ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. செப்டம்பர், 1926. பகுதி 9.

உடம்பைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதால் உண்டாகும் அனுகூலங்கள்.

சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளவும், வியாதிகளை குணப்படுத்திக்கொள்ளவும் இக்காலத்தில் கையாளப்பட்டுவரும் புராதன முறைகளில் உடம்பைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுதல் ஒன்ருகும். கிரேக்கர், ரோம் தேசத்தினர் இவர்களுடைய காலங்களில் இந்த முறை அதிகமாக அப்பியாஸத்திலிருந்து வந்தது. இப்பொழுது துருக்கிய ஸ்நான முறைக்கு இதை ஒரு அங்கமாக வைத்துக்கொண்டிருப்பதுபோல் அக்காலத்தில் அவர்கள் பலவித ஸ்நான சிகிச்சாமுறைகளுக்கு இதை ஒரு உப அங்கமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தனர். உடம்பைப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுவதால் விளையும் அனுகூலம் ஹிந்துக்களுக்குத் தெரியாததன்று. மலச்சிக்கல், வாயு உபாதை, நரம்புத் தளர்ச்சியினுல் உண்டாகும் தலைவலி முதலிய உபாதைகளுக்கு இந்த உபாயத்தை அவர்கள் அனுஷ்டித்து வந்திருக்கின்றனர். தசைநார்களின் வீரியத்தைப் பாதுகாப்பதிலும், சரீரத்திற்கு சுறுசுறுப்பை யுண்டுபண்ணுவதிலும், காலக்கிரமத்தில் பசியையுண்டுபண்ணுவதிலும், சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புக்களும் சரியானபடி வேலை செய்து வரும்படி தூண்டுவதிலும் வியாயாமத்திற்கு அடுத்தபடியாக உடம்பைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவதால் அனுகூல மேற்படுகின்றது. அழுத்தமாகப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவதானது மூன்று அல்லது நான்கு மைல் தூரம் நடந்து வியாயாமம் செய்வதற்கொப்பாக இருக்கிறது. உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்து வேலை செய்துவர வேண்டியிருப்பவர்கள் வேறு விதங்களில் வியாயாமம் செய்ய வழியில்லாவிடில் தினந்தோறுமேனும், குறைந்த பக்ஷம் வாரத்திற்கொருமுறையேனும், சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஏதாவது ஒரு விதமான வியாயாமத்தைச் செய்துவராமல் சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துவர முடியாது. யாரேனும் அதிக வேலையுடையவர்களாக விருந்தாலும், அதிகச் சோம்பேறியாக விருந்தாலும், அல்லது வியாயாமங்களைச் செய்வதற்குச் சரீரத்தில் சக்தியில்லாதவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக அடிக்கடி உடம்பைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவதால் சரீர மாத்தியந்தம் ரத்தம் ஓடுவதற்கு அனுகூல மேற்படுகின்றது. ரத்தத்தில் ஜலப்பிராயமாக விருக்கும் பாகமானது கேசநாளங்களின் சுவர்களின் வழியாக எல்லாத் தசைநார்களுக்கும் போய்ச்

சேருகிறது. தசைநார்கள் வேலை செய்து வராவிடில் ஜலப்பிராயமான இது தசைகளி லேயே தேங்கி யிருந்து விடுகிறது. அதனால் புதிதான சுத்த ரத்தம் கிடைக்காமற் போய் விடுகிறது. இதனுடன் அசுத்தமான ரத்த மானது ஸெல்களுடன் சம்பந்தமுடையதாக இருந்து, விஷப்பதார்த்தங்கள் அதிகரித்து, நுட்பமான ஸெல்கள் சேதப்படுகின்றன. இந்த சமயத்தில் உடம்பை நன்ருய்ப் பிடித்து விட்டுக்கொண்டால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரி த்து, தேக்கங்கள் கழிந்து, சரீரமாத்தியந்தம் புதிய ரத்தம் போய்ச் சேர்ந்து, சுறு சுறுப் புண்டாகிறது.

அவயவங்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் வீக்கங் களும் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதால் அனு கூலப்படும். இந்த இடங்களுக்கு ரத்தம் தாராளமாகத் திரும்பி வருவதில்லை; நிண நீரானது தசைகளில் தங்கி விடுகிறது; ஹிருதயத்தை நோக்கி மெதுவாகப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் ரத்த ஓட்டம் உண் டாகி, நிணநீர் ரத்தாசயங்களில் திருப்பி வீக்கம் வடிகின்றது.

இந்த உபாயத்தால் மலின ரத்த நாளத் தில் தங்கியிருக்கும் ரத்தமும் நகர இடபேற் படுகிறது. ரத்த ஓட்டக் குறைவினுல் எந் தப் பாகமாவது சில்லிட்டு வீங்கியிருந்தா லும், மெதுவாகப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளு வதால் அனுகூலமேற்படும். பிடித்துவிட் டுக்கொள்ளுவதானது உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணவும், சமனப்படுத்தவும் சக்தியுடைய தாக விருக்கிறது. நரம்புக் கோளாறின் பலனுகத் தலைவலி ஏற்படுகையில் தலை, கழுத்து, முகம் இவைகளைப் பிடித்துவிட் டுக் கொள்ளுவதால் உபாதை நீங்குகிறது. நரம்புத்தளர்ச்சியினுலாவது, ரத்தத் தேக்கத்தி னுலாவது தூக்கமில்லாம லிருந்தாலும், உடம்பை பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதால் குணமடையலாம். இரவில் படுத்துக்கொள் ளச் செல்லுகையிலேயே இத்தகைய கேஸ் களில் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பைப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுவதால் மலச்சிக்கல் உபாதையும் நிவர்த்தியாகிறது. உடம்பைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதால் குடல் தசைகள் தங்களுடைய வேலையைச் சரிவரச் செய்ய சாத்தியப்படுகிறது. மலச் சிக்கலுபாதையுள்ளவர்கள் அடிவயிற்றை தினந்தோறும் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டு வந் தால் உபாதை நிவர்த்தியாகிவிடும்.

இடுப்பு வலியை நிவர்த்திசெய்துகொள்ளுவ தற்கும் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதுதகுந்த உபாயமாகும். ஆரம்பத்தில் பொதுவாகப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ள ஆரம்பித்து வரவரப் பிடிப்பை இறுக்கிக்கொண்டுவர வேண்டும். ஒரு மனிதன் அசைய முடியாமல் ஏற்படும் உபாதையையும் உடம்பைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் தற்காலிகமாகச் சமனப்படுத் திக்கொள்ளலாம். மறுபடியும் நரம்புகள் யதாஸ்திதிக்கு வருகையில் பூர்வஸ்திதி திரும பிவரும். இருந்த போதிலும் தொடர்ச்சியாக இவ்விதம்செய்து வந்தால் சில தினங்களில் குணமடையலாம்.

சுளுக்கு, எலும்புகள் முறிந்திருத்தல்,பாரிச வாயு இவைகளையும் பிடித்து விட்டுக்கொள் ளுவதால் குணப்படுத்திக்கொள்ளலாம். கணு க்களில் ஏற்படும் சுளுக்குகளுக்குப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவது தகுந்த பரிகாரமாகும். எந்த சுளுக்குக்கும் உடனே பரிகாரம் செய்து கொள்ளாமல் விட்டு வைக்கக் கூடாது.

முறிபட்டிருக்கும் எலும்புகளைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவதன் மூலமாக அவைகளை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளலாம். பிடித்துவிட் டுக்கொள்வதால் முறிந்த எலும்புகள் மறுபடி யும்சேர்ந்து, முன்போலவே வளர ஆரம்பிக் கின்றன.

பாரிசுவாயு கேஸ்களில், பிடித்து விட்டுக் கொள்வதால் சுபாவமாக வேலை செய்யாமலிரு க்கும் நரம்புகளுக்கு வேலை செய்யத் தூண்டு தல் ஏற்படுகிறது. ஆகவே இந்த சவுகரியமான சிகிச்சா முறையை நம்மவர் அதிக தாராளமா கக்கையாள வேண்டியது அவசியமாக இருக் கிறது.

சிசுக்களின் மரணம்

(டாக்டர் யூ. வெங்கட்ட ராவ்)

இந்தியாவில் சிசுக்களின் மரண விகிதம் எல்லோரையும் திடுக்கிடச் செய்வதாக இருக்கிறது. நாகரீக மடைந்துள்ள உலகின் இதர பாகங்களில் கையாளும் கீழ்க்கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிப்பதால் சிசுக்களின் மரண விகிதத்தைக் குறைக்கலாம்.

I. கல்வி.—கல்வி ஞானத்தைப் புகட்டாமல் சம்பளவிகிதத்தை மட்டில் உயர்த்துவதால் குடியும், சிரத்தைக் குறைவும், அலக்ஷிய புத்தியும் அதிகரித்து, சிசுக்களுக்கு இயற்கையான ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதில் நாட்டம் விழாமல் சிசுமரண விகிதம் பெருக இடமேற்படும். ஜனங்களின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்வதற்காக அவர்களுக்குக் கல்வி அறிவைப் புகட்டவேண்டிய தவசியமென்பது வர வர அதிகமாக உணரப்பட்டு வருகின்றது. கல்வி அறிவைப் புகட்டுவதால் ஜனங்களுடைய ஞானம் பெருகுகின்றது; பெற்றோர்களுக்குத் தங்களுடைய பொறுப்பு புலனாகின்றது. தேச பாஷைகளில் கட்டாயமாகவும், இலவசமாகவும் ஆரம்பக் கல்வியைப் போதிப்பதாலும், குழந்தைகள் தாங்கள் கற்றுக்கொள்ளுவதைப் பெற்றோர்களுக்கும் உபதேசிப்பது இயற்கையாதலால் அவர்களுக்கு யுக்திக் கொவ்விய வழிகளில் போதிப்பதாலும், சிசுக்களின் பாதுகாப்பு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஸ்திரீபிரசாரகர்கள் மூலமாக தாய்மார்களுக்கு அறிவை ஊட்டுவதாலும், பிரஸவ, சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களைச்சேர்ந்த உத்தியோகஸ்தர்கள் அடிக்கடி வீடுகளுக்குச் சென்று உபதேசிப்பதாலும், பாடசாலைகளில் திறமையும், ஊக்கமுமுள்ள உபாத்தியாயர்கள் மூலமாக குடும்ப சுகவழிகளை போதிக்கச் செய்வதாலும், சரீராரோக்கியம், தொத்து வியாதிகள் இவைகளைப் பற்றிப் படங்களின் உதவியைக்கொண்டு பொறுப்புவாய்ந்த சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களையும், சமூக ஊழியர்களையும் பிரசங்கங்கள் செய்யச் செல்லுவதாலும், புத்தகங்கள், பத்திரிகைகளில் வியாசங்கள், ஆரோக்கியப்புள்ளி விவரங்கள் இவைகள் மூலமாக சுகாதார சம்பந்தமான விவரங்களை ஜனங்கள் அறியும்படி செய்வதாலும், ஆரோக்கிய, சிசு வாரங்களையும் கண் காக்ஷிகளையும் நடத்தி வைப்பதாலும்; சிசுக்களின் மரணத்திற்கு மூலகாரணங்களாக விருக்கும் அறியாமையையும், மூட நம்பிக்கையையும், நவீன சுகவழிகளிலிருந்து வரும் வெறுப்பையும் நிவர்த்தி செய்யலாம். ஸ்தல அனுபவத்தையும், குழந்தைகளுடைய பெற்றோர்களின் பூர்வ விருத்தாந்தங்களையும் நன்கறிந்த சுயேச்சையான வைத்தியர்களைக்கொண்டு அனுதாபத்துடனும், கிரமமான வழியிலும் மாணவர்களை வைத்திய பரிசோதனை செய்விக்கலாம்; கர்ப்பகாலத்திலும், பிரஸவித்த பிறகும் ஸ்திரீகளைக் கவனித்துவரப்போதியவளவு தாதிகளை ஏற்படுத்தலாம். நிர்வாகத்தில் ஜனப்பிரதிநிதிகளுக்கு அதிகப்பங்கு கொடுக்கப்படுவதன் மூலமாக மாகாண கவர்ன்மெண்டுகளும், ஸ்தல சுய ஆட்சி ஸ்தாபனங்களும் ஜனநாயக மயமாக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஸர் ஜார்ஜு நியூமன் சொல்வதுபோல் "ஜனங்களுடைய சம்மதத்தின் பேரில் நடைபெறும் ஆட்சியே புத்திசாலித்தனமான ஆட்சியாகும். ஜனங்கள் தங்களுடைய சரீரத்தைச் சுகமாக வைத்திருந்து, தங்களுடைய சக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்ளுவதுடன் அயலாருக்கு எந்த வழியிலும் அபாயமாவது, தீங்காவது நேரிடாத வழியில் நடந்துகொள்ளப் பொறுப்பு வாய்ந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். எதிர் காலத்தில் வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கும் வழியிலேயே நாம் அதிகமாகக் கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். அத்துறையில் பலனேற்படுவதானது ஜனங்களுக்கு ஏற்படும் ஞானோதயத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது."

II. நெரிசலான இடங்களில் ஜனங்கள் குவிந்து அவிந்து கிடக்கும் நிலைமையைப் பரிகரித்து, தகுந்த ஜாகைகளை ஏழைகளுக்

கும், நடுத்தர வகுப்பினருக்கும், தொழிலாளர்களுக்கும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். பாலங்கள், கட்டடங்கள் முதலிய வேலைகளைச் செய்கையில், கைவாக்கில் தொழிலாளர்கள் இருப்பதற்காக பனை மட்டைகளைக் கொண்டு தாற்காலிகமாக வேயப்பட்ட குடிசைகளில் போதிய இடவசதியில்லாமல், ஜலாதார வடிகால் வசதிகளை அமைக்காமல் தொழிலாளர்களாகிய ஸ்திரீகளையும், புருஷர்களையும் அவர்களுடைய குழந்தைகளையும் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடுவது வழக்கமாக இருந்துவருகிறது. இந்த இடங்களுக்குச் சென்று பார்த்தால் எவ்வளவு கஷ்டமான நிலைமையில் அவர்கள் வசித்து வரவேண்டி யிருக்கிறதென்றும், இடவசதி போதியவளவு இல்லாமல் அசுத்தங்களுக்கிடையே அவர்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டி யிருக்கிறதென்றும், நன்றாகத் தெரியவரும். இத்தகைய ஸ்தலங்கள் மலேரியா, வயிற்றுப் போக்கு, அதிசாரம் முதலிய வியாதிகளை உற்பத்திசெய்யும் ஸ்தானங்களாக விருந்து, பல குழந்தைகளை நமனுக்கு இரையாக்கிவிடுவதுடன், தொழிலாளர்களுடைய திறமையையும் குறைத்துவிடுகின்றன. இத்தகைய சுகாதாரக் கேடான இடத்தில் வசித்து வருவோர் திடசரீரிகளாக இருப்பார்களென்றாவது, திடசரீரிகள் செய்யக்கூடிய வேலைகளைச் செய்யத் திறமையுடையவர்களாக இருப்பார்களென்றாவது எதிர்பார்க்க நியாயமில்லை. ஆகவே, சுகாதார அபிவிருத்திக்காக எவ்வளவு தொகையைச் செலவிடுவதும் குற்றமில்லை. ஜனநெரிசல் அதிகமாக இருப்பதும், போதியவளவு சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமுமில்லாமையுமே சிசுக்களின் மரணத்திற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. வீடுகளைக் கட்டுகையில் தாராளமாகக் காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்க வசதிகளை ஏற்படுத்தவேண்டும். கோடை காலத்திலும், மழை காலத்திலும் எவ்வித வித்தியாசமுமின்றி எப்பொழுதும் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணமான ஆடைகளை உடுத்தி, உஷ்ணமான அறைகளில் ஜன்னல்களை மூடிவிட்டுக் குழந்தைகளை விட்டுவைப்பது உசிதமன்று. முற்காலத்தில் சரீராரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவைகளான சுத்தமான காற்றையும், சூரிய வெளிச்சத்தையும் ஒரு பைசாச் செலவில்லாமல் தாராளமாக அனுபவித்து வந்தோம். ஆனல் நவீன நாகரீகமானது சுகாதாரக் கேடான வாசஸ்தலங்களில் குவியச் சொல்லுகிறது. இதனுடன் அறியாமையும் சேர்ந்துகொள்ளுகிறது. நவீன நாகரீகத்தின் பலனாக க்ஷயரோகம், பால வியாதிகள், துர்மார்க்க வியாதிகள், மதுபானம் ஆகிய நான்குவித உபாதைகள் உண்டாகியிருக்கின்றன. ஜனங்கள் நெரிசலான இடங்களில் வசிப்பதாலும், சுகாதாரக் குறைவினலும் இந்த நான்கு அம்சங்களும் தினே தினே அதிகரித்து வருகின்றன. க்ஷயரோகமும், பால வியாதிகளும் ஜனங்கள் ஒரு வேலைக்கும் உதவாமல் செய்துவிடுகின்றன. க்ஷயரோகம், துன்மார்க்க வியாதிகள், மதுபானம் இவைகளாலேயே சிசுமரணங்கள் அதிகரித்துவருகின்றன. ஆகவே முட்டிச் சந்துகளின் நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டியது கவர்ன்மெண்டு, முனிசிபாலிட்டி இவைகளின் கடமையாகும்.

முனிசிபல் சபைகளும், ஏராளமான தொழிலாளர்களை வேலைக்கு வைத்துக்கொண்டிருக்கும் முதலாளிகளும் அடியிற் கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.— ஸ்நானபானதிகளுக்கும், இதர காரியங்களுக்கும் போதிய வளவு சுத்தமான ஜலம் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்; ஏழைகளுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும் சுகாதாரமான வாசஸ்தலங்களை ஏற்படுத்தி, அந்த இடங்களிலிருந்து அசுத்த நீர்கள் வெளிப்பட்டு விடுவதற்குத் தகுந்த வழிகளைஏற்படுத்த வேண்டும்; சூரிய வெளிச்சம் பிரவேசிக்க முடியாத நிலைமையிலிருக்கும் முட்டிச் சந்துகளையும், ஒன்றன்பின்னென்றாகக் கட்டப்பட்டிருக்கும் வீடுகளையும் ஒழிக்கவேண்டும்; தெருக்கள், பாடசாலைகள் இவைகளின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்திசெய்யவேண்டும்; கற்களிலும், சுண்ணும்பிலும் அதிகப் பணத்தைப் போடாமல்

சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் தாராளமாக வீசும்படி கூடிய வரையில் திறந்த வெளிகளிலிருப்பது போன்று பாடசாலைகளை அமைக்கவேண்டும்; மாணவர்கள் விளையாடுவதற்கு இடத்தை ஏற்படுத்தி, அவர்களுக்குப் போதிய உடையும், ஆகாரமும் கிடைக்கச் செய்யவேண்டும்; ஆலைகளையும், தொழிற்சாலைகளையும் அடிக்கடி பார்வையிட்டு, அவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் புகையும், தூம்பும் ஜனங்கள் தங்கியிருக்கு மிடங்களில் சூழ்ந்து கொள்ளாமல் வெளிப்படுத்தவேண்டும்; ஜனங்கள் உல்லாசமாக தினந்தோறும் சிறிது நேரத்தையேனும் செலவிடுவதற்குச் சவுகரியமாக இருக்கும்படி திறந்த வெளிகளையும், பார்க்குகளையும், விளையாட்டு ஸ்தலங்களையும், பந்தாடும் மைதானங்களையும் ஏற்படுத்தவேண்டும்; அம்மை குத்துவதன் மூலமாக வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கவேண்டும். இலவசமாகவும் கட்டாயமாகவும் ஆரம்பக் கல்வியை ஏற்படுத்தி, மாணவர்களுக்கு சரீர சுகவழிகளையும் போதிக்கவேண்டும்; பிரஸவ, சிசுசம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

III போதிய வளவு சுத்தமான பால் கிடைக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

IV குழந்தைகளுக்கு கஞ்சா மருந்தைக் கொடுத்துத் தூங்கவைக்கும் வழக்கத்தைத் தடுக்கவேண்டும். ஆலைகளில் வேலைக்கமர்ந்திருக்கும் ஸ்திரீகள் பகல் முழுவதும் வேலை செய்ய வேண்டியிருப்பதை முன்னிட்டு வேலைக்குச் செல்லுகையில் குழந்தைகளுக்கு கஞ்சாமருந்தைக் கொடுத்துத் தூங்கவைத்து விடுவது வழக்கமாக இருந்துவருகிறது. பம்பாய் ஆலைகளில் வேலை செய்யும் ஸ்திரீகளில் 100-க்கு 98 பேர்கள் வேலைக்குச் செல்லுகையில் குழந்தைகளுக்குக் கஞ்சா மருந்தைக் கொடுத்துவிட்டுப் போய் விடுவதாகத் தெரிய வந்திருக்கிறது. ஆகவே சிசுக்களில் 100-க்கு 66·6 பேர்கள் இறந்துபோய் விடுவதில் அபூர்வமொன்றுமில்லை. கவர்ன்மெண்டார் இவ் விஷயத்தைப்பற்றி விசாரணை செய்ய ஆரம்பித்திருப்பது நற்கால மென்றே சொல்லவேண்டும். கூடிய சீக்கிரத்தில் குழந்தைகளுக்கு கஞ்சா மருந்தைக் கொடுக்காமல் தடுப்பதற்கு சட்டமியற்றப்பட்டு விடுமென்று எதிர் பார்ப்போம்.

டாக்டர் ஜே.ஏ. முர்ரே சொல்லியிருப்பது போல் "ஜனங்களுடைய சரீரத் தென்பைப் பெருக்கி, அவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வரும்படி செய்யவேண்டியதும், காசநோய், பால வியாதிகள் முதலியவைகள் வியாபிக்காமல் தடுப்பதும், ஜனங்கள் சன்மார்க்கவழியில் திரும்பும்படி தூண்டி, அவர்களை துன்மார்க்க வியாதிகளிலிருந்து விடுவிப்பதும், உயிர்ச்சேதத்திற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கும் மதுபானத்தைத் தடுப்பதும், தொழிற்சாலைகளில் அபாயங்கள் விளையாமலும், தொழிலாளர்களுடைய வேலைத் திறமை குறையாமலும் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்வதும் நாகரீகமுள்ள எல்லா கவர்ன்மெண்டுகளின் முக்கிய கடமைகளாக இருக்கவேண்டும்".

பனிக்கட்டிகளின் பலாபலன்கள்.

(டி. எச். ஜே. ஹார்க்ரீவ்ஸ், எம். ஆர். ஸி. எஸ்., எல். ஆர். ஸி. பி.)

கோடைகாலம் வந்ததும் ஐஸ்கிரீம் விளம்பரங்கள் கிளம்ப ஆரம்பித்துவிடுகின்றன; தாகத்தைச் சமனம் செய்துகொள்ளவும், சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியை யுண்டுபண்ணிக்கொள்ளவும் அதை வாங்கிச்சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆஸ்தை நம்மை அறியாமலே உண்டாகின்றது.

பனிக்கட்டிகளில் நல்லவைகளும், கெட்டவைகளு மிருக்கின்றன. முதன்மையாக நல்ல பனிக்கட்டிகளின் விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். ஐஸ்கிரீம் வேண்டுமானல்

நம்முடைய வீடுகளிலேயே அதைத் தயார் செய்து கொள்வதுதான் உத்தமம். அதை எவ்விதம் தயாரிப்பதென்றும், அதற்கு என்னென்ன பதார்த்தங்கள் தேவையென்றும், எங்கு அது செய்யப்படுகிறதென்றும் நமக்குத் தெரிந்ததுதான். உறையவைக்கும் கருவி நம்மிட மிருந்தால் ஐஸ்கிரீமை சுலபமாகத் தயார்செய்யலாம். கடைகளில் பலவகையான ஐஸ்கிரீம்கள் விற்கப்படுகின்றன. எல்லாம் ஒரே முறையில்தான் செய்யப்படுகின்றன. பனிக்கட்டியை வைத்துக்கொள்வதற்கு ஒரு தொட்டியும், ஐஸ்கிரீம் தயாராவதற்கு மேற்கண்ட தொட்டி அடக்கிக் கொள்ளக்கூடியதாகவும், மூடி போட்டதாகவுமுள்ள ஒரு உலோகப் பாத்திரமும் தான் தேவை. உள்ளே யிருக்கும் பாத்திரத்திற்கு மேலே பிடி இருக்கவேண்டும். அந்தப் பிடியைப் பிடித்துக்கொண்டு சுற்றவேண்டும். ஒரு சேர் அளவு தயாரிக்கும் பாத்திரமாக இருந்தால் சாதாரணமான வீடுகளுக்குப் போதியதாக இருக்கும்.

இறுகவைக்கும் பாத்திரத்தை சம்பாதித்த பிறகு ஐஸ்கிரீமைத் தயாரிக்கவேண்டும். சுத்தமான பாலேயும், நல்ல கஸ்டர்ட் தூளேயும், சர்க்கரையையும் உபயோகிக்க வேண்டும். கோழி முட்டைகளேயும், வெண்ணெய்க் கட்டியையும் சேர்த்தால் ஐஸ்கிரீம் அதிக ஸத்துடையதாக விருக்கும். ஐஸ்கிரீமில் பழ ரஸங்களேச் சேர்ப்பதன்மூலமாக நமக்குப் பிடித்த வாஸனேயை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளலாம். இன்னும் இரண்டு சாமான்கள் வேண்டும். பனிக் கட்டியும், இறுக வைக்கும் உப்பும் வேண்டும். இவைகள் சாதாரணமாகத் தொழிற்சாலேகளில் கிடைக்கும். பனிக்கட்டியையும், இறுகவைக்கும் உப்பையும் உள் பாத்திரத்திற்கு வெளியே வைத்து, பிடியைச் சுற்றவேண்டும். கஸ்டர்ட் இறுகிப்போனதும், ஐஸ் கிரீம் இறுகுவதற்குச் சிறிது நேரம் விட்டுவைக்கவேண்டும். இவ்விதம் தயாரிக்கும் ஐஸ் கிரீமானது சுத்தமாக இருக்கும். இவ்விதம் வீடுகளில் தயாரித்துக்கொள்ள முடியாமலிருப்பவர்கள் சுத்தமாகத் தயாரிப்பவர்களுடைய கடைகளிலிருந்து வாங்கிக்கொள்ளலாம். தெருக்களில் விற்றுக்கொண்டு போவோரிடம் எக்காரணத்தாலும் வாங்கக்கூடாது. அதற்குக் காரணங்களேக் கீழே சொல்லுகிறேன்.

யார் ஐஸ்கிரீமை உபயோகிக்கலாம்?

சுகசரீரிகள்தான் ஐஸ்கிரீமை உபயோகிக்கலாமென்ற தப்பெண்ணம் பலருக்கு இருக்கலாம். வியாதியிலிருந்து தெளிந்து வருவோருக்கும் அதைக் கொடுக்கலாமென்று நான் சொல்லுவதைக் கேட்டுப்பலர் அதிசயப்படக்கூடும். ஆனல் சில பிணிகளிலிருந்து தேறி வருவோருக்குத்தான் ஐஸ் கிரீமைக் கொடுக்கலாம். தொண்டைப் புண்ணினுல் அழற்சி ஏற்பட்டு, எதையும் விழுங்க முடியாத நிலைமையிலிருப்பவர்கள் ஐஸ் கிரீமைச் சாப்பிடுவது சவுகரியமாக இருக்கும். பனிக்கட்டியானது அவர்களுடைய தொண்டைக்குள்ளிருக்கும் வீக்கத்தைத் தணிக்கும். வேறு பதார்த்தங்களேச் சாப்பிடமுடியாத நிலேமையில் ஐஸ்கிரீமானது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். தலேவலிக்காரர்கள் ஐஸ்கிரீமை உபயோகிப்பதாலும் தலேக் கனம் நிவர்த்தியாகும். ஆனல் அஜீரணக் கோளாறுகளால் உபாதைப்படுகிறவர்கள் ஐஸ்கிரீமை உபயோகிப்பது உசிதமன்று.

ஐஸ் கிரீமைச் சாப்பிட்டதும் உல்லாஸமான நிலேமை ஏற்படுவது அநேகருக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்குமாதலால் அதற்கு உத்தீபன சக்தியிருக்கிறதென்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லே. இதைச் சாப்பிடுவதால் மலப் பிரவர்த்திக்கும் அனுகூலமேற்படும்.

எதைச் சாப்பிடுவதற்கும் வேளேயுண்டாதலால் ஐஸ்கிரீமைச் சாப்பிடுவதற்கும் வேளேயுண்டு. ஆகாரத்திற்குப் பிறகோ அல்லது இடைவேளே போஜனத்திற்குப்பிறகோதான் இதை உட்கொள்ள வேண்டும். வெறும் வயிற்றிலாவது, பசி எடுத்திருக்கையிலாவது, விளேயாடி சரீரம் உஷ்ணமாக இருக்கும் பொழுதாவது ஐஸ்கிரீமைச்சாப்பிடக்கூடாது.

அந்த வேளையில் சாப்பிட விரும்பினுல் சிறிது நேரம் பொறுத்திருந்து சரீர சிரமம் நீங்கிய பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

இரவில் நேரம் கழித்தாவது, படுக்கைக்குச் செல்லுகையிலாவது, உஷ்ணமான பானத்தைப் பருகிய வுடனுவது ஐஸ்கிரீமை உபயோகிக்கக்கூடாது. திடீரென்று சரீரத்தின் சீதோஷ்ணத்தில் மாறுதலைஉண்டுபண்ணுவதால் இரைப்பையில் கோளாறு ஏற்படும். குழந்தைகள் ஐஸ்கிரீமை மெதுவாகச் சாப்பிட வேண்டும். இல்லையேல் திடீரென்று சீதளம் தாக்குவதால் அல்லல் உண்டாகும். மெதுவாகச் சாப்பிட்டால் ஐஸ்கிரீமானது உருகி, வயிற்றுக்குள் செல்லுமுன் வாயிலேயே உஷ்ணமடைந்து விடும்.

ஒரு எச்சரிக்கை.

கெடுதலான ஐஸ்கிரீமை உபயோகிக்கக்கூடாதென்று எச்சரிக்கை செய்யவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. எக்காரணம் பற்றியும் தெருவில் விற்பவர்களிடம் ஐஸ்கிரீமை வாங்கக்கூடாது. அவன் எங்கே வசிக்கிருனென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். எங்கேனும் சுகாதாரக் கேடான ஒரு முட்டிச் சந்தில் அவன் வசிக்கிருன்; குதிரை லாயத்திலாவது வேறு அசுத்தமான இடத்திலாவது ஐஸ்கிரீமைத் தயாரிக்கும் பாத்திரங்களை அவன் இராக்காலத்தில் வைத்து வைக்கிருன்; பகலில் அவன் தெருவழியே ஐஸ்கிரீமை எடுத்துச் செல்லுகையில் தெருக்களிலிருந்து தும்புகளும், கிருமிகளும் அதில் படிகின்றன. சன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகள் நிறைந்திருக்கக் கூடிய சாக்கடை ஓரமாக அவன் ஐஸ்கிரீமை வைத்துக்கொண்டு விற்கிருன். அவன் ஐஸ்கிரீமை வைத்திருக்கும் பாத்திரங்களும் சுத்தமாக இருப்பதில்லை. போதாக்குறைக்கு ஒரே பாத்திரத்தைப் பலருக்குக் கொடுத்து ஒரே அழுக்குத் தொட்டியில் அதை சுத்தம் செய்கிருன். இத்தகைய ஐஸ்கிரீம்களால் வியாதிகளே உண்டாகும். நன்ருகவும், சுத்தமாகவும் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ்கிரீம்களை நிதானமாகச் சாப்பிடுவது அனுகூலமாக இருக்கும்:—குட்ஹெல்த்.

சரீர சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனத்திற்கு சில கேள்விகள்.

(டாக்டர் எஸ். டி. பெக்ஸ்)

க்ஷய ரோகம்.

கே:—க்ஷயரோகம் எதனுல் உண்டாகிறது?

ப:—க்ஷயரோகமானது க்ஷய ரோகக் கிருமியின் மூலமாக உண்டாகின்றது. அது க்ஷய ரோகியின் எச்சிலிலும், க்ஷயரோகமுள்ள பசுக்களின் பாலிலும், க்ஷயரோகிகளின் எச்சில் கலந்து காய்ந்துள்ள தும்புகளிலு மிருக்கிறது.

கே:— க்ஷயரோகம் பரம்பரையை யொட்டி உண்டாகக்கூடிய வியாதியா?

ப:—இல்லை. குழந்தை பிறக்கையில் அதற்கு க்ஷயரோக மிருப்பதில்லை. ஆனுல் க்ஷய ரோகிகளின் குடும்பங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அந்த வாடை வீசியிருக்கும்.

கே:—குழந்தைகளை எவ்விதம் க்ஷயரோகம் பீடிக்கின்றது?

ப:—க்ஷயரோகிகளிட மிருந்து தொத்துவதாலாவது, அல்லது க்ஷயரோகக்கிருமிகள் சேர்ந்துள்ள தும்பினுலாவதுஉண்டாகின்றது.

கே:—எல்லாக் குழந்தைகளையும் க்ஷயரோகம் பீடிக்கக் கூடுமா?

ப:—பீடிக்கக் கூடும்; பலரை வியாதிக் கிருமிகள் தீண்டியிருந்த போதிலும் அவர்களுக்கு வியாதி முற்ருமலிருக்கலாம்.

கே:—எந்த வயதில் இந்த வியாதி பீடிக்கிறதென்பது முக்கியமான விஷயமா?

ப:—ஆம்; பால்யத்தில் தாக்கினுல் சீக்கிரத்தில் வியாதி முற்றக் கூடும்.

கே:—குழந்தைகளை இந்த வியாதி பீடிக்காமல் எவ்விதம் தடுக்கக் கூடும்?

ப:—க்ஷயரோகிகளை அணுகாமலாவது, க்ஷயரோகிகள் வசிக்கும் வீடுகளில் தங்கியிருக்காமலாவது தடுப்பதன் மூலமாக இந்த வியாதி குழந்தையைப் பீடிக்காமற் செய்யலாம்.

கே:—க்ஷயரோகியான தாயாராவது, மற்றவர்களாவது குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கவிடலாமா?

ப:—கூடாது. அவர்கள் பால் கொடுப்பதால் குழந்தைகளையும் அந்த வியாதி பீடிக்கும்.

கே:—க்ஷயரோகம் ஏற்படாமல் எவ்விதம் தடுக்கக் கூடும்?

ப:—சுத்தமான காற்றிலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் குழந்தைகளை வளர விடுவதாலும், க்ஷய ரோகசம்பந்த மில்லாத பாலைக்கொடுப்பதாலும், போதிய வளவு ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், க்ஷயரோகிகளை அணுகாமல் தடுப்பதாலும், சுகாதாரமான நிலைமையில் வைத்திருப்பதாலும், குழந்தைகளை க்ஷயரோகம் பீடிக்காமல் பாதுகாக்கலாம்.

கே:—எந்தெந்த இடங்கள் குழந்தைகளுக்கு அபாயகரமானவை?

ப:—க்ஷயரோகிகள் வசிக்கும் வீடுகள், பொது ஜனங்கள் அதிகமாக வந்து கூடுமிடங்கள், டிராம் வண்டிகள், ரயில் வண்டிகள், பொதுக் கூட்டம் நடைபெறு மிடங்கள், தும்பு மிகுந்த தெருக்கள் இவைகள் அபாயகரமானவை.

ஈக்களும் வியாதியும்.

கே:—ஈக்கள் எவ்விதம் அமைந்திருக்கின்றன?

ப:—ஈயானது உறிஞ்சும் கருவியுடையதாகவும், வாயூறல் வெளிப்படும் கோளங்களுடையதாகவும், ஒரு இரைப்பையுடைய தாகவும், கேசங்கள் மிகுந்த சரீரமும் கால்களுமுடையதாகவும், மயிரடர்ந்து ஒட்டிக்கொள்ளக் கூடிய அட்டை யுடையதாகவுமுள்ள நகங்களுடையதாகவும் இருக்கிறது.

கே:—ஈ எவ்வித ஆகாரத்தைப் புசிக்கிறது?

ப:—அசுத்தங்களையும், அழுகிப் போகும் பதார்த்தங்களையும் ஈ புசிக்கிறது.

கே:—எங்கிருந்து ஈ ஆகாரத்தை சம்பாதிக்கிறது?

ப:—மனிதர்களுடைய மலம், மாட்டுச் சாணம், எருக்குப்பல், அழுகிப் போகும் பதார்த்தங்கள் இவைகளிலிருந்து ஈ ஆகாரத்தைத் தேடுகிறது.

கே:—ஈயின் சரீரத்திலுள்ள கேசங்களும், காலிலுள்ள அட்டையும் எவ்விதம் அசுத்தப்படுகின்றன?

ப:—ஈயானது அசுத்தத்தில் உட்காருகையில் கேசங்களிலும், கால்களிலும் அசுத்தத்தை ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது.

கே.—ஒரு ஈயானது பால், ஜாம், ரொட்டி, மாமிசம், மீன், சர்க்கரை முதலிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களின்மீது உட்காருகையில்என்ன நேரிடுகிறது?

ப:—அது தன் வயிற்றிலுள்ள அசுத்தங்களை அந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களின்மீது கக்குகின்றது. அதனுடைய சரீரத்திலும், கால்களிலும் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் அசுத்தங்களும், கிருமிகளும் ஆகாரப் பதார்த்தத்தில் உதிர்கின்றன.

கே:—ஈக்கள் எவ்விதம் பிரசவிக்கின்றன?

ப:—குதிரை லத்தி, மனிதர்களுடைய மலம், எருக்குழி, குப்பைகள், அழுகிப்போகும் பதார்த்தங்கள் இவைகளில் ஈக்கள் முட்டையிடுகின்றன.

கே:—ஒவ்வொரு ஈயும் எத்தனை முட்டையிடும்?

ப:—சுமார் 150 முட்டைகளிடுகின்றது.

கே:—அந்த முட்டையானது ஈயாக ஸ்வரூபம் பெற எவ்வளவு காலமாகின்றது?

ப:—இரண்டு முதல் மூன்று வார காலம் வரையிலாகிறது.

கே:—எந்தக் காலம் ஈக்கள் முட்டையிடுவதற்குச் சவுகரியமானதாக இருக்கிறது?

ப:—ஜூலை மாதம் முதல் செப்டெம்பர் மாதம் வரையில்.

கே:—ஏன் ஈக்கள் அபாயகரமானவைகளாக இருக்கின்றன?

ப:—ஏனெனில் அவைகள் கொடிய வியாதிகளைப் பரப்பி, மனிதர்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றன.

கே:—அவைகள் வியாபகப்படுத்தும் மூன்று வியாதிகள் யாவை?

ப:—கோடை அதிசாரம், குடலைப்பற்றிய ஜுரம், க்ஷயரோகம்.

கே:—ஈக்கள் வேறு வியாதிகளைப் பரப்பக்கூடுமா?

ப:—வேறு வியாதிகளையும் பரப்பக்கூடும்; தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களிடமிருந்து அந்த வியாதிகளின் கிருமிகளை ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும், பாலிலும் ஈக்கள் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கக்கூடும்.

கே:—ஈக்கள் பிரசவித்து வம்ச விருத்தியடையாமல் எவ்விதம் தடுப்பது?

ப:—(1) எல்லா சாணிக்குப்பல்களையும் அகற்றிவிட வேண்டும். (2) எருக் குழிகளையும், குப்பைத் தொட்டிகளையும் மூடிவைக்க வேண்டும். (3) மாட்டுச் சாணமும், அழுகிப்போன கறி பதார்த்தங்களும் குவிந்திருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். (4) வீட்டையும், கொல்லைப் புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

கே:—உங்களுடைய வீடுகளுக்கருகாமையில் சாணிக் குப்பலாவது, குப்பைக் குவியலாவது, வேறு அசுத்தங்களாவது இருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

ப:—உடனே ஹெல்த் ஆபீசருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

கே:—உங்களுடைய வீட்டுக் குப்பைகளையும், அசுத்தங்களையும் எவ்விதம் பைசல் செய்யவேண்டும்?

ப:—காகிதம், மாட்டுச்சாணம், அழுகிப்போன கறி பதார்த்தங்கள் இவைகளை எரித்துவிட வேண்டும். காய்ந்த குப்பைகளையே குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டவேண்டும்.

கே:—சாம்பல் தொட்டி விஷயத்தில் எத்தகைய முன் ஜாக்கிரதையான முறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்?

ப:—அதை மூடிவைப்பதுடன், கீழ் நிலம் அசுத்தப்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் அதனருகாமையில் செல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கே:—வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களையும், கொல்லைப்புறத்தையும் எவ்விதம் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்?

ப:—தரையில் அழுக்குப்படிந்து விடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; சாக்கடைகளை அப்போதைக்கப்போது சுத்தம் செய்யவேண்டும். வீடுகளுக்கு அடிக்கடி சுண்ணும்பு பூச வேண்டும்; அசுத்தங்கள் பக்கத்திலிருந்தால் உடனே ஹெல்த் ஆபீசருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

கே:—வீடுகளுக்குள் ஈக்கள் பிரவேசித்து விட்டால் அவைகளை எவ்விதம் அழிப்பது?

ப:—ஈக்கள் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய அட்டைகளாலும், ஈக்களைப் பிடிக்கும் கருவிகளாலும் அவைகளைப்பிடித்துக்கொல்ல வேண்டும்.

கே:—ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் விஷயத்தில் எவ்வித முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும்.

ப:—எல்லா ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் நல்ல காற்றோட்டமும், குளிர்ச்சியுமுள்ள இடத்தில் கம்பி வலைகளுக்குள் வைத்து வைக்கவேண்டும்.

கே:—பாலில் அசுத்தம் சம்பந்தப்படாமல் எவ்விதம் பாதுகாப்பது?

ப:—பால் விஷயத்தில் அதி ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். அதைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதுடன், அதை வாங்கின தினத்திலேயே உபயோகித்துவிட வேண்டும்.

கே:—பாலை எவ்விதம் குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பது?

ப:—பாலைக் குளிர்ந்த ஜலமுள்ள ஒரு தொட்டியில் வைத்து, பால் பாத்திரத்தைக்

கம்பிவலையினலாவது அல்லது பட்டர் துணியினலாவது மூடிவைக்க வேண்டும்.

கே:—கடைகளில் எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களை வாங்கக்கூடாது ?

ப:—ஈக்கள் மொய்க்கும் எவ்வித ஆகாரப் பதார்த்தத்தையும் வாங்கக்கூடாது.

அம்மை குத்துதல்.

கே:—அம்மை குத்துவதென்ருல் என்ன?

ப:—சரீரத்தில் கொஞ்சம் சிராய்த்து கன்றுக்குட்டிகளின் வயிற்றிலிருந்து எடுத்துள்ள அம்மைப் பாலில் சிறிது உள்ளே செலுத்துவது தான் அம்மை குத்துவதாகும். இவ்விதம் செய்துவிடின் வைசூரி புகட்டாது.

கே:—அம்மை குத்துவதால் ஏதேனும் அபாயமுண்டா ?

ப:—இல்லவே இல்லை.

கே:—அம்மை குத்திக்கொள்ளுவதால் எவ்வித அனுகூலமுமுண்டா?

ப:—உண்டு ; 7 வருஷகாலம் வரையில் வைசூரி புகட்டாமல் அது பாதுகாக்கிறது.

(வைசூரியை வசப்படுத்திய எட்வர்ட்ஜென்னர் என்னும் சாமான்ய ஆங்கில வைத்தியர். சிறிது காலம்வரையில் வைத்தியர்கள் அம்மை குத்துவதற்கு விரோதமாக விருந்தனர். ஆனல் பொது ஜன அபிப்பிராயமானது நாளடைவில் வலுத்து எல்லா எதிர்ப்பையும் தகர்த்துவிட்டது. ஜென்னரை எல்லோரும் கொண்டாட ஆரம்பித்தனர்.)

கே:—ஏன் அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும் ?

ப:—ஏனெனில் எக்காலத்திலேனும் எதிர்பாராத விதமாக வைசூரிகண்டு விடலாம். அம்மை குத்திக் கொள்ளாதவர்களை அந்த வியாதி பீடிக்கும். அம்மை புகட்டாமல் தடுத்துக் கொள்வதற்கு அம்மை குத்திக்கொள்வதே மார்க்கம்.

கே:—வைசூரியென்ருல் என்ன ?

ப:—அது மிகவும் வெறுக்கத்தக்கதாகவும், பிறரை சுலபமாகப் பீடிக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள வியாதி. அநேகமாக அது உயிரைக் கொள்ளைகொண்டு போய் விடுகின்றது. உயிர்ச்சேத மில்லாவிடினும், சரீரத்தில் ஏதேனும் ஒருவித அவலக்ஷணத்தை அது ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.

கே:—ஏன் பெற்ருேர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு அம்மை குத்தவைக்கவேண்டும் ?

ப:—அம்மை குத்துவிப்பதால் குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பு ஏற்படுவதுடன், குழந்தையை அந்த வியாதி பீடித்து, பிறரையும் தாக்குமோ வென்ற கவலையும் பெற்ருேர்களுக்கு இல்லாமற் போகிறது.

கே:—ஏன் வைசூரியானது இந்தக் காலத்தில் அபாயகரமானதாக இருக்கிறது ?

ப:—ஏனெனில் பலர் தங்களுக்கும், தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் அம்மை குத்திக்கொள்ளாம லிருக்கிருர்கள். அதனல் அவர்களுக்கும் வைசூரி காணலாம்.

கே:—வைசூரியானது சில சமயங்களில் எந்த வியாதியைப்போன் றிருக்கிறது?

ப:—நீர்க்கொள்ளு வானைப்போன் றிருக்கிறது.

கே:—எந்தக் குழந்தையின் சரீரத்திலே னும் தடிப்புகளாவது, தழும்புகளாவது தோன்றினால் முன்ஜாக்கிரதையாக என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப:—வியாதி சாமான்யமாக விருந்தாலும் உடனே உங்களுடைய வைத்தியரை அழைத்துக்காட்டவேண்டும்.

கே:—சாதாரண வைசூரிகேஸ் விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்துவிட்டால் எத்தகைய விபரீதம் விளையும்?

ப:—அம்மை குத்தாதவர்களுக்கும் வைசூரி கண்டு, தொத்து வியாதிபோல் எல்லோரையும் அது பீடிக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

கே:—தொத்து வியாதிபோல் வைசூரி பரவ ஆரம்பித்து விட்டால் மரண விகிதம் ஏறிவிடுமா?

ப:—கண்டிப்பாக மரணவிகிதம் உயர்ந்துவிடும். அதில் உங்களுக்கு வீதம் ஏற்படும்.

கே:—ஏற்கெனவே அம்மை வைத்துக்கொண்டிருந்தாலும் மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டுமா?

ப:—ஒரு தடவை அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் 7 வருஷ காலத்திற்கே அது வைசூரி புகட்டாமல் தடுக்கக் கூடுமாதலால் திரும்பத் திரும்ப அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

கே:—குழந்தைகளுக்கு மறுபடியும் அம்மை குத்துவதற்கு ஏற்ற காலம் எது?

ப:—பள்ளிக்கூடத்தை விடுமுன் மறுபடியும் அம்மை குத்தவேண்டும்.

கே:—அம்மை குத்திய குழந்தை வைசூரி கண்டிருப்பவர்களிடமணுகினால் என்ன நேரிடும்?

ப:—வைசூரி அந்தக் குழந்தையை பீடித்துக்கொள்ளாது.

கே:—அம்மை குத்தாத குழந்தை வைசூரி கண்டவர்களிடம் அணுகினால் என்ன நேரிடும்?

ப:—அம்மை குத்தாத குழந்தைக்கு வைசூரி கண்டு, அது இறந்துபோகலாம்.

கே:—எந்தக் காலத்தில் அம்மை குத்த வேண்டும்?

ப:—குழந்தைகள் பிறந்த 6 மாதகாலத்திற்குப் பிறகு எவ்வளவு சீக்கிரமாக சாத்தியமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாக அம்மை குத்த வேண்டும்.

கே:—யார் அம்மை வைக்கக்கூடும்?

ப:—உங்களுடைய சொந்த வைத்தியர்களாவது, அல்லது கவர்ன்மெண்டு அம்மை வைப்போர்களாவது அம்மை குத்தக்கூடும்.

கே:—வைத்தியர்கள் எவ்வித முன் ஜாக்கிரதையான பாதுகாப்புகளைச் செய்து கொள்ளுகின்றனர்?

ப:—அவர்கள் கன்றின் அம்மைப் பாலை உபயோகிப்பதுடன், சரீரத்தில் கீறும் வேலையைச் சரியாகச் செய்கிறார்கள்.

கே:—அம்மை குத்திக்கொள்ளும் விஷயத்தில் உங்களுக்குச் சரியான யோசனை சொல்லக்கூடியவர்கள் யார்?

ப:—உங்களுடைய சொந்த வைத்தியர்கள்.

கே:—வைசூரி வியாபகமாக விருக்கும்சமயத்தில் அது உங்களைப் பீடிக்காமல் எவ்விதம் தடுத்துக்கொள்ளுவது?

ப:—அம்மை குத்திக்கொள்ளுவதுதான்.—

மெட்டர்னிட்டி அன்ட் சைல்டு வெல்பேர்.

நல்ல தூக்கத்தின் விசேஷம்.

(ஆசிரியர் டி. பிரேஸர் ஹாரிஸ், எம். டி.)

தூங்குங் காலத்தில்தான் மூளைக்கும், மனதிற்கும் ஓய்வேற்படுகிறது. மூளைக்கு ஓய்வு ஏற்படும் சமயத்தில் அது உறங்குகிறது; மனிதனும் தூங்குகிறான்; அவனுடைய சுபிரஞ்ஞையு மில்லாமலிருக்கிறது. மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு நல்ல தூக்கம் அவசியம். ஆரோக்கியப் பாடங்களில் இதை முதல் அம்சமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மூளையில் ரத்தமிருப்பதும், உணர்ச்சியும் தான் மூளைக்கு வேலையைக் கொடுத்துக் கொண்டு வருகின்றன. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக மூளையில் ரத்த ஓட்டமிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாக அது சுறுசுறுப்புடையதாக விருக்கும். அது போலவே ஒருவருடைய உணர்ச்சி எவ்வளவு தீவிரமானதாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு தீவிரமாக அவருடைய மூளையுமிருக்கும்.

உங்களுக்குக் களைப்பு ஏற்பட்டிருந்தாலன்றி நித்திரை வராது. தூங்கி எழுந்திருக்கும் குழந்தையை மறுபடியும் தூங்கச் சொல்லுவது உபயோகமில்லை. ஒரு நாள் கழியும் சமயத்தில் சுலபமாகவே அயர்ச்சி ஏற்படும். பகலில் விழித்திருக்கும்போது சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்துவரும் தசைகளால் உற்பத்தி செய்யப்படும் விஷப் பதார்த்தங்கள் ரத்தத்தில் சேர்ந்து, சரீரமாத்தியந்தம் வியாபிக்கின்றன. களைப்பானது ரத்தத்தில் சிறிது விஷ சம்பந்தமேற்படுவதனாலேயே உண்டாகின்றது.

இந்த சொற்ப விஷம் சம்பந்தித்த ரத்தமானது மூளையில் போய்ச் சேருகையில் சிறிது அங்கும் விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு, அதன் பலனாக மூளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மந்திக்கின்றது. "நாம் விழித்திருப்பதால் மூளையின்சக்தியை மழுக்கிவருகிறோம்" என்று ஒருவர் சொல்லி யிருப்பது வாஸ்தவமே. களைப்பு விஷம் சம்பந்தித்த மூளையானது ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டே தீர வேண்டும். ஆகாரத்திற்குப் பதிலாக உறக்கம் ஏற்படக்கூடும்; ஆனால் உறக்கத்திற்குப் பதிலாக எதுவும் இருக்கமுடியாது.

யுத்தகாலத்தில் இரவும் பகலும் நடந்தும், யுத்தம் செய்தும் நமது துருப்புகள் களைத்திருந்தபோது குடியினாலோ அல்லது மயக்க மருந்தினாலோ மதியை யிழந்தவர்கள் போல் அவர்கள் நின்றபடியே சுவர்களிலோ வேறு எதிலோ சாய்ந்த வண்ணமே உறங்கி விட்டனர். மதுபானத்தினாலோ, அல்லது மயக்க மருந்தினாலோ மதியை யிழந்தவர்களுடன் அவர்களை ஒப்பிடுவது சாலவும் பொருந்தும். ஏனெனில் அவைகளும் விஷ சம்பந்தமாக இருப்பதுபோல் களைப்பும் அயர்வு விஷ சம்பந்தத்தினால் ஏற்படுவதுதான்.

தூக்கத்திற்குக் காரணம்.

மூளையின் வழியாக ஏற்பட்டுவரும் ரத்த ஓட்டத்தின் வேகம்தணிவதாலும் தூக்க நிலைமை ஏற்படக் கூடும். இவ்விதம் ரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் தணிந்திருப்பதற்குப் பல உதாரணங்களிருக்கின்றன. மனிதன் செங்குத்தாக இருக்கும்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறான். அவன் உறங்கச் செல்லுகையில் கால்கள்கீழே விழுகின்றன. அதாவது கால்களில் ரத்தம் அதிகரித்து, மூளையில் ரத்த ஓட்டம் குறைகிறதென்று ஏற்படுகிறது.

கழுத்தில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதாலும் தன்னறிவு குறையுமென்பதுநமக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. இதற்கு எதிரிடையாக ஹிருதயமானது பரபரப்படைந்து அதிகரத்தத்தை இறைக்கையில் மூளைக்கு அதிகரத்தம் போய்ச் சேர்ந்து தூக்கம் கெட்டுவிடுகின்றது.

வயிறு நிறைய ஆகாரத்தைப் புசிப்பதாலோ, அல்லது உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதாலோ சிரஸிலிருந்து இரத்தத்தை இறக்கி விட்டாலும் தூக்கம் வருகிறது. ஆகவே, முக்கியமான ஆகாரத்தைப்புசித்தபின் உறக்கம் வருவது இயற்கையேயாகும். சாப்பாட்டுக்குப்

பிறகு சிறிது உறங்குவதில் கெடுதலில்லை. அது கெட்ட வழக்கமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அது உடற்கூறு தர்மத்தை அனுசரித்தது தான்.

எவ்விதப் பரபரப்பான உணர்ச்சியுமில்லாத தாலும் தூக்கம் வருகிறது. மூளைக்கு ஓய்வு கொடுப்பதற்காக விளக்கை அணைத்து, சப்தம் கேட்காமலிருப்பதற்காகக் கதவுகளை மூடிக்கொண்டு விடுகிறோம். வெளிச்சம், சப்தம் இவைகள் நாம் விழித்திருக்கும்படி செய்கின்றன. கால் ஜில்லிட்டிருந்தாலும் தூக்கம் வருவதில்லை. நமக்குக் குளிர் அதிகமாக இருந்தாலும், உஷ்ணம் அதிகமாக இருந்தாலும், வலி உபத்திரம் அதிகமாக இருந்தாலும் தூக்கம் பிடிப்பதில்லை. ஆனால் தூங்கிவிடின் வலிதெரிவதில்லை. ஆகவே "தூங்கு வோருக்குப் பல்வலி தெரிவதில்லை" யென்று ஷேக்ஸ்பியர் சொல்லியது நியாயமேயாகும்.

மனது நிம்மதியாக விருந்தாலும், எத்தகைய உத்வேகமுமில்லமலிருந்தாலும் தூக்கம் வரும். மனதில் சந்தேகமோ, துக்கமோ குடிகொண்டிருக்கையில் தூக்கம் வராது. தீவிரமான உணர்ச்சியாவது, கோபமாவது ஏற்படின் தூக்கம் வருவதில்லை.

அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதால் ஏற்படும் அனுகூலம்.

(ஸ்ரீமான் எஸ். வைத்தியநாதன்.)

சரீரம் ஆரோக்யமாகவும், தென்பாகவும், சக்தியுடையதாகவும் இருக்கவும், தீர்க்காயுளைப் பெறவும் அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது பரம அனுகூலமாக இருக்கும். நூறு வயதிற் கதிகமாக ஜீவித்திருந்து, ஜீவியகால முழுவதும் ஆரோக்கியமாகவும், தென்பாகவும் இருந்து வரவேண்டுமானால் பால்யம் முதலே சூரியன் உதயமாவதற்குள் எழுந்து அப்பியவிித்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தக் காலத்தில் தான் பரம்பரையையும், வித்தையையும், சுற்றுப் பக்கத்தில் நடக்கும் சம்பவங்களையும், இயற்கை சுபாவங்களையும் அனுசரித்து வழக்கங்கள் படிகின்றன. அதி காலையில் எழுந்திருப்பதால் எவ்வளவு அனுகூலமிருக்கிற தென்பதை அளவிட்டுச் சொல்வதற்கில்லை. உன்னத ஸ்திதியை அடைந்துள்ளோர்கள் அநேகமாக அதிகாலையில் எழுந்திருந்து அப்பியவிித்துக் கொண்டவர்களா யிருப்பதை அனுபவத்தில் காணலாம்.

அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதால் வேலைத் திறமையு மேற்படுகிறது. சூரியோதயத்திற்கு முற்பட்ட அதிகாலைதான் நமது சரீரத்திற்கு சக்தியையும், தென்பையும் உண்டுபண்ணிக் கொள்வதற்கு ஏற்ற காலமாக இருக்கிறது. அப்பொழுதுதான் எங்கும் புத்துயிர் வீசுகின்றது. அதிகாலையில்தான் மனிதர்கள் திறமையாக வேலை செய்ய சாத்தியப் படுகிறது. கோடைகாலத்தில் இது பிரத்தியக்ஷ அனுபவமாக விருக்கிறது. குளிர் தேசங்களில் வசிப்பவர்களும் அதிகாலையில் எழுந்து அப்பியவித்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் அவர்களுடைய சரீரசக்தி விரயமாகிவிடாமல் அவர்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். அதிகாலையில் வீசும் குளிர்ந்த காற்றானது சரீரத்திற்கு ஒரு உத்தீபன மருந்து போன்றும், சகலவியாதிகளுக்கும் வைரியாகவுமிருக்கிறது. வியாதிகளை குணப்படுத்துவதற்கு அந்தக் குளிர்ந்த காற்றுக்குள்ள சக்தியை அனுபவத்தினால் தான் கண்டறியமுடியும். காலையில் வீசும் குளிர்ந்தகாற்றானது மூளைக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது; நரம்புகளின் சக்தியையும், மனோ சக்தியையும் பெருக்குகின்றது; சரீரம் சரியாக அமைவதற்கு உதவி செய்கிறது. ரத்த ஓட்டத்தைப் பெருக்குகின்றது; சரீரத்தின் உறுப்புகளைச் சுறுசுறுப்புடையவைகளாகச் செய்ய உதவி புரிகின்றது.

அதிகாலையில் எழுந்திருந்து அப்பியவித்துக் கொள்வதால் எக்காலத்தும் பால்ய குணங்கள் இருந்து வருகின்றன. விடாமல்

இந்த வழக்கத்தை அப்பியஸித்து வருவோர் சிறிது காலத்தில் இதன் அனுகூலங்களை அனுபவத்தில் கண்டறியலாம். சரீரம் லக்ஷணமுடையதாகின்றது; சர்மமானது வெல்வெட்டைப்போல்மிருதுவடைகின்றது; சினப்புகளாவது, சொறசொறப்பாவது ஏற்படுவதில்லை; கண்கள் பிரகாசமடைகின்றன; முகத்தில் அழகு ஏற்படுகிறது. கன்னங்களிலுள்ள குழிகள் மறைகின்றன; சர்மத்தில் விழுந்திருக்கும் மடிப்புகள் ஒழிகின்றன; ஆரோக்கியமாகவும், பால்ய சின்னங்களுடனும் இருந்துவருவதற்கு அவசியமான அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன. தவிரவும், அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதானது வியாதிகளை குணப்படுத்துவதிலும் விசேஷ சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. தங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமென்று விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் இந்த நல்ல பழக்கத்தை அப்பியஸித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதில் மற்றொரு விசேஷமுமிருக்கிறது. நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்நாள் முழுவதும் உழைத்துக் கஷ்டப்படுவதற்காகப் பிறக்கவில்லை. வாழ்வில் தாழ்வில்லாமல் இருந்துவரவேண்டியது பிரதான நோக்கம். அதற்கு அதிகாலையில் எழுந்திருக்க வேண்டியதவசியம். ஆனால் காலையில் எழுந்திருந்துவிட வேண்டுமென்ற பிடிவாதம் ஏற்படாததுதான் இதற்குப் பெரிய இடையூறாக விருக்கிறது. எந்தக் காரியத்தையும் சித்தித்துக்கொள்ள வேண்டுமெனில் மனஉறுதி வேண்டும். எடுத்துக்கொண்ட காரியத்தை நிறைவேற்றுவதில் ஊக்கமும் பிடிவாதமும் காட்டுவதும், எந்த வேலையையும் திறமையாகச் செய்வதற்குச் சக்தியிருந்துவருவதைக் காட்டுவதும் தான் மனஉறுதி யென்பதன் பொருள். காலையில் எழுந்திருக்க முடியாமற்போய்விடுவதற்கு மற்றொரு காரணமுமிருக்கிறது. நீங்கள் இராத்திரியில் அளவிற்கு மிஞ்சிப் புசித்துவிடுகிறீர்கள். இராத்திரியில் அகாலத்தில் புசிக்கவும், ஆகாரக்கிரமத்தில் சிரத்தையில்லாமலிருக்கவும், நீங்கள் பழக்கப்படுத்திக்கொண்டு விடுகிறீர்கள். நீங்கள் இராத்திரி புசிக்கும் ஆகாரமானது காலைக்குள் ஜீரணமாகிவிட்டால்தான் காலையில் எழுந்திருக்கையில் சரீரம் கனத்திராமல் லேசாக விருக்கும். ஆகவே இராத்திரியில் நேரங்கழித்தும் சாப்பிடக்கூடாது; புளிப்பு, உறப்பு அதிகமான ஆகாரத்தையும் அதிகமாக இராத்திரி வேளைகளில் சாப்பிட்டுவிடக்கூடாது. இந்த தர்மத்தை நிரந்தரமாக அனுஷ்டித்து வந்தால் ஆகார மயக்கம், தூக்கமின்மை முதலிய உபாதைகள் ஏற்படா. தவிரவும், இராத்திரி காலத்தில் அதிக நேரம் விழித்திருக்கும் வழக்கத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும்.

இந்த வழக்கத்தை நீங்கள் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வருமுன், அதிகாலையில் கண்டிப்பாக எழுந்திருந்துவிடுவதென்று உங்களுடைய மனதையே திடப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். மனதிருந்தால் செய்ய முடியாத காரியமொன்றில்லை. அதிகாலையில் எழுந்திருந்து விடவேண்டுமென்ற எண்ணம் உங்களுடைய மனதில் எப்பொழுதும் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இராத்திரி உறங்கச் செல்லுமுன் மறுநாள் காலையில் எப்பொழுது எழுந்திருப்பதென்று உங்களுடைய மனதிற்குள் சங்கல்பம் செய்துகொள்ளவேண்டும். அவ்வித சங்கல்பத்துடன் நீங்கள் படுக்கைக்குச் சென்றால் காலையில் அந்த வேளை வந்ததும் நீங்களாகவே எழுந்திருந்து விடுவீர்கள். முதலில் நீங்கள் உத்தேசிக்கிறபடி எழுந்திருக்காவிடினும், நீங்கள் பிடிவாதமாக இருந்தால் இந்தப்பழக்கம் கண்டிப்பாக ஏற்பட்டு விடும். உங்களுடைய அந்தரங்க ஹிருதயமானது உங்களுடைய ஆரோக்கியத்திலும், அபிவிருத்தியிலும் அக்கரையுடையதாக இருக்கிறது. ஏற்கெனவே சொன்னபடி இரவில் நேரங்கழித்துச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை விட்டு, எரிச்சலைக் கொடுக்கக் கூடாததாகவும், ஸத்துடையதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை இரவில் முற்போதிலேயே புசித்து, சீக்கிரமாக உறங்கச்சென்றுவிடவேண்டும். இராத்திரியில் நன்றாகத் தூங்கவேண்டுமென்று உங்களுடைய மனதில் நாட்ட முண்டாகும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். இந்த எண்ணத்தை உண்டு

பண்ணியவுடன், படுக்கையில் காலைநீட்டிப்படு த்துக்கொண்டு, கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு தூக்கம் வரும் வரையில் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுத்துவரவேண்டும். ஒரு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக சுவாஸ த்தை இழுத்து, சிறிது நேரம் வரை அதை சரீரத்திற்குள் வைத்திருந்து மற்றொரு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக வெளியே விடவேண் டும். பிறகு சிறது நேரம் சும்மாவிருந்து, மறுபடியும் முன் போலவே ஒரு நாசித் துவா ரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை இழுத்து மற் றொரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாக வெளியே விடவேண்டும். இவ்விதம் நீங்கள் சுவாஸ த்தை இழுத்துவிட்டுக்கொண்டு வந்தால் நல்ல தூக்கம் தானகவே வந்துவிடும். அதிக நேரம் தூங்குவதைக் காட்டிலும் அதைவிட சொற்ப காலமாகவாவது நன்றாகத் தூங்கவே ண்டியது தான் முக்கியம். சில மணி நேரங் களாவது மனது நிம்மதியாக விருக்கும்படி நன்றாகத் தூங்கவேண்டும். தூக்க காலத்தில் சொப்பனங்களும், இதர பீதிகளும் தோன்றி தூக்கத்தைக் கெடுக்கக்கூடும். உறங்கச் செல்லும் நேரத்திலும், காலையில் எழுந்திரு க்கும் நேரத்திலும் கிலிப்தமாக இருந்து வந் தால் தூக்க காலத்தொல்லைகள் பலவும்தானக வே நிவர்த்தியாகி விடும். இறவில் உறங்கச் செல்லுகையில் ஒரு கோப்பை சுத்தஜலத்தை உட்கொண்டு, அது உங்களுடைய குடலைச் சுத்தம் செய்து விடுமென்று நினைத் துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளுங்கள். மிருதுவான படுக்கைகளை உபயோகிக்கவேண் டாம். அதிகப் போர்வைகளைப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம். தூங்குகை யில் உங்களுடைய முகத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டாம். சிதோஷ்ண ஸ்திதியை சமாளித் துக்கொள்வதற்கு வேண்டிய அளவு போர் வைகளையே பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய படுக்கை அறைக ளில் தாராளமாக சுத்தமான காற்று பிரவே சிக்கும்படி ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சுவா சிக்கும் காற்றானது ஜில்லென்றிருக்க வேண் டும். குளிர்ந்த காற்றை நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும்.

காலையில் 4-மணிமுதல் 5-மணிக்குட்பட்ட காலந்தான் எழுந்திருப்பதற் கேற்ற காலம். காலைக் குளிரில் அகப்பட்டுக் கொள்ளக்கூடா தென்ற பயத்தினல் பலர் இந்த வேளையில் எழுந்திருக்க இஷ்டப் படுவதில்லை. அத் தகைய பயத்திற்கு நியாயமேயில்லை. சீதள த்தைவிட சீதளம் என்ன செய்து விடுவோ மென்ற பீதியே அல்லலை உண்டுபண்ணு கின்றது. இந்த ஸ்திதியிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள விரும்பாமல், சீதளத் தை சமாளித்துக்கொண்டு, அதை உங்களு க்கு அனுகூலமான வழியில் திருப்பிக்கொ ள்ளவேண்டும். அதிகாலையில் மாரிகாலத் தில் ஜன சஞ்சார மில்லாததும், இயற்கை அழகு நிறைந்ததுமான பிரதேசங்களில் உல வச்சென்று அனுபவித்தால் காலைக் காற்றின் அபூர்வமான சக்தி உங்களுக்குத் தெரியும்.

பருவ வித்தியாசமின்றி எக்காலத்திலும் காலையி லெழுந்திருந்து அப்பியஸித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக சீதளமான காலமாக இருந்தால் போதியவளவே போர்வைகளை உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். காலையி லெழுந்திருந்ததும் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடிக்கவேண் டும். அதைப் பருகுகையில் குடலிலுள்ள அசுத்தங்களை அது கலக்கி வெளிப்படுத்தி விடுமென்று நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்விதமே அது செய்துவிடும். காலையில் சிறிது பிராணயாமம் செய்யவேண்டும். சரீ ரத்திலுள்ள எல்லா நரம்புகளுக்கும் சிறிது வேலை யேற்படும்படி வியாயாமங்களையும் செய்யவேண்டும். அடுத்த வியாசத்தில் காலை யில் செய்யக்கூடிய வியாயாமங்கள் இன் னவையென்று சொல்லுகிறேன். உங்களு டைய சக்திக்கு மீறிய வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது. வியாயாமங்களைச் செய்த பிறகு சரீர மாத்திரம் நன்றாகப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் செய் வதால் சரீரத்தில் உஷ்ண மேற்பட்டு, ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கும். காலையில் 2, 3 மைல்தூரம் நடந்து செல்லுவது சரீரத்திற்கு

அனுகூலத்தைத்தரும். காலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வென்னீரைவிட குளிர்ந்த ஜலத்திற்கு உத்தீபன சக்தி அதிகம். ஆனல் குளிர்ந்த ஜலத்தின் குளிர்ச்சியைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமலிருந்தால் அதை உபயோகிக்கக் கூடாது. அத்தகைய நிலைமையில் வெத வெதப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். காலையில் எழுந்திருந்து ஸ்நானம் செய்ததன்பலன் சிறிது நேரத்திற்குள்ளேயே பிரத்தியக்ஷமாகத் தெரியும். அன்றைய வேலையை நீங்கள் திறமையாகவும், உற்சாகத்துடனும் செய்து வரக்கூடும்.

காலையில் எழுந்திருக்க அப்பியஸித்துக் கொண்டால் தான் காலை நேரத்தில் உலாவச் செல்லுதல், ஸ்நானம் செய்தல், தூக்கத்தை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளுதல், வேலை செய்வதிலுள்ள அலுப்பைப் போக்கிக்கொள்ளுதல், முதலிய பழக்கங்களும் ஏற்படும். இந்த வழக்கங்கள் ஏற்பட்டுவிடின் சரீரமானது கட்டுடையதாகி, என்றும் பால்யக் குறிகள் இருந்துவரும்.

வியாயாமம்

டாக்டர் ஜி. எஸ். வர்மா.

வியாயாமமானது சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, ஒவ்வொரு உறுப்பும் சுறு சுறுப்பாக வேலை செய்யும்படி தூண்டுகின்றது. வியாயாமங்களைச் செய்து வந்தால்தான் ஆரோக்கியமாக நீண்டகாலம் இருந்து வர முடியும். ஆரோக்கிய சரீரிகள் தினந்தோறும் சிறிது நேரம் உலாவிவரத் தவறக் கூடாது. சாத்தியமானல் சுத்தமான காற்று வீசும் கிராமாந்தர வெளிகளில் உலவவேண்டும். உலவச் செல்வதுதான் எல்லா வியாயாமங்களிலும் சிறந்தது; இயற்கைக்கும் பொருந்தியது. உலவச் செல்லுவதிலும் பலமுறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். சமபூமியிலேயே செல்லாமல் ஏற்றம் இறக்கம் உள்ள இடங்களில் நடந்து செல்ல வேண்டும்; அதனுடன் சைக்கிள் சவாரி, குதிரை சவாரி முதலியவைகளையும் சாத்தியமானல் செய்யவேண்டும்.

சரீரம் களைத்துப்போய்விடக் கூடியவிதமாகவாவது, வியர்வை அதிகமாக வெளிப்படும்படியாகவாவது அதிகக் கஷ்டப்பட்டு வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது. கடுமையான வியாயாமங்களைச் செய்த பிறகு எங்கும் சரீரத்தைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. சர்மத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். கீழ்த்தரையானது சதுப்பாகவிருந்து, பூமிக்காற்று அதிகமாக வெளிப்படக்கூடிய இடங்களிலும் வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது.

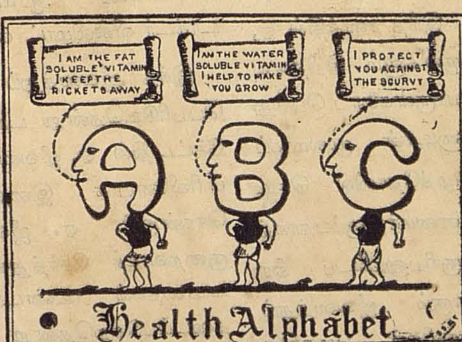
உபவாஸத்தினலாவது களைப்பினலாவது சரீரம் அயர்ந்திருக்கையிலாவது, ஆகாரமானது ஜீரணமாகி வருங்காலத்திலாவது வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது.

(சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்து, சக்தியை வளர்த்து, ஆயுளை நீட்டிவிடும் வியாயாமம்.)

காலை ஆகாரத்திற்கு முன் வியாயாமம் செய்வதுதான் உத்தமம். ஆனல் பலஹீனர்களாகவும், வியாயாமம் செய்ததும் களைத்துப் போய்விடக் கூடியவர்களாகவு மிருந்தால் காலைப்போஜனத்திற்கு2, 3, மணிநேரம் கழித்துவியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். பிணிகளிலிருந்து தேறிவருபவர்கள் மிதமாகவே வியாயாமங்களைச் செய்துவர வேண்டும். அவர்கள் சொற்ப தூரமே உலாவிவர வேண்டும்; சரீரம் களைத்துப்போக இடங் கொடுக்கக்கூடாது; திறந்த வெளிகளிலும் அதிக நேரமிருக்கக் கூடாது. இவர்கள் உலவச் செல்லுவதற்கு பகல் போஜனத்திற்கு முந்தின காலமே ஏற்றது. வியாயாமம் செய்து வந்தபிறகு பகல் போஜனத்தை அவர்கள் உண்டு, சிறிது நேரம் இளைப்பாறலாம். ஆனல் சாப்பாட்டிற்கு முன்னேடாவது, படுக்கைக்குச் செல்லுகையிலாவது அவர்கள் வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது. அதிக துர்ப்பலமாக இருக்கிறவர்கள் வண்டிகளில் பிரயாணம் செய்யும் வியாயாமங்களைச் செய்வதுடன், சரீரத்தையும் பிடித்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரஞ்சுரஸத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்.

எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு இவைகளின் ரஸத்தில் நான்காவது ஜீவஸத்துப் பொருளிருப்பதாகவும், அது அதிக விசேஷமானதென்றும் கேம்பிரிட்ஜ் பையோ கெமிஸ்டிரி பிரிவில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளி லிருந்து தெரியவந்திருக்கிறது. இந்த இடத்தில் தான் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்பது ஸர் எப் கௌலாண்டு ஹாப்கின்ஸ் என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஆனல் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மூவகைப்பட்டவைகளென்றே, அதாவது எ, பி., வி., ஆக மூன்றுவகைகளென்றே இதுவரையில் கருதப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் பொருள் சம்பந்தமாக டி. எஸ். ஜீ. வில்லிமாட் என்பவரும், அவருடைய சகாக்களும் 2 வருஷ காலமாக சீமை எலிகள், கினிபிக்குகள் இவைகளிடத்தில் பரீக்ஷை செய்து பார்த்து, இவ்விரு பழத் தோல்களிலும் நான்காவது ஜீவஸத்துப் பொருளொன்றிருக்கிறதென்று கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர்.



சுகாதார அகராதி

குறைந்த விலைக்கு சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப்பொருள்களிருக்கும் அளவின் விவரம்:—

	ஏ	பி	ஸி
கோழிமுட்டை	+++	+	—
கோதுமை ரொட்டி	+	+++	—
பால் (வெண்ணெய் எடுக்காதது)	+++	++	+
வெண்ணெய்	+++	–	—
ஈரல்	++	++	—
மூளை	+	++	—
மீன் கொழுப்பு	++	+	—
மீன் (ரோ)	+	++	—
வெண்ணெய்க்கட்டி	++	++	—
தக்காளி	++	+++	+++
முட்டைக்கோஸ் (பச்சை)	++	+++	+++
லெட்டூஸ்	++	+++	+++
பசலைக்கீரை	+++	+++	+++
முள்ளங்கிக் கிழங்கு	—	++	+++
ஆப்பில்	+	++	++
எலுமிச்சம்பழ ரஸம்	—	++	+++
ஆரஞ்சுபழ ரஸம்	+	++	+++

(+ என்றால் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறதென்று அர்த்தம்; ++ என்றால் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமிருக்கிறது; +++ என்றால் ஜீவஸத்துப் பொருள் மிகுதியாக இருக்கிறது; — என்றால் ஜீவஸத்துப் பொருள் போதியவளவு இல்லை என்பது பொருள்.)

"இதுவரையில் எலுமிச்சம்பழத் தோலில் என்னென்ன பொருள்கள் இருக்கின்றனவென்று புலப்படாமலிருந்தது. ஆனால் எலிகளுக்கு எலுமிச்சம்பழத் தோல் கலந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கொடுத்துப் பரீக்ஷை செய்துபார்த்ததில் நரம்புகளுக்கு ஊட்டத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதில் அதிகமாக இருக்கிறதென்று தெரியவந்திருக்கிறது. இந்த ரஸத்தில் ஏ, ஸி ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சிறிதளவு இருக்கின்றன. சிறிய பொருள்களைப் பெரிது படுத்திக் காட்டும் கண்ணாடிகள் மூலமாகப் பார்த்ததில் எலுமிச்சம் பழத்தோலில் செடி நூலுக்குரிய லக்ஷணங்களமைந்திருப்பதாகத் தெரியவந்திருக்கிறது. சூரியனுடைய கிரணங்களால் உற்பத்தியாகும் ஜீவஸத்துப் பொருளை இந்தக் கருவிகள் பழத்தில் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கக்கூடும்.

ஆரஞ்சு பழத்தோல், திராக்ஷைப் பழத்தோல், முதலியவைகளிலும் ஜீவஸத்துப் பொருளிருக்கிறது. இதுவரையில் தோல் உபயோகமற்றதென்று தள்ளப்பட்டு வந்தது. இனி அதுவும் வியாபார தோரணையில் உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவரப்பட்டு விடுமென்று எதிர்பார்க்கலாம். இதுவரையில் தோலைத் தொலைவில் எறிந்துவந்த தொழிற்சாலைகள் இனி அதை உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவர ஆரம்பித்துவிடு" மென்று டாக்டர் வில்லிமாட் என்பவர் சொல்லுகிறார்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு என்ன பெயரிடுவதென்று டாக்டர் வில்லிமாட்டைக் கேட்டதில் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளின் ஒரு பிரிவினையாக இதைக் கருதலாமென்று சொன்னார். ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளைக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் கண் உபாதைகள் உண்டாகி, சரீரவளர்ச்சியும் தடைப்படுகிறதென்று யுத்தத்திற்குப் பிறகு வியன்னா முதலிய இடங்களில் அனுபவ பூர்வமாகத் தெரியவந்திருக்கிறது. டி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது பால வியாதிகளைத் தடுக்கும் சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. அது

மீன் எண்ணெய், பச்சைக்கறிகள், பால் இவைகளில் அபரிமிதமாக இருக்கிறது. கடுமையான சூரிய கிரணத்தின் மூலமாகவும் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் சரீரத்தில் சேரும்படி செய்யலாம். நாங்கள் செய்துபார்த்த பரீக்ஷைகளிலிருந்து அமெரிக்காவில் கண்டறியப்பட்டிருக்கும் விஷயங்கள் ஊர்ஜிதமாகி விட்டனவென்றும் அவர் சொன்னார்.

இதை மற்றொரு ஜீவஸத்துப் பொருளாக ஒப்புக்கொள்ளுகையில் ஏற்கனவே ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப்பரீக்ஷித்துத் தெரிந்துகொண்டிருக்கும் விஷயங்களை மறுபடியும் பரிசீலனை செய்யவேண்டி வருமென்றும், ஐந்தாவது ஜீவஸத்துப்பொருளொன்றும் அமெரிக்காவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும், கேம்பிரிட்ஜ் நகரில் செய்த பரீட்சைகளில் அது இன்னும் புலனாகவில்லை யென்றும் அவர் சொன்னார்.

ஸன்னிபாத ஜுரத்திலிருந்து தப்புவிக்கும் மார்க்கம்.

1. ஸன்னிபாத ஜுரமுடையவர்களிடம் அணுகக் கூடாது.

2. பிணியாளர்கள் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கையாளாமல் தடுக்கவேண்டும்.

3. நீந்துகையில் ஜலத்தைக் குடிக்கக் கூடாதென்பதைக் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

4. நல்ல பாலையும், சுத்தமான ஜலத்தையும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

5. சாக்கடைத் தண்ணீர் சம்பந்தப்பட்டிருக்கக் கூடிய கிணறு அல்லது ஊற்றின் ஜலத்தை உபயோகிக்காமலிருக்கவேண்டும்.

6. ஒரு ஸன்னிபாத ஜுரக் கேஸை ஹத்துக்குட்படுத்தாவிடில் அது தொத்து வியாதிபோல் பரவிவிடக் கூடுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

7. ஸன்னிபாத ஜுரம் கண்டவர்களை முதல் வாரத்திற்குள்ளேயே ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பிவிடவேண்டும்.

8. எவ்விதம் வியாதிகள் உண்டாகிப் பரவுகின்றன வென்றும், எவ்விதம் வியாதிகளிலிருந்து தப்பலாமென்றும் குழந்தைகளுக்குப் போதிக்கவேண்டும்.

9. எல்லாக் கேஸ்களையும் அப்போதைக்கப்போது சுகாதார சபைகளுக்குத் தெரிவித்து, வியாதி பரவாமல் தடுக்க அவர்களுடன் ஒத்துழைக்கவேண்டும்.

10. அம்மை குத்திக்கொண்டு, குடும்பத்தில் எவருக்கும் வைசூரி புகட்டாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சாராயமானது ஜீரண சக்தியைப் பெருக்குகிறதா?

நேரில் பார்த்த விஷயங்களை நம்பலாமென்று ஒரு பழமொழியுண்டு. சாராயத்தை உட்கொள்ளுவதால் ஜீரண முறையில் ஏற்படும் பலாபலன்களை ஒரு ஜீவிய மனிதன் விஷயத்தில் பரீக்ஷை செய்துபார்க்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு பீரங்கி வெடியால் இரைப்பை தெரியும்படி மார்பில் துவாரம் விழுந்துவிட்ட மார்ட்டின் என்பவருடைய சரீரத்தில் டாக்டர் பீமாண்ட் என்பவர் பரீக்ஷை செய்துபார்த்தார். அந்த வியாதியஸ்தர் வெகுகாலம் அந்த டாக்டருடன் வசித்துவந்தார். அந்தக்காலத்திற்குள் விஸ்தாரமாகப் பரீக்ஷைகள் செய்து பார்க்கப்பட்டன. அந்தப் பிணியாளி சாராயத்தைக் குடித்த பொழுதெல்லாம் இரைப்பையில் அழற்சி உண்டாகி, ஜீரணசக்தியும் குறைந்

திருக்கிறது. பிணியாளி சாராய போதையில் முழுகிக்கிடந்ததால் அவருக்கு அது தெரியவில்லை.

சாராயத்தைக் குடிப்பதால் சரீரத்திலுள்ள உபாதை தெரியாதபடி அறிவு மழுங்கிப்போய் விடுவதால் அதனால் ஜீரணத்திலேற்படும் அல்லல் வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை. அதனால்தான் மதுபானத்தினால் ஏற்படும் கெடுதல் இன்னதென்று தெரியாமல் ஜனங்கள் மேன்மேலும் சாராயத்தைக் குடித்துக் கொண்டு வருகிறார்கள். அது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளுடைய ஊக்கத்தை குறைத்துவந்தும், பலர் அறியாமையின்பலனாக சாராயத்தினால் அனுகூலம் ஏற்பட்டுவருகிறதென்று பிதற்றிவருகின்றனர்.

சாராயத்தைக் குடிப்பதால் சரீரத்திற்குத் தென்பு ஏற்படுகிறதென்று நினைத்து பல வைத்தியர்கள் அதை உபயோகிக்கச்சொல்லுகின்றனர். சாராயத்தினிடத்தில் ஆகாரப் பதார்த்தகுண மெதுவுமில்லை. அன்னாசயத்தில் கோளாறுடையவர்கள் சாராயத்தை உபயோகித்தால் அனர்த்தமே விளையும். வியாதியிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு சாராயம் உத்தீபன மருந்தாக இருக்குமென்று சொல்வதும் வெறும் பேச்சுத்தான். வேறு பல உத்தீபன மருந்துகள் இருப்பதால் இதை உபயோகிக்க வேண்டியதில்லை.

ஏன் குழந்தைகளுக்குத் தேத் தண்ணீர் உதவாது?

ஏன் குழந்தைகளுக்குத் தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்கக்கூடாதென்பதற்கு இரண்டு காரணங்களிருக்கின்றன. தேத்தண்ணீரைக் குழந்தை குடித்தால் அதனுடைய நரம்புகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுவதுடன், ஜீரணசக்தியும் பாதிக்கப்படுகிறது. பல குழந்தைகள் நரம்பு அழுத்தம் இல்லாதவைகளாக இருக்கின்றன. நாமும் அம்மாதிரி இருப்பதால்தான் குழந்தைகளும் அவ்விதமிருக்கின்றன. ஆனால் உங்களைவிடக் குழந்தைகள் நரம்பழுத்தமுடையவர்களாகச் செய்யவேண்டுமானால், குழந்தைகளுடைய நரம்புகள பலஹீனமடையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏராளமாக சுத்தமான காற்றும், சுத்தமான பாலும், நல்ல தூக்கமும்தான் குழந்தைகளுக்குத் தேவை. தேத்தண்ணீர் அவைகளுக்கு வேண்டியதில்லை. தேத்தண்ணீரானது குழந்தைகளுடைய நரம்புகளில் அதிகப்பரபரப்பை உண்டுபண்ணுகிறது. உங்களுடைய நரம்புகள் சுகமாக இருந்துவராததால் குழந்தைகளுடைய நரம்புகளில் பரபரப்பு ஏற்படத்தான் வேண்டுமென்று நீங்கள் நினைத்துவிடுகிறீர்கள். ஆனால் உங்களைவிட குழந்தைகள் அதிக தாட்டியர்களாகச் செய்யவேண்டியது உங்களுடைய கடமை யென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தேத்தண்ணீரானது ஜீரண சக்தியை மழுக்கி விடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் அதிகமாக ஜீர்ணசக்தி யிருப்பதில்லை. ஆகவே அவைகளுக்கு ஜீரண சக்தி அதிகமாக உண்டாக வேண்டுமானால் சரியான ஆகாரங்களைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய இரைப்பையானது தேத்தண்ணீரின் உத்வேகத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியுடையதாக இருப்பதில்லை. குழந்தைகள் முன் கோபத்தையும் படபடப்பையும் அடைந்தால் எவ்வளவு தேத்தண்ணீர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதென்று விசாரிக்க வேண்டும்.—மெட்டர்னிட்டி அண்ட் சைல்டு வெல்பேர்.

மூன்று நல்ல வைத்தியர்கள்.

ஆகாரம், அமைதி, சந்துஷ்டி ஆகிய மூன்றும் தான் நல்ல வைத்தியர்களென்ற பழமொழியை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள். குழந்தைகளுக்குக் கிரமமான ஆகாரத்தைக் கொண்டு, நன்றாக உறங்கும்படி செய்து, சுத்தமான காற்றில் வசிக்கச் செய்து, தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்காமலிருந்தால் எவ்வளவு சந்துஷ்டியர்கக்குழந்தைகள் இருக்கும் ? நரம்புக்கோளாறும், ஜீரணக்கோளாறுமுள்ள குழந்தைகளைவிட அவைகள் நல்ல சகாக்களாக இருக்கும். — மெட்டர்னிட்டி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.