# ஆரோக்கிய தீபிகை

14 3-4

மார்ச்-ஏப்ரல், 1937.

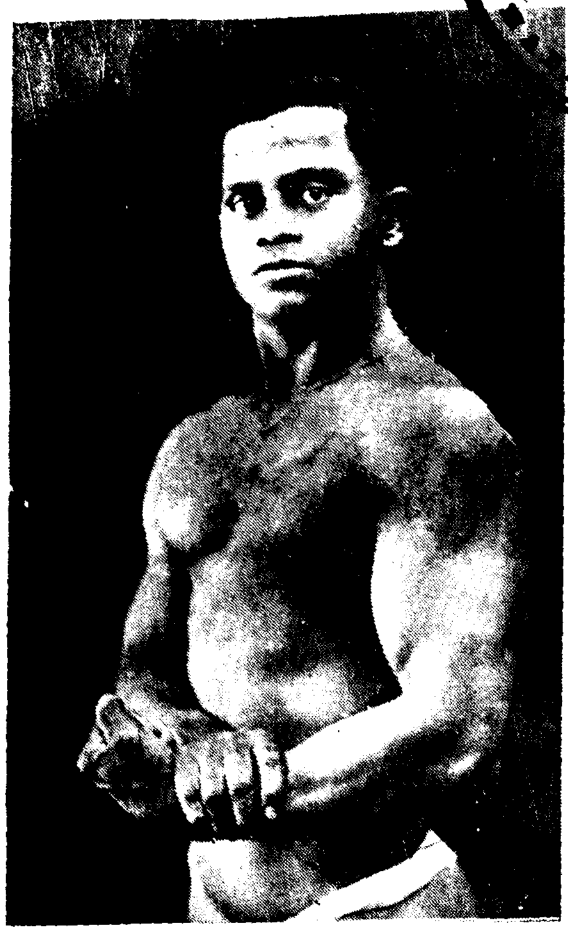
L:5m211,N24
N37.14.3-4
209251

Z b. 1866. 36 L Tamil Health. March, 1937.

# ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை 456

OFFICE OF THE REG...
2 APR 1937



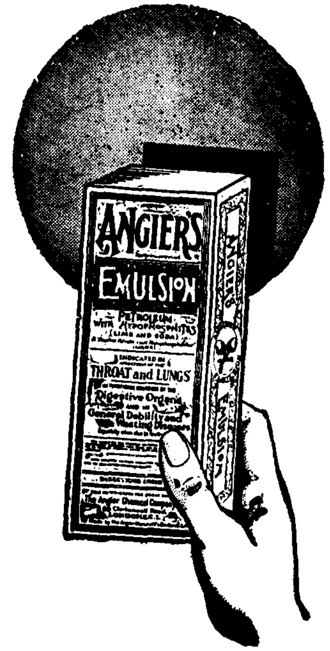
மிஸ்டர் எல். ஜி. டால்வாகர், டி. எப். இ.
பூனாவில் ஒரு பேர்போன மல் யுத்த வஸ்தாதி.

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

[மார்ச்சு—1937] விலை அணு 2. [தொகுதி 14—பகுதி 3.

## குழந்தைகளுக்கேற்ற எமல்ஷன்.

குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகக்கூடிய தேகம் மெலிந்துபோகும்படியான அநேக வியாதிகளில், இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் அழற்சி ஏற்படுவதால் சரியான போஷணை கிடைப்பதில்லை.




அப்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த அவயவங்களுக்கு அது சமனத்தைக் கொடுத்து, உணவைத் தங்கும்படிச் செய்து ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அப்போது ஆகாரம் சாதாரண நிலையில் இருப்பது போல் பூர்ணமாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். விடாமல் இந்த எமல்ஷனைக் கொடுத்துவரும் பட்சத்தில், தேகம் வெளுத்து, நொந்து போய் பலஹீனப்பட்டுள்ள சிசுக்களும் குழந்தைகளும் எவ்வளவு ஜடுதியில் சதை பிடித்து பலமும் வீரியமும் அடைகிறார்கள் என்பதைக் காண ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

ஆகாரக் குறைவு, கண்டமாலை, பரம்பரையாய்த் தொத்தும் காசம், இரத்தமின்மை, கடூரமான தொத்து வியாதிகளினால் ஏற்படக்கூடிய போஷணைக் குறைவு, முதலியவைகளில் இது கைகண்ட ஒளஷதம். இதன்மேல் எங்களுக்கு நம்பிக்கையிருப்பதால், இதைப்பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படி நாம் வேண்டுகிறோம்.

தவிர, சுவாஸக்குழல்கள் சம்பந்தமான வியாதி, கக்குவான் இருமல், தட்டம்மை, ஸ்கார்லெட் ஜுரம் காணும்போது உண்டாகும் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகளில் இது மிக உபயோகமானதும், நம்பத்தகுந்ததுமான ஒளஷதம்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் ஏடுபோன்ற இனிப்பான மணமும், பால் அல்லது ஜலத்துடன் அது கலந்து ஒத்துப்போவதும் குழந்தைகளுக்குப் பொருத்தமாயிருக்கும்.

# ANGIER'S EMULSION

**ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.**

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

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

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


## பொருளடக்கம்.

பக்கம்.


சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும் ... 41

தேச பலம்—நாகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., ரிடயர்டு சின்ஸுரா, ஹுக்லி ... 45

மனோ விகாரமும், ஜீரணமும்—யு. வெங்கட் ராவ், மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனு, மதராஸ் ... 50

நகர வாசியின் கடமைகள்—டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்., பர்ட்வான் ... 54

கர்ப்பிணியின் பாதுகாப்பு அல்லது கர்ப்ப ஸ்திரீக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகள்—டாக்டர் ஹரிதாஸ் டே, மாஜி ஸீனியர் ஹவுஸ் பிஸிஷன், காரமைகேல் ஆஸ்பத்திரி, கல்கத்தா ... 58

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 60

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

### நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
**நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.**

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

**1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.**
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.
**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

**டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!**

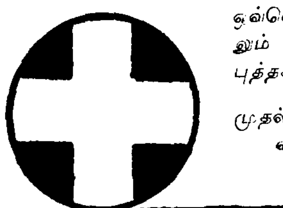
எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம்.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

# 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 சுளுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

## ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
## 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.



### 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 பாாத்த 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 ஜிஎ,. ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

### மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்
(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

## MODERN DIAMONDS
SUBSTITUTE FOR REAL DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய தி மார்ஷியானஸ் ஆட்வில்லிங்டனும், 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

### 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. | | | 2-ம் வகுப்பு. | | | 3-ம் வகுப்பு. | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ரூ. | அ. | பை. | ரூ. | அ. | பை. | 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 ஸெண்ட்ரல்** அல்லது **பெங்களூர்**

அல்லது

**சீப் கமர்ஷியல் மானேஜர், பார்க் டவுன், மதராஸ்.**


தொகுதி 14, பகுதி 3] [மார்ச்சு, 1937.

# ஆரோக்கியதீபிகை

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.

## சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும்

இந்த மேலானதும், சிறப்பான அர்த்தமுள்ளதுமான சொற்களை யார் முதல் முதல் கண்டுபிடித்து, வழக்கத்திற்குக் கொண்டுவந்தாரோ, அவர் ஒரு மகானாகவே இருக்கவேண்டும். அவர் மானிட வாழ்க்கையின் சாராம்ஸத்தை இச்சொற்களில் அடக்கிவிட்டார் என்றே சொல்ல வேண்டும். சாமான்ய வாழ்வு வாழ்வதனால் தேகசுகம் சித்திக்கும். மேலான எண்ணம் எண்ணுவதனால் மனோசுகம் கைகூடும். இவ்விரண்டும், இப்பூவுலகில் ஒருவனுடைய ஆரோக்கியத்திற்கும், தீர்க்காயுளுக்கும் இன்றியமையாதவை. ஆனால், அந்தோ! நவீன நாகரீகமும், தற்காலத்திய வாழ்க்கையின் தடபுடல்களும் ஒன்றுகூடி, இச்சொற்களை அடியோடே மாறுதல் செய்துவிட்டன. தற்போதைய மானிடவாழ்க்கையைக் குறிப்பதற்கு நாம் ஒரு சொல்லை உற்பத்திசெய்யக்கூடுமானால், அதற்கு 'சீர்கேடான வாழ்வும், அற்ப எண்ணமும்' என்று பெயரிடலாம். இந்தியாவில் வெகுகாலமாக 'சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும்' குடிகொண்டிருந்தன. இப்போது, 'சீர்கேடான வாழ்வும், அற்ப எண்ணமும்' எங்கும் தாண்டவமாடிக் கொண்டிருக்கின்றன. சாமான்ய வாழ்வையும், சீர்கேடான வாழ்வையும்பற்றி இப்போது எடுத்துக்கொண்டு, அந்த மேலான கொள்கையை விட்டு, எவ்வளவு ஆழத்தில் நாம் விழுந்து கிடக்கிறோம் என்பதை இங்கே காட்டுவோம்.

“சீக்கிரம் படுக்கப்போவதும் அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதும், ஒருவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனாகவும், ஐசுவரியவானாகவும், ஞானவானாகவும் இருக்கச்செய்யும்” என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. இந்தப் பழமொழிக்கு தேசபேதம், ஜாதிபேதம், மதபேதம் ஒன்றும் கிடையா. இது எவ்வாறு மேனாட்டார்க்குப் பொருந்துமோ, அவ்வாறே கீழ்நாட்டாராகிய நமக்கும் பொருந்தும். நமது சாஸ்திரங்களிலுங் கூட, ஒருவன் அதிகாலையில் அதாவது, 4 மணி முதல், 5 மணிக்குள்ளாக படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்து, மலஜல விஸர்ஜனம் செய்துவிட்டு, பற்களைத் துலக்கி, ஸ்நானம் செய்துவிட்டு, 6 மணிக்குள்ளாக

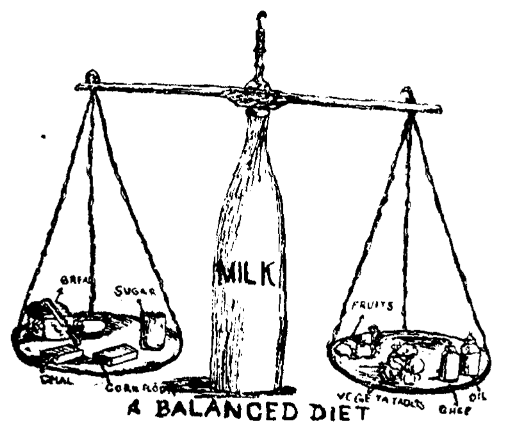
கடவுளைப் பிரார்த்திக்கத் தயாராயிருக்க வேண்டுமென்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது அம்மாதிரி யாராவது செய்கிறார்களா என்று விசாரிப்போம். இரவில் நரம்புத் தொகுதிக்குக் கெடுதலை உண்டு பண்ணும்படியான சினிமா காக்ஷியைப் பார்த்துவிட்டோ, அல்லது தேகத்திற்குக் கிளர்ச்சியைக் கொடுக்கும்படியான விருந்திலோ, நடனத்திலோ, அல்லது சீட்டுக் கச்சேரியிலோ சம்பந்தப்பட்டு விட்டு, இரவு வெகுநேரம் கழித்துப் படுக்கப்போவதனால், ஜனங்கள் காலை ஏழு எட்டு மணி வரையிலும் படுக்கையிலேயே புரண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள். இதன் மத்தியில் காபி குடிக்கும் வேளை தவறி விடுகிறது. சூரியன் கிழக்கே உதயமாவது எவ்வளவு நிச்சயமோ, அவ்வளவு நிச்சயமாகவே காபி பைத்தியம் வந்துவிடுகிறது. கண்கள் விழியாமல் மூடிக்கொண்டிருக்க, எழுந்திருக்க மனமில்லாதவர்களாய் கொடிய தலை நோயால் வருந்துவோம் என்கிற பயத்தினால் காபி நேரத்தைப் போக்க இஷ்டமில்லாதவர்களாய் படுக்கையில் இருந்தே காபியை மெதுவாய்ச் சப்பிக் குடித்துவிட்டு, "ஆஹா! என்ன உத்தீபனம்! என்ன சுகம்! என்ன கிளர்ச்சி! என்ன உல்லாசம்!" என்று சொல்லி சந்தோஷப்படுகிறார்கள். இதற்குத்தான் 'பெட் காபி' (படுக்கையிலேயே சாப்பிடும் காபி) என்று பெயர். முதல் னிரவில் சாப்பிட்ட ஆகாரத்துண்டுகளெல்லாம் பற்களினிடையில் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதால், அவற்றையும் இந்தக் காபியானது அலசி அடித்துக் கொண்டு தொண்டை மூலமாய் இரைப்பைக்குள் போய்ச் சேர்த்துவிடுகிறது. இவை இரைப்பையில் விஷ சம்பந்தமான கோளாறுகளை, மெதுவாயிருந்தபோதிலும் நிச்சயமாய், உண்டாக்கி விடுகின்றன. அதனால், நாளாவட்டத்தில் மலப்போக்கு, குன்மம், இரைப்பையிலும், டியோடினத்திலும் ரணம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இப்போது பல் துலக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில், சில மரங்களின் குச்சிகளைக்கொண்டும், ஜலத்தைக்கொண்டும் சுத்தம் செய்யாமற் போனபோதிலும், காபி ஜலத்தினால் முன்னமே அவை சுத்தமாய் விடுகின்றன. ஆனால், பல் துலக்க வேண்டுமென்கிற எண்ணமுள்ளவர்கள் வழக்கமாய் செய்கிறதனால் செய்கிறார்களேயொழிய, அதை கடமையாகச் செய்கிறதில்லை. மேலும், விலையுயர்ந்த பவுடர்களையும் பசைகளையும் கொண்டு தேய்க்கிறார்கள். இதனால் எனாமல் வெளுக்கிறதேயொழிய, சந்து பொந்துகள் சுத்தமாகிறதில்லை.

அதற்குள், காலையில் மலவிஸர்ஜனம் செய்யும் காலம் தவறிப்போய் விடுகிறது. அந்த விஷமும் தேகத்தில் கலந்துபோகிறது. ஏழு அல்லது எட்டு மணி ஆன பிறகு படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடனே பார்வையிடவருவோர் அநேகர் வெளியே காத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களை முன்னால் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, மலவிஸர்ஜனம் செய்வதை மற்றொரு சமயத்திற்கு ஒத்திவைக்கப்படுகிறது. அல்லது அடியோடே மறந்துவிடப்படுகிறது. இம்மாதிரி தினம் செய்து கொண்டே வந்தால், அது நீடித்த மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணுகிறது. மலச்சிக்கல் நவீன நாகரீகத்தின் நாசஹேது. மானிடர்க்குக் காணும் நோய்களுக்கெல்லாம் இதுவே முன்னறிவிக்கும் தூதாகும். வேலைக்குப் போகவேண்டிய சமயம் கிட்டினவுடன், சில டப்பளர்கள் ஜலத்தை மேலே கொட்டிக்கொண்டு, அவசரமாய் உணவை உண்டுவிட்டு, கனத்த உடையைத் தரித்துக்கொண்டு, இடைவேளைக்கு ஒரு தர்மோ-ப்ளாஸ்க் நிரம்ப காபியை எடுத்துக்கொண்டு வேலைக்குப் போகிறார்கள்.

இப்போது ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். சாமான்ய வாழ்வில், காலையில் ஸ்நானமும் ஜபதபங்களும் ஆனவுடன், அற்ப ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குக் காலைப்போஜனம் என்று பெயர். ஐசுவரியவான்களுக்கு அரிசி, கோதுமையால் செய்த பணியாரங்களும், ஜலமும் காலைப்போஜனமாக இருக்கலாம். அல்லது இதைக்காட்டிலும் உத்தமமானது பாலும் பழமும். ஏழைகள்,



அரிசிக்கஞ்சியோ, அல்லது கேழ்வரகுக் கூழோ கொஞ்சம் மோருடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம். காலையில் 10 மணிக்கு உத்தியோகத்திற்குப் போகின்றவர்கள், காலைப்போஜனம் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமேயில்லை. அவர்கள் தங்கள் இரைப்பைகளுக்கு இன்னும் சிலமணி காலம் ஓய்வு கொடுத்து, நல்ல பசியோடு முழுப் போஜனத்தைக் காலையிலேயே சாப்பிடலாம். நவீன சாஸ்திரப்படி, பாதுகாக்கும் குணமுள்ள சில ஆகாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டியதவசியம். இப் பாதுகாக்கும் ஆகாரங்கள் யாவையெனில்: பால், பால் கட்டி, மாமிசம், முட்டைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், உருளைக்கிழங்கு முதலியன. போஷணையைக்குறித்த ஹெல்த்




பால்—ஒரு சரிசமானமான ஆகாரம்.

அட்வைஸரி கமிட்டி மந்திரி (இங்கிலாந்து) கொஞ்ச நாளைக்கு முன்பு பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்: "ஒவ்வொரு நபருக்கும் தினம் ஒரு பயிண்ட் பால் அவசியம் வேண்டும். 16 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள், இம்முழு பயிண்டும் எடுத்துக் கொள்கிறார்களா என்பதை ஜாக்கிரதையாகப் பார்க்கவேண்டும். இப்பாலில் பெரும்பாகம் காலைப்போஜனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்". வெகுகாலமாக இந்தியாவில் பாலும் தேனும் ஆறாக ஓடிக்கொண்டிருந்தது. ஹிந்துக்கள் பசுக்களைத் தொழுதுவருவதே, பால், பாலிலிருந்து உண்டாகும் வெண்ணெய், மோர், நெய் முதலிய வஸ்துக்களின் போஷணைக்குணத்தை அவர்கள் அறிந்திருப்பதற்குப் போதுமான அத்தாக்ஷியாகும். இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்புகூட, ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பால் ஒரு முக்கிய ஆகாரமாக இருந்து வந்தது. இப்போது இந்தியாவின் நிலைமை என்ன? காபியும், சர்க்கரையும் இந்தியாவில் வெள்ளக்காடாய் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. காபியில்லாமல் காலைப்போஜனம் இல்லை. இடைவேளைபோஜனத்திற்கு காபி. தினம் சாயங்காலம் கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்து வீட்டிற்கு வந்தவுடன் காபி வேண்டும். இரவில் பால் குடிப்பதற்குப் பதிலாக காபி குடிக்கவேண்டும். பால், காபியுடன் சேரும் பால்தான். காபிக்கஷாயம் 9 பங்கானால், பால் ஒரு பங்கு. இந்தக் காபியானது கிராமத்து இல்லங்களிலும் புகுந்துவிட்டது. ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட சிசுக்களுக்குக்கூட, காலையில் காபி போடுவது வழக்கமாய் விட்டது. விவாகங்களிலும், கருமாதிச் சடங்குகளிலும் காபிச்செலவுதான் பட்டியில் மேலேவந்து நிற்கும். இந்தியாவிற்கு இப்போது காபி பைத்தியம் அதிகமாகப் பிடித்துவிட்டது. ஆனதுபற்றி, அடிக்கடி அளவுக்கு மிஞ்சி காபி குடிக்கும் இக்கெட்ட பழக்கத்தை ஒழிப்பதற்கு பிரசாரம் செய்யவேண்டியதற்கு ஏற்ற காலம் இதுதான். இப்போது காபியின் துர்க்குணங்கள் என்ன? காபியில் 'காபீன்' என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு விஷ பதார்த்தம் இருக்கிறது. "சிறு டோஸுகள் எடுத்துக்கொண்டாலும், அது மனதின் சுறுசுறுப்பை அதிகப்படுத்துகிறது; உணர்ச்சியைத் துரிதப்படுத்துகிறது; விழித்திருக்கும்படிச் செய்கிறது; ஓய்வும் தூக்கமும் தேவை என்பதைக்குறிக்கும் இயற்கையின் அபாயக் குறியாகிய களைப்பைக் குறைக்கிறது". ஆனால், இந்த உதவியோ மோசடியானது. காபியும் தேயிலையும், களைப்பைச் சொஸ்தம் செய்வதைவிட்டு, களைப்பு அவயவங்களைத் திமிராகும்படிச் செய்து, அதைத் தெரியவொட்டாமல் செய்துவிடுகின்றன. காபீன் விஷத்தின் குறிகளைப்பற்றி ஜ—ரிச் டாக்டர் டப்ளியூ பாஸ்லர் என்பவர் பின்

வருமாறு சங்கிரகமாக எழுதியிருக்கிறார்: "மூளையின் புறணி, முதுகெலும்பு, ஹிருதயம், இவைகளுக்கு அழுற்சியைக் கொடுப்பதால், தலையில் பளுவும் நெருக்கடியும் உண்டாகிறது; தவிர, அமைதியின்மை, கிளர்ச்சி, வெயர்வை, மயக்கம், அதிகப்படியான டென்டன் எதிர்த்தாக்குகள், கைகள், பாதங்கள் இவைகள் ஜில்லென்று திமிர்பிடித்துப் போதல், தேகம், மனது இவை விரைவில் களைத்துப் போதல், அன்ஜினாபோன்ற ஹிருதய வியாதிகள், தூக்கமின்மை, சதைகள் கைகள் நடுக்கம், மூச்சுக்குறைவு, சுவாஸித்தல் அதிகம், மார்பில் படபடப்பு, நாடி துடி-துடிப்பும், குறைவும், ஹிருதயமும், நாடியும் ஒழுங்குதப்பியிருத்தல், ஓக்காளம், மலப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, குன்மம், வயிற்றுக்கோளாறு, உப்பஸம், சதைக்குறைவு, பசிக்குறைவு" முதலியன.

காபியை வழக்கமாய்க் குடித்தால், சாராயம், புகையிலை முதலியவற்றைப் போல் அதன்மேல் ஒரு அவா உண்டாகிறது "அதனால் நமக்கு ஒரு உபயோகம் இருப்பது போக, அதற்கு நாம் அடிமையாகி விடுகிறோம்". அநேகர் அதன் வலைக்குள் அகப்பட்டுக்கொண்டு, வாலாயமாய்க் குடிக்கும் நேரத்தில் காபியிராவிட்டால் ஒரு வேலையும் அவர்களால் செய்ய முடிகிறதில்லை".

காபி உன்மத்தத்தை உண்டாக்குகிறதென்று சில ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் இப்போது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். குட்ஹெல்த், (அமெரிக்கா) 1937, ஜனவரி மாதத்திய இதழில், சில கேசுகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. காபியை நிறுத்தினவுடன், இந்த கேசுகள் சொஸ்தமாய் விட்டன. அந்த வியாஸத்தின் முடிவு பின் வருமாறு:—"வழக்கத்தை உண்டு பண்ணும் விஷங்களாகிய தேயிலை, காபி, கோகோ, கோலா, சாக்லெட், மேட், புகையிலை இவற்றை உபயோகிப்பதனால் நவீன வாழ்வு அதிக முரண்பட்டு, அதனால் நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் நெருக்கடியின் பலன்களை அதிகப்படுத்தும் முட்டாள்தனத்தை நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் கண்டறிவார்கள்". காபி குடிப்பது சிக்கன முறையில் பார்க்கப்போனாலும் சிலாக்கியமானதன்று. காபிக் கொட்டைக்குச் செலவழிக்கும் பணத்தை பால், தயிர், மோர் இவைகளுக்குச் செலவழித்தால் லாபகரமாயிருக்கும்; அநேகவித வியாதிகளையும் தடுக்கலாம்; டாக்டர்களுக்குக் கொடுக்கும் பணமும் மிச்சமாகும்.

இடம் போதாததுபற்றி, மேற்கொண்டு எழுதுவதை நிறுத்தி, அடுத்த இதழில் எழுதுகிறோம்.

---

**ஆஸ்லோ காலைப்போஜனம்.**—இதைக் கண்டுபிடித்தவர், ஸ்வீடன் தேசத்து ஆஸ்லோவிலுள்ள புரொபெஸர் ஷியாட்ஜ் என்பவர், நார்வே ஸ்வீடனில் இந்தப் போஜனம் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு, தினம் காலையில் பரிமாறப்படுகிறது. இதில், பால் $\frac{1}{3}$ குவார்டு, முழுக்கோதுமை பிஸ்கோத்து அல்லது ரொட்டி, கொஞ்சம் பாற்கட்டி, ஒரு ஆப்பில் அல்லது ஆரஞ்சுப்பழம், ஒரு பெருத்த உருண்டை வெண்ணெய். இதனால் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளினுடைய ஆரோக்கியம் அதிகமாய் விருத்தியடைந்திருக்கிறது.

---

# தேகபலம்

(1937-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதத்தின் இதழ், 9-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி.)

— நாகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., —
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., ரிடயர்டு,
சின்சுரா, ஹூக்லி.

## வாய், பற்கள், ஈறுகள்.

தொண்டையானது வாயுடன் சேர்ந்தாற்போல் இருக்கிறதென்று முன்னமே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதுதான் தேகத்தின் பெரிய வாய்க்காலாகிய ஜீரணக்காலின் ஆரம்பம். இதற்கு தேகக்கூறு சாஸ்திரப்படி 'அலிமெண்டரி கனால்' என்று பெயர். ஆகாரக்குழாய், இரைப்பை, குடல்கள் இவை யாவும் ஒவ்வொன்றாக ஒரே வாய்க்காலின் பாகங்கள். வாய் மூலமாக நாம் உண்பதுடன் பேசவும் செய்கிறோம். உதடுகள், பற்கள், நாக்கு இவை யாவும் ஒன்றாய்க்கூடிச் செய்யும் செய்கைகளினால் நமக்கு உண்ணவும் பேசவும் முடிகிறது.

எல்லாக்குழிகளையும் போலவே, வாய்க்குழிக்கும் ஒரு மேற்கூரை, சுவர்கள், தரை இவைகள் இருக்கின்றன. மேற்கூரையானது, மேல் வாய் என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு விசாலமான வளைவாலானது. அதன் முன் பாகம் எலும்பான படியால், அது நிலையாயும், கடினமாயுமிருக்கும். இதற்குக் கடினமான மேல் வாய் (ஹார்ட் பாலேட்) என்று பெயர். அதன் பின் பாகம் மிருதுவாயும், அசையக்கூடியதாயுமிருக்கும். அதற்கு மிருதுவான மேல் வாய் (ஸாப்ட் பாலேட்) என்றுபெயர். தொண்டையையும் வாயையும் பிரிக்கும் பாஸிஸைக்குறித்துச் சொல்லும்போது, முன் இதழில் இதைக் குறித்து விஸ்தாரமாய்ச் சொல்லியிருக்கிறோம். இந்தக் குழியின் சுவர்கள் கன்னங்களால் எல்லை கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. வாயின் தரையில் நாக்கு இருக்கிறது. இதுதான் ருசியைக்கொடுக்கும் அவயவம். இதன் மூலமாக நாம் அநேக பதார்த்தங்களின் ருசியைக் கண்டறிகிறோம். இந்த நாக்கின்மேல் சில உருண்டையான உறுப்புக்கள் காணப்படும். இவற்றுள் சில ஒரு குண்டூசியின் தலையளவிருக்கும். சில கொஞ்சம் பெரிதாயும், மற்றுஞ் சில அதைவிடச் சிறிதாயுமிருக்கும். பெரிய உறுப்புக்கள் முக்கியமாய் பின் பாகத்தில் காணப்படும். இவை இரண்டு வரிசைகளாகக்கூடி, அவை சேருமிடத்தில் ஒரு கோணமாகவிருக்கும். சிறு உறுப்புக்களோ, அதன் மேற்பாகம் முழுதிலும் பரப்பப்பட்டிருக்கும். இவைகளுக்கு ருசி அரும்புகள் என்று பெயர். இவை ருசியின் உணர்ச்சியை மூளைக்குக் கொண்டுபோகின்றன.

வாயில் இன்னும் இரண்டு முக்கியமான உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. அவை பற்களும் ஈறுகளும். இவற்றைக்குறித்துப் பின்னால் விஸ்தரிக்கப்படும். வாயானது உதடுகளால் காக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இவை வாய்க்குழியைமூடவும் திறக்கவும் உதவும். மேலும், உதடுகள், ஈறுகளையும் பற்களையும் மூடிப் பாதுகாப்பதுடன் தொனிகளையும், சில எழுத்துக்களையும் உச்சரிக்கவும் உபயோகமானவை. உதடுகள் இராவிடில் இது சாத்தியமாகாது. நாக்கு ஆரோக்கியமான நிலையில் சுத்தமாயும் ஈரமாயும் இருக்கவேண்டும். அது அப்படியிருந்தால்தான், இரைப்பையும் குடல்களும் ஆரோக்கியமான நிலைமையில் இருப்பதற்கு ஒரு அடையாளம்.

உதடுகளுக்கு உண்டாகும் குரூபங்களையும், அவைகளுக்கும் நாசித்துவாரங்களுக்கும் வாய்க்குழிக்குமுள்ள சம்பந்தங்களையும் கொஞ்சம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியிருப்பதால், உதடுகளைப்பற்றி விவரித்து எழுதவேண்டியதவசியம். உதடுகள் முகத்தின் சதைகளாலானவை. அவை கன்னம், மூக்கு இவற்றுடன் சேர்ந்தாற்போல் இருக்கின்றன. மேல் உதடானது, நாசிக்குச் சற்று கீழே இருக்கிறது. அதன் நடுப்பாகமானது, 'ஸெப்டம்' இருக்கும்

அதே கோட்டில் இருக்கிறது. நாசித் துவாரங்கள் அதற்கு மேலே இருக்கின்றன. இந்த உதட்டின் மத்தியக்கோட்டின் வழியாக ஈட்டி உருவம்போன்ற சந்து அல்லது வாய்க்கால் இருக்கிறது. அது இதை இரண்டு சமபாகங்களாகப் பிரிக்கின்றது. கீழ் உதடோ, நிகளத்தில் மேல் உதடுக்குச் சமானமாகவிருக்கிறது. அதன் ஓரம் கொஞ்சம் பிதுங்கியிருக்கிறது; அதாவது உட்பக்கம் கொஞ்சம் வெளிப்புறமாக வந்திருக்கிறது. மேல் உதடு சாதாரணமாகவிருக்கிறது. இந்த இரண்டு உதடுகளும் ஒன்றுகூடி, வாயின் கோணங்களாக ஆகின்றன. எவ்வாறெனில், வாயை நன்றாய்த் திறக்கும்போது, அங்கே கோணங்கள் காணப்படுகின்றன. நாசித்துவாரங்கள் வாயின் கூரையாகிய ஹார்டு பாலெட் மேலே தங்குகின்றனவென்பதை இங்கே நாம் ஞாபகப்படுத்தவேண்டியிருக்கிறது. இந்த ஹார்டு பாலெட்டானது பிறக்கும்போதே கொஞ்சம் கிழிந்திருந்தால், இந்த இரண்டு சந்துகளும் ஒன்றாய் விடுகின்றன. அதாவது, ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு வழி பண்ணிக்கொள்ளுகிறது. இக்குறையைக் குறித்து பின்னால் சொல்லுவோம்.

முகத்திற்கு எப்படி கூரான மூக்கு அந்தமோ, அதேமாதிரி நல்ல உருவான உதடுகள் இருப்பதும் அந்தத்தைக் கொடுக்கும். ஆனால், மேல் உதடில் பிறக்கும்போதே ஒரு குறையிருந்தால் அது முகத்தைக் குரூபமாய்ச் செய்வதுடன் அதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட தொழில்களையும் செய்யவொட்டாமல் தடுத்துவிடும். கர்ப்பப்பையிலேயே குழந்தை வளரும்போது இக்குறை ஏற்படுகிறது. அதனால் உதடானது, பாதியோ, முழுவாசியோ மூக்கின் 'ஸெப்டம்' வரைக்கும் மத்தியக்கோட்டில் பிளந்து போகிறது. சில சமயங்களில் ஹார்ட் பாலெட்டிலும் இம்மாதிரியான சந்து ஏற்பட்டு அத்துடன் கூடிவிடுகிறது. அப்போது நாசித் துவாரங்கள் வாய்க்குழியோடு ஒன்று சேர்ந்து விடுகிறது. இந்த நிலைமைக்கு 'ஹேர் லிப் அண்டு க்ளெப்ட் பாலெட்' என்று பெயர். பிறப்பில் உண்டான இக்குறைகளைச் சொஸ்தம் செய்துவிடலாம். ஆனால், அதை அதிசீக்கிரத்தில் செய்யவேண்டும். ஏனெனில், அதனால் முகத்தின் அரூபம் ஒழிவதுடன், அதன் தொழில்களும் சரிவரச் செய்யப்படுவதற்கு ஹேதுவாகும். 'க்ளெப்ட் பாலெட்' இருந்தால், மூக்கினால் பேசும்படியாயிருக்கும்; ஆகாரம் சரியாய் மெல்ல முடியாமற்போகும். அது ஓட்டை மூலமாய் வெளியே வந்துவிடும். இக்குறைகளுள்ள குழந்தைகளை ரண வைத்தியர்களுக்குக் காண்பித்தால், அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்து இயற்கை நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவார்கள்.

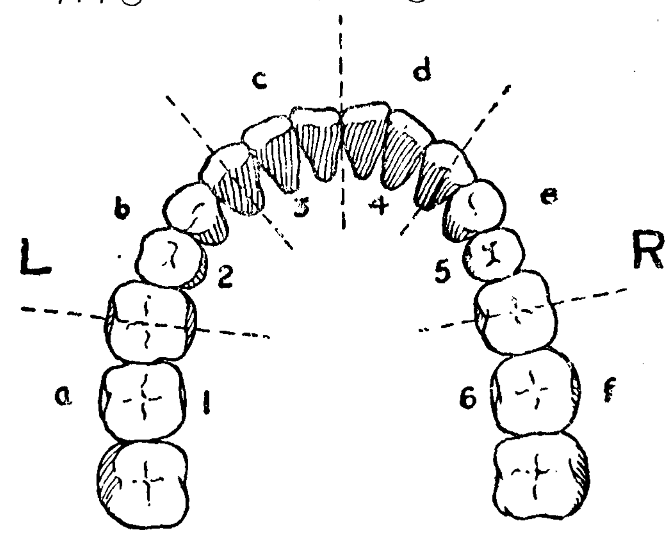
உதடுகளுக்குப் பின்னால் ஈறுகள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் இரண்டு வரிசைப் பற்கள் புதைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஈறுகள், நேர்க்கு நேராயுள்ள தாடைகளின் ஓரங்களை மூடிக்கொண்டிருக்கும் நாரும், சளி ஜவ்வும் சேர்ந்த தசைநார்களாலானவை. இந்த ஓரங்களுக்கு 'ஆல்வியோலர் ப்ராஸெஸஸ்' என்று பெயர். பற்கள் முளைப்பதற்காக இதில் அநேக ஆல்வியோலர் அல்லது பள்ளமான குழிகள் இருப்பதால், இதற்கு இந்தப்பெயர் வந்தது. இந்தப் பள்ளங்களுக்குப் பற்களின் குழிகள் என்று பெயர். தாடையின் உருவங்கள், வட்டத்தின் வளைவுகள்போல் இருப்பதால், பற்களும் ஈறுகளும் அதேமாதிரியிருப்பதாகவே காணப்படும். மேல் தாடையானது கீழ்த்தாடையைக் காட்டிலும் விசாலமாயிருப்பதால், ஆரோக்கிய நிலையில் மேல் வரிசைப்பற்கள், கீழ்வரிசைப் பற்களின்மேல் சற்று படிந்தாற்போல் இருக்கும். ஆனால், இயற்கையில் உண்டான இந்த வளைவுகள், குழந்தைப்பருவத்தில் மூக்கிலும் தொண்டையிலும் வெகுநாளாகத் தடங்கல் ஏற்பட்டு, அதனால் நீடித்து வாய்மூலமாகசுவாஸிப்பதனாலுருமாறிப்போய் பற்கள் இடம்போதாததலால், ஒழுங்கீனமாயும் நெருக்கமாயும் முளைத்துவிடும். சாதாரணமாய் இருப்பதைக்காட்டிலும் மேல் தாடை



குறுகிப்போவதால், மேல்வரிசைப்பற்கள் வாய், உதடு இவைகளைவிட்டு வெளியே நீண்டு வருகின்றன. குழந்தைப்பருவத்தில் குழந்தைகளின் வாயையும் தொண்டையையும் கவனிக்காததாலேயே இது நேரிடுகிறது. பிறகும், பற்கள், ஈறுகள், இவைகளைக் கவனியாமல் அசட்டைசெய்வதே அவை நோய்ப்படுவதற்குக் காரணம். பல் நோய், டைபாய்டு அல்லது குன்மம் முதலிய இரைப்பைக்கோளாறுகளினாலும் வரலாம். ஆனால், அநேக கேசுகளில் அசட்டையே பல் நோய்க்குக் காரணம். மேலும் நமது தினப்படி ஆகாரத்தில் சில குறித்த வஸ்துக்களை எடுத்துக்கொள்வது பற்களுக்கும் ஈறுகளுக்கும் காப்பாகும். இதைப் பின்னால் சொல்வோம்.

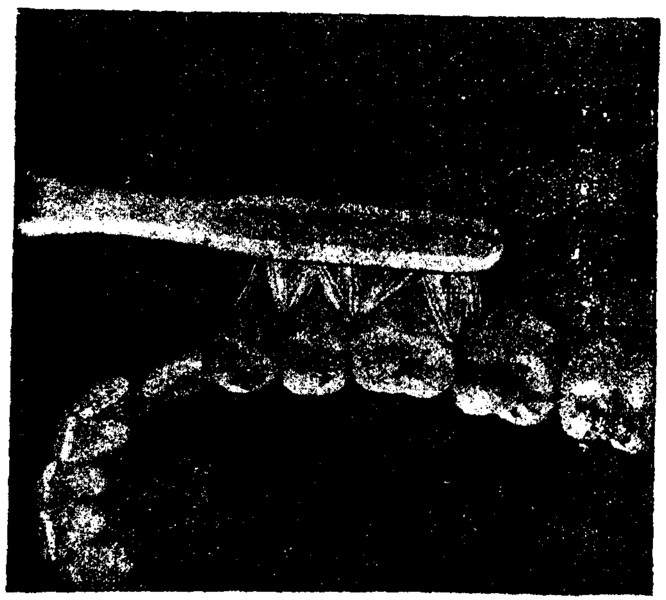
நமது ஆரோக்கியத்தின்பொருட்டு, பற்களும் ஈறுகளும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், நாம் ஆகாரத்தை விழுங்குவதற்கு அவற்றை நன்றாய் மென்றால்தான் போஷணை கிடைக்கும். ஆரோக்கியமான ஈறுகளில் நன்றாய் முளைத்த பற்கள் இருந்தால், அதுவே வாய்க்கு ஒரு அழகு; நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் ஒரு அறிகுறி. எப்படி நல்ல வலுவான கால்கள் இருந்தால், அவை நடப்பதற்கு உபயோகமாயிருந்து ஒருவனை பலசாலியாக்குமோ, அப்படியே வலுவான பற்கள் இருந்தால், ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருந்து, தேகத்தை கட்டுமோஸ்தாகச் செய்யும். அவைகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவைகளைத் தினம் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். முக்கியமாய் உண்டபிறகு, குறைந்தது தினம்இரண்டு தடவையாவது சுத்தம்செய்யவேண்டும். ஏனெனில், ஆகாரப் பதார்த்தங்கள், பற்களுக்கும் ஈறுகளுக்கும் மத்தியில் உள்ள சந்துகளில் புகுந்துகொண்டு, அவற்றை எடுக்காதபக்ஷத்தில் அங்கேயே அழுகிப்போய், ஈறுகளின் ஓரங்களில் சேர்ந்துவிடுகின்றன.

இந்த விஷப்பொருள் பற்களின் எனமலின்மீதும் படிந்து, வாயைத்திறக்கும்போதெல்லாம் துர்க்கந்தம் வீசும்படிச் செய்யும். இந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களை சாப்பிட்டவுடனே வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்வதனால் கைவிரல்களினாலேயே எடுத்துவிடலாம். இந்தியர்கள் இம்மாதிரி செய்வது வழக்கம். பற்களை ஒவ்வொருவேளையும் உட்புறத்திலும், வெளிப்பக்கத்திலும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டியது. அப்போதே ஈறுகளையும் தேய்க்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் ஆரோக்கியமுள்ள இரத்தம் அங்கே பாய்ந்து, அவற்றையும், அதேமாதிரி இரத்தம் பரவக்கூடிய பற்களையும் வலுவாகச் செய்யும். ஆனால், இதற்குக் கைவிரல்கள் அவ்வளவு தகுதியானவையல்ல. ஆனது பற்றி, ஒரு மிருதுவான பிரஷ் அல்லது அதைப்போன்ற ஒரு வஸ்துவை உபயோகிக்கவேண்டும். இதற்காக ஒரு பச்சை மரத்தின் குச்சியை உபயோகிக்கலாம். அதைப் பற்களினிடையில் நசுக்கினால் பல் பிரஷைப்போலவே உபயோகிக்க




பற்கள்.

லாம். நமது தேசத்தில் கிராமாந்தரங்களில் ஜனங்கள் இதே மாதிரியாகச் செய்து வருகிறார்கள். இதற்கு வேப்பங் குச்சியை சிலாக்கியமாக எடுத்திருக்கிறது. வேம்பில் விஷங்கொல்லிக் குணங்கள் இருப்பதால், அது பற்களையும் ஈறுகளையும் சுத்தமாகச் செய்கிறது. ஆனது பற்றி, ஜனங்கள் அதை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். பல் துலக்குவதற்கு ஒரு செடியின் குச்சியை உபயோகிப்பதனால் இன்னொரு குணம் உண்டு. அதாவது, ஒவ்வொருதரமும் அதை உபயோகித்தவுடன் கீழே எறிந்துவிட்டு, வேறு ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம். அதனால் வாயின் அசுத்தங்கள் மறுபடியும் இரைப்பைக்குள் போய்ச் சேராது. ஆனால், இது செயற்கையாலுண்டாக்கப்பட்ட ப்ரஷில் சாத்தியம். ஐரோப்பியநாடுகளிலும், அல்லது இம்மாதிரி செடிகளின் குச்சிகள் அருகாமையில் கிடைக்காத இடங்களிலும் மனிதனால் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு பிரஷை உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால், எப்போது செடியின் குச்சி கிடைக்குமோ அப்போது அதையே உபயோகிக்க வேண்டும். மனிதனால் தயாரிக்கப்பட்ட பிரஷை வாங்கும்போது தாடை, பற்கள் இவைகளுக்குப் பொருந்தும்படியானதாகப் பார்த்து வாங்கவேண்டும். அதில் கட்டப்பட்டுள்ள மயிர்கள் தூரதூரமாய் இருக்கவேண்டும். அதனால் பற்களின் அசுத்தங்கள் அதனிடையே தங்காமல் இருக்கும். பிரஷை உபயோகித்தவுடனே ஜாக்கிரதையாயலம்பி வைக்கவேண்டும். உயர்ந்த பல் பிரஷ் கொஞ்சம் விலை அதிகமாகவே இருக்கும். அதை விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்து விற்கப்படும்.



பல் ப்ரஷ்—சரியான உருவமுள்ள ப்ரஷின் மயிர்களானவை பற்களின் பொது உருவம், வளைவு இவற்றிற்கு ஒத்தாற்போல் இருக்கும்.

அந்தப் பிரஷ்களின் மேல் ஸ்டெரிலைஸ்ட் (சுத்திகரிக்கப் பட்டது) என்று எழுதப்பட்டிருக்கும். ஆனால், அதை உபயோகிக்குமுன் இரண்டாந்தரமும் சுத்தம் செய்வது நலம். சுத்தம் செய்யும் விதம் யாதெனில், சில நிமிஷ காலம் அதைக் கொதி ஜலத்தில் போட்டுவைப்பது, அல்லது சிலமணிநேரம் வலுவற்ற கார்பாலிக் திராவகத்திலாவது தோய்த்து வைப்பதேயாம். மலிவாகக் கிடைக்கும் பிரஷை ஒருபோதும் வாங்கக்கூடாது. ஏனெனில், இந்த சுத்திகரிக்காத பிரஷில் கொடிய வியாதிகளாகிய ஆன்த்ராக்ஸ், டிடானஸ் முதலிய வியாதிக்கிருமிகள் தொத்திக் கொண்டிருக்குமாதலால், அந்த நோய்கள் நம்மைத் தாக்கலாம். இந்த ஆன்த்ராக்ஸ், டிடானஸ் வியாதிக்கிருமிகளின் 'ஸ்போர்ஸ்' என்று சொல்லப்பட்ட முட்டைகள் வலுவானவை. சில நிமிஷங்கள் கொதிக்க வைத்தாலுங்கூட, அவை சாகா. ஆரோக்கியமான பற்களையும் ஈறுகளையும் சரியான நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு பல் பிரஷைக்கொண்டு தேய்த்தால் போதுமானது. ஆனால், சொத்தைப் பிடித்த பற்களுக்கு ஒரு பசையையோ, பொடியையோ கொண்டு தேய்க்கவேண்டும். தைமால், பெப்பர்மின்ட், அல்லது விண்டர் க்ரீன் எண்ணெய் ஆகிய இவை சேர்ந்த ஒரு கார்போலைஸ்டு பொடி அல்லது பசையை உபயோகிக்கலாம். இந்த மருந்துச்சரக்குகள், வியாதிகளின் விஷக் கிருமிகளைப் போக்கடித்து, வாய்க்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, துர்நாற்றம் முதலியவற்றைப் போக்கும். பற்களின் பளபளப்பை அதேமாதிரி வைத்திருப்பதற்கு தக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதற்காக, பற்களின் எனேமலை முன் சொல்லியபடி தினம் ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்கவேண்டும். அந்த எனேமல் தேய்ந்துபோனால் பற்கள் அழுகிப்போகின்றன; ஈறுகளின் ஆரோக்கியம் குறைந்து போகிறது; அதனால் பல் சொத்தை, பயோரியா, பற்களின் சந்துகளில் சீழ் முதலியன உண்டாகும்.



பற்களைத் தினம் சுத்தம்செய்து, அவற்றைப் பாதுகாப்பதுமன்றி, ஸி. டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிறைந்த ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். பற்கள், ஈறுகள் இவைகளின் போஷணைக்கு இவை அத்தியாவசியமாதலால், இந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக்கிரமமாயும், போதுமான அளவிலும் சாப்பிடவேண்டும், ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது ஈறுகளுக்கு மிகவும் உபயோகமானவை. அது இராமற்போனால் ஸ்கர்வி என்னும் வியாதி உண்டாகும். இந்த வியாதியில் ஈறுகள் வீங்கிப்போய் அவற்றிலிருந்து இரத்தம் அதிகமாகக் கொட்டும்.

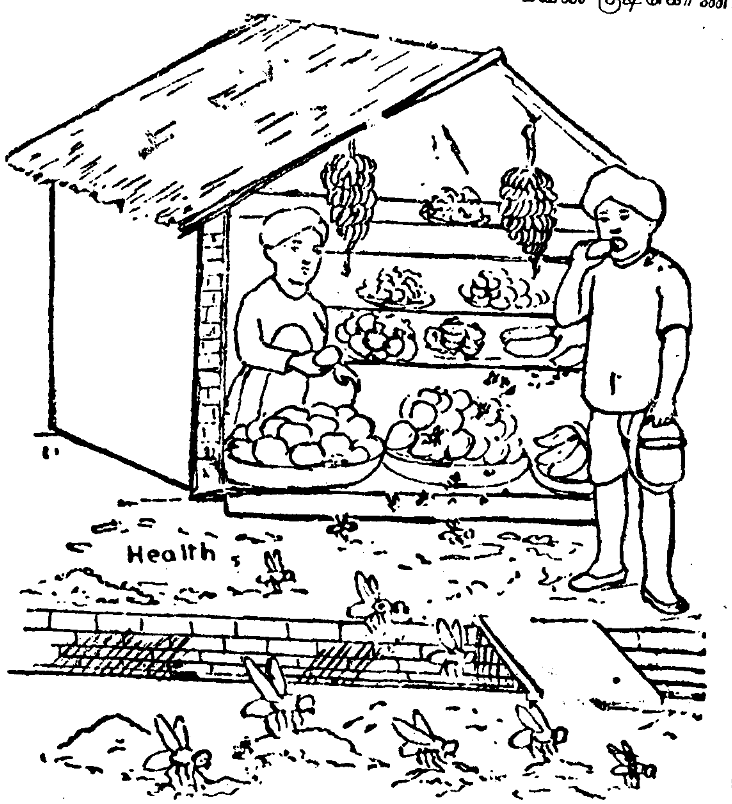
முன் காலத்தில் கப்பலில் வேலைசெய்கிறவர்கள், அநேகமாதங்கள் கடலிலேயே இருக்க வேண்டியதாயிருந்தமையால், அவர்கள் உலர்ந்த செயற்கை ஆகாரங்களையே உண்டு ஜீவித்து வந்தனர். அவர்களிடம் இந்த நிலைமை ஏற்பட்டது. இந்தக் கொடிய வியாதியால் அம்மனிதர் வருந்தினர். ஆரம்பத்தில் அதைத் தடுக்க முடியவில்லை. பின்னிட்டு அகஸ்மாத்தாய் எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு இவைகளைச் சாப்பிட்டால் இந்த வியாதி சொஸ்தமாகுமென்றும், இந்த வியாதி வரவொட்டாமலே தடுத்துவிடலாமென்றும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அதுமுதல், ஆரஞ்சுகளிலும், மற்ற நூதனமான பழங்களிலும் ஏதோ ஒரு வஸ்து இருக்கிறதென்றும், அது ஸ்கர்வி என்னும் வியாதியைத் தடுத்து சொஸ்தம் செய்கிறதென்றும் தெரியவந்தது. பழங்களிலுள்ள இந்தப் பொருளுக்கு ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். பற்களில் முக்கியமாய் சுண்ணாம்பு உப்புக்களும், பாஸ்பேட்டுகளும் இருக்கின்றன. காபேஜ், காலிப்ளவர், பட்டாணி, வசலைக்கீரை, பலப்சாக் அல்லது புயின்சாக் முதலிய பச்சை மரக்கறிகளிலும், செடிகள் கொடிகளின் இலைகளிலும் இவை இருப்பதால், அவைகளைத் தினம் கிரமமாய் நிரம்பச் சாப்பிடவேண்டும். சுண்ணாம்பு, உப்புக்கள் நிரம்பியுள்ள பால் பற்களுக்கு நல்லது. முக்கியமாய் வளரும் குழந்தைகளுக்கு நல்லது. பற்கள் அநேக விஷயங்களில் எலும்புகளை ஒத்திருப்பதால், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் நிறைந்த ஆகாரங்களாகிய பாலேடு, முட்டைகள் இவைகளும், அவைகளின் வளர்ச்சிக்கும் போஷணைக்கும் உபயோகமாகவிருக்கும். கூடிய மட்டிலும் உலர்ந்த செயற்கை ஆகாரங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். நமது தினப்படி உணவில், நூதனமான பழங்களும், பச்சை மரக்கறிகளும் எப்போதும் கலந்திருக்கவேண்டும். பற்கள், அவைகளின் தோற்றம், இடம், செய்கை முதலியவற்றைக்குறித்து விவரமாய் மற்றொரு இதழில் படங்களுடன் எழுதுவோம்.

---

# மனோவிகாரமும், ஜீரணமும்

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

ஜீரணத்தொழிலை ஆரம்பம் செய்வதற்கு, ஆகாரத்தைப் பார்ப்பதும், அதன் வாசனையும் அத்தியாவசியம். அழகாக வைக்கப்பட்ட ஆகாரம், சுத்தமான ஆடை, ரம்மியமான மணம், சந்தோஷகரமான குடும்பமும், சிநேகிதர்களும் அருகில் இருத்தல் ஆகிய இவை யாவும் சேர்ந்தால் வாயில் ஜலம் சொட்டும். அதுவே ஆகாரத்தை எதிர்பார்த்து, ஜீரணக்கருவிகள், தங்களிடம் உற்பத்தியாகும் சுரப்பு நீர்களைக் கொட்டத் தயாராயிருப்பதற்கு ஓர் அடையாளம்.




கடைகளில் ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டிருக்கும் மிட்டாய்களைக் கண்டாலே ஒக்காளமும், வாந்தியும் உண்டாகும்.

மனோநிலையில் ஏதாகிலும் கொஞ்சம் மாறுதலிருந்தபோதிலும், இரைப்பையிலும் மாறுதல் ஏற்பட்டுவிடும். "குதூஹலமான மனது, மருந்தைப்போல் நன்மை செய்யும்". கூடிக்குலாவாமல் இருப்பதும், சிரித்த முகமாயிராமலிருப்பதும் அஜீரணத்திற்கு ஹேதுவாகும். சிரித்த முகமாயிராமல் தன்னந்தனியாய் உட்கார்ந்துகொண்டு ஆகாரத்தை உண்பவனுக்கு அஜீரணம் உண்டாகும். மனது சந்துஷ்டியாயிருந்தால் அது ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கும். மனதில் எப்போதும் கவலை குடிகொண்டிருப்பவனுக்கு இரைப்பைக் குடற்கோளாறுகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் நேரிடும். சிடுமூஞ்சியாயும், சந்தேகப் பிராணியாயும் ஒருவன் இருக்கும்பக்ஷத்தில், அவன் உண்ணும் உணவு நல்லதாயிருந்த போதிலும், அது ஜீரணமாவது கடினமாய் விடும். துர்நாற்றம் வீசும்படியான தாபேஜா, வெங்காயம், கெட்ட நெய், அல்லது எண்ணெய் முதலிய வஸ்துக்கள் கலந்த பணியாரங்களை அல்லது ஆகாரங்களைச் சமைக்கும்போது பார்த்தாலும், அல்லது கேட்டாலும், அவற்றின் மேல் அருவெறுப்பு உண்டாகி வாந்தி வரும். சிலர், ஒரு ஈ எறும்பு அல்லது ஒரு பூச்சியைக் கண்டுவிட்டால் அவர்களுக்கு வாந்தி வந்துவிடும். இன்னும் சிலர், வெண்ணெய், மோர், முட்டைகள், பால் முதலியன நூதனமாயும் சுத்தமாயுமிருக்கின்றனவென்று தெரிந்தாலொழிய, அவற்றைச் சாப்பிடும்போது திருப்தியுடன் சாப்பிடமாட்டார்கள். ஒரு பேதி மருந்து அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் இவற்றை மனதில் நினைத்தாலும் போதும்; உடனே அவர்களுக்கு ஒக்காளம் வந்துவிடும். மனதில் பயமிருந்தால் பேதியாய் விடும். வீட்டில் ஒரு நோயாளியிருந்தால் அநேகர் மனது திருப்தியோடு சாப்பிடமாட்டார்கள். "சதா முணுமுணுப்போன், குறை கண்டுபிடிப்போன், தன் இஷ்டப்படி ஆகாரத்தைச் சமைக்காவிட்டால் அதை இன்பமாய் உண்ணாதவன் ஆகிய இக்குணமுள்ளவன், சதா மனோல்லாசத்துடன் இருப்போன், ஆகாரத்திலாவது அதை சமைப்பவர்களிடமாவது உள்ள குற்றங்குறைகளைக் கவனியாதவன், தினம் வாழ்நாளில் நேரிடும் கவலைகளையும் கஷ்டங்களையும் சட்டை செய்யாதவன் ஆகிய இத்தன்மையோனைக்காட்டிலும், குன்ம வியாதிக்கு உட்படுபவனாவான்".



ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்கு பழக்கங்களும், ஜனசமூக வழக்கங்களும் அதிகமாய் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. "சில இடங்களில் உயர்தரமான தின்பண்டங்கள் என்று கருதப்படுவனவெல்லாம் மற்ற இடங்களில் அருவெறுக்கப்படுகின்றன. வட இந்தியாவில் வசிக்கும் ஜனங்கள் உண்ணும் 'பால் கோவா' என்னும் தித்திப்புப் பண்டமானது தென் இந்தியர்களுக்கு அஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும். பின் சொல்லியவர்களுக்குப் பிரியமான தோசை, வடை முன் சொல்லியவர்களுக்கு ஜீரணமாகாது.

சில ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் முதலில் அருவெறுப்பை உண்டுபண்ணபோதிலும் அவற்றையே விடாமல் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரும் பக்ஷத்தில், கடைசியாக அவைகளின்பேரில் அதிக மதிப்பும் பிரீதியும் உண்டாய் விடும். ஆனதுபற்றி, தேவையினாலும், சிநேகிதர்களின் தூண்டுதலினாலும், உதாரணங்களினாலும் அநேகமாய் அருவெறுப்புக்களை மாற்றிவிடலாம்.

இப்போது சில தேகங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரங்களைப்பற்றிக் கவனிப்போம். ஒரு ஆகாரம் ஒருவனுக்கு நன்மையை விளைவிக்கலாம்; மற்றவர்களுக்கு அதுவே கெடுதலை உண்டுபண்ணலாம். சிலருக்கு முட்டைகள் பிடிக்காது; சிலருக்கு வெண்ணெய் ஒத்துக்கொள்ளாது; சிலருக்கு நெய் போட்டுக்கொண்டால் மலக்கழிச்சல் உண்டாகும்; சிலருக்குப் பால் பிடிக்காது; சிலருக்கு மோர் சாப்பிட்டால் ஜலதோஷமும், தொண்டைக் கம்மலும் உண்டாகும். சில ஆகாரங்களின்மேல் ஏற்பட்டுள்ள பயமானது குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பித்திருக்கலாம். அப்போது அந்த ஆகாரம் அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணியிருக்கலாம். அந்த சமயம் அதைத் தவிர்த்துவிடும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கலாம். அதைச் சாப்பிட்டால் கஷ்டம் நேரிடும். ஆனதுபற்றி, அது முதல் அதைச் சாப்பிடவில்லை. இப்போது அதைச் சாப்பிட்டால் அது விஷம் போல் வேலைசெய்யும் என்று நினைக்கிறான். சில சமயங்களில் ஒருவன், தன்னுடைய சிநேகிதர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் பிடிக்காத வஸ்துவை தானும் வேண்டாமென்று தள்ளிவிடுகிறான். குழந்தைப் பருவத்தில் தான் பிரியமாயும், இஷ்டமாயும், வேண்டிய அளவும் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்த ஒரு பதார்த்தம், பின்னிட்டு ஒரு சமயம் அஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும்போது, டாக்டர் அதைக்காரணமாகச் சொன்னால், அதைத் தள்ளும்படி செய்யும்படி நேரிடும். சிலர், கீரை, கீரைத்தண்டு இவைகளை உண்டால் யானைக்கால் வந்துவிடுமென்று பயந்து அதைத் தள்ளிவிடுவார்கள். சிலர் மோர் குடித்தால் ஜலதோஷமும் தொண்டைக் கம்மலும் உண்டாகும் என்று பயந்து, அதைச் சேர்த்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். இப்போது ஏற்பட்டுள்ள நூதன ஆகாரக் கொள்கைகள் யாவும், அவற்றை அனுசரிப்போர்க்கு சில ஆகாரப்பதார்த்தங்களின்மேல் ஒருவிதமான பயத்தையுண்டு பண்ணிவிடுகின்றன. இந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களோ, தேகாரோக்கியத்திற்கும் வலுவிற்கும் முக்கியமானவை.

அநேகருக்கு அஜீரணம் என்றால் பயம். இரைப்பையில் கொஞ்சம் கோளாறு ஏற்

பட்டதும், அதுவே வியாதிக்கு ஆரம்பம். இதன் எதிர்தாக்கு அளவிட முடியாது. இவர்கள் உடனே தங்கள் ஆகாரத்தை பரிசோதனை செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்; தங்கள் சிநேகிதர்களைக் கலந்து ஆலோசித்தும், புஸ்தகங்களைப்படித்தும், ஆகாரத்தை எவ்விதமாக மாற்றலாம் என்று யோசிக்கிறார்கள். எந்த வஸ்துக்கள் அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணுகின்றனவென்று சந்தேகமோ, அந்த வஸ்துக்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த் தள்ளிவிடுகிறார்கள். முதலில் கொழுப்புக்கள்; பின்னால் காய் கறிகள்; அதற்கப்புறம் பழங்கள். அநேகர் உண்ணும்போது நீர் அருந்தக்கூடாதென்று நினைக்கிறார்கள். இவ்வாறாக, வரவர, ஒவ்வொரு பதார்த்தமாக அது அஜீரணம் செய்யுமென்று எண்ணி விட்டுவிடுகிறார்கள். தானாகவே செய்துகொண்ட இந்த நோயாளிகள் நீடித்த பட்டினியால் வருந்துகிறார்களேயன்றி, ஜீரணத்தவறுதலினால் வருந்துவதாகக் காணோம். இவர்கள் ஒரே மாதிரியான ஆகாரத்தையே உண்டு ஜீவித்து வருகின்றனர். மாதக்கணக்கிலும், வருஷக்கணக்கிலும் போதுமான காலோரிக்கள் இராமல் சாப்பிட்டு வரும் இந்தப் பத்தியச்சாப்பாட்டினால், தேகம்மெலிந்து பலம் குன்றினவர்களாய் விடுகிறார்கள். பொழுது விடிந்தால், பொழுது போனால் அவர்களுக்குத் தங்கள் ஆகாரத்தின்மேலேயே நினைவு. அவர்கள் சிநேகிதர்களிடத்தில் பேசும்போதும், உறவினர்களிடத்தில் பேசும்போதும் அவர்களுடைய ஜீரணத்தைப்பற்றியும் அவர்கள் உண்ணும் உணவைப்பற்றியுமே பேசுவார்கள். இதுவே அவர்களுடைய தொழில். அவர்கள் எப்போதும் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். அஜீரணம் என்கிற ஒருவித மனோவியாதியால் வருந்துவார்கள். இப்பேர்ப்பட்ட மனிதர்கள் சாதாரணமாய் மெலிந்த தேகிகளாய், நரம்பு வியாதியஸ்தர்களாய், மனோவிகாரமுள்ளவர்களாய், மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை இவற்றால் வருந்தினவர்களாய், சதா அஜீரணமுண்டென்று குறைகூறுபவர்களாயிருப்பார்கள். இவர்கள் எப்போதும் மலச்சிக்கல், அஜீரணம், தூக்கமின்மை இவைகளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். அநேகர் கனத்த ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவதற்கு பயப்படுவார்கள். அவர்கள் மறுபடியும் தாங்கள் தள்ளிவிட்ட நல்ல ஆகாரப்பதார்த்தங்களை எடுத்துக்கொள்ளும்படி அவர்களை சாமர்த்தியமாய்த் தூண்டுதல் செய்யவேண்டும். தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் நிம்மதிகொடுக்கும்பொருட்டு, ஸ்நானங்கள், தேகத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுதல், மின்சார வைத்தியம், படிப்படியாய் உண்ணும்படியான ஆகாரம் இவைகளை எடுத்துக் கொள்ளும்படி செய்விக்கவேண்டும். அவர்கள்மேல் கொஞ்சம் தயை வைக்கவேண்டும். ஆகிலும், அவர்கள் விஷயத்தில் கொஞ்சம் கண்டிப்பாகவே இருக்கவேண்டும். நம்பிக்கையும் தைரியமும் இருந்தால் வயற்றின்சதைகள் வலுவாயும் கிரமமாயும் சுருங்குவதற்கு அனுகூலமாயிருக்கும். ஆனால், பயம், கோபம், மூர்க்கத்தனம், வெறுப்பு முதலியவை இருந்தால் அவைகளைப் பலஹீனப்படுத்தும்.

இரைப்பை குடற்கோளாறுகளுக்கு மனச்சிகிச்சையினால் மிக்க அனுகூலம் உண்டு. எப்போதும் நோயாளிக்குத் தைரியமும் உற்சாகமும் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும். பிழைக்காது என்கிற கேசுகள்கூட குணமாகி விடுகின்றன. இதில் வியாதியைத் தப்பிதமாகத் தீர்மானித்திருக்கலாம். அல்லது டாக்டருக்குத் தெரியாமலே நோயாளிக்கு வலுவு வரும்படியான சக்தியிருக்கலாம். ஆனது பற்றி, வைத்தியர் நம்பிக்கையை உண்டு பண்ணவேண்டும். நோயாளி சொல்லும் கஷ்டங்கள் யாவும் எவ்வளவு கேவலமாயிருந்தபோதிலும், அவற்றைக்குறித்துப் பரிஹாஸம் செய்யக்கூடாது. ஒரு டாக்டர் கொடுத்த மருந்தைக்காட்டிலும், மற்றொரு டாக்டர் கொடுத்த மருந்து பிரயோஜனப்பட்டதென்று நாம் சொல்லக்கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஏனெனில், அந்த வியாதியஸ்தனுக்கு அந்த டாக்டரின்பேரில் நம்பிக்கை. கெட்டிக்காரத்தனமும், முகராசியும் இது விஷயத்தில்



அதிக உதவியாயிருக்கின்றன. முதலில் நல்ல அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டுவிட்டால், கடைசி வரையிலும் அதே அபிப்பிராயம் இருந்துகொண்டிருக்கும். அநேக நோயாளிகளுக்கு தேகத்தில் வியாதி ஒன்றுமிராது. சிலர் வெகுநாளைக்கு முன் வைத்தியர் சொன்ன ஒரு பத்திய முறையைக் கைப்பற்றிக்கொண்டோ, அல்லது தானாகவே ஒரு ஆகார முறையைத் தழுவியோ தேகத்திற்கு வேண்டிய காலோரிக்கள் குறையும்படியாய் உண்கிறார்கள். அதனால் தேகத்திற்குப் போஷணை குறைந்துவிடுகிறது. இவர்கள் பசியாலும், பலஹீனத்தாலும், மனோவிகாரத்தினால் உண்டான கோபச்சொற்களாலும் இன்னதென்று குறிப்பிட முடியாத அசௌக்கியங்களாலும் துன்பப் படுகின்றனர். இதற்குக் காரணம், கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பட்டினிபோடுவதும், ஆகாரத்தைக் கண்டால் பயமுமேயாம். இந்தக் கேசுகளில் மனிதன் நிலையாகிய பயத்தைப் போக்கி, தைரியத்தையும் நம்பிக்கையையும் உண்டுபண்ணவேண்டும்.

**மாறுதல்.**—சிலர், தங்களுக்குக் கோளாறை உண்டுபண்ணும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை விடுமுறை நாட்களிலும், வேடிக்கைப் பிரயாணங்களிலும் எடுத்துக்கொண்டால், அவற்றை நன்றாய் சாப்பிட்டு ஜீரணித்துக் கொள்கிறார்கள். அந்த சமயங்களில் அவர்களுடைய மனதில் கவலை இல்லை. அவர்களுடைய எண்ணங்கள் இரைப்பையை விட்டு வெளிவிஷயங்களில் புகுந்திருக்கின்றன. இந்தக் கேசுகளில் வெகுநாள் விடுமுறை எடுத்துக்கொண்டு வெளி ஊர்களுக்கு அனுப்புவது யுக்தம்; அல்லது அவர்களுடைய தொழிலின் வழக்கங்களில் மாறுதல் செய்யவேண்டும். சோர்வடைந்த கணக்கு எழுதுவோனை அவன் மேஜையை விட்டு வெளியே கொண்டுவந்து அவனை கொஞ்சகாலம் வெளியே ஊர்ப்பிரயாணம் செய்யும்படி அனுப்புவதும்; ஊர் ஊராய் சுற்றிக் களைப்படைந்திருக்கும் பிரயாணியை அமைதியாயுள்ள ஒரு ஆபீஸில் கொண்டுவந்து வேலைசெய்ய உட்கார வைப்பதும், தூம்பில் அடிபடும் நகரவாசியை காட்டுப்புறத்திலுள்ள பச்சை மரங்கள், புல்லாந்தரைகள் இவைகள் மத்தியில் உலாவும்படிச் செய்வதும், பிரத்தியேகமாயுள்ள ஒரு கூட்டத்தில் ஒரே மாதிரியான வேலை செய்து வாழ்நாளைக் கழித்து அதனால் வியாதிப்பட்டு சோர்வடைந்திருக்கும் மனையாளை கொஞ்சகாலம் நகரத்திற்கு அழைத்துக்கொண்டுபோய் அங்கேயுள்ள வேடிக்கைகளையும், ஜனக்கூட்டத்தையும் காண்பிப்பதும், தன்னைத்தானே பரீக்ஷை செய்துகொள்ளல், தன் மனதைத் தானே பரிசோதித்தல், தன்பேரில் தானே இரக்கம் வைத்தல், ஜீரணத்தின்பொருட்டு தானே எண்ணமிடுதல் ஆகிய இவைகளை ஒழிக்கச்செய்யும்.

---

ஒரு ப்ரான்ஸ் தேசத்து விஞ்ஞானி இரத்தத்திலுள்ள செகப்பு கார்ப ஸெல்களில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அங்கே அதன் தொழில் நோயை எதிர்த்துப் போராடுவதாம். இந்த சக்தி அதற்கு உண்டென்று சில வைத்தியர்கள் நம்புகிறார்கள்.—தி வாய்ஸ்.

---

# நகர வாசியின் கடமைகள்

—டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்.,—
பர்ட்வான்.

நகரவாசியின் கடமைகள் என்பது நகரத்தில் வசிக்கும் ஒருவன் செய்யவேண்டிய கடமைகளைக் குறிக்கும். ஒருவன் ஒரு பட்டணத்தில் வசிப்பானேயானால், இக்கடமைகளை அவன் செய்தே தீரவேண்டும். ஏன் அவ்வாறு செய்யவேண்டும்? அக்கடமைகள் என்ன? இப்போதுள்ள நிலைமை யாது? என்பதைக் கவனிப்போம்.

ஒவ்வொரு பட்டணத்திலும், ஒரு முனிஸிபாலிடி உண்டு. லத்தின் பாஷையில் 'முனிசிபாலிஸ்' என்னும் வார்த்தைக்கு 'சுய பட்டணம்' என்றர்த்தம். ஒவ்வொரு முனிஸிபாலிடியும் 'லோகல் சுய அரசாக்ஷியின் கீழ் இருக்கிறது. இதற்காக ஒரு பிரத்தியேகமான சட்டம் பிறந்திருக்கிறது. அந்தப் பட்டணத்திலுள்ள தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதும், சர்க்காரால் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டதுமான சில கனவான்களால் முனிஸிபாலிடி பரிபாலனம் செய்யப்படுகிறது. இந்த ஆக்ஷி அந்த ஊர் ஜனங்களின் வசத்திலேயே இருப்பதால், சுயேச்சை என்கிற அர்த்தம் இதில் அடங்கியிருக்கிறது. பட்டணத்திலுள்ள ஜனங்கள் வரி செலுத்துகிறார்கள். அந்த வரியிலிருந்து பணம் செலவழிக்கப்படுகிறது. நிர்வாகம் முழுதும் அப்பட்டணத்தின் பிரதிநிதிகளாலேயே நடத்தப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஒரு பட்டணத்தின் நிலைமையானது, அவ்வூராரின் நிலைமையைக் குறிக்கும்.

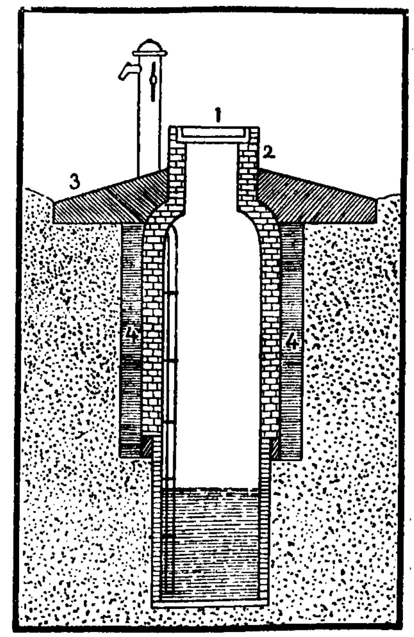
நகர பரிபாலனத்திற்காக பொதுக்கூட்டம் ஒன்று இருந்தபோதிலும், அதைச் சரிவர நிறைவேற்றும்பொருட்டு, ஒவ்வொரு நபரும் ஒத்தாசை செய்யவேண்டியது அவசியம். இந்த ஒத்தாசை கிடைத்தாலொழிய, நிர்வாகம் தவறிப்போகும். ஒத்தாசை செய்யவேண்டுமென்று வரி செலுத்துவோர் தெரிந்து கொண்டாலொழிய, நகரத்தின் சுகாதாரம் விருத்தியடையாது. ஆனதுபற்றியே, ஒவ்வொருவரும் தமது நகரவாசியின் கடமைகளைச் செலுத்தவேண்டும்.

அநேகவிதமான தொத்து நோய்களுக்குப் பொதுவாய் தடைமுறைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நபரும் அனுசரிக்கவேண்டிய சில முறைகள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒரு ஊரில் வாந்திபேதி கண்டுவிட்டதாக வைத்துக்கொள்வோம்; விஷங்கொல்லி மருந்துகளை உபயோகித்தல், அந்த இடத்தைச் சுத்தம்செய்தல் முதலியன முனிசிபாலிடியார் செய்யவேண்டிய வேலைகள். ஆனால், இந்த வியாதி மறுபடியும் வராமலிருக்கும்பொருட்டு, ஜனங்களும் சில முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும். நீங்கள் சுத்தமாயிருந்தாலொழிய, நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்த ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டாலொழிய, ஈக்கள் மொய்க்காமல் ஆகாரங்களைப் பாதுகாத்தாலொழிய, அஜீரணம் வரவொட்டாமல் தக்க எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டாலொழிய, உங்களையும் அண்டை அயலிலுள்ளவர்களையும் இந்த வியாதியினின்றும் தப்புவிக்க முடியாது. எந்த வியாதியாயிருந்தாலும் அதை வரவொட்டாமல் தடுப்பதில் தேகசுகம் மனோசுகம் இவ்விரண்டும் முக்கியமானவை. தக்க படிப்பு இருந்தாலொழிய, சுகாதாரத்தைக் கட்டாயப்படுத்த முடியாது. படிப்பு இருந்தால் அறிவு உண்டாகும். அதுவே நீங்கள் சுகமாக வாழ்வதற்கு உதவியாயிருக்கும். நீங்கள் சுத்தமான ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும்; சுத்தமான ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும்; சுத்தமான காற்றை சுவாஸிக்க வேண்டும். இது விஷயத்தில், நீங்களே சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டாலொழிய, மற்றொருவர் உங்களுக்காக உதவிசெய்ய முடியாது. ஒவ்வொரு நகரத்திலும் மேற்சொல்லிய வஸ்துக்கள் கூடியமட்டும் கிடைக்கும். ஆனால், நீங்கள் குழாய் ஜலத்தைக்குடிக்காமலும், ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டிருக்கும் அழுகின வஸ்துக்

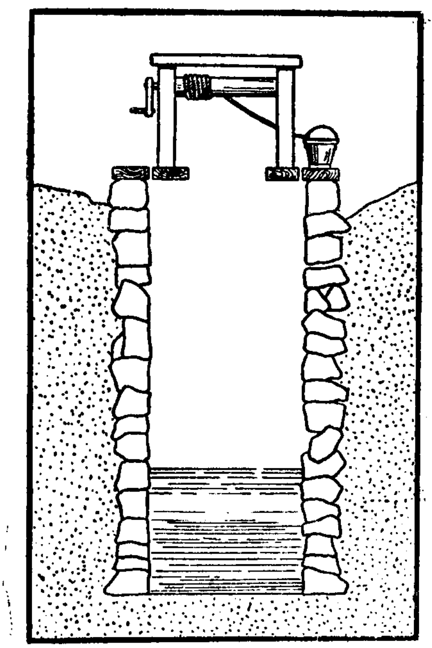


களை உண்டும், மூடி வைத்துள்ள அறையில், படுத்துறங்கியும், நெருக்கடியான இடங்களில் எப்போதும் தங்கியும் இருந்தால், அதனால் நீங்களும் வியாதியால் வருந்தி, அண்டை அயலில் உள்ளவர்களுக்கும் அந்த வியாதியைத் தொத்த வைத்தால் அது உங்களுடைய தப்பிதமேயொழிய வேறல்ல.

ஒரு வீடு கட்டுமுன், நீங்கள் சில விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும். அந்த வீடு மேட்டான பூமியில் கட்டப்படவேண்டும். அதற்குவேண்டிய காற்றோட்டம் வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும். வீட்டிற்குப் போதுமான சாக்கடைக்கால்கள் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். எப்போதும் சுகாதார விதிகளை அசட்டை செய்து, பத்திரத்திற்காகவே இப்போது வீடுகள் கட்டப்பட்டு வருகின்றன. வீட்டினால் அதில் வாசம் செய்பவர்களின் ஆரோக்கியம் நேரிடையாகவோ, அல்லது ஒன்றின் மூலமாகவோ பாதிக்கப்படும். காற்றோட்டம் இல்லாதிருந்தால், ஆரோக்கியம் குன்றி, காசம், அஜீரணம் முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும். போதுமான சூரிய வெளிச்சம் இராவிடில் பூச்சிகள் முதலியன உண்டாகி, ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலை செய்யும். வீட்டில் வசிப்போர்கள் சுகாதாரக்குறைவால் வருந்தாமல் இருக்கும்பொருட்டு, அநேகவித கட்டிட விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. சிறிய பட்டணங்களில் வேண்டுமான பணம் வீடுகட்டுவதில் செலவழிக்கப்படுகிறது. ஆனால், வீடுகள் சுகாதார முறைகளை அனுசரித்துக் கட்டாதபடியால்; அறைகள், குகைகள் மாதிரியாகத் தோன்றுகின்றன. சில மாதகாலம் அவ்வீடுகளில் வசித்தானதும், கக்கூசுகளினால் அசுகம் உண்டாய் விடுகிறது. அது வீட்டாருடைய ஆரோக்கியத்தையும் பொதுஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துவிடுகிறது. வீட்டிற்குப் போதுமான ஜலம் தேவை. ஆனால், கக்கூசுக்கு அருகாமையிலுள்ள ஆழமில்லாத கிணறுகள், அதை உபயோகிப்பவர்களுக்கு அபா




ஒரு சுத்தமான கிணறு.
அசுத்தங்கள் வந்து கலப்பதற்கு வசதி இல்லை.



ஒரு அசுத்தமான கிணறு.
சீக்கிரம் அசுத்தமாகக்கூடியது.

யத்தை விளைவிக்கக்கூடியவை. நமது ஏழை நாட்டில், ஸ்திரீகள் தினம் 8 மணி அல்லது 10 மணி காலம் சமையலறையிலேயே காலம் கழிக்கவேண்டியிருக்கிறது. இதற்கு ஒரு இருட்டான அறை கட்டப்படுகிறது. இது பிசகு. சமையலறையில் அடுப்பு எரிவதற்கும், சமையற்காரர்களுக்கும் போதுமான பிராணவாயு வேண்டியிருக்கிறது. இதை ஜனங்கள் கவனிக்கிறதேயில்லை. நகரத்தில் அதன் சுகங்களை அனுபவிப்பதற்காக அதன் மத்தியிலேயே வீடுகள் யாவும் கட்டப்படுகின்றன. நகரத்திற்கு வெளிப்புறங்களில் வீடுகள் கட்டுவதைக்காட்டிலும், இங்கே கட்டுவதில் செலவு அதிகம். அதனால் ஜனநெருக்கம் அதிகமாகி, சுகாதார விதிகளைக் கவனியாமல் விட்டுவிடப்படுகிறது. இந்த வீடுகள் ஆரோக்கியம், நன்னடத்தை, நகர வாழ்க்கையின் அபிவிருத்தி முதலிய இவைகள் யாவையும் பாதிக்கும். இந்நிலைமைகளில் ஜனங்கள் தடுக்கக்கூடிய நோய்களுக்கு இரையாகும் பக்ஷத்தில் அது அவர்களுடைய தப்பிதமே.

வீட்டுக்குப்பைகள் அப்போதுதான் கூட்டின குப்பையாயிருந்தால், அவ்வளவு கெடுதலையானவையல்ல. ஆனால், குப்பை அழுக ஆரம்பித்தால், அது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். ஆனதுபற்றி, நகர வாழ்க்கையில் குப்பையை அப்புறப்படுத்துவது ஒரு பெருத்த பிரச்சனை. ஒரு முனிஸிபாலிடியின் வருமானத்தில் பெரும்பாகமும், அதன் முயற்சிகளில் மிகுந்த பாகமும் இதற்காகவே செலவழிக்கப்படுகின்றன. குப்மை கூட்டுவதற்காக வரி செலுத்துவதோடு, வரி செலுத்துவோரின் கடமை முடியவில்லை. குப்பையை அப்புறப்படுத்துவதனால் உண்டாகக்கூடிய முழுப்பலனையும் அவர்கள் அடையவேண்டுமானால், அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பு அதிகமாக வேண்டும். கடைசியாக, குப்பை அழுகிப்போகும் வரையில் அதை அவர்கள் தம் வீட்டிற்குள் வைத்திருக்கக்கூடாது. அதனால் அநேக விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாகும். இரண்டாவது, வீட்டிற்குள் எத்தனைநாள் குப்பையைச் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறதோ, அது வரையிலும் அதை ஒரு தொட்டியில் போட்டுவைக்கவேண்டும். அந்த தொட்டி மூடியுள்ளதாயிருந்தால் நலம். அதனால் குப்பை அங்குமிங்கும் இறைபட்டு, சுற்றுப்பக்கங்களை அசுத்தப்படுத்தாமலிருக்கும். மூன்றாவது, குப்பையை தெருவோரமாயுள்ள குப்பைத் தொட்டியில் கொண்டுபோய்க் கொட்ட வேண்டும். அதைச் சாலையில் கொட்டக்கூடாது. ஏனெனில், அது அந்த இடத்திற்கு எதிரேயுள்ள வீட்டுக்காரர்களுக்குமட்டுமன்றி, அடுத்த வீட்டுக்காரர்களுக்கும் சாலையில் நடந்து போகிறவர்களுக்கும் அசங்கியை உண்டுபண்ணும்.

கக்கூசுகளை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளாவிட்டால், இரைப்பை குடல் வியாதிகளுக்கு அவை முக்கிய முகாந்தரங்களாகும். மலபாதைக்கு உட்காரும் பாண்டம் உடைந்துபோயிராமல் பார்த்துக்கொள்; சந்துக்கதவு நன்றாய் முடிக்கியிருக்கிறதா என்று பார்; கக்கூஸையும் உட்காரும் அறையையும் அப்போதைக்கப்போது சுத்தம்செய்யப்பட்டிருக்கிறதா என்று கவனி; இடையிடையே ஏதாகிலும் ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தை உபயோகிக்கும்படி பார். இவை கக்கூசுகளை சுகாதார நிலைமையில் வைத்திருக்கும்படிச்செய்யும். கக்கூஸானது ஜனங்கள் பார்க்காதபடி மறைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும், இது அசங்கியைத் தடுக்கும். இம்மாதிரி செய்யவேண்டுமென்று சட்டம் கட்டாயப்படுத்துகிறது. பாண்டங்கள் உடைந்துபோயிருந்தால் அசங்கியை உண்டாகும். சந்துக்கதவுகள் இருந்தால் ஈக்கள் விருத்தியாவது தடைபடும். இந்த ஈக்கள் அநேகவித வியாதிகளைப் பரவச்செய்வதற்கு மூலகாரணம் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். வீட்டிற்கு உள்ளும் புறமும் ஈக்கள் உற்பத்தியாகவொட்டாமல் தக்க தடைமுறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும். ஈக்கள் உற்பத்தியாவதற்கு நரகல், குப்பை, எரு முதலியன ஏற்ற இடங்கள்.



ஒவ்வொரு பட்டணத்திலும், வடிக்கட்டின ஜலமோ, அல்லது ஒரு கிணறு அல்லது குளம் இவற்றிலிருந்து நல்ல ஜலமோ குடிப்பதற்கு இலவசமாய் சப்ளை செய்வதற்கு ஏற்பாடு உண்டு. இப்போது குழிக்கிணறுகள் சர்வ சாதாரணமாயிருக்கின்றன. இவற்றிலிருந்து வரும் ஜலத்தை நாம் வடிக்கட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒவ்வொருவரும் சுத்தமான ஜலத்தையே குடிக்கவேண்டும். இது விஷயத்தில் வெகு ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். கொஞ்சம் அசட்டையாயிருந்தால் ஜலத்தின் மூலமாய்ப் பரவப்பட்ட நோய்களுக்கு இரையாகும்படி நேரிடும். இது உங்கள் தப்பிதமேயல்லவா? நீங்கள் கஷ்டப்படுவதுடன் பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கும் மோசம் வந்துவிடும். எந்த ஜலமாகட்டும் சந்தேகத்திற்கு இடமானதாயிருந்தால், அதைக் கொதிக்கவைத்து சாப்பிடுவது மேல்.

அடுத்தபடி ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்வோம் இதில் நல்ல அறிவு வேண்டும். இதில் அபாயமும் உண்டு. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கோ, அல்லது வியாதியால் வருந்துவதற்கோ நீங்கள் உண்ணும் உணவின் குணம், அளவு, இயல்பு இவை யாவும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. இது ஒரு பெருத்த விஷயம். உங்களுக்கே இது விஷயத்தில் போதுமான ஞானம் இருந்தாலொழிய, மற்றவர் உதவிசெய்ய முடியாது. பொது வாழ்க்கை, தேசம் என்று சொல்வதெல்லாம் வீண். இதைக்குறித்த முதல் பிரச்சனை என்னவெனில் சுத்தமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை வாங்குவதேயாம். இரண்டாவது, அவை போஷணையுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியத்திற்கும், பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கும் இதுதான் அளவு. இரண்டாவது பிரச்சனையைக்குறித்து சர்க்காரார் தக்க ஏற்பாடு செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். முதல் பிரச்சனையைக்குறித்து உங்களுக்கே போதுமான ஞானம் இராமலிருந்து, நீங்களும், லோகல் போர்டாருடனும் சர்க்காருடனும் ஒத்துழைக்காவிட்டால் நாளாவட்டத்தில் உங்களுக்கும், உங்கள் தேசத்திற்கும், வம்சத்திற்கும் ஹானி உண்டாகும். மார்க்கெட்டுகள், ஹோடல்கள், பால் விற்குமிடங்கள் முதலியவற்றின் சுகாதாரத்தைக்குறித்து விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. முனிஸிபாலிடி சட்டம், புட் அடல்டரேஷன் ஆக்டு, பினல் கோட் முதலிய சட்டங்களுக்கு இவை அடங்கியுள்ளன. ஆனால், ஒவ்வொரு நபரும் சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, சரியானதும், சுத்தமானதும், நூதனமானதுமான ஆகாரங்களைப் பெறுத பக்ஷத்திலும், ஈக்கள், தும்பு, நோயைச் சுமந்துசெல்வோர் ஆகிய இவைகள் ஆகாரத்தை அசுத்தப்படுத்தாமலிருக்கும்படி பார்க்காத பக்ஷத்தில், இந்தச் சட்டங்களினால் மட்டும் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை.

தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு ஜனங்கள் தக்க முயற்சி எடுத்துக் கொண்டால்தான் அவைகளை ஒழிக்கலாம். பொதுஜனங்களுக்குக் கல்வி வேண்டும். நீங்கள் ஜாக்கிரதையாயிராவிட்டால், பொது ஆரோக்கிய இலாகாதாரர்களுடைய முயற்சிகளால் ஒன்றும் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஒரு நோயைத் தடுப்பதற்கு முதல் முதல் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் யாதெனில், நோய் பரவும் விதத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். எல்லா தேசங்களிலும் ஆரம்பக்கல்வியில் சுகாதாரம் ஒரு பாடபுத்தகமாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. பொது விதிகள் இன்னவை என்று ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். அதில் சொல்லியுள்ள எச்சரிக்கைப்படி அனுசரித்தால், சுகமாயும் ஆரோக்கியமாயும் வாழலாம். ஆனால், ஜனங்கள் இதன்படி நடக்கிறதில்லை. இந்த வியாதிகளைப் பரவச்செய்வதற்கு நோயாளிகளே காரணம். ஏனெனில், தங்கள் தேகத்தின் கழிவிடைகளைக்குறித்து தக்க எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்கிறதில்லை. ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களுடைய அஜாக்கிரதையினாலாவது அல்லது தவிர்க்க முடியாத முகாந்தரங்களினாலாவது இந்த வியாதிகள் தொத்து

கின்றன. அநேகர் பெரியம்மை, வாந்திபேதி என்றால் நடுநடுங்குகிறார்கள். கேசு கண்ட இடத்திற்கு போகக்கூடமாட்டார்கள். இவர்களை பெரியம்மைக்காக அம்மைக்குத்திக்கொள் என்றாலும், அல்லது வாந்திபேதிக்காக இனாகுயுலேஷன் செய்துகொள் என்றாலும் மறுத்துவிடுவார்கள். ஆனால், அவர்கள் நோயாளிகளோடு சம்பந்தப்பட்டவர்களுடன் கூடுவார்கள். கடையில் விற்கும் தின்பண்டங்களை வாங்கி உண்பார்கள். சினிமா காக்ஷிகளும் ஹோட்டல்களும் பொது ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியவையாயிருக்கின்றன. தொத்துக்குக் காரணமான இந்த இரண்டு இடங்களையும் தவிர்க்கவேண்டும். காற்றினாலும் ஆகாரத்தினாலும் பரவக்கூடிய தொத்து வியாதிகளுக்கு இவைதாம் மூலஸ்தானங்கள்.

நாட்டுப்புரத்து ஜனங்கள், பட்டணவாசத்து ஜனங்கள் ஆகிய இவர்களைக் குறித்த சுகாதாரங்களில் வித்தியாஸம் அதிகம் உண்டு. இந்த வியாஸத்தில் பட்டணங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களுக்கு முக்கியமான சில விதிகளைக்குறித்துச் சொல்லியிருக்கிறேன். சில விஷயங்களில் இவ்விரண்டும் ஒரேமாதிரியாகவிருக்கும். ஆனால், பிரத்தியேகமான விஷயங்களும் சில உண்டு. தினசரி வாழ்க்கையில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் இன்னும் அநேகம். அவைகளைக்குறித்து இங்கே சொல்ல உத்தேசமில்லை. நான் சொல்லுவது இதுதான். அதாவது, சுகாதாரக் கொள்கைகளை அனுசரிக்கும் விஷயத்தில் நீங்களே சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டால், உங்களுடைய க்ஷேமத்தின் பொருட்டு, ஒருவரும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. தங்களைத் தாங்களே யார் பாதுகாத்துக்கொள்ளுகிறார்களோ, அவர்களைப் பகவான் காப்பாற்றுகிறார்" என்னும் கொள்கை இங்கு பொருந்தும். மற்றவர்கள் வேலையில் குறை கண்டுபிடிப்பதனால் பிரயோஜனமில்லை. முனிஸிபல் நிர்வாகம் சரிவர நிறைவேறவேண்டுமானால், ஒவ்வொருவரும் அதில் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

---

# கர்ப்பிணியின் பாதுகாப்பு அல்லது கர்ப்ப — ஸ்திரீக்கு நாம் செய்யவேண்டிய கடமைகள்

— டாக்டர் ஹரிதாஸ் டே, —
மாஜி ஸீனியர் ஹவுஸ் பிஸிஷன்,
காம்பெல் ஆஸ்பத்திரி, கல்கத்தா.

மேலே சொல்லிய தலையங்கம் உள்ள இந்த வியாஸமானது, மருத்துவத்தில் தடைமுறையைச் சேர்ந்த ஒரு பாகம். இது சர்வ சாதாரணமாயிருப்பதுபற்றி, நமது வாசகர்கள் இதைக் கவனித்துப் படிக்காமல் எட்டைத் தள்ளிவிடலாம். ஆனாலும், பிரசவத்தின் முன்னும், பிரசவத்தின்போதும், பிரசவத்திற்குப் பிறகும் கர்ப்பிணிகளுக்கு நேரிடும் அநேக கெடுதலான சிக்கல்களைக் கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாத்தால், அவர்களை அச்சிக்கலினின்றும் காப்பாற்றக்கூடுமாதலால், இது விஷயமாகச் சில வரிகளை இங்கே எழுத எனக்கு ஒரு அவா உண்டாயிருக்கிறது. சாமான்ய ஜனங்கள் இது விஷயத்தில் கொஞ்சங்கூட அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. ஆனால், மேலான நமது வைத்தியத்தொழிலில் ஈடுபடுவோர் கர்ப்பிணியின் பாதுகாப்பைக்குறித்துப் பொது ஜனங்களுக்குப் போதிக்கவேண்டும். அதனால் அவர்கள் பயிற்சிபெற்று, கர்ப்ப ஸ்திரீகளைத் தக்கபடி பாதுகாப்பார்கள். பிரசவத்தின்போது அநேக சிக்கலான வியாதிகள் உண்டாவதால், மாதுரு மரண விகிதம் தினே·தினே அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. இதற்குக் காரணம் தடைமுறைகளை அனுசரிக்க ஜனங்களுக்குப் போதுமான ஞானம்



இராதிருப்பதேயாம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் முக்கியமாய் எக்லெம்ஸியா, ப்ரீ-எக்லெம்ப்டிக் டாக்ஸீமியா, டாக்ஸீமிக் வாமிடிங், ஆல்பியூமினுயூரியா முதலிய வியாதிகளால் கர்ப்ப காலத்திலும், அதிகமான இரத்த ஒழுக்கு, பிரஸவத்தின்போதும், பிரஸவமான பிறகும், பிரசவமானபிறகு பிரஸவ சுரத்தினாலும் வருந்துகிறார்கள். ஆரம்பத்தில் தக்க சிகிச்சை செய்தால் இவைகளைக் கண்டித்து வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

மேலும், கருச்சேதம், அகாலப்பிரசவம், குழந்தையின் அசாதாரணமான நிலைமை முதலிய பிரசவத்தில் நேரிடும் சிக்கல்களை, கர்ப்பமாயிருக்கும்போது அனுசரிக்கும் சுகாதாரத்தினால் தடுக்கலாம். கர்ப்ப ஸ்திரீயின் தேக உறுப்புக்களுக்கு நெருக்கடி அதிகம். ஆனதுபற்றி, தேகம் இளைத்துப்போகவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். மருந்தினால் சிகிச்சை செய்வது போக, கர்ப்ப ஸ்திரீகள் பின் சொல்லிய ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

**ஆகாரம்.**—கர்ப்பிணிகளுக்கு தேகத்தின் உறுப்புக்களில் களைப்பும், தசைநாரில் கழிவிடையும் அதிகம் உண்டாகுமாதலால், அதற்குப்பர்த்திசெய்ய, அவர்கள் ஆகாரம் அதிகமாகஎடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த ஆகாரம் அதிக போஷணையுள்ளதும், சுளுவில் உறிஞ்சப்படும்படியானதாயுமிருக்கவேண்டும். அவர்கள் ஆகாரத்தில் இலேசான பதார்த்தங்களை அடங்கியிருக்கவேண்டும். ஜீவஸத்துப்பொருள்களும், சுண்ணாம்பும் நிறைந்திருக்கவேண்டும். அதாவது, பால், வெண்ணெய், பச்சை மரக்கறிகள், மீன், கோழிக்குஞ்சு, தக்காளி முதலியன. மிகவும் காரமானதும், ஜீரணிக்க முடியாததுமான ஆகாரங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஜலம், குளுகோஸ், பருப்பு ரசம் முதலியவற்றை நிரம்பக் கிரமமாய்க் குடிக்கவேண்டும். அதனால் மூத்திரம் தாராளமாயும் நிரம்பவும் இறங்கும். தேகத்திலுள்ள கழிவிடைகளை வெளிப்படுத்த இது மூத்திரப்பைக்கு ஒரு ஒத்தாசையாகவிருக்கும்.

**உடை.**—நமது தேசத்தில் இப்போது உடையை இறுகக்கட்டுவது நாஜூக்காய் விட்டது. கர்ப்பிணிகள் இறுகக்கட்டிய உடையைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏற்கனவே பளுவினால் கலங்கும் ஹிருதயம், கல்லீரல் முதலிய உறுப்புக்களுக்கு இறுக்கிக்கட்டிய உடையானது இன்னும் அதிக பளுவைக் கொடுக்கும். ஆனதுபற்றி, அவர்களுக்கு ஏற்ற இலேசான உடையைத் தரிக்கவேண்டும்.

**ஸ்நானம்.**—கர்ப்பிணிகள் தினம் கிரமமாய் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். சர்மத்தின் சந்துகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வதற்கு ஸோப்பை அடிக்கடி உபயோகிக்கலாம். ஆனால், மர்ம ஸ்தானங்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளும் பொருட்டு, பிரத்தியேகமான ஜாக்கிரதையும், பாதுகாப்பும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**குடல்கள்.**—கர்ப்பிணிகளுக்கு மலச்சிக்கல் சகஜம். எந்தவிதத்திலும் அது நேரிடாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நிரப்பப் பழம், பால், பச்சை மரக்கறிகள், பழரஸம் முதலியன மலத்தைக் கழிக்கச் செய்யும். இவை தவறினால் இலேசான பேதிமருந்துகள், அதாவது, பல்வ் கிளிஸெஜெரேகோ, காஸ்காரா சகாராடா முதலியவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம். வலுவான பேதி மருந்துகளைத் தவர்க்கவேண்டும். அதனால் கருச்சேதம், அகாலப்பிரசவம் முதலியன உண்டாகலாம்.

**வியாயாமம்.**—கர்ப்பிணிகள் வெளிக்காற்றில் இலேசான வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் சதா ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதைத் தவிர, வேறொன்றும் செய்யக்கூடாது என்கிற ஒரு தப்பெண்ணத்தை ஒழிக்க வேண்டும். முரட்டுத்தனமான வியாயாமமோ, வேலையோ செய்யக் கூடாது.

கர்ப்பிணியிடம் கீழே சொல்லிய குறிகள் ஏதாகிலும் காணப்பட்டால், உடனே ஒரு வைத்தியரிடம் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டியது: (1) மூத்திரம் கொஞ்ச

மாய் இறங்குதல்; (2) முகமாவது, பாதங்களாவது வீங்குதல்; (3) விடாமல் தலைவலி; (4) பார்வை மந்தமும், கண்களுக்கு முன் வெளிச்சம் திடீரென்று எரிகிறமாதிரி தெரிகிறதும்; (5) இரத்த ஒழுக்கும்.

ஆரம்பத்தில் கர்ப்பிணியின் மூத்திரத்தை மாதத்திற்கு ஒருவிசை பரிசோதிக்க வேண்டும். கர்ப்பத்தின் பின் பாகத்தில் இரண்டு வாரத்திற்கொருதரம் பரீக்ஷை செய்யவேண்டும். 24 மணி நேரத்திற்குள் போதும் மூத்திரத்தின் அளவை அளக்க வேண்டும். மூத்திரத்தில் ஆல்புமின் கொஞ்சம் இருந்தாலுங்கூட, அதைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருந்து தக்க சிகிச்சை உடனே செய்யவேண்டும்.

---

## இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

**புகை குடிக்கும் பழக்கத்தை அடக்குதல்.**—பரமஹம்ஸ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி, ஆனந்தகுடீர், ரிஷிகேசம், ஹிமயமலை அவர்கள் எழுதுகிறதாவது:

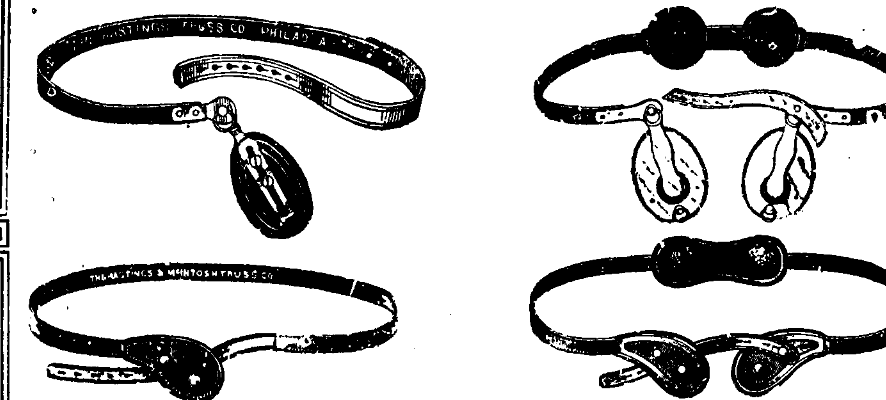
புகை குடித்தல் ஒரு கெட்ட பழக்கம். புகை குடிப்போர் தங்கள் கொள்கைகளுக்கு ஆதாரமாக கொஞ்சம் தத்துவமும், வைத்தியர்களுடைய அபிப்பிராயத்தையும் எடுத்துப் பேசுகிறார்கள். அவர்கள் சொல்லுவதாவது:—"புகை குடிப்பதனால் குடல்கள் சுத்தமாகின்றன. காலையில் நன்றாய் மலம் கழிகிறது. அது நுரையீரல், மூளை, ஹிருதயம் இவைகளுக்குக் கிளர்ச்சியைக்கொடுக்கின்றது. புகை குடித்ததும், நான் தியானம் செய்ய உட்காருகையில் தியானம் நன்றாய்ச் செய்கிறேன். அதை என் விட்டுவிடவேண்டும்". இது நல்ல தத்துவம். இந்தக் கெட்டப்பழக்கத்தை நிலைநாட்ட புத்திசாலித்தனமான வாதங்களைச் செய்கிறார்கள். இக்கெட்டப்பழக்கத்தை ஒழிக்க முடியவில்லை. ஓயாக்குடியர்கள் அநேகர் உளர். அவர்கள் 5 நிமிஷத்தில் ஒரு டின் சிகரெட்டைத் தீர்த்துவிடுகிறார்கள். இப்பழக்கம் குழந்தைப்பருவத்திலேயே ஆரம்பமாகிறது. ஒரு சிறு பையல் புகை குடிக்க ஆவல் கொள்கிறான். திருட்டுத்தனமாய் அவனுடைய தமயன் ஜேபியிலிருந்து ஒரு சிகரெட்டை எடுத்து, முதல் முதல் அதைப் பிடிக்கிறான். அதனால் அவன் நரம்புகளுக்குக்கொஞ்சம் கிளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அதுமுதல் தினம் சிகரெட் திருடி புகை குடிக்க ஆரம்பிக்கிறான். அவன் தகப்பனார், சகோதரர், சகோதரிகள் யாவரும் பலத்த குடியர்கள். இந்தப் பையனுக்குப் புகை குடிக்கக் கற்றுக் கொடுக்கும் குரு அவர்களேயாவார். இதென்ன கேவலமான நிலைமை! இப்பார்வை பயங்கரமாயிருக்கிறது!!

கிட்டத்துப்பார்வை, ஹிருதயத்தில் துடி துடிப்பு, ஹிருதயம் ஒழுங்கீனமாய் வேலை செய்தல், ஆன்ஜினா பெக்டோரிஸ் என்னும் கொடிய ஹிருதய வியாதி, வயற்றில் புண், தொண்டைக்கோளாறுகள், காற்றுப்பை அல்லது ட்ரகியாவில் அழற்சி, தேக நடுக்கம், சதை பலஹீனம் முதலியன புகை குடிப்பதனாலும், அதனால் நேரிடும் நிகோடைன் விஷத்தாலும் உண்டாகின்றன. விடாமல் புகை குடிப்பதனால் நிகோடைன் விஷம் அதிகமாகி கெட்டை விளைவிக்கிறது. நிகோடைன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச்சேர்ந்து தேகத்தில் ஒன்றுகூடி, அது தேக உறுப்புக்களுக்குத் தீங்கை விளைவிக்கின்றது.

எந்தக் கெட்ட பழக்கத்தையும் சரிப்படுத்துவது சுலபம். ஒரு வக்கீல் 15 வருஷ காலம் ஓயாமல் புகை குடிப்பார். மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, அதை அடியோடே ஒழித்துவிட்டார். உன்னிடம் ஒரு கெட்டபழக்கம் குடிகொண்டிருக்கிறதென்பதைக்குறித்து நினை. பிறகு அதை உடனே ஒழிக்கவேண்டுமென்று திடமான எண்ணங்கொள். மிதத்தின் நன்மைகளைக்குறித்து யோசி. அதுவே வெற்றியடைவதற்குப் போதுமானது. 'இந்த க்ஷணத்திலேயே இக்கெட்ட பழக்கத்தை விட்டொழிக்கிறேன்' என்று சங்கல்பம் செய்துகொள். உடனே அனுகூலமுண்டாகும்.


துறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். துறைந்த விலை!!

துடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



**SINGLE TRUSSES.**

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

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

**DOUBLE TRUSSES.**

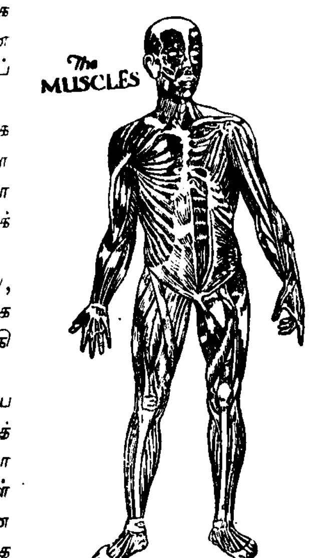
தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

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

## மானிட தேகத்தின் படம்.

### ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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




இதன் விலை ரு. 2.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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

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, Madras.

1866. Tamil Health. April, 1937.

# ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

13 MAY 1937 MADRAS

மிஸ் லீலா ராவ், மிஸ் துபாஷ்.

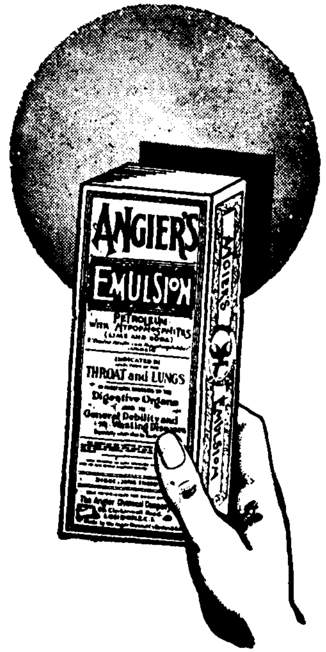
இவர்கள் பம்பாயில் நடந்த வெஸ்டர்ன் இண்டியா டெனிஸ் சாம்பியன்ஷிப்ஸ் டூர்னமெண்டில், லேடீஸ் டபில்ஸில் வெற்றியடைந்தவர்கள்.

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

ஏப்ரல்—1937] விலை அணா 2. [தொகுதி 14—பகுதி 4.

## அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

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




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

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

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

# ANGIER'S EMULSION

**ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.**

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

**மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,**

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரொப்ரைடர்கள் : **ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.


# பொருளடக்கம்.

பக்கம்


| | |
|---|---|
| சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும் ... | 61 |
| நமது பிரதான ஆகாரமாகிய அரிசியைப்பற்றி சில குறிப்புக்கள்—டாக்டர் எஸ். ரங்கஸாமி, எல்.எம்.எஸ்., டி.டி.எம். (கல்கத்தா), டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், கீழ் கோதாவரி, காகினடா ... | 67 |
| மாதுரு சிசு பரிபாலன விஷயமாக சுருக்கமான சில குறிப்புக்கள்—டாக்டர் எம். வி. நாயுடு, ஸீனியர் ஸப் அஸிஸ்டெண்டு ஸர்ஜன், சித்தப்பூர், குடகு ... | 69 |
| குழந்தைகளின் கண்கள்—ஆர். எஸ். ஆகர்வால், கண் வைத்தியர் டில்லி ... | 75 |
| வேர்க்கடலையும், அதன் உபயோகங்களும்—அஹிம்ஸா தேவி அம்மாள், பெங்களூர் ஸிடி ... | 78 |
| இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... | 79 |
| ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... | 80 |
| மதிப்புரை ... | 80 |

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

## நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

**நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.**

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

**டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!**

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

## ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

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

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

உடலே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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


## நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

### டாமியானு எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.





## 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 ஜிஎ,. 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, விஷங்கோல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

## நீம் டூத் பேஸ்டு

(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

## 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. | | | 2-ம் வகுப்பு. | | | 3-ம் வகுப்பு. | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ரூ. | அ. | பை. | ரூ. | அ. | பை. | 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 4] [ஏப்ரல், 1937.

# ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்:

டாக்டர், யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., 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.

## சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும்

(1937-ம் வருஷம் மார்ச்சு மாதத்தின் இதழ், 44-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

சென்ற மாதத்திய இதழில், ஆகாரத்தைக்குறித்துச் சொல்லிக்கொண்டு வந்தோம். காபி, தேயிலை முதலிய பானங்கள் இந்திய வீடுகளில் வேண்டாததும், சுகமற்றதும், சிக்கனமற்றதுமான உத்திரவில்லாமல் பிரவேசித்தவஸ்துக்கள் என்று கண்டித்து, எழைகளுக்கும் ஐசுவரியவான்களுக்கும் லேசானதும், சாதாரணமானதும், போஷணையுள்ளதுமானகாலைப் போஜனம் இன்னதென்று குறிப்பிட்டோம். இப்போது இந்தியர்களின் முக்கிய போஜனமாகிய பகற்போஜனத்தைக் குறித்து யோசிப்போம். ஆகாரத்தை முக்கியமான இரண்டு பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். பாதுகாக்கும் ஆகாரங்கள்; அதாவது, தேகத்திற்கு மிகவும் உபயோகமான உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், நல்ல ப்ரோடீன் இவைகள் அடங்கியுள்ள பால், பாற்கட்டி, முட்டைகள், கல்லீரல், கொழுப்பு, மீன் (ஹெர்ரிங்க்ஸ் முதலியன), பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், பழ ரஸங்கள், வெண்ணெய், காட்லிவர் ஆயில் (மீன் எண்ணெய்) முதலிய வஸ்துக்கள்; (2) வலுவுகொடுக்கும் ஆகாரங்கள்; அதாவது தானிய வகைகள், கொழுப்புக்கள், சர்க்கரை முதலியன. "சாதாரணமான கலப்பு ஆகாரத்தில் பாதுகாக்கும் வஸ்துக்களும், வலுவு கொடுக்கும் வஸ்துக்களும் கலந்திருக்கவேண்டும். பின்சொல்லியவை தேகத்தொழில் சரிவரநடப்பதற்குவேண்டிய சக்தியைக்கொடுக்கும்; முன் சொல்லியவைகளில் பாதுகாக்கும் வஸ்துக்கள் சரிசமானமான எடையில் இருக்கவேண்டும்". இதுவே, நவீன சாஸ்திரப்படி சரியான போஷணையில் சம்பந்தப்பட்ட கொள்கை. பரீக்ஷை செய்வதற்கு ரஸாயனசாலையாவது, இயந்திரமாவது யாதுமின்றி, காலோரிக்களைக்குறித்தும், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், உலோகவஸ்துக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஆகிய ஆகாரத்தின் பகுதிகளைக்குறித்து யாதொரு ஞானமுமின்றியும் நமது முன்னோர்கள் இந்தியர்களுக்கு ஒரு கலப்பு ஆகாரத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். இக்கலப்பு ஆகாரமானது விசேஷமாறுதல்கள் யாதுமின்றி இதுகாறும் வழங்கி வருவதுடன், இந்திய

ரின் பூமி, சீதோஷ்ணம், குணம் முதலிய வற்றிற்குத்தக்க சாஸ்திரோக்தமானதும், திருப்திகரமானதுமான ஆகாரம் என்று கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. உதாரணமாக, வட இந்தியரின் ஆகாரமானது, சரி சமானமான ஆகாரத்திற்கு ஏறக்குறைய ஒத்திருக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. பஞ்சாப் மாகாணத்தவருடைய உயரமான உருவத்திற்கும், நேர்த்தியான தேகத்திற்கும் அவர்களுடைய ஆகாரமே காரணம் என்று கருதப்படுகிறது. இந்தியர்களின் போஷணையைக்குறித்து, ஸர் ராபர்டு மெக்காரிஸன் ஐ.எம்.எஸ். அவர்களைக்காட்டிலும் உயர்ந்த மேற்கோள் ஒருவரும் இல்லை என்று சொல்லலாம். அவர் வட இந்தியரின் ஆகாரத்தைப் புகழ்ந்து பேசி, தென் இந்தியரின் ஆகாரமானது குறைவானதென்றும், சரிசமானமானதல்லவென்றும் கண்டித்துப் பேசியிருக்கிறார். அவர் இந்தியாவிற்கு ஒரு சரிசமானமான ஆகாரத்திட்டம் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். அது கீழே கண்ட அட்டவணையில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது:

| ஆகாரங்கள் | | அளவு அவுன்ஸ் |
|---|---|---|
| அட்டா (கோதுமை மா) | ... | 12 |
| அரிசி (கைக்குத்தல்) | ... | 6 |
| மாமிசம் (ஆட்டு மாமிசம் அல்லது தயிர்) | ... | 2 |
| பால் | ... | 20 |
| மரக்கறி எண்ணெய் | ... | 1 |
| நெய் | ... | 1·5 |
| கிழங்குகள் | ... | 8 |
| காபேஜ் | ... | 8 |
| மாங்காய் | ... | 4 |
| பருப்பு | ... | 1 |
| | | 63·5 |

ஆனால், இந்த ஆகாரத்திட்டமானது, ஒரு கணித சாஸ்திர வாய்ப்பாட்டின் நுட்பத்திற்கு ஒத்தபடி அமைக்கப்பட்டிருப்பதால், பொருளாதாரநிலைமை, அவரவர் ருசி, சுபாவம் இவை அதிகமாய் வியாபித்துள்ள மானிடரின் தினசரி வாழ்வில் இந்தத் திட்டத்தை அனுசரிப்பது இயலாத காரியமென்று நாம் நினைக்கிறோம்.

இப்போது, தென் இந்தியரின் 'பரம்பரை ஆகாரத்தையும், ஸர் மெக்காரிஸனின் வாய்ப்பாட்டையும் ஒத்திட்டுப் பார்த்து, நமது ஆகாரத்தின் குறை அதனுள்ளேயேயிருக்கும் குறைவினால் உண்டானதா? அல்லது பொருளாதாரம் முதலிய இதர காரணங்களால் ஏற்பட்ட வேறுபாட்டினால் உண்டானதா? என்பதைச் சோதிப்போம். அரிசியானது இந்தியாவின் இப்பாகத்தில் பிரதான ஆகாரப்பதார்த்தம். சக்தியை உற்பத்தி செய்வதில் இதற்கு விசேஷ குணம். ஸர் மெக்காரிஸன் கைக்குத்தல் அரிசியை உபயோகிக்கும்படி சொல்லுகிறார். தென் இந்தியர்கள் வெகுகாலமாக கைக்குத்தல் அரிசியையே உபயோகித்து வந்தனர். சென்ற 25 வருஷங்களாகத்தான் இயந்திரத்தில் தீட்டிய அரிசியை அதிகமாய் உபயோகிக்கலாயினர். ஐசுவரியவான்களும், மத்திய வகுப்பினரும் கோதுமை கூட உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால், அதுவும் வெள்ளை ரகந்தான்.

இந்தத்தானியங்களைக்குறித்து, போஷணையைக்குறித்து ஏற்பட்ட லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் மிக்ஸெட் கமிட்டியார் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்கள்: "அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் தன்மையுள்ள தானிய வகைகள் மிகவும் சௌகரியமானதும் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியதுமான ஆகாரங்களாகும். அநேக நூற்றாண்டுகளாக ஆசியாவிலும், மத்திய தரைக்கடல் ஓரமாயுள்ள நாகரீகமுள்ள நாடுகளிலும் இவை பிரதான ஆகாரங்களாக வழங்கி வருகின்றன. அவைகளின் உபயோகம் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெரிந்திருக்கிறது. அப்படியிருந்தும், அதிகமாக



இயந்திரத்தில் தீட்டிய தானியங்களையே இப்போது வெகுவாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. கோதுமை உமியிலும் முளையிலும் அடங்கியுள்ள முக்கிய போஷணை வஸ்துக்களாகிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் கூடியமட்டும் கோதுமை மாவில் இருக்கச்செய்து, அதனால் ரொட்டிக்குப் பாதுகாக்கும் குணத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்". அரிசிக்கும் இதுவே பொருந்தும். ஆனதுபற்றி, தென் இந்தியரின் ஆகாரத்தை விருத்தி செய்ய வேண்டுமானால், இயந்திரத்தில் தீட்டிய அரிசியையும், வெள்ளைக்கோதுமை மாவையும் நாம் தள்ளுபடி செய்ய வேண்டும். மற்றொரு குறை அரிசியைச் சமைப்பதில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. "அரிசியைச் சமைக்கும்போது, எவ்வளவு ஜலம் வேண்டுமோ, அவ்வளவு ஜலம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிலிருந்து ஜலத்தை வடிக்கக்கூடாது" இப்போது தென் இந்தியர் வீடுகளில் அனுசரிப்பது இக் கொள்கைக்கு நேர் விரோதம். பண்டைக் காலத்தில் கஞ்சி என்று சொல்லப்படும் இந்த ஜலத்தில் சாதத்தை இரவில் ஊறப் போட்டு, மறுநாள் 'பழைய சாதம்' என்று அதைச் சாப்பிடுவார்கள். இப்போதும் கிராமாந்தரங்களில், இதுவே சத்தான ஆகாரமாகவும், குளிர்ச்சியான பானமாகவும் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, இயந்திரத்தில் தீட்டியதனால் உமியும் முளையும்போன அரிசியைச் சமைப்பதனாலும், சமைத்த பிறகு கஞ்சியை வடிப்பதனாலும், நாம் உண்ணும் அரிசிச்சாதமானது பதருக்குச் சமானம். இந்த நிலைமைக்கு யார் ஜவாப்தாரி என்றால் நவீனநாகரீகந்தான்; மற்று யாருமில்லை! இப்போது ஸர் மெக்காரிஸனின் ஆகாரத் திட்டத்தில் மூன்றாவது நம்பரை எடுத்துக்கொள்வோம். அதாவது: மாமிசம் (ஆட்டு மாமிசம் அல்லது தயிர்). சாகபக்ஷணிகள் தயிரை உபயோகிக்கிறார்கள்; மாமிச பக்ஷணிகளோ, ஆட்டு மாமிசத்தை உபயோகிக்கிறார்கள். தென்னிந்தியர்கள் வெகுகாலமாக தயிர் அல்லது புளிக்க வைத்த பால், அல்லது மோர் இவற்றை உபயோகித்து வருகிறார்கள். தயிர் அல்லது மோர் சாப்பிட்டதும் ஆகாரம் முடிவு என்றர்த்தம். மோரைக்குறித்து, குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா) பத்திரிகையில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது: "எந்தவிதமான மோராயிருந்தாலும் அல்லது புளித்த பாலாயிருந்தாலும் அதைத் தாராளமாய் தினம் உபயோகித்து வந்தால், அது ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்யும். ஏனெனில், தேகத்தில் விரோதமான கிருமிகள் உட்புகுந்து விருத்தியடைவதை அது எதிர்த்துக் கொஞ்ச

FULL BENCH OF THE PERFECT FOOD

பூரண ஆகாரத்தின் நியாயாதிபதிகள்.

மாகிலும் போராடும். யோகர்டு மோர் (அதாவது, பல்கேரியா தேசத்தில் தயாரிக்கப்படும் மோர்) இதைவிட சிரேஷ்டம். ஏனெனில், அது நீடித்திருந்து, அடியில் குடல்கள் வரைக்கும் செல்லும்".

இப்போது பாலை எடுத்துக்கொள்வோம். இதைக்குறித்து நாம் முன்னமே விஸ்தாரமாகச் சொல்லியிருக்கிறோம். தென் இந்தியர்கள் இப்போது பாலை அதிகமாக உபயோகப்படுத்தாமல் இருப்பதற்குக் காரணம், ஜனங்களின் ஏழ்மைத்தனமும், பொருளாதார நிலைமையும், அதிகமாக நமது ஆகாரத்தில் காபியும், உரிமைப் பால்களும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவதுமேயாம். அடுத்தபடி எண்ணெயும் நெய்யும். நாம் நல்லெண்ணெயை உபயோகிக்கிறோம். இது ஒரு மரக்கறி எண்ணெய். நெய்யும் உபயோகிக்கிறோம். ஆனால், இவ்விரண்டிலும் வேறு கொழுப்புக்கள் கலப்படம் அதிகமிருக்கிறது. இந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் மேல் நமக்கு அதிகாரம் இல்லாதிருக்கும் வரையில், நமது ஆகாரம் குறைவுபட்டதாகவே இருக்கும். நமது ஆரோக்கியமும் குன்றிப்போகும்.

அடுத்தபடி கிழங்கு வகையராக்கள். இவைகளை நாம் ஏராளமாய் உண்கிறோம். இப்போது தென் இந்தியர்கள் வைதீகக் கொள்கைகளுக்கு மாறாக இருந்தபோதிலுங்கூட, உருளைக்கிழங்கை அதிகமாக உண்கிறார்கள். உருளைக்கிழங்கானது காலோரீக்களிலும், ஸ்டார்சிலும் நிறைந்த வஸ்துவென்றும், தற்காலத்திய ஐரோப்பியர் உணவில் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக இதை வைத்துக்கொள்ளத் தகுமென்றும் லீக் ஆப் நேஷன்ஸ மிக்ஸெட் கமிட்டியார் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மேலும், அதில் இரும்பும், ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளும் இருக்கிறதென்றும், முக்கியமாய் அந்த ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளானது சமைத்த பிறகுங்கூட, அதில் நிரம்பத் தங்கியுள்ளதென்றும், அதனால் அது மிக்க சிரேஷ்டமான ஆகாரமென்றும் அவர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அதற்கு அடுத்தபடி காபேஜ். தென் இந்தியர்கள் இப்போது காபேஜை அதிகமாக உபயோகப்படுத்திவந்தபோதிலுங்கூட, அதை வாங்கச் சக்தியில்லாதவர்களுக்கு, எந்தக் கீரையானாலுஞ்சரி, அது தக்க ஆகாரமென்றே நமக்குத் தோன்றுகிறது. பழ வர்க்கங்களில் ஸர் மெக்காரிஸன் மாங்காயைச் சிரேஷ்டமாகப் பாவிக்கிறார். தென்னிந்தியர்களுக்கு மாங்காயின்மேல் வெகு பிரியம். குறித்தகாலத்தில்தான் அது காயானாலும் பழமானாலும் கிடைக்கக்கூடுமாதலால், ஜனங்கள் அதை ஊறுகாய்போட்டு வருஷ முழுதிலும் உண்கிறார்கள். வாழை வருஷ முழுதிலும் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஏனெனில், அது எப்போதும் கிடைக்கக்கூடியது. மிகவும் மலிவு. வாழையின் உபயோகத்தைக் குறித்து, குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா) பத்திரிகையில் புகழ்ந்து சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

“மிதமான சீதோஷ்ணத்திற்கு தானிய வகைகள் எவ்வாறு முக்கியமோ, ஐக்கிய நாடுகளுக்கு உருளைக்கிழங்கு எவ்வாறு முக்கியமோ, புது உலகம் கண்டுபிடித்த போது, அந்தத்தேசத்து இந்தியர்களுக்கு சோளம் எவ்வாறு முக்கியமோ, அவ்வாறே உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் வசிப்பவர்க்கு வாழை முக்கியம்.

வாழைக்குத் தாய் தேசமாகிய இந்தியாவில், வைத்தியர்கள் அதன் போஷணைக்குணத்தைமட்டுமின்றி அதன் மருந்துக்குணங்களையும் மெச்சி, அதை உண்ணும்படி சொல்லினர். ‘தி டிக்ஷனெரி ஆப் தி எகனமிக் ப்ராடக்ட்ஸ் ஆப் இந்தியா’ என்னும் புத்தகத்தில் இதைக் குறித்து எழுதியுள்ள பல அபிப்பிராயங்களுள் ஸிவில் ஸர்ஜன் ஆர். கெ. பார்கர் எழுதியுள்ளது பின் வருமாறு:—நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப்பழம், புளி, உப்பு, இம்மூன்றையும் பிசைந்து உண்டால், சீதபேதிக்கு அது மிக்க அனுகூலம். அநேக கேசுகளில் இதை நான் உபயோகித்திருக்கிறேன். தீவிரமான கேசுகளிலும் நாட்பட்ட கேசுகளிலும் இது சொஸ்தம் செய்யாமல் தவறினதில்லை.



கடைசியாகப் பருப்பு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதுதான் ப்ரோடீனுக்கு முக்கிய ஆதாரம். தென் இந்தியர்களுக்குள், “பருப்பில்லாத கலியாணமா?” என்று ஒரு வசனம் வழங்குவதுண்டு. அதாவது, நமது ஆகாரத்தில் தொவரம் பருப்பு அவ்வளவு இன்றியமையாத வஸ்து. இப்பருப்பு தவிர, தென் இந்தியர்கள் உளுந்து, பயறு, கடலை முதலிய பருப்புக்களையும் உபயோகிக்கின்றார்கள். இவைகளிலும் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. அரிசி சாதம், பருப்பு, நெய் இம்மூன்றும் ஒரு சுகமான ஆகாரம். இத்துடன் பச்சடியோ, சாம்பாரோ கலந்து உண்டால், அதுவே ஒரு ருசிகரமானதும் போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரமாகும்.

ஸர் மெக்காரிஸன், தென் இந்தியர்களின் ஆகாரத்தில் இரண்டு முக்கியமான அம்சங்களை விட்டுவிட்டிருக்கிறார். அவை, ரஸமும் (மிளகு ரஸம் அல்லது மிளகு தண்ணீர்), பாயஸமும். மிளகு ரஸம் காரமான வஸ்துவானதால், அது மிகவும் நுட்பமான ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அழற்சியை உண்டுபண்ணும் என்கிற எண்ணத்துடன் அதை அவர் விட்டுவிட்டனர் போலும். ஆனால், தென் இந்தியர்களின் ஆகாரத்தில் மிளகு ரஸம் முக்கியமான ஆகாரம் என்று இப்போது நடந்துள்ள ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்படுகிறது.

சிலகாலமாக, பூலோகத்திலுள்ள ஆரோக்கியப் பத்திரிகைகளில் ஒரு பெருத்த விவாதம் நடந்துகொண்டு வருகிறது. அதாவது, ஸ்டார்ச், கார்போஹைட்ரேட் இவைகளுடன் ப்ரோடீனையும் கலந்து, ஒரே காலத்தில் ஆகாரமாய்ச் சாப்பிட்டால், அது ஜீரணத்திற்கு விரோதமானதால், அவ்வாறு கலப்பு ஆகாரம் உண்பது விரும்பத்தக்கதா என்பதேயாம். இந்தக் கொள்கையை முதல் முதல் கண்டுபிடித்தவர் டென்வர் வாசியாகிய டாக்டர் டில்டென் என்பவர். பின்னிட்டு, டாக்டர் ஹே என்பவர் இக்கொள்கையை அனுசரித்து, கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் ப்ரோடீனும் ஒன்றோடொன்று ஒவ்வாத ஆகாரங்கள். ஆனதுபற்றி, அவைகளைப் பிரத்தியேகமாக உண்ண வேண்டுமேயொழிய, ஒரே ஆகாரத்தில் கலந்துண்ணுதல் கூடாது என்று அபிப்பிராயப்பட்டார். அவர் ஒரு ஆகார வாய்ப்பாடு ஏற்படுத்தி, அதற்கு ‘ஹே டயட்’ என்று பெயர் வழங்கி வருகிறது. ஆனால், மிகவும் பிரசித்திபெற்ற குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா) ஆசிரியர், இந்த ‘ஹே டயட்’ சாஸ்திர சம்மதியற்றதென்றும், சாத்தியமானதல்லவென்றும் அவர் பத்திரிகையில் எழுதியிருக்கிறார். இதைப் போலவே, மிகவும் கீர்த்தி வாய்ந்த ‘ஹெல்த் பர் ஆல்’ (லண்டன்) பத்திரிகாசிரியரும், இம்மாதிரி கலப்பு ஆகாரத்தினால் வயிற்றில் புளிப்பு தட்டுமேயொழிய, வேறொரு பாதகமுமில்லை. இது தடுக்கக் கூடியது. இக்காரணத்தைக் கொண்டு, கலப்பு ஆகாரம் கெடுதலானதென்று அதைக் கண்டனம் செய்யக்கூடாது என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார். இது விஷயம் நமது முன்னோர்களுக்கு ஸ்பஷ்டமாய்த் தெரியுமென்றே ஏற்படுகிறது. அவர்களும் இவ்வாசிரியர்கள் கொண்ட அபிப்பிராயத்தையே கொண்டனர்போலும். அவர்கள், தேகத்தில் தட்டும் புளிப்பை அப்போதைக்கப்போது ஒழிக்க வேண்டுமென்றே காரமான மிளகு ரஸத்தை இக்கலப்பு ஆகாரத்தில் சேர்த்திருக்கின்றனர். இதுவுமன்றி, புளிப்பைச் சமப்படுத்தி, தேகத்திலுள்ள விஷங்களைப் போக்குவதற்கென்றே பக்ஷத்திற்கு ஒரு தினம் அதாவது, ஏகாதசியன்று, உபவாஸமிருக்கும்படி ஆஞ்ஞாபித்திருக்கிறார்கள். டாக்டர் ஜான் ஹார்வி கெல்லாக் என்பவர், வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்வதற்காக இப்போது அனுஷ்டித்துவரும் நீடித்த உபவாஸத்தைக் கண்டித்து, அப்போதைக்கப்போது ஒருநாள் உபவாஸம் இருக்கும் நம்முடைய முறையை ஆதரிக்கிறார். அவருடைய ‘குட் ஹெல்த்’ என்னும் பத்திரிகையில் அவர் சொல்லுவதாவது: “அதிகமாக உண்பது நாகரீகத்தினால் நேரிடும் பாவம். அதிகமாக உண்பதற்குச் செய்யவேண்டிய தவம் யாதெனில், அப்போதைக்கப்போது உபவாஸமிருப்பதே. இது மிகவும் சிலாகிக்கத்தக்க விஷயம். ஆனால், வைத்தியமுறை

யாக அனுசரிக்கப்படும் ஒழுங்கான உபவாஸமானது வேறு விஷயம்". ஆனதுபற்றி, கலப்பு ஆகாரத்தினால் உண்டாகக்கூடிய புளிப்பு முதலிய சங்கடங்களை நமது முன்னோர்கள் கண்டறிந்து, அதற்குத்தக்கபடி மிளகு, தனியா, காயம், புளி அல்லது எலுமிச்சம்பழம், கடுகு முதலிய கார வஸ்துக்களை தினப்படி ஆகாரத்தில் சேர்த்து விட்டனர். தென் இந்தியர்கள் உபயோகப்படுத்தும் மற்றொரு வஸ்து பாயஸம். இது சாதாரணமாய் விவாகம், பண்டிகை, உற்சவம் முதலிய நாட்களில் தான் உண்ணப்படும். தென் இந்தியரின் தினப்படி ஆகாரத்தில் சர்க்கரை தள்ளுபடி. ஆனால், இப்போது இது முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தமாய் விட்டது. சர்க்கரையைப்பற்றி, லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் மிக்ஸெட் கமிட்டியார் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்கள்:—"சர்க்கரையை உபயோகிக்கும் விஷயத்தைக்குறித்து, அவ்வளவு கவனம் செலுத்தவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனெனில், சர்க்கரையில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களாவது, உலோக உப்புக்களாவது இல்லை. தவிர, சர்க்கரையை அளவுகடந்து உபயோகித்தால், அது மிகவும் முக்கியமான வஸ்துக்களாகிய பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களின்மேலுள்ள அவாவைக் குறைக்கும்".

ஆனதுபற்றி, நமது பரம்பரை ஆகாரமானது எல்லாம் நிறைந்ததும், பூரணமானதுமான ஆகாரம் என்றே சொல்ல வேண்டும். இப்போது இதற்கு ஏற்பட்டுள்ள குறைக்குக் காரணம் ஏழ்மைத்தனமும் அறியாமையுமேயாம். இதற்கு மேற்கோள் லீக் ஆப் நேஷன்ஸே. அவர்கள் சொல்வதாவது :—"லீக் ஆப் நேஷன்ஸார் மேற்சொல்லிய சிசு மரண விகிதத்தைக் குறித்துச்செய்த விசாரணையில் குழந்தைகளுக்காவது, அல்லது மானிட கோஷ்டியில் மற்ற தகுதியில் உள்ளவர்களுக்காவது இப்போதுள்ள போஷணைக் குறைவிற்குஏழ்மைத்தனமும் அறியாமையுமேஜவாப்தாரியாயிருக்கின்றனவென்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது".

விலேஜ் இண்டஸ்டிரீஸ் அஸோஸியேஷனார் தென் இந்தியர்களுக்குத் தக்க ஒரு ஆகாரத் திட்டத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். இதற்கு சராசரி மாதம் ரூ. 4½-க்குமேல் செலவாகாது. இதைநமது வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறோம். அவர்களுடைய வாய்ப்பாடு பின் வருமாறு :—

| | | | |
|---|---|---|---|
| அரிசி | தினம் | 10 | சடாக்ஸ் |
| பருப்பு | ,, | 2 | ,, |
| காய் கறிகள் | ,, | 4 | ,, |
| கடுகெண்ணெய் | ,, | ½ | ,, |
| உப்பு | ,, | ½ | ,, |
| மிளகு சீரகம் முதலியன | | | |
| எலுமிச்சம்பழம் அல்லது ஒரு புளிப்பான பழம் | | | |
| கர் | ,, | ¼ | ,, |
| மீன் | ,, | 2 | ,, |
| பால் | ,, | 2 | ,, |

சாமான்ய வாழ்க்கைக்கு அனுகூலமாய் ஆகாரத்தைக்குறித்துக் கொஞ்சம் விஸ்தரித்துச் சொன்னோம். அடுத்தபடி உடையைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. உடை விஷயத்தில் அதிக விரைவாய் இந்தியர் மேனாட்டாரைப் பின்பற்றி வருகின்றனர். இந்தியாவைப் போன்ற ஒரு உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் டொப்பி, ஷர்ட்டு, வெஸ்டு கோட், கோட், காலர், நெக் டை, நிஜார், ஸ்டாகிங்ஸ், பூட்ஸ் முதலிய பளுவான உடைகள் தேவையேயில்லை. இம்மாதிரியான உடைகள், பளுவாயும், அதிக செலவுள்ளதாயும் ஆரோக்கியமற்றதாயும் இருக்கும். சாமான்ய வாழ்வில் வெளுப்பாயும், லேசானதாயும், காற்று புகும்படியானதுமான துணி ஒன்று அரைக்கும், ஒரு சட்டை மேலுக்கும் இருந்தால் போதுமானது.

இப்போது சாமான்ய வாழ்வையும், கெடுதலான வாழ்வையும்பற்றியவழக்கை முடிவு கட்டுவோம். இந்த வழக்கில் நமது தீர்ப்பு: சாமான்ய வாழ்க்கையானது இந்தியாவில் பரம்பரையாய் வாழ்ந்த வாழ்க்கை; ஆரோக்கியமுள்ளதும், சிக்கனமானதுமான வாழ்க்கை. இப்போது நாம் வாழும் வாழ்வு கெடுதலான வாழ்வு. ஆரோக்கியமற்றதும், அதிக செலவு பிடிக்கும்படியான வாழ்க்கை.

அடுத்த இதழில் மேலான எண்ணத்திற்கும், இலேசான எண்ணத்திற்கும் உள்ள கேஸின் விசாரணையை ஆரம்பிப்போம்.

---

# — நமது பிரதான ஆகாரமாகிய அரிசியைப்பற்றி சில குறிப்புக்கள் —

டாக்டர் எஸ். ரங்கஸாமி, எல்,எம்.எஸ்.,
டி.டி.எம். (கல்கத்தா),
டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், கீழ் கோதாவரி,
காகிநாடா.

நமது தேசத்தில், முக்கியமாய் நமது இராஜதானியில் வசிக்கும் ஜனங்களில் பெரும்பான்மையோர்க்கு அரிசி சாதாரணமான ஆகாரமாகும். அரிசியில் அநேக விதங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்றுக்கொன்றுள்ள நுட்பமான வித்தியாஸங்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு ஆராய்ச்சி இன்னும் அதிகம் வேண்டும். ஆனால், அதிக நாட்கள் வளர்ந்து முதிரும் நெல்லிலிருந்து வரும் அரிசியைக்காட்டிலும் சுவல்ப காலம் வளர்ந்து சீக்கிரம் அறுவடையாகும் நெல்லிலிருந்து உண்டாகும் அரிசி போஷணைக்குணங்களில் குறைவென்று உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். தவிர, ஆற்றுப்பாய்ச்சலில் பயிராகி, வருஷத்திற்கு ஒரு போகத்திற்குமேல் பயிரிடப்படும் நிலங்களில் விளைவதைக்காட்டிலும், மேட்டுப்பூமியில் மழை ஜலம், ஏரிப்பாய்ச்சல் இதில் பயிரிடப்படும் நெல்லிலிருந்து உண்டாகும் அரிசி அதிகபோஷணையுள்ளதென்றும் சொல்லலாம். வெகுகாலமாய் நிலங்களுக்குப் போதுமான எருவின்றி, அதில் பயிரிட்டால், விளைவில் சத்தில்லாமல் போய்விடுகிறது. இந்த உயர்ந்த பயிரைச் செய்வதற்கு வசதிகள் அதிகம் ஆக ஆக, அநேகர் அரிசியையே பிரதான ஆகாரமாக உண்கிறார்கள். அநேகர் முழுதிலும் அதை உண்டே ஜீவிக்கின்றனர். இது தேகத்தைப் பலஹீனப்படுத்தி விடுகிறது. கேழ்வரகு, சோளம் இவைகளை உண்ணும் ஜனங்களின் தேகத்தையும், கோதுமை, அரிசி முதலியவைகளை உண்ணும் ஜனங்களின் தேகத்தையும் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால் பலஹீனம் நன்றாய் ஏற்படுகிறது.

இந்த ஆகாரம் இயந்திரத்தில் தீட்டப்படுவதால், அம்மாதிரி தீட்டப்பட்ட அரிசி நமக்கு மூன்று விதங்களில் கெடுதலை விளைவிக்கிறது :—

(1) இதிலிருந்து தவிடு போய் விடுகிறது. அந்தத் தவிட்டுடன், உலோக வஸ்துக்கள் கொழுப்பு, க்ளிஸரோ பாஸ்பேட்ஸ் முதலியன அடங்கியுள்ள 'அலியூரோன்' வரிசையும் போய்விடுகிறது.

(2) அரிசி வித்தானது மிகவும் நுட்பமான வஸ்து. அது ஒரு பக்கத்தில் ஒரு மூலையில் இருக்கிறது. இது அடியோடே அழிந்துபோய் விடுகிறது. இந்த அரிசியிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள் இதில்தான் இருக்கிறது. இயந்திரத்தில் குத்திய அரிசியானாலும், கைக்குத்தல் அரிசியானாலும், அதன் கோடியில் ஒரு கிரகணத்தைப்போல் காணப்படுவதுதான் இந்த வித்து இருந்த இடம்.

(3) அரிசியில் பாசை பிடிக்கும். கொஞ்சகாலம் வைக்கப்பட்டிருந்த அரிசியில் இதை நன்றாய்ப்பார்க்கலாம். மழைக்காலத்திலும், ஈரமான தரைகளிலும் வைக்கப்பட்டிருந்தால், உடனே பாசை பிடிக்கும். இயந்திரத்தில் தீட்டப்பட்ட அரிசிக்கு இந்த மாறுதல் உடனே உண்டாகும். சேகரித்து வைக்கப்பட்ட அரிசியைப் பார்த்தால் அதில் புள்ளிகள் இருக்கும். அதனால் இந்த வித்தியாஸத்தைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். அரிசியை க்ளிஸரினிலோ, அல்லது ஜலத்திலோ போட்டாலும், அல்லது பூதக்கண்ணாடி மூலமாகப் பார்த்தாலும் இது செவ்வையாய் ஏற்படும். இயந்திரத்தில் தீட்டிய அரிசியில் போஷணைக்குணம் மட்டும் போகும். ஆனால், சேகரித்து வைக்கப்பட்ட அரிசி விஷத்தன்மையுள்ளது. எதுவாயிருந்த போதிலும், இந்த அரிசி இரண்டுவிதமாய்க் கெடுதலை உண்டுபண்ணும். அதாவது, இதற்கு போஷணைக்குணம் இல்லை. வியாதியை உற்பத்தி செய்வ

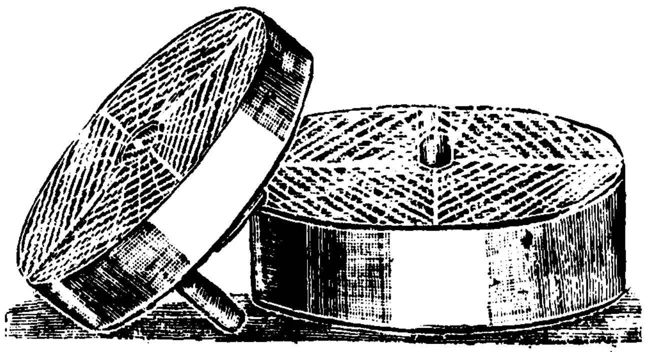
தற்கு இது காரணமாயிருக்கிறது. பெரி பெரி என்பது இதனால் உற்பத்தியாகக் கூடிய வியாதிகளில் ஒன்று. இது எங்கும் வியாபித்து இப்போது விருத்தியாய்க்கொண்டிருக்கிறது.

இந்த சத்தற்ற ஆகாரப்பதார்த்தமே நமது பலஹீனத்திற்குக் காரணமென்று ஆராய்ச்சிக்காரர்களுடையவும், முற்காலத்திய அனுபோகஸ்தர்களுடையவும் அபிப்பிராயம். மனிதனுக்கு ஆகாரந்தான் முக்கியம். தேகம் பலஹீனப்பட்டால், அது கொக்கிப்புழு வியாதி, மலேரியா, காசம் முதலிய வியாதிகளுக்கு உட்படுகிறது. இப்போதுள்ள அதிக சிசு மரண விகிதத்திற்கும், மாதுரு மரண விகிதத்திற்கும், நமது தேசத்தின் ஆகாரம் சீர்கெட்டுப்போயிருப்பதே காரணம். இந்தத் தீங்கை ஒழிக்கப் பரிகாரம் தேடாத போதிலும், இந்த முக்கியமான விஷயத்தில் பொது ஜனங்கள் இப்போது அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். அரிசி இயந்திரங்கள் இப்போது அதிகமாய் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. ஹார்ஸ் பவர் கம்பியாயுள்ள சின்ன மில்லுகளை ஜனங்கள் அதிகமாக உபயோகிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு இயந்திரங்களிருக்கின்றன. வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தினாலும், கம்பெனியார் தவணையின் மேல் கடன் கொடுப்பதாலும், அநேகர் இதை வாங்கி அதன் மூலமாய் ஜீவிக்க நேரிடுகிறது. இதை ஒழிக்க சட்டம்பிறப்பிக்கவேண்டிய தவசியம்.

ஆனால், அதுவரையில் என்னசெய்வது? இப்போது கிராமங்களில் நெல் குத்துவதற்கு ஆட்கள் கிடைக்கிறதில்லை என்று அடிக்கடி குறைகூறப்படுகிறது. பட்டணவாஸங்களில் இது இன்னும் அதிகம். நெல் குத்தும் தொழிலாளிகள்கூட, இயந்திரங்களில் குத்திக் கொள்ளுகிறார்கள். ஒரு கிராமத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட இயந்திரம் இருந்தால், ஒன்றுக்கொன்று போட்டி உண்டாய் விடுகிறது. சாதாரண ஜனங்கள்கூட, குறைந்த கட்டணத்திற்கு இயந்திரத்தில் நெல் குத்த ஆசைப்படுகிறார்கள்.

மேலே சொல்லியபடி நெல்லிலுள்ள விதையைப் பாதுகாக்க கைக்குத்தல்கூட சரியான முறையன்று. அரிசி முழுதிலும் ஸத்துடன் கூடி இருக்கவேண்டுமானால், வேறொருமுறை தேடவேண்டும்.

மர இயந்திரம் ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைவிட சுலபமானதும், மலிவானதும், உபயோகமானதும் வேறொன்றும் இல்லை. இது உறுத்த மாபுல் அல்லது புளிய மரத்தினால் செய்யப்பட்டது. கல் யந்திரம்போலவே இது இரண்டு பாகங்களாக இருக்கின்றது. எதிர்க்கெதிராக உள்ள பாகங்கள் ரேடியஸ் மாதிரி பொளியப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் நெல்லை விட்டு அரிசி திருப்திகரமாக வந்து விழுந்து விடுகிறது. இந்த யந்திரத்தின் சுற்றளவு 12 முதல், 14 அங்குலம். அதன் உயரம் 6 முதல் 8 அங்குலம். இதன் மாதிரியைக் காண்பித்தால், கிராமத்தச்சன் இதைச் செய்யக்கூடும். 10, 12 மூட்டைகள் குத்தியானதும், யந்திரத்தை மறுபடியும் பொளியவேண்டி வரும். அதையும் அவர்கள் செய்யலாம். இந்த யந்திரத்தைக்கொண்டு



நூதனமான நெல் குத்தும் மர இயந்திரம்.



ஒரு நபர் தினத்திற்கு ஒரு மூட்டை நெல் குத்தலாம். வீட்டுக்காரிகூட ஓய்ந்த வேளையில் இம்மாதிரி குத்தி வீட்டிற்கு ஒரு வாரத்திற்கு வேண்டிய அரிசியை தயார் செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது தினப்படி கூலியாளை நியமித்துக் குத்திக்கொள்ளலாம். இந்த யந்திரங்கள் இந்த ஜில்லாவில் இப்போது அநேக இடங்களில் கிடைக்கும். ஒரு யந்திரம் மூன்று அல்லது நான்கு ரூபாய்க்கு இந்த ஆபீஸ் மூலமாயும் கிடைக்கும்.

சரியான ஆகாரச்சீர்திருத்தம் தனவந்தர்களுக்கும் ஏழைகளுக்கும் ஒருங்கே அவசியமானவை. தேகம் கட்டுமோஸ்தராவதற்கு இதுதான் அஸ்திவாரம்.

---

# மாதுரு சிசு பரிபாலன விஷயமாக சுருக்கமான சில குறிப்புக்கள்

— டாக்டர் எம். வி. நாயுடு, —
ஸீனியர் அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன்,
சித்தப்பூர், குடகு.

## முகவுரை.

கர்ப்பத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும், பிரசவத்திற்குப்பிறகும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய ஜாக்கிரதையைக் குறித்து ஜனங்களுக்குப் போதிப்பதற்காகவே இக்குறிப்புக்கள் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்தியாவில் கிராமாந்தரங்களில் சிசு மரண விகிதமும், மாதுரு மரண விகிதமும் அதிகம் என்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இதற்குக் காரணம் புராதன சிகிச்சா முறையை அனுஷ்டிப்பதேயாம். இந்த மரண விகிதத்தைக் குறைப்பதற்காக செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தாரும், சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்களும், அநேகவித காக்ஷிகளைக் காண்பித்துப் போதித்து வருகிறார்கள். ஆனால், சிலபேர்தாம் அவர்களுடைய போதனையின்படி நடக்கிறார்கள்.

கர்ப்பம் என்பது கர்ப்ப ஆரம்ப முதற்கொண்டு பிரசவமாகும் வரையில் ஸ்திரீகளுக்கு ஒரு பெருத்த கண்டம். இது பிராணாபத்தான விஷயம். இங்கே சொல்லும் கற்பனைகளைக் கவனித்து நடந்தால், அநேக உயிர்கள் மரணமடையாமல் மீளலாம்.

பிறக்கும் குழந்தைகள் நமது தாய் நாட்டில் பிரசித்திபெற்ற நகரவாசிகளாக ஆகக்கூடும். சாமான்ய மனிதர்கள்கூட, இக்கற்பனைகளை அனுசரிக்கலாம்.



### கர்ப்பத்தின்போது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய எச்சரிக்கை.

1. கர்ப்பத்தின் இரண்டாம் மாதத்தில் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மசக்கை கண்டு அதனால் வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், உடனே டாக்டரிடம் அதற்குச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது. அப்படி செய்து கொள்ளாவிட்டால், அவர்களுடைய வலுவு குன்றும்; பிரசவத்தின் கஷ்டத்தைத் தாங்க முடியாமற் போகும்.

2. மலேரியா ஜுரம், எனீமியா அல்லது இரத்தமின்மை, இன்னும் இதர நரம்புக் கோளாறுகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

3. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் உடையைத் தளர்த்தியாய் உடுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அவர்களுடைய வயற்றின்மேல் பளுவு தாங்கக்கூடாது.

4. ஆகாரம் : நல்ல ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். வேண்டிய அளவு பச்சை மரக்கறிகள், நூதனமான பழங்கள், மலச்சிக்கலைத் தடுக்க சுத்தமான ஜலம் இவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். சாராயம், கனமான ஆகாரம், ஊறுகாய் வகைய

ருக்கள், ஜீரணமாகாத ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

5. அதிகமான ஓய்வு வேண்டும். கடினமான வியாயாமத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். பகலில் கொஞ்சம் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மாலையை வெளிக் காற்றில் கழிக்கவேண்டும்.

6. ஸ்நானம்: தினம் ஒரு முறை அல்லது இரண்டுநாளைக்கொரு முறை.

7. குடல்களைச்சுத்தம்செய்ய, வேண்டும்போது, ஆமணக்கெண்ணெய் எடுத்துக்கொள்.

8. கர்ப்பம் தரித்த 7 அல்லது 8-வது மாதத்தில், சில கேசுகளில் மூத்திரம் கம்மியாய்ப் போகும். தலைவலி, கண் கோளாறு, கணுக்கால், புருவம் இவைகளில் வீக்கம், தலைச்சுற்றல் முதலியன உண்டாகும். அப்போது நோயாளி உடனே ஒரு டாக்டரைக்கலந்து யோசித்துத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். இராவிடில், எக்லெம்ஸியா என்னும் நோய் (வலி) காணும். அது தன் உயிருக்கும், குழந்தையின் உயிருக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

## பிரஸவ அறையும், அதற்கு வேண்டிய சாமான்களும்.

1. பிரசவத்திற்குச் சிலநாட்களுக்கு முன், உன் வீட்டில் நன்றாய்க் காற்றோட்டமுள்ளதும், வெளிச்சமுள்ளதுமான அறை ஒன்றைத் தெரிந்தெடு. அதிலிருந்து தேவையில்லாத சாமான்களை அப்புறப்படுத்தி விடு. அந்த அறையை வெள்ளையடித்துச் சுத்தமாய் இருக்கும்படிச்செய். குறிப்பு:—பிரசவித்த ஸ்திரீயைக் காற்றோட்டமில்லாத இருட்டறையில் இருக்கச்செய்வது நமது வழக்கம். இதை அடியோடே ஒழிக்க வேண்டும். பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கும், சிசுவிற்கும் சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும், சௌகரியமும், பரிசுத்தமும் வேண்டும்.

2. அந்த அறையில் பின் சொல்லிய சாமான்கள் இருக்கவேண்டும்: ஒரு கட்டிலும், மரப்பலகையும். படுக்கை: சில பெட் ஷீட்டுகள், கட்டிலின் கீழ்ப் பாதியை மூட மெழுக்குச்சீலை; ஒரு தலையணை, ஒரு ப்ளான்கெட், ஒரு சின்ன மேஜை, ஒன்று அல்லது இரண்டு பேஸின்கள், ஒரு துண்டு கார்போலிக் ஸோப், ஒரு டவல். குறிப்பு: ஒரு பழைய கந்தைப் பாயை பிரஸவத்திற்கு உபயோகிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அந்தப் பாய் சுத்தமாயிராது. அதனால் அந்த ஸ்திரீக்கு விஷசம்பந்தம் ஏற்படலாம்.

3. துணி: இரண்டு பயண்டர்கள் ($1\frac{1}{2}$-கஜ நீளமும், 18 அங்குலம் அகலமும்), ஒரு டஜன் துண்டுத்துணிகள் அதாவது, சுத்தமான வெள்ளைத்துணி 1 கஜம் சதுரம், கத்திரிக்கோல், நூல், ஸேப்டி-குண்டூசிகள் இவைதாம் பிரஸவத்திற்கு வேண்டிய முஸ்தீப்புகள்.

## பிரஸவ நிர்வாகம்.

மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களைச் சேகரித்துக்கொண்டதும், பிரசவத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு முன், கர்ப்ப ஸ்திரீக்கு ஒரு டோஸ் (ஒரு தேக்கரண்டி) ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். மறுநாள் ஸ்நானம் செய்வித்து, சுத்தமான உடையை உடுக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

பிரசவ நோய் ஆரம்பித்தவுடனே தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு தாதியை எப்போதும் வரவழை. பிரசவத்தை மருத்துவகுல ஸ்திரீக்காவது, அல்லது தேர்ச்சிபெறாத தாதிக்காவது ஒப்புவிக்காதே. இவர்களுக்குப் பரிசுத்தம் என்பது ஒன்றும் தெரியாது. அருகில் நர்ஸ் ஒருவரும் கிடைக்காவிட்டால், அனுபவமுள்ள இரண்டு ஸ்திரீகளைப் பிரஸவத்தை நடத்தும்படிச் செய்யவும். தங்கள் கைகளை ஸோப்பும் ஜலமுங்கொண்டு சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று அவர்களுக்குத் தக்க போதனை கொடுக்க வேண்டும். மேலும், பிரஸவத்தின்போது சுத்தமான துணியையே உபயோகிக்கும்படி செய்யவேண்டியது.

## பிரஸவக்குறிகள்.

முதல் தருதி:—கர்ப்பிணிக்கு அப்போதைக்கப்போது நோய் எடுக்கும். அவளை அறையைச்சுற்றி உலாவும்படி செய்யவேண்டும். அவளுக்கு இலேசான ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். வேலைக்காரர்கள், பிரசவம் சுகப்பிரசவமாகுமென்றும், அதைக்குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லையென்றும் அவளுக்குத் தைரியம் சொல்லவேண்டும். அவளுடைய சிநேகிதர்களையும் பந்துக்களையும் உள்ளே விடப்படாது. ஏனெனில், ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு மாதிரி சொல்வார்கள். அதனால் அவள் கவலை அதிகமாகும்.

இரண்டாவது தருதி:—கர்ப்பிணிக்கு அடிக்கடி பலத்த நோய் உண்டாகும். இப்போது அவள் படுக்கையில் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு சிறு துவாலை கட்டிலின் தலைப்பாகத்தில் கட்டிவைத்து, அவளை அதைப் பிடிக்கச்செய்து நோய் காணும்போதெல்லாம் முக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

முதல் பிரசவம் 18 மணி நேரத்திற்குள் நேர்ந்துவிடும். இரண்டாவது 12 மணிக்குள் ஆகிவிடும். பிரசவம் அந்த நேரத்திற்குள் ஆகாவிட்டால், உடனே டாக்டரை வரவழைக்க வேண்டியது. ஆலசியம் செய்தால் ஆபத்திற்கிடமாகும். குழந்தை பிறந்ததும், அரைமணிக்கெல்லாம் நஞ்சுக்கொடி விழுந்துவிடும்.

குழந்தை பிறந்ததும், நஞ்சுக்கொடியில் நாடி துடிப்பு நிற்கும் வரையில் கொடியைக் கட்டாதே. கொப்பூழின் 2 அங்குலத்திற்குமேல் ஒரு முடிபோடு. முதல் முடிக்கு 1 அங்குலத்திற்குமேல் மற்றொரு முடி போடு. இதைத் துணியையும் சுத்தமான நூலையுங்கொண்டு கட்டவேண்டும். இந்த முடிகளுக்கு மத்தியில் சுத்தமான கத்திரிக்கோலைக்கொண்டு நஞ்சுக்கொடியை அறுக்கவேண்டும். குழந்தையை ஒரு ப்ளான்கெட்டில் பிடித்து அப்பால் கொண்டுபோய் விட்டு, தாயைக் கவனிக்க வேண்டியது.

மூன்றாவது தருதி:—நஞ்சுக் கொடி விழுந்ததும், தாயின் மர்மஸ்தானத்தை வலுவற்ற லைஸால் மருந்துக் கலப்பைக் கொண்டாவது, அல்லது சுத்தமான ஜலத்தைக்கொண்டாவது சுத்தம் செய்.



சுத்தமான துணியை உடுத்தி, ஒரு கட்டு கட்ட வேண்டியது. ஒரு டோஸ் எக்ஸ்டிராக்டு எர்காட் (அதாவது, ஒரு தேக்கரண்டி ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கலக்கி) கொடுக்க வேண்டியது.

குறிப்பு:—பிரஸவமானதும், அந்த ஸ்திரீயை ஸ்நானம் செய்ய இட்டுக்கொண்டு போகும் தற்போதைய வழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். இது உயிர்க்கு ஆபத்து; சிரமத்தினால் இரத்த ஒழுக்கு அதிகம் உண்டாகும். அவள் மூர்ச்சையாய்ப்போவாள். கிராமாந்தரங்களில் இம்மாதிரி அநேக சம்பவங்கள் நடக்கின்றன. பிரஸவமானதும் ஸ்திரீகளுக்குப் பூரணமான ஓய்வு வேண்டும். அவர்களைத் தூங்கப்பண்ண வேண்டும். இந்தத் தருணத்தில் ஸ்நானம் செய்விப்பது மிகக் கொடுமை. அழுக்கைக்கூட்ட சுத்தமான துணியை உபயோகிக்கவேண்டும். அழுக்கடைந்த கந்தல்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

## பின்னிட்டுச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை.

1. குறைந்தது மூன்று நாட்கள் வரையிலும் படுத்துக்கொண்டே இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். அதன்பிறகு கொஞ்ச நேரம் படுக்கையில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும்.

2. ஆகாரம்:—மூன்று நாட்கள் வரையிலும், ரொட்டி, காபி, பால், ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி முதலியன. மூன்றும்நாள் காலையில் குடலைச்சுத்தம்செய்வதற்காக அரை அவுன்ஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். அதன் பிறகு கனத்த ஆகாரம், அரிசி சாதம் முதலியன சாப்பிடலாம். பிரஸவமானதும், பிராந்தி கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அதனால் இரத்த ஒழுக்கு அதிகமாகும்.

3. நோயாளிக்கு மூன்றும்நாள் குளிருடன் சுரம் கண்டால், உடனே டாக்டரை வரவழைத்து ஆலோசிக்க வேண்டியது. ஏனெனில், இந்த சுரம் பிரசவ சுரமாக இருக்கலாம்.

பிரசவ சுரத்தின் குறிகள்:—அதிக உஷ்ணக்கிரம், 103 அல்லது 104 டிக்ரீக்கள்; தூக்கமில்லை; நாடி படபடவென்று அடித்துக்கொள்ளுதல்; சுவாஸம் விசையாய் வருதல், அழுக்கு, துர்நாற்றம் வீசுதல்; நாக்கு வெளேரென்றிருத்தல், பற்கள் அழுக்குப்படிந்திருத்தல், மூர்ச்சையாயிருத்தல், பினத்தல், மூத்திரம் அதிகநிறமாயிருத்தல், மலச்சிக்கல் முதலியன.

இதற்குத் தக்க சிகிச்சை உடனே செய்யவேண்டும். ஒன்றல்லது இரண்டு நாட்கள் சாவகாசப்பட்டால் ஆபத்து உண்டாகும்.

குறிப்பு:—பந்துக்கள் இதைப் பால் சுரப்பதற்காக வரும் சுரம் என்று சொல்வார்கள். இதை நம்பி மோசம் போக வேண்டாம்.

4. அரைமணிக்கெல்லாம் நஞ்சுக்கொடி விழாவிட்டால், வயிற்றின்மேல் கொஞ்சம் வலுவைத்தாக்கி அமுக்கினால் அது வந்து விழுந்து போகும். அப்படியும் விழாவிட்டால், ஒரு நர்ஸையோ, அல்லது டாக்டரையோ வரவழைக்கவேண்டும். வெகுநேரம் அது உள்ளேயேயிருக்கும்படி விட்டு வைத்தால், விஷசம்பந்தம் உண்டாகும். பிரஸவமானதும் இரத்த ஒழுக்கு அதிகமாயிருந்தால், கட்டிலின் காலை உயர்த்தி, நோயாளியின் தலையைத் தாழ்த்திவைக்க வேண்டியது.

5. பிரசவமான ஐந்தாம்நாள் அல்லது ஆறும் நாள் ஸ்நானம் செய்யலாம். இதை வாரத்திற்கு 3 அல்லது நான்கு தரம் செய்விக்க வேண்டியது. இப்போதைய வழக்கப்படி தினம் ஸ்நானம் செய்விப்பது உசிதமன்று.

6. நோயாளி மூன்று வாரம் வரையில் படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டியது. இன்னொரு மூன்று வாரம் வரையில் வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்கவேண்டியது. அதன் பிறகு தன் தொழிலைச் செய்யலாம்.

7. மறுநாள் குழந்தைக்கு முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுக்கவேண்டும். ஸ்தன்னியத்தையும், காம்பையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இராவிடில், ஸ்தன்னியக்கட்டி கிளம்பும். மூத்திரம் தாராளமாய்வருவதற்குப்போதுமான கொதித்து வடிக்கட்டின ஜலத்தைக் குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். குடலைச் சுத்தம் செய்ய ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். உடையை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும். நோயாளிக்கு நல்ல தூக்கம் வேண்டும். நல்ல தூக்கம் வராவிட்டால், விஷப்பட்டுப்போயிருக்கிறதென்று அர்த்தம். டாக்டரைக்கொண்டு பரீக்ஷிக்க வேண்டும்.

8. அறையையும், படுக்கையையும் கூடிய வரையில் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். பகலில் சுத்தமான காற்றும் வெளிச்சமும் வரும்பொருட்டு, ஜன்னல்களைத் திறந்துவைக்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி சௌகரியங்கள் கிடைக்காதவர்கள் அருகாமையிலுள்ள பிரசவ ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் போகவேண்டும்.

## சிசுவிற்குச் செய்யவேண்டிய சிஷ்ருஷை

1. குழந்தை பிறந்ததும், குழந்தையின் கழுத்தில் கொடி சுற்றிக்கொண்டிருந்தால், அதை எடுத்துவிடு. கண்ணையும், வாயையும் சுத்தமான ஜலத்தைக் கொண்டு அலம்பு. குழந்தை உறக்க அழாவிட்டால், அதன் மார்பின்மேல் ஜலத்தைத் தெளி. நாடித்துடிப்பு நின்றவுடன் நஞ்சுக்கொடியைக் கட்டு; அதைக் கத்தரித்து விடு.

2. ஒரு பேஸினில் வெந்நீர் விட்டு, அதில் ஸோப்பைக்கொண்டு குழந்தையைக் குளிப்பாட்டு.

போரிக் பவுடரைக்கொண்டு அறுக்கப்பட்ட கொப்பூழின்மேல் ஒத்து. குழந்தைக்கு உடைபோட்டு தாயின் அருகில் விடு.

3. ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்கு அன்றையதினம் சர்க்கரை ஜலம் கொடு. மறுநாள் தாயின் முலைப்பாலை ஊட்டும்படிச் செய்.

4. அது லங்கோட்டாவையும் படுக்கையையும் அசுத்தமாக்கி விடும். ஆனது



பற்றி, குழந்தைக்குத் தினம் ஸ்நானம் செய்வி.

5. அப்போது பிறந்த சிசு, ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் வரையிலும் ஜாம்போன்ற மலம் போகும். அது மூத்திரம் பேய்ந்ததா இல்லையா என்பதைக் கவனி. 24 மணி நேரத்திற்குள் அதற்கு மூன்று அல்லது நான்குதரம் மலம் கழியவேண்டும். அப்படி செய்யாவிட்டால், ½ தேக்கரண்டி ஆமணக்கெண்ணெயும், டில் வாடரும் கொடு. உட்வர்ட்ஸ் க்ரைப் வாடர் சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

குழந்தை பலஹீனமாயும் சிறியதாயுமிருந்தால், எடை கம்மியாயிருக்கும். அதற்கு ஆகாரம் குறைவாயிருந்தால் எடை இராது.

6. குறைந்தது 6 மாதங்கள் வரையிலுமாவது முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுக்க வேண்டும். அதற்கு 6 அல்லது 8 மாதங்கள் ஆவதற்கு முன் கனத்த ஆகாரத்தையாவது, பசையுள்ள ஆகாரத்தையாவது கொடுக்கக்கூடாது.

7. குழந்தைக்கு நல்ல உடையுடுத்தி, அதைக் கூடியமட்டும் வெளிக்காற்றில் வைத்திரு.

குழந்தையை நிறுத்தல்—உண்மையாக சராசு கற்பிக்கும் இந்த ஆரோக்கியப் பாடத்தை இளம்பிராயத்திலேயே ஆரம்பித்தல்.

### சிசுவின் எடை.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| பிறக்கும்போது | 6 | அல்லது | 7½ | பவுண்டு |
| மூன்றும் மாதம் | 10 | ,, | 12 | ,, |
| ஆறும் மாதம் | 14 | ,, | 16 | ,, |
| ஒன்பதாம் மாதம் | 18 | ,, | 20 | ,, |
| 12-ம் மாதம் | 20 | ,, | 22 | ,, |

8. அதற்கு ஆறு அல்லது 8 மாதங்கள் ஆனபிறகு முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும். குழந்தைக்குத் தாய் இறந்துவிட்டால், ஒரு செவிலித்தாயை நியமித்து ஊட்டக் கொடுக்கச் சொல்லவேண்டும்; அல்லது பசும்பால் கொடுக்கவேண்டும்.

9. இப்போது செய்யும் வழக்கப்படி ஸ்நானம் செய்விப்பதற்கு முன், அதன் தேகத்தில் எண்ணெயைத் தடவிவைக்கக் கூடாது. அதற்கு ஜலதோஷம் பிடித்து நியூமோனியா வந்துவிடும்.

10. குழந்தைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் வரையிலும் உடை போடாமல் விட்டுவைக்கும் பழக்கத்தைக் கண்டிக்கவேண்டும். குழந்தையை வெப்பமாகவே வைத்திருக்கவேண்டும்.

### குழந்தைப்பருவத்தில் காணும் வியாதிகளும், கோளாறுகளும்.

1. கண் நோய்—அழற்சியினால் இது உண்டாகக்கூடியது. இதைக் கவனிக்க வேண்டியதவசியம். அசட்டை செய்தால், பார்வையே போய்விடும்.

2. சில குழந்தைகளுக்குப் பிறந்தவுடனே காமாலை வருவதுண்டு. டாக்டரைக் கலந்து யோசித்து, தக்க சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

2. இசிவு—பல் முளைக்கும்போதும், மலேரியா சுரம் காணும்போதும் இது சாதாரணமாய் நேரிடக்கூடியது. வயற்றில் புழு இருந்தாலும், அஜீரணம் கண்டாலும் இது உண்டாகலாம். மலேரியாவுக்குக் கொயினா இன்ஜெக்ஷன் செய்தால் குழந்தை பிழைக்கும்.

சிகிச்சை—ஈரத் துணியைக்கொண்டு தலையைக் குளிர்ச்சியாயிருக்கச் செய்; பேதி மருந்து கொடுத்து மலங்கழியச் செய். டாக்டரை யோசித்து சிகிச்சை செய். இப்போது செய்துவரும் மந்திரங்களினாலும், புகைகளினாலும் இந்த வியாதி சொஸ்தமாகாது.

4. பச்சையாய் பேதியாதல்—குழந்தைகளுக்கு இது அடிக்கடி உண்டாகிறது. அசுத்தமான பால் புட்டிகளைக் கொண்டு அளவுக்கு மிஞ்சி பால் போட்டுவதனால் இது உண்டாகும்.

குறிகள்—மலம் பச்சென்றிருக்கும்; துர்நாற்றம் வீசும்; தண்ணீராயிருக்கும்; அடிக்கடி வரும்; குழந்தைக்கு தாகம் எடுக்கும்; உதடு உலர்ந்து போகும்.

சிகிச்சை—ஆமணக்கெண்ணெய் போட்ட வேண்டியது. குழந்தைக்கு சாதாரணமான ஜுரம், ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம், பார்லி ஜலம் முதலிய போட்டி, அதைப் பட்டினி போடு. நீடித்த இடையில் அதற்கு ஆகாரம் கொடு. டாக்டரைக் கலந்து யோசி.

5. பல் முளைத்தல்—குழந்தைக்கு ஏழாம் மாதத்தில் பல் முளைக்கவேண்டும். கீழ் வரிசையில் மத்தியிலுள்ள இன்ஸிஸார்ஸ் என்னும் பற்கள் முன்னே முளைக்கின்றன. மற்றவை பின்னால் வருகின்றன. பல் முளைக்கும்போது குழந்தைக்கு சுரம் காணலாம்; அதற்கு நடுக்கமுண்டாகும்; மலப்போக்கு இருக்கும்; இதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

6. வயிற்று வலி—ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டினால் இது தீரும். வாயுவை வெளிப்படுத்த டில் வாடர் கொடுக்கவேண்டும்.

7. கண மாந்தம்—கிராமாந்தரங்களிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி காண்கிறது. இது பசையுள்ள ஆகாரத்தினாலும், காற்றோட்டம் சரியாயிராததாலும் உண்டாகிறது.

குறிகள்—தூங்கும்போது, அமைதியின்மை, மலக்கழிச்சல், ஏராளமான வெயர்வை, காரணமின்றி அழுதல், விலாவெலும்புகள் வளைந்து போதல், புறாமார்பு, காலின் எலும்பு மெலிந்திருத்தல்.

சிகிச்சை—ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம், மீன் எண்ணெய், வெளிக்காற்று, பரிசுத்தம்.

8. மலச்சிக்கல்—ஆமணக்கெண்ணெய், அத்திப்பழ ஸிரப், சாதாரண ஜலம், ஆரஞ்சு ரஸம், பார்லி ஜலம் முதலியன கொடுக்கவேண்டும்.

9. புழுக்கள்—ஒரு டோஸ் ஸான்டோனின் (ஒரு பவுடர்), அதன்பிறகு ஒரு டோஸ் ஆமணக்கெண்ணெயும்.

10. ஆறுவது மாதமானதும், குழந்தைக்கு அம்மைக் குத்தவேண்டும்.



### புட்டிப்பால் ஆகாரமும், உரிமை ஆகாரங்களும்.

1. பால் புட்டியை மிகவும் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். புட்டியையும், காம்பையும் சுத்தமான வெந்நீர் உள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுவைக்கவேண்டும். பார்லியை மூன்று அல்லது நான்கு மணிக்கொருதரம் போட்ட வேண்டும். ஈக்கள் மொய்க்கவொட்டாதபடி பாலை மூடி வைக்கவேண்டும்.

2. பசும்பாலை சரிபாதி வெந்நீர்விட்டு கொஞ்சம் சர்க்கரைச் சேர்த்து வளாவ வேண்டும்.

| | |
|---|---|
| பசும்பால் | 10 அவுன்ஸ் |
| ஜலம் | 10 அவுன்ஸ் |
| சர்க்கரை | 6 தேக்கரண்டி |

3. பார்லி ஜலம்—ஒரு தேக்கரண்டி பார்லி மாவு எடுத்துக்கொண்டு, வெந்நீரில் கலந்து பிசிறி மெல்லிய அடையாகப் பண்ணு. இதற்கு அரை பயிண்டு கொதிக்கும் ஜலம் சேர்.

4. உரிமை ஆகாரங்கள்—கௌ அண்டு கேட்ஸ் மில்க், க்ளாக்ஸோ, ஹார்லிக்ஸ், மால்டெட் மில்க், மெல்லின்ஸ், பெஞ்சர்ஸ் புட் முதலியன.

## குழந்தைகளின் கண்கள்

ஆர். எஸ். ஆகர்வால்
கண் வைத்தியர், டில்லி.

இந்தியாவிலும், மற்ற தேசங்களிலும் உள்ள பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள் அநேகருக்குக் கண் குறை இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக்குறை அப்பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடங்களுக்குப் போனபிறகு வந்தது என்று சொல்வதில் பொய் ஒன்றுமில்லை. பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போக ஆரம்பிக்கிறபோது, அவர்கள் கண்கள் சாதாரணமாய் இருந்தன சில வருஷங்களானதும் பார்வையில் குறை ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்தக்குறையை நீக்க அதிகாரிகள் அநேகவித சட்டங்கள் பிறப்பித்திருக்கின்றனர். அதாவது, புத்தகங்களில் அச்சு எழுத்துக்களின் உருவத்தைப்பற்றியும் வெளிச்சம் எவ்வளவு தேவை; அதற்கு என்ன ஏற்பாடு என்பதையும், மேஜைகள் எம்மாதிரி இருக்கவேண்டும் என்பதையும் அச்சட்டங்கள் குறிக்கின்றன. இத்தடை முறைகளினால் பிரயோஜனம் இல்லை. மயோபியா அல்லது கிட்டத்துப்பார்வை அதிகமாக வியாபித்துக்கொண்டிருக்கிறது.

படிப்பதற்குப் பிசகான முறை.

படிப்பதற்குச் சரியான முறை.

தூரத்தில் பார்ப்பதற்கு கண்ணிற்கு நெருக்கடி கொடுத்தால், அதுவே கிட்டத்துப் பார்வை அல்லது மயோபியாவிற்குக் காரணம். சில பிள்ளைகள் ஏன் கண்ணை நெருக்கி மயோபியாவைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளவேண்டும்? சில பிள்ளைகள் கண்களுக்கு நெருக்கடி கொடாமல் நல்ல பார்வையுடன் ஏன் இருக்கவேண்டும்? சிருஷ்டியில் யாவரும் ஒரே சமமாக இல்லை என்பது அனுபவத்தினால் ஏற்படுகிறது. இம்மாதிரி நெருக்கடியினால் பார்வை குறையும் என்று சில பிள்ளைகளுக்குத் தெரியும். ஆகிலும், வேறு இன்னது செய்வது என்று தெரியாதது பற்றி, கண்ணை நெருக்கியே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பிள்ளைகள் மற்றவர்கள் எம்மாதிரிசெய்கிறார்களோ, அதே மாதிரி பார்த்துச்செய்வது வழக்கம். உபாத்தியாயர்கள், பெற்றோர், சிநேகிதர்கள் இவர்கள் செய்வதைப்பார்த்து, அவர்கள் கற்றுக்கொண்டனர். பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போகும்போது, தலை நோய் முதலிய கோளாறுகளினால் வருந்துகிறார்கள். அப்போது மற்றவர்கள் செய்வதுபோலவே இவர்களும் கண்களுக்கு நெருக்கடி கொடுக்கிறார்கள். பார்வையைக் கெடுப்பதற்கு வேறு சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. உதாரணமாக:—

1. தண்டனை தேகத்திற்கானாலும் சரி, மனதிற்கானாலும் சரி.

2. குழந்தை யாருடன் கூடுகிறதோ, அவர்களின் நடவடிக்கை.

3. குழந்தைகளுக்குண்டாகும் பயம்.

4. உற்சாகத்தைக்கொடாத பாடங்கள்.

## சோஸ்தம்.

1. கண்ணாடிகளை போட்டுக்கொள்ளாமலே சரியான பார்வையை எப்படி அடைவது என்பதைக்குறித்து உபாத்தியாயர்கள் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். "மைண்ட் அண்டு விஷன்" என்னும் புத்தகத்தை வாசித்தால் இது தெரியும். இப்புத்தகம் 'ஜெயின பிரதர்ஸ்', மோரிகேட், டில்லி இவர்களிடமிருந்து ரூ. 4-க்குக் கிடைக்கும்.

4. எவ்வாறு முழித்தல், படித்தல், எழுதுதல், தைத்தல் என்பதைப்பற்றி உபாத்தியாயர்கள் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்.

(a) முழித்தல்—மேல் கண் ரப்பைகள் கீழ்ப்புறமாகவேயிருக்கவேண்டும். மேலே யாவது, எதிரிலாவது பார்க்கும்போது, மேல் ரப்பைகளைத் தூக்கக்கூடாது. முக வாய்க் கட்டையைத்தான் உயர்த்த வேண்டும். ரப்பைகளைக் கீழ்ப்பக்கமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது, முழித்தல் என்று சொல்லப்படும் மெதுவான அசைவு அடிக்கடி உண்டாகும்.

முழிக்கும்போது, மேல் ரப்பை கொஞ்சம் கீழே வந்து பாப்பாவை மறைக்கும். பிறகு உயர்த்தப்படும். பிசகாய் முழித்தால் அது ஒழுங்கீனமாயும் கடுத்துக் கடுத்துமிருக்கும். கண்களுக்கு ஜடுதியில் ஓய்வு கொடுப்பது முழிப்பதே. அதை நாள் முழுதிலும் செய்யலாம். முழிக்கும் காக்ஷியைப்பார்த்தால் ஆச்சரியமாயிருக்கும்.

ஒரு எழுத்தைப் பார். முழிப்பதை நிறுத்து. அந்த எழுத்தின் கருப்பு நிறம் மறைய ஆரம்பிப்பதைக் கவனி. இப்போது முழி. அந்தக் கருப்பு நிறம் திரும்பியும் வரும்.

(b) வாசித்தல்—ரப்பைகள் மேலே உயராதபடி முகவாய்க்கட்டைக்குச் சற்று கீழே புத்தகத்தை வைத்துக்கொள். ஒரு வரி வாசிக்கும்போது, குறைந்தது இரண்டுதரமாவது முழி. சூரியவெளிச்சத்தில் படிக்காதே. ஏனெனில், காகிதங்களிலிருந்து பிரதி பிம்பிக்கப்படும் வெளிச்சமானது கண்களுக்கு நெருக்கடியை உண்டாக்கும். படுத்துக்கொண்டே வாசிப்பதை அசௌகரியமின்றிச் செய்யலாம். ஆனால், தலையை உயர்த்தி வைத்து அடிக்கடி முழிக்கவேண்டும்.

(c) எழுதுதல்—எழுதும்போது, பார்வையை பேனாவின் முனையில் வை, அது அசையும்போது உன் கண்ணையும் அசை. அடிக்கடி முழி. சாதாரணமாய் செய்யப்படும் பிசகு யாதெனில், முன் பக்க



மாக எழுதி அதே காலத்தில் பின்னால் இருக்கும் எழுத்துக்களைப் பார்ப்பதேயாம்.

(d) தைத்தல்—ஊசியின் அசைவிற்குத் தக்கபடி கண்ணையும் அசை. ஊசி மேலே வந்தால், பார்வையும் மேலே போகவேண்டும். ஊசி துணிக்கு மாறும் போது, பார்வையும் துணிக்கு மாற வேண்டும். இம்மாதிரி மாற்றினால் நெருக்கடி வராது.

3. பள்ளிக்கூடத்தில் கண்ணைப் பரீக்ஷிக்கும் படத்தில் தினம் 5 நிமிஷம் அப்பியஸித்தல். கண்ணைப் பரிசோதிக்கும் படத்தை ஒவ்வொரு வகுப்பின் சுவரின்மேல் மாட்டி வை. தினம் பையன்கள் தங்களுடைய இடத்திலிருந்து பார்க்கக்கூடிய சின்ன எழுத்துக்களை முதலில் இரண்டு கண்களைக்கொண்டும், பிறகு ஒரு கண்ணை உள்ளங்கையால் கண் விழி மேல் அமுக்காதபடி மறைத்துக்கொண்டு மற்றொரு கையால் தனித்தனியாய்ப் பார்த்தும் மௌனமாய் வாசிக்கவேண்டியது. முழித்துக்கொண்டே அந்தக்கார்டை பிள்ளைகள் வாசிக்கிறார்களா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டியது உபாத்தியாயர்களுடைய கடமை. இம்மாதிரி 5 நிமிஷகாலம் அப்பியஸித்தால், கண் பார்வை விருத்தியடையும். கண் குறை அதிகமுள்ள பிள்ளைகள் இந்தப் படத்தை அடிக்கடி வாசிக்க வேண்டியது. அவசியமில்லாதபோதிலும், இதைக்குறித்து ரிகார்டு வைத்தால் அனுகூலமுண்டு.

இதே மாதிரி ஒவ்வொரு மாணவனுடைய ரிகார்டையும், வருஷவாரி சௌகரியமானபோது வைக்க வேண்டியது; அல்லது அடிக்கடி வைக்க வேண்டியது.

இந்த ஏற்பாட்டினால் மாணவர்கள் மயோபியாவினால் வருந்தமாட்டார்கள். அவர்கள் பின்னடையவுமாட்டார்கள். அது அவர்களுடையபுத்தியையும் ஞாபக சக்தியையும் விருத்தி செய்யும். ஒருதரம் பரீக்ஷித்துப் பார். ஒரு மாதத்திற்குள் இதன் அனுகூலம் நன்றாய்ப் புலப்படும். குர்ஜா பள்ளிக்கூடங்களில் கண் பார்வையைப் பாதுகாக்கும் இந்த ஏற்பாட்டை அனுசரிக்கப்பட்டது. 820 நபர்களின் கண்களைப் பரிசோதிக்கப்பட்டன. பள்ளிக்கூடம் திறந்தபோது 249 பிள்ளைகளுக்குக் கண் குறை இருந்ததாகக் கண்டறியப்பட்டது. வருஷ முடிவில் அந்த மாணவர்களின் கண்களை மறுபடியும் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், 99 பிள்ளைகளுக்குக் கண் சரிப்பட்டுப் போய்விட்டது. 85 பிள்ளைகளுக்கு நல்ல அனுகூலம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

கண் ரப்பைகள்.

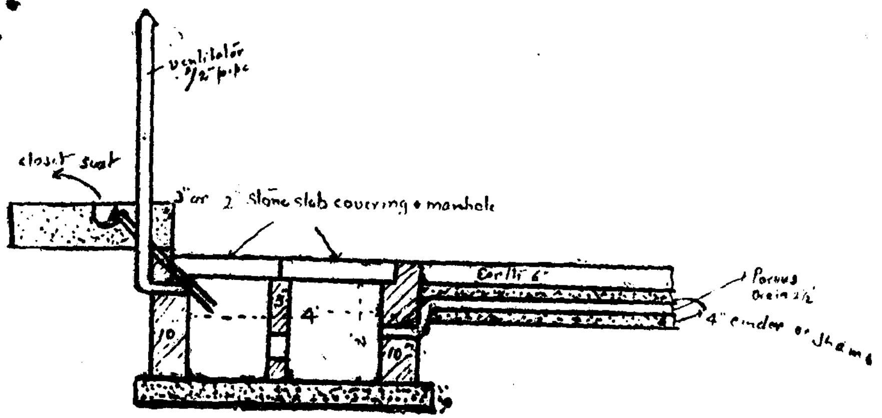
பிசகான வழி. சரியான வழி.

பிறந்தது முதற்கொண்டு, ஒரு கண் குருடாயிருந்த அல்லது படிக்கும்போது ஏறக்குறைய குருடாய்ப்போன மாணவர்கள் அநேகர் கொஞ்சகாலத்திற்கெல்

லாம் சொஸ்தமடைந்தனர். ஒரு மாணவனுக்கு 2 மணிநேரத்திற்குள் கண்சொஸ்தமாய்விட்டது. மற்றவர்களுக்கு 3, 7, 10 நாட்களிலும், 1 மாதம், 3 மாதங்களிலும் அனுகூலம் உண்டாயிற்று. இவை நிபுணர்களால் சொஸ்தமாகாது என்று கைவிடப்பட்ட கேசுகள். அவர்களுடைய படங்களும், அவர்களைப்பற்றி எழுதி வைத்த குறிப்புக்களும் என்னிடம் இருக்கின்றன.

---

டாக்டர் டி. டி. முகர்ஜி என்பவர், தீபிகை 1937ஆ ஜனவரி மாதத்திய இதழில் சொல்லிய கிராமக்கக்கூஸின் கொண்டிருப்பதால், இதை இங்குப் பிரசுரித்திருக்கிறோம். பிளாக் சமயத்தில் தயாராகாததுபற்றி, அந்த மாதத்திய




பிளானை இங்கு காண்பித்திருக்கிறோம். நமது வாசகர்கள் அநேகர் இதைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டுமென்று அவாக் இதழில் பிரசுரிக்க முடியாமற் போயிற்று. இதைக்குறித்து நாம் விசனிக்கிறோம்.

---

# வேர்க்கடலையும், அதன் உபயோகங்களும்

— அஹிம்ஸா தேவி அம்மாள் —
பெங்களூர் ஸிடி.

வேர்க்கடலையானது, இந்தியாவில் விஸ்தாரமாகப் பயிரிடப்பட்ட வஸ்து. இது பெரும்பாலும் எண்ணெய் எடுப்பதற்காக உபயோகமாகிறது. ஆனால், இந்தியாவிலுள்ள ஜனங்கள் இதை வறுத்தோ, வேக வைத்தோ உண்கிறார்கள். வேர்க்கடலையில் கீழே சொல்லிய வஸ்துக்கள் அடங்கியுள்ளனவென்று சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

| இதிலுள்ள வஸ்துக்கள். | | 100-க்கு விகிதாசாரம். |
|---|---|---|
| ஜலம் | ... | 7.4 |
| ப்ரோடீன் | ... | 29.8 |
| கொழுப்பு | ... | 43,5 |
| கார்போஹைட்ரேட் | ... | 17.1 |
| உலோக வஸ்துக்கள் | ... | 2.2 |

1. வேர்க்கடலைப் பாலானது குணத்தில் ஸோயாபீன் பால் அல்லது பசும் பாலிற்குச் சமானம்.

2. இது வாய்க்கு ருசியுள்ளது; மலிவானது; போஷணையுள்ளது. ஆனது பற்றி, போஷணைக்குறைவினால் வருந்துவோர்க்கும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும், பலஹீனமான குழந்தைகளுக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

3, வேர்க்கடலையைச் சரியானபடி தயாரித்தால், அது புட்டிப்பால்களைக்



காட்டிலும் சிறந்ததும், மிகவும் சுத்தமானதுமாகும்.

4. ஏழைகள் பசும்பால் வாங்கினால் மிகச் செலவாகும். பசுக்கள் சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளில் வைக்கப்பட்டிருப்பதாலும், அவைகளுக்குச் சரியான தீனி இராததாலும், அவைகளில் 100-க்கு 75 விகிதம், காசம் முதலிய நோய்களால் வருந்தக்கூடியன. (சர்க்கார் பசுக்கள் தவிர). அப்படியிருக்க, மிகவும் குறைந்த செலவில் மிகவும் சுத்தமானதும், சுகமானதுமான வேர்க்கடலைப் பாலைத் தயாரிக்க முடியும்.

5. வேர்க்கடலைப் பாலினால் அநேக விசித்திரமான, மனதைக்கவரும்படியான பலஹாரங்களைச் செய்யலாம். மால்டெட் பால்களுக்குச் செய்வதுபோல், ஒத்துழைப்புச் சங்கங்கள்போன்ற சரியான ஸ்தாபனங்களின் மூலமாய் இதைக் கொண்டு பெருத்த வியாபாரம் செய்யலாம்.

6. வேர்க்கடலை வெண்ணெய் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இதர தேசஸ்தர்கள் இதன் போஷணைக்குணத்தைக்குறித்து, சிலாகித்துப்பேசுகிறார்கள்.

7. கடலெண்ணெயை அநேக விதங்களாக உபயோகப்படுத்தலாம். வேர்க்கடலைப் புண்ணாக்குச் சரியானபடி எடுத்தால், ருசிகரமான தின்பண்டங்கள் செய்வதற்கு உதவும். அதுவுமன்றி, அதை மாட்டுக்கு ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

8. 'மகாத்மா காந்தி' வேர்க்கடலையை அதிகமாகப் புகழ்ந்து பேசுகிறார். இந்தியாவில் வேர்க்கடலை ஏராளமாய்ப் பயிராவதால் ஸோயாபீனை இறக்குமதி செய்வதற்கு அவர் சம்மதிக்கவில்லை.

9. சைனாவில் 400 மிலியன் ஜனங்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் அநேக நூற்றாண்டுகளாக பசும்பாலை உபயோகித்ததே கிடையாது. அவர்கள் ஸோயாபீனையும் வேர்க்கடலையையும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். ஜப்பானும் அதே மாதிரிதான்.

இம்மாதிரி போஷணைக் குணமுள்ள வஸ்துக்கள் இந்தியாவில் ஏராளமாய்ப் பயிராவதுபற்றி, நமது தேசத்தவருடைய ஆரோக்கியத்தையும், பலத்தையும் விருத்தி செய்ய அவாவுள்ளவர்கள், எம்மாதிரி இதன் உபயோகத்தை ஜனங்களுக்கு விவரித்துச் சொல்லி, அதை ஜனங்களுக்குப் பரவச்செய்யலாம் என்பதைக்குறித்துத் தக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மேலும், இதைப் பத்திய ஆகாரமாக வைத்து, சில வியாதிகளைச் சொஸ்தப்படுத்தவும் உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால், தக்க அளவில், சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதாய், நோயாளியின் ஆரோக்கியம், வயது, வியாதி இவற்றிற்குத் தக்கபடி இதைக் கொடுக்கவேண்டும்.

இதைக்குறித்து இன்னும் விஸ்தாரமாய்த் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமானால், விலாசம் எழுதி, ஸ்டாம்பு ஒட்டி, ஒரு கவர், ஸிஸ்டர் அஹிம்ஸா தேவி, தேவசிவ சங்கா, சேஷாத்திரிபுரம், பெங்களூர் ஸிடி என்னும் விலாஸத்திற்கு அனுப்பினால், பதில் அனுப்பப்படும்.

---

## இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

காற்றோட்டம் உண்டாவதற்குச்செய்த ஏற்பாடு ஆரோக்கியத்திற்கு விரோதமாயிருக்கிறது.—அநேக பிரயாணிகளை ஏற்றிக்கொண்டு போகும் சில பொது வண்டிகளில் வண்டிக்கூரையில், சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் விசிறிகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை வெப்பமான காலத்தில் எப்போதும் சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கும். (சில சமயங்களில் வெப்பம் அதிகமாயிராத காலத்திலுங்கூட சுற்றும்). இத்

பழக்கத்திற்குக் காரணம் யாதெனில், வண்டிகளில் வெப்பமாயுள்ள கெட்ட காற்றை விசிறிக்கொண்டே இருந்தால், அந்தக் காற்று சாஸ்திரப்படி அவ்வளவு கொடுமையாயிராதென்பதே. விசிறுவதினால் காற்றோட்டம் விருத்தியாகி, பிரயாணிகளுக்குக் குளிர்ச்சியாகவிருக்கும் என்று கருதப்படுகிறது.

ஆனால், இம்மாதிரி விசிறுவதினால் காற்றோட்டம் விருத்தியாவதில்லை. ஏனெனில், வெளியேயிருந்து புதிய காற்றை அது இழுக்கிறதில்லை. அது வண்டியிலுள்ள காற்றையே கிளறிவிட்டு, வண்டிகளிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் நிறைந்த தூம்பை விசையாய்ப் பரவச் செய்கிறது. இதுவுமன்றி, இருமுகிறவர்கள், தும்முகிறவர்கள், பேசுகிறவர்கள் இவர்களின் மூலமாய் வரும் விஷக்கிருமி நிறைந்த சளி முதலியவற்றையும் பரவச் செய்து, தொத்து சம்பந்தம் உண்டாவதற்கு ஹேதுவாகிறது. பிரயாணிகளுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுத்தபோதிலும், அதைச் சரிசமானமின்றியும், அதிகப்படியாயும்செய்கிறது. இவ்வாறாக, இதுவிஷக் கிருமிகளை உட்புகும்படிச்செய்து, தேகத்திற்கு இயற்கையாயுள்ள எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறைக்கும்.—மெடிகல் டைம்ஸ்.

---

## ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

அமெரிக்கா ஐக்கியநாடுகளில் 2 முதல் 5 மிலியன் நபர்கள் உறுப்பு சம்பந்தமான ஹிருதய வியாதியால் வருந்துகின்றனர்.

*    *    *

துர் எண்ணங்களில் மிகவும் கொடியதான பொறாமையைத்தவிர்.—பொறாமையானது துர் எண்ணங்களில் மிகக் கொடியது. அது உற்சாகத்தைப் போக்கடித்துவிடுகிறது. அதனால் தேகத்திற்கு பாதகரம் உண்டாகிறது. எல்லாவித துர் எண்ணங்களிலும், பொறாமையானது விடாமல் தாண்டிக்கொண்டிருக்கக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, ஒருவனிடம் அது சதா குடிகொண்டிருக்கும். இக்காரணம் பற்றியே, 'பொறாமைக்கு விடுமுறை நாட்கள் கிடையாது' என்று சொல்லப்படுகிறது. ஏனெனில், எப்போதும் யாராகிலும் ஒருவர்மீது வேலை செய்துகொண்டேயிருக்கும். இது மிகவும் ஹீனமான குணம். இதைப் பிசாசினுடைய குணம் என்று சொல்ல வேண்டும்.—லார்டு பேகன்.

---

## மதிப்புரை.

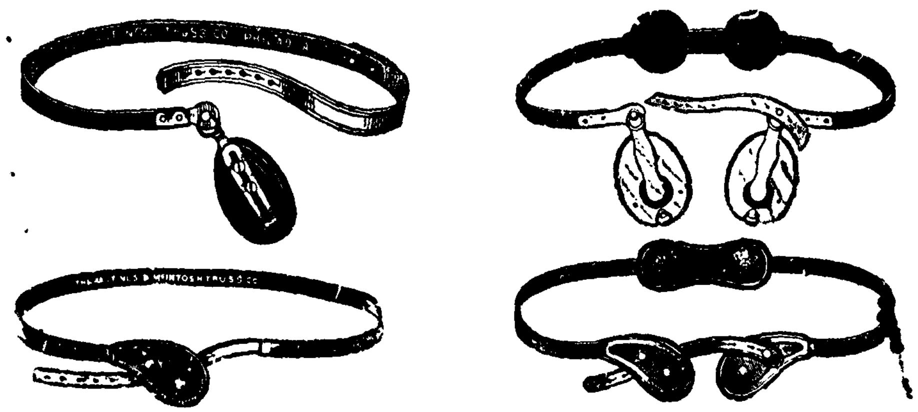
### தாமே ஸம்ஸ்க்ருதம் கற்றல் என்னும் ஸம்ஸ்க்ருத ஸ்வபோதினி.

குருவின் உதவியின்றியே ஸம்ஸ்க்ருத பாஷையில் கொஞ்சம் ஞானத்தையடைய இந்நூல் ஓர் பேருதவியாகும். இது இரண்டு பாகங்களாயுள்ளது. இம்முதற்பாகத்தில் பெயர்ச்சொற்கள் யாவும் மிருகங்கள், பக்ஷிகள், மரங்கள் முதலிய வர்க்கங்களாய் நூறு பாடங்களில் படிக்கப்பட்டுக் கடைசியில் அவைகளுக்கோர் அகராதி அட்டவணையும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பக்க ஆரம்பங்களில் அமர சுலோகங்கள் பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதப்பட்டுப் பிறகு பதங்களுக்கு தாதுக்களையும் (வினைச்சொற்கள்) அவைகளினடியாகப்பிறக்கும் ஸமரஸ அர்த்தங்களையும் அர்த்தங்களோடு சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு பொருளுக்கே அனேக பெயர்களுள்ளவிடங்களில் முக்கிய பதங்கள் மட்டும் பொறுக்கி, சுலோக ரூபமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. சிலவிடங்களில் கூறப்படும் வஸ்துவின் பூர்ண ஞானத்தை அடைய அதிகப்படியான சுலோகங்களும் [illegible]. இரண்டாம் பாகத்தில் வினை, உரிச்சொற்கள், இலக்[illegible] வாக்கியங்களோடு [illegible] முடிக்கப்படும். விலை ரூபாய் ஒன்றே.

ஸ்ரீ[illegible] ஆண்டாள் தனசேகர[illegible] மானேஜர், 109, [illegible]பஜார் ரோட், ஜி.டி.மதராஸ்

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

தடற் 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. —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

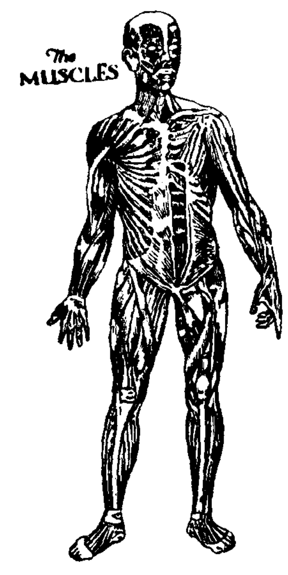
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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.

# ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்

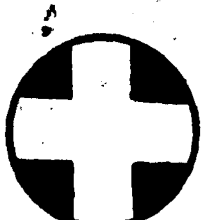
# உதவ முடியுமா?

"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 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, மதராஸ்.

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