ஆரோக்கிய திறவுகோல்

11
1-2
1934
L.5m 211, N24
N34.11.1-2
209230

ஆரோக்கியநிலை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப்போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆபிஸ்ட்டாகடர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

435

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
FEB 1934

433

குற்றுலம் நீர்வீழ்ச்சி.

தென்னிந்தியாவில் பிரசித்திபெற்ற ஓர் ஆரோக்கிய ஸ்தலம்.

[விலை அணா 4]

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

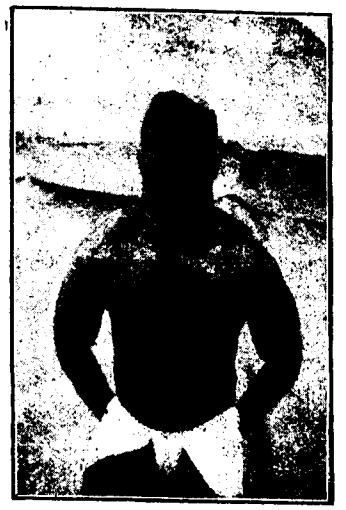
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பேட்டி 166, மதராஸ்

இனம் !

இனம் !



என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடைய தும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடைய தாமான அநேக புதைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாங்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா ஆக்கிய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : எம். வி. திருஷ்ணாவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
ஆரோக்கிய விற்பனை.	... 1
ஆரோக்கியம் முதல்.—டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மணி, [illegible] இந்தியா மாதரு இசை சம்ரக்ஷணை விஷயமாக [illegible] காரசிரி.	... 3
(கீனி ஓரம்) நரம்புச் சில்நீரியும், அதைத் தடுக்கும் விதமும். —லெப்டினெண்டு கர்னல் கே. ஜீ. கர்பூரி, ஐ.எம்.எஸ்., சிவில் சர்ஜன், பெல்காம்.	... 5
கரப்பான்.—டாக்டர் எஸ். தம்பையா, பி.எ., எம்.வி.எம்.ஆர்.வி.பி., டி.டி.எம். அண்டு எச்., எப்.டி.எஸ்.	... 9
கூபரோகம் சொல்தமாகக்கூடிய வியாதியா?—ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பய், ஒ.பி.ஈ., எம்.டி., சூபரிண்டென்டெண்ட், கூபரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.	... 12
தினசரி வாழ்வில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் பதி.—டாக்டர் டி. சிவசுப்பிரமணியம், எம்.ஆர்.வி.எஸ்., (இங்கி) எல்.ஆர்.வி.பி. (லண்டன்) லிவில் அவிஸ்டெண்டு சர்ஜன், விசாகப்பட்டணம்.	... 13
பானங்களும், அவைகளுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் வியாதிகளுக்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தமும்.—டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி.டி.பி.எச்., பார்மான், பங்களாம்.	... 18
பிராணயாமம் - ஒரு சுலபமான விதம்.—டாக்டர் ஜெ. என். கோஷதால், எல்.எம்.எஸ்., பனிராட்.	... 26
தேகாப்பியாஸ கோபுரங்கள்.—ப்ரொபெஸர் கே. பி. மாதவா, எம்.எ., ஸ.ஜூனி., பிரவிடெண்டு, மைசூர் யூனிவர்வடி யூனியன், மைசூர்.	... 30

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உன் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில் வாக் லைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாக வேணும் கமதி கோனே—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித் துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகி யிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர் களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் எரிவை நிவர்த்தி செய்யவும், மூத்திரப் பையில் ஏறபட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும், வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3. வி. பி. சார்ஜு வேறு.

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

போலிசரக்குகளைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள். வாங்கும்போது ரேவல் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,

இர்குவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, Girgaum Back Road, Bombay 4.

ஏஜெண்டுகள் :—தாதா அண்டு கம்பெனி,

52, கைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

உண்மை இன்பம் வேண்டுமோயின்,
இன்றிரவே
பிரேக் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

உண்மையில்லா இன்பம் வேண்டுமோயின், ஹிமாலய மூலிகைகள், தங்கம் கஸ்தூரி முதலிய வைகளால் செய்த எங்கள் பிரசித்திபெற்ற பிரேக் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இது நபும்சகத்திற்கு கைகண்ட மருந்து. இழந்துபோன ஆண்மை, களைப்பு முதலியவைகளை நீக்கி, புதிய ஆண்மையைக் கொடுக்கின்றது. நான்கே 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

இடைக்குமிடம் :—
பண்டிட் எ. வி. ஆசிரமம், சிக்காகோல்.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaraj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chattbar Homœopathic Institute, (Regd.)
P.O. MAHUVA, *Kathiawar. Dt.*

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற் பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவைக்கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களை முத்துப் போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1-

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி
ROWJEE'S
ASTHMA SPECIFIC
ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.
உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்தாலும் 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.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

தடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

வில்கனையிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; கண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வில்கனையிட் ரூ. 20—0—0.

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

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், 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 ஒற்றுழைப்பும் 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 படுகிறீர்களா ?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்க ளிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது : 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடு கின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத் தில் 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 கண் களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றினமீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக் கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடு கிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் கருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவ தில்லை. 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 11, பகுதி 1] [ஜனவரி, 1934.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

ஆரோக்கிய விற்பனை.

இத்தலையங்கம் நமது வாசகர்களுக்கு வரவு என்பதையும் நமதுவாசகர்களுக் விந்தையாகத் தோன்றலாம். ஆனால், அது தெரிவிக்கவேண்டுமென்பதே நமது கருத்து. "ஆரோக்கிய விற்பனை" என்றால் நாம் விற்று ஆரோக்கியப் பத் திரிகைகளின் பிரதிகள் அன்று. இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் ஆகிய நான்கு பாஷைகளிலும் நாம் பிர சுரஞ் செய்து வரும் ஆரோக்கியப் பத்திரிகை யானது, 'ஆரோக்கியம்' என்னும் மாணிக்கத்தை அடக்கம் செய்யப்பட் டுள்ள சிறு பெட்டியை ஒக்கும். இப் பெட்டி களின் விலையோ பிரதி ஒன்றுக்கு இரண்டணை மட்டும்தான். நாம் எல்லாப் பாஷைகளிலும் சேர்ந்து மாதம் 1-க்கு

ஆரோக்கியத்திற்கு பலத்த அஸ்திவாரம் தேவை.

செய்திருக்கிறோமென்பதையும், அதனால் 6000 பிரதிகள் விற்றிருக்கிறோம். சென்ற பொதுஜனங்கள் அடைந்த நன்மை எவ் 11 - வருடங்களாக சுமார் 7,92,000

பத்திரிகைகள் பொதுஜனங்களுக்கு விற்றிருக்கிறோம். இந்தியாவின் ஜனத்தொகையுடன் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், இத்தொகை வெகு ஸ்வல்பம் என்றே சொல்லவேண்டும். ஆனால், ஒருவர் ஒரு பிரதிக்குச் சந்தாதாரராக இருக்கின், பன்னிருவர் அதனால் பயனடைகிறார்கள் என்பது நிண்ணம். அவருடைய குடும்பத்தார், சிநேகிதர், பந்துஜனங்கள் முதலிய யாவருமே அதைப் படிக்கும்படி நேரிடுகின்றது. தவிர, இந்த ஆரோக்கியப் பத்திரிகையின் சந்தாதார், ஒரு சங்கத்தாராகவோ, ஒரு கம்பெனியாராகவோ, ஒரு புத்தகசாலைக் கலவராகவோ இருக்குப் பக்ஷத்தில் அதில் சம்பந்தப்பட்ட அங்கத்தினர் யாவருமே அதைப் படிக்கிறார்கள். நமது ஆரோக்கியப் பத்திரிகையைப் படித்து, அதன் பயனுக நமது சந்தாதாரர்கள் தேகாரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாகவும், கம் கம் தொழில்களைச் செய்யச் சக்தியுள்ளவர்களாகவும் வாழ்ந்து வருகின்றனர் என்று நாம் தைரியமாய்ச் சொல்லலாம். நமது பத்திரிகையின் சிறப்பை மதிப்பிட நமது சந்தாதாரர்களே அருகர். பண நெருக்கடியான இக்கஷ்ட காலத்திலும்கூட நமது சந்தாதாரர்கள் நம்மைக் கைவிடவில்லையாதலாலும், மேலும் மேலும் சந்தாதாரர்கள் தினந்தினம் சேர்ந்து கொண்டு வருவதாலும், நமது ஆரோக்கிய தீபிகையானது, ஆரோக்கிய விஷயமாக ஜனங்களுக்குப் போதிப்பதற்கு உபயோகமான பத்திரிகை என்பதற்கு அத்தாக்ஷியம் வேறு வேண்டியதில்லை.

ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு கஷ்டமான விஷயம். ஒவ்வொரு நபரும் ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டின், நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்தின் பொறுப்பு இவ்வளவு என்று அளவிட முடியாது. அறியாமையும், ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரியாமலிருப்பதுமே அநேகவித வியாதிகளுக்கு மூல காரணம். ஆனபடியால், தடுக்கக் கூடிய வியாதிகளினால் உண்டாகும் கெடுதல்களைக் குறித்து விஸ்தாரமாய் ஜனங்களுக்குத் தெரிவித்து, இந்நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய ஆரோக்கிய முறைகளை அவர்களுக்குப் போதித்து, அவர்களைபலசாலிகளாக ஆக்கும் படிச் செய்வதே ஆரோக்கியப் பிரசாரகரின் கடமையாகும். நமது ஆரோக்கிய தீபிகை இக்கடமையைச் சரிவரச் செலுத்தியதென்று நாம் நிட்டயாய்ச் சொல்லலாம். ஆனால், ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிப்பது நமது வாசகர்களின் கடமையாகும்; அவர்களுக்கு வழிகாட்டுவது நமது கடமை. ஒவ்வொரு நபரும் ஆரோக்கிய எண்ணமும், ஆரோக்கியப் பொறுப்பும் உடையவராக இருக்கும் பக்ஷத்தில், கூடிய சீக்கிரத்தில் நமது தேசமும் பூலோகத்திலுள்ள மற்ற தேசங்களைப்போலவே ஆரோக்கியமுள்ளதாயும், பலம் உள்ளதாயும் வீரியம் உடையதாயும் ஆகுமென்று நாம் தைரியமாகச் சொல்லலாம். அதுவரையில் ஆரோக்கிய போதனையும் ஆரோக்கியப் பிரசாரமும் அவசியம் நடந்துகொண்டு வரவேண்டும். சொன்னதையே சொல்லி மனதிற்கு ஆயாஸம் உண்டாகும்படி செய்வதாயிருந்தாலும் கூட அலக்ஷியம் விடக்கூடாது. வெகுகாலமாக இருந்து வரும் அறியாமையையும் மூடபக்தியையும் ஒழிக்க வெகுகாலம் செல்லும். காமும் ஆரோக்கியமாக உயிருடன் இருக்கும் வரையில் ஆரோக்கியவிதிகளை ஜனங்களுக்குப் போதித்துக்கொண்டே வருவோம்.

இப் புதுவருஷப் பிறப்பன்று நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கு பதினோராம் ஆண்டு பிறக்கிறது. இச் சுபதினத்தில், நமது சந்தாதாரர்கள், நமது பத்திரிகைக்கு ஸியாசம் எழுதி அனுப்புவோர், நமது பத்திரிகையில் விளம்பரம் செய்வோர், நமது பத்திரிகையை வாங்கி வாசிப்போர், இவர்கள் யாவர்க்கும் நமது வந்தனத்தைச் செலுத்தி, இப்புது வருஷம் இவர்களுக்குச் சுகத்தையும் சம்பத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கக்கடவது என்று எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஆரோக்கியம் முதல்.

டாக்டர் அன்ரூ தாமஸ் அம்மணி,

லார்டு செல்ம்ஸ்போர்டு அகில இந்தியா மாதரு சிசு சம்ரக்ஷணை விஷயமாக தங்கமெடல் பரிசு பெற்றவள், கராச்சி.

நாம் இப்போது நூதன காலத்தில் புகுகின்றோம். 'பழையன கழி, புதியன புகு' என்னும் பேரொலி பூலோகமெங்கும் கேட்கிறது. அநேகவிதமான குரல்களைக் கேட்கிறோம். சில கோபக் குரல்கள், சில அழுகைக் குரல்கள், சில மறுத்துப் பேசும் குரல்கள், சில பனுசெய்யும் குரல்கள், சில ஆவேசத்துடன் கூடிய குரல்கள், சில இரக்கம் உண்டுபண்ணும் படியான குரல்கள். யோசனையுள்ள ஒவ்வொருமனிதனும் ஸ்திரீயும், ராஜாங்க விஷயமாகவோ, ஜனசமூக விஷயமாகவோ, மத விஷயமாகவோ தற்கால நடவடிக்கைகளைக்குறித்து அசந்தோஷியை அடைந்திருக்கின்றனர். இந்தியாவும் கிளர்ச்சியடைந்திருக்கிறது. இதைவிட மேன்மையானதும், சுகமானதுமான நிலையை வேண்டுமென்று அது கோருகிறது. அதற்காகப் பாடுபடவேண்டிய காலம் வந்துவிட்டது. இந்தியாவை நூதனமாக சிருஷ்டிக்கவேண்டி இருக்கிறது. அது ஐசுவரியமுள்ளதாக இருப்பதுடன், ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும் சந்தோஷியுள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும். இந்தக் கிளர்ச்சி பூலோக முழுதிலுமே பரவியிருக்கிறது. இதுதான் விழிப்பிற்கு அறிகுறி.

நமது முன்னேற்றத்திற்கு வழியோ, கடுமுரடானது. கிளர்ச்சி, கோபம், திட்டுதல், மறுத்துப் பேசுதல் முதலியனவற்றால் காரியம் ஒன்றும் ஆகாது. இதற்காக நாம் உழைக்கவேண்டும், உழைப்பிற்குப் பலம் வேண்டும்; ஆரோக்கியம் வேண்டும். நமது இந்தியா சந்தோஷியாயிருக்கவேண்டுமென்றால், அது ஆரோக்கியமுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். தேசசாபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும், தேசத்தொண்டு புரிவோர் ஒவ்வொருவரும், தேசவாசிகள் ஒவ்வொருவரும் வலுவுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கவேண்டும். எனெனில், அதிகமாய் உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது; சிரமப்படவேண்டியிருக்கிறது; வருந்தவேண்டியிருக்கிறது; எவ்வளவோ தியாகம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

தற்காலத்தில் நமது தேசமானது ராஜாங்கத் துறையிலேயே உழைத்துக் கொண்டு வருகிறது. ஆரோக்கிய விஷயம் அசட்டைசெய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஆகிலும், சென்ற 10 வருஷகாலங்களாக 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யின் வருகையையும், சில வருஷங்களாக கல்கத்தாவில் இருந்து "ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்" என்னும் பத்திரிகையின் வருகையையும் நான் மறந்தேனில்லை. இவை ஆரோக்கிய விஷயமாக சதா ஜனங்களைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவை, இந்தியாவிற்கு எவ்வளவோ நன்மையைச் செய்து வருகின்றன. இப்போது இந்தியாவின் ஆரோக்கிய நிலை சரியாக இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை யோசித்துப் பதிலளிக்கும்படி இந்தியாவின் தலைவர்களைக் கேட்கிறோம். தினசரிப் பத்திரிகைகளை நாம் படித்துப் பார்த்தால், இந்தியாவின் ஆரோக்கிய நிலை சரியல்ல வென்று ஏற்படும். இது விஷயமாக கொஞ்சகாலத்திற்குமுன் ஆராய்ச்சிசெய்தவர்கள், நாம் திடுக்கிடும்படியான சில விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதியிருக்கின்றனர். ஒன்பது வருடங்களுக்குமுன், ஆராய்ச்சிக்காரர் இந்தியாவின் ஆரோக்கிய நிலையைக்குறித்து எழுதும்போது, அது அபாயகரமான நிலையில் இருக்கிறதென்றும், இந்தியாவில் இப்போதுள்ள வீணான உயிர்ச்சேதத்தைக் குறைக்க வேண்டுமானால், அதன் காரணங்களை என்னவென்று சாஸ்திர முறைப்படி விசாரிக்க வேண்டுமென்றும் எழுதியிருந்

தார்கள். அவர்கள் சொன்னபடி, குறிப்பிட்ட சில இடங்களில் விசாரணை நடந்தது. 9 - வருடங்களுக்கு முன்பு, இந்தியாவின் நிலைமை அதிருப்திகரமானதாயிருந்தால், இப்போது அதற்குக் கேடு நெருங்கிவிட்டிருக்கிறது என்று அந்த விசாரணையால் ஏற்பட்டது. ஸ்டாடியூடெரி கமிஷன் இங்கு விஜயம் செய்திருந்தபோது, பணக்கஷ்டமும் வியாதியும் இணைப்பட்டு ஜனங்களை வதைக்கிறபடியால், உடனே சர்க்காரார் அதைக் குறைக்க தக்க உபாயம் தேடவேண்டும் என்று அவர்கள் தங்கள் ரிபோர்ட்டில் எழுதியிருக்கின்றனர். சென்னை, ஐக்கிய மாகாணங்கள், பஞ்சாப், வங்காளம், பிஹார், ஒரிஸா, ஆஸாம் ஸி.பி. இவற்றிலுள்ள சில கிராமங்களின் நிலைமை சொப்பவும் மோசமாயிருக்கிறது. அந்த ஊர்களிலுள்ள டாக்டர்களே அந்நிலையைக் கண்டறிந்து எழுதியிருக்கின்றனர். ஆளாப் ஒன்று தவிர, மற்ற ஊர்களில் உள்ள பேர்பாதி ஜனங்கள் நல்ல தேகாரோக்கியமுள்ளவர்களென்று சொல்ல முடியாது என்று அவர்கள் சொல்லியிருக்கின்றனர். அந்த ரிபோர்ட்டில் பேலும் சொல்லியிருப்பதாவது: "இந்தியாவை யமன் பற்றியுள்ளான் என்பதற்கு அத்தாக்ஷி அதன் அதிக மரண விகிதமேயாகும். மற்ற தேசங்களின் மரண விகிதங்களுடன் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், இது நன்கு விளங்கும். 1929-ம் வருஷத்தில் பிரிட்டிஷ் இந்தியாவின் மரண விகிதம் 1000-க்கு 29·95. 1930-ல் 26·85. இங்கிலாந்திலோ மரண விகிதம் 12. நியூஜீலண்டில் ஒன்பதிற்கும் கம்மி. பற்றொரு கோரமான விஷயம் யாதெனில், 1930-ம் வருஷத்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட 100 மரணங்களில், 43 நபர்கள், 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள்." சென்ஸஸ் கமிஷனராக இருந்த டாக்டர் ஹட்டன் என்பவர், முன்னரே ஜனத்தொகையின் அபிவிருத்தியைக் குறித்து எழுதியிருக்கிறார். அத்துடன், நிற்போதுள்ள ஜனங்களின் பலக்குறைவையும் பண விரயத்தையும் பற்றி நாம் யோசிக்கவேண்டியிருக்கிறது. இது விஷயமாக, பிரசித்திபெற்ற ப்ரான்ஸ் தேசத்து கிரந்த கர்த்தாவாகிய மிஸ்டர் மாரிஸ் டெகோப்ரா என்பவர் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—இதைப்போல் எந்த ஜனத்தொகைக் கணக்கும் எனக்கு இவ்வளவு அதிசயத்தைக்கொடுக்கவில்லை. இந்தியாவில் 1877-ம் வருஷத்தில் 206 கோடி ஜனங்கள் இருந்தனர். 1921-ம் வருஷத்தில் 320 கோடியாயிற்று. அந்தோ! போஷணைக்குறைவால் பலஹீனப்பட்டுள்ள இந்த தொளர்ப்பாக்கியர்களையும், அவர்கள் இளம் பிராயத்திலேயே விவாகம் செய்துகொண்டு பெற்ற வீங்கலான சிறு குழந்தைகளையும் பார்க்க என் மனம் பதைக்கிறது. பஞ்சாப்பில் ஒருகிராமத்தில் நான் போய் சொன்னதாவது: "அதிகமாகக் குழந்தைகளைப் பெறவேண்டாம். நீங்கள் இப்போதுள்ள கஷ்ட நிலையில் டஜன் கணக்காய்ப் பிள்ளைகளைப் பெற வேண்டாம். ஐரோப்பிய சுகாதார டாக்டர்கள் உங்களைப் பார்க்கவும் அவர்கள் தேகபந்துங்கி மயிர்க்குச்சு எடுக்கும். வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறையில் நடுபடுகிறவர்கள் பார்த்தாலோ பயந்திறைல் பூர்ச்சையடைந்து இறக்கவும் நேரிடும்." நமது தேசத்தின் நிலைமை எவ்வாறு இருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். ஜலக்கஷ்டம்! ஒருபக்கம்! பஞ்சம் ஒரு பக்கம்! பெரியம்மையும் பனுப்பாரியும் பற்றொரு பக்கம். எங்கும் சுசுபரணமும் சுகாதாரக் குறைவும்! குஷ்டரோகம் முதலிய தொத்து வியாதிகளால் வருந்தும் அநேகம் பிச்சைக்காரர்கள் தேசத்தின் நாலா பக்கமும் சென்று வியாதியைப் பரவச் செய்கின்றனர். சரியான வைத்திய சகாயம் இல்லாதாலும், சமயத்திற்கு ஏற்ற உதவி இராதபடியாலும் அநேகபாயிரம் பேர்கள் அகால மரணம் அடைய நேரிடுகிறது. பிரசவத்தின்போது சாஸ்திர முறைப்படி பிரசவம் நடத்த ஒத்தாசையில்லாதகால் இரண்டு லக்ஷம் ஸ்திரீகள் இறக்க நேரிடுகிறது! இந்தியாவின் நிலைமை இவ்வாறிருக்க, நாம் "ஆரோக்கியம் முதல்" என்று யோசிக்க வேண்டியிருக்க, நமது தலைவர்கள் ராஜாங்க விஷயத்தில் காலத்தைக் கழிக்கின்றனர். தடுக்கக்கூடிய வியாதியால்

ஜனங்கள் கோடிக்கணக்காய் மாளுவதிலும், ராஜாங்க விஷயமான சீர்திருத்தங்களை அடைய முடியாது. தேகம் வலுவாயிருக்கவேண்டும். மனது நிஷ்களங்கமாயிருக்கவேண்டும். வயிறு நிரம்ப உணவு வேண்டும். உடுக்கப் போதுமான உடை வேண்டும். முதல் முதல் இவைகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டுதான் ராஜாங்கச் சீர்திருத்தங்களைப்பற்றி யோசிக்கவேண்டும். இதை வாசிக்கும் ஒவ்வொருவரையும் ஒரு கேள்வி வினயமாய்க் கேட்கிறேன். அதாவது, நமது தேசத்திற்காக நீர் செய்ததென்ன? நமது தேசத்திற்காக எவ்வளவோ தியாகம் செய்யுமபடி நம்மைக் கேட்கிறார்கள். அந்த தியாகம் செய்வதற்கு மனோபலம் வேண்டும். பரிசுத்தமான நடவடிக்கைவேண்டும். தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியம், பலம், வீரியம் இவை இருந்தால்தான் ஜெயம் உண்டாகும். நமது தேசம் தற்சமயத்தில் இருக்க, அதை புதுப்பிக்கிறதென்றால் லபமான விஷயமல்ல.

ஆரோக்கியப் பிரச்னையானது பொருத்த தேசீயப் பிரச்னையாகும். ஆனால், இந்தப் பிரச்னை ஒவ்வொரு நபரும் கவனிக்கவேண்டிய பிரச்னையாகும். நமது தேசத்திலுள்ள ஒவ்வொரு புருஷனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் இதைத் தீர்க்கமாய் ஆலோசித்து, தங்களை ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், பலசாலிகளாகவும் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். நீ உன் கடமையைச் செலுத்துகிறாயா? இந்த தேசத்தைப் புதுப்பிக்கும் விஷயத்தில் நீ என்ன உதவி செய்திருக்கிறாய்? நீ ஆரோக்கியமாயிருந்தால் உன் சந்ததியாரும் ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

ஆனதபற்றி, இப் புது வருஷத்தில் நான் தீபிகை வாசகர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டியது யாதெனில், ஆரோக்கியத்தை முதலில் கவனியுங்கள். பற்றவைகளைப் பின்னால் பார்த்துக்கொள்ளலாம். இந்தியா வலுவாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருந்தால்தான், பற்றதேசத்தார் அடைத்திருக்கும் ஸ்திதியை அடையலாம்.

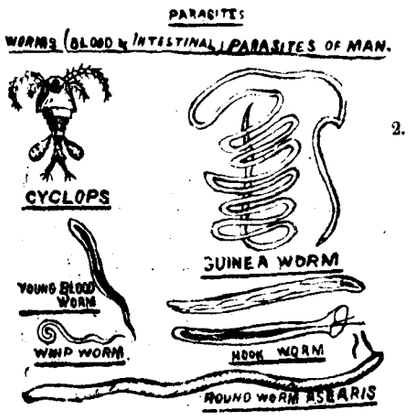
இதை முடிக்கு முன்னர், ஒரு வார்த்தை சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன். அதாவது, சென்ற 10 வருஷ காலங்களாக ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஜனங்களுக்கு அறிவைப் புகட்டி அக்கரையை உண்டு பண்ணிய தீபிகை ஆசிரியர்களுக்கு என் மனமார்ந்த வந்தனத்தைச் செலுத்துகின்றேன். இவ்வாசிரியர்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் இத்தேசத் தொண்டை விடாமல் செய்துவரும்பொருட்டு, இவர்களுக்கும் தீபிகை ஆபீஸிலுள்ள உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் தீர்க்காயுளும், நல்ல பலமும், ஆரோக்கியமும், அறிவும் அளிக்கும்படி பகவானைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

(கினி ஓரம்) நரம்புச் சிலந்தியும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்.

லெப்டினெண்டு கர்னல் கே. ஜீ. கர்பூரி, ஐ.எம்.எஸ்.,
சிவில் சர்ஜன், பெல்காம்.

சில குறிப்பிட்ட ஜில்லாக்களில் அநேக கிராமங்களில் வெகுபேர் இந்த நரம்புச் சிலந்தியால் அவஸ்தைப் படுகின்றனர். அவர்கள் படும் துன்பத்தையும், கஷ்டத்தையும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தையும் பார்க்கப் பரிதாபமாயிருக்கிறது. இது தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளில் ஒன்று. அவ்வாறெனில், ஏன் தடுக்கக்கூடாது என்றொரு கேள்வி பிறக்கக்கூடும். ஜனங்களின் அசட்டையும், அறியாமையுமே இவ்வியாதியைப் பரவச் செய்வதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. நூறுண்டுகளாக இருந்த மாதிரியே இப்போதும் இருந்துகொண்டு

வருகிறது. ஆனதுபற்றி, இதை உடனே ஒழிக்கவேண்டிய தவசியம்.



1. ஸைக்லாப்ஸ். 2. நரம்புச் சிலந்தி.

இந்த நரம்புச் சிலந்தியின் சரித்திரத்தைக் கேட்டால், வெகு விந்தையாயிருக்கும். தன் காலிலோ, பாதத்திலோ நரம்புச் சிலந்தியுள்ள ஒரு நபர் ஜலத்தில் இறங்கினால், உடனே இப்புழு தன்னிடம் உள்ள முட்டைகளை கோடிக்கணக்காய் ஜலத்தில் விட்டு விடுகின்றன. இந்த முட்டைகள், தண்ணீரில் உள்ள "ஸைக்லாப்ஸ்" என்னும் பூச்சிகள் (குண்டுசியின் தலை அளவுள்ள முகட்டுப் பூச்சியைப் போன்ற பூச்சிகள். இவை நீரில் நீந்தும்.) வயிற்றில் சென்று அங்கே ஐந்து வாரங்களுக்குள் வளர்ந்து விடும். மலேரியா வுக்கும் கொசுவுக்கும் என்ன சம்பந்தமோ அதே சம்பந்தம்தான் நரம்புச் சிலந்திக்கும் 'ஸைக்லாப்ஸ்' பூச்சிகளுக்கும் உண்டு. இந்த ஸைக்லாப்ஸ் பூச்சிகள் நிறைந்துள்ள ஜலத்தை ஜனங்கள் குடித்தால், இவற்றிலுள்ள முட்டைகள் யாவும் விடுபட்டு, மனிதர்களின் வயற்றில் வந்தடைகின்றன. பின்னர் இவை தசை நார்களுக்குள் தொளைத்துக் கொண்டு போய், அங்கே விருத்தியடைந்து கடைசியாக ஒரு பெரிய புழுவாகிறது. இந்த ஜலம் குடித்த 9 மாதம் அல்லது ஒரு வருஷத்திற்குள் சர்மத்தின் மேலே வந்து படிகிறது. மேலே வந்ததும், அதன் முட்டைகளை மறுபடியும் ஜலத்தில் விட வேண்டுமென்பதே அதன் கருத்து. அம்மாதிரி விட்டு விட்டு, அப்புழு இறந்து விடுகிறது. இந்த நரம்புச் சிலந்தியானது ஒரு மெல்லிய நிகளமான புழு. சாதாரணமாய் ஒன்று முதல் மூன்றடி நிகளம் இருக்கும். பார்வைக்கு உறைத்த வெள்ளை நூல்போல் இருக்கும். அதன் வாலோ கொக்கிபோல் இருக்கும். தசைநார்களில் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு தங்க இது உதவுகின்றது.

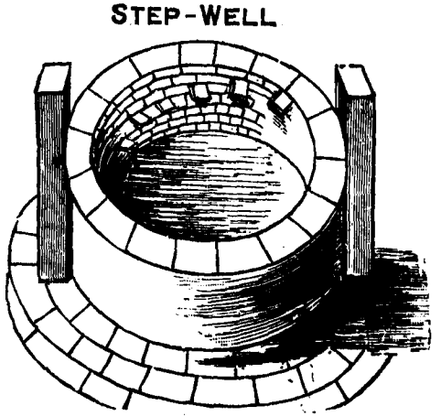
இந்த வியாதியால் சம்பந்தப்பட்ட முக்கிய அம்சங்களாவன :—

(1) நரம்புச் சிலந்தியால் வருந்தும் நோயாளிகள்.

(2) படிக்கிணறும், இன்னும் ஜனங்கள் இறங்கும் இதர ஜலாதாரங்களும்; அந்த ஜலத்தில் இந்த நோயாளிகளிடம் உள்ள புழுக்கள் விடும்படியான முட்டைகள்.

(3) இந்தப் படிக்கிணறுகளில் வசிக்கும் 'ஸைக்லாப்ஸ்' என்னும் சிறு பிராணிகள். இந்தப் புழுவின் முட்டைகள் இப்பிராணிகளின் உடலிற் சென்று அங்கே விருத்தியடைகின்றன.

(4) நரம்புச் சிலந்தியின் முட்டைகள் தங்கப் பெற்ற 'ஸைக்லாப்ஸ்' என்னும் பூச்சிகள் நிறைந்த ஜலத்தைக் குடித்தல்.



படிக்கிணறு.

மேற்சொல்லிய நான்கும் கோர்வையாக வரவொட்டாமல் எந்த இடத்திலாகிலும் உடைத்துவிட்டால், இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். அது எப்படியென்றால் :—

(1) நரம்புச் சிலந்தியால் வருந்தும் ஜனங்கள் இருக்கக்கூடாது.

(2) படிக்கிணறுகளாவது அல்லது இவர்கள் இறங்கும்படியான ஜலாதாரங்களாவது ஒன்றும் கூடாது.

(3) இந்தப் புழுக்கள் விருத்தியடையக் கூடிய 'ஸைக்லாப்ஸ்' பூச்சிகள் இருக்கக் கூடாது.

(4) இந்த தொத்து சம்பந்தப்பட்ட ஸைக்லாப்ஸ் பூச்சிகள் நிறைந்துள்ள ஜலத்தை குடிக்கக்கூடாது.

(1) இந்த வியாதியைப் பற்றற ஒழிக்காலொழிய, நரம்புச் சிலந்தியால் வருந்தும் ஜனங்கள் இராமல் இருக்கமுடியாது.

(2) நரம்புச் சிலந்தியால் வருந்தும் ஜனங்களை படிக்கிணறுகளில் இறங்க வொட்டாமல் தடுக்கக்கூடும். படிகளை உடைத்துத் தள்ளி, கிணற்றைச் சுற்றிலும் மேடைகட்டி ஜலத்தைத் தூக்கிச் சாப்பிடும்படி பண்ணலாம்.

(3) ஸைக்லாப்ஸ் பூச்சிகள் ஜலத்தில் விருத்தியாகாமல் அவைகளை அழித்து விடலாம். விஷங்கொல்லி மருந்துகளால் இதைச் செய்யக்கூடும். கொஞ்சம் காஸ்டிக் பொடாஷ் அல்லது சுண்ணாம்பு நீர் போதும். ஸைக்லாப்ஸ் இறந்து விடும். முதலில் மயில் துத்தக்தை ஜலத்தில் போட்டு, பின்னர் பர்க்லோரென் உபயோகப்படுத்தினாலும் ஸைக்லாப்ஸ் அழியும். ஆனால், இந்த விஷங்கொல்லி மருந்துகள் ஸைக்லாப்ஸ் பூச்சிகளை அழிக்குமேயொழிய அதன் முட்டைகளை அழிக்காது. ஆனதுபற்றி, மறுபடியும் ஒரு மாதத்திற்கெல்லாம் ஸைக்லாப்ஸ் வந்து மூளைக்கும். மேலும், இந்த விஷங்கொல்லி மருந்தைப் போட தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் வேண்டும்.

(4) நரம்புச்சிலந்தி இருக்கும் இடங்களில் படிக்கிணறுகளில் இறங்கி ஜனங்கள் ஜலம் அருந்தக்கூடாது. இது சுலபமான விஷயமாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால், ஜனங்கள் இதன்படி நடக்கமாட்டார்கள். ஏனெனில், சில படிகள் இறங்கி,

தூணாய் வளர்ந்த நரம்புச் சிலந்தியை டாக்டர் பிடுங்கி எடுக்கிறார்.

ஜலம் குடிப்பதனால் அதிக சிரமம் இல்லை. ஆனால், ஜலம் குடிக்கும் பாதெல்லாம் ஒரு மெல்லிய குட்டையைக்கொண்டு வடிகட்டிக் குடித்தால், ஸைக்லாப்ஸ் பூச்சிகள் அதில் தங்கிவிடும். புழு வயிற்றுக்குள் நுழையாது. இந்த எச்சரிக்கையை ஒவ்வொருவரும் அனுசரிக்கலாம். ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஒரு தோவத்தியோ, தலைகுட்டையோ, சொக்காயோ இருக்கும். ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் வேறு துணி இல்லாவிட்டாலும் புடவையின் தலைப்பில் வடிகட்டிக்கொள்ளலாம். நரம்புச் சிலந்தி விசேஷமாய்ப் பரவியுள்ள இடங்களில் இந்த ஸ்வல்ப எச்சரிக்கையை அனுசரித்து வந்தால், இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். ஆனால், இதைத் தெரிந்துகொண்டு அதன்படி நடக்கவேண்டும். ஓரே பாத்திரம் இருக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு துண்டுத் துணியை வாயில் வைத்துக்கொண்டு வடிகட்டி சாப்பிட வேண்டும். பாத்திரம் ஒன்றும் இராத பக்ஷத்தில், ஒரு வன் வாயில் துணியைக் கட்டிக்கொண்டு தன் உள்ளங்கையில் ஜலத்தை எடுத்து அதன்மேல் விட்டு வடிக்கட்டிச் சாப்பிட

வேண்டும். ஜனங்களை இதைக் கவனிக்கும்படி வற்புறுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் அறியாமை ஒழியும்.

ஜில்லா லோகல் போர்டாரும், கிராம பஞ்சாயத்தார்களும், சுகாதாரக் கமிட்டிகளும் ஜில்லா உத்தியோகஸ்தர்களும் மேலே சொல்லிய 2-வது, 4-வது ஆலோசனைகளை நடத்தலாம். ஆனால், கொஞ்சம் பொறுமை வேண்டும். நரம்புச் சிலந்தி பரவியுள்ள கிராமங்களில் உள்ள கிணறுகள், படிக்கிணறுகள் இவற்றைக் கணக்கெடுத்து, இவைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு ஏற்ற முயற்சி தேட வேண்டும். ஒரு காலாகாலில் படிக்கிணறுகளை சாதாரண கிணறுகளாக மாற்றி, படிப்படியாய் மற்ற காலாக்காக்களிலும் மாற்ற முயலவேண்டும். இந்த ஏற்பாட்டைச் சரியாய் நடத்தி வந்தால், கொஞ்சம் பணச் செலவுசெய்து 10 வருஷங்களுக்குள் இந்த வியாதியை அடியோடே ஒழித்து விடலாம்.

இது செய்யும் வரையில், இந்த வியாதி மும்மரமாய் இருக்கும்படியான இடங்களில் சர்க்கார் சுகாதார இலாகாதார்களைக்கொண்டு, கிணறுகளை விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். முக்கியமாய் இந்த வியாதிக்கு மார்ச்சு மாதம் முதல் ஜூன் மாதம் வரையில்தான் தொத்துக் குணம் அதிகம்.

படிக்கிணறுகளை சாதாரண கிணறுகளாக மாற்றுவது ஒன்றே என் அனுபவத்தில் இந்த வியாதியை ஒழிப்பதற்குத் தக்க மார்க்கம். ஷோலாப்பூர் ஜில்லாவில் நான் நாலரை வருஷகாலம் ஸிவில் சர்ஜனாக இருந்தபோது, மதா என்னும் தாலூக்காவுக்கு முக்கிய பட்டணமாகிய மதாவில், நரம்புச் சிலந்தி வியாதி விசேஷம். அங்கே படிக்கிணறுகளை ஒழித்து சாதாரண கிணறுகளாக மாற்றிவிட்ட பிறகு, இந்த வியாதி அடியோடே அழிந்துபோயிற்று.

இந்த வியாதி பரவியுள்ள கிராமங்களில் மும்மரமாய்ப் பிரசாரம் செய்யவேண்டும். ஜனங்களுக்கு நரம்புச் சிலந்தியை ஒழிக்கும் விதத்தைப் போதிக்க வேண்டும். குறைந்தது சில வருஷ காலங்கள் வரையில் இம்மாதிரி போதித்துக்கொண்டே வரவேண்டும். இதற்காக துண்டுப் பத்திரிகைகளை அச்சிட்டு, பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர்களுக்கும் கிராம அதிகாரிகளுக்கும், ஜலத்தை வடிக்கட்டிக் குடித்தல், நரம்புச்சிலந்தி உள்ளவர்களை ஜலத்தில் இறங்கவொட்டாமல் செய்தல் முதலிய தடை முறைகளைப் போதிக்க வேண்டும்.

நரம்புச் சிலந்தியைப்பற்றி சில ரஸமான விஷயங்கள்.

நரம்புச் சிலந்திப் புழுக்கள் சர்மத்தின் மேலே வந்து வியாதியைப் பரவச்செய்யும் காலம் சாதாரணமாய் மரச்சு முதல் ஜூன் மாதம் வரையிலும்தான். ஆனதுபற்றி, கடைமுறைகளை இந்த மாதங்களில் விடாமல் அனுசரிக்க வேண்டும்.

ஜீனஸ் பார்பஸ் என்னும் மீனைத் தவிர மற்ற மீன்கள் சைக்லாப்ஸ் பூச்சிகளைக் கொல்லக்கூடியவை. ஆனால், இந்த மீன் படிக்கிணறுகளில் விருத்தியாகிறதில்லை.

இந்த வியாதி மற்றப் பிராணிகளையும் பிடிக்கிறது. நாய்கள், ஆடுமாடுகள், குதிரைகள், குரங்குகள், கல்ல பாம்பு முதலிய பாம்புகள் ஆகிய இவைகள்கூட இவ்வியாதியால் வருந்துகின்றன.

மனிதர்களின் வயிற்றில் சுரக்கும் ஹைட்ரோ க்ளோரிக் திராவகமானது 0·6 முதல் 1% வரையில் வலுவுள்ளதாக விருந்தால், நரம்புச் சிலந்தியின் முட்டைகளை அது கொன்று விடும்.

மூங்கில் இலைகளை ஒரு பிடி எடுத்து ஒரு பானை ஜலத்தில் போட்டால் அதிலுள்ள ஸைக்லாப்ஸ் பூச்சிகள் நாசமடையும். அதுபோலவே மூங்கில் பட்டையின் ரஸமும் அவற்றைக் கொல்லும்.

கரப்பான்.

டாக்டர் எஸ். தம்பையா, பி.எஸ்.,
எம்.ஸி.எம்.ஆர்.ஸி.பி., டி.டி.எம். அண்டு எச்., எப்.டி.எஸ்.
சர்ம வியாதி டாக்டர் கவர்ன்மெண்டு ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

கரப்பானுக்கு இங்கிலீஷில் எக்ஸீமா என்று பெயர். இது கிரேக்கு தேசத்து "இக்ஸீன்" என்னும் பதத்திலிருந்து வந்தது. அதாவது, 'இக்' என்றால் வெளியே, 'ஸீன்' என்றால், பொங்கி வருவது அதாவது, வெளியே பொங்கி வருவது என்றர்த்தம். இது ஒருவிதச் சொரங்கு. வைத்திய சாஸ்திரப்படி, தேகத்தில் சமக்கு இன்னும் இன்னதென்று தெரியாத ஓர்விக விஷம் உற்பத்தியாகி, அதனால் சர்மத்தின் சளி ஜவ்வுகளில் அழற்சி கண்டு இந்த சொரங்கு உண்டாகிறது. சர்மமானது இந்த விஷத்தை சில குறித்த இடங்களில் ஒதுக்கி வைத்து அதை வெளித்தள்ளுகிறது. அந்த இடத்தில் சர்மம் எப்படி இருக்கிறதென்றால், கடுகு பற்று போட்டால் எப்படி இருக்குமோ அப்படி இருக்கும். அதாவது, சர்மம் சிவந்துபோய் அங்கே குத்தலும் எரிச்சலும் உண்டாகும். பின்னர் கொப்புளங்கள் கிளம்பி, அவை உடைந்தும், அதிலிருந்து நீர்நீர் வடியும். சர்மம் முழுமுழுவென்று போகும். இந்த இரண்டிற்கும் உள்ள வேற்றுமை உடனே கண்டறியலாம். ஆனால், கரப்பான் விஷயத்தில் விஷம் உள்ளிருந்து வருகிறது.

இந்த வியாதி விஷக்கிருமிகளால் உண்டாவதில்லை என்பதுமட்டுமே ஸ்பஷ்டமாய் இப்போது எற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், கரப்பானை மூடாமல் திறந்துவைத்திருந்தால், அதினுள் விஷக் கிருமிகள் நுழைந்து சீழ் பிடிக்க ஆரம்பிக்கும். மேற்சொல்லியபடி இந்தக் கரப்பான் சர்மத்தின் சளி ஜவ்வுகளில் உண்டாகும் அழற்சி. ஆனால், இதை இன்னும் கொஞ்சம் விவரித்துச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இந்த சளி ஜவ்வானது பார்வைக்கு வெளியில் காணப்பட்டு அங்கிருந்து நீர்நீர் வடிந்துகொண்டிருக்கும். அதன்மேல் போட்டுக் கட்டப்பட்டிருக்கும் துணி அல்லது பாண்டேஜை அது கரையாக்கி வறவறவென்று செய்துவிடும். அல்லது அது சர்மத்தின் அநேக அடுக்குகளில் ஒன்றில் தங்கிப்போய், அங்கே வீக்கம் உண்டாகி, அசௌகரியத்தைக் கொடுக்கும். இந்த நிலைமையில் மேல் அடுக்கிலுள்ள தோல்கள் உரித்துபோய், கொட்டால் உறப்பாய் இருக்கும்.

கரப்பான் உண்டாவதற்கு சில மூல காரணங்கள் உண்டு. அவையாவன: உலர்ந்த சர்மம், விரிந்த நாளக்குழாய்கள், யானைக்கால் முதலியன. பின்சொல்லிய இரண்டு நிலைமைகளில் இயற்கையில் ஏற்பட்ட கால்வாய் அடைபட்டுப் போவதால் இது உண்டாவது. முன் சொல்லிய உலர்ந்த சர்மத்தில், கொழுப்பு கம்மியாயிருப்பதால், சர்மம் மினுமினுத்து மிருதுவாயிருக்கும். சுவாலகாசத்தால் வருந்துவோர்க்கு அடிக்கடி கரப்பான் வரும். சுவாஸகாசமும் கரப்பானும் மாறி மாறி வரும். சுவாஸகாஸம் வரும்போது, கரப்பான் சொஸ்தமாகும்.

சுவாஸகாஸம் குணமாயிருந்தால், கரப்பான் ஆரம்பிக்கும். மதுமேக வியாதியஸ்தர்களுகூட கரப்பானால் வருந்துகின்றனர். அவர்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை இருப்பதால், கரப்பானுக்கு அது மூலகாரணமாக இருக்கிறது.

அநேக கேஸுகள் பரம்பரையை ஒட்டி வருகிறது. சில ருதுக்களில் இந்த வியாதி மூற்றும். ஆனால், அந்த ருதுக்கள் இந்த வியாதிக்குக் காரணம் என்று சொல்வதற்கிடமில்லை.

குறிகள்:—சாதாரணமாய் நோயாளிக்கு இனவும் எரிச்சலும் உண்டாகிறது. அல்லது அந்த இடத்தில் அதிக வேதனை இருக்கும். ஆனால், இவை மாறுதல்

அடையக்கூடியன. ஒருவனுக்குக் கொஞ்சம் வேதனை இருந்தால் மற்றவனுக்கு பொறுக்க முடியாத நோய் இருக்கும். கரப்பான் தீவிரமானதாயும் பரவியுமிருந்தால், ஜுரமும், அசௌக்கியமும் இருக்கும் அந்த இடத்தில் சீழ் உண்டாக்கும் படியான கிருமிகள் உட்புகும் பக்ஷத்தில், நோய் அதிகமாக இருக்கும். தினவு அதிகமாயிருக்கும்போது, நோயாளிக்குத் தூக்கம் பிடிக்காது. அவன் பார்வைக்கு ஒய்ந்துபோயிருப்பான். சுருங்கச்சொல்லுமளவில், ஒரு தீவிரமான அழற்சியிருந்தால், அதற்கு என்னென்ன குறிகள் இருக்குமோ, அக்குறிகள் யாவும் இதற்கிருக்கும். அதாவது, எரிச்சல், சிவசிவப்பு, நோய், வீக்கம், அந்தந்த உறுப்புக்கள் செய்யவேண்டிய தொழிலில் தடமாட்டம் இவை யாவும் ஒன்றுகூடியோ தனித்தனியாகவோ இருக்கும். நோயாளியின் தேகஸ்திதிக்குத் தக்கபடி அதிகமாகவோ, கம்மியாகவோ இருக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்களுக்கு எல்லாக்குறிகளும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருக்கும்.

இதன்வகைகள்:—கரப்பானில் அநேக வகைகள் உண்டு. இவைகளைத் தெரிந்துகொண்டால், அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்வதற்கு உபயோகமாயிருக்கும்! சிறு கொப்புளங்களுள்ளதும், முலை முகம் போன்ற சிரங்குள்ள விதம் ஒன்று. இதற்கும் மற்றவைகளுக்கும் சில சமயங்களில் வேற்றுமை எற்படுகிறதில்லை. நீர் வடியும் கரப்பான் மற்றொருவிதம். இந்தக் கரப்பானிலிருந்து நீர்வடிந்து மேலே போடப்பட்ட துணியில் வறவறவென்று ஒட்டிக்கொள்வதால், அந்த பாகங்கள் முழுதிலும் வடிந்து அங்கே உலர்ந்து போய் புறணிகட்டிக் கொள்ளுகிறது. கரப்பான் இருக்கும் இடத்தில் புறணி உண்டானால், அதற்கு புறணிக் கரப்பான் என்று பெயர். அந்த இடம் பளபளவென்றாவது, கொஞ்சம் சிவப்பாகவாவது இருந்து, அதிலிருந்து நீர் கொஞ்சமாய் வடிந்து வந்தால், அதற்கு சிவப்புக் கரப்பான் என்று பெயர். பாலுண்ணி போல் மேலே உறப்பாயிருந்தால், அதற்குப் பாலுண்ணிக் கரப்பான் என்று பெயர். இது நீடித்திருக்கும்படியான வியாதி. மற்றொரு நீடித்திருக்கக்கூடிய விதம், செதில் கரப்பான், இதைச் சுலபமாய்க் கண்டறியலாம்.

முன்னறிக்கை:—புத்திசாலித்தனமாய் இதைக் கவனித்து வரின், கரப்பான் தீரக்கூடிய வியாதி என்றே சொல்ல வேண்டும். நோயாளியின் தேகஸ்திதியையும் கவனிக்கவேண்டிய அவசியம். அது நீடித்த வியாதியாயிருந்தாலும் தீவிரமானதாயிருந்தாலும் ஒரே மாதிரியான சிஷ்ருஷணை செய்யவேண்டும். சுவாசகாசம், மதுமேகம் முதலிய வியாதியால் வருந்துவோர்க்கு அவற்றிற்கேற்ற விசேஷ சிகிச்சை செய்யவேண்டும். இவ்விரண்டு வியாதிகளும் கரப்பானுடன் கலந்தே வரும்.

சிகிச்சை :—அந்த இடத்திற்கு ஒய்வு வேண்டும். புறணிகளை, ஒலிவ எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் தடவியாவது அல்லது முதலுள் இரவு, மாவும் போரிக்கும் கிளறிக்கட்டியாவது எடுத்து விடவேண்டும். வீக்கமும் சிவசிவப்பும் அதிகமாக இருந்தால், 3 அல்லது 4 இரவுகள் மாவும் போரிக்கும் கிளறிக்கட்டினால் அனுகூலமாக இருக்கும். புறணி உதிர்ந்து போனபிறகு, ஆற்றும் மருந்துகளைத் தடவவேண்டும். துர்நீர் வருவதாயிருந்தால், மருத்துநீர் அதற்கு எற்றது. 6 அவுன்ஸ் சுண்ணாம்பு ஜலத்தில் இரண்டு தலை வெட்டின தேக்கரண்டியளவு கால்மைனும், ஜின்க் ஆக்ஸைடும் சேர்த்துக் குழைத்தால், காலமைன் மருந்துநீர் ஆகும்; இதை உபயோகிக்கலாம். இதை ஒற்றுடையால் நனைத்து ஒற்றி, அதன் மேலே ஒரு பஞ்சுத்துணியைப்போட்டு அடிக்கடி நனைத்துக்கொண்டே வரவேண்டியது. 48 மணி முதல் 72 மணிக்குள் நீர்வடிதல் நின்றுவிடும். பிறகு அதன் மேலே வேறொரு பசை மருந்து தடவவேண்டும். காலமைன் மருந்து நீருக்குப் பதிலாக அலியூமினியம் அஸிடேட் மருந்துநீரால் அந்த பாகத்தை

நனைக்கவேண்டும். இது செய்யும் விதம், தலை வெட்டிய ஒரு தேக்கரண்டியளவு அலியூமினியம் அஸிடேட் எடுத்து 4 அவுன்ஸ் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரில் போட்டுக் கரைத்தாவது, அல்லது ஒரு தேக்கரண்டியளவு வலுவுள்ள லெட் அஸிடேட் மருந்துநீரை நான்கு அவுன்ஸ் வளாவின பாலுடன் (அதாவது 2 அவுன்ஸ் பாலும், 2-அவுன்ஸ் ஜலமும்) சேர்த்துக் கரைத்தாவது தயாரிக்க வேண்டியது.

நீர் வடிவதை நிறுத்துவதற்காக மேற் சொல்லிய மருந்துநீர்களைப் போட்டு, அதற்குமேல் எடையோ, அல்லது பசை மருந்தையோ தடவினால் அது ஹிதமாயிருக்கும். ஜடிதியில் ரணம் ஆறும். இதற்கு மிகச் சிறந்த எடு, துத்தநாக எடாகும். இது செய்யும் விதம்: 4 அல்லது 6 தேக்கரண்டியளவு ஜின்க் ஆக்ஸைட் எடுத்துக் கொண்டு, இரண்டு அவுன்ஸ் காரன் எண்ணெயில் சேர்த்து நன்றாய்க் குழைக்க வேண்டியது. (ஒரு அவுன்ஸ் ஒலிவ எண்ணெயில், ஒரு அவுன்ஸ் சுண்ணாம்பு ஜலத்தை விட்டு நன்றாய்க் குழைத்தால் அதுதான் காரன் எண்ணெய்.) இந்த எட்டை மேலோடு லேசாய்த் தடவ வேண்டியது. இந்த எட்டையோ, பசையையோ போக்க, அநேகர் ஸோப்பும் ஜலமும் உபயோகிக்கிறார்கள். ஜர்மனீன் முதலிய வலுவான காய்ச்சுப்பு ஸோப்புகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. இது பிசகு. இந்த ஸோப்புகளை உபயோகப்படுத்தவே கூடாது. இந்த பசையை அப்புறப்படுத்த, கொஞ்சம் பஞ்சுக் கம்பளத்தை எடுத்து அட்டை பாதிரியாகச் செய்து, அதைத் தேங்காய் எண்ணெயில் நனைத்து, மேலே லேசாய்த் தடவினால், அந்தப் பசை வந்துவிடும். அந்த இடம் சுத்தமாய் விடும். ஸோப்பும் ஜலமும் போட்டுக் கழுவினால் கஷ்டம் அதிகம்; கெடுதலையையும் உண்டுபண்ணும்.

பசையை இதற்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். துத்தநாகப் பசையை சாதாரணமாய் இதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இதை வீட்டிலேயே செய்யலாம். இது செய்யும் விதம்: நன்றுப்பொடிபண்ண மாவும் ஜின்க் ஆக்ஸைடும், ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டு தேக்கரண்டியளவு எடுத்துக்கொண்டு, ஒரு அவுன்ஸ் வாஸிலீனுடன் சேர்த்துக் கலந்தால் பசையாகும். இப்பசை ஒட்டுவதாயிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் வாஸிலீன் சேர்த்துத் தடவவேண்டியது. பழம் பசையை மேற்சொல்லிய எண்ணெயைக் கொண்டு எடுத்துவிடவேண்டும். அலம்பக் கூடாது.

பாலுண்ணிக் கரப்பானுக்கும் செதில் கரப்பானுக்கும் சிகிச்சை செய்வதாயிருந்தால் டாக்டர் மேற்பார்வை வேண்டும். முதற் சொல்லியதை, தினம் பஞ்சுக்கம்பளத்தை பச்சை ஸோப்பில் தோய்த்து சுறண்ட வேண்டும். இந்த ஸோப்பில் உள்ள காய்ச்சுப்பானது, அழிந்துபோன மேற்பாகங்களினால் உண்டான பாலுண்ணியை ஒழிக்க உதவும். பிறகு, ஹெப்ராஸ்ப்ளாஸ்திரி உபயோகிக்கவேண்டும். அதன்மேல் ஒரு கட்டு போட்டுக் கட்டவேண்டியது. இதை 48 மணி நேரங்களுக்கு ஒரு விசை அப்புறப்படுத்தி மறுபடியும் அதேமாதிரி போடவேண்டியது. ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களுக்குள், கரப்பான் ஆறிப்போய் பழைய ஸ்திதிக்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

ப்ரோமன் ஷாக், கலொச்சால் மாங்கனீஸ், சீழ் பிடித்திருந்தால், அதற்குக் குத்தியேற்றும் மருந்துகள். ஐயோடீன் கேஸின் (யாகின் கேஸின்) முதலிய மருந்துகளைக்கொண்டு சிகிச்சைசெய்வதாயிருந்தால் ஒரு டாக்டர் உதவிவேண்டும். அப்போதைக்கப்போது அவர் மேற்பார்வையிட்டு, என்னென்ன செய்யவேண்டுமோ அதை நியமிப்பார்.

க்ஷயரோகம் சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதியா?

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பய், ஒ.பி.ஈ., எம்.டி..
சூபரிண்டென்டெண்ட், க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

இந்தக் கேள்விக்கு உத்தரம் சென்ற 50 வருஷ காலங்களுக்குமுன் மாறிவிட்டது. 1882-ம் வருஷத்தில் ராபர்ட் கச் என்பவர், க்ஷயரோக விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்ததற்குமுன்னர், க்ஷயரோகமானது ஒரு அபாயகரமான வியாதி என்றும், அதிலிருந்தும் தப்பிப் பிழைப்பார் ஒருவருமில்லையென்றும், அப்படி ஒருக்கால் யாராகிலும் தப்பிப் பிழைத்தால், நோயாளி க்ஷயரோகத்தினால் வருந்தினதினால், அல்லது வேறு எந்த வியாதியினால் வருந்தினதினால் என்று நம்பிக்கையற்றவர்கள் சந்தேகிக்கும்படியாய் இருந்ததென்றும் கருதப்பட்டது. இந்த விஷக்கிருமி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு, அநேகர், இருமல், ஜுரம் என்னும் மற்ற க்ஷயரோகக் குறிகளால் வருந்தி, அவர்கள் கோழையில் க்ஷயரோக்கக் கிருமி இருந்தபோதிலும், அவர்கள் சொஸ்தமடைந்து தம் தம் தொழில்களைச் செய்து வாழ்ந்து வந்தனர் என்று ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இதன் மத்தியில், ஆஸ்பத்திரிகளில், பிணங்களை அறுத்துப் பார்த்ததில், அவர்கள் வேறு எந்த முகாந்தரங்களினால் இறந்துபோனபோதிலும், அவர்களிடத்தில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் ஒன்றும் காணப்படாமலிருந்தபோதிலும், அவர்கள் குழந்தைகளாயிருந்தாலும், வயதானவர்களாயிருந்தாலும், அவர்களுடைய நுரையீரல்களிலோ, கோளங்களிலோ, அல்லது மற்ற உறுப்புக்களிலோ, தசை நார்களிலோ, க்ஷயரோகக் கிருமிகள் இருந்ததாக அணுதரிசினிக் கண்ணாடிப் பரீக்ஷையால் ஏற்பட்டது. பின்னிட்டு, பிராணிகளின்மேல் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், நாகரீகமுள்ள தேசங்களில் வசிக்கும் ஜனங்கள் யாவருக்குமே இளம் பிராயத்தில் க்ஷயரோகக் குறிகள் இருந்தனவென்றும், அவற்றுள் சிலர்தாம் வியாதியால் வருந்தினரென்றும் ஏற்பட்டது. வைத்தியர்கள் அனுபவத்தினாலும் கிருமிசாஸ்திரிகளின் அனுபவத்தினாலும் 1000 நபர்களில் 900 நபர்கள் இளம் பிராயத்தில் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டதாக ஸ்பஷ்டமாய்த் தெரியவந்திருக்கிறது. 500 நபர்களில் வியாதி முற்றுமலே அவர்கள் அவயவங்களில் இந்த வியாதியின் அடையாளங்கள் இருக்கின்றன. 30 முதல் 60 நபர்களில் க்ஷயரோகம், கண்டமாலே முதலியன காணப்பட்டன. க்ஷயரோகத்தினால் 3-முதல் 5-நபர்கள்தாம்வருஷவாரிஇறக்க நேரிடுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஜாக்கிரதையாய் இந்த வியாதியின் குறிகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து, தகுந்த சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில், மரண விகிதம் 1000-க்கு 3 முதல் 5 ஆக இருப்பது ஒன்றுக்கும் கம்மியாகவே இருக்கும். இதேமாதிரி இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, நியூஜீலண்டு, டென்மார்க் முதலிய தேசங்களில் நடந்திருக்கிறது.

க்ஷயரோகத் தோழர்கள். இவைகளை விலக்கினால் இந்நோய் வராது.
1. சாராயம். 2. மூடிய ஜன்னல். 3. அதிக வேலை. 4. ஒரே அறையில் அநேகர் படுத்துறங்குதல். 5. புகையும் தூசியும். 6. அடிஞாய்ட்வினால் வாய் மூலமாய் சுவாசம் விடுதல்.

இந்த வியாதி மானிட வர்க்கத்திலுள்ள யாவரையுமே பீடித்து வந்தபோதிலும், அநேகர் சொஸ்தமடைந்து வருகிறார்கள். கொஞ்சம் பேர்கள்தாம் இந்த வியாதியால் இறக்கிறார்கள்.

இப்போது க்ஷயரோகத்திற்குச் செய்யும் சிகிச்சையால், ஒரு காலே முறைக்கு முன்னே இருந்ததைவிட அதிக நபர்கள் சொஸ்தமடைகிறார்கள்.

ஆனதுபற்றி, தொத்து வியாதிகளில் க்ஷயரோகமானது மிகவும் குணமாகக் கூடிய வியாதி. இதில் பரணம், விலக்கு; குணம், விதி.

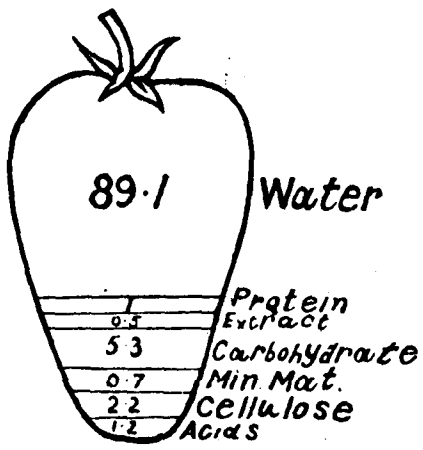
தினசரி வாழ்வில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் பகுதி.

டாக்டர் டி. சிவசுப்பிரமணியம், எப்.ஆர்.ஸி.எஸ்.,(இங்கி)எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்)
ஸிவில் அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன், விசாகப்பட்டணம்.

முகவுரை:—தேகாரோக்கியத்திற்குப் தீர்க்காயுளுக்குப் பசி, ஜீரணம் ஆகிய இரைப்பையின் இரண்டுகுணங்களைத்தவிர முக்கியமானவை வேறொன்றும் இல்லை. ஜலமும், அநேகவித உப்புக்களும் கலிர, நமது ஆகாரத்தில் சம்பந்தப்பட்டபற்றப் பொருள்களில் முதலாவதுப்போஷணங்கள். இவை மாமிசம், முட்டைகள், பாற்கட்டி, கோதுமையிலுள்ள குளுயூடின், மாவு, பட்டாணி, அவரை முதலியன. இரண்டாவது, கொழுப்புக்கள்; அவையாவன: ஜந்துக்களின் கொழுப்புக்கள், வெண்ணெய், பால்டே, பாற்கட்டி, பால், ஒலிவ எண்ணெய் முதலியன. மூன்றாவது, கார்போஹைட்ரேட்டுகள்; அவையாவன: ஸ்டார்சு, சர்க்கரை, அநேகவித சர்க்கராப் பாகுகள் முதலியன. மேற்சொல்லிய பொருள்களன்றி, சில தாட்பமான வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. இவை தேகாரோக்கியத்தைச் சரியாகவைத்துக்கொள்ளவும், தேகம் வளரவும், தேக அவயவங்கள் கிரமமாக வேலை செய்யவும் அவசியம் வேண்டியிருக்கின்றன. இவைதாம் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள். போஷணைக்கு இவை இன்றியமையாதவை. சாதாரணமாக உண்ணப்படும் உணவில் இவை கொஞ்சம்தான் இருக்கும். ஆனால், அது நமக்குப் போதுமானது. ஆகிலும், அந்த ஆகாரம் புதிதாகவும், இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய வண்ணமாயும் இராதிருக்குப் பக்ஷத்தில், அல்லது அவற்றுள் கொஞ்சமாக இருக்குப் பக்ஷத்தில், கணநோய், சொரி சிரங்கு, பெரிபெரி முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும்.

இதற்கு உதாரணமாக ஒரு கதை சொல்லுகிறேன். ஒரு காலத்தில் இங்கிலாந்து தேசத்தில் ஒரு கிராமத்தில் ஒரு ஸ்திரீயும், அவள் புருஷனும் வசித்து வந்தனர். அவர்களிடத்தில் சுத்தம் குடிகொண்டிருந்தது. அவர்கள் வீடும், சுற்றுப்புறங்களும் பருந்நீரால் தினம் சுத்தம் செய்யப்படும். அவர்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் செவ்வையாய் வேகவைத்து உண்பது வழக்கம். பச்சையாக ஒரு பண்டத்தையும் புசிக்கிறது கிடையாது. இப்படி அவர்கள் வாழ்ந்து வரும்போது, அவர்களுக்கு வில்லி என்னும் ஒரு ஆண்பிள்ளை பிறந்தான். இப்போது வீட்டுச் சுத்தத்தைப்பற்றியும், ஆகாரம் சமைப்பதைப்பற்றியும் முன்னே விட, அநேக மடங்கு அதிகமாகக் கவனிக்கத் தொடங்கினர். இக்குழந்தைக்கு நன்முய்க் காய்ச்சின பாலைக் கொடுத்து வந்தனர். இதில், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அணுவளவும் இல்லை. சிலநாட்கள் கழிந்தன. குழந்தை வளரவில்லை. வரவர அதன் ஆரோக்கியம் குறைய ஆரம்பித்தது. பெற்றோர் கவலைப்படும்படியாயிற்று. இவர்களுக்கு அண்டைவீட்டுக்

காரர் ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் வைத்தியர். அவர் இந்தக் குழந்தை இளைத்துப்போவதைக் கண்டும், பெற்றோர்களின் மனச் சஞ்சலத்தைக் கண்டும் மனமிரங்கி, 'நீயிர் இனி இக்குழந்தைக்கு பச்சைப்பால், பழம் முதலியவற்றைக் கொடுங்கள்' என்று சொன்னார். பெற்றோர் முதலில் அவ்வாறு செய்யத் துணியவில்லை. ஆகிலும், கொடுத்துப் பார்ப்போம் என்று கொடுக்க ஆரம்பித்தனர். என்ன ஆச்சரியம்! அந்தக் குழந்தைக்கு முகத்தில் கொஞ்சம் தென்பு வந்தது. இதனால் அவர்களுக்குத் தைரியம் பிறந்து, இதே மாதிரி ஆகாரத்தைக்கொடுத்துக்கொண்டு



ஸ்ட்ரா பெர்ரி.—இது ஜீவஸத்துப் பொருள் உள்ள ஒரு பழம்.

வர, அச்சிறுவன் நன்றாய் வளர்ந்து அழகான பையனாய் ஆகிவிட்டான். இக் கதையின் கருத்து என்ன? இப்பையன் ஆரம்பத்தில் உண்ட உணவில் சத்தே கிடையாது. அதில் இயற்கைப்பொருள்கள் ஒன்றுமில்லை. பின்னர் இவை ஆகாரத்தில் சேர்ந்தவுடன், பையன் வளர ஆரம்பித்தான். நமது தினசரி ஆகாரத்தில் உள்ள இந்த முக்கியமான வஸ்துக்களுக்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்று பெயர். இப்பொருள்கள் சிறு பிள்ளைகளுக்குத்தான் அவசியம் என்று எண்ணக்கூடாது. சிறு பிள்ளைகள் வளருவதற்கு இவை முக்கியமென்றால், வயது முதிர்ந்தவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் இவை முக்கியம். நமக்குத் தெரிந்த வரையில் சென்ற மகாயுத்தத்தில் நமது ராணுவ வீரர்கள் நாலைந்திக்குகளிலும் சென்று சண்டை செய்தனர். அவர்களுக்கு நூதனமாகச் செய்த ஆகாரங்கள் கிடைக்கவில்லை. ஆனதுபற்றி, அவர்கள் பெரிபெரி, சொறி சிரங்கு இவைகளால் வருந்தி, காம்புக்குக் கொண்டு வரப்பட்டனர். இம்மாதிரி உதாரணங்கள் எவ்வளவோ கொடுக்கலாம். முன் காலத்தில், நூதன பூமிகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக வெகுநாள் கடற் பிரயாணம் செய்தார்கள். நூதனமான ஆகாரம் கிடைக்காமையினாலே நோயிற்கிரையாகி, அடியோடே வேலைக்கு உபயோகப்படாமல் போய்விட்டனர்.

ஆனதுபற்றி, நமது தினசரி ஆகாரத்தில் நமது வாழ்நாளுக்கு முக்கியமான இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்க வேண்டியதவசியம். எல்லா நூதன ஆகாரங்களிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கொஞ்சமாகிலுமிருக்கும். அவைவளர்ச்சியைக் கொடுப்பதற்கும், ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதற்கும் உதவியாயிருப்பதுடன், நமது ஆகாரத்திலுள்ள மற்றப் பொருள்களை தேகத்தினுள் உறிஞ்சப்படுவதற்கும் உபயோகமாக இருக்கின்றன.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அவைகளின் குணத்திற்குத்தக்கபடியும், தொழிலிற்குத் தக்கபடியும் ஐந்து வகுப்புக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளைக்குறித்து இன்னமும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்துகொண்டு வருகின்றன. இப்போது ஏற்பட்டுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஐந்து. எ. பி. ஸி. டி, இ. என்பன. சில ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கொழுப்பில் கரையக்கூடியன. இவற்றிற்குக் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்று பெயர். சில ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஜலத்தில் கரையக்கூடியன. இவற்றிற்கு ஜலத்தில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்று பெயர். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கெல்லாம் மூலாதாரம் தாவர வர்க்கமே. சில

பிராணிவர்க்கத்தில் சம்பந்தப்பட்டிருந்த போதிலும், அதாவது பசுக்களிலிருந்து பாலேடு, பால், வெண்ணெய் முதலியன உண்டானபோதிலும், இந்தப் பசுக்களுக்குத் தீனி, புல்லும் பச்சைத் தாணியவகைகளுமேயாதலால், இவற்றிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்ட ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இப் பிராணிகளின் கொழுப்பில் அடங்கியுள்ளன. இதே பாதிரியாக, இன்னொரு உதாரணம் எடுத்துக்கொள்வோம். அதாவது, மீன் எண்ணெய். இது வடசமுத்திரங்களிலுள்ள காட் என்னும் மீனின் கல்லீரலில் இருக்கும். இச்சிறு பிராணி கடலிலுள்ள சாவர வஸ்துக்களைப் புசிக்கின்றன. பின்னர், இது பெரிய பிராணிகளுக்கு இரையாகின்றது.

எ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இது கொழுப்பில் கரையக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, இதற்குக் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள் என்று பெயர். இது வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் உபயோகமானது. இது பால், பாலேடு, பால்கட்டி, வெண்ணெய், கொழுப்பு, மீன் எண்ணெய் முதலியவற்றில் நிரம்ப இருக்கும். உஷ்ணத்தினால் அது சீக்கிரம் அழியாது. ஆனால், அதிக உஷ்ணமுமிருந்து பிராணவாயுவும் இருந்தால் அழிந்து போகும். மூடின பாத்திரத்தில் அது சமையலானால் அழியாது. பாலிலுள்ள அசுத்தங்களைப் போக்க, அதைக் கொதிக்கவைத்தால், அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழியாதா? அப்போது அதைக் குடிக்கலாமா? என்று ஒரு கேள்வி கேட்கக்கூடும். அதற்கு நமது உத்தரம், 'இல்லை' என்பதேயாம். பாலைக் கொதிக்க வைக்கும்போது, பாத்திரத்தை மூடிவைத்தால் அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழியா. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இராவிடின், வளர்ச்சி இராது, பலஹீனம் உண்டாகும். கண்கள் உலர்ந்துபோய், விழி மிருதுவடைந்து கண்ணே கெட்டுப்போகும். மேலும், இவர்கள் தொத்துநோயை எதிர்க்கச் சக்தியற்றவர்களாயிருப்பார்கள். ஆனால், சீக்கிரத்தில் அவர்கள் இறக்க நேரிடும். மீன் எண்ணெயைக் குடிப்பதாலும் மற்ற படி கொழுத்த போஷணையுள்ள ஆகாரங்களை உண்பதினாலும் இது சொஸ்தமாகும்.

டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளானது மேற்சொல்லிய கூட்டத்துடன் சம்பந்தப்பட்டதால், சௌகரியத்தைக் கருதி, இந்த இடத்திலேயே இதை விவரித்துரைப்போம். இதுவும் கொழுப்பில் கரையக்கூடியது. இது கொழுப்புக்கள், பால், வெண்ணெய், ஓலிவ எண்ணெய், மீன் எண்ணெய் முதலியவைகளில் கிடைக்கும். இந்த இரண்டு ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் ஒன்றோடொன்று கலந்தாவது இருக்கும். அல்லது டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்மட்டும் தனியாகவாவது இருக்கும். எ. ஜீவஸத்துப் பொருளைப்போலன்றி, தேகத்தின் மேலுள்ள சர்மத்தில், சூரிய வெளிச்சத்தினால் உண்டாகும் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள்பட்டு அதனாலும் உண்டாகும். இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் சர்மத்திற்குள் குடைந்து சென்று, சர்மத்தின் கீழுள்ள கொழுப்பில் இருக்கும் கொலஸ்டிரால் மேல் தாக்கும்.

அந்தக் கொலஸ்டிரால் டி. ஜீவஸத்துப் பொருளாக மாறும். அதனால் தேகத்திற்கு நலம் உண்டாகும். மேனாடுகளில் சூரிய வெளிச்சம் கிடைப்பது கடினம். எப்போதாகிலும் சூரியன் பிரகாசிக்கும். அதுவும் கடலோரமாயுள்ள ஆரோக்கிய ஸ்தலங்களில்தான் அதிகமாக இருக்கும். விடுமுறை நாட்களைக் கழிக்க அங்கு செல்வோர், அதிகமாக சூரிய வெளிச்சம் தாக்குவதால், நல்ல பயனை அடைந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் முகம் சூரிய வெளிச்சத்தினால் பகனஞ்சி, நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் திரும்புகிறார்கள். இதுவும், எ. ஜீவஸத்துப் பொருளைப்போலவே சூரியனில் பிராண வாயுவுடன் கலக்கிறது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் தேகத்தில் குறைவாகயிருந்தால் அது கணமாந்தம் என்னும் வியாதிக்குக் காரணமாக இருக்கும். இந்த வியாதி முற்காலத்தில் மேனாடுகளில்தாம் விஸ்தாரமாய்ப் பரவி

யிருந்தது. ஆனால், இப்போது நமது தேசத்திலும் இது போஷணைக்குறைவால் அதிகமாகக் காண்கிறது. இந்த வியாதியின் முக்கியமான குணங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம். தேகத்தில் எலும்புகள் உண்டாகி வளருவதற்கு கால்ஸியம் (சுண்ணாம்பு) முக்கியமானது என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்தச் சுண்ணாம்பு கம்மியாக இருந்தால், எலும்பு வளராது. அல்லது வளர்ந்தாலும், நர்ட்பட்டு வளரும். இது குறைவாயிருப்பதால், எலும்புகள் மிருதுப்பட்டு, தேகத்தின் பளுவினால் சுளுவில் வளைந்து போகின்றன. நீண்ட எலும்புகளின் மூனைகள் நீண்டு, மூட்டுகளுக் கருகாமையில் பெருத்துப்போகின்றன. மண்டையோட்டின் எலும்புகள் மெலிந்து மிருதுவாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி, இரண்டு எலும்புகளுக்கும் மத்தியிலுள்ள சந்து மூடாமல் மண்டையோட்டின் வடிவம் பன்போல இருக்கும். கவிர, இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்குறைவாயிருப்பதால் சுண்ணாம்பு குறைந்து, அதனால் சிசுக்களுக்கு வலிகள் அடிக்கடி உண்டாகும். 'டடானல்' என்னும் வியாதியும் காணும். ஆகாரத்தை முக்கியமாய் கொழுப்புள்ள ஆகாரத்தை ஜீரணித்து தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுவதற்குப் போதுமான சக்தி இல்லாததால், குழந்தை வெளேரென்று கொழுப்பு போன்ற மலத்தைக் கழிக்க நேரிடும். இதற்கு 'எர்கோஸ்டிரால்' என்னும் மருந்தை வாய்மூலமாகக் கொடுக்கவேண்டும். முளைக்கும் பருப்பு தினுசுகளையும் போஷணையுள்ள கொழுப்பு நிறைந்த ஆகாரங்களையும் கொடுத்தால் இந்தக் கணநோய் தீரும்.

பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இது ஜலத்தில் கரையக்கூடியது. இதனால் இதற்கு கீரில் கரையக்கூடிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் என்று பெயர். இது முளைக்கும் தானிய வகைகளிலும் பருப்பு தினுசுகளிலும், காடி, முட்டை, பால், கோதுமையின் மேல் தோல், அரிசியிலிருந்து உண்டாகி, நாம் சாதாரணமாய் நிரஸ்காரம் செய்யப்படும் தவிடு இவைகளில் இருக்கும். இப்போது நாகரீகம் முற்றியிருப்பதால், நன்றாய்த் தீட்டிய அரிசியையே ஜனங்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் இந்தத் தவிடு அரிசியை விட்டு அடியோடே நீங்கிப்போகிறது. நாம் அரிசி என்று இப்போது சாப்பிடுவதெல்லாம் ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லாத அரிசி. சமயத்திற்குப் பசி தீர்ந்து விடுகிறது. ஆனால், தேகத்தைக் கட்டுவதற்கும் அதைப் போஷிப்பதற்கும் ஸத்து ஒன்றும் அதில் இல்லை. இம்மாதிரி, ஜீவஸத்துப் பொருள் நீங்கிய இந்த அரிசியை வெகுகாலம் சாப்பிட்டு வந்தால், 'பெரிபெரி' என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. நோயாளிக்கு இதனால் பலஹீனம், தேகத்தில் வீக்கம், கால் முகம் இவைகளில் வீக்கம் ஆகிய இவைகள் உண்டாகி, ஹிருதயம் பலஹீனப்பட்டு, கடைசியில் மரணமடைய நேரிடுகிறது. இது அரிசி அதிகமாகச் சாப்பிடும்படியான சீனா, ஜப்பான் முதலிய தேசங்களிலும், நமது ராஜதானியின் சில பாகங்களிலும் இருந்தது. இப்போது ஜனங்கள் கைக்குத்தலை விட்டு இயந்திரத்தில் குத்தித்தீட்டிய அரிசியை உபயோகித்து வருவதால், இந்த வியாதி எங்கும் பரவி இருக்கிறது. இந்த அரிசி பார்வைக்கு வெளேரென்று இருக்கிறதே யொழிய, இதில், ஜீவஸத்துப் பொருள் அணுவளவும் கிடையாது. இந்தக் குறையைப் பர்த்திசெய்ய, காடி, முட்டை, பால் இவை சாப்பிடவேண்டும். கொஞ்சகாலமாக வைத்திய சாஸ்திரிகள் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளை மட்டும் அதேக பாகங்களாகப்பிரித்திருக்கின்றனர். இவற்றுள் முக்கியமானவை இரண்டு. அவையாவன: பி.1 இது பெரிபெரி வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடியது. பி.2 இது பெல்லக்ரா என்னும் வியாதியை உற்பத்தி செய்யக்கூடியது.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இது ஜலத்தில் கரையக்கூடியது. இதற்கு 'ஜலத்தில் கரையக்கூடியதும், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதியைப் போக்கக்கூடியதுமான ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் என்று பெயர். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாக

யிருந்தால், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதி உண்டாகும். பழைய ஆகாரங்களைச்சாப்பிடுவதாலும், புதிதான ஆகாரங்களும் பழங்களும் இராமலிருப்பதாலும் இந்த வியாதி உண்டாகிறதென்று ஏற்பட்டது. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் லெமன்களில் நிரம்ப இருக்கும். எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, பச்சை மரக்கறிகள் அதாவது, வசலைக்கீரை, கோஸ்கீரை, காலிப்ளவர், தக்காளி முதலியவற்றிலும் போதுமான அளவு இருக்கின்றன. புதிதான லெமன் ரஸத்தைச் சாப்பிட்டால் ஸ்கர்வி வியாதி நீரும். இப்போது கப்பல் அதிசீக்கிரத்தில் போவதாயிருந்தாலும் கூட, புதிதான பழங்களும், பச்சை மரக்கறிகளும் அவற்றில் கொண்டுபோகப்பட்டு, அங்கே குளிர்ந்த ஜலத்தில் வைக்கப்பட்டு, பிரயாணிகளுக்கும் கப்பல் வேலைக்காரர்களுக்கும் உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் முட்டையிலும் பாலிலும் கூட இருக்கும். ஆனால், ஒரு விஷயத்தைக் குறித்துமட்டும் நாம் எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும். அதாவது, நாம் காய்கறிகளைச் சமைக்கும் போது, அதில் கொஞ்சம் ஸோடா சேர்ப்பது வழக்கம். ஸோடாவானது காய்ச்சுப்பானதுபற்றி இந்த ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளை அழித்துவிடும். இந்த ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளைக் கெடாமல் வைத்திருந்து அதை உபயோகப்படுத்தும் பொருட்டு, ருசியைக் கவனியாமல் விட்டுவிடவேண்டிய அவசியம்.

இ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இது வம்ச விருத்தியை அடைவதற்கு உபயோகமான ஜீவஸத்துப் பொருள். பிராணிகளுக்கு இந்த ஜீவஸத்து இல்லாத ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால், அவை பார்வைக்குச் சுகமாயிருக்கும். ஆனால், குட்டிகள் போடா. கர்ப்பம் தரித்தபோதிலும் கர்ப்பத்திலேயே கரு வளராமல் அழிந்து போகும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் கோதுமை, எண்ணெய், வெண்ணெய் முதலிய கொழுப்புக்களில் உண்டு. இது உஷ்ணம், வெளிச்சம், நிராவகங்கள், கரய்ச்சுப்புகள் இவற்றால் அழியாது. இது மிகவும் நுட்பமான அளவில் இருப்பதால், இது எவ்வாறு வேலை செய்கிறதென்பதை இன்னமும் கண்டறிய முடியவில்லை. நமது தேசத்தில் எழைகள், தனவந்தர் முதலியோர் தினம் உண்ணும் ஆகாரப் பொருள்களின் ஜாப்தாவைக் கீழே காணலாம். ஒவ்வொரு பொருளுக்கு எதிரிலும் அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளின் அளவைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறது.

\+ இக்குறி இருந்தால், ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டு என்றர்த்தம்.

\++ இக்குறி இருந்தால், ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக உண்டு என்றர்த்தம்.

— இக்குறி இருந்தால், ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவு என்றர்த்தம்.

கெ	ஆகாரப்பொருள்.	எ.	பி.	ஸி.	டி.	இ.
1	வாதம்கொட்டை	+	++			+
2	ஆப்பில்	+	++	++		
3	மீன் எண்ணெய்	+++			++	
4	வாழைப்பழம்		+	.+		
5	பால் சேர்த்து செய்த சொட்டி	+	+	—	+	
6	ஜலம் சேர்த்த செய்த சொட்டி	—	+	—	—	
7	வெண்ணெய்	++	++		+	+
8	கோல் ஸோ	++	++	+		
9	கார்ட் பிழக்கு	++	+	+		
10	காலிப்ளவர்	+	++			
11	பாற்கட்டி	++	++	—	+	
12	தேக்காய்	+	++	—	+	
13	பாலேடு	+++	—	—	+++	
14	முட்டைகள்	+++	+	—	+	
15	மீன்	+	+		—	
16	பச்சை அவரைக்காய்	++	++			
17	எலுமிச்சம்பழ ரஸம்		++	+++		
18	சோளம்	+	++	—		
19	புட்டிப்பால்	+++	++	+	+	
20	கறந்த பால்	+++	++	++	++	
21	ஓட்ஸ்	+	++	—	—	
22	வெங்காயம்		++	++		
23	பட்டாணி	+	++			
24	ஆரஞ்சுபழம்	++	++	+++		
25	உருளைக்கிழங்கு	+	++	++		
26	முளைக்கும்பயறு	++				
27	அரிசி	—	++	—	—	
28	கம்பு	+	++			
29	தக்காளி	++	+++	+++		
30	கலிபி	++	+++			
31	பார்லி	+	++	—		
32	பருப்பு	+	++			
33	வசலைக்கீரை	—	—	++		

பானங்களும், அவைகளுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் வியாதிகளுக்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தமும்.

டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி.டி.பி.எச்.,
பர்ட்வான், வங்காளம்.

இந்த விஷயம் மிகவும் முக்கியமானது பற்றியும், இதை வெவ்வேறு அம்சங்களாகக் கவனிக்கவேண்டியது பற்றியும் இந்த வியாஸத்தில் ஏதேனும் குற்றங்குறைகள் ஏற்பட்டால், அவற்றை மன்னிக்க வேண்டுமாய்க் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். தேகத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு ஆகாரம் அவசியம் வேண்டும். தேகத்தின் ரஸாயனத்தைப் பாதுகாக்க பானங்கள் இதைவிட அதிகமாகத் தேவை. பானங்களை சாதாரணமாய் ஆகாரங்களாக வகுக்க முடியாது. ஆனால், பிராணதாரத்திற்கு இவை முக்கியமானவை. பானங்கள் அநேகவித்தம். அவை: ஜலம், ஏரேடெட் வாடர், இளநீர், ஷர்ப்பத்துகள், பால், தேயிலை, காபி, கோகோ, கள், சாராயம், இன்னும் இதர சாராய திரவுசுகள். மேற்சொல்லிய வரிசைக்கிரமத்தில் இவைகளைப்பற்றி விஸ்தரிக்கிறேன்.

(1) ஜலம்.—ஜீவாதாரத்திற்கு இது முக்கியமான பானம். இந்துக்கள் இதை பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றாகக் கருதுகின்றனர். இப்போது இது ஹைட்ரோஜன் 2 பாகமும் பிராணவாயு ஒரு பாகமும் சேர்ந்து உண்டானதென்று தெரிகிறது. ஜலம் அதிகமாகக் கிடைக்கக்கூடிய மூலம் சமுத்திரமாக இருந்தபோதிலும், பின் சொல்லிய ஆதாரங்களிலிருந்தும் ஜலம் நமக்குக் கிடைக்கிறது. (a) மழை. (b) ஊறுகள். (c) குளங்கள். (d) கிணறுகள், ஊற்றுகள் முதலிய தரைக்குக் கீழிருந்து கிடைக்கக்கூடியவை. நாகரீகம் ஆரம்பித்ததும் அசுத்தங்களுக்குக் காரணம் அதிகமாயிற்று. முற்காலத்தில், ஜனங்கள் பயமில்லாமல் இந்த ஜலத்தைக் குடித்து வந்தனர். இப்போது, எந்த ஆதாரத்திலிருந்து ஜலம் வந்தபோதிலும், அது சந்தேகத்திற்கு இடமாயிருக்கிறது.

மழை ஜலம் மிகவும் சுத்தமான ஜலம். அது நீர் ஆவியாக மாறி அதனால் உண்டானது. அதில் ஹைட்ரோஜன் 2 பங்கும், பிராணவாயு ஒரு பங்கும் தவிர, வேறு ஒரு வஸ்துவும் இல்லை. ஆனால், அது வரும் வழியில் அழுக்கும், கெட்ட காற்றுகளும் அத்துடன் கலந்து, அதை அசுத்தமாக்குகின்றன. உறுத்த மழை பொழியும்போது, ஜலத்தை ஒரு சுத்த பான பாத்திரத்தில், மழை ஆரம்பித்த சிறிது நேரம் பொறுத்துப் பிடித்து வைத்தால் பயமின்றி அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கலாம். அந்த ஜலம் மிக மிருதுவானது. அதில் போதுமான கரிமல வாயு இருப்பதால், அது குடிப்பதற்கு மிகவும் ருசியாக இருக்கும். ஆற்றின் ஜலம், ஆரம்பத்தில் மிக பரிசுத்தமாகவிருக்கும், குடியிருக்கும் இடங்கள் மூலமாய் அந்த ஆறு போகிறபடியால், அநேக அசுத்தங்கள் அதில் வந்து கலக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, அதை பயமில்லாமல் உபயோகிக்க முடியாது. இப்போது பட்டணங்களிலிருந்து சாக்கடை ஜலம் கூட வந்து கலக்கிறது.

முற்காலத்தில், ஆற்றின் ஜலம் வெகு சுத்தமாகக் கருதப்பட்டது. ஆனதுபற்றி, ஹிந்துக்கள் தங்கள் மத விஷயமான சடங்குகளைச் செய்யும்போது நதிகளில் ஸ்நானம் செய்யும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆற்றுநீர் இயற்கையிலேயே சுத்தமாகக்கூடியது. அதில் ஜலம் ஓடும் விசையும், அது கிடக்கும் நிலத்தின் வஸ்துவும் சேர்ந்து, அதிலுள்ள அநேக தாவர பிராணி வர்க்கங்களை பிராணவாயுவுடன் கலக்கும்படிச் செய்கிறது. பின்னர், சூரிய வெளிச்சம் அதைச் சுத்தமாக்கி விடுகிறது. அந்த ஜலத்தில் வளரும்படியான பாசை முதலிய பூண்டுகள் பில்டர் பெட்டுகளைப் போலவே (வடிக்கட்டும் அறைகள்) அதைப் பரிசுத்தம் செய்வதற்கு உபயோகமாக இருக்கின்றன.

மழைக்காலத்தில் தவிர, மற்ற காலங்களில் அசுத்தங்கள் யாவும் கீழ் தங்கி விடுகின்றன. இதனாலும் ஜலம் பரிசுத்தமாகிறது. மேலே மேலே ஜலம் வந்து கொண்டிருப்பதால், அசுத்தங்கள் யாவும் கலங்கிப்போகின்றன. அதனால் நோய்க் கிருமிகள் ஒரு மனிதன் உட்கொள்ளும் ஜலத்தில் கலந்து உட்புக இடமிராது. கடைசியாக, இயற்கைக்கு நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்லும்படியான அபார சக்தி உண்டு. இதற்கு பர்க்டிரியாலஜிஸ் என்று பெயர். இது உண்டாகும் விதத்தை சாஸ்திரோக்தமாய்க் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இந்த முறைக்கு பாக்டீரியோபேஜ் என்று பெயர். இந்துக்களுக்கு இது முன்னமே தெரியும். ஆனால், நவீன சாஸ்திர முறை அவர்களுக்குத் தெரியாதிருந்தபோதிலும், அந்த ஜலத்தை அவர்கள் பரிசுத்தமானதென்று கருதி, அதை அசுத்தம் செய்யக்கூடாதென்று ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். ஏதாவது விசேஷமான சடங்குகள் செய்யவேண்டியிருந்தால், அப்போதுதான் கங்கை முதலிய தீர்த்தங்களில் ஸ்நானம் செய்து அச்சடங்குகளைச் செய்ய விதி உண்டு. இப்போது அதில் கலக்கும் அசுத்தம் சொல்லி முடியாது. பட்டணங்களில் தண்ணீர்க்குழாய் இருந்தால், அதற்கு வேண்டிய ஜலம் ஆற்றிலிருந்தே கொண்டுவரப்படுகிறது. அதை வழக்கப்படி க்ளோரைன் விட்டு சுத்தஞ்செய்து, பின்னர் குழாய்க்குள் விடப்படுகிறது. ஆற்றுநீர் எப்போதும் மிருதுவாயிருக்கும். அதில் உப்பு கம்மி. அதில் சிறிதளவு இரும்பும் உண்டு. கிருமி சாஸ்திரப்படி இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், 1 எ.எ. ஜலத்தில் 3000 கிருமிகள் இருக்கின்றனவென்றும், ·01 எ. எ. ஜலத்தில் காசில் உள்ள கிருமிகள் இருக்கின்றனவென்றும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆற்றிலிருந்து பப்பு செய்யும்படியான ஜலத்தை சில நாட்கள் வரையிலும் பெரிய தொட்டிகளில் சொப்பி, பொர்ரே ஆலம் என்னும் வஸ்துவை அதில் சேர்த்தால், அதிலுள்ள மண் முதலியன கீழே படிந்து விடும். இவ்விதம் வடிக்கட்டின ஜலத்தில் 1000 கிருமிகள்தான் இருக்கும். நாகல் கிருமிகள். ஒரு எ. எ. ஜலத்தில் காணப்படும். இந்த ஜலத்தை மணல் பரப்பிய அறைகளுக்குள் விட்டு வடிக்கட்டி, பிறகு, பூமியின் கீழே மூடப்பட்டுள்ள பெரிய தொட்டியில் விடப்படும். அங்கே க்ளோரைனைக் கொண்டு சுத்தம் செய்யும்போது, 100 கிருமிகள்தான் இருக்கும். நாகல் கிருமி இரவே இராது. இப்போதுதான் இந்த ஜலம் குடிப்பதற்கு லாயக்கென்று சொல்லவேண்டும். அங்கிருந்து உயரத்திலிருக்கும் தொட்டிக்கு பம்பு செய்யப்பட்டு, அதிலிருந்து குழாய்கள் மூலமாய் நகரத்திற்குக் கொண்டுவரப் படுகிறது. இந்த ஜலம் மிருதுவானது. அது செல்லும் வழியில் போதுமான கரிமல வாயு எற்றுக்கொள்ளுகிறது. அதனால் வாய்க்கு இந்த ஜலம் ருசியாக இருக்கிறது. தெருவிலுள்ள குழாயானது நேராக கண்ணீர் தொட்டியிலிருந்து வருகிறபடியால், அதிலுள்ள ஜலம் பரிசுத்தமானது. அதை நிர்ப்பயமாய்க் குடிக்கலாம். இதைச் சுத்தப்படுத்த படிகாரம் உபயோகப்படுத்துவதால், அநேகர், இதுவே கோடைகாலத்திலும் மழைக்காலத்திலும் காணும் பேதிக்குக் காரணமென்று சொல்லுகிறார்கள். இந்தப் படிகாரமானது ஒரு மெழுகுபோன்ற பசையாய் விடுகிறது. இது இந்தக் குளத்தின் அடியில் போய் தங்கி விடுகிறது. பால்வால்வின் சகாயத்தினால் மேலே இருக்கும் ஜலம்தான் வடிக்கட்டும் அறைகளுக்குக் கொண்டுபோகப் படுகிறது.

ஒரு குளத்தில் இருக்கும் ஜலத்தை பிரத்தியேகமாய் யாதொரு அசுத்தமும் கலக்காமல் குடிப்பதற்கென்றே வைத்திருந்தால் அதைக் குடிக்கலாம். ஆனால், எச்சரிக்கையாக அதைக் கொதிக்கவைத்துக் குடிப்பது உசிதம். குளத்தில் உள்ள

ஜலத்தைச் சுத்திசெய்ய இயற்கையில் அநேக வசதிகள் உண்டு. இவை இராவிடில், குளத்தின் நீரையே நம்பிக்கொண்டிருக்கும் கிராமத்தார் யாவருமே நசிக்க நேரிடும். சூரிய வெளிச்சம், பிராணவாயு, பாசை, மண், குளத்தில் உள்ள மீன் இவைகள் யாவும் அதைச் சுத்தம்செய்ய உதவுகின்றன.

குளத்து ஜலத்தின் பரிசுத்தம் அநேக அம்சங்களைப் பொருந்தியது. இது கடினமான ஜலம். உப்பு நிரம்ப உண்டு. அதிகமாக இருப்பும் இதில் இருக்கிறது. ஆனது பற்றியே, இது பழுப்பு நிறமாக இருக்கிறது. ஆழமில்லாத கிணற்றின் ஜலத்தை உபயோகிக்கக்கூடாது. ஆழமான கிணற்றின் ஜலத்தை உபயோகிக்கலாம். ஆனால், அதில் அசுத்தங்கள் அநேகம் இருப்பதால், அந்த ஜலம் குடிப்பதற்குத் தகுதியல்ல. இப்போது குழாய் வைத்து இறக்கிய கிணறுகள் அநேகம் வெட்டப்படுகின்றன. அந்த ஜலத்தைக் குடிக்க உபயோகிக்கிறார்கள். இதன் ஜலம் அசுத்தமாவதற்கு ஹேது ஒன்றுமில்லை. கதிர, அசுத்தங்கள் நுழைய முடியாத அடுக்கிலிருந்து ஜலம் வருவதால், இந்த ஜலத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அது பரிசுத்தமாகவேயிருக்கிறது. இதைப் பயமின்றிக் குடிக்கலாம். ஆனால், இந்த ஜலம் கடினமாக இருப்பதாலும், இதில் உப்பும் இரும்பும் கலந்திருப்பதாலும், கரிமலவாயு மிகக் கொஞ்சமாய்ச் சேர்ந்திருப்பதாலும் குடிப்பதற்கு ருசியாயிராது. கதிர, மாரிகாலத்தில், இந்த ஜலம் மாறுகலடையும். எவ்வாறெனில், அண்டையில் தரையின் கீழேயுள்ள ஜலம் குழாயின் அடிவரைக்கும் போய், குழாய்க்கு மேலேயுள்ள வடிக்கட்டும் தட்டில் வந்து கலந்து இந்த ஜலத்தைக் கொஞ்சம் அசுத்தப்படுத்தலாம்.

ஜலமானது ஏறக்குறைய எல்லாவற்றையும் கரைக்கக்கூடியது. அநேக உப்புக்களும் காற்றுகளும் ஜலத்தில் கரைந்திருக்கும். தேகத்தின் மிகுந்த பாகம் ஜலம். அதைக் குடித்தால், அது அப்படியே மாறுதலின்றி வந்து விடுகிறது. ஆனால், தேகத்திலிருந்து அநேகவித உப்புக்களையும் கழிவிடைகளையும் வெளியே கொண்டு வருகிறது. இது வெயர்வை, சுவாஸம், மூத்திரம், மலம் இவைகளின் மூலமாய் வெளியே வருகிறது. இது தேகத்திற்குச் சக்தியை உண்டாக்காதிருப்பதுபற்றி, இதை ஒரு ஆகாரம் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால், தேகத்தின் ரஸாயனத் தொழிலிற்கு இது அவசியம் வேண்டியதாக இருக்கிறது. கம்மியாகக் குடித்தால், அஜீரணம் உண்டாகும். நமது தேகத்தில் ஆகாரத்தைக் கலக்கி உள்ளே கள்ளுவதற்கு இதை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மற்ற நாடுகளிலோ இதற்காக இதை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. இது விஷயமாக என் சிநேகர் ஒரு காலத்தில் எனக்குச் சொன்ன கதை விந்தையாயிருக்கும். அதாவது, கல்கத்தாவில் ஒரு விருந்து நடந்தது. அதற்கு என் சிநேகிதர் போயிருந்தார். சாப்பிட்டு ஆனதும், பானத்திற்காக, 'ஷெர்ரி வேண்டுமா? சாம்பெயின் வேண்டுமா? பீயர் வேண்டுமா?' என்று விருந்துக்கழைத்தவர் அவரைக் கேட்டார். அதற்கு என் சிநேகிதர், 'ஒரு க்ளாஸ் சுத்த ஜலம் கொடுத்தால் போதும்' என்றார். சுத்த ஜலம் எவ்வாறு பற்ற பானங்களுக்குப் பதிலாகும் என்று அவர் ஆச்சரியப்பட்டாராம். ஜலம் சாதாரணமாய் அசுத்தப்பட்டால், அது வியாதிக்கிடமாகும். அழிந்துபோன தாவர வர்க்கங்களாவது, அதிகமான உலோக வர்க்கங்களாவது இருந்தால், அது ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யும். அதைச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் குடற் கோளாறுகள் ஏற்படும். விஷக்கிருமிகள் உள்ள ஜலமானது அக்கிருமிகளை அப்படியே தேகத்தினுள்ளே கொண்டு போகின்றன. அதனால் அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. அவையாவன: டைபாய்டு, கால்ரா, சீதபேதி முதலியன. காலி வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கிருமிகளும் குடலிலுள்ள விஷக்கிருமிகளின் மூட்டைகளும் குடிக்கும் ஜலத்தின் மூலமாய் உள்ளே போகும்.

(2) ஏரேடெட் வாடர்-காற்று கலந்த ஜலம். இது 19-வது நூற்றாண்டின் கடைசி பாதியில் நமது தேசத்தில் வழங்க ஆரம்பித்தது. அதாவது, லண்டன் ரஸாயன சாஸ்திரியார் கண்டுபிடித்த ஒரு நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு, இதை நாம் இங்கே குடிக்க ஆரம்பித்தோம். இதில் அதிகபாய்க் கரிமலவாயு இருக்கிறது. கால்ஸியம் கார்பொனேட்டின்மேல் கந்தகத் திராவகத்தை ஊற்றினால் கரிமலவாயு உற்பத்தியாகிறது.

சாதாரணமாய் நாம் குடிக்கும் ஜலத்தில் கரிமலவாயு சேர்வதே எல்லா ஏரேடெட் வாடர்களுக்கும் ஆதாரம். இந்தக் கலப்புக்கு ஸோடா வாடர் என்று பெயர். இதில் ஸோடியம் உப்பு கொஞ்சம் கூட கிடையாது. மற்ற ஏரேடெட்வாடர்களுக்கு எக்கெந்த ரஸங்கள் கலந்திருக்கின்றனவோ, அதற்குத் தக்கபடி பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சில சமயங்களில் ஒரு புட்டிக்கு ஒரு அவுன்ஸ் சர்க்கரை நித்திப்புக்காக சேர்க்கப்படுகிறது. அல்லது இதைத் திராவகமாகவோ, காய்ச்சுப்பாகவோ செய்ய வேண்டுமானால், ஸைட்ரிக், அல்லது டார்டாரிக், அல்லது அஸிடிக் திராவகம் அல்லது ஸோடா பைகார்ப் சேர்க்கப்படுகிறது. லெமனேட் தயாரிக்க டின்க்டர் லெமனும் சர்க்கரையும் கலந்த ஜலத்தில் கரிமல வாயு விட்டு, புட்டிகளில் பொப்பவேண்டியது. ஜின்ஜர்ேட் தயாரிப்பதில் டின்க்டர் ஜின்ஜர், டின்க்டர் ஆரன்ஜ் முதலியவற்றை ஜலத்தில் விட்டு, பிறகு ஜலத்தில் காற்றை ஏற்றுகிறது. அந்தந்த ரஸங்களுக்குத் தக்கபடி பெயர்கள் கொடுக்கப்படும். அதாவது, ஆரன்ஜ், கோலா, ஜின்ஜர், வாழைப்பழம், அனாசு, கலிசயா டானிக், காப்ஸிகம், புட்பால் பன்சு, ஜின், ஐஸ் க்ரீம், இந்தியன் டானிக், எலுமிச்சம்பழ ரஸம், மாம்பழ ரஸம், பிக்-மி-அப், ராஸ்ப்பெர்ரி, ரோஜா முதலியன. அநேகவித வர்ணங்களும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. சாதாரணமாய் குழாய் ஜலம்தான் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. விசேஷமான சந்தர்ப்பத்திற்கு வடிக்கட்டின ஜலம் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஜலத்தை சேர்த்து வைக்கும் தொட்டியை சில சமயங்களில் கழுவவேண்டி வரும். புட்டிகளைச் சுத்தம் செய்வதற்காக உபயோகப்படுத்தப்படும் ஜலத்தையும் ப்ரஷுகளையும் சரியாய்க் கவனிக்காத பக்ஷத்தில் புட்டிக்குள் அசுத்தம் சேரும். புட்டியில் போடும் சர்க்கரையானது புட்டிகள் நாட்படவிருந்தால், சில சமயங்களில் புளித்துப்போகும். அதனால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் உண்டாகும். சில சமயங்களில் கழுவும் ஜலத்திலும் சுத்தம் செய்யும் ப்ரஷுகளிலும் அசுத்தங்கள் சேர்ந்து அந்த ஜலத்தைக் குடிப்பதற்கு யோக்கியதை இல்லாமல் செய்துவிடும். இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும் விதம் யாதெனில், புட்டியைக் கீலே கீழாகத் திருப்பி, ஜலத்தில் தும்பு தூசு முதலிய அசுத்தங்கள் இருக்கின்றனவா என்று பார்க்கவேண்டும். அன்னிய வஸ்துக்கள் ஏதாகிலும் இருந்தாலும், கீழே ஏதாகிலும் அழுக்குத்தங்கியிருந்தாலும் அது அசுத்தத்திற்கு அடையாளம். ஜலம் வெளிவென்றிருக்க வேண்டும். கலங்கியிருந்தால் அதை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. ஜலத்தின் ருசி காரம் இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. கரிமலவாயு ஜீரணத்திற்கு உபகரி செய்யும். அது வயிற்றின்சுரப்புகளை மிருதுப்படுத்தி, வயிற்றின் அசைவுகளை அதிகப்படுத்தி, ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கும். ஆகாரத்தின் ரஸத்திலுள்ள குமிழ்கள், பாசக நீரை ஆகார வஸ்துவுடன் கலக்கச்செய்து அதனால் அதை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. இதில் கரைந்துள்ள சர்க்கரை, கசப்பை நீக்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். கலிசாயா டானிக் முதலிய டானிக்குகளில் சின்கோனு பட்டையின் ருசியுள்ள பாகம் இருக்கும். லேம் ஜ்யூஸ் மிகவும் ருசியாக விருக்கும். இது தாகத்தை நன்றாய்த் தணிக்கக்கூடியது. கரிமலவாயு இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதால், ஸையனோஸஸ் என்னும் இரத்தச் சுழற்சி சம்பந்தமான வியாதியால் வருந்துவோர், ஏரேடெட் வாடர் குடிக்கக்கூடாது. இந்தக் கரிமலவாயு வயிற்றில் விடுபட்டுப் போவ

தால், வயிறு விரிந்துள்ளவர்கள் இதைக் குடிக்கக்கூடாது. ஹிருதய நோயால் வருந்துவோரும் ஏரேடெட் வாடர் குடிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், கரிமல வாயுவால் வயிறு விரிந்து, அது ஹிருதயத்தின் மேலே அழுக்குகிறது. அதனால் ஹிருதயத்திற்குக் கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. கரிமல வாயுவானது ஒரு விஷக்கிருமியையும் கொல்லுகிறதில்லை. ஆனால், இவைப்பைக்குள் சேர்ந்துள்ள காஸ்ரா கிருமியையாவது இது அழிக்கிறது.

(3) தேங்காய்.—இது காருள்ள பழ வர்க்கங்களில் சேர்ந்தது. இதில் தின்னக்கூடிய பாகத்திற்கு 'எண்டோஸ்பரம்' என்று பெயர். இந்த எண்டோஸ்பரமுக்கு மத்திய பாகத்தில் தேங்காயின் ஜலம் இருக்கிறது. 'பானத்திற்கு முக்கியமாய் இளநீரைத்தான் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இது பாம் (பனை) வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது. 'மோனோகோடைலிடன்ஸ்' வகுப்பில் ஆன்ஜியோஸ்பரம்ஸ் என்னும் பிரிவினையில் அடங்கிய புஷ்பிக்கும்படியான ஒரு செடி. இது புல் வகையாவைச் சேர்ந்த 'கிரமீனே' என்னும் வர்க்கத்தோடொத்தது. இந்த வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த மாங்குகளெல்லாம் உஷ்ணப் பிரதேசங்களுக்கே உற்பட்டவை. இளநீர் குடிக்க வெகு சுகமாயிருக்கும். அதில் கொஞ்சம் உப்பும், கொஞ்சம் ப்ரோடீனும், கார்போஹைட்ரேட்டும் இருக்கின்றன. இந்த உப்புக்கள் தேகத்திற்கு மிகவும் உபயோகமானவை. இளநீர் தாகத்தைத் தணிக்கும். இதிலுள்ள உப்புக்கள் ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கும். குடிக்க சுத்தமான ஜலம் கிடைக்காத இடங்களில் பயமின்றி இளநீரைக்குடிக்கலாம். ஆயுர்வேத சாஸ்திர முறைப்படி இளநீரானது குளிர்ச்சியானது; கோயை ஆற்றக்கூடியது; பித்தின்பத்தை தணிடக்கூடியது; பசியை உண்டுபண்ணக்கூடியது; மலத்தைக்கழிக்கக்கூடியது. வாந்தி வரும்படியான ஜ்வரங்களுக்குத்தி, மூத்திர வியாதிகளுக்கும், குன்ம வியாதிக்கும் க்ஷயரோகத்திற்கும் இது எடுத்தது.

(4) ஷர்ப்பத்துகள் நல்ல பானங்கள். முக்கியமாய் உபவாஸத்திற்குப் பின்னரும், களைப்பாயிருக்கும்போதும் இவற்றைக் குடிக்கலாம். சர்க்கரையை ஜலத்தில் கரைத்தால் ஷர்ப்பத்து ஆகும். அவரவர் ருசிக்குத் தக்கபடி இக்கரிணுசுகளை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பழ ரஸங்கள் முக்கியமாய் எலுமிச்சம்பழ ரஸம். பழத்தின் லத்துக்கள், பன்னீர், நித்திப்புக்கள், வர்ணங்கள், தயிர் முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதுண்டு. ஷர்ப்பத்துகள் ஜில்லென்றிருக்கும்பொருட்டு பனிக்கட்டியை உபயோகிக்கப்படும். இது உஷ்ணப் பிரதேசங்களுக்கு அடுத்த பானம். ஷர்ப்பத்துக்குப் பானகம் என்று மற்றோர் பெயர். இது குளிர்ச்சியானது, களைப்பைத் தீர்க்கக்கூடியது, ருசியுள்ளது, சிறு நீரை அதிகமாக இறங்கும்படி செய்யக்கூடியது. இது பசி, தாகம், களைப்பு இவற்றைப் போக்கக்கூடியது. ஷர்ப்பத்தின் போஷணைக்குணம் அதில் கலந்துள்ள சர்க்கரையின் அளவைப் பொருந்தியது. சர்க்கரை அப்படம் கார்போஹைட்ரேட். ஒரு கிராம் சர்க்கரையில் 4 காலோரீக்கள் சக்தி உண்டு. சர்க்கரை அதிகமாய்க் கலந்திருந்தால், அது இரைப்பையின் சளி ஜவ்வுக்கு அழற்சியைக் கொடுக்கும். ஆனால், ஷர்ப்பத்தில் சர்க்கரை நன்றாய் விளாவப்பட்டிருக்கிறது. க்ளூகோஸாலும், லாக்டோஸாலும், கருப்புச் சர்க்கரையைவிட அழற்சி கம்மி. ஆனது பற்றி, அவை சீக்கிரத்தில் புளித்துப் போவதில்லை. ஆகவே, அவற்றை ஜ்வரமாயிருக்கும்போது உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. சர்க்கரையை எந்தவிதமாக உபயோகப்படுத்தினாலும் கூட, அது மானே சர்க்கரையாக தேகத்தினுட் செல்லுகின்றது. ஆனதுபற்றி, போஷணை வேண்டும்போது, ஜீரணக் கருவிகளுக்கு யாதொரு சிரமும் இல்லாதிருக்கும்பொருட்டு, க்ளூகோஸ் கலப்பு, தேன், பழ ரஸம் முதலியவைகளை உபயோகப்படுத்துகிறோம். ஜ்வரத்தினால் வருந்துவோர்க்கு ஆகாரம் குறிப்பிடும்போது இதை முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய அவசியம். மதுமேகத்தினால் வருந்துவோரும், குன்ம நோயால் வருந்துவோரும் ஷர்ப்பத்துகளைக் குடிக்கக்கூடாது. ஷர்ப்பத்துகள் செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படும் ஜலத்தினால் தொத்து வியாதி பரவக்கூடுமாதலால், கண்டவிடத்திலிருந்தும் ஷர்ப்பத்துகளை வாங்கிக்கொடுக்கக்கூடாது.

(5) பால்.—இது ஆகாரத்தைச் சேர்ந்ததா? அல்லது பானத்தைச் சேர்ந்ததா? என்பதைக் குறித்து இன்னும் விவாதம் நடந்துகொண்டே யிருக்கிறது. பால், தயிர், மோர், மால்ட் கலந்த பால், வேறு முதலியன பானங்களாகவே உபயோகப்படுத்தப்படுவதால், இவைகளைப் பானங்களினின்றும் நீக்க முடியாது. பாலின் குணங்களைக் குறித்தும் உபயோகங்களைப் பற்றியும், அநேகர் அநேக இடங்களில் விவரித்துச் சொல்லியிருப்பதால், இங்கே மறுபடியும் நான் சொல்லப்புகின், அது மிகையாகுமென்றே நினைக்கிறேன். பாலானது ஒரு ஆகாரமேயொழிய, பானமாகாது. இதில், ஆகாரப்பொருள்களாவும் சரியான விகிதாசாரப்படி இருப்பதால், இது ஜீவாகாரத்திற்கு மிகவும் உபயோகமானது. இதில் உயிரோடிருக்கும் தசைநார்களிலுள்ள ஜீரண ரஸங்களின் ஸத்துக்கள் யாவும் அடங்கியுள்ளன. ஆனால், இவை பச்சைப் பாலில் தான் இருக்கும். பாலைக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து, சுடவைத்தால் இக்குணங்கள் போய்விடும். சிசுக்களுக்கு ஆகாரம் ஊட்டும்போது, இதைக் கியாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனது பற்றி, அப்போது கறந்த பாலானது கொதிக்கவைத்த பாலைக்காட்டிலும் சிறந்தது. நாம் காய்ச்சிக் கொதிக்கவைத்த பாலைத்தான் குடிக்கிறோம். ஆனால், பச்சைப் பாலிலுள்ள அபாயங்களையும் கியாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். அநேக விஷக்கிருமிகள் வளருவதற்கு இது நல்ல மூலாதாரம். இதன் மூலமாய் தொத்து வியாதி சுலபமில் பரவும். அதனால் ஆபத்து நேரிடும். பசுவின் நிலைமை, கறக்கிறவனின் கைகளின் பரிசுத்தம், கறக்கும் பாத்திரத்தின் சுத்தம் ஆகிய இவைகள் சரியானபடி இருப்பது கடினம். ஆனது பற்றி, பாலைப் பச்சையாய்க் குடிப்பதைவிட, கொதிக்கவைத்துக் குடிப்பது மேல். அநேகவித வியாதிகள் பாலின் மூலமாகப் பரவக்கூடும். அவையாவன: க்ஷயம், டைபாய்டு ஜ்வரம், பாரடைபாய்டு, டிப்தீரியா, தொண்டைப்புண், வயிற்றுக்கழிச்சல், சீதபேதி, காலரா, மால்டா ஜ்வரம், கோமாரி முதலியன.

(6) தேயிலை.—இது, தியாஸினன்ஸிஸ் என்னும் செடியின் இலையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும். நாம் குடிக்கும் தேயிலைப் பானத்திற்கு, தேயிலையைப் புளிக்கச் செய்து வதக்கி, பிறகு பானத்திற்காக அதை உபயோகப்படுத்துகிறோம். தேயிலையிலுள்ள வஸ்துக்களாவன: காபீன், டானின், தீயின், ஆல்புமின் சம்பந்தமான வஸ்துக்கள், இதரியல் எண்ணெய், பிசின், டெக்ஸ்டிரின் முதலியன. இதிலுள்ள எண்ணெயினால் இதற்கு மணம் ஏறபட்டிருக்கிறது. தேயிலைச் செடியானது வருஷத்திற்கு நான்கு முறை இலைகள் விடுகிறது. ஆனதுபற்றி, இந்த நான்கு காரமும் இதைச் சேகரிக்கப்படுகிறது. முதலில் வெளிவரும் இலைதான் உயர்ந்தது. எந்தெந்த விதமாய் சேகரித்துப் பிரிக்கிறோமோ, அதற்குத்தக்கபடி தேயிலையை வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு கிளையின் மேல்பாகத்திலுள்ள புது இலைகள் மிகச் சிறிதாயிருக்கும்போது, அதற்கு 'ப்ரோகன் பீகோ' என்று பெயர். இந்த இலைகள் இன்னும் கொஞ்சம் வளர்ந்தவுடன், அதற்கு 'ப்ளவரி பீகோ' என்று பெயர். இன்னும் அதிகமாக வளர்ந்திருந்தால், அதற்கு 'ஆரஞ்ச பீகோ' என்று பெயர். இதற்குக் கீழேயுள்ளதும், கொஞ்சம்கூட நார் இராமலுமிருப்பதற்கு 'பீகோ' என்று பெயர். இதற்கும் கீழேயுள்ளதும், இதைவிட கொஞ்சம் பெரிதாயும் இருப்பதற்கு 'சௌசாங்க்' என்று பெயர். இந்தக் கிளையின் மற்ற இலைகளுக்கு 'காங்கான்', 'பொஹீயா' என்று பெயர். இவைகளை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. தேயிலைப்பானம் தயாரிப்பதில், ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து, தேயிலையின்மேல் அதைக் கொட்டி,

ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே வைத்திருந்து, பிறகு பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து, சுப்பிச் சாப்பிடவேண்டியது. பாலும் சர்க்கரையும் அவரவர்கள் ருசிக்குத் தக்க படி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பால் அதிகமாகச் சேர்த்தால் ருசி அதிகம். இதில் கரையாத அநேக வஸ்துக்களைக் கீழே படியச்செய்கிறது. ஆனதுபற்றி, தேயிலைப்பானத்தில் அடியிலுள்ளதைக் குடிக்கக்கூடாது. 16 அவுன்ஸ் பானம் செய்யவேண்டியிருந்தால், 4 அவுன்ஸ் தேயிலை வேண்டும். ஒரு தேயிலைக்கோப்பையின் அளவு 5 அவுன்ஸ். நல்ல தேயிலைப் பானம் தயார் செய்யவேண்டியிருந்தால், சில எச்சரிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய தவசியம். ஜலம் மிருதுவானதாயும் ; நன்முய்க் காற்று அடங்கினதாயு மிருக்கவேண்டும். ஜலம் கொதித்ததும் உபயோகிக்க வேண்டும். கஷாயம் தயாரிப்பதற்கு முன் பாத்திரத்தை நன்முய்க் கொதி ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். கஷாயம் இறங்குவதற்கு இரண்டு முதல் 5 நிமிஷங்கள் வரையிலும் தேவை, தேயிலை உயர்ந்த சரக்காயிருக்கவேண்டும். கலப்படம் கூடாது. பெங்கால் புட் அடல்ட்ரேஷன் ஆக்டுப்படி தேயிலையில் 100-க்கு 4 முதல் 8 வரையில் முழுச் சாம்பல் இருக்கவேண்டும். உலர்ந்த தேயிலையை (அதாவது 100° உஷ்ணக்கிரத்திற்கு உலர்த்திய தேயிலை) 100 பாகம் வடிக்கட்டிய ஜலத்துடன் கொதிக்க வைத்தால், அதன் ஸத்து 100-க்கு 30 விகிதம் இருக்கவேண்டும். தேயிலை இன்பத்தைக் கொடுக்கும்; கலையைப் போக்கும். ஜலமானது இரைப்பைக்குப் போனதும், படிப்படியாய் குடல்களுக்குச் சென்று அங்கே உறிஞ்சப்படுகிறது. குளிர்ந்த ஜலமானது உறிஞ்சப்படுவதற்கு முன், தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்திற்கு அதை உயர்த்தவேண்டும். ஆனதுபற்றி, வெந்நீரானது விரைவில் இரத்தத்தில் போய்க் கலக்கிறது. ஆனதுபற்றியே, அது குளிர்ந்த ஜலத்தைக் காட்டிலும் அதி சீக்கிரத்தில் தாகத்தைத் தணிக்கிறது. தேயிலைப்பானம் எப்போதும் உஷ்ணமாக இருப்பதால், அது அதி சீக்கிரத்தில் தாகத்தைச் சாந்தி செய்கிறது. ஆனால், அதை அதிகமாகக் குடிக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால், ஜீரணசக்தி கெட்டுப் போய் விடும். வெறும் வயற்றில் தேயிலைப்பானம் குடிக்கக்கூடாது. வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்டதும் தேயிலைப்பானம் குடிக்கக்கூடாது. இதனலும் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும். தினம் குறித்த வேளையில் தேயிலைப்பானம் குடிக்கப் பழகினவர்கள், அந்த நேரம் வந்ததும், அவர்களுக்கு அதன்மேல் ஆசை உண்டாகும். அப்போது அதைக் குடிக்காவிட்டால் அசௌகரியம் உண்டாகி கொட்டாவியும் வரும். குடிக்கும் ஜலமானது சந்தேகத்திற்கு இடமானதாயிருந்தால், தேயிலை நல்ல பதிலியாகும். எனெனில், இதில் உபயோகப்படும் ஜலமானது நன்முய்க் கொதிக்க வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. தேயிலைப்பானம் குடிக்கப் பழக்கப்படாதவர்கள், அதை எடுத்துக்கொண்டால் தூக்கம் வருகிறதில்லை என்று குறைகூறுகிறார்கள். இது இதிலுள்ள காபீனினல் உண்டாகக்கூடியது. அதிகமாக உபயோகப்படுத்தினல் அஜீரணம், ஹிருதயக் கோளாறு, சுவாஸக்கோளாறுகள் முதலியன சம்பவிக்கும்.

(7) காபி.—காபி அராபிகாவின் விதைகளினின்றும் உண்டாவது. பழுத்த பழத்தில் இரண்டு விதைகளும், அதைச் சுற்றிலும் ஒரு பல்பும் இருக்கும். இந்தக் கொட்டைகளை எடுத்துக் காயவைத்து பொடியாக்கப்படும். இதில், காபீன் என்னும் வஸ்து உண்டு. அதனல்தான் இதற்குள்ள மணம். காபியை நாம் உபயோகப்படுத்து முன் வறுக்கிறோம். அதிலுள்ள எண்ணெயினலும் இதற்கு மணம் உண்டாகிறது. தேயிலைப்பானத்தைப்போலவே இதையும் தயாராக்க வேண்டும். ஒரு பயிண்டு வெந்நீருக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் காப்பிப்பொடி சேர்த்தால் நல்ல கஷாயமாகும். இதில் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். அதிகமாகக் குடித்தால், தூக்கமின்மையும் நரம்புக்கோளாறும் உண்டாகும்.

தஞ்சாவூர் ... 20923

(8) கோக்கோவானது, 'தியோப்ரோமா கோகோ'வின் விதைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. கோக்காவின் விதைகளை தனியாகப் பிரித்து எடுத்து, வறுத்துப் பொடிபண்ணப் படுகிறது. இந்தப் பொடியில் தியோப் இரைமைன் என்னும் ஒரு ஆல்கலாய்டும், கொஞ்சம் ஸ்டார்சும் கொழுப்பும் இருக்கின்றன. கோகோவிலுள்ள கொழுப்பிற்கு கோகோ வெண்ணெய் என்று பெயர். இது பிஸரி செய்வதற்கு உபயோகப்படும். தேயிலையைப்போலவே வெந்நீரைக்கொண்டு இந்தப் பானம் தயார்செய்யப்பட்டு, பாலும் சர்க்கரையும் சேர்க்கப்பட்டு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனல், இந்த கோகோவானது ஜலத்தில் கரையாது. ஆனதுபற்றி, இது அடியில் தங்கிவிடும். இதிலுள்ள கொழுப்பிற்கு ஒரு மாதிரியான மணம் உண்டு. நமது தேசத்திலுள்ள அநேகருக்கு இந்த வாஸனை பிடிக்கிறதில்லை. கோக்கோவுக்குக் கொஞ்சம் போஷணைக் குணம் உண்டு. ஆனதுபற்றியே, தேயிலை காபி இவற்றைவிட இதை அநேகர் சிறந்ததென்று மதிக்கிறார்கள். ஆனல், நாம் குடிக்கும் பானத்தில் கோகோ சிறிதளவே இருப்பதால், இதற்கு ஆகாரக்குணம் ஒன்றுமில்லை என்றே சொல்லலாம். இதில், ஆல்கலாய்டும் கம்மியாகவிருப்பதால், தேயிலை, காப்பியை விட இது சிறந்த பானம் என்று சொல்ல முடியாது.

(9) கள், சாராயம், திராக்ஷை ரஸம் முதலிய போதை வஸ்துக்கள் நமது தேசத்தில் சாதாரணமாய் மேலே சொல்லிய வகைகளைப்போல் பானமாக உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. இவைகளை போதை உண்டாக்குவதற்காகவே உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, இவற்றைக் குறித்து விரிவாய் இங்கு சொல்லவில்லை.

பனை, ஈச்சம் முதலியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் தித்திப்பான ரஸத்தைப் புளிக்க வைத்து கள் உண்டாக்கப்படும் இதை ஏழை ஜனங்கள் போதை உண்டாகும்பொருட்டு குடிப்பார்கள், பீர், எல், ஸ்டவுட் முதலிய சாராயப் பான வகைகளில் மால்டையும் ஹாப்பையும் புளிக்கவைத்தல் பீர் [illegible] சிக்காடியிலிருந்து [illegible] கிறது. நமது தேசத்தில் செய்யப்படும் கஞ்சி, பச்சை, க்ராக் முதலியன இவ்வினத்தில் சேர்ந்தன. போர்டரும், ஸ்டவுட்டும் பீர்போலவே தயாரிக்கப் படும். ஆனல், இதில் மால்டை வறுத்து, கார்மல் என்னும் வஸ்துவை சேர்க்கப் படும்.

திராக்ஷை ரஸத்தைப் புளிக்க வைப்பதினல், திராக்ஷ சாராயம் உண்டாகும். க்ளாரெட்டில் 100-க்கு 8 முதல் 13 வரையில் ஆல்கஹாலும், கொஞ்சம் அஸிடிக் திராவகமும், ஈதரும் இருக்கும். பர்கண்டியில் ஆல்கஹால் கொஞ்சம் அதிகம். இதில் ஸத்து அதிகம் இருக்கும். ஹாக்ஸ் வெளேரென்று இருக்கும். போர்டில் ஸத்து அதிகம் உண்டு. மாடீராவில் ஈதர் அதிகம். மார்சலா கொஞ்சம் தித்திப்பாக இருக்கும். சாம்பேன் கருப்பு திராக்ஷையிலிருந்து தயாரிக்கப் படும்; புளிப்பாயிருக்கும். இப்பெயர்களெல்லாம் எங்கெங்க ஊர்களில் தயாரிக்கப்படுகின்றனவோ, அவற்றின் பெயர்களைக் கொண்டுள்ளன. உதாரணமாக, ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் சாம்பேன் ஜில்லாவில் தயாரிக்கப்படுவதற்கு சாம்பேன் என்று பெயர்.

இந்தப் போதைப் பானங்கள் யாவும் சர்க்கரையைப் புளிக்கவைத்து இறக்கப் படுவதே. இவற்றுள் ஆல்கஹால் நிரம்ப உண்டு. விஸ்கி மால்டிலிருந்து தயாரிக்கப்படுவது. விஸ்கியில் 100-க்கு 48 முதல் 50 விகிதம் ஆல்கஹால் உண்டு. ப்ராந்தி திராக்ஷைப் பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுவது. ரம், மோலாஸிலிருந்து தயாரிக்கப்படும். இதற்குள்ள கருப்பு நிறம் கிரேமல் சேர்ப்பதால் உண்டாவது. ஜின், ரை, மால்ட் இவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும்-

இவற்றிலுள்ள ஆல்கஹாலினல் போதை ஏற்படுகிறது. ஆல்கஹால் நிரம்ப இருந்தால் அழற்சி உண்டாகும். இரைப்

பையின் சளிஜவ்வுக்கு ஆல்கஹாலே உறிஞ்சும் சக்தி உண்டு. ஆல்கஹாலே கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டாலே அது உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கும். இது தேகத்தினுள்ள கலோரிக் சக்தியை உண்டுபண்ணும். ஆனதுபற்றி, ஜீவாகாரமானது. அதிக டோஸ் சாப்பிட்டால், ஸெல்லுகளை அது சக்தியற்றனவாகச் செய்யும். ஆனதுபற்றி, அதை ப்ரோடோ ப்ளாஸமைக் கொல்லும் ஒரு விஷமென்றே சொல்லவேண்டும். இதன் உத்தீபன குணம், கீழேயிருந்து மேலுக்குச்சென்று உடனே மேலிருந்து கீழ்நோக்காய்நெருக்கடி உண்டாகும். இது ஜீவாகாரத்தைக் கொடுக்குமென்பதற்கு நான் கல்கத்தா மெடிகல் காலேஜில் படிக்கும்போது, அப்போது பிரன்ஸ்பால் கர்னல் டீரி என்பவர் உருவகமாகச் சொல்லிக் காட்டிய உதாரணத்தை இங்கு சொல்லி இதை விளக்குகிறேன். அதாவது: "ஒரு கப்பல் நடுசமுத்திரத்தில் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. அதற்கு வேண்டிய நல்ல ஜலம் போதாமற் போய்விட்டது. இன்னொரு துறைமுகத்திற்குப் போகும் வரையில் ஒத்தாசை கிடையாது. சமுத்திரத்தில் இருந்து உப்பு ஜலத்தை தொட்டியில் கொட்டப்பட்டது. கப்பல் துறைமுகம் போய்ச் சேர்ந்துவிட்டது. எல்லாரும் சந்தோஷப்பட்டார்கள். ஆனால், எஞ்சினின் பாகங்கள் யாவும் உப்பு நீரால் அதிகமாய்த் துருப்பிடித்துப்போய்விட்டது." ஆனதுபற்றி, எந்தவிதமான சாராயமாக இருந்தாலும், அது ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவனுக்கு ஒரு அனுவசியமான பானமாகும். நோய் கண்டிருக்கும்போது, தீவிரமான ஜுரங்களில் தசைநார்கள் அழிந்து போகவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும், விஷ சம்பந்தங்களிலும், ரத்தப்ரளர்ச்சியிலும், இரத்தச் சுழற்சி நின்று போகும்போது, விடாமல் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாயிருக்கும் போதும், சாதாரணமாய்த் தேகம் ஹீனஸ்திதியில் இருக்கையிலும் **சாராயத்தை உபயோகிக்கலாம்.**

பிராணயாமம் - ஒரு சுலபமான விதம்.

டாக்டர் ஜே. என். கோஷால், எல்.எம்.எஸ்., பஸிராட்.

விவரணம்.—பிராணயாமம் என்பதற்கு தானாகவே ஆழ்ந்து மூச்சைப் பிடித்தும், மூச்சை விட்டும், நுரையீரல்களுக்கும் மார்பின் சுவர்க்கும் வெளிக் காற்றில் வியாயாமம் செய்தல் என்றர்த்தம். இதன் கருத்து யாதெனில், மார்புச் சுவற்றின் வலுவையும் தேகத்தின் ஜீவிய சக்திகளையும் அதிகப்படுத்தி, அதனால் தொத்து வியாதிகள் வரவொட்டாமலும் குளிர், ஈரம் முதலியவற்றால் தேகத்திற்கு யாதொரு உபாதையும் நேரவொட்டாமலும் செய்துகொள்வதேயாம்.

(தேகமானது சமமாகவளராதிருப்பது அதாவது ஒரு உதாரணமாக சதை மட்டும் பெருத்து மார்பு குறுகிப்போயிருப்பது, தற்காலத்தில் யுவர்கள் குஸ்தி முதலிய தேகாப்பியாஸங்களைப் பழக்கி அடைந்த லாபமாகும். ஆனால், சில இந்திய சன்னியாஸிகள், ஹடயோகிகள், ராஜயோகிகள் முதலானோர் மலைகளிலும் சமவெளிகளிலும் ஏறக்குறைய அம்மணமாகவே வஸ்திரம் போர்வை இன்றி, மழை, குளிர் வெய்யில் ஒன்றையும் லக்ஷியம் செய்யாமல் திரிந்து வருவதைக் காண்கிறோம். அவர்களுக்கு ஆயுதம் பிராணயாமம்தான். பண்டைக் காலத்து ரிஷிகள் கற்றுக் கொடுத்த முறைப்படி தினம் இரண்டு வேளை ஒழுங்காய் பிராணயாமம் செய்து தேகத்திற்குத் தக்க வலுவைத் தேடிக்கொண்டிருக்கின்றனர்.)

நான் பின்னால் சொல்லப்போகிற பிராணயாமமானது பட்டண வாஸங்களில் நெருக்கடியான பாகங்களில் வசித்துக்கொண்டு, சிலவு அதிகமுள்ள ஸ்போர்ட்டுகள். குஸ்தி முதலியன பழகுவதற்கு யோக்கியதையில்லாத நடுத்தரமான புத்தியுள்ள மாணவர்களுக்கே உபயோகமாயுள்ளது. நமது தேசத்திலுள்ள பள்ளிவான்களும் இந்த பிராணயாம வியாயாமத்தைச் செய்து, தங்களுடைய பலமான சரீரத்திற்கு அந்தத்தையும், பூர்ணமான உருவத்தையும் தேடிக்கொள்ளலாம்.

தக்ஷணமே அடையக்கூடிய பலன்கள்.—சில நிமிஷங்கள் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை பிடித்தும், விட்டும் வந்தால், அது மனதிற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுத்து, மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் உள்ள கலையைத் தீர்க்கும். புத்திசாலிகள் தமக்குத் தெரியாமலே கலைப்பாயிருக்கும்போது, நேராக எழுந்து நின்றுகொண்டு மார்பை முன்பக்கமாகத் தள்ளி, கைகளைத் தலைக்குப் பின்னால் வைத்துக்கொண்டு, ஆழ்ந்து அநேகதரம் சுவாஸத்தை உட்கொள்வார்கள். பளுவைத் தூக்குகிறவர்கள், முழுகுகிறவர்கள், தொனியை அப்பியாஸம் செய்விப்போர், பேர்பெற்ற வஸ்தாதிகள் இவர்கள் யாவரும் தங்கள் தொழில்களை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் இம்மாதிரி செய்வது வழக்கம். சதை களைத்துப்போயிருக்கும் பசஷத்தில், அதற்கு இது விசேஷ பலனைத்தரக்கூடியது. சில நிமிஷங்கள் ஆழமாய் சுவாஸித்து விடும் பசஷத்தில் பலமும் சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும்.

நிரந்தரமான பலன்கள்.—பிராணயாமத்தைக் கிரமமாகவும், சாஸ்திரமுறையாயும் ஒருவன் அப்பியஸித்து வரும் பசஷத்தில், அது தேகத்தில் நிரந்தரமான மாறுதல்களைக் கொடுக்கக்கூடியது. முதலாவது, அடிவயிற்று மூலமாய் வரும் சுவாஸமானது, மார்பின் மூலமாய் வரும் படி மாறும். சாதாரணமாய் ஜனங்கள், மார்பை விரிக்காமலே, அடிவயிற்றைமட்டும் முன்னால் கொண்டுவந்து சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகிறார்கள். சுவாஸத்தை வெளிவிடும்போதும், மார்பு சுருங்காமலே அடிவயிற்றை மட்டும் உள்ளுக்கு இழுத்து சுவாஸத்தை வெளிவிடுகிறார்கள். இதன் ரகசியம் இன்ஷியூரென்ஸ் டாக்டர்களுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். சாதாரணமாய் இன்ஷியூர் செய்வோரின் மார்புகள், பரீக்ஷித்துப் பார்க்கையில், 1½ அங்குலம் விரிந்திருப்பதாகக் காணப்படவில்லை. நிரந்தரமான பலன்களில் இரண்டாவது யாதெனில், மார்பினுடைய உருவம் மாறிப் போகிறது. சுவாஸித்தலும் மாறுதலடைகிறது. ஒரு குறுகிய, சரியாய் விரியாத, சரியான உருவம் இராத மார்பானது அழகான வஸ்தாதியின் உருவம் அடைகிறது. மூன்றாவது பலன் என்னவெனில், இதனால் தேகத்திற்கே டானிக் குணமும், உத்தீபன குணமும் உண்டு. மேலும், வாயினால் சுவாஸம் விடுதல், கொட்டாவி, இருமுதல், உமிழ்தல் முதலிய பழக்கங்கள் அடியோடே ஒழியும். கடைசியாக, நுரையீரல்களின் விஸ்தீரணம் அதிகமாகி, பலமும், வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்து, தேக எடை சரியான அளவிற்கு வந்து, ருது மாறுதல்களினால் உண்டாகக்கூடிய தொத்து வியாதிகள் பீடிக்காமல் இருக்கும்.

முறை.—1902-ம் வருஷத்தில் எனக்கு ஒரு ஸன்னியாஸி கற்றுக்கொடுத்த முறை யாதெனில் வாயால் முத்தமிடும் நிலையில் சுத்தமான காற்றை சுவாஸித்து உள்ளுக்கிழுத்து, மெதுவாய் மார்பை அதனால் சொப்பிக்கொண்டு பிறகு, நிதானமாய் நாசித்துவாரங்கள் வழியாய் காற்றை வெளிவிடுவதேயாம். காற்றை வெளிவிடும்போது, அடிவயிற்றின் சுவர்களை வலுவாயும் தீவிரமாயும் பின்னுக்கும் மேற்பக்கமாகவும் சுருக்கிக்கொண்டு நுரையீரல்களில் ஏற்கனவே தங்கியுள்ள காற்றையும்கூட வெளியிட வேண்டும்.

விடியிற்காலையிலும் மாலையிலும் சுத்தமான காற்றுவரும்படியான இடத்தில் திறந்திருக்கும் ஜன்னலின் முன்னால் நேராய் நின்றுகொண்டு (a) காற்றை மெதுவாய் உட்கொள். முகவாய்கட்டையும் மார்பும் நேர்க்குநேராக இருக்கும்படி மார்பின் சுவரை அகல விரி. இது முதல் தகுதி. (b) பிறகு அடிவயிற்றின் சுவரை அசைக்காமலே, மார்பின் சுவரை மட்டும்

உள்ளுக்கு இழுத்து, நுரையீரல்களி லுள்ள காற்றை வெளி விடு. இது இரண் டாவது தகுதி. (c) கடைசியாக, அடி வயிற்றின் சுவரை முதுகெலும்புக்காக அமுக்கி, மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் நடுவி லுள்ள பிரிவினையாகிய டயப்பிரமானது, மேலே தூக்கப்பட்டு அதனால் நுரையீரல் கள் செவ்வையாய் அமுக்கப்படும். இது மூன்றும் தகுதி. மறுபடியும் இதேமாதிரி ஆரம்பி. இந்த மூன்று தகுதிகளிலும் தேகம் நேராக இருக்க வேண்டும். அனு வசியமான பிரயாசை கூடாது.

ஆரம்பத்தில் தினம் மாலையிலும் காலை யிலும் 3, 4 விசை பிராணயாமம் செய்து படிப்படியாய், ஆயாசமின்றி, அதை அதி கரிக்கவேண்டியது. ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சி செய்யக்கூடாது. அதிக பிரயா சையும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இந்த வியாயமத்தை விடாமல் ஒரு வரு ஷம் செய்து வந்ததில் எனக்கு நல்ல பலம் உண்டாயிற்று. அதற்குப் பிறகு, அநேக வருஷகாலங்களாக, என்னுடைய சுவாஸ விகிதம் ஒய்வாயிருக்கும்போது நிமிஷத்திற்கு 12 ஆகவும், காது விகிதம் 62 ஆகவும் இருந்தன. சில நிமிஷங்களில் நான் சுலபமாய் 15 கடவை பிராணயா மம் செய்தேன். இந்த வியாயம் ஆன தும் மூன்று நிமிஷகாலம் விடாமல் மூச்சை அடக்கி வைத்திருப்பேன். இதற் குக் காரணம், என் தேகத்தில் பிராண வாயுவு அதிகமாக இருப்பதினாலேயாம்.

(1902ம் வருஷத்தில் எனக்குத் திடீ ரென்று சுவாஸகாலம் கண்டது. மூன்று நாட்கள் இரவும் பகலும் ஜன்னலண் டையே உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தேன். என் தகப்பனார் குழற்கீரை சுவாஸகாஸத் தால் ஆயுள் முழுதிலும் சங்கடப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபடியால் எனக்கு திகில் உண்டாய்விட்டது. நான் மேலே சொன் ன சன்னியாஸியை ஆலோசித்ததில் அவர், கும்பகத்தை மட்டும் தள்ளிவிட்டு (அதாவது பிராணயாமத்தில் தேகத்தை ஒரு நிலையில் நிறுத்தல்), இந்த அப்பியா ஸத்தை மட்டும் செய்யும்படி சொன்னார். இதை விடாமல் நான் செய்துகொண்டு வந்ததில், எனக்கு இப்போது நுரையீரல் கோளாறுகள் யாதுமே இல்லை. எனக்குக் கலைப்பாயிருக்கும் போதெல்லாம், இந்தப் பிராணயாமத்தைச் செய்ததில் என் வேலையைச் சரியாய்ச் செய்ய முடிந்தது.

1. மாறுதல்கள். — இந்த அப்பியா ஸத்தில், வாயை மூடிவிட்டு, நாசித்துவா ரங்கள் வழியாகவும் இதைச் செய்யலாம்.

2. கைகளை அடிவயிற்றுக்குக் குறுக் காக வைத்துக்கொண்டு மூச்சை வெளி விடும்போது, அதை அமுக்கலாம். இந்த அப்பியாஸத்தை முதல் முதல் ஆரம்பிக் கையில் செய்யவேண்டியது. ஏனெனில், ஆரம்பத்தில் அவனுக்கு அடிவயிற்றை முழுதிலும் சுருக்கிக்கொள்ள முடியாது. அவ்வாறு சுருக்கிக்கொள்ள முடியும் போது, கைகளைபக்கங்களில்வது பின்னு லாவது வைத்துக்கொள்ளலாம்.

3. இதைப் பூர்ணமாய் செய்து முடிக்க வேண்டுமானால், இரண்டு புஜங் களையும் மூச்சு உட்கொள்ளும்பொழு தெல்லாம் மெதுவாய் மேலே தூக்கி, சுவாஸத்தை அடக்கி, பிறகு கால் பெரு விரல்களின்மேல் நிற்க வேண்டியது. பிறகு புஜங்களை பக்கங்களுக்காக தொங்க விட்டு, மூச்சை வெளிவிடும்போது, மார்பை பலமாய் அமுக்கவேண்டியது.

4. கடைசியாக, சிறுவர்கள் இந்த அப்பியாஸத்தை பின் வருமாறு செய்ய லாம் :—மூச்சை உள்ளே உட்கொள்ளும் போது, முன் சொல்லியபடி உயரத் தூக்கி, முழங்கால்களை நேராக வைத்து கை விரல்களும் கால் விரல்களும் சம நிற்கும்படி முன்னுக வளை. புஜங்களை தலைக்கு மேலே தூக்கு. பிறகு புஜங்களை பக்கங்களில் வரும்படி தாழ்த்தி, மார்பை அமுக்கி, சுவாஸத்தை வெளி விடு.

1. எச்சரிக்கை.—அதிகப் பிரயாசை, அதாவது பல ஹீனம், கண் மங்கலா யிருத்தல், மார்பு படபடவென்றடித்தல், அசாதாரணமான வியர்வை, அசௌகரி யம், தலைவலி, உஷ்ணக்கிரமும் தாதுவும் அதிகரித்தல்—இவை இதன் குறிகளா கும். ஆனதுபற்றி இதைத் தவிர்க்க

வேண்டும். ஆரம்பத்தில் கற்கிறவனுக்கு உற்சாகம் உண்டாகி, அளவுக்கு மிஞ்சி இந்த அப்பியாஸத்தை செய்து வருகி றான். அதனால் இதற்கு ஒரு அபகீர்த்தி ஏற்பட்டுவிடுகிறது. சாதாரணமாய் நிமி ஷத்திற்கு 15 தரம் பிராணயாமம் செய் தால் போதுமானது. ஒரு மாத கால மானதும், மெதுவாய் 12க்கு கொண்டு வரலாம். மாதம் ஒவ்வொன்றாகக் குறைத்து நிமிஷத்திற்கு 5, 6 செய்ய லாம்.

2. காசநோயால் வருந்துவோர் இந்த வியாயாமத்தைச்செய்யக்கூடாது. இரத்த உமிழ்தல் இருந்தால் எந்த வயதானாலும் சரி, இதைச் செய்யக்கூடாது.

3. நாட்பட்ட குழற்கீரை, சுவாஸ காஸம், எம்பீஸீமா முதலிய வியாதி கள் இருந்தால், இந்த அப்பியாஸம் செய் யக்கூடாது. வியாதி ஆரம்பித்தில் செய் தால் குணமுண்டு.

4. அதிக்ரமச் செய்கைகளைச் செய்து விட்டு, உடனே இந்த வியாயாமம் செய் யக்கூடாது.

தினம் மேற்பார்வையுடன் செய்யப் பட்ட இந்த பிராணயாமமானது (a) கும் பகயோகம் முதலிய சுவாஸ அப்பியா ஸங்களைத் தவறுதலாக நடத்துவதற்கும், (b) சுவாஸரோகம் உண்டென்று சந்தே கமிருந்தாலும், (c) நாட்பட்ட ஒட்டிக் கொண்ட ப்ளூயரீஸிக்கும், (d) பலவித மான முதுகெலும்பின் குரூபங்களுக்கும் இது நற்பலனைக் கொடுத்து சௌக்கியத் தை உண்டுபண்ணும்.

(தபால் உத்தியோகத்தில் அமர்ந்துள்ள ராய் சாஹிப் பி. என். பி. என்பவர், கும்பகயோகம் செய்வதுண்டு. 1911-ம் வருஷத்திலேயோ, 12-வது வருஷத்தி லேயோ மதுபூரில் வேலையாயிருக்கும் போது, அடிக்கடி இரத்தம் உமிழ்ந்து, ஜுரம் வந்து திகிலடைந்துவிட்டார். நிபு ணர்களை ஆலோசித்ததில், அவர்கள் க்ஷய ரோகமாயிருக்கலாம் என்று தீர்மானித்து விட்டனர். கடைசியாக ஏன்னை ஆலோ சனை செய்வதற்காக என்னிடம் வந்தார். இவரை நான் சில கேள்விகள் கேட்டுக் கொண்டு வருகையில், அதிக பிரயாசைப் பட்டு கும்பகயோகம் செய்து வந்ததாக ஏற்பட்டது. அவருக்கு க்ஷயரோகம் இல்லையென்றும், கும்பகயோகம் அதிக கிரமித்துச் செய்து வந்ததால், நாளக் குழாய்களில் இரத்தம் கட்டிப்போய், நுரையீரல்களிலிருந்து இரத்த ஒழுக்கு ஏற்பட்டது என்றும் சொல்லி, அவரைத் தெளிவுறச் செய்வதற்கு கஷ்டமாய்விட் டது. இதற்கு வேறு வழி இல்லாமல் நான் சொன்ன முறைப்படி செய்ய ஆரம் பித்ததும் சொஸ்தமாகி. மதுரைக்குச் சென்று, வேலையை சார்ஜ் எடுத்துக் கொண்டார். பிறகு, 1½ மாதங்கள் கழித்து இவர் என்னிடம் வந்தார். அப் போது அவரைப் பார்த்தால், ஆளே உரு மாறிப்போயிருந்தது. பலஹீனம் என பது அடியோடே இல்லை.)

மார்பு குறுகலாயுள்ள குழந்தைகளும், க்ஷயரோக வம்சத்தில் ஜனித்தவர்களும் சரியான ஆசாரியனைக்கொண்டு பிராண யாமம் செய்து வந்தால், நிரந்தரமான நல்ல பலன்கள் உண்டாகும்.

முடிவு.—மேற்சொல்லிய பிராணயாம மானது சாதாரண புத்தியும், பொறுமை யும் உடைய ஒவ்வொருவனும் செய்ய லாம். அதனால் அவனுக்கு அனுகூலம் உண்டு. காலையிலும் மாலையிலும், வயிறு காலியாக இருக்கும்பொழுது, இந்த சுலப மான பிராணயாமத்தைச்செய்யவேண்டி யது. மூன்று மாதங்கள் வரைக்கும் கிரமமாய் அப்பியஸித்து வந்தால், யா தொரு பிரயாசையுமின்றி தானாகவே செய்துகொண்டு வரலாம். அதனால் இஷ்டசித்தி உண்டாகும். பகவானுடைய அனுக்கிரகமும் கிடைக்கும். மனதில் நிலை இருக்கும். எந்த தொழிலையும் மனோதிடத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் செய்து முடிக்கலாம்.

தேகாப்பியாஸ கோபுரங்கள்.

ப்ரோபெஸர் கே. பி. மாதவா, எம்.ஏ., எ.ஐ.எ.,
பிரஷிடெண்டு, மைசூர் யூனிவர்ஸிடி யூனியன், மைசூர்,

தேகாப்பியாஸங்கள் என்பதனைத்தாகிலும் ஒரு கருவியைக்கொண்டு வெளிக்காற்றில் செய்யும்படியான அப்பியாஸங்கள். இவை பாதாதிகேசம் வரைக்கும் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் அசைவைக் கொடுத்து, இரத்தச் சுழற்சியை வலுவாகச் செய்யும்படி செய்கின்றன. இதனால் தேகத்திலுள்ள எல்லா சதைகளுக்கும் பலம் ஏற்படுவதுடன் விடாமல் செய்து வந்தால், தேகத்திற்கு அழகான உருவமும், சதைகளுக்கு அந்தமும் உண்டாகின்றன. ஆனால், தனிமையாக இம்மாதிரி அப்பியாஸம் செய்வதினால், செய்கிறவனுக்குக் கஷ்டமும் பீதியும் உண்டாவதுடன், மற்றவர்களுடன் கூடிச் செய்வதினால் உண்டாகக்கூடிய கூட்டுறவு இல்லாமற் போகிறது. பார்க்கிறவர்களுக்கு அசத்துஷ்டியும் உண்டாகிறது. இவையாவும் தேகாப்பியாஸ கோபுரங்களில் நிவர்த்தியாய் விடுகின்றன. ஒவ்வொரு வரும் தனித்தனியாய் செய்யும் அப்பியாஸங்களை விட இது மேல். அதிலிருக்கும் சங்கடங்கள் இதில் இல்லை. தவிர, இதில், நட்பு, கூட்டுறவு, ஒருவர்மேல் ஒருவர் நம்பியிருத்தல் அகிய சில உத்தம குணங்கள் உண்டாகின்றன. மேலும், ஒன்றுகூடிச் செய்யும்படியான ஒரு எண்ணம், அதாவது, யாவரும் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்கு அடங்கி, ஒருவருடைய இஷ்டத்திற்கு மற்றவர் அடங்கி வேலை செய்யும்படியான பரிணாமம் உண்டாகிறது. இந்தக் கோபுரங்கள் பார்ப்பவர்களின் மனதைக் கவரும் படியாய் இருக்கின்றன.

பறக்கும்படியான வாராவதி.

இங்கு காட்டப்பட்டிருக்கும் முதல் படத்திற்கு "பறக்குப்படியான வாராவதி" (The Flying Bridge) என்று பெயர். இதில் சங்கிலிபோல் மூன்று அடுக்குகள் ஒன்றன்மேல் ஒன்று இருக்கின்றன. பார்க்கிறவர்களுக்கு ஏதோ உயர ஆகாயத்தில் பறக்கிறமாதிரி தென்படும். தூரத்திலிருந்து பார்க்கிறவர்களுக்கு 2, 3 வாராவதிகள் அடுக்காய் ஒன்றன்மேல் ஒன்று வைக்கப்பட்டு ஒருங்கே மேலே பறக்கிறமாதிரி தோன்றும். இந்த அப்பியாஸத்தினால் கீழ் வரிசையிலுள்ளவர்களுடைய பைஸப்ஸ் சதை, ட்ரைஸெப்ஸ் சதை, முதுகு சதை

முதலியவற்றிற்கு வலுவு உண்டாகும். இரண்டாவது வரிசையில் இருப்பவர்களுக்கு முன்னங்கை வலுவடையும். இரு பக்கத்திலுமுள்ள இரண்டு நபர்களுக்கு தோட்பட்டையும் அடிவயிற்றின் சதைகளும் வலுப்படும். மத்தியில் உள்ளவன் இந்தப் பளுவு முழுதும் தாங்குகிறான். இவன்தான் இதற்கு மூலபுருஷன். மேலேயுள்ள வரிசை இதைப் பூர்த்தி செய்கிறது. இந்த அப்பியாஸத்தைச் செய்கிறவர்கள் செவவையாய்த் தேர்ச்சி அடைந்தவர்கள். தேக அசைவு கனி அடக்கக்கூடியவர்கள். இந்த அப்பியாஸத்தில் யாவருக்கும் பொதுவான விஷயம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, இந்த அப்பியாஸத்தைச் செய்கிறவர்களின் அடிவயிற்றுச் சதைகள் குறுகுவதற்கோ, விரிவதற்கோ அனுகூலங்கள் அதிகமாக உண்டு. அடிவயற்றின் சதைகளும் இவ்வாறு அடிக்கடி அசைவு கொடுத்துவந்தால், எல்லா வியாதிகளுக்கும் மூல காரணமான மலச்சிக்கல் பறந்தோடும்.

தொங்கிவிழும் புஷ்பம்.

இரண்டாவது படத்திற்கு "தொங்கி விழும் புஷ்பம்" (The Drooping Flower) என்று பெயர். இதில் மத்தியிலுள்ளவன் 'பாரின்' (Bar) மேல் உட்கார்ந்துகொள்ளுகிறான். அவனைச் சுற்றிலும் நான்குநபர்கள் கைகளாலும் கால்களாலும் ஒன்றோடொன்று பின்னிக்கொண்டும் கோர்த்துக்கொண்டு மிருக்கிறார்கள். இது ஒரு புஷ்பத்தின் மொக்குபோல் இருக்கும். மத்தியில் உள்ளவன் மெதுவாய் தன் கால்களை பாரைவிட்டு உயரத் தூக்குகிறான். சுற்றிலுமுள்ள நான்கு பேர்களும் நடுத்தரமான நிலையில் இருந்து, அந்தப் பளுவைத் தாங்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். இது புஷ்பம் மலர்ந்த மாதிரி காண்பிக்கும். இது கஷ்டமான அப்பியாஸம். இந்தப்படத்தில் இருப்பது புஷ்பம் தொங்கி விழும்படியான சமயம். இதில் இதழ்கள் யாவும் பக்கங்களில் தொங்கி விழுந்து விடுகின்றன. மத்தியில் உள்ள தண்டு மட்டும் மத்தியில் தனித்து நிற்கிறது. (இங்கே புஜங்களை நேராக வைத்து, சரிசமானமாக நிற்கிறவன்தான் தண்டு.) மார்புச் சதைகள், கெண்டைச் சதைகள், தொடைச் சதைகள் இந்த அப்பியாஸங்களில் அதிகமாய்

கெருக்கப்படும். இதனல் லியாயாமியின் ஜீவிய சக்தி அதிகாரித்து அவனுக்குப் புத்துயிர் உண்டாகிறது.

மூன்றுவது படத்திற்கு "நாற்காலி கோபுரம்" என்று பெயர். இதில் உபயோகப் படுத்தப்படும் கருவியினல் இதற்கு இப்பெயர் வாய்ந்தது. இது முழுதிலும் 'பாலன்ஸை'ப் (Balance) பொருந்தியது. இதில் ஆச்சரியம் என்னவெனில், மத்தியிலும் பக்கத்திலும் உள்ளவர்கள் ஒரேகாலத்தில் இதைச் செய்யவேண்டும். யாவரும் ஒரே காலத்தில் இதைச் செய்யாவிட்டால், கோபுரம் தலைகீழாய் விழுந்து விடும். ஒரு தராசில் உள்ள இரண்டு தட்டுகளிலும் சரிசமானமாய் எடைகள் இருந்தாலொழிய 'பாலென்ஸ்' ஆகாது. அதே மாதிரி, இதிலும் ஒரு விநாடி பிசகினலும் நிலைதவறிக் கீழே விழுந்துபடி நேரிடும்.

நாற்காலி கோபுரம்.

கழுத்தின்மேல் நின்றுகொண்டிருப்பவனேடு கூட மத்தியில் இருப்பவனுடைய நிலைமை மிகக் கஷ்டமானது. பக்கத்திலுள்ள மானிட வாசாவதிகள் இந்தக் கோபுரத்திற்கு உருவத்தையும் அந்தத் தையும் கொடுக்கக்கூடியவை. இந்த அப்பியாஸத்தினல் இடுப்பிற்கு பலம் உண்டு. அது பலுவைத் தாங்கும். இதனல் ஜீவிய சக்தியும் உண்டாகும். இம்மாதிரி கஷ்டமான அப்பியாஸங்களைச் செய்து முடித்தவுடன், செய்கிறவர்களுக்கும் திருப்தி ஏற்படுகிறது. பார்க்கிறவர்களுக்கும் சந்துஷ்டி உண்டாகிறது.

இந்தப் படங்களில் காணப்படும் சிறுவர்கள் யாவரும், மைசூர் மஹாராஜா கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவர்கள். மைசூர் யூனிவர்ஸிடி யூனியன் அங்கத்தினர். இவர்கள் பெயர்கள்: மிஸ்டர் கே. ராமசாமி, ஜி. ராமசாமி, எச். பி. ராமச்சந்திர ராவ், பி. எஸ். நாகப்பா, ஜி. எஸ். நாராயண. இவர்கள் இண்டர் மீடியேட் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள். வி. எஸ். ஸ்ரீனிவாஸ ராவ், பி. குருராஜா சார் இவர்கள் பீ.எ. பாஸ் கோர்ஸ் மாணவர்கள். லக்ஷ்மண ராவ் ஸிர்ஸி, கிருஷ்ணப்பா சடகோபஜியங்கார் (இவர் இந்த ஜிம்னஸ்டிக் க்ளப்புக்கு காப்டின்) இவர்கள் கடைசி வருஷம் ஹானர்ஸ் மாணவர்கள். இவர்களுக்குத் தேகாப்பியாஸத்தில் நல்ல சாமர்த்தியமும், நிஜமான கூட்டுறவு எண்ணமுமுண்டு. மைசூர் தஸராவின்போது, நடந்தகாக்ஷியில் இவர்கள் தங்கள் சாமர்த்தியத்தைக் காட்டினர். இந்தப் படங்களும் அப்போது பிடிக்கப்பட்டவைதான்.

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 விரும்புவானே, 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 அணு 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெறலாம்.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

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

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா?

வி ப த் து க ள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் 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 வீழ்ந்து விட்டதால் 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

"பி ர த ம சி கி ச் சை"

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் மோஷல் 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 எனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜ் ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு 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 அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

நமது நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

—: 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.

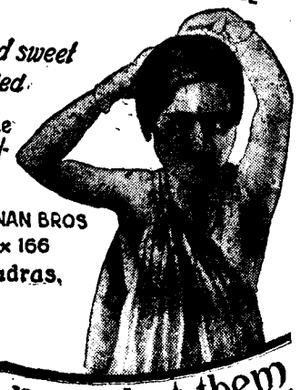
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

KRISHNA HAIR OILS
PERFUMED
JASMIN. RED ROSE OR WHITE ROSE

Pure and sweet scented.

As 12 a Bottle
3 Bots Rs 2/-

SRI KRISHNAN BROS
P.O. Box 166
Madras.

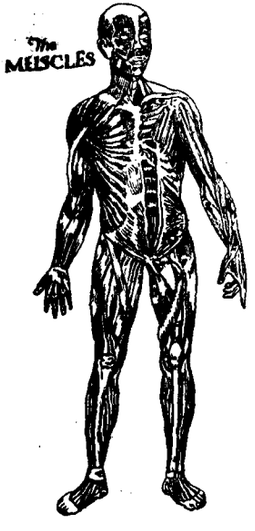


I use none, but them

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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



இதன் விலை ரு. 2.

பிளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

பிளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

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

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

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

பிளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளக்கப்பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும்
மாதாந்தப் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 10.

1933-ம் வருஷம் ஜனவரி முதல், டிசம்பர் வரையில்.

சென்னை:
ஆன்டிஸெப்டிக் பிரஸ்.
1933.

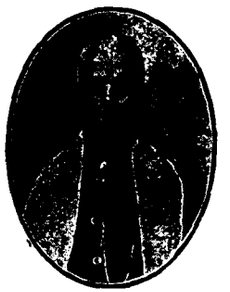
அட்டவணை.

	பக்கம்.
அதிக களைப்பு	135
அஜாக்கிரதையினால் உண்டாகும் வியாதி	64
அஜீரணமும் குன்ம நோயும்	241
ஆகாரத்தின் குணங்களும் அதன் விசேஷமும்	187
ஆகாரத்தில் உப்பின் உபயோகம்	64
ஆயுட்பொறுப்பும் பொதுஜன ஆரோக்கியமும்	145
ஆரம்பத்தில் காசநோயைக் கண்டுபிடிக்கும் விதம் எப்படி?	131
ஆரோக்கியத்தின் வெற்றி	1
ஆரோக்கியத்தின் வைரிகள்	11
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	83, 102, 123, 143, 163, 181, 203, 224, 244, 263
ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்	167
இந்தியாவில் குருட்டுத்தனம்	258
இந்தியாவில் சாக்கடை நீரைக்கொண்டு பயிரிடுதல்	243
இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியப் பிரகிருதிகள்	....86, 105
இந்தியாவில் மலேரியாவை அடக்கும் விதம்	29
இரத்தத்தில் சர்க்கரை ...	220
இன்புளுயன்ஜாவைத் தடுப்பது எவ்விதம்?	262
ஈ, கொசு முதலிய பூச்சிகள் வியாதிகளைப் பரவச்செய்வதெப்படி?	234
உணவைப்பற்றிய பிரச்சினை	116
உபவாஸத்தின் மேன்மை	232
உபவாஸத்தை சரியானபடி உபயோகித்தலும் பிசகாக உபயோகித்தலும்	142
உமது கண்களுக்கு ஒளிவீசும்படி செய்	79
எல்லாவற்றைக்காட்டிலும் பெருத்த கொலையாளி	261
எலுமிச்சம்பழம் ஆரோக்கியத்திற்கெடுத்தது	128
எழுமைத்தனமா, அறியாமையா? எது அதிக கெடுதல்?	18
என் குடும்பங்களில் காசநோய் காண்கிறது?	110
ஒரு நல்ல கிருமிக் கொல்லி	179
ஒரு புராதன இந்து சாஸ்திரத்திலிருந்து எடுத்த சில ஆரோக்கிய விதிகள்	51
கங்காஜலம்—அதன் தெய்வீகத்தன்மையும், பரிசுத்தமும்	154
கர்ப்பிணியின் பாதுகாப்பு	20
கனுக்கள்	121
காசநோய்	36
காசநோயின் உண்மையான காரணங்கள்	49
காசநோயைத் தடுப்பதற்கு குழந்தை சப்பசுஷ்ணை அவசியம்	248
காசநோயைத் தீர்ப்ப தெவ்விதம்?	71

	பக்கம்.
கிராம சுகாதாரம்	16
கீழ்நாட்டில் ஸாம்ஸனைப்போன்ற பலசாலிகள்	201
குடிப்பங்களில் என் காசநோய் காண்கிறது?	110
கும்பகோணத்தில் மகாமக உற்சவம்	65
குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மண்ணீரல் பெருக்கம்	147
குன்றின்மீதுள்ள வாசஸ்தலங்கள்	112
கோள் கீரையில் (காபேஜில்) முக்கியமான ஜிவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன	259
சங்கீதமும் ஆரோக்கியமும்	6, 68, 88, 108
சதையின் களைப்பு, சதையின் இறுக்கு, சதையின் ஈர்ப்பு	120
சர்பத்தினின்று வரும் வியர்வையும், சதையிலிருந்து வரும் வியர்வையும்	28
சிசுக்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம்	75
சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும்	194, 217
சிரங்கு எப்படி உண்டாகிறது?	72
சிரித்துப் பலவானாக வளர்	176
சீதபேதி	152
சுகமாக வாழ்பவன் எவன்?	223
சுகாதாரத்தின் பேன்மை	43
சென்னையில் வச்ச விருத்தியை அடக்குமுறை சம்பந்தமான ஆஸ்பத்திரிகள்	227
சென்னை ராஜதானியில் பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப்பரீக்ஷை	205
தக்காளிப் பழத்தில் ஜீவஸத்துக்கள்	222
தலை வலிகள்	219
தாகத்தின் பொருள்	199
தூக்கமின்மை	256
தென்னிந்தியாவில் குஷ்டரோக நிவாரணத்திற்காகப் புரியும் உதவி	245
தேக சுகாதாரம்	....95, 174
தேகத்தின் கழிவிடைகளை என்ன செய்கிறது என்பதைக் குறித்த சில குறிப்புகள்	140
தேகத்தினுள்ளேயே விஷம் உண்டாதல்	24
தேகத்தைச் செவ்வையாய் வைத்துக்கொள்ளும் விதம்	162
தேன் ஒரு ஆகாரம்	160
தொழிலின் சுகாதாரக் குணம்	179
நம்மை உபத்திரவம் செய்யும் முகட்டுப் பூச்சிகள்	118
நமது ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், அதிலுள்ள பிணியாளர்களுக்கும் பொதுஜனங்கள் புரியக்கூடிய ஒத்தாசை யாது?	250
நமது போடோ போட்டோ போட்டி	44
நல்ல வலுவைக்கொடுக்கும் டானிக் மருந்து—ஜலம்	101
நாகரீகத்தினால் மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்ட பலன்கள்	90
நான் சொல்வதைக் கேள்	80
பகற்போஜனம்	203
பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியப் படிப்பு	45

	பக்கம்.
பால்ய விவாகமும், க்ஷய ரோகமும்	212
பிரகிருதியில் உற்பத்தியாகும் விஷக் கிருமிகள்	171
பெரியம்மை	133
பொடி., பொடி போடுவோர், பொடி போடுதல்	114
பொது ஆரோக்கியத்தின்பொருட்டு செய்யக்கூடாத சில விஷயங்கள் .. .	173
பொதுஜன ஆரோக்கியமும், இராஜாங்க சங்கமும்	426
பொதுஜன ஆரோக்கியமும், பணக் கஷ்டமும்	185
மதிப்புரை	184
மருந்துச் சரக்குகளின் உதவியின்றி மலச்சிக்கலை சொஸ்தம் செய்தல்	228
மலச்சிக்கல்	192
மல ஜலத்தைக் கழித்தல்	117
மனக்குறைவுள்ளவர்களும், அவர்களைக்குறித்து என்னசெய்வதென்பதும்	13
மணிதரின் நாசி	231
மஹம்மாரியும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்	38
மஹாபாரதத்திலிருந்து ஆரோக்கியப் பாடங்கள்	158
மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணையில் உழைப்பவரின் சில அபிப்பிராயங்கள்	54
மூளையும் சதையும்	214
மெல்லுதலும், ஜீரணமும்	98
மேக வியாதிகள்	137
யோகாப்பியாச முறைப்படி ஆரோக்கிய நோக்கங்கள்	3
வம்சவிருத்தி அடக்குமுறையின் நிஷ்பிரயோஜனத்தை டாக்டர் பெரல் நிரூபிக்கிறார்	72
வயிற்றுப் போக்குக்கு சாதாரண காரணங்கள்	34
வாழைப்பழம் உமக்கு நல்லது	196
விளையாட்டுக் கருவிகளை விட்டெறி	99
வீட்டில் செய்யப்படும் இந்திய மருந்துகளில் எண்ணெய், நெய், தேன் இவற்றின் உபயோகம்	59
வெங்காயத்தின் மருந்துக் குணம்	47
வைத்திய சாஸ்திரத்திற்கு வழி செப்பனிட்டவர்கள்	81
ஸ்தூலித்தும், கிழத்தனப்பட்டும் வளருதல்	198
ஸினீமாவும், பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியப் படிப்பும்	175
ஸோப் ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்து	100
க்ஷயரோகிகளுக்குப் பொதுவான ஒரு வார்த்தை	150
ஹிருதய வியாதியுடன் வியாயாமம் செய்தல்	208
ஹே ஜுரம்	211
ஜலதோஷத்தை நிவர்த்திப்பதெப்படி?	237
ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், பற்களும்	238

ட்ரேட் மார்க்



ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யர

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்

பெருக்கத்திற்கு

அநுகுணமான மருந்துகள்.

ஒருபோதும் தவறுதலும், நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மருந்து இது ஒன்றே. மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்றதைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, பெரிடோனியத்தில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் இருந்தால், அதற்குப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சன்னிர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஹரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

லிலில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: அழமான சன்னிர ணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனுனது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சன்னிர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் அண்டியிலிருக்கும் கிரு பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, கயினியப்ப 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

M. B. (National)., M.D., (Homeo)., M. D. (Bio.,)

After thorough training. Prospectus only to intending candidates on receipt of 2 half anna stamps.

The Madras National Medical College,

CONJEEVERAM.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சூளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, கீலவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச்சிறந்த ஔஷதம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

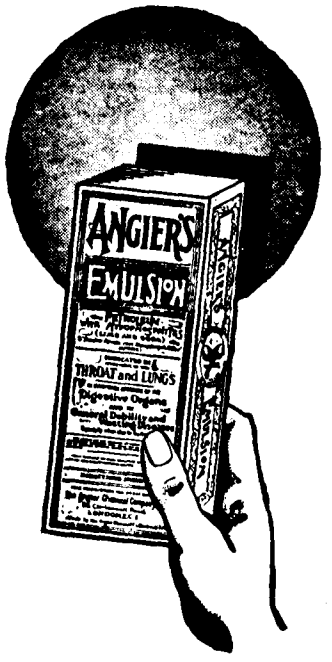
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

இன்புளுயன்ஸா, பிளுரிஸி, : : :
: : : கபவாத ஜ்வரம், கபக்கட்டு

இவைகளிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு



கொடிய சுவாஸாசய ரோகங்களிலிருந்து தேறி வருவதற்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் சமன சக்தியும், அழற்சியை அடக்கும் சக்தியும், பொதுவாக அதற்குள்ள உத்தீபன சக்தியும் எடுத்துகையாக இருக்கின்றன. சுவாஸாசயங்களிலாவது, ஜீரணக் கருவிகளிலாவது எஞ்சியிருக்கும் ஜல தோஷத்தை அது நிவர்த்தி செய்யும். ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அது சக்தியை உண்டு பண்ணி, ஆகாரத்தைச் சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளவும் சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தையுண்டு பண்ணிக் கொள்ளவும் அது உதவியாக இருக்கிறது.

ஒருவித தோஷமுமில்லாத இந்த எமல்ஷனது வாய்க்கு இன்பமாகவும், உவட்டல் சுபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக ஸாம்ஸால், ஆஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளைக் கொடுப்பதற்கு இது தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது.

உள்ளுக்குக் கொடுப்பதற்காகவென்று ஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதுதான் முதன் முதலாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். பல வருஷகாலம் பரீக்ஷை செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இலவம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்.

பெலர்ட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்.

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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

1411

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்: டாக்டர் யு. ராமாராவ், யு. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

OFFICE OF THE DIRECTOR OF PUBLIC INSTRUCTION
2 - MAR 1934
MADRAS

ப்ரொடஸர் லக்ஷ்மிநாராயண நாயுடு.

காகிநாடாவில் விளக்கும் "பெரிய இந்திய வஸ்தாதி". ஆச்சரியப்படத்தக்க குஸ்திகளைச் செய்து, அநேக மெடல்களையும், பட்டங்களையும் பெற்றவர்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பேட்டி 166, மதராஸ்

இனம் ! இனம் !

என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும்.

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

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

2 JAN 1934 MADRAS

பூலோக ஆரோக்கியமும், ராக்பெல்லர் ஸ்தாபனமும்.	...	33
கர்ப்பிணிகளுக்குப் புத்திமதி.—டாக்டர் என். வி. அப்பையர்மா, எல்.ஆர்.வி.பி. (லண்டன்), எம்.ஆர்.வி.எஸ். (இங்கி), எம்.ஆர்.வி.பி.ஐ.எல்.எம், (ரொடண்டா), டி.ஜி.ஒ. (டப்ளின்), எல். எம். எம். ஆஸ்பத்திரி, பல்லாத்தார்.	...	36
தினவு.—டாக்டர் டி. ஆர். ப்ரெம், எல்.ஆர்.வி.பி., எம்.ஆர்.வி.எஸ்., (இங்கி), காவதனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.	...	39
தேக சுகாதாரம்.—கே. என். வின்ஹா, எம்.பி.பி.எஸ்., பார்மகாலஜி டிபார்ட்மெண்டு, கே. ஜி. மெடிகல் காலேஜ், லக்னோ.	...	40
டான்ஸில்கள்,—டாக்டர் ராம் கிஷன் ஹண்டா, பி.எஸ்.வி. (ஹானர்ஸ்), எம்.பி., மாவிகேட், ராவில்பிண்டி.	...	44
குழந்தைகளுக்குக் காணும் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளும், அவற்றின் தடை முறையும்.—டாக்டர் கே. வெங்கட ராவ், எல்,எம்.பி., வேப்பேரி, மதராஸ்	...	46
தேக நிலையில் பயிற்சி.—டி. டி. ஸர்மா. பி.எ., டி.பி.ஈ., 16, கண்டோன்மெண்டு ரோட், லக்னௌ.	...	47
கோபத்தினால் வினையும் கேடு.—எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பி.எ., பர்ஹாம்பூர்.	...	49
பழகிகம் உண்டாகும் விதம்.—ஆர். ஜி. கார்டன், எம்.டி., டி.எஸ்.வி., எப்.ஆர்.வி.பி.ஈ.		50
ஸோடா உப்பு அதிகமாக உபயோகிப்பதினால் உண்டாகும் கேடு.	...	52

நேரிங் ஏஜண்டு: டி. என். கே. ஸாமி ராவ்.

பணத்தை

மீற்றும்படியான

சந்தர்ப்பங்கள்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya-raj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chattbar Homœopathic Institute,
(Regd.)
P.O. MAHUVA, *Kathiawar. Dt.*

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற் பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவைக்கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களை முத்துப் போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

1 டின் விலை அ. **12**. 3 டின் விலை ரூ. **2**.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1**-
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிலேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த நிரவகத்தைத் தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது மிக்க ரம்மியமாக இருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டி 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 விரும்புவானேனு, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. 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 பெறலாம்.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

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

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்கு அறியவில்லையா?

தரைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். தரைந்த விலை!!

தடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிராஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

வில்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினுல் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினுல் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வில்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

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

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்காரமான 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 ஒற்றுழைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், வழைகள், 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 இருக்கப் பிரியப் படுகிறீர்களா ?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

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

இதுவரை லிரிவடையக் 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 சோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன காலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

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

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

தொகுதி 11, பகுதி 2] [பிப்ரவரி, 1934.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

பூலோக ஆரோக்கியமும், ராக்பெல்லர் ஸ்தாபனமும்.

ராக்பெல்லர் ஸ்தாபனம் இன்னதென்பதைப்பற்றியும், பூலோக முழுதிலும் வியாபித்திருக்கும்படியான அதன்பொது ஜன ஆரோக்கிய முயற்சிகள் இன்னின்னவை என்பதைப்பற்றியும், நமது வாசகர் அநேகருக்குத் தெரிந்திருக்கும் என்று நம்புகிறோம். ஆனால், அதைக்குறித்து யாதொன்றும் தெரியாதவர்களுக்கு ஒரு முகவுரை வேண்டியதவசியம். மிஸ்டர் ராக்பெல்லர் என்பவர், அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் உள்ள ஒரு கோடீஸ்வரர். அவர், 1931ஆவது டிஸம்பர் மாதக் கடைசியில், சுமார் 150,046, 478 டாலர்கள் மூலதனமுள்ள பெருநிதியை தானமாகக் கொடுத்து, அதை நிர்வாகம் செய்ய பொறுப்பு போர்டாரை நியமித்து, அந்நிதியின் வருமானத்தைக் கொண்டு, இப்பூலோகத்தில் வசிக்கும்படியான ஜனங்கள் யாவருக்குமே ஜாதி பேதம், மதபேதம், வர்ணபேதம் பாராமல், அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் க்ஷேமத்தையும் அபிவிருத்தி செய்யும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். இந்த ராக்பெல்லர் ஸ்தாபனத்தார் கவனியாதது நாடும் கிடையாது; ஜனங்களும் கிடையாது. அவர்களுடைய 1932-ம் வருஷத்திய ரிபோர்டு நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. அதில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களைக் கவனிக்கும்போது, அந்த ஸ்தாபனத்தார் செய்திருக்கும் வேலையானது மிகவும் சிலாகிக்கத்தக்கதாயிருக்கிறது.

பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய ஆராய்ச்சி விஷயமாய் ஸ்தாபனத்தார் 1932-ம் வருஷத்தில், எல்லோ ஜ்வரம், மலேரியா, க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகளைப்பற்றி ஆராய்ச்சிகள் செய்ய ஆரம்பித்தனர். இந்தியாவில் நமக்கு மலேரியா, க்ஷயரோகம் ஆகிய இவ்விரண்டு வியாதிகள்தாம் முக்கியமானவை. மலேரியா ஜ்வரமானது உஷ்ணப் பிரதேச வியாதிகளுக்குள் ராஜா என்னலாம். இதன் ஆதிபத்தியம் வெகுதூரம் வியாபித்திருக்கிறது. கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள் மலேரியாவினால் மாள்கின்றனர். இதன் தடைமுறை இன்னும் குழப்

பத்திலேயே இருக்கிறது. மேற்சொல்லிய ரிபோர்டுபடி, மலேரியாவை வரவொட்டாமல் தடுக்கும் முறை, கொசுக்களை ஒழித்தலேயாம். இந்தக் கொசுக்கள் விருத்தியாகும்படியான இடங்களைச் சாக்கடைகட்டியும், சுத்தம் செய்தும், காடுவெட்டியும், கால்வாய் வெட்டியும், பள்ளங்களை நிரப்பியும், சாக்கடைகளைத் தண்ணீர் விட்டு அலம்பியும், உலரச் செய்தும், ஜலத்தைச் சுத்தப்படுத்தியும், பயிரிடுவதை ஒழுங்குபடுத்தியும் இவ்வாறான முறைகளைச் செய்து சுத்தம் பண்ணி, மலேரியா கொசுக்களை ஒழிக்கவேண்டுமென்று அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஆனால், இந்தப் பொதுவிதியை எல்லா தேசங்களும் ஒரேமாதிரியாக அனுசரிக்க முடியாது. ஒவ்வொரு தேசத்தின் பிரச்னை பிரத்தியேகமாக இருக்கிறது. 1932-ம் ஆண்டில் ராக்பெல்லர் ஸ்தாபனத்தார் மலேரியாவைத் தடுக்கும் எத்தனங்களில் ஐக்கியநாடுகளின் நான்கு மாகாணங்களுக்கும், அன்னிய நாடுகளில் 17 தேசங்களுக்கும் உதவிபுரிந்தனர். அதில் இந்தியா ஒன்று. இந்தியாவில் மலேரியாவைத் தடுக்கும் முயற்சி விஷயமாக 1932-ஆம் ஆண்டில் ஸ்தாபனத்தார், 1338.42 டாலர்கள் செலவழித்தனர். சுஷ்யரோக விஷயமான ஆராய்ச்சி ஜெமைக்கா, போர்டொரீகோ, ஆஸ்திரியா, டென்மார்க்கு, ஸ்பெயின் முதலிய நாடுகளில் நடைபெற்று வருகிறது. ராக்பெல்லர் ஸ்தாபனத்தார் கவனிக்கும் மற்றோர் வியாதி கொக்கிப் புழு வியாதி. இலங்கைத்தீவிலும், இந்தியாவில் சென்னை ராஜதானியிலும் இந்தக் கொக்கிப் புழு வியாதி அதிவியாபகமாய் இருக்கிறது. ஆஸ்பத்திரிகளில் இந்த வியாதியஸ்தர்களுக்கும் இலவசமாய் சிகிச்சை செய்யும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வியாதிக்காக இந்தியாவில் 1932-ம் வருஷத்தில் இவர்கள் செலவழித்த பணம் 32,229.99 டாலர்கள்.

பொதுஜன ஆரோக்கிய விளம்பர விஷயமாய் எட்டு ஐரோப்பிய தேசங்களில் பதினேழு இலக்காக்களுக்கு உதவி அளிக்கப்பட்டது. இதில் முக்கியமான அம்சம், பொதுஜன ஆரோக்கிய நர்ஸுகளால் வீடு வீடாய்ச்சென்று செய்யப்பட்ட ஆரோக்கிய மேற்பார்வையாகும். அடுத்தபடி முக்கியமான விஷயம், ரஸாயன சாலையில் புரியும் தொழிலும், தொத்து வியாதிகளை அடக்கும் முறையுமாகும். எல்லாவிதக் காக்ஷிகளிலும் ஜனன மரண விவரங்களையும் பொதுவாய் ஆரோக்கிய விஷயங்களையும் கண்டறியப்பட்டன. பொது ஆரோக்கிய போதனையை, அநேகவிதங்களாகச் செய்யப்பட்டன. அதாவது, பிரசங்கங்கள், கடிதமூலங்கள், வர்த்தமான பத்திரிகைகள், ஒட்டுப்பத்திரிகைகள், அசையும் படங்கள் முதலியவற்றால் செய்யப்பட்டன. விளம்பரம் செய்யப்பட்ட விஷயங்கள் யாவையெனில்; சிசு பரிபாலனம், பள்ளிக்கூடம் போவதற்குமுன் அனுசரிக்க வேண்டிய சுகாதாரம், பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும்போது அனுசரிக்க வேண்டிய சுகாதாரம், குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் சுகாதாரம், தந்த ஆஸ்பத்திரிகள், க்ஷய ரோகம், மேக வியாதிகள் முதலியனவாம். கீழ்ப்பிரதேசங்களில், 1932-ம் ஆண்டில் ஸ்தாபனத்தைச்சேர்ந்த பிரதிநிதிகள் பின் சொல்லிய தேசங்களில் நியமிக்கப்பட்டனர். அவையாவன: இலங்கை, இந்தியா, எகிப்து, நெதர்லாந்து, கீழ் இண்டீஸ், பிலிப்பைன் தீவுகள், தென் பஸிபிக் தீவுகள் ஆகிய இவைகளை. மைசூர் ராஜ்ஜியத்தில் ஸ்தாபனப் பிரதிநிதி ஒருவர், ஆரோக்கிய விஷயத்தில் சர்க்காரார் கலந்து ஆலோசனை செய்வதற்காக நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். விலோன் பிரதிநிதி திருவாங்கூர் ராஜ்ஜியத்திற்கு ஐந்துதரம் விஜயம் செய்திருக்கிறார். கிருவனந்தபுரத்திற்கு 12 மைல் தூரத்திற்கப்பால் ஸ்தாபனத்தின் நிதியைக்கொண்டு, ஒரு ஆரோக்கிய இலாகா ஒன்று ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இது சரியாக அமுல் நடத்திக்கொண்டு வருகிறது. ஸ்தாபனத்தார், 1929-ம் வருஷ முதல் 1932-ம் வருஷம் வரையும் ஆரோக்கிய விஷயமாக மைசூரில் செலவழித்த பணம் 6791.50 டாலர்கள். 1932-ம் ஆண்டில் திருவாங்கூரில் செலவு செய்த பணம் 839.98 டாலர்கள். இந்தியாவின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி நாட்டுப்புறங்களில் ஆரோக்கிய இலாகாக்கள் ஏற்படுத்தும் பொருட்டு ஐக்கிய பாகாணங்களின் சர்க்காராருடன் கலந்து யோசித்து, சுமார் 60 சதுரமைல்கள் விஸ்தீரணமும் 50,000 ஜனத்தொகையுமுள்ள ப்ரதப்கார் என்னும் நகரத்தில் ஒரு ஆரோக்கிய இலாகா ஸ்தாபனத்தார் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதேமாதிரியான இலாகாக்கள் சென்னை ராஜதானியிலும் ஏற்படுத்தும்பொருட்டு ஸ்தாபனத்தைச்சேர்ந்த நான்கு பிரதிநிதிகள் இப்போது சென்னையில் வந்திருக்கின்றனர். இவர்கள் திருவெள்ளூர் முதலிய க்ஷேத்திரங்களில் ஆரோக்கிய இலாக்காக்கள் ஏற்படுத்தும் பொருட்டு அந்தந்த இடங்களை விஜயம் செய்து வருகின்றனர்.

பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமாய்ப் படிக்கப் பண உதவி:—இந்த தர்மம் 1917-ம் வருஷத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 1932-ம் ஆண்டில் 225 நபர்களுக்கு ஸ்தாபனத்தார் படிக்கப் பணவுதவி அளித்திருக்கின்றனர். அவர்களுள் இந்த தனத்தைக்கொண்டு, 124 நபர்கள் பொதுஜன ஆரோக்கிய அபசாட்சி விஷயமாய் தேர்ச்சிபெற்று வந்தனர். 35 நபர்கள் பொதுஜன ஆரோக்கிய நர்ஸுகள் தொழிலுக்கு தேர்ச்சி அடைந்தனர். 13 நபர்கள் ரஸாயன சாலைத்தொழிலுக்கு தேர்ச்சி பெற்றனர். 19 நபர்கள் சுகாதார இன்ஜினீர் வேலைக்கு பயிற்சியடைந்தனர். 2 நபர்கள் ஜனன மரணக் கணக்கு விஷயமாயும், 8 நபர்கள் கைத்தொழில் சுகாதாரத்திலும், மற்ற 26 நபர்கள் வெவ்வேறு படிப்புகளிலும் தேர்ச்சி பெற்றனர். இவ்வாறு 225 உபகாரம் பெற்ற மாணவர்களுக்குள், இந்தியாவில் 15 பேர்கள். 1932-ம் ஆண்டில் இது விஷயமாகச் செலவழிந்த மொத்த பணம் 2,662,732.55 டாலர்கள்.

இயற்கை சாஸ்திரமும், ஜன சமூக சாஸ்திரமும்.—இவைகளின் பேரிலும், இந்த ஸ்தாபனத்தார் கவனத்தைச் செலுத்தி வருகின்றனர். இயற்கை சாஸ்திரத்தில், கடற்பிராணி சாஸ்திரம், சமுத்திர சாஸ்திரம், பிராணி சாஸ்திரம், சட சாஸ்திரம், நரபகூனி பிராணி சாஸ்திரம், வானசாஸ்திரம், ரஸாயன சாஸ்திரம், பூமி சாஸ்திரம், கணிதம் முதலிய சாஸ்திரங்களில் ஆராய்ச்சி செய்வதற்கு உதவி அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஜனசமூக சாஸ்திரத்தில் 167 நபர்கள் உபகாரச் சம்பளம் கொடுக்கப்பட்டது. அவற்றுள், சிக்கன சாஸ்திரம் (47), ஜனசமூக சாஸ்திரம் (22), ராஜாங்க சாஸ்திரம் (21), மானிட சாஸ்திரம் (18), சரித்திரம் (11), ஆத்ம தத்துவ சாஸ்திரம் (11), விவசாய சாஸ்திரம் (8), பூகோள சாஸ்திரம் (8), நியாய சாஸ்திரம் (7), குற்ற சாஸ்திரம் (8), தேசங்களுக்குப் பொதுவான சட்டம் (5), வியாபாரம் (1), தத்துவம் (1), ஜனசமூக பராமரிப்பு (1), புள்ளி சாஸ்திரம் (1). 1932-ம் ஆண்டில் இந்த ஜனசமூக சாஸ்திரத்திற்காகச் செலவழித்த பணம் 435,000 டாலர்கள்.

கடைசியாக, பூலோகத்திலுள்ள மானிடர்களின் பொதுநன்மைக்காகவும், ஸ்தாபனத்தின் நிதி செலவழிக்கப்படுகிறது. இந்த உபகாரப் பணத்தை அமெரிக்காவிலும் இங்கிலாந்திலுமுள்ள அநேக சர்வகலாசாலைகளுக்கு பங்கிட்டுக் கொடுக்கப்படுகிறது. லண்டன் சர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த கீழ்ப்பிரதேசங்களின் பாஷைகளைக் கற்கும்பொருட்டு ஏற்படுத்தப்பட்ட பள்ளிக்கூடத்திற்கு, அப்பிரிக்கா கண்டத்துப் பாஷையை ஆராய்ச்சிசெய்யும்பொருட்டு, 3 வருஷத்திற்கு வரும்படியான உபகாரப் பணம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த ராக்பெல்லர் ஸ்தாபனத்தைக் குறித்து இங்கு சுருக்கமாய்ச் சொல்லி முடித்தோம். இந்த ஸ்தாபனம் பூலோக நன்மைக்காகச் செய்யும் உபகாரம் மிகவும் மெச்சத்தக்கது. இந்த ஸ்தாபனம் நீடூழி வாழ்ந்து ஜனங்களுக்கு மேன்மேலும் நன்மையைச் செய்ய வேண்டுமென்பதே நமது பிரார்த்தனை.

கர்ப்பிணிகளுக்குப் புத்திமதி.

டாக்டர் என். ஸி. அப்பைய்யா., எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்),
எம்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி), எம்.ஆர்.ஸி.பி.ஐ.எல்.எம். (ரொடண்டா),டி.ஜி.ஓ. (டப்ளின்),
எல். எம். எம். ஆஸ்பத்திரி, பல்லாத்தூர்.

கர்ப்பம் வியாதியில் சேர்ந்ததல்ல. ஆனதுபற்றி, கர்ப்பிணியைப்பற்றி திகிலடையவேண்டிய தவசியமில்லை. ஆனபோதிலும், சாதாரணமாய் கர்ப்பத்தைக் குறித்து ஒவ்வொருவருக்கும் கொஞ்சம் தெரியவேண்டியது. ஏனெனில், அசாதாரணமான சம்பவங்கள் காணும்போது தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரைக் கலந்து யோசிப்பதற்கு அது அனுகூலமாயிருக்கும்.

கர்ப்பத்தை ஒவ்வொரு தகுதிக்கு 3 மாதங்களாக 3 தகுதிகளாகப் பிரிக்க உத்தேசிக்கிறேன். முதல் மூன்று மாதங்களில், கர்ப்பிணிக்கும் கர்ப்பிணியில்லாத ஸ்திரீக்கும் வித்தியாஸம் ஒன்றும் ஏற்படாது. அநேக கேஸுகளில், கர்ப்பிணிகள் கொஞ்சம் சளி ஜ்வமோ, பித்தநீரோ அல்லது இரண்டும் கலந்தோ, கர்ப்பம் தரித்தவுடனே வாந்தி செய்வது வழக்கம். இது 6 வாரங்கள் முதல் 3 மாதங்கள் வரையிலும் இருக்கும். சாதாரணமாய் இதற்கு யாதொரு சிகிச்சையுமின்றியே இது நீங்கிப்போகும். ஆனால், இது விடாமல் வந்துகொண்டேயிருந்தால், மலம் சரியாகக் கழிகிறதா என்று பார்ப்பதுடன் போஷணையுள்ள ஆகாரத்தையும் கொடுத்து வரவேண்டும். மசக்கையின்போது வாந்தி வராதிருப்பதற்கு தினம் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பதற்கு முன் பிஸ்கட் முதலிய ஆகாரம் ஏதாகிலும் கொடுத்தால் நல்லது. கர்ப்பிணி ஒரு வேலையும் செய்யாமல் சோம்பி இருக்கக்கூடாது. வீட்டு வேலைகளை தினப்படி கிரமமாய்ச் செய்துவரவேண்டியது. வெளியில் போய், டென்னிஸ், பாட்மிண்டன் முதலிய விளையாட்டுகளை விளையாடவேண்டியது. முதல் மூன்று மாதங்களில் முன்னடி எப்போதாகிலும் கருச்சேதம் இருந்திருந்தால், கஷ்டமான தேகாப்பியாஸங்களை ஒழித்து, மருத்துவத்தில் பேர்பெற்ற டாக்டரை ஆலோசிக்க வேண்டியது. அடிக்கடி நேரிடும் கருச்சேதத்திற்கு மேகவியாதி முக்கிய காரணம். ஆனதுபற்றி, உன் இரத்தத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அவர் சொல்கிற படி செய்யவேண்டியது.

கர்ப்பத்தின் இரண்டாம் தகுதி 3-ம் மாதம் முதல் 6-ம் மாதம் வரையில் இருக்குது. இதில் ஒரு கஷ்டமும் நேரிடாது. கிரமமாய் உன்னுடைய வீட்டு வேலை களைச் செய்துகொண்டு, வாலாயமாய்ச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரவேண்டியது. தினம் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வெளிக்காற்றில் கூடியமட்டும் கொஞ்சநேரம் தினம் உலாவி வரவேண்டும். மாமிசம் புசிப்போர், அதன் அளவைக்குறைத்து, மற்ற போஷணையான ஆகாரங்களை அதாவது முட்டைகள், பால், பச்சை மரக்கறிகள், பருப்பு, வெண்ணெய், பழங்கள், தேன் முதலியவற்றை நிரம்ப சாப்பிடவேண்டியது. தினம் ஒரு வேளையோ, இரண்டு வேளையோ மலம் கழியவேண்டியது. மலச்சிக்கலில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தவசியமானதால், கர்ப்பிணி மாதத்திற் கொருவிசையாவது ஒரு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் சாப்பிட வேண்டியது. பசி சரியாய் எடாவிட்டால், ஒரு வேளை ஆகாரத்தை விட்டு விட்டு, மறு ஆகாரவேளை வரும் வரையில் ஒன்றையும் சாப்பிடாதே. அவ்வாறு ஒரு பொழுது உபவாஸம் இருக்கும் பக்ஷத்தில் நல்ல பசி உண்டாகும். சுத்தம், நல்ல தூக்கம், எதையும் கிரமமாய்ச்செய்தல் ஆகிய இவைதாம் கர்ப்பிணிகள் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள். சம்போகம் ஒரு வாரத்திற் கொரு தரம் வைத்துக்கொள்ளலாம். அதிகப் படி கூடாது.

கடைசி மூன்று மாதங்கள் மூன்

றும் தகுதியிற் சேர்ந்தவை. இதுதான் கர்ப்பத்தின் முக்கியமான பாகம். இந்த சமயத்தில் 14 நாளைக்கொருதரம் டாக்டரைக் கலந்து யோசிக்கவேண்டிய தவசியம். அவரை உன் சிறுநீரைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டும். அதில் ஏதாகிலும் பிசகு உண்டா என்று பார்க்கச் சொல்லவேண்டும். இது முதற் கர்ப்பமாயிருந்தால், உன்னுடைய கூபகத்தின் அளவை எடுக்கச் சொல்லவேண்டும். கூபகம் சரியான அளவாயிருந்தால் சுகப்பிரசவம் நிச்சயம். ஆனால், அளவு சிறியதாயிருந்து அதனால் பிரசவம் கஷ்டமாயிருக்குமென்று தெரிந்தால், உடனே மருத்துவம் தொழில் தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரை ஆலோசித்து, அவர் சொல்லுகிறபடி செய்ய வேண்டியது. 6-ம் மாதம் ஆரம்பித்தும், உன்னுடைய வேலைகளைக் கிரமமாய் மணிக் கணக்காய் செய்ய வேண்டியது. ஆகாரமோ, தூக்கமோ, வியாயாமமோ அதை அந்தந்த குறித்தகாலத்தில் செய்ய வேண்டியது. நீ சாதாரணமாய் உண்ணும் உணவை விட்டுவிட வேண்டும் என்கிற விதி ஒன்றுமில்லை. வீட்டு வேலைகளையும் கிரமப்படி முன்போலவே செய்து வரவேண்டியது. ஆனால், கஷ்டமான வேலைகளை அதாவது, ஒரு பளுவைத் தூக்குதல், ஓடுதல், காற்றோட்டமில்லாத தொழிற் சாலைகளில் வேலை செய்தல் ஆகிய இவைகளைச் செய்யக்கூடாது. வெகு தூரம், பாதை சரியாயில்லாதிருக்கும் போது மோட்டார் வண்டியில் பிரயாணம் போகக்கூடாது. இவை தவிர, வேறு விதமான நிபந்தனைகள் ஒன்றும் கிடையாது. பகலில் போஜனம் ஆனவுடன் ஒரு மணிநேரம் படுக்கையிலோ மஞ்சத்திலோ படுத்து ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. காலை 10 மணிக்கு ஒரு கோப்பை பாலும், இரவு படுக்கப்போகும் போது ஒரு கோப்பை பாலும் குடித்தால் நலமாயிருக்கும். சாகபக்ஷிணிகள், நிரம்ப காய் கறிகள், பருப்பு, அரிசி சாதம் இவற்றைச் சாப்பிடவேண்டியது. அரிசி, இயந்திரத்தில் குத்தித் தீட்டின அரிசியாயிருந்தால் அதை எடுத்தக்கொள்ளக்கூடாது. ஏனெனில், அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்

1. கூன் முதுகு. 2. கோணக்கால் அல்லது ஒரு காலிலிட மற்றொரு கால் நீண்டிருத்தல்.
3. அத்தக்கேடான மார்பு. 4. தொங்கும் வயிறு. 5. குறுகலான தேகம்.

மேற்சொல்லிய கேஸுகளில், கூபக அளவுகள் உண்டென்று சந்தேகிக்க வேண்டும்.

கள் இல்லை. பட்டண வாஸங்களில் வசிப்போர், கையால் குத்தின அரிசியையே சாப்பிடவேண்டும். அவர்கள் எப்போதும் இயந்திரத்தில் குத்தின அரிசியைச் சாப்பிடுவதுதான் வழக்கம். கர்ப்பிணிகள் இரண்டு ஜீவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டியிருப்பதால், அவர்களுக்கு அதிக சாப்பாடு வேண்டுமென்று சிலர் அறியாமையால் நினைக்கிறார்கள். இப்படி நினைப்பது பிசகு. உன் தாயாரர் உனக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி சாதம் பரிமாறும்படி விடாதே. உனக்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவே சாப்பிடு. அதற்கு மேல் சாப்பிடாதே. பழுப்பு ரொட்டி சாப்பிட்டால் நல்லது. இத்துடன் கேழ்வரகு, ஓட் கூழும் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம். மாமிசம் சாப்பிடுவோர், மாமிசத்

தை இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைக்கு மேல் சாப்பிடக்கூடாது. அதிக கொழுப்புள்ள மாமிசத்தை முக்கியமாய்த் தவிர்க்கவேண்டும். இந்த காலத்தில் சம்போகம் கூடவே கூடாது. குறைந்தது குழந்தை பிறப்பதற்கு 6 வாரங்களுக்கு முன் முதல், சம்போகம் வைத்துக்கொள்ளவே கூடாது.

கர்ப்பத்தின் கடைசி 6 வாரங்களில் வாரம் வாரம் உனது சிறுநீரைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதில் ஆல்புயூமின் இருப்பதாகத் தெரிந்தால், அதனால் வலி (எக்லெம்ஸியா) உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, அதற்கு உடனே சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். இதற்கு முதல் முதல் நீ செய்யவேண்டியது யாதெனில், ஒரு டாக்டரிடம் சென்று, ஆஸ்பத்திரியிலேயே சில நாட்கள் படுத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியது. முதல் 25 மணி நேரம் ஒன்றும் சாப்பிடாமல் உபவாஸமாயிருக்க வேண்டும். வேண்டுமானால் கொதித்து ஆறவைத்த ஜலம் பருகலாம். அல்லது பெரல் பார்லியால் செய்த பார்லி ஜலம் குடிக்கலாம். பார்லி ஜலம் நீராக இருக்கவேண்டும். உப்பில்லாமல் குடிக்கவேண்டும். வேண்டுமென்றால் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பிறகு டாக்டர் அனுமதியின்மேல் ஆகாரத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்தக்காலத்தில் மற்றொரு சிக்கலான சம்பவம் நேரிடும். அதாவது, கருப்பையிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகும். அந்த இரத்த ஒழுக்கும்போது நோயிருந்தாலும் இருக்கலாம். அல்லது இல்லாதிருந்தாலும் இருக்கலாம். அது கண்டவுடனே படுக்கையில் போய் அமைதியாய்ப் படுத்துக்கொண்டு உடனே டாக்டருக்குச் சொல்லியனுப்பவேண்டியது. டாக்டரை வரவழைக்க சக்தி இல்லாவிட்டால், ஆஸ்பத்திரிக்குப்போய் அங்கே சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது.

இத்தகுதியில், வெள்ளையாகவோ, மஞ்சளாகவோ ஒழுக்கு ஏற்பட்டால் அதை அலக்ஷியம் செய்யக்கூடாது. அது வெட்டைரோக சம்பந்தமாக இருக்கலாம். அல்லது லுயுகோரியா என்னும் வியாதியின் அறிகுறியாயிருக்கலாம். பின்னிட்டுக் காணும் பிரசவ ஜுரத்திற்குக் காரணம் இதுவே. பிரசவத்தின்போது மற்ற சிக்கலான சம்பவங்கள் யாவையெனில், கால், பாதங்கள் இவை வீங்குதல், சிறுநீர் மட்டாய் இறங்குதல், சிறுநீரில் ஆல்புயூமின் இருத்தல் ஆகிய இவைகளே. இவை யாவும் அபாயகரமானவை ஆனதுபற்றி, டாக்டருக்கு இவைகளைத் தெரிவித்து அவர் சொன்னபடி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

கருப்பையில் குழந்தையின் நிலைமை சரியாகவிருந்து, உன்னுடைய கூபக அளவுகள் சரியாக விருக்குப்பமாயிருந்தால், கஷ்டப் பிரசவம் இராது. நீ அதற்காக கவலைப்பட வேண்டியதே யில்லை. சுகப் பிரசவம் உண்டாகும். கர்ப்பகாலத்தில் நீ நன்றாய் சோம்பலின்றி உழைத்து வந்தால், பிரசவத்தின்போது ஒருவித கஷ்டமும் கிடையாது. பிரசவம் ஆரம்பமாகும் வரையிலும் சுறுசுறுப்பாய் உனது வீட்டு வேலைகளைச் செய்து கொண்டிரு. தண்டதார்களாகிய ஏழை ஸ்திரீகள் எப்போதும் சுகமாய் பிரசவிப்பதையும் பணக்கார ஸ்திரீகள் கஷ்டப்படுவதையும் நீ கவனிக்கவில்லையா? அதேன்? ஏழை ஸ்திரீகள் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு சோமாறித்தனம் கிடையாது. கர்ப்ப விஷயமாக இது காறும் சொல்லிவந்தோம். இப்போது பிரசவத்தைக் குறித்து கொஞ்சம் சொல்லுவோம். பிரசவ நோய் ஆரம்பித்ததும் உனது ஊரிலுள்ள நாவித ஜாதியில் சேர்ந்த மருத்துவச்சிக்கு சொல்லியனுப்பாதே. அவள் உனக்கும் உனக்குப் பிறக்கப்போகிற குழந்தைக்கும் கெடுதலையே விளைவிப்பாள். அவளுக்குப் பிரஸவத்தை நடத்தும் விதம் ஒன்றுமே தெரியாது. எதாவது கஷ்டம் இருந்தால் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீக்குச் சொல்லியனுப்பவேண்டியது. ஐசவஜ இல்லாதவர்கள் அருகாமையிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் போனால் அங்கே பிரசவம் இலவசமாய் நடத்தப்படும். இந்த நாவித மருத்துவச்சிகள் செய்யும் கொடுமையை நான் எவ்வளவோ பார்த்திருக்கிறேன். எவ்வளவு தீங்கு செய்யவேண்டுமோ அவ்வளவையும் செய்துவிட்டு, கடைசியில் 'என்னால் முடியாது, டாக்டரை வரவழைத்துக்கொள்ளுங்கள்' என்று சொல்லிக்கொண்டே நழுவி விடுவார்கள். சாதாரணமாய் பிரஸவமாவதற்கு 24 மணி நேரம் செல்லும். பிரஸவத்திற்குமுன் சிறுநீரைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்க வேண்டியதவசியம். அதில் ஆல்புயுமின் இருந்தால் 24 மணி நேரம் பட்டினிகிடக்க வேண்டும். சிறுநீரில் ஆல்புயுமின் இல்லாதிருந்து, குழந்தையும் சரியான நிலையிலிருந்தால் கவலைப்படவேண்டிய அவசியமே யில்லை.

மருந்துச் சரக்குகள்.—இங்கே பிரஸவத்திற்கு வேண்டிய மருந்துச் சரக்குகளின் ஜாப்தாவை எடுத்துக்கொள்ளாமல் விட்டதற்குக் காரணம், அவை அனவசியம் என்பது பற்றியேயாம். நான் சிபார்சு செய்யக்கூடிய மருந்து, மலத்தைக் கழிக்கும் மருந்து ஒன்றுதான். மலச்சிக்கல் வரவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டிய தவசியம். பணம் செலவழித்து வாங்கி சாப்பிட முடியுமானால், கடைசி 3 மாதங்களில் ஸுபர் டூகாட்லிவர் ஆயில் (மீன் எண்ணெய்) வாங்கிச் சாப்பிடலாம். இதைத்தவிர கர்ப்பிணிகளுக்கு வேறொரு மருந்தும் தேவையில்லை.

பிரஸவ அறையைத் தெரிந்தெடுத்தல்.—இது விஷயமாக சில குறிப்புகள் சொல்லநினைக்கிறேன். எனெனில் இந்துக்களில் பெரும்பான்மையோர், பிரஸவத்திற்காக ஒரு சிறிய இருட்டறையைப் பார்த்து வைப்பது வழக்கம். இந்த அறைகள் வீட்டுக்கு வெளிப்புறத்தில் தொழுவம், சமையலறை இவைகளுக்கு கருகாமையில் இருக்கும். பிரஸவத்தினால் வீடு தீட்டாய் விடுமென்கிற ஒரு நம்பிக்கை ஹிந்துக்களுக்கு இருப்பதால், பிரசவத்தை எப்போதும் வீட்டிற்கு வெளியிலேயே வைத்துக் கொள்ளுவது வழக்கம். இது ஒரு கப்

பெண்ணம். இந்த எண்ணத்தை எவ்வளவு சீக்கிரம் ஒழிக்கிறோமோ அவ்வளவும் நமக்கு க்ஷேமம். பிரசவ அறை பெரிதாயும், காற்றோட்ட முள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். அதில் மேஜை, நாற்காலி முதலிய சாமான்கள் ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது.

பிரஸவத்தைக் குறித்தும், பிரசவத்தின் போது உண்டாகும் நோய்களைக் குறித்தும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர், டாக்டர் டி. ராமராவ் எழுதியுள்ள "பிரசவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தையும், நான் சென்ற ஆகஸ்டு மாதத்திய ஆண்டிலைப்டிக் இதழில் எழுதியுள்ள 'பிரசவத்தின் நோய்கள்' என்னும் வியாஸத்தையும் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தினவு.

டாக்டர் டி. ஆர். ப்ரேம், எல்.ஆர்.எம்.பி., எம்.ஆர்.எஸ்., (இங்கி),

நாஷனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

சர்மத்தின்மேல் உண்டாகும் உணர்ச்சிக்குத் தினவு என்று பெயர். நமது சர்மத்தின் நுனியிலுள்ள நரம்பில் அழற்சியுண்டாகி, அந்த உணர்ச்சி மூளைக்கு எட்டி, நாம் சொறிந்தோ, அல்லது வேறு எந்த விதமாகவோ அந்த அழற்சியைப்போக்க எத்தனிக்கிறோம்.

தேக முழுதிலுமாவது, தேகத்தின் எந்த பாகத்திலாவது தினவு எடுத்தால், அந்த அழற்சிக்குக் காரணம் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதன் காரணத்தை ஒழிக்கவேண்டுமானால், காரணம் இன்னதென்பதையும், எவ்வாறு ஒழிக்கவேண்டுமென்பதையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

முதல் முதல், தினவுக்குக் காரணம் என்ன என்பதைத் தெரிவிப்போம். ரஸாயன வஸ்துக்களால் உண்டாகும் அழற்சிகளை முதல் வகுப்பில் சேர்க்க வேண்டும். அந்த அழற்சி சர்மத்தின்

உள்ளே காணும்; அல்லது மேலே காணும்; அல்லது வெளியிலே இருந்து உண்டாகும். இதற்குச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமானால், முன் சொன்னவைதாம் முக்கியமானவை. இவைகளைத் தாம் சாதாரணமாய் அலக்ஷியம் செய்கிறது வழக்கம்.

தேகத்தில் வெயர்வை உண்டானால், அதை ஸ்நானம் செய்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில், அதனால் அழுற்சி தரும் வஸ்துக்கள் உண்டாகி தினவு எடுக்கும். ஆனதுபற்றி, ஒருவன் ஸ்நானம் செய்யாதிருந்தாலும், தான் உடுக்கும் உடையைக் களையாமலிருந்தாலும், அவனை பேன், சொரி படைக்கிருமி, முகட்டுப்பூச்சிகள் இவைகளும் பீடிக்கும். இந்த விஷக் கிருமிகளே தினவுக்கு முக்கியமான காரணம். குதத்தில் தினவு இருந்தாலும் ஸ்திரீகளின் மர்ம ஸ்தானங்களில் தினவு இருந்தாலும், அங்கிருந்து உண்டாகும் மல ஜலங்களே காரணம். சிறுபிள்ளைகள், சிறுமியர் இவர்கள் குதத்தில் தினவு இருந்தால், குடலிலுள்ள நாக்குப்பூச்சி அதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். ஸ்திரீகளுக்கு லுகோரியா காரணம். கனீர, இரத்த சம்பந்தமான வியாதிகளும், புக்க வியாதிகளும், மலச்சிக்கலும், தினவுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். ஏனெனில், இந்த வியாதிகளினால் சர்மத்தில் சில அழுற்சியுள்ள வஸ்துக்கள் உண்டாகின்றன.

மற்றொரு வகுப்பில், சர்ம வியாதிகள் யாவற்றையும் சேர்க்கவேண்டும். எல்லா வியாதிகளிலும் தினவு உண்டாகாது. படை, சொறி சிரங்கு, கரப்பன், யூர்டிகேரியா முதலிய வியாதிகளில்தான் உண்டாகும்.

இந்த வியாதிகளுக்கு சிகிச்சையை வீட்டிலேயே செய்துகொள்வது அவ்வளவு உசிதமல்ல. காரணம், இவையாயில்லாதிருந்தால், ஒரு பேதிக்குச் சாப்பிட்டு, பேன் முதலியவற்றை ஒழித்து, துணியைத் தோய்த்துக் கட்டிக்கொண்டு சுத்தமாயிருந்தாலே போதுமானது. இதனால் சொல்லுமாகாத பக்ஷத்தில் ஆல்கஹோல் வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது. காலமைன் லோஷனை, கந்தகத் தைலமோ உபயோகிக்கலாம். அதிக வெயர்வையினால் தினவு எடுத்தால், உடையை மாற்றி, ஸ்நானம் செய்த பிறகு, ஒற்றும் பவுடர்கொண்டு ஒற்ற வேண்டியது. போரிக் பவுடர், ஸ்டார்ச், ஜிங்க் ஆக்ஸைட் இவைகளைச் சமமாகக் கலந்து உபயோகிக்கலாம்.

தேக சுகாதாரம்.

கே. என். ஸின்ஹா, எம்.பி.பி.எஸ்.,

பார்மகாலஜி டிபார்ட்மெண்டு, கே. ஜி. மெடிகல் காலேஜ், லக்னே.

ஆரோக்கியமான தேகத்தில் ஆரோக்கியமான மனது குடிகொண்டிருக்கும் என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆரோக்கியமே ஒரு பெருத்த ஆஸ்தி. ஆரோக்கியமே சுகம். தேக சுகாதாரம் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். தேக சுகாதாரம் என்றால் தேகத்தின் எல்லாப்பாகங்களும் சரிவரத் தம் தொழிலைச் செய்து, சுகுதியான ஸ்திதியில் இருப்பதையாம். ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகாமலிருந்தாலே ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக எண்ணவேண்டாம். தேகமும் மனதும் சரியான ஸ்திதியில் இருப்பதுதான் ஆரோக்கியம். ஆரோக்கியமிருந்தால் ஆயுள் விருத்தி உண்டு, நன்றாய் உழைக்கலாம். பின் சொல்லிய அம்சங்கள் தேக சுகாதாரத்தைப் பற்றியவை :—

வாயின் சுத்தம்.—வாயைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு, தினம் இரண்டுதரம் பல் தேய்க்க வேண்டியது. ஒவ்வொரு தரமும் சாப்பிட்டானவுடன் தேய்க்கா விட்டாலும், காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும், இரவில் படுக்கப்போகு முன்னமும் தேய்க்கவேண்டியது. இதற்கு வேப்பங்குச்சி சிரேஷ்டம். இது மலிவானது, ஆரோக்கியமுள்ளது, இதனால் கெடுதலே ஒன்றுமில்லை. எழுமைக்கனமுள்ள நமது நாட்டிற்கு இதுதான் எடுத்

தது. பல் குத்துவதற்கு சில சமயங்களில் ஏதாகிலும் ஒரு வஸ்து தேவையாயிருக்கலாம். அதைக்கொண்டு பற்களின் இடையிலுள்ள ஆகாரத் துண்டுகளை எடுத்துவிடவேண்டும். நன்றாய் மென்று தின்றால், அதுவே பற்களைச் சுத்தமாக்கும்.

சர்மத்தின் பாதுகாப்பு.—தினத்திலும், வெயர்வையை ஆனியாக மாற்றுவதாலும் சர்மமானது தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை ஒழுங்குப் படுத்துகிறது. அது அசுத்தங்களை வெளித்தள்ளும்படியான ஒரு உறுப்பு. இதன் மூலமாய் நல்ல காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் தேகத்தின் உள்ளே புகுகின்றன. அதனால் தேகத்திற்கு சௌக்கியம் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, சர்மத்தை எப்போதும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதவசியம். அதிலிருந்து வரும் வெயர்வை மேல்தோலின் பொறுக்குகள் இவைகளைக் கழுவி அப்போதைக்கப் போது சுத்தம் செய்யவேண்டும். இவை உடையில் ஒட்டிக்கொள்வதால், அதை அடிக்கடி மாற்றவேண்டும். சுத்தத்திற்கு ஸ்நானம் அவசியம். வெந்நீர், ஸோப், தேய்த்தல் இவை சுத்தம் செய்வதற்கு அவசியம் தேவை. வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தால், சரம்புக்குக் கிளர்ச்சியைக் கொடுக்கும்; நல்ல தூக்கம் வரும். ஆனதுபற்றி, படுக்கப்போகுமுன் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்தால் உடம்பிற்கு வலுவு உண்டாகும். அதைக் காலையில் எடுத்துக்கொள்வது நலம். ஆனால், ஒவ்வொரு நபரின் வயதிற்கும் தேகஸ்திதிக்கும் தக்கபடி ஜலத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளவேண்டும். வெந்நீரிலோ, குளிர்ந்த நீரிலோ, வதவதென்றிருக்கும் நீரிலோ தினம் ஸ்நானம் செய்ய பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். பலஹீனமுள்ளவர்களுக்கும் தேகம் மெலிந்தவர்களுக்கும் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது உபயோகமாக இருக்கும். பல சாலிகள் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யலாம். கடுத்தரமானவர்கள் அதிகுளிர்ச்சியும் அதிக வெப்பமுமில்லாத நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது. தினம் ஸ்நானம் செய்தால் சர்மம் சுத்தமாக இருக்கும். இரத்தச் சுழற்சியை தூண்டுதல் செய்யும். நரம்புகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். ஸ்நானம் செய்தவுடனே மூரட்டுத் துவாலையைக்கொண்டு தேகத்தை நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டியது.

ஸில்க், ஆகாம், ஊல்கள் இவைகள்தாம் வியாதிக்குக் காரணம் என்றோர் வசனமுண்டு. ஆனதுபற்றி, கைகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். நகங்களைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டிய அவசியம். நகங்களை ஒட்டக் கத்தரித்து அழுக்கு சேரவொட்டாமல் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

(3) **உடை:**—உடையானது பின் சொல்லிய விதங்களில் உபயோகமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும் :—

(a) குளிர், வெப்பம் தேகத்தின்மேல் தாக்காதபடி பாதுகாக்கும்படியானதாய் இருக்கவேண்டும்.

(b) சர்மத்தின் இயற்கையான தொழில்களுக்குப் பிரதிகூலம் செய்யாதபடி இருக்கவேண்டும்.

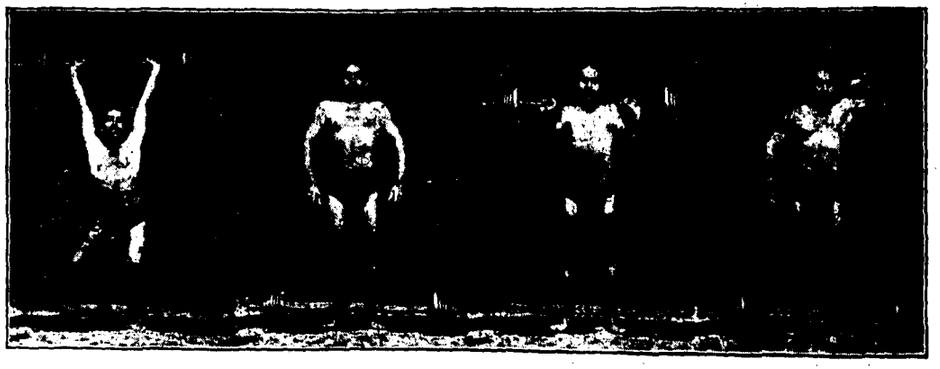
(c) சர்மத்திற்கு அழுற்சியை உண்டு பண்ணுகிறதாய் இருக்கவேண்டும்.

(d) தீப்பற்றி எரியும்படியானதாயிருக்கக்கூடாது.

(e) தேகத்திற்கு காற்றோட்டம் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கவேண்டும். குளிர்காலத்தில்வீட்டிற்குள்ளிருப்பவர்கள் லேசான பருத்தித்துணியைஉடுத்துக்கொண்டும்,வெளியே போகும்போது, அதற்குமேல் பளுவான துணியைப் போட்டுக்கொண்டும் போகவேண்டும். வெளிக்காற்றில் வேலை செய்கிறவர்களுக்கு கம்பளி உடை வேண்டும்.

(4) **கண்ணின் பாதுகாப்பு.**—அதிக மணி காலம் கண்களை உபயோகித்துப் படிக்கும் மாணவர்கள் அதிகமாக கண்களை நெருக்கி வாசிக்கக்கூடாது. நெருக்கடியால் ஏற்படும் குறிகள் இரண்டுவிதம்;

கண்ணிலேயே உண்டாவது ஒன்று. வேறோரிடத்தில் காண்பது மற்றொன்று. கண்ணிலேயே உண்டாவன: கன்ஜன்க்டைவிஸ் இன்ஜெக்ஷன், கன்ஜெஷன், ஸ்டைஸ், தலைவலி முதலியன. தலைவலி, சாதாரணமான குறி. வேறோரிடத்தில் காணப்படும் குறிகளாவன:—ஜீரணக் கோளாறுகள், வர்டிகோ, தவறுதலான அசைவுகள் முதலியன. கண் நெருக்கடியை போதுமான வெளிச்சத்தை உபயோகித்தும், கண்களுக்கு அமைதி கொடுத்தும், இன்னும் இதர வழிகளாலும் சுடுக்கலாம். படிக்கும் எழுத்து பெரிய



பெயர்—டி. ஒ. மகம்மது போஹரி. வாசஸ்தலம்—ரங்கூன். வயது—40. உத்தியோகம்—வர்த்தகம். போதகாசிரியர்—டாக்டர் வால்டர் சிட்டு. பிரியமான விளையாட்டுகள்—பளுவைத் தூக்குவதும் சதையை அடக்குவதும். மெம்பர். "ஹெல்த் அண்டு ஸ்டொக்ன்த் லீக்" 'பாலடைன் லீக்', லண்டன்.

தாய் இருக்கவேண்டும். கண்களிலிருந்து 1½ அடி தூரத்திலிருந்து வாசிக்கக்கூடிய தாயிருக்கவேண்டும். எலக்டிரிக் விளக்கு, சுத்தமாயிருப்பதாலும், காற்றை அசுத்தப்படுத்தாமலிருப்பதாலும் சுகாதார முறையானது. மந்தமான வெளிச்சத்தை யாவது கண் கூசும்படியான வெளிச்சத்தையாவது பார்க்கக்கூடாது. ரெயில் வண்டியிலாவது மோடார் வண்டியிலாவது படிக்கக்கூடாது. தேகம் வளரும் காலத்தில் கண்களை அப்போதைக்கப் போது பரீக்ஷை செய்ய வேண்டும். 40. வயதிற்குமேல் 60 வயதிற்குள் சாலேல்ஸ் வரத்திற்காகக் கண்களைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

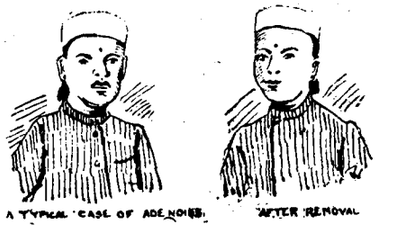
(5) வியாயாமம்.— வியாயாமமானது எலும்புக்கூட்டின் சதைகளைக் கட்டுவதுடன் இரத்தச் சுழற்சியைத் தூண்டுகிறது; நெருக்கடியை ஒழிக்கிறது; பிராண வாயுவை அதிகமாக உட்கொள்ளச் செய்கிறது; சர்மத்திற்கு போஷணையைக் கொடுக்கிறது; நரம்புகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது; நுரையீரற்குள் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது; தேகத்தின் எல்லா உறுப்புகளும் சரிவரத் தம் தம் தொழில்களைச் செய்ய ஒத்தாசையாக இருக்கிறது; இருதயத்தின்சக்தியை அதிகமாக்குகிறது. ஆகவே, இது முக்கியமானது. ஏனெனில், வியாதி காணும்போது, இருதயம் சரியாயிராவிட்டால் உடனே மரணம் உண்டாகும். வியாயாமத்தை வெளிக்காற்றில் செய்ய வேண்டும்.

அதைக் கிரமமாய்ச் செய்யவேண்டும். மனதிற்குத் திருப்தியாய் இருக்கவேண்டும். அவரவர்கள் தேகஸ்திதிக்குத் தக்கபடி இருக்கவேண்டும். வியாயாமம் கடினமானதாயிருக்கக்கூடாது. அதனால் இருதயத்திற்கு சிரமம் அதிகம் உண்டாகி, மேல் மூச்சு வாங்கும்; மார்பு படபடவென்றடிக்கும். வியாயாமம் முடிந்ததும், சர்மத்தை நன்றாய் சோப்பும் ஜலமும் போட்டு அலம்பவேண்டும். அதனால் வெயர்வை போகும்.

எப்போதும் உட்கார்ந்து கொண்டே இருந்தால், இச்சாச் சதைகள், அநிச்சாச் சதைகள் ஆகிய இவ்விரண்டிற்கும் வலுவு இராது. வயிற்றுச் சதைகள் பலஹீனப்பட்டுப்போவதால், குடல் சுவர்களுக்கு வலுவு இராது. அதனால் குடலில் மலம் தங்கிவிடும்.

(6) சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும்.—சுத்தமான காற்றினால் ஜீரண சக்தி உண்டாகும். ஆகாரம் நன்றாய் உறிஞ்சப்பட்டு தேகசக்தி அதிகமாகும். காற்று வெப்பமாயிருந்தால் தேகசக்தி குறைவாகும். குளிர் காற்றினால் சர்மத்திற்கு உத்தீபனம் உண்டாகி, ஸெல்லுகள் தேகத்தில் அபிவிருத்தியடைந்து, அதனால் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியம் ஏற்படும். காற்று விஷப்பட்டிருந்தால் தலைவலி, ஒக்காளம், ஒய்ச்சல், மயக்கம், வாந்தி இவை உண்டாகும். ஜலதோஷமும் பிடிக்கும். சூரிய வெளிச்சத்தினால் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் நன்மை உண்டாகும். மனதிற்குக் கிளர்ச்சியையுண்டு பண்ணி, மிஞ்சுவேஷ்டையைப் போக்கும். சூரிய கிரணங்களும் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களும் மிகவும் உபயோகமானவை. இதற்குப் பதிலாக குழந்தைகளுக்கு மீன் எண்ணெயை உபயோகிக்கப்படுகிறது. கணமாந்தம் உள்ள குழந்தைகளே ஹெல்ஸ் என்பவர் சூரிய வெளிச்சத்திற்குக் காண்பித்து, அதனால் அக்குழந்தைகளைச் சொஸ்தப்படுத்தி இருக்கிறார். "எங்கே சூரியன் உண்டோ, அங்கே யோசனையும் யுக்தியும் உண்டு; சூரியன் நுழையாத இடத்தில் டாக்டர் நுழைவார்". கணமாந்தம் எப்போதும் சூரிய வெளிச்சம் கம்மியாயுள்ள மழைக் காலத்தில் அதிகமாகவிருக்கும். க்ரேட் பிரட்டன் முதலிய தேசங்களில் காற்றுடன் புகை அதிகமாகக் கலந்திருப்பதாலும், குடியிருக்கும் வீடு சரியாயில்லாதிருப்பதாலும், இந்த நோய் அதிகமாய் வியாபித்திருக்கும். சூரிய கிரணங்களுக்கு விஷங்கொல்லிக் குணமுண்டு.

(7) சுவாஸித்தல்.—சுவாஸம் நாசி மூலமாய் உட்கொள்ளவேண்டும். அதனால் நுரையீரற்குள் தூசு முதலிய அசுத்தங்கள் நுழையா. அந்த சுவாஸமும்



பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் 'அடினாய்ட்ஸ்' என்னும் தொண்டைநோய்.

வெப்பமாயிருக்கும். வாய் மூலமாய் சுவாஸித்தால், அடினாய்ட்ஸ், டான்சிலைட்டிஸ், மூடத்தனம் முதலியன உண்டாகும்.

(8) ஆகாரம்.—ஆகாரம் சரிசமானமான எடையில் இருக்கவேண்டும். அகாரவஸ்து, அதிலுள்ள ப்ரோடீன், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட்டுகள், உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவையாவும் சரியான விகிதாசாரப்படி இருக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு ப்ரோடீன் அதிகம் வேண்டும். ஏனெனில், அது வளரவேண்டியிருக்கிறது. கார்போஹைட்ரேட்டும் அதிகம் வேண்டும். வயதான வர்களுக்கு ப்ரோடீன் கார்போஹைட்ரேட்டு கம்மியாகவும், கொழுப்பு அதிகமாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆகாரம் அவரவர் செய்யும் தொழிலுக்குத் தக்கபடி விதிக்கியாஸப்படும். சக்தி அதிகம் வேண்டியிருந்தால், கொழுப்புபதார்த்தம் அதிகம் வேண்டும். ஸ்திரீகளுக்கு ஆகாரம் புருஷர்களைக்காட்டிலும் ஆறில் ஒன்று கம்மியா யிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், அவர்களுக்கு வேலை கம்மி. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் ஸெல்லுலோஸ் அதிகமாயுள்ள ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். சமைத்த காய் கறிகளும் பழங்களும் அவர்களுடைய ஆகாரத்தில் கலக்கவேண்டும். முழுக்கோதுமை ரொட்டி உபயோகமானது. சாதாரணமாய் 4 வேளை

ஆகாரம் சாப்பிடலாம். ஆனால், மூன்று வேளை போதுமானது. ஆகாரத்தைச் செவ்வையாய் மென்று சாப்பிடவேண்டும். ஆகாரம் சாப்பிட்டானவுடன் சற்று நேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பாலுக்கும், பச்சை மரக்கறிகளுக்கும் "பாதுகாக்கும் ஆகாரங்கள்" என்று பெயர். ஏனெனில், பசியைத் தீர்த்து சக்தியைக் கொடுக்குமட்டியான எந்த ஆகாரத்துடன் சேர்த்தாலும், போஷணைக் குறைவினால் ஏற்படும் வியாதிகளை இது தவிர்க்கிறது.

(9) தூக்கம்.—தூக்கம் என்பது தேகத்தைப் பழுது பார்க்கும் முறை. ஆனதபற்றி, இது அவசியம். படுக்கையறை காற்றோட்டமுள்ளதா யிருக்கவேண்டும். இருட்டாயும், சந்தடியில்லாமலும் இருக்கவேண்டும். சாதாரணமாய் 'புருஷர்களுக்கு 6 மணி, ஸ்திரீகளுக்கு 7 மணி, முட்டாள்களுக்கு 8 மணி தூக்கம் வேண்டும்' என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. இது பிசகு. ஸர் வில்லியம் ஜோன்ஸ் சொல்லுகிறபடி "எழுமணி உழைக்கவும், எழுமணி தூங்கவும், 10 மணி உலகத்திற்கும்; எல்லாம் பகவானுக்கும் அர்ப்பணம் செய்யவேண்டியது". இது நியாயம். "சீக்கிரம் படுத்து சீக்கிரம் எழுந்திருந்தால் அதனால் சம்பத்து, ஆரோக்கியம், ஞானம் இவை உண்டாகும்" என்னும் வசனத்தைக் கைப்பற்றவேண்டும். ஆனால், நிர்ணயமான விதி ஒன்றும் கிடையாது. சிறுவர்கள் வயதானவர்களில் பாதிநேரமும், மத்திய வயதுள்ளவர், குழந்தைகளில் பாதி நேரமும் தூங்கவேண்டியது.

ஜார்ஜ் பர்னார்டு ஷா என்பவர் அநேக புத்திசாலித்தனமான விஷயங்களைச் சொல்லுகிறார். உதாரணமாக, அவர் தான் பீர் குடிக்காததற்குக் காரணம் சொல்லுகிறார். 'நான் ஏன் பீர் குடிக்கிறதில்லை யென்று கேட்பீர்களானால், முதலாவது, அது எனக்குப் பிடிக்கிறதில்லை. இரண்டாவது, என் தொழிலுக்கும் அதற்கும் சரிப்படாது. நான் எப்போதும் கண்டனை செய்வதில் பயிற்சி யுடையவன். பீர் குடித்தால கண்டனை செய்யவும் முடியாது. பயிற்சியும் போய்விடும்.'—இ. டெ. கீ.

டான்ஸில்கள்.

டாக்டர் ராம் கிஷன் ஹண்டா,
பி.எஸ்.ஸி. (ஹானர்ஸ்), எம்.பி.,
மாலிகேட், ராவில்பிண்டி,

டான்ஸில்கள் தொண்டையின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் இரண்டு உருண்டையான கோளங்கள். இவை குழந்தைகளிடம் விசேஷமாய்க் காணப்படும். குழந்தை வாயைத் திறக்கும்போது, அதன் நாக்கை, அழுக்கிப் பிடிக்கும் கருவியைக்கொண்டாவது, கரண்டியின் பிடியைக் கொண்டாவது அமுக்கிப் பார்த்தால் இவை நன்றாய்த் தென்படும். இவை சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு நபரிடத்திலும் உண்டு. ஆனால், குழந்தைப்பருவம் நீங்கி வயது ஏற ஏற, இவை பரிமாணத்தில் குறைந்துகொண்டே வரும். இவைகள் ஏதேதா ஒரு தேகத்துவத்தொழில் செய்வதாகக் கருதப்படுகிறது. இப்போது நமக்குத் தெரிந்த வரையில், இத்தொழில் இன்னதென்று நமக்குத் தெரியாது. ஆனால், இவைகளை நமது தேகத்தின் காவற்காரர்களாக நினைக்கப்படுகிறது. நல்ல காவற்காரர்களைப்போலவே இவைகளும் நமது எதிரிகளுடன் சண்டையிட எப்போதும் தயாராயிருக்கின்றன. அந்த எதிரிகள் யார்? அவை நோய்களை உண்டாக்கும் கோடிக்கணக்கான விஷக் கிருமிகளே. அவைகளை நாம் அணுதிருஷ்டிக்கண்ணடியால் பார்க்கலாம். இக்கிருமிகள் ஆகாயத்தில் பறந்துகொண்டிருக்கும். இவை காற்று மூலமாய்ப் பரவக்கூடிய வியாதிகளாகிய இன்புளுயன்ஜா, கக்குவான் இருமல், டிப்திரீயா, கட்டம்மை, க்ஷயம் இவற்றின் கிருமிகளேயாகும்.

இந்த விஷக்கிருமிகள் காற்றின் மூலமாய் நமது தேகத்திற்குள் நுழையும்போது, இக்காவற்காரர்கள் அவைகளைப் பிடித்து, நுரையீரற்குள் நுழையவொட்டாமல் நிறுத்திவிடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகளுக்கும், டான்ஸில்களின் படைக்கும் பெருத்த யுத்தம் நடக்கிறது, அநேக

தடவைகளில் விஷக்கிருமிகள் கொல்லப்படுகின்றன. அதனால் தேகத்திற்கு நேரிடக்கூடிய கஷ்டம் நிவர்த்தியாய் விடுகிறது.

ஆனால், இக்காவற்காரர்கள் தங்கள் தொழிலைச் சரிவரச் செய்யவேண்டுமானால், அவைகள் ஆரோக்கியமுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும். அவைகள் நோய்ப்பட்டிருந்தால் அவைகளின் பலம் குறைந்துபோய் வியாதிக் கிருமிகளை எதிர்க்க முடியாமற் போய்விடும். இவைகள் தம் தொழிலைச் சரிவரச் செய்யாமலிருப்பதுடன்கூட, இவைகளை உடைத்தாயுள்ள நபருக்கே ஒரு சுமையாகும். ஆனதபற்றி, டான்ஸில்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவையா அல்லது நோய்ப்பட்டனவா என்று கண்டு பிடிக்கும் வித்தையை ஒவ்வொருவரும் அறிய வேண்டியதவசியம். இதன் குறிகள் பின்வருமாறு:—

டான்ஸில்கள் நோய்ப்பட்டவனுக்கு டான்ஸிலிடிஸ் என்னும் வியாதி உண்டாகும். அதாவது, டான்ஸில்களில் அழுற்சி காணும். அப்போது அவன் ஆகாரத்தை விழுங்க முடியாது, எச்சில்கூட விழுங்க முடியாது. தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாகும். குளிர், நாக்கில் அழுக்கு, மலச்சிக்கல், பசியின்மை முதலியனவும் உண்டாகும். கொஞ்ச நாளைக்கெல்லாம் கொஞ்சம் சிகிச்சை செய்தோ, சிகிச்சை இல்லாமலேயோ இந்த அழுற்சி நீங்கிவிடும். நோயாளி சொஸ்தமடைந்து முன்போலவே சுகமாயிருப்பான்.

அப்போதைக்கப்போது இந்த அழுற்சிகள் வந்துகொண்டே யிருக்கும். நோயாளி கசப்பான வஸ்துவை சாப்பிட முடியாது. எண்ணெயில் செய்த பக்ஷணங்களை சாப்பிட முடியாது. பிளகாய் முதலிய மசாலாக்கள் கலந்த வஸ்துக்களையும் சாப்பிட முடியாது.

பாதத்தில் எதாகிலும் காயம்பட்டு அது ரணமாய்ப் போனாலாவது அல்லது காலில் கட்டி இளம்பியிருந்தாலாவது, அறையிலுள்ள கோளங்களில் நறுவிளம்பி நோய்செடுக்கும். இது எல்லோர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. அதிபோலவே டான்ஸில்களில் அழுற்சி கண்டால் தாடையின் கோணத்தின் பின்னால் உள்ள கோளங்கள் பெருத்து அங்கே நோய் உண்டாகிறது. நாளாவட்டத்தில் நோய் குறைகிறது; ஆனால், வீக்கம் மட்டும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. அதைக் கொண்டுதான் டான்ஸில்கள் இன்னும் நோய்ப்பட்டிருக்கின்றனவென்று நாம் எண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். இவைகள் எப்போதும் நோய்ப்பட்டிருந்தால் அதிலுள்ள விஷப்பொருள்கள் இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இந்த விஷங்களைப்போக்க, இந்தக் கோளங்கள் சுறுசுறுப்பாய் வேலைசெய்ய வேண்டியிருக்கின்றன.

மேற்சொன்னவைதாம் நோய்ப்பட்ட டான்ஸில்களின் குறிகள். நாம் முன் சொல்லியபடி நமது காவற்காரர் வியாதியஸ்தர்களாயிருந்தால் அவர்களால் ஒரு காரியமும் முடியாதல்லவா? அவைகளால் நஷ்டமும் கஷ்டமுமே யொழிய, வேறொரு பயனுமில்லை. அதேமாதிரியே டான்ஸில்களும். நோய்ப்பட்ட டான்ஸில்கள் சுகமடைவது அபூரூபம். ஆனதபற்றி, அவைகளை எடுத்துவிடுவதே மேல். இக்காரணத்தைக்கொண்டே ரணவைத்தியர்கள் டான்ஸிலிடிஸ் வியாதிக்கு சஸ்திர சிகிச்சை செய்துவிடுகிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்குக் காணும் சுவாலசம்பந்தமான வியாதிகளும், அவற்றின் தடை முறையும்.

டாக்டர் கே. வெங்கட் ராவ், எல்.எம்.பி.,

வேப்பேரி, மதராஸ்.

"வியாதி வந்த பிறகு அதைச் சொஸ்தம் செய்வதைவிட, வரவொட்டாமல் தடுப்பது மேல்" என்னும் பழமொழி, குழந்தைகளுக்குக் காணும் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளுக்குத்தாம் பொருந்தும். மலக்கழிச்சல் தவிர, மற்ற வியாதிகளை விட, சுவாஸாசய வியாதிகளே குழந்தைகளை அதிகமாய்க் கொள்ளைகொண்டு போகின்றன. தவிர, பின்னிட்டு குழந்தைக்கு வயது வந்த பிறகும் கூட, இந்த வியாதிகளே அவன் வியாதிக்கு முக்கிய காரணம். சுவாஸாசய வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம் ஜல தோஷம். ஜலதோஷம் பிடிக்காத குழந்தை கிடையாது. இந்த ஜலதோஷத்திற்கு அப்போதைக்கப்போது சிகிச்சைசெய்து அதை அடிக்கடி வரவொட்டாமல் தடுத்தால், இதனால் நேரிடும் குழந்தை மரணமிகுதியும் குறையும். பின்னிட்டு இந்த வியாதி வராது. சுவாசாசய வியாதிகள் வந்திருந்தால், பெரியம்மை முதலியவற்றைப்போல் திடீரென்று அதிகரை ஒரே சமயத்தில் தாக்கி மரணஞ்செய்கிறதில்லை. ஆனால், குழந்தைகளின் மரணத்திற்கு இலைதாம் முக்கிய காரணம் என்று சொல்லவேண்டும். இந்த விஷயத்தைத் தான் நான் இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்ல எண்ணுகிறேன். இதன் கொடுமையை அறிந்தவர்கள் உடனே ஜலதோஷத்திற்கு சிகிச்சை செய்து, சிக்கலான வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்வார்கள்.

பின் சொல்லிய விஷயங்கள் குழந்தைகளுக்குக் காணும் சுவாஸாசய வியாதிகளுக்குக் காரணம் :—

(1) காற்றோட்டமில்லாத வீடுகளில் வசித்தல்.

(2) தும்பு, அழுக்கினையும் கொடுக்கும் காற்றுகள் இவைகள் நிறைந்த காற்றை சுவாணித்தல்.

(3) தேகத்தில் ஆடைகளை நிரம்ப உடுத்தி, கொஞ்சம் அலண்டாலும் வெயர்வை உண்டாதல்.

(4) ஜலதோஷம் வாராதென்னும் தப்பபிப்பிராயத்தைக்கொண்டு அறையின் கதவுகள், ஜன்னல்கள் இவைகளை மூடி வைத்து அங்கே படுத்துறங்குதல்.

(5) போஷணைக்குறைவு அகஸ்மாத் நோய்களிடங்கொடுத்தல்.

(6) ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் கால்வியமும் குறைந்து அதனால் கணமாந்தம் உண்டாதல்.

(7) அடிநரம்புகளும், டான்ஸில்களும் ஜல தோஷத்தை விடாமல் விருத்தி செய்வது.

ஜலதோஷம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதுதான் முதல் செய்யவேண்டிய தடை முறை. குழந்தையை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் படுக்கவைக்கவேண்டும். அதில் சூரிய வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும். க்ளாஸ் ஜன்னல்களை திறந்துவைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சூரிய கிரணங்கள் உட்புகா. ஆனால், குழந்தையின் மேல் காற்று நில்லென்று விழாதிருக்கும் படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் நமது தேகத்தில் அதிக ஆடை வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால், பலஹீனப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பனி காலத்திலும், குளிர் காலத்திலும் வெப்பமான உடுப்பு தேவை. குழந்தைகளுக்கு மூன்றுமாதம் முதற்கொண்டே மீன் எண்ணெய் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். குழந்தைகள் தாய்ப்பாலையே ஊட்டவேண்டும். தாய்க்குப் பால் நிரம்ப இருக்கும்பொருட்டு, அவள் போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். ஜலதோஷம் பிடித்தால், உடனே குழந்தையை வீட்டிற்குள்ளேயே காற்றோட்டமுள்ள அறையில் படுக்கவைத்து, வெப்பமான உடையைப்போட்டு, போஷணையுள்ள நீரான ஆகாரம் கொடுத்து வரவேண்டியது. அது தீர்ந்தபின் எண்ணெய் தேய்ப்பதை ஒருவாரம் வரையில் நிறுத்திவைக்க வேண்டும். எனெனில், எண்ணெய் தேய்த்ததும், உடனே ஜலதோஷமும் ஜ்வரமும் கண்டு அவஸ்தைப்படும் குழந்தைகள் அநேகரை நான் என் கண்களால் பார்த்திருக்கிறேன்.

இந்த எச்சரிக்கைகளை அனுசரித்தும் குழந்தைக்கு காதுநோய் முதலிய சிக்கலான சம்பவங்கள் நேர்ந்தாலாவது அல்லது அடிக்கடி ஜலதோஷம் வந்தாலாவது டாக்டரை ஆலோசித்துத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொண்டு, அடியோடே வரவொட்டாமல் தடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேக நிலையில் பயிற்சி.

டி. டி. ஸர்மா, பி.எ., டி.பி.ஈ.,

16, கண்டோன்மெண்டு ரோட், லக்னௌ.

ஆரோக்கிய விஷயங்களில் முக்கிய மானவற்றுள் நல்ல தேக நிலையில் பயிற்சியடைதல் ஒன்று. நமது தேசத்தில் உபாத்தியாயர்களும், பெற்றோர்களும் இதை கன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டிய கவசியம். இந்த முக்கியமான விஷயத்தைக் குறித்து ஆரோக்கியப் பிரசாரகர்கள் அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளாதது விசனிக்கத்தக்கதே. இவ்விதம் இதை அசட்டை செய்வதினால், அநேகருக்கு இதன் பலன் இன்னதென்று தெரியாது.

ஆதலால், தேகப்பயிற்சி போதிக்கும் இடங்களில் நல்ல வேலைசெய்து வருகிறார்கள் என்று கேட்கச் சந்தோஷமாக இருக்கிறது. அநேக தேர்ச்சிபெற்ற வாலிபர்களை பள்ளிக்கூடங்களிலும் கல்லூரிகளிலும் விளையாடுமிடங்களிலும் தேகப்பயிற்சியைப் போதிக்க வருஷவாரி அனுப்பு

கிறார்கள். இவர்களுடன் யாவரும் ஒற்றுழைக்கவேண்டிய கவசியம். ஒரு பள்ளிக்கூடத்தில் தேகப்பயிற்சி போதகாசிரியர் இராவிடில் அதைவிட கௌரப்பாக்கியமான விஷயம் வேறிருன்றுமில்லை.

சரியான தேக நிலை என்றால், தேகத்திற்கு அற்பம் என்றர்த்தம். அற்பம் என்றால் அழகு. அதுவே ஆரோக்கியம், பார்வை; அதைப் பார்த்தால் லக்ஷண மாயும் பார்வைக்குக் கர்ப்பிரமாயும் இருக்கும். நல்ல தேகநிலை இல்லாதவன் பூர்ணமான மனிதன் அல்ல. உன்னுடைய குழந்தையை அப்போதைக்கப்போது கவனித்து, அவன் பூர்ணமான மனிதனை வளரும்படி பார்.

நமது வாழ்நாளில், அநேகம் சில்லரை விஷயங்களை நாம் கவனிக்கிறதே கிடையாது. அதிலும், அவலக்ஷணமான மானிடர்களத்தனை பேர்களை நாம் சந்திக்கிறோம். அதாவது: புறங்கிளை கழுத்து, உருண்டையாய்த் தொங்கும் புஜங்கள், பள்ளமான மார்பு, வளைந்த குதிகால்கள், வில் போல் வளைந்த கால்கள், கட்டையான பாதம் முதலியன. தேகத்தில் எதாகிலும் ஒரு உறுப்பு அசாதாரணமாயாவது, இயற்கைக்கு மாறுகவாவது இருந்தால், அதை அவலக்ஷணம் என்று சொல்லுகிறோம். இடது பக்கத்துச் சதைகள் வலது பக்கத்துச் சதைகளைக்காட்டிலும் முன்னுக்கு வந்திருந்தால், அது அவலக்ஷணத்தில் சேர்ந்தது. நாம் எத்தக்காரியம் செய்தபோதிலும் எப்போதும் வலது கையையே உபயோகிக்கிறோம். ஆனது பற்றி, சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வலது கைக்கும் இடது கைக்கும் கொஞ்சம் வித்தியாஸம் எப்போதும் உண்டு. குஸ்தி முதலியன விளையாடுபவர்களிடம்கூட அவர்கள் எந்தக்கையை அதிகமாய் உபயோகிக்கிறார்களோ, அந்தக் கைக்கும் உபயோகப்படுத்தாத மற்றோர் கைக்கும் வித்தியாஸம் தெரியும். டென்னிஸ் விளையாடுகிறவன் தன் கைகளை அளந்து பார்க்கட்டும். அதன் உண்மை அவனுக்குப் புலப்படும். இதன் பலன் அந்தக்கேடு அல்லது அவலக்ஷண

மேயாம். சுவர, ஒரு கை மற்றோர் கையை விட அதிக பலமுள்ளதாகிறது. இது கொடுமை. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு வரும் தம் இரண்டு கைகளையும் உபயோகித்துக்கொண்டு வரவேண்டும். விதம் விதமான அப்பியாஸங்களைச் செய்து, தேகத்தை லக்ஷணமாகச் செய்து கொள்ளவேண்டும். நமது நண்பர்கள் இடது கையினாலும் எழுதிப் பழக்கிக் கொள்ளலாம். எந்தக்கை பலஹீனமாக இருக்கிறதோ, அந்தக்கையினால் மூட்டைகள், சாமான்கள் இவைகளைத் தூக்கிக் கொண்டு போகவேண்டும். இடது கையினால் கற்களை விட்டெறிவது, நரம்புக்கும் சதைக்கும் தகுந்த வியாயாமமாகும். இந்த சில்லரை விஷயங்கள் தாம் முக்கியமானவை.

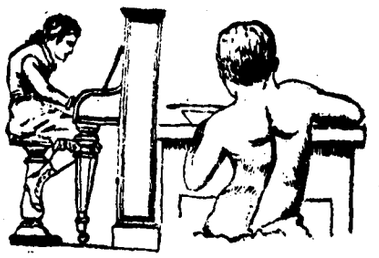
இப்போது சில குறிப்பிட்ட தேக அரூபங்களைக் காட்டி தேக நிலை சரியாக வரும்பொருட்டு, அவைகளைச் சீர்திருத்தல் எவ்வாறென்று இங்கு சொல்லுகிறேன்.

எலும்புகள், சதைகள் எப்படி வளருகின்றனவோ, அதற்குத் தக்கபடி தேக நிலை கெடுதலாகவோ நல்லதாகவோ இருக்கிறது. எலும்புடைப்பு முதலிய வற்றால் அரூபங்கள் ஏற்பட்டால், அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது.

முறுக்கின கழுத்து.—இது சாதாரணமாய்க் கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள சதைகள் சுருங்குவதால் ஏற்பட்டது. எந்த பக்கம் முறுக்கிக்கொண்டிருக்கிறதோ, அந்தப் பக்கம் தலை திரும்பியிருக்கும். நல்ல பக்கமாய் முகம் திரும்பியிருக்கும். சதைகள் எலும்புகளோடு சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு குழந்தையின் பிருதுவான எலும்புகள் வெகு நாட்கள் சுருங்கிக்கொண்டிருக்கும் சதைகளுக்கு உட்பட்டு கடைசியில் அவையும் வளையும். கண்ட முள்ளெலும்பு ஒரு பக்கமாய் வளைந்து போகிறது.

இதற்குச் சிகிச்சை காரணத்தைப் பொருந்தியது. இந்த கேஸில், இந்த நிலைமை ஏற்பட்டவுடனே, சதையைப் பிடித்துவிட்டு, அப்போதைக்கப்போது திருப்பி விட்டுக்கொண்டிருந்தால் உபயோகமாக இருக்கும். இதற்குத் தக்க இயந்திரம் எதாகிலும் இருந்தால், அதையும் வைத்துப் பார்க்கலாம்.

முதுகெலும்பின் அரூபங்கள்.—முதுகெலும்பு வளைந்துபோவது சாதாரணமாய் நேரிடக்கூடிய சம்பவம். இது குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பம். குழந்தைகளின் எலும்புகள் யாவும் மிருதுவென்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். வளர்ச்சி சாதாரணமாய் 25 வயது வரையிலும் இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு கணமாந்தம் உண்டாகும்போது எலும்புகள் மிருதுவடைந்து, வளர்ச்சி ஒழுங்குதப்பி, அதனாலும் இது உண்டாகலாம். குழந்தைகளை எப்போதும் தாய்மார்களாவது தாதிகளாவது ஒரேபுஜத்தில் தூக்கிவைத்துக் கொண்டிருப்பது வழக்கம். அதனாலும் இது உண்டாகலாம். சிறுவர்களுக்கு யுக்த வயது வரும்போதும் சாதாரணமாய் இது உண்டாகலாம்.



ஒரு மாணவன் உட்காரும் கெடுதலான நிலைமை.

ஆகாரக்குறைவினாலாவது, சுற்றுப்பக்கத்தின் சுகாதாரம் குறைவாக இருப்பதினாலாவது வளர்ச்சி குன்றி அதனால் இது வரலாம். சதைக்கு அதிக உழைப்பினால் களை ஏற்பட்டாலும் இது உண்டாகும். தொழிற்சாலைகள், மில்லுகள் முதலிய இடங்களில் அதிகமாய் பளுவைத் தூக்கி உழைத்து வேலைசெய்யும் சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு இது சகஜமாய் நேரிடுவதுண்டு. பள்ளிக்கூடங்களில் மாணவர்களுக்கு மேஜை தாழ்ந்திருந்தாலும் ஆசனம் சரியாயில்லாதிருந்தாலும் அது தேக நிலைக்குப் பிரதிகூலமாக இருக்கும். இந்தியாவில் ஜனங்கள் சாதாரணமாய் தளர்ந்த கயிற்றுக் கட்டில்களில் படுத்துறங்குவது வழக்கம். இது தேகநிலைக்குக் கெடுதல், இந்தக் கயிற்றுக் கட்டில்களில் உள்ள கயிறு உறப்பாய்க் கட்டி, அதில் நேராகப் படுத்துறங்குவதற்கு லாயக்காய் இருக்கும்படி அதைச் செய்யவேண்டும்.

சில சமயங்களில் முதுகெலும்பு முழுதிலும் ஒரே வளைவாய் வளைந்துபோகும். ஆனால், சாதாரணமாய் இரண்டு வளைவுகள் உண்டு. நமது விலாவெலும்புகள் முதுகெலும்புடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதால், பின் சொல்லியதில் வளைவு இருந்தால், முன் சொல்லியதிலும் இருக்கும். அதனால் மார்பு பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாக இருக்கும். தோட்பட்டை எலும்பு மார்புச் சுவருடன் அசையும்போதெல்லாம் புஜங்கள் மேற்பக்கமாகவும் வெளிப்பக்கமாகவும் தள்ளப்படும். அதேமாதிரி குண்டியும் அரூபமாய் விடும்.

முதுகு நன்றாய்த் தெரியும்படி ஆடையைக் களைந்துவிட்டு பரீக்ஷித்துப் பார்க்க வேண்டும். இந்த நபரை, ஒரு பெஞ்சின் மேல் நிமிர்ந்து உட்காரவைத்து, தேகப் பயிற்சி போதகர் இவனுடைய ரூபம், மார்பின் ரூபம், முதுகெலும்பின் வளைவு, விலாவெலும்புகள் இவைகளை அளவெடுத்துப் பார்ப்பார். பிறகு, ஒரு பாரில் (bar) தொங்கவிட்டு முன் பக்கம் வளையவிட்டு குறிப்புகள் எடுப்பார். ஆரம்பத்தில் பார், ட்ராபீஜ் இவைகளில் தொங்கவிட்டுப் பார்த்துக் கண்டுபிடித்து விடலாம். ஆனால், கொஞ்சம் நோயிருக்கும். நபரும் கொஞ்சம் குள்ளமாகப் போகலாம். இது மூலமாய் குரூபம் எவ்வளவு இருக்கிறதென்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குரூபம் ஏற்படுவதிற்கு முன்னே அதைச் சொஸ்தம் செய்யலாம். தகுந்த எச்சரிக்கைகள் எடுத்துக் கொண்டால், தேகநிலையை விருத்தி செய்யலாம். முடியாத கேஸுகளில் அதிகமாகவொட்டாதபடி அதைத் தடுக்கலாம்.

ஓய்வும் சரியான வியாயாமமும் இருந்தால் சதைகளுக்கு வலுவு உண்டாகும். சதையைப் பிடித்துவிட்டாலும் பிரயோஜனம் உண்டு. தவறான நிலைமைகளைச் சரிப்படுத்தி, தகுந்த மேஜைநாற்காலிகளை கொடுக்கவேண்டும். சாதாரண கேஸுகளில் ஒரு சாய்ந்த பலகையின்மேல் தலையை உயர்த்தி, முதுகெலும்பை நீட்டினால் இரண்டுமணிநேரம் சாய்ந்து படுத்துக்கொண்டிருந்தால் பலனுண்டு. டிரில், ஹாரிஜாண்டல் பார், ட்ரபீஜ் இவைகளில் அப்பியாஸம் செய்தாலும் உபயோகமாயிருக்கும். பலஹீனமான சதைகளுக்கு மட்டும் அப்பியாஸம் கொடுத்து, குரூபத்தை ஒழிக்க முயலவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்.)

கோபத்தினால் விளையும் கேடு.

எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பி.எ.,
பார்ஹாம்பூர்.

பூலோகம் உற்பத்தியானது முதல், மானிட கோஷ்டிக்கும், பிராணிவர்க்கங்களுக்கும் கோபத்தினால் விளையும் கெடுதல்கள் சொல்லி முடியாது. கோபம் உண்டாகிறபோது, மனதும் கலங்கிப் போகிறது; தேகமும் நிலைகுலைந்துபோகிறது; ஆனால், கோபம் குடிகொண்டுள்ள ஒரு பாணிதனுக்கோ ஸ்திரீக்கோ இது வெளிப்படையாகத் தெரியாது. இருந்த போதிலும், அவன் தேகம் நிலைதவறிப் போகும் என்பது நிச்சயம்.

பாணிதனுக்கோ மற்ற ஜந்துக்களுக்கோ ஒரு கெடுதல் செய்து அதனால் உண்டாவது கோபம். அதனால் நரம்புகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்படும். மனிதன், மிருகம், பக்ஷி, பாம்பு முதலிய யாவற்றிற்

குமே கோபமூட்டினால் கோபம் உண்டாகும். அந்தக் கோபம் ஆபத்திற்கிடமாகும். ஒரு யானை கோபித்துக் கொண்டால், பாகனையே கொன்றுவிடும், கோபமூண்ட கோழிகள் சண்டையையே ஓயாது. ஒரு நல்ல பாம்பானது கோபித்துச் சீறிப் பாம்பாட்டியையே கடிக்கும். காட்டு மிராண்டிகள் கோபத்தினால் ஒருவருக்கொருவர் மரணமடையும்படியான சண்டை போடுவார்கள். ஈக்கும் கோபம் உண்டு.

மானிடர்க்கோ, நல்ல குணம் கெட்ட குணம் இரண்டுண்டு. அவன் மனதிலுள்ள எண்ணங்கள் எவை அதிகமோ, அதற்குத் தக்கபடி அவனுடைய குணம் மாறும். நல்ல எண்ணங்கள் இருந்தால் நல்ல குணம் உண்டு. கெட்ட எண்ணங்கள் இருந்தால் கோபம் உண்டாகும். கோபம் மிகக் கெடுதலானது. கோபம், பாதி பைத்தியம். கோபிஷ்டி பைத்தியக் காரனைப்போலவே பகுத்தறிவின்றி அக்கிரமத்தைச் செய்வான். கோபிஷ்டிக்கு மனோவேஷ்டை அதிகமாய் உண்டாவதால் தன்னைத்தானே கண்டித்துக் கொள்ளுகிறான். கோபத்தினால் சக்தி குறைந்து இரத்தம் விஷப்பட்டுப்போகிறது. தாய் கோபமாயிருக்கும்போது குழந்தைக்குப் பால்கொடுத்தால், அதற்கு வலிகள் உண்டாகும். ஒரு கோபமுள்ள ஜந்து கடித்தால் அந்த ரணம் ஆறுவது கடினம். கிழவனுக்குக் கோபம் வந்தால் பாரிசவாயு உண்டாகும். அல்லது இரத்த அமுக்கு அதிகமாகி இரத்தக் குழாய் உடைந்து அதனால் மரணமும் நேரிடும். ஒரு ஏக குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவர் மனஸ்தாபம் வந்தால், அந்தக் குடும்பமே கலைந்து போய்விடும்.

மனது நிம்மதியாயிருந்தால், ஜீரண சக்தி உண்டாகும். ஆகாரம் செவ்வையாய் உற்சஞ்சப்படும். ஒருவன் சாப்பிடும்போது கோபமாயிருந்தால் அதனால் அஜீரணம் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, கோபமாயிருக்கும்போது, ஒருவன் சாப்பிடாமல் இருப்பது மேல். கோபத்தினால் தலைவலி, தூக்கமின்மை, அஜீரணம் முதலியன உண்டாகும். மனதை அடக்காதவன் காமக்ரோதாதிகளுக்கு அடிமையாகி, அதனால் அவன் தேகமும் மனதும் ஆன்மாவும் அழிந்து அற்பாயுள் உள்ளவனாவான்.

பழக்கம் உண்டாகும் விதம்.

ஆர். ஹி. கார்டன், எம்.டி., டி.எஸ்.ஸி., எப்.ஆர்.ஸி.பி.ஈ.

மனதின் சூக்ஷமத்திற்கு அடிப்படையாயிருப்பது பழக்கமே. நல்ல பழக்கங்களோ, கெட்ட பழக்கங்களோ பிறந்தவுடனே உண்டாகி, இறந்தபிறகுதான் ஒழிகின்றன. "பழக்கம் என்பதை ஜன சமூகத்தின் சக்கரம் என்னலாம். கடினமான தொழில்களை விட்டு விடாமல் நடத்துவது பழக்கத்தினால்தான். ஒரு செம்படவனும், கப்பலோட்டியும் கடினமான குளிரில் சமுத்திர மத்தியில் இருப்பதும், சுரங்கத்தில் வேலை செய்வோன் இருட்டில் இருப்பதும், காட்டுப்புறத்தில் பயிர்த்தொழில் செய்வோன் தனியாக பனிக்காலங்களில் வயல்களின் மத்தியில் குடிசையில் வசிப்பதும், பழக்கத்தினாலேயாம். அவரவர் அந்தஸ்துக்குத்தக்கபடி ஜனங்களைப் பிரித்துச் சேரவொட்டாமல் செய்வதும் பழக்கம்தான்.

சில ஜந்துக்களுக்குப் பிறப்பிலேயே அறிவு உண்டாகும். உதாரணமாக, ஒரு வாத்தைத் தண்ணீரில் விட்டால் அது நீந்தும். பட்டுப்பூச்சி, ஆரம்பமுதல் அந்தியம் வரையிலும் ஒரே மாதிரியாக நூலைப் பின்னும்.

இதைவிட்டு சிருஷ்டியில் செல்லச் செல்ல, இந்த அறிவு கொஞ்சம் குறைந்து கொண்டு வரும். மானிடர்களுக்கு அறிவு இருந்தபோதிலும், அவர்களின் செய்கைகள் அடிக்கடி மாறுதல் அடையும். நல்லதோ, கெட்டதோ, பழக்கத்தைக் கற்கவும் முடியும், விட்டுவிடவும் முடியும். இது அவர்களையும் அவர்களுக்குப் போதிப்பவர்களையும் பொருந்தியது.

பாலூட்டுதல் அறிவில் சேர்ந்தது. ஆனால், குறித்த காலங்களிலும், குறித்த இடைகளிலும் ஊட்டும்படி கற்பித்தால், அதுவே பழக்கமாக மாறிவிடும். சிசுவிற்குப் பால் ஊட்டுதலே முக்கியமான தொழில். அது வேண்டும்போதெல்லாம் ஊட்டக்கொடுத்து வந்தால், தன்னிஷ்டப்படியே யாவரும் நடக்கவேண்டும் என்று ஒருவிதமான மமதை அதற்கு பின்னிட்டு எற்படும். அதனால் அவனுக்கு அநேக கஷ்டங்கள் உண்டாகும். அப்படியின்றி, குறித்த காலத்தில் அது பால் குடிப்பதாயிருந்தால், பின்னிட்டு எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு காலம் உண்டென்று நினைத்து அதன்படியே தானும் நடந்து கொள்வான். சிசுவானது வெகுநேரம் தாயின் முலைக்காம்பை சப்பிக்கொண்டே இருந்தால், பால் குடிப்பதை விட்டு சப்புவதின்மேல் நாட்டம் உண்டாய் விடுகிறது. அதுவே ஒரு பழக்கமாகி விரலைச் சப்புவது, நகத்தைக் கடிப்பது முதலிய கெட்ட பழக்கங்கள் உண்டாய் விடுகின்றன.

அடுத்தபடி, மலஜல விஸர்ஜனத்தைப் பற்றிக் கவனிப்போம். இதில் உண்டாகும் பழக்கங்கள் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. இந்தப் பழக்கம் கிரமமாய் இராமல், மலச்சிக்கல் உண்டானால் அவனுக்குத் தூண்டுதல் செய்யவேண்டி இருக்கிறது. அதனால் அவன் அதே கவலையாயிருக்க நேரிடுகிறது. அப்படி கவலைப்பட்டால், "அசங்கியம், அதையே ஏப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிராதே" என்று பின்னால் கண்டிக்கவேண்டி இருக்கிறது. நாம் எதை முதலில் செய்யச் சொன்னோமோ அதைச் செய்வதற்காகவே அவனைக் கண்டிக்கிறோம்.

படுக்கையில் மூத்திரம் பெய்தல் அநேக காரணங்களினால் உண்டாகலாம். அவற்றுள் முக்கியமானது ஒன்று. சாதாரணமாய் வீட்டில் ஒரே குழந்தை இருந்து தாயுரி அதன்மேல் அதிக ஆசையுள்ளவளாயிருந்தால், அந்த குழந்தைக்கு இது உண்டாகிறது. குழந்தைக்கு எதாகிலும் ஒரு மனக்கவர்ச்சி வேண்டும். படுக்கையில் மூத்திரம் பெய்தால் அதைக்குறித்து அவனைக்கண்டிக்கிறதோ மிரட்டுகிறதோ எதோ ஒன்று நடக்கிறது. அப்போது அதற்கு மனதில் கிளர்ச்சி உண்டாகிறது. மேலும் மேலும் கிளர்ச்சி உண்டாவதற்கு, மேலும் மேலும் படுக்கையில் மூத்திரம் பேய ஆரம்பிக்கிறான். இந்தப் பழக்கத்தினால் அறிவு தடுமாறிப்போகிறது. ஆனது பற்றி, இதைக் கவனியாமல் இருப்பதே மேல்.

மற்றோர் விஷயம் தூக்கம். மூளைக்குத் தூண்டுகோல் நின்றுபோனால் தூக்கம் உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, குழந்தைக்கு யாதொரு தூண்டுகோலுமில்லாமல் காலாகாலத்தில் படுத்துறங்கக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை தூங்க வேண்டுமானால் பாட்டு பாடுதல், தொட்டிலை ஆட்டுதல் முதலியன செய்யக் கூடாது. இதனால் குழந்தைக்கு தூக்கம் வந்தபோதிலும் கூட, இந்தத் தூண்டுகோல் இருந்தால்தான் தூக்கம் வரும் என்கிற எண்ணம் அதற்கு உதித்து விடுகிறது. பின்னிட்டு தூங்க வேண்டிய நேரத்தில்விழித்துக்கொண்டிருந்து,தூக்கமின்மை என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. தானாகவே தூங்கக் கற்றுக்கொண்ட குழந்தைதான் சுகமாய் வாழக்கூடிய குழந்தை.

கடைசியாக, ஹஸ்தப்பிரயோகம் செய்யும் பழக்கத்தைப்பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்வோம். ஒருவன் ஜீவித்திருக்க வேண்டுமானால், பசி எடுக்கிறது; உண்டு ஜீவிக்கிறான். அதே மாதிரியாக, ஜன சமூகம் விருத்தியடைய வேண்டுமானால் சம்போகம் வேண்டும். மானிடர்களுக்கு இரண்டும் முக்கியமானவை. பசியெடுத்தால் உணவிற்கு வேண்டிய பொருள்கள் கிடைக்கின்றன: பசியெடுக்கும்போது சாப்பிடும்படி குழந்தைக்கு ஆரம்ப முதல் கற்பிக்கப்படுகிறது. ஆனால், சம்போகம்

தமிழ்நாடு கூவ்டக காப்பக நிலையம்
வரலாறு
சென்னை-600 005

வேண்டியதாயிருந்தால், அதற்கு நோகிக மூள்ள மனிதர்கள் ஒரு எற்பாட்டையும் செய்யக் காணும். பணக் கஷ்டத்தி லும் பிறர் சகாயமில்லாமலும் விவா கம் நடத்திக்கொண்டு விடுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் இது விஷயமாக யாதொரு போதனையும் செய்வதில்லை. அவனுக்கு உண்மையைத் தெரிவிக்கா விட்டால், அவன் கெட்ட வழியில் பிர வேசிக்கிறான். ஹஸ்தப் பிரயோகம் செய் தால் சம்போக உணர்ச்சி உண்டாகும் என்று தெரிந்துகொண்டு அதைச் செய்ய ஆரம்பிக்கிறான். அதனால் அவனுக்குக் கொஞ்சம் இருப்பு உண்டாகிறது. குழந் தைப் பருவத்திலேயே இது விஷயமாய் அவனுக்குப் போதிப்பதில் கஷ்டம் ஒன்று மில்லை. காமமும் பசியைப்போல ஒரு வித உணர்ச்சியென்றும், பசியை அடக்கு வதுபோல் காமத்தையும் அடக்கவேண்டு மென்றும், விவாகம் செய்துகொண்ட பிறகுதான், அந்தக் காமப்பசி தீரும் என்றும், அதுவரையில் துன்மார்க்க வழி களில் மனதைச் செலுத்தக்கூடாதென் றும்சொன்னால் குழந்தை தெரிந்துகொள் ளும்.—கே. எல். என். ஆர். (மெண்டல் வெல்போ, 1933ஆம் ஏப்ரல்மீ 10உ)

லோடா உப்பு அதிகமாக உபயோகிப்பதினால் உண்டாகும் கேடு.

வயிற்றில் மந்தம், குன்மம், வயிற்றில் ரணம் முதலியன இருந்தால், அதைப் போக்க தினம் அப்போதைக்கப்போது ஒரு டீராம் அல்லது இரண்டு டிராம் லோடா உப்பு ஆயிரக்கணக்கான ஜனங் கள் உபயோகிப்பது வழக்கம். இதை தினம் அரை அவுன்ஸுக்குமேல் அநேக வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் வரையிலும் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

வயிற்றில் இந்த லோடா பைகார்ப னேட்டானது லோடியம் க்ளோரைட் (சாதாரண உப்பாக) ஆகமாறுதல் அடை கிறது. இந்த உப்பில் பெரும்பாகம் புக் கங்களின் வழியாய் வெளியே வந்து விடுகிறது. ஏற்கனவே அதிகமாய் உழைக் கும் உறுப்புக்களுக்கு இந்தப் பெருத்த சுமையையும் போட்டால், கெடுதல் உண் டாகிறது. உப்பை வெளித்தள்ள புக்கங் களுக்கு யோக்கியதை இல்லாதபோது அவைகளில் நீடித்த வியாதி காணுகிறது. அதற்கு 'ஊதுகாமாலை' என்று பெயர்.

வழக்கமாய் லோடா சாப்பிடுவதினால் தீங்கு விளைகிறதென்பதற்கு அநேக கார ணங்கள் உண்டு. ஜீரணத்திற்கு நிராவக மும் பெப்ஸினும் தேவை. காஸ்டிரிக் நிராவகமானது லோடாவுடன் கலக்கும் போது அது சமனமாய் விடுகிறது. அத னால் காஸ்டிரிக் [illegible] அடியோடே அற்றுப்போகிறது.

இந்த காஸ்டிரிக் ரஸத்தின் நிராவகத் திற்கு வேறுவிதமான உபயோகங்களும் உண்டு. லோடா உப்பு சாப்பிட்டால், அவற்றிற்கும் கெடுதலாயிருக்கிறது. உதா ரணமாக இந்த நிராவகமானது ஆகாரத்தி லுள்ள தொத்து வியாதி சம்பந்தத்தைப் போக்கடித்து, அநேகவித விஷக்கிருமி களை நாசப்படுத்துகிறது. இத்தொழில் இதனால் நடவாமற் போய்விடுகிறது.

மேலும், இந்த காஸ்டிரிக் நிராவக மானது பித்த உப்புக்களையெல்லாம் வடிக் கட்டி வெளியே தள்ளி விடுவதற்கு உப யோகமாயிருக்கிறது. இந்தத் நிராவகம் இராவிடில், இந்த பித்த உப்புக்கள் யாவும் இரத்தத்தில் உறியப்பெற்று விஷப்பட்டுப் போகிறது. ஆனால், கீலவலி, ஒய்ச்சல், வேஷ்டை, அசௌக்கியம் இவை உண் டாகின்றன.

ஷட்டாக்கு, ஹார்டு, நிவர்ஸ் இன்னும் அநேகர் இந்த லோடா உப்பு அதிகமாய் சாப்பிடுவதினால் அநேக கேஸுகளில் இரத்தம் விஷத்தன்மையடைந்து, அத னால் பலஹீனம், தாகம், கீலவலி, ஒய்ச்சல், சில கேஸுகளில் மூத் திரத்தில் அல்புயூமின் முதலிய குறிகள் உண்டாகின்றனவென்று எழுதி இருக் கிறார்கள்.—(குட் ஹெல்த், அமெரிக்கா.)

ட்ரேட் மார்க்

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்

பெருக்கத்திற்கு

அநுகூணமான மருந்துகள்.

சிஜில்ஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

ஒருபோதும் தவறுதலும், நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மருந்து இது ஒன்றே. மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்க ளால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, பெரிடோனியத்தில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் இருந்தால், அசற்குப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

நோயை சொல்தப்பியடுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலேத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சன்னிர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

லிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது : ஆழமான சன்னிர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத் தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனு னது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறு களையும் சன்னிர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்மூலா கம்பெனிக்காவது, எஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டு கள், பம்பாய்; ஜே. தீர்த் அண்டு கம்பெனி கெமி ஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது லிபரங்களு க்கு 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.

M. B. (National)., M.D., (Homeo)., M. D. (Bio.,)

After thorough training. Prospectus only to intending candidates on receipt of 2 half anna stamps.

The Madras National Medical College,

CONJEEVERAM.

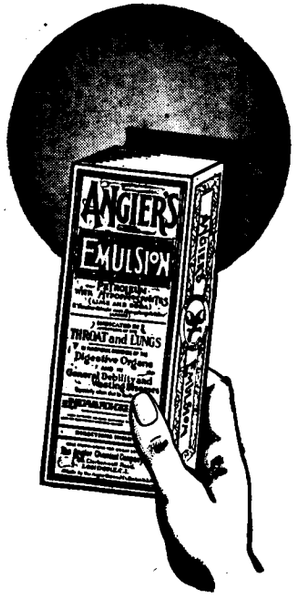
புது வருஷத்திய ஹோமியோபதி (எச். எம்.டி.), ஆயுர்வேத, யூனானி (டிப்ளோமா) போட்டிப் பரீக்ஷைகளுக்கு மாணவர்கள் உடனே தேவை. போட்டிக் கட்டணம் ஒவ்வொன்றுக்கு ரூ. 6. ஒவ்வொரு பாடமும் தனித்தனியாக நடத்தப்படும். மற்ற விவரங்களுக்கு 'ஹோமியோபதி யூனிவர்ஸிடி ஆப் இந்தியா (ரிஜிஸ்டேர்டு) பானியாரா, டெக்கா' விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

The Homeopathic University of India (Regd.)

Baniara, Decca, Bengal.

மலேரியா என்டரிக் ஜ்வரங்களிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு



மலேரியா ஜ்வரம் என்டரிக் ஜ்வரம் இவைகளிலிருந்து தேறி வருவோருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக யிருக்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில் சமனத்தை உண்டு பண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியாலும் வியாதிக் குணமாக விருந்தகாலத்தில் சரீரத்தில் வியாபக மடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களே வெளிப் படுத்துவதற்கு அது உதவியாக விருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களே சரீரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டங் கரத்தக்கமான பலனைத் தந்தது. (எனக்கு இந்த சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகி யிருந்தது.) சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குகிறேன். சரம்புகளில் வளர்ச்சியில்லை. குன்றின்மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு ஏறவும், ஆற்றில் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 60-வயதாகிறது. 24-வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இந்த உபாதைகளால் அவஸ்தைப் பட்டுக் கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்து விட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்).....எம். பி. வி. எம்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இலவம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்.

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்.

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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