ஆரோக்கிய தீபிகை

12 9-10

நவம்பர்-டிசம்பர், 1935

ட.5ஈ211,N24
N35.12.9-10
209242

1866.—செப்டம்பர் (September) 1935—Tamil Health.—தொகுதி 12. பகுதி 9.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

லீக்கர் எம். அப்துல்லா ஷெரிப்

பிஸிகல் இன்ஸ்ட்ரக்டர், ஷெரிப் இன்டர் நாஷனல் பி. ஸி. க்ளப், டிமெல்லோஸ் ரோட், மதராஸ்.

ப்ராட்போர்டு ஸிட்னி இங்கிலிஸன் என்பவரின் மாணவர்.

1933—34-வது வருஷங்களில் க்ரேட் பிரட்டனில் பளுவு தூக்கும் சாம்பியன்.

[விலை அணு 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.

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இவைகளின் டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹூவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தான் டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆகலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினம் ஒருதடவை இரவில் படுக்கும்போது தடவவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை அணா 8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதாஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

		பக்கம்.
ஆரோக்கியத் தொழிலில் பொதுஜனங்கள் ஒத்துழைப்பதின் ஆவசியகம்	...	161
இந்தியாவில் க்ஷயரோகப் பிரச்சனை—டாக்டர் ஆர். எ. ஜான்ஸன், எம்.பி., பி.ஸி.எச்., டி.பி.எச்., கோல்டன் ராக், திருச்சினாப்பள்ளி	...	167
ஆகாரமும், ஆரோக்கியமும்—டாக்டர் வி. எம். கைகினி, பி.எ., எப்.ஆர்.ஸி.எஸ்., (எடின்.); ஹானரெரி ஸர்ஜன், கிங் எட்வர்ட் மெமோரியல் ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய்.	...	172
மூன்று பொதுக் கொள்கைகள்—டி. டி. முகர்ஜி, பர்ட்வான், (வங்காளம்)	...	174
ஆரோக்கியத்திற்கும் அழகிற்கும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல்—ஒரு மலையாள வைத்தியர்	...	176
சென்னை ராஜதானியில் குஷ்டரோக விஷயமாகச் செய்த உழைப்பு	...	177
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	...	178

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.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்

உதவ முடியுமா

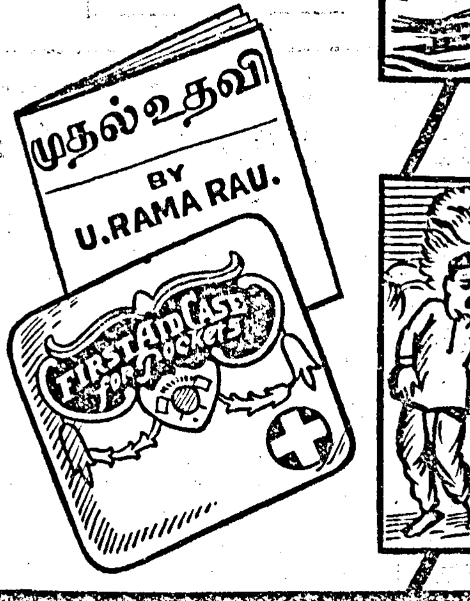
"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"

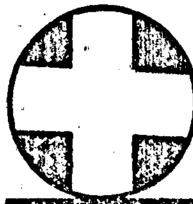
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலபில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.





ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

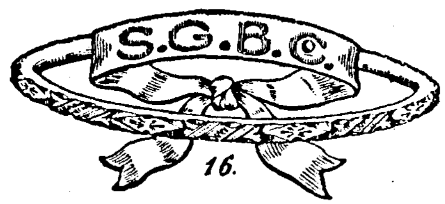
ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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



முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

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

ஜலத்திலிருந்து!
பணம் சேகரித்துக்
கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,
தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

இனி அந்தத் துர்க்கந்தமான மீன் எண்ணெய் வேண்டாம்!

இதோ! விடோனு! இருக்கிறது!

இதில் மீன் எண்ணெயின் ஸத்து, மால்ட், க்ளிஸர்ஹைஜா, ஸகா, க்ளிஸரோ பாஸ்பெட்ஸ் ஆப் ஸோடியம் அண்டு கால்ஸியம் இவைகள் அடங்கியுள்ளன. ஷெர்ரியை அடிப்படையாகக்கொண்டது.

நீடித்த வியாதிக்கப்புறம் வியாதியஸ்தர் தேறி வரும்போது அவர்களுக்கு "விடோனு" ஒரு சிறந்த டானிக் மருந்தாகும். அது பசியை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தொகுதியை ஒழுங்குபடுத்தி, எடையையும் வலுவையும் விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும், முக்கியமாய்த் தேவை. ஏ. பி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட துர்நாற்றமில்லாத ஒரு இனிப்பான வஸ்து. ஒருபாகம் விடோனு, ஒருபாகம் ஸ்டாண்டர்ட் காட்லிவர் ஆயிலுக்குச் சமானம்.

விலை ரூ. 2-8-0. தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

நமது மருந்துகளின் முழு கேட்லாக் தேவையானல் கேளுங்கள்.

தி ட்ராகன் கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

முல்தானி மந்திர், க்ராண்டு ரோட், பம்பாய்.

தொகுதி 12, பகுதி 9] [செப்டம்பர், 1935.

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.

ஆரோக்கியத் தொழிலில் பொதுஜனங்கள் ஒத்துழைப்பதின் ஆவசியகம்.

நமது கூட்டு ஆசிரியராகிய டாக்டர் யு. கிருஷ்ணா ராவ், எம்.பி., பி.எஸ். அவர்கள், சென்ற 1935ஹு ஆகஸ்டுமீ 3உ. சென்னை திருவல்லிக்கேணியில் நடந்த ஆரோக்கியப் பொருட்காக்ஷியின்போது செய்த பிரசங்கத்தின் விஷயம் மேற் சொல்லியதாகும். அவர் மதராஸ் கார்ப்பொரேஷன் கவுன்ஸிலராயிருப்பதுடன், சென்னையில் 10 வருஷங்களுக்கு மேற்கொண்டு வைத்தியத்தொழிலும் செய்து வருகிறார். ஆனதபற்றி, அவருடைய பிரசங்கத்திற்கு மேம்பாடுண்டு. மேலே சொல்லிய நகரபரிபாலனக் கடமைகளைக் குறித்து, எவ்வளவு மேலோடிருந்தாலும், கொஞ்சமாவது தெரிந்திருந்தால், அதுவே பொதுஜனங்களுக்கும், ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கும் சிநேகபாவத்தை உண்டு பண்ணுவதுடன், ஒவ்வொருவருடைய ஆரோக்கியத்திற்கும், சுகத்திற்கும் அனுகூலமாயிருந்து, பொதுவாய் நகரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் காரணமாயிருக்குமாதலால், நமது வாசகர்களின் நன்மையின்பொருட்டு, அப்பிரசங்கத்தை இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துரைக்க எண்ணுகிறோம்.

அன்று அங்குகூடியிருந்த வரிசெலுத்துவோரைப் பார்த்து, டாக்டர் யு. கிருஷ்ணராவ் பின் வருமாறு சொன்னார்:—

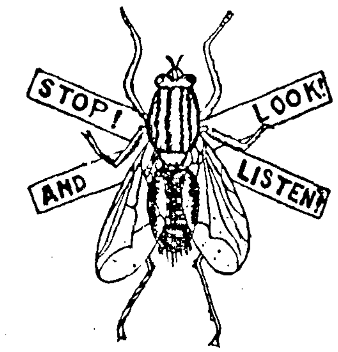
"ஆரோக்கியத்தொழிலில் பொதுஜனங்கள் ஒத்துழைப்பின் ஆவசியகத்தை யாவரும் மறுத்துச்சொல்ல முடியாது. பொது ஜனங்களின் ஒத்துழைப்பு இராவிடில், ஆரோக்கியத்தொழிலால் யாதொரு பிரயோஜனமும் அடைய முடியாது. இதற்கு அத்தாக்ஷி ஏதாகிலும் வேண்டுமென்றால், உங்களுக்குத் தெரியும்பொருட்டு, சிலவற்றை இங்கு எடுத்துச்சொல்லுகிறேன்:—

(1) ஜனனம் ரிஜிஸ்டர் செய்தல்.— உங்கள் வீட்டில் ஒரு குழந்தை பிறந்த உடனே, அருகாமையிலுள்ள ரிஜிஸ்டரேஷன் ஆபீசுக்குச் சென்று, அந்த ஜனனத்தை ரிஜிஸ்டரில் பதிவு செய்யவேண்டும். ஒரு நகரத்தின் ஆரோக்கியமானது சாதாரணமாய் அதன் ஜனன விகிதம்,

மரண விகிதம், வியாதி விகிதம் ஆகிய இவைகளைக்கொண்டு கண்டுபிடிக்கப்படும். நமது நகரம் ஆரோக்கியமாகவிருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமானால், ஆரோக்கிய இலாகாதாரர் வைத்துள்ள ஜனன மரண ரிஜிஸ்தர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். நகரவாசிகள் தண்டனையைத் தப்பித்துக்கொண்டு செய்யும் தவறான காரியம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, ஜனனங்களை ரிஜிஸ்டர் செய்யாமலிருப்பதேயாம். ஆரோக்கிய இலாகாதாரர்கள் இவ்வாறு தவறுபவர்களைக் கண்டுபிடிக்க எவ்வளவு சிரமப்பட்டபோதிலும், எல்லோரையும் விடாமல் கண்டுபிடிக்க சாத்தியமில்லை. ஏனெனில், அநேக குழந்தைகள், நகர பரிபாலனக் கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் அறியாத பெற்றோர்களைப்போலவே அவ்வளவு அறிவீனமுள்ள மருத்துவ ஸ்திரீகளின் உதவியைக்கொண்டு பிரசவமாகின்றன. இப்போது ஒரு குழந்தையின் ஜனனம் ரிஜிஸ்டரில் பதிவு செய்யப்படாவிட்டால், என்ன தீங்கு நேரிடும் என்று கேட்கலாம். அந்தக்குழந்தைக்கு அம்மை குத்தாமல் தவறிப்போகலாம். அதற்குப் பெரியம்மை போட்டுகிறதென்று வைத்துக்கொள்வோம். அதுவே எங்கும் தொத்துநோயாகப் பரவுவதற்குக் காரணமாகலாம். அம்மை குத்தாததினால் அநேக குழந்தைகள் பெரியம்மையால் இறந்துபோகலாம். இந்தக் கொடிய வியாதியானது வயது முதிர்ந்தவர்களையும் பீடிக்கும். இது விஷயமாக சிசு மரண விஷயத்தைக்குறித்து, கொஞ்சம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. சென்னையில் சிசு மரண விகிதம், அதாவது, ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்களின் மரணவிகிதம் யாதெனில், உயிரோடு பிறந்த 1000 குழந்தைகளில், 250 மரணம். இங்கிலாந்தின் சிசு மரண விகிதமோ, 1000-க்கு 59. இங்கிலாந்தில் சென்ற நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில் சிசு மரண விகிதம் 1000-க்கு 154 ஆக இருந்தது. சென்ற 50 வருஷ காலத்திற்குள், இங்கிலாந்தின் ஜனங்கள் சிசு மரண விகிதத்தை சுமார் 100 விகிதம் குறைத்து விட்டனர். அதாவது, அதிகமாக 100 சிசுக்களின் உயிர்களை யமன் வாயில் அகப்படவொட்டாமல் மீட்டுக்கொண்டனர். நீங்களும் இச்சென்னையில் இப்போதுள்ள கொடிய பேதைகளாகிய சிசுக்களின் கொலையை ஒழிக்கவேண்டுமானால், நீங்கள் செய்யவேண்டிய நிர்ணயமான ஒரு கடமையுண்டு. அதாவது, குறித்த காலத்திற்குள் உங்கள் சிசுக்களின் ஜனனத்தை ரிஜிஸ்டர் செய்து ஆரோக்கிய இலாகாதாருடன் ஒத்துழைப்பதேயாம்.

(2) அம்மை குத்துதல்.—நான் முன் சொல்லியபடி குழந்தைகள் விஷயத்தில் அடுத்தபடி நீங்கள் செய்யவேண்டிய கடமை யாதெனில், அதற்கு அம்மை குத்துதலேயாம். அதை காலாகாலத்தில் செய்யவேண்டும். அதாவது, குழந்தை பிறந்த 6-மாதத்திற்குள் குத்தவேண்டும். மும்முரமாய் பெரியம்மை போட்டி, அதனால் நேரிடக்கூடிய பயங்கரமான விபத்துக்களாகிய அரூபம், கைகால்கள் நொண்டியாதல், கண்கள் குருடாதல், தேகம் பலஹீனப்பட்டுப்போதல் முதலியவைகள் உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்கள் அன்று. ஆனதுபற்றி, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்தக்கஷ்டங்கள் வரக்கூடாதென்றிருந்தால், அவர்களுக்கு நீங்கள் அம்மை குத்த ஏற்பாடுசெய்யவேண்டும். வீட்டில் யாருக்காகிலும் பெரியம்மை போட்டியிருந்தால், வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும், புருஷர்களானாலும், ஸ்திரீகளானாலும், சிறுவர்களானாலும், பெரியவர்களானாலும், அவர்களுக்கு தொத்து சம்பந்தம் உண்டாகாதிருக்கும் பொருட்டு, அம்மை குத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். அம்மை குத்திக்கொள்வதனால் 7 வருஷத்திற்குத்தான் காப்புண்டு. ஆனதுபற்றி, உங்கள் வீட்டில் ஒவ்வொருவரும் ஏழு வருஷத்திற்கு ஒருமுறை அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும். அப்படி செய்தால், பெரியம்மை என்னும் கொடிய வியாதி கொஞ்ச காலத்திற்குள் நம்மை விட்டு அகலும். இதே மாதிரியாக, காலரா அல்லது வாந்திபேதி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வைத்திய சாஸ்திரிகள் ஒரு மருந்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதை தேகத்தில் குத்தி

ஏற்றினால் காலரா வராது. இந்தக் குத்தி ஏற்றும் மருந்தினால் யாதொரு தீங்கும் விளையாது. ஆனதுபற்றி, காலரா ஆரம்பமானவுடனே ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் காலரா மருந்தைக் குத்திக்கொண்டால், அது அவர்களைப் பீடிக்காது. நமது நகரத்தில் காலராவும் வியாபிக்காது.



டைபாய்டு, காலரா, சீதபேதி முதலிய தொத்து வியாதிக்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்வது முக்கியமாய் ஈயேயாகும். ஈயைக் கொல்லாவிட்டால் அது உம்மைக் கொல்லும்.

நீங்கள் ஆரோக்கியத்தொழிலில் ஒத்துழைப்பதற்கு இது ஒரு மார்க்கம்.

(3) பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள்.—பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமானது மிகவும் அதிருப்தியாக இருக்கிறது. அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு அவர்களின் ஆரோக்கியத்தின்மேல் நாட்டம் இல்லை. அவர்களின் படிப்பின் மேலும், சம்பாத்தியத்தின்மேலுந்தான் நாட்டம். உபாத்தியாயர்களுக்கோ, பரீக்ஷையில் எத்தனை நபர்கள் தேறினார்கள் என்பதன்மேல் நோக்கமேயொழிய, பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து அவர்களுக்குக் கவலையில்லை. பள்ளிக்கூடத்து சொந்தக்காரர்களுக்கோ வரும்படியின்பேரிலேயே ஞாபகம். பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு அதிக இடம் வேண்டுமே, அவர்கள் சௌகரியத்திற்காக வசதிகள் ஏற்படுத்தவேண்டுமே என்கிற அக்கரை இல்லை. உள்ள விஷயத்தை உள்ளபடி சொல்கிறேனேயல்லது நான் மிகைபடச் சொல்வதாக நினைக்கவேண்டாம். தூஸ்தியில்லாத பழைய காலத்துக் கட்டிடங்களில் பள்ளிக்கூடங்களை வைத்திருப்பதும், பள்ளிக்கூடங்களில் நெருக்கடி அதிகமாக இருப்பதும், காற்றோட்டம், சூரிய வெளிச்சம் இல்லாமலிருப்பதும், ஜலம் போதுமானதல்லாததாயும், சுத்தமில்லாததாயுமிருப்பதும், விளையாட இடங்கள் இல்லாமலிருப்பதும், கக்கூசுகள் அசுத்தமாயிருப்பதும், இவை யாவும் இப்போதைய இந்தியப் பள்ளிக்கூடங்களின் குறைகள். இக்குறைகளினால் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் குன்றிப்போய் விடுகிறது.

வருடவாரி பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. அது அரைகுறையாய்ச் செய்யப்பட்டபோதிலும், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளிடம் கொடிய குறைகள் அநேகம் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. அவையாவன: கெடுதலான பற்கள், கணமாந்தம், கண் ஒரு பக்கமாகப் பார்வை, வியாதிப்பட்ட டான்ஸில்கள், வாதரோகம், க்ஷயரோகம் முதலிய பெருத்த வியாதிகள். இக்குறைகள் யாவும் தடுக்கக்கூடியவை. பெற்றோர்கள் இவைகளுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யவேண்டியது அவசியம். வீட்டில் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியப் படிப்பு கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கியப் பத்திரிகைகள், துண்டுப் பிரசாரங்கள் முதலியவற்றைப் படிக்கும்படி வற்புறுத்தவேண்டும். இளம்பிராயம் முதற்கொண்டே அவர்களுக்கு நகர பரிபாலனக் கடமையும், சுகாதார ஞானமும் உண்டாகும்படிச் செய்யவேண்டும். ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு இது ஒரு பெருத்த உபகாரமாகும். அதனால் அவர்கள் தொழில் சுலபமாய் நடைபெறும்.

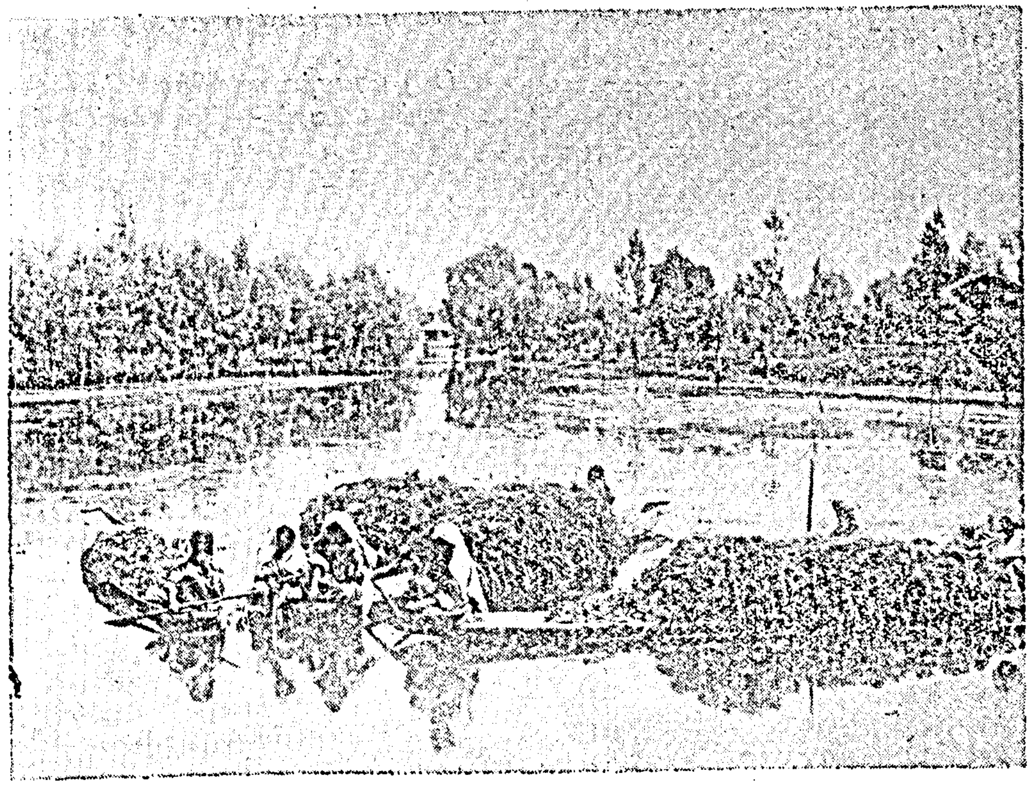
(4) குப்பை கூட்டலும், சுகாதாரமும்.—நகரவாசிகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அநேக நகரபரிபாலனக்கடமைகளிலும், பொறுப்புக்களிலும், ஒரு விஷயம் நீங்கள் முக்கியமாய்க்கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், உங்கள் வீடுகளில் கூட்டும் குப்பைகளை, அதற்கென்று தெருக்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கும்குப்பைத்தொட்டிகளில்கொண்டு கொட்டவேண்டும். அல்லது உங்கள் வீட்டு வாசலில் தகர டப்பா ஒன்றில்

குப்பையைக் கொட்டி வைத்து, உங்கள் தெருக்கள் வழியாய் குப்பை வண்டி வரும்போது அதில் கொண்டுபோய்க் கொட்டவேண்டியது, தெருக்கள் ஓரங்களில் குப்பையை ஒருபோதும் கொட்டக் கூடாது. ஏனெனில், ஒரு காற்றடித்தால் அது குப்பையை நாலாபக்கமும் சிதறச் செய்து, அதனால் வியாதியைப் பரவச் செய்யும். ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு மற்றொரு உபகாரம் செய்யலாம். அதாவது, குப்பையை குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டும்போது, க்ளாஸ் துண்டுகள் முதலிய கனத்த வஸ்துக்களைக் கொட்டாமல் தீப்பற்றி எரியும்படியான வஸ்துக்களை மட்டும் கொட்டவேண்டும். ஏனெனில், அக்குப்பையை இன்ஸினரேடர் என்னும் இயந்திரத்தில் கார்பொரேஷனர் கொட்டி எரித்து விடுகிறார்கள். அதில் கொட்டு முன், இந்த கனத்த வஸ்துக்களை அவர்கள் குப்பையை விட்டுப் பிரிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அதற்கென்று அநேக ஆள்களை நியமித்திருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்குக் கஷ்டம் அதிகம். இது விஷயமாக நீங்கள் ஒத்துழைக்கும்பக்ஷத்தில் செலவு கம்மியாகும். அதனால் உங்கள் வரி குறையும்.

நாகலைக் குப்பைத்தொட்டியில் போடும் அசுத்தமான பழக்கத்தை ஒழிக்கவேண்டும். இதைவிட இன்னும் அதிகமான அசுத்தப்பழக்கம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, தெரு ஓரங்களில் குழந்தைகளை மலம் கழிக்க உட்காரவைத்தல். அதுவுமன்றி, பெரியவர்கள்கூட, இரவில் மலபாதைக்கு உட்காருதல். இந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். தெருவில், பகலிலேயே மூத்திரம் பேய உட்காருதல், சென்னையில் ஒரு பெரிய துர்ப்பழக்கம். மகாத்மா காந்திஜி, நமது நகரத்திற்கு விஜயஞ் செய்தபோது இதைக் கண்டனம் செய்தனர். கார்ப்பொரேஷனர் தெருக்களில் அங்கங்கே மூத்திரம் பேய்வதற்காக கக்கூஸுகள் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். அவைகளில் ஜலபாதையைக் கழிக்க வேண்டும். இந்தத் துறையில் உங்கள் ஒத்துழைப்பு அவசியம் வேண்டும். நமது நகரம் லக்ஷணமாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருக்கவேண்டுமானால், இந்தப் பழக்கங்களை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும்.

(5) நெருக்கடி.—இது விஷயத்தில் உங்கள் கவனத்தை நீங்கள் செவ்வையாய்ச் செலுத்தவேண்டும். நெருக்கடியானது, புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் இவர்களின் நன்னடத்தை, மன ஆரோக்கியம், தேகாரோக்கியம் முதலிய யாவையும் பாதிக்கிறது. புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் யாவரும் ஒரே அறையில் மறைவிடமின்றி அடைபட்டிருப்பதனால் கேட்கக்கூடாத வார்த்தைகளையும், பார்க்கக்கூடாத விஷயங்களையும் சிறுவர்கள் கவனிக்க நேரிடுகிறது. அதனால் அவர்கள் நன்னடத்தைக்கு விரோதம் உண்டாகிறது. நெருக்கடி இருந்தால், அந்த வீடு சுத்தமாயும் லக்ஷணமாயும் இராது. வீடு சுத்தமாயில்லையேயென்றும், மறைவிடம் இல்லையேயென்றும் கவலை மனதில் குடிகொள்ளுகிறது. நெருக்கடியினால் சிடுசிடுப்பு உண்டாகிறது. கௌரவம் போய்விட்டதென்கிற வருத்தம் ஒரு பக்கம். இவை யாவும் மனோநிலையில் சம்பந்தப்பட்டவை. நெருக்கடியான வீடுகளில் க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் பரவுவதற்கு வசதிகள் அநேகம். நெருக்கடியான வீடுகளில் கக்கூஸுகளை, அவை, ப்ளஷ் அவுட் கக்கூஸுகளாயிருந்தால் ஒழிய, சுத்தமாய் வைத்திருக்க முடியாது. ஜலமும் போதுமானதாகவிராது. ப்ளஷ் அவுட் கக்கூஸுகளை அலம்பிச் சுத்தம் செய்வதும் கஷ்டமாக முடியும். நல்ல காற்றோட்டமும், சூரிய வெளிச்சமும் இராது. பூச்சிகள் முதலியவற்றால் ஆபத்து நிச்சயம். இம்மாதிரி நிலையில் வாழும் வாழ்வு வாழ்வாகாது. நெருக்கடியானது ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு எங்கும் ஒரு பெருத்த பிரச்சனை. சென்னையில் அதிலும் அதிகம். நெருக்கடியை ஒழிக்க ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுடன் எவ்வாறு நீங்கள் ஒத்துழைக்க முடியும்? அதாவது, நோய் விகிதத்தையும், மரண விகிதத்தையும் அதிகப்படவொட்டாமல் எவ்வாறு குறைக்க முடியும்? வீட்டுச் சொந்தக்காரர்களுக்கு இங்கு ஒரு வார்த்தை சொல்லுகிறேன். உங்கள் வீடுகளில்

குடியிருப்பவர்கள் விஷயத்தில் கொஞ்சம் இரக்கம் வையுங்கள். குடித்தனம் வைப்பதற்காக வீடு கட்டும்போது பணமே பெரிதாக நினைக்கவேண்டாம். இடத்திற்குத் தக்கபடி குடித்தனத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள். குடித்தனக்காரருக்கு எவ்வளவு சௌகரியங்கள் செய்யலாமோ, அவ்வளவும் செய்யுங்கள். அதனால் அவர்கள் நன்மதிப்புக்கு நீங்கள் பாத்திராவீர்கள். குடித்தனக்காரர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. உங்கள் வியாபார ஸ்தலங்களுக்கு அருகாமையிலேயே வசிக்கவேண்டும் என்கிற ஆசை உங்களுக்குண்டு. சிக்கன விஷயமாகவும், சௌகரிய விஷயமாயும் கொஞ்சம் தூரத்தில் போய் வசிக்க இஷ்டப்படுகிறதில்லை. ஆனால், நெருக்கடியான வீட்டில் வசிப்பது பொய்ச் சிக்கனம். இது டாக்டர் கூலியையும், யமன் கணக்கையும் பார்த்தால் ஏற்படும். கார்ப்பொரேஷனர் சென்னையின் சுற்றுப்புறங்களில் காலி நிலங்களை வாங்கி, வீடு கட்டுவதற்காக ஒதுக்கிவைத்திருக்கிறார்கள். சுற்றுப்புறங்களில் போய் வசித்து சென்னையில் நெருக்கடியை ஒழிப்பது உங்கள் கடமையாகும். இது விஷயத்தில் நீங்கள் உங்கள் மனதார ஒத்துழைக்கவேண்டியது அவசியம்.



டால் கால்வாயின் காக்ஷி.

இதன் மூலமாய் படகுகள் நிறையக் காய்கறிகள் கொண்டுவரப்படுகின்றன.
நாட்டுப்புறங்களிலிருந்து வரும் காய் கறிகளையும், கீரைகளையும் எப்போதும் வாங்குங்கள்.

(6) ஆகாரக் கலப்பு.—இது உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய ஒரு முக்கியமான விஷயம். இதிலும் நீங்கள் கார்ப்பொரேஷனருடன் ஒத்துழைக்கவேண்டியது அவசியம். ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் கொஞ்சம் விலை தூக்காயிருந்தாலுங்கூட, நல்லதாயிருப்பதையே வாங்கவேண்டும். விற்கிறவர்களிடம் இருந்து நல்ல சாமான்

களையே கேளுங்கள். கலப்பட சாமான்கள் கொடுத்தால் உடனே ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவியுங்கள். ஆகாரப் பதார்த்தக் கலப்பைத் தவிர்க்க சில நபர்களை கார்ப்பொரேஷனார் நியமித்திருக்கிறார்கள். அவர்களே எல்லாவற்றையும் கவனிக்க முடியாது, நபர்கள் போதாது. கலப்பட வஸ்துக்களையும் அழுகிப்போன வஸ்துக்களையும் உண்டால் சீதபேதி, காலரா முதலியன காணும் என்பதை மட்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

(7) ஜலாதாரம்.—கார்ப்பொரேஷனார் எவ்வளவோ பணம் செலவழித்து, நல்ல குடிக்கும் ஜலம் சப்ளை செய்திருக்கிறார்கள். அதை நீங்கள் சிக்கனமாய் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். துர்விநியோகப் படுத்தக்கூடாது. அந்த ஜலம் சாதாரணமாய் சுத்தமானதாயிருந்தபோதிலும், குடிப்பதற்கு லாயக்கல்ல. ஏனெனில், வடிக்கட்டும் ஏற்பாடுகள் இன்னும் பூர்த்தியாகவில்லை. ஆனதுபற்றி, அந்த ஜலத்தைக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றிக் குடிக்க வேண்டும். அதனால் இப்போது நகரத்தில் வியாபித்திருக்கும் காலராவைப் பாவவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

(8) நோய்களை அறிக்கை செய்தல்.—உங்கள் வீட்டிலாவது, வீட்டிற்கருகாமையிலாவது தொத்து வியாதி இருந்தால், உடனே அது விஷயத்தைப்பற்றி, ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு அறிக்கை செய்யவேண்டும். அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் கோபித்துக்கொள்வார்களெனப் பயந்தோ, அல்லது உங்கள் வீட்டில் ஒதுக்கிவைத்தல், ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்புதல், விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்தல் முதலிய சுகாதார முறைகளுக்குப் பயந்தோ அதை ஒளித்துவைக்கக் கூடாது. உங்கள் ஒத்துழைப்பு இதைத் தவிர வேறு எந்த விஷயத்திலும் அவ்வளவு சிலாக்கியமானதல்ல. ஒவ்வொரு வீட்டிலுள்ள புருஷனோ ஸ்திரீயோ அங்கு கண்டிருக்கும் தொத்து வியாதியை உடனே ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிக்கும்பக்ஷத்தில், தொத்து வியாதி அத்துமீறிப் பரவாது.

(9) மரணம் ரிஜிஸ்தர் செய்தல்.—முனிஸிபல் சட்டப்படி உங்கள் வீடுகளில் சாவு நேர்ந்தால், ஜனனத்தை ரிஜிஸ்தர் செய்வதுபோல் மரணத்தையும் ரிஜிஸ்தர் செய்யவேண்டும். சென்னையில் மரண ரிஜிஸ்தர்கள் சரியானவை என்றே கூற வேண்டும், ஏனெனில், அதில் தவறுதல்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கண்டு பிடிப்பது வெகு சுலபம். தவறினவர்கள் தண்டனைக்குட்படும்படி நேரிடும்.

(10) மரணத்தைக்குறித்து நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் பெறுதல்.—இது சென்னையில் தற்போதுள்ள முனிஸிபல் சட்டப்படி விதிக்கப்பட்ட பொதுக் கடமைகளில் ஒன்றல்ல. மரணத்தை ரிஜிஸ்தர் செய்யப் போகையில் "மாண்டவர் எந்த வியாதியால் மாண்டார்?" என்று ஆபீஸர் உங்களை ஒரு கேள்வி கேட்கிறார். அதற்குப் பதில் சொல்ல முடியாது. ஏனெனில், உங்களுக்குத் தெரியாது. செத்தவருக்கு எந்த டாக்டர் வைத்தியம் செய்தாரோ, அந்த டாக்டருக்குத்தான் அது தெரியும். ஆகையினால், நீங்கள் அந்தக் கேள்விக்கு ஏதோ 'ஜுரம், பேதி' என்று பதில் சொல்லிவிடுகிறீர்கள். ஜுரத்தில் எத்தனையோவித ஜுரம் உண்டு. எந்த ஜுரம் என்று தெரியாதவர்களாய் ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் தவிக்கிறார்கள். அதனால் இந்த காலத்தில் இந்த வியாதி அதிகமாகப் பரவியிருக்கிறதென்று அவர்களுக்குக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, கடைசியாக எந்த டாக்டர் பார்த்தாரோ, அவரிடமிருந்து ஒரு சர்டிபிகேட் வாங்கவேண்டியதவசியம். இந்த ஸர்டிபிகேட்டை ரிஜிஸ்தர் செய்யும் ஆபீஸில் காண்பித்தால் அந்த உத்தியோகஸ்தர் தெரிந்துகொள்வார். தகவல் சரியாய் ஏற்படும். ஆனால், இது விஷயத்தில் டாக்டர்களும் ஒத்துழைக்கவேண்டும். அவர்களும் பொதுஜன ஆரோக்கிய நன்மையின்பொருட்டு, இலவசமாய் இந்த ஸர்டிபிகேட் கொடுக்கவேண்டும். இது விஷயமாய் நீங்கள் சுதாவாக மனதார ஒத்துழைப்பது மிகவும் சிலாகிக்கத்தக்கது.

எனது பிரசங்கம் இப்போது முடிவுக்கு வந்துவிட்டது. எந்தெந்த விஷயங்களில் நீங்கள் ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்கலாமென்பதை இங்கு எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறேன். உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தையும் சுகத்தையும் அபிவிருத்தி செய்வதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் என்னவென்பதையும் எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறேன். ஆனாலும், முடிப்பதற்குமுன் ஒருவிஷயம் முக்கியமாய்ச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ஹெல்த் ஆபீஸரை நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் சிநேகிதராகக் கருதவேண்டுமேயொழிய, விரோதியாக எண்ணக்கூடாது. அவர் உங்களை என்னசெய்யச் சொல்லுகிறாரோ, அவை யாவும் உங்களுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டே. அவரைத் திரஸ்கரிக்கவாவது, அவர் உத்திரவை மீறி நடக்கவாவது கூடாது. ஒரு கக்கூஸை துரஸ்து செய்யவேண்டுமென்றோ, வீட்டை வெள்ளையடிக்க வேண்டுமென்றோ, சாக்கடைக்கால் ஒன்று கட்டவேண்டுமென்றோ, அல்லது மாட்டுத்தொழுவத்தை ரிபேர் செய்யவேண்டுமென்றோ உங்களுக்கு அவர் சட்டப்படி நோடீஸ் கொடுத்தால், அதை உடனே செய்துவிடுங்கள். அதைத்தவிர்த்து, அந்நோட்டீஸை எடுத்துக்கொண்டுபோய் உங்களுக்கு சிநேகிதர்களாகிய கவுன்ஸிலர்கள் யாராகிலும் இருந்தால், அவர்களுக்குக் காண்பித்து, அதை ரத்து செய்ய அவர் மூலமாய் சிபார்சு கொண்டுபோகக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் உங்களுக்கே தீங்கு நேரிடும். உங்கள் க்ஷேமத்திற்கு நீங்களே ஜவாப்தாரி".

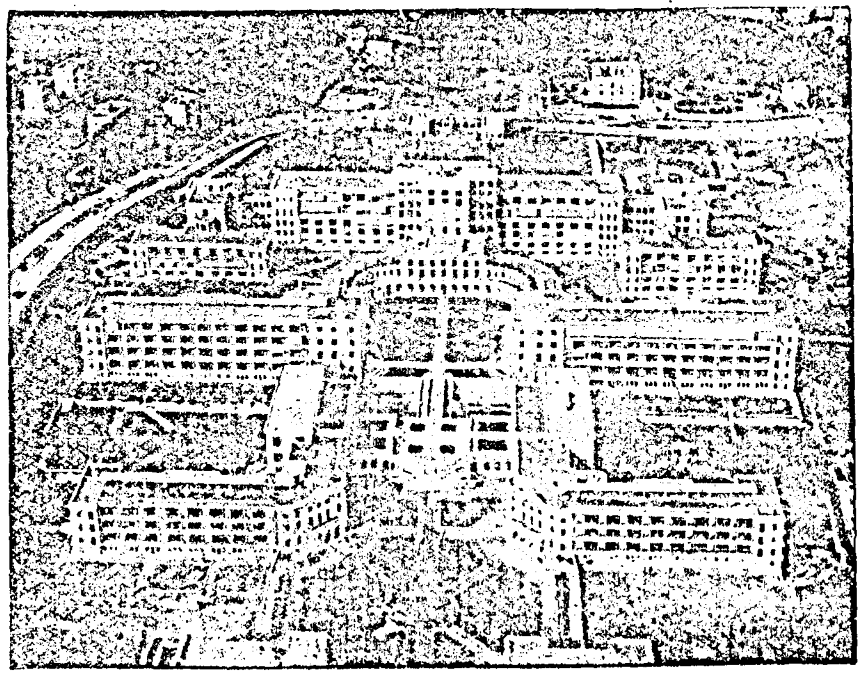
இந்தியாவில் க்ஷயரோகப் பிரச்னை

டாக்டர் ஆர். எ. ஜான்ஸன், எம்.பி., பி.ஸி.எச்., டி.பி.எச்.,
கோல்டன் ராக், திருச்சினாப்பள்ளி.

க்ஷயரோகத்திற்கு "மஹா வெள்ளைக் கொள்ளை நோய்" என்று பெயர். இது மானிடர்களுக்குச் செய்யும் தீங்கைப் பார்த்தால், இப்பெயர் இதற்கு நன்கு பொருந்தும் என்றே தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு தேசத்திலும் இந்த வியாதியின் பெயரைச் சொன்னால் ஜனங்கள் நடுநடுங்குகிறார்கள். இது நியாயமே. வியாதிகளுக்குள், இது மானிடர்க்கு மகத்தான வைரி. யுத்தத்திற்கு அடுத்தபடி மானிட தேகத்திற்கு மிக்க தீங்கை விளைவிக்கக்கூடியது இந்த வியாதிதான். வருஷந்தோறும் கோடிக்கணக்கானவர்கள் இதனால் மரணமடைகிறார்கள். இன்னும் அநேக கோடி ஜனங்கள் இந்த வியாதியால் தேகம் மெலிந்து உழைக்கச் சக்தியற்றவர்களாகிவிடுகிறார்கள். அநேக குடும்பங்கள் ஏழ்மைத்தனத்திலும் துன்பத்திலும் முழுகிப்போகின்றன. இந்த கோரமான வியாதியை எதிர்க்க பொதுப் பணம் கணக்கின்றி செலவழிக்கப்படுகிறது. பூலோகத்தில் பிறக்கும் 7 அல்லது 8 நபர்களில் ஒருவரை இந்த வியாதி கொள்ளைகொண்டு போகிறது.

காலரா அல்லது நியூமோனியா வியாதியைப்போல் க்ஷயரோகம் விரைவில் கொன்றுவிடுகிறதில்லை. அது நோயாளியைச் சாகடிப்பதற்குமுன் வருஷக்கணக்காய் வருந்தச் செய்து, பலஹீனப் படுத்தி விடுகிறது. எல்லா வியாதிகளிலும் இது எங்கும் பரவியுள்ளது; மிகவும் கபடமானது; இதை ஒழிப்பது கடினம். இந்த வியாதியில்லாத தேசம் ஒரு தேசமாகிலும் கிடையாது. ஆனால், சில தேசங்களில் மட்டாயும், சில தேசங்களில் அதிகமாயும் இருக்கிறது. இது தான் வித்தியாஸம். காலரா, மலேரியா வியாதிகளைப்போல சில இடங்களிலோ, சில சீதோஷ்ணங்களிலோ, அல்லது சில காலங்களிலோ தோன்றக்கூடியதல்ல இது எல்லா இடங்களிலும், எப்போதும் எங்கும் பரவி இருக்கும்படியான விரோதி. இது குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் பீடிக்கக்கூடிய வியாதியாயிருந்தபோதி

லும், எந்த வயதினரையும் தாக்கும். மனிதனைமட்டுமன்று. அநேக ஜெந்துக்களையும் இது பீடிக்கும்.

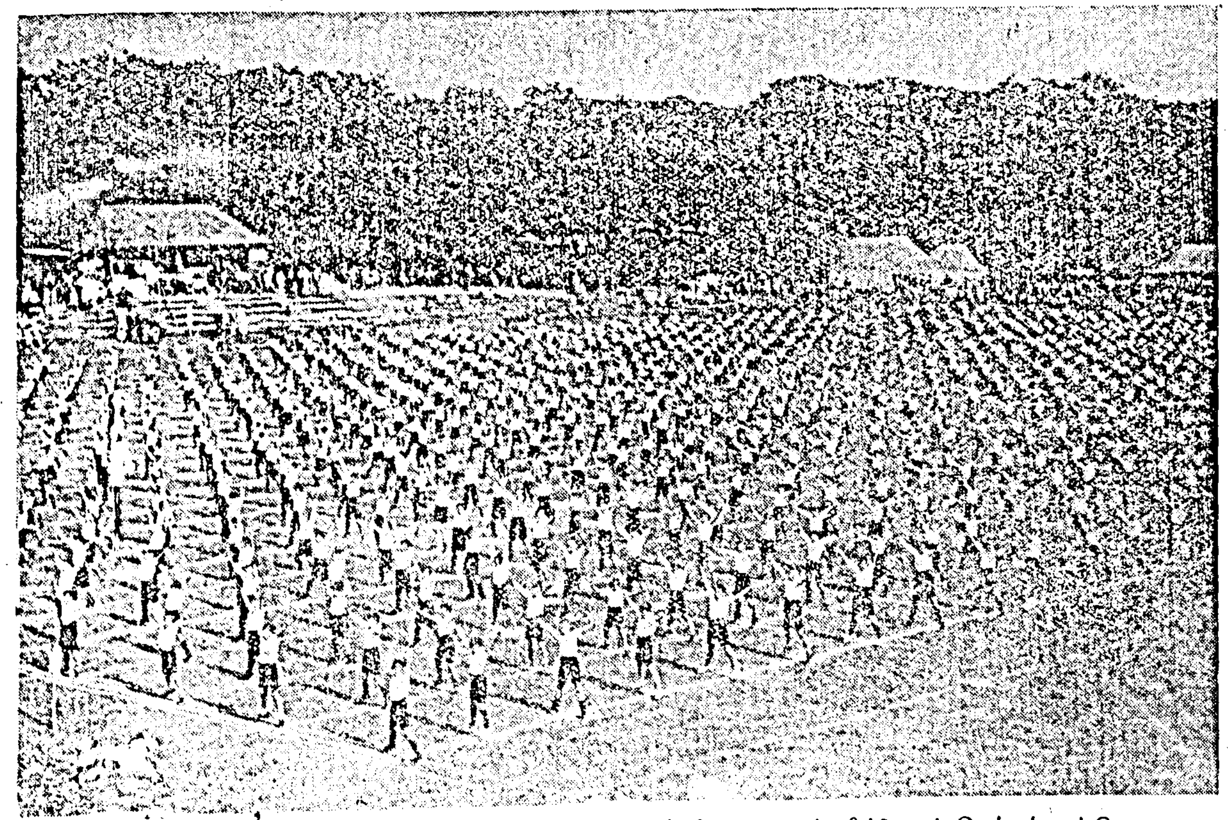


ஸிஞோரா மசோலினி என்பவர், ரோமாபுரியில் பெனிடோ மசோலினி என்கிற ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம் ஒன்று கட்டி அதைத் திறந்தார். இந்த அழகான ஆஸ்ரமத்தை ஆகாயமார்க்கமாய்க் காணும் காக்ஷி.

க்ஷயரோகத்தைப்பற்றி நாம் யோசிக்கும்போது, இரண்டு முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது, விஷக்கிருமியும், மானிடதேகமும். இவைகளை 'விதை' என்றும், 'நிலம்' என்றும் விவரித்துச் சொல்லலாம். க்ஷயரோகமானது ஒரு விஷக்கிருமியால் உண்டாவது. இதன் குணங்கள் சாஸ்திரோக்தமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. க்ஷயரோக வியாதியஸ்தர்களின் தேகங்களில் இந்த வியாதிக்கிருமி இருந்துவருகிறது. கணக்கற்ற இக்கிருமிகள், நோயாளியின் கோழையிலும், மற்றக் கழிவிடைகளிலும் வெளிவருகின்றன. சூரிய வெளிச்சத்திலும், சுத்த காற்றிலும் சில மணி நேரங்களில் அவை இறந்துவிட்டபோதிலும், இருட்டானதும் அசுத்தமானதுமான இடங்களில் மாதக் கணக்கில் ஜீவித்திருந்து, வியாதியையும் மரணத்தையும் உண்டுபண்ணும். தூசுப்பொடிகளின்மேல் காற்று மூலமாய்க் கொண்டுபோகப்படும். விதை எங்கு கண்டாலும் இருக்கிறது. ஆனால், அது முளைப்பதற்குத் தக்க நிலம் வேண்டும். மானிட தேகந்தான் நிலம். இந்த நிலம் அதற்குத் தக்கதா இல்லையா என்பது ஒவ்வொரு நபரின் தேக நிலையையும் பழக்க வழக்கங்களையும் பொருத்திருக்கும். விசாலமான தோள்களோடும், வலுவான மார்புகளோடும் கூடிய ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதன் வெளிக்காற்றில் உலாவி வந்து, நல்ல ஆகாரத்தைச்சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரும்பக்ஷத்தில் அந்த விஷக்கிருமியை எதிர்ப்பதற்கு சக்தியுள்ளவனாயிருப்பான்.

பலஹீனமுள்ளவனும், போஷணையற்ற ஆகாரம் உண்பவனும், எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் மனிதன் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு அநேகருக்கு இந்த வியாதியைத் தொத்த வைப்பதற்கு ஹேதுவாயிருப்பான். விதையை அறவொழிப்பதென்றால் கடினமான விஷயம். சுகாதார முறைகளை அநுசரித்தால் அனுகூலம் ஏற்படும். நிலத்தை விதைக்குத் தகுதியற்றதாகச் செய்யும்பக்ஷத்தில் இன்னும் அனுகூலம் உண்டு. நமது முயற்சிகள் யாவையும் இது வழியில் செலுத்தவேண்டும். இளமைப்பருவத்தில் உள்ள ஒருவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனாக நாம் செய்வதற்கு என்னென்ன ஏற்பாடுகள் செய்கிறோமோ, அவை யாவும் க்ஷயரோகத்தை எதிர்ப்பதற்கு ஏற்ற ஆயுதமாகும். திறந்த வெளிக்காற்றில் உலாவி வருதல், ஆரோக்கியமுள்ள விளையாட்டுகள், போஷணையுள்ள ஆகாரம், சரியான தேக நிலை, சுத்தம், சுகாதாரமான பழக்க வழக்கங்கள் இவையாவும் படையெடுத்து வரும் விரோதியைத் தடுப்பதற்கேற்ற காப்புக்களாகும்.

'க்ஷயரோகம் சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதியா?' என்னும் ஓர் கேள்வி சில சமயங்களில் கேட்கப்படுகிறது. அதற்கு நாம் 'ஆம்' என்று பதிலுரைப்போம். ஆனால், நாம் சொல்லுகிறபடி செய்தால் தான் சொஸ்தமாகும். இதற்கு வேண்டிய அநேகவித சிகிச்சைகளைச் செய்யும் பொருட்டு, மிக்க காலமும் உழைப்பும் விரயமாயிருக்கின்றன. ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமங்களும், இதற்கென்று தனிமையான ஆஸ்பத்திரிகளும், வைத்திய சாலைகளும் கட்ட பொதுப்பணம் எவ்வளவோ செலவழிந்திருக்கிறது. ஒரு க்ஷயரோகிக்குச் சிகிச்சை செய்வதானால், வெகுநாட்செல்லும்: மகா கஷ்டம். மலேரியா விஷக்கிருமியை கொயினா கொல்வதுபோல் காசநோய் விஷக்கிருமியைக் கொல்ல ஏற்ற மருந்தொன்றுமில்லை. அநேக கேசுகளில் ஜாக்கிரதையாய் நீடித்து, சிகிச்சை செய்தால் வியாதியை ஏறவொட்டாமல் தடுக்கலாம். சில கேசுகளில் நோயாளி சொஸ்தமாகி, தன் தொழிலை முன்போலவே மறுபடியும் செய்துகொண்டு வரலாம். ஆனால், அநேக கேசுகளில் காயமாய் சொஸ்தமாகாது. முன்போல அவ்வளவு சுறுசுறுப்பாயும் வேலை செய்ய முடியாது. அப்படி பூரணமாய் சொஸ்தப்படுத்தினாலுங்கூட, நோய் ஒருவனைவிட்டு நீங்கி, அவனுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு அது தொத்துவதற்கான ஹேதுக்கள் கம்மியாயிருக்கும்படிச் செய்வதே



சூரிய வெளிச்சத்தில் கொண்டாட்டம். லீட்ஸ் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள் செய்யும் குஸ்தி

சூரிய வெளிச்சமானது க்ஷயரோகத்தை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

யொழிய வேறல்ல. ஆனால், எதனால் அவனுக்கு இந்த வியாதி வந்ததோ, அது சம்பந்தமான ஜனசமூக நிலைமைகளை நாம் சரிப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. இந்த ஜனசமூக நிலைமைகளினால் கோடிக்கணக்கான நபர்கள் ஆபத்திற்கு உட்பட்டிருக்கிறார்கள். க்ஷயரோகத்தில் சொஸ்தம் செய்வதைக்காட்டிலும் தடைமுறைகளை அனுசரிப்பதே மேல்.

க்ஷயரோகம் பரம்பரையையொட்டிய வியாதியா?' என்று கேட்கலாம். அது சில குடும்பங்களில் வருவது வாஸ்தவமே. ஆனால், அது சுற்றுப்புறத்தையொட்டியதேயொழிய, பரம்பரையை யொட்டியதன்று. க்ஷயரோகத்தால் வருந்தும் பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் க்ஷயரோகத்துடன் பிறக்கிறதில்லை. அந்த வியாதி வருவதற்கு அவர்கள் தேகத்தில் யாதொரு ஹேதுவுமில்லை. நோய்ப்பட்டதம் பெற்றோர்களிடம் கூடவேயிருந்து வாழ்ந்து, சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளில் இருந்து வருவதால், அவர்களுக்கு இந்த வியாதி பிடிக்கிறது. பெற்றோர்களைவிட்டு அவர்களைப் பிரித்து, ஆரோக்கியமான சுற்றுப்புறங்களில் வசித்து வரச்செய்தால், இந்த வியாதி வராமல் அவர்கள் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

இந்தியாவில் க்ஷயரோகத்தைப்பற்றிய முக்கிய அம்சங்கள் என்ன? பூலோகத்தில் ஒவ்வொரு தேசத்திலும் க்ஷயரோகப் பிரச்சனை இருந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்தியா அதற்கு விலக்கன்று. ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் இன்னும் பூலோகத்தில் மற்றெல்லாப் பாகங்களிலும் சென்ற சில பத்தாண்டுகளாக க்ஷயரோகத்தை எதிர்க்க ஒழுங்கான ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. இந்த தேசங்களிலெல்லாம் க்ஷயரோகத்தினால் நேரிடும் மரணமும் குறைந்து வருகின்றது. இது ஒரு பாகம், ஜனங்கள் அடைந்திருக்கும் பாதுகாப்பினாலும், ஒரு பாகம் பொது ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் செய்யும் ஒழுங்கான முயற்சிகளாலும், மிகுந்த பாகம் வீடு, சுகாதாரம், சுகமான வாழ்வு இவைகளினாலும் உண்டாயிருக்கிறது. ஐரோப்பாவில் யுத்தம் ஆரம்பித்தவுடனே இதற்குத்தடங்கல் ஏற்பட்டு, அதனால் கெடுதல் நேரிட்டது. அது யுத்தத்தில் சம்பந்தப்பட்ட ஜனங்களுக்கு துன்பமும், வறுமையால் பட்டினியும் கொண்டுவந்து விட்டது.

துன்பமும் பட்டினியும் க்ஷயரோகத்தின் பக்கம் சேர்ந்து சண்டை செய்கின்றன. யுத்தத்தினால் கொஞ்சம் தடங்கல் ஏற்பட்டபோதிலும், மேனாட்டார் க்ஷயரோகத்துடன் மும்மரமாய் சண்டை செய்து ஜெயம்பெற்றனர். இது சுகாதார சாஸ்திரத்தினால் உண்டான ஜெயம். இந்த ஜெயத்தில் இந்தியாவிற்கு யாதொரு பங்குமில்லை. இந்தியாவில் வருஷவாரி க்ஷயரோகத்தால் 6 லக்ஷம் நபர்கள் மரணமடைகின்றனர். இதை இன்னும் தெளிய உரைக்கவேண்டுமானால், வருஷவாரி இந்த வியாதியால் சென்னை நகரத்திலுள்ள ஜனங்கள் முழுதிலும் மாள்கின்றனர். இந்த யமன் அறுக்கும் அறுவடையோடுகூட, சொல்லொணாத் துன்பமும், உபாதையும், யமனுக்கு இரையாகக் காத்துக்கொண்டிருக்கும் லக்ஷக்கணக்கான நபர்களால் நேரிடும் சிக்கனத்துறையில் நஷ்டமும் இதில் சேர்க்க வேண்டும். பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், மிகவும் முக்கியமான விஷயம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, இந்தியாவில் க்ஷயரோகம் அதிகரித்துக்கொண்டேதான் வருகிறது. அதாவது, சென்ற 50 வருஷ காலமாக மேனாடுகளில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றம் இந்தியாவில் இன்னும் ஆரம்பமே ஆகவில்லை.

அநேக விஷயங்களில் க்ஷயரோகத்துடன் போர் தொடுப்பதில், இந்தியாவிற்கு அநேக அனுகூலங்கள் உண்டு. அபரிமிதமான சூரிய வெளிச்சம் நமது தேசத்தில் உண்டு. ஜனங்களில் பெரும்பான்மையோர், திறந்த வெளிக்காற்றில் விவசாயத்தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கின்றனர். ஆனால், பிரதிகூலங்கள் அநேகம் உண்டு. இவை க்ஷயரோகக்கிருமிக்கு ஒத்தாசையாயிருக்கின்றன. அவையாவன: ஏழ்மைத்தனம், மூடத்தனம், போஷணைக்குறைவு ஆகிய இவைகள் பொதுஜனங்களிடம் குடிகொண்டிருத்

தல், கெடுதலான வீடு, சுகாதாரக் குறைவு, பர்டா பழக்கம் இவை சில வகுப்பாரிடம் காணப்படுதல், பால்ய விவாகம், தொழிலாளிகள் கெடுதலான நிலைமைகளில் பட்டணங்களில் வந்து வசித்தல் ஆகிய இவைகளே. க்ஷயரோகக்கிருமி திறந்த வெளிகளில் உஷ்ணப் பிரதேசத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் நாசமடையும். ஆனால், குடியானவர்களின் குடிசையிலும், சேரிகளின் குடிசையிலும் உள்ள இருட்டானதும், அசுத்தமானதுமான மூலை முடுக்குகளில் அதற்கு மிகப் பிரியம். அங்கே அது நன்றாய் விருத்தியாகும்.

க்ஷயரோகத்தைப்பற்றி, பொது ஜனங்களுக்கு யோசனைசொல்லவேண்டுமானால் அது ஒரு சிக்கலான விஷயம். ஆனால், மற்ற தேசங்களின் அனுபவத்தினால் நாம் பலனடையலாம். இந்தப் பிரச்சனையில் சம்பந்தப்பட்ட ஜனங்கள் யாவருக்கும் ஒரு சுருக்கமான யோசனை சொல்ல வேண்டுமென்றுகேட்டால், அரசர் முதல் தாழ்ந்த பிரஜை வரையில் ஒவ்வொருவருக்கும் யோசனை சொல்லலாம். க்ஷயரோகத்தால் வருந்தும் அதிர்ஷ்டஹீனனாகிய நோயாளிக்கு நான் சொல்வது யாதெனில், பொது ஆரோக்கிய அதிகாரிகளிடம் உடனே கலந்து ஆலோசி. அவர்களுடைய கட்டளைகளின்படி நட. இதன் மத்தியில், பொது இடங்களில் எச்சில் துப்பாதே!" ஆரோக்கியமாயுள்ள ஜனங்களுக்கு முக்கியமாய் நமது சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு நான் சொல்வதாவது: "பகவான் அளித்த சுத்த காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவி. உங்கள் நுரையீரல்களில் காற்று நுழையும்படிச் செய். உங்கள் தேகங்களுக்கு வியாயாமம் கொடு. குனிந்து நடக்காதே. அதிக்கிரமித்து ஒரு காரியமும் செய்யாதே! போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை உண். நிரப்பப் பசும்பால் சேர்த்துக் கொள்". உபாத்தியாயர்கள், ப்ரொபெஸர்கள், பெற்றோர்கள் இவர்களுக்கு நான் சொல்வதாவது: "நீங்கள் க்ஷேமமாயிருக்கவேண்டுமானால், நான் சொல்லிய புத்திமதிப்படி நடக்க அவர்களை வற்புறுத்துங்கள்". ஊர் அதிகாரிகளுக்கும், தர்ம சிந்தனையுள்ளவர்களுக்கும் நான் சொல்வது யாதெனில், "பொது ஜனங்களின் நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யுங்கள்; அவர்களுக்குத் தக்க கூலி கொடுங்கள்; குடியிருக்க நல்ல சுகாதாரமான வீடு கட்டிக்கொடுங்கள்; போஷணையுள்ள ஆகாரம் வாங்கிப் புசிப்பதற்குப் பொருளுதவி செய்யுங்கள்; அவர்கள் தேகத்திற்குள் காற்று புகும்படி உலாவிவர ஓய்வு கொடுங்கள்". கடைசியாக நம்மை ஆளும் ராஜாக்களுக்கு நான் விநயமாய்ச் செய்துகொள்ளும் விண்ணப்பம் யாதெனில், "யுத்தத்திற்குப் போகாதீர்கள்; யுத்தத்தில் ஒருவரும் ஜெயிக்கிறதில்லை. காசநோய்க் கிருமிக்கும், அதன் அநேகசகாக்களுக்குந்தான்ஜெயம். உமது பிரஜைகளுக்கு சமாதானமும், க்ஷேமமும், நிர்ப்பயமான வாழ்வும் கொடுங்கள். இவைதாம் க்ஷயரோகத்தின் வைரிகள். ஆயுதங்களுக்காக கோடிக்கணக்காய்ச் செலவழிப்பதில், சில ஆயிரம் படிப்பிற்கும் சுகாதாரத்திற்கும் செலவழியுங்கள்; அதனால் நல்ல பிரதிபலன் உண்டு".

யாவரும் கேட்காமல் நானாகவே சொல்லிய இந்த யோசனைகளால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், இந்த க்ஷயரோகப் பிரச்சனையானது எல்லாருக்கும் சம்பந்தப்பட்டது என்பதே. க்ஷயரோகத்தை ஜனசமூக வியாதி என்று சொல்லப்படுகிறது. அது நியாயமே. அதன் விருத்தி, ஒரு வகுப்பாரின் ஜனசமூக சிக்கன நிலைமைகளைப் பொருந்தி நிற்கும். இந்த ஜனசமூக சிக்கன நிலைமைகளை அபிவிருத்தி செய்வதில், அந்த வகுப்பில் சேர்ந்த ஒவ்வொரு அங்கத்தினரும் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது எவ்வளவு சிறந்ததாயிருந்தபோதிலும், இந்த வியாதிக்கு விசித்திரமான புதிய சிகிச்சை கண்டுபிடித்தால் மட்டும் போதாது. நமது கையிலுள்ள ஆயுதங்களை ஒழுங்காய் உபயோகிப்பதே இதில் முக்கியமான விஷயம். க்ஷயரோகத்துடன் போராடுவதில் நமது சைன்னியம் செவ்வையாய்த் தேர்ச்சியடைந்திருக்க வேண்டும். டாக்டர்கள், நர்ஸுகள், ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர்கள், ஆராய்ச்சி வேலை செய்வோர்கள், ராஜ

ஜிய பரிபாலனம் செய்பவர்கள், உபாத்தியாயர்கள், பெற்றோர்கள், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள்—இவர்கள் யாவரும் தம் தம் தொழில்களில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். எதிரியின் ஒவ்வொரு தொழிலையும் எதிர்க்கத்தக்க ஆயுதங்களை வைத்திருக்கவேண்டும். தரையில் எச்சில் உமிழும் க்ஷயரோகியை விரோதி என்றே கருதவேண்டும். ஆனால், எந்த ராஜ்ஜியாதிபதி நமது தேசத்தை பூலோக யுத்தத்தில் அமிழ்த்துகிறானோ, அவன் பெருத்த விரோதி. க்ஷயரோகக் கிருமிக்கு ஒத்தாசையாயுள்ள ஒவ்வொன்றையும் பச்சாத்தாபமின்றி எதிர்த்தால்தான் இந்த மஹா வெள்ளைக் கொள்ளை நோயுடன் எதிர்த்து ஜெயிக்கலாம்.

ஆகாரமும், ஆரோக்கியமும்

டாக்டர் வி. எம். கைகினி, பி.ஏ., எப்.ஆர்.ஸி.எஸ்., (எடின்).,
ஹானரெரி ஸர்ஜன், கிங் எட்வர்ட் மெமோரியல் ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய்.

இந்தியாவில் சாதாரணமாய் வழங்கி வரும் ஒரு பழமொழியுண்டு. அதாவது, “எப்படி எதைச் சாப்பிடவேண்டும் என்று ஒருவன் அறிகின்றானோ, அவனை வியாதி அணுகாது” என்பதாம். இதைவிட புத்திசாலித்தனமான பழமொழி வேறொன்றுமில்லை. அநேக கேசுகளில் வியாதி உண்டாகிறதென்றால், அது ஆகாரத்தின் குணத்தையும் அளவையும் சம்பந்தப்பட்டது என்று நிர்ப்பயமாய்ச் சொல்லலாம். ஆகாரம் போதாமற்போய், அதனால் போஷணைக்குறைவு ஏற்படும்போது ஜனங்களிடம் சில வியாதிகள் வியாபித்திருக்கின்றன. உதாரணமாக, இந்தியாவில் மலேரியாவைக் குறித்து, சர்க்காரார் நியமித்திருக்கும் என்குயரி கமிட்டி ரிபோர்ட்டுப்படி, ஆகாரப்பொருள்களின் விலை தூக்காயிருக்கும்போது, மலேரியா ஜுரமும் அதிகமாகிறதென்று ஏற்படுகிறது. அதேமாதிரியாகவே ஆகாரம் கம்மியாயிருந்து, அதனால், போஷணைக்குறைவு உண்டானால், க்ஷயரோகம், இரத்தமின்மை, குஷ்டம் முதலிய நோய்கள் அதிகமாகின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. மஹாமாரியைப் போன்ற தொத்து வியாதிகூட, ஏழ்மைத்தனத்தினாலும்போஷணைக்குறைவினாலும் உண்டாகிறது. இந்த வியாதியில் நிபுணராகிய டாக்டர் க்ளென் லிஸ்டன் என்பவர், இந்தியாவின் சீதோஷ்ணமானது வெப்பமாக இருப்பதால், மஹாமாரி வியாதியானது வியாபிக்காதென்றும் சென்ற பத்தாண்டுகளாக ஏழ்மைத்தனமும் போஷணைக்குறைவுமே இந்த வியாதி பரவியிருப்பதற்குக் காரணம் என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்.

இங்கே பரவியுள்ள வியாதிகளுக்கெல்லாம் இந்தியாவின் சீதோஷ்ணஸ்திதியே காரணம் என்று ஜனங்கள் அதை நிந்திப்பது வழக்கம். ஆனால், இந்த உஷ்ணப் பிரதேச வியாதிகளாகிய ‘மலேரியா, குஷ்டரோகம்’ முதலியன சுமார் 150 வருடங்களுக்கு முன்னர் இந்த தேசத்தைவிட, ஐரோப்பாவிலும் மற்றகுளிர்ச்சியான தேசங்களிலும் அதிகமாக இருந்தது என்பதை அவர்கள் மறந்துவிட்டனர்போலும்.

ஆகாரக்குறைவும், போஷணைக்குறைவும் சேர்ந்து, இந்த வியாதி இந்தியாவில் வியாபித்திருப்பதற்குக் காரணம். சென்ற யுத்தத்தில் இந்தியர்களின் தேகபலத்தைக் கண்டவர்கள், பொறுக்கும் குணத்திற்கும் பௌருஷத்திற்கும் இந்தியர்கள் அநேக அன்னிய தேசத்தவர்களுக்குச் சமானமானவர்கள் என்றும் சில தேசத்தாரைவிட அதிகமானவர்கள் என்றும் புகழ்ந்து பேசினார்கள். ஆனால், இவர்களுக்குத் தக்க உண்டி கொடுத்து இவர்கள் நன்றாய்ப் பாதுகாக்கப்பட்டனர்.

ஏழ்மைத்தனமானது, ராஜ தந்திர சிக்கன சம்பந்தமான விஷயம். போஷணைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் எந்த ஆகாரம் எடுத்தது என்பதை வைத்தியர்கள் கவனிக்க வேண்டும். ஆகாரமானது ஆரோக்கியமுள்ளதாய் இருக்கவேண்டுமானால், அதில் ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் சரியான விகிதாசாரப்படி இருக்கவேண்டும். நல்ல ஆகாரத்தை வாங்குவதற்குப் போதுமான பணமுள்ளவர்கள்கூட, தாங்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தின் குணத்தையும் அளவையும்பற்றிக்கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் அவர்களுக்குப் போதுமான போஷணை கிடைக்கிறதில்லை. டாக்டர் மெக்காரிஸன் என்பவர், அநேக வருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து, பஞ்சாபிலுள்ள ஸீக்கியர்கள் உண்ணும் ஆகாரந்தான் போஷணையுள்ள ஆகாரம் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அதாவது, பால், காய்கறி ஆகாரம். இதில் பால், பாலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் தயிர், நெய் முதலியனவும், கையினால் அரைக்கப்பட்ட முழுக் கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட சப்பாத்தி, பச்சை மரக்கறிகள் ஆகிய இவைகள் அடங்கியுள்ளன. அவர் கூறுகிறபடி, தேகத்திற்கு இது நல்ல போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம். இது இதர தேககுணங்களைக்கூட விருத்திசெய்கிறது. ஆனால், கோதுமை ஆகாரதானியமாக இராமல், அரிசி முதலிய தானிய வகைகளை உண்ணும்படியான இந்தியாவின் இதர பாகங்களிலுங்கூட அதே மாதிரியான போஷணைக் குணங்கள் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளலாம். ஆனால், அத்துடன் பிரதான வஸ்துக்களாகிய நெய், வெண்ணெய் (கொழுப்பு), பருப்பு (ப்ரோடீன்), பால் முதலியன சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தேகம் ஆரோக்கியமாயும், வலுவாயும் இருக்கவேண்டுமானால், அதற்கு மாமிசம் அவசியம் வேண்டுமென்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். இது வாஸ்தவமல்ல. ஆனால், இந்தப்போஷணை வஸ்துக்களுள்ள மரக்கறி உணவு கிடைக்காத பக்ஷத்தில் மாமிச ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

இப்போது அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதனால் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளைக் குறித்துக் கவனிப்போம். மூத்திர வியாதிகள், இரத்தமின்மை, பூட்டு வியாதிகள் இவை முதலியன அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதனால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள் என்பது எல்லா டாக்டர்களுக்கும் தெரியும். அதிகமாகப் புசிப்பதனாலும், வலுவான செயற்கை ஆகாரத்தை உண்பதனாலும் அஜீரணம் உண்டாகி, அப்போது விடுபடும் விஷ பதார்த்தங்கள் முக்கிய உறுப்புக்களாகிய புக்கம், ஹிருதயம் இவற்றைத் தாக்கி, கொடிய வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன.

கடைசியாக, சரியான வியாயாமம் இல்லாமல் எந்த ஆகாரமும் ஜீரணமாகி, தேகத்தில் உறிஞ்சப்படமாட்டாது. இந்தியாவைப்போன்ற உஷ்ணப்பிரதேசத்தில், வியாயாமம் அவசியம் வேண்டும். குளிர் தேசங்களைக்காட்டிலும், உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் ஆரோக்கியத்திற்கு வியாயாமம் அவசியம் என்பது அனுபவத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஆனதுபற்றி, நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல ஆகாரமும், நல்ல வியாயாமமும் வேண்டும். இவ்விரண்டு விஷயங்களையும் நாம் கவனித்தால், பூலோகத்தில் நானா பாகங்களுக்கும், நானாவித சீதோஷ்ணங்களை அளித்ததற்காக பகவான்பேரில் நாம் குறைகூற வேண்டிய அவசியமில்லை.

மூன்று பொதுக்கொள்கைகள்

டி. டி. முகர்ஜி,
பர்ட்வான், (வங்காளம்),

ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவைகளைக் குறித்த விதிகள் அநேகமுண்டு. இவற்றுள் மானிடர்க்கு மிகவும் முக்கியமானவை மூன்று. இவற்றை நான் பொதுக் கொள்கைகள் என்று கூறுவேன். ஒவ்வொருவரும் தன் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால், இக்கொள்கைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். இவை சுலபமானவை; ஆனால், மிகவும் முக்கியமானவை. ஏதாகிலும் ஒன்றை மீறி நடந்தாலோ, தக்ஷணமே கெடுதல் நேரிடாவிட்டாலும், நாளாவட்டத்தில் அவன் ஆரோக்கியம் குன்றும். இவைகளைச் செவ்வையாய்க் கவனித்தாலோ, நம்மை நல்ல ஆரோக்கியத்தில் இருக்கச்செய்யும். இதுவிஷயம் ஆரோக்கியமற்றவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தபோதிலும், அவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்பது பிரயோஜனமற்றதாகாது. மழையில் அடிபட்டு வந்தவனுக்கு நெருப்பை விசிறி ஜ்வலிக்கும்படிச் செய்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு இதுவும் அவசியம். 1, 2, 3 இவற்றை எப்போதும் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. உன்னை நீ சுத்தமாய் வைத்திரு.
2. மிதமாய் உண்.
3. சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் இருக்கும்படிச் செய்.

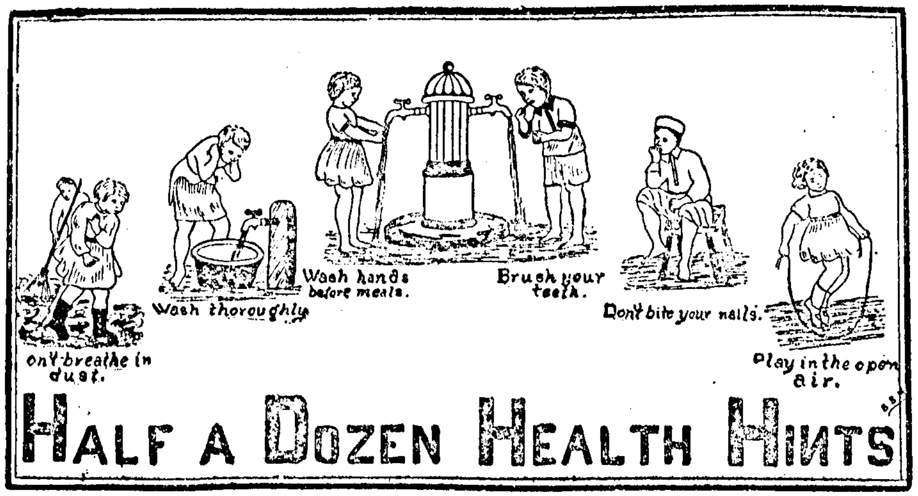
உனது தேகத்தையும் மனதையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிரு. இந்த ஒரு வாக்கியத்தில் எவ்வளவோ அர்த்தம் உண்டு. தேக சுத்தியில் சம்பந்தப்பட்டவை: தினம் ஸ்நானம் செய்தல், சுத்தமான தகுந்த ஆடைகளை உடுத்தல், படுக்கைகளை உபயோகித்தல், மலச்சிக்கலில்லாமல் குடலை சரியாய் வைத்துக் கொள்ளல், அழுக்கான வஸ்துக்களுடன் சேராதிருத்தல், வாய், பற்கள், நகங்கள் இவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருத்தல் ஆகிய இவைகளே. மனோ சுகாதாரம் யாதெனில்: மனோ சஞ்சலம், பயம், துக்கம், ஏமாற்றம் இவைகள் வரவொட்டாமல் தடுத்தலேயாம். இவை யாவும் ஒருவனுடைய சுகத்தைக் கெடுக்கும்; அதனால் ஒருவனுடைய ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். சுகாதாரம் என்றால் வியாதிகளைத் தடுத்து, ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்தல்; மனோ சுகாதாரமானது தேக சுகாதாரத்திற்கு சம்பந்தப்பட்டது. அது நமது சுற்றுப் புறங்களைப் பொருந்தி நிற்கும். படிப்பினாலும், மனதை அடக்கியாள்வதனாலும் இந்நிலைமைகள் அநேக மாறுதல்களை அடைந்திருக்கின்றன. ஆனால், மனதிற்கு ஏதாகிலும் கவலை ஏற்பட்டால் தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, தேகம் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானால், மனதில் கவலை இருக்கக்கூடாது. சகலவித வியாதிகளுக்கும் மனோ சஞ்சலம் அடிப்படையாக இருக்குமாதலால், கூடியசீக்கிரம் அதைத் தடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரம் இல்லாமல் சாவதைக்காட்டிலும், அநேகர் அதிகமாய் உண்டு சாகிறார்கள் என்கிற ஒரு மூதுரை யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அதிகமாக உண்பது ஒரு பெருத்த பாவம். ஆகாரத்தைப் பொறுக்கியெடுப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு முக்கியமான விஷயம். ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால், போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை மிதமாகச் சாப்பிடவேண்டும். அளவு கடந்து ஆகாரம் உண்பதனால், இரைப்பை, கல்லீரல், புக்கம், நாடிக்குழாய்கள் இவை சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகாரமானது தேகத்திற்கு வலுவையும் போஷணையையும் கொடுப்பதற்குப்போதுமானதாக இருக்கவேண்டும். மேலும், அது, கலப்பு ஆகாரமாயும், சரிசமானமான எடையுள்ளதாயுமிருக்கவேண்டும். இது விஷயம் அநேகருக்குத் தெரியாது.

ப்ரோடீன் அதிகமாகவிருந்தால் அழுகிப்போகும்; கார்போஹைட்ரேட் அதிகமாகவிருந்தால் புளித்துப்போகும்; கொழுப்பு அதிகமாகவிருந்தால் உப்பஸம் உண்டாகும். சாதாரணமாய் நாம் போதுமான அளவு சாப்பிடுகிறோம்; சில சமயங்களில் அளவு கடந்தும் சாப்பிடுகிறோம். ஆனால், ஆகாரத்தின் போஷணகுணத்தைக்குறித்துக் கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் அஜீரணம் உண்டாகி, அதுவே அநேக வித வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாகிறது.

பொது ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்கள் செய்யும் பிரசாரத்தினால் நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம் இவற்றின் நன்மைகள் தெளிவாய் ஏற்படுகின்றன. முற்காலத்தில் நமது ரிஷிகள், ஜலம், காற்று, சூரியன் இவைகள் விஷயத்தில் நல்ல மதிப்பு வைத்திருந்தனர். அவர்கள் சொன்னதைக் கேளாமல் நாம் வருந்தினோம். இப்போது அவர்கள் கொள்கைகளை அனுசரிக்க முயல்கிறோம்.

சுத்த காற்று, நமது ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமானது. அதை அடைய ஒவ்வொருவரும் விரும்பவேண்டும். நெருக்கடியான இடங்களிலுள்ள கெட்ட காற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். திறந்த வெளியில் படுத்துறங்க எப்போதும் முயலவேண்டும். ஆனால், குளிர் காற்று படவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சூரிய வெளிச்சத்தில் நீண்ட கிரணங்களும், குறுகலான கிரணங்களும் உண்டு. குறுகலான கிரணங்கள் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானவை. அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் என்று சொல்லப்பட்ட சூரியனுடைய இக்குறுகலான கிரணங்கள் நமது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணும் விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியன. நமது தேகத்திலுள்ள செல்லுகள் இவற்றைச் சுலபமாய் உறிஞ்சும். அதனால், தேகத்திற்குப் பலம் உண்டாகும். ரஸாயனத்தொழிலின் சக்தியுண்டாதலால், இவை நமது ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானவை. சூரிய வெளிச்சத்தினால் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு நன்மை உண்டாகுமென்றால் அதன் குறுகலான அலையில் சம்பந்தப்பட்ட அல்ட்ரா வயலெட் வெளிச்சத்தினால் தான். நமது தேச[illegible] இந்தக் கிரணங்க[illegible] கின்றனவென்[illegible] போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கி[illegible]து.



அரை டஜன் ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்—இடது பக்கத்திலிருந்து வலது பக்கமாக:

(1) தூசியை சுவாஸத்துடன் உட்கொள்ளாதே. (2) நன்றாய் தேகத்தை தேய்த்து ஸ்நானம் செய், (3) சாப்பிடுமுன் கைகளைக் கழுவு. (4) உன் பற்களை ப்ரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய். (5) உன் நகங்களைக் கடிக்காதே. (6) வெளிக்காற்றில் விளையாடு.

ஆரோக்கியத்திற்கும் அழகிற்கும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல்

ஒரு மலையாள வைத்தியர்.

மலையாளத்து ஸ்திரீயானவள், தனது சர்மத்தைப் பட்டுபோல் மிருதுவாக எவ்வாறு செய்துகொள்ளுகிறாள்? சர்மத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரங்களும் பவுடர்களும் இந்திய ஸ்திரீகளில் பணக்காரர்களுக்கும், படித்தவர்களுக்கும் தெரியுமே யொழிய, மற்றவர்களுக்கு எட்டாது. ஆனால், பரம ஏழைகள் தவிர, மற்ற யாவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய சிகிச்சையொன்றுண்டு. அது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்தலேயாம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல் இந்தியாவில் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால், அது மேற்கு சமுத்திரக்கரைப் பிரதேசங்களில் சகஜமாயிருப்பதுபோல் இந்தியாவின் மற்றப் பாகங்களில் இல்லை. தென்னிந்தியாவின் மற்ற பாகங்களில் இது ஒரு சிரமமான காரியம். மேலும், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட பிறகு, முகம் மஞ்சட்காமாலைமாதிரி தோன்றும்படி, மஞ்சட்பொடியைப் பூசித் தேய்த்துக்கொள்ளும்வழக்கம் மலையாளத்தில் கிடையாது.

மலையாளத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வார்கள்; அதிசீக்கிரத்தில் ஸ்நானம் செய்து விடுவார்கள். அதிகமாக உழைக்கும் ஒரு வீட்டு எஜமானி, தினப்படி தன் கஷ்டமான வேலை தீர்ந்தவுடனே எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வாள். அதேமாதிரி, வீட்டில் ஒரு வேலையுமில்லாமல் சாவகாசமாய் காலம் கழிக்கும் சீமாட்டியும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வாள். முதற் சொன்ன நபருக்கு, உழைப்பினால் ஏற்படும் களைபோய், ஓய்வும், நல்ல தூக்கமும் வருவதற்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல் ஒரு சுலபமான வழி. மலையாளத்தில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல் சகஜம். அதிக ஏழைகளாயிருக்கப்பட்டவர்களுக்கு அது அத்தியாவசியம். ஆனதுபற்றியே, ஒரு கணவன் தன் மனைவிக்கு, குறைந்த பக்ஷம் 'உடுக்க முண்டும், தேய்த்துக் கொள்ள எண்ணெயும் கொடுக்க சக்தியுள்ளவனாயிருக்கவேண்டு' மென்று சொல்லப்படுகிறது.

தேங்காயெண்ணெயோ, அல்லது நல்லெண்ணெயோ, அல்லது நல்லெண்ணெயோடு கொஞ்சம் நெய்யும் ஆமணக்கெண்ணெயும் கலந்து, அடுப்பில் சுடவைத்தோ ஏழைகள் உபயோகிக்கிறார்கள். பணமுள்ளவர்கள் விலையுயர்ந்த வாசனைத் தைலங்களை உபயோகிக்கின்றனர். எண்ணெயை தேக முழுதிலும் தடவி, மெதுவாய் தேய்த்துவிடப்படுகிறது. 10 நிமிஷம் தேய்த்தால் போதும். பிறகு, கொஞ்சம் பயத்தம்பருப்பு, அல்லது கடலைப்பருப்பு மாவை எடுத்துக்கொண்டு ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து எண்ணெயைக் கழுவி விடுகிறது வழக்கம். இது சர்மத்தைப் பளபளவென்று மிருதுப் படுத்துவதுடன், எண்ணெய் தேகத்தில் ஒட்டிக்கொள்கிறதில்லை.

அழகில் நிபுணர்கள், பளபளப்பான தேகம் வேண்டுமானால், பொதுவாய் நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமென்று வற்புறுத்துகிறார்கள். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வதனால் கழிவிடைகளும், விஷ பதார்த்தங்களும் தேகத்தை விட்டு சுலபமாய் வெளிவந்து விடுகின்றன. மலச்சிக்கலை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். மலச்சிக்கல் இருந்தால் அதை ஒழிக்கும். நல்ல பலன் கிடைக்க வேண்டுமானால், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதற்கு முன்னால் ஒரு கோப்பை ஜலம் அருந்தி, அடிவயிற்றை கொப்பூழ்க்குமேல் இடது பக்கத்திலிருந்து, வலது பக்கமாக 10 நிமிஷம் மெதுவாய்த் தேய்க்கவேண்டும். சாதாரணமாய் வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது

இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு ஹிந்து வைத்திய புத்தகத்தில், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யும் பலன்களைப்பற்றி, ஒரு ஸமஸ்கிருத ஸ்லோகம் உண்டு. அதாவது, "ஒழுங்கான இடைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் களை தீரும்; அகாலத்தில் கிழத்தனம் வராது; கண் பார்வை கூர்மையாயிருக்கும்; தூக்கம் வரும்; சர்மம் வலுவாயும் அழகாயும் இருக்கும்.

சென்னை ராஜதானியில் குஷ்டரோக விஷயமாகச் செய்த உழைப்பு.

மதராஸ் பிரதான குஷ்டரோக ஆபீஸராகிய டாக்டர் ஜே. ஜோஷய்யா ஜோஸப் என்பவர் எழுதி, 1935௵ ஜூலை மாதத்திய 'லெப்ரஸி இன் இந்தியா' என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரஞ் செய்யப்பட்ட 'லேப்ரஸி ஒர்க் இன் தி மெட்ராஸ் பிரஸிடென்ஸி' என்னும் ரிபோர்ட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பின் சொல்லிய விஷயங்கள் நமது வாசகர்களுக்கு அனுகூலமாயிருக்குமென்று நம்புகிறோம்.

பிரசாரம்.—பொதுஜன ஆரோக்கிய வேலைக்காரர்கள், இப்பிரசாரத்தொழிலைச் செய்வார்கள் என்று நம்புவதற்கில்லை. ஏனெனில், அவர்களுக்கு அம்மை குத்துதல், தொத்து வியாதி முதலிய அநேகம் தொழில்கள் இருக்கின்றன. மேலும், அவர்கள் இலாகாவின் விஸ்தீரணமோ மிகப் பெரிது. ஆனதுபற்றி, பிரசாரத் தொழில் க்ரூப் லெப்ரஸி உத்தியோகஸ்தர்களால் செய்யப்படுகிறது. எந்தெந்த ஆஸ்பத்திரிகளில் குஷ்டரோகச் சிகிச்சை குறைந்திருக்கிறதோ, அங்கங்கே இவர்கள் போய், அவற்றின் சுற்றுப்புறங்களில் பிரசாரங்கள் செய்து, குஷ்டரோகச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படி தூண்டுகிறார்கள். பூதக்கண்ணாடி மூலமாய் பிரசங்கங்கள், துண்டுப் பத்திரிகைகள், நேருக்கு நேர் சம்பாஷணைகள் ஆகிய இவைகளைக்கொண்டு பிரசாரம் செய்யப்படுகிறது. ஒதுக்கி வைக்கும்படியான தொத்துள்ள கேஸுகளை குஷ்டரோக ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும்படிச் சொல்லப்படுகிறது. அல்லது வீட்டிலேயே வசதிகள் இருந்தால், ஒரு பக்கமாய் ஒதுங்கி இருக்கும்படிச் சொல்லப்படுகிறது. சுகாதார விஷயமாகச் செய்யவேண்டிய பிரசாரமும் மறக்காமல் செய்யப்படுகிறது. சுகாதாரமான வாழ்வு வாழ்ந்து வந்தால், குஷ்டரோகத்தைத் தடுக்கலாம் என்று ஜனங்களுக்குச் சொல்லப்படுகிறது.

சில ஜில்லாக்களில் பி. இ. எல். ஆர். எ. குஷ்டரோகப் படங்கள் காண்பிக்கப்பட்டது. அதைப் பார்க்க அநேக ஜனங்கள் வந்திருந்தனர். வந்த ஜனங்கள் அதை மெச்சினர். சென்னை பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகாதார் ஒரு குஷ்டரோகப்படம் தயாரித்திருக்கின்றனர். அதன் கதை என்னவென்றால், "ஒரு யௌவன ஸ்திரீக்கு குஷ்டரோகமிருந்து அதை ஒரு டாக்டர் சொஸ்தம் செய்து, கடைசியாக அந்தப் பெண் பிள்ளையை விவாகம் செய்துகொண்டார்" என்பதாம். பிரசாரத்திற்கு பூதக்கண்ணாடிகளும் இருக்கின்றன. துண்டுப்பத்திரிகைகளும், நோட்டீஸ்களும் பிரசாரத்தில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டன.

பள்ளிக்கூடத்தில் வைத்தியப்பரீக்ஷை. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை அதற்கென்று நியமிக்கப்பட்ட மெடிகல் ஆபீஸர்களால் வைத்தியப்பரீக்ஷை செய்து வந்தது இப்போது பணநெருக்கடியால் நிறுத்தப்பட்டது. இதுகாறும் மேலுக்குச் செய்துவந்தபடியால், சர்க்காரார் இதை நிறுத்திவிட்டது அனுகூலம் என்றே சொல்லவேண்டும். புதிய ஏற்பாடு வெளிவரவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைச் செவ்வையாய்க்கவனிப்பதுடன், விசேஷ

மான கேஸுகளை காலவரைப்படி பரீக்ஷை செய்யவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் க்ஷயரோகம் உண்டா, இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்கும்பொருட்டு, க்ரூப் லெப்ரஸி ஆபீஸர்களை, பரீக்ஷை செய்து ஆலோசனை சொல்ல பொது வித்தியா இலாகா டைரெக்டர் அனுமதி கொடுத்தார். இந்தப் பரீக்ஷையின் பலன் வருமாறு :—

	1931	1932	1933	1934
பரீக்ஷை செய்யப்பட்ட பள்ளிக்கூடங்களின் தொகை ...	3	24	103	179
பரீக்ஷை செய்யப்பட்ட பிள்ளைகளின் தொகை ...	600	3582	17276	23497
கண்டுபிடித்த கேசுகளின் தொகை	1	20	191	271
சந்தேகமான கேசுகளின் தொகை	—	—	—	20

குஷ்ட ரோகமுள்ள பிள்ளைகளை அருகாமையிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குச்சென்று சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படியும், அல்லது பார்வையில் இருக்கும்படியும் புத்திமதி சொல்லப்பட்டது. ஆனால், அநேக பிள்ளைகள் இந்தப்புத்திமதியின்படி நடக்கவில்லை. முற்றின கேசுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படி பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர்கள் பிள்ளைகளைக் கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். மற்ற பிள்ளைகளை தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரின் பார்வையில் இருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். ஏனெனில், வியாதி உள்ளே தெரியாமல் அடங்கியிருந்துங்கூட, எந்த சமயத்தில் அது முற்றி தொத்து சம்பந்தம் உள்ளதாக ஆகுமென்பது தெரியாது. குஷ்டரோகமுள்ள பிள்ளைகளை வைத்தியர்கள் மேற்பார்வை செய்துகொண்டு வரவேண்டியதவசியம் என்பது குஷ்டரோகத்திற்காக உழைப்பவர்கள் யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். வயது வருகிற வரைக்கும் இந்த வியாதியைத் தடையில் வைத்திருந்தால் பின்னிட்டு அது அதிக கஷ்டத்தைக்கொடுக்காது என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, குஷ்டரோகமுள்ள கேசுகளை ஜாக்கிரதையாகச் சிகிச்சை செய்வதோ, அல்லது பார்வையில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதோ அத்தியாவசியமானது.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நடந்துபோய் உலாவி வருதல் ஒரு வியாயாமம்.—ப்ரொபெஸர் ஜான்ப்ரேசர் என்பவர், சிரபோடி எடின்பரோ ஸ்கூலில் வருஷாந்தரப்பரிசு அளிக்கும் சமயத்தில் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் சொன்னதாவது: இந்தக் காலத்தில் இயந்திரமூலமாக, அதாவது,ரயில் பஸ் முதலியவற்றால் போக்கு வரவு ஏற்பட்டிருக்கிறபடியால், நடக்கும்வியாயாமம் குறைந்துபோய்விட்டது. இது விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், முன் சந்ததியார்களை விட, நாம் மிக்க ஆரோக்கியம் குன்றினவர்களாக ஆகிவிட்டோம். எவ்வளவு தூரம் நாம் நடக்கிறோம் என்பதை சாதாரணமாய் ஒருவரும் கண்டறிகிறதில்லை. ஆனால், அமெரிக்காவில் சில புள்ளி விவரங்களினால் என்ன ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றால், ஒரு வீட்டுக்காரி தினம் வேலை செய்கையில், 18 மைல்கள் நடக்கிறாளாம். ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு நர்ஸ் தினம் 21 மைல்கள் நடக்கிறாளாம். மனிதர்களும் ஸ்திரீகளும் முக்கியமாய் நடக்கும் ஜந்துக்கள். பாதங்களுக்கு அசக்தம் உண்டானதே, இந்த ஆரோக்கியத்தை யளிக்கும்படியான வியாயாமத்தை விட்டுவிடுவதற்குச் சாதாரணமான காரணங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது. பாதத்திற்கு உண்டான அசக்தங்கள் யாவும் அடியோடே ஒழிந்துபோகும்படியான காலம் வரும் என்று அவர் நம்புகிறார்.—பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல், (13-7-1935).

* * *

கர்ப்பமாயிருக்கும்போது புகையிலையினால் கருவின் ஹிருதயத்திற்கு ஏற்படும் பலன்.—கர்ப்ப காலத்தில் விடாமல் அநேகம் சிகரெட்டுகளைப் பிடிக்கும் ஸ்திரீகளின் மூலமாய் கருவின் ஹிருதயத் துடிப்பின் விகிதம் கண்டறியப்பட்டது. அந்த ஹிருதயத் துடிப்பானது (நிமிஷத்

திற்கு 5 முதல் 40 துடிப்புகள்) அதிகரித்ததை எப்போதும் கவனிக்கப்பட்டது. சிகரெட் பிடிக்க ஆரம்பித்த அரை நிமிஷம் முதல், ஒன்றரை நிமிஷத்திற்குள் இந்தத் துடிப்புகள் அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. சிகரெட் பிடித்து முடிந்த ஐந்து முதல் 10 நிமிஷங்கள் வரைக்கும் துடி-துடிப்பு விடாமல் இருக்கும்.

இம்மாதிரி அநேகம்கேசுகள் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், ஒரே ஒரு கேஸில் தான் துடி-துடிப்பு இராமல் இருந்தது. ஆனால், இந்த ஸ்திரீயானவள் கொஞ்சம் புகை உட்கொண்டதாக ஏற்பட்டது. நிகோடைன் சிறு டோசுகளாகவிருந்தால் அது ஹிருதயத்துடிப்புகளின் சங்கியையைக் குறைக்குமென்றும் அபிப்பிராயத்திற்கு இது ஒத்திருக்கிறது.

கருப்பகாலத்தில் புகையிலையை அதிகமாக உபயோகித்தால், அது கருவிற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணும்.—ஸான்டாக் அண்டு வாலெஸ்—அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆப் ஆப்ஸ்டிரிக்ஸ் அண்டு கைனகாலெஜி, வால்யூம் 29, நெ. 1, ஜனவரி 1935, பக்கம் 77, மெடிகல் வோல்டு மூலம்.

* * *

தீவிரமாய் வளரும் குழந்தைகள் நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைகள் அல்ல.—தங்கள் குழந்தைகள் தீவிரமாய் வளர்ந்து வருகிறார்கள் என்று கர்வம் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களும், இம்மாதிரியாக தீவிரமாய் வளர்ந்து வருவதற்கு ஆகாரங்களும், மருந்துகளும், ஆரோக்கிய நியமனங்களும் எழுதிக்கொடுக்கும் குழந்தை வைத்திய நிபுணர்களும், நிபுணர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டதும், அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷனர் சரி என்று ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டதுமான மானிட வளர்ச்சியையும்போஷணையையுங்குறித்த ஒரு நூதன சாஸ்திரக் கொள்கையிலிருந்து எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தீவிரமாய் வளர்ந்துவரும் பிராணிகள், அவை எவ்வகைப் பிராணிகளாயிருந்தாலும் சரி, அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவையல்லவென்றும், நெடுநாள் ஜீவித்திருக்கக்கூடியவை யல்லவென்றும், ஆனால், அதற்கு மாறாக, தீவிரமாய் வளர்வதனால் சீக்கிரத்தில் மரணமும், அகாலத்தில் வயோதிகமும் உண்டாகின்றனவென்றும் இக்கொள்கையினால் ஏற்படுகிறது. செடி செட்டுகளை அதிக விரைவில் வளரும்படிச் செய்தால் அவை நீடித்திரா. மேலும், செழிப்பாய் இராதென்கிற சங்கதி தோட்டப்பயிர் செய்வோர்களுக்குத் தெரியும். எலிகளின் பேரிலும், மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கேற்ற பிராணிகளின்மீதும், முக்கியமாய் கார்னெல் யூனிவர்ஸிடியார் செய்த அநேக ஆராய்ச்சிகளினின்றும் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், நிதானமாய் வளரும்படி அதற்குத் தக்க ஆகாரத்தைப் போட்ட போது, அந்த ஆகாரத்தையுண்ட பிராணிகள் நாட்பட்டு ஜீவித்திருந்ததாகவும், அவைகளின் தேகம் வலுவாயிருந்ததென்றும் ஏற்பட்டது. அஸோஸியேஷன் நிபுணர்கள் சொல்லியபடி மெதுவாய் வளரும் வளர்ச்சிக்கும், தீர்க்காயுளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று, ராஜாங்கத் தொழிலில் வல்லவரும், அநேக வியாசங்கள் எழுதினவரும், ஷேக்ஸ்பியா நாடகத்தை எழுதினவராகக் கொஞ்சகாலம் கருதப்பட்டு வந்தவருமாகிய லார்டு ப்ரான்ஸிஸ் பேகன் என்பவரால் அநேக நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே ஊகிக்கப்பட்டது. போஷணை விஷயத்தைக் குறித்த சில விஷயங்களை அடியோடே மாற்ற வேண்டி வரும் என்று இதனால் ஸ்பஷ்டமாகத்தெரிந்ததுஎன்றும்,இதைக்கொண்டு சிசு, குழந்தை இன்னும் மற்ற பருவங்களிலும் வளர்ச்சியின் விகிதாசாரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இது ஹேதுவாயிருக்கிறதென்றும் இந்த ஆசிரியர்கள் முடிவாக அபிப்பிராயப்பட்டு இருக்கிறார்கள்.—டாக்டர் இ. இ. ப்ரீ தி வீக்ஸ் சயின்ஸ்—தி அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

* * *

தேயிலையைப்பற்றிய தப்பான செய்தி.—ஸால்வேஷன் ஆர்மி (ரக்ஷணிய சேனை) யின் 'வார் க்ரை' என்னும் மேமீ 25உ பத்திரிகையில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது :—"உனக்கு வேண்டுமான அளவு தேயிலைப்பானம் குடிக்கலாம், அதனால் பின்னிட்டு யாதொரு

கெடுதலும் வராது. அதற்குக் கெடுதலான குணம் ஒன்றுமில்லை.

கொஞ்சநாளைக்குமுன் வாஷிங்க்டன் டி. ஸி.யில் நடந்த அமெரிக்கன் கெமிகல் ஸொஸைட்டியாரின் வருஷாந்தரக் கூட்டத்தின் முன்பாக இச்செய்தி சொல்லப்பட்டது.

மானிடர்க்குள்ள அதே மாதிரியான போஷணையும் தொழிலும் உள்ள ஆல்பினோ எலிகளின்மேல் ஆராய்ச்சிசெய்யப்பட்டது. ஒரு மனிதனுக்கு உள்ள தேக எடையின் விகிதாசாரம் யாதொரு கெடுதலுமின்றி அவன் தேயிலை குடிக்கலாம் என்று இந்த ஆராய்ச்சியினால் கண்டறியப்பட்டது. அதாவது, உன் தேக எடை 100 பவுண்டாயிருந்தால், தினத்திற்கு 43 கோப்பை தேயிலை குடிக்கலாம். அதனால் யாதொரு கெடுதலும் வராது என்றுரஸாயனசாஸ்திரிகள்கூறுகிறார்கள்

மனிதன்பேரிலாவது, எலிகளின்பேரிலாவது, தேயிலை குடிப்பதனால் உண்டாகும் பலன் ரஸாயனப் பரீக்ஷைகளினால் கண்டறிய முடியாது. பிராணிகள் உயிருடன் கூடிய ஒரு இயந்திரம். உயிர் இல்லாத ஒரு ரஸாயனக் கலப்புப்பதார்த்தம் அன்று. இந்தப் பரீக்ஷைகளினால் என்ன ஏற்பட்டதென்றால், தேயிலைப் பானம் குடிப்பதனால் உடனே உண்டாகும் பலன் அசக்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதன்று என்பதாம். ஆனால், தேயிலையைப்போன்ற ஒரு விஷத்தின் உண்மையான பலன்கள், உடனே உண்டாகும் பலன்களால் கண்டறியக்கூடியதன்று.

அதிகமாகக் குடித்து, உடனே விஷப் பலன்கள் நேரிடாவிட்டாலுங் கூட, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உட்கொண்டு வந்தால், சில மாதங்கள் கழிந்ததும் தேகத்தில் கெடுதலான மாறுதல்களுண்டாகுமென்று மெட்சினிகாப் என்பவர், அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னாலேயே நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்.

தேயிலையின் முக்கியமான விஷத்தின் பலன் நரம்புத் தொகுதியின்மேல்தான் பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது. முதலில் நரம்புகளுக்கு கிளர்ச்சியுண்டாய் விடுகின்றது. அதனால் தேகத்திற்கு அதிக பலமும் வீரியமும் உண்டாயிருப்பதாக ஒரு எண்ணம் தோன்றுகிறது. ஆனால், இது முழுதிலும் பொய். பலம் ஒன்றும் அதிகமாகிறதில்லை. தேயிலையிலுள்ள காபீனுக்கு தேகத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும்படியான குணம் கிடையாது. உண்மையில் தேயிலை அல்லது காபி உபயோகிப்பதினால் தேகத்திலுள்ள சக்தியை அதிகப்படுத்துவதை விட்டு, தூக்கத்தின் மூலமாய் தேகம் புதுப்பிக்கப்படும் முறைக்கு அது முட்டுக்கட்டையாய் நின்று, தேகத்தில் ஏற்கனவே ஸ்டோர் செய்திருக்கும் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது. பாட்டரி ஸ்டோர் ஆகி இருப்பது போல் சக்தி, நரம்புகளின் மத்தியில் ஸ்டோர் ஆகி இருக்கிறது. தேயிலைப் பானத்தினால் சக்தி ஸ்டோர் ஆகும் முறைக்குத்தடங்கல் உண்டாகிறது. அதனால் தேகத்திற்குக்கெடுதலுண்டாகிறது.

தேயிலை அல்லது காப்பியினால் நேரிடக்கூடிய மற்றொரு தீங்குக்கு, கைகள் நடுக்கமெடுப்பதே ஒரு அத்தாக்ஷி. சில கேசுகளில் ஒரு கப் காபி சாப்பிட்டவுடனே கைகள் நடுக்கமெடுப்பது குறிப்பாக ஏற்படுகிறது. ஆப்ரஹாம் லின்கனுக்கப்புறம் ஸிவில் யுத்தத்தின்போது ஆசிரியராயிருந்த ஹொரேஸ் க்ரீலி என்பவர், ஜனங்களிடத்தில் மிகுந்த செல்வாக்குடையவர். இவர் இரவில் ஒரு கப் சாப்பிட்டால், மறுநாட் காலையில் இவர் கைகள் நடுக்கமெடுத்துக்கொள்ளும். பகலில் அவர் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது எழுத்து வேலை அதிகமாயிருக்க, அவரை எழுதவொட்டாமல்செய்துவிடும்.

தேயிலையின் ஒரு குணம் யாதெனில், எல்லா போதை வஸ்துக்களைப்போலவே அது ஒருவித கிளர்ச்சியையும் உல்லாஸத்தையுமுண்டுபண்ணும். இதனால்ஒருபொய்யான சுகம் உண்டாகிறது. ஆனால், அதே சமயத்தில் நரம்புத்தொகுதியின் போஷணையைத் தடுத்து, நரம்பு மத்தியில் சக்தியைச் சேர்த்து வைக்கவொட்டாமலும் தடுக்கிறது. தேயிலை ஒரு விஷமுள்ள சரக்கு. ஆனதால், அதை ஹவிஸ்கி, அபினி முதலிய போதைவஸ்துக்களோடு சேர்க்க வேண்டும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" × 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" × 3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

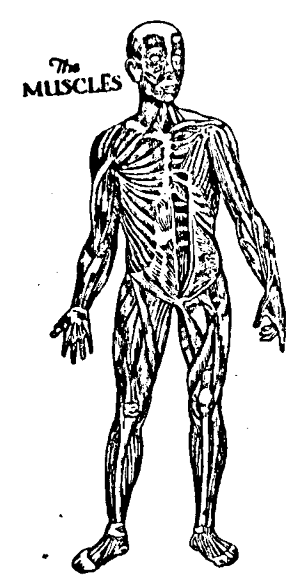
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரூ. 2.

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

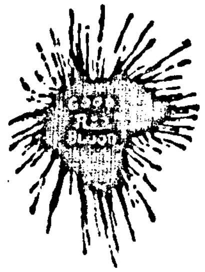
ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்து

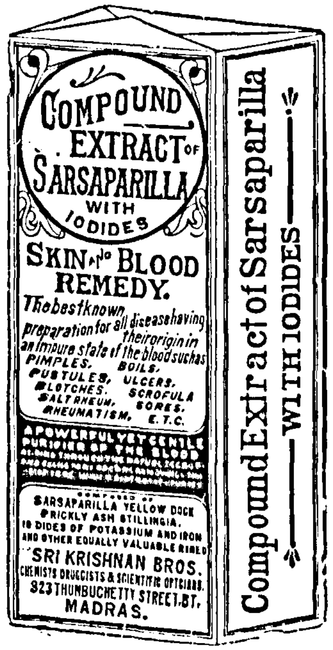
இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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



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

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 U. KRISHNA RAU, Madras

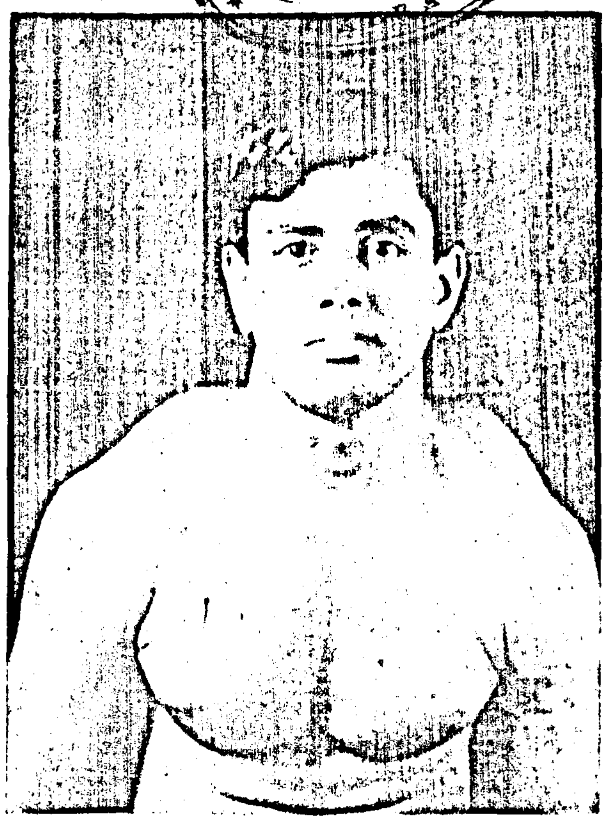
2 | 1866.—அக்டோபர் (October) 1935—Tamil Health.—தொகுதி 12. பகுதி 10.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

OFFICE OF THE ... OF BOOKS
-4 NOV 1935



மிஸ்டர் சி. வி. வேங்கடாசலம்.

ஒய். எம். ஸி. எ. மெம்பர். ஹானரெரி தேகாப்பியாஸ போதகர்.—கோயம்பத்தூர்.

[விலை அணு 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.

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் இடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. **12**. 3 டின் விலை ரூ. **2**.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல்; ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினம் ஒருதடவை இரவில் படுக்கும்போது தடவவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை அணா 8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதாஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

		பக்கம்.
இந்தியாவில் கிராமங்களின் சுகம்	...	181
தட்டம்மை—டாக்டர் எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்., கோயம்பத்தூர்	...	184
தீர்க்காயுளாய் வாழ்தற்கு வழிகளும் உபாயங்களும்—டாக்டர் கே. வெங்கட் ராவ், புரசைவாக்கம், மதராஸ்	...	186
ஆகாரமும் ஆரோக்கியமும்—நாம் வசிக்கும் நிலைமைகள்—என். ஸென், ரெஸிடெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், போ. ஆ. ஸைலோ, ஜெர்பாரா, கடாக்	...	193
பூர்வீகர்கள் சுவாஸிக்கும் முறை—ஆர். இராஜகோபாலன், பீ.எ.	...	195
சிசு பரிபாலனம்	...	198
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	...	200

-4 NOV 1935

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.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா?

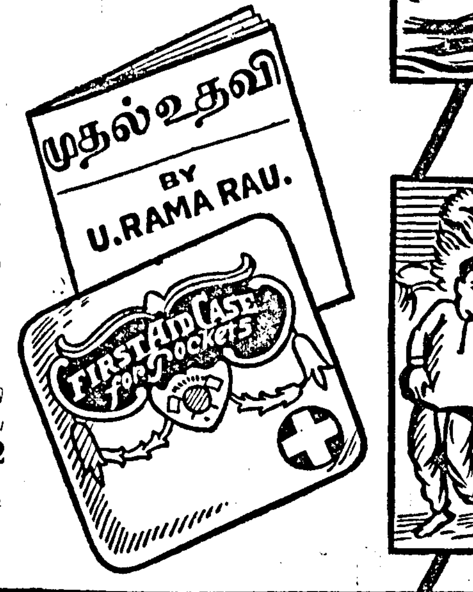
"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

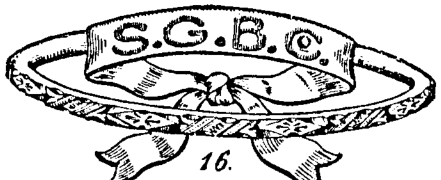
முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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



முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.

தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

ஜலத்திலிருந்து!

பணம் சேகரித்துக்

கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,

தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

இனி அந்தத் துர்க்கந்தமான மீன் எண்ணெய் வேண்டாம்!

இதோ! **விடோனு!** இருக்கிறது!

இதில் மீன் எண்ணெயின் ஸத்து, மால்ட், க்ளிஸர்ஹைஹஜா, வாஸகா, க்ளிஸரோ பாஸ்பெட்ஸ் ஆப் ஸோடியம் அண்டு கால்ஷியம் இவைகள் அடங்கியுள்ளன. ஷெர்ரியை அடிப்படையாகக்கொண்டது.

நீடித்த வியாதிக்கப்புறம் வியாதியஸ்தர் தேறி வரும்போது அவர்களுக்கு "விடோனு" ஒரு சிறந்த டானிக் மருந்தாகும். அது பசியை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தொகுதியை ஒழுங்கு படுத்தி, எடையையும் வலுவையும் விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும், முக்கியமாய்த் தேவை. ஏ. பி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட துர்நாற்றமில்லாத ஒரு இனிப்பான வஸ்து. ஒருபாகம் விடோனு, ஒருபாகம் ஸ்டாண்டர்ட் காட்லிவர் ஆயிலுக்குச் சமானம்.

விலை ரூ. 2-8-0. தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

நமது மருந்துகளின் முழு கேட்லாக் தேவையானால் கேளுங்கள்.

தி ட்ராகன் கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

முல்தானி மந்திர், க்ராண்டு ரோட், பம்பாய்.

தொகுதி 12, பகுதி 10] [அக்டோபர், 1935.

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.

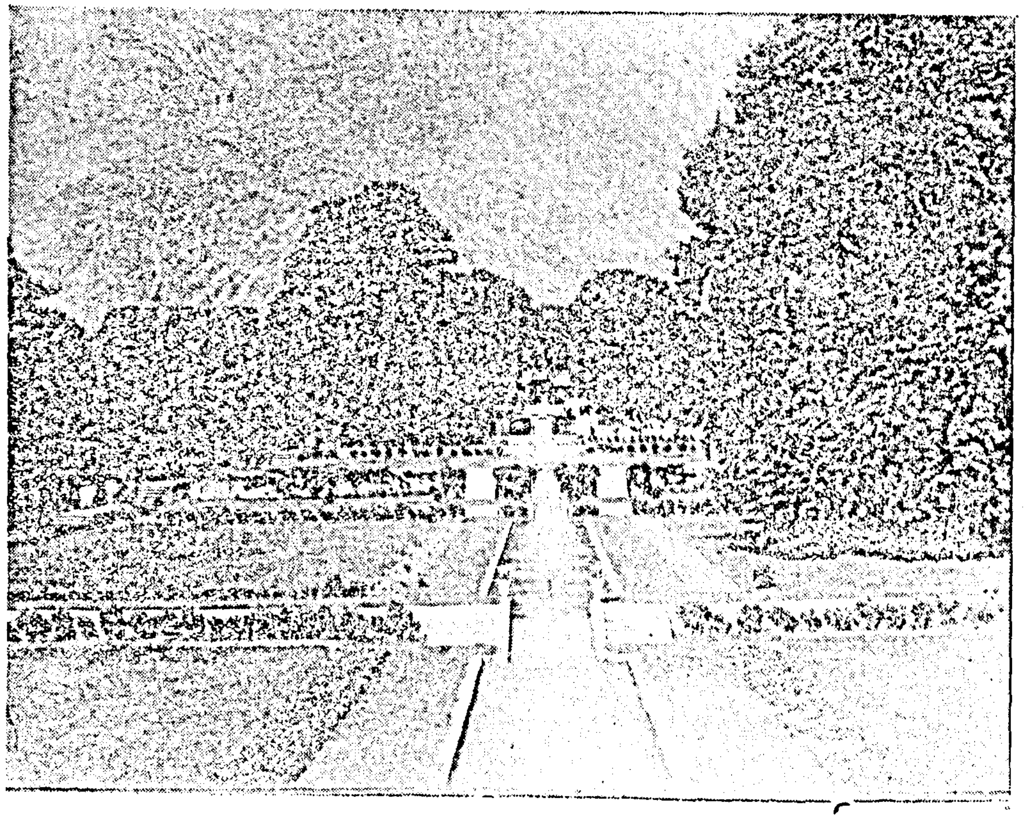
இந்தியாவில் கிராமங்களின் சுகம்.

இந்நாட்டில் தற்போது இந்திய சர்க்காரினுடையவும், மற்றும் அநேக ராஜீய, ஜன சமூக ஸ்தாபனங்களினுடையவும் கவனத்தை மிகக் கவரும்படியான விஷயம் கிராம சுகத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. போஷணையுள்ள ஆகாரம் போதுமானதாயிராததால், ஆரோக்கியமும், வலுவும், வீரியமும் விரைவில் குன்றிவரும் இந்தியாவிலுள்ள கிராமங்களின் பொருளாதார அடிப்படையைச் செவ்வைப்படுத்த வேண்டுமென்கிற எண்ணத்தைக் கொண்டு, மஹாத்மா காந்தி அவர்கள் அகில இந்திய கிராமத்தொழிற்கூட்டம் என்கிற ஒரு சங்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். கிராமங்களின் முன்னேற்றத்திற்காக இந்திய சர்க்காரும் உதார குணத்துடன் ஒரு கோடி ரூபாய் நன்கொடையாக அளித்தனர். இனி, இந்நன்கொடையை உலகத்தில் மற்ற நாகரீகமுள்ள நாடுகளில் உள்ள சுகாதாரப் பொருளாதார நிலைமைக்கு இந்தியாவிலுள்ள கிராமங்களும் எட்டும் வரையில், வருஷவாரி அளித்து வருவார்கள் என்று நம்புகிறோம். இந்நன்கொடையை எல்லா மாகாணங்களுக்கும் பங்கிடப்பட்டு, மதராஸின் பங்குக்கு 14 லக்ஷம் ரூபாய்கள் கிடைத்திருக்கின்றன. இதை இம்மாகாண சர்க்காரார் பின் வருமாறு செலவழிக்க உத்தேசித்திருக்கிறார்கள்:

கிராம அபிவிருத்திக்கும் ஜலாதார ஏற்பாடுகளுக்கும்	ரூ.	5½ லக்ஷம்
கிராம ரஸ்தாக்களுக்காக	,,	4½ ,,
ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் 100 கிராமங்களில் குழிக் கக்கூசுகள் கட்ட; (இதில், மதராசுக்கடுத்த பூவிருந்தவல்லி சுகாதார ஏற்பாட்டுக்காக ரூபா 25,000 ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கிறது).	,,	3 ,,
பொறுக்கி எடுத்த நான்கு அல்லது ஐந்து ஜில்லாக்களில் மலேரியா சுரத்தைத் தடுக்க வேண்டியதற்காகப் பிரசாரம்	,,	50,000
கிராமங்களில் போதுபோக்குக்காக, ஜில்லா கலெக்டர்கள் உத்தேசப்படி செலவழிப்பதற்காக	,,	50,000

இப்போது, நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கும், கிராம சுகத்திற்கும் என்ன

சம்பந்தம் என்று நியாயமான கேள்வி ஒன்று கேட்கக்கூடும். வாஸ்தவத்தில், இதற்கு ஒரு வருடத்திற்கு முன், அதாவது, 1934௵ அக்டோபர் மாதத்தில் நமது ஹெல்த் பத்திரிகையில் "ஆரோக்கியத்திற்கும் வேலையில்லாமல் இருப்பதற்கும் உள்ள சம்பந்தம்" என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி ஆசிரியர் கூற்றாக எழுதுகையில், இது ஹெல்த் பத்திரிகையில் எழுதத்தக்க விஷயமல்லவென்று வட இந்தியாவிலுள்ள நமது சந்தாதாரர்களில் ஒருவர் ஆக்ஷேபித்தார். நாம் எவ்வளவு சமாதானம் சொல்லியும் அது அவருக்கு ஏற்கவில்லை. ஆனால், இது ஒரு தப்பிதமாயிருந்தபோதிலுங் கூட, அதற்காக நாம் விசனப்படத் தயாராயில்லை. ஏனெனில், அந்த வியாஸத்தின் அந்தியத்தில் நாம் என்ன ஏற்பாடு சொன்னோமோ, (1934௵ அக்டோபர் இதழ், பக்கம் 196). அதே ஏற்பாடு 1935௵ ஜனவரி௴ முதற்கொண்டு முன்னேற்றமுள்ள மைசூர் ராஜ்ஜியத்தில் அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. கொஞ்சநாட்களுக்கு முன், தினசரிப் பத்திரிகைகளில் நிருபர்கள், மதராஸ் கவர்ன்மெண்டாரும் இந்த ஏற்பாட்டைக் கவனிக்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்தி எழுதலாயினர். ஆனதுபற்றி, இதையோ அல்லது இதுபோன்ற விஷயங்களையோ ஹெல்த் பத்திரிகையில் நாம் எழுதுவதற்குக் கேட்டுக்கொள்ளும் மன்னிப்பு ஒன்றுண்டு. அதாவது, ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு எந்த விஷயங்கள் அனுகூலமாயிருக்கின்றனவோ, அவை



சிங்காரத்தோட்டங்களும் உல்லாஸத் தோட்டங்களும் மனிதரின் வாழ்நாளில் போதுபோக்குக்குரியவற்றுள் சேர்ந்தவை. நிஷத் பாக் (சர்க்கார் தோட்டம்), ஊற்றுகள், அருவிகள் முதலியன.

ஆரோக்கிய விதிகளாயிருந்தாலுஞ் சரி, இதைச்செய், இதைச் செய்யாதே என்னும் நிபந்தனைகளாயிருந்தாலுஞ்சரி, சுகாதாரப் பொருளாதார முறைகள் மூலமாய் ஜனங்களின் நன்மையை உத்தேசித்து, நாம் சர்க்காருக்குக் கொடுக்கும் யோசனைகளாக இருந்தாலுஞ் சரி, அவையே நமது ஆசிரியர் கூற்றுக்கேற்ற விஷயங்களாகும் என்று நாம் கருதுகிறோம் என்பதாம்.

இப்போது எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப்பற்றிக் கவனிப்போம். இந்த நன்கொடையின் பெரும்பாகம் ரஸ்தாக்களுக்கும் ஜலாதாரத்திற்கும் செலவழிக்கப்போகிறதைப் பார்த்து சந்தோஷிக்கிறோம். கிராமங்கள் சுகமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், திருப்தியுள்ளனவாகவும் இருப்பதற்கு இவ்விரண்டும் முக்கியமான அம்சங்கள். கிராம ரஸ்தாக்கள் விஷயமாய்ப் பார்க்கப்போனால், அதற்கென்று ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கும்நிதியில் ஏறக்குறைய அரைவாசி, மேற்பார்வை செய்வோர் சம்பளத்திற்கும், ஒப்பந்தக்காரர்களின் லாபத்திற்கும் செலவழிந்துபோய் விடும். குறைந்த சங்கியை எவ்வளவோ, அவ்வளவே சிப்பந்திகளை நியமித்துக் கொள்ளவேண்டும். ரஸ்தா போட, கிராமத்தார்களை அதில் நல்ல ஊக்கம் எடுத்துக்கொள்ளும்படி தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். இலவசமாய் வேலை செய்யவோ, அல்லது சுவல்பகூலிக்கு வேலை செய்யவோ அவர்கள் தயாராயிருப்பார்கள்; அதற்குச் சம்மதப்படுவார்கள். ஒவ்வொரு ஊரிலும் வேலையாட்கள் இலவசமாயோ அல்லது சுவல்ப கூலிக்கோ கிடைத்து, ரஸ்தாவுக்கு வேண்டிய சாமான்களும் ஒப்பந்தக்காரர்களிடமிருந்து டெண்டர் மூலமாய் குறைந்த விலைக்குக் கிடைக்கும் பக்ஷத்தில், பணம் மிச்சமாகும். அந்தப் பணத்தைக்கொண்டு இன்னும் அதிக ரஸ்தாக்கள் போடலாம்.

ஜலாதார விஷயமாய்ப் பார்ப்போமானால், ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஏற்கனவே குளங்கள் இருக்கின்றன. இக்குளங்களை தூஸ்து செய்து ஆழமாக்கி, குடிப்பதற்கென்று ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும். இந்த ஜலாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டு, புராதன முறைப்படி ஒரு காவற்காரனைநியமிக்கவேண்டும். இம்மாதிரி பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரங்களை அசுத்தப்படுத்துவோர்க்குத் தண்டனை விதிக்கவேண்டும். குளங்கள் இல்லாத ஊர்களில் கிணறுகள் வெட்டப்பட வேண்டும். அக்கிணறுகளுக்கு பம்புகள் வைக்கவேண்டும். குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் பிடித்துக்கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல், ஜலம் மொள்ளுவதற்காக தொத்துநோய் சம்பந்தப்பட்ட பானைகள், பாத்திரங்கள் இவைகளை உபயோகிப்பதனால் ஜலாதாரம் அசுத்தம் அடைந்து அதனால் ஆபத்து நேரிடும்.

போதுபோக்குக்காக ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கும் பணத்தை கிராமப்பள்ளிக்கூடங்களுக்காகச் செலவழிக்கவேண்டும். குழிக்கக்கூசுகள் ஏற்படுத்துவது சுகாதார விஷயமாய்ப் பார்க்கப்போனால் நல்லதே. ஆனால், கிராமத்தார்கள் இந்தக் கக்கூசுகளை உபயோகிப்பார்களா என்று சந்தேகிக்கிறோம்.

இந்த வேலைகளைச் செய்வதில், சிக்கனந்தான் முக்கியம். ஊராரை வசப்படுத்திக்கொண்டு, அவர்களுடன் ஒத்துழைத்தால், இந்த ஏற்பாடு செவ்வனே நிறைவேறும்.

தட்டம்மை

டாக்டர் எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்.,
கோயம்பத்தூர்.

தட்டம்மையானது, தீபிகையின் ஜூலை இதழில் விஸ்தரித்து எழுதப்பட்டுள்ள சின்னம்மையைப்போலவே ஒரு கொடிய தொத்து வியாதி. அம்மைகளில் இது ஒன்று. இதற்குத் தமிழில், சிச்சிலிர்ப்பு, தட்டம்மை, மணல்வாரி முதலிய அநேக பெயர்கள் உண்டு. சின்னம்மையைப் போல் இதுவும் குழந்தைப் பருவத்தில் போட்டுவது சகஜம். இதுவும் தொத்தாகப்பரவும். சிசுக்களுக்கு இந்த அம்மை போட்டுகிறதில்லை. ஒருவனுக்கு ஒருதரம் போட்டினால், மறுபடியும் அவனை அது தாக்காது. காற்று, தூசு, நோயாளியுடன் நேரில் கலப்பது இவற்றின் மூலமாய் இந்த வியாதி தொத்தும். சின்னம்மையைப்போலவே, பொரி கிளம்புவதற்கு முன்னாலேயே இந்த வியாதிக்கு தொத்து சம்பந்தம் உண்டு.

இந்நோய் தொத்தாக இருக்கும்போதன்றி, இந்த வியாதியை ஆரம்பத்தில் தனித்து ஜலதோஷம் அல்லது மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் இருக்கும்படியான சுரத்தோடு கூடிய ஜலதோஷம் என்று கருதப்படுகிறது. மிகவும் சிறிய குழந்தைகளிடம் இழுப்புகள்தாம் முதலில் காணப்படும் குறிகளாகும். ஆனால், சாதாரணமாய் வியாதி படிப்படியாய்த்தான் காணும். முதலில் கொஞ்சம் சுரம் காணும்; வரவர (முக்கியமாய்க் குழந்தை கொஞ்சம் அழகாயிருந்தால்), அதன் முகம் சிவப்பாய் விடும். மூக்கிலிருந்து சளி கொட்டும், கண்களிலிருந்து நீர் வடியும், கண்கள் சிவப்பாயிருக்கும், நாக்கு வெளுத்திருக்கும், வாயும், நாக்கின் ஓரங்களும் சில சமயம் தொண்டையும் சிவப்பாய்க் காணப்படும். இக்குறிகள்யாவும் தலைநோய்சுரத்துடன் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் வரையிலிருந்து பின்பு அதிகமாகும். இப்போது குழந்தை மிக்க அசௌக்கியமாகவிருக்கும்; பொரிகள் கிளம்பும். இப்பொரிகள் ஆரம்பத்தில் காதுகள், கன்னங்கள், முகம் இவைகளில் சிறு மக்கலான சிவந்த புள்ளிகளாகக் கிளம்பி கூட்டமாகக்கூடி, சாதாரணமாய் பிறைச்சந்திரனைப்போல் வியாபித்திருக்கும். அப்போது முகமானது கரும் புள்ளிகள் இழைத்தாற்போல் காணப்படும். பிறகு இப்பொரிகள் ஜடுதியில் கழுத்து, தேகம், கைகால்கள் இவற்றின்மீது பரவி, சாதாரணமாய் இரண்டு மூன்று தினங்களுக்குள் பூரணமாய் விருத்தியாகும். முகம் ஊதிப்போய் செவேலென்றிருக்கும்; தலையில் கடூரமான ஜலதோஷம் காண்பது இதற்கேற்ற ஓர் குறி. சுரம் கண்ட ஐந்தாவது அல்லது ஆறாவது நாள் வரைக்கும் இந்நிலையில் இருந்து விரைவாய் உஷ்ணக்கிரம் இறங்கிவிடும். இப்போது பெற்றோர் மனதில் ஒரு பக்கம் நம்பிக்கையும், ஒரு பக்கம் பயமும் மாறி மாறி இருந்துகொண்டிருக்கும். உஷ்ணக்கிரம் இறங்கின பிறகும், பொரிகள் இரண்டு மூன்று தினங்கள் வரைக்கும் இருக்கும். பிறகு அவை சீக்கிரத்தில் வாடிப்போகும். ஆனால், சர்மத்தில் சிகப்பும் பழுப்பும் கலந்த கறைகள் சிலநாட்கள் வரையில் காணப்படும். இதன்பிறகு, நுட்பமான தவிடுபோன்ற செதிள்கள் பிரிந்து விழுந்துவிடும். பொரிகள் புள்ளி புள்ளியாயிருப்பதால், இதற்குச் சிச்சிலிர்ப்பு என்று பெயர் வந்தது போலும். கரும்புள்ளியுடன் கூட்டமாய் பிறைச்சந்திரன்போல் காணப்படுவதால், இதற்குத் தட்டம்மை என்ற பெயர் வந்ததுபோலும். பொதுவாய், பொரிகள் உதிர்ந்து கீழே விழுந்தவுடன், ஜலதோஷமும் சுரமும் அடங்கிப்போய்விடுகின்றன; குழந்தையின் தேகநிலைமை விருத்தியாகிறது. ஆனால், சுரம், ஜலதோஷம் இருமல் இவை விடாமல் இருந்துகொண்டிருந்தால் அது ஒரு சமயம் நிமோனியா, ப்ரான்கைடிஸ் முதலிய வியாதிகளுக்குக்காரணமாக இருக்கலாம். வியாதி கண்டிருக்கும்போது குழந்தைக்குப் போதுமான காப்பு இராததால் இது நேரிடும். சில கேசுகளில்

இருமல் வெகுகாலம் நீடித்திருக்கும்; மற்றும் சில கேசுகளில் காதுகளிலிருந்து சீழ் வடியும். வேறு சில கேசுகளில் மிகக் கொடிய நிலைமைகள் உண்டாகலாம். ஆனதுபற்றி, தட்டம்மை கண்டால் ஆரம்பம் முதற்கொண்டே ஒரு வைத்தியர் பார்வையின்கீழ் இருப்பது மேல். அல்லது தட்டம்மை என்று தெரிந்தபிறகாவது வைத்தியர் மேற்பார்வை வேண்டும். அடிக்கடி மெலிந்த தேகமுள்ள குழந்தைகள் நுரையீரலில் காணும் காசத்தால் வருந்துவார்கள்.

பொரிகள் கிளம்புவதற்கு முன்னால் இருக்கும் நிலைமையிலேயும், பொரிகள் இருக்கும்போதும் தட்டம்மை மிகவும் தொத்துத் தன்மையுள்ளது. பொரிகள் மறைந்து மூன்று வாரங்கள் ஆனபிறகு கூட, தொத்துப்பரவிய கேசுகள் உண்டு. ஆனதுபற்றி, வியாதியிலிருந்து தேறி வரும் குழந்தையை ஒரு மாதம் வரைக்கும் மற்ற குழந்தைகளுடன் சேரவொட்டாமல் வைத்திருப்பது நலம். தட்டம்மையானது நோயாளியிடமிருந்து ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களுக்குத் தொத்தும். சில சமயங்களில் நோயாளிக்கு சிஷ்ரூஷை செய்யும் ஆரோக்கியமுள்ள நபர்கள் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் உடையில் எச்சில், சளி, அழுக்குத்துணி இவைகளிலுள்ள தொத்துவஸ்து ஏறிக்கொண்டு அதன் மூலமாய்ப் பரவும். தட்டம்மை போட்டியுள்ள குழந்தையை ஒதுக்கி வைப்பது உத்கிருஷ்டமான விஷயம். ஆனால், மத்திய வகுப்பைச்சேர்ந்த குடும்பங்களில் விதிப்படி செய்வதற்கு இயலாது. எழைக்குடும்பங்களிலோ குழந்தையை ஐஸொலேஷன் ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பினாலொழிய, சாத்தியமாயிராது.

ஆனால், கூடுமான வரையில் மெலிந்த குழந்தைகளை (ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைகளையும்கூட), நோய்ப்பட்ட குழந்தையுடன் சேரவொட்டாமல் நிர்ப்பந்தமாய் ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். இது தவிர, ஒதுக்கி வைப்பதனால் பயன் ஏற்படுவதாயிருந்தால், அதை ஆரம்பத்திலேயே செய்யவேண்டும். பொரி கிளம்பும்போதன்றி, நோய் கண்டவுடனே செய்ய வேண்டும். ஆனால், அந்தோ! அப்போது அதை ஜலதோஷமென்று கருதி, அதனால் பிரமாதமொன்றும் வாராதென்று அசட்டைசெய்து விடுகிறார்கள்! ஒரு வீட்டில் தட்டம்மை இருந்தால், குறைந்தது சுரம் கண்ட இரண்டு வாரம் வரைக்கும் மற்றப் பிள்ளைகளை பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போகவொட்டாமல் பெற்றோர்கள் தடுப்பது நலம். நோயிலிருந்து தேறிவரும் குழந்தை பள்ளிக்கூடம் திரும்பிப்போகக் குறைந்தது ஒரு மாதமாகிலும் செல்லும்.

அநேக கேசுகளில், தட்டம்மை போட்டின குழந்தைகள் யாதொரு கோளாறுமின்றி சுகமாய் விடுகின்றன. இந்த விஷயமே இந்நோயை லேசாய் நினைப்பதற்குக் காரணமாகின்றது. இது பிசகு. எனெனில், சில மெலிந்த எழைக்குழந்தைகள் நுரையீரலைப்பற்றிய காசநோய் முதலிய கொடிய கோளாறுகளுக்கு இரையாகி விடுகின்றன.

இதற்குச் சிகிச்சை தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரே செய்யவேண்டியது. ஆனால், சிஷ்ரூஷை செய்யவேண்டியது மட்டும் புத்திசாலித்தனமுள்ள தாயாகிலும் அல்லது வேறு பந்துவாகிலும் செய்யலாம். நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் படுத்திருப்பதும், கஞ்சி முதலிய நீர் ஆகாரமும், நிரம்பப் பழ ரஸங்களும், குடிப்பதற்கு நிரம்ப கொதிக்கச்செய்து ஆற வைத்த ஜலமும், சாதாரண கேசுகளில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய முறைகள். குழந்தைக்குப் பிரகாசமான வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாமல் கண் கூசினால் அது இருக்கும் அறையை இருட்டாக்க வேண்டும். ஆனால், காற்றோட்டம் இருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். கண்களுக்கு தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை பொராஸிக் மருந்துநீர் விடவேண்டும். குடல்களைச்சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இருமல் தொந்தரவு அதிகமாயிருந்தால், பார்க்க வரும் வைத்தியர் அதற்குத் தக்க மருந்து எழுதிக்கொடுக்கலாம்: அல்லது ப்ரையர்ஸ் பால்ஸம் சேர்த்த நீராவியைப் பிடிப்பதோ, அல்லது இதைப் போன்ற வேறு ஒரு முறையையோ செய்யலாம். சுரம் நின்ற சிலநாட்கள்

வரையிலும் நோயாளி படுக்கையிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும். பொரிகைகள் உதிரும் தருவாயில் இருக்கும்போது சர்மத்திற்கு கார்பொலைஸ்டு எண்ணெயை நிரம்பப் பூசவேண்டும். தினம் விஷங்கொல்லி ஸோப்பைக்கொண்டு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வாயையும் மூக்கையும் நன்ருய்ச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். வியாதியிலிருந்து தேறிவரும் சமயந்தான் முக்கியமான காலம். இந்தக் காலத்தில் ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்துக் கொண்டிருந்தால், அபாயமான கோளாறுகளை நேரிடவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

சென்ற ஜூலை மாதத்திய இதழில் சின்னம்மையைக் குறித்து எழுதிய வியாஸத்தில் பால் கொடுக்கும் தாய்க்கு அம்மை போட்டியிருக்க, அவள் அந்த சமயத்தில்கூட குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டக் கொடுத்தாள் என்று சொல்லிய விஷயமாக ஒரு விநோதமான சமாசாரம் இங்கு சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன். அதாவது, நான் எண்ணியிருந்தபடியும் தொட்டில் குழந்தைக்கு அம்மை போட்டுகிறதில்லை என்று ஜனங்களின் நம்பிக்கையின்படியும் தாய்க்குச் சின்னம்மை போட்டி நான்குமாத காலமாகியும், அந்தக் குழந்தைக்கு இதுவரைக்கும் அம்மை போட்டாமல் அது தப்பித்துக்கொண்டது. ஒரு சமயம், அதற்கு அம்மை போட்டாதற்கு தாய்ப்பாலே காப்பாயிருக்கலாம்.

தீர்க்காயுளாய்வாழ்தற்கு வழிகளும் உபாயங்களும்

டாக்டர் கே. வெங்கட் ராவ்,
புரசைவாக்கம், மதராஸ்.

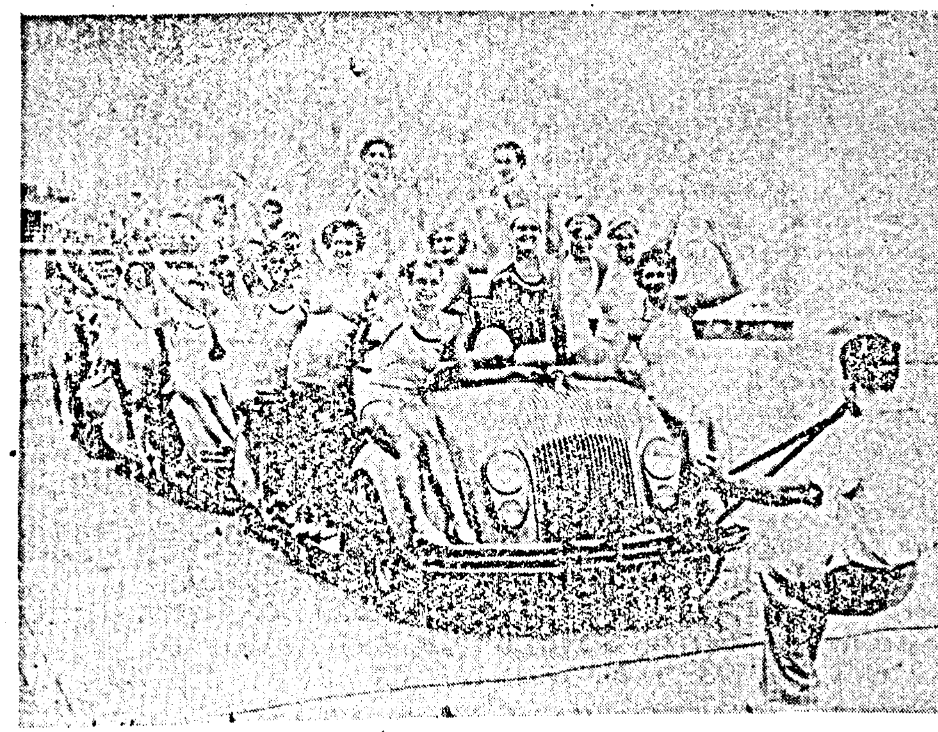
“ஆரோக்கியமானது, ஒரு மனிதனின் ஜன்ம சுதந்தரமாகும். பிறப்பது எப்படி இயற்கையோ, அப்படியே சுகமாயிருப்பதும் இயற்கையே”. ஒருவன் தான் செய்யும் துர்க்கிருத்தியங்களுக்கு எவ்வாறு ஜவாப்தாரியோ, அவ்வாறே அவன் அசௌக்கியத்திற்கும் ஜவாப்தாரி யாவான். ஆனதுபற்றி, சட்டப்படி இதற்கும் தண்டனையுண்டு” என்று சொல்லும் வசனத்தில் கொஞ்சம் உண்மை இருக்கிறதென்று நான் நினைக்கிறேன். “எந்த ஜனங்கள் தங்கள் தேகங்களை தங்கள் இஷ்டப்படி நடத்தி, தங்களுக்குச் செவ்வையாய்த் தெரிந்திருக்கவேண்டிய தேகாரோக்கிய விதிகளை மீறி நடக்கிறார்களோ, அவர்கள் தேகப்பாவிகள். அவர்கள் தங்களுக்கு விரோதமாகவே ஒரு குற்றத்தைச்செய்வதுடன், தங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும், பின்னால் வரப்போகிற தங்கள் சந்ததியார்களுக்கும் விரோதமாக குற்றத்தைச் செய்கிறார்கள்” என்று டாக்டர் பைல் சொல்லுகிறார். தீர்க்காயுளாயிருக்க வேண்டுமானால் சுகாதார வாழ்வின் விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும்; அப்போது தான் நமது வாழ்நாள் மிகவும் வாழ்த்தக்கதாகும். ஒருவன் தனது தேகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதே தெய்வீகக் கடமையாகும். பலஹீனமுள்ளவர்கள் எவ்வளவு சுலபமாய் தங்கள் பலக் குறைவை இயற்கையினின்றும் அடைகிறார்களோ, அப்படியே பலசாலிகளும் தங்கள் பலத்தை அடைகிறார்கள் என்று மிஸ்டர் மார்ஸன் என்பவர் சொல்லுகிறார். எதுவும் நாம் இயற்கையுடன் ஒத்துழைப்பதைப் பொருந்தி நிற்கும்.

வியாதிப்படுவது ஓர் அவமானம். அது தேக பலஹீனத்தைமட்டுமின்றி மனோதிடமில்லாதிருப்பதையும் காட்டும். ஆரம்பத்தில் காண்பிக்கும் இயற்கையின் எச்சரிக்கையை அலக்ஷியம் செய்வதன்பலன் இதுவாகும். இயற்கையானது அற்ப குறிகளைக் காட்டி நமக்கு எச்சரிக்கை செய்கிறது. இந்த எச்சரிக்கைகள் முக்கியமானவை என்று கவனியாமல் இயற்கையின் சட்டங்களை மீறி நடந்துகொண்டேவந்தால், அதாவது, அதைக் கோபமூட்டினால், அது தன் ஆயுதங்களாகிய

வியாதிகளைக்கொண்டு நம்மை பதிலுக்கு எதிர்க்கிறது.

அநேக அம்சங்கள் கூடி உபயோகமுள்ள தீர்க்காயுளை அளிக்கவேண்டும். மனதுக்கடுத்த ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு பின் சொல்லிய நிரூபணத்தைக் கவனித்தால் தீர்க்காயுளானது இன்பமானதாயிருக்கும். தாமதமாய் சில மாறுதல்கள் உண்டாகி, கடைசியில் தோன்றினாலும், இயற்கையின் சட்டதிட்டங்களை நன்ருய் அறிந்து அவற்றின்படி நம்பிக்கையுடன் அனுசரித்து வரும் பக்ஷத்தில் இதை அடையலாம். இந்த சுகாதார விதிகளை அனுசரிப்போர் 30 வயது முதல் 50 வருஷ காலம் சுகமான வாழ்வு வாழலாம்.

ஒரு நபரினுடைய ஆயுட்பிரமாணம் எவ்வளவு? ஒருவன் 120 வருஷ காலம்



பலசாலிகள் இயற்கையினின்றும் தங்கள் பலத்தைப் பெறுகிறார்கள்.

பூலோகத்தில் மகாபலசாலியான ஆர்தர் ஸான்டல் என்பவர், சிகாகோ ஸெஞ்சுரி ப்ராக்ரெஸ் லகூனில் 12000 பவுண்டு எடையுள்ள மோட்டார்வண்டிகளை அதிலுள்ள ஸ்திரீகளுடன் இழுக்கிறதைப் பார்க்கலாம்.

பழுது நேர்ந்தாலுங்கூட, எந்த உறுப்பின் தொழிலும் திடீரென்று நின்றுபோகாது; எந்தப் பாகத்திலும் குறிப்பிடத்தக்க அசௌகரியம் ஒன்றும் ஏற்படாது; தலைநோய் வாராது; ஒரு இரவுகூட தூக்கமின்றி இராது; வாதரோகம் அணுகாது; ஒருநாளைய வேலையும் விளையாட்டும்கூடத் தவருது. இந்த மனதுக்கடுத்த வாழ்வானது, மனதுக்கெட்டாத விஷயமாகத் ஜீவித்திருந்தால் அது பூரணுயுளாகும். மரணத்திற்குச் சாதாரண காரணம் தற்செயலே. இதில் வியாதியும் சேர்ந்திருக்கிறது. இளம் வயதில், எதிர்க்கும் சக்தி அதிகமாயிருப்பதால், அநேக வியாதிகளை ஜெயிக்கலாம். ஆனால், வயது செல்லச் செல்ல, எதிர்க்கும் சக்தி கம்மிப்பட்டு, மெதுவாய், கள்ளத்தனமாய் அநேகவிதமான வியாதிகள் தோன்று

கின்றன. இவற்றை எதிர்க்க தேகத்திற்கு வலுவில்லை. கழிவிடையும், போஷணையும் முக்கியமான அம்சங்கள். இவை இரண்டும் சரிசமானமாக இருந்தால், ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் உண்டாகும். டாக்டர் க்ரூ என்பவர், ப்ளான்டேரியன் என்னும் புழுவின்மேல் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், "பட்டினி போடுவதனால்" அப்புழுவின் ஆயுட்காலம் 28 மடங்கு அதிகப்பட்டதாக நிரூபித்துக் காண்பித்தார்.

இயற்கையானது ஒரு மனிதனிடமிருந்து என்ன கோருகிறது? அது பிரஜாபிவிருத்தி செய்யவேண்டுமென்று வேண்டுகிறது. அவ்வபிவிருத்திக்குரிய காலமானவுடன், அவர்கள் மறைந்து மற்றவர்களுக்கு இடம் கொடுக்கவேண்டுமென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஒரு மனிதன் தன் காலமானவுடன் அதாவது, 25 வயது முதல் 50 வயது வரைக்கும் பிரஜாபிவிருத்தி செய்தானவுடன், ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறது. அப்படியிருக்க, இயற்கையானது இழிவான ஒரு மோசடி செய்கிறது. அதாவது, வளர்ச்சிக்கும் பிரஜாபிவிருத்திக்கும் வேண்டிய ஆகாரத்தை இவ்விரண்டு தொழில்களும் வெகுகாலமாக நின்றுபோன பிறகுங்கூட, அவன் எடுத்துக்கொள்வதற்குப் போதுமான பசியை மட்டும் நிறுத்தி வைக்கிறது. அதனால், அவன் அதிகப்படியாக எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரம் முக்கியமாய்கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புக்களும் அநேக இடங்களில், அதாவது, ஆரம்பத்தில் அடிவயிற்றின் சுவர்கள், கைகால்கள், கடைசியில் ஹிருதயம், கல்லீரல், புக்கங்கள் முதலியவற்றில் தொந்தரவைக் கொடுக்கக்கூடிய கொழுப்பாக சேகரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் இவ்வுறுப்புக்கள் தம்தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்கிறதில்லை. சீக்கிரத்தில் மரணம் நேரிடுகிறது. அறுபதாவது வயது தாண்டுவதற்கு முன்பே அநேகர் மரணமடைந்துவிடுகிறார்கள். ஒரு ரோமாபுரி பழமொழிப்படி "அவர்கள் பற்களைக் கொண்டே அவர்கள் சமாதியை வெட்டுகிறார்கள்". மற்றொரு ரோமாபுரிப் பழமொழி யாதெனில், "கத்தியைக் காட்டிலும், அதிகமாக உண்ணுதல் வெகுபேர்களைக் கொல்லுகின்றன" என்பதாம். இது இந்த நாகரீகமுள்ள இருபதாம் நூற்றாண்டிலும் கூட, மிகவும் வாஸ்தவமாகவே இருக்கிறது.

70 வயது கழிந்த ஒருவரைப் பார்த்தால் அவர் எப்போதும் ஒல்லியாயிருப்பார். பருத்திருக்கமாட்டார். 100 வயது ஜீவித்திருப்பவர்களும் அதேமாதிரியான தேகத்துடன் கூடியவர்களாயிருப்பார்கள்.

பின் சொல்லிய விஷயங்களைச் சரியாக அனுசரித்து வரும் பக்ஷத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் கைகூடும். இத்துறைகளில் மேற்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்வதற்குத் தூண்டுகோலாயிருக்குமென்று அவற்றை இங்கு சுருக்கமாய்ச் சொல்லுவோம்.

ஆகாரம். பிரஜாபிவிருத்தி காலம் கடந்தவுடன், தேகத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தின் சரியான அளவைக் கண்டுபிடிப்பது பசியே என்பது மிகவும் தப்பான அபிப்பிராயம் என்று முன்னமே சுருக்கமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வேண்டாதவர்களை ஒழிப்பதற்கு இது இயற்கையின் ஆயுதமாகும். ஆனதுபற்றி, நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து வயது ஆனவுடனே ஒருவன் தன்னுடைய ஆகாரத்தை மிகவும் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியதவசியம். அதனளவு எவ்வளவு? அதன் குணம் என்ன? என்பவைகளை ஒவ்வொருவருடைய தேவைகளுக்குத் தக்கபடி, அதாவது, அவருடைய தொழில், அவர் செய்யும் வியாயாமங்கள் இவைகளைக் கவனித்துத் தீர்மானிக்கவேண்டும். ஆனால், நாம் இங்கு பொதுவாகத்தான் சொல்லவேண்டும். கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் கொழுப்பையும் வெகுவாய்க் குறைக்கவேண்டும். 25 வயது முதல் 50 வயதிற்குள் ஒரு மனிதனுடைய எடையின் அதிகம் 10 முதல் 12 பவுண்டுக்குமேல் இருக்கக்

கூடாது. ஒருவிதமான ஆகாரத்தினால் எடை அதிகரிப்பதாயிருந்தால், இந்த இரண்டுவித ஆகாரங்களின் அளவைக் குறைத்துவிட வேண்டும். கொழுப்புக்களும், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் எரிகரும்பு ஆகாரங்கள் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ப்ரோடீன் உட்கொள்ளாமல் ஜீவியமுள்ள ஸெல்லையாவது தசைநாரையாவது பழுதுபார்க்கவாவது, அல்லது உற்பத்திசெய்யவாவது முடியாது. வெண்ணெய், பன்றிக்கொழுப்பு, அநேகவித கொழுப்புக்கள், எண்ணெய்கள், சர்க்கரை, ஸ்டார்சு முதலிய கொழுப்புக்களிலும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலும் ப்ரோடீன் கொஞ்சங்கூட இல்லை. இவை அப்படம் எரிகரும்பு ஆகாரங்கள். இவற்றை எவ்வளவு சாப்பிட்டபோதிலும் ஜீவியமுள்ள தசைநாரின் ஒரு ஸெல்லைக்கூடக் கட்டுவதற்குப் போதுமானதாயிராது. தேகத்தில் இவை எரிக்கப்பட்டு அதற்கு வலுவைக் கொடுக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, கொழுப்புக்களையும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் அதிகமாக உண்டால், அவைகளில் கொஞ்சபாகம் அதாவது, சிறிதளவே தேவையுள்ள வலுவிற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மிகுந்த பாகம், தேகத்தில் அநேக பாகங்களில் கொழுப்பாகச் சேர்த்துவைக்கப்படுகிறது. கொழுப்பை உட்கொள்வதைக் குறைக்காமலே வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டு இக்கொழுப்பைக் குறைத்துவிடலாம் என்று நினைப்பது நியாயமாகத் தோன்றும். ஆனால், அது அப்படியல்ல. அம்மாதிரி வியாயாமத்தினால் சில அவுன்ஸுகள்தாம் குறைக்கமுடியும். அப்போதுகூட, என்ன நேருகிறதென்றால், கஷ்டப்பட்டு வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்ட பிறகு, அதிக ஆகாரம் உட்கொள்வதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த அதிகப்படியான ஆகாரமானது வரவு பக்கத்தில் சேர்ந்து விடுகிறது. உதாரணமாக, நான்கு மைல்கள் நடப்பதனால் சக்தி எவ்வளவு குறைந்து போகிறதோ, அதற்கு ஒரு கட்டி சர்க்கரைச் சாப்பிட்டால் அது சரிபட்டுப் போகும். ஒரு பருத்த மனிதன் கஷ்டப்பட்டு வியாயாமம் செய்தானவுடனே, தன் தேக எடை மூன்றல்லது நான்கு பவுண்டுகள் குறைந்தனவென்று கொஞ்சம் கர்வத்துடன் நிரூபித்துக் காட்டலாம். ஆனால், கொழுப்பு எரிபடுவதால் சுவல்ப காலோரிக்கள் உஷ்ணம் நஷ்டமாவது தவிர, இந்தக் குறைவு முழுதும் ஒரு டம்ளர் ஜலம் குடித்தவுடனே சரிப்பட்டுப்போகும். ஏனெனில், இது வியாயாமத்தினால் உண்டான ஜலக்குறைவினால் ஏற்பட்ட நஷ்டம். பின் சொல்லப்போகிற விஷயங்கள் இடமும் காலமும் போதாததால், அபிப்பிராய பேதத்திற்கு இடங்கொடாமல் உறுதியாகச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. கொழுப்பைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியமானபடியால், அதற்கு ஒரே ஒரு நல்ல வழி உண்டென்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டியதவசியம். அதாவது, கொழுப்பைக் கொடுக்கும்படியான வஸ்துவைகுறைத்துவிடுதலேயாம். கால இடையிடையே, தேகத்தை நிறுத்துக்கொள்வதும், ஜீவியக்கோடு என்று சொல்லப்படும் இடுப்பு அளவை அளப்பதும், இந்த ஆகாரங்களைக் குறைப்பதற்கோ, அதிகப்படுத்துவதற்கோ உபயோகமான துணைக்கருவிகள் ஆகும்.

இப்போது, ஆகாரத்திலுள்ள ப்ரோடீன் பாகத்தைக் குறித்துச் சொல்லும் போது, இந்த ப்ரோடீன் இல்லாமல் ஜீவியமுள்ள ஸெல்லுகளைப் பழுதுபார்க்கவும் புது ஸெல்லுகளை உற்பத்தி செய்யவும் முடியாதென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேன். ப்ரோடீன் இல்லாமற்போனால், பட்டினி, இரத்தமின்மை, இரத்தத்தை உண்டாக்கும்படியான உறுப்புக்கள் அழிந்துபோதல், சீக்கிரத்தில் மரணம் ஆகிய இவைகள் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றி, போதுமான அளவு ப்ரோடீன் உட்கொள்வது அத்தியாவசியமானது. தேவையான அளவு எவ்வளவு? தினம் 120, 140 கிராம்கள் ப்ரோடீன் வேண்டுமென்று அநேகர் அபிப்பிராயப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இது மிக அதிகம். நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள சாதாரண ஒரு மனிதன் 40, 50 கிராம்கள் ப்ரோடீன் உட்கொண்டால் அதுவே போது

மானது. இதில் பெரும்பாகம் சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உண்டாக்க உபயோகமாகிறது. ஒரு சிவப்பு இரத்த அணுவின் சராசரி ஜீவியகாலம் 30 நாட்கள் என்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. நடுத்தரமான உருவமுள்ள ஒரு மானிட தேகத்திற்கு தினம் மூன்று அவுன்சுக்கு மேற்பட்ட அணுக்கள் உற்பத்தியாகவேண்டுமென்று இதனால் ஏற்படுகிறது. சிவப்பு இரத்த அணுக்களில் 100-க்கு 37 விகிதம் ப்ரோடீன் இருப்பதால் (ஆப்தர்ஹாலடன்) 37 கிராம் ஆகார ப்ரோடீனும், மற்ற தேக தசைநார்களின் குறைவுக்காக 2 கிராமும் வேண்டும்.

இவைகளை ஒன்று கூட்டி, மிகவும் கம்மியாயுள்ள வெள்ளை இரத்த அணுக்களைப் பர்த்தி செய்ய ஒரு கிராமும் எடுத்துக்கொண்டால், மொத்தம் 40 கிராம் ப்ரோடீன்கள் தேகத்திற்கு தினம் தேவையாயிருக்கும்.

ப்ரோடீன்கள் அதிகமாக உட்கொண்டால் அதனால் என்ன அபாயங்கள் நேரிடும். ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாத போது, அதிலிருந்து கொஞ்சம் ப்ரோடீன் குடலிலிருந்து இரத்தச்சுழற்சியில் கலந்து போகிறதென்று ஆராய்ச்சியினால் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் அதிகமாக ப்ரோடீன் சாப்பிட்டால் இது நேரிடலாம். திருப்தியான ஆகாரம், முக்கியமாய் மாமிச ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன், அமினோ ஆஸிட்டுகளைத்தாக்க அநேகம் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் இரத்தச் சுழற்சியில் சேருகின்றன. சில வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் உடையாத ப்ரோடீன் அணுக்கூட்டங்களைத் தாக்குகின்றன. இவைகளும், வெள்ளை இரத்த அணுக்களினால் ஜீரணிக்கப்பட்ட ப்ரோடீன் கழிவிடைகளை கல்லீரலிற்குக் கொண்டுபோய் அங்கே கொல்லப்பட்டு, அங்கிருந்து பித்தநீர், புக்கம் இவைகள் மூலமாய் துர்க்கந்தமான வஸ்துக்களை வெளித்தள்ளப்படுவதற்கு ஹேதுவான சிவப்பு இரத்த அணுக்களும் நமது க்ஷேமத்திற்குக் காரணம். ப்ரோடீன் அதிகமாகவிருந்தால், இந்த ஸெல்லுகள் அதிகமாக வேண்டும். இதனால் இரத்தம் உற்பத்தி செய்யும் உறுப்புக்களுக்குக் கஷ்டம் அதிகம். ப்ரோடீன் அதிகமாகவிருந்தால் இரத்த அணுக்களும், எதேச்சையான க்ளாபுயூலின்களும் ஆல்பியுமின்களும் இரத்தத்தில் அதிகமாக உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஆனால், இந்த இரத்தம் அதிக கனமாயிருப்பதால் நாடிக்குழாய்களில் பம்பு செய்யப்படுவது கடினமாகிறது. இவை யாவும் ஒரு பக்கத்து விஷயம். கொஞ்சம் ப்ரோடீன் ஜீரணமாகாமலே தப்பித்துக்கொள்கிறது. இது பெரிய குடலுக்குப்போய், அங்கே அழுகி, அதிலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தமான விஷ வஸ்துக்கள் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. இந்த விஷத்தின் நேரிடையான பலன்களோ, அல்லது வேறு ஒன்றின் மூலமாய் ஏற்படும் பலன்களோ பின் வருமாறு :—

(1) இரத்த அணுக்கள் அழிதலும், அதனால் சாதாரணமான அல்லதுகொடிய இரத்தமின்மை என்னும் வியாதி உண்டாவது.

(2) இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் இயந்திரம் கெட்டுப்போய் அதனால் ஒவ்வொரு ஜீவாதாரமான உறுப்பும் கெடுதலடைதல்.

(3) இரத்தம் தடித்துப்போய் அதனால் அதிக இரத்த அமுக்கு, நாடிக்குழாய்களின் சுவர்கள் பழுது படுதல், இருதயத்திற்கு வேலை கஷ்டம் இவை உண்டாதல்.

(4) கல்லீரல் அநேக விதங்களாகக் கெடுதலடைதல்.

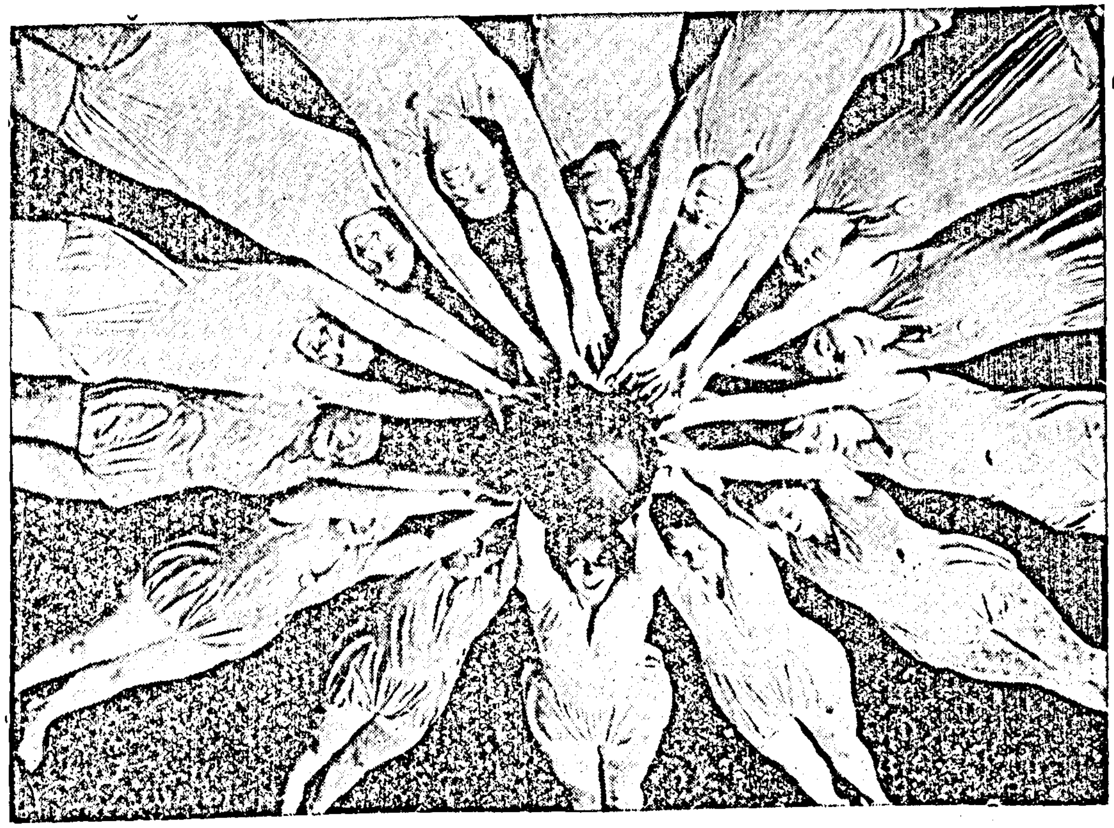
(5) கோளங்களின் தொழில்கள் தடுமாறிப்போதல். இதில் தைராய்டு கோளத்திற்கு உத்தீபனம் ஏற்பட்டு, அதனால் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் அளவுக்கு மிஞ்சி துரிதமாய் வேலை செய்தல்.

(6) புக்கங்களுக்கு அழற்சியும் வேலைக் கஷ்டமும்.

(7) இந்த விஷத்தின் மூர்ச்சையடையச் செய்யும் தன்மையினால் மூக்குக்கு நோகக் கெடுதல் உண்டாவதும், நாடிக் குழாய்கள் கெட்டுப்போய் அதன் மூலமாய் ஜன்னி உண்டாவதும்.

இரத்த அணுக்கள் அழிவதும், இரத்தம் உற்பத்தி செய்யும் இயந்திரம் கெடுவதும் சேர்ந்து, விஷக்கிருமிகள் தாக்கவொட்டாமல் தடுக்கும் முக்கிய ஆதரவுகளை ஒழிப்பதாகும். ப்ரோடீன் எவ்வளவு வேண்டுமென்பதை எவ்வாறு நிர்ணயிக்கிறது? பின் சொல்லியதை சுலபமாய் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அதாவது, 8 கிராம் ப்ரோடீன் துக்கொள்ளவேண்டும். 5 அவுன்ஸ் அரிசியில் 12 கிராம்கள் ப்ரோடீன் இருக்கின்றன. வாதம் கொட்டையில் 100-க்கு 21 விகிதம் ப்ரோடீன் உண்டு. அதாவது, 5 அவுன்ஸில், 32 கிராம்.

சுத்தமான காற்று.—சரியானபடி சுவாஸித்தல் முக்கியம் என்பதை இங்கு நான் வற்புறுத்தவேண்டிய அவசியம் இல்லை.



மெடிஸின் பால் (பந்து) விளையாடுவது.
வியாயாமம் புருஷர்களுக்கு எப்படியோ அப்படியே ஸ்திரீகளுக்கும் நல்லது.

(1) 10 அவுன்ஸ் பாலிலும், அல்லது (2) ஒரு முட்டையிலும், அல்லது (3) ஒரு அவுன்ஸ் (அதாவது, 1 கன அங்குலம்) மெலிந்த மாமிசத்திலும், அல்லது (4) ஒரு அவுன்ஸ் பால் கட்டியிலுமிருக்கும். ஐந்து அவுன்ஸ் காய் கறிகளில் 4 கிராம் ப்ரோடீன் இருக்கும். எவ்வளவு பால் சாப்பிட்டபோதிலும் தேகம் தடித்துப் போகாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்

ஆரோக்கியத்திற்குச் சுத்தமான காற்று அவசியம் என்பதையும், அந்தக் காற்றினால் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம் என்பதையும் அநேகதரம் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால், இத்துடன் தினம் பிராணாயாமம் செய்யும் பழக்கத்தை அனுசரிக்க வேண்டுமென்று எங்கும் சொல்லப்படவில்லை. இந்தப் பிராணாயாமத்தி

னால் காற்று செல்லுகள் சுத்தமான காற்றினால் பூரணமாய் விரியப்பட்டு, அங்கே தங்கியுள்ள காற்றின் பெரும்பாகம் வெளித்தள்ளப்படும். சாதாரணமாய் சுவாஸிப்பதில், நுரையீரல்களின் உச்சிகளும், தூரத்திலுள்ள அடிப்பாகங்களும் முழுதிலும் காற்றினால் விரிகிறதில்லை. மூச்சு வெளிவிடுதல் ஆழ்ந்ததாக இராததால், கொஞ்சம் காற்று எப்போதும் தங்கிப்போய் விடுகிறது.

நாம் தினம் ஒருதரமோ, அல்லது இரண்டுதரமோ பிராணாயாமம் செய்து நுரையீரல்களைச் சுத்த காற்றைக்கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். நியூயார்க்கைச்சேர்ந்த டாக்டர் பிஷர் என்பவர் சொல்லுகிறதாவது: "க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்கு தினம் 100 ஆழ்ந்த சுவாஸங்கள் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது வைத்திய முறை". டாக்டர் நிமியர் சொல்லுகிறதாவது: "உண்பதும், தண்ணீர் அருந்துவதும் வாழ்நாளின் முக்கிய தொழில்கள் என்னும் பொது அபிப்பிராயத்திற்கு மாறாக, காற்றை அதாவது, பிராணவாயுவைக் கண்டுபிடித்தவர் சொல்கிறபடி, ஜீவாதாரமான காற்றானது ஜீவியத்திற்கு முக்கியமானதென்று சுகாதார சாஸ்திரம் ஸ்தாபிக்கிறது". பிராணாயாமம் செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு முன் முக்கியமாய் இரைப்பை காலியாக இருக்கவேண்டும்; இடம் திறந்த வெளியாக இருக்கவேண்டும்; சௌகரியமான தேக நிலை இருக்க வேண்டும்.

நாம் வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் போதுகூட, நமக்குத் தெரிந்து சில சுவாஸங்கள் உட்கொள்ளவேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தை அனுசரித்தல் உபயோகமாக இருக்கும். இந்த சுவல்பத்தொழிலினால் அப்போதைக்கப்போது அதிகமாய் பிராணவாயு தேகத்திற்கு சப்ளை ஆகும். தேகத்துருத்தியாகிய டயபிராத்தை டயபிராம் மூலமாய் சுவாஸித்தலில் பழக்கப்படுத்தல், அதாவது, சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போதும், வெளிவிடும்போதும் அடிவயற்றின் சுவற்றை முறையே வெளித்தள்ளியும், உள்ளுக்கு இழுத்தும் செய்தல் அனுகூலமாக இருக்கும்.

வியாயாமம்.—இதை ஒழுங்காய்ச் செய்யவேண்டும். தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கும்படியான சில வியாயாமங்களை தினம் 10 அல்லது 15 நிமிஷ காலம் வரையில் எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை அனுசரிப்பது நலம். இந்தக் கால நிர்ணயம் வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில், வியாயாமம் செய்வதற்கு அதிகநேரம் செல்லுமானால், அதில் ஊக்கமுள்ளவர்கள் தவிர, மற்றவர்கள் அதை விடாமல் நடத்திக்கொண்டு வர மாட்டார்கள். ஒரு தொழிலில் அமர்ந்திருக்கிறவர்களுக்கு இக்கால நிர்ணயம் மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும். இந்த வியாயாமத்தில் அடிவயற்றின் சதைகளை விருத்தி செய்யும்படியான சில அப்பியாஸங்கள் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். இச்சதைகள் சரியானபடி விருத்தியடைந்தால் மலச்சிக்கலை ஜெயிக்கலாம். எந்த விதத்திலும் மலச்சிக்கல் உண்டாவதைத் தடுக்கவேண்டும். இல்லையேல், இரைப்பையின் கீழேயுள்ள சாக்கடையில் அநேக வித வியாதிகள் உற்பத்தியாகும். அவை யாவன: தேகம், தன்னில் உற்பத்தியாகும் விஷத்தினால் விஷப்படுதல், இரத்தமின்மை, ஒருவிதமான அசௌகரியம் முதலியன. இதனால் உண்டாகும் அநேக வியாதிகளில் இவை சிலவாம்.

போதுபோக்குத் தொழில்.—போதுபோக்குத் தொழில் என்றால் என்ன? கூலிக்காக வேலை செய்யும் வேலையினின்றும் இது வேறானது. இது உபயோகமான தொழிலாயிருப்பதுடன் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனமான முயற்சியும் இதற்கு வேண்டும். வேலைக்கும் விளையாட்டிற்கும் உள்ள வித்தியாஸம் இதில் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். இப்போது போதுபோக்குத்தொழில் பணத்திற்காகச்செய்யப்படுவதன்று. அதனால் உண்டாகும் சந்தோஷத்திற்காகவே அது செய்யப்படுகிறது. வயது முதிர்ந்து, சாப்பாட்டிற்காக உழைக்கும் வேலையை விட்டு வீட்டில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும்போது, இந்த வேலையைக்கொண்டு காலம் கழிக்கலாம். இம்மாதிரி போதுபோக்குத்தொழி

லில் ஈடுபடாவிட்டால், ஓய்வு காலம் ஒண்டியாகவும் இளைப்பாகவும் இருக்கும். இம்மாதிரி போதுபோக்குத் தொழில் செய்யும்போதுதான் நூதன விஷயங்கள் அநேகம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. பாண்ட் மாஸ்டர் ஹர்ஷல் என்பவருக்கு வானசாஸ்திர ஆராய்ச்சி போதுபோக்குத் தொழிலாயிருந்ததால், அவர் தம் கையினாலேயே தூரதிருஷ்டிக் கண்ணாடியைக் கண்டுபிடித்து வானத்தில் மறைந்துள்ள ரகஸியங்களைக் கண்டுபிடித்து, பூமியைக் குறித்து ஒரு நூதனமான அறிவை உண்டாக்கினார். ப்ரீயிஸ்டிலி என்னும் பாதிரிக்கு ரஸாயன சாஸ்திரம் போதுபோக்குத் தொழிலாயிருந்தது. இவர் பிராணவாயுவைக் கண்டுபிடித்தார். ரைட் ப்ரதர்ஸ் என்பவர்கள் பைஸிகல் வியாபாரம் செய்பவர்கள். இவர்கள் வியாபாரத் தொழில் முடிந்ததும், பறக்கும்படியான இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயன்று அதில் வெற்றி பெற்றனர். மோர்ஸ் என்னும் அமெரிக்கா தேசத்து வர்ணக்காரர், நாஷனல் அகாடமி ஆப் ஆர்ட்ஸின் பிரஸிடெண்டானார். இவர் மின்சாரத் தந்தி கண்டுபிடித்தார்.

ஆர்க்ரைட் என்னும் நாவிதர் ஒருவர் இருந்தார். இவர் ஆர்க்ரைட் ஸ்பின்னிங் ஜென்னி என்னும் இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தார். போக்குத் தொழில்களினால் மூளைக்கு நல்ல வேலை உண்டு. இம்மாதிரி தொழில்கள் செய்து வந்தால் கிழத்தனம் நல்வரவாகும். நூதன விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்பதனால் பூலோகத்திற்கு மிக்க அனுகூலம் உண்டு. ஒருவனுக்கு ஒரு தொழிலும் இராவிட்டால் அற்பக் கவலைகள் ஏற்பட்டு, அதனால் தேகத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, போதுபோக்குத் தொழிலினால் ஒருவன் தீர்க்காயுளாய் வாழ்வதற்கு அனுகூலமாயிருப்பதுடன், அவன் மூப்பும் சுகமாகவிருக்கும்.

ஆகாரமும் ஆரோக்கியமும்

நாம் வசிக்கும் நிலைமைகள்

என். ஸேன்,

ரெஸிடெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், போ, ஆ. ஸைலோ, ஜெர்பாரா, கடாக்.

I

நமது தேகத்திற்கு முக்கியமாய் இரண்டு விஷயங்களுக்காக ஆகாரம் தேவை. முதலாவது, எரிகரும்பாயிருப்பது, இரண்டாவது தனது இயந்திரத்தையேகட்டுவதற்குவேண்டிய சாமானாகவிருப்பது. அதாவது, பின் வரும் காரணங்களுக்காக நமக்கு ஆகாரம் தேவை.

(1) இளமையில் நமது தேகங்கள் வளருவதற்கு.

(2) தேகத்தின் தசைநார்கள் தினம் தேய்ந்துபோவதைப் பழுது பார்த்து புதுப்பிப்பதற்கு.

(3) ஜீவியத்திற்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு.

(4) தேகத்தொழில் மனதின்தொழில் இவைகளுக்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு.

இந்த ஆகாரந்தான் மனிதனுக்கு முதலில் தேவை. நாம் தீர விசாரித்துப் பார்க்கின் நமது வியாதிகள் பெரும்பாலும் ஆரம்பத்தில் உண்டானதில்லை என்றும், ஆகாரம், வாழ்க்கை இவை ஒழுங்கு தப்பியதால் ஏற்பட்டதென்றும் தெரிய வருகிறது. ஆகாரத்தைத் தெரிந்தெடுப்பதில் வெவ்வேறான விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்டிருந்தபோதிலும், அது வெகுவாய் வழக்கம், ருசி, கடைசியாகப் பணம் இவற்றையே பொருந்தி நிற்கின்றது.

1000 வருஷங்களுக்குப் பின்னால் நாம் பார்க்கும்போது இயற்கையில் விளையும்

காய்கறி தினுசுகளே குரங்கு மனிதர்கள் அல்லது மனிதக்குரங்குகளால் ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டுவந்தனவென்று ஏற்படுகிறது. நாகரீகம் விருத்தியாக ஆக நமது ஆகாரம் அதிநுட்பமான விதங்களாக மாறிவிட்டன. இது நன்மைக்கா? கெடுதலுக்கா? இப்போது நமது ஆகாரத்தில் தினம் போதுமான புதிதான பதார்த்தங்கள் கிடைக்கின்றனவா; பட்டணங்களில் வசிப்போர் பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரங்களையே அதிகமாக உண்டு வருகிறார்கள். இந்த ஆகாரங்கள் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு வாஸ்தவமாய் நல்லதா? அல்லது அவற்றை எவ்வளவு சாப்பிடக்கூடும் என்பதை கொஞ்சமேனும் கவனிக்கிறதில்லை. இது நமது வாழ்க்கையைச் சுலபமாகச் செய்துவிட்டது என்பதில் ஐயம் ஒன்றும் இல்லை. ஆனால், இதனால் நமக்கு நன்மை ஒன்றுமில்லை என்று நிச்சயமாய்த் தெரிந்தால், அதை வேண்டாமென்று தள்ளிவிட பின் வாங்கக்கூடாது.

நாம் முன் சொன்னபடி, நமது அசௌகரியத்திற்கு விஷக்கிருமிகளை முழுதிலும் ஜவாப்தாரியாக்கக் கூடாது. பெரும்பாலும் நாமே ஜவாப்தாரி. நமது தேக முழுதிலும் ஒரு இயந்திரம். அது வேலை செய்ய ஒரு வரம்புண்டு. அது எரி கரும்பை உட்கொள்ளவும் ஒரு வரம்புண்டு. அதிகப்படியாகத் தின்றோ, குடித்தோ, புகை பிடித்தோ செய்தால் நாம் நாளடைவில் வருந்தவேண்டி வரும். அதேமாதிரியாக, எவ்வளவு தேவையோ, அதற்கும் கம்மியாக வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டு நிரம்பப் போர்வையும் போர்த்துக்கொண்டால் அநேகவிதமான கோளாறுகள் ஏற்படும். அதற்காக இயற்கையையாவது விஷக்கிருமிகளையாவது நோவதில் பிரயோஜனமில்லை. தினம் நான்கு அல்லது ஐந்து தடவை நமது இரைப்பையை ரொப்புகிறோம். அதாவது, எஞ்சினைக் கிளறிக் கொடுக்கிறோம். எதற்காக? விறகு போடுவதற்காக. ஆனால், நாம் விறகு போடுகிறோமா? அல்லது அதை அசுத்தப்படுத்தி, சாம்பலால் நிரப்புகிறோமோ? என்பதை நாம் நிர்ணயமாய்த் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மேலும், மரணப்புள்ளி விவரங்களைப் பார்த்தால் அதிலிருந்து சில விஷயங்களைக் கண்டறியலாம். அவற்றை இரண்டு தொகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். அளவுக்கு மிஞ்சியுண்டு அதனால் மரணமடைகிறவர்கள்; போஷணைக்குறைவினால் மரணமடைகிறவர்கள். தனவந்தர்களின் வகுப்பில் யோசனையின்றி அதிகமாயுண்பதனால், குடல்களினின்றே அவர்களுக்கு வரும் வியாதிகள் உற்பத்தியாகின்றனவென்று நிஜமாய்ச் சொல்லலாம். ஏழை வகுப்புகளில் பிராணாதாரமான சில வஸ்துக்கள் ஆகாரத்தில் குறைவுபடுவதனால் நேரிடும் வியாதிகள் உற்பத்தியாகின்றன.

இப்போது பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரங்களுக்குத் திரும்புவோம். கடைகளில் இம்மாதிரியான ஆகாரங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. அவற்றுள் பின் சொல்லியவை அடிக்கடி கிடைக்கக்கூடியன.

(a) சில திரவ பதார்த்தங்களுடன் தகர டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டவை.

(b) உலர்த்தப்பட்டவை.

(c) காற்றில்லாமல் பாக் செய்யப்பட்டவை.

(d) ரஸாயன வஸ்துக்களைக்கொண்டு பாதுகாக்கப்பட்டவை.

(e) குளிர்ச்சியாக்கப்பட்டவை அல்லது குளிர்ச்சியான இடத்தில் ஸ்டோர் செய்யப்பட்டவை.

(f) உப்பிடப்பட்டவை.

எந்தவிதமானபோதிலும், இவைகள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவை அல்ல. முக்கியமாய் ரஸாயன வஸ்துக்களைக்கொண்டு பாதுகாக்கப்பட்டவை பிரயோஜனமில்லை. சட்ட அனுமதி பெற்ற பாதுகாப்பு வஸ்துக்களாகிய போரிக் திராவகம், பென்ஜோயிக் திராவகம் அல்லது ஸல்பர் டைஆக்ஸைட் இவை இரைப்பையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்ந்தால் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். அதனால் கொடிய குறிகள் உண்டாகும். மேலும், நமது ஆகாரங்களில் முக்கியமான சில வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. அவை நுட்பமானவையாயிருந்தபோதிலும், நமது தேகத்திற்கு மிக்க நன்மையைச் செய்யக்கூடியன. ஜீவஸத்துப் பொருள் என்று சொல்லப்படும் இந்த ஆகாரப்பதார்த்தமானது பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரங்களில் அடியோடே அழிந்து போகின்றன. குளிர்ச்சியான இடத்தில் ஸ்டோர் செய்யப்பட்டவைகளில் மட்டும் ஒருசமயம் அழியாமலிருக்கலாம்.

(இன்னும் வரும்.)

பூர்வீகர்கள் சுவாஸிக்கும் முறை

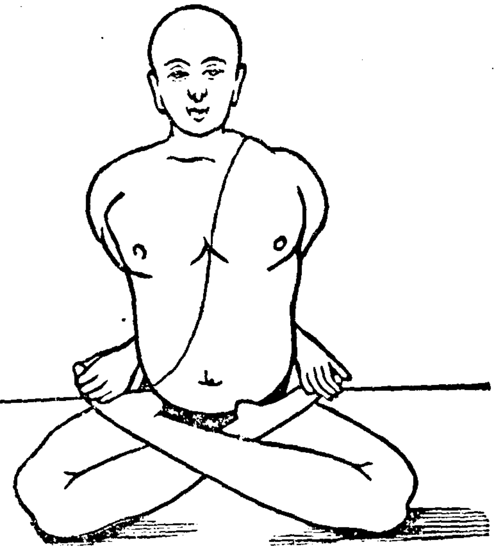
ஆர். ராஜகோபாலன், பீ.ஏ.

சுவாஸமே பிராணன். சுவாஸம் படிப்படியாய் குறைந்துகொண்டு வந்தால் அதுதான் ஆயுளின் முடிவு காலம். மூச்சு நின்றுவிட்டால் மரணம் வந்துவிட்டது. தேகம் சில மணி நேரங்களில் அழுகிப்போகும். சில நிமிஷங்களுக்கு முன் மிகுந்த கௌரவமாயிருந்த தேகத்திலிருந்து துர்க்கந்தம் வீசும். மூச்சு இருக்கிற வரையில், மனிதன் உயிருடன் இருக்கிறான் என்று சொல்லப்படும். ஆனது பற்றி, சுவாஸத்தின் மேன்மை மிகப் பெரிது.

ஆராய்ச்சி செய்யும் இடங்கள், மின்சார உபாயங்கள், அளக்கும் கருவிகள் முதலிய ஆடம்பரங்கள் யாவுமின்றி நமது ரிஷிகள் பிராணாயாமம் செய்யும் முறை ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தனர். அதை தற்காலத்திய வைத்திய சாஸ்திரிகளும், ஆரோக்கிய நிபுணர்களும் மேலானதென்று சாஸ்திரோக்தமாய் நிரூபித்திருக்கிறார்கள். சாதாரண ஆரோக்கியத்துடன் கூடியிருக்கும் 6 அடி மனிதனைப் பரிமாணமாக எடுத்துக்கொண்டு, அவன் தினம் சுவாஸிக்கும் மூச்சுக்களின் சங்கியை நிமிஷத்திற்கு 15 விகிதம், ஒரு நாளைக்கு 21,600 என்று கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள். மேலும், அவர்கள் சுவாஸத்தை அளக்கக்கூடுமென்றும், சாதாரணமாய் சுவாஸம் வெளிவிடுதல் 9 அங்குல நிகளமுள்ளதென்றும், இந்த நிகளம், ஒவ்வொருவன் செய்யும் வேலைக்குத் தக்கபடி மாறுதலடையுமென்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதாவது, சாப்பிடும்போது மூச்சை வெளிவிட்டால் அது 15 அங்குல நிகளமுள்ளதென்றும், நடக்கும்போது 18 அங்குலமென்றும், தூங்கும்போது $22\frac{1}{2}$ அங்குலம் என்றும் தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது அதைவிட அதிகமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு மனிதனுடைய ஆயுள் முழுதும் இத்தனை அங்குலங்களாக அளக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. புத்திசாலித்தனமாய் சுவாஸத்தைக் காப்பாற்றி வைத்தால் ஆயுள் நீளும். ஆயுட்காலம் அதிகமாவதற்கு, பிராணாயாமம் என்கிற சுவாஸிக்கும் முறை ஏற்றது.

நமது ரிஷிகள், எல்லா அறிவையும் ரகஸியமாகவே வைத்திருந்தனர். அந்த ரகசியங்களை அவர்களுடைய சிஷ்யர்கள் கூட வெளியிடக்கூடாதென்று தடுக்கப்பட்டனர். அப்படி வெளியிடுபவர்களுக்கு மிகுந்த கஷ்டமும் பாவமும் சம்பவிக்குமென்று அவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யப்பட்டது. இந்த மூச்சை அடக்குமுறையை சில சிஷ்யர்கள் மூலமாகவே ஒரு காலத்திலிருந்து மற்றொரு காலத்திற்குப் பரவும்படிச் செய்யப்பட்டது. இந்தியர்களில், பிராம்மணர்களாகிய சுவல்ப கூட்டத்தார்தாம் தினம் பிராணாயாமம் செய்துகொண்டு வந்தார்கள். இவர்களுக்கு மனோபலம் இல்லை என்று சொல்ல முடியாது. எதற்காக, "செய்துகொண்டு வந்தார்கள்" என்று இறந்த காலத்தில் சொன்னேனென்றால் இக்காலத்து வைதீகர்கள் கூட, பிராணாயாமம் செய்யாமலே சந்தியாவந்தனத்தைச் செய்து முடிக்கிறார்கள். புரோகிதர்களும், பிரம்மசரிய ஆஸ்ரமத்தில் பிரவேசிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு இந்த சாஸ்திரத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கிறதில்லை. இது காரணம்பற்றியே பிராம்மணர்களுடைய அறிவும் மனோசக்தியும் சிதறிப் பிரயோ

ஜனமற்றதாகி விடுகின்றன. நமது முன்னோர்கள் இந்த சாஸ்திரத்தை ஏன் ரகஸியமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தனர்.



பாத பத்மாஸனா

இக்காலத்து மனிதர்கள், சகிக்கும் குணம் இல்லாமையும், அறிவீனமும், பழைய கொள்கைகளை விடாமல் கைப்பிடித்தலுமே, இதற்குக் காரணம் என்று நினைக்கலாம். இந்த ரகஸியங்கள் சாமானியமானவையாக இருந்தபோதிலும், அவைகளின் எதிர்த்தாக்குகள் பிரமாதமானவை. தவறாய் உபயோகித்தால், அநேக அபாயங்கள் நேரிடும். இந்த ரகஸியம் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களையுடைய நெறி தவறிய மனிதனிடம் அகப்பட்டுக்கொண்டால், அது அவன் அழிவுக்குக் காரணமாகும். ஆனதுபற்றி, நம்பிக்கையுள்ள சில நபர்களைப்பொறுக்கியெடுத்து அவர்களுக்குப் போதித்தனர். மொத்தத்தில் நான் சொல்வது யாதெனில், பிராணாயாமம் அப்பியஸிப்பதற்கு சுலபமாயிருந்தபோதிலும், மிகுந்த முன் எச்சரிக்கையுடன் செய்யப்படவேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்வதற்கு மூன்று விஷயங்கள் முக்கியமாய் வேண்டும். அதாவது, நல்ல இடம், தகுதியான காலம், மிதமான ஆகாரம். இடமானது, ஜனங்களின் பார்வைக்கு எட்டாததாய், சுத்தமான சுற்றுப்புறங்கள் உள்ளதாயிருக்க வேண்டும். வீட்டிலேயே சுத்தமாயிருக்கும்படியான ஒரு அறையைப் பார்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் சொல்லியிருக்கிறார். அம்மாதிரி அறையினால், மனதில் பாவசிந்தனைகள் உண்டாகாமலிருக்கும். குழந்தைகள், சிநேகிதர்கள், பந்துக்கள் இவர்கள் அனாவசியமாகத் தொந்தரவு செய்யாமல் சுயேச்சையாயிருக்கலாம். பிராணாயாமம் - ஆரம்பிப்பதற்குத் தகுதியான காலம் வருஷத்தின் ஆறு பாகங்களில் வசந்த காலமும், இலையுதிர் காலமுமே. இங்கிலீஷ் பஞ்சாங்கப்படி, மார்ச்சு, எப்ரல், செப்டம்பர் அக்டோபர் மாதங்களாகும்.

மிதமான ஆகாரம் பிராணாயாமத்திற்கு அடுத்த துணையாகும். போஷணையுள்ள ஆகாரம் தேவை. ஊறுகாய்களைத் தள்ளிவிடவேண்டும். “சுளுவில் ஜீரணிக்கக்கூடியதும், தேகத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியதும், குளிர்ச்சியுள்ளதும், திருப்திக்கும்படியானதுமான ஆகாரத்தை தேகத்தின் போஷணைக்காக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புளிப்பும் காரமுமுள்ள ஆகாரங்களைத் தள்ளிவிட வேண்டும். பச்சைக் கீரைகளும், கோதுமை சப்பாத்திகளும், தீட்டாத அரிசியும் பாலும் நல்லவை. இரைப்பையின் பேர் பாதி பாகத்தை ஆகாரத்தைக்கொண்டும், கால்வாசி ஜலத்தைக்கொண்டும் ரொப்ப வேண்டும். மிச்சத்தை காற்றுப்போவதற்குக் காலியாய் விட்டுவைக்கவேண்டும்.

விடியற்காலத்தில் ஸ்நானம், உபவாஸம், தேகத்திற்குக் கஷ்டமான உழைப்பு இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். இதன்றியும், நாடிகளை (அதாவது, நரம்புப் பாத்திரங்களை) சுத்தம் செய்யவேண்டும். இவற்றைச் சுத்தம் செய்ய 2 வழிகள் உண்டு. ஒன்று மானஸீகத்தினால் அதாவது, நல்ல எண்ணங்களினாலும் விளையாட்டுகளினாலும் சுத்தம் செய்வது; மற்றொன்று முன் வியாஸத்தில் நான் சொல்லியபடி

“தௌத்தி” என்னும் முறையைக் கொண்டு தேகத்தைச் சுத்திசெய்வது.

அடுத்த எச்சரிக்கை யாதெனில், உட்காரவேண்டிய நிலைமை. பிராணாயாமங்கள் செய்வதற்கு ஆஸனங்கள் உண்டு. பத்மாசனமும், ஸ்வஸ்திகாஸனமும் இதற்குச் சிரேஷ்டமானவை. முதுகும் கழுத்தும் ஒரே கோட்டில் இருக்கவேண்டும். இந்த நிலைமையில் சூக்ஷ்ம நாடி அல்லது முள்ளந்தண்டு தாராளமாய்த் தொங்குவதால், அதற்கு யாதொரு பளுவும் கொடுக்காமல் நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும்.

இப்போது பிராணாயாமத்தைப்பற்றிச் சொல்வோம். பிராணாயாமத்தில் மூன்று வித முறைகள் உண்டு. யோகிகள் சொல்லுகிறபடி அவற்றிற்கு பூரகா அல்லது சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுதல், கும்பகா அல்லது சவாஸத்தை அடக்கிவைத்தல், ரேசகா அல்லது சுவாஸத்தை வெளிவிடுதல் என்று பெயர். பூரகா, கும்பகா, ரேசகா இவற்றின் விகிதாசாரம் 1, 4, 2 ஆக இருக்கவேண்டும். மேலும், பிராணாயாமத்தில் மூன்று படிகள் உண்டு. அதாவது, தாழ்ந்தது, நடுத்தரமானது, உயர்ந்தது. தாழ்ந்ததின் விகிதாசாரம் 12, 48, 24. நடுத்தரத்தின் விகிதாசாரம் 16, 64, 32. உயர்ந்ததின் விகிதாசாரம் 20, 80, 40. இவற்றின் பலன்களும் வெவ்வேறு. தாழ்ந்ததை அப்பியஸிக்கும்போது தேகத்தில் வெயர்வை கொட்டுகிறது. நடுத்தரத்தை அப்பியஸிக்கும்போது முள்ளந்தண்டு நடுங்குகிறது. உயர்ந்ததைச் செய்யும்போது, தேகம் லேசாகி மிதக்கிறது. அதாவது, பூமியை விட்டுக் கிளம்புகிறது. உயர்ந்த பிராணாயாமத்தைச் செய்யும்போது, அது மனிதனைத் தவளை மாதிரியாகக் குதிக்கும்படிச் செய்யும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இப்பலன்கள் யாவும் ஆரம்பத்தில் உண்டாகும். அப்பியஸிப்போன் பயப்படக்கூடாது; தைரியத்தை விடக்கூடாது.

பிராணாயாமம் அநேகவிதம். ஒவ்வொன்றின் பலனும், அதன் முறைக்குத் தக்கபடி மாறும். சூரியபேதத்தில் தேகம் வெப்பமாயிருக்கும்; சீதளி குளிரச்செய்யும்; சஹிதா, பஸ்திரிகா இவைகளில் சுவாஸித்தல் இரைப்பை சம்பந்தமானது; உஜை, பிரம்மரி இவைகளில் வாய் மூலமாய் மூச்சைவெளிவிடவேண்டும். கேவலி என்பது பிராணாயாமத்தில் உயர்ந்த நிலைமை. இதில் முழுதும் கும்பகமே. மூச்சு விரயமில்லாததால், இதை அப்பியஸிப்போனுக்கு தீர்க்காயுள் உண்டு. இப்பிராணாயாம முறைகளைக் கற்கவேண்டுமானால், இதில் நிபுணராயிருக்கப்பட்ட ஒரு குருவைக்கொண்டே கற்கவேண்டும். முறையில் ஏதாகிலும் கொஞ்சம் மாறுதல் இருந்தாலும், அல்லது அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டாலும் இரத்தம் கொட்டுதல், மனோ வியாதிகள் முதலிய பயங்கரமான பலன்கள் உண்டாகும்.

நுரையீரல்களுக்குப் பிராணாயாமம் தக்க அப்பியாஸம். பிராணாயாமத்தில் கும்பகா என்பது கடினமான நிலை. கும்பகாவில்தான் ஆத்ம சக்தியைக் கண்டு யோகிகள் முக்தி அடைகிறார்கள். கும்பகாவினால் யோகிக்கு யானை பலம் உண்டாகும். பார்வைக்கு மெலிந்த தேஹிகளாயிருக்கப்பட்ட யோகிகள், சங்கிலிகள், கற்கள் இவைகளை உடைத்தும் இன்னும் இதைப்போன்ற பலமான செய்கைகளைச் செய்தும் இருப்பதாகக் கேட்டிருக்கிறோம். ஒழுங்கான பழக்கங்களும், போஷணையுள்ள ஆகாரமும் இதற்குத் தேவையானபடியால், கும்பகத்தை மனம் போனபடி அப்பியஸிக்கக்கூடாது. சாஸ்திர முறை தெரியாதவர்கள் இதை விட்டுவிட்டு, சுவாஸம் உட்கொள்ளுதல், சுவாஸம் வெளிவிடுதல் இவற்றைமட்டும் செய்யலாம். ‘ஓம்’ என்கிற பதத்தை உச்சரிக்க வேண்டிய அவசியமுமில்லை. 1:2 என்கிற விகிதாசாரம் தவறாமல் இருக்கும்பொருட்டு, சுவாஸம்உட்கொள்வதையும் வெளிவிடுவதையும் எண்ணலாம். பின் சொல்லிய பிராணாயாமம் சுலபமானது; தேகாப்பியாஸத்தின் யோகமுறையில் இது சிபார்சு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

இடது நாசித்துவாரத்தின் மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டு, மெதுவாய் வலது நாசி மூலமாய் வெளிவிடு. பிறகு மாறி மாறிச்செய். இதை நிமிர்ந்து உட்

கார்ந்துகொண்டு ஸ்வஸ்திக் அல்லது பத்மாசனநிலையிற் செய்யவேண்டும். காலையில் 6 தரமும், மாலையில் 6 தரமும் செய்வது நல்லது மனது நிம்மதியாயிருக்கும்போது பிராணாயாமத்தை மூன்றுமணிக்கொருதரங்கூட செய்யலாம்.

பிராணாயாமத்தின் பலன்கள் அநேகம். நுரையீரலைச்சேர்ந்த வியாதிகள் சொஸ்தமாகும்; ஆத்ம சக்திக்குக் கிளர்ச்சி உண்டாகும்; மனது நிம்மதியாயிருக்கும்; மூளையின் சக்தி அதிகரிக்கும்; முகம் பளபளப்பாய் சந்தோஷமாக இருக்கும்.

யோகாப்பியாஸ முறையைப் போதிக்கும் சில ஆஸ்ரமங்களை வாசகர்களுக்கு இங்கு தெரிவிக்கிறோம் :—

லனவாலா என்னுமிடத்தில், கைவல்லிய தாமா என்னும் ஆஸ்ரமத்தை சுவாமி குவலயானந்தர் நடத்திக்கொண்டிருக்கிறார். ஸ்ரீ யோகேந்திரா பம்பாயில் ஒன்று நடத்திக்கொண்டிருக்கிறார். சென்னைக்கு அடுத்த அம்பத்தூரில் சுவாமி குவலயானந்தர் சிஷ்யராகிய சுவாமி யோகானந்தர் யோகாரோக்கிய முறையைப் போதிக்க இப்போது ஒரு ஆஸ்ரமம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்.

சிசு பரிபாலனம் *

பெரியோர்களே !

சிசுக்களின் க்ஷேமத்தை சீர்திருத்துவதற்கு முன்னதாக, சிசுக்களின் பிறப்பிடமாக விளங்கும் தாய்மார்களின் தற்கால நிலையைச் சிறிது கவனியுங்கள். ஏனெனில், தாயானவள் தன் மக்கட்குச் செய்யும் கடமைதான் உலகில் நாம் ஒருவர்க்கொருவர் செய்துகொள்ளும் எல்லா விதக் கடமைகளிலும் மேலானதாக விளங்குகின்றது. தாயானவள் எந்த வகையில் தன் பிள்ளைகளை வளர்த்து வருகின்றாளோ, அந்த வகைக்கேற்றபடியே அவர்களும் நல்லவராகவோ, தீயவர்களாகவோ வளர்ந்து வருகின்றார்கள். தாயானவள் நல்லறிவுடன் நல்லியல்பும், நல்ல செய்கையும் உடையவளாயிருந்தால் அவள் குழந்தைகளும் அவளையே பின்பற்றுகின்றார்கள். இந்த உண்மை நம் நாட்டிலே வழங்குகின்ற "தாயைப்போல் பிள்ளை, நூலைப்போல் சீலை" என்னும் பழமொழியால் அறியலாம்.

நமது நாட்டில் உண்மைக்கடமையையுணர்ந்த பெண்மணிகள் நூற்றுக்கொருவராவது இருக்கின்றார்களா? மனித சமூகத்திற்கு ஆண்களும், பெண்களும் இரு கண்கள்போல்வரென்பதை நாமனைவரும் அறிவோம். ஆனால், நம் தேசத்தில் பெரும்பாலார் பெண்களை அடுப்பூதும் அடிமைகள், மிருகங்களிலும் தாழ்ந்த பேதைகள், கல்வியறிவைப் பெறுதற்கு தகுதியற்ற பொம்மைகளெனவும், சுருங்கக்கூறின், வெறும் பிள்ளை பெறும் இயந்திரங்களென்ற முறையிலே நடத்துகின்றார்கள். அந்தோ ! இந்நிலையில் நம் நாட்டுப் பெண்கள் நடத்தப்படுவார்களாயின், அவர்களால் பரிபாலிக்கப்படும் குழந்தைகள் எவ்விதத்தில் நல்லறிவும், நல்ல சுகமும் அடைதல் கூடும்? விளக்கில்லாதவிடத்தில் வெளிச்சமும், பூவில்லாதவிடத்தில் மணமும் உண்டாதல் கூடுமோ? உண்டாகாதன்றோ! ஆதலால், தாழ்த்தப்பட்ட நிலையிலுள்ள இந்தியத் தாய்களும் உலகிய அறிவிற்கேதுவான சிசுக்களைப் பெற்றெடுக்க முடியாதென்பதும் வெளிப்படையாக விளங்குகின்றதல்லவா?

இந்திய நாட்டின் சுந்தரமக்காள்! இனியேனும் பெண்மக்களின் பொறுப்பையுணருங்கள். இன்றே பெண்டிரைத் தடைசெய்யும் விலங்குகளை முறித்தெறியுங்கள்! நம் நாட்டிலே பிறக்கும் குழந்தைகளில் ஐந்தில் ஒருபாகம் ஒரு வயதிற்குள் மரித்துப்போகின்றதாகக் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

உலகிலேயுள்ள எல்லா நாடுகளிலும், நம் இந்திய நாட்டிலே ஏராளமான குழந்தைகள் சிறுவயதிலேயே இறந்து விடுகின்றனவென்பதைக் கேட்டு வருந்த வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். இதற்கு முக்கிய காரணம் என்ன? நம் நாட்டு மக்களின் அறிவீனமே!

கனவான்களே! தற்சமயம் நமது நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் தாங்கள் பள்ளிக்கூடத்தில் பயிலவேண்டிய சிறுபிராயத்திலேயே இரண்டுமூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்களாகி விடுகின்றார்கள். இத்தாய்மார்களுக்குச் சிசு பரிபாலனம் இன்னதென்றும், எவ்வெவ் வேளையில் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்ட வேண்டுமென்பதும், எத்தகைய ஆகாரத்தை உண்பிப்பதென்பதும் தெரிகிறதில்லை. குழந்தைகளைக் குழுப்பாட்டுவதற்கும் பிறர் தயவை எதிர்பார்க்க வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றார்கள். அந்தோ! பகுத்தறிவற்ற மிருகங்களுமன்றோ தங்கள் குட்டிகளைப் பக்குவமாய்ப் பாதுகாத்து வருகின்றன. மிருகங்களிலும் கேவலமான நிலையில் தங்கள் குழந்தைகளைப் பரிபாலித்துவரும் பெண்களின் தன்மையை என்னென்றுரைப்பது? இந்நிலையில் உள்ள நாம் எந்நாளில் நமது தேச முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். இன்று பிறக்கும் குழந்தைகளன்றோ, நம் நாட்டின் எதிர்கால பிரஜைகள். இக்குழந்தைகளின் நல்வாழ்வன்றோ நம் நாட்டின் நல் வாழ்வு.

பலவகை நோய்களுக்கிரையாகி மடியும் பால்ய மக்களின் பிரிவு கொடுமையினும் கொடுமையன்றோ! சிசுக்களுக்குக் கண்ணோய், சிரங்கு, பொடுகுபோன்ற சிறு நோய் வரினும் செய்வதின்னதென்றறியாது, பிள்ளை முகம் பார்த்துக் கண்ணீர் உகுக்கும் தாய்மார்களை நமது கிராமங்களில் நாம் கண்ணுறுகின்றோம். இக்காட்சி மிகவும் கவலைப்படத்தக்கதே! பொதுஜன சேவையாளரே! இனியேனும் சிசுக்களின் க்ஷேமமே தேச க்ஷேமமென்பதையும், அன்பும் தியாகமுமே இவ்வுலக வாழ்வின் அடிப்படையான நோக்கமென்பதையும் உணருங்கள். "நீதியினிமித்தம் பாடுபடுகின்றவர்கள் பாக்கியவான்கள். பரலோக ராஜ்ஜியம் அவர்களுடையது" என்று வேதம் ஓதுகின்றதல்லவா? நம் நாட்டிலே நடந்து வரும் சிசு விவாகமென்னும் அநீதியை எதிர்த்துப் போராடுங்கள். சிசு பரிபாலனத்திற்கேற்ற தக்க வயதும், திடமான தேகமுமுள்ள ஆடவர்க்கும் பெண்டிர்க்குமே விவாகம் நடத்துங்கள். இப்பொழுதே எங்கும் பெண்களுக்குப் போதிய பயிற்சியளிக்கும் மருத்துவ சாலைகளைத் திறக்க வழி தேடுங்கள். நம் கிராமவாசிகள் பிரசவ காலங்களில், மருத்துவம் இன்னதென்றேயறியாத பெண்ணையே மருத்துவச்சியாகக் கொண்டுவருகின்றார்கள். இம்மருத்துவச்சிகள், தம் மனம் போல் நடத்தி, பலவித வேதனைகளுக்குட்படுத்துகின்றார்கள். இனியேனும், இத்தூர்ப்பழக்கத்தை யொழிக்க முன்னுக்கு வாருங்கள். நமது ஜில்லாவில் ஆயிரக்கணக்கான பிள்ளைகள் பிறக்கின்றன. ஆனால், வருடத்திற்குப் பத்து மருத்துவச்சிகளாவது, தேர்ச்சிபெற்று வெளிக்கிளம்புகிறார்களில்லை. ஆதலின், ஆடவரோ மருத்துவத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு பெண்ணாவது, ஒவ்வொரு கிராமந்தோறும் இருக்க முயற்சி எடுங்கள். உலகமறியாது கிணற்றுத் தவளைகள்போலிருக்கும் தாய்மார்களை வைத்தியசாலைகளுக்குப் போகத் தூண்டுங்கள்.

நமது கிராமங்களில் காணும் சிறுவர்களைப் பாருங்கள். அந்தோ! வறுமையால் வாடும் சிறுவர்கள், பசியால் மெலிந்த பாலர்கள், என்ன? புழுதி படிந்த தேகம், அழுக்குநிறைந்த ஆடை, கொசுக்கள் நாடும் கண்கள், ஈக்கள் ஓடும் நாசிகள். அம்மையெனும் பெருவாரி நோயால் கண்களிழந்த சிறுவர்களையும், அங்கவீனப்பட்ட பால்ய மக்களின் கூட்டத்தையும் காண்கின்றோம். இவ்வளவு பரிதாபகரமான நிலையில் எதிர்கால மக்களைக்காண்கின்றோம். என்னே! நமது எளிமை! சிறார் சிறுமிகளுக்கு நல்வழி தேட முயற்சியாதிருப்பது, நம்

---

* மதுரை ஜில்லா, பசுமலை ஹை ஆண்டு ட்ரெயினிங் ஸ்கூலில் ஸெகண்டரி ஸீனியர் வகுப்பு மாணவராகிய ம-ா-ா-ஸ்ரீ பி. இராமஸ்வாமி அவர்கள் எழுதிய வியாஸம். ஆரோக்கிய வாரத்தில் பரிசு பெற்றது.

போன்ற [illegible] ஆகாமோ? வீர வாலிபர்களன்றோ ஒரு தேசத்தின் உயிர் நாடிகள்? சமூகம் முன்னேற வேண்டுமாயின், சிசுக்களின் க்ஷேமத்திற்காக வீரவாலிபர்களாகிய நாம் நமது உடல், பொருள், ஆவி மூன்றையும் ஒருங்கே தத்தம் செய்யவேண்டும். சுகாதார விதிகளை கிராமங்கள்தோறும் விளம்பரம் செய்யவேண்டும். சிசுக்களுக்கு அம்மை குத்தல் அவசியம் என்பதை ஒவ்வொரு தாய் தகப்பன்மார்களையும் உணரச்செய்யவேண்டும். அம்மை என்னும் கொடுநோய் "மாரியம்மன் என்னும் பெண் தெய்வத்தின் கோபத்தால் பரவுகின்றது" என்று கிராமஜனங்கள் கொண்டுள்ள கண்மூடிப் பழக்கத்தை மண் மூடச் செய்யவேண்டும்.

சகோதர சகோதரிகளே! நாம் எல்லோரும் சகோதர உணர்ச்சியுடையராய், சாதி சமய வேறுபாடின்றி தேச முன்னேற்றமொன்றையே கருதி, சிசுக்களின் க்ஷேமத்திற்காக உழைக்க எல்லாம் வல்ல பெருமான் திருவருட்பேற்றினைப் போற்றுவோமாக!

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

தாடியின் உபயோகம்.—டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர், கவர் டி. அலீனி, ஐடாஹோ, அமெரிக்கா, பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—தாடியை ஒழிப்பதற்கு மின்சார ஊசியை உபயோகிக்கலாமென்றும், அதனால் க்ஷவரம்செய்துகொள்வதற்குப் பிடிக்கும் நேரத்தை மீற்றலாமென்றும் ஒரு நிருபர் சிபார்சு செய்கிறார்.

தாடியைப்பார்த்து என் அவ்வளவு திகில் அடையவேண்டும்? மனிதர்கள் தலையின்மேல் மயிரை வளர விடுகிறார்கள். அதை முகத்தின்மேல் வளரவிட்டால் என்ன? தலையில் ஏதாகிலும் ஒரு பாகத்தில் மயிர் இல்லாமல் இருந்தால், அது அவனுக்கு அவமானமாக இருக்கிறது. ஆகிலும், அவன் முகம் முழுதிலும் மொட்டையாக்கி விட்டு, மானமில்லாமல் ஆண்மைத்தனத்திற்கு அடையாளமாயிருக்கிற தாடியையும் ஒழித்துவிடுகிறான்.

தாடி அல்லது மீசையிருந்தால், அதனால் வலுவு, நற்குணம், தனிமையான இருப்பு, முகத்திற்குப் பெருமை இவை முதலியன உண்டாகும். மனிதனுக்கும் ஸ்திரீக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் குறிக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு மனப்பூர்வமாக மீசையின்பேரிலும், தாடியின்பேரிலும் இஷ்டம். மிருதுவான முகத்தையுடைய புருஷர்களைக்காட்டிலும், தாடி வைத்துக் கொண்டிருக்கும் மனிதர்களை ரகசியமாய் மெச்சி கௌரவப்படுத்துகிறார்கள். தாடியையும் மீசையையும் அவர்கள் அருவெறுப்பதற்குக் காரணம், தாடியைத் தள்ளி வைத்திருக்கும் நாகரீகத்திற்கு அவர்கள் அடிமையாயிருப்பதே. நாசித் துவாரங்கள், வாய் இவைகளைச் சுற்றி மயிர் இருந்தால், அது கெடுதலையான தூசையும் விஷக்கிருமிகளையும் உள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடுக்கும். தாடியானது ஜலதோஷம் பிடிக்கவொட்டாமல் தொண்டையைக் காக்கிறது.

மீசையும் தாடியும் மறுபடியும் தம் நிலைமைக்கு வந்துகொண்டு இருக்கின்றன. அவை வந்ததும், ஸ்திரீகளின்மேல் புருஷர்களுக்குள்ள அதிகாரமும் பழையபடி வந்துவிடும். தாடிவைத்துக்கொண்டுள்ள புருஷனை அவன் மனைவி விவாகரத்து செய்யத் துணிந்ததில்லை. தாடியுள்ள மனிதன், அதற்குத் தக்கபடி கௌரவத்துடன் வாழ முயற்சி செய்கிறான். மனிதன் எப்படி கௌரவமாய்நடந்துகொள்ள வேண்டுமோ, அவ்வாறு நடந்துகொள்கிறான். ஒரு குழந்தை அல்லது ஒரு சிசுவைப்போல நன்றாய் வளர்ந்த ஒரு மனிதன் மிருதுவான முகத்தை உடையவனாக ஏன் இருக்கவேண்டும்?

மனிதன் தரித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்கிற எண்ணத்தைக்கொண்டே, பகவான் தாடியையும் மீசையையும் உண்டாக்கினார். தாடியைப்பார்த்து ஏளனம் செய்கிறவர்கள், தாடி வைத்துக் கொண்டிருந்த இயேசு கிறிஸ்துவை ஏளனம் செய்வதாகும்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அநுபவத்தில் 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.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" × 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" × 3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

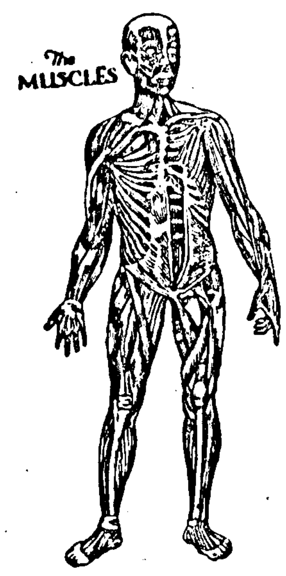
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரூ. 2.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சிரங்குகள் புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குதற்கு 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 U. KRISHNA RAU, Mad