ஆரோக்கிய தீபிகை

14 5-6

மே-ஜூன், 1937

72
ட:நிலை1,N24
N37.14.5-6
209252

ரூ 1866. Tamil Health. May, 1937.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஒரு வியாதியஸ்தர், இப்போது ஏதோ ராம்காலியின் உதவியைக்
கொண்டு படுக்கையிலிருந்து கீழே இறங்கலாம்.

இக்கருவிஷ்காரர் அனுபவமாகக் கண்டுபிடித்தது.

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

-1937] விலை அணா 2. [தொகுதி 14—பகுதி 5.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

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

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8, ஜி. எஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

MODERN DIAMONDS

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

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

கிடைக்கும் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,
ஒரு நூற்றாண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

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.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும் ...	81
குழந்தைகளின் ஆகாரம்—பன்னிரண்டு உத்தமமான விதிகள் ...	83
நமது ஆகாரங்களும், நமது சமையற்காரர்களும்—ஜி. ராமன் பிள்ளை, எம்.பி., வி.எச்.பி. (எடின்.), திருவனந்தபுரம் ...	84
தேனின் ஆகாரக்குணம்—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ், திருச்சிறுப்பள்ளி ...	86
கிராமத்தைப் புதுப்பித்தல்—மாதிரிக் கிராமங்கள்—ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல்.பி.எச்., அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், சித்தூர் ...	87
பற்களின் சுகாதாரம்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு, துர்க்காசாரன் ரோட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ...	93
கொலை பாதக ஈ—ஆ. ஆர். சுக்லா, மெ. ஆ. டெக்ரி ஆஸ்பத்திரி. டெக்ரி, இராஜபுதனம் ...	94
சுட்ட புண்ணுக்கு முதல் உதவி தேயிலைத் தண்ணீர் ஒத்தடம் ...	95
வேர்க்கடலைப் பால்—அதைத் தயாரிக்கும் விதம்—அஹிம்ஸா தேவி அம்மாள், பெங்களூர் ஸிடி ...	95
ஜல தோஷம்—பாணிபூஷன் முகர்ஜி, பஹேரா டர்பங்கா ...	96
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	97
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	100

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

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

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

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

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

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, 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 அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே 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 [illegible] முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம், அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா 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.

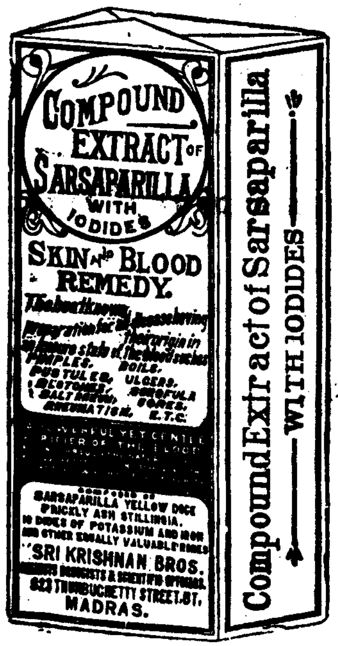
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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



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

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

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

உபாத்தியாயர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும்

1937-ம் வருஷம் மே, ஜூன் மாதங்களில்

கோடை விடுமுறை ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்.

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே பூராவும் செல்லும் பிரத்தியேகமான

"இஷ்டம்போல் பிரயாணம்" ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்

உபாத்தியாயர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும், அவர்களுடைய மனைவி குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கப்படும்.

II கிளாஸ்	...	ரூ. 37 8 0
இண்டர் கிளாஸ்	...	ரூ. 20 0 0
III கிளாஸ்	...	ரூ. 12 8 0

12 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரைக்கட்டணம்.

15 தினங்களுக்குச் செல்லும்படி டிக்கட்டுகள் எல்லா ஸ்டேஷன்களிலும் கொடுக்கப்படும். ஆனால், 1937ஹு ஜூன்மீ 16உக்குப் பிறகு கொடுக்கப்படும் டிக்கட்டுகள் ஜூன்மீ 30உ முடிந்துபோகும்.

கல்வியறிவுப் பிரயாணங்கள்

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே, தென் இந்தியா, நைஜாம்ஸ் ஸ்டேட், மைசூர் ரெயில்வே இவைகளில் செய்யலாம்.

(உபாத்தியாயர்களுக்கு இலவசப்பிரயாணம்)

15 நபர்களுக்குக் குறையாத தொகுதியுள்ள மாணவர்கள் வழக்கப்படி கீழே சொல்லிய கட்டணங்களில் பிரயாணம் செய்யலாம்.

I & II கிளாஸ்	—	அரைவாசிக்கட்டணம்.
இண்டர் கிளாஸ்	—	மூன்றாவது கிளாஸ் மெயில் கட்டணம்.
III கிளாஸ்	—	மெயில் கட்டணத்தில் பாதி.

12 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரைக்கட்டணம்.

மேலும்,

முப்பது முழு டிக்கட்டுகள் கொண்ட ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும், ஒரு புரொபெஸர் அல்லது உபாத்தியாயருக்கு இலவசப்பிரயாணம்.

இத்துடன், ரிஸர்வ்ட் இடம் கொடுக்கப்படும். அதாவது, 3-வது கிளாஸில் ஒவ்வொரு நபருக்கு இரண்டு ஸீட்டும், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு ஒரு ஸீட்டும் கொடுக்கப்படும்.

முழு விவரங்கள் அடங்கிய பிரசுரத்துக்கு கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதவும்.

சீப் கமர்ஷியல் மானேஜர்,

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே, பார்க் டவுன், மதராஸ்.

20125

தொகுதி 14, பகுதி 5] [மே, 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 எப்ரல் மாதத்தின் இதழ், 66-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

சென்ற மாதத்திய இதழில் சொல்லியபடி, இவ்விதழில் "மேலான எண்ணத்தைப்பற்றிய வாதத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். 'ஆரோக்கியம்' என்பதற்கு 'ஒற்றுமை' என்றர்த்தம். தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் ஒற்றுமை இருந்தாலொழிய, ஆரோக்கியம் அடைவதரிது. சாமான்ய வாழ்வினால் தேகாரோக்கியம் எவ்வாறு அடையலாம் என்பதைக் குறித்து முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். 'மேலான எண்ணத்தினால்' மனதின் ஆரோக்கியத்தை அடையும் விதத்தையும், 'சாமான்ய வாழ்வும், மேலான எண்ணமும்' கூடினால், தேகாரோக்கியம், மனோரோக்கியம் இவ்விரண்டும் ஒருங்கே அடையும் விதத்தையும் இங்கே எடுத்துக் காட்டுவோம். "ஆரோக்கியமான தேகத்தில் ஆரோக்கியமான மனது" என்கிற அடிக்கடி சொல்லப்படும் பழமொழி ஒன்றுண்டு. இப்பழமொழி வாஸ்தவம் என்பதில் யாதொரு சந்தேகமுமில்லை. தேகத்தில் உண்டாகும் வியாதிகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றிற்குத் தக்க வைத்திய சிகிச்சை செய்து, அவைகளைச் சொஸ்தம் செய்வது சாத்தியமான விஷயம். ஆனால் ஒருவனின் மனதிற்குள் நுழைந்து பார்த்து அவன் மனோவியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்வது கஷ்டம். மிகைபடச் சொல்லல் என்னும் குற்றத்திற்கு ஆளாகாமலும், எதிர்வாதத்திற்குப் பயப்படாமலும் ஒரு விஷயம் மட்டும் சொல்லக்கூடும். அதாவது, அநேகவித தேக வியாதிகளுக்கு மனதே காரணம் என்பதேயாம். ஒழுங்கில்லாத எண்ணமும், தன்னைத்தானே அடக்காமலிருத்தலும், பயமும், மாச்சரியமும் ஆகிய இவை யாவும் மனோவியாதிக்கும், மனக்கோளாறுக்கும் காரணம். உதாரணமாக, மனோவிகாரமும், மனோசஞ்சலமும் இருந்தால், பசி அடங்கிப்போய், அது குன்ம வியாதிக்குக் காரணமாகும். கோபத்தினால் ஹிருதயம் நின்றுபோகும்; அல்லது ஜன்னி உண்டாகும். ஒரு கோபிஷ்டி, தனது தேகத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணி, தனது உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவித்துக்கொள்வதுடன், தன் அண்டை அயலில் உள்ளவர்களுக்கும், தனது வேலைக்காரர்களுக்குங்கூட கெடுதலை உண்டுபண்ணி,

அவர்களுடைய உயிர்களுக்கும் ஆபத்தை விளைவிப்பான். மனக் கொதிப்புள்ள போது, ஒருவன் கொலை, தற்கொலை முதலிய கொடிய பாதகங்களைச் செய்யக் கூடும். ஆனதுபற்றி, இதைச் செய்ய வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு, மனதிற்கு நிம்மதியும் அடக்கமும் உண்டாகும்படி அதைப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். இந்தப் பயிற்சி இளம்பிராயத்திலேயே ஆரம்பமாகவேண்டும். எப்படியானால், ஒரு குழந்தைக்கு சுகாதாரப்பழக்கங்களையும், சீக்கிரம் படுக்கப்போவது, அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது, ஒழுங்கான காலவிடைகளில் ஆகாரம் உண்பது முதலிய பழக்கங்களையும் கற்றுக்கொடுக்கிறோமோ, அப்படியே அதற்கு, தைரியம், பொறுமை, மற்றவர்களிடத்தில் மரியாதை, சுயமரியாதையைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளல், தன்னைத்தானே அடக்கிக்கொள்ளுதல் முதலிய பழக்கங்களையும் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். மூத்தவர்களுக்கு இது அலக்ஷியமாகத்தோன்றலாம். ஆனால், குழந்தைகள் வாழ்நாட்கள் சுகமாகவிருப்பதற்கு இது முக்கியமானது.

கண்டத்தை என்பது க்ஷேமத்திற்காகக் கட்டப்பட்ட பாலம்.

"மனதிற்கு மனமே இடம். அது நரகத்தையும் சொர்க்கமாக்கவல்லது; சொர்க்கத்தையும்நரகமாக்கவல்லது". ஒரு மனிதனுக்கு யோசனை சக்தியும், நல்லது கெட்டது என்பதைப் பகுத்தறியும் குணமும் அளிக்கப்பட்டிருப்பதால், அவன் மனதை அடக்கி, தன்வசப்படுத்திக் கொள்ள முயலவேண்டுமே யொழிய, மனது தன்னை அடக்கி, அதற்குத் தான் அடிமையாகும்படி விடப்படாது. மேலான எண்ணம் இதற்கு உதவிபுரியும். ஒருவன் மனோநிம்மதியுடன் இருக்கும் போது, தன்னைத்தானே சில கேள்விகள் கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். அதாவது, நான் யார்? நான் உற்பவித்த காரியமென்ன? நான் இப்பூவுலகில் பிறப்பதற்கு முன் எவ்வாறிருந்தேன்? நான் இறந்தபிறகு என் கதி என்ன? இப்பிரச்னைகளைத் தீர்க்க எத்தனிக்கையில், இவ் வாழ்நாளில் தான் செய்யக்கூடியது ஒரே ஒரு காரியந்தான், அதாவது, 'பகவானுக்கும், மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும் உழைப்பதே' என்று தெரிந்துகொள்வான். இம்மாதிரி தத்துவத்தில் ஈடுபட்டு, மனதை நிலைநிறுத்தி, எவ்வாறு தான் பகவானுக்கும், தன் உற்றார் உறவினர்க்கும், பொதுவாய் பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்களுக்கே தொண்டுசெய்யக்கூடும் என்பதை யோசிக்கும்போது, தன் மனதில் உண்டாகும் துர் எண்ணங்கள் யாவும் அதாவது, தன் சுயநலத்திற்கும், தன் கீர்த்திக்கும், தன் சந்தோஷத்திற்கும் அனுகூலமான காமக் குரோத லோப மோஹ மத மாச்சரியாதிகள் யாவும் பறந்தோடிப்போகும். அவைகளுக்குப் பதிலாக, மனதிருப்தியும், மனோசுகமும், மனோநிம்மதியும் ஏற்படும். சுகமான எண்ணங்களைக்கொண்டே மனதையூட்டவேண்டும். மனதில் எழும்பக் கூடிய துர் எண்ணங்கள் யாவையும் ஒழிக்கவேண்டும். நமது வாழ்வு எப்போதும் சுகமான வாழ்வன்று. நமது வாழ்நாளில் சுகமும் துக்கமும் மாறிமாறி வரும். கஷ்டம் வரும்போது, ஒவ்வொன்றிலும் நன்மையிருப்பதாகவே பாவிக்க வேண்டும். அதுவே உண்மையான சுகம்.

மனதிற்குச் சரியான பயிற்சி வேண்டுமென்று நமது முன்னோர்கள் வற்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். நமது சாஸ்திரப்படி, ஒரு செய்கையானது, மனது, வாக்கு, காயம் இம்மூன்றிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது.

"மற்றவர்களுடைய சொத்தை அபகரிக்க எண்ணுதல், கூடாதென்று தடுக்கப்பட்ட வஸ்துக்களை மனதினால் நினைத்தல், கெட்ட எண்ணம் இம்மூன்றும் மனதினால் செய்யக்கூடிய துர்க்கிருத்தியங்கள்".—மனு. பிர. 12-5.

"திட்டுதல், பொய் சொல்லுதல், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் குரோதம், தனக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயத்தைக்குறித்துப் பேசுதல் ஆகிய இவை நான்கும் வாக்கினால் செய்யக்கூடிய துர்க்கிருத்தியங்கள்".—மனு. பிர. 12-6.

"கொடாத வஸ்துக்களைத் தாமே எடுத்துக்கொள்ளல், சாக்கார் உத்தரவில்லாமல் ஒருவனை அடித்தல், மற்றொருவருடைய மனைவியுடன் விபசாரம் செய்தல் ஆகிய இம்மூன்றும் காயத்தினால் செய்யக்கூடிய துர்க்கிருத்தியங்கள்".—மனு. பிர. 12-7.

"இப்போது, வாக்குக்கு ஒரு தண்டு, மனதிற்கு ஒரு தண்டு, காயத்திற்கு ஒரு தண்டு. எவன் ஒருவன் தன் இருதயத்தில் இம்மூன்று தண்டுகளையும் சேர்த்து வைத்திருப்பானோ,' (அதாவது, மனோ வாக்குக் காயங்களை கெட்ட மார்க்கங்களில் போகவொட்டாமல் அடக்கிவைப்பானோ), அவனுக்கு மூன்று தண்டுகளையுடையவன் என்று பெயர். (அதாவது, திரிதண்ட சன்னியாஸி, மனோ வாக்குக் காயங்களை அடக்கி ஜெயித்தவன்).

"எல்லா ஜீவராசிகளையும் இந்த திரிதண்டத்தால் வசப்படுத்தி, ஆசையையும், கோபத்தையும் எவன் விடுகிறானோ, அவனுக்கு நித்தியமான சுகம் உண்டு".—மனு. பிர. 12-11.

இம்மாதிரியாக, நமது முன்னோர்கள் அனுசரித்த முறைகள், தன்னைத்தான் அடக்கிக்கொள்ளல், நல்ல எண்ணம், பொறுமை ஆகிய இவைகளே. தன்னைத்தான் அடக்கிக்கொள்வதனால் பலம் உண்டாகிறது. நல்ல எண்ணத்தினால் அடக்கம் உண்டாகிறது; பொறுமையினால் சக்தி உண்டாகிறது.

பொருளாசை பிடித்த இக்காலத்தில், மேலான எண்ணம் மிகக் கம்மி. ஆனது பற்றி, ஜனங்களும், தேசத்தவர்களும், அதிகாரமும் மேன்மையும் அடைய வேண்டி, ஒருவர் கழுத்தை ஒருவர் வெட்டிக்கொள்ளுகிறார்கள்.

குழந்தைகளின் ஆகாரம்

பன்னிரண்டு உத்தமமான விதிகள்.

இதைச் செய்.

1. ஒழுங்காய் ஆகாரம் ஊட்டு.
2. மணிக்கணக்குப்படி ஆகாரம் ஊட்டு.
3. சுத்தமாய் ஆகாரம் ஊட்டு.
4. பசியைத் தணிக்கும்படியான ஆகாரத்தை ஊட்டு.
5. ஆகாரத்தை நன்றாய் மெல்லும்படிச் செய்.
6. தினம் சில தாதனமான பழங்களைக் கொடு.

இதைச் செய்யாதே.

1. ஆகாரத்தை வாயில் போட்டு அடைக்காதே.
2. அவசரமாக ஆகாரத்தை ஊட்டாதே.
3. அளவுகடந்து ஆகாரத்தை ஊட்டாதே.
4. இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஆகாரம் கொடுக்காதே.
5. கார வஸ்துக்களை அல்லது கறிகளை உண்ணக்கொடாதே.
6. அருந்த நீர் கொடுக்க மறக்காதே.

நமது ஆகாரங்களும், நமது சமையற்காரர்களும்

—— ஜி. ராமன் பிள்ளை, எம்.பி., ——
ஸி.எச்.பி., (எடின்.),
—— திருவனந்தபுரம். ——

சில வழிகளில், நமது ஆகாரத்தின் போஷணைக் குணத்தைப்பற்றி தீர்ப்புச் சொல்லுபவர்கள் நமது சமையற்காரர்களேயாவர். சமையல் ராஜ்ஜியத்தில் சமையற்காரர்களே தங்கள் இஷ்டம்போல் அரசாளும் மன்னர்கள். அவர்கள் செய்து வைக்கும் பதார்த்தங்களைப் பசியோடிருக்கும் ஒருவன் அதன் குணத்தைக் குறித்துக் கவனிக்காமலே, அவை எந்த நிலைமையில் இருந்தபோதிலும் உண்டே தீர வேண்டும். ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குறைகுணங்களை அறியாத நாட்டுப்புறத்தில் ஒரு வேலைக்கும் உதவாமல் சமையல் வேலையை மேற்பூண்ட நபர்களை நாம் சமையற்காரர்களாக நியமிக்கிறோம். சமையல் தொழிலில் எஜமான்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாதபடியால், சமையல்காரர்கள் இந்தத் தொழிலில் தாங்களே எஜமானர்களாக இருப்பது சுலபம். உங்களுடைய மனைவிகளுக்கு சமையல் செய்யத் தெரிந்தால், அது உங்களுடைய அதிர்ஷ்டந்தான். உடனே உங்கள் வீட்டுச் சமையற்காரர்கள் உங்களை விட்டு வேறு இடங்களில் ஏமாற்ற ஓடிப் போவார்கள். பதார்த்தங்களைச் செவ்வையாய் வேகவைத்தோ, வறுத்தோ அல்லது சுட்டோ சமையல்செய்து வைக்கும் வரையில் யார் சமையல் செய்தால் என்ன? அப்படியல்ல; இது கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான விஷயம். ஏனெனில், பூலோகத்தில் சமையற்காரர்கள் ஆகாரங்களைக் கெடுத்து, அதன் போஷணைக்குணங்களை ஒழித்து விடுவது மிகவும் சுலபம். அதனால், நாம் கணமாந்தம், ஸ்கர்வி, பெரிபெரி, பலஹீனம் முதலிய வியாதிகளுக்கு ஆளாகிறோம். அது எவ்வாறெனில், 'சமர்த்தன்' என்று வேஷம் பூண்டு உத்தியோகம் செய்ய வரும் கற்றுக்குட்டிச் சமையற்காரர்கள் நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலுள்ள முக்கியமான வஸ்துக்களாகிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், உப்புக்கள் இவைகளை அவற்றை விட்டு அடியோடே ஒழித்து விடும்படிச் செய்து விடுகிறார்கள். ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிறைந்துள்ள தக்காளியை வாங்கி வை. உன்னுடைய சமையற்காரன் அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அழியும்படி அதைச் சமையல் செய்து வைப்பான். ஆனதுபற்றி, போஷணையைப் பற்றி அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு நபருக்கும், (அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளாதவன் எவன்?) எந்தெந்த பதார்த்தங்களைப் பயிர்செய்ய வேண்டியது; எதை வாங்க வேண்டியது; எதைப் பாதுகாத்து வைக்கவேண்டியது; அதிலுள்ள சத்துக்களை எவ்வாறு அடைய வேண்டியது; எம்மாதிரியான சமையற்காரர்களை நியமிக்க வேண்டியது ஆகிய இவ்விஷயங்களைக்குறித்துப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் மற்ற இடங்களிலும் தக்க போதனைவேண்டும். கோப்பையிலுள்ள வஸ்து உதட்டைத்தாண்டி உள்ளே செல்லாமல் தவறிப்போகுமானால், அதேமாதிரி சமையற்காரர்கள் செய்துவைப்பது வயற்றிற்குள் போகாமல் தவறிப்போகக்கூடும். சாமான்களைப் பணம் கொடுத்து வாங்குவதும், சமையற்காரர்களை நியமிப்பது மட்டும் போதாது. சமையல் தொழிலில் அனுபவமில்லாத கண்ட நபரையும் சமையல் அறையில் வேலை செய்ய விடுவது பிசகு. சமையல் செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கும் பள்ளிக்கூடங்களும், சமையல் வேலைக்கு லைஸென்சும் ஏற்படுத்துவது, இந்தியாவில் மட்டுமன்று, எங்குமே ஒரு சரியான யோசனை. நமது ஆகாரம் போதுமானதாயும் சரிசமானமாயுமிருக்க வேண்டுமானால் இம்மாதிரி செய்வது யுக்தம்.

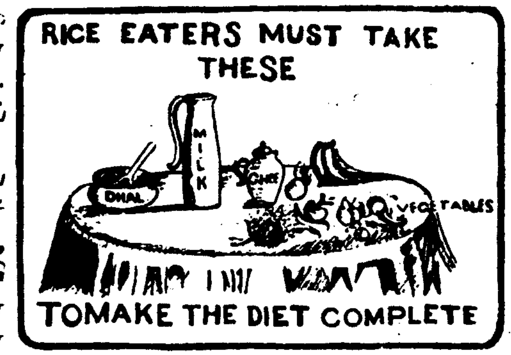
நூதனமான ஆகாரங்களிலும், ஜீரணத்திற்குத்தக்கபடி மிதமாய்ச்சமைத்த ஆகாரங்களிலும், அந்த ஆகாரங்களிலுள்ள ஸத்து முழுதிலும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், உள்ளிப்பூண்டு முதலிய வஸ்துக்களைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவது நலம். இப்படி செய்தால், சமையற்காரன் என்னும் பிசாசுக்கு அவைகளைப் பலிகொடாமல் இருக்கலாம். தோட்டங்களில் பயிராகும் வஸ்துக்கள் சுத்தமாயிராதென்கிற சந்தேகமிருந்தால், அவைகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் சற்றுநேரம் அமர்த்திவைத்து, உடனே எடுத்து, பச்சடியாகத் தயாரிக்கலாம்.

இம்முறையினால், அவைகளின் மேலேயுள்ள வியாதிக்கிருமிகள் யாவும் நாசமாகும். அப்பதார்த்தங்களின் உள்ளேயிருக்கும் உப்புக்களையும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களையும் அது பாதிக்காது. குழம்பில் போட்டுச் சமைத்தால், அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்விடும். ஊறுகாய்கள் முதலியவற்றில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களே கிடையா.

நமது முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தமாகிய அரிசியை நாம் அநேக விதங்களில் துர்விநியோகப்படுத்துகிறோம். முதல் முதல், அதிலுள்ள தவிட்டிலும், அதன் முனையிலுள்ள வித்திலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், கொஞ்சம் ப்ரோடீன், உப்புக்கள் முதலியன இருக்கின்றன. நமது மூடத்தனத்தினால் அவைகளை நாம் பன்றிகளுக்கும் மாடுகளுக்கும் எறிந்து விடுகிறோம். அவைகளுக்கு அதனால் பலன் உண்டாகிறது. நாமோ பலங்குன்றிப்போகிறோம். ஜெந்துக்களுக்கு இயற்கையில் இருந்தே நூதனமான பதார்த்தங்கள் உண்ணக் கிடைக்கின்றன. ஆனால், நாகரீகமுள்ள மனிதனே சமைக்கும் ஜெந்து: சமைக்கும்போது முக்கியமான வஸ்துக்களை எறிந்துவிட்டு, தேகத்தில் ஏற்படும்குறைவுகளைப் பர்த்தி செய்ய, ஜீவஸத்துப் பொருள்களைத் தேடிக்கொண்டு ஆராய்ச்சிசாலைகளைத் தழுவுகிறான். நன்றாய்த்தீட்டின அல்லது இயந்திரத்தில் குத்தின டேபில் அரிசியானது, மேஜைக்கு அலங்காரமாகத்தானிருக்கிறது. ஆனால், அது ஸ்டார்சு பசையேயொழிய, அதில் சத்து ஒன்றுமில்லை. முக்கியமாய் அதிகநேரம் கொதிக்கவைத்து வடிக்கட்டி விட்டால் அது பிரயோஜனமேயில்லை. சாக பக்ஷிணிகளுக்கு தவிட்டிலுள்ள சிறிதளவு ப்ரோடீனும் போய்விட்டால் அதுவே நமது ஆரோக்கியத்திற்குப் பெருத்த தடை. தென் இந்தியர்களுக்கும், வட இந்தியர்களுக்கும் உள்ள வித்தியாஸம் இதுதான்.

தென் இந்தியரின் சுவல்ப ஆகாரத்தையும் விருத்திசெய்து சரிசமானமாகச் செய்யவேண்டுமானால், நமது சக்திக்குத் தக்கபடி சரியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைச் சேகரித்து, சமையற்காரனுக்குத் தக்க போதனை கொடுத்து, சரியான முறையில் அவனைச் சமைக்கும்படி சொல்லவேண்டியதே. நமது தோட்டங்



ஆகாரம், போஷணை இவை விஷயமாக சமையற்காரர்கள் கற்கவேண்டிய முதற்பாடம். அரிசிசாதமுண்போர், பால், நெய், பருப்பு, காய்கறிகள் இவைகளையுங்கூட சாப்பிடவேண்டும்.

களில் பயிராகும்படியானதும், மலிவானதும், நிரம்பக் கிடைக்கக்கூடியதுமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலுள்ள ப்ரோடீன்கள், உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவைகளை அழித்துவிடவேண்டாம். நாம் அதிகமாகப் பணம் கொடுத்து வாங்காத வஸ்துக்களாயிருந்தாலும், அவைகளின் குறைகுணங்களை அறிந்துகொள்ளவேண்டும். நமக்குத் தேவையான பொருள்கள் யாவும், நூதனமான காய் கறிகளிலும், முட்டைகளிலும், பசும்பாலிலும், இன்னும் மற்ற ஆகாரங்களிலும் இருக்கின்றன. இவைகளை நாம் அசட்டை செய்தால், அதற்குத் தக்க தண்டனை உண்டு. அதாவது, வியாதி வரும்போது

அந்தப் பீதியில் அதிக விலைகொடுத்து ஆகாரங்களை வரவழைக்க வேண்டிவரும். இவைகளை இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களுக்குச் சரியான பிரதி என்று சொல்ல முடியாது. நாம் அமைக்கும் சமையற்காரர்களுக்குத் தக்க போதனை யிராததாலும், பலன்களைக்குறித்து அவர்கள் கவனிக்காதவர்களாதலாலும், இந்த முக்கியமான விஷயத்தில் ஒவ்வொருவரும் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது விஷயமாக பம்பாயில் பிரசுரமாயிருக்கும் ' சரிசமானமான ஆகாரங்கள் ' என்னும் புஸ்தகமோ விலை ரூ. 4, (பம்பாய், நெ 11.) அல்லது கூனூர் டயட்ரிசரச் இன்ஸ்டிடியூட் துண்டுப்பத்திரிகையோ மிக்க உபயோகமாகவிருக்கும்.

தேனின் ஆகாரக்குணம்

டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ்,
திருச்சினாப்பள்ளி.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்துள்ள எல்லாவித இயற்கை ஆகாரங்களுள், தேனானது மிகச் சிறந்ததும், மிகவும் ருசிகரமானதுமாகும். தேன் கரும்புச் சர்க்கரையைவிட மிகவும் சுத்தமானது; போஷணையுள்ளது; மிகச் சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஏனெனில், அமிர்தத்திலுள்ள சர்க்கரைகளில் தேனீக்களால் செய்யப்பட்ட ரஸாயன மாறுதலானது, இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் உள்ள ஜீரண ரஸங்களால் செய்யப்பட்டதை ஒக்கும். முக்கியமான சர்க்கரைகள் யாவும் ஜீரணத்தின் முதல் முறைக்கு உட்பட்டுவிட்டன. ஆனதுபற்றி, தேனில் முன்னமே ஜீரணம் செய்யப்பட்ட சர்க்கரைகள் இருக்கின்றன. இவை சீக்கிரத்தில் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படும். ஆனால், கரும்புச் சர்க்கரையோ இம்மாதிரி சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதன்று. அது எப்போதும் குடலுக்கு அழற்சியைக் கொடுக்கும். தேனில் 100-க்கு 40 விகிதம் லெவுலோஸும், 100-க்கு 35 விகிதம் டெக்ஸ்ட்ரோஸும், 100-க்கு 1 முதல் 10 சாக்ரோஸும், 100-க்கு 15 முதல் 20 விகிதம் ஜலமும், 100-க்கு ஒன்றுக்கும் குறைச்சலாய் டெக்ஸ்டிரினும் கலந்திருக்கின்றது. இந்த சர்க்கரைகள் தவிர, ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமான சில உலோகங்கள், அதாவது, சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பாஸ்பேட்டுகள் கொஞ்சமாகக் கலந்திருக்கின்றன. மிகுந்த வாசனையோடு கூடிய புஷ்பங்களிலுள்ள சிறந்த எண்ணெயும் இதில் கலந்திருக்கின்றது.

தேனில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிரம்ப இருந்தபோதிலும், அதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் மிகக் கம்மியே. முன் சொல்லியது 100-க்கு 59.90 விகிதமும், பின் சொல்லியது 100-க்கு 0.21 விகிதமும் இருக்கின்றன. பாலில் 100-க்கு 3.32 விகிதம் ப்ரோடீன் இருப்பதால், இதைப் பாலுடன் கலந்து உண்பதனால் இக்குறைவு பர்த்தியாய் விடும். தேனும் பாலும் கலந்து கொடுத்தால், அது வளரும் குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சிரேஷ்டமான ஆகாரமாகும். வாதம் பருப்பில் 100-க்கு 18.50 விகிதாசாரம் ப்ரோடீன் இருப்பதால், தேகம் ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும், வலுவாயும் இருக்க விரும்புவோர், அதை இரவில் தேனில் ஊறவைத்து, அதிகாலையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. அது அவர்களுக்கு நல்ல போஷணையைக் கொடுக்கக் கூடிய ஆகாரமாகும்.

தேனானது தேகத்திற்கு உஷ்ணமும், பலமும், சக்தியும் கொடுக்கும். முற்காலத்தில் வசித்த கோலியாத் என்பவரும், ஹெர்குலிஸும், பிரக்கியாதிபெற்ற இந்திய ஸாண்டோவாகிய ராமமூர்த்தியும் தினம் தங்கள் ஆகாரத்தில் தேன் கலந்து சாப்பிடுவார்கள். அதனாலேயே, அவர்களுக்கு புஜபலமும், விடாமல் வேலை செய்யும் சக்தியும் ஏற்பட்டது. தேகத்தை வலுவு செய்து கொள்வதற்குமட்டுமன்று, மதுமேகத்தினால் வருந்துவோர்க்

குக்கூட, தேனானது சிலாக்கியமான ஆகாரமாகும். ஏனெனில், இவர்கள் வேறு எவ்வித சர்க்கரையையும் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. அதற்குள்ள நல்ல மணத்தினாலும், ருசியினாலும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களினாலும் அதைப் பழங்கள், ஜாம்ஸ், ஊறுகாய்கள் முதலியவற்றைப் பாதுகாக்க உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

இதை ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமாகமட்டுமன்று; மலச்சிக்கலால் வருந்துவோர், இதனை ஒரு பேதி மருந்தாகவும் மெச்சுகிறார்கள். கர்ப்ப ஸ்திரீகள், வயதானவர்கள், மாமிசம் உண்போர் ஆகிய இவர்கள் அடிக்கடி மலச்சிக்கலால் வருந்துவோர் ஆதலால், அவர்கள் தினம் காலையிலும், படுக்கப்போகும்போதும் இரண்டு தேக்காண்டி தேன் சாப்பிட்டால் நலம். இருமல், சுவாசகாசம், மார்புக்கோளாறுகள் இவைகளில் கபத்தை வெளிக்கொண்டு வருவதற்கு இது ஏற்ற மருந்தாகும். கபத்தை வெளித்தள்ளும் இதர மருந்துகளுடன் சேர்த்து, என்னிடம் வைத்தியத்திற்கு வரும் வியாதியஸ்தர்களுக்கு நான் கலந்து கொடுத்ததில், அவர்களுக்கு ரொம்ப சுகம் ஏற்பட்டது.

இளம் வயதுள்ள புருஷர்களுக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும் முகத்தில் உண்டாகும் முகப்பருவுகள், கட்டிகள், படைகள் இவைகளுக்கு தேனைத் தடவுவதனால் அனுகூலம் உண்டு. இரண்டு காலைக்கெல்லாம் பருவுகளும் கட்டிகளும் உடைந்துபோகும். நாட்பட்ட துர்க்கந்தமான ரணங்களுக்குத் தடவினால் ஐடோபாரம் முதலிய மருந்துகளைக்காட்டிலும் அதிசீக்கிரத்தில் ரணம் ஆறும். கடைசியாக, தேனில் உள்ள இன்னொரு விசேஷ குணத்தை நமது வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறேன். அதாவது, தேனானது தேகத்திற்கு மேனியைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகள் சரியானபடி இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அவர்கள் தேகம் இன்னும் அழகாக ஆகும்.

கிராமத்தைப் புதுப்பித்தல்— மாதிரிக் கிராமங்கள்

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

முகவுரை.

எங்கு பார்த்தாலும், இப்போது கிராம முன்னேற்றம், கிராமச் சீர்திருத்தம், கிராம ராஜதந்திரம் ஆகிய இவ்விஷயங்களைக்குறித்து ஜனங்கள் ஆவலோடு பேசிக்கொண்டிருப்பதை நாம் கவனிக்கிறோம். இம்மாதிரி பேசிக்கொண்டிருப்பது நல்ல காலத்திற்கு அடையாளம். இப்போது நடக்கிற விஷயங்களை யோசித்துப் பார்த்தால், இது பொய்யென்றே தோன்றுகிறது. கிராமத்தாரைக்குறித்து இதுகாறும் யாவரும் அக்கரை எடுத்துக் கொண்டதேயில்லை. அவரை அவர் குடியிருக்கும் கிராமத்தில் சேர்ந்தவர் என்று கருதாமல், அருகிலுள்ள பட்டணத்திற்கு உத்விசெய்பவர் என்றே கருதப்பட்டது.

மாதிரிக் கிராமத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

இந்த மகத்தான நமது நாட்டில் சற்றேறக்குறைய ஏழு லக்ஷம் கிராமங்கள் இருக்கின்றன. எல்லாக் கிராமங்களையும் விருத்திசெய்ய வேண்டுமானால், ஏறக்குறைய ஒரு லக்ஷம் ஸானிடெரி அல்லது ஹெல்த் இன்ஸ்பெக்டர்கள் நியமிக்கப்படவேண்டும். இதுவுமன்றி, அவர்களைத் தணிகை செய்ய அநேகம் ஹெல்த் மெடிகல் ஆபீஸர்கள் வேண்டும். இதற்கு அதிக செலவு பிடிக்குமாதலால், இப்போதாகி

லும், அல்லது வெகுகாலம் கழித்து எப்போதாகிலும், இது சாத்தியமான காரியமன்று. ஆனதுபற்றி, இந்த கிராமங்களுக்கு, தற்காலத்தில் அபிவிருத்தியாயுள்ள சுகாதாரக் கொள்கைகளை எடுத்துக்காட்டி, அவற்றின்படி அவைகளை நடந்துகொள்ளும்படிச் செய்வதுதான் சாத்தியமானது. பண்டைக்காலத்துப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றிவரும் கிராமத்தாருக்கு, சுகாதார அறிவை ஊட்ட வேண்டுமென்றால், கொள்கைகளைக்காட்டிலும் உதாரணத்தாலே காட்டுவது சரியான முறை. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் சில கிராமங்களில் பொது ஜன ஆரோக்கிய அபிவிருத்திகளைச் செய்து, அவற்றைப்போல் ஜனங்கள் நடந்துகொள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும்.

தெரிந்தெடுப்பதற்கு நிபந்தனைகள்.

மாதிரிக்கிராமத்திற்கு எந்த இடத்தைத் தெரிந்தெடுக்கலாம்? இது அவ்வளவு கடினமன்று. இந்த மாதிரிக் கிராமமானது ஒரு ஜில்லா ஹெட் குவார்டருக்கு அருகிலாவது, அல்லது தாலூகா ஹெட் குவார்டருக்கு அருகிலாவது இருக்கவேண்டும்: ஏனெனில், அந்த ஜில்லா அல்லது தாலூகாவில் உள்ளே வெகுதூரத்திற்கப்பால் இருப்பவர்கள், பட்டணத்திற்குப் போகும்போது, அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட அந்தக் கிராமத்தைப் பார்வையிடுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் இருக்கவேண்டும். மேலும், அந்தக்கிராமம், ஹெட் குவார்டர் அல்லது பிரதான பட்டணத்திற்கு மூன்று முதல் ஐந்து மைல்களுக்கு உட்பட்டும், ஏழு அல்லது எட்டு மைல்களுக்கு அதிகப்படாமலும் இருக்கவேண்டும். அது சுளுவில் ரயில் அல்லது ரோட் வழியாகப்போய்ச் சேரக்கூடியதாயிருக்கவேண்டும். ரோட் வழியாகப் போவதாயிருந்தால், பஸ் அல்லது வேறு ஏதாகிலும் தக்க சாதனங்கள் இருக்கவேண்டும். மேலும், அவ்வாறு தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட கிராமமானது உற்சவங்கள் நடக்கக்கூடிய இடமாயிருக்க வேண்டும். அல்லது கொள்ளை நோய்கள் அடிக்கடி காணும்படியான இடமாயிருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அதற்குச்செய்த அபிவிருத்திகளினால் கொள்ளை நோய் அதை விட்டு ஒழிந்ததென்று சொல்லும்படியானதாயிருக்கவேண்டும்.

உற்சவங்கள் நடக்கும்படியான ஊர்களுக்குக் காயமான அபிவிருத்தி செய்தால் ஆயிரக்கணக்காய் அங்கே வரும் தொண்டர்களுடைய மனம் பூரிக்கும். அது காரணம்பற்றியே, உற்சவங்கள் நடக்கும் கிராமங்களைத் தெரிந்தெடுக்கும்படிச் சொல்லப்படுகிறது. ஒரு மாதிரிக் கிராமத்தைத் தெரிந்தெடுக்கும்போது, கிராமம் விருத்தியாவதற்கு அதிக இடம் இருக்கிறதா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். இதுவுமன்றி, அந்த ஊரில் வாரத்திற்கொருமுறை சந்தை முதலியன நடப்பதாயிருந்தாலும் உத்தமம். மேலும், அங்கேயுள்ள குடியானவர்கள் மனதார வேலையும் உபகாரமும் செய்வார்களா என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். (அவர்களுக்கு வயது செல்லச் செல்ல, விதியில் நம்பிக்கை அதிகம் உண்டு). எல்லா விஷயமும், நாம் கிராமத்தாரை இரக்கத்துடன் கவனிக்கிறோமா என்பதிலும், அவர்கள் நம்பேரில் முழுநம்பிக்கைவைத்து, அந்தக் கிராம அபிவிருத்திக்காக அவர்களும் மனதார உழைப்பார்களா என்பதிலும் அடங்கியிருக்கிறது.

விசாரணை.

இவ்விதமாக மாதிரிக் கிராமங்களைத் தெரிந்தெடுத்த பின்னர், அந்தக் கிராமங்களின் பொது ஆரோக்கியம், ஜனசமூகம், பொருளாதாரம் முதலியவற்றைக்குறித்து விசாரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டையும், ஒவ்வொரு குடிசையையும், அவ்வூரிலுள்ள ஒவ்வொருவனையும் சந்தித்து விஷயங்களைக் கண்டறியவேண்டும். இதுதான் ஆரம்பத்தில் செய்யவேண்டிய சரியான முறை. ஏனெனில், இவ்வாறு செய்வதனால் கிராமத்திலுள்ள ஒவ்வொருவனையும் சந்தித்து, அவனுடன் விஷயங்களைக் கலந்து யோசித்து, அதன் மூலமாய் அவனுடையவோ, அவளுடையவோ ஆதரவைப் பெறுகிறோம்.

பொது ஆரோக்கிய விசாரணை.

ஜலாதாரத்தினுடைய குணமும், உற்பத்தியும், அதன் சங்கியையும், இருக்குமிடமும், அது போதுமானதாயுள்ளதா இல்லையா என்பதையும் விசாரிக்கவேண்டும். கக்கூசுகள், ஸ்மசானங்கள், விளையாடுமிடங்கள் முதலியன இருந்தால், அவற்றையும் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். குப்பை கொட்டும் இடம், கழனிக்கு எருவை விருத்தி செய்வது எவ்விதம் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். மஹம்மாரி, வாந்திபேதி, பெரியம்மை,

நேர்த்தியாயும், அழகாயும், ஆரோக்கியமாயுமுள்ள ஒரு கிராமக்காக்ஷி.

மலேரியா, ரிலாப்ஸிங் சுரம், குஷ்டம், கொக்கிப்புழு வியாதி இவைகள் அந்த ஊரில் காயமாக இருந்து வருகிறதா இல்லையா என்பதை கிராமக்கணக்குகளைப் பரிசோதித்தும், நேரில் விசாரணை செய்தும் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். கிராமத்தில் வீடுகள் எத்தனை, ஒவ்வொரு வீட்டிலுள்ள நபர்களின் பெயர்கள், அவர்களுடைய ஜீவனம், ஆரோக்கிய நிலைமை, அம்மைக் குத்தி இருக்கிறதா? இல்லையா? ஆகிய இவ்விஷயங்களைக் கண்டறிந்து பதிவு செய்துகொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு நபரும் உண்ணும் ஆகாரத்தையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். வீட்டின் நிலைமைகளும் முக்கியமானவை. அவைகளின் காற்றோட்டம், சமையல் அறை, அதில் புகைக்கூண்டு உண்டா? படுக்கும் அறைகளுக்கு அருகாமையில் மாட்டுத்தொழுவம் இருக்கிறதா? மாடுகளின் நிலைமை, வீட்டிற்குள்ளும் வீட்டைச்சுற்றியும் குப்பைக் குவியல்கள் உண்டா? சாக்கடைநீர், நரகல் இவைகளை அப்புறப்படுத்தும் விதம் இவைகளையெல்லாம் கண்டு ரிகார்டுசெய்துகொள்ள வேண்டும். கிராமத்தார்களுடன் நன்றாய்ப் பழகினவர்கள் இவைகளைக்குறித்து திருப்திகரமான விசாரணை செய்யலாம். அனுபோகமில்லாதவர்கள் கையில் இந்த விசாரணையை ஒப்புவித்தால் பலனிராது.

ஜனசமூக விசாரணை.

அந்தக் கிராமத்திலுள்ள நானாவித ஜாதிகளையும், அவர்களின் ஜனசமூக நிலைமை

யும், முக்கியமாய் ஹரிஜனங்களையும் குறித்து விசாரணை செய்யவேண்டியது. நாட்டை விட்டு வெளியே போவதற்கும், வெளிநாட்டிலிருந்து இவ்வூர்க்கு வந்திருப்பதற்கும் காரணம் என்னவென்று விசாரிக்கவேண்டியது. அஸோஸியேஷன்கள், பஞ்சாயத்து போர்டுகள், விஜிலென்ஸ் கமிட்டிகள், செஞ்சிலுவைச் சங்கங்கள், பாய்ஸ்கவுட் ஸ்தாபனங்கள் முதலியன இருந்தால், அவைகளைக் குறித்து விசாரிக்க வேண்டியது. கிராமத்தில் வித்தியா விஷயத்தைக்குறித்த விசாரணையும் அவசியமானது.

பொருளாதார விசாரணை.

பொருளாதார நிலைமையைக்குறித்து விசாரிக்காமல் மேற்சொல்லிய விஷயங்களைக் குறித்துமட்டும் விசாரணை செய்தால் உபயோகமில்லை. ஆனதுபற்றி, நிலத்தின் விஸ்தீரணங்கள், அவைகளின் மதிப்பு, குடியானவர்கள் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஆடுமாடுகளின்சங்கியை, அவைகள் எருதுகளா, பசுக்களா, எருமைகளா, கடாக்களா, செம்மறியாடுகளா, வெள்ளாடுகளா என்பதைக்குறித்தும், அவைகளின் மதிப்பையும் விசாரிக்க வேண்டியது. கிராமத்தார்களின் மற்ற ஆஸ்திகள், அதாவது, மேஜை, நாற்காலி முதலியன, நகைகள், கடன் கொடுத்த ரொக்கம் முதலியவற்றையும் விசாரிக்க வேண்டியது. இவைகளை விசாரணை செய்வோர் கொஞ்சம் சாமர்த்தியமுள்ளவராயிருக்கவேண்டும். இராவிடில், கிராமத்தார்களுக்கு அன்னியர்பேரில் அவநம்பிக்கை எப்போதும் உண்டாதலால், விசாரணை திருப்திகரமாயிராது. கடன் விவரம், ஈடா, கொதுவையா அல்லது வேறு எவ்விதமாவதா? ஊராருடைய மொத்த கடன் மதிப்பு எவ்வளவு என்பதையும் விசாரிக்க வேண்டியது. விளைவு உடவாரம் எவ்வளவு, அதன் மதிப்பு, மாட்டுக்காகவும், வேலையாள், விதை, எரு, கிஸ்தி முதலியவற்றிற்காகவும் செலவு எவ்வளவு என்பதையும், குடியானவனுடைய லாப நஷ்டத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும்பொருட்டு விசாரிக்க வேண்டியது. குடும்ப செலவு, அதாவது, சாப்பாட்டுச்செலவு, தானியம், பால், நெய், மோர் வகையறா, பருப்பு தினுசுகள், சடங்குகள், துணி, குழந்தைகளின் படிப்பு ஆகிய இவைகளுக்காகப் பிடிக்கும் செலவையும் விசாரிக்க வேண்டியது. மேற்சொல்லிய விசாரணைகள் யாவும் அவசியமானவை. எனெனில், அந்த கிராமங்களுக்குச் செய்யும் அபிவிருத்தியானது மேற்சொல்லிய விசாரணையின்மேல் பொருந்தி நிற்கும்.

அபிவிருத்திகள்.

இப்போது என்னென்ன அபிவிருத்திகள் செய்யவேண்டுமென்பதைக்குறித்து விசாரிப்போம். பொது ஆரோக்கியம், விவசாயம், வெடிரினெரி, வித்தியா, கைத்தொழில், கோ-ஆபரேடிவ், பாரஸ்டு முதலிய இலாகாக்கள் ஒன்றுகூடிச் செய்தால்தான் இந்த அபிவிருத்திகள் நிறைவேறும்.

பொது ஆரோக்கிய இலாகா.

பொது ஆரோக்கிய அதிகாரிகள், போதுமான ஜலாதாரத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். பாதுகாக்கப்பட்ட ஜலாதாரம் சாத்தியமிராத பக்ஷத்தில், இன்னும் சில கிணறுகள் தோண்டுதல், அல்லது படிக்கட்டுக் கிணறுகளை தண்ணீர் இழுக்கும் கிணறுகளாக மாற்றுதல், குளங்கள் அல்லது ஆறுகளின் கரையோரங்களில் குழிக்கிணறுகள் தோண்டுதல் முதலியன ஏற்பாடு செய்யலாம். கிராமத்தை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்தல், குப்பையை வெகுதூரத்திலுள்ள குப்பைமேடுகளுக்கு அப்புறப்படுத்தல், சாக்கடை நீரைக் குழிகளில் கொண்டு சேர்த்தல், கக்கூசுகள் கட்டி, மண் அசுத்தமாகாதிருக்கும்படிச் செய்தல் ஆகிய இவைகள் பொது ஆரோக்கிய அபிவிருத்தி ஆகும். சதுப்பு நிலங்களைத் திருத்தி, மலேரியாவை ஒழிக்கும்படியான ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். கொசுவினுடைய உபத்திரவம் தீர்ந்தால், மலேரியாவினால் உண்டாகும் கஷ்டம் கொஞ்சம் நிவர்த்தியாகும். ஜனங்கள் கொசுக்

கடியால் வருந்தாமல் அமைதியுடன் நித்திரை செய்வார்கள். அடிக்கடி மருந்து குத்தி ஏற்றி, காலரா, டைபாய்டு முதலிய வியாதிகள் வரவொட்டாமல்காக்கலாம். வைத்தியம், மருத்துவம், சுகாதாரமுள்ள பால் கறக்கும் இடங்கள், கிராமத்தைப் பெரிதாகச்செய்தல் முதலிய அபிவிருத்திகள் யாவும் பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் செய்யலாம். இவைகளைக்குறித்துக் கீழே விவரமாய்க் காணலாம்.

விவசாய இலாகா.

இந்த இலாகாவைச்சேர்ந்த உத்தியோகஸ்தர்கள், ஆடுமாடுகளுக்குத்தகுந்த தொழுவங்களைக் கட்டி, சாணம், மூத்திரம் இவைகளைச் சேகரிப்பதற்கு உதவி புரியலாம். இதற்காக, குடியிருக்கும் வீடுகளுக்கு வெகுதூரத்திற்கப்பால் விசாலமான மைதானம் தேவை. ஊரில் இருக்கும் மாடுகள் இதற்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட இந்த மைதானத்தில் தவிர வேறு எங்கும் கட்டக்கூடாது.

விருத்தி செய்யப்பட்ட விவசாயக் கருவிகளைக் கடனாகக் குடிகளுக்குக் கொடுத்து, நல்ல விதைகளையும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டியது. பயிர்த்தொழிலில் தற்போதைய முறைகளை படக்காக்ஷிகள் மூலமாய் அடிக்கடி காண்பித்தால், பிரயோஜனம் உண்டு.

வெடிரினெரி (மாட்டு வைத்திய) இலாகா

இந்த இலாகா, பொதுவாய் மாட்டின் நிலைமையையும், முக்கியமாய் பால் கறக்கும் பசுக்களின் நிலைமையையும் விருத்தி செய்யலாம். பொலி எருதுகள் கிராமங்களில் நூதனமானவையல்ல, அவை அவசியம் இருக்கவேண்டும். மாடுகளுக்கு அம்மை மருந்து குத்தி ஏற்றி, கோமாரி முதலிய அம்மைகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். குடியானவர்களுக்கு யாதொரு செலவுமின்றி மாடுகளின் விரையை எடுக்கலாம். வெடிரினெரி உத்தியோகஸ்தர் ஊக்கமுள்ளவராயிருந்தால் அவர் கோழிகளுக்குக் காணும் நோயையும் தடுக்கலாம். நல்ல ஜாதிக் கோழிகளைத் தருவித்துத் தக்க போதனையுடன் குடிகளுக்குக் கொடுத்து, அந்த ஜாதியை விருத்தி செய்யும்படிச் செய்யலாம். தேனீ வளர்த்தல், தேன் இறக்குதல் முதலியன பிரயோஜனமான வியாபாரம். கிராமத்தாருக்கு இந்த வியாபாரத்தைக் குறித்துக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

வித்தியா இலாகா.

இதைக்குறித்து நாம் அதிகமாக வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும், ஸ்திரீயும், குழந்தையும் தங்கள் சுயபாஷையில் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்து விஷயங்களை அறிந்துகொண்டு அவற்றின்படி நடப்பதாயிருந்தால், நாம் எந்தப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். நாம் சொல்லும் மாதிரிக் கிராமத்தில் இது சாதகமாகும். இதற்கு ஊக்கமுள்ள உபாத்தியாயர்கள் தேவை. அவர்கள் கஷ்டத்திற்குத் தகுந்தபடி அவர்களுக்கு நல்ல சம்பளம் கொடுக்கவேண்டும். பொது ஜனங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் வித்தையைச் சரியான முறையில் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். சிறுவர்களின் கல்விக்காக என்ன முறையை அனுசரித்தபோதிலும், அவர்களைப் படிப்பாளிகளாகச்செய்வதே உமது நோக்கமாயிருக்கவேண்டும். மிகச்சிறுவர்களுக்கு மான்டஸொரி முறையோ, அல்லது டானியல் முறையோ, ஹைஸ்கூலில் படிப்பவர்களுக்கு கால்டன் முறையோ, அல்லது ஸாலூர் முறையோ அல்லது முற்காலத்திய குருகுல முறையோ, அல்லது வைத்தியத்தில் எத்தனையோமுறைகள் இருக்கிறமாதிரி வேறு எந்த முறைகளையோ கற்றுக்கொடுக்கலாம். எந்த முறையை அனுசரித்தபோதிலும், பலன் கிட்டவேண்டும். அதாவது, நமது தேசத்தார் யாவரும்படித்தவர்களாயிருக்கவேண்டும். புஸ்தக சாலைகள், ரேடியோ, சினிமாக் காக்ஷிகள் இவைகளினால் கிராமத்தார்க்கு இன்னும் படிக்கவேண்டுமென்கிற ஆசை உண்டாகும்.

மற்ற இலாகாக்கள்.

மற்ற இலாகாக்கள் தங்கள் தங்கள் வேலையைச் செய்யலாம். இஞ்சினீயர்

கிராம ரோட்டுகள் போடலாம். ரோட் இல்லாத இடங்களில் பாய்ச்சல்களுக்காக வெட்டப்பட்டிருக்கும் கால்வாய்கள்மேல் வாராவதிகள் கட்டலாம். கோ-ஆபரேடிவ் டிபார்ட்மெண்டார், கிடங்குகள் கட்டுவதற்கும், கிராம ஹால், ரீடிங் ரூம், விளையாடுமிடங்கள் முதலியன கட்டுவதற்கும் பாதி பணம் இனாமாகக் கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி தேசத்திற்கு அடிப்படையாயுள்ளவரும், யாருடைய சந்துஷ்டி, அபிவிருத்தி இவற்றின்பேரில் ராஜாங்கம் நிலையாய் நிற்குமோ அவரும் ஆகிய கிராமத்தாருடன் எல்லா இலாகாதாரர்களும் ஒத்துழைத்தால், தேசிய நன்மைக்கு அனுகூலமான காரியங்கள் சரிவர நிறைவேறும்.

திருப்திகரமான மருத்துவம், ஆகாரத்தின் போஷணைக்குணத்தை அபிவிருத்தி செய்ய நல்ல பால் சப்ளை, கிராமத்தைப் பெரிதாக்கவேண்டிய ஏற்பாடு இவைகள் இராவிடில் மேலே சொல்லிய அபிவிருத்திகள் யாவும் சம்பூரணமானவை என்று சொல்ல முடியாது. இவைகளைக்குறித்து விவரமாய்க் கீழே சொல்லுவோம்.

மருத்துவமும், வைத்தியமும்.

இந்தப் பூலோகத்தில் பிறந்த குழந்தை ஒவ்வொன்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு உரிமை உண்டு. இதற்குப் பெற்றோர்களும் ராஜாங்கமும் ஒருங்கே ஜவாப்தாரி ஆவார்கள். இலவசமாகக் கொடுக்கக்கூடிய மருத்துவத்தொண்டின் முக்கிய நோக்கங்களாவன: பிரசவத்திற்கு முன்னே செய்யவேண்டிய பாதுகாப்பு, பிரசவத்தின்போது எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய சிரத்தை, பேதையான அச்சிசுவை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து, தக்கபடி ஆகாரம் ஊட்டுதல் ஆகிய இவைகளே. ஜனங்களின் கஷ்டத்தை காலா காலத்தில் ஒளஷதம் கொடுத்து, அதை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியது. இதற்காக, ஒரு டாக்டர், ஒரு ஹெல்த் விசிடர், ஒரு தாதி இவர்கள் அத்தியாவசியம். கிராமத்தார்களுக்கு கஷ்டகாலத்தில் வேண்டிய உதவிபுரியக் கூடியவர்கள் இவர்களே.

பால் சப்ளை செய்யும் இடங்கள்.

மாட்டுத் தொழுவங்கள், ஜனங்கள் வசிக்கும் இடத்திற்கு அப்பால் வெகு தூரத்தில் இருக்கவேண்டுமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். சுத்தமானதும், சுகாதாரமான தொழுவங்களும், நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, நல்ல தீனி போடப்பட்ட பசுக்களுமிருந்தால், பால் அதிகம் உற்பத்தியாகும். சுயமாகவே ஏற்படுத்தப்பட்ட சங்கத்தார் இந்தப் பாலை வாங்கி மலிவான விலைக்கு மாதிரிக்கிராமங்களிலும், அதன் சுற்றுப் புறங்களிலுமுள்ள குடியானவர்களுக்கு சப்ளை செய்யலாம். இப்போது மார்க்கெட்டில் கிடைக்கக்கூடிய சந்தேகத்திற்கிடமான வெண்ணெயைக்காட்டிலும், நல்ல வெண்ணெய் இப்பால் சப்ளை செய்யும் இடங்களில் கிடைக்கும். செவ்வையாய் நிர்வாகம் செய்யப்பட்ட பால் சப்ளை செய்யும் சங்கத்தார் மாடு மேய்வதற்காக விஸ்தாரமான மேய்க்கால்களையும் மேற்பார்வை செய்யலாம். எல்லா விதமான தீனிகளையும், இதில் நல்லதாயும் போதுமானதாயும் உற்பத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

கிராமத்தைப் பெரிதாக்கல்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிளான்களைக் கொண்டு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீடுகளைக் கட்டிக்கொள்ளும்படி ஜனங்களுக்கு ஆலோசனை சொல்வது சுகாதார அதிகாரியின் நோக்கமாயிருக்கவேண்டும். கிராமத்தைப் பெரிதாகச் செய்வதற்கு புதிய மனைகள் வேண்டும். போதுமான காற்றோட்டம் வரும்பொருட்டு, வீடுகளை நேர்க்கு நேராகவும், செங்குத்தாகவும் கட்டவேண்டும். இதன் மத்தியில் சிறு தோட்டங்களோ, பார்க்கோ அவசியம் வேண்டும்.

தேசீய முன்னேற்றம்.

ஒரு கிராமத்தாருடைய வாழ்நாள் சுகமாகவும் திருப்திகரமாகவும் இருப்பதற்கு வேண்டிய ஒரு ஏற்பாட்டை இங்கே காண்பித்திருக்கிறேன். அவர்களுக்குப் பணம் அதிகமாக வரும்படி செய்து,

விளைவும் அதிகமாக இருக்கும்படிசெய்து, அதே சமயத்தில் அவர் செலவையும் குறைத்து கடனையும் நிவர்த்தி செய்தால், நமது கொள்கை நிறைவேறும். மாதிரிக் கிராமத்தில் கிராமத்தார் இம்மாதிரி நிலையை அடையும்பக்ஷத்தில் விவசாயிகள் அதிகமாயுள்ள நமது தேசத்தில், மற்ற கிராமத்தாரும் அதேமாதிரி செய்து, அபிவிருத்தியடைவதில் யாதொரு கஷ்டமுமில்லை.

பற்களின் சுகாதாரம்

— டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, —
ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு, தூர்க்காசாரன் ரோட்,
அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

சிலகாலமாக, ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு சில முக்கியமான அம்சங்களை விட்டுவிட்டு, ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் செயலையே வற்புறுத்திச்சொல்வது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

தந்த வியாதி, ஆகார சம்பந்தமான வியாதி. குழந்தையின் பற்களில் சுண்ணாம்பு நன்றாய்க் கலக்க வேண்டுமானால், கர்ப்பத்தின்போது தாய்க்கு நல்ல ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதுடன், குழந்தைக்குப் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும்போது தக்க ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

பற்களைச் செவ்வையாய் சுத்தம் செய்தால், அவை சொத்தை பிடிக்காது. பல் பிரஷ் அல்லது பல் குச்சியை சாமர்த்தியமாய் உபயோகித்து வருவதனால் கொஞ்சம் அனுகூலம் இருந்தபோதிலும், சுத்தி செய்யும்படியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களை உண்டு, கடைசியில் துண்டுகள் பற்களின் இடையில் ஒட்டிக்கொண்டு, அங்கே அழுகிப் போகாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொண்டால் இந்த சுத்தம் உண்டாகும். தாடை, நாக்கு இவைகள் அசைவதிலும், ஆல்கலைன் குணமுள்ள உமிழ்நீரிலும் அதிகமாக சுத்திகரிக்கும் குணம் உண்டு. ஆகிலும், பிரஷ் செய்தோ, அல்லது இரவில் கடைசி ஆகாரம் சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன், வாயை நன்றாய் அலம்பியோ, பற்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் இருப்பதுபோல ஆகாரக்குறைவுகளினால் பல் சொத்தைப் பிடித்துப் போகிறதென்கிற ஒரு அபிப்பிராயம் பரவினால் வாஸ்தவமானதும், நேரானதுமான காரணம் மறைந்து போகும்; அல்லது கவனிக்காமல் விட்டு விடப்படும். பல் சொத்தையைத் தடுப்பதற்கு தந்த சுகாதாரம் முக்கியம் என்பதைப்பற்றி இடைவிடாமல் பிரசாரம் செய்துகொண்டு வந்ததனால், நமது நாட்டின் ஜனங்கள் பற்களில் கொஞ்சகாலமாக அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்படியிருக்க, மேற்சொல்லிய இரண்டு காரணங்களில், ஆகாரந்தான் முக்கியம் என்று தப்பபிப்பிராயப்பட்டு, அதனால் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான இந்த விஷயத்தில் முன்னமே உண்டாயிருந்த அபிவிருத்தியை நிலைத்திருக்கும்படிச் செய்ய முடியாமற்போனால், அது தௌர்ப்பாக்கியம் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான பற்கள் வேண்டும் என்றால், பற்களை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்கவேண்டும். பற்கள் சொத்தைப் பிடிக்க ஆரம்பித்ததும், அது பரவாதிருக்கும்பொருட்டு, உடனே பல் வைத்தியரைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். அதாவது, தற்காலத்திய நாகரீகத்தில், ஆயுள் முழுதிலும் நமது பற்கள் நமக்கு உழைக்க வேண்டுமானால், பற்களை நாம் ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

இம்முறையைக் கைப்பற்றினால், பல் நோயைத் தடுப்பதுடன், பணச்செலவும் குறையும்.

—கொலை பாதக ஈ—

——ஆ. ஆர். சுக்லா,——
எம். ஆ. டெக்ரி ஆஸ்பத்திரி, டெக்ரி,
இராஜபுதனம்.

ஈயானது தன் பாதங்களில் விஷத் தன்மையுள்ள சிழை ஒத்திக்கொண்டு உல்லாஸமாய் நம்மிடம் வருகிறது. இனிமையான பாட்டைப் பாடிக்கொண்டு, நமது ஆகாரத்தின்மேலே இறங்கி, தன் பாதங்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுகிறது. ஸ்கார்லெட் சுரத்தின் விஷக்கிருமிகளைத் திரட்டிக்கொண்டு, சுவர்களின்மேலும், தரைகளின் மேலும் விட்டு விடுகிறது. அதற்குக் கர்வம் என்பதே கிடையாது. அது தொண்டை வியாதிக்கிருமிகளின் பாரமான சுமைகளை எப்போதும் சுமந்து செல்லும். அச்சுமையைக் குழந்தையிருக்கும் இடத்தில் இறக்கி, யமன்போல் குழந்தை சுவாசம் விடும் போதும், உட்கொள்ளும் போதும், அத்துடன் வந்து கொண்டும் போய்க்கொண்டும் இருக்கும்.

அந்த ஈயைக்கொன்று அக் குழந்தையைக் காப்பாற்று.

முற்காலத்தில் நமது முன்னோர்கள் காட்டில் உள்ள மிருகங்களையும், (அதாவது; சிங்கங்களையும் புலிகளையும்) பாம்புகளையும் கண்டு நடுங்குவார்கள். இப்போது நாம் தெள்ளுப் பூச்சிகள், ஈக்கள், கொசுக்கள் இவைகளுக்குப் பயப்பட வேண்டியதாயிருக்கிறது.

சுட்ட புண்ணுக்கு முதல் உதவி : தேயிலைத் தண்ணீர் ஒத்தடம்.

சுட்ட புண்ணுக்கு வைத்தியம் பண்டைக்காலத்து முறையை அநுசரித்துக் கொண்டுவந்து இப்போது உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தேயிலைத் தண்ணீர் சீக்கிரம் காய்ச்சலாம். அதே சமயத்தில், துண்டுத்துணிகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நனைத்து விஷமற்றதாகச் செய்யலாம். இந்தத் துண்டுத்துணிகளை தேத்தண்ணீரில் ஊறவைத்து, தேக உஷ்ணத்திற்குச் சரியாயிருக்கும்படி ஆறினவுடனே, ரணத்தின்மேலே போட வேண்டியது. ஸ்காட்லெண்டு தேசத்தவர் ஆதிகாலத்தில் இம்மாதிரி செய்துவந்தனர். இச்சத் தேயிலையில் டானின் இருப்பதால், தேயிலைக்கு இந்தச் சொஸ்தம் செய்யும் குணம் உண்டாயிற்று.—மெடிகல் ஒர்ல்டு.

வேர்க்கடலைப் பால்—அதைத் தயாரிக்கும் விதம்

——அஹிம்ஸா தேவி அம்மாள்——
பெங்களூர் ஸிடி.

முதனாள் இராத்திரி, வேர்க்கடலைப் பருப்பை ஊறவை. காலையில், ஒரு கை இயந்திரத்தினால் அரை. யுக்தப்படி, இதில் ஒரு கோப்பைக்கு 2, 3, அல்லது 4 கோப்பை வெந்நீர் விட்டுக்கொள். தித்திப்புப் பக்ஷணத்திற்காவது, சேமியாவிற்காவது, ஏடு வேண்டுமானால், 2, 3 கோப்பைகள் வெந்நீர் உபயோகித்தால் போதுமானது. இந்த வெந்நீரும் பாலும் ஒரு மணி நேரம் அப்படியே இருக்கும்படி விட்டுவைத்து, பிறகு நன்றாய்க் கிளறு. அதன்பிறகு, நல்ல நிக்கல் பிளேட் கம்பியுள்ள வடிக்கட்டும் பாத்திரத்தில் விட்டு வடிக்கட்டு.

இந்தப் பாலில், ஏ. பி. ஸி. டி. ஜீவனத்துப்பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. ஏனெனில், இதைக் கொதிக்க வைக்கவில்லை. வேறுவிதமாய்த் தின்பண்டங்கள் செய்யவேண்டுமானால், இந்தப்பாலில் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு, இரண்டு மூன்று கோப்பைகள் ஜலத்தை விட்டு, 20 நிமிஷ காலம் அதைக் கொதிக்க வை. இதனால் அதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் யாவும் இறங்கிவிடும். 20 நிமிஷம் அது கொதித்தாலுங்கூட, அதிலுள்ள ஜீவனத்துப் பொருள்கள் அழியாமல் நிற்கும். ஆனால், அதிகநேரம் கொதிக்கவைத்தால், அவை அழிந்து போய்விடலாம். (பயிற்சி, அநுபோகம், யோசனை, விடாமுயற்சி இவைகள் இருந்தால், எல்லாம் சரிப்பட்டுப்போகும்.) மீதியுள்ள பாலை மாடுகளுக்காவது உபயோகப்படுத்தலாம் அல்லது எருவாகவாவது உபயோகப்படுத்தலாம். (சைனா, ஜப்பான் இந்த தேசங்களிலுள்ள பௌத்த குருக்கள்மார்கள், தபு என்று சொல்லப்பட்ட இதைச் சூப்பாக உட்கொள்ளுகிறார்கள்). இந்தியாவிலுள்ள யோகிகள் கொஞ்சமாய் வேர்க்கடலையை எடுத்துக்கொண்டு, நல்ல பலனை அடைந்திருக்கிறார்கள். துவரம் பருப்பு முதலிய பருப்பு தினுசுகளைக்காட்டிலும் இதையே சிலாகித்தனர். ஏனெனில், முதலாவது, இதற்கு ஆற்றும் குணம் உண்டு; இரண்டாவது நீர் ஆகாரமாகச் சாப்பிட்டால் இது ருசியாயிருக்கும். இதிலிருந்து நல்ல தின்பண்டங்களைச் செய்யலாம். அறியாமையால், நான் சொல்லும் விஷயங்களில் யாருக்காகிலும் சந்தேகம் ஏற்பட்டால், மகாத்மா காந்தியைக் கேட்டால், இதன் சுகத்தைக்குறித்து அவர் விவரித்துச் சொல்லுவார்.

கொஞ்சநாள் கழித்து வேர்க்கடலையால் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களைப் பற்றியும், அதன் குணங்களைப்பற்றியும் ஒரு புத்தகம் எழுதி பிரசுரிப்போம். அதில் பிரக்கியாதிபெற்ற டாக்டர்கள் எழுதியிருக்கும் கடிதங்களையும் அச்சிடுவோம். அந்த விவரங்களை இங்கே எழுத இடம் போதாது

கீர்த்திபெற்ற வியன்னா டாக்டர் ஒருவர் எனக்குப் பின் வருமாறு கடிதம் எழுதியிருக்கிறார் :—

இந்தத் தாழ்மையான வேர்க்கடலையிலுள்ள சிறந்த ரணத்தை ஆற்றும் குணங்கள் இந்தியர்களுக்குத் தெரியாதது என்ன பரிதாபம்! இதைப் பவுடராகவாவது, திராவகமாகவாவது, வடிக்கட்டின எண்ணெயாகவாவது நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கப்படும். இந்த விசித்திரமான லேபில் போட்ட மருந்து எதிலிருந்து வந்தது என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. திரவமாக அதை உட்கொண்டால், தலைச்சுற்றல், அஜீரணம் முதலிய வியாதிகளை அது கேட்கும்.

வயிற்றில் ரணத்திற்கும், மதுமேகத்திற்கும், பொதுவாய் போஷணைக்குறைவிற்கும் சிறந்த மருந்தாகும். தீன சேவ சங்கத்தார் சாஸ்திரோக்தமான ஆகாரம் தயாரிப்பதற்கும், வேர்க்கடலைப் பால், வேர்க்கடலைப் பக்ஷணங்கள் தயாரிப்ப

கற்கும் ஒரு வியாபார ஸ்தலம் இனி ஏற்படுத்தப்போகிறார்கள். தீட்டாத அரிசியும் அங்கே விலைக்குக் கிடைக்கும். வேண்டுவோர், "செக்ரடெரி, பிரம்மசாரி ராமசந்திராஜி, தீன சேவ சங்கம், மல்லேஸ்வரம், பெங்களூர் ஸிடி" என்னும் மேல் விலாசத்திற்கு எழுதி விஷயம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

— ஜலதோஷம் —

ஜலதோஷம், அல்லது மண்டையில் நீர் தங்குதல் அல்லது கொரைஸா என்று சொல்லப்படும் இவ்வியாதியின் [illegible] அடிக்கடி தும்முதல், கண்ணீர் [illegible] மூக்கிலிருந்தும் நீர்வடிதல், அல்லது [illegible] சளி கொட்டுதல், அந்த [illegible] துவாரங்களில் எரிச்சல் உண்டாகி, அவற்றிலும் சுற்றிலுமுள்ள சர்மத்திலும் தோல் உழன்று நோயாளிக்கு அசௌகரியத்தைக் கொடுத்தல் ஆகிய இவைகளேயாம். நாசித்துவாரங்களுக்கு வாசனை முகரும் குணமும், ருசி கண்டறியும் குணமும்போய், நோயாளிக்கு அசௌகரியமும் கொடுப்பதுடன், சுரமும் காணும். அவன் தலை வலியால் வருந்துவான். தேகம் முழுதிலும் நோயிருக்கும்.

இந்த வியாதி தொத்தக்கூடியது. நோயாளி தும்மும்போது, சுற்றிலுமுள்ள ஆகாயத்தில் விஷத்தைத் தொத்த வைக்கிறான். யார் அவனுடன் நெருங்குகிறார்களோ, அவர்களுக்கு இந்த நோய் தொத்துகிறது.

சிகிச்சை.—முதல் முதல் குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இரண்டாவது, தேகத்தை வெப்பமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

(1) குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்கு நோயாளி ஆரஞ்சு, தக்காளி, ஆப்பில், பாப்பையா, திராக்ஷை, அத்தி முதலிய பழங்களை நிரம்பச் சாப்பிடவேண்டும். இந்தப் பழங்களை முதல் நாள் இராத்திரி சாப்பிட்டால் காலையில் மலம் போகும். நோயாளிக்குச் சுகம் உண்டாகும். இந்தப் பழ ரஸங்கள் தவிர, தேகத்திற்கு

— [illegible] —

[illegible] பொருள்கள் [illegible] அவை, நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரித்து, நோயைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு ஹேதுவாகும்.

(2) தேகத்தை வெப்பமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு நோயாளி பின் சொல்லியவற்றை உண்ண வேண்டியது:—

(a) நிரம்ப பச்சை வெங்காயமும் பூண்டும்; இவைகளைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி, கறியோடாவது, அல்லது பிசைந்த உருளைக்கிழங்கோடாவது கலந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

(b) பகலில் சில கோப்பைகள் தேயிலையோ, காபியோ, கோகோவோ குடிக்க வேண்டும்,

(c) மாமிச ஆகாரம்—ஒருவன் மாமிசம் சாப்பிட்டாலும், மூக்குத்தூள் உபயோகித்தாலும், உபவாஸம் இருந்தாலும் ஜலதோஷம் நீங்கும் என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு.

(d) உளுச்சி, பூரி, நெய்யில் வறுத்த ரொட்டி இவைகளை அரிசி சாதத்திற்குப் பதிலாக உபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தேகத்தின் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச்செய்து, சளியை வற்றி, ஜலதோஷத்தைச் சொஸ்தம் செய்யும். மேலும், பின் சொல்லிய இரண்டும் போஷணைக்குணமுள்ள ஆகாரங்களானபடியால், அவை நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரிக்கச்செய்து, அதனால் நோயாளியை தொத்து வியாதியுடன் போராடி வெல்லும்படிச் செய்யும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

மூக்குத்தூள்.—தி சொஸைட்டி பார் தி ஸ்டடி ஆப் இன்பெப்ரயடி முன்பாக மூக்குத்தூள் போடுவதைக்குறித்து டாக்டர் ஜெ. டி. ராலெஸ்டன் என்பவர் படித்த ஒரு வியாசத்தில், இந்தப் புதுமையான வழக்கத்தின் சரித்திரத்தைப்பற்றி அநேக விஷயங்கள் காணப்பட்டிருக்கின்றன. இதில் முக்கியமானது, சென்ற ஐந்து வருஷங்களுக்குள் மூக்குத்தூள் உபயோகிப்பது 100-க்கு 300 விகிதம் அதிகமாயிருக்கிறதென்பதேயாம். புகையிலை உபயோகத்திற்கு வந்து 300 வருஷங்களுக்குமேல் ஆகியும், மூக்குப்பொடி போடுதல் என்பதற்கு, புகையிலையைப் பொடிசெய்து மூக்குக்குள் போடுவது என்றே அர்த்தம். ஆனால், அந்த வழக்கமோ, நாகரீகமோ, துர்நடத்தையோ அல்லது மருந்தோ, யார் எப்படி வேண்டுமென்றாலும் சொல்லட்டும்; அது புராதன காலத்திலிருந்தே வந்ததென்று சொல்ல வேண்டும். அநேக நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர், சீனதேசத்தார் பெரியம்மைப் பொருக்குகளைப்பொடியாக்கி நாசித்துவாரத்திற்குள் ஏற்றி, அதனால் பெரியம்மை வராவொட்டாமல் தடுத்ததாகத் தெரிகிறது. அதுபற்றி, வஸ்துக்களை மூக்கினுள் ஏற்றுவது பண்டைக்காலத்துப் பழக்கம். மூக்குத்தூள் போடுவது அவரவர் தாங்களே செய்துகொண்ட பழக்கம் என்பதை மறுக்க முடியாது. ஆனால், ஒவ்வொரு கெடுதலையான பழக்கத்திற்கும் ஒரு பொதுவான மன்னிப்பு உண்டு. அதாவது, ஒவ்வொன்றிற்கும் மருந்துக் குணம் உண்டென்பதே. அதைப்போலவே அந்த மன்னிப்பு இப்பழக்கத்திற்கும் வந்தது. பிறகு, இந்தப் பழக்கம் நல்லதா, கெட்டதா என்பதைக்குறித்து பெருத்த வழக்கு உண்டாயிற்று. இதைச் சிலாகித்தவர்கள், இது அநேக வியாதிகளைச்சொஸ்தம் செய்ததென்று சொல்ல ஆரம்பித்தார்கள். இதை வெறுத்தவர்கள், எந்த வியாதியை இது சொஸ்தம் செய்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறதோ, அதே வியாதியை இது உற்பத்தி செய்கிறதென்று சொல்ல ஆரம்பித்தார்கள். இந்த வழக்கு இன்னும் முடியவில்லை. இப்போது மூக்குத்தூள் போடுவது அதிகரித்திருப்பதால், அது ஜலதோஷத்தை நிவர்த்திசெய்கிறதென்கிற கொள்கையை ஜனங்கள் ஆமோதிக்கிறமாதிரி தெரிகிறது என்று டாக்டர் ராலஸ்டன் சொல்லுகிறார். புகையிலைத்தூளின் சிகிச்சா குணங்களைக்குறித்து டாக்டர் ராலஸ்டன் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. ஆனால், அது மொத்தத்தில் கெடுதலானது என்றும், அதற்குச் சிகிச்சாகுணம் ஒன்றும் இல்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறதாக ஏற்படுகிறது. ஆனால், ஒரு புதுமையான விஷயம் மட்டும் சொல்லுகிறார். அதாவது, புகையிலையை வாயில் போட்டுக்கொண்டு மெல்லுவதனால் அடிக்கடியும், புகையிலைப் புகை குடிப்பதனால் சில சமயங்களிலும் உண்டாகும் புகையிலை விஷம், மூக்குத்தூள் போடுவதனால் உண்டாவதில்லை என்பதே. புகையிலையின் நற்குணங்களுக்கோ, துர்க்குணங்களுக்கோ காரணம், அது மிகவும் நுட்பமானதும், அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடியதுமான ஒரு தூள். மூக்குத்தூள் உபயோகிப்பவர்களுக்கு வாசனை முகரும் உணர்ச்சி போய் விடுகிறது. அதனால் ருசியின் உணர்ச்சியும் போய்விடுகிறது. மேலும், அவர்கள் அடிக்கடி நீடித்த கன்சன்க்டைவைடிஸ் என்னும் கண் வியாதியால் வருந்துகின்றார்கள். மற்றவர்களைப்போலவே அவர்களும் ஜலதோஷத்தினாலும் செவிட்டுத்தனத்தாலும் வருந்துகின்றார்கள். அதிகமாக இருப்பதாகவும் காணோம்; கம்மியாயிருப்பதாகவுங்காணோம். மூக்குத்தூள் போடுவதில் பழக்கமிராதவர்களுக்கு, அதைப் போட்டவுடனே, மூக்கின் சளி ஜவ்வில், சளி அடைத்துக் கொண்டிருப்பதனால் உண்டாகும் வீக்கத்தைக்குறைத்துத் தும்மல் வருகிறது. மூக்குத்தூள் தலையிலுள்ள ஜலதோஷத்தை தடுக்கிற அல்லது நிவர்த்தி செய்கிற

குணம் உண்டென்று சொல்வதானால், இதற்குத்தான் சொல்லவேண்டும். அநேக வித துர்ப்பழக்கங்களைவிட, மூக்குத்தூள் போடுவது அவ்வளவு கெடுதலானதல்ல. சிகிச்சா முறையாகப் பார்த்தால், வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறைகள் 100-க்கு 99.9 விகிதம் எவ்வளவு பிரயோஜனமற்றவையோ, அவைகளைப்போல் இதுவும் பிரயோஜனமற்றது. —தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

தென்னை.—டாக்டர் எஸ். என். ராய், என். டி., பிரின்ஸிபால், தி இண்டியன் காலேஜ் ஆப் நாசரோபதி, 100, ஹாரிஸன் ரோட், கல்கத்தா.

இதற்குப் ‘பிலாஸ்பார்ஸ் ஸ்டோன்’ என்று பெயர். மரத்திற்கு, ஜீவிய மரம் (கற்பக விருக்ஷம்) என்று பெயர். இலங்கைப் புராணத்தில் இதைக்குறித்து ஒரு சரித்திரம் உண்டு. அதாவது, இலங்கையின் இளவரசராகிய ரொட்ட ராஜா என்பவர், குஷ்ட ரோகத்தினால் வருந்தியதாயும், மூன்று மாத காலம் இடைவிடாமல் தேங்காயையே சாப்பிட்டு வந்ததனால், அவர் குஷ்டரோகத்திலிருந்தும் சொஸ்தமானதாயும் அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இயற்கையில் இந்த மரத்திற்கு அநேக குணங்கள் உண்டு. இதன் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் மனிதன் உபயோகிக்கிறான். (1) தேங்காயை பச்சையாயும், சமைத்தும் சாப்பிட்டால், அது ஒரு போஷணையுள்ள நல்ல ஆகாரமாகிறது. (2) இளநீரானது குளிர்ச்சியான பானமாகிறது. (3) எண்ணெயானது, ஆகாரமாயும், தலைக்குத் தடவும் எண்ணெயாயும், மருந்துகளில் கலப்பதற்கு உபயோகமாயும், ஸோப் தயாரிப்பதற்கு உபயோகமாயும் இருக்கிறது, (4) பூக்களை காபேஜ் மாதிரி உபயோகிக்கலாம். (5) அந்தப் பூக்களின் புளிக்காத ரஸத்திலிருந்து தேங்காய் சர்க்கரை செய்யலாம். புளித்த ரஸமோ கள்ளாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. (6) ஓடு, புகை குடிக்கும் குழாய், பாத்திரங்கள், பொத்தான் முதலியன செய்வதற்கு உபயோகமாகிறது. (7) நார் தரி நூல்களுக்கும் மெத்தைகளுக்கும் உபயோகப்படும். (8) ஓலைகளை டொப்பிகள், விசிறிகள், குடைகள், வடிக்கட்டும் கருவிகள், உடைகள், காகிதம், குடிசைகளுக்குக் கூரை, இவ்விதமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. (9) வேர்கள் மருந்து செய்ய உபயோகமாகிறது. (10) மரம், குடிசை கட்ட தூலமாகவும், அது அழுகிப்போனால் விறகாகவும் உபயோகமாகிறது. இப்படி, தென்னை மனிதனுக்கு வேண்டிய தேவைகள் யாவற்றையும் அளிக்கிறது.

ஒருவனுக்கு 6 தென்ன மரங்கள் இருந்தால், அவனுக்கு அதிகமாகக் கவலையில்லை. கல்கத்தாவைப்போன்ற செலவு அதிகமுள்ள ஒரு நகரத்தில் ஒருவன் இதையே உபயோகிப்பதாயிருந்தால், அவனுக்குத் தினம் 4 அணாவுக்குமேல் செலவு பிடிக்காது.

தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி இதன் பலன்கள் :—தேங்காய், போஷணையுள்ளது; வெப்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. எண்ணெய்க் குணமுள்ளது; ஆனால், ஆரோக்கியமுள்ளவன்தான் அதை ஜீரணம் செய்துகொள்ளலாம். அது விந்துவை அதிகரிக்கச்செய்து அதைக் கெட்டியாக்கும். சுத்தமான ரத்தத்தையும், கொழுப்பையும் உற்பத்தி செய்யும். கல்லீரலின் பலஹீனத்தை ஒழித்து, கண் பார்வையை விருத்தி செய்யும். இளநீர் மூத்திர உற்பத்தியை அதிகப்படுத்தும்; குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்; வியாதியைத் தடுக்கும். நல்ல தேங்காயிலிருந்து ஆடின எண்ணெயை மீன் எண்ணெய் (காட் லிவர் ஆயிலு)க்குப் பர்த்தியாக வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், ஜீரணமாவது கடினம். கோகோஜெம் என்று சொல்லப்பட்ட சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயை நெய்க்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. தலைக்குத் தடவும் சுத்தமான எண்ணெயால் மயிர் நன்றாய் வளர்ந்து, அதற்குப் பளபளப்பும் நிறமும் உண்டாகும். மொக்கானது தேகத்திற்கு போஷணையைக் கொடுத்து, மூளையை

வலுப்படுத்தி, ஞாபக சக்தியையும் அறிவையும் விருத்தி செய்து, இந்திரியங்களுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும்.—நாசரோபதி.

சிசுக்களின் ஆகாரத்திற்குச் சுலப்பமான முறை.—கோடை காலத்தில் சிசுக்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் வீட்டு வைத்தியரும், சாதாரணமான குடும்பத்திலுள்ளதாயும் கையாளும்படியானதும், யாவரும் எளிதில் தெரிந்துகொள்ளும்படியானதுமான ஒரு முறையைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஹைடன் என்பவர், ஆராய்ச்சி செய்து வருகையில், பூலோகத்தில் பேர்பாதி ஜனங்களுக்குமேல் அரிசியினால் ஜீவித்துவருகிறார்களென்றும், பூலோகத்திலுள்ள உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் உள்ள ஜனங்களுக்கு அரிசியே சரியான ஆகாரமாகவிருக்கிறதென்றும் அவருக்குத் தோன்றிற்று. ஆகையினாலே அவர், இறுக்கிய பாலில், சரியான அளவு கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து, அத்துடன், அதில் கால் பாகம் பாலேட்டின் கனத்திற்கு இருக்கும்படி கொதிக்க வைத்த அரிசிக்கஞ்சியை விட்டு, அதைச் சிசுக்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரமாகப் போடும்படி சொல்லியிருக்கிறார். இது குழந்தையின் வயதிற்குத்தக்கபடியும், எடைக்குத் தக்கபடியும் மாறுதலடையும். இது பரிசுத்தமான ஆகாரம்; சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியது; மிக்க போஷணையுள்ளது. அநேக கேசுகளில் சரிசமான ஆகாரமாகக் கூடியது. இந்த ஆகாரத்துடன் குழந்தைக்குத் தினம் இரண்டு மூன்று வேளை ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமும் கொடுக்கவேண்டியது. ஆரஞ்சுகள் அகப்படாத பக்ஷத்தில், கொஞ்சம் தக்காளிப்பழ ரஸம் கொடுக்கலாம். சென்ற 20 வருஷகாலங்களாக இதைக் கண்டுபிடித்தவர், இந்த ஆகாரத்தைக்கொடுத்து வந்ததில், குழந்தைகளுக்கு நல்ல பலன் இருந்ததாக ஏற்பட்டது.—ஜெ. எச். ஹைடன், வர்ஜீனியா மெடிகல் மன்திலி, ரிச்மாண்டு, செப்டம்பர், 1936, பக்கம் 375.—மெடிகல் ஹெரல்டு.

கர்ப்பத்தில் காணும் சாதாரண வியாதிகள்

1. இயற்கைக்கு மாறாக நாம் வாழ்வு வாழ்வதனால் மலச்சிக்கல் இக்காலத்தில் ஒரு பெருந்தீங்காக ஏற்பட்டிருக்கிறது. நாகரிகமான ஆகாரங்களுக்குப் பர்த்தியாக சரியானபடி சமைக்காத ஆகாரங்களையும், சரிசமானமற்ற ஆகாரங்களையும் உண்பதனால் இது உண்டாகிறது. வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளாததும் ஒரு காரணம். வெளிக்காற்றில்போய் உலாவி வருவது நல்லது.

2. உப்பஸம்; வயற்றில் எரிச்சல் :—இது ஒரு சாதாரணமான வியாதி. கர்ப்பத்தின் கடைசி மாதங்களில் இது உண்டாகும். இதைத் தடுப்பதற்கு, சாப்பிடப் போகும் அரைமணிக்கு முன், ஒரு கோப்பை வெந்நீரை மெதுவாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும் போது ஜலம் குடிக்கக்கூடாது.

3. மசக்கை :—இதில் ஓக்காளம் உண்டாகும். சில சமயங்களில் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது, பித்தநீரும் ஜலமும் வாந்தியாகும். காலையில் எழுந்திருப்பதற்குமுன், ஒரு கோப்பை தேயிலைப்பானமும் உலர்ந்த பிஸ்கோத்தும் எடுத்துக்கொண்டு, கொஞ்சநேரம் அமைதியாய்ப் படுத்துக்கொண்டிருந்தால், இதைத் தவிர்க்கலாம். ஆகாரம் வாந்தியாகிறதாயிருந்தால், வைத்தியரை ஆலோசனை செய்யவேண்டியது.

4. விரிந்த நாளக்குழாய் :—இது ஒரு நோயுள்ள சிக்கலான சம்பவம். வெகு நேரம் நின்றுகொண்டே இராமலிருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். கால்களை கோணத்திலிருந்து தொடை வரையில் மெதுவாய்த் தடவிக்கொடுத்து, கம்பளிக்கட்டு ஒன்று கட்டவேண்டியது. முழங்கால் மட்டத்திற்கு மேலே இரண்டு பாதங்களையும் உயரத் தூக்கிவைத்தால் மிகுந்த பலன் உண்டு.

5 குண்டியைச்சுற்றிய நாளக்குழாய்கள் விரிதலும், மூலமும் :—ஆஸனத்தின் கீழ்ப்பாகத்தில் நாளக்குழாய்கள் விரிதலால் உண்டாவது. கர்ப்பப்பை பெரிய

கூபக நாளக்குழாய்களை அமுக்குவதால் இது சங்கடத்தைக்கொடுக்கும். மலச்சிக்கல் இருந்தால், சங்கடம் அதிகமாகும். குடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தால் கொஞ்சம் நிவர்த்தியாகும். சுலபமான பேதி மருந்து கொடுப்பது நல்லது.

6. தலை வலிகள் :—இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து, தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால், இவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

7. தூக்கமின்மை :—சுகமான படுக்கையும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையுமிருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். படுக்கப்போவதற்கு வெகுநேர முன்பாக இராப்போஜனத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அது கனத்த ஆகாரமாகவும் இருக்கக்கூடாது. படுக்கப்போவதற்கு முன் ஒரு கோப்பை சூடான பால் எடுத்துக்கொண்டால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

கர்ப்பத்தின் சுகாதாரம் மிக்க சுலபமானது; ஆனால் முக்கியமானது. இதை நடத்துவது வெகு சுலபம். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் இடைவிடாத நோய்க்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைப் போக்கடிக்கும்.—நர்ஸிங் ஜர்னல் ஆப் இந்தியா.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

வெற்றிபெற வேண்டுமானால், பிரார்த்தனையால் அது வராது. உழைத்தால்தான் வரும்.—க்ளாட்ஸ்டன்.

* * *

தன்னுடைய குணத்தைத் தவிர மற்ற எதை வேண்டுமென்றாலும் மாற்றி, அதனால் சுகமடைய எத்தனிக்கும் மானிடப் பிரகிருதியை அறியாத ஒருவன், உபயோகமற்ற எத்தனங்களில் தன் வாழ்நாளைக் கழிப்பவனாவான்.—ஸாம்யூல் ஜான்ஸன்.

* * *

ஸஹாரா பாலை வனத்தில் தொந்தரையைக்கொடுக்கும் விஷக்கிருமிகள் இராததால் ரணங்கள் வெகு சுளுவில் ஆறிப் போய்விடுகின்றனவாம்.

* * *

சுட்ட புண்களுக்கு ஒரு சிரேஷ்டமான கலப்பு மருந்து உண்டு. அதாவது, முட்டையின் மஞ்சட்கருவையும், கிளிஸரைனையும் சமபாகமாக எடுத்துக்கொண்டு அதைக் கலப்பதே. அதை ஒரு புட்டியில் கொட்டி வைத்து, கெட்டியாய் கார்க்கு போட்டு மூடி, வேண்டியபோது உபயோகிக்க வேண்டியது. முட்டையின் வெள்ளைக்கருவானது மயிருக்குச் சிறந்த டானிக் ஆகும். படுக்கப் போகுமுன், தலையில் நன்றாய்த்தேய்த்தப்பிறகு, வெதவெதவென்றிருக்கும் நீரில் அதையலம்பு. இது, மயிர் உதிர்வது, மொட்டைத்தலையாதல் முதலியவற்றைத் தடுக்கும்.—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

* * *

எவனொருவன் தனது மனச்சாக்ஷியை இழந்து விடுகிறானோ, அவன் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது வேறொன்றுமில்லை. ஆனதுபற்றி, முன்னால் அதைப் பார். அடுத்தபடி, உன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கவனி. ஆரோக்கியமிருந்தால், பகவானைத் துதிசெய்து, நல்ல மனச்சாக்ஷிக்கு அடுத்தபடி என்று அதை மதி. மானிடர்க்கு, இரண்டாவது ஆசிர்வாதம் ஆரோக்கியமே. அதைப் பணத்தைக் கொண்டு வாங்க முடியாது. ஆனது பற்றி, அதை மதித்து அதற்காக வந்தனமுள்ளவனாயிரு.—பஜார் வால்டன்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

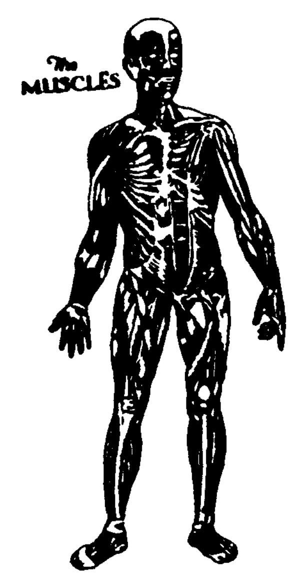
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரு. 2.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக்குழாய்களும், 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.

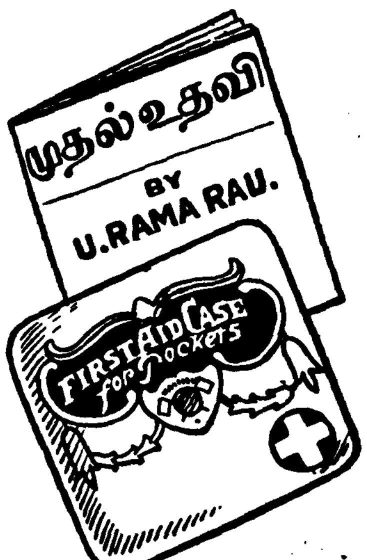
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

“உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!” என்று கூப்பிட்டால்
அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

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

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



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

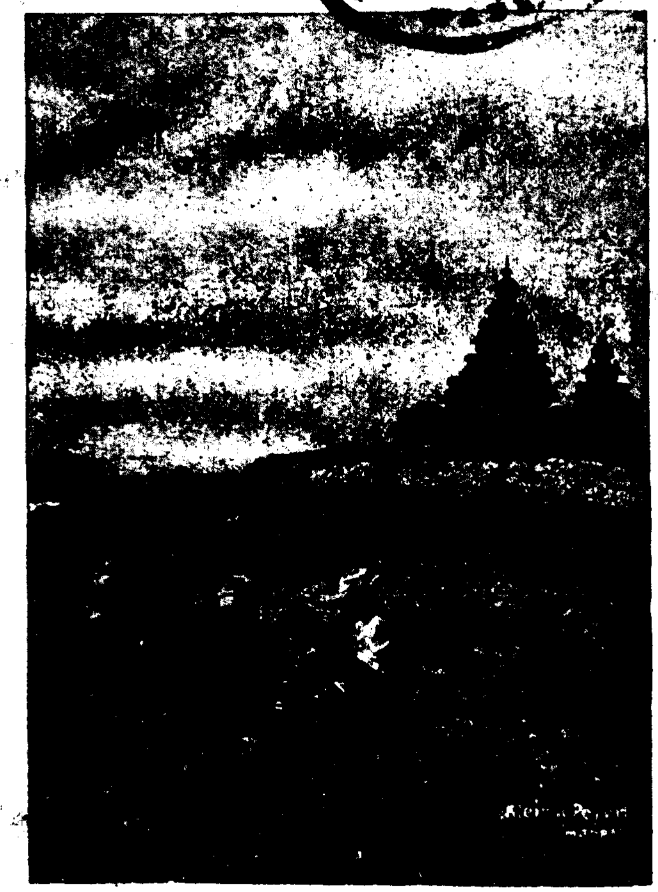
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

18 JUL 1937

ஆகாரத்தி

க்ஷயமே



மஹாபலிபுரத்தின் கடற்கரை ஆலயம்.

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

ஜூன்—1937] விலை அணா 2. [தொகுதி 14—பகுதி 6

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீம் டூத் பேஸ்டு

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்கு 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.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

MODERN DIAMONDS

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

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

கிடைக்கும் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,

ஒரு நூற்றாண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்

T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

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

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

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

OFFICE OF THE ... 18 JUL 1937 ... MADRAS

பொருளடக்கம்.

உன்மத்தர்கள், துற்பவாளிகள் இவர்களின் பிரச்சனை ... 101

ஆரோக்கியமும், வியாதியும்—ராவ்பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.எ., எம்.பி.ஸி.எம்., டி.டி.எம்.எச்., புரொபெஸர் ஆப் பாதலஜி மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ் ... 104

விரல்களின் வியாயாமம்—டாக்டர் கார்டிக் சந்தர் டட், எல்.எம்.எஸ்., எம்.ஆர்.எ.எஸ்., சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனிபூர் ராஜ்ஜியம், இந்தியா ... 108

ஆகாரத்தில் உலோகங்கள்—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ், திருச்சிறாப்பள்ளி ... 114

க்ஷயரோகப் பிரச்சனை—டி. பி. திவாரி, எல்.எம்.பி., அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்டாரி, டி. இ. ... 116

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 119

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 120

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

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

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

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். “இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிட்யூட் 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 சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை 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 அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்[illegible]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

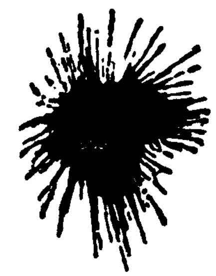
நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

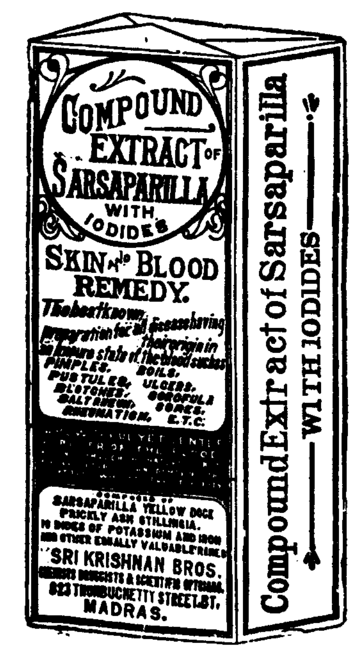
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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



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

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

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

எம். & எஸ். எம்.

எல்லையற்ற

கோடை விடுமுறைப் பிரயாணம்

1937

" இஷ்டம்போல் பிரயாணம் டிக்கட்டுகள் "

எம். எஸ். எம். ரயில்வே பூராவும் செல்லும்.

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

" பகுதி " ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்

சுமார் 900 மைல்களுக்குச் செல்லும்.

மூன்று பகுதிகள்—'A' 'B' & 'C'

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

பகுதி 'A'		பகுதி 'B'		பகுதி 'C'	
பூனா	— பெங்களூர்	ராய்ச்சூர்	— மதராஸ்	விசாகப்பட்டணம்	— மதராஸ்
மீரஜ்	— கொல்ஹாப்பூர்	குண்டக்கல்	— பெங்களூர்	கூடூர்	— திருப்பதி
மீரஜ்	— ஸாங்லி	துரோணசலம்	— ஹாஸ்பெட்	மதராஸ்	— ரேணிகுண்டா
மார்மகோவா Hr.	— லோண்டா	பல்லாரி	— ராயதுர்க்கம்	சாமல்கோட்டை	— காகிநாடா கோமகுண்டம்
ஹூப்லி	— ஹாஸ்பெட்	மதராஸ்	— பெங்களூர்	நிடதவோல்	— நரஸாபுரம்
கோலாப்பூர்(M.S.M.) [illegible]		ராணிப்பேட்டை	— வாலாஜாரோட்	பெஜவாடா	— நரஸாராவ்பேட்டை
		காட்பாடி	— ரேணிகுண்டா	பெஜவாடா	— மசூலிப்பட்டணம்
		மாரிகுப்பம்	— பௌரிங்பேட்	குடிவாடா	— பீமவரம்
				குண்டூர்	— ரேபல்லி
				குண்டூர்	— மாசர்லா

இந்த இரண்டுவித டிக்கட்டுகளும், மேமீ 20உ முதல் ஜூலைமீ 15உ வரையில் கொடுக்கப்படும்.

மேமீ 20உ முதல் ஜூலைமீ 1உ வரையில் விற்கப்படும் டிக்கட்டுகள் விற்ற தேதி முதல் 15 நாட்கள் வரையில் செலாமணியாகும்.

ஜூலைமீ 2உயிலாவது, அதற்குப் பிறகாவது விற்கப்பட்ட டிக்கட்டுகள் ஜூலை 15உ அர்த்தராத்திரிக்கு முடிந்துபோகும்.

தாடபள்ளிகூடம் காக்கினாடா இவைகளுக்கு மத்தியில் ஓடும் ரயில்கார்களிலும் மதராஸ் ஸெண்ட்ரல், ஜோலார்பேட்டை மத்தியில் ஓடும் S. I. R. வண்டிகளிலும் தவிர மற்ற எல்லா வண்டிகளிலும் பிரயாணம் செய்யலாம்.

தொகுதி 14, பகுதி 6] [ஜூன், 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.

தமிழ்நாடு ... சென்னை-600 008

உன்மத்தர்கள், குற்றவாளிகள் இவர்களின் பிரச்சனை

இப்போது இவ்விஷயத்தைக்குறித்து, பூலோகத்திலுள்ள முன்னேற்றமடைந்த தேசஸ்தர்கள் பலர் மிகுந்த கவனத்தைச் செலுத்திக்கொண்டு வருகின்றனர். இவ் வகுப்பினர் பொதுஜன சமூகத்திற்கே ஒரு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியவர்களாயும், இராஜாங்கத்திற்கே ஒரு பாரமாயும் ஏற்பட்டிருக்கின்றனர். ஆனது பற்றி, எவ்விதத்திலும் இவர்களை நல் வழிக்குத் திருப்பிக்கொண்டு வரவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. முற்காலத்தில், மனதில் குறையுள்ளவர்களை அல்லது பைத்தியக்காரர்களை அதற்கென்று ஸ்தாபிக்கப்பட்ட ஆஸ்பத்திரிகளில் கொண்டு போய் விட்டுவைப்பது வழக்கம். இவற்றிற்கு பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகள் என்று பெயர். குற்றவாளிகளை சிறைச்சாலைகளுக்கு அனுப்புவது வழக்கமாயிருந்தது. இந்த பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகளும், சிறைச்சாலைகளும் பிடித்து அடைத்து வைக்கும்படியான இடங்களாகவிருந்தன. மேலும், அவை எறக்குறைய இருட்டறைகள். இவற்றில், உயிருள்ள குப்பை மாதிரியாக இவர்களை அடைத்து குறைந்த செலவில் இழிவான நிலைமையில் வைத்து, காலமானபிறகாவது அல்லது இறந்துபோனபிறகாவது கெட்டுயிர்ப்போடுற்ற பிணமாகவோ, அல்லது செத்த பிணமாகவோ இவர்களை விடுதலை செய்யப்பட்டு வந்தது. ஆனால், இந்நிலைமைகள் யாவும் மாறுதலடைந்துவிட்டன. நாம் இப்போது புதிய சகாப்தத்தில் வாழ்ந்து வருகிறோம். பைத்தியக்காரர்களுக்கு முன்னே கொடுத்துவந்த தண்டனைகளும் அடக்கு முறையும் இப்போது பறந்து போய்விட்டன. இப்போது அவர்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்வதே கொள்கையாக இருக்கிறது. பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகள் என்கிற பெயரையும், மனோவியாதி ஆஸ்பத்திரிகள் என்று மாற்றப்பட்டன. முன் அதற்கிருந்த நிந்தை ஒழியும் பொருட்டே இம்மாதிரி மாற்றப்பட்டது. சிறைச்சாலைகள் மட்டும் முன் இருந்த மாதிரியாகவே இருக்கின்றன. இன்னும் பழிக்குப்பழி வாங்குவதே இவற்றின் கொள்கையாக இருந்துவருகிறது. ஆனால், அமெரிக்கா கண்டத்து ஐக்கிய நாடுகளில்

சில கௌரவமான விலக்குகள் இருக்கின்றன. அங்கே சிறைச்சாலைகள் திருத்துவதற்காகவே ஏற்பட்ட இடங்களாயிருக்கின்றன. கைதிகளை அபிவிருத்திசெய்து, அதனால் பிரயோசனமில்லாத ஒரு நகரவாசியை பிரயோசனமுள்ளவனாகவும், நல்ல நகரவாசிக்கு யாதொரு கெடுதலையும் செய்யாமலிருப்பவனாயும், பொதுஜனக் கூட்டத்தில் இருவரும் சுகமாயும் க்ஷேமமாயும் வாழ்ந்து வரும்படியாயும் செய்வதற்கு என்னென்ன வேண்டுமோ, அவை யாவும் செய்யப்படுகிறது. இந்தக் கொள்கையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட முறைகளில், கைதிகளுக்கு இனிய சங்கீதக்கச்சேரி வைத்து, அவர்களை உல்லாஸப்படுத்துவது ஒன்றாகும். இந்நாட்டில், கைதிகளுக்கு சங்கீதம் ஆரம்பித்தது முதற்கொண்டு, அச்சங்கீதம் சிரேஷ்டமான அடக்கு முறையாகவும், நன்னடக்கையை உண்டாக்கும் கர்த்தாவாகவும் இருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் தயையோடும், புத்திசாலித்தனத்தோடும் கைதிகளை நிர்வாகம் செய்யவேண்டிய நூதனக்கொள்கை விர்த்தியாய் விட்டது. அதாவது, கைதிகளுக்கு துர் எண்ணங்கள்போய், நல்ல எண்ணங்கள் உதிப்பது; உபயோகமற்ற வழியில் செல்லும் அவர்களுடைய புத்தி லாபகரமான வழியில் செல்ல ஆரம்பிப்பது; கெட்ட செய்கைகள்போய், நல்ல செய்கைகள் செய்வது; அழிக்கும் பழக்கங்களுக்குப் பதிலாக, சேர்க்கும் பழக்கங்கள் உண்டாவது ஆகிய இவை முதலியன. இரண்டுமணி காலம் சங்கீதம் கேட்டு விட்டு, ஒரு கைதி பின் வருமாறு சொல்ல ஆரம்பித்தான்: "ஹோ! ஐயா! நாம் எல்லோரும் சங்கீத ஞானிகள் என்று நினைக்கவில்லையா? நம்மவரில் சிலர் கெட்டவர்கள் இருக்கிறார்கள் ஆகிலும், அநேகர் வெறும் முட்டாள்கள்; மனம் போனபடி செய்யவல்லவர்கள்; ஏதோ உபயோகமற்ற சாமான்களைத் திருடிவிட்டு, அதற்காகக் கடுந்தண்டனையை அனுபவிக்கிறோம்; ஆனால், எங்களுக்கும் உணர்ச்சி என்பதுண்டு. வெளியில் இருப்பவர்கள் அதை மறந்து விடுகிறார்கள். நாங்களும் மறந்து போய் விடுகிறோம். ஆனால், இந்த சங்கீதமானது அந்த உணர்ச்சியை வெளியே கிளப்பி விட்டது. என்மட்டிலும் நல்ல உணர்ச்சி திரும்பி வந்துவிட்டது. இது சரி. சங்கீதம் இங்கே இல்லாவிட்டால், இங்கே இருப்பது கோரமான இருப்பாகும்". இந்தியாவிலுள்ள சிறைகளில் தயையுடனும் புத்திசாலித்தனத்தோடும் கூடிய இம்மாதிரியான சிறைச்சாலைச் சீர்திருத்தம் எப்போதாகிலும் செய்யப்படுமா?

மனோவியாதி உள்ளவர்கள், குற்றவாளிகள் இவர்களை நல்ல வழிக்குத் திருப்பிக்கொண்டுவரும் இந்த ஏற்பாடு வேறு அதிசயிக்கத்தக்க மாறுதலையும் அடைந்திருக்கிறது. சில நாடுகளில், சிறுவர்களை பள்ளிக்கூடங்களுக்கு அனுப்பும்போதே, அவர்களைப் பொறுக்கி எடுத்து, அவர்களுக்குத்தக்க சிகிச்சை செய்யப் பிரயத்தனம் செய்யப்படுகிறது. முதல் முதல் நடக்கும் வைத்தியப் பரீக்ஷையிலேயே தேகக்குறைகளோடு, மனக்குறைகளையும் கவனித்து, மனக்குறை உள்ளவர்களைமட்டும் வேறாக ஒதுக்கிவைத்து, தனி வகுப்பில் அவர்களைச் சேர்க்கப்படுகிறது.

இவர்களுடைய வம்ச பரம்பரை, அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் முதலியவற்றைக்குறித்து விசாரணைகள் செய்து, இவர்களுடைய அபிவிருத்தியைக்குறித்து ஜாக்கிரதையாய்ப் பதிவுசெய்து ரிகார்டு வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. 1931-ம் வருஷத்தில் டென்வரில் நடந்த ஒர்ல்டு பிடரேஷன் ஆப் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷன் ஹெல்த் பிரிவில் படிக்கப்பட்ட பேபர்களில், சில டெலிகேட்டுகள் இம்மாதிரி செய்யவேண்டியதவசியம் என்று வற்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். கான்ஸா (அமெரிக்கா)வைச் சேர்ந்த கான்ஸாஸ் சர்வகலாசாலை கோ-ஆபரேடிவ் ஹெல்த் சர்விஸ் டைரெக்டராகிய மிஸ் மாட் எ. பிரௌன் அப்போது சொன்னதாவது: "மன ஆரோக்கியமும், தேக ஆரோக்கியமும் ஒன்றே. நமது முயற்சிகளிலும் நோக்கங்களிலும் இவ்விரண்டையும் பிரிப்பதனால் உண்டாகும் தீங்கை ஞாபகம் வைத்தியர்கள் திடமொன்று நமக்கு வற்புறுத்திக் காட்டியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் சொல்வதாவது: ''படிப்பு' என்பது ப்ரோடோப்ளாஸம் அமைப்பில் சம்பந்தப்பட்டது. சதைகளின் ஸெல்லுகளுக்குப் போஷணை ஓய்வு, தொழில் ஆகிய இந்த ஆரோக்கிய விஷயங்கள் எவ்வாறு முக்கியமோ, அவ்வாறே மூளையின் ஸெல்லுகள் விருத்தியடைவதற்கும் முக்கியம்'. மற்றொரு நிபுணர் சொன்னதாவது: "ஒருவன் பூரணமான வளர்ச்சியை அடைவதற்கும், தன்னிடத்தில் உள்ள சிறப்பான குணங்களை எடுத்துக்காட்டுவதற்கும் தனக்கு எவ்வளவு சக்தியோ, அவ்வளவு கொண்டு செய்வதற்கும், உயர்ந்த சுகத்தைப்

தேக நிலைமையும், மனோ நிலைமையும் ஒன்று; பிரிக்க முடியாது. அதில் ஒன்றை அசட்டை செய்து, மற்றொன்றை விருத்திசெய்யக்கூடாது.

பெறுவதற்கும் அனுகுணமான நிலைமை எதுவோ, அதற்கே 'ஆரோக்கியம்' என்று சொல்லப்படும்". ஆனதுபற்றி, பள்ளிக்கூடத்துத்திட்டத்தை ஏற்படுத்தும்போது ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளையினுடைய தேக ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், உணர்ச்சிகளின் ஆரோக்கியம் ஆகிய இவைகளைப் பாதுகாத்து அபிவிருத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும். அத்துடன், குழந்தைக்குப் பிரதானமான தேக லக்ஷணத்தைப் பாதுகாத்து அவனிடத்தில் உள்ள நல்ல குணங்களை விருத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய வசதிகளைக் கொடுக்க வேண்டும்". உன்மத்தர்களையும் கைதிகளையும் நல்வழிக்குத் திருப்பிக்கொண்டுவரும் விஷயத்தில், நிபுணர்கள் எப்போதும் பரம்பரை என்னும் சாக்கைச் சொல்லி, எந்தெந்த கேசுகளின் வம்ச பரம்பரையில் இந்தக் குறைகள் காணப்படுகின்றனவோ அந்தக் கேசுகள் யாவும் பிரயோஜனமற்றவை என்று தள்ளிவிடுகிறார்கள். "பரம்பரை சர்வவல்லமையுள்ளதென்று நம்பி, ஒருவனுடைய தகப்பனார் சிறைச்சாலையில் இருப்பதனால், அவனுடைய தேக ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், உணர்ச்சி ஆரோக்கியம், பொதுஜன சமூக நடவடிக்கை ஆகிய இவைகள் அதிகமாக அவனிடம் காணப்படும் என்று எண்ணுவது பிரயோஜனமற்ற விஷயம் என்கிற ஒரு தீர்மானத்திற்கு உடனே அவர்கள் வந்துவிடுகிறார்கள்". ஆனால், வேறு சிலர், "பரம்பரையில் ஒன்றுமில்லையென்றும், சுற்றுப்புறங்களே யாவற்றையும் முடிக்க வல்லதென்றும், குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கஷ்டங்களுக்கெல்லாம் உபாத்தியாயர்களும் பள்ளிக்கூடங்களுமே ஜவாப்தாரியென்றும் நினைக்கிறார்கள்". ஆனதுபற்றி, இதனால் பிரயோஜனமில்லை என்று மனச்சோர்வு அடைவதற்குக் காரணம் இல்லை. தேகம், மனது, நன்னடத்தை, தெய்வபக்தி ஆகிய இவைகள் அடங்கும்படியான ஆரோக்கியப் படிப்பைமட்டும் நாம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் பக்ஷத்தில், பொதுஜன சமூகத்திற்கும், இராஜாங்கத்திற்கும் இதனால் கிடைக்கக் கூடிய லாபம் நிரம்ப இருக்கும்.

ஆரோக்கியப்படிப்பானது இந்தியாவில் இன்னும் கர்ப்பத்தகுதியிலேயே இருக்கிறது. எங்கெங்கே பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப்பரீக்ஷை செய்யப்படுகிறதோ, அங்கேயெல்லாம் அது ஏனோ தானோ வென்று செய்யப்படுகிறது. நமது சென்னை இராஜதானியில் சில வருஷங்களுக்குமுன், சிக்கனவிஷயத்தையொட்டி இதைத் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது. சென்னைத் துரைத்தனத்தார் புதிய முறையில் இதற்குப் புத்துயிர் கொடுத்து,

இதனால் பிள்ளைகளுக்கு நேரிடக்கூடிய தேக பலஹீனம், மனோ பலஹீனம் இவைகளுக்குத் தடுத்து, வெகுகாலமாக அசட்டைசெய்து, அதனால் நமக்கு ஆர்ஜிதமாகக் கிடைத்த பைத்தியக்காரர்களையும் குற்றவாளிகளையும் போஷிப்பதனால் உண்டாகும் அபாரமான பணச்செலவை மீத்துவார்களா?

ஆரோக்கியமும், வியாதியும்

ராவ்பஹதூர் டாக்டர் டி.எஸ். திருமூர்த்தி,
—பி.ஏ., எம்.பி.ஸி.எம்., டி.டி.எம்.எச்.—
புரொபெஸர் ஆப் பாதலஜி மெடிகல் காலேஜ்,
மதராஸ்.

'ஆரோக்கியம்' என்பதற்கு, அதை அடையும்பொருட்டு நாமாகவே செய்யும் பிரயத்தனம் ஒருபக்கமிருக்க, தானாகவே அதை அடையும்தன்மையுள்ள ஒரு சாதாரண தேகநிலைமை என்றர்த்தம். இதுதான் சுருக்கமான விவரணம். இதில் அர்த்தம் ததும்பியிருக்கிறது. இதில் உபயோகப் படுத்தப்பட்டிருக்கும் "அடையும்" என்னும் பதம் முக்கியமானது. அதனால் ஆரோக்கியம் என்பது சுறுசுறுப்பாக வேலைசெய்யும் ஒரு முறையை குறிக்கிறதென்கிற ஒரு யோசனை நமக்கு உண்டாகிறது. 'ஆரோக்கியம்' என்பது நாம் அறியாத ஒரு ஜீவன் என்று சொல்வதனால், வேலைசெய்யாத சுறுசுறுப்பற்ற ஒரு நிலைமையைக் குறிக்காமல் அதில் தேகத்தொழில்களின் முக்கியமான குணம் இருக்கிறதென்று நமக்கு ஏற்படுகிறது. உயிரின் குறிப்பான மாறுதல்களை நிரூபிக்க ஒரு இயந்திரத்தை உதாரணமாக எடுத்துக் காட்டினால் அது போதாது.

ஆரோக்கிய நிலை என்பதுதான் சாதாரணமான நிலை. இந்த சாதாரணமான நிலையானது ஒரே மாதிரியாக இருக்கக் கூடியதன்று. சில எல்லைகளுக்குள் அது மாறுதல் அடையக்கூடியது. அநேக நபர்கள் தம் தம் தொழில்களைச் சுலபமாயும் தங்களுக்குத்தெரியாமலும் வழக்கமாய் நடத்திக்கொண்டு வரும் அவர்களுடைய தேக நிலைமைக்குச் சாதாரண நிலைமை என்று பெயர். இந்த நிலைமைக்குத்தான் ஆரோக்கியம் என்று சொல்லப்படும்.

ஸெல்லிலாகட்டும்; உறுப்பிலாகட்டும்; நபரிலாகட்டும்; இந்த சாதாரண நிலைமையைவிட்டு, வேறுபாடு ஏதாகிலும் காணப்பட்டால் அதற்குத்தான் வியாதி நிலைமை அல்லது வியாதி என்று சொல்லப்படும். ஆனதுபற்றி, உறுப்பிலாவது, தொழிலிலாவது அல்லது இரண்டிலும் கலந்தோ, அசாதாரணமான நிலைமை இருந்தால், அதற்கு வியாதி என்று சொல்லப்படும். உறுப்பில் ஏதோ கொஞ்சம் மாறுதல் இல்லாமல் தொழிலில் மாறுதல் உண்டாகுமா என்பது சந்தேகம். ஆகிலும், நுட்பமான முறையில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தபோதிலும், உறுப்புகளில் யாதொரு மாறுதல்களும் காணப்படாமலே, தொழில்களில் மட்டும் மாறுதல்கள் அடிக்கடி உண்டாகக்கூடும்.

உயிரில், உறுப்பானது அதாவது, அது முழுதும் அதன் பாகங்களும், விசேஷமான ஒரு முறையில் வேலை செய்து கொண்டே பாதுகாக்கப்படுகிறது. அந்த உறுப்பின் தொழிலே, அந்த உறுப்பு சாதாரண நிலைமையிலிருப்பதற்கு உதவியாகவிருக்கிறது. சாதாரண உறுப்பும், சாதாரண தொழிலும் இணைபிரியாதவைகள் என்று இதனால் ஏற்படுகிறது. உயிரோடிருக்கும் உறுப்பானது 'அது உயிர்த்திருப்பதற்கு வேலைசெய்யவேண்டும்'.

மேலும், உயிரோடுள்ள உறுப்பானது, தான் உயிருடன் இருக்கவேண்டுமானால், சதா வேலைசெய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த உறுப்புக்குத் தூக்கம் என்பது கிடையாது.

உணர்ச்சி ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும் காலத்திற்குத்தான் தூக்கம் என்று சொல்வது.

உயிரோடுள்ள உறுப்பின் மற்றொரு முக்கியமான அம்சம் என்னவெனில், அது மொத்தமாய் வேலைசெய்வதேயாம். தேகத்தைத் தனித்தனியான தொகுதிகள் என்றும், தொழில்கள் என்றும் பாவிக்க முடியாது. தனித்தனியான தொழில்களால் உண்டானது என்கிற உயிரைப்பற்றிய அபிப்பிராயம் சரியானதல்லவென்று நவீன சாஸ்திரம் நிரூபித்திருக்கிறது. எந்தத் தொகுதிக்கும் தனிமையான தொழில் இல்லை. உயிருக்கு எதிர்த்தாக்குகள் உண்டாவது எல்லா உறுப்புக்களும் ஒன்று சேர்வதனாலும், ஒன்றுக்கு ஒன்று சம்பந்தப்பட்டுள்ள தொழில்களினாலுமேயாம். உயிரோடுள்ள தேகம் மொத்தமாக தன் தொழிலைச் செய்கிறது.

எப்படியானால், உயிரைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு தேகத்திலுள்ளே இருக்கும் அவயவங்களுக்கும், அவற்றின் தொழில்களுக்கும் சம்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறதோ, அதேமாதிரியாகவே, உயிருடன் கூடிய உறுப்புக்கும், அதன் சுற்றுப்புறத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. இந்த உயிருள்ள உறுப்புக்கும், அதன் சுற்றுப்புறத்திற்கும், சதா சுறுசுறுப்புள்ள மாறுதல் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. உயிருள்ள தேகமும், அதன் சுற்றுப்புறமும் உயிருடன்கூடிய பூரணமான பொருளாக இருக்கிறது. இதன் பாகங்களைத் தனித்தனியாகப் பிரித்துவிட்டால், அவர்களைப் பூரணமாக அறிந்துகொள்ள முடியாது. உயிருடன் கூடிய இந்த உறுப்பானது, வெளியே இத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு பூலோகநிலைமையாலும்பாதிக்கப்படுகிறது. காற்றினுடைய உஷ்ணக்கிரம், அதிலுள்ள நீர், காற்றின் நிலைமை, மின்சார நிலைமைகளும், அதன் கலக்கங்களும் ஆகிய இவை யாவும் உறுப்பின் எதிர்த்தாக்குகளையும் தொழில்களையும் பாதிக்கின்றன.

ஆனதுபற்றி, உறுப்புக்குள்ளேயும், சுற்றுப்புறத்திலும் உள்ள ரஸாயன வஸ்துக்களுடனும், காற்று முதலான வஸ்துக்களுடனும் சதா போராடி ஜெயித்துவருவதற்கு உயிர் என்று சொல்லலாம். ஜீவன் போய்விட்டாலோ, தேகத்தின் உறுப்புக்கள் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அழுகிப்போய் விடுகின்றன! உயிரோடுள்ள தேகமானது தான் ஜீவித்திருக்கும்பொருட்டு, ஓயாமல் அவைகளுடன் போராடவேண்டி இருக்கிறது. உயிர் பிரிந்துவிட்டாலோ, தேகம் மண்ணுக்கு இரையாகி விடுகிறது.

உயிரைக்குறித்து, ஜீவிய சாஸ்திர முறைப்படி யோசித்துப் பார்த்தால், அதன்மேல் அருவெறுப்பு உண்டாய் விடும். ஆனால், உயிருடன் கூடிய தேகம் செய்யும் தொழிலை யோசித்துப் பார்க்கும்போது, மொத்தமாய் உயிரின் அர்த்தத்தைக்குறித்து சரியான மதிப்பு ஏற்படும்.

ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள தேகமானது, அதன் சுற்றுப்புறங்களுடன் தக்கபடி கலந்திருப்பதுடன், விசையாய் மாறுதல் அடையக்கூடிய சுற்றுப்புறத்திற்கும், நியாயமான எல்லைக்குள், தன்னைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளும். ஆகையால், சுற்றுப்புறங்களுக்குக் கொஞ்சமாகவோ, அதிகமாகவோ மாறாக தேகம் இருக்கும்பக்ஷத்தில், அந்த நிலைமைக்குத்தான் வியாதி என்று பெயர்.

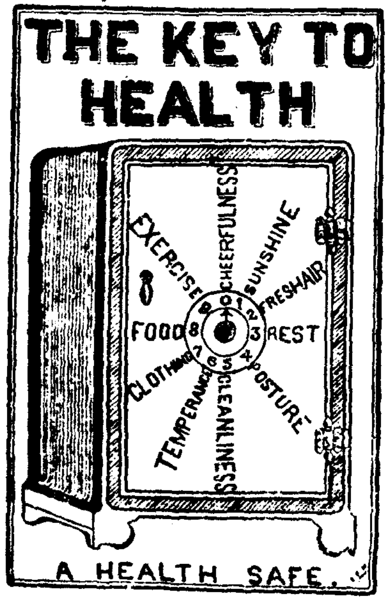
மாறுதல் கொஞ்சமாக இருக்கும்போது, தேகத்திற்கு அசௌக்கியமும் அசௌகரியமும் உண்டாகின்றன. அதிகமாயிருந்தால் பிராணனுக்கே ஹானி உண்டாகிறது.

பண்டைக்காலத்தில்வியாதியை,தேகத்தில் நுழைந்து கெடுதலை செய்யும் ஒரு துஷ்ட தேவதை என்று கருதப்பட்டது. அதை வெளிப்படுத்தி விரட்டியோட்டுவதற்கு, மந்திரங்கள், ரக்ஷைகள், ஜபங்கள் முதலியன செய்யப்பட்டு வந்தன. வியாதியைக்குறித்த இந்த அபிப்பிராயம் தப்பென்று இப்போது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். உயிரோடு ஜீவித்திருப்பதற்காக நாம் செய்யும் போராட்டத்தில்

அநேக வைரிகளில் வியாதிக்கு முதல் ஸ்தானம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

“இயற்கையானது உபயோகமற்றவர்களைப் பொறுக்கி எடுக்கும்பொருட்டு உபயோகப்படுத்தும் கொடியசேப்பின் அநேக பற்களில் மிகுந்த பலமுள்ளது வியாதி”.

வியாதியானது தேகத்தினுள்ளேயே ஆரம்பமாகலாம். தேகத்திலுள்ள உறுப்புக்களின் வளர்ச்சியிலோ, தேகத்தொழிலிலோ, ரஸாயனக் கலப்பிலோ மாறுதல்கள் உண்டானால் வியாதி உண்டாகும்.



ஆரோக்கியம் என்கிற இரும்புப்பெட்டிக்குச் சாவி—மனோல்லாஸம், சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று, ஓய்வு, தேகநிலே, சுத்தம், மதுபானவிலக்கு, உடை, ஆகாரம், வியாயாமம் முதலியன.

தார் அதிர்ஷ்டமுள்ள இதபர்கள் மற்றவர்களுடன் போட்டிபோட்டு வேலை செய்யும்போது இக்காரணத்தினால் இவர்களைத் தள்ளிவிடும்படி நேரிடுகின்றது. வெகுவாய், நோய்கள் வெளிக்காரணங்களாலேயே உற்பத்தியாகின்றன. விரோதமான சீதோஷ்ணஸ்திதி, போதுமான தாயிராத போஷணை, ரணங்கள், காயங்கள் இவைகளைத்தவிர, அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள், அதாவது, கண்ணால் பார்க்க முடியாத உயிருள்ள ஜீவன்கள் ஆகிய இவற்றால்தேகத்திற்குளப்போதும் தொந்தரவு உண்டாகிறது. தேகமானது இவற்றை எதிர்த்துக் காக்கும்போது பலஹீனர்கள் விழுந்துபோய் விடுகிறார்கள்.

மானிட தேகமானது, மற்ற உயிருள்ள ஜீவன்களைப்போலவே இப்போதுள்ள அதன் ரூபத்தையும், நானாவிதத் தொழில்களையும், படிப்படியாய் அதன்சுற்றுப்புறத்திற்குத் தக்கபடியே அடைந்திருக்கிறது. தேகத்தின் சாதாரண உயிரைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால், சாதாரண இயந்திரமும் மனதும் வேண்டும். தவிர, எந்த நிலைமையில் அது இருக்கிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி தன்னைச்சரிப்படுத்தி அதை ஜெயித்துக்கொண்டு போக வேண்டும். அசாதாரணமான சுற்றுப் புறங்களும், விரோதமானநிலைமைகளும் இருந்தபோதிலுங்கூட, தேகமானது அவற்றிற்குத் தக்கபடி தன்னைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டு தன்னுடைய சாதாரண அமைப்பையும் தொழிலையும் பாதுகாத்துக்கொண்டு வருகிறது. அதற்கு அவ்வளவு சக்தி இருக்கிறது. உதாரணமாக, ஆரோக்கியம் என்கிற எல்லைக்குள், போஷணையுள்ள ஆகாரம் கம்மியாக இருந்தாலும், அதிகமாகவிருந்தாலும் இந்த மாறுதல்களுக்கு தேகம் சரிப்படுத்திக்கொள்ளும். அதே மாதிரியாகவே, உஷ்ணம் அதிகமாகவிருந்தாலும், குளிர் அதிகமாகவிருந்தாலும், காற்றில் நீர் அதிகமாயிருந்தாலும், அதிக வரட்சி இருந்தாலும், மின்சாரத்திலும் ஆகாயத்திலும் மாறுதல்கள் இருந்தபோதிலும், தேகத்திற்கு தொத்துவியாதியைப் பரவக்கூடிய பிராணிவர்க்க, சாகவர்க்கக் கிருமிகளின் தொழிலுக்கும், தேகத்திற்கு வெளியேயிருந்து உள்ளே புகுந்தவிஷங்களுக்கும், அதன் உள்ளேயே அழுகிப்போன தசைநார் முதலியவற்றால் உண்டாகும் விஷங்களுக்கும் தேகம் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது. ஆனால், இன்னதென்று குறிப்பிட முடியாதபடி எல்லை கடந்து போகும்பக்ஷத்தில், இந்த சரிப்படுத்திக்கொள்ளும் குணம்போய் வியாதி உண்டாய் விடுகிறது.

வியாதியின் குணம்

வியாதியைக்குறித்த பூர்வீக அபிப்பிராயம் யாதெனில், அது தேகத்திற்கு அயலான ஒரு தனிமையான பொருள் என்றும், அது வெளியேயிருந்து தேகத்தினுள்ளே புகுந்து செல்லுகிறதென்றும், தேகமானது அத்துடன் மன்றாடி அதை வெளியே தள்ள வேண்டியது, அல்லது அதனால் தான் தோல்வியடையப்பட்டு சாகவேண்டியது என்பதேயாம். இது வியாதியைக்குறித்த ஒருதப்பபிப்பிராயம். நாம் சாதாரணமாய்ப் பேசும்போது வரும் சில வார்த்தைகளினால் அந்த அபிப்பிராயமே நிலையாக வந்துகொண்டிருக்கிறது. உதாரணமாக, நமக்கு மூக்கிலிருந்து சளி வந்துகொண்டிருந்தால், அதை ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொண்டது என்று சொல்லுகிறோம். வியாதியானது ஒரு வஸ்து வன்று, அது ஒரு முறை. இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எதோ தேகத்திற்கு ஒரு தீங்கு உண்டாகி, அதனால் தேகத்தின் தொழில்கள் சில, அதிக விரைவாய் நடைபெறுவதேயாம். இது தேக உறுப்புக்களின் மாறுதல்களுடன் சம்பந்தப்பட்டாவது சம்பந்தப்படாமலாவது இருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, தொழிலில் மாறுதல்கள் இருந்தாலும் உறுப்பில் மாறுதல்கள் இருந்தாலும் அல்லது இரண்டிலும் இருந்தாலும் வியாதி உண்டாகிறது.

இந்த அதிகமான தொழில்களும் அல்லது உருப்பின் மாறுதல்களும் வியாதியின் குணங்கள், குறிகள், காயங்கள் இவைகளை உண்டாக்குகின்றன. வியாதியில், ஏற்கனவே சாதாரண தேகத்தில் இராத நூதனமான தொழில்கள் கிடையா. வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் இது விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்து ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்திருக்கிறார்கள். அதாவது, வியாதியில், தொழில்கள் கம்மியாகவாவது இருக்கலாம்; அல்லது அதிகமாகவாவது இருக்கலாம்; தொழில்கள் மாறுபாடடையலாம், அல்லது அடியோடே செய்யப்படாமல் இருக்கலாம்; அல்லது, செல்லுகள் முன்னால் அதிகமாகச் செய்துகொண்டிருந்த வேலைகளை மறுபடியும் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். “ஆனால் வியாதிப்பட்ட தேகமானது, நூதனமான தொழில்கள் யாதொன்றையும் செய்கிறதில்லை, நூதனமாக சக்தியை விருத்தி செய்கிறதில்லை, நூதனமான சக்தி ஒன்றும் காண்பிக்கிறதில்லை.

வியாதியின் மற்ற விவரணங்கள்

வியாதி என்பது கவனிக்கத்தக்க ஒரு கோளாறு. இது உயிருள்ள தேகத்தின் பாகங்களின் நிலையையோ அல்லது அவை செய்யும் தொழிலையோ பாதிக்கிறது. உயிருள்ள தேகத்தின் அசாதாரணமான நிலைக்கு வியாதி என்று பெயர். உறுப்பு மாறுதல் அடைவதினாலாவது அல்லது தொழில் தடைபட்டுப்போவதினாலாவது அல்லது இரண்டு காரணங்களினாலாவது உண்டாவது.

வியாதியின் பிரிவினை

வியாதிகளை அநேகவிதமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வியாதி தேகத்தின் ஒரு இடத்தைப் பற்றியாவது அல்லது பொதுவானதாயாவது இருக்கும்; ஒரு உறுப்பைப் பற்றியாவது தொழிலைப்பற்றியாவது இருக்கும்; ஆரம்பத்தில் உண்டானதாவது அல்லது பின்னிட்டு வந்ததாகவாவது இருக்கும்; கர்ப்பத்திலேயே உற்பத்தியானதாயாவது அல்லது இடையில் சம்பாதித்ததாகவாவது இருக்கும். பிறப்பை யொட்டி இடையில் சம்பாதித்த வியாதிகளை, பிறப்பிற்கு முன்னாலோ, பின்னாலோ அல்லது பிறந்தபோது வந்ததற்கு ஏற்றபடி, ஆண்டிநேடல், போஸ்ட்நேடல், பார்டூரியண்டு என்று பிரிக்கப்படும்.

வியாதிகளின் காரணங்கள்

வியாதியின் காரணங்களை முன்னால் நேர்ந்த அல்லது குறுக்கலான காரணங்கள் என்றும், உண்டாகிய அல்லது நேரான காரணங்கள் என்றும் பிரிக்கப்படும். உதாரணமாக, அநேகருடைய தொண்டையிலிருந்து கோழையை எடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும்போது, நியுமோனியா அல்லது கபவாத ஜுரத்தை உண்டாக்குவதற்கு ஹேதுவான

விஷக்கிருமி அதில் காணப்படும். ஆனால், அந்த விஷக்கிருமிகளை அவர்கள் சுமந்து கொண்டுபோன போதிலுங்கூட, அதனால் அந்த வியாதி அவர்களுக்கு வரவில்லை. இந்த வியாதி வருவதற்குத் துணையான மற்றொரு காரணம் வேண்டியிருக்கிறது. இந்த துணைக்கருவி, எல்லா கேஸுகளிலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கவேண்டுமென்கிற அவசியமில்லை. அதைக்கண்டு பிடிக்கவே முடியாது. சாதாரணமாய் மழையில் நனைவதோ, அல்லது குளிரில் அடிபடுவதோ ஒரு காரணமாய் இருக்கலாம். சரியான காரணம் அகப்படாத பக்ஷத்தில், நமது மூடத்தனத்தை மறைத்துக்கொள்ள, தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி குறைவினால் உண்டானதென்று சொல்லிவிடுகிறோம். அவர் நியுமோனியாவில் வருந்துவதற்கு, அவனுடைய வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து போகும்படி ஏதோ நடந்திருக்கவேண்டும். முன்னமே இருக்கும் காரணங்களில், வம்சபரம்பரை, வயது, ஆண் பெண் என்கிற வித்தியாஸம், போஷணையின் நிலை, விருப்பு வெறுப்புக்கள், வாழ்க்கையின் நிலைமைகள் அதாவது குடியிருக்கும் வீடு, செய்யும் தொழில், ஆகிய இவைகளைச் சொல்லலாம். வியாதியை உண்டுபண்ணும் காரணங்களை, காயம் முதலிய கெடுதிகள், காற்று முதலியவற்றால் நேரிடும் காரணங்கள், ரஸாயன வஸ்துக்களால் நேரிடும் காரணங்கள் விஷக்கிருமிகளால் நேரிடும் காரணங்கள் ஆகிய இவைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

இந்த பலவித காரணங்களினால் வியாதி எவ்வாறு உண்டாகிறதென்பதைக் குறித்து இன்று நான் சொல்ல உத்தேசிக்கவில்லை. கூடுமானால் தடுக்கக் கூடிய வியாதிகளை நீங்கள் தடுத்துக் கொள்ளலாம் என்கிற எண்ணத்துடன் வியாதிகளின் காரணங்களைக்குறித்து, தங்களுக்கு ஒரு சிரத்தை உண்டுபண்ணியிருப்பதாகத் தெரிந்தால் அதுவே எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். தேகத்தில் வியாதியை எதிர்க்கும் இயந்திரத்தைக்குறித்து உங்களுக்கு கொஞ்சம் தெரியவேண்டியதவசியமே. ஆனால் இவ்விஷயத்தை உங்கள் அஸோஸியேஷனில் சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் டாக்டர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

போதுமான சாவகாஸம் இராதது பற்றியும், இன்றைய தினத்து புரோக்ராம் அதிகமாயிருப்பதாலும், என்னுடைய பிரசங்கத்தை நான் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டியிருந்தது. அதற்கு நான் விசனப்படுகிறேன். என்னை இங்கு வரவழைத்து இந்தப் பிரசங்கத்தைச் செய்யும் பாக்கியத்தை எனக்கு அளித்ததற்கு நான் உங்களுக்கு வந்தனம் செய்கிறேன்.

விரல்களின் வியாயாமம்

டாக்டர் கார்டிக் சந்தர் டட்
எல்.எம்.எஸ்., எம்.ஆர்.எ.எஸ்.,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனிபூர் ராஜ்ஜியம்,
இந்தியா.

சிறிய அவயவங்களாகிய கைகால் விரல்களின் வியாயாமத்தைக் குறித்து இந்த வியாஸத்தில் நான் எழுதுவதைப்பற்றி நமது வாசகர்கள் ஆச்சரியப்படலாம். பெரிய சதைகளாகிய மார்பு, கைகள், கால்கள், இவைகளின் வியாயாமத்தைக்குறித்து முன்னம் அடிக்கடி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, அதைப்பற்றி அதிகம் எழுதவேண்டியதில்லை என்னும் காரணத்தினாலா அல்லது கைவிரல்கள் கால்விரல்கள் இவற்றின் சதைக்ளுக்கு வியாயாமம் அவசியம் வேண்டுமென்கிற காரணத்தினலா? ஆம், பின் சொல்லிய காரணந்தான். நரம்பும் சதையும் கூடிய கைகால் விரல்களின் வியாயாமம் அத்திவசியமானது. அதை ஒருபோதும் அசட்டை செய்யக்கூடாது. ஏனெனில், கைவிரல்கள், தேகத்தில் சம்பந்தப்பட்ட பாகங்களாகும். படித்த ஆண்மக்களும் பெண்மக்களும் பணம் சம்பாதித்து ஜீவனம்செய்வதற்காக அதை உபயோகிக்கின்றனர். கால் விரல்கள் மற்றொரு தொகுதியார் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, இவைகளுக்குச் சரியான வியாயாமம் கொடுத்து விருத்தி செய்வது முக்கியமான விஷயம்.

எழுதகிறவர்கள், டைப் அடிக்கிறவர்கள், அச்சு டைப் பொறுக்கிவைப்போர், ஷார்டுஹாண்டு எழுதுவோர் இவர்களுக்கு கைவிரல்களின் உபயோகத்தைப் பற்றி அதிகமாக வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. சரியான காலத்தில் தக்க வியாயாமம் இல்லாமல் விரல்களின் நரம்புகளும் சதைகளும் பலஹீனப்பட்டிருந்து, செவ்வையாய் வளராதிருந்தால், இவர்கள் அதிக வேகத்துடன் வேலை செய்ய முடியாது. தகிரைடர்ஸ் க்ராம்ப் அதாவது விரல்களின் கொருக்குவலி என்னும் வியாதி உண்டாய்விடும். இது பலஹீனப்பட்ட விரல்களைக்கொண்டு அதிக வேலை செய்வதால் உண்டாகக் கூடிய வியாதி. கிரமமாய்ச் செய்யும் வியாயாமத்தில் கைவிரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதும் அவசியம். அதை விட்டுவிடவாவது அசட்டை செய்வதாவது தவறு.

வர்ணம் பூசுகிறவர்கள், சித்திரம் எழுதுகிறவர்கள் ஆகிய இத்தகையோர்க்கும், கைவிரல்கள் சாமர்த்தியமாக வேலை செய்யவேண்டும். வர்ணம் பூசுவதிலும், பதுமை செய்வதிலும், என்க்ரேவ் செய்வதிலும், அநேகவிதமான வஸ்துக்களைக் கொண்டு ட்ராயிங் எழுதுவதிலும், பொறுமையுடன் விரல்களை உபயோகிப்பதினால் சித்திரப்படங்களை எழுதலாம். புராதன இந்தியா, ரோமாபுரி, கிரீஸ், தேசம் இந்த இடங்களில் இது சம்பூர்ணமான வித்தையாகயிருந்தது. தற்காலத்திய இந்தியரும், பால்ய முதற்கொண்டே, விரல்கள் நன்றாய் வளையும்பொருட்டு, அவைகளுக்குத் தக்க வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். அதனால் சித்திரவேலைகளில் இந்தியாவானது மறுபடியும் பழைய உன்னத பதவிக்கு வந்துவிடும்.

இப்போது பாடகர்களை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர்களுக்குப் பெயரும் கீர்த்தியும் வருவதற்கு முன்னால் விரல்கள் ஜோராய் வேலைசெய்யவேண்டும். மிருதங்கம் முதலிய தோலினால் செய்த சங்கீதக் கருவிகள், விரல்கள் மாறிமாறி அடிப்பதற்குத் தக்கபடி, கம்பீரமான சப்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. இக்கருவிகள் இனிப்பான சப்தத்தைக்கொடுப்பதுடன், பாட்டு, நாட்டியம் இவைகளுடன் ஒத்தாற்போல் அடிக்கப்படவேண்டும். பாடகர்களோ, நடிகர்களோ ஜனசங்கத்தை மகிழச்செய்வதற்கு விரல்களின் சக்தியே காரணம். ஹார்மோனியம், பியானோ, பிடில், சிதார், ஸாரங்கி, வீணை, எஸ்ராஜ், ஜலதாரங்கம்முதலிய சங்கீதக்கருவிகளுக்கு விரல்கள் நுட்பமாயிருக்கவேண்டும். குழந்தைப்பருவமுதற்கொண்டு விரல் அப்பியாஸம் இருந்தாலொழிய, அநேகருக்கு இது உண்டாகாது, பூர்வீக இந்தியாவிலும் ரோமாபுரியிலும், சரித்திரத்திலும் ஒப்பு இல்லாதபடி சங்கீதம் மேன்மையடைந்திருந்தது. இந்த சங்கீதக் கருவிகளில் இருந்து உண்டாகும் நாதமானது கேட்போரைப்பரவசமாக்கிவிடும். இதுவுமன்றி, பாம்புகளையுங்கூடப் பரவசமாக்கும். இந்த இனிய ராகம் உண்டாவதற்குக் காரணம், கைவிரல்களும், அதன் நுனிகளுமே. சங்கீதத்திற்கு இப்போது புத்துயிர் உண்டாயிருக்கிறது. ஆனால், விஞ்ஞான சக்தியினால் கிராமபோன்கள், மேகோபோன்கள், டாக்கீக்கள் இவைகளில் இப்போது சங்கீதமானது அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. ஆனபோதிலும், இப்போது இந்தியாவில் பிரசித்திபெற்ற பாடகர்கள், இந்திய சங்கீதங்களையும், ரோம சங்கீதங்களையும் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள். இவ்வாறு முன்னைக்காட்டிலும் சங்கீதவித்தை இப்போது அதிகமாக கற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

நாட்டியத்தில் முக்கியமாய் சம்பந்தப்பட்ட தேகத்தின் பாகங்கள் கால் விரல்களாகும். மனிதன் காடுகளிலும், இயற்கையிலும் வசித்துக்கொண்டிருந்த கால

முதற்கொண்டே எந்த தேசத்திலும் எந்த வயதிலும் அவனுடைய மனமானது

ஒரு நாட்டிய நிலை.—இதில் கைவிரல்களும், கால் விரல்களும் முக்கியமாக சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

நாட்டியத்தில் நாடிவந்தது. நாள் செல்லச்செல்ல, நாட்டியம் ஒரு வித்தையாக விருத்தியடைந்தது. ஆனால், தேசத்திற்குத் தக்கபடியும் வயதிற்குத் தக்கபடியும் வித்தியாஸங்கள் இருந்துவந்தன. இந்தியாவில் நாட்டியம் உன்னத பதவியை

அடைந்திருந்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நாட்டியத்தில், தேகமுழுதும் அழகாய் சங்கீதத்திற்கு ஒத்தபடி ஆடுகிறது. ஆனால், கைவிரல்களும், முக்கியமாய் கால்விரல்களுமே அதற்கு அழகைக் கொடுக்கிறது. இத்தக்காலத்தில் நடிகர்கள் இந்திய நாட்டியம், ஐரோப்பிய நாட்டியம் இரண்டையும் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். உதயசங்கர், கனகலாதா முதலிய இந்திய நடிகர்கள் நாகரீகமுள்ள பூலோகமுழுதிலும் நடித்துப் புகழ்பெற்று வந்தது நமக்கு மிகுந்த சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது. இந்த விசித்திரமான வித்தைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு, சிறுவர்களும் சிறுமியர்களும் தம்தம் கைவிரல்களுக்கும் கால் விரல்களுக்கும் சரியானபடி வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும்.

வைத்தியர்கள், வியாதிகளைக் கண்டறியும்பொருட்டு தொட்டுப்பார்க்கவேண்டியிருப்பதால், அவர்களுடைய கைவிரல்கள் நுட்பமாயிருக்கவேண்டும். ரண வைத்தியர்களுக்கும் தாதிகளுக்கும், வியாதியைக் கண்டறிவதற்கும், தொட்டுப்பார்ப்பதற்கும், சஸ்திர சிகிச்சைசெய்வதற்கும், அவர்களுடைய கைவிரல்கள் நல்லபயிற்சியடைந்திருக்கவேண்டும். கண் வைத்தியருக்கு, கண்களில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்வதற்கு, விரல்கள் மிகவும் நுட்பமாயிருக்கவேண்டும். கண்ணானது தேக உறுப்புக்களில் மிகவும் நுட்பமான உறுப்பு. இந்தக் கண்ணில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்யவேண்டியதானால் அதைச் செவ்வையாய் செய்வதற்கு விரல்கள் அதைச் சாமர்த்தியமாய்த் தொட்டு பிடிக்கும் சக்தியைப் பெறவேண்டும். பயிற்சியும் வியாயாமமும் இருந்தால்தான் இதை அடையலாம்.

பூர்வீக இந்தியாவில் ஜாலவித்தையானது வானுமதி என்பவரால் உற்பத்தியாயிற்று. ஜாலவித்தை செய்வோர், விரல்களை மாற்றி மாற்றி, ஆயிரக்கணக்காய்ப் பார்க்க வந்திருக்கும் ஜனங்களை ஏமாற்றிவிடுகிறார்கள். சாமர்த்தியமாக, விரல்களை இம்மாதிரி மாற்றுவது பயிற்சியாலும் வியாயாமத்தினாலுமே அடையக்கூடும்.

பண்டைக்கால முதற்கொண்டு, பதினேழாம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தின் வரையிலும் இந்தியாவானது கைத்தொழில்களுக்கும் சித்திரவேலைகளுக்கும் பேர் போயிருந்தது. பின்னால், சித்திரத்தையல் வேலை, சால்வை நெய்தல், பொன் சரிகை வேலை முதலியன இந்தியாவின் கைத்தொழில்களை மனிதனுடைய மூளை இது வரையிலும் எங்குங்கண்டுபிடித்ததுமில்லை; அவன் கைகள் செய்ததுமில்லை

சரித்திரத்திற்கு முன் கால முதல் கொண்டே இந்தியாவில் செய்யப்படும் அதிசயமான வஸ்துக்களை பாபிலோன், எகிப்து, க்ரீஸ், ரோம் முதலிய தேசங்களிலுள்ள பணக்கார வர்த்தகர்கள் வாங்க ஆரம்பித்தனர். சரித்திரம் எழுதிய முர்ரே என்பவர் சொல்லியபடி: "இந்தியாவின் பருத்தித் துணிகள் அவ்வளவு அழகாயிருந்தன. அம்மாதிரி விசித்திரமாய் வேறு எங்கும் செய்யப்படவில்லை. முதலில், வினிஸ், ஜினோவா வர்த்தகர்களும், பின்னால் உலாந்து, போர்துகல் தேசத்து வர்த்தகர்களும், அதிக சிரமப்பட்டு மிக்க அபாயங்களுக்கும் உட்பட்டு அவைகளை வாங்கினார்கள்". 4000 வருஷங்களுக்கு முன், எகிப்தின் பிரமிட்டுகளிலுள்ள இஜிப்ஷியன் மம்மிகளுக்கு டெக்கா மஸ்லீன் உடை உடுத்தியதாகத் தெரிகிறது. மார்னிங் டியூ முதலிய நேர்த்தியான ஆடைகளை உயர்ந்த அந்தஸ்துள்ள இந்தியப் பெண்மணிகள் நூற்றனர். அப்பியாஸத்தினாலும், அறிவினாலும் அவர்களுடைய கைவிரல்கள் இணையற்ற அபார சக்தியை அடைந்திருந்தன. லெக்கி என்பவர் எழுதிய "ஹிஸ்டரி ஆப் இங்கிலண்டு இன் தி எய்டீன்த் செஞ்சுரி" என்னும் புத்தகத்தில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. "பதினேழாம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில், இந்தியாவில் நெய்யப்பட்ட காலிகோ, மஸ்லின், சின்ட்ஜ் முதலியன ஏராளமாய் இங்கிலாந்தில் இறக்குமதி செய்யப்பட்டது. அங்கே கம்பளி, பட்டாடை உற்பத்தி செய்வோர், இந்தியத் துணிகளை ஜனங்கள் அதிக ஆவலாய் வாங்குவதைப்

பார்த்துத் திகிலடைந்து போயினர். 1700, 1721-ம் வருஷங்களில் பார்லிமெண்டார் இது விஷயமாகச் சட்டம் பிறப்பித்து, இந்தியாவிலிருந்து வரும் சாயத்துணிகள் முதலியவற்றை ஒருவரும் வாங்கக்கூடாதென்று உத்தரவிட்டனர்". அநீதியான போட்டியினால் அழுத்தப்படும் வரையில் நேர்த்தியான பருத்தித் துணிகளில், இந்தியாவின் பெருமைக்கு ஒப்பேயில்லை. ஆகிலும், இந்த சித்திரவேலையில் இப்போது அதற்குப் புத்துயிர் உண்டாயிருக்கிறது.

இந்தியாவில், வைரம், கெம்புக்கற்கள், முத்துக்கள், பச்சைகள் முதலிய விலையுயர்ந்த கற்களால் செதுக்கப்பட்டதும், கட்டப்பட்டதுமான நகைகள் உலகமுழுதும் பிரசித்திபெற்றவை. பூலோக முழுதிலும் ஸ்திரீகள் இவற்றின் அழகைப் புகழ்ந்துகொண்டாடியிருக்கிறார்கள்.

இக்காலத்தில் இயந்திரங்கள் அதிகமாகத் தோன்றியதும், நேர்த்தியான கைவேலையால் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்களுக்குப் பதிலாக இயந்திரங்களினால் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆகிலும், கைவிரல்களை விருத்தி செய்வதற்கு இன்னும் தேவை உண்டு.

தந்தி அடிப்பவர்களும், நுட்பமான இயந்திரங்களைக் கையாளுபவர்களும் விரல்களைச் செவ்வையாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இக்காலத்தில் இயந்திரத்தில் வேலைசெய்வோர்கள் கூட, கைவிரல்களுக்குப் போதுமான வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். விரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதனால் ஒருபோதும் தப்பில்லை என்று சொல்வதை யாவரும் மறுக்க முடியாது. எல்லாவித தொழிலிலும் வித்தையிலும் அதற்கு உபயோகம் உண்டு. துப்பாக்கி முதலியவற்றைக் கொண்டுசுடும்போது விரல்களின் சாமர்த்தியத்தைப் பரீக்ஷிக்கப்படுகிறது.

இப்போது, விரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதெவ்விதம்? விரல்கள் செய்யும் தொழில்களில் முக்கியமானவை இரண்டுண்டு, முதலாவது, நரம்பும் சதையும் கூடிச்செய்யும் தொழில். இரண்டாவது, ஸ்பரிச உணர்ச்சியையுடைய ஒரு உறுப்பின் தொழில். இவ்விரண்டு தொழில்களையும் விரல் அப்பியாஸத்தினால் விருத்தி செய்யவேண்டும். சித்திரத்தொழில்களைச் செய்வதற்கு இவ்விரண்டும் முக்கியமானவை.

விரல்களில் நரம்பு சதை உறுப்பை அப்பியஸிக்க வேண்டிய விதம் பின்வருமாறு: "கையினுடைய முழுப்பலத்தையுங்கொண்டு முஷ்டியை மூடவேண்டும். இது ப்ளெக்ஸர் சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கிறது. பிறகு முஷ்டியைத்திறந்து விரல்களை எவ்வளவுதூரம் விரிக்கலாமோ, அவ்வளவுதூரம் விரிக்கவேண்டும். இப்போது எக்ஸ்டென்ஸர் சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கப்படுகிறது. விரல்களின் சிறுபூட்டுகளைத் தனித்தனியாய்த் திறந்துவிடவேண்டும். இவ்வாறாக, ப்ளெக்ஸர் சதைகள், எக்ஸ்டென்ஸர் சதைகள், பூட்டுக்கள் இவை யாவற்றிற்கும் வியாயாமம் கொடுக்கப்படுகிறது.

பிறகு, விரல்களைப் பிரித்து ஒன்றோடொன்று சேரும்படி மூடிக்கொள்ள வேண்டும். மறுபடியும், விரல்களை இரண்டிரண்டாக ஒன்றுகூட்டி, இரண்டிரண்டாகப் பிரிக்கவேண்டும். இரண்டு விரல்களின் பூட்டுக்களையும் வளைத்து நீட்டவேண்டும். விரல்களை விரைவாய் நாலாபக்கமும் அசைத்து, அவைகளுக்குப் பலம்வரும்படி செய்யவேண்டும். விரல்களின் நுனிகளை வலுவாக ஒன்றுகூட்டி, ஒரு கோன் மாதிரி அவைகளைச் செய்யவேண்டும். விரல்களைப் பின்னிட்டுப் பிரித்து ஒன்றைவிட்டு ஒன்று தூர இருக்கும்படி பலமாய் விரிக்கவேண்டும். விரல்களைத் திருப்பி, கூடியமட்டும் சுற்றிவரும்படி அசைக்க வேண்டும். விரல்களை ஒவ்வொன்றாய் பின்னுக்கும் முன்னுக்கும் அசைக்க வேண்டும். இந்த வியாயாமங்களினாலே உள்ளங்கை, விரல்கள், கட்டை விரல் இவைகளின் நரம்புகளுக்கும் சதைகளுக்கும் வியாயாமம் உண்டாகும். இந்த வியாயாமங்கள், விரல்களின் சதைகளையும் பூட்டுக்களையும் வலுப்படுத்தும்.

விரல்கள் ஸ்பரிச சம்பந்தமான உறுப்புக்கள். விரல்களுக்கு ஸ்பரிச உணர்ச்சி முக்கியமாய் உண்டு, இது பாப்பில்லே இருக்கும்படியான விரல்களின் நுனியில் முக்கியமாயிருக்கிறது. சித்திரவேலையில் இத்தஸ்பரிசவுணர்ச்சியைவிருத்திசெய்ய வேண்டும். சித்திரவேலைகளுக்கெல்லாம் இந்த ஸ்பரிச உணர்ச்சிதான் துணை. ஒவ்வொரு சித்திரவேலைக்கோ, அல்லது தொழிலுக்கோ இந்த ஸ்பரிச உணர்ச்சியின் நுட்பத்தை அப்பியாஸத்தினாலும், சரியானபடி பிரயோகம் செய்வதனாலும், விசேஷ பயிற்சியினாலும் அடையலாம். 'வெல்த் ஆப் நேஷன்ஸ்' என்னும் புத்தகத்தில் ஆடாம்ஸ் ஸ்மித் என்பவர், பின் (குண்டூசி) தயாரிக்கும் தொழிலைக்குறித்துச் சொல்லியிருக்கிறார். "குண்டூசியைச் செய்யும்போது அதைப் பிடிப்பதால், இரண்டு கைவிரல்களும் அதிக நுட்பமான வேலைசெய்கின்றன. அப்படிச் செய்யாவிட்டால் மிகச் சிறிய வஸ்துக்களாகிய குண்டூசிகளை ஏராளமாகத் தயாரிப்பது சாத்தியமாயிராது". இதே மாதிரியாக, வங்காளத்தில், பர்த்வானிலும் தனியாகாலியிலும் கருமார வேலைசெய்யும் சில குடும்பங்கள் இன்னும் இருக்கின்றன. இவர்கள் மீன் பிடிக்கும் கொக்கிகள் செய்வதில் நிபுணர்கள். இத்தொழிலில் இவர்களுடைய விரல்கள் நன்றாய் அப்பியாஸம் அடைந்திருக்கின்றன. குருடர்களுக்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பள்ளிக்கூடங்களில் சாஸ்திர முறைப்படி ஸ்பரிச உணர்ச்சியை அறிந்துகொள்வதில் பிள்ளைகளுக்கு அப்பியாஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த ஸ்பரிச உணர்ச்சி தவிர, விரல்களுக்கு சதை உணர்ச்சியுண்டு. உஷ்ணம், சீதளம் என்கிற உணர்ச்சியும் உண்டு. அப்பியாஸத்தினாலும், வியாயாமத்தினாலும் இவைகளையும் விருத்தி செய்யவேண்டியது.

பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் ஆகிய இம்மூன்றும் பவித்திரவிரல், சுண்டுவிரல் இவைகளைக்காட்டிலும் மிகவும் முக்கியமானவை. பேனா, பென்ஸில், பிரஷ், ஸ்வாப், கத்தி, கத்திரிக்கோல், பார்ஸெப்ஸ், டாங்க்ஸ், உளி, சம்மட்டி, ஊசி, துப்பாக்கி முதலிய சித்திரவேலைக்கும், வைத்தியத்தொழிலுக்கும் வேண்டிய கருவிகளைப்பிடிப்பதற்கு மேற்சொல்லிய மூன்று விரல்களையே உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதே மாதிரியாக, நாடியைப் பிடித்துப் பார்ப்பதிலும், சங்கீதம் வாசிப்பதிலும், இன்னும் வேறு நுட்பமான தொழில்களைச் செய்யும்போதும், முதல் மூன்று விரல்களே சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆனதுபற்றி, விரல்களுக்குச் செய்யும் வியாயாமத்தில், பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் ஆகிய இம்மூன்றையும் அதிகமாகக் கவனிக்கவேண்டும்.

விரல்களுக்குச் செய்யும் வியாயாமங்களில் மனதை அந்தப் பாகங்களின்மேல் நிலைநிறுத்தவேண்டும். இந்த உறுப்புக்களின் ஸென்ஸரி, மோடார் நரம்புகளின் மேலும், சதைகளின்மேலும் மனோசக்தியைச் செலுத்தினால்தான், இந்த வியாயாமத்தின் முழுப்பலனும் கிடைக்கும். அப்போதுதான் அவைகளுக்கு முழு சக்தியும் நுண்மையும் உண்டாகும். பராக்கு பார்த்துக்கொண்டு மனதை வேறு இடத்தில் வைத்து வியாயாமம் செய்தால் பிரயோஜனமிராது.

கடைசியாக, இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, கௌட் முதலிய அநேகவித நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளும், பாரிசவாயு வியாதிகளும், கைவிரல்கள், கால்விரல்கள் இவைகளில் ஆரம்பமாகின்றன. ஆனதுபற்றி, இவைகளுக்குக் கிரமமாய் வியாயாமம் கொடுத்துவந்தால், அது இந்த வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இதே மாதிரியாக, அநேகவித வியாதிகளால் நேரிடக்கூடிய கைவிரல்கள் கால்விரல்கள் தடித்துப்போதல், விரல்களின் நடுக்கம், உணர்ச்சியற்றுப்போதல் அவை அசையாமலிருத்தல் ஆகிய இத்தகைய கோளாறுகள் யாவும் அவைகளுக்குத் தக்க வியாயாமம் கொடுத்தால் வாராமல் தடைபட்டு நிற்கும்.

முடிவாகச் சொல்லுமளவில், மனிதனுடைய கைக்குப் பதிலாக இயந்திரம் அதிகமாக இப்போது வேலைசெய்துவந்த போதிலும், சித்திரவேலைக்கும், வைத்திய தொழிலுக்கும் நல்ல சுறுசுறுப்பான விரல்கள் அவசியம் வேண்டுமென்பதை நிர்ப்பயமாய்விவாதமின்றிச்சொல்லலாம்.

ஆனதுபற்றி, தேகாப்பியாஸத்தில் கை விரல்களுக்கும் கால் விரல்களுக்கும் அப்பியாஸம் கொடுப்பது மிகவும் அவசியம். அதை ஒருபோதும் அசட்டை செய்யக் கூடாது. கிரமமாக, கால் கை விரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுத்து வந்தால், சித்திரவேலையிலும் கைத்தொழிலிலும் முன் இழந்த நிலைமையைத் திரும்பவும் பெற்று மற்ற தேசங்களைப்போலவே நமது தேசம் முன்னேற்றம் அடையும்.

விரலின் வியாயாமமானது, க்ஷீணித்துப்போகும் ஒரு தேசத்தாரின் ஆகாரப் பிரச்சனையையும் ஒருவாறு தீர்க்கும். ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு, ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், பால், வெண்ணெய் முதலிய வஸ்துக்கள் அடங்கிய நல்ல உணவு முக்கியம். இப்போது சரிசமானமான ஆகாரத்தைக் குறித்த பிரச்சனையைத் தீர்க்க எத்தனம் செய்யப்படுகிறது. ஆரோக்கிய தீபிகையிலும் இது விஷயமாக அநேக மேலான வியாஸங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. வியாயாமமானது இந்தப் பிரச்சனையை வேறு விதமாகத் தீர்க்கப் பிரயத்தனப்படுகிறது. அதாவது, நமது இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமாகிய பொதுவான இக்கருத்தை அடைவதற்கு, போஷணையுள்ள சரிசமானமான ஆகாரத்தைத் தேடுவதற்கு வேண்டிய உபாயத்தை அது காண்பிக்கிறது.

ஆகாரத்தில் உலோகங்கள்

— டாக்டர் எல். ஆர். பர்னாண்டஜ் —
திருச்சினாப்பள்ளி.

இப்போது ஆகாரத்தில் சில ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் நேரிடும் வியாதிகளைக்குறித்து சாமான்ய ஜனங்களுக்கு வெகுவாய்த் தெரியும். ஆனால், மானிடரின் ஆகாரத்தில் உலோகங்கள் குறைவாயிருப்பதனால் நேரிடும் வியாதிகளைக்குறித்து அவ்வளவு கவனம் செலுத்தப்படுகிறதா என்பது கேள்வி.

பிராணிகளின்பேரிலும், மனிதர்களின் பேரிலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்ததில், சுண்ணும்பு, பாஸ்பரஸ், ஐயோடீன், கந்தகம், மக்னீஷியம், க்ளோரைன், பொடாஷியம், ஸோடியம் முதலிய உலோக வஸ்துக்கள், தேகாரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவையென்றும், அவைகள் இல்லாமற்போனாலும், குறைவாயிருந்தாலும் அது அசௌக்கியத்திற்கும் வியாதிக்கும் காரணமென்றும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மானிட தேகத்தில் ஏறக்குறைய 7 பவுண்டு உலோக உப்புக்கள் இருக்கின்றன. அதில் $\frac{5}{8}$ பவுண்டு எலும்புகள் அதாவது, நீண்ட எலும்புகள், குட்டை எலும்புகள் ஆகிய இவ்விரண்டிலுமே இருக்கின்றன. இந்த உலோகங்கள் யாவும் நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரத்திலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கிறது. இவை தேகத்தின் பல தசைநார்களையும் உறுப்புக்களையும் கட்டுவதற்கு முக்கியமானவையென்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்திலுள்ள உலோக வஸ்துக்களை தேகத்திற்குவேண்டிய ஆகாரமாகவே கருதப்படுகிறது. இவைகளை நிறுத்திவிட்டால், போதுமான வேறு எந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்ட போதிலும் உயிர் இராது. ஒரு மாதத்திற்கெல்லாம் மரணம் நேரிடும். உண்ணாவிரதம் இருப்போர்களும் (மகாத்மா காந்தி உட்பட), இராஜாங்க விஷயமாக உபவாஸம் இருப்போரும், அநேக நாட்கள், அல்லது வாரங்கள், ஆரஞ்சு, திராக்ஷை, ஆப்பில் முதலிய பழங்களிலுள்ள உலோக வஸ்துக்களினால் உயிர் பிழைத்திருந்தனர். இப்போது தேகத்திலுள்ள அநேக உலோகங்களைக் குறித்து இங்கு சொல்லுவோம். இரத்தம், எலும்புகள், தசைநார்கள் இவைகளில் அடங்கியுள்ள முக்கியமான உலோகங்களில் சுண்ணும்புஒன்று. நரம்பு, சதை, கோளங்கள் இவைகளின் தொழில்களிலும் இது சம்பந்தப்பட்டு இருக்கிறது. தேகத்தில் சுண்ணும்பு போதுமானதா யிராதிருந்தால், கணமாந்தம், பல் சொத்தை, ஆஸ்டியோமலேஷியா முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இந்தக் கேசுகளில், குறைவை எவ்விதம் சரிப்படுத்துவது? சுண்ணும்பு நிறைந்துள்ள ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் எவை? அவை கீழ்ச்சொல்லியவைகளில் நிரம்ப இருக்கின்றன; அதாவது, பால், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பச்சை மாக்கறிகள், வசலைக்கீரை, காரட்டுகள், ராடிஷஸ்கள், ஆரஞ்சு முதலிய பழங்கள்.

உலோக உப்புக்களைப் பெறுவதற்கு காய் கறிகளை உண்.

முக்கியமாய் கர்ப்பிணிகள், குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாய்மார்கள், வளரும் குழந்தை இவர்களுக்கு சுண்ணும்பு உப்புக்கள் நிரம்பியுள்ள இந்த வஸ்துக்கள் அவசியம் வேண்டும்.

அடுத்தபடி, ஸெல்லுகள், முக்கியமாய் செகப்பு இரத்த கார்பஸெல்களும், சதைகளும், கட்டப்படுவதற்கு பொடாஷியம் தேவை. காபேஜு, காலிப்ளவர், முருங்கைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்கறிகளில் பொடாஷியம்உப்புக்கள் நிறைய இருக்கின்றன. தேகத்திற்கு வேண்டிய ஸோடியத்தை சாதாரண உப்பின் மூலமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. மீன், மாமிசம் முதலிய மாமிச ஆகாரங்களிலும் ஸோடியம் நிரம்ப உண்டு.

தேகத்தில் காணப்படும் இன்னொரு முக்கியமான உலோக வஸ்து இரும்பு. தேகத்திலுள்ள இரும்பின் அதிக பாகம் சிவந்த இரத்தக் கார்பஸல்களில் இருக்கிறது. அங்கே அது ஹேமக்ளோபினுடன் கலந்திருக்கிறது. ஆகாரத்தில் இரும்பு குறைவுபட்டிருந்தால், இரத்தமின்மை அல்லது எனீமியா என்னும் வியாதி உண்டாகும். இதில் சர்மம் வெளேரென்று இருக்கும். ஆனதுபற்றி, எனீமியாவால் வருந்துவோர், இரும்பு அதிகமுள்ள ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும். அவை முழுக்கோதுமை ரொட்டி, பச்சை மாக்கறிகள், வசலைக்கீரை, ஆரஞ்சு முதலியன.

தேக ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டு, ஆகாரத்தில்கொஞ்சம் ஐயோடீன் இருக்க வேண்டியதவசியம். குடிக்கும் ஜலத்தில் ஐயோடீன் கம்மியாயிருந்தால், அந்த இடங்களில் 'காய்டர்' என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. ஐயோடீன் நிரம்பியுள்ள ஆகாரங்களாவன: ஆஸ்பாரகஸ், கடல் மீன், கோதுமை. காய்டர் என்னும் வியாதியால் வருந்துவோர், இந்த ஆகாரங்களை உண்டால் அவர்களுக்கு அனுகூலம் உண்டாகும்.

தேகத்திலுள்ள பாஸ்பேட்டுகள் முக்கியமாய் எலும்புகளிலும் மூளையிலும் நரம்புகளிலும் காணப்படும். தேகத்தில் பாஸ்பேட்டுகள் குறைவாயிருந்தால், நியூரஸ்தீனியா (நரம்புத்தளர்ச்சி), மூளைக்களைப்பு, மறதி முதலியன உண்டாகும். பாஸ்பேட்டுகளும் சுண்ணும்பும் குறைவாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், உடைந்துபோன எலும்புகள் ஒன்றுகூடுவது தடைபட்டு நிற்கும். வெண்டைக்காய், பச்சைக் கீரைதினுசுகள், உருளைக்கிழங்கு, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, வெள்ளாட்டின் மூளை இவைகளை உண்பதனால் பாஸ்பேட்டின் குறை

யைப் பர்த்திசெய்துக்கொள்ளலாம். பச்சை மரக்கறிகளையும் உருளைக்கிழங்கையும் சமைக்கும்போது நீரை வடிக்கக்கூடாது. இந்த நீரில்தான், தேக வளர்ச்சிக்கும் தேகாரோக்கியத்திற்கும்வேண்டிய போஷணைக்குணமுள்ள உலோக வஸ்துக்கள் யாவும் இருக்கின்றன. சிலர் செய்கிற மாதிரி, வேகவைப்பதற்கு முன்பு உருளைக்கிழங்கின் தோலை உரித்து விடாதேயுங்கள். அரிசியைச் சமைக்கும்போது கஞ்சியைக் கொட்டிவிடக்கூடாது. அதுதான் போஷணையுள்ளது. கோதுமையையும், அரிசியையும் சமைக்கும்போது அவைகளை இயந்திரத்தில் தீட்டியதால் போய்விட்ட உலோக வஸ்துக்களைக் கொஞ்சமாகிலும் நிறுத்திக்கொள்ளும் விதமாய் சமைக்கவேண்டும். இருபது வருஷங்களுக்கு முன்பு உபயோகித்து வந்த கைக்குத்தல் அரிசியே ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

கடைசியாக, உலோக வஸ்துக்களின் மெடபாலிஸமானது பாரதைராய்ட், மண்ணீரல், கல்லீரல், ஜலாசயம், ஓவரீஸ், டெஸ்டீஸ் முதலிய கோளங்களின் ஆளுகைக்குட்பட்டு இருக்கிறது. இக்கோளங்கள், பொதுவாய் தேகவளர்ச்சிக்குக் காரணம். இந்தக் கோளங்கள் சரிவரத் தம் தொழிலைச் செய்யாவிடில், அது தேகத்தில் உலோகக்குறைவிற்கு மற்றொரு காரணம். இந்தக் கோளங்கள் எங்கெங்கே சரியாக வேலைசெய்யவில்லையோ, அங்கங்கே உலோகங்கள் யாவும் சரியாக உபயோகப்படுத்தப்படாமல் தேகத்தை விட்டு வெளியே வந்துவிடுகின்றன. இதுதான் உலோகக்குறைவிற்குக் காரணம். இந்தக் குறையைப் பர்த்திசெய்வதற்கு இந்தக் கோளங்களிலிருந்து இறக்கப்பட்டு மாத்திரைகளாகச் செய்யப்பட்ட மருந்தைச் சாப்பிட்டால் அனுகூலம் உண்டு.

க்ஷயரோகப் பிரச்சனை

—டி. பி. திவாரி, எல்.எம்.பி.,—
அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர்,
தம்டாரி, டி. இ.

க்ஷயரோகத்தினால் உண்டாகும்கெடுதி மேலும் மேலும் அதிகரித்துக்கொண்டிருந்துங்கூட, நமது தேசத்தார் இதை இன்னும் சரியானபடி கவனிக்கவில்லை. இந்த வியாதியால், ஆயிரக்கணக்கான இந்திய உயிர்கள் வருஷவாரி மாள்கின்றனர். ஆகிலும், இதைக்குறித்துத் தகுந்த அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. நிலைமை கடுமையாயிருக்கிறதென்று ஏதோ நம்மவரில் சிலருக்குத்தான் தெரியும். தேசத்திலுள்ள மற்ற ஜனங்களுக்கு இதனால் நேரிடும்படியான அபாயம் இவ்வளவு என்பது தெரியாது. இந்த அறியாமையும் நமது தேசத்து ஜனங்கள் இதுவிஷயத்தில் அசிரத்தையாயிருப்பதும் கூடி, இந்த நோயை ஒழிக்க எத்தனப்படுவோரின் வழியில் பெரிய முட்டுக்கட்டையாகவிருக்கின்றன. இந்த நோயை ஒழிப்பதற்காகச் செய்யும் போராட்டத்தில் ஒவ்வொரு நபரும் ஒத்துழைக்காவிடில், எந்த ஏற்பாடும் அனுகூலப்பட்டுவாது. க்ஷயரோகமானது அந்தந்தக் காலத்தில் பரவும் வியாதியைப்போலவாவது, அல்லது ஏதோ ஒரு குறித்த இடத்தில் காணும்படியான வியாதியைப்போலவாவது இருக்கும்படியானதன்று. இது தேசமுழுதிலும் பரவியுள்ள வியாதி. இதன் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நமது விசாலமான நாட்டில் ஏதோ சில இடங்களில் ஆரோக்கியஸ்தலம் ஏற்படுத்தினால் மட்டும் போதாது. ஜனங்களுக்கு இதுவிஷயமாகப் பலத்த பிரசாரம் வேண்டும். அவர்களுக்கு நேரிட்டிருக்கும் அபாயத்தை அவர்களே கண்டறிந்துகொள்ளல் வேண்டும். நமது தேசத்தின் ஆரோக்கியத்தைமெதுவாயும் சலியாமலும்தோண்டிக்கொண்டிருக்கும் இந்த வியாதியை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு மனோஉறுதி கொடுக்கக்கூடிய வழி இதுவே. இந்தப்

பிரசாரம் செய்வதற்கு அடிப்படையாயுள்ள சில விஷயங்களை இங்கே எடுத்துரைப்போம்.

க்ஷயரோகம் வருவதற்கு முன்னமே அனுகூலமாயுள்ள அம்சங்கள்.

க்ஷயரோகமானது சாதாரணமாய் தேகத்தில்தானேவந்து ஊன்றிக்கொள்வதில்லை. அது உள்ளே வந்து புகுந்து கொள்வதற்கு முன்னமே தேகத்தில் அதற்கனுகூலமான சில அம்சங்கள் இருக்கவேண்டும். இந்த அம்சங்களினால் ஒருவனுக்கு தேகபலம் குறைந்து வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி போய்விடுகிறது. இந்த அம்சங்களாவன: (1) மலேரியா, கக்குவான் முதலிய தேகத்தைப் பலஹீனப்படுத்தும்படியான வியாதிகள். இந்த வியாதிகள் தேகவலுவை வெகுவாய்க் குறைத்து விடுகின்றன. அதனால் இவர்கள் க்ஷயரோகத்திற்கு ஆளாகிவிடுகிறார்கள். (2) போதுமானதல்லாததாயும் சரியற்றதாயுமான ஆகாரம். நல்லஆரோக்கியம் வேண்டுமென்றால் நல்ல போஷணை வேண்டும். ஜனங்கள் வறுமை மிகுதியால், போஷணையுள்ள ஆகாரங்களாகிய பால், வெண்ணெய், நெய் முதலியன வாங்க சக்தியற்றவர்களாயிருக்கிறார்கள். ஆகாரத்தில் ஸத்து இராததால், போஷணைக்குறைவும், அதனால் க்ஷயரோகம் பிடிப்பதற்கு ஒரு ஹேதுவும் ஏற்படுகின்றன. (3) ஜனநெருக்கடியும், சுகாதாரமற்ற பழக்கங்களும். ஜனங்கள் கிராமாந்தரங்களை விட்டு, பட்டணங்களில் போய் வசிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அதனால் பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கடி அதிகமாகவிருக்கிறது. தொழிற்சாலைகள் அதிகமாயுள்ள பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கடி இன்னும் அதிகம். இங்கே தொழிலாளிகளில் அநேகர் சிறு குடியேறுமிடங்களில் வசிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குக் கட்டிக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வீடுகளோ மிகவும் சுகாதாரமற்றவை. அதில் குடியிருக்கும் நபர்களைக் கணக்கெடுத்தால், அவைகளை மிகச் சிறியவையென்றே சொல்லவேண்டும். காற்றோட்டம், வெளிச்சம் இவைகளுக்குத் தக்க ஏற்பாடு கிடையாது. ஜனங்களும் போதுமான சுகாதார அறிவு இராமையால், ஆபாஸமான பழக்கங்களைப் பின்பற்றி வருகிறார்கள். கும்பல் கும்பலாய் குப்பை, செத்தை, மலம் இவை வீட்டிற்கு அருகாமையிலேயே குவிக்கப்பட்டிருக்கும். இவை

CONSUMPTIONS ALLIES AVOID THEM & YOU ARE SAFEGUARDING AGAINST THE DISEASE

1. சாராயம். 2. மூடியுள்ள ஜன்னல். 3. அதிக வேலை. 4. நெருக்கடியான படுக்கையறை. 5. புகையும் தூசும். 6. வாயினால் சுவாஸித்தல்—அடியினாய்ட்ஸ் என்னும் வியாதி.

யாவும் சேர்ந்து ஜனங்களுக்கு பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணி, அவர்களை க்ஷயரோகத்திற்கு உட்படுத்தும். (4) குறைவான பள்ளிக்கூட சுகாதாரமும், கெடுதலான தேக நிலையும். கல்வி அதிகம் வேண்டுமென்று கேட்கும்போது, பள்ளிக்கூடத்திற்குத் தகுந்ததா இல்லையா என்பதை யோசிக்காமல் கண்டவிடங்களில் பள்ளிக்கூடங்களை வைக்கப்படுகின்றன. காற்றோட்டம், நல்ல வெளிச்சம் இவைகளுக்குப் போதுமான வசதிகள் இல்லை. பிள்ளைகளை வகுப்புக்களில் நெருக்கடியாக இருக்கும்படிச்செய்வதே வசதியாகவிருக்கிறது. சாய்ந்த மேஜைகள், ஆஸனங்கள் இவைகள் கிடையா; அல்லது இருந்தாலும் சரியானவையன்று,

பிள்ளைகள் குனிந்துகொண்டு வாசிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் மார்பு உருக்குலைந்து போவதுடன், இரத்தச் சுழற்சி, காற்று இவைகளும் குறைந்து போகிறது. இந்த நிலைமைக்கும் க்ஷய ரோகத்திற்கும் அப்புறம் வெகுதூரமில்லை. (5) ஜனசமூக துர்ப்பழக்கங்கள், பால்ய விவாகம் பர்டா இவை இந்தியஜனசமூகத்தின் சாபக்கேடுகளாகும். இளம் வயதிலேயே சம்போகம் ஆரம்பிப்பதும், அதனால் சரியான காலத்திற்குமுன்பே அடிக்கடி கர்ப்பம் தரித்து பிரஸவிப்பதும், ஒரு பெண்ணின் பலத்தை உறிஞ்சுவதற்குப் போதுமானவை. இத்துடன் அநேக கேசுகளில் பர்டா பழக்கம் சேர்ந்திருக்கிறது. இதன் பலன் தேகம் அடியோடே பலஹீனப்பட்டுப்போவதேயாம்.

க்ஷயரோகத்தைத் தடுக்கும் விதம்.

க்ஷயரோகம் பரவுவதற்கு அநுகூலமான அம்சங்களைச்சொன்னபிறகு, க்ஷயரோகத்தைத் தடுக்கும் முறை, முக்கியமாய்ப் பொதுஜன சமூகப் பொருளாதார விஷயம் என்பதை ஒருவர் அறிந்துகொள்வது கஷ்டமில்லை. இந்தத் தடைமுறைகளைக் கீழே சொல்லிய தலையங்கங்களின் கீழ் எடுத்துரைப்போம்:

பொது முறைகள்.

(1) ஜனநெருக்கடியைத்தவிர்:—நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் தொழிலாளிகள் குடியேறியிருக்குமிடங்களில் நெருக்கடி இருப்பதற்குக் காரணம் முதலாளியின் சுயநலமே. சுகாதார முறைகளில் கட்டப்பட்ட சரியான வீடுகளை தொழிலாளிகளுக்குக்கொடுக்கும்படி அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். தொழிலாளிகளும் சுகாதாரமான வாழ்வு வாழும் பொருட்டு, அவர்களுக்குத்தக்க போதனை செய்யவேண்டும். இது விஷயமாக, ரேடியோ சரியான உதவிபுரியக்கூடும்.

(2) நல்ல காற்றும், வியாயாமமும்:—நல்லஆரோக்கியத்திற்குசுத்தமானகாற்று அவசியம் என்பதை இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டியதில்லை. ஒருவன் கூடியமட்டிலும் வெளிக்காற்றிலேயே இருக்க முயலவேண்டும். ஒரு பட்டணத்திலேயோ கிராமத்திலேயோ விடியற்காலத்தில் வெளியேபோய் சுவாஸத்தை நன்றாய் உள்ளுக்கு இழுத்து, நுரையீரல்களைச் சுத்தமான காற்றைக்கொண்டு நிரப்பிக் கொள்வது ஒரு நல்ல பழக்கம். படுக்கை அறையிலுள்ள ஜன்னல்களை எப்போதும் திறந்துவைக்க வேண்டும். வாயை மூடிக்கொண்டு படுத்துறங்கும் பழக்கத்தை அநுசரிக்கக்கூடாது. காற்றை நாசியின் மூலமாக உள்ளுக்குஇழுக்கவும், வெளியே தள்ளவும் வேண்டும். வியாயாமமானது தேகத்திற்கு அவசியமானது. இதுதேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுத்து, மனதிற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கிறது. வியாயாமம்செய்கையில் சுத்தமான காற்று அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறதுபற்றி, இரத்தம் அதிகமாக சுத்தமாகிறது. வியாயாமத்தை எப்போதும் வெளிக்காற்றிலேயெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். வியாயாமம் செய்த சிலநேரம் பொறுத்து ஸ்நானம்செய்வதனால் அநுகூலம்உண்டு.

(3) நல்ல ஆகாரம்:—ஒருவன் நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ள முயலவேண்டும். ஆனால், அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பது கெடுதல் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பால், நெய், நூதனமான பழங்கள், பச்சை மரக்கறிகள் இவை சிரேஷ்டமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள். மீன், மாமிசம், முட்டைகள் இவைகளும் பிரயோசனமான ஆகாரங்களாகும். அவைகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு ஆக்ஷேபணை ஒன்றுமிராவிட்டால் சாப்பிடலாம். சாகபக்ஷணிகள் தினம் குறைந்தது அரைசேர் பால் சாப்பிட வேண்டியது.

(4) பள்ளிக்கூடத்து சுகாதாரத்தைக் கவனித்தல்:—பள்ளிக்கூடங்களில் நல்ல வெளிச்சமும்காற்றோட்டமும்வேண்டும். குனிந்த நிலைமை வாராதபடி பிள்ளைகளை உட்காரவைக்கவேண்டும். சரியான தேகநிலை முக்கியமானது. தேகம் நிமிர்ந்தேயிருக்கவேண்டும். முகவாய்க்கட்டையை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு தலையை மேலே உயர்த்த வேண்டும். ஒரு டாக்டரைக்கொண்டு பிள்ளைகளை அப்போதைக்கப்போது வைத்தியப் பரீக்ஷைகள் செய்வதை வற்புறுத்தவேண்டும். அந்தப் பரீக்ஷைகளில் அசௌக்கியமாயிருக்கும் பிள்ளைகளுக்குத் தக்க சிகிச்சை முதலான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும்.

(5) ஜனசமூகச்சீர்திருத்தம்:—பால்ய விவாகம், பர்டா இவைகளுக்கு விரோதமாக விடாமல் பிரசாரம் செய்யவேண்டும். ஜனசமூகத்தின் பொது ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போவதற்கு இப்பழக்கங்களே காரணம். இக்கெடுதல்களை சீக்கிரம் ஒழிப்பதற்குத் தக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(6) ஆரோக்கிய ஆசிரமங்களை ஸ்தாபனம் செய்தல்.—க்ஷயரோகிகளை ஒதுக்கி வைத்து, அவர்களுக்குச் சரியான சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சை செய்வதற்கு இந் நாட்டில் அநேக ஆரோக்கிய ஆசிரமங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

(7) க்ஷயரோகியுடன் கூடுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும்:—(a) க்ஷயரோகியானவன், தனது வாய், நாசி மூலமாயும், கோழை மூலமாயும் லக்ஷக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளை வெளிவிடுகிறான். ஆனது பற்றி, க்ஷயரோகியுடன் ஒருவன் கூடினால், இந்த விஷக்கிருமிகள் அவனுடைய சுவாஸத்துடன் உள்ளே சென்று இந்த நோயை அவனுக்குத் தொத்தவைக்கும்.

(b) ஒரு க்ஷயரோகி உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களையும், மற்ற சாமான்களையும் தனியாக வைக்கவேண்டியது. மற்றவர்கள் அதை உபயோகிக்கக்கூடாது.

(c) தூசு, தும்பு இவைகளை கூடியவரையில் சுவாஸத்துடன் உட்புகாதபடி பார்த்துக்கொள். இதில், க்ஷயரோக விஷக்கிருமிகள் நிரம்பியுள்ள உலர்ந்த கோழையின் துண்டுகள் கலந்திருக்கும்.

(8) உனது ஆகாரத்தை ஈக்கள் மொய்க்கவொட்டாதபடி பாதுகாத்துக் கொள்:—ஈக்கள் அநேகவித நோய்க் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும். அவற்றுள் க்ஷயரோகம் ஒன்று.

(9) மற்ற தடைமுறைகளாவன:—

(a) க்ஷயரோகி இருமும்போதும், தும்பும்போதும், கைகுட்டையில் அதைச் செய்யவேண்டும். பின்னிட்டு கைக்குட்டையைக் கொளுத்திவிடலாம் அல்லது கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு எடுத்துவிடலாம்.

(b) கோழையை உமிழும்போது, விஷங்கொல்லி மருந்து வைத்துள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் அதைச் செய்யவேண்டும்.

(c) குழந்தைகளை அவன் முத்தமிடுவது, குலாவுவாவது கூடாது. அவன் எப்போதும் ஒதுங்கியேயிருக்கவேண்டும்.

(d) அவன் விவாகம்செய்துகொள்ளக் கூடாது. விவாகம் செய்துகொண்டாலும் சம்போகம் செய்யக்கூடாது.

(e) அவன் கூடியவரையில் வெளிக்காற்றிலேயே இருக்கவேண்டும். மழை, காற்று மேலே படாதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(f) க்ஷயரோகமுள்ள தாயானவள் தன் குழந்தைக்குப்பாலூட்டக்கொடுக்கக் கூடாது.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

குழந்தைப் பருவத்தில் குடிக்க ஜலம் கொடாமல் இருத்தல்.—சிறுவர்களுக்குக் குடிக்க ஜலம் கொடுப்பது பிசகு என்கிற ஒரு பயத்தினாலே அவர்களுக்கு ஜலம் கொடாமலிருப்பதால், கெடுதலான சம்பவங்கள் நேரிட்டிருக்கிறதென்று எச். ஆரன் என்பவர் சொல்லுகிறார். ஜலம் கொடாமலிருப்பதால் மரணமும் நேரிடலாம். குழந்தைகளுக்கு நியூமோனியா காணும்போது சுரம், வறண்ட நாக்கு, துரிதமான ஸ்வாஸம், வறண்ட சர்மம், வாந்தி, அமுங்கின நெற்றி முதலிய குறிகள் காணப்படுகின்றன. இவை தேகத்தில் ஜலம் இல்லாததால் நேரிடும் குறிகள்.

இது பையூரிமா அல்லது அல்பியூமினா யூரியா ... போய் விடுகிறது. வாய் மூலமாக ஜலம் கொடுத்தாலும், ஆஸனத்தின் மூலமாய் உப்பு ஜலம் ஏற்றினாலும் வியாதி அதிக நாள் ஆகாதிருந்தால், சந்தோஷகரமான மாறுதலை உண்டாக்கும்.—(பர்லின்-க்ளினிஸ்கி ஒசன்ஸ் கிரிக்டு).

ஆகாரம் வயற்றில் தங்கி இருக்கும்படியான காலம்.—வயற்றில் ஆகாரம் தங்கியிருக்கும்படியான காலம் நாம் உண்ணும் கார்போஹைட்ரேட், ப்ரோடீன், கொழுப்பு இவைகளின் விகிதாசாரங்களைப் பொருந்தி நிற்கிறது. ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாகசாப்பிடும்போது ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளைக்காட்டிலும், ப்ரோடீன் ஆகாரம் இரைப்பையில் அதிககாலம் தங்குகிறதென்றும், கொழுப்பானது ப்ரோடீனைக் காட்டிலும் அதிக காலம் தங்குகிறதென்றும், கொழுப்பும், ப்ரோடீனும் கலந்தது இவ்விரண்டைக்காட்டிலும் அதிக காலம் தங்குகிறதென்றும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. கலப்பு ஆகாரத்தில், கொழுப்பின் விகிதாசாரம் அதிகமாயிருந்தால், இரைப்பையில் ஆகாரம் அதிககாலம் தங்குகிறது. இந்தக் கொழுப்பின் செய்கை சந்தர்ப்பத்திற்குத் தக்கபடி அனுகூலமாகவாவது இருக்கலாம், பிரதிகூலமாகவாவது இருக்கலாம். கொழுப்பு அதிகமாகவிருந்தால், அது ஜீரணத்தைத் தடைசெய்யும். அதனால் அசௌகரியம் உண்டாகும். கொழுப்பு கம்மியாயிருந்தாலோ, இரைப்பை அதிசீக்கிரத்தில் காலியாகிவிடும். அதனால் ஆகாரம் சாப்பிட்ட கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் பசி எடுக்கும்.—எச். லி. ஷெர்மென் புட் அண்டு ஹெல்த், நியூயார்க், மாக்மில்லன் அண்டு கோ.—தி ஜெனரல் ப்ராக்டிஷனர் ஆப் ஆஸ்திரேலியா.

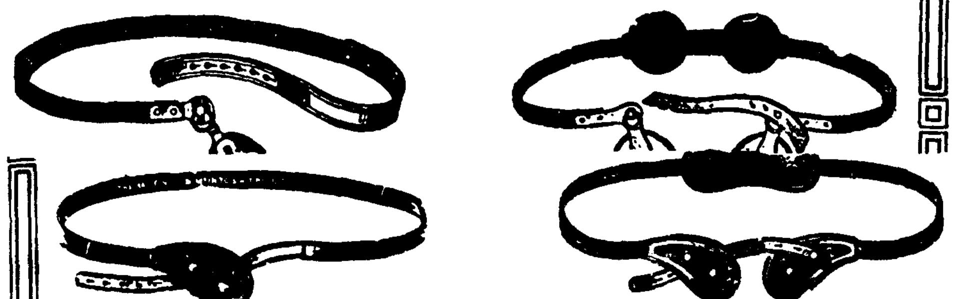
நவீன நாகரீகமும், மாதுரு மரணமும்.—டாக்டர் ஜி. கே. பௌவஸ் என்பவர் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—"பால்ய விவாகங்கள், ஏறக்குறைய விடாமல் பிரஸவித்தல், பிரஸவம் ஒரு இயற்கையானதும், அவசியமானதுமான 'முறை' என்கிற மனோநிலை ஆகிய இவைகளுக்குப் பதிலாக, இப்போது காலதாமதப்பட்ட விவாகங்களும், நீடித்த வம்ச விருத்தி அடக்கு முறையும், நாட்பட்டு பிரசவித்தலும், பிரசவம் என்றால் பயப்படுதலும், இந்த நிலைமைக்குப் பாதி காரணமாகவும், பாதி பலனுமாகவும் இருக்கப்பட்ட மனோநிலையும் ஆகிய இவை உண்டாயிருக்கிறது. இந்த மனோநிலைக்குத் தக்கபடி, பிரசவம் மிகவும் கடினமாயும், அசாதாரணமாயும் ஆகிவிடுகிறது. அதனால் வியாதியும், மாதுரு மரண விகிதமும் அதிகமாகிறது". இப்போதுள்ள நாகரீகத்தை இந்த ஜன்மாந்தரத்தில் மாற்ற முடியாததைப்பற்றி, டாக்டர் பௌவஸுக்கு வேறு ஏற்பாடு ஒன்றும் கிடையாது. ஆனால், கூடியமட்டும் இந்தத் தீங்கைத் தடுப்பதற்கு, மாதுரு பரிபாலனத்தை அதிகப்படுத்துவதற்கும், கர்ப்பத்தின்போது மேற்பார்வை அதிகப்படுத்துவதற்கும், பிரசவத்தின்போது நல்ல நிலைமைகள் இருக்கும்பொருட்டும், தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டுமென்று சொல்லுகிறார். இதனால் இவர் எண்ணம் சரியாகநிறைவேறுமோ, நிறைவேறாதோ என்று அவருக்கே சந்தேகமாயிருக்கிறது.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

அலூமினியம் சமையல் பாத்திரங்கள்.—அலூமினியம் பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரம் கெடுதலானது என்று எண்ணுவதற்கு யாதொரு காரணமும் காணோம் என்பது எமது அபிப்பிராயம். அலூமினியம்பாத்திரங்களுக்கு விரோதமாகச்செய்யப்படும் பிரசங்கங்கள் யாவும் தங்கள் முறையே சரி என்கிற பிடிவாதமுள்ளவர்கள், போலி வைத்தியர்கள், தெரியாதவர்கள் இவர்கள் மூலமாவது ஆரம்பமாகிறது அல்லது வேறுவிதமான சமையற்பாத்திரங்களைச் செய்வோர் மூலமாகவாவது உண்டாகிறது.—ஜெ. ஏ. எம். ஏ. மெடிகல் டைம்ஸ்.

துறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். துறைந்த விலை!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES).



SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

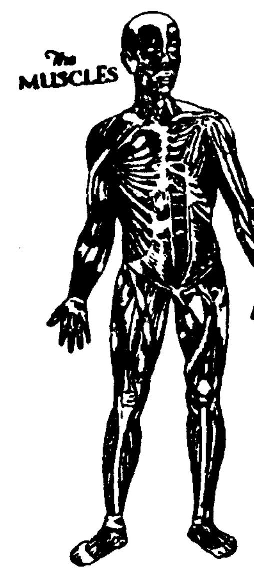
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரூ. 2.

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

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாக 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 நண்பனுன ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும்போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

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

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்

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