ஆரோக்கிய தீபிகை

10 5-6

1933

72
L:5m211,N24
N33·10-5-6
209226

ஆரோக்கியதீபிகை

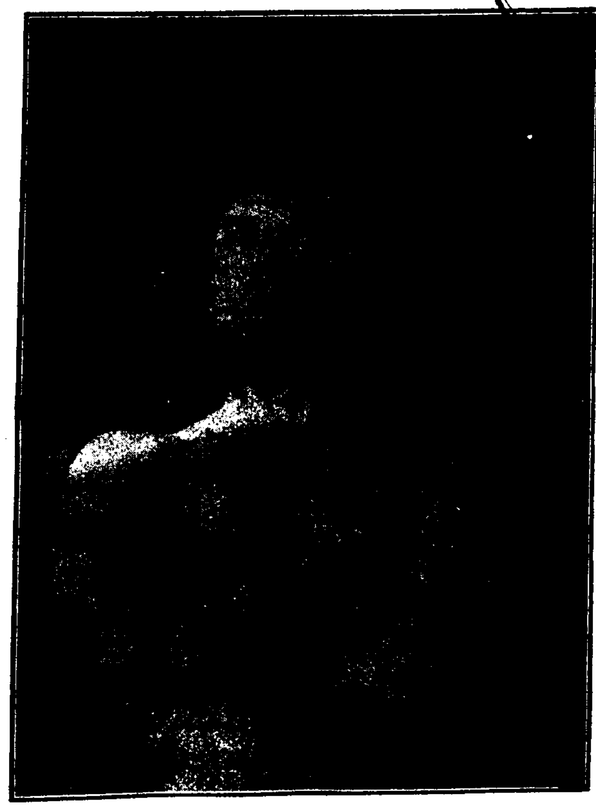
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

பத்திராதிபர்: டாக்டர், பூ. ராமராவ், ஆ. ரெங்கஸ்வாமி, எம். பி. பி. எஸ்.

OFFICE OF THE REGISTRAR
29 MAY 193

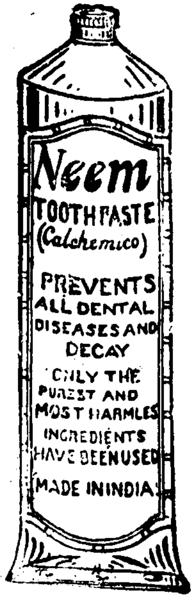
431

429



ஸைமன் ஒ. ஜேவியாடோ.

நீந்துதலில் பேர் பெற்றவர். ஏர்ல் ஈ. லீடர்மானின் மாணவர்.



வேப்பம் பற்பசை

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளேயும் பல்
சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத்
தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி,
கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னே.

இனம்! இனம்!

என் அனுபவசாஸ்திரிய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்ருக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடைய தும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடைய துமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிருனே அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணு இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர்: எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,
உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம்
உ௫௭௨௩௬
சென்னை-600 008

பக்கம்.

இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியப் பிரசினைகள் ... 10
சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, … நியூயார்க் ... 108
ஏன் குடும்பங்களில் காசநோய் காண்கிறது? ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவபாய், ஓ.பீ.ஈ., எம்.டி., மதராஸ். ... 110
குன்றின்மீதுள்ள வாசஸ்தலங்கள். யு. வெங்கட் ராவ், மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சண், மதராஸ் ... 112
பொடி, பொடி போடுவோர், பொடி போடுதல். யூ. வி. வெங்கட நரசய்யா, சப் டிப்டி ரிஜிஸ்தார், கோ ஆபரேடிவ் இலாகா, சித்தூர் ... 114
உணவைப்பற்றிய பிரசினை ... 116
மல ஜலத்தைக் கழித்தல் ... 117
நம்மை உபத்திரவம் செய்யும் முகட்டுப் பூச்சிகள் ... 118
சதையின் களேப்பு, சதையின் இறுக்கு, சதையின் ஈர்ப்பு ... 120
கனுக்கள் ... 121
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 123

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
29 MAY 1933

லக்ஷக்கணக்கானவர்கள்

சுக் ஸஞ்சாரக் "திராக்ஷாஸவ்" விருல்

நற்பயன் அடைந்திருக்கும்போது ஏன் நீங்களும் அடையக்கூடாது???

பொறுக்கி எடுத்த திராக்ஷையிலிருந்து இறக்கப்பட்டது. இனிய மணம் குணங்களுடைய குளிர்ச்சியான பானம். பலஹீனர்களுக்கும், நோயின் வாயாலடிபட்டவர்களுக்கும் உயரிய நரம்பு டானிக்.

சரீர புஷ்டி தருவதிலும், வயிற்று சங்கடங்களை நிவர்த்திப்பதிலும் மிகச் சிறந்தது.

24 அவுன்ஸ் புட்டி ரூ. 2. 12 அவுன்ஸ் புட்டி ரூ. 1. மாதிரி இனம்.

42 - வருஷத்திய அனுபவம்.

எங்கள் உலகப்பிரசித்த "சுதாசிந்து"

(இந்தியாவிலும் ஜெர்மனியிலும் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.)

125000 ஏஜெண்டுகளால் பல தேசங்களிலும் விற்கப்படுகின்றது.

இழுப்பு, க்ஷயம், காலரா, அதிசாரம், வயிற்றுக்கடுப்பு, சீதபேதி, பிளாங்கைடிஸ் (சளிக்கட்டு) முதலிய ரோகங்களுக்கு இதுவே உத்தரவாதமான ஔஷதம்.

ஒரு புட்டியின் விலை 8 அணு. 12-புட்டிகள் தபாற்கூலி உள்பட ரூ, 4-8-0. மாதிரி இனம்.

மற்ற விவரங்களுக்கும் காட்லாக்குக்கும் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு
எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

எல்லாவிடங்களிலும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

சுக் ஸஞ்சாரக் கம்பெனி, **மட்ரா, (யூ. பி.)**

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.

ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும், சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 3—8—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 7—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 18—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : : **323,** தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

சுவாஸகாசநிவாரணி
ROWJEE'S
ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.
உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணா.		அணா.
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.	9. ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.	10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.	11. தேக சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.	12. வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.	13. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்.	2.	14. பிரதம சிகித்ஸை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலேயாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.		
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.		

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

ரசாயன சாஸ்திரத்தின் அபூர்வ வெற்றி.

கிழவர் குமரனாகிறார்! வாலிபர் பலத்துடனிருக்கிறார்!!

குறைந்துபோன ஜீவசக்தியையும், பலத்தையும், வீரியத்தையும்

பாதுகாப்பது பெரிய பிரச்னை. ஒவ்வொரு விஞ்ஞான சாஸ்திரிகளின் மனதையும் சஞ்சலப்படுத்திக்கொண்டிருந்தது. கடைசியாக (ஜெர்மனி) பர்லினிலுள்ள டாக்டர் ரிச்சார்டு வீஸ் Ph. D., M. A. F. C. S. முதன்மையான தீங்கற்ற பொருத்தமான ஔஷதத்தை அதில் பாதி ரேடியேடட் உலோக ஜீவசத்துக்கள் சேர்ந்து தயாரித்துள்ளார்.

விரிலைன்
ஆண்களுக்கு

இதர ஆச்சரிய ஔஷதங்கள்.

பிலோஸன் நிவாரணி :—(இரத்தம் வருதல்) உள்பட எல்லாவித மூலங்களுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் உபயோகிக்கக்கூடிய நவீன முறைகள் சேர்ந்தது.

1. மூலத்தை ஆற்றுவதற்கான ஆயின்ட்மெண்ட்.

2. மாத்திரைகள்:—இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்வதற்கும் குடலில் வியாதி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும்

3. ஸபோஸிட்ரி:—வலியையும், இரத்தம் வருவதையும் நிறுத்தும்.

4. துளிகள் :—குடலின் வேலையைச் சரிப்படுத்துகிறது.

பூராவும் சேர்ந்த பெட்டி விலை ரூ. 5.

லிம்போ ஹார்மோன் :—யானைக் கால்களுக்குச் சிகிச்சை. ஹார்மோன் என்பது லிம்படிக் ஊரல் வழியாக தேகத்தில் செல்வதற்கும், அங்கு அது சரிவர வேலை செய்வதற்கும் பிலாரியா கிருமியினால் விஷம் பரவுவதை அழிப்பதற்கும் ஏற்றது.

100 மாத்திரைகள் விலை ரூ. 8.

அமூரால் :—(கர்ப்ப நிக்ரஹ நிவாரணி) கர்ப்பம் தரிக்காமலும் அதனால் வியாதி வாராமல் தடுப்பதற்கும் தகுந்தது.

கர்ப்ப வேதனையைச் சமாளிக்க முடியாத ஸ்திரீகளுக்கு ஓர் வரப்பிரசாதம்.

18 மாத்திரைகள் புட்டி ரூ. 2.

கோருவோருக்கு கேட்லாக் இனாம். மதன் டிரேடிங் கம்பெனியின் தங்க பச்சை லேபிள் உள்ள புதிய மருந்தையே வாங்குங்கள்.

பர்டிலைன்
பெண்களுக்கு

வைத்திய உலகம் முழுமையும் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமும், திடமான பார்வையும் உண்டாக்கிப் புதிய வாலிபத்தை உண்டாக்கும் சிறந்த ஔஷதமென ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டது.

விரிலைன் :—ஆண்மைக்குறைவு, சோர்வு. நரம்புத்தளர்ச்சி, பசியின்மை, சக்திக் குறைவு, வாலிபத்தில் வயோதிகம் இவற்றைப்போக்கி, புதிய வீர்யம், பலம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கிறது.

பர்ட்டிலைன் :—யௌவன பெண்களுக்குண்டாகும் மாதவிடாய்க் கோளாறுகளை நீக்கி, முகத்தில் ஏற்படும் துக்கக் குறியை நீக்கி, தலைவலி, ஹிருதயத் துடிப்பு.வெள்ளை விழுதல், தூக்கமின்மை இவற்றை நீக்கி, வாலிப சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது.

"ரெஜுவினேஷன் என்ற ஆங்கில காட்லாக் இனாம்.

100 மாத்திரைகள் விலை ரூ. 7, மாதிரி மாத்திரைகள் 40 பாக்கெட் ரூ. 3.

பல பெயர்கள்கொண்ட பல போலி மருந்துகள் மார்க்கெட்டில் உலாவுவதைக் கண்டு ஏமாறுதீர்கள். புதிய சரக்குகளுக்கு அடையாளமாக தங்க பச்சை லேபிலில் "ரெஜுவிநேஷன்" இருப்பதைக் கவனியுங்கள்.

கஸநோவா க்ரீம் :—ஆண்மைக் குறைவு சம்பந்தமான நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு வெளிப்பூச்சு "விரிலைனுக்குப்'! பிறகு இந்தக் கிரீமை உபயோகிக்க ஆச்சரிய பலனுண்டாகும். 30, 40-முறை உபயோகத்திற்கான டியூப் விலை ரூ. 2.

வேண்டுபவருக்குக் காட்லாக் இனாம்.

MADAN TRADING Co., Viriline Depot-Indian Agency,
185, Princess Street, Bombay, No. 2.

மதன் டிரேடிங் கம்பெனி,

விரிலைன் டிபோ: இந்தியன் ஏஜென்ஸி, 185, பிரின்ஸெஸ் தெரு, பம்பாய், நெ. 2

தொகுதி 10, பகுதி 5] [மே, 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.

இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியப் பிரசினைகள்.

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 10, பகுதி 4, 87-வது பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி.)

(i) பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப் பரீக்ஷை.

நாகரீகமுள்ள நாடுகள் யாவும் இவ்விஷயத்தில் இப்போது பூராய்க் கவனத்தைச் செலுத்தி வருகின்றன. அங்கங்கே பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை அப்போதைக்கப்போது வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்து அவர்களுக்குள்ள குற்றங் குறைகளைத் தீர்த்து, அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்வதில் தக்க முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

நமது தேசத்திலோ, இந்திய சர்க்காரின் பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனருடைய 1930ஆம் வருஷத்திய ரிபோர்ட்டில் தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ள வைத்தியப் பரீக்ஷையின் முடிவுகளைப் பகுத்துப் பார்த்ததில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குள் அரைவாசிக்குமேல் தேகக்குறைவுள்ளவர்களாயிருக்கின்றனர் என்னும் விசனகரமான செய்தி ஏற்படுகிறது. அந்த ரிப்போர்ட்டில் சொல்லியிருப்பதாவது :—வித்தியா இலாகாதாரருக்கும், சுகாதார இலாகாதாரருக்கும் ஒற்றுமையிராததால், ஆரோக்கியப் பரீக்ஷையின் முடிவுகளைத் தக்கபடி உபயோகப்படுத்தவில்லை. இந்த முக்கியமான ஆரோக்கியத் தொழிலில் ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு ஒருவித சம்பந்தமும் இல்லாததுபற்றி, பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் தேகக் குறைகளைத் தீர்க்க யாதொரு பிரயத்தனமும் எடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை." வைத்தியப் பரீக்ஷையினால் நல்லபலன் ஏற்படவேண்டுமானால், அப்பரீக்ஷை எங்கும் ஒரே சீராய் இருப்பதுடன், ஒரே பரிமாணமாயும் இருக்கவேண்டும். தவிர, ஒரு பக்கத்தில் வித்தியா இலாகாதாரருக்கும், பெற்றோர்களுக்கும், மற்றோர் பக்கத்தில் வித்தியா இலாகாதாரருக்கும் சுகாதார இலாகா

தாருக்கும் ஒற்றுமை வேண்டும். ஜெர்மன் பெடியாடிரிக்ஸ் சங்கத்தார் (குழந்தை வைத்தியச் சங்கத்தார்) தீர்மானங்கள் படி பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீசர் ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தராய் இருக்க வேண்டும். குழந்தை வைத்தியத்தில் குறைந்தது இரண்டு வருஷகாலமாவது தேர்ச்சியடைந்திருக்க வேண்டும். பொதுவாய்க் குழந்தை வைத்தியம் தவிர, பள்ளிக்கூடத்து சுகாதாரத்தில், பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீசர் தேர்ச்சியடைந்திருக்கவேண்டும். அந்தப் படிப்பில், தொத்து வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வது, குழந்தைகளுடைய ஆத்ம தத்துவ சாஸ்திரம், ஆத்ம தத்துவ சம்பந்தமான வியாதி, தேகாப்பியாஸத்தின் தேக தத்துவ சாஸ்திரம் முதலியன கற்பிக்கப்பட வேண்டும். இவ்வேலைக்கு நியமனம் செய்யப்பட்டவர்கள், வித்தியாபட்டம் பெற்ற பிறகு கற்பிக்கப்படும் பாடங்களைக் கற்று இந்த சாஸ்திரத்தின் அபிவிருத்தியைப் பின்பற்ற வேண்டும். இந்தியாவிலுள்ள பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீசர்களுக்கு இந்த யோக்கியதைகள் உண்டா என்று சந்தேகிக்கிறோம். போதுமான சங்கியை அற்றதாயும், போதுமான யோக்கியதையற்றதாயும் உள்ள உத்தியோகஸ்தர்களும், விராகமுள்ளதும், உதாசினமுள்ளதுமான பெற்றோர்களும் இதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்க இந்த வைத்தியப் பரீக்ஷையினால் அதிக அனுகூலம் ஏற்படும் என்றெண்ணுவது வீண்.

(ii) பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்.

இந்தியாவில், பள்ளிக்கூடங்களின் சுகாதார நிலைமை பொதுவாய்த் திருப்திகாமில்லை என்று சொல்லப்படுகிறது. மேற்சொல்லிய இந்திய சர்க்காரின் பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனருடைய வருஷாந்திர ரிப்போர்ட்டிலிருந்து சில குறிப்புகளை இங்கு எடுத்துரைப்போம் :—

வங்காளம் :—"159 பள்ளிக்கூடங்களை விஜயம் செய்ததில், 49 பள்ளிக்கூடங்களில் இடம் போதாது; 11 பள்ளிக்கூடங்களில் காற்றோட்டமில்லை; 36 பள்ளிக்கூடங்களில் வெளிச்சமில்லை; 59 பள்ளிக்கூடங்களில் கக்கூஸுகளாவது, ஜலபாதைக்குப் போகுமிடங்களாவது கிடையா. 60 பள்ளிக்கூடங்களில் விளையாடுவதற்கு இடங்களில்லை."

பஞ்சாப் :—"பள்ளிக்கூடங்களின் சுகாதார நிலைமை அவ்வளவு திருப்திகரமாக வில்லை"

முதல் தரமான பள்ளிக்கூடமானது பர்தா லோமியூ ஆஸ்பத்திரியில், சுகாதாரம், வைத்திய சாஸ்திர சம்பந்தமான சட்டம் இவைகளில் பிரசங்கியாயிருக்கும் டாக்டர் ஆர். ஏ. லிஸ்டர் என்பவர் விதித்துள்ள பத்து கட்டளைகளை அனுசரிக்க வேண்டும். அக்கட்டளைகளை நமது வாசகர்களின் நன்மைக்காக இங்கெடுத்துரைக்க உத்தேசிக்கிறோம். அவையாவன :—

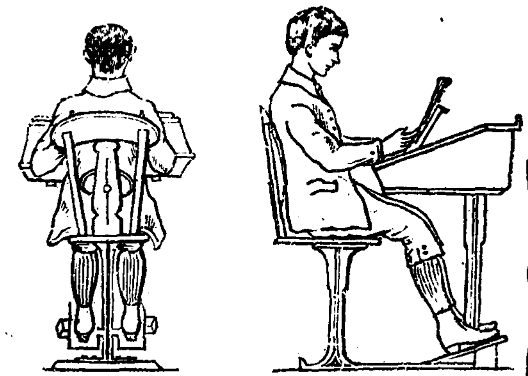
(1) பள்ளிக்கூடமானது சுகாதாரமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். அதாவது கட்டிடம் ஆரோக்கியமுள்ளதாய் இருக்க வேண்டும். அப்போதைக்கப்போது பழுதுபார்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். தரை ஈரமாய் இருக்கக்கூடாது. பெருத்த சுகாதாரக் குறைவுகள் யாவும் இருக்கக்கூடாது. இப்பள்ளிக்கூடத்தில் பிரதிதினம் பிள்ளைகள் ஐந்துமணி காலம் உழைத்துக் கழித்து வருகின்றனர். பள்ளிக்கூடம் சுத்தமாயும் சுற்றுப்புறங்கள் பார்வைக்கு மனதைக் கவரும்படியாகவும் இருந்தால்தான், பிள்ளைகளின் தேகமும் மனமும் அபிவிருத்தியடையும். சுகாதாரமற்றதும், ஈரமாயும், இருட்டாயும், போதிய உஷ்ணம் இல்லாததாயும், காற்றோட்டமின்றியும் ஒரு பள்ளிக்கூடம் இருந்தால், அதில் படிக்கும் பிள்ளைகளின் தேகபலம் குறைவுபடுதலோடு, அவர்களுடைய மனோவிருத்திக்கும் இடைஞ்சல் உண்டாகும்.

(2) போதுமான வெளிச்சம், வெப்பம், காற்றோட்டம் இவை இருக்கவேண்டும். வெப்பங் கொடுப்பதற்காக ஒரு கருவியை வைக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும், காலை 9-மணிக்குக்கூட பள்ளிக்கூடத்தில் அசாத்திய குளிர் எடுக்கிறது. பகல்

12-மணிக்கோ உஷ்ணம் அசாத்தியமாகவிருக்கிறது. செயற்கையால் உண்டாகும் காற்றோட்டத்தினால் நற்பலன் உண்டென்று விஷக்கிருமி சாஸ்திர முறைப்படி பரீக்ஷித்துப் பார்த்திருந்தும் இயற்கையால் வரும் காற்றோட்டம் நலம் என்று அனுபவத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

(3) குடிக்கப் போதுமான சுத்த ஜலம். நாட்டுப்புறங்களில் அநேக பள்ளிக்கூடங்களில் இப்போதுகூட குடிப்பதற்கு ஏற்ற ஜலம் கிடைப்பதரிது.

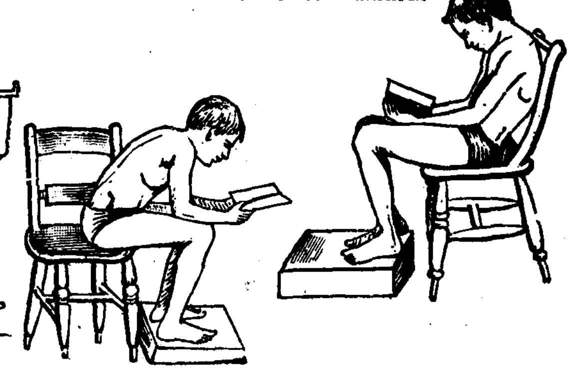
(4) போதுமான உடை உடுக்கும் அறைகள். இவை சுத்தமானதாயும் விசாலமானதாயும் இருக்க வேண்டும். இவ்வுடுப்பு அறைகள் அநேகமாய் இருட்



BEST SITTING POSITION

சரியாய் உட்காரும் நிலைமை.

INJURIOUS POSITIONS FOR READING.



படிக்கும்போது கெடுதலான நிலைமைகள்.

டாயும், பயங்கரமாயும், வெப்பமற்றும், காற்றோட்ட மின்றியும் இருக்கின்றன. அதனால் தொத்து வியாதிகள் பரவுவதற்கு ஹேதுவுண்டு. உடையைத் தோய்ப்பதற்கு யாதொரு ஏற்பாடும் கிடையாது. அப்படியிருந்தாலும், திருப்திகரமானவையன்று. தினத்திற்கு சுத்தமான துவாலை ஒன்றுமட்டுமுண்டு. இது நமது தேசத்தில் ஒரு அருஞ்செய்கையாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால், ஐக்கிய நாடுகள், கனடா இவைகளுடன் ஒத்திட்டுப்பார்த்தால், இது விசனிக்கத்தக்கதாய் பிந்தியிருக்கிறது.

(5) கக்கூஸுகள், லக்ஷணமாயும், சுகாதாரமுள்ளவையாயும், காரியானுகூலமுள்ளவையாயும் இருக்கவேண்டும். தப்பாமல் அப்போதைக்கப்போது மேற்பார்வை பார்க்கப்பட வேண்டும்.

(6) பள்ளிக்கூடத்தில் தகுந்த மேஜைகள் இருக்கவேண்டும். ஒரு குழந்தையும் சாய்ந்த மேஜையண்டை வெகுநேரம் உட்கார்ந்திருக்கக் கூடாது. சரியான மேஜையின்மீது ஒருமணி நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால் போதுமானது. ஒவ்வொரு பாடத்தின் காலவளவு கம்மியாயிருக்கவேண்டும். அதனிடையில் நடக்கும் அப்பியாஸம், விளையாட்டுகள், நின்றுகொண்டே பாடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளல் முதலியன இருக்கவேண்டும். பிசகான சாய்ந்த மேஜையண்டை வெகுநேரம் உட்கார்ந்து, தேகாரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளும்படி ஒரு பள்ளிக்கூடத்துப். பிள்ளையையும் விடப்படாது.

(7) தரைகள், சுவர்கள், கூரைகள் இவை யாவும் கூடியவரையில் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும்.

(8) விளையாடுமிடம், விளையாட்டிற்கும் தேகாப்பியாஸத்திற்கும் போதுமானதாக விருக்கவேண்டும்.

(9) பேனுக்கள், பென்ஸில்கள் பொதுவாக உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவைகளைப் பொதுவாய் வைத்துக் கொண்டிருந்தால், தொத்து வியாதி அதிகமாகப் பரவுவதற்கு அவை ஹேதுவாயிருந்தன.

(10) குடி ஜலத்தையும் குடிக்கும் பாத்திரங்களையும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்க்க வேண்டும். கூடுமானால், விடாமல் வந்து கொண்டிருக்கும்ஜலாகரங்களைஏற்படுத்தி, அவை மூலமாய் பாத்திரங்கள் உதவியின்றியே தண்ணீர் குடிக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

டாக்டர் லிஸ்டர் என்பவர், தலைமை உபாத்தியாயரை ஒரு பெரிய குடும்பத்தின் பெற்றோர்க்கு ஒப்பிடுகிறார். உபாத்தியாயருக்கு பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பதில், நிபுணரான வைத்தியர்களின் உதவியுண்டு. பள்ளிக்கூடத்து சாமான், வெப்பம், சுத்தம், காற்றோட்டம் முதலிய விஷயங்களில் தலைமை உபாத்தியாயரே ஜவாப்தாரியாவார். உபாத்தியாயர்கள் பள்ளிக்கூடத்து வைத்திய உத்தியோகஸ்தர்களுடன் ஒத்துழைக்கும் பக்ஷத்தில் நமது தேசத்தில் ஆரம்பக்கல்விப் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சரியான நிலைமையில் வைத்திருக்கலாம்.—மதர் அண்டு சைல்டு.

இம்மாதிரி முதல்தரமான பள்ளிக்கூடங்கள் நமது தேசத்திலும் இருக்க வேண்டுமென்று கோருகிறோம். மேற்சொல்லிய விதிகளை நமது தேசத்து சீதோஷ்ணம், நிலவளம், ஜனங்களின் நடையுடை பாவனைகள் இவைகளுக்குத் தக்கபடி மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். சர்க்காராரும், இந்திய பள்ளிக்கூடங்களை எப்போதும் முதல்தரமான சுகாதார நிலைமையில் வைத்திருக்கும்படி அதிகாரிகளை வற்புறுத்துவாரென்று நம்புகிறோம்.

சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

(தீபிகை தொகுதி 10, பகுதி 4, 90-வது பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி.)

இப்போது சங்கீதத்தால், மூளையில் இரத்தச் சுழற்சி தூண்டுதலாவதைவிட்டு, மூளையின் இரத்தச் சுழற்சிக்கும், மற்ற பாகத்தின் இரத்தச் சுழற்சிக்கும் ஏற்படும் வித்தியாஸத்தைப்பற்றிக் கவனிப்போம். எட்டாவது படத்தில் (மார்ஸிலேயிஸ் ராகத்தினால் மூளை நாடியும் கைநாடியும் சரிசமானமாக உயர்ந்திருத்தல்) இரண்டு இரத்தச் சுழற்சிகளும் மிகவும் அதிகரித்திருந்தன.

9-ம் படத்தில் (மூளை நாடி அதிகரித்தும், கைநாடி குறைந்தும் இருத்தல்), போல்கா ராகத்தைப் பாடியதால், மூளையின் இரத்தச்சுழற்சி அதிகரித்தும், அதே பரிமாணத்திற்கு, கைநாடி குறைந்துமிருந்தது. 10-வது படத்தில் காலெப் ராகத்தினால் கைநாடியின் இரத்தச் சுழற்சி மாறுதலின்றியே யிருந்தது. மூளையின் இரத்தச் சுழற்சியோ மிகவும் அதிகமாகவிருந்தது. மற்ற பாகங்களில் சுருங்காமல், மூளையில் மட்டும் அதிக இரத்தம் ஓடுவது நாம்பு, சதை இவற்றின் தொழில்களா? என்பது இப்போது ஒரு கேள்வி. இதற்கு உத்திரம் 'ஆம்' என்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில், இதே மாதிரியான ஆராய்ச்சிகள் செய்ததில், மூளையிலுள்ள சில ஸெல்லுகளின் தொழிலால் தேகத்தின் மற்ற பாகங்களிலுள்ள சிறு நாடிக் குழாய்கள் சுருங்குகிறதில்லையென்று ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மூளை ஸெல்லுகள் பிரிவினையில் நரம்புகள் இருக்கின்றனவென்று ராயும் ஹெரிங்க்டனும் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. ஆனால், பழுப்பு ஸெல்லுகளில் ரஸாயன மாறுதல்கள் இருப்பதால், அந்தந்த விடத்தில் இரத்தச் சுழற்சிக்கு அசைவுகள் ஏற்படும் என்பதைமட்டும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால், இந்தக் கொள்கையின்படி சங்கீதத்தினால் உண்டாகக்கூடிய மாறுதல்கள் பொய்யாய் விடும்.

ஆனால், மூளை உப்புவதெல்லாம் ஜலத்தினால் உண்டாவதாயிருந்தால், அல்லது தேகத்தின் மற்றப் பாகங்களிலுள்ள நாடிக்குழாய்கள் சுருங்குவதினால் இரத்தம் மூளைக்கு ஏறுவதாயிருந்தால், எதிர்பாராத ஒரு தீர்மானத்திற்கு எப்படி வரமுடியும்? அதாவது சங்கீதத்தினால் மூளையைக்காட்டிலும் தேகத்தின் மற்ற பாகங்களில் அதாவது கை கால் குடல்கள் முதலியவற்றில் எப்படி இரத்தம் குறையும்.

சங்கீதத்தினால் தூண்டுதல் ஏற்படும் போது, அது சுவாஸத்தின் அசைவுகளுடன் நேராக சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. மூளையில் இரத்த அளவின் மாறுதல் தானாகவே நேரிடக்கூடிய நரம்பு, சதை இவற்றின் தொழில்களாலா? அல்லது மற்ற பாகங்களில் வாஸா-மோடார் மாறுதல்களினால் உண்டாவதா என்பது இன்னும் சரியாகத் தீர்மானிக்கப்படவில்லை.

சங்கீதத்தினால் தேகத்தின் மற்ற பாகங்களிலும் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. சங்கீத விஷயமாக முதன்முதல் ஆராய்ச்சி செய்தவர்களாகிய பினிட், கோர்டியர் ஆகிய இருவருடைய அபிப்பிராயம் யாதெனில், சங்கீதத்தினால் சுவாஸத்திற்கும் தூண்டுகோல் உண்டாகிறதென்பதே. இவ்விஷயமாக ஒரு நபரைக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டது. அங்கங்கே சில பாடல்களை எடுத்துப் பாடப்பட்டது. இதனால் சுவாஸத்தில் மாறுதல் ஒன்றும் ஏற்படவில்லை. ஆனால், மூச்சுமட்டும் நிமிஷத்திற்கு .5 ஆக இருந்தது 3.5 ஆக அதிகரித்துக் காண்பித்தது. இசையில்லாத பாட்டுகளைப் பாடும்போது சுவாஸம் இன்னும் அதிகமாக விருந்தது. மனதிற்குக் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணக் கூடிய பாட்டுகளைப் பாடும்போது, பாட்டுக்குத் தக்கபடி மாறுதல்கள் உண்டாயின. விசனகரமான பாட்டுகளைப் பாடும்போது, சராசரி சுவாஸம் 2.6 விகிதம் அதிகப்பட்டது. சந்தோஷகரமான பாட்டுகளைப் பாடும்போது, 3.8 விகிதம் அதிகப்பட்டது. வேறோர் விதமான பாட்டுகள் பாடும்போது, மாறுதல்கள் கலப்படமாக இருந்தன. பின்வரும் அட்டவணையில் இவைகளைச் சங்கிரகமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது :—

பாட்டு	சுவாஸத்தின்மேல் அதனால் ஏற்பட்ட பலன்.	
	முன்	பின்
மார்ஸி ட்ராயம்பேல் டென்ஹாம்ஸர்	9·6	13·5
மார்ஸி டி. பாஸடி, கௌனாட்	9·0	12·5
மார்ஸி ஹன்கார்ய்ஸி, பர்லியான்	12·0	14·3
லி ஈபன் சான்ட் வாக்னர்	9·5	14·0
லா சவான்ஸி வாக்னர்	9·0	14·0
லா ரென்காஸிகா பாஸ்டு	10·5	13·0
லெய்ஸி மாய் காண்டெம்ப்ளஸ் டன் விலேஜ்	11·0	12·0

சங்கீதத்திற்கும் சதைக்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் பொருட்டு ப்ரொபஸர் ஸீஷோர் என்பவர் சில ஆராய்ச்சிகளைச் செய்தனர். மௌனமாயிருக்கும்போது, கைக்கட்டை விரலை மற்ற விரலோடு சேர்த்து அமுக்குதல் 4 கேஜி ஆகவிருந்தது. ரியன்கோல்டிலிருந்து ஜெயன்ஸெமோடில் என்னும் ராகம் பாடும்போது, இந்த அமுக்குதல் 4.5 கேஜி ஆக மாறிற்று. வால்கூரியிலிருந்து ஸ்லம்பர் மோடிவ் பாடும்போது, அமுக்குதல் 3.24 கேஜிக்கு இறங்கிற்று. சங்கீதத்தினால் களைப்பு குறையவும் கூடும் அதிகப்படவும் கூடும். அதனால் பொறுக்கும் சக்தி சதைக்கு அதிகமாகிறது.

1887-ம் ஆண்டில், லாம்பார்டு என்பவர் சங்கீதத்தினால் முழங்காலுக்கு பலம் உண்டாவதைக் கண்டு பிடித்தார். அவருடைய ஆராய்ச்சிகள் பின்வருமாறு :—

நிலைமைகள்	முழங்கால் தாக்குகள்.	சராசரி
மௌனம்	25 ஆராய்ச்சிகள்	32 எம். எம்.
சாதாரண பாட்டுகள்	60, 71, 74, 60, 65	65 எம். எம்.
மேரிலாண்டு மை மேரிலாண்டு	62, 76, 74, 71, 66, 64, 50	64·7 எம். எம்.
ட்ரம் கோர்.	48, 55, 51, 55, 58 49, 52.	51·8 எம். எம்.

தொனி எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக விருக்கிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி முழங்கால் தாக்குகள் மாறுதல் அடைந்தன. பின்னிட்டு வேறோர் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டது. அதாவது அடுத்த அறையில் பியானோ வாசிக்கப்பட்டது. அப்போது காலை 7-மணிக்கு முழங்கால் தாக்கு 23 எம். எம். ஆகவிருந்தது. 11-மணிக்கு 29 எம். எம். 10-மணிக்கு அதாவது இந்த ஆராய்ச்சி செய்யும் சமயத்தில் முழங்கால் தாக்கு 30 எம். எம். ஆக இருந்திருக்கலாம். பின்வரும் அட்டவணை இதை விவரமாய்க் குறிக்கும். பாடிய பாட்டு 'பிதோவென்ஸ் பியூனரல் மார்சு'. எத்தனை விதங்களாகப் பாடின போதிலும், அவைகளுக்குத் தக்கபடி முழங்கால் தாக்குகளும் மாறுதலடைந்தன.

தூண்டுகோல்	முழங்கால் தாக்குகள்	சராசரி.
பிதோவென்ஸ் ப்யூனரல் மார்சு.	82, 104, 96, 104, 90 108, 96, 106, 118, 117, 90, 113, 119, 114, 98, 100, 112.	106 எம். எம்.
சிறுது நேரம் ஓய்வு	83, 90, 90, 56, 82, 50, 75, 50.	74 எம். எம்.
மிருதுவான ராகம்	52, 63, 47, 50, 55.	53·4 எம். எம்.
ஆழ்ந்த ராகம்	66, 73, 58, 79, 70, 86, 77, 87.	74·3 எம். எம்.
மிருதுவான ராகம்	66, 43, 50, 62, 71, 68, 51 79, 86, 86.	60·4 எம். எம்.
பயங்காமான ராகம்	79, 86, 86.	83·8 எம். எம்.
மாறிமாறிப் பாடினதும் மிருதுப்பாட்டும்	58, 57, 79, 64, 67.	61·6 எம். எம்.
15 நிமிஷங்களுக்கு பிறகு ஓய்வு.	25 ஆராய்ச்சிகள்	29·0 எம். எம்.

மேற்சொல்லிய இந்தச் சுருக்கமான வியாஸங்களினால் சங்கீதத்தினால் தேகத்தின் எல்லாத் தொழில்களும் வேறுபாடடைகின்றனவென்றும், ஆரோக்கியத்திற்கும் சங்கீதத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டென்றும் ஏற்படுகிறது.

ஏன் குடும்பங்களில் காச நோய் காண்கிறது?

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பாய், ஓ.பி.ஈ., எம்.டி.
சூபரிண்டெண்டு, டூபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியுட், மதராஸ்,

ஒரு குடும்பத்தில் ஏறக்குறைய யாவருக்குமே காசநோய் காண்கிறதென்பது தெரிந்த விஷயம். சில சமயங்களில் பரம்பரையை ஒட்டியும் வருகிறது. அதனால் இந்த வியாதிக்கு மூலகாரணம் வம்சபரம்பரை என்று சொல்லும் படியாயிருக்கிறது.

இந்த வியாதி பரம்பரையைத் தொத்தி வருவதற்கு காரணம் என்ன? கிரந்திப் புண் வியாதியைப்போல் இது கர்ப்பத்திலேயே ஊறி வருகிறதா? இது தேகத்திலேயே சம்பந்தப்பட்டு, குழந்தைக்கு தொத்திக்கொண்டு அதனால் அது வருந்துகிறதா? அல்லது வீட்டிலேயே அந்த வியாதி குடிகொண்டிருந்து, அந்த குடும்பத்தாருக்கு இந்த வியாதி தொத்திக் கொள்கிறதா? அல்லது, சில குடும்பங்களில் இந்த வியாதி முக்கியமாய்ப் பரவி வருவதற்கு வேறு காரணங்கள் ஏதாகிலும் உண்டா?

தொத்து வியாதி சாஸ்திரம், நோய் சாஸ்திரம் இவைகளின் அத்தாக்ஷியைக் கொண்டு பார்த்தால், தாயின் கர்ப்பத்தில் இரத்தத்தில் ஊறிவந்த வியாதி இது என்று சொல்லமுடியாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும், நஞ்சுக் கொடியால் காசநோய் சம்பந்தம் இருந்ததாகக்கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அதனால் அப்போது பிறந்த சிசுவிற்குக் காசநோய் இருந்ததற்கு அத்தாக்ஷி ஒன்றுமில்லை. தாய்க்கு கர்ப்ப காலத்திலும் பிரஸவத்தின்போதும் முற்றின க்ஷயரோகம் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் பிறந்த குழந்தைக்கு அந்த நோய் கிடையாது. ஆனதுபற்றி, கர்ப்ப பையிலிருந்து இந்த வியாதி குழந்தைக்கு தொத்திக் கொண்டு வந்தது என்று சொல்வதற்கு ஹேதுவில்லை. குழந்தை பிறந்த பிறகே அதற்குத் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டதென்றே சொல்ல வேண்டும்.

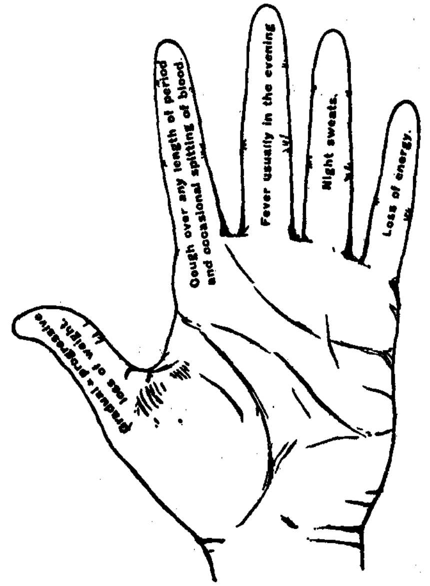
அப்போது பிறந்த சிசுவிற்கு வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி கம்மி. காசநோயால் வருந்தும் அதை எடுத்துப் பால் கொடுத்து வளர்க்கும்போது அதற்குத் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. பிறந்த இரண்டு வருஷங்களுக்குள் குழந்தைகள் மரிப்பதற்கு இதுவே காரணம். சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகம் என்பது நமக்குத் தெரிந்த விஷயம். இரண்டு வயது முதல் 15-வயது வரையில் மரண விகிதம் கம்மி. வயது முதிர்ந்தவர்களிடம் மரண விகிதம் மறுபடியும் அதிகமாகிறது. 15-வயது முதல் 35-வயது வரையில் மிக அதிகம்.

சில குடும்பங்களில் தசைநார் நோய்ப்படுதலினாலோ, தேக பலஹீனத்தினாலோ நோய் அதிகமாக உண்டாகி, மரண விகிதம் அதிகமாக நேரிடுகிறது. ஆனால். நோயைத் தடுக்கும் முறைகளை அனுசரிப்பதினால் காசநோய் குடிகொண்டிருக்கும் குடும்பங்களில்கூட, அதை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள குழந்தைகளை வளர்க்கும்படி அவ்வளவு வைத்தியசாஸ்திரம் தற்போது அபிவிருத்தியடைந்திருக்கிறது. ஆனது பற்றி, ஜனங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களும் சுற்றுப்புறங்களுமே இவ்வியாதிக்குக் காரணமேயொழிய, பரம்பரையன்று என்று ஏற்படுகிறது. ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் க்ரான்கர் முறை என்று ஒன்றுண்டு. அதனால், காசநோய்சம்பந்தப்பட்ட தாய்மார்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைகளை, பிறந்தவுடனே அவைகளைத் தாயினின்றும் பிரித்து ஒதுக்கி வைத்து, நாட்டிலுள்ள நோயற்ற ஆரோக்கியமான தாய்மார்கள் வசம் அக்குழந்தைகளைக் கொடுத்து வளர்க்கும்படி செய்யப்படுகிறது. இக்குழந்தைகளை காசநோய் தாக்குகிறதேயில்லை. ஆனால், நோய்ப்பட்ட தாய்மார்களே வளர்க்கும் குழந்தைகளோ, பின்னிட்டு இந்நோயால் வருந்துகின்றன.

இந்த க்ரான்கர் முறையினால் கர்ப்பத்தில் ஊறி இந்த நோய் உண்டாவதில்லையென்றும், தேக பலஹீனத்தால் இது பிடிக்கிறதென்றும் ஏற்படுகிறது.

இந்த தேகபலஹீனத்திற்குக் காரணம் அநேகமுள. ஆகாரம், பழக்க வழக்கங்கள், சுற்றுப்புறங்கள் முதலியன ஒரு குடும்பத்தில் யாவர்க்கும் பொதுவான விஷயங்கள்.

அநேக காசநோய்க் குடும்பங்களில், சில ஆகாரக்குறைவுகள் உண்டு. இதில் முக்கியமாய் செயற்கை ஆகாரங்களை



க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பது.

க்ஷயரோகக் குறிகள் ஏதாவது தோன்றுமாயின், உடனே வைத்தியரிடம் சொல்லவேண்டும்.

ஊட்டுவதேயாம். நல்ல போஷணைகுணமுள்ள பசும்பால், தாய்ப்பால் இவைகளைத் தவிர்த்து, செயற்கை ஆகாரங்களைக் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுகிறார்கள். முக்கியமாய் இயந்திரத்தில் குத்தித் தீட்டப்பட்ட அரிசி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த ராஜதானியின் மேற்குக் கரையோரமாயுள்ள ஜில்லாக்களில் இந்த வியாதி அதிகமாகப் பரவுவதற்குக் காரணம் குழந்தைகளுக்கு அரிசி ஆகாரத்தை அதிகமாய் உபயோகப்படுத்துவதேயாம்.

அரிசியையுண்ணும் மதராஸியின் தேகத்தையும், கோதுமையையும் பருப்பையும் சாப்பிடும் பஞ்சாப் ஆசாமியின் தேகத்தையும் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால் வித்தியாஸம் நன்கு விளங்கும். பஞ்சாப்பைவிட மதராஸில் க்ஷயம் அதிகமாகவிருக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. மற்ற நாடுகளின் சரித்திரங்களைப் பார்த்தால், எங்கெங்கே பணமும் நல்ல ஆகாரமும் உண்டோ, அங்கங்கே க்ஷயரோகம் கம்மி. இந்தியாவைப்போன்ற ஏழ்மையான நாடுகளில் ஆகாரக் குறைவினுல் இந்த வியாதி அதிகமாய் அபிவிருத்தியாகிறது.

இக்காலத்திலுள்ள நாடுகளில் இப்போது செய்யப்பட்ட தொத்து வியாதி சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிகளினுலும் புள்ளி விவரங்களாலும் என்ன ஏற்பட்டிருக்கிறதென்ருல், காச நோயால் வருந்துவோர்களில் பரம்பரை ஒட்டியவர்கள் கம்மியாகவும், பரம்பரை இல்லாதவர்கள் அதிகமாகவும் இருக்கின்றனர் என்பதேயாம். அதாவது, காசநோயால் வருந்தாத பெற்ருேர்களுக்குப் பிறந்த பிள்ளைகள், வருந்துவோர் பிள்ளைகளை விட, அதிகமாய் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டுளர் என்பதே. இக்கலக்கமான விஷயத்திற்கு முக்கிய காரணம், காசநோயால் வருந்தும் பெற்ருேர் தங்கள் பிள்ளைகளை அதிஜாக்கிரதையாகவளர்த்து வந்ததும், காசநோயால் வருந்ாத பெற்ருேர் தங்கள் பிள்ளைகளைக் கவனியாமல் விட்டுவிட்டு அதனுல் அவர்களை அந்நோய்க்கு உட்படுத்தியதேயாம். அனுபவத்தில் பார்க்கப்போனுல், காசநோய் உள்ளவர்களுக்கு, பரம்பரை சம்பந்தமான சரித்திரம் ஒன்றும் கிடையாதென்றே ஏற்படுகிறது.

ஒரே குடும்பத்தில் அநேக கேஸுகள் இருக்கலாம். அதற்குக்காரணம் ஒரே வீட்டில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டு அதன் மூலமாக அந்த வியாதி மற்றவர்களுக்கும் பரவியிருக்கலாம். தவிர, அவர்களது ஆகாரம், முதலியன ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கலாம். அதனுல் காசநோய் பரம்பரையை ஒட்டிய நோயென்று சொல்ல முடியாது. அப்படி இருக்கும் பக்ஷத்தில், அநேக ஜாதியார்கள் இப்போது நாசமாய்ப் போயிருக்கவேண்டும். இந்த வியாதியை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்து, தக்க சிகிச்சை செய்து, நோயைத் தடுக்க முயற்சிகள் அநேகம் செய்து வருவதினுல், இக்காலத்திய நாடுகளில் காசநோய் குறைய ஆரம்பித்து விட்டது.

ஆனதுபற்றி, காசநோய் போஷணைக் குறைவினுலும், அனுரோக்கியமான வாழ்வினுலும் சில குடும்பங்களில் ஏற்படக்கூடிய வியாதியே யொழிய வேறல்ல. ஆரோக்கியமற்ற சுற்றுப்புறங்களையெல்லாம் சீர்திருத்தம் செய்து, ஆகாரத்தவறுதல்களைஒழித்து சரியான வாழ்வுவாழ்ந்து வரும் பக்ஷத்தில், பரம்பரை ஒன்றும் செய்யாதென்பது திண்ணம். ஆகாரத்தை மட்டும் சரியாய்க்கவனித்து, காசநோயால் வருந்துவோருடைய கோழை கழிவிடைகள் முதலியவற்றை சரியாய் அழித்து, நோயைப் பரவவொட்டாமல் செய்யும் பக்ஷத்தில், காசநோய் உள்ள குடும்பங்களில் இந்நோயை ஒழிப்பது சாத்தியமாகும்.

குன்றின்மீதுள்ள வாசஸ்தலங்கள்.

யு. வெங்கட் ராவ்.

மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனா, மதராஸ்.

குன்றின்மீதுள்ள வாச ஸ்தலங்களை, ஐசுவரியவான்களும், நடுத்தர வகுப்பினரும், ஆரோக்கிய முள்ளவர்களும் நோயாளிகளும், மாறுதலுக்காகப் போய் வசிப்பதற்கு ஏற்ற இடங்கள் என்று கருதுகின்றனர். ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் அம்மாதிரியான வாசஸ்தலங்கள் உண்டு. தவிர இந்தியா முழுதிலும் பிரக்கியாதி பெற்ற, உதகமண்டலம், டார்ஜிலிங், ஸிம்லா முதலிய வாசஸ்தலங்களும் இருக்கின்றன. இக்குன்றின் மீதுள்ள வாசஸ்தலங்களின் சீதோஷ்ணத்தின் முக்கிய அம்சங்களாவன :—

1. சமபூமிகளிலிருப்பதைவிட இங்கே உஷ்ணக்கிரம் குறைவு. சமுத்திர மட்டத்திற்கு எவ்வளவு உயரமாக விருக்கிறதோ அதற்குத்தக்கபடி குளிர் அதிகரித்திருத்தல்.

2. காற்றின் இறுக்கம் கம்மி. உயரத்திற்குத் தக்கபடி சுத்தமான காற்றும், ஓஜோனும் (பிராணவாயு) அதிகமாக இருத்தல் (3) காற்றில் ஈரம் அதிகம் அதனுல் காலத்தில் நல்ல மழை (4) காய்கறி பதார்த்தங்கள் செழிப்பாய் வளர்தலும் நேர்த்தியான காய் கறியும் (5) பலமான காற்று.

சாதாரணமாய் குன்றின் மீதுள்ள வாசஸ்தலங்களில் கோடைகாலம் ஏப்ரல் முதல் ஜூன் வரைக்கும் இருக்கும். சமவெளிகளில் இருப்பதைவிட, உஷ்ணக்கிரம் 10 அல்லது 20 டிக்ரிகள் குறைந்து குளிர்ச்சியாயிருக்கும். சீதோஷ்ணஸ்திதி ரம்மியமாக விருக்கும். சம வெளிகளில் வெப்பம் பொறுக்க மாட்டாமல் ஐசுவரியவான்களும் மத்திய வகுப்பினரும் மலைவாசம் செய்யப் போகும் காலம் இதுவே. ஒவ்வொரு மாகாணத்தைச் சேர்ந்த துரைத்தனத்தாரும் மலைக்குப் போய் விடுகிருர்கள். அவர்களுடன், குமஸ்தாக்களும் போகிருர்கள். ஏறக்குறைய எல்லா ஐரோப்பியர்களும், ஜமீன்தார்களும், பணக்காரரான வர்த்தகர்களும், தங்கள் தங்கள் சாமக்கிரியைகளோடு மலைவாசம் செய்யப்போவார்கள்.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப் போனுல், இந்த மலைவாசம், பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது: (1) அதிக உழைப்பினுலும் கொடிய வெப்பத்தினுலும் தேகம் ஓய்ந்துபோதல் (2) பலஹீனமட்டு மிருந்து வேறுவிதமான கோளாறுகள் தேக உறுப்புக்களில் இராமல் இருக்கும் நோயிலிருந்து தேறி வந்தவர்கள், (3) குன்மம், பித்தம், பசியின்மை, அஜீரணம் முதலியவற்ருல் வருந்துவோர், (4) விடாமல் மலேரியா ஜுரத்தினுலும் மலேரியா காக்கெஷியாவினுலும் அடிபட்டவர்கள். (5) உஷ்ணத்தினுல் பேதி பிடுங்கிக் கொண்ட குழந்தைகளும் சிறுவர்களும். (6) கட்டி., வேர்க்குரு, ராஜகட்டி முதலியவற்ருல் வருந்துவோர் (7) ரண வைத்தியத்திற்குரிய காச நோயால் வருந்தியவர். மலை உச்சியில் உள்ள சீதோஷ்ணமானது வெய்யல் ஸ்நானத்திற் கெடுத்தது. நல்ல காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் ஒழுங்கு தவருமல் கிடைக்கும். சூரிய கிரணங்கள் சமவெளிகளில் வரும்போது, அதில் தூசு, புகை, ஈரம் முதலியன படிந்து வரும். ஆனது பற்றி, வெய்யல் ஸ்நானத்திற்கு சமவெளிலாயக்கல்ல. நல்ல ஆரோக்கிய ஆஸ்பத்திரிகளில் கிடைக்கக்கூடிய இந்த வெய்யல் ஸ்நானமானது, நாடிக்குழாய் சம்பந்தமான வாதரோகம், முழங்கால், பாதம் இவைகளில் உண்டாகும் சந்துவாதம், பெரிடோனைடிஸ், குடலில் காசநோய், நணவைத்தியத்திற்குரிய காசம் இவைகளுக்கு ஏற்றது.

மலை உச்சி வாசத்தினுல் சில சமயத்தில் தேகத்திற்கு கஷ்டம் உண்டாகிறது, குளிரினுல் சர்மத்திற்கு வேலை குறைந்து, புக்கத்திற்கு வேலை அதிகமாகிறது. இதனுல், ஹிருதயம், நுரையீரல் இவைகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்படுகிறது- ஈரலில் திரட்சி உண்டாகிறது. தரை ஈரத்தினுல் குடலில் சளிகட்டி, வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி முதலிய காண்கின்றன. ஆனதுபற்றி, மலைவாசம் யாவர்க்குமே ஏற்றதன்று. மலையில் போய் வசிப்பதால் சகல ரோகங்களும் நிவாரணமாகுமென்று எண்ணுவது பிசகு. இம்மாதிரி முன்பின் யோசியாமல் ஆலோசனை சொல்வதினுல், அநேகருக்குக் கெடுதல் சம்பவித்திருக்கிறது. ஏழைகளாயிருக்கப்பட்ட நோயாளிகள் பணமுமிழந்து, தேகத்திற்கு கஷ்டமும் சம்பாதித்துக் கொண்டனர், இந்த மாறு

தலால் நேரிடும் செலவு, கஷ்டம், ஏமாற்றம் இவை தாம் மிச்சம். வேறோர் லாபமுமில்லை. உள் அவயவங்களில் வியாதி கண்டிருப்போர் வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி இவற்றால் வருந்துவோர், அதிக ஜுரத்தோடு கூடிய க்ஷயரோகிகள், சுவாஸ காசத்தால் வருந்துவோர், நுரையீரல் வியாதியுள்ளவர்கள், எக்ஸிமாவினால் வருந்துவோர், சூலை, புக்கநோய், ஹிருதய வியாதி இவற்றால் வருந்துவோர், மலை வாசஸ்தலங்களுக்குப் போகக்கூடாது.

பொடி, பொடி போடுவோர், பொடி போடுதல்.

யூ. ஸி. வெங்கடநரசய்யா.

சப் டிப்டி ரிஜிஸ்தார், கோ ஆபரேடிவ் இலாகா, சித்தூர்.

ஆக்ஸ்பர்டு அகராதிப்படி, பொடி என்பதற்கு, புகையிலையைப் பொடி பண்ணி, உத்தீபனத்திற்காகவும், உபசமனமருந்தாகவும் நாசி மூலமாய் உபயோகப் படுத்தப் படும் பொருள் என்று அர்த்தம். பொடி போடுதலின் சிக்கன விஷயத்தைக் குறித்தும் சுகாதார விஷயத்தைக் குறித்தும் சிக்கனச் சீர்திருக்காரர்களோ, பொது ஜனக் கூட்டச் சீர்திருக்காரர்களோ, ஆரோக்கியச் சீர்திருத்தக் காரர்களோ விசாரித்திருக்கிறார்களா என்று ஆச்சரியப் படுகிறேன். ஜீவாதாரத்திற்கு பொடி அத்தியாவசியமோ என்னமோ எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் இது மட்டும் எனக்குத் தெரியும். அதாவது நாசியை எப்போதும் உலர்த்தி வைத்திருந்தால், நமது தேகத்திற்கு எவ்வளவோ லாபம். முதல்முதல் பொடிபோடுவதை வேடிக்கையாக ஆரம்பித்து, அதை ஒரு பழக்கமாக்கி துட்டு செலவில்லாமலே, ஆரம்பத்தில் தானம் வாங்கியே போட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. பொடி போடும் கூட்டத்தாரின் உபசாரணை இவ்வளவவ்வளவென்று சொல்லி முடியாது. யார் கேட்ட போதிலும் மனக்கோணலின்றி ஒரு சிட்டிகை பொடி தானம் அகப்படும். இந்தப் பழக்கம் பிடித்துக் கொண்டு, மூக்கில் எப்போதும் ஒருவித உணர்ச்சி ஏற்பட்டு அதன்மேல் அவா உண்டாகிறது. இப்போது செலவு ஆரம்பம். முதலில் கொஞ்ச காலம் ஒரு இலையில் பொட்லம் கட்டி ஒரு தம்பிடி பொடி வாங்கப்படுகிறது. பிறகு வாழையிலைப் பட்டையிலே இரண்டு தம்பிடி பொடி வாங்கப்படுகிறது. நன்றாய்த் தேர்ந்து போன்பிறகு, ஒரு சிறு மரப் பெட்டியிலோ, கொம்புப்பெட்டியிலோ, உலோகப் பெட்டியிலோ, அல்லது அமிருதாஞ்சன் புட்டியிலோ ஒரு காலணா பொடி வாங்கப்படுகிறது. இது வருஷம் 365 நாளும், அதிக தின வருஷம் வரும்போது, 366 நாளும் இம்மாதிரி வாங்கப்படும், பொடி போடுவோர் பணக்காரர்களாயிருந்தால் அவர்கள் வெள்ளி டப்பிகளை விதம் விதமாகச் செய்து உபயோகிக்கிறார்கள். பணம் கம்மியாயிருப்பவர்கள் வெவவேறு விதமான டப்பிகளைச் செய்து கொண்டு தங்கள் சொக்காய்ப் பைகளில், பணப்பை, கடியாரம், பவுன்டன் பேனா முதலியவைகளோடு போட்டுக்கொண்டு போவார்கள். இந்தப் பொடி டப்பி, நடக்கும் போதும், வார்த்தை சொல்லும்போதும், யோசனை செய்யும் போதும், எழுதும் போதும், தூங்கும் போதும், எப்போதும் கூடவே இருக்கவேண்டும். பொடிபோடுபவன் தெருவில் நடந்து போகும் போது, குறைந்தது நூதனமாய் அப்பியாஸம் பண்ணும் 6 நபர்களுக்காவது ஆளுக்கு ஒரு சிட்டிக்கை பொடி தானம் பண்ணாமல் போக முடியாது. அவர்கள் அருகில் வந்து நின்று கொண்டு, தாங்கள் இன்னாரென்று தெரிவித்துக் கொண்டு. பிறகு, மௌனமாய் வலக்கையை நீட்டி, பெருவிரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் ஒன்று கூட்டி ஒரு சிட்டிகை பொடி கெஞ்சிக் கேட்பது வழக்கம். இது தொன்று,

தொட்டு வழங்கிவரும் பழக்கம். கனவான்கள் முக்கியமான விஷயத்தைப். பற்றி இனிய சம்பாஷணைகளை செய்து கொண்டிருக்கையில். ஒரு தம்பிடி பொடிக்குக் கூட பிரயோஜனமில்லாதவர்கள், அச்சமயத்தில் பிரவேசித்து ஒரு சிட்டிகை பொடி இருந்தால் கொடுங்கள் என்று கேட்பது ஒரு விநோதமான காக்ஷியாகும். தீர்க்காலோசனை செய்வோரும் எழுதுவோர்களும் பொடிபோடுபவர்களாயிருந்தால், ஒரு சிட்டிகைபொடி போட்டுக்கொண்டு யோசிக்கவோ எழுதவோ ஆரம்பித்தால், வெகு நன்றாய் தங்கள் வேலையைச் செய்வார்கள். எவ்வளவு தரம் பொடிபோடுகிறார்களோ அவ்வளவு அவர்களுக்கு யோசனையும் எழுத்தும் ஓடும். பொடி போடுபவன் தூங்குகையில் திடீரென்று தூக்கத்தைவிட்டு துள்ளியெழுந்து படுக்கையைத் தடவித் தேடி தலையணையின் கீழுள்ள டப்பியை எடுத்து ஒரு சிட்டிகை எடுத்து மூக்கில் பலமாய் உறிஞ்சுவிட்டு உடனே படுத்துறங்குவதுண்டு! என்னே விந்தையான ஓர் மானிட ஜென்மம்! பொடி போடும் விதங்களை விஸ்தரித்துச் சொல்ல முடியாது. போடுபவர்களைப் பார்த்தவர்களுக்குத்தான் அது சொல்ல முடியும். அந்த முகக் கோணலும், தேகத்தின் சுருட்சியும், கண் சிவந்து, அதில் தண்ணீர் வடிதலும், மூக்கில் காரமான இப்பொடியை அடைத்து உறிஞ்சுகிறதும், பின்னிட்டு தேகச்சதைகள் எல்லாம் அவலக்ஷணமாய் முருக்கிக் கொள்வதும், யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே!

இது விஷயமாக விவரித்து எழுத எனக்குப் பிரியமில்லை. இதன் சிக்கனவிஷயத்தைக் குறித்துதான் இப்போது எனக்குக் கவலை. பொடி போடுபவர்கள், பகவானைப்போல, எங்கும் நிறைந்தவர்கள். (பகவானுடன் அவர்களை ஒத்திட்டதைப் பற்றி மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.) புருஷர்கள், ஸ்திரிகள், குழந்தைகள் யாவருமே பொடி போடுகிறார்கள். பட்டணத்துப் பொடி விதம் விதமாய் மார்க்கெட்டுக்கு வருகிறது. பொடி வியாபாரம் பலத்துக் கொண்டு வருகிறது.

பொடி, தானத்திற்கு வேண்டிய அளவு தள்ளுபடி செய்துவிட்டு, மிகுதியைக் கணக்குப் பார்த்தால் சாதாரணமாய் 100-க்கு 10 புருஷர்களும், 100க்கு 2 ஸ்திரீகளும், 100-க்கு 2 சிறுவர்களும், நமது ராஜதானியில் பொடி போடுவதாகக் கணக்கெடுக்கலாம். (நான் சொல்வது பிசகாயிருந்தால் எண்ணை யார் வேண்டுமென்றாலும் திருத்தலாம்). ஸ்திரிகளைத் தள்ளிவிட்டு, புருஷர்களில் 100.க்கு அரை வீதம் பொடி போடப் பட்டவர்கள் என்று மதிப்பு எடுத்துக் கொண்டு, 1931-வருஷத்திய ஜனத்தொகை கணக்குப்படி பணச் செலவை கணக்குப் பார்த்தால், பின் சொல்லிய தொகை ஏற்படுகிறது :

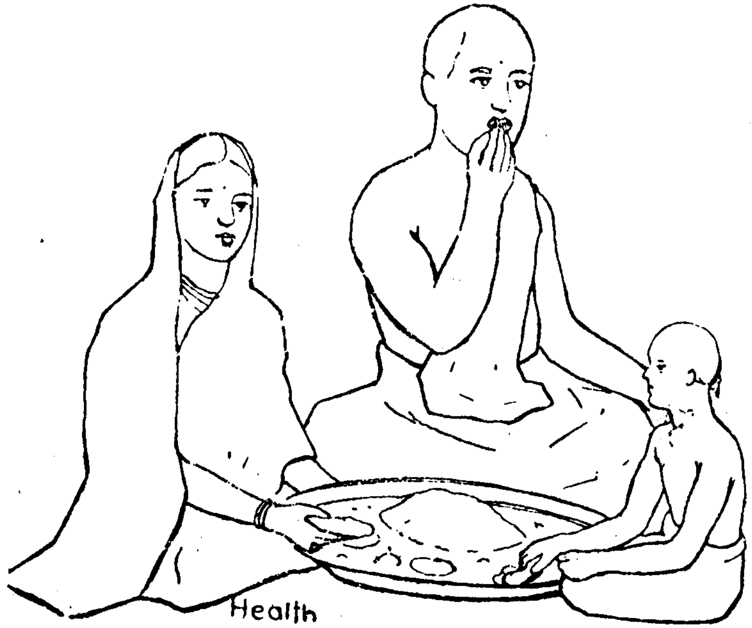
மொத்த ஜனத்தொகை	35,28,37,778.
ஸ்திரீகளைக் கழித்து	17,10,08,855
புருஷர்கள்	18,18,28,923.
இதில் 100-க்கு ½ விகிதம்	9,09,145
தினத்திற்கு நபருக்கு குறைந்தது ஒரு தம்பிடி விகிதம் கணக்குப் பார்த்தால்.	9,09,145 தம்பிடிகள்.
ஒரு வருஷத்திற்கு அதாவது 365 நாட்களுக்கு.	90, 91, 45X365 தம்படிகள், அதாவது ரூ. 17,28,322-8-5.

பொடி போடுவதில் மட்டும் இவ்வளவு பணம் வியர்த்தமாகிறது. இத்துடன், சுருட்டுபிடித்தல், புகையிலையைத் தாம்பூலத்துடன் சேர்த்துப் போட்டுக் கொள்ளுதல் ஆகிய இவைகளையும் சேர்த்துக் கணக்குப் பார்த்தால், தொகை எவ்வளவோ அதிகம் ஏறிப்போய்விடும். சீர்திருத்தக்காரகள் இந்த விருதாச்செலவை தடுக்க முடியாதா? அப்படி புகையிலை அவசியமாக இருந்தால், அதற்குப்பர்த்தி ஒன்றும் செலவின்றிக் கிடைக்காதா? மதுபான விலக்கைப்போலவே இதுவும் ஒரு முக்கியமான பிரசினை. பண நெருக்கடியும், ஆரோக்கியக் குறைவும் குடிகொண்டிருக்கும் இக்கஷ்டகாலத்தில் ஜனங்கள் பணத்தை மீற்றி, ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கு வேண்டிய உபாயங்களை பிரசாரகர் [illegible] வேண்டிய [illegible]யம்.

உணவைப்பற்றிய பிரசினை.

எங்கும், புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும், எந்த வஸ்துவினால் தங்கள் தேகம் நிர்மாணிக்கப் பட்டிருக்கிறதென்று மும்மரமாய் விசாரிக்க ஆரம்பித் திருக்கிறார்கள். "இன்றைக்கு நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தினால் நாளைக்கு நமது க்ஷேமம் [illegible] தெரிய வரும்" என்று அவர்கள் இப்போது அறிந்திருக்கிறார்கள்.

ஜலதோஷம், இன்புளுயன்ஜா முதலிய தொத்து வியாதிகள் எங்கும் பரவி யிருக்க, விஷக்கிருமிகளை ஏமாற்றி நோயின்றி வாழ முயல்வது கடினம்.



இவ்விதம் உண்ணுதல் சுகாதாரமற்ற முறை. நோய் பரவுவதற்குக் காரணம்.

உண்பதற்கு இது சுகாதாரமான முறை.

கூட்டத்தாரின் தேகங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், ஆரோக்கிய முள்ள ஜனங்களில் 100-ல் 80 முதல் 90 நபர்கள் நியூமோனியாக் கிருமிகளை தங்கள் வாயிலும் தொண்டையிலும் கொண்டிரிகின்றனர் என்றும், அக்கிருமிகள் எப்போதும் நம்முடனே இருந்து வருகின்றன வென்றும் தெரியவருகிறது. அதே மாதிரி பரீக்ஷையினால், நமது குழந்தைகளுக்குள், 100-ல் 90 பேர்கள் 12-வது வயது வருவதற்கு முன்னமே காச நோய்க் கிருமிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன வென்றும், ஏதோ கொஞ்சம் பேர்களுக்குத்தான் அந்த வியாதி முற்றுகிறதென்றும் ஏற்படுகிறது.

ஏன் சில பேர்களுக்குத் தான் தொத்து வியாதி பீடிக்கிறது? மற்ற பேர்களுக்கு ஏன் இல்லை? என்பது இப்போது ஒரு கேள்வி. பூலோகத்தில் மனிதன் வசிக்கக்கூடிய எல்லா விடங்களிலும் இந்த வியாதிகள் பரவக் கூடியன. வெகு உயரத்தில் மலைகளில் குடிசைகள் கட்டி வசித்தாலும், ஜனங்கள் நடவாத இடங்களில் கட்டப்பட்டுள்ள இடைகவர்களுடைய குடிசைகளா யிருந்தாலும் அவை நுழையாமல் விடுகிறதில்லை. ஆனால் இந்த வியாதிகள் நம்மைப் பீடிக்காமல் இருப்பதற்குக் காரணம் நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தை வெகுவாய்ப் பொருந்தி நிற்கும். நமது தேகத்தை வலுவாய் வைத்துக் கொண்டு, வியாதியுடன் போராடினால், நமக்குத் தெரியாமலே நமது சைன்னியத்திற்கும், வியாதியின் சைன்னியத்திற்கும் மும்மரமான சண்டை நடந்து நமக்கு ஜெயம் உண்டாகலாம். இதற்குத்தான் 'நோயை வரவொட்டாமல் எதிர்த்து தடுக்கும் சக்தி' என்று சொல்வது.—ஒ. டா.

மலஜலத்தைக் கழித்தல்.

ஆரோக்கியத்தை ஒரே நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு முச்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்றுண்டு. அது மலத்தைக் கழித்தலேயாம். சரியான ஆகாரத்தை சரியானபடி சாப்பிட வேண்டிய தவசியம் என்று முன்னமே சொல்லி யிருக்கிறோம். அதே மாதிரியாகவே, ஜீரணமான பிறகு, விடப்பட்ட கழிவிடைகளை அப்போதைக் கப்போது வெளித் தள்ள வேண்டு மென்பதும் ஒரு முக்கியமான விஷயம். இக்கழிவிடைகள், முக்கியமாய் மாமிச ஆகாரங்கள் உபயோகப் படுத்தப் பட்டிருந்தால், விஷ சம்பந்தமுள்ளவை. ஆனதுபற்றி அவைகளை சீக்கிரத்தில் வெளிப் படுத்த வேண்டும். உள்ளேயே இருக்கும்படி விடப் பட்டிருந்தால் அவை கொடிய நோய்களுக்கு ஹேதுவாகும்.

இவைகளை வெளித் தள்ளுவதற்கு தேகத்தில் சில உறுப்புக்கள் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. இந்த உறுப்புக்களாவன: குடல்கள், புக்கங்கள், கல்லீரல் சர்மம் முதலியன. இவை தம் தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்யாவிடின், தேகம் இவற்றால் தடைபட்டுப் போகும். எப்படியானால் சாம்பலை வாரா விட்டால் தீ எறியாமல் அடைபட்டுப் போகிறதோ அப்படியே ஆய்விடும்.

இந்த உருப்புகள் ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமானவை. ஆனதுபற்றி அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதால், முக்கியமாய், மாமிசம், மீன் முதலிய ப்ரோடீன் ஆகாரங்களை உண்பதினால், இந்த உறுப்புகளுக்கு வேலை அதிகமாகி, இவை நாளடைவில் நோய்ப்பட்டு, பழுதாகி விடுகின்றன. மற்ற விஷங்களாகிய தேயிலை, காப்பி, சாராயம் முதலியனவும் இந்த அவயங்களை, முக்கியமாய், புக்கங்களைக் கெடுத்தே விடும்.

கழிவிடைக் குரிய இவ்வுருப்புக்கள் சரிவர வேலை செய்யா திருப்பதற்கு அடையாளங்கள்: ஓய்ச்சல், தலைவலி, தூக்கமின்மை, பசியின்மை, மனோ சஞ்சலம் முதலியனவாம்.

மேலும் தேகத்தில் இவை அடைப்பட்டிருந்தால், வாதரோகம், நியூரைடிஸ், ஸ்கியாடிகா, லம்பேகோ, கான்ஸர் முதடிய வியாதிகளும் உண்டாகும். தவிர, மூப்பையும் இது துரிதம் செய்யும்.

கழிவிடைகள் சரியாய் வெளியாக வேண்டியதற்கு, சரியான ஆகாரத்தை சாப்பிடவேண்டும். முக்கியமாய் சாக பதார்த்தங்களையே புசிக்க வேண்டும். தினம் வெளிக்காற்றில் வியாயாமம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். நிரம்ப நல்ல ஜலம் குடிக்க வேண்டும். குடல்கள் தினம் சுத்தமாக வேண்டும். இவைகளைக் கவனிக்கும் பக்ஷத்தில் தேகத்தில் இக்கழிவிடைகள் தங்கா. எப்படி சாம்பலை வாரி விட்டால் தீ நன்ருய் எரிகிறதோ அப்படியே அசுத்தங்கள் இராத தேகத்தில் ஆரோக்கியம் பிரகாசிக்கும்.—ஓ. டொ.

நம்மை உபத்திரவம் செய்யும் முகட்டுப் பூச்சிகள்.

பிராணிவர்க்க சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறபடி, முகட்டுப்பூச்சிகள் அல்லது பொதுவாய் பூச்சிகள் பூலோகத்தில் அதிகமாய் இருக்கின்றன. தொகையில் மட்டுமன்று, பரிமாணத்திலும் அவ்வாறே இருக்கின்றன. அவைகளின் சங்கியைகணக்கிடமுடியாததால், அவைகளே மனிதனுடைய பரம வைரிகளாகும். பூச்சி சாஸ்திரிகள், ரஸாயன சாஸ்திரிகள், அனுபவ விவசாய நிபுணர்கள் இவர்கள் யாவரும் ஒன்று கூடி எவ்வளவோ ஏற்பாடுகள் செய்த போதிலும், நமது விவசாயத்தை அழிக்கும் பூச்சிகளை எதிர்த்துக் கொல்வதற்குப் போதுமான சக்தி இன்னும் மானிடர்க்கு ஏற்படவில்லை என்பது துணிபு.

நம்மைக் கடித்து உபத்திரவம் செய்யும் அநேகவித பூச்சிகளில், மகா கொடியது ஈயாகும். கிறிஸ்தவ வேத புத்தகமாகிய பைபிலில் பேரோ என்பவர், இஸ்ரவேலர்களை வெளியே போகவிடாமல் தடுத்ததற்காக அந்த ஊரில் ஈக்கள் உபத்திரவம் ஏற்பட்டதென்று ஒரு கதை உண்டு. இப்போது எகிப்து தேசத்தை யாராகிலும் போய்ப் பார்த்தால், அந்த பைபலில்சொல்லியது வாஸ்தவம் என்றே எண்ணவேண்டியிருக்கிறது. ஈக்கள் அங்கேயே இன்னும் இருக்கின்றன. அந்நாட்டில் அம்மணமான குழந்தையின் கண்களினின்றும் பிளிச்சை வழிந்துகொண்டிருக்க, அதைக் கரேலென்று ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டு, அந்த விஷத்தை மற்றவர்க்கு தொத்தவைக்கும் பொருட்டு அந்தப் பிளிச்சையை தங்கள் தேகத்தில் ஒற்றிக்கொண்டு போவது இப்போதும் ஒரு சர்வ சாதாரணமான காக்ஷி. ஈயைப்பற்றியும், மற்ற பூச்சிகளைப் பற்றியும் சில ரஸமான புதிய விஷயங்களும், பழைய விஷயங்களும் சேர்த்து ஆகஸ்டு மாதத்திய 'ஸயண்டிபிக் அமெரிக்கன்' என்னும் பத்திரிகையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. அவைகளால் நமக்கு நேரிடக்கூடிய அபாயங்களையும், விரிவாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

தொத்து வியாதிகளை சுமந்துகொண்டு போவதில் ஈய்க்கு இணை இல்லை. குறைந்தது 30-வித வியாதிகளைப் பரவச்செய்வதற்கு இதுவே காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. பூலோக யுத்தத்தில் இறந்த நபர்கள் எத்தனையோ, அத்தனைபேர்களை ஐக்கிய நாடுகளில் அவை வருஷவாரி கொள்ளை கொள்கின்றன. ஈக்களும் சிப்பிகளும் சேர்ந்து நமது நாட்டில் உண்டாகும் டைபாய்டு ஜுரத்திற்கு முக்கிய காரணமாக விருக்கின்றன. அப்பத்திரிகையில் சொல்லியதை இங்கு எடுத்துரைப்போம் :—

ஜீவராசிகளுள் மகா அனர்த்தமானது ஈ. குறைந்தது 30 வியாதிகளை சுமந்துகொண்டு போகிறதென்று இதன்மேல் குற்றம் சாற்றப்படுகிறது. வியாதியைப் பரவச்செய்து, வருஷவாரி 75,000 ஜனங்களை நமனுக்கு இரையாகக் கொடுப்பதற்கு ஈதான் காரணம். நகரங்களில்

100-க்கு 85 டைபாய்டு கேஸுகளுக்கும் நாட்டுப்புரங்களில் 100-க்கு 95 கேஸுகளுக்கும் இந்த ஈதான் ஜவாப்தாரி. இவை நொடியில் விருத்தியடைகின்றன. ஒரு பருவகாலத்தில் அதாவது மேமீ 1வ முதல் செப்டம்பர்மீ 30வ வரையில் ஒரு பெண் ஈயானது சுமார் 5,598,720,000,000 குஞ்சுகளை உற்பத்தி செய்யும். ஒரு ஈயானது 6,000,000 விஷக்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும். அதன் தேகத்திலும் இரக்கையிலும், பார்வைக்கு அவை மிருதுவாயும் பளபளப்பாயும் இருந்தாலும் கூட, சிறு மயிர்கள் உண்டு. மலத்தின்மேல் ஈக்கள் ஊர்ந்து செல்லும்போது இம்மயிர்கள் இடையில் மலம் தங்க நேரிடுகிறது.

"ஈயின் உண்ணும் பழக்கங்களைப் பார்க்கப்போனல், அதன் நடத்தை ஒவ்வொன்றும் அசுத்தமானதாயும், அருவருக்கத்தக்கதாயும் இருக்கின்றன. அதன் ஆகாரத்தைச் சுலபமாய் விழுங்கும்பொருட்டு, அதன்மேல் வாந்தியெடுத்து அதை மிருதுவாக்கிக் கொள்ளுகிறது. அதனுல், அது சாப்பிடாமல் விட்டுப்போன ஆகாரத்தின்மேல் அநேக விஷக்கிருமிகளைப் படியச்செய்துவிட்டுப் போகின்றது. ஈக்கள் இரைதேட ஒன்று முதல் 30 மைல்கள் வரையிலும் ஓடித்திரியும். ஒரே தடவையில், அவைகள் கனத்தில் பாதி கனமுள்ள ஆகாரத்தை உண்ணும். யாதொரு தொந்தரவும் செய்யாமல் அதை விட்டு விட்டால், அரை நிமிஷத்திற்குள் அதை விழுங்கிவிடும்.

"கொசுகு", நோவெடுக்கும்படி கடிப்பதால் ஜன்மாந்தரங்களாக அதை அருவருக்கப்படுகிறது. ஐக்கிய நாடுகளில் 60-வித கொசுக்கள் உண்டு. கொசுகு, மலேரியா, டெங்கு ஜுரம் (முடக்கு ஜுரம்) இவைகளை சுமந்துபோய் தொத்தவைக்கின்றன. இந்த ஜுரம் தென்னுடுகளில் அதிகம். கொசுவினுல் நேரிடக்கூடும் முக்கியமான உபத்திரவம் யாதெனில், அது நேராக இரத்தத்திலேயே விஷத்தைக் கக்குகிறது. அங்கு ஏற்படும் நமைச்சல்களுக்கும் வீக்கத்திற்கும் காரணம், அது கடித்து இரத்தத்தை லேசாகச் செய்து பின்பு அதை உரிவதற்காகவேயாம்.

"கரப்பான் பூச்சிகள்", பூச்சி உலகில் மெதுசேலர்கள் மாதிரி, நீண்டகாலம் வாழக்கூடியவைகள். இவை சுமார் 4 வருட காலம் ஜீவித்திருக்கக்கூடியவை. இவை 43 வர்க்கங்கள். ஆனுல், வீடுகளில் தொந்திரவு கொடுக்கக்கூடியவை நான்கு வர்க்கங்களேயாகும். இவைதாம் முக்கியமானவை. இந்த அசங்கியமான பூச்சிகள், டிப்திரீயா, டைபாய்டு, சீதபேதி, டான்ஸிலைடிஸ், பெருவியாதி இவை முதலிய நோய்களின் விஷக்கிருமிகளை சுமந்து செல்கின்றன. ஈக்கு அடுத்தபடி நோயைச் சுமப்பதில் கரப்பான் மிகவும் அபாயகரமானது.

பொட்டுப்பூச்சியானது வருஷவாரி 250,000,000 டாலர்கள் மதிப்புள்ள நூற்றுணிகளையும், மற்ற சாமான்களையும் விழுங்கிவிடுகின்றன. இவை ஜந்துக்களின் தசை நார்களையே உண்ணும். வீட்டுக்காரிக்கு இவை பரம சத்துருக்கள். இவைகளைக் கொல்லுவதில் பயனில்லை. இவை பறக்க ஆரம்பிக்கு முன்னரே முட்டையிட்டு விடுகின்றன. முட்டைகளிலிருந்து வரும் குஞ்சுகள்தாம் அதிக கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியவை. ரோமங்கள், தசை நார்கள் இவற்றையே உண்டு கொழுத்துப்போகின்றன. சாதாரணமாய், குஞ்சின் பளுவு எவ்வளவோ, அதைவிட 12 அத்தனை கம்பிளி, நார் முதலியவைகளைத் தின்றுவிடும். குஞ்சுகள் வேலை செய்யும் இடங்களில் ரஸாயன வஸ்துக்களைப் போட்டால் அதிக நஷ்டம் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

முகட்டுப் பூச்சிகள், சீதபேதி, பெரியம்மை, டைப்ஸ் ஜுரம், ஆன்தராக்ஸ், குழந்தைகளுக்குண்டாகும் சச்சு வாயுவு ரிலாப்ஸிங் ஜுரம், மஹம்மாரி, குஷ்டரோகம் முதலியவற்றைச் சுமந்து செல்லும். இவை கடிக்கும்போது உண்டாகும் நோயையும், துர்நாற்றத்தையும், இதனுல் நேரிடும் தொந்தரவையும் பார்த்தால்,

இவை மகா அபாயகரமானவை என்று சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. இதன் நாற்றம் சகிக்க முடியாது. பக்ஷிகள்கூட இவைகளைத் தொடுகிறதில்லை. ரஸாயன வஸ்துக்களை இவைகளின்மேல் தெளித்தால் இவை சாகும்.

எறும்புகளும், தெள்ளுப் பூச்சிகளும் பொது விரோதிகளில் சம்பந்தப்பட்டவையே. இவைகளும் சாமான்களைத் தின்று வியாதியைப் பரவச் செய்கின்றன. தெள்ளுப் பூச்சியினால் ஜந்துக்களுக்கு நோயுண்டாகிறது. மஹாமாரிக்குக் காரணம் இதுவே. எறும்புகளில் 6000 வகைகள் உண்டு. ஆனால், அவைகளில் நான்குமட்டும் மிகுந்த தொந்தரவைச் செய்யக்கூடியவை. அவை சிறிய சிகப்பு வர்க்கம், சின்ன கருப்பெரும்பு, கார்பெண்டர் என்னும் வகை, பேவ்மெண்ட் எறும்பு என்று சொல்லப்பட்டது ஆகிய நான்கு வகைகள். ரஸாயன வஸ்துக்களைப் போட்டால் அவை அழிந்து போகும். ஒரே தடவையில் ஆயிரக்கணக்கான எறும்புகளைக் கொல்லலாம்.

இந்தப் பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்கு ஆராய்ச்சிகளை இன்னும் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. சாஸ்திரிகள், அவைகளின் சுவாஸக் கருவிகளைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். பூச்சிகளின் தேகத்தின் இரு பக்கங்களிலும் திறந்து வைக்கப்பட்ட சந்துகள் இருக்கின்றன. இவைதாம் அவற்றின் சுவாஸக் கருவிகள். இந்த ரஸாயன வஸ்துக்களை உபயோகிக்கும்போது மனிதர்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் யாதொரு கெடுதலும் செய்யாமலே இந்த சுவாஸக் கருவிகளை சக்தியற்றனவாகச் செய்கின்றன. இப்பூச்சிகளுக்கு உடனே மூச்சுத் திணறிப்போகின்றன. இந்த ரஸாயன வஸ்துக்களை சிறு துளிகளாகத் தெளிப்பதற்கு வேண்டிய பாத்திரங்கள் கிடைக்கும்.

இந்த மருந்துகளில் உலர்ந்த கிரஸந்திமம் என்னும் பூக்களின் சத்து கலந்திருக்கின்றன. தற்செயலாய் இந்த வஸ்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. உலர்ந்து விழுந்துபோன காட்டுப்பூக்கள் அருகில் அநேக பூச்சிகள் செத்துக் கிடந்தன. சாஸ்திரிகள் இதை ஆராய்ச்சி செய்ததில், செத்த பூச்சிகளின் சுவாஸக் கருவிகளில் இப்பூக்களின் சத்து இருந்ததாகக் கண்டுபிடித்தனர். பின்னும் ஆராய்ச்சி செய்து, வேறு வஸ்துக்களும் இத்துடன் கலந்து இத்தெளிமருந்து தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆகிலும், இன்னும் யுத்தம் ஜெயித்தபாடில்லை. பூலோகத்தில் 200,000 முதல் 1,000,000 வரை பூச்சி வகைகள் இருப்பதாக மதிக்கப்படுகிறது. இவற்றில் ஆயிரக்கணக்கானவை மானிடர்க்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணக் கூடியவை. பூலோகத்தில் மனிதர், பிராணிகள், ஊர்வன, பக்ஷிகள் இவைகள் யாவற்றையும் விட பூச்சிகள் அதிகம் என்றே சொல்லவேண்டும்.—குட் ஹெல்த்.

சதையின் களைப்பு, சதையின் இறுக்கு, சதையின் ஈர்ப்பு.

சதையானது சக்தியையுண்டுபண்ணக் கூடிய ஒரு யந்திரம். இந்தச் சக்திக்கு மூலாதாரம், க்ளைகோஜன், பாஸ்பஜன் என்பன. தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது, முன் சொல்லியது லாக்டிக் திராவகமாக மாறுகிறது. பின் சொல்லிய வஸ்து கிரயடோனின், பாஸ்பாரிக் திராவகம் ஆகிய இருவிதங்களாக மாறுகின்றன. இந்த வஸ்துக்கள் ஒன்றுசேர்ந்து அப்போதைக்கப்போது வெளித்தள்ளப்படாமல் இருந்தால், முதலில் எரிப்பு அதிகமாக ஏற்பட்டு, பின்னர் இச்சதையிலுள்ள ஸெல்லுகளில் எரிப்பு குறைந்து போய் விடுகிறது. எரிப்பு முழுதிலும் குறைந்து சதை சுருங்கும்போது களைப்பு உண்டாகிறது. களைப்பு உண்டாவதற்

கும் களைப்பு தீர்வதற்கும் இடையின் காலவளவானது நபரின் வயதையும், அப்பியாஸத்தின் நிலைமையும் பொருந்தி நிற்கும். களைப்பு உண்டாக்கும் சதைகள் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்தால், பொதுவாக தேக முழுதும் களைத்துப்போகிறது. முதவில் மற்ற சதைகளுக்குக் களை ஏற்பட்டு, ஹிருதயம் இரத்தக் குழாய்கள் இவைகளின் சதைகளும் களைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால், இரத்த ஓட்டம் குறைந்து பிராணவாயுவு கம்மியாகிறது. இதனால் நரம்பு ஸெல்லுகள் பாதிக்கப்பட்டு, மத்திய நரம்புத் தொகுதிக்கும் கெடுதல் உண்டாகிறது. இதன் பலன், சதையில் சக்தி இல்லாமல் போதலே.

சதைக்குக் களைப்பு நேர்ந்தபிறகும்கூட, சதைக்குத் தூண்டுதல் கொடுத்துக் கொண்டு வந்தால், சதை கெட்டே போகும். இதனால் சதை இறுக்கு உண்டாகிறது. சதையிலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவையும் அது உபயோகப்படுத்திக் கொண்ட பிறகு, சக்தியை உண்டாக்கும் பொருட்டு அதன் ஸெல்லுகளிலுள்ள பிரயோஜனமற்ற ப்ரோடீன் வஸ்துக்களை அது எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. இதனால் நைட்ரோஜன்போய்விடுகிறது. இம்மாதிரி இந்த வஸ்துக்கள் யாவும் அழிந்துகொண்டேபோனால், சதையில் சில மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. அவை எரிப்பும், வீக்கமும் பிடிப்புமாம். சதை இறுக்கினால் அதிக மாறுதல்கள் ஏற்படும்போது, அவை மரணமடைந்தபின் சதைகள் முறுக்காய் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் மாதிரியாகவே காணப்படும். இச்சதை இறுக்கு ஏற்படும்போது, அது சதை ஈர்ப்புக்குக் காரணமாகிறது.

சதை ஈர்ப்பு என்றால், நமக்குத் தெரியாமலே அங்கங்கே சதையில் நோவெடுத்து இழுக்க ஆரம்பிக்கிறதென்றர்த்தம். ஒரு சதை, மற்றொரு சதையை அடக்க முடியாமற் போவதால் இது உண்டாகிறது. இவைகளைக் கூடியமட்டும் சிறிதளவு தடுக்கக்கூடும். தேகாப்பியாஸம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் செய்ய ஆரம்பித்து, படிப்படியாய் அதிகரித்துக் கொள்ளவேண்டும். இடையில் போதுமான ஓய்வு வேண்டும். சதைகளுக்கு சக்தி பூரத் திரும்பியபிறகுதான் மறுபடியும் அப்பியாஸம் ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

கனாக்கள்.

வைத்திய சாஸ்திரப்படி பார்த்தால், கனாக்களைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியதேயில்லை. ஆனால், அவை சந்தோஷமற்றவையாயிருந்து, ஒவ்வொரு இரவும் விடாமல் வந்துகொண்டிருந்தால், டாக்டரை ஆலோசிக்கவேண்டிய தவசியம். அவை மூளை, ஹிருதயம் அல்லது தேகத்தின் ஏதாகிலும் ஒரு பாகத்தில் நோயின் சம்பந்தமாயிருக்கலாம்.

நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் கூட, அடிக்கடி கனாக் காண்பதுண்டு. சிலர் கனா காண்கிறதேயில்லை. இந்த வித்தியாஸத்திற்குக் காரணம் நன்றாய்த் தெரியவில்லை. அரைவாசி விழித்திருப்பதால் கனாக்கள் உண்டாகின்றன. மூளையில் சில பாகங்கள் தூங்கி வேலைசெய்யாமல் இருக்கின்றன. மற்றவை விழித்துக் கொண்டு வேலைசெய்கின்றன. சாதாரணமாய் புத்தியும் மனதும் நன்றாய்த் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். ஆனால், மனக்கற்பனையும் ஞாபகமும் மட்டும் பாதி விழித்துக் கொண்டிருக்கும். நமது கனாக்களின் அதிசயங்களுக்கு இதுவே காரணம். பழைய காலத்து ஞாபகங்கள், நேற்று, மூன்றுநாள் நடந்த வியவகாரங்களுடன் பிணைந்துகொண்டு, இத்துடன் துணிகள் உராய்ந்தோ, காற்றுப்பட்டோ, சொறிசிரங்கினாலேயோ உண்டாகும் உணர்ச்சிகளும், இரைப்பை, குடல் முதலிய உறுப்புக்களின் உணர்ச்சிகளும் கலக்கின்றன. நாம் விழித்துக்கொண்டு நமது பகுத்தறிவை உபயோகிக்கும்போது, இந்தச் சிந்தனைகளையெல்லாம் பிரித்து அதனதன் ஸ்தானத்தில் அமர்த்தலாம். பகுத்தறிவு

தூங்கும்போது, எல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து விநோதமான உருவங்கள் காணப்படுகின்றன.

நேற்று, மூன்றுநாள் நடந்த விஷயங்களுடன் வெகு நாட்களுக்குமுன் நடந்த சங்கதிகளும் கலந்து கனாக்கள் உண்டாகின்றனவென்று சொன்னோமல்லவா? இவை யாவும் சிற்றின்ப சம்பந்தமாகவே இருக்கும்.

கனாவின் லக்ஷணம் தேகத்தின் நிலைமையைப் பொருந்தியது. உதாரணமாக அஜீரணம், வயிறு நிரம்ப ஆகாரம் இவைகளினால், கவலை, பயம், சோர்வு, உயரத்திலிருந்து கீழே விழுதல் முதலிய கனாக்கள் உண்டாகும். தேகத்தில் எந்த பாகத்திலாகிலும் நோயிருந்தால், சித்திரவதை செய்வதைப்போல் கனா உண்டாகும். மார்பில் இறுக்கம் இருந்தால், மூச்சுத் திணறுதல் மாதிரியாகவும், பயம், தன்னந்தனியாய் ஒத்தாசையின்றி இருத்தல் இவை முதலிய கனாக்கள் உண்டாகும்.

வெளி முகாந்தரங்களினாலும் கனாக்கள் உண்டாகலாம். உரத்த சப்தத்தினால் கலகம் நேரிட்டதாகக் கனாக் காணலாம். தெள்ளுப்பூச்சி கடித்தால், கத்தியால் குத்துப்பட்டதாகக் கனா உண்டாகும். ஈ ரீங்காரம் பண்ணால், புயல் காற்று அடிக்கிறாப்போல் கனா உண்டாகும்.

சாதாரணமாய் குழந்தைப் பருவத்தில் கனா அதிகம் உண்டாகும். அப்போதுதான் கற்பனை அதிகம். நரம்புத்தொகுதிக்கு அதிக உணர்ச்சியும், நிலையற்ற தன்மையும் உண்டு.

கனாக்கள் அடிக்கடி வந்துகொண்டு அசந்துஷ்டியைக் கொடுக்கும் படியானதாயிருந்தால், அதற்குக் காரணம் இன்னதென்று கண்டறியவேண்டும். ஆகாரத் தவறுதலே இதற்கு முக்கிய காரணமாக ஏற்படும். ஜீரணமாகாத பதார்த்தங்களை உண்பது, இரவில் நேரம் கழித்து வயிறு நிரம்ப உண்பது முதலியன ஆகாரத் தவறுதல்களில் சம்பந்தப்பட்டவை. குழந்தைகள் விஷயத்தில் பழத்தோலை, உண்பது,காண்டு[illegible]க் சாப்பிடுவது, ஒட் ஆகாரத்தை உண்பது இவை முதலியன கனாக்களுக்குக்காரணமாகும். ஜீரணம் பலமாய் இல்லாமல், இரவில் காபி அல்லது தேயிலைப்பானம் குடிப்பது கிளர்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய கனாக்களை உண்டுபண்ணும். மற்றபடி, குழந்தைகளிடத்தும் பெரியார்களிடத்தும் கனாக்கள் உண்டாவதற்கு வெறும் வயிற்றுடன் படுக்கப் போவதே ஒரு காரணமாகும். படுக்கப் போவதற்கு $2\frac{1}{2}$-மணி நேரத்திற்கு முன் நல்ல சாப்பாடு சாப்பிடவேண்டும். அது தவறினால் லேசான ஆகாரம், அதாவது பாலும் பிஸ்கோத்தும் படுக்கப்போவதற்கு அரைமணிக்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்.

குடல்களில் மலச்சிக்கல் இருந்தால், கோரமான கனாக்கள் உண்டாகும். விளக்கெண்ணையோ, காஸ்கரா ஸக்ரடாவோ ஒரு டோஸ் சாப்பிட்டால் சரிப்பட்டுப் போகும்.

நரம்புக்குக் கிளர்ச்சியும், மனதிற்கு அதிக வேலையும் இருந்தால். கனாவும் தூக்கம் கலைவதும் ஏற்படும். சிறு குழந்தைகள் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தைகள் படுக்கப்போவதற்கு 2-மணி காலம் முந்தி ஒன்றும் படிக்கக்கூடாது. பிசாசு கதைகள் அல்லது பயங்கரமான கதைகள் ஒன்றும் அவர்களுக்குச் சொல்லக்கூடாது. குழந்தைகள், மிருகங்கள் முதலிய பயங்கரமான ஜந்துக்களின் படங்களைப் பார்க்கக்கூடாது. அதனால் பயங்கரமான கனாக்கள் உண்டாகும்.

படுக்கப் போகுமுன், குழந்தைகளைத் திட்டவாவது தண்டிக்கவாவது கூடாது. (கூடுமானால் எப்போதுமே இவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.) 'நாளைக்கு அம்மா வைவாளே! அம்மா அடிப்பாளே!' என்ற பயத்துடன் குழந்தைகளை உறங்கப்போகவிடக்கூடாது. குழந்தை மனது சந்துஷ்டியில்லாமல் ஒருபோதும் உறங்கப் போகவிடக்கூடாது. இது ஒரு நல்விதி. இதை அவர்கள் எப்போதும் அனுசரிக்க வேண்டும். அதிகமாகக் கனாக் காண்பவர்கள், அஜீரணத்தைச் சரிப்படுத்திக்கொள்

ளல் வேண்டும். மலச்சிக்கலை ஒழிக்க வேண்டும். படுக்கப் போகும்போது, கனத்த ஆகாரம் சாப்பிடக் கூடாது. வெறும் வயிற்றோடு படுக்கப் போகக் கூடாது. மனக்கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளக்கூடாது. பகலில் வெளிக் காற்றில் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். (ஆனால், களைத்துப்போகும்படி செய்யக் கூடாது.)

சில சமயங்களில் கனாக்கள் வியாதியைக் குறிக்கும். அதற்குத் தக்க வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஹிருதயமும் மூளையும் கெட்டுப்போயிருந்தால், அசந்துஷ்டியான கனாக்கள் உண்டாகும். நரம்புகளின் எரிப்பு மற்றொரு காரணம். ப்ரோமைட் மருந்துகளினால் இது சொஸ்தமாகும்.

கனாக்கள் அடிக்கடி வந்தால், தூக்கம் கெட்டுப்போய் சுகம் இராது. ஆனது பற்றி, சாதாரணமாய் இவை அதிக முக்கியமாய் இராவிட்டாலும், கனாக்கள் விடாமல் வந்துகொண்டிருந்தால், அவைகளைக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

காலஞ்சென்ற விவாகமும், மாதுரு மரண விகிதமும்:—1933௵ நவம்பர்௴ 29௳ இந்தியானபோலிஸ் மெடிகல் சங்கத்தார் முன்பு டாக்டர் எச். எப். பெக்மென் என்பவரால் படிக்கப்பட்டதும், "மெடிகல் ஆர்ட்ஸ்" என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டதுமான 'மாதுரு மரண விகிதத்திற்குக் காரணமென்ன?' என்னும் வியாஸத்தைக் குறித்து தர்க்கம் செய்கையில், இந்தியானபோலிஸ் டாக்டர் ஸி. ஒ. மெக்கார்மிக் என்பவர் பின்வருமாறு சொன்னார். "(நியுபிலிடி) அதாவது விவாகம் முடித்து குழந்தை பெறுவதற்குத் தக்க வயது ஸ்திரீக்கு 23 என்று நமது பாட புத்தகங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சென்ற வருஷத்தில் ஆயிரம் கேஸுகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து ஒருவர் 18-வயதுதான் ஏற்றவயதென்று எழுதியிருக்கிறார். என்னுடைய அனுபவத்திலும் இந்த வயதுதான் சரி என்று தோன்றுகிறது. 30-வயது ஸ்திரீயைக் காட்டிலும் 16-வயது ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்து, சுகப் பிரசவமாவாள் என்று அநேகதரம் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது." காலஞ்சென்று விவாகம் செய்வதும், முதல் பிரசவத்தைத் தடுத்து ஒதுக்கி வைப்பதும் தற்காலத்தில் உண்டாகும் தாய் மரண விகிதத்திற்குச் சரியான காரணங்களென்று டாக்டர் பெக்மன் சொன்னதை இவர் ஆமோதிக்கிறார். மேலும், இம்மாதிரி காலஞ்சென்று விவாகம் செய்வதும், முதல் கர்ப்பத்தை ஒதுக்கிவைப்பதும் ஆகிய இப்போதுள்ள நடவடிக்கைகளைக் கவனிக்கையில், வைத்தியர்கள் செய்யக்கூடியது, இது காரணமாக நேரிடும் தாய் மரண விகிதத்தை அனுசரித்து, மருத்துவத் தொழிலில் வைத்தியர்களுக்குள்ள சாமர்த்தியத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டுமே யொழிய, வேறொன்றுமில்லையென்று சொல்லிமுடித்தார்.

* * * *

கர்ப்பத்தின்போது பாதுகாப்பும், மாதுரு மரண விகிதமும்:—அதே டாக்டர் மாதுரு மரண விகிதத்தைக் குறைக்க கர்ப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகளைப் பாதுகாக்கவேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தி மேலும் சொல்லுகிறார். "பிரசவ காலத்தில் இரண்டு சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடக் கூடும். எக்லெம்ஸியா என்பது ஒன்று; ப்ளெஸென்டா ப்ரீவியா என்பது மற்றொன்று. கர்ப்ப காலத்தில் மட்டும் கர்ப்பிணியை பார்வையிட்டுக்கொண்டே வந்தால், இவ்விரண்டு சம்பவங்கள் நேரிடக் கூடுமென்று முன்னரே தெரிந்துகொண்டு அவற்றை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இம்மாதிரி செய்வதால், முன் சொல்லிய நோயினால் மரண விகிதம் 100-க்கு 70 விகிதமும், பின்சொல்லியதனால், 100-க்கு 50 விகிதமும் குறைந்திருக்கிறது. பிரசவ காலத்தில் மட்டும் ஜாக்கிரதையாயிருந்தால் போதாது. எக்

லெம்பிஸியாவினல் வருந்தும் நோயாளிக்கு இப்பாதுகாப்பு கிடைக்கிறதேயில்லை. இதையும் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகளாகிய ஹிருதயநோய், நெப்ரைடிஸ், காசநோய், இயற்கைக்கு மாருக பிரசவமாதல், அளவு அதிகப்படுதல், போஷணைக்குறைவு, கிரந்திப் புண் முதலியவற்றை ஒழித்து, சுகப்பிரசவத்திற்கு ஹேதுவாகிறபடியால், இப்பாதுகாப்பு முக்கியமானதென்று எனக்குப் புலப்படுகிறது. அதாவது இப்பாதுகாப்பு மட்டும்இருக்கும்பக்ஷத்தில் 1000 கேஸுகளை பரிசோதித்துப் பார்த்தால், தாய்மார்களின் மரணவிகிதம் இதில் கம்மியும், கர்ப்பமா யிருக்கும்போது யாதொரு பாதுகாப்புமின்றி பிரசவ காலத்தில் மட்டும் தக்கஜாக்கிரதையோடு இருக்கப்பட்ட கேஸுகளில் மரண விகிதம் அதைவிட அதிகமாயும் இருக்கிறது என்பதேயாம்.

* * * *

சாப்பாட்டு விஷயத்தில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய கொள்கைகள் :—

1. ஆகாரம் மிதமாயும் ஸ்வல்பமாயும் இருக்கவேண்டும். அதை நன்ருய் மென்று தின்னவேண்டும். மிதத்தினல் பசி நன்ருய் எடுக்கும். எப்போது சாப்பிடவேண்டியதென்பதை இது நமக்குக் கற்பிக்கிறது.

ஆகாரம் ஸ்வல்பமாயிருக்க வேண்டும். ஆகாரங்களை இது பிரித்து அவற்றின் இயற்கை மணத்துடன் நம்மை உண்ணும்படி செய்கிறது. எதை சாப்பிடவேண்டுமென்பதை இது கற்பிக்கிறது.

நன்ருய் மென்று தின்பதனல் ஜீரணம் சுளுவாய் ஆகிறது. இரைப் பைக்குச் செல்லவேண்டிய ஆகாரத்தை இது தயாரிக்கிறது. எவ்விதம் சாப்பிடவேண்டுமென்பதை இது கற்பிக்கிறது.

2. பசியில்லாமலிருக்கும்போது ஒரு வேளை சாப்பாட்டை நிறுத்திவிட்டால் வெகுநாள் ஜீவித்திருக்கலாம். சாப்பாடு தவறிப்போய் விடுகிறதே என்று பயந்து பசியில்லாமல் இருக்கும்போதுகூட சாப்பிடும் வழக்கம் கெடுதல்.

3. ஒவ்வொரு ஆகாரத்தையும் தனித்தனியாய் மென்று சாப்பிட வேண்டும். எல்லா ஆகாரங்களையும் ஒன்றுகூட்டி மெல்வதால், மணம் கெடுவதுடன் தேகத்திற்கும் ஒவ்வாது.

4. ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுத்து மென்று தின். பொறுக்கி எடுக்க முடியாவிட்டால் மெல்; மெல்ல முடியாவிட்டால் பொறுக்கி எடு.

5. நமது ஆகாரப் பழக்க வழக்கங்களில் சீர்திருத்தம் வேண்டும். அதிகமாக உண்டபோதிலும், தவறுதலான ஆகாரத்தை உண்டபோதிலும் ஆயுள்குறையும்.

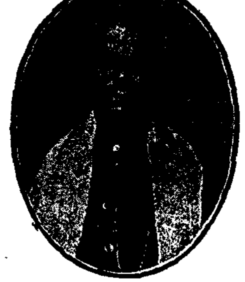
6. வைத்தியர் நோயாளி உண்ண வேண்டிய ஆகாரத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, சில காலோரிக்களை கூட்டுதலிலும் கழித்தலிலும் பிரியமாயிருக்கிருர். சமையற்காரரோ, மணங்களைப் பெருக்குதலிலோ, வகுத்தலிலோ பிரியப்படுகிருர்கள். சாப்பிடுகிறவன் எதையும் கவனிக்கிறதில்லை.

7. பலத்தை விட ஆரோக்கியம் அதிகம்; மூப்பைக் காட்டிலும் தீர்க்காயுள் மேல்; மரணத்தைக் காட்டிலும் வியாதி அதிகம்.

* * * *

சிகப்பு, பச்சை மூடிகளினல் ஆகாரம் புளித்துப் போகிறதில்லை :— எண்ணெய் கலந்த ஆகாரங்கள், ஒருவிதமான வெளிச்சத்தினல் புளித்துப்போகின்றனவென்று விவசாய இலாகாதாரர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிருர்கள். ஆனதுபற்றி, வெண்ணெய், எண்ணெய் முதலியன பாகிங் செய்து அனுப்பும்போது தனியாய் சிகப்பு அல்லது பச்சை மூடிகளைப்போட்டாவது அல்லது அந்நிறமுள்ள புட்டிகளை உபயோகித்தாவது, அவை புளிக்கவொட்டாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

டிரேட் மார்க்



ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

"சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினல் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது."

டாக்டர்.................

நன்றாய் சோஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டார்ட்.)

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 தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஒளஷதம். 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

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

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.

ஹார்லிக்ஸ்ூம்

சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளும்.

சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்கையில், நோயாளி சிறு பிள்ளையாயிருந்தாலும், கிழவாயிருந்தாலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஒரு ஒப்பற்ற ஆகாரத்துணையாகுமென்று டாக்டர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

இது சுத்தமான முழு எடுள்ள பால், மால்டெட் பார்லி, கோதுமை முதலிய போஷணகுணமுள்ள திரவியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டு, அரைவாசி முன்னரே ஜீரணிக்கப்பட்ட ஒரு ஆகாரம். ஜூரம் கண்டிருக்கையில், பாசகநீர் ஜீரணம் கெட்டிருக்கும்போது இது மிகவும் உபயோகமாக விருக்கும். இதில், கொழுப்பு கம்மியாயிருப்பதாலும், கலப்படமான கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், லாக்டோஸ், மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் முதலியன அடங்கியிருப்பதாலும் இது நன்றாய் எற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. ஹார்லிக்ஸினால், நோயாளிக்கு அடிக்கடி கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நூதனமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரம் கிடைக்கிறது.

காசநோய் வியாதியைப்போன்ற வியாதிகளில், நோயாளிக்குக் கொழுப்பு அதிகம் வேண்டியிருக்கும்போது, அதைச் சேர்த்துக்கொள்வதற்கு இது ஒரு தக்க முகாந்தரமாகும். ஒலிவ எண்ணெய் அல்லது பாலேடு இவற்றை ஹார்லிக்ஸூடன் கலந்தால், மேற்கொண்டு வேண்டிய கொழுப்பு ஆகாரம் கிடைப்பதுடன், அது இனிப்பாயும், தேகத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளும்படியானதாயும் இருக்கும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

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

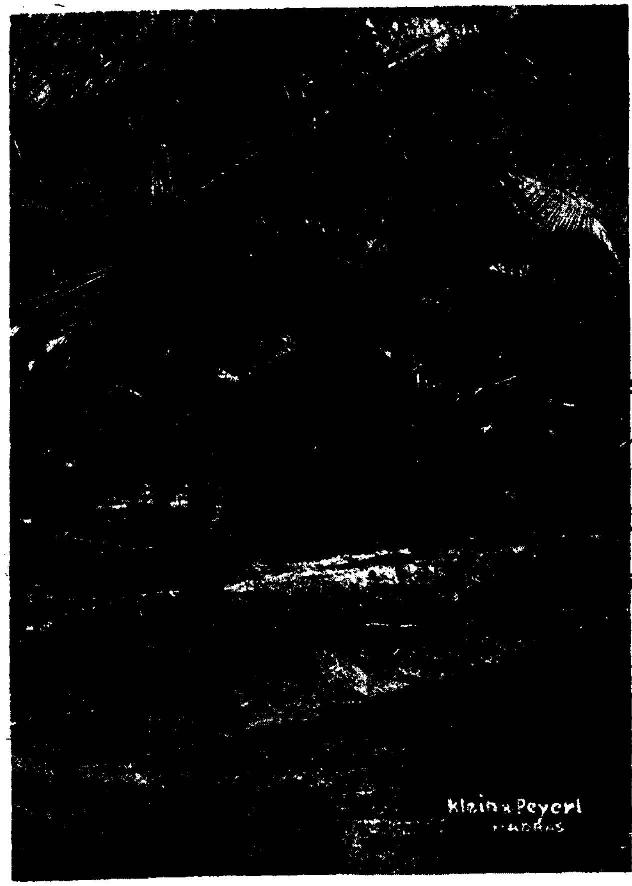
ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

[illegible]

1598

OF THE REGISTRAR OF ...
30 JUN 1933
MADRAS



ஒரு நேர்த்தியான தென்னந்தோட்டக் காக்ஷி.

இயற்கையில் அமைந்த ஆரோக்கிய ஸ்தலம்.

NEEM TOOTH PASTE

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, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை.

இனம் ! இனம் !

என் அனுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும்.

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

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணு இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,
உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
பொதுஜன ஆரோக்கியமும், இராஜாங்க சங்கமும் ...	125
எலுமிச்சம் பழம் ஆரோக்கியத்திற்கெடுத்தது. டாக்டர் எட்வார்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., நியூயார்க் ...	128
ஆரம்பத்தில் காசநோயைக் கண்டு பிடிக்கும் விதம் எப்படி ? ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவபாய், எம்.டி., ஓ.பீ.ஈ., மதராஸ். ...	131
பெரியம்மை. எம். நாஜருடீன், எம்.பி.பி.எஸ்., பகல்பூர் ஸிடி. ...	133
அதிக களைப்பு. டி. டி. சர்மா, பி,எ., டி.பி.இ., 16, கண்டோன்மெண்டு ரோட், லக்னௌ. ...	135
மேக வியாதிகள். டி. பி. டிவாரி, எல்.எம்.பி., உதவி மெடிகல் ஆபீஸர், மாங்கோலி,ஸி.பி.	137
தேகத்தின் கழிவிடைகளை என்ன செய்கிறது என்பதைக் குறித்த சில குறிப்புகள். எம். வீ. நரசிம்ம ராவ், பார்ஹாம்பூர். ...	140
உபவாஸத்தை சரியானபடி உபயோகித்தலும், பிசகாக உபயோகித்தலும் ...	142
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	143

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 30 JUN 1933 MADRAS

அந்த ரிங் வர்மை
எங்கள்

தாத்ரு கஜகேசரியைக்கொண்டு வேரறுங்கள்.

எல்லா வகையான ரிங்வர்ம்கள், எச்சைத்தேமல், பூச்சிக்கடி, புழுக்கடி முதலியவைகளை அதிசீக்கிரத்தில் வேறறுக்கின்றது. எரிச்சல் துளியேனும் இல்லை.
புட்டி ஒன்றுக்கு விலை அணு 4.

தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கென்று
எங்கள்

'பால சூதா'வையே ஏன் தெரிந்தெடுக்கிருர்கள்???

ஏனென்ருல், குழந்தைகளுக்கு இதுவே உயரிய இனிய டானிக்.
குழந்தைகளுக்கு தேகபுஷ்டி உண்டாக்கிப் பருமனுக்குவதுடன் பல் கஷ்டமில்லாமல் சுலபமாக முளைக்கின்றது.
சுருங்கக்கூறுமிடத்து குழந்தைகளின் எல்லா வியாதிகளுக்கும் இது உன்னதமான ஔஷதம்.
புட்டி 1-க்கு விலை அணு 12. தபால் கூலி வேறு. மாதிரி இனம்.
மற்ற விவரங்களுக்கும் காட்லாக்குக்கும் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
எல்லாவிடங்களிலும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

சுக் ஸஞ்சாரக் கம்பெனி, மட்ரா, (யூ.பி.)

உண்மை இன்பம் வேண்டுமோயின்,
இன்றிரவே
பிரேக் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

உண்மையில் இன்பம் நுகர வேண்டுமாயின், ஹிமாலய மூலிகைகள், தங்கம் கஸ்தூரி முதலியவைகளால் செய்த எங்கள் பிரசித்திபெற்ற பிரேக் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இது நபும்சகத்திற்கு கைகண்ட மருந்து. இழந்துபோன ஆண்மை, களைப்பு முதலியவைகளை நீக்கி, புதிய ஆண்மையைக் கொடுக்கின்றது. நாலே மணி நேரத்தில் குணம் தெரியும். உத்திரவாதம் செய்கிறோம்.

60-மாத்திரை கொண்ட டப்பி விலை ரூ. 5.
சாம்பில் பாக்கெட் 20-மாத்திரை விலை ரூ. 2.

வெட்டை வெள்ளைக்கு மருந்து
30 அடங்கியது ரூ. 2-8-0.

ஓர் ஹிமாலய மகரிஷி கண்டுபிடித்தது. உடனே உபயோகித்துப்பாருங்கள். காட்லாக்கிற்கு எழுதவும். ஆங்கிலத்தில் கடிதம் எழுதவேண்டும்.

கிடைக்குமிடம் :—
பண்டிட் ஏ. வி. ஆசிரமம், சிக்நர்கோல்.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaratna 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.

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீகளா?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கோள்ளுங்கள்.

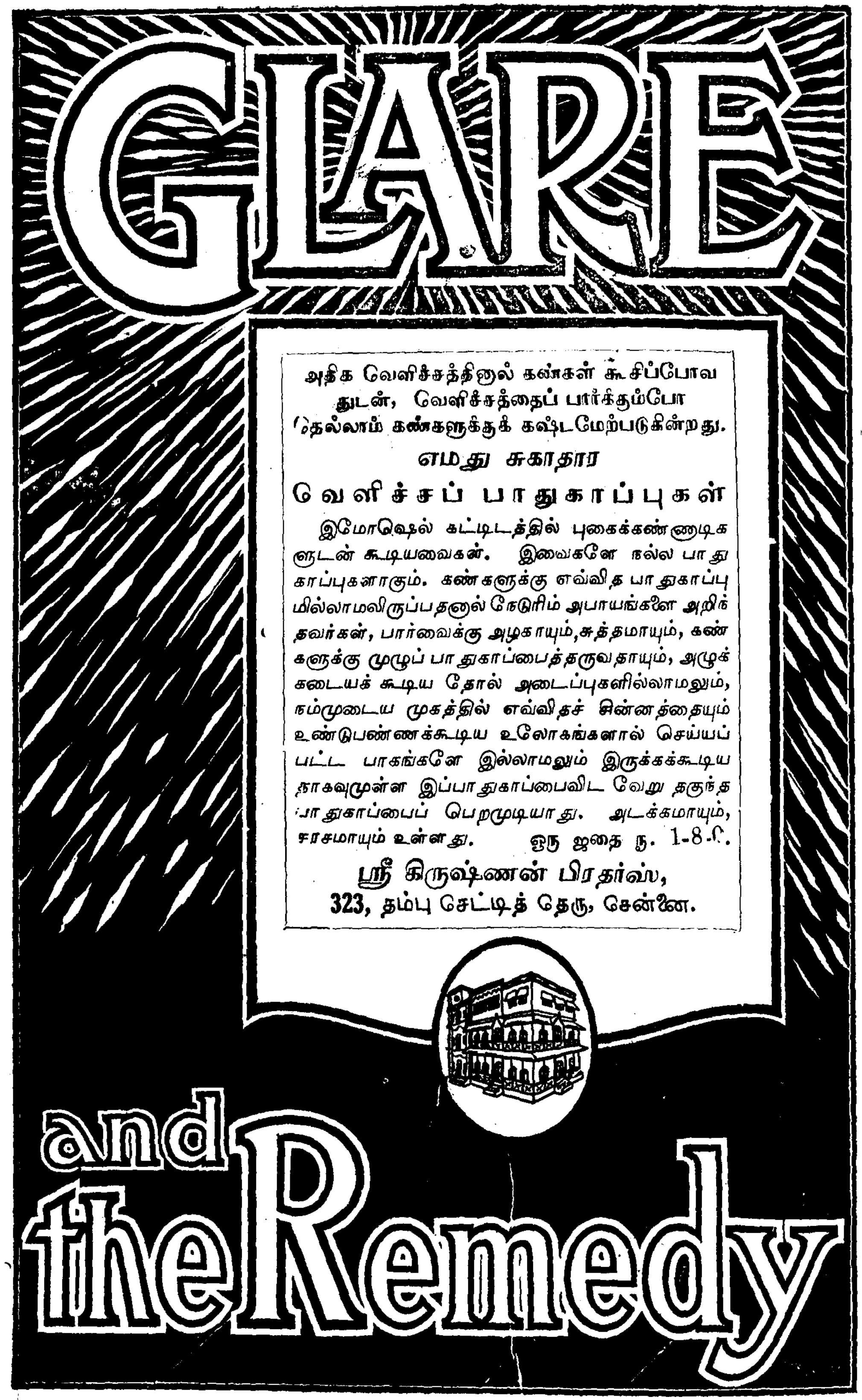
வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது: 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க அரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



தொகுதி 10, பகுதி 6] [ஜூன், 1933.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR
30 JUN 1933
MADRAS

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 அணு 2.

பொதுஜன ஆரோக்கியமும், இராஜாங்க சங்கமும்.

பூலோகத்தில் சமாதானத்தைத் திரும்பவும் நிலைநாட்டி, அதைப் பாதுகாத்து வரும்படியான இராஜாங்கத் தாபில், இராஜாங்க சங்கத்தாரின் வெற்றி யாதாயிருந்தபோதிலும், பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயத்தில் அவர்கள் செய்துவரும் முயற்சிகள் நீண்டு நிலைநிற்கக்கூடியன என்பதிலும், இப்போது பூலோகத்தில் வசிக்கும்படியான வெள்ளையர், கருப்பு ஜாதியார், பழுப்பு ஜாதியார், மஞ்சள் நிறமுள்ளவர்கள் ஆகிய அநேக தேசத்தவர்களுக்கு உரித்தாகிய சிக்கலான ஆரோக்கிய பிரசினைகளை ஜடுதியில் திருப்திகரமாய் தீர்க்கவல்லன என்பதிலும் யாதொரு ஐயமுமில்லை. பூலோகத்திலுள்ள அநேக தேசங்களிலிருந்து வரும் வைத்திய பிரதிநிதிகள் ஒன்றுகூடி, பூலோக நன்மைக்காக மனதார ஒற்றுழைத்து வருகிறார்கள். அப்போதைக்கப்போது கமிட்டிகளும் கமிஷன்களும் ஏற்படுத்தியும், பூலோக முழுதிலும் உள்ள ஆரோக்கியப் பிரசினைகளை அந்தந்த இடங்களுக்குப்போய் ஆராய்ச்சி செய்யும்பொருட்டு பிரயாணங்கள் ஏற்படுத்தியும், அப்போதைக்கப்போது அவர்களுடைய தீர்மானங்களைப் பிரசுரஞ் செய்தும் வருகின்றனர். இந்த சங்கத்தாரின் தீர்மானங்கள் யாவையும் அந்தந்த ஊர்ப்பாஷைகளில் மொழிபெயர்த்து, பள்ளிக்கூடங்களிலும் கல்லூரிகளிலும் பாட புத்தகங்களாக வைக்கும்பொருட்டு தக்க முயற்சிசெய்து வருகின்றனர் என்றும் நமக்குத் தெரிய வருகிறது. இது ஒரு நல்ல விஷயம். பள்ளிக்கூடங்களிலும் கல்லூரிகளிலும் படிக்கும் சிறுவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தின் இரகசியங்களையும், ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழும் விதங்களையும், வியாதியைத் தவிர்த்து, அகால அழிவையும் மரணத்தையும் போக்கும் வழிகளையும் போதிப்பதில் இதைவிட உத்தமமான பிரசார முறை வேறொன்றுமில்லை. இந்த இராஜாங்கசங்கத்தார் 1933வரு மார்ச்சு மீ ஜினிவாவில் பிரசுரஞ் செய்துள்ள "க்வார்டர்லி புலடின் ஆப் தி ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் ஆப் தி லீக் ஆப் நேஷன்ஸ், வாலியூம் II நெ. 1" நமது

மதிப்புரைக்கு வந்துளது. அது ஒரு ரம்மியமானதும் விசேஷ குணமுள்ளதுமான புத்தகம். அதில் சில ஆப்பிரிக்கா தேசங்களின் ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களுடைய பிரதிநிதிகளும், பிரிட்டிஷ் இந்தியாவின் பிரதிநிதிகளும், 1932௵ நவம்பர்மீ 15௳ முதல் 25௳ வரையிலும் கேப் டவுனில் கூடிய கூட்டத்தின் ரிபோர்ட்டு அடங்கியுள்ளது. இந்த ரிபோர்ட்டில் விசேஷித்த அக்கரை நமக்கு உண்டு. ஏனெனில், இதில் இரண்டு தேசங்கள் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. அதில் நமது தேசம் ஒன்று. இவ்விரு தேசத்தாரின் நிறமும் ஒன்று. இந்த தேசங்களின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியும் ஒரே மாதிரி. இந்த தேசங்களின் ஆரோக்கியப் பிரசினைகளும் ஒன்றே. இவ்விரு தேசங்களின் ஆரோக்கிய நிலைமையோ, விருத்தியின்றி இருக்கிறது.

இந்தக் கூட்டத்தின் ஆரம்பத்தில், "எல்லோ பீபர்" என்னும் ஜுரத்தைப் பற்றி வாதம் நடந்தது. இந்த எல்லோ ஜுரமானது மேல் ஆப்பிரிக்காவின் பெருத்த பாகத்தில் சதா குடிகொண்டிருக்கிறது. இந்த ஜுரமானது இது வரையில் இல்லாத நாடுகளுக்கு ரோட்டு, இருப்புப்பாதை மூலமாயும், முக்கியமாய் ஆகாயக் கப்பல்கள் மூலமாயும் பரவக் கூடும். அதிர்ஷ்டவசமாய் இந்தியாவில் இந்த வியாதி அபூர்வம். ஆகிலும், ஆசியா கண்டத்தில் வசிப்போரையும் இது பீடிக்கக்கூடும் என்று ஏற்படுகிறது. இந்தியாவின் பிரதிநிதியாகிய கர்னல் க்ராஹாம் ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், எல்லோ ஜுரம் இந்தியாவில் வாராமல் தடுப்பதற்குச் சரியான வழி; ஆகாய மார்க்கமாய் போக்குவரவு சாதனத்தைத் தடுக்கவேண்டியது அவசியம் என்று அக்கூட்டத்தில் வற்புறுத்திப் பேசினர்.

மஹம்மாரி வியாதியைப்பற்றி பின்னர் வாதம் நடந்தது. தென் ஆப்பிரிக்கா யூனியனில் இந்த வியாதி விஸ்தாரமாய்ப் பரவியிருக்கிறது. மானிடர்க்குக் காணும் மஹம்மாரி, எலிகளுக்குக் காணும் மஹம்மாரி இவ்விரண்டு வகைகளும் அதன் எல்லைப்புறங்களில் இருந்ததாக ஏற்பட்டது. முக்கியமாய் 1928-ம் வருஷத்தில் பக்குனோலாண்டு ப்ரொடெக்டரேட்டில் தென் பாகத்தில் எலி ப்ளேக் மும்மரமாக விருந்தது. கூட்டத்தார், ப்ளேக் அம்மை குத்துதலை சிபார்சு செய்ததுடன், இந்தியாவில் ஹாப்கைன் முறைப்படி அம்மை குத்தியதில் நல்ல பலன் ஏற்பட்டதென்று அம்முறையை சிலாகித்துப் பேசினர்கள்.

பெரியம்மையைக்குறித்து தர்க்கிக்கையில், பெரியம்மை போட்டியிருப்பவர்களை கப்பலில் பிரயாணம் செய்யவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டிய தவசியமென்று கமிட்டியார் ஒத்துக்கொண்டனர். கீழ் ஆப்பிரிக்கா, தென் ஆப்பிரிக்கா கவர்ன்மெண்டார், அம்மை குத்தியிருப்பவர்கள் தான் தங்கள் தேசங்களில் வரலாம் என்று உத்திரவிட்டிருக்கின்றனர்.

ஆனால், கப்பலில் இருந்து இறங்கும் போது போர்டு ஹெல்த் ஆபீஸர் தணிக்கைசெய்து என்ன தீர்மானம் சொல்லுகிறாரோ, அதுதான் முடிவு. பொறுப்புள்ள நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் வாங்கிவந்தால், தீர்மானம் சொல்வதற்கு உதவியாகவிருக்கும். கப்பல் பிரயாணத்தின்போது பிறக்கும் சிசுக்களைப்பற்றியும், இன்னும் சில விசேஷ சந்தர்ப்பங்களிலும் இந்த உத்தியோகஸ்தர் தமது பகுத்தறிவை உபயோகித்து, தக்கபடி தீர்மானம் கொடுப்பார்.

ஆரோக்கிய இலாகாதார் கொடுக்கும்படியான நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள், பிரயாணம் தொடங்குமுன், தக்க அதிகாரிகளால் கையொப்பம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தால், இறங்குமிடத்திலுள்ள ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தருக்கு அது உதவியாக இருக்கும்.

இந்தக் கூட்டத்தில் அநேக வேறு விஷயங்களைக் குறித்து வாதம் செய்யப்பட்டன. அவையாவன :—டெங்கு ஜுரம், எல்லோ ஜுரத்தைத் தவிர்த்து, ஆகாயமார்க்கமாய் பரவக்கூடிய மற்ற வியாதிகள், போஷணைக்குறைவும் பணநெருக்கடியும், சொல்ப வரும்படியுள்ளவர்களுக்குத் தக்க ஆகாரம் இன்னதென்பது, டைபாய்டு ஜுரம் முதலியன. ஆனால், கிராம சுகாதாரத்தைப்பற்றி ஸ்பெஷல் கமிட்டியார் எழுதிய ரிபோர்டு மிகவும் ரம்மியமாயிருந்தது. இந்தக் கமிட்டிக்கு அக்கிராஸனாதிபதியாகவிருந்த ஜெனரல் ஜே.டி. க்ராஹாம் சொன்னபடி, தற்காலத்தில் பூலோக முழுதிலும் இது தான் தீவிரமான பிரசினை. இது விஷயமாக சுதேசிகள் வசிக்கும் தேசங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவாக கமிட்டியாரால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சில முக்கிய கொள்கைகளை கூட்டத்தார் அங்கீகாரம் செய்துள்ளார்கள். இவை பின் வருமாறு :—

1. **தடைமுறைத் தொழிலையும், சொஸ்தப்படுத்தும் தொழிலையும் பிரிக்கக் கூடாது** :—வைத்திய இலாகாதார், நோயாளிகளோடும், மற்ற ஜனங்களோடும் சந்திக்க நேரிடும்போது, அவர்களுக்கு ஆரம்ப சுகாதாரத்தைப்பற்றி தெளிவான நடையில் போதிக்கவேண்டு மென்பதை அவர்களுக்கு வற்புறுத்தவேண்டும். ஒரு பிரதிநிதி சொன்னபடி வைத்தியருக்கு பொது ஆரோக்கியத்தில் கொஞ்சம் அதிகமான போதனை வேண்டும். சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டருக்கு வைத்தியத்தில் கொஞ்சம் அதிகமான போதனைவேண்டும். இதற்கு சுயபாஷை தெரிந்திருக்க வேண்டிய தவசியம்.

2. **சர்க்கார் இலாகாதாரர்களுக்குள் ஒற்றுமைப்புவேண்டும்** :—சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் எவ்வளவு கெட்டிக்காரர்களாயிருப்பினும், எவ்வளவு ஆர்வமுடன் வேலைசெய்தபோதிலும், மற்ற உத்தியோகஸ்தர்களுடன் அதாவது விவசாய இலாகா, மாட்டு வைத்திய இலாகா, வித்தியா இலாகா, போலீஸ் முதலானவர்களுடன் ஒற்றுமைக்காவிட்டால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. நாட்டுப்புறங்களில் வேலைசெய்யும் உத்தியோகஸ்தர்களுக்குத் தடை வைத்தியம், சொஸ்தம் செய்யும் வைத்தியம் இவைகளில் தகுந்த போதனை அவசியம் என்பதையும், ஜனங்களின் க்ஷேமத்திற்கு அது ஏற்றதென்பதையும் வற்புறுத்திச்சொல்லவேண்டும்.

3. **ஜனங்களின் பொருளாதார நிலைமையை உயர்த்த வேண்டும்** :—ஜனங்களின் பொருளாதார நிலைமை உயர்ந்திருந்தாலொழிய, அதாவது அவர்கள் குடியிருக்க நல்ல வீடும், வருட முற்றிலும் உண்ணப் போதுமான நல்ல உணவும் இருந்தாலொழிய, எந்த ஊராரும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது. அடிக்கடி முழுப் பஞ்சமோ அல்லது அரைவாசிப் பஞ்சமோ இருந்து, அதனால் ஜனங்கள் வருந்துவதாயிருந்தால், அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது.

4. **சுகாதார போதனை** :—எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டிய தவசியம் என்பதை கூட்டத்தில் வந்திருந்தவர் யாவரும் ஒத்துக்கொண்டனர். உபாத்தியாயர்களைத் தேர்ச்சி செய்யும் பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரப் பாடம் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். சிறுவர்களுக்கு எவ்வாறு சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டு மென்பதையும் அவர்களுக்குச் சொல்லிக்கொடுக்கவேண்டும். ஆரம்பப்பாடசாலைகளில், சுகாதாரங்களை ஒட்டிய பாட புத்தகங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். குடியேற்ற நாடுகளில் இத்தகையபுத்தகங்கள் இப்போது உபயோகத்தில் இருந்து வருகின்றன. சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுப்பதற்காக ஜில்லா மெடிகல் ஆபீஸர்கள், அவர்களின் கீழ் வேலைசெய்யும் உத்தியோகஸ்தர்கள் இவர்களை நியமிக்க வேண்டும். பாய் ஸ்கவுட்டுகள், கரல் கைட்டுகள், ஜுனியர் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார், மிஷனரிகள் இவர்கள் செய்துவரும் பிரசாரத் தொழிலை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும். முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களுக்கு ஆஸ்பத்திரிகளில் சுகாதார விதிகளைப்பற்றி போதிக்க வேண்டும். கூட்டங்களில் ஸினிமா முதலிய படங்களைக்கொண்டு, சுகாதார விஷயங்களை ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும்.

இந்தியாவில் கிராம சுகாதாரம் தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, அதிகாரிகள் மேற்சொல்லிய கொள்கைகளை அனுசரித்து, கிராமாந்தரங்களில் சுகாதாரச் சீர்திருத்தங்களைக் காலதாமதமின்றிச் செய்யவேண்டிய தவசியம்.

இராஜாங்கச் சங்கத்தாரின் ஆரோக்கியப் பிரிவினர் செய்யும் உபயோகமானதும், ஜீவகாருண்யமுள்ளதுமான இத்தொழில் மிகவும் மெச்சத்தக்கது. இவர்களுக்கு மேன்மேலும் ஜெயமுண்டாவதாக.

எலுமிச்சம் பழம் ஆரோக்கியத்திற்கெடுத்தது.

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

பழங்களுள், எலுமிச்சம் பழம் அதிக உபயோகமுள்ளதென்பதில் ஐயமில்லை. இது வெகுகாலமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. புராதன கிரேக்கர், ரோமாபுரியோர் இவர்களுக்கு இதைக் குறித்துத் தெரியாவிடினும், அநேக நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் இது உற்பத்தியாயிருக்கிறதென்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதை பன்னிரெண்டாம் நூற்றாண்டில் அரேபியர் ஸ்பெயின் தேசத்தில் கொண்டு வந்து நுழைத்தார்கள். 1494-ம் ஆண்டில் அஜோர்ஸில் இது பயிராக்கப்பட்டு இங்கிலாந்திற்குக் கப்பலில் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டது.

300 வருடங்கள் ஆனபிறகுதான் எலுமிச்சம்பழத்தின் ஆரோக்கிய குணங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. 1757-ம் ஆண்டில் பிரிட்டிஷ் கப்பற் சைன்னியத்தில் அநேக வருடகாலம் கப்பல் சர்ஜனாக இருந்த டாக்டர் ஜேம்ஸ் லிண்டு என்னும் ஸ்காட்லெண்டு தேசத்து வைத்தியர் ஒருவர் ஒரு புத்தகம் எழுதியிருந்தார். அந்தப் புத்தகத்தில் ஸ்கர்வி என்னும் வியாதியைக் குறித்து எழுதப்பட்டிருந்தது. இந்த வியாதி அக்காலத்தில் ஒரு கொடிய வியாதியாகக் கருதப்பட்டிருந்தது. ஒருவன் 40 நாட்கள் வரையிலும் நல்ல பழங்களோ, பச்சை மரக்கறிகளோ உண்ணாமல் இருந்தால் அவனுக்கு ஸ்கர்வி வியாதி சம்பவிக்கும் என்று அவர் எழுதியிருந்தார். இதைத் தீர்ப்பதற்குத் தக்க மருந்து கிடையாது. ஆனால், கேவலமான இந்த எலுமிச்சம் பழம் உண்டே அது ஸ்கர்வியை ஒழிக்க ஏற்பட்டது. வைத்தியர்கள் இதை வெகுகாலம் வரையிலும் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவரவில்லை. 1804-ம் வருஷத்தில்தான் பிரிட்டிஷ் கப்பற் சைன்னியத்திற்கு எலுமிச்சம்பழ ரஸ ஆகாரம் கொடுக்கப்பட்டது. இதைக் கொடுக்க ஆரம்பித்ததும், ஸ்கர்வி வியாதி குறைந்து இப்போது அது அரிதாய்விட்டது.

எலுமிச்சம் பழம், மானிடர் மட்டும் உண்ணும்படியான ஆகாரமன்று. குரங்குகள் அசௌக்கியமாய் இருக்கும்போது எலுமிச்சம்பழத்தைத் தின்னுவதாக டார்வின், பூன் என்பவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். சில குரங்குகள் முதனாள் மதுவை உண்டு மயங்கி வீழ்ந்திருக்கையில், அநேகவித ஆகாரங்களை அவைகள் முன் வைக்க, எலுமிச்சம்பழங்களையே அவைகள் தின்னதாக டார்வின் கண்டுபிடித்தனர்.

எலுமிச்சம்பழத்தில் அநேக முக்கியமான வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. முழுப் பழத்தில் சாம்பல் 100-க்கு 3·22, பொடாஷியம் 45·13, ஸோடா 2·73, கால்ஸியம் 30·24, மாக்னீஷியா 5·15, இரும்பு ஆக்ஸைட் 0·77, பாஸ்பரிக் திராவகம் 3·08, கந்தகத் திராவகம் 3·08, க்ளோரைன் 0.48 இருக்கின்றன. எலுமிச்சம் பழத்தில் சாப்பிடக்கூடிய பாகத்தில் ப்ரோடீன் 100-க்கு 1·2, கொழுப்பு ·7, கார்போஹைட்ரேட் 8·5 இருக்கின்றன. இதன் எரிக்குணம், ஒரு பவுண்டு கலோரிக்கு 201. எலுமிச்சம்பழத்தில் ஆல்கலைன் வஸ்துக்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன.

இதில் ஸைட்ரிக் திராவகம் மட்டும் 100-க்கு 7 வீதம் இருக்கின்றது. இந்த ஸைட்ரிக் திராவகமானது தேகத்தில் பிராண வாயுவுடன் கலந்து கார்போனிக் ஆஸிடாகவும், ஜலமாகவும் மாறுகின்றது. இவ்விதமாய் இது ஆல்கலைனாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு, எந்த காரணத்தினாலாகிலும் தேகத்தில் புளிப்பு சம்பந்தம் ஏற்பட்டால், அதை ஒழிக்க இது உதவியாயிருக்கிறது. முக்கியமாய் ஜுரத்தில் உண்டாகும் புளிப்பு, சஸ்திர சிகிச்சைக்குப் பிறகு உண்டாகும் புளிப்பு இவைகளுக்கு இது மிகவும் உபயோகமாக விருக்கிறது.

எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் காயவைத்தாலும் கூட, ஸ்கர்வியைப் போக்கடிக்கும் குணம் அதற்குண்டு. இதற்குள்ள புளிப்பைப் போக்கடிக்கும் சக்தியினால்தான் இந்த சக்தியும் உண்டாகிறதென்று ஏற்படுகிறது. இந்த ரஸத்தில் இரும்பு, பாஸ்பரஸ், கந்தகம், ஐயோடீன் முதலியன இருக்கின்றன.

அநேக வருடங்களாக, ஸ்தூல சரீரிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில், எலுமிச்சம்பழம் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது. முறை எப்படியெனில், மூன்று எலுமிச்சம் பழங்களை எடுத்துப் பிழிந்து, தித்திப்பு கலந்த ஜலத்தில் விட்டு தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டியது. பாலும், கொழுத்த ஆகாரங்களும் தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். இதை ஆவலோடு சாப்பிடும்பொருட்டும், மாதிரி வேறாக இருக்கும்பொருட்டும், வேண்டும்போது லோகன் பெர்ரி ரஸத்தைக் கொஞ்சம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. ஆகாரத்தின்பேரில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குள்ள பயன் யாதெனில், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் ஜீரணத்தைக் குறைக்கக்கூடிய ஸ்டீப்ஸின், அமிலாப்ஸின் இவைகளை அழிக்கும்படியான சக்தியேயாம். ஸ்தூல சரீரிகளின் ஆகாரத்தில் 'லெமன் ஜெல்லோ'வும் உபயோகப்படுத்தலாம். இது தயாரிக்கும் விதம்:—

ஒரு தேக்கரண்டியளவு ஜிலடின்.
ஒரு மேஜைக்கரண்டியளவு குளிர்ந்தநீர்.
பாதி எலுமிச்சம்பழ ரஸம்.
இரண்டு தேக்கரண்டி சர்க்கரை.

ஜுரம் அடிக்கும்போது, எலுமிச்சம் பழம் முக்கிய ஆகாரமாகும். குடிக்க ஜலம் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக லெமனேட் கொடுத்தால் உபயோகமாகவிருக்கும். இதனால் தாகம் தீர்வதுடன் வயற்றில் புளிப்பு தட்டாமல் இருக்கும். நல்ல லெமனேட் செய்யும் விதம் :—

4 அவுன்ஸ் பால் சர்க்கரை.
7 அவுன்ஸ் குளிர்ந்த நீர்.
2 மேஜைக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழ ரஸம் (ருசிக்காக அதிகம் வேண்டுமானாலும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.) வடிக்கட்டி குளிர்ச்சியாக்கு.

நோய் நாட்பட்டதும், முட்டை லெமனெட் கொடுக்கலாம். அது செய்யும் விதம் :—

ஒரு முழு முட்டை.
இரண்டு நிறைந்த மேஜைக்கண்ணாடியளவு சர்க்கரை.
இரண்டு மேஜைக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழ ரஸம்.
¾ கோப்பை ஜலம். வடிக்கட்டி குளிர்ச்சியாக்கு.

லெமனேட்டானது நாம் குடிக்கும் பானங்களுக்குள் மிகவும் ஆரோக்கியமான பானம். கார்பன் கலந்த ஜலத்துடன் உபயோகப்படுத்தினால், அது ஆயாஸத்தைத் தீர்ப்பதுடன் பாசகரீர்க்கோளாறுகளுக்கு ஏற்ற பானமுமாகும். கௌட் என்னும் வியாதியால் வருந்தினோர், இதனால் குணப்பட்டனர். இவர்கள் தினம் அநேக எலுமிச்சம் பழங்களை எடுத்துக் கொள்வது வழக்கம்.

எலுமிச்சம்பழரஸமானது கடுமையான டான்ஸிலைடிஸ் வியாதியைப் போக்கும். அதில் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம். அதை வாயில் விட்டுக் கொப்பளிப்பதும் உண்டு. பிரசித்திபெற்ற

ப்ரான்ஸ் தேசத்துப்பாடகர்கள் தொண்டைக் கம்மலால் வருந்துகையில், அநேக வருஷ காலங்களாக பின் வரும் மருந்தை சாப்பிடுவது வழக்கம். "ஒரு பெரிய எலுமிச்சம் பழத்தை அடுப்பில் போட்டு வதக்கிறது. ஆனால், தோல் உறிஞ்சு ரஸம் ஒழுகிப்போகாமல் மட்டும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த உஷ்ணமான ரஸத்துடன் வேண்டிய அளவு சர்க்கரை சேர்த்து ஸிரப் ஆகச் செய்கிறது." அரைமணிக் கொருவிசை ஒரு தேக்கரண்டியளவு சாப்பிட்டால் சொஸ்தமாகும்.

இம்மாதிரியான ஒரு புளிப்புள்ள பழத்தை மென்று தின்றால், உமிழ்நீர் அதிகமாகச்சுரந்து பற்கள், ஈர்கள் இவற்றை அது சுத்தப்படுத்தும். பற்பசைகள் தயாரிப்போர் இதைத் தெரிந்துகொண்டு பிளிப்புப் பழ ரஸங்களை பசையில் கலக்கிறார்கள். இதனால் பற்கள் சுத்தமாகின்றன. பழ ரஸங்களுள் எலுமிச்சம்பழ ரஸம் சிரேஷ்டமானது.

ஜுரம் கண்டிருக்கும்போதும், இன்னும் இதர நிலைமைகளிலும் வாயுலர்ந்து போகாமல் ஈரமாய் இருக்கும்படி எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை உபயோகப்படுத்துவது உண்டு. உதட்டை ஈரமாக்கவும், நாவை சுத்தப்படுத்தவும் ரஸத்தை மட்டும் உபயோகிக்கலாம். அல்லது வாயை ஈரமாக்க சரிபாதி கிளஸரைன் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

குழந்தை வியாதிகளில் எலுமிச்சம் பழம் மிகவும் உபயோகமுள்ளது. சில குழந்தைகளுக்கு எலுமிச்சம்பழ ரஸமும் பாலும் சேர்த்து 6-மாதம் முதல் 12-மாதம் வரையில் போட்டினதில், வெறும் பால் ஆகாரம் மட்டும் போட்டின பிள்ளைகளைக்காட்டிலும் இவைகளுக்கு வளர்ச்சி அதிகம் இருந்ததென்று டாக்டர் பாரன்பெர்க் கண்டுபிடித்தனர். எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த பால் எவ்விதமென்றால், பாலில் ஒரு லிட்டருக்கு 28 ஸி. ஸி. எலுமிச்சம்பழ ரஸம் சேர்ப்பதேயாம். நியூமோனியா முதலிய சுவாஸ சம்பந்தமான நோய்களினால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு இது ஏற்ற ஆகாரமாகும்.

சுவாஸகாசத்தால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு சர்க்கரையும் எலுமிச்சம் பழமும் சேர்த்துக்கொடுத்தால் அது சொஸ்தமாகுமென்று இங்கிலீஷ் வைத்தியராகிய டாக்டர் உஸ்மான் சில வருஷங்களுக்கு முன் கண்டுபிடித்தனர். தான் வைத்தியம்செய்த நோயாளிகளுக்கு லெமனெட்டில் சர்க்கரை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொடுத்தனர். இந்த ஆகாரம் கொடுத்து வருகையில் இப்பிள்ளைகளுக்கு சுவாஸகாஸம் தடைபட்டு நின்றது. 3 டிராம் பொடிசெய்த சர்க்கரையை லெமனெட்டில் சேர்த்து சாப்பாட்டிற் கிடையில் தினம் மூன்றுவேளை கொடுக்கவேண்டியது.

இந்த தேசத்தில் ஒரு வைத்தியர் அநேக வருஷ காலமாக குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நாக்குப்பூச்சியை அழிக்க ஆமணக்கெண்ணெயும், லெமனேட்டும் கலந்து கொடுப்பது வழக்கம். இதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டது. ஆமணக்கெண்ணெயை ஒரு புட்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி, ஒரு ஒயின் க்ளாஸையும் காய்ச்சி, ஒரு கிளாஸ் சூடான லெமனேட் தயாரிக்கிறது. நோயாளி முதலில் கொஞ்சம் லெமனேட் சாப்பிடுகிறது. பிறகு சூடான ஆமணக்கெண்ணெயை சாப்பிடுகிறது. பிறகு இன்னும் கொஞ்சம் லெமனேட் சாப்பிடுகிறது. அரைமணி காலத்திற்குள் எண்ணெய் முழுதும் சிரமமின்றி உள்ளே போய்விடுகிறது. இந்த லெமனேட் இதற்கு உதவியாயிருக்கிறது.

எலுமிச்சம்பழத்தைக் குறித்து சில முக்கியமான விஷயங்கள் இங்கே எடுத்துச் சொல்லவேண்டிய தவசியம் :—

1. பாதி எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை பாதி க்ளாஸ் ஜலத்தில் விட்டுக் கலக்கிச் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் கோளாறுகளைச் சரிப்படுத்தும். பித்த மயக்கத்தைத் தடுக்கும்.

2. நரம்புக்கோளாறினால் தலை நோய் கண்டால், அதற்கு இரண்டு மூன்று பத்தை எலுமிச்சம் பழத்தை வலுவான

வெப்பமுள்ள தேயிலைப்பானம் இருக்கும் கோப்பையில் போட்டு சாப்பிட்டால் தலைநோவு தீரும்.

3. பித்தத் தலைவலிக்குப் பாலில்லாத வெறும் காபியில் ஒரு மேஜைக்கரண்டி எலுமிச்சம்பழ ரஸம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தலைநோவு சொஸ்தமாகும்.

4. பூச்சிகள் கடித்தால், எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை கடிமேல் தடவினால் எரிச்சல் நீங்கும்.

5. கொதிக்கிற அரிசிக்கோ, அல்லது சவ்வரிசிக்கோ ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்பழ ரஸம் விட்டால், சாதம் வெளேரென்றிருக்கும்; மணமும் அதிகமாகவிருக்கும்.

கடைசியாக எலுமிச்சம்பழ ரஸம் சமையலில் உபயோகப்படுத்தினால், ஆரோக்கியம் அதிகமாவதுடன், ஆகாரத்தின் மணமும் அதிகமாகும். ஸலாட்டுகள் தயாரிக்கும்போது காடியை விடுவதை விட எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை விட்டு தயாரித்தால் அதிக ருசியாகவிருக்கும்; ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும். மீன் ஆகாரத்தில் எலுமிச்சம்பழ ரஸம் மிகவும் உபயோகமுள்ளது. தென்கடல் தீவுகளில் வெகுகாலம் வசித்திருந்த ஜெரோம் ப்ரம் என்னும் சித்திரத் தொழிலாளி, மீன் பரிமாறும்போது எலுமிச்சம் பழம் அல்லது எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கூடப் பரிமாறுவது வழக்கம் என்று சொல்லுகிறார். மீன் கறி எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தில் தயாரிக்கும் விதம் :—

மீனைத் துண்டு துண்டாய் அறுக்கிறது. எண்ணெயில் உள்ளிப்பூண்டை வறுத்த ஒரு சட்டியில் மீன் துண்டுகளைப் போடுகிறது. இந்தத் துண்டுகளின்மேல் அவை மறையும்படி வெந்நீர் விடுகிறது. அதில் மூன்று எலுமிச்சம் பழங்களின் ரஸத்தைப் பிழிகிறது. மசாலா சேர்த்து 20 நிமிஷம் மீன் துண்டுகளை அதிலேயே ஊறவைக்கிறது. மீனை எடுத்துவிட்டு அதைக் குழம்பாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்தால் ஒரு ஜெல்லி மாதிரி ஆகும். அதை மீனோடு பரிமாறி சாப்பிடலாம்.

எலுமிச்சம்பழம் மிகவும் ஆரோக்கியமான வஸ்து. நமது ஆகாரங்களில் உள்ள எல்லாப் பழங்களைக் காட்டிலும் அதிக ருசியுள்ளது. இதை உபயோகித்து வந்தால் அதிக பலன் உண்டு.

ஆரம்பத்தில் காசநோயைக் கண்டு பிடிக்கும் விதம் எப்படி?

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பாய், எம்.டி., ஓ.பி.ஈ.,
சூபரிண்டெண்டு, கவர்ன்மெண்ட் டூபர்குலோஸிஸ் ஆஸ்பத்திரி, சென்னை.

காசநோய் சர்வ சாதாரணமான வியாதியானபடியால், வியாதி முற்றும் போது வியாதி இன்னதென்று ஏறக்குறைய எல்லா ஜனங்களுக்கும் தெரியும். இருமல், ஜுரம், தேகம் மெலிந்துபோதல், இரத்தம் உமிழ்தல், மலப்போக்கு முதலிய குறிகள் வியாதி முற்றினவர்களிடம் காணக்கூடியன.

இந்த சமயத்தில் இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிப்பதனால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. ஏனெனில், இது தேறுவது கடினம். ஆனால், இந்த வியாதியஸ்தன் முன்னரே இந்நோயை மற்றவர்களுக்கும் தொத்த வைக்கிறான். முக்கியமாய் வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி தொத்திக் கொள்கிறது. இந்த வியாதியை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தால்தான் வியாதியஸ்தனுக்கும் குணமுண்டாகும்; பொது ஜனங்களுக்கும் நன்மையுண்டாகும். ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடித்தால் வியாதியைத் தொத்தவொட்டாமல் தடுக்கலாம். ஆனால், இந்த

வியாதியை ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிப்பது டாக்டருக்குக்கூட கஷ்டம்; இங்கேதான் இந்த வியாதியில் தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரை ஆலோசிக்க வேண்டியதவசியம். இப்போதுள்ள நாடுகளில் காசநோய் ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்

மீட்டரை வாயில் நாக்கின்கீழ் வைத்துக் கொண்டு 3 முதல் 5 நிமிஷம் வரையில் பார்த்தால் தெரியும். 98·6 டிகிரிக்கு மேற்பட்டிருந்தால் அதை ஜுரம் என்று சொல்லவேண்டும். கண்களில் எரிச்சல் இருக்கும். அல்லது உள்ளங் கால்களில்

HOW THE GERMS OF CONSUMPTION ARE CARRIED FROM THE SICK TO THE WELL

காசநோய்க் கிருமிகள் வியாதியஸ்தரிடமிருந்து ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்குத் தொத்தும் விதம்.

றன. அங்கே ஆரம்பத்தில் காசநோயைக் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய வசதிகள் அநேகம் உண்டு. ஆனால், இந்தியாவிலோ இம்மாதிரி ஆஸ்பத்திரிகள் மாகாணங்களின் முக்கிய பட்டணங்களில்தான் இருக்கின்றன. கூடியசீக்கிரத்தில் ஜில்லாக்களின் முக்கிய பட்டணங்களில்கூட இம்மாதிரி ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தப்படும் என்று நம்புகிறோம்.

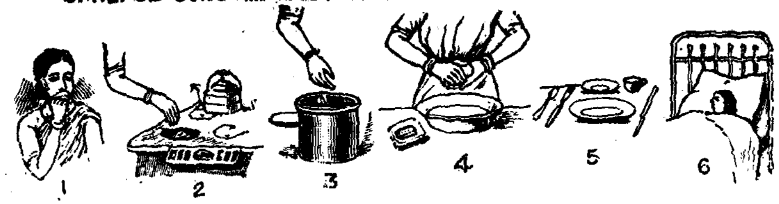
சாதாரண மனிதன் தனக்குக் காசநோய் உண்டா இல்லையா என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம்.

ஆரம்பத்தில் காசநோய்க்குச் சில குறிகள் உண்டு. அவற்றை எச்சரிக்கையாக

உஷ்ணக்கிரம் ஏறும்போது எரிச்சல் காணும். ஆனால், இது எப்போதும் இராது. ஸ்திரீகளிடத்தில் மாதவிடாயாகும்போது உஷ்ணக்கிரம் ஏறுவதாயிருந்தால், அதை காசநோய் ஆரம்பம் என்றே சொல்லவேண்டும். தேகத்திற்கோ மனதிற்கோ அதிக வேலை இருந்து அப்போது உஷ்ணக்கிரம் ஏறுவதாயிருந்தால், அது காசநோய்க்கு ஆரம்பம் என்றே ஊகிக்கவேண்டும்.

சிரமப்பட்டு வேலை செய்ததும், ஓய்ச்சலும் களைப்புமிருந்தால் காசநோய்க்கு அது ஒரு அறிகுறி. களைப்பு அதிகமாக இருக்கவேண்டும். கொஞ்சதூரம் நடந்

CAREFUL CONSUMPTIVE.—NOT DANGEROUS TO LIVE WITH.



க்ஷயரோகி ஜாக்கிரதையுள்ளவனாயிருந்தால், அவன்கூட வசிப்பதனால் அபாயம் நேரிடாது.

வைத்துக்கொண்டு, உடனே காசநோய் டாக்டரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டியது. காசநோய் ஆரம்பத்தில், தினம் சாயங்காலம் காங்கை உண்டாகும். அப்போது தேகத்தைத் தொட்டுப்பார்த்தால் ஜுரம் இருப்பதாகத் தெரியாது. ஆனால், தர்மா

தாலும் மனதிற்குக் கொஞ்சம் வேலை கொடுத்தாலும் அதிக களைப்பு ஏற்படும்.

காசநோய் ஆரம்பத்தில், பசி குறையும். ஆனால், சில கேஸுகளில் பசி குறையாமலிருக்கும்.

பசியின்மையாலும், ஆகாரம் குறைவாய் உறிஞ்சப்படுவதாலும் தேக எடை குறைதல் இந்நோய்க்கு முக்கிய குறி.

15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இருமல் கண்டு அது ஒரு மாதத்திற்கு மேற்பட்டிருந்தால் சந்தேகத்திற்கிடம். ஆரோக்கியம் குன்றி, அடிக்கடி ஜலதோஷமும் இருமலும் வந்தால், காசநோய் ஆரம்பம் என்று சந்தேகப்படவேண்டும். இருமலுடன் இரத்தம் உமிழ்ந்தால் சந்தேகம் அதிகமாக ஏற்படும்.

மேற்சொல்லிய குறிகள் ஏதாகிலும் ஒன்று இருக்கும் பக்ஷத்தில் டாக்டரை ஆலோசனை செய்யவேண்டியது. ஆனால், ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குறிகளாவது ஏறக்குறைய எல்லாக் குறிகளுமாவது இருக்கும்பக்ஷத்தில் இந்த வியாதியில் நிபுணரான டாக்டரை ஆலோசிக்காவிடின் துன்பமே விளையும். ஆரம்பத்தில் டாக்டரை ஆலோசனை செய்யாமற்போவதே இந்த தேசத்தில் இந்த வியாதி பரவுவதற்கும்,

IN CASE OF CONSUMPTION, LOOK TO THESE FOR CURE

காசநோய்க் காணும்போது இவைகளே சொஸ்தமாக்கக்கூடியவை.

தேகம் வெளுத்து, இரத்தம் குறைவு ஏற்பட்டு, இரவில் படுத்துறங்குகையில் உள்ளங்கை, நெற்றி, அக்குள் இவைகளில் வெயர்வை உண்டாகும் பக்ஷத்தில் இவை காசநோய் ஆரம்பமாவதற்கு அறிகுறிகள் என்று சந்தேகிக்கவேண்டும்.

குரல் கம்முதல் காசநோய் முற்றும்போதுதான் ஏற்படும். ஆனால், அது ஆரம்பத்திலும் காணப்படும்.

இதனால் அதிக மரணம் நேரிடுவதற்கும் காரணம். "சிகிச்சை செய்துகொண்டு சொஸ்தமாவதைவிட, வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதே மேல்" என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. இந்தப் பழமொழி காசநோய்க்குத்தான் அமையும். ஆரம்பத்தில் சுலபமாய்க் குணமாகக்கூடிய வியாதிகளில் இது ஒன்று. ஆனால், வியாதி முற்றினாலோ, இத்துடன் போராடுவது கஷ்டம்.

பெரியம்மை.

எம். நாஜருடீன், எம்.பி.பி.எஸ்.,

பகல்பூர் ஷிடி.

பெரியம்மை என்கிற பேரைச்சொன்னாலே பயங்கரமாக இருக்கிறது. மானிடர்க்கு அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வியாதி இந்தப் பெரியம்மை. வருஷப் பிரதி வருஷமும் மாடமாளிகைகள் உள்ள நகர்ப்புறங்களினின்றும், குடிசைகள் கட்டப்பட்டுள்ள கிராமாந்தரங்களிலிருந்தும், அநேகரை இந்த வியாதி கொள்ளைகொண்டு போகின்றது. இந்தியாவில் ஏழ்மைத்தனம் குடிகொண்டிருக்கிறது. பட்டினியால் ஜனங்களுக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோயிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதி குழந்தைகளை வாட்டி வதைக்கிறது. இந்தியாவில் எந்த திக்கில் போய்ப் பார்த்தபோதிலும், சாலைகளின் ஓரமாய் சில குருடர்கள் பிச்சை எடுப்பதைப் பார்க்கலாம். இவர்கள் தங்கள் உயிரை மீட்க

கண்ணைப் பறிகொடுத்தவர்கள். இவர்களுக்கு உயிர் இருந்தும் ஒன்றுதான்; இல்லாமலிருந்தாலும் ஒன்றுதான். இந்தப் பிச்சைக்காரர்களைக் கேட்டால், அவர்களுக்கு குழந்தைப் பருவத்தில் அம்மை போட்டி கண் குருடாய் விட்டது என்று சொல்லுவார்கள். இந்த வியாதியில் அதிக அபாயகரமானது குருட்டுத்தனம். அதிக மிருதுவான கார்னியாவில் அம்மைப் போட்டினால், வியாதியஸ்தன் அடியோடே குருடாகப் போவது நிச்சயம். மற்றொரு பெருத்த விபத்து யாதெனில், ஜனங்கள் இந்த வியாதியால் இவ்வளவு கொடுமை என்பதை கவனிக்கிறதில்லை. அநேக சில்லரை விஷயங்களைக் கவனியாததுபோல் இந்த வியாதியை திரஸ்காரம் செய்கிறார்கள். எல்லாம் கடவுள் செயல் என்று நம்பி சும்மாயிருந்து விடுகிறார்கள். இந்துக்களில் படிப்பில்லாதவர்களும், கீழ் ஜாதியாரும் பெரியம்மையை ஒரு வியாதி என்று எண்ணாமல், 'மாயா அல்லது மாதா' என்னும் ஒரு தெய்வத்தின் கோபாவேசத்தினால் உண்டாகிறதென்று நிச்சயமாய் நம்புகிறார்கள். அதனால் இந்த வியாதிக்கு 'மாதா' என்னும் பெயர் வந்தது. இந்த மாதா என்பவள் அக்காள், தங்கைகள் எழுவரில் ஒருவளாம். (மற்ற அறுவர், தட்டம்மை, பயரம்மை முதலியன.) ஒரு குழந்தைக்கு அம்மை போட்டினால், அதைக் குடும்பத்தார் வெகு பூஜ்ஜியதையாகக் கருதுகின்றனர். வீட்டில் ஒரு மூலையில் அதற்குச் சுத்தமான படுக்கையைப்போட்டு,வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீ ஜனங்களும் அண்டை அயலில் உள்ளவர்களும், வியாதியஸ்தனைச் சுற்றி நின்றுகொண்டு, தூபதீபம் காட்டி மாதாவை ஸ்தோத்திரம் செய்து பாட்டு பாடுவார்கள். பிறகு, வீட்டைவிட்டு அருகிலுள்ள குளத்திற்கோ குட்டைக்கோ சென்று, தாங்கள் கொண்டு போகும் சாதம், புஷ்பம் இவைகளை அதில் போடுவார்கள். பின்னர் அந்த குளத்தில் ஸ்நானம் செய்துவிட்டு, ஈரப் புடவையுடன் வீட்டிற்கு வந்து இதே மாதிரி பல தடவை செய்து வருவார்கள். இம்மாதிரி செய்வதால், தேவதைக்கு அன்பு உண்டாகி, அந்த இடத்தைவிட்டு அம்மாதா விலகி விடுவாள் என்பது தாத்பரியம். அந்தோ! இவர்களுடைய ஜெபங்கள் எல்லாம் வீணாய் முடிகின்றன. வியாதி ஒரு வீட்டிலிருந்து மற்றொரு வீட்டிற்குத் தீவிரமாய் தொத்த ஆரம்பிக்கிறது. இந்தியாவில் இம்மாதிரி ஜனங்கள் அறியாமையால் வியாதியஸ்தனை நமஸ்கரித்து வியாதியை தயவு வைக்கும்படி கெஞ்சிக் கேட்டுக்கொள்ளும் வரையில், பெரியம்மை நமது தேசத்தை விட்டு ஒழியாது. சில ஜனங்களுக்கு அம்மை குத்துகிறவனைக் கண்டால் இன்னும் பயம். வெகு சாமர்த்தியமாய்க் குழந்தைகளை அவர்கள் ஒளித்து வைத்து விடுகிறார்கள். ஒருக்கால், அவர்களைக் கண்டுபிடித்து அம்மைக் குத்தவேண்டுமென்று வற்புறுத்தினால், அம்மை குத்தும் உத்தியோகஸ்தருக்குத் தடியடி சன்மானம் நிச்சயம். இந்தியாவில் நாகரீகமுள்ள சர்க்காரின்கீழ் 200 வருடகாலம் உட்பட்டு வந்திருந்தும், 1000 வருடங்களுக்குமுன் இருந்த நிலைமை இன்னும் மாறவில்லை.

கட்டாய ஆரம்பக்கல்விதான் ஜனங்களுக்கு அறிவை ஊட்டக்கூடியது. 'பெரியம்மை ஒரு கொடிய வியாதி என்றும் அம்மை குத்துவதால் அதைத் தடுக்கலாம்' என்றும் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்ப முதல் கற்றுக்கொடுத்தாலன்றி, சட்டசபையிலிருந்து 'ஆஸ்பத்திரிகளை அதிகப்படுத்தவேண்டும்; அம்மை குத்தும் உத்தியோகஸ்தர்களை ஜாஸ்திபடுத்தவேண்டும்' என்று கத்துவதில் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. பிரசாரத்தினாலும், விளம்பரங்களினாலும், ஸினிமாப் படங்களினாலும் இப்போதுள்ள நிலைமை கொஞ்சம் விருத்தியாகலாம். ஆனால், அடியோடே சீர்திருத்தமாகாது. இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில் ஒருவருக்கு அம்மை குத்தாமல் இருந்தபோதிலும் பெரியம்மை நம்மைவிட்டுப் போகாது. அதனால், எப்போதும் அபாயமே. பேருக்குமட்டும் பெரியம்மை எந்த தேசங்களில் உண்டோ, அந்தத் தேசத்திற்கு க்ஷேமந்தான்,

நாமும் இந்தியாவில் பெரியம்மைக்குப் பயப்படாமல் திரியும் நாள் எந்நாளோ?

பிப்ரவரி, மார்ச்சு, ஏப்ரல் மாதங்களில் பெரியம்மை இந்தியா முழுதிலும் பரவியிருக்குமாதலால், அந்த மாதங்களில் எவ்வாறு வாழவேண்டுமென்பதைக் குறித்து தீபிகை வாசகர்களுக்கு சில குறிப்புக்களை இங்கு சொல்வோம்.

1, நீயும், உன் வீட்டிலுள்ளார் ஒவ்வொருவரும் உடனே அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். பிறந்து சில மாதங்களான குழந்தைகளைக்கூட விடக்கூடாது.

2. சென்ற வருடத்தில்தான் அம்மை குத்திக்கொண்டோமே என்று சொல்லி அசட்டை செய்யாதே. பெரியம்மை எங்கேயாகிலும் இருக்கிறதென்று கேள்விப்பட்டால் உடனே அம்மை குத்திக் கொள்.

3. பெரியம்மை எந்த இடத்திலாகிலும் இருப்பதாகத் தெரிந்தால், அந்த இடத்தை விட்டு விலகு. அயல் வீட்டார்க்கு அம்மை போட்டியிருந்தால், அந்த வீட்டில் உள்ளவர்களை உன் வீட்டிற்கு வர விடாதே.

4. லேசான ஆகாரத்தைச் சாப்பிடு. சூரிய காந்தி செவ்வையாய்ப் படும்படி வீட்டுக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வை. சிலமணிநேரம் வெளிக் காற்றில் போயிரு. லேசான உடையைத் தளர்ச்சியாய்க் கட்டிக்கொள். உன் தேகத்தில் பலம் வரும்படி என்னென்ன செய்துகொள்ள வேண்டுமோ அதைச் செய்துகொள்.

5. வீட்டில் யாருக்கும் அம்மை போட்டினால் டாக்டரை உடனே ஆலோசனை செய். அவர் இன்னது செய்யவேண்டியதென்பதைச் சொல்லுவார். நோயாளியை எவ்வாறுபாதுகாக்கவேண்டுமென்பதையும் வியாதி மற்றோர்க்கு வரவொட்டாமல் தடுக்கும் விதத்தையும் அவர் சொல்லுவார்.

வயது சென்றவர்களாயிருந்தாலுஞ் சரி, இந்த வியாதி அவர்களையும் தாக்கும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜனங்களுக்கு இரண்டுதரமும் அம்மை போட்டியிருக்கிறது.

அதிக களைப்பு.

டி. டி. சர்மா, பி.எ., டி.பி.இ.,
16, கண்டோன்மெண்டு ரோட், லக்னௌ.

'பிசாசைத் தவிர்ப்பதுபோல் அதிகக் களைப்பையும் தவிர்'

ஆரோக்கியம் குன்றிப் போயிருந்தாலும்,வியாதிசம்பவித்திருந்தாலும், கவனியாத விஷயம் ஒன்றுண்டு, அதாவது அதிக களைப்பு. தேகத்திலுள்ள குறைகளையெல்லாம் சரிப்படுத்தி, ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்தி,ஆகாரத்தைச் சரிசமானமாகச் செய்து, இன்னும் மற்ற விஷயங்கள் யாவையும் கவனித்தும், ஒருவன் பார்வைக்கு ஆரோக்கியமுள்ளவனாகத் தென்படுகிறது இல்லை. இது அனுபவத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனும், ஒரு விஷயமட்டும் கவனிக்காமல் விடப்பட்டிருக்கிறது. அது ஓய்வும், அதிக களைப்புமேயாம்.

இளம் வயதில் களைப்பு ஏற்பட்டால், அது கடுமையான விஷயம். வயதானவர்களுக்கும் அது கடுமையே. ஆனால், வயதானவர்கள் தங்கள் நிலைமையைக் கவனித்து, தக்க ஏற்பாடுகள் செய்துகொள்ள முடியும். குழந்தைகளுக்கோ இது முடியாது. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குணங்களையும் குறிகளையும் மற்றவர்களே கண்டறியவேண்டும். அவர்கள் சுற்றுப்புறங்களை ஒழுங்குபடுத்த அவர்களால் முடியாது. மேலும், இளைஞர்களுக்குத்தான் களைப்பு ஜடிதியில் உண்டாகும்,

பலனும், காயமாயும் கடுமையாயும் இருக்கும். வளரும்போது குழந்தையைப் பாதுகாக்கவேண்டிய அவசியம். சாதாரணமாய், வளர்வதற்கே வலுவும் பலமும் தேவை.

அதிக களைப்பினால் முகத்தில் சில காயமான குறிகள் ஏற்படும். அநேக வருஷ காலங்களாக என்னுடைய முகம் மெலிந்து, கண்கள் வாய் இவற்றைச்சுற்றி சதை சுருங்கிப்போனதற்கு எனக்குக் காரணம் ஒன்றும் புலப்படாமல் இருந்தது. ஆனால், இது தேகாப்பியாஸத்தினால் நேர்ந்திருக்கக்கூடும் என்று எண்ணினேன். அந்த மாதிரி எனது சிநேகிதர்கள் அனைவரும் நம்பினார்கள். இது ஒரு மிகவும் விசனிக்கத்தக்க தப்பிதம். வாஸ்தவம் இன்னதென்று பார்க்கப்போனால், வாலிபத்தில் நமக்குத் தெரியாமலே அளவுக்கு மிஞ்சி தேகாப்பியாஸம் செய்து, அதனால் இந்த கஷ்டத்திற்கு உள்ளானோம். படிப்படியாய் தேகாப்பியாஸத்தைச் செய்து நமது தேகக்கூறு, சுற்றுப்புறங்கள் இவைகளுக்குத் தக்கபடி சாஸ்திர விதிப்படி நடத்திவந்தால் நல்ல வலுவும் உண்டாகும்; முகத்திலும் மேனி உண்டாகும்.

தேகம் அதிகமாய்க் களைத்திருக்கும்போது சாப்பிடுவது ஒரு கெட்ட பழக்கம். சாப்பாட்டிற்கு முன் ஓய்வு வேண்டும். கொஞ்சம் ஆகாரம் எடுத்துக் கொண்டபோதிலும் கூட, விசேஷ பலன் உண்டு.

அதிக களைப்பு இருந்தால், கோபம் அதிகமாக உண்டாகும். அதுவே ஒரு காரணமாகவும் இருக்கும். கொடுமையான களைப்பினால், மிதம் அமிதம் ஒன்றும் தெரியாது. சில்லரை விஷயங்களை பிரமாதமாக்குவார்கள். இவர்கள் தீர்ப்பை நம்பக்கூடாது. பொழுது செல்லச்செல்ல முக்கியமான தீர்ப்புகளைச் சொல்லக் கூடாது. ஏனெனில், அப்போதுதான் தேகத்தில் களைப்பு அதிகம் உண்டாகும். இரவில் செவ்வையாய்ப் படுத்துறங்கின பிறகு இவை யாவும் மாறிவிடும். சில பேர்களுக்கு அதிக களைப்பினால் மனத்தளர்ச்சியும், மனோ வியாகூலமும் உண்டாகும். ஏதோ அசௌக்கியம் இருப்பதாகக் காணப்படும்.

அதிகமாக வேலை செய்கிறவர்களுக்கு இரவில் ஓய்வு இராது. சுகமாய்த் தூங்க மாட்டார்கள். பகலில் நடந்த விஷயங்கள் மனதை பாதைப்படுத்திக்கொண்டிருக்கும். தூக்கம் சரியாய் இல்லாவிட்டால் ஓச்சல் உண்டாகும்.

இதன் முக்கிய குறிகளாவன :—தலைவலி, மனதை நிலைநிறுத்த முடியாமற்போவது, சந்துஷ்டியற்ற மந்தமான உணர்ச்சி, அஜீரணம, தேகத்தின் அநேக பாகங்களில் வலி முதலியன. சதா களைப்பு இருந்துகொண்டிருந்தால் எப்போதும் அந்த மனிதன் சிடுசிடென்றிருப்பான். அசங்கியமான தொழில்களைச் செய்வான்.

மனோதைரியமுள்ளவன் அதிக களைப்பிருந்தாலும் அதை எதிர்ப்பான். மனோதைரியமில்லாதவன் பொறுமை, கஷ்டம் இவை முக்கியமாயிருக்கவேண்டிய காரியங்கள் ஒன்றையும் செய்ய முடியாது. அதிக களைப்பிற்கு முக்கிய காரணம் மனதில் ஆயாஸமே. மனதில் ஆயாஸம் இருக்கையில் தேகத்தின் எடை குறைகிறது. பரீக்ஷைக்குப் போகிறவர்களுக்கு சகல விதத்திலும் அசக்தம் ஏற்படும்.

நோவு மற்றொரு காரணம். கடுமையான நோய் கண்டு அது தீரும்போது, ஆழ்ந்த தூக்கம் உண்டாகும். அந்த தூக்கம் அநேக மணி காலம் இருக்கும்.

செய்ததையே செய்தலும் இதற்குக் காரணம். மாறுதலில்லாத சில தொழில்களில் இது ஏற்படும். தினம் செய்யும் தொழிலில் மாறுதலிருந்தால், மூப்பு சீக்கிரம் வாராது. விளையாடக் கற்றுக் கொடுப்போர் இது விஷயமாய் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். வெகு நேரம் ஒரே மாதிரி விளையாட்டை ஆடிக்கொண்டிருந்தால், ஆடுபவனுக்கு அதில் அக்கறை குறையும்.

ஒழுங்கு தவறி நடத்தல், அதிக களைப்புக்கு மற்றோர் காரணம். ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்கள் சரியாகவிருந்தால், அந்த மனிதனின் தேகமும் மனதும் சரியாகவே இருக்கும்.

தேகத்தில் குறைகளும், தேகத்தில் நோயும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் பொறுக்கும் சக்தி குறைகிறது. அதிக களைப்பு ஏற்படும்போதெல்லாம் தேகத்தில் கொஞ்சம் வலுவு குன்றுகிறது. அதிக களைப்பு வரவொட்டாமல் தடுப்பதே இதற்குப் பரிகாரம். ஹிருதயம் ஒருதரம் சுருங்கியானதும் அதற்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு இருக்கிறது. மறுபடியும் அது துடிக்க ஆரம்பிக்கிறது. அதே மாதிரியாகவே, நமது தினசரித்தொழிலை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளவேண்டும். கொஞ்சநேரம் வேலை, கொஞ்சநேரம் ஓய்வு இம்மாதிரி மாறி மாறி வரவேண்டும். மனதை ஒரு விஷயத்தை விட்டு மற்றோர் விஷயத்தில் திருப்பினாலும் அதுவும் ஓய்வு கொடுக்கும். தேக ஆரோக்கியமும், மனோ ஆரோக்கியமும் கூடவே பிரியாமல் இருக்கும். அதிக களைப்பு இவ்விரண்டிற்கும் கெடுதல்.

தேக எடை குறையும்படியான அதிக களைப்புக்குக் காரணங்கள் பின்வருமாறு :

1. வேலை செய்யும்போதாவது விளையாடும்போதாவது அதிகநேரம் செய்தல்.

2. வேலையிலும் விளையாட்டிலும் போட்டி.

3. ஒழுங்கின்மை-சனி, ஞாயிறு இத்தினங்களில் இது ஏற்படக்கூடியது.

4. அதிகவேலையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல். அதாவது, அநேக இடங்களுக்குப் போவதாக முன்னரே ஏற்பாடு செய்து கொள்ளல், பாட்டு க்ளப்பிற்குப்போதல், நாடகத்திற்குப்போதல், சமூகக்கூட்டங்களுக்குப் போதல் முதலியன. இத்துடன் பள்ளிக்கூடத்துக்கும் படிக்கப் போதல். இவற்றால் மனக்கிளர்ச்சி அதிகமாக உண்டாகும்.

5. வீட்டினுள்ளேயே இருத்தல். ஜன நெருக்கடியான இடத்தில் வசித்தலினால் இது உண்டாகும். மூடியிருக்கும் மோட்டார் வண்டியை சிநேகிதர்களை வரவேற்கும் அறைக்குச் சமானம் என்று சொல்லலாம். எஞ்சின் இருப்பதால் உஷ்ணம் அதிகம். நல்ல காற்று கிடையாது.

6. மனதில் ஆயாஸமும் கஷ்டமும். நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால் மனோ நிம்மதி வேண்டும்.

மேக வியாதிகள்.

டி. பி. டிவாரி, எல்.எம்.பி.,
உதவி மெடிகல் ஆபீஸர், மங்கோலி, ஸி. பி.

இந்த விஷயத்தைப்பற்றி யான் பேசுவதற்குக் காரணம் யாதெனில், இக்கொடிய வியாதிகளைக் குறித்து ஜனங்களுக்குப் போதுமான அறிவு இல்லாமலிருப்பதும், இந்த வியாதிகளால் நேரிடக்கூடிய விபத்துக்களை யோசித்து ஜனங்களுக்கு ஒருவிதமான பயமும் அருவெறுப்பும் ஏற்படாமல் இருப்பதுமேயாம். இந்த வியாதிகளை ஜனங்கள் சாதாரணமாய் ஒருவனுக்கு வரக்கூடிய வியாதிகளில் ஒன்றாகும் என்று கருதுகிறார்களேயொழிய, இவைகளை மகா கொடிய வியாதிகள் என்று எண்ணுகிறார்கள் இல்லை. தவிர, இந்த வியாதிகள் ஒருவனுக்கு சம்பவித்தால், அதுவே அவனுடைய ஆண்மைத்தனத்திற்கு அறிகுறியாகும் என்று ஜனங்கள் ஒருவித மமதைகொண்டிருப்பதைக் கேட்கஎனக்குஅசங்கியையும் அருவெறுப்பும் உண்டாகிறது. ஸால்வர்ஸான் முதலிய மருந்துகள் துணையிருக்க, ஜனங்களுக்கு இது விஷயத்தில் பயம் விட்டுப் போய் விட்டது. நான் இந்த மருந்துகளைக் குறித்து இங்கு இகழ்ச்சியாகச் சொல்ல வரவில்லை. இது ஒரு கைகண்ட

மருந்து என்பதில் ஐயமில்லை. இந்த வியாதிகளைப் போக்குவதற்கு சால்வர்ஸானும் பாதரஸமும்தான் நவீன வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அருமருந்துகள். ஆனால், ஒரு விஷயம் மட்டும் முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, இந்த மருந்துகளை விடாமல் ஒழுங்காய் வெகு நாள் பரியந்தம் கொடுத்து வரவேண்டும். இரத்தத்தின் நிலைமையைக் கவனித்து அதன்படி நடக்கவேண்டும். ஆனால், இப்போதைய அனுபவத்தில் பார்க்கப் போனால், இந்த மருந்தைச் சரிவரக்கொடுக்கிறதில்லை என்று ஏற்படுகிறது. கிரந்திப்புண் வியாதிக்கு 2 நியோ ஸால்வர்ஸான் இன்ஜெக்ஷன்கள் எடுத்துக்கொண்டால் போய்விடுகிறது என்னும் ஒரு நம்பிக்கை உண்டாயிருக்கிறது. ஆனால், இது அவ்வளவு லேசாய் சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதி அல்ல என்பதை நான் இங்கு எச்சரிக்கை செய்கிறேன். இந்த வியாதி தேகத்தில் ஊறிப்போனால், எவ்வளவு சாமர்த்தியமுள்ள வைத்தியனாயிருந்தாலும், அவனால் இதை அடியோடே ஒழிப்பது கஷ்டம். ஆனால், அசாத்தியமன்று. தற்காலத்திய ஜனசமூக நடவடிக்கைகள் இந்த வியாதி பரவுவதற்குத் தக்கவையாயிருக்கின்றன. நன்னடத்தை வரவர ஜனங்களுக்குக் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. கண்டபடி காமவிச்சையைப்போக்கிக்கொள்வதே கால நடவடிக்கையாக இருந்து வருகிறது. இந்தியாவிலுமட்டுமன்று; மற்ற நாடுகளிலும் கூட, விவாகமின்றி சம்போகம் செய்வது பாவம் என்று இப்போதும் கருதப்படுகிறது. ஆனால், இம்மாதிரி கருதுவோர் சிலரே யாவார். ஜன சமூகத்திற்குத் தெரியாமற்படிக்கு எந்தவிடத்தில் சம்போகம் வைத்துக்கொண்டபோதிலும் அது பாவமில்லை என்று அநேகர் எண்ணுகிறார்கள். ஜனங்களின் மனப்பான்மை இவ்வாறிருப்பதனால் மேக வியாதிகள் விஸ்தாரமாய்ப் பரவி சொல்லொணாத் துன்பத்தையும் துக்கத்தையும் தங்களுக்கு மட்டுமன்றி, தங்கள் சந்ததிகளுக்கும் விளைவிக்கின்றன. ஆனால், ஜனங்களுக்கு இது விஷயமாகச் சரியான போதனை இருக்கும் பக்ஷத்தில் இத்துன்பங்களை ஒழிக்கலாம். ஆனது பற்றி, இதை எழுதலானேன். இந்த வியாதிகள் பரவுவதற்கு வேண்டிய அம்சங்கள் அநேகம். அவற்றுள் சிலவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

1. வேசித்தனம். நமது தேசத்தில் வேசிகளின் தொகையைக் கணக்கெடுத்தால், மனம் நடுங்குகிறது. இந்தத் தொகை மென்மேலும் விருத்தியாய்க் கொண்டு வருகிறதே யொழிய, குறைவதாகக் காணோம். இவர்கள் நகரங்களிலு மட்டுமன்று; பட்டணங்களிலும் கிராமாந்தரங்களிலும் கூட இருந்து வருகிறார்கள். பெரிய நகரங்களில், இவர்களுக்கென்று பிரத்தியேகமான இடங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அங்குபோய் பார்த்தால் எத்தனைபேர் தங்கள் தேகத்தை விலைக்கு விற்பதுமன்றி வருவோர்க்கு விஷத்தையும் விற்கிறார்கள் என்பது தெரியவரும். வேசிகளில், குமரிகள் முதல் கிழவிகள் வரையிலும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வெவ்வேறு ஜாதியார், வெவ்வேறு மதத்தினர். அவரை அணைவோர நானாவித ஜனங்கள். உள்ளூரார், வெளியூரார் யாவரும் வருகிறார்கள். இவர்களிடம் மேகவியாதி குடிகொண்டு இருக்கிறது. அதை அவர்களிடம் வருவோர்க்கு விற்பனை செய்கிறார்கள் என்றே சொல்லலாம். ஜனங்களுடைய ஏழ்மைத்தனமும், நமது தேசத்தில் சில ஜன சமூக நிலைமைகளுமே இம்மாதிரியான சுக ஜீவனத்திற்குக் காரணமாக நிற்கின்றன.

2. இந்த மேகவியாதிகள் பரவுவதற்கு நவீன நாகரீகம் மற்றோர் காரணம். இப்போது பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக்கொடுக்கும் படிப்பில், மதவிஷயத்தைப்பற்றிக் கவனிக்கிறதேயில்லை. நன்மார்க்கத்தைக் குறித்துச் சிறுவர்கள் சட்டை செய்கிறதில்லை. இக்காலத்தில் அவர்கள் சிற்றின்பப் பிரியர்களாகவே வாழ்ந்து வருகின்றனர். அது விஷயத்தில் எவ்வளவு பணம் வேண்டும் என்றாலும் செலவழிப்பதில் தயார். காம இச்சையைத் தீர்ப்பது இவைகளுள் ஒன்று. இதனால் இவர்கள் கண்டவரை அணையும்படி நேரிடுகிறது. மேக வியாதிகள் இத்துன்மார்க்க நடவடிக்கைகளுக்குக் கைகண்ட பலன்.

30 JUN 1933

3. மேக வியாதிகள் பரவுவதற்கு யுத்தங்கள் ஒரு காரணம். யுத்தங்களில் ஆண் மக்கள் அநேகர் இறந்துபோய் விடுவதால், விதவைகள் சங்கியை அதிகமாகி விடுகிறது. இவர்கள் விபசாரத்தில் ஈடுபட்டு இவர்கள் மூலமாய் இந்த வியாதி பரவ நேரிடுகிறது.

4. தொழிற்சாலைகளில் ஆண்மக்களும் பெண் மக்களும் ஒன்றுகூடி வேலைசெய்யும்போது, அங்கே கண்டபடி சம்பந்தம் ஏற்பட்டு, அதன் மூலமாயும் இந்த வியாதி பரவுகிறது.

5. இந்த நவீன நாகரீகத்தில் சாராயம் குடிப்பது சகஜமாய் விட்டது. அதில் குடிகாரன் வர வர மிருகத்தன்மையை அடைய நேரிடுகிறது. அவனுக்கு லச்சை என்பதே கிடையாது அவன் காமவிச்சையை அடக்க முடிகிறதில்லை. அவன் துன்மார்க்க வழியில் பிரவேசித்து மேக வியாதிகளை சம்பாதித்துக் கொள்ளுகிறான்.

வியாதி தொத்தும் விதம்.

அநேக கேஸுகளில், கண்டவிடங்களில் சம்போகம் வைத்துக்கொள்வதால் இது உண்டாகிறது. இந்த வியாதி கண்டிருக்கும் ஸ்திரீயை முத்தம் கொடுப்பதனாலும் இது உண்டாகலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் வியாதியஸ்தனுடைய உடை, ஸோப் முதலியவற்றை உபயோகிப்பதனாலும் வரலாம். ஆனால், இது அரிது.

இந்த வியாதியினால் உண்டாகும் அபாயங்கள்.

ஸ்திரீகள் மலடாய்ப் போவதற்கு 100-க்கு 50 வீதம் இவ்வியாதிதான் காரணம். பூலோகத்தில் 100-க்கு 50 குருடர்கள், 100-க்கு 20 பைத்தியக்காரர்கள், 100-க்கு 10 செவிடர்கள், ஏறக்குறைய 100-க்கு 50 சஸ்திர சிகிச்சை கேஸுகள், தீராத நரம்பு வியாதியால் வருந்துவோர் இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம் இந்த வியாதிஸ்தர்கள், மரித்துப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நமது தேசத்தில் இப்போதுள்ள பயங்கரமான சிசு மரண விகிதத்திற்கும் காரணம் இதுவே. மேக வியாதியஸ்தனுக்குப்பிறக்கும் குழந்தை வளர்ந்து பெரியவனாகிறதில்லை. அப்படி பெரியவனாகி வாழ்ந்து வந்தாலும் கூட, ஹீன தேகியாகவிருந்து, ஜன சமூகத்திற்கும் தேசத்திற்கும் அவனை ஒரு பாரம் என்றே சொல்லவேண்டும். பெரு வியாதிக்குக் காரணம் மேக வியாதிகளேயாகும். மேக வியாதி யுள்ளவர்களிடத்தில் பெருவியாதிக் கிருமிகள் செழித்து வளரும். இந்த வியாதியஸ்தர்கள் படும் துயரமோ சொல்ல முடியாது. அவர்களுக்கு நரக வேதனை வேறொன்றும் கிடையாது. வெட்டையினால் நீர்த்துவாரத்தில் உண்டாகும் கஷ்டத்தைப் பார்த்தால் அது மற்றவர்க்கு பீதியை உண்டுபண்ணும். இந்த வியாதியால் நேரிடும் பணச்சிலவு எவ்வளவு? இந்த கஷ்டகாலத்தில் இதுவும் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயம்.

தடை முறை.

1. மேக வியாதி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்குக் காமவிச்சையை அடக்குதலே உத்தமமான முறை. சன்மார்க்க வழியில் நடந்து விவாகம் செய்து கொண்ட பத்தினியினிடமே காமவிச்சையை பூர்த்திசெய்துகொள்வதே தக்க தடைமுறைகளாகும்.

2. கண்டவரை அணைவது திருட்டுத்தனமான விஷயம். ஜாக்கிரதைச் சங்கங்கள் அங்கங்கே ஏற்படுத்தி, சிநேகிதர்கள், பந்துக்கள், அயலார் கெட்ட வழியில் பிரவேசிக்காமல் இருக்கும்படி தடுப்பது தடை முறைகளில் ஒன்றாகும்.

3. மீக்ஷி விடுதிகளும், வேலைசெய்யுமிடங்களும் ஏற்படுத்தி, ஏழ்மைத்தனத்தினாலும், ஜனசமூகத்தின் துஷ்டத்தனத்தினாலும் கெட்ட வழியில் நடப்பவர்களைத் திருத்தி உதவி புரிதல். ஒரு ஸ்திரீக்கு வேசி என்னும் பட்டம் பெறவேண்டுமென்கிற ஆசை இல்லை. இத்தொழில்

அவர்களுக்கு விதியில்லாமல் ஏற்பட்ட தொழிலேயாகும். பசியிருக்கும்போது, எந்தப் பாவச்செய்கையையும் செய்யத் தோன்றும். ஜீவனத்திற்கு வேறு வழி ஏற்பட்டால், ஏன் ஒரு அமைதியுள்ள ஸ்திரீயானவள் வேசித்தொழிலுக்கு உட்பட வேண்டும்.

4. விதவா விவாகம் முதலிய ஜன சமூகச் சீர்திருத்தங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

5. ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசாரம் நடத்தி, ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதியின் அபாயங்களைக் குறித்துப் போதிக்க வேண்டும்.

6. சர்க்கார் லாக் ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தி, ஏழைகளுக்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

7. ஆரம்பத்தில் தடைமுறைகளை அனுசரித்தால் இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். பெரிய நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் சிகிச்சா அறைகள் ஏற்படுத்தி வியாதியஸ்தர்களுக்குத் தடைமுறை சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

8. சம்போகத்தின்போது, தடைமுறைக் கருவிகளை உபயோகித்து, அவற்றால் வியாதி வரவொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். இக்கருவிகள் அநேகம் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. இதன் விவரங்களை கடைக்காரர்களே சொல்லுவார்கள்.

சிகிச்சை.

மேக வியாதிகளின் சிகிச்சையைக் குறித்து நான் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டியது யாதெனில், அச்சிகிச்சையை ஆரம்பத்திலேயே செய்யவேண்டும்; சரியான சிகிச்சையாக இருக்கவேண்டும்; விடாமல் வெகுநாள் செய்யவேண்டும். மேக வியாதியை சம்பாதித்துக்கொள்வது பாவம். அதற்குச் சிகிச்சைசெய்யத் தாமதிப்பதும், தேர்ந்த வைத்தியர்களிடம் செய்துகொள்ளாததும் அதிலும் அதிக பாவம். வைத்தியசாஸ்திர முறைப்படி சிகிச்சைசெய்துகொண்டபோதிலும், அரைகுறையாய்ச் செய்துகொள்வதனால் கேடு சம்பவிக்கும். இரண்டு மூன்று இஞ்செக்ஷன்கள் செய்துகொண்டு, தேகத்தின் மேலே காணப்படும் குறிகள் நீங்கியதும், வியாதி சொஸ்தமாய்விட்டது என்றெண்ணுவது மிகப் பிசகு. அரைவாசி செய்து விட்டுவிட்டால் பின்னிட்டு சிகிச்சை செய்வது கடினம்.

இந்த மேக வியாதிகளின் ஆபத்துக்களை, லச்சையினால் பெற்றோரும், கார்டியன்களும் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் தங்கள் ஆதீனத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் சொல்லாமல் இருக்கக்கூடாது. அறியாதவர்களுக்கு தெரியச்சொல்லி அவர்களை மீட்பது ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும். அதற்குப் போதனை அவசியம் வேண்டும். யார் அவ்வாறு போதிக்கிறார்களோ, அவர்கள் பொதுவாய் ஜனங்களுக்கு மெத்த நன்மையைச் செய்வதுமன்றி, முக்கியமாய்த் தங்கள் குலத்தார்க்கும் நன்மையைச் செய்வார்கள்.

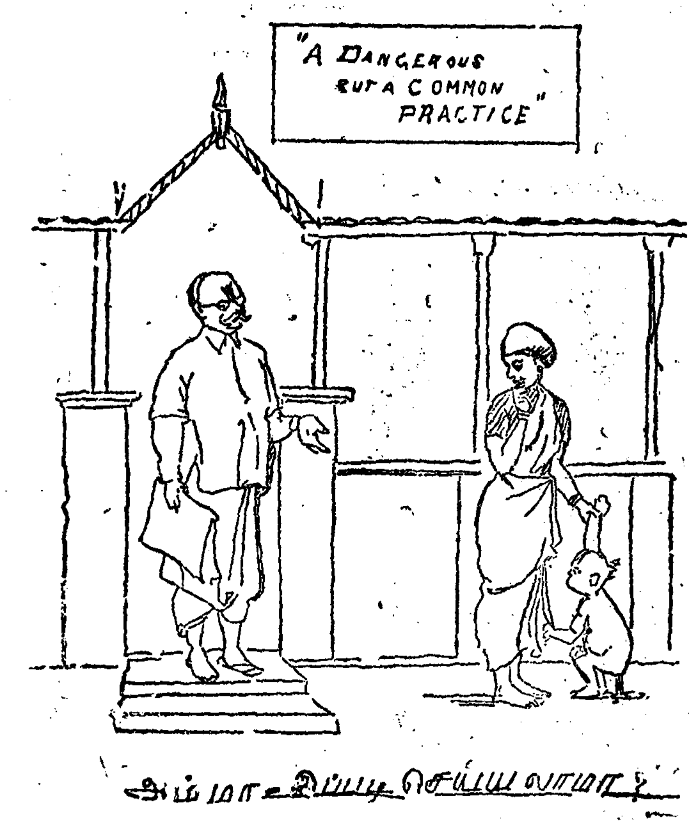
தேகத்தின் கழிவிடைகளை என்ன செய்கிறது என்பதைக்குறித்த சில குறிப்புகள்.

எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பர்ஹாம்பூர்.

தேகத்தின் கழிவிடைகளை என்ன செய்கிறது என்பதைக் குறித்துச் சொல்லும் இக்குறிப்புகள் ஒவ்வொருவருக்கும் அதிக முக்கியமானவை. மனிதன் உட்பட எல்லா ஜந்துக்களும் காற்றை உட்கொண்டும், ஜலத்தைப் பருகியும், ஆகாரத்தை உண்டும் வசிக்கையில் அநேகவிதமான கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளுகின்றன.

மலம், மூத்திரம், வெயர்வை, வெளியிட்ட சுவாஸம் முதலியன இக்கழிவிடைகளாகும். இவைகள் ஒழுங்காய் வெளி வராவிட்டால் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல், கடைசியில் மரணத்தை விளைவிக்கும். நாம் இரைப்பையை ரொப்புவதைவிட, கழிவிடைகளை வெளிப்படுத்துவதில் அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

படுத்தும். சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட இன்ஸினிரேடர்கள் நகர்ப்புறங்களில் உபயோகமாக இருக்கும். ஆனால், இந்தியாவில் நாட்டுப்புறங்களில் கீழே சொல்லிய முறையை அனுசரிக்கலாம். அதாவது 6 அடி ஆழமுள்ள பள்ளம் வெட்டு. அந்தப்பள்ளத்தின் ஓரமாய் அந்த மண்ணைக் குவித்து வை. அந்தப் பள்ளத்தின்மேல் ஒரு கூரை போட்டு



இவ்விதம் அசுத்தம் செய்வதால், ஆரோக்கியத்திற்கு தடை ஏற்பட்டு வியாதி உண்டாகும்.

இந்தக் கழிவிடைகள் நாறி நாற்றமெடுத்துப்போய் அநேக வியாதிகளை உண்டுபண்ணுமாதலால், அவைகளை அழித்து விடவேண்டும். கழனிகள், தோட்டங்கள், கடலோரம், ஆற்றோரம் முதலிய இடங்களில் மலத்தைக் கழிப்பது சுற்றுப்பக்கத்திலுள்ள காற்றையும், ஆற்றின் நீரையும் அசுத்தப்

மழை ஜலம் விழாமல் இருக்கும்படிச் செய். ஒவ்வொருவரும் மல விஸர்ஜனம் செய்தானவுடன அந்த உலர்ந்த மண்ணில் கொஞ்சம் எடுத்து அதன்மேல் போட்டு மூடி வரவேண்டியது. இது ஆரோக்கியமான முறை. மலத்திலுள்ள முக்கிய உப்புக்கள் யாவும் மண்ணில் கலந்து விடுகின்றன. ஒரு குழி நிறைந்

ததும் மற்றொரு குழிவெட்ட வேண்டியது. மூத்திரத்தை ஈரமான இடத்தில் பேய்வதும், அல்லது தண்ணீர் விட்டுக் கழுவாத சாக்கடைகளிலும் விடுவது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். உலர்ந்த இடத்தில் வீட்டிற்கு வெகுதூரத்திற்கப்பால் சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றுமுள்ள இடத்தில் மூத்திரம் பெய்வதனால் கெடுதலில்லை. அங்கே அது அமோனியாவாக மாறி, அதன் உப்புக்கள் மண்ணுடன் கலந்து போகின்றன. ஆனால், வீட்டிற்குள்ளாவது, வீட்டிற்கருகாமையிலாவது மூத்திரம் பெய்யக் கூடாது. அது காற்றை அசுத்தப்படுத்தி இரத்தத்தை விஷப்படுத்தும்.

சர்மமானது இயற்கையில் தேகத்திற்கு ஏற்பட்ட ஆடையாவதுடன், வெயர்வையை வெளித்தள்ளி, தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை சரிப்படுத்துகிறது. சர்மத்தின் சந்துகள் தூசியினால் அடைந்து போனால், கூடியசீக்கிரத்தில் மரணம் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றி, சர்மத்தைச் சுத்தமாயும் அழுக்கின்றியும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டிய அவசியம். இதற்கு தினம் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

நாம் வெளியிட்ட சுவாஸத்தை அப்புறப்படுத்த வீட்டின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்து காற்றோட்டம் இருக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இவைதாம் தேகத்தின் முக்கியமான கழிவிடைகள். அவற்றை அழிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் காலரா, ஹூக்வொரம் முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். இதைத் தவிர்க்க சில வசதிகள் உண்டு. பன்றிகளை வளர்த்தால், அவை சுத்தம் செய்யும். எல்லாக் கழிவிடைகளையும் கொளுத்தியோ, அல்லது அழித்தோ விட வேண்டும். இது மானிடர்க்குப் பகவானால் நியமிக்கப்பட்ட முக்கிய கடமையாகும்.

உபவாஸத்தை சரியானபடி உபயோகித்தலும் பிசகாக உபயோகித்தலும்.

உபவாஸத்தை இதர நல்ல விஷயங்களைப்போலவே அபகீர்த்திக்குக்கொண்டு வரப்படுகிறது. உபவாஸத்தால் சிலருக்கு நன்மையுண்டு. மற்றும் சிலருக்குக் கெடுதல் சம்பவிக்கும். உபவாஸம் செய்யும் போது இரத்தத்தில் திராவக சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. திராவகம் உண்டாக்கும்படியான ஆகாரங்களாகிய மாமிசம், மீன், கோழிக்கறி, முட்டை, தானியங்கள் இவை முதலியனவற்றை உண்போர்க்கு அஸிடோஸிஸ் இருக்குமாதலால், அவர்களுக்கு, உபவாஸம் நாட்பட்டதாயிருந்தாலும், பழ முதலிய காய்ச்சுப்புப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடாதிருந்தாலும், அதனால் கேடு உண்டாகும். ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம் முதலிய காய்ச்சுப்புப் பானத்தைக் குடித்தால், உபவாஸத்தின் போது உண்டாகும் திராவக சம்பந்தமான ஒரு நிலைமையை அது போக்கடிக்கும்.

மதுமேகவியாதியில், அதிகப்படியான சர்க்கரையை தேகத்தைவிட்டு ஒழிப்பதற்கு உபவாஸமிருக்கும்படி நோயாளிக்குச் சொல்லப்படுகிறது. ஆரஞ்சுப் பழ ரஸத்தில் இயற்கையில் சர்க்கரை இருப்பதால், திராக்ஷைப்பழ ரஸத்தையாவது தித்திப்புக்கலக்காத லெமனேட்டையாவது உபயோகிக்க வேண்டும். இந்தப் பழங்களில் அதிககாய்ச்சுப்புக்கள் உண்டு.

அதிக நாள் உபவாஸமிருந்தால் ஒரு டாக்டருடைய ஆதரவின்கீழ் இருக்க வேண்டியதவசியம். சாதாரண உபவாஸத்தைக்காட்டிலும், பழ ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்வது உசிதம். ஏறக்குறைய எல்லாப் பழங்களிலும் காய்ச்சுப்புக்கள்

உள்ளன. டப்பியில் போட்டு உலர்ந்த பழங்களையாவது சாப்பிடலாம்; அல்லது பச்சைப் பழங்களையாவது சாப்பிடலாம். உலர்ந்த பழங்களிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உண்டு.

உபவாஸத்தினால் தேக எடையைக் குறைப்பது முக்கியமாய் இளம்வயதுள்ள ஸ்திரீகள் விஷயத்தில் மிகவும் அபாயகரமானவை. இளம் ஸ்திரீகள் தங்கள் தேக எடையைக் குறைத்துக்கொள்வது நாகரீகம் என்று கருதுவதால், அந்த வகுப்பினரில் காசநோய் அதிகப்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. சரியான போஷணையிராததால் தேகத்திற்கு தொத்து வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோய் விடுகிறது என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. சரியான எடையுள்ள ஆகாரத்தை சாப்பிட்டுக்கொண்டே தேக எடையைக் குறைத்துக் கொள்ள சாத்தியமுண்டு. உபவாஸமிருப்பதைவிட தினப்படி உண்ணும் ஆகார வேளைகளைக் குறைக்கவேண்டியது. உட்கார்ந்து வேலைசெய்வோர்க்கு தினம் இரண்டு வேளை ஆகாரமும், மூன்றாம் வேளைக்குப் பழரஸமும் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

அதிகப்படி உண்ணுதலே வியாதிக்குக் காரணம். ப்ரோடீன் ஆகார விஷயத்தில் இது நிச்சயம். இந்த நபர்கள் கொஞ்சநேரம் உபவாஸமிருந்து ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம் எடுத்துக்கொண்டால், தேகத்தின் காய்ச்சுப்புக்கள் சரியாகவிருக்கும். பிறகு தினம் இரண்டுவேளை ஆகாரம் எடுத்துக்கொண்டால் நல்லது. முதலில் சாப்பிடவேண்டிய வேளையில் கொஞ்சம் களைப்பாயிருக்கும். ஆனால், கொஞ்ச காலம் கழித்து அது நீங்கி, இந்த மாறுதலினால் அனுகூலம் ஏற்படும்.

—ஹெல்த்.

OFFICE OF THE … 30 JUN … MADR…

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

பெண்களுக்குச் சூரிய வெளிச்சம் :— தேகத்தின் சர்மத்தில் சூரியவெளிச்சம் படாமற்போனால் பற்களும் எலும்புகளும் அவைகள் இருக்கவேண்டிய உரத்தில் இல்லாமல் சுலுவில் வளையக்கூடியனவாயிருக்கும்.

இந்த மிருதுவான எலும்பை அநேக விதங்களில் வளைக்கலாம். வளரும் குழந்தை எந்தெந்த ரூபத்தில் இருக்கிறதோ, அந்தந்த ரூபத்தில் குரூபமும் ஏற்படுகிறது. இப்போது குழந்தைகள் செய்யக்கூடியது ஒன்றுமில்லை. வெகு நேரம் பள்ளிக்கூடத்தில் உட்கார்ந்திருப்பது, ஒரு மோடார் வண்டியில் உட்கார்ந்திருப்பது, பைஸிகில் ஆசனத்தில் உட்கார்ந்திருப்பது, ஸினிமாவில் உட்கார்ந்திருப்பது இவை யாவும் ஒன்றுசேர்ந்து ஒருவிதமான குரூபத்தை உண்டாக்குகிறது. அதற்குத்தான் முட்டை வடிவமான கூபகம் என்று பெயர். இதை சர்வ சாதாரணம் என்று நினைக்கிறோம்.

ஒரு கோப்பைக்குள் சரியாய்ப்பொருந்தும்படியான ஒரு பந்தை, அந்த கோப்பையைக் கொஞ்சம் கட்டையாக்கி, அதில் பொருந்தும்படி செய்தால் அது பொருந்துமா? வட்ட வடிவமாக இருக்கையில் விஸ்தீரணம் அதிகமாயிருந்தது. அதன் வடிவம் மாறினால் விஸ்தீரணம் குறைகிறது.

இங்கிலாந்தில் கஷ்டப்பிரசவத்திற்கும் அதிக தாய் மரண விகிதத்திற்கும் காரணம் 14 வயதிற்குட்பட்ட பெண்கள் சூரிய கிரணம் தேகத்திற்படாமல் வீட்டிற்குள்ளேயே வசித்திருத்தலேயாகும்.

தொழிற்சாலைகள் நிரம்பியுள்ள நகரங்களில் உயர்ந்த சுவர்களும், கண்ணாடி ஜன்னல்களும், சூரிய வெளிச்சத்தைத் தடுக்கின்றன. மலைப்பிரதேசங்களில் தூரமான பள்ளத்தாக்குகளிருந்தாலும், நாட்டுப்புறங்களில் பள்ளிக்கூடங்கள் வடக்கே பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும், குடியிருக்கும் வீடுகள் சரியானபடி இல்லாதிருந்

தாலும் அதே கதிதான். எங்கேயிருந்தாலும் பிறப்பு முதல் சூரிய வெளிச்சமும் தேகாப்பியாஸமும் குறைவாயிருப்பதே இதற்குக் காரணம்.

இங்கிலாந்தில் ஏன் வருஷவாரி 3500 தாய்மார்கள் இறக்கின்றனர் என்பதற்கு, பிரசவ விஷயத்தை மட்டும் விசாரித்தால் போதாது. குழந்தைப்பருவம் முதல் வெளிக்காற்றில் வசிப்பவளே நேர்த்தியான குழந்தைகளைப் பெறுவள். இவளுக்குத்தான் நல்ல பற்கள் இருக்கும். தேகத்தில் சூரிய வெளிச்சம் பட்டால் பற்கள் நன்ருய் முளைக்கும். எலும்புகள் நன்ருய் உண்டாகும். வேறென்றும் இவற்றைக் கொடாது.

வீட்டிலேயே உட்கார்ந்திருத்தல், பணம் சேர்ப்பதில் போராட்டம் ஆகிய இக்காலத்திய நாகரீகமே குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் வைரி. கடைசியில் தொட்டியில் உள்ள குழந்தையை இது நாசமாக்கி ஜனவிருத்தியை அழித்து விடுகிறது.—ஸன் லைட்.

*   *   *   *

கண நோயைத் தீர்க்க காதை அறுத்தல்:—சிறுவர்கள், கிழவர்கள் இவர்களுக்குக் கண நோய் கண்டால், அதை சொஸ்தப்படுத்த அவர்கள் காதை அறுப்பது வேல்ஸ் தேசத்தில் ஒரு வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. இந்த வழக்கத்தை லானெல்லி காரோனராகிய மிஸ்டர் டி. ஆர். லட்போர்டு என்பவர் ஒரு பிணத்தை அறுக்கும்போது கண்டித்துப் பேசினார். நோயாளியின் காதின் உட்பக்கத்திலிருந்து ஒரு கத்தியினால் ஒரு துண்டு அறுப்பது வழக்கம். சுரங்க வேலை செய்பவனின் 4-மாதக் குழந்தை இறக்க, அதை அறுத்து இன்குவெஸ்டு செய்கையில், அந்தக் குழந்தை கண நோயால் வருந்தினதாக தாயார்நினைத்து, அந்தக் குழந்தையை ஒரு நாட்டுப்புறத்துப் பெண்பிள்ளையினிடம் சென்று, வழக்கப்படி அதன் காதை அறுத்துக் கொண்டு வந்தனள்.. நான்கு நாளைக்கெல்லாம் அந்தக் குழந்தை இறந்துவிட்டது. அந்தப்பெண், குழந்தையின் காதை அறுத்ததாக ஒத்துக்கொண்டாள். அநேகம்பேர்கள் இம்மாதிரி தன்னிடம் வந்து காதை அறுத்துக்கொண்டு போனதாகவும் சொன்னாள். அதற்காக அவள் ஒன்றும் பணம் வாங்குகிறதில்லை. வைத்தியர்களின் சாக்ஷிப்படி அந்தக் குழந்தை இன்புளுயன்ஜாவினால் வருந்தினதாகவும் பின்னிட்டு ஹிருதயம் நின்றுபோய் அதனால் இறந்ததாயும், ஒருபோதும் அது கண நோயால் வருந்தினதில்லை என்றும் ஏற்பட்டது. ஜூரிகள் வைத்தியர்களின் சாக்ஷிப்படி தீர்ப்பு சொல்லினர். ஆனால், காரனனர்மட்டும் இந்த காதை அறுக்கும் வழக்கும் சட்ட விரோதமானதென்றும் அபாயகரமானதென்றும் சொன்னார். அந்த நாட்டுப்புறத்துப் பெண்பிள்ளையைப் பார்த்து, 'உன்னுடைய நல்ல காலத்தினால் உன்பேரில் வியாச்சியத்திற்கு இடமில்லாமல் போய்விட்டது. இனிமேல் ஜாக்கிரதையாயிரு' என்று எச்சரிக்கை செய்து அனுப்பினார்.

*   *   *   *

புத்தி சாலிகள் யார்? :—கொஞ்சநேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டும், கொஞ்ச நேரம்வேடிக்கையாய்ப்பேசிக்கொண்டும், தமது புத்தியை நிலைநாட்டி, கொஞ்சம் சிரித்தும், கொஞ்சம் பரிகாஸம் செய்து கொண்டும் உல்லாஸமாய்க் காலம் கழிப்பவர்களே புத்திசாலிகள் ஆவார்கள்.—லாபிங் காஸ்—தி இல்லினாய்ஸ் மெடிகல் ஜெர்னல்.

பணத்தை

மீற்றும்படியான

சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப்
பத்திரிகைக்கு
சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து
பணத்தை முன் பணமாகச்
செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில்
பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட
மிக உபயோகமான சாமான்களை
பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்
படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்
பும்படி ஆர்டர் செய்தால்
ஒத்துக்கொள்ளப்
படமாட்
டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

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

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா?

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான 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. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் 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. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் 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 வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டென்டும்:—"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 : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணு.		அணு.
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.	8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.	9. ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால்	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.	10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.	11. தேக சுகாதாரம்	4.
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.	12. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்.	2.	13. பிரதம சிகித்ஸை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு)	12.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.		

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினைந்து அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணு 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணு ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானல், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

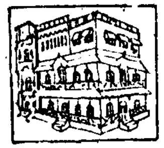
கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166,
சென்னை.

கங்கா

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திர்வியங்களில் இது முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0

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

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பலமாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : நெ. 166 : சென்னை.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

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

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

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

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல இனுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

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

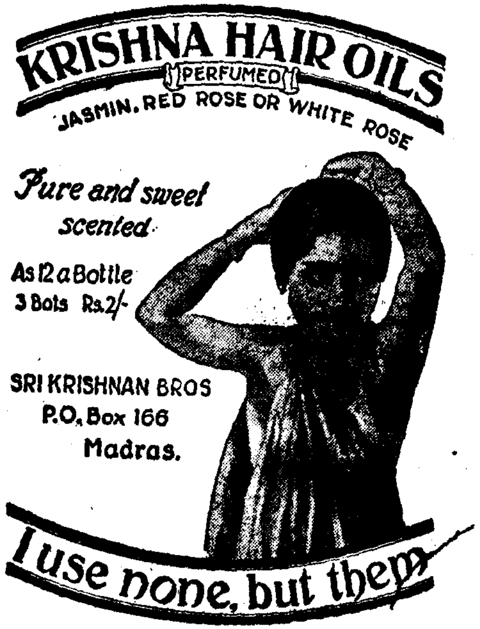
செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார
வாசனையுள்ள
மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

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

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



மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

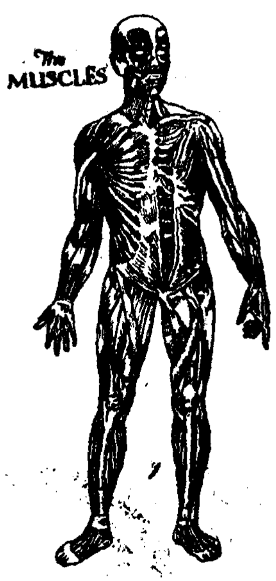
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேக விதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

இதன் விலை ரூ. .

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை

ட்ரேட் மார்க்

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

"சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினால் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது."

டாக்டர்..................

நன்றாய் சோஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் 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

பாலார்க்கமது.

குழந்தைகளுக்கு சக்தி கொடுக்கக்கூடிய மருந்து. சிறு குழந்தைகளுக்கு புஷ்டியையும், ஆரோக்கியத்தையும், அற்புத சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய அபூர்வமான திராவகம்.

விலை சீசா 1-க்கு 0-12-0.
தபால் சார்ஜ் 0-11-0.

சக்ரபிந்து.

சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் வரும் ஜ்வரம், பால் முதலிய கட்டிகளுக்கு இது ஒன்றே கைகண்ட மருந்து.

ஒரு மாதத்திய மருந்தின் விலை

நெ. 1. ரூ. 3-0-0.
,, ,, நெ. 2. ரூ. 5-0-0.

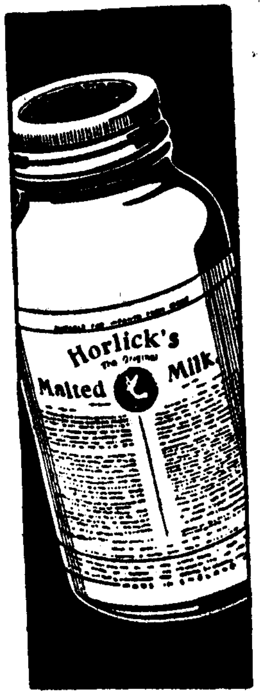
தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

எம். வி. பிரசாதிக ஔஷதாலயம்,
சிவமுகா, மைசூரு.

ஹார்லிக்ஸ்

மால்டெட் பால்.

இதை சுமார் 50 வருட காலமாக வைத்தியர்கள் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, இப்போது எந்த சமயத்திலும் நம்பிக்கையுடன் சாப்பிடும்படி எழுதிக்கொடுக்கிறார்கள்.



கடுமையான நோய் கண்டபிறகு, அதாவது நரம்புத்தளர்ச்சி, க்ஷய ரோகம் முதலிய தேகத்தை ஒடுக்கும்படியான வியாதிகளுக்கப்புறம், நோயாளிக்கு வலுவு உண்டாக்க வேண்டியதாயிருந்தால், ஹார்லிக்ஸ் கொடுத்தால் அது வைத்தியர்களுக்கு திருப்தியைக்கொடுக்கிறது. பாலும், மால்டெட் பார்லி, கோதுமை இவற்றின் கரையக்கூடிய சத்துக்களும் இதில் கலந்திருப்பதால், இது முன்னரே ஜீரணிக்கப்பட்டதும், சுலுவில் உறியக்கூடியதுமான ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருக்கிறது. நோயாளியின் வலுவுகுன்றிய ஜீரணக்கருவிகளுக்கு இது அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறதில்லை. ப்ரோடீனும், ப்ரோடீன் ஸ்பேரர்களும் சரி சமானமான அளவில் இருக்கின்றன. தேகத்திற்கு என்னென்ன வஸ்துக்கள் எந்தெந்த விகிதாசாரம் தேவையோ அவை இதில் அடங்கியிருக்கின்றன. தேகத்திலுள்ள தசைநார்கள் அழியாமல் பாதுகாக்கப்பட்டு, டாக்டர் நோயாளி இவர்கள் திருப்தியடையும்படி தேகக்கட்டு புதிதாக ஏற்படுகிறது. நோயாளிக்கு இன்னும் தேவையாயிருந்தால், ஹார்லிக்ஸுடன் பாலைக் கலந்தோ, அல்லது ஒலிவ எண்ணெய் அல்லது பாலேடு இவைகளைச் சேர்த்து ஒரு எமல்ஷன் ஆக்கியோ வலுவுசெய்து கொள்ளலாம்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

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