

K.V. Aiyadurai Varatharaja

சுகாதார ஒலி

யாழ். மாநகரசபை சௌக்கியத்துறை வெளியீடு



மக்கள் சுகாதாரவார மலர்

1967

Palm Beach

(BY THE SEA)

Palm Court

(IN TOWN)

Famed for Comfort and Good Food

Selected by discerning travellers & tourists.

Particulars form :—

HOLIDAY INNS & HOTELS Ltd.,

202, MAIN STREET,

JAFFNA

Phone - Jaffna 628

Grams - Palmcourt, Jaffna.

சுகாதார ஒலி

யாழ். மாநகரசபை செளக்கியத்துறை வெளியீடு

ஆசிரியர்
நா. சண்முகநாதன்



மக்கள் சுகாதாரவார மலர்

1967

போன் : 585

வண்ண வடிவு

நகைகளுக்கும்

என்றும் மின்னும்

வைரங்களுக்கும்

தங்கப்பவுண் நகை மாளிகைக்கு

விஜயம் செய்யுங்கள்



SOVEREIGN PALACE

THE
POPULAR JEWELLERS
IN
NORTH CEYLON



K. N. M. MEERAN SAHIB

JEWELLERS & DIAMOND MERCHANTS

Kannathiddy

::

Jaffna

மாநகர ஆணையாளரின் வேண்டுகோள்



ஆண்டுதோறும் ஆனிமாதத்தில் மக்கள் சுகாதாரவாரத்தைக் கொண்டாடி வருகின்றோம். சுகாதாரத்திற்கு விழாவெடுக்கும் இந்நாட்களில் யாழ்ப்பாணநகரின் குடிமக்களாகிய உங்களுக்கு எமது செளக்கியத்துறை வெளியீட்டான 'சுகாதார ஒலி'யின் மூலம் வேண்டுகோள் விடுப்பதில் பெருமிதம் அடைகின்றேன்.

இவ் வருடம் நடைபெறும் சுகாதார வார விழாக்களில் 'உணவும் போஷனையும்' என்னும் விடயத்திற்கே அதி முக்கியம் கொடுக்கப்படுகிறது.

போஷாக்குள்ள உப உணவுகளை நாம் நம் நாளாந்த உணவுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக எமது பாடசாலைச் சிறுவர் போஷாக்குக் குறைவால் உடல் நிலைகெட்டு, இளம்பயதல்தானே நோய்க்கு ஆளாகி சிகிச்சையை எதிர்நோக்கி வைத்தியசாலைகளை முற்றுக்கையிடக் காண்கிறோம். சிறிது கவனம் செலுத்தினால் இக்குறைபாட்டை நாம் எளிதில் நீக்கிக் கொள்ளலாம். இதுவிடயத்தில் பெற்றூர், ஆசிரியர்களது கூட்டுறவை வேண்டுகிறோம்.

நமது எதிர் கால சந்ததியினரான இன்றைய இளைஞர்களுது சுகத்துக்குக் கேடு

உண்டாக்கும் வகையில் உணவில் கலப்படம் செய்யும் உணவு கையாளும் நிலையங்களை எச்சரிக்க இச்சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்த விரும்புகிறேன். இவர்கள் பேரில் எமது சுகாதார ஊழியர் குறிப்பாக உணவு பரிசோதகர் விழிப்புடன் கருமமாற்றுவார். இளம் சந்ததியினரின் வருங்கால வாழ்வுக்குக் கேடு உண்டாக்கும் வகையில் பாலிலோ அல்லது வேறுபிற உணவுகளிலோ கலப்படம் செய்து அகப்பட்டுக் கொள்ளுபவர்கள் பேரில் எவ்வித இரக்கமும் காட்டப்படமாட்டாது.

மேலும் சுகாதாரவாரத்தில் ஆரம்பிக்கப்படும் நகர சுத்திகரிப்பு தியக்கத்தை சுகாதார விழாக் கொண்டாட்டங்களோடு கைவிட்டு விடாது தொடர்ந்து கைக்கொண்டு

வரும்படி சம்பந்தப்பட்ட யாவரையும் கேட்டுக்கொள்ள விழைகிறேன். யாழ். நகருக்கு வருகை தரும் வெளி நாட்டார் நம்மைப் பற்றி நல்ல எண்ணத்தோடு செல்லக் கூடியதாக யாழ். நகரை அழகாகவும், அலங்காரமாகவும் வைத்திருக்க உதவும்படி நகர வரியிறுப்பாளர்களையும், பொது மக்களையும் பணிவோடு கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

நகரசுத்தித் தொழிலாளர் சேவையை நிலகுபடுத்துவதற்காக குப்பை வாளிகளை உபயோகிக்கும் பழக்கத்தை வழக்கத்திற்குக் கொண்டு வருவது நல்லது. இதுவரை காலமும் குப்பை வாளிகளை உபயோகிக்காது தெருக்களிலும், வடிகால்களிலும் குப்பைகளைப் போடுபவர்களும் சிறிது பொறுப்புணர்ச்சியுடன் நடந்து கொள்ளத் தலைப்பட வேண்டும்.

ஈழத்தின் இரண்டாவது பெரிய நகரமாக விளங்கும், யாழ். நகரமே ஓர் நந்த வனம் போல் தூய்மையுடன் விளங்கவும் மாநகர சுகாதார ஊழியர்களுடன் ஒத்துழைக்கும்படி யாவரையும் வேண்டுகிறேன்.

ஹட்சன் செல்வராஜா

மாநகர ஆணையாளர், யாழ்ப்பாணம்.

மாநகர அலுவலகம்,

யாழ்ப்பாணம்.

8-6-67

கிருஷ்ண பவான்

35, கே. கே. எஸ். வீதி

யாழ்ப்பாணம்

சுத்த போசனம் ★ ★ சிற்றுண்டி வகைகள்
குளிர் பானங்கள் ★ ★ சுத்தமான பசும்பால்
சாய்ப்புச் சாமான்கள் ★ ★ மற்றும் உணவுகளும்

எப்போதும் சிதான் விலையிற் கிடைக்கும்

விசேஷ ஆடர்கள் குறித்த தவணையில் திறம்படச் செய்து தரப்படும்

KRISHNA BHAVAN

35, K. K. S. ROAD

::

JAFFNA

FAMOUS FOR WATCHES
RALEIGH CYCLES &
WATCH REPAIRING

T'Gram : " RATHY "

T'Phone : 7 1 0 3

ரதி வாச் வோக்ஸ் & ஸ்டோர்ஸ்

44, 46, கஸ்தூரியார் வீதி — யாழ்ப்பாணம்.

கைக்கடிகார வகைகள்,
றலி சயிக்கிள், பெற்றோமக்ஸ்,
சுவர் மணிக்கூடுகள்,
மேசை மணிக்கூடுகள், பேனாக்கள்,
கமரா வகைகள். பிலிம் ரோல்கள்,
ரேடியோக்கள், பற்றறிகள் ஆகியனவிற்கு
விற்பனை யாளர்கள்.

RATHY WATCH WORKS & STORES

44, 46, Kasturiar Road,
JAFFNA.

சுகாதார ஒலி

மலர் 5

ஆனி - 1967

ஒலி 6

சுகாதார வாரம்

மக்களிடையே சுகாதார எண்ணங்களை மென்மேலும் பரப்புவதோடு, தம் சொந்த ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதோடு அமையாது, தம் அயலவர், ஊரவர் நலத்தையும் பேணிக் காப்பதில் அவர்களிடையே விருப்பத்தை அல்லது அக்கறையை ஏற்படுத்துவதே சுகாதார விழாக்கள் கொண்டாடப்படுவதின் பொது நோக்கமாகும்.

சுகாதார வார நிகழ்ச்சிகள் பிரதி வருடமும் சுகாதார வேலையுடன் ஏதாவதொரு அம்சத்தையாவது குறிப்பாக வற்புறுத்துவதை வழக்கில் கொண்டு வந்துள்ளன. இந்நாட்டில் இன்று முக்கிய பிரச்சனையாக விளங்குகின்ற போஷாக்கின்மையை யொட்டி உணவும் போஷணையும் என்ற விடயத்திற்கு இவ்வாண்டு முதன்மை தரப்பட்டுள்ளது. அஃது பற்றிய பல கட்டுரைகள், கவிதைகள் இவ்விதழில் வெளியாகியுள்ளன.

எம் நகரத்தில் நகரீகம் முதிர்ச்சியடைந்துள்ள இன்றும் குறுகிய உள்ளங் கொண்ட சிலர், தம் சுற்றச் சூழலின் சுத்தத்தைப் பேணுகிறார்களில்லை என்பது வேதனைக் குரிய விடயமாகும். தத்தம் வீடுகளிலும், கடைகளிலுமுள்ள அழுக்குநீரை வாய்க்கால் மூலம் தெரு ஓரத்திற்கு ஓடவிட்டும், மல சலங்கழித்தும், குப்பை கூழங்களை வீசியும் அசுத்தப்படுத்தி தொற்று நோய்கள் நகரில் பரப்புவதற்கு இடமளிக்கிறார்கள்.

மக்களுடைய ஒத்துழைப்பின்றி மாநகரசபை உத்தியோகத்தர்கள், நகரைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கச் செய்யும் எண்ணற்ற சிறந்த முயற்சிகள் யாவும் பயனற்றவையாகிவிடும்.

சுகாதாரமான வாழ்வே சுகமான வாழ்வின் உண்மையான அத்திவாரம் என்பதனை நன்குணர்ந்து, நகர முன்னேற்றத்திற்கு நகர மக்கள் யாபேரும் ஒன்று சேர்ந்து பாடுபடுவோமாக.

மக்கள் சுகாதார வாரவிழா 1967 (8-6-67—14-6-67)

நிர்வாகக்குழு

காப்பாளர்:

சிறப்பு ஆணையாளர், மாநகரசபை, யாழ்ப்பாணம்.
திருமதி ஆர். ஆர். நவரத்தினம், பிரதேச கல்வி அதிபர், வட பிரதேசம்
டாக்டர் எஸ். இராசரத்தினம், சுகாதார சேவை அத்தியட்சர், யாழ்ப்பாணம்.
டாக்டர் எஸ். இரத்தினசிங்கம், வைத்திய அதிகாரி,
மார்பு பிணியாய் நிலையம், யாழ்ப்பாணம்.

உப காப்பாளர் :

திரு. கட்சன் செல்வராசா, மாநகர ஆணையாளர், யாழ்ப்பாணம்.

தலைவர் :

டாக்டர் எஸ். இராஜசூரியர், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, யாழ்ப்பாணம்.

உப தலைவர்கள் :

டாக்டர் ஏ. எஸ். வின்சன்ட், பாடசாலை, வைத்திய அதிகாரி, யாழ்ப்பாணம்.
திரு. எஸ். சீவரெத்தினம் - உடலமைப்புக் கல்விப் பரிசோதகர்.
திருமதி பி. குகதாசன் - உடலமைப்புக் கல்விப் பரிசோதகர்.
திரு. க. பாலசுப்பிரமணியம், சுகாதார போதகசிரியர்.

இணைச் செயலாளர் :

திரு. செ. வீரசிங்கம்சு. ப.,
திரு. நா. சண்முகநாதன் - ஆசிரியர் "சுகாதார ஒலி"

கௌரவ பொருளாளர் :

திரு. சி. முத்துக்குமாரு - உணவு பரிசோதகர்.

முகாமைக்குழு :

திரு. த. இராசரத்தினம் சு. ப.,
திரு. எஸ். கதிர்காமசாமி சு. ப.,
திரு. சிவசுப்பிரமணியம்
திரு. ஏ. எஸ். ஞானப்பிரகாசம்
திருமதி எஸ். எஸ். புவிராஜசிங்கி
திருமதி ஆர். யே. பெர்னான்டோப்பிள்ளை
திரு. எஸ். சுப்பிரமணியம் சு. ப.,
திரு. என். முத்துக்கிருஷ்ணன் சு. ப.,
திரு. பி. இராமநாதன்
ஆயுள்வேத வைத்தியர் ஈ. கைலாசப்பிள்ளை
திருமதி ஞானசுந்தரம்
செல்வி கே. சிவபாக்கியம்

மலர்க்குழு :

திரு. ரி. இராசரத்தினம் சு. ப.,
திரு. என். முத்துக்கிருஷ்ணன் சு. ப.,
திரு. சாம் ஏ. தருமரத்தினம்
திரு. என். சுப்பிரமணியம் சு. ப.,
திரு. நா. சண்முகநாதன் - ஆசிரியர்

உணவு கையாளும் நிலையங்களுக்கான போட்டிக்குழு :

திரு. கட்சன் செல்வராசா
டாக்டர் எஸ். இராஜசூரியர்
டாக்டர் எஸ். சபாரத்தினம்
திரு. சி. முத்துக்குமாரு

துப்புரவு இயக்கம் :

திரு. சி. கதிர்காமசாமி
திரு. ஏ. எஸ். ஞானப்பிரகாசம்
திரு. எம். எஸ். சிலுவைதாசன்
திரு. எஸ். நடராசா
திரு. ஏ. சுப்பிரமணியம்

சுகவாழ்வு

டாக்டர் ப. சிவசோதி

ஒரு வருஷம் முடிந்து, மறுவருஷ சுகாதாரவாரமும் அணுகிவிட்டது. நம் நாட்டில் சுகவாழ்வு எவ்வளவுக்கு விருத்தியடைந்திருப்பது என்பதுதான், சுகாதாரக்கல்வியைப் பரப்பும் நோக்கத்தில் ஈடுபட்ட எங்கள் யாபேரது மனக்கண்களிலும் எழும் கேள்வியாகும்.

இத்துறையில் விருத்தி இருக்கிறது. ஆனால் வளர்ச்சி சாதாரணமாகச் சீர்தூக்கிப் பார்க்குங்கால் தென்படுவதில்லை. தென்படச் செய்வதற்கு அரசாங்கத்திலோ, அல்லது வேறும் இதர பகுதிகளில் கடைமையாற்றும் சுகல சுகாதார ஊழியர்களின் ஒத்துழைப்பும், பிரதானமாக பொதுமக்களின் ஊக்கமும் ஒத்துழைப்பும் எவ்வளவிற்குக் கிடைக்கிறதோ, அந்த உயர்வுக்கு ஏற்பத்திருத்தமும் சுகாதாரத்துறையில் காணப்படும்.

இம்முறைச் சுகாதாரவாரத்தில் சமசத்துள்ள உணவைப்பற்றியும், நம் சமுதாயத்தில் செறிந்திருக்கும் அறியாமையை ஒழிக்கவும் மூடநம்பிக்கைகளைக் களைந்தெறியவும், ஜனப்பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் முறைகளை அனுசரிக்கும் வழிவகைகளைப் பயன்படுத்தவும் பொதுமக்களின் அறிவைப்பெருக்கும் முறைகளைக் கையாள முடிவுபண்ணியிருக்கிறது.

நாட்டில் விவசாயத்தை வளர்ப்பதற்கும், கமத்தொழிலுக்குப் பண்டடைக்காலந்தொட்டு வழங்கிவந்த மரியாதையைப் புலப்படுத்துவதற்கும், நம் நாட்டுப் பிரதமரே அவர்கள் இல்லம் தேடிச்சென்று அவர்களின் நயநஷ்டங்களைத் தானே நேர்முகமாய் விசாரித்து அவர்களுக்கு ஆவனசெய்து வரும் இக்காலத்தில், நம் நாட்டு மக்கள் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவைகளில் நிறைந்திருக்

கும் தாதுப்பொருட்களையும், சீவசத்துக்களையும் உணர்ந்து உடலுக்கு தேவைப்பட்டளவு சமப்படுத்தி, உண்ணாமல் விடுவது மூடத்தனமாகும். உழுதுண்டு வாழ்வதற்கொப்பில்லைப், பழுதுண்டு வேரேற்பணிக்கு" என்ற மூதுரைப்படி நாங்கள் எங்கள் உடலுக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய உணவுகளை நம் நாட்டிலே உண்டுபண்ணி அவற்றுள் சுகவாழ்வுக்கு ஏற்ற உணவுப்பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்து முறைப்படி பாருபடுத்தி உண்டால் நோயே அணுகாது.

உணவில் மாப்பொருள், புரதப்பொருள், கொழுப்புப்பொருள் ஆகிய மூன்று முக்கிய பாசுபாசுபாசுகளில் முறையே நூற்றுக்கு 55, 60, 15, 25 சதவிகிதம் அவைகளை உட்கொண்டால் உடலுக்குத் தேவையான தைரியத்தையும் சக்தியையும் பெறலாம். மாப்பொருள் கிழங்குவகைகளிலும், தானியவகைகளிலும் வெல்லச்சத்து பழவகைகளிலும் செறிந்திருக்கும். புரதப்பொருள் இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால், தானியவகைகளிலும் செறிந்திருக்கும். கொழுப்புப்பொருட்களை பால், தயிர், பாற்கட்டி, வெண்ணை, நெய், எண்ணை, மிருகக்கொழுப்பு ஆகிய உணவுகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். தாதுப்பொருட்களும் உயிர்ச்சத்துக்களும் இவைகைகளிலும், பழவகைகளிலும் தானியவகைகளிலும் பெறமுடியும். புரதப்பொருட்களில் "அமைனோ திராவகம்" என்று சொல்லப்படும் சத்து உடலுக்கு அத்தியாவசியமானது. இறைச்சி, முட்டை, மீன்வகை உணவுப் பொருட்களிலும் தானியவகை; பால், தயிர் ஆகிய உணவுப் பொருட்களிலும் நிறைந்திருக்கும். மரக்கறி உணவு உண்பவர்கள், கட்டாயப்படுத்தி தங்கள் சாப்பாட்டில் பருப்பு வகைகளையும், பால், தயிர், மோர், நெய் உணவுகளை முக்கியமாகக் கவனித்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்களின் உடல் நலத்திற்கு

குத் தேவைப்படும் “அமைனோ திராவ சத்தை”த் தகுந்த அளவு பெறமுடியும்.

சத்துள்ள உணவுக்குறைபாட்டால் பல நோய்கள் மனிதவர்க்கத்தைப் பீடிக்கிறது. அநேகமாய் பிள்ளைகள் ஏற்றளவு உயிர்ச் சத்து, தாதுச்சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளாதபடியால் சரும நோய்களும் தந்த நோய்களும், கூந்தல் பலக்குறையும், கண் வருத்தங்களும் ஏற்படுகின்றன. இந்தக் குறைபாடுகளை நீக்குவதற்குப் பெற்றோர்கள் சாப்பாட்டு முறைகளைச் சுகாதார விதிப்படி யூகித்துக் கையாள வேண்டும். பெற்றோர்களை நல்லமுறைகளைக் கையாண்டால், பிள்ளைகளும் அவற்றைப் பின்பற்றுவார்கள்.

உணவுப் பொருட்களை நம்நாட்டிலேயே விருத்திசெய்தால், வெளிநாட்டுச் செலாவணியைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். மற்றது காய்கறிவகைகளை வீட்டுத் தோட்டங்களில் பயிரிட்டால் குடும்பத்துக்குத் தேவையான கத்தரி, வெண்டி, பாகல், வாழை, பயறு, புடோல், மிளகாய், பூசினி ஆகியவைகளையும் முருங்கை, அவரை, அகத்தி, பயளி, முல்லை, முசுட்டை ஆகிய இலை, கீரைவகைகளையும் வேலியோரம் உற்பத்திசெய்து குடும்பத்துக்குத் தேவையான பொருட்களை அன்றாடம், புதிதாக எடுத்துப் பாவிக்கலாம். இதனால் குடும்பச் செலவையும் ஒடுக்கு உடல் நலத்துக்குத் வேவையான சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களையும் வீணசெலவின்றிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். தங்கள் இல்லத்தில் இடவசதிகள் உண்டானால், ஆள் உதவி

இருந்தால் கோழிப்பண்ணை, மாட்டு மடுவம் வைத்துப் பார்த்தால் தன் குடும்பத்திற்குத் தேவையான முட்டை, பால் இவற்றையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சுகாதாரக் கல்வி விருத்தியடைந்து கொண்டுவர சுகாதாரச் சாதனங்கள் மக்களிடையே பெருகிக்கொண்டுவர வைத்திய ஆராய்ச்சியின் காரணமாகவும் விஞ்ஞான சாஸ்த்திர நுட்பங்களின் உதவியாலும் மக்களிடையே நோயற்றவாழ்வும் பொதுமக்களின் வாழ்நாட்களும் நீடித்துக்கொண்டு போகிறது. இதன் நிமித்தமாய் நாட்டில் ஜனத்தொகை கூடிக்கொண்டு போகிறது.

நம்நாடு ஒரு துயீவம் அதன்பிரகாரம் எங்கள் நாட்டின் நிலப்பரப்புக்கேற்ப ஜனத்தொகையையும் கட்டுப்படுத்தவேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. முற்காலத்தில் பிறநாடுகளில் சென்று கடமையாற்றினர் பலர், ஆனால் தற்காலம் இந்தவகைக் குடியேற்றங்கள் கடினமாய்விட்டது. இவ்வித பல காரணங்களைக்கொண்டு குடும்பத்தின் நன்மைக்கும், நாட்டின் நன்மைக்கும், குடும்பக் கட்டுப்பாடு எங்கள் நாட்டின் மேல் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமாகத் தென்படுகிறது. இந்தக் காரணங்களைக் கொண்டு தான் நம்முடைய அயல்நாடாகிய இந்தியாவில் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளை அதிக தீவிரமாய் இந்திய சர்க்கார் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள். எங்கள் அரசாங்கமும் இதற்கு தற்பொழுது ஊக்கமும் ஆக்கமும் கொடுத்து வருகிறது.

சத்துள்ள உணவு எமக்கு ஆரோக்கியமளிக்கிறது. அவற்றைப் பெருமளவில் வீட்டுத்தோட்டத்தில் பயிரிட்டுப் பயன் படுத்துவோம் என உறுதி பூணுவோமாக.



ஆரோக்கியத்திற்கும் செழிப்புக்கும் ஒரு திட்டமிட்ட குடும்பம் அவசியம்.

குழந்தை நலவிருத்தி

டாக்டர் எஸ். இராசசூரியர்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, யாழ்ப்பாணம்

குழந்தைகளை மூன்று பெரும்பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன (அ) சிறுநீர் (Infant) (ஆ) பாடசாலை வயதுக்கு முந்திய குழந்தைகள் (Pre-School) (இ) பாடசாலைப் பிள்ளைகள் (School going). முதற்பகுதியினர் ஒருவயதுக்கு உட்பட்டோரும். இரண்டாம் பகுதியினர் ஒருவயது முதல் ஐந்து வயதுக்குட்பட்டோரும், மூன்றாம் பகுதியினர் ஐந்து வயது முதல் பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்டோருமாவர்.

குழந்தை நலவிருத்தி முற்றுமுழுதாகச் சுகாதார அம்சங்களிலேயே தங்கியுள்ளது. இக்கட்டுரையில், குழந்தைகளின் சுற்றுடல் சுகாதாரம், தொற்றுநோய்கள், மனோ ஆரோக்கியம், வைத்திய வசதிகள், இன்னும் ஏனைய பற்றி ஆராய்வோம்.

1. சிறுநீர்:

ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுவை ஒரு தாயானவர் மிகவும் அன்புடன் சீராட்டித் தாலாட்டி வளர்க்கின்றார். அந்தச் சிசு நடக்க இயலாது தனது தேவைகள் எல்லாவற்றையும் தனது தாய்மூலம் பூர்த்தியாக்குகின்றது. தாயும் அதற்குச் செய்யும் சேவையில் பெருமிதமும் இன்பமும் அடைகின்றார். ஆனால் அந்தச் சிசு ஒடி விளையாடத் தொடங்கியதும் தாயின் கவனம் சிறிது சிறிதாகக் குறைகின்றது. மேலும் ஒரு இனைய குழந்தை வீட்டில் பிறந்துவிட்டால் மற்றக் குழந்தையைப் பற்றி அக்கறை செலுத்துவது மிகக் குறைவாகிவிடும். இக்குழந்தையை ஒரு வயது வரையும் வளர்ப்பதில் தாய் முக்கிய பங்கு கொள்ளுகின்றார்.

2. பாடசாலை வயதுக்கு முந்திய குழந்தைகள்:

ஒரு வயதுக்கும் ஐந்து வயதுக்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகள் பாடசாலை வய

துக்கு முந்திய குழந்தைகள் ஆவர். இவர்கள் தொட்டில் பிள்ளைகள் அல்லர். குறுகுறு நடைநடந்து தாம் வாழும் சூழலில் கசப்பனவற்றையும், கேட்பனவற்றையும் நன்கு அறிந்துகொள்ளும் ஆவல் உள்ளவையினர். அவர்கள் தம்மைப் பராமரிக்கும் மக்களின் பழக்க வழக்கங்கள், பேச்சுவார்த்தைகள் முதலியவற்றைச் சதா கற்றுக் கொண்டே இருக்கின்றனர். ஒருவரின் வாழ்க்கையில் இந்த ஆரம்ப வருடங்கள் மிக முக்கியமானவை. இந்த வயதில் அவர்களைப் பாதுகாத்து, திருத்தி நல்வழியில் செலுத்துவது பெற்றோரின் தலையாய கடமையாகும். ஒரு குழந்தையின் எதிர்காலம் பெரும்பாலும் பெற்றோர், சுற்றத்தார் முதலியோரின் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. ஒழுக்கமில்லாமல் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தை ஒழுக்கமில்லா மனிதனாவான். குழந்தை பிறக்கும் போது விருப்பு வெறுப்போடு பிறப்பதில்லை. இளமை என்ற அதிமுக்கிய காலகட்டத்திலேதான் அவனது விருப்பும் வெறுப்பும் உருவாகின்றது.

பிள்ளைகள் சுதந்திரமான மனிதர்களாக வாழக்கூடிய முறையிலேயே அவர்கள் வளர்க்கப்பட வேண்டும். மற்றவர்களின் உதவியை நாடி வாழும்படி அவர்களை வளர்த்துவிட்டால் அவர்கள் வளர்ந்த பின்பும் இன்னொருவரின் தயவையே எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆகவே, வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை நல்ல முறையில் சமாளித்து வெற்றியடைய வேண்டிய வழிமுறைகளைப் பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகளுக்கு இளம்வயதிலிருந்தே சிறிது சிறிதாகக் கற்பிக்க வேண்டும்.

ஒரு வயதுக்கும் ஐந்து வயதுக்கும் இடைப்பட்ட காலத்திந்தான் பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் சின்னமுத்து, பொக்குளிப்பான், தொண்டைக்கரப்பன் போன்ற

தொற்று நோய்களால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். இக்காலத்தில் ஏற்படுகின்ற வடுவதற்குக்கூட அதிக வாய்ப்பு உண்டு. இவற்றில் சில தொற்றுநோய்களைத் தடுக்க முடியும். இன்னும் சிலவற்றைத் தணிக்க முடியும். உதாரணமாக குக்கல், தொண்டைக்கரப்பை போன்ற தொற்றுநோய்களைத் தணிக்க வக்சீன்கள் உண்டு. சில நாடுகளில் பலவருடங்களாக நடைபெற்ற தடுப்பு முறைகளால் பல தொற்றுநோய்கள் முற்றாக ஒழிக்கப்பட்டுள்ளன. தொண்டைக்கரப்பையும் குக்கலும் மரணத்தை உண்டாக்கக்கூடியன. ஆகையால் அவற்றைக் கவலையீனமாக விடுதல் ஆகாது. அதேபோல ஏற்பு நோயும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு பயங்கர நோயாகும். இம்மூன்றையும் ஒரேசமயத்தில் தடுக்கக்கூடிய 'வக்சீன்' உண்டு. இவ்வக்சீனை மாதம் ஒருமுறை வீதம் மூன்றுமுறை எடுக்க வேண்டும்.

இளம்பிள்ளைவாத நோயின் (போலியோ) தடுப்பு இயக்கத்தைப் பற்றி ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியன:

நமது நாட்டில் காலத்துக்காலம் இளம்பிள்ளைவாதம் என்னும் கொடியநோய் பரவி அநேக பிள்ளைகளின் அவயவங்களை வழங்காமல் செய்கின்றது. உங்கள் பிள்ளைகள் இருப்பதற்கும் நடப்பதற்கும் சக்தியிழந்தவர்களாக இருப்பதை தடைசெய்வதை அத்தியாவசியமெனக் கருதுகிறீர்களா? அப்படியானால் ஒரேயொரு வழிதான் உண்டு. அதுதான் இவ்வியாதியை எதிர்ப்பதற்கு அவர்களுக்குத் தடுப்பு மருந்துத் துளிகள் கொடுப்பதாகும்.

இந்த வியாதித் தடுப்புக்கு பிரயோகிக்கப்படும் துளிகள் முற்றிலும் அபாயமற்றவை. இந்த மருந்து பாவிப்பதால் எந்த விதமான கஷ்டங்களும் வராது. உங்கள் பிள்ளை வேறு எந்தவித நோயால் பீடிக்கப்பட்டாலும் வேறுமருந்து உட்கொண்டு வந்தாலும் இந்தத் துளிகள் எடுக்கலாம். இளம்பிள்ளைவாதம் என்னும் நோயை வேருடன் கையை வேண்டும். இது கட்டாயம் செய்ய வேண்டியதாகும். இதன் வெற்றி உங்கள் ஒத்துழைப்பில்தான் தங்கியிருக்கிறது.

3. பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளும், சுகாதாரமும்:

இன்றைய குழந்தைதான் நமது நாட்டின் நாளை பிரஜை. அவன் எதிர்காலத்தில் தனது சமூகப் பொறுப்புகளை நன்கு அறிய வேண்டுமாயின், அவனுடைய உடலும் உள்ளமும் செவ்வனே வளர்க்கப்பட வேண்டும். இதனால்தான் 'கல்விமூலம் சுகாதாரம்; சுகாதாரத்தின்மூலம் கல்வி' என்ற பிரச்சாரம் தோன்றியுள்ளது. கல்வியின்மூலம் சுகாதாரம் என்னும் அடிப்படையில்தான் நமது நாட்டின் பாடசாலைச் சுகாதார சேவை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. குழந்தைகளின் சுகாதாரத் தேவைகளை நிர்ணயிப்பதும் அவற்றைச் சரியானமுறையில் திருப்தி செய்வதும் தான் பாடசாலைச் சுகாதார சேவையின் முக்கிய நோக்கமாகும். இப்பொறுப்பு பெரும்பாலும் பெற்றோருடையதெனினும், சுகாதார, கல்விப் பகுதிகளுக்கும் இதில் பெரும் பங்கு உண்டு. சுகாதாரசேவையில் பின்வருவனவும் சேர்க்கப்படும்.

(அ) சுகாதார மதிப்பீடு:

குழந்தைகளின் சுகநிலையை நிர்ணயிக்க அவர்களின் சுகாதார மதிப்பீடு தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டும். இந்த மதிப்பீடு இரு வகைப்படும். (1) ஆசிரியரின் அவதானிப்பு (2) வைத்தியரின் பரிசோதனை

பிள்ளைகளின் தோற்றத்திலும் நடத்தை யிலும் ஏற்படும் சிறு மாறுதல்களை அவதானித்து, அவர்களின் உடல் நலக் குறைகளை ஆரம்பத்திலேயே காண ஆசிரியர் பழக வேண்டும். பிள்ளைகளைத் தினமும் காலை யில் சோதிக்கும்போது, ஆசிரியர் இதனை ஓரளவு செய்கின்றார்.

வைத்திய பரிசோதனை வைத்தியரால் வருடாவருடம் நடைபெறுவதாகும். கீழ்ப்பிரிவிலும், நான்காம், ஏழாம் வகுப்புகளிலும் உள்ள பிள்ளைகள் வைத்தியரால் பரிசோதிக்கப்படுவர். ஆகவே, ஒருவர் மாணவனாக இருக்கும் காலத்தில் மூன்று தடவைகள் வைத்திய பரிசோதனைக்கு ஆளாகுவார். வைத்திய பரிசோதனையின்போது அவர்களின் பெற்றோர்கள் சமூகம் தரவிடில் அவ் வைத்திய பரிசோதனை முழுமை அடையாது.

இந்த உண்மையை ஏனோ ஆசிரியர்கள் இன்னும் அறியவில்லை. பிள்ளைகளின் சுகாதாரக் குறிப்பேடுகள் அவர்கள் பாடசாலை விட்டுவிலகும் வரை பாடசாலையிலேயே வைத்திருக்கப்படவேண்டும்.

(ஆ) சுகாதாரமான சுற்றுடல்களுக்கான வழிவகைகளைச் செய்தல்:

இதற்கு உள்ளூராட்சி மன்றங்களும், கல்விப் பகுதியினரும் மட்டுமன்றி ஆசிரியர், மாணவர் ஆகியோரின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் அத்தியாவசியமாகின்றது. பாடசாலைக் கட்டிடங்கள் தளபாடங்கள் யாவும் ஒரு குறிப்பிட்ட தரத்திற்கு ஏற்ப அமைக்கப்படவேண்டும். போதிய அளவு வெளிச்சம், காற்றோட்டம், மலசலகூடம், குடிக்கும் நீர் ஆகியவற்றிற்கான வசதிகள் பாடசாலைகளில் செய்யப்படல் வேண்டும்.

(இ) தொற்று நோய்கள் பரவாது தடுத்தல்:

நெருப்புக்காய்ச்சல், அம்மை, போன்ற நோய்கள் பரவாது தடுக்கும் பணி பாடசாலைகளில் ஒழுங்கான முறையில் நடாத்தப்படுகின்றது. தற்பொழுது இவ்வேலைகளுடன் இளம்பிள்ளைவாதம், கசநோய் ஆகியவற்றைத் தடுப்பதும் கொளுக்கிப் புழு நோய்க்கு வைத்தியம் செய்வதும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. தொற்று நோய்கள் தோன்றும்போது சுகாதாரப் பகுதிக்கு அறிவிப்பதன் மூலம் ஆசிரியர்கள் அப்பகுதியினருக்கு உதவி செய்யமுடியும். தொற்று நோய்த் தடுப்பு இயக்கத்தில் 90 சதவிகித வெற்றி சிகைக்குமாறால் எதிர்காலத்திற்கு சுகமுள்ள சந்ததியை நாம் காணமுடியும். இதனை ஆசிரியர்கள் உணர்ந்து செயலாற்ற வேண்டும்.

(ஈ) குறைபாடுகளைத் திருத்துதல்:

வைத்திய பரிசோதனையின்போது குறைபாடுகளுடன் காணப்படுபவர்கள் அரசினர் ஆஸ்பத்திரியிலோ அல்லது ஏனைய மருத்துவ நிலையத்திலோ அக்குறைபாட்டிற்குத் தக்கவாறு சிகிச்சை செய்யப்படுவார்கள். போஷாக்கின்மையே பெரும்பாலும் குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பெரும் குறையாகும். ஐன நெருக்கடியும், பெற்றோர்களின் வேலையில்லாப் பிரச்சனையும், நெருக்கம் உள்ள வீடுகளும் பிள்ளைகளின் சுகவாழ்வைப் பாதிக்கின்றன. வைத்திய பரிசோதனையின்போது சொத்தைப் பற்களை உடையவர்கள், அம்மைப்பால் கட்டாதவர்கள், கண் பார்வை குறைந்தவர்கள், மந்த புத்திக்காரர் முதலியோரைச் சந்திக்கின்றோம்.

ஒவ்வொரு போயா தினத்துக்கு முதல்நாளும் காலையில் சுகாதாரக் கந்தோரில் பாடசாலைச் சுகாதாரச் சிகிச்சை நடைபெறுகின்றது. இந்த வசதியை மாணவ மாணவிகள், நாம் எதிர்பார்க்கும் அளவுக்குப் பிரயோசனப் படுத்துவதில்லை. இக்குறை எதிர்காலத்தில் தீவிரத்தி் செய்யப்படவேண்டும். சுகாதார நிலையத்தில், பிள்ளைகளைப் பரிசோதித்து, அவர்களுக்கு இருக்கும் நோய்களைக் கண்டறிவதற்கு மருந்து கொடுப்பார். பெற்றோர்கள் இச்சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கிழமைதோறும் தங்கள் பிள்ளைகளைத் தவறாது சுகாதார நிலையத்துக்கு அழைத்துச் சென்று பரிசோதித்தல் வேண்டும்.

(உ) சுகாதாரக் கல்வி:

பாடசாலைச் சுகாதார சேவையில் மிகவும் முக்கியமானது சுகாதாரக் கல்வியாகும், வெள்ளம்வரும் முன் அணை கட்டவேண்டும் என்ற முதுமொழியை நாம் தெரிந்திருந்தும், நோயைத் தடுக்க உதவும் சுகாதாரக் கல்விக்கு பாடசாலைகளில் போதிய முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படவில்லை. சுகாதாரக் கல்வியினால் பல குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க முடியும். ஆசிரியர் செய்யவேண்டிய இப்பணி கவனியாதுவிடப்படுவது வருந்தத்தக்கதாகும். சுகாதாரப் பேச்சுக்கள், நாடகங்கள், படங்கள் மூலம் சுகாதாரக் கல்வியைப் புகட்டமுடியும். ஆசிரியர் பெற்றோர் சங்கங்கள் இதில் கவனம் எடுக்கவேண்டும். பிற அரசாங்கங்களும் நமது நாட்டின் பல்வேறு சங்கங்களும் தரும் உதவிகளை நாம் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். சுகாதாரம் தனி ஒருவரின் பிரச்சனையல்ல. அது ஒரு சமூகத்தின் பிரச்சனையாகும். ஆசிரியர், பெற்றோர், மாணவர், வைத்தியர் ஆகிய அனைவரின் ஒத்துழைப்பும் இருந்தால் ஆரோக்கியமுள்ள மக்களை உருவாக்கமுடியும்.

ஆகவே, குழந்தையின் நலவருத்தியில் அக்கறையுள்ள பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் சமூகசேவையாளர்கள் ஆகியோர் மேற்கூறியவாறு டாக்டர்களுடன் சுகாதார சேவைப் பகுதியினருடன் ஒத்துழைத்து, எதிர்காலத்தில் நம்நாட்டிற்கு ஆரோக்கியமான நல்ல பிரஜைகளை அளிக்கும் பெரும் பணியில் ஈடுபடுவார்களாக.

சத்துள்ள ஆகாரம் எமது ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம்.

திரு. க. பாலசுப்பிரமணியம்

M. P. H. (Yale — U. S. A.,)

சுகாதார போதனாசிரியர், யாழ்ப்பாணம்.

எமது ஆரோக்கியம் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு எமது உடல் உறுதியும் உளவீருத்தியும் மனோசக்தியும் சிறப்பாக அபிவிருத்தி அடைந்திருப்பது அவசியம் இவை மூன்றின் அபிவிருத்திக்கும், சத்துள்ள ஆகாரம் ஆதாரமாக உள்ளது. இந்த உண்மையை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் உறுதியாக ஏற்றுள்ளது என்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது ஆக்ரேர் கூற்று. ஆரோக்கியத்தை பொருட்செல்வத்துடன் ஒப்பிடும் போது, மனிதனுக்கு ஆரோக்கியம்தான் இக்றியமையாதது என்பது நன்கு புலன்படுகிறது. ஆதலினாலே சத்துள்ள ஆகாரம் ஆரோக்கியத்தை எவ்விதம் ஆதரித்து வருகிறதென்று அறிவது அவசியம்.

இலங்கை மக்களின் பிரதானமான உணவு சோறு. அரிசியின் மேலுள்ள தவிட்டிலே அதிகக் கருப்பதார்த்தங்களும், லோகச்சத்துக்களும் இருக்கிறபடியினால் தவிட்டைப் போக்காமல் வீட்டிலே உரலில் குத்திய அரிசியை அல்லது நெல்லை அவித்து இயந்திரத்தில் இலேசாகக் குத்திய அரிசியையே சமைத்து சாப்பிடுதல் அவசியம். இதனால் உயிர்ச்சத்து ‘B’ யை நாம் உண்பப்பெற்று “தவிட்டான்” என்னும் நோயை தவிர்த்துக் கைகால்களைப் பலமாக்கிக் கொள்ளலாம். அரிசியைப் போன்று எங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கக் கூடிய தானிய வகைகளில் சிறந்தவை, குரக்கன், சோளம், சாய், தினை, வரகு, கோதுமை முதலியன வாகும். இவற்றில் உள்ள உயிர்ச்சத்து ‘B’ யை நம்மில் பலர் அறியாமையினால் அல்

லது கவலையினத்தினால் போக்கவிட்டு பிரயோசனமற்ற உணவை உண்ணுகிறோம். இத்தானிய வகைகளை நெடுநேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்துக் கழுவுவதாலும், அளவுக்குமிஞ்சிய தண்ணீரை ஊற்றிச் சமைத்து, மேலதிகமான கஞ்சியை வடித்து வீசுவதினாலும் இதிலுள்ள உயிர்ச்சத்தை அனாவசியமாக நீக்கிவிடுகிறோம்.

எமது உடல் வளர்ச்சிக்கும், அதன் உறுதிக்கும், “பிசிதம்” “கொழுப்பு” போன்ற சத்துள்ள உணவு வகைகள் வேண்டும். இவ்வித சத்துப் பொருட்களை, இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு முதலிய வற்றிலிருந்து சிறப்பாக பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் இவற்றை விலைக்கு வாங்கி, சாப்பிட வசதியற்றவர்கள், அல்லது இவற்றை சாப்பிட விரும்பவில்லாதவர்கள் போதியளவு பருப்புக் கடலை, பயறு, உழுந்து, அவரை, பால், தயிர், தெய் முதலியவற்றை சாப்பிடலாம். சாதாரணமாக எமக்கு தினமும் இரண்டு அவுன்சு நிறையான பிசிதச் சத்து அவசியம் ஆகையினால், நாம் சாப்பிடும் தானிய வகைகளுடன் “பிசிதம்” “கொழுப்பு” அடங்கிய மேலே கூறப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில் ஒன்றையாவது அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் தினமும் சாப்பிடும் சோறு அல்லது மற்றைய தானியவகைகளுடன், இலை கறி வகைகளையும், காய்கறி வகைகளையும் சமைத்து சாப்பிடுவது வழக்கம். கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, முசுட்டை, கறி முருங்கை இலை, அகத்தி, நிவித்தி, பசளி, குறுஞ்சான், சாரனை போன்ற இலை கறிவகைகளை, அதிகம் அவிக்காமல் தயா

ரித்து சாப்பிடுவதால் எமது ஆரோக்கியத் திற்கு அவசியமான உடல், உளம், மனோ விருத்திக்கு வேண்டிய சுண்ணச்சத்து, இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்துக்கள் 'A' 'C' முதலிய சத்துப்பொருட்களை பயன்படுத்து கிறோம்.

காய்கறிவகைகளிலும், பழவகைகளிலும் எமது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உயிர்ச் சத்துக்கள் உண்டு. காய்கறிகள் உடனடி யாகப் பிடுங்கி சமைத்துச் சாப்பிடுவதும், அல்லது "சலாட்" ஆகசாப்பிடுவதும், பழ வகைகளில் மஞ்சள் நிறமான சதையை யுடைய பழங்களை சாப்பிடுவதுமே மிகச் சிறந்தது.

இவ்வண்ணம் மேற்கூறிய உணவு வகை களிலுள்ள உணவுச்சத்துக்களை நாம் நன் ருசு அறிந்து அவற்றை சரிவிகித உண வாக அமைத்து நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால், எமது உடல் உறுதி, உளவிருத்தி, மனோசக்தியாவும் சிறப்பாக அபிவிருத்தி அடைவதுமல்லாமல், சத்துள்ள ஆகாரத்தை சாப்பிடாது விடுவதால் ஏற்படும் பல நோய் களையும் தவிர்க்கலாம்.

ஆதலால், நாள்தோறும் சாப்பிடும் சாப் பாட்டில் மேலே சொல்லப்பட்ட ஒவ்வொரு வகையிலும் சில உணவுகளை சாப்பிட வேண் டும் என்பதை விதியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரே வகையில் அதிகம் சாப் பிடுவதற்கு பதிலாக ஒவ்வொரு வகையிலும் சிறிது சாப்பிடுதல் நலம். இதனால் எமது ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான எல்லாச் சத்துப் பொருட்களையும் உபயோகித்துக் கொண்டதாகத் திருப்தியடையலாம். ஒரு

வகை தானியப்பொருளை தினமும் உண்பதி லும் பார்க்க, பல வேறு தானியவகைகளை மாற்றிக்கொள்வது நல்லது. அதேசுர சில நேரங்களில் பாணும், மற்றைய நேரங் களில் சோறும் சாப்பிடுகிறார்கள். இது மிக வும் நல்ல வழக்கம். இத்துடன் குரக்கன், சாமி, வரகு, ஒடியல், பயறு, கிழங்கு வகை களையும் சேர்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். இதேபோன்று நாம் மீன், இறைச்சி, முட்டை, கருவாடு, பருப்பு வகை, இலைகறி வகை, காய்கறிவகை, பழவகை முதலிய வற்றை உபயோகப்படுத்தும் வேளையில் தினமும் ஒரேவகையான மாமிச உணவுப் பொருட்களையுடையோ, இலைகறிகளையோ, காய் கறிகளையோ, பழவகைகளையோ, சாப்பிடா மல் தினமும் பல வேறு வகைகளை உபயோ கித்து சரிவிகித உணவை உண்பதை பழக் கமாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சரிவிகித உணவை உண்பதால் நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவசியமான உடல் உறுதி, உள விருத்தி, மனோசக்தி இவை மூன்றும் மிகச் சிறந்த முறையில் அபிவிருத்தி அடைவதற்கு உதவி, ஒவ்வொரு நபரும் ஆரோக்கியமாக இருந்து, அவர்கள் தங்கள் தங்கள் வீடுகளில் ஆரோக்கிய முன் னேற்றத்தை வகுத்து, இதனால் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும், ஆரோக்கியத்தை வளர்த்து, நாட்டில் ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கி, தேசிய சமுதாயத்தில் மிகவும் வலிமையும் வளப்பும் வாய்ந்த மக்கள் வாழ்ந்து, வாழ்க்கையிலே இன்பமும், வெற்றியும் பய னும் அடைகிறோம் என்ற பெருமையையும் பேரின்பத்தையும் எமது இலங்கை மாதா வுக்கு அன்பாக அளிப்போம்.

காச நோய்

சே. சுப்பிரமணியம்

சுகாதாரப் பரிசோதகர்

பொது சுகாதார சேவையின் வளர்ச்சி இன்றைய நிலையை அடைவதற்குமுன்பினேக், பேதி, அம்மை, மலேரியா போன்ற கொடிய தொற்று நோய்கள் வருடந்தோறும் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்களைப் பலிகொண்டன. திட்டமிடப்பட்ட பொதுச்சேவைத் துறை வளர்ச்சியினால் பிளேக் நோய் 1938-ம் ஆண்டளவில் இத்தீவிலிருந்து அடியோடு அகற்றப்பட்டுவிட்டது. மலேரியா நோயும் சில வருடங்களாக இத்தீவிலிருந்து அகற்றப்பட்டுவிட்டது. பேதியும் அம்மையுங்கூட ஓரளவிற்கு அகற்றப்பட்டு விட்டதென்றே கூறலாம்.

ஆயினும் சில தடுக்கக்கூடிய தொற்று நோய்கள் இன்றும் எங்கள் நாட்டில் மிதமிஞ்சிய சுகாதார, பொருளாதார பிரச்சினைகளாக இருக்கின்றன. இவற்றுள் குடல் நோய்களும், காச நோயும் முக்கியமானவை. சுகாதார அமைச்சு காச நோயையே மனித சமுதாயத்தின் மூதல் எதிரியாகக் கருதி அதன் தடுப்பிற்காக வருடாவருடம் மிகத் தொகையான பணத்தை ஒதுக்கி வருகிறது. இவ்வித பெருமுயற்சிகளுக்கிடையிலும் இன்றும் தீவெங்கும் இந்நோய் மிகக் கடுமையாகப் பரவியுள்ளது. ஆகவே இக்கொடிய நோயை அடியோடு அகற்றுவதற்கு சுகாதார அமைச்சின் முயற்சி மட்டுமன்றி பொதுமக்களின் ஊக்கமும் ஒத்துழைப்பும் கூட இன்றியமையாதது.

காசநோய் ஓர் தொற்று நோய். இந்நோய் (Tubercle bacillus) என்றும் காச நோய்க் கிருமியினால் உண்டாகின்றது. இது மனிதனையும் காச நடைகளையும் பாதிக்கக் கூடியதாயினும், மனிதனையே அதிகமாகத் தாக்குகின்றது. இக்கிருமி முக்கியமாக சுவ

ரோகியின் உமிழ்நீரில்தான் காணப்படுகின்றது. நோயாளி இருமும்போதும், துப்பும் போதும், நோயாளி பாவித்த பொருட்களை மற்றையோர் பாவிப்பதாலும் இந்நோய் மற்ற வர்களுக்குத் தொற்றுகின்றது. குறிப்பாக நோயாளிகள் கவலையீனமாக அங்குமிங்கும், துப்புவதால்தான் இந்நோய் பரவுகின்றது. நோயாளிகள் துப்பும்போது, அவர்களின் எச்சிலுடன் நிலத்தில் விழும் கிருமிகள் உமிழ்நீர் காய்ந்ததும், தூசுகளுள் சேர்ந்து காற்றில் மிதக்கின்றன. இக்காற்றைச் சுவாசிக்கும் மனிதன், இக்காற்றுடன் இக்கிருமிகளையும் உட்கொள்ளுகின்றான். குழந்தைகள் விளையாடும்பொழுது, இக்கிருமிகள் அவர்களின் கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளுகின்றது. பின் அவர்கள் கைகளை வாய்க்குள் வைக்கும்பொழுது இக்கிருமிகள் வாயின் ஊடாக உட்செல்லுகின்றது. நோயாளி பாவித்த பொருட்களை சுகதேகி கையாளும்போதும் இக்கிருமிகள் கையில் ஒட்டப்பட்டு, சுவாசத்தின் ஊடாகவும், வாயினூடாகவும் உடலின் உட்செல்ல ஏதுவாகின்றது. நோயாளிகள் குழந்தைகளை முத்தமிடும்போதும் இக்கிருமிகள் அவர்களின் வாயினூடாகவோ அல்லது சுவாசத்தினூடாகவோ வெளிப்பட்டு குழந்தைகளின் உடலின் உட்செல்லுகின்றன.

காசநோயை ஆரம்ப பருவத்தில் சிகிச்சை மூலம் மாற்றலாம். தற்போதைய நவீன வைத்திய முன்னேற்றத்தினால், வியக்கத் தக்க மருந்துகள் நவீன சத்திர சிகிச்சை முறைகளும் இந்நோயை மாற்றப் பெரும் உதவி புரிகின்றன. இருந்தாலும், ஓய்வு, சுற்றமான காற்று, போஷாக்குள்ள உணவு, சூரிய வெளிச்சம் ஆகியவை இந்நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு மிகமிக அவசியம். ஆகவே, இந்நோயை ஆரம்பத்திலேயே

கண்டுபிடித்தல் அவசியம். வெளித்தோற்றத்திலிருந்து காசநோய் உள்ளவர்களை அறிந்து கொள்ள முடியாது. எக்ஸ் கதிர்படப் பிடிப்பு மூலம்தான் இந்நோயை ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடிக்க முடியும். நீடிக்க தடிமன், இருமல், நிறைக்குறைவு, மாலை நேரக் காய்ச்சல் போன்ற குணங்கள் இருந்தால் உடனடியாக ஓர் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

காசநோய் தடுப்பு விதிகள்

இந்நோய் பரவாது தடுப்பதற்கும் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும், ஆரம்பபருவத்திலேயே இந்நோயைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டியதவசியம்.

1. மேற்கூறிய குறிகள் காணப்பட்டால், உடனே அண்மையிலுள்ள மார்பு வைத்திய நிலையத்திற்குச் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

2. நோயாளியுடன் நடமாடுவோர் காலத்திற்குக் காலம் மார்பு நோய் வைத்திய நிலையத்திற்குச் சென்று பரிசோதனை செய்வித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். குறிப்பாக பொது ஸ்தாபனங்களிலும், தொழிற்சாலைகளிலும் வேலை செய்பவர்கள் தவறாது காலத்திற்குக்காலம் எக்ஸ் கதிர்படம் பிடித்துப் பரிசோதித்துக் கொள்வதவசியம்.

3. இந்நோயைப் பரப்பக்கூடிய நிலையில் நோயாளி இருந்தால், வைத்தியசாலையில் தங்கியிருப்பது உத்தமம். வீட்டில் தங்கியிருந்தால் இந்நோயை மற்றவர்க்குத் தொற்ற வைக்காத முறையில் நடமாடுதல் வேண்டும்.

4. இந்நோயைத் தடுப்பதற்கு, பி. சி. ஜீ. (B. C. G.) தடைமருந்தைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதவசியம். பல தேசங்களிலும் இம் மருந்தைப் பாவித்து நோயைத் தடுப்பதில் வெற்றி கண்டுள்ளார்கள். இத்தீவிலும் பி. சி. ஜீ. இயக்கம் 1949-ம் ஆண்டிலிருந்து இயங்குகிறது. இத் தடைமருந்து மிகவும் பாதுகாப்பானதும், தீங்கற்றதுமாகும். இம் மருந்தைப் பாவிப்பதற்கு விசேட கவனம்

எதுவும் தேவையில்லை. அது மாத்திரமன்றி இம் மருந்தைப் பாவிப்பதால் வேறெந்த சிக்கல்களும் உடலில் தோன்றுவதில்லை. இவ்வியக்கத்தின் வெற்றி பொதுமக்களின் பூரண ஒத்துழைப்பிலேயே தங்கியுள்ளது.

5. இந்நோய் சுகாதார நிலை குறைந்துள்ள சன நெருக்கமுள்ள இடங்களில் தான் அதிகம் பரவுகின்றது. எனவே, எமது இல்லங்கள், காற்றோட்ட வெளிச்ச வசதியும் மற்றும் சுகாதார வசதிகளும் உள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும்.

6. சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்பதற்குச் சிலரின் பொருளாதார நிலை இடம் கொடுக்காது. போஷாக்குக் குறைந்த குடும்பங்களில் இந்நோய் அதிகம் காணப்படுவதாக சுகாதார அவதானிகள் கூறுகிறார்கள். ஆகவே, இந்நோயைத் தடுப்பதற்கு எங்கள் பொருளாதார நிலையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியதவசியம்.

7. பொருளாதார வசதியற்ற சயரோகிகளுக்கு அரசாங்கத்தினால் மாதாமாதம் பண உதவி வழங்கப்படுகிறது. இப்பண உதவியின் நோக்கம் நோயாளிகளுக்கு போஷாக்குள்ள உணவை ஊட்டுவதேயாகும். ஆகவே இவ்வுதவியை துஷ்பிரயோகம் செய்யாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காசநோய்த் தடுப்பு இன்று ஓர் சமூக, சுகாதாரப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. நவீன வைத்திய வசதிகளோ அல்லது நவீன சுகாதார திட்டங்களோ மாத்திரம் இந்நோயைத் தடுத்துவிடாது.

எனவே, நாம் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகவும், சமூக அடிப்படையிலும் முயற்சியெடுத்து, இத்துறையிலீடுபடும், சுகாதார அதிகாரிகளுடனும் தொண்டர்களுடனும் ஒத்துழைத்தால் இந்நோயை மட்டுமன்றி வேறெந்த தொற்று நோயையும் கூட இந்நாட்டிலிருந்து வேரோடு அகற்றிவிடலாம் என்பது திண்ணம்.

உணவும் உடல்நலமும்

T. இரத்தினசிங்கம்

தினந்தோறும் நமக்குத் தேவையான பொருள் உணவு. உடலின் கூறுகளாக தோல், தசைநார், மயிர், பல், நரம்பு, எலும்பு, திசுக்கள் முதலிய எல்லா உறுப்புக்களும், நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்தே ஆக்கப்படுகின்றன. நம்முடைய வளர்ச்சி, பருமன் உருவம், தோற்றம் ஆகிய யாவற்றிற்கும் அடிப்படைக் காரணமாய் அமைவது உணவே. இன்ப வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியையும், மனப்போக்குகளையும் கூட மறைமுகமாக அளிப்பது உணவே. உணவிற் குறைவு ஏற்படும் பொழுதுதான் மனிதன் எரிச்சல், களைப்பு, சோர்வு, எளிதில் நோய்க்காளாகும் தன்மை ஆகிய துன்பங்கட்கு ஆளாகிறான். உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியை அளிப்பதற்கும், உடலை வளர்ப்பதற்கும், நோய், உடல்நலமின்மை முதலியவற்றினின்று உடலைக் காப்பதற்கும் இன்றியமையாத சத்துக்களைக் கொண்டுள்ள உணவுகளை தினந்தோறும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். இவ்வணவுச் சத்துக்கள் எவை, அவற்றின் தன்மைகள் எவை, அவற்றின் தேவை என்ன என்பவற்றைப் பற்றி சிறிது ஆராய்வோம்.

கார்போவைத்திரேத்துக்கள்:

இதுவே உடலிற்கு வேண்டிய எல்லாவித வேலைகளைச் செய்வதற்கும் வேண்டிய சக்தியைத் தருவது. உடல் வளர்ச்சிக்கும் உடலுறுப்புக்களின் தொழிலுக்கும் புரதம் போன்ற உணவுப் பொருட்களைச் சீரணமாக்கவும், உடலுறுப்புக்களை நிலையாக வைத்திருப்பதற்கும், உடலில் ஏற்படும் காயங்களிலிருந்து காக்கவும், உடல் வெப்ப நிலையைச் சமப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. அத்துடன் உணவுப் பொருள்கட்கு மனத்தையும் கவர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றது.

இது சுலபமாகச் சீரணிக்கவும், தாதுப் பொருட்களுடன் கலக்கவும் கூடியது அளவுக்கு மீறி உட்கொண்டால், இது மானிடக் கொழுப்பாக மாறி வயிற்றறையில் சேகரிக்க

கப்படுகின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சிய சர்க்கரை இரைப்பையில் எரிச்சலை உண்டாக்கிச் சீரணமாகாது நுகரத்து விடும். இச் சத்துக் குறையும் பொழுது உடலின் எடையும் குறைந்து தலைவலி, களைப்பு, ஆயாசம் முதலியவை ஏற்படவும் ஏதுவாகிறது.

இச்சத்து பெரும்பாலும் தாவர உணவுகளிலிருந்தே பெறப்படுகின்றது. நெல், கோதுமை, சோழம், சவ்வரிசி, தினை, சாமை, குரக்கன், உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, இராசவள்ளி பட்டாணி முதலியவற்றிலிருந்து பெறப்படும் மாப் பொருட்களிலும், சர்க்கரை, சீனி, வெல்லம், கரும்பு, தேன் முதலியவற்றிலிருந்து பெறப்படும் சர்க்கரைச் சத்துக்களிலும் மலிந்து காணப்படுகின்றன.

கொழுப்புச் சத்து:

இது உடல் வளர்ச்சிக்கும், தசை நிறைவுக்கும், காயங்களை ஆறச் செய்வதற்கும் இன்றியமையாதது. சர்க்கரைச் சத்தைப் போலவே, இதுவும், தேகத்துக்குச் சக்தியையும், உஷ்ணத்தையும் தரும் உணவாகும். ஆனால் சர்க்கரைச் சத்தைக் காட்டிலும், வெப்பத்தை அதிகம் தரக்கூடியது. இது சீரணமாவது மிகவும் கடினம்.

அதிகம் கொழுப்பு ஜீவதாதுக்களின் வேலைகளைத் தடை செய்யும். எனவே கொழுப்பை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் கூடாது. வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய், முட்டை, முதலியவற்றில் உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ, டி, ஈ, கே என்பன இருப்பதால், கொழுப்பைச் சத்து எளிதாக சீரணிக்கச் செய்து விரைவாக இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கின்றன. ஆனால் தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் கடலை, எள், விதைகள், ஆகியவற்றில் மேற்கூறிய உயிருட்டிகள் இல்லாததால் சீரணமாவது கடினம்.

கொழுப்புச் சத்துக் குறைவதனால் உடலின் எடை குறைகின்றது. களைப்பும் உயிர்ச் சத்துக் குறைவும் ஏற்படுகின்றன.

500

இச்சத்து வெண்ணெய், பால், நெய், எண்ணெய், நீங்காத தயிர், முட்டை, மீன், இறைச்சி, தீட்டாத கோதுமை, முட்டைக்கோஸ், முள்ளந்தி, ஆரஞ்சு, முந்திரிப் பருப்பு முதலியவற்றில் மலிந்து காணப்படுகின்றன.

புரதம்:

இது தசைகளை வளர்க்கவும், பழுது பார்க்கவும், தொற்று நோய்களைத் தடுக்கவும், காயங்களை விரைவில் குணமாக்கவும், உயிர்ச் சத்துக்களை உடல் பயன்படுத்தத் தேவைப்படுகின்றன.

கொழுப்பு, சர்க்கரைச் சத்து இவற்றில் தேவையானது போக எஞ்சியதை உடல் சேர்த்து வைக்கப்படுவதில்லை. ஆதலால் உணவில் அளவுக்கு அதிகமாக ஊன் சத்து சேர்த்துக்கொள்வதில் பயனில்லை. தசை வளர்ச்சியடைய வேண்டுமென்பதற்காக மாமிச உணவை அதிகமாக சாப்பிடுவதில் பயனில்லை. அதிக மாமிசம் சரீரத்திற்கு அதிக உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கின்றது. குடலில் புளிப்பும், வாய்வும் அதிகமாகின்றது. பிரத்தியேகமான வியாதிகளுக்கு இடம் உண்டாகின்றது. புரதச் சத்துக் குறைவதனால் உள்ளச் சோர்வு, உடற்களைப்பு, வளர்ச்சிக் குறைவு, இரத்தமின்மை, ஆகியன ஏற்படுகின்றன.

கோதுமை, அரிசி, பருப்பு வகை, நிலக்கடலை, வெண்ணெயில்லாத பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி, கோழி, வெண்ணெய் ஆகியவற்றிலும், ஆட்டின் இதயம், ஈரல், மூளை, நாக்கு, சிறுநீரகம் என்பவற்றிலும் மலிந்து காணப்படுகின்றன.

தாதுப்பொருள்:

உடல் வளர்ச்சிக்கும், நலத்திற்கும் கல்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம், மக்னீசியம், பொசுபரசு, அயடீன் என்னும் உலோக உப்புக்கள் தேவைப்படுகின்றன.

கல்சியம்:

இது எலும்புக்கும் பல்லுக்கும் சக்தியையும், உறுதியையும் தருவன. இதய அடிப்பை ஒழுங்கு செய்வதும், சீரணிக்கவும், தசைகள் தொழிற்படவும் உதவுகின்றது. இச்சத்துக் குறைவதனால் எலும்புக் கோவாறுகள் பல ஏற்படுகின்றன. பெண்களுக்கு இடுப்புக்

குறுக்கமும், சிறுவர்க்கு எலும்புக் குறைகளும் ஏற்படுகின்றன. சீரணக் கோளாறுகளும் உண்டாவதுண்டு.

கீரை வகை, முட்டைக்கோசு, பால், பாற்பண்டங்கள், கேழ்வரகு, மஞ்சட்கரு, என்பவற்றில் இச்சத்து அதிகமுண்டு.

இரும்பு:

இரத்த உற்பத்திக்கும், குருதிநிறச் சத்துண்டாகவும் இது அவசியம். இச்சத்துக் குறைவதனால் முக்கியமாக இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.

பெரும்பாலான கீரை வகைகளிலும், பேரீச்சை, புளி, மஞ்சட்கரு, ஈரல், பழவற்றல்கள், ஆகியவற்றில் இச்சத்து அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

உயிருட்டிகள்:

உணவு உயிருக்கு உபயோகமாவதற்கு, உயிருட்டிகள் இன்றியமையாதது. இந்த உயிருட்டிப் பொருட்களை ஏ, பி, சி, உ எனப்பட வகைத் தாதுக்களாக வகுத்திருக்கிறார்கள். இதுபற்றிய ஆராய்ச்சியும், புதிய கண்டுபிடிப்புக்களும் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகின்றன.

உயிருட்டி ஏ:

உயிர் வாழ்வதற்கு இச் சத்து மிகமிக அவசியமானது. வளரும் குழந்தைகட்கு இச்சத்து மிகவும் அவசியம். இச்சத்துக் குறைவதாற் றான் குழந்தைகளின் மரண வீதம் அதிகரிக்கின்றன. அத்துடன் யானத்தோல், தேரைத்தோல், முள்ளுத் தோல் போன்று தோலிற் தோற்றும் கோளாறுகளும், கண் இமைவீக்கம், மாலைக் கண், பார்வைக் குறைவு முதலிய நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

இவ் உயிருட்டி பசிய இலைக் கறிகள், மீன் எண்ணெய், ஈரல், கொழுப்பு, முட்டைக்கோசு, வெங்காயம், வாளைக் கிழங்கு, முதலியவற்றில் மலிந்து காணப்படுகின்றன.

உயிருட்டி பி:

இது உணவிலுள்ள சர்க்கரைச் சத்தை இழுத்து எரித்து உடலுக்குச் சூடுண்டாக்குகின்றது. அத்துடன் உடலின் உறுப்புக்கள் சீராக இயங்கவும், நரம்புத் திசுக்கள் கண்

கள் ஆகியவற்றை நன்னிலையில் வைத்திருக்கவும் இச்சத்து அவசியம். தீட்டாத கைக்குத்து அரிசியைப் பாவிப்பதனாலும், காய்கறிகளை வேகவைக்கும் தண்ணீரை ஊற்றி விடாது பாதுகாத்தலாலும் இச்சத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இச்சத்துக்குறைவதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி, வாய் அவிச்சல், வெள்ளை உதடு முதலிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

இவ் உயிருட்டி அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியங்களின் மேலுள்ள தவிட்டிலும், பட்டாணி, முந்திரிக்கொட்டை, வேர்க்கடலை, கீரை, பால், முட்டை முதலியவற்றிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

உயிருட்டி சீ :

இது தொற்று நோயைத் தடுக்கவும், பற்கள், இரத்தக் குழாய்கள், பல்லீறு முதலியன நல்ல நிலையில் இருக்கவும் இச்சத்து அவசியமாகின்றது. இது எலும்பிற்கு உறிதியளித்து பற்களை செட்டிப் படுத்துகின்றது. இவ்வுயிர்ச் சத்து வெப்பத்தினால் அழிந்து விடக் கூடியது.

அவயவங்கள் வேலையினால் களைத்துப் போகாமல் இருப்பதற்கு இது உதவியாகின்றது. இத்தாதுக் குறைவினால் சொறி, சிரங்கு, தலைவலி, சோர்வு, நோய்களை எதிர்ப்பதற்கு ஏற்ற சக்திக்குறைவு, பல் ஆடுதல், எலும்பின் பலக்குறைவு என்னும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இச் சத்து தோடம்பழம், தக்காளி, திராட்சை, உருளைக் கிழங்கு முதலியவற்றில் காணப்படுகின்றன.

உயிருட்டி ம :

இவ்வுயிர்ச் சத்து அழகு உயிர்ச்சத்து என்று கூறப்படுகின்றது. எலும்புக்களுக்கும் பற்களுக்கும் உறுதியைக் கொடுப்பது. கொழுப்பில் கரையக்கூடியது. இத்தாதுக் குறைவால் முதுகெலும்பு, முட்டிக் கால் எலும்பு போன்ற எலும்புகளுக்கு பலக்குறைவு ஏற்படும். இது வெண்ணெய் பால் முதலியவைகளில் காணப்படுகின்றன. சூரிய ஒளியிலிருந்தும் உடல் இயற்கையாக இச்சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்கின்றது.

உயிருட்டி ஈ :

இதன் குறைபாட்டால் இரும்புச் சத்தை உபயோகித்துக் கொள்ளும் சக்தி உடலுக்குக் குறைகிறது. சந்தான விருத்தியும் குறைகின்றது. கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்த உயிருட்டி மிகவும் அவசியமானதாகும். இது

கோதுமை, தேங்காய் எண்ணெய், தாவர எண்ணெய்கள், பச்சையிலை வகை, ஈரல் முதலியவற்றில் காணப்படுகின்றன.

உணவின் அளவு :

ஒருவரின் உணவின் அளவை, அவரின் வயது, உழைப்பு, உடலின் பருமன், அவர் வர் வாழும் நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலை, என்பவற்றை கருத்திற்கொண்டே தீர்மானித்தல் வேண்டும். ஓடியாடித் திரியும் குழந்தைக்கு வேலை செய்வதற்கு மட்டுமன்றி புதிய ஜீவதாது வளர்வதற்கும் பலம் பெறுவதற்கும் போதிய அளவு உணவு கொடுக்கப்படல் வேண்டும். வாலிபப் பருவத்தினருக்கும், கடினமான வேலை செய்பவர்க்கும் உடலில் அதிக உஷ்ணம் தேவைப்படுவதால் அதற்கேற்ற உணவு கொடுக்கப்படல் வேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு, கருவளர்வதற்கும், உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் வேண்டியளவு ஏற்ற உணவுகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும். உடலின் பருமனுக்குத் தக்கவாறு உணவின் அளவும் அதிகமாதல் வேண்டும். ஆனால் வயதுக்கு மீறிய பருமன் இருக்குமாயின், பருமனையும் நிறையையும் குறைக்கக் கூடிய விதத்தில் உணவுப் பட்டியலைத் தயாரித்துக் கொள்வதவசியம். கோடைகாலத்திலும் பார்க்கக் குளிர்காலத்தில் அதிக உஷ்ணம் வெளிப்படுவதால், யாவர்க்கும் குளிர்காலத்தில் அதிக உணவு தேவைப்படுகின்றன.

இத்தகைய சக்தியுடைய உணவைப் பிழிந்து சத்து வேறு சக்கை வேறுக்கி, அந்தச் சத்தினால் வளர்ந்து, அதே சத்தினால் இயங்கி, அச்சக்கைகளை வெளியேற்றும் தொழிற்சாலையாகிய நமது உடல் செவ்வனே அமைந்து, நேர்த்தியாக இயங்கினால்தான் மேற்கூறிய தொழில்களைப் பங்கமின்றி நிறைவேற்ற முடியும். இயந்திரம் போன்றே நமது உடலும் வெவ்வேறு தொழில்களைச் செய்யும் பல்வேறு உறுப்புக்களின் சேர்க்கையால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இயந்திரத்தைப் பேணாது உபயோகிக்கும் சாரதி, எவ்வாறு இயந்திரத்தை விரைவில் பழுதடையச் செய்கிறானோ, அதே போல தனது உடலைப் பேணாத மனிதனும் தன் உடலை விரைவில் கெடுத்துக் கொள்ளுகிறான். இயந்திரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு, அது பற்றிய அறிவு சாரதிக்கு எவ்வளவு அவசியமோ, அதேபோல தன் உடல், உடல், நலம் பற்றிய அறிவும் மனிதனுக்கு அவசியம்.

புற்று நோய்

து. சீனிவாசகம் B. A., J. P.

கௌரவ கூட்டுக் காரியதரிசி, யாழ்மாவட்ட புற்று நோய் நிவாரண சங்கம்.

புற்றுநோய் உலகெங்கிலும் காணப்படும் வியாதியாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு தேசத்திலும் ஆயிரக் கணக்கானோர் வருடாவருடம் இவ் வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டு இறக்கின்றனர். இருதய நோய்க்கு இரண்டாவதாக இந்நோயே அதிகப்பாலாரின் உயிரைக் கொள்ளை கொள்கிறதெனக் கருதப்படுகிறது.

புற்று நோயைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியின் பயனாய்க் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளில் அந்நோயைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கும் அவ்வளவு அறிவு, அதற்கு முன்னதாகவுள்ள முன்னூறு ஆண்டுகளில் தெரிந்திருக்கவில்லை. ஆயின், புற்றுநோய் தோன்றுதற்குரிய காரணங்கள் இன்றும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. அக் காரணங்கள் தெரிந்தாலன்றி அந் நோயைத் தடுப்பதற்கு வழிவகை காணவியலாது. ஆகவே, தற்சமயம் அந்நோயைப் பற்றிய பல பயனுள்ள குறிப்புக்களை யாம் அறிந்திருந்த போதிலும் இன்னும் அதனைப்பற்றிய அறிவு எவ்வளவோ வேண்டற்பாலது.

எந்த வயதினரும் புற்றுநோயால் தாக்குறலாம். ஆயின், அந்நோயுற்றவர்களில் பெரும்பகுதியினர் நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவராயிருந்திருக்கின்றனரெனக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆண் பெண் இருபாலாரும் எச்சமயத்தைச் சார்ந்தவரும், எப்பொருளாதார நிலையிலுள்ளவரும், எச்சாதியினரும் அந்நோயால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். சரீரத்தின் எவ்வறுப்பிலும் அந்நோய் தோன்றலாம்.

மேற்கத்தைய நாடுகளில் அந்நோயாற் பீடிக்கப்பட்டவர்களில் கூடிய விகிதத்தினர் வயிறு அல்லது குடலைத் தாக்கும் புற்றுநோயால் வருந்துகின்றனர். இலங்கையில் அந்நோயால் பீடிக்கப்படும் கூடிய விகிதத்தினர் உதடு, நாக்கு, சொக்கு ஆகிய இடங்களைத் தாக்கும் புற்றுநோயால் பீடிக்கப்படுகின்றனர்.

இலங்கையின் புகையிலை, சுண்ணாம்பு போன்றவை உண்டுபண்ணும் அழற்சி கார

ணமாக, வெற்றிலை போடுகிறவர்களுக்கு அதிகமாக நாக்கு, உதடு, சொக்கு ஆகிய இடங்களில் புற்றுநோய் தோன்றுகிறதெனவும் பழுதுள்ள கருக்குப் போன்ற பல்வினல் அல்லது நன்கு பொருந்தாத பற்றகட்டினால் உண்டாகும் அழற்சி புற்றுநோயை உண்டுபண்ணுவதற்குச் சாதகமாயிருக்கிறதெனவும் காணப்பட்டிருக்கிறது.

பல நாடுகளிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட புள்ளி விபரங்களிலிருந்து சிகரெற் புகைக் காதவர்களைக் காட்டிலும் அதனைப் புகைக்கிறவர்களில் கூடிய வீதத்தினரும் — பெண்களின் தொகையைக்காட்டிலும் ஐந்து மடங்கு ஆண்கள் — நாட்டுப்புறங்களில் வசிப்பவர்களைக் காட்டிலும் நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பவர்களில் கூடிய வீதத்தினரும் சுவாசப்பையைத் தாக்கும் புற்றுநோயால் வருந்துகின்றனரெனவும் அறியக்கூடியதாயிருக்கிறது. நகர்ப்புறங்களில் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து உண்டாகும் புகையைச் சுவாசிப்பதால் ஏற்படும் அழற்சி இந்நோய்க்குச் சாதகமாயிருக்கிறதெனக் கருதப்படுகிறது. சிகரெற் அதிகமாகப் புகைக்கிறவர்களும் வெற்றிலை பாக்கு அதிகமாகப் போடுகிறவர்களும் அவற்றைக் குறைத்துக்கொள்வது நல்ல பலனைத் தருமென நம்பப்படுகிறது.

புற்றுநோயில் பலவகையுள். சிலவகை சில கிழமைகளில் வளரும் அளவுக்கு வேறு சிலவகை பல ஆண்டுகளில் தானும் வளருவதில்லை. எலும்பிலும், தசை நாரிலும், இழையத்திலும் இந் நோயின் வகைகள் காணப்படுகின்றன. சரீரத்திலும் எந்தப் பாகத்திலும் தோன்றக்கூடிய வியாதியாயிருந்த போதிலும் வாய், நாக்கு, சொக்கு, சுவாசப்பை, தொண்டை, மலக்குடல், மார்பு, முலைக்காம்பு, பெண்குறி மலவாசல் ஆகிய விடங்களில் அதிகமாகத் தோன்றுகின்றன. புற்று நோயுள்ள இடத்திலுள்ள ஒரு சிறிய பகுதியை அனுதரிசனியில் பார்ப்பதன் மூலம் புற்றுநோய் அணுக்கள் எந்தவகையைச் சேர்ந்தவையென நிபுணர்கள் அறியக்கூடியதாக விருக்கிறது.

புற்றுநோய் ஒரொட்டுவாரொட்டி நோயுமல்ல. தொற்றுநோயுமல்ல. அந்நோயால் பீடிக்கப்பட்ட பெற்றோரின் பிள்ளைகள் அந்நோயால் பீடிக்கப்படுவரென்ற பீதியுமிருக்கத் தேவையில்லை.

சரீரத்தில் அந்நோய் மூன்று வழிகளில் பரவுகின்றது.

(1) புற்றுநோய் அணுக்கள் ஓர் இழையத்திலிருந்து வேறோர் இழையத்திற்கு நேரடியாகப் பரவுதல்.

(2) மேதவாகினி நீருடன் கலந்து, மேதவாகினிச் சுரப்பிகளுக்கும் இவை கொண்டு செல்லப்படுதல்.

(3) புற்றுநோய் அணுக்கள் இரத்தக் குழாய்களினூடாக உடம்பில் பலபாகங்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுதல்.

புற்றுநோயின் முதல் அறிகுறிகளாவன:

1. "வாய், நாக்கு, சொக்கு, உதடு, ஆகிய உறுப்புக்களில் உண்டாகும் புண் சிக்கிரம் மாறாமே.
2. விழுங்குவதில் வில்லங்கம்.
3. சாதாரண மருந்துக்கு மாருத வயிற்று மந்தம்.
4. மலங்கழியும் வழக்கத்தில் காரணமின்றி மாற்றமேற்படுதல்.
5. மலக்குடலிலிருந்து ஒழுங்கில்லாத இரத்தோட்டம் அல்லது சீதமலம் கழிதல்.
6. பெண்குறியிலிருந்து ஒழுங்கில்லாத இரத்தோட்டம். அல்லது வழக்கமற்ற முறையில் ஊனீர் வடிதல்.
7. மார்பில் கட்டியுண்டாதல்; முலைக்காம்பின் தோற்றம் மாறுபடுதல்; முலைக்காம்பிலிருந்து இரத்தங் கலந்த ஊனீர் வடிதல்; மார்பின் தோலில் குழிவிழுதல்.
8. காரணமில்லாத இருமல்; நீண்டகாலக் குரலடைப்பு.
9. படிப்படியாக நிறை குறைதல்.
10. உடம்பிலுள்ள காயின் அல்லது மச்சத்தின் பருப்பம் அல்லது நிறம் மாறுதல்."

மேற்காட்டப்பட்ட அறிகுறிகளில் ஒன்றே பலவோ ஒருவரிடம் காணப்படின அவர் காலந்தாழ்த்தாது அண்மையிலிருக்கும் வைத்தியசாலையில் காட்டிச் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது அவசியமாகும். அவை புற்று

நோயின்பாற்பட்டதாயின் அவர் புற்று நோய்ச் சிகிச்சைச் சாலைக்கு அனுப்பப்பட்டு வைத்தியம் செய்யப்படுவர்.

எவ்வளவு விரைவில் புற்றுநோயென அறியப்படுகிறதோ அவ்வளவு விரைவில் நோயின் அணுக்கள் வேறு இழையங்களுக்குப் போக விடாமல் தடுக்கலாம். சிகிச்சையும் இலேசாகவும் பயனுடைத்தாயுமிருக்கும். இலங்கையில் ஐம்பது வீதத்திற்கு மேற்பட்ட புற்றுநோய் வாயில் உண்டாகும் புற்றுநோயாகும். இது ஆரம்ப காலத்தில் சிகிச்சை செய்து மாற்றக்கூடியதாகும். இதேபோன்று மார்பில் ஏற்படும் புற்றுநோயும் அனேகமாக மாறக் கூடியதாகும். நோயை முற்றவிடின் சிகிச்சை கஷ்டமாவதுடன் அந்நோய் மரணத்தையும் விளைவிக்கிறது. ஆகவே, மேலே காட்டிய சந்தேகத்திற்குரிய அறிகுறிகள் காணப்பட்டதும் வைத்தியசாலையை நாடுவதே புத்திசாலித்தனமாகும்.

இந்நோயால் பீடிக்கப்படும் அநேகர் பயத்தினாலும் வெட்கத்தினாலும் தங்களுடைய நோயை வெளிப்படுத்தாது விட்டு ஆபத்துக்குள்ளாகின்றனர். ஆரம்ப காலத்தில் இந்நோய் உபாதை கொடுக்காமல் முற்றியபின்பே உபாதை கொடுப்பதும் இச்செய்கைக்கு உதவியளிப்பதாயிருக்கிறது. இம் மனப்பான்மையைத் தவிர்ப்பதே இந்நோயிலிருந்து தப்புவதற்கு வழியாகும்.

இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் பலர் போலி வைத்தியர்களிடம் சிகிச்சை செய்விகின்றது வருந்தத் தக்கது. இதனால் நோய் குணமடையாமல் நோய்முற்றி, நோயாளிகள் பெரும் அவஸ்தைக் குள்ளாகி ஈற்றில் மரணமடைகின்றனர். நோயாளிகள் இந்நிலையேற்படாது தவிர்த்துக்கொள்ள அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குப் போய் அந்நோயைக் குணப்படுத்துவதற்குத் தேவையான சத்திர சிகிச்சை, ஊடுருவுக் கதிர்கள், இரேடியம் ஆகிய சிகிச்சைகளில் ஒன்றையோ பலதையோ பெற்றுக் கொள்வதற்கு வழிவகை எடுப்பார்களாக.

விஷயமறிந்தவர்கள் இந் நோயாளிகளைச் சந்திக்க நேரின் அவர்கள் தகுந்த சிகிச்சை பெறுவதற்கு உதவிசெய்து இந்நோயைத் தொலைப்பதற்கு வழிவகுப்பார்களாக.

உணவும் போசனையும்

நா. முத்துக்கிருஷ்ணன்
(சுகாதார பரிசோதகர்)

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு காற்று, நீர், உணவு என்பன மிகவும் முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றது. இவற்றுள் காற்று இயற்கையாக உலகைச் சூழ்ந்திருப்பதால் எவ்வித சிரமமுமின்றி பெற்றுக் கொள்ளலாம். நீர் இயற்கையாக எங்கும் காணப்படுவதாயினும் இதைப் பெறுவதற்கு சில முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும். ஆனால் உணவைப் பெறுவதற்கு மனிதர் எல்லோரும் மிகப் பிரயாசப் படுகின்றனர். காரணம் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு முக்கியம் என்பதால் நாம் உண்ணும் உணவைப் பின்வருமாறு வகுக்கலாம்.

1. புரதங்கள்
2. கொழுப்புகள்
3. காபோவைதரேற்றுகள்
4. தாதுப்பொருட்கள்

1. புரதங்கள்:- இவைகள் உடல் வளர்ச்சிக்கும் புது இழையங்களை உண்டாக்கவும் நாளாந்தம் சேதமடைந்த இழையங்களைப் புதுப்பித்து உடலை நன்நிலையில் வைத்தற்கும் அத்தியாவசியமாகும். சிறுவருக்கும் மற்றும் கடின உழைப்பாளருக்கும் இது மிகவும் கூடுதலாகத் தேவைப்படுகின்றது. இவைகளைப் பெரும்பாலும் மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால், ஈரல்களிலிருந்து நாம் பெறுகின்றோம். பருப்பு வகைகளிலிருந்தும் புரதங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். காய்கறி வகைகளிலிருந்தும் சிறிய வீதத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். வெண்ணெய்க் கட்டி 28%, ஆட்டிறைச்சி 17%, மீன் 16%, பயறு 21%, முட்டை 13%, வாற்கோதுமை 13%, பால் 4%, மாட்டிறைச்சி 21%, கோதுமையப்பம் 8%, உருளைக்கிழங்கு 21%, வெண்ணெய் 2%, கோழி இறைச்சி 19%, அரிசி 2%, துவரை 3%,

உழுந்து 25%, கடலை 20%, கோவாச்சீரை 2%, கத்தரிக்காய் 9%, வாழைக்காய் 1.3%, வெண்டிக்காய் 1.96%, வள்ளிக்கிழங்கு 1.1%, தக்காளிக்காய் 9%, எருமைப்பால் 4%, வெள்ளாட்டுப்பால் 3.79% என்பன புரதங்களை நமக்குக் கொடுக்கும். உணவு வீதங்கள் நாம் அருந்தும் உணவில் எமது உடலின் தேவைக்கு மீதியான புரதங்கள் கொழுப்பாகவும் வெல்லமாகவும் மாற்றப்பட்டு சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன.

கொழுப்பு:- இது உடலிற்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்கவும் உடல் வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியை உதவவும் கொழுப்பிழையங்களைப் புதுப்பிக்கவும் உடலின் திரட்சியைக் கொடுக்கவும் தேவையாக இருக்கின்றது. கடினமான உடல் உழைப்பவர்களும் குளிர் உள்ள சூழலில் வசிப்பவர்களும் அதிக கொழுப்புப் பொருளை உண்ண வேண்டும். ஏனையோருக்குக் குறைவாகவே தேவைப்படும். கொழுப்புப் பொருட்களை இறைச்சி, மீன், பால், முட்டைகளில் அதிகமாகவும் தானியவகைகளில் சிறிதளவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கோவோ (Covo) மாசரீன் ((Margarine) என்னும் செயற்கை நெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றிலும் அதிக கொழுப்பு உண்டு.

காபோவைதரேற்றுகள்:- இவைகள் உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிப்பினும் கொழுப்பிலும் குறைந்த வீத வெப்பத்தையே அளிக்கின்றன. வெப்பம் உடலுக்கு அதிக சக்தி அளிக்கின்றது. எமது உடலின் தேவைக்கு அதிகமான காபோவைத்திரேற்று உணவை நாம் உண்டால் அவை உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டு வேண்டும் பொழுது கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு உடலில் சேருகின்றது.

நாம் சாதாரணமாக உண்ணும் உணவு வகைகள் கிழங்கு வகைகளிலுமே அதிகமான காபோவைதரேற்றுகள் இருக்கின்றன. இவைகள் பின்வரும் வீதமாக உணவுப் பொருட்களில் உண்டு.

உண்டு. அவையாவன:- அப்பிள்பழம், கீரை வகைகள், உழுந்து, கடலை, பேர்ச்சம்பழம், இறைச்சி, மீன், பால், பருப்பு, உருளைக் கிழங்கு, தக்காளி என்பன.

நாதுப்பொருட்கள்:- இவைகள் எலும்பு, பற்கள் முதலியன வளர்வதற்கு இன்றியமையாதன. நாம் சாதாரணமாக உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் இவை காணப்படுகின்றன. இவையாவன கறி உப்பு (சோடியம் குளோரைட்டு) பொற்றரசியம் குளோரைட்டு, பொற்றரசியம் பொசிபேற்று, மக்னீசியம் பொசிபேற்று, கல்சியம் பொசிபேற்று, இரும்பு உப்புக்கள் என்பன. பின்வரும் உணவுப் பொருட்களில் பலவிதமான உப்புக்கள்

நாம் உயிர் வாழவும் தேக்காதாரத்தைப் பேணிப் பிணியின்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழவும் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் நாலு விதமான உணவுகளையும் உண்ணவேண்டும். இவ்வுணவுகளை நாம் உண்பதால் நோயின்றிப் பலகாலம் உயிர்வாழ்வது உண்மை. எனவே நாம் எமது தேகாரோக்கியத்தை பேணிணற்றுகள் "Health is Wealth" என்ற தேக ஆரோக்கிய முதுமொழியைக் கடைப்பிடித்துநோயற்ற வாழ்வை வாழ முடியும்.

சிரைச் சுருட்டு

சிரைச் சுருட்டு என்றால், காலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் சருமத்திற்கு மேல் வீங்கிச் சுற்றிச் சுருண்டு காணும் நோய். பெரும்பாலும் பொலீஸ்காரர்கள், டாக்டர்கள், நர்ஸ்கள் முதலியவர்களுக்குத்தான் அதிகம் உண்டாகும். இவர்கள் தொழிலில் மணிக்கணக்கில் நிற்கவேண்டியிருத்தலே இதற்குக் காரணம் ஆகும். பாரம்பரியத்தினாலும் இது உண்டாகக் கூடும் என்று சில மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள். பெரும்பாலும் தாய் வழியாக வரும். சில குடும்பங்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இவ்வியாதி இருப்பதைக் கண்டிருக்கிறார்கள்.

பிறக்கையிலேயே சிரைகளிற் சிற்சில இடங்கள் பலவீனமாக அமைந்திருக்கலாம்; அல்லது சிரைகளின் வால்வுகளில் குற்றம் இருக்கும். இத்தகைய இடங்களிலே தான் பிணினால் வீக்கம் விருத்தியாகும். சிலருக்குப் பதின்வயதில் உண்டாகலாம். ஆனால் சாதாரணமாக முப்பது, முப்பத்தைந்து வயதிலேதான் உண்டாகும். சில தாய்மார்களுக்கு இரண்டாம், மூன்றாம் கர்ப்பத்தில் உண்டாகலாம்.

இந்த நோயில் காலில் கனப்பும்களைப்பும் ஏற்படும். சாயங்காலம் வேலை முடிந்த பின்னர் இந்த உணர்ச்சி அதிகமாக ஏற்படலாம். இரவில் காலில் குரக்குவலி அல்லது தசைப் பிடிப்பு உண்டாகலாம்; அல்லது நீந்துகையிலும் உண்டாகலாம். சாயங்காலம் கணுக்காலில் நமைச்சலோ வீக்கமோ உண்டாகலாம்.

இந் நோயில் காலில் சிரை இரத்தம் தேங்கி நிற்கும்; அதை மேலே தள்ளி விட வேண்டும். இதற்கு உதவக் கூடிய சில பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. அவையாவன; நடத்தல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், சயிக்கிள் பயிற்சிகள், நீச்சல், ஆழமான நீரில் நடத்தல், முழங்காலை வளைத்தல்.

இந் நோயுள்ளவர்கள் மீள்சக்திக் காலுறை அணிவது நலம். அவ்வப்பொழுது கால்களுக்கு ஓய்வு தருவது நல்லது; கால்கள் உடம்பை விடச் சற்று உயரமாக வைத்துப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி எல்லாம் செய்தும், குணமாகவில்லையென்றால், ஊசி மருத்துவமோ அறுவைச் சிகிச்சையோ செய்துகொள்ள வேண்டும்.

உடனல வேலைகளை கல்வியால் அணுகுதல்

செ. வீரலிங்கம் (பயிற்சாலைக் காரணியர் பேரவை)

கல்வியையே ஒர் முக்கிய சாதனமாக உடனல வேலைகளில் ஈடுபட்டிருப்போர் கையாளுகின்றனர். சுகாதார ஊழியர் யாவரும் இம் முறையைக் கையாண்டு வருகின்ற பொழுதிலும் கூட, சீரான முறையில் அதனை அனுசரிப்பது கிடையாது. பொதுக் கூட்டங்கள், திரைப்படக்காட்சிகள் ஆகியனவே ஆதியில் உபயோகிக்கப்பட்ட கல்வி முறைகளாக இருந்திருக்கின்றன. திரைப்படக் காட்சிகளுக்கு, அல்லது பொதுக் கூட்டங்களுக்கு ஆயிரக் கணக்கில் திரளும் மக்கள் படங்களைப் பார்ப்பதற்கும், பேச்சாளர்களின் பேச்சுக்களைக் கேட்பதற்கும் வருகிறோர்களே யல்லாது இப்பிரச்சாரக் கூட்டங்களுடன் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டிய தேவை அவர்களுக்கு இருப்பதில்லை. பிரமாணங்களின் கீழ் இயங்குதல், வழக்குத் தொடர்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை நாடும்படி சுகாதார ஊழியரைக் கட்டாயப்படுத்தும் நிர்வாக வற்புறுத்தல்களும் இல்லாமலில்லை. இப்பேற்பட்ட நடவடிக்கைகளை நாடுவதற்கு, சுகாதாரக் கல்வி சரியான முறையில் அணுகப்படாமையே பெரிதும் காரணமாகும். கல்வியின் துணைகொண்டு அணுகுவதாலேயே சுகாதார சம்பந்தமான ஒழுக்கங்களில் மாற்றங்களைச் சிறப்பாகக் கொண்டுவர முடியுமென்று சமூகவியல் கல்வி குறிப்பாக உணர்த்துகின்றது.

சமுதாயக் கலாச்சாரப் போக்கில் தள்ளிச்செய்யான மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுவதற்கு கல்வியைத் துணைக்கொண்டு அதை அணுகுவதே அதன் முக்கிய நோக்கமாகும். அறிவு, நம்பிக்கை, மனோபாவம் இவற்றின் மூலமாகவே இம்மாற்றங்களை எளிதில் ஏற்படுத்த முடியும். இம்மாற்றங்கள் தானாகவே எழவும் செய்யலாம், அன்றி வலிந்தும் புகுத்தப்படலாம். மாற்றங்கள் உருவாகுவதற்கு அவற்றிற்கான தேவைகளை மக்கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு நாம் எதிர்நோக்கும் ஒர் பிரச்சினையை எடுத்துக் கொள்ளுவோம்.

தெருக்களிலும், வடி கால்களுக்குள்ளும், ஏன் அயலவர் காணிகளுக்குள்ளும் குப்பைகளைப் பகுத்தறியாது போடும்பழக்கம் மக்களிடத்துக் காணப்படுகிறது. தெருக்களிலும், வடிகால்களிலும் உள்ள குப்பைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டியது உள்ளூர் அதிகார நிலையங்களின் கடமையெனவும், வரி செலுத்துவதன் மூலம் அவ்வித சேவைக் கெனத்தாம் பணம் அளிப்பதாகவும் மக்களிடம் ஒர் கருத்து இருந்து வருகின்றது. நகரசுத்தியென்பதே அது தான் என்பது அவர்களது அறிவுணர்ச்சி. குப்பை கூளங்கள் உபத்திரவத்தை ஏற்படுத்துவதால் வீடு வளவுகள், தெருக்கள், வடிகால் களிலிருந்து அவை அப்புறப்படுத்தப்படல் வேண்டுமென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். ஆயினும் இதை எப்படிச் செய்யவேண்டுமென்பதையிட்டு அவர்கள் கொண்டிருக்கும் மனப்பான்மைதான் தவறானது. இங்குதான் அவர்கள் தாம் கொண்டிருக்கும் அறிவுணர்ச்சியை மசுற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

இங்குதான் தனிப்பட்ட பிரத்தியேக முறை, சமுதாய அமைப்பு, மற்றும் (பத்திரிகை, வானொலி, திரைப்படம் போன்ற) பொது மக்களுக்கான புதிதச் சாதனங்கள் ஆகிய மூன்று சாதனங்களும் பாவிக்கப்படல் வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரையும் தனிப்படச் சந்தித்து தம் அறிவுணர்ச்சியை அவர்கள் மாற்றிக் கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும். வேலிகளுக்கு மேலாக தமது சொந்தத் தோட்டங்களுக்குள் அல்லது தெருக்களில் குப்பை கூளங்களைப் போடுவதை யாரும் விரும்ப மாட்டார்கள். குப்பை கூளங்களால் நுளம்புகளும், ஈக்களும் பெருகுவதையும், சுகாதாரத்திற்குக் கேடுண்டாக்கும் காட்சிகளாக அவை அமைவதையும், துர்நாற்றம் அவற்றால் ஏற்படுவதையும் தவிர்ப்பதற்காகவே குப்பை கூளங்கள் புறம்பே அப்புறப்படுத்த

தப் படுகின்றன என்பதை மக்கள் அறிவர். குப்பை கூளங்களை அப்புறப்படுத்தாது வீட்டு வளவுகளுக்குள்ளும், தெருக்களிலும் இருக்க அனுமதித்தால் அவற்றை அப்புறப்படுத்தவேண்டிய தேவை இயல்பாகவே எழுகின்றது. இந்நிலை அறியப்பட்டதும் மாற்றம் தானாகவே ஏற்படும். தனிப்பட்டவர்கள் குப்பை வாளிகளை உபயோகிப்பதும், தம் சொந்தக் காணிகளுக்குள்ளாகவே மேலதிகமான குப்பைகளை அழிக்க ஒழுங்கு செய்வதும், அயலவரையும், சமூகத்தையும் பழைய பழக்கங்களைக் கைவிடும்படி செய்யும். இப்பிரச்சினையை இப்பொழுது இவர்கள் உணர்ந்திருப்பதால் இவர்களினூடாக சமுதாயத்தை ஒழுங்கு செய்து கொள்ளலாம். வட்டாரத்திற்கு வட்டாரம் அல்லது வட்டாரத்தின் பகுதிகளுக்கு ஒவ்வொன்றாக அமைப்புக்களை ஏற்படுத்தி தமது நகரசுத்திப் பிரச்சினையை மக்கள் தாமே தீர்ப்பதற்கு மக்களுக்கு வழிகாட்டலாம்.

நோக்கங்கள் இவையிவை என முடிவு செய்வதற்கு முன்னர் ஒரு கணிப்பை எடுத்து பிரச்சினைகள் நன்கு ஆராயப்பட வேண்டும்.

நோக்கங்களாவன:

1. ஒவ்வொரு வீட்டுக்கென்றும் ஒவ்வொரு கொள்கலன் இருத்தல் வேண்டும். இது ஒரு கூடையாகவோ, ஒரு பெட்டியாகவோ, அல்லது மூடியுடன் கூடிய வேறு கொள்கலனாகவோ இருக்கலாம்.

2. நகரசுத்தி லொறி அப்பாதையில் வருவதற்கு சுமார் ½ மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக இக்கொள்கலன்களைத் தெருவில் வைப்பது.

3. மேலதிக குப்பை கூளங்களைத் தம் சொந்த வளவுக்குள்ளானே தாழ்ப்பது அல்லது எரிப்பது.

4. ஒலையால் செய்யப்பட்ட அல்லது வேறு விதமாக அமைக்கப்பட்ட அடைப்பு ஒன்றில் எருவாக உபயோகிக்கப்படக்கூடிய குப்பைகூளங்களைச் சேமித்தல்.

5. (அ) "வட்டாரத்தைத் துப்புரவாக வைத்திருங்கள்" என்ற இயக்கத்தில் வட்டாரத்தில் வசிக்கும் மக்கள் யாவரையும் சம்பந்தப்படுத்துதல்.

(ஆ) அவ்விடத்து மக்களின் ஆர்வத்தைத் தட்டியெழுப்பும் நோக்கமாக இயல்பால் அங்கு தலைவராக விளங்குபவரது தலைமையில் பொதுக்கூட்டங்களை நடத்துதல்.

(இ) குப்பைகளால் நேரும் தொல்லைகள் பற்றி சுகாதார ஊழியர் மக்களுக்கு அறிவுறுத்தல்.

(ஈ) தனி நபர் ஒவ்வொருவரினதும் கூட்டுறவையும் ஒத்துழைப்பையும் பெற்று நகரசுத்தி இயக்கத்தையே ஓர் மக்கள் இயக்கமாக மாற்றுவது.

குப்பை கூளங்கள் குவிந்திருக்கும் இடங்கள் மாபெரும் பொதுக்கூட்டங்களை நடத்துவதற்குப் பொருத்தமானவையாதலால் அப்படிப்பட்ட இடங்களைத் தெரிவதை மக்கள் வரவேற்பர். மாறிய மனதிலையை அடைந்த தனிப்பட்டவர்கள், இதுவிடயத்தில் "மக்கள் தம் நடைமுறைப் பழக்கத்தைக் கைவிடாவிட்டால் ஆங்காங்கே தெருக்களில் காணப்படும் குப்பைகள், சம்பந்தப்பட்ட சமூகத்தின் நடைமுறைப் பழக்கவழக்கம் இதுவே யென அறிவுறுத்தும் அழியாச் சின்னமாக அவை திகழும் என்பதை ஏனைய மக்களும் விளங்கிக்கொள்ளும்படி செய்யலாம். சுகாதார சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களில் மட்டுமன்றி சமூகத்தை எதிர்நோக்கும் வேறு பிரச்சினைகள் சம்பந்தமாகவும் தமது நடைமுறைப் பழக்க வழக்கங்களை, மனோபாவங்களை, கலாச்சார போக்கினை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டிய தேவையை தனிப்பட்டவர்கள் உணரும்படி செய்வதன் மூலமாகவும், அவற்றுடன் தனிப்பட்டவர்களை ஈடுபாடு கொள்ளும்படி செய்வதன் மூலமாகவுமே சமூகத்தில் மாற்றங்கள் திருப்பங்களைக் கொண்டுவருதல் கூடும். "எமது அழகிய நகரைச் சுத்தமாக வைத்திருப்போமென" எழுச்சி பெற்றவர்களாக யாவரும் ஒரு முகமாக உழைப்போமாக.

"கேட்டன மறந்தொழிவேன்,
கண்டன நினைவில் இருத்துவேன்,

செய்தனவோ என் அறிவில் விளங்கும்"
என்ற பேராசிரியர் ஒருவரின் கூற்றையும் எம் மனதில் பதிய வைப்போமாக.

சத்துள்ள உணவே சமுதாய மனிதனை உயர்த்தும்

ஒருவருடைய வாழ்நாள் முழுமையும் ஊட்டமுள்ள உணவு அவசியமானது. ஆயினும் இளமைக் காலத்தில், உடலுறுப்புக்கள், இழையம் ஆகியன வளர்ச்சியடையும் நேரத்தில் தான் ஊட்டம் உள்ள உணவு மிக அத்தியாவசியமாகும். அந்நேரத்தில் கிடைக்கும் சக்தியே உடலுறுப்புக்கள், உணவு என்பனவற்றின் வளர்ச்சியை நிர்ணயிக்கின்றன.

சிறுவர்களுடைய உணவு பற்றி சூராயந்தரத்தில், அவர்களுடைய உணவு விடயத்தில் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் ஆகியோர் அதிக கவனமெடுக்க வேண்டுமென்பது புலனாகியது. சிறுவர் சிறுமிகள் வாலிபப் பராயத்தை அடையும்போது அவர்களுக்கு சக்தி, புரதம், ஊட்டச் சத்து, தாதுப்பொருட்கள் ஆகியன கூடுதலாகத் தேவைப்படுகின்றது. வாலிபப் பராயத்தில்தான் அவர்களுக்குச் சத்துள்ள உணவு கட்டாயமாக வேண்டியுள்ளது. வாலிபப் பராயத்தினரிடையே, உணவு

உண்ணும் பழக்கம் இளவயதினரைவிட மிகவும் குறைவாகவேயுள்ளது. குறிப்பாக இளம் பெண்கள் குறைவாகவே உண்கிறார்கள். அதனால் வயதிற்கேற்ற தோற்றமோ, திடகாத்திரமோ அவர்களிடம் இல்லை. நோஞ்சான்களாக, களைப்படைந்தவர்களாகப் படிப்பதிலோ உத்தியோகத்திலோ உற்சாகமிழந்தவர்களாக அவர்கள் சமூகத்தில் விளங்குகின்றார்கள்.

தங்கள் உணவு விடயத்தில் அக்கறையின்றி சத்துக்குறைந்த உணவை உட்கொள்ளும், வாலிபப் பராயத்தவரிடையே விரைவில் காசநோய் பரவுகின்றதென்றும் பெண்களுக்குப் பிரசவ காலத்தில் பல விதமான தொல்லைகளும், குழந்தைகள் மந்த புத்தியுள்ளவர்களாகப் பிறக்கிறார்களெனவும், இவற்றிற்கெல்லாம் மூலகாரணம் சத்தில்லாத உணவையெனவும் அமெரிக்க டாக்டரொருவர் கூறுகின்றார்.

காளைப் பருவம், ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் சக்திகூடிய காலமாகும். உடல் வளர்ச்சிக்கேற்ற முறைபால் பலம் மிக்கதாக உறுதியானதாக இருக்கும். கன்னிப் பெண்களுக்குச் சுராசரி 11 வயதிற்கும் 13 வயதுக்

கும் மிடையே வளர்ச்சியும் ஆண்களுக்கு 15 வயதில் வாலிபப் பராயத்திற்கான வளர்ச்சி ஏற்படத் தொடங்குகின்றது. இச்சமயத்தில் தான், மற்றையகாலத்திலும் பார்க்கச் சத்துள்ள உணவுதேவைப்படுகின்றது.

வாலிபப் பராயத்தில், சத்துள்ள உணவுகள் அதிகம் கிடைத்தாலும்கூட, சில சமயங்களில் உடல் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதில்லை. ஏனென்றால், வாலிபப் பராயத்தினரிடையே, மனவெழுச்சி காரணமாக சில பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டுச் செயல்படுகின்றன. இந்தச் சமயத்தில் சத்துள்ள உணவின் சக்தி பிரயோசனமாகாது விடுவது இயற்கையானதாகும்.

வாலிபப் பராயத்தில், போஷாக்குள்ள உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். இந்தப் பராயத்தில் எமது உடலில் ஏற்படும் சக்திதான் பின் வயோதிபகாலம்வரை நிலைத்து நிற்கக் கூடியது. வயோதிப காலத்

தில் ஆரோக்கியம் உள்ளவராக, சீவிப்பதற்கு இந்தப் பராயத்திலேயே அத்திவாரமிட்டு வைக்க வேண்டும். அன்றேல் விரைவில் சலரோகம், கசம் பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்களுக்குள்ளாக நேரிடும்.

சிறுவர், சிறுமியர்களுடைய உணவு பற்றி பெற்றோர்கள் அக்கறை எடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள், தங்களுக்குத் தேவையானவற்றைத் தெரிந்தெடுத்து உண்ணுவார்களென்ற நோக்கத்துடன் இராது அவர்களுடைய உணவில் போஷாக்குச் சத்துச் சேர்ந்துள்ளதா? என்று அடிக்கடி கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

முன்னைய பராயங்களில் உணவு விடயத்தில் கடைப்பிடித்த வழிகளையே வயது வந்தவர்களும் பின்பற்ற வேண்டும். ஒருவர் வளர்ந்து பெரியவரானாலும், அவருடைய உணவுத்தேவை ஒரேமாதிரியானதாகவேயுள்ளது. வயதுவந்தவர்களுடைய உணவில், சக்தியுள்ள உணவுப்பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். உடலின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்குப் புரதச்சத்துக்களும், உடல் சீராக இயங்குவதற்கு உயிர்ச்சத்து, தாதுப்பொருட்கள் ஆகியனவுமீ ஊட்டம் பெற வேண்டும்.

நா. சண்முகநாதன்

வயதுவந்தவர்களிடையே, வயோதிப்பப் பராயத்தினருடைய போஷாக்குப் பிரச்சினைகள் கவனிக்கப் படவேண்டியன. வாலிபப் பராயத்தில் எப்படிச் சத்துள்ள உணவு முக்கியமோ, அதேபோல வயோதிபகாலத்திலும் முக்கியமானதாகும். 60 வயதிற்கும் 70 வயதிற்குமிடையில் உடலமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கேற்ப உணவில் மாற்றங்களேற்படவேண்டும். உணவு சீரணிக்காமை, பசிமின்மை, பல்விழுந்தகாரணத்தால் மென்றுதின்ன முடியாமை போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் தனிமை, சாப்பாட்டில் மனமின்மை, போன்ற பல பிரச்சினைகளும் அவர்களிடையே ஏற்படுகின்றன.

அவர்களுடைய உடல் மாற்றத்திற்குப் பின் அவர்களுடைய விருப்பு வெறுப்புக்கேற்ப, அவர்களுடைய உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளக் கூடிய சத்துள்ள உணவு வகைகளையே கொடுக்கவேண்டும்.

கலரிச்சத்துக் குறைவாக விரும்பினும் புரதம், தாதுப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகியன முன்னைய பராயங்களைப் போலவே முதிர்ச்சியிலும் தேவைப்படுகின்றது கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுக்காது, மற்றைய உணவுச்சத்துக்களடங்கிய உணவைக் கொடுக்கவேண்டும்.

பாலில் பெரும்பான்மையான சத்துக்கள் இருப்பதால், பாலை எந்தவயதினரும் அருந்தலாம். ஒரு சிலர் கூறுவதுபோல, பால், குழந்தைகளுக்கு மாத்திரமுரிய உணவல்ல. அது எல்லாவயதினருக்கு முரியது.

ஒவ்வொருவரும், சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால், வாழ்க்கையில் திட காத்திரமுள்ளவர்களாக, சுகவாழ்வு வாழலாம் என்பது திண்ணம்.

யாழ்ப்பாண மாநகரசபை அளிக்கும் “பெளர்ணமி நாள் கலை நிகழ்ச்சிகள்”

மாதா மாதம் வரும் பூரணை நாட்களில் பொது மக்களுக்கு இலவச கலை நிகழ்ச்சிகளை, யாழ்ப்பாண மாநகரசபை, யாழ். திறந்தவெளி அரங்கில் நடாத்தி வருகின்றது.

கலைகளிடத்து மக்களுக்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தி அவர்களது கலை உணர்வை வளர்ப்பதும், நம் நாட்டு இளம் கலைஞர்களை ஊக்குவித்து முன்னேற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்டே யாழ்ப்பாண மாநகரசபை இந் நிகழ்ச்சிகளை நடாத்தி வருகிறது.

சிறந்த தமிழ் நாடகங்களையும், இசை நிகழ்ச்சிகளையும், நடன நிகழ்ச்சிகளையும் வழங்கமுன்வருவதன் மூலம் நாட்டு மக்களின் கலா இரசனையை வளர்க்க முன்வரும்படி கலைஞர் பெருமக்களை வேண்டுகிறோம்

யாழ்ப்பாண மாநகரசபையின் சுகாதார வார வேண்டுகோள் நீரடைப்பு மலகூடமே சிறந்த மலகூடம்!

யாழ்ப்பாண மாநகரசபையின் சுகாதாரப் பகுதியில் மலசுத்திகரிப்பு வேலையைச் செய்யும் தொழிலாளர்களும், இந்தியத் தொழிலாளர்களும், இச்சுத்திகரிப்பு வேலையை இப்பொழுது வெறுக்கத் தொடங்கிவிட்டனர். இப்பொழுது திருப்திகரமாக மலசுத்திகர வேலையை நிறைவேற்றுவதற்குத் தொழிலாளர் பற்றுக்குறை ஏற்பட்டுள்ளது. ஆகவே, இந்நிலை நீடிக்குமானால் எதிர்காலத்தில் வாளிமலகூடங்களை வாரத்தில் இருமுறையேனும் சுத்திசெய்வதற்குத் தொழிலாளர்கள் கிடைக்க மாட்டார்கள் என்பது திண்ணம். இந்நிலையை யாழ்ப்பாண மாநகரசபையின் வரியிறுப்பாளர் ஒவ்வொருவரும் நினைத்துப் பார்ப்பார்களா? அப்படியாயின் இதற்கு இலகுவான முடிவு காண இதோ இருக்கிற து விடை: அதுதான் உங்கள் வாளிமலகூடங்களை நீரடைப்பு மலகூடமாக மாற்றுவது.

உங்கள் வீடு அமைந்திருக்கும் காணி சிறியதாக இருப்பினும், மலகூடம் கிணற்றுக்கு அண்மையாக இருப்பினும், வாளிமலகூடத்தை நீரடைப்பு மலகூடமாக மாற்றி அமைக்கலாம் என வைத்திய நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து, முடிவு செய்திருக்கிறார்கள்.

தற்சமயம் உங்கள் வீட்டில் அமைந்திருக்கும் வாளிமலகூடத்தை நீரடைப்பு மலகூடமாக மாற்றுவதற்கு அதிக செலவாகும் என எண்ணுகிறீர்களா? இல்லை, செலவு சொற்பமே. இப்பொழுது உள்ள வாளிமலகூடத்தில் இருக்கும் இருப்புப்பகுதியை நீக்கி அதில் (Siphon) பேசனை அமைப்பதற்கும், வாளியைக் கழுவி அசுத்த நீரை ஊற்று வதற்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள

குழியை இன்னும் ஆழமாகவும் அகலமாகவும் வெட்டி நாலு பக்கமும் கற்களால் கட்டி, முடி ஒன்று போடுவதற்கும் மொத்தமாக ரூபா 250/-தான் செலவாகும்.

வாளிமலகூடத்தினால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள்:- உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது அயல் வீட்டிலோ உள்ள மலகூடத்தை நெருப்புக்காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், ஏனைய குடல் வியாதிகள் உள்ள ஒரு நோயாளி பாவிப்பாரேயானால், இலகுவில் நீங்களும் இந்நோய்களால் பீடிக்கப்படுவீர்கள். ஆனால் இத்தொல்லை நீரடைப்பு மலகூடத்தில் இல்லை. நீரடைப்பு மலகூடத்தை எந்நோயாளியும் பாவிக்கலாம். ஆனால் மலகூடம் காரணமாக இந்நோய் தொற்றமாட்டாது. நீரடைப்பு மலகூடம் உள்ள வீட்டில் எதுவித துர்நாற்றமும் இல்லை. ஈ, இலையாள் தொல்லைகளும் இல்லை. ஆகவே, இன்னுமேன் தயக்கம், ஏன் உங்கள் வீட்டில் உள்ள வாளிமலகூடத்தை நீரடைப்பு மலகூடமாக மாற்றக்கூடாது என இன்றே ஆலோசியுங்கள். எங்கள் வீட்டு வாளிமலகூடம் கடந்த நான்கு நாட்களாகச் சுத்தம் செய்யப்படவில்லை என மாநகரசபையின் சுகாதாரப் பகுதியில் புகார் செய்யும் வரியிறுப்பாளர் அனைவருக்கும் நான் கூறும் ஆலோசனை, உங்கள் வீட்டில் உள்ள வாளிமலகூடத்தை நீரடைப்பு மலகூடமாக மாற்றுங்கள், அப்பொழுது புகார் செய்யும் பிரச்சினை எழமாட்டாது. அத்துடன் சுகாதாரமான நாகரீகமான ஒரு மலகூடத்தை உங்கள் வீட்டில் அமைத்துள்ளீர்கள் என பெருமைப்படவும் உங்களால் முடியும்.

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
யாழ்ப்பாணம்.

ஓர் கோப்பை நல்ல தேநீரை

விருப்பமாய்ப் பருகுவதற்கு

1. புதிய தினிசு தேயிலையைப் பெறுக. பால் கலந்து பருகக்கூடிய 200 அல்லது பாலில்லாத 320 சாதாரணக் கோப்பை தேநீரைத் தயாரிக்க, ஒரு ருத்தல் தேயிலை போதுமானது. விலையில் சிறு வித்தியாசம் ஏற்படலாம்.

2. தேநீர் தயாரிக்கும் பாத்திரத்தை, பாவனைக்கு முன் சுமார் ஓர் கோப்பை அளவு கொதிநீரை ஊற்றி சிலாவிச் சூடாக்குக.

3. பால் கலந்த தேநீரைத் தயாரிக்க ஒவ்வொரு கோப்பைக்கும், ஓர் தேக்கரண்டி அளவு தேயிலையும், பாலில்லாத தேநீரைத் தயாரிக்க ஓர் தேக்கரண்டி மட்டமான அளவு தேயிலையும், தேநீர்ப் பாத்திரத்திற்காக கூடுதலாக ஓர் தேக்கரண்டி தேயிலையையும் உபயோகிக்கலாம்.

4. புதிதாகக் கொதிக்கவைத்த நீரையே பாவித்தல் வேண்டும். ஏற்கனவே கொதித்த நீர் அல்லது தொடர்ச்சியாகப் பாத்திரத்தில் பலமுறை கொதித்திருந்த நீர், தேநீரின் ருசியைக் கெடுத்துவிடுமென்றறிக.

5. தேயிலை அவி-வடியுடன் உள்ள தேநீர்ப் பாத்திரத்தை உபயோகிக்குக. கொதிநீரை அதனுள் ஊற்றி ஐந்து நிமிடங்களால் தேயிலை அவி-வடியை எடுத்துவிடுக. அவி-வடியுள்ள தேநீர்ப் பாத்திரம் பாவிக்கப்படாவிடின், மற்றோர் பாத்திரத்தில் தேநீரை ஐந்து நிமிடங்களால் வடித்துவிடுக. அவ்விதம் செய்யாவிடின் தேநீர் அதிக கயர்ப்படைந்து சுவை குன்றும்.

6. ஒவ்வொரு கோப்பை தேநீருக்கும் ருசிக்குத் தகுந்தவாறு சீனியும், பாலும் சேர்த்துக்கொள்ளுக. கறிக்கு அதிக உப்பிட்டால் சுவைகுன்றுவதுபோன்று, அதிக சீனி தேநீரின் சுவையைக் குன்றச் செய்யும்.

7. தேநீரில் இயல்பான ருசி, நிறம், மணம், குணம் மாறாமலிருக்க வேண்டுமானால், தேநீர்ப் பாத்திரத்தை வேறு பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்க உபயோகிக்கலாகாது.

8. தேநீர் மணம் குன்றாமல் இருப்பதற்கு, உங்கள் தேயிலையைக் காற்று உட்செல்லாத, துப்புரவான, காய்ந்த, வேறு மணம் இல்லாத பாத்திரத்தில் இட்டு வைத்தல் வேண்டும்.

— இலங்கைத் தேயிலைப் பிரச்சாரசபை —

பசி உணர்வும் நோய்களும்

மெடிக்கோ

மருத்துவர்கள் நோயாளிகளிடம் கேட்கும் கேள்விகளில் பசியைப் பற்றிய கேள்வியும் முதன்மையான ஒன்று. ஏனென்றால் நோயாளியின் பசியின் தன்மையை அடிப்படையாக வைத்து சில சமயம் நோயின் தன்மையையே ஊகிக்க இயலும். பசி உணர்வில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளுக்கும் சில வகையான நோய்களுக்கும் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டெனத் தற்கால மருத்துவர்கள் திண்ணமாகக் கூறுகின்றனர். இத் தொடர்பு பற்றிய சில முக்கிய உண்மைகளை மட்டும் இக்கட்டுரையில் சுருக்கமாகக் காணுவோம்.

பசி அதிகமாதல்

சில குறிப்பிட்ட நோய்களில் பசி உணர்வு மிகுதியாகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, தைரோடாக்சிகோசிஸ் என்று ஆங்கிலத்தில் கூறும் தைராயிடு தொடர்பு நோய்களுக்கு ஆளாகும் மனிதர்களின் அடிப்படை உயிர்ப் பொருள் ரசாயன மாற்ற அளவின் தன்மையானது சாதாரண நிலையை விடப் பன்மடங்கு உயர்வதன் பயனாக, இவர்களின் பசி உணர்வும் பன்மடங்கு உயர்ந்துவிடும். இப் பசியைப் போக்க இந் நோயாளிகள் சதா எதையாவது மென்றுகொண்டே யிருப்பார்கள். நீரிழிவு நோயின் துவக்கப் பகுதியிலும் அதிகப் பசி ஏற்படுவது உண்டு. இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் இயற்கைக்கு மிகுதியாகச் சுரந்தால், அதனால் சில சமயங்களில் அதிக அளவில் பசி உணர்வு தூண்டப்படலாம். நாம் உண்ணும் உணவில் தேவையான அளவு கொழுப்புச் சத்து இல்லாவிட்டாலும் அது அதிகப்படக்கூடும். இரண்டாவது உலகப் பெரும் போரின் பொழுது தேவையான அளவு கொழுப்புச்சத்தைப் பெற இயலாத சிப்பாய்களில் பெரும்பான்மையானவர்கள் அகோரப் பசிக்கு ஆளாவதைக் கண்டனர். மேலும், குடலில் நாடாப்புழுக்கள் போன்ற ஒட்டுண்ணிகள் அதிக அளவில் இருந்தாலும், பசி

அதிகமாய் விடும். அத்தகைய புழுத் தொல்லைகளுக்கு ஆளாகும் குழந்தைகள் அடிக் கடி பசி பசி என்று அலறுவதோடு அல்லாமல், அதிக அளவில் உணவை உட்கொள்வதையும் நாம் கண்கூடாகக் காணலாம்.

ஹிஸ்டீரீயா நோய் உள்ள சில பெண்கள் உண்ணும் உணவின் அளவானது குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு வியப்பாகக் காட்சியளிக்கும்.

பசி குறைதல்

சில நோய்களில் பசி உணர்வு மிகவும் குறைந்துவிடும். உதாரணமாக, இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் சுரப்பது மிகவும் குறைந்தால், பசியும் மிகவும் குறைந்துவிடும். இரைப்பை அழற்சிக்கு ஆளாகுவோர்களுக்கு பசி அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. பசி உணர்வை மிகவும் குறைக்கும் சாதாரண நோய்களில் காச நோய் (ஃயரோகம்) முக்கியமான இடத்தை வகிக்கின்றது. பசியின்மை, இருமல், எடை குறைதல், மாலை நேரங்களில் உடலின் வெப்பநிலை அதிகமாதல் போன்ற முக்கிய அறிகுறிகளைக் கொண்டு மருத்துவர்கள் எளிதாக இந்த நோயைக் கண்டுபிடித்து விடுகின்றனர்.

நடுத்தர வயது மனிதர்களுக்கோ, அல்லது முதுமையை எட்டியவர்களுக்கோ, நீண்ட நாட்கள் பசி உணர்வு இல்லாதிருந்தால் இரைப்பைப் புற்று நோயின் அறிகுறியாக அது இருக்கக் கூடும். சில வகையான உளநோய்களிலும் பசி குறைவாக இருக்கலாம். இத்தகைய நோயாளிகளுக்கு உணவில் நஞ்சு கலந்திருக்குமோ என்ற விநோத எண்ணம் வாட்டிக்கொண்டே யிருக்கும்; எனவே இந்நோயாளிகள் உணவைக் கண்டாலே அஞ்சி நடுங்குவர்.

அளவறிந் துண்க

— அம்பி —

உடல்நல முள்ள சுகவாழ்வே யிந்த
உலகினிற் பெருஞ்செல்வம் — என்றும்
திடமன துடனே திண் தோளேயுயர்
திரவியம் எனுஞ் செல்வம்

* * *

குறையினும் மிகினும் நோய்தரு முணவாம்
கூற்றிது தமிழ்மறையாம் — என்றும்
நிறையுண வருந்தி நிதியெனுஞ் சுகத்தை
நித்தமும் பேணுவமே

* * *

பல்வகை உணவின் பயனறிந் துண்ணல்
பாரினில் தரும் இன்பம் — நூல்
சொல்லிய உணவைச் சுவையுடன் உண்ணல்
சுகந்தரும் தரும் இன்பம்

* * *

உணவினில் புரதமும் தாதுடன் கொழுப்பும்
உறுதுணை செய்யும் மருந்தாம் — நாம்
தினமுணும் உணவிற் காபோ வைதரேற்(று)
உயிர்ச்சத் திவை விருந்தாம்

* * *

பால்பழம் முட்டை பருப்புடன் கிழங்கு
பயன்தரும் நல்லுணவாம் — என்றும்
சாலவும் நன்றே தானிய வகைகள்
தருமிவை நமதுயிராம்

* * *

கீரையும் மீனும் வெண்ணெயும் ஊனும்
கிடைத்திடும் அருமுணவாம் — என்றும்
சீரியதென்றே சிந்தையிற் கொண்டு
தேர்ந்துணற் கிவை நலமாம்

* * *

நீரிணைச் சத்தஞ் செய்ததைப் பருகல்
நித்தமும் நன் இனிதாம்
வீரியம் போஷாக் கற்றவை எதையும்
விஷமென விடல் இனிதாம்

* * *

மாடுகள் வைக்கோல் உண்பது போலே
மனிதனும் உணல் இன்னு — எங்கள்
வீடுகள் தோறும் விரும்பிய நேரம்
விரும்பிய துணல் இன்னு

* * *

அளவறிந் துண்க அதுவே உடம்பை
அவனியில் நெடிதுய்க்கும் — என்றும்
கழிபேர் இரையான் காண்பது நோயாம்
கனிதமிழ் மறையிது வாம்!

* * *

சத்து மிக்க உணவு

வி. கந்தவனம்.

சத்து மிக்க உணவால் — உடல்
தளர்ச்சி நீங்கவேண்டும்

சோறு சோறு சோறு — இந்தச்
சோறுஞ் சொதியும் போனால்
வேறு தக்க உணவில் — எமர்
விரும்பி லாத தேனோ?

உடலில் வலிமை மின்றி — மன
உறுதி என்ன செய்யும்?
கடின வேலை செய்ய — உடற்
கட்டில் வன்மை வேண்டும்!

பழைய சோறு காலை — பினர்
பகலில் இரவிற் சோறு
வழிய வழியத் தின்று — வரும்
மகிழ்வி லென்ன விளைவோ!

சோர்வு சோர்வு சோர்வு — இந்தச்
சோர்வு நீங்க வேண்டும்!
ஆர்வ மூக்க மின்றி — நல்ல
ஆக்க முயற்சி யேது?

வயிறு பெருப்ப தல்லால் — உடல்
வலிமை விருத்தி உண்டா?
வயிறு நீள வேண்டாம் — இது
வடிவுக் கால மையா!

சித்தி ரங்கள் தீட்டச் — சுவர்
செய்தி ருக்க வேண்டும்!
சத்து மிக்க உணவால் — உடல்
தளர்ச்சி நீக்க வேண்டும்!

பயறு பருப்பு வகைகள் — நல்ல
பால்புழங்க ளென்றால்
கயிறு போல உடம்பு — களை
கட்டும் முறுக்கு மேறும்!

ஆசை தீர நல்ல — உண
வான தொன்று முண்ணூர்
காசைக் கட்டி வைப்பார் — பினர்
காச நோயில் தீர்ப்பார்!

கறக்கும் பாலை விற்பார் — வரும்
காசில் எரிய நெஞ்சு
வெறிக்க வெறிக்கக் குடிப்பார் — ஒரு
விடிவு மின்றி இறப்பார்!

குரக்கன் பிட்டுங் கூழும் — ஒரு
குறைவில் லாது உடலைப்
புரக்கும் உணவு கண்டிர் — இவை
புறக்க ணித்தல் மடமை!

சுள்ளித் தடிகள் போல்வார் — வெறுஞ்
சொல்லில் நாளும் வாழ்வார்
துள்ளிக் குதிப்பர் ஓர்கால் — பினர்
துவண்டு கிடப்பர் பலநாள்!

தொகையி லேது மில்லைப் — பொருள்
சுரக்கும் பயனுக் கேற்ற
வகையில் நாளும் உண்பார் — பெரு
மகிழ்வில் நீடு வாழ்வார்!

வாடுகிற நிலைபோகும்

காரை. செ. சுந்தரம்பிள்ளை

பூமியிலே மக்கள் சுகமாக வாழப்
பொன்னான மார்க்கமெது வென்று ஆய்ந்தால்
தீமையிலா வுணவுண்டு செயல்கள் யாவும்
சிறந்தவையாய்ச் செய்வதுவே யாகு மென்பர்
நாமிவற்றை யனுசரித்து வாழ்வோ மானால்
நானிலத்தில் எமைவாட்டும் நோய்கள் வாரா
கோமகனாய் இருந்தாலும் பிணியுள் ளானேல்
கொண்டபொரு ளாலென்ன சுகத்தைக் காண்பான்

வைத்தியர்கள் ஆய்ந்தறிந்து வருத்து வைத்த
வாழ்க்கைமுறைப் படிமக்கள் வாழ்வ தானால்
எத்தனையோ நோய்கள்பர வாகு; இங்கே
இருக்கின்ற துன்பநிலை மடிந்து போகும்
சுத்தமேசுகம் நல்கும்; தூய வாழ்வு
துணைநிற்கும் ஆத்மீக வளர்ச்சிக் கென்றும்
சத்துள்ள உணவாலே சரீர மன்றித்
தார்மீக சிந்தையும் வளரு மன்றே

புதுமுறைகள் விஞ்ஞானப் புதுமை யாலே
புகுந்துள்ள இந்நாளில் புவியிற் பல்லோர்
விதியினையே நொந்தபடி சிகிச்சை செய்ய
விழைவதில்லை; வீனாக வருந்த லன்றி
எதுவுமவர் காண்பதில்லை; இனிமே லாலும்
எந்தவொரு நோயாக விருந்த போதும்
அதையுடனே டாக்ரரிடம் காட்டி ஏற்ற
ஒளஷதத்தைப் பெற்றுடலைப் பேண வேண்டும்

காடுகளை வெட்டியுயர் கழனி யாக்கிக்
கஷ்டநிலை போக்கிவிட முயல வேண்டும்
வீடுகளில் பாத்திகளை அமைத்து நல்லாய்
வினைகின்ற காய்கறிகள் பெருக்க வேண்டும்
பாடுபடு கிறவெண்ணம் உயர வேண்டும்
பசியோடு பஞ்சநிலை மாறி னாலே
வாடுகிற நிலைபோகும்; வருத்தும் நோய்கள்
வந்தவழி தெரியாமல் பறந்து போகும்.

Ariyalayyoon

‘சம பல உணவு’

[அரியாலையூர், வே. ஐயாத்துரை]

600/1/1000

புரதம் கொழுப்பு உயிர்ச்சத்து
கருப்ப தார்த்தம் (உ)லோகச்சத்து
பரவும் உணவுகள் உபயோகம்
பயனைத் தருநற் போசாக்கே!

உடலை வளர்க்கும் உணவுகளும்
உடலை (பாது)காக்கும் உணவுகளும்,
சக்தியை அளிக்கும் உணவுகளும்,
சமபல உணவெனக் கொண்டிருவோம்.

கருப்ப தார்த்தம் கொழுப்புகளே
காணும் உணவாற் சக்திதனை
விருப்ப முடனே பெறலாமே!
இரத்த ஓட்டமு மிலங்கிடுமே!

தானியம் கொழுப்பு கிழங்குவகை
சக்தியை யளிக்கும் சத்துளதே
மேனியின் இயக்கம் யாவையுமே
விளங்கச் செய்யும் போசிப்பே!

புரதம் இரும்பு சுண்ணாச்சத்து
பொலியும் உணவே உடல்வளர்க்கும்
குருதிச் சத்தைக் கொடுப்பதற்கு
இரும்புச் சத்து நிறைவாமே!

பாலும் மீனும் இறைச்சியும் முட்டை(யும்)
பருப்பும் உடலை வளர்த்திடுமே
மேலும் ஊனை விரும்பாதோர்
பாலும் தயிரும் பாவிப்பீர்!

உடலைப் பாது காப்பதற்கு
உரிய உணவில் உயிர்ச்சத்து
திடமே திகழ வேண்டிடுமே
சீரண(ம்) சுவாசம் பார்வையுண்டே!

பழுவகை காங்கறி இலைக்கறியில்
பாந்தே இருக்கும் உயிர்ச்சத்து
அழகுற ஏ. பி. சி. டி. எனும்
வகைமிகு சத்துகள் அமைந்துளதே!

சமபல உணவின் தன்மையினால்
சகமதில் நன்னிலை பெற்றிருவோம்
எமதுஉடல் சிறந்திடு போசாக்கை
எழிலுடன் பெறவோர் வழிகாட்டி

நன்றி கூறுகின்றோம்!

மக்கள் சுகாதாரவார விழாவைச் சிறப்பாக நாம் நடாத்துவதற்கு நன்கொடை, பரிசில்கள், விளம்பரங்கள் ஆகியவற்றைத் தந்து எம்மை ஊக்குவித்த வணிகப் பெருமக்களுக்கும், மலருக்குக் கட்டுரைகள், கவிதைகள் தந்து உதவிய டாக்டர்கள், எழுத்தாளர்களுக்கும் நன்றி கூறக் கடப்பாடுடையோம்

சுகாதார வாரத்தையொட்டி நாம் நடத்திய தாய் - சேய் ஆரோக்கியப் போட்டியில் தினமும் வருகை தந்து நடுவர்களாகப் பணியாற்றிய திருமதிக்கள் எம். புவிராஜசிங்கி, எம். இராஜசிங்கம், பி. இராஜசூரியர், ஆர். இராஜசிங்கம், ஆர். கென்ஸ்மன், செல்வி எல் அண்ணாசாமிப்பிள்ளை, டாக்டர் (திருமதி) எஸ். ஆனந்தராசா ஆகியோருக்கும் எம் உளமார்ந்த நன்றி.

நாம் மாணவரிடையே நடாத்திய போட்டிகளில் பங்குபற்றி எமது முயற்சிகளுக்கு ஆதரவு நல்கிய பாடசாலை அதிபர்களுக்கும் மேற்படி போட்டிகளில் நடுநிலைமையாளர்களாகப் பணியாற்றிய திருவாளர்கள் ந. பாலசுப்பிரமணியம், த. இரத்தினசிங்கம், மு. கனகராசன் ஆகியோருக்கும் எமது நன்றி உரித்தாகுக.

எமது வேண்டுகோளுக்கிணங்கி சுகாதார வாரத்தில் ஒத்துழைப்பு நல்கிய இலங்கைத் தேயிலைப்பிரச்சாரச் சபை உத்தியோகத்தர்களுக்கும், மற்றும் பல துறைகளிலும் எம்முடன் ஒத்துழைத்து ஆதரவு நல்கிய மாநகரசபை அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், மற்றும் பொதுமக்கள் யாபேருக்கும் எமது உளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

செ. வீரசிங்கம்

நா. சண்முகநாதன்

இணைச்செயலாளர்கள்

மக்கள் சுகாதார வாரக்குழு - 1967

மாநகரசபை அலுவகம்,
யாழ்ப்பாணம். 14-6-67.

கடற்கரையருகே



544

- * செளகரியமாகத் தங்கவேண்டுமா ?
- * சுவையான உணவுகளும் குளிர்பானங்களும் வேண்டுமா ?
- * சீர்மைக் குடிவகைகள் பெறவேண்டுமா ?

அதற்குச் சிறந்த இடம்

கிருண்ட் ஹோட்டல்

கடற்கரை வீதி
யாழ்ப்பாணம்.

யாழ்ப்பாணத்தில்

ஒரு முன்னணி

ஜவுளி மாளிகை

- ★ பட்டு, பருத்தி, கைத்தறிப் புடவைகள்
- கூறைச் சேலைகள், கல்யாணப் புடவைகள்
- ★ C. W. E. புடவைகள்
- சேட், லோங்ஸ்

மற்றும் எல்லாவிதத் துணிகளும் சகலவகைப் பெரு



'ராஜ்கோயால்ஸ்'

36/1, பெரியகடை,

யாழ்ப்பாணம்.

S. R. S.

ஜவுளி மாளிகையில்

- கைத்தறிப் புடவைகள்;
- லங்காமில் உற்பத்தித் திணுகுகள்;
- உள்ளூர் தயாரிப்பிலான
- பட்டு, பருத்தித் துணிகள்;

யாவும் சியாபாரிகள் மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் எங்கள்படம்
நிதான விலைகளில் பெறலாம்.



எஸ். ஆர். செல்லத்துரை

அங்கீகாரம் பெற்ற C. W. E. மொத்த, சில்லறை, விற்பனையாளர்.

216, காங்கேசன்துறை வீதி



யாழ்ப்பாணம்

- * கலியாணத்திற்கேற்ற கூறைகள், வேட்டி, சால்வைகள்
- * நெடிமேட் சேட், லோங்ஸ், சோட்ஸ், கவுன்கள்,
- * கோவில் பட்டுக் குடைகள், கோவில் சாமான்கள்,
- * C. W. E. கூப்பனாக்குறிய புடவைகள்,
- * மற்றும் பலவிதமான துணிவகைகளும்,

மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் எப்பொழுதும் நிதான விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உரிமையாளர்கள் :	ஆ. அப்பையா செ. காசிப்பிள்ளை
-----------------	--------------------------------

ஆ. அப்பையா அன் கோ.,

82, கே. கே. எஸ் ரோட்



யாழ்ப்பாணம்

கிளை: 54, பெரியகடை,

யாழ்ப்பாணம்.

SUBAS

C
A
F
E

* சகலவிதமான பேசன வகைகள்,
சிறுறுண்டிகள், குளிப்பானங்கள்,
நிதான விலையிற் பெறலாம்.

ஆடர்கள் உடனுக்குடன் கவனிக்கப்பட்டு
விநியோகிக்கப்படும்

* கொண்டாட்ட வைபவங்கள், வரவேற்பு உபசாரம்,
மாநாடுகள் முதலியன நடாத்தவும், விருந்தினர்
தங்கவும் திறந்த வெளியில் அமைக்கப்பட்ட எமது
'விடுதிவீடு' சகல வசதிகளுடனும் கூடியது.

GUEST
H
O
U
S
E

176, Hospital Rd,
JAFFNA.



15, Victoria Rd,
JAFFNA

ஆறுமுகம் நல்லதம்பி

75, கன்னுதிட்டி

::

யாழ்ப்பாணம்

தங்கப்பவுண், வைரம், பலவிதமான
இரத்தினக் கற்கள் சகாயமான விலைக்குப்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஓடர் நகைகள் குறித்த தவணையில் உத்தரவாதத்துடன்
செய்துகொடுக்கப்படும்.

T'Gram: 'KAMALAM'

T'Phone: 664

A. NALLATHAMBY

75, KANNATHIDDI,

JAFFNA.

Dial: 7080 to

N. DURAIAPPAN PATHER & SONS

FOR

GUARANTEED



➤ ARTISTIC DIAMOND

➤ GOLD

Jewelleries



உத்தரவாதமுள்ள

தங்க, வைர நகைகளுக்கு

நா. துரையப்பா பத்தர் அன் சன்ஸ்

131, கஸ்தூரியார் வீதி,

யாழ்ப்பாணம்

IF YOU REQUIRE

DIAL
234

- RALEIGH BICYCLES & SPARES.
- WATER - PUMPS, ELECTRIC or FUEL OPERATED.
- COOKERS or OVENS.
- ELECTRICAL SPARES or APPLIANCES.
- OFFICE MACHINES & EQUIPMENTS.
- AGRO CHEMICALS or FERTILIZER.
- INSECTICIDE SPRAYERS or DUSTERS.
- BATHROOM SUITS or FITTINGS.

Please do visit us & we are sure you will be satisfied with our Service.

CEYLON MERCHANTS LTD.,

HOSPITAL ROAD,

JAFFNA.

புது முறைச் சரித்திரம்

[வித்தியாதிபதியால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவை]

மூலீ T. V. K. மூர்த்தி, B A., (Hons) — V. S. S. ராம், M. A

VI ஆம் வகுப்பு	—	3-50
VII „ „	—	3-00
VIII „ „	—	3-50

க. பொ. த. வகுப்பு

பகுதி II அடங்கள் I	—	5-75
பகுதி II அடங்கள் II	—	5-75

(கி. பி. 1453 — 1796)

*

NEW METHOD HISTORY

IN TAMIL

Approved by the Director of Education

By

T. V. K. Moorthy, B A., (Hons) & V. S. S. Ram, M. A

Std VI	—	3-50
, VII	—	3-00
, VIII	—	3-50

G. C. E.

Part II	—	Vol. I	—	5-75
Part II	—	Vol. II	—	5-75

A. SABARATNAM B. A., Cey
Ist Cl. Trd. (Eng.)

KALAIVANI BOOK CENTRE

JAFFNA

—

KANDY

For Better Painting

★ DUCO

★ DULUX

★ PENTALITE

PAINTS

Master Pieces that none Can Match



Agents:

AUTOS LTD.,

JAFFNA.