198

ஆரோக்கிய தீபிகை

14 7-8

ஜூலை, 1932

72
L: Sm 811, N24
N37·14·7-8
253

05 1866 Tamil Health. July, 1937.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை. 45 8

OFFICE OF ... REGISTRAR OF BOOKS
10 AUG 1937

குற்றாலம் நீர்வீழ்ச்சி.

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

ஜூலை—1937] விலை அணா 2. [தொகுதி 14—பகுதி 7.

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.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினம் ஒருதடவை இரவில் படுக்கும்போது தடவவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை அணு 8.

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

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

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

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
காற்று, வெயில், மழை முதலிய கால பேதங்களும் வியாதியும் ...	121
விஷ ஜெந்துக்களிடம் ஜீவகாருணியம்—டாக்டர் ஜி. ராமன் பிள்ளை, எம்.பி., வி.எச்.பி. (எடின்.), திருவனந்தபுரம் ...	124
பாப்வொர்த் குடியேற்றம்—ராவ் பஹதூர் ஜி. வி. சாடர்ஜி, எம்.பி. (கல்கத்.), எம்.ஆர். (லண்டன்), கல்கத்தா ...	128
முனிசிபல் பட்டணங்களில் ஆரோக்கியப் பொருட்காட்சி சாலையும், அவற்றின் ஆவசியகமும்—ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல்.பி.எச்., அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், சித்தூர் ...	130
கண்ணின் நிலைமையினால் உண்டாகும் தலை நோய்—கே. பி. பாபட், எல்.ஆர்.ஸி.பி., ஸி.எஸ்.எல்.எம்., சகந்தராபாத் ...	134
மாமிசம் உண்ணுதல்—ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ., சேலம் ...	135
ஆகாரத்தைக்குறித்து சில தப்பபிப்பிராயங்கள்—மண்டா வெங்கடநரஸிம்ம ராவ், பி.ஏ., பாஹம்புரம் ...	137
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	139

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

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

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

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

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

உடலே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

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

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

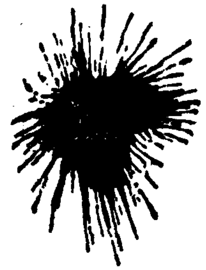
நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபால் 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 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" வீஸன் 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	ரேய்ச்சூர் — மதராஸ்	விசாகப்பட்டணம் — மதராஸ்
மீரஜ் — கொல்ஹாப்பூர்	குண்டக்கல் — பெங்களூர்	கூடூர் — திருப்பதி
மீரஜ் — ஸாங்லி	ஜோலார்பேட்டை — ஹாஸ்பெட்	மதராஸ் — ரேணிகுண்டா
மார்மகோவா Hr. — லோண்டா	பல்லாரி — ராயதுர்க்கம்	சாமல்கோட்டை — காகினாடா
ஹுப்ளி — ஹாஸ்பெட்	மதராஸ் — பெங்களூர்	ஸோமகுண்டம்
ஷோலாப்பூர்(M.S.M.) கதக்	ராணிப்பேட்டை — வாலாஜாரோட்	நிடதவோல் — நரஸாபுரம்
	காட்பாடி. — ரேணிகுண்டா	பெஜவாடா — நரஸாராவ்பேட்டை
	மாரிகுப்பம் — பௌரிங்பேட்	பெஜவாடா — மசூலிப்பட்டணம்
		குடிவாடா — பீமாவரம்
		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 காக்கிநாடா இவைகளுக்கு மத்தியில் ஓடும் ரயில்கார்களிலும் மதராஸ் ஸெண்ட்ரல், ஜோலார்பேட்டை மத்தியில் ஓடும் S. I. R. வண்டிகளிலும் தவிர மற்ற எல்லா வண்டிகளிலும் பிரயாணம் செய்யலாம்.

தொகுதி 14, பகுதி 7] [ஜூலை, 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.

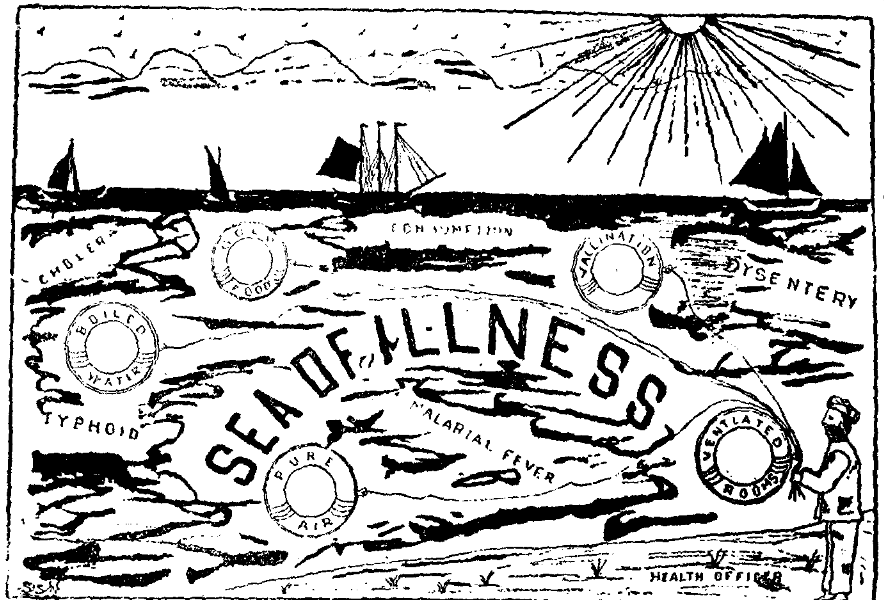
காற்று, வெயில், மழை முதலிய கால் பேதங்களும் வியாதியும்

ஒரு தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியானது அந்தத்தேசத்தில்வாழும் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியம், ஐசுவரியம், பலம், வீரியம் ஆகிய இவைகளை அளக்கும் 'பாரமீடர்' என்னும் கருவியாகும். மிதமான சீதோஷ்ணமுள்ள குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வசிக்கும் ஜனங்கள் சாதாரணமாய் சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாயும், வலுவுள்ளவர்களாயும், புத்தி கூர்மையுள்ளவர்களாயும், யுக்திசாலிகளாயும் இருக்கிறார்கள். ஆனால், உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களோ, எப்போதும் வியாகூலமுள்ளவர்களாயும், மெதுவாய் உழைப்பவர்களாயும், பலஹீனர்களாயும், பயங்காளிகளாயும் இருக்கிறார்கள். சீதோஷ்ண ஸ்திதியானது ஒருவனுடைய தேகபலம் மனோபலம் இவற்றை அதிகமாகப் பாதிக்கிறதுமன்றி, அதுவே அநேகவித வியாதிகளுக்கும் காரணமாயிருக்கிறது. வாந்திபேதி, பெரியம்மை, மலேரியா முதலிய வியாதிகள் உஷ்ணப் பிரதேசங்களுக்கே உரித்தாயின. இவை, ருதுக்கள் மாறும்போது ஒழுங்காய்த் தோன்றி மறைந்து விடுகின்றன. உதாரணமாக, ஜூலை, ஆகஸ்டு மாதங்கள் வாந்திபேதிக்கு அனுகூலமான மாதங்கள். இம்மாதங்களில், ஈக்கள் அதிகமாக வம்சவிருத்தியடைந்துகோடிக்கணக்காய் உற்பவமாகின்றன. இந்த ஈக்களால் வாந்திபேதி என்னும் தொத்து வியாதி பரவுகிறதென்கிற விஷயம் பிரசித்தம். ஈக்கள் கும்பல் கும்பலாய் மலத்தின்மேல் உட்கார்ந்து விட்டு, உடனே மனிதர்களின் உணவாகிய பால், ஆகாரம் முதலியவற்றை உண்ணும்போது தொத்து சம்பந்தம் ஆரம்பமாகிறது. இவ்வாறாக, ருதுக்கள் மாறுதலடையும்போது, தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகிறது. இப்போது மிஸ்டர் பீடர்ஸன் என்பவர் செய்திருக்கும் ஆராய்ச்சிகளினால் 'ஜியோ-மெடிஸன்' என்று சொல்லப்படும் சாஸ்திரத்தில் மிகுந்த சிரத்தை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

'ஜியோ-மெடிஸன்' என்பது சீதோஷ்ணம், ஆகாசம், பூமி முதலியவற்றிற்கும், வியாதிக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைக்குறிக்கும் வைத்தியசாஸ்திரத்தின் ஒரு பாகம்,

இது ஒரு நூதனமான சாஸ்திரமன்று. ஐரோப்பாவில், மத்தியகாலங்களில், வியாதிக்கும் சுற்றுப்புறங்களுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தைக்குறித்து அதிகக்கவனம் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஆயுர்வேதத்திலுங்கூட, வியாதியைக் கண்டுபிடிப்பதில் காலபேதங்கள் முக்கியமான ஒரு அம்சமாக இருந்து வந்தது; இப்போதும் இருந்துகொண்டு வருகிறது.

ஒரு வருஷத்தின் காலங்களை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது,



"வாந்திபேதி, பெரியம்மை, மலேரியா முதலிய வியாதிகள் உஷ்ணப்பிரதேசங்களுக்கே உரித்தாயின. இவை ருதுக்கள் மாறும்போது, ஒழுங்காய்த் தோன்றி மறைந்து விடுகின்றன.

வஸந்த காலம், கோடை காலம், மாரி காலம், குளிர்காலம். வஸந்தகாலம் என்பது அதிக குளிரிலிருந்து விடுபட்டு இலேசான உஷ்ணத்திற்குப் பிரவேசிக்கும்படியான காலம். ஆனதுபற்றி, இந்தக் காலத்தை மிக்க சுகமுள்ளதும், ஆரோக்கியமுள்ளதுமான காலம் என்று சொல்லப்படும். ஆனால், கோடை வந்தாலோ, அநேகவித மனக்கோளாறுகளும், தேகக்கோளாறுகளும் ஆரம்பமாகின்றன. நரம்புத்தொகுதி அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. காக்காய் வலியால் வருந்துவோர்களுக்கு, காலம் அதிக வெப்பமாயிருக்கும்போதும், புயற்காற்று அடிப்பதற்கு முன்னும், அடிக்கும் போதும், வலி அடிக்கடி வரும். இதே மாதிரி, காலபேதத்தினால் தலையிடிப்பும் மாறும். வெயில் கடுமையாயிருக்கும் போது தலையிடிப்பு உண்டாகும்; மட்டாயிருக்கும்போது தலையிடிப்பு காண்பது அரிது. இது இந்த வியாதியால் வருந்துவோர்க்கு நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயமே. ஒற்றைத் தலைவலியால் வருந்துவோரும், இன்னும் மற்ற தீர்க்க நோயால் வருந்துவோரும், காலம் சுகமாயிருக்கும்போது நோய் தணிந்து சுகமடைகிறார்கள். ஆனால், ஈரமும், குளிரும் இருக்கும்போதும், காற்று விசையாய் அடிக்கும்போதும், அவர்களுடைய நோய் பலக்கிறது. சச்சு வாயுவால் வருந்துவோர், அதிக உஷ்ணம் அல்லது அதிகக்குளிர் இருக்கும்படியான காலத்தில் அதிகசிரமப்படுகிறார்கள். காலம் சமமாயிருக்கும்போது அவர்களுக்குக் குணம் உண்டாகிறது.

தீர்க்க மனோவியாதியால் வருந்துவோர்க்கும், காலபேதத்தால் பாதகா

முண்டாகிறது. பிரதிகூலமான நிலைமைகள் ஏற்படும்போது, முன்னிருந்த வியாகூலத்தையோ, கிளர்ச்சியையோ அவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. பௌர்ணமி நெருங்க நெருங்க பைத்தியம் அதிகமாகும். அதனால் 'லியூனஸி' (பைத்தியம்) என்கிற பதத்திற்கும் சந்திரனுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்கிற பண்டைக் காலத்து நம்பிக்கைக்கு ஆதாரம் உண்டென்று இப்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதிக வெயிலும், சூரிய வெளிச்சமும் மிகவும் கெடுதலானவை. சூரிய வெளிச்சம் மட்டாயிருந்தாலும் கெடுதலே.

இப்போது மாரிகாலத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். இக்காலத்தில் தேக நரம்புகள் சோர்வடைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மழை பொழியும்போது நாய்கள், பூனைகள், சிலசமயங்கள் மனிதர்களுங்கூட, நரம்பு சம்பந்தமான வியாதியினால் பிடிக்கப்பட்டிருந்ததாக எராஸ்மஸ் டார்வின் என்பவர் ஒரு நூற்றாண்டிற்கு முன்பே எழுதியிருக்கிறார். சமுத்திரத்தில் விடாமல் புயற்காற்று அடிக்கும் போது, அது கப்பலோட்டிகளுக்கு தலைவலியும், தூக்கமின்மையும் கோபமும் விளைவித்ததாகச்சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

குளிர்காலத்தில், சுவாஸ நரம்புத் தொகுதிகளுக்கு அநேக கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. இது விஷயமாக, காலபேதத்தின் சில விகாரங்களைக் குறித்துக் கவனிப்போம். அவையாவன: வெகு காலம் மழையில்லாமற்போவது, சாமாரியாய் மழை பொழிந்து எங்கும் வெள்ளக் காடாய்ப்போவது, இடி, மின்னல், பூகம்பம் முதலியன. இவை உண்டாகும் இடங்களிலெல்லாம் மானிடர்க்கு நாசமும் சேதமும் உண்டாகின்றன.

டாக்டர் மாக்டனால்டு கிரிட்சிலி, எம்.டி. எப்.ஆர்.ஸி.பி. என்பவர், லண்டன் ராயல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த், இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஹைஜின் இவைகள் முன்பாகச் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தின் சாராம்ஸம் மெடிகல் ஓல்டு என்னும் பத்திரிகையில்வெளியாயிருக்கிறது. அதில் இடியினால் மரணமடைந்த கேசுகளைக் குறித்து விஸ்தாரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதை நாம் இங்கு எடுத்துரைக்க விரும்புகிறோம்.

"உடையின் ஒவ்வொரு துண்டும் சிதறிப்போய்விடலாம்; ஒரு கத்தியைக் கொண்டு வெட்டினாற்போல் கைகால்கள் துண்டிக்கப்படலாம்; உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்கள் யாவும் கிழிந்துபோகலாம். சில சமயங்களில், தேகம், உயிரிருந்த போது எந்த நிலையில் இருந்ததோ, அதே நிலையில் நிற்கும். முன் காலத்தில், வயலில் வேலைசெய்த எட்டு குடியானவர்கள், ஒரு பழைய மரத்தின்கீழ் சாப்பிட்டுவிட்டு களைப்பாறிக்கொண்டிருக்கும்போது மின்னல் அடிபட்டார்கள். அப்போது ஒருவர் கையில் கிளாஸ் பிடித்துக்கொண்டிருந்தார்; ஒருவர் கையில் ரொட்டித் துண்டை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் தருவாயில் இருந்தார்; மூன்றாவது நபர், பிளேட்டைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டிருந்தார். மற்றொரு சந்தர்ப்பத்தில், ஒரு ஸ்திரீ, பாப்பீயைப் பிடுங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது கொல்லப்பட்டாள். அந்தப் பூவைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டிருந்த நிலையிலேயே அவள் சவத்தைக் கண்டெடுக்கப்பட்டது.

மின்னலடியால் நேரிடும் மரணத்திற்குக் காரணம் இன்னதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லமுடியாது. ஹிருதயத் தவறினாலாவது, அல்லது சுவாஸம் தடைபடுவதனாலாவது மரணமுண்டாகலாம்".

இப்போது காலபேதங்களினால் உண்டாகும் ஆபத்துக்களையும், வியாதிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும் வகை யாது? சுருங்கச்சொல்லுமளவில், நீங்கள் பூமி, சூரியன், காற்று, மழை இவற்றுடன் அதிகமாகப் பழக வேண்டும் வீட்டினுள்ளேயே பயந்து ஒளித்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. காலபேதங்களுக்குத் தக்கபடி உங்கள் தேகங்களையும் ஒத்திருக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். அப்போது இந்த வியாதிகள் உங்களைத் தாக்காமல் இருக்கும்படி பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

கடைசியாக, நவக்கிரகங்களுக்கும், மனிதனுடைய நடத்தைக்கும் சம்பந்தம் என்ன என்கிற பெருத்த விஷயம் ஒன்றிருக்கிறது. இதைக்குறித்து இதுகாறும் ஆராய்ச்சி ஒன்றும் செய்யப்படவில்லை. காற்று, வெயில், மழை இவற்றிற்கும் வியாதிக்கும் சம்பந்தமுண்டென்று விஞ்ஞான சாஸ்திரம் இப்போது நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறது. “வடக்கு, வடமேற்காயிருக்கும்போது எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்து விடுகிறது; காற்று தென்பக்கமாய் அடிக்கும்போது, ஹாக் என்னும் பக்ஷிக்கும், கைவாளுக்கும் உள்ள வித்தியாஸம் நன்றாய்ப் புலப்படுகிறது” என்று ஷேக்ஸ்பியர் சீதோஷ்ணத்திற்கும், மனோவியாதிக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை எடுத்துக்காட்டிய இந்த அடிகள் நிச்சயமாய் விட்டன. அதேமாதிரியாக, நவக்கிரகங்களுக்கும், மனிதனுடைய நடத்தைக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை ஷேக்ஸ்பியர் அதற்கு விரோதமாகச் சொன்னபோதிலும், விஞ்ஞானம் நிரூபிக்கலாம். இது விஷயமாக ஷேக்ஸ்பியர் சொன்னதாவது:

பூலோகத்தில் நாம் அதிர்ஷ்டஹீனர்களாயிருக்கும்போது, அது நமது அதிக்கிரமச்செயல்களால் நேரிட்டபோதிலும், நமது கஷ்டங்களுக்கு சூரியனையும், சந்திரனையும் நக்ஷத்திரங்களையும் குறைகூறுவது வழக்கம். நாம் அவசியமாய் பாதகர்கள் ஆயினர்போலும்; கிரக வலுமையால் முட்டாள்களாயினர்போலும்; கிரகசார பலத்தினால் அயோக்கியர்களாகவும், திருடர்களாகவும், மோசடிகளாயும் ஆயினர் போலும், கிரகத்தின் கட்டளைக்கு உட்படிந்து, நாம் குடிகாரர்களாகவும், பொய்யர்களாயும், விபசாரிகளாயும் ஆயினர் போலும்; நமக்கு நேரிடும் தீங்குகள் யாவும் தெய்வகதியால் உண்டாயின போலும்.

ஆனால், மானிடர்களாகிய நாம் கனவிலும் காணமுடியாத அநேக விஷயங்கள் இப்பூவுலகிலும் வானுலகிலும் இருக்கின்றனவென்பது திண்ணம்.

விஷ ஜெந்துக்களிடம் ஜீவகாருணியம்

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

மனிதன் ‘அஹிம்ஸை’ இன்னதென்று கண்டறியாமலே தனது ஜீவகாருணியத்தை அதிகமாகக் காட்டி, தனது உயிரையே போக்கடித்துக் கொள்ளுகிறான். காலரா வியாதியைத் தொத்த வைக்கும் ஈயையாவது, மஹமாரியைத் தொத்தவைக்கும் எலியையாகிலும், அப்பிராணிகளிடம் தனக்குள்ள ஜீவகாருணியத்தால், ஹிம்ஸிக்க விரும்பான். ஒரு பக்கம், மரித்துப்பிறந்த சிசுவை எப்படியாகிலும் உயிர்ப்பித்து அதை மனிதனாக்கவும், தனது முடமான சகோதரனை அவன் ஆயுட்பரியந்தம் போஷிக்கவும், நொண்டியாய்ப்போய் கிழத்தனமடைந்த பசுவைக் காப்பாற்றி, அதன் துக்ககரமான ஆயுளை விருத்தி செய்யவும், ஜீவஜெந்துக்களின்மேல் தனக்குள்ள இரக்கத்தினால் மிக்க சிரமம் எடுத்துக்கொள்வான். ஆனால், அதே சமயத்தில் தனக்கு லாபம் வருவதாயிருந்தால், தனது சகோதரர்களை வருத்தி, ஆரோக்கியமான மனிதர்களைக் கோடிக்கணக்கில் யுத்த களங்களிலும், சமாதானமாயுள்ள நகரங்களிலும் கொன்றுவிடுவான். கூண்டில் அடைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு பக்ஷியை விடுவிப்பான். ஆனால், ஜன சமூக, ராஜீய சுதந்தரம் வேண்டுமென்று முறையிடும் தனது சகோதரர்களைவிடுவிக்கமாட்டான். மனோவியாகூலத்துடன், வெகு சிரமப்பட்டு, ஒரு புழுவைக் காப்பாற்ற முயல்வான், ஆனால், பச்சாத்தாபமின்றி கணக்கில்லாமல் ஒட்டகங்களைக்கொல்லுவான். கேவலமான ஜெந்துக்கள் விஷயத்தில் அஹிம்ஸை வேண்டுமென்று பிரசங்கம் செய்

வான். நீடூழி வாழும் ஜெந்துக்கள் விஷயத்தில் கொலை பாதகங்களைச்செய்வான். இதனால், ஆக்கத்தை அளித்தபோதிலும், உயிரைக் காப்பாற்றினால் போதுமானது என்று கருதுவதாகத் தெரிகிறது. தன்னுடன் போட்டிபோடும் பலசாலிகளிடம் உள்ள விரோதத்தினால் பலஹீனர்களின் மேல் வைக்கவேண்டிய இரக்கம் போய் விடுகிறது. தற்காலத்திய நாகரீகத்தில் இதையா ஜீவகாருணியமென்பது!

அஹிம்ஸை என்னும் தர்மமானது தன் வர்க்கத்திலேயே ஆரம்பமாகவேண்டும். மானிடர்கள், மானிட வர்க்கத்தின் க்ஷேமத்தையே முதலில் பாதுகாக்க வேண்டும். பூலோகத்தின் அபிவிருத்திக்கு இதுதான் முதற்காரணமாயுள்ளது. மனிதன் தன் வர்க்கத்தின்மேலே போராடாமல், தன்னை அழிக்க எத்தனிக்கும் விஷஜெந்துக்களின்மேல் சதா போராடி அவைகளை ஒழிக்க முயலவேண்டும். அப்போதுதான் அவன் தீர்க்காயுளுடன் வாழலாம். இயற்கைக்கு விட்டுவிட்டு, இயற்கையின் திரிபான விஞ்ஞான சாஸ்திரத்தின் உபபலமும் இராவிடில், அநேகவித கொள்ளை நோய்களால் மானிடவர்க்கமே பூண்டற்றுப்போகும். சிலசமயங்களில் மனிதனுடைய சாமர்த்தியம் துன்மார்க்க வழிகளிலும் பிரவேசிக்கலாம். அப்படியிருந்தும் மனிதனுடைய சாமர்த்தியத்தினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஞ்ஞான சாஸ்திரமானது அவனுக்கு உயிர்த்துணையாயிருக்கிறதென்பதில் ஐயமில்லை. பிளேக் உத்தியோகஸ்தர்களுடைய கைகளிலிருந்து ஒரு தொத்து சம்பந்தப்பட்ட எலியைத் திருட்டுத்தனமாய் பிடுங்கிக்கொண்டால், அதன் உயிரைக் காப்பாற்றிவிட்டதற்காக நமது மனது திருப்தியடையலாம். இப்போது நம்மை நாமே ஒரு கேள்வி கேட்க வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, உலக நன்மைக்காக சிருஷ்டியில் மேலான மானிடவர்க்கத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய ஜெந்துவை ஒழித்து, மானிடரை மீட்கின்றோமா? என்பதே. மானிடவர்க்கத்தின் பொதுநலத்தை நாம் கவனிக்காதபக்ஷத்தில் அவ்வகுப்பார் அடையும் லாபமும், தனித்தனியாய் மனிதர்கள் அடையும் லாபமும் யாதாயிருந்தபோதிலும் மானிடவர்க்கம் அழிந்துபோகும். விஷஜெந்துக்களைப் பிழைத்திருக்கப் படிச்செய்து, அதனால் நமக்கே ஹானி உண்டாகும்படிச் செய்துகொள்வது, அளவுக்கு மிஞ்சி ஜீவகாருணியம் வைப்பதாகும். இதைப்போலவே, ஒரு தேசீய அல்லது சுயநலத்தைக் கருதி நம்முடைய சகோதரர்களை வதைத்து, அவர்களுடைய சொத்தை அபகரிப்பதும், தெய்வத்தன்மையுள்ள இந்த ஜீவகாருணியத்தைக் காட்டாமல் நிறுத்திவிடுவதாகும். முடவர்கள் நன்றாய்ப் போஷிக்கப்பட்டு உயிர்வாழ்ந்து வருகிறார்கள். பூரணமான அங்கங்களையுடையவர்கள், தீயினாலும், விஷப்புகையாலும், அல்லது கொடுமையாலோ, கடனாலோ, ஏழ்மைத்தனத்தாலோ கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பலம் குறைந்தும் மரணத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, நமது கொள்கைகளை மாற்றி, ஜீவகாருணியம், அஹிம்ஸை என்பதன் முக்கிய கருத்தை அறிந்துகொள்ள வேண்டிய காலம் நெருங்கிவிட்டது.

நாம் ஜீவித்திருப்பதற்காகச் செய்யும் போராட்டத்தில் மற்ற பிராணிகளைக்காட்டிலும், அவற்றை ஜெயிப்பதற்கு வேண்டிய அனுகூலமான விஷயம் என்ன என்பதை கண்டுபிடிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

நமது முன்னோர்கள் ஏற்கனவே நமது விரோதிகளை ஒழித்துவிட்டபடியால், நாம் இப்போது உயிர்வாழ்ந்திருக்கிறோம். விஞ்ஞானத்தின் உதவியாலே அநேக கொடுமையான வியாதிகள் நம்மை அணுகாமல் இருப்பதனால் நாம் இப்போது ஜீவித்திருக்கிறோம். கொசு, ஈ, எலி இன்னும் மற்ற நோய்க்கிருமிகள் ஆகிய இவைகளைக் கொல்லக்கூடாதென்பது நமது தர்மம். இந்தத் தர்மத்தை நாம் வற்புறுத்தியிருந்தால் விஞ்ஞானத்தின் உதவி நமக்கு உண்டாயிராது. சிருஷ்டியில், ஒரு வர்க்கம் மற்றொரு வர்க்கத்தை அழிக்காதிருக்கும்பக்ஷத்தில், அஹிம்ஸை என்னும்

கொள்கை உத்கிருஷ்டமான கொள்கையாகும். ஆனால், பிரகிருதியின் நடவடிக்கை வேறுவிதமாக இருக்கிறது. பகுத்தறிவுள்ள மனிதன்கூட, யாவரும் சரிசமானமாக வாழவேண்டுமென்கிற எண்ணம் இராமல், தன் வர்க்கத்தையே கொன்று தான் பயனடையப் பார்க்கிறான். அவனுடைய வர்க்கத்தின் எதிரிகள் அவனை ஒழிக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவன் கடமை. மானிடவர்க்கத்தின் க்ஷேமத்தையே முக்கிய நோக்கமாகக்கொண்டு, ஹிம்ஸைக்கும் அஹிம்ஸைக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மானிடவர்க்கத்தை அழிக்கக்கூடிய விஷஜந்துக்களின்மேல் கொஞ்சமும் இரக்கம் வைக்கக்கூடாது. மானிடர்களின் விரோதிகளைத் தொலைப்பது நியாயமென்று சாஸ்திரங்களும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றன. பகுத்தறிவுள்ள பிராணி தன்னையே ஒழித்துக்கொள்ள வழி தேடக்கூடாது. பூலோகத்தில் தான் சிறப்புற்று வாழ்வதற்கு அனுகூலமான மார்க்கங்களைத் தேடவேண்டும். சிருஷ்டியில், உபயோகமற்றதும், அதிகப்படியாயுள்ளதும், அப்போதைக்கப்போது ஒழிவதற்கு வழிகள் உண்டு. மானிட வர்க்கமோ, தன் எதிரிகளிடம் அகப்படாமல் தன்னைத்தானே காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. பூலோகத்தில் மானிடன் ஜீவித்திருப்பதற்கு விஞ்ஞான சாஸ்திரம் முக்கிய உதவியாக இருக்கிறது.

விஞ்ஞான சாஸ்திரமானது இயற்கையின் கொள்ளையிடும் அல்லது தூக்கு போடும் கருவியன்று. விஞ்ஞான சாஸ்திரமானது யுத்தங்களில் மாண்ட உயிர்களைக்காட்டிலும், இன்னும் அநேக உயிர்களை உற்பத்திசெய்து பாதுகாத்திருக்கிறது. இப்போது மேலான வாழ்வு வாழ்ந்து, அதனால் பூலோகத்தின் ஜனத்தொகையே இரட்டிப்பதற்குக் காரணமாயுள்ள நவீன சுகங்களும், சாதனங்களும் விஞ்ஞானத்தின் பலனல்லவா? விஞ்ஞானத்தின் கருத்து மொத்தத்தில் ஜனங்களின் நலமே. அதன் கொள்கை, கூடுமானால் அஹிம்ஸை என்னும் தர்மம் பரவுவதற்கு அனுகூலம் செய்வதே. உதாரணமாக, ஒரு ஈயினுடைய உயிரைக் கொல்லாமல் அதன் வம்சம் விருத்தியடையவொட்டாமல் தடுத்து, அதனால் நமக்கு ஹானி வரவொட்டாமல் செய்து கொள்வது சாத்தியம். ஈயானது திறந்து வைக்கப்பட்டமலத்தில் வளர்ந்து விருத்தியாகிறது. மலத்தை உண்ணும் ஈக்களின் அசுத்தமான பாதங்கள் நமது ஆகாரங்களின்மேல் படிந்து, அதன் மூலமாய் கொள்ளை நோய்கள் ஆரம்பமாகின்றன. உன் முற்றத்திலாவது, அல்லது தெருப்பக்கங்களிலாவது மலத்தைத் திறந்து வைக்காதே. அதனால் ஈக்கள் உற்பத்தியாவதைத் தடுக்கலாம்; அதன் உற்பத்தியைக் குறைக்கலாம். அப்போது அதனால் நேரிடும் தீங்கு மட்டுப்படும். மலத்தைச் சுற்றுப்புறமெங்கும் கொட்டிவைத்தால், அந்த மலத்தின்மேல் முட்டையிட்டு, அதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் கோடிக்கணக்கான ஈக்களைக் கொல்ல வேண்டி வரும். நாம் அதன் உற்பத்திக்குக் காரணமாயிருந்ததுபற்றி, நமது க்ஷேமத்தின்பொருட்டு, அதன் உயிர்களை அழிக்கவேண்டியது அவசியமாய் விடுகிறது. குப்பைக்கூட்டும் ஏற்பாட்டினால் அவைகளின் பிறப்பைத் தடுத்திருந்தால், அவைகளைக் கொல்லும் பாவத்தை நாம்தடுத்துக்கொண்டிருக்கலாம். வேண்டுமென்றோ, அல்லது அறியாமையாலோ குப்பையைக் கொட்டிவைத்தவர்களின்மேல் அவைகளைக் கொல்லும் குற்றத்தைச் சாட்டவேண்டும். வேண்டாத ஜீவன்களைப் பிறக்கவொட்டாமல் தடுப்பதும் அஹிம்ஸையில் சேர்ந்ததாகும். அஹிம்ஸா விரதத்தை மேற்பூண்ட மகாத்மா காந்தி, ஒவ்வொரு சுகாதாரமற்ற செய்கையும் பொதுஜனங்களின்மேல் செய்யப்பட்ட ஒரு பாபம் என்று கருதுகிறார். நமது தெருக்களை கக்கூசகளாகச்செய்வது இரட்டித்த பாபம். பொதுஜனங்களின்மேல் செய்யப்படும் கொடுமையாகும். அதனால் கோடிக்கணக்கான (ஈயின்) உயிர்களைக் கொல்ல நேரிடுகிறது.

கொசு, விஷஜெந்து இவற்றின் ஜீவிய சரிதையை செவ்வையாய்க் கண்டறிந்து கொசுக்கள் விருத்தியாகாமல் தடுத்தல் முதலிய கடினமான முறைகளை அனுசரித்து, பனாமா ஜோனில் மலேரியாவை விஞ்ஞானமானது வென்று விட்டது. மேலும், அந்த விஞ்ஞானமானது மஹம்மாரியை நமது தேகங்களுக்கும், நமது வீடுகளுக்கும் கொண்டுபோய் தொத்த வைக்கும் எலிகள், கணக்கின்றி உற்பத்தி செய்வதைக் குறைத்துவிட்டது. இதுவு

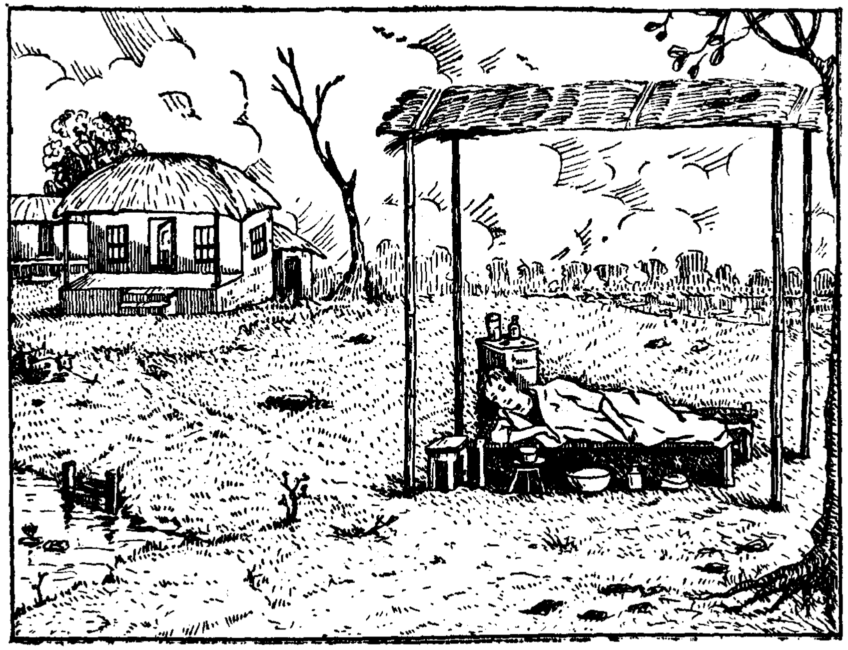
எலி வாகனத்தின்மேல் மஹம்மாரி என்னும் விஷக்கிருமி ஏறிக்கொண்டு, அந்த நோயை மனிதனுக்கு தொத்த வைக்கிறது.

மன்றி, நம்முடன் கூடவே இருக்கும்படியானதும், நமது க்ஷேமத்திற்காக நாம் நாசம் செய்யக்கூடியதுமான அநேக ஜெந்துக்களின் மூலமாய் நமக்குத் தொத்தும் வியாதிகளினின்றும் நம்மைப் பாதுகாக்க இனாகுயுலேஷன் முறைகளை விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்திருக்கிறது. நமது முக்கியமான தர்மங்களுக்கு விஞ்ஞானம் முரண்பாடாயில்லை. உலக அபிவிருத்திக்கு ஒத்தபடி, எங்கும் அஹிம்ஸா தர்மம் பரவும்பொருட்டு, ஒரு மார்க்கத்தை விஞ்ஞானம் ஏன் தேடக்கூடாது. வாஸ்தவத்தில், சண்டை இல்லாதிருக்கும் கொள்கை ஆராய்ச்சியினால் விஞ்ஞானம் அடைய முடியும். அந்த நல்ல காலம் வரும்போது, நாம் வியாதிகளைச் சுமந்து செல்லும் ஜீவன்களைக் கொல்லாமலும், விஷக்கிருமிகள் வளருவதைத் தடைசெய்யாமலும் இருக்கலாம். அதுவரையில், மானிட வர்க்கம் அழியாதிருக்கும்பொருட்டு, அவைகளின்மேல் போர்தொடுத்து மானிடவர்க்கத்தைக் காப்பாற்றவேண்டும். விஷஜெந்துக்களின்மேலும் அதைச் சுமந்து செல்லும் பிராணிகளின்மேலும் நாம் கருணைவைப்பது பிசகான தர்மமாகும். மனிதனுடைய ஆதிதர்மம் தன் வர்க்கத்தைப் பாதுகாப்பதேயாம். இதை அஹிம்ஸை மூலமாய் செய்ய முடியுமானால், அவனுக்கு அதிகக் கீர்த்தியுண்டாகும். நாம் விஞ்ஞான சாஸ்திரத்தை நம்பி, ஆராய்ச்சிகளினால் கண்டறியப்பட்ட அதன் விதிகள்படி நடந்தோமேயானால், ஏன் விஞ்ஞான சாஸ்திரம் இதை அடைய முடியாது?

பாப்வொர்த் குடியேற்றம்

— ராய் பஹதூர் ஜி. ஸி. சாடர்ஜி, —
எம். பி. (கல்கத்.), எப். ஆர். (லண்டன்),
கல்கத்தா.

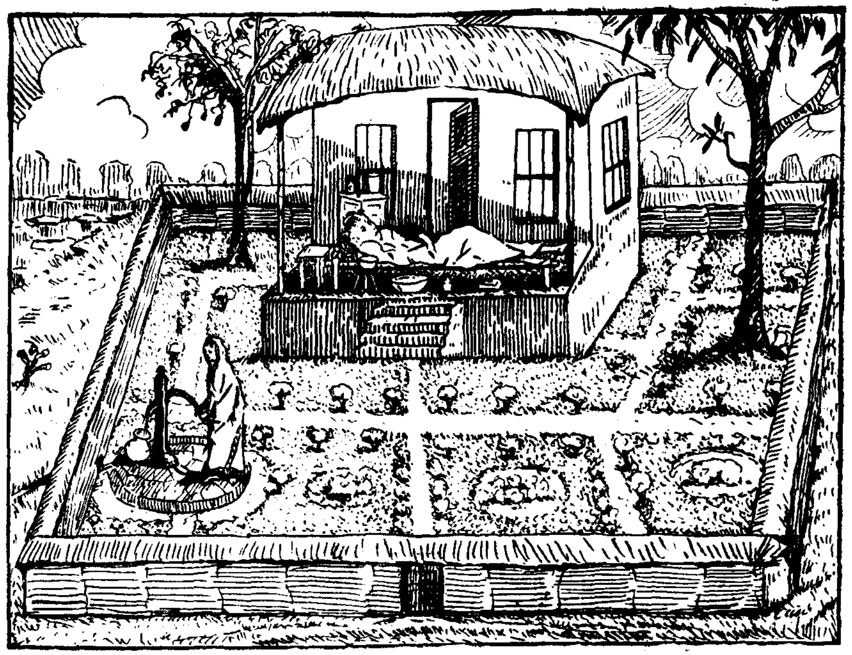
திடீரென்று கண்டு நின்றுவிடும் காலரா அல்லது பிளேக் முதலிய தொத்துவியாதிகளைப்போலல்லாமல், காசம் என்னும் கொடிய வியாதியானது, பட்டணங்களில் வசிக்கும் நாகரீகமுள்ள ஜாதிகளில் எப்போதும்குடிகொண்டிருக்கும்படியான ஒரு ஜனசமூகவியாதி. இதற்கும் ஜனங்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள், அவர்கள் வாழும் முறை ஆகிய இவைகளுக்கும் நெருங்கின சம்பந்தம் உண்டு. மேலும், இந்த வியாதியில் அநேகவிதமான மாறுதல்கள் உண்டு. அதாவது, அக்யூட் கேசுகள் : இதில் ஒரு மாதத்திற்குள் நோயாளியை வியாதி கொன்றுவிடும். ஸப்-அக்யூட் கேசுகள் : அதாவது, ஒரு வருஷம் வரையிலும் இந்த வியாதி தொந்தரை செய்துகொண்டிருக்கும். க்ரானிக் கேசுகள் : இதில் வியாதி அநேக வருஷ காலங்கள் இருக்கும். இந்தக் கேசுகளில் அப்போதைக்கப்போது சுரம், இருமல், இரத்தம் கக்குதல் ஆகிய இக்குறிகள் தவிர வேறொரு அவகுணங்கள் காணப்படாது. ஆகலால், வியாதியஸ்தர்கள் தங்கள் தொழில்களைச் செய்துகொண்டிருப்பதற்குத் தடங்கல் யாதொன்றும் இராது. ஆனதுபற்றி, இந்நோயின் குணத்தை நன்றாய் அறிந்தவர்கள், வியாதிக்குத் தக்கபடி, வெவ்வேறு விதமான ஸ்தாபனங்களைஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். அவற்றுள் பாப்வொர்த் குடியேற்றம் என்பது ஒன்று. வெகுகாலம் காசநோயால் வருந்துவோர், க்ரானிக் கேஸில் சம்பந்தப்பட்டவர்கள். அவர்களுக்குச் சுற்றுப்புறங்களும் வசதிகளும் சரியானபடி



கல்கத்தாவில் ஒரு வீட்டில் ஒரு ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம்.
இதில், நோயுள்ளபோது படுத்துக்கொண்டு, நோயில்லாதபோது வேலை செய்வது.

இருக்கும் பக்ஷத்தில் அவர்களுக்குள்ள வேலைசெய்யும் சக்தியைப் போக்கடிக்காமல் வைத்துக்கொண்டும், வியாதியை தொத்தவைக்காமலும் இருக்கக்கூடும். இதற்கு மருந்து, சஸ்திர சிகிச்சை வேண்டியதில்லை. இதைத்தான் அக்குடியேற்றம் அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பது. இந்த வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியை ஒழிக்கும் விரோதமான சுற்றுப்புறங்கள் பின்வருமாறு : (1) அசுத்தமான காற்றுடன் கூடிய நெருக்கடியான பட்டணத்தில் வசிப்பது; (2) பூலோகத்தில் தற்போதுள்ள போட்டியில் பணம் சம்பாதிப்பதற்காக அதிக சிரமப்பட்டு உழைப்பது; (3) உறவினர்களிடமிருந்து மறுபடியும் வியாதி தொத்திக்கொண்டு, அதனால் வியாதியின் கடுமை அதிகரிப்பது.

இவைகளை ஒழிப்பதற்காகவே, இந்த பாப்வொர்த் குடியேற்றம் ஏற்பட்டது. இது லண்டன் நகரத்திற்கருகாமையில் இப்பெயர்கொண்ட ஊரில் அமைக்கப்பட்டிருப்பதால், இதற்கு இப்பெயர் உண்டாயிற்று. இந்தக் குடியேற்றத்தின் ஸ்தாபனத்தைக்குறித்து இங்கு விவரித்துச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. இதனுடைய நோக்கத்தை ஒரு பதத்தில் அடக்கிச் சொல்லலாம். அதாவது, 'வயலில் தொழிற்சாலை' நல்ல சுற்றுப்புறங்களின் மத்தியில் பட்டணங்களுக்குக் கொஞ்ச தூரத்தில், நோயாளிக்கு வேலை செய்ய வலுவிருந்தால், தேகத்திற்குக் கெடுதலில்லாமல்சூபரெண்டெண்டெண்டு அவனுக்கு வேலைகொடுத்து, வேலை செய்யச் சொல்லுவது என்பது இதன் பொருள். நோயாளிக்கு ஜுரம் காணும் போது, ஒரு படுக்கை மண்டபம் இருக்கிறது. அதில் படுத்துக்கொண்டு, சூபரிண்டெண்டெண்டின் மேற்பார்வையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்போதைய வைஸிரீனி, சிறப்புற்றோங்கும் லேடி லின்லித்கௌ இக்குடியேற்றத்



கல்கத்தாவில் வேறொரு ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம்.
பாப்வொர்த் காலனி மாதிரி அமைக்கப்பட்டது.

திற்கு வைஸ்-பிரஸிடெண்டாக இருந்தனள். நமது நாட்டிலும் இம்மாதிரி குடியேற்றம் ஒன்று ஸ்தாபிக்க வேண்டும் என்று அந்த சீமாட்டி ஆசைப்படுகிறாள். வெளிக்காற்றில் வசித்து, மேற்பார்வையின்கீழ் நோயில்லாதபோது வேலைசெய்து நோயிருக்கும்போது படுத்துக்கொள்ளும் இந்த சுலபமான முறையினால் இந்நோய் தடைபடுவதுமன்றி, அவர்களையும் உபயோகமுள்ளவர்களாகச்செய்து, மற்றவர்களுக்கும் நோய் பரவாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், சரியான சுற்றுப்புறங்களினால் நோய் சொஸ்தமாகும் என்று தெரியாமல், கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடிய சஸ்திர சிகிச்சை செய்யும் டாக்டர்களை ஒதுக்கி வைக்கலாம். இக்கொள்கைகளையே நோயாளிகளின் வீடுகளில் அனுசரித்து, நல்ல சுற்றுப்புறங்களில் வீட்டு ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம் ஒன்று ஏற்படுத்தி, இதற்கென்று தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டர்களின் மேற்பார்வையின்கீழ், அவர்களை விட்டு வைத்தால், இந்தக் கொடிய பிரச்சனை சுலுவில் தீரும் என்பதைச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை.

மேலே ஒரு ஓட்டுக்குடிசையின் படம் வரையப்பட்டிருக்கிறது. இது கல்கத்தாவில் முன்சிப் கோர்ட்டில் மாதம் ரூ. 13 சம்பளம் பெறும் ஒரு பியூன் வீடு. 8 வயதுள்ள இவனுடைய குழந்தை முத்தின காசநோயால் வருந்திக்கொண்டிருந்தது. (தொண்டை உண்டாய்விட்டது). இந்த வியாதி சொஸ்தமாய்விட்டது, (வியாதி கண்டு ஆறு வருஷங்கள் ஆகின்றன). இப்போது ஆரோக்கியமாயிருக்கிறாள். இவள் இந்தக் குடிசையில் வெளிக்காற்றில் இரவும் பகலும் ஒருமாத காலம் படுத்திருந்து, பின்னர் படிப்படியாய் இவளுக்கு வியாயாமங்கள் கொடுக்கப்பட்டது. இன்னொரு கேஸ். முதிர்ந்த வயதினர். இதே மாதிரியாக, தட்டோடு வீட்டில் வசித்துக்கொண்டிருந்தாள். இடது பக்கம் நுரையீரல் அடியோடே போய்விட்டது. இப்போது சொஸ்தமாகி, கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்து பணம் சம்பாதித்து ஜீவித்து வருகிறான். இந்த வியாதி வந்து 6 வருஷகாலம் ஆயிற்று. இதற்கும் மேலே சொல்லிய முறையைப்போலவே, சுரம் இருந்தபோது வெளிக்காற்றில் படுத்துக்கொண்டிருந்தான். ஆடோ இனகுலேஷன் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. செங்கற்கட்டிடம், அநேக அடுக்கு மெத்தைகள், அநேகவித நாஜூக்கான வசதிகள் ஒன்றும் கிடையா. ஒரு ஏழைக் குடிசையில் ஜீவியத்திற்குவேண்டிய வசதிகள் மட்டும் கொடுத்து, இந்த வியாதி சொஸ்தம் செய்யப்பட்டது.

முனிஸிபல் பட்டணங்களில் ஆரோக்கியப் பொருட்காட்சிசாலையும், அவற்றின் ஆவசியகமும்

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

மேலே சொல்லிய தலையங்கம் விவரமாயிருப்பதால், அது போதுமானதென்றே நாம் நினைக்கலாம். ஆனால், அதைக் குறித்து சரியான ஞானம் ஒருவனுக்கிருந்தாலொழிய, அது எதற்காக ஏற்படுத்தப்படவேண்டும் என்பதை அறியான். ஒரு ஆரோக்கியப் பொருட்காட்சி சாலை இருந்தால்தான் அதன் உபயோகத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும். முனிஸிபல் பட்டணங்களில் இப்பொருட்காட்சி சாலைகளை ஸ்தாபிப்பது முன்னுக்கு நன்மையைக் குறிக்கிறது. தென் இந்திய பட்டணங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மற்ற அபிவிருத்திகளுடன் இதையும்சேர்த்தால் அதிக நன்மை ஏற்படும். இம்மாதிரியான உபயோகமுள்ள ஒரு ஸ்தாபனத்தை காரைக்குடி, (இராமநாதபுரம் ஜில்லா,

சென்னை இராஜதானி) நகர பரிபாலன அதிகாரிகள் ஏற்படுத்தியதற்காக அவர்களை நாம் வாழ்த்தவேண்டும். இதை மிகுந்த சிரத்தையுடன் நடத்தவேண்டியது அவர்கள் கடமை. வலுவான மனதும், வேண்டிய பணமும்தான் இதற்குத் தேவை. இவை இராவிடில், நான் 1932-ம் ஆண்டில் விருதுநகர் முனிஸிபாலிடிக்குச் சொல்லி, அவர்கள் ஸ்தாபித்த சாலையின் கதியை இதுவும் அடையும். அநேக காரணங்களுக்கு அந்த ஸ்தாபனம் நிறைவேறாமல் போய்விட்டது.

நோக்கங்களும், கருத்துக்களும்.

இப்போது இந்தியர்களுக்கு சுகாதார மனச்சாக்ஷி இல்லை என்பது நமக்கு அவமானத்தை உண்டுபண்ணுவதாயிருந்தாலும், நாம் அதை ஒப்புக்கொள்ளவேண்டியதாயிருக்கிறது. நன்றாய்ப் படித்த ஒரு யுவனுக்குக்கூட, தன்னையும் தன் சுற்றுப்புறங்களையும் எப்படி சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியதென்பது தெரியாது. அவனுக்கு அதைத் தெரிவிக்கும் பொருட்டும், அவனது மனதில் நன்றாய்ப் படியும்படிச் செய்யும்பொருட்டும், இந்த ஆரோக்கியப் பொருட்காட்சி சாலையானது அவனை வரவழைத்து அங்கேயுள்ள பொருள்கள், பொருட்பாடங்கள், மாதிரிகள் இவைகளைக் காண்பித்து, அவனும் மற்றவர்களும் அநேக வருஷ காலங்களாக அறிந்துகொள்ள முடியாத விஷயங்களை ஓரே நாளில் கற்பிக்கக்கூடியது. இம்மாதிரி மெதுவாயும், நிச்சயமாயும் செய்யும் கற்பனையானது நாளடைவில் அனுகூலத்தை விளைவிக்கும். சுகாதாரக் கொள்கைகள் ஜனங்களுடைய மனதில் படிகின்றன. கொள்ளை நோய்களின் காரணங்களையும், அவைகளைத் தடுக்கும் முறைகளையும் அவர்கள் அறிந்துகொள்வார்கள். சிசு மரண விகிதம், அதிக மரண விகிதம், குன்றந்த ஜனன விகிதம் ஆகிய இவைகளைக்குறித்து ஏறக்குறையத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இந்த உபயோகமான ஸ்தாபனத்தில் அநேக விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். நகர பரிபாலன, சுகாதார அறிவு தானாகவே உண்டாகும். அப்பட்டணத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் ஆரோக்கியமுள்ளதும், போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரங்களை உண்டு, அதனால் அவர்களுடைய ஆரோக்கியம் விருத்தியடையும். ஜனங்களுடைய பொருளாதார நிலைமையும் விருத்தியாகும். ஊக்கமும், வலுவும், ஆரோக்கியமும் உற்சாகமுமுள்ள நகர வாசிகள் கிளம்பி எந்தப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராயிருப்பார்கள். அதனால் மேலும் மேலும் அவர்களுக்கு சுகம் கிடைக்கும்.

இடம்.

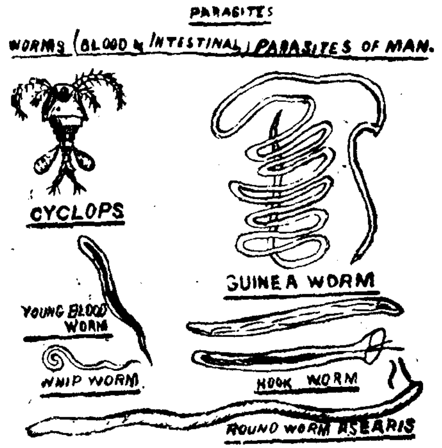
ஆரோக்கியப் பொருட்காட்சிசாலையின் அனுகூலங்கள் இன்னவைஎன்று தெரிந்த பிறகு, அதை எல்லாரும் வந்து பார்க்கும் பொருட்டு, எந்த இடத்தில் ஸ்தாபிக்க வேண்டுமென்பதை இப்போது கவனிப்போம். ஒரு பட்டணத்தின் மத்தியில் நாலா பக்கங்களிலிருந்தும் ரோட்டுகள் வந்து கூடும் இடத்தில் இது ஸ்தாபிக்கப் படவேண்டும். அது ஒரு பெரிய சிங்காரத்தோட்டத்திலேயோ, அல்லது மரங்கள் செடிகள் அடர்ந்த இடத்திலேயோ இருக்கவேண்டும். அதனால் ரம்மியமான காக்ஷியைக் கொடுப்பதுடன், சுற்றுப்புறங்கள் அசுத்தமில்லாமலும், பார்வைக்கு அந்தமாயும் இருக்கும். ரேடியோ முதலிய தற்காலத்திய வசதிகள் யாவும் அந்தத் தோட்டத்திற்குள் இருக்கவேண்டும். ஓயாமல் வேலைசெய்யும் வியாபாரிகள்கூட இதைப் பார்க்கும்படி நேரிடும். அப்படியிருந்தால்தான் பொருட்காட்சி சாலையிருக்கும் இடத்தில் மட்டுமன்றி, மற்ற சுற்றுப்புறத்து ஊர்களில் உள்ளவர்களும் அதை வந்து பார்த்து, அந்த விநோதக்காட்சியினால் பயனடைய நேரிடும்.

பொருட்காட்சிக்குவேண்டிய வஸ்துக்கள்

பொருட்காட்சி சாலைக்கு வேண்டிய கட்டிடமோ, கட்டிடங்களோ காற்றுவாட்டமுள்ளதாயும், விசாலமானதாயும் இருக்கவேண்டும். அதில் புத்தகசாலை ஒன்றிருக்கவேண்டும். பொது ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் முதலிய புத்தகங்களை

ஜனங்கள் வாசிப்பார்கள். இது முக்கியமான மண்டபத்திலேயே ஒரு பக்கத்தில் இருந்தாலும் இருக்கலாம். ஆரோக்கிய நாடகம், ஆரோக்கிய விஷயமாக சினிமா முதலிய காட்டுவதற்கு ஒரு கொட்டகை வேண்டும். ஒரு மாதிரி காபி கிளப்பும், ஒரு எரேடெட் வாடர் தொழிற்சாலையும் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். இவைகளை சுகாதாரமுறையில் நடத்தி, ஜனங்களுக்கு ஈக்கள் மொய்க்கவொட்டாமல் பாதுகாப்பது, கப், சாஸர், ஸ்பூன் முதலியவைகளைச் சுத்திகரிப்பது, மேஜையைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது, குடிக்கும் ஜலத்தைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது முதலிய இன்னும் அவர்கள் தெரிந்துகொண்டு, அதேமாதிரி செய்யும்படியான அநேக விஷயங்களை நிரூபித்துக் காண்பிக்கவேண்டும். இந்த ஸ்தாபனங்களைப் பார்வையிட வருவோர், சுகாதாரமுள்ள கக்கூஸ் இன்னதென்பதையும், அதை எவ்வாறு சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். குழிக்கக்கூஸ், டிரென்ச் கக்கூஸ், ட்ரை எர்த் கக்கூஸ் முதலியவைகளைக் கட்டி, அவைகளை உபயோகிக்கும் விதத்தை அவர்களுக்கு அறிவிக்கவேண்டும். டியூப் கிணறுகள், போர் கிணறுகள் இவைகளுடைய மதிப்பு, விவரம் முதலியவைகளும் உபயோகமாகவிருக்கும். சாக்கடைக்கால்கள் மூலமாய் சாக்கடை நீரைக் கொண்டுபோய் ஸெப்டிக் டான்க் அல்லது புல் தோட்டத்தில் விடும் முறையையும் காண்பிக்க வேண்டும்.

இந்த ஆரோக்கியப்பொருட்காட்சியின் வெளியேயிருக்கும் விஷயங்களைத் தெரிந்துகொண்டபிறகு, அதன் உள்ளே இருக்கும் வஸ்துக்களைக்குறித்துச் சொல்வோம். காற்றோட்டமுள்ளதும், காற்றோட்டமில்லாததுமான வீடுகள், மாதிரி மாட்டுக்கொழுவங்கள், சுகாதாரமான கிணறுகள், கறக்கும் பசு, மலட்டுப்பசு, நன்றாய்ப் பரிபாலனம் செய்யப்பட்ட மார்க்கெட் இவை முதலியன அநேகம் அங்கே காணலாம். இந்த மாதிரிகளைச் செய்யும்போது, ஒவ்வொரு நுட்பமான விஷயத்தையும் மறக்காமல் அவற்றில் அமைக்கவேண்டும். கூடியமட்டும் பார்த்தவுடன், அதன் விவரங்கள் தானாகவே தெரிந்துகொள்ளும்படியாய் இருக்கவேண்டும். அந்தத் தேசத்துப் பாஷையில் அதன் விவரங்களை எழுதப்பட்டிருக்கவேண்டும். முக்கியமான வியாதிகளைக் குறித்து துண்டுப்பத்திரிகைகளும் படங்களும் எழுதப்பட்டு, அவைகளை வரிசைக்கிரமமாக தொங்கவிடப்பட்டிருக்கவேண்டும். சுரத்துடன் பொறிகள் கிளம்பியுள்ள வியாதிகள் அதாவது, பெரியம்மை, பயறம்மை முதலியவற்றின் மாதிரிகளும், அதற்கு எதிரிடையாக உள்ள மேக வியாதி மாதிரிகளையும் வித்தியாஸம் தெரியும்படி வைத்திருக்கவேண்டும். மனிதனுக்கு வியாதியைத் தொத்த வைக்கும் விஷஜெந்துக்களை ஒருபுட்டியில் அடைத்து பார்வைக்கு வைக்கவேண்டும். குடலிலுள்ள புழுக்கள் அதாவது, ரவுண்டு ஒர்ம்ஸ், த்ரெட் ஒர்ம்ஸ், கொக்கிப்புழு, டேப் ஒர்ம்ஸ், கினி ஒர்ம்ஸ் முதலியவற்றைக் காண்பித்து, இவைகளால் மனிதனுக்கு உண்டாகக்கூடிய வியாதிகளையும், அந்த வியாதிகளை எவ்வாறு ஒழிப்பது என்பதையும்தெரிவிக்கவேண்டும். தேகத்தின் உள் அவயவங்களையும், அதன் நோய்களையும் பார்க்க வருவோர் அறிந்துகொள்ளும்படி அதன் மாதிரிகளைவைத்து



இந்தப் புழுவர்க்கங்களும் பொருட்காட்சி சாலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

வைக்கவேண்டும். அதனால் ஜனங்கள் அந்நோய்களைத் தடுக்க முடியும். தேகத் தொழில் சாஸ்திர சம்பந்தமான படங்களைக் காட்டி, அதில் விரிவாய் ஜீரணத் தொழில் சம்பந்தமான உறுப்புக்கள், நரம்பு சம்பந்தமான உறுப்புக்கள் இன்னும் மற்றத் தொகுதிகளையும், வியாதியில் அவைகளுக்கு நேரிடும் கோளாறுகளையும் அதில் விவரித்துக் காட்டவேண்டும். மனிதனுக்கும் பிராணிகளுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தைக்காட்டி, அவைகள் மூலமாய் அவனுக்குத் தொத்து வியாதிகளையும் தக்க படங்களின் மூலமாய் காண்பிக்க வேண்டும். சுகாதாரமுள்ள மாதிரி பிரசவ அறையை வைத்திருக்கவேண்டும். ஆகார வஸ்துக்களை விவரித்துக் காட்டி, பட்டணத்திலுள்ள நாகரிக ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரங்கள் இன்னவை என்பதைத் தெரிவிக்கவேண்டும். இந்தப் பொருட்காட்சி சாலையைப் பார்க்க வருவோர் பயனடைகிறார்களா என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். இந்த சாலைக்கு புத்திசாலித்தனமுள்ளவர்களும் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கக்கூடியவர்களுமான உதவி உத்தியோகஸ்தர்கள் வேண்டும். ஸ்திரீகளுக்காக பிரத்தியேகமான ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

இந்தப் பொருட்காட்சிசாலையின் அருகாமையில் முனிஸிபல் மாதரு சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள் அமைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். ஹெல்த் ஆபீஸரின் ஆபீஸ் அதற்கருகாமையில் இருக்கவேண்டும். அப்படியிராவிடில், மேற்பார்வை சாதியமாயிராது. இச்சாலையின் ஹாலில் வாரம் வாரம் ஆரோக்கியப் பிரசங்கங்கள் செய்வதற்கு இது அருகாமையில் இருந்தால் நல்லது. இத்துடன், ஹெல்த் ஆபீஸரின் மேற்பார்வையின் கீழ், ஒரு சிறு பாக்டீரியலாஜிகல் லாபாரடரி இருக்கவேண்டும். அதனால் வேண்டும்போது ஊரிலுள்ள பாக்டீரியாவை அடக்க சாத்தியமாகவிருக்கும்.

கருத்து.

மேலே சொல்லிய ஜாப்தா பரிபூரணமானதென்று எண்ணிக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. விஞ்ஞான சாஸ்திரம் சதா விருத்தியாய்க் கொண்டிருக்கிறதென்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். பொது ஆரோக்கியமும் அதற்குப் பின் வாங்கியதில்லை. காலா ஆஜார் வியாதியை உண்டு பண்ணக்கூடிய விஷஜெந்து ஒரு காலத்தில் படுக்கையிலுள்ள முகட்டுப்பூச்சி என்று கருதப்பட்டது. இப்போது அது ஸ்டிகோமியா என்னும் கொசுக்கடியால் உண்டாகிறதென்று தெரிய வருகிறது. முன் காலத்தில் மீன் சாப்பிடுவதனால் குஷ்டரோகம் உண்டாகிறதென்று நம்பப்பட்டது. இப்போது அந்தக்கொள்கை மாறிவிட்டது. இந்த உதாரணங்களினால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், நூதன ஆராய்ச்சிகளுக்குத் தக்கபடி பொருட்காட்சி சாலையை அப்போதைக்கப்போது மாற்ற வேண்டும்.

இம்மாதிரியான நிலைமை பரவும்போது இந்தப் பொருட்காட்சி சாலையை ஏற்படுத்திய முனிசிபல் பட்டணமானது அபிவிருத்தியாய்க் கொண்டிருக்கிறதென்றும், அங்கே இப்போதே இராவிட்டாலும், வெகுகாலம் கழித்தாவது, ஆயிரக்கணக்கான ஆரோக்கியமுள்ள புருஷர்களும், ஸ்திரீகளும், குழந்தைகளும் முக உல்லாஸத்துடன் பார்க்கக்கூடுமென்றும், அங்கே தூசு, நோய், ஏழ்மைத்தனம் அடியோடே ஒழியுமென்றும், அங்கே சந்தோஷ உற்சாகத்தொனிகள் ஆகாயத்தை ஊடுருவிச் செல்லுமென்றும், அங்கே கடைசியாக சுவாமி விவேகானந்தாவின் சொற்படி ஜனங்கள் மோக்ஷ சாம்பிராஜ்யத்தை அடைவார்களென்றும் சந்தேகமின்றி நிரூபிக்கலாம்.

கண்ணின் நிலைமையினால் உண்டாகும் தலைநோய்

கே. பி. பாபட்,
எல்.ஆர்.ஸி.பி., ஸி.எஸ்.எல்.எம்.,
சகந்தராபாத்.

தலை நோய் ஒரு வியாதியன்று. அது ஒரு உறுப்போ, அல்லது உறுப்பின் தொழிலோ கோளாறு அடைந்திருந்தால் அதைக் காண்பிக்கும் ஒரு குறியாகும். கண்ணைக்குறித்த தலைநோய்கள் இடையிடையே வரக்கூடியவை; அல்லது எப்போதும் மெதுவாயிருந்துகொண்டிருக்கும்படியானவை. அது படிக்கும்போதும், தையல் வேலை செய்யும்போதும், அல்லது கண்ணுக்கு அருகாமையில் ஏதாகிலும் ஒரு வேலையைச் செய்யும்போதும் கடூரமாயிருக்கும். அருகில் செய்யும் வேலையை நிறுத்தும்போது தலைநோய் குறையும் அல்லது சொஸ்தமாகும். பள்ளிக்கூடத்தில்படிக்கும் பிள்ளைகளிடம் மத்தியான வேளையில் இது சகஜமாயிருக்கும். இத்துடன் உறக்கமும் இருக்கும். சிறிய கண் குறைகளாகிய அரை முதல் முக்கால் டையாப்டர் உள்ள ஹைபர் மெட்ரோபிக் ஆஸ்டிக்மாடிஸம் (தூரப் பார்வை) முதலியவற்றில் தலைநோய் மிகுந்த தொந்தரவைக் கொடுக்கும். குழந்தைகள் குள்ளமாயும், பயங்காளிகளாயும், நோயாளிகளாயும் இருக்கும். அவர்கள் கண்களைத் திருத்தினாலொழிய, அவர்கள் நன்றாய் விருத்தியாகமாட்டார்கள்.

கண் தலைவலியில் அடிக்கடி காணக்கூடிய ஒரு விதம், புருவத்தில் வலி, கண் விழியின் முன்பக்கம் வலி, அல்லது கன்னங்களில் வலி.

சினிமா, கடைக்குப்போய் சாமான் வாங்குதல், வெகுதூரம் மோட்டார் ஓட்டுதல் இவைகள் கண் மூலமான தலைவலிக்குக் காரணமாகும்.

தலை வலியின் காரணங்கள்.

க்ளௌகோமா - இதற்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சைசெய்தால் இது சொஸ்தமாகும். அப்படி செய்யாவிடில், இடீரென்றோ, அல்லது நாட்பட்டோ கண் குருடாய் விடும். நாசி, காது வியாதிகளாலும், சில சமயங்களில் தலைவலி உண்டாகலாம். நீடித்த இரைப்பை, குடற் கோளாறுகள். உஷ்ணப் பிரதேசத்து சூரிய வெளிச்சம், அல்ட்ரா வயலெட் இதில் நிரம்ப இருப்பதால், ரெடீனா, கண் சதை, பாப்பா முதலியவைகளுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணும். அதனால் தலைநோய் உண்டாகும். சூரியனின் சிகப்பு ஒளியானது, அதிக இரத்த அமுக்கு, இரத்தமின்மை, மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், கௌட், இரத்தம் அசுத்தமாதல், பல்லில் அழற்சி, ஜலாசயத்தில் நோய், வாதரோகம் முதலியவற்றை உண்டுபண்ணும்.

கண் நெருக்கடியின் குறிகள்.

அந்த இடத்தில் எரிச்சல், நமைச்சல், சிகப்பு நிறம், வெளிச்சத்தைப்பார்த்தால் கூச்சம், அழற்சியுடன்கூடிய கண் ரப்பைகள், கண்ணைச்சுற்றி கருப்பான வட்டமும், தோல் சுருங்குதலும், ஸ்குவிண்ட், புத்தகத்தை அதிகக் கிட்டத்திலாவது, அதிக தூரத்திலாவது வைத்து வாசித்தல் முதலியன.

எதிர்த்தாக்கு.

தெத்து, தூக்கமின்மை, தலைவலி, இரவில் பயம், நடுக்கம், கவனத்தைச் செலுத்த முடியாமை, மறதி, பும்ஸத்துவம் இல்லாதிருத்தல், பிற்பகலில் மன ஓய்ச்சல், மயக்கம் முதலியன.

கண் நெருக்கடி என்னும் ஒரு திருடனுக்கு இடம் கொடுத்தால், அது உன் சாமார்த்தியம், உன் சுகம், உன் ஆரோக்கியம் ஆகிய யாவையும் கொள்ளைகொள்ளும். கண் நெருக்கடியானது, நரம்பைப் பலஹீனப்படுத்தி, அநேக விதங்களில் மூளைக்கு அழற்சியைக்கொடுத்து, உன் நடத்தையை மாற்றி, உனது மனோசக்தியைக் குறைக்கும்.

சிகிச்சை.

ஜனங்கள் பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்யப்பட்ட அநேகவிதமான மருந்துகளையும், டாக்டர்கள் எழுதிக்கொடுக்கும் அநேக மருந்துகளையும் உண்டு ஸ்திரமான நிவாரணமின்றி இருக்கிறார்கள். கண் ட்ராப்ஸ் விட்டுக்கொண்டு, கண்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்துக்கொண்டு, கண் வைத்தியர் சொல்லுகிறபடி கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்வதோ, அல்லது வேறு எந்த சிகிச்சையோ செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கண்கள் சரியாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், நோயாளிகள், மூக்கு,தொண்டை வைத்தியரை ஆலோசனை செய்து, அவர்கள் சொல்லியபடி சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மாமிசம் உண்ணுதல்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,
சேலம்.

நீ எப்போதாகிலும் ஒரு ஆடு தொட்டியைப் பார்த்திருக்கிறாயா? ஆடுகள் தங்களுக்கு வரும் கதியை அறியாமல் மந்தை மந்தையாய் தொட்டியின் வாசற்படியண்டை காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. ஒன்றோடொன்று விளையாடிக்கொண்டும், ஒன்றையொன்று உதைத்துக்கொண்டும், தங்கள் சிறு நாசிகளைப் பிரியமுடன் தேய்த்துக்கொண்டும், அப்போதைக்கப்போது இரக்கம் வரும்படி கத்திக்கொண்டும், இந்த அனாதைப் பிராணிகள் மரணத்தை எதிர்பார்த்து நிற்கின்றன. பின்னிட்டு, ஒரு மணிநேரத்திற்கெல்லாம் இத்தனை ஆடுகளும் கசாப்புக்காரன் கையினால் கொல்லப்பட்டு, மனிதன் உண்ணும்பொருட்டு, சில பவுண்டு குளிர்ந்த ஆட்டிறைச்சியாக மாறிவிடுகின்றன. மாமிசம் உண்போன் மட்டும் இச்செயல்களைக் கவனித்துக்கொண்டிருந்தால், இரத்தம் பீறிட்டுக்கொண்டு வருவதையும், கடைசியாக, அவைகள் கத்துவதையும், பிராணன் போவதையும் பார்த்து நடுநடுங்கும்படி நேரிடும். அந்த இடமே ஆயாசத்தை உண்டுபண்ணுவதுடன், அந்த இடத்தை விட்டு ஓடிப்போக வேண்டுமென்கிற ஒரு எண்ணம் உண்டாகும். ஒன்று அல்லது இரண்டு பவுண்டு மாமிசத்தில் மசாலா முதலியன சேர்த்துச் சமைத்தால் அது வாய்க்குருசியான ஆகாரமாகிறது. அதை மிக்க ஆவலுடன் மனிதன் விரும்புகிறான். ஆனால், ஒருவன் கன்னெஞ்சினனாய் இருந்தாலொழிய, ஆட்டை வெட்டும்போது பார்த்தால் அவனுக்கு ஓக்காளம் உண்டாகும். ஒடிந்த காலுடன் ஓடும் நாய்க்கும், காது அறுபட்டு நொண்டிக்கொண்டு நடக்கும் கழுதைக்கும் இரக்கம் வைப்பது மனிதனுடைய சுபாவம். ஆனதுபற்றி, பசியைத் தீர்க்க பிராணிகளைக் கொல்வது இயற்கைக்கு விரோதம். பழக்கந்தான் மனிதனுடைய ஹிருதயத்தைக் கல்லாக்கி விட்டது. அதனால் மாமிசம் உண்ணுதல் அவன் வாழ்வில் சகஜமான செய்கையாய் விட்டது.

ஆதிகாலத்தில் வசித்த மனிதன் மாமிச பக்ஷணி என்று மேனாட்டார் சொல்லுகிறார்கள். பன்றி மாமிசத்தைச் சமைப்பதற்காக குடிசையையே கொளுத்திய ஒரு காட்டுமிராண்டியின் கதை யாவருக்கும் தெரிந்ததே. இது ஒருபக்கமிருக்க, மற்றொரு பக்கத்தில் டார்வின் கொள்கை ஒன்றிருக்கிறது. அதனால் மனிதன் குரங்கினின்றும் உற்பத்தியானதாக ஏற்படுகிறது. குரங்கோ, கண்டிப்பான சாக பக்ஷணி. முற்காலத்திய நாகரீகமுள்ள இந்தியன்கூட பிராணிகளைப்பலிகொடுத்து அதன் மாமிசத்தைத் தின்றனன். தேவதைக்கு வைத்த நைவேத்தியத்தின் மிகுதியை உண்பதனால் தோஷமில்லை என்று அவனுடைய நம்பிக்கை. இந்தியாவில் உள்ள உயர்ந்த ஜாதியார் மட்டும் மிருக பலியை ஒழித்து, உளுந்து முதலிய

போஷணையுள்ள தானியங்களால்சமைத்த பலஹாரங்களை நைவேத்தியமாக வைக்கிறார்கள். பூலோகத்தின் ஜனத்தொகையில் பெரும்பாலார் மாமிசபக்ஷணிகளாயிருப்பது விசனிக்கத்தக்கதே. இந்தியாவில் சிலர் தவிர, மற்ற எல்லோரும் மாமிச பக்ஷணிகளே. ஒரு சந்தோஷம் என்னவென்றால், இந்தியர்கள் மாமிசம் உண்ணும்போது சில நிபந்தனைக்குட்பட்டிருக்கிறார்கள். மேனாட்டாருக்கு மாமிசம் பிரதான ஆகாரம். ஹிந்துக்கள் கொள்கைப்படி, “ஊனைத்தின்று ஊனைப் பெருக்குவது” ஒரு பாபகரமான செயல். ஹிந்து மாமிச பக்ஷணிகள் சில நாட்களில் மாமிசத்தை உண்ணக்கூடாதென்று தடுக்கப்படுகிறார்கள். அஹிம்ஸாவே பிரதான கொள்கையாயுள்ள சில தேசத்தார் அதாவது, பௌத்தமதத்தைச்சேர்ந்தவர்கள் கொழுத்த மாமிச பக்ஷணிகள். சீன தேசத்து சமையற்காரர்கள் அயல்நாட்டு ஹோட்டல்களில் பிரக்கியாதி பெற்றவர்கள். சமையல் தொழிலில் பிரக்கியாதியுள்ளவர்கள்.

பகவானுடைய சிருஷ்டியில் உயர்ந்தவனாகிய மனிதன் பிறப்பில் மாமிச பக்ஷணியல்ல. வளராத கானைன் பற்கள் அவன் சாகபக்ஷணி என்பதற்கே அடையாளம். எவன் ஒருவன் மனிதர்களைக் கொன்று தின்பவர்களைப் பார்த்து வெறுக்கிறானோ, அவன் ஒரு மாமிச பக்ஷணியையும் வெறுக்கவேண்டும். மனிதர்களுடைய அவயவங்களும், மிருகத்தின் அவயவங்களும் ஒன்றே. நடத்தல், ஓடுதல், சுவாஸம் விடுதல், அழுதல் முதலிய ஜீவியக் குறிகள் இருவருக்கும் பொது. மானிடர்களுக்கு என்ன வியாதி வருமோ, அதே வியாதி பிராணிகளுக்கும் வரும். நமது இரத்தத்தைப்போலவே அவர்களுடைய இரத்தமும் சிவப்பாக இருக்கிறது. மாமிசம் உண்ணுவதை மனிதன் தவிர்ப்பதனால் ஆச்சரியம் ஏதாகிலும் உண்டோ? மாமிசத்தை உண்ணும் நாகரீகமுள்ள ஒரு மனிதன் நரமாமிசத்தை உண்பவனைக்காட்டிலும் கேடு கெட்டவன். ஒரு ஆட்டுக்குட்டி அல்லது ஒரு கன்றுக்குட்டியின் மாமிசத்தைத் திருப்தியாய் உண்பவன், அதேமாதிரி திருப்தியாய் ஒரு சிசுவின் மாமிசத்தை உண்ணவேண்டும். ஆட்டைக் கொல்லும்போது, கொஞ்சமேனும் மனம் வருந்தாமல் இருப்பவன், ஒரு மனிதனைக்கொன்றால் ஏன் அதைப் பார்த்து நடுங்கவேண்டும்?

மனிதன் ஜீவிக்க வேண்டும்; அதற்காக அவன் உண்ணவேண்டும். மனிதன் உண்பதற்காகவே பகவானது சிருஷ்டியில் காய்கறிகள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. யானையைப்போன்ற ஒரு பெரியபிராணி தழை, தானியம் இவைகளைத் தின்று ஜீவித்திருக்க முடியுமானால், ஒரு சிறு மனிதனுக்கு காய்கறிகள் அளவுக்கு மிஞ்சினவையென்றே சொல்லவேண்டும்.

இப்போது புற்பூண்டுகளிலும் உயிர் இருக்கிறதென்று விஞ்ஞான சாஸ்திரிகள் நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். மனிதர்களும் மிருகங்களும் உயிர் பிழைத்திருக்கவேண்டும். புற்பூண்டுகள் அவர்களுக்கு ஆகாரமாயிருக்கவேண்டும். எல்லா மனிதர்களுக்கும் முகரும் உணர்ச்சியும் பார்வையும் ஒன்றே. ஒரு கூடை பழமும் கறிகாய்களும் இனிப்பான வாஸனையும் பார்வைக்கு சுகமாயும் இருக்கும்போது, தொங்கவிட்டிருக்கும்மாமிசம் அம்மாதிரி உணர்ச்சியைக்கொடுக்கிறதா? மற்றொரு வாதம் உண்டு; அதாவது, இரண்டு உயிர்களை, அதாவது சாகங்களையும் மிருகங்களையும் கொல்வதைக்காட்டிலும் ஒன்றை மட்டும் கொல்வது மேலல்லவா என்பதாம். ஏனெனில், மாமிசம் உண்போர் சாகங்களையும் உண்கிறார்கள்.

பூலோகத்தில் மூன்று பிரசித்திபெற்ற மகான்கள் மகாத்மா காந்தி, ரொமெயின் ராலெண்டு, ஜார்ஜ் பர்னார்டு ஷா இவர்கள் சாகபக்ஷணிகளாவார்கள். ஜி. ப. ஷா என்பவர், கொஞ்சநாளைக்குமுன் பின்வருமாறு சொன்னார் :—“நான் மாமிசம் உண்பதை ஆக்ஷேபிக்கிறேன். அது வெறுக்கத் தகுந்ததென்கிற காரணத்தினால் மட்டுமன்று. அதனால் மனிதன் மிருகங்களுக்கே அடிமையாயிருக்க

வேண்டியிருக்கிறது. பசுக்களுக்கும் ஆடுகளுக்கும் அநேகம் பேர்கள் உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது; அதாவது, அவைகளுக்கு மருத்துவம் பார்ப்போர், அவைகளை மேய்ப்போர், இடையர்கள், கொலை செய்வோர், கசாப்புக்காரர்கள், பால் விற்போர் முதலியன. இவர்களை மனிதர்களை வளர்த்துப்பாதுகாக்க உபயோகப்படுத்தலாம். மாமிசம் உண்பதனால் ஏற்படும் சுகாதாரத்தொழிலை ஒழித்து, காற்றையாவது பக்ஷித்துக்கொண்டு ஜீவித்திருக்கும் காலம் வருமென்று நம்புகிறேன்”.

சாகபக்ஷணிகள் மூன்றுவிதம்: ஒருவர் பூரணமான சாகபக்ஷணிகள். மாமிசம் ஆகாரமாகுமென்று பாலைக்கூடத் தள்ளி விடுபவர்கள். இரண்டாவது, பாலைச் சேர்த்துக்கொள்பவர்கள்; மூன்றாவது, முட்டைகளைச் சேர்த்துக்கொள்பவர்கள், முட்டைகளில் உயிர் பதுங்கியிருக்கிறதென்றும், ஆனதுபற்றி, அது புற்பூண்டிலுள்ள ஜீவனுக்கு சமானமானதென்றும் நினைப்பவர்கள். முட்டைகளும், பாலும், அவற்றை உற்பத்தி செய்யும் கோழிகளையும், பசுக்களையும் பாதிக்கிறதில்லை என்பது அவர்களுடைய வாதம். எப்படியானால் எரு அதிகமாய்ப்போட்டால் நிலம் அதிகமாக விளைகிறதோ, அதேமாதிரி, நல்ல ஆகாரம் கொடுத்து நன்றாய்ப் போஷித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். மானிடர்க்கு மாமிச ஆகாரம் வேண்டியதாயிருந்தால், இவ்விரண்டும் பாலும் முட்டையும் தக்க உணவாகும்.

மனிதர் வளர்ந்து சுகமாயிருக்கவேண்டுமானால், மூன்றுவிதமான போஷணையுள்ள உணவுகள் வேண்டும். அவை: ஸ்டார்சு, ப்ரோடீன், உயிருள்ள உலோகங்கள் ஆகும். இம்மூன்றும் சாகங்களில் நிரம்ப இருக்கின்றன. இம்மூன்றும் அடங்கியுள்ள மாமிச ஆகாரத்திற்குச் சமானமான சில சாகங்களை இங்கே எடுத்துரைப்போம்.

	பிராணிகள்.	சாகங்கள்.
I ஸ்டார்சு	கொழுப்புகள். பாற்கட்டி, வெண்ணெய் முதலிய பாலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட வஸ்துக்கள்.	உருளைக்கிழங்கு, பூசணிக்காய், வாழைக்காய், கோதுமை, அரிசி முதலியன.
II ப்ரோடீன்கள்	மிருகங்களின் சதைகள், மீன், கோழிகள், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு.	தானியங்கள், தானியங்களின் மேல் தோல்கள், எல்லாவித பருப்பு தினுசுகள், பட்டாணி, அவரை, கத்திரிக்காய் முதலியன.
III உயிருள்ள உலோகங்கள்	பிராணிகளின் சிவப்பு ரத்தம், மோர், எடுத்த பால்.	தானியங்களின் தவிடு, பழங்கள், ஆப்பிள், பியர், பீச்சஸ், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, தேங்காய் முதலியன. வசலைக்கீரை, கபேஜ், தக்காளி, கீரை வகையராக்களும் ரஸமுள்ள காய்கறிகளும்.

ஆகாரத்தைக்குறித்து சில தப்பபிப்பிராயங்கள்

மண்டா வெங்கடநரஸிம்ம ராவ், பி.எ.,
பரஹம்புரம்.

இந்தியர்களுக்கு ஆகார விஷயமாக தீராத சந்தேகங்களும், விநோதமான எண்ணங்களும் உண்டு. இவற்றை ஒழிக்க முயலவேண்டும். வெகுநாளைய முடபக்தியாலும், சாஸ்திரத்திற்கு விரோதமான எண்ணத்தாலும் அநேக தப்பபிப்பிராயங்கள் அவர்களிடம் குடிகொண்டிருக்கின்றன. தப்பெண்ணம் என்கிற பிசாசைக் கொல்லாமல் அதற்கு நாம் இரையாயிருக்கும் வரையில் நாம் தவறான உலகத்தில் வசித்து, தவறான வாழ்வை வாழ்ந்து வருகிறோம்.

மிகவும் சாதாரணமான ஒரு அபிப்பிராயமும், சாதாரணமான பழக்கமும் என்னவென்றால், ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது, நிரம்ப ஜலம் பருகவேண்டுமென்பதேயாம். இம்மாதிரி செய்வதனால் கெடுதலையே ஒழிய பயனில்லை. இதற்குக் காரணம் யாதெனில், நல்ல ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஜீரண ரஸங்கள் ஜலத்துடன் கலந்து, வலுவற்றுப்போய்,

ஜீரணத்தைக் கெடுக்கின்றன. மேலும், சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகினால், அது தொண்டையை நன்றாய் அலம்பி, மெல்லுவதைத் தடுக்கிறது. அதனால் மெல்லப்படாத வஸ்துக்கள் யாவும் சுளுவில் ஜீரணமாகாமல் போய்விடுகின்றன.

ஆகார விஷயமாக மற்றொரு தப்பபிப்பிராயம் என்னவென்றால், ஆஸிட்டுகள் பாலுடன் ஒன்று சேருகிறதில்லை என்பதாம். அதனால் சாதாரணமாக, பாயஸம் அல்லது பாலினால் தயாரிக்கப்பட்ட மற்ற தின்பண்டத்தைச்சாப்பிட்டவுடன் மோர் அல்லது இதர புளிப்பான வஸ்து ஒன்றையும் எடுத்துக்கொள்கிறதில்லை. இம்மாதிரி நினைப்பது பிசகு. ஆரஞ்சுப்பழ ரஸத்துடன் கலந்த பால் ஒரு நேர்த்தியான ஆகாரம். அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஏனெனில், இவ்விரண்டும் ஒன்று கூடும்போது, அதிலுண்டாகும் தயிர் நுட்பமாய்ப் பிரிந்துபோவதால், அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதாயிருக்கிறது.

பாலும் சர்க்கரையும் ஒன்று சேர்ந்தால் கெடுதல். அதனால் புளிப்பதற்கு வசதி ஏற்படும். அநேகர் நினைக்கிறபடி, பழங்களும் காய்கறிகளும் சுகமான கூட்டு அன்று. பழங்கள் சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதால், காய்கறிகள் ஜீரணமாகாமல் நின்றுபோய் விடுகின்றன. அதனால் அஜீரணம் உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, பழங்களைப் பிரத்தியேகமாகச் சாப்பிடுவது நலம்.

இந்திய ஆகாரத்தில் மற்றொரு விசேஷம் என்னவென்றால், நிரம்ப உப்பைச் சேர்த்துக்கொள்வது. இதனால் ஜீரணம் துரிதமாய் ஆகுமென்றும், தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்குமென்றும் கருதப்படுகிறது. இம்மாதிரி நினைப்பது பிசகு. உப்பை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால், அது ஜலாசயத்தின் தொழில்களைத் தடுக்கிறது. அதனால் கெடுதலேயொழிய பயனில்லை.

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் மாமிச ஆகாரங்கள் இன்றியமையாதவையென்றும், சாகபக்ஷணியாயிருப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானதல்லவென்றும் நினைப்பது மற்றொரு தப்பபிப்பிராயம். சாகபக்ஷணியாயிருப்பதன் அனுகூலம் நமது ஜனங்களுக்கு நன்றாய்த் தெரிந்திருப்பதால், அதைக்குறித்து இங்கு தனியாகச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

ஒரு குரங்கின் ஆச்சரியப்படும்படியான சுறுசுறுப்பும், ஒரு யானையினுடைய வலுவும், ஒரு பசுவின் சாதுத்தனமும் சாகபக்ஷணியின் குணத்தை நிரூபிக்கக்கூடியன. முட்டை, பால் முதலிய சில பிராணி வஸ்துக்களைக்குறித்து விவாதம் இருக்கலாம். தீர்க்க யோசனை செய்து, அவைகளையும் சாகபக்ஷணிகள் உண்ணும் ஆகாரத்துடன் சேர்க்கிறேன். இந்த ஆகாரங்களை மிதமாய் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எங்கும் பரவியுள்ள மற்றொரு அபிப்பிராயம் யாதெனில், நாம் உண்பதற்காகவும், உண்டுகுடித்துக்களித்திருப்பதற்காகவுமே ஜீவித்திருக்கிறோமென்பதேயாம். இது தப்பான அபிப்பிராயம். இதனால் அநேக அபாயங்கள் உண்டாகும். நாம் ஆகாரத்தை அதிகமாக உண்டு, இரைப்பைக் கோளாறுகளினால் வருந்துகிறோம். தவிர, அநேகர், விடாமலே உதயம்முதல் அஸ்தமிக்கும் வரையில் கண்டதை உண்டுகொண்டே இருக்கிறார்கள். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதனால் அநேகவித நோய்கள் சம்பவிக்கும்.

கடைசியாக, நமது வாசகர்களுக்கு ஒன்று சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, காரமான வஸ்துக்களை மிகவும் கம்மியாக சாப்பிடவேண்டியதென்பதேயாம். இயற்கையும், ஒருவனுடைய தேகமும் தாம் முக்கிய துணைகள். இவற்றின்படி நடந்துகொண்டால், பிசகுகள் ஏற்படுவதற்கு வழியில்லை.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

பிராணி சாஸ்திர முறைப்படி வாழ்வதனால் மஸோலினி வலுவாயிருக்கிறார் :— "என் அங்கத்திலிருந்து ஒரு எஞ்சின் தயார் செய்திருக்கிறேன். அதை சதா மேற்பார்வை செய்துகொண்டும், அடக்கியாண்டுகொண்டும் இருப்பதால், அது மிக்க ஒழுங்காய் ஓடுகின்றது". இம்மாதிரி, தான் எவ்வாறு தன் தேகத்தைப் பாதுகாக்கிறார் என்பதை மஸோலினி விவரித்துச் சொல்லுகிறார். அவருடைய ராஜதந்திர கொள்கைகளைக்குறித்து ஒருவர் எவ்விதம் நினைத்தபோதிலும், அவருக்கு சக்தியுண்டென்றும், அநேக பெருத்த விஷயங்களை அவர் முடித்திருக்கிறார் என்பதையும் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். இராஜாங்கத்தின் ஸிவில், மிலிடெரி முதலிய எல்லா வியவகாரங்களும் அவர் மூலமாகத் தான்போகிறது. ஹிட்லரைப்போலன்றி, தனக்காகப் பேசும்படி பிரதிநிதிகளை நியமிக்கிறதில்லை; அல்லது விசேஷமான ராஜ வியவகாரங்களைக் கவனிக்க உத்தியோகஸ்தர்களை நியமிக்கிறதில்லை. தினம் 12 முதல் 14 மணி காலம் வேலை செய்கிறார். அப்படிச்செய்தும் வலுவாகவே இருந்துகொண்டிருக்கிறார்.

யுனைடெட் பிரஸைச்சேர்ந்த வெப் மில்லர் என்பவர், இல் ட்யூஸின் (மஸோலனியின்) ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களைக் குறித்து அவரிடம் வெகுநேரம் பேசிக்கொண்டிருந்தார். அப்போது மஸோலனி தான் சாகபக்ஷணி என்று உறுதியாய்ச் சொன்னார். சாராயம், ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியத்திற்கும், பொது ஜன ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதலானது என்பது அவருடைய அபிப்பிராயம். இறக்கின சாராயங்களை அவர் குடிக்கிறதேயில்லை. இராஜாங்க விருந்துகளின் போது கொஞ்சம் திராக்ஷாரஸம் எடுத்துக் கொள்வார். பூலோக யுத்தத்திற்குப் பிறகு சுருட்டுப் பிடித்ததே கிடையாது. குடியானவர்கள் உண்ணும்படியான ஸ்வல்ப ஆகாரமும், அதிகமாகப் பழமும் அவர் சாப்பிடுவார். காபி, தேயிலை இவைகளைத் தொடுகிறதேயில்லை.

தினம் 30 நிமிஷம் முதல், 45 நிமிஷம் வரையில் வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்வார். அநேகவித விளையாட்டுகளில் அவருக்குப் பிரியம். கோடை காலத்தில் நீந்துதலும், குளிர்காலத்தில் ஸ்கையிங்கும், தினம் குதிரை சவாரியும் அவருக்கு இஷ்டம். அவர் நடப்பார், தாண்டுவார்; பைஸிகில், மோட்டார் ஸைகில், மோட்டார் விடுதல், படித்தல் முதலியனவற்றில் இவருக்குப் பழக்கம் அதிகம்.

பகலில் என்ன விசேஷம் நடந்தபோதிலும், படுக்கப்போனதும் உடனே உறங்கிவிடுவார். தினம் கிரமமாய் 11 மணிக்கு படுத்துக்கொண்டு, காலையில் எழுமணிக்கு எழுந்து விடுவார். பகலில் அவர் உறங்குகிறதில்லை. அவருடைய பேட்டி காலை 8 மணிக்கு ஆரம்பித்து, பகல் ஒருமணிக்கு முடியும். பிறகு 3 மணிக்கு ஆரம்பமாகி, இரவு 8 மணிக்கு முடிந்துவிடும். ஒரு வருஷத்தில் ப்ரெஞ்சு, ஜெர்மன், இங்கிலீஷ் இப்பாஷைகளில் 70 புத்தகங்கள் படிப்பதற்கு அவருக்கு நேரம் இருக்கும். அவர் படிக்கும் புத்தகங்கள் முக்கியமாய் சரித்திரமும், இராஜதந்திர விஷயங்களும். எப்போதாகிலும் நாடகம் பார்க்கப் போவார். அவர் தொழில் மிகவும் ஒழுங்கானது. 1925-ம் வருஷமுதற்கப்புறம் மஸோலனி அசௌக்கியமாயிருந்ததேயில்லை. இப்போது அவருக்கு 55 வயது ஆகப்போகிறது.

அநேகர் தங்களுக்கு அதிக வேலை இருக்கிறதென்றும், அதனால் வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளவும், தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் போதுமான அவகாசம் இருக்கிறதில்லையென்று சொல்கிறார்கள். ஆனால், இந்த இத்தாலியா டிக்டேடருடைய பொறுப்பைப்போல் ஒருவருக்கும் கிடையாது. இதேமாதிரியாக, ஹிட்லரும் தன் தேகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் அதிக சிரத்தையுள்ளவர். அவர் மாமிசம் சாப்பிடுகிறதில்லை, சுருட்டு பிடிக்கிறதில்லை, எந்தவிதமான சாராயமும் குடிக்கிறதில்லை.— குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

ஆயுட்காலவளவை நீடித்திருக்கச்செய்வது.—மாஸ்டர் எஸ். ஜெ. பைரிஸ், எம். ஆர்.ஸி.எஸ்., எல்.ஆர்.ஸி.பி., கிறிஸ்தவ வேத புத்தகத்தின்படி ஒருவனுடைய ஆயுட்கால அளவு 70 ஆகும். அநேக நாடுகளில், இந்த ஆயுட்காலவளவோ, அல்லது சராசரி ஆயுளோ மொத்த ஜனத்தொகைக்கும் சாஸ்திரோக்தமாய் நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தவிர, அநேகவித தொழில்கள், வியாபாரங்கள், உத்தியோகங்கள் இவைகளுக்கும் நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிலோனில் சராசரி வயது இன்னும் நிர்ணயிக்கப்படவில்லை. ஆனது பற்றி, அநேக காரணங்களால் உண்டாகும் மரணங்கள் குறைவுபடுதலாலும் அல்லது சில வியாதிகளுக்குச் செய்யும் தடைமுறைகளாலும், சிகிச்சா முறைகளாலும் ஆயுள் எவ்வளவு நீண்டிருக்குமென்பதைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். ஆனால், சிலோனில் உண்டாகும் மரணங்கள் தடுக்கக்கூடியவை என்பது 1934-ம் வருஷத்திய ரெஜிஸ்டரார் ஜெனரலுடைய வைடல் ஸ்டாடிஸ்டிக்ஸில் உள்ள மரணங்களின் முக்கிய காரணங்களைக்குறித்த புள்ளி விவரங்களைப் படித்துப்பார்த்தால் ஏற்படும்.

அந்த வருஷத்தில் சம்பவித்த 127069 மரணங்களில் 100-க்கு 78 விகிதம் அதாவது, 99143 மரணங்கள் பின் வரும் காரணங்களால் நேர்ந்தன. இசிவு (8592), பலஹீனம் (7286), சர்ம வியாதிகள் (10054), அகாலப்பிரஸவம் (2487), இன்னதென்று கண்டுபிடிக்க முடியாத சிசுமரணங்கள் (4887), ஆன்கிலோஸ்டோமியாஸில் (2118), வயிற்றுப்போக்கும் எண்டராய்டிசும் (8047), இன்புளுயன்ஜா (2305), சீதபேதி (2279), நியூமோனியா (8398), மலேரியா (2332), சுரம் (15467), பிரஸவம் (4155), காசம் (3094), கொக்கிப்புழு தவிர, மற்ற புழுகு வியாதிகள் (4372), தீவிரமான வாதரோக சுரம் (2131), கணமாந்தம் (4878), இரத்தமின்மை (2220), எண்டரிக் சுரக் (1715), ஜலாசய வியாதிகள் (1559).

6720 மரணங்கள் கிழ வயதாலும், 2827 கொலை, தற்கொலை, தூக்கு, விபத்துக்கள் முதலியவற்றாலும், 24384 மற்ற காரணங்களாலும் நேர்ந்தன.

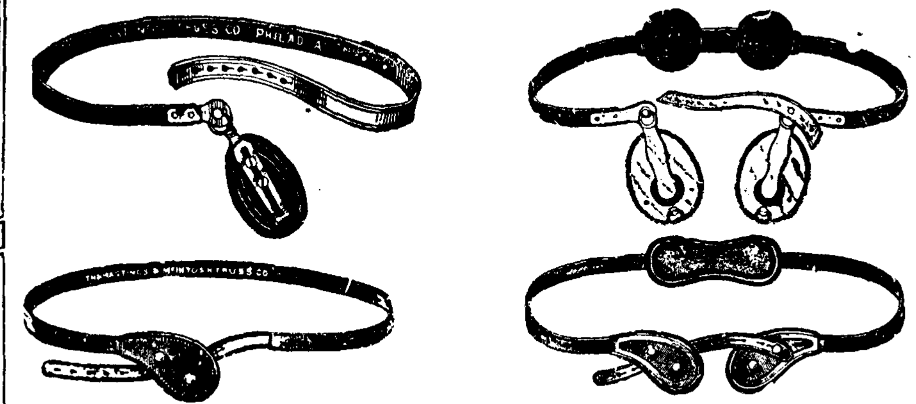
மாதுரு மரண விகிதமும், சிசு மரண விகிதமும் வெகுவாய்க் குறைக்கக்கூடியவை. அதுபோலவே, மேலே சொல்லிய அநேக காரணங்களால் உண்டாகும் குழந்தைகள் பெரியவர்கள் இவர்களின் மரணங்களையும் குறைக்கலாம். அதற்கு இந்தத் தேசத்தில் ஆரோக்கிய அறிவு உற்பத்தி செய்யவேண்டும்; நாட்டின் க்ஷேமத்தைக் கவனிக்காத இராஜதந்திரிகளுக்கும், வெளியார் சொல்லும் யோசனைகளைக் கேட்காத டாக்டர்களுக்கும் ஸ்டேட் கவுன்ஸிலர்களுக்கும், நமது நாட்டின் ஆரோக்கியம் அபிவிருத்தியாகக் கூடுமென்றும், மரண விகிதம் அதிகமாகக் குறைக்க முடியும் என்று சொல்லி, அவர்களுக்கு நம்பிக்கையுண்டாகும்படி செய்ய வேண்டும்.

அதிக மரணங்களுக்கு முக்கிய காரணங்கள் எவை என்று சோதித்துப் பார்த்தால், அவை புழுக்களும் விஷக்கிருமிகளும், குப்பையும் ஈக்களும், ஜலமும் சாக்கடை நீரும், ஜலதோஷமும் குளிரும், ஏழ்மைத்தனமும் அறியாமையும், ஆகாரம் உண்ணுதல் இவைகளைக்குறித்துச் சரியான அறிவு இல்லாதிருத்தலும் ஆகிய இவைகளேயாம். ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் முதலியவற்றால் உண்டாகும் ஆரோக்கிய அறிவு அதிகம் ஏற்பட்டால், இப்போது நேரிடும் அநேக மரணங்களைத் தடுத்து ஆயுள் விருத்தியாகி, ஆயுட்காலவளவை நீடித்திருக்கச்செய்யலாம் என்று நன்கு புலப்படுகிறது.

இதில் சம்பந்தப்பட்ட நபர்கள் யாவரும் ஒத்துழைத்தாலொழிய, வியாதியை அடக்குதலும், ஆயுளை நீடித்திருக்கச்செய்வதும் சாத்தியமிராது.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!

துடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

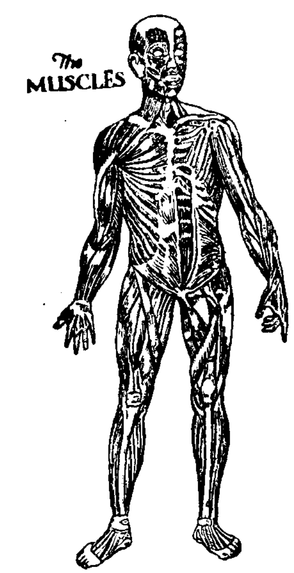
தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

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

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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



இதன் விலை ரு. 2.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் 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.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ஜயோ! ஜயோ!! 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 எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

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

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

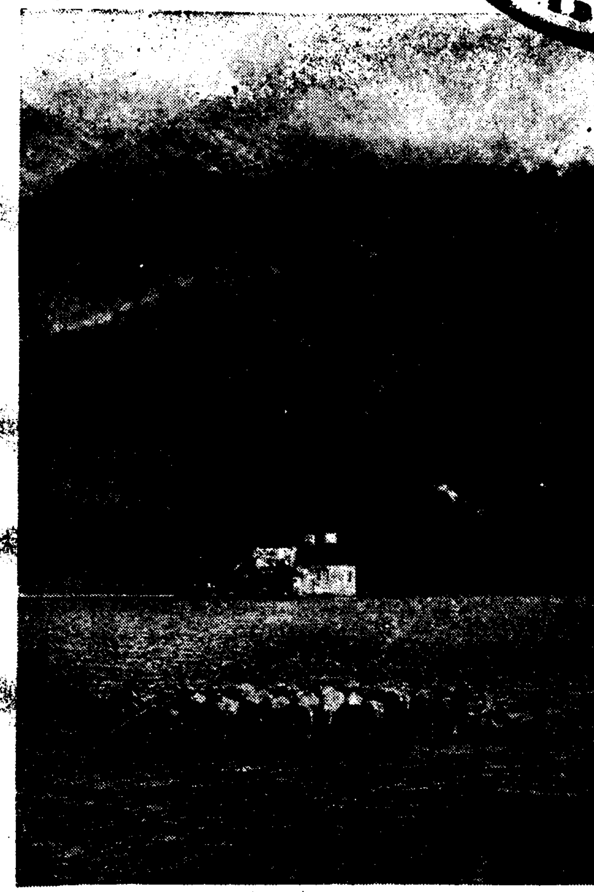
Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras.

866. Tamil Health. August, 1937.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் ...

21 SEP 1937 MADRAS



பவேரியாவிலுள்ள ஆல்பைன் மேய்க்காலில்
கால் நடைகளை மேய்க்க ஓட்டிக்கொண்டு போதல்.

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

ஆகஸ்டு—1937] விலை அணா 2. [தொகுதி 14—பகுதி 8.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீம் டூத் பேஸ்டு

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களேச் சுத்தமாயும், வாயை நசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (2½ தோலா) விலே ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ் கட்டி விலே ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளேத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்கமுடியாது. 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.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளே ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனேயுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

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

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

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

புட்டி 1-க்கு விலே அணு 4.

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

21 SEP 1931

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

இந்தியாவில் பாலேக்குறித்த பிரச்சனே ... 141

இந்தியாவில் சிசு மரணம்—அதன் காரணங்களும், தடை முறைகளும்—டி. வெங்கட் ராவ், மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனு, மதராஸ் ... 144

கோக்கிப்புழு வியாதி—டாக்டர் எல். ஆர். பர்ணுண்டஜ், திருச்சி ... 148

பெரியம்மையும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்—டாக்டர் பி. மோஹனரங்கம், பிஸிஷன் அண்டு சர்ஜன், திருச்சினுப்பள்ளி ... 150

வாயின் நிலேமையும், பிளவை நோயும்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எல்.ஸி., அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ... 151

தேகாப்பியாஸத்தினுல் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் உண்டாகும் பலன்—கே. அருமைநாயகம், பிஸிகல் இன்ஸ்டாக்டர், கவர்ன்மெண்டு டிரெயினிங் ஸ்கூல் பர் உமன், தஞ்சாவூர் பாலெஸ் ... 152

இன்புளுயன்ஜாவைத் தடுக்கும் முறை—ஒரு சாகபக்ஷணி வைத்தியர் எழுதியது ... 155

இதா பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 156

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 159

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

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

1 டின் விலே அ. 12. 3 டின் விலே ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலே 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, யூனுனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: டத்தாத்தியவார், (இந்தியா).

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீரார்ரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, 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.

உடலே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

நரம்புத் தளர்ச்சி

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

நமது

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.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் [illegible], அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேட்டோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்.

(மதராஸுக்கும் ஜோலார்பேட்டைக்கும் மத்தியில் எஸ். ஐ. ஆர். புளு மவுண்டன், மலபார் எக்ஸ்பிரஸ் தவிர)

எல்லா வண்டிகளுக்கும் இப்பொழுது செல்லும்

ஆறு மாதத்திற்கும் ஒரு வருஷத்திற்கும் ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்

I-வது, II-வது, இன்டர், III-வது வகுப்புகளுக்கு கீழ்க்கண்ட மலிவான சார்ஜ் விகிதம் பரீக்ஷார்த்தமாகக் கொடுக்கப்படும்.

	அரை வருஷத்திற்கு	ஒரு வருஷத்திற்கு
I-வது கிளாஸ்	3-மாதத்திய கட்டணம்	5-மாதத்திய கட்டணம்
II-வது ,,	3½-மாதத்திய கட்டணம்	6-மாதத்திய கட்டணம்
இன்டர் ,, / III-வது ,,	4-மாதத்திய கட்டணம்	7-மாதத்திய கட்டணம்

உங்களுக்கு என்ன லாபம் என்பதைப் பாருங்கள்!

உதாரணம்: விழுப்புரத்துக்கும் மதராஸுக்கும் இடையே III-வது கிளாஸ்

		ரூ.		
இரண்டு கால் வருடத்திய கட்டணம்	... ரூ.	18	8	0
அரை வருடத்திய கட்டணம்	... ரூ.	14	12	0
லாபம்		3	12	0
நான்கு கால் வருடத்திய கட்டணம்	... ரூ.	37	0	0
வருடத்திய கட்டணம்	... ரூ.	25	13	0
லாபம்		11	3	0

எல்லா ஸ்டேஷன்களுக்கு மத்தியிலும் இதைப்போன்ற லாபகரமான டிக்கட்டுகள் கொடுக்கப்படும்.

எம். எஸ். எம்.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கியமார்க்கங்களைப் 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.

இந்தியாவில் பாலைக்குறித்த பிரச்சனை

சரித்திரம் ஏற்படுவதற்கு வெகு காலத்திற்கு முன்பே, பால் ஒரு முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தமென்று யாவராலும் அனுமதிக்கப்பட்டு வந்தது. பாலானது ஒரு பூரணமானதும், இனிப்பானதுமான ஆகாரமென்று இதுகாறும் கருதப்பட்டு வந்தது. இப்போது, போஷணை நிபுணர்கள் இதை ஒரு பாதுகாக்கும் ஆகாரமென்றும் கூறுகிறார்கள். பால் ஒரு பாதுகாக்கும் ஆகாரம் என்கிற விஷயம் நமது பூர்வீக இந்துக்களுக்குத் தெரிந்த விஷயமே. புராண இதிகாச சாஸ்திரப்படி, ஏழு முக்கியமான திரவங்கள் மானிடரின் ஆகாரமும் பானமும் ஆகும். அவை, பால், தயிர், தேன், கருப்பஞ்சாறு, உப்புநீர், நல்ல ஜலம், கள் முதலியனவாகும். இவைகளை உருவகமாக, ஏழு சமுத்திரங்கள் என்று சொல்லப்பட்டது. இவற்றுள், பால் சமுத்திரம் மிகவும் உத்கிருஷ்டமானது. எது மிகவும் பெரிதாகவிருக்கிறதோ, எது எங்கும் வியாபித்திருக்கிறதோ, அதை சமுத்திரத்திற்குச் சமானம் என்று சொல்லலாம். இந்தப் பால் சமுத்திரமானது, ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணுவினுடைய இருப்பிடம். ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணுவானவர் பூலோகத்திலுள்ள ஜீவராசிகளைக் காப்பாற்றும் தொழிலை மேற்பூண்டவர். உருவகமாகச்சொல்லியதை நீக்கிப்பார்த்தால், இதற்குப் பால் பூலோகத்திலுள்ள மானிடர்களைப்பாதுகாக்கும் வஸ்து என்று ஏற்படும். அல்லது நவீன விஞ்ஞான சாஸ்திர பாஷைப்படி, அதை ஒரு பாதுகாக்கும் ஆகாரம் என்று சொல்லலாம். இந்தப் பால் சமுத்திரத்தைக் கடைந்ததில், அதிலிருந்து அநேக வஸ்துக்கள் கிளம்பின. அதாவது, இலட்சுமி-ஐசவரியத்திற்குரிய தேவி, சந்திரன்-சுகத்தை அளிக்கும் தேவதை, அமிருதம்-ஜீவனைக் காப்பாற்றக்கூடியது, விஷம்-கொல்லக்கூடியது ஆகிய இவை முதலியன. சாதாரண பேச்சில், இதன் அர்த்தம் யாதெனில்: பாலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் வஸ்துக்களாகிய தயிர், வெண்ணெய், நெய் முதலியன ஐசுவரியத்தையும், சுகத்தையும், தீர்க்காயுளையும் அளிக்கும் என்பதேயாம். இவற்றை அதிகமாக உண்டால் அதுவே விஷம். மேலும், ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணுவானவர், யாதவர் குலத்தில் பிறந்ததாக அல்லது வளர்ந்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அங்கே அவர் பால், தயிர், வெண்ணெய் முதலியவற்றை வயிறார உண்டும், குடித்தும் ஜனங்

ளுக்கு அவற்றின் உபயோகத்தை எடுத்துக்காட்டியதுமன்றி, அதனால் தனக்கு ஏற்பட்ட புஜபலபராக்கிரமங்களைக்கொண்டும், மனோசக்தியைக்கொண்டும், அவருடைய விரோதிகளையெல்லாம்கொன்று, பூலோகத்திற்கு பகவத்கீதை என்னும் கிரந்தத்தை நன்கொடையாக அளித்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் பாலின் உபயோகத்தை இன்னொருதரம் வற்புறுத்தி ஜனங்களுக்கு எடுத்துக்காட்டப்பட்டது. தொன்றுதொட்டே, நமது தேசத்தில் ஜனங்கள் பசுவைப் பூஜித்து வந்தனர். பசுவை ஒருவனுக்குத் தானமாகஅளிப்பது பூதானம், சொர்னதானம் முதலியவற்றைக்காட்டிலும் மேலானதென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பண்டைக்காலத்தில் நமது தேசமாகிய இந்தியாவில் பாலும் தேனும் வெள்ளக்காடாகப் பெருகிக்கொண்டிருந்தது என்று சொல்வது வாஸ்தவமே.

பாலைக்குறித்து இப்போது இந்தியாவின் நிலைமை என்ன? அதனால் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதகம் என்ன? இக்கேள்விகளுக்கு உத்தரம் சொல்லவேண்டுமானால், போஷணை நிபுணர்களும், அனுபவமுள்ள ராஜ தந்திரிகளும் சொன்ன கோட்பாடுள்ள உரைகளிலிருந்து எடுத்துச் சொல்லுகிறோம். இந்தியன் ரிசர்சு பண்டு அஸோஸியேஷன், நியூட்ரிஷன் ரிசர்சு டைரெக்டராகிய டாக்டர் டப்ளியூ. ஆர். அய்க்ராய்டு என்பவர், சென்ற ஜனவரி மாதத்தில் ஹைதராபாத்(தக்ஷணம்)தில் நடந்த இண்டியன் சயன்ஸ் கான்கிரஸ் கூட்டத்தில் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—

“குணவிஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், சரியான இந்திய ஆகாரங்களில் விசேஷமான குறைவுகள் இருக்கின்றன. பால், முட்டைகள், மாமிசம் முதலிய பிராணிவர்க்க ஆகாரங்களும், மீன்களும், பருப்பு தினுசுகளும், காய் கறிகளும், பழங்களும், இந்த ஆகாரங்களில் குறைவு. பால் முட்டை ஒன்றும் உண்ணாமல், வெகுவாய் தானியத்தினால் செய்த ஆகாரங்களையே உண்டு வளர்ந்த சில பொறுக்கி எடுத்த இந்தியக்குழந்தைகளுக்கு ஏடுநீங்கிய பாலைக்கொடுக்கையில், அக்குழந்தைகளின் வளர்ச்சியும், பொது ஆரோக்கியமும், வீரியமும் விருத்தியடைந்தனவென்று ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்பட்டது. சாதாரணமாய் இந்தியரின் ஆகாரத்தில் ஏடெடுத்த பாலிலுள்ள ஆகார வஸ்துக்கள் அவர்களுடைய ஆகாரங்களில் குறைவென்று சொல்லலாம். அதாவது, ஜீவியத்திற்கு அவசியமான ப்ரோடீன்கள், பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருள், இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும்படியான சுண்ணாம்பு ஆகிய இவைகளே. சாகபக்ஷிணிகளாகிய இந்தியர்களின் ஆகாரத்திற்கு, பாலும் முட்டையும்போல் மேலான உப ஆகாரமாக இருக்கக்கூடியது வேறெதுவும் காணோம்”.

இந்தப் போஷணைக் குறைவானது இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்னும் விஷயத்தைக்குறித்து, இந்தியா கவர்ன்மெண்டு, கல்வி, ஆரோக்கியம், நிலம் இலாகா மெம்பராகிய ஹானரபில் ஸர் ஜகதீஷ் ப்ரஸாத் என்பவர், கொஞ்சநாளைக்குமுன் ஸிம்லாவில், சென்ட்ரல் அட்வைஸரி போர்டு ஆப் ஹெல்த் ஏற்படுத்தும்போது செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—

“வைத்திய ஆராய்ச்சிக்காரரும், இந்தியா கவர்ன்மெண்டாருக்கு வைத்திய விஷயத்தில் போதிப்பவரும், ஆரோக்கிய விஷயத்தில் இந்தியாவானது பிரமாதமான ஒரு நிலையில் இருக்கிறதென்று நமக்கு எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்கள். மலேரியா, காசம் முதலிய நோய்கள் வியாபித்திருக்கின்றன. இவற்றுடன் வெறுக்கத்தக்க சுற்றுப்புற நிலைமைகளும், போஷணைக்குறைவும் சேர்ந்து, வாழ்வின் நிலைமையைக் குறைத்துக்கொண்டே வருகிறது. இந்தியாவில் வியாதிகள் பாவியிருப்பதால், பூலோகத்தில் மற்ற தேசங்களுக்கு இது தீங்கை விளைவிக்கக்கூடியது என்று கருதப்படுகிறது. இதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை”.

இப்போது இம்மாதிரியான நிலைமைக்குப் பரிகாரம் என்ன? நமது ராஜப்பிரதிநிதியாகிய மேன்மைபொருந்திய லார்ட் லின்லித்கௌ என்பவர், இது விஷயமாக அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார் என்பதில் ஐயமில்லை. அவர் பொது ஜனங்களின் மனதில், புற்பூண்டுகளின் ஜீவனுக்கும், பிராணியின் ஜீவனுக்கும், மனிதனுடைய உயிருக்கும் முக்கியமான சம்பந்தம் உண்டென்று நிலைநாட்டுகிறார். அதாவது, விவசாய முன்னேற்றம், பிராணிவர்க்கங்களைக் காப்பாற்றுதல், போஷணை விஷயமாகவும், பொருளாதார விஷயமாகவும் மனிதர்களின் க்ஷேமம் இவைகளுக்குள் நெருக்கு நேரான சம்பந்தம் உண்டென்பதேயாம். இக்கொள்கையை நிறைவேற்றும்பொருட்டு, விவசாயப்பொருள்களை அபிவிருத்தி செய்யவும், கால் நடைகளின் நிலைமையை விருத்தி செய்யவும், போஷணைப்பொருள்களைக்குறித்து மிக்க ஆராய்ச்சி செய்யவும், ஜனங்களுக்கு விசேஷமாக பிரசாரம் செய்யவும் தக்க ஏற்பாடுகள் இந்திய சர்க்காரார் செய்துவருகின்றனர். ஆனால், ஒரு ஏழைக்குடியானவனுக்கு, போதுமான ஆகாரம் வேண்டுமென்றால் அதற்குப் பணம் வேண்டும். அவனது பிரச்சனை பொருளாதாரப் பிரச்சனையே யொழிய, போஷணை பிரச்சனையன்று. சுவல்ப மூலதனமுள்ள குடியானவனுக்கு விசேஷ பணச்செலவு பிடிக்கும்படியான முறைகளை நடத்துவதில் சிரத்தையில்லை.

இந்தியக்குடியானவனுக்கு இப்போது வேண்டியன என்னவெனில் : (1) கடன் நிவர்த்தி; (2) பயிரிடுவதற்கும், சரியான மாடுகள் வாங்கிப் போஷிப்பதற்கும் பணம்; (3) அவன் விளைபொருள்களுக்கு நல்ல விலை; (4) நிலங்களுக்குக் குறைந்த தீர்வை. பிராணிகளை வளர்க்கும் தொழிலில் நிபுணராகிய கர்னல் ஆலிவர் என்பவர் மேலேசொல்லிய விஞ்ஞான கான்கிரஸைத் திறந்து வைக்கும்போது, ஒவ்வொரு குடியானவனும், தன்னுடைய நிலத்திலேயே புல் பயிரிட்டு அதைக் கொண்டு குறைந்தது ஒரு நல்ல பசுவை

மலைச்சரிவுகளிலும், காடுகளிலும் யதேச்சையாய் மேயும் பசுக்கள் எப்போதும் வலுவாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கின்றன.

யாவது வளர்க்கவேண்டும்' என்று வற்புறுத்திப் பேசினார். அதனால், அவனுக்கு அதிகமான நல்ல பாலும், அதிக எருவும், நல்ல எருதுகளும் கிடைக்கும் என்று சொன்னார். கால்நடைகளைப் போஷிப்பதற்கு இலவசமான மேய்ச்சலில் அதிகமாக நம்பிக்கை வைப்பது சரியான கொள்கையல்லவென்று பேசினார். இதுகாறும் காடுகளை இலவசமாக மேய்ப்பதற்கு ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருந்தது. தவிர கிராமங்களில் பொதுவில் மேய்க்கால் நிலங்கள் இருந்தன. அப்போது மாடுகளுக்கு நல்ல தீனி, உற்பத்தியும் நன்றாயிருந்தது. இப்போது காடுகளில் காலை வைக்க முடியாது. மேய்க்கால் நிலங்களையும், செய்கால் நிலங்களாக மாற்றப்பட்டு அப்பெயரே அற்றுப்போயிற்று. மேற்சொல்லிய நிபுணரின் யோசனை சாத்தியமான விஷயமாகத் தோன்றவில்லை. ஏனெனில், நிலங்கள் துண்டு துண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதன் விளைவு, குடியானவனின் வயிற்றிற்கே போதுமானதாயிராது. ஆனது பற்றி, இலவசமாக மேய்ப்பதற்கு காடுகளைத் திறந்துவிட்டாலொழிய, போதுமான மாடுகளைப் பாதுகாக்க முடியாது. அதிகமாகப் பாலும் கிடைக்காது. இந்தியாவின் பால் பிரச்சனையானது எப்போதும் தீராத ஒரு பிரச்சனையாகவே நின்றுவிடும்.

இந்தியாவில் சிசு மரணம்

அதன் காரணங்களும், தடை முறைகளும்

—— யூ. வெங்கட் ராவ், ——
மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனு, மதராஸ்.

ஒரு தேசத்தாரின் வளர்ச்சியும், அபிவிருத்தியும் பிறக்கும் சிசுக்களைப்பொருந்தி நிற்கும். ஒரு தேசமானது எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாகரீகம் உள்ளதாயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அந்தத் தேசத்தில் சிசுமரணம் கம்மி. நமது தேசத்திலோ, ஜனத்தொகையில் அரை பாகம் பத்து வயது ஆவதற்கு முன்னேயே இறந்து போகின்றனர். அதாவது, பிறந்தவர்களில் அரைவாசி நபர்கள், தேசத்திற்கு ஒரு உபயோகமாகவிருப்பதற்கு முன்பே மரணமடைகின்றனர். அதன் காரணங்களாவன :—

(1) ஏழ்மைத்தனம்.—இதுதான் சிசு மரணத்திற்குப் பெருத்த முதற்காரணம். குழந்தை பிறப்பதற்குமுன்பு போதுமான ஆகாரமில்லாமல் ஏழ்மையால் வருந்தும் தாய்மார்கள், ஆரோக்கியக் குறைவுள்ளதும், குட்டை உருவமுள்ளதுமான குழந்தைகளைப் பெறும்படி நேரிடுகிறது. ஏழ்மைத்தனத்தினால் பிரசவகாலம் வரைக்கும் தாயானவள் உழைக்கவேண்டியிருக்கிறது. கைத்தொழில் செய்வதனால், குழந்தை காலத்திற்கு முன்பே பிறந்துவிடுகிறது. அது ஒரு சிறிய ஆரோக்கியமற்ற குழந்தையாகவிருக்கிறது. தாயானவள் மெலிந்த தேஹியாயும், போஷணையற்றவளாயும் இருந்தால், சிசுவும் மெலிந்து, சாதாரண சிசுக்களைக்காட்டிலும் கொஞ்சம் தாழ்ந்திருக்கிறது. இம்மாதிரி போஷணைக்குறைவுள்ள வலுவற்ற குழந்தைகள், மலப்போக்கு, ப்ரான்கோ நியூமோனியா முதலிய வியாதிகளால் மரணமடைகின்றன. ஆனது பற்றி, கர்ப்பிணிக்கு ஆரோக்கியம் அவசியம். இதுவுமன்றி, கர்ப்பிணிகளை அலக்ஷியம் செய்யும் நமது சமூக வழக்கத்தினால் கொடிய தீங்குகள் விளைகின்றன. ஆகையால், சிசு மரணத்தைத் தவிர்க்க கர்ப்பிணிகளைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம்.

பிரசவமானதும், தாய்க்கு மறுபடியும் பணக்கவலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஏழ்மைத்தனத்தினால், அடிக்கடி தானும் போய் வேலைசெய்து பணம் சம்பாதித்து

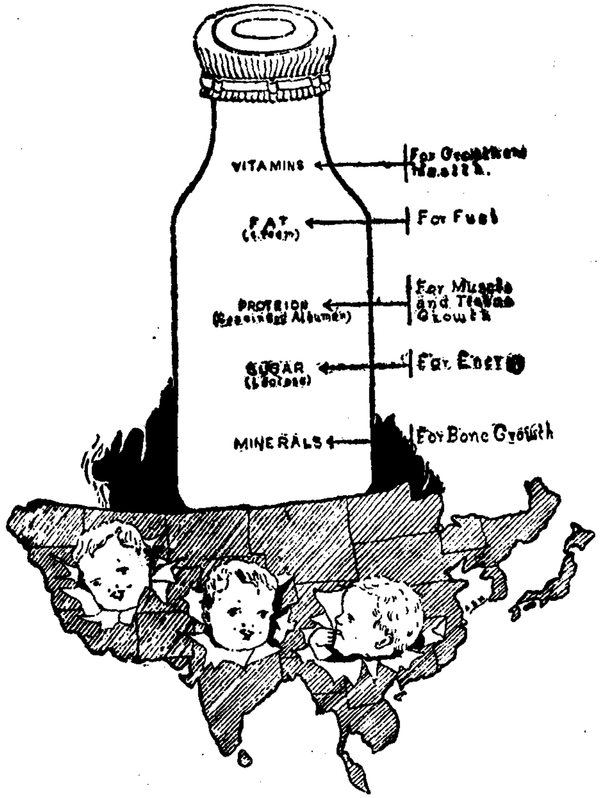
வந்து, தானும் கணவனும் நன்றாய் வாழ வேண்டி, கணவனுக்கு உதவிசெய்ய வேண்டியதாயிருக்கிறது. தாய் வேலைக்குப் போனவுடன், குழந்தைக்கு முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பதை பாதியாகிலும் நிறுத்தவேண்டியிருக்கிறது. சீக்கிரம் அதை முழுதிலும் நிறுத்தி, குழந்தையை வீட்டிலுள்ள ஒரு கிழவி வசத்திலேயோ, அல்லது ஒரு சிறு பெண்பிள்ளையின் வசத்திலேயோ விட்டுவிட்டு வெளியே போய்விடுகிறாள். இவ்வாறாக, இந்தியாவில் சிசு மரணத்திற்கு மூலகாரணம் ஏழ்மைத்தனமே. ஒரு மில், அல்லது தொழிற்சாலையில் வேலைசெய்யும் தாய்க்கும், அல்லது சர்க்கார் ஆபீஸில் வேலைக்காரியாகவோ, உபாத்தியாயராகவோ, டைப் அடிக்கிறவளாகவோ நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் தாய்க்கும் பிரசவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் ஒன்றரை மாதத்திற்குக் குறையாமல் சம்பளத்துடன் ரஜா கொடுக்க வேண்டுமென்று கட்டாயச்சட்டம் ஒன்று பிறப்பிக்கவேண்டியது அவசியம்.

பிரசவத்தின்போது தேர்ச்சிபெற்ற உதவியில்லாமலிருப்பது, சிசுமரணத்திற்கு மற்றொரு முக்கியமான காரணம். அநேக கேசுகளில், முக்கியமாய் நாட்டுப்புறங்களில் ஒன்றுந்தெரியாத நாவித ஸ்திரீயையாவது, அல்லது அனுபோகமுள்ள ஒரு கிழவியையாவது மருத்துவம் செய்ய அழைப்பது வழக்கம். "அவளுடைய மூடத்தனமும், அவளுடைய கடுமையான முறைகளும், அவளுடைய அசங்கியையான பழக்க வழக்கங்களும், ஜன சமூகத்தில் எல்லா வகுப்பினிடமும் அவளுக்குப் பரம்பரையாயுள்ள செல்வாக்கும், யாவருக்கும் நன்றாய்த்தெரிந்தவிஷயமே. அவளுக்கு சஸ்திர சுத்தம், அசுத்தம் இன்னதென்பது ஒன்றுமே தெரியாது. சிசு மரணங்களில் பெருத்த தொகை அவளுடைய தவறுதலாலேயே நேரிடுகிறது. மீதம், அவள், தாய்க்கு உண்டு பண்ணும் ரணமோ, அல்லது வியாதியோ அதனால் உண்டாகிறது".

2. சிசுபரிபாலனவிஷயத்தில் தாய்க்கு நிர்வாகக் குறைவு.—குழந்தைக்குத் தாய்தான் இயற்கையான கார்டியன். குழந்தை உயிருடன் பிழைத்திருப்பது தாயாரின் ஜாக்கிரதையையும், சரியான ஆகாரத்தையும் பொருந்தி நிற்கிறது. அங்குமிங்கும் சில விலக்குகள் தவிர, சாதாரணமாய் குழந்தைகள் விஷயத்தில் தாய்மார்கள் ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொண்டு அவைகளைச் செவ்வையாய் வளர்க்கிறார்கள். வேண்டுமென்று அவைகளை அசட்டை செய்கிறதில்லை. குழந்தைக்கு ஏதாகிலும் கெடுதல் நேரிட்டால், அது தாயின் மூடத்தனத்தால் ஏற்பட்டதேயொழிய வேறல்ல. வட இந்தியாவில், குழந்தைகளுக்குக் கிரமமாய் அபினி கொடுப்பது வழக்கம். சிலர், தங்கள் குடும்பத்தில் வெகு நாளைய பழக்கமென்று செய்கிறார்கள். மற்றுஞ்சிலர், தாயின் சிநேகிதர்கள், உறவினர் அபினி கொடுக்கும்படிச் சொன்னதன்பேரில் அம்மாதிரி [illegible]கிறார்கள். இது, தாய், வீட்டுவேலை செய்யும்போதாவது, தன் வயிற்றுக்காக உழைக்கும்போதாவது குழந்தை அழாமலிருக்கும் பொருட்டு செய்யப்படுகிறது. இதே மாதிரி தென் இந்தியாவில், ஆமணக்கெண்ணெய் கிரமமாய்ப் போட்டப்படுகிறது.

3. சரிதப்பின ஆகாரம்.—சிசு பிறந்தது முதல், ஒன்பது அல்லது பத்து மாதங்கள் வரையிலும் தாய்ப்பாலே அதற்கு ஆகாரமாக இருக்கவேண்டும். அதிர்ஷ்டவசமாய் இந்தியாவில், ஏறக்குறைய எல்லாத் தாய்மார்களும் தம் குழந்தைகளுக்கு முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால், சரியான முறையில் ஊட்டக்கொடுப்பது அநேகருக்குத் தெரியாது. குழந்தைக்குத் திருப்தியாய்ப் பால் நிரம்ப இருக்கும்படி அவர்கள் கவனிக்கவேண்டும். இதற்காக, தாய்மார்களுக்குப்பிரத்தியேகமான ஆகாரம் ஒன்றும் தேவையில்லை. அவளுக்கு நல்ல பசி இருந்து சாதாரணமாயெடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொண்டாலே குழந்தைக்குப் பாலூட்டி அதைப் பாதுகாக்க முடியும். ஆனால், தன் ஸ்தன்னியங்கள் மூலமாய்ப்போதும்

திரவ பதார்த்தத்திற்குப் பதிலாக, தான் திரவபதார்த்தங்கள் நிரம்பக் குடிக்க வேண்டும். அதற்கு வெறும் ஜலமாவது பார்லி ஜலமாவது நல்லது. மேலும்,



சுத்தமான பால் சிசுவின் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை.

அவளுக்குப் போஷணையுள்ள ஆகாரம் தேவை. அவள் தனக்கு மலச்சிக்கல் இராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக உழைக்கக்கூடாது. முலைக் காம்புகளைச் சரியாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்கு ஒழுங்காய்ப் பாலூட்டக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையழும்போதெல்லாம் அதற்கு ஊட்டக்கொடுக்கக்கூடாது. அதன் அழுகையை நிறுத்துவதற்கு இது பரிகாரமன்று. குழந்தைக்கு ஒழுங்காய்ப் பால்கொடுக்காவிட்டால் அது குழந்தைக்கும் கெடுதல்; தாய்க்கும் கெடுதல். குழந்தை அழும்போதெல்லாம் அது பசியினால் அழுகிறது என்பது தாயின் அபிப்பிராயம். பசியாயிருந்தாலும் தாகமாயிருந்தாலும் பால் தான் அதற்குப் பரிகாரம். கொடிய கோடைகாலத்தில் கூட, குழந்தைக்குக் குடிக்க ஜலம் கொடுக்கிறதில்லை. அது கெடுதலை செய்யும் என்று கருதப்படுகிறது. குழந்தை அழ ஆரம்பித்தவுடனே அதற்கு முலைப் பால் ஊட்டக்கொடுக்கிறாள். எத்தனைதரம் ஊட்டக்கொடுக்கிறது என்பதையும், எத்தனை மணி நேரத்திற்கிடையில் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. தாய்க்குப் போஷணையில்லாவிட்டாலும் தாய்க்குப்பலமில்லாவிட்டாலும், குழந்தைக்கு முதல்மாதம் முதற்கொண்டே தாய்ப் பாலுடன் பசும்பாலாவது எருமைப் பாலாவது போட்டுவது வழக்கம். எல்லாப்பாலும் ஒரேமாதிரியான பால் என்று தாயார் நினைக்கிறாள். ஜலத்தை விட்டு வளாவ வேண்டியது தவிர, வேறுவித மாறுதலும் அதற்குத் தேவையில்லை என்று அவள் நினைக்கிறாள். பாலினளவு குழந்தையின் அழுகையைப் பொருத்தது. எதுவும் தாயின் மனோபாவப்படியே செய்யப்படுகிறது. எட்டோடு பாலைக் கொடுப்பதை விட்டு, பாலைக் காய்ச்சி எட்டை எடுத்து விடப்படுகிறது. சுத்தம் என்பதைச் சுத்தமாய்க் கவனிக்கிறதில்லை. பால் இருக்கும் பாத்திரத்தை மூடியும் வைக்கலாம்; அல்லது மூடாமலும் வைக்கலாம். பால் பாத்திரத்தின்மேல் ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டிருக்கும். ஒன்று இரண்டு ஈக்கள் பாலிலும் விழுந்துகிடக்கலாம். அதைத் தாயார் தன் விரலால் எடுத்து அப்புறம் போட்டு விடுகிறாள். சில பணக்கார வீடுகளில், பால் புட்டிகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், காம்புகளையும் புட்டிகளையும் சொன்னபடி சுத்தம் செய்கிறதில்லை. காம்புகள் தேய்ந்து கிழிந்து போனாலொழிய, அவைகளைப் பார்த்தி செய்கிறதில்லை. ஆகாரங்களுக்கு இடையில், குழந்தைக்கு ரப்பர் காம்பு ஒன்று சுப்பக்கொடுக்கப்படுகிறது. அது எங்கேயாகிலும் தரையில் விழுந்து போய்விட்டால், உடனே அதை எடுத்துத்துடைத்து மறுபடியும் அதை வாயில் வைக்கப்படுகிறது. அதைக் கழுவுகிறதுமில்லை; சுத்தம் செய்கிறதுமில்லை. அதனால் குழந்தைக்கு ஆபத்து நேரிடும். தினே, தினே அதற்குப் பலம் குறையும். எப்போதாகிலும், அதற்கு மலப்போக்கு முதலிய இரைப்பைகுடற்கோளாறுகளுண்டாகும்.

4. சரிதப்பின வீடுகளும், குறைவான சுகாதாரமும்.—ஏழைகள் குடியிருக்கும் வீடுகள் சிசு மரணத்திற்கு முக்கியமான காரணம். பெரிய நகரங்களில் வசிக்கும் ஏழைகளுக்கு இது முக்கியமாய்ப் பொருந்தும். சேரிகளிலும், மில் பக்கங்களிலும், சுரங்கங்கள் இருக்கும் இடங்களிலும், ஜனநெருக்கடியும், காற்றோட்டமில்லாதிருத்தலும் சேர்ந்து க்ஷயரோகம், இன்னும் இதர தொத்து வியாதிகளையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. ஏழைகளுடைய வீடுகள், அவர்களுடைய ஜீவிய காலத்தில் ஒரு முக்கியமான அம்சமாக இருக்கின்றன. இங்கேதான் தாயும், குடும்பத்திலுள்ள சிறுவர்களும் இராப்பகல் தங்கள் காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். பிள்ளைகள் விளையாடுமிடங்களாகிய தெருவும், புறக்கடையும், அவற்றின் சுற்றுப்புறங்களும், வீட்டின் சுகாதாரமற்ற நிலைமையும் சேர்ந்து, அவர்களுடைய ஆயுளையும் சுகத்தையும் பாதிக்கின்றன. வீடு சிறிதாயிருந்தால், சுத்தம் குறைவாயிருக்கும். மேலும், வெளிச்சமும் காற்றும் போதாது. தரையும் ஜலமும் அசுத்தமடைந்து கொள்ளை நோய்களைப் பரவச் செய்யும்.

கிராமங்களில், இடம் அதிகமாகவிருந்த போதிலும், ஏழைகளுடைய வீடுகளில் ஜன்னல்கள் கிடையா. ஒரு சிறிய கதவு மட்டும் இருக்கும். அது சதா மூடப்பட்டிருக்கும். ஆனதுபற்றி, சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் அந்த வீட்டிற்குள் நுழையா. சிசு மரணத்தைத் தடுக்க வேண்டுமானால், ஏழைகள் குடியிருக்கும் வீடுகளை விருத்திசெய்யவேண்டியதவசியம்.

லோகல் போர்டு, டிஸ்டிரிக்டு போர்டுகளும், முனிஸிபாலிடிகளும் சாக்கடைக் கால்கள், பாதைகள் முதலியவற்றோடு மாதிரி வீடுகள் கட்டிவைக்கவேண்டும். பணக்காரர் வசிக்கும் இடங்களில் சாக்கடைக்கால் கட்டுவதற்கும், ரோட்டு போடுவதற்கும் பணம் அதிகமாகச் செலவழிக்கப்படுகிறது. ஏழைகளைக் கவனிக்கிறதேயில்லை. சேரிகள் ஒழியவேண்டும். ஆரோக்கியமான சுற்றுப் புறங்களுள்ள இடங்களில் வீடுகள் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். அவற்றிற்கு நல்ல பாதைகளும், சாக்கடைகளும், சரியான கக்கூசுகளும் வேண்டும். போதுமான காற்றோட்டமுள்ள சிறு வீடுகளைக் கட்டி, காற்றோட்டத்திற்கும், பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்கும் ஒவ்வொரு வீட்டிற்கிடையிலும் கொஞ்சம் திறந்த வெளி வேண்டும். மில் சொந்தக்காரர்களும், தொழிற்சாலை சொந்தக்காரர்களும் தங்களிடம் வேலை செய்யும் தொழிலாளிகளுக்கும் அவர்கள் குடும்பத்திற்கும் வசிக்கத்தக்க வீடுகளைக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும்.

5. கல்விக் குறைவு.—கல்வி அதாவது, பொதுஜனங்களுக்குக் கல்வி அவசியம் வேண்டும். அதனால் சுகாதாரமற்ற பழக்கங்களும், ஜனங்களுடைய புராதன வழக்கங்களும் ஒழியும். இந்தியாவில் உள்ள ஸ்திரீகளும் புது முறைகளைக் கொண்டாடி அவற்றை அனுசரிப்பதற்கு வழி ஏற்படும். குறைந்தது அவர்களுக்குக் கட்டாய ஆரம்பக் கல்வியாவது கொடுக்க வேண்டும். தாய்மார்களுக்கு சுகாதார ஆரம்பக் கொள்கைகளையும், குழந்தையின் பரிபாலனத்தைப்பற்றியும் அவர்கள் சுயபாஷையில் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். இதை நன்றாய்ப் படித்த உறவினரோ அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தால் நலம். சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள், ஹெல்த் விஸிடர்கள், தேர்ச்சி பெற்ற தாதிகள் இவை யாவும் பத்தாயிரத்திற்கு மேற்பட்ட ஜனத்தொகையுள்ள நகரங்களுக்குத்தான் சாத்தியம்.

சர்க்காராராவது, லோகல் போர்டாராவது, தர்ம சிந்தையுள்ள ஸொஸைடிகளாவது எவ்விதமான ஏற்பாடுகள் செய்த போதிலும், ஜனங்களுக்குக் கல்வியிருந்தா லவர்கள் ஒத்துழைத்தாலொழிய ஒன்றும் பிரயோஜனப்படாது. இஷ்டமில்லாத ஜனங்களின்மேல் தடைமுறைகளை அனுசரிக்கும்படி நிர்ப்பந்தம் செய்வதால் உபயோகம் ஒன்றுமில்லை. ஒரு குதிரையை தண்ணீர் காட்ட தண்ணீர்க் கருகில் கொண்டுபோகலாம். அதைக் குடிக்கும்படிக் கட்டாயப் படுத்துவது சாத்தியமில்லாத விஷயம்.

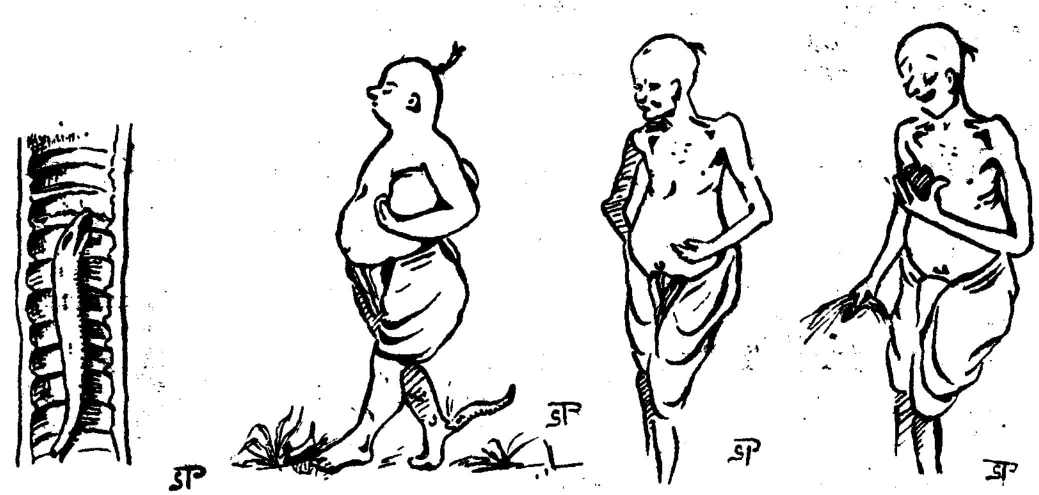
மேற்சொல்லிய முக்கியமான காரணங்கள் தவிர, சிசு மாணத்தைக்குறித்து வேறு அநேக விஷயங்களையும் யோசிக்க வேண்டும். அவையாவன: பர்தா, பால்ய விவாகம், 'காலத்திற்கு முன்பு விவாகம், முறை தப்பிப்பிறந்த குழந்தைகள், கர்ப்பத்திலேயே ஊறிய குறைகள், பரம்பரை முதலியன.

கொக்கிப்புழு வியாதி

— டாக்டர் எல். ஆர். பர்ணண்டஜ், —
திருச்சி.

சென்னை இராஜதானியில் அநேக ஜில்லாக்களிலும், பர்மாவிலும், சிலோனிலும், பிடரேடெட் மலேயாநாடுகளிலும் அநேக ஜனங்கள் கொக்கிப்புழு வியாதி அல்லது ஆன்கிலோஸ்டோமியாஸிஸினால் வருந்துகிறார்கள். இந்தத் தொந்தரவுள்ள வியாதியானது "ஆன்கிலோஸ்டோமா டியோடனலி" என்னும் கிருமியால் உண்டாகிறது. இந்தக்கிருமி நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாது. ஆனால், மைக்ராஸ்கோப் உதவியைக்கொண்டு பார்த்தால், அது அரை அங்குல நீளமுள்ள ஒரு கிருமியாகத் தென்படும். இந்த ஆன்கிலோஸ்டோமா கிருமிகள் மானிடர்களுடைய குடல்களில் கொத்துக்கொத்தாய் வசிக்கும். அவைகளின் வாய்களோ, குடல்களின் மெல்லிய சுவர்களைப் பிடித்துக் கொள்ளும்பொருட்டு, ஒரு கொக்கி மாதிரியாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இக்கிருமிகள் குடல்களிலுள்ள இரத்தத்தை உறிஞ்சு விடுகின்றன. பெண் கிருமிகள் அடிக்கடி முட்டையிடுகின்றன. இவை, ஜனங்கள் மலபாதைக்குப் போகும்போது, ஆற்றங்கரைகளிலும், கக்கூசுகளிலும் முட்டை இடும். இந்த முட்டைகள் மணலோடு கலந்து அவை பொறிவதற்கு முன்னே சில மாறுதல்களையடைகின்றன. முதிர்ந்த கிருமிகள் ஆறுகள், ஏரிகள், குட்டைகள் முதலியவற்றில் சேர்ந்து, மனிதன் அவற்றிலிருந்து ஜலத்தைக் குடிக்கும்போது, அதன் மூலமாய் அவன் குடலுக்குள் போய்ச் சேர்ந்து விடுகின்றன.

இந்த வியாதியின் குணங்களையும் குறிகளையும் குறித்து சுவல்ப ஞானம் இருந்தால், அது பொது ஜனங்களுக்கு உபயோகமாகவிருக்கும். ஏனெனில், சந்தேகமற்ற குடும்பங்களிலுங்கூட, இக்கிருமிகள் எப்படியோ நுழைந்து, சரியானபடி பார்த்து சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், அவர்களுடைய உயிருக்கே உலை வைக்கும். இவ்வியாதியால் வருந்துவோர், தேகம் வெளுத்து, இரத்தமில்லாத சர்மத்துடன் கூடியிருப்பார்கள். அவர்களுடைய உடல் மண்ணின் வர்ணத்தைப் போல் இருக்கும். சிலருக்கு எவ்வளவு ருசியான ஆகாரமானபோதிலும் அதில் இச்சையிராது. சிலருக்கு, அடங்காப் பசி எடுக்கும். பலஹீனம், சோர்வு, கஷ்டப்பட்டு உழைக்கச் சக்தியில்லாதிருத்தல் இவை இவ்வியாதியின் முக்கிய குறிகள். மண்ணீரல், கல்லீரல் இவை எப்போதும் பெருத்திருக்கும். வயறு முன் பக்கம் பிதுங்கிக்கொண்டிருக்கும். கால் கைகளில் வீக்கம் இருக்கும். இல நாட்கள் வரையில் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாகவிருக்கும். அதனால் காசமோ என்கிற சந்தேகமும் ஏற்படும். சில நபர்களுக்கு தாறுமாறான ஆகாரங்களில் ஆசை உண்டாகும். சிலர், களிமண், கரி, மணல், சாக்கட்டி இவற்றையும் உண்பார்கள். பேதி அல்லது சீதபேதியும் காணும்.



1 2 3 4

1. மனிதனின் குடல்களிலுள்ள சுவற்றைத் தன் வாயினால் பிடித்துக்கொண்டு யாதொரு தொந்தரையுமின்றி கொக்கிப்புழு அங்கே தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது.
2. கொக்கிப்புழு, எந்த மனிதன், கால்களாலும் கைகளாலும் அதைத் தொடுகிறானோ, அந்த மனிதனின் சர்மத்தைப் பிடித்துத் தொத்திக்கொள்கிறது.
3. கொக்கிப்புழு அந்த மனிதனுடைய இரத்தத்தை மெல்லியதாயும், நீர் மாதிரியாயும், அது முன்போல் சிவப்பாயிராமலும் செய்து, அவனுடைய சர்மத்தை வெளேரென்றாக்கி, அவனுக்கு வியாதியை உண்டாக்குகிறது.
4. கொக்கிப்புழு வியாதியால் வருந்துவோனுக்கு, விநோதமான ருசிகள் ஏற்பட்டு, அவன் ஜீரணமாகாத சுண்ணாம்பு, பச்சரிசி. மண், கரி, மயிர், இறகுகள் முதலிய வஸ்துக்களை உண்பான்.

இந்த வியாதியில், தடைமுறைதான் மிகவும் முக்கியமானது. 'சிகிச்சைசெய்து நோயைச் சொஸ்தம் செய்வதைக்காட்டிலும் தடைமுறை மேலானது' என்னும் பழமொழியை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அசுத்தம் அடைந்த ஜலத்தின் மூலமாய் இவ்வியாதி பரவுவதால், ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சமையலுக்காக ஜலத்தை எடுத்துக்கொள்ளும் ஆறுகள், கிணறுகள் இவற்றின் அருகில் துணி முதலியவற்றைதோய்க்கக்கூடாது. கிராமங்களிலும் பட்டணங்களிலும் இந்த எச்சரிக்கையை எடுத்துக்கொள்ளுகிறதேயில்லை. கிராமங்களில் ஆறுகள், குளங்கள் இவற்றிற்கு அருகாமையிலேயே ஜனங்கள் மலபாதைக்குப்போவது வழக்கம். இது எவ்வளவு கெடுதலான பழக்கம்! கொக்கிப்புழு வியாதி பரவியுள்ள இடங்களில் ஜலத்தைக்கொதிக்கவைத்து, மெல்லிய துணியைக்கொண்டு அதை வடிக்கட்டி பிறகு அதைக் குடிக்கவேண்டும். ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுமுன், கை, கால்கள், முகம் இவற்றைக் கழுவவேண்டும். அதனால் நகங்களில் ஒட்டிக்கொண்டுள்ள மணல், தூசு முதலியன ஆகாரத்தை அசுத்தம் செய்யாமல் தடைப்படும். வயல்களில் வேலை செய்யும் வேலைக்காரர்களும், கூலிகளும், தங்கள் வேலையை விட்டவுடன் நேராகச் சென்று, கைகளை அலம்பாமலே சாப்பிட உட்காருவது வழக்கம். கொக்கிப்புழு வியாதி இருக்கும் இடங்களில் கால்க

ளுக்குப் பாதரக்ஷையின்றி நடப்பது உசிதமன்று. கால்களையும் பாதங்களையும், பூட்ஸோ, செருப்போ போட்டுக்கொண்டு பாதுகாக்க வேண்டும். கடைசியாக, தேகத்தின் ஆரோக்கியத்தில் ஈடுபடும் கவர்ன்மெண்டார், முனிஸிபாலிடியார் டாக்டர்கள், பத்திரிகாசிரியர்கள் பத்திரிகைகளின் மூலமாயும், பிரசங்க மேடைகளின் மூலமாயும், இந்தக் கொடிய தொத்து வியாதிகளைக்குறித்தும் அவைகளைத் தடுக்கும் விதத்தைக்குறித்தும் ஜனங்களுக்குப் பிரசாரம் செய்யவேண்டும். பொது ஜனங்களும் இவர்களுடன் ஒத்துழைக்கும் பக்ஷத்தில் நமது தேசத்திலிருந்து கொக்கிப்புழுவியாதியை ஒழித்துவிடலாம்.

பெரியம்மையும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்

—டாக்டர் பி. மோஹனரங்கம்,—
பிஸிஷன் அண்டு சர்ஜன்,
திருச்சிராப்பள்ளி.

பெரியம்மை என்று சொல்லப்படும் வியாதியானது, நமது தேசத்தில் உண்டாகும் கொடிய வியாதிகளில் ஒன்று. இதனால் நேரிடும் மரணங்கள் தினே தினே அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றன. பெரியம்மை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு அநேக வழிகள் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டன. ஒன்றும் பிரயோஜனமில்லை. ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டும், 'ஆரோக்கிய தீபிகை' வாசகர்களின் பொருட்டும் இந்த வியாசத்தை நான் எழுதலானேன். இது மிக உபயோகமாயிருக்குமென்றும், நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமென்று கோருபவர்க்கு ஒரு எச்சரிக்கையாயிருக்குமென்றும் நம்புகிறேன். பெரியம்மையானது கொப்புளங்களுடன் கூடின ஒருவித தொத்து சுரம் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே.

நோயாளி படுக்கும் அறையானது விசாலமானதாயும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாயுமிருக்கவேண்டும். அடிக்கடி அவன் படுக்கையையும் ஆடையையும் மாற்றவேண்டும். நடுக்கம், உறக்கம், ஓக்காளம், அடிக்கடி வாந்தி, இடுப்பிலும் முதுகிலும் நோய் ஆகிய இவை இவ்வியாதியின் ஆரம்பக் குறிகள். நாடி துடிக்கும். சுரத்தின் வேகாளத்திற்குத் தக்கபடி அதிகமாகும். மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாள் கொப்புளங்கள் கிளம்பும். அவை முதலில் நெற்றியிலும் முகத்திலும் கண்டு, பின்னர் தேகம் முழுதிலும் வியாபிக்கும். கொப்புளங்கள் கிளம்பினதும், உஷ்ணக்கிரம் குறைந்து விடும். தேகத்தில் படுக்கைப் புண் வராதிருக்கும்பொருட்டு, வெதுவெதுவென்றிருக்கும் நீரைக்கொண்டு, தினம் கடற்பஞ்சால் ஒத்தவேண்டும். ஆகாரம்: பழங்கள், பார்லி ஜலம், பால். இவைகளை ஒழுங்கான இடைகளில் கொடுக்கவேண்டும். இந்தப் பெரியம்மை என்னும் வியாதி மாரியம்மன் என்னும் ஒரு தேவதை ஏவியதென்பது ஜனங்களின் நம்பிக்கை. அதனால் இதற்கு யாதொரு மருந்தும் கொடுக்கக்கூடாதென்று ஜனங்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், விஞ்ஞான சாஸ்திரமும், புள்ளி விவரங்களும் இக்கொள்கைக்கு மாறாகவிருக்கின்றன. இந்த வியாதி சொஸ்தமாகவேண்டுமானால், முன்னாலேயே தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். பெரியம்மையை அசட்டை செய்துவிட்டால், ஆபத்தில் முடியும். சரியான சிகிச்சையிராததால், அநேகர் மாள நேரிடுகிறது. இந்த வியாதி வெளிக்கிளம்புவதற்கு 10 முதல் 14 நாட்கள் ஆகும். அதமமான கேசுகளில் கொப்புளங்கள் தடிப்பாகவும், ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து கொண்டுமிருக்கும். இந்தமாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் மறுபடியும் சுரமும் ஜன்னியும் காணும். நோயாளி திடீரென்று இறப்பான். இந்நோயைச் சொஸ்தம் செய்வது சாத்தியமில்லாவிட்டாலும், அம்மைக்

குத்திக்கொள்வதனால் இதை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். அம்மைக் குத்திக்கொள்வதனால் அது கொஞ்ச காலத்திற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கும். எல்லாக் கேசுகளிலும் அது தடை செய்யாது. ஆனால், பெரியம்மை கண்டால், அதன் கடுமை கொஞ்சம் குறையும். பெரியம்மையைத் தடுக்க ஆரோக்கிய ஸ்தாபனங்கள் எங்கும் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். இந்தத் தொத்து வியாதியின் தீங்குகளைக்குறித்து, துண்டுப்பத்திரிகைகள் மூலமாய் ஜனங்களுக்குப் போதனை செய்யவேண்டும். இந்த ஸ்தாபனங்களில் அப்போதைக்கப்போது ஆரோக்கியப் பிரசங்கங்கள் செய்யவேண்டும். ஜனங்களின் உதவியைக் கொண்டு ஜில்லா ஹெல்த் ஆபீஸர்கள் இந்த வியாதி வரவொட்டாமல் தடுக்க முயலவேண்டும். இவை தாம் நான் கொடுக்கக்கூடிய யோசனைகள். இவற்றின்படி நடந்தால், இந்தக் கொடிய வியாதி நம்மைத் தாக்கவொட்டாமல் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

Smallpox Vaccination Protects

பெரியம்மையை அம்மை குத்திக் கொள்வதனால் தடுக்கலாம்.

வாயின் நிலைமையும், பிளவை நோயும்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எல்.ஸி.,
அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

பிளவை, இப்போது ஜனங்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிகளில் மகா கொடிய வியாதி என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

இதற்குச் சிகிச்சை, தற்கால சாந்தியேயொழிய நிலையானதல்ல. இதைச் சொஸ்தம் செய்யும்படியான சிகிச்சை ஒன்றும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இந்தப் பிளவை ரோகத்தில் முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால், சரியான குறிகள் ஏற்படுவதற்கு முன்னே வியாதி முற்றிப் போகிறது. அநேக கேசுகளில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய முடியாமற் போய்விடுகிறது. சஸ்திர சிகிச்சை செய்வதாயிருந்தாலும், மருந்து கொடுப்பதாயிருந்தாலும் வியாதியை முன்னாலேயே கண்டுபிடிக்க வேண்டியதவசியம்.

இன்னொரு மறுக்க முடியாத விஷயம் யாதெனில், இப்போது பயோரியா என்பது தந்த வியாதிகளில் மிகக் கொடிய வியாதி. ரோக சாஸ்திரமும், தேகத் தொழில் சாஸ்திரமும் சில குறிப்பிட்ட சட்டங்களுக்கு உட்பட்டிருப்பதால், இந்த இரண்டு பெருத்த வியாதிகளுக்கும் பொதுவான அம்சங்கள் என்னவென்பதை அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பிளவை வியாதி, தந்த வியாதி இவ்விரண்டிற்கும் பொதுவான முதல்விஷயம் வயது. 40 வயதிற்கு மேற்பட்டு, இவ்விரண்டு வியாதிகளும் வரும். இப்போது இன்னும் முன்னாலேயே வருகிறது.

பொதுவான மூலம்.—ஜர்மனி தேசத்து ப்ரெம்ஹர் என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சிப்படி, இரத்த எதிர்தாக்கு விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், இவ்விரண்டு வியாதிகளுக்கும் ஆல்கலி மூலம் தேவையாயிருக்கிறது. இதைத் தந்த வைத்தியர்கள் ஒரு சமயம் ஆக்ஷேபிக்கலாம். ஆனால், பயோரியாவிற் [illegible] ஆல்கலி [illegible] என்பது [illegible] பிக்கை.

ப்ரெம்ஹரின் ஆராய்ச்சி சந்தேகத்திற்கு இடமாயிருந்தபோதிலும், மேலும் ஆராய்ச்சி செய்யாமல் இதைத் தள்ளிவிடக்கூடாது.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், பிளவை வியாதியுள்ளவர்கள், பயோரியாவாலும் வருந்துகிறார்கள் என்பதே. இப்போது இரண்டு பெருத்த வியாதிகள் இருக்கின்றன. ஒன்று பொதுவாய் தேகசம்பந்தப்பட்டது; மற்றொன்று தந்த சம்பந்தப்பட்டது. இவ்விரண்டிற்கும் அநேக முக்கியமான அம்சங்கள் பொதுவாயிருக்கின்றன. ஆராய்ச்சிப்படி ஆல்கலோஸில் பொது.

அநேக வருஷ காலமாக, பல் சொத்தைக்கு அந்த இடத்தில் அழுகிப்போதல் காரணமென்பதைத் தந்த வைத்தியர்கள் ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும்போது, இரண்டிற்கும் பொதுவான ஆல்கலோஸிஸ் என்னும் காரணத்தைக்கொண்டு, இந்த இரண்டு பெருத்த வியாதிகளையும் நாம் கவனிக்க வேண்டுமென்பதைச் சொன்னால் அது பிசகன்று.

பிளவை ரோகத்திற்கும், பயோரியாவிற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தின் பலன் யாதெனில், வாயின் நிலைமையைக் கண்டறிந்து, அதன் மூலமாய்ப் பிளவை ரோகத்தைக் கண்டுபிடிக்காவிட்டாலும், அதற்குச் சரியான ஒரு இடம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதையாவது தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தந்த வியாதிகளை பையோ கெமிகல் அம்சத்தைக் கொண்டுதான் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை செய்யவேண்டும். ஆனதுபற்றி, நோயாளியின் வாயின் நிலைமையைக்கொண்டு, தேகத்தில் வேறு என்ன மாறுதல்கள் உண்டாயிருக்கக்கூடும் என்பது தந்த சர்ஜன் நோக்கமாயிருக்கவேண்டும்.

இதை டெண்டல்சர்ஜன் கண்டுபிடித்து டாக்டருக்குத் தெரியப்படுத்தினால், அவர் பிளவை ரோகம் உண்டா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அனுகூலமாகவிருக்கும்.

தேகாப்பியாஸத்தினால் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் உண்டாகும் பலன்

— கே. அருமைநாயகம் —
பிஸிகல் இன்ஸ்டாக்டர்,
கவர்ன்மெண்டு டிரெயினிங் ஸ்கூல் பர் உமன்,
தஞ்சாவூர் பாலெஸ்.

'விளையாட்டில்லாமல் சதா வேலைசெய்வது எந்தப் பையனையும் மந்த புத்தியுள்ளவனாகச் செய்துவிடும்' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. அது வாஸ்தவமானதே. ஆரோக்கியமானது ஒருவனுடைய ஆயுட்காலத்தின் எல்லாப்பாகங்களிலும் சம்பந்தப்பட்டது. சுகமானதும், மேலானதுமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால், அதற்கு ஆரோக்கியம் அடிப்படையாக இருக்கவேண்டும். ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாகவிருந்தால், அதுவே ஒரு தேசத்திற்கு ஆஸ்தியாகும். நல்ல ஆரோக்கியமானது, தினசரி சுகாதாரமான வாழ்க்கை வாழ்வதைப் பொருந்தியிருக்கும். நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், தேகாப்பியாசம் அவசியம் வேண்டும். ஆண் பெண் இருதிறத்தார்க்கும், எந்த வயதினர்க்கும் தேகாப்பியாஸம் நன்மையைத் தரும். தேகப்பயிற்சியானது மாணிடர்களுடைய ஆரோக்கியம், திறமை, ஆயுள் விருத்தி இவற்றிற்கு எப்போதும் அத்தியாவசியமானது. தற்காலத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் அது இன்றியமையாதது. முக்கியமாய் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும், அல்லது ஸ்திரீக்கும் அது அவசியம்வேண்டும். அதனால், அவள் தன்னையும், தன் கூட்டத்

தாரையும், தன் தேசத்தாரையும் பாதுகாக்க முடியும். எப்படியானால், நல்ல ஆகாரம், சுத்தமான ஜலம், திறந்த வெளிக்காற்று, சூரிய வெளிச்சம் ஜீவனுக்கு அவசியமோ, அதேமாதிரி இதுவும் அவசியம்.

முற்காலத்தில், கல்வித்துறையில் தேகப்பயிற்சிக்குச் சரியான இடம் கிடையாது. ஆனால், இப்போது இது மாறுதலடைந்திருக்கிறது. இருந்தும், அநேக கஷ்டங்கள் முக்கியமாய் ஸ்திரீகள் விஷயத்தில் நிவர்த்தியாகவேண்டி

தேகப்பயிற்சி என்றால் என்ன? அது பள்ளிக்கூடத்தில் செய்யப்படும் விளையாட்டுகளும் கசாத்துமட்டுமன்று; இதற்கும் மேலானது, இதில் நாட்டியம், பாத நாட்டியம் சுயேச்சையான விளையாட்டு, நீந்துதல், ஓடுதல், குதித்தல், நடத்தல், மரமேறுதல், கீழே குதித்தல், தரையில் புரளுதல், மலைமேல் ஏறுதல், சமையல் செய்தல் முதலியனவும் அடங்கும்.

ஜனங்களுக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட ஆயுளுக்கு 25 அல்லது 50 வருடங்களுக்கு முன்னாலேயே அநேகர் மாண்டுபோகிறார்

ஜர்மனி தேசத்தில் ஸ்திரீகள் வார இறுதியில் விளையாடும் சந்தோஷகரமான விளையாட்டு. இதில் நீந்துதல், கப்பல் ஓட்டுதல், படகு விடுதல் முதலியன அடங்கியுள்ளன.

யிருக்கிறது. இப்போது ஏறக்குறைய எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் கட்டாய ஆரம்பக்கல்வி ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. பள்ளிக்கூடங்களில் நூதனமாக தேகப்பயிற்சியைக் கற்றுக்கொடுக்கும்போது, பழைய காலத்து ஜனங்கள், இந்தியஸ்திரீகளுக்கு இது ஏற்றதல்லவென்று நினைத்தார்கள். இப்போதோ, அதன் குணத்தை அவர்கள் கண்டறிந்து, தங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை அது விருத்தி செய்திருக்கிறதென்று தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

கள். அதற்குக் காரணம், அவர்கள் தேகத்திற்குத்தக்க வேலையைக்கொடுத்து அதைச் சுறுசுறுப்பாய் வைத்துக்கொள்ளாமலிருந்ததலே.

தேகப்பயிற்சியினால் மூன்றுவிதமான பலன்கள் உண்டு.

(1) தேக சம்பந்தமானது, (2) மனோ சம்பந்தமானது, (3) நன்னடத்தையைப் பற்றியது.

இதனால் சுகாதார அப்பியாஸம் உண்டாவதோடு, நல்ல பழக்கங்கள் உண்டாவ

தற்கும் அது ஹேதுவாயிருக்கிறது. தேகாரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம் இவைகளை உண்டாக்கி நிலைநிறுத்துவதே அதன் கருத்தாகும். இது தேகாபிவிருத்திக்குமட்டுமன்றி, மூளை, நன்னடத்தை இவற்றின் விருத்திக்கும் அவசியமானது.

தேகத்திற்கு நன்மை வேண்டுமென்றாலும், நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடைய வேண்டுமென்றாலும், தேகத்தின் சதைகளுக்கு முக்கியமாய் மார்பு, கால்கள் இவைகளிலுள்ள பெருத்த சதைகளுக்கு வியாயாமம் வேண்டும். அதனால், இரத்தச்சுழற்சி, சுவாசம் விடுதல், உள் அவயவங்களுக்குத் தூண்டுகோல் இவைகள் விருத்தியாகும். தேகாப்பியாஸத்தினால் ஜீரணம் விருத்தியாகும்; நுரையீரல்கள் விருத்தியாகும்; நரம்புத் தொகுதிக்குப் பலமுண்டாகும். மேலும், அது சர்மத்தின் நிறத்தையும் தொழிலையும் விருத்தி செய்யும்; கொழுப்பு அதிகமாகவிருந்தால் அதைக் குறைக்கும்; மூத்திரப்பையில் கோளாறு இருந்தால் அதை நீக்கும்.

உணர்ச்சியுள்ள உறுப்புக்கள், நரம்புகள் இவைகளைக்குறித்துக் கவனிக்கும்போது, பூலோகத்தில் எதெதற்கு உணர்ச்சி உறுப்புக்கள் பூரணமாயிருக்கின்றனவோ, அதற்கு உணர்ச்சி அதிகம். ஜெந்துக்களைவிட, செடி செட்டுகளுக்கு உணர்ச்சி கம்மி. உயர்ந்த வகுப்புப் பிராணிகளைக்காட்டிலும், தாழ்ந்த வகுப்புப் பிராணிகளுக்கு உணர்ச்சி கம்மி. இது மானிட தேகத்தின் அநேக பாகங்களிலும் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. எந்தெந்த உறுப்புக்கு அசைவு அதிகமாயிருக்கிறதோ அதற்கு உணர்ச்சி அதிகம். நாக்கு, ஆள்காட்டி விரல் இவை உதாரணம். இப்போது தேகப் பயிற்சிக்கும் மூளைக்கும் மனதிற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

மூளைக்கு அடிப்படையாயிருப்பது சுறுசுறுப்பே. நுண்ணிய சதைகளுக்கும், புத்திக்கும் உள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தினால் மூளை சீக்கிரம் களைத்துப்போகிறது. உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை வெகுநேரம் ஓடியாடிக்கொண்டிருந்தால் அது களைக்கிறதில்லை. ஆனால், ஒரு மணி காலம் வீணை அப்பியஸித்தால், அல்லது வாசித்தால் மிகவும் களைத்துப்போகிறது. மானிடரின் சக்தியும் ஆரோக்கியமும் நரம்புத் தொகுதியைப்பற்றியே இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, வேலை செய்தாலும், வியாயாமம் செய்தாலும் அது நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது.

நன்னடத்தைப்பலன்.

விளையாட்டுகள்—சாதாரணமாய் ஒவ்வொருகுழந்தைக்கும் விளையாட்டின்மேல் பிரியம். அது பொழுது போக்காக இருப்பதுமட்டுமன்றி, மனது, நன்னடத்தை இவற்றை விருத்தி செய்கின்றது. ஆனதுபற்றி, அது முக்கியமானது. நன்னடக்கை உண்டாவதற்கு அவை ஏற்றது.

1. நியாயமான ஆட்டத்திற்குயோக்கியதை வேண்டும். ஒரு தகப்பனார் தன் புத்திரிக்கு வாக்கினாலும் செய்கையாலும் யோக்கியமாக இருக்கும்படி கற்றுக் கொடுத்தபோதிலும், விளையாட்டில் அதை அவள் அனுசரித்துத் தெரிந்துகொண்டாலொழிய, அது சாத்தியமாகாது.

2. ஒத்துழைப்பு, தானாகவே ஒரு காரியத்தை ஆரம்பித்துச் செய்தல், தைரியம், தன்னைத்தான் அடக்கிக்கொள்ளல், சுயநம்பிக்கை, தியாகம் முதலிய விரும்பத்தக்க குணங்கள் யாவும் இதனால் விருத்தியடையும். தைரியம் வேண்டிய விஷயங்களைச் செய்யாமல் ஒருவனுக்குத் தைரியம் அபிவிருத்தியாகாது.

3. சுயநலத்தைக் கோராதிருப்பதையும் அவை கற்றுக்கொடுக்கின்றன. விளையாட்டில் தனக்குப் பேர் சம்பாதிப்பதோடுகூட, தன் உத்திக்கும், தன் வகுப்புக்கும், தன் பள்ளிக்கூடத்திற்கும், தன் நகரத்திற்கும் புகழ் வரவேண்டுமென்று அந்தப் பெண் பிரயத்தனப்படுகிறாள்.

4. விளையாட்டின் விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கவேண்டுமென்று அந்தக் குழந்தைக்குக் கற்பிக்கப்படுகிறது. பின்னிட்டு அதன் வாழ்நாளில், ஜனசமூக

விதிகளுக்கு அவள் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும்படி நேரிடுகிறது.

5. விளையாட்டுகளினாலே மனோ உறுதியும் தீர்மானமும் உண்டாகிறது.

6. தேக நிலையையும் அது விருத்தி செய்கிறது. தேகநிலை சரியாயிராமலிருந்தால் மேலான எண்ணங்கள் உதிப்பது சாத்தியமா? மனோதிடம் உள்ளவன் சாதாரணமாய் நிமிர்ந்து உட்காருவான். நடக்கும்போதும் தலை நிமிர்ந்தேயிருக்கும். நேரான ரூபமிருந்தால், அது தன்னைத்தான் அடக்கியாளும் சக்தியையும் தன்மேல் நம்பிக்கையையும் குறிக்கும். 'ஒருவன் தன் முதுகைப்போல வலுவுள்ளவனாயிருக்கிறான்' என்கிற ஒரு வசனம் உண்டு. அது நிஜமே.

நான் இதை முடிப்பதற்கு முன்னால் ஒரு வார்த்தை. 'துருப்பிடித்துப் போவதைக்காட்டிலும் தேய்ந்து போவது நலம்' என்றொரு வசனம் உண்டு. இதுவும் வாஸ்தவம். உன்னுடைய சதைகளையும் கைகால்களையும் தினம் ஒழுங்காய் அப்பியஸி. அதனால், உனது ஆரோக்கியம் எவ்வளவு அபிவிருத்தியடைகிறதென்பதைப் பார்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு தேகாப்பியாஸமே அடிப்படையாயுள்ளது. உனது ஆயுட்கால முழுதிலும் அளவிலா நன்மையை அளிக்கும். பகவான் நியமித்துள்ள மேலான ஆரோக்கியம், பலம், திறமை என்னும் வீட்டின் கதவிற்கு அது திறவுகோலாகும்.

இன்புளுயன்ஜாவைத் தடுக்கும் முறை

ஒரு சாகபக்ஷிணி வைத்தியர் எழுதியது.

இன்புளுயன்ஜாவைப்போன்ற ஒரு தொத்து வியாதிக்கு இரண்டு அம்சங்கள் தேவை. அதாவது, விதை ஒரு பக்கம், நிலம் ஒரு பக்கம். இன்புளுயன்ஜா வியாதியை அடியோடே வரவொட்டாமல் தடுக்க முடியாது. ஆனால், விதை, நிலம் ஆகிய இவ்விரண்டையும் கவனித்தால், கொஞ்சமாகிலும் தடுக்கலாம்.

இன்புளுயன்ஜாவில், விதை என்பது, மூக்கு, வாய், கண்கள் இவற்றின் மூலமாய் தேகத்தினுட்புகும் நுண்ணிய கிருமிகள் ஆகும். துளித்துளியாய் வரும் எச்சில் மூலமாய் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குக் கொண்டுபோகப்படும். மற்றவர்களுக்குத் தொத்தவைக்கும் நபர் அந்த சமயத்தில் அந்த வியாதியால் வருந்துகிறவனாகவுமிருக்கலாம்; அல்லது வருந்தாமலிருப்பவனாகவும் இருக்கலாம். பின் சொல்லிய சந்தர்ப்பத்தில், அந்த நபருக்கு 'காரியர் அல்லது சுமந்து செல்வோன்' என்று பெயர். ஏனெனில், அவன் அந்தக் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்கிறான். ஆனதுபற்றி, இந்தத் தொத்து வியாதி பரவியிருக்கும்போது, பொதுக்கூட்டங்கள், பாட்டுக்கச்சேரிகள், நாடகமேடைகள் இவைகளுக்குப்போவதை நிறுத்திவிடவேண்டும். எல்லா ஆபீசுகளும், தொழிற்சாலைகளும், வசிக்கும் அறைகளும் படுக்கையறைகளும் காற்றோட்டமுள்ளவையாக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நிலம் என்பது மானிட தேகம். இந்த இரண்டு அம்சங்களுக்கும் இதுதான் முக்கியமானது. ஆனதுபற்றி, வியாதி பரவியிருக்கும்போது (அதற்கு முன்னாலிருந்தால் உத்தமம்) தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். அதாவது, இந்த நிலத்தில் கிருமிகள் ஓங்கி வளராமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கூடியமட்டும், எப்போதும் வெளிக்காற்றில், சுத்தமாக வீசிக்கொண்டிருக்கும் ஆகாயத்தில் வசிக்கவேண்டும். சலனமற்ற அசுத்தமான காற்றே இந்த வியாதிக்குக் காரணம். தினம் ஸ்நானம் செய்து, வெளிக்காற்றில் போதுமான வியாயாமத்தை எடுத்துக்கொண்டு, குடலில்

மலச்சிக்கலில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் ஆகார உப்புக்களும், பழுதுபடாத நிலைமையில் போதுமான அளவுள்ள தக்க ஆகாரத்தை உண். இது பச்சை ஸலாட்டுகளிலும், பச்சைப்பழங்களிலும் தினம் கிடைக்கும். ஆகாரத்தில் போதுமான ப்ரோடீன் இருக்கும்படி கவனி.

மேலும், கூடியவரையிலும் சமைத்த, சிக்கலான, கலப்படமான, தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரங்களைத் தவிர். இவற்றிற்குப்பதிலாக, இயற்கையிலிருந்து நேராகக் கிடைத்த ஆகாரங்களை உண். முன் சொன்னவற்றிற்கு உதாரணங்கள்: பட்டிங்க்ஸ், ஜாம்ஸ், டப்பாக்களிலும் புட்டிகளிலும் அடைத்த ஆகாரங்கள், ரொட்டி, சர்க்கரை, பிஸ்கோத்து, ஊறுகாய்கள், சட்னி, காய்ச்சிக் கொதிக்க வைத்த பால். பின் சொல்லியவற்றின் உதாரணங்கள்: தவிடு, ஆப்பில் பழம், பியர்ஸ், அத்திப் பழம், பேரீச்சம்பழம், ஸலாட்டுகள், முட்டைகள், பசுவினின்று கறந்த பால், கொட்டைகள், ஒலிவ எண்ணெய் முதலியன.

கண்கள், நாசித்துவாரங்கள், வாய் இவற்றின் மூலமாய் மேற்சொல்லிய கிருமிகள் நுழையக்கூடுமாதலால், அவைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். முக்கியமாய் சூரிய வெளிச்சம் தவிர, மற்ற மின்சாரம் முதலிய விளக்கில் படித்தல், தையல்வேலை செய்தல் முதலியவைகளைத் தவிர். கண்கள் சிவந்துபோய் நெருக்கடியாயிருந்தால், கொதிக்கும்படிக் காய்ச்சி, வெதவெதவென்றிருக்கும்படி ஆறவைத்தப் பாலை விட்டுக்கொள்.

புகையிலையைத் தவிர்த்தும், பற்களைக் கவனித்தும், நாசித்துவாரங்களையும் வாயையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள். தினம் வெளிக்காற்றில் பிராணயாமம் செய். நாசித்துவாரங்கள் மூலமாய் காற்றை உட்கொண்டு வாயின் மூலமாய் சுவாஸத்தை வெளிவிடு. நாசித்துவாரங்களும், வாயும் ஆரோக்கியமற்றதாயிருந்து, அல்லது ஆரோக்கியமற்றதாக ஆகும்படியாயிருந்தால (4000-ல் 1) வலுவுள்ள சுடு ஜலத்தில் பொடாஷியம் பர்மாங்கனேட் கலப்பு மருந்தைப்போட்டு, கொஞ்சம், ஒரு பயிண்டுக்கு ஒரு தேக்கரண்டியளவு சாதாரணமான டேபில் உப்பும் சேர்த்துக் கரைத்து அதைக் கொப்புளிக்க வேண்டியது.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

நூதனமான பால் பரீக்ஷை.—மூன்று விதமான பாலை சர்க்காரார் இப்போது அங்கீகாரம் செய்திருக்கிறார்கள். அதாவது, 'டூபர்குலின் டெஸ்டெட்', 'அக்ரிடிடெட்', இவ்விரண்டும் பச்சைப்பால். 'பாஸ்டியரைஸ்டு' என்பது காய்ச்சி பிரத்தியேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது. 'டூபர்குலின் டெஸ்டெட்' பாலில் கால நிர்ணயப்படி, க்ஷயரோகப் பரீக்ஷை செய்யப்படாத பசுக்களை மந்தையிலிருந்து நீக்கிவிட வேண்டியது. 'அக்ரிடிடெட்' பாலுக்காக லைசென்ஸ் பெற்ற பசுக்கள் கால நிர்ணயப்படி கால்நடை டாக்டர்களால் பரீக்ஷிக்கப்படவேண்டும். பாலை பாஸ்டியரைஜ் செய்யும் பிரத்தியேகமான முறையில், பாலில் ஏதாகிலும் வியாதிக் கிருமிகள் இருந்தால், அவை பிராணி வாக்கத்திலிருந்து வந்தபோதிலும், மானிட வர்க்கத்திலிருந்து வந்தபோதிலும் அழிந்து போய்விடும். பாலின் போஷணைக்குணத்திலும் ஒன்றும் குறையாது. ஆனதுபற்றி, இம்மூன்றுவித பால்களில், பாஸ்டியரைஸ்டு பால் மிகவும் காப்புள்ளது.

இம்மூன்று வகுப்புப்பால்களுக்கு பாக்டீரியலாஜிகல் பரீக்ஷையும் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது காப்பைப் பற்றியதன்று. இது அதன் சுத்தத்தையும் நீடித்திருக்கும் குணத்தையும் பொருந்தியது. இதுவரையில், இப்பரீக்ஷைகள்

இரண்டுவிதமாக நடைபெற்று வருகின்றன. ஒன்று, 'ப்ளேட்கௌண்ட் டெஸ்ட்' இதில் பாலிலுள்ள கிருமிகளைக் கணக்கெடுத்து, ஒரு க்யூபிக் ஸென்டிமீடர் பாலில் இவ்வளவு இருக்கலாம் என்று எல்லை வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மற்றொன்று, 'கோலிபாரம் பாஸிலை' இருக்கின்றனவா என்று தெரிந்துகொள்வதற்காகச் செய்யும் பரீக்ஷை. சரியான பாலாயிருந்தால், குறித்த பாலின் அளவில் அப்பாஸிலை இருக்கவே கூடாது.

இந்த இரண்டு பரீக்ஷைகளின் உபயோகத்தைப்பற்றி ஆக்ஷேபணைகள் இருக்கின்றன. லைசென்ஸ் செய்யப்பட்ட பால்காரர்கள் இப்போது அதிகப்பட்டிருப்பதால் இன்னொரு கஷ்டம் உண்டாயிற்று. பாலின் சுத்தம், அது நீடித்திருக்கும் தன்மை இவைகளைக்கண்டறிய சுலபமான பணச்செலவு இல்லாத உபாயம் வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனதுபற்றி, 1937௵ ஜனவரி௴ 1௳ முதற்கொண்டு, 'டூபர்குலின் டெஸ்டட்' அல்லது 'அக்ரெடிடெட்' பாலுக்கு ப்ளேட் கவுண்டு பரீக்ஷை உபயோகிக்கப்படாது. அதற்குப் பதிலாக, 'மிதிலேன் ப்ளூ' பரீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. இந்தப் பரீக்ஷையில் தேறவேண்டுமானால், அந்தப் பாலானது சில நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டு, மே மாதம் 1௳ முதல், அக்டோபர் மாதம் 31௳ வரைக்கும் எடுத்த மாதிரியில் 4½-மணி நேரத்திற்குள்ளாகவும், நவம்பர் மாதம் 1௳ முதல் ஏப்ரல் மாதம் 30௳ வரையிலும் எடுத்த மாதிரியில் 5½-மணி நேரத்திற்குள்ளாகவும் அந்த மிதிலேன் ப்ளூவை நிறமாற்றும்படிச் செய்யக்கூடாது. இந்த இரண்டுவித பால்களுக்கும் கோலிபாரம் பரீக்ஷையுங்கூட வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், பாஸ்டியரைஸ்டு பாலுக்கு மிதிலேன் ப்ளூ பரீக்ஷை தகுந்ததல்லவாதலால், இந்த வகுப்புக்கு மட்டும் ப்ளேட் கௌண்ட் பரீக்ஷை இன்னும் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது.—ஹோம் அண்டு கண்டிரி.

தீவிர சிசுவின் மலக்கழிச்சலுக்குப் பொது சிகிச்சை.—குழந்தைக்குச் சீதளம் வந்துவிட்டால், காலதாமதமின்றி சூடான 'மஸ்டர்டு பாத்' (உஷ்ணக்கிரம் 100 டிகிரி முதல், 105 டிகிரி வரையில்) கொடுக்கவேண்டும். பிறகு உஷ்ணமான ப்ளான்கெட்டை அதைச் சுற்றிப் போர்த்து, அதன் சுற்றுப்பக்கத்தில் சூடான தண்ணீர்ப்புட்டிகளை வைக்க வேண்டும். நோயாளியின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி, ஒரு நாள் முதல் மூன்று நாட்கள் வரையிலும் ஆகாரம் ஒன்றுமே கொடுக்கக்கூடாது. ஆனால், அப்போதைக்கப்போது சாதாரண ஜலம் மட்டும் சப்பக் கொடுக்கவேண்டும். வாந்தியைத் தடுப்பதற்கு இரண்டு மூன்று துளிகள் பிராந்தி அல்லது விஸ்கி கொடுத்தால் நலம்.

இதற்கு முதல்முதல் செய்யவேண்டிய கடமை என்னவென்னில், பால் போட்டுவதை நிறுத்துவதேயாம். ஆகாரமாக, ஆல்புமின் ஜலம், பார்லி ஜலம், அரிசி கஞ்சி இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றைப் போட்டலாம். முதல் சொல்லியது, கடுமையான கேசுகளில் கொடுக்கவேண்டும். அது இரைப்பையில் தங்கியிருப்பதுடன், குடல்களுக்கு அதிகமாக அழற்சியை உண்டுபண்ணாது. ஆல்பியூமின் ஜலமும் வாந்தியாய் விட்டால், வெறும் ஜலத்தைச் சப்பக் கொடுக்க வேண்டியது. கடுமையான மலக்கழிச்சலுடன் வாந்தியுமிருந்தால், குழந்தைக்கு ஜலம் அவசியம் வேண்டும். பார்லி ஜலத்தைக்காட்டிலும் அரிசிக்கஞ்சி சிரேஷ்டம். ஏனெனில், அது அதிகமாக வயற்றுப்போக்கை உண்டாக்காது. இந்த ஆகாரங்களைச் சிறுதளவாகக் கொடுக்கவேண்டும். அரை மணி முதல் ஒரு மணிக்கொருதரம் கொடுக்கவேண்டும். முழு ஓய்வு இருந்தால் மிகவும் நல்லது.—மெடிகல் டைஜெஸ்டு.

பச்சையாக உண்ணும் ஆகாரத்தைப் பற்றி ஒரு வார்த்தை.—பச்சையாக உண்ணும் ஆகாரம் என்றால் அதில் ஏதோ கொஞ்சம் அதிருப்தியிருக்கிறது, பச்சை

என்று சொல்வதனாலேயே அது பச்சையன்று. அது சூரியனால் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரம். மனிதனால் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்திற்கு எதிரிடையான மாங்காய், ஆரஞ்சு, பாப்பையா முதலியன தங்களுக்குள்ள இனிப்பான ருசியை சூரியன், ஜலம், காற்று இவைகளிலிருந்து பெறுகின்றன. இதேமாதிரிதான் கொட்டைகளும் (தேங்காய், வாதம், வால்நட், வேர்க்கடலை முதலியன). இந்தக் கொட்டைகளைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதே மேல். அவற்றைச் சமைப்பதனால் விசேஷ குணம் ஒன்றுமிராது. வெள்ளரிக்காய் முதலிய காய்கறிகள் கூட, பச்சையாய்ச் சாப்பிட்டால்தான் ருசி. வெகுகாலமாக, சமைத்த சத்தில்லாத ஆகாரத்தையேயுண்டு பழக்கம் செய்து கொண்ட நமது நாக்கை, சமைக்காத ஆகாரத்தை உண்டு அதை அனுபவிக்கும்படி பயிற்சி செய்யவேண்டும். பச்சையாய்ச் சாப்பிடுவதில் ருசியில்லாதிருந்தால், அந்த ஆகாரங்களை விட்டுவிடலாம். தங்கள் ஆயுட்காலத்தில் முதல் முதல் பச்சை ஆகாரத்தை உண்ண ஆரம்பிப்போர், கொஞ்சகாலம் துர்ப்பலமடையலாம். ஆனால், அவர்கள் பச்சையாகச் சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரத்தையும், அதன் அளவையும் ஒழுங்குபடுத்தும் பக்ஷத்தில், அவர்களுடைய தேகம் லேசாகி, வலுவோடிருக்கும். இதில், அளவு கணக்கில்லை. இந்த ஆகாரத்திலுள்ள கனம்தான் முக்கியமானது. இந்தப்பச்சை ஆகாரங்களிலுள்ள கனம்தான், மலச்சிக்கலுள்ள ஒரு நோயாளியின் குடலில் சுருக்கித்தள்ளும் குணத்தைத் தூண்டி, மலத்தைக் கழியச்செய்கிறது. பச்சை ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்வோர், இந்த விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்.

ப்ரோடீட் நிரம்பியுள்ள ஆகாரங்கள் (அதாவது, பருப்பு தினுசுகளும் கொட்டைகளும்), கொழுப்புக்களும் எப்போதும் கொஞ்சமாய்ச் சாப்பிடவேண்டும். கனம் அதிகமில்லாத வாழை, ஸ்பேடா முதலியவற்றையும் மட்டாய்ச் சாப்பிடவேண்டும். இரஸமுள்ள பழங்களாகிய ஆரஞ்சு, மாம்பழம் முதலியவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.—தி இண்டியன் நாசுரோபாத்.

பெருத்த இடுப்பு.—கொஞ்ச நாளைக்கு முன் ஸ்திரீகளின் நாஜூக்குகளைச் செவ்வையாய்க் கண்டறிந்த அமெரிக்கா தேசத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு கமிஷன், ஸ்திரீகளின் இடுப்புக்கள் வழக்கமாய் இருப்பதைக்காட்டிலும், இப்போது அதிகமாக இருக்கின்றனவென்று ரிப்போர்ட்டு செய்திருக்கிறது. இதற்குக் காரணம், ஸ்திரீகள் தங்கள் இடுப்புக்களை ஒன்று முதல், ஒன்றரை அங்குலம்வரைக்கும் அதிகமாகப் பரப்பிக்கொண்டு அதிகமாக உட்கார்ந்துகொண்டிருப்பதேயாம்.

அதிகமாக உட்கார்ந்திருப்பதும், அதிகமாக சவாரி செய்வதும் சேர்ந்து, மனிதர்கள் ஸ்திரீகள் இவர்களின் உருவத்தைப் பாதிக்கின்றன.

இப்போது நாம் எல்லோரும் இயற்கைக்கு மாறான வாழ்வு வாழ்ந்து வருகிறோம். நமது மூதாதையர்கள் இருந்ததைக்காட்டிலும் அதிகமாகஉட்கார்ந்து கொண்டு காலம் கழிக்கிறோம். நாம் நடப்பதெல்லாம் நமது வீட்டிற்கும் மோடார் விடுதிக்கும் எவ்வளவு தூரமோ அவ்வளவு தூரந்தான். சோம்பேறித்தனமாய் வெகுநேரம் உட்கார்ந்து கொண்டு காலம் கழிப்பதைவிட, சுறுசுறுப்பாய் நடந்தோமானால், நமது இடுப்புக்களும் வயிறுகளும் இவ்வளவு பிதுங்கிக்கொண்டிரா. எல்லாவித வியாயாமங்களுக்கும் சுறுசுறுப்பாக நடப்பது உத்தமமான வியாயாமம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதை எல்லாரும் செய்ய முடியும். இதற்குப் பணச்செலவும் கிடையாது.—ஓரியண்டல் வாச்மென்.

ஆரோக்கியமுள்ள தாய்மார்கள் கவனிக்க வேண்டிய விதிகள் :—

1. வீட்டின் நிலைமை.—கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் உள்ள பந்துத்துவம் சுகமானதாயிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொருவருடைய மரியாதை, வசீகரம் இவற்றை

அது அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பிரசவங்களுக்கிடையில் போதுமான காலம்.—இடைவிடாமல் பிரசவித்துக் கொண்டிருத்தலை, போதுமான தேகபலத்துடனும், மனோபலத்துடனும் பொறுக்கக்கூடிய ஸ்திரீகள் சிலரே. ஒரு பிரஸவத்திற்கும், மற்றொரு பிரஸவத்திற்கும் இடையில் போதுமான காலவரை வேண்டும்.

3. பணம்.—போதுமான பணம் இருந்தால், கர்ப்பிணிக்கும், பால் கொடுக்கும் தாய்க்கும் போதுமான ஆகாரம் கிடைக்கும்; அவளுடைய தினசரி வேலைக்கு உதவியாயிருக்கும்; அவளுடைய ஓய்விற்கும் விளையாட்டிற்கும் போதுமான சாவகாஸம் கொடுக்கும்.

4. நல்ல வீடு.—அக்குடும்பத்தார், உலர்ந்த, நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதும், நல்ல வெளிச்சம், குழாய் முதலியன உள்ளதும், கூடுமானால் ஒரு தோட்டம் இருக்கும்படியானதுமான ஒரு வீட்டில் குடியிருக்கவேண்டும்.

5. நல்லடாக்டரும் நர்சும் தேவை.—இந்த இரண்டு தொழில்களிலும் கை தேர்ந்த நபர்களையே கோரப்படுகிறது. இராஜாங்கத்தார், டாக்டர்களையும், நர்சுகளையும் மருத்துவத்தொழிலில் பயிற்சி செய்வதற்குப் போதுமான பணம் செலவழிக்க வேண்டும். தாய்மார்களுக்குச் சாமர்த்தியமுள்ள வைத்தியர்கள் கிடைக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

6. கவலையின்றி இருத்தல்.—மேற் சொல்லிய அம்சங்கள் கிடைக்குமானால், அதிகக் கவலையும் நாம்பு நெருக்கடியும் வீட்டைவிட்டு ஒழியும். கர்ப்பிணி பிரசவிக்கும் சமயத்தில் கூடியமட்டும் அவளுக்குக்கவலையும், சுவல்ப மனோவேஷ்டையும் இராமல் செய்வது சமூகத்தாருடைய கடமையாகும்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

ஒன்றும் உண்ணாமல் பட்டினி கிடக்கிறவர்களைப்போலவே, அளவு கடந்து உண்பவர்களும் நோய்வாய்ப் பட்டவராவார்.—ஷேக்ஸ்பியர் (மர்சென்டு ஆப் வெனிஸ்).

* * *

புத்தகங்களைப்படிப்பது யுவர்களுக்கு ஒரு தொழிலைக் கொடுக்கிறது; கிழவர்களுக்கு இன்பத்தை அளிக்கிறது; சுகமாயுள்ளவர்களுக்கு அதிகசுகத்தைக்கொடுக்கிறது; துக்கம் வந்தபோது அதை நிவர்த்தி செய்கிறது; வீட்டில் இருக்கும்போது நமக்குப் போதுபோக்காக இருக்கிறது; வெளியே போகும்போது நமது வேலைக்குத் தடங்கல் செய்கிறதில்லை; இரவில் நம்மை ஒண்டியாயிருக்கும்படிச் செய்கிறதில்லை; பிரயாணம் செய்யும்போது நமக்குத் துணையாகவிருக்கிறது.—ஸிஸரோ.

* * *

வியாதியில் மனோவேஷ்டை.—கானன் என்பவர் சொல்லுகிறபடி, மனோவேஷ்டையானது ஜீரணக்காலைப் பாதித்து, சுற்றிச்சுற்றிக் கெடுதலையையே உண்டுபண்ணுகிறது. தங்கியுள்ள ஆகாரமானது போதுமான ஜீரண ரஸங்களால் பாதுகாக்கப்படாமல் புளிப்படைந்து, கிருமிகள் உண்டாகி, வாய்வு சம்பந்தப்பட்டு, அழற்சியுள்ள விஷவஸ்துக்களை உண்டாக்குகிறது. இவைகள் தங்கள் முறையில் அழற்சியை உண்டுபண்ணி, தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, அதற்குத் தீங்கை விளைவிப்பதுடன் மனதையும் பாதிக்கிறது. ஆனதுபற்றி, கூடியமட்டும் ஆரம்பத்தில் துக்கம், கோபம் முதலிய மனோவேஷ்டைகள் அதிகமாக உண்டாகாதபடி அவைகளைத் தடுப்பதன் ஆவசியகத்தை சாதாரணமாய் தெரிந்து கொள்வாரில்லை. இம்மனோ வேஷ்டையினால் உண்டாகும் மாறுதல்கள் நுட்பமாயிருப்பதால், அவற்றைக் கண்டுகொள்ள முடியவில்லை. சாதாரணமாக, ஜீரணத்திற்குச் சுகமும், மனோநிம்மதியும் எவ்வாறு அடிப்படையாக இருக்கின்றன

வோ, அவ்வாறே ஜீரணக்கோளாறுக்கு மனோவேதனையும், மனதில் ஆயாஸமும் அடிப்படையாக இருக்கின்றன.—மெடிகல் ஓல்டு.

* * *

முதிர்ந்த வயதுள்ள ஒருவனுக்கு முக்கியமான ஆரோக்கிய விதிகள்.—உனது ஆரோக்கியமானது, உனது வாழ்வு என்னும் பாங்கியில் 'இப்போதுள்ள மிச்சப் பணம்'. உனது வாழ்வில் நீ தினம் வேலை செய்து உழைப்பதால், இந்த மிச்சப் பணம் குறைந்துகொண்டே வரும். அது அதிகமாகக் குறைந்துபோகாதிருக்கும் பொருட்டு, இந்தப் பாங்கில் தினம் மேன்மேல் பணம் கட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அந்தப் பணமாவது ஒழுங்கான தூக்கம், அமைதி, நல்ல காற்று, விளையாட்டு, வெளிப்புறம் உட்புறம் சுத்தம், நூதன பழங்கள், பச்சை மரக்கறிகள், பால் முதலியன சம்பந்தப்பட்ட நல்ல ஆகாரம் ஒழுங்காய் எடுத்துக்கொள்ளல் ஆகிய இவைகளேயாம். அடிக்கடி பரீக்ஷித்துப்பார்த்து மிச்சப் பணம் எவ்வளவென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

நீ போகும்போது செலுத்திக்கொண்டே போகவேண்டுமென்று ஆரோக்கிய விதிகளில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அதிவேகமாகப்போனால், தாறுமாறாய்ச் செலவழிந்து போகும். உன்னுடைய வாழ்நாளில் ஏற்படும் செலவை உன்னுடைய ஆரோக்கிய வரவு செலவு திட்டத்திற்குள்ளாகவே வைத்திரு. ஆரோக்கியச் சிக்கனம் இருக்கும்படி பழகு.

ஒரு வாலிபன் ஆரோக்கியம் என்னும் பாதையில் வேகமாய் ஓடுகிறான். முதிர்ந்த வயதுள்ளவன் ஆரோக்கியக் கஷ்டங்கள் அதிகமாயுள்ள நெருக்கடியான பாதையில் ஓட்டிக்கொண்டு போகிறான். ஆனது பற்றி, முதிர்ந்தவனுடைய ஆரோக்கியத்திற்காக ஏற்பட்ட போக்கு வரவுச்சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நட. எல்லா விஷயங்களிலும் மிதம் இருக்கும்படி மெதுவாய்ப் போ. வேகம், மனது இவற்றின் அதிக உழைப்பு என்னும் செகப்புவிளக்குகளுக்கு எதிரில் சென்று முட்டிக்கொள்ளாதே.—புலடின் ஆப் தி அகாடெமி ஆப் மெடிஸன் ஆப் க்ளீவ்லாண்டு, ஓஹியோ—மெடிகல் ஓல்டு.

* * *

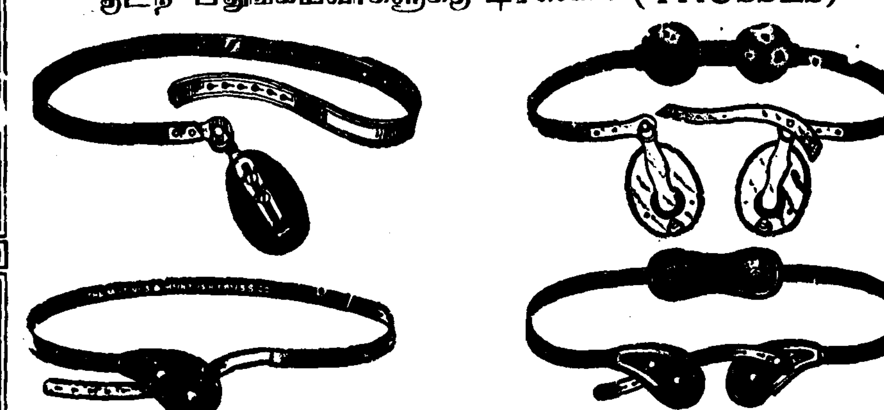
எச்சரிக்கையுள்ள புத்திமதி.—தலை மொட்டையாய்ப் போகும் விஷயத்தில் வைத்தியர்கள் சும்மாயிருக்கவில்லை. ஆனால், மறுபடியும் அது நமக்கு நம்பிக்கையை உண்டுபண்ணக்கூடியதாயில்லை. மயிர் உதிர்ந்து போகின்றதென்று தெரிந்துகொண்டவுடனே அதற்குச் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பி என்று ஜர்னல் ஆப் அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் நமக்குப் புத்திமதி கூறுகிறது.

பொது ஆரோக்கியம் உயர்ந்த நிலைமையில் இருக்கும்படிப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக வேலை செய்வதையும், முக்கியமாய் மனதிற்கு அதிக வேலை கொடுப்பதையும், அல்லது அதிகமாக விளையாடுவதையும், சரிதப்பிய காலங்களில் செய்வதையும் தவிர்க்கவேண்டும். மிருதுவானதும், லேசானதுமான தொப்பியைத் தரிக்கவேண்டும்; அல்லது ஒன்றுமே கூடாது. இதனால் வருந்தும் நபர் தலைமயிரை சளுவாய் வாறுவதற்காக தினம் மண்டையோட்டை நனைக்கக்கூடாது. ஆனால், உலர்ந்த மயிரை தினம் ஒருதடவையாவது, 10 நிமிஷநேரம் வலுவாய் ப்ரஷ் செய்து, மற்றொரு வேளை 10 நிமிஷநேரம் ஒரு தைலமோ, அல்லது விஷங்கொல்லி மருந்தோ போட்டுத் தேய்க்கவேண்டும்.

மயிருக்கு வேர் இல்லை. மண்டையோட்டின் சந்தில் மயிர் வளருகிறது. இது வளருகிறதற்கு பிராணதாரமான இடம் அதன் கீழ் மூளையுடன் சேர்க்கப்பட்ட ஸெல்லுகள் ஆகும். மயிர் வளர வளர, அது கிழத்தனமடைந்து, சில மாதங்களுக்கெல்லாம் இயற்கையாகவே கீழே விழுந்துபோகிறது. ஆனால், அதற்குப் பிராணதாரமான ஸெல்லுகளுக்கு அழிவில்லாதிருந்தால், இன்னொரு புது மயிர் அதற்குப் பதிலாக முளைக்கும். ஒரு ஆரோக்கியமான மண்டையோட்டிலிருந்[illegible] மயிர்கள் [illegible]கின்றன.—[illegible] மெடிகல் [illegible]

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.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்துகொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணு 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணு ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

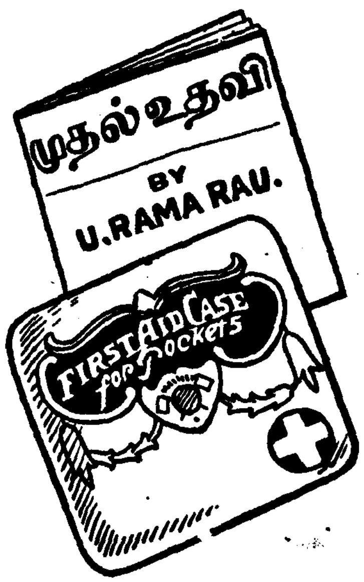
ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

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

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் 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.

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