ஆரோக்கிய தீபிகை

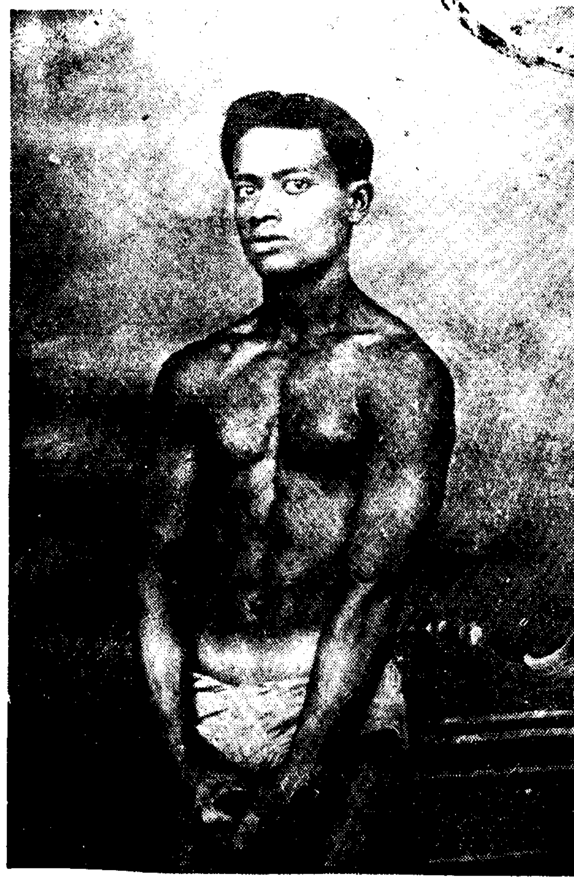
14 9-10

ஆகஸ்ட் - அக்டோபர், 1937.

N37·14·9-10

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.



மிஸ்டர் ஷிவப்ப பாடிஸாடர், ஹூப்ளி—வயது 16.

நல்ல தேக பலமும், வளர்ச்சியும் உள்ளவர்.

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

டம்பர்—**1937**] விலை அணா **2**. [தொகுதி **14**—பகுதி **9**.

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. ஆகலின், நமது "அத்திப்பழ 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.
இந்தியாவில் மதுபான விலக்கு ...	161
ஜலதோஷம்—டாக்டர் பரமானந்த அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்., கராச்சி ...	165
இன்புளுயன்ஜா—திருவாங்கூர் பொது ஆரோக்கிய இலாகாதாரால் வெளியிடப்பட்டது	168
ஒரு சம்பாஷணை—பொதுநலத் தொண்டரும், கிராமத்தாரும்—டாக்டர் எஸ். அரங்கஸாமி, எல்.எம். அண்டு எஸ்., டி.டி.எம்., டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், கீழ்க் கோதாவரி, காகிநடா ...	172
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	177
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	180

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

சென்னை-600 008

8b9254

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

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

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

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

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை 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 புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்துபோனார்கள். 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 சிலாகித்துப் பேசியும், 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 சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு தூதனப் 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: வில்லிவாக்கத்துக்கும் மதராஸுக்கும் இடையே III-வது கிளாஸ்

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.

தொகுதி 14, பகுதி 9] [செப்டம்பர், 1937.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கியவாழ்க்கையைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

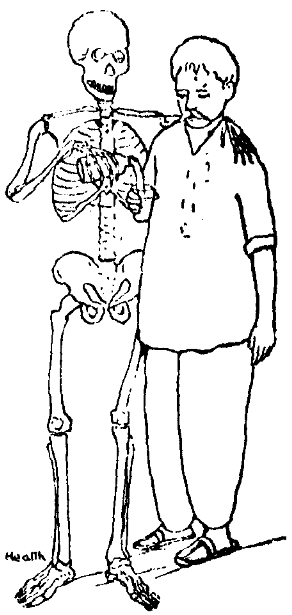
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இந்தியாவில் மதுபான விலக்கு

சட்ட சபைகளில் இந்தியன் நாஷனல் காங்கிரஸார் பெரும்பான்மையோரா யுள்ள ஆறு மாகாணங்களில், அவர்கள் கடைசியாக மந்திரிப்பதவியை ஏற்றுக் கொண்டனர். அந்தந்த மாகாணங்களின் காங்கிரஸ் மந்திரிகள், தேர்தலின்போது கொடுத்த வாக்குறுதிகளை மும்முரமாக நிறைவேற்ற ஆரம்பித்து விட்டனர். அந்த வாக்குறுதிகளுள், மதுபான விலக்கு ஒன்று. இது விஷயமாக, இப்போது வார்டாவில் நடந்த ஒரு கூட்டத்தில், காங்கிரஸ் காரியக்கமிட்டியார் பின் சொல்லிய தீர்மானத்தை நிறைவேற்றி யிருக்கிறார்கள். அதாவது: "1920-ம் வருஷத்தில் ஒத்துழையாமை இயக்கம் தொடங்கினது முதற்கொண்டு, காங்கிரஸ் பிரசாரத்தில் முக்கியமானவைகளுள் மது பான விலக்கு ஒன்றாகும். இதை ஸ்தாபிக்கும்பொருட்டு, ஆயிரக்கணக்கான ஸ்திரீ புருஷர்கள் சிறைவாசம் செய்யவும், மற்றபடி அநேகவித தேகபாதைகளுக்கு உட்படவும் நேரிட்டது. ஆனதுபற்றி, காங்கிரஸ் எண்ணத்தைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டியது காங்கிரஸ் மந்திரிகளின் கடமையாகுமென்று காரியக்கமிட்டியார் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் தங்கள் மாகாணங்களில் மூன்று வருஷ காலத்திற்குள் பூரண மதுபான விலக்குக் கொண்டுவர வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். மேலும், ஜனங்களுடைய நன்னடத்தை, ஜனசமூகக்ஷேமம் விருத்தியடைவதன்பொருட்டு, இந்த ஏற்பாட்டை மற்ற மாகாணங்களிலும், இந்திய சுதேச ராஜ்ஜியங்களிலும் அமுலுக்குக் கொண்டுவர வேண்டுமென்று அந்தந்த மந்திரிகளுக்குக் கமிட்டியார் விண்ணப்பம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள்". காங்கிரஸார் நாட்டம் வைத்த இந்த மதுபான விலக்கு நிறைவேறும்பொருட்டு இந்திய ராஜாக்களுக்கும், இந்திய ஜனங்களுக்கும் இதைவிட மனதை ஊடுருவும்படியான விண்ணப்பம் வேறெதுவுமில்லை.

நமது ராஜதானியில், பிரதான மந்திரி பிறந்த ஜில்லாவாகிய சேலம் ஜில்லாவிற்கு முதல் முதல் குடியை ஒழிக்கும் கௌரவம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு முன்பே ஒருதரம், காங்கிரஸ் சர்க்காருக்கு எதிர்க்கக்ஷியில் இருக்கையிலேயே, சேலம் ஜில்லாவில் குடி ஒழிந்துவிட்டது. இப்போது காங்கிரஸே சர்க்காராயிருக்கையில் மறுபடியும் எப்போதும் ஸ்திரமாய் அது

மதுபானத்தை விலக்கும் என்று நம்புகிறோம். இந்தியாவில் மதுபான விலக்கு வெற்றி அடையுமா என்பதைக் குறித்து அநேகர் சந்தேகிக்கிறார்கள். அநேகவிதகாரணங்களை அவர்கள் எடுத்துரைக்கிறார்கள். முதலாவது, இதனால் மாகாண வருமானத்தில் பெரிய துண்டு போய்விடுமென்றும், வித்தியா, ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் முதலிய இலாக்காக்களுக்குப் பணம் இராமற் போய்விடுமென்றும் சொல்கிறார்கள். அவர்களுக்கு நாம் சொல்லும் உத்தரமாவது: சுய ஆக்ஷி வருவதற்கு முன்னே மாகாணக் கஜானாக்களில் இந்த வருமானப் பணம் குவிந்து கொண்டிருந்ததே, அப்போது என் ஜனப்பிவிருத்திக்குரிய ஏற்பாடுகள் அபிவிருத்தியடையவில்லை? மதுபான வரியை வித்தை, ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் முதலியவைகளுடன் என் இணைக்கவேண்டும்? மதுபான வரியும், வித்தை சுகாதாரம் ஆகிய இவைகளும் ஒன்றோடொன்று கூடாத விரோத வஸ்துக்கள். சர்க்காரார் ஜனங்களைக் குடிக்கும்படித் தூண்டுதல் செய்யும் வரையில் அவர்களுடைய மூளையும் விருத்தியடையாது; தேகமும் சுகமாயிராது. இரண்டாவது, சட்டத்திற்கு விரோதமாய் ஜனங்கள் லாகிரி வஸ்துக்களைத் தயார் செய்து குடிக்க நேரிடுமென்றும், அதைத் தடுக்க உத்தியோகஸ்தர்கள் நிரம்ப வேண்டுமென்றும், அதனால் செலவு அதிகமாகுமென்றும் சிலர் வாதிக்கிறார்கள். ஒத்துழையாமையின்போது நன்மார்க்கப் பிரசாரத்திற்கு ஜனங்கள் உட்பட்டு, சந்தோஷமாய் மதுபானத்தை விலக்கினார்கள். சட்ட விரோதமாய் அவர்கள் லாகிரி வஸ்துக்களைத் தயார் செய்ததாக யாதொரு ரிபோர்ட்டும் காணோம்.



பெற்றோர் செய்த பாவம், அவர்கள் பிள்ளைகளை வந்தடைகிறது. அவர்கள் குடிக்க, இவர்கள் வருந்துகிறார்கள்.

இது மனப்பித்தேயொழிய வேறல்ல. ஜனங்களிடம் செல்வாக்குள்ளவர்கள் சரியான பிரசாரம் மட்டும் செய்யும்பக்ஷத்தில், இப் மாதிரி முறைகளைத் தேடுவதற்கு இடமிராது. மூன்றாவது, மதுபான விலக்கானது, ஏழைத் தொழிலாளிகளின் இன்பத்தை அல்லது பொழுது போக்கை ஒழிக்க ஏற்பட்டதாகும் என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். தொழிலாளி தினம் வெய்யலிலும் மழையிலும் கஷ்டப்பட்டுஉழைப்பதால், கொஞ்சம் குடித்தால் அவனுக்கு ஆயாசம் தீருகிறது. அந்த சுகத்தைக் கெடுப்பது கொடுமையாகும். ஆனால், மதுபானமானது மனிதர்களுடைய தேகங்களுக்காவது, ஆத்மாக்களுக்காவது, யாதொரு சுகத்தையும் அளிக்காது. அது ஒரு பாவத்தொழில்; சாபக்கேடு. மிஸ்டர் இவார்டு க்ளாட்ஸ்டன் என்பவர், 1880-ம் ஆண்டில் ஹவுஸ் ஆப் காமன்ஸ் முன்பாகச் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் பின் வருமாறு பேசியிருக்கிறார் :—“குடியினால் மானிடர்க்கு நேரிடும் விபத்துக்கள், யுத்தம், நோய், பஞ்சம் என்கிற இம் மூன்றினால் நேரிடும் விபத்துக்களைக் காட்டிலும் அதிகம் என்று சொல்லப்படுகிறது”. ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்பு வைத்தியர்கள் சாராயத்தை வலுவையும் உத்தீபனத்தையும் தரும் மருந்தாகக் கருதினர். பின்னிட்டு, சாராயத்தை உபயோகிக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளையும், அதை உபயோகப்படுத்தாத ஆஸ்பத்திரிகளையும் ஒத்திட்டுப் பார்த்ததில், சாராயத்தை வலுவிற்காகவும், விஷங்கொல்லி மருந்தாகவும் உபயோகப்படுத்திய ஆஸ்பத்திரிகளில் மரண விகிதம் அதிகமாகவிருந்ததென்று சங்கையின்றி நிரூபிக்கப்பட்டது. சாராயத்தினால் அதிக குற்றமும், பைத்தியமும், வருத்தமும், துக்கமும் நேரிடுகின்றனவென்று நிபுணர்கள் யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். குடி, குற்றம், பைத்தியம் இவை மூன்றும் இணைபிரியா நண்பர்கள்.

மதுபான விலக்குக்குக் கடைசியான ஆக்ஷேபம் யாதெனில், அமெரிக்காவில் இது தவறிப்போய் விட்டது. இந்தியாவிலும் தவறிப்போகுமென்பதாம். அமெரிக்கா இந்தியாவன்று. அது அமெரிக்காவில் தவறியதற்குக் காரணம் பணப்பேயின் விஷமேயொழிய, குடிப்பேயின் விஷமமல்ல. அங்கே வெகுநாள் சாராய வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருந்த கொழுத்த பணக்காரர்கள் யாவரும் ஒன்றுகூடி, இந்த மதுபான விலக்குச் சட்டத்தை ரத்து செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்தினர். அமெரிக்காவில் குடி ஒரு புண்ணியம். அங்கே புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் யாவரும் கூடி விருந்துக்கு உட்காரும் மேஜைமேல் சாராயப்புட்டி வைக்கப்படாதிருந்தால், அது ஜனசமூக மரியாதைக்கு ஒரு பெருங்குற்றம்செய்ததாகும். ஆனது பற்றி, அமெரிக்காவை இந்தியாவுடன் ஒப்பிடுவதில் பிரயோஜனமில்லை.

இக்கெட்ட குடிப்பழக்கத்தின் விஷயமாக சாதாரணமாய் நான்கு கேள்விகள் பிறக்கக்கூடும். இக்குடிப் பழக்கத்தின் மூலம் என்ன? இப்பழக்கம் பூலோகத்தின் ஜனங்களுக்குள் அதாவது, கிழக்குப் பிரதேசங்களிலும், மேற்குப் பிரதேசங்களிலும் வாசஞ்செய்தவர்கள், பூர்வீகத்திலும் தற்காலத்திலும் வசித்தவர்கள், நாகரீகமுள்ளதும் நாகரீகமற்றதுமான ஜனங்கள் ஆகிய இவர்களுக்குள் எவ்வாறு பரவியது? என் ஜனங்கள் குடிக்க வேண்டும்? முற்காலத்தில் மதுபான விலக்கு விஷயமாக அந்தந்த தேசத்து சர்க்காரார் என்ன ஏற்பாடுகள் செய்தனர்? இந்தக் குடிப்பழக்கமானது, பூலோக சிருஷ்டி முதற்கொண்டே இருந்து வருகிறது என்பது நம்முடைய அபிப்பிராயம். பூலோகத்தின் ஒவ்வொரு நாட்டாருக்கும் உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய யாதாமொரு பானத்தின்மேல் பிரியம் உண்டு. பண்டைக்காலத்தில், அமெரிக்காவின் வட மாகாணங்களிலும், பிரிட்டிஷ் மாகாணங்களிலும், சீனதேசத்துத்தேயிலை முக்கியமான பானமாகவிருந்தது. மத்திய அமெரிக்காவிலுள்ள கலப்பட ஜனங்கள் சாக்கலேட் உபயோகப்படுத்தினர். தென் மாகாணங்களிலும் மேற்கு இந்தியத் தீவுகளிலும் உள்ள ஜனங்களுக்கு காபியின்மேல் அதிகப் பிரியம். பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, ஸ்வீடன், துருக்கி, இந்நாடுகளில் காபி முக்கியமாய் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது. இங்கிலாந்து, ருஷியா, உலாந்து இவைகளில் தேயிலையும், ஸ்பெயின், இத்தாலியா இத்தேசங்களில் சாக்கலேட்டும், அயர்லாந்தில் கோகோவின் மேல்தோலும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தன. சீனதேசத்து தேயிலை ஹிமயமலைப் பிரதேசங்களுக்கும், ஸைபீரியாவின் சமவெளிகளுக்கும் எட்டிற்று. ஆப்பிரிக்காவின் சில பாகங்களில், அந்நாட்டார் ‘பாம்பி’ என்று சொல்லப்பட்ட வாழைப்பழத்தின் ரஸத்தைப் பானமாக உபயோகப்படுத்தி வந்தனர். பாம்பி என்பது மயக்கத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்து. ஆப்பிரிக்காவில் பிரயாணம்செய்த ஒருவர் சொல்லியபடி, ‘கொஞ்சம் அந்தஸ்துள்ள ஒவ்வொரு மனிதனும், தன் இஷ்டப்படி வேலை முடிந்ததும், பாம்பியைத் தொடாதவன் இல்லை; அதாவது, குடிக்காதவன் இல்லை’. இதனால், பண்டைக் காலத்துப் பானங்கள் அதிக தீங்கை உண்டுபண்ணக்கூடியவையல்ல என்று ஏற்படுகிறது. ஆனால், நாகரீகம் உதயமானதும், மால்டு, திராக்ஷை ரஸங்கள், ரம், பட்டை சாராயம், விஸ்கி, பிராந்தி, ஜின் முதலிய சாராயங்களை ஜனங்கள் அபரிமிதமாகக் குடிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். “மிஷனெரியாவது, அல்லது வியாபார ஏஜெண்டாவது எங்கெங்கே நுழைகிறார்களோ, அங்கங்கே விஸ்கி முன்னே செல்ல, பின்னே நாகரீகம் தவழ்ந்து போகிறது” என்று டாக்டர் புட் என்பவர், தமது “ஹோம் ஸைக்லோபீடியா ஆப் பாபுலர் மெடிகல் அண்டு ஸோஷியல் சயன்ஸ்” என்னும் புத்தகத்தில் சொல்லி

யிருக்கிறார். இத்தீங்கை நிறுத்த டெம்பரென்ஸ் சட்டங்களும், டெம்பரென்ஸ் சபைகளும் எல்லாத்தேசங்களிலும் ஏற்பட்டன. இவை ஜனங்களை மிதமாகக் குடிக்கும்படி பிரசாரம் செய்ய ஆரம்பித்தன. ஆனால், டெம்பரென்ஸ் தவறியது என்றே சொல்லவேண்டும். "சாதாரணப் பேச்சில் டெம்பரென்ஸ் என்றால் மிதமாகக் குடித்தல் என்றர்த்தம். மிதமாகக் குடிப்பதற்கு உத்திரவு உண்டு என்று இதனால் ஏற்பட்டது. ஆனால், குடியோ நம்மை மோசம் செய்யக்கூடிய ஒரு துர்க்குணம். கொஞ்சமாய்க் குடிக்க ஆரம்பித்தால், அது கடைசியில் அதிகமாகக் குடிக்கும்படியான நிலைமையில் கொண்டுபோய் நிறுத்தும். ஆனதுபற்றி, டெம்பரென்ஸ் என்பதற்கு முழுவிலக்கு என்றே அர்த்தம் கொண்டு, முழு விலக்குக்கே பிரசாரம் செய்யவேண்டும்". இதனால் இப்போது டெம்பரென்ஸ்போய் அதற்குப் பர்த்தியாக ப்ரொஹிபிஷன் வந்தது.

இப்போது குடிப்பழக்க விஷயமாக, புராதன இந்தியாவின் நிலைமை என்ன? பண்டைக்காலத்தில் இந்தியாவானது, நாகரீகமுள்ள தேசமென்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது. வேதம் ஓங்கியிருந்த காலத்தில் ஸோமா என்னும் செடியின் ரஸத்தை ஜனங்கள் குடித்தனர் என்று நாம் வாசித்திருக்கிறோம். மனு ஸ்மிருதிப்படி, போதை வஸ்துக்கள் மூன்று விதம்: ஒன்று சர்க்கரையைக்கொண்டு செய்யப்பட்டது; இரண்டாவது, அரிசிமாவைக்கொண்டு தயார்செய்யப்பட்டது; மூன்றாவது, தேன் மரத்தின் புஷ்பங்களினின்றும் தயாரிக்கப்பட்டது. முதலிரண்டிற்கும் முறையே ரம், ஆராக் என்று பெயர் என்று ஒரு வியாக்கியான கர்த்தா எழுதியிருக்கிறார். மது விலக்கின் விஷயமாக மனு, கடூரமான சட்டங்களை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். அவற்றுள், சில பின்வருமாறு:—

1. "மூன்று அல்லது அதற்குமேற்பட்ட வருட காலங்களுக்கு, தன்னைச் சேர்ந்தவர்களுக்குப் போதுமான ஆகாரம் சேகரித்து வைத்திருப்பவன் தான் ஸோமாவைக் குடிக்க உரிமை உண்டு".—மனு பிர. 11, 7.

2. "எந்த த்விஜனுடைய ஆஸ்தி மேற்சொல்லிய தொகைக்குக் கம்மியாயிருக்கிறதோ, அவன் ஸோமா குடித்தால், அதனால் அவனுக்கு ஏற்படும் நற்கதி கிடைக்காது. அவன் முன்னால் ஒருதரம் ஸோமா குடித்திருந்தபோதிலும் கிடைக்காது".—மனு பிர. 11, 12.

(முதல் முதல் செய்யும் யாகத்தில் தான் ஸோமா குடிக்க வேண்டியது. பின்னிட்டு செய்யும் யாகங்களில் குடிக்கக்கூடாது.)

3. "போதையைக் கொடுக்கும்படியான சாராயமானது ஆகாரத்தை அசுத்தம் செய்யும். ஆகாரம் அசுத்தமானால் அது பாவம். ஆனதுபற்றி, பிரம்ம க்ஷத்திரிய, வைசியர்கள் போதை சாராயங்களைக்குடிக்கக்கூடாது".—மனு பிர. 11, 94.

4. "எந்த த்விஜன் முட்டாள்தனமாய் போதையைக் கொடுக்கும்படியான சாராயத்தைக் குடிக்கிறானோ, அவன் அதே சாராயத்தைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கவேண்டும். அதனால் அவன் தேகம் பற்றி எரிந்துபோன பிறகு அந்தப்பாவம் நிவர்த்தியாகும்".—மனு பிர. 11, 92.

5. அல்லது, "அவன் சாகும் வரையில் கொதிக்கவைத்த கோமூத்திரத்தையாவது, (அதேமாதிரி கொதிக்க வைத்த) ஜலத்தையாவது, பாலையாவது, நெய்யையாவது அல்லது பசுவின் சாணத்திலிருந்து பிழிந்த ரஸத்தையாவது (அம்மாதிரி காய்ச்சி) குடிக்க வேண்டியது".—மனு. பிர. 11, 93.

இம்மாதிரியான தண்டனைகள் இக்காலத்திய சட்டசபையார்க்கு அகோரமானவையென்று தோன்றலாம். ஆனால், மதமும், மூடபக்தியும் குடிகொண்டிருந்த அக்காலத்தில், இரண்டு மூன்று கேசு

களுக்கு இம்மாதிரி தண்டனை விதிக்கும்போது, மூடத்தனமுள்ள பொதுஜனங்களின் மனதில் அது ஒரு பீதியை உண்டுபண்ணி, அவர்களை இக்கெட்டப்பழக்கத்திலிருந்து மீட்பதற்கு ஹேதுவாகும். இப்போது, நமது தேசத்தில் பெரும்பான்மையோர் குடிக்காமலிருப்பதற்கு, ட்ராகோ சட்டங்களையொத்த மனுவின் சட்டமே காரணம் என்று சொல்லலாம்.

மதுபான விலக்கை ஹிந்துமதம் மட்டும் பிரசாரம் செய்து கட்டாயப்படுத்தியதென்பதல்ல. மற்ற மதங்கள் (அதாவது, கிறிஸ்தவ, மகம்மதிய, பௌத்தமதங்கள், கூட அம்மாதிரியே செய்தன. மகம்மதிய சக்கிரவர்த்தியாகிய 'பெரோஜ் ஷா' என்பவர், திராக்ஷாரஸம் குடிக்கக்கூடாதென்று தடுத்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. மதுபானவிலக்கு இந்தியாவிற்கு நூதனமான விஷயமன்று. ஆனதுபற்றி, மகாத்மாஜியின் ஆதரவின்பேரிலும், காங்கிரஸ் ராஜ்ய பரிபாலனம் நடக்கையிலும், குறித்த காலத்திற்குள் இந்தியாவானது மதுபானத்தை அடியோடே விலக்கி, அமெரிக்கா தேசத்து ராஜதந்திரிகள் தவறிப்போயிருக்க, இந்தியாவின் முண்டுடுக்கும் சந்நியாசியும், அவர் சொற்படி நடக்கும் காங்கிரஸ் மந்திரிகளும் வெற்றியடைந்ததை உலகத்தார்க்கு நிரூபித்துக் காட்டுமென்று நாம் நம்புகிறோம்.

ஜலதோஷம்

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

இது மானிடருக்கு உண்டாகக்கூடிய சாதாரண வியாதிகளில் ஒன்று. இதைத் தடுக்கவும், சொஸ்தப்படுத்தவும் செய்த எத்தனங்கள் யாவும் விருதாவாய்ப் போய்விட்டன. இந்த வியாதிக்கு வயது, ஆண், பெண் என்கிற வித்தியாஸம், அந்தஸ்து, நபர் என்கிற மரியாதை ஒன்றுமில்லை. இது சில நபர்களுக்கு எப்போதும் கூடவேயுள்ள துணைவன்போலிருக்கும். மற்றவர்களுக்கு எப்போதாகிலும் ஒழிந்த வேளையில் வந்து பார்த்துவிட்டுப் போகிற நண்பன். ஒரு வருஷத்தில் எப்போதாகிலும் ஒருதரம் ஜலதோஷம் பிடிக்கவில்லை என்று யாராவது சொன்னால், அவனோ அவளோ தைரியசாலியென்றே சொல்லவேண்டும். அது வருவது இடிவிழுவதுபோல் தெரியாமல் வந்துவிடும். சாதாரணமாய் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்து, இரவில் வயிறார உண்டு ஒருவன் உல்லாஸத்தோடு படுக்கச்செல்லலாம். அந்த ஒரே இரவில் எல்லாம் மாறிப்போய் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது தும்பல் தும்பிக்கொண்டும், மூக்கில் சளி கொட்டிக்கொண்டும், தேகமாத்தியந்தமும் ஓய்ச்சலுடனும் எழுந்திருப்பான். தாயின் மடியில் படுத்துக்கொண்டிருக்கும் சிசுவையும், தடியூன்றிக் கூனி நடக்கும் கிழவனையும் ஜலதோஷம் பிடிக்கும். எந்தக் காலத்திலும், எந்தத் தேசத்திலும் ஜலதோஷத்தால் ஜனங்கள் வருந்துவார்கள். போலி வைத்தியரோ, தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரோ, நாட்டுப்புறத்திலுள்ள ஹகீமோ, வைத்தியரோ, இதைத் தடுக்கவோ, சொஸ்தம் செய்யவோ முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

ஜலதோஷத்தின் காரணமும், அதன் மார்க்கமும்.

மூக்கிலிருந்து வரும் சளியை முறைப்படி தயாரித்து, பூதக்கண்ணாடியைக் கொண்டு பார்த்தால் ஜலதோஷப் பூச்சிகள் தென்படும். சாஸ்திரோக்தமாய்க் கற்றுத்தேர்ந்த டாக்டர், ஜலதோஷத்திற்கு இப்பூச்சிகளே காரணம் என்று சொல்லுகிறார். மூக்குத்துவாரங்களிலும் தொண்டையிலும், மேல் சுவாஸ சம்பந்தமான மார்க்கங்களிலும் இவை கணக்கில்லாமல் இருக்கின்றன. ஒரு ஜல

வித்தைபோல திடீரென்று இவை வேலை ஆரம்பித்து, ஆரம்பத்தில் நாசித்துவாரங்களை அடைத்துவிட்டு, பின்னர் சளியாகக் கொட்டி ஜலதோஷம் பிடித்த நபரின் கைக்குட்டையை தொப்பமாய் நனைத்துவிடும். ஆரம்பத்தில் சளி, மெல்லியதாயும் ஸீரம்போலுமிருக்கும். வரவர கட்டிப்போய் நாற்றமெடுத்து, நோய் சாதாரணமானதாயிருந்தால், இரண்டு மூன்று தினங்களுக்கெல்லாம் அந்த நோயாளி யதாஸ்திதிக்கு வந்து, வெள்ளம்போய் மூக்கு உலர்ந்து, அந்த இடத்தில் பொருக்குத் தட்டிப்போகும். சில கேசுகளில் இந்நோயின் மார்க்கம் சாதாரணமாகவிருக்கிறதில்லை. எந்த நபர் வியாதிக்கு அநுகூலமாகவிருக்கிறானோ, அந்த நபரிடம் வியாதி பரவி, நாட்பட தங்கி, அவனுக்குக் கஷ்டத்தை விளைவிக்கிறது. கட்டிப்போன, கெட்டியாயுள்ள மஞ்சள் நிறம்போன்ற அச்சளியானது எப்போதும் இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. அதனால் அசௌகரியமும் ஓய்ச்சலும் ஏற்படுகிறது. இன்னும் சில கேசுகளில், ஆரம்பத்தில் பிடித்த ஜலதோஷமானது சில நாட்களில் சொஸ்தமாய் விடுகிறது. ஆனால், மறுபடியும் அடிக்கடி வந்துகொண்டே இருக்கிறது. இந்தக் கேசுகளிலும் விஷக்கிருமிகள் அடியோடே ஒழிகிறதில்லை. சுவாஸ மார்க்கங்களில் அவை பதுங்கிக்கொண்டேயிருந்து, சுவல்ப காரணத்தைக்கொண்டு, மறுபடியும் தம் தொழிலை ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இதற்கு சதாயிருந்துகொண்டிருக்கும் ஜலதோஷம் என்று பெயர். இது அந்நபரின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து, தக்க சிகிச்சைசெய்யாத பக்ஷத்தில் சிக்கலான வியாதிகளில் கொண்டு போய் விட்டுவிடும்.

அனுகுணமான காரணங்கள்.

இந்த ஜலதோஷக்கிருமிகள் ஜலதோஷத்தை உற்பத்தி செய்யும் காரணங்கள். ஆனால், இவ்வியாதிக்கு சில அனுகுணமான காரணங்கள் உண்டு. இக்கிருமிகள் நோயாளியைத் தாக்குவதற்கு உதவியாகவிருக்கின்றன. தேகத்தில் பலக் குறைவும், வியாதியை எதிர்க்கும் சக்திக் குறைவும் இக்காரணங்களுள் முதன்மையானவை. நாட்பட்ட வியாதி, களைப்பு, மனக்கவலை இருந்து, அதனால் ஒருவனுக்கு ஆரோக்கியம் குன்றிப்போயிருந்தால், அவன் இவ்வியாதிக்குச் சுலுவில் இரையாவான். மேலும், ஆரோக்கியமற்றதும், சுகாதாரமற்றதுமான சுற்றுப்புறங்கள், நெருக்கடியான வீடுகள், தொத்துவியாதியுள்ள மனிதன் வெளிவிட்ட காற்றை தான் சுவாஸித்தல், பள்ளிக்கூடங்கள், பொதுவிடங்கள், சினிமாக்கள், வீடுகள் இவைகளில் கண்டவிடத்தில் எச்சில் உமிழ்வதும், மூக்கு சிந்துவதும் இவ்வியாதியைப் பரவச்செய்வதற்கு அனுகுணமானவை. அசங்கியையான பழக்க வழக்கங்கள், அளவுக்கு மிஞ்சி ஆடை

அடிநாய்டுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிக்கும்.

உடுத்தல், ஜன்னல்களை மூடிவைத்து வீட்டிற்குள்ளேயே காலங்கழித்தல், வியாயாமக் குறைவு, உத்தீபனத்தையும் போதையையும் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களையும், பானங்களையும், சாராயம் முதலியவற்றையும் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளுதல், சிறு குழந்தைகளும், பெரியவர்களும், மப்ளர் (மூடுதுணி) போட்டுக் கட்டிக்கொள்ளுதல், அதிக உஷ்ணத்திலோ அதிக குளிரிலோ தன்னைக் காட்டிக் கொள்ளுதல் ஆகிய இவை யாவும் ஜலதோஷம் பிடிப்பதற்கு அனுகூலமாகவிருந்து இக்கிருமிகள் எதிர்க்கும்போது, சளி ஜவ்வுகளுக்கு மிக்க உணர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றன. இவையெல்லாம் ஒரு பக்கமிருக்க, ஒருவனுக்கு நாசித்துவாரத்

தில் குறைகளிருந்தாலும், சிசுக்களிடத்திலும் குழந்தைகளிடத்திலும் பெருத்த டான்ஸில்களும், அடிநாய்டுகளுமிருந்தாலும், இந்த விஷக்கிருமிகள் பதுங்கிக் கொண்டிருப்பதற்கு அவை இடங் கொடுத்து, அந்த நபருக்கு ஜலதோஷத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன.

சிகிச்சை.

இதற்குச் சிகிச்சை, இதற்குக் காரணமாயுள்ள கிருமிகளையும், அனுகூலமான காரணங்களையும் ஒழிக்க முயல்வதே. ஆனால், இதைச் சுலபமாய்ச் சொல்லிவிடலாம்; செய்வதுதான் கஷ்டம். தேகக்குறைகள் ஏதாகிலுமிருந்தாலும், நாசி, தொண்டை இவைகளில் குறைகள் ஏதாகிலுமிருந்தாலும் அவற்றை ஒழிக்க வேண்டும். குழந்தைகளிடம் காணும் பெருத்த டான்ஸில்களையும், அடிநாய்டுகளையும் கவனிக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு வேண்டிய உபாயங்களைத் தேடவேண்டும். அதிகமான உடை உடுக்கக்கூடாது. முகத்தையும் தலையையும் மப்ளர் போட்டு மூடிக் கொள்ளக்கூடாது. சர்மத்தையும், சளி ஜவ்வுகளையும் வலுப்படுத்தி, தேகத்தைத் திறந்து வைத்தபோதிலும், விஷக்கிருமிகள் அவைகளைத் தாக்காமலிருக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். ஆகாரம் சுவல்பமானதும், போஷணையுள்ளதாயுமிருக்கவேண்டும். ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் மிதமாய் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். வலுவையும், நோயை எதிர்க்கும் சக்தியையும் குறைக்கும் காரணங்களைத் தள்ளிவிட வேண்டும். நெருக்கடியான இடங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். வெளிக் காற்றில் களைப்பு வரவொட்டாதபடி, தினம் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆகிய எல்லாருடைய தேகங்களையும், சூரியக்கிரணம் படும்படி காலையிலும், அஸ்தமிப்பதற்கு முன்னும் திறந்து வைக்கவேண்டும். அதனால் சர்மத்தின்கீழ் காலிபிரால் (டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்) உற்பத்தியாகி, அது தொத்து வியாதி பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கும்.

இதற்குக் குறிப்பான சிகிச்சைகள் வேண்டுமானால், எத்தனைபேர்கள் ஜலதோஷத்தால் வருந்துகிறார்களோ, அத்தனை சிகிச்சைகள் உண்டென்று சொல்லலாம். ஜலதோஷத்தை நீக்கவோ, சொஸ்தம் செய்யவோ ஒவ்வொருவரும் ஒரு சிகிச்சை சொல்லுவார்கள். சிலர், பனிக்கட்டி ஜலத்தைக்குடித்தும், சிலர், உஷ்ண ஜலத்தில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து அதைக் குடித்தும் ஜலதோஷத்தை ஒழிப்பார்கள். சிலர், ஒரு டோஸ் பிராந்தியும், உஷ்ண ஜலமும் குடிப்பார்கள். சிலர், ஸ்பிரிட் கற்பூரத்தைக் கொஞ்சம் சர்க்கரையில் விட்டு, ஜலதோஷம் ஆரம்பமாகிற சமயத்தில் அதை எடுத்துக்கொள்வார்கள். அபினிப் பற்று, புளிப்பற்று, கற்பூரம், மூக்கிலும், நெற்றியிலும் முகருதல் தடவுதல் ஆகிய இவைகள் சிலருக்குப் பிரியம். இச்சிகிச்சைகள் யாவும் சாதாரண கேசுகளில் பிரயோஜனப்படும். இதுவுமன்றி, வாயையும் தொண்டையையும் மிகவும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். படுக்கும்போது சாதாரணமாய் (உஷ்ணமான) உப்பு கலந்த ஜலத்தைக் கொப்புளித்தும், மூக்கை செவ்வையாய் உள்ளங்கையில் ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டு அலம்புவதும் மிகவும் உபயோகமானவை. அலம்பினவுடன், வாதம் எண்ணெய், அல்லது பாராபின் லிக்விட்டும், ஆயில் இயூக்லிப்டிஸம், நாலுக்கு ஒன்று விகிதப்படி கலந்து மூக்கில் துளித்துளியாய் விடலாம். இதனால் சௌகரியம் ஏற்படும். மூக்கு, தொண்டை, லாரின்க்ஸ் இவற்றின் பின்பாகம் எப்போதும் புண்ணாயிருக்குமாதலால், அவற்றிற்குப் போய்ச் சேரும்படி இந்த எண்ணெயை உறிஞ்ச வேண்டியது. இந்த எண்ணெயாவது, விஷக்கிருமிகள் உண்டுபண்ணும் அழற்சியைத் தடுத்து, சளி ஜவ்வைப் பாதுகாக்கும்.

அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்போர், இந்த முறைகளை அனுசரிப்பது மேலாக,

தக்க உணவினால் தேகத்தில் வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியை பலப்படுத்திக் கொண்டு, டாக்டர்களைக்கொண்டு தக்க மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டியது.

நீடித்தஜலதோஷத்தினால் வரும் வியாதிகளும், அவற்றின் சிக்கல்களும், அவற்றிற்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சைகளும் இந்த வியாஸத்தில் சம்பந்தப்பட்டவையல்ல.

இன்புளுயன்ஜா —

திருவாங்கூர் போது ஆரோக்கிய — இலாகாதாரரால் வெளியிடப்பட்டது. —

மிகவும் கடூரமாய் சில நாட்களில் பொதுவாக அநேக ஜனங்களைப் பீடித்து, கொஞ்சகாலமாகிலும் ஜனக்கூட்டத்தின் வாழ்வை சிதைய அடிப்பதில் இன்புளுயன்ஜாவிற்கு மிஞ்சிய வியாதி ஒன்றும் கிடையாது. இந்த வியாதி 'பாண்டமிக்' (அதாவது, பூலோக முழுதிலும்)காகக் காணலாம்; அல்லது எபிடமிக் (அதாவது ஒரே இடத்தில்தொத்து)காக பரவியிருக்கலாம்; அல்லது ஸ்பொராடிக் (அதாவது, அங்கங்கே சில கேசுகளாக)காகக் காணலாம். கடைசியாக, 1918-19-ம் ஆண்டுகளில், கண்ட பூலோக முழுதிலும் பாண்டமிக்காகப் பரவியிருந்த இன்புளுயன்ஜாவினால் 200 மிலியன் ஜனங்கள் பீடிக்கப்பட்டு, 10 மிலியனுக்கு மேற்பட்ட நபர்கள் மரணமடைந்தனர். இந்தியாவில் மட்டும் எழு மிலியன் ஜனங்கள் இவ்வியாதியால் மாண்டனர். இம்மாதிரி இன்புளுயன்ஜாவானது, ஒரு ஜன்மாந்திரத்திற்குள் ஒழுங்கற்ற இடைகளில் எப்போதாகிலும் ஒருதரம் பாண்டமிக்காகப் பரவுவதுண்டு. இந்தப் பாண்டமிக்கில் ஆறு முதல், எட்டு வாரங்களுக்குள் ஜனத்தொகையில் 100-க்கு 40 விகிதம் பீடிக்கப்படுவார்கள். ஏதோ நமக்குத்தெரியாத காரணங்களினாலே (இன்புளுயன்ஸாக்களினால்), இந்த வியாதி பாண்டமிக்காகவோ, எபிடமிக்காகவோ, ஸ்பொராடிக்காகவோ கிளம்பி நம்மைப் பிரமிக்கச் செய்வதனால், இதற்கு 'இன்புளுயன்ஜா' என்னும் பெயரிடப்பட்டது.

காரணம்,

இந்த வியாதியானது அநேகவித நுட்பமான கிருமிகளுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வியாதிக்குக் காரணம் அந்த நுட்பமான கிருமிகள் என்றே கருதப்படுகிறது. இன்புளுயன்ஜாவிற்கு இந்தக்கிருமிதான் ஜவாப்தாரியென்று நிச்சயமாய் இன்னும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இன்புளுயன்ஜா பாஸிலஸ் என்று சொல்லப்பட்ட கிருமியானது இந்த வியாதியுடன் நெருக்கமாய்க் கலந்திருக்கிறதென்றுமட்டும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நியுமோனியா கிருமிகள் முதலியன, அதைப்போல் அல்லது அதற்கு அனுகுணமான ஒரு காரணமாக இருக்கிறது.

தொத்தும் விதம்.

இன்புளுயன்ஜாவிற்கு தொத்து சம்பந்தம் அதிகம். நோயாளியிடமிருந்து

ஒரு நோயாளி ஒரு ரயில்வே கம்பார்ட்மெண்டில் இருமினால் அவன் தனக்குள்ள இன்புளுயன்ஜா வியாதியை மற்ற பிரயாணிகளுக்கும் தொத்த வைக்கிறான்.

ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்கு நேராகவாவது, அல்லது ஒருவர் மூலமாகவாவது

தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. நோயாளியின் தொண்டை, நாசி இவைகளிலிருந்து வரும் கோழை சளி முதலியவைகளின் மூலமாய் தொத்து பரவுகிறது. சுவாஸக்குழாய்கள்தாம் தொத்து செல்லும் மார்க்கம். ஒரு இன்புளுயன்ஜா நோயாளி நெருக்கமான இடங்களிலும் பொது ஜனங்கள் கூடுமிடங்களிலும் இருமி, தும்மி, உமிழ்ந்தால், அதுவே மற்றவர்களுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

இந்நோய்க்கு அடைகாக்கும் காலம் 6 மணி முதல், 48 மணி வரை. இக்காலம் மிகவும் சுருக்கமாயிருப்பதே, இது மும்மரமாய் ஆரம்பமாவதற்கும், அதிகமாக தொத்துவதற்கும் காரணம். அநேகர் வியாதி கண்டவுடனே படுக்காமல் மற்றவர்களுடன் கலப்பதும் தொத்துவதற்குக் காரணம்.

குறிகள்.

இந்த வியாதியானது, மற்ற வியாதிகளுடன் கலந்தே வெளியாகிறது. இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க தக்க வழியில்லாமையால், இது ஜலதோஷமோ, அல்லது காரணம் இன்னதென்று தெரியாத கொஞ்சநாள் ஜுரமோ, மற்றும் இதைப்போன்ற நோயோ என்று கவலைப்படும்படி நேரிடுகிறது. இன்புளுயன்ஜா மட்டும் தனிமையாகக் கண்டால், அது அவ்வளவு அபாயகரமானதல்ல. ஆனால், நோயாளியை அது நியூமோனியாவில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடுகிறது. இன்புளுயன்ஜா தொத்து வியாதியாகப் பரவியிருக்கும்போது, ஐந்தில் ஒரு பங்கு நியுமோனியாவாக மாறிவிடுகிறது. அவற்றுள் மூன்றில் ஒருபங்கு நமனுக்கிரையாகின்றனர்.

இன்புளுயன்ஜாவின் முக்கிய குறிகளாவன: திடீரென்று வியாதி காணுதல் (இதனால் இந்த வியாதிக்கு 'க்ரிப்' என்று பெயர்); நடுக்கம், சுரம், அத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட தலைவலி, கைகால்கள், பூட்டுக்கள் இவைகளில் பொதுவாய் நோய், கண்களில் கொஞ்சம் சிவப்பு, கண் விழிகளில் நோய், சுரத்திற்கு இருக்கவேண்டிய அளவிற்கு மிஞ்சி அசக்தம், தொண்டையில் ரணம், கடூரமான இருமல் முதலிய சுவாஸத்தொகுதி, இரத்தச்சுழற்சி, ஜீரணம், நரம்புத்தொகுதி இவைகளை முக்கியமாய்ப் பாதிக்கும்படியான குறிகள். இந்த வியாதி ப்ரான்கைடிஸ், நியுமோனியா முதலிய சிக்கலான வியாதிகளில் கொண்டுபோய் விடும். சுரம் ஒரு வாரத்திற்குமேல் இருந்தால், இந்த சிக்கல் இருக்கிறதென்று சந்தேகப்படவேண்டும்.

இன்புளுயன்ஜாவின் அநேக விதங்களைக் கீழே விவரிப்போம் :—

1. சாதாரண இன்புளுயன்ஜா.— இது சாமான்யமாகக்காணப்படும் நோய். ஒழுங்கற்ற ஜுரத்துடன், நடுக்கம், தலைவலி, தொண்டைப்புண், பொதுவாக நோய், கடூரமான இருமல், அசக்தம் இவை நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் வரையிலும் இருந்து, ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் நோயாளி சொஸ்தமடைகிறான்.

2. நியுமோனியா சம்பந்தப்பட்ட இன்புளுயன்ஜா.—இது மிகவும் கடுமையான வியாதி. சாதாரண இன்புளுயன்ஜா மாதிரியாக வியாதி ஆரம்பமாகி, நோய் விரைவில் கடுமையாகி விடுகிறது. நுரையீரல்களில் அழற்சி உண்டாகிறது. மும்மரமான சுரம், அழற்சியுடன் கூடிய இருமல்; மயக்கமும் உண்டாய் விடுகிறது. ஹிருதயம் தவறிப்போய்விடுமோ என்று கவலைப்பட வேண்டியிருக்கிறது. ஒரு வாரத்திற்குள் நோயாளி இறந்துபோய் விடலாம். நோயாளி குணப்பட்டாலோ நோயிலிருந்து தேறிவருதல் நாட்பட்டிருக்கும். இந்தவிதமான இன்புளுயன்ஜாவானது முக்கியமாய்த் தொத்துக் குணமுள்ளது. நோயாளிக்கு சிஷ்ருஷை செய்கிறவர்களுக்கு இது ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியது.

3. காஸ்ட்ரோ-இன்டஸ்டினல் இன்புளுயன்ஜா.—இதுவும் ஒரு கடுமையான வியாதி. இது இரைப்பையையும், குடல்களையும் தாக்குகிறது. சுரம் வந்ததும், ஓக்காளம், வாந்தி, வயிற்றுவலி, அதிகமான வயிற்றுக்கழிச்சல், மயக்கம் முதலி

யன உண்டாகும். சில கேசுகளில், காமாலை ஒரு சிக்கலான சம்பவமாகவிருக்கும். கடுமையான கேசுகளில் டைபாய்டு சுரத்தைப்போலவே இருக்கும். கால்ட்ரோ இன்டஸ்டினல் இன்புளுயன்ஜா சில நாட்களில் நோயாளியை இறக்கச் செய்யும்.

இன்புளுயன்ஜாவின் முக்கியமான குணங்கள் என்னவென்றால், அது கடுமையான சிக்கல்களை உண்டுபண்ணுவதுடன் பின்னிட்டுப் பலன்களும் ஆபத்திற்கிடமானவை. இன்புளுயன்ஜா கண்டால் அது நுரையீரல்கள், ஹிருதயம், நரம்புத் தொகுதி இவைகளைப் பாதிக்கும்.

சிகிச்சை.

1. நோய் கண்டவுடனே நோயாளி படுக்கப்போகவேண்டும். சுரம் முழுதிலும் நிற்கும் வரையிலாவது, அல்லது இன்னும் பத்திரத்திற்காக, சுரம் நின்று ஐந்து நாட்களுக்குக் குறையாமலாவது நோயாளி படுக்கையிலேயே படுத்திருக்க வேண்டும். சிக்கலான சம்பவங்களாவது, சுரம் மறுக்களித்துக்கொள்ளாமலிருக்கும் பொருட்டாவது இந்த எச்சரிக்கைசெய்து கொள்ளவேண்டியது முக்கியம். சுரம் மறுக்களித்துக் கொண்டாலோ, அது ஆரம்பத்தில் கண்ட வியாதியைக் காட்டிலும் அதிக அபாயகரமானது. நோயாளி தன்னை உஷ்ணமாகவிருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. மேலும், தனிமையான நல்ல காற்றோட்டமுள்ள ஒரு படுக்கையறையை தெரிந்தெடுத்து, அதில் படுத்திருக்கவேண்டும். வியாதி குணமாவதற்குச் சுத்தமான காற்று முக்கியமான துணைக்கருவிகளில் ஒன்று.

2. நல்ல சிஷ்ருஷைை கொடுக்கவேண்டும். அதை ஜாக்கிரதையாய்ச் செய்ய வேண்டும். போஷணையுள்ள லேசான ஆகாரம், அதாவது, பால், கஞ்சி, முட்டைகள், சாறு முதலியன கொடுக்கலாம். நோயாளியின் வலுவைக் குறையவொட்டாமல் வைத்துக்கொள்ளவும், சிக்கலான சம்பவங்கள் நேர்ந்தால், அதற்குத்தக்க சிகிச்சை செய்யவும் தக்க வைத்திய உதவி அவசியம் தேவை.

3. சுரமும் இருமலும் முழுதிலும் நின்று வியாதியிலிருந்து செவ்வையாய்த் தேறிவரும் வரையில் நோயாளி தன் வேலைக்குத் திரும்பிப் போகக்கூடாது. நோயாளி தேறிவரும் தருவாயில், சீதளத்தைக் கொடுக்கும்படியான சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். அப்படிசெய்யாவிடில், வியாதி மறுக்களித்துக் கொள்ளும்; அல்லது சிக்கலான வியாதிகள் உண்டாகும். வியாதியிலிருந்து தேறிவரும்போது திடீரென்று உழைப்பு எடுத்துக்கொண்டால், அதுவே அநேக கேசுகளில் மரணத்தை விளைவித்திருக்கின்றது. உஷ்ணக்கிரம் சரியான நிலைமைக்கு வந்த பிறகு குறைந்தது ஒருவாரம் வரையிலாவது பொழுதுபோக்கு இடங்கள், கூட்டங்கள் இவைகளுக்குப் போகக் கூடாது.

4. நோயாளி தும்பும்போதாவது, இருமும்போதாவது, அதைக் கைக்குட்டையிலாவது, கந்தைத் துணியிலாவது செய்யவேண்டும். அம்மாதிரி செய்து, நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவவொட்டாமல் அவர்களைக் காப்பாற்றவேண்டும். அந்தக் கைக்குட்டையையும் கந்தைத் துணியையும் உடனே கொளுத்திவிட வேண்டும். ஜனநெருக்கமுள்ள இடங்களிலாவது பொதுக்கூட்டங்களிலாவது இருமவோ, எச்சில் உமிழவோ, தும்பவோ கூடாது. நோயாளிக்கு சிஷ்ருஷை செய்கிறவர்கள், தங்கள் நாசியையும் வாயையும் முகமூடியைக்கொண்டு மூடிக்கொள்ளவேண்டும். நோயாளியின் மலஜல விஸர்ஜனங்களினால் அசுத்தமாக்கப்பட்ட துணி முதலிய வஸ்துக்களை விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நோயாளியின் அறை, மேஜை, நாற்காலி, அசுத்தமாக்கப்பட்ட துணி முதலிய வஸ்துக்களை விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். நோயாளியின் அறை, மேஜை, நாற்காலி முதலிய சாமான்கள் இவைகளை விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்திகரித்து, கழுவி சுத்தமாக்கி, பின்னர் உபயோகப்படுத்த வேண்டியது.

தடை முறை.

இன்புளுயன்ஜாவிற்கு முக்கியமான தடைமுறை யாதெனில், நோயாளி, அவனுடன் தொத்து சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்கள் இவைகளைத் தவிர்ப்பதேயாம்.

2. தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கும் வழி:—

(1) இன்புளுயன்ஜா நோயாளியுடன் அதே அறையில் படுத்துறங்காதிருத்தல்.

(2) நோயாளிக்கு அருகாமையில் சென்று அவனுடன் பேசாதிருத்தல். அவனுக்கருகில் ஒருவன் போக வேண்டியதாயிருந்தால், அவன் தன் வாயையும் மூக்கையும் கைக்குட்டையால் மூடிக்கொண்டு போகவேண்டும்.

(3) நோயாளியின் துவாலை, படுக்கை, துணி முதலியவற்றை உபயோகப் படுத்தாமலாவது, அல்லது தொடாமலாவது இருத்தல்.

3. இன்புளுயன்ஜா வியாதி எங்கும் பரவியிருக்கும்போது, பின் சொல்லிய எச்சரிக்கைகளை ஒருவன் அனுசரிக்க வேண்டும்:—

(1) உப்பை நீரில் கரைத்து (அதாவது, ஒரு தேக்கரண்டி உப்பை ஒரு பயிண்ட் உஷ்ணமான நீரில் சேர்த்துக்கரைத்து) தினம் இரண்டு மூன்றுதரம் தொண்டையில் விட்டுக் கொப்புளித்து, மூக்குத்துவாரங்களைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அதனால் உனக்கு ஏதாகிலும் விஷ சம்பந்தம் உண்டாயிருந்தால், அது நிவர்த்தியாவதற்கு உதவியாயிருக்கும்.

(2) தொத்து சம்பந்தம் உண்டானால், யூக்லிப்டஸ் எண்ணெய் முதலிய நல்ல உறிஞ்சும் வஸ்துக்களைக் கொண்டு உறி.

(3) வேலை செய்வதற்கும், தூங்குவதற்கும் நல்லகாற்றோட்டமுள்ள அறைகளை உபயோகப்படுத்து. நெருக்கடியான நாடகசாலைகள், கூட்டங்கள், அடர்த்தியான காற்றோட்டமில்லாத கட்டிடங்கள் இவைகளைத் தவிர்.

(4) தேகத்தை எப்போதும் உஷ்ணமாய் வைத்துக்கொள். தேகத்தில் குளிர்காற்றுபடும்படியாய் அதைத் திறந்து வைக்காதே.

(5) நல்ல வியாயாமம், சரியான ஆகாரம், போதுமான தூக்கம், சுகாதாரமுள்ள கிரமமான பழக்க வழக்கங்கள் இவைகளை அனுசரித்து, தேகத்தை வலுவாயிருக்கும்படிச் செய்.

(4) இன்புளுயன்ஜாவைத் தடுப்பதற்கு அம்மை குத்திக்கொள்ளும் வாக்ஸைன் இருந்தபோதிலும், அதன் சித்தி சந்தேகத்திற்கிருப்பிடமாயிருக்கிறது.

ஜலம் காப்பாயிருப்பதற்கு ஐயோடீன் உபயோகி.

வெள்ளம் புரளும் இடங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களும், வெள்ளம் உண்டாகும் இடங்களுக்குப் பிரயாணம் செய்யும் ஜனங்களும், அவ்விடங்களில் ஜலாதாரம் தற்சமயம் அசுத்தமாயிருக்குமாதலால், அவர்கள் குடிக்கும் ஜலம் காப்பாயிருக்கும்பொருட்டு, ஒவ்வொரு கிளாஸ் ஜலத்திற்கு ஒரு துளி ஐயோடீன் விட்டுக் கலந்து குடிக்க வேண்டியது. சாதாரணமான டின்க்டர் ஆப் ஐயோடீன் டைபாய்டு சுரக் கிருமிகளை, அல்லது மற்ற கெடுதலான கிருமிகளை அழிக்குமாதலால், ஒரு குவார்டு ஜலத்திற்கு, ஒரு துளி ஐயோடீன் விட்டால், அந்த ஜலத்தை நிர்ப்பயமாய்க் குடிக்கலாம்.—ஆட் குவார்டர்லி.

ஒரு சம்பாஷணை —

பொதுநலத் தொண்டரும், கிராமத்தாரும்

—— டாக்டர் எஸ். அரங்கஸாமி, ——
எல்.எம். அண்டு எஸ்., டி.டி.எம்.,
டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், கீழ்க்கோதாவரி,
காகிநாடா.

கிராமத்தார் :—'மர இயந்திரத்தைக் கொண்டு நெல்லை அரிசியாகச் செய்யும் விதம்' என்னும் உமது வியாஸத்தை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். மிகவும் மலிவாயும், சுலபமானதாயும், பார்வைக்கு லக்ஷணமாயுமுள்ள மில்லில் தீட்டப்பட்ட நாகரீகமுள்ள முறையைவிட்டு, பழைய காலத்து முறைக்கு நாம் திரும்பப் போகவேண்டும் என்பது உமது எண்ணமா என்ன?

பொதுநலத் தொண்டர் :—நிஜமான நாகரீகமாயிருந்தால், அது ஜனங்களுடைய தேக வலுவைக் குறைக்கக்கூடாது. இம்மாதிரி குறைப்பதற்கு மில்லுகள் ஜவாப்தாரியாயிருப்பதால், அவற்றை நீங்கள் தவிர்க்கவேண்டும். முன் ஜன்மாந்தரத்திலுள்ள ஜனங்களின் தேக வலுவிற்கும், பின்னிட்டு வரும் ஜன்மாந்தரங்களிலுள்ள ஜனங்களின் வலுவிற்கும் வித்தியாஸம் நன்றாய் ஏற்பட்டிருப்பதால், இதைத் தடுக்காமல் விட்டு விடும் பக்ஷத்தில், அதனால் உண்டாகும் அபாயம் நடுங்கும்படியாய் விடும்.

கிராமத்தார் :—நாம் வெகுநாளாக மில்லிலிருந்தே அரிசியைத் தீட்டிக்கொண்டு வருகிறோம். இப்போது எப்படி அதை விட்டு விடுகிறது.

தோண்டர் :—50 வருடங்களுக்கு முன்பு மில்லுகள் கிடையா. அப்போது ஜனங்கள் சுகமாயிருந்தார்கள். மில்லிலிருந்து தீட்டப்பட்ட அரிசி கெடுதல் என்று ஏற்பட்ட பிறகு, அந்த அரிசியை உபயோகப்படுத்துவது பாவம். வளரும் குழந்தைகளையும், பால் ஊட்டும் தாய்மார்களையும், கர்ப்பிணிகளையும் இந்த அரிசியைக்கொண்டு போஷிப்பதனால், இந்தப் பாவம் அதிகமாகிறது. எவ்வளவு தாமதமாக நடந்தபோதிலும், வம்சம்பூண்டோடே அற்றுப்போவதற்கு இதை ஒரு வழி என்றே கருதவேண்டும்.

கிராமத்தார்:—இந்த மில்லுகளை ஒழிப்பதற்கு சர்க்காரார் ஏன் ஒரு சட்டம் பிறப்பிக்கக்கூடாது?

தொண்டர் :—அது அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. ஏனெனில், அநேகர் அதில் பணத்தைச் செலவழித்திருக்கிறார்கள். ஆகிலும், பொதுஜன அபிப்பிராயம் பலமாயிருந்தால் அதுவும் சாத்தியம் ஆகலாம். கவுன்ஸில்களிலுள்ள நமது பிரதிநிதிகள் இது விஷயத்தில் தங்கள் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டால், இனி புதிய மில்லுகள் கூடாதென்றும், பழைய மில்லுகளை இரண்டு வருஷங்களுக்குள் மூடிவிட வேண்டுமென்றும் ஒரு சட்டம் வரலாம். இது ஒரு விஷயத்தில் அவசரமாகச் செய்யவேண்டிய விலக்குகளில் ஒன்றாகும். மில்லுகளை உபயோகப் படுத்தும் ஆசையை நாம் ஒழிக்க வேண்டும்.

கிராமத்தார் :—கைக்குத்தலில் குத்திய அரிசி நல்லதல்லவா?

தொண்டர்:—அது அரைவாசிகூட நல்லதல்ல. இதற்குப் பரிமாணம் இன்னதென்று சொல்ல முடியாது. அளவுக்கு மிஞ்சித் தீட்டப்பட்ட அரிசி மில் அரிசியைவிடக் கேவலமாயிருக்கும். மிகவும் ஜாக்கிரதையாகத் தீட்டினாலுங்கூட, அதில் வளரும் முளை அல்லது விதை உடைந்துபோய் அது நமக்குக் கிடைக்காமற்போய்விடுகிறது.

தவிடில் பெரும்பாகமும் போய்விடுகிறது. கொஞ்சம் அதிகமாய்க் குத்தினால் அதை அடியோடே இழந்து விடுகிறோம்.

கிராமத்தார் :—இதை நிரூபித்துக் காட்ட முடியாதா? நீர் சொல்வதை நம்ப வேண்டியதுதானா?

தொண்டர் :—இதை நிரூபிக்க ரஸாயனசாலைகளின் உதவியும், பிராணிகளின்மேல் பரீக்ஷையும் வேண்டும். சாதாரணமாய் பின் சொல்லியபடி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். மில் அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி, அறைத்த அரிசி இம்மூன்றிற்கும் டைலியூட் டின்க்டர் ஆப் ஐயோடீன் கொஞ்சம் குத்த வேண்டும். முதல் இரண்டும் கரியாய்ப் போய்விடும். முதல் சொல்லியது, இரண்டாவது சொல்லியதைக்காட்டிலும் அதிவிரைவில் ஆகும். மூன்றாவது கொஞ்சநேரமானபோதிலுங்கூட, கரியாகப்போகிறதில்லை. அதன் விதை அல்லது முளைப்பாகம் இதில் நமக்குக் கண்ணுக்கு நன்றாய்ப் புலப்படும். மற்ற இரண்டுவித அரிசிகளில் அது தெரியவே தெரியாது.

கிராமத்தார் :—மில்லுகள் உண்டாவதற்கு முன்னே ஜனங்கள் கைக்குத்தல் அரிசியைச் சாப்பிட்டு வந்தனர் என்றும், அவர்கள் வலுவுடன் இருந்தனரென்றும் நீங்களே முன்னே சொல்லியிருக்கிறீர்கள். அப்படியிருக்க, இப்போது ஏன் அறைக்கவேண்டும்?

தொண்டர் :—வாஸ்தவந்தான்; ஆனால், அரிசிமட்டும் ஜனங்கள் உண்ணும் ஆகாரமன்று. கேழ்வரகு, சோளம் முதலிய ஆகார வஸ்துக்களையும் உண்டு ஜீவித்து வந்தனர். இவை அரிசியைக்காட்டிலும் மேலான ஆகாரங்கள். அப்போது நெல் இவ்வளவு அதிகமாகப் பயிராக்கப்படவில்லை. சுவல்ப காலத்தில் பயிராகும் இரண்டாவது விளைவுகள் அப்போது கிடையாது. இதனால் நமது ஆகாரத்தை நாம் சீர்திருத்தவேண்டியது அவசியம் என்று ஏற்படுகிறது.

கிராமத்தார் :—கால் நடைகள் நமக்கு முக்கியமானவை என்று உமக்குத் தெரிந்த விஷயம். அவைகள் சுகமாயிருப்பதற்குத் தவிடைத் தீனியாகக் கொடுக்கவேண்டும். அறைப்பதனால் உமி மாத்திரம் போவதாயிருந்தால், மாட்டுக்குத் தீனி எப்படி? உமி வேறு ஒரு வேலைக்கும் உபயோகப் படாதே.

தொண்டர் :—இது மிகவும் சாதாரணமாய் கேட்கக்கூடிய கேள்வி. இதற்கு உத்தரம் சொல்லுவோம்.

(1) அரிசி மனிதனுக்காக ஏற்பட்ட ஆகாரம். மாடுகளுக்கு ஏற்பட்டதன்று. கொஞ்சம் கவனத்தைச் செலுத்தி, ஜாக்கிரதையாகப் பயிரிட்டால், மாட்டின் உணவுக்கு வேண்டிய ஆகாரங்களைப் பயிரிட்டு, அவைகளைப் பசுமையாகவே வருஷ முழுதிலும் இருக்கும்படி பாதுகாத்து வைக்கலாம்.

(2) அரிசியிலுள்ள ஜீவாதாரமான பாகங்கள் போனபின்பு, அதைச் சாப்பிடுவது மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். மனிதனுடைய க்ஷேமத்தைப்போக்கி, மாட்டின் க்ஷேமத்தைக்கோருவது லாபகரமல்ல; ஜீவகாருண்யமும் அல்ல; புத்திசாலித்தனமும் அல்ல.

(3) அரிசி கண்முதல் விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், அரைப்பதில் 24 குஞ்சமண் மூட்டைக்கு, கைக்குத்தல் அல்லது மில் கண்முதலைக்காட்டிலும் 2 குஞ்சமண் அதிகமாகவே இருக்கிறது. இந்த இரண்டு குஞ்சமண் அரிசி இதைவிட இரட்டத்தனை நெல்லுக்குச் சமானம். இதை உடைத்து குதிரைகளுக்குக் கொடுக்கிற மாதிரி கொடுக்கலாம். இது மனிதனுக்கும் நல்லது; மாட்டுக்கும் நல்லது. அறைப்பதனால் உண்டாகும் உமியை விறகாக வாவது, செங்கல் செய்வதற்காக வாவது உபயோகப்படுத்தலாம்.

கிராமத்தார் :—மில்லில் குத்தப்பட்ட அரிசி வியாதிக்குக் காரணம் என்று

சொன்னீர்களே! எங்களுக்கு ஒரு வியாதியும் இல்லையே!

தொண்டர் :—இதனுடைய பலன் நேரிடையாகவாவது, உடனேயாவது இருக்கிறதில்லை. இது ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் பகையாளி மாதிரி. உடனே தெரிவதாயிருந்தால், அதனால் உண்டாகும் அபாயத்தை எண்ணி, ஜனங்கள் மில்லுகளைத் தள்ளிவிடுவார்கள். இப்போது ஜனங்களுடைய தேகபலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடங்கிக் கொண்டு வருகிறது. ஒவ்வொரு நபருடைய வேலைத்திறமையும் வரவரக் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. அவனுடைய ஆயுட்காலமும் குறைந்து வருகிறது. வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியும் குறைகிறது. ஏதாகிலும் ஒரு வியாதியோ, அல்லது தொத்து வியாதியோ கண்டால் உடனே அதற்கு அவன் இரையாகி அதனால் மாள்கிறான். இந்த மில்லில் குத்திய அரிசியை சாதாரணமாய் ஸ்டோர் செய்து வைக்கப்படுகிறது. அதைப் பாதுகாக்கும் மேல் தோல் இல்லாததால், பூஞ்சாளம் பிடித்துப்போகிறது. இம்மாதிரி சத்தற்ற அரிசி பழுதுபட்டுப்போனால், பெரிபெரி, எபிடெமிக் டிராப்ஸி முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

கிராமத்தார் :—நீர் என்னசொன்னபோதிலும், மில்லில் குத்திய அரிசி சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக்கூடியதாகயிருக்கிறது. பார்வைக்கும் லக்ஷணமாகவிருக்கிறது அல்லவா?

தொண்டர் :—சுளுவில் ஜீரணமாகிறதென்கிற விஷயம் அரைவாசிதான் நிஜம். அதில் சத்தில்லாததால், ஜீரணமாவது சுலபந்தான். ஆனால், வேண்டிய போஷணையை அடைவதற்கு இதை அதிகமாகச் சாப்பிடவேண்டும். அதனால் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு வேலை அதிகம். அதனால் அவை கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம்வலுவற்றுப்போய் நோய்ப்படும். குன்மம் முதலிய வியாதிகள் பெரியவர்களிடம் இப்போது சர்வ சாதாரணமாய் காணப்படுகின்றன. இயற்கையின்படி, ஒவ்வொரு வஸ்துவிலும் ஜீரணத்திற்கு அனுகூலமான சில துணைக்கருவிகள் இருக்கின்றன. இவை அரிசியூரோனிலும் எம்ப்ரையோவிலும் இருக்கின்றன. மேலுக்குத்தான் அரிசி லக்ஷணமாகக் காணப்படுகிறது. கைக்குத்தல் அரிசிக்கு ருசி அதிகம். அறுத்த அரிசி அதற்கு மேல் ருசி.

கிராமத்தார் :—அறைக்கும் அரிசியைச் சமைத்தால் மிருதுவாயில்லை. அதனால் அஜீரணமும், இதர கோளாறுகளும் உண்டாகின்றன அல்லவா?

தொண்டர் :—இந்த இரண்டு ஆக்ஷேபணைகளையும், தனித்தனியாக எடுத்துக் கொள்கிறேன். சரியானபடி சமைத்தால் முதல் ஆக்ஷேபம் நீங்கும். அறுத்த அரிசியைச் சமைப்பதற்கு முன் இரண்டு மூன்று மணி காலம் ஜலத்தில் ஊறவைத்தால், அது மிருதுவாய் விடும். இந்த அரிசி அதிகமாக ஜலத்தை உறிஞ்சுவதால் சாதம் அதிகமாகக் காணும். நெருப்பு எரியாமல் கொஞ்சமாக தணல் போட்டு, உறத்த பாத்திரத்திலாவது, பானையிலாவது சமைத்தால் மிகவும் நன்றாயிருக்கும். அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணுகிறதென்றால், ஒரு மாதிரி ஆகாரத்தை விட்டு, வேறொரு மாதிரியான ஆகாரத்திற்கு மாற்றுவதாயிருந்தால், அதற்குத் தக்கபடி தேகத்தைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அப்மாதிரி செய்வதில்லை. இரைப்பை அதிக ஆகாரம் உண்பதனால் விரிந்து கிடக்கும். உயர்ந்த ஆகாரம் சாப்பிடும்போது, வழக்கமாய் சாப்பிடுவதைக் குறைக்கவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இரைப்பை சரியான பரிமாணத்திற்கு வந்துவிடும். அப்போது சாப்பிட வேண்டிய அளவும், எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ அதுவும் சரிப்பட்டுப் போகும்.

கிராமத்தார் :—அறைக்கும் இயந்திரத்தினால், அதிகமாக நெல்லை அறைத்து, அரிசியைச் சேகரித்து வைக்க முடியாதே!

தொண்டர் :—மில்லில் குத்துவதைக் காட்டிலும், அரிசியைச் சேகரித்து வைப்பது அதிக கெடுதல் என்று நான் முன்னமே சொல்லியிருக்கின்றேனே! அரிசியைச்சேகரித்துவைக்கக்கூடாது. மழைக்காலத்தில், அதனால் நேரிடும் அபாயம் இன்னும் அதிகம். ஆனது பற்றி, அறைக்கும் இயந்திரத்தில் ஒரு அனுகூலம் இருக்கிறது. அதாவது, ஒருவன் ஒருநாளைக்கு ஒரு மூட்டை நெல்தான் அறைக்கலாம்.

ஒவ்வொருகிராமத்திலும் ஒவ்வொரு மில் இராததால், ஜனங்கள் நெல்லைக் குத்தக் கொஞ்சதூரம் போகவேண்டியிருக்கிறது. அதனால் மொத்தமாய் நெல்லைக்குத்திச் சேகரித்து வைக்கும் கெட்டப்பழக்கம் கிராமாந்தரங்களில் இப்போது வியாபித்திருக்கிறது. கைக்குத்தல் குத்துவதற்கு அதில் தேர்ச்சி பெற்ற நபர்கள் இப்போது கிராமங்களில் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. ஆனதுபற்றி, ஜனங்கள் மில்லுக்கு நெல்லைக் குத்த எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டியதாயிருக்கிறது. இந்த அறைக்கும் இயந்திரம் இந்தக் கஷ்டத்தையும் நிவர்த்திசெய்யும்.

கிராமத்தார் :—இது சரியான கேள்வியாயிராவிடினும், நான் ஒரு கேள்வி கேட்கிறேன். அதாவது, இப்போதுள்ள அரிசி மில்லுகளை என்ன செய்வது?

தொண்டர் :—ஒரு மனிதனுடைய சாமர்த்தியத்தை எவ்வாறு நல்ல வழியிலும் கெட்ட வழியிலும் உபயோகிக்கலாமோ அவ்வாறே மில்லுகளையும் உபயோகிக்கலாம். கெடுதலற்ற அநேக விஷயங்களில் மில்லுகளிலுள்ள இயந்திரங்களை உபயோகிக்கலாம். மில்லின் உபயோகத்தைப்பற்றி நாம் ஆக்ஷேபிப்பது ஒரே ஒருவிஷயந்தான். அதாவது, அது நமது ஆகாரத்தைச் சத்தில்லாமல் செய்து விடுகிறது என்பதேயாம்.

கிராமத்தார் :—இந்த மர இயந்திரம் கிடைப்பது கஷ்டமல்லவா?

தொண்டர் :—அதற்குக் காரணம் அதை வாங்குவோர் அதிகபேர் இல்லை. அதன் மாதிரியைக் காண்பித்தால், கிராமத்தச்சன்கூட இதைச் செய்து விடுவான். ஒரு கிராமத்திற்கு வேண்டிய இயந்திரங்கள் முழுதும் அந்தக் கிராமத்திலேயே செய்துகொள்ளலாம். இது கிராமத்தொழிலாளிக்கு ஒரு வேலையும் கொடுக்கிறது. இது பாபுல் மரத்தால் செய்யப்படுவது. ரூபாய் மூன்று அல்லது நான்குக்குமேல் பிடிக்காது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஒரு இயந்திரம் இருக்கவேண்டும். அதனால் மிகவும் உபயோகமான கிராமக் கைத்தொழிலை அபிவிருத்தி செய்வதாகும்.

அநேக கேசுகளில், வீட்டிற்கு எஜமானியே இந்த வேலையைச் செய்து கொள்ளலாம் பணம் இருப்பவர்கள் வேலைக்காரர்களை அமர்த்திச் செய்து கொள்ளலாம். யார் வேண்டுமென்றாலும் செய்யலாம்.

கிராமத்தார் :—இயந்திரத்தில் உள்ள சந்துகள் சீக்கிரத்தில் பழுதாகிறதென்றும், அதனால் அடிக்கடி தச்சனைத் தேட வேண்டியிருக்கிறதென்றும் சொல்லுகிறார்களே! அதென்ன?

தொண்டர் :—முதிர்ந்த மரமாயிருந்தால் 15 அல்லது 20 மூட்டைகள் அறைத்தானதும், மறுபடியும் சந்துகளைப் பொளிய வேண்டிவரும். மற்ற மரங்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தும், தக்க மாறுதல்களைச் செய்தும், இந்தக் கஷ்டங்களைக் குறைத்துக்கொள்வதற்காக நாளாவட்டத்தில் இதற்கு அபிவிருத்திகள் செய்யலாம். அந்த அபிவிருத்தியில் ஒன்று, ஒவ்வொரு பிளாக்கையும் குறுக்காக வெட்டி, 3 பாகங்களாக வெட்டிக்கொள்ளலாம்.

இதன் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் மேலும் கீழுமாக செதுக்கலாம். இதனால் மேல் பிளாக்கானது, 6 பாகங்களை மூன்று துண்டுகளாகச் செய்யலாம்.

அதே மாதிரியாக கீழ் பிளாக்கும், ஒவ்வொரு பிளாக்கிலுள்ள மூன்று துண்டுகளையும் நேராக ஆணி அடித்து, ஒரே பிளாக்காக சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஒருபக்கம் தேய்ந்துபோய் விட்டால், மற்றொரு பக்கத்தை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். இம்மாதிரி 6 விசை செய்யும் வரையில் தச்சனை அழைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

கிராமத்தார் :—எங்களில் அநேகருக்கு மூன்று ரூபாய்கள் கூட அதிகமல்லவா?

தொண்டர் :—வாஸ்தவந்தான். இது அதிகமாகத் தேவையிருந்து, அதிகமான இயந்திரங்களைச் செய்தால், விலை குறையும். மெஷினில் செய்தால் இன்னும் மலிவாயிருக்கும். லோகல் போர்டுகளும், கோ-ஆபரேடிவ் சொஸைடியாரும் அந்தந்த இடங்களில் எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குத் தக்கபடி செய்து, அசல் விலை எவ்வளவோ, அதற்கு விற்று, அந்தப்பணத்தை 6 அல்லது 8 தவணைகளில் வசூல் செய்துகொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நபரும், சொஸைட்டியும் இராஜாங்கமும் இந்த நல்ல விஷயத்தைச் செய்வதற்கு ஒன்றுகூட வேண்டும்.

கிராமத்தார் :—அரிசியின் வித்தில் உள்ள எம்பரையோவானது அவ்வளவு முக்கியமானதாயிருந்தால், என் இதுகாறும் ஒருவரும் எங்களுக்கு அதைக்குறித்து வற்புறுத்திச் சொல்லவில்லை?

தொண்டர் :—அரைக்கும் இயந்திரமும் நமக்குப் புதிதல்ல. இந்த வித்திலுள்ள முக்கியமான பாகங்களும் நமக்குப் புதிதல்ல. நாம் மறந்துபோய் விட்டோமேயொழிய வேறல்ல. ஒவ்வொரு மதச்சடங்கிலும், நாம் அக்ஷதையை உபயோகிக்கிறோம். அந்த அக்ஷதை முனை ஒடியாத வித்துடன் கூடிய அரிசி. பூஜைக்காக இம்மாதிரி அரிசியைத்தான் பொறுக்கி எடுக்கிறோம். இது, தேவதைகளுக்குப் பிரீதி. மனிதர்களுக்கு இன்னும் அதிக நலத்தைச் செய்யக்கூடியது.

கிராமத்தார் :—இந்த அரிசியை உபயோகிப்பதனால் வேறுவித நன்மைகள் உண்டா?

தொண்டர் :—குறைவு நோய்களாகிய கணமாந்தம், அடிநாய்டுகள், க்ராணுயுலர் விட்ஸ் முதலியன அபூருபமாய் விடும்.

கிராமத்தார் :—மருந்துகளினால் இவை சொஸ்தமாகாதா?

தொண்டர் :—மருந்துகளினால் சொஸ்தமாவது சந்தேகம். சரியான ஆகாரத்தினால் இவ்வியாதிகளை நிச்சயமாய்த் தடுக்கலாம். மேலும், இந்த மருந்துகள் யாவும், நாம் அறியாமையினாலே நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலிருந்து தள்ளிவிடும் அல்லது அதிகமாகவோ, அல்லது பிசகாகவோ சமைத்து அழித்துவிடும், மேலான ஸத்துக்களிலிருந்து இறக்கின சாரங்களையொழிய, வேறல்ல. இதனால் நமக்கு இரட்டத்தனை நஷ்டம்.

கிராமத்தார் :—அப்படியானால் இக்குறைவு நோய்கள் யாவும் கெட்ட அரிசியினாலேயா உண்டாகின்றனவா?

தொண்டர் :—ஆம்! அநேகம் அப்படியே! ஏனெனில், நாம் முக்கியமாய் அரிசியே உண்கிறோம். நமது ஆகாரம் பூரணமாக வேண்டுமானால், இன்னும் சில பதார்த்தங்கள் தேவை.

கிராமத்தார் :—அவை யாவை? ஏன் அவைகளைக்குறித்துச் சொல்லவில்லை?

தொண்டர் :—இங்கே அவைகளைக் குறித்துச் சுருக்கமாய்ச் சொல்லுகிறேன். சிலவித பருப்புகள், பால், நெய், பழங்கள், காய் கறிகள் இவை யாவும் சரிசமானமான ஆகாரத்திற்குத் தேவையானவை.

கிராமத்தார் :—இம்மாதிரி பூரணமானதும் சரிசமானமானதுமான ஆகாரம் வேண்டுமானால் அதற்குப் பணமேது?

தொண்டர் :—பணம் ஒன்றும் தடங்கலாகாது. நமக்கு வேண்டிய பொருள்

கள் யாவும் மலிவாய்க் கிடைக்கக்கூடியவை; சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியவை. பாப்பையா, தக்காளி, எலுமிச்சம்பழம் முதலியன மலிவாய்க் கிடைக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள்; சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியவை. நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களுள் மிகவும் உத்கிருஷ்டமானவை. ஏழைகள்கூட வாங்கி உண்ணலாம் பாலும், நெய்யும் கிடைப்பது கஷ்டமாயிருந்தால், மோர் போதுமானது. முழு அரிசியை உபயோகித்தால், அதுவே ஏழைக்கு வேண்டிய தேவைகள் யாவையும் பர்த்தி செய்யும், சாதாரண பருப்பைவிட, முளைக்க வைத்த கடலை சிரேஷ்டமானது. இது அரைவாசி உபயோகித்தால் போதுமானது. ஏழைகூட, தனது ஆகாரத்தை மலிவாகவும், இனிப்பாகவும், பூரணமாகவும் செய்துகொள்ளலாம்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

காலரா.—காலரா ஒரு அபாயகரமான தொத்து வியாதி. இதன் முக்கியமான குறிகளாவன. மும்மரமான வாந்தியும் பேதியும்; கொருக்குவலி, மூத்திரம் நின்று போதல், கடைசியாக அநேக கேசுகளில் மரணம் நேரிடுதல்.

காலராவானது, காலரா பாஸிலஸ் என்னும் விஷக்கிருமியால் உண்டாகக்கூடியது. இந்த வியாதிக்கு முதல் அடையாளம் மலப்போக்கு. சீக்கிரத்தில் பேதி அடிக்கடி ஆகிறது. பேதி நிறத்திலும் நிலைமையிலும் அரிசிக்கஞ்சியைப்போல் இருக்கும். பின்னிட்டு, நோயாளிக்கு மூத்திரம்பெய்வது நின்றுபோய் விடும். வாந்தியும் அதிகமாகும்; நோயாளியின் தேகம் பலஹீனப்பட்டு, படுக்கப்போய் விடுகிறான். அவனது கண்கள் ஆழ்ந்து போய், கன்னங்கள் உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டு, முகமே சுருங்கிப்போகும்; நாக்கு வறண்டு போகும்; வயிறு தொடை இவற்றின் சதைகளில் கொருக்குவலி உண்டாகும். தேகத்திலிருந்து நீர் வெளியே போய்விடுவதால் இம்மாதிரி உண்டாகிறது.

காலரா பரவுவதற்கு முக்கிய வழிகள்:—

1. ஜலம்—காலரா கிருமிகளால் அசுத்தமாக்கப்பட்ட ஜலத்தினால் இது பரவுகிறது. ஒரு ஊரில் திடீரென்று கடோரமான காலரா கண்டால், அது பொது ஜலாதாரத்தினால் உண்டாகிறது என்று அடிக்கடி கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

2. அசுத்தமாக்கப்பட்ட ஆகாரம், பால், மற்ற பானங்கள்—காலரா நோயாளிகளுக்குச் சிஸ்ருஷை செய்பவர்கள், நோயாளியின் வாந்தி மலம் இவற்றால் அசுத்தமாக்கப்பட்ட தம் கைகளை நன்றாய்க் கழுவி சுத்தம் செய்யாமல் அஜாக்கிரதையாய் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைத் தொட்டால், அசுத்தம் ஏற்படுகிறது.

3. ஈக்கள்—இவை காலராவில் வருந்தும் நோயாளியின் வாந்தியின்மேலும், மலத்தின்மேலும் உட்கார்ந்து, அதைத் தம் சிறகுகள், கால்கள், தேகம் இவற்றின் மூலமாய்க் கொண்டுபோய் எந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களின்மேல் இறங்கி உட்காருகின்றனவோ, அவைகளின்மேல் அதை வைக்கின்றன.

காலராவானது தடுக்கக்கூடிய வியாதி. ஆனால், பின் சொல்லிய விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும்:—

(1) சந்தேகமான கேசுகளை ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு உடனே ரிபோர்டு செய்யவேண்டும்.

(2) நோயாளியை பிரத்தியேகமான அறையில் படுக்கவைத்து, குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற நபர்கள் நோயாளியுடன் கலவாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(3) நோயாளியின் உபயோகத்திற்கென்றே சில பாத்திரங்களை பிரத்தியேகமாக வைக்கவேண்டும்.

(4) நோயாளியின்வாந்தியையும் பேதியையும் ஒரு பாத்திரத்தில் பிடித்து வைத்து, அதன்மேல் கொஞ்சம் வைக்கோலைப்போட்டு, கொஞ்சம் கிரோஸன் எண்ணெய் ஊற்றிக் கொளுத்தவேண்டியது.

(5) காலராவில் வருந்தும் நோயாளியின் துணிகளையும் பாத்திரங்களையும் ஒரு குளம், நதி, குட்டை அல்லது இவைப் போன்ற ஒரு ஜலாதாரத்தில் கழுவக்கூடாது.

(6) ஆகாரப்பதார்த்தங்களை ஈக்கள் மொய்க்கவொட்டாதபடி பாத்திரங்களில் சரியாய் மூடிவைக்க வேண்டியது.

(7) உஷ்ணமான ஆகாரத்தை உண். ஜலத்தையும் பாலையும் கொதிக்க வைக்காமல் உபயோகப்படுத்தாதே.

(8) வீட்டையும், அதன் சுற்றுப்புறங்களையும் சுத்தமாய் வைத்திரு. குப்பையைக் கொளுத்திவிட்டு, எருவை அப்புறப்படுத்திப் புதைத்துவிடு.

(9) ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுமுன் கைகளை நன்ருய்க் கழுவு.

(10) கடைகளில் திறந்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் தின்பண்டங்கள், அறுத்தபழங்கள் முதலியவற்றைத் தின்னுதே.

(11) வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு ஆன்டி-காலரா வாக்ஸைன்கொண்டு இஞ்செக்ஷன் செய்வி. இஞ்செக்ஷன் செய்தால் குறைந்தது ஆறுமாதத்திற்காகிலும் அது பாதுகாப்பாயிருக்கும்.—தி மைசூர் ஆரோக்கியா.

காலராவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஆகாரமும் பானமும்.—இளநீர் அகப்பட்டால் வேண்டிய அளவு குடிக்கலாம். அது தணியச்செய்யும் பானமாகும்.

இலேசான பார்லி ஜலம்—இத்துடன் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைச் சேர்த்தால், தேகத்தில் ஆல்கலைன் அதிகமாகும். கூட கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்தால் நல்லது.

நோயாளிக்கு தாகம் அதிகமாக இருப்பதால், ஜலம் அதிகமாகக் குடிப்பான், அது உடனே வாந்தியாய் விடும். ஆனது பற்றி, குடிக்க எந்த பானத்தைக்கொடுத்தாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடிக்கடி சப்பிச் சாப்பிடும்படி செய்யவேண்டும். அப்படி செய்யாவிட்டால், நோயாளி அதை வாந்தி எடுத்து விடுவான்.

குளுகோஸுடன் ஆல்கலைன் ஸாலைன நோயாளி வாந்தி எடுக்காத பக்ஷத்தில், தாராளமாய் வாய் மூலமாய் குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும்.

சாதாரண குளுகோஸ் ஜலமாவது, அல்லது ஜலத்தில் குளுகோஸ் போட்டு, எலுமிச்சம்பழ ரஸம் விட்டாவது, விடாமலாவது, சில சமயங்களில் கற்கண்டு கரைத்த ஜலத்தையாவது, அல்லதுகரும்பு ரஸத்தையாவது தகுந்த கேசுகளில் கொடுக்கலாம்.

காலரா நோயாளிக்கு துண்டு துண்டாய் பனிக்கட்டி சப்பக்கொடுத்தால் கொஞ்ச நேரத்திற்காகிலும் தாகத்தைத் தணிக்கும்.

வியாதியிலிருந்து தேறி வருகையில்—கனத்த ஆகாரம் சாப்பிடும்போது வெகு ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். படிப்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். இப்போது நோயாளிக்கு அடங்காத பசி எடுக்குமாதலால், இது அவசியம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரங்களை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

மோர்—கேசுக்குத்தக்கபடி ஏடெடுத்த பால், அல்லது பெப்டோனைஸ்டு அல்லது ஸைட்ரேடட் பால், அல்லது டைலூடெட் பால் கொடுக்கலாம்.

நெல்லை இடித்து அதிலிருந்து இறக்கிய கஷாயம் (சிரை அல்லது சிபிடாக்) சர்க்கரையுடனவது, அல்லது எலுமிச்சம்பழ ரஸமும் உப்பும் சேர்த்தாவது கொடுத்தால் சிலருக்குப் பிடிக்கும்.

வரவர மிருதுவான புழுங்கல் அரிசி சோறும், மோரும் கொடுக்கலாம். பிறகு, மிருதுவான சோறும், சாதாரண கறியும், காரமும் கொழுப்புமில்லாமல் கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி படிப்படியாய் வந்து, பிறகு சாதாரணமான ஆகாரம் சாப்பிடலாம்.—இண்டியன் மெடிகல் ரிவியூ.

சூரியன் ஜீவனுக்கு மூலாதாரம்.—மானிட ஜாதி உற்பத்தியானது முதற்கொண்டு, சூரியன் ஜீவனுக்கு ஆதாரமாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. சூரியன் நமது வாழ்விற்கு ஆதியும் அந்தமுமாயிருப்பதுமன்றி, சூரியனைத் தொழுதல் ஒரு மதமாக ஏற்பட்டிருக்கிறதென்ருல், அதில் ஒன்றும் ஆச்சரியமில்லை. சூரிய வெளிச்சம் இராவிடில், உயிருள்ள புற்பூண்டுகள் உண்டாகா. புற்பூண்டுகள் இராவிடில், மிருகங்களும் மானிடரும் உயிர்வாழ்ந்திருத்தல் முடியாத காரியம்.

சில வருஷங்களுக்கு முன்புதான், மனிதன் இடையூறின்றி க்ஷேமமாய் வாழ்வதற்கு, சூரியனின்று வரும் நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத சில கிரணங்கள் அவசியம் வேண்டியதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சூரியனுடைய அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களால் சிகிச்சை செய்வது இப்போது யாவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சாதாரணமாய் மனிதனுக்கு வேண்டிய டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் சூரியனிடத்திலிருந்து வருகிறது. ஆதிகாலத்து மனிதனுக்கு, போதுமான அளவு சூரியனின்றும் இது நேராகவே வந்துகொண்டிருந்தது. இந்த உரிமையை நவீன நாகரீகமானது கொள்ளைகொண்டு போயிற்று. சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் மாறுதல்களினின்றும் அவனைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டு அவனுக்கு ஒரு ஆடையைப் போட்டுவிட்டது. அது சூரிய வெளிச்சம் அவன் சர்மத்தின்மேல் படவொட்டாமல் தடுத்துவிட்டது. ஆதிகாலத்துக் காட்டுமிராண்டிகள்கூட, நாகரீகத்தின் உடையைத் தரித்துக்கொண்டால், உடனே நோய்க்கிரையாகிருர்கள்.

நகரத்தில் வசிப்போர்க்கு இந்தப் பிராணுதாரமான பொருளின் பலன்கள் கிடைக்கிறதில்லை. சேரிகளில் சிறு அறைகளில் வசிக்கும் ஜனங்களும், நல்ல மின்தீப்புகளுடன் கூடிய அறைகளில் வசிக்கும் ஜனங்களும் ஒரேமாதிரியாக சூரிய கிரணங்களினின்றும் நீக்கப்பட்டிருக்கிருர்கள். கோல்டு கோஸ்டு அல்லது பார்கு அவினியூவில் வசிப்பவன் ஈஸ்டு ஸைடிலில் வசிப்பவனைக்காட்டிலும்உயர்ந்தவனல்ல. ஏனெனில், நகரங்களில் புகையும், தூம்பும் சதா எங்கும் பரவியிருக்கின்றன.

போதுமான சூரிய வெளிச்சத்தைக் கண்ணுடி ஜன்னல் வழியாகப் புகும்படி விட்டால், அதன் பலன்கள் யாவும் சித்திக்கும் என்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிருர்கள். நாம் கண்ணுல் பார்க்கக்கூடிய வெளிச்சத்திற்கு இது பாதகமில்லை. ஆனுல், நாம் பார்க்க முடியாத அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் விஷயத்தில், செங்கல் சுவர் மாதிரியாக, கண்ணுடி மூலமாக இந்தக் கிரணம் நுழையாது. ஆஸ்பத்திரிகளில் அதிகப் பணம் செலவழித்து, க்வார்ட்ஜ் ஜன்னல்கள் வைத்திருக்கிருர்கள். பணக்காரர்கள்கூட, இம்மாதிரி தம் வீடுகளில் வைக்க முடியாது.

மொத்தத்தில், இயற்கையில் மனிதனுக்குக் கிடைத்துள்ள உரிமை யாவும் நவீன நாகரீகத்தினுல் ஏற்பட்ட சொகுசுகளினுலும், அபிவிருத்திகளினுலும் அவன் இழந்து போகும்படியாய் விட்டது.—ஆர்கைவ்ஸ் ஆப் பிஸிகல் திராபி, எக்ஸ்-ரே அண்டு ரேடியம்.

ஸோவியட் ருஷியாவில் விவாகம்.—ஸோவியட் சர்வ கலாசாலைகளிலும், கைத்தொழில் பள்ளிக்கூடங்களிலும் படிக்கும் மாணவர்களை, அவர்கள் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பது முதலிய வசதிகள் கொடுத்து, அவர்களை விவாகம் செய்துகொள்ளும்படி தூண்டப்படுகிறது. மாஸ்கோவில் அதிகமாக மாணவர்கள் கூடும்படியான இடத்திற்கு 'டொரோகோமிலிவ் நகரம்' என்று பெயர். இதில் சுரங்கம் முதலிய கல்விகள் கற்பதற்காக 6000 மாணவர்கள் இருக்கின்றனர். தனித்தனியாயுள்ள ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும் பிரத்தியேகமான படுக்கையறையில் வசிக்கும்படி விடப்படுகின்றனர். இதில் ஒரு அறைக்கு இரண்டு மூன்று நபர்கள் வசிக்கின்றனர். இரண்டு மாணவர்கள் விவாகம் செய்துகொண்டால், அவர்களுக்குப் பிரத்தியேகமான அறை

கொடுக்கப்படுகிறது. டொரோகோமிலவ் நகரத்தில் விவாகம் ஆனவர்களுக்கென்று 500 அறைகள் இருக்கின்றன. பகற்பொழுதில் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் ஸ்தாபனங்களுக்குக் கொண்டு போய், அங்கே அவைகளை வளர்க்கப்படுகின்றன. மாலையில் பெற்றோர் தங்கள் பிரியப்படி குழந்தைகளைத் தங்கள் அறைகளுக்காவது கொண்டுவருகிறார்கள்; அல்லது குழந்தை ஸ்தாபனங்களிலேயே இரவிலும் விட்டு வைக்கிறார்கள். இந்த மாணவர்களுக்குள் கர்ப்பிணிகளாயிருப்போர்க்கு, தக்க வைத்திய மேற்பார்வை செய்யப்படுகிறது.—மதர் அண்டு சைல்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

ஒரு ஆரோக்கிய விதி.—கவலைப்படாதே! தினம் மூன்றுதரம் நல்ல உணவு உண்; ஜெபம் செய்; கடன்காரர்களுக்கு மரியாதையாயிரு; ஜீரணம் சரியாகவிருக்கும்படிச் செய்துகொள்; வியாயாமம் செய்; மெதுவாயும் சுலபமாயும் போ. சிநேகிதனே! உமக்குச்சுகத்தைக்கொடுக்கும்படியான இன்னும் சில விஷயங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், இவை உம்மை முன்னுக்குக் கொண்டுவரும் என்று நினைக்கிறேன்.—ஆப்ரஹாம் லிங்கன்.

* * *

ஸெனேடர் ஷெப்பர்டு என்பவர், சாராயத்தைக் குற்றவாளியென்று அதன்மேல் குற்றஞ்சாட்டுகிறார்.—அதன் குணமும் அதன் பலனும் தெரிந்திருக்கிறபடியால், அமெரிக்காவிலுள்ளவர்கள் தீர்க்காலோசனை செய்து, சரியான தீர்ப்பு கொடுப்பீர்களென்று சாராயம் என்னும் பானத்தின்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அதை ஒரு மயக்கம் கொடுக்கும்படியான விஷம் என்று நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அதை மார்பைன், அபினி, கோகேன் இவற்றைப்போல் ஒரு விஷமென்று குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அபத்தமானதும், பாசாங்கு செய்யும்படியானதுமான உத்தீபனம் என்று அதன்மேல் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

மூளையின் உயர்ந்த பாகங்களை எதிர்க்கக்கூடிய வஸ்துவென்று அதன்மேல் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அதுபழக்கத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய மருந்துச் சரக்கென்று அதன்மேல் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, உயிரை, நியாயத்தை, அடக்கத்தை, பொறுமையை, சாமர்த்தியத்தை, நன்னடத்தையை அழிக்கவல்லதென்று அதன்மேல் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, குற்றத்திற்கும், விருதாச்செலவிற்கும், மானிடரின் இழிவிற்கும் மூலாதாரம் என்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, ஆன்மாவையும் தேகத்தையும் கொல்லும் கொலையாளி என்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, வியாதியை உற்பத்திசெய்யக்கூடியதென்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, உயிரும் கைகால்களும் அழிவதற்கு பயப்படுத்தக்கூடிய வஸ்துவென்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது பைத்தியத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியதென்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, இளமைக்குப் பகைஞன் என்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, குடும்பங்களைச் சிதைக்கக்கூடியதென்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, மாதுருத்துவம், கற்பு இவற்றை அழிக்கக்கூடியதென்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

அது, மனிதனின் சுகம் அபிவிருத்தி இவற்றைக் கெடுக்கக்கூடியதென்று அதன்மேல் நான் குற்றஞ்சாட்டுகிறேன்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

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 செய்து கொள்வதும், 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 பரிபாஷை 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.

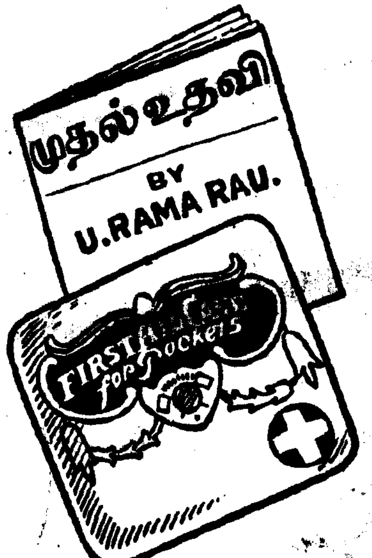
ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

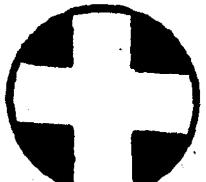
“உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!”
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

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

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





ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதருஸ்.

1866. Tamil Health. October, 1937.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

இராமேஸ்வரம் சமுத்திரக்கரையில் அமாவாசையன்று ஸ்நானம் செய்து பகவானைப் பிரார்த்தித்தல்.

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

அக்டோபர்—1937 விலை அணா 2. தொகுதி 14—பகுதி 10.

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 "அத்திப்பழ ஷர்பத்து" 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 யுக்கிலிப்டஸ் 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

OFFICE OF THE REGISTRAR ... 14 NOV 1937

	பக்கம்.
இந்தியாவின் பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியக் கல்வி ...	181
வைத்திய சாஸ்திரப்படி சாராயத்திற்கு விரோதமான வாதம்—ஜி. இராமன் பிள்ளை, எம்.பி., வி.எச்.பி., (எடின்.), திருவனந்தபுரம் ...	185
பனையின் உபயோகம் ...	189
சிசுவின் ஆகாரம்—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னுண்டஜ், திருச்சினுப்பள்ளி ...	190
குழந்தைகளுக்குக்காணும் கொள்ளை நோய்களும், அவைகளைத் தடுக்கும் விதமும்—ஜி. என். ஐயங்கார், விஜயநகரம் ...	192
தேக பலம்—நாகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டி., ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி ...	196
கர்ப்பங்களுக்கு இடையில் காலஅளவு—டாக்டர் கே. வி. மாதியு, எல்.எம்.எஸ்., அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன், கோயிலான், திருவாங்கூர் ...	198
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	200
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	200

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, யூனுனி இவைச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: டக்ஸ், கத்தியவார், (இந்தியா).

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், அசுசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை 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 நினைக்கும் 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 ஏமாந்துபோனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

நரம்புத் தளர்ச்சி

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

நமது

டாமியானு எலிக்ஸிர்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், 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 சினிமேடோகிராப்பின் 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.

எம். எஸ். எம். ரெயில்வே

தீபாவளிக்காகக் குறைந்த சார்ஜுகள்

1937ஸ்ரூ அக்டோபர்மீ 23உ முதல் நவம்பர்மீ 4உ வரையில்

(இரண்டு தினங்களும் உள்பட)

லோகல் அண்டு த்ரூ புக்கிங்கில்

100 மைல்களுக்கு மேற்பட்ட பிரயாணங்களுக்கு

எல்லா ஸ்டேஷன்களுக்கு மத்தியிலும்

எல்லா வகுப்புக்களுக்கும்

மலிவான ரிடர்ன் டிக்கட்டுகள்

இந்த ரெயில்வே முழுதும் கொடுக்கப்படும்.

இந்த டிக்கட்டுகள், 1937ஸ்ரூ நவம்பர்மீ 14உ வரையில்

திரும்பும் பிரயாணத்திற்குச் செல்லும்.

I & II வகுப்பு	...	1⅓ கட்டணம்	(I & II-வது வகுப்பு இடவசதி இல்லாத இடங்களைத் தவிர)
இண்டர் வகுப்பு	...	1¾ ,,	
மூன்றவது வகுப்பு	...	1¾ ,,	(சாதாரணம்)

மூன்று வயதிற்கு மேற்பட்டும், பன்னிரண்டு வயதிற்கு உட்பட்டும் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பாதி கட்டணம்.

லோகல் புக்கிங்கில், மதராஸ், ஜோலார்பேட்டைக்கு மத்தியில் மலபார், கொச்சி, புனமவுண்டன் எக்ஸ்பிரஸ்களில் பிரயாணம் செய்ய அனுமதி இல்லை.

விவரங்களுக்கு

ஸ்டேஷன் மாஸ்டர்களிடமிருந்து தெரிந்துகொள்ளவும்.

தொகுதி 14, பகுதி 10] [அக்டோபர், 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.

இந்தியாவின் பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியக் கல்வி

இந்தியாவின் காங்கிரஸ் மாகாணங்கள் ஆறில் (தற்போது ஏழில்) காங்கிரஸ் மந்திரிகள் வரைந்துள்ள விளம்பரப் பத்திரப்படி முக்கியமானதாகிய மதுவிலக்குக்கு அடுத்தபடி கல்வி வருகிறது. கல்வி விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், இந்தியாவானது பின்னணியிலுள்ள தேசமாயிருக்கிறது. முன்காலத்தில் சர்க்காரார் தங்கள் ஆபீசுகளுக்கு இங்கிலீஷ் பாஷை தெரிந்த குமாஸ்தாக்களை அடையவேண்டுமென்கிற நோக்கத்தைக்கொண்டே பள்ளிக்கூடங்களை ஸ்தாபித்தனர். இந்த கண்மூடித்தனமான கொள்கையின் பலனாக, இப்போது படித்த மத்திய வகுப்பினரிடம் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் பரவியிருப்பதையும், தீவிரமான பட்டினி பிடித்திருப்பதையும் நாம் காண்கிறோம். நாட்டுப்புறங்களில் வசிக்கும் பிள்ளைகள் ஆரம்பக்கல்வி முடிகிறவரைக்கும் படித்து, உடனே படிப்பை நிறுத்திவிட்டு, ஜீவனார்த்தமாக பயிர்த்தொழிலிலோ, அல்லது கைத்தொழிலிலோ ஈடுபடுகிறார்கள். காலாவட்டத்தில், அவர்கள் பள்ளிக்கூடத்தில் படித்த படிப்பையும் மறந்துவிடும்படி நேரிடுகிறது. அதனால் காலவிரயம், பணவிரயம், தேகசக்தி விரயம் ஆகிய இவை அபாரமாக ஏற்படுகின்றன. காங்கிரஸ் மந்திரிகள் இப்போதுள்ள கல்விக்கோட்பாட்டை அடியோடே ஒழித்துவிட்டு, அதைத் தேசியத்துறையிலும், தொழிற்றுறையிலும் மாற்றும்படியான நோக்கம் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இப்போதுள்ள கல்விக்கோட்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்கு, ஆரோக்கிய தீபிகையில் நாம் குறிப்பிடும்படியான யோசனைகள் ஒன்றுமில்லை. சரியான கோட்பாட்டைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது கல்வி நிபுணர்களின் கடமையாகும். ஆனால், பள்ளிக்கூடத்துப் பாட நிர்ணயங்களில், சுகாதாரத்தைக் கட்டாயப்பாடங்களில் ஒன்றாகச் சேர்க்கவேண்டுமென்கிற ஒரு விஷயத்தைமட்டும் அவர்களுடைய மனதில் பதியச்செய்கிறோம். ஆரோக்கியம் கல்வியின் நோக்கங்களில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. அறிவை அடையவேண்டி மாணவனுடைய தேகசுகத்தைப் பலிகொடுக்கும் எந்தப் பள்ளிக்கூடக் கோட்பாடும் எந்த

விதத்திலும் நியாயத்திற்கு உட்பட்டதன்று. சென்னை மந்திரிகள் ஏற்கெனவே 'ஹிந்தியை' முதல் மூன்று பாரங்களில் கட்டாயப் பாடமாக வைக்கவேண்டும் என்று சொன்னதற்கு ஆக்ஷேபங்கள் நிரம்ப வந்திருப்பதால், கொஞ்சம் கலக்கமுற்றிருக்கிறார்கள். நாமும் சுகாதாரத்தைக் கட்டாயப் பாடங்களில் ஒன்றாகச் சேர்க்கவேண்டுமென்று சொல்லி, இன்னும் அவர்களுக்கு சஞ்சலத்தை உண்டு பண்ணவேண்டுமென்கிற எண்ணம் நமக்கில்லை. ஆரோக்கியப் பிரசாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் நாம், நமது கடமையைச் செலுத்தவேண்டியிருக்கிறது. தற்போதைய நிலைமைக்குத் தக்கபடி கடினமான பரிகாரம் வேண்டும்.

இந்தியாவிலுள்ள பள்ளிக்கூடத்துப் பையனின் தற்காலத்திய நிலைமை, 1931-ம் வருஷத்தில் ஓரல்டு பெடரேஷன் ஆப் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷன் ஹெல்த் செக்ஷனுக்கு, நியூ ஸவுத் வேல்ஸைச்சேர்ந்த ஸிட்னியில், லிடில் ஸிடிஜன்ஸ் ப்ரீ கிண்டர்கார்டன் டைரெக்டராகிய மிஸ் பியாடிரிஸ் எம். கிராஹிடி அம்மணியின் பின் சொல்லிய விவரணத்திற்கு ஒத்திருக்கிறது:—"பையன் பள்ளிக்கூடத்திற்கு வரும்போது, அவனுடைய தேகம் வளர்ச்சியாயிருக்கிறதில்லை. இதற்குக்காரணம், போஷணை, சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று இவற்றின் குறைவே. ஆரோக்கியச் சட்டங்களின் மூலங்கள்கூட அறியாத கூட்டத்தில் இருந்து இவன் வந்திருக்கிறவனாயிருக்கிறான். அவன் மனதும் மந்தமாயிருக்கிறது. அவன் வயதிற்கு அவனது மனோநிலை மிகக் கம்மியென்றே சொல்லவேண்டும். சில சமயங்களில் பலவிதமான கிண்டர்கார்டன் தொழில்களில் தன் கவனத்தைச் செலுத்த அவனுக்கு முடிகிறதேயில்லை". ஆனதுபற்றி, மாணவர்களுடைய தேக சௌக்கியத்தைக் குறித்து நாம் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். படிக்க வேண்டிய நேரம், ஆகாரம், ஓய்வுநேரம், விளையாட்டு இவை முதலிய ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை நிலைநிறுத்துவதே கிண்டர்கார்டன் தொழிலில் முக்கிய அம்சமாகும். குழந்தைகளுடன் நாம் செய்யவேண்டிய வேலைக்கு இதுதான் அடிப்படை.

படிக்கவேண்டிய நேரத்தைக்குறித்து, வகுப்பு நேரங்களை காலையில் 7 மணி முதல் 11 மணி வரைக்கும் மாற்றவேண்டுமென்று இப்போது காங்கிரஸ் மந்திரிகள் செய்யும் ஏற்பாடு சரியானதென்றே நாம் நினைக்கிறோம். பள்ளிக்கூட நேரங்களை மாற்றுவதனால், இங்கிலீஷ்காரர் வருமுன்னே இந்தியர்கள் கைப்பற்றியிருந்த இம்மேலான ஆரோக்கியப்பழக்கத்தைத் தூண்டுதல் அல்லது உயிர்ப்பித்தல்செய்வதாகும். இங்கிலீஷ்காரர் வருவதற்கு முன், பள்ளிக்கூடங்களும் ஆபீசுகளும் காலை வேளைகளிலும் மாலை வேளைகளிலும் நடைபெற்றுவந்தன. தினத்தின் மிக்க வெப்பமுள்ள பாகமாகிய 11 மணி முதல் 3 மணி வரையிலும் உள்ள காலத்தை ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதற்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தது. காலை 7-மணிக்கு பள்ளிக்கூடம் ஆரம்பிப்பதாயிருந்தால், மாணவன் அதிகாலையில் எழுந்து, தந்தசுத்திசெய்துகொண்டு, மலத்தைக் கழித்து, ஸ்நானம் செய்து, உடை உடுத்திக்கொண்டு, ஆகாரம் சாப்பிட்டுவிட்டு, அந்த நேரத்திற்குள் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் புறப்படத் தயாராயிருப்பான். நேரத்தோடே உறங்கப்போவதும், அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதும் ஒருவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனும், ஐசுவரியவானும், ஞானவானும் ஆகச்செய்யும். வெகுகாலமாக நாம் நிராகரித்திருக்கும் இந்த மேலான விதியை இப்போது அனுசரிக்க நேரிடும். அதிகாலையில் சிறு பிள்ளைகள் என்ன உணவு உண்ணக்கூடும் என்கிற கேள்வி பிறக்கக்கூடும். கிராமாந்தரங்களில், ஏழைப் பிள்ளைகள் வழக்கமாய் உண்ணும் அரிசிக்கஞ்சியையோ, கேழ்வரகுக்கூழையோ குடித்துவிட்டு பள்ளிக்கூடம் வரலாம். 11 மணி ஆனதும், தம்தம் வீடுகளுக்குப்போய் இரண்டாந்தடவை ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். முதலாவது ஆகாரம் நன்றாய் ஜீரணித்து, அடுத்த ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளுவதற்குள் ஐந்துமணி காலம் ஆகிவிடும். இராப்போஜனம் 6 அல்லது 7 மணிக்கு எடுத்துக்கொள்ளலாம். இம்மாதிரியாக, அவர்களுடைய ஆகாரம் ஒழுங்குபடுத்தப்படும். அடிக்கடி உண்பதனால் உண்டாகும் கேட்டிற்கு அவன் இரையாகாமல் தப்பித்துக்கொள்ளலாம். சில பள்ளிக்கூடங்கள் இப்போது கொடுக்கப்படும் மத்தியான போஜனத்தைத் தள்ளிவிடலாம். இப்போது நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் வசிக்கும் பிள்ளைகளைக்குறித்துத்தான் தகரார். இப்பிள்ளைகளும் காலை 7 மணிக்குத் தம் பெற்றோர்களுடன், இட்டிலியோ, தோசையோ, அல்லது உப்புமாவோ ஏதோ ஒரு காலைப் போஜனமும், நிவர்த்தி செய்யமுடியாத ஒரு கோப்பை காபியும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். உடனே சுமார் 9 மணிக்கு தங்களுடைய முக்கிய ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டி இருக்கிறது. இது பலத்த ஆகாரம். உடனே நல்ல வெயில் ஆரம்பிக்கிற சமயத்தில் ஒரு மைல் தூரம் அவர்கள் பள்ளிக்கூடத்திற்கு நடந்து போகவேண்டியிருக்கிறது.

அவர்கள் பள்ளிக்கூடம்போய்ச் சேருவதற்குள் அவர்களுக்குக் களைப்பு உண்டாகி விடுகிறது. அந்தத் தினத்தின் அதிக வெப்பமான பாகத்தை நெருக்கடியுள்ள காற்றோட்டமற்ற அறைகளில் அவர்கள் காலத்தைக் கழிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அவர்களுடைய மத்தியான போஜனம் காலையில் அவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட பக்ஷியங்களோ, பலஹாரங்களோதாம். மாலை 4-மணிக்கு டிரில் முதலிய தேகப்பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. சாயங்காலம் அவர்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும்போது, அவர்கள் மந்தமாயும், மிகவும் சோர்வடைந்தும் காணப்படுகிறார்கள். காலை 10 மணி முதல், பகல் போஜனத்திற்காக ஒரு மணி தள்ளி, மாலை 5 மணி வரைக்கும் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் மாணவர்களின் கதி இதுவே. இது மிகைபடச் சொல்வதாகாது. மாணவன் காலைவேளையில் பள்ளிக்கூடம் வருவதானால், இலேசான காலைப்போஜனம் எடுத்துக்கொண்டு வரலாம். 12 மணிக்கு பலத்த ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். 4 அல்லது 5 மணி வரைக்கும் வீட்டிலேயே ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளலாம். மாலை 5 மணி முதல் 6 மணி வரைக்கும் தேகப்பயிற்சியோ, அல்லது கைத்தொழிலோ செய்யலாம். தினத்தின் வெப்பநேரம்போய் மாலை குளிர்ந்த வேளையில் இன்னொரு தரம் பள்ளிக்கூடத்திற்கு நடந்துபோவதனால் யாதொரு கெடுதலும் உண்டாகாது. அதுவே அவன் கால்களுக்கு ஒரு தேகப் பயிற்சியாகும். ஜெக்கோஸ்லோவேகியா என்னும் நாட்டில் "சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் நேரம் காலை எட்டு மணி முதல் மாலை ஒரு மணி வரையிலும் இருக்கும். ஒரு பாடத்திற்கும் மற்றொரு பாடத்திற்கும் இடையில் 10, 15 நிமிஷங்கள் ஓய்வு உண்டு. அப்போது பிள்ளைகள், பிராகாரங்களுக்கோ, முற்றங்களுக்கோ சென்று நல்ல காற்றை உட்கொண்டு விளையாடி வருகிறார்கள். அந்த ஜெக்கோஸ்லோவேகியா குடியரசில், ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் சராசரி மாணவர்கள் 30. பாடம் சொல்லிக்கொடுக்கவேண்டிய நேரம், வீட்டில் செய்யவேண்டிய வேலை ஆகிய இவை அதற்கென்று பிரத்தியேகமாகச்செய்யப்பட்ட சட்டங்களுக்கு உட்பட்டவை. தேகப்பயிற்சி விசேஷமாய்க் கவனிக்கப்படுகிறது. வாரத்திற்கு இரண்டு விசை, ஆண் பெண் இருவருக்கும் குஸ்தி கட்டாயம். இந்த குஸ்தி தவிர, மழையில்லாதிருந்தால் வாரத்திற்கிரண்டுவிசை புரொபெஸர்களின் மேற்பார்வையின்கீழ் விளையாட்டுகள் விளையாடவேண்டும். பெரிய பட்டணங்களில் 'மவுசக்' அல்லது போஜனசாலைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அங்கே சிற்றுண்டியும் உணவும் குறைந்த விலைக்குக் கிடைக்கும். சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களில் மாணவர்களின் ஆஸ்பத்திரிகள் செவ்வையாய் நடைபெற்று வருகின்றன. சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்கள் இருக்கும் இடங்களிலெல்லாம் அந்தந்த ஊர்களிலுள்ள டாக்டர்கள் பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகளுக்குக்

குறைந்த கட்டணத்திற்கு வைத்தியம் செய்கிறார்கள்". இந்தச் சிறிய ஜெக்கோஸ்லேவேகியா என்னும் குடியரசு அனுசரித்துவரும் இக்கல்விக் கோட்பாட்டை நமது இந்தியா தேசமும் அனுசரித்துப் பயன் பெறலாம்.

காங்கிரஸ் மந்திரிகள் செய்த மற்றொரு சுதந்தரும் சீர்திருத்தம் உடையைப் பற்றியதேயாம். பூட்ஸ், நிஜார், ஷர்டு, கோட், காலர் முதலிய கனத்த உடை தொந்தரை செய்யக்கூடியதும் சுமையாகவும் இருக்கிறது. இந்தியாவைப் போன்ற ஒரு உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் இது ஆரோக்கியத்திற்குப்பிரதிகூலமானது. சர்க்காரார் இப்போது விட்டிருக்கும் அறிக்கையினால் ஒரு வேஷ்டி, ஒரு ஷர்டு, மேலுக்கு ஒரு அங்கவஸ்திரம் போதுமானது என்று ஏற்படுகிறது. இது ஆரோக்கிய விஷயமாகமட்டுமன்றி, பொருளாதார விஷயமாகவும் நன்மையைத் தரக்கூடியது. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு இந்த உடைச் சுமையை நீக்கியதற்கு நாம் காங்கிரஸ் மந்திரிகளுக்கு நன்றிபாராட்டுகிறோம்.

இந்தியருக்கு ஏற்ற உடை.

இவ்வாறு காங்கிரஸ் மந்திரிகள் பள்ளிக்கூடங்களை தேசீயத்திற்கு ஒத்தபடி சீர்திருத்த முயற்சிசெய்யும்போது ஆரோக்கியக்கல்வியை மறைவிடமாக ஒதுக்கி வைத்து, அதனால் மாஜி மந்திரிகள் செய்த ஒரு பிசகை தாங்களும் செய்யமாட்டார்களென்று நம்புகிறோம். இது விஷயமாக 1933-ம் ஆண்டில் தென் ஆப்பிரிக்காவில் கிராம சுகாதாரத்தைப்பற்றி விசாரித்து ரிபோர்ட்டு செய்யும்படி லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் நியமித்த ஒரு பிரத்தியேகக் கமிட்டியார் செய்த சில தீர்மானங்களை இந்தியாவும் அனுசரித்துப் பயன்பெறலாம் என்றெண்ணி, அவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்போம் :—

1. "எல்லாப்பள்ளிக்கூடங்களின் பாடநிர்ணயங்களில் சுகாதாரமும், ஆரம்ப சுகவழியும் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும் என்று இதனால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உபாத்தியாயத் தொழிலுக்குப் பயிற்சி செய்விக்கும் பள்ளிக்கூடங்களிலும் சுகாதாரத்தில் மாணவர்களுக்குப் போதனை அவசியம் என்பதை வற்புறுத்த வேண்டும். அந்தப்போதனையில் ஆரம்ப சுகாதாரத்தைப்பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் முறைகளும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். ஆரம்பப்பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரத்தை மூட்டி முதற்பாட புஸ்தகம் எழுதி அதை உபயோகிக்க வேண்டும்.

2. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்குப் போதிப்பதில், வைத்தியசாலைகளிலும் ஆஸ்பத்திரிகளிலும், கூட்டத்தார் கூடும் கூட்டங்களிலும், இதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்ட கூட்டங்களிலும், பூதக்கண்ணாடி, சினிமா முதலியவற்றின் மூலமாய்ப் போதிப்பது அவர்களுக்கு ஒரு தூண்டுகோலாயிருக்குமாதலால், கூடியமட்டும் இவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும்.

3. உபாத்தியாயருக்காகஏற்படுத்தப்பட்ட பயிற்சிப் பள்ளிக்கூடங்களிலும், சாதாரண பள்ளிக்கூடங்களிலும் சுகாதாரத்தைப் போதிக்கையில் தேவையான இடங்களில் ஜில்லா மெடிகல் உத்தியோகஸ்தர்களின் உதவியை நாடவேண்டும். சுகாதாரம் சுகவழி இவற்றைப் போதிக்கும் முறை சுலபமானதாயும், சாதனைக்

கேற்றதாயும் இருக்கவேண்டுமென்பதை இங்கு வற்புறுத்தப்படுகிறது. இப்போது செய்கிறமாதிரி, இந்தப் பாடங்களைக் கற்பிக்கும்போது, சுகாதாரம் என்கிற பெயரை வைத்துக்கொண்டு, தேகக்கூறு சாஸ்திரம், தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் இவைகளையும் போதித்துச் சிக்கிக்கொள்ளக் கூடாது".

வைத்திய சாஸ்திரப்படி சாராயத்திற்கு விரோதமான வாதம்

ஜி. இராமன் பிள்ளை, எம்.பி., பி.எச்.பி.
(எடின்.),
திருவனந்தபுரம்.

சாராயமானது, தேகத்தொழிலுக்கு அவசியம் என்று அதை உபயோகித்து வந்ததற்கு விரோதமாக, வைத்தியர்களுடைய அபிப்பிராயம் சில வருஷகாலமாக பலப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. சாராயமானது ஒரு ஆகாரமென்றும், அது ஜீரணத்திற்கு அனுகுணமானதென்றும், ஓய்ந்துபோன அல்லது அசக்தமடைந்த நரம்புகளுக்கு அது ஒரு உத்தீபனமென்றும், நவீன வாழ்வின் கஷ்டநிஷ்டூரங்களை மறந்துபோகும்பொருட்டு நமது மூளையைத் தூங்கச்செய்யும் ஒரு தூக்க மருந்தென்றும், நமது நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்தென்றும், நாம் நல்ல நினைவில் இருக்கையில் தீர்க்கமுடியாத நம்முடைய மனோவேஷ்டைகளை நிவர்த்திக்கக்கூடியதென்றும், வீரத்தன்மையான காரியங்களைச்செய்யத் தூண்டுதல் செய்யும் மருந்தென்றும், அநேக ராஜ்ஜியங்களைவெல்லக்கூடியதும், மலைகளையும் மனிதர்களையும் புரட்டக்கூடிய பரமசக்தியை உடையதென்றும் இவ்வாறு பலவாறாக வாயில் வந்தபடி இதைக்குறித்துச் சொல்லப்படுகிறது. மற்றொரு பக்கம், சாராயத்திற்கு உண்டென்று சொல்லப்பட்ட குணங்கள் யாவும் நியாயமல்லவென்றும், சாராயமானது, அதைக்குடிக்கும் நபர், அவன் குடும்பம், அந்தக்கூட்டம், இவர்களுடைய நன்னடக்கை, தேகபலம், பொருளாதாரம் ஆகிய மானிடர்க்குரிய நிலைமைகள் யாவற்றிற்குமே கெடுதலானதென்றும் வற்புறுத்திச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனது பற்றி, மேற்சொல்லிய விஷயங்களை விஞ்ஞான முறைப்படியும், முன்காலத்தில், சாராயத்தினால் தேகத்திற்கு ஏற்பட்ட பலன்களைக் கண்டறிந்த அனுபவத்தைக் கொண்டும், பேதமில்லாமல் நாம் ஆராய வேண்டியதவசியம். இதில் வியாபாரம் செய்து லாபம் சம்பாதிக்கிறவர்களிடமிருந்தும், லக்ஷக்கணக்கான குடிக்காரர்களிடமிருந்தும், வருமானத்தையே முன்னோக்கமாகக்கொண்டு, அதன் தீயகுணங்களைச் சற்றும் கருதாத சர்க்காரிடமிருந்தும் சரியான தீர்ப்பு ஒன்றும் எதிர்பார்க்க முடியாது. சாராயமானது மனிதனுக்குக் கெடுதலானது என்று நாம் சாதிப்போமானால், இப்போதுள்ளவர்களுக்குக் கொஞ்சம் காவலும் அசௌகரியமும் இருந்தபோதிலும், பின்னிட்டு வரும் வம்சத்தார்களுக்காவது, என்ன கஷ்டம் இருந்தபோதிலும், இத்தீங்கை ஒழிப்பதற்கு வேண்டிய வழி தேட வேண்டும்.

சாராயமானது ஆகாரத்தில் சேர்ந்ததன்று. நமது இயற்கை ஆகாரங்களாகிய ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் யாவும் தேகத்திலுள்ள அதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட ஸ்தானங்களுக்குப்போய், அங்கே ஜீரணரஸங்களினால் கலக்கப்பட்டு, தேகத்திற்குத் தகுமான பதார்த்தங்களாக மாற்றப்பட்டு, கல்லீரல், சதைகள் முதலிய ஸ்டோர் செய்யுமிடங்களில் அவை ஸ்டோர் செய்யப்பட்டு, அங்கிருந்து தேகத்திற்கு வேண்டும்போது எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த இயற்கை

ஆகாரங்களானவை ஜீரணசமயத்திலாவது தேகத்திற்குள் நுழையும்போதாவது, தேக உறுப்புக்களைப் பழுதாக்குகிறதில்லை. ஆனால், சாராயமோ, தசைநார்களுக்குள் செல்லும்போது அந்த வழியை எரித்துவிடுகிறது. அதனால், அவற்றிற்கு விரோதமாயிருக்கப்பட்ட அந்த சாராயமானது அதன் ஸெல்லுகளை பழுதாக்கி விடுகின்றன. சாராயமானது தேகத்திற்குள் அதிக விரைவில் பாவுகிறது. அது ஒரு போஷணை பதார்த்தமாக இருக்கும் பொருட்டு யாதொரு மாறுதலையும் அடைகிறதில்லை. அது எரிந்துபோகிறது, அல்

DISEASE "GLAD TO SEE YOU SIR, YOU ARE THE BEST FRIEND I HAVE."

வியாதி சாராயத்தைப் பார்த்து: நம்மைக்காண எனக்கு மெத்தச்சந்தோஷம்! எனக்கு உயிர்த்தோழன் நீரே!

லது அதிக ஜடிதியில் பிராணவாயுவுடன் கலந்துவிடுகிறது. வெளியே சாராயத்தைக் கொளுத்தினால் எவ்வாறு எரிந்துபோய்விடுகிறதோ அவ்வாறே எரிந்துபோய் விடுகிறது. ஆகாரத்தைப்போலன்றி, எரிந்துபோகாமலிருக்கும் சாராயத்தைத் தேகம் வெளித்தள்ள முயல்கிறது. ஏனெனில், அது வெகுநேரம் தேகத்திற்குள்ளேயே இருக்கும்பக்ஷத்தில், ஸெல்லுகளுக்கு அழற்சியை உண்டுபண்ணி அவற்றைப் பழுதாக்கிவிடும். சரியான ஆகாரமானது அவ்வளவு ஜடிதியில் வெளித்தள்ளப்படுகிறதில்லை. தேகத்திற்கு அதை விரகாகக்கருதுவோமானால், அது மிகக் கொடியது; அது சீக்கிரம் தீப்பற்றக்கூடியது. சாராயத்தைத் தேகத்தில் ஸ்டோர்செய்து வைக்கவே முடியாது. ஆனதுபற்றி, இதை ஒரு ஆகாரமாக எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. எப்படி மோடார் எஞ்சினுக்கு பெட்ரோல் விறகாகுமோ, (ஆகாரமல்ல) அம்மாதிரியான விறகாக அதைக் கருதலாம். ஆனால், உயிரோடுள்ள நமது தேகத்தை ஒரு இயந்திரமாக நினைக்கக்கூடாது. நமது தேகத்திற்கு விறகு வேண்டாம். ஆகாரந்தான் வேண்டும். தேகத்தை உயிருள்ள பொருளாக நினைக்கவேண்டுமேயொழிய, இயந்திரமாக நினைக்கக்கூடாது. வாஸ்தவத்தில் சாராயமானது அழையாக்கள்ளன். அது தசைநார்களில் ஆகாரம் சாதாரணமாய் எரிவதைக் கலைத்து, அரைகுறையாய் ஜீரணமான ஆகாரங்களிலுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பைச் சேர்த்துவைக்க உதவுகிறது. வெகுகாலமாக சாராயம் குடிப்பதனால் இரைப்பையின் ஜவ்வு கடினமாகி, பசிமந்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இன்னும் கொஞ்சம் சாராயம் குடித்து, பசி தீபனத்தைத் தூண்டவேண்டியிருக்கிறது. இப்படி இக்கேடு சுற்றிக்கொண்டே வந்து தப்பமுடியாத சிக்கல்களில் கொண்டு வந்து விட்டுவிடுகிறது. ஆனதுபற்றி, சாராயமானது மனிதர்களின் ஆகாரங்களில் சேர்ந்ததல்லவென்று உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் விளங்குகிறது.

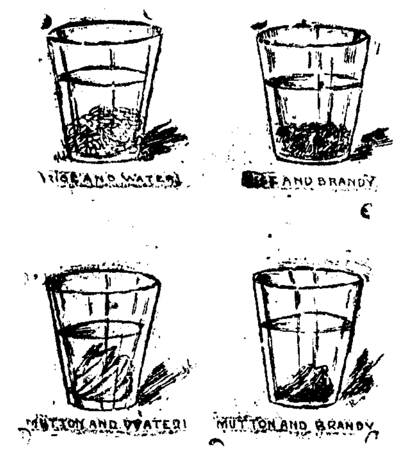
சாராயமானது ஜீரணத்திற்கு ஒரு துணைக்கருவி என்று சொல்லப்படுகிறது. சகஜமாய் எவ்வளவு ஜீரணிக்கமுடியுமோ, அதற்குமேல் அதிகமாக உண்பதற்குச் சக்தியுடையவர்கள் தாம் இம்மாதிரி வாதம் சொல்லுவார்கள். இவர்களுக்குச் சாராயம் இன்றியமையாத ஒரு பசிதீபன மருந்தாகும். ஆனால், இந்தியாவிலுள்ள பொதுஜனங்களைக்குறித்து இப்போது நாம் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. இவர்களுக்கு ஜீரணசக்திக் குறைவில்லை. அபாரமான ஜீரணசக்தி உண்டு. ஆனால், உண்பதற்கு ஆகாரமில்லை. இவர்கள் ஜீரண சக்திக்காக ஒரு உத்தீபன

மருந்தை எடுத்துக்கொண்டால், அடக்கமுடியாத பசி எடுத்துவிடும். ஐசுவரியவான்கூட, சாராயத்தைத் தான் மிதமாகக் குடிக்கவேண்டுமென்று சீக்கிரம் தெரிந்துகொள்வான். ஜீரணிக்க முடியாத ஆகாரங்களை அதிகமாக உண்ணும்போது அது அவனைக் காப்பாற்றுது. சாராயம் ஒரு உத்தீபன மருந்தாயும், ஆகாரமாயும் இருப்பதானால், மற்ற ஆகாரங்களை ஏன் சாப்பிடவேண்டும்? நிஜமான ஆகாரங்களைத்தின்று உயிர்பிழைத்திருப்பதுபோல் சாராயத்தை மாத்திரம் குடித்துப் பிராணனை வைத்திருக்க முடியாது.

சாராயத்தின் உத்தீபன குணங்களைக் குறித்தும் மிகைபடச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சென்ற 30 வருஷ காலமாக சாராயத்தை உத்தீபன மருந்தாக உபயோகப்படுத்திவந்த இங்கிலாந்திலுள்ள பெரிய ஆஸ்பத்திரிகள் அதைக்குறித்து விவரமாக எழுதியிருக்கின்றன. நெடுநாளாக தினம் உத்தீபன அளவாக சாராயத்தை 10 விசை அல்லது அதற்கு மேற்பட்டுக் குடிக்கும் வாலாயக்குடிக்காரர்களுக்கு வைத்திய முறையாக ஒரு டோஸ் கொடுத்தால், அவர்களுக்கு உத்தீபனம் உண்டாகவில்லையென்று இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கள் கண்டுபிடித்து, ஏகங்கொண்டு அதை இப்போது அடியோடே ஒழித்து விட்டனர்.

சாராயத்தை வைத்திய முறைப்படி கொடுத்தால்தான் அது ஒரு உத்தீபன மருந்தாகும். தினம் யாவரும் அதைக் குடிக்கும் பானமாகக் கருதக்கூடாது. தினம் வழக்கமாக உபயோகப்படுத்திக் கொண்டே வந்தால், எதுவும் உத்தீபனத்தைக்கொடுக்காது. அது உத்தீபன சக்தியினால் நாம் பயனடைய வேண்டுமானால் நாம் அதை விலக்கவேண்டுமேயொழிய, தினம் குடிக்கக்கூடாது.

சாராயமானது வருத்தப்படும் தேகத்திற்காவது மனதிற்காவது, தூக்கமருந்தாமா? நோய்க்கொல்லியாமா? அல்லது சுகத்தைக்கொடுக்கும் மருந்தாமா? ஸாலமன் எழுதிய கட்டுரைகள் என்னும் புத்தகத்தில் ஒரு குடிக்காரன் தனக்கு நோயின் உணர்ச்சிப் போய் விடுகிறதென்று ஒரு நாசமான விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. அவர் சொன்னதாவது:—"அவர்கள் என்னை அடித்தார்கள்; அதை நான் உணரவில்லை; நான் அதை மறுபடியும் தேடுவேன்". அந்த மனிதனைக் குடித்ததற்காக ஒருவரும் அடிக்கவில்லை. குடித்ததினால் ஏற்பட்ட துர்க்கிருத்தியத்திற்காக அவன் அடிபட்டான் என்று இதற்கு அர்த்தம் செய்துகொள்வது நியாயம். அடித்ததனால் உண்டான நோயை அவன் உணரவில்லை. அவன் அப்போதிருந்த நிலையில் அவன் செய்த தப்பு அவனுக்கே தெரியாது. கடைசி முடிவு என்னவென்றால், 'மறுபடியும் அதைத் தேடுவேன்' என்கிறான்.



சாராயமானது, ஆகாரத்தைக் கெட்டிப்படுத்தி ஜீரணத்தைக் கெடுக்கிறது.

குடியினால் அவனுக்குக் கிளர்ச்சியுண்டாயிருக்கிறது. அவனை நல்ல வழிக்குக் கொண்டு திருப்புவதற்காக எத்தனித்து, அவனை அடித்தவர்களின் எண்ணத்தை வீணாகச்செய்ததே அவனை இன்னும் தூண்டிவிட்டது.

சாராயம் தேகத்தின் நோயைத் தீர்ப்பது ஒருபக்கமிருக்கட்டும். அது அவன் நன்னடத்தையை ஒழித்து, அவனை அடியோடே துஷ்டனாகச் செய்துவிட்டது.

இது ஒரு சாதாரண குடிகாரனுடைய மனோபாவத்தைத் தெரியப்படுத்துகிறது.

ஏதோ சக்தியாகப் பரிகாரஞ்செய்து நமது மனோவேஷ்டைகளை நாம் எவ்வளவு மூடிவைத்தபோதிலும், சாராயத்தின் பலத்தினாலே நமது மனம் துர்ப்பலப்பட்டு, மறுபடியும் அவைகளை நோக்கும்போது, இரட்டித்த மும்முரத்தோடு அவை திரும்பிவருகின்றன. மனோவேஷ்டைகளை மருந்துச்சரக்குகளைக்கொண்டு சொஸ்தம் செய்ய முடியாது. அவற்றைக்குறித்துத் தீர்க்காலோசனை செய்யவேண்டும். நல்ல மனோதிடம் வேண்டும். இதற்கும் 'டச் தைரியம்' என்று சொல்லுவார்களே அதற்கும் வித்தியாஸம் உண்டு. பீரையும் ரம்மையும் குடித்துவிட்டு அதனால் உண்டாகும் தைரியத்திற்கு 'டச் தைரியம்' என்று பெயர்.

வாஸ்தவமாக நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் கஷ்டநிஷ்டூரங்களை நல்லபுத்திசாலித்தனத்தோடு எதிர்த்துப் போராடவேண்டும். பாதி புத்தியை அமிழ்த்திவிட்டுப் போராடுவதில் பிரயோஜனமில்லை.

இந்த டச் தைரியத்தைக்கொண்டு 'வெல்லலாம்' என்கிற நாளெல்லாம் பறந்துபோயிற்று. தீர்க்கமாக யோசித்து நமது கவலைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தீக்குருவியானது மணலில் தன் தலையைச் சொருகிக்கொண்டால், அதைத் துரத்துபவர் அதை விட்டுவிடுவார்களா? அதேமாதிரியாகக் கவலையுள்ள ஒரு மனிதன் சாராயத்தில் மூழ்கிக் கிடந்தால் அவன் கவலை நீங்கிவிடுமா? தனக்கு உள்ள பொறுப்புக்களை சாராயம் (அபினி அல்லது கஞ்சா) இவைகளின் மூலமாய்த் தவிர்க்க எத்தனிப்பது மொத்தமாய்க் கேட்டை விளைவிக்கக் கூடியதே.

இந்தத் தூக்கமருந்தை திருடிக்கொண்டு வந்து ஜப்பானியர் சீனதேசத்தார்க்கு உண்ணும்படி கொடுத்ததாகச் சொல்லப் படுகிறது.

இப்போது சைனாவிற்கு ஆபத்து நேர்ந்திருக்கிறது. மருந்திடப்பட்டு அதனால் துர்ப்பலமடைந்திருக்கும் இச்சீனதேசத்தாரை அவர்களுடைய விரோதிகள் வெகு சுளுவில் எதிர்த்து ஜெயிக்க நேரிடுகிறது. இந்த அபினியைத் திருடிக்கொண்டு வந்தவர்கள் ஜப்பான் படைக்கு முன்னணியோ! ஜனங்களினுடைய கவலைகளைத் தீர்ப்பதற்கு அவர்களை மருந்திட்டு மயக்கமாய் வீழ்ந்திருக்கும்படி எந்த ராஜதந்திரியும் செய்ய உடன்படான்.

சாராயம் குடிக்கவேண்டுமென்று சொல்லுகிறவர்களுடைய வாதம் விஞ்ஞானப் பரீக்ஷைக்கு நிற்காது. சாராயம் ஆகாரமன்று. அதையே வாலாயமாகக் குடியாதவர்களுக்கு அது ஒரு உத்தீபன மருந்து. நமது வாழ்நாளில் நமக்கு உண்டாகும் கவலைகளைத் தீர்ப்பதைவிட்டு, மற்ற புலன்களைத் துர்ப்பலமடையும்படிச்செய்து அவற்றை வெல்லவொட்டாமல் அதிகரிக்கும்படிச் செய்துவிடுகிறது. வெகுகாலமாக சாராயம் குடிப்பதனால் தேக உறுப்புக்கள் யாவும் விஷப்படுவதால், இப்போது இந்தியனுக்குள்ள சராசரி வயது இருபத்தைந்தையும் அது குறைத்துவிடுகிறது. இது நோயை எதிர்க்கும் சக்தியைக்குறைத்து கஷ்டங்களை வெல்லும் வலுவையும் குறைத்துவிடுகிறது. கஷ்டங்களை வெல்லும் பொருட்டு நமக்கு உதவியாயுள்ள ஞானேந்திரியங்களைத் தூங்கச்செய்யும் ஒரு மருந்து. இக்காரணங்களைப்பற்றியே நாளடைவில் மானிடர்க்கு அது கெடுதலான வஸ்து. இதை நாம் தெரிந்துகொள்ளும் பக்ஷத்தில், குடிக்காரர்களை எவ்விதமாகிலும் இதிலிருந்து மீட்பது நமது கடமையாகும். பொதுஜன சமூகமானது தனது க்ஷேமத்திற்கு, அதாவது தேகசுகம் நன்னடத்தை இவற்றிற்கு விரோதமாயுள்ள இந்தத் துர்ப்பழக்கத்தினின்றும் மீள ஆவல்கொண்டிருக்கிறது. ஒரு விருந்திற்கப்புறம் திராக்ஷாரஸம் குடிக்க ஆரம்பிக்கிறபோது சீமாட்டிகள் மேஜையை விட்டு ஒதுங்கிப்போய்விடுகிறார்களென்பதே அவர்களின் துர்நடத்தைக்கு ஒரு அத்தாக்ஷி. குடிக்காரனுடைய வீட்டில் விளையும் அனர்த்தத்தைக்குறித்துச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை.

இந்தியாவில் இந்த வியாதி சொஸ்தமாகாது என்று கைவிட்டு விடுவதற்கு முன், மதுவிலக்கு அவசியம் வேண்டியதாயிருக்கிறது. அதாவது, மதக் கொள்கைகள் இன்னும் ஜனங்களைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும்போதே இதைச் செய்யவேண்டும். மதுவிலக்கின் கொள்கையைத் தாராளமாய்க் குடிப்போன் பலமாய் எதிர்க்கிறான். அது ஒவ்வொரு நபரின் சுயேச்சையைப் பாதிக்கிறதென்பதே அவனுடைய வாதம். இன்னும் நாம் சுயேச்சை மனிதர்களாக ஆகாமல் இருக்கும்போதே, நமக்கு யாதொரு நிர்ப்பந்தமுமின்றி நமது தேகசுகத்தைக் கெடுத்துக்கொள்வதற்கு நமக்கு சுயேச்சை வேண்டுமா? தன்னைத்தான் அடக்க முடியாதவனுக்கு தனது இச்சையைநிறைவேற்றும்பொருட்டு, இஷ்டப்படி குடிப்பதற்குமட்டும் சுயேச்சை வேண்டுமா? நமது தேசத்தின் விடுதலைக்காக நாம் இஷ்டப்படி பேசவும் எழுதவும் நமக்கு சுயேச்சை கிடையாது. எவனும் தன் இஷ்டப்படி அபினியோ, கஞ்சாவோ, சாராயமோ குடித்து, தனக்கும் தன் வர்க்கத்தாருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமல் இருக்கிறானென்பது இராஜாங்கத்தாருக்குத் தெரியவேண்டும். பெரியம்மை, காலரா, மஹாமாரி முதலிய கொள்ளை நோயிருந்தால், பொதுஜனங்களுக்கும், தேசத்தார்க்கும் அது பரவாமலிருப்பதற்காக இனகுலேஷன் செய்கிறார்கள்.

"ஒவ்வொரு நபரின் செய்கைகளையும் பொதுஜனங்களின் நன்மைக்காக அடக்கி ஒழுங்குபடுத்த வேண்டியது அவசியம். சுயேச்சையாய்க் குடிப்பவர்களையும் அவர்களை அறியாமலே அவர்களுக்கு வரும் விதிக்கு அவர்களை விட்டுவிடக் கூடாது. அவர்களுடைய குடும்பங்கள் வருந்தும்படி நாம் பார்க்கக்கூடாது. சாராயம் குடித்து அதனால் உண்டாகும் குற்றவாளிகள், கதியற்றவர்கள், பைத்தியக்காரர்கள், ஏழைகள் இவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஜெயில்கள், ஆஸ்பத்திரிகள் முதலியன கட்டுவதற்கு வரிகொடுப்போனை உரித்து, அதிகவரி பிடுங்கக் கூடாது. ஒரு கூட்டத்தார், ஒரு தேசத்தார், பூலோக முழுதிலுமுள்ள மானிடர் இவர்களின் பொதுக்ஷேமத்திற்குப்பிறகு தான் ஒவ்வொரு நபரின் சுயேச்சை வருகிறது. ஒவ்வொருவனுடைய தேகத்தின் இந்திரியங்கள், ஜன அபிவிருத்திக்கு மாறான செய்கைகளால் பழுதுபடாமல் அப்படியே வலுவாயிருக்கும்படி பொதுஜன சமூகம் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது. மானிடக்கூட்டத்தின்மேல் சிரத்தையுள்ளவர்கள், தங்கள் போஜன மேஜையிலிருந்து சாராயத்தை விலக்குவதைப்பற்றி முணுமுணுக்கக்கூடாது. இந்த சாராயமானது தேகத்தொழிலுக்கு யாதொரு உதவியும் செய்கிறதில்லை. உதவி ஆகாரங்களின் பதவியை அது பலாத்காரமாய்ப் பிடுங்கிக்கொண்டு, மானிட வர்க்கத்திற்கு விரோதமாக மானிடரின் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது.

பனையின் உபயோகம்.

பனையிலிருந்து வீசும் காற்றானது, காசரோக சிகிச்சைக்காக இப்போது அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. காசரோகம் சொஸ்தமாவதற்கு முக்கிய அம்சங்கள், சுத்தமான உலர்ந்த காற்றும், அதில் ஓஜோன் அதிகமாயிருத்தலும், நிரம்ப சூரிய வெளிச்சமும். ஆனதுபற்றி, மலைகளிலுள்ள பனைக்காட்டில் க்ஷயரோகிகளுக்கு வேண்டிய முக்கிய அனுகூலங்கள் இரண்டுண்டு. அங்கே (1) காற்று சுத்தமானது; (2) அதற்கு விஷங்கொல்லித்தன்மையுண்டு. ஆகவே, க்ஷயரோகிகள் இந்த இடங்களில் சொஸ்தமடைகிறார்கள்.

சிசுவின் ஆகாரம்

— டாக்டர் எல். ஆர். பர்ஞண்டஜ், —
திருச்சிஞப்பள்ளி.

இப்போது இந்தியாவில் மரிக்கும் சிசுக்களில் ஏறக்குறைய 100-க்கு 35 வீதம் ஜீரணக்கோளாறுகளினுல் வருந்துகின்றனவென்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிசுவின் ஜீரணக்கருவிகளாகிய இரைப்பை, குடல்கள், கல்லீரல் முதலியன அது ஏற்றுக்கொண்ட ஆகாரத்தின் குணத்தினுலும் அளவினுலும் அடிக்கடி பழுதாய்விடுகின்றன. ஒவ்வொரு தாய்க்கும் தன் சிசுவிற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைக்குறித்துக் கொஞ்சம் அறிவு இருக்கும்பக்ஷத்தில், இவ்வளவு அதிக விகிதாசாரம் நோய்களும் மரணங்களும் உண்டாகாது. நிச்சயமாய் உண்டாகாது.

சிசுவிற்கு தாய்ப்பாலே நல்லது. அதுவே அதற்கு ஏற்ற ஆகாரம். நம்மைப் படைத்த பக்ஷமுள்ள கடவுள், சிசு நன்ருய் உண்டு வளரும்படி தாய்ப்பாலே அவ்வளவு ருசியாயும் பரிசுத்தமாயும் செய்திருக்கிருர். எந்தவிதமான புட்டிப்பாலைக்காட்டிலும் இது அதிக சுளுவில் ஜீரணமாகி தேகத்தில் உறிஞ்சப்படும். மேலும், தாய் முலைப்பால் அதிக பலிவானது; மிகவும் பரிசுத்தமானது; சுலபமாய்க் கிடைக்கக்கூடியது. குழந்தையை முலைப்பால் ஊட்டி வளர்த்தால், அதற்கு ஆயுள் விருத்தி அதிகம். அது செவ்வையாயும் வளரும். முலைப்பால் ஊட்டி வளர்த்த பிள்ளைகளின் மரண விகிதமானது புட்டிப்பால் உண்டு வளர்ந்த பிள்ளைகளின் மரண விகிதத்தைக்காட்டிலும் மிகக் கம்மி. சிசு பிறந்த மூன்ரும் நாள் முதற்கொண்டே ஒவ்வொரு தாயும் தம் குழந்தைக்குப்பால் ஊட்டக்கொடுக்க வேண்டும். அதை ஒழுங்கான காலவிடைகளில் செய்யவேண்டும். பால் கொடுக்கும் தாயின் சுகாதாரம் மிகவும் அவசியமானது. குழந்தை பிறப்பதற்கு வெகுநாட்களுக்குமுன் தொடங்கியே, கர்ப்பிணியானவள் தனக்குப் பால் நன்ருய்ச் சுரக்கும்பொருட்டு, தனக்குச் சரியான ஆகாரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். அநேக தாய்மார்கள் தங்களுக்குப் போதுமான பால் சுரப்பில்லை என்று தம் குழந்தைகளுக்குப் பால் ஊட்டக் கொடுக்கிறதில்லை. இது தப்பபிப்பிராயம். கர்ப்பம் தரித்து குழந்தை பிறந்ததும், பிரஸவத்திற்கு முன்பு 9 மாத காலமாக தாய் தன் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்துக் கவனியாதிருந்தாலொழிய, அவள் ஸ்தன்னியத்தில் பால் நிரப்ப இருக்கவேண்டும். தாயானவள் தன் குழந்தைக்குப் போதுமான பால் வேண்டுமென்று விரும்பினுல், அவள் பின்வரும் முறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும். அவள் தினம் காலையிலும் இரவிலும் குறைந்தது ஒரு சேர் பசும் பால் குடிக்கவேண்டும். அரைக்கீரை, முளைக்கீரை, சிறுகீரை முதலிய கீரை தினுசுகளை நிரம்பச் சாப்பிடவேண்டும். வசலைக்கீரை, காபேஜு, ராடிஷ், காரெட் முதலியன பால் சுரப்பதற்கு மிகவும் உதவியானவை. பருத்தி விதை, தேங்காய்ப்பால், வெல்லம் இவைகளைக்கொண்டு கூழோ, அல்லது பாயஸமோ செய்து சாப்பிட்டால் பால் நன்ருய்ச் சுறக்கும். பால் ஊட்டக் கொடுக்கும்போது, மனோ வேஷ்டைகளையும் கவலைகளையும் ஒழிக்க வேண்டும். எப்போதும் மனதை திருப்தியாக வைத்துக்கொண்டு சந்தோஷமாக இருக்கவேண்டும். கோபமும் கவ[illegible]முள்ள தாயைக்காட்டிலும், [illegible]கமும் சந்தோஷமுமுள்ள தாயானவள் குழந்தைக்குச் செவ்வையாய் ஊட்டக்கொடுப்பள். தாய்க்குத் தினம் இரவில் 8 மணி காலம் நல்ல தூக்கம் வேண்டும். பகலில் போஜனமானவுடன் குறைந்தது ஒரு மணி காலமாவது அவள் தூங்கவேண்டும். முதல்மாதமானவுடன், குழந்தை இரவில் பத்து மணிக்குமேல் யாதொரு ஆகாரமின்றியே நன்ருய்த் தூங்க வேண்டும்.

தாயானவள், தோட்டத்திலாவது மைதானத்திலாவது, வெளிக்காற்றிலும்,

சூரிய வெளிச்சத்திலும், மனதிற்கிசைந்ததும், களைப்புக்கொடாததுமான வியாயாமத்தை எடுத்துக் கொள்ளட்டும். போதுமான சூரிய வெளிச்சம் தாயின் சர்மத்தில் உட்புகுந்தால், பால் சமர்த்தியாயிருக்கும். தாயின் குடல்கள் மலச்சிக்கல் இராமலிருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும், சுலபமாய் ஜீரணிக்கக்கூடியதும், போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரத்தினுல் அவைகளை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். மருந்துச்சரக்குகள் கூடாது. இதற்காக,பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களாகிய பால், முட்டை, பழங்கள், கொட்டைகள், பச்சை மரக்கறிகள் முதலியனவற்றை நிரம்பச் சாப்பிடவேண்டும். பழங்களில், ப்ளும்ஸ், ஆரஞ்சு, மா முதலியன குடலை மலச்சிக்கலின்றி ஒழுங்குபடுத்தும் என்று நம்பலாம். முந்திரிக்கொட்டை, வாதம், வேர்க்கடலை, வால்நட் முதலியனவற்றுள் நிரம்ப எண்ணெயிருப்பதால் அவை மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும்.

தாயானவள் மேற்சொல்லிய விஷயங்களைக் கவனித்தால், குழந்தைக்குப் பால்

குழந்தைக்கு மணிக்கணக்காய் ஆகாரம் கொடு.

கொடுக்கும் காலமாகிய 10 மாதங்கள் வரையிலும் பால் போதாது என்று குறைகூறுவதற்கு நியாயமில்லை. அநேகர் குழந்தைகளுக்குக் கண்டபடி ஆகாரம் கொடுக்கிருர்கள். ஆகாரத்தை ஒழுங்கான காலவிடைகளில் கொடுக்கவேண்டும். உதாரணமாக:

முதல் மூன்று வாரங்களில் இரண்டு மணிக்கொரு விசை ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

மூன்று வாரம் முதல், மூன்று மாதம் வரையில் மூன்றுமணிக்கொருவிசை ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

மூன்ரும் மாத முதற்கொண்டு, ஆறு மாதம் வரையில் நான்குமணிக்கொருவிசை ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆறு மாதம் முதல், பத்தாம் மாதம் வரையில் நாலரைமணிக்கொருவிசை ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

பத்தாம் மாதம் முதற்கொண்டு, குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டக்கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும். பத்தாம் மாதத்திற்கப்புறம் குழந்தைகளுக்கு மூலைப்பாலூட்டக் கொடுக்கவே கூடாது. எனெனில், பாலானது நீர்போலாகிவிடும். அப்போது குழந்தைக்குப் போதுமான போஷணையிராது. பிரசவித்தவுடனே தாயானவள் இறந்துபோய் விட்டால், குழந்தைக்குப் பசும்பால் போட்டவேண்டும். எனெனில், தாய் முலைப்பாலுக்கு அடுத்தபடி பசும்பால் என்று சொல்லவேண்டும். தாய்ப்பாலைக்காட்டிலும் பசும்பாலில் கேஸீன், வெண்ணெய் முதலியன அதிகமாயிருப்பதால், பசும்பாலானது குடற்கோளாறுகளை உண்டுபண்ணும். ஆனது பற்றி, பசும்பாலை பின்சொல்லியபடி விளாவிப்போட்டவேண்டும்.

1—3 மாதக் குழந்தைக்கு 1-பாகம் பாலும் 2 பாகம் ஜலமும்.

3—6 மாதக் குழந்தைக்கு 1-பாகம் பாலும் 1 பாகம் ஜலமும்.

6—8 மாதக் குழந்தைக்கு 1-பாகம் பாலும் $\frac{1}{2}$ பாகம் ஜலமும்.

எட்டாமாதம் ஆனவுடனே குழந்தையின் ஜீரணக்கருவிகள் வலுவடைந்திருந்தமாதலால், ஜலம் சேர்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. பால் கறக்கும் பசுவானது ஆரோக்கியமுள்ளதாயும், கொழுத்ததாயும், காசம் முதலிய நோயற்றதாயும் இருக்கிறதா என்று ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்க்கவேண்டும். இந்தியாவில் அநேக பசுக்கள் பொவைன் காசம் என்னும் நோயால் வருந்துவதால், அவற்றின் பாலிலிருந்து குழந்தைகளுக்குங் காசநோய் தொத்தும். பாலைக் கொதிக்க வைக்கும் பாத்திரங்கள் மிகவும் பரிசுத்தமாயிருக்கவேண்டும். முக்கியமாய்க் கோடைகாலத்தில், பாலிலுள்ள லாக்டிக் ஆஸிட் பாஸிலஸ் என்னும் கிருமியால் பால் கெட்டுப்போய்விடும். வெய்யற்காலத்தில் பாலை ஒரு துளி ஸோடியம் பைகார்பனேட் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்தால் அது கெடாது.

உரிமை ஆகாரங்களைக்குறித்து ஒரு வார்த்தை. வெளிநாடுகளில் அநேக மாதங்கள் அல்லது அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னால் புட்டியில் போட்டு அடைத்து வியாபாரத்திற்காக ஏற்றுமதி செய்யப்படும் உரிமை ஆகாரங்களைக் காட்டிலும் தாய்ப்பால் மிகவும் சிரேஷ்டம் என்பது ஆகார நிபுணர்கள் யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்போது தான் புட்டியில் போட்டு அடைத்ததாக விருந்தாலுங்கூட, அவை முலைப்பாலைக் காட்டிலும் அதிக விலையுள்ளவை. ஏழைகளாகிய இந்தியத் தாய்மார்கள் அதை வாங்குவதற்கு சக்தியில்லை. ஆனதுபற்றி, பகவான் கொடுத்த தாய்ப்பாலே ஏழைக் குழந்தைகளுக்கும் பணக்காரக் குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் பத்திரமானதும் மேலானதுமான ஆகாரமாகும்.

குழந்தைகளுக்குக்காணும் கொள்ளை நோய்களும் அவற்றைத் தடுக்கும் விதமும்

ஜி. என், ஐயங்கார்,
விஜயநகரம்.

ஒன்று முதல் ஐந்து வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை நோய்களால் நேரிடும் மரணவிகிதம் அதிகம். முக்கியமாய் இந்தியாவில் இது அதிகமாகவே இருக்கிறது. இதைத் தடுக்கவேண்டுமானால், தாயையும் தாதியையும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாக்கவேண்டும். ஆனால், இந்தியாவிலுள்ள தாய்மார்கள் எல்லாம் தெய்வம் விட்ட வழியாகிறது என்று சொல்லி, குழந்தைகளை வேண்டுமென்றே கொள்ளை நோய்களுக்கு உட்படுத்தி, நமன் வாயில் விடச்செய்வதைப் பார்த்தால், மிகவும் விசனிக்கத்தக்கதாயிருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்குக் காணும் முக்கியமான நோய்கள் யாதெனில், ஆப்தல்மியா நியனடோரம் (கண் நோய்), கோடைக்காலத்து மலப்போக்கு, தட்டம்மை, கக்குவான், டிப்திரீயா, சின்னம்மை, மம்ஸ், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், காசம் முதலியன. ஆப்தல்மியா நியனடோரமானது குழந்தை பிறந்த சிலநாட்களுக்குள்ளேயே காணும். கோடைக் காலத்து மலப்போக்கானது சிசுவாயிருக்கும்போதும், மற்ற வியாதிகள் குழந்தைப் பருவத்திலும் உண்டாகும். தட்டம்மையினால் மரணம் அதிகம். எல்லாக்கொள்ளை நோய்களும் சில விஷக்கிருமிகளினால் உண்டாகின்றன. இந்த விஷக்கிருமிகள் தேகத்தில் குடிகொண்டு அங்கே விருத்தியடைகின்றன. ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் அதற்கென்று ஏற்பட்ட விஷக்கிருமியே காரணம். அதாவது, பெரியம்மை விஷக்கிருமி பெரியம்மையையேதான் உண்டாக்கும். வேறு வியாதியை உண்டாக்காது. இந்த விஷக்கிருமிகள் தேகத்தில் வளருவதற்கு தக்க நிலைமை வேண்டும். அவை, வெப்பம், ஈரம், இருட்டு, வேண்

டிய ஆகாரம். இவைகளை எதிர்க்கும் கிருமிகள் தேகத்தில் இராவிடில், இவைகள் தாராளமாயும் க்ஷேமமாயும் வளர்ந்து விருத்தியடைகின்றன.

தேகத்தில் விஷக்கிருமிகள் வளருவதை நிலத்தில் செடிகள் வளருவதற்கு ஒப்பிடலாம். செழிப்பான மண்ணில் அநுகூலமான நிலைமைகள் இருந்தால், செடி ஓங்கி வளருகிறது. தவிர, அவரை வித்து நட்டால் அவரைதான் காய்க்கும்; மிளகாய் காய்க்காது. அதேபோல, முன் சொல்லியபடியே, தேகத்தில் பெரியம்மை விஷக்கிருமி இருந்தால் அது பெரியம்மையையேதான் உண்டாக்கும். டிப்திரீயா வியாதியை உண்டாக்காது. ஆனதுபற்றி, ஒரு பலஹீனமுள்ள தேகத்தில் நுழையும் விஷக்கிருமியானது அங்கே தங்கியிருக்குமேயொழிய, சுளுவில் அந்தக் குழந்தையை விட்டுப் போகாது. ஜீரணக் கால்கள், சுவாஸக்குழாய்கள், அழுகிப்போன பற்கள், நோய்பட்ட டான்ஸில்கள், அடிநாய்டுகள் இவை மூலமாய் விஷக்கிருமிகள் தேகத்தில் நுழையும் பக்ஷத்தில், அவை, பத்திரமாய் அங்கே தங்கியிருந்து விருத்தியடையும். ஆனது பற்றி, ஒரு குழந்தைக்குக் கொள்ளை நோய் பிடிக்காதிருக்கும்பொருட்டு, அவனுடைய பற்கள், நாசி, வாய் முதலியவற்றைக்குறித்து அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். அதற்காகப் பின் சொல்லிய விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

வாயை நன்ருய் அலம்பிச் சுத்தம் செய்து காலையிலும் மாலையிலும் சுத்தமான ஜலத்தைக்கொண்டு தொண்டையைக் கொப்புளிக்கவேண்டும். பற்களை தினம் இருமுறை பிரஷைக்கொண்டு தேய்க்க வேண்டும். அப்போதைக்கப்போது ஒரு பல் வைத்தியரைக்கொண்டு அவைகளைப் பரிசோதிக்கவேண்டும். பல் ஏதாகிலும் சொத்தைப் பிடித்திருந்தால் அதைக் கவனிக்கவேண்டும். சுவாஸித்தலைத் தடைசெய்யும் டான்ஸில்களையும் அடிநாய்டுகளையும் ஒழிக்கவேண்டும். மூக்கிலிருந்து வரும் சளியை ஒரு சுத்தமான கைக்குட்டையில் துடைக்கவேண்டும். இந்தக் கைக்குட்டையை வேறொருவரும் உபயோகப்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவதுடன், அதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு எடுத்து மறுபடியும் உபயோகிக்கவேண்டும். பலகைகளை நக்குதல், பேனு, பேனுப்பிடிகள் இவற்றைக் கடித்தல் ஆகிய குழந்தைகள் செய்யும் துர்ப்பழக்கங்களை ஒழிக்க முயலவேண்டும். குழந்தைகள் தினம் மலத்தைச் சரியாகக் கழிக்கின்றனவா என்று பார்க்கவேண்டும். குழந்தையானது, ஒரு தினத்தின் அதிக நேரத்தை வெளிக்காற்றில் கழிக்கவேண்டும். தொத்து வியாதிக்கும் கொள்ளை நோய்க்கும் வித்தியாஸம் உண்டு; தொத்து வியாதியானது மனிதர்கள் நேருக்கு நேர் பிரத்தியக்ஷமாக சம்பந்தப்பட்டதனால் உண்டாவது. உதாரணமாக, சிரங்கு, படை, கிரந்திப்புண், மேகவியாதி முதலியன. கொள்ளை நோய் தொத்து வியாதியைப்போல் அவ்வளவு நேரிடையாயும் பிரத்தியக்ஷமாயும் பரவாது. இதற்கு 'ஏற்க்கை செய்யப்படும் நோய்' என்றும் பெயர்.

இந்தக் கொள்ளைநோயானது ஒரு குழந்தையை விட்டு, மற்றொரு குழந்தைக்கு அநேக வழிகளில் பிடிக்கும். அதாவது, சர்மம், அன்னக்குழாய், சுவாஸக்குழாய், மூத்திரம், மற்ற கழிவிடைகள், நடுவிலுள்ள பிராணிகள், காற்று இவை முதலியன. சர்மம் ஆரோக்கியமாயிருந்தால் விஷக்கிருமிகள் உள்ளே நுழையா. அதில் ஏதாகிலும் ஒரு வெட்டுக்காயம், ரணம் முதலியன இருந்தால், அதன் மூலமாய் அவை நுழைவதற்கு வழி ஏற்படுகிறது. சர்மத்திலுள்ள ரணத்தில் அந்த விஷக்கிருமிகள் சம்பந்தப்பட்டால், டிடானஸ், எரிஸிபிலஸ் முதலியன உண்டாகின்றன. மலேரியா சுரமானது அந்த மலேரியா கிருமியைக் கொண்டு செல்லும் கொசுவினால் உண்டாகும். எபிடமிக் டயரீயா, டைபாய்டு முதலிய வியாதிகள் நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் மூலமாயும், குடிக்கும் ஜலத்தின் மூலமாயும் உண்டாகும். இந்தியாவில், ஆகாரமும் ஜலமும் எப்போதும்

அசுத்தமானவை. ஆனதுபற்றி, அதைத் தடுக்க மிகவும் எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். லோகல் போர்டார் ஜலாதாரங்களையும், விற்பனைக்காக வைக்கப்படும் ஆகாரப்பண்டங்களையும் பாதுகாத்தால் ஒழிய இது கைகூடாது. கிராமங்களிலுங்கூட, ஆகாரம் அசுத்தப்படுவதைத் தடுக்கும் சட்டத்தை அமுலுக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். வீட்டில் பறக்கும் ஈயானது மகாகொடியவிரோதி.

ஈக்கள் நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லுகின்றன.

இது அநேக வியாதிகளைத் தொத்த வைப்பதற்குக் காரணமாயிருக்கிறது. நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றின் மூலமாய் அநேக விஷக்கிருமிகள் தேகத்தினுள்ளே நுழைகின்றன. அவற்றால் காசம், இன்புளூயன்ஜா, தட்டம்மை, பெரியம்மை முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. நஞ்சுக்கொடி மூலமாயும் குழந்தைக்குச் சில விஷங்கள் செல்லும்.

கொள்ளை நோய்களை அடக்குவது முக்கியமான அம்சம். அதற்கு இரண்டு முறைகள் உண்டு. முதலாவது, விஷக்கிருமியை உள்ளே நுழையவொட்டாமல் செய்யவேண்டும். இரண்டாவது, அந்த நபரின் வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியைப் பலப்படுத்தவேண்டும். ஆனால், அந்த விஷக்கிருமி தேகத்தில் விருத்தியாகாமல் நசித்துப்போகும். இதற்கு அநேகவழிகள் உண்டு. முதல் முதல், எந்தக்கூட்டத்திலாகிலும் கொள்ளைநோய்க் கண்டிருந்தால் உடனே அதைக்குறித்து அதிகாரிகளுக்கு அறிக்கை செய்யவேண்டும். இது முக்கியமான விஷயம். இந்தக் கேஸில் சம்பந்தப்பட்ட டாக்டரோ, நர்சோ, அல்லது இந்த வியாதி இருக்கிறதென்று தெரிந்த எந்த நபரோ, ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குக் காலதாமதமின்றி அறிக்கை செய்யவேண்டியது. இந்த முறையை அனுசரிப்பதனால் ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் அந்த நோய்ப்பரவாதபடி தக்க எச்சரிக்கைகள் எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

இங்கிலாந்தில் கொள்ளைநோய் (அறிக்கை) சட்டம் என்று ஒரு சட்டம் இருக்கிறது. அதன்படி கொள்ளைநோய் உண்டென்று அறிந்திருக்கும் ஒவ்வொரு நபரும் அதிகாரிகளுக்கு அறிக்கை செய்யவேண்டியது அவனது கடமை. அப்படி செய்யாவிடில், அவன்மேல் நடவடிக்கை நடத்தப்படும். ஆனால், இந்தியாவிலோ, முக்கியமாய் நமது இராஜதானியிலோ அம்மாதிரி சட்டம் ஒன்றுமில்லை. லோகல் போர்டு முனிஸிபாலிடி சட்டங்களில் இதைக்குறித்து சில நிபந்தனைகள் இருக்கின்றன. ஆனால், அவற்றின்படி நடப்பார் யாருமில்லை. காங்கிரஸ் மந்திரிகள், பொது ஆரோக்கியச் சட்டம் ஒன்று பிறப்பிக்கப்போவதாகக் கேள்வி. அந்தச் சட்டம் வந்தால், நமது இராஜதானியின் பொது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல காலம் உண்டாகுமென்று நம்புகிறோம். அறிக்கையினாலே கொள்ளை நோய் இருப்பதாகத் தெரிந்துவிட்டால், அந்த நோயாளியை கொள்ளைநோய் ஆஸ்பத்திரிக்காவது அப்புறப்படுத்தவேண்டும்; அல்லது ஆரோக்கிய அதிகாரிகளாலே ஒரு பக்கத்தில் அவர் வீட்டிலேயே ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். மேலும், நோயாளியுடன் சம்பந்தப்பட்ட எந்தப்பையனையும் அடைகாக்கும் காலம் கழியும் வரையில் பள்ளிக்கூடம் போகும்படி விடக்கூடாது. நோயாளி அந்த வியாதியினின்றும் சொஸ்தமடைந்ததும், வீடு முழுவதையும்

செவ்வையாய் விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

இம்மாதிரி சுத்தம் செய்யும் விதம் யாதெனில், 1000 கன அடி கொண்ட இடத்திற்கு இரண்டு பவுண்டு கந்தகத்தைக் கதவுகள், ஜன்னல்கள் யாவற்றையும் மூடிவிட்டு, அறையின் மத்தியில் கொளுத்துவதேயாம். பிறகு அந்த அறையைக் குறைந்தது 12 மணி காலமாவது சீல் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டும். அல்லது அந்த அறையில் தெளிப்பதற்காக 100-க்கு இரண்டு வலுவுள்ள பார்மலின் கலப்பு மருந்தையாவது அல்லது 100-க்கு ஒன்று வலுவுள்ள பர்மாங்கனேட் ஆப் பொடாஷையாவது விஷங்கொல்லி மருந்தாக உபயோகப் படுத்தலாம். நோயாளியின் உடைகளை நீராவியில் போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். நோயாளியை வீட்டினுள்ளேயே ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தால், அவனுடைய மூத்திரத்தையும் மலத்தையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதை 100-க்கு 5 வலுவுள்ள கார்பாலிக் அல்லது பர்க்ளோரைட் ஆப் மர்குரியுடன் கலந்து நாகல் வண்டியில் அதைக் கொட்டவேண்டியது. இடையிலுள்ள சுமந்து செல்லும் பிராணிகளாகிய எலிப்பேன்கள், ஈக்கள், மூட்டுப்பூச்சிகள், பேன்கள் முதலியவற்றை நீராவி டிஸின்பெக்டரில் போட்டு அழிக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்குக் கொள்ளைநோய் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்குப் பாதுகாப்பு உண்டாக்குவதே சரியான முறை. விஷக்கிருமிகள் தேகத்தினுள்ளே புகும்போது, இடம் சரியானதாயிருந்தால் அங்கே விருத்தியடைகின்றன. அவை வளரும்போது, இந்த விஷக்கிருமிகள் சில விஷங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்த விஷங்கள் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டால் அந்தக் கிருமிக்கு ஏற்ற நோய் உண்டாகிறது. விரோதிகளால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட இந்தவிஷத்தோடுகூடவே, இரத்தத்திலுள்ள சிநேகிதர்களாகிய வெள்ளை ஸெல்லுகள், அவற்றை உண்பதற்காக அவைகளை எதிர்க்கின்றன. இந்த விரோதி ஸெல்லுகள் போகும் இடங்களிலெல்லாம் வெள்ளை ஸெல்லுகள் போய் அவைகளை எதிர்க்கின்றன. மேலும், இரத்தத்தில் இவைகளுக்கு விரோதமான சில விஷங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இவை அவற்றுள் நுழையும் விஷங்களோடு எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. ஒரு நோய்க்கு தேகத்தில் பாதுகாப்பு உண்டாக்கிக்கொண்டால், அந்த நோய் குழந்தைகளைப் பீடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கலாம். பாதுகாப்பானது, இயற்கையென்றும் செயற்கையென்றும் இருவகைப்படும். சில ஜனங்களுக்கு சில வியாதிகள் வருகிறதேயில்லை. மனிதர்களுக்கு, மாட்டுக்கு வரும் வியாதிகளாகிய ரிண்டர்பெஸ்டு முதலியன வருகிறதில்லை. சில பிராணிகளுக்கு தட்டம்மை கக்குவான் முதலிய வியாதிகள் வருகிறதில்லை.

வரவழைத்துக்கொண்ட பாதுகாப்பு என்னவென்றால், முன்னமே ஒருதரம் அந்த வியாதி கண்டிருந்தாலும், அல்லது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அந்த வியாதியின் விஷம் உட்சென்று, அந்த வியாதி வராவிட்டாலும், அது வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்குப் போதுமான பாதுகாப்பாயிருப்பது. கொள்ளைநோய் ஆஸ்பத்திரிகளில் வேலைசெய்யும் டாக்டர்களுக்கும், மற்ற வேலைக்காரர்களுக்கும், இன்னும் பட்டணவாஸங்களில் இருக்கும் ஜனங்களுக்கும் கொள்ளைநோயுடன் அடிக்கடி அவர்கள் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் பாதுகாப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று சாதாரணமாய் சொல்வது வழக்கம்.

பெரியம்மை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு அம்மைக்குத்திக்கொள்ளுதல் ஒரு தடைமுறை. இது வரவழைத்துக் கொண்ட பாதுகாப்பு.

பாவில் பாதுகாப்பு என்றால் நோயால் வருந்திய ஒருவனுடைய இரத்தத்திலிருந்து பாதுகாப்பு உறுப்புக்களை, வேறொருவனுக்குக் குத்தி ஏற்றுவது.

டிப்திரியா வியாதிக்கு ஆன்டி-டாக்ஸிக் ஸீரம் இதற்கு உதாரணம்.

மேலே சொன்ன முறைகள் யாவும் கொள்ளைநோயை எதிர்ப்பதற்குப் போதுமான முறைகள். ஒரே முறையைக் கொண்டு இரண்டு நோய்களைத் தடுக்க முடியாது. சில வியாதிகளை விஷத்தைத் தேகத்தினுள்ளே விட்டுத் தடுக்கலாம். சிலவற்றை பாதுகாப்பு முறையில் தடுக்கலாம். ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் பிரத்தியேகமான ஒருமுறை உண்டு.

சொஸ்தம் செய்வதைக்காட்டிலும், தடைமுறை சிலாக்கியம் என்னும் பழமொழியை இங்கே சொல்லி, இந்த வியாசத்தை முடிப்போம். கொள்ளை நோய்கள் கண்டபிறகு அவற்றைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு மும்முரமான பிரயத்தனங்கள் செய்வதைக்காட்டிலும், அவைகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதே தாய்மார்களின் புத்திசாலித்தனம்.

தேக பலம்

காகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டி., ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி.

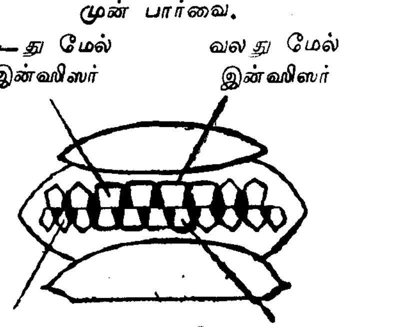
(ஆரோக்கிய தீபிகை, 1937ஆ மார்ச்சு மாதத்திய இதழ், 49-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி.)

பற்கள்.

பின் சொல்லிய வியாஸத்தினுல் பற்களின் சங்கியை, இடம், உருவம், உபயோகம் இவற்றைக்குறித்து பொதுவாய்க் கொஞ்சம் தெரிந்துகொள்ளலாம். மனிதனுடைய மண்டையோட்டில் இரண்டுவித பற்கள் உற்பத்தியாகின்றன. கொஞ்சநாளைக்கிருக்கும் பற்கள்-முதலில்

பற்களும் ஈறுகளும்.

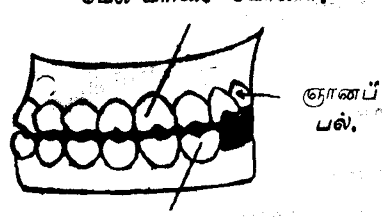
முன் பார்வை.



முளைக்கும் பற்கள் என்றும், காயமான பற்கள் இரண்டாவது முளைக்கும் பற்கள் என்றும் இருவகைப்படும். கொஞ்சநாளைக்கிருக்கும் பற்களுக்கு பால் பற்கள் என்று பெயர். ஏனெனில், இவை, தாய்ப்பால் உண்ணும் குழந்தையினிடம் 7-வது மாதத்தில் முளைக்க ஆரம்பித்து, இரண்டு வருஷத்திற்குள் முளைப்பது முடிந்து போகும்.

இவை ஏழாம் ஆண்டு முதற்கொண்டு விழ ஆரம்பிக்கின்றன. அதற்குப் பர்த்தியாகக் காயமான பற்கள் முளைக்கின்றன. இவை 24 வயதிற்குள் முடிகின்றன. இவை ஆயுள் முழுதிலும் இருப்பதால், இவற்றிற்குக் காயமான பற்கள் என்று பெயர். பால் பற்கள் மொத்தம் 20.

பக்கத்துப் பார்வை.



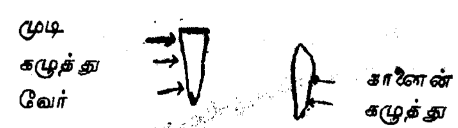
மேல் தாடையில் பத்தும், கீழ்த்தாடையில் பத்தும். இப்பத்தும் இரண்டு பாதிகளாக முன்னும் பின்னும் வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஐந்து பற்கள் சேர்ந்த ஒரு செட் ஒரே மாதிரியானவை. இதைக் கீழே விவரித்துச் சொல்லுவோம். பால் பற்களில் மூன்றுவிதமான பற்கள் இருக்கின்றன. அவை, இன்ஸிஸர்ஸ், கானேன், மோலார்ஸ் என்பன. இன்ஸிஸர்ஸ் என்னும் பற்கள் மத்தியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு தாடையிலும் இவற்றின் சங்கியை நான்காகும். இவை உளி போன்றும், கத்திபோன்றும், தட்டையாயும், முனை கூராயுமிருக்கும். இவை கனமான ஆகாரத்தைக்கடிப்பதற்காகவே வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இன்ஸிஸர்ஸுகளுக்கு பக்கங்களில் ஒவ்வொரு தாடையிலும் இரண்டு கூருன பற்கள் உண்டு. இவற்றிற்குக் கானேன்கள் என்று பெயர். இவை, ஓநாய், நாய், பூனை முதலிய மாமிசங்களைத் தின்னும் பிராணிகளின் கூருன பற்களைப்போல் காணப்படும். மனிதர்களின் கானேன் பற்கள் மிருகங்களின் பற்களைப்போல் கூராயிராமற்போனபோதிலும், அவற்றைப்போல் இப்பற்களும் இருப்பதனுல், மானிடர்களும் மாமிச பக்ஷணிகள் என்னும் வாதம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அல்லது மனிதர்களின் ஆகாரத்தில் மாமிசமும் ஒன்று என்று சொல்லப்படுகிறது. எது எப்படியிருந்தபோதிலும், இந்தக்கானேன் பற்கள் கனத்த ஆகாரத்தைக் கடிப்பதற்காகவே உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. இன்ஸிஸர்களும் கானேன்களும் காயமான பற்களில் எத்தனையோ, அத்தனையே பால் பற்களிலும்.

கானேன் பற்களுக்கு அடுத்தாற்போல் இருபக்கங்களிலும் வேறுவிதமான பற்கள் முளைத்திருக்கின்றன. இவற்றிற்கு மோலார்ஸ் என்று பெயர். பால் பற்களில் ஒவ்வொரு தாடையிலும் மோலார்ஸ் நான்கு. அவை உருவத்தில் உருண்டையாயும், அவற்றின் மேல்பாகம் விரிந்தும் ஒழுங்கற்றதாயுமிருக்கும். ஆனதுபற்றி, இவை கடினமான ஆகாரத்தை மெல்லுவதற்கும் அரைப்பதற்கும் உபயோகப்படுகின்றன. பால் பற்கள் 10-ல், இரண்டு இன்ஸிஸர்கள், ஒரு கானேன், இரண்டு மோலார் ஆக 5 ஒரு அடுக்கு. இம்மாதிரி இரண்டு அடுக்குகள் இருப்பதால், மொத்தம் 4 இன்ஸிஸர்கள், இரண்டு கானேன்கள், நான்கு மோலார் ஆக ஒவ்வொரு தாடையிலும் 10.

காயமானபற்கள் நான்குவிதம். அவை யாவன: இன்ஸிஸர்ஸ், கானேன், ப்ரிமோலார், மோலார். இவை இரண்டு தாடைகளிலும் சேர்ந்து மொத்தம் 32. அதாவது, ஒவ்வொரு தாடையிலும் 16. இந்த 16-ல் ஜதை ஜதையாக 8 அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பால் பற்களின் அடுக்கில் 5 ஒரே மாதிரியாக இருப்பதுபோல், இவைகளும் ஒரே மாதிரியான பற்கள். இந்த எட்டில் இரண்டு இன்ஸிஸர்கள், ஒரு கானேன், இரண்டு ப்ரிமோலார், மூன்று மோலார்கள். ஆனதுபற்றி, காயமான பற்களும், பால் பற்களைப் போலவே ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கின்றன. ஆனுல், காயமான பற்களில் மோலார் பற்களுக்கு முன்பாக அதாவது, கானேன் பற்களுக்கும், மோலார் பற்களுக்கும் நடுவில் இரண்டு ப்ரிமோலார் பற்கள் இருப்பதுதான் வித்தியாஸம். இங்கே 'ப்ரி' என்ருல் 'முன்னே' என்றர்த்தம். காயமான மோலார் பற்கள் ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் மூன்று. இவை பால் அடுக்கில் இரண்டே. ஆனுல், சில சமயங்களில் மூன்ருவது மோலார் முளைக்கிறதேயில்லை. மூன்ருவது மோலாருக்கு 'ஞானப்பல்' என்று பெயர். அது வெகுநாட்சென்று வருவதால், அதற்கு இப்பெயர் வந்தது.

பற்களின் உருவத்தையும், அதனுள் இருக்கும் வஸ்துக்கள் இன்னவை என்பதையும் குறித்து இங்குச்சொல்வது ருசிகரமாயும், கற்பனையுள்ளதாயுமிருக்கும்.

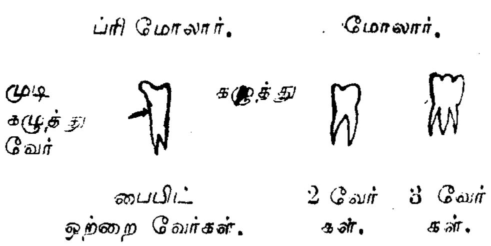
இன்விஸரும் கானேனும்.



ஒற்றை வேர்கள்.

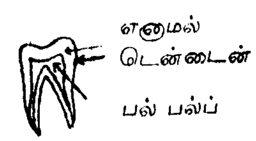
பல்லில் மூன்று பாகங்கள் உண்டு. அவை முடி, கழுத்து, வேர் என்பதாம். ஈறுக்கு வெளியே இருப்பதற்கு முடி என்று பெயர். ஈறைத்தொட்டுக்கொண்டு முடியைக்காட்டிலும் கொஞ்சம் குறுகலா

யிருப்பதற்கு கழுத்து என்று பெயர். ஈறுக்குள்ளே புதைந்து இருப்பதும் அதிகக் குறுகலாயிருப்பதுமான பாகத்திற்கு வேர் என்று பெயர். வெவ்வேறு பற்களின் முடிகள் உருவத்தில் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கும். அதேமாதிரியாகவே வேர்களும் வித்தியாஸப்படும். பலவிதமான முடிகளின் உருவத்தைக் குறித்து முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். இன்ஸிஸர்கள், காஹ்னன் இவற்றின் வேர்கள் ஒற்றையாயும் கூராயுமிருக்கும். ப்ரிமோலார்களின் வேரும் ஒற்றையாயிருக்கும்.



ஆனால், சில சமயங்களில் மேலே பிரிந்து மத்தியக்கோட்டில் பொளியப்பட்டிருக்கும் மோலாரின் வேர்கள் அநேகம். சாதாரணமாய் மேல் மோலார்களில் மூன்று வேர்களும், கீழ் மோலார்களில் இரண்டு வேர்களும் உண்டு.

பல்லில் மூன்று பொருள்கள் அடங்கியுள்ளன. எனேமல், டென்டைன் அல்லது தந்தம், பல்ப். எனேமல் மேலே இருக்கப்பட்ட பூச்சு. அது பளபளப்பாயும் கடினமாயுமிருக்கும். அடுத்த அடுக்கு டென்டைன். இதுதான் பல்லின் முக்கியப்பொருள். இதற்குள் ஒரு சந்து இருக்கிறது. இதில் பல் பல்ப் என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு மிருதுவான வஸ்து இருக்கிறது. இந்தப் பல்பானது மிகவும்



உணர்ச்சியுள்ள வஸ்து. இதில் பல்லுக்கு சப்ளைசெய்வதற்காக நரம்புகளும் இரத்தக் குழாய்களும் இருக்கின்றன. ஆனது பற்றி, டென்டைன் அழுகிப்போய்விட்டால் பல்ப் வெளியே தெரியும். அப்போது பல் வலி என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு பொறுக்க முடியாத நோய் உண்டாவதற்கு அது காரணமாகும். பல் தொந்தை, இன்னும் மற்றபடி. பல் அழுகிப்போதல் முதலிய காரணங்களால் இது நேரிடுகிறது. பற்களின் கூண்டுகளில் அல்லது பல்லுக்கும் ஈறுக்கும் மத்தியில் சீழ் பிடித்துக்கொண்டால், அதற்குப் பயோரியா என்று பெயர். இது பல், ஈறல் இவற்றைச்சேர்ந்த சாதாரணமான வியாதிகளில் ஒன்று. இதனால் முதலில் ஜீரணக்கால், இரைப்பை, குடல் முதலிய கோளாறுகள் உண்டாகி, பின்னர் தேக முழுதிலும் அந்த விஷம் பரவும். ஆனது பற்றி, பற்களைக்குறித்தும், அவற்றின் அமைப்பைக்குறித்தும் பொதுவாய் ஒவ்வொருவருக்கும் கொஞ்சம் ஞானம் இருக்கவேண்டியதவசியம். மேலே வரையப்பட்டுள்ள படங்கள் இதைக்குறித்துத் தெளிவாய்க் காண்பிக்கும்.

கர்ப்பங்களுக்கு இடையில் காலவளவு

டாக்டர் கே. வி. மாதியு, எல்.எம்.எஸ்.,
அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன்,
கோயிலான், திருவாங்கூர்.

ஒன்றன்பின் ஒன்ருக வரும் கர்ப்பங்களுக்கு இடையில் எவ்வளவு காலம் கழியவேண்டும்? என்பதைக் குறித்து அபிப்பிராயபேதங்கள் உண்டு. ஒரு குழந்தைக்கும், மற்ரெருரு குழந்தைக்கும் இடையிலுள்ள பிரசவகாலம்கொஞ்சமாகவிருந்தால், அதனால் அகாலப்பிரசவம். குழந்தை துர்ப்பலமாயிருத்தல், தாய்மார்கள், குழந்தைகள் இவர்களுடைய மரணவிகிதம் அதிகமாயிருத்தல் ஆகிய இவைகள் சம்பவிக்கும். இடைக்காலம் கம்மியாயிருந்தால், தாயின் ஆரோக்கியம்

குன்றும். குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு பாதகரம் உண்டாகும். ஒரு கர்ப்பிணி, ஒரு குழந்தைக்கு முலைப்பால் கொடுத்துக் கொண்டும் இன்னொரு குழந்தைக்கு புட்டிப்பால் கொடுத்துக்கொண்டும், இன்னும் பெரிய குழந்தைகள் தாயார் பக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு தங்கள் ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டும், எல்லாக் குழந்தைகளும் சவலைகளாய் முகத்தில் தென்பு இல்லாமலிருப்பதை நாம் அடிக்கடி காண்கிறோம்.

சென்ற சில வருஷ காலங்களாக, இந்த ஊரில் என்னிடம் வைத்தியம் செய்துகொள்ளவரும் ஸ்திரீகளிடமிருந்து 6 தடவைக்குமேல் உள்ள பிரஸவங்களின் இடைக்காலங்களைக் கண்டறிந்து கணக்கு வைத்திருந்தேன். கீழே சொல்லிய அட்டவணை என்னால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதில் குழந்தைகளுக்கு நேரிடும் மரணங்களின் விகிதம் பிரஸவ கால இடைக்கு நேர் எதிரிடையாக இருக்கிறது. இது விஷயமாக, திருவாங்கூரில் மொத்தத்தில் குழந்தைகளின் மரண விகிதம் பிறந்த குழந்தைகள் 1000-க்கு 120 என்பதை இங்கு ஞாபகப்படுத்தவேண்டியதவசியம்.

ஒவ்வொரு பிரசவத்திற்கும் இடையில் காலவளவு.	சிசு மரண விகிதம்.
1 வருஷம்	757
$1\frac{1}{2}$,,	603
2 ,,	578
$2\frac{1}{2}$,,	204

இதை அமெரிக்கா லேபர் இலாக்கா சில்ட்ரன்ஸ் பீரோ தயாரித்த அட்டவணையுடன் ஒத்திடலாம்.

ஒவ்வொரு பிரஸவத்திற்கும் இடையில் காலவளவு.	மரண விகிதம்.
1 வருஷம்	147
2 ,,	98
3 ,,	86
4 ,,	86

இந்த அட்டவணைகள் நம்முடைய கொள்கைகளை நன்ருய் விளக்கிக் காட்டுகின்றன. தாயானவள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் காலம் எவ்வளவு அதிகமோ, அவ்வளவு குழந்தை பிழைத்து சுகமாயிருக்கிறது என்று இதனால் தெரிகிறது.

இப்போது ஒரு கேள்வி பிறக்கக்கூடும். அதாவது, ஒரு பிரஸவத்திற்கும், மற்ரெருரு பிரஸவத்திற்கும் இடையில் குழந்தை செவ்வையாய் வளரும்பொருட்டு, எவ்வளவு காலம் விடவேண்டும். பூரண கர்ப்பமாயிருந்துகொண்டு பிரஸவங்களுக்கிடையில் இருந்த சொல்பகாலம் நான் ரிகார்டு செய்தபடி. 11 மாதங்கள். இரண்டு வருஷங்களுக்குக்கீழே இருந்தால்எதுவாயிருந்தாலும் அதைச்சொல்பகாலமென்றே சொல்லவேண்டும். 3 வருஷங்களுக்கு மேற்பட்டிருந்தால் அது அனுவசியம் என்று தோன்றுகிறது. ஒரு குடும்பத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு குழந்தைகள் இருப்பது நலம். ஆனால், ஒன்றிற்கொன்று வயதில் 2 வருஷம் முதல் 3 வருஷம் வரையில் வித்தியாஸம் இருக்கலாம். வேண்டிய குழந்தைகள் பிறந்ததும், பின்னிட்டு கர்ப்பத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும். இடைக்காலம் 3 வருஷங்களுக்கு மேற்பட்டிருந்தால் அதில் சில பிரதிகூலங்கள் இருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் மற்றக் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து விளையாட வேண்டுமென்கிற அவா உண்டு. ஏறக்குறைய சமவயதுள்ளவர்களுடன் கூடி விளையாடுவது அவர்களுக்கு இஷ்டம். சகோதர சகோதரிகள் ஒரு கூட்டமாய் விளையாடுவார்கள். ஆனால், அவர்களுக்கு சமமான வயதுள்ள சகோதர சகோதரிகள் இராவிடில், அக்கம்பக்கத்திலுள்ள குழந்தைகளுடன் கூடி விளையாட நேரிடும். விளையாட்டு அவைகளுக்கு காற்றும் ஜலமும்போல் அவ்வளவு முக்கியம். அவைகள் நல்ல கொள்கைகளையும் கிரஹிக்கின்றன. கெட்ட பழக்கங்களையும் தெரிந்து கொள்கின்றன. இவை முக்கியமாய்க் கூடி விளையாடும் பிள்ளைகளிடமிருந்தே கற்றுக்கொள்ளப் படுகின்றன. ஆனது பற்றி, சகோதர சகோதரிகளின் வயதில் அதிக வித்தியாஸம் இருந்தால் தங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளி இடங்களில் சிநேகிதர்களை நாடுகிறார்கள். இது சுகமானதன்று.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

நரம்புத்தளர்ச்சிக்குச் சோஸ்தம் செய்து கொள்ளப் படுக்கப்போ.—“உன்னுடைய கணவனைச் சீக்கிரம் படுத்துக்கொள்ளும் படிச்செய். ஜன்னல்களை நன்ருய்த் திறந்து வை; தூங்கப்பண்ணு. பிராண வாயுவு அவனுக்குப் புத்துயிர் கொடுக்கும்”. இந்தப் புத்திமதியை ‘ஹெல்த் பர் ஆல்’ வாசகர்களுக்கு நன்ருய்த் தெரிந்த நேசர் க்யூர் ப்ராக்டிஷனராகிய மிஸ்டர் கிளிமெண்ட் ஜெப்ரி, எம்.எ. என்பவர் ஒரு பிரசங்கத்தில் சொன்ஞர்.

டெயிலி ஸ்கெட்சில் சொல்லியபடி, அவர் சொன்னதாவது:—நாம் இரவுகளைப் பகலாக மாற்றக்கூடாது. நமது தேகத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மனிதன் இரவில் சஞ்சாரம் செய்யும் பிராணியன்று. ஜனங்கள் சீக்கிரம் படுக்கப்போனுல், அவர்களுடைய நரம்புகளுக்குப் பலம் ஏற்படும். ஒரு கணவனுக்கு இரவில் சரியான ஓய்வு இராததால், அவன் சிடுசிடு என்று எரிந்து விழுகிருன். கோபம் ஆரம்பத்தில் தேக சம்பந்தமானது.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

பாக்கு நாக்குப்பூச்சியைக் கொல்லும் ஒரு உபயோகமுள்ள மருந்து.—வியூ (சைஞ மெடிகல் ஜர்னல், செப்டம்பர், 1936, பக்கம் 1273) என்பவர், நாக்குப் பூச்சி அதிகமாகத் தொந்தரவு செய்து கொண்டிருந்த 10 கேசுகளில் பாக்கினுல் சொஸ்தம் ஏற்பட்டதென்று ரிபோர்ட்டு செய்திருக்கிருர். பாக்கைப்பொடிபண்ணியாவது அல்லது கஷாயமாகக் காய்ச்சியாவது கொடுக்க வேண்டியது. கஷாயம் காய்ச்சும்விதம்: துண்டுசெய்த 30 பாக்கை எடுத்து டிஸ்டில் செய்த 200 ஸி. ஸி. ஜலத்தில் 30 நிமிஷம் முதல் 60 நிமிஷம் வரை கொதிக்கக் காய்ச்சித் தயாரிப்பது. டோஸ் 30 கிராம். இதை அதிகாலையில் வெறும் வயற்றில் கொடுக்க வேண்டியது. அடுத்த 6 மணி காலம் வரையில் ஆகாரம் ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. மூன்றுமணி காலத்திற்குள் மலம் கழிய ஆரம்பிக்கும். பேதியாகாவிட்டால் உப்பு ஜலம் அல்லது ஆமணக் கெண்ணெய் கொடுக்கவேண்டியது. நாக்குப்பூச்சியைக் கொல்லும்படியான பாக்குக்குள்ள சக்தியைச் சிலாக்கியமானதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.—ஜெ. ஐ. மெ. அ.

* * *

பாலைவனத்தின்மணலுக்குச் சோஸ்தம் செய்யும் குணம் உண்டு.—பாலை[illegible] மணல் சுவாஸ உறுப்புக்[illegible] நல்லதென்று அநேகவருஷகா[illegible]தெரிந்த விஷயம். எகிப்தில் க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரிகள் யாவும் பாலைவனத்தின் ஓரங்களிலேயே கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனுல், இதன் பலன் வெகுதூரத்திலும் அதாவது, ஸ்விட்ஜர்லாண்டிலும் கண்டறியப்படுகிறது. ஸஹாரா பாலைவனத்திலிருந்து மணலின் நுண்ணிய பாகங்கள் மத்தியதரைக் கடலைத்தாண்டி, மத்திய ஐரோப்பாவிற்குச் சென்று, அங்கே காற்றினுல் சில பள்ளத்தாக்குகளில் குவிக்கப்படுகின்றனவென்றும், அந்த இடங்கள் ஹிதமானதும், ஆரோக்கியமுள்ளதுமான காற்றுக்குப் பேர்போனவையென்றும்இப்போதுள்ளகொள்கை வானசாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளினுல் காயப்படுத்தப்படுகின்றது.

பர்லினிலுள்ள டாக்டர் கெஹ்ரிக் என்பவர், இந்த [illegible]தனமான சிகிச்சைப்படி, கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு மணல் மேகம் மாதிரிசெய்து, அதன் மூலமாய் சிறு சிறு அளவில் சுவாஸத்துடன் அதை உட்கொள்வதற்கு ஒரு இயந்திரம் செய்திருக்கிருர். நூதனமாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட ஒரு பர்லின் ஆஸ்பத்திரியில் இப்போது இதை அனுபவத்திற்குக்கொண்டு வரப்பட்டிருக்கிறது. இது காசரோக சிகிச்சையிலும், சுவாஸ காசத்திலும், நீடித்த ப்ரான்கையில் கடாரிலும் நல்ல பலன்களை அளித்திருக்கிறது இந்த மு[illegible] கொடிய வயிற்று வலியினுல் வருந்திய [illegible]யாளிகள் தக்ஷணமே சௌக்கியமடை[illegible]திருக்கிருர்கள்.—ஓ.வா.

209254

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 செய்து கொள்வதும், 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

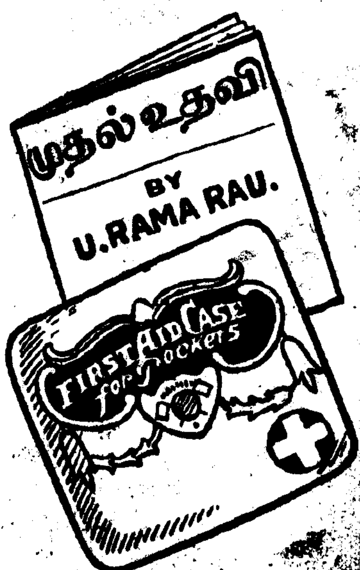
உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

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



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரு. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதரா[ஸ்]

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