ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

14 FEB 1937

இயற்கையின் ஆரோக்கிய ஸ்தலம்.

ஒரு நேர்த்தியான தென்னந்தோப்புள்ள நாட்டுப்புறத்துக் காக்ஷி.

ஆசிரியர் :

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

[illegible]—1937] விலை அணா 2. தொகுதி 14—பகுதி 1.

ஐயோ! ஐயோ!!
நீங்கள்

உதவ முடியுமா

“உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!”

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

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

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

ஒவ்வொரு பாஷையி லும் முதல் உதவிப் புத்தக விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

14 FEB 1937

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

நமது புது வருஷத்து வாழ்த்து ... 1

சென்னையில் மாதுருத்துவமும் சிசு சம்ரக்ஷணையும்—(ஆசிரியர்) ... 2

தேகபலம்—*காகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., ரிடயர்டு, சின்ஸுரா, ஹுக்லி* ... 6

ஊற்சவத்தின்போது சுகாதார ஏற்பாடுகள்—கொள்ளை நோய்கள் எவ்வாறு தடுக்கப் படுகின்றன?—*ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல்.எச்.பி., அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்ட்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், சித்தூர்* ... 10

கிராமங்களில் கக்கூஸ் ஏற்பாடு செய்தல்—*டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி.டி.பி.எச், பர்ட்வான், (வங்காளம்)* ... 13

குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம்—*டாக்டர் ப்ரஜேந்திர சந்திர பட்டாசாரியா, எல்.எம்.எப். (வங்காளம்), மெடிகல் ஆபீஸர், ஹுஸெயின்பூர், சாரிடபில் டிஸ்பென்ஸரி, ஹுஸெயின்பூர், போ. ஆ., மைமென்சிங், (வங்காளம்)* ... 17

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 19

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 20

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

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

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

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

டிகிரிக்கள்! புத்த[illegible] எழுத்துக்கள்!!

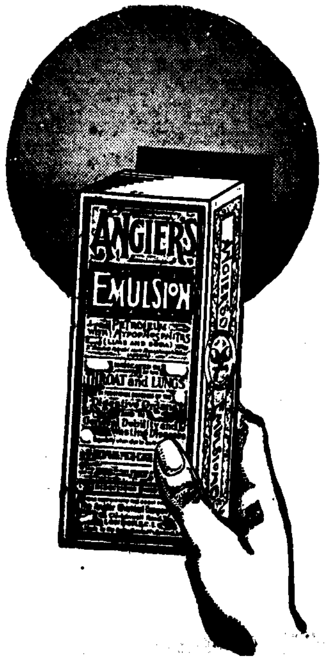
எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., [illegible].எம்.டி., வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இவைச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: டத்தா, கத்தியவார், (இந்தியா).

இன்புளுயன்ஸா, பிளூரிஸி, : : : : : : கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு

இவைகளிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு

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



ஒருவித தோஷமுமில்லாத இந்த எமல்ஷனானது வாய்க்கு இன்பமாகவும், உவட்டல் சுபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக ஸாலோல், அஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளைக் கொடுப்பதற்கு இது தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது.

உள்ளுக்குக்கொடுப்பதற்காகவென்றுஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது.

இதுதான் முதன் முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

பல வருஷ காலம் பரீக்ஷை செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரின்ஸப் 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

SUBSTITUTE FOR REAL 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 நூற்றாண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்

T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,

தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், 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.

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே

எல்லையற்ற

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" வீஸன் டிக்கட்டுகள்

ரயில்வேயின் 900 மைல்களுக்குச் செல்லும்.

மூன்று பகுதிகள்—'A', 'B' & 'C'.

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

ஜோன் 'A'

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

ஜோன் 'B'

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

ஜோன் 'C'

விசாகப்பட்டணம் — மதராஸ்
கூடூர் — திருப்பதி
மதராஸ் — ரேணிகுண்டா
சாமல்கோட்டை — காக்கிநாடா
ஸோமகுண்டம்
நிடதவோல் — நரஸாபுரம்
பெஜவாடா — நரசராவ்பேட்டை
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 $1\frac{1}{3}$ கட்டணம்
11-12-36 முதல் 31-12-36 வரையில் கொடுக்கப்படும்.

III கிளாஸ் $1\frac{3}{4}$ கட்டணம்
திரும்பும் பிரயாணம் 1937ஞு ஜனவரீமீ 14உ வரையில்.

தொகுதி 14, பகுதி 1] [ஜனவரி, 1937.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராம ராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ், 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.

நமது புது வருஷத்து வாழ்த்து!

இன்னொரு புது வருஷத்திற்கு வாழ்த்து கூறுங்காலம் வந்துவிட்டது.

1937ஞு ஜனவரிமீ 1உ ஆகிய இப்புது வருட தினம் அதிர்ஷ்டவசமாய் நமது "ஆரோக்கிய தீபிகை"யின் பதினொன்காம் ஆண்டு விழா.

இந்த இரட்டை சுபதினத்தில், நமது வாசகர்கள், வியாஸம் எழுதுவோர் விளம்பரம் செய்வோர், நம்முடன் கூடி உழைப்போர் ஆகிய யாவருக்கும்

இப்புது வருஷம்

சுகமுள்ளதாயும், ஆரோக்கியமுள்ளதாயும், சமாதானத்துடன் கூடியுள்ளதாயும், செழிப்புள்ளதாயும் இருக்கும்படி நாம் கோருவதுடன், ஆரோக்கிய தீபிகையின்பேரிலும், அதைப் படிப்போர்பேரிலும் பகவான் அளவில்லாத ஆசீர்வாதங்களைப் பொழியும்படி அவரைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

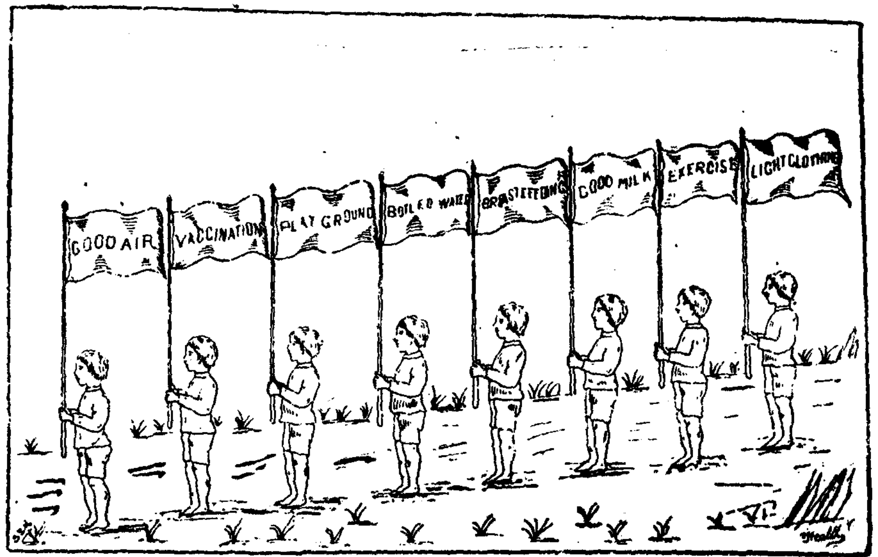
ஆசிரியர்.

சென்னையில் மாதுருத்துவமும் சிசு சம்ரக்ஷணையும்

(ஆசிரியர்.)

ஹெல்த் ப்ராபகாண்டா போர்டார் அவர்கள் ஆதீனத்தின்கீழ், 1936வரு டிஸம்பர்மீ 12உ மாதுருத்துவமும், சிசு சம்ரக்ஷணையும் என்னும் விஷயத்தைக் குறித்து, சென்னையில் ஒரு கூட்டம் நடைபெற்றது. அதற்குத் திரளான வைத்தியத்தொழிலில் அமர்ந்துள்ள ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும், பார்ப்பவர் அநேகரும் வந்திருந்தனர். மதராஸ் கவர்னர் எக்ஸிகியூடிவ் கௌன்ஸில் மெம்பரில் ஒருவராயும், ஹெல்த் ப்ராபகாண்டா போர்டில் முக்கிய டிரஸ்டியாயுமுள்ள கனம் ஸர் சாரல்ஸ் ஸௌடர், ஐ.ஸி.எஸ். என்பவர் கூட்டத்தைத் திறந்தார். மதராஸ் பப்ளிக் ஹெல்த் டைரெக்டராகிய லெப்டினெண்டு கர்னல் ஸி. எம். கணபதி, ஐ.எம்.எஸ். வந்திருந்த பிரதிநிதிகளை நல்வரவேற்றனர். மதராஸ் கவர்ன்மெண்ட் சர்ஜன் ஜெனரல், மேஜர் ஜெனரல் ஸர் ப்ரான்க் கானர் ஐ.எம்.எஸ். அக்கிராஸனாதிபதியாக இருந்தார்.

ஸர் சாரல்ஸ் ஸௌடர், பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரமும் ஆரோக்கியமும், அத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட குழந்தைகள் வீடுகளின் சுகாதாரம் இவைகளைப் பற்றித்தான் இப்போது பேசப்போகிறதாகக்கூறி, "நமது இராஜதானியில் எதிர்காலத்து ஜனங்களாக வரப்போகிற பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளிடம் முதல்முதல் பிரசாரம் ஆரம்பமாகவேண்டும்" என்று சொன்னார். இது கிரமம். "முதல் முதல் பள்ளிக்கூடங்களைப் பார்வையிடப்போகுமவர், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் பொது ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து, அதாவது, முக்கியமாய் அவர்களின் பற்கள், கண்கள் இவைகளைப் பரீக்ஷிப்பதில் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டுவது அவசியம்" என்று அவர் மேலும் சொல்ல ஆரம்பித்தார். போஷணைக்குறைவினால் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளில் பெரும்பான்மையோர் அநேகவித வியாதிகளால் வருந்துகின்றனர் என்பதை யாவரும் மறுக்க முடியாது. தக்க காலத்தில் இவ்வியாதிகளை குணப்படுத்தினாலொழிய அப்பிள்ளைகளுக்கும், அவர்கள் குடும்பத்தார்க்கு மட்டுமன்றி, தேசத்தார்க்கும் இராஜாங்கத்தாருக்குங்கூட, இதன் பலன் விபரீதமாக முடியும். பார்வையிடுவோரின் பரீக்ஷையினால் யாது குணம் என்பது நமக்கு விளங்கவில்லை. இந்தக் கேசுகளில், வைத்தியப் பரீக்ஷையினால் தான் ஏதாகிலும் கொஞ்சம் பிரயோஜனம் உண்டாகும். ஆனால், நமது ராஜதானியில், பணமில்லாததனால் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்வதை நிறுத்திவிடப்பட்டது. எங்கெந்த இடங்களில் இது செய்யப்படுகிறதோ, அங்கங்கே அது ஏனோ தானோ என்று செய்யப்படுகிறது. இது நமது தௌர்ப்பாக்கியம். இம்முறையை உயிர்ப்பித்து, சரியானபடி நடத்துவதுடன், குறைகளுள்ள பிள்ளைகளுக்கு சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரிகளிலாவது அல்லது இதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் பிரத்தியேக ஆஸ்பத்திரிகளிலாவது சிகிச்சை செய்தாலொழிய, நல்ல பலன் கிடைக்காது. உபாத்தியாயர்களின்மேல் இப்பொறுப்பைச் சாட்டுவது வீண். ஏனெனில், அவர்களுக்கு இது விஷயத்தில் போதுமான அறிவில்லை. வேண்டிய சிகிச்சையைக் கொடுப்பதற்குப் பெற்றோர்களும் பெரும்பாலும் ஏழைகளாயிருக்கிறார்கள்.



ஆரோக்கியப் பிரசாரம்.

நல்ல காற்று, அம்மை குத்தல், விளையாடுமிடம், கொதித்ததண்ணீர், தாய் முலைப்பால், சுத்தமான பசும்பால், வியாயாமம், இலேசான உடை.

வீட்டு சுகாதாரத்தைக்குறித்து, ஸர் சாரல்ஸ் ஸௌடர் பின் வருமாறு கூறினார் :—"சுகாதாரம், ஆரோக்கியம் இம்முறைகளில் உபாத்தியாயர்கள் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் போதித்து பயிற்சி செய்விப்பது சரிதான். ஆனால், பிள்ளைகள் வீட்டிற்குத் திரும்பிப்போய், அங்கேயுள்ள சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளைப் பார்த்ததும், அவர்கள் படித்ததெல்லாம் போய்விடுகிறது. அங்கே, உபாத்தியாயர் கற்றுக் கொடுத்ததற்கு நேர்விரோதமானதும், தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேட்டையுண்டுபண்ணும்படியானதுமான விஷயங்கள் தென்படுகின்றன".

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு சுத்தத்தைக்குறித்துப்போதிப்பதில் உபாத்தியாயர்கள் எவ்வளவோ செய்யலாம்; வாஸ்தவந்தான். ஆனால், சுகாதார விஷயத்தில், உபாத்தியாயருக்கே போதுமான ஞானம் இல்லையே. பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரம் கட்டாயப்பாடங்களில் ஒன்றாகவும் இல்லையே. இந்தத் தடங்கல்களை முதலில் போக்கவேண்டியதவசியம். அத்துடன், சர்க்காரார் சுகாதாரத்தை ஒரு கட்டாயப் பாடப் படிப்பாகச்செய்து, உபாத்தியாயர்களுக்கும், சுகாதாரத்தில் போதனை கொடுத்தாலொழிய, இதில் தக்க முன்னேற்றம் உண்டாகாது.

பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியப்படிப்பைக்குறித்து இந்தியா கவர்ன்மெண்டார் பப்ளிக்ஹெல்த் கமிஷனராயிருந்த லெப்டினெண்டு கர்னல் எ. ஜெ. எச். ரசல், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர் தாம் வெளியிட்ட 1930-ம் வருஷத்திய அட்மினிஸ்டிரேஷன் ரிபோர்ட்டில் எழுதியிருந்ததை நமது வாசகர்கள் படிக்க இன்பகரமாயிருக்கும். அது பின் வருமாறு :—

"இந்தியாவில் பொது ஆரோக்கியத்தில் அதிக முன்னேற்றம் உண்டாவதற்கு முன், கிராமாந்தரங்களில் வசிப்பவர்க்கு தடைமுறை வைத்தியத்தைக்குறித்துத் தெரியவேண்டுமென்பதில் சந்தேகமேயில்லை. ஏனெனில், நகரவாசனை படாமலே அநேகர் இன்னும் கிராமாந்தரங்களிலேயே வசித்து வருகின்றனர். இதை வேறுவிதமாகச் சொல்லப்புகின், அவர்களுக்குக் கல்வி பரவவேண்டும். ஆனால், எந்தவிதமான கல்வி கொடுப்பதாயிருந்தாலும், நாகரீகமற்ற ஜனங்களுக்குக் கொடுக்கும் கல்வியில், பிராணி சாஸ்திரம் அக்கல்விக்கு அடிப்படையாக இருக்கவேண்டும். இந்தியாவில் ஜனசமூக முறைகள் நீடித்திருக்க வேண்டுமானால், கல்விக்கு விவசாயமே அடிப்படையாக இருக்கவேண்டும். ஆனதுபற்றி, பிராணி சாஸ்திரத்தைப்பரவச்செய்வதற்கு, அதில் தேர்ச்சிபெற்ற நிபுணர்களின் உதவி வேண்டும். கல்வி அதிகாரிகளின் உதவி

யைக்கொண்டோ, அல்லது அவர்களின் உதவி இல்லாமையோ, ஆரம்பப்பள்ளிக்கூடங்களிலும், சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் கற்றுக்கொடுக்கும் பாட புத்தகங்களில் உடனேயோ, அல்லது சிறிது காலம் சென்றோ, சுகாதாரம், ஆரோக்கியம் இவைகளில் போதனைசேர்ந்திருக்கவேண்டும். ஏற்கனவே பரீக்ஷைக்காக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிற பாட புத்தகங்கள் நிரம்ப இருக்கின்றனவென்று கல்வி இலாகாதாரர்கள் இதற்கு முட்டுக்கட்டை போட்டால், இந்தப் பாடங்களுக்கு இன்னும் கேடுதான். அம்மாதிரியுள்ள ஒன்றிரண்டு பாடங்களை அடியோடே ஒழித்துவிடவேண்டும். சுகாதாரத்திற்காக வேண்டியதெல்லாம் ஜீவவர்க்கங்களைக்குறித்து முக்கிய விஷயங்களை மட்டும் சொல்லும்படி ஒரு சுலபமான பாடபுத்தகந்தான் தேவை. உபாத்தியாயத் தொழிலுக்குப் பயிற்சி செய்விக்கும் கல்லூரிகளில் இது விஷயமாகப் போதிக்க வசதிகள் இருந்தால், இந்தப்பாடத்தை ஜடுதியில் கற்றுக்கொண்டு, சாதாரணமான உபாத்தியாயர் கூட போதிக்கலாம். இம்முறையை அனுசரிக்கும் பக்ஷத்தில், அதிக தீவிரமாய்ப் போதனை செய்யவேண்டிய இவ்விஷயத்தில், போதனையைப் பரவச்செய்வதற்கு சரியான வழி ஏற்படும். அந்த வழியைப் பின்பற்றினால் துன்பம், அசௌக்கியம் ஆகிய இவை குறைவுபட்டு, பொதுஜன ஆரோக்கியம் விருத்தியாவதற்குப் பொதுஜனங்களே அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளும்படி நேரிடும்".

மேலும், பொது ஆரோக்கியத்திற்காக வரவு செலவு திட்டத்தில் சர்க்காரார் பணம் குறைவாகக் கொடுப்பதைப்பற்றி அவர் சொன்னதாவது :—

எந்த தேசத்தாரும், எந்த இராஜாங்கத்தாரும் பொது ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவைகளுக்குச் செலவழிக்கும் பணம் அளவுக்கு மிஞ்சியது என்று சொல்ல முடியாது. இயற்கையிலுள்ள இரகசியங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும், அந்த அறிவைக்கொண்டு சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யவும், இப்போது நாம் செலவழிக்கும் பணத்தைக் காட்டிலும் 100 மடங்கு அதிகம் செலவழித்தபோதிலும், அது அளவுக்கு மிஞ்சிய செலவாகாது. இப்போது ஏற்பட்டிருக்கும் அபாயம் யாதெனில், சர்க்காரார் பச்சாத்தாபமின்றி, கத்தரியைக்கொண்டு கத்தரிப்பதுபோல் பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காக வேண்டிய செலவைக் குறைப்பதனால், அதன் அபிவிருத்தி நின்றுபோய்விடும். அதனால் வியாதியைப் போக்கடிக்கவோ அடக்கவோ ஏற்கனவே நாம் அடைந்திருக்கும் பலன்கள் யாவும் இந்தப் பொய்ச்சிக்கனத்தினால் அடியோடே போய்விடும்".

ஸர் சார்ல்ஸ் ஸௌடர், பொதுவாய் ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்வதைக்காட்டிலும், தனிமையாக ஒரு அசங்கியை எடுத்து அதை உதாரணமாகக்காட்டி, அவைகளை விருத்திசெய்யும் வழிகளைக் காண்பிப்பதன் மூலமாய் பிரசாரம் நடைபெற வேண்டுமென்று அபிப்பிராயப்படுகிறார். ஆனால், இதற்குப் பணமும் மனிதர்களும் தேவை. இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க ஒரு உபாயம் தேடியிருக்கிறார். அதாவது, வைத்தியத் தொழில் செய்வோரை ஆரோக்கியப் பிரசாரத் தொழிலையும் எடுத்துக்கொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறார். அவர் சொன்னதாவது :—

"இந்த போர்டில் சம்பந்தப்பட்டவராயிருந்தாலும், இல்லாதவராயிருந்தாலும் வைத்தியத்தொழிலை மேற்பூண்டவர்கள் இதற்கு ஒத்தாசை செய்யும்படி நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். இந்த வைத்தியத்தொழில், குறித்த நோயைச் சொஸ்தம் செய்வதற்காக மட்டும் ஏற்பட்ட தொழிலன்று. டாக்டர்கள் சர்க்கார் வேலையில் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், தாங்கள் சிகிச்சை செய்யும் கேஸை விட்டு கொஞ்சம் மேலே போய் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக்குறித்தும் பிரசாரம் செய்யவேண்டுமென்பதே எனது கோரிக்கை".

ஸர் சார்ல்ஸ் ஸௌடர் இப்போது சொன்னதை பதினைந்து வருஷங்களுக்கு முன்னமே நாம் கண்டுகொண்டு, ஆரோக்கியப்பிரசாரத்திற்காகவேண்டி, 'ஹெல்த்' என்னும் பத்திரிகையை இங்கிலீஷிலும், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் ஆகிய இந்த மூன்று நாட்டுப்பாஷைகளிலும் பிரசுரம் செய்ய ஆரம்பித்தோம். அதன் பலன் அவ்வளவாகத் திருப்திகரமாயில்லை.

எல்லா டாக்டர்களும் ஆரோக்கியப்பிரசாரம் செய்வது ஒரு மேலான கடமையென்று நினைப்பதாகவே வைத்துக்கொள்வோம். அதனால் அப்பிரச்சனையின் மேற்பாகந்தான் பூர்த்தியாகும். எனெனில், சாஸ்திரோக்தமான வைத்திய சிகிச்சை செய்துக் கொள்பவர்கள் இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில் 100-க்கு 10 விகிதந்தான். மிகுதியுள்ளவர் நாட்டுவைத்தியமாவது செய்துகொள்ளுகிறார்கள். அல்லது வைத்திய சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமலே சும்மா இருந்துவிடுகிறார்கள்.

டைரக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த் லெப்டினெண்டு கர்னல் ஸி. எம். கணபதியின் வரவேற்புப் பிரசங்கம், மாதுருத்துவம், சிசு சம்ரக்ஷணை, போஷணை ஆகிய இப்பிரச்சனைகளைப்பற்றியே குறிப்பிட்டிருந்தது. பின் வரும் வார்த்தைகளில் சர்க்காராருக்கும், பொதுஜனங்களுக்கும் ஒத்துழைப்பு அதிகம் வேண்டும் என்பதை அவர் வற்புறுத்திப் பேசியிருக்கிறார் :—"நமது தேசத்து சிசு மரண விகிதமும், மாதுரு மரண விகிதமும் முறையே 178.5-ம், 8.5-ம் ஆக இவ்வளவு அதிகமாயிருப்பதை நாம் கவனிப்போமானால், ஜனங்கள் மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் இதைக் கவனிக்கவேண்டுமென்று தோன்றுகிறது. அதாவது, பொதுஜனங்கள் சர்க்கார் இவர்களுடைய ஸ்தாபனங்களை நூறுமடங்கு அதிகப்படுத்தவேண்டும். அதன் பிறகுதான் பொதுஜன ஆரோக்கியம் திருப்திகரமான நிலைமையில் இருக்கிறதென்று எண்ணலாம்".

இந்தப் பிரச்சனை சிக்கனப் பிரச்சனையுடன் நெருங்கக்கலந்திருக்கிறது. கவர்ன்மெண்டு ஆப் இந்தியா பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனராயிருந்த கர்னல் ரசல், ஐ.எம். எஸ்., ஒருசமயம் சொல்லியபடி, "தாயும் குழந்தையும் ஆஸ்பத்திரியை விட்டபிறகு, இருட்டாயும்,பயங்கரமாயும், காற்றோட்டமற்றதாயுமுள்ள ஒரு குடிசைக்குள் வசித்து, உண்பதற்கு ஒன்றுமில்லாமல் பரிதவித்துக்கொண்டிருந்தால், மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்களுக்குச் செலவழிக்கும் பணம் விருதா". இங்கிலாந்தில் ஆரோக்கிய மந்திரியாகிய ரயிட் ஹானரபில் சர் கிங்ஸ்லி உட், எம்.பி. என்பவர், 1935ல் லண்டனில் நடந்த மாதுருத்துவம், சிசு சம்ரக்ஷணையைக் குறித்து நடந்த நாஷனல் கான்பரன்ஸில் இதே மாதிரியாகவே பேசியிருக்கிறார். அவர் சொன்னதாவது : "என்னுடைய பேச்சில், மற்றொரு விஷயத்தைப்பற்றிச் சொல்வதற்கு முன், எனக்குத் தோன்றும் ஒரு அபிப்பிராயத்தை இங்கே வெளியிட வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, மாதுரு சிசு சம்ரக்ஷணையில், இந்த தேசத்தில் வேலைக்காரர்கள் குடியிருக்கும் வீடுகளின் நிலைமை முக்கியம் என்பதை நான் அதிகமாக வற்புறுத்திச்சொல்ல முடியாது. அடுத்த ஐந்து வருஷங்களுக்குள் நம் நாட்டிலுள்ள சேரிகளையெல்லாம் ஒழித்துவிட்டால், இப்போதுள்ள சந்ததியாராகிய நாம் முன் எந்த சந்ததியார்களைக்காட்டிலும், தேசத்தின் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி பெருத்த உதவிசெய்தவராவோம்". ஆனதுபற்றி, மாதுருத்துவம், சிசு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்கள் வெற்றிபெற வேண்டுமானால், குடியிருப்பு வீடும், போஷணையும் முன்னமே சரியான நிலைமையில் இருக்கவேண்டியதவசியம்.

கடைசியாக, அக்கிராஸனாதிபதியின் பேச்சுக்கு வருவோம். ஸர் ப்ரான்க் கானர் என்பவர், ஜனங்களுக்கு இப்போதுள்ள அறியாமை, சோம்பல் இவைகளைக்குறித்து மிகவும் விசனிக்கிறார். அவர் மேலும் சொல்லுவதாவது : "கல்வியினாலும் பிரசாரத்தினாலும் இவ்விரண்டும் ஒழிந்தாலொழிய, இந்தப் பிரச்சனை தீராது". மற்றோரிடத்தில் அவர் சொல்லுவதாவது ; "நீங்கள் இஷ்டப்படி ஜன

சமூக ஆக்ஷியைக் குறித்துப் பேசலாம்; காங்கிரஸ் ஆக்ஷியைக்குறித்துப் பேசலாம்; பார்லிமெண்டுபோன்ற அரசாங்கத்தைப் பற்றிப்பேசலாம். ஆனால், ஜனங்கள் வீடுகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவும், தங்கள் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாய் வைத்துக்கொள்ளவும், பிரசவத்தால் நேரிடும் சிக்கல்களினால் ஸ்திரீகள் மரணமடையாமல் இருக்கவும், கற்றுக்கொள்ளும் வரையில், தேசீயம், தேசீய விஷயங்கள் இவைகளைக்குறித்துப் பேசுவது மூடத்தனம். இது என்னுடைய நிரந்தரமான நம்பிக்கை.

இதற்குப் பதில் நாம் சொல்லுவது யாதெனில், இந்த தீங்குகளுக்கெல்லாம் மூலகாரணமாயிருப்பவை ஏழ்மைத்தனமும் படிப்பில்லாமையுமே. ஏழ்மைத்தனத்தை ஒழி; படிப்பில்லாமையைநீக்கு; சேரிகளைத் தொலை. இரவிற்குப் பின் பகல் வருவது எவ்வாறு நிச்சயமோ, அவ்வாறே இந்தியாவும் முதல்தரமான தேசங்களின் திட்டத்திற்கு கிளம்பி வருவது நிச்சயம்.

தேகபலம்

— காகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம். பி., —
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., ரிடயர்டு,
சின்ஸுரா, ஹூக்லி.

(1936-ம் வருஷத்திய நவம்பர் மாதத்தின் இதழ், 208-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

தொண்டை

'தொண்டை' என்பது சிலசமயங்களில் மேலே காணப்படும் கழுத்தின் மேற்பாகத்தையும், முற்பாகத்தையும் குறிக்கும். ஆனால், அதைச் சரியாய் விவரிக்க வேண்டுமானால், வாய் நன்றாய்த் திறந்திருக்கும்போது, அதன் உள்ளே காணப்படும் பாகத்திற்கு 'தொண்டை' என்று சொல்லப்படும். ஆனதுபற்றி, தொண்டை என்பது, கழுத்தின் உள்ளே அது தலையோடு கூடும் இடத்திற்கு அருகில் காணப்படும் ஒரு குழி. அது மேலே மூக்குடனும் வாயுடனும், கீழே சுவாஸக்குழாய் ஆகாரக்குழாய் இவைகளுடனும் சம்பந்தப்பட்டு நிற்கும். இந்தக் குழிக்கு வைத்திய சாஸ்திரப்படி, "பாரின்க்ஸ்" என்று பெயர். இதை மூன்று பாகங்களாக விவரிக்கலாம். மூக்குடன் சம்பந்தப்பட்ட பாகத்திற்கு நாசிப்பாகம் என்றும், வாயுடன் சம்பந்தப்பட்ட பாகத்திற்கு வாய்ப்பாகம் என்றும், தொனி, சுவாஸம் இவை சம்பந்தமான உறுப்பாகிய 'லாரின்க்ஸ்' உடன் சம்பந்தப்பட்ட பாகத்திற்கு 'லாரின்கியல் பாகம்' என்றும் சொல்லப்படும். முடிவில் இந்த தொண்டையானது 'ஈசாபகஸ்' என்று சொல்லப்பட்ட அன்னக் குழாயுடன் கலந்து, அதோடு ஒத்தாற்போல் ஆகிவிடுகிறது. இந்த அன்னக்குழாயானது கழுத்தின் கீழே சென்று, வயற்றிலுள்ள இரைப்பையுடன் கலந்து விடுகிறது. சுவாஸக்குழாய் மூலமாய் வெளிக்காற்று நுரையீரற்குள் செல்லுகிறது. இதற்கு 'ட்ரகீயா' என்று பெயர். தொனி, சுவாஸித்தல் ஆகிய இவைகளுக்குரிய உறுப்பாகிய லாரின்க்ஸின் முனையில் இது ஆரம்பமாகிறது.

தொண்டையின் நாசிப் பாகத்திற்கு 'நாஸோ-பாரின்க்ஸ்' என்று பெயர். இது நாசிக்குப் பின்னால் இருக்கிறது. இது, ஏறக்குறைய ஒரு மூடியுள்ள அறை. முன்னண்டை மட்டும் மூக்குத்துவாரங்களுடன் இதற்குத் தாராளமான வழி உண்டு. அதன் கூரையும் சுவர்களும் மூடப்பட்டிருக்கும். அவை, முறையே, மண்டையோட்டின் அடிவாரத்தாலும், கழுத்தின் பக்கங்களினாலும் ஆனவை. மூக்குக் குழிகள் இத்துடன் கலந்துள்ள இதன் மேல் பாகத்தில், இயுஸ்டேகியின் குழாய்கள் என்று சொல்லப்பட்ட

இரண்டு குழாய்களின் துவாரங்கள் இருக்கின்றன. இந்த இயுஸ்டேகியின் குழாய்கள் காதுகளுடன் கலக்கின்றன. இவை காதின் வெளிப்பாகத்திலிருந்து உண்டாகும் சப்த அலையை, தொண்டையின் விரிந்த குழியில் விட்டு, அதன் மூலமாய் கேட்பதற்கு உதவியாயிருக்கலாம்.

ஆரோக்கியமான நிலையில், 'நாஸோ-பாரின்க்ஸ் என்பது நிஷ்களங்கமாயிருக்கும். ஆனால், முக்கியமாய் ஜலதோஷம் உண்டானால், அது தொண்டைக்குப் பரவுவதற்கு ஹேதுவுண்டு. தொண்டையில் இருந்து இயுஸ்டேகியின் குழாய்கள் மூலமாய் காதுக்கும் பரவும். அப்போதிந்தக் குழாய்கள் சளியினால் அடைபட்டுப் போய்விடுகிறது. சளி வராவிட்டால் அரைவாசி செவிட்டுத்தனம் உண்டாய்விடும். ஜலதோஷம், காதுக்கும் பரவும், அங்கே நோயும் அழற்சியும் உண்டாகி சீழ் வடியும். இந்த சீழ் முதலில் 'ட்ரம்' என்று சொல்லப்பட்ட ஜவ்விற்குப் பின்னால் சேர்ந்து கிடக்கும். கடைசியாக, ஜவ்வையே கிழித்துக்கொண்டு வெளியேவரும். இதுதான் 'ட்ரம்மில்' தொண்டியுண்டாவதற்குக் காரணம். நடுக்காதில் சீழ் உண்டாகும் 'ஓடோரியா' என்று சொல்லப்பட்ட வியாதிக்கு இது ஒரு சாதாரணமான காரணம். ஆனதுபற்றி, மூக்கு, தொண்டை. இவைகளில் ஜலதோஷம் பிடித்தால், அதனால் நேரிடும் தீங்கைக் கவனித்து அதை அசட்டை செய்யக்கூடாது.

ட்ரகீயாவும், நுரையீரல்களும்.

குழந்தைகளுக்கு சில சமயங்களில் நாஸோ-பாரின்க்ஸில், 'அடிஞய்ட்ஸ்' என்று சொல்லப்பட்ட ஒருவித வளர்ச்சி உண்டாகிறதென்றும், இது மூக்குத் துவாரங்களையும், தொண்டையின் உட்பாகத்திலிருந்து காதுகளுக்குச் செல்லும் வழிகளாகிய இயுஸ்டேகியன் குழாய்களையும் அடைத்துவிடும். மூக்கை அடைப்பதனால் அதாவது, அவைகள் மூலமாய் நுரையீரல்களுக்குள் செல்லும் காற்றைத் தாராளமாய்ப் போகவொட்டாமல் தடுப்பதனால், குழந்தைகள் வாய் மூலமாகச் சுவாஸிக்கும்படி நேரிடுகிறது. இது ஆரோக்கியத்திற்கு விரோதமான ஒருவழக்கம். இதனால் அநேக தீங்குகள் நேரிடக் கூடும். மார்பின் உருவம் நிலைகுலைந்து போகும். அதாவது, அது தாறுமாறாய் விரிவதனால் மார்பு தட்டையாயும்குறுகியும் போய்விடும். விடாமல் வாய் மூலமாக சுவாஸித்தலினால் தாடை, பற்கள் இவைகளில் அரூபம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில், குழந்தைகளினுடைய மிருதுவான எலும்புகள், காற்று புகுவதனாலும், சதைகளின் செயல்களினாலும் தாக்கப்பட்டு, நாளடைவில் இம்மாதிரியான குரூபங்களுக்கு உட்படுகின்றன. மேல் தாடையின் வளைவு முன் பக்கத்தில் குறு

கிப்போகிறது. பற்கள் வாயை விட்டு வெளியே நீண்டு கிரமம் தப்பி முளைக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, வாய் மூலமாய்ச் சுவாஸித்தலைக்கொண்டாவது, மார்பு, தாடை இவைகளின் குரூபங்களைக்கொண்டாவது குழந்தைகளிடம் இம்மாதிரியான வளர்ச்சிகள் உண்டென்று சந்தேகமிருக்கும் பக்ஷத்தில், உடனே காலதாமதமின்றி, அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில், குழந்தைகளை வெளிக்காற்றிலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் கொண்டுபோய் வைத்திருந்து, வாயை மூடிக்கொண்டு நாசி மூலமாகவே சுவாஸிக்கும்படி கற்றுக்கொடுத்தால் இது சொஸ்தமாய் விடும். நாட்பட்ட கேசுகளுக்கு இரணவைத்திய சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது.

தொண்டையின் வாய்ப்பாகந்தான் சரியான 'பாரின்க்ஸ்'. அது ஏறக்குறைய வாயுடன் சேர்ந்தாற்போல் இருக்கிறது. வாயை நன்ருய்த் திறந்தால் இதைக் காணலாம்.

தொண்டையானது வாயுடன் சேர்ந்தாற்போலிருந்தபோதிலுங்கூட, அதன் மத்தியில் உள்ளே சதைநார்களாலான சளி ஜவ்வு மடிப்புகள் இரண்டு வளைவுகளாக இருப்பதைக் காணலாம். இவை இந்தக் குழிகள் இரண்டையும் பிரிக்கின்றன. இந்த வளைவுகள் 'ஸாப்ட் பாலெட்' (மிருதுவான வாயின் கூறை) நீண்டிருப்பதனால் ஆனவை. அந்த ஸாப்ட் பாலெட்டே ஒரு வளைவு. அது வாயின் கூறையின் அல்லது வளைவின் பின்பாகம். இந்த 'ஸாப்ட் பாலெட்டானது' யதேச்சையாயுள்ளது; அசையக்கூடியது. இதற்கு எதிரிடையாகவுள்ளது கெட்டியாயும் ஒரே இடத்தில் இருக்கப்பட்டதுமான பாலெட். இதுதான், வாய்க்குழியின் வளைவின் முன்பாகத்தை உண்டாக்குகிறது. ஆனதுபற்றி, இவைகளுக்கு 'ஸாப்ட் அண்டு ஹார்டு பாலெட்ஸ்' என்று பெயர் வந்தது இப்போது இங்கே ஒரு விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, மூக்குத் துவாரங்கள் இந்த பாலெட்டுகளின் பேரில்தான், அதாவது, வாய்க்குழியின் வளைவிற்குமேலே தங்கியிருக்கின்றன. மேலே சொன்ன இந்த வளைவுகளின் மத்தியில், அதே உறுப்புக்களாலாகிய கூறான ஒரு உறுப்பு தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு 'யுவுலா' (உள் நாக்கு) என்று பெயர். இதுவும் தாராளமாய் அசையக்கூடியது. இந்த வளைவுகளின் நுனிகளிலிருந்து இரண்டு பக்கங்களிலும் நீண்ட மடிப்புள்ள சளி ஜவ்வுகள் கீழ்ப்பக்கமாக வருகின்றன. இவை வளைவுகளின் ஸ்தம்பங்களைப்போலிருக்கும். இவைகளுக்குப் 'பாஸீஸ் ஸ்தம்பங்கள்' என்னும் மறு பெயர் உண்டு. இந்த ஸ்தம்பங்கள் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் இரண்டுண்டு. இவ்விரண்டிற்கும் மத்தியில் ஒரு பள்ளமான இடம் உண்டு. இதனால் இவை இரண்டும் பிரிக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பள்ளத்தில் மார்பல் என்னும் கல்லைப்போன்ற டான்ஸில் என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு உறுப்பு இருக்கிறது. இந்த டான்ஸில் ஒரு மிருதுவான உறுப்பு. இது 'லிம்பாய்டு டிஷ்யூ'வினால் ஆகிய வஸ்து. அதே வஸ்துவினால் கழுத்திலுள்ள கோளங்களும் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன. குழந்தைப்பருவத்தில் இந்த டான்ஸில்கள் மிகவும் முக்கியமான உறுப்புக்கள். ஏனெனில், அவை வியாதிகள் தாக்கவொட்டாமல் தேகத்திற்கு பாதுகாப்பு சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. ஆனால், அவைகளே டிப்திரியா, வாதரோகம், காசம் முதலிய வியாதிகளுக்கு உட்படுகின்றன. அக்காரணத்தைக்கொண்டே அவைகளுக்கு தொத்து வியாதிகள் வருவதற்கு 'திறந்த வாயில்கள்' என்று ஒரு பெயர் உண்டு.

இந்த டான்ஸில்கள் சுலபமாய் அழற்சியடைகின்றன. அதாவது, அவை வீங்கிப்போய், சிவந்து, நோயைக் கொடுக்கின்றன. ஆகாரம் விழுங்குவதில் அதிக சிரமத்தை உண்டுபண்ணுவதுடன், சுரமும் காண்கிறது. இந்த நிலைமைக்கு 'டான்ஸிலைடிஸ்' என்று பெயர். சில சமயங்களில் தொண்டைக்குழி முழுதும் சிவந்து போகும். இதற்குத் தொண்டைப்புண் என்று சொல்லப்படும்.

தொண்டைப்புண் சுலபமான வியாதியாயிருக்கலாம். அல்லது டிப்திரியா வியாதியால் உண்டாகும் தொண்டைப்புண்போன்ற ஒரு கொடிய வியாதிக்கு ஆரம்பமாயிருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளிடம் காணும் இந்நிலைமையை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் இந்த டான்ஸில்கள் பெருத்துப்போய் நாட்பட அதேமாதிரியாக இருக்கலாம். மேலே சொன்ன அடினாய்டுகளின் வளர்ச்சிகளைப்போலவே அதே மாதிரியான கஷ்டங்களைக்கொடுக்கலாம். தொண்டையில் சிக்கல் ஏற்பட்டு, அவற்றால் சுவாஸகாஸம் முதலிய நுரையீரல் வியாதிகள் உற்பத்தியாகி, தேகம் மெலிந்து போகும். இந்த டான்ஸில்களினால் தேக ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்குகள் உண்டாவதால், சஸ்திர சிகிச்சைசெய்து அவைகளை எடுத்துவிடவேண்டும். அதனால் சுகம் உண்டாகும். டான்ஸில்களுக்கு அடுத்தபடி, நீண்டு மத்தியில் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் கூறான உள் நாக்கு. இச்சிறு உறுப்பிற்கும் அடிக்கடி அழற்சி ஏற்படும். அது முன்னைவிட அதிகமாக நீண்டுபோய், படுக்கும்போது நாக்கின் பின்பாகத்தைத் தொடும். நாக்கின் பின்பாகத்தைத் தொடுவதனால் அடிக்கடி இருமல் உண்டாகும். தொண்டையின் பின்பாகம் அதாவது, தொண்டைக்குழியின் பின்பாகம் குளிர்காற்றினாலாவது, தூசினாலாவது, புகையினாலாவது நாட்பட்ட அழற்சியடைந்து அதனால் இரணப்படும். அதிகமாகப் புகை குடிப்பதனாலும் இம்மாதிரி உண்டாகலாம். தொண்டையின் சுவற்றில் மணிமணியாக அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும். இவை அழற்சியையுண்டுபண்ணி, அவை தீரும் வரையில் அடிக்கடி இருமல் உண்டாகும். இம்மாதிரியான இருமலுக்கு தொண்டை இருமல் என்று பெயர். இதை 'பாரின்கைடிஸ்' என்று சொல்லுவார்கள். இம்மாதிரியான தொண்டைக் கோளாறுகளை ஒழிப்பதற்கு அதற்கு அழற்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். எப்போதும் சுத்தமான காற்றில் வாசம் செய்ய வேண்டும். அந்தக் காற்று சூடாயும், ஈரமாயும் இருக்கவேண்டும். உலர்ந்தும் குளிர்ச்சியாயும் இருக்கக்கூடாது.

தொண்டையின் லாரின்கியல் பாகமானது, லாரின்க்ஸ் திறந்திருக்கும் இடத்தில் கூடும் பாகம். இந்த வாயலில் ஒரு மூடியிருக்கிறது. இதற்கு 'எபிக்ளாடிஸ்' என்று பெயர். லாரின்க்ஸுக்கே க்ளாடிஸ் என்கிற மறுபெயர் உண்டு. இந்த மூடியானது ஒரு சிறு நாக்கைப்போல் இருக்கும். இது நாக்கின் பின்பாகத்தோடு பதிந்திருக்கும். இந்த மூடியானது, ஆகாரத்தை விழுங்கும்போது நாக்கானது பின்னுக்குப் போவதனால், லாரின்க்ஸின் வாயை மூடிக்கொள்ளும். அதனால் சுவாஸித்தலுக்காக ஏற்பட்ட லாரின்க்ஸில் ஆகாரம் செல்லாமல் தடைபட்டு நிற்கும். பிறகு அந்த மூடி தூக்கிக் கொண்டு காற்றை உள்ளே புகவிடும்.

வேலை செய்வதனால், ஆரோக்கியமான எண்ணம் உண்டாகும். நல்ல எண்ணம் இருந்தால்தான், வேலை செய்வதனால் சுகம் உண்டாகும். இவ்விரண்டையும் பிரிக்க முடியாது. பிரித்தால் அதற்குத்தக்க தண்டனை ஏற்படும்.—ரஸ்கின்ஸ்.

உற்சவத்தின்போது சுகாதார ஏற்பாடுகள்—

கொள்ளை நோய்கள் எவ்வாறு தடுக்கப்படுகின்றன?

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

(1936ளு டிஸம்பர் மாதத்திய இதழ், 239-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

இரண்டாம் பாகம்.

[முன் பாகத்தின் சங்கிரகம்: உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில் ஜலாதாரத்தைக் குறித்து விவரமாய்ச் சொல்லப்பட்டது. குழிக்கிணறுகள், தோண்டப்பட்ட பிப்பாய்க் கிணறுகள் முதலியவற்றைக்குறித்தும், குளங்களைச் சுற்றிலும் வேலி கட்டுவதைப்பற்றியும், படிக்கிணறுகளைச் சேந்தும் கிணறுகளாக மாற்றுவதைக்குறித்தும் விஸ்தாரமாய்ச் சொல்லப்பட்டது. ஜலத்திற்கு க்ளோரைன் போடவேண்டியதன் ஆவசியகத்தைப்பற்றியும், க்ளோரைன் போடும் விதத்தைப்பற்றியும், எத்தனைதரம் க்ளோரைன் போடவேண்டுமென்பதைப்பற்றியும் விரிவாய்ச் சொல்லப்பட்டது. நாகப்பட்டணம் தாலுக்காவிலுள்ள வேலாங்கணியைப்போன்ற உற்சவம் நடக்கும் இடங்களையும் குறிப்பிடப்பட்டது].

குப்பை கூட்டல்.

குப்பையை அப்புறப்படுத்துவது

(a) பாதைகளிலிருந்து—உற்சவம் நடக்கும் இடத்திலிருந்து குப்பையை அப்புறப்படுத்தி, அதைத் தக்கபடி ஒழிப்பது பொது ஆரோக்கிய அதிகாரியினுடைய முதற்பொறுப்பாகும். ஜனங்கள் காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பதற்கு முன்னாலேயே தெருக்களில் குப்பையைக் கூட்டுவது உசிதமானதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பகலில் ஜனங்கள் அதிகமாகக் கூடுமிடங்களில் குப்பை கூட்டுபவர்களை நியமித்து வைத்தால், எந்தெந்த சமயத்தில் ஜனங்கள் அறியாமையால் இலைகள், மற்ற வஸ்துக்கள் இவைகளை எறிந்துவிடுகிறார்களோ, அந்தந்த சமயத்தில் காத்திருந்து அவைகளைக் கூட்ட உதவும்.

(b) வீடுகளிலிருந்தும், காலிமனைகளிலிருந்தும்—வீட்டின் பின்புறங்களிலும் காலிமனைகளிலும் குவியல் குவியலாகக் குப்பை சேர்த்து வைப்பது வழக்கம். ஆனதுபற்றி, பொது ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர் அந்தக் கிராமத்திற்கு விஜயம் செய்தவுடனே, அங்கே சுகாதார ஏற்பாடுகள் செய்யும்பொருட்டு, 1-ம் நெம்பர் நமூனா தயார் செய்து, என்னென்ன ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டுமோ, அவற்றை சிபார்சு செய்வது அவரது கடமையாகும். இந்தக் கடமையை அதிகமாகக் கவனிக்கின்றதில்லையாதலால், இதை மேலும் மேலும், நான் வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. எந்தப்பக்கம் திரும்பினாலும், ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டிருப்பதைக் காண்பதனால் யாதொரு ஆச்சரியமுமில்லை.

UNHEALTHY BACK-YARD HOUSE REFUSE.
COW-DUNG HEAP.

சுகாதாரமற்ற புறக்கடை வீட்டுக்குப்பை சாணிக்குவியல் இவைகளை இங்கே காணலாம்.

மலத்தை அப்புறப்படுந்தல்

குப்பையை அப்புறப்படுத்துவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் நரகலை அப்புறப்படுத்துவதும். கண்டவிடத்தில் ஜலபாதைக்குப்போவது யாத்ரீகர்களுக்கு சகஜம். இது விஷயத்தில், ஹிந்து, மகம்மதிய யாத்ரீகர்கள்தாம் கொடிய குற்றவாளிகள். தஞ்சாவூர் ஜில்லா வேலாங்கணிக்கு வரும் கிறஸ்தவ யாத்ரீகர்களோ, தற்சமயத்திற்குக் கட்டப்பட்ட (டெம்பரரி) கக்கூஸுகளைப் பயபக்தியுடன் உபயோகிக்கிறார்கள். உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில் எங்கெங்கே ஜனங்கள் நெருக்கடியாக இருக்கிறார்களோ, அந்த இடங்களில்தான் டெம்பரரி கக்கூஸுகளைக் கட்டவேண்டும். கிராமத்திற்கு வெளியே வெகுதூரத்தில் ஜனநடமாட்டமில்லாத இடங்களில் இந்தக் கக்கூஸுகளைக் கட்டுவதில் பயனில்லை. இரவும் பகலும் நரகலை வாரி கக்கூஸைச் சுத்தம் செய்வதற்காக ஒவ்வொரு கக்கூஸிற்கும் ஒரு தோட்டியை நியமனம் செய்யவேண்டும். சௌசம் செய்துகொள்வதற்காக தொட்டிகளில் சுத்தமான ஜலம் கொட்டி ரொப்பி வைக்கவேண்டும். ஜலத்தை மொண்டு உபயோகிக்க ஒரு சிறு தகரப்பாண்டம் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இதனால் இந்த டெம்பரரிக் கக்கூஸுகளை ஜனங்கள் அதிகமாக உபயோகிக்க நேரிடுகிறது. இந்தக் கக்கூஸுகளண்டை, இரவில் எப்போதும் ஒரு பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்கு போட்டிருந்தால், உற்சவங்களில் டெம்பரரி கக்கூசுகள் விருதாச்செலவு என்று இதுகாறும் சொல்லப்பட்டுவந்த பேச்சு அற்றுப்போகும். மேலும், மலத்தையொழிக்கும் விதத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். உற்சவகாலங்களில் மலத்தைப் பள்ளந்தோண்டி அதில் கொட்டி மண்ணைப்போட்டு மூடிவிடுவதே சௌகரியமான முறை. அதை அப்போதைக்கப்போது செய்துவிடவேண்டும். அப்படியின்றி, போகும் வழிகளிலெல்லாம் மலக் குவியல்கள் கொட்டப்பட்டிருந்தால், நீர் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்தும், உம்மது பெயரைக்கெடுக்க - இது ஒன்று போதும்.

விளக்குப்போடுதல்

அடுத்தபடி கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான விஷயம் விளக்குப்போடுதல். இது சரியாய் இருக்கும்பக்ஷத்தில், உற்சவம் சரிவர நடந்துவிட்டதென்பதற்குஇதுவே ஒரு அத்தாக்ஷியாகும். வாஷிங்டன் விளக்குகளைவிட பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்குகள் மேலானவை. பின் சொல்லியவை முன் சொல்லியதைக்காட்டிலும் அரைவாசி சட்டணத்திற்கு அகப்படும். அதனால் விளக்குகள் இரட்டத்தனை உபயோகப்படுத்தலாம். சித்தூர் ஜில்லாவில் திருமலை, திருப்பதி, திருச்சானூர் இந்த ஸ்தலங்களில் சதா யாத்ரீகர்கள் வந்துகொண்டிருப்பதால், போகும் வழிகளில் காந்த விளக்குகள் போட்டிருப்பது ஒரு புத்திசாலித்தனமான ஏற்பாடு. பிரயாணிகள் திருப்பதியிலிருந்து இரவு ஒன்று அல்லது இரண்டுமணிக்குப் புறப்பட்டு, 3 அல்லது நான்கு மணி காலத்திற்குள் திருமலை போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறார்கள். இரவில் பிரயாணம் செய்வதால் 7 மைல்கள் மலைமேல் ஏறிப்போவதன் சிரமம் அதிகமாகத் தெரிகிறதில்லை.

உற்சவம் நடக்கும் இடங்களில் வாசஸ்தலத்தின் குணத்தைப்பற்றி விசாரணை செய்யாவிடில், உற்சவ ஏற்பாடுகளின் வியாஸம் பூர்த்தியாகாது.

வாசஸ்தலம்.

(a) நிரந்தரமான இருப்பிடம்:—சத்திரங்கள், ஹோட்டல்கள், மடங்கள் இவைகளுக்கு வருஷவாரி லைசென்ஸ் கொடுக்கவேண்டும். இவைகளை அடிக்கடி மேற்பார்வை செய்யவேண்டும். அவ்விடங்களில் சுவர்களுக்குச் சுண்ணும்பு அடித்திருக்கிறதா, தரைக்கு ப்ளாஸ்டர் செய்திருக்கிறதா, கக்கூஸுகள் கட்டப்பட்டிருக்கின்றனவா, கிணறுகளிலிருந்து சேறு வாரியிருக்கிறதா, சேந்தும் கிணறுகள் இராவிடில் குழிக்கிணறுகள் தோண்டப்பட்டிருக்கின்றனவா, சுற்றுப்புறத்தில் புதர் முதலியவற்றை அப்புறப்படுத்தப்-

பட்டிருக்கின்றனவா, என்று சுகாதார அதிகாரி கவனிக்கவேண்டும். இந்த சத்திரங்களில் சுகாதாரத்திற்கு விரோதமான விஷயங்களைக் களையவேண்டியதே உமது நோக்கமாயிருக்கவேண்டும். சத்திரங்களில் சாப்பாடு போடுவதை வெகு ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும். முக்கியமாய், நமது ராஜதானியிலிருந்தும், இதர ராஜதானிகளிலிருந்தும் உற்சவத்திற்காக ஜனங்கள் ஏராளமாய் வந்து கூடும்போது இன்னும் அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். திருப்பதியில் இப்போது நடந்த பிரம்மோற்சவத்தில் காலரா கண்டிருந்தபோது, மிகுந்த கஷ்டம் ஏற்பட்டது. மேலே திருமலையில் மாத்வா மடத்தில் கல்ரா உற்பத்தியாகி, திருப்பதி, திருச்சானூர் முதலிய எல்லா இடங்களுக்கும் பரவியது. இந்த தொத்துவியாதியை ஆரம்பத்திலேயே ஒழிப்பதற்கு எங்களுக்குத் தெரிந்த உபாயங்கள் யாவையும் செய்யவேண்டியிருந்தது.

(b) தற்சமயத்திற்கு இருப்பிடம்:— வேலாங்கணியிலும், நாகப்பட்டணம் தாலூக்காவில் ஆரோக்கியமாதா உற்சவத்தின் போதும், தஞ்சாவூர் திருத்துரைப்பூண்டி தாலூக்கா கோடைக்கரையில் (காலிமீர்முனை, தென் இந்தியா ரெயில்வே) நடக்கும் அமாவாசை உற்சவத்தின் போதும், நிரந்தரமான வாசஸ்தலங்கள் கிடைக்கா. ஆனதுபற்றி, தற்சமயத்திற்குவேண்டிய குடிசைகள் கட்ட வேண்டியதவசியம். இந்த குடிசைகள் வலுவாயும் காற்று, மழை இவைகளினின்றும் ஜனங்களைப் பாதுகாக்கும்படியானதாயுமிருக்கவேண்டும். அங்கே தண்ணீர்த்தொட்டிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு, ஜலம் விருதாவாய்ச் செலவழியாமல் இருக்கும் பொருட்டு பம்பும் குழாயும் வைக்கப்படவேண்டும். குப்பை கூட்டுவதற்காக குப்பைக்காரர்கள் நியமிக்கப் படவேண்டும். கோடைக்கரையில் தென் இந்தியா ரெயில்வே கம்பெனியார் இம்மாதிரியான குடிசைகள் போட்டிருக்கிறார்கள். குப்பைக்காரர்கள், தோட்டிகள் முதலிய குப்பை கூட்டும் வேலைக்காரர்களை ஒன்று அல்லது இரண்டு குடிசைகளில் தங்கும்படி விட்டு அவர்களுக்கு வேண்டிய உபசரணைகளைச் செய்யவேண்டும். அவர்கள் காற்று, மழை இவைகளில் அடிபட்டால் அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு மோசம் வரும். சில குடிசைகளை கார்கள் விட்டுவைக்கவும், சிலவற்றை ஜட்கா, மாட்டுவண்டிகள் இவைகளை விட்டுவைக்கவும் ஒதுக்கி வைக்கவேண்டும். மழைக்காலத்தில் குதிரைகளும் மாடுகளும் மழையில் நனைந்துபோவதையும், கார்கள் சேற்றில் புதைந்து முழங்கால் ஆழமுள்ள ஜலத்தில் போகாமல் தவிப்பதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

பிரசாரம்.

பொது ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவைகளின் கொள்கைகளை ஜனங்களுக்குப் போதிப்பதற்கு உற்சவம் நடக்கும் இடம்தான் சரியான இடம். மும்முரமான பிரசாரத்தினால் இதைச் செய்யக்கூடும். எவ்வளவு சுவல்பமாயிருந்தாலும் கூட, ஒரு பொது ஆரோக்கியப் பொருட்காக்ஷி, உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில் ஏற்பாடு செய்வது, பொது ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தரின் நோக்கமா யிருக்கவேண்டும். ஜனங்களை அங்கே வரவழைக்க, பூதக்கண்ணாடிப் பிரசங்கங்கள், சினிமா காக்ஷிகள், கிராமபோன் முதலியவற்றை உபயோகிப்பதும், மைக்ரோபோன் மூலமாய் பெருத்த கூட்டத்திற்குப் பேச, மைக்ரோபோன் வைப்பதும் நல்ல பலனை அளித்திருக்கின்றன. இந்த வேலைகளில் அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இராவிடில், வேலை சுவாரஸ்யமாயிராது. ஜனங்களுக்கும் யாதொரு பிரயோஜனமுமின்றித் திரும்பிப் போய்விடுவார்கள்.

இதர தேவைகள்.

உற்சவம் நடக்கும் இடத்தில் இன்னும் அநேக விஷயங்கள் தேவை. தற்சமயத்திற்காக ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அவசரத்திற்காக, ஆம்புலென்ஸ் கார்களை தயாராய் வைத்திருக்கவேண்டும். திருமலையில் டோலிகளும், கோடைக்கரை (காலிமீர்முனை) யில் கட்டை மரங்களும் தயாராய் இருக்கவேண்டும். கடைசியாக, உற்சவங்களுக்குப்போகும் பாதைகளை துரஸ்து செய்து வைக்கவேண்டும். மேற்சொல்லியவைகளின் ஆவசியகத்தைக் குறித்து இங்கு விவரித்துச் சொல்லவேண்டியதில்லை. நீங்களே அறிந்துகொள்ளலாம்.

முடிவு.

மேற்சொல்லிய பாராக்களில், என்னுடைய அனுபோகத்தை வாசகர்களுக்குச் சொல்லியிருக்கிறேன். அதன்படி நடந்ததினால் நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கிறது. நாம் எதிர்பாராத அநேக காரணங்களினால் இடத்திற்குத் தக்கபடி நான் செய்திருக்கும் சிபார்சுகள் யாவும் பொருந்தாமலிருக்கலாம். ஆனபோதிலும் எனது நண்பர்கள் சொல்லுகிறபடி நடக்கத்தயாராயிருக்கிறேன்.

கிராமங்களில் கக்கூஸ் ஏற்பாடு செய்தல்

— டி. டி. மூகர்ஜி, எம்.பி.டி.பி.எச். —
பர்ட்வான் (வங்காளம்.)

சுகாதாரம் முதலிய விஷயங்களைக் கவனிக்கப் பொது ஆக்ஷி ஒன்றுமில்லாத நாட்டுப்புறங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களுக்கு கக்கூஸ்கள் எம்மாதிரி, எந்தவிடத்தில் கட்டவேண்டியது, அதை எவ்விதம் நிர்வாகம் செய்யவேண்டியது, என்கிற விஷயத்தில் பொது ஜனங்கள் யாதொரு அக்கரையும் எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. ஆனால் அவற்றின் ஆவசியகத்தை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி, ஜனங்களுக்கு மிக்க உபயோகமாயுள்ள இந்த விஷயத்தைப்பற்றி உமது பத்திரிகையில் பிரசுரம் செய்யின், நான் செலவழித்த காலமும் அது பிரசுரமான இடமும் வீணாக விநியோகப் பட்டதல்லவென்று கருதலாம்.

கிராமங்களில், கக்கூஸுக்கு யாதொரு ஏற்பாடுமில்லை, ஜனங்கள், கிராமங்களுக்கு வெளியே சென்று, திறந்த வயல்களிலாவது, தோப்புகளின் பின்னாவது உட்கார்ந்து மலபாதைக்குப் போகிறார்கள். சில சமயங்களில், அவர்கள் தங்கள் வீடுகளுக்கு அருகாமையிலாவது, ஒரு குளம், ஆறு இவற்றின் கரைகளிலாவது உட்கார்ந்து வருகிறார்கள். இவ்விதமாய், அருகிலுள்ள இடங்கள் அசுத்தமாக்கப்படுவதும் தவிர, குளத்தின் ஜலமும் அசுத்தப் படுத்தப்படுகிறது. வீடுகளுக்கு அருகாமையில் உள்ள ஈக்கள் மலத்தின்மேல் உட்கார்ந்து அதைத் தின்று, நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அசுத்தப் படுத்துகின்றன. அந்த மலம் தொத்து சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், அந்த தொத்து கிராமத்தார்களைத் தாக்கும். இது வெகு காலமாக நடந்துவரும் வழக்கம். ஆகிலும், ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாகவே வளர்ந்து வருகிறார்கள். அதற்குக் காரணம், அந்த இடத்திலுள்ள கிருமிகளின் இயற்கையான வலுவும், சூரியவெளிச்சமும், வெளிக்காற்றும், தொத்து சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துவை அழித்து ஜனங்களுக்குப் பெருத்த உதவி செய்வதேயாம். திறந்த வயல்களில் கழித்த மலம், வீட்டுக் கருகாமையில் கழித்த மலத்தை விட மிகக் கம்மியமாகவே தீங்கை விளைவிக்கிறது. இது நாட்டுப் புறங்களில் ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக விருக்கிறது. வியாதியஸ்தர்கள் வெகுதூரம் சென்று மலபாதையைக் கழிக்க முடியாது. தொத்துள்ள இரப்பை-குடல் வியாதியால் வருந்தும் ஜனங்கள், தொத்துள்ள மலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். இது பொது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணுகிறது.

நாட்டுப்புறத்து ஜனங்கள் கக்கூஸ் கட்டவேண்டுமென்று ஆசைப் படுகிறார்கள். ஆனால் சாதாரண கக்கூஸுக்கு ஒரு தோட்டி வேண்டும். அதற்கு ஏற்பாடு செய்ய அவர்களுக்கு நிர்வாகமில்லை. ஆனதுபற்றி, தோட்டியினுடைய ஒத்தாசையில்லாமலே உபயோகப் படும்படியானதாயும், சுவல்ப செலவில் முடியும்படியானதாயுமுள்ள ஒரு கக்கூஸ் அவர்களுக்குத் தேவை.

நாட்டுப் புறங்களிலும் நகரங்களிலும், எல்லாவித கக்கூஸுகளைக் காட்டிலும், தற்காலத்திய மாதிரியாகிய 'ஸெப்டிக் டான்க்' என்று சொல்லப்படும் மாதிரி ஜனங்களுக்குத் திருப்திகாமாயிருக்கிறது. இது மிகவும் மேலானது. இந்த மாதிரியில், மலபாதைக்கு உட்காரும் பாண்டம் சாதாரணமாய் சிமிட்டியால் கட்டலாம். அல்லது ஆழமுள்ள ஒரு குழாயுடன்கூட விற்கப்படும் ஒரு பாண்டம் மெஸர்ஸ் பர்ன் அண்டு கம்பெனியாரிடமிருந்து வாங்கலாம். இந்த வாடர் க்ளாஸட் மாதிரியில் உபயோகப் படுத்தப்படும் பாண்டங்களின் இதர மாதிரிகள் அதிக விலை யுள்ளவை.

ஒரு கிராமத்தில் ஒரு வீட்டிற்கு வெளியே கட்டுவதற்கான கக்கூஸின் மாதிரியை இங்கே விவரித்துச் சொல்லுகிறேன், மூடப்பட்ட நல்ல தொட்டி ஒன்று செய்ய வேண்டியது. அதை இரண்டுபாகமாகப் பிரிக்கும்படி சுவர் ஒன்று இருக்கவேண்டும். இந்த சுவற்றின் மத்தியில் ஒன்று அல்லது இரண்டு சந்துகள் இருக்கவேண்டும். அதனால் முதல் அறையில் உள்ளது இரண்டாவது அறையில் போக முடியும். பாண்டம் சிமிட்டியினால் செய்யப் படலாம். அது கோன் மாதிரி ஒரு பக்கம் கூருகவும் ஒரு பக்கம் வளைவாகவும் இருக்கும். இந்தப் பாண்டத்தை உறுதியான தரையில் தொட்டியைக் காட்டிலும் கொஞ்சம் உயர்த்தி வைக்கவேண்டியது. இதிலிருந்து ஒரு வளைவான குழாய் தொட்டிக்குப் போகிறது. இந்தக் குழாய் ஜல மட்டத்திற்குள்ளே கொஞ்சதூரம் போகிறது. இந்த வளைந்த குழாயில் ஜலம் இருக்கிறது. கொஞ்சம் ஜலத்தோடு மலம் தொட்டிக்குள் போக விடுகிறது. ஆனால் அதன் மூலமாய் கெட்ட காற்று நுழைய விடுகிறதில்லை. இந்தத் தொட்டியில் ஒரு இருட்டான அறையில் மலமும் ஜலமும் தங்கியிருக்கின்றன. நுரை மட்டும் மேலே மிதக்குகிறது. அதன் எதிர்ப் பக்கமாயுள்ள தொட்டியுடன் இணைக்கப்பட்ட ஒரு குழாயின் மூலமாய் அதிகப்படியான ஜலமெல்லாம் போய்விடுகிறது. இந்தக் குழாய் மூலமாய் அதிகப்படியான ஜலம் போகுமே ஒழிய நுரை வெளியே வராது. அதற்காக அந்தக்குழாயானது நுரை மட்டத்திற்குக் கொஞ்சம் கீழாக ஆரம்பிக்கிறது. அந்தப் பாண்டத்தின் அடியில் சேர்ந்திருக்கும் கரையாத வஸ்துவை அப்புறப்படுத்தவும், உள்ளே தேவையானபோது பார்வையிடவும், தொட்டியின் மூடியின்மேல் ஒரு துவாரம் செய்யப் பட்டிருக்கிறது. இந்த துவாரத்தின் மூலமாய் காற்று புக வொட்டாமல் இருப்பதற்கு ஒரு இரும்புத் தகடு வைத்து சிமிட்டியால் அதைக் கெட்டியாயிருக்கும்படி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இரும்புத் தகட்டைத் திறக்கும்போது இந்த சிமிட்டை உடைத்துவிடலாம். இதற்கு 'மான்-ஹோல்' என்று பெயர். இந்தப் பாண்டத்தின் மற்றொரு முனையில் உள்ள குழாயானது, செங்கற்பொடி பரப்பிய ஒரு கட்டடத்தில் முடிகிறது. இந்தக் கட்டிடத்தில் போய் விழும் ஜலம் ஆவியாக மாறிப் போகிறது. செங்கற்பொடியாலான கட்டடத்தின்மேல் தரை மட்டத்திற்கு விடுதியான மண் பரப்பி அதனால் அது மூடப்பட்டிருக்கும். இதில் சிறு செடிகள் பயிராக்கலாம்.

அரை அங்குலம் சுற்றளவுள்ளதும் 8 அல்லது 10 அடி நிகள முள்ளதுமான ஒரு இரும்புக் குழாயை தொட்டிக்கு நேராகப் பதியச் செய்யவேண்டியது. இதன் மூலமாய் தொட்டியிலுள்ள விஷவாயு மேலே கிளம்பி உயரத்திலுள்ள வெளிக்காற்றுடன் கலக்கும். கக்கூஸை தினம் ஒரே ஒரு நாள் உபயோகிப்பதாயிருந்தால் தொட்டியின் அளவு மூன்று கன அடி இருக்கலாம். இதை தினம் உபயோகிக்காத பக்ஷத்தில், தேவைக்குத் தக்கபடி தொட்டி செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் ஒரு எச்சரிக்கை. தினம் மல பாண்டத்தின் மூலமாக கொஞ்சம் ஜலம் விடவேண்டியது அதனால் ஜல மட்டம் ஒரே அளவாகவிருந்து தொட்டி சரியாக வேலை செய்யும்.

இந்தத் தொட்டிக்குள் ஒரு விதமான கிருமி உண்டாகிறது. அதிலுள்ள மல

மானது கரைந்து நீராகப் போய் அந்த மலத்திலுள்ள ஜீவனுள்ள நைட்ரோஜன் சம்பந்தமான வஸ்துவானது, ஜீவனற்ற நைட்ரோஜன் சம்பந்தமான உப்புக்களாக மாறி ஜலத்துடன் கரைந்து பூமியில் வந்து விழுந்துவிடுகிறது.

ஒரு தரம் இந்த தொட்டியைக் கட்டிவிட்டால் அதைப் பின்னிட்டு பரிபாலிப்பது அவ்வளவு கஷ்டமல்ல. அதற்குப் பிடிக்கும் செலவோ கிராமத்தாருடைய வருமானத்திற்கு உட்பட்டதாக விருக்கும்.

இந்தக் கக்கூஸுக்கு மேலே எதாகிலும் கட்டடம் இருந்தாலும் இருக்கலாம். இல்லாவிட்டாலும் அவசியமில்லை. எதாகிலும் ஒரு விதமான மறைப்பு இருந்தால் போதுமானது. இது மிகவும் சுலபமானது, நாற்றமில்லாதது, கிராமத்தார்களுடைய சக்திக்கு எற்றது.

வேண்டுமானால், இன்னும் விலை அதிகமாயுள்ள சாமான்களைக் கொண்டு இம்மாதிரியான கக்கூஸ் கட்டலாம். அப்போது அது பெரிய நகரங்களில் காணப்படும் 'வாடர் க்ளாஸெட்' என்று சொல்லப்படும் கக்கூஸை ஒத்திருக்கும்.

இம்மாதிரியான கக்கூஸ் அநேகருக்குத் தெரிந்திருந்தும், அநேகருக்கு இது பிடித்தபோதிலும், இதை ஜனங்கள் இன்னும் செவ்வையாய்த் தெரிந்துகொண்டு அதை அனுபோகத்திற்குக் கொண்டுவரும் பொருட்டு உமது பத்திரிகை மூலமாய் இதைத் தெரியப்படுத்துகிறேன். இதைக் குறைந்த செலவிலும் அதிக செலவிலும் செய்துகொள்ளலாம். முக்கிய எற்பாடு இரண்டிலும் ஒன்றே. இது மிகவும் பிரயோஜனமானது.

இதன் பயன்கள் அநேகம். இந்தக்கக்கூஸை மிகவும் சுகாதாரமான கக்கூஸ் என்று சொல்லப் படுகிறது. வசிக்கும் அறையுடன் சேர்ந்தாற்போலும் இதைக் கட்டிக் கொள்ளலாம். ஒரு ஜலாதாரத்திற்கு 25 அடிக்கு அப்பால் கட்டிக் கொள்ளலாம். அதிலிருந்து துர்க்கந்தமான நாற்றம் யாதும் கிளம்புகிறதில்லை. அதை சுத்தம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. மலத்தை அப்புறப்படுத்த எந்த விதமான ஊழியக் காரரையும் நியமிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. 10 அல்லது 12 வருஷங்களுக்குப் பிறகு, தொட்டியின் அறையில் சேர்ந்துள்ள கரையாத வஸ்துக்களை அப்புறப்படுத்தும்பொருட்டு ஒரு தரம் அதை சுத்தம் செய்யவேண்டி வரும்.

இந்த டான்குக்குள், யாதொரு விஷங் கொல்லி மருந்தையும் போடக் கூடாது. எனெனில், அது மலத்தை சுத்தம் செய்யும் கிருமியைக்கொன்று, அதனால் மலம் சுத்தமாகாமற் போய்விடும்.

ப்ரோடீன் வஸ்துக்கள் யாவும், அதிகமாக நைட்ரோஜன் சேர்ந்த கலப்புக்கள். இயற்கையில் இந்த நைட்ரோஜன் சேர்ந்த வஸ்துக்கள் எப்போதும் மாறுதல் அடையும் குணமுள்ளன. ஜீவனுள்ள நைட்ரோஜன் கலப்புக்கள் சாதாரணமான நைட்ரோஜன் சேர்ந்த வஸ்துக்களாக மாறுகின்றன. பிறகு இவை, சாக வர்க்கத்திலேயே அநேக கலப்புக்கள் உள்ள ஜீவனுள்ள வஸ்துக்களாக மாறுகின்றன. இந்த மறுதல்கள் யாவும் கிருமிகளால் செய்யப்படுகின்றன, அக்கிருமிகளுள், 'பாஸிலஸ் ஸப்டிலிஸ்,' 'பாஸிலஸ் ப்ரோடியஸ்' முக்கியமான வர்க்கங்கள். இவற்றால் சுத்திகரிக்கும்படியான மாறுதல் எற்படுகிறது. இந்த முறையில் நோயை உண்டுபண்ணும் படியான கிருமிகள் யாவும் இறந்துபோகின்றன. இதனால் உயர்ந்த ஜெந்துக்களுக்கு காப்பு உண்டாகிறது. இந்தக் கிருமிகளில் சில பிராணவாயு இருக்கும்போதுதான் வேலை செய்கின்றன. மற்றவை பிராணவாயு இல்லாதிருக்கையில் வளருகின்றன. இந்த 'ஸெப்டிக் டான்கில்' மனிதர்களுடைய மலத்தை சுத்தம் செய்வதற்கு இவை முக்கியமானவை. மலம் பிரிந்து போகிறது. அநேக விஷக் கிருமிகள் வளருகின்றன. மலம் நீராக மாறிவிடுகிறது. 'ஸெப்டிக் டான்கில்' நுழையும் கொஞ்சம் பிராணவாயுவும்கூட இல்லாமற் போய் விடுகிறது. மலம் சுத்தியடைகிறது. ஒன்

ருகச் சேர்ந்துள்ள ஜீவனுள்ள கலப்புக்கள் யாவும் சாதாரணமான ஜீவனற்ற வஸ்துக்களாக மாறிவிடுகின்றன.

மலத்தை ஸெப்டிக் டான்க் மூலமாய் சுத்தம் செய்வதில் இரண்டுவித முறைகள் உண்டு. ஒன்று 'அனுரோபிக்'; மற்றொன்று 'அயோரோபிக்'. இந்த டான்கின் மூடப்பட்டுள்ள அறையில் 'அனேரோபிக்' கிருமிகளின் செயலினால் மலமானது நீராக மாறி, அந்த தூர்நீர், மெதுவாய் உள் வாயிலிருந்து வெளிவாயிலிற்கு வந்து விழுகின்றது. இந்தக் கிருமிகளால் ஜீவனுள்ள நைட்ரோஜன் கலந்த வஸ்துக்கள் யாவும் ஜீவனற்ற நைட்ரோஜன் சம்பந்தப்பட்ட உப்புக்களாக மாறுகின்றன. இந்த டான்கினுள், மலமானது ஜீரணிக்கப்படுகிறது. இதிலிருந்து கருத்த நிறமுள்ள துர்க்கந்தமான நீர் டான்கின் வெளிக்குழாய் மூலமாய் வந்துவிழுகிறது இதை இன்னொருதரம் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இந்த சுத்தம் இப்போது 'அயோரோபிக்' பாக்டீரியாவால் செய்யப்கிறது. முன்னால் இந்த சுத்தம் 'பில்டர் பெட்' மூலமாய் செய்யப்பட்டு வந்தது. இது ஒரு பெருத்த விஷயம். இதற்குப் பணச்செலவு அதிகம். தற்காலத்திய முறையில், வெளியே வரும் இந்த நீரை கரி அல்லது செங்கற்பொடிகளால் கட்டப்பட்ட ஒரு மேடையின்மீது ஊறும் குழாய் மூலமாய் விடப்படுகிறது. இந்த மேடையின்மேல் மண்ணைப்போட்டு மூடி அதன்மேல் சில செடிகள் பயிராக்கப்படுகின்றன. இதனால் கழிவு நீர் ஆவியாக மாறுவதற்கு இடமுண்டாவதுடன், மண்ணிலுள்ள கிருமிகள் இந்தக் கழிவு நீரைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. மலத்தின் சில துளிகள் நீராக மாறாமல் முதல் அறையின் அடியில் கரேலென்று ஒரு அடையாகப் படிந்துவிடுகின்றன. இந்த அடையை அப்போதைக்கப்போது எடுத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவற்றில், முக்கியமாய் ஜீரணமாகாத வஸ்துக்கள்தாம் இருக்கின்றன. அவை ஸெல்லுலோஸ், கல் முதலியன. இந்த டான்கிற்குள் ஒருவிதமான வாயு உற்பத்தியாகிறது. இதை வெளியே கொண்டுபோவதற்கு டான்கோடு சேர்ந்தாற்போல் ஒரு குழாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த வாயுவானது குடியிருக்கும் வீட்டிற்கு மேலே வெகுதூரம் கிளம்பி, வானத்திலுள்ள காற்றுடன் கலந்து போகும்படி அந்தக் குழாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வாயுவானது CO_2, HN_1, CH_4 என்று சொல்லப்படுவன. இவை அவ்வளவு துர்க்கந்தமுள்ளவையல்ல; ஆனால், தீப்பற்றி எரியும் குணமுள்ளவை.

இந்தக்கக்கூஸின் மாதிரியையும், அதன் தொழிலையும் குறித்து விவரமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறோம். இதை உபயோகிப்பது வாசகர்களுடைய இஷ்டத்தைப் பொருந்தியது.

உனது ஆசைக்கு ஒரு அளவை வை. மற்றவர்களுக்கு எவ்வளவு இருக்கிறதென்பதைப்பற்றி நினைக்காதே. உனக்கு இல்லாததனால் யாதொரு குறையும் ஏற்படாத வஸ்துக்கள் அவர்களிடம் எவ்வளவு இருக்கிறதென்பதைக் கவனி. ஆடம்பரம் அல்லது சந்தர்ப்பங்கள் இவைகளுக்கு அடிமையாயிராதே.—தியோடோர் மார்டின்.

குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம்

டாக்டர் ப்ரஜேந்திர சந்திர பட்டாசாரியா,
எல்.எம்.எப். (வங்காளம்),
மெடிகல் ஆபிஸர், ஹுஸெயின்பூர் சாரிடபில்
டிஸ்பென்ஸரி, ஹுஸெயின்பூர், போ. ஆ.,
மைமென்சிங், (வங்காளம்).

சர்மத்திற்கு ஒரு முக்கியமான தொழிலுண்டு. அதாவது, தேகத்தில் உற்பத்தியாகும் கழிவு பதார்த்தங்களை அதிலுள்ள துவாரங்கள் மூலமாய் வெளித்தள்ளுவதேயாம். இம்மாதிரி வெளித்தள்ளும் முறையில், எப்படியானால் ஒரு சாக்கடைக்கால் குப்பையால் அடைபட்டுப்போகிறதோ, அப்படியே இந்த துவாரங்களும் அடைபட்டுப் போவதற்கு ஹேது உண்டு. ஸ்நானம் செய்வதனால், இந்தத் துவாரங்கள் சுத்தமடைந்து, கழிவிடைகள் சுலபமாய் வெளியே வந்து, தேகத்திலுள்ள கெடுதலையான வஸ்துக்கள் ஒழிய சாத்தியமாகிறது. தேகத்திலுள்ள கழிவிடை நீரானது சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களின் மூலமாய் வெளித்தள்ளப்படுகிறது. இந்த நீருக்கு வியர்வை என்று பெயர். இதற்காக, சர்மத்தின் அருகில் கணக்கில்லாத வியர்வைக் கோளங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போனால், கழிவிடைகளை வெளித்தள்ள முடியாது. அதனால் தேகத்திற்கு அநேக கெடுதல்கள் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றி, ஸ்நானத்தின் முக்கிய தொழில், சர்மத்தைச் சுத்தம்செய்து, தேகத்திலுள்ள கழிவிடைகள் தாராளமாய் வெளிவருவதற்கு உதவுவதேயாம்.

ஸ்நானத்தின் மற்றொரு தொழில் யாதெனில், தேகத்தில் ஆகாரங்கள் எரிந்து ஜீரணமாகும்போது உண்டாகும் அதிகப்படியான உஷ்ணத்தைப் போக்குவதேயாம். நல்ல ஆரோக்கியத்திற்குக் குறித்த அளவு உஷ்ணம் தேவை. ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தேகத்தினுள்ளே எரியும் போது உஷ்ணம் உண்டாகிறது அந்த உஷ்ணம் ஜீவாதாரமானது. அதிகப்படியாயுள்ள உஷ்ணமானது சர்மத்தின் மேலேயிருந்து ஆவியாய்க் கிளம்பியும், சுவாஸித்தலின் மூலமாயும், மூத்திரம் பேய்வதன் மூலமாயும், மலம் கழிவதன் மூலமாயும், ஸ்நானம் செய்வதன் மூலமாயும் சமானமாகிறது. நாம் ஸ்நானம் செய்யாவிட்டால், நமக்கு ஒருவிதமான அசுகம் உண்டாகிறது. ஸ்நானம் செய்தவுடனே கிளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

ஸ்நானத்தினால் சர்மம் சுத்தமாகிறது. அநேக சர்ம வியாதிகள் வாராமல் தடைபட்டு நிற்கின்றன. சர்ம வியாதிகள் சொஸ்தமாகின்றன.

ஸ்நானம் செய்ய ஆரம்பித்தவுடனே, உஷ்ணம் இருக்குமிடம் தூண்டப்படுகிறது. நூதனமாய் உஷ்ணம் உற்பத்தியாகிறது. அதனால் உல்லாஸமான உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இம்மாதிரி உஷ்ணமுள்ள இடம் தூண்டப்பட்டு, உஷ்ணம் உண்டாவதனால் தேகத்தில் ஜீவிய சக்தியுள்ள இடங்கள் யாவும் தூண்டப்படுகின்றன. அதனால் தேகத்திற்கு வலுவு உண்டாகிறது. அதற்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி ஏற்படுகிறது. முக்கியமாய் அதிகாலையில் சூரிய உதயமாவதற்கு முன் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதனால் இப்பலன் உண்டாகிறது. இது காரணத்தினாலேயே அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்பவர்கள் சாதாரணமாய் மிகுந்த பலசாலிகளாயும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் இருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம்.

மலேரியாவினால் வெகு நாள் வருந்தி கொயினா சாப்பிட்டும் சொஸ்தமாகாமல் இருப்போர் காலையில் ஸ்நானம் செய்வதினால் நன்மை யடைவார்கள். வெகு காலம் சர்ம வியாதியால் வருந்துவோரும் காலை ஸ்நானத்தினால் பலனடைவார்கள். அடிக்கடி ஜலதோஷத்தினால் அவஸ்தைப் படுவோர் காலையில் ஸ்நானம் செய்தால் சொஸ்தமடைவார்கள். எனக்குத் தெரிந்தரையில் ஜலதோஷத்திற்கு இது தான் தக்க முறை.

காலையில் ஸ்நானம் செய்வதை வருஷம் முழுதிலும் எந்தக் காலத்திலும் நடத்திக்கொண்டு வரவேண்டும். கோடை காலத்தில் மட்டும் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்து, மாரிகாலம் வந்தவுடனே வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது கெட்ட பழக்கம். இந்தத் தவறான பழக்கத்தினாலே கெடுதல் உண்டாகுமே யொழிய நன்மை வராது. வருடமுழுதிலும் முக்கியமாய் மாரிகாலத்திலும் காலையில் ஸ்நானம் செய்வது பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கக் கூடிய பழக்கம். எருதுகளைச் சண்டைவிட்டுப் பார்ப்பதில் பிரியமுள்ள விவசாயிகள் எருதுகளை வளர்த்து கோடைகாலத்தில் மட்டுமன்றி மாரிகாலத்திலும் கூட அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரில் அவைகளுக்கு ஸ்நானம் செய்விப்பார்கள்.

அநேக ஜீவாதாரமான உறுப்புக்களையும் உஷ்ணத்திற்கு இருப்பிடமான இடத்தையும் தூண்டுதல் செய்வதினால் குளிரை ஒழிப்பதற்கு தேகத்திற்குப் போதுமான சக்தி இருக்கும் வரையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வது உபயோகமாகவிருக்கும். தேகத்தில் வலுவு குன்றிப் போனால் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதினால் தீங்கு நேடும். இந்தக் கேஸில், பலம் குறைவாயிருப்பதால் அநேகவித விஷக் கிருமிகளுக்கு தேகம் இரையாகி அநேகவித வியாதிகள் சம்பவிப்பதற்கு இடமாகும். இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தேகத்தில் உஷ்ணத்தின் உணர்ச்சி நன்றாகத் தெரியும் வரையில், ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். குளிர ஆரம்பித்தால் ஸ்நானம் செய்வதை நிறுத்தவேண்டும். உன்னுடைய தேகமுழுதிலும் ஒரு குளம் அல்லது ஆறு இவற்றின் ஜலத்தில் அமிழும்படி செய்யவேண்டும். தலை உட்பட, முக்கியமாய் பின்னந்தலை, பின்னங் காது, கழுத்து இவைகள் உட்பட, தேகம் முழுவதையும் செவ்வையாய்த் தேய். தலையைத் தேய்த்துக் கொண்டே, ஜலத்தை அதன்மேலே கொட்டிக்கொண்டிரு. கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம், தலைமயிரிலிருந்து காதுகளுக்கு வரும் ஜலம் வெப்பமாய் இராதபடி தோன்றும். இதுவே ஸ்நானம் செய்வதை நிறுத்துவதற்கு ஒரு அடையாளம். நெற்றியின் பக்கங்களில் கண்களின் கோணங்களண்டை தேய்த்தால், கண்களின்மேலே வெத வெதவென்றிருக்கும் நீர் விழுகிற மாதிரி, கொஞ்சம் வெப்பமான உணர்ச்சி ஏற்படும். உஷ்ண உணர்ச்சி ஏற்படாவிட்டால் ஸ்நானம் செய்வதை நிறுத்திவிடு. அக்குள்கள், இடுப்பின் அறைகள், முதுகு இவைகளையும் அதே மாதிரி செய்ய வேண்டியது. தலையில் ஜலம் கொட்டாமல் ஜலத்தில் நின்றுகொண்டிராதே. தலையை நனைக்காமல் ஜலத்தில் நின்றுகொண்டிராதே. தலையை நனைக்காமல் ஜலத்தில் நின்றுகொண்டிருந்தால், மூளையில் இரத்தம் கட்டிப்போகும். இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் காலையில் ஸ்நானம் செய்யும் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். குளிர் தேசங்களில செய்யக் கூடாது. இது ஒரு முக்கியமான விஷயம்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

அலியுமினியம் பாத்திரங்களில் சமைப்பதனாலும், சமைத்த பண்டத்தை வைப்பதனாலும் உண்டாகும் பலனும், ஆகாரம் உலோகத்தினால் கெட்டுப்போவதும் :—

இந்தியர்களின் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அலுமினியம் பாத்திரங்களில் சமைத்து பின்னிட்டு அதே பாத்திரங்களில் வைப்பதினால் அந்த ஆகாரங்களில் அலுமினியம் எவ்வளவு கலந்திருப்பது என்பதை டட்டா என்பவர் (ப்ரொஸீ. இந்தியன் அகாடமி ஸயின்ஸ் பெங்களூர் 2—1935 பக்கங்கள் 322—332). கண்டுபிடித்து நிர்ணயம் செய்திருக்கிறார். அதாவது, பழம், மரக்கறி பதார்த்தங்களின் ரஸம் இவைகளுடன் அலுமினியம் சம்பந்தப்பட்டால், அது அவற்றுடன் கலந்து போகிறதென்றும், புளி ரஸத்துடன் சம்பந்தப்பட்டால் அலுமினியம் இன்னும் அதிகமாகக் கரைந்து போகிறதென்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். உப்பு சம்பந்தப்பட்டால், இது கரைவது இன்னும் அதிகமாகிறது. கிளாஸிலும் அலுமினியம் பாத்திரங்களிலும் வைக்கப்பட்ட தயிரை முறையே எலிகளுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுத்தால், அவற்றின் வளர்ச்சியிலும், வம்சவிருத்தியிலும், மற்றபடி சுகத்திலும் யாதொரு வித்தியாஸமும் ஏற்படவில்லை.—இந்தியன் டெண்டல் ஜர்னல்.

கை குலுக்கும் பழக்கத்தைத் தவிர்.— கைகுலுக்கும் பழக்கமானது சுகாதாரத்திற்கு விரோதமானது. தொத்து வியாதி பரவுவதற்கு அது ஒரு சாதாரணமான காரணம். சாதாரணமாய் ஒரு மனிதனுடைய கையின் மூலமாய் கோடிக் கணக்கான கோலன் என்னும் விஷக் கிருமிகள் சுமந்துகொண்டு போகப்படுகின்றன. அவற்றுள் சில சமயங்களில் டைபாய்டு சுரக்கிருமிகளும் காணப்படும். டைபாய்டு சுரக்கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுவதற்கு சாதாரணமான வழிகளில் இது ஒன்றென்று இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. முத்தமிடுதல் இன்னொரு சுகாதாரமற்ற பழக்கம். அதையும் தவிர்க்கவேண்டும். சிசுக்களையும் குழந்தைகளையும் முத்தமிடுதல் ஒரு அபாயகாமான பழக்கம். இம்முறையினால் நேரிடும் தொத்து வியாதிகளால் ஆயிரக்கணக்கான சிசுக்கள் வருஷவாரி மரணமடைய நேரிடுகிறது. ஜலதோஷம், தொண்டைப் புண் இன்புளுயன்ஜா சுரம், நியூமோனியா முதலிய வியாதிகள் பரவுவதற்கு கைகுலுக்குதலும், முத்தமிடுதலும் சர்வ சாதாரணமான காரணங்களாகும்.

பிடில்டல்வியைச் சேர்ந்த ஒரு கனக்டிகட் வைத்தியராகிய டாக்டர் லெளலண்டு என்பவர், கை குலுக்குவதற்குப் பதிலாக ஜப்பானியர் செய்யும் வணக்க முறையை அனுசரிக்கும்படி வற்புறுத்துகிறார். டாக்டர் லெளலெண்டின் அபிப்பிராயத்தை 'ஸயண்டிபிக் அமெரிக்கன்' என்னும் பத்திரிகை ஆமோதித்துப் பின் வருமாறு சொல்லுகிறது. ஜப்பானியர் கைகுலுக்குவதற்குப் பதிலாக தலையைக் குனிந்து வணங்குகிறார்கள். அடிக்கடி அவர்கள் ஜனசமூகக்கூட்டத்திற்கு வந்து கூடும்போது, அநேகதரம் அதேமாதிரி செய்கிறார்கள். ஜப்பானியர் நிறைந்துள்ள ஒரு அறையில், இந்தப் பழக்கமானது பெருந்தன்மையும், சிநேக முறையும் கூடியுள்ள ஒரு வணக்கமாகக் காண்பிக்கிறது. நமது கைகுலுக்குதலைப்போலவே பூர்த்தியாயும் சிநேகத்தன்மை பொருந்தியதாயும் இருக்கிறது.

ஜப்பானியர் வணக்க முறைகளைப் போலவே நாமும் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஏனெனில், அவர்கள் பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்கள் எல்லோரையும் விட மிக்க வணக்கமுள்ளவர்கள்.

நமது தேசத்தில், ஜலதோஷம் பிடித்த ஒருவன் கைக்குட்டை மூலமாய் தன்

கையை அசுத்தம்செய்துகொள்ளுகிறான். அந்தக் கைகளைக் குலுக்குவதால் நோயை மற்றவர்களுக்குத் தொத்த விடுகிறான். ஒரு நகரத்தில் ஒரு பொது விரோதி ஒரு தொத்து நோயைப் பரவச்செய்வதற்கு எண்ணங்கொண்டால், ஜலதோஷமுள்ள ஒருவனைச் சம்பளத்திற்கு நியமித்துக் கொண்டு, யார் யாரை சந்திக்கிறானோ, அவரவர் கைகளைக் குலுக்கும்படிச்செய்து அதன் மூலமாய் நோயைப் பரவச்செய்ய லாம்.

கோபன்ஹேகனில், ஒரு பெரிய ஆராய்ச்சி சாலையில், உத்தியோகம் செய்கிறவர்களும், அங்கே வரும் விருந்தினரும் கைகுலுக்கக்கூடாதென்று உத்திரவு அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நமது தேசத்தில் அசுத்தமானதும், தொத்து வியாதியைப் பரவச்செய்யும் சக்தியுள்ளதுமான இந்தப் பழக்கத்தை ஒழிக்கும் பக்ஷத்தில், ஜலதோஷத்தினால் உண்டாகும் அசௌகரியத்தையும், கால விரயத்தையும் ஒழிப்பதுடன், தொத்து வியாதிகளைத் தடுப்பதனால், சிசுக்கள் கிழவர்கள் இவர்களின் உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். ஜலதோஷத்தினால் நியூமோனியா உண்டாகிறது.

கைக்குலுக்குவதைத் தடுப்பதனாலுண்டாகும் அசந்தர்ப்பத்தை மிருதுவான தொனியில் பக்ஷமாய்ப் பேசி, புன்சிரிப்பு சிரித்து, தலையை வணங்கி, இம்மாதிரியாகப் பர்த்திசெய்து அதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

நமது தேசத்துப் பிரமுகர்கள் அதாவது, காலேஜ் புரொபஸர்கள், ஜட்ஜுகள், டாக்டர்கள்—முக்கியமாய்—டாக்டர்கள் சுகாதாரமான ஒரு வணக்க முறையை ஆரம்பித்தால், அவர்கள் மெத்த நன்மை செய்தவர்களாவார்கள்.

கைகள் மூலமாய் வியாதி பரவுவதை ஒழிக்கும்படி கூட்டங்களில் துண்டுப் பத்திரிகைகளின் மூலமாய் ஜனங்களை வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும். அதிக சிரமமின்றி, இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை ஒழித்துவிடலாம். ஸ்நேகபாவமாகக் கை குலுக்கி, வியாதியைப் பரவச்செய்வது, என்ன மரியாதையோ தெரியாது. இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயந்தான். ஆனால், பழக்கத்தை ஒட்டி, முன் மாதிரியாகவே மரியாதை செய்கிறோம். ஆனால், இந்தப்பழக்கம் சாஸ்திரம் ஏற்படுவதற்கு முன்னே உண்டானது. நமது காலத்தில் இது முக்கியமாய் சாஸ்திரத்திற்கு விரோதமானது.—குட் ஹெல்த், அமெரிக்கா.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

ஆரோக்கியம் என்னும் போர்டில் தினம் மூன்று ஆகாரங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

* * *

சுறுசுறுப்பினால் கொஞ்சம் தீங்கு ஏற்படலாம். ஆனால், சோம்பேறித்தனத்தினால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை.—ஜெ ஜி. வான் ஜிமர்மென்—ஐ. வியூ.

* * *

வாழ்வின் குணமானது சுவல்பமாய் அனுபவித்து அதிகமாய்ச் சகிப்பதேயாம்.—ஹாஜ்லிட்.

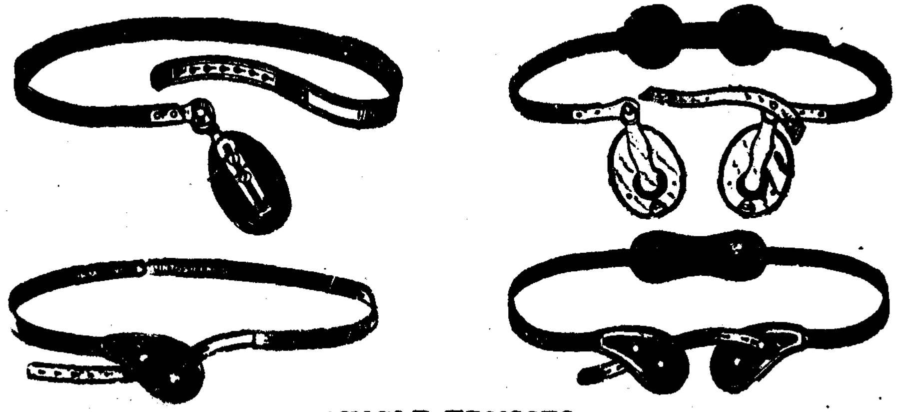
மற்றவர்கள் எழுதி வைத்ததைக் கொண்டு உன் காலத்தைக் கழித்து உன்னை விருத்தி செய்துகொள். மற்றவர்கள் கஷ்டப்பட்டு உழைத்ததன் பலனை நீ சுலபமாயனுபவிக்கலாம்.—ஸாக்ரடீஸ்.

* * *

உனது வாழ்நாளில் உள்ள சந்தோஷத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள். எவ்வளவு சங்கடம் இருந்தபோதிலும் கொஞ்சம் வெளிச்சம் இருக்கும். அதைச் செவ்வையாய் உபயோகித்தால், முழுதிலும் வெளிச்சமுண்டாகும்.—ஸிவிஸ் மண்டி.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினுல் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

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

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

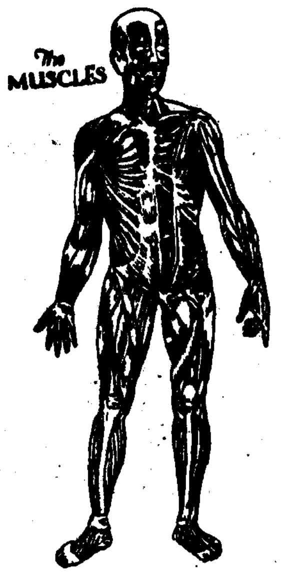
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரு. 2.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

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

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

1396 1866/57

Tamil Health. February, 1937.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR 17 MAR 1937 MADRAS

மாஸ்டர் த்ரோணம் ராஜு சூதகராம்.

கிழக்குக் கோதாவரி ஜில்லா அமலாபுரத்திலுள்ள ப்ரொபெஸர் ஆந்திர த்ரோண த்ரோணம் ராஜு ராமராவ் காருவின் குமாரர்.

வயது 22.

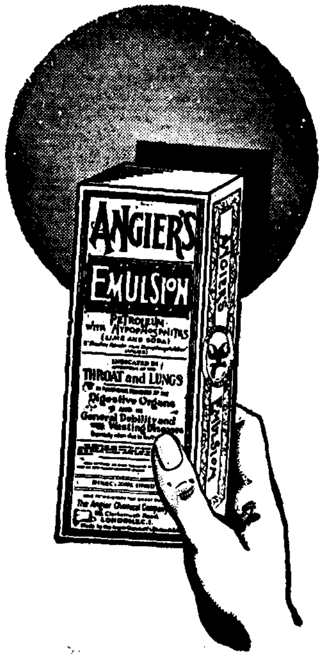
இவர் இப்போது நடந்த டாலிம்கானு வருஷாந்தரக் கொண்டாட்டத்தின்போது ஆச்சரியகரமான வித்தைகளைக் காண்பித்தார்.

ஆசிரியர்:

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

பிப்ரவரி—1937] விலை அணு 2. [தொகுதி 14—பகுதி 2.

மலேரியா என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு



மலேரியா ஜுரம் என்டரிக் ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தேறி வருவோருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக இருக்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில் சமனத்தை உண்டுபண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியாலும் வியாதிக் குணமாகவிருந்த காலத்தில் சரீரத்தில் வியாபக மடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு அது உதவியாக இருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டந் தரத்தக்க பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்தமில்லாமையும், சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கிரம் நிவாரணமாகின்றன.

இந்திய வைத்திய உத்தியோக வர்க்கத்திலிருந்து பென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது:

அன்புள்ள ஐயன்மீர்! உஷ்ணதேசத்தில் அதிக காலம் வேலை செய்து வந்ததனால் அடிக்கடி சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு வந்ததிலிருந்து கடுமையான சளிக்கட்டும், அஜீரணக் கோளாறும் ஏற்பட்டு, மனதும் தளர்ச்சியடைந்து போய்விட்டது. ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனனது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. எனக்கு இந்தச் சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகி இருந்தது.) சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குகிறேன். நரம்புகளில் வளர்ச்சியில்லை. குன்றின்மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக் கொண்டு ஏறவும், ஆற்றுள் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 60 வயதாகிறது. 24 வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்துவிட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்)....................எம். பி. வி. எம்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

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

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

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
பிரார்த்தனையின் பலன் ...	21
சிசுக்களுக்கு ஆகாரம் ஊட்டுதல், மலப்போக்கை நீக்குதற்கு வேண்டிய எச்சரிக்கைகள் ஆகிய இவை விஷயமாகக் குறிப்புகள்—எஸ். என். மல்ஹோத்ரா, எம்.டி., எப்.ஸி., பி.எஸ்., பிரதம மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம், ஸிம்லா ஹில்ஸ்	25
கண்ணின் சுகாதாரம்—டாக்டர் வி. பி. பெடல், டி.ஓ.எம்.எஸ். (லண்டன்), எம்.பி., பி.எஸ். (பம்பாய்), ஆப்தல்மிக் சர்ஜன், இரங்கூன் ...	27
டிப்திரியா வியாதியஸ்தர்களுடைய பாதுகாப்பும் சிஷ்ருஷையும்—ஜகதீஷ் சந்திர பட்டாசார்ஜி, எல். எம். பி., டி. எச். ரெயில்வே ஆஸ்பத்திரி, ...லிகுரி, (வங்காளம்).	32
ஜீவிய சக்தியும், தேக பலமும்—ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ., உ...கமண்டலம் ...	35
...க்கைகள்—நமது இயற்கை ஆயுதங்கள்—புரொபெஸர் கிறிஸ்டியன் ...ல், கொழு... ...	36
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	40
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	

OFFICE OF THE ... 17 MAR 1937

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்

உதவ முடியுமா

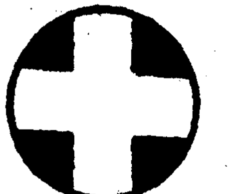
"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

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

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



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதறாஸ்.

17 MAR 1937

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

SUBSTITUTE FOR REAL DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய தி மார்க்ஷியானஸ் 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.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன!

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள்:— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதறாஸ்.

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே

வட இந்திய யாத்திரைகளுக்கு

மலிவான கட்டணங்கள்

மலிவாக

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

விருப்பமுள்ளவர்கள்

ஸ்டாண்டர்ட் சுற்றுப்பிரயாணங்களைப்

பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

3 மார்க்கங்கள்.	1-ம் வகுப்பு. ரூ. அ. பை.	2-ம் வகுப்பு. ரூ. அ. பை.	3-ம் வகுப்பு. ரூ. அ. பை.
மார்க்கம் 1—4156 மைல்கள் ...	317 0 0	160 5 0	50 3 6
மார்க்கம் 2—4853 மைல்கள் ...	390 9 0	199 13 0	65 1 6
மார்க்கம் 3—3700 மைல்கள் ...	287 11 0	143 14 0	44 9 0

பிரயாணத்தை முடித்துக்கொள்ளக் குறிப்பிட்டிருக்கும் காலம் 3 மாதம்.

விவரங்களடங்கிய துண்டுப்பிரசுரத்திற்கு கீழ்க்கண்ட இடங்களில் கேட்கவும்.

விசாரணை ஆபீஸ்:

மதராஸ் ஸென்ட்ரல் அல்லது பெங்களூர்

அல்லது

சீப் கமர்ஷியல் மானேஜர், பார்க் டவுன், மதராஸ்.

தொகுதி 14, பகுதி 2] [பிப்ரவரி, 1937.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராம ராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ், 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.

பிரார்த்தனையின் பலன்

பிரார்த்தனை என்றால் என்ன? "விநயத்துடன் பகவானுக்கு வந்தனம் அளிப்பதும், அவருக்கு நமது வேண்டுகோள்களைத் தெரியப்படுத்துவதும்" என்பதுதான் பிரார்த்தனை என்பதற்கு அர்த்தம். ஒரு ராஜா, ஒரு நியாயாதிபதி அல்லது ஒரு பொதுச்சங்கம் இவைகளுக்கு தனக்கு ஒரு வரமோ, அல்லது ஒரு தானமோ, அல்லது ஒரு உரிமையோ கொடுக்கும்படி விண்ணப்பம் செய்துகொள்வதற்கும் இந்தப் பதத்தை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. பிரார்த்தனை என்று சொல்லும்போதே சர்வாந்தர்யாமியாயும், சர்வ சக்தியுள்ளவராயும், சர்வஞ்ஞராயுமுள்ள பரமாத்மா ஒருவர் உளர் என்றும், மெலிந்த பூதமயமான தேகத்தில், முக்திபெற்று, பகவானுடன் ஐக்கியமாகவேண்டுமென்கிற எண்ணத்துடன் கூடிய ஜீவாத்மா ஒன்று உண்டென்றும் ஏற்படுகிறது. 'தெய்வம் உண்டா?' என்கிற மனதைக் கலைத்து பிரமிக்கச்செய்யும்படியான ஒரு பெருத்த பிரச்சனையைக் குறித்து நாம் இங்கு சொல்ல அபிப்பிராயமில்லை. தெய்வ இரகசியங்களாகிய 'தெய்வீகம், தலைவிதி, மனது, பூர்வஞானம்-அதாவது நிலைமையான தலைவிதி, சுயேச்சையான மனது, தனிமையான பூர்வஞானம்—முதலிய விஷயங்களைக்குறித்து இங்கு வாதிக்க எண்ணமில்லை. ஏனெனில், இவற்றைக் குறித்துப் பேச நமக்கு யோக்கியதையில்லை. நம்மைக்காட்டிலும் அதிக யோக்கியதையுள்ள மேதாவிகள்கூட, இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க எத்தனித்துக் கடைசியில் திசைகெட்டுத் தடுமாறி முடிவுக்கு வாராமல் திகைத்து நின்றனர். பூலோகத்தில் கடவுள் ஒருவர் உண்டென்று நம்பும் மானிடர்களுள் நாமும் ஒருவர். நாஸ்திகர்களும், சந்தேகப் பிராணிகளும் சிலரேயாவர். அவர்களும் இந்தப் பிரச்சனையைத்தீர்க்க முயல்கையில் கஷ்டம் நேர்ந்தால், அது 'இயற்கை' அல்லது 'விஞ்ஞானம்' என்று சொல்லி, ஒருவாறு தேறுதல் அடைகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, கடவுள் ஒருவர் உண்டென்றும், அவருக்கு அபார சக்தியும் வல்லமையும் உண்டென்றும் ஸ்தாபித்து இப்போது அவருடைய பக்ஷத்தையும் தயை

யும் பெறுவதற்கு பிரார்த்தனை எவ்வாறு உபயோகமுள்ளதென்பதையும், முக்கியமாய் மானிடர்களுடைய ஆரோக்கியம், சௌக்கியம், தீர்க்காயுள் இவைகளை அடைவதற்கு ஹிந்துமதம இது விஷயமாக என்ன கற்பிக்கிறதென்பதையும் இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

பூலோகத்தின் சிற்றின்பங்களைக் கோரும் பிரார்த்தனைகள் யாவும் கேவலமானவை. மோக்ஷ சாம்பிராஜ்ஜியத்தை அடைவதே மேலான வகை. நமது பாரதன நூல்களில் யோகிகள், ரிஷிகள், முனிகள் யாவரும் அநேக வருடகாலங்கள் தவம் செய்து, அநேகவித கஷ்டங்களையும் ஆபத்துக்களையும் அனுபவித்து, அநேகவிதமான ஏமாற்றங்களையும் தடங்கல்களையும் வென்று, கடைசியாக ஜீவன் முக்தி அடைந்தனரென்று நாம் படித்திருக்கிறோம். மேலும், அவர்களுடைய ஆச்சரியமான சக்திகளையும், அவர்களுடைய தெய்வீகத்தன்மைகளையும்பற்றி வாசித்திருக்கிறோம். ஆனால், மேனாட்டு விஞ்ஞான அறிவானது, இவற்றை நம்ப வேண்டாமென்று நமக்குக் கற்பித்தபடியால், நாம் இவைகளில் நம்பிக்கை வைக்காமல் நமது யோகாப்பியாஸ முறைகளையெல்லாம் துறந்துவிட்டதுமன்றி, நமது தினப்படி பிரார்த்தனையாகிய சந்தியாவந்தனத்தையும் செய்யாமல் விட்டுவிட்டோம். இப்போது யோகிகளுடைய சக்தியைப்பற்றிச் சரியான ருஜு நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த யோகிகள் ஆச்சரியகரமான அப்பியாஸங்களைச்செய்வதைப் பார்க்கிறோம். லண்டன் 'ஹெல்த் பர் ஆல்' என்னும் பத்திரிகையின் ஜனவரி '37 இதழில், ஜான்ஹோப் கைநஸ்டான் என்பவர், "இந்திய சாதுக்களின் அதிசயங்கள்" என்னும் தலையங்கத்தின்கீழ் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :—"இந்திய சாதுக்கள், பழுக்கக் காய்ச்சின கற்களின்மேல் நடக்கிறார்கள்; தங்கள் தேகங்களைக் கிழித்து இரணப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்; நெருப்பை உண்கிறார்கள்; இரும்பு ஆணிகளின்மேல் படுத்துறங்குகிறார்கள்; உடைந்துபோன கண்ணாடித் துண்டுகளின்மீது நடனமாடுகிறார்கள்; யாதொரு கெடுதலுமின்றி விஷத்தைக் குடிக்கிறார்கள். இவை யாவும் பிராணாயாமத்தின் மகிமையினால் செய்யப்படுகிறது. திபேத்தேசத்து யோகிகள் ஆழமான பனிக்கட்டியின் மத்தியில் அம்மணமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, பிரத்தியேகமான சலனமுள்ள சுவாஸத்தின் சக்தியினால் தங்கள் தேகங்களை எப்போதும் வெப்பமாயிருக்கும்படிச் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் அதே முறையினால் எங்கும் தங்காமல் 100 மைல்கள் ஒரே ஓட்டமாய் ஓடுவார்கள். உங்களுக்கு எப்போதும் களைப்பும் ஆயாசமும் இருந்துகொண்டிருந்தால், தேகத்தை நீட்டிக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுங்கள். தலையைப் பின்னுக்குத் தள்ளி சுழற்றுங்கள். அசைதல், ஜீவித்தல். சுறுசுறுப்பில்லாதிருத்தலே மரணத்திற்குக் காரணம். ஆழ்ந்து சுவாஸி".

ஹிந்துக்களுடைய காலை, பகல், மாலை பிரார்த்தனைகளாகிய சந்தியாவந்தனத்தில் பிராணாயாமம் செய்யும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பிராணாயாமத்தைக் குறித்து, 'பெங்கால் லான்ஸர்' என்னும் புத்தகத்தின் கிரந்த கர்த்தாவாகிய மேஜர் ஈட்ஸ் ப்ரௌன் என்பவர், லண்டன் 'டெயிலி மெயில்' என்னும் பத்திரிகைக்குப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :—"நான் கிரந்தகர்த்தாத் தொழிலை மேற்பூண்டு அதனால் ஜீவிக்கும்போது, எனக்குப் போதுமான வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. ஆனதுபற்றி, காலையில் 20 நிமிஷம் யோகாப்பியாஸம் செய்து வருகிறேன். அதுவே எனக்கு வியாயாமத்தையும், ஓய்வையும், ஜெபத்தையும், கொஞ்சம் கிளர்ச்சியையும் அளிக்கிறது". நமது சந்தியாவந்தனத்தில் சூரிய நமஸ்காரமும் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது செய்யப்பட்டிருக்கும் சாஸ்திர ஆராய்ச்சிப்படி, சூரியனுடைய அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களின் வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்யும் குணமும், ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் குணமும், ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பக்கொடுக்கும் குணமும்

நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சூரிய நமஸ்கார வியாயாமங்களின் கீர்த்திபெற்ற ஆசிரியரும் தினம் தாமே 350 வியா

உத்தியாணு—முதுகெலும்பின் பக்கமாக அடிவயற்றை ஆழ்ந்து இழுத்துக்கொள்ளல். இது யோகாப்பியாஸத்தின் முதல் பகுதி. இது தற்காலத்திய சரீரத்தின் கொடுமையாகிய மலச்சிக்கலை விரட்டிவிடும்.

யாமங்கள் செய்பவரும், தமது ராஜ்ஜியத்தில் பிராணாயாமம்செய்யும் பழக்கத்தைக் கட்டாயப்படுத்தியவருமாகிய அவுண்டு ராஜாவானவர், லண்டன் 'டெயிலி மிர்ரர்' என்னும் பத்திரிகைக்குப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :—"இந்தியர்களின் யோகாப்பியாஸ முறைகளினால், இந்திய ஸ்திரீகள் வயது சென்றவர்களாயிருந்த போதிலும், யௌவனத்தின் லாவண்யத்

தைச் சீர்கெடாமல் வைத்திருக்கச் செய்கிறது. தேகம் ஸ்தூலிக்காமலும், மற்றபடி தகுதியாகவும் இருப்பதற்கு இந்த வியாயாமங்கள் நல்லது". நமது சந்தியாவந்தனப் பிரார்த்தனைகள் நமக்கு முதல் முதல் மனதை அடக்கவும், மனதை நிலை நிறுத்தி ஜெபம் செய்யவும், கடைசியாக பகவானைத் தரிசிக்கவும் கற்றுக்கொடுக்கின்றன. இந்த சந்தியாவந்தனப் பிரார்த்தனைகளில், பிராணயாமம், சூரிய நமஸ்காரம், ஜெபம் இவை மூன்றும் சுகமாகக் கலந்திருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, சரியான முறையில், நிலையான மனதுடன் சந்தியாவந்தனத்தைச்செய்துவந்தால், அது தேகபலம், நல்ல ஆரோக்கியம், மனோநிம்மதி, கடவுளுடன் சம்பாஷணை, மோக்ஷபதவி இவைகளை ஒரே சமயத்தில் அளிக்கும்.

இப்போது சந்தியாவந்தனம் செய்யும் விதத்தைக்குறித்து நமது வாசகர்களுக்குத் தெரிவிப்போம். முதலாவது, எப்போது செய்யவேண்டும் என்பதைச் சொல்வோம். மனு சொல்லுகிறார்: "காலை சூரியன் புறப்படுவதற்கு முன் காணப்படும் வெளிச்சத்தில் சூரியனைக் காண்கிற வரையில் சாவித்திரி மந்திரத்தை நின்றுகொண்டே ஜெபிக்கவேண்டியது; மாலையில்உட்கார்ந்துகொண்டுநக்ஷத்திரங்கள் நன்றாய்ப்புறப்படும்வரையில் ஜெபிக்கவேண்டியது—பிரசங்கம் 2, 101.

"காலை வெளிச்சத்தில் நின்றுகொண்டு காயத்திரி மந்திரத்தை ஜெபித்தால், இரவில் செய்த பாவங்கள் யாவும் கழியும். மாலைவெளிச்சத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஜெபித்தால், பகலில் செய்த பாவங்கள் எல்லாம் பறந்தோடும்".—பிர. 2, 102.

இரண்டாவது, சந்தியாவந்தனம் செய்யும் விதம்:—

காலையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்து தேகத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டியது முன்னால் செய்யவேண்டிய கடமை.

"தர்ப்பாஸனத்தின்மேல் உட்கார்ந்துகொண்டு, முனைகளை கிழக்குமுகமாக இருக்கும்படிச்செய்து, ப்ரோக்ஷணங்களினால் சுத்தம் செய்துகொண்டு, மூன்றுதரம் சுவாஸத்தை அடக்கிச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, 'ஓம்' என்னும்பதத்தை உச்சரிக்க வேண்டியது"—பிர. 2, 75.

"பிரஜாபதி(பிரம்மா)யானவர், ரிக், எஜுர், சாமம் என்று சொல்லப்பட்ட மூன்று வேதங்களிலிருந்தும், முறையே அ. யு. எம். என்னும் எழுத்துக்களையும் 'பூ' பூவஹ:, 'ஸுவஹ:' என்னும்பதங்களையும்பொறுக்கி எடுத்தார்.—மனு பிர. 2,76.

"மேலும், இந்த மூன்று வேதங்களிலிருந்து, 'தத்' என்று ஆரம்பிக்கம்படும் காயத்திரி மந்திரத்தை (அதாவது, 'தத் ஸவிதுர் விரேணீயம் பார்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோயோனப் ப்ரசோதயாத்'). பாகம் பாகமாகப் பிரம்மா பொறுக்கி எடுத்திருக்கிறார்.—மனு பிர. 2, 77.

"யாவனொருவன் மனந்தளராமல் இந்தப் பதங்களைச் சொல்லி, காயத்திரீ ஜெபத்தை தினம் மூன்று வருஷகாலம் செய்கிறானோ, அவன், காற்றைப்போலாகி சூக்ஷ்ம சரீரம் பெற்று பிரம்மலோகம் சேர்வான்.—மனு. பிர. 2, 83.

இவ்வாறு நமது புராதன தர்ம சாஸ்திரம் எழுதிய மனுவின் அபிப்பிராயங்களும், மேலே சொல்லிய மேஜர் ஈட்ஸ்ப்ரௌன் அவர்களுடைய அனுபவங்களும் முழுதும் ஒன்றுபட்டிருக்கின்றன. பிரார்த்தனையின் பலனைக்குறித்து விஞ்ஞான ருஜுவும், திருஷ்டி பூர்வமான ருஜுவும் ஏற்பட்டிருப்பதால் நமது நாட்டார் இப்போதாகிலும் சந்தியாவந்தனம், பிராணயாமம், சூரிய நமஸ்காரம் இவைகளைத் தினம் திரும்பவும் செய்ய ஆரம்பித்து, அறியாமையினால் வெகுகாலமாக அசட்டை செய்து, அதனால் வலுவு குன்றிய தமது தேகங்களை மறுபடியும் கட்டுமோஸ்தாராகச் செய்துகொள்வார்களா?

சிசுக்களுக்கு ஆகாரம் ஊட்டுதல், மலப்போக்கை நீக்குதற்கு வேண்டிய எச்சரிக்கைகள் ஆகிய இவை விஷயமாகக் குறிப்புக்கள்

எஸ். என. மல்ஹோத்ரா,
எம்.டி., எப்.ஸி., பி.எஸ்.,
பிரதம மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம்,
ஸிம்லா ஹில்ஸ்.

1. தாய் முலைப்பால் உண்ணும் குழந்தைகளைக்காட்டிலும், புட்டிப்பால் உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு மலப்போக்கு அதிகமாகக் காணும். இதற்கு தொத்து சம்பந்தப்பட்ட புட்டிகள், முலைக்காம்புகள், பால் இவைகளே கைப்பால் உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு வரும் மலப்போக்குக்குக் காரணம் என்று ஏற்படுகிறது.

2. வைத்தியர்கள் வேண்டாமென்று தடுத்தாலொழிய, தாய்கள் தம் சிசுக்களுக்கு 9 மாத காலம் வரையில் முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும். தாய்மார்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டு, பால், காய் கறிகள், பழங்கள் முதலிய மிக்க போஷணையுள்ளதும், சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான ஆகாரங்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். சிசுக்களுக்குக் கைப்பால் ஊட்டுவதைக் காட்டிலும், தாய்மார்களுக்கு நல்ல ஆகாரங் கொடுத்து, அவர்களைத் தம் குழந்தைகளுக்கு முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுக்கும்படிச்செய்வது மிகவும் மலிவானதும் பத்திரமானதுமாகும்.

3. மலப்போக்கு கோடை காலத்தில் எங்கும் விஸ்தாரமாய்ப் பரவியிருக்கும்போது, சிசுவிற்கு ஊட்டக்கொடுப்பதை நிறுத்தக்கூடாது.

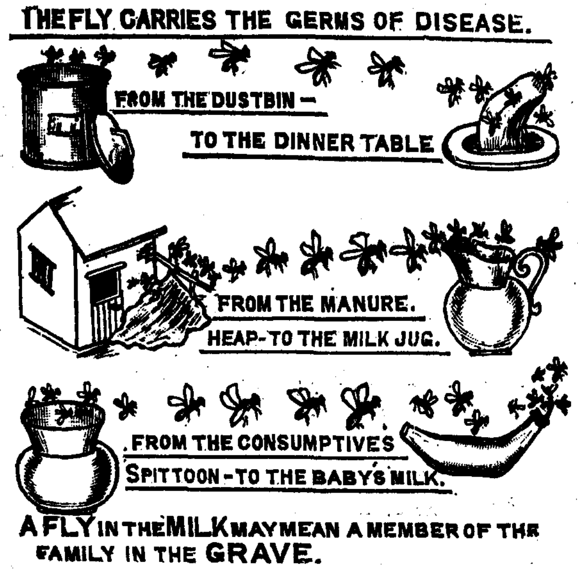
4. தாயின் ஆரோக்கிய நிலை சரியாயிராததனால், அவள் தன் குழந்தைக்கு ஊட்டக்கொடுக்க முடியாமற் போகும் பக்ஷத்தில், அதை இறக்கிய அல்லது உலர்த்திய பாலைக்கொண்டு வளர்ப்பதைக் காட்டிலும், பசும்பாலைப்போட்டி வளர்ப்பது நலம். சிசுவிற்கு பசும்பாலைத் தயார் செய்யவேண்டிய முறையைக்குறித்து, ஒரு டாக்டரை ஆலோசனை செய்யவேண்டும்.

5. ஆகாரம் ஊட்டுவதற்காக சில நிர்ணயமான விதிகள் இருக்கவேண்டியது நலம். குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுப்பதற்காக உபயோகிக்கும் எல்லாப்பாத்திரங்களையும் மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது. தினம் காலையில், 24 மணி நேரத்திற்குப் போதும்படியாய் பாலைத் தயார்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதை நன்றாய்க் கொதிக்க வைத்து, பின்னர் ஒரு பாண்டத்தில் குளிர்ந்த நீரைக் கொட்டி, அதில் காய்ச்சின பால் பாத்திரத்தை வைத்து பாலை ஆறவைக்கவேண்டும். பால் பாத்திரத்தை ஒரு அலமாரியில் வைத்து, அதை மூடி வைக்க வேண்டியது. சுத்தமான புட்டியையும், காம்புகளையும் முன்னரே கொதிக்க வைத்த ஜலம் உள்ள பேஸினில் போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது. குழந்தைக்கு ஆகாரம் ஊட்டும்போது, இந்த சுத்தமான புட்டியையும் காம்புகளையும் பேஸினை விட்டு எடுத்து, அந்த புட்டியில் போதுமான பாலை பாத்திரத்திலிருந்து ஊற்றிக்கொண்டு, உடனே அந்த பாத்திரத்தை மூடி குளிர்ந்த நீருள்ள பாண்டத்தில்வைக்கவேண்டியது.

பிறகு, கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, காம்பை எடுத்து, கைவிரல்களால் பால் புட்டியில் மாட்டவேண்டியது. பிறகு பால் புட்டியை பால் கொஞ்சம் உஷ்ணமாகும் வரையில் வெந்நீரில் வைத்து, குழந்தைக்கு அந்தப் பாலைப் போட்டவேண்டியது. பால் போட்டியானவுடனே, புட்டியிலிருந்து காம்பைக் கழற்றிவிடவேண்டும். [illegible] புட்டியையும் [illegible] வெந்நீரும்கொ[illegible]ழுவி, அவ்விரண்டை

யும் மறுபடியும் உபயோகிக்கும் வரையில் காய்ந்தாறின குளிர்ந்தநீரில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

6. ஈக்கள் ஒரு வீட்டிலிருந்து மற்றொரு வீட்டிற்கு தொத்து வியாதியைப் பாவச்செய்கின்றன. ஆனதுபற்றி, சிசுக்களின் உபயோகத்திற்காக வைக்கப்படும் பாத்திரங்கள் யாவையும் ஈக்கள் மொய்க்காதபடி பாதுகாக்கவேண்டும்.



(1) ஈக்கள் குப்பைத்தொட்டியிலிருந்து சாப்பாட்டு மேஜைக்கும்; (2) எருக்குப்பையிலிருந்து பால் பாண்டத்திற்கும்; (3) க்ஷயரோகியின் எச்சல் கூஜாவிலிருந்து குழந்தையின் பாலுக்கும் வருகின்றன. பாலில் ஒரு ஈ இருந்தால் குடும்பத்தில் ஒருவர் மரணம்.

7. வீடுகளில் ரொட்டித் துண்டுகள், சர்க்கரை, குப்பை முதலியன தரையில் இருந்தால், அங்கே ஈக்கள் வந்து மொய்க்கும்.

8. குழந்தைகளின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டு, வீடுகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டியதவசியம்.

9. மலப்போக்கால் வருந்தும் ஒரு மனிதன் இருக்கும் அறையிலாவது, அல்லது மலப்போக்கால் வருந்தும் ஒரு மனிதனைக் கவனிக்கும் ஒரு நபரின் வசத்திலாவது, அல்லது மலப்போக்கினுல் வருந்தும் மற்றொரு குழந்தையைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒருவன் வசத்திலாவது சிசுவை விட்டுவைக்கக்கூடாது.

10. சில சமயங்களில் சிசுவைத் தரையில் விட்டு வைப்பதனுல் மலப்போக்கு உண்டாகிறது. குழந்தை அழுக்குப்படிந்த விரல்களையாவது துணிகளையாவது சூப்பி அதன் மூலமாய் வியாதியை வரவழைத்துக்கொள்ளுகிறது. 12 மாதங்களுக்குட்பட்ட சிசுவை ஒருபோதும் தரையில் தவழ்ந்துவரும்படி விடக்கூடாது. மேலும், தரையை அடிக்கடிச் சுத்தம் செய்வதுடன், மல மூத்திராதிகளினுல் அசுத்தமடைந்தால் தக்ஷணமே அதைச்சுத்தம்செய்ய வேண்டியது.

11. குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கும்போது உன்னுடைய விரல்களினுல் அதன் ஈறைத்தேய்க்காதே. விளையாட்டுக்கருவியாகச் செய்யப்பட்ட மூலைக் காம்பை ஒருபோதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அது அடிக்கடி அசுத்தமடைந்து மலப்போக்கை உண்டாக்கும்.

12. குழந்தை தன் கையினுல் தொடக்கூடிய ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது.

13. குழந்தை திடமாயிராவிட்டால், ஒரு டாக்டரை ஆலோசி. பாலின் வலுவு, ஆகாரம் ஊட்டும் விதம் இவைகளைக்குறித்து அவர் சொல்லும் முறையை அனுசரி.

14. வீட்டுக்கருகில் குப்பையைச் சேர்த்து வைக்கக்கூடாது. உடனே அதை அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

சிகிச்சைசெய்வதைக்காட்டிலும், தடைமுறையே மேல். மேற்சொல்லிய விதிகளை அனுசரித்து வந்தால், குழந்தைகளுக்குக் கோடைகாலத்தில் காணும் மலப்போக்கு வெகுவாகக் குறையும். இது அதிக மரண விகிதமுள்ள ஒரு கொடிய வியாதி. குழந்தைக்கு அஜாக்கிரதையாயும், அசுத்தமாயும் ஆகாரம் ஊட்டுவதே இதற்குக் காரணம்.

கண்ணின் சுகாதாரம்

டாக்டர் வி. பி. பெடில்
டி. ஓ. எம். எஸ். (லண்டன்), எம். பி., பி. எஸ். (பம்பாய்),
ஆப்தல்மிக் சர்ஜன், இரங்கூன்.

கண்ணின் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுமுன்னர், கண்ணின் அமைப்பையும், தேகத்தில் அது செய்யும் தொழிலையும் குறித்துக் கொஞ்சம் தெரிய வேண்டியதவசியம்.

கண்ணானது நமக்குத் தோன்றுகிறபடி, முட்டை வடிவமான உறுப்பல்ல. அது ஒரு பந்துபோல் உருண்டை வடிவமுள்ளது. அதற்கு முன் பாகத்தில் நன்றாய்த் தெரியக்கூடிய ஒரு சிறிய பாகத்தால் முழுதிலும் மூடப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு கண்களும் மண்டையோட்டில் அவைகளுக்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு பள்ளத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளின் அசைவுகள் மிருதுவாயிருக்கும்பொருட்டு, கொழுப்பாலான ஒரு திண்டின்மேல் அவை இருக்கின்றன. பின்னுல் அவை மூளையுடன் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளின் பரிமாணமோ, சுற்றளவில் ஏறக்குறைய ஒரு அங்குலமிருக்கும். அவற்றின் சுவர்கள், தொடும்போது மிருதுவாயிருப்பதாகத் தோன்றினபோதிலும், மிகவும் உறப்பாயும் வலுவாயும் உள்ளன. அவைகள் முக்கியமாய் மூன்று அடுக்குகளினுலானவை. முதலாவது, ஒரு வெண்மையான தசைநாரினான வஸ்து, அதற்கு அடுத்தது, ஒரு கருப்புநிறமுள்ள அடுக்கு. இதில் முக்கியமாய் இரத்தக்குழாய்கள் இருக்கின்றன. உட்புறம், மிகவும் மெல்லிய பார்வை தெரியக்கூடிய அடுக்கு ஒன்றுண்டு. இது கண்ணின் மிகவும் உணர்ச்சியுள்ள பாகம். இதற்கு 'ரெடினு' என்று பெயர். கண்விழியின் பள்ளத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான ஜெல்லிபோன்ற திரவபதார்த்தம் நிரம்பியிருக்கிறது. ஆனுல், முன் பக்கத்தில் நம் கண்ணுல் பார்க்கக்கூடிய ஒரு சிறிய பாகத்தில் மட்டும் நீர்போன்ற ஒரு திரவபதார்த்தம் நிரம்பியிருக்கிறது. இந்த இரண்டு பாகங்களும் பழுப்பு வர்ணமுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் நிறைந்த தசைநாரால் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இது 'டயபிராம்' மாதிரி இருக்கிறது.

இந்த டயபிராத்தின் மத்தியில் ஒரு சந்துண்டு. இது வெளிச்சத்தை உள்ளே புகும்படி விடுகிறது. இதற்குப் 'பாப்பா' என்று பெயர். இதற்குச் சற்றுப் பின்னுல் ஒரு சிறு வட்டவடிவமான உறுப்பு தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு 'லென்ஸ்', ஒளிவட்டம் என்று பெயர்.

இத்துடன் ஒப்பிடக்கூடிய ஒரு சாதாரணமான இயந்திரம், படம்பிடிக்கும் காமரா.

காமரா.	கண் விழி.
உருவத்தில் சதுரம்.	உருவத்தில் உருண்டை.
தட்டையான உணர்ச்சியுள்ளதட்டு	கோணலான உணர்ச்சியுள்ள தட்டு.
பிடியினுல் ஒழுங்குபடுத்தப்படக்கூடிய ஒரு அறை அல்லது டயபிராம்,	டயபிராம் அல்லது பாப்பா. இது மூளையுடன் சேர்க்கப்பட்ட சிக்கலான நரம்புகளினுல் தானுகவே ஒழுங்குபடக்கூடியது.
குறிப்பாய் வைக்கப்படும் லேன்ஸ் வெளிப்புறமாயும், டயபிராத்திற்கு முன்புறமாகவும் இருக்கும்	லென்ஸ் கண்ணிற்குள்ளே டயபிராம் அல்லது பாப்பாவிற்கும் பின்னுல் இருக்கிறது.
ஒன்றுய்க்கூடும் சக்தி நிலையாயுள்ளது (லென்ஸ்),	ஒரு சிறிய சதையின் சக்தியினுல் அது எவ்வளவு சுருங்குகிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி லென்ஸினுடைய ஒன்றுகூடும் சக்தி மாறுபடும்.

ஒரு காமராவில் 'லென்ஸு'க்கும், ஸ்கிரீனுக்கும் (திரை) உள்ள தூரத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். ஆனுல், கண்ணில் இந்த தூரம் நிலையாயிருப்பதால், லென்ஸினுடைய ஒன்றுகூடும் சக்தி ஆரம்பமாகிறது. இதுதவிர, காமராவில் உள்ள ப்ளேட்டினுல் படத்தை ஒரே ஒருதரம்

தான் எடுக்கலாம். அதை நிலையான ரிகார்டாக வைத்துக்கொள்வதற்கு 'பாஸிடிவ்'வுக்கு மாற்றப்படுகிறது; கண்ணில் படங்கள் ஏற்படுகின்றன; மூளை அவைகளுக்கு அர்த்தம் கொடுக்கிறது; ப்ளேட் உடனே சுத்தமாகி, இன்னொரு படத்திற்குத் தயாராக வைக்கப்படுகிறது. பழைய படமோ, மூளையில் வைக்கப்பட்டு, பிறகு வேண்டும்போது உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இது இயற்கையில் அமைக்கப்பட்ட மிகவும் உணர்ச்சியுள்ள தொழில். மனிதர்களுடைய கைகளினால் இம்மாதிரி செய்ய முடியாது.

பிறகு, சுத்தம் செய்யும் இயந்திரம். அதாவது, கண்ணீர். அவை கண்ணின் மேல்பக்கமாயும் வெளிப்பக்கமாயுமுள்ள கோணத்திலிருந்து வருகின்றன. அவை வெளிச்சம் கொடுக்கும் முன்பக்கமாயுள்ள இடத்தில் பாய்ந்து, கண்ணின் உட்பக்கமாயுள்ள கோணத்தில் சேர்ந்து இரப்பைகளிலுள்ள இரண்டு சிறு துவாரங்கள் மூலமாய் மூக்குக்கும் தொண்டைக்கும் செல்லுகின்றன.

கடைசியாக, சதையாலாகிய இயந்திரம் ஒன்றுண்டு. ஒவ்வொரு கண் விழியிலும் 6 சதைகள் இருக்கின்றன. அவற்றின் தொழில் ஒரேமாதிரி ஒற்றுமையாயிருப்பதால், இரண்டு கண்களிலிருந்து உண்டாகும் பிம்பங்கள் இரண்டும் ஒன்றாகி, ஒரே வஸ்துவைக் குறிக்கின்றன. இவ்வாறாக, கண்ணின் அமைப்பு எவ்வளவு சூக்ஷ்மம் என்பதைக் கவனிக்கவேண்டியது. இதைச் சிருஷ்டியின் வெற்றி என்றே சொல்லலாம். இவ்வளவு சிக்கலான இயந்திரமாயிருந்தபோதிலும், மானிடரின் கண்கள் சம்பூர்ணமானவை என்று சொல்ல முடியாது. இயந்திரங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சிக்கலானவையோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தினே தினே செய்யும் தொழிலைத் தாங்குவது கடினம். கரடு முரடான இயந்திரமாயிருந்தால் வெகு நாளைக்குத் தாங்கும். அதுபோலவே, கண்ணானது மிகவும் உணர்ச்சியுள்ளதாயிருக்கிறபடியால், தேகத்தில் ஏதாகிலும் மாறுதல்கள் உண்டானால், அவை கண்களையும் தாக்குகின்றன. இவைகளை தேகத்தின் பாரமீடர் என்று சொல்லலாம். உதாரணமாக, ஆகாரத்தில் குறைவு ஏதாகிலும் இருந்தாலும், இரத்தத்தில் விஷங்கள் ஏதாகிலும் சம்பந்தப்பட்டு ஓடிக்கொண்டிருந்தாலும், மூளைக்கு ஏதாவது அமுக்குதல் இருந்தாலும், ஜலாசயம் சரிவர வேலை செய்யாமலிருந்தாலும், உடனே கண்களில் மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. இவற்றை எப்போதும் காணலாம்.

தேகத்தில் இந்த ஒரு உறுப்பில்தான் இரத்தக்குழாய்களின் நிலைமை, இரத்த ஓட்டம், நரம்புகள் யாவும் நமது கண்களால் காணக்கூடியன. ஆனதுபற்றியே, கண்களுக்கு "மூளையின் ஜன்னல்கள்" என்கிற ஒரு பெயர் உண்டு. இரத்தத்தின் நிலைமையைப்பார்த்தே ஒருவன் வயதை நிர்ணயிக்கலாம்.

கண்களின் அமைப்பு, தொழில் ஆவசியகம் இவைகளைக்குறித்து கொஞ்சம் தெரிந்துகொண்டதனால், இப்போது அதன் சுகாதாரத்தைக்குறித்து அதாவது அதன் ஆரோக்கியம், பாதுகாப்பு, தொழில் முதலியவற்றைக்குறித்து இங்கு சொல்வோம்.

கண்களின் பாதுகாப்பானது ஒருவனுடைய பிறவியிலேயே ஆரம்பித்து, அவன் ஆயுள் முழுதும் நீடித்திருக்கவேண்டும். ஏனெனில், ஒரு குழந்தையினுடைய எதிர்காலம், அதன் படிப்பு ஜீவனம் முதலிய யாவும் நல்ல பார்வையைப் பொருந்தியிருக்கிறது. ஆனது பற்றி, ஒவ்வொருவரும் மிகச்சிறியதாகிலும் வெகு முக்கியமானதான இந்த உறுப்பைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். சௌகரியத்தின்பொருட்டு இந்த விஷயத்தை அநேக தகுதிகளாகப் பிரித்துச் சொல்வோம் :—

1. ஜனனம்.

பிரசவத்தின்போது செய்யவேண்டிய தடைமுறை வைத்தியத்தை முதல் முதல் கவனிக்கவேண்டியது. பிரசவத்தின்போது வேலைசெய்யும் நர்சுகள் அல்லது

தாதிகள்தாம் இதைக் கவனிக்கவேண்டியது. இப்போது எங்கு பார்த்தாலும் மாதுருத்துவ சிசுசம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறபடியால், குழந்தைகளுக்குக் கண்களில் தீவிரமான அழற்சியாகிய 'ஆப்தல்மியா நியனடோரம்' என்பது வரவர குறைந்துகொண்டு வருகிறது.

கவர்ன்மெண்டாரும், ஆரோக்கிய அதிகாரிகளும் இது விஷயமாக சட்டங்கள் பிறப்பித்து, இந்தக் கேசுகளை கட்டாயமாய் விளம்பரம் செய்யவேண்டுமென்றும், பிரசவத்தில் உதவிபுரியும் ஒவ்வொருவருக்கும் கட்டாயப்போதனை இருக்கவேண்டுமென்றும் உத்திரவு செய்யவேண்டும்.

தாயைக் கர்ப்பகாலத்தில் கவனித்தல், பிரசவத்தின்போது விஷங்கொல்லி மருந்தைக்கொண்டு விஷசம்பந்தம் உண்டாகாமல் எச்சரிக்கையாயிருத்தல் குழந்தையின் கண்களைப் பிறந்தவுடனே கவனித்தல் ஆகிய இவை குருட்டுத்தனம் வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

2. குழந்தைப்பருவம்.

நான் மேலே சொல்லியபடி, கண்ணானது தேகத்திற்குப் பாராமீடர் கருவி போலாகும். ஆகாரத்தில் குறைவுகள் ஏதாகிலும் இருந்தால், உடனே அவை புலப்படும். அதாவது, இராக்குருடு, மெலிந்த தேகம், மொராஸ்மஸ், க்ஸரோஸிஸ், ப்ளூயூஸ்கிலிரோடிஸ், தேகத்தில் சுண்ணாம்புக்குறைவு இவை முதலியன. குழந்தையின் தினப்படி ஆகாரத்தில் கொஞ்சம் கவனம் செலுத்தி, நல்ல காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் நிரம்பக் கொடுத்து, கொஞ்சம் தேகத்திற்கு வியாயாமமும் இருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். நூதனமான பழரஸம், பால், பச்சைமரக்கறிகள், முட்டைகள், மீன் பண்டங்கள் இவை இந்தக் கேசுகளுக்கு அவசியமானவை.

ஸ்குவின்ட் என்னும் ஒரு கண் குறையானது இந்த வயதில் காணப்படும். இந்தக் குறையைத் தீர்க்க சாமர்த்தியமான ரண சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

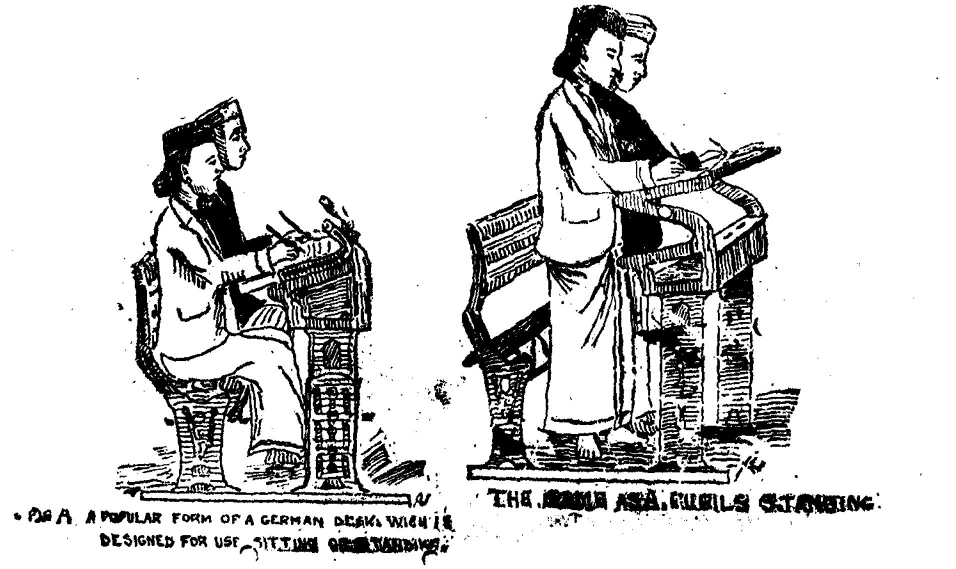
சம்பந்தத்தினாலே குழந்தைகளுக்கு தொத்து வியாதி உண்டாகும். ஆனது பற்றி, பெற்றோர்கள் தம் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளுடனே கூடி விளையாடும்படிச் செய்யவேண்டும். வேலைக்காரர்களுக்கு மேக வியாதிகள் யாதொன்றும் இருக்கக்கூடாது. இது விஷயமாக, குழந்தைகளுக்கு மை முதலியன இடும் பழக்கத்தைக் குறித்துக் கொஞ்சம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. இதை உபயோகிக்கும்போது, குச்சியை அப்போதைக்கப்போது மாற்றவேண்டும். அல்லது ஒருவர் உபயோகித்ததும், அதை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்து, பிறகு மற்றொருவர் உபயோகிக்கவேண்டும். அப்படி செய்யாவிடில் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்து சம்பந்தம் உண்டாகும்.

3. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள்.

இந்தத் தகுதியில், வாசிப்பதற்காக குழந்தைகள் கண்ணை உபயோகிக்கின்றன. இப்போது, மையோபியா முதலிய பார்வைக்குறைகள் ஏற்படும். இது வாராமல் காக்கவேண்டும். மையோபியா அல்லது கிட்டப்பார்வையானது, கண் விழியின் ஜவ்வுகள், சதைகள் அமுங்கும்போது அதற்கு சம்பந்தப்பட்டு, கண் விழியானது ஆண்டீரியோ-பாஸ்டீரியர் திக்கில் கொஞ்சம் நீண்டுபோவது. மையோபியாவைத் தடுப்பதற்கு கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்து மேஜையின்மேல் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பழக்கங்கள், அதாவது, உட்காரும் நிலைமை இவற்றைக் கவனிப்பதுடன், அறையின் வெளிச்சம், கருப்புப் பலகைகள், புத்தகங்களின் அச்சுக்கள், கடைசியாக, குழந்தையின்பொது ஆரோக்கியம் இவற்றையும் கவனிக்கவேண்டும். ஐரோப்பாவில் முன்னேற்றமுள்ள நாடுகளில், மையோபியாவால் வருந்தும் பிள்ளைகளுக்கு பிரத்தியேகமான பள்ளிக்கூடங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்

கின்றன. அங்கே, மேற்சொல்லிய விஷயங்கள் யாவும் கவனிக்கப்படுகின்றன.

பள்ளிக்கூடத்தில் படித்து முடிந்தவுடன், கல்லூரிகளில் படிக்கவேண்டிய காலம் வருகிறது. இப்போது கண்களுக்குத் தொழில் அதிகம். இந்த வயதில் மாணவனுடைய மூளை முக்கியமான வேலை செய்கிறது. இந்த இளம் மூளையானது புதிய எண்ணங்களையெல்லாம் ஏற்றுக்கொள்கிறது; நூதன அபிப்பிராயங்களை வாசித்துத் தெரிந்துகொள்கிறது; ஒருவிதமான தீர்மானத்தையடைகிறது; பெரியவர்களை விட்டுப் பிரிந்து சுயேச்சையாய் நடக்கும்படியான சந்தர்ப்பத்தில் இருக்கிறது. இந்த புவர்கள் தாங்கள் படிப்பது யாவையும் நம்பிவிடுகிறார்கள். நவீன சாஸ்திரம் இன்னும் முற்றுப்பெறாமையால் அதை ஒரு காரணமாகக்கொண்டு, நன்றாய் முதிராத மூளைகளுள்ள இந்த புவர்களுக்கு நூதனமான சிகிச்சை முறைகளைக் கற்பிக்கப்படுகிறது. அதாவது வியாயாமங்களினாலும் இயற்கைமுறைகளாலும் கண்ணாடி உபயோகிக்காமலே கண்களைவிருத்திசெய்துகொள்ளலாம் என்றும், பிராணாயாமத்தினால் காடராக்டை சொஸ்தம் செய்துகொள்ளலாமென்றும், சதையை அடக்கி வலுவான கண்களைப் பெறலாமென்றும் இவ்வாறாகப் போதிக்கப்படுகிறது. இந்த வாலிபர்கள் டாக்டர்கள், பெரியோர்கள் இவர்கள் யோசனையைக் கேட்கிறதில்லை. பின்னிட்டு சங்கடப்படுகிறார்கள். எதாகிலும் தீராத குறையிருந்தால் அதைப் பொறுமையுடன் சகிக்கவேண்டியது தவிர, வேறொன்றும் செய்யக்கூடாது. சொஸ்தம் செய்ய முடியாததை பொறுத்தே ஆகவேண்டும். இம்மாதிரி விளம்பரம் செய்யப்பட்ட விசித்திரமான சிகிச்சைகளுக்கு அவர்கள் உட்படக்கூடாது.



பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய சரியான மேஜைகள்.
இது ஜெர்மனியில் விசேஷமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

4. தொழில் செய்யும் வயது.

ஒரு மனிதனுடைய வாழ்நாளில் இந்த வயதைக் கவனியாமல் விடக்கூடாது. இந்த வயதில்தான் ஜீவனத்திற்காக ஒருவன் சிரமப்படுகிறது. அநேகவித கஷ்டங்களையும் சங்கட்ங்களையும் படுவதற்கும், இந்த நாகரீக பூமியின் துர்க்கிருத்தியங்களில் ஈடுபடுவதற்கும், ஆகாரத்தைக் காலந்தப்பி இஷ்டப்படி உண்பதற்கும்,

கெடுதலான வாழ்வுவாழ்வதற்கும் மனது இழுத்துச் செல்லும்படியான காலம். தேகம் எந்த கேடு கெட்டாலும் சரி; கிழவயதில் அனுபவிப்பதற்கு வெண்டிய ஐசுவரியத்தைத்தேடவேண்டுமென்பதே இந்த வயதில் ஒருவனுடைய நோக்கம். மேற்சொல்லிய துர்க்கிருத்தியங்கள் யாவும் தேகத்தைத் தாக்குவதுடன், கண்ணையும் கெடுத்துவிடும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு, ஒழுங்கான பழக்க வழக்கங்களுடன், கால நிர்ணயப்படி வேலை செய்யவேண்டும். புகையிலை, சாராயம் இவைகளை அதிகமாக உபயோகிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், இவை இரண்டும் நரம்புகளை விஷப்படுத்தும். அதனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் குருட்டுத்தனம் உண்டாகும். தொழிற்சாலைச் சட்டங்கள், ஆரோக்கிய ஏற்பாடுகள் முதலியவற்றால் தொழிலாளர்களைப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

5. கிழ வயது.

இது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய வயது. முன் செய்த தீயச்செயல்களுக்கெல்லாம் தண்டனை அனுபவிக்கும் காலம். இளம் வயதில் அதிக ஆரோக்கியமாயும், மிக ஒழுங்காயும், சாதாரண வாழ்வுடனும் எவன் ஒருவன் வாழ்ந்து வருகிறானோ, அவன் கிழவயதில் அதிக சுகமாயிருப்பான். இந்த வயதில், காடராக்டு, க்ளௌகோமா என்னும் வியாதிகளால் பார்வை கெட்டுப்போகும். இந்த வியாதிகள் கண்டவுடனே அதற்குத்தக்க டாக்டர்களைக்கொண்டு சிகிச்சைசெய்துகொள்ளவேண்டும். போலிக் கண் வைத்தியர்களிடம் காண்பிக்கக்கூடாது. இந்தப் போலி வைத்தியர்கள் செய்யும் சிகிச்சையினால் அநேகருக்குக் கண் குருடாய்ப் போய்விடுகிறது. தெரியாதவனிடம்போய் சிகிச்சை செய்துகொண்டு, கண் கெட்டுப் போன பிறகு விதியை நோவது மூட்டாள்தனம். போலி வைத்தியர்களின் புதுமைகளை நாடிப்போவதைக்காட்டிலும் நவீன சாஸ்திரத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய சிகிச்சையைக்கொண்டுதிருப்தியடைவது மேல்.

கடைசியாக, மேற்சொல்லிய எல்லாத் தகுதிகளிலும் மேக வியாதிகளினால் நேரிடும் தீங்கைக் குறித்துச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இவை நமது சந்ததியாரைக் கூடத் தாக்கி, அவர்களுடைய அநேகவித மனக் கோளாறுகளுக்கும் தேகக் குரூபங்களுக்கும் காரணமாகவிருக்கும்.

சுகாதாரம் முழுமையும் ஒரே கூட்டத்தில் அடக்கிச் சொல்லலாம். அதாவது, சுத்தமான, நிம்மதியான, சுகமானவாழ்வு வாழ்வதே. இது எப்போதும் உற்சாகத்தையளிக்கும்.

'நம்பிக்கை' என்பதுதான் மனிதனிடம் கடைசியாக இறக்கக்கூடிய வஸ்து. அதற்கு ஏமாற்றும் குணம் அதிகமாக இருந்தபோதிலும், அதனால் ஒரு நல்ல உபயோகம் உண்டு. அதாவது, நமது ஜீவிய காலத்தில், நமது ஆயுள் முடியும் வரையில் நம்மை மிகவும் சுலபமானதும், சந்தோஷகரமானதுமான பாதையில் நடத்திக்கொண்டு போகிறது.— ரோச்சிபன் கால்டு.

டிப்திரீயா வியாதியஸ்தர்களுடைய — பாதுகாப்பும் சிஷ்ருஷையும்

ஜகதீஷ் சந்திர பட்டாசார்ஜி, எல்.எம்.பி.,
டி. எச். ரெயில்வே ஆஸ்பத்திரி,
ஸிலிகுரி (வங்காளம்).

டிப்தீரியா என்பது ஒரு கொடிய தொத்து வியாதி. ஆரம்ப முதற்கொண்டே இதற்குச் சரியான சிகிச்சைசெய்யாவிடில், குழந்தைகளுக்கு இது மரண ஹேதுவாகும். குழந்தைக்குச் சாதாரணமாய் தொண்டையில் நோய் எடுக்கும்; விழுங்குவது கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கும்; ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கெல்லாம் தொண்டையைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், ஒரு வெளுப்பு அல்லது பழுப்பு வர்ணமான மூடி தொண்டையில் காணப்படும். குழந்தைக்குச் சுவல்பமாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ ஜுரம் காணும்; சாதாரணமாய் உடம்பு ஓய்ந்திருக்கும். சிகிச்சை செய்யாத கேசுகளில் நிலைமை மிகக் கெடுதலாகி, சுவாஸம் செல்லும் மார்க்கங்கள் அடைபட்டுப்போய், அந்த விஷக்கிருமியிலிருந்து உண்டாகும் விஷங்கள் ஹிருதயத்தைப் பழுதுபடுத்தி, கடைசியில் குழந்தை நோய்க்கிரையாகிவிடும்.

டிப்திரீயா வியாதியஸ்தர்களுடன் நேராக சம்பந்தப்படுவதால், இந்த வியாதி

இருமினாலும், தும்மினாலும் அது வியாதிக் கிருமிகளை சுற்றுப்புறத்து ஆகாயத்தில் பரவ விடும்.

பரவுகிறது. மேலும், முன்னே இந்த வியாதியால் வருந்தி, அவர்கள் தொண்டையில் இன்னும் வியாதிக்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும் நபர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டாலும் இந்த வியாதி உண்டாகும். இருமினாலும், தும்மினாலும் வியாதிக் கிருமிகளைச் சுற்றுப்புறத்து ஆகாயத்தில் அது பரவவிடும். இன்னொருவன் உபயோகப்படுத்திய கரண்டி, கோப்பை முதலியவற்றைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது ஒரு கெட்ட பழக்கம். ஏனெனில், அந்த மனிதனுடைய தொண்டையில் விஷக்கிருமிகள் உண்டோ இல்லையோ நமக்குத்தெரியாது. நாணயங்கள், கயிறு, பொம்மை, ஊது கருவி, பென்ஸில் முதலிய வஸ்துக்களை வாயில் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாதென்று குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும்.

டிப்திரியாவிற்குச் சரியான சிகிச்சை ஆண்டி டாக்ஸிக் ஸீரம். இது டிப்திரியா விஷக்கிருமிகளை ஒரு குதிரைக்குக் குத்தியேற்றி, அதற்குக் காப்பு உண்டாக்கி, அதன் இரத்தத்திலிருந்து தயார்செய்வது. நோய் கண்ட முதல் நாளே இந்த ஆண்டி டாக்ஸின் சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில், 100-க்கு 99 பேர்களைக் காப்பாற்றலாம்.

முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்குச் சுவாஸித்தல் கடினமாயிருந்தாலும், தொண்டையில் நோயிருந்தாலும், விழுங்குதல் கஷ்டமாயிருந்தாலும், ஒரு டாக்டரைக் கலந்து யோசிக்க வேண்டியது. வியாதி டிப்திரீயா என்று தீர்மானித்தவுடனே, குழந்தையைப் படுக்கவைத்துத் தனியாய் ஒதுக்கி வைக்கவேண்டியது. மற்றக் குழந்தைகள் அந்த வீட்டிற்குள்ளேயே நுழையக்கூடாது. அதற்குச் சிஷ்ருஷை செய்பவர்கள் கூடுமானால் மேலங்கிபோட்

டுக்கொள்ளவேண்டும். அந்த அறையை விட்டுப் போகும்போதாவது, அல்லது வீட்டிலுள்ள இதரவஸ்துக்களைத்தொடும் போதாவது, தங்கள் கைகளை விஷங்கொல்லி மருந்தைக்கொண்டு சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

குழந்தை கண்டவிடத்தில் எச்சில் உமிழக்கூடாது. வாய், மூக்கு முதலிய உறுப்புக்களிலிருந்து வரும் கோழை, சளி முதலியவற்றை ஒரு காகிதத்திலாவது, ஒரு துணியிலாவது வாங்கிக் கொளுத்திவிடவேண்டும். நோயாளி உபயோகித்த பாத்திரங்களை வெளியே கொண்டுபோகக்கூடாது. அவற்றை உபயோகித்தானதும், ஒவ்வொருதரமும் வெந்நீரைக் கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

ஆகாரம், நீராகவும் போஷணையுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். அதாவது, பால், பார்லி ஜலம், ஐஸ்க்ரீம், ஆல்புமின் ஜலம், பழ ரஸங்கள், சூப்புகள் முதலியன. க்ளுகோஸ் ஜலம் நிரம்பக்கொடுக்கவேண்டும். வாய் மூலமாக விழுங்குவது கஷ்டமாயிருந்தால், குடல்கள் மூலமாய் நார்மல் ஸாலைனும், க்ளுகோஸும் கொடுக்கலாம். இது செய்யும் விதத்தையும், கொடுக்கும் விதத்தையும் டாக்டரிடமிருந்து சுலபமாய்க்கற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்த வியாதி சொஸ்தமாகும்வரையில் நோயாளியைப் படுக்கையிலேயே விட்டு வைக்க வேண்டியது. டாக்டருடைய அனுமதியின்றி எழுந்துபோகக்கூடாது. ஏனெனில், இந்த விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் விஷமானது ஹிருதயத்தைத் தாக்கி அதைப் பழுதாக்கி விடுகிறது. வியாதி சொஸ்தமானவுடனே படுக்கைகளை கரோஸிவ் ஸப்ளமேட் மருந்தைக் கொண்டு சுத்தம் செய்து, கொதிஜலத்தில் போடவேண்டியது

இந்த வியாதியஸ்தருடன் சம்பந்தப்பட்ட மனிதன், 10,000-ல் 1 வலுவுள்ள கரோஸிவ் ஸப்ளிமேட்டைக் கொண்டாவது, ஹைட்ரோஜன் பெர் ஆக்ஸைட்டைக்கொண்டாவது, தினம் அநேகதரம் வாயைக்கொப்புளிக்கவேண்டும். தொண்டைக்குப் பூசும் மருந்து ஏதாகிலும் டாக்டரிடம் வாங்கிக்கொண்டு, அதைத் தொண்டையில் தடவவேண்டும். ஆனால், டிப்திரீயா ஆண்டி டாக்ஸினைக்கொண்டு அம்மை குத்திக்கொள்வது நலம். ஏனெனில், அது நோயையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும்; வந்தாலும் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய மருந்து.

ஜீவிய சக்தியும், தேகபலமும்

— ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ., —
உதகமண்டலம்.

ஜீவிய சக்திக்கும் தேக பலத்திற்கும் ஒன்றிற்கொன்று சம்பந்தம் இருந்தபோதிலும், இரண்டும் வெவ்வேறான விஷயங்கள். ஜீவிய சக்தி என்பது, மனிதன் ஜீவித்திருக்கும்படியான ஒரு சக்தி, பலம் என்பது அவ்வளவு சூக்ஷ்மமானதன்று; அதிகமாய் தேகத்தைப்பற்றியது. ஒரு மனிதனுக்கு ஹெர்குலிஸைப் போல் தேகபலம் இருக்கலாம். ஆனால், ஜீவிய சக்தி அவ்வளவாக இராது. சாமான்ய மனிதர்களுக்கு இந்த விஷயம் புரிகிறதில்லை. ஜீவிய சக்தி என்பது பரம்பரையை யொட்டியது. தேகபலமோ, சுயமாக சம்பாதிக்கக்கூடியது.

ஒருவனுக்கு ஜீவியசக்தி இருந்தால், அவனுக்குப் பொறுக்கும் குணம் உண்டு; சளையாத மனோபலம் உண்டு; நோய்களை எதிர்க்கும் வலுவு உண்டு. ஜீவிய சக்தி எவனுக்கு அதிகம் இருக்கிறதோ, அவனுக்கு மனோபலம் அதிகம் உண்டு; தீர்க்காயுளாய் வாழ்வான்; திறமையும் தைரியமும் உண்டு. 'பலம்' என்பது முழுதிலும் வேறுபாடானது. சில தேகத் தொழில்களுக்குத்தான் அது ஜவாப்தாரி. அதற்கும் தேகத்திற்குந்தான் சம்பந்தம். உரு

வத்திற்குத் தக்கபடி அதைக் கணக்கெடுக்கலாம். உயரமானவனும், பருவானவனுமான ஒரு மனிதன் குட்டையனைக்காட்டிலும் பலசாலியாயிருப்பான். ஆனால், ஒரு சிறிய மனிதனிடம் உள்ள ஜீவிய சக்தியோ, ஒரு பெருத்த நபரைக் காட்டிலும் அதிகமாயிருக்கலாம். ஒரு மெலிந்த மனிதன், பொறுமை அதிகம் வேண்டும்படியான விசேஷமான விஷயங்களைச் செய்யலாம். அவனுக்கு அதிக தைரியமும், சளையாத சக்தியும் இருக்கலாம். உதாரணமாக, கண்டாலில் பேர்போன ஒருவனை எடுத்துக்கொள்வோம். அவனுடைய தேகத்தைப் பார்த்தால், அவனைப் பலசாலி என்று ஒருவரும் சொல்லமாட்டார்கள். ஆனால், அவன் செய்யும் அற்புதமான செய்கைக்கு அவனுடைய ஜீவிய சக்தியே காரணம். மேலும், வெகுதூரம் ஓடுகிறவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய தேகத்தைப் பார்த்தால் இவர்களா இந்த வேலை செய்கிறவர்கள் என்று தோன்றும். இந்தப் பரீக்ஷைகள் யாவும், தேகபலத்தையொட்டிச் செய்யக்கூடியதன்று; ஜீவிய சக்தியைக்கொண்டே செய்ய வேண்டியது. ஜீவிய சக்தியும் தேகபலமும் ஒன்று சேர்ந்தால் ஸ்ரீராமனைப்போல் ஒரு மஹாபுருஷன் உற்பவமாகிறான். ஈயுஜின் சாண்டோ தேகபலத்திற்கு மட்டும் ஒரு உதாரணமாகச் சொல்லலாம். மஹாத்மா காந்தியை ஜீவிய சக்திக்கு உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆயிரக்கணக்கான நபர்கள், முதிய வயதில் அநேகர் சோர்ந்துபோயிருக்க, சிக்கலான பிரச்னைகளை எடுத்துத் தீர்ப்பது அவர்களுடைய ஜீவிய சக்தியைப் பொருத்தியது.

தேகத்தொழில் விஷயமாகப் பார்த்தால், ஜீவிய சக்திக்குக் காரணம் கோளங்களும் நரம்புகளும். தேகபலத்திற்குச் சதைகள். இதனால் தேகபலம் மேலோடு இருப்பதென்றும், ஜீவியசக்தி அதைவிட மேலானதென்றும் ஏற்படுகிறது. எனது அபிப்பிராயத்தில் ஜீவியசக்தியை விருத்தி செய்ய முடியாது; தேகபலத்தை அபிவிருத்தி செய்யலாம். ஜீவியசக்தியானது ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஏற்பட்ட பிராணதாரமான விஷயம். ஒவ்வொருவரிடத்திலும் அது சேர்த்துவைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவன் வேண்டும்போது அதை உபயோகித்துக்கொள்ளுகிறான். எவ்வளவு ஜடுதியில் அதை உபயோகித்து விடுகிறானோ, அவ்வளவு ஜடுதியில் அவன் அந்த சக்தியை இழந்து விடுகிறான்.

தேகப்பயிற்சிக்கும் ஜீவிய சக்திக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று வைத்துக்கொண்டாலும், அது மனிதனிடத்திலுள்ள சக்தியை விரைவில் உபயோகப்படுத்திவிடும். ஒருவனுக்குத் தன் ஜீவிய சக்தியை உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியம் இருந்தால், கோளங்களையும் நரம்புகளையும் உத்தீபனம் செய்யவேண்டும். சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதனால் அது மாறுதலாகக் கோளங்களையும் நரம்புகளையும் கிளர்ச்சி செய்கின்றன. யோகாப்பியாஸங்கள் நேரிடையாகச் செய்வதனால், தேகாப்பியாஸங்களைக்காட்டிலும் யோகாப்பியாஸங்கள் மேல்.

ஒரு சாமான்ய மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானால், திறந்த வெளிக்காற்றில் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்து, சரியான ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தற்காலத்திய மனிதர்களுக்கு இது கிடைப்பதரிது. ஆனது பற்றியே, அவர்களுக்கு வியாயாமம் தேவை. சதை நன்றாய்ப் பெருத்திருக்க வேண்டுமென்றும், போதுமான ஜீவிய சக்தியும் தனக்கு வரவேண்டுமென்றும் ஒருவன் ஆசைப்பட்டால், களைப்பு கொடாத வியாயாமங்களைச் செய்ய வேண்டும். தரையில் செய்யும் வியாயாமங்கள் இயற்கையானவை. தேகமானது பூமியிலிருந்து அதிகசூக்ஷ்மமான சக்தியைப் பெறுகிறது. யோக ஆஸனங்களைச் செய்யலாம். ஆனால், அவற்றிலிருந்து சதை பெருக்கவேண்டுமென்று கோரினால் அது முடியாது.

ஒருவன் சுறுசுறுப்பில்லாமல் தீர்க்காயுளாய் வாழ்வதைக்காட்டிலும் அதிக பலத்தையடைந்து சீக்கிரம் இறக்கவேண்டும் என்று கோரினால், ஆயுதங்களைக்கொண்டாவது, ஆயுதங்களில்லாமலாவது கடினமான வியாயாமங்களைச் செய்யலாம். ஆனால், கட்டுமோஸ்தான தேகத்தை அடையும் பெருமை இணையற்றது.

கைகள்—நமது இயற்கை ஆயுதங்கள்

— புரொபெஸர் கிறிஸ்டியன் பால் —
கொழும்பு.

தேகத்தின் மிகவும் உபயோகமுள்ள பாகம் கைகள். எந்தத் தொழில் புரிந்தபோதிலும், அடிக்கடி உபயோகிக்கக் கூடியது கைகளே. மானிடர் செய்யும் தினசரி வேலைகளில் அதாவது, உழைப்பு, வியாபாரம், விளையாட்டுகள், வேடிக்கைகள் முதலியவைகளில்—முக்கியமாய் உதவக்கூடியவை கைகளே. எப்போதும் நாம் சொல்வதைத் தடுக்காமல் நமக்கு அடங்கி வேலைசெய்வது கையே. ஆனது பற்றியே, இதை விருத்திசெய்து வலுவாகச் செய்யவேண்டியது அவசியம். பணம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்றாலும், ஒருவருக்கு ஒத்தாசை செய்யவேண்டுமென்றாலும், நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றாலும், நாம் கைகளின் உதவியைத் தேடுகிறோம். கனத்த பளுவுகளைத் தூக்கவும், சீட்டுக் கட்டுகளைக் கிழிக்கவும், எதிர்ப்புறமாக வரும் இரண்டு வண்டிகளை நிறுத்தவும், இன்னும் அநேக வித பலத்தைக் காண்பிக்கும்படியான வித்தைகளைச் செய்யவும், வியாயாமிகள் தங்கள் கைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். அதிக பலசாலிகளுக்கு புஜம் பெருத்திருக்கும். ஆனால், பெருத்த புஜங்கள் இல்லாதவர்களுக்கு பலம் இல்லை என்று அர்த்தமல்ல. மெலிந்த புஜங்களையுடையவர்களுக்கும் விசேஷ பலம் இருக்கிறது. ஆனபோதிலும், மேலே பார்வைக்கு புஜம் பருத்திருந்தால், மற்றவர்கள் அதைக் கவனிப்பார்கள். சிலருக்கு, தங்கள் இச்சைப்படி கைகளை நீட்டவோ, சுருக்கவோ சக்தியுண்டு. நாம் 'இரும்பை யொத்தபுஜங்கள்' என்று வர்ணிக்கிறோம். இது மிகைபடச் சொல்வதாகாது. ஏனெனில், அநேகர் இரும்புச் சங்கிலிகளையும், இரும்புக் கம்பிகளையும் கைகளால் உடைத்து உலகத்தார்க்கு நிரூபித்திருக்கிறார்கள். பலமான புஜங்கள் இருப்பதே ஒவ்வொருவனுக்கும் ஆஸ்தி. ஒருவனை அடிக்கவேண்டுமென்றாலும், நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றாலும், காக்ஷி காண்பிக்க வேண்டியதானாலும், தேகத்தின் பலமுழுவதையும், நாம் கைகளின் மூலமாகவே காண்பிக்கிறோம். அதிகமாக தேகபலத்தைச் செலுத்துவதற்கு வழி இது ஒன்றுதான். ஒருவனுடைய பலத்தைக் காண்பிப்பதற்கு கால்களும், தேகத்தின் மற்ற பாகங்களையுங்கூட உபயோகிக்கலாம். ஆனால், கை செய்யும் வேலையை ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், அவற்றின் உதவி அவ்வளவு விசேஷமாகத் தோன்றாது. ஒருவன் மற்றவனை எதிர்க்கும்போது, எதிர்க்கப்படுகிறவனுக்கு புஜபலம் இருந்தாலொழிய, அவன் எதிர்க்கிறவனுடைய காலில் விழ வேண்டியதுதான். இப்போதுகூட, அநேகர் ஆயுதங்களுக்குப் பதிலாக கைகளையே உபயோகித்து ஜெயிக்கிறார்கள். மெலிந்த புஜங்களையுடையவனை ஒருவரும் மதிக்கிறதில்லை. பலத்த புஜங்களையுடையவனை யாவரும் அதிசயமாய்ப்பார்த்து அவனைப் புகழ்கிறார்கள். புஜபல பராக்கிரமமுள்ளவர்களுள் கீழ் சொல்லியவர்களை பிரத்தியேகமாக எடுத்துரைக்கலாம். பிரடரிக் முல்லர் (ஈயூஜின் ஸாண்டோ), ஹெர்மன் கார்னர், கனடாவைச் சேர்ந்த லூயி செயின்ட் கிர். இப்போது ஜீவித்திருப்பவர்களுள், பலத்த புஜத்தோடு கூடியவர்கள் பின் வருமாறு:—ஜார்ஜ் ஹாகென்ஷ்மிட், ஆர்தர் ஸாக்ஸன், ஜாக் ஜான்

ஸன், ஜோ லூயி, காமா, எகிப்துதேசத்து எல் செயிட் நாஸியர், ஜோஸப் மான்ஜர், சார்ல்ஸ் அட்லாஸ், ஜார்ஜ் ஆப் ஜோயிட், லயோனல் ஸ்ட்ரான்க்போர்டு, எகிப்து தேசத்து முஸ்தபா கமால், ஏரல் லிண்டர்மென், ஜான் காரல் கிரமெக், மாரிஸ் டெரியஜ், ஜாக்கெண்ட், ஜாக் டெம்ப்ஸி, மாக்ஸ் பேயர், மாக்ஸ் ஷிமிலிங், ஹாரல்டு உட், ரோலண்டு வாகர், சார்ல்ஸ் ரிகேளலட், கிளிஸியோ மசிமோ ஆகிய இவர்களே. வாஸ்தவத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் புஜபுலம் உள்ளவராயிருக்கவேண்டுமென்கிற ஆசை உண்டு. இது அரைவாசி ஜெயம். ஆனால், மற்ற பாதி? யாருக்குத் தேவையோ, அது சுளுவில் அவருக்குக் கிடைக்கக்கூடியதே. பலமான புஜங்கள் வேண்டுமானால் கஷ்டமான வியாயாமங்கள் செய்யவேண்டுமென்கிற அவசியமில்லை. சுலபமான முறைகளினால் வெற்றியடையலாம். விடாமல் கைகளுக்கு அசைவுகள் கொடுத்து வந்தால், கைகளுக்கு வலுவு வரும். சதைகளை நன்றாய்த் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டு, முறுக்கினால் சதை பெருக்கும். தீர்மானம், சரியான போஷணை, ஒழுங்காய் அப்பியஸித்தல் இவையே புஜபலம் உண்டாவதற்கு முக்கியமான அம்சங்கள். தேகத்தின் மற்ற எந்த பாகத்தைக்காட்டிலும் கைகளை வலுக்கச்செய்வது மிகச் சுலபம். கைகள் வலுத்தால் தேகத்தின் மற்ற பாகங்களும் அதே சமயத்தில் வலுக்கும். எந்த விதத்திலாகிலும், எந்த சமயத்திலாகிலும், யாவாலும் எந்தக் காரியத்திற்காகிலும், மனிதனுக்கு உபயோகமுள்ள ஆயுதம் கைகளே.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

மூக்குப்பொடி போடுதல் ஏன் கெடுதல்.—அது ஜலதோஷத்தை நிவர்த்திசெய்கிறதென்கிற நம்பிக்கை தப்பு.—டாக்டர் எப். ஸி. ஷோன்.

புகையிலையை உபயோகிப்பதில் பொடி போடுதல் மிகக் கெடுதலான முறை. புகையிலையை மெல்லுதலினால் எவ்வளவு கெடுதலுண்டோ, அவ்வளவு பொடி போடுவதாலும் உண்டு. புகையிலையில் உள்ள விஷமானது, நாசித்துவாரங்களில் உணர்ச்சியுள்ள சுவரில் ஜடுதியில் உறிஞ்சப்படுகிறது. அது இரத்தத்தில் கலந்து, சாராயத்தைக்காட்டிலும் அதிக வலுவாய் நரம்புத் தொகுதியைத் தாக்குகிறது. பொடியில் அதன் வலுவு அது தக்ஷணமே கொடுக்கக்கூடிய பலன்களினால் ஏற்பட்டு விடுகிறது. தவிர, பொடி போடுகிறவர்கள் அதற்கு அடிமையாகவும் போய்விடுகிறார்கள்.

சென்ற சில வருஷங்களாக பொடி போடும் பழக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. ஐசுவரியவான்களிடம் இது அதிகம் காணப்பட்டபோதிலும், எல்லா ஜனசமூகங்களிலும் இந்தப் பழக்கம் கையாளப்பட்டு வருகிறது. இப்பழக்கத்தின் செல்வாக்குக் காரணம், டைம்ஸ் பத்திரிகையில் ஒரு லண்டன் சர்ஜன் இதற்கு அனுகூலமாக எழுதிய ஒரு கடிதமே. இதை ஜலதோஷத்தைத் தடுக்கும் வஸ்து என்று அவர் சிலாகித்து சிபார்சு செய்திருக்கிறார். வழக்கம்போல இதை யாவரும் கையாள ஆரம்பித்து விட்டனர். ஜலதோஷம் என்கிற சாக்கே இதற்கு ஒரு பாதுகாப்பு. 'டாக்டர் உத்திரவு' என்று சொல்லி, ஜனங்கள் எவ்வளவு சந்தோஷமாய் தங்கள் ஆசைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள்!

ஆனால், புத்திசாலித்தனமான ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும் இப்பழக்கத்தை விட்டொழிப்பாராக. அவர்களுக்கு அந்த விஷத்தினால் உண்டாகும் தீங்கு ஒருபக்கமிருக்க, பார்ப்பவர்களுக்கு இது ஒரு

அசங்கியையான பழக்கமாகத் தோன்றுகிறது. வைத்திய முறையாக இது அவசியம் என்று தோன்றினபோதிலும், பொடி போடுவதை படுக்கை அறையிலாவது, அல்லது ஸ்நான அறையிலாவது பல் ப்ரஷ் செய்தல் முதலிய மற்ற சுகாதார முறைகளைப்போலவே செய்யவேண்டும். ஜனக்கூட்டத்தில் எப்படி பல்துலக்குவதும், காதுக்கு மருந்து போட்டுக்கொள்வதும் ஆக்ஷேபணைக்கிடமோ அப்படியே பொடி போடுவதும் ஆக்ஷேபணைக்கிடமானது.

ஆனால், இதன் உண்மை என்ன? பொடி போடுதல் அதற்குள்ள ஆக்ஷேபணையும் மீறி நடப்பதற்கு அவ்வளவு அனுகூலமானதா? அல்லது அப்பழக்கத்தினால் கெட்ட பலன்கள் யாதாகிலும் உண்டா? பெரிய மனிதர்கள் சிபார்சு செய்வதனாலேயே ஒரு பழக்கம் அனுகூலமானதென்று சொல்லக் கூடாது. பெரிய மனிதர்கள் அபினியைக்கூட தின்கிறார்கள். இஸிஹறு என்னும் தத்துவ சாஸ்திரி ஒருவர் சொல்லியபடி, "பெரிய மனிதர்கள் எப்போதும் ஞானிகளல்லர்".

புகையிலையானது, ஒரு அபாயகரமானதும், தெரியாமலே தீங்கை விளைவிக்கும்படியானதுமான ஒரு விஷம். அதை விடாமல் உபயோகித்து வந்தால், நீடித்த கெடுதல்கள் ஏற்படும். இதில் முக்கியமானது, முளைக்கும் நரம்புத் தொகுதிக்கும் அதனால் ஏற்படும் கெடுதலே. அது இவைகளை உணர்ச்சியற்றுப் போம்படி செய்து அழித்துவிடும். இது ஹிருதயத்தையும் தாக்கும். அதனால் அந்த உறுப்பின் தொழில்கள் கெட்டுப்போய், ஹிருதயம் நின்றுபோவதால் அநேக கேசுகளில் மரணம் நேரிடும். ஜீரணக்கருவிகளையும் அது கோளாறுக்கும். டுயோடினத்தில் உண்டாகும் ரணத்திற்கு இதுவே காரணம் என்று சில வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். குன்ம வியாதியில் காணப்படும் குறிகளுக்கு இதுவே காரணம். இந்தப் பழக்கத்தை ஒழித்தபோதிலுங்கூட இந்த வியாதி தீராது.—குட் ஹெல்த், (லண்டன்).

நகத்தைக் கடிப்பதை நிறுத்த.—'நகத்தைக் கடிக்காதே' என்று குழந்தையைப் பார்த்துக் கத்தாதே. அதைக்குறித்து அதனிடம் நேரிடையாய்ப் பேசு. அது அந்தக்குறையென்றும், பயத்தைவெளிப்படுத்துகிறதென்றும், அதனால் உண்டாகும் தீங்கை அதற்கு விவரித்துச் சொல். இது கவலையினால் ஏற்படும் பழக்கம். ஆனதுபற்றி,மனதிற்கு வேஷ்டை அதிகம் உண்டுபண்ணாமலே இதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

மின்னஸோடா டாக்டர் ஒருவர் ஒரு பையனிடம் காணப்படும் இக்கெட்ட பழக்கத்தைத் தீர்க்க ஒரு உபாயம் செய்தார். அதாவது, அந்தப் பையனுக்கு பிரத்தியேகமான ஒரு பெயர் வைத்தார். அவன் அந்தத் தப்பிதம் செய்யும்போதெல்லாம் அப்பெயரால் அவனைக்கூப்பிடுவார். இந்த உபாயம் நன்றாய்ப் பலித்தது. அவனை அப்போதைக்கப்போது ஞாபகப்படுத்தியதுபோக, அவனுக்குக் கோபமும் உண்டாக்கவில்லை.

அந்தப் பழக்கம் திரும்பவும் வாராமல் இருக்கும்பொருட்டு, நகங்களை ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாக்கவேண்டும். அதாவது, அவற்றை மிருதுவாயும் வளரவொட்டாமலும் வைத்துக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

ஆரோக்கியத்திற்காக நீர் அருந்துதல்.—பர்னார் மாக்படின்.

ஜலமானது, ஆயுளுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது. தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை அது சமனப்படுத்துகிறது. இரத்தத்திற்குச் சரியான வலுவைக் கொடுக்கிறது. தேகத்தொழிலில் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புக்களுக்குச் சாதாரணமான சுறுசுறுப்பைக் கொடுக்கிறது.

தேக முழுதும், சர்மத்தின் சந்துகளும், சளி ஜவ்வும், நுரையீரல்களும் தினம் அநேக பவுண்டு ஜலத்தை ஆவியாக மாற்றுகின்றன. ஒருவன் இரவில் படுக்கப்போவதற்கு முன் இருந்ததைக்

காட்டிலும் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது எடையில் ஒன்று முதல் மூன்று பவுண்டு வரையில் குறைவுள்ளவனாகக் காணப்படுவான். இரவில் ஜலத்தின் இவ்வளவு எடை ஆவியாக மாறிவிட்டது.

ஆனால், ஜலத்தில் அநேக விதங்கள் உண்டு. சுத்தமான ஜலத்திற்கு ருசி கிடையாது. ஆனால், வெகுநேரம் தாகத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருந்து, தண்ணீரருந்தும்போது அதன் ருசியைக் கவனிப்பதற்கு சந்தர்ப்பமில்லை.

ஒரு சமயத்தில் நீர் அருந்தாமல் ஒரு தினம் 30 மைலுக்குமேல் நடந்துபோய், பின்னர் ஜலத்தின் ருசியை அனுபவிக்க ஆரம்பித்தேன். அதைப்போல் ருசியான நீர் நான் முன்னே அருந்தினதுமில்லை; இனி அருந்தப்போகிறதுமில்லை. அந்த க்ஷணத்திற்கு தேவாமிருதம் கிடைத்தாற்போல் இருந்தது. என்னுடைய தாகத்தைத் தணிக்க இரண்டு குவார்டு ஜலம் தேவையாயிருந்தது.

ஆனால், மூளையைக்கொண்டு வேலை செய்பவர்கள் அநேகர் போதுமான நீர் அருந்துகிறதில்லை. அவர்கள் தொழிலிலேயே அதிகம் ஈடுபட்டிருப்பதால், தாகம் எடுத்தால் அதைக் கவனிக்கிறதில்லை. வரவர, தாகம் குறைந்துபோய், அடியோடே அற்றுப்போகிறது. அம்மாதிரியான ஜனங்கள், நீர் அருந்த ஆவல் உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். முன்போலவே தாகம் எடுப்பதற்கு தக்க ஏற்பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும். பக்கத்தில் ஜலத்தை வைத்துக்கொண்டே இருந்து, அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சம் சாப்பிடுவதே இதற்கு ஏற்ற உபாயம்.

எவ்வளவு ஜலம் வேண்டுமென்பது, காற்றின் உஷ்ணக்கிரம், ஆகாரத்தின் அளவு, குணம், சாப்பிட்ட ஊறுகாய்கள் முதலியவற்றின் அளவு இவற்றைப் பொருந்தி நிற்கும். உப்பு அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் தாகம் அதிகமாக எடுக்கும்.

மூளையைக்கொண்டு வேலை செய்கிறவர்கள் தினம் காலையில் எழுந்தவுடனே, சாப்பிடுவதற்கு முன் இரண்டு முதல், நான்கு டம்ளர் ஜலம் குடிக்கும் பழக்கம் வைத்துக்கொள்வது நலம். தூக்கத்தில் இழந்த ஜலத்தைப் பர்த்திசெய்வதற்கு இது உதவும். இரத்தத்தை இது நீசாகச் செய்வதுடன், ஜீரண ரஸங்களை சப்ளை செய்யும்படியான கோளங்களை உத்தீபனம் செய்யும். ஆகாரங்களுக்கிடையில் இரண்டு அல்லது மூன்று டம்ளர் ஜலம் குடிக்கவேண்டும்.

ஜலத்திற்கு ஒரு ஆசையை உண்டுபண்ணிக்கொள்வது ஒவ்வொருவருக்கும் லாபகாமாயிருக்கும். அது சௌகரியமாயிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் சுலபத்தில் கிடைக்கக்கூடியதாயிருக்கவேண்டும். சுலபத்தில் கிடைக்கக்கூடியது வளரும் பிள்ளைகளுக்கு முக்கியமானது.

குழந்தைகளும், வயதானவர்களும் புட்டியில் போட்ட பானங்களைக் குடிக்கிறார்கள். ஆனால், கையினால் தயாரிக்கப்பட்ட ஸோடா முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டில் செய்யப்பட்ட ரூட்பீர், பிர்ச்பீர் முதலியன சுகமான பானங்கள். சிறுவர்களுக்கு இது களைப்பைத் தீர்க்கும்.

ஒருவன் சாப்பிடும்போது, நீர் அருந்த வேண்டுமா வேண்டாமா என்று வெகு நாளாக விவாதப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் பிரச்னையானது, ஒருவனுடைய தாகத்தின்பேரில் தீர்மானிக்கப்படும். சாப்பிடும்போது, ஜலம் வேண்டுமென்றிருந்தால், அதைக் கவனியாமல் விடக்கூடாது. ஆகாரங்களுக்கிடையில் நீர் அருந்தும் பழக்கம் ஒருவனுக்கு இராத பக்ஷத்தில், ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது நீர் அருந்துவது நல்லது.

வாயில் உள்ள ஆகாரத்தை ஜலத்தைக் கொண்டு கரைத்து, அதனால் மெல்லுவதை ஒழிக்க எத்தனிப்பது கெட்ட பழக்கம். அதைக் கண்டிக்க வேண்டும். ஆகாரத்தை மெல்லுவதனால் ஆகாரம் உமிழ்நீருடன் கலக்கிறது. அதனால், ஜீரணம் மிகவும் திருப்திகரமாக நடக்கிறது. இரவில் படுக்கப்போகுமுன் நீர் அருந்துவது சிலாக்கியம்.

தேகத்திற்கு எவ்வளவு நீர் வேண்டுமென்பது அதிகமாய்ப் பழக்கத்தைப் பொருந்தியது. ஆனால், மிகவும் குறைவாகக் குடிப்பதைக் காட்டிலும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே குடிப்பது நலம். ஆனால், ஜலம் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்பதையும், அதில் அழுகிப்போன சாக பதார்த்தங்கள் அல்லது இன்னும் ஏதாகிலும் கெடுதலான வஸ்துக்கள் இராமல் இருக்கின்றனவா என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். அதைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதனால் தக்க பாதுகாப்பு ஏற்படும்.

மிகவும் சுத்தமான ஜலம் யாதெனில், இயற்கையில் வடிக்கட்டப்பட்ட மழை ஜலமே. அதைச் சுத்தமான பாண்டங்களிலோ, கிணறுகளிலோ சேகரித்து வைத்தால், அதற்குமேல் அதைச் சுத்தப்படுத்த முடியாது. சாதாரணமாய் ஜலதாரங்களின் மூலமாய்க் குடிக்கக்கூடிய ஜலம் சுத்தமாயிராதென்று சந்தேகமிருந்தால், கடைகளில் அநேகவிதமான ஜலங்கள் கிடைக்கும். அவைகளைக் குடித்தால் கெடுதலிராது.

ஏறக்குறைய எல்லாப் பெருத்த நகரங்களிலும் ஜலாதாரங்களை நன்றாய்ப் பாதுகாக்கப்படுகிறது. அவற்றில் அசுத்தங்கள் இல்லை. ஆரோக்கிய இலாகாதார் அடிக்கடி அந்த ஜலத்தைப் பரிசோதிக்கிறார்கள்.

கோடைகாலத்து விடுமுறையின்போது, ஜலம் அசுத்தம் என்று சந்தேகப்பட்டால், அதைக் கொதிக்கவைத்தாவது குடிக்கவேண்டும். அல்லது புட்டியில் போட்டு விற்கப்படும் சுத்த ஜலத்தை அருந்த வேண்டும்.

கொதிக்க வைத்த ஜலம் இனிப்பாக இராது. ஆனதுபற்றி, குடிக்குமுன் அதில் காற்று புகும்படி செய்யவேண்டும். அதை ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்திற்குக் கொட்டி ஆற்றினாலும், அல்லது அதைச் செவ்வையாய்க் கிளறினாலும் அதற்குள் காற்று புகும்.

மாரிகாலத்தைக் காட்டிலும், கோடைகாலத்தில் அதிக ஜலம் தேவை. கோடைகாலத்தில் தேகம் அதிகமாக வெயர்க்கும். ஆனதுபற்றி, தேகத்திலிருந்து அதிக ஜலம் ஆவியாகமாறிவிடும். இதைப் பர்த்திசெய்ய ஜலம் குடிக்கவேண்டும்.

சர்மத்தின் சந்துகள் மூலமாய் தேகத்திலிருந்து அதிகமான அசுத்தங்கள் வெளித்தள்ளப்படும். வியர்வை தாராளமாய் வருவதற்காக தேகத்தை, ஸ்டீம் ஸ்நானம் டர்கிஷ் ஸ்நானம் முதலியவற்றால், உஷ்ணமாகச் செய்துகொள்ளவேண்டும். தேகத்தில் உள்ள விஷபதார்த்தங்களையும், மற்ற அன்னிய வஸ்துக்களையும் ஒழிப்பதற்கு அவை உதவியாயிருக்கின்றன.

ஆனபோதிலும், இந்த முறைகளையனுசரிக்கும்போது, ஜலத்தை தாராளமாய்க் குடிக்கவேண்டும். ஏனெனில், வியர்வை அதிகமாக வருவதற்கு இது சாதகமாயிருக்கும்.

மேலும், தசைநார்களில் விஷங்கள் தங்கியிருந்து, அதனால் நோய்கள் கண்டால் அவற்றைப் போக்க தாராளமாய் ஜலம் அருந்தவேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், பனிக்கட்டி கலந்த ஜலத்தை அதிகமாகக் குடிக்காதே. குளிர்ந்தநீர் தாகத்தைத் தணிக்கும். அதை நாம் சிபார்சு செய்கிறோம். ஆனால், பனிக்கட்டி கலந்த ஜலத்தைக் குடிக்கும் பழக்கத்தைக் கண்டனம் செய்யப்படுகிறது.

பசித்தபோது உண்; வறட்சியாகவிருக்கையில் குடி; உன் பசி சரியானபடியாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் இதுதான் நான் கொடுக்கக்கூடிய புத்திமதி.

ஆனால், நீ செய்யும் தொழில், தாகத்தை வெகுநேரம் தணிக்க முடியாமல் இருக்கும்படியானதாயிருந்தால், கொஞ்சகாலம் நீர் அருந்துவதை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டியதாயிருக்கும். இதனால் சுகமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு அத்தியாவசியமான மேலான ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்கலாம்.—தி இந்தியன் இன்ஷ்யூரன்ஸ் ஜர்னல்.

மீனானது மலேரியாவை எதிர்த்துப் போராடுகிறது.—ஆஸ்திரேலியாவின் அரசாங்கத்துக்குட்பட்ட பாபுவாவில் மலேரியாவை ஒழிக்க, 'கபூஷியா அபினிஸ்' என்னும் ஒரு சிறு மீன் உதவியாகவிருக்கிறது.

கவர்ன்மெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர் ரிபோர்ட்டுப்படி இந்த மீனை 1933-ம் வருஷம் நியூகினீயிலிருந்து பபூவாவிற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. அதை எங்கே விட்டாலும், அந்த இடத்திலுள்ள கொசுவின் முட்டைகளை அது நாசமாக்கி விடுகிறது. சில மீன்களை ஒரு ஆழமில்லாத ஏரியில் விடப்பட்டது. ஒரு பெருத்த வெள்ளம் வந்து, அவைகளை மற்ற ஏரிகளுக்கு அடித்துக்கொண்டு போய்விட்டது. ஐந்து மாதங்களுக்கெல்லாம் எல்லா ஏரிகளிலும் மீன்கள் நிரம்பியிருந்தன. அதனால் கொசுக்கள் அடியோடே நாசமடைந்தன. 6 ஏக்கா விஸ்தீரணமுள்ள ஒரு ஏரியில் கொசு முட்டைகள் நிரம்ப இருந்தன. இந்த மீன்கள் கோடிக்கணக்காய் விருத்தியாகி, மூன்று மாதங்களுக்குள் முட்டைகளையெல்லாம் அழித்து விட்டன.—டான்கனீகா ஒபினியன்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

குஷ்டரோகமானது ஸ்திரீகளைக்காட்டிலும் புருஷர்களையே அதிகமாகத் தாக்குகிறது.—ஸயன்ஸ் நியூஸ் லெடர்.

* * *

எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தினால் ஸ்கர்வி என்னும் வியாதியை சொஸ்தம் செய்யும் முறை 1745-ம் வருஷ முதற்கொண்டே வைத்தியர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.—ஸயன்ஸ் நியூஸ் லெடர்.

* * *

இன்பம் என்பதை நாம் எங்கு தேடுகிறோமோ, அங்கு அது கிடைக்கிறதில்லை. எதிர்பாராத பொறிகளிலிருந்து சந்தோஷம் என்னும் தீ சாதாரணமாய்ப் பற்றி நன்றாய் எரிகிறது.—ஸாமுவேல் ஜான்ஸன்.

* * *

க்ஷயரோகம் இந்தியருடைய வம்சத்தையே அழிக்கக் கூடியதென்று ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் சொல்லுகிறார்கள். இந்த வியாதி வெள்ளையர்களிடம் இருப்பதைக்காட்டிலும், வட அமெரிக்கா இந்தியர்களிடம் 10 மடங்கு அதிகமாகப் பா[illegible] அவர்கள் கண்[illegible]

ஸ்குவிண்ட் (கோணப்பார்வை) என்னும் கண் குறையை அசட்டை செய்யக்கூடாது.—குழந்தைகளிடம் காணப்படும் 'ஸ்குவிண்ட் என்னும் கண் குறையைச் சீக்கிரத்தில் கவனிக்கவேண்டும்' என்று லான்ஸெட் பத்திராதிபரின் வேண்டுகோளின்படி அதற்கு எழுதிய ஒரு வியாஸத்தில் ராயல் லண்டன் கண் ஆஸ்பத்திரி சர்ஜனாகிய டாக்டர் பி.ஜி. டாயின் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். இதற்குச் செய்யும் சிகிச்சை விஷயமாக தப்பபிப்பிராயம் இப்போது அதிகமாக இருந்து வருகிறது. முதலாவது, இந்தக் குறை இருந்தபோதிலும், குழந்தைகள் நன்றாய் வளர்ந்துவிடுகிறார்கள் என்கிற எண்ணமே. இதில் கொஞ்சம் நிஜமிருக்கிறது. இரண்டு வயதிலாவது, அல்லது அதற்கு முன்னராவது ஸ்குவிண்டு இருந்தால், 10 வயதிற்குமேல் அது தானாகவே போய்விடுகிறது. ஆனால், அதைச்சேர்ந்த கடுமையானகுறைகள்மட்டும்நின்றுவிடுகின்றன. இரண்டாவது, முதல் இரண்டு வருஷங்களில் குழந்தைக்கு ஸ்குவிண்டு ஆரம்பமானால், அப்போது அதற்கு ஒன்றும் செய்யக்கூடாதென்று ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். இது பிசகு. ஸ்குவிண்ட் இருப்பதாகத் தெரிந்தவுடனே கண் நிபுணரிடம் குழந்தையைக் காண்பிக்க வேண்டியது.—டீ ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

துடற் 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.

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மரன்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

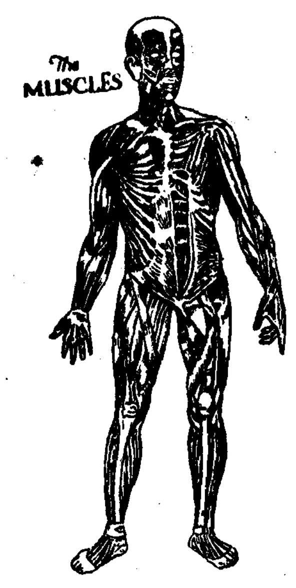
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரு. 2.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

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

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

தமிழ்நாடு ஆவணக்காப்பக நூலகம்,
எழும்பூர், சென்னை-600 008.

தவணைத்தாள்.

சே எண் :   ப. எண் :

வழங்கிய நாள். (1)	திரும்பிய நாள். (2)	வழங்கிய நாள். (1)	திரும்பிய நாள். (2)

S.F. 259A-6— 1,60,000— 30-1-84.