

The
HEALTH

ஆரோக்கிய தீய்கை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ். எம்.எல்.ஸீ.

தொகுதி 1.

பிப்ரவரி, 1924

பகுதி 2.

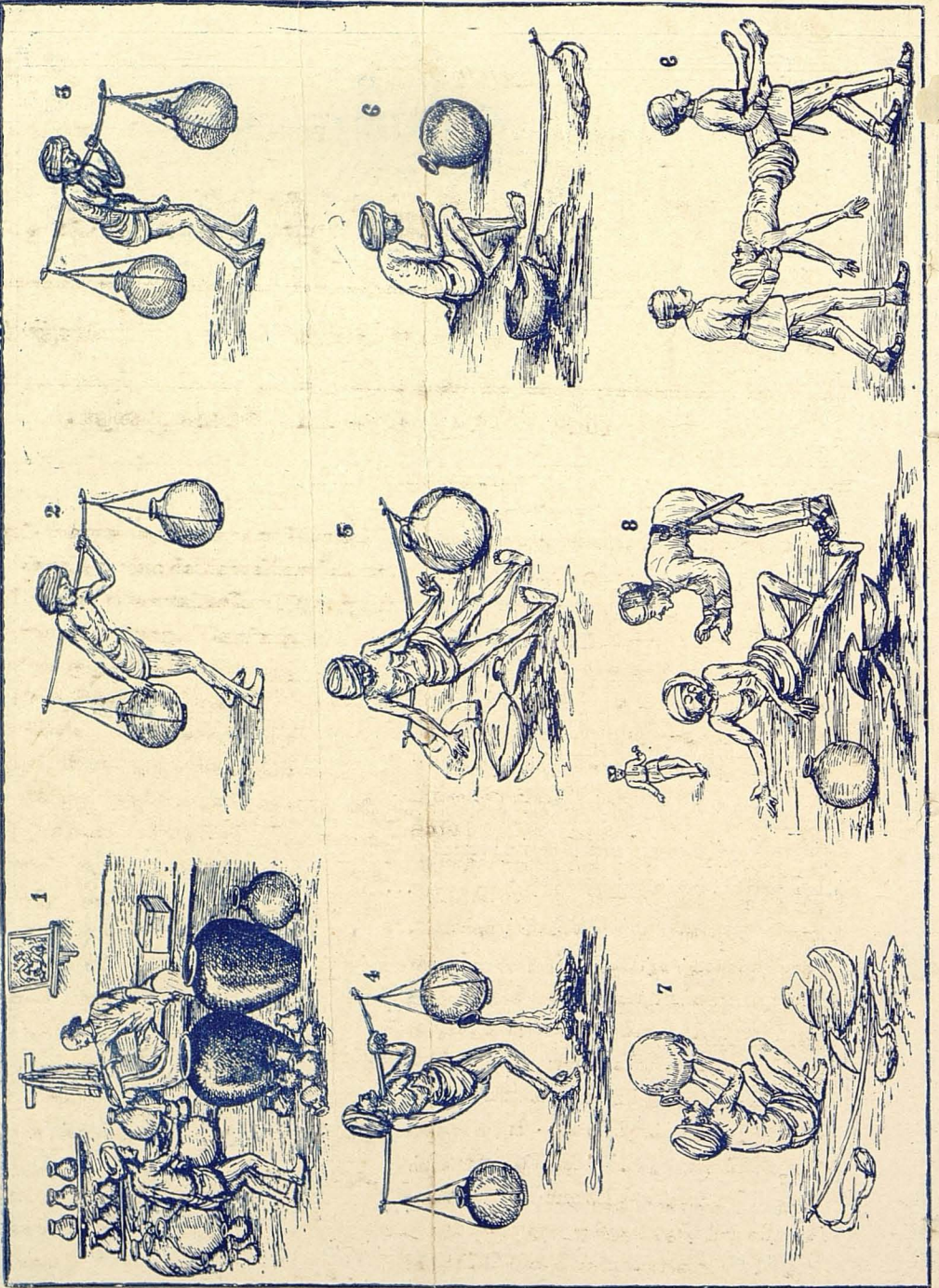
பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

முகப்புப்படம்.

குடியும் அதனால் வருங் கேடுகளும்			
வைசுவரியும் நமது முன்னோர்களுடைய சிகிச்சா முறையும்	25
ஆரோக்கியமார்க்கப் பிரசாரம்	28
குடியினால் விளையும் கேடுகள்	29
சாராயத்தைப்பற்றி சில தவறான எண்ணங்கள்	31
கண் திருஷ்டியின் மகிமை	32
குழந்தைகளுடைய கண்பார்வை	33
பிளேக்கும் அதைத் தடுக்கும் உபாயமும்	33
கூடியரோகம்	35
பாடசாலைகளும் தொத்து வியாதிகளும்	38
குழந்தைகளின் தேவைகள்	39
அசுத்தத்திற்கும் வியாதிக்குமுள்ள சம்பந்தம்	41
ஏன் உணவுகளை நன்றாக மெல்ல வேண்டும்?	43
பிணியாளிகளுக்கு பேட்டி	44
விளம்பரங்கள்			

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசேட்டித் தெரு, சேன்னை.



1. கவர்ன்மெண்டினிடம் லைசென்ஸ் பெற்ற கள்ளக்கடைக் குத்தகைக்காரர் குடர் தூக்கிக்கு இனமாக ஒரு மொந்தை கள்ளு ஊற்றுகிறார். 2. குடர் தூக்கிக்குத் தடமாட்டமேற்பட்டு விடுகிறது. 3. தடமாட்டம் அதிகரித்து, நிற்கவும் முடியாமற் போய் விடுகிறது. 4. கீழே விழுந்து விடக்கூடிய ஸ்திதிக்குக் குடர் தூக்கி வந்து விடுகிறான். 5. அவன் கீழே விழுந்து, ஒரு குடமுடைந்து, கள் கொட்டுண்டு போகிறது. 6. அவன் மீண்டும் குடிக்க ஆசைப்பட்டு மற்றொரு குடத்திலிருந்த கள்ளைக் குடிக்க நினைக்கிறான். 7. மற்றொரு குடத்திலிருந்த கள்ளை அவன் குடித்துக்கொண்டிருக்கிறான். 8. அவன் முற்றிலும் மெய்மறந்து கீழே விழுந்து விட, குடித்து புரளுவதற்காக அவனைப் போலீசார் கைது செய்கின்றனர். 9. குடித்த ரப்பரை இரண்டு போலீஸ்காரர்களும் டாணுவிற்குத் தூக்கிச் செல்லுகின்றனர். குடித்துப் புரள சட்டம் இடம் கொடுத்துவிட்டு, பிறகு தண்டனையையும் குறிப்பிட்டிருக்கிறது.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. }

பிப்ரவரி, 1924.

} பகுதி 2.

வைசுரியும் நமது முன்னோர்களுடைய சிகிச்சா முறையும்.

வைசுரி ஒரு பயங்கரமான வியாதி. அது வெகு சலபமாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவும் சபாவமுடையது. உஷ்ண தேசங்களிலேபே அதன் வியாபகம் அதிகமாக விருக்கும். காற்றின் மூலமாக அது பரவுகின்றது. அவ்வீதம் அது பரவக்கூடியதென்பதை நமது முன்னோர்களும் நன்கறிந்திருந்தார்கள். வைசுரிகண்டு விட்டால் என்ன செய்பவேண்டுமென்று அவர்கள் சில சட்டங்களும் திட்டம் செய்திருக்கிறார்கள். அந்த சட்டங்கள் இன்னமும் பரம்பரை பரம்பரையாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றன. முற்காலத்திலிருந்த நமது பெரியவர்கள் ஞானமில்லாமலிருந்த சாமான்ய ஜனங்களுக்கு அறிவைப் போதிப்பதில் வெகு சமர்த்தர்களாக விருந்தார்கள். இந்தியாவில்தான் சாமான்ய ஜனங்கள் அறிவில்லாதவர்களாக இருக்கிறார்களென்பதில்லை. அறிபாமை யென்னும் நோய் எல்லாதேசங்களிலும் தான் குடி கொண்டிருக்கிறது. மேனுகளிலும் சரி, கீழ் நாடுகளிலும் சரி, படித்தவர்களின் தொகை சொற்பந்தான். அறிவில்லாமலிருக்கும் சகோதரர்களுக்கு ஞானோபதேசம் செய்யவேண்டிய பொறுப்பு அவர்களைச் சேர்ந்தது. மேனுகளில் எல்லோரும் படித்தவர்கள் என்று பெருமை பேசிக்கொள்ளுவதைக் கேட்டும் நாம் ஏமாந்து போகவேண்டியதில்லை. எண்ணும், எழுத்தும், கணிதமும், தெரிந்தால்

படித்தவன் என்று அங்கு கருதிவிடுகிறார்கள். ஜனகணிதவிதிகளிலும் படித்தவன் என்பதற்கு இந்த வியாக்கியானம் தான் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் பாரமார்த்தீக, ராஜீய, சமூக மார்க்கங்களில் ஒரு மனிதனை உன்னத ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவரக்கூடிய கல்வி தான் உண்மையான கல்வியாகும். நமது பெரியோர்கள் நமது ஸ்திரீ, புருஷர்களை முதலில் பாரமார்த்தீக வழியில் மேம்பாடடையச் செய்தனர். கடவுள் இருக்கிறார் என்று நினைக்காத ஹிந்து எவரையும் இப்பொழுது காண்பது அரிது. இவ்வீதம் முதலில் அவர்களுடைய மனதானது பாரமார்த்தீக வழியில் லயிக்கச் செய்து, பிறகு அந்த ஞானத்தை ராஜீய, சமூக விஷயங்களுடன் இணைத்திருக்கிறார்கள். எந்த சட்ட திட்டமும் எதற்காக, எப்பொழுது ஏற்பட்டது என்று கேட்கக்கூட அவர்கள் விடுவதில்லை. அவைகளின் உண்மையான கருத்தை அறிய சக்தியில்லாதவர்கள் குருட்டுத்தனமாக அவைகளைப் பின்பற்றிநடக்கவேண்டியதுதான். இல்லையேல் தெய்வத்தின் அதிருப்திக்குப் பாத்திரமாக வேண்டியவருமென்று சொல்லப்பட்டுவந்தது.

இப்பொழுது வைசுரி காணுவதற்குப் பூர்வாங்கமாக ஏற்படும் தாபஜூரம், குளிர், இருமல் முதலிய சின்னங்களையே நமது முன்னோர்களும் வைசுரிக்கு அறிகுறிகளாக

கக்கருதி வந்தார்கள். குடும்பத்தில் பெரிய வர்களாக இருந்தவர்கள் பூர்வீக முறைகளையும், விதிகளையும் நன்கறிந்திருந்தார்கள். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இந்த சின்னங்கள் தோன்றி, அக்கம் பக்கத்திலும் வைசூரி யாருக்கேனும் கண்டிருந்தால், இதுவும் வைசூரியாயிருக்கலாமென்று அவர்கள் அனுமானித்து, ஓளவுதப் பிரயோகங்களை உடனே நிறுத்திவிடுவார்கள். சில தினங்களுக்குப் பிறகு முத்துக்கள் புறப்பட்டதும் வைசூரிதான் என்று அவர்கள் நிஷ்கரிவை செய்துவிடுவார்கள். அதன்மேல் காற்றோட்டமான ஒரு அறையை ஒழித்துவிட்டு, அதில் நன்றாக அலம்பிக்காய்ப்போட்ட ஒரு பாயில் வேப்பிலையைப் போட்டு அதில் வைசூரி கண்டவரை விடுவார்கள்.

முற்காலத்தில் நமது தேசத்தில் நகரங்களும், பட்டணங்களும் அதிகமாக இருந்ததில்லை. ஜனங்கள் கிராமந்தரங்களிலேயே வசித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஜன நெரிசல், குடியிருப்பு இடக்கஷ்டம் முதலிய உபத்திரவங்கள் அந்த காலத்தில் கிடையா. ஆகையால் வைசூரி கண்டவர்களைத் தனி யாக ஒதுக்கிவைப்பது அதிக சிரமமில்லாமலிருந்தது. ஆத்திலுள்ள பெரிய பாட்டியம் மாளே வைசூரி கண்டவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்துவந்தனர். வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளாவது, மற்றவர்களாவது வைசூரி கண்டவர்களிருக்குமிடத்திற்குப் போகக்கூடாது. அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைகளையாவது, மற்றவர்களையாவது அந்த வீட்டிற்குள்ளேயே வரவிடுவதில்லை. வீட்டு வாயிலில் வேப்பிலையை நன்றாக தெரியும்படி சொருகி வைத்து விடுவார்கள். அதிலிருந்து யாருக்கோ அந்த வீட்டில் வைசூரி கண்டிருக்கிறதென்று எல்லாருக்கும் தெரிந்துவிடும். வைசூரி கண்டிருக்கும் காலத்தில் புதிதாக எந்த சர்மானையும் வாங்குவதுமில்லை; வீட்டிலிருந்து எந்த சர்மானையும் விற்றபின் செய்துவதுமில்லை; விசேஷ தினங்களையும் கொண்ட

டாடுவதில்லை; புதிய வஸ்திரங்களையும் உடுத்துவதில்லை; சுருங்கச் சொல்லின், பிணியாளிக்கு உபத்திரவத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய ஒரு காரியத்தையும் செய்வதில்லை. வைசூரிகண்டவர்களிருக்கும் வீட்டில் மிளகாய் அல்லது கடுகு வறக்கவாவது, கறிகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டவாவது விடுவதில்லை. அவ்விதம் செய்தால் பிணியாளிக்கு எரிச்சல் ஏற்படுமென்று கருதப்பட்டு வந்தது. பிணியாளி விவாகமான புருஷகைவிருந்தால் அன்னுடைய சம்சாரம் அல்லது குழந்தைகளையாவது, அல்லது மாமன், மாமி முதலிய சம்சாரத்தைச் சேர்ந்த வர்க்கத்தினரையாவது அவன் பார்க்கக்கூடாது. பிணியாளியினுடைய மனதில் எவ்வித உத்வேகமாவது, பரபரப்பாவது அல்லது உணர்ச்சியாவது உண்டாக இடங்கொடுக்கக்கூடா தென்பதற்காகவே இந்த நிர்ப்பந்தங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்தன. அம்மை புகட்டியிருக்குங் காலத்தில் ஒருவரும் ஊர்ப்பிரயாணம் புறப்படுவதுமில்லை; வெளியூரிலிருந்து வருகிறவர்களை வீட்டிற்குள் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுமில்லை. வயதான விதவைகளும், மற்றும் வயோதிகர்களாகவும் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடாதவர்களாகவுமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுமே பிணியாளியைப் பார்க்க அனுமதிக்கப்படுவர். அவர்களும் கால், கைகளை சுத்தம் செய்து கொண்டு தான் பிணியாளியிருக்கும் அறையில் துழைய வேண்டும். அவர்கள் அதிக காலம் பிணியாளியின் அறையில் தங்கியிருக்கவாவது அல்லது பிணியாளியுடன் வம்புப் பேச்சு பேசவாவது கூடாது. அவர்கள் உள்ளே உட்கார்ந்து ரோதனம் செய்து, பிணியாளிக்கு பயத்தை உண்டு பண்ணவும் கூடாது. வேறிடங்களிலிருந்து எவ்வித துக்க சம்சாரம் கிடைத்தாலும் அதையும் பிணியாளிக்கு அறிவிப்பதில்லை. வீட்டிலுள்ளவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக்

கொள்ளவாவது, கூவரம் செய்துகொள்ளுவாவது கூடாது. பிணியாளி தங்கியிருக்கும் அறையை வாருகோலாலும் சுத்தம் செய்வதில்லை. அவ்விதம் செய்தால் தும்பு எழுமென்று கருதி, வேப்பிலையால் மெதுவாகவும், நிசப்தமாகவும் அந்த அறையை சுத்தம் செய்து வந்தனர்.

அம்மை ஆரம்பத்தில் பிணியானுக்கு உடைத்த அரிசிக்கஞ்சியாவது அல்லது ரசமும் சாதமுமாவது கொடுத்துவந்தார்கள். ரசமும் சாதமும் திருடமாகவும் ஜீரணித்துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தியுடையவர்களாகவு முள்ளவர்களுக்கும்ட்டில் தான் கொடுக்கப்படும். அவ்விதம் கொடுப்பதிலும் அரிசியை இருமுறை பாகம்செய்து விடுவது வழக்கம். பிணியானுக்கு ஜூரம் விட்டு முத்துக்கள் புறப்பட்ட பிறகு சாதம் அல்லது கேழ்வரகுக்கூழில் தயிரைவிட்டுக்கொடுப்பது வழக்கம். தாய்ப்பால் மறக்காத குழந்தைகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்குப் பால் கொடுப்பதில்லை. மத்தியான ரேரங்களில் இளநீரும், பானகமும் கொடுப்பது வழக்கம். அவைகள் தேக்கத்திற்குக் குளிச்சியைக் கொடுக்கும். பழவகைகளும், முக்கியமாக பேயன்பழம், நார்த்தம்பழம் இவைகளும் வேண்டியவளவு கொடுக்கப்படும். பிணியாளிகளுடைய உணவில் காரமான சாமான் களைச் சேர்ப்பதில்லை. வீட்டிலுள்ள எல்லோருமே காரமான உணவைப் புசிக்காமல் ஒதுக்கிவைத்திருப்பார்கள்.

வைசுரி கண்டவர்களுக்கு உள்ளூக்காவது வெளிச்சாவது மருந்து உபயோகிப்பதில்லை. இயற்கையாகவே அது சொஸ்தமாகும்படி விட்டுவிடுவது வழக்கம். வேப்பிலை ஒன்றுதான் பிணியானுக்கு சகாயமாக விருக்கும். அதை அறையில் பரப்பிவைத்திருப்பதே பரம ஓஷதம். அதிலிருந்து எழும் வாசனையானது எவ்விதக் கிருமிகளும் உண்டாகாமல் தடுத்துவிடும். அம்மையில் ஏற்படும் ஊறலினால் அதைச் சொரிய வேண்டுமென்கிற எண்ணம் இயற்கையாகவே பிணியாளிக்கு உண்டாகும். அந்த சந்தர்ப்பங்களில் அரிப்புக்கண்ட இடத்தில் வேப்பிலையால் தடவினால் இதமாகவிருக்கும். அம்மை மறைந்த பிறகு வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் அரைத்து உடம்பில் தடவி ஜலம்விடுவார்கள். அதற்குப் பிறகும் சிறிதுகாலம்வரை வேப்பங் கொழுந்துடன் உப்பு மிளகும் வைத்து அரைத்து அடிக்கடி உள்ளூக்குக் கொடுப்பதுண்டு. ஆகவே ஹிந்துக்களுடைய வழக்கப்படி அம்மை கண்டவர்களுக்கு உள்ளும் புறம்பும் பிரயோகிக்கப்படும் ஓஷதம் வேப்பிலை தான். வீட்டில் அம்மை கண்டதுமுதல் மூன்று மாதம் வரையில் ஒருவிதக் கொண்டாட்டமும் நடத்துவதில்லை. அதுவரையில் அம்மைத் தாயார் இருப்பதாக ஐதீகம். அதற்குப்பிறகு அம்மையை அனுப்பிவிட்டுத்தான் சுப, அசுப காரியங்களைச் செய்வார்கள். இல்லாவிடில், அம்மை சிறிக்கொள்ளுமென்று சொல்லுவார்கள்.

வைசுரியைப்பற்றி ஹிந்துக்களுக்குருந்து வரும் கொள்கையை நாம் மேலே குறிப்பிட்டுக்கொண்டோம். மேலேட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்கள் இதைவிட அதிகமாக ஒன்றையும் சொல்லிவிடவில்லை. ஆனால் நான் டைவில் ஏற்பட்டிருக்கும் சாஸ்திர அபிவிருத்தியிலிருந்து, அம்மை காணாமல் தடுக்க அம்மை குத்திக்கொள்ளுவது ஒரு உபாயமென்று அவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதையும் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில் சொற்ப காலத்திற்குள் அம்மை குத்திக்கொண்டதன் பலன் மறைந்துவிடுகிறதென்றும், அடிக்கடி அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டுமென்றும் தெரிகிறது. வைசுரியானது பொதுவாகத் தடுக்கப்படக்கூடிய வியாதிதான். ஆகவே பால்யத்திலும், மத்திய வயதிலும் அம்மை குத்திக்கொண்டும், அம்மை கண்டிருக்கும் காலத்தில் நமது சுகாதார முறைகளை காலத்திற்கேற்ற தோரணையில் மதபக்தியுடன் அனுஷ்டித்தும் வருவோமாயின் அபாயமாகப் போய்விடும் பல உயிர்களை அபாயத்தினின்றும் காப்பாற்றிவிடக்கூடும்.

ஆரோக்கிய மார்க்கப் பிரசாரம்.

[ஸ்ரீமான் ராவ்பகதூர் கே. ராகவேந்திரராவ், பி. ஏ., எம். பி. லி. எம்.,
டி. பி. எச்., சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்.]

ஒரு மனிதன் பணியினால் பீடிக்கப்படாமலிருப்பதைக் கொண்டு அவன் ஆரோக்கியமாக விருந்து வருவதாக நினைத்துக்கொண்டு விடக்கூடாது. பிரணைகள் கேட்காமலுள்ள தேசங்கள் தான் சுபிக்ஷமாகவிருக்கும். ஆகையால் பிரணைகள் ஆரோக்கியமாகவிருந்து வரும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது முனிசிபாலிட்டிகளின் முக்கியகடமைபாகும். (முனிசிபல் எல்லைக்குட்பட்ட பிரதேசங்களைப்பற்றியே ஸ்ரீமான் ராகேந்திரராவ் பிரஸ்தாபிக்கிறார்.—பர்) அசுத்தம், பிணி, மரணம் இவைகளை ஒழிக்கவேண்டியது தான் ஆரோக்கிய இலாகாக்களின் பிரதான வேலையாகும். எந்த ராஜாங்கத்தின் வரவு செலவு திட்டத்திலும் இந்த ஐட்டங்களுக்கு முன்பாத்தியம் கொடுத்துவிடவேண்டும். பணத்திற்கு என்ன வட்டி கிடைக்குமென்று புள்ளிபோட்டுப் பார்க்க சாத்தியப்படாது. ஆனால் இந்தப் பணச்செலவிலால் ஜனங்கள் எவ்வளவு ஆரோக்கியமடைந்து, அன் மூலமாக அவர்களுக்கும் தேசத்திற்கும் நன்மை உண்டாகியிருக்கிறதென்றே கவனிக்கவேண்டும்.

நேர்மையான சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டித்தால்தான் நம்முடைய உத்தேசம் சித்திபெறும். இந்த வட்சியத்தை அடைவதற்குக் குறுக்கு வழியைக் கண்டு பிடிக்க சாத்தியமில்லை. தவிரவும் நேர்மையான சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டிப்பதென்பதும் சுலபமான காரியமன்று. பணச்செலவும் அதற்கு அதிகமாக ஏற்படும். வியாதியென்பதும் திடீரென்று உண்டாகிவிடக்கூடியதன்று. அது உண்டாவதற்கு ஏதேனும் காரணம் இருந்துதானாகவேண்டும். அந்தக் காரணங்கள் என்னென்னவென்று தீர்க்கமாக ஆராய்ச்சி செய்ததன்

பலகைவே சிலஉண்மைகள் நமக்கு வெளிப்பட்டிருக்கின்றன. கிரியாட்சையில் நாம் அவைகளுக்கிணங்க நடந்துகொள்ளுவதைத் தான் நேர்மையான சுகாதார வழிகளெனச் சொல்லப்படுகிறது. அவைகளாவன:—சுகாதாரமான வீடுகளையும் தெருக்களையும் அமைத்தல், ஜல சப்ளை, வடிகால் இவைகளுக்குத் திருப்திகரமான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல், வியாதிகளின் காரணங்களைக் கண்டுபிடித்துத் தகுந்த பரிசாரம் செய்தல், ஆஸ்பத்திரிகளை ஏற்படுத்துதல், வியாதிகள் உண்டாகும் காரணங்களை ஜனங்களுக்கு சுகாதாரப் பிரசாரகர்கள் மூலமாக போதிக்கச் செய்தல் முதலியனவாம்.

வைத்திய சாஸ்திரமானது வியாதிகள் கண்ட பிறகு அவைகளை குணப்படுத்துவதற்காக மட்டில் ஏற்பட்டிருக்கவில்லையென்றும், வியாதிகள் காணாமல் தடுக்கவும் அதில் பல் வழிகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றனவென்றும் எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். வியாதி கண்டபிறகு சிகிச்சை செய்வதைவிட வியாதி காணாமல் தடுப்பதே மேலானதென்பது பழமொழி. இருந்தபோதிலும் அந்தவழியில் சிறிது காலமாகத் தான் கவனம் திரும்ப ஆரம்பித்திருக்கிறது. ஆனால் அதற்குப் பணம் வேண்டியிருக்கிறது. இதிலிருந்து பணமிருந்தால் ஆரோக்கிய வாழ்வை வாங்கிவிடலாமென்று ஏற்படுகிறது. ஆகவே அவரவர்களுடைய சத்திக்குத் தகுந்த அளவுதான் அவரவர் ஆரோக்கிய வாழ்வை அடைய சாத்தியப்படுகின்றது.

ஆனால் பணம்மட்டில் இருந்தாலும் போதாது. ஆரோக்கிய வாழ்வை அடையவேண்டுமென்கிற ஆவலும் இருக்கவேண்டும்.

அந்த எண்ணமில்லாததால் தான் நாம் நல்ல ஸ்திதியை அடையாமலிருக்கிறோம். அறியாமை, சம்பிரதாயப் பைத்தியம், மூடபக்தி, அலட்சியம், விதிவாதம், தாரித்திரியம் முதலிய காரணங்களாலேயே சூரிய வெப்ப பாக்சியம் படைத்துள்ள இந்த நாட்டில் சுகாதாரத் துறையில் அபிவிருத்தி ஏற்படாமலிருக்கிறது. ஆகவே இதிலிருந்து கல்வி அறிவு வேண்டிய அவசியம் புலப்படுகிறது. ஆனால் இப்பொழுது போதிக்கப்படும் கல்வியானது நம்முள் சுகாதார உணர்ச்சியை எழுப்புவதுடன், நம்மை பிரிட்டிஷ் ஏகாதிபத்தியத்தின் பொறுப்பு வாய்ந்த திருடகாதிர சரீரிகளான பிரஜைகளாகச் செய்யக் கூடியதாக விருக்கவில்லை. ஆகையால் நமது நாட்டில் போதிக்கப்படும் கல்வியானது எண்ணும், எழுத்தும், கணிதமுமாக மட்டில் இருந்துவிடுவது போதாது.

நமது புராதன சம்ஸ்கிருத, தமிழ் கிரந்தங்களில் சுகாதார தர்மங்கள் நிறைந்துகிடக்கின்றன. சாமான்ய ஜனங்களுக்கு அவர்களுடைய பூர்வீக கிரந்தங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு அவர்களுடைய சொந்த பாவையில் உபதேசம் செய்தால்தான் பிர

யோஜனப்படும். ஆகவே புராதன கிரந்தங்களிலிருந்து முக்கியமான பாகங்களைத் தெரிந்தெடுத்து, அவைகளைத் தகுந்த மனிதர்கள் மூலமாக ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு உபதேசம் செய்யும்படி செய்ய வேண்டும். மத நூல்களையும், பாடல்களையும் சிறுவர்களுக்குத் தகுந்தவர்களைக்கொண்டு கற்றுக் கொடுத்தால் அவர்கள் எவ்வளவு பக்தியுடன் அவைகளைக் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்களென்பதை நாம் அனுபவத்தில்தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். அதைப்போலவே தகுந்த மனிதர்களைக் கொண்டு புராதன சுகாதார தர்மங்களையும் அவர்களுக்கு பாலயத்திலேயே போதித்தால் எவ்வளவு பலனைற்படுமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? மாணவர்களுக்கு திருஷ்டாந்த பூர்வமாக சுகாதார தர்மங்களை உபதேசிக்க வேண்டும்.

வெளிச்சம், நல்ல காற்று, போதிய இடவசதி இவைகள் ஆரோக்கிய வாழ்விற் கு அத்தியாவசியமானவைகளென்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். இந்தத் துறையில் பலமாகப் பிரசாரம் செய்யவேண்டிய தவசியமாகவிருக்கிறது.

குடியிலல் விளையும் கேடுகள்.

1. குடியே தாரித்திரியத்திற்கு முக்கிய காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

1909-ம் வருஷத்தில் ஏழைகள் சட்டம் சம்பந்தமாக இங்கிலாந்தில் நியமிக்கப்பட்டிருந்த ராயல் கமிஷனின் முடிவை நாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம். அதில் காணப்படுவதாவது:—

“ஜனங்களைப் பாப்பராகச் செய்வதற்குக் குடியே முக்கிய காரணமென்று எங்கள் முன் கொடுக்கப்பட்ட சாட்சியத்திலிருந்து நிரூபணமாகத் தெரிகிறது.”

2. குடியே குற்றங்களுக்குக் காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

1909-ம் வருஷத்திய ஸ்காட்லாந்து சிறைச்சாலைக் கமிஷனின் தலைவரான லெப்டினண்டு கர்னல் ஏ. பி. மாக்கார்டி, வி. பி., அவர்களுடைய தீர்ப்பை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம்.

“குற்றங்களைச் செய்யும்படி தூண்டு வதில் பலமான குடிக்கு சமானமாக வேறெக்காரணத்தையும் சொல்லக் கூடுமென்று எனக்குத் தோன்றவில்லை.”

3. லார்டு சான்ஸலர் மகர்கணம் தங்கிய எப். இ. ஸ்மித், கே. வி. எம். பி. சொல்லுகிறார்.

“இந்த தேசத்தில் நடக்கும் குற்றங்களில் பெரும்பாகத்திற்குக் குடியே ஜவாப்தாரி யென்கிற உண்மையை நான் அறிந்துகொண்டுவிட்டேன்.”

4. பைத்தியம் பிடிப்பதற்குக் குடியே காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

வைத்தியத்தில் மகா நிபுணரான டாக்டர். தாமஸ் கிளென்ஸ்டன், எம். டி., எல். எல். டி., வெளியிட்டுள்ள அபிப்பிராயத்தை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறோம்.

“மதுசாரத்தை உட்கொள்ளும் நூறு நபர்களில் 99 நபர்களுடைய மூளை கெட்டுப்போய்விடுகிற தென்று வைத்தியமுறையில் சொல்லவேண்டும்”

5. தூர்நடத்தைக்குக் குடியே காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.



HEALTH
WEALTH
HAPPINESS
HONOUR
GODNESS
SALVATION

DISEASE
POVERTY
CRIME
MISERY
DISGRACE
DEATH

DESTROYS -
AMBITION

RUINS -
CHARACTER

INFLAMES -
PASSION

NUMBS -
CONSCIENCE

KILLS -
HOPE

தூர்மார்க்க வியாதிகளைப்பற்றி விசாரிக்க 1916-ம் வருஷத்தில் நியமிக்கப்பட்ட ராயல் கமிஷனின் தீர்மானத்தை நாம் ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

“மதுபானத்திற்கும் தூர்மார்க்க வியாதிக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருந்து வருவதைப்பற்றி எங்கள்முன் வேண்டிய சாக்ஷியம் கிடைத்திருக்கிறது..... மதுபானம் குறைந்தால் தூர்மார்க்க வியாதிகளும் அதற்குத் தகுந்தபடி குறையும்.”

6. குடும்பச் சச்சரவுகளுக்கு குடியே காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

விவகாரத்துக் கோர்ட்டின் தலைவரான லார்டு மர்வி சொல்லுவதை நாம் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

“குடியை ஒழித்தால், விவகாரத்துக் கோர்ட்டின் வாயிலையும் அநேகமாக மூடிவிடலாம்.”

7. குழந்தைகளிடத்தில் கொடுமையாக நடந்துகொள்ளுவதற்குக் குடியே காரணமென்று நாம் சொல்லவில்லை.

இங்கிலாந்தில் குழந்தைகளைக் கொடுமையாக எவரும் நடத்தாமல் பாதுகாப்பதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் சங்கத்தின் டைரக்டர் சொல்லுவதை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம்.

“பெற்றோர்களால் அலட்சியம் செய்து விடப்பட்ட குழந்தைகளைப்பற்றி சங்கத்தின் உத்தியோகஸ்தர்கள் விசாரணை செய்ததில் 100-க்கு 90-கேஸ்களில் பெற்றோர்களில் ஒருவர் குடிப்

பழக்க முடையவராக விருப்பதே அலட்சியத்திற்குக் காரணமென்று தெரியவந்திருக்கிறது”

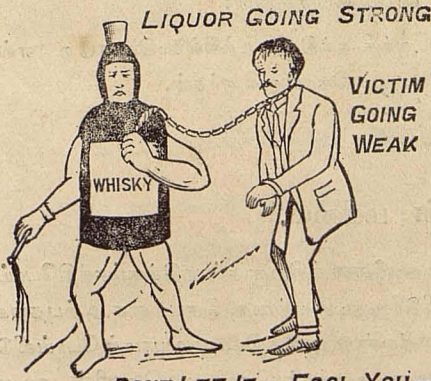
இங்கிலாந்திலுள்ள மதுவிலக்குச் சங்கத் தார் வெளியிட்டுள்ள ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்திலிருந்து மேலே கண்டவைகளை எடுத்த

துப் பிரசுரித்திருக்கிறோம். குடியில் முழுக்கிடக்கும் இங்கிலாந்திலேயே குடியை ஒழிக்கவேண்டுமென்கிற உணர்ச்சி பலமாக விருக்கையில் பரம்பரையாக குடிப்பழக்கமில்லாத இந்தியாவில் இத்துறையில் தீவிர முயற்சிசெய்ய வேண்டுமென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

சாராயத்தைப்பற்றி சில தவறான எண்ணங்கள்.

அடியிற்கண்ட சில கேள்விகளுக்கு சென்னையிலுள்ள 12 பிரபல வைத்தியர்கள் கொடுத்துள்ள பதிலைக் கீழே காண்க:—

1. ஸ்திரீகளுக்குப் பிரசவகாலத்தில் சாராயத்தைக் கொடுப்பதினால் அந்த சமயத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கல்கள் ஏற்படாமலிருக்குமா?



[குடிபெருந்தால் அங்கமொடுங்கும்]

12 வைத்தியர்களும் ஏற்படாமலிராதென்றே அழுத்தமாகக் கூறுகின்றனர். சாராயத்தைக் கொடுப்பதால் சங்கடங்கள் ஏற்படலாமென்று ஒருவர் சொல்லுகிறார்.

2. சாராயம் உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய சரக்கென்பது வாஸ்தவமா? பிரசவித்த ஸ்திரீக்கும் குழந்தைக்கும் ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு அதைக் கொடுப்பதால் ஸ்நானத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சீதளம் உண்டாகாமலிருக்குமா?

பன்னிரு வைத்தியர்களும் “இல்லை” யென்றே சொல்லுகின்றனர். அவர்களில் மூவர் சாராயமானது தேகத்திலுள்ள உஷ்ணத்தையும் குறைத்துவிடுமென்று சொல்லுகின்றனர்.

3. சாராயத்தை உபயோகிப்பதால் குழந்தைகள் வளருவதற்கு அனுகூலமுண்டா?

பன்னிரண்டு வைத்தியர்களும் அனுகூலமில்லையென்றே சொல்லுகின்றனர். அவர்களில் மூவர் விபீதபல நேற்படலாமென்று அஞ்சுகின்றனர்.

4. சாராயமானது மனிதனுடைய புத்தியைக் கூர்மைப்படுத்தும் சக்தியுடையதா? இல்லையென்றே 11 வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றனர். ஓர் அளவுக்குட்பட்டு சாப்பிட்டால் ஓரளவு அது உத்வேகத்தைக் கொடுக்குமென்று மற்றொருவர் சொல்லுகிறார். மற்ற 11 வைத்தியர்களும் நாளடைவில் மூளையின் சக்தியையே அது மழுக்கச் செய்துவிடுமென்கிறார்கள்.

5. சாராயமானது பசியைக் கொடுத்து, ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறதா? இல்லையென்றே எட்டு வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றனர். பாக்கி நால்வரும் சில சந்தர்ப்பங்களில் அது பசியை உண்டுபண்ணக்கூடியதென்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் பொதுவாக நாளடைவில்

பசியையே அது கெடுத்துவிடுமென்று அவர்களே சொல்லுகின்றனர்.

6. சரீர சிரமத்தை நிவர்த்தி செய்யும் சக்தி சாராயத்திற்கிருக்கிறதா?

11 வைத்தியர்கள் இல்லை யென்கின்றனர். தற்சமயத்திற்கு ஒருவாறு அது ஆறுதலைத்தரினும், அதனால் பிற்பாடு விபரீதமேற்படுமென்று எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர்.

7. சாராயமானது நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதா?

இல்லையென்றே அழுத்தமாக 11 வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். சில சந்தர்ப்பங்களில் அது நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கக்கூடுமென்றும், ஆனாலும் அப்பொழுதும் வைத்தியர்களைக் கேட்டுக்கொண்டே அதை உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும் மற்றொருவர் சொல்லுகிறார்.

8. உடம்பு வலியை ஆற்றும் சக்தி சாராயத்திற்குண்டா?

இல்லையென்றே எல்லோரும் கூறுகின்றனர். அதை உபயோகிப்பதால் தற்காலீகமாக ஏற்படும் மாறுதல் மறைந்துபோனதும் அது வலியை அதிகப்படுத்திவிடுமென்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்.

9. மலேரியா, இருமல், சீதளம் முதலிய ரோகங்கள் வராமல் தடுக்கவாவது, அந்த ரோகங்களை நிவர்த்தி செய்யவாவது சாராயத்திற்கு சக்தியுண்டா?

“இல்லை”யென்று எல்லோரும் அழுத்தமாகக் கூறுகின்றனர்.

10. நிதானமின்றி வழக்கமாக சாராயத்தை உபயோகிப்பதால் உணவைப்போல் அதற்கு சத்துண்டாகி, தேகத்தின் சக்தியைப் பெருக்குமா?

அந்த சக்தி அதற்கில்லையென்றே எல்லோரும் சொல்லுகிறார்கள்.

கண் திருஷ்டியின் மகிமை.

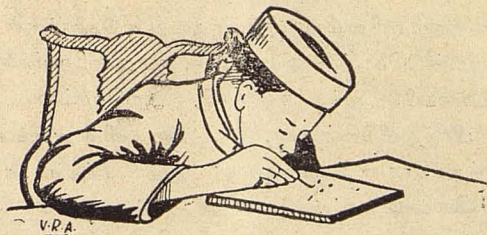


கண் பார்வையினுடைய மகிமையைப் பற்றி நாம் அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை. மனிதனுடைய எல்லாச் சக்திகளிலும் பார்வை சக்தி தான் விசேஷமானது. அவனுடைய கண் திருஷ்டி போய்விட்டால் அவனுடைய வாழ்வே வியர்த்தமாகிவிடுகி

றது; ஜீவனத்திற்கு சம்பாதிக்கும்சக்திபோய் விடுகிறது; இயற்கை, செயற்கை அற்புதங்களைக்கண்டு ஆனந்திக்கமுடியாமற் போய்விடுகிறது. சுருங்கச் சொல்லுவதெனின், நமது கண் திருஷ்டியிலும் நமக்குப் பிரதானமானது வேறொன்றுமில்லை. ஆகவே நமது கண்களில், அற்பக்கோளாறு ஏற்பட்டாலும் உடனே கவனிக்கவேண்டும்.

கண் திருஷ்டி சூறைய ஆரம்பித்தால் அதைக் கண் வைத்தியர் நிவர்த்திசெய்து விடுவாரென்பதை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சிலருக்குக் கண்ணாடிகளே தேவையாக விருக்கலாம். தகுந்த கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொண்டு விட்டால் உபாதை நிவர்த்தியாகிவிடும்.

குழந்தைகளுடைய கண் பார்வை.



குழந்தைகள் இயற்கையாகவே சோம்பேறிகளாகவாவது அல்லது முட்டாள்களாவது இல்லாமலிருக்கையிலும் நாம் அவர்கள் சோம்பேறிகளென்றும் முட்டாள்களென்றும் பட்டம் கட்டி விடுகிறோம். அவர்களுடைய கண் பார்வையில் ஏதேனும் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதனால் பார்வையும், மனோசக்தியும் குறைந்திருக்கலாம். ஆகவே குழந்தைகளுடைய கண்களைப் பெற்ற

ரோர்கள் சரியாகச் சோதிக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

சாத்தியமான வரையில் கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளாமல் தள்ளவேண்டுமென்கிற எண்ணம் சுத்தத்தவரானது. மத்தியவயது வருகையில் கண் பார்வை மங்குவது சகஜம்தான். இது இயற்கையாக ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்தான். இதற்குப் பரிசாரமிருக்கையில் ஏன் கஷ்டப்படவேண்டும்?

பிளேக்கும் அதைத் தடுக்கும் உபாயமும்.

பிளேக் ஜூரமென்பது என்னவென்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் உங்களுடைய கிராமத்திற்குள் அது எவ்வீதம் வந்து சேர்ந்தது, யாருக்காவது பிளேக் கண்டிருக்கிறதாவென்று எவ்வீதம் கண்டு பிடிப்பது, அது வராமல் எவ்வீதம் தடுப்பது, ஜூரங்கண்டுவிட்டால் அதை எவ்வீதம் போக்குவது முதலிய விஷயங்கள் உங்களுக்குத்தெரியாமலிருக்கலாம்.

பிளேக் ஜூரமானது குளிர்காலத்திலேயே காணுவதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். உஷ்ணகாலத்தில் அதிகமாக அது காணுவதில்லை. ஏன்? டாக்டர்கள் அதன் காரணத்தைக் கண்டறிய முயன்று உங்களுடைய கிராமத்திற்கு வருகின்றனர். கோடைகாலத்தில் வீடுகளை விட்டு வெளியேறியிருந்த எலிகள் குளிர்காலம் ஆரம்பித்

ததும் திரும்பிவந்து சுவறுகளிலும் கூரைகளிலும் வசிக்க ஆரம்பித்து விடுவதை அவர்கள் காண்கின்றனர். வெளியில் வயிற்றுக்கு வழியில்லாமற் போய்விடுவதால்தான் எலிகள் திரும்பிவந்து விடுகின்றன. பிளேக் ஜூரம் ஒரு கிராமத்தில் ஆரம்பமாவதற்கு முன் அந்த கிராமத்தில் பல எலிகள் செத்துப்போயிருப்பதாக அவர்களுக்குத் தெரிகிறது. ஆகவே எலிகளுக்கும் அந்த ஜூரத்திற்கும் ஏதோ ஸம்பந்தமிருக்கிறதென்று அவர்கள் கண்டு பிடித்துக்கொள்ளுகின்றனர். எலிகளுக்குப் பிளேக் ஜூரம் காணுகிறதென்றும், அவைகள் வீடுகளுக்கு வருகையில் ஜூரத்தையும் கூடவே கொண்டு வந்து விடுகின்றனவென்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். எலிகள் ஜூரத்தை எவ்வீதம் கொண்டு வருகின்றன? எலிகளின்மேல் சில ஈக்கள் உட்கார்ந்துகொ

ண்டு எலிகளைக் கடித்து அவைகளின் ரத்தத்தை உறிஞ்சுவதை நீங்கள் பார்க்கலாம். அந்த எலிகள் வீடுகளிலுள்ள துணிகளிலும் உணவுப்பொருள்களிலும் புரண்டுகொண்டு ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றன. இறந்துபோகையில் அந்த ஈக்கள் எலிகளை விட்டுப் பிரிந்துவிடுகின்றன. வீட்டில் ஜனங்கள் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் அந்த ஈக்கள் அவர்களைக் கடித்து அவர்களுடைய ரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. அவ்வீதம் கடிக்கையில் கடிக்குமிடத்தில் விஷத்தைக் கக்கிவிடுகின்றன. அந்த ஈக்கள் புகுத்திய விஷத்தினால் மனிதர்களுக்கு ஜூரமெற்படுகிறது.

ஜூரத்தில் பல தினங்களிலிருக்கின்றன. ஆனால் பிளேக் ஜூரம் கண்டவர்களுக்கு அரைப்பூட்டில் கட்டி புறப்படுகிறது; அல்லது அவர்களுக்குக் கடுமையான இருமல் ஏற்பட்டு ரத்த வார்தி செய்கிறார்கள். அந்தக் கட்டியிலிருந்தும் கடுமையான ஜூரத்திலிருந்தும் அது பிளேக் ஜூரமென்று நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம்.

அந்த ஜூரம் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதுதான் நல்லது. எலிகள் மீதுருந்த ஈக்கள்

கள் உங்களைக் கடிக்காமல் தடுக்க நீங்கள் முயலவேண்டும். அதற்கு எலிகள் உங்களுடைய வீடுகளுக்குள் நுழைந்து கூரைகளிலும், சுவறுகளிலும் வசிக்காமல் தடுக்கவேண்டும். அரிசியுமட்டை அல்லது தானியமும்ட்டைகளில் அவைகள் ஜோராவரி செய்யாமலும் நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். இதைச் செய்ய முடியாவிடில் உங்கள் கிராமத்திலுள்ள எல்லா எலிகளையும் கொன்றுவிட முயலவேண்டும். ஒரு வீட்டில் மட்டில் எலிகளைக் கொன்றுவிட்டு மற்ற வீடுகளில் விட்டுவைப்பதில் உபயோகமில்லை. எல்லா எலிகளையும் ஏக்காலத்தில் ஒழிக்கவேண்டும். தவிரவும் உங்களுடைய தெருக்களையும் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களையும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். எலிகளுடைய ஆகாரத்திற்கு அங்கு ஒன்றும் அகப்படக்கூடாது. வேண்டுமானால் டாக்டர் உங்களுடைய வீட்டுக்கு வந்து கத்தகத்தைப் போட்டுக் கொள்கிறார். அதனால் ஈக்கள் செத்துப்போகும். அதேகாலத்தில் எலிகளையும் நீங்கள் கொன்றுவிடவேண்டும்.



1

[சாதாரண எலி]

அக்கம்பக்கங்களிலுள்ள கிராமங்களில் பிளேக் கண்டிருந்தால் அங்கிருந்து ஒருவரும் உங்களை வந்து பார்க்க அனுமதிக்கக் கூடாது. அவர்கள் வந்தால் துணிகளில் ஈக்களைக் கொண்டுவிட்டு உங்களுடைய வீடுகளில் விட்டுவிட்டுப் போய்விடுவார்கள். அவைகள் உங்களைக் கடிக்க, உங்களுக்கும் ஜூரம் வரும். பிளேக் நோய் கண்ட உங்களுடைய நண்பரெவரையேனும் நீங்கள் பார்த்து விட்டுவரவேண்டியிருந்தால் நீங்கள்



2

[பிளேக் நோய் பரவச்செய்யும் ஈக்களைச் சுமந்து செல்லும் எலி—வால் சரீரமல் வளவு நீளமிருப்பதை கவனிக்கவும்]

அங்கிருந்து திரும்பிவந்ததும் ஸ்தானம் செய்து, உங்களுடைய வஸ்திரங்களைத் துவைத்து, வெயிலில் காயப்போடவேண்டும். அவ்வீதம் செய்துவிட்டால் உங்களுடைய துணிகளில் ஈக்கள் ஒட்டிக்கொண்டு வந்திருந்தாலும் அவைகள் செத்துப்போய் விடும். உங்களுடைய கிராமத்தில் யாருக்கேனும் பிளேக் கண்டுவிட்டால் அந்த விவரத்தை உடனே டாக்டருக்கு அறிவித்து, மற்றவர்களுக்கும் அது பரமாவல் தடுக்க

வழி தேடவேண்டும். பிளேக் கண்டவளி ருக்கும் வீட்டிலுள்ளவர்களெல்லோரும் அந்த வீட்டைவிட்டு வெளியேறி தனியான குடிசைகளில் வசிக்கவேண்டும். பிளேக் ஜூரம் காணாமல் தடுப்பதற்கு டாட்டரிடம் நல்ல ஓளவுதமிழ்க்கிறது. அதை உங்களுடைய சரீரத்திற்குள் செலுத்திவிட்டால் பிளேக் ஜூரம் வராதது. ஒரு வேளை வந்தாலும் குணமடைந்துவிடும். குளிர்காலத்தில் தான் பிளேக் காணுவதால் குளிர்காலம் வருமுன் அந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் நீங்கள் செலுத்திக்கொண்டு விடுவது உத்தமம். அதனால் உபாதையில்லை. ஒருநாள் தான் ஜூரமிருக்கும். அந்த ஓளவுத்தினால் உங்களுக்கு எவ்வித அபாயமுமேற்படாது.

எலி ஈக்கள் மூலமாகவே பிளேக் நோய் பரவுகிறதென்பது எல்லோரும் ஒப்புமுடிந்த விஷயம். மனிதர்களுக்குப் பிளேக் காணு முன் எலிகளுக்குப் பிளேக் காணவேண்டும்.

பிளேக் கண்ட எலியை



ஈக்கள் கடித்து அதன் ரத்தத்தை உறிஞ்சிவிட்டு மனிதனை அவைகள் கடிக்கையில், பிளேக் கிருமிகளை மனிதனுடைய சரீர

[ஈக்கள்.] ரத்தத்தில் அவைகள் சம்பந்தப்படுத்தி விடுகின்றன. அதனால் பிளேக் ஏற்படுகிறது. ஆகவே, எலிகளில்லாவிடில் பிளேக் கில்லை. எந்த இடத்திலும் பிளேக் ஆரம்பமாகுமுன் அங்கு எலிகள் ஏராளமாக இறப்பதை நீங்கள் காணலாம். நீங்கள் அந்த எலிகளின் நடமாட்டத்தை

கவனித்தால் அவைகள் துவாரத்தைவிட்டு வெளியேவந்து குடித்தவன் போலத் தடுமாறுவதைக் காணலாம். ஒரு இடத்தில் பிளேக் காணுவதற்குமுன் அந்த இடத்திலுள்ள பட்சிகள் தங்களுடைய கூண்டுகளையும் முட்டைகளையும் கைவிட்டு விட்டுப் போய் விடுவதையும், பாம்புகள் ஏராளமாக இறப்பதையும் காணுகிறோம். பூமிக்குள் வசிக்கும் பெருச்சாளி, சுண்டெலி, பாம்புகள் முதலியவைகளும் வெளியே வந்து திறந்த வெளியில் கிடக்கின்றன. பிளேக் வரப் போவதற்கு இதுவும் ஒரு அறிகுறியாகும்.

தங்களுடைய சரீரத்தில் பிளேக் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும் எலிகள் மூலமாகவே பிளேக் பரவுகிறதென்பதை அறிந்து கொண்டோம். பிளேக் கண்டஎலியின் ரத்தத்தை ஈக்கள் குடித்துவிட்டு, சுகசரீரியான எலியையாவது, மனிதனையாவது கடித்து பிளேக் கிருமிகளை சரீரத்தில் சேர்த்துவிடுகின்றன. ஆகவே எலிகளை ஒழித்தால்தான் பிளேக் வராமலிருக்கும். அதற்குப் பூனை உபயோகமானது. ஆகவே எலிகள் அதிகமாக இருக்கும் வீட்டில் பூனைகளை வளர்க்கவேண்டும். எலிகளைக் கொல்லுவதற்கு வசநாபி (Strychnine), விஷப்பாஷாணம் (Arsenic), அக்கினிப் பாஷாணம் (Phosphorus) இவைகள்தான் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. வசநாபி அல்லது விஷப்பாஷாணம் இவைகளை சர்க்கரை, பிஸ்கோத்து, மாவு முதலியவைகளுடன் கலந்து, எலி வளைகளைச் சுற்றிலும் போட்டுவிட்டால், எலிகள் அவைகளைத் தின்று விட்டு இறந்து போய்விடும்.

சூய ரோகம்.

இந்த ரோகத்தின் விஷயத்தை நன்றாக ஆராய்ச்சிசெய்தவர்கள் வயதுப்பருவமடைந்தவர்களுக்கு இந்த ரோகம் வருவதில்லையென்று சொல்லுகிறார்கள். அவர்களுக்கு இந்த நோய் கண்டால் பாலயம் முதலே

அவர்களுக்கு இந்த நோய் தேகத்தில் ஊறி இருந்து அந்த வேகத்தை எதிர்த்து நிற்கக் கூடிய சக்தி இப்பொழுது தேகத்திலில்லாமல் குறைந்து விட்டதாலேயே நோய் தலைக்காட்டி யிருக்கிறதென்று சொல்ல

வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். எல்லாக் கேஸ்களிலும் இது பொருந்தும். வென்பது எவ்வாறாயினும், பெரும்பாலான கேஸ்களில் இது வாஸ்தவ மென்றே சொல்லவேண்டும். நீங்கள் பால்யமாக இருக்கும்பொழுதாவது, அல்லது பல்வீணமடைந்திருக்கும் பொழுதாவது தான் ஃபரோகம் உங்களைத் தாக்குகிறது. குழந்தை பிறந்தது முதல் 15 வயது வரையில் இந்த நோய் குழந்தையைத் தாக்கக்கூடும். அதிலும் முதல் நான்கு வருஷங் களிலும், முக்கியமாக முதல் 2 வருஷங்களிலும் தான் இந்த நோய் அதிகமாகக் காணக்கூடும். ஒரு நகரிலிருந்த எல்லாக் குழந்தைகளின் சரீரங்களிலும் 15 வருஷங்களுக்குள் ஃபரோகக் கிருமிகள் காணப்பட்டதாகப் புள்ளி விவரங்கள் வெளியிடப்

பட்டிருக்கின்றன. இதனால் எல்லாக் குழந்தைகளும் ஃபரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டு விட்டார்கள் என்பதாவது அல்லது அவர்களிடத்தில் ஃபரோகத்தின் அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகக் காணப்பட்டன என்பதாவது இல்லை. அவர்களில் பலர் திருட சாத்திர சரீரிகளாகவிருந்ததால் சரீரத்திற்குள் குள்ளிருந்த கிருமிகள் வளர்ச்சியடைந்து வியாதி முத்த முடியாமல் போய் விட்டது. ஆனால் அவர்கள் அதிகப்படிப் பினாலோ, குறைவான தூசுத்தினாலோ, நல்ல காற்றின்மையினாலோ, அல்லது வேறு வியாதியினாலோ பல்வீணமடைந்து விடும் வியாதி தலை யெடுக்க ஆரம்பித்து 30 வது வயதிற்குள் வெளிப்பட்டுவிடும். இந்த வயது தாண்டி விட்டால் அதிகமாக இந்த வியாதி வருவதில்லை.

IN CASE OF CONSUMPTION, LOOK TO THESE FOR CURE



1. டாக்டர்கள், 2. சூரியகாந்தி, 3. வெளிக் காற்று, 4. நல்ல உணவு, 5. அயர்வு.

[ஃபரோகத்தை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுவதற்கு மேலே கண்ட ஐந்தும் முக்கிய சாதனங்களாகக் கருதப்படுகின்றன]

யெனவன் புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் ஃபரோகத்திற்கு ஆளாகாமலிருக்கவேண்டுமானால், சரீர கட்டுக் குலையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகப்படி வேலையி னாலாவது, கவலையினாலாவது, தூக்கமின்மையினாலாவது அல்லது மன்திற்கு அதிக வேலை கொடுத்ததினாலாவது அடிபட்டுப் போய்விட்டாலும், சரியான உணவு இல்லாததினாலாவது அல்லது அதிகப்படி உணவி னாலாவது அல்லது மலச்சிக்கலினாலாவது, அல்லது போதிய சுத்தமான காற்று இல்லாத இடத்தில் வசித்து, வேலை செய்து, உறங்குவதினாலாவது தேகமானது பல்வீணமடைந்திருந்தாலும், ஏதேனு மொருவியாதி யின் பிற்பயனாகவோ அல்லது அடிக்கடி

சீதளம் ஏற்படுவதாலோ, அல்லது சரீரக் கட்டைத்தவறான வழியில் குறைத்துக் கொண்டு விடுவதாலோ தேக வலிமை குன்றி யிருந்தாலும், ஃபரோக சத்துருவானது தலைக்காட்ட ஆரம்பித்து விடும். இத்தகைய நிலைமைகளுக்கு உங்களுடைய சரீரம் ஆளாகாமல் நீங்கள் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் தான் ஃபரோகமானது தன் வந்தர்களையும் பீடிக்கிற தெனினும் ஏழைகளிடத்தே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சரியான வாசஸ்தலமில்லாதவர்களும், போதிய உணவில்லாதவர்களும், அதிக வேலை செய்பவர்களும் இந்த வியாதியினின்றும் தப்புவது சிரம சாத்தியமான காரியமாகும். ஆகவேதான் ஃபரோகத்தை ஒழிப்பதற்கு

காக நாம் செய்யவேண்டிய பிரசாரத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்வின் அவசியத்தை வற்புறுத்தவேண்டிய தவசியமாக விருக்கிறது.

கூயரோகமானது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறதாயினும், அந்த வியாதி பரவும் சபாவமுடையதென்பதில்லை. அம்மை முதலிய நோய்களைப் போல அது

CONSUMPTION'S ALLIES AVOID THEM & YOU ARE SAFEGUARDING AGAINST THE DISEASE



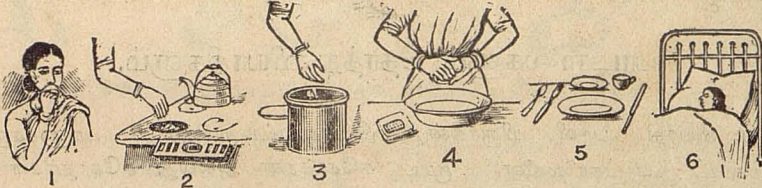
1. மதுபானம் முதலிய அதியான காரியங்கள்.
2. மூடின அறைக்குள் படுக்கை.
3. அதிக வேலை.
4. ஜனநெரிசலான படுக்கை அறை.
5. புகையும் தும்பும்.
6. வாயால் மூச்சுவிடுதல்.

[கூயரோகத்தின் சகாக்களான மேலேகண்டவைகளை நீங்கள் விலக்க வேண்டும்.]

அநேகமாக கூயரோகம் கிருமிகள் சுவாஸத்தின் மூலமாகவாவது அல்லது விழுங்கி விடுவதன் மூலமாகவாவது நமது சரீரத்திற்குள் புகுந்து விடுகின்றன. சரீரத்தின்

தொத்து வியாதி என்று. காச நோயால் அவஸ்தைப்படும் பிணியாளி எச்சில் துப்பும் விஷயத்திலும், அதை அப்புறப்படுத்தும் விஷயத்திலும் ஜாக்கிரதைபாக இருப்பவ

A CAREFUL CONSUMPTIVE.—NOT DANGEROUS TO LIVE WITH.



1. காகித்தில் எச்சிலைத் துப்பிக் கொளுத்திவிடுதல்.
2. எச்சில் காய்வதன் முன் அதைக் கொளுத்தியாவது, காய்ச்சியாவது விடுதல்.
3. நச்சுக்காற்றுகற்றுமருந்தில் எச்சிலைத் துப்பி விடுதல்.
4. நன்றாக சுத்தம் செய்துவிடுதல்.
5. காச நோயாளிகள் உபயோகித்த பாத்திரங்களை உபயோகிப்பாதிருத்தல்.
6. தனிமையாகப் படுத்துக்கொள்ளுதல்.

[ஜாக்கிரதையாகவுள்ள காசநோயாளியால் பிறருக்கு அபாயமில்லை யென்பதை இந்தப் படம் மெய்ப்பிக்கின்றது.]

மேலுள்ள புண்ணின் மூலமாக சரீரத்திற்குள் கிருமிகள் நுழைந்துவிடுவது அபூர்வம். குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தின் மூலமாக உள்ளே சென்றுவிடுகின்றன.

கை விருந்தால் அவனுடன் எவரும் தாராளமாக வசிக்கலாம்.

எச்சில் துப்புகையில் வாயிலிருந்து எச்சில் சிதறி விடக்கூடாமாயினும், பிணியாளி விடும்

சுவாஸத்தில் கிருமிகள் கிடையா. சுத்தமாகவும், விஷயம் தெரிந்தவனாகவுமுள்ள பிணியாளியால் பிறருக்கு ஒருவித உபாதையும் ஏற்படாது. வைத்தியர்களும், தாதிகளும் பிணியாளிகளிடம் நெருங்கிப் பழகிய போதிலும், பிணியாளிகள் ஒழுங்காக நடந்துகொள்ளும்படி அவர்கள் செய்துவிடுவதால், வியாதி அவர்களுக்குத் தொத்திக் கொள்ள இடமில்லாது போய்விடுகிறது. ஒழுங்காகவும், சரியான மேன்பார்வைக்குட்பட்டும் நடந்துவரும் காச நோய்வைத்தியசாலைகளில் சத்துருவைக் காண்பதரிது. அந்த இடங்களில் வியாதிக்கிருமிகள் தங்கியிருக்கமுடியாது.

குரிய வெப்பப்பட்டால் காசநோய்க்கிருமிகள் செத்துப் போய்விடும். அதிக நேரம் பகல் வெளிச்சம் அடித்துக் கொண்டிருந்தாலும் போதும். ஆகவே வீட்டுக்கு வெளிப்புறங்களில் இந்த வியாதி எவரையும் தொத்

திக்கொண்டுவிடுமென்று பயப்படவேண்டியதில்லை.

ஊபரோகமானது பரம்பரையையொட்டி வரக் கூடிய வியாதியன்று. வியாதியுடன் ஒருவரும் பிறப்பதில்லை. ஆனால் காசநோயினால் பீடிக்கப்பட்ட தகப்பன் அல்லது தாய் அல்லது பந்துக்கள் மூலமாக குழந்தைகளுக்குக் காச நோய் உண்டாகலாம். ஒரு குடும்பத்தில் எல்லோரும் காச நோயால் உபாதைப்பட்டால் மேலே கண்டவாறு கிருமிகள் வியாபகமடைந்ததே அதற்குக் காரணமாகும். பரம்பரையை அனுசரித்து காச நோய் உண்டாகி விட்டதென்பதில்லை. காசநோயால் உபாதைப்படுபவர்களுடைய குழந்தைகள் பலவியாதிகளுக்கு மாளாகலாம். அதாவது, வியாதியை எதிர்த்து நிற்க அவர்கள் சக்தியில்லாதவர்களாக விருக்கலாம். ஆனால் பொதுவாக காச நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடைய குழந்தைகள் அந்த நோய்க்காட்டபடம் லிருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிறோம்.

பாடசாலைகளும் தொத்து வியாதிகளும்.

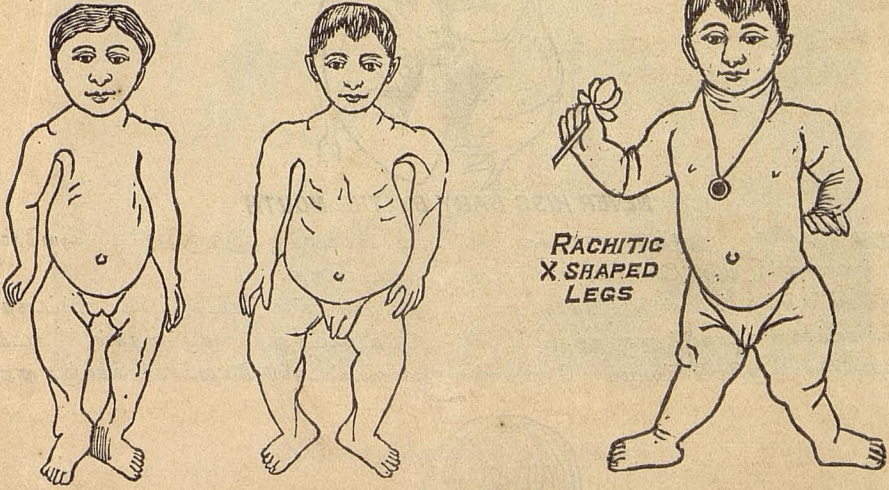
தொத்து வியாதி பரவி யிருக்கின்ற தென்பதற்காகப் பாடசாலைகளை மூடி விடுவது சரியன்று. வியாதி வெகு மும்முரமாக விருந்தால்தான் பாடசாலை மூடும்படி யோசனை சொல்லவேண்டும். தினமனம் மாணவர்களை வைத்தியர்கள் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். யாருக்கேனும் வியாதி கண்டிருந்தால் அதைப் பற்றி விசாரிக்க வேண்டும். எந்தப் பையனேனும் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பதை கவனிக்காமலாவது அல்லது உறக்கம் பிடித்தாவது இருந்தால், அந்த வகுப்பின் உபாத்தியாயர் அல்லது உபாத்தியாயினி அதைக்குறித்து வைத்துக்கொண்டு, பாடசாலையின் வைத்திய உத்தியோகஸ்தர் வந்ததும் அவரிடம் அதைத் தெரிவிக்கவேண்டும். தொத்து நோயால்

பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் மாண்கனுடைய சகோதரன் அல்லது சகோதரிகள் பாடசாலைக்கு வராமலிருக்கும்படி கட்டளை யிட வேண்டும். தொத்துவியாதி பரவி யிருக்கும் காலத்தில் பாடசாலையை மூடி மாணவர்கள் எதேச்சையாகத் திரியும்படி விட்டு விடுவதைவிட, அன்றன்றூடம் பாடசாலையில் அவர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அப்போதைக்கப்போது அவசியமான பரிசாரங்களைச் செய்வதுதான் புத்திசாலித்தனமான காரியமாகும். ஆனால் கிராமாத்ரங்களில் தொத்து வியாதிகள் பரவினால் அங்குள்ள பாடசாலைகளுக்குப் பல ஊர்களிலிருந்து மாணவர்கள் வருவதை முன்னிட்டு அவர்கள் மூலம் பல கிராமங்களுக்கும் வியாதி பரவி விடாமலிருப்பதற்காகப் பாடசாலை மூடிவிடுவதே உத்தமமாக விருக்கும்.

நரம்புகளின் வளர்ச்சி.

நமது சரீரத்தில் நரம்புகளானது வெகு அபூர்வமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நரம்புகளால் தான் உரு ஏற்படுகிறது. நரம்புகளுடைய ஆதரவில் லாவிடில் மனிதன் உருவற்ற பிண்டமாகவே இருப்பான். நமது சரீரத்திலுள்ள மிருதுவான உறுப்புள்ளாகிய மூளை, சுவா

காரணம். சரியானபடி குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கப்படாததால்தான் பாலவியாதிகளுண்டாகின்றன. தாயார் பல ஹீனமாக விருந்தால் குழந்தையும் பிறந்தது முதல் அந்தப் பிணியால் பீடிக்கப்படலாம். ஆகவே தாயார்களுக்கும் நல்ல ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்; குழந்தைகளுடைய



[சரியாக போஷிக்கப்படாததால் நேர்ந்த கோளாறுகள்.]

ஸாசயம், ஹிருதயம் முதலியவைகளை நரம்புகள்தான் சுற்றிச்சுக் கொண்டு காப்பாற்றுகின்றன.

நரம்புகள் சரியாக வளர்ச்சியடைவதற்காகக் குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுப்பதில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையுடனிருக்கவேண்டும். குழந்தை ளுடைய கால் அல்லது கைகளை ஊனமாகிவிடுவதற்கு பால வியாதிகளை

நரம்புகளை வெகு சுலபமாக விளைத்துவிடக்கூடும். ஆகையால் சரீரத்தைத் தாங்கக்கூடிய சக்தி நரம்புகளுக்கு ஏற்படும்வரையில் குழந்தைகள் நடக்கும்படி நிர்ப்பந்தம் செய்யக்கூடாது. மேலும், குழந்தைகள் பருவான சாமான்களைத் தூக்கவும் விடக்கூடாது. படிக்கும்பொழுதாவது, எழுதும்பொழுதாவது அதிகமாக விளைந்துகொண்டாலும் முதுகு கூனிப்போய்விடும்.

குழந்தைகளின் தேவைகள்.

பெரிய மனிதர்களைப்போலவே குழந்தைகளுக்கும் சத்தமான காற்றும், சூரிய வெப்பமும் வேண்டும். அறைகளுக்குள் சூரிய காந்தி படும்படியாக ஜன்னல்களைத் திறந்து விட்டு குழந்தைகள் அதைப் பார்த்து விளை

யாடவிடுவதே உத்தமமானது. பகற் காலங்களில் அதிகநேரம் குழந்தைகள் சூரிய ஸ்ம்ரணியில் இருக்கும்படி விட்டுவைத்தால் நலம்; இரவில் குழந்தைகளை வெளியிலே விடக்கூடாது. குழந்தைகள் வளர வளர

வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு போகலாம். மழை நன்றாகப் பெய்துகொண்டிருக்கும் நேரங்களில் ஜன்னல் ஓரமாகத் தொட்டிலை நகர்த்தி, குழந்தைகள் நல்ல காற்றை சுவாசிக்கும்படி விடவேண்டும்.

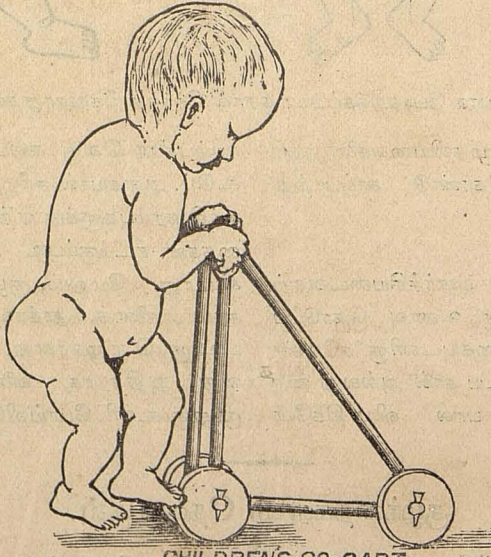
இடங்களில் குழந்தைகள் விளையாடும்படி விடக்கூடாது. இதனால் சாசனோய் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகலாம். குழந்தைகளை எவரும் முத்தமிடும்படி விடுவது பெரிய கெட்ட பழக்கம். பல



NEVER KISS BABY BY THE MOUTH

குழந்தைகளை அசுத்தமானவர்களுள் இடங்களுக்கும், ஜன நெரிசலான தெருக்களுக்கும் எடுத்துக்கொண்டு போகக்கூடாது. நல்ல காற்றை சுவாவித்தால் ரத்தமும் பரிசுத்தப்படும்; சூரியவெப்பமும் சேர்ந்தால்

குழந்தைகளுக்கு இதனாலேயே கடியரோக முண்டாகிறது. குழந்தைகளை நடக்கும்படி நிர்ப்பந்தப் படுத்தக்கூடாது. குழந்தைகள் நடக்க ஆசைப்பட்டால் மெதுவாகக் கொஞ்ச தூரம்



CHILDRENS GO-CART.

ரத்தமானது சிகப்பு நிறமாகமாறும். பசுமையாகவுள்ள வயல் வெளிகளுக்குக் குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டு போவது உத்தமம். பிற ஜனங்கள் எச்சில் துப்பியிருக்கக்கூடிய

இஷ்டப்படி போகும்படி விடவேண்டுமே யன்றி, நரம்புகள் கெட்டிப்படும்வரையில் குழந்தைகள் நிற்கும்படியாவது நடக்கும்படியாவது கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது.

அசுத்தத்திற்கும் வியாதிக்குமுள்ள சம்பந்தம்.



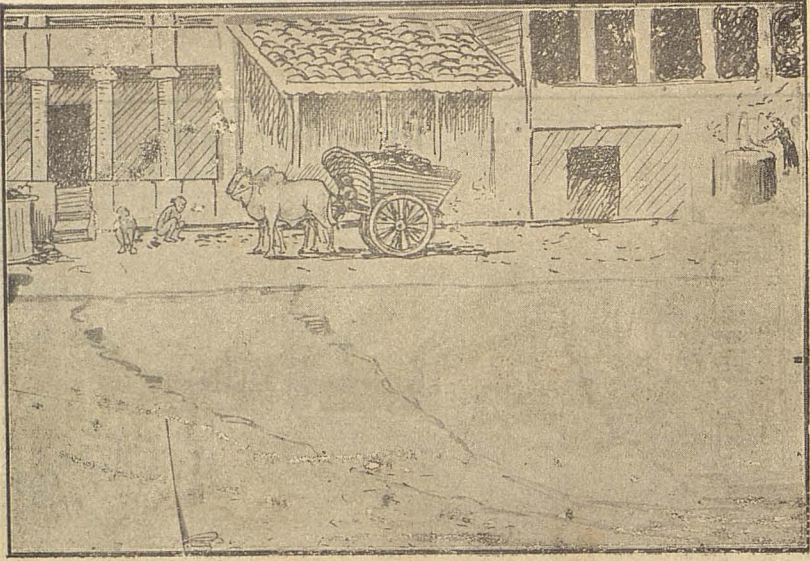
[மேலே வழிந்து ஓடும் சாக்கடைகள்]

அசுத்தத்திற்கும் வியாதிகளுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய தவசியம். தெருக்கள் அல்லது சந்துகளில் காணப்படும் அசுத்தங்களை அப்போதைக்கப்போது அகற்றிவிட வேண்டும். அசுத்த சாமான்களையே அபாய கரமானவையென்றும், அபாயகரமில்லாத வையென்றும் இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். செத்த பிராணிகள், கெட்டுப்போன உணவு பதார்த்தங்கள், சாம்பல் முட்டுகள், சாணிக் குப்பல்கள், எருமுட்டுகள், புதை பூமிகள், கசாப்புக் கடைகள் முதலியவைகளை அடிக்கடி சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் கண்காணித்து வரவேண்டும். ரஸ்தாக்

களையும் மற்ற பொது ஸ்தலங்களையும் பரிசுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

மனிதர்களுடைய மலமானது அபாயகரமானதென்பதை ஒருவரும் கவனிப்பதில்லை. சுத்தமான ஜல சப்ளைக்கும், மனிதர்களுடைய மலங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கும் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டியது முனிசிபாலிட்டிகளின் முக்கியகடமையாகும்.

அசுத்தம் ஏற்படாமல் ஜனங்களே தடுக்கக்கூடும். சிறிய குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் கூட ரஸ்தாக்களின் ஓரமாகவும், சாக்கடைகளின்மேலும் மலவிஸர்ஜனம் செய்து



1. திறந்த குப்பை வண்டி.

2. ஒழுங்காகக் கட்டப்படாத சாக்கடைகளால் கிணற்று ஜலம் கெடுகிறது.

கொள்ளுவதை நாம் காண்கிறோம். பல சந் தற்கு இந்த துர்ப்பழக்கத்தையே முக்கிய துகள் மிகவும் சுகாதாரக் கேடாக விருப்ப காரணமாகச் சொல்லவேண்டும். ரஸ்தாக்



[மல, வண்டியிலிருந்து ஒழுக்கு]