7-8

ஆரோக்கிய தீபிகை

13

ஜூலை - ஆகஸ்ட், 1936

7L
2:5ந211, N24
N36.13.7-8
209247

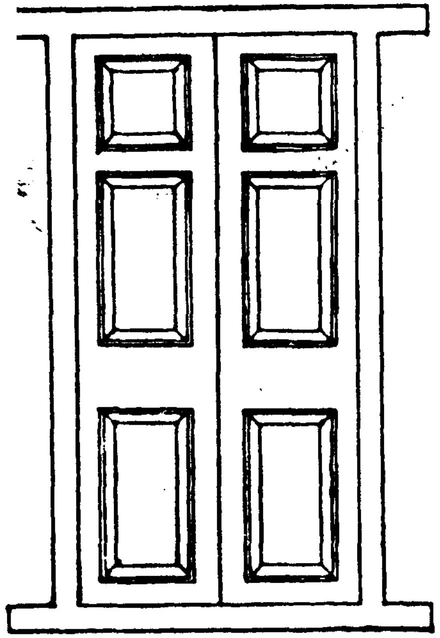
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

மகா கனம்பொருந்திய இராஜகுமாரர் ஜோஷி என்பவர்.

ஜப்பான் தேசத்து மாட்சிமை தங்கிய சக்கரவர்த்தி, சக்கரவர்த்தினியார் இவர்களுக்குப் பிறந்த இரண்டாவது குமாரர்.
இவர் சென்ற டிஸம்பர் மாதம் 28ல் பிறந்தார்.
இவர் பிறந்த 130-ஆம் நாளில் முதல் முதல் இந்தப் படம் பிடிக்கப்பட்டது.

மெஷின் தயாரித்த கதவுகள் ஜன்னல்கள்



ரங்கூன் தேக்கினால்

செய்யப்பட்டு

கீல் தாழ்ப்பாள் உள்பட

மேலானதும், விலை குறைந்ததும்

ஸ்நான அறைக்கும் கக்கூசுக்கும்	ரூ. 10-8
சமையல் அறைகளுக்கு	ரூ. 12-8
பின்கட்டுக் கதவுகள்	ரூ. 16-8
முன்கட்டுக் கதவுகள் நெ. 1	ரூ. 18-8
,, ,, நெ. 2	ரூ. 22-8
தெருக் கதவு	ரூ. 24-8

புஷ்பம் உட் ஒர்க்ஸ்,

156, வால்டாக்ஸ் ரோட், சென்னை.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

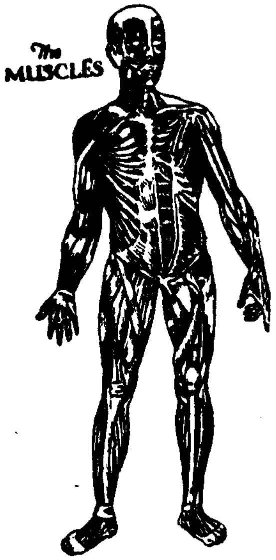
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரூ. 2.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை

பொருளடக்கம்.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம்
207347
சொ. ...

	பக்கம்.
மலச்சிக்கலும், அதைச் சோஸ்தம் செய்தலும் ...	121
ஹிருதய நோய்கள்—டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர், குயர் டி அலினி, ஐடாஹோ, அமெரிக்கா ...	124
சில ஆரோக்கியக் குறிப்புக்கள்—கே. எல். நாராயண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்., மதராஸ்	126
கோடை காலத்துக் கண் நோயால் வருந்தும் நோயாளிகள்—டாக்டர் எல். ஆர். பர்ஞண்டஜ், பிஸிஷன் அண்டு ஸர்ஜன், திருச்சிருப்பள்ளி ...	128
காச நோயும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்—டாக்டர் ஹரிதாஸ் டே, லேட் ஸீனியர் ஹவுஸ்-பிஸிஷன் காம்பெல் ஆஸ்பத்திரி, கல்கத்தா ...	131
மேக வியாதி—வாலிபர்களுக்குப் புத்திமதி—யு. ஸோ மின், எல்.எம்.பி., பண்டாஞ	133
ஜலதோஷங்களும், இருமல்களும்—என். இராமகிருஷ்ணய்யர், வேலூர் ...	137
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	138

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லும் 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,

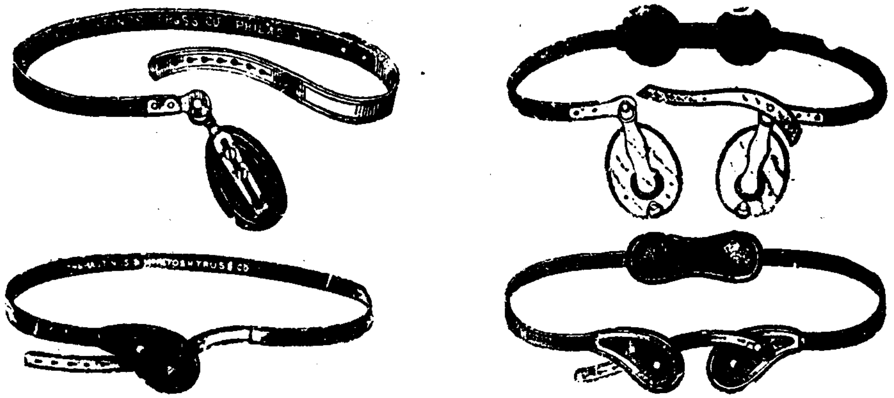
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166-, மதராஸ்.

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.

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.

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 : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (2½ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8 ஜீஎ., ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

MODERN DIAMONDS

இழைக்கப்பட்ட ஆபரணங்கள்; அருமையான அமைப்பு; நேர்த்தியும் சுத்தமும் மிகுந்த வேலைப்பாடு; விசேஷ மதிப்பு.

நமது மாடர்ன் டைமண்ட்ஸ்களால் செய்யப்பட்ட நகைகளுக்கு வசீகரம், மேன்மை ஆகிய இக்குணங்கள் இருப்பதுடன், அழகின் திட்டத்திற்கு அவை யாவும் ஒத்திருப்பதால், மிக்க சொகுசுள்ளவனின் தேவைகளையும் திருப்தி செய்யும். படங்களுள்ள போல்டரும், நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்களும் இனும்.

விலை விவரங்களுக்கு எழுதுக.

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இலவச 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 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.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட
வாசனையுள்ள
கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

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

தொகுதி 13, பகுதி 7] [ஜூலை, 1936.

ஆரோக்யதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

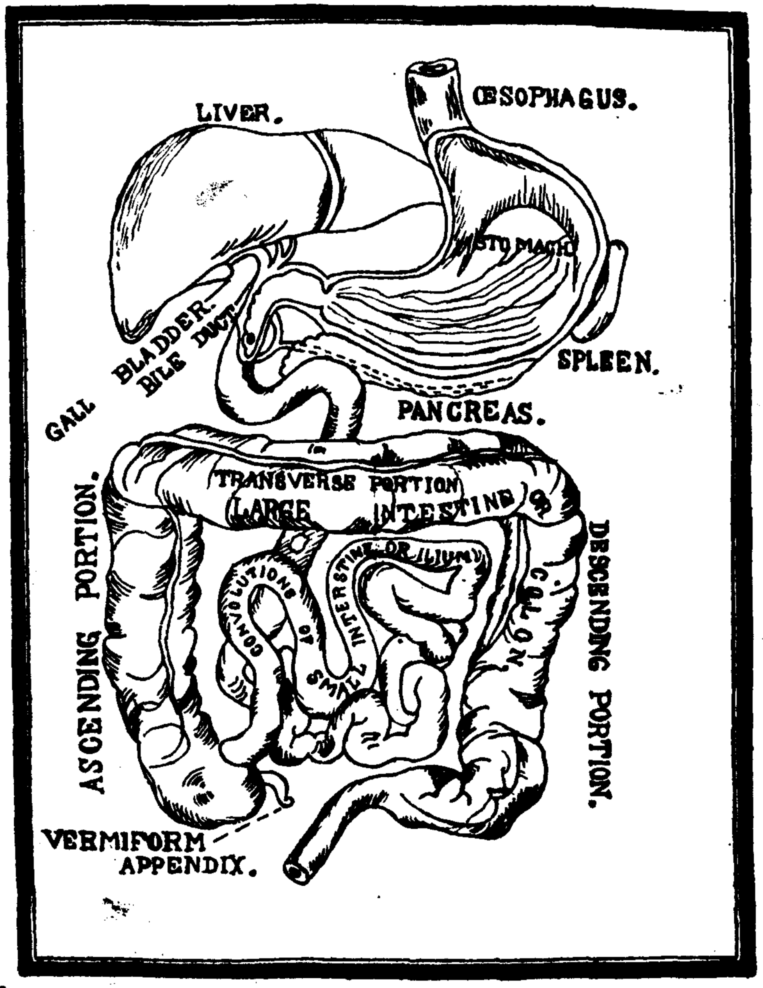
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

மலச்சிக்கலும், அதைச் சொஸ்தம் செய்தலும்

மலச்சிக்கல் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் ஸ்திரீயும் குழந்தையும் தமது வாழ்நாளில் ஒரு நாளாகிலும் அனுபவிக்கக்கூடிய ஒரு சாதாரணமானதும், கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும்படியானதுமான ஓர் அவஸ்தை. மலச்சிக்கலின் காரணங்களைச் செவ்வையாய் அறிவதற்கு ஜீரணத்தின் முறையை நன்றாய் அறிய வேண்டியதவசியம். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது முதல் முதல் வாயில் உமிழ்நீர்க் கோளங்களால் சுறக்கப்பட்ட உமிழ்நீர் என்னும் வஸ்துவுடன் கலந்து அங்கே கொஞ்சம் ஜீரணமாகிறது. ஆகாரத்தை வாயில் நன்றாய்க் கடித்து மெல்ல வேண்டும். அதற்காக சகலமும் அறிந்த பகவான் கூர்மையானதும், வலுவானதுமான பற்களை உற்பத்தி செய்திருக்கிறார். மெல்லுவது ஜீரணத்தைச் சுலபமாக்கி அதற்கு உதவி செய்வதுடன் மலச்சிக்கலையும் தவிர்க்கிறது. பிறகு, ஆகாரம் இரைப்பைக்குட்சென்று, அங்கே பாசக நீருடன் கலந்து ஜீரணமாகிறது. இரைப்பையைத் தாண்டி ஆகாரம் வெளிப்பட்டு குடலுக்குள் புகுந்து, அங்கே கல்லீரலிலிருந்து வரும் பித்தநீருடனும், கணையத்திலிருந்து வரும் கணையநீருடனும், குடலில் உற்பத்தியாகும் குடல்நீர்களுடனும் கலந்து ஜீரணமாகி, ரஸாயினிகள் என்று சொல்லப்பட்ட குழாய்கள் மூலமாய் இரத்தத்தில் உறியப்பெற்று, தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் பரவுகிறது. மிகுதியாயுள்ள ஜீரணமாகாததும், ஜீரணமாவதற்கு சாத்தியமில்லாததுமான கழிவிடைகள் 'பெரிஸ்டால்டிக்' அசைவு என்னும் புழுகுபோன்ற ஓர் அசைவினால் குடலில் தள்ளிக்கொண்டு போகப்படுகிறது. மலபாதைக்குப் போகவேண்டிய தருணத்தில் அதற்கு உட்காரும்போது, சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழுத்தால் அது டயபிராமை அமுக்குகிறது. இது கீழேயுள்ள குடலை அமுக்குகிறது. அடிவயற்றின் சதைகள் சுருங்கி, முன்பக்கமாக அமுக்குகிறது. இதன் மூலமாய் வாயில் ஏற்றுக்கொண்ட ஆகாரத்தின் கழிவிடைகளும், கோலனில் உண்டாகும் கழிநீர்களும் தேகத்தை விட்டு வெளியே தள்ளப்படுகின்றன.

ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியத்தின் இரகசியம் யாதெனில், மலபாதைக்கு வரும்

போது உடனே அதைக் கழிப்பதேயாம். ஆகாரம் செவ்வையாய் ஜீரணமாவதற்கு 8 மணி நேரம் செல்லும். ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவரும் எட்டுமணிக்கொருதரம் மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். இவ்வாறாக, தினம் மூன்று வேளை ஆகாரமும், மூன்று வேளை மலவிஸர்ஜனமும் இயற்கையில் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், உழைப்பும் குழப்பமும் மிகுந்துள்ள இம் மானிட வாழ்வில், இயற்கையாய் ஏற்பட்டுள்ள மூன்று வேளை மலவிஸர்ஜனத்தையடக்கி, காலை ஒரே வேளையில் செய்யப்படுகிறது. 'இயற்கைக்கு அடுத்தபடி பழக்கம்' என்கிற ஓர் வசனமுண்டு. ஜனங்கள் ஒருவேளை மலவிஸர்ஜனம் செய்வது வெகுநாளைய பழக்கத்தின்கீழ் வந்துவிட்டது. ஆனால், ஆகாரத்தைப் பற்றி என்ன? அதுமட்டும் மூன்று வேளையுடன் நிற்கிறதில்லை. நாக்கு எத்தனைதரம் கேட்கிறதோ, அத்தனைதரம் ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறது. அதனால் ஜீரணக்கருவிகள் இடைவிடாமல் சதா உழைக்கும்படி நேரிடுகிறது. ஆயுள் முழுவதும் அதற்கு ஓய்வு என்பதே கிடையாது. 'எப்போதும் விளையாடும் பையன் மந்தபுத்தியுள்ளவனாவான்' என்றுசொல்வ



ஜீரணக் கருவிகள்—இரைப்பை, மண்ணீரல், கல்லீரல், குடல்கள் முதலியன.

துண்டு. அதேபோல், ஓய்வு என்பது இல்லாமல் எப்போதும் உழைக்கும் ஜீரணக்கருவிகள் மெலிந்து நோய்க்குட்படுகின்றன.

மலச்சிக்கலுக்கு உடனே உண்டாகக்கூடிய காரணங்கள் யாவையெனில்:— (1) கல்லீரல் நோயடைந்து பித்தநீர் சுரப்புக் கம்மிப்பட்டு, அதனால் கழிவிடைகள் மிருதுவாகாமலும், வழவழப்படையாமலும் போதல்; (2) மலத்தின் நீர்ப்பாகம் உறியப்படுமட்டோ, அல்லது அசங்கியையான வாயுவாக வெளிவருமட்டோ அது தங்கியிருத்தல்; (3) அதிகமாக நீரை உறியும்படியான ஆகாரத்தை உபயோகித்தல்; (4) மலத்தைக் கட்டும்படியான ஆகாரத்தையோ, மருந்தையோ உட்கொள்ளுதல்; (3) போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைமட்டும் வழக்கமாய் உபயோகித்தல்; ஆகாரத்தில் கனபதார்த்தமும் வேண்டும்; போஷணையுள்ள பதார்த்தமும் வேண்டும்; (6) அளவுகடந்து உண்ணல்; அதனால் ஜீரணக்கருவிகளும் குடல்களும் அதிகமாக விரிந்துபோகும்; (7) குடல்களிலுள்ள சதையின் தசைநார்கள் தளர்ந்துபோதல்; அதனால் அவை மெதுவாகச் சுருங்குகின்றன; (8) இறுகக் கட்டிய உடையாலோ, வியாதியாலோ சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்கள் சுருங்கிப்போய் அதனால் டயபிராத்தை ஆழமாக அமுக்க முடியாமற்போதல்; (9) அடிவயிற்றின் சதைகள் பலஹீனப்பட்டோ, அல்லது பருத்தோ அதனால் முன்பக்கம் குடல்கள் அமுக்கமுடியாமற் போதல்; (10) ரெக்டம் அரைவாசியோ, முழுதுமோ அசக்தமடைந்து, அதனால் மலத்தை வெளித்தள்ள அதற்குப்போதுமான பலம் இராமற்போவது. மலச்சிக்கலுக்கு ஆதிகாரணங்கள் எப்போதும் உட்கார்ந்துகொண்டே வேலைசெய்வதும் இரத்தம் சுத்தமில்லாமல் இருப்பதுமேயாம்.

மலச்சிக்கலின் குறிகளாவன: குடல்கள் நிரம்பி, விரிந்த மாதிரியான ஒரு உணர்ச்சி; உறக்கம், ஓய்ச்சல், தலைவலி, சில கேசுகளில் சுவாஸம் நாற்றமெடுத்து, மலம் துர்க்கந்தம் வீசுதல்; ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய மர்ம ஸ்தானங்களுக்குக் கெடுதல் நேரிடுதல்; கல்லீரலின் சுறுசுறுப்பு அடங்கிப்போய், மலச்சிக்கல் தீராமல் நாட்பட இருந்து வந்தால், பித்தநீரும், மற்ற கழிவிடைகளும், சர்மத்திலுள்ள சந்துகளின் வழியாய் வெளியாவது இயற்கை; அம்மாதிரி அது வெளி வரும்போது ஒரே துர்க்கந்தம் வீசும்.

மலச்சிக்கலுக்கு சிகிச்சை செய்யும்போது, அதன் காரணங்களைக் கண்டறிய வேண்டும்; ஆகாரத்தில் மாறுதல் வேண்டும். "வறுத்ததும், சுட்டதுமான உருளைக்கிழங்குகளும், பழுப்பு நிறமாகும்படி சமைக்கப்பட்ட காய் கறிகளும், மாமிசமும், நுண்ணிய கோதுமை ரொட்டியும், எந்தவிதமான அரிசி சாதமும், தித்திப்பான ஆப்பில் பழங்களும், பலத்தைப் பந்தனம் பண்ணும் படியான எவ்வித ஆகாரமும், பழமும், வழக்கமாய் மலச்சிக்கல் உள்ள ஜனங்களுக்குக்கெடுதலானவை". மலத்தைக்கழிக்கும் குணத்தையுடைய பழங்களை உண்பதனால் மலச்சிக்கல் தீரும். அப்பழங்களுள் திராக்ஷை சிறந்தது. திராக்ஷைப் பழத்தின் சிறப்பைக் குறித்து ஒருவர் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்:— "ஆரோக்கியமாயிருக்கும்போது சதையை மாத்திரம் விழுங்கு; குடலில் மலச்சிக்கலிருந்து மலத்தைக் கழிக்கவேண்டுமானால், சதையுடன் கொட்டையும் விழுங்கு; தோலைத் தள்ளு; மலக்கழிச்சல் அதிகமாகவிருந்தால் அதை நிறுத்த, கொட்டையைத் தள்ளி சதையைமட்டும் விழுங்கு; தவிர தோலை நன்றாய் மென்று மலத்தைக் கட்டும்படியான அதன் ரஸத்தைமட்டும் விழுங்கு. இவ்வாறாக, திராக்ஷையை மருந்தாக உபயோகப்படுத்தலாம். அதற்குள்ள மலத்தைக் கழிக்கும் குணம் வேறொரு பழத்திற்கும் கிடையாது.

மலபாதைக்கு உட்கார வேண்டிய நிலை. இதுதான் இந்தியர்களின் உத்தமமான முறை.

யுக்த வயதிற்கு வந்த ஒருவன் தினம் இரண்டு மூன்று பவுண்டு சாப்பிட்டால் லாபம் உண்டு. இதை ஆகாரத்துடனாவது, ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடனேயாவது சாப்பிடவேண்டும். ஆனால், மலச்சிக்கலுக்கு திராக்ஷையின் கொட்டைகளை விழுங்குவதற்குமட்டும் ஆக்ஷேபணை எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. ஏனெனில், இவை 'வெர்மீபாரம் அப்பெண்டிக்ஸ்' என்னும் கருவியில் சென்று தங்கி, 'அப்பெண்டிஸைடிஸ்' என்னும் வியாதிக்குக்காரணமாகும். மலபாதைக்கு ஒழுங்கான காலவளவில்செல்லவேண்டும். அதனால் மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதுடன், அதைச் சொஸ்தமும் செய்யலாம். மலபாதைக்குப் போகும் தொழிலில் மனதை நிலை நிறுத்தினால், அதைக் கழிப்பதற்கு அது உதவியாயிருக்கும். மனது மற்ற விஷயங்களில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் வாசிப்பதில் நாட்டமாயிருந்தாலும் குடல்களில் மலம் தாராளமாய்ச் செல்வதைத் தடைசெய்யும். சரியான நிலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு மலபாதைக்குப் போவதனால் குணம் உண்டு. மலபாதைக்குப் போகும் போது, குடல்களைக் கையினால் பிசைந்தாலும், அமுக்கினாலும், தடவினாலும் மலம் கழிவதற்கு அதிக உதவியாயிருக்கும். இதற்கு 'அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிடுதல்' என்று பெயர். இதனால் நல்ல அனுகூலம் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. வேறுவிதமான சிகிச்சைகளும் உண்டு. அவை பேதி மருந்துகள். 'சாரக ஸம்ஹிதா' என்னும் ஹிந்து வைத்திய சாஸ்திரத்தில் மலச்சிக்கலில் 6 வகைகள் உண்டென்றும், ஒவ்வொரு வகைக்கும் 100 பேதி மருந்துகள் இருக்கின்றனவென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நவீன பூலோகத்திலும் பேதி மருந்துக்குக் கணக்கு கிடையாது. அவை வெறுக்கத்தகும்படி அளவற்றனவாயிருக்கின்றன. முன் காலத்திற்கும், இப்போதைக்கும் 4000 வருஷ காலம் கடந்த போதிலும் கூட, பேதிமருந்துகள் மட்டும் குறையவில்லை. மருந்து ஷாப்புகளின் அலமாரிகளில் வாங்குவோரின் இஷ்டத்தைப் பூர்த்திசெய்ய, 600 பேதி மருந்துகளோ, அதன் கலப்புகளோ இப்போதும் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், பேதி மருந்துகளை மனிதன் அடியோடே தள்ள முடியாமற் போனபோதிலும், எல்லா பேதிமருந்துகளையும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கமுடியாது. அவைகளை அவசியமாய் உபயோகிக்க நேரிடும்போது, எந்தக் கலப்பு மருந்து நல்லது; எது கெடுதலையற்றது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில், மேற்கொண்டு ஹிம்ஸையைத் தேடிக் கொள்வதாகும்.

ஹிருதய நோய்கள்

டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர்
குயர் டி அலினி, ஐடாஹோ, அமெரிக்கா.

பத்திரிகைகளில் ஹிருதய நோய்களால் மாண்டவர்களின் சரித்திரங்கள் நிரம்பியுள்ளன. நவீன நாகரீகத்தினால் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களும் சஞ்சலங்களும் தவிர, இம்மரணங்களுக்கு மற்றோர் அம்சம் காரணமாகவிருக்கிறது.

ஹிருதய நோய்களுக்கு, ஸ்திரீகளைவிட, புருஷர்கள் அதிகமாக இரையாகிறார்கள். ஒரு ... தொழிலிலோ, உத்தியோகத்திலோ நாட்டம் அதிகம். வீட்டிலேயே ஒரே மாதிரியான தொழிலைச் செய்துகொண்டு காலத்தைக் கழித்துவரும் ஸ்திரீகளைப்போலல்லாமல், ஆண் மக்கள் பெரும்பாலோர்க்கு நிலையான ஆசை உண்டு. இவ்வளவு பணம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்றோ, ஒரு புதிய இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென்றோ, அல்லது ஒரு கிரந்தத் ...

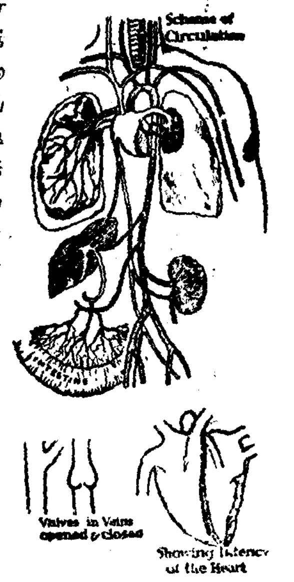
...மென்றோ, அல்லது ஒரு மதம், இராஜாங்கம் அல்லது ஜன சமூக ஸ்தாபனம் இதை நிலைநாட்ட வேண்டுமென்றோ அவர்கள் ஆசைப்படுகிறார்கள்.

ஒருவன் வாலிபனாயிருக்கும்போது, இன்னும் தான் எத்தனையோ வருஷ காலம் பிழைத்திருக்கப் போகிறோம் என்பதாக எண்ணுகிறான். அதனால் எதையும் சுலபமாக நினைத்துக்கொண்டு, பின்னால் இன்னது செய்யவேண்டியதென்று ஏற்பாடு செய்து விடுகிறான்.

ஆனால், ஒரு மனிதனுக்கு நடுவயது வந்ததும், இன்னும் தான் அநேக வருஷ காலம் ஜீவித்திருக்க முடியாதென்று நினைக்கிறான். ஆனதுபற்றி. தான் சாவதற்குள் தன் ஆசையைத் தீர்த்துக்கொள்ளும்பொருட்டு அதிக சுறுசுறுப்புடன் உழைக்கிறான். மேலும், அந்த நடுவயதில் அவன் மனோசக்தியும், தேகசக்தியும் பூரணமாயிருக்கின்றன. தன் வாலிபப் பருவத்தில் இருந்ததைவிட, அதிக ஆசையோடும், பிரியத்தோடும், உற்சாகத்தோடும், பலத்தோடும் வேலைசெய்ய ஆரம்பிக்கிறான். இளம் வயதில் இருந்ததைக்காட்டிலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறான்.

இதன் முழுப்பலன் யாதெனில், அதிகக் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பதனாலும், அளவுக்கு மிஞ்சி வேலைசெய்வதனாலும், நரம்புக்குக் கிளர்ச்சி அதிகம் ஏற்பட்டு, ஹிருதயம் தாக்கப்பட்டு, அதனால் இறந்து கீழே விழுகிறான்.

இத்தகையோர்க்கு நான் கூறும் புத்திமதி யாதெனில்: உழைப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்! ஆமை எவ்வாறு மெதுவாய் நகர்ந்து சென்று முயலைத் தோற்கடித்ததோ, அதேமாதிரியாக, மெதுவாயும் உற்சாகத்துடனும் வேலை செய்யுங்கள். நீங்கள் 100 வருஷ காலம் பிழைத்திருக்கப் போவதாகவும், உங்கள் ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கு வேண்டிய காலம் இருக்கிறதென்றும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்! நிதானமாய் நிதானப் படுங்கள்! இந்த புத்தி மதிப்படி நடந்து கொண்டால் ஹிருதய நோயால்நேரிடும் மரணம் பாதி ஒழியும்.



மேலே: இரத்த ஓட்டம். கீழே: இடதுபக்கம்: நாளக்குழாய்களின் கதவுகள் மூடுதலும், திறத்தலும்; வலதுபக்கம்: ஹிருதயத்தின் உட்பாகம்.

உங்கள் உயிர்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்கு மற்றோர் புத்திமதி. உங்கள் ஹிருதயத்தைக்குறித்துக் கவலை வேண்டாம். தேகத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களைக்காட்டிலும் அது அதிக வலுவானது. அது தன் வேலையைச் செய்யும்படி விடுங்கள். அதைக் குறித்துக் கவலை வேண்டாம்.

அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில், 1900ஆம் முதல், 1930ஆம் வரையில் ஹிருதய நோயால் மரணம் 100-க்கு 50 விகிதம் அதிகப்பட்டிருக்கிறதென்றும், 1933ஆம்த்தில் ஹிருதய வியாதிகளால் அந்நாட்டின் லைப் இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளுக்கு, 25 மிலியன் டாலர்கள் நஷ்டம் ஏற்பட்டதென்றும் டாக்டர் எஸ். அடால்பஸ் நாப் சொல்லியிருக்கிறார்.

A

சில ஆரோக்கியக் குறிப்புக்கள்

கே. எல். நாராயண ராவ், எம்.பி.,பி.எஸ்.
மதராஸ்.

மானிட தேகத்தில் 100-க்கு 50 பாகம், அதாவது பாதி ஜலம். சிசுக்கள் பிறந்ததும், அவற்றுள் ஜலத்தின் விகிதாசாரம் 100-க்கு 70. ஆகாரம் உறியப்படுவதற்கும், நூதன தசைநார்கள் கட்டப்படுவதற்கும், தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும், தேகத்தின் கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளுவதற்கும் ஜலம் வேண்டும். தேகம் உழைப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியை ஸப்ளை செய்வதற்கும் ஜலம் உபயோகப்படுகிறது. மானிட தேகத்திற்கு அவசியமாய்வேண்டிய பொருள்களில் முதன்மையானது ஜலம்; ஆனால், அது காற்றுக்குமட்டும் அடுத்தபடி. ஆகாரமில்லாமல் அநேக நாட்கள் உயிர்வாழ்ந்திருக்கலாம்; ஜலமில்லாமல் இருக்க முடியாது. மகாத்மா காந்தி அவர்கள் 21 நாட்கள் உபவாஸம் இருந்தபோது, கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து ஜலம் நிரம்ப சாப்பிடவேண்டியிருந்தது. அப்படிச் செய்திராவிடில், அவர் பிழைப்பது சந்தேகந்தான். சாதாரணமாய் நமது ஆகாரத்தின் மூலமாய் நிரம்ப ஜலத்தை உட்கொள்ளுகிறோம். இதுவும் போதாமல் அப்போதைக்கப்போது முக்கியமாய் கோடைகாலத்தில் ஜலம் குடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. சில சமயங்களில் சிறு குழந்தைகள் அழும். அதற்குக் காரணம் தாய்மார்களுக்குத் தெரிகிறதில்லை. அப்போது கொஞ்சம் குடிக்க ஜலம் கொடுத்தால் அழுகை நின்றுவிடும். ஆனால், மலப்போக்கு, வாந்தி, ஜுரம் முதலிய சம்பவங்களில் தேகத்திலிருந்து நீர் வடிந்து போகும்போது, ஜலம் கொடுக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இந்த கேசுகளில் ஆகாரத்தை நிறுத்திவிடும்போது, அத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளும்படியான ஜலத்தைப் பர்த்திசெய்யவோ, அல்லது பேதியினாலோ, வாந்தியினாலோ, அல்லது உஷ்ணக்கிரத்தைக் குறைப்பதற்கு தேகத்திலிருந்து ஆவியாய்க் கிளம்பிப்போனதனாலேயோ ஏற்பட்ட ஜலத்தைப் பர்த்திசெய்யவோ ஜலம் கொடுக்கவேண்டும். ஜலம் இராவிட்டால் ஜீவித்திருக்க முடியாது. இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் குடிக்க ஜலம் கொடுக்கக்கூடாது என்றும், அதனால் ஜன்னி உண்டாகும் என்றும் ஒரு பொது நம்பிக்கை ஜனங்களிடம் குடிகொண்டிருப்பது மிகவும் விசனிக்கத்தக்கதே! ஜன்னி என்பதற்கு அர்த்தம் இன்னதென்று ஒருவருக்கும் தெரியாது. குழந்தைகள் 'தாகம்; தாகம்' என்று கதறியும், டாக்டர் கொடுக்கும்படிச் சொல்லியும், தாய்மார்கள் கொடாமல் இருப்பது மனதிற்கு வேஷ்டையைக் கொடுக்கும்படியான விஷயம். நஷ்டமடைந்த நீரைப் பர்த்திசெய்வதற்கும், தேகத்தில் உற்பத்தியான விஷங்களை வெளித்தள்ளவும் ஜலம் தேவையாயிருக்க, ஜலக்குறைவு வியாதியைக் காட்டிலும் தேகத்திற்கு மிக்க கேட்டை விளைவிக்கும். அதுவே மரணத்திற்கு நேர்க்காரணமாயிருக்கும். சில சமயங்களில் உப்பு ஜலத்தை தேகத்தில் குத்தி ஏற்றவேண்டி வரும். பெற்றோர் அதையும் வேண்டாமென்று தடுப்பார். தேகத்திற்கு ஜலத்தைத் தவிர, ஜீவாதாரமான பொருள் ஒன்றும் கிடையாது. உயிர் உள்ள பிராணிகளுக்கு வேண்டிய அளவு ஜலம் கொடுப்பதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை.

ஆகாரமானது ஜீவியத்திற்கு அத்தியாவசியமானதென்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. தேகத்தினுள்ளே வேலை செய்வதற்கும், சாதாரணமான உழைப்பிற்கும் வேண்டிய சக்தியை அது கொடுக்கிறது.

அது தேகத்தில் ஜலத்தை பர்த்தி செய்கிறதுடன் தேகத்தைக்கட்டுதற்கு வேண்டிய சாமான்களையும் ஸப்ளை செய்கிறது. வளரும் ஒரு குழந்தைக்கு நல்ல வயதுக்காரன் அல்லது கிழவனைக்காட்டிலும் அதிக ஆகாரம் வேண்டும். ஏனெனில், இந்த அதிகப்படியான ஆகாரம் வளர்ச்சிக்கும் வேண்டியதாயிருக்கிறது. ஒரு குழந்தை திடீரென்று மெலிந்துபோனால், அது திடீரென்று வளர்ந்துவிட்டது என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த கேசுகளில் தக்க போஷணையுள்ள ஆகாரம் கொடாததுதான் பிசகு. ஆகாரம் என்றால், ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஆகிய இந்த முக்கியமான பதார்த்தங்கள் தக்க விகிதாசாரப்படி கலந்திருக்கும்படியான ஆகாரமேயொழிய, நிரம்ப அரிசி சாதம் அன்று.

தேகத்தில் ஏதாகிலும் கோளாறு உண்டானால், அதற்கு முதற்குறி பசியில்லாமையே! தேகம் ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கவாவது, அல்லது உறிந்துகொள்ளவாவது சக்தியில்லை என்பதை அது குறிக்கிறது. இம்மாதிரி ஆகாரத்தின்மேல் வெறுப்பு உண்டாவது, மேலும் மேலும் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு முறை. ஆனதுபற்றி, இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் ஆகாரத்தை நிறுத்திவிட வேண்டியது நியாயம். ஏனெனில், வேண்டாததை உட்கொண்டால் வேறு சிக்கலான சம்பவங்கள் ஏற்படும். ஜுரம் கண்டிருக்கும்போது, ஆகாரத்தின்மேல் இச்சையில்லாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், சுலபமாய் ஜீரணமாகி உறியக்கூடியதும், உள் அவயவங்களுக்குச் சுலபமான வேலையைக்கொடுக்கக்கூடியதுமான கஞ்சி முதலிய நீரான ஆகாரத்தையே கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கொடுக்கவேண்டும். ஜுரத்தால்வருந்தும்நோயாளி ஒருவன் ஆகாரம் வேண்டாமென்று மறுத்தால், வீட்டில் ஒரே குழப்பம் ஏற்பட்டு, பந்துக்கள் எல்லாரும் ஒன்றுகூடி அவனை பலவந்தப்படுத்தி, ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும்படிச் செய்வார்கள். அவனுடைய பசியையும் ஜீரண சக்தியையும் விருத்தி செய்வதற்கு மருந்து கொடுக்கும்படி டாக்டரைக் கேட்பார்கள். ஆகாரம் இல்லாவிடில் அதிலும் கனத்த ஆகாரம் இராவிடில், நோயாளி பலஹீனப்பட்டுப் போய்விடுவான் என்று நினைக்கிறார்கள். வேண்டாத வஸ்துவைத் தள்ளிவிடுவது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு காப்பு என்று ஒருவருக்கும் தெரியாது. அந்தக் கேசுகளில்பட்டினிபோடுவது யுக்தம்; அல்லது அழற்சியை உண்டுபண்ணாத ஆகாரம் மற்ற எந்த ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் நன்மையைத் தரக்கூடியது.

தண்ணீர் ஒரு ரோக ஹாரி—வெப்பமான பாத ஸ்நானம்.

மலப்போக்கு வாந்தி முதலிய கேசுகளில் இரைப்பை குடல் முழுதும் அழற்சியாயிருப்பதால், இரைப்பையிலாவது குடலிலாவது ஆகாரம் தங்குகிறதில்லை. இந்நிலைமையில் ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால், பெரிஸ்டால்ஸிஸ் அதிகமாகும். ஏனெனில், இரைப்பை குடல் இவை ஆகாரத்தை நிறுத்தி, ஜீரணிக்க சக்தியற்றிருப்பதால், அதை வெளித்தள்ளவே பார்க்கும். இதனால் வாந்தியும் பேதியும் அதிகமாகும். இப்போது அவசியமாய் செய்யவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், இரைப்பைக்கும் குடலுக்கும் பூரணமான ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். இது பட்டினி போடுவதனால்தான் கிடைக்கும். வாய் மூலமாயாவது, இன்ஜெக்ஷன் மூலமாயாவது வேண்டிய அளவு ஜலத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். ஆனால், "குழந்தையை 24 மணி நேரம் பட்டினிபோட்டு

"ஜலமட்டும் அருந்தக் கொடு" என்று டாக்டர் சொன்னால், அநேக நோயாளிகள் அந்த டாக்டரை விட்டு மாறிவிடுவார்கள். ஆகாரம் ஜீரணமாகி இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படாவிடில், ஆகாரம் கொடுப்பதில் பிரயோஜனமில்லை என்று சொன்னால் அநேகர் நம்பமாட்டார்கள். அது கேட்டை விளைவிக்குமே யொழிய, பலனை அளிக்காது. பட்டினிபோடுவதனால்பழுதுபட்ட இரைப்பை, குடல் கால்வாய்க்கு ஓய்வு கொடுத்து, அதைச் சீர்திருத்திக் கொள்வதற்கு வேண்டிய நேரம் அதற்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. எப்படி தேகத்தில் நோயிருந்தால் ஓய்வு வேண்டுமோ, அதேமாதிரி தேகத்தின் உறுப்புக்களுக்கும் ஓய்வு வேண்டும், கடுமையான கேசுகளில் நிரம்ப ஜலம் தவிர, ஆகாரமே கொடுக்கக்கூடாது. குறிகள் அடங்கும் வரையில் இம்மாதிரி செய்யவேண்டும். பிறகு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீரான ஆகாரத்தைக்கொடுத்து, ஜாக்கிரதையாய் அதை அதிகரித்துக்கொண்டே போகவேண்டும். ஒருபோதும் கனத்த ஆகாரம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கக்கூடாது. நீரான ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் கனத்த ஆகாரம் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்குமென்பது பொதுஜன நம்பிக்கை. ஆனால், இந்த கனத்த ஆகாரம்கூட இரத்தத்தில் உறியப்படுவதற்கு முன் நீரான ஆகாரமாக மாற்றப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, கனத்த ஆகாரம் கொடுப்பதனால் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கின்றோமேயொழிய, அதனால் லாபம் ஒன்றுமில்லை.

மேற்சொல்லியவை சாஸ்திர சம்பந்தமில்லாத பொதுஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் சில நம்பிக்கைகள். ஜலத்தை ஜலதோஷத்துடன் ஒன்று கூட்டுவது வழக்கம். ஆனால், தேகத்திற்கு முக்கிய ஆதாரவு ஜலம். வேண்டும்போது குடிக்க ஜலம் கொடுத்தால், அதனால் யாதொரு கெடுதலும் உண்டாகாது. தேகத்திற்குப் பிராணாதாரமான வஸ்து எப்படி கெடுதலை உண்டுபண்ணும்? பிராணனுக்கு ஆகாரம் முக்கியம் என்று நமக்குத் தெரியும். ஆகிலும், அதற்கும் சில தடைகளுண்டு. இரைப்பை எவ்வளவு ஏற்றுக்கொண்டு ஜீரணம் செய்யக்கூடுமோ, அதற்குமேலே ஆகாரம்சாப்பிடக்கூடாது. அதுபோலவே தேகத்திற்கு எது தேவையோ, அதன்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும். தேகம் ஆகாரம் வேண்டாமென்று மறுத்தால், அதற்கு எது காரணமோ, அதைக் கண்டுபிடித்து அதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டுமேயொழிய, மேலும் மேலும் ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவந்தால், வியாதி விருத்தியாகும்.

கோடை காலத்துக் கண் நோயால் வருந்தும் நோயாளிகள்

டாக்டர் எல். ஆர். பர்ணண்டஜ்,
பிவிஷன் அண்டு ஸர்ஜன், திருச்சினப்பள்ளி.

காலச்சக்கரம் சுழன்று வருகையில், இன்னொரு கோடை காலமும், அதன் கூடப் பொறுக்க முடியாத உஷ்ணமும், தும்பும் தூசும் வந்துவிட்டன. இந்த உஷ்ணத்தினால் அநேக புருஷர்கள் ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் இவர்கள் கண்களில் பாதை உண்டாய்விட்டது. வருஷவாரி, இந்தக் கோடைகாலத்திலும், பின்னால் வரும் காற்று வீசும் மாதங்களிலும் இந்தத் தௌர்ப்பாக்கிய நோயாளிகள் கடூரமான கண் நோய் அல்லது கஞ்சன்க்டைவைடிஸ் என்னும் வியாதியால் மிகவும் வருந்துகின்றனர். பொது வைத்தியருக்கு இது சாதாரணமானதும், சுலபமானதுமான வியாதிகளில் ஒன்றாகும். ஆனதுபற்றி, இதற்கு சிரத்தையுடன் சிகிச்சை செய்கிறதில்லை. இதற்கு அத்தாக்ஷி அநேகமுண்டு. ஆனால், நோயாளியும் கண் வைத்தியரும் இதை வேறுவிதமாகக் கருதுவார்கள். இதற்குக் காரணம், நோயாளி படும் கஷ்டமும், கண் நோயை அசட்டை செய்வதனால் பின்னால் நேரிடும் சிக்கலான சம்பவங்களுமே. ஆனதுபற்றி, இது ஒரு முக்கியமான விஷயம். இந்த வியாதி தொத்தி பரவக்கூடுமாதலாலும், அடிக்கடி உண்டாகக்கூடுமாதலாலும், சாதாரண ஜனங்கள் இதைக் குறித்துச் செவ்வையாய் அறிய வேண்டியதவசியம்.

கண் நோய் அல்லது சிவந்த கண், காச்-வீக்ஸ் விஷக்கிருமியால் நேரிடக்கூடியது. இந்தக் கிருமிக்குக் கோடை மாதங்களும், அதற்குப் பின்னும் அனுகூலமானவை. கன்சன்க்டைவாவின் பையானது இந்தக்கிருமி வளருவதற்கு சுகமான இடம். இது ஒரு நுட்பமான கிருமி. அதிவிரைவில் பெருக்கிக்கொள்ளும். அது வளரும்போது எந்த தசைநாரில் வளருகிறதோ, அதை நாசம் செய்யும். ஒரு கண்ணிலிருந்து மற்றொரு கண்ணுக்காவது, ஒரு நபரிலிருந்து மற்றொரு நபருக்காவது, அது தொத்தும் விதம் எவ்வாறெனில், நோய்ப்பட்ட கண்ணில் இருந்து வரும் கண் புளிச்சையை கைவிரல்களிலாவது, துவாலையிலாவது, அல்லது கைக்குட்டையிலாவது துடைத்துக்கொண்டு, அதை நல்ல கண்ணில் படும்படி ஒத்திக்கொள்வதும், அல்லது கண் புளிச்சை உலர்ந்துபோய், அதைக் காற்று அடித்துக்கொண்டு, ஆரோக்கியமுள்ளவனின் கண்களில் படுவதுமேயாம். இம்மாதிரி பரவுவதனால் இது வருஷவாரி கோடை காலத்திலும், காற்று காலத்திலும் தொத்து நோயாக எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது.

கண் நோய் உண்டாவதற்குக் காரணம் கண்களை உஷ்ணம், வெளிச்சம், கிரணங்கள், புகைகள், வாயுக்கள், அலை காற்றுகள் முதலியவை தாக்கும்படி திறந்து வைத்தலே. ஆனதுபற்றி, அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களின் அழற்சியை உண்டுபண்ணும் பயனைச் சமனப்படுத்த சரியானவர்ணமுள்ள கண்ணாடிகளைப்போட்டுக்கொண்டு கண்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் பச்சை அல்லது ஆம்பர் நிறமுள்ள கண்ணாடிகள் எடுத்தவை. எல்லாவிதமான கன்சன்க்டைவைடிசும் கிருமியின் செய்கையால் உண்டானதல்ல. ரிப்ராக்ஷனில் பிசகிருந்து அதைத் திருத்திக்கொள்ளாமல் இருந்தால், அதுவும் கன்சன்க்டைவைடிசுக்கு முக்கிய காரணமாகும். சரியான கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டாலொழிய, சளி ஜவ்விலுள்ள அழற்சி எவ்வித சிகிச்சை செய்தாலும் நீங்காது.

காரணங்கள் இன்னவையென்றுதெரிந்ததும், இப்போது இந்த வியாதியின் குறிகளும் அடையாளங்களும் இன்னவையென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதனால் நோயாளி டாக்டருடன் ஒத்துழைத்து, இந்த வியாதியை ஆரம்பத்திலேயே ஒழிப்பதற்கு உதவியாயிருக்கும். நோய் கண்ட கண்கள் இரத்தம்போல் சிவந்திருக்கும். கண்களில் கல் அல்லது மணல் இருக்கிற மாதிரி தோன்றும். கண்களில் அன்னிய வஸ்து ஏதோ புகுந்துகொண்டிருக்கிறதென்று நோயாளி டாக்டருக்குச் சொல்லுவான். அதை எடுத்தாலொழிய, ஆஸ்பத்திரியை விட்டுப்போகமாட்டேன் என்றுசொல்லுவான்.

வாஸ்தவத்தில், எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகக் கண்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தபோதிலும், அன்னிய வஸ்து ஒன்றும் அகப்படாது. கல் அரிக்கிறமாதிரியான உணர்ச்சி புளிச்சை சுறப்பதனாலும், பசைபோல் ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான ஓர் புளிச்சையின் வரிசையினாலும் உண்டாகிறது. இது நோயாளிக்குக் கண்ணில் மணல் இருக்கிறமாதிரி தோன்றும். இது பார்வையை மங்கலாக்கும். மேலும், கண் எரியும். கண்ணிலிருந்து நீர் ஏராளமாய் வடியும். இரவில் புளிச்சை ஒன்றுசேர்ந்து கட்டிக்கொண்டு இரப்பைகளைத் திறக்கவொட்டாமற் செய்யும். எந்த வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவேண்டுமானா

லும் கண்கள் கூசும். நோயாளி பகலில் ஒரு இருட்டான அறையில் காலங்கழிக்க விரும்புவான். கண்கள் வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவொட்டாமல் அவ்வளவு அதிகமாய்க் கூசும்.

அசட்டை செய்யப்பட்ட கேசுகளிலும் நாட்பட்ட கேசுகளிலும், கார்னியாவில் ரணமும், ஐரிஸில் அழற்சியும் வழக்கமாய் நேரிடக்கூடிய சிக்கலான சம்பவங்கள். இவ்விரண்டையும் செவ்வையாய்க் கவனிக்க வேண்டியதுடன், அவைகளுக்குப் புத்திசாலித்தனமான சிகிச்சையும் செய்ய வேண்டும். சரியான காலத்தில் சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சை செய்யத் தவறி, அநேக தௌர்ப்பாக்கியமுள்ள நோயாளிகள் குருடராகப் போகும்படி நேரிட்டிருக்கிறது.

கண் வைத்திய சாலைகளாவது, பொது வைத்திய சாலைகளாவது இராத தூரத்திலுள்ள கிராமங்களில் இது அதிகமாயிருக்கின்றது. ஆனதுபற்றி, நமது வாசகர்களின் நன்மையின்பொருட்டு, ஒரு புத்திமதி கூறுகின்றேன். அதாவது, "நீங்கள் ஒருபோதும் உங்கள் கண்களைப் போலி வைத்தியர்களிடம் காட்டாதீர்கள். அபபடிச்செய்தால், அதனால் கெடுதலே உண்டாகுமேயொழிய, நன்மை வாராது. இன்னொரு எச்சரிக்கை நான் சொல்லவேண்டி இருக்கிறது. "எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் கண்களுக்குப் படிகாரத்தை உபயோகிக்காதீர்கள். அறியாமையினால் ஜனங்கள் அதை உபயோகித்தவுடனே, கார்னியாவில் தொண்டிவிழுந்துவிடுகிறது. தேகமுழுதிலும் கண்களைப் போல் அவ்வளவு நுட்பமும் உபயோகமுமுள்ளதான உறுப்புக்கள் கிடையா. ஆனதுபற்றி, உனது கண் நோய் எவ்வளவு காலம் நீடித்ததாயிருந்தபோதிலும், அதைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால், நன்றாய்த் தேர்ச்சிபெற்ற அனுபோகமுள்ள கண் வைத்தியரிடம் போ; அவருடைய பச்சாத்தாபக் குணத்தினாலும், வெகுநாளைய அனுபோகத்தினாலும் உனக்கு நன்மை கிடைக்கும். பெரிய நகரங்களிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளில் நெருக்கடி அதிகமாயிருப்பதால், சில மணி நேரங்கள் காக்கவேண்டி வரும். உனது இஷ்டப்படி உன்னைக் கவனிக்க முடியாது. அதனால் கோபங்கொண்டு வைத்தியத்தொழிலையே தூஷிக்கக்கூடாது. பூலோகத்தில் அசட்டை செய்கிற டாக்டர்களும் இருப்பார்கள்; இரக்கமுள்ளவர்களுமிருப்பார்கள். இதை நீ நினைக்க வேண்டியது.

கண்ணுக்கு விடும் பொட்டு மருந்துகளைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. கண் நோய்க்கு ஸில்வர் நைட்ரேட், ஸில்வால், ஆர்ஜிரால் முதலிய மருந்துகள் உண்டு. ஒவ்வொன்றிற்கும் நல்ல குணங்களும் உண்டு; அவகுணங்களுமுண்டு. அதன் விஷயங்களை அறியாதவர்கள் உபயோகித்தால் ஆபத்துண்டாகும். நோய்க்குத் தக்க வலுவில் அக்கலப்பு மருந்துகளை உபயோகிக்கவேண்டும். யோசனையின்றி உபயோகித்தால் கண்கள் முன்னைவிட அதிக கேடாய் விடும். டாக்டருடைய அனுமதியின்றி இம்மருந்துகளை ஒருபோதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அம்மருந்துகளை மாலையிலாவது, இரவிலாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. காலையில்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனெனில், கண்கள் பகலில் திறந்துவைக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அவற்றில் உண்டாகும் புளிச்சைக்கரைந்து வெளியே வந்துவிடும். இரவில் உபயோகித்தால், கண்களை மூடிக்கொண்டிருக்கும்போது, இமைப்பைகள் ஒட்டிக்கொண்டு, புளிச்சை உள்ளேயே தங்கிவிடும். அதனால் வியாதி சொஸ்தமாவது கடினமாகும். மற்றொரு விஷயம் கவனிக்கவேண்டும். அதாவது, அடிக்கடி ஸில்வர் கலப்பு மருந்துகளை உபயோகித்துவந்தால், கண்சன்க்டைவாவைச்சுற்றிக் கருப்பு நிறம் உண்டாய்விடும். இதற்கு 'ஆர்ஜிரோஸிஸ்' என்று பெயர். ஒவ்வொருவரும் ஸ்திரீயானாலும், புருஷனானாலும், வாலிபனானாலும், கிழவனானாலும் தம் கண்களின் அந்தத்தைப் போக்கடித்துக்கொள்ள விரும்பார்கள். கண்கள் முகத்திற்கு அழகான ஜன்னல்களாகும். ஆனதுபற்றி, கண்களை அதிகமாக கறை படியும்படிச் செய்து

கொண்டு, முகத்தின் அழகைக்கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். கண் நோயால் வருந்துவோர்க்கு இவையே நாம் கொடுக்கக்கூடிய சில யோசனைகள். முன்னால் எச்சரிக்கையாயிருந்தால் எதிர்க்க வல்லமை உண்டாகும்.

காச நோயும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்

டாக்டர் ஹரிதாஸ் டே,
லேட் ஸீனியர் ஹவுஸ் - பிஸிஷன் காம்பெல் ஆஸ்பத்திரி, கல்கத்தா.

இது விஷயமாக எவ்வளவோ எழுதப்பட்டிருக்கிறது. நூதனமானதும், அசலானதுமானவியாஸம் நாம் எழுதவேண்டும் என்று உத்தேசித்தால், அது எதிர்பார்க்கக்கூடாத விஷயம். ஆகிலும், இந்த வியாதி நமது தேசத்தில் சாதாரணமாய் எங்கும் பரவியுள்ள வியாதிகளில் ஒன்றாயிருப்பதாலும், அநேகம் உயிர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போவதாலும் இதைக் குறித்து எழுதுவதற்கு நாட்டம் உண்டாயிருக்கிறது. இந்த வியாஸத்தினால் வாசகர்களுக்கு ஏதாகிலும் உபயோகம் ஏற்பட்டால் அதுவே என் கஷ்டத்திற்குக் கைகண்ட பலன்.

காசநோய் அல்லது க்ஷயரோகம் என்பது பாஸிலஸ் டூபர்குலோஸிஸ் என்னும் ஒருவிதமான விஷக்கிருமியானது நமது தேகத்தினுள்ளே புகுவதால் உண்டாகக்கூடிய வியாதி. இந்த விஷக்கிருமி சாதாரணமாய் இந்த வியாதியால் வருந்துவோருடைய கோழையில் இருக்கும்.

கோழை உலர்ந்திருக்கும்போது இக்கிருமிகள் தும்பு தூசு இவைகளில் யதேச்சையாய்ப் பரவியிருக்கின்றன. இந்த உலர்ந்த கோழையிலுள்ள தூசு காற்றால் அடித்துக்கொண்டுபோய் நோயாளிக்கு அருகாமையில் வசித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் மூச்சை உட்கொள்ளும்போது அதன்மூலமாய் அவன் தேகத்தினுள்ளே அது புகுகிறது. ஆகாரத்தின் மூலமாய் இந்த வியாதி தொத்தக்கூடும். இது குழந்தைகளுக்குக் காணும் காசநோயில்தான் சாதாரணமாய் நேரிடக்கூடியது. இந்த தொத்து வியாதிக்கு முக்கிய மூல காரணம் அசுத்தமான பசுவின் பாலே.

சில சமயங்களில், குத்தியேற்றுதலின் மூலம் இக்கிருமிகள் உள்ளே நுழையக்கூடும். உதாரணமாக, தேகத்தில் திறந்து வைக்கப்பட்ட காயம் அல்லது ரணத்தின் மூலமாய் நுழையும்.

சில சமயங்களில், காசநோய்க்குப் பரம்பரை ஒரு காரணமாகும். எந்த வழியாய்க் கிருமிகள் நுழைகின்றனவென்பது இன்னும் விவாதத்தில் இருக்கிறது.

தடை முறை.

அநேகவித தடைமுறைகளில் முக்கியமானவைகளுள் ஜனங்களுக்குக் கற்பனை முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. தொத்து எவ்விதம் பரவுகின்றதென்றும், இதனால் மரணம் நேரிடக்கூடுமென்றும் அறியாத பொதுஜனங்களுக்கு கூட்டங்களில் பிரசங்கங்கள் மூலமாயும், பூதக்கண்ணாடி மூலமாயும் கற்பிக்கவேண்டும். அவர்கள் வசிக்கும் இடங்களில் காசநோயிருந்தால், நமது தேசத்து வழக்கப்படி அதை ஒளிக்காமல், உடனே டாக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்துக்காவது, அல்லது சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டருக்காவது தெரிவிக்க வேண்டியது. ஏழை ஜனங்கள் வசிக்கும் இடங்களின் சுகாதார நிலைமையை போர்டு ஆப் ஹெல்த் கண்ட்ரோலர் கவனிக்கவேண்டும். முன் சொல்லியபடி காசநோய்க் கிருமிக்கு மூலாதாரங்கள் இரண்டு. அவை, க்ஷயரோகியினின்று தொத்தி வந்த உலர்ந்த கோழையும், காசநோய் சம்பந்தப்பட்ட பாலும்.

ஆனதுபற்றி, பொதுவிடங்களில் எச்சில் துப்பினால் தண்டனை விதிப்பதும், க்ஷய ரோகி வசித்திருக்கும் வீட்டையோ, அறையையோ விஷங்கொல்லி மருந்தினால் நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்வதும், பால் கறக்கும் இடங்கள், மாடு அடி தொட்டிகள் இவைகளைப் பார்வையிடுவதும் பரையில் தொத்துநோயிருந்தால், அக் குடும்பங்களிலுள்ள குழந்தைகளை வளர்ப்பதைக்குறித்து நன்றாய்க்கவனிக்கவேண்டும். இந்நோயால் வருந்துவோரை ஒதுக்கி வைக்கவும், அவர்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்யவும் நல்லமார்க்கம் ஆரோக்கிய ஆசிரமங்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும் ஏற்படுத்

பசுக்கள் மூலமாய் காசநோய் பரவும். ஆனதுபற்றி, பசுக்களையும், அவற்றின் பாலையும் குறித்து ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

நேரிடையாகச் செய்யவேண்டிய கடைமுறைகளாகும். தொத்துநோயுள்ள மனிதனின் கோழையைக் கொதிக்கவைத்தோ, அல்லது அவன் உடைகளைக் கொளுத்தியோ அழித்துவிட வேண்டும். இந்த நோயுள்ள மனிதனின் கோழையைக் கவனிப்பதுதான் முக்கியம். பரம்தலையாம். நோயாளிகளின் சங்கியைக் கணக்கெடுத்தால் க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரிகள் நமது தேசத்தில் மிகக் கம்மி. ஆனதுபற்றி, நமது தேசத்தின் க்ஷேமத்தைக் கோரும் அறிவாளர்கள் தகுந்த யோசனை செய்து, இவ்வெகு நாளைய குறையை நீக்க வழி தேடவேண்டும்.

சுகாதாரமற்ற குடியிருப்பு வீடுகள், ஜனநெருக்கடி, ஜனங்களின் சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்கள், பட்டணங்கள் அதிகமாக உண்டாவதும், தொழிற்சாலைகள் அதிகமாக ஏற்படுவதும், காசநோய் தொத்திப் பரவுவதற்கு முதற்காரணமாக இருக்கின்றன. பொதுஜன சமூக நிலைமைகளும் இவ்வியாதி பரவுவதற்குத் தக்க முகாந்தரங்கள். இந்தப் பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்கு ஜனங்களின் பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல் வேண்டும்,

---

மேக வியாதி—வாலிபர்களுக்குப் புத்திமதி

யு. ஸோ மின், எல்.எம்.பி.,
பண்டானு.

மிகவும் வியாபித்திருப்பதும், பலஹீனப்படுத்துவதும், உயிரைப் போக்கக் கூடியதுமான இப்போதுள்ள வியாதிகளுள் மேகவியாதி ஒன்று. அது குற்றம் செய்தவர்களுக்கும், பேதைகளுக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. ஏனெனில், ஆண் பெண் இருவர்களில் யாருக்காகிலும் ஒருவருக்கு இவ்வியாதி கண்டால் மற்றவர்க்கும் இது வரும். சட்டப்படி நடந்த விவாகங்களில், ஒன்றுமறியாத பேதமையான மனைவிகளுக்கு இந்த நோய் தொத்திக்கொள்ளுகிறது. பயங்கரமான மற்றொரு விஷயம் யாதெனில், அச்சதிபதிகளுக்குப் பிறந்த ஒன்றுமறியாத குழந்தைகள்கூட, இந்த வியாதியால் சங்கடப்பட நேரிடுகிறது. இதற்கு வைத்திய புத்தகங்களில் ‘பேதைகளுக்கு வரும் மேக வியாதி’ என்று சொல்லப்படும். வரக்கூடாதவர்களுக்கு இந்தக் கொடிய வியாதி எவ்விதம் வருகிறது என்பதை டாக்டர்களைக் கேட்டால் சொல்லுவார்கள்.

கிரந்திப்புண்ணின் சுருக்கமான சரித்திரம்

கிரந்திப்புண் என்னும் நோயைக் குறித்து எழுதினவர்கள் மூலமாய் இந்த வியாதி அமெரிக்காவில் உற்பத்தியானதென்றும், கொலம்பஸ் நாட்களுக்குமுன் கீழ்க்கோளத்தில் இது இல்லை என்றும் தெரியவருகிறது. ஸ்பானிஷ் கடற்படைகள் ஹயாடியிலிருந்து திரும்பி வந்ததும், பார்ஸிலோனாவில் உள்ள ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்த ஆரம்பித்தது. 1493-ம் ஆண்டில் 8-ஆம் சார்ல்ஸ் இத்தாலியின்மேல் படையெடுத்தபோது, அது அந்த தேசத்தில் பரவ ஆரம்பித்தது. அவருடைய படை நேபில்ஸில் உள்ளவர்களுக்கு அந்த வியாதியைத் தொத்தவிட்டனர். பின்னர் இத்தாலியா முழுதும் பரவி, ஐரோப்பா கண்டம் முழுதிலும் பற்றிக்கொண்டது.

அங்கிருந்து நமது கீழ்ப்பிரதேசங்கள் முழுதும் பரவிற்று. ஆதியில் இதற்கு ‘நியோபாலிடன் வியாதி’ அல்லது ‘ப்ரென்ச் பாக்ஸ்’ என்று பெயர்.

இது தொத்தும் விதம்

சாதாரணமாய் இந்த வியாதி பரஸ்திரீ சம்போகத்தினால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு உண்டாகக்கூடியது. இது பிறப்பிலேயே இருக்கலாம்; அதாவது, தாயோ, தகப்பனோ அல்லது இருவருமோ இவ்வியாதியால் வருந்த, இந்த வியாதி சம்பந்தப்பட்டே அந்தக் குழந்தையும் பிறக்கும். இது தற்செயலாயும் உண்டாகலாம். அதாவது, தொத்துள்ள மனிதனின் துவாலை, கத்தி, கோப்பை அல்லது பொதுக் கக்கூசுகள் இவைகளை உபயோகிப்பதனால் நேரிடலாம். இம்மாதிரி கேசுகள் சகஜமாயிராவிடினும் இருந்து வருகின்றன.

மேகரோகம் இன்னதென்பதும், அதனால் நேரிடும் அபாயங்களும்

மேக ரோகத்தில் முக்கியமானவை கிரந்திப்புண்ணும், வெட்டையும். வெட்டை நோயில் மூத்திரக்குழாயிலிருந்து சீழ் வடியும். அதில் எரிச்சல் உண்டாகும். தொத்து கண்ட இரண்டு முதல், எட்டு நாட்களுக்குள் இது காணும். கிரந்திப்புண்ணைக்காட்டிலும் வெட்டையினால் மரணம் கம்மி. ஆனால், இதில் நோய் அதிகம். இரண்டு வியாதிகளும் கொடூரமானவை. கிரந்திப்புண் ஆரம்பத்தில், மர்ம ஸ்தானத்தில் ரணம் உண்டாகும். அதற்குக் ‘கான்கிரே’ என்று பெயர். தொடையின் மேல் பாகத்தில் உள்ள கோளங்கள் யாவும் பெருக்கும். இது சாதாரணமாய் இரண்டு முதல், ஆறு வாரங்களுக்குள் காணும். வெட்டை ரோகத்தில் தீவிரமான துன்பம் உண்டாகும். நமது தேசத்தில் கால்வாசி குருட்

டுக்கும் மலட்டுக்கும் காரணம் வெட்டையே. கிரமமாய்ச் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், வெட்டையினால் மூத்திரக் குழாய் அடைபட்டுப்போய் அதனால் மூத்திரம் விட முடியாமல் தடைபட்டுப் போதல், புக்கம், மூத்திரப்பை முதலிய உறுப்புக்களின் வியாதிகள், பேடித்தனம், நாட்பட்ட நரம்புத்தளர்ச்சி, மூத்திர வியாதிகள், இடைக்குழி வியாதிகள் முதலியன உண்டாகும். முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்கு வந்தால் மிக்க அபாயகரமானது. குழந்தைகள் விஷயத்தில், கிரந்திப்புண்களை விட, இது சொஸ்தமாவது கடினம். பூட்டுகளில் நோவுடன் வீக்கம் காணும். இதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், பூட்டு அசையாமல் நிலையாய் நின்றுபோவதுடன் அநேகவிதமான கோளாறுகளும் உண்டாகும். அப்படியிருந்தும், இதை ஜனங்கள் 'ஜலதோஷத்தைக்காட்டிலும் கெடுதலையான வியாதியல்ல' என்று சொல்லுகிறார்கள். அறியாமையினாலே அவர்கள் அவ்வாறு சொல்லுகிறார்களேயொழிய வேறன்று. தீவிரமான வெட்டையாயிருந்து கடைசியில் அது நாட்பட்ட வெட்டையாய் விடும். இதில் வேறொரு சங்கடம் இராமலே கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடிக்கடி சீழ் வடிந்துகொண்டிருக்கும். இம்மாதிரி மாதக்கணக்காயும், வருஷக்கணக்காயும் இருந்து வரும். இந்த நிலையில்கூட இந்த வியாதி ஸ்திரீகளுக்குத் தொத்தும்.

கிரந்திப் புண்ணானது, பூலோகத்தில் அதிக அபாயகரமானதும், உயிர்க்குச் சேதத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான வியாதிகளுள் ஒன்று. ஆக்ஸ்போர்டு சர்வ கலாசாலையில் வைத்தியத்தில் ரீஜியஸ் ப்ரொபெஸராயிருந்த காலஞ்சென்ற ஸர் வில்லியம் ஆஸ்லர் என்பவர் எழுதிய வியாதி ஜாப்தாவில், இதை மூன்றாவது அல்லது நான்காவதாகச் சேர்த்திருக்கிறார். மேலும், எந்த வைத்திய சாஸ்திர மாணவன் இந்த வியாதியை நன்றாய்க் கற்று, இதன் மூலமாய்க் காணும் வியாதிகளையும் கண்டறிந்து, அவற்றில் கைதேர்ந்தவனாகவிருக்கிறானோ அவனுக்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தின் மற்றக் கிளைகளிலும் நல்ல பாண்டித்தியம் ஏற்படும் என்று சொல்லியிருக்கிறார். இந்த வியாதிக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், அநேகவிதமான இதர வியாதிகளுக்கு அது காரணமாக நிற்கும். அதாவது வியாதியஸ்தன் தட்டுத்தடுமாறி நடக்கலாம்; அல்லது அவனுக்கு நடுக்கமுண்டாகலாம்; அல்லது பைத்தியம் பிடித்துப் போகலாம். இவ்வாறு அநேகவிதமான அரூபங்கள் ஏற்படலாம். ஹிருதய வியாதிகள், இன்னும் தேகத்தின் மற்ற உறுப்புக்களைப்பற்றிய வியாதிகள் காணலாம். நோயாளி பார்வைக்குப் பயங்கரமாயும், தனக்கும் அயலாருக்கும் வெறுக்கத்தக்கவனாயும், ஹிருதய நோய், நரம்பு நோய் இவைகளால் தேகம் மெலிந்தும் காணப்படுவான். அவன் மட்டும் வருத்தப்படுவது போதாமல், குழந்தையைப்போல் பேதமையான அவன் மனைவியும் வியாதிக்குட்பட்டுக் கஷ்டப்பட நேரிடும். அகாலப்பிரசவத்திற்கு இதுவே மூலகாரணம். அதாவது, குழந்தை பத்து மாதங்களுக்கு முன்னமே பிழைத்தோ, செத்தோ பிறப்பதும், பிரசவத்தின்போது குழந்தை இறந்து பிறத்தலும் இந்த வியாதியால் நேரிடக்கூடியன. சில கேசுகளில் குழந்தை சில தினங்கள் பிழைத்திருக்கலாம்; பின்னிட்டு இறந்துவிடும். ஒருக்கால் அது உயிர் பிழைத்திருந்தால், ஆணாயிருந்தாலும் பெண்ணாயிருந்தாலும் இந்த வியாதியால் வருந்தும். உம்முடைய மனைவி, உன்னுடைய குடும்பம், உன்னுடைய தேகம் இவற்றிற்கு நீ இவ்வாறு துரோகம் செய்யலாமா? உனக்கு விவாகம் ஆகாதிருந்து, விவாகத்திற்கு நிச்சயம் செய்து வைத்திருக்கப்பட்ட பெண்ணின்பேரிலும், கலியாணம் ஆயிருந்தால் உன் மனைவியின்பேரிலும், பிறக்கப் போகிற குழந்தைகளின்பேரிலும் தயை வையப்பா!

பிறந்தது முதல், அநேகவித வியாதிகளால் வருந்தும் பிள்ளையைப்பெற இஷ்டமா? உன் மனைவி, ஆறு அல்லது ஏழு

மாதங்கள் வரையிலும் கர்ப்பமாயிருந்து அதன் பிறகு ஒரு மரித்த குழந்தையைப் பிரசவிப்பது நியாயமா? அல்லது அது சில வாரங்களோ, சில மாதங்களோ, சில வருஷங்களோ சங்கடப்பட்டுக்கொண்டு பிழைத்திருப்பது நியாயமா? காலஞ்சென்ற ஸர் மால்கம் மாரிஸ் என்பவர், தான் எழுதிய 'நேஷன்ஸ் ஹெல்த்' என்னும் புத்தகத்தில் 'அபரிமிதமான துர்நடத்தையால் மேக வியாதியானது நமது அஸைலம்களிலும், பூர்லா ஆஸ்பத்திரிகளிலும், குருடர் செவிடர் பள்ளிக்கூடங்களிலும் மாணிடரை சின்னபின்னமாக்கி நிரம்பும்படிச் செய்கிறது' என்று எழுதியிருக்கிறார்.

கிரந்திப்புண்ணும், விவாகங்களும்

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும், ஒவ்வொரு பெண் வேண்டுமென்பது இயற்கையாயுண்டான ஆசை. நமக்குப் புலப்படாத சில காரணங்களினால், நமக்கு நாமே சம்பூர்ணமாக இராமலிருக்கும்படி சிருஷ்டியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நமது சரித்திர ஆரம்ப முதற்கொண்டே ஒழுங்கற்ற விவாகங்கள் இருந்துகொண்டு வருகின்றன. மனிதனுடைய குணம் அடியோடே மாறுதல் அடைந்தாலொழிய, அது விடாமல் இருந்துகொண்டிருக்கும். வி. டப்ளியூ டையர் இங்கிலாந்து 'ஸேடர்டே ரிவியூவில்' சாதாரண ஜனங்களுக்கு விவாகம் உத்தமமானதென்று சொல்லியிருக்கிறார். தங்கள் காமாபேக்ஷையை பூரணமாய்த் தீர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு, மனிதனும் ஸ்திரீயும் மணம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் நன்றாய் விருத்தியடைவதற்கும், இராஜாங்கம் க்ஷேமமாயிருப்பதற்கும் ஒருவருக்கொருவர் சகாயம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், வியாதிப்பட்டவர்களும், மனோசஞ்சலம் உடையவர்களும், குற்றவாளிகளும் விவாகம் செய்துகொண்டு, தாழ்ந்த, துன்பத்தில் ஆழ்ந்த சந்ததியாரைப்பெற உரியவரல்லர். தமது காமவிச்சையைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு, துர்நடத்தையில் ஈடுபட்டு, பின்னர் குருடர்கள், பலஹீனர்கள், மூடர்கள், அரூபிகள் ஆகிய இவர்களுக்குப் பிதாவாயிருப்பது, தனது மனைவிக்கும் இராஜாங்கத்திற்கும் இழிவான துரோகம் செய்வதாகும். மேக வியாதிக்கும், விவாகத்திற்கும மத்தியில் இரண்டு வருஷங்களாவது கழியவேண்டும். அதற்குள் சிகிச்சை சம்பூர்ணமாகவேண்டும். குறைந்தது வியாதி ஒரு வருஷமாவது திரும்ப வாரமல் இருந்து, டாக்டர் ஆரோக்கிய நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் கொடுத்திருக்கவேண்டும். தன் ஆரோக்கியத்தையும், மானத்தையும் விற்றுவிட்டு, நோய் சம்பாதித்துக்கொண்ட புருஷனை மணம் செய்துகொள்வதனால் சுகம் இராது. இப்போது இந்த வியாதி தன் பலத்தையும் ஒடுக்கி, மனைவிக்கும் தொத்தி, அவளுக்குச் சொல்லொணாத் துன்பத்தையும் கொடுத்து, இனி பிறக்கப்போகிற குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் குன்றும்படிச்செய்து, அவர்களுடைய உயிருக்கே மோசம் வரும்படிச் செய்யுமென்பது புத்தியுள்ள ஒவ்வொரு சிறுவனுக்கும் தெரியும். ஆனதுபற்றி, இது விஷயங்களை நன்றாய் அறிந்தவன், வியாதி முழுதிலும் சொஸ்தமானாலொழிய, விவாகம் செய்துகொள்ளமாட்டான்.

வியாதியைத் தடுக்கும் விதமும், அதைச் சொஸ்தம் செய்யும் விதமும்

ஸ்திரீ விஷயத்தில் துர்நடத்தையே இதற்கு மூலகாரணமானதுபற்றி, கூடிய வரையில் அதை விட்டுவிட எத்தனம் செய்யவேண்டும். தேகசுத்தமே இதற்கு உத்தமமான தடை முறை. வெகு பேர்கள் சுத்தமான வாழ்வு வாழ்தல் கடினம். சிலர் பொறுத்துக் கொண்டிருக்க முடியும். நம்முடைய புத்திமதியைக் கேட்க வருவோர்களுக்கு, சிறுவர்களாயிருந்தாலும், கிழவர்களாயிருந்தாலும் இந்தக் கோட்பாட்டை நாம் வற்புறுத்தவேண்டும். ஒழுங்கற்ற விவாகங்கள் குறைந்தாலோ, மேகவியாதியும் குறையும். ஆனால், தக்க சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். எவன் நாளைத் தள்ளுகிறானோ, அவனுக்கு அபாயம் அதிகம். ஆனதுபற்றி, வியாதிக்குறிகள்

கண்டவுடனே அருகாமையில் உள்ள டாக்டரிடமோ, ஆஸ்பத்திரிக்கோ போய் சீக்கிரத்தில் அது சொஸ்தமாகும்படியான வழியைத் தேடிக்கொண்டு, வியாதியை மற்றவர்களுக்கும் பரவ வொட்டாமல் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். குறிகள் மறைந்துபோனால், வியாதி சொஸ்தமாய் விட்டதென்று அர்த்தம் அல்ல. இந்த வியாதி அநேக மாதங்கள் அல்லது வருஷங்கள் தேகத்தினுள்ளேயே மறைந்திருக்கும். சிறுவர்களாயிருக்கும் போது, மேகவியாதி கண்டிருந்ததால், வயது வந்ததும், அவர்கள் ஹிருதயம், நரம்பு வியாதி இவைகளால் வருந்தி, ஆஸ்பத்திரிகளில் வந்தடைவதை, ஒவ்வொரு ஆஸ்பத்திரிகளிலுமுள்ள மேகரோகடிபார்ட்மெண்டு டாக்டரைக்கேட்டால்சொல்லுவார். ஆனதுபற்றி, வியாதி பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாய் விட்டது என்று டாக்டர் சொன்னாலொழிய, நோயாளிகள் சிகிச்சை செய்துகொள்வதை விட்டுவிடக்கூடாது; அல்லது விவாகம் செய்துகொள்ள எத்தனிக்கக்கூடாது. இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு அநேக முறைகள் உண்டு, ஆனால், அவை யாவும் நிஷ்பிரயோஜனமாய் விடுகின்றன. ஏனெனில், இந்த வியாதியைக் குறித்தும், அதனால், தங்கள் குடும்பத்திற்கும் மற்றவர்களுக்கும் நேரிடும் அபாயத்தைக் குறித்தும் அறிந்துகொண்டவர்கள், கொஞ்சகாலம் அதில் அக்கறை எடுத்துக்கொண்டு, அவர்கள் துர்நடத்தையில் வெறுப்புண்டாகி, இனிப் பரிசுத்தமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்று தீர்மானம்செய்துகொள்ளுகிறார்கள். ஆனால், சில நாட்களுக்கெல்லாம் வெகு சுலுவில் காமவலையிற் சிக்கிக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுகிறார்கள். காமத்தையடக்க முடியவில்லை. அதையடக்குவோர்க்கு எல்லாம் சரிதான். அதை அடக்க முடியாதவர்களுக்குத்தான் நான் இப்போது சொல்லுகிறது. அதாவது, சபல மனதுள்ளவர்கள், கெட்டநடத்தையுள்ளவர்கள், கெடுதலையான சுற்றுப்புறங்களில் வசிப்பவர்கள் ஆகிய இத்தகையோர்க்கு நல்ல போதனை ஏறாது.

காமவிச்சையை எதிர்ப்பதற்கு பிரிட்டிஷ் ஸோஷியல் ஹைஜீன் கவுன்ஸில் ஒரு உபாயம் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதாவது, ஜனங்கள் ஓய்ந்த நேரங்களை நன்மார்க்கத்தில் கழிக்க வேண்டும். நன்மார்க்கம், விளையாட்டு இவ்விரண்டும் இருந்தால், ஸ்திரீகள்பேரில்புத்திநாடாது. துன்மார்க்க நடத்தையில் மனம் செல்லாது. தேகமும் மனதும் கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால், காமவிச்சையைத் தடுக்கலாம். விபசாரத் தொழிலுக்கு, சோம்பேறித்தனமே தாய். எவன் ஒருவனுக்கு வேலை நிரம்ப இருக்கிறதோ, அவனுக்குக் காமம் அடங்கிவிடும். காமம் இயற்கையான விஷயமாயிருந்தபோதிலும், சரியான வழியில் அதைத் தீர்த்துக்கொள்வது இக்காலத்தில் முடியாததாயிருக்கிறது. கல்வியினாலும், போது போக்குகளினாலும், விளையாட்டுகளினாலும் நன்னடத்தையை விருத்திசெய்துகொண்டால், வேறுவிதமான தடைமுறைகளைத் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை. வாலிபனாயிருந்தாலும், கிழவனாயிருந்தாலும் அவனுக்கு மேக வியாதி இன்னதென்பதைக் கற்பிக்கவேண்டும். எப்படி வியாதி உண்டாகிறது என்பதையும், அப்படித் தெரிந்து கொண்டிருக்கும்படியான அந்த வியாதியினால் தனக்கும் தன் மனைவிக்கும், குடும்பத்திற்கும், இராஜாங்கத்திற்கும் நேரிடக்கூடிய அபாயங்கள் இன்னவை என்பதையும் அவன் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அன்புள்ள வாசகர்காள்! நான் இது விஷயத்தைக் குறித்து வெளிப்படையாகச் சொல்வதை மன்னிக்கவேண்டும். வெளிப்படையாகச் சொல்வதைக் காட்டிலும் மௌனமாயிருப்பதனால் தீங்குண்டு. சிறு பெண்களுடன் சம்பர்க்கம் செய்துகொண்டிருந்தால்; இந்த வியாதி தானாகவே முழுதிலும் சொஸ்தமாய் விடுமென்று அநேகர் சொல்லக்கேட்டிருக்கிறோம். இது சுத்த பிசகு. அம்மாதிரி செய்வதனால், வியாதி முன்னிருந்த நிலையிலேயே நிற்கும். தவிர, அயலார்க்கும் இந்த வியாதியைத் தொத்தவைக்கும்படி நேரிடும். இது, அயலார்க்கும், இராஜாங்கத்தார்க்கும்

செய்யும் பெருந்தீங்கு. இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கும் விதம் ஒரு டாக்டர் ஒத்தாசையினால் சுத்தம் செய்துகொள்வதே. ஆனால், இதை உடனே புத்திசாலித்தனமாய்ச் செய்துகொள்ள வேண்டும். வியாதிக்குறிகள் கண்டாலோ, சீக்கிரத்தில் இலகுவாகும் பொருட்டு, அருகிலுள்ள டாக்டரிடமாவது, ஆஸ்பத்திரிக்காவது உடனேபோகவேண்டும். ஏனெனில், ஆரம்பத்தில், உனது ஆரோக்கியம் கெடாமலிருப்பதற்கு முன்னே இதைச் சுலபமாய்ச் சொஸ்தப்படுத்தலாம். மற்றவர்களுக்கு வியாதி தொத்தாமலிருக்கும்படி தடுக்கலாம். மேற்சொல்லிய அபாயங்களினாலே டாக்டர் வியாதி சொஸ்தமாய் விட்டதென்று ஸர்டிபிகேட் கொடுத்தாலொழிய, விவாகம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. ராயல் கமிஷன் ரிபோர்ட்டுப்படி, கிரந்திப்புண் உள்ள 150 குடும்பங்களில், 1001 கர்ப்பங்கள் உண்டானதில், 172 அகாலப் பிரசவங்களும், மரித்துப் பிறத்தலும், 229 சிசு மரணங்களும், 390 நோய்ப்பட்டனவும் இருந்ததாக ஒரு பயங்கரமான ரிகார்டு பதிவாயிருக்கிறது.

ஜலதோஷங்களும், இருமல்களும்

என். இராமகிருஷ்ணய்யர்,

வேலூர்.

ஜலதோஷங்களும், இருமல்களும், தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்களையும், கழிவிடைகளையும் அப்புறப்படுத்துவதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட எத்தனங்கள். இவைகளை ஆரம்பத்தில் அசட்டை செய்தால், நியூமோனியா, சுவாஸகாசநோய், வாதரோகம் முதலிய சிக்கலான நோய்கள் உண்டாவதற்கு ஹேதுவாகும். இந்நோய்க் கிருமிகள், தாக்கப்பட்ட உறுப்புக்களில் வலுத்துப்போவதால், இது நேரிடக்கூடியது.

இந்த நோய்கள் மாரிகாலத்தில்தான் முக்கியமாய் உண்டாகும். ஆனால், மற்ற காலங்களில்கூட, ஜனங்கள் இந்நோய்களால் வருந்துகிறார்கள். அப்படியானால், இந்நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் என்ன?

சாதாரணமாய் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள தேகமானது உக்கிரமான உஷ்ணக்கிரமாறுதல்களுக்கு, அதாவது, குளிர்ந்த காற்றிலிருந்து, உஷ்ணமான காற்றுக்கோ, உஷ்ணமான காற்றில் இருந்து குளிர்ந்த காற்றுக்கோ உட்படும் போது, சர்மத்தின் துவாரங்கள் திடீரென்று மூடப்படுகின்றன. அதனால் தேகத்திலுள்ள கழிவிடைகள் வெளியாவது தடைபட்டுப்போகிறது. இம்மாதிரி தேகத்தில் சேர்ந்துள்ள கழிவிடைகள் யாவும், கல்லீரல், ஜலாசயம், நுரையீரல்கள் முதலிய மற்ற வெளித்தள்ளும்

இன்புளூயன்ஜா — இரயில் வண்டியில் ஒரு நோயாளி இருமி, குழந்தைகளுக்கும், இதர பிரயாணிகளுக்கும் நோயைத் தொத்த வைத்தல்.

உறுப்புக்கள் மூலமாய் வெளிவரவேண்டும். கல்லீரலும் ஜலாசயமும் நல்ல ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இராவிடில், நுரையீரல்களே இந்தப் பலத்த வேலையைச்

செய்யவேண்டும். ஆனால், அவை நோய்ப்பட்டு, ஜலதோஷத்திற்கும், இருமல்களுக்கும் காரணமாகின்றன. ஆனது பற்றி, ஜலதோஷத்திற்கும், இருமலுக்கும் முக்கிய காரணம் தேகத்தில் கழிவிடைகள் குவிந்திருப்பதே. மற்ற அற்பக்காரணங்களும் உண்டு. அவையாவன: அசுத்தமான தூசு நிரம்பிய காற்றைச் சுவாசித்தல், இந்நோயால் வருந்துவோருடன் சேர்தல் முதலியன. ஜலதோஷம், இருமல் இவற்றின் குறிகள் யாவருக்கும் நன்றாய்த் தெரியுமானதுபற்றி, இங்கே அவைகளைப்பற்றிச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. இப்போது இயற்கை முறையில் அவைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதை மட்டும் சொல்லுகிறேன்.

1. ஜலதோஷம், இருமல் இவற்றிற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டுமானால், முதல் முதல் அதன் காரணத்தை அதாவது, அசுத்தங்கள் கூடியிருப்பதை நீக்க வேண்டும். இதற்குச் சிலாக்கியமான வழி நிரம்ப வெந்நீரும், பார்லி ஜலமும் குடிப்பதேயாம். இதனால் கல்லீரல் ஜலாசயம் இவை தூண்டப்பட்டு, அவற்றின் மூலமாய் கழிவிடைகள் வெளிவரும்.

2. கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (ஸ்டார்சு, சர்க்கரை) அதிகமிராத சுவல்பமான அசுத்தமற்ற ஆகாரத்தை உண்.

3. வியாதி நாட்பட்டதாயிருந்தாலும் அல்லது கடூரமானதாயிருந்தாலும், இரண்டு தினங்கள் வரைக்கும் (சுரம் தவிர) எல்லாவித ஆகாரத்தையும் நீக்கிவிடு. இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப் செய்வதற்கு இது மிகுந்த ஒத்தாசையாயிருக்கும்.

4. உனது ஆகாரத்தில் பச்சை மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் நிரம்ப சேர்த்துக்கொள். உனது ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று சாப்பிடு.

5. இக்கழிவிடைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு சர்மத்தின் தொழிலைத் தூண்டுவதற்கு, தினம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்.

6. குளிர் அதிகமாக இருந்தபோதிலும், தினம் காலையிலும் மாலையிலும் சுறுசுறுப்பாய் நடக்கும் வியாயாமம் அல்லது ஓடும் வியாயாமத்தைச் செய். குளிர் காற்றுக்குப்பயந்துகொண்டு காற்றோட்டமில்லாத அறையில் பதுங்கிக்கொண்டு இராதே.

7. தினம் காலையிலும் மாலையிலும் 10 நிமிஷ காலம் ஆழ்ந்த பிராணாயாமம் செய்.

8. நோய் தீரும் வரையிலும் தினம் ஒருவேளை அல்லது இரண்டு வேளை சூடான பாத ஸ்நானம் எடுத்துக்கொள்.

மேற்சொல்லிய சாமானிய விதிகளை அனுசரித்து வந்தால், வைத்தியருக்குப் பணம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

கொசுக்கள் மஞ்சள் நிறத்தைத் தவிர்க்கின்றன.—கொசுக்கள் விடாமல் கடிப்பதைத் தடுப்பதற்கு ஒரு விதமான வர்ணம் காப்பாமா?

இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் ஸிலோனில் ஒரு பௌத்த சன்னியாஸி கொஞ்ச நாளைக்கு முன் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

அனுபவின் கொசுக்கள் கடிக்காமல் இருப்பதற்கு, தான் வெகு காலமாக அணிந்துவரும் பளபளப்பான மஞ்சள் உடை காப்பாயிருக்கிறதென்று அவர் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். மலேரியா தொத்து நோய் கடுமையாயிருந்த கொகல்லா ஜில்லாவில் ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் நோயாளிக்கு உதவி செய்துகொண்டு, வெகுநாள் அங்கே தங்கியிருந்தபோது, அனுபிலன் கொசுக்கள் அவரைக் கடிக்கவில்லை. ஆனால், மற்ற தொண்டர்கள் படும் அவஸ்தைக்கு இது வெகு மாறுபாடாகவிருந்தது. அவர்கள் வைத்தியத் தொழில் தெரியாதவர்களாயும், வெள்ளை உடுப்பு தரித்துக் கொண்டவர்களாயும் இருந்ததால், மலேரியா சுரத்தால் வருந்த நேரிட்டது.

கொழும்பில் சிலர் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், தங்கள் அனுபோகப்படி இது வாஸ்தவமென்றே சொல்லுகிறார்கள்.

எல்லா வர்ணங்களிலும் சிகப்பு வர்ணத்தின்பேரில்தான் கொசுக்குப் பிரீதி. முக்கியமாய் ஆழ்ந்த இரத்த வர்ணச் சிகப்பின்மேல் அதற்குப்பிரியம். ஆனால், இதற்கும் இரத்தத்தின்மேல் அதற்குள்ள பிரியத்திற்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை. மஞ்சள் என்றால், அதற்கு அதிக அருவெறுப்பு. எப்போதும் அதைவிட்டு விலகுகிறது.

கொசுவின் பார்வைக்குணம், இரவின் இருட்டிலுங்கூட, வர்ணத்தைக் கண்டு கூசும்படியான அவ்வளவு வலுவுள்ளது. ஆனதுபற்றி, மஞ்சள் நிறமுள்ள படுக்கைக்கவர்கள் இரவில் உடையாயிருந்தால் கொசுக்கள் அணுகாமல் தூரத்திலேயே நின்றுவிடும்.

இதனால் ஏற்படுவது யாதெனில், கொசுக்களின்மேல் போர் தொடுப்பதில், அது அனுபிலினுயிருந்தாலும், சாதாரணமானதாயிருந்தாலும், வீட்டிற்குப் பூசுவேலை செய்யும்போதும், நாற்காலி மேஜை முதலிய சாமான்கள் வாங்கும்போதும் மஞ்சள் நிறத்தை உபயோகிப்பது நலம். முக்கியமாய் எந்தப் பூச்சிகளும், சூரிய வெளிச்சத்தைப் பார்த்துப் பயப்படுகின்றன என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் மஞ்சள்; வெள்ளையன்று.—மெடிகல் ப்ராக்ரஸ்,

*   *   *

உபயோகமுள்ள எலுமிச்சம்பழம்.—முதல் முதல் இதில் ஜலம் எவ்வளவு என்று பார்ப்போம். இதன் எடையில் 100-க்கு 89.30 பாகம் ஜலம். இதன் ரஸத்தில் இயற்கையில் நன்றாய் வடிக்கப்பட்ட மதுரமான ஜலம் இருக்கிறது. அது க்ளோரைன் கலந்த ஜலத்தைக் காட்டிலும், அதிக வலுவுள்ளதாயும், பிராணாதாரமானதாயும், இளைப்பை ஆற்றக்கூடியதாயும் இருக்கிறது. எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தால் புக்கத்தின் கோளாறுகள் உண்டாகா. ஆனால், வெளித்தள்ளப் படாவிட்டால், இரத்தத்தை விஷமாக்கும் தன்மையையுடைய கழிவிடைகளைக் கொண்டுபோகும் நமது இடுப்புக்குளுள்ள இச்சிறு வடிக்கட்டும் கருவிகள் செவ்வையாய்த் தம்தொழிலைச்செய்யும்பொருட்டு, உபயோகிக்க வேண்டிய சுத்திகரிக்கும் வஸ்துக்களில் இது ஒன்றாகும். ஆனால், எலுமிச்சம்பழத்தில் அதிக ப்ரோடீனும் கொழுப்புமில்லை. மற்ற வஸ்துக்களில் இவை நிரம்பக் கிடைக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் ப்ரோடீனை அதிகமாக உண்கிறார்கள். வேண்டிய அளவுக்குமேல் கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் கொழுப்பையும் உண்கிறார்கள்; அதனால் ஸ்தூலித்துப் போகிறார்கள்.

எலுமிச்சம்பழத்திலுள்ள இரஸத்தை எடுத்துவிட்டு, ஜலமில்லாத வஸ்துவை மட்டும் விட்டுவைப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். இங்கே சில அற்புதமான விஷயங்கள் அநேகர் காணலாம்.

எலுமிச்சம்பழங்களை ஸைட்ரஸ் பழம் என்று சொல்லுகிறோம். அதாவது, அதில் உள்ள ஸைட்ரிக் திராவகம் முக்கியமான வஸ்துக்களில் ஒன்றாகும். ஆனபோதிலும், எலுமிச்சம்பழத்தில் காய்ச்சுப்புகள் (ஆல்கலிகள்) அதிகமுள்ளதென்றும், திராவகப்பொருள்களைவிட காய்ச்சுப்புக்கள் மொத்தத்தில் ஐந்து மடங்கு அதிகமிருக்கிறதென்றும் அநேகருக்குத் தெரிகிறதில்லை. ஆனது பற்றி, எலுமிச்சம்பழத்தை உபயோகிப்பதால், அதிலுள்ள ஆல்கலைன் பொருள்கள் மூலமாய் ஆல்கலைன் எதிர்த்தாக்கு உண்டாகும் என்று தெரியவருகிறது.

ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தில் ஆறில் ஒரு பங்கு, அதாவது, தோலும் நாரும் உள்ள ஒரு கிளை பற்களுக்குப் ப்ரஷாக உபயோகப்படுத்தி, அவைகளைச் சுத்தம்

செய்யும்படி நான் வெகுகாலமாக பிரசாரம் செய்து வருகிறேன். இதனால் ஈறுக்கும் பற்களுக்கும் நல்ல பலன் உண்டு. நமக்குள்ள விஷங்கொல்லி மருந்துகளில் சந்தேகமின்றி சிலாக்கியமானவைகளில் இது ஒன்று.

கையில் கரைபட்டுள்ள ஸ்திரீகள், ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தின் தோலையும், உள்ளேயிருக்கும் நாரையும் கொஞ்சம் இரஸத்துடன் உபயோகித்தால், அந்தக் கரை உடனே நீங்கிவிடும். தேகத்தினுள்ளே சுத்தம் செய்வதற்கு ஒரு மேஜைக் தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை ஒரு பயிண்டு ஜலத்தில் கலக்கி உபயோகித்தால் நன்றாய்ச் சுத்தமாகும்.

எனீமா கொடுப்பதானால், எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை இரண்டு குவார்டு வெதவெதவென்றிருக்கும் வெந்நீரில் போட்டு உபயோகிக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழத்தின் தோலையும் நாரையும் கொண்டு, ஆரோக்கியத்திற்காக கன்னம், முகத்தின் மற்ற பாகங்கள் இவைகள்மேல் நன்றாய்த் தேய்த்தால், விஷ பதார்த்தங்கள் அடங்கியுள்ள முகப்பவுடருக்காகச் செலவழிக்கும் பணம் மிச்சப்படும்.

தொண்டைப்புண் இருந்தாலும், அல்லது டிப்திரீயா வரும்போலிருந்தாலும் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கொப்புளி. பாதி எலுமிச்சம்பழ ரஸமும், பாதி தேனும் கலந்து ஒரு வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் குடித்தால் கண்டத்தில் கோளாறு இருந்தால் அது தீரும்.

எலுமிச்சம், ஆரஞ்சு இந்தப்பழங்களின் தோல்களை அடுப்பின்மேலாவது, ஸ்டவ்விலாவது வதக்கிப் பொடிசெய்து மற்ற ஆகாரங்களுக்கு சுவையைக் கொடுப்பதற்காகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தினம் மாலையிலும், காலையிலும் ஒரு கிளாஸ் ஜலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தை விட்டுச் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் அடைபட்டிருந்தாலும், அல்லது கால்-ப்ளாடரில் கோளாறு ஏற்படும்படியாயிருந்தாலும் அதற்கு நல்லது.

ஒரு பங்கு எலுமிச்சம்பழ ரஸம், ஒரு பங்கு தேன், இரண்டு பங்குகள் ஒலிவ எண்ணெய் சேர்த்து ஸலாட் செய்யலாம்.

தொண்டை வரட்சிக்கும் ஜுரங்களுக்கும் சூடான எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கொடுக்கலாம். வேண்டுமானால் அத்துடன் தேன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மட்டும் கூடாது.

காடிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை உபயோகி. அதனால் ஸ்கர்வி வராது. வந்தாலும் சொஸ்தமாய்விடும். வாதரோகம், கவுட், ஸ்கியாடிகா, ஆர்த்ரைடிஸ் முதலிய வியாதிகளுக்கு இது ஏற்றது.

இதில் பொடாஷியம் இருக்கிறது. இது சதையின் தசைநார்களுக்கு வளையும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள சிகப்பு கார்பஸல்ஸிலும் மூளையிலும் இது முக்கியமாயுள்ள வஸ்து. சக்தியையுண்டுபண்ணுவதற்கு இது அதிக உதவியாயிருக்கிறது. எலுமிச்சம்பழத்தில் கால்ஸியம் நிரம்ப உண்டு. இது பற்களையும், மற்ற எலும்புகளையும் கட்டுவதற்கும், அவற்றைப் பழுதுபார்ப்பதற்கும் உபயோகமானது.

எலுமிச்சம் பழத்தில் மாக்னீஷியம் உண்டு; இது பற்களின் எனாமலை வலுப்படுத்தும்; நுரையீரல்களின் தசைநார்களைக் காப்பாற்றும்; ஸெல்லுகளை, முக்கியமாய் நரம்பு ஸெல்லுகளைக் கட்டும்; இரத்தத்தை ஜலமயமாக இருக்கச் செய்யும்.

எலுமிச்சம்பழத்தில் நிரம்ப பாஸ்பரஸ் உண்டு. இதனால் லிஸதின் என்னும் வஸ்து உண்டாகிறது. இந்த லிஸதின் சுவாஸம் உட்கொள்வதற்கும், வெளிவிடுவதற்கும் முக்கியமானது. ஆனது பற்றி, இந்த வஸ்துவுள்ள ஆகாரங்கள், சுவாஸகாசம், ப்ரான்கைடிஸ், ஜலதோஷம் முதலிய வியாதிகளுக்கு எவ்வாறு உபயோகமுள்ளதென்பதை நாம் கண்டறியலாம்.—ஜான் மாக்ஸ்வெல், வெஜிடேரியன் மெஸன்ஜர்.—ஓரியண்டல் வாச்மென் மூலம்.

மலச்சிக்கல்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

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

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

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

போலிக் கண்கள்

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

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

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

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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

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

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

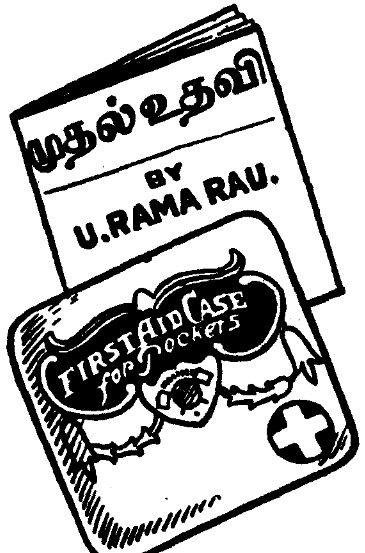
ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"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.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

ஸ்பென்ஸர்ஸ்

மெடிகேடட் பாஸ்டில்ஸ்

சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்களின் கோளாறுகள் யாவையும் சோஸ்தம் செய்வதற்கு விசேஷமாய் உபயோகம் உள்ளவை.

இதற்குள்ள சொஸ்தம் செய்யும் குணங்கள், பால்ஸம் வர்க்கத்தைச்சேர்ந்த பனையிலிருந்து எடுத்த ரஸங்களும், ஆவியாய் மாறும்படியான எண்ணெய்களும் சேர்ந்துள்ள மருந்து தினுசுகளின் சிறந்த சொஸ்தம் செய்யும் குணங்களைப் பொருந்தியிருக்கின்றன.

டின் ஒன்றுக்கு அணா 12

அதிகமாய் வாங்குவோர் எழுதித் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கோ, லிமிடெட்,

மதராஸ் அண்டு கிளைகள்.

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

9 1866. Tamil Health. August, 1936.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE ... OF BOOKS
SEP 1936

ஏழாவது புலனுடைய ஒரு மனிதன்.

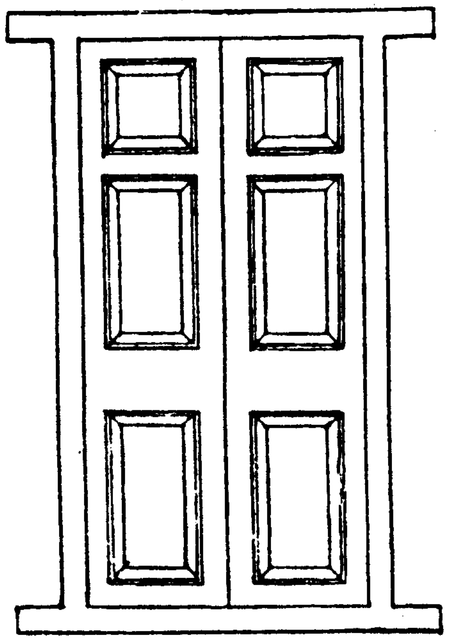
மிஸ்டர் பால் க்ராஹாம் என்பவருக்கு, கண்ணைக் கட்டியிருந்தும், வாசிக்கவும், எழுதவும், கார் ஓட்டவும் சக்தி உண்டு.

அவர் இங்கே மான்செஸ்டரில், ஒரு உயர்ந்த மாளிகையில் மதில் சுவரின்மேலே நடப்பதைக் காணலாம்.

ஆசிரியர்:

டாக்டர் யூ. ராம ராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

ஸ்டு—1936] விலை அணா 2. [தொகுதி 13—பகுதி 8.



ரங்கூன் தேக்கினால்

செய்யப்பட்டு

கீல் தாழ்ப்பாள் உள்பட

மேலானதும், விலை குறைந்ததும்

ஸ்நான அறைக்கும் கக்கூசுக்கும்		ரூ. 10-8
சமையல் அறைகளுக்கு		ரூ. 12-8
பின்கட்டுக் கதவுகள்		ரூ. 16-8
முன்கட்டுக் கதவுகள்	நெ. 1	ரூ. 18-8
,, ,,	நெ. 2	ரூ. 22-8
தெருக் கதவு		ரூ. 24-8

புஷ்பம் உட் ஒர்க்ஸ்,

156, வால்டாக்ஸ் ரோட், சென்னை.

விலை ஜாபிதா

	ரூ.	அ.
பெரிய சைஸ் வளையல் 2 இஞ்சி முதல் அதற்கு மேற்பட்டது ஜதை 1-க்கு ...	3	0
1¾ இஞ்சி முதல் 2 இஞ்சிக்குள் ஜதை 1-க்கு ...	2	8
பேபி சைஸ் 1¾ இஞ்சிக்குள் ஜதை 1-க்கு ...	2	0
செயின் பெரிய சைஸ் பேட்டை 1-க்கு ...	7	0
பேபி சைஸ் பேட்டை 1-க்கு ...	5	[illegible]
வங்கி ஒட்டியாணம் பெரிய சைஸ் 1-க்கு ...	20	[illegible]
பேபி சைஸ் 1-க்கு ...	15	[illegible]
ஷர்ட் பட்டன் 1-க்கு ...	0	[illegible]
ஷர்ட் கப் பட்டன் ஜதை 1-க்கு	2	[illegible]
கெஜ்ஜை கட்டிய வங்கி 1-க்கு ...	15	[illegible]
சாதா வங்கி 1-க்கு ...	7	[illegible]

பொருளடக்கம்.

10 SEP 1938 MADRAS

பக்கம்.

போலி எருதுகளும், இந்தியாவின் ஆரோக்கியமும் க்ஷேமமும் ... [illegible]

குழந்தைகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெயால் உண்டாகும் குணமும் அவகுணமும்—டாக்டர் எம். ராயன், எம்.டி., பெங்களூர் ... 145

கேசத்தின் (மயிரின்) பாதுகாப்பு—டாக்டர் டி. ஆர். பிரம், எப்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி.), எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்), நாஷனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய் ... 149

நமது ஆகாரத்தில் காய் கறிகளின் நிலைமை—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ், திருச்சினாப்பள்ளி ... 151

குழிக் கக்கூசுகள்—ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், தஞ்சாவூர் ... 154

மலச்சிக்கலும், அதை ஒழிக்கும் விதமும்—வி. வி. வேங்கடாசலம், ஹானரெரி ஜிம்னாஸ்டிக் இன்ஸ்டரக்டர், ஒய்.எம்.ஸி.ஏ., கோயம்பத்தூர் ... 156

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 158

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,

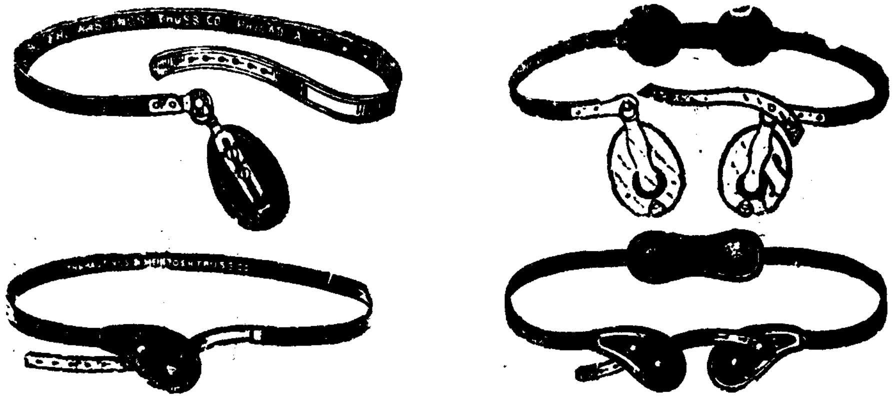
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166-, மதராஸ்.

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.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

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

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணு 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

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 அணு 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 : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (2½ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8 ஜிஎ,. ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

MODERN DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய தி மார்ஷியானஸ் ஆப் வில்லிங்டனும், வைர வியாபாரத்தில் பிரக்கியாதிபெற்ற இந்தியர்களும், ஐரோப்பியர்களும், ஹைகோர்ட் ஜட்ஜுகளும், இராஜாக்களும், ஜமீன்தார்களும், பிரபுக்களும் உபயோகித்து அவர்களால் கொண்டாடப்பெற்றவை.

கைதேர்ந்த வேலைக்காரர்களால் அழகாய் வேலை செய்யப்பட்டு கட்டப்பட்ட நகைகளே, நகை வேலையில் பூரணமான வேலைத்திறத்தைக் காண்பிக்கின்றன.

கிடைக்கும் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,
ஒரு நூற்றாண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், 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 கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: ஸபர்மதி, ஆமதாபாத், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

தொகுதி 13, பகுதி 8] [ஆகஸ்டு, 1936.

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 அணு 2.

பொலி எருதுகளும், இந்தியாவின் ஆரோக்கியமும் க்ஷேமகரமும்

இந்தியாவின் இராஜப்பிரதிநிதியும், கவர்னர் ஜெனரலுமாகிய மேன்மை பொருந்திய லின்லித்கௌ பிரபு அவர்கள், டில்லிக்கு இரண்டு பொலி எருதுகளை இனாமாக அளித்ததில், நமது தேசத்து விவசாய அபிவிருத்திக்கு நல்ல தொடக்கம் செய்திருக்கிருர். மாடுகளை உற்பத்தி செய்யவும், விருத்தி செய்யவும் போதுமான பொலி எருதுகளைப்பரிபாலிப்பதும், தர்ம சிந்தனையுள்ளவர்களும், பொது நன்மைக்காக உழைப்போர்களும் இதுவிஷயமாகப் பொது ஜனங்களுக்கு உதவிபுரியும்படி அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்வதும், மாகாண சர்க்காரின் கடமையாகும் என்று அவர்களுக்கு ஓர் ஒட்டுத்திரவு பிறப்பித்திருக்கிருர். மேலும், மேன்மை தங்கிய இப்பிரபு, லோகல் போர்டாரும், முனிஸிபாலிடியாரும், இந்தியாவின் எதிர் காலத்துச் சந்ததியின் தேகநிலைமை விருத்தியாகும்பொருட்டு, தங்கள் இலாகாவிலுள்ள ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு இலவசமாகப் பால் சப்ளை செய்யவேண்டுமென்று கொஞ்சகாலைக்குமுன் அவர்

களை வற்புறுத்தியிருக்கிருர். இவை நல்
தொடக்கங்களேயாகும். பச்சாதாப
குணமுள்ள நமது இராஜப்பிரதிநிதி, ஒ
விவசாயியாயிருப்பதனுலும், இயற்கை
யாகவே அவருக்கு விவசாயிகளிடத்தி
பக்ஷமிருப்பதனுலும் அவர்களுக்கு அ
கூலமான செய்கைகளைத் தவிர வே
ஒன்றும் எதிர்பார்க்க முடியாது. அ
ருடைய உதாரச்செய்கைகளுக்கு நா
அவருக்கு மிகுந்த வந்தனத்தை
செலுத்துகிறோம். ஆனல், அவர் த
பான ஒரு முனையில் ஆரம்பித்திருப்பதை
கவனிக்கையில் நமக்கு விசனமுண்ட
கிறது. மேன்மைதங்கிய நமது பிரபு
குத் தெரிந்தவளவு இந்திய விவசாயிகளு
கும் பொலி எருதுகளின் உபயோக
தெரியவரும். வாஸ்தவத்தில், 20 அ
லது முப்பது வருடங்களுக்கு முன்
ஒவ்வொரு கிராமத்திலும், அல்லது ஒ
வொரு வீட்டிலும் ஒன்று அல்ல
இரண்டு பொலி எருதுகள் இருந்து
தன. அவைகளுக்கு நல்ல தீனி போட்
அவைகளை நன்ருய் வைத்துப் பாதுக

கப்பட்டு வந்தன. சங்கராந்தி கழித்த மறுநாள், மாட்டுப்பொங்கலன்று, இவ் வெருதுகளைப் பொதுக்காக்ஷியில்கொண்டு நிறுத்தப்பட்டு, நல்ல மாடுகளுக்கு பரிசுகளும் அளிக்கப்பட்டு வந்தன. அந்தோ! அந்நாட்களெல்லாம் போயினவே! இப்போது இந்திய கிராமங்கள் பார்க்கப் பயங்கரமாயிருக்கின்றன. இங்கே, குட்டிச்சுவர்களும், காலி வீடுகளும், பசியினால் தளர்ந்து மெலிந்து உயிருடன் உலாவி வரும் மானிட, மிருக எலும்புக்கூடுகளுமே நமக்குக் காக்ஷியளிக்கின்றன. நாம்

சுத்தமான குழந்தைக்கு, சுத்தமான பால் வேண்டும்.

இதை மிகைப்படுத்தியாவது, நடுங்கும்படி செய்யும்பொருட்டாவது இம்மாதிரி வர்ணிப்பதாக எண்ணக்கூடாது. நம் நாட்டின் இந்தப்பாகத்தில் 50 வருடங்களுக்கு முன்னே கிராமங்கள் இருந்த ஒரு நிலைமையையும், இப்போதுள்ள நிலைமையையும் ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதற்கு நமக்குச் சந்தர்ப்பம் நேரிட்டிருப்பதால், நாம் உள்ளதை உள்ளபடியே உரைக்கின்றோமே யொழிய வேறல்ல. கிராமத்தார் அநேகர் தினத்திற்கு ஒருவேளை ஆகாரமாவது கிடைத்தால் போதுமென்று, தொழிலை நாடி அருகிலுள்ள பட்டணங்களுக்குப் போய்விட்டனர். இங்கேயும், தேவைக்கு மேலே நபர்கள் இருப்பதால், அநேகர் வேலையின்றிப் பட்டினி கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் வேலையில்லாமல் திண்டாடுபவர்களைத் திரும்பிக்கிராமங்களுக்குப் போகும்படிச் சொல்லப்படுகிறது. இவ்வாறாக, ஷில்லாவிற்கும் ஸெரிபிடி ஸாக்குமாக (அதாவது, ஒரு சங்கடத்தை விட்டு, மற்றொரு சங்கடத்தை அனுபவிக்க இவர்கள் அலைந்து திரிகிறார்கள். இப்போது கிராமத்தாருக்கு உண்ண உணவு வேண்டுமே யொழிய, பொலி எருதுகள் தேவையில்லை. தென் இந்தியாவின் கிராம நிலைமையை விசாரிக்கும்பொருட்டு நியமிக்கப்பட்ட ஸ்பெஷல் ஆபீஸர் ரிபோர்ட்டுப்படி, ஒரு விவசாயியின் வருஷவருமானம் ரூ. 30. இத்தொகையைக் கொண்டு, தன்னையும், தன் மனைவியையும், ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளையும் போஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். இது முடியாத காரியம். ஆனதுபற்றி, கிருஷியையும், கால்நடையையும் விருத்திசெய்ய ஆரம்பிக்குமுன், அவன் பொருளாதார நிலைமையை முதல் முதல் விருத்திசெய்ய எத்தனிக்கவேண்டும். 1932-ம் வருஷம் கேப் டவுனில் ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் ஆப் தி லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் (அதாவது, சர்வ தேச சங்கத்தின் ஆரோக்கிய ஸ்தாபன) ஆதீனத்தின்கீழ்நடந்த கூட்டத்தின் தீர்மானத்திற்கு நாம் சொல்வது ஒத்திருக்கிறது. அந்தத் தீர்மானம் பின்வருமாறு: "ஆரோக்கிய நிலைமைகளை விருத்தி செய்வதில் முக்கியமானவை, ஜனங்களின் பொருளாதார நிலைமையை விருத்தி செய்வதற்குச் செய்யும் உபாயங்களேயாகும். இதனால் ஒரு தேசத்தின் ஆரோக்கிய நிலையை விருத்திசெய்வதற்கு முக்கியமான இரண்டு அம்சங்கள்—அதாவது, உண்ண உணவும், குடியிருக்க வீடும்—தாமாகவே, வேறுவித முயற்சியின்றி விருத்தியாகும்".

இப்போது கால் நடையை முதலில் எடுத்துக்கொள்வோம். அவற்றின் நிலைமையை விருத்திசெய்ய வேண்டுமானால், தீனி முக்கியம் வேண்டும். கிராமங்களில் இப்போது மேய்க்கால்களே கிடையாது. காடுகளில் கால் நடைகள் காலை வைக்கக் கூடாது. முன்னிருந்த பொது மேய்க்கால் புறம்போக்குகளைச் செய்கால் நிலமாக்கி, அவற்றினின்றும் வரி வசூலிக்கப்படுகிறது. பசுக்கள் ஸத்து நிரம்பிய பாலைக்கொடுக்க வேண்டுமானால் பச்சைப் புல்லை மேயவேண்டும். வைக்கோல் உதவித் தீனியேயொழிய, முக்கிய தீனியாகாது. ஏன் விவசாயிகள் புல்லைப் பயிரிட தங்கள் நிலத்தில் சில ஏகராக்களை ஒதுக்கி வைக்கக்கூடாது என்கிற கேள்வி பிறக்கக்கூடும். இந்தியாவில் துண்டுப் பட்டாக்கள் அதிகமாயிருப்பதால், இம்மாதிரி செய்வது சாத்தியமன்று. ஆனது பற்றி, மாடு மேய்வதற்காக சர்க்காரார் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட காடுகளை விட வேண்டும்.

இரண்டாவது, மாடுகளுக்குப் போதிய அளவு தவிடு வேண்டும். கைக்குத்தல் இருந்த காலத்தில் சேர்த்தியான தவிடு அகப்பட்டுக்கொண்டிருந்தது. இப்போது இயந்திரத்தில் குத்தும்போது, உமிதான் கிடைக்கிறதேயொழிய, தவிடு கிடைக்கிறதில்லை. இதை மாடுகள் பிரீதியுடன் தின்கிறதில்லை. எப்படி இயந்திரத்தில் குத்தின அரிசி மானிடரின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலோ, அப்படியே அந்தத் தவிடும் மாடுகளின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலானது. அரிசி குத்தும் இயந்திரங்களை நிறுத்தவேண்டும். இது சர்க்காருடைய உதவியின்றி செய்ய முடியாது. மூலை முடுக்குகளிலெல்லாம் அரிசிகுத்தும் இயந்திரங்களைக் கட்ட உத்திரவுகொடுத்து விட்டு, கைக்குத்தல் அரிசியையே உண்ணுங்கள் என்று ஜனங்களுக்குச் சொல்வதில் பிரயோஜனமில்லை. இயந்திரக்குத்தல் சிக்கனமான விஷயம்; தேகத்திற்குச் சிரமமில்லை. ஆனதுபற்றி, ஜனங்களை அதைச் செய்யவேண்டாமென்று சொல்வதில் பிரயோஜனமில்லை. இயந்திரங்களே இல்லாதிருந்தால் விதியில்லை என்று கைக்குத்தலுக்குத் திரும்புவார்கள்.

மாட்டுக்குத் தொழுவங்கள் கட்டுவது மூன்றாவது விஷயம். மாட்டுக்குச் சொந்தக்காரனே இருட்டான, அழுக்குப்படிந்த ஓலைக்குடிசையில் வசிக்கும்போது, சுகாதாரமுள்ளதும், வெய்யல், மழை இவற்றினின்றும் பாதுகாக்கக் கூடியதுமான தொழுவம் கட்டுவது, அவன் தீர்க்க வேண்டிய ஒரு பொருளாதாரப் பிரச்சனையாகும்.

அநேக கிராமங்களில், முக்கியமாய்க் கோடை காலத்தில் தண்ணீர் கிடைப்பதரிது. மாட்டின் அபிவிருத்திக்கு இது ஒரு முட்டுக்கட்டை. ஒவ்வொரு கிராமத்திற்கும் போதுமான தண்ணீர் சப்ளை செய்வது சர்க்காரார் பொறுப்பாகும்.

ஆகாரத்திற்காக மாடுகளைக்கொல்வதும் அதிகமாக மாடுகளை வெளிப்பிரதேசங்களுக்கு ஏற்றுமதி செய்வதும், கஷ்ட காலத்தில் இப்போது பொன்னை விற்கிற மாதிரி, சொந்தக்காரர்கள் தம்மாடுகளை விற்பதற்குத் தூண்டுகோலாக விருக்கின்றன. முக்கியமாய் பசுக்களை முற்காலத்தில் அடிமாட்டிற்கு விற்கிறதில்லை. அக்காலத்தில் இந்தியாவில் பசுக்களை தெய்வமாகக் கொண்டாடப்பட்டு வந்தன. அவைகள் இயற்கையாகச் சாகிற வரையில், அவைகளை நன்றாய்ப் பாதுகாத்துப் போஷிக்கப்பட்டு வந்தன. மாடுகளை ஏற்றுமதி செய்வதை சர்க்காரார் நிறுத்த வேண்டும். இப்போது மாடுகள் குறைவாயிருப்பதற்குக் காரணம், முழுதிலுமிராவிட்டாலும், பாதியாகிலும் மாடுகளை ஏற்றுமதி செய்வதனாலேயே; அதாவது, சரியாய்ச்சொல்லுமிடத்து, மாமிச வியாபாரத்தினாலேயாம்.

அடுத்தபடி, பால் சப்ளை செய்வதைக் குறித்துச் சொல்லும்போது, பால், சிறுவர்களுக்கும், வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும், கிழவர்களுக்கும், புருஷர்களுக்கும், ஸ்திரீகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், ஓர் பூரண ஆகாரமென்பதில் ஐயமில்லை. பாலின் குறைவைச் சரிப்படுத்த முயல்வது ஒருபக்கமிருக்க, பால் கலப்படமாவதில் அபாயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இது முக்கியமாய் நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் உண்டு. சர்க்காரரும், லோகல் போர்டாரும் இம்மாதிரி பால் அடியோடே கலப்படமாவதை நிறுத்த தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

மேலும், பாலானது காசநோய்க்கிருமி சம்பந்தப்படாததாய் இருக்கவேண்டும். கறக்கும் பசுக்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து தக்க அதிகாரிகள் தகுந்தவையென்று சொல்வதோடு, பாலையும் ஸப்ளை செய்யுமுன், சோதித்துப் பார்த்தாலொழிய, காசநோயால் உண்டாகக்கூடிய அபாயம் எப்போதும் அதில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும்.

மேலும், ஜனங்கள், தேயிலை, காப்பி முதலிய பானங்களைக் குடிக்கும்படித் தூண்டுதல் செய்யப்படுகிறார்கள். கிடைக்கக்கூடிய கொஞ்சம் பாலும் அவற்றுடன் கலந்து குடிக்கப்படுகிறது. இப்போது ஜனங்கள் காபீன் என்னும் விஷத்தைக் குடிக்கிறார்களேயொழிய, பாலைக் குடிக்கிறதில்லை. காபி, தேயிலை விஷயமாகச் செய்யப்படும் பிரசாரம் மிகுந்த பலமாயும் வசீகரமாயுமிருப்பதால், அவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாதென்று எதிர் பிரசாரம் என்ன செய்தபோதிலும், எதிர் நிற்க முடியாமல் பலனற்றுப் போய்விடுகிறது. இந்தப் பிரசாரத்தை நிறுத்த சர்க்காராரால் முடியுமா?

கடைசியாக, சில செயற்கைப்பால்கள் இந்தியாவில் கடைகளில் குவிந்து கிடக்கின்றன. அப்போது கறந்த பசும்பாலோடு இவற்றை ஒப்பிட முடியாது என்று நன்றாய்த் தெரிந்திருப்பதுபற்றியும், இந்தப் பால்களைச் சிசுக்களுக்குத் தாய்முலைப் பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்று தெரிந்திருப்பதுபற்றியும், அச்சரக்குகளின் இறக்குமதியைச் சர்க்காரார் நிறுத்த முடியுமா?

இப்போது ஜனங்கள் உண்ணும் நெய்யோ, அதிக கலப்படமுள்ளதாயிருக்கிறது. கடைகளில் நாற்றமெடுத்த காய்கறிக்கொழுப்போ, அல்லது மிருகக் கொழுப்போதான் நெய் என்று விற்கப்படுகிறது. இந்த நெய்யை விற்கவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு சர்க்காரரும் லோகல் போர்டாரும் பலமான முயற்சிகள் இதுகாறும் எடுக்கக் காணோம்.

இவ்வாறாக, மாடுகள் விஷயமாகவாவது, மனிதர்களின் போஷணை விஷயமாகவாவது அபிவிருத்தி செய்வதற்கு முன்னால், அநேகதிருத்தங்கள் செய்யவேண்டியிருக்கின்றன. இவை செய்யாவிடில், கவர்ன்மெண்டார், லோகல் போர்டுகள், தர்ம சிந்தையுள்ளவர்கள் இது விஷயமாகச் செய்யும் முயற்சிகள் யாவும் வியர்த்தமாய் முடிவதுமன்றி, ஜனங்களுக்கு நீடித்த பலன் ஏற்படாதென்று நாம் சொல்ல நேரிடுகிறது.

ஆகார விஷயமாக ஒரு தமிழ்க்கவிராயர் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்:—

"பாலுண்போம்......மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம்
மூத்த தயிர் உண்போம்......முன்னாளிற் சமைத்தகறி
அமுதெனினும் விரும்போம்......ஞாலந்தான் கிடைத்திடினும்
பசித்தொழிய உண்ணோம்......நமனார்க்கிங் கேதுகவை
நாமிருக்குமிடத்தே".

இதனால் தமிழ் நாட்டார் முன்னாளில் பால் ஆகாரத்திற்கு முதன்மை ஸ்தானம் அளித்ததாக ஏற்படுகிறது.—ஆ. தீ. ஆசிரியர்.

---

*குழந்தைகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெயால் உண்டாகும் குணமும் அவகுணமும்

டாக்டர் எம். ராயன், எம்.டி.,
பெங்களூர்.

சீமாட்டிகளே! சீமான்களே!!

நான் இன்றையப் பிரசங்கத்திற்கு பொறுக்கி எடுத்த விஷயமோ, பெருத்த கூட்டத்தைச் சேர்க்கக்கூடியதற்குத்தக்க விஷயமல்லவென்று எனக்கு நன்றாய்த் தெரியும். ஏனெனில், இதன் தலைப்பும் மனதைக் கவரும்படியானதன்று. இதன் பெயரும் நூதனமானதன்று. கல்வியில் சிரத்தையை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷயமுமன்று; ஒருவனுடைய ஆவலைத் தூண்டுதல் செய்யக்கூடியதுமன்று. இது ஆமணக்கெண்ணெயைப்பற்றிச் சொல்லப்படுவது. இது பேதியாகும் எண்ணெயென்று யாவருக்கும் தெரியும். அதன் பேரைச் சொன்னாலே அநேகருக்கு அருவெறுப்பு உண்டாகிறது. அதன் பேரைச் சொன்னமாத்திரத்திலேயே எவ்வளவு அதிருப்தியுண்டானபோதிலும், புராதன கால முதற்கொண்டு சிசுக்களுக்கு இந்த ஒரு மருந்துதான் ஏற்றதென்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறது. இந்தியர் வீடுகளில் இந்த மருந்து ஒன்றைத்தான் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சிசுக்கள் பிறந்தவுடனே, இந்த மருந்தைத்தான் அவைகள் ருசி பார்க்கின்றன. ஆமணக்குஞ்செடி சர்வசாதாரணமானது. இந்தியாவின் காடுகளில் ஏராளமாய் அகப்படக்கூடியது. இந்தியா முழுதிலும், முக்கியமாய் சென்னை, பம்பாய், வங்காளம் என்னும் மாகாணங்களில் பயிராக்கப்படுகிறது. இச்செடியில் இரண்டுவிதங்கள் உண்டு. ஒன்று பெருத்த செகப்பு விதைகள் உள்ளவை. மற்றொன்று சிறிய சாம்பல் நிறமுள்ள விதைகள் உள்ளவை. இவற்றினின்றும் இறக்கிய எண்ணெய் அநேக விதங்களாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது, அதாவது, விளக்கெரிவதற்கு, எல்லாவிதஇயந்திரங்களுக்கும் வழவழப்பு உண்டாகும்படிச் செய்வதற்கு, ஸோப்புகள், மெழுகுவத்திகள், போடாசம் முதலியன தயாரிக்க, காகிதம் செய்வதற்கு, தோலைப் பதனிடல் முதலிய விஷயங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. மானிடர், மிருகங்கள் இவைகளுக்குப் பேதி மருந்தாகவும் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது.

இது பேதியாவதற்கு உபயோகமானதென்று யாவருக்கும் தெரியும். ஆனால், எந்தெந்த வியாதிக்கு உபயோகிக்கலாம் என்று தெரியாமல் கண்டபோதெல்லாம் அநேக குழந்தைகளுக்குக்காணும் அநேக வியாதிகளுக்கு இதை உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இதை சகல மோஹ நிவாரணியென்றும், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் மருந்தென்றும் கருதப்படுகிறது.

சில வீடுகளில், தினம் சிசுக்களுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போடப்படுகிறது. அவரவர் வழக்கப்படி சிலர் ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் போடுகிறார்கள். சிலர் 4 நாள் அல்லது 8 நாளைக்கொருதரம் போடுகிறார்கள். சில வீடுகளில், தினம் சில துளிகள் தாய் முலைப்பாலில் விட்டுக் கலக்கிப் போட்டு, வாரத்திற்கு ஒருமுறை முழுப்பிரமாணம் போடுகிறதுமுண்டு.

இந்தப் பழக்கம் சிசுவிற்கு நான்குமாதமாகும் வரையில் அனுசரித்து வரப்படுகிறது. சில சமயங்களில் 12 மாதமாகும் வரையிலும் செய்யப்படுகிறது. சிசுக்கள் ஆரோக்கியமாயிருந்தாலும், இல்லாவிட்

---

* பெங்களூர் விடி பிராஞ்சு இந்திய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் ஆதீனத்தின்கீழ் குழந்தை வாரத் திருவிழாவின்போது வனிதா ஸ்திரீ ஸமாஜில் 1936௵ மே௴ 8௳ செய்த ஒரு பிரசங்கம்.

டாலும் வம்சபரம்பரையாய் இப்பழக்கம் வந்துகொண்டிருக்கிறது. இதனால் இப்பேதைச் சிசுக்களின் இரைப்பைகள் ஆமணக்கெண்ணெய்ப் பாண்டங்களாக மாறிவிடுகின்றன. ஒருவேளை, குழந்தைக்கு எண்ணெய்ப் போட்டாதிருந்து, அது சிடுசிடென்று அழுதுகொண்டிருந்தால், உடனே மாமியார் மருமகளை அவளின் அசட்டைக்காகக்கண்டிப்பாள். அண்டை அயலிலுள்ளவர்களும் 'குழந்தைக்கு எண்ணெய் போட்டாமல் ஏது மருமகள் ஏனோ தானோவென்று இருக்கிறாள்' என்று அவள்மேல் சொட்டுவைப்பார்கள். பக்ஷமுள்ள சிநேகிதி குழந்தையைப் பார்க்கவேண்டுமென்று வீட்டிற்கு வந்ததும், குழந்தையின் இருப்பைக் கவனித்து, தாயைத் தூஷித்து, உடனே குழந்தைக்கு எண்ணெய் போட்டு என்று சொல்லிப்போவள். குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், இது இந்திய வீடுகளில் தினம் நடக்கக் கூடிய சம்பவம். குழந்தைகளுக்கு எத்தனை தரம் எண்ணெய் போட்டுகிறீர்கள் என்று தாய்மார்களை ஒரு சுவல்ப கேள்வி கேட்டாலோ, உண்மை வெளிவரும்.

தாய் ஆரோக்கியமாக இருந்து, குழந்தை காலக்கிரமப்படி தாய்ப்பால் ஊட்டுவதாயிருந்து, குழந்தையும் சிரித்து விளையாடிக்கொண்டிருந்து, மலம் தினம் ஒழுங்காய்க் கழிந்து, அது நன்றாய்த் தூங்கி, அப்போதைக்கப்போது வளர்ந்துகொண்டும் வந்தால், அத்தனை தரம் அதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டும்படியான நோய்க்குறிகள் ஒன்றுமில்லை என்றார்த்தம். ஆனால், சில தாய்மார்கள், குழந்தை சீக்கிரம் நன்றாய் வளரவேண்டுமென்கிற ஒரு போவாவினால், அதற்குத் தாய்ப்பாலுடன் பசும்பாலையும் போட்டி, அநேக பாஷைகளில் மனதைக் கவரும்படியான குழந்தைகளின் படங்களுடன் பிரசுரம் செய்யப்பட்ட விளம்பரங்களில் கண்டுள்ள செயற்கை ஆகாரங்களையும் ஊட்டி, ஜீரணக்கோளாறுகளை உண்டாக்கி விடுகிறார்கள். தாயின் தவறுதலுக்காக குழந்தைக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போட்ட வேண்டியிருக்கிறது. அதுவும் போதாமல் ஆமணக்கெண்ணெய்க்குச் சமானம் என்று இப்போது யாவராலும் கொண்டாடப்பட்டு வரும் க்ரைப் வாடரையும் போட்டுகிறார்கள். ஆமணக்கெண்ணெய் குழந்தைகளுக்குத் தக்க மருந்தே. ஆனால், எச்சமயத்தில் அதைக் கொடுக்கவேண்டுமென்பதை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆமணக்கெண்ணெயை எப்போது கொடுக்கவேண்டுமென்பதைச் சொல்லப் புகு முன், ஆமணக்கெண்ணெயைப் பற்றியே சிலவார்த்தைகள் சொல்லுகிறேன்.

முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்கென்றே கடைகளில் (மக்கள எண்ணெய் என்னும்பெயரால்) அநேகவித எண்ணெய்கள் தயாரித்து விற்கப்படுகின்றன. சில எண்ணெய்கள் எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குமேற்கொண்டு பேதியாகி, வயிற்று வலி உண்டாக்குகின்றன. இம்மாதிரியானஎண்ணெய்களைத்தவிர்க்கவேண்டும்.

நாம் உபயோகிக்கும் எண்ணெய் சுத்தமானதாயும், நூதனமானதாயும் இருக்க வேண்டும். அது தெளிவாயும், மணமற்றதாயும், எறக்குறைய நிறமற்றதாயுமிருக்கவேண்டும். இது விதைகளில் இருந்து செக்கில் ஆடி எடுத்ததாயிருக்க வேண்டும். இதற்குப் பச்சையாய் ஊற்றின ஆமணக்கெண்ணெய் என்று பெயர். இது சுவல்ப விலைக்குப் புட்டியில் போட்டு, லேபில் ஒட்டி விற்கப்படும். நீ ஒரு புட்டி ஆமணக்கெண்ணெய் வாங்கினால், அதை மற்ற மருந்து புட்டிகளுடன் ஒரு பாசை பிடித்த பழைய அலமாரியின் மூலையில் போட்டு வைக்காதே. மேலே மூடியுள்ள கார்க் விழுந்து போனால், வேறொன்று வாங்கிப்போடு. பழந்துணியையோ, காகிதத்தையோ சுருட்டி அடைக்காதே. லேபிலின்மேல் எண்ணெய் வழியவிட்டு அதை அழுக்காக்காதே. எப்போதும் அந்த புட்டியைச் சுத்தமாய் வைத்திரு. அதைச் சரியான இடத்தில் வை. அதற்கென்று தனியாக அலுமினியம் அல்லது வெள்ளி தேக்கரண்டி உன் சக்திக்குத் தக்கபடி வாங்கி அதன் அருகில் வைத்திரு. அல்லையை

(பாலாடை அதாவது, குழந்தைகளுக்கு பால் போட்டும் கிண்ணத்தை)க் காட்டிலும், எண்ணெயை அளக்க தேக்கரண்டி சிரேஷ்டம்.

ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்களுக்கு வழக்கமாய் ஆமணக்கெண்ணெய்போட்ட வேண்டிய திட்டம் அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டியாகும். அது முலைப்பாலிலோ, பசும்பாலிலோ சேர்த்துக் கலக்கிக் கொடுக்கப்படும். சில சமயங்களில் க்ரைப் வாடரிலாவது அல்லது ஓமம் வாடரிலாவது கலக்கிக் கொடுப்பதுண்டு. அது உள்ளே போய் வேலை செய்வதற்கு நான்குமணி நேரம் பிடிக்கும். ஓட்டைக் குடல் (துர்ப்பலமான குடல்)லாயிருந்தால், சில சமயங்களில் இன்னும் சீக்கிரத்திலேயே பேதியாய் விடும்.

குழந்தைகளுக்குப் பயமில்லாமல் கீழே சொல்லும் வியாதிகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டலாம். நல்ல ஆரோக்கியத்திலிருக்கும்போது திடீரென்று குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், (அதாவது, சாதாரண மலச்சிக்கலுக்கு) மலம் கழியும்படிச் செய்வதற்கு ஒரு முழுடோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டலாம்.

குழந்தையின் கண்களுக்கு எண்ணெயை அறக்கிக்கட்டுவது ஒரு பிசகான முறை.

சாதாரண பேதியில், அது கண்ட ஒரு நாள் அல்லது இரண்டுநாளைக்குள், அந்தக் கோளாறின் மூலகாரணத்தை ஒழிக்கும் பொருட்டு, ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கலாம்.

முக்கியமாய் குடலிற்குள் அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்து ஏதாகிலும் உண்டென்று சந்தேகமிருந்தால், அப்போது கொடுக்கலாம்.

குடலின் கீழ்ப்பாகம் கெட்டுப்போய் இரத்தத்துடனாவது, அல்லது இரத்தம் இல்லாமலாவது சீதம் வந்தால் அதற்கு 4 அல்லது 5 துளிகள் 6 மணிக்கொருதரம் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் உபயோகமாகவிருக்கும். இந்த கேசுகளில் பெருத்த டோஸ்கள அடிக்கடி கொடுக்கக்கூடாது.

சரி தப்பிய ஆகாரத்தினால் குழந்தைகள் கூச்சலிட்டுக்கொண்டு இசிப்பினால் வருந்தினால் ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும்போது, சுவல்ப ஜுரமிருந்தாலாவது, அல்லது ஈறில் அதிக நோயிருந்தாலாவது ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் மலம் கழிவதற்குக் கொடுக்கலாம்.

பின்வரும் கேசுகளில், மேலே தடவுதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய்உபயோகமாகவிருக்கும்: கண்களை மிருதுப்படுத்துவதற்கு இது உபயோகமானது. கண்நோய் ஆரம்பத்தில், சரியான சிகிச்சை செய்து கொள்ளுமுன், சில துளிகள் கண்களில் விட்டுக் கொள்ளலாம். கண்ணில் தூசு துப்பு ஏதாகிலும் விழுந்து அழற்சி உண்டாகி, குழந்தை கண்ணை அறக்கி அலறிக் கொண்டிருந்தால், சில துளிகள் எண்ணெயைக் கண்ணில் விட்டால் மிருதுவாகும்.

கெட்டியான மலம் கழிந்து, அதனால் தோல் உறிந்துபோயிருந்தால், அதை மிருதுப்படுத்த குண்டியில் எண்ணெயைத் தடவலாம். சர்மம் வறண்டுபோய் செதில்கள் இருந்தால், கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவினால் அது மிருதுவாகும். உள்ளே

வாயு தங்கியிருந்து, அதை வெளித்தள்ள, கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெயைக் கையில் தடவிக்கொண்டு, அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டால் நல்லது. நல்ல ஜுரம் காயும்போதும், மூக்கிலிருந்து சளி கொட்டிக்கொண்டிருக்கும்போதும், மார்பில் சளி கட்டிக்கொண்டு, உஜ் என்னும் சப்தமுண்டாகும்போதும், ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கக்கூடாது. முக்கியமான மற்றோர் விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, குழந்தைகளுக்கு வாலாயமாய் மலச்சிக்கல் இருந்தால், அப்போது ஆமணக்கெண்ணெய் அதற்குச் சரியான மருந்தன்று.

அது குடலின் மந்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். குழந்தைகளிடம் இதைச் சகஜமாய்க் காணலாம். இந்த மருந்துக்குப் பேதியாகும் குணம் இருப்பதுடன் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும் குணமுமுண்டு. முழு டோஸ் கொடுத்த பிறகு இப்பலன் இதற்கு உண்டாகும். வழக்கமாய் மலச்சிக்கல் இருந்து, குழந்தைக்கு பேதியாவதற்குச் சாதாரணமாய் செய்யும் சிகிச்சைப்படி எண்ணெய் போட்டினால் ஒவ்வொருதாமும் பேதியான பிறகு, மலச்சிக்கல் உண்டாகும். அதனால் மேலும் மேலும் மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கு இது ஒரு தூண்டுகோலாம். இந்த நீடித்த மலச்சிக்கலினால் போஷணை கம்மிப்படுகிறது. அதனால் தேக எடை அதிகமாகிறதில்லை. அடிக்கடி வாந்தி எடுக்கும்; குழந்தை கூக்குரலிட்டு அழும், வயிறு உப்பலத்துடன் வயிற்று நோய் முதலியன உண்டாகும். இந்த மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்யும் அவாவினால் தாய், தனக்குப் பிரியமாயும், யாவரும் கையாளும்படியானதாயும், கைக்குக் கிடைத்ததாயும், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சுலுவில் கிடைக்கக் கூடியதுமான ஆமணக்கெண்ணெயைப் போட்டுகிறாள். இந்தத் தீங்கு மாறி மாறி வந்துகொண்டு, கடைசியில் குழந்தையின் தேகத்திற்குப் பாதகத்தை விளைவிக்கிறது. இவை அபூர்வமானவையல்ல; சகஜமானவை. பெங்களூரில் என்னுடைய வைத்தியத்தொழிலில் இம்மாதிரி கேசுகள் அநேகம் பார்த்திருக்கிறேன். நீடித்தமலச்சிக்கலுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் ஏற்ற மருந்தன்று. அதற்குத் தக்க சிகிச்சை குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகளிலும், அங்கங்கேயுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளிலும், இதர வைத்தியர்களிடத்திலும் கிடைக்கும்.

இந்த எச்சரிக்கை தாய்மார்களுக்கு மட்டுமன்று; சிசு சம்ரக்ஷணைக்காக உழைப்போர், லேடி ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர், நர்சுகள், தாதிகள் முதலிய யாவருக்குமே கொடுக்கப்படுகிறது. இவர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெயின் குணத்தையும், அவகுணத்தையும்பற்றி உபயோகமான போதனையைக் கொடுக்கவேண்டும்.

சீமாட்டிகள், சீமான்களே! இன்றிரவு பிரசங்கம் முடிந்துவிட்டது. உங்களுக்குத் தெரியாத நூதனமான விஷயம் ஒன்றும் சொல்லாதிருந்தால், உங்கள் காலத்தை வீணாய்க் கழித்ததற்காக என்னை மன்னிக்கவேண்டும். உபயோகமான விஷயம் ஏதாகிலும் சொல்லியிருந்தால், பின்னிட்டு வரப்போகிற சந்ததியாரைக்குறித்தும், எவர்களுடைய ஆரோக்கியம், ஆண்மைக்குணம், பெண்மைக்குணம் இவற்றின்மேல் நமது தேசத்துவலுவும், கௌரவமும், க்ஷேமமும் பொருந்தி நிற்கின்றனவோ, அவர்களுக்குக் காரணமாயுள்ள பேதமையுள்ள குழந்தைகளின் நன்மையைக்குறித்து இப்பிரசங்கம் செய்திருக்கிறேன்.

நீங்கள் இதுவரையில் பொறுமையுடனிருந்து இதைக் கேட்டதற்கு நான் வந்தனம் அளிக்கிறேன்.

கேசத்தின் (மயிரின்) பாதுகாப்பு

டாக்டர் டி. ஆர். பிரம், எப்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி.), எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்),
நாஷனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி உஷ்ணமானபடியினாலே ஒவ்வொருவரும், ஸ்திரீயானாலும், புருஷனானாலும், தம் கேசத்தை ஸ்நானம் செய்யும்போதாவது அல்லது தனிமையாகவாவது அலம்புவதுண்டு. ஆனால், கேசத்தைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்கிற சிரத்தையுள்ளவர்கள் ஒருவருமில்லை. ஒருவன் அல்லது ஒருவளுடைய அந்தத்தை ஆக்குவதிலும் அழிப்பதிலும் கேசத்தின் பங்கு அதிகமாயிருக்க, இது ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கிறது.

கேசம் என்பதென்ன? இது சர்மத்தின் உபகாரணமான ஒரு பொருள். சர்மத்தின் சில ஸெல்லுகள் கேச பாலிகல்களை உற்பத்தி செய்யும்படியான விசேஷத்தொழிலை ஏற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றின் வாய்க்காலிலிருந்து வெயர்வைக் கோளங்களும், கொழுப்புக் கோளங்களும் வெளியாகின்றன. முன் சொல்லியவை வெயர்வையை உற்பத்தி செய்கின்றன. இதில் தேகத்தின் சில கழிவிடைகள் தங்கியிருக்கின்றன. பின் சொல்லியவைகளில், ஒரு கொழுப்பு வஸ்து உண்டாகிறது. இது கேச பாலிகல்களையும், சர்மத்தையும் மழமழப்பாகச் செய்கிறது.

கேசத்தின் தொழில் பெரும்பாலும் பாதுகாக்கும் தொழிலேயாம். மீசையிலுள்ள மயிர், மனிதன் அதை அற க்ஷவரம் செய்துகொண்டு விட்டாலொழிய, ஸ்திரீக்கும் புருஷனுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் காண்பிக்கும் குறியாகும்.

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு சர்மத்தின் சுத்தம் எவ்வாறு அவசியமோ, அவ்வாறே நிரம்பக் கேசமுள்ள பாகங்கள் அதாவது, மண்டை, அக்குள், மர்மஸ்தானங்கள் இவைகளுக்கும் சுத்தம் வேண்டும்.

தினம் இந்த பாகங்களை ஸோப் தேய்த்துக்கொண்டு வெந்நீரிலோ, குளிர்ந்த நீரிலோ கழுவ வேண்டியது. சாதாரணமான மலிவான ஸோப்புகள் கேசத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. இதற்குச் சிகைக்காயும் உபயோகிக்கலாம். நீண்ட கேசத்தையுடைய ஸ்திரீகள் தினம் அதை அலம்பிச் சுத்தம் செய்வது கடினம். அக்குள், மர்மஸ்தானங்கள் இவற்றிலுள்ள மயிரை அப்போதைக்கப்போது கத்திரித்தாவது விடவேண்டும். அல்லது கத்தியைக்கொண்டு க்ஷவரமாவது செய்துகொள்ளவேண்டும். மயிர்போக்கும் மருந்தை உபயோகிப்பதானால், அதை ஜாக்கிரதையாய்த் தெரிந்தெடுக்கவேண்டும். பத்திரிகைகளில்விளம்பரம் செய்யப்படும் அநேக மருந்துகள் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடியவையேயொழிய, வேறல்ல.

கேசத்தை வாரிச் செப்பனிடுவதற்கு எதை உபயோகிக்க வேண்டும்? கடைகளில் அநேக விதங்கள் கிடைக்கின்றன; பிரில்லியன்டைன்ஸ், எண்ணெய்கள், ஸ்நோக்கள், ஷாம்பூக்கள், க்ரீம்கள் முதலிய அளவற்றன கிடைக்கின்றன. ஆனால், அவற்றில் அநேகம் கெடுதலானவை. அநேக தைலங்களிலும், க்ரீம்களிலும், வெள்ளை எண்ணெயை அடிப்படையாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. இது மயிருக்குக்கெடுதலை உண்டுபண்ணுகிறது. சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயாவது, நல்லெண்ணெயாவது அல்லது அம்லா எண்ணெயாவது உபயோகிப்பது நலம். இந்த எண்ணெயை மேலோடு தடவிக்கொண்டால் மட்டும் போதாது. அதைக்கொண்டு வேர்களுக்குள் நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டும்.

கேசத்திற்குண்டாகும் வியாதிகளுக்குக் காரணம் அசுத்தமேயாம். கிரமமாய் ஸ்நானம் செய்யாவிட்டால் வெயர்வை

யோ, அல்லது கொழுப்போ, மயிர் பாலிகல்களில் சேர்ந்துவிடுகின்றன. நோய்க் கிருமிகள் வளருவதற்கு இது தக்க இருப்பிடமாகிறது. இதனால், கட்டிகள், வெடிகள், பேன்கள் இவை உற்பத்தியாகின்றன.

உலர்ந்த செதில்கள். இது ஒரு விஷக் கிருமியால் உண்டாவது. இந்த வியாதியஸ்தனுடன் யார்யார் சம்பந்தப்படுகிறார்களோ, அவர்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்தும். இது பெதுவாய் விருத்தியாகும்படியான வியாதி. இதனால் தலை

சர்மத்தின் பெருக்கிக் காட்டப்பட்ட ஒரு பாகம்.
இதில் கேசமும், கேச பாலிகில்ஸும் இருக்கின்றன.

மண்டையில், பொடுது முக்கியமானது. ஜனங்களில் சிலபேர் தங்கள் ஆயுட்காலத்தில் எப்போதாகிலும் ஒருதரம் இந்த வியாதியால் வருந்துகிறார்கள். பொடுது என்பது மண்டையிலுள்ள மயிரின் மொட்டையாகி, மயிரை மறுபடியும் முளைக்காமல் போய்விடும். பேவஸ், படை முதலிய வியாதிகளும் மண்டையின் மயிர் சம்பந்தமான வியாதிகள். இம்மாதிரி வியாதிகளுக்கு டாக்டரைக் கலந்து

யோசிக்க வேண்டும்.

கேச சாயங்களைக்குறித்து, ஒரு வார்த்தை சொல்லுவது இங்கு தவறாகாது. நரைத்த மயிரை மறைக்க எண்ணுவது நியாயமான விஷயமே. ஆனால், கண்ட சாயத்தை வாங்கி உபயோகிக்கக்கூடாது. உதாரணமாக, நானே ஒரு கேஸை பார்த்திருக்கிறேன். அதில் மயிர் கறுப்பதை விட்டு, இந்தக் கேச சாயங்கள் தாடி மீசை இவைகளில் தீவிரமான ஒரு அழற்சியை உண்டுபண்ணிவிட்டன. இந்த சாயங்களைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், அவைகளில் ஆஸிட் நிரம்ப இருந்தன. சாயத்தில் அக்கரையுள்ளவர்கள் இந்த எச்சரிக்கையை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது ஆகாரத்தில் காய் கறிகளின் நிலைமை

டாக்டர் எல். ஆர். பர்[illegible]ஜ்,
திருச்சினாப்பள்ளி.

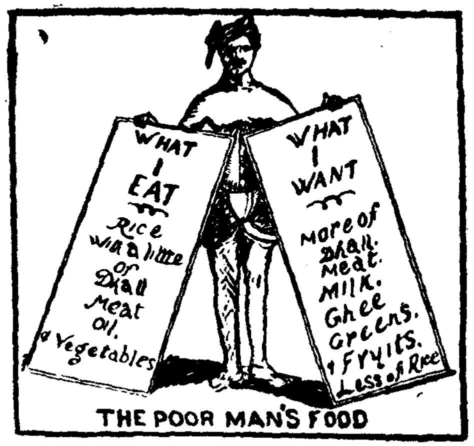
சென்னை 600 003

மாமிச பக்ஷணிகள் காய் கறிகளை உண்ணபோதிலும், (மாமிசபக்ஷணி என்பது தப்பான பெயர்) அவர்களில் அநேகர் மாமிசத்தில் உள்ள போஷணைக் குணம் காய் கறிகளில் இல்லை என்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால், அதற்கு மாறாக, பச்சையானாலும், சமைத்தானாலும், காய் கறிகளுக்கு மிகுந்த போஷணைக் குணமுண்டு. மாமிச பக்ஷணிகள் அதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறதில்லை. நூதனமான காய் கறிகளில் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. இப்போது நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்ட அதிக போஷணையுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உண்டு. எவன் ஒருவன் நூதனமான காய் கறிகளைத் தினம் இரண்டு வேளையும் புசிக்கிறானோ, அவனுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டு. ஏனெனில், அவை சரியான அளவுகளில் தேகத்திற்கு வேண்டிய கால்ஸியம், இரும்பு, பொடாஷ் முதலிய உப்புக்களைச் சப்ளை செய்கின்றன. வெண்டைக்காய், காபேஜ், வசலைக்கீரை, வெள்ளரிக்காய், கத்திரிக்காய், முருங்கக்காய், அவரைக்காய் முதலியவற்றுள் சரியான விகிதாசாரம் இந்த உப்புக்கள் இருக்கின்றன.

காய் கறி ஆகாரத்தில் முக்கியமாய் தண்டுள்ள பதார்த்தங்களில் இன்னொரு விசேஷமுண்டு. அதாவது, ஸெல்லுலோஸ் ரூபமாய் அவை வேண்டிய கனத்தைக் கொடுப்பதால் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கின்றன. உஷ்ணமான தேகமுள்ளவர்களிடத்தும், 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களிடத்தும், குடலின் சதையின் நெகிழ்ச்சி குறையும்போது, பெரிஸ்டால்ஸிஸ் என்னும் அலைமாதிரியான அசைவுகளை உண்டுபண்ணி, அதிலுள்ள வஸ்துக்களை மேல் நோக்காகத் தள்ளிக்கொண்டு போவதற்கு காய் கறிகள் உதவியாயிருக்கின்றன. வெள்ளை ரொட்டி, மாமிசம், கோழி, காபி முதலிய ஆகாரங்களினால் நீடித்த மலச்சிக்கலுண்டாகும். இதற்கு மாத்திரைகள், பஸ்பங்கள், பேதி மருந்துகள் இவை யாவும் மலச்சிக்கலை இன்னும் நீடிக்கச் செய்யுமேயொழிய, காயமான சொஸ்தம் கொடா. இத்தகைய ஜனங்களுக்கு காய் கறிகள் மிகவும் உபயோகமானவை. கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் காய் கறிகளினால் பிரயோஜனம் உண்டு. அவர்கள் மாமிசத்தைப் புசியாமல், காய் கறிகளைத் தாராளமாய் உண்டு வந்தால், கர்ப்பக் கோளாறுகளாகிய விடாத வாந்தி, பாதம், முகம் வீங்கிப்போதல், இசிவுகள் முதலியன பறந்தோடிப்போகும்.

குடலில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படலாம் என்கிற பயத்தினால், அநேகர் காய் கறிகளை உபயோகிக்காமல் தள்ளுபடி செய்கிறார்கள். அம்மாதிரி பயம் இருக்கும்பக்ஷத்தில், வலுவற்ற பொடாஷியம் பர்மாங்கனேட் கலப்பு மருந்தில் அவை

களை அமர்த்தி, முன்னாலேயே கொதிக்கச்செய்து ஆறவைத்த ஜலத்தில் கழுவி எடுத்துக்கொள்ளலாம். காய்கறிகளை வேக வைத்தால், தொத்துநோய் பயம் எங்கிருந்து வரும்? ஆனால், நல்ல காய் கறிகளைப் பொறுக்கி எடுப்பதில் எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். காய் கறிகள் அழுகிப்போனவையாயிருந்தாலும், வெகுநாளானதாய் மிருதுவடைந்தபோதிலும், அவைகளைத் தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். இந்தியாவில் சாதாரணமான மார்க்கெட்டில் எல்லாவிதமான காய் கறிகளும்



ஒரு ஏழையின் ஆகாரம்.

நான் உண்பது: அரிசி சாதத்துடன், கொஞ்சம் பருப்பு, மாமிசம், எண்ணெய், காய் கறிகள்.

எனக்குத் தேவையானது: அதிகமாகப் பருப்பு, மாமிசம், பால், நெய், பச்சை மாக்கறிகள், பழங்கள். அரிசிசாதம் கம்மியாயிருக்க வேண்டும்.

கிடைக்கக்கூடியவை. ஒவ்வொரு வீட்டாரும், மிகுதியான நிலம் கிடைக்கையில், அதில் காய்கறிகளைப் பயிராக்க வேண்டும். நமது தேசத்திலுள்ள ஏழைக் குடிகளுக்கு இது ஒரு வரமாகும். முக்கியமாய் வம்ச விருத்தி அடக்குமுறையைப் பிரசாரம் செய்வோர், இந்தியாவில் ஜனத்தொகை அதிகமென்று சொல்லும் போது, இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு, இனி பிறக்கும் பிள்ளைகளை வித்திலேயே முறித்துப்போடுங்கள் என்று தவறான புத்தி புகட்டுவதை விட்டு, ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் பட்டணத்திலுமுள்ள விஸ்தாரமான நிலங்களை உபயோகித்துக்கொள்ளும்படி ஜனங்களுக்கு வற்புறுத்த வேண்டியது.

சாதாரணமாய்க் கிடைக்கக்கூடிய பருப்பு, அவரை, பட்டாணி இவைகளில் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. இதன் விகிதாசாரம் கோதுமையில் இருப்பதைவிட இரட்டத்தனையும், ஆட்டுமாமிசம், மாட்டு மாமிசம் இவைகளில் இருப்பதைவிட அரைவாசி அதிகமாயும் இருக்கிறது. இவற்றுள் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் உப்புக்களும் தாராளமாய் இருக்கின்றன. இவைகளிலிருந்து மற்றொரு பிரயோசனமும் உண்டு. அதாவது, இவைகளுக்கு ஆல்கலின் குணமும், உப்புக்களை உண்டாக்கும்படியான குணமும் உண்டு.

தற்காலத்திய ஆகாரம், ஆஸிட் சம்பந்தமான சாம்பல் உண்டாக்கும்படியான ஆகாரமாயிருப்பதாலே அதைப் போக்கடிக்க, இந்தக் குணங்கள் உதவியாயிருக்கின்றன. ஆஸிட் அதிகமாகவிருந்தால் பிராணனுக்கும் தீர்க்காயுளுக்கும் ஹானி. ஆஸிட் சாம்பலைத் தள்ளும்படியான ஆகாரங்கள், மாமிசம், கோழி, முட்டைகள் முதலியன. இவைகளை உபயோகிக்கும்போது, தமது ஆல்கலின் குணங்களால் ஆஸிட் குணத்தைப் போக்கடிக்கும்படியான ஆகாரங்களைத் தாராளமாய்ப் புசிக்க வேண்டும். இம்மாதிரி ஆகாரங்கள் யாவையெனில், அவரை, பருப்பு, ஸலாட்டாக பரிமாறும்படியான பச்சை மாக்கறிகள், காலி ப்ளவர், டர்னிப், ஆஸ்பராகஸ், தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு முதலியன.

எல்லாவித காய் கறி பதார்த்தங்களைக் காட்டிலும், மிகச் சுளுவில் கிடைக்கக் கூடியது உருளைக்கிழங்கு. இது கெடாமல் அப்படியே அநேக நாட்கள் இருந்து கொண்டிருக்கும். நன்றாய்ச் சமைக்கப் பட்டால் அதிவிரைவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. கார்போஹைட்ரேட்டுகள், ஆல்கலின் உப்புக்கள் இருப்பதாலும், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்கு வைரியாக இருப்பதாலும் இது உயர்ந்த ஸ்தானம் அடைந்திருக்கிறது. எந்த வயதாயிருந்தபோதிலும், எந்த நிலைமையில் இருந்தபோதிலும் எல்லா ஜனங்களும் பயமின்றி இதைச் சாப்பிடலாம். மதுமேக வியாதி உள்ளவர்கள்தாம் இதை உண்ணக்கூடாது. உருளைக்கிழங்கில் ப்ரோடீன் கம்மி. ஆனால் மிதமாய் வேலை செய்வோர்க்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு இதில் உண்டு. யூரிக் ஆஸிட் சம்பந்தமான வியாதிகளை உருளைக்கிழங்கினால் சொஸ்தம் செய்வது இப்போது நன்றாக ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வியாதியில், உருளைக்கிழங்கு, பச்சைமாக்கறிகள், பசும் வெண்ணெய் இவைதாம் ஆகாரங்கள். யூரிக் ஆஸிட் கட்டிகளைக் கரைப்பதற்கு உருளைக்கிழங்குக்குச் சக்தியுண்டு. ஆனது பற்றி, அதை அதிகமாக உண்ணும்படி தூண்டப்படுகிறது. அவற்றை வேக வைத்து உண்பது உசிதம். வறுப்பதாவது, அதைச் சமைப்பதாவதுகூடாது. அப்போது அது ஜீரணமாகாது. ஜீரண சக்தி இல்லாதவர்கள் இந்த விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது. அநேகர் உருளைக்கிழங்கை வேகவைக்கு முன் தோலை உரித்து விடுகிறார்கள். அம்மாதிரி செய்யக்கூடாது. இன்னும் அநேகர் உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்த பிறகு, அந்த ஜலத்தைக் கீழே கொட்டி விடுகிறார்கள். இந்த ஜலத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களிருப்பதால் இதைச் செய்யக்கூடாது. நான் என் சிநேகிதர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், வெள்ளிக்கிழமையன்றும், ஏகாதசியன்றும் மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாதவர்களுக்கும் சிபார்சு செய்யும் காய் கறி ஸூப்பின் வருமாறு: 5 உருளைக்கிழங்கு, 6 பட்டர் பீன்ஸ், ஒரு கை பச்சைப் பட்டாணி இவைகளை எடுத்துக்கொண்டு, கொஞ்சம் வெங்காயத்துடனும், வாசனைத் திரவியங்களுடன் மூன்று டம்பளர் ஜலத்தில் வேகவைத்து, ஒரு டம்பளராகும் வரையில் காய்ச்சி, அடுப்பைவிட்டு இறக்கவேண்டியது. கொஞ்சம் சூடாயிருக்கும்போதே சாப்பிட வேண்டியது. இது வாய்க்கு ருசியாயிருப்பதுடன், தேகத்திற்குப் போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியது. என்னிடம் வரும் வியாதியஸ்தர்கள் எத்தனையோதரம் இதற்காக எனக்கு வந்தனம் செய்திருக்கிறார்கள். நமது தோட்டங்களில் இயற்கையிலேயே நமக்குக் கிடைத்துள்ள போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடிய டானிக்குகள் இருக்கையில், ஏழ்மைத்தனத்தினால் பணம் கொடுத்து வாங்க முடியாதவர்கள் ஏன் விலையுயர்ந்த டானிக் மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடவேண்டும்?

தக்காளியைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. இதில் ஜீவாதாரமுள்ள ஆஸிட்டுகளும், உப்புக்களும், பாதுகாக்கும் பொருள்களும் நிரம்பியுள்ளன. இது ஒரு சுகமான ஆகாரம். மேனாட்டார், "தினம் ஒரு ஆப்பிலைத் தின்று டாக்டரை விரட்டு" என்று சொன்னால், நாம் "தினம் ஒரு தக்காளியைத் தின்று வியாதியை விரட்டு" என்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்.

மேலும், தக்காளி கைக்கடங்கிய சாக்கு; மலிவானது; பட்டணத்திலும் அதன் சுற்றுப்புறத்திலும் ஆப்பில் பழங்களைக்காட்டிலும் மிகச் சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியது. தக்காளியை உருளைக்கிழங்கின் உடன்பிறந்தவள் என்று சொல்லலாம். இவ்விரண்டில் தக்காளி அதிக அழகுள்ளது; அதிக ருசியுள்ளது. அதை முத்தமிடலாம்; கரண்டியால் குத்தலாம். ஆனால், கசக்கக்கூடாது. அதை மிருதுவாய்க் கையாளவேண்டும்; கொதிக்க வைக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால், அதிலுள்ள ஜீவாதாரமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிந்துபோய், கடைசியில் பலனில்லாமல் போய்விடும். அது பளபளப்பாய்ப் பக்குவமாயிருக்கும் காலத்தில் அதை உண்ணவேண்டியது.

குழிக் கக்கூசுகள்

ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு,
அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், தஞ்சாவூர்,

சென்ற வருஷம் வரையில் இது விஷயம் மதுரை ஜில்லாவைத் தவிர, சென்னை இராஜதானிக்கு நூதனமானது அப்படியிருந்தும், இது அதிகமாக பிரஸ்தாபத்திற்கு வந்திருக்கிறது. சிலர் இதைக் கவனியாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள்; இன்னும் சிலர் இது நடவாத காரியம் என்கிறார்கள்; மற்றவர்கள் 'இது தவறிப் போகும், சத்தியம்' என்கிறார்கள். நான் நேராகவே இந்தக் கக்கூசுகள் வேலை செய்வதைப் பார்த்திருப்பதாலும், பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் கொண்டிருக்கும் நோக்கத்தைப் பூர்த்திசெய்ய இந்தக் குழிக் கக்கூசுகள் ஆரம்பமாகும் என்று நான் மனோபாவம் கொண்டிருப்பதாலும், இதை அடியோடே கண்டனம் செய்வதற்கு யாதொரு காரணமுமில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

விவரம்.

குழிக்கக்கூஸ் இன்னதென்பது அதன் பெயராலேயே தெரியவரும். தரை மட்டத்திற்குக் கீழே 15 அல்லது 20 அடி வரைக்கும் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழிகள் வெட்டி, அதற்குமேல் நன்றாய்த் துவைத்த களிமண் அல்லது மண்ணினாலாவது, அல்லது செங்கல் சுண்ணாம்பினாலாவது, அல்லது ஸிமிட்டி கான்கிரீட்டினால் செய்த துவாரமுள்ள கல்லினாலாவது, ஒவ்வொரு குழிக்கும் ஒரு மேடை அல்லது ப்ளாட்பாரம் கட்டப்பட்டிருக்கும். அது சுற்றுப்புறத்திலிருந்து, மத்தியிலுள்ள முட்டை வடிவம்போன்ற துவாரத்திற்குச் சாய்வாக வரும்படி கட்டப்பட்டிருக்கும். இந்தக்குழிகளுக்கு மறைப்பாக முன்னும் பின்னும் ஆங்கில் இரும்பு, ப்ளாட் இரும்புகளால் ஒன்றோடொன்றிற்கும், தரைக்கும் இணைக்கப்பட்ட தத்திநாகத்தகடுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒரு குழிக்கு மேலேயுள்ள ஒரு கல்தான் ஒரு ஆள் உட்காருவதற்கு இடம். ஒரு குழிக்கும் மற்றொரு குழிக்கும் நடுவில் மறைப்புக்காக மேற்சொல்லிய தத்திநாகத்தகடே வைக்கப்பட்டிருக்கும். தஞ்சாவூர், மதுரை திருச்சினாப்பள்ளி முதலிய இடங்களுக்கு மேற்கூரை வேண்டியதில்லை. குழியிலுள்ள மலத்திற்கு சூரிய வெளிச்சம் இராததால், கூரையினால் கெடுதலை உண்டாகுமேயொழிய, நன்மையிராது. மேலும், இந்தக் கக்கூசுகள் எப்போதும் நாறிக்கொண்டிருக்கும்.

உபயோகிக்கும் விதம்.

குழியின் மேலேயுள்ள கல்லையாவது, குழியின் பக்கங்களையாவது அழுக்காக்காதபடி மலம் நேராகப் பள்ளத்தினடியில் போய் விழும்படி ஒருவன் மலபாதைக்குஉட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும். இது செய்வது கஷ்டமல்ல. கொஞ்சம் அனுபவப்பட்டால், கிராமத்தார்கள் தக்கபடி நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். சௌசம் செய்துகொள்வதற்குக் கொண்டுபோகும் ஜலத்தை அந்தக் கல்லின்மேலேயே உபயோகிக்க வேண்டியது. ஏனெனில், மலம் மண்ணுப்பாக மாறுவதற்குக் கொஞ்சம் ஜலம் வேண்டும். இந்தக் கக்கூசுகளில் பழக்கமில்லாதவர்கள் மேலே இருக்கும் கல்லை அழுக்காக்கி விடுகிறார்கள். அந்த மலத்தைக் கழுவிக் குழியில் தள்ளுவதற்கு கக்கூஸ் வேலைக்காரர்களை நியமிக்கப்படவேண்டும். கற்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள குழியின் பாகத்தை சாணத்தினால் மெழுகுவது எப்போதும் நலம்.

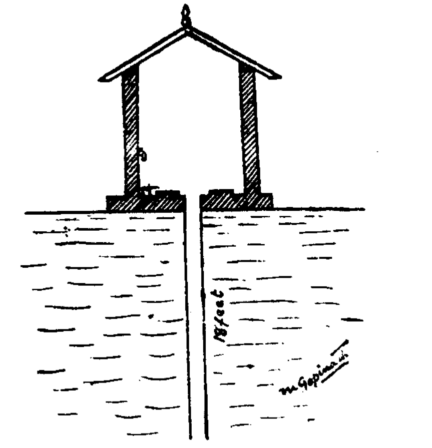
கிடைத்த பலன்கள்.

தங்கள் கிராமங்களைச்சுற்றிலும் திறந்த வெளி ஏராளமாய் இருப்பதால், கக்கூசுகள் தங்களுக்கு அவசியமில்லை என்று கிராமத்தார்கள் குறைகூறலாம். இது வாஸ்தவமே. ஆனால், நில சுகாதாரம் என்பது மெதுவாயிருந்தபோதிலும் நிச்சயமாய் விடாமல் நடந்துகொண்டு வருகிறதென்பதை அவர்கள் மறந்தார்போலும். என்னுடைய அனுபவத்தில் ஸதிரீகள், மறைவிடமாயிருப்பதுபற்றி, இந்தக் கக்கூசுகளை உபயோகிக்கிறார்கள். சிறுவர்கள் தமாஷுக்காக இதை உபயோகித்து வருகிறார்கள். அப்படியிருந்தாலும் நான் பார்த்த வரையில், இதன் பலன்கள் திருப்திகரமானவையே. புருஷர்கள் நாளாவட்டத்திலாவது இதை உபயோகிப்பார்கள் என்பது திண்ணம். மேலும், இந்தக் கக்கூசுகளே கொஞ்சம் பிரசாரத்திற்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. முன்னால் காம்பாயிருந்து ஒருவரும் நாடாத இடத்தில் ஒரு தத்திநாகத் தகடையோ, அல்லது மண் சுவரையோ கொண்டு கட்டப்பட்ட ஒரு கக்கூஸ் காணப்பட்டால், அந்த வழியாகப்போகிறவர்களும், ரோட்டில் போகும் பஸ்ஸிலுள்ள பிரயாணிகளும், அதைச் சிலாகித்தோ, அல்லது நல்ல எண்ணத்துடனோ சொல்லாமற் போனபோதிலும், பரிஹாஸத்திற்காவது நாம் கக்கூசுகள் கட்டுவதைப்பற்றி ஒருவர்க்கொருவர் பேசிக்கொள்ளுகிறார்கள். நாளாவட்டத்தில் நல்ல பலன் கைகூடும்படியான ஒரு தொழிலைக்குறித்து ஆரம்பத்தில் பரிகாஸம் செய்தாலும் அதை நாம் பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

குழிக் கக்கூசுகளுக்கு இடம் பொறுக்கி எடுத்தல்.

இதற்கு வேண்டிய இடத்தை புத்திசாலித்தனமாய்ப் பொறுக்கி எடுக்க வேண்டும். தரை சாதாரணமாய்க் கெட்டியாயும், குடிக்கும் ஜலாதாரங்களுக்குத் தூரத்திலுமிருந்து, உலர்ந்த மேடான புறம்போக்காயிருந்தால் அதுவே உத்தமமான இடம். ஆனால், சந்தர்ப்பங்கள் நமக்குப் பிரதிகூலமாயிருந்தால், கொஞ்சம் யோசனை செய்யவேண்டும். 100 அடிக்குள்ளாக ஜலாதாரம் இருக்கும்படியான இடமாயிருந்து, அதன் ஊற்றுக் கக்கூஸிலிருந்து ஜலாதாரத்தின் வழியாய் போகும்படியாயிருந்தால், அந்த இடத்தைத் தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். இது ஒரு சமயம் கஷ்டமாயிருக்கலாம். ஆனால், இதில் அனுபோகமுள்ளவர்களுக்கு ஒரு கஷ்டமுமில்லை.

அநேகவிதமான நிலங்கள் காணப்படும். 8 அடி முதல், 10 அடிக்குள்ளாக ஊற்று வந்து கொண்டிருக்கிற அடியில் களிமண் உள்ள நிலம் காணலாம் பக்கங்கள் இடிந்து விழுந்துபோகும்படியான மணல் பூமியைக் காணலாம். அடியில் 20 அடி வரைக்கும் ஊற்றுநீர் வராமல் சாதாரணமாய் கெட்டியான மண் தரையை எங்கள் அனுபவத்தில் பார்த்திருக்கிறோம். ஆற்றுப்பாய்ச்சல் உள்ள இடங்கள் கஷ்டமானவை. $13\frac{1}{2}$ அங்குலம் சுற்றளவுள்ள



ஒரு குழிக் கக்கூஸ்.

அதாவது, குழியைக்காட்டிலும் அரை அங்குலம் கம்மியாயிருக்கும்படியான மூங்கிற் கூடைகளை குழிக்குள் புதைத்துவிட்டால், பக்கங்கள் சரிந்து விழாமல் இருக்கும். தரை மட்டத்திலிருந்து 5 அடிக்குள்ளேயே ஊற்றுநீர் வருவதைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

அநேகவித கஷ்டங்கள் நேரிடுகின்றன. அநேகவித அபிவிருத்திகள் செய்ய வேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. இது வரையில் நமக்குத் தெரிந்தவரையில் சிரமப்பட்டுச் செய்தால், குழிக்கக்கூசுகள் வேலைக்கு உபயோகமானவையே.

கக்கூசுகளின் கால அளவு

1000 ஜனங்களுக்கு 4 ஆஸனங்கள் உள்ள ஒரு கக்கூசு 24 மாதங்கள் வரைக்கும் இருக்கும். தரை மட்டத்திலிருந்து 2 அடி மட்டும் நிறைந்து போகும்போது, முன்னால் புதைக்கப்பட்டிருந்த கற்களை அப்புறப்படுத்தி, மண்ணை வெட்டிப் போட்டு, குழியைத் தூருக்கவேண்டியது. மற்றொரு இடம் பார்த்து, அங்கே குழியை வெட்டி, மேடை கட்டி, கல்லைப் புதைத்து முன் கக்கூஸிலிருந்த மறைவை அப்படியே எடுத்து, இரண்டாவது கக்கூஸில் வைக்கவேண்டியது. இந்தப் புது கக்கூஸை இப்போது உபயோகிக்க வேண்டியது. இரண்டு வருஷங்கள் கழிந்தவுடனே, முதல் கக்கூஸ் கட்டின இடத்தில் குழி தோண்டி, மண்ணை எடுத்துவிட்டு (இது வெகு சுலபமாய் வந்துவிடும்) பழைய குழிகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டியது. முன்போலவே இரண்டாவது கக்கூஸிலுள்ள மறைப்பை எடுத்து, முதல் கக்கூஸில் வைத்து, முன்போலவே கக்கூஸைக் கட்டி முடிக்க வேண்டியது. இம்மாதிரி இரண்டுமூன்று தரம் செய்தபிறகு, மண்ணில் மலம் அதிகமாய் கலந்து போகும்போது, புது இடங்களைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும். அந்தக் கிராமத்தில் ஆரம்ப முதல் 6 அல்லது 8 வருஷங்கள் கழிந்தபிறகுதான் இம்மாதிரி செய்ய நேரிடும்.

சுகாதார நிலைமையில் அபிவிருத்தி.

இந்தக் குழிக்கக்கூசு ஜனங்களிடத்தில் சுகாதார உணர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. கண்டவிடத்தில் மலபாதைக்குப் போவது நின்று விடுகிறது. தெருக்களும் சந்துகளும் சுத்தமாயிருக்கின்றன. ஒரு கிராமத்திற்குள் நுழைந்தவுடனே வழக்கமாய் வீசும் மலநாற்றம் அடியோடே ஒழிந்து போகிறது. ஆன்கிலோஸ்டோமியாஸிஸ் (கொக்கிப்புழு வியாதி) அடியோடே அற்றுப்போகிறது. முக்கியமாய் ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலுள்ள இடங்களில் ஜலத்தினால் நேரிடும் வியாதிகள் தடுக்கப்படுகின்றன. நாளாவட்டத்தில் ஜனங்கள் தங்கள் வீட்டு மதிலுக்குள் தாங்களே குழிக்கக்கூசுகள் கட்டிக் கொண்டு, நில சுகாதாரத்தைக் குறைப்பதில் பொது ஆரோக்கிய ஆபீஸர்களுடன் ஒத்துழைப்பார்கள்.

முடிவு.

இப்போது அடிக்கடி சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளப்படும் குழிக்கக்கூசுகளைப் பற்றிச் சுருக்கமாகச் சொல்லியிருக்கிறேன். இது விரிவானதன்று. இதை ஒரு மேற்கோளாகவும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. தஞ்சாவூர் மண்ணில் இந்த ஏற்பாடு நன்றாய் நடந்து வருகிறது.

மலச்சிக்கலும், அதை ஒழிக்கும் விதமும்

ஸி. வி. வேங்கடாசலம்,

ஹானரெரி ஜிம்னாஸ்டிக் இன்ஸ்டரக்டர், ஒய்.எம்.ஸி.எ., கோயம்பத்தூர்.

தேகத்தில் உண்டாகும் நோய்க்கு முக்கிய காரணம், தேகத்தின் முக்கிய உறுப்புக்களாகிய இரைப்பை, குடல் இவற்றின் கோளாறுகளே. எந்த வியாதியும் தன்னை அணுகாதிருக்கும்படி ஒருவன் விரும்பினால், அவன் இந்த உறுப்புக்களை நன்றாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும். அவைகளைச் சீராய் வைத்திருப்பதுடன் சுத்தமாயும் வைத்திருக்கவேண்டும். எந்தக்காரணத்தினாலும் அந்த உறுப்புக்களுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கக் கூடாது; அதாவது, அதிக உணவை ஏற்றி, அவைகளை அதிக கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும்படிச் செய்யக்கூடாது.

இந்த உறுப்புக்களின் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்யவொட்டாமல் தடுக்கும் வியாதிகளுள் மலச்சிக்கல் மிகக் கொடி

யது. மலச்சிக்கலோடு கூடிய இரைப்பை உள்ள மனிதன் இந்த பூலோகத்தின் சுகங்களை அனுபவிக்க முடியாது. அவன் எப்போதும் தூக்கத்தில் மூழ்கியிருப்பதுடன், தலைவலி, வயற்றுவலி இவைகளால் வருந்துவான். அவனுக்கு நல்ல தூக்கம் வராது. ஆகாரத்தின்மேல் பிரியமிராது. மொத்தத்தில், அவன் வாழ்வே ஒரு பாரமாகும். பூலோகத்தில் அவனைப் போன்ற தௌர்ப்பாக்கியன் ஒருவனுமிரான்.

இந்த சாபத்திலிருந்து எவ்வாறு தப்பித்துக்கொள்வது? இந்தக் கொடிய வியாதியால் நூற்றில் 90 நபர்கள் வருந்துகிறார்கள் என்று நாம் சொல்லலாம். ஆரம்பத்தில், ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு இதற்கென்று ஏற்பட்டுள்ள சில வியாயாமங்களைச்செய்தால், சுலுவில் இது சொஸ்தமாய் விடும். மலச்சிக்கலால் வருந்துவோன் நிரம்பப் பழங்களும், காபேஜ், காலி ப்ளவர், டர்னிப்ஸ், வெங்காயம் முதலிய காய் கறிகளும், க்ளோரைன் அதிகமாயுள்ள பீட்ஸ், ராடிஷ், தேங்காய், டேபில் உப்பு, வெள்ளரிக்காய், ஆஸ்பிராகஸ், கருவாடு முதலிய ஆகாரங்களையும்சாப்பிடவேண்டும். இவை கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளி, தேகத்தைப் புதுப்பித்துச் சுத்தம் செய்யும். ஸ்டார்சு, சர்க்கரை, அடைக்கும்படியானதும், மிருதுவானதுமான ஆகாரம் இவைகளை அதிகமாய் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பகலில் நிரம்ப ஜலம் பருக வேண்டும். படுக்கப்போர்கு முன் ஒரு டம்ளர் வெந்நீராவது அல்லது எலுமிச்சம்பழ ரஸமாவது குடிக்கவேண்டும்.

ஸி. வி. வேங்கடாசலம்.

தினம் அதே நேரத்தில் கொல்லைக்குப் போகவேண்டும், போகவேண்டிய அவசியம் இருந்தாலும் இராவிட்டாலும் இதைச் செய்யவேண்டும். இதனால் குடல்களுக்கு மறுபடியும் கற்பனை உண்டாகி, தினம் மலத்தைத் தள்ளும்.

கடைசியாகச் செய்யவேண்டிய விஷயம் ஒழுங்கான வியாயாமமாகும். ஒவ்வொருவரும் வெளிக்காற்றில் தினம் காலையில் பின்சொல்லிய சுலபமான வியாயாமங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் மலச்சிக்கல் ஒழிவதுமட்டுமின்றி, தேகம் நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கும்.

வியாயாமங்களின் விவரங்கள்.

அப்பியாஸம் — 1. நிமிர்ந்து நில்; தலைக்கு மேலே கைகளை நீட்டு; கீழே குனி; கால் கட்டைவிரல்களைத்தொடு; தலையை கைக்கு நேர்க் கோட்டிலும் முழங்கால்களை நேராகவும் வைத்திரு. கீழே குனியும்போது சுவாஸத்தைவெளிவிடு. மேலே போகும்போது, சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழு.

அப்பியாஸம் — 2. நிமிர்ந்து நில்; கால்கள் 2 அடி ஒதுங்கியிருக்கட்டும்; கைகளைத் தலைக்குமேல் கோர்த்துக்கொள்; முதலில் இடது பக்கமாக வளைந்து, இடது பாதத்தைத் தொடு; பிறகு மத்தியில் வளை; அதன் பிறகு வலது பக்கமாக வளை. கடைசியாக, மேலே போய் பின்பக்கம் கூடியவரையில் வளை. இம்மாதிரி வட்டத்தைப் பூர்த்தி செய். முழங்கால்கள் நேராக இருக்கட்டும். தலையானது இந்த அசைவு முழுதும் கைகளுக்கு நேர்க்கோடாகயிருக்கவேண்டும். சுவாஸத்தை ஒழுங்கு செய்யவேண்டும்.

அப்பியாஸம்—3. நிமிர்ந்து நில்; கால்கள் 2 அடி ஒதுங்கியிருக்கட்டும்; கைகள் பக்கங்களில் இருக்கட்டும்; உள்ளங்கை மேல் பக்கம் இருக்கட்டும்; வளைந்து கொண்டு, இடது கட்டை விரலை வலது கையினாலும், வலது கட்டைவிரலை இடது கையினாலும் மாற்றி மாற்றித் தொடு; வளையும்போது சுவாஸத்தை வெளிவிடு; முழங்கால்களை நேராக வைத்திரு.

அப்பியாஸம்—4. நிமிர்ந்து, 'அடென்ஷன்' நிலையில் நில்; இடுப்புகள் கெட்டியாய் இருக்கட்டும்; பிறகு மெதுவாய் ஒவ்வொரு காலாய் மாற்றி மாற்றித் தூக்கு; அது தரைக்கு எதிர்க்கோடாக இருக்கும் வரையில் செய். கால் கட்டை விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்; மற்றொரு காலை வளைக்கக்கூடாது. களைத்துப் போகும் வரையில் அம்மாதிரி செய்.

அப்பியாஸம்—5. கைகளை இடுப்புகளின்மேல் வைத்துக்கொண்டு நிமிர்ந்து நில். பிறகு கால்களை மாற்றி மாற்றி உயர்த்து; பிறகு முழங்கால்கள் மார்பைத் தொடும்படிச் செய். கால் கட்டை விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தேகத்தின் மேல்பாகம் வளையக் கூடாது.

அப்பியாஸம்—6. மேலே சொல்லிய நிலை. கால்களை கூடியமட்டும் உயர்த்தி, பின்பக்கமாக வளைக்காமல் மாற்றி மாற்றித் தூக்கு. தேகத்தின் மேல்பாகம் முன்பக்கமாக வளையக்கூடாது. சுவாஸம் ஒழுங்காயிருக்கவேண்டும்.

அப்பியாஸம்—7. தரையில் உட்காரு; கால்களை முன் பக்கமாக நீட்டு; கட்டை விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கட்டும்; கைகளை பிருஷ்டபாகத்தின்கீழ் வைத்துக்கொள்; மெதுவாக பின்பக்கமாகச் சாய்ந்துகொண்டு, முழங்கால்களை தரையில் தங்கும்படிச் செய்; கால்களைத் தரையை விட்டுத் தூக்கி மாற்றி மாற்றிக் கால்களை வளைத்து, முழங்கால்களைக் கொண்டு மார்பைத் தொடு. (சைகில் அசைவு) களைத்துப் போகும் வரையில் அம்மாதிரி செய்.

அப்பியாஸம்—8. தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். உன் கைகளை தலையின் கீழே வைத்துக்கொள். பிறகு மெதுவாய் கால்களைத் தூக்கி, அதை நேராக இருக்கும்படிச் செய். அந்நிலையில் அம்மாதிரியே சற்றுநேரம் இருக்கும்படிச் செய்; வெகு மெதுவாய் பழைய நிலைமைக்கு வா. களைத்துப்போகும் வரையில் அம்மாதிரி செய். கால்களைத் தூக்கும்போது தலையைத் தூக்காதே.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

வெளிக்காற்றில் வைக்கப்படும் பள்ளிக்கூடத்தின் கருத்து.—டார்லிங்டனில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் வெளிக்காற்றுப் பள்ளிக்கூடமானது, பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போகமுடியாமல், அவ்வளவு தேக பலமற்றவர்களாய் இராமற்போனபோதிலும், சாதாரணமாய் ஆரம்பப் பாடசாலையில் படிப்பதற்கு வேண்டிய தேக சக்தி, மனோ சக்தி இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு மிக்க உபயோகமாயிருக்கிறதென்று மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த் டாக்டர் ஜி. எ. டாஸன் என்பவர் ரிப்போர்ட்டு செய்திருக்கிறார். அவர் மேலும் சொல்வதாவது:—"ஒரு மெலிந்த பையன் அதாவது, பயங்காளியாயும், போஷணையில்லாதவனாயும், சதையில் வலுவில்லாதவனாயும், சோம்பேறியாயும், பார்வைக்கு வெளேரென்று இரத்தக்குறைவுள்ளவனாயுமிருக்கும்படியான ஒரு சிறுவன், தேகத்தில் வியாதிக்குறிகள் காணப்படாதவனாயிருந்தால், இந்த வெளிக்காற்றுப் பள்ளிக்கூடத்தில் படிப்பதற்கு லாயக்கானவன். ஒரு வருஷம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோ, அவன் இந்தப்

பள்ளிக்கூடத்தில் வாசிப்பானாகில், ஆரோக்கியம், அசௌக்கியம் இவற்றின் மத்தியக் கோட்டில் இருக்கும்படியான அவனுக்கு தேகக்கேடு நேரிடாமல் அது தடுக்கும் என்று உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். பையன் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போதெல்லாம் வெளிக்காற்றில் இருப்பதும், மத்தியானம் கிரமமாய் சரிசமானமான, போஷணையுள்ள, போதுமான ஆகாரம் உண்பதும், மனோவேஷ்டையின்றி இருப்பதும், பள்ளிக்கூடத்து ஒழுக்கம் அவ்வளவு பலவந்தமாயிராமலிருப்பதும், நன்றாய்த் தேய்த்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதும், இவை யாவும் ஒன்றுகூடி, தினம் விடாமல் வரும் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல பலனை அளிக்கின்றன. இந்தப் பள்ளிக்கூடத்தின் ஒரு மெலிந்த பையன், தன்னை ஒத்த பிள்ளைகளோடு கூட இருந்து வருகிறான். அப்பிள்ளைகள் படிப்பிலும் விளையாட்டிலும் பலசாலியான பிள்ளைகளுக்குச் சரியாக வரும்பொருட்டு அதிக சிரமப்பட வேண்டியதில்லை. பள்ளிக்கூடத்து நிர்ப்பந்தம் யாதுமின்றி, அவனுடைய ஆரோக்கியம் விருத்தியடைவதற்கு நல்ல தருணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. 1934-ம் ஆண்டில் 200 பிள்ளைகள் (116 ஆண்கள், 84 பெண்கள்) இந்தப் பள்ளிக்கூடத்தில் வாசித்தனர். அவற்றுள் 47 பேர்கள் சொஸ்தமடைந்து ஆரம்பப் பன்ளிக்கூடத்திற்குப் போவதற்கு லாயக்கென்று அனுப்பிவிடப்பட்டனர். 21 பேர்கள் மற்ற காரணங்களுக்காக (12 பேர்கள் பள்ளிக்கூடத்தைவிட வேண்டிய வயது வந்தவுடனும், 7 பேர்கள் நகரத்தை விட்டு வெளியே போனது பற்றியும்) விட்டுவிட்டனர். வருஷமுடிவில் 132 பிள்ளைகள் இருந்ததில், 102 மெலிந்த பிள்ளைகள். மற்றவர்கள், நொண்டி, முடம் முதலியோரும், இருதயநோயால் வருந்துவோரும், காசநோயில் வருந்திச்சொஸ்தப்பட்டோருமாவர்.—தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

ஆகாரத்தினாலும், வியாயாமத்தினாலும் தேக எடையைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.—கானடியன் ஜர்னல் ஆப் மெடிஸன் அண்டு சர்ஜரி, ஜூலை, 1935.

தேக எடையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்கிற ஒரு ஆசையினால் தவறான முறையை அனுசரிக்கிறோமென்கிற விஷயத்தை ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும் யோசிக்கிறதில்லை. அதனால் ஸ்தூல சரீரிகளுக்குச் செய்யும் அநேக சிகிச்சைகளில் மரணந்தான் கடைசியில் ஏற்படுகிறது. கொழுப்பை ஒழிக்க எத்தனிக்கும்போது, ஒவ்வொரு வியாதியஸ்தனும் தேகத்தை தக்க வைத்தியரைக்கொண்டு, நன்றாய்ப் பரீக்ஷித்துக்கொண்டு, அவர் சொல்கிறபடி தவறாமல் செய்து வரவேண்டும் என்று டாக்டர் டப்ளியூ எ. எல். ஸ்டைல்ஸ் என்பவர், ஹைஜியாவில் 'ஸ்தூலத்தின்மேல் போர்' என்னும் ஒரு வியாஸத்தில் எழுதியிருக்கிறார்:—

"யோசனையோடு தீர்மானமும் கலவாததால், தேக எடை சரியாய் வருவதற்குச் செய்யும் முயற்சிகள் நிஷ்பிரயோஜனமாகி விடுகின்றன. ஸ்தூலத்தின்மேல் போர் தொடுப்பதில் தேகாரோக்கியம் நோக்கமாயிருக்கவேண்டும்; எடையைக் குறைப்பது அதற்கு அடுத்தபடி".

அந்த வியாஸத்தில் சொல்லியபடி, தேகக்கொழுப்பு அதிகமாயுள்ளவர்கள், அதைக் குறைக்கும்பொருட்டு, அனுசரிக்க வேண்டிய நிர்ப்பயமான பொது விதி யாதெனில், ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் உண்ணாமலிருப்பதும், கொஞ்சம் பசியிருக்கும்போதே புசிப்பதை விட்டு எழுந்திருப்பதேயாம். ஆகாரத்தின் மூலமாய்த்தான் எடையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர் சொல்லியபடி ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். அவருடைய மேற்பார்வையின்கீழ் இச்சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். சரியான ஆகாரமும் அவரவர் தேவைகளுக்குத் தக்கபடி வியாயாமமும் செய்துவந்தால், நல்ல ஆரோக்கிய லாபம் கிடைக்கும். ஆனால், தவறான ஆகாரமும், பிசகான வியாயாமமும் செய்து, ஆக்ஷேபமுள்ள மருந்தையும் எடுத்துக் கொண்டால், ஆரோக்கியம் கெட்டு சீக்கிரத்தில் மரணம் சம்பவிக்கும்.

பட்டினி கிடப்பதா, டர்கிஷ் ஸ்நானம் எடுத்துக்கொள்வதா, தேகத்தைப்பிடித்து விட்டுக் கொள்வதா, தேகாப்பியாஸம் செய்வதா, மருந்து சாப்பிடுவதா என்று வாதம் செய்துகொண்டிருக்கும் ஸ்தூல சரீரிகளுக்கு அமெரிக்கா, அடல்டுவெயிட் கான்பரன்ஸ் சமயத்துக்கு ஒரு எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறது. யோசனையின்றி தேக எடையைக் குறைத்துக்கொள்வதனால், தேக ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயம் நேரிடுமென்று அந்த எச்சரிக்கை எடுத்துக்காட்டுகிறது.—எல். பி. டி. நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

* * *

நாய்கள் வர்ணத்தைப் பார்க்க முடியாது.—இது அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் விஷயத்திலும் வாஸ்தவமே. மனிதன் இன்ப்ரா-ரெட், அல்ட்ரா வயலெட் இவைகளின் மத்தியிலுள்ள கூட்டத்தின் வெளிச்சத்தைத்தான் பார்க்க முடியும். இன்ப்ரா-ரெட் கூட்டத்திலும் அதன்கீழ் உள்ளதிலும் ஏதேதோ சம்பவங்கள் நடக்கின்றனவென்று சாஸ்திர அத்தாக்ஷி இருக்கின்றது. ஆனால், இந்த எலெக்ட்ரோ மாக்னடிக் அலைகளில் யாதொரு சம்பவமும் நடக்கிறதில்லைபோல் நமக்குத் தோன்றுகிறது.

நாய்கள் வர்ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாதென்று சாதாரணமாய் நம்பப்படுகிறது. ஆனால், சில யானைகள் கண்டுபிடிக்கக்கூடுமென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அசையும் படங்களில் இருப்பதுபோல் கருப்பு, வெள்ளை இவ்வர்ணங்களுள்ள தங்களைச் சுற்றியிருக்கும் ஜீவஜெந்துக்களை பார்க்கின்றனவென்று நாம் நம்புகிறோம். இந்தியாவில் ஒரு மாக்கப்பெனி உண்டு. இதில் மரத்திம்மைகளை ஏற்றிக்கொண்டு, மில்லுகளுக்குக் கொண்டு போவதற்கு அதன் குறுகிய கேஜு ரயிலில் வண்டிகளை இழுக்க சிறிய எஞ்சின்களை அவர்கள் வைத்திருக்கிறார்கள். இந்தத் திம்மைகள் மூன்று இடங்களிலிருந்து கொண்டு வரப்படுகின்றன.—'ஜீனிவ்' மெயின் லயனில் கூடுகிறது. கூடும் இடத்தில் வண்டியின் சக்கரங்கள் மெயின் லயனில் போவதற்கு ஒரு ஸ்விட்ச் இருக்கிறது. இந்த இடத்தில் ஸ்விட்ச் வாச்மென் ஆக ஒரு யானையை வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த யானைக்கு உத்திரவு கொடுக்க, அங்கே மனிதர் ஒருவரும் இல்லை. அது அவ்வளவு நம்பத்தகுந்ததாய் வேலை செய்கிறது. மெயின் லயனில் போய்ச்சேரும் ஒவ்வொரு கிளை லயனுக்கும் வெவ்வேறு வர்ணங்களையுடைய ஒரே அளவுள்ள ஒரு வட்டத்தகடு அடையாளமாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒன்று வெளுப்பு, ஒன்று கருப்பு, மற்றொன்று சிவப்பு. இந்த ஸ்விட்சுக்கு மூன்று இடங்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு இடத்திலும், அந்தந்த வர்ணத்தைச் சேர்ந்த ஒரு வட்டத்தகடு உண்டு. இஞ்சின் மெயின் லயனுக்கு வரும்போது யானை அதைக் கண்டதும், எஞ்சினில் உள்ள வட்டத்தகடுக்கு ஒத்தபடி ஸ்விட்சைப் போடுகிறது. அந்த வண்டி அந்த லயனில் ஓடுகிறது. இந்த யானை வண்டி போகும்போது பார்த்து மிக்க சந்தோஷப்படுகிறதென்றும், அது துதிக்கையை நீட்டி, தன் வேலையைச் சரியாகச்செய்ததற்காக சந்தோஷப்படுகிறதைக் காட்டுவதற்காக ஒரு பெருத்த சப்தம் போடுகிறதென்றும் இதைப் பிரத்தியக்ஷமாகப் பார்த்தவர் ஒருவர் எனக்குச் சொல்லியிருக்கிறார்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

* * *

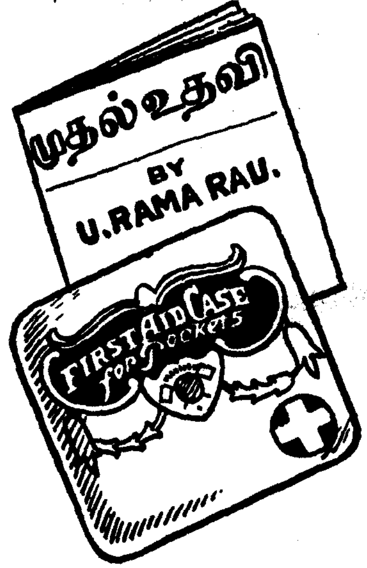
மந்த புத்தியுள்ள மேதாவி.—ஏதோ ஒரு மந்தபுத்தியுள்ள மேதாவி தனது சாதாரண மனோநிலை மிகக் கம்மியாயிருக்கையில், ஞாபகசக்தியின் திறமையைக் காட்டும் அதிசயமான வித்தைகளைச்செய்யவும், அல்லது நொடிக்குள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கவும், எவ்வாறு சாத்தியமாகிறதென்பதை ஒரு வைத்தியர் விவரித்துச் சொல்லுகிறார். இந்த மேதாவியின் மனதானது ஒரே வழியில் செல்லுகிறது. மற்ற விஷயங்களினால் அவருடைய மனது கலங்காமல் இருப்பதால், அவர் பிரவேசித்துள்ள மார்க்கத்தில் தன் சாமர்த்தியத்தை வெளியிட நேரிடுகிறது.

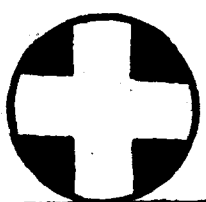
ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

“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 சுருவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.





ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரு. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

மருந்து எழுதிக்கொடுப்பதற்கு - - -

- - - - இது அடையாளம்

Rx

லேபிலின்பேரில் எங்கள்

பெயர் இருந்தால்,

அதுவே

சுத்தமான மருந்துச் சரக்குகளைக்

கொண்டு சரியாயும்,

சாமர்த்தியமாயும் தயாரிக்கப்பட்ட

ப்ரிஸ்கிரிப்ஷனுக்கு

உமது அடையாளம்

உயர்ந்த தேர்ச்சிபெற்ற ஐரோப்பிய மருந்துச்சாலை கெமிஸ்டுகளால் சதா மேற்பார்வை செய்யப்படுகிறது. மருந்து தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் வடிக்கட்டிய ஜலம், கெடுதலுள்ள விஷக்கிருமிகள் அடியோடே இராமல் இருக்கும்பொருட்டு, அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களால் முன்னாலேயே சுத்திகரிக்கப்படுகிறது.

எல்லா மருந்துகளையும் அனுப்புவதற்கு முன் இரண்டுதரம் ஒத்திட்டுப் பார்க்கப்படுகிறது.

ஸ்பென்ஸர்ஸ்—தி கெமிஸ்ட்ஸ், மதராஸ்

the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Mac