ஆரோக்கிய தீபிகை

13 11-12

நவம்பர்-டிசம்பர், 1936

N36.13.11-12
209249

ஆரோக்கிய தீபிகை.

45B

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஒரு மனிதனை கீழே தள்ளி மூர்ச்சையடையும்படி
செய்வதற்கு ஒரு இரகசியமான செயற்கை முறை.

மிஸ்டர் ஜிகோரோ கண்ட் அவர்களால் நடத்தப்படும், ஜப்பானில்
பிரசித்திபெற்ற ஹால் ஆகிய கோடகத்திலுள்ள
ஜியூ-ஜிட்ஜு ஹாலில் ஒரு காக்ஷி.

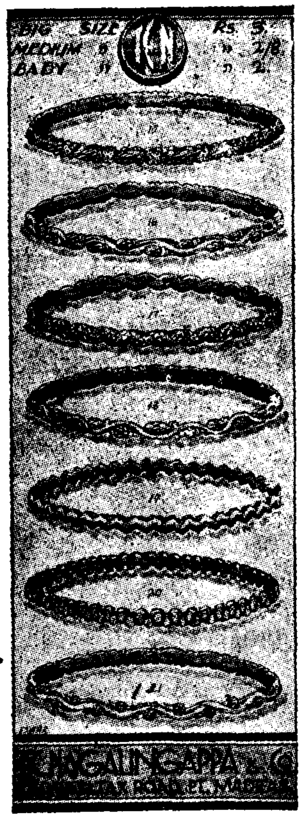
ஆசிரியர் :

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

[தொகுதி 13—பகுதி 11.

...ர்—1936]

விலை அணு 2.



டி. சி. என். கோல்டன்
மெட்டல் ஜ்வெல்லரி மார்ட்

பலவித வளையல்கள்

அசல் தங்க வளையல்களைவிடப் பிரகாசத்திலும்
நிறத்திலும் குறைந்ததல்ல. கறுக்காது.

2 வருஷம் உத்தரவாதம்.

பெரிய சைஸ் 2 இஞ்சும், அதற்கு மேற்பட்டதும்	ஜதை ரூ. 3 0 0
மத்திய சைஸ் $1\frac{3}{4}$ இஞ்சு முதல் 2 இஞ்சுக்குள்	,, 2 8 0
குழந்தை சைஸ் $1\frac{3}{4}$ இஞ்சுக்கு உட்பட்டது	,, 2 0 0

வி. பி. செலவு 1 ஜதை முதல் 6 ஜதைகள் வரை அணா 6.

அணிந்திருக்கும் வளையலின் சுற்றளவை இங்கியில்
ஒரு காகிதத்தில் குறித்து அனுப்பவும்.

2 அணா பெறுமானமுள்ளதும், பல அழகிய
படங்களுள்ளதுமான எமது காட்லாக் இனும்.

டி.சி. நாகலிங்கப்பா அன் கோ.,
280, வால்டாக்ஸ் ரோடு, பார்க் டவுன், மதராஸ்.

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.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் கட்டாய ஆரோக்கியப் படிப்பு ...	201
தேகபலம்—கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ். (ரிடயர்டு) சின்ஸுரா, ஹூக்லி ...	205
ஹிருதயத் தவறுதலினால் திடீரென மரணம் நேர்தல்—யு. வெங்கட் ராவ், மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்ஸனு, மதராஸ் ...	208
கிராமத்திலுள்ள நாவிதன்—டாக்டர் பணிபூஷண முகர்ஜி, பர்ட்வான் ...	210
பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதன் ஆவசியகம்—டாக்டர் டி. எஸ. திருமூர்த்தி, பி,எ., எம்பி.வி.எம்., டி.டி.எம். அண்டு எச். பாதாலெஜி ப்ரொபெஸர், மதராஸ் மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ் ...	212
ஜீரணக் கருவிகளைச் சரியாக வைத்திருத்தல்—ஆர். இராஜகோபாலன், பினாபுடக மண்டலம் ...	215
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	218
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	22

18 DEC 1936

தமிழ்நாடு ... சென்னை-600 008

209249

Office :—1/64, Mint Street, P. T., Madras.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

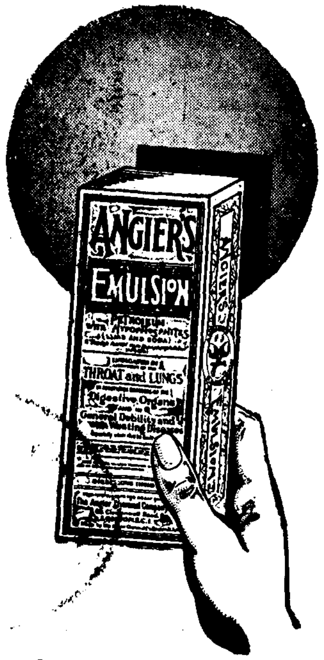
1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

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

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. "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: ஸபர்மதி, ஆமதாபாத், (இந்தியா).

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.

சளிக் கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு அங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்குஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இதுஇருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச்சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவாகள ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக் கட்டும் :—கபவாதஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறி வருங் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றது என்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்துகொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி ($2\frac{1}{2}$ 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 பாரத்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்வது 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 ஜி.எ,. 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.

ரிஜிஸ்டர்ட்

டிரேட் **K.P.** மார்க்கு

சகல வியாதிகளுக்கும் மலச்சிக்கலே காரணம்.

அநேக டாக்டர்களாலும், கண்காட்சிகளிலும்
"தமட்டல், கசப்பு, அருவருப்பு" இல்லாதது என்று
சர்டிபிகேட்டுகளும் மெடல்களும் பெற்று உத்திரவாதமடைந்துள்ள

"பைனஸ்ட் குவாலிடி சித்தர்மணக்கெண்ணை"

சுகமான குளிர்ச்சியையும், நித்திரையையும் தருவதுடன், கூந்தலுக்கு பளபளப்பையும், மிருதுவையும் வளர்ச்சியையுமளித்து
நரையைத் தடுக்கக்கூடிய ஹேர் டானிக்

கேஸ்டர் "பாரத்" கூந்தல் தைலம்

சமயலுக்கும், கூந்தல் பரிமள தைலங்கள் தயாரிப்பதற்கும் சிறந்தது
"கோகோடைன்"

எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும். ஏஜெண்டுகள் தேவை.

தயாரிப்பவர் :- **கேஸ்டர் ஆயில் ஒர்க்ஸ், கோயமுத்தூர்.**

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே கம்பெனி,

லிமிடெட்,

(இங்கிலாந்தில் இணைக்கப்பட்டது).

ஸ்டாண்டர்ட் சுற்றுப் பிரயாணங்கள்

மலிவான கட்டணங்கள்.

வட இந்தியாவின் புண்ணிய ஆலயங்களைத் தரிசிக்கவும், துங்கபத்திரா, கங்கை, கிருஷ்ணா நதிகளில் ஸ்நானம் செய்யவும்—பம்பாய், ஆக்ரா, டில்லி, கல்கத்தா இவைகளைப் பார்க்கவும்—பண்டரீபுரம், துவாரகை, காசி, ஆகிய புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்கு யாத்திரை செய்யவும் நீங்கள் வெகுகாலமாய் எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் சந்தர்ப்பம் இதோ வாய்த்திருக்கிறது!

மார்க்கம் 1.—மதராஸ், துங்கபத்திரா, ராய்ச்சூர், பண்டரிபுரம் (குர்துவாடி மார்க்கமாய்ச் சென்று, குர்துவாடிக்குத் திரும்புதல்), பம்பாய், நாஸிக், ஹோஷங்கபாத், ஆக்ரா கண்டோன்மெண்டு, மதுரா, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், ஹரித்துவாரம், நிம்ஸார், லக்னௌ, அயோத்தியா, பிரயாகை, காசி கண்டோன்மெண்டு, கயா, ஹௌரா, பூரி, வால்டேர், மதராஸ்.

	1-ம் வகுப்பு	2-ம் வகுப்பு	3-ம் வகுப்பு
4156 மைல்கள்	ரூ. **317.**	ரூ. **160-5.**	ரூ. **50-3-6.**

மார்க்கம் 2.—மதராஸ், துங்கபத்திரா, ராய்ச்சூர், பண்டரிபுரம், பம்பாய் (குர்துவாடி, தோண்ட், மன்மாட், நாசிக் மார்க்கம்), சூரத், ப்ரோச், பரோடா, ஆமதபாத், ஜாம்நகர், துவாரகா (அங்கிருந்து எமஹ்ஸாணுவுக்கு), சித்பூர், ஆபுரோட், ஆஜ்மீர், ஜெய்ப்பூர், ஆக்ரா, மதுரா, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், ஹரித்துவாரம், நிம்ஸார், லக்னௌ, அயோத்தியா, பிரயாகை, காசி கண்டோன்மெண்டு, கயா, ஹௌரா, பூரி, வால்டேர், மதராஸ்.

	1-ம் வகுப்பு	2-ம் வகுப்பு	3-ம் வகுப்பு
4853 மைல்கள்	ரூ. **390-9**	ரூ. **199-13.**	ரூ. **65-1-6.**

மார்க்கம் 3.—மதராஸ், பெஜவாடா, பல்ஹர்ஷா, இடார்ஸி, ஹோஷங்கபாத், ஆக்ரா கண்டோன்மெண்டு, மதுரா, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், ஹரித்துவாரம், நிம்ஸார், லக்னௌ, அயோத்தியா, பிரயாகை, காசி கண்டோன்மெண்டு, ஹௌரா, பூரி, வால்டேர், மதராஸ்.

	1-ம் வகுப்பு	2-ம் வகுப்பு	3-ம் வகுப்பு
3700 மைல்கள்	ரூ. **287-11.**	ரூ. **143-14.**	ரூ. **44-9.**

கீழ்க்கண்ட விலாசத்தில் விசாரிக்கவும் :—

ராம் மோஹன் அண்டு கம்பெனி,

விசாரணை ஆபீஸ்,

ஸென்ட்ரல் ஸ்டேஷன், மதராஸ் அல்லது பெங்களூர்.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் கட்டாய ஆரோக்கியப் படிப்பு.

சென்னை நகரத்தில் கொஞ்சநாளைக்கு முன் நடந்த ஆறுவது கல்வி வாரக் கொண்டாட்டத்தின்போது, மதராஸ் மெடிகல் காலேஜ், பேதாலஜி ப்ரொபெஸராகிய ராவ்பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.ஏ., எம்.பி. அண்டு ஸி.எம். டி.டி.எம். அண்டு எச். என்பவர், 1936-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதம் 9-ந் தேதி புரசைவாக்கம் ஸர் எம். ஸி. டி. முத்தைய செட்டியார் ஹைஸ்கூலில், "பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதன் முக்கியம்" என்னும் தலையங்கத்தின்கீழ் ரஸமான பிரசங்கம் ஒன்று செய்தார். சுமார் 20 வருடங்களுக்கு முன் வரையில் நாகரீகமுள்ள மேனாடுகளிலுங்கூட, பள்ளிக்கூட பாட நிர்ணயங்களில் சுகாதாரத்திற்கு இடமே இல்லை. அப்போது லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷனார் பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய ஆவசியகத்தைப் பற்றியும், பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகளுக்கு வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்யவேண்டிய தன் ஆவசியகத்தைப்பற்றியும் வற்புறுத்திச் சொல்ல ஆரம்பித்தனர். ஐரோப்பிய நாடுகள் அதன்பிறகு இது விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு விரைவில் அபிவிருத்தியடைந்துவிட்டனர். நமது இந்திய தேசமட்டும், மற்றத்துறைகளில் இருப்பதுபோலவே இது விஷயத்திலும் பின்னடைந்திருக்கிறது. ஒரிஸ்ஸா ஸர்வெண்ட்ஸ் ஆப் இண்டியா ஸொஸைட்டி மெம்பராகிய மிஸ்டர் எல். என். ஸாஹு எம்.ஏ. என்பவர், 1931-ம் வருஷம் ஜூலை மாதம் 31-ந் தேதி முதல், ஆகஸ்டு மாதம் 1-ந் தேதி வரையிலும் அமெரிக்கா, கொலராடோவைச்சேர்ந்த டென்வரில் நடந்த 'வோல்டு பெடரேஷன் ஆப் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷ'னுக்கு எழுதியனுப்பிய வியாசத்தில் பின் சொல்லிய மூன்று முடிவான பாராக்களில் இந்தியாவின் நிலைமையைத் திரட்டிக் காண்பித்திருக்கிறார் :—

1. "இந்த தேசத்தின் கல்வி விஷயத்தில் சர்க்காரார் மிக்க சுறுசுறுப்பானதும், பச்சாதாபமுள்ளதும், சரி

யானதுமான ஏற்பாடு ஒன்றும் அனுசரிக்கக்காணோம். தமது ஆபீசுகளுக்கு இங்கிலீஷ் தெரிந்த குமஸ்தாக்கள் வேண்டுமென்கிற நோக்கத்தைக் கொண்டே பள்ளிக்கூடங்களை அவர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். தேசத்தில் ஆண்மைத்தனம் விருத்தியடைய வேண்டுமென்பதைக் குறித்து, அவர்கள் அக்கறைப்படவேயில்லை.

2. இதன் பலன் யாதெனில், மாணாக்கர்களின் க்ஷேமத்தைக் குறித்து, கல்வி விஷயத்திலாவது, ஆரோக்கியப் பிரசார விஷயத்திலாவது உத்தியோகஸ்தரல்லாதவர்களுடைய சகாயத்தை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்கள் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. அவர்கள் சம்பளம் கொடுத்து நியமித்திருக்கும் உபாத்தியாயர்கள் மூலமாயாவது இதைச் செய்ய எத்தனிக்கவில்லை.

3. மாணாக்கரின் தேகசுகத்தைக் குறித்து சர்க்காரார் செய்யவேண்டிய முயற்சிகளை அவர்கள் செய்யத்தவறி, அதனால் பைத்தியக்காரர்களையும், பலஹீனர்களையும் உற்பத்திசெய்யக் காரணமாயிருப்பதுபற்றி, நமது தேசத்தில் இனி வரப்போகிற நகரவாசிகளின் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து அசட்டை செய்த குற்றம் அவர்கள்மேல் ஏற்பட்டிருக்கிறது".

பாட நிர்ணயத்தைப்பற்றி, அவர் மேலும் சொன்னதாவது :—"மெட்ரிகியுலேஷன் வகுப்பு உட்பட எல்லா வகுப்புக்களிலும், நமது கலாசாலைகளில் கற்பிக்கப்படும் உயர்ந்த படிப்புள்ள வகுப்புக்களிலும், ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள பாட நிர்ணயம் முழுதிலுமே நாம் கண்டனம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. எந்தத்தகுதியிலும் மாணாக்கர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாடநிர்ணயத்தில் சுகாதாரத்திற்கு இடமேயில்லை. இது விஷயத்தில், கார்டியன்களுக்கும் தக்க போதனையில்லை. உபாத்தியாயாகளில் பெரும்பான்மையோர் முழு மூடர்களாயிருக்கிறார்கள்; அல்லது சுகாதாரச் சட்டங்களை அனுசரிப்பதில் மிக்க சோம்பேறிகளாயிருக்கிறார்கள். கல்வி இலாகாவோ, தினப்படி வேலையைச் செய்துகொண்டு போகிறது".

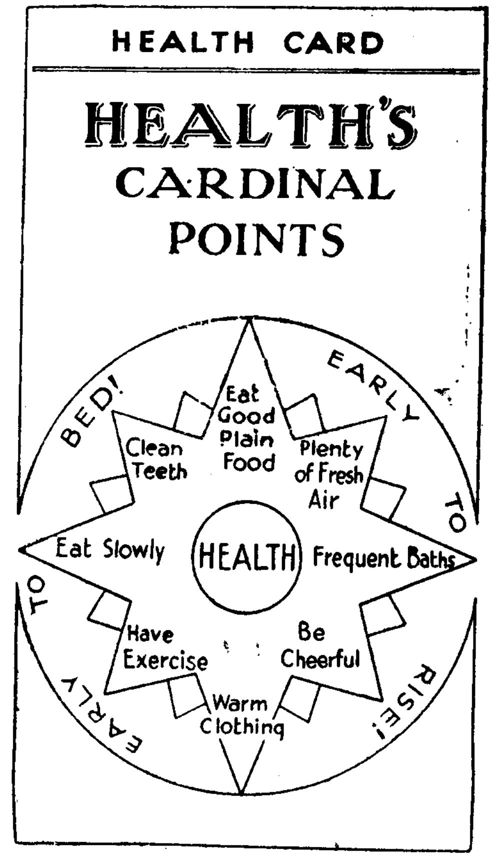
இந்திய சர்க்கார், அநேக மாகாண சர்க்கார் இவர்களின் கல்விக்கொள்கையைக்குறித்து, இதைக்காட்டிலும் கடினமான கண்டனம் வேறொன்றிருப்பதாக நமக்குப் புலப்படவில்லை. மற்றொரு சங்கடமான விஷயம் யாதெனில், 1921-ம் வருஷம் முதற்கொண்டு, சட்டசபைகளில் பெரும்பாலார் வகுப்பிலிருந்து தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட மந்திரிகளுக்கு இந்த இலாகா மாற்றப்பட்டிருக்கிறதென்பதேயாம். இம்மாதிரி கஷ்டமான சந்தர்ப்பங்களில் இந்தக் கல்வி வாரத்தை ஏற்பாடு செய்தவர்கள், "பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதன் முக்கியம்" என்னும் விஷயத்தைக்குறித்துப் பிரசங்கம் செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்தது, இந்த மாகாணத்தில் கல்வியின் எதிர்கால நிலைமைக்கு நல்ல காலம் பிறந்ததென்றே சொல்லவேண்டும்.

டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தியை இப்பிரசங்கம் செய்வதற்குப் பொறுக்கி எடுத்தது அதிர்ஷ்டவசமே. கீழ்நாடு, மேல்நாடு, புராதனம் நவீனம் ஆகிய எல்லா தேசத்து, எல்லாக்காலத்து ஆரோக்கியச் சட்டங்களை செவ்வையாய் விவரித்துச் சொல்லக்கூடியவர்கள் டாக்டர் திருமூர்த்தியைவிட வேறொருவருமில்லை. பிரசங்கத்தின் ஆரம்பத்திலேயே அவர் கல்வி அதிகாரிகளுக்கு ஒரு விண்ணப்பம்செய்து கொண்டார். அதாவது, அவர்கள் வெகு நாளாக அனுசரித்துவரும் தாமதகுணத்தையும், இரக்கமின்மையையும் விட்டொழித்து, காலத்திற்குத் தக்கபடி எழுந்து முன்வந்து, இனியாவது பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரத்திற்குச் சரியான ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும் என்பதேயாம்.

டாக்டர் திருமூர்த்தி சொல்லியபடி, கல்வியின் நோக்கமானது, கற்பவனுடைய தேகம், மனது, நடத்தை, தெய்வ

பக்தி யாவும் ஒரே சமயத்தில் விருத்தியடையவேண்டும் என்பதே. அவர் மேலும் சொல்வதாவது :—"தேகாரோக்கியமிராவிடில், மற்ற சக்திகள் விருத்தியாகா". இந்தியாவில் கற்றுக்கொடுக்கும் கல்விக்கு "ஜீவனற்ற கல்வி" என்னும் பெயர் வழங்கி வருகிறது. இதுவே, இந்தியா முழுதிலும் உள்ள மாணவர்களின் தேகபலம், மனோசக்தி, நன்னடத்தை, தெய்வபக்தி இவை யாவும் அழிந்து போனதற்குக் காரணமாகவிருக்கிறது.

எந்த வயதில் சரியான கல்வி ஆரம்பம் ஆகவேண்டுமென்னும் விஷயத்தைக் குறித்து, டாக்டர் திருமூர்த்தியின் அபிப்பிராயம் யாதெனில், அது சிசுப்பருவம், தவழ்ந்துநடக்கும் குழந்தைப்பருவமாகிய இப்பருவங்கள் முதற்கொண்டே ஆரம்பமாக வேண்டுமென்பதே. இது தவறினால் பள்ளிக்கூடம்போகும் வயதிலாவது ஆரம்பமாகவேண்டும். வாஸ்தவத்தில், இந்தியாவில், மத்திய காலங்களில், ஆரம்பக்கல்விபடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு முதல் முதல் தெய்வம், நன்னடத்தை, ஆரோக்கியம், பொருளாதாரம் முதலிய விஷயங்களில் பாடங்கள் கற்பிக்கும் வழக்கம் இருந்து வந்தது. நமது தமிழ் நாட்டில் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்னர் ஔவையின் செய்யுட்களை முதலாவது வகுப்பு முதல், நான்காவது வகுப்பு வரையிலும் பாட புத்தகங்களாக வைக்கப்பட்டிருந்தன, இந்த நீதிகளை ஒருவர் வாசிக்கும்போது, இவற்றிற்கு ஆதாரமாகவுள்ள பலத்த சக்தியையும், கோட்பாட்டையும் காண ஆச்சரியமாகவிருக்கும். "அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்", "ஆலயம் தொழுவது சாலவு நன்று" ஆகிய இந்த இரண்டு சிறிய வாக்கியங்களில் மாணவர்களுக்கு, தங்களைப் போஷித்து நல்ல வழியில் திருப்பக்கூடிய பிரத்தியக்ஷ தெய்வங்களாகிய அவர்களுடைய தாயையும், தந்தையையும் குறித்து அறிவூட்டி, பின்னர் கோயிலிலுள்ள பகவானைத் தொழும்படி சொல்லப்படுகிறது. இதற்குமேல் பகவானைக் குறித்து அதிகமாக அவர்கள் இந்த வயதில் தெரிந்துகொள்வதற்கு அருகரல்லர். இவை, பகவத் விஷயமாகக் கொடுக்கப்படும் மாதிரிப்பாடங்கள். நன்னடத்தையைக்குறித்து கணக்கில்லாத செய்யுட்கள் இருக்கின்றன. இவை, ஔவையார் எழுதிய புத்தகங்களைப் படித்த மாணவர்



ஆரோக்கியத்தைக் குறித்த முக்கியமான விஷயங்கள் :—அதிகாலையில் எழுந்திரு; சீக்கிரம் படுக்கப்போ; நல்ல ஆகாரத்தை உண்; ஏராளமான நல்ல காற்று; அடிக்கடி ஸ்நானம்; உற்சாகமாயிரு; உஷ்ணமான உடை; வியாயாமம் செய்; மெதுவாய் உண்; சுத்தமான பற்கள்.

ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். இப்போது ஆரோக்கிய விஷயமாகச் சில உதாரணங்களைச் சொல்லுவோம் ;—(1) வைகறைத் துயிலெழு; (2) சனி நீராடு; (3) நோய்க்கிடங்கொடேல்; (4) மீதூண் விரும்பேல்; (5) பாலோடாயினும் காலமறிந்துண்;

(6) ஒத்தவிடத்தில் நித்திரை கொள். கடைசியாக, பொருளாதார விஷயமாகச் சில உதாரணங்களைச் சொல்லுவோம்:— (1) நெற்பயிர் விளை; (2) பூமி திருத்தியுண் (இது வேலையில்லாமல் திண்டாடும் படித்த மத்திய வகுப்பினருக்கு இப்போது கொடுக்கப்படும் புத்திமதி); (3) சீரைத்தேடின் ஏரைத்தேடு; (4) திரைகடலோடியும் திரவியம் தேடு. ஆனதுபற்றி, ஆரம்பக்கல்வி வகுப்புகளுக்கு ஏற்படுத்தப்படும் பாட புத்தகங்கள் யாவும் 'இதைச் செய்', 'இதைச் செய்யாதே' என்று சொல்லும்படியான பாடங்கள் அடங்கியுள்ளனவாகவிருக்கவேண்டுமேயொழிய நல்லவை, கெட்டவை இரண்டும் அடங்கியுள்ள கதை ரூபமாகவிருந்து, அதிலிருந்து ஒரு நீதியை அறிந்துகொள்ளும்படியான பாடங்களாக இருக்கக்கூடாது. கதை ரூபமாக இருக்கும்போது, அநேக சந்தர்ப்பங்களில் கெட்ட விஷயங்கள் தாம் குழந்தைகளின் மனதில் முதல் முதல் படிகின்றன. அதிலிருந்து அறியக்கூடிய நல்ல நீதிகள் கவனிக்கப்படுகிறதேயில்லை.

உபாத்தியாயருடைய பொறுப்பு, வாசகம், எழுதுதல், கணக்கு இம்மூன்றையும் கற்பிப்பதோடு முடிந்து போகவில்லை. ஆரோக்கியப் படிப்புதான் அவருடைய முதன்மையான கடமை. அவருடைய காப்பின்கீழ் விடப்பட்ட மாணவர்கள் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட போதனைப்படி நடக்கிறார்களா, இல்லையா? என்பதை அவர் கவனிக்கவேண்டும். உபாத்தியாயர் தாமே சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருந்து, பிள்ளைகளுக்குத் தன்னையே ஒரு உதாரணமாகக் காட்டவேண்டும். ஓல்டு பெடரேஷன் ஆப் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷனில் ஆரோக்கியப் பிரிவின் அக்கிராசனாதிபதியாக இருந்த டாக்டர் டர்னர் என்பவர் சொல்லியபடி,

"ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியப்படிப்பு உபாத்தியாயருடைய பொறுப்பாக இருக்கவேண்டும். அவர், இந்த சிக்கலான தொழிலில் பிரத்தியேகமானதும், போதுமானதுமான தேர்ச்சி பெற்றுள்ள மேலான அட்வைஸர் அல்லது ஹெல்த் எடுகேஷன் சூபர்வைஸருடைய போதனையின்படி நடக்கவேண்டும்".

கல்லூரிகளில் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு மனதின் சுகாதாரம், விவாக சுகாதாரம், இல்லற சுகாதாரம் இவைகளைக் குறித்து போதிப்பதன் ஆவசியகத்தை டாக்டர் திருமூர்த்தி கவனிக்காமலில்லை. இது மாணவர்களுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும், வித்தியா போதகர்களுக்கும் ஒரு முக்கியமான விஷயம். அவர், வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தையும், அதற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தையும்பற்றிப் பேசியிருக்கிறார். வேலையில்லாத ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், அவருடைய மனக்கிலேசத்தை அது தடுப்பதுடன், அவர்கள் கடைசியில் வெற்றியடைவார். 'யார் தகுந்தவர்களோ, அவர்கள்தாம் ஜீவித்திருப்பார்கள்' என்னும் கொள்கை இவர்களுக்குத்தான் ஒக்கும்.

பள்ளிக்கூடங்களிலும் கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கட்டாயப் பாடமாக வைக்கவேண்டிய விஷயத்தில் வித்தியா இலாகா அதிகாரிகளுக்கு டாக்டர் திருமூர்த்தி செய்யும் சிபாரிசு சரியானதென்று நாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம். தவிர, கல்லூரிகளில் தேகக்கூறு சாஸ்திரம், தேகத் தொழில் சாஸ்திரம், ஸ்திரீ புருஷக்கலவை சுகாதாரம் முதலியவற்றையும் கற்பிக்கப்படவேண்டும். நமது வாசகர்களின் நன்மையை உத்தேசித்து, வேறோரிடத்தில் அவருடைய பிரசங்கத்தின் சாராம்சங்களைப் பிரசுரம் செய்திருக்கிறோம்.

தேகபலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி.,
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ். (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹூக்லி,

(1936-ம் வருஷத்திய ஜூன் மாதத்தின் இதழ், 103-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

நாசி

நாசியானது தேகத்தின் முக்கியமான ஒரு உறுப்பு. ஏனெனில், அதன் மூலமாய்த்தான் நாம் காற்றை உட்கொண்டு ஜீவித்து வருகிறோம். அதன் மூலமாய்த்தான் நாம் அநேகவிதமான வாசனைகளை முகருகிறோம். அது குரலின் இயந்திரத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. நாசியில் குற்றம் குறைகள் ஏதாகிலும் இருந்தால், குரல் மாறிப்போவதற்கு அது காரணமாகும். அப்போது நாம் மூக்கால் பேசுகிறோம். சுவாஸிக்கும் தொழில் வாயினாலும் செய்யக்கூடியதாயிருந்தபோதிலும், வாய் மூலமாய் சவாஸிப்பது கெடுதலானது. ஏனெனில், அதனால் நுரையீரல்களுக்குச் சுளுவில் தொத்து சம்பந்தம் உண்டாகும். சுவாஸித்தலுக்கு முக்கியமானதும், இயற்கையில் ஏற்பட்டதுமான மார்க்கம் நாசிதான். மார்பு நன்றாய் வலுவு அடைவதற்கும், அதை ஆரோக்கியமான நிலைமையில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கும், இயற்கையில் காற்று புகும்படியான மார்க்கத்தை ஆரோக்கியமான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதவசியம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நாசியின் தவறான நிலைமையினால் தொண்டை, நுரையீரல்கள் இவைகளைச்சேர்ந்த வியாதிகள் எவ்வாறு உண்டாகுமென்பதை பின்னால் விவரித்துச் சொல்லுகிறோம். நாசிக்கும் கண்கள், காதுகள் முதலிய உறுப்புக்களுக்கும் துவாரம் இருப்பதால் நாசியில் வியாதி கண்டால், அது அவைகளையும் பாதிக்கும். ஆனதுபற்றி, நாசியினுடைய அமைப்பு, தொழில்கள் இவைகளைக்குறித்து பொதுவாய்க் கொஞ்சம் அறியவேண்டியது அவசியம். அதனால் நாசி மூலமாய் தொண்டை, அதன் சுற்றுப்பக்கத்து உறுப்புக்கள், நுரையீரல்கள் இவைகளைத்தாக்கும் வியாதிகளைத்தடுத்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

முகத்தில் நாசிதான் வெளிப்படையாகத் தெரியக்கூடிய உறுப்பு. அது செவ்வையாக அமைக்கப்பட்டிருந்தால், அதுவே ஒரு அழகு. நாசியானது, மத்தியக்கோட்டில் கண்களின் குழிகளுக்கிடையில், நெற்றியின்கீழ் ஓரமாக ஆரம்பித்து, நடுமத்தியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த இடத்தில் இதற்கு 'நாசியின் வேர்' என்று பெயர். அது இயற்கையிலேயே உயர்ந்து, உருவத்தில் முக்கோண வடிவமாக இருக்கிறது. இதன் அடிவாரம் கீழ்ப்புறமாக இருக்கிறது. இதன் கூரான மேல் பக்கத்து ஓரத்திற்கு 'ப்ரிட்ஜ' என்று பெயர். இது சுவாஸித்தலின்போது காற்று உள்ளே புகவும், வெளியே வரவும் உபயோகமாயுள்ள நாசித்துவாரங்கள் என்கிற இரண்டு துவாரங்கள் பிரியும்படியான இடத்தில் வந்து முடிகிறது. இந்த நாசித்துவாரங்களுக்கு ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் தோலின் மடிப்புகள் இருக்கின்றன. இவற்றிற்கு 'நாசியின் ஆலே' என்று பெயர். நாசியின் மேல்பாகமானது, வேருக்கு அருகாமையில் பதிந்திருப்பதுடன் அது எலும்பினாலானது. உயர்ந்த ஓரமாகிய 'பிரிட்ஜ்' என்று சொல்லப்பட்டது, மிருதுவாயும், அசையும் தன்மையுமுள்ள குருத்தெலும்பினாலானது. காதுகளும் அதே வஸ்துக்களினால் ஆனவை. நாசியின் உட்பாகத்தில் இரண்டு சந்துகள் உண்டு. இவற்றிற்கு நாசித் துவாரங்கள் என்று பெயர். இவைகளுக்கு நடுவில், மத்தியக்கோட்டில் பிரிக்கும் சுவர் ஒன்றுண்டு. இதற்கு 'செப்டம்' என்று பெயர். இது, பாதி எலும்பினாலும், பாதி குருத்தெலும்பினாலும் ஆனது. இந்த சந்துகள் 'சளி ஜவ்வு' என்று சொல்லப்பட்ட ஈரமான மெல்லிய ஒரு வஸ்து

வால் முழுதும் மூடப்பட்டிருக்கும். இதற்கு அழற்சி உண்டானால், மூக்கிலிருந்து சளி உற்பத்தியாகும். இதற்கு 'ஜலதோஷம்' என்று பெயர். இந்த நாசித்துவாரங்கள் குறுகலானவை. ஆனால் முன் பக்கத்திலும், பின் பக்கத்திலும் விரிந்திருக்கும். ஆகிலும், மத்தியபாகத்தில் விசாலமாயிருக்கும். ஆனால், சமமாயும் மிருதுவாயுமிராது. சளி ஜவ்வினால் மூடப்பட்ட மிருதுவான எலும்புகளின் உருண்டையான பாகங்கள் வெளிப்பக்கத்திலிருந்து முன்னுக்கு வந்திருக்கும். இவைகளுக்கு 'டர்பினேடெட் போன்ஸ்' என்று பெயர். மேல் இருந்து கீழ்ப்பக்கமாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்த் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். ஆனால், அந்த வழி கோணிக்கொண்டு போகும். இந்த வழி விசாலமாயும், சமமாயும் இருந்தால், அன்னிய வஸ்துக்கள் உள்ளே நுழைந்து தொண்டைக்குள் இறங்கி, அங்கிருந்து நுரையீரல்களுக்குள்ளும் செல்லுமாகையால், அதைத் தடுப்பதற்காகவே இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு வசதி. மேலும், இந்த நாசித்துவாரங்களின் முன் பாகத்தில் வரிசை வரிசையாக சிறு ரோமங்கள் இயற்கையில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை அன்னிய வஸ்துக்கள் உள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஒரு பாதுகாப்பு. ஒரு ஆயுதத்தைக் கொண்டு நாசித்துவாரங்களை விரித்தபிறகுதான், அதன் உள்ளே இருக்கப்பட்டவை நமது கண்ணுக்குப் புலப்படும்.

நாசித்துவாரங்கள் மூலமாய் நாசிக்குழிகள் வெளிக்காற்றுடன் சம்பந்தப்படுகின்றன. இந்தப் பாகத்திற்கு 'ஆன்டீரியர் நாரீஸ்' என்று பெயர். பின்பக்கம் இவை தொண்டையுடன் கலக்கின்றன. இதற்கு 'பாஸ்டீரியர் நாரீஸ் (அல்லது நேசோபாரின்க்ஸ்)' என்று பெயர். நாசியுடன் கண்களும், காதுகளும், நெற்றியின் எலும்புகளிலுள்ள பள்ளங்களும் (அதாவது, காற்றுப்புகும் இடங்கள்), கண் இரப்பைக் கோடுகளும், முகத்திலுள்ள எலும்புகளும் கலக்கின்றன. ஒருவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடித்தால், மூக்கிலிருந்து சளி வருகிறது; கண்களிலிருந்து நீர் வடிகிறது; தலை பளுவாயிருக்கிறது; காது அடைத்துக்கொள்கிறது. இதனாலேயே நாசிக்கும் இவைகளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று ஏற்படுகிறது. கண்களுக்கு மருந்து போட்டால் மூக்கில் அது வரும்; மூக்கிலிருந்து தொண்டைக்குப் போகும்.

இப்போது நாசியின் சாதாரணமான குறைகளையும், வியாதிகளையும் குறித்துச் சொல்லி, அவை அருகிலுள்ள மற்ற உறுப்புக்களுக்குப் பரவுவதால், அவைகளுக்கு என்ன பாதகம் உண்டாகுமென்பதையும் எடுத்துரைப்போம்.

நாசியின் பிரிட்ஜானது கூராயும், உயர்ந்தும் இருக்கவேண்டுமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். மிகவும் தட்டையாயும், அல்லது அமுங்கிக்கிடக்கும் மூக்கு கிரந்திப்புண் நோயுள்ள குழந்தைகளிடம் காணலாம். இந்த வியாதி குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு இருந்து அவர்கள் மூலமாய் அந்த வியாதிக்கிருமி அவர்கள் குழந்தைகளின் இரத்தத்தில்

கூரான மூக்கு.

தட்டையான மூக்கு.

லூபஸ்

ஸெப்டம்

லந்து, அதனால் நீடித்த ரணமுண்டாகி, நாசிப்பிரிட்ஜின் எலும்புகளும், குருத்தெலும்புகளும் அழிந்து போவதால், இம்மாதிரி உண்டாகிறது. இந்தக் குழந்தைகளுக்கு மூக்கில் 'ஸ்நபில்ஸ்' என்று சொல்லப்படும் நீடித்த ஜலதோஷம் கண்டு அதனால் மூக்கில் ரணம் கண்டு, பிரிட்ஜ் உடைந்துபோய், அங்கே ஒரு பொத்தல் கூட உண்டாகிவிடும். மூக்கின் நுனிப்பாகம் சில சமயங்களில் காசநோய் ரணத்தினால் பாதைப்பட்டு தின்றுவிடப்படும். இதற்கு 'லூபஸ்' என்று பெயர்.

'ஸெப்டம்' என்று சொல்லப்பட்ட மூக்குத் துவாரங்களைப் பிரிக்கும் சுவரானது, ஆரோக்கியமான ஒரு நாசியில் எப்போதும் மத்தியக்கோட்டில் நேராகவிருக்கும். இந்த ஸெப்டமானது இந்தப் பக்கத்திலாகிலும், அந்தப் பக்கத்திலாகிலும் சாய்ந்திருந்தால் அது பிசகு. அதனால் மூக்கு அடைபட்டுப்போகும்; அதாவது, அந்த சுவர் சிவந்து அழற்சியடைந்து, நுரையீரற்குள் காற்று தாராளமாய்ப் புகவொட்டாமல் தடைபடும்.

நாசித்துவாரங்களுக்குள்ளே இருக்கும் 'டர்பினேடெட் போன்ஸ்' என்னும் எலும்புகளும் இதைப்போலவே அடைபட்டுப்போய், ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கி சுவாஸித்தலைத் தடுக்கும். அதனால் வாய் மூலமாகச் சுவாஸிக்கும்படி நேரிடும். இந்த நாசித்துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போவதற்குக் காரணம் கெட்ட காற்று, புகை, தூசு, குளிர்ந்த காற்று முதலியவற்றை சுவாஸித்தலே. மூக்கில் நெடுநாளாக இம்மாதிரி ஜலதோஷம் இருந்துகொண்டிருந்தால், முன்சொன்னபடி அந்த தீங்கு அருகிலுள்ள உறுப்புக்களாகிய காதுகள், தொண்டை முதலியவற்றையும் பற்றிக்கொண்டு, சிக்கலான சம்பவங்களை உண்டாக்குவதுடன், காதுகளிலும், நெற்றி எலும்புகளிலும் சீழ் உண்டாகும். சுவாஸகாசம், நியூமோனியா முதலிய நுரையீரல் வியாதிகள் ஆரம்பத்தில் மூக்கில் காணும். மூக்கைச் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் சுத்தமான காற்றில் ஒருவன் எப்போதும் வசிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுடைய நாசியைக்குறித்து பிரத்தியேகமான அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், அவைகளுக்கு நாசிக்குறைகள் இருக்கும்பக்ஷத்தில் அவைகளுடைய மார்பு விரிந்திராது. அதனால் சுவாஸகாசம், நீடித்த ப்ரான்கைடிஸ் முதலிய வியாதிகளுக்கு அவை ஆஸ்பதமாகும். மேலே சொல்லிய சாதாரணமான நாசிக்குறைகளுடன், குழந்தைகளுடைய 'பாஸ்டிரீயர் நேரீசுக்கும்' தொண்டைக்கும் நடுவில் ஒருவித சதை வளர்ச்சி உண்டாகிறது இதற்கு 'அடிநாய்ட்ஸ்' என்று பெயர். இவை நாசிக்குப் பின்னேயுள்ள மேல் சுவரிலிருந்து தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். இவை, காற்று நுரையீரற்குள் செல்லும் மார்க்கத்தைத் தடுத்து, சுவாஸித்தலை வாய் மூலமாகச் செய்யும்படிச் செய்யும். சில சமயங்களில் இந்த சதை வளர்ச்சிகள் காதுகளுக்கும், தொண்டைக்கும் உள்ள (இயுஸ்டேகியன் குழாய்களின் வாய்கள்) மார்க்கத்தை அடைத்து, காதுகளையும் அடைத்து விடும். வாய் மூலமாக சுவாஸித்தலானது தாடை, பற்கள் இவைகளின் அரூபங்களுக்குக் காரணமாயிருக்கும். ஒரு குழந்தைக்கு நெடுநாளாக காதில் கோளாறு இருந்தாலும், மார்பின் சுவர் அரூபமாயிருந்தாலும் இம்மாதிரியான வளர்ச்சிகள் அதற்குண்டென்று சந்தேகிக்கவேண்டும். ஆனது பற்றி, குழந்தைகளுடைய மூக்கின் நிலைமையை அப்போதைக்கு அப்போது பரிசோதிக்க வேண்டும். அதனால், அவர்கள் தேகத்தில் நிரந்தரமான குறை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். இக்குறைகள் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்கு, குழந்தைகளை காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் ஏராளமான காற்றில் விட்டுவைக்க வேண்டும். மூடியுள்ள அறைகள், நெருக்கடி, தூசு, அசுத்தமான காற்று இவை யாவும் நாசி, தொண்டை, நுரையீரல்கள் இவைகளுக்கு வியாதிகளை உண்டுபண்ணும். மூக்கடைப்பு, நீடித்த ஜலதோஷம் முதலியவைகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய சுலபமான சில முறைகளை இங்கே சொல்லுவோம்: சுத்தமான காற்றை சுவாஸிப்பது தவிர, சாதா

ரணமான கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைக் கொண்டாவது, அல்லது அதைவிட மேலானதான நார்மல் ஸால்ட் ஸொலுஷன் அதாவது, ஒரு பயிண்ட் கொதிக்கும் ஜலம் அல்லது வடிக்கட்டிய ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைச்சேர்த்துக் கரைத்த ஜலத்தைக்கொண்டாவது, மூக்கை அலம்பவேண்டும். எப்படி அலம்புவதென்றால், இந்த உப்பு ஜலத்தை உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு மேலே உறிஞ்ச வேண்டியது. அது தொண்டை மட்டும்போய் வாய் மூலமாய் வெளியே வரவேண்டியது. இரண்டு பக்கங்களிலும் திறந்துள்ள ஒரு கிளாஸ் குழாய் இதற்கு உதவும். அந்தக் குழாயின் ஒரு முனையை மூக்கிற்குள் வைத்து, இன்னொரு முனையை உப்புகலந்த ஜலத்தில் வைத்து உறிஞ்ச வேண்டியது. மருந்து வேண்டுமானால், டாக்டரைக் கலந்து யோசிக்க வேண்டியது.

ஹிருதயத் தவறுதலினால் திடீரென மரணம் நேர்தல்

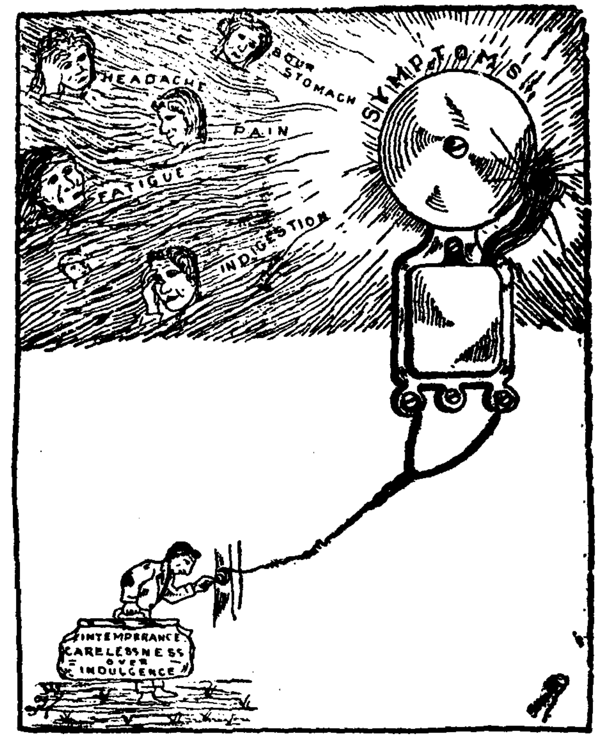
யு. வெங்கட் ராவ்,
மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்ஸனா, மதராஸ்.

கொஞ்ச காலமாக, சமாசாரப் பத்திரிகைகளில், மரணஜாப்தாவின்கீழ், அநேக பிரமுகர்கள் ஹிருதயத் தவறுதலினால் மரணமடைந்ததாகப் படித்துக்கொண்டு வருகிறோம். பகவான் அவர்களுக்கு மரணாவஸ்தையின் குறிகளாகிய நோய், துக்கம், கஷ்டம் யாவுமின்றி, நல்ல சாவு கொடுத்தார் என்றும், அவர்களுடைய பந்துக்கள், சிநேகிதர்கள் இவர்களுக்கு யாதொரு தொந்தரையும் கொடுக்காமல் இறந்தார் என்றும் ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். நமது சாஸ்திரப்படி இம்மாதிரியான சாவு கூடாது. திடீரென்று மரணம் நேரிடுவதைக்காட்டிலும், கொஞ்ச நாளைக்காகிலும் இழுத்துக்கொண்டிருந்து பிறகுஇறப்பதுநலம். ஏனெனில், அவர்கள் கஷ்டப்படும்போது பகவானை நினைக்கும்படி நேரிடுவதுடன், அவர்கள் இங்கே செய்த பாவங்களையும் தவறுதல்களையும் யோசிப்பதற்கு கொஞ்சம் சாவகாசம் ஏற்படுகிறது. மேலும், அவர்கள் தம் பந்து மித்திரர்களுக்கு தமது ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் தெரிவித்துக் கொள்ளவும், மரணத்தை எதிர்பார்ப்பதற்கு அவர்களை ஆயத்தம் செய்யவும் உதவியாயிருக்கிறது. திடீரென்று மரணம் நேர்ந்தால், அது அந்த மனிதனுக்கே விசனகரமாயிருக்கும். அவனுடைய சுற்றத்தார்க்கும் அப்படியே. பெருத்த அதிர்ச்சியை உண்டுபண்ணும்.

அநேக பெரிய மனிதர்கள், அவர்கள் உயர்ந்த படிப்பாளிகளாயிருந்தாலும், தீர்க்க யோசனையுள்ளவர்களாயிருந்தாலும், ராஜதந்திரிகளாயிருந்தாலும், ஜனசமூகம் அல்லது மத சீர்திருத்தக்காரர்களாயிருந்தாலும், இராஜாங்கத்தை ஆளுபவர்களாயிருந்தாலும், நூதனவிஷயங்களைக் கண்டுபிடிக்கிறவர்களாயிருந்தாலும் வியாபாரிகளாயிருந்தாலும், கைத்தொழிலில் சம்பாதித்த தனவந்தர்களாயிருந்தாலும், ஹிருதய நோயால் திடீரென்று மரணமடைகிறார்கள். இவர்கள் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து முன்னுக்கு வந்தவர்கள். அவரவர்களுடைய தொழிலில் கூர்மையான புத்தியைச் செலுத்தினவர்கள். ஒரு காரியத்தில் வெற்றிபெற வேண்டியதாயிருந்தால், அறியாமையைப் போராடி ஒழித்து, இயற்கையிலுள்ள இரகசியங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பெரியமனிதர்களுடையவோ, ஸ்திரீகளுடையவோ சரித்திரங்களைப் படித்துப்பார்த்தால், அவர்கள் அதிர்ஷ்டவசத்தினாலாவது, ஒருவருடைய தயை

யினாலாவது முன்னுக்கு வந்ததாகத் தென்படவில்லை. ஒரு சமயம் இயற்கையின் இரகசியங்கள் அதிர்ஷ்டவசத்தினால் கிடைத்தபோதிலுங்கூட, அதை விருத்தி செய்வதற்கு சாமர்த்தியம், பிடிவாதம், பொறுமை, ஊக்கம் இவைகள் வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் அநேகமாற்றங்கள், தடங்கல்கள், கஷ்டங்கள் யாவற்றையும் வென்று முன்னுக்கு வந்திருக்கிறார். அதனால் அவர்களுடைய தேகத்தின் நரம்புத் தொகுதிக்கு ஓய்ச்சல் அதிகம் உண்டாகிறது. அவர்களுடைய தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் ஏற்பட்டுள்ள உழைப்பு, கவலை இவைகளினால் அவர்களுடைய நரம்புத்தொகுதிக்கு அதிக உணர்ச்சி உண்டாகி, கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் உணர்ச்சி மிகுதியினாலேயே அது வலுவற்றுப் போகிறது. ஹிருதயமானது சிக்கலான நரம்புத் தொகுதியும் சதைத்தொகுதியுங்கூடிய உறுப்பு. கொஞ்சமேனும் ஓய்வில்லாமல் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் அதிக உழைப்பும் கவலையும் இருந்தால், நரம்புகள் கிளர்ச்சியினாலேயே வலுவற்றுப்போய் ஹிருதயத்தின் தொழிலை தாறுமாறாக்கி விடுகின்றன. திடீரென்று ஒரு அதிர்ச்சியோ, அல்லது அதிகக் கிளர்ச்சியோ உண்டாகும்போது திடீரென்று மரணம் உண்டாகிறது. அபஜெயத்திற்கும் அல்லது ஜெயத்திற்கும் இதே பலன்தான்.



குடித்தல், அஜாக்கிரதை, அதிகமான சம்போகம் இவற்றினால் உண்டாகும் கேடுகள்.

இப்போது, முன்னுக்கு வராத சாதாரணமான மத்திய வகுப்பினர்கூட, ஹிருதயத் தவறுதலால் திடீரென்று மரணம் அடைகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், எழ்மைத்தனத்தினாலும், ஆசையாலும் கவலை குடிகொண்டிருத்தலே. அல்லது திடீரென்று ஐசுவரியவான் ஆகவேண்டும் என்று பித்து பிடித்து, சீட்டு, சூது, பந்தயம் இவைகள் மூலமாக, இருந்த ஆஸ்தியை ஒழித்து, அவர்களுடைய ஆசை நிறைவேறாமற்போவது மற்றொரு காரணம்.

ஒழுங்கற்ற, அஜாக்கிரதையான துஷ்ட நடவடிக்கையுள்ள வாழ்வு வாழும் ஜனங்களும், அதிகமாக உண்பவர்களும், மிதமிஞ்சிக் குடிப்பவர்களும் திடீரென்று அந்தக் காரியங்களைச் செய்யும்போது மரணம் அடைவார்கள். அம்மாதிரி நடவடிக்கையுள்ள ஜனங்கள், தேகத்திற்கு வியாயாமம் இராததால் ஸ்தூலித்தும், ஆகாரத்தை மட்டுப்படுத்தாததால் மதுமேக வியாதிக்கு உட்பட்டும், கொழுத்த ஹிருதயம் உள்ளவர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். ஹிருதயத்தின் நரம்புகள் வலுவற்றுப்போவதற்கு மற்றொரு காரணம் புகையிலையை அதிகமாக உபயோகித்தலேயாம்.

ஒரு உத்தியோகத்திலாவது, தொழிலிலாவது, வியாபாரத்திலாவது கஷ்டப்

பட்டு உழைப்பவன், கிழவயது வந்ததும், வேலையை நிறுத்தாமல் இன்னும் வேலை செய்துகொண்டு, மனோவேஷ்டையும் கவலையும் நிறைந்துள்ள நகர வாழ்க்கையை வாழ்ந்துகொண்டு, தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் ஓய்வைக் கொடுக்காதிருந்தால் ஹிருதயத் தவறுதலினால் இறந்துபோகலாம். அதேமாதிரி, ஒரு வயதான ராஜதந்திரியை எங்கும் பொதுஜனங்கள் கூப்பிட்டு பூஜிக்கிறார்கள். அவர் தமது கக்ஷியின் சார்பாக தேர்தல் கூட்டங்களுக்குப் போய்ப் பேசினால், அதனால் உண்டாகக்கூடிய ஒரு மனக்கிளர்ச்சியினால் திடீரென்று மரணமடைய நேரிடும்.

கிராமத்திலுள்ள நாவிதன்

டாக்டர் பணிபூஷண முகர்ஜி,
பர்ட்வான்.

இரண வைத்தியத்தின் சுத்தத்தைக் குறித்து ஒன்றும் தெரியாத அவலக்ஷணமான, கிராமத்திலுள்ள நாவிதனைக்குறித்தும், அவன் எவ்வாறு தன்னுடைய அசுத்தமான ஆயுதங்களைக்கொண்டு ஆரோக்கியமான ஜனங்களை வியாதிக்கு இரையாக்கி, அவர்களுடைய உயிருக்கே மோசம் வரும்படிச் செய்கிறான் என்பதைக்குறித்தும் இங்கு எடுத்துரைக்கின்றேன். அவன் மூலமாக நம்மைப் பீடிக்கும் வியாதிகள், ஆரம்பத்திலேயே நாம் எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் முழுதிலும் தடுக்கக்கூடியவையே.

கிராமத்திலுள்ள நாவிதன் தன் கையில் கான்வெஸ் அல்லது தோலால் செய்த அடப்பத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அதிலுள்ள சிறு அறைகளில் தனக்கு வேண்டிய அநேக ஆயுதங்களை, அதாவது, (1) தாடியைச் சிரைப்பதற்கு ஒரு கத்தியும், (2) மயிரைக் கத்தரிப்பதற்கு ஒரு கத்திரிக்கோலும், (3) நகங்களை வாங்குவதற்கு ஒரு பக்கம் கூருகவும், குரும்பியை வாங்க மற்றொரு பக்கம் பள்ளமாயுமுள்ள ஒரு இரும்புக் கம்பியும், (4) ஒரு சீப்பும், (5) தாடியை மிருதுப்படுத்த ஒரு ஷேவிங் ஸ்டிக் அல்லது ஸோப்பும், (5) க்ஷவரம் செய்யும்போது காயம்பட்டு, ஒரு சமயம் ரத்தம் வந்தால், அதைத் தடுக்கக் கொஞ்சம் படிகாரமும் ஆகிய இந்த முஸ்தீப்புகளை வைத்துக்கொண்டு வருவது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். க்ஷவரம் செய்யும் விதமும் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமாதலால், அதை விஸ்தாரமாக நான் இங்கு சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

நாவிதன், க்ஷவரம் செய்தானவுடன் சுத்தத்தின் முறைகள் ஒன்றும் தெரியாதவனானபடியாலே, தன் கையிலுள்ள அழுக்கடைந்த ஒரு கந்தையைக்கொண்டு தன் ஆயுதங்களைத் துடைத்து விடுகிறான். சில சமயங்களில் தான் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் பழைய தோல் துண்டில் சில விசைகள் கட்டி தன் அடப்பத்திற்குள் அந்தந்த இடங்களில் வைத்து விடுகிறான்.

இவ்வாறு வைப்பதற்கு முன் இந்த ஆயுதங்களை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்து உலர்த்தி வைக்காவிடில், அவை துருப்பிடித்துப்போகும். அப்போது டிடானஸ், ஆன்த்ராக்ஸ் முதலிய விஷக்கிருமிகள் வந்தடைவதற்குத் தக்க முகாந்தரமாகும். பிறகு அவன் வேறொருவனை க்ஷவரம் செய்யப்போகையில் இந்த வியாதிக்கிருமிகளை அவனுக்குத் தொத்தவைக்கும்படி நேரிடுகிறது.

அழுக்கடைந்த அசுத்தமான கத்தியினால் க்ஷவரம் செய்து, சர்மத்தில் காயம் எதாகிலும் ஏற்பட்டால், அதன் மூலமாக பின் வரும் வியாதிகள் தொத்தக்கூடும்: (1) கிரந்திப்புண், (2) குஷ்டம், (3) டிடானஸ், (4) ஆன்த்ராக்ஸ், (5) எரிஸிபிலஸ், (6) எக்ஜிமா, (7) டினியாஸைகோஸிஸ் அல்லது பார்பர்ஸ் இட்ச், (8) டைரியாஸிஸ், (9) ரிங்வொரம் முதலியன.

க்ஷவரம் செய்வதற்கு முன்பாக ஆயுதங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு, கீழே சொல்லிய சுலபமான எச்சரிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது:—

(a) முதல் முதல் நாவிதன், ஸோப் ஜலத்தைக்கொண்டாவது, அல்லது வெந்நீரைக்கொண்டாவது தன் கைகளை அலம்பிச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

(b) எஃகினால் செய்யப்பட்ட ஆயுதங்களாகிய கத்தி, கத்திரிக்கோல், நகம் வாங்கி முதலியவற்றை கறை படியாமல் இருக்கும்பொருட்டு, சுத்தமான ஒரு துண்டுத்துணியில் சுருட்டி பிறகு, விஷக்கிருமிகள் அழியும் பொருட்டு, 20 நிமிஷ காலமாவது கொதிக்கும் ஜலத்தில் அமர்த்தி வைக்க வேண்டியது.

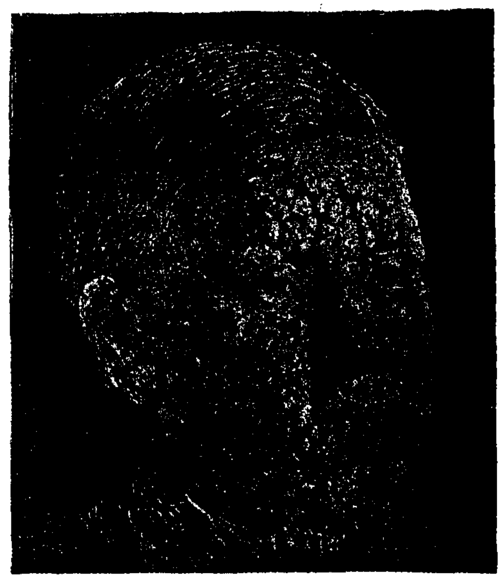
(c) அல்லது அந்த ஆயுதங்களின்மேல் மிதலேடட் ஸ்பிரிட் தடவி ஒரு வத்திக்குச்சியைக் கொளுத்தி வைக்க வேண்டியது.

(d) அல்லது கொதிக்கும் ஜலத்தில் இந்த ஆயுதங்களைச் செவ்வையாய்க்கழுவி அதன்பிறகு, அகப்படுமானால், மெக்டிலைட் ஸ்பிரிட்டோ அல்லது ஆப்ஸலுயூட் ஆல்கஹாலோ மேலே தடவ வேண்டியது.

(e) அல்லது சுளுவில் கிடைக்கக்கூடிய 40-ல் ஒன்று வலுவுள்ள கார்போலிக் லோஷனை, அல்லது எலக்ட்ராலிடிக் க்ளோரைனை உபயோகிக்க வேண்டியது. இவை கறையாக்காது.

கூடுமானால், நமது சகோதரர்கள் ஒவ்வொருவரும் சொந்தமாக ஒரு கத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்போது அநேகர் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இதை க்ஷவரம் செய்துகொள்வதற்கு முன், கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு எடுக்க வேண்டியது. ஒன்றும் தெரியாத நாவிதனிடம் சிக்கிக்கொண்டு அநேகவிதமான வியாதிகளுக்கு இரையாவதைக்காட்டிலும் இது உசிதமானது.

சரியான சுத்தம் இல்லாததனாலே டிடானஸ், ஆன்த்ராக்ஸ், எரிஸிபலிஸ் முதலிய வியாதிகளால் மரணம் நேர்ந்திருக்கிறது. சில வருஷங்களுக்கு முன்பு, கீழ் வங்காளத்து வாலிப ராஜா ஒருவர், தன்னுடைய கத்தியினாலேயே க்ஷவரம் செய்துகொண்டும் ஆன்த்ராக்ஸினால் இறந்தார். அதேமாதிரியாக, பீஹாரில் ஒரு அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன், தன் சொந்த கத்தி மூலமாய் நேர்ந்த எரிஸிபாலிஸ்



குஷ்ட ரோகம்—இது பயங்கரமான வியாதி. இதைத் தடுக்கவேண்டும். ஒரு சுத்தமான நாவிதன் சுத்தமான ஆயுதங்களைக்கொண்டு க்ஷவரம் செய்தால், குஷ்டரோகம் தொத்தாது.

என்னும் வியாதியால் இறந்தார். என்னுடைய சிநேகிதர் ஒருவர் ஒரு நாவிதன் கத்தியினால் க்ஷவரம் செய்துகொண்டு குஷ்டரோகத்தினால் வருந்தினார். அவர் இப்போது க்ஷவரமே செய்துகொள்ளுகிறதில்லை.

பொதுஜனங்களில் அநேகர் நாவிதனைக் கொண்டே க்ஷவரம் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். இதனால் பார்பர்ஸ் இட்ச், எக்ஜீமா, ரிங்வொரம், ப்ளூரிகோ, டைரி

யாலிஸ் முதலிய அநேக சர்ம வியாதிகள் உண்டாவதை நாம் தினம் பார்க்கிறோம்.

பகவானுடைய வழிகளோ ரகசியமானவை. ஒன்றும் தெரியாத நாவிதனிடம் நாம் அகப்பட்டுக்கொண்டு அவஸ்தைப்பட்டபோதிலும், அநேகவிதமான இந்த வியாதிகளுக்கு நாம் இரையாகாமலிருப்பது ஆச்சரியமே!

மிகவும் சாதாரணமானதும், ரஸமில்லாததுமான இந்த விஷயத்தைக் குறித்து எழுதியதற்கு வாசகர்களை மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். இந்த விஷயத்தைப்பற்றி எழுதும்படி யோசனை சொன்ன 'ஹெல்த்' வாசகரும், படீரா போலீஸ் ஸ்டேஷன் போலீஸ் ஸீனியர் ஸப் இன்ஸ்பெக்டருமாகிய மிஸ்டர் கே. நாத் என்பவருக்கு என் வந்தனத்தைச் செலுத்துகிறேன்.

பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதன் ஆவசியகம்*

டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.எ., எம்.பி.ஸி.எம்., டி.டி.எம். அண்டு எச்.,
பாதாலெஜி ப்ரொபெஸர், மதராஸ் மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ்.

முகவுரை.

கல்வி கற்பிப்போரும், இராஜாங்கத்தாரும் எவ்வளவு கவனிக்க வேண்டுமோ, அவ்வளவு கவனிக்காமல் இருக்கும் விஷயம் ஒன்றுண்டு; அதாவது, நமது பள்ளிக்கூடங்களிலும் கல்லூரிகளிலும் (உபாத்தியாயத் தொழிலுக் குப் படிக்கும் பள்ளிக்கூடங்கள் உட்பட) சுகாதாரம் கற்பிக்கும் விஷயமே.

கல்வியின் நோக்கம் யாதெனில், தேகம், மனது, நன்னடத்தை, பக்தி இவைகள் யாவையும் ஒருங்கே அபிவிருத்தி செய்வதேயாம். தேகாரோக்கியம் இராவிடில், மற்ற விஷயங்கள் விருத்தியடையா. ஆனதுபற்றி, நிஜமான படிப்பு யாதெனில், குழந்தை வளர வளர, பின்னால் நகரவாசியாவதற்கு வேண்டிய கடமைகள் பொறுப்புக்கள் யாவும் பொருந்தியிருக்கும்படி அதைத் தயாரிப்பதேயாம்.

ஆரோக்கியப்படிப்பில் ராஜாங்கத்தின் கடமை

போஷிப்புக்காக பணம் சம்பாதிக்கையில், ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்கள், குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுத்து வளர்க்கும் கடமைக்கும், அவைகளுக்கு படிப்பு சொல்லிக்கொடுக்கும் கடமைக்கும் சமரஸம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

ஆயிரக்கணக்கான அநேகர், மூடத்தனத்தினாலே சக்தியிருந்துங்கூட, தம் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கும் கடமையைச் செய்யாமல் அசட்டை செய்கின்றனர். இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில், ராஜாங்கத்தார் முன் வந்து அவர்களுக்கு வழி காட்ட வேண்டும். அவர்களுடைய உதாரணத்தைக் காட்டியே, ஜனங்களுடைய உதவியையும் உதாரகுணத்தையும் கோரி அவற்றை அடையவேண்டும். பெரும்பாலும், ஜனங்களுக்குக் கல்வி கற்பிப்பது ராஜாங்கத்தார் கடமையாகும்.

ஆரோக்கியமும், நகரவாசியாயிருத்தலும்

இந்திய ஜனங்களின் முக்கியமாய் நமது ராஜதானியிலுள்ள ஜனங்களின் கேவலமான ஆரோக்கியமும், துர்ப்பலமான தேகமும், நமது தேசத்தில் அடிக்கடி உண்டாகும் கொள்ளை நோய்களுக்கு அவர்கள் சுளுவில் இரையாவதும், இந்தக் கடூரமானவியாதிகளினின்றும்பாதுகாக்க முடியாவண்ணம் அவர்களுடைய ஆரோக்கியமும் வலுவும் குன்றிப்போயிருக்கின்

றனவென்பதற்கு அத்தாக்ஷியாயிருக்கின்றன. இம்மாதிரி கொள்ளை நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இப்போது எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் எத்தனங்கள், செய்யவேண்டிய தடை முறைகளில் எதோ கொஞ்சபாகந்தான் ஆகின்றன. இதற்கு அடிப்படையான வேலை யாதெனில், தேசத்திலுள்ள ஒவ்வொரு நபருக்கும் இம்மாதிரியான ஆபத்துக்களினின்றும் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்கான அறிவைப் புகட்டுவதுடன், அவர்களை நல்ல ஆரோக்கியமும் பலமும் பொருந்தியுள்ளவர்களாகச் செய்வதேயாம்.

ஒவ்வொரு நபரும் நல்ல நகரவாசியாவதற்கு வேண்டிய நல்ல ஆரோக்கியமும், சரியான தேகமும் வைத்துக்கொள்ளும் பொருட்டு, அதற்கு வேண்டிய கற்பனையைப் பள்ளிக்கூட வயதிற்கு முன்னாலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும். குறைந்தது, பள்ளிக்கூடம் போகும் வயதுள்ள குழந்தைகளுக்காவது ஆரம்பம் செய்ய வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்துப் பையனை, பள்ளிக்கூட வாழ்க்கைக்கும், பின்னிட்டு நகரவாசியின் கடமைக்கும் தகுதியுள்ளவனாகச் செய்யவேண்டும்.

சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியதன் ஆவசியகம்

ஒரு மாணவன் முக்கியமாய் அடைய வேண்டியது ஆரோக்கியம் என்பதை ஸ்தாபிக்க வாதம் ஒன்றும் தேவையில்லை. இதுவிஷயத்தில் கூடியசீக்கிரத்தில் டாக்டருடைய உதவியின்றி தன் பொறுப்பாகவே எதையும் செய்துகொள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும். அதாவது, ஒரு நபர் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்குவேண்டிய அறிவை மாணாக்கனுக்கு அவன் ஆரம்பக்கல்வி பள்ளிக்கூடத்திலாவது சகெண்டரி பள்ளிக்கூடத்திலாவது, கல்லூரியிலாவது எங்கிருந்தபோதிலுஞ் சரி, கற்றுக்கொடுக்கவேண்டியது அவசியம்.

பொது ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவற்றின் புத்திசாலித்தனமான சட்டங்களைப் பிறப்பிப்பதன் முக்கியமான காரணங்கள் என்னவென்பதை நல்ல நகரவாசிகள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். எவன் ஒருவன் நல்ல காற்று, சுத்தமான ஜலம், சரியான ஆகாரம், தேகாப்பியாஸம் முதலியன அனுகூலமானவை என்று தெரிந்து கொள்ளுகிறானோ, அவன் அவைகளைக் குறித்து அவ்வளவு ஸ்பஷ்டமாய்த் தெரியாதவனைக்காட்டிலும் அவைகளை அடைய விரும்புவான்.

உபாத்தியாயரின் பொறுப்பு

பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் ஒழுங்காய், விடாமல் சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு ஏற்பாடுசெய்யவேண்டும். ஆனால், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயருக்கு இது விஷயமாக ஒன்றும் தெரியாதிருந்தாலும், அல்லது ஆரோக்கியக் கொள்கைகளை அனுபவத்தில் செய்து காட்டத் தெரியாமற் போனபோதிலும், இது நிறைவேறாது. சுகாதார விஷயமாக தினசரி அனுசரிக்க வேண்டிய விஷயங்களில் உபாத்தியாயர் செய்ய வேண்டிய தொழிலை பள்ளிக்கூடத்து டாக்டராவது அல்லது மெடிகல் இன்ஸ்பெக்டராவது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. பின் சொல்லியவர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தம் கொஞ்சகாலந்தான். உபாத்தியாயரோ, அவர்களுடன் தினம் சம்பந்தப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறார். ஆனதுபற்றி, உபாத்தியாயருக்குச் சுகாதாரத்தைக்குறித்து பிரத்தியேகமான அறிவு வேண்டும். முக்கியமாய் பள்ளிக்கூடம், பள்ளிக்கூடத்து வாழ்க்கை இவைகளைப்பற்றியாவது தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதனால் உண்டாகும் குணம்

மாணவனிடத்தில், ஆரோக்கிய, சுகாதார எண்ணம், சுகாதாரக்கொள்கைகள் இவைகளை விருத்தி செய்வதே கல்வியின் நோக்கமாயிருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமும், நன்னடத்தையும்

தேகாரோக்கியத்திற்கும், தன்னைத் தானே அடக்கிக்கொள்வதற்கும், அதனால் நன்னடத்தை உண்டாவதற்கும் உள்ள சம்பந்தம் நெருங்கியதாயிருக்கின்

---

* சென்னையில் கல்வி வாரக் கொண்டாட்டத்தின்போது ஸர் எம். வி. டி. முத்தையா செட்டியார் ஹை ஸ்கூலில் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி அவர்களால் செய்யப்பட்ட பிரசங்கத்தின் சாராம்சம்,

றது. ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றினால், நன்னடத்தை உண்டாவதற்கு அது உதவியாகும். ஆனதுபற்றி, பள்ளிக்கூட ஆரோக்கியமானது இரண்டு விஷயங்களில் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.

பள்ளிக்கூடத்திற்கும், வீட்டிற்கும் ஒத்துழைப்பு வேண்டும்.

குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து பள்ளிக்கூடம் ஆலோசனை சொல்லலாம். ஆனால், முக்கியமான கடமையும் பொறுப்பும் வீட்டைச்சேர்ந்தது. அநேக விஷயங்களில் வீட்டின் ஒத்துழைப்பு தேவை. கல்வி இலாகா அதிகாரிகளின் யோசனை அடிக்கடி தேவையில்லை. வீட்டில் செய்யவேண்டிய வேலையில் ஒருபாகம் பள்ளிக்கூடத்து ஆரோக்கியத்தொழிலுக்கு ஒத்தாப்போல் செய்யலாம்.

ஆரோக்கியம் முதல் வகுப்புக்கள்

தேகாபிவிருத்தியிலோ, மனோபிவிருத்தியிலோ குறைவுகள் ஏதாகிலும் காணப்படும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை முதலில் கவனிக்கும்படியான அப்பெயருடைய பிரத்தியேக வகுப்புக்களில் சேர்க்கவேண்டும் இது ஒரு உரிமையேயொழிய அவமானம் அல்ல. இம்மாதிரியான பிரத்தியேக வகுப்புக்களைக்குறித்து பெற்றோர் ஏளனமாக நினைக்கவாவது, சொல்லவாவது கூடாது. ஒவ்வொரு குழந்தை, ஒவ்வொரு கூட்டம் இவைகளின் க்ஷேமத்தை உத்தேசித்து, பிரத்தியேக வகுப்புக்கள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

பள்ளிக்கூடத்திலும், வீட்டிலும் ஆரோக்கியப்படிப்பு

அநேக பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் அநேக பாடங்களில், ஆரோக்கிய விஷயமாகத் தங்களுக்கு நல்ல அறிவும் தீர்மானமும் இருக்கின்றனவென்று நினைக்கிறார்கள். (இந்த அறிவும், தீர்மானமும் பிசகு, மூடபக்தி, அறியாமை இவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை). பள்ளிக்கூடத்தில் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் நிஷ்களங்கமான பெற்றோர், பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் தம் பிள்ளைகளிலிருந்து அநேக உபயோகமான ஆரோக்கியக் கொள்கைகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். எப்படியிருந்தபோதிலும் பெற்றோர், பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய உதவி, குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியப்பயிற்சி சம்பந்தமான விஷயங்களைக்காட்டிலும், அதிக ரஸிகரமானதும் உபயோகமானதும் வேறொன்றும் கிடையாது.

ஆரோக்கியத்தை வாங்க வேண்டும்

ஆரோக்கியப் படிப்பு ஏற்பாடு செய்வதற்குப் பணம் வேண்டும். பணத்தைக் கொண்டுதான் நாம் ஆரோக்கியத்தை வாங்கவேண்டும். பணம் இல்லாதபக்ஷத்தில் சரியான ஏற்பாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கு அது முட்டுக்கட்டையாகவிருக்கும். சத்தியாக ஏதோ ஒரு ஏற்பாடு நடந்து வந்தால், அந்த வேலையை அது தடங்கல் செய்யும். ஒரு நபருக்கோ, வீட்டிற்கோ தேகத்திற்கோ பின்னிட்டு இவ்வளவுதான் மதிப்பென்று ஆரோக்கியப்படிப்பின் நிஜமான நிலையை யாரால் மதிப்பிட முடியும்?

பெண்பிள்ளைகளுக்கும், அவர்களுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டுமல்ல, இனி பிறக்கப்போகிற சந்ததியின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டும் சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களில் ஸ்திரீகள் நல்ல உபாத்தியாயர்கள் ஆவார்கள். அவர்களிடம் படிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு அவர்களுக்கு ஆரோக்கியச் சட்டத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு ஒரு ஏற்பாடு

உபாத்தியாயத் தொழிலுக்குப் பயிற்சி செய்விக்கும் பள்ளிக்கூடங்களிலும், பட்டணவாசங்களிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களிலும், டிப்ளோமா, டிக்ரி பாடங்களுக்கு கலாசாலை வகுப்புக்களில் சுகாதாரம் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு ஆரம்பம் செய்தால், கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் (நாட்டுப்

புறத்துப் பள்ளிக்கூடங்கள் உட்பட) எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் சுகாதாரக் கொள்கைகளைக் கற்றுக்கொடுப்பதற்குப் போதுமான தேர்ச்சிபெற்ற உபாத்தியாயர்கள் கிடைக்கும்.

கல்லூரி வகுப்புக்களில், மனது, விவாகம், ஸ்திரீபுருஷ சம்போகம் இவைகளைக் குறித்த சுகாதாரத்தையும் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஆரோக்கியமும் வேலையில்லாத் திண்டாட்டமும்

படித்தவர்கள், படிக்காதவர்கள் யாவரும் வேலையில்லாமல் திண்டாடும்படியான காலம் இது. கலாசாலை பட்டம் பெற்றவர்கள் உட்பட, படிக்காதவர்கள் அநேகருக்கு முன் காலத்தில் இருந்ததுபோல் சுகமான வேலை சர்க்காரில் கிடைப்பதரிதாய் விட்டது. ஆனதுபற்றி, மற்றத் துறைகளில் கஷ்டமான வேலைகள் அவர்கள் செய்யவேண்டி வரும். உழைத்து ஜீவிப்பதற்காக அவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், உறுதியான தேகமும் வேண்டும். பூலோகத்தின் மற்ற பாகங்களில் புத்தகங்களில் படித்த அறிவைக்கொண்டு ஜீவிப்பது போய்விட்டது. இந்தியாவியாவிலும் அது மெதுவாய்ப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நமது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியம் தவிர, வேறுவிதமான இன்ஷியூரென்ஸ் ஒன்றும் கிடையாது.

அநேக கேசுகளில், நமது படித்த யுவர்கள் சுற்றுப்புறங்களால் வெல்லப்படுகிறார்கள். இன்னது செய்யவேண்டியதென்று ஒன்றும் தெரியாமல் கையைக் கட்டிக் கொண்டு சோம்பேறித்தனமாக இருந்து விடுகிறார்கள். உபயோகமான தொழிலில் அமருவதற்கு வழி தேடுகிறதில்லை. இந்த சோம்பேறித்தனத்திற்கு மூலகாரணம் யாதென்று விசாரிக்கப்போனால், ஆரோக்கியக் குறைவினாலும், வலுவின்மையாலும், தென்பில்லாதிருப்பதே இதற்கு அடிப்படை என்று ஏற்படுகிறது.

ஜீரணக் கருவிகளைச் சரியாக வைத்திருத்தல்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.[illegible]
உதகமண்டலம்.

அடிவயற்றின் உறுப்புக்கள் தேகத்திலுள்ள மற்ற பாகத்தைப்போலவே ஜீவாதாரமானவை. அதிகப்படி சொல்லவேண்டுமென்றால், அடிவயறுதான் தேகத்தின் மற்ற எல்லாப்பாகங்களுக்கும் சக்தியை [illegible]ப்ளை செய்யக்கூடிய இயந்திரம். அங்கேதான் ஆகாரம் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, தேகத்தின் மற்ற எல்லா உறுப்புக்களின்மேலும் இதற்கு அதிகாரம் உண்டு. அதன் தொழிலில் ஏதாகிலும் கோளாறு ஏற்பட்டால், மனிதனுடைய பொதுவான ஆரோக்கியத்தில் அது பிரதிபிம்பிக்கப்படும் ஒருநாள் உபவாஸம் இருந்தால் பலஹீனமும், வேலை செய்வதற்கு அசக்தமும் உண்டாகிறது. வயற்றில் ஏதாகிலும் கோளாறு இருந்தால், கோபமும், கடுகடுத்த முகமும் உண்டாகும். குடல்கள் சுத்தமில்லாதிருந்தால் சகல [illegible] ஆஸ்பதம். ஆனதுபற்றி, [illegible] உறுப்புக்களைக் குறித்துப் பிரத்தியேகமான அக்கரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதுடன், நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தைக் குறித்து வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் ஆகார சாஸ்திரத்தை அளவுக்கு மிஞ்சிப் பின்பற்றி வருகிறார்கள். ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் ஆவசியகம் திடீரென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இப்போது ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உள்ள ஆகாரத்தையே விழுங்க ஆவல் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏ, பி, ஸி, டி, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அகப்பட்டால் அவற்றை அப்படியே விழுங்கி விடுவதற்கு அநேகர் ஆவலாயிருக்கிறார்கள். ஆனால், இது அசாத்திய

மான காரியமானதுபற்றி, ஜீவஸ்த்துப் பொருளின் அட்டவணையிலிருந்து தங்கள் ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இயற்கையிலும், நாம் உண்ணும் வஸ்துக்களிலும் ஏராளமாயிருக்கின்றன. இவைகளைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஆனதுபற்றி, ஆகார சாஸ்திரத்திற்கு அடிப்படையாயிருப்பது ஆகாரம் இரத்தத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படுவதேயாம். பூலோகம் உற்பத்தியானபோது, நமது மூதாதைகளுக்கு ஆகார சாஸ்திரம் ஏற்படவில்லை. அவர்கள் பகவான் கொடுத்த பழங்களையும், கிழங்குகளையும் இலைகளையும் தின்றே ஜீவித்து வந்தனர். ஆனால், அவர்கள் பின்னிட்டு வந்த சந்ததியார்கள் நெருப்பில் வெந்த ஆகாரங்களையே உண்ணப் பழக்கப்பட்டனர். ஆனதுபற்றி, திடீரென்று முன் நிலைமைக்கு மாறுவது உசிதமாயிராது. படிப்படியாய்த்தான் இயற்கை வழிக்குத் திரும்பவேண்டும். பூலோகம் இப்போது உச்சிநிலைக்கு வந்துவிட்டது. இனிமேல் இறங்கவேண்டியதுதான். பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்களுக்கு இயற்கை முறைக்குத் திரும்பவேண்டுமென்றே அவா குடிகொண்டிருக்கிறது. இப்போதுதான், இயற்கை முறைகள், ஆகாரம் இவைகளின் சிறப்பைக்குறித்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

முதல் முதல் செய்யவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், மயக்க வஸ்துக்களையும் உத்தீபன வஸ்துக்களையும் தவிர்க்கவேண்டியது. இவை தேகத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றனவென்று கருதப்படுகின்றன. ஆனால், வாஸ்தவத்தில், நம்மிடம் சேர்ந்துள்ள சக்தியைக் கலைத்து நம்மை பலஹீனப்படுத்துகின்றன. புட்டிகளில் போட்ட ஜலத்தையும், தகர டப்பிகளில் போட்ட ஆகாரத்தையும் தள்ளுபடி செய்யவேண்டும். அவை அனாரோக்கியமானவை. நாவுக்கு ருசியைக் கொடுக்கின்றனவேயொழிய வேறல்ல. சுத்தமான வாழ்வும், சுவல்பமான ஆகாரமுமே சாதாரணமான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கவல்லன. நமது பாட்டன்மார்கள் சமைத்த ஆகாரங்களைத்தான் புசித்தனர். ஆகிலும், நம்மைவிட அவர்கள் மிக்க பலசாலிகளாயும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயுமிருந்தனர். மதுமேகம், அப்பெண்டிஸைடிஸ், ஹிருதயத் தவறுதல்கள் இப்போதிருப்பதுபோல் அப்போது அவ்வளவு சர்வ சாதாரணமாக இருக்கவில்லை. சோம்பேறித்தனம்மிக்க ஐசுவரியவான்களிடந்தான் அந்த வியாதிகள் காணப்பட்டன. இப்போது ஒரு ஏழைகூட இந்த வியாதிகளுக்கு இரையாகிறான். நவீன நாகரீகத்தினாலும் கல்வியினாலும் ஏற்பட்ட ஆரோக்கியமற்ற வாழ்வு வாழ்வதே இதற்குக் காரணம்.

கிழவயதானவர்களுள் மேன்மையானவர்கள் அநேகர் இருக்கிறார்கள். அவர்களை 18-ம் நூற்றாண்டு மனிதர்களென்றும், கோணலான புத்தி உடையவர்களென்றும் சொல்வது வழக்கம். இப்போதுள்ள சந்ததியார்களோ, நாகரீகமான உடை தரித்தும், வணக்கம் உள்ளவர்களாயும் இருந்தபோதிலும், ஆரோக்கியமுள்ள தேகிகளல்ல. அவர்கள் முகத்தில் நோயும் பலஹீனமும் தாண்டவமாடும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்று ஆசையுள்ளவர்கள் முதலில் அவர்கள் உணவையும் பலத்தையும் பற்றி ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். எல்லா மனிதரும் ஆகார சாஸ்திர விதிகளை அதிகமாக அனுசரிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீடித்த வியாதியால் வருந்துவோர்தாம் கடும் பத்தியம் இருக்கவேண்டும். எனக்கு வாழ்வில் பூரணமான நம்பிக்கை உள்ளபடியால், பூலோகத்தில் எங்கெந்தகாலத்தில் சந்தர்ப்பங்கள் வாய்க்குமோ, அந்தந்த காலத்தில் மனிதர்கள் நன்றாய் அனுபவித்து, தங்கள் ஆசைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நாவின் ருசிகளை யோகிகள் தவிர, மற்றெவர்களாலும் அடக்க முடியாது. ஆனால், ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு பகுத்தறிவும் மிதமும் வேண்டும். எப்போது பசி எடுக்கிறதோ, அப்போது சாப்பிடு; எப்போது தாகம் உண்டாகி

றதோ, அப்போது நீர் அருந்து. இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட கொள்கை. வீடுகளில் பக்ஷமாய் வளர்க்கும் நாய்கள், குதிரைகள், பல்லிகள் தவிர, தற்காலத்திய அதிசயமான எண்ணங்கள் உட்புகாத மிருகங்கள் யாவும் இந்தக் கொள்கையை அனுசரிக்கின்றன. அவைகள் நோயால் வருந்துகிறதில்லை. இரைப்பை நிரம்பியிருக்கும்போது, வழக்கத்தை விடக்கூடாதென்று மறுபடியும் உண்ண உட்காரக்கூடாது. சாதாரணமான மனிதனுக்கு, அதிகமாக விருந்துகளுங்கூடாது; வெகுநாள் உபவாஸமுங்கூடாது. ஆனால், ஒரு விருந்து சாப்பாடு சாப்பிட்டதும், தமது ஜீரணக்கருவிகளுக்கு ஓய்வு இருக்கும்பொருட்டு உபவாஸமிருக்கவேண்டும். ஒருவன் காலையில் கனத்த ஆகாரம் புசித்தால், அஜீரணம் உண்டாகாதபடிக்கு இராப்போஜனத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

உணவிற்குப் பிறகு, குடல்களைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டிய விஷயத்தைக்குறித்துக் கவனிக்கவேண்டும். காலையில் தாராளமாய்க் கொல்லைக்குப் போகாவிட்டால், ஒருவன் திருப்தியடைந்துவிடக்கூடாது. தினம் இரண்டுவேளை மலபாதைக்குப் போவது நலம். தினம் இரண்டுவேளை மலத்தைக்கழித்து, மூன்றுவேளை சிறுநீர் விட்டால், அது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு மனிதன், காலையில் மலத்தைக் கழிக்காமல் உண்ண உட்காரும் மனிதனை வெறுப்பான். கழுவாமல் சாக்கடை நிரம்பச் சேறுள்ள ஒரு சாக்கடைக் கால்வாயை மனதில் நினைத்துப் பார். நமது தேகத்திலுள்ள இரைப்பையும் குடல்களும் சுத்தம் இல்லாதபோது, அதைக்காட்டிலும் மேலாகவிராது. எவ்வளவு ருசிகரமாயும் போஷணையுள்ளதாயும் இருந்தபோதிலும், நூதனமான ஆகாரத்தை மறுபடியும் உட்கொள்ளும்பக்ஷத்தில், அவை நிச்சயமாய் அசுத்தமடையும். இரத்தத்துள் உறியப்படமாட்டாது.

குடல்களையும் இரைப்பையையும் சுத்தம் செய்வதற்கு செயற்கை உபாயங்கள் இருக்கின்றன. குடல்களைச் சுத்தம் செய்வதைக்குறித்து, நான் முன் எழுதிய "சுத்தமான குடல்கள்" என்னும் வியாஸத்தில் விஸ்தாரமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறேன். இப்போது இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்வதைக்குறித்துச் சொல்லுகிறேன்.

யோக முறையில் மிகவும் மேலானதும் கெடுதலற்றதுமான முறைகள் இருக்கின்றன. தேகத்திற்கு ஆத்மப்பயிற்சிகளைக் குறித்துச் சொல்லும்படியான ஹட யோகத்தில், 'தௌதி' என்று சொல்லப்பட்ட இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்வதற்கு சிரேஷ்டமான முறைகள் இருக்கின்றன. தேக சுத்தம், மனோ சுத்தம் இவற்றின்பொருட்டு, சுத்தமான குடல்களும் இரைப்பையும் அவசியம் என்று யோகிகள் வற்புறுத்துகின்றனர். அவர்கள் அவ்வளவு சுத்தமாயிருப்பதுபற்றி, எங்கேயாகிலும் ஜீரணக்கருவிகளில் அக்கு அழுக்கு தங்கியிருந்தால், அது அவர்களுக்கு உடனே தெரியும். குடல்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கு உத்தியானா, நவுளி முதலிய உபாயங்களைச் செய்கிறார்கள். இதன் பிறகும், ஏதாகிலும் தேகத்தில் மலம் தங்கியிருக்கிறதென்று அவர்கள் உணர்ந்தால், 'தௌதி' என்னும் முறையை உடனே அனுசரிக்கிறார்கள். அவைகளில் மூன்று விதங்களை இங்கே சொல்லுகிறேன்.

முதலாவது, தேகத்திலுள்ள உறுப்புக்களுக்குள் காற்று புகும்படிச் செய்து, அவைகளிலுள்ள அசுத்தங்களைத் தஹறிக்கச்செய்வது. வாய்மூலமாகக் காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டு, இரைப்பையை அதனால் ரொப்பி, சில நிமிஷ காலம் அங்கேயே வைத்துக்கொண்டு, பின்னர், ஆஸனத்தின் மூலமாய் அதை வெளியே விட்டு விடுதல். இதற்கு 'வாரி தௌதி' என்று பெயர். இரண்டாவது, கொஞ்சம் நீளமுள்ள மிருதுவான வளையக்கூடிய ஒரு கம்பியினால் இரைப்பையை சுத்தம் செய்தல். சாதாரணமாய் மஞ்சள் தண்டு அல்லது வாழைத்தண்டு இவைகளை உபயோகிப்

பது வழக்கம். இப்போது, சுமார் 18 அங்குலம் நீளமுள்ள ரப்பர் குழாய்களை உபயோகப் படுத்தலாம். அதிகாலையில் இரண்டு மூன்று கோப்பைகள் ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு, பின் அந்தக்குழாயை விழுங்கி விடுகிறது. அந்தக் குழாய் மார்க்கமாய் ஜலமும் சளியும், அழுக்கும் வெளியே வந்து விழும். இதற்குத் 'தண்ட தௌதி' என்று பெயர்.

இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்வதற்கு மூன்றாவது முறை ஒரு நீளமான துண்டுத் துணியை எடுத்து சுத்தம் செய்வதேயாம். இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குல அகலமும், 30 அடி நீளமுமுள்ள ஒரு துண்டுத்துணியை மெதுவாய் விழுங்கி, பிறகு இழுத்துவிட்டால், இரைப்பை, தொண்டை இவைகள் நன்றாகச் சுத்தமாய் விடும். இது ஜீரணத்தை விருத்தி செய்வதுடன், கோழை முதலியவற்றை வெளியே கொண்டுவந்து விடும். இதற்கு 'வஸ்திர தௌதி' என்று பெயர்.

மேற்சொல்லிய முறைகள் கெடுதலற்றவையாயிருந்தபோதிலும், தேர்ச்சியடைந்தவருடைய போதனையும், மேற்பார்வையுமில்லாமல் இவற்றை அப்பியஸிக்கக்கூடாது. அஜீரணம், மலச்சிக்கல் முதலிய நோய்களை மருந்துகளின் உதவியின்றி சொஸ்தம் செய்வதற்கு இவைகள் நல்ல உபாயங்கள்.

ஹடயோகமானது தேகத்தைக்கட்டுப்படுத்துவதற்கும், ஆரோக்கியத்தைப்பாதுகாப்பதற்கும் உபயோகமான சம்பூரண முறை. உள்ளிருக்கும் அவயவங்கள், கோளங்கள், நாம்புகள் இவைகளுக்கு யாதொரு சிரமுமின்றி வியாயாமம் கொடுக்கக்கூடியது இதைத்தவிர வேறு ஒரு தேகப்பயிற்சியுமில்லை. எல்லா வியாதிகளுக்கும் இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்வதில், இதற்கு இணை வேறொன்றும் இல்லை.

"யோகாப்பியாஸத்தின் இந்தப்பாகத்தின் பலன் ஒருவனை தீர்க்காயுளாய் வாழும்படிச் செய்வதேயாம். ஆரோக்கியமே முக்கிய கருத்து. இதுவே ஹடயோகியின் ஒரே முடிவான தீர்மானம். தன்னை நோய் அணுகவொட்டாமல் இருக்கவேண்டுமென்பதே அவனுடைய உறுதிப்பாடு. அவன் நோயால் வருந்துகிறதேயில்லை. அவன் தீர்க்காயுளாய் வாழ்கிறான். 100 வருஷம் ஜீவித்திருப்பது ஒரு விசேஷமல்ல. 150 வயதாயிருக்கும்போதுகூட, யௌவனமாயும், ஆரோக்கியமுள்ளவனுயுமிருக்கிறான். ஒரு மயிர்கூட நரைக்கிறதில்லை" என்று சுவாமி விவேகானந்தர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதில், இந்த முறையின் மேன்மையைக்குறித்து நான் அதிகம் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஒரு நூதனமான ஜீவஸத்துப்பொருள்.—ஹங்கேரியில் வசிக்கும் ஆராய்ச்சிக்காரர் ஒருவர் நூதனமான ஜீவஸத்துப் பொருள் ஒன்றைக்கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அதற்குப் 'பி' (P) ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது. இதன் தொழில் யாதெனில், இரத்தக் குழாய்களிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகுவதால், சர்மத்தின் கீழும், சளி ஜவ்வின் கீழும் சில சமயங்களில் கிளம்பும் சிவந்த புள்ளிகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதேயாம்.

இந்த நிலைமைக்கு 'பர்பியூரா' என்று பெயர். சாதாரணமாய் இதை சொஸ்தம் செய்வதற்கு மிளகிலும், எலுமிச்சம் பழ ரஸத்திலுமுள்ள இந்த நூதன ஜீவஸத்துப் பொருளை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஆண்டி ஸ்கார்பியடிக் ஜீவ

ஸத்துப் பொருளாகிய ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளும் இத்துடன் கூடியிருக்கிறது.

ஸ்கர்வி வியாதிகளில் சாதாரணமாய் உண்டாகும் இந்தச் செம்புள்ளிகள், அப்படம் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளால்மட்டும் சொஸ்தமாகிறதில்லையென்றும், இந்த ஸ்கர்வியைத் தடுக்கும் ஜீவஸத்துப்பொருளுடன் மிளகிலும், எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திலும் கலந்துள்ள புதிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருளாலேயே சொஸ்தமாகிறதென்றும் இப்போது செய்த ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது.

கண்டுபிடிப்பதற்கு இன்னும் அநேக ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றனவென்று அநேக போஷணை நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, நாம் ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் கண்ணை விழித்துக்கொண்டு வரும்போது, காலைப் பத்திரிகையில் நமது வாசற்படியண்டை ஒரு நூதன ஜீவஸத்துப்பொருளைக் காணலாம்.

நூற்றுக்கணக்கான ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் சாக லோகத்திலுள்ள மூலை முடுக்குகளையெல்லாம் தேடி, நூதனமான விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலமாய் ஞானம் விருத்தியாக ஆக, இந்த அதிசயமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களின்மேல் கவனம் அதிகம் செலுத்தப்படுகிறது. சாக பதார்த்தங்களிலுள்ள இந்தப் பேர்போன ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், பிராணியின் தேகத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதாதலால், பிராணி வர்க்கங்களின் வாழ்வு இவற்றைப் பொருந்தியிருக்கின்றன.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

நகரத்திலுள்ள ஆரோக்கியவைரிகள்.—நகரங்களில் மாணத்தை விளைவிக்கக்கூடிய விஷயங்களில் முக்கியமானது காற்று அசுத்தப்படுவதேயாம். இதுதான், குளிரான மாதங்களில், நகரத்தில் வசிப்போர் அநேகர் அடிக்கடி வருந்தும்படியான நாசிக்கோளாறுகளுக்கு மூலகாரணம்.

நகரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு புகைக்கூண்டிலிருந்தும் அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷவாயுக்கள் வெளியாகின்றன. சில சமயங்களில், கனத்த மேகம் போல் புகைக்கூண்டின் உச்சிகளிலிருந்து புகை கிளம்பி வருகிறது. நகரத்திலுள்ள காற்றானது, விஷங்களினால் அதிகமாக அசுத்தப்படுவதால், செடிகள், புஷ்பங்கள் இன்னும் மற்ற காய்கறி பதார்த்தங்கள் யாவும் அழிந்தாவது போகின்றன; அல்லது வளர்ச்சி குன்றியாவது இருக்கின்றன.

நமது பெரிய நகரங்களில் காணப்படும் நெருக்கடியான நிலைமைகள், அநேக பெருத்த ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. மேலும், இதைப் போலவே அவை பெருத்தநஷ்டத்தை, ஜனசமூகப் பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமாயிருக்கின்றன.

முன் காலத்தில் நமது தேசத்து ஜனத்தொகையில் சிலரே நகரங்களில் வசித்து வந்தனர். இப்போது ஐக்கிய நாடுகளில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு நகர வாசிகள். அதாவது, 80,000,000 அமெரிக்கர்கள் நகரங்களில் வசிக்கின்றனர். நகரங்களிலிருந்து திரும்பி நாட்டுப்புரங்களுக்குப் போகும் காலம் கிட்டிவிட்டது. இதுவே வேலையில்லாத் திண்டாட்டப் பிரச்சனைக்கு ஒரே உத்தரம் என்று இதை எழுதுகிறவர் நம்புகிறார்.

மனிதன் பிறப்பிலேயே விவசாயத் தொழிலை மேற்பூண்டவன். ஒரு எகரா நிலத்தை நன்றாய் உழுது சாகுபடி செய்தால் ஒரு குடும்பத்தைக் காப்பாற்றுவதற்குப் போதுமான ஆகாரம் சுலபமாய்க் கிடைக்கும். சுகமான ஒரு குடிசையும், சில ஏகரா நிலங்களும் நாட்டுப்புரத்தில் இருந்து, நன்றாய் உழைத்து, புத்திசாலித்தனமாய் நிர்வாகம் செய்தால், பட்டினியின் கொடுமைகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன், பசியை விரட்டியடிக்கலாம்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

புல்லரின் நீதி மொழிகள்.—மிதம் என்பது, நற்குணங்கள் என்கிற முத்துச்சங்கிலியின் மூலமாய் ஓடும் பட்டுக்கயிறு.

உன் தப்பிதங்களை அயலார் க்ஷமிக்கும்படி எவ்வாறு நீ விரும்புகிறாயோ, அவ்வாறே அயலார் தப்பிதங்களையும் நீ க்ஷமிக்க வேண்டும்.

சிநேகிதமானது மெதுவாய் நகர்ந்து சென்று உச்சிக்கு ஏறட்டும். ஓரே பாய்ச்சலாய் ஏறினால், அதற்கு சுவாஸம் தடைபட்டு நின்றுபோகும்.

மற்றவர்களிடமுள்ள நற்குணங்களைத் தேடிப்பார். உன்னிடமுள்ள தீயகுணங்களைத் தேடித் தெரிந்துகொள்.

உன்னுடைய வாக்குதத்தங்களைக் காப்பாற்றவேண்டுமானால், வெகுநயமாய் இருந்து, சொன்ன சொற்படி காப்பாற்ற வேண்டும். ஆனதுபற்றி, வாக்குத் தத்தங்களைச் செய்வதற்கும் எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும்.

எவன் நன்றாய் ஜீவிக்கிறானோ, அவனே தீர்க்காயுளாயிருப்பான், தப்பு வழியில் காலத்தைப்போக்கினால் இது வாழ்நாளில் சேர்ந்ததன்று. இது இழந்துபோன ஜீவிய காலம்.

உண்மையைச் சொன்னதற்கு எவன் தண்டிக்கிறானோ, அவன் மனதில் ஒரு ப்ளாஸ்டரை ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறான்.

நீ எஜமானனாயிருந்தால், சில சமயங்களில் குருடாயிரு. வேலைக்காரனாயிருந்தால், சில சமயங்களில் செவிடாயிரு.

உன் நாக்கை அடக்கக் கற்றுக்கொள். ஐந்து வார்த்தைகள் பேசி ஜாக்கரயஸ் 40 வாரங்கள் மௌனமாயிருக்கவேண்டியிருந்தது.—கானடியன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னல், பிப்ரவரி, 1936.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

நெபோலியன் செய்த ஸ்நானங்கள்.—நெபோலியனுக்கு ஸ்நானம் செய்வதில் மிகப்பிரீதி அவர் பாரிஸிலிருந்து வாடர்லூவுக்குப் போகும் மார்க்கத்தில் வெந்நீரால் ஸ்நானம் செய்வதற்காக மூன்று தரம் தங்கினார் என்று சொல்லப்படுகிறது.

* * *

ஷாவின் மறுத்துப் பேச்சு.—நான் சுகமாக உண்பதற்கு என்னை என் நிந்திக்கிறீர்கள்? பிராணிகளின் சவங்களை வேக வைத்துத் தின்று, அதனால் கொழுத்துப் போனால், 'என் அம்மாதிரி செய்தாய்?' என்று கேட்பீர்கள் அல்லவா?—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

முட்டைகள் குழந்தைகளுக்கு நல்லது.—கொலம்பியா சர்வகலாசாலையை (அமெரிக்காவை)ச் சேர்ந்த போஷணை நிபுணர்கள் இரண்டு முதல் ஆறு வயதுள்ள சில குழந்தைகளைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்தனர். தினம் ஒரு முட்டை சாப்பிடும் குழந்தைகள், முட்டை சாப்பிடாத குழந்தைகளைக்காட்டிலும், நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் ஜலதோஷம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு சக்தி உள்ளவர்களாயும் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்தனர்.

* * *

புராதன இந்தியாவில் பல் கட்டுதல்.—பல் கட்டுதல் ஒரு பிரத்தியேகத்தொழிலாக இருந்ததென்று ஹெரோடடஸ் (கி. மு. 500) சொல்லியிருக்கிறார். இதற்கு முன்பே எகிப்து தேசத்தாரும், இந்துக்களும் விழுந்துபோன பற்களுக்குப் பதிலாக கம்பியையோ, அல்லது நூலையோ கொண்டு மரத்துண்டு அல்லது யானைத் தந்தத்தில் கோர்த்து அடுத்த நல்ல பற்களுடன் சேர்த்துக் கட்டினதாக அத்தாக்ஷிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.—தி ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

தள்ளாடிப்போன அந்த நரம்புகளுக்கு வலு வூட்டுகின்றது

Alembic
The Seal of Purity

அலெம்பிக் ஹேமோ - த்ராக்ஸோ - மால்ட் ஜீரண சக்திக்கு திவ்ய ஔஷதம் டானிக்குகளில் தலை சிறந்தது

இந்த அற்புத டானிக் ஜீவசக்தியை விருத்தி செய்து நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டி இளம் பிராயத்திற்குரிய சந்தோஷத்தையும் குதூகலத்தையும் தரும். வாழ்க்கையில் ஒரு அலாதி இன்பத்தை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

அலெம்பிக்
ஹேமோ-த்ராக்ஸோ-மால்ட்

அலெம்பிக் கெமிகல்ஸ்

பம்பாய் பரோடா மதராஸ்

மதராஸ் ஏஜெண்டுகள் :—

சிவராம் அண்டு சுவாமி,
144, பிராட்வே, மதராஸ்.

மைசூர் ஏஜெண்டுகள் :—

இராமகிருஷ்ணா அண்டு கோ.,
முஸ்லிம் ஹால் பில்டிங்ஸ், பெங்களூர் ஸிடி.

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

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

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
14 JAN 1937
MADRAS

புரோபெஸர் கிறிஸ்டியன் பால்
வியாயாம நிபுணர்,
கொழும்பு.

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

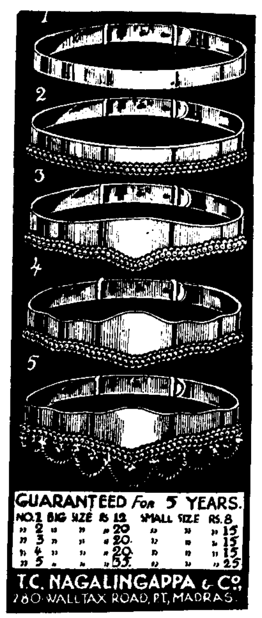
டிசம்பர்—1936] விலை அணா 2. [தொகுதி 13—பகுதி 12.

உத்திரவாதம் ! 5 வருஷம் ! ! உத்திரவாதம் !!

பிரகாசத்திலேயும் நிறத்திலேயும் தங்க நகைகளுக்கு
எந்த விதத்திலும் தாழ்ந்ததல்ல.

டி. சி. என். கோல்டன் மெட்டல்

ஒட்டியாணங்கள்



1. பெரிய சைஸ் சாதா சதங்கை இல்லாதது ஒன்றுக்கு	....	12	0	0
ஷை சின்ன சைஸ்	....	8	0	0
2. பெரிய சைஸ் சாதா சதங்கை கட்டினது	....	20	0	0
ஷை சின்ன சைஸ்	....	15	0	0
3. பெரிய சைஸ் ஒரு பக்கம் வங்கி சதங்கை கட்டினது		20	0	0
ஷை சின்ன சைஸ்	....	15	0	0
4. பெரிய சைஸ் இரண்டு பக்கமும் வங்கி சதங்கை கட்டினது	....	20	0	0
ஷை சின்ன சைஸ்	....	15	0	0
5. பெரிய சைஸ் ஜாலர் ஒட்டியாணம்		35	0	0
ஷை சின்ன சைஸ்	....	25	0	0

பெரிய சைஸ் 1-க்கு வி. பி. செலவு ரூ. 1—4—0.
சின்ன சைஸ் 1-க்கு வி. பி. செலவு ரூ. 0–12—0.

சரக்கு பிடித்தமில்லையானால் ஒரு வாரத்திற்குள் திருப்பி அனுப்பினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

இரண்டணா பெறுமானமுள்ள அழகிய படங்கள் நிறைந்த எமது காட்லாக் இனமாக அனுப்பப்படும்.

டி. சி. நாகலிங்கப்பா அன் கம்பெனி,
280, வால்டாக்ஸ் ரோடு : : பார்க் டவுன் P.O., மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

இந்தியாவின் ஜாதிக்கோட்பாட்டிற்கு சுகாதாரம் அடிப்படையாயிருப்பது ... 221

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை—டாக்டர் எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்., கோயம்புத்தூர் ... 225

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப்பரீக்ஷை—டாக்டர் பரமானந்த அஹுஜா, எம்.பி., பி.எஸ்., கராச்சி ... 229

சர்மத்தின் சுகாதாரம்—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ், திருச்சினுப்பள்ளி ... 231

முதல் உதவி விஷயமாகக் குறிப்புக்கள்—புரொபஸர் ஆர். வி. மோட்வானி, எம்.எஸ்., அனுடமி புரொபெஸர், கிராண்டு மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய் ... 233

பருமனு அல்லது அந்தமா ?—வி. வி. வேங்கடாசலம், மெம்பர், தி மெடுங்கா ஆத்லடிக். கிளப், பம்பாய் ... 234

உற்சவத்தின்போது சுகாதார ஏற்பாடுகள்—கொள்ளை நோய்கள் எவ்வாறு தடுக்கப் படுகின்றன ?—ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல்.எச்.பி., அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், சித்தூர் ... 237

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 239

Office :—1/64, Mint Street, P. T., Madras.

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**.

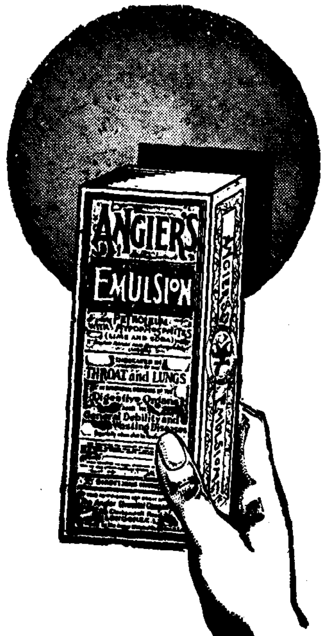
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

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 ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: ஸபர்மதி, ஆமதாபாத், (இந்தியா).

40 வருஷத்திற்கு மேற்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து 'சுவாஸாசய க்ஷயத்திற்கு எடுத்தது' என்று தெரிந்திருக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளில் ஏற்படும் அழற்சியைப்போக்கி, அவைகளை சமனப்படுத்தி, ஆகாரமும் மருந்தும் அங்கு தங்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயத்தில் பிரசன்னமாகவிருக்கும் ஜீரணக்கோளாறுகளை அது நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படுவதற்கு உதவி செய்கிறது.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனது ஜீரணவேலை ஜரூராக நடந்து, ஆகாரம் சரீரத்தில் ஒட்டும்படிச்செய்வதன் மூலமாக பிணியாளி ஊட்டங்கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. அது சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, வியாதியைஎதிர்த்துநிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கி, வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளுக்கு வைரியாக இருந்து வருகிறது.

சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் ஜுரம், இரவில் ஏற்படும் வியர்வை, இருமல், களைப்பு இவைகளை ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் சமனப்படுத்தி, பிணியாளியின் வாழ்வு சௌகரியமானதாக இருக்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக்கொடுத்தால், இருமலை அடக்குவதற்கு மாற்றுகளைக் கொடுக்கவேண்டியதில்லை.

எல்லா எமல்ஷன்களிலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனது சுவையுள்ளது. நுட்பமான குடலுள்ளவர்களும் அதைச் சகித்துக்கொள்ளக்கூடும். சரீரத்தின் இதர உறுப்புக்களின் வேலையை அது எவ்விதத்திலும் பாதிப்பது இல்லை. பிணியாளிகள் சந்தோஷமாக அதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். சுவாஸாசய க்ஷயம் முற்றியிருக்கும் கேசுகளில் அதனுடைய சமன சக்தி பாராட்டக்கூடியதாக இருக்கிறது. பிணியாளிக்கும் நிச்சயம் அனுகூலம் ஏற்படுகிறது.

பெட்ரோலியம் எமல்ஷனை பிணியாளிகளுக்கு எழுதிக்கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனையே குறிப்பிட வேண்டியது. இல்லாவிடில், சாதாரணமான பெட்ரோலியத்தினுல் செய்யப்பட்ட போலிச்சரக்குகளை வாங்கி ஏமாந்துபோகும்படிநேரிடும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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 வாபீஸ் 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 ஜி. எ,. ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

MODERN DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய தி மார்ஷியானஸ் ஆட் 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 நூற்றுண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

ரிஜிஸ்டர்ட்

டிரேட் K.P. மார்க்கு

சகல வியாதிகளுக்கும் மலச்சிக்கலே காரணம்.

"பைனஸ்ட் குவாலிடி சித்தாமணக்கெண்ணை"

அநேக டாக்டர்களாலும், கண்காட்சிகளிலும் "குமட்டல், கசப்பு, அருவருப்பு" இல்லாதது என்று சர்ட்டிபிகேட்டுகளும், மெடல்களும் பெற்று உத்திரவாதம் அடைந்துள்ளது. ஒருமுறை வாங்கி உபயோகித்தால் மற்ற எல்லா எண்ணைகளை விட மேலானதென்பது தெரியும்.

கேஸ்டர் "பாரத்" கூந்தல் தைலம்

சுகமான குளிர்ச்சியையும், நித்திரையையும் தருவதுடன், கூந்தலுக்கு பளபளப்பையும், மிருதுவையும் வளர்ச்சியையும் அளித்து, நரையைத் தடுக்கக்கூடிய ஹேர் டானிக்.

"கோகோடைன்"

சமயலுக்கும், கூந்தல் பரிமள தைலங்கள் தயாரிப்பதற்கும் சிறந்தது
எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும். ஏஜெண்டுகள் தேவை.

மதராஸ் ஏஜண்டு:—C. சோழ முதலி & கோ., 267, சைனு பஜார் ரோடு, மதராஸ்.
ஆந்திரா ஏஜண்டு:—S. விஸ்வநாதம் & கோ., பண்டர் தெரு, மதராஸ்.

தயாரிப்பவர்:— **கேஸ்டர் ஆயில் ஒர்க்ஸ், கோயமுத்தூர்.**

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே

எல்லேயற்ற

கிறிஸ்துமஸ் & புது வருஷ

விடுமுறைப் பிரயாணம் 1936—37.

"இஷ்டம்போல் பிரயாணம்" டிக்கட்டுகள்

எம். & எஸ்.எம். ரயில்வே பூராவும் செல்லும்.

3230 மைல்கள்		பெரியவர்	குழந்தைகள்
II கிளாஸ்	...	ரூ. 37/8	ரூ. 18/12.
III ,,	...	ரூ. 12/8	ரூ. 6/4.

"பகுதி" ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்

ரயில்வேயின் 900 மைல்களுக்குத்தான் செல்லும்.

மூன்று பகுதிகள்—'A', 'B' & 'C'.

III கிளாஸ் பெரியவர் ரூ. 10. குழந்தை ரூ. 5.

ஜோன் 'A'

பூனு	— பெங்களூர்
மீரஜ்	— கொல்ஹாப்பூர்
மீரஜ்	— ஸாங்லி
மர்மகோவா Hr.	— லோண்டா
ஹூப்லி	— ஹாஸ்பெட்
ஷோலாப்பூர் (M.S.M.) கதக்	

ஜோன் 'B'

ரேய்சூர்	— மதராஸ்
குண்டக்கல்	— பெங்களூர்
தரோணசலம்	— ஹாஸ்பெட்
பல்லாரி	— ராயதுர்க்கம்
மதராஸ்	— பெங்களூர்
ராணிப்பேட்டை	— வாலாஜாரோட்
காட்பாடி	— ரேணிகுண்டா
மாரிகுப்பம்	— பௌரிங்பேட்

ஜோன் 'C'

விசாகப்பட்டணம்	— மதராஸ்
கூடூர்	— திருப்பதி
மதராஸ்	— ரேணிகுண்டா
சாமல்கோட்டை	— காக்கிநாடா சோமகுண்டம்
நிடதவோல்	— நரஸாபுரம்
பெஜவாடா	— நரசாரவ்பேட்டை
பெஜவாடா	— மசூலிபட்டணம்
குடிவாடா	— பீமாவரம்
குண்டூர்	— ரேபல்லி
குண்டூர்	— மாசர்லா

இந்த இரண்டுவித டிக்கட்டுகளும், 11-12-1936 முதல் 14-1-1937 வரையில் கொடுக்கப்படும்.

11-12-1936-க்கும், 31-12-'36-க்கும் இடையில் விற்கப்படும் டிக்கட்டுகள், விற்ற தேதி முதல் 15 நாட்கள் வரையில் செலாமணியாகும்.

1-1-'37 முதற்கொண்டாவது, அல்லது அதற்குப்பிறகாவது விற்கப்பட்ட டிக்கட்டுகள் 14-1-'37-ம் தேதி அர்த்தராத்திரிக்கு முடிந்து போகும்.

தாடபள்ளிகூடம், துனி இவைகளுக்கு மத்தியில் ஓடும் ரயில்வே கார்கள் தவிர, மற்ற எல்லா எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே வண்டிகளிலும் பிரயாணம் செய்யலாம்.

இத்துடன், 100 மைல்களுக்கு மேற்பட்ட தூரத்திற்கு லோகல், த்ரூ புக்கிங்கில் வழக்கப்படி மலிவான "கிறிஸ்துமஸ் ரிடர்ன் டிக்கட்டுகள்" கொடுக்கப்படும்.

I & II கிளாஸ் 1⅓ கட்டணம்.

11-12-36 முதல் 31-12-36 வரையில் கொடுக்கப்படும்.

தொகுதி 13, பகுதி 12] [டிசம்பர், 1936.

ஆரோக்யதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

இந்தியாவின் ஜாதிக்கோட்பாட்டிற்கு சுகாதாரம் அடிப்படையாயிருப்பது

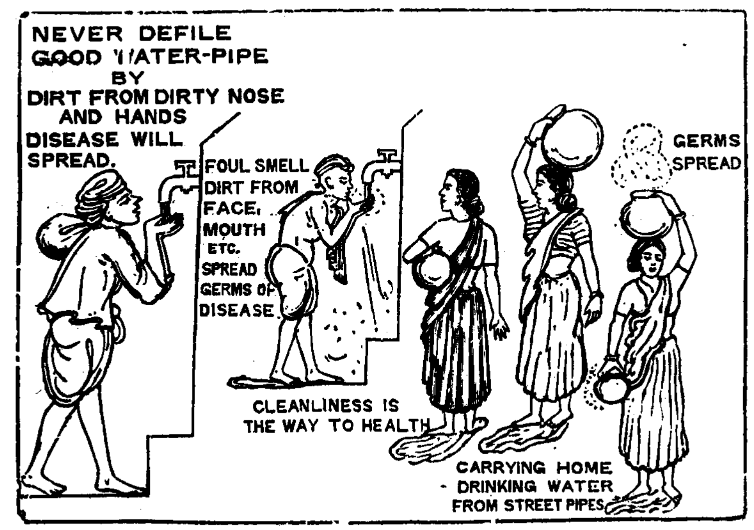
இந்தியாவில் மிகுந்த துவேஷத்திற்கும் தூஷணைக்கும் உட்பட்ட ஜாதிக்கோட்பாடானது ஒரு பண்டைக்காலத்து ஸ்தாபனம். இதன் நோக்கம் ஜனங்களுடைய சுகாதாரம், பொருளாதாரம், நன்னடத்தை, தெய்வபக்தி இவைகளின் முன்னேற்றமேயாம். இது, மானிடப்பிறவியின் முக்கிய கருத்தாகிய நல்ல ஆரோக்கியம், சுகம், தீர்க்காயுள், கடைசியில் மோக்ஷபதவி இவற்றை அளிக்கக்கூடியது. புராதன ஹிந்துக்கள் தங்கள் வழக்கப்படி, இதற்கு 'மதசம்பந்தம்' ஏற்படுத்தினர். ஏனெனில், அறிவீனர்கள் இக்கொள்கைகளின் காரணங்களைக் குறித்து விசாரியாமல் அவைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கவேண்டுமென்பதே அவர்களுடைய எண்ணம். அவ்வாறு கேள்விகள் கேட்பதனால் வித்தியாஸங்கள் உண்டாகி, இவற்றை அசட்டை செய்து, அதனால் ஜனசமூகம் ஒருமைப்படாமல் பிரிந்துபோக நேரிடக்கூடும். இந்த ஜாதிக்கோட்பாடு இந்தியாவில் மட்டும் உண்டானதன்று; ஹிந்துக்களின் மூளையில் மட்டும் உற்பத்தியானதன்று. இதர பூர்வீக தேசங்களில்கூட, இந்த ஜாதிக்கோட்பாடு உண்டு. அது இந்தியதேசத்தைப் பார்த்துச் செய்யப்பட்டதா? அல்லது அத்தேசங்களிலேயே உற்பத்தியானதா என்பதைக்குறித்துத் தீர்மானமாய்ச் சொல்ல முடியாது. அந்தந்த தேசங்களில் அதற்கு வெவ்வேறு பெயர்கள் உண்டு. யூதர்களின் ஜாதிக்கோட்பாட்டிற்கு, ஸிடாகா என்று பெயர். கிரேக்கர்களின் கோட்பாட்டிற்கு, 'டைக்' என்று பெயர். ரோமர்களது, 'பாஸ்' என்றும், சீனர்களது, 'டே' என்றும் பெயர். தற்காலத்திலும் பூலோகத்தில் உள்ள ஜனசமூகம் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன: (1) தொழிலாளர் வகுப்பு; (2) மத்திய வகுப்பினர்; (3) உயர்ந்த வகுப்பினர்: சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர்கள் இவ்வகுப்பில் சேர்ந்தவர்; (4) வியாபாரிகள். ஸோவியட் ருஷியாவில், சர்க்காரால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நான்கு வகுப்புக்கள் உண்டு. அவையாவன: புத்தியைக்

கொண்டு வேலைசெய்கிறவர்கள், ராணுவ வீரர்கள், குடியானவர்கள், கைத்தொழில் செய்வோர். இவை, இந்துஜன சமூகத்திலுள்ள பிராம்மணர், க்ஷத்திரியர், வைசியர், சூத்திரர் என்னும் நான்கு வருணத்தார்களை ஒத்திருப்பது விந்தையே! இந்தியாவில் மொகலாய அரசாக்ஷியில்கூட, ஜனசமூகத்தின் நான்கு பிரிவுகளை அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மிக்க பிரக்கியாதி பெற்ற அபுல் பாஜல் என்பவர், ‘ஐனி ஆக்பரில்’ பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :—

“ஒற்றுமை என்கிற ஒரு கிரணத்தால் வெப்பம் உண்டாகி, பொது ஜனங்கள் ஒரே சமூகமாகக் கூடிவிட்டனர். ஆனது பற்றி, பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்கள் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படலாம். அவையாவன : (1) **யுத்த வீரர்கள்**-இராஜாங்க விஷயத்தில் இவர்களை அக்னி அம்சமாகச்சொல்லலாம். தக்க யோசனையுடன் செலுத்தப்பட்ட அவர்களுடைய நெருப்பானது குழப்பம், சண்டை என்கிற செத்தையையும் குப்பையையும் கொளுத்தி, கலக்கமுள்ள இந்த பூலோகத்தில் ‘அமைதி’ என்கிற விளக்கை ஏற்றிவைக்கும். (2) **கைத்தொழில் செய்வோரும், வியாபாரிகளும்**-இவர்கள் வாயு வாம்சம். இவர்களுடைய உழைப்பினாலும், சுற்றுப்பிரயாணங்களினாலும் பகவானுடைய நன்கொடைகள் உலகமெங்கும் பரவுவதுடன், திருப்தி என்று சொல்லப்பட்ட காற்றானது, ‘ஜீவன்’ என்கிற ரோஜாச்செடியை வளரச்செய்யும். (3) **படித்தவர்கள்**-அதாவது, தத்துவ சாஸ்திரி, வைத்திய சாஸ்திரி, கணிதநிபுணன், ரேகா கணிதத்தில் வல்லவன், வான சாஸ்திரி இவர்கள் ஜலத்தை ஒத்தவர்கள். அவர்களுடைய பேனாவிலிருந்தும், ஞானத்திலிருந்தும் பூலோகத்திலுள்ள வறட்சியின் மத்தியில் ஒரு நதி தோன்றி, ‘சிருஷ்டி’ என்கிற ஒரு தோட்டத்தில் பாய்ந்து, அதைப் பச்சென்று கிளைக்கச் செய்யும். (4) **குடியானவர்களும், தொழிலாளிகளும்**-இவர்கள் பிருதிவிக்குச் சமானம். அவர்களுடைய முயற்சியினாலே ‘ஜீவன்’ என்கிற தானியங்கள் முற்றி, அவர்களுடைய தொழிலினால் பலமும் சுகமும் பெருகுகின்றன. ஆனது பற்றி, ராஜாவானவர் அவரவர்களை அவரவர்கள் ஸ்தானத்தில் வைத்து, மற்றவர்களுடைய சாமர்த்தியத்தை மதித்து, தன்னுடைய சாமர்த்தியத்தையும் சேர்த்து, பூலோகமே க்ஷேமமாயிருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். இது அவர் கடமை. மேற்சொல்லிய நான்கு வருணத்தாராலும் இராஜாங்கம் நிலைதவறாமல் நிற்கும்”. மேற்சொல்லிய பிரிவுகள், முறையே ஹிந்துஜன சமூகத்திலுள்ள க்ஷத்திரியர், வைசியர், பிராம்மணர், சூத்திரர் ஆகிய பிரிவுகளை ஒக்கும்.

மேற்சொல்லிய விவரணம் அழகாயிருந்தபோதிலும், பாலக்காடு, கவர்ன்மெண்டு விக்டோரியா காலேஜ் யூனியனின் ஆதீனத்தின்கீழ், “இந்தியா அண்டு தி பண்டமெண்டல் ஸோஷியல் ரிலேஷன்ஸ்” என்னும் விஷயமாக டாக்டர் எச். குல்திரஸ், எச். மீஸ், எம்.எ, பி.எச்.டி., என்பவர் செய்த அற்புதமான பிரசங்கம் இன்னும் அழகாயிருக்கிறது. இந்தப்பிரசங்கம் “தி ஸ்காலர்” என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதில் கண்ட விஷயங்கள் அதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதால், அதற்கு நாம் கடமைப்பட்டுள்ளோம். டாக்டர் ஜி. எச். மீஸ் சொல்வதாவது :—

“இந்தப் பொதுஜன சமூகத்தை மானிட தேகத்திற்கு ஒப்பிடலாம். ஒவ்வொரு வகுப்பும் ஒவ்வொரு உறுப்பு அல்லது தேகத்தின் அங்கத்திற்குச் சமானம். ஒவ்வொரு நபரையும், அந்த உறுப்பிலுள்ள ஒரு ஸெல்லுக்கு ஒப்பிடலாம். ஒவ்வொரு ஸெல்லும் அதனதன் தொழிலைச்செய்து முழு தேகத்தின் க்ஷேமத்திற்கு உதவி செய்கிறது. ஒரு ஸெல்லானது வியாதிப்பட்டால், தேகத்தில் ஒரு கட்டி கிளம்புகிறது. அது அந்த அந்த உறுப்புக்கும், அந்தந்த நபருக்கும் நோயைக் கொடுக்கிறது. ஒரு உறுப்பானது மற்ற உறுப்புக்களுடன் சம்பந்தப்படாமல் முழு தேகத்தின் க்ஷேமத்தை மறந்து தன்னுடைய நலத்திற்கே பாடுபடுவதானால், அதுவே பிளவை நோயாக மாறி, உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கிறது. பூலோகசாஸ்திரத்தில் வெவ்வேறு காலங்களில் சில நபர்கள், பிளவை ரோகத்திற்குச் சமானமாய், ஞானம் இடைவிடாமல் பரவுவதற்கு இடைஞ்சலாய் நிற்கின்றனர். மற்ற வகுப்புக்களை ஏழ்மையாக்கி, சுயநலத்திற்காகப் பாடுபடும் ராஜாக்களானாலுஞ்சரி, தொழிலாளிகளானாலுஞ்சரி இருவர் செய்வதும் பிசகே. சுகமானதும் சரியானதுமான ஜனசமூகத்தில் நான்குவருணத்தாரும் ஒத்துழைத்து அவரவர்கள் தாங்கள் செலுத்தவேண்டிய



நல்ல சுத்தமான குழாய் ஜலத்தை அசுத்தப்படுத்தாதே.

உரிமையைச் செலுத்தவேண்டும். ஒருவன் தன் கால் கட்டை விரலைக்கொண்டு ஒரு சங்கதியைக்குறித்து நினைக்க முடியாது, தன் புஜங்களைக்கொண்டு ஒரு விஷயத்தைக்குறித்துப் பேச முடியாது”.

பொதுஜன சமூகத்தில் நான்கு வர்ணங்களின் வம்ச பரம்பரை எப்போதும் உண்டு. பொதுஜன சமூகங்களில் சம்பந்தப்பட்ட வர்ணங்களை யோசித்துப் பார்க்கும்போது தேகத்தைப் பார்த்தால் எப்படியோ, அப்படியே நேரான ஒரு தோற்றம் உண்டாகும். அதாவது, பொதுஜன சமூகங்களில், தேகத்தின் உறுப்புக்களைப்போலவே, ஒன்றுக்கு ஒன்று வித்தியாஸம் இருக்கும். மானிடர்கள் சரிசமானமான நிலையில் இருப்பதென்பது அசாத்தியம். எப்படி தேகத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும், வயிறு ஆகமாட்டாதோ, அல்லது எப்படி ஒவ்வொரு உறுப்பும் மூளையாகமாட்டாதோ அவ்வாறே ஒரு வர்ணத்தார் மற்றொரு வர்ணத்தார் ஆகமாட்டார்கள்”.

இப்போது இந்தியாவின் ஜாதிக்கோட்பாட்டில் மனு ஒவ்வொரு வருணத்தாருக்கும் சில குறிப்பிட்ட கடமைகளை விதித்திருக்கிறார். அவையாவன :

(1) பிராம்மணர்களுக்கு, வித்தையைக் கற்பித்தல், படித்தல், ஹோமம் முதலிய சடங்குகள் செய்தல், மற்றவர்களுக்குச் செய்வித்தல், தானம் கொடுத்தல், தானம் வாங்கல்.—மனு. பிரசங்கம், 1-88.

(2) ஜனங்களை ரக்ஷித்தல், தானம் கொடுத்தல், சடங்குகள் செய்தல், வித்தை கற்றல், இந்திரியங்களால் உண்டாகும் ஆசையை அடக்குதல், இவை சுருக்கமாய் க்ஷத்திரியனுக்கு விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.—மனு. பிரசங்கம், 1-89.

(3) ஆடு மாடுகளைப் பாதுகாத்தல், தானம் கொடுத்தல், சடங்குகள் செய்தல்,

வித்தை கற்றல், வியாபாரம், வட்டி, விவசாயம் ஆகிய இவைகள் வைசியனுடைய தொழில்.—மனு. பிரசங்கம், 1-90.

(4) சூத்திரனுக்கு ஒரே ஒரு தொழிலைப் பகவான் கட்டளையிட்டிருக்கிறார். அதாவது, மனம் கோணாமல் மேற்சொல்லிய வகுப்பினருக்குத் தொண்டுசெய்தல்.—மனு. பிரசங்கம், 1-91.

பண்டைக்காலத்தவரோ, நவீன காலத்தவரோ பூலோகத்திலுள்ள மற்ற எல்லா தேசத்தாரின் ஜாதிக்கோட்பாடுகள், நன்னடத்தை, பொருள் இவ்விரு விஷயங்களையே குறிக்கின்றன. ஹிந்துக்களுடைய கோட்பாட்டில் இவற்றுடன் சுகாதாரம், ஜீவன்முத்தி ஆகிய இவைகளும் கலந்திருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்த ஜாதிக்கொட்பாடு சகலமும் தழுவியது. உதாரணமாக, பிணத்தை ஒழிக்கும் விஷயத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இந்துக்களின் விதிப்படி, இறந்தவரின் பந்துக்கள் மட்டுமன்றி, அந்தத் தெருவில் வசிக்கும் யாவரும் எந்த ஜாதியாயிருந்தாலுஞ்சரி, பிணத்தைச் சுடுகாட்டிற்குக் கொண்டு போகும் வரையில் ஆகாரமாவது, பானமாவது எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இது ஜடுதியில் பிணத்தைக் கொண்டுபோவதற்கு ஒரு ஹேதுவாயிருக்கிறது. இதற்கு முன் எந்த சட்டமும், முனிசிபாலிடியார் மேற்பார்வையும், தண்டனைகளும் நிற்காது. இந்த சிநேகிதர்களும், பந்துக்களும் ஸ்நானம் செய்த பிறகுதான் சமையல் செய்து சாப்பிடவேண்டும். ஏனெனில், நோயாளி இறந்துபோவதற்குமுன் அவர்கள் அவரைப் பார்க்க அந்த வீட்டிற்குப் போயிருக்கலாம். அதனால் அவர்களுக்குத் தொத்து சம்பந்தம் நேரிட்டிருக்கலாம். ஜாதிக்கோட்பாட்டின் முக்கிய நோக்கம் தேக சுத்தம். இது கிருமி சாஸ்திரப்படி சுகாதார சுத்தம். ஹிந்துக்களுடைய ஜாதிக் கோட்பாட்டில், வியாதியஸ்தர்களை ஒதுக்கி வைத்தலும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களை அப்புறப்படுத்தி வைத்தலும் அடிப்படையான கொள்கைகள். 1928ம் வருஷத்தில், லண்டன் ஹெல்த் என்னும் பத்திரிகையில் பின்வருமாறு எழுதப்பட்டிருந்தது :—"முற்காலத்தில் மனு ஏற்படுத்திய சுகாதார முறைகளைப்போல், ஜன சமூகமாவது, ஒவ்வொருவராவது அனுசரிக்கவேண்டிய சுகாதார முறைகளை தற்காலத்திய சுகாதார நிபுணர்கள் விதிப்பது கடினமென்றே சொல்லவேண்டும். உதாரணமாக, நகங்களினால் மண்ணைக் கிள்ளக்கூடாது என்கிற ஒரு விதியை எடுத்துக்கொள்வோம். ஆன்கிலோஸ்டோமியாஸிஸ் என்னும் வியாதி விஸ்தாரமாய்ப் பாவியுள்ள இத்தேசத்தில், இந்த விதிக்கு நியாயம் ஏற்படவில்லையா? ஜலத்தின் சுத்தத்தைக்குறித்து அநேக விதிகள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஜலத்தின் மூலமாய் பாவக்கூடிய வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு இவை உபயோகமாகவிருக்கின்றன. மோஸஸின் சுகாதாரத்தை அடிக்கடி நாம் புகழ்ந்து பேசியிருக்கிறோம். இந்த ஜாதிக்கோட்பாட்டின் சுகாதாரமோ, அதைவிட தாழ்ந்ததன்று".

நாம் இன்னும் அநேக உதாரணங்களை எடுத்துக்காட்டலாம். ஆனால், அவற்றிற்கு இங்கு இடமில்லை. இந்த ஜாதிக்கோட்பாடானது ஒருவருக்கொருவர் தொண்டு செய்வதற்காக ஏற்பட்ட ஒரு வழி என்றும், அதனால் யாவரும் ஆரோக்கியமாகவும், சுகமாகவும், சந்துஷ்டியாகவும், சமாதானமாகவும் வாழலாம் என்றும் ஜனங்கள் நினைக்கும்பக்ஷத்தில், அதன் மேலுள்ள ஒரு துவேஷம் ஒழிந்து, அதுவே நன்மைக்குக் காரணமாகும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

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

பொது ஆரோக்கியத்தின் விஷயமாக தெளிவான நோக்கங்களை அடையும் பொருட்டு, நமக்கு நன்றாய்த் தெரிந்தும், ஆனால், அடிக்கடி கவனியாமல் விட்டுவிட்டதுமான இரண்டு விஷயங்களை நாம் அறியவேண்டியது அவசியம். முதலாவது, மனிதனுடைய புத்தியும், நடத்தையும் எவ்வளவு அபிவிருத்தியடைந்த போதிலும், அவன் முக்கியமாய் சில சுற்றுப்புறங்களுக்கும் நிலைமைகளுக்கும் ஆரம்பத்தில் ஒருமைப்பட்ட ஒரு ஜெந்து ஆவான். மற்றொன்று, நாகரீகத்தின் பலனாக, அந்த சுற்றுப்புறங்களும் நிலைமைகளும் சில மாறுதல்கள் அடைவதற்கு அவசியகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நாம் யோசிக்கவேண்டிய கேள்வியாதெனில், அவன் "ஜெந்துக்குணங்கள்" அதாவது, அவனுடைய தேகத்தொழில் சம்பந்தமான நடத்தை சீரழிந்துபோகாமல் இருக்கும்படி எவ்வாறு இந்த மாறுதல்களைச் செய்யலாம்?

ஆதியில், மனிதன் அரைவாசி அம்மணமான ஜெந்து. அவன் வேட்டையாடியும் நிலத்தை உழுதும் தன் ஆகாரத்தைத் தேடிக்கொண்டிருந்தான். ஆரம்பத்தில் இந்நிலைமைகளுக்கு அவன் ஒற்றுமைப்பட்டிருந்தான். காலம் செல்லச்செல்ல, அவனுக்கு நாகரீகம் அதிகமாயிற்று. அதாவது, அதிகமாக உடைகளைத் தரிக்கலானான்; வீடுகளிலும் கூட்டம் கூட்டமாகவும் வசிக்கலானான்; தன்னுடைய ஆகாரத்தை வெயர்வை வடிய உழைத்து சம்பாதிப்பதை விட்டு, தன் மூளையை உபயோகித்து அதன் மூலமாய்ச் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்தான். அவன் வாழ்வு இவ்வாறு மாறுதலடையவே, அதற்குத் தக்கபடி, அவன் பழக்க வழக்கங்களும் மாறுதலடைந்தன.

வாஸ்தவத்தில் சில மாறுதல்கள் உண்டாயிருக்கின்றன. ஆனால், அவை ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமான மாறுதல்கள் அன்று. அவற்றால் ஏதோ சுகம் உண்டென்றும், அவை நாஜூக்கானவை என்றும் ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தால் அவை ஏற்பட்டவை. மனிதன் உழைப்பதற்கென்றே சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஒரு ஜெந்து. தேகாரோக்கியமானது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் சரிவரத் தன் தொழிலைச் செய்வதைப் பொருத்தி நிற்கும். ஒரு பாகத்திற்கு இது எவ்வாறு நிஜமோ, அவ்வாறே முழுதிற்கும் நிஜமாகும். வேலை செய்யாத மனிதன் ஒரு போதும் ஆரோக்கியமுள்ளவனாக இருக்க மாட்டான். குறைந்தது வெகுகாலம் மட்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது. சாதாரண மனிதனுக்கு தனது சக்தியை வெளிச்செலுத்த சில தொழில்கள் வேண்டும். அவை இராவிடில், கெட்ட வழிகளில் அதைச் செலுத்தும்படி நேரிடும். குடிகாரர்கள், சதா தூக்கித்துக்கொண்டிருப்பவர்கள், உன்மத்தம் பிடித்தவர்கள் ஆகிய இவர்கள் யாதொரு வேலையும் செய்யாமலிருக்கும் ஜனங்கள்.

ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமாகவிருப்பதற்கு மனிதன் உழைக்கவேண்டும். ஒருவனுக்குச் சரியான வரும்படி கிடைக்காவிட்டால், அவனை வேலை செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்துவது சுலபமான காரியமல்ல. தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் போதுமான தொழில் வேண்டும். இரண்டையும் புத்திசாலித்தனமாய்க் கலந்துசெய்தால், தேகம், மனம் இரண்டும் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும். ஒருவனுடைய தொழிலிலோ, உத்தியோகத்திலோ சாவகாசம் அதிகமாக இருக்கும்பக்ஷத்தில், அவன் தனக்குப் பிரியமான ஒரு வேலையைத் தெரிந்துகொண்டு, அதை ஓய்வுநேரத்தில் செய்யும்பக்ஷத்தில் அது தன் தேகத்திற்கு ஒரு வியாயாமமாக இருப்பதுமன்றி, தன் மனதிற்கும் ஓய்வு கொடுக்கும்.

இயற்கையில் மனிதன் ஒரு அம்மண மான ஜெந்துவா, இல்லையா? என்பது ஒரு விவாதமான விஷயம். உடையை நாம் இப்போது தரிக்கிறோம். அது காயமாய் நம்மிடம் நின்றுவிட்டது. மிகைபடச்சொல்லல் என்னும் குற்றத் திற்குப் பயப்படாமல் நாம் எல்லோரும் இப்போது அதிக உடை தரிக்கிறோம் என்று ஒருவன் உறுதியாய்ச் சொல்ல லாம். இந்த உடையினாலே சர்மத்தின் தொழில்கள் எவ்வாறு பாதைப்படுகின் றன என்பதை இப்போது யோசிப்போம். சர்மமானது குளிருக்குச்சுருங்குகிறதென் றும், வெப்பத்திற்கு விரிகிறதென்றும்

இந்தியருக்குத் தகுந்த உடையும், தகாத உடையும்.

யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த சக்தியானது மற்ற ஜீவிய சக்திகளைப் போலவே, நிலைத்திருப்பதற்குச் சரியான வியாயாமத்தைப் பொருந்தி நிற்கிறது. மற்றவைகளைப்போல், இங்கும் அதைச் சரியாய் உபயோகிப்பதனால் தொழில் அதிகமாகிறது. அது நோய்ப்பட்டால், அதன் தொழில் போய்விடுகிறது. தப்பு வழியில் உபயோகித்தால் வியாதி உண் டாகிறது. ஆனதுபற்றி, சர்மத்தின் சரி யான தொழிலுக்கு இடைஞ்சல் இல்லா மலும், அது சரியான வியாயாமம் செய்வ தற்குப் போதுமான வசதிகள் கொடுக் கும்பொருட்டும் நாம் உடுக்கும் உடையை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டுமென்று நமக்குத் தெரிகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குப் போதுமான உடை யாதெனில், அது உஷ்ணக்கிரக மாறுதல்களினின்றும் தேகத்தைப் பாதுகாப்பதற்குப் போது மானதாயிருப்பதுமன்றி, இரத்த ஓட்டம் சரிசமானமாக இருக்கும்படியாயும் செய் வதேயாம். அதாவது, ஒரு ஆரோக்கிய முள்ள மனிதனுக்கு உஷ்ணக்கிரத்தின் மாறுதல்களினின்றும் ஒருவனைக் காப் பாற்றுவதற்கு எவ்வளவு வேண்டுமோ, அவ்வளவே அவனுக்குப் போதுமான உடையாகும். வெப்பம் மிகுதியாயுள்ள இந்நாட்டில் நாம் எல்லோரும் அளவுக்கு மிஞ்சி உடை தரிக்கிறோம். அதிக உடை தரிக்கக்கூடாது என்பதைப்பற்றியவாதங் கள் குழந்தைகள் விஷயத்தில் மிகவும் முக்கியமானவை. குழந்தைகளுக்கு அதிக உடை போட்டால், அது அவை கள் ஆரோக்கியமாக வளருவதைத் தடுக் கும். எனெனில், அது சூரியகிரணங்களை மேலே படவொட்டாமல் தடுக்கின்றது. இந்த விதியை நாம் அனுசரிக்கும் பக்ஷத் தில் இப்போது குழந்தைகளுக்குக்காணும் கணநோய் என்னும் கொடிய வியாதி அவ்வளவு அதிகமாக இராது. உடை எவ்வளவு தேவை என்பதைச் சொன் னோம். இப்போது எம்மாதிரியான உடை யைத் தரிக்கவேண்டுமென்பதை நாம் சொல்லுவோம். இது அவரவர்களுடைய பிரியத்தையும் பொருளாதாரத்தையும் பொருந்தியது. தென் இந்தியாவில் சீதோஷ்ணஸ்திதி சரிசமானமாயிருப்பது பற்றி, நமக்குக் கம்பளம் தேவையில்லை. நமக்குப் பட்டும் பருத்தியும்தாம் ஏற் றவை. அவை சர்மதிற்குத் தாராள மாய் காற்றோட்டத்தை வரவிடுகின்றன. இடுப்பு, மார்பு, கழுத்து இவ்விடங்களில் உடையை இறுக்கிக் கட்டுவதைத் தவிர்க் கவேண்டும். அப்படி செய்வதால், ஜீவா தாரமான உறுப்புக்களை நாம் இறுக்கி விடுகிறோம்.

இப்போது, ஸ்நானம் செய்யவேண் டிய காரியத்தைக் குறித்து கொஞ்சம்

சொல்வோம். இது அவசியம் என்பதை யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தினம் ஒருதரமாவது ஸ்நானம் செய்வது நலம். தென் இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு, ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதற்கு குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் நல்லது; சிக்கன மானது.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு, சுத்தமான காற்றும் அதுவும் நிரம்ப இருப்பதும் அவசியம். கெட்ட அசுத்தமான காற்றை சுவாஸிப்பதால் நேரிடும் வியாதிகள் அநேகம். நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுத்தமான காற்றை சுவாஸிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நம்மைச் சுற்றிலு முள்ள நோயைக்கொண்டுசெல்லும் கிரு மிகள் நம்மைத் தாக்குவதை எதிர்ப்ப தற்கு நமக்குச் சக்தி இருக்கும். குழந் தைப் பருவமுதற்கொண்டே தாழ்வாரங் களிலாவது அல்லது நன்றாய் திறந்து வைக்கப்பட்ட ஜன்னல்களும் காற்றுவாரி களுமுள்ள அறைகளிலாவது அவை களைப் படுத்துறங்கும்படி செய்யவேண் டும். ஜன்னல்களைத் திறந்துவைப்பதினால் ஜலதோஷமுண்டாகும் என்னும் ஒரு முட்டாள்தனமான கொள்கையை விட்டொழிக்க வேண்டும். மற்றபடி புத்திசாலிகளாயும் நியாயத்திற்குக் கட் டுப்பட்டவர்களாயுமுள்ள ஜனங்கள்கூட, திறந்து வைக்கப்பட்ட ஜன்னல்களின் அடியில் உட்காருவது அபாயகரமான தென்று நினைக்கிறார்கள். எனெனில், அதனால் அசுகம் இல்லாவிட்டாலும், அபாயத்தை விளைவிக்கும்; ஜலதோஷம் உண்டாகும். இந்தக் கொள்கைக்கு யாதொரு நியாயமும் காணோம். இப் போது சுகமான காற்றோட்டத்திற்கும், விஷத்தன்மையுள்ள தங்கியிருக்கும் காற் றுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் கண் டறியவேண்டும். உதாரணமாக, க்ஷய ரோகத்திற்கும், இன்னும் மற்ற நுரையீரல் வியாதிகளுக்கும் இப்போது செய்யும் வெளிக்காற்றுச் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்வோம். அனுபோகத்தில் காற்றுவாடைகள் கெடுதலற்றவை என்று இப்போது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வெளிக்காற்றுச் சிகிச்சையின் வெற் றியே, குளிர்காற்றுக்கொள்கை பிசகான தென்று நிரூபிக்கிறது. இந்தக் குளிர் காற்றுக் கொள்கையில் ஏதாகிலும் உண் மையிருக்கும்பக்ஷத்தில், முன்னமே மெலிந்துபோயுள்ள இந்த க்ஷயரோகிகள், வெளிக்காற்றில் விட்டவுடனே எலிகள் போல் இறந்துகிடக்க வேண்டும். அவர் கள் பிழைத்திருப்பதுமன்றி, அவர்க ளுடைய பலமும் எடையும் அதிகரித்து, நோயும் தடைப்பட்டு நிற்கிறது. ஆனது பற்றி, திறந்த கதவுகள், ஜன்னல்கள், திறந்தவெளிகள் இவற்றின் மூலமாய் பகவானால் நமக்குக் கிடைத்த நல்ல காற்றை நாம் உபயோகிப்போமாக.

சூரியவெளிச்சத்தின் குணத்தையும் ஆவசியகத்தையும் குறித்து மேலே சொல் லியிருக்கிறோம். நமது தேசத்தில் போது மான சூரியவெளிச்சம் இருக்கிறது. அதை நமது அனுகூலத்திற்காக உபயோ கிக்கிறோமா என்பது கேள்வி? நாம் இருட்டான, காற்றோட்டமில்லாத அறை களில் வசிக்கிறோம். அதுவும் போதாமல் திறந்துவைக்கப்பட்ட சர்மத்தின்மேல் சூரியவெளிச்சம்பட்டால் எவ்வளவு அனு கூலம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் அதிகமாக உடைதரித்துக்கொள்கிறோம்.

எந்த ஜெந்துவிற்கும் பசி என்பது ஆரம்பத்திலேயே உண்டான ஒரு உணர்ச்சி. இது விஷயத்தில் மனிதனுக் கும் ஒரு கிருமிக்கும் வித்தியாஸம் என் பதே கிடையாது. இதனால் நாம் ஆகார விஷயத்தைக்குறித்து யோசிக்க நேரிடு கிறது. தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகள் தேய்ந்துபோனால் அதை வலுப்படுத்த வும் வளர்ச்சியை விருத்தி பண்ணவும் நானாவித தொத்துவியாதிகளிலிருந்தும் தேகத்தைப் பாதுகாக்கவும் நாம் ஆகா ரம் எடுத்துக்கொள்கிறோம். தகாத ஆகாரத்தை உண்டால், நமது சக்தி குறைந்துபோய், வியாதிக்கு இரையாகும் படி நேரிடும். இந்த வியாஸத்தில் சரி யானதும் சரிசமானமானதுமான ஆகா ரம் எது என்பதை விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் நமது தேசம் விருத்தி யடைய வேண்டுமானாலும், நமக்குப் பின்

வரும் சந்ததியார்கள் நம்மைக்காட்டிலும் பலசாலிகளாயிருக்க வேண்டுமானாலும் ஆகாரச் சீர்திருத்தம் வேண்டும். நமது ஆகாரத்தில் முக்கியமான குறை ஜீவஸத்துப் பொருள்களே. இவை ஒத்தாசையான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள். இவைகள் தேகவளர்ச்சிக்கும், தொத்துவியாதிகள் அணுகாமல் இருப்பதற்கும் உதவியாயிருக்கின்றன. முற்காலத்தில் மனிதன் சமைக்காத இயற்கைப்பொருள்களையே உண்டு வாழ்ந்துவந்தான். ஆனால் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, சமைக்கக்கற்றுக் கொண்டான். சமைப்பது அவசியம் என்பதை நாம் ஒத்துக்கொள்வோம். சமையல் ஒரு வித்தை. அதை நாம் கற்கக் கற்க அது நம்மையே முழுகடித்து விட்டது. அது இப்போது நாம் சொல்கிறபடி கேட்கும் ஊழியக்காரனன்று. அது நம்முடைய குரூரமான எஜமானனாகிவிட்டது. சமைத்த ஆகாரங்கள், சாராயங்கள், புகையிலை முதலியவற்றைப்போல நாஜூக்கானவை என்று சொன்னால் ஒரு சமயம் அது மிகைபடச் சொல்லியதாகும். நம்முடைய முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் யாவையெனில், இயற்கையில் ஏராளமாய் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடிய வஸ்துக்களாகிய பால், தயிர், மோர், நெய், பழங்கள், காய்கறிகள் இவைகளே. நமது ஆகாரக் கட்டடத்திற்கு அஸ்திவாரம் இவைகளே. இந்த மேடையின்மேல் ஆடு, பக்ஷிகள், மீன்கள் நமக்கு நாக்குக்கு ருசியான பதார்த்தங்கள் இவைகளை எரித்துக் கொளுத்திவிடலாம். சமைத்த ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிறைந்து நூதனமானதும் பச்சையானதுமான ஆகாரத்தையே நாம் உட்கொள்ளவேண்டும்.

சமைத்த ஆகாரம் உத்தீபனத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. ஆனால் இந்த உத்தீபனத்தினால் அதிகமாகச் சாப்பிடும்படி நேரிடுகிறது. சாப்பிடும்போது உண்டாகும் விருப்பம் சமைத்த ஆகாரங்களை உண்ணும்போதுதான் உண்டாகிறது. சமைக்காத ஆகாரத்தை நாம் அதிகமாக உண்ணமுடியாது. அதிகம் உண்ண வேண்டுமென்கிற எண்ணம் தேவையினால் உண்டானதேயொழிய ஆசையினால் உண்டானதல்ல. என்ன தேவை? ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேவை. நாம் சமைப்பதினால் ஜீவஸத்துப்பொருள்களை அழித்துவிடுகிறோம். ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் அளவு கிடைப்பதற்காக, எப்படி வைக்கப்போரில் ஊசி விழுந்துவிட்டால் போர்முழுதையும் கிளறிப் பார்க்கிறோமோ, அப்படியே, ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேவையான அளவு கிடைக்கும் வரையில் நிரம்ப உண்ணுகிறோம். இது இயற்கை முறை.

நாம் எவ்வளவு ஜீரணம் செய்கிறோமோ அதனாலேயேயொழிய, நாம் உண்ணும் உணவினால் ஜீவிக்கிறதில்லை. அநேகர் தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அதற்கு மேற்கொண்டு ஜீரணம் செய்துகொண்டு அதனால் சோர்வையை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுகிறார்கள். நமது சதைகள், மனது இவைகளின் மூலமாய் செய்துகொள்வதைக்காட்டிலும் ஜீரணத்தின் மூலமாய் அதிக சீக்கிரத்தில் சோர்வையை வருவித்துக்கொள்ளலாம். அநேகர் இப்போது பிடிவாதமாய், அதிகமாகவே உண்டு வருகிறார்கள். இதுவே அவர்களுடைய தேகங்களில் நீடித்த விஷத்தன்மை உண்டாவதற்குக்காரணம். அதனால் சீக்கிரத்திலேயே கிழத்தனம் அடைகிறார்கள். மரணவிகிதம் அதிகமாயிருப்பதற்கும் இதுவே காரணம்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் பழக்கவழக்கங்களில் கட்டுப்பட்டிருக்கிறோம். தேவையானபோதாவது, அவைகளை ஒழிக்க வேண்டும். ஆகாரச் சீர்திருத்தம் வரும்போது, சுவற்றில் முட்டிக்கொள்ள வேண்டியதுதான். நாம் தினசரி ஆகாரத்தில் ஏதாகிலும் மாறுதல் சொன்னால், வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகள் அதற்கு முட்டுக்கட்டைப் போட்டு விடுகிறார்கள். "வயிறு ரொம்ப உண்ணவேண்டியது' என்பதுதான் நமது ஸ்திரீகளுக்குத் தெரியும். ஆனதுபற்றி, ஸ்திரீகளுக்குப் போதனை வேண்டும். அவர்களுக்குப் புத்திக்கூர்மையை உண்டாக்கி, அவர்கள் வரும்

சந்ததியாரின் தாய்மார்களாக இருக்கும் போது, சீர்திருத்தங்களில், முக்கியமாய், ஆகாரச் சீர்திருத்தத்தில் வழிகாட்டும்படிச் செய்யவேண்டும்.

அதிகமாக உண்பதின் பலன்களைப் போக்க, அடிக்கடி உபவாஸம் இருக்கும்படி மதாசாரமாகவே ஒரு பழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் நாம் உபவாஸ தினங்களில் என்ன செய்கிறோம். உபவாஸம் என்று சொல்லுகிறோமேயொழிய பல (பழ) ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்வதைவிட்டு, பல (அநேகவித) ஆஹாரங்களை உண்கிறோம். ஒரு ஆகாரத்தைவிட்டு மற்றொருவித ஆகாரத்திற்கு மாறுவதற்கு உபவாஸம்தான் சரியான மார்க்கம். வாரத்திற்கொருமுறையாவது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது உபவாஸம் இருத்தல் நலம். உபவாஸம் எல்லா நோய்களுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்—லங்கணம் பரம ஔஷதம்—என்கிற ஒரு பழமொழி நம்மிடம் வழங்கவில்லையா?

காபி, தேயிலை இவைகளைக் குறித்துச் சொல்லாமல் இந்த வியாஸத்தை முடிக்க முடியாது. இவைகளை மிதமாய்க் குடித்தால் இவை இலேசான உத்தீபனங்கள் ஆகும். அதிகமாய்க்குடித்தாலோ விஷம். இவைகளை அடியோடு ஒழிக்க முடியாத பக்ஷத்தில், மிதமாய்க் குடிப்பதுதான் விதி.

இந்த வியாஸத்தை நன்றாய்ப்படித்து அதன்படி நடக்கும்பக்ஷத்தில், ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழலாம். அதுதான் தகுமான வாழ்வாகும். நமக்குப் பேர் தெரியாத ஒரு கிரந்தகர்த்தா சொல்லிய ஒரு பழமொழியைக்கொண்டு இதை முடிக்கிறோம்.

"நமது வாழ்வு சரியான வாழ்வா?
அது நமது கல்லீரலைப் பொருந்தியது".

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப் பரீக்ஷை

டாக்டர் பரமானந்த அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.,
கராச்சி.

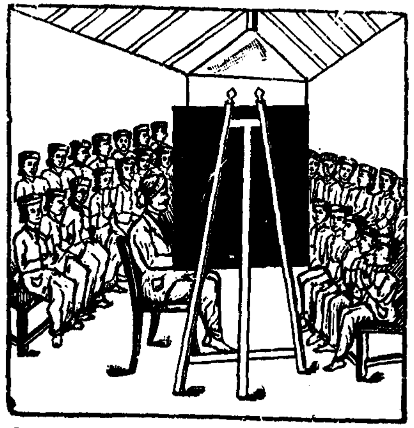
'இன்றைக்குக் குழந்தை, நாளைக்குத் தகப்பன்', இந்தப் பழமொழி அநேக விஷபங்களில் உண்மையே. நன்றாய் வளர்ந்த ஒரு மனிதனிடத்தில் காணப்படும் தேகக்குறைகளும், அரூபங்களும், தேகத்திலுள்ள நோய்களும், குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பமாகின்றனவென்று ஏற்படுகிறது. பெற்றோர்களாவது அல்லது பள்ளிக்கூடத்தில் உபாத்தியாயர்களாவது சரியான அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளாததால், அப்போதே அக்குறைகளைக் கவனித்து தக்க சிகிச்சை செய்யாமல் விட்டுவிடப்படுகிறது. இந்தக் தறைகளுடனே அவன் மனிதனாக வளர்ந்து, பின்னர் ஜீவியகாலத்தில் கஷ்டங்களில் அடிபடும்போது, அவை முன்னுக்கு வருகின்றன.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே விதை விதைக்கப்படுகிறது

'ஆரோக்கிய தீபிகை'யின் அக்டோபர் இதழில் 'தேசத்தின் போஷணை'யைக் குறித்து எழுதியிருந்த வியாஸத்தில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள் அநேகரை வைத்தியப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், அவர்கள், போஷணைக் குறைவினாலும் அதனால் நேரிடும் கெடுதல்களினாலும் வருந்தினர் என்று சொல்லியிருக்கிறேன்.

இம்மாதிரியான மெலிந்த யுவர்கள், ஆரம்பத்திலேயே இந்த விசனகரமான சம்பவங்கள் மாற்றப்பட்டால் ஒழிய, மிக்க பலசாலிகளாக வளர முடியாது. இது குழந்தைப்பருவத்தில், வீட்டிலோ

பள்ளிக்கூடத்திலோ அவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களால்தான் முடியும். அவர்கள்தாம் அக்குழந்தைகளை வைத்தியப் பரீக்ஷைக்கு உட்படுத்தி அவர்களுக்குள்ள குற்றங்குறைகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். கணமாந்தம், பல்சொத்தைகள், எலும்பு வியாதிகள், நுரையீரல், கல்லீரல் வியாதிகள், கண் நோய்கள், கோளங்கள் முதலிய குழந்தைகளுக்கு நேரிடும் வியாதிகள், பின்னிட்டு அவர்களுக்கு பலஹீனத்தைக் கொடுக்குமாதலால், அவைகளைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே கண்டுபிடித்து, முளையிலேயே கிள்ளிப்போடுவது சுலபம்.



வெளிக்காற்றில் வைக்கப்படும் பள்ளிக்கூடம் தேகக்குறைவுள்ள குழந்தைகளுக்கு அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியது.

பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்கள் போதுமானதாய் இராமலிருப்பது விசனிக்கத்தக்கது

ப்ரைவேட்டோ, கவர்ண்மெண்டோ அல்லது முதல்தரமான லோகல் போர்டாரால் நிர்வாகிக்கப்பட்டதோ, இத்தகைய நன்றாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட பள்ளிக்கூடங்களிலும்கூட, பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்கள் கிடையா. சாதாரணமாய் 15,000 ஆண்பிள்ளைகளும் பெண்பிள்ளைகளும் படிக்கும்படியான பள்ளிக்கூடங்கள் உள்ள காரச்சி நகரிலும்கூட, மற்றப்படி செவ்வையாய் நிர்வாகம் செய்து வரும் அம்முனிஸிபாலிடியார் போதுமான பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்களை நியமிக்கவில்லை. ஆரம்பக்கல்விச் சட்டப்படி, ஸ்கூல் போர்டார் தங்கள் ஆதீனத்தின்கீழ் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் வைத்தியப் பரீக்ஷையைக் குறித்து ரிகார்டு வைக்கவேண்டும். ஆனால் இது விஷயத்தில் சரியான முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை. சில பள்ளிக்கூடங்களில் பெயருக்கு ஏதோ ஒரு பரீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. இந்த ஏற்பாட்டில், தீர்க்கமான யோசனையுமில்லை; அதை நிறைவேற்றுதலும் விளையாட்டுச் சமாசாரமாகவிருக்கிறது. இம்மாதிரி அரைகுறையான ஏற்பாடுகளினால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. பண விரயம்தான்.

மேலான பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியத் தொண்டு தேவை

ஒழுங்கானதும், நன்றாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்டதுமான மேலான வைத்தியத் தொண்டை, எல்லா முனிஸிபாலிடி, லோகல் போர்டு, ப்ரைவேட், கவர்ண்மெண்டு பள்ளிக்கூடங்களிலும் வித்தியா இலாகாதார் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இது உபாத்தியாயர்கள், பிள்ளைகள், இவர்கள் இருவருக்கும் நலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. 'ஒரு டன் சிகிச்சையைக்காட்டிலும், ஒரு அவுன்ஸ் தடைமுறை மேல்' என்னும் பழமொழிப்படி யாவரும் நடக்கவேண்டும்.

இந்தப் பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியத் தொண்டில் முக்கியமான அம்சம் யாதெனில், வைத்திய அதிகாரிகள், கல்வி அதிகாரிகள், பெற்றோர், கார்டியன்கள் யாவரும் அடிக்கடி சந்தித்து, ஒத்துழைக்க வேண்டும். பிள்ளைகளிடமுள்ள குற்றம் குறைகளையும், நோய்களையும் கண்டுபிடிப்பதில் தக்க முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்வதுடன், அதற்குத்தக்க வைத்தியச் சிகிச்சையோ, ரணவைத்தியச் சிகிச்சையோ செய்து அவைகளை நீக்கினால்தான் பிரயோசனம் உண்டு. பின்னிட்டு வரும் சந்ததியார் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இதுதான் சரியான முறை. வைத்தியப் பரீக்ஷையை அடிக்கடி செய்யவேண்டும்.

குறைந்தது வருஷத்திற்கு இருமுறையாவது செய்யவேண்டும். எந்தச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உபாத்தியாயர்களை விட்டுவிடக்கூடாது. இந்த வைத்தியப்பரீக்ஷையில், ஆரோக்கியப் பிரசாரம், வீட்டுச் சுகாதாரம், தேகசுகாதாரம் இவைகளில் ஆரோக்கிய சம்பாஷணைகள் முதலியவற்றை தெளிவான நடையில், சார்டுகள் படங்கள், பூதக்கண்ணாடிகள், ஸினிமா இவைகள் மூலமாய்க் காண்பித்து நடத்துவதும் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். இவற்றிற்கு குழந்தைகளின் பெற்றோர்களையும் வரவழைக்கவேண்டும்.

மேலே சொல்லியபடி, ஒரு பள்ளிக்கூடத்திற்கு மேலான உபாத்தியாயர்கள் எவ்வாறு அவசியமோ, அவ்வாறே பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்களும் அவசியம். இது விஷயத்தில் கவனத்தை முணுமுணுக்காமல் செலவழிக்க வேண்டும். அதனால் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்து நன்றாய்ப்படிப்பதுடன், அவர்களிடம் பலமும், வீரியமும் இருக்கும்.

சர்மத்தின் சுகாதாரம்

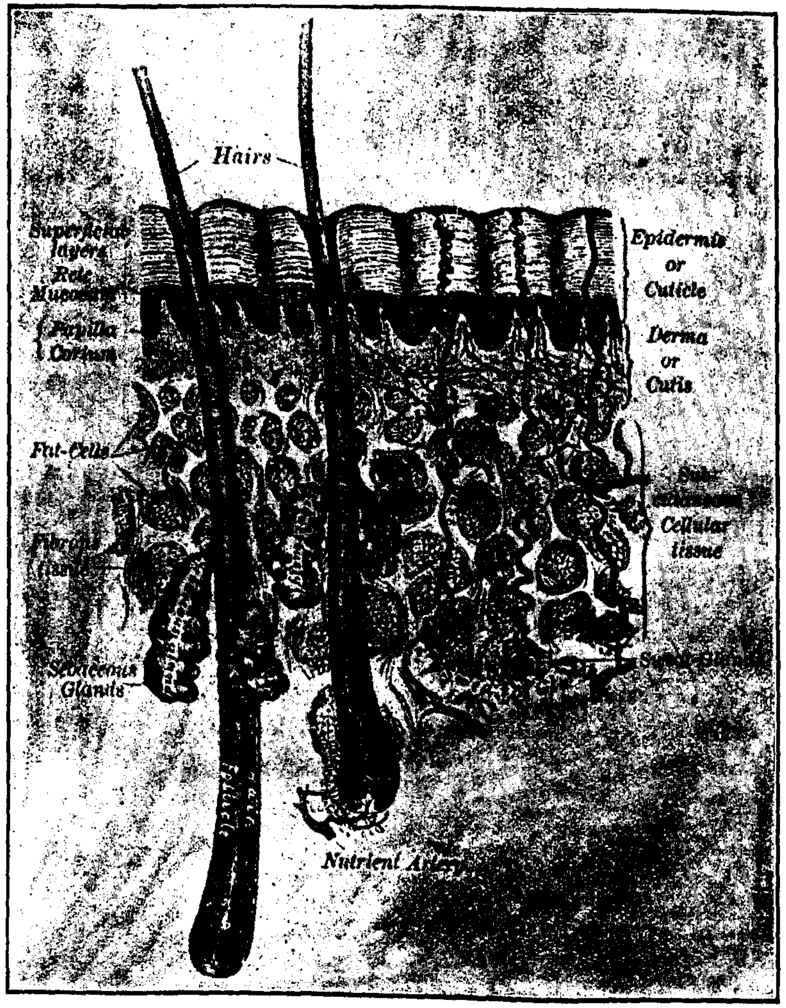
டாக்டர் எல். ஆர். பர்ணாண்டஜ்,
திருச்சினாப்பள்ளி.

மானிடதேகத்தில் இரண்டு நுரையீரல்கள் உண்டென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் தேகக்கூட்டை மூடிக்கொண்டிருக்கும்படியான சர்மம் என்பது மூன்றாவது நுரையீரல் என்கிற விஷயம் அநேகருக்குத் தெரியாது. கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளும்படியான உறுப்புக்களில் சர்மம் முக்கியமானவைகளுள் ஒன்று. இரவும் பகலும் 24 மணி நேரமும் தேகமாகிற இயந்திரசாலையில் உண்டாகும்படியான விஷத்தன்மையுள்ள கழிவிடைகளை வெளிப்படுத்துவதே சர்மத்தின் முக்கிய தொழில். சர்மத்தின்மேலேயுள்ள கணக்கற்ற சிறிய துவாரங்களின் மூலமாய், வெயர்வையாகிய திரவங்களும் வாயு வஸ்துக்களும் ஒவ்வொரு மணிகாலமும் வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. இந்த துர்க்கந்தமான வஸ்துக்கள் இரத்தத்தில் வெகுகாலம் கலந்திருக்கும்பக்ஷத்தில், அதனால் அநேகவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஆனது பற்றி, சர்மத்தின் தொழிலைக்குறித்து ஒவ்வொருவரும் அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆதிகாலம் தொடங்கியே, சர்மத்தின் தொழில் சரிவர நடக்கவேண்டுமென்பதை யாவரும் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள். ரோமரும் கிரேக்கரும், ஸ்நானம், வியாயாமம், பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுதல் இவைகளைக் குறித்து அதிக கவனத்தைச் செலுத்தி வந்தனர். ஸ்வீடன் தேசத்தவரும் இத்தாலியரும் அதேமாதிரி கவனித்து வந்தனர். நமது புராதன இந்தியர்கள்கூட ஸ்நானம் முக்கியம் என்று கருதி, அதை தினசரி செய்யும் மதாசாரத்தில் ஒன்றாக இருக்கவேண்டுமென்று திட்டம் செய்தனர்.

சுகாதாரவிஷயமாய்ப் பார்க்கப்போனால், சர்மத்தை சுத்தம் செய்து சர்மத்தின் சந்துகளில் அடைப்பட்டுக்கிடக்கும் அழுக்குகளை அப்புறப்படுத்துவதே ஸநானத்தின் முக்கிய கருத்தாகும். ஆனால் ஸ்நானம் செய்து சர்மத்தை சுத்தம் செய்வதுடன் நின்றுவிடக்கூடாது. கழிவிடை வஸ்துக்கள் வெளியே வருவதற்கு சந்துக்களைத் திறந்துவைப்பது மட்டும் போதாது. அவைகளை வெளியேகொண்டு வருவதற்கு ஒரு கருவி வேண்டும். இந்தக் கருவிக்குத்தான் வியர்வை என்று பெயர். தேகத்திற்கு வியாயாமம்கொடுத்தால், அப்போது உண்டாகும் வெயர்வையானது தேகத்தின் மேல்பாகத்தைச்சுத்தம் செய்வதுமன்றி, இரத்தத்திலுள்ள கழிவிடைகளையும், ஆகாரத்தின்

கழிவிடைகளையும் கொண்டுபோவதால் உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்களையும் சுத்தம் செய்யும். வெயர்வை வராத ஒரு

மீட்காது. ஆனதுபற்றி, வெயர்வைவிட வியாயாமம் செய்யவேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்



பூதக்கண்ணுடியால் பார்க்கக்கூடிய சர்மத்தின் ஒரு பாகம்.

அழகான மனிதனை எந்த வலுவான ஸோப்பும் அந்தத் துர்க்கந்தத்திலிருந்தும்

டும். அப்போதுதான் சுகாதாரமுறையில் அதற்குப் பலன் கிடைக்கும்.

முதல் உதவி விஷயமாகக் குறிப்புக்கள்

ப்ரோபஸேர் ஆர். ஸி. மோட்வானி, எம். எஸ்.,

அனுடமி ப்ரொபெஸர், கிராண்டு மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

எனக்கு உத்தியோகத் துறையிலும், வைத்தியத்தொழிலிலும், சில அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஒருநோய் உண்டாகும்போதோ, காயம்படும்போதோ டாக்டர் வருவதற்குமுன் என்ன செய்யவேண்டியது என்பதைக்குறித்து, சாதாரணமாக படித்த ஒரு நபருக்கு இவை உபயோகமாயிருக்குமென்று நான் நம்புகிறேன்.

I. வைத்திய கேஸுகள்.

(1) **உயர்ந்த உஷ்ணுக்கிரம்.**—சில மணி நேரம் டாக்டர் அகப்படாமல் இருக்கும்படி நேரிடுகிறது. அதுவரையில் உஷ்ணுக்கிரம் மேலும் மேலும் ஏறும்படி விடுவது யுக்தமல்ல. மலேரியாவில் திடீரென்று உஷ்ணுக்கிரம் அதிகமாக ஏறிவிடுகிறது. அப்படியே அம்மை முதலிய ஜுரங்களிலும் தொத்து ஜுரங்களிலும் உண்டாகிறது. அதற்கு பின்வரும் உபாயங்களினுல் பலன் உண்டு :—

(a) தலையின்மேல் ஐஸ்-பாக் (பனிக்கட்டிப் பை) வைத்தல்.

(b) ஒரு துவாலையை எடுத்துக்கொண்டு குளிர்ந்தநீரில் நனைத்து, கைகால்களை நன்றாய்த் துடைத்து பின்னிட்டு அந்த பாகத்தை உலரச்செய்வது.

(c) உஷ்ணுக்கிரம் இன்னும் ஏறிக்கொண்டிருந்தால், ஆஸ்பரின் மாத்திரை ஒன்றும், தேயிலை அல்லது காபியுடன் கொயினுவும் கொடு.

(d) அந்த நபர் வாந்தியெடுக்காதிருக்கும்பக்ஷத்திலாவது அல்லது அவனுக்கு வயிற்றில் வலியிருந்தாலாவது, ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுத்தால் உபயோகமாகவிருக்கும்.

(2) நோயுடனே அல்லது நோயில்லாமலோ அடிக்கடி மலம் போய்க்கொண்டிருந்தால், எண்ணெயில் கயோலீன் அல்லது கயலீன் ஆயில் என்னும் உரிமை மருந்து உபயோகமாயிருக்கும். இது அழற்சியைப்போக்கி விஷங்கள் இரத்தத்தில் கலக்காமல் தடுக்கும். பழரஸமோ அல்லது குளுகோஸோ தவிர வேறொரு ஆகாரமும் கொடுக்கக்கூடாது.

(3) மார்பில், வயிற்றில், ஒரு பூட்டுக்கு அருகாமையில் நோயிருந்தால், அதற்கு அந்த பாகத்தை டர்பண்டைன் திராவகத்தைக்கொண்டு நன்றாய்த்தேய்த்து,பஞ்சுக்கம்பளம், பாண்டேஜ் இவற்றால் கட்டிமூடிவைப்பது நலம். நோயுள்ள பாகத்திற்கு அருகாமையில் வெந்நீர் புட்டிவைத்தால் நோய் நிவாரணமாகும்.

(4) பிரஞ்ஞை தப்பிப்போதல், சாதாரணமானதாயிருந்தால், முகரும் உப்புக்களை மூக்கின் அருகில் பிடித்தால் அது தீரும்.

(5) மூத்திரம் பேய்வது கஷ்டமாயிருந்தால் — வாய்மூலமாக, லெமன் ரஸம், ஸோடா அல்லது ஆரஞ்சுபழரஸம் கொடுக்கவேண்டியது. மூத்திரப்பை இருக்கும் இடத்திற்கு மேலே ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டியது

(6) கடூரமான கேஸுகளில் போஷணை ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டியதாயிருந்தால், ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் இரண்டு தேக்கரண்டி க்ளுகோஸ் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுப்பது உசிதம்.

II. ரணவைத்திய கேஸுகள்

(1) ஒரு குடும்பத்தில், குழந்தைகள் அடிக்கடி கீழேவிழுந்து காயம்பட்டுக்கொள்கிறார்கள். தோல் உழன்று போகிறது. அதன்மூலமாய் காயத்திற்குள் விஷக்கிருமிகள் நுழைவதற்கு ஹேதுவாகும். ஆரம்பத்தில் டின்க்சா ஆப் ஐயோடின் தடவு. ஒரு சிறு மூடியுள்ள பித்தளைப்பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி போரிக் ஆஸிட், கொஞ்சம் பருத்திக்கம்பளம், கொஞ்சம் லிண்ட் இவற்றைப்

போட்டு 10 நிமிஷ காலம் அடுப்பின் மேல் வைத்து அவை கொதிக்கும்வரையில் பார்த்துக்கொண்டிரு. பிறகு உன் கையை ஸோப்பும் ஜலமும் கொண்டு செவ்வையாய்க் கழுவி, அவற்றை மிதலேட்ட ஸ்பிரிட்டினால் தோய்த்து, ரணத்தின் சுற்றுப்புறங்களையும் ரணத்தையும் நன்றாய் சுத்தம் செய்து, பிறகு, கொதித்த லிண்டையும் பஞ்சுக்கம்பளத்தையும், அதிகமாயுள்ள தண்ணீர் போகும்படி பிழிந்து ரணத்தின்மேல் வைத்து, அதன்மேல் உலர்ந்த பஞ்சுக்கம்பளத்தை வைத்து, பாண்டேஜ்போட்டுக் கட்டவேண்டியது. கிழிந்த காயங்களாய் இருந்தால் 'பர்னல்' அதிக உபயோகமென்று கண்டிருக்கிறேன். அது அமுக்கக்கூடிய குழாய்களில் வருகிறது. அதை நேராக ரணத்தின்மேலேயே அமுக்கி விடலாம்.

(2) ஒரு கடுமையான காயம்பட்டு, அதனால் கைகால்கள் அசைக்கமுடியாமற் போனால், எலும்பு இடம் விட்டுப் பெயர்ந்திருக்கிறதென்றோ, அல்லது எலும்புடைப்பென்றோ சந்தேகிக்கவேண்டும். அந்தக் கேஸில், அந்த பாகத்தை தலையணைகளின் மத்தியில் வைத்து, வீக்கத்தை அடக்க பனிக்கட்டிமேலே வைக்க வேண்டியது.

மேற்சொல்லிய விஷயங்களினால், டாக்டர் வருவதற்குமுன் சரியான முதல் உதவி புரிவதற்கு ஒரு குடும்பத்தில் பின் வரும் சாமான்கள் அவசியம் இருக்க வேண்டியதென்று ஏற்படுகிறது.

1. க்ளினிகல் தர்மாமீடர்.

2 ஐஸ் பாக் (பனிக்கட்டிப்பை).

3. வெந்நீர் புட்டி.

4. பஞ்சுக்கம்பளம் (இதை ஒரு தகர டப்பாவில் போட்டு வைக்கவேண்டியது).

5. லிண்ட்.

6. ஆமணக்கெண்ணெய்.

7. ஆஸ்பரின் 5 க்ரெயின் மாத்திரைகள் 1 புட்டி.

8. கொயினு ஸல்பேட் 4 க்ரெயின் மாத்திரைகள் 1 புட்டி.

9. ஒரு சிறு பித்தளைப்பாத்திரம் மூடியோடு கூடினது. இதற்காகவென்றே அதை ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும்.

10. கேயிலீன் ஆல் 1 புட்டி.

11. பர்னல் 1 ட்யூப் (பூட்ஸ்)

12. லினிமெண்ட் ஆப் டர்பண்டைன் 1 புட்டி.

13. குளுகோஸ் டி. பவுடர் 1 புட்டி அல்லது டின்.

14. போரிக் ஆஸிட்.

15. மிதலேட்ட ஸ்பிரிட்.

16. ஒரு புட்டி ஸ்மெல்லிங் ஸால்ட்.

பருமனு அல்லது அந்தமா?

ஸி. வி. வேங்கடாசலம்,

மெம்பர், தி மெடுங்கா ஆத்லடிக் கிளப், பம்பாய்.

நீ எதற்காக முயற்சி செய்கிறாய்? ஆரோக்கியத்திற்காகவா? அப்படியானால் உனது எண்ணம் சுலுவில் பூர்த்தியாய் விடும். அதை வெகு சீக்கிரத்தில் நீ காண்பாய்.

ஆனால், நீ தேக அந்தத்திற்கும் உத்தமமான உருவமும் வேண்டுமென்றும் பாடுபட்டால், உனது எண்ணம் பூர்த்தியாயிற்று என்று உனக்கு எப்படித்தெரியும்? அந்த ஏமாற்றும் குணத்தை நன்றாய்ப் பழகின கண்தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். தேகத்தைக் கட்டுபவர்களின் ரஸ்தாவில் மைல் கற்களாகவிருக்கும் அளவு அட்டவணைகள் இப்போது அந்த நிபுணரின் கண்ணுக்குப் பார்த்தியமாக இருக்கின்றன. உருவம், அளவை ஒட்டினதாயிராததால், அளவு அட்டவணைகளின்பேரில் முழுநம்பிக்கையை வைப்பது

அசாத்தியம். ஆகிலும், ஒரு மெலிந்த தேகிக்கு அல்லது ஆரம்பம் செய்கிறவனுக்கு அது ஒரு சிறிதளவு உதவியாயிருப்பதுடன், உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். சில சமயங்களில் அல்லது அடிக்கடி ஒரு நூதன வியாயாமி, ஸாண்டோ, சார்லஸ் அட்லாஸ் அல்லது கே.வி. அய்யர் இவர்களுடைய தேகப்பருமனுக்கு வாலாம் என்று நினைக்கக்கூடும். ஆனால், சீக்கிரத்தில் அந்த மேன்மையான வியாயாமி

ஜப்பானில் சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தர்களும், கம்பெனி உத்தியோகஸ்தர்களும் சங்கீதத்திற்கு ஒத்தபடி ரேடியோ ஜிம்னேஷியத்தில் ஆரோக்கியம் கொடுக்கும் வியாயாமம் செய்தல்.

யின் பருமனுக்குத் தான் வருவது சாத்தியமில்லையென்று கண்டுகொள்கிறான். பிறகு, இம்மாதிரி கஷ்டப்பட்டு வியாயாமம் செய்வதால், பலன் ஒன்றுமில்லை என்று வெருப்புற்று, வரவர தன் முயற்சியைக் குறைத்துக்கொண்டு வருகிறான். இது மிகவும் பிசகான எண்ணம். "விரல் வீங்கினால் உரல் ஆகுமா" என்கிற ஒரு பழமொழி தமிழில் உண்டு. அதைப் போலவே, சிறிய தேகத்தை உடையவன் அதைப் பெருத்த தேகமாகக் கட்ட வேண்டுமென்றால், அது அசாத்தியமான காரியம். அதற்கு விகிதாசார அளவு உண்டு. 4 அடி 5 அங்குலம் உயரமுள்ள ஒரு மனிதன், 5 அடி 8 அங்குலம் உயரமுள்ள ஒரு மனிதனுடைய பருமனுக்கு வரவேண்டுமென்றால், அதுவும் அசாத்தியமான காரியமே. எதோ சில உபாயங்களினால் அம்மாதிரி பருமனை அடைவதாயிருந்தபோதிலும், அது அவனுடைய தேகத்திற்கு ஒரு சீரையும், அழகையும் கொடுப்பதை விட்டு, அவனை மிகவும் குரூபமாக்கி விடும்.

ஆனதுபற்றி, தேகத்திற்குச் சீரும் அந்தமும் முக்கியமாய்க் கொடுக்கக்கூடியதும், ஒவ்வொரு வியாயாமியும் அடைய விரும்பக்கூடியதும் யாதெனில், சரி சமானமான தேகமே. பெரியதும், நன்றாய்ப் பருத்துள்ளதுமான மார்புக்கு, ஒல்லிய பருக்காத முழங்காலும், பின்னங்கால் சதையும் இருந்தால் என்ன பிரயோசனம்? அல்லது 16 அங்குலமுள்ள கையின் மேல்பாகத்துச் சதைக்கு மார்பு 35 அங்குலம் இருந்தால் என்ன பிரயோசனம்? சாதாரண தேகமுள்ளவனுக்கு இருக்கவேண்டிய தேகப்பருமன்கள் பின் சொல்லிய அட்டவணையில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நூதன வியாயாமிக்கு இது ஒரு உதவியாயிருப்பதுமன்றி, அது மேற்சொல்லியபடி அவனை ஏக்கம் பிடிக்காமல் இருக்கச் செய்யும்.

மார்பு

(உயரத்தின்மேல் கணக்கெடுக்கப்பட்டது).

மார்பு (சாதாரணமானது)	— உயரத்திற்கு 100-க்கு 60 விகிதம்.
வெயிஸ்டு (இடுப்புக்குமேல்)	— சாதாரண மார்புக்கு 100-க்கு 75 விகிதம்
இடுப்பு	— உயரத்திற்கு 100-க்கு 55 விகிதம்

கால்கள் (மணிக்கட்டு அளவின்மேல் கணக்கெடுக்கப்பட்டது).

பின்னங்கால் சதை	— கணுக்காலைவிட 100-க்கு 75 விகிதம் அதிகம்.
தொடை	— பின்னங்கால் சதையை விட 100-க்கு 50 விகிதம் அதிகம்.

கைகள் (மணிக்கட்டு அளவின்மேல் கணக்கெடுக்கப்பட்டது).

முன்னங்கை	— மணிக்கட்டைவிட 100-க்கு 75 விகிதம் அதிகம்
மேல் கை	— முன்னங் கையை விட 100-க்கு 20 விகிதம் அதிகம்

வெவ்வேறான உயரங்களையுடைய 3 நபர்களிடம் மார்பின் அளவு என்னவென்பதை பின் சொல்லிய உதாரணத்தினால் காணலாம்:—

	A	B	C
உயரம் ...	5' 0"	5' 6"	6' 0"
மார்பு (சாதாரணமானது) ...	36"	39·6"	43·2"
வெயிஸ்டு ...	27"	29·7"	32·4"
இடுப்பு ...	33"	36·3"	39·6"

ஆனதுபற்றி, நண்பர்களே! பருமனினால் ஒன்றுமில்லை. தேகம் சரிசமானமாக இருக்கவேண்டும். அதைத்தான் நீங்கள் அடைய விரும்பவேண்டும்.

உற்சவத்தின்போது சுகாதார ஏற்பாடுகள்—கொள்ளை நோய்கள் எவ்வாறு தடுக்கப்படுகின்றன?

ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல். எச். பி.,
அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், சித்தூர்.

முகவுரை

சில வருஷங்களுக்கு முன்னர், கும்பகோணம் மஹா மக உற்சவம், இராஜமஹேந்திரபுரத்தில் புஷ்கரம், வேளாங்கண்ணியில் ஆரோக்கிய மாதா உற்சவம், அலகாபாத்தில் கும்பமேளா ஆகிய இவை நடக்கும்போது வாந்திபேதி கொள்ளை நோயாக உண்டாவது சகஜம். ஆனால், பொது ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம் ஏற்பட்ட பிறகு, ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்துவதில் அதிக விருத்தியடைந்திருக்கிறோம். அதனால், இம்மாதிரி உற்சவங்கள் நடக்கும் இடங்களுக்கு வரும் அதிக ஜனக் கூட்டத்தில் கொள்ளை நோய்கள் வரவொட்டாமல் தடுக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கிய நிலைமைக்குக் காரணமாயுள்ளதும், அதனால் உற்சவங்களுக்குப் போகும் ஜனங்களுக்குத் திருப்தியை உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான சில சுகாதார ஏற்பாடுகளை இங்கு நாம் விவரித்துச் சொல்லுகிறோம்.

ஜலாதாரம்

உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில், ஒரு சுகாதார அதிகாரி கவனிக்கவேண்டிய முதல் விஷயம் யாதெனில், நல்ல ஜலம் சப்ளை செய்வதேயாம். பாதுகாக்கப்பட்ட ஒரு ஜலாதாரத்தின் பலனைக் குறித்து அதிகமாகச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. உற்சவம் நடக்கும் இடம், ராஜமஹேந்திரபுரத்தைப்போல் ஒரு நதிக்கரைமேல் இருக்கலாம்; அல்லது வேலாங்கண்ணியைப்போல் கடற்கரையோரத்தில் இருக்கலாம். முதலாவது சொல்லிய கேஸில், அந்தப் பட்டணத்திலுள்ள 50,000 ஜனங்களின் உபயோகத்திற்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரமானது ஒரே நாளில் கூடப்படும் லக்ஷம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஹிந்து பிரயாணிகளுக்குப் போதுமானதாகவிராது. அதுபோலவே, வேலாங்கண்ணியில் சமுத்திரக் கரையோரமாகவுள்ள சில கிணறுகளில் கிடைக்கக்கூடிய உப்பு கரிக்கும் ஜலமானது அங்கே நடக்கும் 10 நாள் உற்சவத்திற்கும், இந்தியாவின் நானுபாகங்களிலிருந்தும், பர்மா, சிலோன், தென் ஆப்ரிக்கா முதலிய பிரதேசங்களிலிருந்தும் வரக்கூடிய 60,000 கிறிஸ்தவ ஜனங்களுக்குத் தகுந்ததாக இராது. ஆனதுபற்றியே, முன்னதாகவே சரியான ஏற்பாடுகள் செய்துவைக்கவேண்டும். ஒரு கேஸில், சத்தியாக மேற்கொண்டு குழாய்கள் புதைத்து, ரிஸர்வாயர்கள் கட்டி, தினம் 24 மணி நேரமும் ஜலம் சப்ளை செய்யும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். மற்றொரு கேஸில், குடிக்கும் நீர் கிடைக்கும் மட்டம் வரையில் தோண்டி எடுக்கப்பட்ட ட்யூப் வெல்ஸ் அல்லது போர்வெல்ஸ் (குழிக் கிணறு) தேவையாயிருக்கும். உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில் எப்போதும் ஜனங்கள் குடிப்பதற்கு நல்ல சுத்தமான ஜலம் சப்ளை செய்வதே நமது முடிவான நோக்கம். ஒரு நாளைக்கோ, அல்லது எல்லா நாட்களிலோ ஜனங்கள் அதிகமாகக் கூடும்படியான தெருக்கோடிகளில் சில சமயங்களில் தண்ணீர்ப்பந்தல்கள் வைக்கும்படியாகவிருக்கும். அங்கே இரவும் பகலும் தண்ணீர் சப்ளைசெய்யவேண்டும். பிரயாணிகளுக்கு எப்போதும், எந்நேரத்திலும் குடிக்க நல்ல தண்ணீர் கிடைக்கும் என்று அவர்கள் அறிந்துகொள்ளும் பொருட்டு தக்க பிரசாரம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு தண்ணீர்ப்பந்தலின்

அருகாமையில் ஹரிகேன் விளக்குகள் அல்லது பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்குகள் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

குழிக்கிணறுகள்

மேலே சொல்லப்பட்ட குழிக்கிணறுகளைக்குறித்து சில விவரங்களை இங்கு எடுத்துரைப்பது பிசகாகாது. மணல் பூமியில் ஒரு குழிக்கிணற்றைத் தோண்டும் பக்ஷத்தில் அந்தக்குழிக்கிணற்றைச்சுற்றி, கழிவிடைநீர் கிணற்றிற்கு கொஞ்சதூரத்திற்கப்பால் போய் விழும்பொருட்டு, ஸிமிட்டி கான்கிரீட்டினுல் ஒரு மேடை கட்டவேண்டியதவசியம். பக்கத்தில் ஒரு கம்பம் நட்டு இரவில் ஜனங்கள் அந்த இடத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு ஒரு பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்கை அதில் கட்டித் தொங்கவிட வேண்டும். இரண்டாவது, ஒரு பட்டணத்தில் அந்த ஜனங்களுக்குமட்டும் பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரம் இருந்து, உற்சவத்திற்காகப் போகும் பிரயாணிகளுக்கு அது போதுமானதாயிராதிருக்கும்பக்ஷத்தில், குழிக்கிணறுகள தோண்டி, அதிலிருந்து ஜலத்தை உயரத்தில் வைக்கப்பட்ட டாங்குகளில் நிரப்பி, அங்கிருந்து சுற்றுக்குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் சப்ளை செய்வது உசிதம். ஒவ்வொரு குழிக்கிணற்றையும் ஒரு ஆள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அவனுடைய முக்கிய தொழில் யாதெனில், பம்ப் அடித்துக்கொண்டேயிருந்து, டாங்கில் ஜலம் வற்றவொட்டாமற் நிரப்பிக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது. சில சமயங்களில் உயரத்திலுள்ள டாங்கிலிருந்து சக்தியாக, சில குழாய்கள் போட்டு, ஜலம் மேலிருந்து கீழே குழாயில் விழும்படி விட்டு, ஜலத்தை உற்சவம் நடக்கும் இடத்திற்கே கொண்டுபோகும்படிச் செய்யவேண்டியிருக்கும். இந்தக் குழுக்கிணறுகள் இப்போது காயமாய் நிலைபெற்றுவிட்டன. இவை பிரயாணிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

கிணறுகள்

சில இடங்களில் பணக்குறைவினுல் குழிக்கிணறுகள் தோண்டுவதற்கு முடியாமலிருக்கலாம். அந்த இடங்களில் நல்ல ஜலமுள்ள கிணறுகள் இருந்தால், அவற்றைப் பூரணமாய் உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தக் கிணற்று ஜலத்தைக் கிரமமாய் க்ளோரைன்போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். இங்கே ஒரு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, பர்க்ளோரான் அல்லது ப்ளீசிங் பவுடர் (முன் சொன்னதற்கு அரைவாசி வலுவு) அளவுக்குமிஞ்சிப் போட்டுவிட்டால், ஜலத்திற்கு ஒரு விதமான துர்நாற்றம் உண்டாகும். அதனுல் ஜனங்கள் அந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கமாட்டார்கள். அருகிலுள்ள க்ளோரைன் போடாததும், சந்தேகப்படும்படியானதுமான வேறொரு ஜலாதாரத்தை நாடுவார்கள். ஒரு அபாயகரமான குளம் இருந்து, அதில் க்ளோரைன் போடாமலிருந்தால், அதன் ஜலத்தை உபயோகிப்பார்கள். ஆனதுபற்றி, என் சிப்பந்திகளுக்கு நான் கொடுத்திருக்கும் உத்திரவு யாதெனில், தினம் இடைவிடாமல் ஒவ்வொரு கிணற்றுக்கும் குறிப்பிட்ட அளவில் பேர்பாதி டோஸ் க்ளோரைன் உபயோகிக்கவேண்டியது என்பதே. உதாரணமாக, 3000 காலன் ஜலமுள்ள ஒரு கிணற்றிற்கு, ஒரு அவுன்ஸ் பர்க்ளோரான் தேவையாயிருந்தால், அரை அவுன்ஸ் போதும் என்று என் அனுபவத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குறைந்த டோஸ் போட்டதனுல், ஜனங்கள் பயந்து ஓடிப்போகிறதில்லை. ஜலமும் சுத்தமாய் விடுகிறது. மேலும், ஒவ்வொரு கிணற்றிற்கும் ஒரு குருக்குக்கம்பி, ஒரு ராட்டினம், குருக்குக் கம்பிக்கும் தோண்டிக்கும் கெட்டியாய்ச் சேர்த்துக் கட்டப்பட்ட ஒரு சங்கிலி இவைகள் வேண்டும். இந்த மேற்கொண்ட எச்சரிக்கை அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில், கயிற்றையும் தோண்டியையும் இம்மாதிரி பத்திரப்படுத்தாவிட்டால் திருடு போய்விடுகிறது. இது என்னுடைய அனுபோகம். மேலும், சந்தேகப்படும்படியான இடங்களிலிருந்து அநேகதோண்டிகளைக் கொண்டுவருவதைக் காட்டிலும், ஒரு தோண்டியை உபயோகிப்பது நலம். மூடப்பட்ட தொட்டிகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கூலிகளைக்கொண்டு ஜலத்தை

ரொப்பி, அவற்றினடியில் ஒரு குழாயை வைக்க வேண்டியது. பிரயாணிகள் குழாயைத் திருப்பி வேண்டும்போதெல்லாம் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு போக வேண்டியது. இந்தக் கூலிகள் ஏமாறுமல் அங்கேயே இருக்க வேண்டியது மாறி மாறி இரவிலுங்கூட அங்கேயேயிருந்து ஜலம் ரொப்ப வேண்டியது ஏனெனில், சாதாரணமாய் உற்சவங்களில், ஹிந்துக்களுடைய உற்சவங்களானுலும், கிறிஸ்தவர்களுடைய உற்சவங்களானுலும், மகம்மதியருடைய உற்சவங்களானுலும், ஜனங்கள் இராக்காலங்களில் தான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாய் வேடிக்கை பார்க்க வருவார்கள். பகலெல்லாம் உழைத்துவிட்டு, இரவில்தான் அவர்களுக்கு சாவகாசம் உண்டு.

குளங்கள்

சில சமயங்களில் ஒரு கிராமத்திலோ, பட்டணத்திலோ கிணறே இல்லாமல் இருக்கலாம். நல்ல குடிஜலத்திற்கு ஒரே ஒரு குளம் ஆதாரமாக இருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, அந்தக்குளத்திற்கு எல்லாப் பக்கங்களிலும் வேலி போட்டு, ஒரு இடத்தில் மட்டும் ஜனங்கள் இறங்கி ஜலம் மொள்ளும்பொருட்டு மூன்றடிக்கு வழிவிட வேண்டியதென்று நான் எப்போதும் வற்புறுத்துகிறது வழக்கம். அந்தஜலத்தின் ஓரத்தில் சுமார் 6 அடிக்கு எல்லாப்பக்கங்களிலும் க்ளோரைன் போட்டு ஜலத்தை சுத்தம்செய்யவேண்டியது. முழுதிலும் வேலிபோட்டு, நுழையுமிடத்தில் மேலே ஒரு இராட்டினம் போட்டு விட்டால் அது மிகவும் நல்லது.

தோண்டப்பட்ட பிப்பாய்க் கிணறுகள்

தஞ்சாவூர் ஜில்லா திருவேடியில் சப்தஸ்நான உற்சவத்தின்போது நடந்தது போல் குடிப்பதற்கு நல்ல ஜலாதாரமில்லாத இடங்களில், வறண்ட ஆற்றங்கரையோரங்களில், குழிக்கிணறுகள் தோண்டுவதற்கு சாத்தியமில்லாதிருக்கும்பக்ஷத்தில், ஊற்றுகள் தோண்டுவது போதுமானதென்று நான் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறேன். இதற்காக சுத்தமான 3 அடி முதல் 6 அடி வரை உயரமுள்ள மரப் பிப்பாய்களை இரண்டு பக்கமும் திறந்து வைத்து மணலில் புதைக்கப்படுகிறது. அந்தப் பிப்பாய் 3 அங்குல உயரத்திற்கு சுற்றுப்பக்கத்து ஆற்றின் தரைமட்டத்திற்குமேலே இருக்கும்படி வைக்கப்பட வேண்டியது. அதைச்சுற்றி ஸிமிட்டி கான்கிரீட்டோ, க்ரானைட்டோ, வெந்த செங்கல்லோ, மணல்மேல் சாய்பாக வைத்து, சிந்தும் ஜலம் பிப்பாயின் ஓரத்திற்கு அப்பால் போய் விழும்படிச் செய்யவேண்டியது. ஒரு கம்பத்தில் கட்டியுள்ள சங்கிலியில் ஒரு பக்கட்டை மாட்டி வைத்தால் இந்த பக்கட்டைக் கொண்டு ஜலம் மொண்டுகொள்வார்கள். அதனுல் ஜலம் அசுத்தமாகாமலிருக்கும். சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் இம்மாதிரி அநேகம் பிப்பாய்க் கிணறுகள், அல்லது பானைக்கிணறுகளையும் தோண்டிவைத்து, சுற்றிலும் வேலிபோட்டு, போக வரமட்டும் சில வழிகள் விட்டுவைக்கவேண்டும். இந்த வேலி போட்டுள்ள இடத்தில், ஜனங்களுக்குத் தெரியும்பொருட்டு, இரவில் ஒரு பெட்ரோமாக்ஸ விளக்குத் தொங்கவிட்டு வைக்கவேண்டும். இந்தக் கிணறுகளை அசுத்தம் செய்யவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளும்பொருட்டு, சுறுசுறுப்புள்ள ஒரு காவல்காரனை அங்கே நியமிக்க வேண்டியதவசியம்.

(இன்னும் வரும்).

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஷெல்லி என்பவர் மாமிசம் உண்பதைக் கண்டிக்கிறூர்.—“விண்டிகேஷன் ஆப் எ நாடுரல் டையட்” என்னும் ஒரு வியாஸத்தில், ஷெல்லி என்னும் ஒரு கவிராயர் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறூர்:

“செத்துப்போன மாமிசத்தை சமைத்து மிருதுவாக்கி, உருமாறும்படிச் செய்வதனுல் அதை மெல்லவோ, ஜீரணம் செய்துகொள்ளவோ முடிகிறதுமன்றி, அதன் ரத்தச்சாறையும், அந்தப் பச்சை

மாமிசத்தின் கோரத்தையும் பார்ப்பதனால் உண்டாகும் அசங்கியையும், அருவெறுப்பும் உண்டாகிறதில்லை.—“குட் ஹெல்த்”.

* * *

அட்டைகள்.—பண்டைக் காலத்துப் பழக்கம் என்று தவறாய் நினைத்து, கையாளாமல் விடப்பட்ட பழைய கைதேர்ந்த வைத்திய முறைகளை வரவரத் திரும்பவும் அனுசரித்து வருகிறோம். அவற்றுள் அட்டையைக் கடிக்கவிடும் முறை ஒன்று. அது தீவிரமான ‘திராம் பொப்ளிபைடிஸ்’ என்னும் வியாதிக்கு (அதாவது, இரத்த நாளக்குழாயிலழற்சியுண்டாகி, இரத்தம் கட்டிப்போதல்) சிரேஷ்டமான சிகிச்சையென்றும், அந்த வியாதியை நீடித்திருக்கச் செய்யாமல் அதன் காலவளவைக் குறைக்கிறதென்றும் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கெமிஸ்டிடமிருந்து வாங்கிவரும் அட்டைகளை ஒரு கரண்டியைக்கொண்டு சாராயக்கிளாஸில் விடப்படுகிறது. அந்தக் கிளாஸின் துவாரத்தை சர்மத்தின் மேல் வைக்கப்படுகிறது. அப்போது அந்த அட்டைகள் சர்மத்தைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ளும். எந்த இடத்தில் வைக்கவேண்டுமோ, அதை முதலில் வெந்நீரால் கழுவி, சர்க்கரை ஜலத்தினால் நனைக்க வேண்டியது. வழக்கமாய் 30-90 நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு, 8-10 ஸி.ஸி. எம். அளவுள்ள இரத்தத்தை உறிஞ்சிவிட்டு கீழே விழுந்துவிடுகின்றன. இதற்கு முன்பே அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டுமானால் அட்டைகளுக்கு உப்பைத் தடவவேண்டும்; அல்லது ஈதரில் ஊறவைத்த பஞ்சுக்கம்பளத்தை அவைகள் அருகில் வைக்கவேண்டும். இதனால் பலனுண்டு. அந்தக் காயங்களிலிருந்து சிலமணிநேரம் இரத்தம் வடியும். மொத்தத்தில் 20-50 ஸி. ஸி. எம். இரத்தப் போக்கு நேரிடும். இரத்தம் வடிவதை வேண்டும்போது நிறுத்துவதற்கு பஞ்சுக் கம்பளத்தின்மேல் ஊற்றிய பெர்ரிக்ளோரைட்டைப் போடவேண்டும்; அல்லது நைட்ரஸ் ஆர்கன் ஸ்டிக்கை வைக்கவேண்டும். இரத்தம் நின்றுவிடும்.—பொல்டன்புர்க் ஹிப்பர்க்ரேடிஸ்.

* * *

சமுத்திர ஜல ஸ்நானமும், சமுத்திரக் கரையோரத்தில் சூரியஸ்நானமும், காற்று ஸ்நானமும்—டாக்டர் ஆர். பர்டோனி (டால்மெஜ்ஜோ) ஆர். ஐ. டி. டி. எப். ஆகஸ்டு, 1935.—சமுத்திர சிகிச்சையில் சம்பந்தப்பட்ட அநேகவித பொருள்களின் உபயோகத்தையும் அளவையும் கிரந்தகர்த்தா விவரித்துப் பேசுகிறார். சமுத்திர ஸ்நானம், காலையில் சூரியன் நன்றாய் மேலே எழும்பி வரும்போது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நோயாளிக்கு நடுக்கம் ஆரம்பித்தவுடனே (ஜலத்தில் இறங்கும்போது சற்றுநேரம் உண்டாகும் அந்த நடுக்கமல்ல) வெளியே வந்துவிடவேண்டும். சூரிய ஸ்நானங்களை ஆரோக்கியமான நபர்களுக்குத்தக்க காலத்தில் ஜாக்கிரதையாய்க் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். நோயுள்ள குழந்தைகளுக்காவது பெரியவருக்காவது இன்னும் அதிஜாக்கிரதையாகக் கொடுக்க வேண்டும். பின் சொல்லியவர்களுக்கு, முதல் நாள் பேர்பாதி நேரந்தான் காட்ட வேண்டும். அழகான நபர்களை சூரிய ஸ்நானம் அதிகமாகச் செய்யாமலிருக்கும்படி பாதுகாக்கவேண்டும். சூரியன் இல்லாத இடத்தில் காற்று ஸ்நானம், ஆரம்பத்தில் சில நிமிஷ காலந்தான் செய்ய வேண்டும். இந்த சமுத்திர ஸ்நான சிகிச்சைக்கு எற்ற வியாதிகளை குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவையாவன: பலஹீனம், சகெண்டரி அனீமியா (ஒரு வியாதிக்குப் பிறகு காணும் இரத்தமின்மை), கணமாந்தம், இருதய, வாதரோகவியாதிகள் (இவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்), சர்மக்கோளாறுகள், மேல் சுவாஸ உறுப்புக்களின் கோளாறுகள், க்ஷயரோகத்தினால் உண்டாகும் கோளக்கட்டிகள்.—(ஆர்கைவ்ஸ் ஆப் மெடிகல் ஹைட்ராலெஜி.

209249
சென்னை-600 003
N35-13.10-12

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.

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.

மருந்து எழுதிக்கொடுப்பதற்கு - -
- - - - இது அடையாள.

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.

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