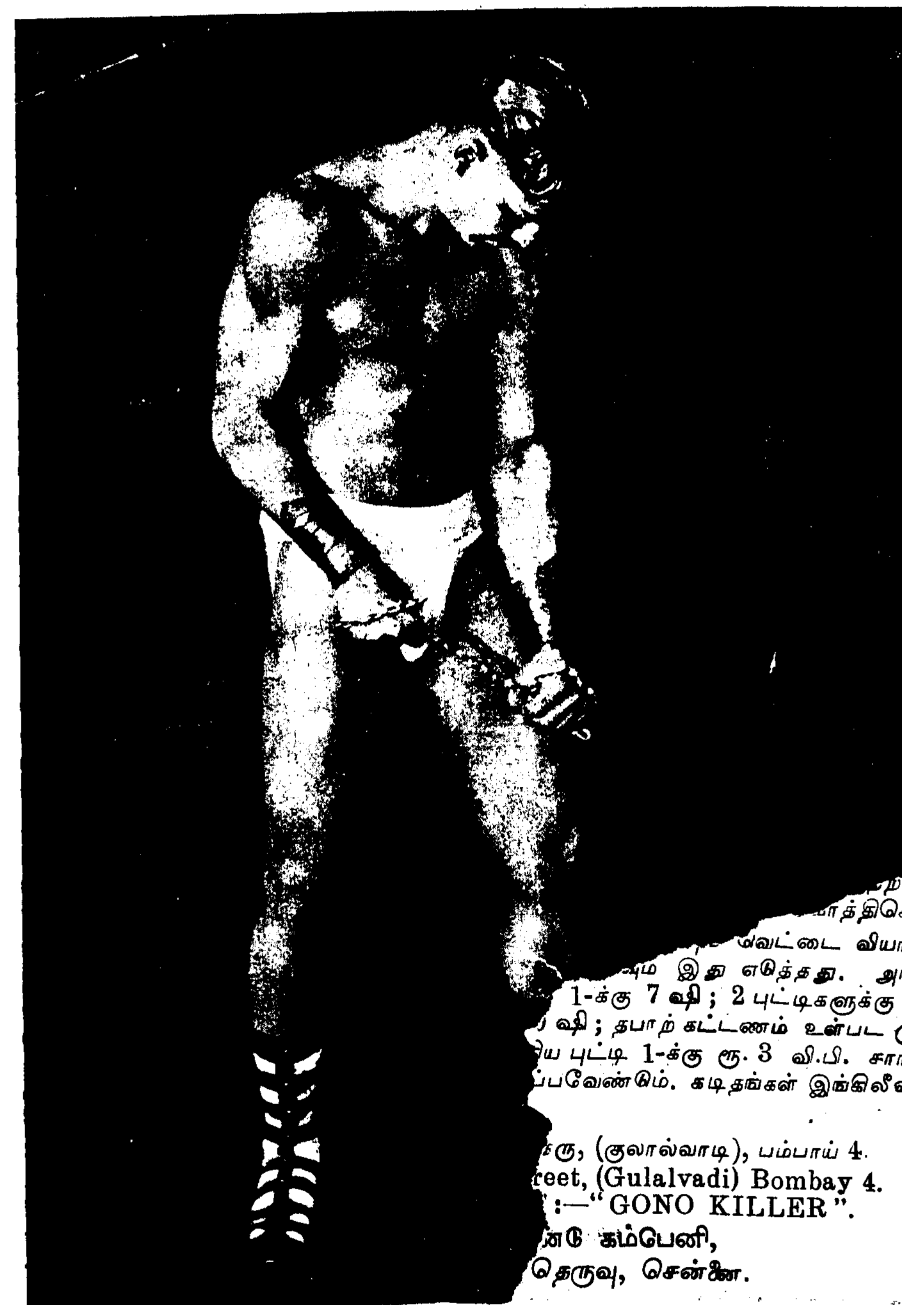
ஆரோக்யதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.



T 1931

றகும்,
ாத்திசெய்ய
வட்டை வியாதிக்
வும இது எடுத்தது. அந்திய
1-க்கு 7 ஷி ; 2 புட்டிகளுக்கு 12
ஷி ; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன்
ய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு
ப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில்

ரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.
reet, (Gulalvadi) Bombay 4.
:—"GONO KILLER".
னடு கம்பெனி,
தெருவு, சென்னை.

மிஸ்டர் ஆர். எம். பெடேல், வயது 19 (தென் ஆட்
லீக்கைச் சேர்ந்த மெப்பர்) மிகவும் பலசாலியான
போதகாசிரியர், 90, க்வீன் தெ

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ணரா[வும்] ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களாகி ஒம்பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் முன் படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழானது மலை தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாடடைகிறதென்று இக்காலத்திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மரக்கறி உணவைப் பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல நித்யப்படி உபயோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள். வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெளிவாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா ரூபாய் 1-8-0 யாகயிருந்து வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தெய்வபக்தன் 19-1-31:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம குழைந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிச்ருஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல, அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩உ௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. ௧—அ—0 ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. உ—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா உ ம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-31:—'ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்படுவதிலிருந்து, "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டிதெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. 1-8-0ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ் [கிரு]ஷ்ண ராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் [தீ]பிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ஆ ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை [...]ம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் [...]படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2·

பேர் பெற்று விளங்கும் ஆங்கில (முறை) வைத்தியரான [...]ண்ட ஆரோக்கிய தீபிகையின் எட்டாவதாண்டு முதல் [...]க்கள் உடல் நலத்திற்குரிய பல அரிய கட்டுரைகள் [...] விதித்த பழைய ஆசார முறைகள் இதில் புதிய [...] இந்தப் பத்திரிகை தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு [...]து நமது கருத்து. டாக்டர் ராமராவ் ஆங்கிலத்திலும், [...]லும் சுகாதாரத்தைப் போதிக்கும் நாலு மாதப் பத்திரி[...]ாயிலாக அவர் அரிய தோர் தேசத் தொண்டு செய்து [...] நல்ல காகிதத்தில் அழகிய படங்களுடன் வெளியாகும் [...]-0 தான். பத்திராதிபர்: "ஆரோக்கிய தீபிகை" [...] பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்
வாய்சுகாதாரம்—பற்கள் ...	73
தேகாரோக்கியத்தைக் குறித்த சில குறிப்புகள் டாக்டர் எம். வி. ஏ. இமானி எல். எம். எஸ். ஸிவில் ஆஸ்பத்திரி, வாரங்கல் ...	76
வங்காளிகளும் அவர்கள் ஆகாரமும், ப்ரேஜெந்திரசந்திரபட்டாச்சாரியார் எல்.எம்.எப். (பெங்கால்) அஸ்டகிராம் தர்மவைத்தியசாலை, மைமன்ஸிங் இரண்டாம் பாகம் ...	79
ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்கள் தூங்குவதெப்படி ...	80
ஆரோக்கிய விஷயங்களில் பொதுஜனங்களுக்குப் போதித்தல் ...	82
ஆரோக்கியத்தின் பலன் ...	84
சுகமாய் கிழவயதடைவதெவ்வண்ணம் என்பதை ஒரு டாக்டர் கூறுகிறார் ...	84
சுத்தமான தெருக்கள் ...	85
பிணத்தைக் கொளுத்தும் பழக்கம் மெதுவாய் அபிவிருத்தியடைதல் ...	86
ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்—தற்காலத்திய ஆகாரப்பிரமாணம் ...	87
கண்நெருக்கு ...	87
பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீசர்களின் தேர்ச்சி ...	89
அரிசியும் தேங்காயும் ...	89
நகக்குறி ...	90
ஆச்சரியமான புள்ளிவிவரங்கள் உனது தேகஎடையினால் நீ ஆரோக்கியமற்றவனாக இருக்கிறாயா? ...	90
ஆரோக்கியக்குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும் ...	91

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது. வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கோல்லக்கூடியது கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது).

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; 2 புட்டிகளுக்கு 12 ஷி; 3 புட்டிகளுக்கு 16 ஷி; 4 புட்டிகளுக்கு 20 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. வெளிநாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.
Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.
தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர். Tel:—"GONO KILLER".
ஏஜன்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, நைனியப்ப நாயகன் தெரு, சென்னை.

நமது பத்திரிகை

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கியதீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர் தாழ்ந்த நிலையில் இருப்போர் யாவரும், ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ் தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு அதை பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டுவரும் பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டுவருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. ஆரோக்கிய தீபிகை பிரசுரக்காரர்.

டாக்டர் ஹாரிஸ் டானிக்.

பெலவீனம், தேக மெலிவு, பசியின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி, முதலியவைகளுக்கு அநுபவ பூர்வமாய் கைகண்ட டானிக்

டாக்டர் ஹாரிஸ் டானிக்.

இதை ஒரு முறை வாங்கிச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் அதன் குணம் உடனே விளங்கும். இதன் விலை ரூ. 2-8. தபாற் செலவு உட்பட ரூ. 3. முன்பணம் அனுப்பினாலொழிய வி. பி. யில் டானிக் அனுப்பப்படமாட்டாது. வேண்டியவர்கள் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்வார்களாக.

தெரேஸ் வைத்திய சாலை,

பாலக்கரை, திரிச்சினாப்பள்ளி.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து.

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சிரங்குகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கிய தீபிகையின் போடோ, சித்திரப்படம் இவற்றின் போட்டி.

ப்ரதி மாதமும் ரூ. 10 பரிசளிக்கப்படும். கூடுமானல் சில்லரைப் பரிசுகளும் கொடுக்கப்படும்.

1931 ஆு ஏப்ரல்மீ" முதல் மறு விளம்பரம் வரையில், ஆரோக்கிய சம்பந்தமான பின் வரும் விஷயங்களில் ஏதாகிலும் ஒன்றைப்பற்றி பிரதி மாதமும் உயர்ந்த போட்டோக்களாவது சித்திரப்படங்களாவது அனுப்புவோர்க்கு ஆரோக்கியதீபிகை ஆசிரியர்கள் ரூபா 10 பரிசளிப்பார். போட்டோ பிடிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்களும் சித்திரப்படமெழுதுவோரும், மற்றும் இத்தொழிலைக் கற்றிருப்போரும் இந்தப் போட்டிக்கு வரலாம். போட்டோக்கள் ஸ்னாப் ஷாட்டுகளாகவாவது ஸ்டுடியோ படங்களாகவாவது இருக்கலாம். இப்போட்டோக்களையும் சித்திரப்படங்களையும் பிரதி மாதம் 10உ பரிசோதித்து தீர்மானம் சொல்லப்படும். தீபிகை ஆசிரியர்கள் தீர்ப்பே முடிவு. இது விஷயமாக யார் என்ன எழுதினாலும் கவனிக்கப்பட மாட்டாது. யாதாமொரு மாதத்தில் வந்த போட்டோக்களாவது படங்களாவது நல்லதாயிராவிட்டால், அந்த மாதம் ஒருவருக்கும் பரிசளிக்கப்படமாட்டாது. ஆரோக்கிய தீபிகையில் அனுப்பினவர்கள் பேர்களையும் பரிசுபெற்றவர்கள் பேர்களையும் போடப்படும். ஒருவர் அநேக போடோக்களாவது படங்களாவது அனுப்பலாம். அதுவும் ஒரே விஷயத்தைப் பற்றியாவது அநேக விஷயங்களைப்பற்றியாவது இருக்கலாம். போட்டோக்களாவது படங்களாவது சரியாகவிராவிட்டால் அவைகளுக்குப் பரிசு அகப்படாது. பரிசு பெற்ற போட்டோக்களாவது சித்திரப்படங்களாவது தீபிகை பிரசுரக்கார்களுக்குச் சொந்தமாகும். அவற்றை எப்போதாகிலும் எச்சந்தர்பத்திலாகிலும் அவர்கள் உபயோகப்படுத்துவதற்கு சுதந்திரம் உண்டு. தள்ளுபடி செய்யப்பட்ட போட்டோக்களையும் படங்களையும் வேண்டுமென்றால் ஸ்டாம்பு ஒட்டி ஒரு கவர் அனுப்பினால் திருப்பப்படும். படங்கள் வெள்ளைக்காகிதத்தில் கருப்பு மையில் (நீல மை கூடாது) எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். விலையுயர்ந்த கலர் படங்களாவது, வாஷ்படங்களாவது இருந்தால், ஆசிரியர்கள் அவற்றிற்கு பரிசளிப்பதுமல்லாமல் தீபிகையில் அவற்றை பதிப்பிப்பதற்கு அவர்களுக்கு சுதந்திரம் உண்டு. [illegible] செய்தாவுடன் படத்தை திருப்பப்படும்.

பின் சொல்லிய விஷயங்களைக் குறித்து போடோ அல்லது படம் அனுப்பவேண்டும்: அவையாவன. ஆரோக்கியத்திற்காகத் தங்குமிடங்கள், ஒப்பற்ற காக்ஷிகள், மலை வாசமாயுள்ள இடங்கள், யாத்திரைக்கு உபயோகமான இடங்கள், பிரார்த்தனை செய்யுமிடங்கள், ஒப்பற்ற தோட்டங்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், சாப்பாடு ஹால்கள், பள்ளிக்கூடங்கள், கல்லூரிகள், தொழிற்சாலைகள் ஆபீசுகள், வண்ணான் சலவைசெய்யுமிடங்கள், பால் கறந்து விற்குமிடங்கள், பால் சப்ளை செய்யுமிடங்கள், மார்க்கெட்டுகள், கக்கூஸ்கள், ஸ்நானகட்டங்கள், சிற்றுண்டிச்சாலைகள், கடைகள், பழக்கடை, மிட்டாய்க்கடை, ஒப்பற்ற ஆட்டக்கொட்டாய்கள் முதலிய ஜனங்கள் வேடிக்கை பார்க்கப்போகும் இடங்கள், ஒப்பற்ற ஜலதாரை, விளையாட்டு, அமைதியான இடங்கள், விளையாட்டிடங்கள், க்ஷவரம் செய்துகொள்ளும் இடங்கள், படுக்கை அறை, பிரசவிக்கும் அறைகள், ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கையாளுதல், ஆரோக்கியமான சுற்றுப்பக்கங்கள், வியாயாமம், பந்து முதலிய விளையாட்டு, ஆடை, நல்ல பழங்கள், ஆகாரங்கள், காய்கறிகளும் பழங்களும், ஆரோக்கியமான குழந்தைகள், ஆரோக்கியமான அழகுடையவர்கள், ஆரோக்கியமான சிறுவர்கள், வாலிபர்கள், கிழவர்கள், வஸ்தாதிகள், அமைதியாயிருக்கையில், வேலை செய்கையில், படிக்கையில், விளையாடுகையில் பிடிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமுள்ள தேகநிலையுள்ளவர்கள், ஆரோக்கியமான தொழில்கள், காம்ப் போதல், பிரயாணம், விடுமுறைகழித்தல், வியாதியைத் தடுத்தல், தொத்துவியாதியைத்தடுத்தல், குப்பைகூட்டல் முதலியன. ஆரோக்கியமற்ற விஷயமான படங்களிருந்தாலும் பாதகமில்லை. அவைகளையும் போடப்படும்.

போடோ அல்லது படத்தின் பின்னால், கீழ்சொல்லிய கூபனை கத்தரித்து, அதைப் பூர்த்திசெய்து ஒட்டவேண்டும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட போடோ அல்லது படத்தை அனுப்புவோர் வேறு ஒரு காகிதத்தில் எழுதியாவது டைப் அடித்தாவது பின்னால் ஒட்டவேண்டும்.

அனுப்புகிறவர் பெயர்..

விலாசம்..

போடோ அல்லது படத்தின் விவரம்..

போடோகிராப்பாய் இருந்தால் } பெயரும் விலாசமும்:— } ....

போடோ எடுத்த தேதி..

தேதி........................ கையொப்பம்..

அனுப்புகிறவர் சந்தாதாரராகவிருந்தால் அவர் நம்பரும் எந்த பதிப்புக்கு சந்தாதாரர் என்பதையும் தெரிவிக்கவேண்டும்.

Health—Tamil. April, 1931

JL
Lண 24, N24
N31. 8. 4

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை
ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

தொகுதி 8] ஏப்ரல், 1931 [பகுதி 4

வாய் சுகாதாரம்—பற்கள்.

"தீயினால் சமைக்கப்பட்டதை அவன் சாப்பிடலாம்; அல்லது காலத்தில் பழுத்ததை மட்டும் சாப்பிடலாம்; அவன் ஒரு கற்குழவியை உபயோகிக்கலாம்; அல்லது தன் பற்களையே துழவிக்கல்லாக உபயோகிக்கலாம்"—(மனு பிரசங்கம் 6-17.)

"மலஜலபாதைகளுக்குப் போனதும், ஒருவன் தன் வாயை செவ்வையாய்ச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அதேமாதிரியாக வேதபாராயணம் செய்ய ஆரம்பிக்கையிலும் செய்ய வேண்டும்; எப்போதும் உணவு உண்ணப் போகுமுன் வாயைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்"—(மனு. பிரசங்கம் 5-131).

"முதல் முதல் மிருதுவான ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும். மத்தியில் கடினமான கொழுப்புள்ள ஆகாரத்தை சாப்பிடவேண்டும். திரவ பதார்த்தத்தை கடைசியில் எடுத்துக் கொள்ளவேணடும், அதே மாதிரியாக மிட்டாய் வகைகளை முதலில் சாப்பிடவேண்டும். பிறகு புளிப்புள்ள பதார்த்தங்களையும், கடைசியில் காரவஸ்துக்களையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்"—(சுஸ்ருதா).

"சாப்பிடும்போது அவசரப்பட்டு சாப்பிடக்கூடாது. ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று சாப்பிடவேண்டும். ஒவ்வொரு தரமும் சாப்பிட்டானவுடன், வாயை உள்ளும் புறமும் செவ்வையாய் சுத்தம் செய்யவேணடும். ஆகாரத்துண்டுகள் பற்களின் இடையில் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால், அவற்றை பற்குத்தியால் ஆராய்ந்து எடுத்துவிட வேண்டியது."—(சுஸ்ருதா).

மூளை, ஹிருதயம், நுரையீரல் இவைகளுக்கு அடுத்தபடி, உடலின் தொழிலில் அதி முக்கியமானது ஜீரணம் என்னலாம். இதில் பற்கள் மிகவும் அவசியமானவை என்று சொன்னால், அதிக்ரமித்துச் சொன்னதாக ஆகாது. பூர்வீக காலத்திலுங்கூட பற்களை மிகவும் முக்கியமான உறுப்புகளாகக் கருதப்பட்டதென்றும், அவற்றை அசட்டை செய்தால், வாயில் மட்டுமன்றி, தேகத்தின் மற்ற பாகங்களிலுமே அவை தொந்தரையையுண்டுபண்ணும் என்றும் சொல்வதற்கு அதிக யோசனை வேண்டியதில்லை.

சரித்திரத்திற்குமுற்பட்ட மனிதனுடைய மூளையை பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், பல்வலியினால் அவன் வருந்தியதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆனால் அவ்வியாதி அவனுக்கு விருத்தியாப்பிய நிலையில் வந்தது. மேலும் அதிக நாகரீகமுள்ள ஜாதியார்களில் காணப்படுவதைப்போல் அவ்வளவு விசேடமாகவும் இருந்ததாகத் தென்படவில்லை. அவனது தந்தரோகங்களெல்லாம், அதிக கரடுமுரடான ஆகாரம் உண்பதினால் ஏற்பட்ட பல் தேய்தல் மட்டுமேயாம். தற்காலத்து ஜாதியாரைக் காட்டிலும் அவனுடைய பற்கள் அதிக வலுவுள்ளன. இயற்கைக்கு விரோதமாய் நடக்காதவர்களுக்கு, எப்போதும் நன்மை ஏற்படுமாதலால் அவர்கள் பற்களின் உள்ளிருக்கும் 'டென்டையின்' என்னும் வஸ்துவானது வலுத்து அதனால் அது சொத்தைபிடித்து நோவெடுக்காமல் இருப்பதுடன், அதன்மேலே மூடிக் கொண்டிருக்கும் எனேமல் தேய்ந்து போனதற்கும் தகுந்த ஈடாகவிருக்கும். இந்த காலத்து மனிதர்களைவிட புராதன மனிதர்கள் உயர்ந்த பற்களை உடையவராக இருந்தபடியால், புராதன மனிதரின் ஆகரத்தைக் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்த கொலம்பியா சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த ப்ரொபெசர் ஆல்பர்ட் அவுரி பீ. ஏ. எம். டி. என்பவர் சொல்லியிருக்கும் தீர்மானத்தை இங்கு எடுத்துரைப்பது தகுதியற்றனவன்று. அவை யாவன :—

1. புராதன மனிதனுடைய ஆகாரம் பெரும்பாலும் சாக பதார்த்தமாகும். பச்சைக்கீரை முதலியன மிகுந்து அதன் மூலமாய் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உப்புக்களும் அவனுக்கு வேண்டிய அளவு கிடைத்தன.

2. அப்போது பழுத்த பழங்களும் அவன் ஆகாரத்தில் சேர்ந்தவை. அதனால் இன்னும் அதிகமாக ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அவனுக்குக் கிடைத்தன.

3. அக்காலத்தில், தயாரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை கிடையாது. தேகத்திற்கு வேண்டிய சர்க்கரையாவும் இயற்கையில் உண்டாகும் ருசியான பழங்கள் மூலமாகவே அவனுக்குக் கிடைத்து.

4. மாமிசம் சாப்பிடுவதாகவிருந்தால், அதில் சதைமட்டுமன்றி, மற்றதசை நார்களும் உருப்புகளும் அடங்கியிருந்ததால், அதன் மூலமாய் வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், அநேக நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் தள்ளுபடி செய்யும் இதர முக்கிய ஆகாரவஸ்துக்களும் அவனுக்குக் கிடைத்தன. மேலும் மிருகங்கள் வேட்டை செய்து பிடிப்பதால், எப்போதும் மாமிசம் கிடைப்பது அரிதாகவிருந்தது. ஆனதுபற்றி அவர்கள் சிறிதளவே மாமிசம் புசித்து வந்தனர். அதை பச்சையாகவும் அரைவாசி பதனிட்டும் சாப்பிட்டபடியால், அவற்றிலிருந்து ஆகாரஸத்து அதிகமாய்க் கிடைத்தது.

5. தானிய வகைகள் அதாவது கோதுமை, ஓட்ஸ் முதலியன மட்டாக உபயோகப்படுத்தப் பட்டன. உண்டவையும் முழுதாகவே உண்ணப்பட்டன.

6. தகரத்தில் அடைக்கப்பட்டதும், சுத்திகரிக்கப்பட்டதும், அதிகமாக ஒன்று படுத்தப்பட்டதுமான அகாரங்கள் அக்காலத்தில் கிடையா.

ஆனதுபற்றி நல்ல பற்கள் சரியான ஆகாரத்தையும், தகுந்த போஷணையையும் பொருந்தி நிற்கும். முதல் முதல் குழந்தையை எடுத்துக் கொள்வோம். குழந்தை ஜனிக்குமுன் தாய்க்கு ஆகாரம் சரியானதாகவிராவிடில், முதலில் முளைக்கும் பற்களுக்கு கெடுதல் ஏற்படும். அது போலவே குழந்தைக்குச்சரியான ஆகாரம் இராவிட்டால், காயமான பற்களுக்கு கெடுதி உண்டாகும். கணநோயால் வருந்தும் குழந்தைகளுடைய, பற்கள் மிருதுவாயும், கோணலாகவும். நாட்பட்டு, முளைத்தும், சீக்கிரம் அழிந்துபோகும் படியாகவும் இருக்கும். நல்ல பற்களுக்கு வாய் சுத்தம், சரியான ஆகாரம், அதை, முழுதினும் மென்று சாப்பிடுதல் பொம்மைகள், பெருவிரல் அல்லது விரல்

கள் இவற்றைச் சப்புதலை மறுத்தல் ஆகிய இவைகளே முக்கியமானவை. குழந்தைக்கு சரியான ஆகாரம் ஊட்டும்போது, இரவில் யாதொரு ஆகாரமும் அதற்கு கொடுக்கப்படாது. சிசுவிற்கு இரவு 10 மணிமுதல் காலை 6 மணி வரையிலும் யாதொரு ஆகாரமும் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைக்கு ஒரு வயதானதும், அதற்கு 8 பற்கள் முளைத்திருக்கவேண்டும். அதாவது மேலே நான்கு முன்வாய் பற்களும், கீழே நான்கும் முளைத்திருக்கவேண்டும். ஆறு மாதம் ஆனதும் முதல் இரண்டு பற்கள் முளைக்கும். மற்றவை, இரண்டு மாதங்களுக்கு இடையில் முளைக்கும். சீக்கிரம் பல் முளைக்க ஆரம்பித்து ஒரேமாதிரியாக முளைத்துக்கொண்டே போனால், காலவளவு அவ்வளவு முக்கியமல்ல.

சாதாரணமாய் மனிதனுக்கு இரண்டு வித பற்கள் உண்டு. அவை குழந்தைப் பருவத்திற்கு உபயோகமான காயமற்ற பற்கள் என்றும் மீதி ஜீவியகாலத்திற்கு உபயோகமான காயமான பற்கள் என்றும் இருவகையாம். காயமற்ற பற்கள் (முதலில் முளைக்கும் பற்கள் அல்லது பால்பற்கள்) இருபதாகும். அவை ஒவ்வொரு தாடையிலும் பத்து பத்தாக முளைக்கும். மத்தியக் கோட்டிற்கு ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஐந்து இருக்கும். இவை 6-வது மாதமுதல் 24-வது மாதத்திற்குள் முளைத்து 7-வது வயது முதல் 12-வது வயதிற்குள் யாவும் விழுந்துவிடும். காயப்பற்கள் 32. ஒவ்வொரு தாடையிலும் 16 ; மத்தியக்கோட்டிற்கு ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் எவ்வெட்டாக முளைக்கும். இப் பற்கள் 6 முதல் 7 வயதிற்குள் முளைக்க ஆரம்பித்து 17 முதல் 21 வயதிற்குள் முடிவாகும். 6-வது 7-வது வயதிற்குள் முதல் கடைவாய்ப் பற்கள் என்று சொல்லப்பட்ட முதல் காயப் பற்கள் முளைக்கும்போது அவைகளைக் காயமற்ற பற்களில் சேர்ந்தவையென்று நினைத்து, கவனிக்காமல் விட்டு விடப்படுகிறது. இது காரணம்பற்றியும், காயமற்ற பற்களை கவனிக்கா விட்டாலும் பாதகமில்லை என்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தினாலும், முக்கியமான இந்த கடைவாய்ப் பற்கள் அதிகமாக சொத்தை பிடித்துப்போய் அவைகளை பிடுங்கிவிடும்படியான ஒரு ஸ்திதியில் வந்துவிடும். அதனால் விபத்தான சம்பவம் உண்டாகும். கர்ப்பமாயிருக்கும் போதும் பால் கொடுக்கும்போதும், பற்கள் முளைப்பதற்கு தகுந்த அஸ்திவாரம் போட்டானபிறகு, அப்பற்களை சரியான நிலையில் வைக்கவேண்டியது அடுத்தபடி யோசிக்கவேண்டிய விஷயம். 9 மாதங்கள் வரையிலும் தாய் முலைப் பாலை உண்ணக் கொடுக்கவேண்டும். சிறிய காயமற்ற பற்கள் முளைத்தவுடனே உரத்த ஆகாரம் ஏதாகிலும் அத்துடன் கொடுக்கவேண்டியது. சதையில்லாத கோழிக்குஞ்சின் கால் எலும்பை குழந்தைக்கு கடிக்கும்படி கொடுக்கவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. அதே கீழே விழாமல் இருக்கும்பொட்டு அதை அதன் கழுத்தில் கட்டி தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும். தென்னிந்தியாவிலுள்ள ஹிந்துக்கள் குழந்தைகளுக்கு கடிக்க உறத்த கொழுக்கட்டை பண்ணிக் கொடுப்பதுண்டு. அந்தநாள் ஒரு நல்நாளாகக் கொண்டாடப்படும். ஆனால் அந்த கொழுக்கட்டையை தரையில் போட்டு வைப்பதால் குழந்தைக்கு தீராத கஷ்டம் ஏற்படும். இந்த தருதியில் ஒரு ஆப்பில் பழத்தை மெல்ல கொடுப்பதும் நல்லது. அம்மாதிரி கொடுப்பதால், புதிய பற்களால் அதைச்சுரண்டுதலால், அவைகளுக்கு வியாயாமமாவதன்றி, விழுங்குவதற்கு கஷ்டமாயும் பெரிதாயும் உள்ள எதையும் வாய்க்குள் போக வொட்டாமல் தடுக்கும். மூன்றும்மாதமுதல் ஆரஞ்சு பழரஸம் கொடுத்துவந்தால் நல்லது. தினம் ஒரு தேக்கரண்டியளவு ஆரம்பித்து படிப்படியாய் அதிகரித்துக் கொண்டுவரவேண்டியது. இதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பாலிலுள்ள சுண்ணாம்புடன் கலந்து அதனால் நல்லபற்கள் உண்டாகும். தாய்ப்பாலை நிறுத்தும் போது, பசுவின் பாலும் இன்னும் மற்ற ஆகாரங்களும் கொடுக்கவேண்டும். அத்துடன் கனத்த ஆகாரம் ஒன்றும், காய்கறி

களும், பழங்களும் சேர்ப்பது அவசியம். ஆகாரங்கள் யாவற்றையும் நன்றாய் மெல்லக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். கனத்த ஆகாரத்தை மென்று விழுங்குகிறவரையில் திரவ பதார்த்தம் குடிக்கக் கொடுக்கக்கூடாது. ஆகாரமும் ஜலமும் கலந்து மொத்தையாய் விழுங்கினால் பற்களுக்கு கெடுதல் உண்டாகும். குழந்தைக்கு மெல்லக்கற்றுக் கொடுக்கையில், வாயின் இருபக்கங்களையும் சமமாக உபயோகப்படுத்தும்படி செய்யவேண்டும், ஏனெனில் ஒருபக்கம்மட்டும் உபயோகித்தால், மற்றொரு பக்கத்திலுள்ள பற்கள் அழுக்கடைந்து, அப்பற்களின் இடையில் ஆகாரம் புகுந்துகொண்டு பல் அழிய நேரிடும்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில் அதிகமாய் சர்க்கரை சாப்பிடுவதால் பற்களுக்கு நேரிடும் கெடுதலேயாம். டாக்டர் லியூனார்டு வில்லியம்ஸ் என்பவர் 'ஸயன்ஸ் அண்டு ஆர்டு ஆப் லிவிங்' என்னும் பத்திரிகையில் சொல்வதாவது :—" சர்க்கரை, தீங்கற்றதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் போஷணையுள்ள பதார்த்தம் என்றும், எவ்வளவு வேண்டுமென்றாலும் குழந்தைகளுக்குப் பயமில்லாமல் கொடுக்கலாமென்றும் கருதப்படுகிறது. இப்மாதிரி ஒன்றுமில்லை. இதற்கு விரோதமாக, இயற்கை ரூபமாக கிடைக்கக்கூடியதைத் தவிர்த்து, மற்ற எந்தவித சர்க்கரையும், பற்களை அழித்து ஜீர்ணத்தை கெடுக்கக்கூடியதாகும்.

குழந்தையை இரண்டு வயதானதும் பல்வைத்தியரிடம் கொண்டுபோய் காண்பிக்கவேண்டும். அதற்குப்பிறகு ஆறு மாதத்திற்கு ஒருதரம் கொண்டுபோக வேண்டும். காயமற்ற பற்களை குறித்த காலம் வரும்வரையில் பத்திரமாகக் காப்பாற்றவேண்டும். பல் வைத்தியர் தவிர மற்றொருவரும் அவற்றை பரீக்ஷித்துப்பார்த்து, குறைகளைத் திருத்த முடியாது.. இம்மாதிரி பரிசோதித்துப் பார்ப்பதினால் உண்டாகும் பலன்களை அளவிட முடியாது. அதனால் நல்ல ஆரேக்கியமும் நன்றாய் முளைத்த பற்களும் உண்டாகும் என்று உறுதியாய்ச் சொல்லாம். டப்ளியூ. எச். ஜோன்ஸ் என்பவர் சொல்லியபடி நல்ல பற்கள் என்றால் நல்ல ஆரோக்கியம்; நல்ல ஆரோக்கியம் என்றால் சுகம். வேலை செய்வதற்கு, மனம், தேகம் இந்த இரண்டு வழிகளிலும், அதிக சக்தி உண்டாதல். ஒரு குழந்தையின் பல்லை அடைப்பது ஸ்வல்ப விஷயமாகவிருக்கலாம். ஆனால் ஒரு ஆணி இல்லாதலால் ராஜ்ஜியமே இழந்து போகும்படி ஆகவில்லையா !

இது விஷயமாக அதிகமாகப் படிக்க வேண்டுமானால் ஜே. மென்ஜீஸ் காம்பல் எழுதிய "உன்னுடைய அந்தப் பற்கள்' என்னும் பெயர் பூண்ட புஸ்தகத்தைப் படியுங்கள். லண்டன், க்ரேட் ரஸல் தெரு. 99 நெ. மெஸ்ஸர்ஸ் வில்லியம் ஹீனமான் அவர்களால் பிரசுரிக்கப்பட்டது. விலை 3 ஷி. 6. பெ.

அடுத்த இதழில் புராதன இந்தியாவில் பல் வைத்தியத்தைக்குறித்தும், பல்லுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்குமுள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தையும் இன்னும் இதைச்சார்ந்த மற்ற விஷயங்களைக் குறித்தும் எடுத்துரைப்போம்.

தேகாரோக்கியத்தைக் குறித்த சில குறிப்புகள்.

டாக்டர். எம். ஸி. ஏ. இமானி. எல் எம். எஸ்., ஸிவில் ஆஸ்பத்திரி, வாரங்கல்.

1. வரவுக்குத் தகுந்த சிலவு செய்.
2. நீ வசிக்கும் ஒவ்வொரு அறையையும் காற்றோட்டம் இருக்கும்படி செய்..
3. சுத்தமானதும், தளர்ச்சியானதும், கண்ணறைகளுள்ளதுமான உடையை காலம், பருவம், தொழில் இவற்றிற்குத் தக்கபடி தரித்துக்கொள்.—உடை விலையுயர்ந்ததாக இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.
4. வீட்டிற்குள் வேலை செய்வோர், வெளிக்காற்றில் உலாவி வரவேண்டும்.
5. எப்போதும் வெளிக்காற்றில் தூங்கு; ஜன்னல்களைத் திறந்துவை. சுத்தமான காற்று, சூரியவேளிச்சம், பரிசுத்தம் இவை நோயை அணுகவொட்டா.
6. நீ தும்பும்போதும், இருமும்போதும், உனது வாய், மூக்கு இவற்றிற்குமுன் ஒரு கைக் குட்டையை பிடித்துக்கொள். மற்றவர்களும் அப்படியே செய்யும்படி வற்புறுத்து.
7. தினம் ஸநானஞ்செய்.
8. சாப்பிடுமுன் எப்போதும் கைகளைக் கழுவு.
9. அளவுக்குமிஞ்சி உண்ணாதே—மாமிச பக்ஷணிகள் இதைக் கவனிக்கவும்.
10. மெதுவாய் உண். நன்றாய் மெல்லு.
11. தினம் பச்சை மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிடு.
12. வேண்டிய அளவு தினம் ஜலம் பருகு.
13. செவ்வையாயும் கிரமமாயும் மலத்தைக்கழி.
14. நிமிர்ந்து நில், உட்காரு, நட.
15. தினம் கிரமத்துடன் ஜபத்தைச் செய்.
16. மூண்டரோக விஷங்கள் தேகத்தில் படாதபடி பார்த்துக்கொள்.
17. பற்கள், ஈர், நாக்கு இவைகளை சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்.
18. மிதமாய் உழைத்து, விளையாடி ஓய்ந்து, தூங்கு.
19. மனோ வேஷ்டையடையாதே; கலக்கமற்றிரு.
20. ஞானிகளுடைய சிநேகத்தை உண்டு பண்ணிக்கொள்.
21. சுயமாக ஒரு மருந்தையும் சாப்பிடாதே. ஜாக்கிரதையாகவிரு.

22. உரிமை மருந்துகளை உண்போனின் மோசத்தைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிரு.
23. சிறுவர்கள் புகை குடிப்பதை தடு.
24. ஸ்திரீகள் வெளிக்காற்றில் போய் வருவதற்கு வேண்டிய சாதனங்களைக் கொடு.
25. டாக்டர் உன்னைக் குறித்த காலங்களில் பரீக்ஷை செய்யும்படி செய்.
26. கிரமமான இடங்களில் பல் வைத்தியரை ஆலோசி.
27. உனது கண்களை ஜாக்கிரதையாய் பார்த்துக்கொள்.
28. மகம்மதியர்கள் ரம்ஜான் உபவாஸத்தை அனுஷ்டிக்கட்டும்.
29. மற்ற மதஸ்தர்கள் வாரமொருவிசை உபவாஸமிருக்கட்டும்.
30. கேவலமான நினைவுகளையும், பேச்சுகளையும் புஸ்தகங்களையும், படங்களையும் தவிர். (அழகான எண்ணம் இருந்தால் முகம் தெளிவாகயிருக்கும்),

சுகாதாரமான வீடுகளுக்கு வேண்டிய குறிப்புகள்.

1. வீடுகளை நல்ல பூமியில் கட்ட வேண்டும்.
2. குப்பை, சாணம், கிராமங்கள், பட்டணங்கள் இவற்றின் தெருவுகளிலிருந்து பெருக்கின குப்பை இவற்றைக் கொண்டு நிரப்பின குளங்கள், சதுப்பு நிலங்கள்,இவற்றின்மேல் வீடுகள் கட்டப்படாது.
3. நல்ல காற்று, வெளிச்சம், காற்றோட்டம் உள்ளதாக வீடுகளைக் கட்ட வேண்டும். எல்லா ஜன்னல்களும் வெளிக்காற்று வரும்படி வைக்கப்பட வேண்டும். கதவுகளும் ஜன்னல்களும், சூரிய வெளிச்சம் படும்படியும், சூரிய கிரணங்கள் நுழையும்படியும், போதுமான அளவும் உயரமுமாக இருக்க வேண்டும்.
4. எலிகள் நுழையாமல் கூரையுள்ளதும், ரோட்டுக்கு இரண்டடி உயரத்

தில் எலிநுழையாதபடி ஸ்தம்பபாதங்கள் உள்ளதுமான வீடுகளைக் கட்டினல் எலி உபத்திரவமும் இராது; ஈரமும் அதனல் அசௌக்கியமும் உண்டாகாது.

5. ஒரு அறைக்கு ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஜன்னல்கள் வெளிக் காற்றுக்கு நேராக வைத்திருந்தாலொழிய அந்த அறையை குடியிருக்க உபயோகிக்கக்கூடாது.

6. கக்கூஸ்கள் முதலானவை, சமையலறைக்கும், வசிக்கும் அறைகளுக்கும் வெகுதூரத்தில் இருக்கவேண்டும்.

7. வீட்டில் ஜனநெரிசல் கூடாது. அதனல் ஆரோக்கியத்திற்குங் கெடுதல். தொத்து வியாதிகளும் பரவும்.

8. ஒவ்வொரு வீட்டுக் கிணறும் மூடப்படவேண்டும். குப்பை தொட்டி, சமையலறைக்கும் வசிக்குமறைகளுக்கும் அப்பால் இருக்கவேண்டும். குப்பை கூட்டும் இலாகாதாரருக்கு அருகாமையில்இருக்கவெண்டும். அல்லது ஒரு பழைய தகரடப்பா அல்லது காலிக்கூடைஇவற்றில் குப்பையைக் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டும். இந்த தொட்டியிலுள்ள குப்பையை கிரமமாக முனிசிபாலிடி தொட்டியில் கொண்டுபோய் கொட்டவேண்டும். அல்லது குப்பைவண்டிகள் வரும்போது அவற்றில் கொண்டுபோய்க் கொட்டவேண்டும்.

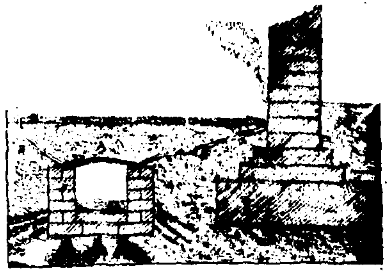
9. அசுத்தமான வீடுகள் கிராமங்கள் பட்டணங்கள் நகரங்கள் இவற்றில்தாம் தொத்துவியாதிகள் பரவும்.

10. எல்லா குப்பையையும் குப்பை தொட்டியில் கொட்டவேண்டும். வீட்டில் அங்குமிங்கும் இறைக்கப்படாது.

11. கழிஜலமும், எச்சில் இலைமுதலியவற்றையும், கதவுகள் ஜன்னல்கள் மூலமாய் வீட்டிற்கருகாமையில் எறியக்கூடாது. அதனல் அவை அழுகி, கொசுக்கள், ஈக்கள், எலிகள் முதலியன வளர்வதற்கு ஆஸ்பதமாகும். அவை மலேரியா, காலரா, சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு எண்டரிக், ப்ளேக் முதலிய நோய்களைப் பரவச்செய்யும்.

12. பசுக்கள், ஆடுகள், கோழிகள் முதலியன வற்றை குடியிருக்கும் வீட்டின் எந்த பாகத்திலும் கட்டிவைக்கப்படாது.

13. லாயம், மாட்டுக் கொட்டைகை முதலியவற்றிலுள்ள சாணத்தை வீட்டினருகில் கொட்டிவைக்கப்படாது. ஈக்கள் அதன்மேல் முட்டையிடும். ஆனதுபற்றி உடனே அதை குடியிருக்கும் வீட்டைவிட்டு அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.



ஒரு சுகாதாரமுள்ள கக்கூஸ்

14. கிணறுகள், கக்கூஸ்கள், ஜல பாதைக்குப் போகுமிடம் முதலியவற்றை சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் ஈக்கள் ஒன்றுகூடி, முட்டையிட்டு, மலத்தில் வளர்ந்து, அங்குமிங்கும் பறந்து, தங்கள் கால்களிலும், இரக்கைகளிலும் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் அழுக்குடன் மூடாமல் வைத்திருக்கும் தின்பண்டங்கள், பானம் முதலியவற்றின்மேல் வந்து தங்கி. அவற்றை அசுத்தப்படுத்தும். அதனல் காலரா, டைபாய்டு, சீதபேதி, குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கு ஆகிய இவை உண்டாகும்.

15. கக்கூஸ்களும் அதன் சுற்றுப் பக்கங்களும் எலிநோண்டாதபடி பக்கா கட்டடமாக விருக்கவேண்டும்.

16. கழிவுகளில் மனிதரின் மலமூத்திராதிகள் தாம் மிகுந்த அபாயகரமானவை. இவை தரையில் ஊறினல் கிணறு குளம் அல்லது ஆற்றின் ஜலத்தை எவ்வளவு தூரத்திலிருந்தாலும் அசுத்தப்படுத்திவிடும்.

17. தூசு என்ருல் அபாயம், வியாதி, வருத்தம் என்றர்த்தம்.

வங்காளிகளும் அவர்கள் ஆகாரமும்

ப்ரேஜேந்திரசந்திரபட்டாச்சாரியா எல். எம். எப். (பெங்கால்) அஸ்டகிராம் தர்மவைத்தியசாலை, மைமன்ஸிங்.

இரண்டாம்பாகம், 1931வரு மார்ச்சு மாதத்திய இதழ் பக்கம் 61லிருந்து தொடர்ச்சி.

கொழுப்புகள் அல்லது ஹைட்ரோ கார்பன்கள் :—கொழுப்புகள், அல்லது கார்பன், ஹைட்ரொஜன், பிராண வாயுவு இவைகள் சேர்ந்து உண்டானவை: இதிலுள்ள பிராணவாவாயுனது ஹைட்ரோஜனுடன் கலந்து தண்ணீராகமாறுவதற்குப் போதுமான அவ்வளவு பிரமாணத்தில் இல்லை. ஆனல் அவை உஷ்ணம் சக்தி இவற்றைத் தருகின்றன. கார்போ ஹைட்ரேட்டும், கொழுப்பும் ஆகிய இரண்டும் உஷ்ணத்தை தருகின்றன. ஆகிலும் கார்போ ஹைட்ரேட்டிலிருந்து உண்டாகும் உஷ்ணத்தைவிட கொழுப்பில் உஷ்ணம் அதிகம்—ஒரு கிராம் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் 4 காலோரி உஷ்ணத்தைத்தரும். கொழுப்புகளோ 9 காலோரிக்கள் தரும். ஆனல் இதில் ஒரு விசேஷம் யாதெனில், கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் உதவியன்றி, கொழுப்புகள் உஷ்ணத்தை உற்பத்திசெய்ய முடியாது. அதனல் கொழுப்புகள் கம்மியாய் வெந்து அஸடிக் ஆஸிட் முதலிய விஷ வஸ்துக்கள் உற்பத்தியாகி அவை இரத்தத்தில் பரவும். கொழுப்புகளின் மற்றொரு தொழில் யாதெனில், அவை ப்ரோடோப்ளாஸம்' உற்பத்தி செய்வதில் ஒத்தாசையாயிருக்கின்றன.

ஸெல்லுலோஸ்.—ஸெல்லுலோஸ் என்பவை ஜீரண ரஸங்களினல் பாதிக்கப்படுவனவல்ல. பெரிஸ்டால்ஸிஸ் உண்டுபண்ணி மலத்தைக் கழிக்கச் செய்யும். மலம் சரியாகக் கழிவதற்கு மற்ற ஆகாரத்துடன், ஸெல்லுலோஸ் நிரம்பியுள்ள ஆகாரம் வேண்டும். நாம் தினம் உண்ணும் மரக்கரியுணவில் ஸெல்லுலோஸ் நிரம்பவுண்டு.

உப்புக்கள்.—இவற்றுள் ஸோடியம் க்ளோரைடும், ஸோடியம், பொடாஷியம், மாக்னீஷியம், பாஸ்பர்ஸ், இரும்பு, கால்ஸியம் இவற்றின் உப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன. பாசக நீரிலுள்ள ஹைட்ரோக்ளோரிக் திராவகத்திற்கு ஸோடியம் க்ளோரைட் ஒன்றே ஆதாரம். இரத்தத்தில் ஸோடியம் க்ளோரைட் இருப்பதால் அது எப்போதும் இரத்தத்தை திரவ பதார்த்தமாக இருக்கச் செய்கிறது. கால்ஸியம் பாஸ்பேட், எலும்புகளுக்கு எடுத்தது. இரத்தத்தில் கால்ஸியம் உப்புக்கள் இருப்பதால், இரத்தம் உரைந்து போவதற்கு காரணமாகிறது. இல்லாவிடில், கொஞ்சம் காயம்பட்டாலும் இரத்த ஒழுக்கு அதிகமாக இருக்கும். அதனல் மரணமும் நேரிடும். கால்ஸியம் உப்புக்கள் ஹிருதயத்திற்கு உத்தீபன மருந்தாகும். அதனல் அநேக வியாதிகள் வராமல் தடைபட்டு நிற்கும். இரத்தத்தில் கால்ஸியம் இல்லாமலிருந்தால், காசநோய்வரும். சுருங்கச் சொல்லுமளவில், அநேக உலோக உப்புக்களின் உபயோகம் பின்வருவனவாகும் :—

(i) எலும்பு, பற்கள் இவற்றிலுள்ள தஸைநார்களை உற்பத்திசெய்யவும் பழுது பார்க்கவும் உபயோகப்படும்.

(ii) தேகத்திலுள்ள அவயவங்களின் தொழில்கள், அதாவது, ஹைட்ரோக்ளோரிக் ஆஸிட் உற்பத்தி செய்வது, இரத்தத்தில் பிராணவாயுவை உண்டாக்கும் சக்தி ஆகிய இவை முதலியன உலோக உப்புக்களால் நடைபெறுகின்றன.

(iii) இந்த உலோக உப்புக்கள் இருப்பதினல் அநேகவித ரஸங்கள் இரத்தத்திலிருந்து உற்பத்தியாவதற்கு காரணமாகும்.

ஜலம் :—மானிட தேகத்தில் மற்ற வஸ்துக்களைக் காட்டிலும் ஜலம் 100க்கு 64 பங்கு இருக்கிறது. ஜலமானது இரத்தத்தை திரவபதார்த்தமாக மாற்றி, இரத்த ஓட்டத்தை நிலைத்திருக்கச் செய்கிறது ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கச்செய்து, அதை உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது. அநேக ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் ஜலத்தினால் ஏற்படுகின்றன. அது விஷ வஸ்துக்களை நீராகமாற்றி வெளித்தள்ளச் செய்கிறது. அன்னாசயக் கோளங்களை உத்தீபனம் செய்கிறது. உஷ்ணக்கிரகத்தை சரியாக வைத்திருப்பதற்கு ஜலமே காரணம்.

ஆனதுபற்றியே, வங்காளிகளுடைய ஆகாரம் முழுதிலும் அரிசி, பருப்பு தினுசுகள், மீன், காய்கறிகள். கடுகு எண்ணெய், நெய் இவைவும் இவற்றுடன் சில பழங்களும், கிழங்கு தினுசுகளும் பின் சொல்லியபடி எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

(i) பழங்கள்:-மாம்பழம், பலாப்பழம், ப்ளாக்பெரீஸ், ஆரஞ்சுபழம், மாதுளம் பழம். பாபாய், ஆனாசு, வாழை, பனா முதலியன. இவைகளில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்துள்ளன. ஆனதுபற்றி இவை அநேகவிதங்களில் உபயோகமாகின்றன. நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், தினம் ஆகாரத்துடன் சிலபழங்கள் சாப்பிடவேண்டும். இவற்றுள் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு.

(ii) கிழங்குகள் முதலியன :—உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி வெங்காயம் முதலியன. உருளைக்கிழங்கில், நமது தேகாரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய பதார்த்தங்கள் யாவும் உள. உருளைக்கிழங்குடன் ஒரு ப்ரோடீன் கலந்தால், பிராணாதாரத்திற்கு இந்த ஆகாரமே போதுமானது. வெங்காயத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. அதிலிருந்து போஷணைக்கு வேண்டிய ஆகாரம் கிடைக்கும், ஆகிலும் வைதீகப்பிராம்மணர்கள் இதை நிராகரித்திருக்கிறார்கள். வங்காளத்து மாணவர்களின் ஆகாரம், அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, லெண்டில். மீன், சில காய்கறிகள், இவைகளேயாகும். உருளைக் கிழங்கும் லெண்டிலும் இராதபக்ஷத்தில், இந்த ஆகாரத்தில் போஷணைக் குறைவு ஏற்படும்.

(iii) பச்சை மரக்கறிகள் :—கத்தரிக்காய், கௌரால், பூஷணிக்காய், பொடோல், வாழைக்காய்.

VI. காய்கறிகள் :—கீரைத்தண்டு (டண்டா, அல்லது டாடா) சுரக்காய் (பெலாங்கு), காபோஜு, காலிப்ளவர், கால்மி முதலியன.

இந்த கிழங்குகள், பச்சைமரக்கறிகள் ஆகிய இவற்றுள் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிரம்ப உண்டு. ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் மூலம் இவையே.

சமைக்கும்போது மசாலாக்கள் சேர்ப்பதுண்டு. இவைகளுக்கு ஜீரணசக்தி உண்டு. இவை விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லவல்லன. வாய்க்கு ருசியாகவும் இருக்கும்.

மேற்சொல்லியவை, வங்காளிகளின், முக்கியமாய் ஏழைத்தனமுள்ள வங்காளிகளின் ஆகாரமாகும்.

ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்கள் தூங்குவதெப்படி

ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்கள் தூங்கும்போது, தேகம், அறிவு இவற்றின் உணர்ச்சிகள் யாவும் நின்று, கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ளுவதற்கு ஒத்தாசையாகவிருக்கிறது. சில கிரந்தகர்த்தாக்கள், தூக்கத்தில் நிலைமை முக்கியமென்றும், மற்றும் சிலர், முதுகுபக்கமாகவும், இடதுகைபக்கமாகவும், சுருட்டிக்கொண்டும், காலை நீட்டிக்கொண்டும் படுக்கவேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். மேற்சொல்லிய ஒவ்வொரு நிலைமையையும் கண்டிப்பதற்கு பிரமாணம் உண்டு.

டாக்டர். எச். எம். ஜான்ஸன், டி. எச். ஸ்வான், ஜி. ஏ. வீகேண்டு இவர்கள், மேற்சொல்லிய புத்திமதியாவும் பிரயோஜனமில்லையென்றும், சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால், ஆரோக்கியமாகத் தூங்குபவர்கள இரவு முழுதும் ஒரே நிலையில் இருப்பதைவிட்டு, 8 மணி நேரத்திற்குள் 20 முதல் 45 தடவைகள் வரையிலும் 2½ நிமிஷங்களுக்கு ஒரு விசையும் மாறுதல் ஏற்படுகிறதென்றும், நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். ஒரு விசைகூட ஒருமணிநேரம் ஒருவரும் அமைதியாய்ப் படுத்துறங்குகிறதில்லை. மனிதர்க்கு மனிதர் வித்தியாஸம் இருந்தபோதிலும், ஆஸ்பத்திரியிலுள்ள நோயாளிகள் மயக்க மருந்துகளினால் கட்டைபோல் ஒரே நிலையில் படுத்துறங்குவார்களேயன்றி, நன்றாய்ப் படுத்துறங்குபவன் அம்மாதிரி செய்கிறதில்லை. இந்தமாதிரிநிலையில் ஒருவன் படுத்துறங்க வேணடுமென்று சொன்னால், அந்நிலையிலேயே படுத்துறங்குவான் என்பது டாக்டர்கள் அபிப்ராயம். ஆனால் அது பிசகு. கொஞ்சகாலமாக, தூக்கநிலையைக் கண்டுபிடிக்கும் பொருட்டு, கையில் ஒரு விளக்கைக்கொடுத்து படுக்கையறையில் ஒரு காவற்காரனைவைத்து குறிப்புகள் எடுக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. ஆனால் இம்மாதிரி நேரில் பார்த்துச்செய்வது கடினமான தொழில். இதில் செலவும் அதிகம் பிடிக்கும். நம்பிக்கையுள்ள ஒரு நபரை நியமிக்கவேண்டும். இப்போது இதைக் காட்டிலும் நம்பத்தகுந்த ஒரு முறை இதை எழுதும் கிரந்தகர்த்தாக்கள் அனுசரித்து வருகிறார்கள். அது யாதெனில் அசையும் ஒளிப்படமெடுக்கும் 'காமரா' என்னும் கருவியாகும். இக் கிரந்தகர்த்தர்கள் 112 நபர்களை இம்மாதிரி பரீக்ஷித்துப் பார்த்தனர். அநேக வாரங்கள் முதல் இரண்டுவருஷ காலம்வரைக்கும் இரவில் அவர்களை பரிசோதித்துப் பார்த்துவந்தனர். இந்த ஒளிப்படத்தை தூங்குபவன் படுக்கையைத் தொட்டவுடன் படமெடுக்கும்படி வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டாவது படம், புரண்ட ஒரு நிமிஷத்திற்குப்பிறகு எடுக்கப்படும். மூன்றாவது மறுபடியும் புரளும்போதும் இம்மாதிரியாகவே ஒவ்வொரு தரமும் எடுக்கப்படும். ப்ரொபெஸர் எஸ். ஆர். ஹாதவே என்பவர் சாதுர்யமாகக் கண்டுபிடித்த இந்தக் கருவியைக்கொண்டு, 7 அல்லது 8 அடி, மெல்லிய இழையில், ஒளிப்படம் இடைவிடாது வேலை செய்துகொண்டிருந்து 5½ மயிலுக்கு எவ்வளவு சங்கதிகள் தெரிந்துகொள்ளலாமோ அவ்வளவும் தெரிந்து கொள்ளலாம். டெலிக்ரோம் கடியாரத்தின் முகம், படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். அதைக்கொண்டு, தூங்குபவன் எந்தநிலைமையில் எவ்வளவுநேரம் தூங்குகிறான் என்பதை ஒரு செகண்டுகூட பிசகாமல் படம் பிடித்துக்கொள்ள முடியும். 100 வாட் சக்தியுள்ள மண்டா விளக்கைக் கொண்டு வெளிச்சம் வைக்கப்படும். பார்க்கமுடியாத கிரணங்களினால் வெளிச்சம் கொடுக்க சாத்தியமிருந்தாலும், விடாமல் அல்ட்ரா வையலட் கிரணங்களுக்கு உட்படுத்துவது விரும்பத்தகுந்ததல்ல. தூங்குபவர்களுக்கு 'டபீடா' என்னும் கருப்புக் கட்டுகளைக்கொண்டு கண்ணைச்சுற்றி முதலில் கட்டிவைக்கப்படும். ஆனால் இரண்டு மூன்று இரவுகள் ஆனதும், வெளிச்சத்திற்கு அவர்கள் பழக்கப்பட்டுப்போய், தாங்களே கட்டு வேண்டாமென்று தள்ளிவிட்டனர். அவர்கள் அசைவுகளை சரியாய் பதிவு செய்யும்பொருட்டு, மேற்போர்வை கூடாததலால், அதில்லாமலிருக்கும் பொருட்டு, உஷ்ணக்கிரம், காற்றோட்டம் இவைகளைத் தகுந்தபடி சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. சில வருஷங்களுக்கு முன்பாக அநேகர் தூக்கத்தில் அசைவைக் கண்டுபிடிக்க ஆராய்ச்சி செய்ததில், படுக்கைக்கு ஒரு பேனா ஒன்றை சொருகி வைத்திருந்தனர். இதனால் தூங்கும் நபர் தனது கையையோ காலையோ புரட்டிப் போடும்போதுதான், இந்தப் பேனா அந்த அசைவைப் பதிவுசெய்யும். மற்றொரு பேனா காலவளவைக் குறிக்கும். இம்மாதிரி பேனாவினால் பதிவு செய்வது எவ்

வளவு வேடிக்கையாகவிருந்தபோதிலும், தூங்கும் நபரின் அசைவுகளை எடுப்பதற்கு ஒளிப்படத்தைப்போல் அவ்வளவு உயர்வுள்ளதாகக் காட்ட முடியாது.

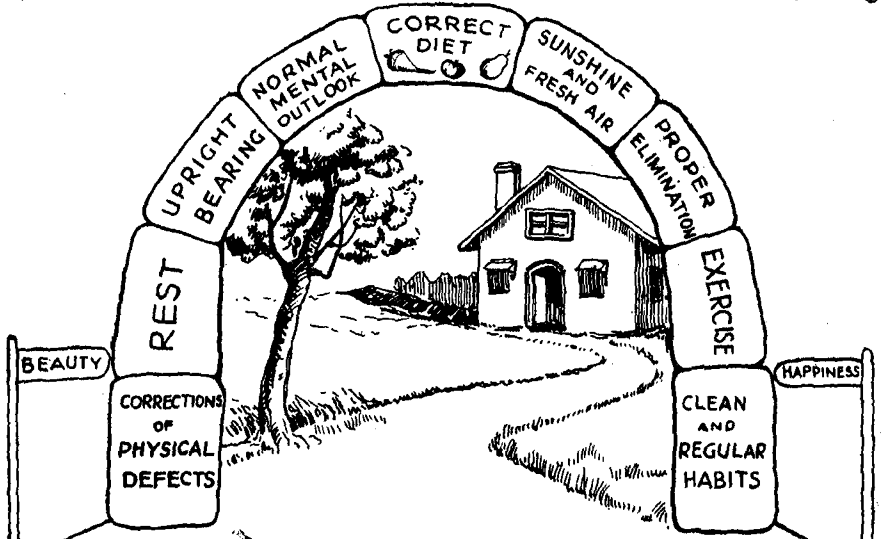
ஒரு சரியான இரவில், ஆரோக்கியமாகத் தூங்குபவன் என்னென்ன நிலைகள் வகிக்க முடியுமோ அவையாவும் இவ்வொளிப் படங்களில் காணலாம். மற்றவைகளைப்போலவே, இவர், படுக்கை முதலியன சரியாகவிருக்கும் பக்ஷத்தில், 12 நிலைகளைக் காண்பிப்பார். வெகு நேரம் இருப்பதெல்லாம் முறுக்கிக் கொண்டிருக்கும். முக்கியமாய், முதுகெலும்பானது, கொஞ்சம் கோணி, முதுகுபக்கம் வளைந்து முறுக்கிக்கொண்டிருக்கும். 33 நிலைகள் இவ்வாறு எடுத்ததில், படுக்கை 39 அங்குலத்திற்குக் கம்மியாகவிருந்தாலும் படுக்கையில் மற்றொருவர்கூடப் படுத்திருந்தாலும், சில நிலைகளை கண்டுபிடிக்க சாத்தியமிராது. எல்லா நிலைகளிலும், புஜத்திற்கோ, இடுப்பிற்கோ ஆதாரமாக கையையோ காலையோ வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டாலுங்கூட, ஒரு காலைத்தூக்கி மற்றொரு பக்கம் போட்டுக்கொள்ளவேண்டி யிருக்கிறது. கவிழ்ந்து படுத்துக்கொண்டால் மட்டும் அதிக சிரமம் வேண்டியதில்லை.

இந்த நிலைகளும் கால அளவுகளும் ஒரே நிர்ணயமாகவிருக்கும். இடது புறம், I4 நிமிஷம் வலது 11, இடது 30 வலது 55, இடது 65முதுகுப்புறம்31, இடதுபக்கம் 56 கவிழ்ந்து 58, வலதுபக்கம் 27 முதுகு பக்கம் 9, வலதுபக்கம் 7. முதுகு புறம் 11. இந்தக் கிரந்தகர்த்தர்களின் தீர்மானம் என்னவென்றால் அதிகமாய்த் தூங்கும்போது, மூர்ச்சையாயிருக்கும்போது கட்டையாய் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் தேகநிலையில் இராமல் அநேகவித நிலைகள் இந்த தூக்கத்தில் காணப்படுகின்றனவென்றும், எல்லாம் முறுக்கிக்கொண்டு தூங்குநிலைகள் இருக்குமென்றும், ஒன்றிலும் அசையாமல் படுத்துறங்கும் நிலைகிடையாதென்றும் ஆகிய இவைகளேயாம். தவிர, ஒவ்வொரு நிலைமையிலும், முன்நிலையில் ஏதாகிலும் சங்கடம் இருந்தால் அதை நிவர்த்திசெய்துக் கொள்ளவும், முன்நாள் வேலைசெய்கையில் உடம்பில் எங்கேயாகிலும் வலிஇருந்தால் அதைத்தீர்த்துக்கொள்ளவும் இம்மாதிரி சந்தர்ப்பத்தை ஒட்டி தூக்கம் உண்டாகிறது. ஒரேநிலையில்படுத்துதூங்க வேண்டுமென்று சிபார்சுசெய்யப்படுகிறதே அம்மாதிரிநிலைவரவேண்டுமானால் ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனை கட்டிப்போட்டாலொழிய அம்மாதிரி நிலை ஏற்படாது.—மெடிகல். வோர்ல்டு.

ஆரோக்கிய விஷயங்களில் பொதுஜனங்களுக்குப் போதித்தல்.

விஷக்கிருமிகளால் நோயுண்டாகிறதென்று சாஸ்திர ஆராய்ச்சிசெய்வோர் கண்டுபிடிக்கும் வரையில், நோய்வந்ததும் ஒருவனுடைய சுற்றுப்பக்கங்களைக் குறித்து கவனிக்கப்பட்டு வந்தது. தோத்து வியாதியின் காரணங்கள் இன்னவையென்று தெரிந்தபிறகு, விலக்கு முறைகள் புதிதாய் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இந்தப்புது முறை அவ்வளவு பலன் கொடுப்பதாக் தென்படவில்லை, ஏனெனில், அநேககேஸ்கள் சுவல்பமான கேஸ்களாகவும், சிலகண்டுபிடிக்க முடியாமல் தவறிப்போயும் இருப்பதால் நோயால் வருந்துவோர், இவ்வியாதிகளை பரவச்செய்கின்றனர். இந்த சந்தர்பங்களில் விலக்குமுறையினால் வியாதியைத்தடுக்சமுடியாமற் போய்விடுகிறது இதுவிஷயமாக ஜனங்களுக்குப்போதிப்பு இருந்தாலொழிய, இதனால் நற்பலன் உண்டாகிறதில்லை என்று ஏற்படுகிறது. ஒரு கூட்டத்தார் ஒன்று கூடினால் சுகாதாரச் சுற்றுப்புக்கம், சுத்தஜலம், சரியான ஆகாரம் இவை

கிடைக்கும்படி செய்து கொள்ளலாம். இவை எவ்வளவு விரும்பத்தக்கவையாகவிருந்தபோதிலும் கூட, சுகாதார வாழ்வு வெகுகாலம் வாழவேண்டுமானால் இந்த ஏற்பாடுபோதாது. ஒருவன்சுகாதாரமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால், அவனுக்கு அது விஷயமாக சரியான போதிப்பு வேண்டும். போதிப்புக்கு முதல் ஆதாரம் படிப்பு. சிலகாலங்களாக ஆரோக்கிய சம்பந்தமான படிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. சிலசரியானதாயும், சில நம்பிக்கையற்றனவாயும், மொத்தத்தில் சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளை அனுஸரித்திராமல், ஒவ்வொருவர் சொல்லும் தப்பான அபிப்பிராயங்களையே போதிக்கப்பட்டு வந்தன. படிப்பு அவசியம் வேண்டும். ஆரோக்கிய விஷயங்களில் எல்லா ஜனங்களுக்கும் சரியான அறிவுதேவை. ஒரு விஷயத்தை விடாமல் அடிக்கடி சொல்லிக்கொண்டே வந்தால், கிரியை ஏற்படும், டிப்திரீயா என்னும் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம் என்று அடிக்கடி முறையிட்டுக்கொண்டுவந்ததினால், அநேகர் அந்த வியாதியைத் தடுக்கவேண்டிய முறை



SUCCESS

ARCH OF HEALTH

ஆரோக்கிய ஜெயத்தின் வளைவு.

களைத்தேடிக்கொள்ள ஆரம்பித்தனர். இம்மாதிரி ஒருவன் ஆரோக்கிய விஷயங்கள் எவ்வளவு தெரிந்துகொண்டிருந்தது அவற்றின்படி நடந்தபோதிலும், அவனுக்கு ஆரோக்கியப் படிப்பு வந்ததாக அர்த்தமல்ல. ஆரோக்கியப் படிப்பு என்றால் எவனுக்குப் போதிக்கிறோமோ அவன் ஆரோக்கியம் வேண்டுமென்று அவாப்படுவதுடன், ஆரோக்கிய விஷயங்களின் அர்த்தங்களை நன்றாகக் கற்றுணர்ந்தவனாக இருத்தல்வேண்டும்.

ஒரு தாயானவள் தான் படித்திருப்பதால், தன் குழந்தைக்கு தன் முலைப்பாலூட்டியே வளர்க்கவேண்டுமென்று தெரிந்துக்கொண்டிருக்கலாம். புட்டிப்பாலைவிட இதுதான் சரியானவழி என்று அவளுக்கு அநேக தடவைகளில் கற்றுக்கொடுத்துமிருக்கலாம். ஆனால் இதை எப்படி செய்வது, தாய்ப்பாலூட்டுவதின் பலன்யாது என்று இவ்விஷயங்கள் ஒன்றும் தெரியாமல் மவுடீகமாய் தன் காரியத்தைச்செய்து கொண்டுபோனால் இவளைப் படித்தவளாகச்சொல்ல முடியாது.

தற்காலத்தியசுகாதார இலாகாதார்இதை அறிந்து, அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சுற்றறிக்கைகளை, சுகாதார இலாகாவைச்சேர்ந்த நர்ஸ் அம்மாள் நேரில் சென்று அவற்றைப் போதிக்கவேண்டும் என்று ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த நர்ச் ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் சென்று, அச்சில் எழுதியிருப்பதை நேரிடையாக நிரூபித்துக்காட்டி, அவர்களுக்கு அக்கரை பிடிக்கும்கும்படி செய்யவேண்டும்.

ஹெல்த் சர்விஸ் மூலமாக கனெடியன் மெடிகல் அஸோஸியேஷனார் போதனை செய்து வருகிறார்கள்.

இதனால் ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஆசை உண்டாகுமென்று நம்புகிறோம். ஆரோக்கிய விஷயமாகப் போதிப்பது கடைசியாக மெடிகல் பிராக்டிஷனரைப் பொருந்தியது. அவர்தான் ஒவ்வொருவரையும் ஆரோக்கிய விஷயத்தைக் குறித்து நினைக்கச் செய்யவும், அவரது ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து கேள்விகள் கேட்கவும்அவற்றைச்செவ்வையாய் தெரிந்து கொள்ளும்படியாகவும் செய்யலாம். புஸ்தகங்களில் பிரசுரம் செய்தால் மட்டும் போதாது. நேரில் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். அந்த உபாத்தியாயர் வீட்டு வைத்தியராய்இருக்கவேண்டும். அந்த வீட்டுநபருடனாவது, குடும்பத்தாருடனாவது பழகினவராகஇருக்கவேண்டும். பொதுஜனங்கள், குடும்பவைத்தியரே ஒரு குடும்பத்திற்கு சுகாதார போதகராவரென்றும் அவர்தாம் ஆரோக்கியப் படிப்பை பூர்த்தி செய்பவர் என்றும் எண்ண ஆரம்பித்திருக்கின்றனர்.

ஆரோக்கியத்தின் பலன்

ஆரோக்கியத்தின் பலனைக்குறித்தும், ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறுபாதுகாப்பது என்பதைக்குறித்தும் ஒருமெடிகல் பத்திரிகையின் வரும் நுட்பமான வாக்கியங்களைப்பிரசுரத்திருக்கின்றன.

ஆரோக்கியம் என்றால் நாம்நீடூழிவாழ்ந்து செவ்வையாய் அனுபவிக்கும் நிலைமை என்பதாம்.

தேகத்திற்கு ஒத்திட்டுப்பார்த்தால் ஒரு மோட்டார் வண்டியானது அவ்வளவு கெடுதலான வண்டியன்று.

நாம் எவ்வளவு நன்றாய்ப் பாதுகாக்கிறோமோ அவ்வளவு மோட்டார் வண்டியும் உழைக்கும்.

உமது தேகம் ஒருவிசித்திரமான இயந்திரம். இதில் சிக்கலான பாகங்கள் அநேகம் உண்டு. இவையாவும் ஒன்று சேர்ந்து உழைத்தால்தான், அது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

மானிடதேகத்திற்கு மீதியாய் கிடைக்கக்கூடிய பாகங்கள்கிடையாது. ஆதலால் உமக்கு இருப்பதை வெகு ஜாக்கிரதையாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மோட்டார் என்ஜினில் யாதாகிலும் ஒருசப்தம்கேட்டால் நீர் உடனே ஒரு மெகானிக்கிடம்ஓடுகிறீர். ஆனால் அநேகர் கிழேவிழுந்தபிறகு டாக்டரிடம் கொண்டுபோகப்படுகிறார்கள். உமது டாக்டரை குறைந்தது வருடத்திற்கு இருமுறை போய்ப்பாருங்கள்.—குட்ஹெல்த்.

சுகமாய் கிழவயதடைவதெவ்வண்ணம் என்பதை ஒரு டாக்டர் கூறுகிறார்.

சுகமாய்க் கிழவயதடைவதுவயதுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட தேகம் அல்லது மனோ மாறுதல்களை சரிப்படுத்திக்கொள்வதேயாம். இதற்கு அனுகூலமான விஷயங்கள் யாவையெனில் நல்லபரம்பரை, நல்ல தேகாரோக்கியம், கெடுதலற்ற புலன்கள்

சௌகரியமான சுற்றுப்பக்கம், பணம் காயமான நிலை இவையாம் என்று அக்டோபர் மாதத்திய ஹைஜீயா பத்திரிகையில் மனஆரோக்கியத்தில் நிபுணராகிய டாக்டர் க்ளிப்பார்டு ஷிபார் என்பவர் வற்புறுத்தியிருக்கிறார்.

வயதானவர்கள் மனத்தின் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி வெளிப்புறத்து ஒத்தாசையின்றியே கவனித்து வருகிறார்கள். மற்றவர்கள் மிகுந்த கவலை அடைந்திருப்பதால் அவர்கள் சந்தோஷமாகக் காலத்தைக்கழிப்பதற்கு அவர்களுக்கு புத்திமதியும் உற்சாகமும் வேண்டும்.

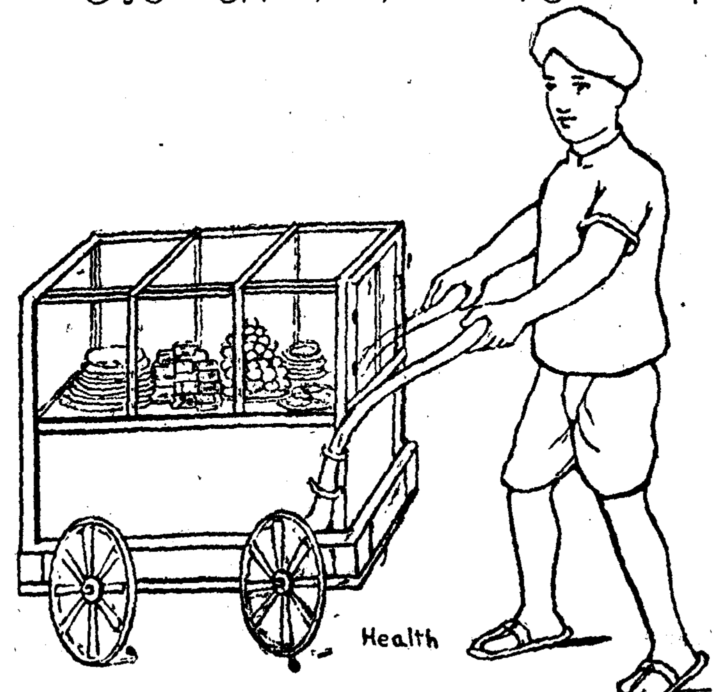
பூர்வகாலத்தில்வயது முதிர்ந்தோர் தம் வயதை அனுசரித்து நடையுடைபாவனைகளில் தமது ஜீவியத்தை ஒழுங்குபடுத்திவந்தனர். இப்போது எல்லாம் அதற்கு எதிர் கக்ஷியாக விருக்கிறது. இரண்டையும் கலந்து நடப்பது தான் உத்தமம்; ஏனெனில் ஒவ்வொன்றையும் தனியாகவே அனுசரிப்பது மானக்கேடானவிஷயம்.

கண்பார்வைமழுங்குதல், காதுகேட்காமற்போதல் இவற்றிற்கெல்லாம் செயற்கைஉதவிகள் நிரம்ப தற்காலத்தில் உள்ளன. மனத்தின் குறைகளுக்கும் அம்மாதிரி உபாயம் தேடுவது நலம். வயது முதிர்ந்தோருக்கு ஞாபகசத்தி கம்மி.

மொத்தத்தில் தேகம் மனது இவற்றை நிம்மதியாய் வைத்திருந்து சுற்றுப்பக்கமும் சரியாய் இருந்தால் அதிக மனக்கவலையின்றி கிழவயதில் வாழ்ந்துவரலாம்.—லாங்க் அயலெண்டு மெடிகல் ஜேர்னல்.

சுத்தமான தெருக்கள்.

பூலோகத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும், அறிவுற்கும் வியன்று ஒரு பெருத்த உதாரணமாகவிருக்கிறது. அப்பெரிய நகரத்திலுள்ள தெருக்கள் யாவும் வாகுவத்தினால் சுத்தம் செய்யும் இயந்திரத்தைக் கொண்டு அதிசயப் படும்படி சுத்தமாக வைத்திருக்கப்படுகின்றன. அந்த இயந்திரமானது மோடார்வண்டி. அதில் பெரிய



கண்ணாடியால் மூடப்பட்ட ஒரு கைவண்டி. இதில் மிட்டாய்கள் வைத்து தெருக்களில் விற்கக் கொண்டு போகப்படுகின்றன. தூசு தும்பு படியாத ஒரு சுகாதாரமான முறை.

ப்ரஷ்"கள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த வண்டி தெருவில் ஓடும்போது சுற்றிச் சுற்றி வந்து குப்பையை அவற்றுடன் பெருக்கிக்கொண்டு வரும். அந்த ப்ரஷ்"களுக்குப்பின்னால் ஒரு துவாரம் இருக்கிறது. அதற்குமேல் மின்சார விசிறிகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை குப்பையை வண்டிக்குள்ளே இழுத்துக்கொள்ளுகின்றன. இதெல்லாம் வண்டி போகும்போதே, ஒரே தடவையில் செய்தாய்விடுகிறது. மற்ற நகரங்களில் உபயோகப்படுத்தப்படும் பூர்வீகமானதும் ஆரோக்கியமற்றதுமான குப்பை வண்டிகளைப் பார்த்தால் அவமானமாகவிருக்கிறது. இந்த உபாயத்தினால் தூசி பறக்கிறதேயில்லை. குப்பை வண்டிகள் வரும் வரையில் சாணம் முதலியன தெருவில் இரைபட்டு வியாதிக்கிருமிகளை பரவச் செய்கின்றதில்லை. இந்த இயந்திரத்தை ஓட்ட, ஒரு ஆள்போதும். இதனால் அதிக சிக்கனம் ஏற்படுகிறது—திட்ரேஷர் சேஸ்டு.

பிணத்தைக் கொளுத்தும் பழக்கம் மெதுவாய் அபிவிருத்தியடைதல்.

1929-ம் வருஷத்தில் லீட்ஸ் நகரத்தில் 7898 மரணங்கள் சம்பவித்தன. அவற்றுள் கொளுத்தின பிணங்கள் 36 ஆகும். அதாவது நூற்றுக்கு 0·46. இது முன் வருஷத்திய அதாவது 1928-ம் வருஷத்திய சங்கியையைவிட 5 பிணங்கள் அதிகமாகவிருந்தபோதிலும், வெகு மோசமான இலக்கமாகவிருக்கிறது என்று டாக்டர். ஜே. ஜே. ஜர்விஸ், மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த், சொல்லுகிறார். மேலும் அவர் சொல்வதாவது :—

"பிணத்தை ஒழிப்பதில் உத்தமவிதமான கொளுத்துதலை ஜனங்கள் ஏன் அசட்டைசெய்கிறார்களோ எனக்கு அது விளங்கவில்லை. இந்த தேசத்தில் மற்ற பாகங்களிலுங்கூட, பழைய வழக்கமாகிய புதைப்பதை விட்டுவிட இன்னும் மனம் வரவில்லை. ஆகிலும் லீட்ஸில்தான் இது வெகு மோசமாக இருக்கிறது, ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய விஷயத்தில் அறிவு விருத்தியாக ஆக, புதைப்பதைவிட, கொளுத்துதல் சிலாக்கியம் என்று தெரிந்து, படித்தவர்கள் பின் சொல்லிய முறையை அதிகமாகக் கையாளுவார்கள் என்று யாவரும் நினைக்கக்கூடும். எந்தவிதமான சீர்திருத்தமாகவிருந்தபோதிலும், ஆரம்பத்தில், அறியாமை, மூடபக்தி, துரபிமானம் முதலியவற்றை ஜெயிப்பது கடினம்தான். ஆகிலும் இறந்தவர்களுக்குச் செய்யும் இந்த சீர்திருத்தமானது, மிகவும் மெதுவாக நடக்கிறது. இப்போது பெருத்த நகரங்களில் தோட்டங்கள், பார்க்குகள் திறந்த வெளிகள், கட்டிடத்திற்குவேண்டிய நிலங்கள் அகப்படுவது துர்லபமாகவிருக்கிறது. அப்படியிருக்கும்போது, இந்த விலையுயர்ந்த நிலத்தை கல்லறைகள் கட்டுவதற்கு உபயோகப்படுத்துவதென்றால் இது ஜனங்களின் பொது நன்மைக்காக செய்யப்பட்டது என்று நினைக்கக்கூடுமா? டாக்டர் ஜர்விஸ், உயிரோடிருக்கிறவர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமைகள்தாம் அதிக முக்கியம் என்றும், ஆனால் இந்த தேசத்தில் அதை அவ்வளவாகக் கவனிக்கிறதில்லையென்றும் சொல்லுகிறார்—மெடிகல் ஆபீஸர்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்—தற்காலத்திய ஆகாரப்பிரமாணம்.

ஆகாரப் பிரச்சனைகளில் ஆரோக்கிய மேதாவிகள் சொல்வதை எவ்வளவு நாம் கேட்டிருந்தபோதிலும், ஜீவஸத்துப் பொருள் என்னப்பட்ட அந்த மாயா பதார்த்தம் உண்டே அதைக் குறித்து நாம் வெளிப்படையாகவும் விளங்கவும் சொல்லவேண்டுமானால், அந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இருப்பதை எந்த சாஸ்திரியும் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கவில்லை. ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக்குறித்து வாஸ்தவமாய் நமக்குத் தெரிந்ததுயாதெனில், சமைக்கப்படாததும், அதனால் கெட்டுப்போகாததுமான ஆகாரங்கள் யாவற்றிலும், ஆரோக்கியத்திற்கும் ஜீவியத்திற்கும் இன்றியமையாததுமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றனவென்றும் ஆகாரத்தைப் பதம்பண்ணி சமைத்துச் சாப்பிடுவதால் அந்த பதார்த்தங்கள் நாசமாகிவிடுகின்றனவென்றும் ஆகிய இவ்விரண்டு விஷயங்களே.

இதனால் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்னும் பதார்த்தம் ஒன்று இருக்கிறதென்று நிரூபிக்கப்பட்ட மாட்டாது :—ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு என்ன குணங்கள் உண்டென்று சொல்லப்படுகிறதோ அவை யாவும், இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடியதும் தேகத்திற்குக்கெடுதலான பதம் பண்ணுதல், சமைதல் முதலியவற்றால் அழிந்துபோகாத ஆகாரங்களில் சரியான விகிதாசாரத்துடன் இருக்கும் ஆல்கலி சம்பந்தமான உலோக உப்புக்களால் ஆகவல்லன.

இப்படியிருக்க, ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து ஏன் சங்கடப்படவேண்டும்? நமக்குத் தெரியாத வஸ்துவைக் குறித்து ஏன் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும்? நமது கண்ணிற்கும் அறிவிற்கும் எட்டாத ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப் பற்றி நினைப்பதைவிட நமக்குத்தெரிந்து பார்க்கக்கூடிய உலோக உப்புக்களைக் குறித்துக் கவனிப்பது புத்திசாலித்தனமாகும். இவை தாம் முக்கியமான பதார்த்தம். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கும் பக்ஷத்தில், இந்த உப்புக்களுடனே கூடியிருக்க வேண்டும். ஏனெனில், ஆகாரத்தை சமைக்கும்போது, இவ்வுப்புக்கள் ஆவியாய்க் கிளம்பிவிடுகின்றனவென்று சொல்லப்படுகிறது.

சரியான ஆகாரத்தை நம்பு.

ஆகாரத்தைப்பற்றிக் கவனிக்கும்போது, காலோரிக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகளைக் குறித்துக் கவனிக்காமல் சரியான ஆகாரம் இன்னதென்று கவனிக்கவேண்டியது ; அதாவது இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரம். மாமிசவகைகளானாலும், மரக்கறி வகைகளானாலும் சரி ; உலோக உப்புக்கள் யாவும் அவற்றில் நிரம்ப இருக்கவேண்டும். வியாபாரத்திற்காக அவற்றைப் பதனிட்டாவது வீட்டில் சமைத்தாவது சாப்பிடக்கூடாது !—ஹாரி பெஞ்சமின்.—ஹெல்த் பார் ஆல்.

கண் நெருக்கு

சென்ற சில பத்தாண்டுகளாக கண்ணுக்குக் கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளும் நபர்களின் விகிதாசாரம் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறதென்பது நன்றாய் விளங்குகிறது. இதற்குக் காரணம், முன்னிருந்த மூடத்தனம் போய், இப்போது கண்ணுக்கு சரியான சிகிச்சை செய்யப் படுகிறதென்பதே. ஆகிலும் பரம்பரையினாலும் சற்றுப் பக்கத்திலுள்ள நிலைமைகளினாலும் எவ்வளவு கண்ணுக்கு ஊனம் உண்டாகிறதோ அல்லது அதிகமாகிறதோ என்பதைக்

குறித்து ஆலோசிப்பதற்கு இதுதான் தகுந்த சமயம். லீஸ்டர்ஷயர் கௌண்டி மெடிகல் ஆபீசர் டாக்டர் ஜே. ஏ. பேரர் எழுதிய வருஷாந்தர ரிபோர்டில் பள்ளிக்கூட மெடிகல் ஆபீசரும் கண்வைத்தியருமான டாக்டர் கான்ஸ்டென்ஸ் வால்டர்ஸ் என்பவரால் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளில் காணப்படும் கண்நெருக்கத்தைக் குறித்து ஒரு பிரிவு எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

பள்ளிக்கூடத்து கண் வைத்தியத்தொழிலில், டாக்டர் வால்டர்ஸ் என்பவர் மொத்தமாய் சண் ஊனத்திற்கும், வெளிச்சம் கம்மியாயிருத்தல், ஜனநெரிசல் முதலிய சுற்றுப்பக்கத்து நிலைமைகளுக்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தைக் குறித்து கவனித்திருக்கிறார். கண் நெருக்கத்தினால் கண் இரப்பையில் அழற்சியுண்டாகிற தென்றும், சரியில்லாத வெளிச்சத்தில் வேலை செய்யும் பிள்ளைகளிடத்தில், கண் பிசகுகளை அப்போதைக்கப்போது சரிபடுத்திக் கொள்ளாமற் போவதினால், இம்மாதிரி நெடுநாள் அழற்சி உண்டாகிறதென்றும் கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டால் இக்குறிகள் மாறிவிடுகின்றன. பள்ளிக்கூடங்களில், வெளிச்சக் குறைவினால் நேரிடும் அழற்சிக்கு, சரியான வெளிச்சம் இருந்துவிட்டால் போதும்; பிள்ளைகளுக்கு கண்ணாடிகள் தேவையில்லை. டாக்டர் வால்டர்ஸ் இது விஷயமாக விசாரணை செய்ததில், அறிவுபழக்கத்தக்க சில பலன்கள் ஏற்பட்டன.

இந்த விசாரணையின் பொருட்டு, கண்டபடி 40 பள்ளிக்கூடங்களை பொறுக்கி எடுக்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும், படிக்கும் பிள்ளைகள் எத்தனை, கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகள் எத்தனை, கண் நெருக்கினால் வருந்தும் பிள்ளைகள் எத்தனை, பள்ளிக்கூடத்தில் வெளிச்சம், உட்காருமிடம் எப்படி என்கிற விஷயங்களைக் குறித்து விவரங்கள் எடுக்கப்பட்டன.

இதில் 7 பள்ளிக்கூடங்களில் வெளிச்சக்குறைவு உண்டென்றும் அவற்றுள் நான்கு பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் பிள்ளைகள், அதிகமாகக் கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகளுள்ள முதல் 6 பள்ளிக் கூடங்களில் இவை சேர்ந்திருக் கின்றனவென்றும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டன. மொத்தத்தில், வெளிச்சக்குறைவு இடக்குறைவுள்ள பள்ளிக்கூடங்களுக்கும், கண் ஊனமுள்ள பிள்ளைகளுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. இதனால் வளரும் பிள்ளைகளின் விஷயத்தில், அவர்கள் படிக்கும் பாடசாலைகளில் வெளிச்சக் குறைவு அல்லது இடக்குறைவு அதிகமாக இருந்தால், பிள்ளைகளுக்கு கண் நெருக்கு அதிகம் உண்டாகிறதென்று தெரிகிறது.

பாலியர்கள் படிக்கும் பள்ளிக்கூடங்களில் கண் ஊனமுள்ள பிள்ளைகள் அதிகமாக இல்லை. ஏனெனில், சுற்றுப்பக்கங்கள் எவ்வளவு சரிதப்பியிருந்தபோதிலும், இடம் அதிகமாக இருப்பதால் வெளிச்சக் குறைவினால் பாதகம் ஏற்படுகிறதில்லை. அதிககாலம் பிரயாசைப் படுவதால்தான் இக்குறிகள் உண்டாகின்றன. மற்ற சந்தர்ப்பங்கள் கூட இருந்தபோதிலும், டாக்டர் வால்டர்ஸ் என்பவள் இந்த ஆராய்ச்சி சேய்தது சரியான சமயம். சரியான வகுப்பறைகளில் பிள்ளைகளைப் படிக்கவைப்பதற்கு இது ஏற்ற தூண்டுகோலாகும். இது விஷயமாக கமீடியார் ரிபோர்டுபடி 3 வருஷத்திய ஏற்பாட்டின்படி சீர்திருத்தம் செய்ய எத்தனிக்கையில் இக்குறைவுகள் யாவையும் விலக்கப்படுமென்று எதிர் பார்க்கப் படுகிறது :—தி. மெடிகல் ஆபீசர்.

பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீசர்களின் தேர்ச்சி

ஜர்மனி தேசத்து பிடியாடிர்க் கூட்டத்தின் இப்போது நடந்த ஒரு மீடிங்கில் பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீசர்களின் நிலைமையையும் தேர்ச்சியையும் பற்றிப் பேசப்பட்டது. பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி பயிற்பிப்பதுமன்றி அவர்களுக்கு ஒரு கெடுதலும் வரவொட்டாமல் பாதுகாப்பதும் பள்ளிக்கூடங்களின் கடமையாகும் என்று கூட்டத்தார் சொல்லுகிறார்கள். ஆனதுபற்றி பள்ளிக்கூடத்து டாக்டர்களை அதிகமாய் நியமிக்கவேண்டுமென்றும் அவர்கள் வற்புறுத்துகிறார்கள். மெடிகல் ஆபீசர் தாம் சுகாதார விஷயங்களைக் குறித்த விசாரணைகளைச் செய்யவேண்டும். ஸ்கூல் போர்டில் அவர் ஒரு மெம்பராக இருக்கவேண்டும். அவருக்கென்று பள்ளிக்கூடத்தில் ஒரு அறை விடப் படவேண்டும். பள்ளிக் கூடத்து மெடிகல் ஆபீசராக ஆகவேண்டுமானால் குழந்தை வைத்தியத்தில் இரண்டு வருஷ காலம் தேர்ச்சி அடையவேண்டும். பொதுவாக குழந்தை வைத்தியம் தவிர பள்ளிக்கூட சுகாதாரத்திலும் தேர்ச்சி பெறவேண்டும். இதில், தொத்து வியாதிகள், குழைந்தைகளின் மனோநிலை முதலியன கற்றுக்கொடுக்கப்படவேண்டும். இந்த வேலைக்கு வருபவர்கள் இந்த சாஸ்திரத்தில் மேன்மேலும் விசேஷதேர்ச்சியை அடையவேண்டும்—லான்சேட்.

அரிசியும் தேங்காயும்.

பெர்டினீயாவில் கடைசியாக நடந்த விவசாய மகா நாட்டில் சர் மார்க்கஸ் பர்னண்டோ என்பவர் "தென்னைப்பயிரும் ஸிலோனில் ஆராய்ச்சியும்" என்னும் தலைமை புண்ட ஒரு வியாசத்திலிருந்து பின்வரும் சங்கிரகம் வெகு பேர்களுக்குத்தெரியவேண்டிய தவதியம்,—

சில காலமாக நடத்திவரும் ஆராய்ச்சிகளில் கிரம எடையுள்ள சாப்பாட்டில் எல்லா ஆகார வர்க்கங்களும் அதனதன் விகிதசாரப்படி இருக்கவேண்டியதின் அவசியத்தைக்குறித்து எடுத்துச்சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தேங்காயில் கொழுப்பு நிரம்பவுண்டு. முத்தினகாயில் 100க்கு 60 கொழுப்பும், மீதி ப்ரோடீனும் கார்போஹைட்ரேட்டும் இருக்கின்றன. அரிசியில் கொழுப்பு மிகவும கம்மி. அதில் கொழுப்பு 100ல் ஒன்றுக்குங் குறைவு. மேலும் அரிசி உண்ணும் ஜனங்கள் ஆரோக்கியம்மற்றும் சக்தியற்றும் போவதற்குக்காரணம் அவர்கள் ஆகாரத்தில் மாமிசக்கொழுப்பாவது மரக்கறியின் கொழுப்பாவது கலவாதிருத்தலே. பள்ளத்தாக்குகளிலிருக்கும் ஸின்ஹாலிஸ் அதிகமாக தேங்காயை உபயோகிக்கிறார்கள். அதனால் அவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும் பலமுள்ளவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் கொட்டைகள் அதிகமாகவுண்பதால், ஜெயில் ஆகாரத்தில் தினம் நபருக்கு அரை கொட்டையுண்டு. மேல்பக்கத்தில் வேலை செய்யும் தமிழர்களோ, தேங்காய் அகப்படாத இடத்தில் இருப்பதால், தேங்காய் சாப்பிடுகிறதேயில்லை. அதனால் அவர்களுக்கு அசௌக்யம் உண்டாகிறது. ரஸாயன சாலையில் செய்த ஒரு ஆராய்ச்சியினாலும், ஜர்மனி யுத்தத்தின் போதும் அதற்குப்பிறகும், ஜர்மனியிலும் ஆஸ்டிரியாவிலும் உண்டான கொழுப்புக்குறைவினால், ஜனங்களுக்கு வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து அதனால் அவர்கள் நியுமோனியா, காசநோய், சீதபேதி முதலிய வியாதிகளினால் வருந்தி இரத்தமின்மை அசக்தம் முதலியனவற்றால் வருந்தியதாகவும் ஏற்பட்டது. ராயல் சொஸைடியைச் சேர்ந்த ஆகார ஆராய்ச்சிக்கமிட்டியார் 1919ளுத்தில் எழுதிய ரிபோர்டுபடி நீடித்து வலுவுடன் வேலை செய்யவேண்டுமானால் ஒருவன் உண்ணும் ஆகாரத்தில் உண்டாகும் உஷ்ணத்தில் நாலில் ஒருபங்கு கொழுப்புகளிலிருந்து உண்டாகவேண்டும். ஸிலோன் மேல் பாகத்தைச்சேர்ந்த ஆரோக்கியமான ஜில்லாக்களிலும்கூட, நியுமோனியா இன்புளுயன்ஜா இவ்வியாதிகளினால் அதிகமாக நேரும் மரண விகிதமும், கர்ப்பிணிகளுக்கு பலக்குறைவினால் நேரிடும் மரண விகிதமும், பிரஸவித்த பிறகு உண்டாகும் பால்குறைவும் ஆகிய இவையாவும்

ஆகாரக் குறைவினால் உண்டாகின்றனவென்று ஏற்படுகிறது.

கொட்டைகள் முற்றும் ஒவ்வொருதொகுதியிலும் தேங்காயின் போஷணை குணம் என்னவென்று இன்னும் ஏற்படவில்லை. இங்கே ஆராய்ச்சிக்கு வேண்டிய இடம் இருக்கிறது.

கொப்பரை, எண்ணெய் இவற்றைக் குறித்தே இதுகாறும் கவனித்து வந்தோம். முற்றின கொட்டையில் கொழுப்பும் ப்ரோடீனும் அதிகமாகவிருப்பதால் அது வளரும் பிராணி வர்க்கங்களுக்கு சமான எடையுள்ள ஆகாரமாகாது. அதற்குமுன் தகுதியில் உள்ளவையாவும் தகுந்த ஆகாரமாகும்.—மைசூர் எகனமிக் ஜர்னல்.

நகக்குறி.

காசநோயினால் வருந்தும் ஒருவன் தனது எடை அதிகப்படுகிறதா என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அவன் நகக்குறிகளே அத்தாக்ஷியாகும் என்று ஸாரனாக் லேக்குக்கடுத்த ட்ருடியூ ஸானடோரியத்தில் டாக்டர் ஏ. ஜீ. ஹான் என்பவர் சொல்லுகிறார்.

மும்மரமான காசநோயினால் வருந்தும் 50 நபர்களை பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், அவர்களுடைய நகங்கள் குழிவிழுந்திருந்தன. நோயிலிருந்து மீண்டுவந்த 50 நபர்களின் நகங்களோ மிருதுவாய் இருந்தன. காசநோய் அவ்வளவு கடூரமாக இராத மூன்றாவது தொகுதியைச்சேர்ந்த 50 நபர்களில் குழிவிழுந்திருந்த நகங்கள் மூன்றுபேர்களிடமே தென்பட்டன.

நகம் கீழ்ப்புறமாக வளைந்திருந்தால், அது நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிக்கோர் அறிகுறி. ஆனால் அது அதிகமாவதை அதனால் கண்டுபிடிக்க முடியாது. மும்மரமான காசநோயினால் வருந்துவோரில், 100-ல் 76 நபர்களின் நகங்கள் கீழ்ப்புறமாக வளைந்திருந்தன. அவ்வளவு கடூரமாக இராத கேஸுகளில் பேர்பாதி நபர்களிடம் அவ்வாறு வளைந்திருந்தது.

வியாதி சொஸ்தமானபிறகு 100-ல் 30 பேர்களின் நகங்கள் வளைந்தே இருந்தன. சாதாரண தொகுதியில் அம்மாதிரி இல்லை.

காசநோய் விருத்தியடைந்திருப்பதற்கு மற்றொரு காரணம் நகங்கள் அதிகமாக நீலநிறமடைந்திருப்பதே. நகங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நீலமாயிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நோய் விருத்தியடைந்திருக்கின்றதென்று எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும்.

பூர்வீக கிரேக்கு தேசத்து வைத்தியராகிய ஹிபோகிராடிஸ் என்பவர்தாம், நகத்தின் நிறத்திற்கும் நுரையீரலின் நிலைமைக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று கண்டுபிடித்தவர். இப்போது சாஸ்திரோக்தமாய் பரீக்ஷிப்பதில் அவர் சொன்னது சரி என்று ஏற்படுகிறது.—ஸயன்ஸ் நியூஸ் லெட்டர்.

ஆச்சரியமான புள்ளி விவரங்கள். உனது தேக எடையினால் நீ ஆரோக்கியமற்றவனாக இருக்கிறாயா?

இந்த அட்டவணைகள் ஆச்சரியமான சில அம்சங்களை எடுத்துக் காட்டுகின்றன. சராசரி எடை உள்ளவர்களைவிட, 20 பவுண்டு குறைந்திருப்பவர்களிடத்தில் மரணவிகிதம் குறைந்திருக்கின்றதென்று அவை காண்பிக்கின்றன. லைப் இன்ஷியூரன்ஸ் கம்பெனியாரால் எடுக்கப்பட்ட இப்புள்ளிகள் பின்வருமாறு:—

மரணவிகிதம்.

சராசரி எடையைவிட 20
பவுண்டு குறைந்திருந்தால் 100க்கு 89.
ஷை 10 பவுண்டு ஷை 100க்கு 90
ஷை 5 பவுண்டு ஷை 100க்கு 91

சராசரி எடையுள்ள நபர்களின் மரணவிகிதம் 100க்கு 94

சராசரி எடைக்கு 5 பவுண்டு அதிகமுள்ளவர்களுக்கு 100க்கு 98
ஷை 10 ஷை ஷை 100க்கு 102
ஷை 20 ஷை ஷை 100க்கு 102

தேகம் பெருக்கவேண்டுமென்று ஆசைப்படுபவர்கள் கொஞ்சம் கவனிக்க வேண்டியது. அதாவது, சராசரி எடைக்கு 20 பவுண்டு குறைந்திருக்கிறவர்களைவிட அதற்கு மேற்பட்ட எடையுள்ளவர்களின் தேகம் ஆரோக்கியமற்றதென்றும் அவர்களிடம் மரணவிகிதம் அதிகமென்றும் ஏற்படுகிறது. ஒல்லிய தேகமுடையவர்கள் ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டுமென்று ஆகாரம் தயார் செய்வோர், மாமிசம் அனுப்புவோர் இவர்கள் சொல்லுகிறார்களே அது பிசகென்று தயவு செய்து கவனியுங்கள். மேற்சொல்லிய புள்ளி விவரங்கள் பொய்யல்ல. அவற்றின்படி ஸ்தூல சரீரிகள் தாம் ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டும்.

ஆரோக்கியமும் ஜீவியகாலமும் முக்கியமானவை. தேகப்பருமன் அல்லவென்று யாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள்.

சராசரி எடைக்கு 20 பவுண்டு குறைந்திருந்தால் அதுதான் சராசரி எடை என்று கருதவேண்டும். அந்த எடையில் தான் ஆரோக்கியம் அதிகமென்று ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் அங்கே மரணவிகிதம் கம்மி.

நூற்றுக்கணக்கு, ஆயிரக் கணக்காக சுகாதாரமான மனிதர்களைப் பரிக்ஷித்துப் பார்த்து அவர்கள் வயது, உயரம் இவற்றிற்குத் தக்கபடி சராசரி எடை எடுத்து, அதற்கு எதிரிடையான மனிதர்களை ஒத்திட்டுப் பார்த்து, அதிலிருந்து சாதாரண மனிதனுடைய சராசரி எடை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

100 அல்லது 1000க்கு மேற்பட்ட சாதாரண மனிதர்களின் சராசரி எடையானது, ஒரு சாதாரண மனிதனுடைய சரியான எடையாகாதென்று ஒரு மூடனுக்குக்கூடத்தெரியும். பூலோகம் தட்டையாயிருந்ததென்றால், முன்னொரு காலத்தில் நாமும் நம்பவில்லையா?—ஜார்ஜ் ஆர். க்ளிமெண்ட், ஹெல்த் பார் ஆல்.

ஆரோக்கியக் குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும்.

டாக்டர் பெல்ட்ஜர் :—பூலோகத்தில், ஓடுவதில் பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர் பெல்ட்ஜர் என்பவர் சொல்லுவதாவது "நான் சாராயம் உபயோகிக்கிறதில்லை. பலசாலிகளாக இருக்கவேண்டுமானால் சாராயம் கூடாது. டாக்டர் தொழிலிற்கூட அதை நான் உபயோகிக்கிறதில்லை" தி. இண்டியன் டெம்பரன்ஸ் நியூஸ்.

* * *

தானியவகைஅபரிமிதமாய் வியர்த்தமாதல்:—சென்ற வாரத்திய தினசரிப்பத்திரிகைகளில், ஒண்டேரியோவில் திராக்ஷரஸசாராயம் அதிகமாகவும் விஸ்கி கம்மியாகவும் குடிக்கப்படுகிறதென்று விளம்பரப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. அதேதினத்தில் பத்திரிகைகளில், டோரண்டோ ஜெயில் அறைகளில், 20 நபர்களில் 17 பேர்கள், திராக்ஷைப்பழரஸ சாராயம் சாப்பிட்டனர் என்றும் சொல்லப்பட்டது.

இதைக்குறித்து விசனகரமானதும் இழிவானதுமான சில விஷயங்களை இங்கு எடுத்துச்சொல்வோம் :

மாதாகோவில் பணிகள், மிஷன்கள் இவற்றின்மேல் செலவழிப்பதைவிட கனடாவில் பத்து மடங்கு அதிகம் போதை வஸ்துக்களின் மேல் செலவழிக்கப்படு

கிறது. அநேக குடும்பங்களில் போதுமான சாப்பாடு கிடைக்காதிருக்கும் போது, சென்ற வருஷம் கனடாவில் போதை சாரயங்கள் தயாரிக்க 215,000,000 பவுண்டு தானியம் உபயோகிக்கப்பட்டது அதாவது வியர்த்தமாக்கப்பட்டது. பழைய ரிகார்டுகளை இது தோற்கடிக்கிறது.—தி. கானடியன் பாப்டிஸ்டு.

* * *

காபீயினால் புக்கம் அல்லது சிறு நீர் உற்பத்தி ஸ்தானத்திற்குக் கேடுதல் :—பிலடெல்பியா மெடிகோ சர்ஜிகல் காலேஜ் டீனும், மெடீரியா மெடிகா ப்ரொபெசரும் ஆகிய டாக்டர் ஜான் வீ. ஷூமேகர் என்பவர் தனது மெடீரியா மெடிகா அண்டு தீரபியூடிக்ஸ் என்னும் புஸ்தகத்தில், காபீயினுடைய சில விஷக்குணங்களைப் பற்றி சொல்லியிருக்கிறார். காபீன் என்பது, புக்கத்தின் முறுக்கிக் கொண்டிருக்கும் குழாய்களின் உறிஞ்சும் சக்தியைக் கெடுக்கின்றது. கொஞ்சமாய் சாப்பிட்டால் ஜீரணக்காலில் அழற்சியை உண்டுபண்ணுகிறது. தவிர நாளக்குழாய் உறைதல், இரத்தப் போக்கு முதலியவற்றிற்கும் அது காரணம். 12 கிரெயின்டோஸில் (அதாவது மூன்று அல்லது நான்கு கோபை சாதாரண காபியினால்) அமைதியின்மை, தூக்கமின்மை, மனத்தளர்ச்சி, நடுக்கம் இவை உண்டாகிறதென்று டாக்டர் ப்ராட் என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

ஒரு பேர்போன ஜர்மன் வைத்தியராகிய ஜெண்ட்ஜ் என்பவர் காபீனின் அபாயத்தைக் குறித்து எடுத்துச்சொல்வதாவது :—மூன்று கிரெயின் காபீன் (தினம் இரண்டுதரம்) சாப்பிட்டால் இரத்த அமுக்கு (அதனால் மூர்ச்சையடைதல்) மார்பு குறுங்குதல், குன்மம், அமைதியின்மை முதலியன காணும். 5 கிரெயின் காபீன் தினம் 2 3, தடவை சாப்பிட்டால், ஹிருதயம் சுருங்கி அதனால் மரணமும் சம்பவிப்பதையும் ஜெண்ட்ஜ் பார்த்திருக்கிறார்— குட்ஹெல்த்

* * *

உஷ்ணக்கிரத்திற்குத் தக்கபடி குழந்தைகளுக்கு உடை உடுத்தல் :—வீடு, பள்ளிக்கூடம் இவற்றில் காணப்படும் உஷ்ணக்கிரத்திற்குத் தக்கபடி குழந்தைகளுக்கு உடை உடுத்தவேண்டுமேயொழிய, வெளி உஷ்ணக்கிரத்திற்குத் தக்கபடி கூடாது என்று ஹைஜீயாவின் நவம்பர் மாதத்திய இதழில் டாக்டர் ஜெஸ்ஸி ஆர் ஜர்ஸ்ட்லி, தாய்மார்களுக்குச் சொல்லுகிறார்.

ஆரோக்கியமும் சுறு சுறுப்புமுள்ள குழந்தை மழைகாலத்தில் பஞ்சினால் நெய்த உள் அங்கியும், பாதாகைஷயும், நீண்ட மேஜோடும், லேசான சூட்டும் தரித்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு வெளியே குளிரில் போகும்போது உஷ்ணக்கிரத்திற்குத் தக்கபடி போர்வைகள் போர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

* * *

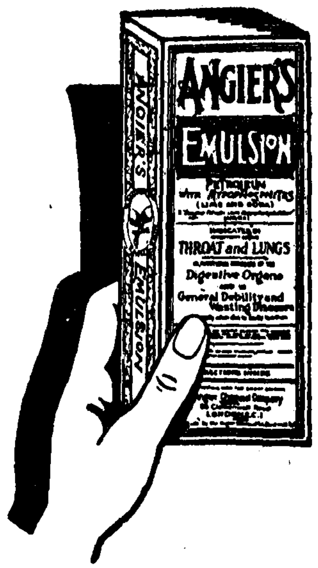
உனக்குப் பிரியமாயிருந்தால் வெள்ளை ரொட்டியை உண் :—ஹைஜீயாவின் அக்டோபர் இதழில் ஒரு வாசகர் கேட்ட கேள்விக்குப் பதிலாக, வெள்ளை ரொட்டி உயர்ந்த ஆகாரங்களுடன் ஒன்றென்று சொல்லப்படுகிறது.

பழுப்பு ரொட்டியில் தவிடும், கோதுமை விதையும் இருப்பதால், அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முதலிய முக்கிய பதார்த்தங்கள் உண்டென்று சொல்வது வாஸ்தவமே. ஆனால் ரொட்டி மட்டும் சாப்பிடுவதாயிருந்தால், அந்த ரொட்டியில் இந்த பாகங்கள் இராமல் இருப்பது பிசகுதான். ஆனால் அதில் உள்ள பதார்த்தங்கள் யாவும் பால், காய்கறிகள் பழம், முட்டைகள் முதலிய ஆகாரங்களில் நிரம்ப இருக்கின்றன.

வெள்ளை ரொட்டி ருசியாயிருந்தால், மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களுடன் சேர்த்து ஏன் அதை சாப்பிடக்கூடாது?

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்

சளிக்கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகிறது. இது இருமலை நிவர்த்தி செய்து சளிவெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும் சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப் பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தி யடைகிறார்கள்.



அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக்கட்டும் :—கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும், இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறிவரும் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலியபாதைகள் நிவர்த்தியாகிவிடுகின்றவென்று தகுந்த நிபுணர்கள் பொர்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதைகளிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டமே ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள்:—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்கள் அப்படியேகுடல்களுக்குப் போய்ச்சேர்ந்து அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்து கொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவதுநின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமனமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்—

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

'ரவுலெட் பில்டிங்' பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,

86, கிளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும் சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாகவிருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாகவிருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப் படுத்திக்கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர், தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவகுல ஸ்திரீகளைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்கு வேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யமாலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவெண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினான்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரவசம், கஷ்டப் பிரவசம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணு 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர் 7 அணு ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி. பி. யில். அனுப்பவேண்டுமானல் ஆறு காப்பிக்கு குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும். வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு 323 நெ. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். விலாசம்—ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் தபால்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வலைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸேன், எம். பி. எழுதுவதாவது:—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனு கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற்செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co.. Kandi, Bengal.

Agents :—Sri Krishnan Bros., P.O. Box 166 Madras, Dadha & Co.. 58 Nayniappa Naick St., Madras.

ROWJEE'S

EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும் காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும், சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி, 166, சென்னை.

சுவாஸகாசநிவாரணி

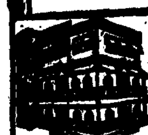
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

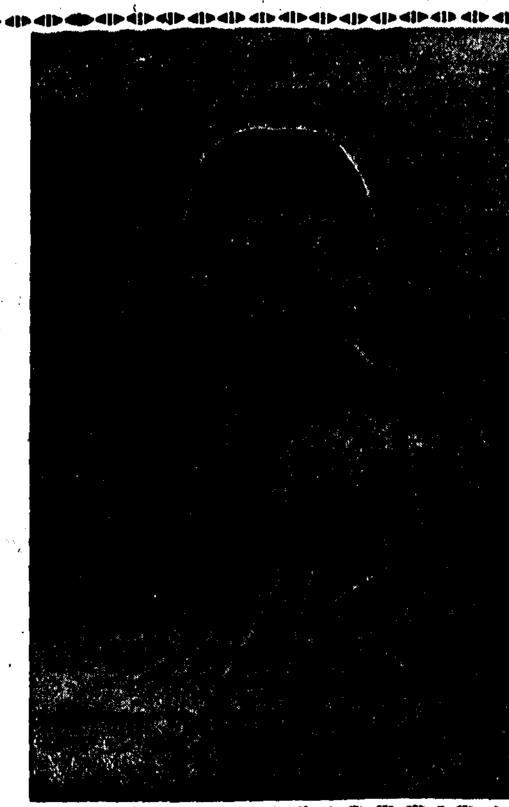
சுவாஸகாசநோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயேகுறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



கங்கா.

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும் "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

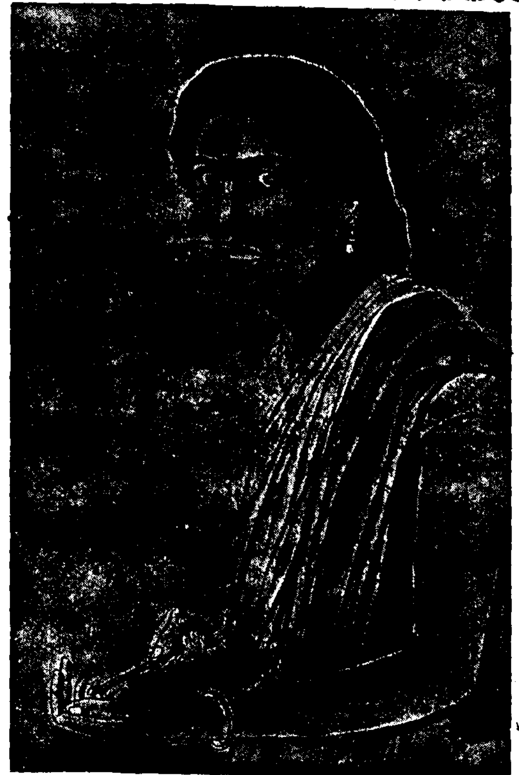
உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,
"ஆரோக்கிய தீபிகை"
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்த மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக் கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணா 14
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்



ஹார்லிக்ஸ்
மால்டெட் பால்

வியாதியிலிருந்து தேறிவருவோர்க்கு ஏற்ற ஆகாரம்

வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிக நல்லது. பலத்ததும் ஆரோக்கியமானதுமான தேகங்களைக் கட்டுவதற்கு வேண்டிய எல்லா குணங்களும் ஹார்லிக்ஸில் அடங்கியுள்ளன.

ஹார்லிக்ஸானது, தக்ஷணமே உபயோகப்படுத்தக்கூடியதாய் மாத்திரை ரூபமாகவும் கிடைக்கும். இம்மாத்திரைகள் தித்திப்பு தின்பண்டங்களுக்கு ஏற்ற பதிலியாகும்.

ஹார்லிக்ஸில், மால்டோஸ், லாக்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின்ஸ் ரூபமாயுள்ள கலப்பட கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் தசை நாரைக்கட்டும் குணங்கள் அடங்கியுள்ளன. மால்டெட் பார்லி, கோதுமை ஆகிய இவற்றின் போஷணகுணமும் நல்ல சுத்தமான பாலின் போஷணகுணமும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

போஷணைக்குறைவினால் ஏற்பட்ட வியாதிகளுக்கும் வியாதியிலிருந்து தேறிவருவோருக்கும் ஹார்லிக்ஸ் பெருத்த உதவியாகும். போஷிப்பு அதிகமாகவும், ஜீரணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் உள்ள ஆகாரத்தை நோயாளிக்கு கொடுக்கவேண்டிய அவசியமான நிலைமைகள் எவையோ, அவற்றிற்கெல்லாம் இது ஒத்தாசையாகவிருக்கும்.

உன்னுடைய பிணியாளிக்கு ஹார்லிக்ஸ் கொடு. நோயிலிருந்து தேறிவருவதை அது துரிதப்படுத்தும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் ஹார்லிக்ஸ்
மால்டெட்பால்

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Properietor
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.