ளிக்கூடங்கள் நெருக்கடியான இடங்களில் வைக்கப்பட்டுள்ளன. முற்காலத்தில் திறந்த வெளிகளில் வைக்கப்பட்டுள்ள பள்ளிக்கூடங்கள் இக்காலத்தில் காண்பதரிது. ஆனதுபற்றி, பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் க்ஷேமத்தையும் குறித்துக் கவனிக்க வேண்டியது ராஜாங்கத்திற்கு ஓர் முக்கிய கடமையாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஜனங்களின் ஆரோக்கியம், படிப்பு, புத்தி இவற்றைப் பொருந்தியது ராஜாங்கத்தின் அபிவிருத்தி. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து கவனிக்க வேண்டியதவசியம் என்னும் எண்ணம் முதல் முதல் ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் 1833-ம் வருடத்தில் உற்பத்தியாயிற்று. அதனால் பள்ளிக்கூடத்தின் சுகாதாரத்தைக் குறித்தும், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தை மேற்பார்வை இடுவதற்கும் பள்ளிக்கூடத்து அதிகாரிகள் ஜவாப்தாரியானார்கள். ஆனால், 19-ம் நூற்றாண்டின் முக்கால் பாகம் வரையில் இதுவிஷயமாக அதிக அபிவிருத்தி ஏற்படவில்லை. அதற்குப் பிறகுதான் மறுபடியும் கொஞ்சம் கிளர்ச்சி உண்டாயிற்று. சென்ற இருபது வருட காலங்களாகத்தான் பூலோகத்தில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிக்கும் தேசங்களாகிய இங்கிலாந்து, ஐக்கிய நாடுகள் இவைகளில் இந்த நோக்கம் அதிக அபிவிருத்தியாகி வருகிறது. இந்தியாவிலோ லார்ட் செல்ம்ஸ்போர்டு பிரபுவின் ஆளுகையில் சர்க்காரார் ஆரோக்கியப் படிப்பு விஷயமாகக் கொஞ்சம் அக்கரை எடுத்துக்கொண்டனர், ஆனால், இங்கே

ஆரோக்கியப்படிப்பு பொது ஜனங்களுக்காக ஏற்பட்டதே யொழிய, பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்காகவல்ல. பொது ஜனங்கள் விஷயத்திலும் ஒருவித ஏற்பாடன்றியில், இதில் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் ஒன்று கலந்து யோசிக்காமலும், அவரவர் இஷ்டப்படி இது நடைபெற்று வருகிறது. ஆனதுபற்றி, இதுகாறும் பொது ஜனங்கள் யாதொரு பலனையும் அடைந்ததாகத் தென்படவில்லை. இது விஷயமாகத் தற்போது நடைபெறும் காக்ஷிகளும், குழந்தை வாரங்கள் முதலியனவும், பொது ஜனங்களால் ஒருவித தமாஷாவாகக் கருதப் படுகின்றனவே யொழிய வேறல்ல. மேலும் இவை பண்டிகைகாலங்களில் நடைபெறுவதால், இந்த தமாஷாக்கள் ஓய்ந்ததும், ஜனங்கள் இவற்றை அடியோடே மறந்துவிடுகிறார்கள். பள்ளிக்கூடங்களில் சுகவழி கற்பிக்கப்படுகிறது வாஸ்தவந்தான். ஆனால், அதைக் கற்பித்துக்கொடுக்கும் உபாத்தியாயர்களோ அத்தொழிலுக்கு அருகரல்ல. இந்த ஆரோக்கியப் படிப்பில், பிள்ளைகள் ஏட்டில் எழுதிவைத்திருப்பதை படிக்கின்றார்களே யொழிய, தாம் கற்பதை அனுபவத்தில் கொண்டு வருகிறதில்லை. பள்ளிக்கூடத்து அதிகாரிகளும் தாங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பித்துக் கொடுக்கும் சுகாதார விதிகளை அனுசரிக்கிறதில்லை. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளும் தாங்கள் பள்ளிக்கூடங்களில் கற்கும் சுகாதார விதிகளை அனுசரிக்கிறதில்லை.

இது விஷயமாக, வாரிங்க்டன் எடுகேஷன் கமிட்டியாருக்கு, மெடிகல் ஆபிஸர் ஆப் ஹெல்த் டாக்டர் ஜி. டப்ளியூ. என். ஜோஸப் எழுதி அனுப்பிய வருஷாந்தர ரிப்போர்ட்டில் சொல்லிய விஷயங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம். இதில் ஆரோக்கியப்படிப்பு எவ்வாறு போதிக்கப்படவேண்டுமென்பதை ஸ்பஷ்டமாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

அவர் சொன்னதாவது:—

பாலர்வகுப்புகளில்கூட குழந்தைகளைக் கேள்விகேட்டவுடனே, ஆரோக்கிய வாழ்வைப்பற்றிய விதிகளை அவர்கள் நன்றாகக் கற்றிருக்கிறார்களென்று அவர்களுடைய உத்தரங்களினால் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, சாப்பிடுமுன் கைகளை ஏன் அலம்பவேண்டும்? பொதுவாய் சுத்தம் என்பது என்ன? தேக சுகாதாரம் என்பதென்ன? கைக்குட்டையின் உபயோகம் என்ன? நல்ல காற்றின் பலன் என்ன? குப்பையை ஏன் சரியான தொட்டிகளில் போடவேண்டும்? ஆகிய இவை முதலிய கேள்விகளுக்கு உடனே சரியான பதில் அவர்கள் அளிக்கிறார்கள். பெற்றோர்களைவிட பிள்ளைகளுக்கு அதிக அறிவு இது விஷயத்தில் உண்டென்று தெரிகிறது. ஆனால், இந்த அறிவு இருந்தால் மட்டும் போதாது. இந்த அறிவைக் கொண்டு சரியான பழக்கங்களை அனுசரிக்க முயலவேண்டும். இதுவிஷயமாக வீடுகளில் என்ன வசதிகள் இப்பிள்ளைகளுக்குண்டு அல்லது பெற்றோர், பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடங்களில் கற்றதை அனுபவத்திற்குக் கொண்டுவரும் பொருட்டு என்ன ஏற்பாடுகள் செய்திருக்கின்றனர் என்பதுதான் கேள்வி. நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உண்டாவதுதான் முக்கியம். அறிவுமட்டும் இருந்தால் பிரயோஜனமில்லை. நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் இராவிடில் இப்போதுள்ள மக்கள் தமது மூதாதைகளைப்போலவே இது விஷயத்தில் அஜாக்கிரதையுள்ளவர்கள் என்றே சொல்லவேண்டும்" டாக்டர் ஜோஸப், பெற்றோர்களுக்கு அனுப்பும்பொருட்டு ஒரு துண்டுப்பத்திரிகையை தயாரித்திருக்கிறார். இதில் பிள்ளைகள் கற்றிருக்கும் சுகாதார விதிகள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. பெற்றோர்களுக்கு இப்பத்திரிகையை அனுப்பிவைத்து, பிள்ளைகள் இதன்படி நடக்கும்படிச் செய்ய அவர்கள் ஒத்தாசையை கோரப்படுகிறது. ஹல் எடுகேஷன் கமிட்டியாருக்கு அனுப்பிய ரிப்போர்ட்டில் டாக்டர் டப்ளியூ. எம். ப்ரேஸர் என்பவரும் இதே மாதிரி எழுதியிருக்கிறார். அவர் டாக்டர் மாரிஸன் சொன்னதை எடுத்துரைத்திருக்கிறார். அதாவது "அனுபவத்தில் சுகாதாரத்தை போதிப்பதை விட்டு, புஸ்தகத்தில் எழுதியிருப்பதை படிக்கச் சொல்வது அநேக பள்ளிக்கூடங்களில் வழக்கமாயிருக்கிறது" என்பதேயாம்.

ஐக்கிய நாடுகளில், பள்ளிக்கூடத்து சுகாதாரத்தொழிலின் ஏற்பாடு பின்வருமாறு:—(1) வைத்தியமும், வைத்தியர் மேற்பார்வையும். (2) ஆரோக்கியப் படிப்பு. (3) தேகப்பயிற்சி. வைத்தியத் தொழிலின் முக்கிய அம்சங்களாவன:—(1) ஆரோக்கியப் பரீக்ஷை. (2) வைத்தியரை ஆலோசித்தல். (3) நிறுப்பதும் அளவெடுப்பதும். (4) தேகப் பரீக்ஷை. (5) குற்றங்குறைகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைத் தொடருதல். (6) வியாதி வரவொட்டாமல் தடுத்தல். (7) சுகாதாரப் பரீக்ஷை. (8) படிப்பு. (9) அந்தந்த ஊருக்குத் தக்கபடி பிரத்தியேகமான ஆரோக்கிய ஏற்பாடுகள். ஆரோக்கியப்படிப்பு விஷயத்தில் பள்ளிக்கூடத்து டாக்டருக்குத்தான் பொறுப்பு அதிகம். ஆரோக்கியத்திற்காக வெளியூர்களுக்குப் போகவேண்டிய விஷயங்கள் யாவும் அவர்தாம் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்துக் கட்டடம், சுற்றுப்புறம் இவற்றின் சுகாதாரத்தைக்குறித்து அவர்தாம் மேற்பார்வை செய்யவேண்டும். தண்ணீர் சப்ளை, சாக்கடைக்கால், சுகாதார வசதிகள் யாவையும் அவர்தாம் கவனிக்க வேண்டும். தேகப்பயிற்சியில் கூட, பள்ளிக்கூட டாக்டருக்குத்தான் அதிகாரம் மிகுதி. டாக்டரைக் கேட்டுதான், யார் யாருக்கு எந்தெந்த அப்பியாஸம் கொடுக்கவேண்டுமென்று நிர்ணயிக்கவேண்டும். இது விஷயத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டர் சொல்வதுதான் சரி. அதன்படியே நடந்து தீரவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தார் ஏற்பாடு செய்யும் விளையாட்டு உத்திகளில் யார் தகுந்தவர், யார் தகாதவர் என்பதை அவர்தாம் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

ஐக்கிய நாடுகளோடு ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், நமது இந்தியா ஒரு விசனகரமான நிலையில் இருக்கிறது. இந்தியா ஐக்கிய நாடுகள் ஆகுமா? இந்தியாவிற்கு சுய அதிகாரம் கிடைக்கும்போதுதான் இம்மாதிரியான ஏற்பாடுகள் செய்ய முடியும். இந்தியர்களும் பலவந்தர்களாகலாம்.

வெங்காயத்தின் மருந்துக் குணம்.

டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

தற்போது மானிடர்க்குக் கிடைத்திருக்கும் மரக்கறி பதார்த்தங்களில் வெங்காயம், உள்ளிப்பூண்டு ஆகிய இரண்டும் மிகவும் ருசியுள்ளவை. ஒன்றை நினைக்கின், மற்றொன்று தானே நினைவிற்கு வந்துவிடும். தவிர, வெங்காயத்தின்மேல் ஆசையுள்ளவர்கள், உள்ளிப் பூண்டின் மேலும் ஆசைவைப்பவர்களே யாவர். தாங்கள் உண்ணும் ஆகாரத்திற்கு ருசி ஏற்படும்பொருட்டு இரண்டையும் ஒன்று கூட்டியே உபயோகிப்பார்கள். அதற்கு எதிரிடையாக வெங்காயத்தை வெறுப்பவர், உள்ளிப்பூண்டையும் தின்னார். இத்தகையார், உணவில் ருசிபேதம் பார்க்கிறாப்போல், ஆரோக்கியத்திலும் குறையுள்ளவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். எந்த ஆகாரப்பதார்த்தத்தையும் உண்பதற்கு யாருக்குப் பிரியம் உண்டோ, புருஷனாயிருந்தாலும் ஸ்திரீயாயிருந்தாலும் அவர்களுக்குத்தான் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டு.

வெங்காயத்தின்மேல் சிலருக்கு ஒருவிதமான அசங்கியை ஏற்பட்டிருக்கிறது. புராதன எகிப்து தேசத்தார், வெங்காயம், உள்ளிப்பூண்டு, லீக் என்னும் மற்றோர் விதமான வெங்காயம் இவற்றை அடியோடே தள்ளுபடி செய்தனர். ஏன்? காரணம் ஒருவருக்கும் தெரியாது. அவர்களுக்கு அநேக விஷயங்களின்மேல் பிரியமில்லை. நம்மால் அதற்குக் காரணம்

கண்டுபிடிக்க முடியாது. அவர்கள் சிகப்புமயிருள்ள ஜனங்களைத் தங்கள் தேவதைகளுக்குப் பலி கொடுப்பது வழக்கம். இவ்விதமான அதிசயிக்கத்தக்க மனப்போக்குகள் எப்போதும் ஒன்று கூடுகின்றன. எகிப்து தேசத்தார்க்கு வெங்காயம் பிடிக்கவில்லையென்றால், மற்ற புராதன ஜனங்கள் இதைப் பிரியமாக உண்டனர். இதை ஆகாரமாகவும், மருந்தாகவும் உபயோகித்து வந்தனர். வெங்காயம் புக்கத்து நோய்களுக்கும், பித்தசோகைக்கும் எடுத்தது. அநேக நூற்றாண்டுகள் கழிந்த பிறகு, வெங்காயத்தின் மருந்துக்குணத்தைப்பற்றி அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. 1853-ம் வருஷ ஆரம்பத்தில் வெங்காயமும் பாலும் கலந்த ஆகாரமே, பித்தசோகைக்குத் தக்க ஔஷதமென்று வைத்தியர்களால் கருதப்பட்டது.

1863-ம் வருஷத்தில், ட்ராஸ்டவுன் என்னும் வைத்தியர் ஒருவர், புக்க நோயால் வருந்தும் தமது நோயாளிகளுக்கு வெங்காயமும் பாலும் கலந்த ஆகாரமே முக்கிய ஔஷதமாகக் கொடுத்து சொஸ்தப்படுத்தினர். சில கேஸுகளில் பித்தசோகை கண்டு, மூத்திரத்தில் ஆல்புயூமின் இருந்து, மார்பில் சளியும் கட்டியிருக்கும்போது, வெங்காயமும் பாலும் கலந்த ஆகாரத்தினாலேயே அவை நிவர்த்தியாயிற்றென்றுஎழுதியிருக்கிறார்.

1910-ம் வருஷத்தில், மங்கோவர் என்னும் வைத்தியர் ஒருவர், வெங்காயம் மூன்றுநாள் விடாமல் சாப்பிட்டதினால் பால் கட்டியும், பித்தசோகையும் சொஸ்தமாயிற்றென்று சொல்லியிருக்கிறார். மற்றொரு டாக்டர், பித்தசோகையால் வருந்தியநோயாளிஒருவருக்குதினம் 15-முதல் 20-வெங்காயம் சாப்பிட்டு வரும்படி சொல்ல, அப்படியே அவர் செய்ததின் மேல் அந்த நோய் தீர்ந்ததென்று எழுதியிருக்கிறார். இதனால் நல்ல பலன் அடைய வேண்டுமானால், வெங்காயத்தை அதிகமாய் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

1932-ம் வருஷத்தில், டால்கி என்னும் ப்ரான்ஸ் தேசத்து வைத்தியர் ஒருவர் 'வெங்காயத்தினால் சொஸ்தம்' என்னும் வியாஸம் ஒன்றெழுதி பிரசுரஞ்செய்திருக்கிறார். வெங்காய ஆகாரத்தைக்கொண்டே அநேக பித்தசோகை கேஸுகளைத் தான் சொஸ்தம் செய்ததாகச் சொல்லியிருக்கிறார். அந்த தேசத்திலுள்ள மற்ற வைத்தியர்களும் அவர் சொன்னபடியே புக்க நோயாளிகளுக்கு வெங்காயத்தைக் கொடுத்துச் சொஸ்தப்படுத்தினர். யுத்தத்தின்போது லெக்லெர்க் என்பவர், பித்தசோகையும், நெப்ரைடிஸும்கலந்தவியாதியஸ்தர்களுக்கு வெங்காயத்தினால் சொஸ்தம் செய்திருக்கின்றனர். ஒரு சிங்கள தேசத்து யுத்த வீரனுக்கு பித்தசோகை மும்மரமாயிருக்கும்போது, வெங்காய ஆகாரத்தினால் அவரைச் சொஸ்தம் செய்ததாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆனால், வெங்காயம் பித்தசோகைக்குத்தான் எடுத்ததென்று எண்ணப்படாது. வெங்காய ரஸத்திற்கு விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி உண்டென்று வெகுநாளாகக் கருதப்படுகிறது. கொஞ்ச நாட்களுக்குமுன், இத்தாலியா தேசத்து வைத்தியர்களாகிய ஈகுபுபோனி, வி. மொரியாண்டி என்பவர்கள் கினிப் பன்றிகளில் இதைக் குத்தி ஏத்தி சாஸ்திரோக்தமாய் இது வாஸ்தவம் என்று கண்டு பிடித்தனர். இந்தப் பிராணிக்குக் காசநோய்க் கிருமியை முன்னம் குத்தி ஏத்தி, பின்னர் 3-நாட்களுக்கு ஒருவிசை 1 குயூபிக் மீடர் வெங்காய ரஸத்தைக் குத்தியேத்தினர். இதனால் இந்த வியாதி தடைப்பட்டு நின்றதென்று கண்டு பிடித்தனர்.

ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் தேகத்தில் வலுவுண்டாவதற்கு வெங்காயத்தை வெகு காலமாக உபயோகித்து வந்ததாகத் தெரியவருகிறது. இரவில் நடனமாடுவோர், சாராயம் குடிப்பதால், அதன் குணத்தைப் போக்க, காலையில் வெங்காய சாம்பார் சாப்பிடுவதுண்டு. இந்த வெங்காய சாம்பார் அங்கே பிரசித்திபெற்றது. மூளையில் களைப்பு, தேகத்தில் ஆயாஸம் இவற்றைத் தீர்க்கிறது. அதிகாலையில் இது ஒரு விரும்பத்தக்க ஆகாரம். ப்ரான்

ஸில் இந்த சாம்பார் பரிமாறாத ஹோட்டல் கிடையாது.

நமது மரக்கறி பதார்த்தங்களில் மிகவும் உபயோகமுள்ளவைகளுள் வெங்காயம் ஒன்று. இதில் ப்ரோடீன் 1·6% விதமும், ·3% கொழுப்பும், 9.9% கார்போஹைட்ரேட்டும் உண்டு. அதன் எரிக்கும் குணம் அதிகம். ஒரு பவுண்டு காலோரிக்கு 220 ஆகும். இதில் உலோகங்கள் நிரம்ப உண்டு. கால்ஷியம், மாக்னீஷியம், ஸோடியம், பொட்டாஷியம், கந்தகம், இரும்பு இவை முதலியன இதில் காணப்படும். சரித்திரம் உண்டானது முதல், வெங்காயத்திற்கு ஒருவித விசேஷம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அது எப்போதும், இப்போதும் உபயோகமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களுள் ஒன்றாகும்.

காசநோயின் உண்மையான காரணங்கள்.

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவபாய், ஓ.பி.ஈ.,எம்.டி.,
சூபரிண்டெண்டு, டியூபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ்.

காசநோய் விஷக்கிருமியால் உண்டாகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. 1882-ம் வருடத்தில் ராபர்ட் கச் என்பவர் காசநோய் விஷக்கிருமியை கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்னரே டாக்டர்களும் ஜனங்களும் இந்த வியாதி தொத்து சம்பந்தமுள்ளதென்றும், வியாதி தொத்திக்கொள்ளுமென்றும் நம்பி வந்தனர். சுமார் 50-வருடங்களுக்குமுன் வரையில், மானிடர்களுக்குள் காசம் அதிகமாகப் பரவியிருந்ததென்று யாவரும் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. முற்றிப்போன நிலைமைகளைக் கண்டுதான் காசம் என்று தெரிந்து கொண்டனர். எல்லா வியாதிகளைக் காட்டிலும் இதனால் மரணம் நிச்சயம் என்று ஜனங்கள் பயப்பட்டனர். காசநோயால் வருந்துவோன், பிழைத்து எழுந்துவிட்டால், உடனே அந்த வியாதி காசநோயல்லவென்பதே தீர்மானம். காசநோயால் வருந்துவோர் சொஸ்தமாகக்கூடுமென்றும், வேறு வியாதிகளால் மாண்டவர்களை அறுத்துப் பார்த்ததில், காசநோய்க் கிருமிகள் அவர்களுடைய நுரையீரல் முதலிய அவயவங்களில் இருந்தனவென்றும், டாக்டர்களுக்கு இப்போது புலப்பட்டிருக்கிறது. இளம் பருவத்திலேயே இந்த வியாதி வெகுபேர்களைப் பற்றுகிறதென்றும், வியாதி முற்றி, வியாதியஸ்தன் படுக்கையாய்ப் படுக்கு முன்னரே அந்த வியாதியிலிருந்து மீண்டு வருகிறானென்றும் இப்போது ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனால் காசநோய் சாதாரணமாய் எங்கும் பரவியுள்ள வியாதியென்றும், அதிலிருந்தும் மீண்டு சொஸ்தமடைவது சகஜமென்றும், சில நபர்கள்தான் வியாதி முற்றி அதனால் சங்கடப் படுகிறார்களென்றும் விளங்குகிறது. இந்தியாவிலோ 1000-ம் பேர்களில் 3, 4 நபர்கள்தாம் இந்த வியாதியால் மரணமடைகின்றனர், 1000-ம் பேர்களில் 30-முதல் 40-நபர்கள் வரையில் இந்த வியாதி முற்றி அதனால் சங்கடப் படுகிறார்களென்றும் தெரிகிறது. ஆனால், இப்போது செய்துள்ள ஆராய்ச்சிகளினால் 1000-ம் பேர்களுள் 900-பேர்களுக்கு இந்த வியாதி லேசாய் இருக்கிறதென்றும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதனால் 10-பேர்களுள் 9-பேர்களுக்கு இந்த வியாதி உண்டு. ஆனால், 3, 4 நபர்களுக்குத்தான் மும்மரமாய் உண்டாகிறது. அதனால் மரணமடைகிறவர்களோ, நூற்றுக்கு அரைதான்; இன்னும் விவரித்துச் சொல்லவேண்டுமானால், இது சாதாரணமாய் சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதி. இதனால் மரணமடைகிறவர்கள் கொஞ்சம்பேர்தான்.

காசநோய்க் கிருமிமட்டும் இதற்குக் காரணமாகவிருக்கும் பக்ஷத்தில் அநேகர் இந்த வியாதியால் வருந்தி மரணமடைந்

திருக்கவேண்டும். ஆனால், இந்த வியாதி உண்டாவதற்கு வேறு பல காரணங்களும் உண்டு.

இதில் முக்கியமான காரணம் ஏழ்மைத்தனமும், அதனால் நேரிடும் போஷணைக்குறைவும், காசநோயைத் தடுக்கச் சக்தியற்றிருப்பதுமேயாம். காசநோயானது, போஷணை சம்பந்தமான வியாதியேயொழிய வேறல்ல. ஆகாரத்தில் ப்ரோடீனும் ஜீவசத்துப் பொருளும் போதுமானதாயும் சரியானதாயும் இருந்தால், இந்த வியாதியைத் தடுக்கும்படியான சக்தி அதிகம் ஏற்படும்.

இவை ஆகாரத்தில் குறைவுபட்டாலோ காசநோய்க்கு இரையாக வேண்டியதுதான். எந்த தேசத்தில் பணம் அதிகமாகவிருந்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் நிரம்ப இருக்கிறதோ, அந்த தேசத்தில் காசநோய் கம்மி. அதனால் மரண விகிதமும் கம்மி. இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா முதலிய தேசங்களில் இயற்கைப் பொருள்களும், ஐசுவரியமும் அதிகமாக விருப்பதால், காசநோய் மரணம் அங்கு கம்மி. இந்தியா, சீனு முதலிய நாடுகளில் ஜனங்கள் ஏழைகளாய், உண்பதற்கும் போதுமான போஷணையுள்ள ஆகாரம் இராததால், இங்கே காசநோயால் மரணம் அதிகம். இந்தியாவில் பிழைப்புக் கடினம். ஜனங்களுக்கு ஆகாரம் நல்லதாயும் போதுமானதாயும் கிடைப்பதில்லை, ஜனத்தொகையோ அதிகம். ஆனதுபற்றி, ஜனங்களுடைய வலுவு குறைந்து காசநோய் வியாபகமடைந்திருக்கிறது.

காசநோய்க்கு மற்ருேர் முக்கியமான காரணம் என்னவென்ருல், ஜனங்கள் பட்டணங்களில் வாசம் செய்வதும், தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்வதுமேயாம். அதனால் நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் ஜனநெருக்கம் அதிகமாகி, உழைப்பும் கஷ்டமாகிறது. நாட்டுப்புரங்களில் ஜீவனம் கிடைக்காமல், அநேகர் பட்டணங்களுக்குச் சென்று, மில்லுகளிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் உழைத்து ஜீவனம் செய்கின்றனர். இவர்கள் இங்கே குடியிருக்க நல்ல வீடுகள் கிடையாது. நாட்டுப்புரங்களில் அகப்படுவதுபோல் நல்ல உணவும் கிடைக்கிறதில்லை. பட்டணங்களிலோ, வீடுகள் ஆரோக்கியமானவையாயும், தகுதியானவையாயும், புதியனவாயும் இல்லை. காய்கறிகள், புல் மேய்ந்த பசுவின் பால் முதலிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களுள்ள ஆகாரங்கள் கிடைப்பதரிது. மாதச்சம்பளத்தில்வாடகைக்காகமிருந்த பாகம் சிலவாய் விடுகிறது. வெகுதூரம் தொழிற்சாலைகளுக்கு நடந்து போவதும், அகாலத்தில் சாப்பிடுவதும், அவசரமாய் உண்பதும் இவை யாவும் சேர்ந்து வலுவைக் குறைத்து விடுகின்றன.

இந்தியாவில், மற்ற கஷ்டங்களும் உண்டு. இவை ஜனசமூகம், பணக்கஷ்டம் முதலியனவாம். இதனால் ஜனங்களுடைய வலுவு குன்றி, காசநோய்க்கு இரையாகின்றனர். உதாரணமாக, மலேரியா, சீதபேதி முதலிய வியாதிகளால் தேகம் மெலிந்து போதல், ஏக குடும்பங்களில் ஒருவர் சம்பாதித்து அநேகர் உண்ணவேண்டியிருப்பதால், சிறு இடங்களில் நெருக்கிக்கொண்டு வசிக்கவேண்டியிருத்தல், பால்ய விவாகம், இளம் வயதிலேயே குழந்தைபெற்று தாயாதல், அடிக்கடி கர்ப்பம் தரித்து அதனால் பணச்சிலவும், தாய்க்கு தேக கஷ்டமும் நேரிடுதல், குழந்தைகளுக்குப் போதுமான கவனம் செலுத்தாதிருத்தல், பர்டா, அதனால் சூரியவெளிச்சம், நல்ல காற்று, தேகாப்பியாஸம் முதலியன இராதிருத்தல், பள்ளிக்கூடங்களிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் சுகாதாரக் குறைவு, அதனால், பிள்ளைகளுக்கும் தொழிலாளிகளுக்கும் ஆரோக்கியம் குறைதல், இதற்குமேல் ஜனங்களுடைய அறிவின்மையும், படிப்பின்மையும், இவற்ருல் சுகாதாரமற்ற வாழ்வு வாழ நேர்ந்து, காசநோய் பரவுவதற்குக் காரணமாதல்.

ஆனதுபற்றி, காசநோய்க்கு உண்மையான காரணம் யாதெனில், தேகத்தில் வலுவு குறைதலேயாம். தொத்து சம்பந்தம் அவ்வளவு முக்கியமானதல்ல. ஏழ்மைத்தனமும் அறியாமையும், வலுவு

குன்றுதலுக்கும் வியாதி பரவுவதற்கும் காரணம். இதற்குப் பரிகாரம் பொது ஜனங்களுக்கு படிப்பு சொல்லி வைத்தலும், தேசத்தின் விவசாயம், தொழில் முதலியவற்றை விருத்தி செய்தலுமே யாம். அதனால் நல்ல உணவு கிடைத்து, தேகம் புஷ்டியாகி, உஷ்ணதேசத்திற்கென்றே ஏற்பட்டிருக்கும் அநேக வியாதிகளைத் தடுத்து ஆரோக்கியமாய் வாழ முடியும்.

ஒரு புராதன ஹிந்து சாஸ்திரத்திலிருந்து எடுத்த சில ஆரோக்கிய விதிகள்

இரண்டாம் பாகம்

டாக்டர் ஜி. ரேகுநாத ராவ், டி.டி.எம்.

குஷ்டரோக ஆராய்ச்சி வேலை செய்வோர், புருலியா, பீஹார்.

-600 038

இந்த வியாஸத்தின் முதற் பாகத்தில் (1932-ம் வருஷத்திய ஜனவரி மாதத்தின் இதழைப் பார்க்க.) ஒரு ஹிந்து சாஸ்திரத்திலிருந்து நாட்டுப்புரங்களுக்கு ஏற்ற சில உத்தமமான ஆரோக்கிய விதிகளைக் கற்கக்கூடுமென்று சொல்லியிருக்கிறோம். அவ்விதழில், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் காலமும், மலஜல விஸர்ஜனங்கள் செய்யும் காலமும், விதமும், தற்காலத்திய சுகாதார சாஸ்திர விதிக்கு ஒத்திருக்கின்றனவென்று காண்பித்தோம். மேற்கொண்டு அதே சாஸ்திரத்தை ஆராய்ச்சிசெய்து, இன்னும்என்னென்ன விதிகள் இருக்கின்றனவென்று பார்ப்போம்.

மலஜல விஸர்ஜனங்கள் ஆனவுடன், சுத்தத்திற்காக ப்ருஷ்ட பாகங்களை நன்ருய் அலம்ப வேண்டியதவசியம். அப்படி செய்யாவிடில் தேகத்தில் விஷசம்பந்தம் ஏற்படும். ஜலத்தைக்கொண்டு சாதாரணமாய் அலம்பினுல் மட்டும் போதாது. ஒருவனது குடலிலிருந்து வெளிக்கிளம்பும் இண்டால், ஹைட்ரோஜன் சல்பைட் முதலியவற்றின் துர்நாற்றங்களை, வெறும் ஜலத்தை மட்டும் கொண்டு அலம்பிப் போக்கடிப்பது கடினம். அலம்புவதற்காக இடது கையை உபயோகப்படுத்துவதால், அந்த துர்நாற்றத்தைப் போக்க, ஏதாகிலும் ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தை உபயோகிக்கவேண்டியதவசியம். இது சுலபமாய்க் கிடைக்கக்கூடியதாக விருக்கவேண்டும். அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி உபயோகிப்பதாயிருந்தால் இயலாத காரியம். ‘மண்’ உண்டே அது எங்கும் கிடைக்கக்கூடிய வஸ்து அதற்காக ஒரு தம்படிகூட சிலவழிக்க வேண்டியதில்லை. ஆனதுபற்றி, மண் அல்லது களி மண்ணை, சுத்தம் செய்வதற்காக உபயோகப்படுத்தும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மண் அல்லது களி மண்ணே சுத்தத்திற்கேற்ற வஸ்து என்பதில் ஐயமேயில்லை. அப்படியிராவிடில், அழுகிப்போன வஸ்துக்களை பூமியில் புதைத்தால், அவற்றின் துர்நாற்றத்தை ஒருபோதும் போக்கடிக்க முடியாது.

தற்காலத்திய விஷக்கிருமி சாஸ்திரிகள், விஷக்கிருமிகளினின்றும் உண்டான விஷங்களை ஆகர்ஷிக்க, களிமண்ணை உபயோகப்படுத்துகிருர்கள். கோலாலம்பூர் மெடிகல் ரிஸர்ச் இன்ஸ்டிடியூட்டில் பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் தயாரிப்பதற்காக வேண்டி, களிமண்ணை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

நமது மலத்தினின்றும் தினம் கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளையும், புழுக்களின் முட்டைகளையும் வெளித்தள்ளுகிருேமென்பது யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. இவற்றுள் சில மறுபடியும் நமது தேகத்திற்குள் புகும் பக்ஷத்தில் கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. நமது

கைகளைச் செவ்வையாய் அலம்பாமற் போனால், நமது கைவிரல்களின் நுனிகளிலிருந்தும் நகத்தின் மத்தியிலிருந்தும் அநேக விஷக்கிருமிகளும், புழுக்களின் முட்டைகளும், வாய் மூலமாக நமது தேகத்தினுட் சென்று, தேகத்தில் விஷத்தை உண்டாக்கும்படிச் செய்யும்.

ஸோப், பவுடர் போட்டு தேகத்தை ஒழுங்குசெய்துகொள்ளும் தற்காலத்தியவர்கள், சௌசத்திற்காக மண்ணை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சொன்னால் நகையார்களா? ஆனால், தற்காலத்திய ஸ்விடன் தேசத்திலும், முன்னேறுக்குள்ள ஜெர்மனியிலும், தேகத்தை ஒழுங்கு செய்வதில் நிபுணர்கள், தேகத்திலுள்ள அக்கு அழுக்குகளைப் போக்கடித்து, மினுமினுவென்று அழகுசெய்துகொள்வதற்காகக் களிமண்ணை உபயோகிக்கும்படி சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஒருவித மண்ணை உபயோகித்து அதில் ஸ்நானம் செய்விக்கிறார்கள். தேகத்தில் அழற்சியிருந்தாலும், தேகத்தின் உள் அவயவங்களில் அழற்சியிருந்தாலும் அதைச்சொஸ்தப்படுத்த ஸ்வீடன் தேசத்து சில ஆஸ்பத்திரிகளில் மண் ஸ்நானத்தை உபயோகிப்பதாகத் தெரிகிறது.

நமது சாஸ்திரத்தில், கண்ட மண்ணையும் சிபார்சு செய்யப்படவில்லை. களிமண் அல்லது, ஆற்றங்கரையோரங்களில் அகப்படக்கூடிய சுத்தமான மண்ணைத்தான் உபயோகிக்கும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அந்த மாதிரி மண் அகப்படாவிட்டால், சுத்தமான இடத்திலிருந்து மிருதுவான மண்ணை எடுத்து உபயோகிக்கும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மணல், நுட்பமான க்ரேவல், வண்டல், கல் முதலியன கலந்த மண் இவைகளை அடியோடே தவிர்க்கவேண்டும். இதில் சொல்லியிருக்கிற பதத்திற்கு (స్నిగ్ధ) 'களிமண் உருண்டை என்றர்த்தம். స్నిగ్ధ என்பதற்கு மிருதுவான என்று பொருள். அதாவது களிமண் போன்றது அல்லது களிமண்ணே. பிறகு, பிருஷ்டபாகங்களை அலம்பவேண்டியது எத்தனை தரம், கைகால்களை அலம்ப வேண்டியது எத்தனைதரம், அதற்குப் பிறகு எவ்வாறு சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டிய தென்பதையும் விவரமாய் இந்த சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

தவிர, இம்மாதிரி மண் இட்டுக்கொள்ளுதல், ஜலாதாரத்திற்கு வெகுதூரத்திற்கப்பால் செய்துகொள்ள வேண்டும். அதற்கு வேண்டிய ஜலத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் மொண்டுகொண்டு போகவேண்டியது. ஜலாதாரத்தை அசுத்தம் செய்யக்கூடாதென்று கண்டிப்பாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அந்த ஸ்லோகத்தில் "పాత్రస్థోదకేన మృదాశౌచం కుర్యాత్, నతునదాదౌ" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது ஒரு பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தைக் கொண்டு, மண் இட்டுக்கொள்ளுதலையும், கழுவுதலையும் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு ஆற்றிலாவது அல்லது வேறு எந்த ஜலாதாரத்திலாவது சௌசம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. இங்கே நமது தென்னிந்தியா வாசகர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. 'இவ்வளவு தெளிவாய் விதிகளில் சொல்லப்பட்டிருக்க, ஜலாதாரங்களில் இறங்கி சௌசம் செய்து கொண்டு, அவற்றை அசுத்தப்படுத்திக் கொண்டேயிருந்தால், ஏன் கொக்கிப்புழு வியாதியும் காலராவும் உங்களைவிட்டு நீங்கும்? அவை எப்போதும் உங்களிடமே குடிகொண்டிருக்கப் பிரியப்படுமல்லவா?'

ஜல விஸர்ஜனம் செய்தானவுடனே, அந்த பாகத்தை மண்ணைக்கொண்டு ஒரு விசையும், கைகளை மூன்று விசையும், புருஷ்ட பாகத்தை ஒருதரமும், பாதங்களை ஒருதரமும் அலம்பவேண்டும். மல விஸர்ஜனம் செய்தானவுடன், சிசினத்தை இரண்டுதரமும், பிருஷ்ட பாகத்தை ஐந்துதரமும், ஒவ்வொரு கையையும் பத்துதரமும், ஒவ்வொரு குண்டியையும் ஏழுதரமும், ஒவ்வொரு பாதத்தையும் ஒன்பதுதரமும் அலம்பவேண்டுமென்று யமதர்மராஜா சொல்லியிருக்கிறார். மண்ணையோ களிமண்ணையோ ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து அடையாக்கி, கணுக்கால் வரையிலும், மணிக்கட்டு வரையிலும் போட்டுவைக்க வேண்டியது. ஆனால், ஜலத்தை விட்டு அலம்பும்போது முழங்கால், முழங்கை வரையிலும் அலம்ப வேண்டியது.

சம்போகம் செய்தானவுடன், இதே மாதிரியாக மண்ணைக்கொண்டு ஜல விஸர்ஜனத்திற்குச் செய்ததைக் காட்டிலும் இரட்டத்தனை அலம்பிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டியது. ஒரு கிரஹஸ்தனுக்கு இவ்வளவு சுத்தம் போதும். ஆனால், ஒரு பிரம்மசாரிக்கோ, முன் சொல்லியதைக் காட்டிலும் இரட்டத்தனைச் சுத்தம் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வானப்பிரஸ்தனுக்கு மூன்றத்தனை, சந்நியாஸிக்கு நான்கத்தனை இராக்காலங்களில் மேற்சொல்லிய சுத்தத்தில் பாதி போதும். ஆனால், இந்த மண் சுத்தம், ஒருவன் வீட்டிலிருக்கையில், முழுதிலும் செய்தாகவேண்டும். பக்கத்தூருக்குப் போயிருக்கும்போது அதில் பாதி செய்தால் போதும். ஒரு பட்டணத்திற்குப் போயிருக்கும் பக்ஷத்தில், கால்பாகம் செய்தால் போதும். (இந்த சதாசார ஸ்மிருதி எழுதினவருக்கு பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கம் இருப்பதால், இது சரியாய் நடவாது என்று தெரிந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறோம்.) ஒருவர் தூரதேசம் போயிருந்தால், இந்த மண் சௌசம் செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமேயில்லை. இது ஒரு புத்திசாலித்தனமான விலக்கென்று தோன்றுகிறது. தெரியாத இடங்களில் மண்ணில் கொக்கிப்புழு முதலிய தொத்து சம்பந்தமான வியாதிகள் இருக்குமாதலால், அதைத் தடுக்கும்பொருட்டே இந்த விலக்கு ஏற்பட்டதென்று சொல்லவேண்டும்.

இதற்கு ஜலம் கொண்டுபோகும்படியான பாத்திரங்களை செம்பானாலும், பித்தளையானாலும், புளியும் கரிச்சாம்பலும் போட்டு, நன்றாய் வெளுக்கும்படிச் சுத்தம் செய்யவேண்டியது. சௌசம் ஆனதும், வாயை 8-தரம் நல்ல ஜலத்தைக் கொண்டு கொப்புளிக்க வேண்டியது. சிறுநீர் விட்ட பிறகும், வெளியிலிருந்து வந்த பிறகும், சுத்த ஜலத்தைக்கொண்டு வாயை 4-தரம் கொப்புளிக்க வேண்டியது. சாப்பாடு ஆனபிறகு, வாயை 12-தரம் கொப்புளிக்க வேண்டியது. சம்போகத்திற்குப் பிறகு 16-தரம்.

மேற்சொல்லியயாவும்கிரஹஸ்தனுக்கு. பிரம்மசாரிக்கோ, இதைக் காட்டிலும் இரட்டத்தனை. வானப்பிரஸ்தனுக்கு மூன்றத்தனை. சந்நியாஸிக்கு நான்கத்தனை விதித்திருக்கிறது. விதவைகளை சந்நியாஸிகள் மாதிரி கருதவேண்டியது. சந்நியாஸிகளுக்கு விதித்தபடியே இவர்களும் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பல் துலக்கல்:—(కంటకి) முள்ளுள்ளதும், (క్షీరవృక్ష) பால் இருக்கும்படியான மரங்களிலிருந்து, உதாரணமாக நாயுருவிக்குச்சி முதலியவற்றைக் கொண்டு, (అహో మృద్గాదిదన్తైః) பற்களைச் சுத்தம் செய்யவேண்டியது. பல் ப்ரஷ் ஆக, முள் உள்ளதும், பால் உள்ளதுமான குச்சிகளையே எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில், இந்த மரத்தின் பட்டைகளிலும் இலைகளிலும் பந்திக்கும்படியான ரஸங்கள் உண்டு, நாயுருவிக் குச்சியில் பந்திக்கும்படியானதும், வாஸனையுள்ளதும், விஷங்கொல்லித் தன்மையுள்ளதுமான ரஸம் இருக்கிறது. இந்த ரஸத்தினால் பல் சுத்தமடைந்து வலுவாகிறது. ஆலங்குச்சி, ஆலம் விழுது, கருவேல் அல்லது வெள்வேல் இவைகளையும் எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தக் குச்சிகள் அகப்படாத பக்ஷத்தில் அவற்றின் இலைகளையாவது உபயோகிக்க வேண்டியது. இந்த இலைகளும் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், வலக்கை நடுவிரலில் ஈரையும் பற்களையும் நன்றாய்த் தேய்த்துப் பிடிக்க வேண்டியது. வாயைச் சுத்த ஜலத்தினால் 12-விசை கொப்புளிக்க வேண்டியது.

இம்மாதிரியான புத்தி புகட்டியும் கூட, நமது தென்னிந்திய சகோதரர்கள், மரக்கரி, உமிக்கரி, எருமுட்டைச்சாம்பல், செங்கற்பொடி, வண்டல், புகையிலைத் தூள், பற்பசை முதலியவற்றைக்கொண்டு பற்களைத் தேய்த்து இளம் வயதிலேயே பயோரியா ஆல்வியலோரிஸ் என்னும் வியாதி உண்டாவதற்கு வழிகாட்டினால் யாரை நோவது?

ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் எப்படி ஜவாப் தாரியாகும்? சாஸ்திரத்தை அத்தாக்ஷியாக எடுத்துப் பேசும் வைதீகர்கள்கூட அந்த சாஸ்திரப்படி நடக்கிறதில்லை. இதற்குப்பலன், நோயும் கஷ்டங்களும். ஜலாதாரத்தைக் குறித்து அதிக எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டுமென்று சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. தென்னிந்தியாவில், ஜலத்தை அசுத்தம் செய்வதே தினசரி நடவடிக்கைகளுள் ஒன்றாகும். ஆனதுபற்றி, தென்னிந்தியாவில் ஜலத்தின் மூலமாய் நேரிடும் வியாதிகளால் மரண விகிதமும், ஜலம் மண் இவற்றின் மூலமாய் நேரிடும் கொக்கு வியாதிகளால் அவஸ்தையும் அதிகமாக விருக்கிறதென்றால், அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டோ?

தென்னிந்தியாவில் இங்கிலீஷ் படித்தவர்கள் இது விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு படிக்காதவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் பலமும் வரும்படியான மார்க்கங்களை இப்போதாகிலும் போதிப்பார் என்று நம்புகிறோம்.

மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணையில் உழைப்பவரின் சில அபிப்பிராயங்கள்.

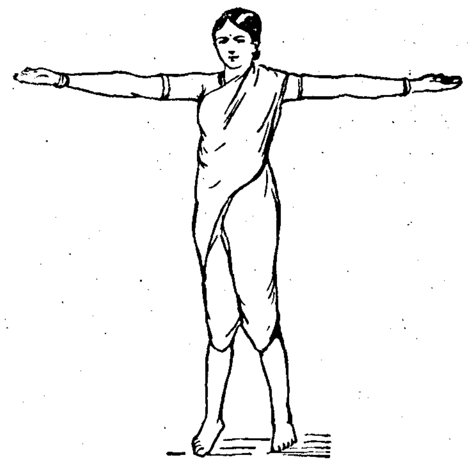
டாக்டர் (மிஸ்ஸர்ஸ்) ஆனுதாமஸ், கராச்சி.

நான் 15-வருட காலமாக மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணைக்காக உழைத்து வருகிறேன். எனக்கு இது விஷயமாய் ஏற்பட்ட சில அபிப்பிராயங்களை இங்கு வெளியிட உத்தேசிக்கிறேன். அகில இந்தியா செல்ம்ஸ்போர்டு மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணை லீக்காருடைய முயற்சிகளினால் இந்த ஸ்தாபனம் இந்தியாவில் பரவிக்கொண்டு வருகிறது. முதல் முதல் இது நகரங்களில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, வரவர நாட்டுப்புரங்களிலும் வியாபித்து வருகின்றது. ஜில்லா போர்டார் முதலிய ஊர் அதிகாரிகள் தங்கள் தங்கள் எல்லைகளுக்குள் இதை நடத்தி வருகின்றனர். இதன் விசேஷத்தைக்குறித்தும், அவசியத்தைப்பற்றியும் முன் அநேக தடவைகளில் வற்புறுத்திச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது இந்த ஸ்தாபனத்தை எவ்வாறு விருத்தி செய்யவேண்டியதென்பதைப்பற்றியே நாம் கவனிக்கவேண்டும். நாம் இந்த ஸ்தாபனத்தை மேனாட்டாரிடமிருந்து காபி செய்திருக்கிறோம். இவை முதல் முதல் ஸ்தாபித்தவர்கள் மேனாட்டார்களே. இவர்கள் நம்மூர் நிலைமைகள் நடவடிக்கைகள் ஒன்றும் கவனியாது, அவர்கள் தேசத்தில் நடந்தேறிவரும் ஒரு ஸ்தாபனத்தை இந்தியாவிலும் நாட்டி வைத்தார்கள். இந்த தப்பிதம் இன்னும் நடந்துகொண்டே வருகிறது.

தற்போது நடக்கும் விதம்.

இதில் இரண்டுவிதக் கிளைகள் உண்டு. சிசு சம்ரக்ஷணை ஒன்று. மாதுரு சம்ரக்ஷணை மற்றொன்று. சிசு சம்ரக்ஷணையில், அங்கங்கே சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு அவற்றுடன் மாதுரு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்களும் பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அல்லது தனிமையாகவே ஒரு மாதுரு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சிசு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்களில் குழந்தைகளை ஸ்நானம் செய்விப்பது, குழந்தைகளுக்கு உடை உடுத்துவது, சிகிச்சை செய்வது, பால் கொடுப்பது, பகலில் தாய் வேலை செய்யும்போது குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பது முதலிய தொழில்கள் அடங்கியுள்ளன. இப்பாதுகாப்பிடங்கள் மிகவும் உபயோகமானவை. இவைகள் இராத இடங்களில் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுதலும் சொரி சிரங்கு முதலிய சாதாரண வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை செய்வதும், பால் போட்டுவதும், உடனே வீட்டிற்குத் திருப்பியனுப்புவதுமே முக்கிய தொழில்களாக இருக்கின்றன. சில இடங்களில், பால்

டிபோக்கள் மட்டும் இருக்கின்றன. அதில் குழந்தைகளுக்கு பால் இலவசமாய்க் கொடுக்கப்படும். இத்தொழில் இப்போது முனிஸிபாலிடியாரும், மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணை சங்கத்தார்களுமே



கூபகத்தைத் திருப்புதல்.

பாதங்களை 9 அங்குலம் ஒதுக்கிவைத்து நேராக நில்; முழங்கால்களை ஒன்றோடொன்று பின்னிக்கொள். கைகளை புஜங்களில் ஆரம்பித்து கெட்டியாய் விரி. படத்தில் இருக்கிறபடி உள்ளங்கையை மேற்பக்கமாக வைத்துக்கொள். தோள்களை பின்னால் அமுக்கி வைத்துக்கொள். கூபகத்தை அரைவாசி திருப்பி, இடது பக்கத்து இடுப்பு முன்பக்கம் வரும்படியாகவும், வலது பக்கத்து இடுப்பு பின் பக்கம் போகும்படியாகவும் செய். அசைவைச் செய்துகோண்டேயிரு, இடது, வலது ஆக மாறி மாறி 20 முதல் 30 வரை செய். முழங்கால்கள் பின்னிக்கொண்டேயிருக்கட்டும். கால்கள் ஒன்று சேர்ந்திருக்கட்டும். தலை நிமிர்ந்திருக்கட்டும். தோள்களை அசைக்கக்கூடாது. இது கூபகத்தை திருப்புவதற்கான அசைவு. மூச்சைப் பிடிக்காதே.

குறிப்பு: மாதவிடாயும்போதும், கர்ப்பத்தின் கடைப்பாகத்திலும் இந்த வியாயாமத்தை செய்யக்கூடாது.

செய்து வருகின்றனர். சர்க்காரும் லோகல் போர்டாரும் பணம் கொடுக்கின்றனர். பொது ஜனங்கள் பண ஒத்தாசை செய்கிறார்கள். மாதுரு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்களில் பிரசவத்திற்கு முன்னும், பிரசவத்தின் போதும், பிரசவத்திற்குப் பிறகும் செய்யவேண்டிய விஷயங்கள் நடைபெறுகின்றன. சாதாரணமாய், ஒவ்வொரு ஸ்தாபனத்திற்கும் ஒரு தாதி இருக்கிறாள். கர்ப்பிணிகளை அவள் பதிவு செய்து பொதுஜனங்கள் கோரும்போது பிரசவங்களை நடத்துகிறாள். சில இடங்களில், ஒரு லேடி டாக்டர், லேடி ஹெல்த் விஸிடர்கள் நியமிக்கப் பட்டிருக்கின்றனர். இந்த ஹெல்த் விஸிடர்கள் கர்ப்பிணிகளை அவரவர்கள் வீடுகளில் போய்ப் பார்த்து, பிரசவத்திற்கு முன்னால் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களை அவர்களுக்கு எச்சரித்து, கைதேர்ந்த டாக்டர்கள் கவனிக்கவேண்டிய நோய்களை லேடி டாக்டருக்குத் தெரிவிக்கிறாள். சிலவிடங்களில் லேடிஹெல்த்விஸிடர்கள் மருத்துவ ஸ்திரீகளுடன் கலந்து, அவர்கள்நடத்தும் கேஸுகளை இவர்கள் மேற்பார்வையிட்டு அவர்களுக்கு உதவிபுரிகிறார்கள்.

இப்போதிய ஸ்தாபனங்களின் குறைவுகள்.

இந்தியா ஏழ்மை ஸ்திதியை அடைந்திருந்து, அவளுடைய கஷ்டங்களுக்கெல்லாம் ஏழ்மைத்தனமே காரணமாகவிருக்கும் வரையில், அவளது ஆரோக்கியப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பது கடினம். ஆனால் அதுவரையில் காற்கமுடியாதானதுபற்றி இந்த சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்கள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டன. இப்போது இதுவரையில் செய்துவந்தது சரியான வழியா. இனி இதை விருத்தி செய்யும் விதம் எப்படி என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும். இந்த ஸ்தாபனங்களின் சரித்திரத்தை கவனித்துப் பார்ப்போமானால், இவை ஒரு ஜில்லா கலெக்டர் மனைவிக்காவது அல்லது முக்கியமான ஒரு சர்க்கார் அதிகாரிக்காவது ஒரு பிரியமான தொழிலைக் கொடுப்பதற்காகவே ஏற்பட்டதாகும். பொதுநன்மைக்காக ஒரு சர்க்கார் அதிகாரியின் மனைவி இதை ஆரம்பித்து உழைக்கிறபோது, அவள் கணவனுடைய தயைக்குக் காத்துக்கொண்டிருக்கும் சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர் அல்லாத மற்ற

நபர்கள் வேண்டிய உதவிபுரிகிறார்கள். அவர்களுடைய காரியம் அனுகூலமாகிற வரையிலாவது அல்லது அந்த சீமாட்டி அந்தஸ்தலத்தில் இருக்கிறவரையிலாவது, இந்தக் கனவான்கள் இதை ஆதரிக்கின்றனர். அந்த மாது அந்த இடத்தை விட்டுப் போனதும், இந்த ஸ்தாபனமாவது ஒழிந்து போகிறது அல்லது தடமாட்டத்திற்காவது வருகிறது. ஏதோ சில இடங்களில் மட்டும் நிலைத்திருக்கின்றன. ஜனங்கள் இது விஷயத்தில் அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளாததும், அக்கரை எடுத்துக்கொண்டவர்கள் தங்கள் லாபத்தைக் கருதி செய்து வந்ததுமே இதற்குக் காரணம். ஆனதுபற்றி பொதுஜனங்களுக்கு இது விஷயமாக போதனை அவசியம் வேண்டும். முனிஸிபாலிடியாரும் லோகல் போர்டாரும், ஜனங்களுக்கு அக்கரை உண்டாகும்படிசெய்து, அவரவர் எல்லைக்குள் இந்த ஸ்தாபனங்களை ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். தாய்மார்களும் குழந்தைகளும் தேசத்திற்கு ஒரு பெருத்த ஆஸ்தி. நகர பரிபாலனத்தார் இதை அசட்டை செய்யக்கூடாது. கொஞ்ச நாளைக்குமுன் ஒரு முனிசிபல் கௌன்ஸிலில், பிரசவ வார்டு கட்டுவதா, அல்லது முனிஸிபல் ஆபீஸ் கட்டுவதா என்று ஒரு பிரச்சனை வந்தது. ஜனங்கள் பிரசவ வார்டு வேண்டுமென்று கேட்டனர். கவுன்ஸிலர்களோ, ஆபீஸ் கட்ட வேண்டுமென்று தீர்மானித்தனர். கவுன்ஸிலர்கள் கூடிப்பேச தகுந்த இடம் வேண்டுமாம். கர்ப்பிணிகள் எக்கேடு கெட்டாலும் கெடட்டும். இது நகரபரிபாலனத்தார் பொறுப்புக்கு ஒரு மாதிரி. குழந்தைப் பாதுகாப்பு ஸ்தாபனங்களின் உபயோகத்தைப்பற்றி முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோமல்லவா. ஆனால் அங்கே குழந்தைகளைக் கொண்டுவந்து விடும்போது, அழுக்காடைகளை உடுத்திக் கொண்டு விடப்படுகின்றன. அவைகளைக் குளிப்பாட்டி நல்ல உடை உடுத்தி, ஆகாரம் போட்டு, பகலில் செவ்வையாய் பாதுகாத்த போதிலும், சாயங்காலம், அவைகளை வீட்டிற்கு அனுப்பும்போது, அந்த அழுக்காடைகளை உடுத்தி அனுப்பப்படுகின்றன. இரவில், நெருக்கடியான புகை படிந்த தங்கள் குடிசைகளில் அவைகள் காலத்தைக் கழிக்க வேண்டியிருக்கின்றன. அவைகளின் தாய்மார்களுக்கு சுகாதாரத்தைக் குறித்துப் போதிக்க யாதொரு முயற்சியும் எடுத்துக்கொள்வதாகக் காணோம். ஏழைகளுடைய வீடுகளைச் சுற்றியுள்ள இடத்தின் சுகாதாரம் எப்போதும் கேடாகவேயிருக்கும். பகலில் இப்பிள்ளைகளுக்குச் செய்ததெல்லாம் வீண். இதில் சம்பந்தபட்ட கலெக்டர் மனைவியைக்குறித்தோ முனிஸிபல் சேர்மனைக்குறித்தோ மேல்அதிகாரிகள்புகழ்ந்து பேசுவதற்காகவே இந்த ஸ்தாபனம் ஏற்பட்டதென்றே சொல்லவேண்டும். இவர்களுடைய வேலையை நான் இகழ்ந்து பேசினதாக எண்ணவேண்டாம். செய்தது போதாதென்பதை நான் வற்புறுத்திச் சொல்ல வருகிறேனேயொழிய வேறல்ல. 2.3 லக்ஷம் ஜனங்களும், 50,000 குழந்தைகளுமுள்ள ஒரு நகரத்தில், 2-3 ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தி, 200 அல்லது 300 குழந்தைகளுக்கு சம்ரக்ஷணை செய்துவிட்டு, மற்றவர்கள் அழுக்கிலும், தும்பிலும் வசித்து, பட்டினிகிடக்கும்படி செய்தால் என்ன லாபம். இது பிறர் மெச்சச் செய்யும் காரியமாதலால், ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு இதனால் அனுகூலம் ஒன்றும் கிடையாது. ஆனதுபற்றி ஜனங்களுக்குப் போதித்து அவர்களுக்கு ஒரு வித அக்கரை ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனத்தையும் ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனமாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அதில் இதைச் சேர்ந்த பிரச்சனைகள் யாவையும் கண்டறிந்து, அந்தந்த ஊருக்குத்தக்கபடி எவ்வாறு அதை விருத்திசெய்யவேண்டுமோ அவ்வாறு செய்ய முயல வேண்டும். அமெரிக்காவில் இதேமாதிரி செய்து வருகிறார்கள். அவர்கள் பிரசுரத்திருக்கும் ரிபோர்டுகள் மற்றவர்களுக்கு உபயோகமாகவிருக்கின்றன. நானும் சில ஸ்தாபனங்களில் ஆராய்ச்சித் தொழில் செய்ய எத்தனித்தேன். ஆனால் பயன்படவில்லை. ஒரு சரியான ஸ்தாபனமாகவிருக்கும் பக்ஷத்தில், அந்த ஸ்தாபனத்திற்குவரும்

குழந்தைகள் தாய்மார்கள் இவர்களின் ஜீவிய சரித்திரம் அங்கே பதியபட்டிருக்கவேண்டும். பிரசவத்திற்கு முன்னும், பிரசவத்தின் போதும், பிரசவத்திற்குப் பின்னும் இடைவிடாமல் தாய்க்குச்செய்த சிஷ்ருஷையும், குழந்தையின் சரித்திரமும், அதாவது பரிபாலன ஸ்தாபனங்களில் வளர்ந்தது, பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகுமுன் வளர்ந்த ஸ்தாபனம், பாலர் பள்ளிக்கூடங்கள், உயர்தரப் பள்ளிக்கூடங்கள், கல்லூரிகள் இவைகளில் பதியப்பட்டுள்ள சரித்திரமும் தெரிந்திருக்கும் பக்ஷத்தில், அதைத் தக்கபடி உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

மாதுரு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனம் ஒரு முக்கியமான அம்சம். தாய் மரண விகிதமும், தாயின் நோய் விகிதமும் மிகவும் அதிகமாக விருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி ஒவ்வொரு இடத்திலும் இந்த ஸ்தாபனம் அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது. கிராமாந்தரங்களில் கர்ப்பகாலத்திலாவது பிரசவத்தின்போதாவது தகுந்த ஒத்தாசை கிடையாது. ஆனதுபிற்றி அங்கே இம்மாதிரி ஸ்தாபனங்கள் அவசியம் வேண்டும். அங்கே படிப்பு வாசனையில்லாத மூடபக்தி நிறைந்த தாதிகள் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீகள் கையில் அகப்பட்டுக் கொண்டு கர்ப்பிணிகள் தவிக்கிறார்கள். பட்டணவாஸங்களில் இந்த ஸ்தாபனத்தில் இரண்டு விதமாக இத்தொழில் நடத்தப்படுகிறது. அதாவது, கர்ப்பிணிகளை, இந்த ஸ்தாபனங்களுக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் வரும்படி செய்வது ஒன்று. லேடி ஹெல்த் விஸிடர்கள் கர்ப்பிணிகள் வீட்டிற்குப் போய் அவர்களைப் பார்வையிட்டு அங்கேயே பிரசவத் தொழிலை நடத்துவது மற்றொன்று. பிரசவத்திற்கு முன் கர்ப்பிணி என்னவிதமாய் நடந்து கொள்ள வேண்டுமோ அதைப் போதிப்பதுதான் லேடி ஹெல்த் விஸிடரின் தொழில். அவளுடைய வேலை சிகிச்சையல்ல, தடை முறையேயாகும்.

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது அபாயக்குறிகள் அநேகம் இயற்கையில் உண்டாகிறது. இந்த அபாயக் குறிகளைமட்டும் கவனித்து வந்தால், அநேக ஆபத்துகளைத் தவிர்க்கலாம். அறியாமையினாலும் அசட்டையினாலும், ஏழை ஸ்திரீகள் இவைகளைக் கவனியாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். அதனால் சிக்கலான சம்பவங்கள் ஏற்பட்டு, அவளையும் குழந்தையும் அல்லது இருவரையும் காப்பாற்ற முடியாமற் போய்விடுகிறது. நகரங்களிலும்கூட,

ஏணையில் ஆடுதல்.

'கல்சர் ஆப் அப்டோம'னில் இது முதல் வியாயாமம். இதன் விவரம் பின் வருமாறு:

ஒரு மடித்த கம்பளத்தை தரையில் விரி. அந்த கம்பளத்தின்மேல் முதுகு படும்படி மல்லாந்து படுத்துக்கொள், இரண்டு முழங்கால்களையும் வளை. பாதங்களின் அடிப்பாகம் தரையின்மேல் படட்டும். பாதங்கள் 12 அங்குலம் ஒதுங்கி யிருக்க வேண்டும். கொஞ்சம் ஸ்தூல தேஹியாயிருந்தால், ஒரு சிறு தலையணையை தலையின்கீழ் வைத்து தலைக்கு இரத்தம் விரைந்து செல்லாதபடி தடுக்கவேண்டியது. தோள்களுக்கு அடியில் தலையணையை வைக்கக்கூடாது. இரண்டு கைகளையும் தரையின்மேல் படியும்படி வை. இடுப்பை தலையை விட்டு இரண்டங்குல உயரத்திற்குக் கிளப்பு. தேகத்தின் பளுவு முழுவதும் இப்போது தலை, தோள்கள் பாதங்கள் இவற்றின்மேல் தாங்கும். இப்போது விசையாய் இந்த பக்கமும் அந்த பக்கமும் தேகத்தை ஆட்டு. தோள்கள் மட்டும் தரையில் படிந்தாற்போல் இருக்க வேண்டும். இது ஒவ்வொரு இடுப்பையும் மாற்றி மாற்றி, அசைக்க உதவும்.

இதேமாதிரி 20 தரம் செய். ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் பத்து. இடுப்புகளை தரையில் தாழ்த்து; 5 விநாடி ஓய்வு எடுத்துக்கொள்.

இது முழுதாய் ஒரு முறை,
மறுபடியும் கிளப்பு. தடவைக்கு 20 வீதம் 6 முறை செய். இம்மாதிரி 120 ஆட்டமும் ஆறு தபா ஓய்வும் ஆகிறது.

தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர்கள், தாதிகள் முதலானவர்கள் இருந்தும், தேர்ச்சியற்ற மருத்துவ ஸ்திரீகளால் ஐந்தில் நான்கு பிரஸவங்கள் நடைபெறுவதாக, புள்ளி விவரங்களால் ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் கிராமாந்தரங்களில் 100ல் 90 பிரஸவங்கள் மருத்துவ ஸ்திரீகளே நடத்துகிறார்கள், 'அறுவடையோ அதிகம்; தொழிலாளிகளோ கம்மி.' இந்தப் பாதகண்டத்திலே ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீகள் அகப்படுவது கஷ்டம்.

மருத்துவ ஸ்திரீயின் பிரச்சனை.

இத்தொழிலில் இது ஒரு முக்கியமான அம்சம். இவள்தான் பொது ஜனங்களுக்கு உற்ற துணை. பிரஸவகாலத்தில் கர்ப்பிணியின் உயிரும், குழந்தையின் உயிரும் அவள் கையில்தான் அகப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி இவளுக்குச் சரியான போதனை கொடுத்து, போதுமான எச்சரிக்கைகளுடன் பிரசவத்தை நடத்த அவளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். இது விஷயமாக இப்போது கொஞ்சம்முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் இது போதாது. நான் மதுரை முனிஸிபாலிடியில் மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபன சூபரின்டென்டென்டாய் இருந்தபோது இரண்டு பிரிவாக 90 மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்குப் பாடம் கற்றுக்கொடுத்தேன். அதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டது. ஒவ்வொரு லோகல் போர்டாரும் மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்குப் போதனை கொடுத்து, அம்மாதிரி தேர்ச்சியடையாதவர்களை பிரஸவம் நடத்தக்கூடாதென்று தடைசெய்யவேண்டியது. இந்த மருத்துவ ஸ்திரீகள் அறியாமையால் செய்யும் கொடூரமான காரியங்கள் என் நாவால் சொல்லிமுடியாது. சொல்வதற்கும் லஜ்ஜையாயிருக்கிறது. இவளுக்குப் பிரதியாக வேறொருவரை நியமிக்க முடியாது. ஆனால், இவளை விருத்தி செய்யலாம். இதில் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் யாவரும் இந்தப் பிரச்சனையைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம்.

பிரசாரம் தேவை.

இந்தியாவில் மூடத்தனமும் மூடபக்தியும் குடிகொண்டிருக்கையில், பொது ஜனங்களுக்குப் போதிப்பது கடினம். ஆனால், அவர்களுக்கு ஒரு கிளர்ச்சி உண்டாக்குவது அசாத்தியமன்று. இதற்கு இடைவிடாமல் பிரசாரம் தேவை. அமெரிக்காவில் ஒரு சங்கம் உளது. அந்த சங்கத்தினர் தங்கள் எல்லையிலுள்ள ஒவ்வொரு கர்ப்ப ஸ்திரீயையும் கண்டுபிடித்து, கர்ப்பம் ஆரம்பம் முதல், பிரசவம் வரையில் மாதம் ஒருமுறை அவளுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதி, அதன்படி அவள் நடந்துகொள்ளும்படி உதவிபுரிகின்றனர். அதேமாதிரி, இங்கும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்குப் போதித்துவரும் பக்ஷத்தில் கருச்சேதம், மரித்துப் பிறத்தல், எக்லெம்ஸியா முதலிய கர்ப்ப வியாதிகளைத் தடுக்கலாம்.

முறையை மாற்றவேண்டிய தவசியம்.

நாம் மேனாட்டார் செய்கிற மாதிரி செய்கிறோமென்று நான் முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேனல்லவா? இந்தியாவின் பொதுஜன சமூகத்தின் நிலைமைகளும் சிக்கன விஷயமும் சீதோஷ்ண ஸ்திதியும் மாறுபாடுடையன. ஆனது பற்றி, நமது நிலைமைகளுக்குத் தக்கபடி ஒவ்வொன்றையும் அனுசரிக்கவேண்டும். ஒரு ஜில்லா கலெக்டரின் ஐரோப்பிய மனைவிக்கு நமது நிலைமைகள் தெரியாது. தன்னிடம் உள்ள வேலைக்காரர்களின் பிள்ளைகளைப் பார்த்துவிட்டு, உடனே ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டியதவசியம் என்று எண்ணுகிறாள். அதற்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்கிறாள். ஆனால், இந்தியாவில் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டாத தாய்மார்கள் கிடையவே கிடையாது. ஆனால், அவைகளுக்குக் காலத்தில் சரியான ஆகாரம் மட்டும் கொடுக்கிறதில்லை. ஆரோக்கிய விதிகள் இன்னவையென்று அவளுக்குத் தெரியாது. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் ஆகாரம் போடுவள். அதைச் சாக்கடை ஓரம் விளையாட விட்டு அந்தக் கெட்ட காற்றை முகரும்படி செய்வள்.

கொஞ்ச நாளைக்கு முன் 'சென்னையில் மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்கள் அபிவிருத்தியடைந்திருந்தும், சிசு மரண விகிதம் குறைந்ததாகக் காணோம்' என்று டாக்டர் லக்ஷ்மணசாமி முதலியார் சொல்லியிருக்கிறார். மதராஸில்தான் இந்த ஸ்தாபனங்கள் முதல் முதல் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. அப்படியிருந்தும் பலன் இதுதான். இதற்குக் காரணம் மேனாட்டாரின் ஏற்பாடுகளை நாம் காபிசெய்து கொண்டதேயாம்.

சிலவிடங்களில் இந்த ஸ்தாபனம், ஏழைகள், பணக்காரர் எல்லோர்க்கும் பொதுவாக நடந்து வருகிறது. இது பிசகு. இதனால் ஏழைகளுக்குக் கஷ்டம், பணக்காரருக்கு லாபம். இலவசமாய் இங்கு சிகிச்சை கிடைப்பதால், பணக்காரர் ப்ரைவேட் டாக்டர்களை அழைக்கிறதில்லை. அவர்களுடைய வருமானம் போய்விடுகிறது. தவிர, பணக்காரர்களுக்கு செல்வாக்கு அதிகமாக விருப்பதால், அவர்களுக்கு எல்லாம் செவ்வையாய் நடக்கிறது. ஏழைகளின்மீது கவனம் கம்மியாய்ப் போய்விடுகிறது. ப்ரைவேட் டாக்டர்களும் ஸ்தாபன டாக்டர்களும் ஒருமிக்க நடந்தால்தான் பிரயோஜனமுண்டு. இவர்களுக்குள் மனஸ்தாபம் நேராதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டிய தவசியம்.

பொது ஷராக்கள்.

நமது ராஜ்ஜியத்தில் சில இடங்களில் இந்த ஸ்தாபனங்கள் நடந்தேறி வருகின்றன. இந்திய ராஜாங்கங்களில் இது விஷயமாய் ஒன்றும் செய்வதாகக் காணோம். அவர்கள் வருமானத்தில் 100-க்கு ஒரு ரூபாய்கூட பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காக செலவழிக்கிறதில்லை. பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் சென்னை ராஜதானியில், இந்த ஸ்தாபனங்களை மேற்பார்வையிட ஒரு லேடி டாக்டரை டைரெக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த் ஆக நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாதுரு மரண விகிதமும் சிசு மரண விகிதமும் தடுக்கக்கூடியவையானதுபற்றி, இதைத் தடுக்காமல் இருப்பது மஹாபாபம் என்றறியவேண்டியது.

வீட்டில் செய்யப்படும் இந்திய மருந்துகளில் எண்ணெய், நெய், தேன் இவற்றின் உபயோகம்.

வி- கே. வெங்கடஸ்வாமி, எம்.பி.பி.எஸ்., எப்.ஐ.எம். மதராஸ்.

இந்தியாவில் ஜனங்கள் தினசரி உண்ணும் உணவிலும், வீட்டில் தயாரிக்கும் மருந்துகளிலும், எண்ணெய், நெய், தேன் இவை எவ்வளவு உபயோகமென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். எண்ணெய் என்பது சாதாரணமாய் நல்லெண்ணெயையும் ஆமணக்கெண்ணெயையும் குறிக்கிறது. சிலவிடங்களில் கடுகெண்ணெயும், தேங்காயெண்ணெயும் அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. நெய் என்பது பசு, எருமை இவற்றின் வெண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. தேனீக்கூண்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது தேன். இவை மூன்றும் எவ்வாறு உபயோகமுள்ளவை என்பதை நாம் இப்போது கவனிக்க வேண்டும்.

முதல் முதல் எண்ணெயும் நெய்யும் எடுத்துக்கொள்வோம். சமஸ்கிருதத்தில் எண்ணெய்க்கு 'தைலம்' என்று பெயர். நெய்க்கு 'கிருதம்' என்று பெயர். இவை இரண்டும் 'ஸ்நேஹனம்' என்னும் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை. அதாவது 'நட்பு' என்று அர்த்தம். சிநேகிதர்களைப்போல், இவை இரண்டும் தேகத்திற்கு உபயோகமாக விருக்கின்றன. மற்ற இரண்டு வர்க்கங்களில் 'வசா' என்பது ஒன்று. அது மாமிசத்திலிருந்து உண்டாகும் கொழுப்பு; மற்றொன்று 'மஜ்ஜா' அது எலும்பிலுள்ள கொழுப்பு. இவை யாவும் நவீன சாஸ்திரப்படி கொழுப்பு என்னும் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை. ஆனால், இந்திய வைத்தியசாஸ்திரப்படி ஒவ்வொன்

திற்கும் ஒவ்வொரு குணம் உண்டு. எண்ணெய்கள், மேலே தடவிக்கொள்ளவும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும் ஆக இரண்டு விதங்களாக உபயோகப்பட்டு வருகின்றன. நெய், உள்ளுக்குச் சாப்பிடவே உபயோகப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் மேலுக்கும் உபயோகமாகிறது.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு, சிகைக்காய் முதலிய தூள் போட்டு தேய்த்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது ஒரு புராதன இந்தியப் பழக்கம். இதை ஒவ்வொரு ஜாதியாரும் அனுசரித்து வருகிறார்கள். குழந்தை பிறந்து பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு வருஷம் வரைக்கும் தினம் அதற்கு எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்விப்பதுண்டு. இரண்டாம் வயதில் ஒன்று விட்டு ஒரு நாளைக்கு ஸ்நானம் அல்லது மூன்று நாளைக்கொரு விசை ஸ்நானம். நல்ல எள்ளிலிருந்து இறக்கின எண்ணெயை உபயோகிக்கப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் எள்ளை நன்றாய்த் தேய்த்து வெளேரென்றாக்கி பிறகு செக்காடுவதுண்டு. அதனால் எண்ணெய் தெளிவாகவும், நிறமின்றியும், அழற்சிகொடாமலும் இருக்கும்.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதைக்குறித்து வெகுவாய் ஸ்லாகித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வயது முதிர்ந்தவர்கள்கூட, வாரத்திற்கிருமுறையோ ஒரு முறையோ இம்மாதிரி ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். தலை உச்சியிலும் பாதத்திற்கும் எண்ணெய் இட்டுத் தேய்ப்பது, கண் நரம்புகளுக்கு நல்லது என்று சொல்வதுண்டு. இதைத் தவிர எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதினால் சர்மம் பள பளவென்று மிருதுவடைந்து சர்ம வியாதிகள் இன்றி இருக்கும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் சரியாய் இருக்கும். கழிவிடைகளும் அதாவது மலம், மூத்திரம், வியர்வை முதலியனவும் தாராளமாய் வெளிவரும். நரம்புகள் சதைகள், தசைநார்கள் முதலியன சுத்தமடைந்து, தேகம் லேசாய், மனது நிம்மதியாய், தேகம் சுகமாய் இருக்கும். அன்றிரவு நல்ல தூக்கம் வருவதே இதற்கு அத்தாக்ஷி. ஆயுட்பரியந்தமும் இதேமாதிரி செய்துகொண்டு வந்தால், கிழத்தனம் சீக்கிரத்தில் வராது. அதாவது தேகம் எப்போதும் வாலிபனுக்கு இருப்பது போலவே இருந்து வரும்.

இப்போது எண்ணெயை உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதை எடுத்துக்கொள்வோம். சாப்பாட்டில் நல்லெண்ணெயையும், சில விடங்களில் தேங்கா எண்ணெயையும் விஸ்தாரமாய் உபயோகிக்கிறார்கள். மாதப்ரதிமாதம் ஆமணக்கெண்ணெய் சாப்பிடுவதைப்பற்றிச் சொல்வோம். இந்தியர்கள், குழந்தை பிறந்ததுமுதல் ஒரு வருஷம் வரைக்கும் தினம் கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெய் உள்ளுக்கு போடுவது வழக்கம். அதற்குப் பிறகு, வாரத்திற்கிருமுறை போடுவதுண்டு. இம்மாதிரி குறைத்துக் கொண்டேவந்து, வயது முதிர்ந்தபோது வருடத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

இந்தியாவில் சாகபக்ஷிணிகளுக்கு மாமிச ஆகாரம் நெய்தான். இது தினம் இன்றியமையாத ஆகாரமாகும். இது மூளைக்கும் நரம்பிற்கும் எடுத்ததென்று சொல்லப்படுகிறது. நெய் நாட்பட்டதாயிருந்தால், அது எப்பேர்க்கொத்த ரணம் காயம் இவைகளையும் ஆற்றும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இப்போதுகூட, சில மேற்குகடற்கரையோரமாயுள்ள ஜில்லாக்களில் வைத்தியர்கள் நாட்பட்ட நெய்யை சேர்த்துவைத்து, பரம்பரையாய் ஒரு ஆஸ்தி மாதிரி தம் சந்ததிக்கு கொடுத்து விட்டுப் போகிறார்கள். மருந்து தினுசுகள் கலந்த நெய்யை டானிக்காகவும், இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

தேனை அநேகமாய் மருந்தாகவே உபயோகிக்கிறார்கள். மருந்துசாப்பிடுவதற்கு இது ஒரு தக்க அனுபானம். மூர்ச்சையாய்ப் போயிருக்கையில், கண்ணில் சில பொட்டுகள் தேனைவிட்டால், அது உத்

தீபனத்தை உண்டு பண்ணி மூர்ச்சையை தெளியச் செய்யும். தேனையும் ஜலத்தையும் சரிபாகமாகச் சேர்த்துக் காய்ச்சி, ஜுரத்தின்போது, போஷணைக்காகவும், மருந்தாகவும் கொடுக்கப்படுகிறது. தேனை லேகியத்தில் விட்டுக் கலந்து சாப்பிட்டால் பசி எடுக்கும். தேகத்திற்கு வலுவை உண்டு பண்ணும்.

சர்மத்தினின்று வரும் வியர்வையும், சதையிலிருந்து வரும் வியர்வையும்.

டாக்டர் பர்னாண்டு லக்ரேன்ஜி.

மானிட தேகத்தை விஷங்கள் நிறைந்த ஒரு தொழிற்சாலை என்னலாம். ரஸாயன சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால் இது நன்கு விளங்குகிறது. ப்ரொபெஸர் கௌடியர் எழுதிய புஸ்தகங்களினால் இதுவிஷயத்தில் சந்தேகமேயில்லை என்று ஏற்படுகிறது. தேகத்தில் உண்டாகக்கூடிய டொமெயின்ஸ், ல்யூகோமெயின்ஸ் முதலிய விஷங்களினால் நமக்கு யாதொரு தொந்தரையும் உண்டாகாதபடி நாம் வாழவேண்டுமானால் கழிவிடை உறுப்புக்கள் மும்மரமாய் வேலை செய்யவேண்டும்.

அக்கழிவிடை உறுப்புக்களில் சர்மம் ஒன்று. அதன் தொழிலினால், இந்த விஷ பதார்த்தங்கள் வெளி வருகின்றன. சர்மத்திலுள்ள சிறு துவாரங்கள் மூலமாய் வியர்வைமட்டு மன்று; சில ஆவிகளும் வெளியே வருகின்றன. இந்த ஆவிகளினுடைய சேர்க்கைகளை இன்னும் ஒருவரும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஆனால், இவை உள்ளே இரத்தத்தில் தங்கிவிடும் பக்ஷத்தில் அதிக கெடுதலை உண்டு பண்ணக்கூடியவை. தேகாப்பியாஸத்தினால் சர்மத்தின் தொழில் விரைவாகவும் தடையின்றியும் நடக்கும்.

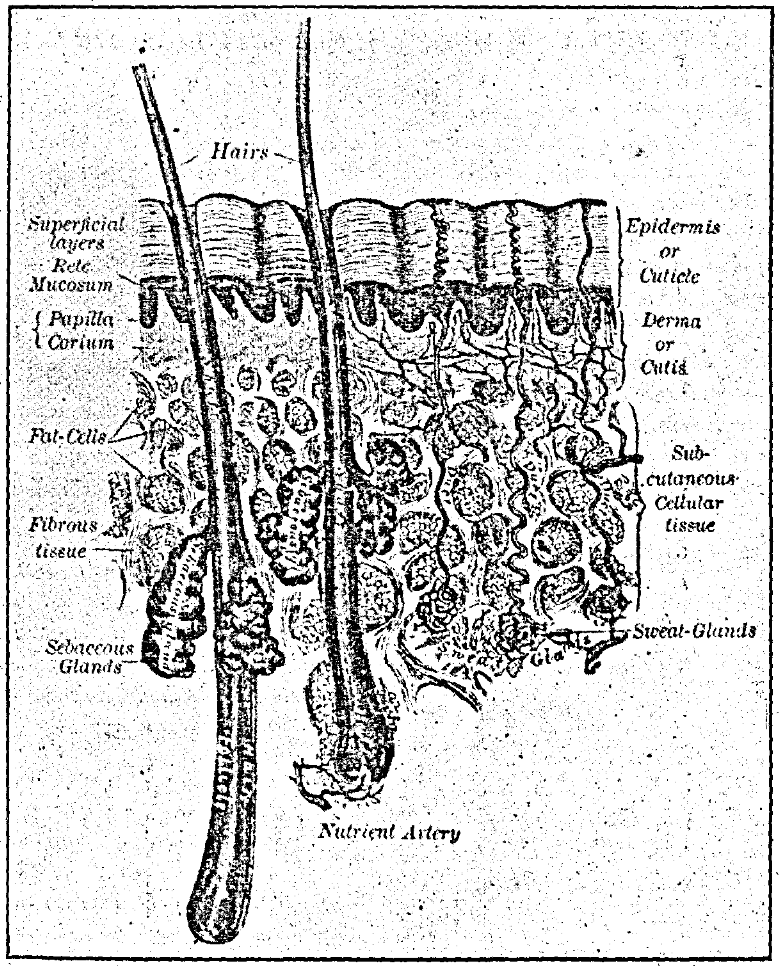
சர்மம் சரியாய் வேலை செய்யவேண்டிய தவசியம் என்னும் விஷயம், பண்டைக்காலத்தி லுள்ளவர்களுக்கும் தெரியும். கிரேக்கர், ரோமாபுரியார் இவர்கள் சுகாதாரப் புத்தகத்தில், ஸ்நானம், வியர்வை, தேய்த்தல் இவைகளைக்குறித்து விஸ்தாரமாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. வடக்கே வசிப்பவர்கள் அநேகவிதமான ஸ்நானங்களை ஏற்பாடுசெய்திருக்கிறார்கள். ருஷியா தேசத்தாரும் ஸ்வீடன் தேசத்தாரும் ஸ்நான கட்டங்கள் ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர். ஆனால், அவை குளிர் தேசமானபடியால் அங்கே நம்முடைய ஸ்நான கட்டங்களைப்போல் அவ்வளவு அந்தமாயிராது. ஸ்டாக்ஹோமில், நல்ல மழைக்காலத்தில் தொழிலாளிகள் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்வதற்கு வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஸ்வீடனில் இதை ஆவசியகமான சுகாதாரப் பழக்கமாக எண்ணி, ஏழைகளுக்கு சுவல்ப கட்டணத்திற்கு ஸ்நான கட்டங்களில் ஸ்நானம் செய்வதற்கு விடப்படுகிறது.

குளிர் சீமைகளில் வியர்வை அதிகமாய் விடாதானதுபற்றி, சர்மம் சரியாய் வேலை செய்கிறதா இல்லையா என்று கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாக விருக்கிறது.

ஸ்நானம் செய்வதினால் என்ன பலன் என்றால், சர்மத்திலுள்ள நுட்பமான துவாரங்களில் அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் அக்கு அழுக்கைப்போக்கி, வியர்வை தாராளமாய் வெளியே வர விடும்படி செய்வதேயாம்.

சுத்தம் மட்டும் போதாது. இந்தத் துவாரங்களைத் திறந்துவிட்டு, கழிவிடைகளை வெளியே வரவிடுவதுமட்டும் போதுமானதல்ல. கழிவிடைகளைக் கொண்டு வருவதற்கு ஒரு ஆதாரம் வேண்டும். அது தான் வியர்வை. எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலைசெய்வோர்களிடம் காணப்படும் ஒருவித துர்நாற்றத்திற்குக் காரணம், எவ்வளவு நன்றாய் ஸ்நானம்செய்து சர்மத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருந்தபோதிலும், வியர்வை சரியாய்

விடாததேயாம். ஆனல், வியர்வை அடிக்கடி தாராளமாய் வரும் பக்ஷத்தில் இந்த துர்நாற்றம் உண்டாகிறதில்லை. ஸ்நானத்திற்குப் பர்த்தியாக வியர்வையைச் சொல்லலாம். ஸ்நானம் சர்மத்தின் வெளிப்புறத்தைச் சுத்தம் செய்வது போல், வியர்வை உட்புறத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. வாஸ்தவத்தில், நாட்டுப்புறங்களில் வசிப்பவர் தினம் ஸ்நானம் செய்வது கடினம். அப்படியிருந்தும், அவர்கள் ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். ஏன்? ஒரு குடியானவனுக்கு அவன் தேகத்திலிருந்து ஒழுகும் வியர்வையே ஸ்நானத்திற்குச் சமானம். அவன் தேகத்திலுள்ள சகலவித விஷங்களேயும் அவன் வியர்வை வெளித்தள்ளுகிறது. வியர்வை தட்டாது ஒழுங்காய் உட்கார்ந்து வேலைசெய்யும் மனிதனுக்கு எவ்வளவுநேரம் ஸோப் போட்டுத்தேய்த்தாலும் அவன் உடம்பிலுள்ள துர்நாற்றம்



பூதக்கண்ணாடியால் பார்க்கக்கூடிய சர்மத்தின் ஒரு பாகம்.

போகிறதில்லை.

வியர்வையின் சுகாதாரக் குணம் தெரியவேண்டுமானல், கொஞ்சம் நேரம் விஷயங்களை ஆராய்ந்து பார்த்தால் தெரியவரும். ஒரு பிராணி வேலைசெய்யாமலிருந்தால் அதன் தேகத்திலிருந்து உற்பத்தியாகும் வியர்வையையும், தினம் வேலைசெய்யும் ஒரு பிராணியின் வியர்வையையும் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால் தெரியவரும். எப்போதும் வழக்கமாய் வேலைசெய்யாதபிராணியின் வியர்வையானது கெட்டியாகவிருக்கும். அதில் கனத்த பதார்த்தங்களின் கழிவிடைகள் இருக்கும். வேலைசெய்யும் பிராணியினுடைய வியர்வையோ, தெளிவாயும் ஜலரூபமாயுமிருக்கும். குதிரைகளை வைத்துப் பழக்கப்படுத்துகிறவர்களுக்கு இந்த வித்தியாஸம் நன்ருய்ப் புலப்படும். தினம் உழைக்கும் குதிரையின் வியர்வை தெளிவாகவிருக்கும். லாயத்திலேயே அதிகமாக உழைக்காமல் கட்டப்பட்டிருக்கும் குதிரையின் வியர்வை நுரை மாதிரி வெளேரென்றிருக்கும். இதனல் வேலையில்லாத குதிரையின் வியர்வையில் உயிருள்ள பொருள்களின் கழிவிடைகள் நிரம்ப இருந்து அதைக் கனத்ததாகச் செய்கின்றன என்று ஏற்படுகிறது. வேலையுள்ள குதிரைக்கு தினம் அந்தக் கழிவிடை வெளிப்பட்டு விடுவதால், அதில் இவை கம்மியாக விருக்கின்றன.

நோய்கண்டவுடனே வியர்வை கட்டினல், எவ்வளவு நல்ல பலன் உண்டாகிறது பாருங்கள். நுரையீரல், சுவாஸக் குழாய்கள் முதலியவற்றில் உண்டாகும் வியாதிகளுக்கு வியர்வை கட்டினவுடனே எவ்வளவு சௌக்கியம் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணம், அவற்றிலுள்ள விஷங்கள் யாவும் வியர்வை மூலமாய் வெளியே வந்துவிட்டதேயாம்.

நமது எத்தனத்தினலும் வியர்வை விடும்படி செய்யலாம். அவையாவன: சூடு, பானம், வியர்வை விடும்படியான மருந்துகள், இவற்றைக்காட்டிலும் மிகவும் சிரேஷ்டமானதும், இயற்கையில் ஏற்பட்டதுமான வியாயாமம் ஆகிய இவைகளே. வியாயாமத்தின் மூலமாய் வியர்வை விடுவதுதான் சிரேஷ்டம். ஆனல், அந்த மனிதனுடைய ஆரோக்கிய நிலைமை சரியானதாக இருக்கவேண்டும். வியாயாமம் செய்தானவுடன் விடும் வியர்வைக்கும், உழைத்து வேலைசெய்யும் போது விடும் வியர்வைக்கும் வித்தியாஸம் என்ன என்று சொல்ல முடியாது. சாஸ்திரோக்தமாய் அதை இன்னும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்படவில்லை. ஆனல், வேலைசெய்தானவுடன் வரும் வியர்வையினல் சுத்தம் அதிகம் என்றுமட்டும் ஏற்படுகிறது.

வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யும் பக்ஷத்தில் அது சர்மத்திலிருந்து வியர்வையை விடும்படி செய்கிறதென்றும், உழைத்து வேலைசெய்யும்போது வரும் வியர்வையானது சதைகளிலிருந்து வருகிறதென்றும் சொல்லலாம். இதற்கு அத்தாக்ஷியாதெனில், இந்த வியர்வையில் காணப்படும் சில ரஸாயனக் கலப்புகள், நோய்ப்பட்ட சதைகளில் காணப்படும் ரஸாயனக்கலப்புக்களை ஒத்திருக்கின்றன. கடினமான நோயுடன் கூடிய வாதரோகத்தில், உயிருடன் இருக்கும் தசை நார்களில், முக்கியமாய் சதைகளில் லாக்டிக் திராவகம் அதிகமாயிருப்பதுபற்றி, வியர்வை விடும்படி வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்வதே இந்த வியாதிக்கு ஏற்ற சிகிச்சை என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஒரு கிழக் குதிரை நொண்ட ஆரம்பித்தால், அதை விசையாக ஓட்டவேண்டுமென்று அனுபோகமுள்ள குதிரைக்காரர்கள் சொல்வது வழக்கம். முதல் முதல் வியர்வை விட்டவுடனே அதன் நொண்டித்தனம் போய்விடுகிறது. ஏன்? அதன் கால் சதையில் லாக்டிக் திராவகம் நிரம்பத்தங்கி வெளிவராமல் தடைப்பட்டிருக்கிறது. அதனல், நோயும் நொண்டி நடையும் அதற்கு ஏற்படுகிறது. அது விசையாய் நடந்து தேகத்தில் அதற்கு வியர்வை தட்டும்போது, இந்த லாக்டிக் திராவகம் வெளியே வந்து விடுகிறது. சதை ஒழுங்காகி, குதிரை நடக்க முடிகிறது. இதேமாதிரி, அநேக வாதரோகக்காரர்களுக்கு உஷ்ணம் பிறக்கும்படி வியா

யாமம் செய்தால் வியர்வை உண்டாகி வாதநோய் தீருகிறது.

ஆனால் [illegible] சம் வியாயாமம் செய்து [illegible] போதுமென்று நினைப்பது பிசகு. வியர்வை விடும்படி விடாமல் வியாயாமம் செய்தால்தான் பலன் உண்டு. ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளைவிட, வயது முதிர்ந்தோர்க்கு வியர்வை தட்டும்படி வியாயாமம் செய்வது நலம் என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். குழந்தைகளுக்கு அதிகமாய் வியர்வை தட்டினுல் களைப்புண்டாகும்; எடை குறையும்; அவர்களது தேகம் வளருதற்கு வேண்டிய சில திரவியங்கள் அதன் மூலமாய்ப் போய்விடும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு அவ்வாறன்று. அவர்கள் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவதினுல், அதன் கழிவிடைகளை வெளித்தள்ள, அதிக வியர்வை விடவேண்டும்.

ஒருவன் புருவத்தில் வியர்வைதட்ட உழைக்க வேண்டியது, ஆகாரம் சம்பாதிப்பதற்குமட்டுமன்று, ஆரோக்கியம் சம்பாதிப்பதற்கும் அவசியமாக விருக்கிறது.—குட் ஹெல்த்.

ஆகாரத்தில் உப்பின் உபயோகம்.

உப்பை உட்கொண்டால், அது ஸோடியம் க்ளோரைடாகவே சென்று, ஒருவித மாறுதலுமில்லாமல், ஸோடியம் க்ளோரைடாகவே வெளியே தள்ளப்படுகிறது. இதனுல் உண்டாகும் பலன் ஒன்றே. அதாவது தேகத்தினுள்ளே இருக்கப்பட்ட சளி ஜவ்வுகளை மெல்லியனவாக்கி, ஜலதோஷம் பிடிப்பதற்கு ஹேதுவாக இருக்கிறது. தற்காலத்திய நாரீகமுள்ள ஜனங்களிடம் காணப்படும் பார்வைக் குறைவிற்கு, தவருன ஆகாரத்தை உண்பதனுல் நேரிடும் போஷணைக்குறைவும் உப்பை அதிகமாக உண்பதும் காரணங்களாகுமென்று லீப்ஜிக்கிலிருந்த காலஞ்சென்ற ப்ரொபெசர் லாமன் என்பவர் தாம் எழுதிய 'நாடுரெல் ஹைஜியன்' என்னும் புத்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிருர்.—குட் ஹெல்த்.

அஜாக்கிரதையினுல் உண்டாகும் வியாதி.

"நல்ல நடவடிக்கைகளினுல் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும்" இதுவே நியூகாஸல்-அபான்-டைன் மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த் ப்ரொபெஸர் எச். கர்டு என்பவரின் அபிப்பிராயம். ஒவ்வொருவருடைய அஜாக்கிரதையும், மற்றவர்களுடைய க்ஷேமத்தைக் கருதாதிருக்கலுமே, ஒரு கூட்டத்தாரின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணக்கூடியவை என்று அவர் ஒரு சம்பாஷணையின் போது சொல்லியிருக்கிருர். மேலும் அவர்சொன்னதாவது:—"உதாரணமாக, காற்றுவாட்டமில்லாமலும், துர்க்கந்தம் வீசும்படியானதும், இருட்டானதாயும், பயங்கரமானதாயும் ஒரு அறை இருந்தால், ஆரோக்கியத்திற்கு அதைவிட கெடுதலானது வேருென்றுமில்லை. அநேக வீடுகளில் போய்ப் பார்க்கும்போது, கழுவாத பாத்திரங்களும் கோப்பைகளும் அப்படியே மேஜையின்பேரில் போட்டுக் கிடக்கும். சாப்பிட்டமீதம் அவற்றில் இருந்துகொண்டிருக்கும். இவற்றின்மேல் அநேக ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டிருக்கும். முற்றம் பெருக்காமல் கிடக்கும். குப்பைத் தொட்டியில் குப்பை வழிந்துகொண்டிருக்கும். இது அக்கம்பக்கத்தாருக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. எச்சில் துப்புதல் மற்ருெரு துர்ப்பழக்கம். இது எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது."—ப்ராக்டிகல் மெடிஸன்.

தந்தி விலாசம்—லிவர்க்யூர். ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது. டெலிபோன் 8139.

வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குக் கடைசியாகச் சேர்க்கப் பட்ட மருந்து.

ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை யமன் வாயிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

ட்ரேட் மார்க்

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 பெறப் பெற்றன.

இது ஒரு ஒப்பற்ற தடை மருந்து
கிளை: வியாசகுடீரம்—விஜயநகரம்.
ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ்: ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை
அல்ஸைரின் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனு னது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் 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 நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from:

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

Agents: Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 52, Nayniappa Naick S[illegible]., M[illegible]dras.

சுத்தமான
யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

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

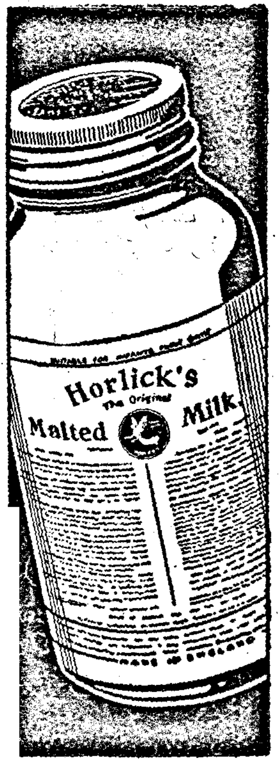
சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

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,

அதிக சிரமமின்றி ஜீரணமாகி மிகுந்த போஷணசக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது.



ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது 50 வருஷகாலங்க
ளாக வைத்தியர்களால் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு சிபார்சும்
செய்யப்படுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஆகாரத்துடன் எச்
சமயத்திலும் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த பதார்த்தம்.
அது முக்கியமாய் தேகத்தில் வலுவு குறைந்து, தொத்து
வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குன்றிப்போகும்போது உபயே
கப்படக்கூடியது. இந்த கேஸுகளில், வலுவைக் கொடுக்கு
படியானதும், களைப்பைத் தீர்க்கக்கூடியதும், தசை நார்கள்
தேய்வதை தடுக்கக்கூடியதும், சக்தியை சேர்த்து வைக்கு
படியானதுமான ஆகாரம் தேவை. ஹார்லிக்ஸானது ஒ
சரிசமான எடையுள்ள ஆகாரம். அதிலுள்ள ப்ரோடீன் சீ
கிரம் ஜீரணமாய்விடும். அதிலுள்ள கொழுப்பும் அதிலுள்
மிஸ்ரமமான கார்போஹைட்ரேட்டும் அதாவது லாக்டோ
மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் முதலியனவும், சுளுவில் இரத்த
தில் உறிஞ்சப்படும். அதிலுள்ள ஜீவசத்துப் பொருளே
போதுமான அளவுள்ளது. இவையாவும் தேகத்தையும் ம
தையும் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்து, தொத்து வியாதி
களை எதிர்க்கச்செய்து பலத்தைக்கொடுக்கும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

rinted at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor Dr. U. K HNA RAU, Madras.