

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீர்வை.

ஆரோக்கிய மார்த்தங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ் எம். எஸ். ஸ். & யூ. கிருஷ்ணராவ். எம். பி. ஸ். 1

தொகுதி 2.

அக்டோபர், 1925.

பகுதி 10.

பொருளடக்கம்.

முகப்புப் படம்.

பக்கம்.

தானாகவே திறந்து மூடிக்கொள்ளக்கூடிய வசதிகளுள்ள குப்பை வண்டி.

தேகப் பயிற்சியில் அலகூதிய புத்தி ... 181

இந்தியர்களுடைய ஆகார வகைகள் (கனம் ஜஸ்டிஸ்
வி. ராமேசம் பி. ஏ., பி. எல்.) ... 182

கோழிமுட்டையின் உபயோகம் (ஸ்ரீமான் எஸ். ஆர். ஏ.
செல்லன், அவிஸ்டெண்டு சர்ஜன்) ... 186

இரைப்படைக் கோளாறு (ஐரா டப்ளியூ. ட்ரு, எம். டி) ... 187

திக்கிப்பேசும் குழந்தைகள் ... 188

தொத்து வியாதிகள் ... 190

பிரதம சிகிச்சைக் குறிப்புகள் ... 191

பேரிச்சம்பழத்தின் விசேஷம் ... 192

குழந்தைகளின் ஆகாரம் (ஸ்ரீமான் எம். ஏ. கிருஷ்ணய்யர்,
எல். எம். பி.) ... 192

தெருக்களின் சுராதாசமும் வியாதிகளும் (டாக்டர் வி. மில்ன்) ... 193

கடுகின் மகிமை ... 197

காலநிலையும் சரீராரோக்கியமும் ... 198

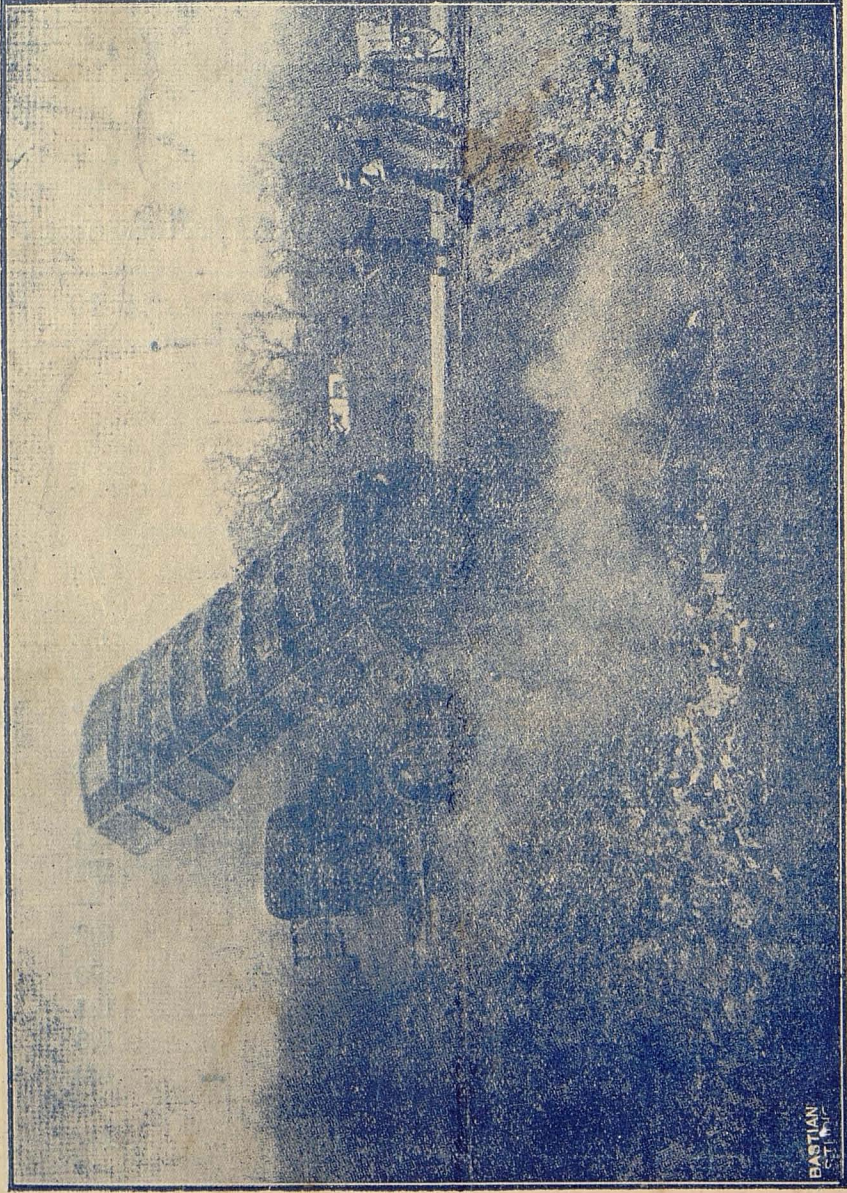
ஸன்னிபாத ஜோரம் ... 199

சுகாதாரக் குறிப்புகள்
(டாக்டர் ஹாரியட்வான்புரன் பெக்காம்) ... 199

விளம்பரங்கள்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியதீபிகை—அக்டோபர் 1925.



தானாகவே திறந்து முடிக்கொள்ளக்கூடிய வசதிகளுள்ள குப்பை வண்டி.
[வொர்ல்ட்ஸ் ஹெல்த்.]

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. }

அக்டோபர், 1925.

{ பகுதி 10.

தேகப்பயிற்சியில் அலக்ஷிய புத்தி.

இந்திய சமூகமானது தலைகீழாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. புதிதாகக் கிளம்பியிருக்கும் சமூகக் கேடுகளாலும், நல்ல எண்ணத்துடன் கற்பிக்கப்பட்டிருக்கும் புராதன வழக்கங்களைப் பெயரளவில் வைத்துக்கொண்டு கிரியாம்சையில் அசட்டுத்தனமாக மனம் போனவாறு நடந்து வருவதாலும், சரீரப் பயிற்சிக்காக ஏற்பட்டிருந்த தேசிய ஸ்தாபனங்கள் தினே தினே மறைந்து வருவதாலும், அவைசங்குப் பதிலாக கவரன்மெண்டாராலாவது, பொது ஸ்தாபனங்களாலாவது வேறு ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்படாததாலும், சரீரப்பயிற்சி விஷயத்தில் மொத்தத்தில் அசிரத்தையும் அலக்ஷியமும் ஏற்பட்டிருப்பதினாலும், ஒரு ஜாதி முழுதும் ஆண்மைத்தன்மை இழந்து வருகிறது.

இவ்விதம் இந்திய ஜாதியானது ஆண்மைத்தன்மை இழந்து வருகிற தென்பதற்கு நகரப்புறங்களிலும், நவீன நாகரீகமானது தலையெடுத்துவிட்ட கிராமாந்திரங்களிலும் மெலிந்து, நடக்கச் சக்தியற்றவர்களாய், கண்கள் குழிவிழுந்து, அவரவர்களுடைய வாசகிரமத்தைவிடப் பார்வையில் மூக்தோராய், சுகடோகங்களையே நாடியும், சரீரவன்மையை யிழந்தும் காணப்படும் ஜீவப்பிண்டங்களேபோதிய அத்தாக்கிகளாக இருக்கின்றன. தன்னுடைய சரீர, மனோவளர்ச்சிக்கு சரீரப்பயிற்சி அவசியமென்பதை அறிய ஆற்றலில்லாத எவர்தான் தேச கேஷமத்தில் அக்கரையுடைய வர்களாக இருக்கமுடியும்? இயற்கை அமைப்புக்கு இவ்வுள்ளு விரோதமான நிலைமையில் நாகரீகம் முதிர்ந்தோ, நாகரீகம் தலைகாட்டா

மலோ உள்ள எந்த தேசத்தினரும் இருப்பதாக நாம் அறிந்தோமில்லை. இத்தகைய நிலைமையினால் ஏற்படக்கூடிய விபரீத பலனைச் சிந்தனாசக்தியுள்ள சிலர் எடுத்துரைத்து உஷார்ப் படுத்துவதும், சிலர் இந்தக்கேடானது அதிகரித்து விடாமல் தடுப்பதற்கு ஆங்காங்கு ஸ்தாபனங்களை அமைக்க முற்பட்டிருப்பதும் நமக்கு ஓரளவு ஆறுதலைத் தருகின்றன.

வங்காளத்தில் “அமிர்தபஜார் பத்திரிகை” மூலமாக உலகிற்கு ஒப்புயர்வற்ற ஊழியத்தைச் செய்து, என்றமூழியாப் புகழைத் தேடிக்கொண்டிருக்கும் கோஷ் வம்சத்தை சேர்ந்த ஸ்ரீயுத பையுஷ் காந்தி கோஷ் என்பவர் இவ்விஷயத்தில் தீவிர முயற்சி செய்து வருகிறார். அவர் சுயஜாதி அபிமானத்துடன் தமது மாகாணத்தின் நிலைமையையும், பொதுவாக இந்தியாவின் நிலைமையையும் அலசிப் பார்த்து தகுந்த ஆதாரங்களைக்கொண்டு இந்தியர்களுடைய சரீர வளர்ச்சிக் கேடானது பரிஹரிக்க முடியாத அவ்வளவு சீர்கேட்டையடைந்துவிடவில்லை யென்றும், உலகினரையே பிரமிக்கச் செய்யும் விதமாகவும், சரீரத்திறமையில் உலகில் எப்பாகத்திலுள்ளோருக்கும் சரிசமத்துவமான நிலைமையை அடையவும் இந்திய ஜாதியை இன்னமும் தயார்ப்படுத்திவிடக் கூடுமென்று தெரிவித்திருக்கிறார்.

காலஞ்சென்ற பாபு பானர்ஜியின் அரிய முன்னுரையுடன் “இந்தியர்களுக்கு சரீரப் பயிற்சி விஷயத்தில் இருந்து வரும் அசிரத்

தை³யென்று பெயரிட்டு அவர் (ஆங்கிலத்திற்) வெளியிட்டிருக்கும் சிறிய நூலில்தனிப்பட்ட நபர்களுக்கும், பொது ஸ்தாபனங்களான பாடசாலைகளுக்கும், கவர்ன்மெண்டாருக்கும், ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கும் எவ்விதம் இன்னமும் உயிருடனிருக்கும் புராதன சரீரப்பயிற்சி முறைகளை உருப்படுத்தி, ஒருப்படுத்தி, இந்திய ஜாதியைச் சக்தியுடைய ஜாதியாகச் செய்யலாமென்பதற்குப் பல அரிய யோசனைகளை சொல்லியிருக்கிறார்.

இந்திய வாசிகள் அனைவரும், முகம்மதியர், ஹிந்துக்கள், கிறிஸ்துவர், ஆங்கிலோஇந்தியர், போர்க்குணம் படைத்த ஜாதியாரின் வம்சஸ்தர்கள், தொழில் துறையிலீடுபட்டிருந்த வம்சஸ்தர்கள், அனைவருடைய சரீரத் தென்பும் குறைந்து கிடக்கிறதென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

இத்தகைய சீர்கேடடைந்த தூர்ப்பலர்களிடையேயும் ராமமூர்த்தி, பீமவானி, மஹேந்திரநாதர், வியாம்சந்தரகோஸ்வாமி, குலாம் ரஸ்தம் ஹிந்த், அகமதுபக்ஷ், கௌரா சகோதரர்கள், இமர்பக்ஷ், கோஹார் போன்றவர்கள் தோன்றி இருப்பதை அவர் எடுத்துக் காட்டி யிருக்கிறார்.

அவர்களுடைய பெருமைகளையும், மேனாடுகளில் அவர்களிற் சிலர் அடைந்துள்ள வெற்றிகளையும் அவர் குறிப்பிடுகையில் ஸ்ரான்டோ,

லயோனல் ஸ்டிராங்க் போர்ட், சபானா, மாரிஸ்டெரியாஸ், கார்ப்பிலாட்டிலோலி இவர்களுடன் அவர்களை ஒப்பிட்டு இந்திய முறையுடனும், முக்கியமாக யோகப்பியாச முறையுடனும், மேனாட்டு முறைகளைக் கலந்துபழகுவதால் எத்துணை அனுகூலங்கள் ஏற்படக்கூடுமென்பதையும் எடுத்துக் காட்டி யிருக்கிறார்.

ஸ்ரீயுத பையுஷ்கார்திகோஷும், அவருடைய சகாக்களும் இப்பொழுது மேற்போட்டுக்கொண்டிருக்கும் பிரசாரத்தைத் தீவிரமாக நடத்தி வரும்படி நாம் வேண்டிக்கொள்ளுவதுடன், இந்திய ஜாதியின் சக்தியை வளர்ப்பதில் சிரத்தையுடைய ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபரும், பொது ஸ்தாபனமும் அவருடைய சிறிய நூலைப் படித்துப் பலனடையுமாபடி வேண்டுகிறோம். இப்பொழுது அவருடைய பிரசாரத்தின் இரண்டாவது பதிப்பு நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு பதிப்பிலும் இச்சிறிய நூலானது அபிவிருத்தியடைந்து, இந்தியாவுக்கு ஒப்புமாவற்ற ஊழியத்தை செய்து வருமென்று நம்புகிறோம்.

[குறிப்பு:—இந்திய ஜாதியின் சரீரத் தென்பு குறைந்து வருவதைப் பற்றிய பல வியாசங்கள் தொடர்ச்சியாக ஆரோக்கியதீபிகையில் வெளியிடப்பட்டுவரும்.]



இந்தியர்களுடைய ஆகார வகைகள்.

[கனம் ஜஸ்டிஸ் வி. ராமேசம் பி. ஏ., பி. எல்.]

உலகில் ஜீவித்து வரும் சராசரப் பொருள்களைத்தும், அவைகள் தாவர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவையாயினும், மனித வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவையாயினும், அவைகளின் வாழ்விலால் சரீரத்திலுள்ள சக்தியை இழந்தும், அவைகளை மீண்டும்பர்த்துசெய்து கொண்டிவரும் காலசக்தர்கள் போன்றிருக்கின்றன. அவைகளின் ஒவ்வொரு போக்கும் எத்துணை அற்பமானதாயினும் சரீர சக்தி

யைக் குறைத்துவருவதால் வெளியிலிருந்து சக்தியை வளர்க்கக்கூடிய வஸ்துக்களைச் சரீரத்தில் சேர்த்து, அவைகள் சரீரத்துடன் சம்பந்திக்கச்செய்து, இழந்து விட்ட சக்தியை ஈடு செய்யவேண்டியிருக்கின்றது. மிஸ்டர் வால்டர் டிலாமேர் இந்த உண்மையை அழகாக வர்ணனைசெய்திருக்கிறார்.

மேல்கண்டவாறு சரீரத்திலிருந்து குறையும் சக்தியை இட்டு நிரப்புவதற்காக நாம்

உட்கொள்ளும் பொருளானது நன்றாக ஜீரணமாவதற்கு சரீர்ப் பொருள்களுடன் சம்மந்திப்பதற்காக அவைகள் ஜீரணமாக்கத்திற்கு உட்படுபவைகளாக இருக்கவேண்டும். கற்கள், மூங்கில் கழிகள் போன்ற வஸ்துக்கள் இயற்கையாகவே ஜீரணமாகக்கூடாத வஸ்துக்களாகும். அத்தகைய வஸ்துக்கள் பூராவாகவோ, அல்லது அரை குறையாகவோ சவுகரியார்த்தம் நாம் அழைக்கும் தசை அல்லது ரக்தத் துடன் சம்பந்திக்கக் கூடியவைகளென்று விசேஷ சிந்தனாசக்தி யுடையவரும் கற்பனை செய்துவிட முடியாது. இவைபோன்ற வஸ்துக்களையே ஒருவன் உட்கொள்ளுவானாயின் அவனுடைய குகை சுருங்கி, பசியினால் அவன் இறந்துபோக நேரிடும். ஆகையால் வெளியிலிருந்து நமது சரீரத்திற்குள் நாம் செலுத்தும் ஆகாரப் பதார்த்தமானது போதிய அளவு இருப்பதுடன், ஆகாரப் பதார்த்தமென அழைக்கப்படத் தக்கதாகவு மிருக்கவேண்டும். வளர்ச்சியடைந்துவரும் காலத்தில் சரீரத்திற்குள் ஏற்படும் சக்தியின் விரமமானது அதிகமாக இருப்பின் அதற் குத்தகுந்தபடி அதிகப்படியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். வயோதிகம்போன்ற நிலைமையில் சக்திக்கு ஏற்படும் செலவு குறைந்தால், அதற்குத் தகுந்தவாறு நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் அளவும் குறைய வேண்டும். எப்பொழுதும் நிதானம் உவறலாகாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது நமது சரீரத்தின் தேவைக்குப் போதியதாக இல்லாவிட்டால் களைப்பினால் திறமைக் குறைவு ஏற்படும்; அதிகப்படி ஆகாரத்தை ஏற்றிவிட்டாலும், வயிறு கனத்து, அதன் மூலமாகவும் திறமைக் குறைவு ஏற்படும். முந்தின பிரமேயம் ஏற்படுவது அரிது; பிந்தின பிரமேயம் ஏற்படுவது சர்வ சாதாரணமாக இருக்கிறது.

ஆகவே, ஆரோக்கியமான வாழ்வை நடத்தி வருவதற்குத் தகுந்த ஆகாரம்தேவையென்று நிதரிசனமாகத் தெரிகிறது. அதாவது, நாம் சரியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளின் தேசத்தில் ஏற்பட்டுள்ள கழிவானது இட்டு விரப்பப்பட்டு, நம்முடைய பாதுகாப்பு

ஸ்தலங்களும் வலுவடைகின்றன; தகுதியற்ற ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டால் நமது சக்தி குறைந்துவருகிறது. சரியாக ஜீரணமாகக் கூடாததாகவும், சரீரத்தில் கிரமமாக சம்பந்திக்கக் கூடாததாகவுமுள்ள வஸ்துக்களைச் சரீரத்திற்குள் செலுத்தினால், அவைகளைச் சரீரத்தில் பக்குவப்படுத்துவதற்கு அனவசியமாக அதிகச் சக்தி வேண்டியிருக்கிறது. இதன் பலனாக வேறு காரியங்களுக்காக உபயோகப்படக் கூடிய சக்தியானது சரீரத்திற்குள்ளேயே இக்காரியத்தில் ஈடுபட்டுவிட வேண்டியிருக்கிறது. நாமனைவரும் அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தை உட்கொண்டு விடுகிறோமென்று சர்வ சாதாரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது. இவ்விதம் சொல்லிக்கொண்டிருத்தலால்மட்டில் எவ்வித மாறுபாடும் ஏற்படுவதைக் காணோம். ஒரு மனிதன் பற்களினாலேயே தன்னுடைய புதை பூமியைத் தோண்டிக்கொள்ளுகிறானென்று வெகுகாலமாக ஒரு மூதுரை கூறப்பட்டு வருகிறது. இதன் உண்மையை வைத்திய டிபுணர்கள் நன்குணர்ந்தே ஆகாரமுறைகளை ஒழுங்குப்படுத்தும் துறையிலிறங்கி யிருக்கின்றனர்.

மனிதர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் யோக்கியதையை சில குறிப்பான தத்துவங்களை அனுசரித்து மதித்து விடலாமென்றும், இதுவே பரதானமென்றும் சமீபகாலம் வரையில் சொல்லப்பட்டுவந்தது. இப்பொழுது நமது அறிவு விசாலமடைந்திருக்கிறது. மேலே குறிப்பிட்ட குறிப்பான தத்துவங்கள் யாவையென்பதைக் கவனிப்போம். காயவைத்தபருப்பு வகைகள் ப்ரோட்டெசன்; அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை முதலியவைகளான கார்போஹைட்ரேட்டுகள்; வெண்ணெய், தாவர எண்ணெய்கள் போன்றன கொழுப்புகள்; சில மரக்கற்களிலும், பழங்களிலுமுள்ளவை உலோகவஸ்துக்கள். இந்த மூன்றுவகைவஸ்துக்களும் நமது ஆகாரத்தில் சேர்ந்தால் போதுமென்பது கருத்து. நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் பெருமபான்மையானவைகளில் இந்த

வஸ்துக்கள் ஓரளவு இருந்து வருகின்றன. பாலில் தான் இந்த வஸ்துக்களின் வீதாசாரம் ஒழுங்காக இருந்துவருவதாகக் கருதப்பட்டது. இந்த நிலையான சித்தாந்தங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சில குணங்கள் இருப்பதாகக் கூறப்பட்டுவந்தது. உதாரணமாக, ப்ரோட்டிகள் தசைவளர்ச்சிக் கேற்றவையென்றும், கார்போஹைட்ரேட்கள் சக்தியை வளர்ப்பவை யென்றும், கொழுப்புகள் சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டிபண்ணத் தக்கவை யென்றும் சொல்லப்பட்டு வந்தது. இவைகளைத்தும் கேவலம் கற்பனையின் பலனே யாகும். நமது ஆகாரப் பிரச்சினையை ஆராய்ச்சி செய்கையில் இவைகளுக்குத் தகுந்த ஆதாரமிருப்பதாக ஏற்படவில்லை. அதற்கடுத்தாற்போல் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் எவ்விதம் நமது சரீரத்திற்குள் வேலை செய்கின்றனவோ அவ்விதமே பரீக்ஷார்த்தக் குழாயிலும் வேலை செய்வதைக் காட்டலாமென்ற மற்றொரு பைத்தியக்காரக் கொள்கை கிளப்பிவிடப்பட்டது. பிறகு நாகரீகமுள்ள பிரஜைகளுக்கு சரீர அசௌகரியத்தை விளைவிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஏவை யென்று அறிய ஆராய்ச்சி தொடங்கப்பெற்றது. யூரிக் ஆலிடே கெடுதலை விளைவிக்கிறதென்று மிஸ்டர் ஹேக் என்பவர் சொன்னார். கார்போஹைட்ரேட்டுகளினால் கேடு விளைக்கிறதென்று மிஸ்டர் ஹேர் சொன்னார். மற்றும் சிலர் வேறு சில பாதார்த்தங்களினால் கெடுதல் விளைகின்றதென்று டினர். இவைகளைக் கேட்டு ஜனங்கள் ஏமாந்துபோகாமலிருக்கவேண்டுமென்பதற்காகவே இந்த சித்தாந்தங்களை இங்கு குறிப்பிடலானேன்.

ஜீவஸத்துப் பொருளொன்றுண்டென்பதை அறியாமலே இந்தப் பைத்தியக்கார சித்தாந்தங்கள் வெளியிடப்பட்டன. அந்த உண்மை வெளிப்பட்டபிறகு நமது ஆகார முறைக்கே ஒரு கொடிய சோதனை ஏற்பட்டு விட்டது. நமது சரீரத்திற்கு அல்லலை விளைவிப்பது திருட்டுத்தனமாக சரீரத்தில் சேரும் வெளி வஸ்துவை வென்றும், நமது சரீர சம்

ரக்ஷணத்திற்கு அத்தியாவசியமான பொருள் சரீரத்தில் சேராததே காரணமென்றும், இப்பொழுது புலப்பட்டு விட்டது. இப்பொழுது சில ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் சில பொருள்கள் சேர்ந்திராததால் அவைகள் ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கவைகளல்லவென்று கருதப்படுகின்றன. அவ்விதம் ஆஜரில்லாத பொருள்கள் யாவையென்று ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் பரிசீலனை செய்துவருகிறார்கள். இந்த ஆராய்ச்சியானது இப்பொழுது நாம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் விவகாரத்திற்கே உபயோகப்படக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவருகையில் தப்பெண்ணங்கள் உண்டாக இடமேற்படலாம். ஜீவஸத்துப்பொருள்களைப்பற்றி நமக்கு இன்னும் போதிய ஞானம் ஏற்படவில்லை. அவைகள் வெகு மறைவாக இருக்கின்றவைகளாதலால் அவைகளைப் பிரித்துக் கூறுவது அசாத்தியம். அவைகளில் நான்கு பொருள்கள் இப்பொழுது பகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் மிஸ்டர் பர்க்கென்பவர் 5 பொருள்களிருப்பதாகக் கூறுகிறார்.

பொதுவாகச் சொல்லுமிடத்து ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பாகம் செய்யப்படாத வஸ்துக்களிலேயே இருக்கின்றனவென்றும், பாகம் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்களில் இருப்பதில்லைமென்றும் சொல்லலாம். ஆனால் இதுவும் சரியானதென்று சொல்லிவிடுவதற்கில்லை. ஏனெனில் சில வஸ்துக்களைப் பாகம் செய்தபிறகும் அவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தங்கித்தானிருக்கின்றன. சாதாரண உஷ்ணத்தில் அதிகநேரம் பாகம் செய்வதால் ஜீவஸத்துப்பொருளில் ஏற்றும் குறைவானது கடுந்தீயில் சிந்து நேரம் பாகம் செய்வதால் குறைவதில்லை யென்று தெரிகிறது. சில ஆகாரப்பொருள்களின் மேலே ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தங்கியிருக்கின்றன. உதாரணமாக ஆலையில் குத்தப்படாத அரிசியின் மேலே ஜீவஸத்துப் பொருள் தொத்திக்கொண்டிருக்கிறது; ஆலையில் அரைக்கப்பட்ட அரிசியில் அது இருப்பதில்லை. பழுப்பு ரொட்டியில் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது; வெள்ளை ரொட்டியில் இருப்பதில்லை. தோலை உரித்த

உருளைக்கிழங்கைவிட தோலை உரிக்காத உருளைக்கிழங்கில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. ஜீவஸத்துப் பொருளில் முக்கியமான வஸ்துவொன்றிருக்கிறது. செத்துப்போன வஸ்துக்களில் அது இருப்பதில்லை. உதாரணமாக, சாய்ந்துபோன பட்டாணி, அவரைக்காய் முதலியவைகளில் அது இருப்பதில்லை. ஆனால் அவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்து, ஒரு கம்பிளியில் காற்றோட்டமாகப் போட்டு வைத்திருந்தால், அவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மறுபடி உண்டாகிவிடுகின்றன.

மனித சமூகத்தார் காட்டுமிராண்டித்தனமான சிலமையிலிருந்து இப்பொழுதுள்ள சிலைமைக்கு, அதாவது மிருகங்களிலும் அவர்கள் சிரேஷ்டர்களென்ற சிலைமைக்கு, மாறிப்பொழுது எல்லா வஸ்துக்களையும் அவர்கள் பச்சையாகவே புசித்துவந்தார்கள். எந்தக்காலத்தில் அவர்கள் உணவுப் பொருள்களைப் பாகம் செய்து வர ஆரம்பித்தனரென்று இப்பொழுதுஜோவியம் சொல்லுவதற்கில்லை. ஆனால் பாகமுறையே நாளடைவில்தான் தலைக்காட்டி வந்திருக்கிறதென்று தெரிகிறது. சிருஷ்டனா புருஷன் என்ற அந்தஸ்தை மனிதன் அடைந்ததற்குப்பச்சையான வஸ்துக்களை அதாவது ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அவன் உட்கொண்டதே காரணமென்பதை ஒருவரும் ஆட்சேபிக்க முடியாது. அவனுடைய வன்மை குறைந்ததற்கு அவனுடைய ஆகாரவஸ்துக்களில் இந்தப்பொருள்கள் குறைந்ததே காரணமாகும். அவ்விதம் நாளடைவில் அந்த பொருள்களைக் குறைத்துவந்து, இப்பொழுது அந்தப் பொருள்களையே விலக்கு செய்யும் சிலைமைக்கு மனிதன் வந்து விட்டான். வியாதிக் குருமிகளே காரணமென்ற கொள்கைபரவிய பிறகு ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் விலக்கும் அதிகரித்து விட்டது. குருமிகள் சரீரத்தில் சேர்வதாலேயே வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்ற சித்தாந்தம் பரவிய பிறகு ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப்பாகம் செய்பவெண்டு மென்ற சம்பிரதாயம் ஏற்பட்டிவிட்டது.

தொட்டில்முதல் சுகொடுவரை நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது பாகம் செய்யப்பட்டதாகவே இருக்கவேண்டுமென்ற தர்மத்தை அனுஷ்டிக்கும் சிலைமைக்கு நாம் இப்பொழுது வந்துவிட்டோம். இதனால் சுகொடானது தொட்டிலுக்குச் சமீபித்து விட்டது.

பாகம் செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்கள், போதைதரும் பானங்கள், புகையிலை இவைகள் போன்றவைகளே. பாகம் செய்வது அனாவசியமான ஆடம்பரமே யாகும். அதனால் கெடுதியே வீணாகின்றது. வேகவைக்கப்படாத ஆகாரங்களும், பாகம் செய்யப்படாத மரக் கறிகளும், பக்குவம் செய்யப்படாத பழவகைகளும் நமக்கு முக்கியமானவை. நமது சரீராரோக்கியத்திற்கு அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் அவைகளிலிருக்கின்றன. பாகம் செய்யப்பட்ட ஆகாரவகைகள் உத்வேகத்தைக் கொடுக்கின்றன வென்பது வாஸ்தவமே. அதில் ஆசையை அவைகள் உண்டு பண்ணுகின்றன. பசியானது பாகம் செய்யப்பட்ட ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலேயே ஏற்படுகிறது. பாகம் செய்யப்படாத ஸாலட்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் முதலியன உத்வேகத்தைக் கொடுப்பதில்லை. அத்தகையவைகளை அளவுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிட்டுவிட முடியாது. இப்பொழுது நமக்குப் பலவித வியாதிகள் உண்டாவதற்கு நமது உயிர் வாழ்விற்கு வேண்டிய பொருள்கள் ஆகாரத்தில் சேராததே காரணமாக இருக்கிறது. இந்தப் பொருள்களின் குறைவினாலேயே சில முக்கியமான வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்றும் இப்பொழுது ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் இந்தக் குறைவினால் வியாதிகளை எதிர்த்துவிடக்கூடிய சக்தி நமது சரீரத்திற்குக் குறைந்துவிடுமென்பது இன்னும்சரியாக உணரப்படவில்லை. ஆகவே எல்லா ஆகாரங்களையும் பச்சையாகவே சாப்பிடவேண்டுமா வென்ற பிரச்சினை கிளம்புகிறது. பச்சையாகவே நாம் சாப்பிடவேண்டுமென்றே ஆண்டவன் சங்கற்பித்திருப்பதாக நாம் நினைக்கவேண்டும். இல்லையேல் பாசம் செய்தால் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்

விடவேண்டுமென்று ஆண்டவன் விதித்திருக்கமாட்டான். மதுசாரம், புகையிலை இவைகளைப்போன்றே பாகம் செய்த ஆகாரமும் நமக்கு நன்மை தருவதில்லை. அவைகளால் தீங்கேற்படாமலே தடுத்துக்கொள்ளக்கூடும். மதுவினாலும், புகையினாலும்

விளையுங் கேடுகளை சுலபமாக எடுத்துரைக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆயினும் பாகம் செய்த பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுவதால் ஆகாரத்திலுள்ள சத்தே இவ்வாற்தான் போய்விடுகிறது என்பதைச் சொல்லுவார். இன்னுமொருவரும் ஏற்படவில்லை.

கோழிமுட்டையின் உபயோகம்.

[ஸ்ரீமான் எஸ். ஆர். ஏ. செல்லன், அவுஸ்டென்டு சர்ஜன்]

மாமிசம், மீன் முதலியவைகளைப் போலவே கோழிமுட்டையும் ஒரு முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருக்கிறது. அதில் சுலபமாக ஜீரணமாக்கக்கூடிய வெள்ளைக் கருவும், கொழுப்பும் இருக்கின்றன. உள்ளேயிருக்கும் கருவைக் காப்பாற்றுவதற்காகவும், கரு உருவடைந்து வெளிப்படுவதற்கும் அனுகூலமாக இருந்துவரும் மேல் ஓட்டில் பல நுண்ணிய துவாரங்கள் இருந்துவருவதால், அவைகளின் வழியாகக் காற்று உள்ளே செல்லுகிறது. இவ்விதம் காற்று அதிகமாகச் செல்லுவதில் உள்ளேயுள்ள கரு அழுகிப்போய்விடுவதுமுண்டு.

கோழிமுட்டையினுள்ளேயே யிருக்கும் சிசுப்புப்பாகத்தில் கொழுப்பும் வெள்ளைக் கருவும் கலந்திருக்கின்றன. வெள்ளைப்பாகத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக இல்லை. ஆகையால் கோழிமுட்டைகளை உபயோகிக்கையில் வெண்ணெய் முதலிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கோழிமுட்டைகளின் தன்மையானது பெட்டைக் கோழிகள் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

கோழிமுட்டையை மூன்று நிமிஷநேரமே ஜலத்தில் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். கடினமாசுப் போகும் வரையில் கொதிக்க வைத்துவிட்டால் ஜீரணமாக முடியாமற் போய், மலச்சிக்கல் ஏற்படும். ஆகையால் அஜீரணத்தினால் உபாடைப்படுபவர்களும், வியாதியிலிருந்து தெளிந்து வருவோரும் இவ்விதம் கடினமாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட முட்டைகளை உபயோகிக்கலாகாது. நன்றாகக்

கரைந்து போகக்கூடாத பாகங்கள் இரைப்பையிலும், குடலிலும் தங்கிவிட்டால் விஷத்தன்மையை அடைந்துவிடுகின்றன. பொதுவாக பிணியிலிருந்து தெளிந்து வருபவர்கள் வேகவைத்த முட்டைகளை உபயோகியாமலிருப்பதே உத்தமம். மேல்மூடி பிளந்து விடின் வேகவைக்கும் காலத்தில் உள்ளேயுள்ள வஸ்துவானது வெளியே வராமல் அகலமாயுள்ள முனைப்பக்கத்தில் குண்டுசியால் பொத்துவிட்டுப் பாதுகாக்கலாம். பச்சையாகவும் கோழிமுட்டைக்குள்ளிருக்கும் வஸ்துவை பரல்லாவது சாராயத்திலாவது கலந்து சாப்பிடலாம். பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகிவிடும். தூர்பலர்களும், பிணியாளர்களும் இவ்விதம் செய்வது உத்தமம்.

கோழிமுட்டையானது நாள்பாடாததாவென்பதை சூரியவெளிச்சத்தில் காட்டித் தெரிந்துகொள்ளலாம். புதியமுட்டைபாகவிருந்தால் மத்தியில் உள்ளேயுள்ள கருத் தெரியும். நாளப்பட்டதாக இருந்தால் உச்சியில் தெரியும். உப்பைக் கரைத்த ஜலத்தில் போட்டும் பரீகரிக்கலாம். நல்ல முட்டைகள் அழுந்திப்போகும். கெட்டவைகள் மிதக்கும். கெட்டுப்போன முட்டைகள் சுத்தமான ஜலத்திலும் மிதக்கும்.

கோழிமுட்டை ஓட்டின் வழியாக உள்ளே காற்றுச் செல்ல முடியாமல் பிசினையாவது வேறு கொழுப்பையாவது தடவி வைத்துவிட்டால், உள்ளேயுள்ள வஸ்துவானது எவ்வளவு காலமானாலும் கெட்டுப் போகாமலிருக்கும்.

இரைப்பைக் கோளாறு.

[ஐரா டப்ளியூ ட்ரு, எம். டி.)

வெகு ஜனங்கள் இரைப்பைக் கோளாறினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அவ்விதம் அவர்கள் கஷ்டப்பட வேண்டியதேயில்லை. ஹெல்த் அண்டு ஸ்ட்ரெங்த் என்ற சஞ்சிகைகளில் ஆகா முறைகளைப் பற்றி வெளியிடப்பட்டு வரும் விஷயங்களை அவர்கள் கவனித்து, கிரமமான வியாயாமங்களை அவர்கள் செய்து வந்தால் தங்களுக்கு இரைப்பை மொன்றிருக்கிறதென்பதையாவது, அல்லது அஜீரணம் என்றதொரு உபாதை இருக்கிறதென்பதையாவது அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளாமலே இருக்கலாம்.

ஒழுங்குத் தவறான ஆகாரங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுதல். மிதமிஞ்சிப் புசித்தல், இரைப்பைக்குப் போதிய ஓய்வு கொடுத்தல் ஆகிய காரணங்களைத் தவிர மற்றொன்று மிருக்கிறது. முதுகெலும்பு விஷயம் முக்கியமானது. முதுகெலும்புகள் தோள்பட்டைகளுக்கு இடையேயுள்ள பாகத்திலிருந்து ஆரம்பமாகின்றன. அவைகள் இரைப்பை நரம்புகளின்மீதும், இதர சில நரம்புகளின்மீதும் ஆதிக்கமுடையவைகளாக இருக்கின்றன. இந்த இருவகைப்பட்ட நரம்புகளுக்கு எவ்விதப் பாதகத்தை விளைவித்தாலும், இரைப்பை நரம்புகள் பலஹீனமடைந்து, ஜீரணத்திற்கு அவசியமான பிரிவினை ஏற்படுவது தடைப்பட்டுப் போகிறது. தன்னிடம் வந்து சேரும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஒன்றுசேர்த்து, ஜீரணஸத்தை அதன்மீது பொழிந்து, ஒன்றுபடுத்தி, சிறிய குடல்களுக்கு அவைகளை அனுப்புவது இரைப்பையின் வேலையாக இருக்கிறது. அங்குதான் முடிவாக நாம் உட்கொண்ட ஆகாரமானது ஜீரணமாகின்றது.

முதுகெலும்புகள் புறப்படும் இடத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டால் இரைப்பை பாதகமடைந்து, இரைப்பை நரம்புகள் தங்கள்

டைய வேலைகளைச் செய்யமுடியாமற் போய் விடுகின்றன.

நிற்கையிலாவது, உட்காருகையிலாவது, கோணலாகச் செய்துகொண்டாலும், வேலை செய்யுங்காலத்தில் சரீரத்தைக் கோணலாக வைத்துக்கொண்டாலும், முதுகெலும்புகள் இடபேதகமடைந்து, இரைப்பைக் கோளாறுண்டாகின்றன. தோள்பட்டையிலிருந்து முதுகெலும்புகள் பிரியுமிடத்தில் சிறிது மாறுதலேற்பட்டாலும், இரைப்பை சரியாக வேலை செய்ய முடியாமற் போய்விடலாம். தவிரவும் காலக்கிரமத்தில் இரைப்பை நரம்புகளின் சக்தி குறைந்து, தீராத வியாதி ஏற்படும். இவ்வித நிலைமை ஏற்படாமல் சுலபமாகத் தடுத்துக்கொள்ள இடமிருக்கையில் வீணை பலர் அனுவசியமாக அவஸ்தைப்பட வேண்டியதில்லை.

நடக்கையிலும், உட்கார்ந்திருக்கையிலும், நிற்கையிலும், சரீரத்தைச் சரியாக வைத்துக் கொண்டும், தோள்பட்டைகளைச் சரியாக வைத்திருப்பதற்காக ஏற்பட்டுள்ள சாமான்ய வியாயாமங்களைச் செய்து கூன்விழாமல் தடுத்துக்கொண்டும், வந்தால் முதுகெலும்புகளால் உபாதை ஏற்படாமல் செய்துகொள்ளலாம். முக்கியமாக இதற்கு உபபேகமாக இருக்கக் கூடிய நான்கு சாமான்ய வியாயாமங்களைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்.

நான்கு சிறந்த வியாயாமங்கள்.

1. குதிகாலைச் சேர்த்துக்கொண்டு நில்லங்கள். இரண்டு கைகளையும் இருபுறங்களிலும் நீட்டிவிட்டு, கைவிரல்கள் நேராக மேனோக்கும் வரையில் உயர்த்துங்கள். அதிகமாகக் கஷ்டப்படாமல் சாத்தியமான வரையில் பின்பக்கமாகச் சாயுங்கள். பிறகு கைவிரல் நுனியால் தரைபைத் தொடுவது போல் முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள்.

2. கைகளை தோள்பட்டைக்கு நேராக நீட்டிவிடுங்கள். இடுப்புக்கு மேல் சரீரத்தை இடது பக்கமும் வலது பக்கமாக ஊஞ்சலாட்டுங்கள்.

3. பிறகு கைகளை தலைக்கு நேராகத் தூக்குங்கள். வலது காலை ஒரு அடிமுன்னே வைத்து முன்பக்கமாகக் கூடுமானவரையில் வளைந்துகொடுங்கள். மறுபடியும் யதாஸ்தி திக்கு வந்து, பிறகு இடது காலை ஒரு அடி முன்னே வைத்து, முன்பக்கமாக வளைந்து கொடுங்கள்.

4. முந்தின வியாயாமத்தில் கண்டபடி கைகளைத் தலைக்கு நேராக உயரே தூக்கவும். வலது காலை ஒரு அடி வலப்பக்கமாகத் தள்ளிவைத்து, இடுப்புக்கு மேலே சரீரத்தைச் சாத்தியமான வரையில் வளைத்து வலது கையினால் பூமியைத் தொடுங்கள். பிறகு இடது பக்கத்திலும் இவ்விதமே செய்யுங்கள்.

இந்த நான்கு வியாயாமங்களும் இருவகைப் பிரயோஜனங்களை உடையவைகளாக இருக்கின்றன. முதலெலும்புகள் இதனால் சரியான ஸ்திதியிலமைவதுடன், முதலெலும்புப் பக்கமாக ரத்த ஓட்டமும் சரியாக ஏற்

படுகிறது. தவிரவும், அடிவயிற்று நரம்புகளும் நன்றாக வளர்ந்து தொந்திச்சரிவு ஏற்படாமலிருக்கும்.

இவைகள் வெகு சாமான்யமானவை. காலை யில் 10 நிமிஷ நேரமும் மாலையில் 10 நிமிஷ நேரமும் செய்தால் போதுமானது. ஒவ்வொரு வியாயாமத்தையும் ஐந்து முறை செய்தால் போதும். இதனால் சரீரத்தில் இதர அவயவங்களுக்கும் அனுகூல மேற்படும். பிறகு அவரவர்களுடைய சவுகரியத்திற்குத் தகுந்தபடி அதிகத் தடவைகள் அனுஷ்டிக்கலாம்.

சுக சரீரிகளாகவும், பிணியாளராகவுமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு இன்னொரு விஷயத்தைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இரைப்பையை வளர்ப்பதினால் சரீரம் முழுவதின் சக்தியும் அதிகரிக்கும். தவிரவும், சரீரமும் ஒழுங்காக அமையும். ஸ்திரீகளை வரும் அழகானவர்களாகவும் புருஷர்களை வரும்பலமும், ஒழுங்கான அமைப்பு முடையவர்களாகவுமுள்ள ஜாதியாக நாம் மாற வேண்டுமென்னும் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்கு இது தகுந்த வழியாகும்.

திக்கிப் பேசும் குழந்தைகள்.

அதிகமாகத் திக்கிப் பேசும் குழந்தைகளுடைய வார்த்தைகளைக் கேட்போருடைய மனதில் கலப்படமான எண்ணங்கள் உதிக்கின்றன. சிலருக்கு அது பரிகாசமாக இருக்கும்; பொறுமையற்றவர்களுக்கு அது கோபத்தை விளைவிக்கும்; ஆனால் உண்மையான உணர்ச்சியுடையவர்களுக்கு இரக்கமும் பச்சாதாபமும் ஏற்படும். அந்தக் குறையை நிவர்த்திசெய்ய முடியாத நிலைமையில் தாழ்நுப்பதைக் கேட்போர் நினைக்கையில் அவர்களுடைய அனுதாபம் அதிகரிக்கும். இருந்தாலும் துரதிர்ஷ்டம் வாய்ந்த இந்தக் குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்ய நாம்

முயலின் நிலைமை இவ்வளவு கேவலமாக இராது. பொதுவாக இந்தப் பொறுப்பை எவரும் ஏற்றுக்கொள்ள முன்வருவதில்லை யாயினும் சில இடங்களில் இதை நிவர்த்திக்க வழி தேடப்பட்டு வருகிறது. வில்லெஸ்டன் வைத்திய உத்தியோகஸ்தரான டாக்டர் ஜார்ஜ் எப் புச்சன் சிறந்த தொகுதிட்டத்தைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

சிறந்த வெளியிலுள்ள பாடசாலைகளில் சேர்த்துக்கொள்ளுதல், ஆகாரம், வியாயாம விஷயங்களைக் கவனித்தல், வாயிலாவது, தொண்டையிலாவது வரிச்சலை உண்டு பண்ணி வரும் வஸ்துக்களை எடுத்துவிடுதல்

போன்ற காரியங்களைச் செய்வதினால் அந்தக் குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்குவதை திக்கல் நிவர்த்தியாவது பெரிதும் பொறுத்திருக்கிறது. பிறகு அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு தன்னம்பிக்கையையும், நிதான உணர்ச்சியையும் உண்பெண்ண வேண்டும். இவைகளுடன் திக்கல் விடாதினியை நிவர்த்தி செய்வதற்காக பிராணயாம முறை, ஆசவாஸம், படிப்படியாகப் பேசப் பழகுதல் முதலிய விஷயங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். இத்தகைய போதனையை வரகாலமோ, அல்லது அந்த கதிகமாகவோ சாதாரணப் பள்ளிக்கூடமல்லாத இடத்தில் கொடுக்க வேண்டும். சதாகாலமும் அச்சிறுவர்கள் அங்கேயே இருந்து போதனை பெற்றுவர வேண்டுமென்பதில்லை. வரத்திற்கு இருமுறை அந்த வகுப்புகளுக்குச் சென்று போதனை பெற்று பாக்கி நேரங்களில் சாதாரணப் பள்ளிக்கூடங்களுக்குச் சென்று வரலாம். ஆனால் பூராக்காலத்தையும் இதே பயிற்சியில் செலவிடுவதினால் சில அனுகூலங்களிருக்கின்றன. தனி உபத்தியாயர் இதே வேலையாக இருந்துவரலாம். தவிரவும், சிறுவர்களுக்கும் ஏனைய மாணவர்களினிடையே திக்கிப் பேசுவதில் உள்ள அவமானம் இல்லாமற் போகும்.

விலெஸ்டன் என்ற இடத்தில் திக்கிப் பேசும் குழந்தைகள் 189 பேர்களிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்ய அதிகாரிகள் இதுவரையில் எவ்வித ஏற்பாடும் செய்யவில்லை. ஆனால் 12 பேர்கள் ஒரு சில கல்வி இலாகா அதிகாரிகளின்கீழ் இத்தகைய கோளாறை நிவர்த்தி செய்வதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் உத்தியோகஸ்தர்களிடம் தனி சிகிச்சை பெற்றுவரு

கின்றனர். இதனால் ஏற்பட்டுவரும் விசேஷ அனுகூலங்களை டாக்டர் புச்சன் கண்டறிந்து, தொகுதி தொகுதியாக மாணவர்களைத் திக்கலன்றி பேசப் பழக்கம் செய்யும் இடங்களை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று சிபார்சு செய்துள்ளார். இதற்காகக் கிடைக்கக் கூடிய இடம், செலவுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பணம் இவைகளை அனுசரித்து அவர் திட்டம் போட்டனுப்பியிருக்கிறார். இது சாத்திய மில்லாவிடில் இப்பயிற்சி முறையில் தேர்ந்தவர்களைக்கொண்டு இடைவேளைகளில் போதிப்பதற்கு ஏற்பாடுசெய்யவும் அவர் மாற்றுத் திட்டம் போட்டுள்ளார்.

கடுமையான திக்கலுள்ளவர்கள் விஷயத்தில் இரண்டாம் முறை போதனை அவசியமாக இருக்கலாமெனினும், குணமேற்படலாமென்ற நம்பிக்கை உண்டாகியிருக்கிறது. சென்ற மூன்று வருஷங்களில் லண்டனில் சொற்பகால போதனைகளின் மூலமாக 763 பேர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அவர்களில் 100-க்கு 48 பேர்கள் குணமடைந்துவிட்டதாகத் தெரிகிறது. ஆனால் மான்செஸ்டரில் சென்ற 15 வருஷ காலமாக இந்த வேலையில்புட்பட்டிருக்கும் ஸ்தாபனங்களிலிருந்து வருவதால் 100-க்கு 78 பேர்கள் சாதாரணமாகப் பேசக்கூடிய ஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டார்கள் என்று சொல்லப்படுகிறது. திக்கிப்பேசும் குழந்தைகள் விஷயத்தை அதிகாரிகளுடைய கவனத்திற்கு டாக்டர் புச்சன் கொண்டுவந்திருப்பதைப் பாராட்டவேண்டும். கூடிய சீக்கிரத்தில் வில்லெஸ்டன் நகரிலுள்ள திக்கு வாயர்கள் குணமடைந்து, நல்ல ஸ்திதியை அடைந்து விடுவார்களென்று எதிர்பார்க்கலாம்.

தொத்து வியாதிகள்.

மிடில்டன் முனிசிபரலிட்டியார் தொத்து வியாதியால் அவஸ்தைப் படுபவருடைய அறைக்குள் அவருடைய தாயாரையாவது, அல்லது அங்கு சிகிச்சை செய்துவருப கூரையாவது தவிர வேறு ஒருவரும் பிரவேசிக்கலாகாதென அவர்களுடைய அறைக்கு வெளியில் ஒரு விளம்பரத்தைத் தொங்க விட்டுவருவதுடன், அடியில் கண்ட அறிக்கையையும், வெளியிட்டிருக்கின்றனர்:-

1. பிணியாளியை மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்து விடுவதுடன், சவுகரியப்படின வீட்டு மேல்மாடி அறையில் அவரை விட்டு வைத்து சிகிச்சை செய்துவர வேண்டும்.

2. படுக்கைத் திரைகள் முதலிய தொழுகும் சாமான்களையும், கம்பளம், ஆடைகள் முதலிய சாமான்களையும், பீரோக்கள் முதலிய அனுவசியமான பண்டங்களையும் அந்த அறையைவிட்டு அப்புறப்படுத்தி விடவேண்டும்.

3. அந்த அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். ஜன்னல்கள் சுமாராகத் திறந்துவைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் தரையில் நச்சுக் காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஈர வஸ்திரத்தால் தரையைத் துடைக்கவேண்டும்.

4. அறையின் வாயிலே மூடிவைத்திருக்க வேண்டும். நச்சுக் காற்றகற்று மருந்தில் நனைத்த ஈரப்படுதாவை வாயிலில் தொங்க விட்டு வைக்கவேண்டும்.

5. பிணியாளியின் எச்சில், வாந்தி, மூத்திரம், மலம் இவைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துள்ள பாத்திரத்தில் ஏந்தி, மேலும்அம் மருந்தைவிட்டு, பிறகு அப்புறப்படுத்த வேண்டும். மிஞ்சிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், குப்பை கூளங்களையும் கொளுத்திவிடவேண்டும். அந்த ஆகாரத்தை எக்காரணம் பற்றியும் வேறெவரும் உபயோகிக்கலாகாது.

6. மூக்கிலிருந்தாவது, வாயிலிருந்தாவது வழிவதைத் துடைப்பதற்காக வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கந்தைகளை அப்போதைக் கப்போது கொளுத்திவிடவேண்டும்.

7. பிணியாளியின் அறையிலுள்ள பாத்திரங்களை வெளியே எடுத்துச் செல்லுமுன் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்து, பிறகு வெளியே கொண்டு போய் வென்னீரில் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

8. படுக்கை, வஸ்திரம் முதலியவைகளை வெளியே எடுத்துப் போகுமுன் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தில் நனைத்துக்கொண்டு போக வேண்டும்.

9. பிணியாளிகளின் சரீரமும், படுக்கையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கப்பட வேண்டும். வியாதியிருந்து வரும் காலத்தில் தேகத்தில் தேம்பல் ஏற்பட்டால் உள்ளங்கால் முதல் உச்சந் தலைவரை யூகளிப்ட்ஸ் எண்ணெயைத் தடவித் தேய்த்துவிடவேண்டும்.

10. பிணியாளிக்கு சமரக்ஷணம் செய்து வருபவர் சலவை செய்யக்கூடிய ஆடையைத் தரித்திருக்க வேண்டும். பிணியாளியைத் தொட்டு சிகிச்சை செய்யும் ஒவ்வொரு தடவையும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் அவர்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிணியாளி விடும் காற்றை சுவாவிக்கக் கூடாது. ஏனையோர்களுடன் நெருங்கிப் பழகக்கூடாது.

11. பிணியாளி வசிக்கும் வீட்டிற்குள்ளாவது, அவரது அறைக்குள்ளாவது வெளியிப் பெயர் வழிகளை அனுமதிக்கக்கூடாது.

12. அவர் வசிக்கும் வீடானது காற்றோட்டமுள்ளதாக இருப்பதுடன், சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கப்படவேண்டும். சாக்கடைகள், தண்ணீர்த் தொட்டிகள் முதலியவைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன், அன்றாடம் அவைகளில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளிக்கவேண்டும். குப்பைத் தொட்டிகளி

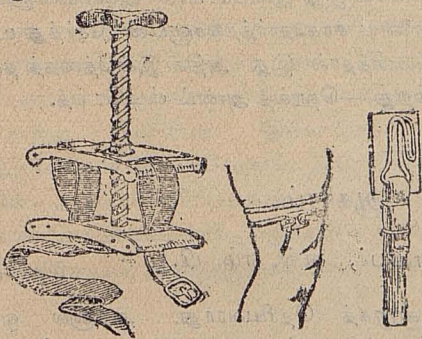
லள்ள அசுத்தங்களை அப்போதைக்கப்போது ஆகற்றி வரவேண்டும். சாத்தியமான வரையில் சூப்பைகளைக் கொளுத்திவிடவேண்டும்.

13. வீட்டிலுள்ளவர்கள் கொண்டி என்ப

வரின் திராவசத்தை தினந்தோறும் வாயில் விட்டுக் கொப்புளிக்க வேண்டும். அவர்கள் வெளிப் பெயர்வழிகளுடன் சல்லாபம் செய்யாம லிருப்பதுடன், பிறருடைய வீடுகளுக்கும் செல்லக் கூடாது.

பிரதம சிகிச்சைக் குறிப்புகள்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் அடிக்கடி பல எதிர்பாராத விபத்துக்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. வைத்தியரைத் தேடி அழைத்து வரும் வரையில் காத்திருப்பது சில சந்தர்ப்பங்களில் உசிதமா யிராததால் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்பதைப் பற்றிய சில சாமான்ய தர்மங்களுையேனும் எல்லோரும் தெரிந்துகொண்டிருக்கவேண்டும்.



[திருகை முடுக்கி ரத்தம் வெளிப்படாமல் தடுக்கும் இயந்திரம்.]

வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டுவிடின், ரத்தம் தாராளமாக வெளியில் வரவிட்டு விடவேண்டும். ரத்தம்வராவிடில் சாத்தியமானால் காயம் பட்ட இடத்தை நக்கவேண்டும். எலும்பு ஒடிந்து போய்விடின் உடனே அதை எதாஸ்திதியில் வைத்து, வைத்தியர் வரும் வரையில் அந்த இடத்தை அசைக்காம லிருக்கவேண்டும். மிருதுவான பாகங்களில் காயம் ஏற்பட்டு, ரத்தம் வந்துகொண்டிருந்தால் அந்த இடத்தில் கட்டுக்கட்டவேண்டும். ரத்த ஓட்டம் அதிகமாக இருந்தால் காயம் பட்ட இடத்தின்மேல் பாண்டேஜை வைத்து கெட்டியாகக் கட்டிவிட வேண்டும்.

அக்கட்டுக் கட்டுவதானது படத்தில் கண்டதை போன்றிருக்க வேண்டும். காயம்பட்ட இடத்தின்மேல் ரத்தம் வடியாமலிருப்பதற்காக அந்த இடத்தைத் தூக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டி யிருக்கலாம். எலும்பு முறிந்துவிடின் அதிர்ச்சி ஏற்படுமாதலால் பிணியாளியின் உஷ்ணக்கிரம் குறைமாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சீதளமேற்படின் கபவாத ஜூர முண்டாகலாம்.

சில குழந்தைகளுக்கு வலியும் இழுப்பும் ஏற்பட்டு, பெற்றோர்களுக்கு பீதியை உண்டாக்கிவிடுகிறது. முதலில் ஆடைகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும். சுத்தமான காற்று தாராளமாக அவர்கள்மீது வீசப்பட விட வேண்டும். ஆனால் குளிக்காமாயிருந்தால் காற்று நேராக அவர்கள்மீது வீச விடக் கூடாது. அவ்விதம் வீசுவதால் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து சீதள முண்டாவதுடன் கபவாத ஜூரக்கிருமிகள் அவர்களுடைய ரத்தத்தில் சேர்ந்திருந்தால் கஷ்டங்களுண்டாகும். அவர்களை அமைதிபாக வைத்திருப்பதுடன், அவர்கள் முன்பாக அதைப்பற்றிப்பேசாமலுமிருக்க வேண்டும். படங்கொள்ளிகளான குழந்தைகள் முன் அதைப்பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருந்தால் மறுபடியும் அந்த உபாதை விளையும்.

சிலர் வெகு சலபமாக பிரக்ஞாபங்க மடைந்து விடுகின்றனர். அவர்களுக்கு மயக்கங்காண ஆரம்பித்தவுடன் சமதரையில் படுத்திக்கொண்டு, மூளைக்கு ரத்தம் செல்லும்படி செய்யவேண்டும். சுத்தமான காற்று அவர்கள்மீது வீச விடுவதுடன், கற்பூரத்தையாவது அம்மோனியாவைவாவது அவர்கள் முகரச்செய்ய வேண்டும்.

சிலருக்கு ஜீரணமாகாத பொருள்கள் இரைப்பையில் தங்கி அழுகியதால் அஜீரணமும், வயிற்று வலியும் ஏற்பட்டிருந்தால் டேபிள் சாஸ்டைக் கையில் வைத்துக்கொண்டிருப்பது உத்தமம். அந்த உப்பில் ஒரு சிட்டிகையை நாக்கில் வைத்துக்கொண்டால்

வாயில் ஜலம் ஊற ஆரம்பிக்கிறது. இரைப்பையில் அஜீரணமாகாம லிருக்கும் ஆகாரத்தை அது ஜீரணப்படுத்தி விடுகிறது. வலிகடுமையாக இருந்தால் சிறிது நேரம் வரையில் அசைவற்றிருப்பது உத்தமமாகும்.

பேரிச்சம் பழத்தின் விசேஷம்.

இது ருசியாகவும், வாய்ச்சு மாதிரியமாகவும் இருப்பதாலும், தொலை விடத்திலிருந்து வருவதாலும் இங்கிலாந்தில் வசிக்கும் நாம் இது அதிகப்படியென்று கருதுகிறோம். ஆகாரப் பதார்த்தமாக இதற்குள்ள விசேஷத்தை நாம் அறிந்தோமில்லை. ஆனால் இது அதிகமாக விளையும் பிரதேசங்களில் ஆகாரப்பதார்த்த ஹோதாவில் இதற்குள்ள விசேஷத்தினாலேயே இதை அதிகமாகப் பயிரிடுகின்றனர். இது சரஸ்மாகக் கிடைப்பதுடன், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், வாய்க்கு இனிப்பானதாகவும் இருக்கிறது.

எகிப்து, பர்வியா, அரேபியா முதலிய தேசங்களின் மகா ஜனங்கள் இதை முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகிக்கிறார்கள். நித்தியப் படி ஆகாரமாக இது அவர்களுக்கு இருந்து வருகிறது. பாலவனங்கள் மூலமாக யாத் திரை செய்வோர் இதை முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்துகின்றனர். சபாவமாகவே இது இன்பகரமான ஆகாரமாயினும், ஏனைய சாகபதார்த்தங்களுடன் சேர்த்து உபயோகித்தால் இது அதிக இன்பத்தைத் தருகிறது.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

குழந்தைகளின் ஆகாரம்.

[ஸ்ரீமான் எம். ஏ. கிருஷ்ணய்யர், எல். எம். பி.]

பெட்டியில் அடைத்துவரும் ஆகாரவஸ்துக்களை இளங்குழந்தைகளுக்கு தாய் தந்தையர்கள் விதரணியின்றி ஊட்டி, விஷம் கொடுப்பதுபோல் செய்யக்கூடாது. அவர்கள் குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த ஆகாரத்தை நிர்ணயிப்பதற்குத்தாய் தந்தையர்கள் ஏகதேசமாய் அருகதை யுள்ளவர்களல்ல. ஒவ்வொருவித ஆகாரத்தினுடைய நுட்பமான அறிவு டாக்டர்களுக்குண்டு. பெட்டி ஆகாரங்கள் நல்ல எண்ணத்துடன் செய்யப்பட்டவை. அதனுடன் வரும் கடுதாசியில் வரையப்பட்டிருக்கும் உபயோகக்கிரமங்கள் சாதாரண மனுஷியாளுக்குப் பூராவாகத் தெரியக்கூடியவைவல்ல. ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் வஸ்துக்களின் குணதோஷத்தைப்பற்றி சாதாரணமனுஷியாளுக்கு

நன்றாகத் தெரியவராது. அதனால் ஒவ்வொன்றையும் குழந்தைகளுக்காக உபயோகப்படுத்தப் போகுமுன் டாக்டர்களுக்குக் காட்டி அவருடைய அனுமதியின்பேரில்தான் உபயோகப் படுத்தவேண்டும். சிசுக்களின் ஆகாரத்தை ஜீரணப்படுத்தக்கூடிய இயந்திரமானது நிரம்பவும் நுட்பமானது. அந்த இயந்திரத்தை யாதொரு விதத்திலும் கெடுதலுக்கு உள்ளாக்கக்கூடாது. அது கெடுதலாய் விட்டால் வியாதிகளுக்கு இடமுண்டாகும். திரும்பவும் இந்த வியாதிகளால் அந்த இயந்திரம் மேலும் மேலும் கெட்டுப்போய்விடும், இதனால் குழந்தைகள் சரியாக வளருவதில்லை. மனிதனால் சேர்மானம் செய்யப்பட்ட எந்த ஆகாரமும் தாய்ப்பாலுக்கு ஒப்பாகாது. இளம் சிசுவுக்கு அவசியமான எந்த வஸ்துவும் தாய்ப்பாலிலிருக்கின்றது. அவ்வஸ்துக்கள்

ஜாஸ்தியாகவோ கம்மியாகயோ அதிலில்லை. ஒரு குழந்தைக்கு வேண்டியவரையிலும் தான் தன் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒரு மலடி எவ்வளவு யத்தினப்பட்டாலும் ஒரு சொட்டுப்பால் கூட உண்டுபண்ண முடியாது. ஏனென்றால் ப்ரகிருதியின் அமைப்பு அப்படியே. ஒரு குழந்தைக்கு வேண்டியவளவு பால் ஒரு திடகாத்திரமான தாயிடம் கிடைக்கும். வேண்டியவளவு பால் தாயிடமிருந்து கிடைக்கும் பொழுது வேறு எந்தவித ஆகாரமும் அக்குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. கொடுக்கவும் கூடாது. தாய்க்கு வேண்டியவளவு பாலில்லை என்றால் அதற்கு என்ன காரணமோ அக்காரணத்தை வைத்தியம் செய்து சரிப்படுத்த வேண்டும். தாயின் தேகஅசௌக்கியத்தை மாற்றதற்கு வழி தேடாமல் குழந்தைக்கு வியாதியை வரவழைக்கின் ரிரம்பவும் கஷ்டம். தாயின் நோயைத் தீர்க்க வழியில்லாம லிருந்தால் ஒரு செவிலித் தாயை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவள் திடீர்த் திரமாயும், பலமுள்ள வளாயும், யாதொரு தொத்து வியாதியும் இல்லாதவளாயும் இருக்கவேண்டும். அநேகமாய் அக்குழந்தையின் தாயும் செவிலித்தாயும் கிட்டத்தட்ட சமவயது உள்ளவர்களா யிருந்தால் ரிரம்பவும் விசேஷம். அவளுக்கு தேகத்தை நன்றாக

வைத்துக்கொள்ளும் விதங்களை நன்றாகச் சொல்லிக் கொடுக்கவேண்டும். அவள் ஏழைபாக இருந்தால் நல்ல உணவு வஸ்துக்களை அவள் உண்ணச் செய்யவேண்டும். தன் குழந்தையைப்போல் நமது குழந்தையையும் சந்தோஷத்துடன் பார்த்து வருகிறாளா வென்று கவனிக்கவேண்டும். அவள் எப்பொழுதும் சந்தோஷமாகவும், மனக்கவலையின்றியும் இருக்கவேண்டும். ஏனென்றால் பால் முதலான தேகத்தினின்றும் ஊறும் வஸ்துக்களும் மனோவீத்தியாசத்தால் மாறுதலடையும். ஒருவனுக்கு செவிலித்தாய் ஏற்படுத்துவதற்குள்ள சௌகரியமோ ஐவேஜியோ இல்லாதிருக்கும் பக்கத்தில் தன் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரத்தைப்பற்றி சமீபத்திலிருக்கும் டாக்டரை ஆலோசனை கேட்கவேண்டும். அவர் தற்காலமாய் ஆட்டின் பாலோ, கழுதைப்பாலோ, பசுவின் பாலோ இன்னம் எந்த ஆகாரமோ கொடுக்கும் படியாக சொல்லக்கூடும். ஆனால் எந்தவித ஆகாரமும் தாய்ப்பாலுக்கு ஒப்பாகாது. தாய்ப்பாலிலிருக்கும் சேர்மான உஸ்துக்களுக்கும் ஆட்டின் பாலிலுள்ள வஸ்துக்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் ரிரம்ப ஜாஸ்தியாக இல்லை. இரண்டாவதாக கழுதைப் பாலைச் சொல்லலாம். அடுத்தது பசுவின் பால்.

தெருக்களின் சுகாதாரமும் வியாதிகளும்.

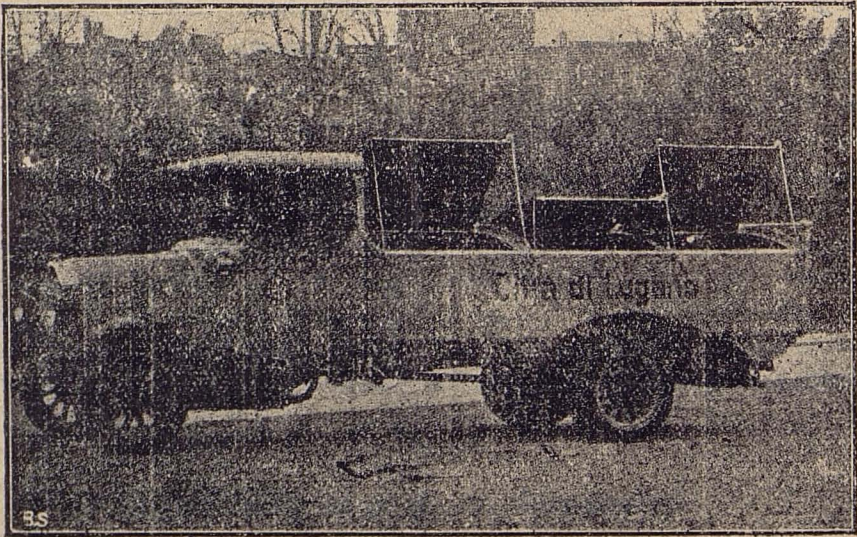
(டாக்டர் வி. மில்ன்)

தும்புகளில் வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளிலில்லாத போதிலும், அதிககாலம் அவைகளை உள்ளே இழுத்துவந்தால் சுவாஸாசயங்களுக்கும், கற்றோட்டப் பாதைகளுக்கும் எரிச்சலை உண்டுபண்ணி, வியாதிக்கிருமிகளின் படை யெழுச்சிக்கு அனுகூலமான நிலைமையை உண்டுபண்ணி விடும். தும்பில் காசம், கோடை வயிற்றுப் போக்கு முதலிய ரோகங்களின் கிருமிகள் சேர்த்திருந்தால் வியாதிகள் உண்டாவதற்கு

இடமேற்பட்டு விடுகிறது. ஆகையால் பொது ஜன சுகாதாரத்தை உத்தேசித்து தும்பு கிளம்பாமல் தடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஜலம் தெளிக்காத தெருக்களைத் தூலக்குவது பெரிய குற்றமென்றே சொல்லவேண்டும். வீடுகளுக்கும் இந்த முறை பொருந்தும். தும்புகளைத் துடைக்க ஈரத்துணிகளையே வீடுகளில் உபயோகிக்க வேண்டும். தரையைச் சுத்தம் செய்ய முன் ஈரநைப்புள்ள தேயிலைகளைப் போட்டுவிட்டு விளக்கவேண்டும்.

கிரேட் பிரிட்டனில் தண்ணீர் தெளிக்கும் வண்டிகளைப் பெருவாரியாக உபயோகித்து வருகிறார்கள். சில வண்டிகள் குதிரைகளால் இழுக்கப்படுகின்றன. சில மோட்டார் வண்டிகளாக இருக்கின்றன. பின் சொன்னவண்டிகளே சுத்தமானவைகளாகவும், அதிக சுகாதாரமானவைகளாகவும் இருப்பதால் அவைகளே சிறந்தவையென்று சொல்லவேண்டும். முக்கியமாக பிரான்ஸில் பல முக்கிய பட்டணங்களில் முக்கியமான தெருக்களில் பெரிய குழாய்களிருக்கின்றன. அந்தக் குழாய்களைத் திறந்துவிட்டால் ஜலமானது பெருமிதமாக வந்து சாக்கடைகளை சுத்தம் செய்து விடு

கிறது. லாஸேனில் சென்ற வருஷம் காச நோயை ஒழிப்பதைப்பற்றி ஆலோசிப்பதற்காகக் கூடிய மகா நாட்டிற்கு நான் சென்றிருந்தபொழுது அந்தக் குழாய்களிலிருந்து ஜலம் தெளிக்கும் பைப்புகளை வைத்திருந்ததைக் கண்டேன். அந்தக் குழாய்களைத் திறந்துவிட்டால் தெரு முழுவதும் தண்ணீர் தெளிக்கப்பட்டு விடுகிறது. டிராம்களின் மூலமாகத் தெருக்களில் ஜலத்தைத் தெளிக்கவும் அங்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளிலும் இந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதால் நல்ல பலனேற்பட்டுவருகிறது.



சாய்வுமுகளுடன் கூடிய சதுரம் வகுத்த குப்பை வண்டிகள்.

[வொர்ல்ட்ஸ் ஹெல்த்]

தெருக்களில் தெளிக்கும் ஜலத்துடன் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைக் கலந்து தெளிப்பது சில சமயங்களில் உபயோகமாக இருக்குமென்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் அதிகப்படியான ஜலத்தில் சொற்பமருந்தைக் கரைப்பதினால் அதிகவேகம் இருக்கமுடியாததால் இந்த முறையினால் அதிகப்பலன் ஏற்படுமென்று எதிர்பார்ப்பதற்கிடமில்லை. ஹென்ரி டிம்ஸ் நகர அதிகாரிகளின் நீண்டகால

அனுபவத்திலிருந்து தெருக்களில் உப்பு ஜலத்தைத் தெளிப்பதால் தெருக்கள் கெட்டு வண்டிகளின் ரோதைகளும், வர்ணமும் பாதகமடைகின்றனவென்று தெரியவந்திருப்பதால், பிறர் அந்த வழியில் செல்லத்தயங்குவார்களென்பதில் ஐயமில்லை.

வாக்குவம் கிளினர்தாளா வீடுகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு ஏற்ற உபகரணமாகும். தெருக்களையும் அவைகளால் சுத்தம் செய்வதற்குத்

தகுந்த மார்க்கத்தைக் கண்டுபிடித்துவிடின்
அது பரம உபகாரமாக இருக்கும்.

* * * * *

வீடுகளுக்கு வெளியே தொட்டிகளில்
சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் குப்பைகளை அகற்
றுவதற்குச் சரியான மார்க்கத்தைக்
கண்டுபிடிப்பது தெருக்களைச் சுகாதாரமான
நிலைமையில் வைத்திருப்பதற்கு அவசியமா
கும். தொட்டிகளுக்கு மேல்மூடி இல்லாவிடில்
காற்றடிக்கும் சமயத்தில் தொட்டியிலுள்ள
குப்பைகள் தெருவெங்கும் பரவிவிடும். அந்
தத் தொட்டிகளை அன்றன்றாடம் கோடை
காலத்தில் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டிய
தவசியம். தொட்டிகளிலிருக்கிற குப்பை
களைக் குப்பை வண்டிகளுக்கு மாற்றுக்கை
யில் குப்பை வண்டியின் மேல் பக்கம்
திறந்திருந்தால் ஓரளவு தும்பு வெளிக்
கிளம்பும். பல வண்டிகளுக்கு நடுவில் கீலு
டன் மூடிகளிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பாதி
யின் மேல்பக்கமுள்ள மூடியையும் வேண்
டும்போது திறந்து கொள்ளலாம். இந்த
முறைபை அனுஷ்டித்தாலும் தொட்டிக்
குப்பைகளை வாரிக்கொட்டுகையில் ஓரளவு
தும்பு கிளம்பியே தீரும். இவ்வித நிலைம
யில் இரவு நேரத்திலாவது அதிகாலையிலா
வது இந்தக் காரியத்தைச் செய்பவேண்டும்.

லாஸேனில் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த
குப்பைத் தொட்டிகளையும், குப்பை வண்டி
களையும் பார்த்து நான் அதிகசயப்பட்டேன்.
வண்டியின் மூடியானது பல சதுரங்களாகப்
பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சாய்வாகவுள்ள
மூடியுமிருக்கிறது. ஒவ்வொரு குப்பைத்
தொட்டியும் இந்தச் சதுரத்திற்குச் சரியாக
இருக்கிறது; சாய்வான மூடியுமிருக்கிறது.
குப்பைக்காரன் தொட்டியுண்டை சென்ற
தும் மூடியைமூடிவைத்த வண்ணமேகுப்பை
வண்டியிலுள்ள ஒரு சதுரத்தில் கவிழ்க்
கிறான். பிறகு இரண்டு சாய்வு மூடிகளும்
திறக்கப்படுகின்றன. குப்பையானது வண்
டிக்குள் விழுந்து விடுகிறது. பிறகு

இரண்டு மூடிகளையும் மூடி தொட்டியை
எதாஸ்தியில் வைக்கப்பட்டு விடுகிறது.
தொட்டியையும், வண்டியையும் மூடி விடுவ
தால் தும்பு கிளம்ப இடமில்லை. ஒவ்
வொரு வண்டியிலும் பல சதுரங்கள் இருப்
பதால், வண்டி நிரம்பும் வரையில் குப்
பையை அதில் நிரவிக்கொட்டி விடலாம்.

“டைம்ஸ்” பத்திரிகைக்கு ஒரு கடிதம்
எழுதிய பிறகு ஸ்விட்ஜர்லாந்திலுள்ள லா
சொஸைடி அனாஸிம் அடோல்ப் ஸாரர்
என்ற கம்பெனியார் இந்த வண்டிகளைத்
தயார் செய்வதாக லண்டன் ஏஜன்டுகள்
எனக்குத் தெரிவித்தனர். எனக்குக் கிடை
த்த துணைப் பிரசுரத்திலிருந்து இந்த வண்
டியை ஒட்டும் இருசினுடன் இணைக்கப்பட்ட
ஏற்பாடு இருப்பதாகத் தெரிந்தது. வெகு
தொலைவிலுள்ள மாட்ரிடில் கூட இந்த
வண்டியை உபயோகப்பதில் அதிகசயமொன்று
மில்லை.

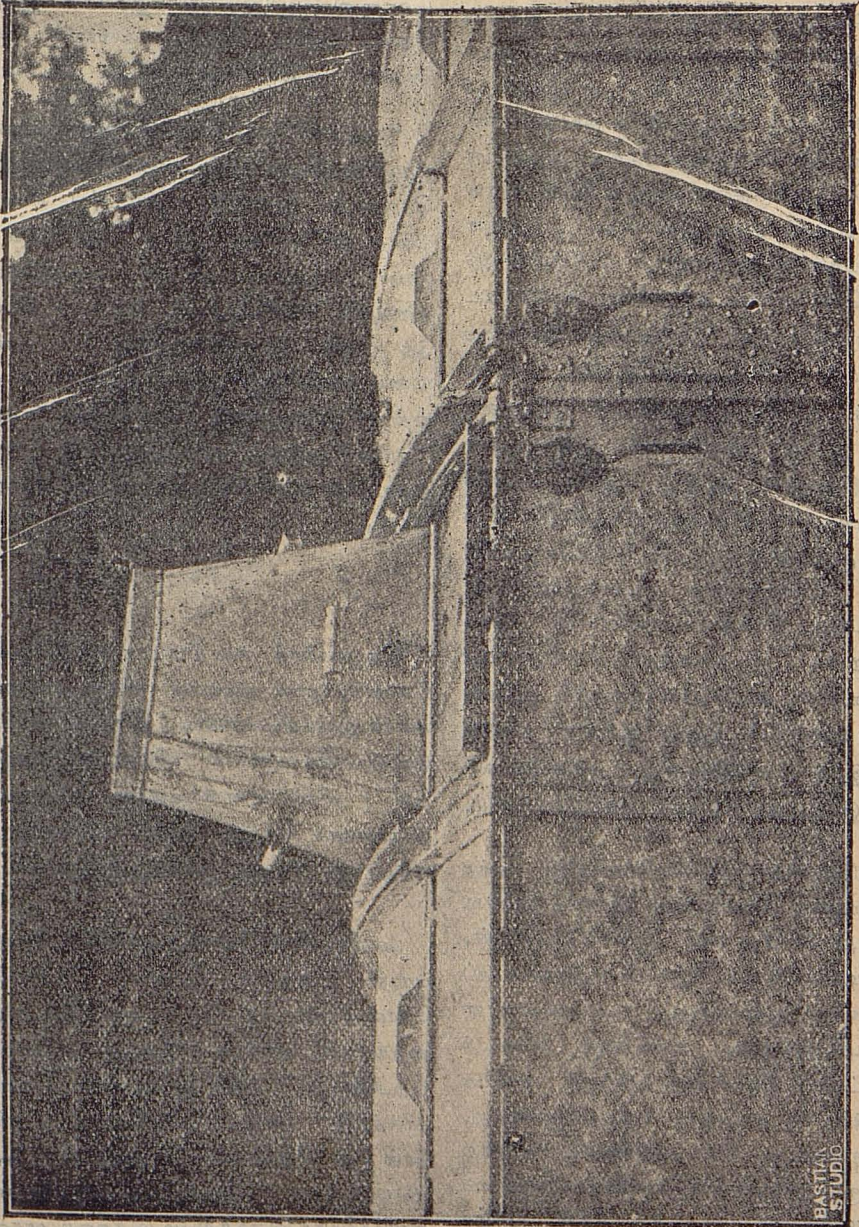
* * * * *

தெருக்களைச் சுகாதாரமாக வைத்திருக்க
வேண்டுமானால் அவைகள் விசாலமானவை
களாக இருக்கவேண்டும். இருட்டிடங்களை
யே வியாதிக் கிருமிகள் நாடுகின்றன. தெருக்
கள் விசாலமானவைகளாக இருந்தால்
தாராளமாக தெருக்களிலும், வீடுகளிலும்,
சுத்தமான காற்றும், சூர்யகாந்தியும் வீசும்.

பலவியாதிகள் கோடை காலத்தில் தெருப்
புழுதி அதிகமாக இருக்கும் பொழுதே
தோன்றுகின்றன. கோடைகாலத்தில் குழற்
கைகளுக்கு வாயிற்ப் போக்கு அதிகமாக
ஏற்படுகிறது. 1923ம் வருஷத்திய கோடை
காலத்தில் மழை பெய்துகொண்டிருந்த
தால் சிறு தொகையினரே தாக்கப்பட்டனர்.
தும்பு குறைவாக இருந்ததும், வாதாவரணம்
குளிர்ச்சியாக இருந்ததுமே இதற்குக் காரண
மாகும். காற்றினாலாவது, வண்டியினாலாவது
தும்பு கிளம்பும்பொழுது மூடாமல் வைக்கப்
பட்டிருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தத்திலாவது

பரவிலாவது அது விழலாம். கிருமிகளடங்கிய
தும்புத் துணுக்குகள் ஆகாரப் பதார்த்தத்
துடன் நமது சரீரத்தில் சேர்ந்து வியாதி

தொத்திக்கொள்ளுகிறது. ஆகையால் ஆகாரப்
பதார்த்தம் இவ்விதம் கெடாமல் பார்த்துக்
கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும்.



[தொட்டிக் குப்பையை வண்டியில் கொட்டுதல்]

[வொர்ல்ட்ஸ் ஹெல்த்]

காசநோய்க் கிருமிகள் சேர்ந்தும் பின்னால் அந்த நோய் உண்டாகலாமென்று அனுபவபூர்வமாக மிஸ்டர் காக் என்பவர் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில்தான் அதனால் காசநோயுண்டாகுமென்று பிஷ்பர் என்பவர் வேறு சில திருஷ்டாந்தங்களைச் சொல்லியிருக்கிறார். தெருக்களில் குவிக்கும் குப்பைகளில் அதிக வேகமுள்ள காசநோய்க்கிருமிகளாவது, வேறு ஜீவக்கிருமிகளாவது அதிகமாக இருப்பதற்கில்லை. வண்டி ஓட்டிகளும், தெருக்கூட்டிகளும் அதிக தூம்பில் இருந்தபோதிலும் அவர்களுடைய சுவாஸகாசம் அதிகமாக பாதிக்கப்படுவதில்லை.

ஆனால் வியாதி உண்டாகக்கூடுமென்பதை மறந்துவிடலாகாது. சுவாஸப்பாதையில் தொடர்ந்து தும்பு படிந்துவந்தால் கபவாத ஜூரம், சளிக்கட்டு முதலியவைகள் ஏற்படலாம்.

தெருக்களில் எச்சில் துப்பும் கெட்டவழக்கத்தினால் தும்பை உட்கொள்ளுவதில் வியாதி உண்டாக விடமுண்டு. வறட்சையான தூப்பிலும் காசநோய்க் கிருமிகள் அதிக காலம் உயிர் தரித்திருக்கக்கூடும்.

இதைக் கிளப்பிவிட்டால் வழிப்போக்கிகள் அந்த தும்பை உட்கொண்டு, திருடசரீரிகளாக இல்லாவிடில் வியாதிக்காளாகலாம்.

கடுகின் மகிமை.

பார்வைக்குச் சிறியதாக இருந்தபோதிலும் மனித வாழ்க்கைக்கு அவசியமான பண்டங்களில் சேரவேண்டியது எவ்வளவு அத்தியாவசியமாக இருக்கிறது? மாமிசம், மரக்கறி முதலிய எந்தப்பதார்த்தத்துடனும் சேர்த்துப் பாருங்கள். எதனுடன் சேர்த்தாலும் அது இன்பத்தைத் தருகிறது. நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் நாம் புசிக்

காசநோய் வைத்தியசாலையிலாவது, காசநோய் நிவாரண விடுதியிலாவது பிறருக்கு இவ்வியாதி பரவாமல் தடுக்கும் மார்க்கங்களை உபதேசிக்கப்பெற்ற க்ஷயரோகிகள் சம்பந்தமாக ஒரு வார்த்தை சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அவர்கள் காத்தத்தில் எச்சிலைத் துப்பிக் கொடுத்தி விடுகிறார்கள். அல்லது மூடிபோட்ட ஜாடியில் துப்புகிறார்கள். தெருக்களில் பலர் எச்சில் துப்புவதை ஜனங்கள் சகித்துக்கொண்டிருந்தபோதிலும் எச்சில் ஜாடியை எடுத்துக்கொண்டு வருபவரை அவர்கள் விலக்குகிறார்கள். இது முரண்பட்ட செய்கையேயாகும்.

தெருக்களில் எச்சில் துப்பக்கூடாதென்ற சட்டமிருக்க வேண்டும். அவ்விதம் இருக்கும் இடங்களில் குற்றம் செய்வோரைப் போலீசாரிடம் ஒப்புவிக்க வேண்டும். தவிர, எச்சில் ஜாடியை உபயோகிப்பதன் மூலமாகப் பிறருக்கு வியாதி பரவாமல் க்ஷயரோகி தடுப்பதை அவர்கள் கெடுக்கிறார்கள். விஷயமறிந்த க்ஷயரோகியால் பிறருக்கு உபாதை ஏற்படாது.

சுகாதார முறைகளில் தெருக்களைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். ஒவ்வொரு இனமும் சில்லரையானதாகவும், அதிக முக்கியமில்லாததாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் எல்லா முறைகளும் சேர்ந்து நல்ல பலனைக்கொடுத்திருக்கின்றன; இனியும் கொடுத்து வரும்—வொரல்ட்ஸ் ஹெல்த்.

கும் ஆகாரம் இன்பம் தரத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். வாயின் வழியாக கடுகு வயிற்றுக்குள் போனபிறகு அதனால் உபயோகமில்லையென்பதில்லை. இரைப்பையில் அது உதவேகத்தை உண்டாக்கி, ஜீரணரீஸத்தை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கிறது. அதனால் சரியாக நாம் புசிக்கும் ஆகாரம் ஜீரணமாகிறது.

பழையகாலத்தவர்கள் காட்டுமீராண்டித் தனமாகப் பல சுகவழிகளைக் கையாண்டு வந்தனர். அந்த வழக்கங்களில் சில இன்னமும் அழிந்து போகமலிருக்கின்றன. அக்காலத்தில் அவர்கள் ஒவ்வொரு மாதாகோவிலிலும் தனிபாக இதற்கென்று ஒருவரை வைத்திருந்தனர்.

கடுகனால் தகுந்த பலனைப் பெறுவதற்கு அதைப் பச்சை ஜலத்துடன் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். அரைத்த பின் எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுவதற்காக 10-நிமிஷ நேரம் அதை வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த எண்ணெய்தான் அதன் முக்கியரஸம். இந்த இடத்

தில்தான் ஆங்கிலேயர்களுடைய வழக்கங்களுக்கும் பிரெஞ்சுக்காரர்களுடைய வழக்கங்களுக்கும் வித்திடாச மிருந்துவருகிறது. திராசை ரஸத்துடன் பிரெஞ்சுக்காரர்கள் அதைக் கலந்து விடுகின்றனர். அதனால் எண்ணெய் கிளம்ப இடமில்லாற் போய் விடுகிறது.

வெளிப்படையாகவும் கடுகு பலகாரியங்களுக்கு உதவும். கோல்பன் கடுகு எண்ணெயை ஜலத்தில் விட்டுக் கரைத்து ஸ்நானம் செய்தால் அதிகஇன்பத்தைத்தரும். தூக்கமின்மையை நிவர்த்தி செய்வதற்கும் கடுகு தகுந்த ஓஷதமாக இருக்கிறது.— ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரென்த்.



காலநிலையும் சரீராரோக்கியமும்.

1924-ம் வருஷத்தில் மழை அதிகமாக இருந்ததாலும், சூரிய ஸ்பர்சம் குறைவாக இருந்ததாலும் சிறுவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்திற்கு மிகுந்த பாதகம் விளைந்ததென்று டாக்டர் ஆர். டி. ஹர்மன்பெட்பேர்ஷெயர் கல்விக்கமிட்டிக்கு விஞ்ஞாபித்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் மேலே சொல்லுவதாவது:— செப்டம்பர் மாதத்தில் பாடசாலைகள் திறக்கப்பட்டதுமுதல் நான் பார்வையிட்ட சிறுவர் பாடசாலைகளில், குழந்தைகள் இளைத்துப் போகக்கூடிய தொத்துவியாதிகள் பரவியிராமலிருந்தபோதிலும், பள்ளிகூடத்திற்கு வரும் மாணவர்களுடைய சங்கியை குறை யாமலிருந்தபோதிலும், வழக்கம்போல் அவர்கள் சுக சரீரிகளாக இருக்கவில்லை. அவர்களை நான் வைத்தியபரிசோதனை செய்து

பார்த்ததில் முன்னிலும் வெளுத்துப் போய், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரவேண்டிய நிலைமையில் இருக்கவில்லை. கெம்ஸ்டன் குழந்தைகள் பாடசாலைத் தலைமை உபாத்தியாயினி மிஸ் கிராரியுடன் நான் இதைப்பற்றி விவாதித்ததில், கோடை காலத்திலும், மாரிகாலத்திலும் மழை அதிகமாக இருந்தால் தொத்துவியாதி இல்லாவிடினும் குழந்தைகளுடைய சரீராரோக்கியம் கெட்டுப்போய் விடுகிறதென்று சொன்னார். சரீரத்தை சரியான ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு கோடைகாலத்தில் சூரிய வெளிச்சமும், மழைக்காலத்தில் சீதளக் குறைவும் அவசியமாகும். 1924-ம்வருஷத்தில் இந்த இரண்டும் குறைவாக இருந்தன;—மேடிக்கல் ஆபீசர்.



ஸன்னிபாத ஜூரம்.

நல்ல வேளிர் காலத்தில் ஒரு நாள் வனந்திரங்களிடையே வெகு தூரம் நடந்து செல்லுகிறோம்; அல்லது மோட்டாரில் புழுதி நிறைந்த ரஸ்தாவில் வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்கிறோம்.

சாலை ஓரங்களிலுள்ள மரங்களின் நிழலிலாவது, அல்லது சாலைக்கு அருகாசையிலாவது களங்கமற்ற ஜலம் நிறைந்த ஒரு தடாகம் குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது. அதில் தாக சாந்தி செய்து கொள்ளுகிறோம்.

2, 3 வாரங்களுக்குப் பின்னர் ஸன்னிபாத ஜூரம் காண்கின்றது.

இதுவே சென்ற கோடை காலங்களில் கூறப்பட்டது போலவே இவ்வருஷக் கோடை காலத்திலும் ஸன்னிபாத ஜூரம் கண்டவர் கூறும் விருந்தாந்தமாக விருக்கும். ஸன்னிபாதத் தடுப்பு மருந்தைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்திக்கொள்ளும் வழக்கம் ஏற்படும் வரையில் இக்கதை சொல்லப்பட்டதோடான வரும்.

அந்த ஊற்றையும் பார்ப்பதி லிருந்தாவது, அல்லது அதனுடைய ஜலத்தின் சுவையி லிருந்தாவது அந்த ஜலம் நல்ல ஜலமா அல்லது கெட்ட ஜலமாவென்று சொல்லி விடமுடியாது. ஆபத்து வராமற் காத்துக்கொள்ள ஒரு வழிதானிருக்கிறது. அந்த ஜலம் கெடுதலானதென்று தெரிந்தா லொழிய அதைக் காய்ச்சாமல் சாப்பிடலாகாது; அல்லது ஐயோடையாவது, டாக்கின் தடுப்பு மருந்தென் வழங்கும் ஹலாலோனையாவது கலக்காமல் அதைச் சாப்பிடலாகாது.

இதைப் படிக்கும் உங்களுக்கு இந்த ரகசியம் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் இதை உங்களுடைய நண்பர்களுக்கும், பிணியாளர்களுக்கும் போதிக்க வேண்டியது உங்களுடைய கடமையாகும்.

ஜலத்தினால் உண்டாகக் கூடிய வியாதிகளின் விவரங்களை அவர்களுக்குத் தெரிவிப்பதுடன், சாக்கடைத் தண்ணீர் முதலிய அசுத்த ஜலமானது இத்தகைய குகைகளில் வந்து விழுந்திருக்கக் கூடுமென்றும் அவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும்.

இவ்வீத போதனையில் உங்களுடைய பிணியாளர்களின் தொகை குறையலாம். ஆனால் அதற்கு பதிலாக உங்களிடத்து மிகுந்த நன்றியுள்ள பலர் உங்களுக்கு சிறீ சுதராவர்.—கிளிளிகல் மெடிஸன்.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

(டாக்டர் ஹாரியட் ஹான்ஸ்பர்ரன் பெக்காம்.)

முதலில் உபந்யாசம் செய்துவிட்டு பிறகு சொற்ப அவகாசத்தை கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிப்பதற்காக ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ளும் சம்பிரதாயத்தைத் தலைகீழாகத் திருப்பி, முதலில் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து விட்டு, பிறகு அவகாசமிருந்தால் சுகவழி சம்பந்தமாகச் சில விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன்.

முதலாவது கேள்வியானது இருகூறுக் வுள்ளது. நீர்க்கொள்ளுவானுக்கும் ஸ்கார்லெட் ஜூரத்திற்கும் எவ்விதம் வித்தியாசம் கண்டுபிடிப்பதென்பது கேள்வியின் முதற்பகுதியாகும். பிணியாய்ப்பட்டிராத குழந்தையையும் படுக்கையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டுமாவென்பது இரண்டாவது பகுதியாகும். முதற்பாகத்திற்குப் பதில்:—நீர்க்

கொள்ளுவான் காணாமுன் சீதளம் ஏற்பட்டு நசித்துவாரங்களி லிருந்து ஜலம் வடியும் கண்களும் பாதகட்டையும். முதலில் இருமல் ஏற்பட்டு சளி கட்டியாக விழும். பிறகு வியாதி முற்றுகையில் சளியும் கரையும். வேறு விதமான சிக்கலேற்படா விடின் வியர்வை ஏற்பட்டு அனுகூல முண்டாகும். மூன்றாவது நாளாவது அல்லது அதற்குச் சற்று முந்தியோ அல்லது பிந்தியோவாவது உச்சநிலையில் தழும்புகாணும். பிறகு உடம்பு முழுவதும் தழும்புகள் பரவும். அவை சிவந்திராமல் தடித்த தழும்புகள் போன்றிருக்கும். பிறகு தழும்புகள் ஒன்றோ டொன்று, சேர்ந்து, சரீர மாத்தியந்தம் தடிப்புகள் மயமாகிவிடும். தேகம் முழுவதும் அரிப்பு இருக்கும். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்களுடைய கண்களுக்கு வெளிச்சமானது கூச்சத்தை உண்டிபண்ணும்.

ஸ்கார்லெட் ஜுரத்தில் தொண்டை அழற்சி ஏற்பட்டு, நாவறண்டு, வெள்ளை நிறமாகிவிடும். சிறுது ஜுரமிருக்கும். குழந்தைகள் தலையெலிக்கிறதென்று புகார் செய்யக்கூடும். மூடாதசரீரத்தின் பாகங்களில் தழும்பு ஏற்படும். முதலில் மார்பில் ஏற்படலாம். அங்கிருந்து அவை மேலும் கீழும் பரவும். முடிவில் சிகப்பு நிறமான தழும்புகள் தேகமாத்தியந்தம் ஏற்பட்டுவிடும். அறிப்பும் அதிகமாக இருக்கும். இருவகை வியாதி களிலும் சிக்க வேற்பட்டு, அபாயம் விளைய

லாம். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்களுக்கு சீதளம் ஏற்படின் கபவாஜஜுரம் உண்டாகலாம். ஸ்கார்லெட் ஜுரம் கண்டவர்களுக்குக் கோளாறு ஏற்படின் குடலில் உபாதை ஏற்படலாம். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர் கள் வியாதியின் நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி சில தினங்கள்வரை இருட்டறைகளில் தங்கியிருப்பது உத்தமம். இந்தக் காலத்தில் ஜாக்கிரதையாக இல்லாததாலேயே கண்ணுபாதை ஏற்பட்டதெனப் பிற்காலத்தினர் புகார் செய்வதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இதற்காகக் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள் ளச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறதென்று கண் வைத்திர்கள் சொல்லுகிறார்கள். வெளிச் சம் எதற்கும் கூடாது. பிணியாளி செளக் கிய மடைந்தபிறகு அந்த அறையில் மெழுகு வர்த்திப்புகை விட்டு, சூரியவெளிச்சமும், காற்றும் தாராளமாக உள்ளே பிரவேசிக்கும் படி செய்வவேண்டும். பிணியாளிகள் உபயோகித்த பாத்திரங்களை கார்பாலிக் ஆவிட் லோஷனில் அலம்பி, வெந்நீரில் கொதிக்கவைத்து, வெப்பியில் காயவைக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது கேள்வி:—எந்தக் காலத்தில் தொத்து வியாதிகள் பரவும் சக்தியுடையன? வாயூறலில் ஆரம்பத்தில் வியாதிக்கிருமிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அத்தகைய நபர் தும்பும் போதாவது, இருமும் போதா வது அஜாக்கிரதையாக இருந்தவிட்டாலும், அவர் உபயோகித்த பாத்திரங்களையோ பிறர் உபயோகித்தாலும் வியாதி தொத்தக்கூடும்.