ஆரோக்கிய தீபிகை

" 5-6

மே - ஜூன், 1934

N34.11.5-6
207236

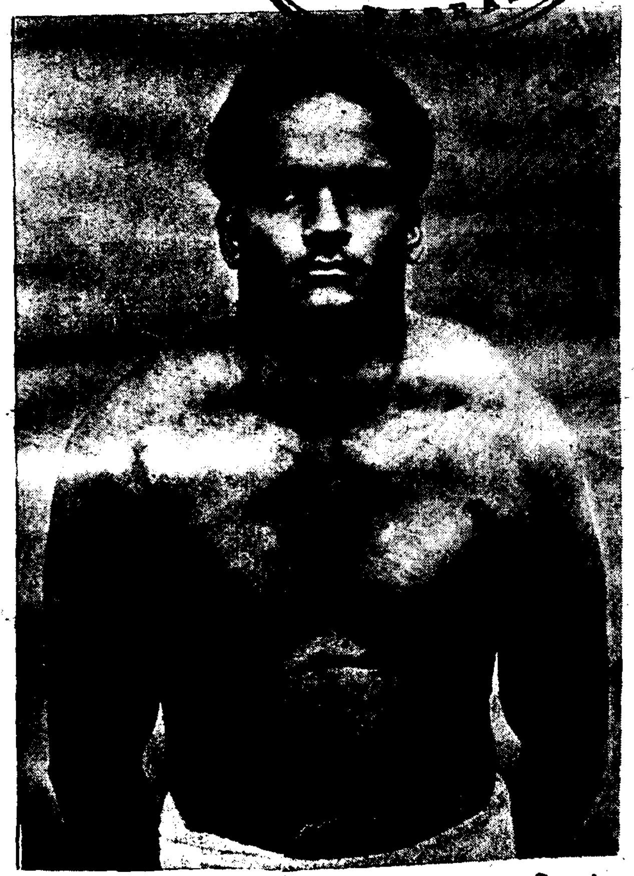
18 o. 1866.—மே (May) 1934—Tamil Health.—தொகுதி 11. பகுதி 5.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
11 JUN 1934
MADRAS
437



கழுத்துச் சதைகளை பெருக்கச் செய்து காட்டும் படம்—ஸ்ரீ எஸ். முத்துசாமி.

ஜெயமாருதி ஜிம்னேஷிய ஆசிரியர்.

(திருவாரூரில் சென்னை மாகாண பலசாலிகள் முதல் மகாநாடு ஏற்பாடு செய்பவர்.)

[விலை அணா 2]

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 பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையைத் தீர்த்து இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

11 JUN 1934 MADRAS

பக்கம்.

செரிப்ரோ-ஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ் ... 93

பிரஸவ ஜுரத்தைத் தடுக்கும் வேப்பம் எண்ணெய்—வால்டர் எஸ். ஜெ. பெயரிஸ், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ்., (இங்கி) எல்.ஆர்.ஸி.பி., (லண்டன்), மார்டுவா, சிலோன் ... 95

ஜனநெருக்கமுள்ள சேரிகள்—டாக்டர் ஸொராப் ஸி. ஹார்மஸ்ஜி, எம்.டி., டி.பி.எச்., எல்.ஆர்.ஸி.பி., எம்.ஆர்.ஸி.எஸ்., பம்பாய் ... 99

க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்கு, ஜனசமூகச் சீர்திருத்தம் தேவை—ராவ் பஹதூர் எம். சேஷசாயி, எம்.டி., ஒ.பி.இ., டைரெக்டர், டூபர்குலோஸிஸ், இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ் ... 101

ஆகார சம்பந்தமான சாஸ்திரம் ... 103

வாக்கின் வேதனையை வியாதி—டி. எம். கே. (கே. எம். டலகெரி) ஸாகர் ... 105

புராதன மதங்கள் பிராணிகளைக் கொன்று தின்பதைத் தடுத்தன ... 107

இரைச்சல், தொழிலிற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதல் (வீட்டில் சப்தம் நுழைய வொட்டாமல் செய்யும் உபாயங்கள்)—ஹோமர் கிங்கிஸ்லி ... 108

மலம் ... 110

ஆரோக்கியத் துப்புருத் துணுக்குகள். ... 111

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

தமிழ்நாடு அரசுக் காப்பக நூலகம் 201236 சென்னை-600 008

பணத்தை

மீற்றும்படியான

சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப் பத்திரிகைக்கு சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து பணத்தை முன் பணமாகச் செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில் பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட

மிக உபயோகமான சாமான்களை

பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்பும்படி ஆர்டர் செய்தால் ஒத்துக்கொள்ளப் படமாட்டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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 ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

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

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

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா ?

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

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

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

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

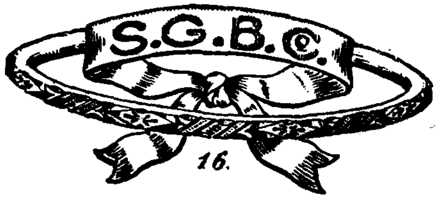
கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

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

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்.

பொன் நகைகள்.

உயர்தர நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்கும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனா பஜார் ரோட்.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்.

ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தரக்கூடிய ஜயவசிகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. சிலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இனும்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,
திருத்தணி, S. இந்தியா.

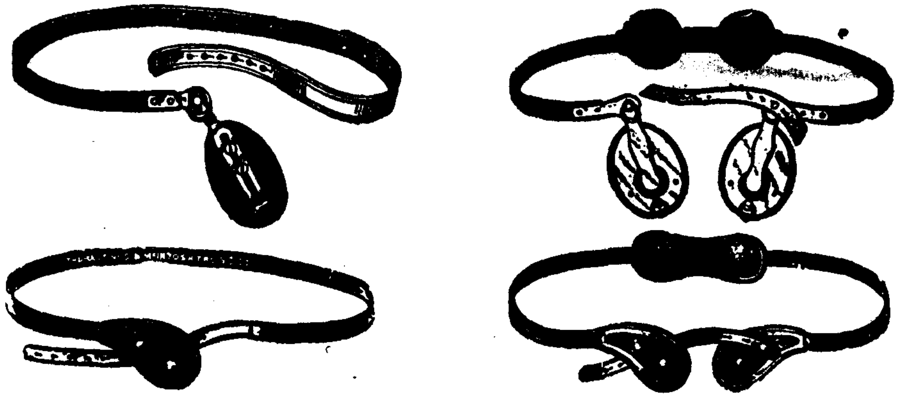
நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.
1-டின் அ. 12. 3-டின் ரூ. 2. பல் பிரஷ் ரூ. 1

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

தொகுதி 11, பகுதி 5] [மே, **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.

ஸெரிப்ரோ-ஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ்.

சென்ற ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக ஆமதாபாத்தில் தொத்து வியாதியாக வியாபித்தும், இந்தியாவின் மற்ற பாகங்களுக்கும் விரைவாகப் பரவிக்கொண்டும் வரும் இந்நூதன வியாதியை நமது வாசகர்களுக்கு அறிக்கை செய்கிறோம். ஏற்கனவே கல்கத்தாவில் இந்த வியாதி தொத்தாக ஆகிவிட்டது. சென்ற மார்ச்சு மாதம் 24உ முடிவு பெறும் வாரத்தில் அந்த நகரத்தில் 19 நபர்களுக்கு இந்த வியாதி கண்டு, அவற்றுள் 15 பேர்கள் மரணமடைந்தனர். அந்நகரத்துச் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களில் கண்டது ஒன்று, இறந்தது ஒன்று. பெங்களூர், பெஜவாடா முதலிய இடங்களிலும் ஒன்றிரண்டு கேஸுகள் அங்குமிங்கும் கண்டன. மதராஸிலும், சில நாட்களுக்கு முந்தி, பிரசவ ஆஸ்பத்திரிக்குப் போயிருந்த ஒரு ஸ்திரீக்கு இந்த வியாதி கண்டு, உடனே அந்த அம்மணியை தண்டையார்பேட்டையிலுள்ள தொத்து வியாதி ஆஸ்பத்திரிக்கு அப்புறப்படுத்தப்பட்டது. இந்தியாவில் தினே தினே விருத்தியாய்க் கொண்டுவரும் தொத்து வியாதி ஜாப்தாவில் சேர்க்கப்படவேண்டிய நூதன வியாதி இதுவாகும். இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், இந்தியாவானது மூன்று கொடிய தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தது. அவையாவன: வாந்திபேதி, பெரியம்மை, மஹாமாரி. பின்னிட்டு, அநேக தொத்து வியாதிகள் இவைகளுடன் சேர்க்கப்பட்டன. இன்புளுயன்ஜா, முடக்கு(டெங்கு) ஜுரம், எண்டரிக் ஜுரம், டிப்தீரியா, காசம், அமோபிக் சீதபேதி இவை முதலியன அவற்றுள் சேர்ந்தவை. இப்போது ஸெரிப்ரோ ஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ் என்கிற நூதன வியாதி ஒன்று வந்திருக்கிறது. ஜெனிவா லீக் ஆப் நேஷன்ஸால் பிரசுரிக்கப்பட்ட தொத்து வியாதி விஷயமான ரிபோர்ட்டில், இந்த வியாதியானது மற்ற தேசங்களை விட, இந்தியாவில் அபுரூபம் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆகிலும், இந்த தீபகல்பத்தின் சில பாகங்களில் இது இருந்து வருகிறது. வங்காளத்தின் சில பாகங்களில் அதே இடங்களில் அடிக்கடி இந்த வியாதி வந்துகொண்டிருக்கிறது. பர்மா, ஸிந்து, பஞ்சாப் முதலிய மாகாணங்களில் சில இடங்களில் இந்தவியாதி அடிக்கடி வந்து

கொண்டும், சிலவிடங்களில் இங்கொரு கேஸ், அங்கொரு கேஸுமாய் கண்டும் இருந்து வருகிறது. கங்கைக்கரையோரமான மைதானத்திலும், சென்னை ராஜதானியிலும் எப்போதோ ஒரு சமயம் இங்கொருகேஸ், அங்கொருகேஸுமாகக் காண்கிறது. ஐக்கிய மாகாணங்கள், மத்திய மாகாணங்கள், பீஹார் ஒரிஸ்ஸா, பர்மா முதலிய பிரதேசங்களில் இந்த வியாதி கண்டதேயில்லை. ஐரோப்பாவில் கிரேட் பிரட்டனில், 1931-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதம் முதல் 1933-ம் வருஷம் மார்ச்சு மாதம் வரைக்கும் இந்த வியாதியால் மரண விகிதம் அதிகமாக இருந்தது.

இந்த ஸெரிப்ரோ-ஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ் வியாதிக்கு 'மூளை ஜுரம்' என்று சாதாரணமாய்ச் சொல்லப்படும். இது மெனிங்கோ காக்கஸ் என்னும் விஷக்கிருமியால் உண்டாவது. இக்கிருமி, ஸெரிப்ரோ-ஸ்பைனல்நீரிலும் நோயாளிகளின் மூக்கு, தொண்டை இவைகளிலிருந்து வரும் சளி, கோழை இவைகளிலும் இருக்கும். இந்த மெனிங்கோ காக்கஸ் கிருமி இரண்டு விதம்.

மூளை.

அதாவது, மெனிங்கோ காக்கஸ் நெ. 1. இதுதான் தொத்துவியாதியை உண்டாக்கும் கிருமி. மெனிங்கோ காக்கஸ் நெ. 2. அங்கங்கேயுண்டாகும் வியாதிக்கு ஜவாப்தாரியாயுள்ளது. திடீரென்று ஜுரம் காணும். சகிக்கமுடியாத தலைவலி, விடாமல் வாந்தி இவை இருக்கும். இதன் பிறகு, கழுத்துக் கடித்துப்போய், ஜன்னி ஆரம்பிக்கும். வாந்திபேதி வியாதியைப்போல் மரணம் நிச்சயம்; பிழைப்பு அரிது. வியாதி இன்னதென்று கண்டு பிடித்து, உடனே நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோய் தக்க சிகிச்சை செய்தாலொழிய, மரணம் ஜடுதியில் நேரிடும். ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதி வந்தவுடன் அதைச் சொஸ்தப்படுத்த முயல்வதைப் பார்க்கிலும் அதை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கே பிரயத்தனப்படவேண்டும்.

இதில் முதல் முதல் முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய தடைமுறை யாதெனில், ஜன நெருக்கமுள்ள இடங்களுக்குப் போகாமல் அவற்றைத் தவிர்ப்பதேயாம். இந்தியாவின் பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் தற்போதுள்ள ஜனநெருக்கமே ஒரு சாபக்கேடாக இருக்கிறது. அதுவே நமது தேசத்தில் வியாபித்து வரும் சகல தொத்துவியாதிகளுக்கும் மூலகாரணமாக இருக்கிறது. மெனிங்கைடிஸ் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டுமானால் நாடகசாலைகள், ஸினிமாக்கள் சந்தைகள், உற்சவங்கள் முதலிய ஜனக்கூட்டம் நிறைந்துள்ள இடங்களுக்குப்போவதை நிறுத்த வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கூடங்களுக்கு அனுப்பக் கூடாது. இந்த வியாதி பரவியுள்ள இடங்களிலிருக்கும் பள்ளிக்கூடங்களையும், கல்லூரிகளையும் வித்தியா இலாகாதாரர்கள் மூடிவிடுவது உசிதம். டிராம் வண்டிகள், பஸ்ஸுகள் முதலிய பொதுஜனப் போக்குவரவு சாதனங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில், தொத்துசம்பந்தம் இவைகள் மூலமாய்த்தான் அதிகமாக ஏற்படும். ஜனநெருக்கமுள்ள வீடுகளில் குடியிருந்தால் அந்த இடங்களை விட்டுவிட்டு, ஜனநெருக்கமல்லாத வீடுகளிலும் இடங்களிலும் போய் வசிக்கவேண்டும். இருமுதல், சிந்துதல், எச்சில் உமிழ்தல் இவைகள்தாம் இந்த வியாதியைப் பரவச் செய்யக்கூடியன.

ஆனதுபற்றி, பொதுவிடங்களிலாவது அல்லது அநேகர் கூடியுள்ள இடங்களிலாவது இருமவாவது, மூக்கு சிந்தவாவது, எச்சில் உமிழவாவது கூடாது. இதே மாதிரி மற்றவர்களையும் செய்ய வொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி அவசியம் சிந்தும்படியாவது இருமும்படியாவது இருந்தால், மூக்கின் மேலும் வாயின் மேலும் கைக்குட்டையை வைத்துக்கொண்டு அவற்றை மூடிவிட வேண்டியது.

முக்கியமாய் மூக்கு, தொண்டை இவற்றின் மூலமாய் இந்த வியாதி பரவக்கூடுமாதலால், மூக்கைச் சுத்தம் செய்தும், வாயை விஷமாற்றும் மருந்தால் கொப்புளித்தும், அதன் விஷத்தன்மையைப் போக்கடிக்க வேண்டியது. வியாதியஸ்தன் அருகில் இருப்போர், வியாதியஸ்தனைப்போலவே அபாயமுள்ளவர்கள். ஏனெனில், அவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகத் தென்பட்டபோதிலும், விஷக்கிருமிகளை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்குக் கொண்டு போகக் கூடியவர்கள். ஆனதுபற்றி, இவர்களை ஒதுக்கிவைக்கவேண்டியதவசியம். ஜனங்கள் செய்யவேண்டிய மற்றோர் கடமை யாதெனில், எங்கேயாகிலும் இந்த வியாதி கண்டிருப்பதாக உங்களுக்குத் தெரிந்தால், உடனே அதை ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டியதேயாம். உடனே அவர்கள் தகுந்த முயற்சி எடுத்துக்கொண்டு வியாதி பரவவொட்டாமல் தடுப்பார்கள். "இந்தியாவில் இந்த வியாதி, நமது எண்ணத்திற்கு மாறாக அதிகமாகவே பாவிக்கொண்டிருக்கிறது. இது இன்னும் அதிகமாகப் பரவலாம்" என்று இந்தியா கவர்ன்மெண்டாரின் பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனர் தமது 1931-ம் வருஷத்திய ரிபோர்டில் எழுதியிருக்கிறார். அவருடைய ஜோஸியம் இப்போது பலித்து விட்டதென்றே சொல்லவேண்டும்.

பிரஸவ ஜுரத்தைத் தடுக்கும் வேப்பம் எண்ணெய்

வால்டர் எஸ். ஜே. பெயரிஸ், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ்., (இங்கி) எல்.ஆர்.ஸி.பி., (லண்டன்),
மார்டுவா, சிலோன்.

பிரஸவத்தின் மரண விகிதத்திற்கு முக்கியமான காரணங்களுள் பிரஸவ ஜுரம் ஒன்றாகும். பிரஸவமானது சாதாரணமாய் தேகதத்துவத்தில் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு முறையாகும். அது வியாதியன்று. ஆனதுபற்றி, பிரஸவத்தினால் மரணம் நேரிடாமலிருப்பதற்கு என்னென்ன உபாயமுண்டோ, அதுவே ஜனங்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். எல்லாத் தேசங்களிலுமுள்ள ஜனங்களை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன: ஐசுவரியவான்கள், சொல்ப சம்பாத்திய முள்ளவர்கள், ஏழைகளாகிய பொது ஜனங்கள். முதல் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் சுகாதாரமான நிலைமைகளில் வசித்து வருகின்றனர். அவர்களுக்கு நல்ல வைத்தியம் சிஷ்ருஷை முதலியன கிடைப்பதற்கு ஹேதுவிருப்பதால், மரண விகிதம் அவர்களிடம் கம்மி. இரண்டாவது வர்க்கத்தினருக்கு வசதிகள் கம்மியாயிருப்பதால், அவர்கள் அதிகமாக வருந்துகிறார்கள். மூன்றாம் வர்க்கத்தினரின் சுகாதார நிலைமையோ, மிகவும் விசனிக்கத்தகுந்தது. அவர்களிடம் ஏழ்மைத்தனமும் அறியாமையும் குடிகொண்டிருப்பதுடன், அவர்கள் போலி வைத்தியர்களிடம் சிக்கிக்கொண்டு இருப்பதால், இவ்வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பிரஸவ ஸ்திரீகள் அதிகமாய் மரணமடைய நேரிடுகிறது. குறைந்த மரண விகிதத்திற்கு ஐசுவரியம், படிப்பு, சுகாதாரம், தேக செளக்கியம் ஆகிய இவை இன்றியமையா

தனவா யிருந்தபோதிலும், இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸிலும் சுகாதாரம் செவ்வையாய் இருந்து, பிரஸவ சௌகரியங்கள் அதிகமாய் இருந்தபோதிலும், அங்கே பிரஸவ மரண விகிதம் அதிகமாக இருப்பதுபற்றி, அந்த மரண விகிதத்தைக் குறைப்பதற்கு, மேற்சொல்லிய விஷயங்கள் தவிர, வேறு விஷயங்களும் தேவை என்று ஏற்படுகிறது.

இங்கிலாந்து வேல்ஸில், கிராமாந்தரங்களிலும் ஜனநெருக்கமில்லாத இடங்களிலும், தொழிற்சாலை, சுரங்கம் முதலிய இடங்களில் வசிப்பவர்களிடமும், பிரஸவத்தின்போது வைத்திய உதவி இல்லாத இடங்களிலும், வீடுகள் தூரதூரமாக இருந்து, போக்கு வரவு சாதனங்கள் குறைவாக இருக்கும் இடங்களிலும் பிரஸவ மரண விகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது.

ஆனால், இலங்கைத்தீவிலோ, பட்டணவாசங்களிலும், ஆஸ்பத்திரிகள் இருக்கும்படியான இடங்களிலும் டாக்டர்கள், நர்ஸுகள் அதிசீக்கிரத்தில் கிடைக்கும்படியான இடங்களிலும் இந்த மரண விகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது. ஆஸ்பத்திரிகள், டாக்டர்கள் இல்லாத இடங்களில் மரண விகிதம் மிகக் கம்மியாக இருக்கிறது.

இங்கிலாந்து வேல்ஸில், நாட்டுப்புறங்களில் பிரஸவ ஜுரத்தினால் ஏற்படும் மரண விகிதம் மிக அதிகம், பட்டண வாசங்களில், டாக்டர்களும் ஆஸ்பத்திரிகளுமிருப்பதால் மிகக் கம்மி. நமது தேசத்தில் மட்டும் இது ஏன் மாறி இருக்கிறதென்பதற்கு விவரணம் வேண்டியிருக்கிறது. இந்த இரண்டு தேசங்களுக்குமுள்ள வித்தியாசத்தைப் பார்க்கப்போனால், ஏதோ மகத்தான காரணம் ஒன்றிருக்க வேண்டுமென்று தோன்றுகிறது.

இந்த இரண்டு தேசங்களின் புள்ளி விவரங்களை ஒத்திட்டுப் பார்க்கும்போது, இரண்டு விஷயங்கள் நமக்குத் தோன்றுகின்றன. அதாவது, இங்கிலாந்து வேல்ஸில் பிரஸவ ஜுரத்தை அடக்குவதற்கு வேண்டிய முறைகள் போதுமானதல்ல அல்லது இலங்கையில் பிரஸவத்திற்கு ஏதோ அனுகூலமான முறைகள் இருக்கின்றன ஆகிய இவைகளே. முதற்சொன்னது பிசகான விஷயம். ஏனெனில், இங்கிலாந்து வேல்ஸில், பிரஸவத்திற்கு முன்னும், பிரஸவிக்கும்போதும், பிரஸவித்த பிறகும் நடத்தவேண்டிய முறைகளுக்குத் தக்க ஆஸ்பத்திரிகளும் டாக்டர்களும் இலவசமாய்க் கிடைக்கக்கூடிய வசதிகளும் எவ்வளவோ இருக்கின்றன. இலங்கையில் அதில் 1000-ல் ஒரு பங்கு கூட இல்லை. பின் சொல்லிய விஷயத்தை யோசித்துப்பார்த்தால், சுகாதார நிலைமை, பணம், ஜனங்களின் புத்தி சாதுர்யம், பிரஸவத்தில் ஒத்தாசை ஆகிய இவை இங்கிலாந்து வேல்ஸைவிட, இலங்கையில் எவ்வளவோ குறைவு, இங்கே சுகாதார மற்ற இடங்களில் வெகுவாய்ப் பிரஸவங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஏழ்மைத்தனமும் மூடத்தனமும் ஜனங்களிடம் குடிகொண்டிருக்கின்றன. தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டர்கள் அகப்படுவதுகடினம். இப்படியிருந்தும், இலங்கையில் பிரஸவ ஜுரத்தினால் மரணவிகிதம் கம்மியென்றால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. இங்கிலாந்து வேல்ஸைவிட, அதிக நபர்கள் இங்கே இறக்கவேண்டும்.

ஆனால், இலங்கையில் நாட்டுப்புறங்களில் மரணத்தின் காரணம் சரியாகப் பதிக்கப்படுகிறதில்லை. ஜனன மரண ரிஜிஸ்தரார்கள் டாக்டர்கள் அல்லர். மேலும், தாய்மார்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப்போய் வைத்தியம் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். இக்காரணங்கள்பற்றி, மரண விகிதம் கம்மியாக இருக்கிறது என்று ஒரு சமயம் சொல்லலாம். ஆனால், பிரஸவ ஜுரம் என்றால், நாட்டுப்புறங்களில் எல்லோர்க்கும் நன்றாய்த் தெரியும். ஆனதுபற்றி, இதை உள்ளபடி பதிவு செய்வதில் பிசகு ஏற்படாது. ஒரு சமயம் பிரஸவத்தின்போது வேறு எந்தக் காரணத்தினால் இறந்தாலும் 'பிரஸவ ஜுரம்' என்று பதிவு செய்யப்படலாம். பிரஸவத்தில் சிக்கலான சம்பவங்களிருந்து ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோகப்படும்

கேஸுகள் மிகக் குறைவு. ஆனதுபற்றி, அதனால் மரணவிகிதம் அதிகமாகமாறாது. இவை யாவையும் கவனித்துப் பார்த்தாலும் கூட, பட்டணவாஸங்களின் மரண விகிதம், அதிகம் என்றே சொல்லவேண்டும். அங்கே ஆஸ்பத்திரிகளும் டாக்டர்களும் நிரம்ப இருந்தும் கூட, மரண விகிதம் குறையவில்லை. இது எப்போதோ ஒரு சமயம் அப்படி இருக்கிறதென்று சொல்வதற்கும் இடமில்லை. இது வருஷ வாரி இதேமாதிரியாகவே இருந்து வருகிறது.

ஸிலோனில் நாட்டுப்புறங்களில் பிரஸவ மரண விகிதம் குறைவாயிருப்பதற்குக் காரணம் யாதெனில், அங்கே ஸ்திரீகள் பிரஸவிக்கும்போது, மர்மஸ்தானத்தைப் பரீக்ஷிப்பதினால் நேரிடக்கூடிய விஷசம்பந்தம் நேரிடுகிறதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் வேப்பம் எண்ணெயை விஷங்கொல்லி மருந்தாக உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

வேப்பம் எண்ணெயின் ரஸாயன சேர்க்கை.—வேப்பங் கொட்டையை இடித்து, அதிலிருந்து வேப்பம் எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இது வெளுப்பும் மஞ்சளும் கலந்த எண்ணெய். இதன் வாசனை பூண்டின் வாஸனையைப்போலிருக்கும். வாய்க்குக் கசப்பாக இருக்கும். கொட்டையில் 100-க்கு 10-பாகம் எண்ணெய் தேரும். இது க்ளோரோபாரத்திலும் ஈதரிலும் கரையும். சாராயத்தில் மட்டும் கரையாது, இந்த வேப்பம் எண்ணெயில் கந்தகம் இருக்கிறது- தவிர, மார்கோஸிக் திராவகம், கொழுப்புத் திராவகங்களின் கிளஸரைட்டுகள், ப்யூடிரிக் திராவகம், வாலிரிக் திராவகத்தில் ஒரு துளி, ந்யூட்ரேரிசின், வேறிரண்டு ஆஸிட் ரிஸின்கள், கொஞ்சம் ஆல்கலாய்டு இவை இதில் கலந்திருக்கின்றன.

குணம்.—இந்த எண்ணெய்க்கு விஷங் கொல்லித்தனமும், கிருமிகளைக்கொல்லும் குணமும், முறையைத்தடுக்கும் குணமும் உஷ்ணக்கிரத்தைக் குறைக்கும்படியான குணமும் உண்டு.

உபயோகம்.—ஆனதுபற்றி, நாற்றம் நாறும்படியான இரணங்களுக்கு வேப்பம் எண்ணெயை உபயோகிப்பதுண்டு. டிடானெஸ், குஷ்டம், எரிஸிபெலெஸ், சர்ம வியாதிகள் இவற்றிற்கு இது எடுத்தது.

மாடு முதலிய பிராணிகள் வைத்தியத்தில், நாய்களுக்குக் காணும் மான்ஜி என்னும் சர்ம வியாதிக்கும், மாடுகளுக்கு வரும் வாய், கால் கோமாரிக்கும் இதை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் அதாவது, சுஸ்ருஷ ஸம்ஹிதையிலாவது, சாரக சம்ஹிதையிலாவது பிரஸவ ஜுரத்திற்கு வேப்பம் எண்ணெயை உபயோகப்படுத்தலாம் என்று சொல்லப்படவில்லை.

ஆனதுபற்றி, இது ஆயுர்வேத முறையில் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. இது சித்த அல்லது யூனானி வைத்தியத்தில் சேர்ந்தது. ஸிலோன் ஸ்திரீகளின் பிரஸவ அறையில் வேப்பம் எண்ணெய் ஒரு இன்றியமையாத வஸ்து. ஏழை மக்களாகிய ஸிங்கலியர்களும் தமிழர்களும் இதைக் கட்டாயம் உபயோகிக்கிறார்கள். பிரஸவித்ததும் அந்த ஸ்திரீக்கு அரை அவுன்ஸ் வேப்பம் எண்ணெயுடன் அரை அவுன்ஸ் பூண்டின் ரஸமும், அரையவுன்ஸ் இஞ்சி ரஸமும், நஞ்சுக்கொடி விழுந்ததும் கலந்து கொடுப்பது உண்டு. அந்த எண்ணெயை மர்மஸ்தானத்தில் தடவி விடுகிறது வழக்கம். இந்த சிகிச்சையின் குணம் பின் வருமாறு:—

மர்மஸ்தானத்தில் இந்த எண்ணெயை மேலே தடவுவதால், அதிலுள்ள ரணங்கள், காயங்கள் இவைகளைச் சொஸ்தப்படுத்தி, அதற்குள்ள விஷங்கொல்லித் தன்மையாலே தொத்து வியாதி வராவொட்டாமல் தடுக்கிறது. வேப்பம் எண்ணெயும் பூண்டும் உள்ளுக்குக் கொடுப்பதனால் அவை கருப்பையில் இரணம் இல்லாதபடி செய்யும். அப்படி இரணம் இருந்தால், அதைச்சுத்தப்படுத்தி சொஸ்தம் செய்யும்.

இஞ்சியை உபயோகிப்பதினால் இரத்தச் சுழற்சி அதிகமாகி தேகத்தில் சூடு

பிறந்து, சீதளமும் அதனால் ஜன்னியும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். மேலும், இரத்தச்சுழற்சி அதிகமானால், மஷ்டை தாராளமாய் வெளியாக்கும். பூண்டின் குணம், மாதவிடாய் இரத்தத்தை அதிகப்படுத்துமாதலால், அது பிரஸவித்த பிறகு மஷ்டை வெளிப்படுத்துவதற்கும் உபயோகமாக இருக்கும். தவிர, ஒரு மாதம் வரைக்கும் பிரஸவ அறையில் தினம் இரண்டுவேளை இந்த எண்ணெயைக்கொண்டு தூபம் போடுவது வழக்கம். போலித்தாதிகளும், பிரஸவத்தின் போது ஒத்தாசைக்கு வரும் அண்டை அயல் வீட்டுக்காரர்களும் அதிக பரிசுத்தமாக இருப்பதற்கு ஹேது இராததால், பிரஸவ ஜுரம் அதிகமாக வியாபித்திருக்கவேண்டியது போக, அது கம்மியாக இருப்பதற்குக் காரணம் இது தவிர வேறொன்றுமில்லை என்று நினைக்கிறேன்.

சிசு பிறந்ததும், குளிர், நடுக்கம், இசிவு முதலியன காணும்போது, இந்த எண்ணெயை மேலே தடவித் தேய்த்து, சுடசுட ஒத்தடம் கொடுப்பதுண்டு. அந்த ஒத்தடமானது கைகளைத் தணலில் காட்டிச் சூடுண்டுபண்ணி, அதன் மூலமாகக் கொடுக்கப்படும். சில கேஸுகளில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி, தேகத்தின் மேலே தடவி, அதன்மேலே ஒத்தடம் கொடுக்கிறது. தவிர, கந்தையைச்சூடான வேப்பம் எண்ணெயில் நனைத்து, அதை காதுகளில் அடைத்துக்கொள்வது வழக்கம். இதனால் குளிர்ந்த காற்று காதின் மூலமாக நுழைந்து, குளிர் எடுக்கவொட்டாமல் தடுக்கப்படுவதுமன்றி, காது நோய் வரவொட்டாமலும் தடுக்கப்படும். பிரஸவத்தினால் நேரிடும் சிக்கலான வியாதிகளுக்குக் கொடுக்கும் கஷாயங்களில் வேப்பம்பட்டையோ, வேப்பம் எண்ணெயோ கலந்திருக்கும். எந்த மாத்திரையோ, கல்கமோ, சூர்ணமோ கொடுக்கும்போது, அதை வேப்பம் எண்ணெயில் குழைத்துக்கொடுப்பதுண்டு.

கடைசியாக, பிரஸவமான ஒரு மாதம் வரையில், வேப்பம் எண்ணெயை எறியிட்டு, அதிலிருந்து எழும்பும் புகையை அல்குலில் காட்டுவதுண்டு. இதனால் கருப்பையில் நஞ்சுக்கொடி தங்கியிருந்தால் அது இரணப்படவொட்டாமல் தடுத்து, அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளைப் போக்கி, அது சீக்கிரம் சொஸ்தமாகும்படிச் செய்யும். தவிர, கருப்பையும், அல்குலும் யதாஸ்திதிக்கு வருவதற்கு இது உதவியாயிருப்பதுடன், கருப்பை இடம்பெயர்ந்து போகவொட்டாமல் தடுக்கவும் செய்யும்.

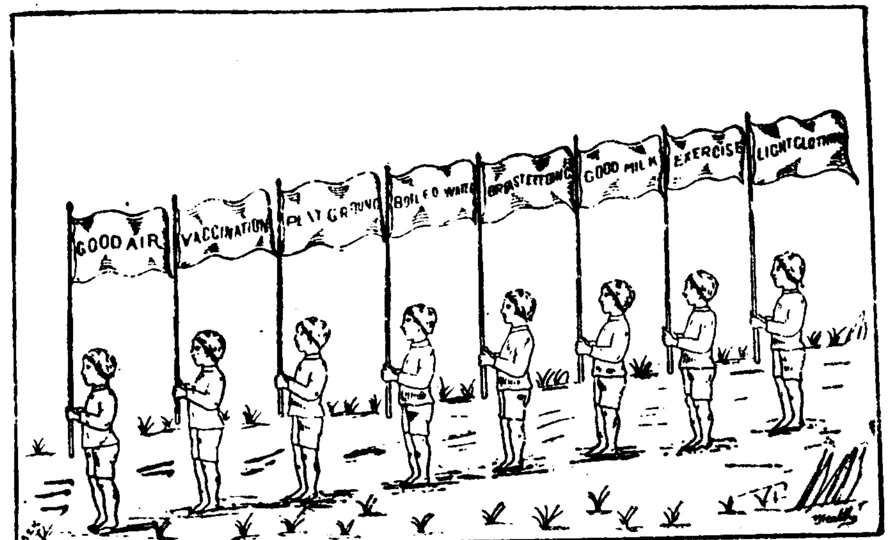
இந்த வேப்பம் எண்ணெய் பிரஸவத்தின்போது தக்க விஷங்கொல்லி மருந்தாகுமென்று சொல்வதற்கு ருஜுவு ஏற்பட்டிருக்கிறது. வைத்தியர்களைப்போலவே சாஸ்திரிகளும், சாஸ்திரோக்தமான ருஜுவு இருந்தாலொழிய, இந்த மருந்துச்சரக்கை உபயோகப்படுத்தமாட்டார்கள். நாம் எத்தனையோ மருந்து தினுசுகளை சாஸ்திர சம்மதமில்லாமலே உபயோகப்படுத்தி வருகிறோம். அநேகமாய் அனுபோகத்தைக் கொண்டே நியாயமான சிகிச்சை உண்டாகிறது. ஆனது பற்றி, வேப்பம் எண்ணெய் விஷயமாக தீரப் பரிசோதிக்கும்படி என்னுடைய வைத்திய சகோதரர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். அதனால்ஜனங்களுக்குப் பூலோக முழுதிலும் நன்மை ஏற்படும்.

இந்த எண்ணெய்க்குஎனக்குத்தெரிந்த மட்டில் ஒரே ஒரு குற்றம் உண்டு. அது அதன் துர்நாற்றமேயாம். ஆனால், சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயை உபயோகித்தால், இக்குறை ஒழியும் என்று நம்புகிறேன். கல்கத்தா கெமிகல்கம்பெனியார், அதன் துர்நாற்றத்தைப் போக்கி, மணமான வேப்பம் எண்ணெய் தயார்செய்திருக்கிறார்கள். அதைஉபயோகிக்கலாம்.

ஜனநெருக்கமுள்ள சேரிகள்

டாக்டர் ஸோராப் ஸி. ஹார்மஸ்ஜி எம்.டி., டி.பி.எச்., எல்.ஆர்.ஸி.பி., எம்.ஆர்.ஜி.எஸ்., பம்பாய்.

ஆரோக்கியத்திற்கும் ஜீவனுக்கும் எப்படி சுத்தமான ஜலமும், நல்ல ஆகாரமும் தேவையோ, அப்படியே சுத்தமான காற்றும் அவசியம் வேண்டும். பட்டினி கிடக்கும் ஒருவன் வெகுநாட்கள் வரையில் ஜீவித்திருந்து பிறகு மாள்வான். ஆனால், காற்றில்லாத ஒருவன் சில நிமிஷங்களுக்குள் மரணமடைய நேரிடும். ஜனநெருக்கமுள்ள சேரிகளில், பரிசுத்தமான காற்று கிடையாது, சூரிய வெளிச்சம் என்பது இல்லை. ஆனதுபற்றியே, அங்கு வியாதியும் மரணமும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் பூலோகத்தைப் படைத்த பகவானுடைய நன்கொடைகள். ஆனால், இந்தச் சேரி ஜனங்கள் இவற்றை அனுபவிக்கக் கொடுத்துவைக்கவில்லை.

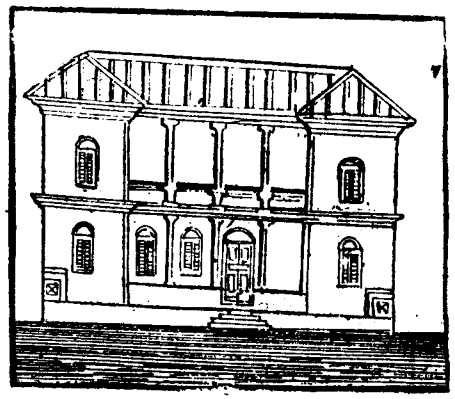


சேரியிலுள்ள குழந்தைகள் வலுவோடு வெகுநாள் ஜீவித்திருக்க வேண்டுமானால், மேலே படத்தில் காணும் அம்சங்கள் அவசியம் தேவை. அவையாவன: நல்ல காற்று, அம்மை குத்தல், விளையாடுமிடம், வெந்நீர் குடித்தல், முலைப்பால், நல்ல பசும்பால், வியாயாமம், லேசான உடை.

இந்தியாவில் சுகாதார மேதாவிகள், தெருக்கள் வீடுகள் இவைகளுக்குத் தக்க விதிகளை ஏற்படுத்தவில்லை. ஆனதுபற்றி, இந்த தேசத்திலுள்ள புராதன நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் குறுகலான வீதிகளும், சந்து பொந்துகளும், நெருக்கமான வீடுகளும் ஏற்பட்டு, ஒரு சுகாதாரமற்ற இடமாக ஆகிறது. இதைச் சரியாக சுத்தம் செய்ய முடியாது. காற்றோட்டமே இதில் இராது. இம்மாதிரி நெருக்கடியான சுகாதாரமற்ற இடங்களில் வசிப்போர்க்கு தேகத்தில் வலுவு குன்றி அவர்கள் அநேக வியாதிகளுக்கு முக்கியமாய் மார்பு சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கிரையாகிறார்கள். இங்கே தொத்து வியாதி வெகு சுளுவில் பரவக்கூடுமாதலால், பெரியம்மை, ரிலாப்ஸிங் ஜுரம், பயரம்மை, இன்புளுயன்ஜா, ஸெரிப்ரோ-ஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ் முதலிய தொத்து வியாதிகள் வியாபித்திருக்கின்றன. இந்த இடங்களிலுள்ள காற்றானது, சிசுக்களுக்கும் குழந்தை

களுக்கும் மிகக் கெடுதலானது. இதுவே அதிக சிசு மரண விகிதத்திற்குக் காரணமாக இருக்கிறது.

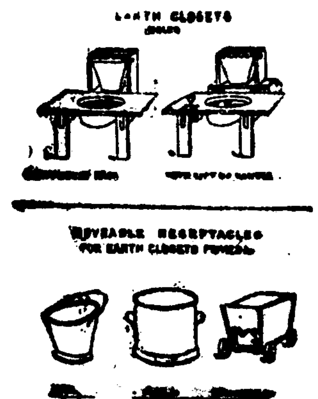
ஆனதுபற்றி, தற்போதுள்ள பட்டணங்களிலும் புதிதாய்ப் பட்டணங்கள் நிர்மாணம் செய்வதாயிருந்தாலும் பிளான்படி தெருக்கள் ஏற்பாடு செய்து, வீடுகள் கட்டும்போது, அதன் உயரம், கனம், இடம், அளவு, அண்டை அயல் வீடுகளுக்கும் இதற்கும் மத்தியிலுள்ள இடம், வீடுகளுக்குப் பின்னால் திறந்த வெளி, சாக்கடை ஜலம் போவதற்கும் குப்பை கொட்டுவதற்கும் சந்துகள் முதலிய விஷயங்களைக் குறித்து சட்டங்கள் ஏற்படுத்தி, அவற்றின்படி வீடுகள் கட்ட வேண்டும் வீடுகளின் மத்தியிலுள்ள



ஒரு சுகாதாரமான வீடு.

அறைகளை இடித்துத் தள்ளி, உள்ளே திறந்த வெளியான முற்றம் இருக்க வேண்டும். கட்டடத்தின் உயரத்திற்கு பேர்பாதி முற்றம் இருக்க வேண்டும். மூன்றாவது ஏற்பாடு என்னவென்றால், நீண்ட ஒரு தெருவில் ஒன்றுவிட்டொரு வீட்டை இடித்துத் தள்ளி, திறந்தவெளி அதிகமாக இரண்டு வீடுகளின் மத்தியில் விடவேண்டும். இம்மாதிரியான மாறுதல்கள் போதுமானதாக இராவிட்டாலும், அல்லது சாத்தியமில்லாவிட்டாலும், அந்தச் சேரியையே அடியோடே இடித்துத் தள்ளி, சுகாதார முறைப்படி நூதனமாகக் கட்டவேண்டியது. இதனால் செலவு அதிகமாக இருந்தாலும், ஜனங்களுக்கு க்ஷேமத்தையும் சௌக்கியத்தையும் கொடுப்பதால், அந்த செலவை நல்ல வழியில் செலவழிப்பதாகவே கருத வேண்டும்.

ஒரு பட்டணத்திற்குக் குடிக்கும் ஜலமும் சாக்கடைக் காலும் இருந்துவிட்டால், அதில் வசிப்போர்க்கு ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படாதென்று அநேகர் தப்பபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். நல்ல ஜலமும் சாக்கடைக்காலும் அவசியம் வேண்டியதுதான். ஆனால், தெருக்கள் ஏற்பாடு செய்வதற்கும், வீடுகள் கட்டுவதற்கும் சரியான சட்டங்கள் இல்லாமல் இருப்பதினால் ஜனங்கள் கண்டபடி வீடுகளைக் கட்டிக்கொண்டு ஜனநெருக்கமான இடங்களில் வசிப்பதால், அந்தப் பட்டணத்



சேரிகளில் மலத்தை அப்புறப்படுத்தும் ஏற்பாடுகள்.

திற்குச் சுகாதாரக் குறைவு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஐரோப்பாவிலும், அநேக நாடுகளில் இம்மாதிரியான சேரிகள் உண்டு. ஆனால், இந்தியாவில் இவை சர்வ சாதாரணமானவை. இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியினாலும், ஜனங்களின் ஏழ்மைத்தனம், அறியாமை, சுகாதார மற்ற பழக்க வழக்கங்கள் இவைகளினாலும் இதனால் நேரிடும் துன்பங்கள் அளவிடக்கூடாததாயிருக்கின்றன.

இப்போது இங்கிலாந்தில் சேரிகளை ஒழிப்பதற்கு மும்மரமான ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. சில நாட்களுக்கு முன் பிரிட்டிஷ் ராஜாங்கத்தார் வெள்ளைக்காகித அறிக்கை மூலமாய், சேரிகளை ஒழிக்கப் போவதாகத் தெரியப்படுத்தினர். அவர்கள் 15 வருஷங்களுக்குள் சேரிகளை ஒழிக்கக் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டிருக்கின்றனர். சுமார் 250,000 வீடுகளை இடித்துத் தள்ளி, 30,000 புது வீடுகள் கட்டப்போகிறார்கள். அதனால் 1,250,000 ஜனங்கள் தங்கள் சேரிகளை விட்டொழித்து புதுக்கட்டடங்களில் குடி புகப்போகிறார்கள். இதற்கு 115,000,000 பவுண்டு 5 வருஷத்திற்குள் செலவாகும். சர்க்காரார் இதற்காக 600,000 பவுண்டு ஆரம்பத்தில் கொடுத்து, 3,000,000 பவுண்டு வரைக்கும் கொடுப்பார்கள். 40 வருஷங்கள் மட்டும் கொடுத்து வருவார்கள். லோகல் கவுன்ஸில்கள் 250,000 பவுண்டில் ஆரம்பித்து, 10,00000 பவுண்டு வரைக்கும் 40 வருஷம் கொடுத்து வருவார்கள். நியூகாஸிலுக்கு அடுத்த டயின்ஸ்பாட்டில் இதே மாதிரியாக ஏழை ஜனங்களுக்கு வீடுகள் கட்ட ஏற்படாயிருக்கிறதென்று சான்ஸலர் ஆப் தி எக்சகர் மிஸ்டர் நவில் சாம்பர்லின் என்பவர் விளம்பரப்படுத்தியிருக்கிறார். இங்கிலாந்தோ செல்வம் நிறைந்த தேசம். ஏழைகளுக்காக கோடி கோடியாகச் செலவழிக்க அவர்களுக்கு சக்தி உண்டு. நமது இந்தியாவோ, ஏழ்மைத்தனம் மிக்க தேசம். ஆகிலும், இந்தியா கவர்ன்மெண்டாரும் பணவுதவி செய்து நமது தேசத்திலுள்ள சேரிகளை ஒழிக்க எத்தனிப்பார்என்று நம்புகிறோம். பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயத்தில் இப்போது செலவழிப்பதைவிட சர்க்காரார் அதிக பணம் செலவழிக்க வேண்டும். முனிஸிபாலிடியார்களும், சர்க்காரார் உதவியைக்கொண்டு, ஏழைகளுக்குச் சுகாதாரமான விடுதிகளைக் கட்டிக்கொடுப்பது அவர்கள் கடமையாகும்.

க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்கு ஜனசமூகச் சீர்திருத்தம் தேவை

ராவ் பஹதூர் எம். கேசவ பை, எம்.டி., ஓ.பி.இ.,
டைரெக்டர், டுபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ்.

சென்னை-600 008

இந்த தேசத்தில் பால்ய விவாகத்தினால் விளையும் கேட்டையும் அதனால் க்ஷயரோகம் விருத்தியாவதையும், பின்வரும் சந்ததியார்க்கு ஸர்தா சட்டத்தினால் உண்டாகக்கூடிய ஆரோக்கிய நன்மையையும்பற்றி முன் ஒரு பிரசங்கத்தில் சொன்னோம். இப்போது இத்தேசத்தில் உள்ள ஏழ்மைத்தனத்தினால் பால்ய விவாகம், பால்யத்தில் அடிக்கடி உண்டாகும் மாதுருத்துவம், பெரிய குடும்பம், ஸ்வல்ப வருமானம் இவை யாவும் போஷணைக் குறைவுக்குக் காரணமாகும். அதனால் க்ஷயரோகம் உண்டாகும்.

இந்தியாவில் வியாதிக்கும் க்ஷயரோகத்திற்கும் காரணமாய் நிற்கும் முக்கியமான ஜனசமூகக் கேடுகளில் பர்டா ஒன்று. இது நமது தேசத்தில் எல்லா வகுப்பினரிடமும் வியாபித்திருக்கிறது. பண்டைக்காலத்தில் பர்டாவுக்கு என்ன நியாயம் இருந்தபோதிலும், இப்போது அதற்கு ஒரு நியாயமும் காணோம். தவிர, படிப்பு அபிவிருத்தி ஒரு பக்கமிருக்க, ஸ்திரீகள் ஒரு காலத்தில் புருஷர்களுக்கே உரித்தாயிருந்த ராஜாங்க, ஜனசமூக, சட்ட முதலிய உரிமைகளைத் தங்களுக்கும் வேண்டுமென்று கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டனர். இந்தப் பர்டாவானது, அநேக விஷயங்களில் தீங்கை விளைவிக்கக்கூடியது. ஸ்திரீகளுக்கு ஜனசமூக சுயேச்சையும், புருஷர்கள் அனுபவிக்கும்படியான சுகங்களும் இராமல் இருப்பதுடன், அவர்களுக்கு நல்ல காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் கூட கிடைக்காமல் இருக்கும்

பொருட்டு பர்டாவை போட்டு, முகத்தையும் தேகத்தையும் அவர்கள் மூடிக்கொண்டு, தாங்கள் வெளியே விடும் சுவாஸத்தையே மறுபடியும் உட்கொண்டு, தேக அசைவுகளையும் தடைப்படுத்திக் கொள்ளும்படியான ஏற்பாடும் செய்கிறது. தவிர, பர்டாவானது ஸ்திரீகளின் மனோநிலைகளையும், புத்தி கூர்மையையும் விருத்தியடைய வொட்டாமல் தடைப்படுத்துகிறது. படிப்பு, இந்த பர்டா இருக்கும் வரையில் விருத்தியாகாது. மூடத்தனமும் ஆரோக்கியமின்மையும் நிறைந்துள்ள தாய்மார்கள் இருக்கும் வரையில் ஜனசமூகம் விருத்தியடையாது. 15-வயது முதல் 35-வயது வரையிலுமுள்ள பர்டா ஸ்திரீகள் க்ஷயரோகத்தினால் இறப்பது அதே வயதுள்ள புருஷர்களைக் காட்டிலும் மூன்றத்தனை அதிகம். இவர்களுடைய மரண விகிதம் ஒருபக்கம் அதிகமாயிருக்க, க்ஷயரோகத்தினால் வருந்துவோர் இவ்வளவென்று கணக்கெடுக்க முடியாது. ஏனெனில், இந்த பர்டா வீடுகளில், ஆரோக்கிய அதிகாரர்களாவது ஜனசமூக நன்மைக்காக உழைப்பவர்களாவது நுழைய முடியாது. இந்த பர்டா ஸ்திரீகள் வசிக்கும் இடங்களில் சுத்த காற்றாவது சூரியவெளிச்சமாவது நுழைய முடியாது. தொத்து வியாதிக்கிருமிகள் இங்கே குவியலாய்க் கிடந்து வீட்டைப் பெருக்கும்போது ஆகாயத்தில் கிளம்பி, வீட்டிலுள்ள குழந்தைகள் முதல் யாவரையுமே தொத்து சம்பந்தமாக்கி விடுகின்றன. இப்போது ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு வரும் கேஸுகளில் அநேகர் அநேகவிதமான க்ஷயரோகத்தினால் வருந்தும் ஸ்திரீகளும் குழந்தைகளுமே ஆவார்கள். இந்தப் பர்டாவை எவ்வளவு சீக்கிரம் ஒழித்து விடுகிறோமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நமது தேசத்தார்க்கு க்ஷேமம். அவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் ஐசுவரியவான்களாயும் வாழ்வது திண்ணம்.

தொத்து வியாதிகளால் நேரிடும் அதிக மரண விகிதத்திற்கு மற்றொரு ஜனசமூகத்தீங்கு காரணமாக நிற்கின்றது. அது ஏக குடும்பம். படிப்பு விருத்தியடைந்தும் ஜனங்கள் மேனாட்டாரின் கொள்கைகளை அனுசரித்து வந்தும் கூட, இன்னும் கிராமாந்தரங்களில் அநேகர் ஏக குடும்பமாய் சுகாதாரக்குறைவான வீடுகளில் வசித்து வருகின்றனர். தொத்து வியாதிகள் சம்பவிக்கும்போது, இந்தத் தீங்குகள் வெளிப்படையாகத் தெரிகின்றன. சில வருஷங்களுக்கு முன் கண்ட இன்புளுயன்ஜா தொத்து வியாதியில் இந்த ஏக குடும்பமுள்ள வீடுகளில் வருத்தமும், மரண விகிதமும் அதிகமாகவிருந்தன. ஏக குடும்பமாயிருந்தால் ஒவ்வொரு நபருக்கும் போதுமான சௌகரியம் கொடுக்க முடிகிறதில்லை. அவர்களை ஒதுக்கி வைப்பதும், வீட்டை விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்வதற்கும் வசதிகள் கிடையா. இம்மாதிரியான ஏக குடும்பங்களில்தான் க்ஷயரோகம் வலை போட்டுவாருகிறது. முக்கியமாய் ஏழைக் குடும்பங்களில் ஆரோக்கியப் பார்வை செய்யும் பக்ஷத்தில், அநேக குழந்தைகளும் வயது முதிர்ந்தவர்களும் க்ஷயரோகத்தினால் வருந்துவதாக ஏற்படும்.

நமது தேசத்தில் இந்த க்ஷயரோகத்திற்கு மற்றோர் முக்கிய காரணம் எச்சில் துப்புதல். இதில் சந்தேகமேயில்லை. உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் உள்ள கொடிய சூரிய வெப்பத்தினால் இந்த எச்சிலில் உள்ள கிருமிகள் நாசமடையலாம். ஆனால், இவைகள் கொல்லப்படுவதற்கு முன், ஜனங்களுக்குத் தீங்கை விளைவிக்கக்கூடும். மேலும், இருட்டானதும் காற்றோட்டமில்லாததுமான வீடுகளில் இதனால் நேரிடும் தீங்கு சொல்லி முடியாது. நகரங்களிலும்பட்டணங்களிலுமுள்ள ஜனநெருக்கமான சேரிகளின் அதிக மரண விகிதமே இதற்கு அத்தாக்ஷியாகும்.

மொத்தத்தில், சட்ட திட்டங்களினாலும், ஜனசமூகச் சீர்திருத்தத்தாலும், பால்ய விவாகத்தை ஒழித்தும், ஸ்திரீகளுக்குப் படிப்பை அபிவிருத்திசெய்து, அவர்களைப் பர்டாவை ஒழிக்கும்படித் தூண்டுதல் செய்தும், நல்ல விவேகமும் புத்தியும் ஏற்பட்டு, அதனால் அனாசார

மான பழக்கங்களாகிய எச்சில் துப்புதல் முதலியவற்றை விட்டுவிட்டும், ஜனங்கள் பொருளாதார விஷயத்திலும் நல்ல நிலைமைக்கு வரும் பக்ஷத்தில், க்ஷயரோகம் விருத்தியடைய வொட்டாமல் அநேகமாய் தடுக்கப்படலாம்.

ஆகார சம்பந்தமான சாஸ்திரம்.

நமது தேகத்தில் அடங்கியுள்ளன யாவையெனில், பிராணவாயுவு, ஹைட்ரோஜன், கொழுப்பு அடங்கியுள்ள கார்பன், சதைகளுக்கும் தசைநார்களுக்கும் மூலாதாரமான நைட்ரோஜன், உலோக வஸ்துவாயும் சக்தியைக் கொடுக்கும்படியானதுமான பாஸ்பரஸ், எலும்புகளுக்கு அவசியமான சுண்ணாம்பு, ப்ளுரைன், கந்தகம், க்ளோரைன், ஸோடியம், பொடாஷியம், இரும்பு, மாக்னீஷியம், நகங்கள், மயிர்கள், பற்கள் இவைகளில் காணப்படும் ஸிலிகன் ஆகிய இவைகளே. இந்தப் பதினான்கு திரவியங்களும், நாம் மூக்கின் வழியாயும், சர்மத்தின் வழியாயும், சுவாஸிக்கும் காற்றின் மூலமாயும், நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தின் மூலமாயும், நாம் குடிக்கும் ஜலத்தின் மூலமாயும் நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

நமது ஆரோக்கியமானது, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் சரியான அளவையும் குணத்தையும் பொருந்தி நிற்கிறது. பிராணிகளும், பக்ஷிகளும் அவர்களுக்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட அறிவினால் தங்களுக்குவேண்டிய ஆகாரத்தைத் தேடி உண்கின்றன. ஆனால், தேவ சிருஷ்டியில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்த மனிதனோ, இயற்கையின் சட்டதிட்டங்களை ஒவ்வொரு தருதியிலும் மீறி நடக்கின்றான். அதனால், தீங்கு விளைகின்றது. வியாதிகள் தினே தினே அபிவிருத்தியடைந்து வருகின்றன.

கொட்டைகள், உலர்ந்த பழங்கள், அப்போது பழுத்த பழங்கள், நூதனமான காய் கறிகள், நல்ல பால், தானிய வகைகள் முக்கியமாய் முழுக்கோதுமை ரொட்டி இவை மானிடர் உண்ணவேண்டிய உணவுகள். மனிதனுடைய தேகம், மனம் இவைகளை ஒருங்கே விருத்தியடையும்படியாகச் செய்வதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைச் சரியான விகிதாசாரம் இவைகள் கொடுக்கின்றன. ஆனால், ஒவ்வொரு நபருக்குத்தக்கபடி அளவும் குணமும் மாறுதலடையும்.

சரியான இயற்கை ஆகாரத்தின் உதவியைக்கொண்டே டாக்டர்களால் முடியாத தீராத வியாதிகளையெல்லாம் தீர்க்கலாம்.

வளரும் வாலிபனுக்கு நல்ல ஆகாரம் யாதெனில், நிரம்பப் பழங்களும், பச்சை மரக்கறிகளும், தீட்டாத கோதுமையால் செய்ததும், பால், மோர், பால் கட்டி கலந்ததுமான ரொட்டியுமேயாம். இவைகளில், சதைகளுக்கும் மூளைக்கும் வேண்டிய வஸ்துக்கள் நிரம்பியுள்ளன.

குழந்தைகளுக்கு வெள்ளைக் கோதுமையினால் செய்த ரொட்டி, கற்கண்டு, டீ, காபி, காடி, புகையிலை, மிளகு, ஊறுகாய்கள், மசாலாக்கள், சூடான குழம்பு வகையராக்கள் இவைகளைக் கொடுக்கக் கூடாது. இவைதாம் அவைகள் சீக்கிரம் மரணமடைவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன.

மேற்சொல்லிய உத்தீபன ஆகாரங்களை உண்ணும் குழந்தைகளுக்குக் கெட்ட பழக்கங்கள் உண்டாகி, அவர்கள் தேகம் செவ்வையாய் வளருவதற்கு ஹேதுவில்லாமல் போகிறது.

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு ஆசைப்படும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் உபயோகமாக இருக்குமென்றெண்ணி, கீழே சில வியாதிகளையும் அவைகள் காணும்போது புசிக்கவேண்டிய ஆகாரங்களையும் எடுத்துரைக்கலானோம்.

குறித்த வியாதிகளுக்கு குணத்தைக் கொடுக்கும்படியான ஆகாரங்கள்.

வியாதிகள்.	ஆகாரங்கள்.
வயிற்றில் பிளிப்பு ...	ஆப்பில், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம்பழம்
சுவாஸகாசம் ...	அத்திப்பழம், தேன், ஆரஞ்சு, மலபார் கொட்டை
இரத்தக்குறைவு ...	ஆப்பில், வாழைப்பழம், குவின்ஸ்பழம், வசலைக் கீரை
இரத்தம் கக்குதல் ...	தட்டையான அவரை, லொக்வாட், மாதுளம் பழம், பர்ஸ்லேன், வசலைக் கீரை, வாடர் செஸ்ட்னெட்
கட்டிகள் ...	கீரைகள், பச்சை அத்தி, தேன்
பினவை ...	கீரைகள், இலவங்கப் பட்டை, பூண்டு, வெங்காயம்
மார்த வியாதிகள் ...	வாதம் கொட்டை, அத்தி, பூண்டு, மல்பரி, வெங்காயம், ஆரஞ்சு
குளிரால் உண்டாகும் வீக்கம், பித்த வெடிப்பு ...	பூண்டு, எலுமிச்சம் பழம், வெங்காயம், டர்னிப் கிழங்கு
கால்ரா ...	கற்பூரம், காப்பி, எலுமிச்சம்பழம், வெங்காயம்
ஜலுப்பு, கொரைஜா ...	கருப்பு திராக்ஷை, அத்தி, மல்பரி, லியாஸ்டியன், ப்ளம், டர்னிப்
மலச்சிக்கல் ...	வாதம் எண்ணெய், வெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், வெந்நீர், ஒலிவ எண்ணெய், ரோஜா
க்ஷயரோகம் ...	காப்பேஜ், காவே, காரெட், இலவங்கப்பட்டை, பேரீச்சம்பழம், பூண்டு, திராக்ஷை, தேன், ஆரஞ்சு
இருமல் ...	கருப்பு திராக்ஷை, அத்தி, மல்பரி, விபாஸ்டியன், திராக்ஷைப்பழ வற்றல், டர்னிப்
மலப்போக்கு ...	சோம்பு, ஆப்பில், ஏலக்காய், காபீ, ராஸ்பெரி, அரிசி
மாதவிடாய் நோய் ...	ஏலம், தேங்காய், டாடர், கொய்யா, மா, குவின்ஸ்
கரப்பான் ...	காரெட், எலுமிச்சம், வால்னெட்
எபிலப்ஸி ...	ஆப்பில், கீரைகள், அத்தி, பூஷணிக்காய், விரியன்ரூபூ
மயக்கம் ...	ஆப்பில், பெருங்காயம், அத்தி, மிண்ட், பொமீலா, பிளிப்புமாதுளை
சாதாரண ஜுரம் ...	ஆப்பில், பார்லி ஜலம், திராக்ஷை, எலுமிச்சம் பழம், தித்திப்பு மாதுளை
சூலை ...	ஆப்பில், காரெட்
தலைவலி ...	ஆப்பில், ஏலக்காய், தனியா, திராக்ஷை, ஆரஞ்சு, அஞ்சு
அஜீரணம் ...	சோம்பு, ஆப்பில், பால் கட்டி (உப்புபோட்டது) எலுமிச்சம், ஆரஞ்சு, ஓமம்
கண் நோய் ...	ஆப்பில்
இன்புளுயன்ஜா ஜுரம் ...	ஏலம், பூண்டு, ஆரஞ்சு, வெந்நீர்
குடல் க்ஷயம் ...	காரெட், பூண்டு
சிரங்கு சாதாரணமானது ...	வாழைப்பழம்
புக்கக் கோளாறுகள்	ஆப்பில், வாழை, பீட், விளக்கெண்ணெய், கீரைகள், தட்டை அவரை, பூண்டு, ஆரஞ்சு, மாதுளை, வசலைக்கீரை

வியாதிகள்.	ஆகாரங்கள்.
கல்லீரல் துர்ப்பலம் ...	ஆப்பில், வாழை, காரெட், பால்கட்டி, எண்டைவ், திராக்ஷை, எலுமிச்சம் பழம், வசலைக் கீரை, தக்காளி
நுரையீரல் வியாதிகள் ...	ஆப்பில், காபேஜ், காரெட், தேன், குவின்ஸ்
மலேரியா ஜுரம் ...	திராக்ஷை, எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, மாதுளை
தூக்கம், சூதகவாயு ...	ஆப்பில், சீதாப்பழம், எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, பால்ஸா, அஞ்சுப்பழம், மாதுளை, பொமீலா
இருதயத் துடிப்பு ...	அம்லா ஆப்பில், எலுமிச்சம்பழம். அஞ்சுப் பழம், மாதுளை, பூஷணிக்காய்
மூலச்சூடு ...	ஆப்ரிகாட், பஜ்ரா, காரெட், இஸப்டுல், வேம்பு, அரிசி, வசலைக் கீரை, சுரக்காய்
முகப்பருவு ...	எலுமிச்சம்பழம்
நியூமோனியாஜுரம்	ஏலம், தேன், துளஸி
குவின்ஸி (தொண்டைப்புண்) ...	பூண்டு, எலுமிச்சம்பழம், மல்பெரி, அஞ்சு
கணச்சூடு ...	வாதம் கொட்டை, வெண்ணெய், கொன்ளு, பால், உருளைக் கிழங்கு, வால்னெட், கோதுமை, சூரியஸ்நானம்
சர்ம வியாதிகள் ...	பூண்டு, கொள்ளு, எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, தக்காளி
பெரியம்மை ...	கீரைகள், லெட்டியூஸ், திராக்ஷை
தொண்டை ரணம் ...	பூண்டு, தேன், மல்பரி, வெங்காயம், ராடிஷ்
அபானவாயு ...	எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, மல்பெரி
சளுக்கு ...	வாழைப்பழம்
வயிற்றுவலி ...	சோம்பு, கர், ஹார்ஸ் ராடிஷ், எலுமிச்சம் பழம், ஓமம், வெங்காயம்
ஜலப்பையில் கல் ...	ஆப்பில், கசப்பு வாதம் கொட்டை, ஏலம், தேன், ஒலிவ எண்ணெய், மாதுளை, குவின்ஸ், வசலைக் கீரை, துளசி
காசம் ...	ஆப்பில், வெண்ணெய், காரெட், அத்தி, திராக்ஷை, தேன், மா, பால், ஆரஞ்சு. கசகசா
மூளையின் துர்ப்பலம் ...	ஆப்பில், வாழை, திராக்ஷை, அஞ்சு, பூஷணி, தித்திப்பு மாதுளை
தேகத்தின் துர்ப்பலம் ...	ஆப்பில், வாழை, பார்லி, காரெட், என்ளு, பியர்ஸ், வசலைக்கீரை
குடலின் துர்ப்பலம்	சோம்பு, ஆப்பில், எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, அஞ்சு, குவின்ஸ்
வீரியக்குறைவு ...	ஆப்பில், வசலைக்கீரை

வாக்கின் வெகுநாளைய வியாதி.

டி. எம். கே. (கே. எம். டலகேரி) ஸாகர்.

தெத்து உண்டா? ஏன்! கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்னரே தெத்து உள்ளவர்கள் பூலோகத்தில் வசித்து வந்தனர். மோஸஸ் என்பவருக்கு தெத்து உண்டு. அதேமாதிரி டிமாஸ்தினிஸுக்குமுண்டு. இவர் மகா பிரசித்திபெற்ற கிரேக்கு தேசத்திய வாசாலகர். ஆனதுபற்றி, இது பேச்சைப்பற்றிய ஒருபழையநோய்.

தெத்துக்குக் காரணமென்ன? இதற்கு ஒரு உபமானம் சொல்வோம். ஒரு மோடார்வண்டியை ஓட்டுவதற்கு ஒருவன் கற்றுக்கொள்ளுகிறான். அவனுக்கந்த இயந்திரத்தின் நுட்பங்கள் யாவும் செவ்வையாய்த் தெரியும். அதுவே அவனுக்குக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது. தெத்துள்ளவனின் நிலைமையும் இதேமாதிரிதான். "அநேக கேஸுகளில் மூளை அதிக சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்கிறது" என்று காரல் வின்க்லர் என்பவர் சொல்லுகிறார். தெத்துள்ளவனுடைய மூளை அதிக சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்வதினால் அவன் தெத்தித்தெத்திப் பேச ஆரம்பிக்கிறான். இந்த மூளை சுறுசுறுப்பாயிருப்பதால், பேசுவதைக்காட்டிலும் அதி சீக்கிரத்தில் விஷயங்களை நினைத்து விடுகிறான். அதனால்தான் குழப்பம் உண்டாகிவிடுகிறது' என்று வின்க்லர் சொல்லுகிறார். மனது அதிவேகமாய் நினைத்துப் பேச்சுத் தடைபட்டுப்போனால் கஷ்டம் உண்டாகும். மனதிற்குக் குழப்பம் வரும்போது அதற்குத் தடை ஏற்படுகிறது. அப்போது தெத்த ஆரம்பிக்கிறான். தெத்து ஒரு வியாதி. பேசமுடியாமல் தெத்தும்போது அவன் படும் மனக்கஷ்டம் அவனுக்குத்தான் தெரியும்.

சாதாரணமாய்த் தெத்துள்ளவன் மிகவும் புத்திசாலி என்று வின்க்லர் சொல்லுகிறார். முட்டாள்கள் தெத்தமாட்டார்கள். அதிக புத்திசாலித்தனமுள்ள குழந்தைதான் தெத்தித்தெத்தி வார்த்தை சொல்லும். வயது முதிர்ந்தோரில் 10 பேர்களுக்குத் தெத்திருந்தால் அதில் 9 பேர்கள் புத்திசாலிகளேயாவார். சராசரி பார்க்கப்போனால் இதைவிட அதிகமாகவே இருக்கும். ஆனதுபற்றி, தெத்துள்ளவர்களை நல்ல மூளையுள்ளவர்கள் என்றே கருதவேண்டும். பேச்சுக்குறை இருப்பவனை ஊமை என்று சொல்வது தகாது. அவன் ஊமையாயிருந்தால் தெத்தமாட்டான்.

ஆனதுபற்றி, தெத்து மனக்குறையில் சம்பந்தப்பட்டது. இதனால் சில மனக்குறைகள் உண்டாகும். தான் மற்றவரைவிட தாழ்ந்தவன் என்கிற குறை ஏற்படும். இதுதான் சகஜம். தாய் தகப்பனார் குறையும், உபாத்தியாயர் சிநேகத்தின் குறையும் உண்டு. வாக்குக் குறையுள்ளவனுக்கு, தன் குறை தனக்குத் தெரியும் உணர்ச்சி உண்டு; எதுவும் நன்றாய் மனதில் படியும்; லச்சை இருக்கும்; நரம்பு அதிர்ச்சி ஏற்படும்.

இதன் பரிகாரத்திற்கு அநேகவித உபாயங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சிலர் வாயில் மணியாம்பருக்கைக் கல் முதலியவற்றைப் போட்டுக்கொள்வதுண்டு. சில தெத்துப் பள்ளிக்கூடங்களில் மனதை வேறு வழியில் திருப்பி, அதை நிவர்த்தி செய்ய முயல்கிறார்கள். ஆனால், 'மனதிற்கு மறுபடி போதனை கொடுப்பதனால்தான் இது குணமாகுமென்று காரல் வின்க்லர் சொல்லுகிறார். மேலும், அவர் சொல்வதாவது, ஒருவன் மோடார் வண்டியை ஓட்டக் கற்றுக்கொள்கையில், அதன் இயந்திர சூக்ஷ்மங்களைக் கண்டறியவேண்டும்—ஸ்டார்டர். க்ளச், ப்ரேக் முதலியவைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுகிறான். பின்னால் ஓட்ட ஆரம்பித்துவிடுகிறான். இவைகளைக்குறித்து நினைக்கிறதேயில்லை.

"தொத்துள்ளவன் தன் குரலைப் பிசகான வழியில் உபயோகிக்க கற்றுக்கொள்ளுகிறான். அவனுக்கு மனக்கஷ்டங்கள் உண்டாகின்றன. B. P. L. M. T. S. முதலிய பதங்கள் வார்த்தைகளின் முதலில் வரும்போது தெத்த ஆரம்பிக்கிறான். இந்த தெத்துக்களை சப்திக்க முடியாது என்று நினைக்கிறான். இவைகளை எவ்வாறு உச்சரிக்கிறது என்று ஒருவரும் கற்றுக்கொடுக்கவில்லை. அதனால் தடமாட்டம் உண்டாகிறது.

இதைத் திருத்துவதற்கு, முறையை மாற்ற வேண்டியது என்று மிஸ்டர் வின்க்லர் சொல்லுகிறார். அதாவது, ஒவ்வொரு குறையும் பரிசோதித்துப் பார்த்து, எவ்வாறு அதைத் திருத்திக் கொள்ளவேண்டுமென்பதை தெத்துகிறவனுக்குக் காண்பிக்கவேண்டும். அவன் தன் நுரையீரல்களை ஏன் திறக்க முடியவில்லை? அல்லது தொண்டை ஏன் அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது? நாக்கு ஏன் தடித்திருக்கிறது? உதடுகள் ஏன் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன? இவைகளின் காரணங்களை அவன் அறிய விரும்புகிறான். இவைகளை எவ்வாறு திருத்துகிறதென்பதையும் அறியவிரும்புகிறான். அவன் மனதில் சந்தேகம் எழவொட்டாமல் அவனுக்கு விவரித்துச் சொல்லவேண்டும். இல்லாவிடில், தெத்தைத் திருப்ப முடியாது.—தி ஜானல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

புராதன மதங்கள் பிராணிகளைக் கொன்று தின்பதைத் தடுத்தன.

மனிதனுடையஞாபகத்திற்கு எட்டின வரைக்கும் ஆதியில் ஏற்பட்ட மதவிஷயமான சட்டங்களில், மனிதனுக்குக் காய்கறிகளே உணவாக நிர்ணயிக்கப்பட்டிருந்தது. வேதங்களையும் அநேகவித தத்துவங்களுக்கெல்லாம் மூலாதாரமான வேதாந்தங்களையும் நமக்கு அளித்த முனிவர்கள் தினசரி ஆகாரத்தினால் மனிதன் நல்ல நடத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அடையக்கூடும் என்று கண்டறிந்திருக்கின்றனர். பிராணிகளின் மாமிசங்களை உண்ணக்கூடாதென்று தடுத்தனர். ஆன்மாவானது மிருகங்களின் தேகங்களிலும் புகுமாதலால், அவைகளைக் கொல்வது மதத்திற்கு விரோதமாகும். மனிதர்களை நான்கு ஜாதிகளாகப் பிரிக்கும்போது, குருக்கள்மார்களையும் படித்தவர்களையும் முதல் வகுப்பில் சேர்த்தனர். இவர்கள் தாம் பிராம்மணர்கள். இவர்களுக்கு எல்லா உரிமைகளையும் கொடுக்கும்போது அவர்கள் செய்யவேண்டியகடமை கடினமானதாக இருந்தது. அதாவது, கடினமான ஆகாரம், நல்ல நடவடிக்கை ஆகிய இவைகளே. பிரம்மாவினுடைய முகத்தினில் இருந்து வந்தவர்கள். மற்றவர்களுக்கு உதாரணமாக இருந்தனர்.

இயேசு கிறிஸ்து பிறந்த அநேகமாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்னே எழுதப்பட்டிருந்த மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் பின்வரும் நீதி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது: 'ஒருவன் இந்த விதிக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்து மாமிசத்தை உண்ணாமல் இருப்பானேயாகில், எல்லாருடைய அன்பையும் சம்பாதிப்பதுடன் அவனுக்கு வியாதியும் அணுகாது.' பழைய வேதமதம் அநேக மாறுதல்கள் அடைந்தபோதிலும் மேற்சொல்லிய சுகாதாரக்கொள்கைகள் மட்டும் மாறவில்லை. ஜெயினர்கள் இதன்மேல் விருத்திசெய்து அவைகளை இன்னும் கடினமாக்கி விட்டனர். பௌத்த மதம் இந்தியா முழுதிலும் பரவி, கௌதம சக்கிய முனிவர் தம்முடைய ஏழை சிஷர்களுடன் சமத்துவத்தைக்குறித்துப் பிரசாரம் செய்யும்போது, பழைய ஜன சமூகம் மாறுதலடைந்துவிட்டது. ஆகிலும், சுகாதார விதிகள் மட்டும் மாறுதல் அடையவில்லை. அவரும் மாமிசத்தை விலக்கினர்.

இதே மாதிரியாக, சீனதேசத்து முனிவராகிய லவு-டஸ்யூ என்பவரும், சீனாவில் டோயிஸம் என்னும் மதத்தை ஸ்தாபித்தனர். அவரும் ஆகாரத்தைக் குறைத்தனர். அம்மதத்தில் சேர்ந்த குருக்கள்மார்கள் பச்சிலைகளையும், கிழங்குகளையும் பழங்களையுமே சாப்பிட்டு வந்தனர்.—குட் ஹெல்த், அமெரிக்கா.

இரைச்சல், தொழிலுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதல்.

வீட்டில் சப்தம் நுழையவொட்டாமல் செய்யும் உபாயங்கள்.

ஹோமர் கிங்கிஸ்லி.

சப்தங்கள் அடக்க முடியாதிருந்து இனிப்பாகவும் இல்லாதிருந்தால் அதற்கு இரைச்சல் என்கிறோம். இது சரியாய் வேலைசெய்வதற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் வைரியாகும்.

நவீன இயந்திரங்களைச் செய்வோர் அவைகளால் உண்டாகும் சப்தத்தை ஒழிக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர்.

முன் காலத்தில் க்ளிக், கர், விர், வின் முதலான சப்தங்களைச் செய்யும் இயந்திரங்கள் எல்லாம் இப்போது இவைகள் இருக்கும் இடம் கூடத் தெரியாமல் நிச்சப்தமாய் வேலை செய்கின்றன. இரைச்சல், தொழில் சரிவர நடைபெறுவதற்கு ஒரு முட்டுக்கட்டையாகும்.

அனாவசியமான இரைச்சல்களைத் தடுக்க வேண்டும். இதை ஒழிக்கச் சட்டதிட்டங்கள் தேவை. இரைச்சலை ஒழிக்கும் உபாயங்கள் அநேகம் இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சில வஸ்துக்கள் சப்தங்களை அடக்கிக்கொள்கின்றனவென்று இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஜன்னல் வழியாகக் காற்றுப்பெட்டிகள் வைப்பதினால் அவை காற்றைமட்டும் உள்ளே விட்டு சப்தத்தை வரவொட்டாமல் தடுக்க முடியும்.

சிகாகோவில் சப்தத்தைக் குறைக்கும் கமிஷன் ஒன்று ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதற்கு, கன்ஸல்டிங் அகூஸ்டிக் எக்ஸ்பர்ட்டாகிய டாக்டர் வில்லியம் ப்ரெயிட் ஹயிட் என்பவர், கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் ஒரு ஓடுகின்ற ரெயில்ரோட் வண்டியில் சப்தப் பரீக்ஷைகள் செய்து பார்த்தார். இவை போக்கு வரவுத் தொழில்களில் சம்பந்தப்பட்டபோதிலும், இதன் கொள்கையை எல்லா வியாபாரத்திற்குமே அனுசரித்துக்கொள்ளலாம்.

டாக்டர் ஹயிட் என்பவர், இந்த வண்டியின் சப்தங்களைப்பரிசோதித்துப்பார்த்து அந்த வண்டியின் ஆசனங்களிலும் ப்ளஷ் அதாவது,வெல்வெட்போன்ற துணியால் தைத்த மெத்தைகள் போடப்பட்டிருந்தால்,அதிகவருத்தத்தைக்கொடுக்கும்படியான உரத்த சப்தங்களை அவை அடக்கிவிடுகின்றன என்று கண்டுபிடித்தனர்.

மெத்தையின் பலன்.—மைக்ரோபோன் முதலிய உபாயங்களைக்கொண்டு, மணிக்கு 10 முதல் 45 மைல்கள் வரைக்கும் பிரயாணம் செய்யும் வண்டிகளின் சப்த அலைகளைப் படம் பிடித்துப் பார்த்தார். அதில், பிரயாணி வண்டிகளில் உள்ள மெத்தைகளில் உரத்த துணியாகிய ப்ளஷ், வெல்வெட் முதலியன, சப்தத்தை எதிரொலியாய்ப் பிரயாணிகளின் காதுகளில் நுழைந்து, அவர்கள் நரம்பிற்கு அலட்டல் கொடாமல் அடக்கி வைத்துக் கொண்டனவென்று கண்டுபிடித்தார்.

இவர் செய்த [illegible]கேட் சர்வ கலாசாலை சைகாலெஜிஸ்டாகிய டாக்டர் டோனல்டு, எ. லெயர்டு என்பவர் தமது சொந்த நன்மைக்காகச் செய்த ஆராய்ச்சிகளை ஒத்திருந்தன. அவர் தன்னுடைய அறையைச்சுற்றி, சப்தத்தை அடக்கும்படியான அநேக வித வஸ்துக்களை வைத்து சப்தம் தம் காதில் நுழையவொட்டாமல் செய்து கொண்டனர்.

அந்த சைகாலெஜிஸ்டு சொன்னதாவது: “ஒரு காலிவீட்டிற்குள் நுழைந்து பார்த்தால் உன் குரலும், கால் அடிகளும் சுவற்றின்மேல்பட்டு அங்கிருந்து கிளம்பி நமது காதுக்குள் நுழைகின்றன. இதற்குக் காரணம் இந்த சுவர்கள் சப்தத்தை அடக்காமல் எதிரொலி செய்வதேயாம்.

ஒரு காலி அறையில் ஒரு சப்தமானது 10 செகண்டு வரைக்கும் எதிரொலி செய்யும் என்று பரிசோதனையால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறாக, ஐந்து, ஆறு, பத்து செகண்டுகளுக்குமுன் பேசிய எதிரொலிகளெல்லாம் சேர்ந்து, நாம் பேசும் பேச்சுகூட கேட்காமல் தடுத்துவிடும்.

வீட்டிற்குள் குடிவந்தவுடன், இந்த எதிரொலிகள் யாவும் மறைந்துபோகும். ஏனெனில், கம்பளங்களும், தொங்கவிட்டிருக்கும் படுதாக்களும் இந்த சப்தத்தை ஆகர்ஷித்து விடுகின்றன. சப்தத்தை அதிகமாக ஆகர்ஷிக்கும்படியான வஸ்துக்களையே உபயோகிக்க வேண்டியது. [illegible] யாவும் உபயோகமுள்ளன.

வீட்டிலுள்ள மேஜை, நாற்காலி முதலிய சாமான்கள் யாவும் ஒத்தாசையாயிருக்கின்றன.—சாதாரணமான வலை அல்லது சரிகைபடுதாக்கள்,மடிப்பாய்தொங்கவிட்டிருக்கும் பளுவானபடுதாக்கள் இவைகள் யாவும் சப்தத்தை ஆகர்ஷிக்கின்றனவென்று டாக்டர் லெயிர்டினுடைய பரிசோதனைகளால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பஞ்சுப்படுதாக்கள்கூட உபயோகமுள்ளன. அவைகளுள்கூட சப்தத்தைக் குறைக்கும். சாதாரணமான மர நாற்காலிகளைவிட மெத்தைத் தைத்த நாற்காலிகள் நல்லது.

தரைக்கு ஏதாகிலும் மேலே மூடிவைத்தால் அது சப்தத்தைக் குறைக்கும், கால் அடிகளின் சப்தத்தைக் கம்பளங்கள் குறைக்கும். உரத்த ப்ளஷாயிருந்தால் வெளியிலிருந்து வரும் சப்தத்தைக்கூட அது ஆகர்ஷித்து விடும்.

சப்தத்தை ஆகர்ஷிக்கும்படியான வஸ்துக்களை அநேக இடங்களில் உபயோகிக்கலாம். உதாரணமாக, என்னுடைய புஸ்தக அலமாரியின் பின்னும் அடியிலும், சுவற்றிற்கு ஒட்டும் பேபர் போர்டை போட்டு வைப்பேன். இம்மாதிரி, சப்தத்தை ஆகர்ஷிக்கும்படியான 50 யூனிட்டுகள் சேர்த்து வைத்திருக்கிறேன். இவை யாவும் இன்னொரு ரக் 12 × 9 போட்டிருந்தால் எவ்வளவோ அவ்வளவுக்குச் சமானமாகவிருக்கும். மடிக்கும்படியான படுதாக்கள் உபயோகமுள்ளன.

இங்கு முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் மூன்றுண்டு. (1) சப்தத்தை ஒழிக்க செலவு செய்யவேண்டும். (2) வெளியிலேயே சப்தத்தை வைத்து வைக்கவேண்டும். (3) உள்ளே நுழையும் சப்தத்தை ஆகர்ஷிக்கும்படியான வழி தேடவேண்டும்.

மேஜை, நாற்காலி, படுதாக்கள் முதலிய சாமான்களாலும், கெட்டியான ஜன்னல் கதவுகளாலும், சுவர்களுக்கு ஆகர்ஷிக்கும்படியான வஸ்துக்களை மேலே போட்டும் நிச்சப்தமாயும் சுகமாயும் வீட்டில் இருக்க முடியுமென்று வாஷிங்டன் பிடால் பீரோ ஆப் ஸ்டாண்டர்ட்ஸ் சாஸ்திரிகள் ஆராய்ச்சிகளால் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

தூக்கத்திற்கு உண்டாகும் பலன்.—சப்தத்தினால் தூங்குகிறவர்கள் நரம்பிற்கும், விழித்திருப்போர் நரம்பிற்கும் கிளர்ச்சி உண்டாகும். கூச்சல் இருந்தாலும் சிலர் லட்சியம் செய்யாதிருக்கலாம். ஆகிலும், அது காதிற்பட்டதும், தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும். ஒரு நுட்பமான கருவியைக்கொண்டு நன்றாய்த் தூங்குகிறவன் பக்கத்தில் நடந்துபோய் பார்த்ததில், அவன் விழித்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் அவன் சதைகள் இறுக்கிக்கொண்டன. அதிக சப்தம் இருந்தால் அதன்பலன் என்னமாயிருக்குமென்று நீங்களே தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நிச்சப்தமாயிருந்தால், ஆபீஸ்களிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் அதிக வேலை நடக்குமென்றும், வீடுகளில் ஓய்வும் நிம்மதியும் இருக்குமென்றே சப்தத்தை ஒழிப்பதற்குப் பிரசாரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒரு நியூயார்க் பத்திராசிரியர் ஆகாயமளாவிய தமது ஆபீஸின் மேல் மாடியில் தன் மேஜையைப் போட்டுக்

கொண்டிருக்கிறார். வில் ஹேஸ் என்பவர் கடபட என்னும் சப்தம் பொறுக்கமுடியாமல் 37-வது மாடியில் அதாவது தெருவுக்கு 500 அடி உயரத்திற்குமேல் தமது ஆபீஸை நடத்தி வருகிறார். சப்தத்தினால் செலவு அதிகம்; விரயம். மௌனம் பொன்போல் உத்தமமானது மட்டுமன்று; அதைப் பொன்னென்றே சொல்லலாம்.

மலம்.

ஒரு பத்திரிகையை நடத்தும் டாக்டர் ஒருவர், தேகத்தினுள்ளே விஷம் உண்டாகிறதென்று சொன்னால் அதைக் கேட்டுப் பரிகாஸம் செய்கிறார். அவரை நான் முன்னமே ஒருதரம் கண்டனம் செய்திருக்கிறேன்.

பேதி மருந்துகளை வாலாயமாய் உபயோகப்படுத்துவது எனக்குச் சம்மதியில்லை. இப்போது இது சர்வ சாதாரணமாய் இருந்து வருகிறது. ஆகிலும், தினம் மலத்தைக் கழிக்கவேண்டிய தவசியம். மலம் நாசமடைந்த பொருள். அதில் ஏதாகிலும் ஜீவியப்பொருள் இருப்பதாயிருந்தாலும் அது தேகத்தின் ஜீவியப் பொருளின் ஒரு பாகமாகாது. நசித்துப் போன மற்ற வஸ்துக்களைப்போலவே அதாவது, சர்மம், ரோமம், எறிந்துபோன பிறகு நிற்கும் வஸ்துக்கள், இவைகளைப் போலவே மலத்தையும் வெளித்தள்ள வேண்டிய தவசியம்.

உடனுக்குடனே வெளித்தள்ளப்பட்ட மலத்தின் துர்க்கந்தம், வெகுநாள் தேகத்தினுள்ளேயே அடைபட்டிருக்கும் மலத்தின் துர்க்கந்தத்தைவிட வேறாகவேயிருக்கும். பின் சொல்லியது, அழுக நாற்றம் வீசும். தேகத்தின் உஷ்ணத்தால் அது அழுகிப்போகும். அது தேகத்திற்குக் கெடுதல்.

மலம், அபானவாயு இவைகளைக்குறித்து வைத்திய சாஸ்திரிகள் அதிகமாகக் கவனம் செலுத்தவில்லை. ஸர் ரிச்சர்ட் பர்டன் என்பவர், அபானவாயுவைக்குறித்து சில ரஸமான விஷயங்களை எழுதியிருக்கிறார். எகிப்து தேசத்து பெல்லா ஒருவர் அதிகமாக அவரைக்கொட்டையையே சாப்பிடுகிறது வழக்கம். அவர் சுமார் 50 அல்லது 60 தரம் அபானவாயு விடுவார் என்று அவர் சொல்லியிருக்கிறார். மேலும், இது விஷயமாக தன் சிநேகிதர் ஒருவர் சுமார் 15 புத்தகங்களை வைத்துக் கொண்டிருந்ததாகச் சொல்லியிருக்கிறார். அபானவாயுவைக்கொண்டு இராகம் பாடலாமென்று ஒருவர் சொல்ல நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்.

“ஒவ்வொருவனுடைய அபானவாயுவும் அவனுக்கு மணமாக இருக்கும்” என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. பூனையும் இன்னும் இதரப் பிராணிகளும் தங்கள் மலத்தை முகர்ந்து பார்ப்பதுண்டு. அதனால் அது என்ன ஆகாரத்தைச் சாப்பிடலாம்? எதைச் சாப்பிடக்கூடாது? என்பதை பகுத்தறிவதுபோலும். மனிதனுடைய ஆகாரம் பலவிதமாகவிருப்பதால் அவன் இம்மாதிரி செய்வது நல்லது. ஒருதரம் அல்லது இரண்டுதரம் தன் மலத்தை முகர்ந்து பார்த்தால், அந்த மணத்தின் குணத்தைக்கொண்டு இன்ன ஆகாரம்தான் சாப்பிடலாம்; இன்ன ஆகாரம் சாப்பிடக்கூடாது என்று தனக்குத் தெரியவரும். அநேக வருஷ காலங்களாக நான் இந்தப் பழக்கத்தை அனுசரித்துக்கொண்டு வருகிறேன். மற்றவர்களும் அதேமாதிரி செய்வார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனின் மலமானது ஜலத்தில் மிதக்கவேண்டும். அவனுக்கு மட்டும் (மற்றவர்களுக்கு அம்மாதிரி இராது) அது துர்நாற்றம் கொடுக்காது. மலமானது இளகி மொத்தையாயிருந்தாலும் சரி, பந்துபோல் உருண்டையாயிருந்தாலும் சரி அதனால் ஒரு வித்தியாஸமும் இராது. ஆனால், இளகி உருண்டையாயிருப்பதுதான் மிகவும் ஆரோக்கியமானது.

ஸ்திரீகளின் மலத்தின் மணமோ, புருஷனின் மலத்தின் மணத்தைவிட வேறாகவிருக்கும் என்று சொன்னால் அது விந்தையாயிருக்கும். ஆனால், இந்த வித்தியாஸம் உண்டென்பது வாஸ்தவமே.

ஆண் பெண்ணுள்ள மலத்தின் வித்தியாஸத்தையும், மனிதர்களுடையவும், பிராணிகளினுடையவும் மலம் மூத்திரத்தைப்பற்றியும் ஒரு ரஸமான புத்தகம் எழுதலாம். ஒரு நாயானது தன் எஜமானனுடன் வெளியே உலாவப்போகும்போது, மரங்கள், ஸ்தம்பங்கள் முதலியவற்றின்மேல் சிறு சிறு துளிகளாக 10, 12 தரம் சிறுநீர் விடுவதுண்டு. இதன் விசேஷம் என்னவென்றால், நாய் ஆணாயிருந்தால், பெட்டை நாய்களைச் சம்போகத்திற்கு அழைப்பதாகும். அல்லது இதர ஆண் நாய்களைச் சண்டைக்கு வலிப்பதாகும்.

மலத்தின் விஷயமாக எழுதும்போது, ஒரு முக்கியமான விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ரஸ்தாவை விட்டு ஒதுங்கிப் போகும்போது, ஒருவன் தரையில் மலம் இருப்பதையும், அது நாறுவதையும் கண்டு அசங்கியைப்படுகிறான். வெளியிலே மலபாதைக்குப் போகிறவர்கள் பழைய ஜியூக்களின் பழக்கத்தை அனுசரிக்கவேண்டும். அதாவது, தரையில் ஒரு பள்ளம் வெட்டி, அதில் மலம் கழிந்த பிறகு மண்ணைப்போட்டு மூடிவிடவேண்டும். இது ஒரு சுகாதாரமான பழக்கம். ஆனால், அதை ஒருவரும் அனுசரிக்கிறதேயில்லை.

“ஹோரேஷியோ! நம்முடைய சாஸ்திரத்தில் இல்லாத அநேக விஷயங்கள் பூலோகத்திலும் சுவர்க்கலோகத்திலும் இருக்கின்றன” என்று ஷேக்ஸ்பியர் சொல்லியிருக்கிறார். இதனால் டாக்டர்கள் கற்கவேண்டிய விஷயம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, நாம் கற்கவேண்டிய விஷயங்கள் ஒரு சமுத்திரம். அதிலிருந்து நாம் ஒரு கோப்பை ஜலம்தான் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதாம்.—சார்ல்ஸ் ஹூபர், வெஸ்டர்ன் மெடிகல் டயம்ஸ்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஐசுவரியமும், அடக்கு முறையும்.—(நியூ-யார்க் ஹெரால்டு, ட்ரிப்யூன், நவம். 1, 1933).—ஜினிவா சர்வ கலாசாலையின் பிரசித்திபெற்ற ஸ்டாடிஸ்டிக்ஸ் ப்ரொபெஸராகிய டாக்டர் லீப்மென் ஹர்ஷ் என்பவர் கொஞ்சநாளைக்கு முன் செய்த ஆராய்ச்சிகளினால் ஜனன விகிதம் அதிகமாயிருக்க வேண்டுமா? குறைவாயிருக்க வேண்டுமா? என்று இப்போது அதிகமாய் விவாதப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப்பற்றி, சில நூதனமானதும் எதிர்பாராததுமான சங்கதிகள் வெளியாயிருக்கின்றன. பழைய தேசஸ்தர்களின் கொள்கை யென்னவென்றால், ஜனன விகிதம் அதிகமாகவேண்டும்; அதனால் சிறுவர்கள் ராணுவத்தில் சேருவார்கள் என்பதே. அதற்கு மாறான கொள்கையுள்ளவர்கள் “குண்டுக்கு இரையாவதற்காக” அதிக ஜனங்கள் பிறக்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். மால்தூஸின் கொள்கைப்படி பூலோகத்தில் விளைவு கம்மியாயிருப்பதால், அதற்குத் தக்கபடி ஜனத்தொகையை சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமேயொழிய, அதிக ஜனங்களை உற்பத்தி செய்து, சோற்றுக்கு வழியில்லாமல் அவர்களைப் பரதவிக்கவிடக் கூடாது என்பதாம். கொள்கைகள் வெவ்வேறாய் இருந்தபோதிலும், ஜனன விகிதம் இப்போது எங்கும் குறைந்திருப்பது என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. இந்தக் குறைவுதான் தற்போதுள்ள பணநெருக்கடிக்கும் வியாபாரக் குறைவுக்கும், கைத்தொழில் சோர்வுக்கும் காரணம் என்று ப்ரொபெஸர் ஹர்ஷ் என்பவர் தீர்மானிக்கிறார்.

சென்ற நூற்றாண்டின் கடைசி கால்

பாகம் வரைக்கும் ஐரோப்பாவின் ஜனன விகிதம் 1000 ஜனத்தொகைக்கு 40 விகிதம் இருந்தது. ஐக்கிய நாடுகளில் கொஞ்சம் கம்மி. ஆகிலும், வித்தியாஸம் அதிகம் இல்லை. இப்போது பூலோகத்தில் நாகரீகமுள்ள நாடுகளிலெல்லாம் ஜனன விகிதம் 100-க்கு 20-க்குக் கீழே வந்துவிட்டது. ஒரு தேசத்தில் மட்டும் அதாவது, ஸ்வீடனில், ஜனன விகிதம் 15-க்கும் கம்மியாக இருக்கிறது. மொத்த ஜனத்தொகையில் கம்மி கிடையாது. எனெனில், வைத்திய சாஸ்திரம் அபிவிருத்தி யடையவும், ஜனனத்துக்குத் தக்கபடி மரணவிகிதமும் கம்மியாக இருக்கிறது. இது மால்தஸ் கொள்கைக்காரர்களுக்கு இஷ்டமில்லை. தேசஸ்தர்களுக்கும் இது திருப்தியாயில்லை. இப்போது ஐரோப்பாவில் இதாலியா, ஜர்மனி இந்த தேசங்களில் எற்பட்டிருக்கும் ஜனன விகிதத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டியது என்று பிரசாரத்தினல் ருஜுவாகிறது. டாக்டர் ஹார்ஷுக்கும் இது ரமிக்கவில்லை. ஆனல், அவருடைய காரணம் வேறு. அவர் கொள்கை யாதெனில், ஜனன விகிதம் குறைவதனல் ஜனத்தொகையின் வயது மாறுபாடடைந்துவிட்டது என்பதாம். அப்படியென்ருல், குழந்தைகள் கம்மியாய் விட்டன. வயது முதிர்ந்தவர்கள் அதிகமாயிருக்கிருர்கள். கிழவர்கள் இவர்களைக்காட்டிலும் அதிகமாயிருக்கிருர்கள். ஆனது பற்றி, விளைபொருள்கள் உற்பத்தி செய்பவர்களைவிட, அதை உண்பவர்கள் கம்மியாய் விட்டனர். இதனல் அநேகருக்கு வேலையில்லாமல் போய்விட்டது". இந்தக் கொள்கையை நாம் அங்கீகரித்துவிட்டாலும் மறுத்துவிட்டாலும், ஒன்றுமட்டும் நிச்சயம். அதாவது, இந்தப் பிரச்சனை அவ்வளவு லேசான பிரச்சனை அல்ல என்பதேயாம்.—தி ஜர்னல் ஆப் தி மெடிகல் ஸொஸைட்டி ஆப் நியூஜர்ஸி.

* * *

அசுத்தமான கிணறு.—ஒரு குடியானவன் அநேகமாயிரம் ஜனங்களின் உயிர்களைத் தன் கையில் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிருன். இதை ஒரு சமயம் மிகைபடச் சொல்லல் என்னலாம். ஆனல், அப்படியல்ல. ஒரு கிணற்றின் ஜலம், மேல் ஊற்று ஜலம் இறங்கி, டைபாய்டு கிருமிகளால் அசுத்தப்படுத்தப்படலாம். அந்த ஜலத்தைக்கொண்டு பால் ஸ்டோர்செய்து வைக்கும் பாத்திரத்தைக் குடியானவன் கழுவலாம். இதனல் பாலானது தொத்து சம்பந்தப்படுகிறது. மற்ற பண்ணைகளிலிருந்து வரும் பாலுடன் இது கலக்கப்படுகிறது. இந்தப் பாலும் தொத்துசம்பந்தப்படுகிறது. இம்மாதிரி டைபாய்டு கிருமிகள் தூரமாயுள்ள பட்டணங்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிற்குள்ளும் போய்ச் சேர்ந்து விடுகின்றன. டைபாய்டு ஜுரம் எங்கும் பரவி விடுகிறது. இதற்குக் காரணம் முதலில் சொன்ன குடியானவன் கிருமி சாஸ்திரம் தெரிந்து அதன்படி நடக்காததனலேயாம்.—தி ஆஸ்டிரேலியன் ரெட் கிராஸ்.

* * *

ஒரு மானிட தேகத்தின் மதிப்பு எவ்வளவு?—லண்டன் ஸண்டே எக்ஸ்பிரெஸ்ஸில் ஒருவர் பின்வருமாறு எழுதுகிருர். அதாவது, மானிட தேகத்தின் ரொக்க மதிப்பு 3 ஷில்லிங் 6 பென்ஸ் அதாவது, ரூ. 2-4-10 என்றும், அதில் பின்வரும் வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவென்றும் அவர் சொல்லியிருக்கிருர்.

கந்தகம்—ஒரு நாயின்மேலுள்ள பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு.

சுண்ணும்பு—6 பார் ஸோப்பு செய்வதற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு.

இரும்பு—ஒரு 6 பென்னி மதிப்புள்ள ஆணி செய்வதற்கு எவ்வளவு இரும்பு வேண்டுமோ அவ்வளவு.

பாஸ்பரஸ்—20 பெட்டி வத்திக்குச்சி செய்வதற்கு வேண்டிய அளவு.

சர்க்கரை—10 கோப்பை காப்பிக்கு வேண்டிய சர்க்கரை.

போடாஷியம்—ஒரு விளையாட்டுப் பீரங்கியை வெடிக்க வைப்பதற்கு வேண்டிய அளவு.

ட்ரேட் மார்க்

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்

பெருக்கத்திற்கு

அருகுணமான மருந்துகள்.

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது

[illegible] தவறுகிறதும், கற்பலனைக் கொடு[illegible] மருந்து இதுதான். மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

[illegible] வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் [illegible]

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினல் கிடைக்கும்.

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்லவரைன் [illegible]

[illegible] சாஜன் டாக்டர் எ. என். லென், [illegible] ம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேன [illegible] எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர [illegible]ன்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபால் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான [illegible] கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி [illegible]கள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜு 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.

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. 3/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chatthar Homaeopathic Institute, (Regd.)

P.O. MAHUVA, *Kathiawar. Dt.*

சுத்தமான யூகலிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

[illegible]ல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய கோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச் செட்டி தெரு, சென்னை.

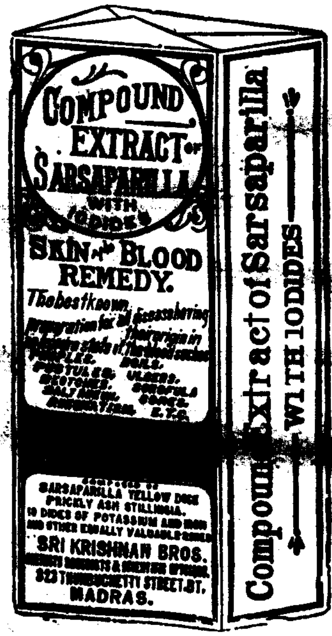
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி 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 நன்னாரி 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.

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

ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கிய ரகசியங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
6-JUL 1934
MADRAS
101

குமாரி சுவரூப் ராணி—கல்கத்தாவின் நடன மாது.

—பண்டிட்.

[விலை அணா 2]

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, தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
தடை வைத்தியம் ...	113
குழந்தைகள் வாய் மூலமாய் சுவாஸித்தலும், குறட்டை விடுதலும்—டாக்டர் எஸ். என். மல்ஹோத்ரா, பிரதான மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம், ஸிம்லா ...	115
கோகு, மலேரியா ஜுரம் இவற்றின் இரகசியம்—டாக்டர் ஜகதீஷ் சந்திர பட்டா சார்ஜி, எல்.எம்.பி., டிண்டேரியா, டார்ஜிலிங்கி. ...	116
சரியான பார்வையை அடைவதற்கு நூதன வழிகள்—ஆர். எஸ். அக்ரவால், கண் வைத்தியர், புலாந்த்ஸாஹர் ...	119
இரத்த அழுத்து—எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பி.ஏ., பர்ஹாம்புரம் ...	122
வாழையும், இந்தியாவில் அதன் உபயோகங்களும்—டி. எஸ். [illegible]	123
நடக்கும் குழந்தைகளின் ஆகார நியமனம்—பெல்லிவுட் காம்டாக், எம்.டி. ...	125
பிராணயாமம் செய்யவேண்டியதற்குக் காரணம்—டேவிட் லெய்டன் ...	126
ஆரோக்கியத் துணுக்குகள். ...	12[illegible]
மதிப்புரை. ...	132

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... 6-JUL 1934 MADRAS

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

பணத்தை

மீற்றும்படியான

சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப் பத்திரிகைக்கு சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து பணத்தை முன் பணமாகச் செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில் பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட **மிக உபயோகமான சாமான்களை** பாக்கிங், தபால் செலவின்றி அனுப்பப்படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்பும்படி ஆர்டர் செய்தால் ஒத்துக்கொள்ளப் படமாட்டாது.

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

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

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

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

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

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

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா?

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

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

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கோள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தர நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.

புது காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனு பஜார் ரோட்.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்.

விசேஷ அறிக்கை.

டாக்டர் பி. எஸ். பொம்மய்யா, மூளை நரம்புகள் (அதாவது) வாயைக் கட்டிவிடும் பாரிசவாயு உள்பட, காக்காய் வலி, நரம்புக் கோளாறினால் ஏற்படும் நோய்கள் முதலிய யாவற்றையும் வெற்றியுடன் குணப்படுத்துகிறார். அவரது ஆராய்ச்சிகளைப் பிரபல அமெரிக்க வைத்தியர்கள் பலரும் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள். மிகக் கடுமையான நோய்களும் அவரது முறையில் சிகிச்சை பெறுகின்றன. பூரா விவரங்களுக்கும் டாக்டர் பி. எஸ். பொம்மய்யாவை கன்ஸல்ட் செய்யுங்கள். நெ. 125, பிராட்வே, மதராஸ். காலை 7 மணியிலிருந்து 9 மணி வரையில்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறுப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

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

தொகுதி 11, பகுதி 6] [ஜூன், 1934.

ஆரோக்கிய தீபிகை

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.

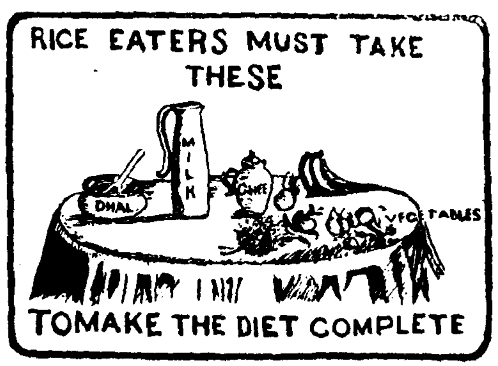
தடை வைத்தியம்.

நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கும் விஷயமாக கர்னல் ஸர் மெக்காரிஸன் என்பவர், ஆயிரக்கணக்கான எலிகளின் ஜீவிய சரித்திரத்தை ஆராய்ந்து பார்த்தார். நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதும், சூரிய வெளிச்சம் நிரம்பியுள்ளதுமான இடத்தில் நல்ல ஆகாரத்தை ஊட்டி, சுத்தமான உலர்ந்த படுக்கையில் படுக்க வைத்து, சுகமாய் அவைகளை வளர்த்தனர் இந்த எலிகளில் சிலவற்றிற்கு வட இந்தியாவில் பலசாலிகளான ஜாதியார்கள் உண்ணும் உணவை அதாவது, முழுத்தானிய ஆகாரம், அப்போதுதான் கடைந்து எடுத்த வெண்ணெய், பால், முளைத்த அவரைக்கொட்டை, பச்சை காரெட் கிழங்கு, கோஸு கீரை, வாரத்திற்கொருமுறை சிறிதளவு மாமிசம் முதலியவற்றை ஊட்டியும், குடிக்கவும் கழுவவும்போதுமான தண்ணீரையும்கொடுத்து வளர்ந்து வந்தனர். இந்நிலையில் அவை ஒருவிதமான நோயுமின்றி சுகமேவாழ்ந்து வந்தன. தெய்வாதீனமாய் சில மரணங்கள் நேர்ந்தனவேயன்றி, மற்றபடி அவை ஒன்றும் சாகவில்லை. சிசு மரண விகிதமோ, அடியோடே இல்லை.

மற்றோர் பிரிவின எலிகள், மேற்சொல்லியபடி சுகாதாரமான சுற்றுப்புறங்களிலும் சந்தர்ப்பங்களிலும் வசித்து வந்தபோதிலும், அவைகளுக்குச் சரிசமானமற்ற ஆகாரம் கொடுத்துவரப்பட்டது. அதாவது, நகர்ப்புறங்களில் மனிதர் உண்ணும்படியான வெள்ளைரொட்டி, சாகக்கொழுப்பால் செய்யப்பட்ட மார்க்கரேன், சர்க்கரை, ஜாம் (ஒருவித தித்திப்புப் பலகாரம்), புட்டியில் அடைத்து வரும் மாமிசம், சொல்பமானதும் அதிகமாய்ச் சமைக்கப்பட்டதுமான காய்கறிகள் முதலியவற்றைக்கொண்டு ஊட்டி வளர்க்கப்பட்டன. இப்பிரிவில் அடங்கிய எலிகள் மனிதர்களுக்கு உண்டாகும் அநேகவிதமான வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டன. இந்த எலிகளை அறுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், மனிதனுடைய உறுப்புக்களில் என்னென்ன வியாதிகள் காணப்படுமோ, அவைகள் யாவும் காணப்பட்டன. இந்த ஆராய்ச்சிகளால், சரியான ஆகாரத்தால் வளர்க்கப்பட்ட பிராணிகளுக்கு வியாதி பீடிக்கிறதில்லையென்றும், நல்ல இடத்தில் வைத்து வளர்த்தபோதிலும் கூட, ஆகா

ரம் சரியானபடி இராதிருந்தால், அந்தப் பிராணிகளை சகலவித வியாதிகளும் பீடிக்கின்றனவென்றும் ஏற்படுகிறது. ஆனது பற்றி, வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும், மரணவிகிதத்தைக்குறைப்பதற்கும் ஆகாரம்தான் முக்கியமானது. சுகாதாரம், நல்ல ஜலம், சாக்கடைக்கால், சேரிகளைச் சுத்தம் செய்தல், கர்ப்ப ஆஸ்பத்திரிகள், குழந்தை பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள் இவைகள் விஷயமாக சர்க்காராரும், லோகல் போர்டாரும் எவ்வளவு திரவியம் செலவழித்தபோதிலும் கூட, ஜனங்கள் அரைவாசி பட்டினி கிடந்து, உண்ணும் உணவும் சரியானதாயில்லாதிருக்கும் வரையில், மரணவிகிதமும், சிசுமரண விகிதமும் அதிகமாகவே நிற்கும். கெடுதலான ஆகாரத்தினுல்மனிதனுக்கு எதிர்க்கும் சக்தி போய்விடுகிறது. அவனை எல்லாவிததொத்துவியாதிகளும்பீடிக்கின்றன. அந்த வியாதிகளை எதிர்க்க சக்தி எப்போது இல்லையோ, அப்போது அவன் அவைகளுக்கு இரையாகிருன். ஆனதுபற்றி, சுகாதார முறைகளை விருத்தி செய்வதுடன், ஜனங்களுடைய பொருளாதார நிலையையும் கூடவே விருத்திசெய்ய வேண்டியது ராஜாங்கத்தாரின் கடமையாகும்.

வியாதியைத் தடுக்கும் விஷயத்தில், விதை எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு நிலமும் முக்கியமானதென்று கருதவேண்டும். அறுவடை வேண்டாமென்ருல், விதை கெடுதலாயிருந்தால் மட்டும் போதாது. நிலத்தையும் கரம்பு போடவேண்டும். அப்போதுதான் ஒன்றும் பயிராகாது. அம்மாதிரியான கரம்பு நிலத்தில் நல்லவிதை தற்செயலாய் விழுந்தாலும் கூட, அது முளைக்காது. சரியான வாழ்க்கையினுல்தான் தேகமாகிற நிலத்தை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டும்.



அரிசி சாதம் உண்போர், பருப்பு, பால், நெய், காய்கறி இவைகளைக்கூட உண்ணவேண்டும்.

தேகம் வலுவாயிருக்க வேண்டுமானுல் ஆகாரம், காற்ருேட்டம், சூரிய வெளிச்சம், வியாயாமம் இவை அவசியமானவை. ஆகாரத்தில், அளவுமட்டும் கணக்கில்லை. குணமும் வேண்டும். அதில், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முதலியன யாவும் தக்க விகிதாசாரப்படி இருக்க வேண்டும். சுகாதாரமற்ற சேரிகளில் வசித்து ஓய்ந்து கணநோயால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆகாரம் ஊட்டி, உடையை உடுத்தி, அவைகளை வெளிக்காற்று வீசும்படியான இடங்களில் படுத்துறங்க வைத்து, திறந்த வெளியில் விளையாடும்படிச் செய்தால் அவர்கள் திடகாத்திர முள்ளவர்களாகவும் சுகமாயும் இருப்பார்கள். வீட்டிற்குள்ளேயே வெப்பமான காற்ருேட்டம் இல்லாதவிடத்தில்சதாஉட்கார்ந்துகொண்டே காலம் கழித்து வந்தால், தேகத்தின் உஷ்ணம் குறைவுபட்டு, ஜடராக்கினி அணைந்து போகும். அதனுல் சுவாஸம் ஆழ்ந்து வாராமல், இரத்த ஓட்டம் கம்மியாகிவிடும். தவிர, பிராணுயாமத்தினுலும் வலுவான சதையின் அசைவுகளினுலும் கேரிடக்கூடிய வலுவு அடிவயிற்றைச் சேர்ந்த உறுப்புக்களுக்குக் குன்றிப் போகிறது, அப்போது ஆகாரம் குறைந்து போகிறது. பசி எடுக்கிறதில்லை. அல்லது தப்பித்தவறி அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும் அல்லது தாறுமாருன ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டாலும், ஜீரணக்காலில் அவை புளிப்புத்தட்டிப்போகிறது. ஆனதுபற்றி, உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர் யாவரும் தங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் வெளிக்காற்றில் வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆரோக்கிய விதிகளை ஒழுங்காய் அனுசரித்துவந்தால், நீடூழி வாழ்வதுடன் ஜனங்கள் சுகமாகவும் வாழலாம்.

குழந்தைகள் வாய் மூலமாய் சுவாஸித்தலும், குறட்டை விடுதலும்

டாக்டர் எஸ். என். மல்ஹோத்ரா,
பிரதான மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம், ஸிம்லா.

குழந்தைகள் வாய் மூலமாய் சுவாஸித்தலுக்கும், குறட்டை விடுவதற்கும் சாதாரணமான காரணங்களுள் அடிநாய்ட்ஸ் ஒன்ருகும். அவை மிருதுவான சதைத்தொகுதிகள். இவை நாசி, தொண்டை இவற்றின் மேற்கூரைக்கும் பின் சுவர்க்கும் மேலே இருக்கின்றன. அதாவது, தொண்டைக்குப் பின்னுல் நாசித்துவாரங்கள் பிரியும் பாகத்தில் இருக்கின்றன. இவை பிறப்பிலேயே இருந்து, யுக்த வயது வந்ததும் அழிந்து 20-வது வயது வருவதற்கு முன்னரே மறைந்து விடுகின்றன. சில சமயங்களில் அடிநாய்டுகள் அதிகமாக அழிந்துபோகின்றன. அது தட்டம்மை, கக்குவான் இருமல் முதலியன குழந்தைகளுக்குக் கண்டவுடன் இம்மாதிரி ஆகின்றன. சாதாரணமாய் டான்ஸில்களும் பெருத்துப்போகின்றன.

அடிநாய்டுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் அடிக்கடி வரும். எப்போதும் சளி வழிந்துகொண்டேயிருந்து, இரவில் வாய்மூலமாய் சுவாஸித்து, குறட்டையும் விட்டுக்கொண்டிருந்தால் குழந்தைக்கு அடிநாய்டுகள் உண்டென்று திடமாய்ச் சொல்லலாம்.

அந்தக் குழந்தைக்கு உடனே சஸ்திர சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அப்படி செய்யாவிடில் சிக்கலான சம்பவங்கள் ஏற்படும்.

அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடித்த குழந்தைக்கு வலுவு குன்றும். அது இரத்தமின்மையால் வருந்தும். அதற்கு மனோவிருத்தி தேகவிருத்தி இரண்டும் இரா. இந்த அடிநாய்டுகள் நடுக்காதுக்குக் காற்ருேட்டம் கொடுக்கும் இயுஸ்டேகியன் குழாயின் சந்திற்கு அருகாமையில் இருப்பதாலும், அது பெருத்து அந்த சந்தை அடைத்துவிடக் கூடுமாதலாலும், அதனுல் காற்றுத் தாராளமாய் நுழையாமல் செவிட்டுத்தனமும் உண்டாகும். குழந்தைக்குக் காதுநோய் உண்டாகி, காதிலிருந்து சீழ் வடியும். அதனுல் செவிட்டுத்தனம் இன்னும் அதிகமாகும். அடிநாய்டுகளை அப்புறப்படுத்தும் வரையில் சீழ் வடிதல் இருந்துகொண்டிருக்கும்.

காற்ருனது நாசியின் வழியாய்ச் சென்று அங்கே வெப்பமடைந்து சுத்தமாகி உள்ளே நுழைவதைவிட்டு, தொண்டை, சுவாஸக்குழாய், குரல் வளை, சுவாஸக்குழற்கிளைகள் இவற்றுள்புகுந்து இந்த

அடிநாய்டுள்ள பிள்ளை —ஆபரேஷனுக்கு முன். அடிநாய்டு தீர்ந்த பிள்ளை—ஆபரேஷனுக்குப் பின்.

அவயவங்களில் அழற்சியை உண்டுபண்ணும். இதனுல் சுவாஸகாஸமும் உண்டாகலாம். குழந்தைக்கு வலுவுகுன்றி அது அநேகவித நோய்களுக்கு இரையாகிவிடுகிறது.

தவிர, வாயின் கூரை, தாடை இவைகள் விருத்தியடைவதற்கும் இவை தடங்கலாயிருக்கின்றன. நாசி சுருங்கிப்போய் வாயின் கூரை வளைந்துபோய், பற்கள் ஒழுங்கீனமாய் ஒன்றின்மேல் ஒன்று ஏறிக்கொள்ளும். குழந்தை பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாய் இருக்கும். அதற்குப் படிப்பு சரியாய் வராது. அதன் மார்பு அவலக்ஷணமாய் தட்டையாய் விடும்.

கீழ் விலாவெலும்புகள் பின்னுக்கு வாங்கி இருக்கும். இப்பிள்ளைகள்தாம் பின்னால் காசத்தால் வருந்தும் பிள்ளைகள்.

வயது வந்ததும், அடிநாய்டுகள் மறைந்து போய்விடும் என்கிற நம்பிக்கையை வைத்துக்கொண்டு, அவைகளை அசட்டை செய்துவிட்டால் மேற்சொல்லிய சிக்கலான சம்பவங்கள் யாவும் உண்டாகும். அப்போதுதான் இதன் பிரதிகூலங்கள் யாவும் பெற்றோர்க்குச் செவ்வையாய் ஏற்படும். அவர்களின் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் விருத்திக்கு வருவதை விட்டு, தேகபலம், மனோபலம் இன்றி இருக்கும். அவர்கள் ஜீவிய காலத்தில் அவர்களுக்கு எதிலும் ஜயம் வராது. ஆனதுபற்றி, அக்குழந்தைகளை தொண்டை, மூக்கு, நாசி வைத்தியரிடம் கொண்டுபோய் அடிநாய்டுகளையும் டான்ஸில்களையும் சஸ்திர சிகிச்சை செய்து எடுத்துவிடவேண்டும். கைதேர்ந்த டாக்டர்கள் சிகிச்சை செய்தால் கெடுதல் வராது. அதனால் அனுகூலம் அதிகம்.

கொசு, மலேரியா ஜுரம் இவற்றின் இரகசியம்

டாக்டர் ஜகதீஷ சந்திர பட்டாசார்ஜி, எல்.எம்.பி.,
டிண்டேரியா, டார்ஜிலிங்கி.

மலேரியாவைச் சுமந்துகொண்டுபோவது.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில், பெண் அனாபிலிஸ் கொசுக்கள் மலேரியா ஜுரத்தின் கிருமிகளை ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றோர் மனிதனுக்குச் சுமந்துகொண்டுபோய் தொத்தவைக்கின்றனவென்று காலஞ்சென்ற ஸர் ரொனால்டுராஸ் என்பவர் கண்டுபிடித்தார். ஆண் அனாபிலிஸ் கொசுக்கள் கெடுதல் செய்யப்பட்டவையல்ல. அவை காய்கறிகளின் ரஸத்தையே உண்ணும். மேலும், அவற்றின் வாயிலுள்ள ஸக்ஷன் ட்யூபின் அமைப்பு எவ்வாறிருக்கின்றதென்றால், அவை மானிடர் பிராணி வர்க்கங்கள் இவைகளின் சர்மத்தைக் குத்தி இரத்தத்தை உறிஞ்சும்படியானதாயில்லை.

இந்த அனாபிலிஸ் கொசுக்கள் அநேக விதமானவை. அவைகளின் தேகப்பருமன், தேக உருவம், பழக்க வழக்கங்கள் இவை யாவும் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாஸப்படும். அதில் சில வர்க்கங்கள் தாம் மலேரியா கிருமிகளைச் சுமந்துகொண்டு போகக்கூடியவை. மற்றவை கெடுதலற்றவை. அதே கொசு மலேரியா கிருமிகளை எல்லாவிடங்களுக்கும் சுமந்துகொண்டு போகமுடியாது. தேசத்தின் ஒரு பாகத்தில் மலேரியாவைப் பரவச்செய்யும் கொசுக்கள் மற்றொரு பாகத்தில் கெடுதலற்றவையாகவிருக்கும். இந்தக் கொசுக்கு இந்த சக்தி உண்டாவதற்குக்காரணம், சீதோஷ்ணஸ்திதிமாறுதல்களாகவும் இருக்கலாம். அதாவது, மழை, உஷ்ணாக்கிரம், காற்றில் ஈரம், நிலம், ஜலம் இவற்றில் கலந்துள்ள வஸ்துக்கள் ஆகிய இவைகளேயாம்.

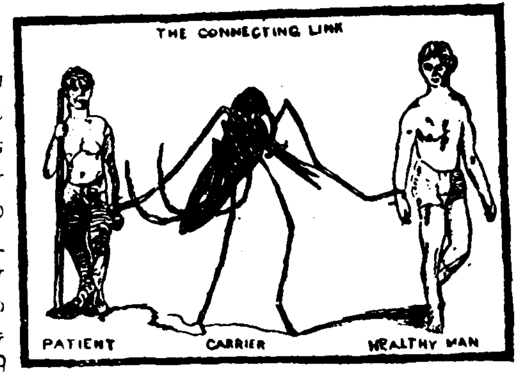
மலேரியாவானது ஒரு தடுக்கக்கூடிய வியாதி. மலேரியா ஜுரம் பரவியுள்ள அநேக நாடுகள், தடைமுறைகளினால், ஆரோக்கியமான தேசங்களாக மாறிவிட்டன. ஓரிடத்தில் மலேரியாவை ஒழிக்க ஏற்பாடு செய்யுமுன், அந்த பாகத்தில் மலேரியாவை பரவச்செய்யும் அனாபிலீன் கொசுக்களின் குணாதிசயங்களையும்பழக்க வழக்கங்களையும் குறித்து தீர ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டும். எந்த ஜாதிக் கொசு மலேரியாவிற்குக் காரணம் என்பதையும் கண்டறிய வேண்டும். இது செய்யும் விதம்: இரவில் வீடுகளிலும், மாட்டுத் தொழுவங்களிலும் உள்ள முதிர்ந்த அனாபிலின் கொசுக்களைப் பிடித்து, ஒரு அணுதரிசனிக் கண்ணாடியால் அது எந்த வர்க்கத்தைச் சேர்ந்ததென்று கண்டுபிடிப்பதேயாம். ஒவ்வொருவிதமான கொசு

விற்கு ஒவ்வொருவிதமான அமைப்பு இருப்பதால், இது கண்டுபிடிப்பது கடினமல்ல. பிறகு, இதை அறுக்கும் அணுதரிசனிக் கண்ணாடியால் அறுத்து, அவற்றுள் மலேரியாக் கிருமிகள் இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்கவேண்டும். இந்தக் கிருமிகளை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் கொசுக்கள்தாம் அந்த இடத்தில் மலேரியா ஜுரத்தை சுமந்துகொண்டுபோகும் கொசுக்கள்.

மலேரியாவை தொத்தச் செய்யும் கொசுவைக் கண்டுபிடித்த பிறகு, அந்த இடத்திலிருந்து கொசுக்களை ஒழிக்கும்படியான எத்தனங்களைச் செய்து கூடிய வரையில் கொசுக்களை மட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

மனிதனிடம் மலேரியா.

மலேரியாவானது மனிதனுக்கும் கொசுக்கும் வரக்கூடிய வியாதி. தன் கோளங்களில் மலேரியா கிருமிகளை அடக்கிவைத்துக்கொண்டுள்ள தொத்து சம்பந்தப்பட்ட கொசுவானது ஒரு மனிதனை கடித்தவுடனே இந்தக் கிருமிகள் மனிதனுடைய இரத்தத்தில் விடுபட்டுப் போகின்றன. இவை சிவப்பு இரத்த ஸெல்லுகளைத் தாக்கி, அங்கே விருத்தியடைந்து பெருகுகின்றன. இந்த முறை ஸெல்லுக்குள் முடிந்தானதும், அந்த ஸெல்லானது உடைந்து, இந்தக் கிருமிகளையெல்லாம் இரத்த ஓட்டத்தில் விட்டுவிடுகின்றன. அங்கே ஒவ்வொரு கிருமியும் மற்றொரு ஸெல்லை எதிர்க்கிறது. இம்மாதிரி சிறிதுநேரத்திற்கெல்லாம் சிவப்பு இரத்த ஸெல்லுகளின் உதவியால் அபரிமிதமாய் விருத்தியாகி, இந்த ஸெல்லுகள் உடையும்போதெல்லாம் விஷவஸ்துக்கள் விடுபட்டு, அதன் நிமித்தமாய் ஜுரம் காண்கிறது.



வியாதிக்கிருமிகளைச் சுமந்து தொத்தவைத்தல்.

கொசுவினிடம் மலேரியா.

இம்மாதிரி மனிதன் விடாமல் கொஞ்சநாள் வரைக்கும் ஜுரத்தினால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கையில், இந்த மலேரியாக்கிருமிகள் விதம் விதமான உருவங்களை அடைகின்றன. இவைகளுக்கு செக்ஷுவல் உருவங்கள் (காமடோஸைடிஸ்) என்று பெயர். இவைதாம் கொசுக்களுக்கு மலேரியாவை உண்டு பண்ணக்கூடியவை.

ஒரு பெண் அனாபிலிஸ் கொசுவானது ஒரு மனிதனைக் கடித்தவுடனே, அந்த மனிதனின் இரத்தத்திலுள்ள செக்ஷுவல் உருவமுள்ள கிருமிகளின் ஆணும் பெண்ணும் ஒன்று சேர்ந்து அந்தக் கொசுவின் இரைப்பைச் சுவற்றிற்குள் விருத்தியாகின்றன. கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இது விருத்தியடைந்து நூற்றுக்கணக்கான கிருமிகளாக ஆகின்றன. இக்கிருமிகள் கொசுவின் உமிழ்நீர்க் கோளங்களுக்குச் சென்று, கொசு மனிதனைக் கடித்தவுடனே, இக்கிருமிகள் மனிதனின் இரத்தத்தில் உறிஞ்சும் குழாய் மூலமாய்ப்போய்க்கலந்து அங்கே சிவப்பு ஸெல்லுகளை விஷப்படுத்துகின்றன. இதன் விஷத்தன்மை இம்மாதிரி சுழன்றுகொண்டே வருகிறது.

மலேரியாவைத் தடுக்கும் முறைகள்.

மலேரியா ஜுரத்தை தொத்தச்செய்கிற பெண் அனாபிலின் கொசுக்களை அழிப்பதினாலும் அல்லது அக்கொசுக்களைக் கடிக்கவொட்டாமல் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதினாலும், அல்லது ஒரு நோயாளியிடம் காமோடோஸைடிஸ் விருத்தியாகாமல் செய்வதினாலும், ஒரு தேசத்தில் மலேரியாவை ஒழிக்கலாம் என்று நமக்கு இப்போது தெரியவரு

A

கிறது. ஒரு தேசத்தில் பறக்கும் இயல்பையுடைய கொசுக்களைக்கொன்றுஅழிப்பது சாத்தியமில்லாத விஷயம். ஏதோ சில நபர்கள்தாம் கொசுக்கள் நுழையவொட்டாமல் வீடுகளைக் கட்டிக்கொண்டோ, அல்லது கொசு வலைக்குள் படுத்துக்கொண்டோ தங்களைக் கொசுக்கள் கடிக்கவொட்டாமல்பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். மற்றோர் முறையாகிய காமோடோஸைடிஸை விருத்தியாகவொட்டாமல் அழிப்பது, இப்போது சாத்தியமாக இருக்கிறது, அது எவ்வாறெனில், மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்துவோர்க்கு, 'ப்ளாஸ்மொசின்' அல்லது 'ப்ளாஸ்மொகின்' என்னும் மருந்தைக் கொடுப்பதினாலேயாம். ஆனால், பொது ஜனங்களுக்கு இதைக் கொடுப்பது சாத்தியமா இல்லையா என்பது விவாதமான விஷயமாக இருக்கிறது. இதைக்குறித்து மற்றோர் வியாஸத்தில் எடுத்துரைப்போம். மலேரியாவைத்தடுக்க இன்னொரு முறை இருக்கிறது. அதாவது, கொசு, புழுவாக இருக்கும்போதே அதை வளரவொட்டாமல் அழித்துவிடுவதேயாம்.

நாம் இப்போது காணும் கொசுவானது, இதற்குமுன் மூன்று விதமான மாறுதல்கள் அடைகின்றன. இவை யாவும் ஜலத்தில் நடக்கின்றன. சூல் கொண்ட பெண் கொசுவானது தண்ணீரின்மேல் முட்டையிடுகின்றது. பின்னர் அந்த முட்டைகள் நகரும்படியான புழுக்களாகின்றன. சிலநாட்களுக்கெல்லாம் அவை கூட்டுப்புழுவாகி அவைகளுக்கு சிறகு முளைத்து மனிதருடைய இரத்தத்தைக் குடிக்க வீடுகளுக்குள் நுழைகின்றன. இந்தக் கொசுக்கள் புழுவாக இருக்கும்போது இவைகளை அழிக்க முயலவேண்டும். அதற்குமேல் எண்ணெயைவிட்டாவது அல்லது பாரிஸ் க்ரீன் என்னும் மருந்தைத் தெளித்தாவது ஒழிக்கவேண்டும். பணமிருந்தால், பூமிக்குள் சாக்கடைக்கால் கட்டி, தண்ணீர் தங்கவொட்டாமல் செய்து, அதனால் கொசுக்களை விருத்தியடையவொட்டாமல் செய்வது சிரேஷ்டமான முறையாகும். அம்மாதிரி சாக்கடைக்கால் கட்டாத இடங்களில்தான் எண்ணெயை விட்டோ, பாரிஸ் க்ரீனைத் தெளித்தோ கொசுப்புழுக்களை அழிக்க வேண்டியது. இம்மாதிரி வசதிகள் இராத இடங்களில் புழுக்களைக் கொல்லும் மருந்துகளைப் போட்டு, அவைகளை விருத்தியடைய வொட்டாமல் அழிக்கவேண்டும்.

புழுக்களை அழிக்கும் மருந்துகள்.

புழுக்கள் முதிர்ந்து கொசுவாக மாறுவதற்கு 10-நாட்கள் செல்லும். ஆனது பற்றி, எண்ணெய் விடுவதோ, அல்லது பாரீஸ் கிரீனைத் தெளிப்பதோ 7 நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொண்டே வரவேண்டும். சாதாரணமாய் கிரோஸின் எண்ணெயும், க்ரூட் ஆயிலும் சரிபாகமாகக்கலந்து, தெளிக்கும் கருவிகளால் தெளிக்க வேண்டியது. அந்த எண்ணெயானது தண்ணீரின்மேல் மெல்லிய சவ்வாக மிதக்கும். இது அந்தப் புழுக்களை மூச்சுவிடவொட்டாமல் செய்கிறது. மேலும், கொஞ்சம் எண்ணெய் ஜலத்தில் கரைந்து அதற்கு விஷமாக ஆகிறது. 'பாரீஸ் க்ரீன்' என்பது தாம்பரமும் பாஷாணமும் கலந்த வஸ்து. இதில் ஒருபாகமும், 50 பாகம் ஸோப் கல்லாவது அல்லது மெல்லிய தூளாவது சேர்த்துக் கலந்துதெளித்தால் புழுக்கள் இறந்துபோய்விடும். இதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் ஒரு கருவியைக்கொண்டும் இதைத் தெளிக்கலாம். அப்போது அது ஜலத்தின்மேல் ஒரு நுரைமாதிரி மிதக்கும். இந்தப் புழுக்கள் எப்போதும் ஜலத்தின் மேலேயே இருப்பதால், அவை அதைத் தின்று இறந்துபோய் விடும்.

முடிவு.

மலேரியாவைத்தடுக்கும் எத்தனங்கள் இந்தியாவிற்கு வெளியே அநேக நாடுகளில் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது, பால்ஸ்டைன், பானமா கால்வாய், மலேயா, பிலிப்பைன் தீவுகள் முதலியன. இந்தியாவிலும், ஆஸாமில் தேயிலைத் தோட்டங்களில் டாக்டர்கள் ராம்ஸே,

மான்ஸன் இவர்களின் மேற்பார்வையின் மீதும், திருவாங்கூர் தேயிலைத்தோட்டங்களிலும், வங்காள-நாக்பூர் ரயில்வேயைச் சேர்ந்த சில இடங்களிலும், ஆண்டி மலேரியா சங்கத்தார் ஆதீனத்தில் வங்காளத்தில் சில கிராமங்களிலும் நடைபெற்று வந்தன. ஆனால், நிரந்தரமான வேலைகள் ஒன்றும் செய்யப்படவில்லை. மாகாண ராஜாங்கத்தார்கள், இந்தியா கவர்ன்மெண்டார் இவர்கள் ஆதீனத்தின்கீழ் ஆராய்ச்சிகள் மட்டும் நடந்துவிடுகின்றன.

சரியான பார்வையை அடைவதற்கு நூதன வழிகள்

ஆர். எஸ். அக்ரவால்,

கண் வைத்தியர், புலார்ஸாஹர்.

ஏறக்குறைய நாகரீகமுள்ள நிலைமைகளில் வசிப்போர் யாவருமே, ஏதோ ஒருவிதமான பார்வைக் குறைவினால் வருந்துகிறார்கள்.

அதற்குக் காரணம் என்ன?

கண்ணை இறுக்கி, அதற்குப் பிரயாஸத்தைக்கொடுப்பதே கண் குறைக்குக் காரணம். கண்களைச் சரியான வழியில் உபயோகப்படுத்தாதனால், கண்ணுக்குப் பிரயாஸம் கொடுக்கவேண்டியிருக்கிறது.

கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டு கண் இறுக்குதலைப் போக்குதல்.

கண் குறைகளுக்கு டாக்டர்கள் கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளும்படி சொல்வது வழக்கம். அது எவ்விதமெனின், ஒரு நொண்டிக்கு ஊன்றுகோல் கொஞ்சகாலம் எவ்விதம் ஒத்தாசையாக இருக்குமோ, அப்படியே கொஞ்சகாலம் கண்ணாடி கண் குறையுள்ளவர்களுக்கு உபயோகமாகவிருக்கும். அந்தக் குறை தீர்ந்தவுடனே கண்ணாடியைத் தள்ளிவிடவேண்டும். எத்தனைநாள் கண்ணாடி உபயோகிக்கப்படுகிறதோ, அத்தனை நாள் வரையிலும் பார்வை குறைந்துகொண்டே போகும். அதற்கு இன்னும் வலுவான ஒளிவட்டம் உள்ள கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டி வரும். காரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதைவிட்டு பலன்களுக்கு சிகிச்சைசெய்யப்படுகிறது. பலன்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டியதாயிருந்தால், காரணங்களை நீக்க வேண்டும்.

பேட்ஸ் என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கும் முறைகளால் கண் இறுக்குதலை நீக்குதல்.

டாக்டர் பேட்ஸ் என்பவரின் ஆராய்ச்சிகள் இந்த நூற்றாண்டிற்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். காரணங்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்து கண் குறைகளை அவர் தீர்த்திருக்கிறார். சில சுலபமான முறைகளை அனுசரிப்பதனால் கண்ணாடிகள் இல்லாமலே கண் குறைகளை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளலாம்.

1. **கண் சிமிட்டுதல்.**—கண் சிமிட்டுதல் பார்வைக்கு மிக்க ஒத்தாசையாகவிருக்கும். இதனால் கண்ணுக்கு ஓய்வு உண்டாகிறது. கண் திறந்திருக்கும்போதெல்லாம் சரியான கண்களுக்கு சிமிட்டல் இருக்கும். ஆனால், சிமிட்டல் அதிக விரைவில் இருப்பதால், நமக்கு அது புலப்படுகிறதில்லை. கண் பார்வைக் குறைவுள்ளவர்களுக்கு சிமிட்டல் ஒழுங்கற்றதாயும் தெறித்துமிருக்கும். ஆனதுபற்றி, பார்வைக் குறைவுள்ளவர்கள் அடிக்கடி கண் சிமிட்டக்கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அதனால் கண் இறுக்குதல் தீரும்.

சிமிட்டத் தெரியாவிட்டால், ஒரு சிறு குழந்தை சிமிட்டுதலைக் கவனி. இரண்டு செகண்டுக்கு 3 தாம் சிமிட்டு. ஆனால்,

பிரயாஸம் கூடாது. நீ என்ன வேலை செய்துகொண்டிருந்தாலும் அதைச்செய். முக்கியமாய் வாசிக்கும்போது செய்ய வேண்டும்.

கண் இறுக்கை நீக்க இது சுலபமான முறை. இதனால் முன்னைவிட அதிக நேரம் படிக்கலாம்.

2. சூரியவெளிச்சம்.—பார்வைக் குறைவுள்ளவர்களுக்கு சூரிய வெளிச்சம் மிகவும் உபயோகமானது. இதைக் கூடியவரையில் கண் பார்வைக் குறையுள்ளவர்கள் கண்ணுக்குச் சூரியவெளிச்சம் காட்டவேண்டும்.

இது செய்யும் உத்தமமான முறையாதெனில், கண்களை மூடிக்கொண்டு, சூரியனுக்கு நேராக நின்றுகொண்டு, தலையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றோர் பக்கத்திற்குமெதுவாய் அசைக்கவேண்டியது. சூரிய கிரணங்கள் கண்ணின் எல்லா பாகங்களுக்கும் படும்படி அசைக்கவேண்டும். இதைத் தினம் இருமுறை 10 நிமிஷம் முதல் 30 நிமிஷங்கள் வரையிலும் செய்யவேண்டும்.

இதனால் கண்களுக்கு இரத்தம் பரவும். சதைகள், நரம்புகள் நெகிழ்ச்சியடையும். ஆனால், இது செய்யும்போது கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டு செய்யக்கூடாது.

3. ஜலம்.—கண்களுக்கும், அதைச் சுற்றிலுமுள்ள தசைநார்களுக்கும் வலுவு கொடுக்க ஜலம் உபயோகமானது. இது செய்யும் விதம் :—நீ குளிக்கும்போது, தேகத்தைத் துடைப்பதற்கு முன்னே, பாத்திரத்தில் கைகளைத் தோய்த்து, உள்ளங்கையை கோப்பை மாதிரி வைத்துக்கொண்டு அது நிறைய ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு, கண்களை மூடிக்கொண்டு, இரண்டு அங்குலதூரம் மட்டும் கையைக் கொண்டு வா. உடனே ஜலத்தை சடேரென்று கண்ணின்மேல் அறை. ஆனால், உறப்பாய் அறையக்கூடாது. இம்மாதிரி 20 தடவைகள் செய்து, உடம்பைத் துடைத்துக்கொண்டு, மூடின கண்களையும் துவாலையால் ஈரம் போகத் துடை.

இதனால் கண்கள் ஜொலிக்கும்; துரதனமாகும். கண்கள் ஓய்ந்துபோகும்போது இதைச் செய்வது உத்தமம். தினம் குறைந்து மூன்றுதரமாவது இம்மாதிரி செய்யவேண்டும்.

4. தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்களைப் பார்க்கும் விதம்.—எந்த வஸ்துவையும் உற்றுப்பார்க்காதே. அதை ஒரே தடவையில் முழுதாய்ப் பார்க்க முயலாதே. உன் கண்களை அடிக்கடி அசைத்து அதன் நானுபாகங்களையும் பார் அல்லது அதன் வலது பக்கமோ, இடது பக்கமோ பார். அடிக்கடி கண்களைச் சிமிட்டு. உற்றுப் பார்ப்பதனால்தான் கண்களுக்கு நெருக்கடி ஏற்படுகிறது. பார்க்கப்படும் வஸ்து மங்கலாய்த் தெரிகிறது. அதனால் அசௌகரியம் உண்டாகிறது. சிமிட்டிச் சிமிட்டிப் பார்ப்பதினால் இது வராது.

5. படிக்கும் விதம்.—உனது தலையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கமாக அசை. அந்த வரியின் முதல் எழுத்தின் பேரிலும், கடைசி எழுத்தின்பேரிலும் கண்களைச் சிமிட்டு. சிமிட்டாமலே வாசிப்பது வழக்கம். அப்படி வாசிப்போர்களுக்கு கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் கண்கள் ஓய்ச்சலாய்ப் போகும். நல்ல அச்செழுத்தைக் கண்களுக்கு அருகாமையில் வைத்துப் படிப்பது கிட்ட திருஷ்டியை விருத்தி செய்யும்.

6. எழுதும் விதம்.—பேனா அசைவதைக் கவனி. அடிக்கடி கண்களைச் சிமிட்டு. எழுதும்போது பின்னாலுள்ள எழுத்துக்களைக் கவனிப்பது பிசகு. கையெழுத்தை விருத்திசெய்வதற்கும் இது ஏற்ற உபாயம்.

7. ஸினிமா படத்தைப் பார்க்கும் விதம்.—இப்போது சினிமாக்கள் சர்வ சாதாரணமாய் விட்டன. ஒவ்வொருவரும் அதைப் பார்க்க ஆவல்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஸினிமொடகாரப் படங்கள் கண்களுக்குக் கெடுதலானவை என்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதனால் அசௌகரியமும் பார்வைக் குறைவும் ஏற்படுகிறது. அதை உற்றுப்

பார்ப்பதனால்தான் கெடுதலை உண்டாகிறது.

ஸினிமாவைப் பார்க்கும்போது அடிக்கடி கண்களைச் சிமிட்டு; உனது பார்வையைத் திரையின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றோர்பக்கத்திற்கு மாற்றிக்கொண்டேயிரு.

8. நடக்கும் விதம்.—சிலர் நடக்கும்போது தலைவலியாலோ, அல்லது வேறு அசௌகரியத்தாலோ அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், பொருள்களை உற்றுப்பார்ப்பதேயாம். ஒவ்வொரு அடி எடுத்து வைத்ததும் கண்களைச் சிமிட்டு. உனக்கு முன்னே இருக்கும் பொருள்களும், பக்கத்திலுள்ள பொருள்களும் சாலையின் பின் பக்கம் அசைவதாக நினைத்துக்கொள்.

ஒரு வண்டியில் பிரயாணம் செய்யும்போது, வண்டி எந்தப் பக்கம் அசைகிறதோ, அதே பக்கம் உன் தேகத்தையும் அசை. சவாரி செய்யும்போது எப்படி செய்கிறாயோ அப்படியே செய். அதே சமயத்தில், புகை வண்டியில் போகும்போது எப்படி தென்படுகிறதோ, அதே மாதிரியாக வஸ்துக்கள் எதிர்ப் பக்கமாக அசைவதாக நினைத்துக்கொள். வஸ்துக்கள் அசைவற்று ஒரே இடத்தில் நிற்பதாக நினைத்தால்தான் அசௌகரியமும் வாந்தியும் உண்டாகிறது.

9. தூங்கியானதும், கண் அசௌகரியங்களைத் தீர்ப்பதெவ்விதம் ?—தூங்கும்போதுதான் கண்களுக்கு நெருக்கடி அதிகம். விழித்திருக்கும்போது அவ்வளவு இல்லை. ஆனால், தூங்கும்போது நெருக்கடி தெரிகிறதில்லை. ஆனால், காலையில் விழித்து எழுந்தவுடனே, நெருக்கடியின் குறிகள் நன்றாய்த் தெரிகின்றன. தலைவலி, நோய், பளுவு, கண்களில் தளர்ச்சி முதலியன காணப்படுகின்றன. சிலர் தூங்கி எழுந்தவுடனே இரவெல்லாம் ஏதோ கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்த மாதிரி கண்கள், தலை இவை வலிக்கிறதென்று குறைகூறுகிறார்கள். ஒரு மணி அல்லது இரண்டுமணிநேரம் மட்டும் அது தீருகிறதில்லை. கண் சுருங்கிப்போகிறது.

இந்த நெருக்கடியைத் தீர்ப்பதற்குக் கண்களை ஊசலாடுவதுபோல் ஆட்டிவைத்தால் உபயோகமாகவிருக்கும். இதைத் தூங்கப்போவதற்கு முன்னும், தூங்கி எழுந்தவுடனேயும் செய்யவேண்டியது. இதைச் செய்யும் விதம் :—

பாதங்களை 12 அங்குலம் ஒதுக்கிவைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நில்; கைகளைப் பக்கங்களில் லேசாய் தொங்கவிட்டுக் கொண்டிரு. தேகத்தை நெகிழ்ச்சியாய் வைத்துக்கொண்டு, மெதுவாய் உன் தேகத்தைக் கடியாரத்தின் பெண்டுலம் போல் ஊசலாடு. ஒவ்வொரு குதிக்காலையும் மாற்றி மாற்றி உயர்த்து. பாதத்தின் மீதி பாகத்தைத் தூக்காதே. இந்த ஊசலாடுதல் ஒரு ஜன்னலுக்கு முன்னால் செய்யப்பட வேண்டும். நீ ஊசலாடும்போது, ஜன்னல் உனக்கு எதிர்ப்புறமாக அசைவதைக் காணலாம். ஒரே காலத்தில் 100 தரம் ஊசலாடவேண்டும். ஊசலாடினவுடனே உன் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு, கண்களை உள்ளங்கையால் மூடிக்கொண்டு, ஜன்னலின் அசைவுகளை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவா.

சீக்கிரம் படுக்கச் செல்வதும், சீக்கிரம் எழுந்திருப்பதும் கண் நெருக்கடியைத் தீர்க்கும். தினம் போதுமான தேகாப்பியாஸம் செய்யவேண்டும்.

10. தூங்கும் விதம்.—சௌகரியமான நிலைமையில் படுத்துக்கொள். தலைப் பக்கமாக உன் கண்களை அசை. வலது பக்கமாக படுத்துக்கொண்டால், வலப் பக்கமாகக் கண்களை அசை. எதிர்ப்பக்கம் அசைத்தால் கண்ணுக்கு நெருக்கடி உண்டாகும். தூங்கப்போகுமுன், கண்களை மூடிக்கொண்டு,பகலில்செய்த வேலைகளை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவா; அல்லது நல்லஎண்ணங்களை நினைத்துக்கொள்.

டாக்டர் பேட்ஸ் எழுதியுள்ள "கண்ணாடியில்லாமல் நல்ல பார்வையைக் கொடுக்கும் முறைகள் என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படித்தால் விநோதமான முறைகள் யாவும் அதில் காணப்படும். இந்தப் புத்தகம், பம்பாய் டார்போரிவாலா கம்பெனியாரிடம் கிடைக்கும்.

இரத்த அமுக்கு

எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பி.ஏ.,
பர்ஹாம்புரம்.

"மூடத்தனத்தால் எங்கே க்ஷேமம் உண்டோ, அங்கே அறிவு பிசகு" என்றொரு வசனம் உண்டு. இப்போது நூதனமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சில விஷயங்களுக்கு இந்த வசனம் பொருந்தும். நமது பாட்டன்மார்களுக்கு இரத்த அமுக்கு என்றால் இன்னதென்று தெரியாது. 20 வருஷங்களுக்கு முன்தான் இது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அப்போது கூட பொதுஜனங்களுக்கு இது அதிகமாய்த் தெரியவராது. இது பொதுஜனங்களுக்குத் தெரிந்ததும், அவர்கள் பயப்பட ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். ஆனது பற்றி, தலைவலி, ஜுரம் இவற்றைப்போலவே இரத்த அமுக்குதலைப்பற்றியும் தெரியவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

இரத்த அமுக்கு என்றால், இரத்தக் குழாய்களுக்குள்ளே இரத்தம் அமுக்கப்படுதல் என்றர்த்தம். இருதயமானது போஷணைத் திரவியங்களைக் கொண்டுவரவும், கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ளவும், இரத்தத்தை நாடிக்குழாய்களுக்கு பம்ப் செய்வதினால் இது உண்டாவது. சாதாரணமாய் ஆரோக்கியமான தேகத்திலும் கூட, கொஞ்சம் இரத்த அமுக்குதல் இருக்கும். ஆனால், இரத்தக்குழாயில் இரத்த அமுக்குதல் அதிகமாயிருந்தால், அந்தக் குழாய் பிளந்துபோய் விடும். மணிக்கட்டண்டையும், மேல் புஜத்தண்டையும் நாடியைப் பார்த்தால் அது தெரியவரும். ஆனால், இது சரியான குறியல்ல. சில சமயங்களில் ஜுரத்திற்கு நாடி பிடித்துப் பார்ப்பதுபோல் இதில் தவறுதல் ஏற்பட்டாலும் ஏற்படும். இதைக் கண்டுபிடிக்க 'ஸ்பிக்னோமேனோ மீடர்' என்றொரு கருவி கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது டாக்டரிடம் இருக்கும். அவர்தாம் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

கிழவர்களுக்கு இரத்த அமுக்குதல் அதிகமாயிருந்தாலும், அல்லது இரத்தமின்மையால் இரத்த அமுக்குதல் கம்மியாயிருந்தாலும் மரணம் நிச்சயம். இரத்த அமுக்குதல் இன்னதென்று இது வரைக்கும் சொன்னோம்.

இப்போது இரத்த அமுக்குதலினால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகளைக் குறித்துச் சொல்லுவோம். இரத்தத்தில் கழிவிடைகள் சேர்ந்திருந்தால் "ஹைபர் பைஸிஸ்" என்னும் வியாதி உண்டாகும். நாட்பட்ட மலச்சிக்கல், அதிகக்குடி, முரட்டுத்தனமாய் தேகாப்பியாஸம் செய்தல் ஆகிய இவைதாம் இதற்கு மூலகாரணம். மனக்கிளர்ச்சியிருந்தாலும் இரத்த அமுக்குதலில் மாறுதல்கள் இருக்கும்.

இதற்குச் சிகிச்சை: உபவாஸம் இருத்தல், ஓய்வு, மலச்சிக்கலை ஒழித்தல் ஆகிய இவைகளேயாம். மோர் இதற்கு முக்கியமானது. இது புளிக்கச் செய்யும் கிருமிகளை ஒழிக்கவல்லது. அதனால் மலச்சிக்கல் இராது. இரத்த அமுக்குதல் குறைந்து ஆயுள் விருத்தியாகும். சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணம் மற்றொரு சிகிச்சா முறை. இவை தவிர, காமவிச்சையை யடக்குதல், உப்பில்லாத ஆகாரம், உற்சாகம், காலையில் உலாவி வருதல் ஆகிய இவைகளும் அதிக இரத்த அமுக்குதலைத் தடுக்கும்.

வாழையும், இந்தியாவில் அதன் உபயோகங்களும்

டி. எஸ். ஐயர்.

வாழையானது உஷ்ணப்பிரதேசத்துச் செடி. இந்தியா முழுதிலும் இது பயிராக்கப்படுகிறது. இது போஷணையுள்ளதும், ருசிகரமானதுமான பழத்திற்குப் பேர்போனது. இந்தியாவில் வாழையின் உபயோகங்களைக் குறித்து இங்கு சுருக்கமாய் எடுத்துரைப்போம்.

இந்தியாவில் அநேக பாகங்களில் மூன்றுவிதங்களான வாழை பயிராக்கப்படுகின்றன. அவை பச்சை வாழை, மஞ்சள் வாழை, செவ்வாழை எனவாம். ஒவ்வொன்றிற்கும் ருசி பேதம் உண்டு. வாழைமரமானது சாதாரணமாய் 10 முதல் 12 அடி வரைக்கும் வளரும். நதிக்கரையோரங்களில் இன்னும் அதிக உயரமாயும் வளரும். மரமும் அதில் காய்க்கும் வஸ்துக்களும் அநேகவிதமாய் உபயோகப்படுகின்றன. அவை மருந்தாகவோ, ஆகாரமாகவோ உபயோகமாகின்றன. அதன் ஒரு பாகமாகிலும் வியர்த்தமாகிறதில்லை. இதன் உபயோகம் யாவருக்கும் நன்றாய்த் தெரிந்திருப்பதுபற்றி, இந்தியாவின் சமவெளிகளில் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும், ஒவ்வொரு தக்கிராமத்திலும் வாழை பயிராக்கப்படுகிறது.

வாழை மரம்.—வேரைத் தவிர்த்து முழு மரத்தையும், காயின் குலையோடு விவாகம் முதலிய விசேஷமான தினங்களில் அலங்காரார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

வேர்.—குழற்கிளைவியாதிக்கும், கண்டமாலைக்கும் உபயோகப்படுகிறது. வேரைப் பஸ்பமாக்கி இரத்தமின்மைக்கும், கக்கக்ஷியாவிற்கும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதைப் பச்சையாய்ப் பிழிந்து கஷாயமாகச் சாப்பிட்டால் குடிவெறி நீங்கும். இளம் வேரின் ரஸமானது, இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்த உபயோகப்படும். இந்த வேரின் ரஸத்தில், சுட்ட வெங்காரம், பொட்டிலுப்பு இவைகளைக் கரைத்து, மூத்திரம் தங்குவதற்குக் கொடுக்கப்படும். கடைந்தவெண்ணெயையும் சர்க்கரையும் சேர்த்து, வெட்டை ரோகத்திற்கும் கொடுக்கப்படும்.

நார்.—மேற்புறத்தின் நாரை ரஸம் பிழிந்து, புக்கக்கோளாறுகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படும். குழந்தைகளுக்கு அபினி அதிகமாய்ப் போட்டிவிட்டால், அதற்கு மாற்றாகக் கொடுக்கப்படும். இந்த ரஸம், பாம்புக்கடிக்கும் எடுத்தது. நல்ல பாம்பின் விஷமாகவிருந்தாலும்கூட இந்தரஸத்தினால் அநேக கேஸுகள் குணமாயிருக்கின்றன. இந்த ரஸத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு, கடைந்த வெண்ணெய் ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு இரண்டையும் கலக்கிக்கொடுத்தால் அது நல்ல பேதி மருந்தாகும். இளம் பசும் நாரை சூட்டைத் தணிக்க தலைக்கு மேலே வைப்பதுண்டு. மேற்புறத்து நாரைக் கிழித்து புஷ்பம் கோர்ப்பதற்கும் மாலைகள் கட்டுவதற்கும் உபயோகிப்பதுண்டு. உலர்ந்த நாரை ரஸாயனப் பொருள்களைக்கொண்டு பக்குவப்படுத்தி, உறுதியாக்கி அதைக்கொண்டு துணி நெய்யப்படும். அநேக நாடுகளில் இது ஒரு கைத்தொழிலாக இருக்கிறது. கையால் நெய்யப்படும் பட்டைப்போலவே அவ்வளவு நன்றாயிருக்கிறது.

இளம் தண்டு.—மரத்தினுள்ளேயுள்ள இளம் தண்டை தலையில் வைத்துக்கட்டி, உஷ்ணத்தை நிவர்த்திக்க உபயோகிக்கப்படும். இதை ஒரு பதார்த்தமாகவும் சமைத்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. இதைத் தாராளமாய் உபயோகப்படுத்தினால் சிறுநீர் தாராளமாய் இறங்கும். இதைப் பச்சடி செய்வதுமுண்டு. இந்தத் தண்டின் ரஸமானது, கஞ்சாவின் தீக்குணங்களைப் போக்கடிக்கும். பண்டைக்காலத்தில் உலர்ந்த நாரையும், இலைகளையும் கொ

ளுத்தி, அந்தக்கரியிலிருந்து 'பொடாஷியம்கார்போஹைட்ரேட்டு' எடுப்பதுண்டு.

இலைகள்.—இந்த இலைகளை, சாப்பிடத் தட்டுமாதிரி உபயோகப்படுத்தப்படும். உலர்ந்த இலைகளைத் தைத்து, தொன்னை செய்து உபயோகப்படுத்தப்படும். தென்னிந்தியாவில் ஜனங்கள் வாழை இலையையும் வாழைத் தொன்னைகளையும், சீனாப்ளேட்டுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இளம் குருத்துக்களை அழற்சி, நெருப்புப்புண் இவைகளுக்கு வைத்து, குளிர்ச்சியான கட்டாகக் கட்டுவதுண்டு. வெந்த தோல் போனதும், இந்த இலையில் எண்ணெயைத் தடவி, ரணம் ஆறும்பொருட்டு, கட்டுக்கட்டுவதுமுண்டு. மேலும், இந்தக் குருத்துக்களில் எண்ணெயைத்தடவி, பட்டு, கட்ட பர்சா இவைகளுக்குப் பர்த்தியாக ரணங்களின் மேல் வைத்து அவிழ்ந்துபோக வொட்டாமல் ஒரு கட்டு கட்டி வைப்பதுண்டு. கொஞ்சம் முதிர்ந்த பச்சையிலைகளை கண்களுக்குமறைவாகவைத்துகட்டுவதுண்டு.

வாழைப்பூ.—வாழைப்பூ கறிசமைப்பதுண்டு. இது மதுமேக வியாதிக்கு உபயோகமாகும். வாழைப்பூவை இடித்து ரஸம் பிழிந்து மோர் விட்டுக் கலந்து கொடுத்தால், மாத விடாயின்போது வயிற்றுவலி, மாதவிடாய் அதிகமாகக் காணல் இவைகளை நிறுத்த நல்லது.

வாழைக்காய்.—இது ஒரு உயர்ந்த ஆகாரப் பதார்த்தம். இது ஹெமோப்டைஸிஸ், மதுமேகம் இவ்வியாதியால் வருந்துவோர்க்கு மிகவும் நல்லது. இதை உலர்த்தி சர்க்கரை போட்டுச் சாப்பிட்டால், சொறி, கரப்பான் இவைகளைத் தீர்க்கும். மலையாளத்திலும் மேற்குக் கரையோரங்களிலும் ஒருவித வாழை பயிராக்கப்படுகிறது. அதைத் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி, தேங்காயெண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் இதில் வதக்கப்படுகிறது. இது வெகுநாளைக்குக் கெடாமல் இருக்கும். இதையே வெய்யலில் உலர்த்தி, மாவாக்கி, குழந்தைகளுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்படும். இதில் அடை முதலியனதும் செய்வதுண்டு. இந்த மாவைக் கஞ்சி காய்ச்சி பால் சேர்த்துக் கொடுத்தால், அஜீரணத்தினால் உண்டாகும் வயிற்றுவலிக்கு எடுத்தது.

வாழைப்பழம்.—இது தண்டிலேயே பழுத்தால்தான் நல்லது. அதைவிட்டு வெளியே பழுத்தால், அவ்வளவு ருசியாயிராது. வாழைப்பழத்தில் ஏ. பி. ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. இதில் இரும்பு இருப்பதால், இரத்தமின்மையால் வருந்துவோர்க்கு எடுத்தது. நீடித்த சீதபேதிக்கும், மலப்போக்குக்கும் ஏற்ற ஆகாரமாகும். இதன் சரி சமானமான எடையுள்ள புளியுடன் கொஞ்சம் உப்பும் சேர்த்துக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது. தேனும் பழமும் சரிசமான எடை எடுத்துக்கொண்டு குழைத்துக் கொடுத்தால், மூத்திரத்தில் சர்க்கரை குறையும். இது மதுமேக வியாதியஸ்தர்களுக்கு நல்லது. வாழைப்பழத்தைப் பிழிந்து அந்த ரஸத்தைப் பிளிக்கவைத்துக் கொடுத்தால், அது குன்மத்திற்கு நல்லது. வாழைப் பழத்தை நன்றாய்க் கழுவி, நான்கு அவுன்ஸ் பால் சேர்த்து, தினம் மூன்று வேளை கொடுத்தால், அது ஸ்புரூ, வயிற்றுப்போக்கு, ஸ்கர்வி முதலிய வியாதிகளைப் போக்கும். வாழைக்காயையும் குழம்பாகக்காய்ச்சி இதற்கு உபயோகப்படுத்துவதுண்டு.

விதைகள்.—சிலவாழையில் விதைகள் உண்டு. இதன் ரஸம், அடிவயிற்றிலுள்ள அழற்சியைப் போக்கும். வயிற்றுப்போக்கில் உண்டாகும் அழற்சிக்கும் இது உபயோகமாகவிருக்கும்.

தோல்.—வாழைப்பழத்தின் தோலை எரித்தால் அதன் சாம்பலில் ஸோடா இருக்கும். இதைத் துணி துவைக்க உபயோகப்படுத்தலாம். வாழை மரத்தையே எரித்தால், அதில் பொடாஷ் உப்புக்கள் இருக்கின்றன. இது மாந்தம், எரிச்சல், வயிற்றுவலி இவைகளுக்கு உபயோகமாகவிருக்கும்.—(குட் ஹெல்த், அமெரிக்கா).

நடக்கும் குழந்தைகளின் ஆகார நியமனம்

பெல்லிவுட் காம்ஸ்டாக், எம்.டி.

குழந்தைகளின் ஆகாரப் பிரச்சனையானது, சிசுவானது சிசுப்பருவத்தை விட்டு குழந்தைப் பருவத்தை அடையும்போதுதான் ஆரம்பமாகிறது. குழந்தையானது ஆகாரத்தைப்பற்றி குறைகூறுதிருக்கும் வரையில் எல்லாம் சரியாயிருக்கிறதென்று எண்ண வேண்டியது. குழந்தை தேக எடை பெருத்து நன்றாய் வளர்ந்து வருகிறது. ஆனால், பெரியோர்கள் சாப்பிடும்படியான ஆகாரத்தை அது ருசி பார்க்க ஆரம்பித்ததும், அது வழி தப்பிப்போய் கஷ்டத்தை அனுபவிக்க நேரிடுகிறது.

முதல் ஒரு வருஷம் வரையில் குழந்தைக்கு ஆகாரம் ஒருகிரமமாய் கொடுத்து வரப்படுகிறது. இரண்டாம் வயது வந்ததும் ஒழுங்கு தப்பிப்போய் விடுகிறது. பெரியோர்கள் உண்ணும்படியான ஆகாரத்தை அது உண்ண ஆரம்பித்தவுடன், ஆகாரக் கிரமம் தேவையில்லை என்று கருதப்படுகிறது. மூன்று வயதானதும், குழந்தை எதை வேண்டுமென்றாலும் சாப்பிடலாம். ஆனால், அதற்கு என்ன வேண்டும்; அது என்ன சாப்பிடும் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் கடினமான விஷயம்.

குழந்தைசிசுவாயிருக்கும்போது, அதற்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரத்தைக் குறித்து எவ்வளவு யோசனை வேண்டியிருந்ததோ, அவ்வளவு யோசனை அதன் 1-ம் வயது, 2-ம் வயதிலும் வேண்டும், அதற்கு வயது ஆரம்பத்தில் நாம் என்ன ஆகாரம் கொடுக்கிறோமோ, அதேமாதிரி பின்னிட்டும் அதற்குத்தக்க ஆகாரத்தையே நாம் கொடுக்கவேண்டும். அதன் ஆகார நியமனம் பின்வருமாறு:—காலைப் போஜனம், நல்ல பழங்கள். ஆரம்பத்தில் பழங்களைச் சீவிப்பிழிந்து பூரிமாதிரியாகச் செய்துகொடுக்கவேண்டும். பின்னிட்டு, பெரியோர்கள் சாப்பிடும்படியான எல்லாப் பழங்களையும் சாப்பிடலாம். காலைப் போஜனத்திற்குக் கொடுக்கும் பழம் நல்ல பழமாயிருக்கவேண்டும். பழத்துடன் விதம் விதமான ஸ்டார்சு ஆகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டியது. டோஸ்டு கொடுக்கலாம். அது மென்று தின்னும்படியானதாக இருக்க வேண்டும். பாரிட்ஜும், மிருதுவான ஆகாரங்களும் ஒரு சமயம் கொடுத்தபோதிலும் அது எப்போதும் கூடாது. கடினமாக ஆகாரத்தோடு ஒரு மிருதுவான ஆகாரமும் கலந்துகொடுப்பது நல்லது. ஆனதுபற்றி, டோஸ்டும்,ஆப்பில்குழம்பும் ஒன்றுசேர்த்துக் கொடுப்பது நலம். பால்டோஸ்டு, கஞ்சி இன்னும் மற்ற ஸ்டார்சுகளை, ஓட் ஆகாரம், கோதுமை க்ரீம் இவைகளுக்கு பர்த்தியாகக் கொடுக்கலாம். பேரீச்சம் பழம், ரெயிஸின்ஸ் இவைகளை வேண்டுமானால் அவற்றுடன் சமைத்துக்கொடுக்கலாம். அல்லது வாழைப் பழத்துண்டு கொடுக்கலாம். இந்தப் பழம் கொஞ்சம், சமைத்த பழம் கொஞ்சம் மாற்றி மாற்றி சாப்பிட்டாலும் நல்லது.

தானிய வகைகளும், பழமும் ஆன பிறகு, முக்கியமான மூன்றாவது ஆகாரம் பாலாகும். ஒவ்வொரு ஆண் குழந்தைக்கும் பெண் குழந்தைக்கும் பால் அவசியம் வேண்டும். பாலைத் தனியாகக் குடிக்கவாவது குடிக்கலாம். அல்லது தானிய வகைகளுடன் சேர்த்துச்சமைத்தாவது சாப்பிடலாம். பாலிலுள்ள வெண்ணெய் நல்ல ஜீவஸத்துப் பொருள். இது பாலின் மூலமாய் அவர்களுக்குக் கிடைப்பதே மேல்.

இந்தக் குழந்தைகளுக்கு காலைப்போஜனம் மூன்றுவகை. முதல் பழம், இரண்டாவது தானியமும் ஸ்டார்சுமுள்ள ஆகாரம், மூன்றாவது பால். இதில் சர்க்கரை முதலியன சேர்க்கக்கூடாது.

இதைப்போலவே இன்னொரு ஆகாரம் பகலில் கொடுக்கவேண்டும். இது இடை

வேளை ஆகாரம். இது காலைப்போஜனத்தைப்போலவே, பழமும், தானியமும் பால் ஆகாரமுமாகும். அநேகவித பழங்கள் அல்லது தக்காளி அல்லது பச்சை மாக்கறிகள். தானியவகைகளில் ரொட்டி முதலியன. பால், ஆகாரத்துடன் கலந்த பாலோ, பச்சைப் பாலோ, மோரோ, பாற்கட்டி அல்லது ஒரு கோழி முட்டையோ இதற்குச் சமானமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு தினத்தில் மூன்றாவது முக்கியமான ஆகாரம் இராப்போஜனம். இங்கும் மூன்று முக்கியமான ஆகாரங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். அதாவது, காய்கறிகள், ஸ்டார்சு, பால் அல்லது அதற்குச் சமானமானது. காய்கறிகளை சூப்பாகவாவது, பச்சடியாகவாவது சமைத்துப் பரிமாறலாம், பச்சடிகளில் காரம் அதிகம் கூடாது, அநேக குழந்தைகளுக்குப் பச்சை மரக்கறிகள் பிடிக்கும். இவைகளை எலுமிச்சம்பழம் ரஸமோ, பாலோ, தேனோ, சர்க்கரையோ இவற்றுள் ஏதாகிலும் ஒன்றில் கலந்துகொடுக்கலாம்.

காய்கறிகளை அதன் ஜலத்திலேயே சமைக்கவேண்டும். கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் கலக்கக்கூடாது. காய் கறிகளை முதலில் பூரியாகச் செய்யவேண்டும். இரண்டு வருஷத்து குழந்தைக்கு எந்த விதமாக வேண்டுமென்றாலும் கொடுக்கலாம். ஆனால், பால் அவசியம் வேண்டியது. அதைச் சாப்பிடுவது கஷ்டமாயிருந்தால் மற்ற ஆகாரங்களுடன் கலந்து கொடுக்கலாம். இது தாய்மார்களின் புத்திசாலித்தனத்தைப் பொருந்தியது. குழந்தைக்கு மிளகு, மசாலாக்கள், வலுவான குழம்புகள் முதலியன கூடா; டீ, காப்பி தள்ளவேண்டியது. கோக்கோ எப்போதாகிலும் ஒரு சமயம் கொடுக்கலாம். அதுவும் வயதான குழந்தைகளுக்குத்தான் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு மாமிசம் கொடாமல் இருப்பது நலம் என்பது நமது அபிப்பிராயம். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உள்ள ஆரஞ்சு ரஸம், தக்காளி ரஸம் முதலியன கொடுத்து வந்தால் கணமாந்தம் முதலியன வாராது.

குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில் கெடுதலையான விஷயம் யாதெனில், நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் அவசியம் என்று கருதும் தித்திப்பே. தித்திப்பு சேர்க்காமல் குழந்தைகளுக்கு பழக்கம் செய்தால் அந்த ஆகாரத்தை நன்றாய்ச் சாப்பிடும். அதன் பசியைத் தீர்க்க தித்திப்பு வேண்டியதேயில்லை.

மூன்று வயதிற்குப் பிறகு, ஐஸ்-க்ரீம் அடைகள் முதலிய பலகாரங்கள் கொடுக்கலாம். அதுவும் எப்போதோ ஒரு சமயம் மிதமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். அப்படி செய்தால் பின்னர் அதிகமாக இப்பண்டங்களை உண்ண ஹேதுவில்லாதிருக்கும்.—குட் ஹெல்த், (லண்டன்).

பிராணாயாமம் செய்யவேண்டியதற்குக் காரணம்

டேவிட் லெய்டன்.

ஆரோக்கிய விஷயங்களில் அக்கறை உள்ளவர்களுக்கு தேகசுகாதாரம்தெரியாதென்று நினைப்பது மமதையாகும். ஆகிலும், அநேகருக்கு இந்த வியாஸத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள விதிகளுக்குக் காரணங்கள் தெரியாமலிருக்கலாம்.

காரணம் தெரியாமல் ஒருவரும் விதிகளை அனுசரிக்க இஷ்டப்படுகிறதில்லை. குழந்தையாயிருக்கும்போது இதைச் செய், அதைச்செய்யாதே என்று நமக்குக் கட்டளை இடுவதுண்டு. ஆனால், உடனே நாம் ஏன் செய்யக்கூடாது? ஏன் செய்யவேண்டும்? என்று காரணத்தைக் கேட்கிறோம், காரணத்தைச் சொல்லிவிட்டால் நாம் மனப்பூர்த்தியாயும் சந்தோஷமாயும் அவ்விதிகளின்படி நடந்துகொள்ளுகிறோம்.

இன்னும் குழந்தைப் பருவத்தைவிட்டு நாம் மீறிப்போகவில்லை. ஹெல்த் பார் ஆல் என்னும் பத்திரிகையில் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும்; சில ஆகாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டும் என்று சொன்னால், அநேகர், ஏன்? எதற்காக என்று கேள்வி கேட்கிறார்கள்.

பிராணாயாமம்.—உதாரணமாக, சுவாஸிக்கும்போது என்ன நடக்கிறதென்று எத்தனை பேர்களுக்குத் தெரியும்? சுருக்கமாகச் சொல்லுமளவும், சுவாஸிக்கும் தொழிலில் சம்பந்தப்பட்ட அவயவங்கள் பின்வருமாறு:—

நாசி - (சுவாஸிக்கும் அவயவங்களில் வாய் ஒன்றல்ல என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். அது அதற்காக ஏற்பட்டதன்று.)

ட்ராகியா அல்லது சுவாஸக்குழாய்.

சுவாஸக் குழற்கிளை.

நுரையீரல்கள்.

டயபிராம்-இது மார்பையும் அடிவயிற்றையும் பிரிக்கும் சதை.

நாம் சுவாஸிக்கும்போது என்ன நேரிடுகிறது?—சுவாஸித்தலை பாதி இச்சா என்றும், பாதி அனிச்சா என்றும் சொல்லவேண்டும். டயபிராம் குறுகுவதினாலும் பெருப்பதினாலும் நுரையீரல்களிலுள்ள காற்று தங்கும் இடம் அதிகப்பட்டும் குறைந்தும் போகிறது. இது அனிச்சா பாகத்தில் சம்பந்தப்பட்டது. அநேகர் இத்துடன் நின்றுவிடுகிறார்கள்.

நாம் ஏன் சுவாஸிக்கவேண்டும்? நாம் நுரையீரல்களுக்குள் புகவிடும் பிராணவாயுவினாலே இரத்தம் சுத்தமாகி, வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி உண்டாகிறது. இதை மெய்யென்று ஒத்துக் கொள்வோம். இதற்குமேல் என்ன நடக்கிறது.

நுரையீரல்கள்.—நுரையீரல்கள் ஆழ்ந்த காற்று நிறைந்த பைகள் அன்று. அவற்றுள் காற்றுக்குழாய்கள் இருக்கின்றன. இவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குறுகி, நுனியில் பார்க்க முடியாமல் அவ்வளவு நுட்பமாக ஆகிவிடுகின்றன. இங்கே இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்காகக் கொண்டுவரும் தந்துகக்குழாய்கள் இவைகளுள் கலக்கின்றன. இப்போது நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றானது அசுத்தமான இரத்தத்தின்மேல் தாக்கி, அதற்குப் புதிதாக பிராணவாயுவைக் கொடுக்கிறது. இப்போது ஆழ்ந்து சுவாஸித்தலின்பலன் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பிராணவாயு சம்பந்தம் நுட்பமான தந்துகக் குழாய்களில் தான் உண்டாகிறது. ஆனது பற்றி, நாம் ஆழ்ந்து சுவாஸித்து, நுரையீரல்களை விரியும்படி செய்து, அவை முழுதிலும் காற்றை நிரப்பினாலொழிய, இரத்தம் முழுதிலும் சுத்தமாகாது. அப்போது வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி இரத்தத்திற்கு இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

பிராணாயாம அப்பியாஸமட்டும் செய்தால் போதாது.—காலையில் எழுந்திருந்தவுடனே பிராணாயாம அப்பியாஸங்களை மும்மரமாய்ச் செய்து உடனே மீதிநாள் முழுதிலும், மேலோடு சுவாஸித்து வந்தால் பிரயோஜனமில்லை. விடாமல் ஆழ்ந்த சுவாஸம் உட்கொள்ளும்படியானபழக்கம் உண்டாகவேண்டும். அதற்காகப் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும்.

ஐந்து ஆறு நிமிஷங்களுக்கொருவிசை சோம்பலாய்க் கிடக்கும் நுரையீரல்களுக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும். காற்றை ரொப்பிக்கொள்ளுதல், வெளிவிடுதல் ஆகிய தம் தொழில்களைச்செய்து கொண்டு வரவேண்டும், ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கலாம். ஒரு நிமிஷம் ஞாபகம் வந்தால் ஒருமணிநேரம் மறந்து போகலாம். வரவா, இது வழிக்கு வந்துவிடும்.

பலன்.—உனது சுவாஸாலயத்தைச் சரியாய் அப்பியஸித்ததும், அதனாலுண்டாகும் பலனை நீங்களே பார்த்து ஆச்சரியப்படுவீர்கள். பகலில் களைப்பு வாராது. இரத்தமானது அப்போதைக்கப்போது சுத்தமாவதனால் நரம்பு, சதைகள் இவைகளுக்கெல்லாம் நல்ல போஷணை ஏற்பட்டு, என்ன கஷ்டமான வேலையும்

செய்ய சாத்தியமாக இருக்கும். அதனால் தேகமானது கோடைகாலத்தில் குளிர்ச்சியாகவும், மாரிகாலத்தில் வெப்பமாயுமிருக்கும். உனது ஜீரணசக்தி அதிகமாகும். நீ உண்ணும் ஆகாரத்தினால் பலன் அதிகம் ஏற்படும். எனெனில், இரத்தத்தில் பிராணவாயு சரியாய்க் கலக்கும் பக்ஷத்தில், ஆகாரத்தில் அநேகவித உப்புக்கள் நன்றாய் உறிஞ்சப்படும்.

இன்னும் அநேக காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஆகிலும், பிராணாயாமத்தில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்கு நம்பிக்கை வரச் செய்வதற்குமேற்சொல்லியவையே போதுமானவை.—ஹெல்த் பார் ஆல்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஆகாரமும் வலுவும்.—குண்ணூரில் ஒரு விநோதமான ஆராய்ச்சி நடந்தேறி வந்தது. அதாவது, இந்த தேசத்தில் நானாபாகங்களில் உண்ணும் உணவு எவ்வாறு அவர்களுடைய வலுவை பாதிக்கிறது என்பதைப்பற்றியேயாம். கர்னல் மெக்கே என்பவர், இது விஷயமாக பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :—பஞ்சாபின் வடமேற்கு எல்லையிலிருந்து கங்கை சமவெளிக்குக் கீழ வங்காள கடற்கரையோரம் வரையில் பார்த்தால், ஜனங்களுடைய வளாச்சி, தேக எடை, பொறுக்கும் சக்தி, வலுவு இவை வரவர குறைந்துகொண்டே வருகிறது. இதற்குக் காரணம், இந்தியாவின் நானா பாகங்களில் உள்ள ஜனங்களின் ஆகாரத்தின் போஷணைக்குணம் குறைந்துகொண்டு வருவதேயாம். ஒரே அளவு, ஆண் பெண் வகையறா, சம எடையுள்ள 10 எலிகளை தனித்தனி கூண்டுகளில் போட்டு பரீக்ஷிக்கப்பட்டது. எலிகளின் ஜீரணம் முதலியன மற்ற பிராணிகளைவிட அதிகமாய் மனிதர்களைப்போலவே இருக்கின்றன. ஆனால், இவைகளின் வளர்ச்சிமட்டும் 30 மடங்கு அதிக விரைவாய் இருக்கிறது. இந்த ஆராய்ச்சி 140 நாட்கள் சென்றன. இது மனிதனுடைய ஆயுளுக்கு 12 வருஷங்களுக்குச் சமானம்.

வெவ்வேறு தொகுதிகளுக்கும் சீக்கியர், பாதான், ரஜபுத்திரர், மராட்டியர், கூர்க்கர், வங்காளிகள், கன்னட தேசத்தார், மதராஸிகள் இவர்கள் உண்ணும் பொது ஆகாரத்தை முறையே ஊட்டி வளர்க்கப்பட்டன. 80 நாளில், இத்தொகுதிகளைப் படம் பிடித்து நிறை எடுக்கப்பட்டது. சீக்கியர், பாதான், மராட்டியர் தொகுதிகள் அந்த வரிசைக்கிரமப்படி முதலில் வந்தன. கூர்க்கர் இரண்டாவது, பிறகு கன்னடியர், அதற்கப்புறம் வங்காள தேசத்தார், கடைசியாக மதராஸ் எலிகள். ஸீக்கியர், பாதான் முதலிய வடமேற்கு மாகாணத்தில் வசிப்போர் கோதுமை உண்பவர்கள். வேண்டிய அளவு பால், குடிப்பவர்கள். அவர்கள் அதிகமாக பழம், காய்கறிகள், மாமிசம் இவைகளைத் தின்போர். தெற்கே போகப் போக, கோதுமைக்குப் பர்த்தி அரிசி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. காய்கறிகள், பால், மாமிசம் கம்மியாய் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. அதற்குத் தக்கபடி தெற்குப் பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களுக்கு பலம் கம்மி. பெரிபெரி என்பது இயந்திரத்தில் தீட்டப்பட்ட அரிசியைச் சாப்பிடும் தேசத்தார்க்கு சாதாரணமாய்க் காணும் வியாதி. ஆகாரக்குணம் கம்மியாயிருப்பவர்களுக்குப் பெருவியாதி, மலேரியா, காலா ஆஜார் முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றி, இந்தியா இனியாவது ஆகார விஷயத்தில் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். சரிசமான எடையுள்ளதும், போஷணைகுணமுள்ளதுமான ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். ஜனங்கள் ஏழைகளாயிருந்தாலும் கூட, இது சாத்தியமான காரியம். அவர்களுக்குப் பிரசார மூலமாய் வாழைப்பழம் முதலிய சாதாரணமாய் கிடைக்கக்கூடிய பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அதிகமாகச் சாப்பிடும்படியாய் போதிக்கவேண்டும்.—டிட்ரெஷர்செஸ்ட்.

* * *

இடக்கை வாட்டம்.—சில வருஷங்களாக, வலக்கை வாட்டத்திற்கும் இடக்கை வாட்டத்திற்கும் காரணம், மூளையில் சில சமயங்களில் வலப்பக்கமும் சில சமயங்களில் இடப்பக்கமும் மேன்மைப்பட்டிருந்ததேயாமென்று தேகத் தொழில் சாஸ்திரிகள் கருதி வந்தனர். இடக்கை வாட்டமுள்ளவர்களுக்கு சில குறைவுகளுமிருக்குமென்றும் கருதப்பட்டு வந்தது. இந்த இரண்டு கொள்கைகளும் இப்போது தப்பிதமென்று தெரியவருகிறது. லியனார்டோ டா வின்ஸி என்பவரும், பிரசித்திபெற்ற ரணவைத்தியராகிய லுட்விக் என்பவரும், இடக்கை வாட்டக்காரரேயாகும்.—குட் ஹெல்த், அமெரிக்கா.

* * *

பேதி மருந்துகள் மிகவும் கெடுதலானவை.—வாலாயமாய் உபயோகித்து வந்தால், எல்லாப் பேதி மருந்துகளும் கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியவை என்று ஜர்னல் ஆப் அமெரிகன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் சொல்லுகிறது.

‘நிலாவிரை’ ஒரு கொடும் பேதி மருந்து என்று எல்லா வைத்தியர்களுக்கும் தெரியும். சதை சுருங்குதலோடு கூடிய மலச்சிக்கலிலும், குடல் அழற்சியிலும் இது கெடுதலை செய்யக்கூடியது. ஹெமராய்ட்ஸினால் வருந்துவோர் (பிருஷ்டபாகத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள நாளக்குழாய்கள் விரிந்திருத்தல்) இதை முக்கியமாய்த் தவிர்க்கவேண்டும்.

எடையைக் குறைக்கவேண்டி, விடாமல் கண்டபடி பேதிமருந்துகளைக்கொடுப்பது மடத்தனம். தவிர, இது அபாயகரமானது. இதனால் எடை குறைந்தாலும் கூட, அது ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படுமுன்னே குடற் கால் வழியால் சரேலென்று செல்வதினாலேயாம். அதாவது, கொஞ்சம் ஆகாரம் அடியோடு வியர்த்தமாய் விடுகிறது. தவிர, அடிக்கடி பேதி மருந்து சாப்பிடுவதினால் ஜீரணக் கருவிகளை, முக்கியமாய்க் கீழ்க் குடல்களை, துர்வினியோகப்படுத்துவது போலாம்.

எல்லாப் பேதி மருந்துகளும் கோலனை பழுதாக்கி விடுகின்றன. அதனால், கொலைடிஸ் என்னும் வியாதியும், கோலனின் சதை சுருங்குதலும் ஏற்படுகின்றன. இந்த மருந்துகள் டுயடீனம் அல்லது இரண்டாம் இரைப்பையைத்தான் முக்கியமாய்த் தாக்குகின்றன. நீடித்த டியோடனைடிஸ் என்னும் வியாதிக்கு வாலாயமாய்ப் பேதி மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதே காரணம்.

எல்லாவித அஜீரணங்களிலும் டியோடனைடிஸ் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. அதன் குறிகள், வயிற்றில் பிளிப்பு, எரிச்சல், ஏப்பம், அபானவாயு, சாப்பிட்டானவுடன் வலி, ஓய்ச்சல், தேகம் பளுவாயிருத்தல், ஓக்காளம், பசியின்மை, சாப்பிட்டானவுடன் தூக்கம், இரைப்பை, கல்லீரல் இந்த இடங்களில் அமுக்கினால் நோய், தலைவலியோடு கூடிய குன்மம், மனோமந்தம், கைகால்கள் ஜில்லிட்டுப் போதல், வெயர்வையோடு கூடிய உள்ளங்கை, நாக்கில் அழுக்கு, வாய்நாற்றம் இவை முதலியனவாம்.

பேதி மருந்து தற்சாந்தியேயொழிய, நிரந்தரமான குணம் கொடாது. கடைசியில் அதனால் கெடுதலே உண்டாகும்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

* * *

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் மலிவாய்க் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்.—ஆரஞ்சு, அல்லது தக்காளிப் பழ ரஸத்திற்குப் பர்த்தியாக சாதாரணமான டர்னிப்பின் ரஸத்தை சிபார்சு செய்யப்படுகிறதென்று கானடியன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னலில் டாக்டர் ஈ டப்ளியூ மெக் ஹென்ரி என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். டாரண்டோவில் டர்னிப் ரஸத்தினால் ஒரு ஸெண்டுக்கு 100 ஜிவஸத்துப்பொருள் யூனிட் கிடைக்குமென்றும், அதே எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தில் 180-ம், ஆரஞ்சு ரஸத்தில் 220, தக்காளி ரஸத்தில் 170-ம் கிடைக்குமென்றும் சொல்லுகிறார். 2 பவுன் டர்னிப்புக்கு 15 அவுன்ஸ் ரஸம் வரும் என்றும், அது தித்திப்பாயிருக்குமென்றும் சொல்லுகிறார். உப்பு சேர்த்

தால் மணமாயிருக்கும். ஆனால், சிசுக்களுக்கு அப்படமான ரஸம் போடுவது மேல். இந்த ரஸத்தை வீட்டிலேயே தயார் செய்யலாம். அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு பிழிந்து துணியைக்கொண்டுவடிக்கட்டிக்கொள்ள வேண்டியது.—ஸயின்ஸ் சர்விஸ்—ஓரியண்டல் வாச்மென்.

* * *

பயோரியாவைக் குணப்படுத்தும் அனுசுப்பழம்.—புட்டியில் போட்டுவரும் அனுசுப்பழமானது பயோரியாவைச் சொஸ்தம் செய்வதில் டாக்டர்களுக்கும், பல் வைத்தியர்களுக்கும் மிகுந்த உதவியாயிருக்குமென்று பிரசித்திபெற்ற அமெரிக்கன் ஸயண்டிஸ்டாகிய டாக்டர் ஜே. எ. கில்லியான் என்பவர் ஒரு ரிபோர்ட்டில் எழுதியிருக்கிறார்.

இரண்டு வருஷ காலங்களாக ஹாவெர்ட் சர்வ கலாசாலையில் நடந்த ஆராய்ச்சியிலிருந்து புட்டியில் போட்ட அனுசுப்பழமானது சொறி சிரங்கு முதலியவைகளைச் சொஸ்தப்படுத்த உபயோகமாயிருக்குமென்று ஏற்படுகிறது. சிகாகோ சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹான்சி என்பவர், ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அடங்கிய வஸ்துக்களால் பயோரியாவும் பல் சொத்தை பிடித்தலும் சொஸ்தமாகுமென்று கண்டுபிடித்தார். புட்டியில் போட்ட அனுசுப் பழத்தில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்ப இருப்பதுடன், எ. பி. டி. ஜீ. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருக்கின்றன. இந்தியாவில் வியாபித்திருக்கும் பெரிபெரி என்னும் வியாதிக்கு புட்டியில் போட்ட அனுசுப்பழத்தில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் $பி_1$ அதிகமாயிருப்பதால், அது உபயோகமாகவிருக்கிறதென்று ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

புட்டியில் போட்டுவரும் அனுசுப்பழத்தில் இரும்பு, தாம்பரம், மான்க்னீஸ் முதலியன சுலுவில் உறிஞ்சப்படும்படியான வகையில் இருக்கின்றன. இதை அநேகருக்குக் கொடுத்துப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில் இது ஜீரண சக்தியையும் உண்டாக்குகிறதென்று ஏற்படுகிறது.

காலத்திற்குத் தக்கபடி காய்கறிகளில் ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் அளவு மாறுதலடைந்தபோதிலும், அனுசுப்பழத்தின் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மட்டும் புட்டியில் போட்டு அடைப்பதினால் மாறுதல் ஒன்றும் அடைகிறதில்லையென்றும், எல்லாக் காலங்களிலும் அதன் ஜீவஸத்துப் பொருளின் அளவு ஒரே சமமாயிருக்கிறதென்றும் ஏற்படுகிறது.—பி. டி. எஸ். கெஜட்—தி இண்டியன் டெண்டல் ஜர்னல்.

* * *

ஹிருதயம் நின்று போயும் பிழைத்திருக்கிறார்.—சுமார் எட்டு வருஷங்களுக்கு முன்பு டாக்டர் எச். டப்ளியூ. டி. க்ரூக் என்பவருடைய ஹிருதயம் துடிப்பது நின்றுவிட்டது. அதற்குப் பிறகும் அது துடிக்கதில்லை.

ஆகிலும், அவர் பிழைத்திருக்கிறார். சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்கிறார்.

அவர் வாரத்திற்கு ஆறு நாட்கள் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறார். தன் காரையும் ஓட்டுகிறார். அதைப்பற்றி கவலைப்படுவதை விட்டு, தனது தொழிலில் மிக்க அக்கரை எடுத்துக்கொண்டு பாடுபடுகிறார். வைத்திய நிபுணர்களுக்கு இது அதிசயத்தைக் கொடுக்கிறது.

டாக்டர் க்ரூக் என்பவர், கைஸ் ஆஸ்பத்திரியில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அவருக்கு வாதஜுரம் அடிக்கடி வந்துகொண்டிருந்தது.

அதனால் அவர் ஹிருதயத்தின் வால்வுகள் அகன்றுபோயின.

இந்த வால்வுகள் ஒழுங்காய் திறந்து மூடினால்தான் இரத்த ஓட்டம் உண்டாகும். இந்த வால்வுகள் பம்பு செய்யும் போது ஹிருதயத்துடிப்பு உண்டாகிறது.

அவை அகன்றதும், இரத்தமானது ஒரே சமமாகப் பாய்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்த ஒன்றும் கிடையாது.

ஒருஅதிர்ஷ்டசாலி.—1926-ம் வருஷம் கடைசியாக அவர் வியாதியால் படுத்துக்

கொண்டிருந்தபோது, கைஸ் ஆஸ்பத்திரியின் நிபுணர்கள், இவர் வால்வுகள் காயமாய் அகன்றிருக்கின்றனவென்று கண்டுபிடித்தார்.

இவர் உயிர் வாழ்ந்திருப்பது அசாத்தியமென்றே தோன்றிற்று.

இவருடைய சகோதரர் மிஸ்டர் ஜே. டப்ளியூ. க்ரூக் என்பவர், "ஸண்டே எக்ஸ்ப்ரெஸ் பிரதிநிதிக்குச் சொன்னதாவது:—"இந்த நிலைமையை என் சகோதரருக்கு டாக்டர்கள் தெரிவிக்கவில்லை. அவரும் டாக்டர் ஆனதுபற்றி, இதனால் நேரக்கூடிய ஆபத்தை உணர்ந்து அதிர்ச்சியினால் ஒருசமயம் இறந்துபோய் விடுவார்" என்பதே அதற்குக் காரணம்.

ஆனால், அவர்கள் ஆச்சரியப்படும்படியாக, தன் தலையணையின் கீழேயிருந்து ஸ்டெதஸ்கோப்பை எடுத்து, அவர்களுக்குக் காட்டி, அவருடைய ஹிருதயத்தை தினம் அவர் வைத்து பார்க்கிறதாகவும், அவர் நிலைமை அவருக்கே தெரியும் என்றும் அவர் சொன்னார். இது ஒரு அதிசயமான கேஸ் என்று பரிகாசமாகச் சொன்னார்.

பின்னிட்டு. 'ஸண்டே எக்ஸ்பிரஸ்' பிரதிநிதிக்கு "நான் ஒரு அதிர்ஷ்டசாலி அல்லவா?" என்று தாமே சொன்னார்.

மேலும், அவர் "நான் பலசாலியாய்த்தான் இருக்கிறேன். எனக்கு யாதொரு அசௌகரியமும் இல்லை. என்னுடைய ஹிருதயத்தின் சதைகள் வலுத்திருப்பதால், வால்வுகள் இல்லாமலிருந்தாலும் இவை ஈடு கொடுக்கின்றன.

"நான் எப்போதாகிலும் இறந்து போகலாம் என்று சொல்வதற்கு ஹேது ஒன்றுமில்லை" என்று சொன்னார்.—ப்ராக்டிகல் மெடிஸன்.

* * *

அனுசுப்பழம்.—இதில் 'ப்ரோமிலீன்' என்னும் ஒரு ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து ஒன்றிருக்கிறது. இது, மாமிசம், பாலேடு, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, இவற்றை ஜீரணம் செய்யவல்லது. ஆனதுபற்றி, போஜனமானவுடனே ஜீரணத்திற்கு இது நல்லது. டிப்தீரியாவில் இதை உபயோகித்தால் தொண்டையில் உள்ள ஜவ்வுகள் ஒழியும். தேகத்தில் சதை முளைத்திருந்தால் எட்டுமணிநேரம் அதன் ரஸத்தால் அதை ஊறவைத்தால், அதை அது மிருதுப்படுத்தி, சுலுவில் அதை உதிரும்படிச்செய்யும். இதன் ரஸத்தால் பாலுண்ணியும் சொஸ்தமாகும்.—டி. டி. ஆபர்ன் ரயிட் எப். ஆர். ஸி. எஸ்.

* * *

ஒரே மாதிரியான வேலைசெய்துவந்தால் தூக்கம் வரும்.—ஒரே மாதிரியான தொழிலிருந்தால் தூக்கம் வரும் என்று பாவ்லால் என்பவரின் ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது. விடாமல் ஒரே மாதிரியான சப்தம் இருந்துவந்தால், மூளைக்கு அயர்வு உண்டாய் விடுகிறது. அதனால் மனதின் தொழில்கள் தடைபட்டுப் போகின்றன. இந்தக் காரணத்தைக்கொண்டுதான் ரயில் வண்டி ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போது தூங்குகிறவர்கள், அது நின்று போனவுடன் திடீரென்று விழித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். அநேக வருஷங்களுக்குமுன், நயகாரா நீர்வீழ்ச்சியில் ஒரு பனிக்கட்டி அணையினால் வீழ்ச்சி நின்றுபோனபோது அதன் சப்தம் நின்றுபோனதும், நடுராத்திரியில் ஜனங்களெல்லாம் விழித்துக் கொண்டு விட்டார்கள்.

டாக்டர் ஆண்ட்ரூ வைட் என்பவர், சான்ஸலெர் பிஸ்மார்க்கைப்பற்றி, தன்னுடைய புத்தகத்தில் பின்வரும் கதையை எழுதியிருக்கிறார்:—

"நான் எப்படி பர்லினில் தூங்குகிறேன்?" என்று அவர் என்னைக் கேட்டார். அதற்கு நான் பதில் அளித்ததும், அவர் சொன்னதாவது: "பர்லினில் இரவில் நிச்சப்தமாய் இருக்கும்போது எனக்குத் தூக்கம் வருகிறதில்லை. ஆனால், விடியற்காலம் 4-மணிக்குச் சப்தம் ஆரம்பித்தவுடனே, நான் கொஞ்சம் தூங்கி, பகலில் ஓய்வுகிடைக்கும்.—குட் ஹெல்த்.

* * *

பணக் கிருமிகள்.—நோட்டுகளில் அநேகவிதமான விஷக் கிருமிகள் இருப்பதாகவும், அவற்றின் மூலமாய் அவை பரவுகின்றனவென்றும் ஆராய்ச்சிகளால் தெரியவருகிறது. ஒரு டச்சுக்காரர் கொஞ்சநாளைக்கு முன் ஒரு நோட்டில் ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு 12000 முதல் 18,000 வரையில் விஷக்கிருமிகள் இருந்ததாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். டைபாய்டு கிருமிகள் நோட்டில் 7 நாட்கள் வரையில் இருக்கும் என்றும், கோலன் கிருமிகள் 28 நாட்களும், சீழ் பிடிக்கும்படியான கிருமிகள் 45 நாட்கள் வரையும் இருக்குமென்று ஏற்படுகிறது. நோட்டுகளைத் தொட்ட பிறகு, ஸோப்பைப் போட்டு கைகளை நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். முக்கியமாய்ச் சாப்பிடப்போகுமுன் இதை அவசியம் செய்யவேண்டும்.—குட் ஹெல்த்.

மதிப்புரை.

வேதசந்திரிகை.—வேதோபநிஷத ஆசாரியரான எம். ஆர். ஜம்புநாதன் அவர்களால் எழுதப்பட்டது. ஜம்புநாதன் புத்தகசாலை, 14, பள்ளியப்பன் தெரு, சென்னை. விலை அணா 8.

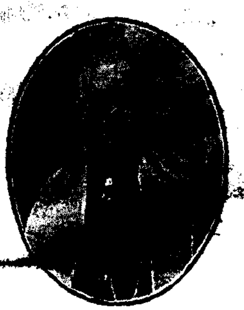
இப்போது, வேத மொழிபெயர்ப்புக்களும், வேத சம்பந்தமான பல நூல்களும் ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் பிரசுரமாகி வருகின்றன. வட இந்தியாவில் பங்காளி பாஷை, ஹிந்திமொழி, மகாராஷ்டிரம் இவைகளில் வேதங்கள் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு இருக்கின்றன. தென்னிந்தியாவில் வேதங்களின் தமிழ் பெயர்ப்பு இராதது ஒரு பெருங் குறையாகும். இக்குறையை இப்புத்தகம் தீர்க்கும் என நம்புகிறோம். திருப்பனந்தாள் ஸ்ரீ காசி மடத்து அதிபர்களாக எழுந்தருளியிருக்கும் ஸ்ரீலஸ்ரீ காசிவாசி ஸ்வாமிநாத ஸ்வாமிகள் அவர்கள் உதவியைக் கொண்டு இப்புத்தகம் பதிப்பிக்கலாயிற்று. காலேஜ், ஹைஸ்கூல் தமிழ்ப்பண்டிதர்களுக்குஇப்பிரதி தேவையாயிருந்தால், அவரவர்கள் காலேஜ அல்லது ஹைஸ்கூல் பிரின்ஸிபால் அல்லது ஹெட் மாஸ்டர் இவர்கள் மூலம் தபால் செலவுக்காக 0-5-3 லேபில் "இராயசம், காசிமடம், திருப்பனந்தாள்" என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்பினால் ஒரு புத்தகம் இனாமாக ரிஜிஸ்டரில் அனுப்பப்படும்.

தன்வந்திரி.—வைசூரி சம்பந்தமான ஓர் நாடகம். இராமநாதபுரம் ஜில்லா திருப்பத்தூர் ஹெல்த் இன்ஸ்பெக்டர் S. S. கிருஷ்ணசாமி அவர்களால் இயற்றப்பெற்று, சுகாதார டைரெக்டர் அவர்களால் அங்கீகரிக்கப்பெற்றது. விலை அ. 6.

பெரியம்மை ஒரு கொடிய வியாதி. வருஷவாரி இவ்வியாதி அநேக சிசுக்களையும், சிறுவர் சிறுமியர்களையும், கொள்ளை கொண்டுபோவதுமன்றி, பெரியோர்களையும் தாக்க ஆரம்பித்துவிட்டது. சிசுப் பிராயத்தில் அம்மை குத்திக்கொள்வதுடன் 7 அல்லது 8 வருஷத்திற்கொரு முறை மறுதடவை அம்மை குத்திக் கொண்டால் வைசூரியின் கொடுமைக்கு ஜனங்கள் பயப்பட வேண்டியதில்லை என்ற விஷயத்தை நாடக ரூபமாக அவர்களுக்கு இப்புத்தகம் போதிக்கின்றது. இதை யாவரும் வாங்கிப் படித்து பலனடைவார் என்று நம்புகிறோம்.

ஆவணக் காப்பக நூலகம்
209236
சென்னை-600 008

ட்ரேட் மார்க்



ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி
வெங்கட்ரமணய்யா
அவர்களுடைய
கல்லீரல் மண்ணீரல்
பெருக்கத்திற்கு
அதிகுணமான மருந்துகள்.

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

[illegible] வயிற்றில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் இருந்தால், அசுற்குப் 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.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை
அவயவங்கள் ([illegible])
விலில் சர்ஜன டாக்டர் ஏ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.
நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனை [illegible] ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர [illegible]யின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான [illegible] கம்பெனி 52, நயினியப்பநாய்க்கன் 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

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.*

ஜோதிஷம்.
ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தரக்கூடிய ஜயவசீகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. செலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இனாம்.
ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,
திருத்துறைப்பூண்டி?, S. இந்தியா.