ஆரோக்கிய தீபிகை

12 5-6

மே-ஜூன் 1935

7L
L:5-211, N24
N35: 12-5-6
209260

No. 1866.—மே (May) 1935 Tamil Health.—தொகுதி 12. பகுதி 5.

ஆரோக்கியதீபிகை.

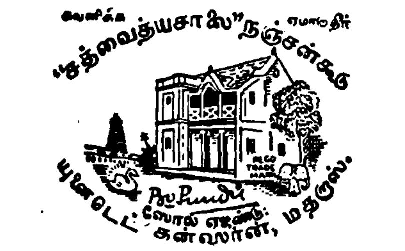
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGIS RAR
20 JUN 1935

யசோதையும் கிருஷ்ணனும்.

இவர்களிடம் ஆரோக்கியமும், அழகும் ஒன்றுகூடி இருக்கின்றன.

[விலை அணா 2]



ஆயுர்வேத வித்வான் B. V பண்டிட் அவர்களின்

ஸ்ரீகர கஸ்தூரி மாத்திரை. 0-4-0
கோரோஜனை .. 0-6-0
பாலசஞ்சீவினி .. 0-4-0
பாலஸுதா டானிக். ரூ. 1

நஞ்சன்கூடு பல்பொடி
டம்பி) I. D. L. № 61, டெமடிகேட்ட (அ...)

போலிகள் இருப்பதால், நேரில் பெறுக. ரூ. 1 அனுப்ப, 12 பாக்கெட் தபால்செலவின்றி.

கூலாயில்
சிறந்த ஸ்நான தைலம்

I. D. L. ச்யாவனப்ராச
சிறந்த டானிக்
சத்வைத்யசாலா - நஞ்சன்கூடு

ஸோல் ஏஜண்ட்
யுனைடெட் கன்ஸர்ன், மதராஸ்

54, பந்தர் தெரு, மதராஸ், (மதுரை).

வேகமாய்
அடிக்கக்கூடியது

புதிய ராயல்
போர்டபல்
டைப் ரைடர்

ரொக்க விலைக்காவது, அல்லது தவணை விலைக்காவது (Hire purchase) கொடுக்கப்படும்.

விபரங்களுக்கு எழுதவும்.

அட்டிஸன் & கம்பெனி, லிமிடெட்,

மவுண்டு ரோட் : மதராஸ்.

DEGREES ! BOOKS ! MEDICINE !

H. L. M. S., H. M. D. Bhishagratna etc., Homœopathic, Ayurvedic, Unani degrees by regular and postal tution examination. No degree fee. Homœopathic materia medica Rs. 5. Homœo-Practice of medicine Rs. 4. Enclose 2 annas stamps:--

Dr. CHHATBAR HOMOEOPATHIC INSTITUTE
Jesingbhai Mansion, Outside Delhigate Ahmedabad (India)

நோய்களை ஜெயித்தல்

மூளை, நரம்புகள் முதலிய வியாதிகளால் நொந்து மனச்சோர்வடைந்து இருக்கையில், டாக்டர் பி.எஸ். பொம்மையா, 125, பிராட்வே, மதராஸ் அவர்களிடம் சென்று ஆலோசியுங்கள்.

அவர் செய்யும் சிகிச்சையால் அரைவாசி அல்லது பேசும் சக்தியற்று முழுப்பாரிசவாயு, நரம்புதளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, மூளைத்தளர்ச்சி, காக்காய்வலி, சூதகவாயு, உன்மத்தம் முதலிய நரம்பு மூளை நோய்கள் சொஸ்தமாய் விடுகின்றன. நோயாளியைக் கைவிடுமுன்னர் கடைசியாக அவருக்கு ஒரு அமயம் கொடுங்கள். அதன் பலனால் உங்களுக்குப் பூரண திருப்தி உண்டாகலாம்.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொரு கஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி : : 166. மதராஸ்

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு 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 தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற 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 அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜ் 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.

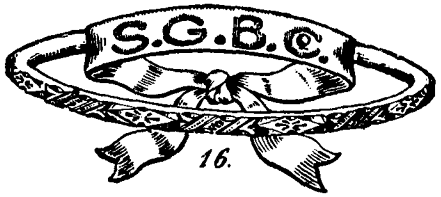
பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தா நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள், சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும் உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனு பஜார் ரோட்.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

இனும்!

10,000 அணு பானம்

வோடா பவுண்டனுடனும் இப்போதே வாங்குங்கள்.

இலாபத்திலிருந்து
பணம் கொடுங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,
15, அரமனைக்காரத் தெரு,
தபாற்பெட்டி 163 : மதராஸ்.

காய கல்ப ரஸம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம்போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, சூலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத் தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்று போக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள், பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூதக ஜன்னி, சூதகக்கட்டு, காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடையலாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை விளங்கும்.

புட்டி விலை ரூபா 1-8-0. தபால் சார்ஜ் வேறு.

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,
ஆலந்தூர் போஸ்டு, சென்னை. 234, கோவிந்தப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 5] [மே, 1935.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

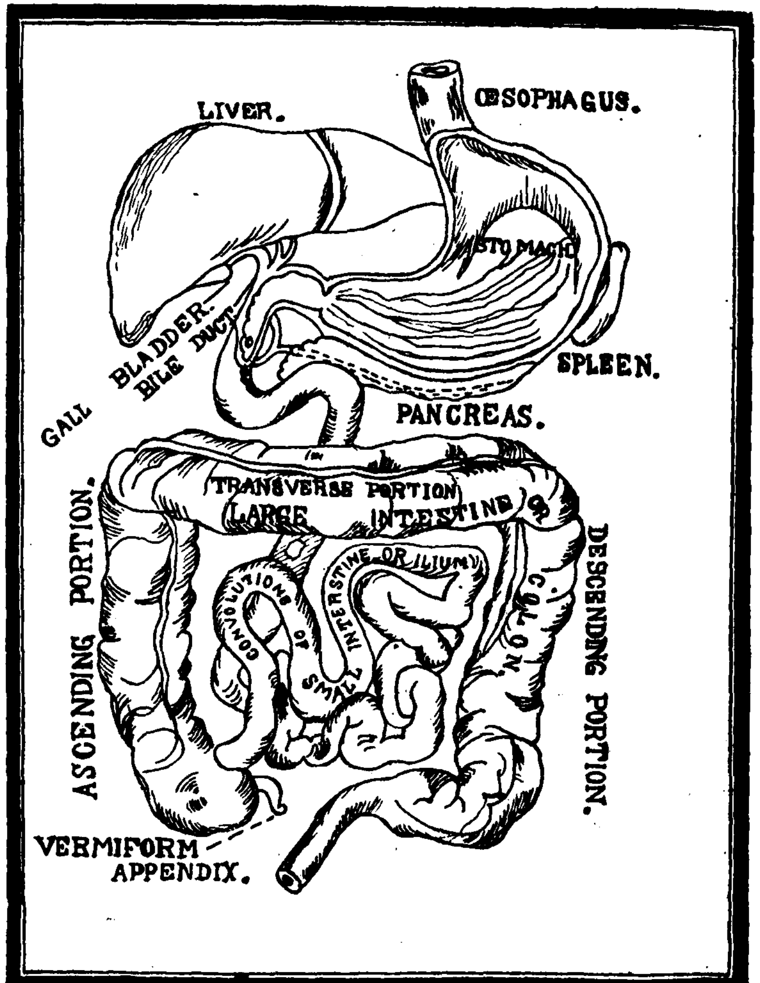
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

பிளெச்சரிஸம்.

1900-ம் ஆண்டிலிருந்து அமெரிக்காவிலிருந்து மிஸ்டர் ஹொரேஸ் பிளெச்சர் என்பவரால் உபதேசிக்கப்பட்டு எங்கும் பாவச்செய்யப்பட்ட ஒரு புதிய உணவுக் கொள்கைக்கு 'பிளெச்சரிஸம்' என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக் கொள்கையைக் கண்டிப்பாய் அனுசரித்துவந்தால், இதுமானிடர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் அளிக்குமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இக் கொள்கையின் முக்கிய விதி உணவை நன்முக மெல்லுவதே. இக்கொள்கையில் ஒன்றும் நூதனமில்லை. நீண்ட ஆயுள் என்கிற கட்டிடமானது ஆகாரமென்கிற உறுதியான அஸ்திவாரத்தின்பேரில் கட்டப்பட்டு, போஷணம், மெல்லுவது, ஜீரணம், பரிணமம் என்கிற நான்கு பலத்த தூண்களினுல் தாங்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று உண்மையில் நம் நாட்டில் வெகுகால முன்னிருந்தே கருதப்பட்டிருக்கிறது. மனு என்பவரின் புத்திரரான பிருகு என்பவர், மனிதனின் அகால மரணத்திற்குத் தவமுன உணவு காரணமென்று சொல்லியிருக்கிறுர். தவமுன உணவில், அதன் குணமும் பரிமாணமும் தவிர, அதை உட்கொள்ளும் முறையும் அடங்கியிருக்கிறது. தமது கொள்கையை முழுமையும் அனுசரித்து வந்த பிளெச்சர் என்பவர், 100 ஆண்டுகள் ஜீவித்திருக்க எதிர்பார்த்தும், அந்தோ! சாதாரணமாக யாவரும் இறக்கக்கூடும் 70 வயதில் இறந்தார். அவர் கொள்கையில் என்ன தவறு? உட்கொள்வதற்குப் போஷிக்கும் உணவுப்பொருள்களை அவர் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டதாக நாம் வைத்துக்கொள்வோம். பிறகு, உணவை நன்முக மெல்லுவதற்கு இரண்டு விஷயங்கள் முக்கியமானவை. அவை, பரிமாணமும் காலமும். உணவு சற்று பரிமாணமுடையதாக இருக்கவேண்டும்; அதை மெல்லுவதற்குப் போதுமான நேரம் கொடுக்க வேண்டும். உணவிலிருந்து பரிமாணம் உடைய அல்லது ஜீரணக்குறைவுள்ள வஸ்துக்களை அடியோடு விலக்குவது மிஸ்டர் பிளெச்சரின் கொள்கையிலுள்ள பிசகு. பிளெச்செரிஸத்தின் தவறைப் பற்றி குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா) என்னும் பத்திரிகை இம்மாதிரி சொல்லுகிறது:—

" மிஸ்டர் பிளெச்சர், துரதிர்ஷ்டவசமாக உணவைப் பாதித்திரவமாகும் வரையில் வாயில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும், அப்படிச் செய்யமுடியாத எந்த வஸ்துவையும் விலக்கவேண்டுமென்றும் எண்ணங்கொண்டார். அதாவது, பரிமாணமுடைய அல்லது ஜீரணக்குறைவான எவ்வித வஸ்துக்களையும் உணவிலிருந்து ஜாக்கிரதையாக விலக்கவேண்டுமென்பதே. இவ்வழக்கத்தினால் இயற்கையாய் விளைந்ததென்னவென்றால், குடலின் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகக் குறைந்துவிட்டது; இதை அனுசரித்தவர்களில் அநேகர் மலச்சிக்கலினால் துன்பப்பட்டார்கள். குடலின் அசைவுகளின் கருத்து உணவின் மிச்சங்களை விலக்குவதுமல்லாமல், உடலின் தீங்கான போக்குகளில் ஒன்றானதும், மூத்திரம் அல்லது உடலின் மற்றெந்த போக்குப் பொருளைப்போல் உடனே விலக்கவேண்டியதுமான பித்தநீரை வெளிப்படுத்துவதென்ற விஷயத்தை மிஸ்டர் பிளெச்சர் கவனிக்கவில்லை.



ஜீரணக்கருவிகள்—ஜீரண சக்தி கெட்டுப்போனால், அகால மரணம் சம்பவிக்கும்.

பிளெச்சருக்கும், அவர் கொள்கையை அனுசரித்தவர்களுக்கும் அதிக பித்தம் ஏற்பட்டு, அதனால் அதிக தூக்ககரமான தீமை விளைந்தது. பிரொபஸர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்பவர் பின்வருமாறு கூறினார்:

'பிளெச்சரிஸத்தை மூன்று மாதங்கள் அனுசரித்தேன். அதை நான் கடைசியில் கைவிடும்படி ஆயிற்று. அது என்னைக் கிட்டத்தட்டக் கொன்றுவிட்டது'. இந்தத் துரதிர்ஷ்டமான பிசகு பிளெச்சரின் கொள்கையை உடைத்து, எழுதுபவரின் அபிப்பிராயப்படி காற்றுப்பை சம்பந்தப்பட்ட 'பிராங்கைடிஸ்' என்னும் தீர்க்கரோகத்தினால் அவர் அகாலமாக மாளும்படியும் செய்தது ".

'பிளெச்சரிஸம்' என்பது இந்தியாவில் பரவாமற்போனாலும், நம்மவர் இங்கே பிளெச்சரிஸத்திற்கு மாறானதும், ஆரோக்கியத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் அதைப்போல் கேடானதுமான ஒருவித இஸத்தை—வேண்டுமானால் அதைக் 'கல்பிஸம்' (அதாவது, விழுங்குங் கொள்கை) என்று சொல்லலாம்—அனுசரித்து வருகிறார்கள். முதலில், அவர்களின் உணவுகள், சத்துக்களும் தாதுப் பொருள்களுமின்றியிருக்கின்றன. இரண்டாவதாக, அவர்களுக்கு உணவை மெல்லப் போதுமான காலமுமிருக்கிறதில்லை: அதைச் செய்ய விருப்பமுமிருக்கிறதில்லை.

உணவுகளும் அதிகமாகச் சமைக்கப்பட்டு, மிகவும் மிருதுவாக்கப்படுகின்றன. ஜீரணத்திற்கு மிகவும் முக்கியமாய் வேண்டியிருக்கிற உமிழ்நீர் கோளத்தில் இருந்துவரும் உமிழ்நீரோடு உணவுகள் கலக்கப்படாமல் விழுங்கப்படுகின்றன. அரைக்கும் யந்திரமாகிய தாடைக்கும் பற்களுக்கும் வேலையில்லை. அதன் பயனாக பற்கள் தேய்ந்து கெட்டுப்போகின்றன. அரைகுறையாய்மெல்லுவதனாலும், ஜீரணக்குறைவினாலும், பரிணமக்குறைவினாலும் அழுகல் ஏற்பட்டு, விஷங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த விஷங்கள் உடம்பில் என்னசெய்கின்றனவென்பதை ஸர் ஆர்ப்பத்னட் லேன் என்பவர், மிகச் சிறப்பாகப் பின்வருமாறு கூறுகிறார் :—

" நாம் அடிக்கடி சாப்பிடுகிறோம். மலத்தைக் கிரமமாய்க் கழிக்கிறதில்லை. அழுகலினால் விஷங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த விஷங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் சேருகின்றன. உடலின் எல்லாப்பாகத்தையும் அடைகின்றன. உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் துன்பப்படுகிறது. உடல் எதிர்க்கிறது; அது விஷங்களுக்கு மாற்றுக்களையுண்டுபண்ண எத்தனிக்கிறது. உடல் நன்றாய்ச் சண்டைசெய்து சாகிறது. அது விஷம் சேர்ந்த அன்றைக்கே இறக்கிறதில்லை. வருஷக்கணக்காய் அபஜயத்துடன் சண்டை செய்கிறது. ஆனாலும், கடைசியில் தேகத்திற்கு முடிவு வந்துவிடுகிறது ".

ஆகையால், நீங்கள் சத்துடைய உணவுகளை உட்கொள்ளுவதும், அவைகளை நன்றாய் மெல்லுவதும், ஜீரணம் செய்துக்கொள்ளுவதும், அதை உடம்பில் ஒட்டும்படிச் செய்துகொள்ளுவதும், அழிவுப் பொருள்களை அப்போதைக்கு அப்போது விலக்குவதும் அத்தியாவசியம். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் நூறுண்டு ஜீவித்திருப்போரின் கணக்கில் சேர்க்கப்படுவீர்கள்.

காயங்களைச் சொஸ்தப்படுத்தும் மருந்துகள்

எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

அநேக நூற்றாண்டுகளாக காயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருந்தது. புராதன மனிதனுக்கு, சண்டையில் பிராணிகளாலும், எதிரிகளான மனிதர்களாலும் பட்ட காயங்களை ஆற்றிக்கொள்வது ஒரு அவசரமான விஷயமாக இருந்தது. இப்போதுகூட, ரண வைத்தியர்களுக்கு இது முக்கியமான கவலை. ஆரம்பத்தில் இரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் முன்னேற்றம் ஒரு விசித்திரமான வழியில் ஏற்பட்டது. ரண வைத்தியத்திற்குப் பிதாவும், நூதன வைத்திய முறையில் பிரசித்திபெற்ற ரண வைத்தியருமான

அம்ப்ரோயிஸ் பாரி என்பவர், முதற் போரில், போர்க்கள ரண வைத்தியராக ட்யூரின் என்னும் இடத்தில் இருந்து வந்தார். அநேக காயம்பட்ட கேஸுக்களுக்கு அவர் சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. இதுவரையில் ஒரே ஒருதரம் மற்ற ரணவைத்தியர்கள் சிகிச்சை செய்ததுபோலவே, கொதிக்கும் எண்ணெயை ரணங்களில் ஊற்றிச் சிகிச்சை செய்தார். இது நோயாளிக்குப் பொறுக்கமுடியாத ஹிம்ஸையைக் கொடுத்ததுமன்றி, ரணம் ஆறுதலை தாமதப்படுத்திவிட்டது.

ரணங்களுக்குச் செய்யும் இந்த எண்ணெய் சிகிச்சையை ஒழிக்க அதிகப் பிரயாசையெடுத்துக்கொண்டார். கடைசியில், தான் சுலபமான தைலம் ஒன்று கண்டுபிடித்து அதை எண்ணெய்க்குப் பதிலாக உபயோகிக்க ஆரம்பித்தார். மறுநாளே இந்த தைலத்தினால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்கள், கொதிக்கும் எண்ணெயால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்களைக் காட்டிலும் அதிசீக்கிரத்தில் குணமடைவதைப் பார்த்து, ஆச்சரியமும் சந்தோஷமும் அடைந்தார்.

காயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் அடுத்தபடி சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டவர் லிஸ்டர் பிரபுவாவார். இவர் கார்போலிக் திராவகத்தை காயங்களின்மேல் தெளிக்க ஆரம்பித்தார். இந்த லிஸ்டர் பிரபு ஒரு நூதனமான கொள்கையை உபதேசம் செய்ய ஆரம்பித்தார். இது ரண வைத்திய முறையையே அடியோடு மாற்றிவிட்டது. ஆனால், இந்தக்கொள்கை அமுலுக்கு வர அநேக வருஷ காலங்கள் சென்றன. காலம் செல்லச்செல்ல, லிஸ்டரின் சிகிச்சாமுறையே பூலோக முழுதிலும் கையாளப்பட்டு வந்தது. அதுவே கூடிய வரையில் மேலான முறை. ஆனால், ரண வைத்தியர்களுக்கு அதில் திருப்தியில்லை. வேறு நல்ல முறைகளை அவர்கள் மேன்மேலும் தேட ஆரம்பித்தனர்.

ப்ளீசிங் பவுடர் ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தாகிறது.—ரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் இப்போது நடந்த பூலோக யுத்தம் ஒரு பெருத்த தூண்டுகோலாக இருந்தது. வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் யாவரும் இந்தப் பிரச்சனையில் ஈடுபட்டனர். அவர்களில் காரெல் என்னும் ஒரு வைத்தியரும், டாகின் என்னும் மற்றொரு ரஸாயன சாஸ்திரியாரும் பிரசித்தி பெற்றவர்கள். காரெல் என்பவர், ஒரு ஜாடி உப்பு நீரில் ஒரு கோழிக் குஞ்சின் தசைநாரை அநேக வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்கும்படிச் செய்தார். டாகின் என்பவர் பிரபலமான ரஸாயன சாஸ்திரி. இவர்களிருவோரும் கலந்து, ஸெல்லுகளை அழிக்காமலே, ரணத்திலுள்ள விஷக்கிருமியைக் கொல்ல, ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தைத் தயாரித்தனர். முதல் முதல், ப்ளீசிங் பவுடர் கலந்த ஒரு மருந்தை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர். ஏனெனில், அதில், சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியவிதமாய் க்ளோரைன் என்னும் வஸ்து இருக்கிறது. இந்த க்ளோரைன் ஆயிரக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளைத் தாக்கி, அவைகளைக் கொன்று தசைநார்களை ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கச்செய்தது.

ஆகிலும், காலஞ் செல்லச்செல்ல, ப்ளீசிங் பவுடர் அதிக அழற்சியைக் கொடுப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. டாகனின் ரஸாயன சாமர்த்தியத்தினால், க்ளோரைன் உள்ளதும், ஆனால் அழற்சிமட்டும் இல்லாததுமான சில கலப்பு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. க்ளோரோமைன் டி. என்னும் மருந்து கடைசியாக உபயோகத்திற்கு வந்தது. இந்த ரஸாயன மருந்துதான், பிரசித்திபெற்ற காரெல் டாகின் ரண சிகிச்சைக்கு அடிப்படையாக ஆகியது.

இந்தக் காரெல் டாகின் சிகிச்சைதான் இரண சிகிச்சைக்குப் பேர்போனது. தற்காலத்திய ரண வைத்தியத்தில் இக்கடினமான பிரச்சனையைத் தீர்க்கக்கூடியது இம்முறை ஒன்றாகும். இதனால் ஆச்சரியமான குணங்கள் ஏற்பட்டன. இந்த காரெல் - டாகின் முறையைக்கொண்டு சிகிச்சைசெய்யும்போது, பிரத்தியக்ஷமாய் நமது கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடிய ஒரு குணம் யாதெனில், ரணத்தின் மேற்புறங்கள் வெகு ஜடுதியில் சுத்தம் ஆகின்றன. அழிந்த தசைநார்களும், பெருத்த புண்

களுங்கூட, சீக்கிரத்தில் ஆறிப்போவதுடன் மேற்புறம் மிருதுவடைந்து சுத்தமாயும், நிறத்தில் பளபளப்பான சிவப்பாகவும் மாறிவிடுகின்றது.

ரண சிகிச்சையில், இந்தக் காரெல் டாகின் முறையானது, நன்றாய் நிரூபிக்கப்பட்ட சக்தியுள்ள ஒரு விஷங்கொல்லியாயிருப்பதுடன், இரணத்தின் எந்த பாகத்தில் விஷக்கிருமிகள் வளர்ந்து தம் இனத்தை விருத்தி செய்கின்றனவோ, அதை அழிக்கும் கருவியாக இருக்கின்றது. ரண வைத்தியரின் கத்திபோலவே டாகினின் மருந்தும் அவ்வளவு உபயோகமாக இருக்கிறது.

ரணத்தைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு ஏற்பட்டுள்ள காரெல்-டாகின் முறையானது ஆரம்பத்தில் க்ளோரமைன் டி. என்னும் திரவ பதார்த்தத்தைக் காயம் முழுதிலும் பரவச்செய்வதே. வாவா, இது வியாதிக்கு அனுகூலமாக இருந்தபோதிலும், நோயாளிக்குத் தொந்தரவாயிருந்தது. ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் டாக்டர் டௌப்ரென்ஸ் என்பவரும், நமது தேசத்தில் காரெலும் ஹார்டுமென்னும், இந்த க்ளோரைன் டி. மருந்தைத் தைலமாகச் செய்து மேலே தடவினால் நல்ல பலன் உண்டாவதுடன், நோயாளிக்கும் சௌகரியமாயிருக்குமென்றும் கண்டறிந்தனர். இப்போது இம்மருந்து திரவமாகவும், ஒட்டு மருந்தாகவும் உபயோகமாகி வருகிறது. இவ்விரண்டும் ரண சிகிச்சையில் மிக மேம்பாட்டை அடைந்திருக்கின்றன.

ரணங்களும், ஈக்களும்.—அநேக வருஷ காலங்களாக, ரணங்கள் ஈக்களினால் குணமடைந்தனவென்று ரண வைத்தியர்கள் கவனித்தார்கள். இதனால் ஈக்கள் ரணங்களில் உற்பத்தியாயின என்றர்த்தமல்ல. ஈக்கள் ரணங்களிலிருந்து உற்பத்தியாகின்றனவென்னும் கொள்கையை அந்தப் பிரசித்திபெற்ற இத்தாலியா தேசத்து சாஸ்திரியாகிய ஸ்பானஜெல்லி என்பவர் கவிழ்த்து விட்டார். ஆனால், இதன் தாத்பரியம் என்னவென்றால், சில அபூர்வமான காரணத்தினாலே சில ஈக்கள் காயங்களில் வந்து மொய்க்கின்றன. எந்த நோயாளிகளின் ரணங்களில் ஈக்கள் அல்லது புழுக்கள் உண்டாகின்றனவோ, அந்த நோயாளியின் ரணங்கள் அதிசீக்கிரத்தில் சொஸ்தமடைகின்றனவென்று பிரசித்திபெற்ற 'அம்ப்ரோயிஸ் பாரி' என்பவர் கண்டுபிடித்தார். 1557-ம் ஆண்டில் நடந்த ஸெயிண்ட் க்வென்டின் என்னும் சண்டைக்குப்பிறகு அநேக கேஸுகளை அவர் நேரில் பிரத்தியக்ஷமாகப் பார்த்தார்.

ரணத்தின் ஈக்களினால் குணமுண்டு என்று கண்டுபிடித்த மற்றொரு ரணவைத்தியர் டாக்டர் ஜாக்மென் என்பவர். அவர், 1704-ம் ஆண்டில் இதைக்குறித்து எழுதும்போது, இந்த ஈக்கள் இந்த ரணங்களை ஆற்றுவதற்கு உதவியாயிருக்கின்றனவேயொழிய, ஆறுதலைத் தடைசெய்கிறதில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறார். சிலகாலம் கழிந்து, நெபோலியனுடைய ராணுவ ரண வைத்தியராகிய பாரன் டி. ஜெ. லாரி என்பவர், எகிப்து படையெடுப்பின்போது ஸிரியாவில் புழுக்களால் மொய்க்கப்பட்ட அநேக ரணங்களைப் பார்த்தார். ராணுவ வீரர்கள் இப்புழுக்களைக் கண்டு பயந்துபோய் விட்டனர். அப்போது லாரி என்பவர், "இந்த ஈக்கள் ரணத்தில் மொய்ப்பது உங்களுடைய அதிர்ஷ்டவசம் என்றே சொல்ல வேண்டும்" என்று அவர்களுக்குச் சமாதானம் சொன்னார். இந்த ஈக்கள் கெடுதி செய்வதை விட்டு, இரணத்தை ஆற்றுவதைத் துரிதப்படுத்தியது.

அமெரிக்காவில் ஸிவில் யுத்தம் நடந்தபோது, அமெரிக்கா ரண வைத்தியத்தின் பிதாவாகிய டாக்டர் டப்ளியூ. டப்ளியூ. கீன் என்பவர், ரணங்களில் சாதாரணமாய் முக்கியமாய் கோடைகாலத்தில் புழுக்கள் காணப்படுகின்றனவென்று கண்டறிந்தனர். அவை இருப்பதனால் ரணங்கள் பார்வைக்கு அசங்கியையாக இருந்தாலும், ரண வீரர்கள் அவற்றைக் கண்டு பீதியடைந்தபோதிலும், அவைகளினால் அநுகூலம் உண்டென்றே சொல்ல வேண்டும்.

1917-ம் ஆண்டில் பூலோக யுத்தம் நடந்தபோது, டாக்டர் வில்லியம், எஸ்.

பேயர் என்பவர், ப்ரான்ஸில் அமெரிக்கர் சேனையில் ரண வைத்தியராக இருந்தார். ரணக்களத்தில் தொடையின்கலப்புடைப்பினால் வருந்திய நோயாளிகளை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுவரும்போது, சில ரண வீரர்களின் காயங்களில் ஈக்கள் அதிகமாகப் புழு வைத்திருந்ததைக் கண்டார். அவர் ஆராய்ச்சியில் ஊக்கமுடையவராதலால், இந்த கேஸுகளை புழு வைக்காத கேஸுகளுடன் ஒத்துப்பார்த்தார். இந்தப் புழுப்பிடித்தவர்களின் ரணங்கள் நன்றாய் ஆறிவிட்டதுடன் அதிசீக்கிரத்திலும் ஆறிவிட்டதாகக் கண்டுபிடித்தனர்.

இது விஷயத்தில் இவர் மிக்க சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அமெரிக்காவிற்குத் திரும்பிப்போன பிறகு ரணத்தில் ஈ மொய்ப்பதையும், அதனால் ரணம்சொஸ்தமாவதையும்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தார். ரணங்களில் தற்செயலாய் ஈக்கள் வந்து மொய்க்கும் வரையில் நாம் ஏன் சும்மாவிருக்கவேண்டும்? செயற்கையால் ஈக்களை ரணங்களில் மொய்க்கும்படிச்செய்து, அதனால் என்ன நேரிடுகிறதென்பதை ஏன் கவனிக்கக்கூடாது?

பால் டிமோரில், குழந்தை ஆஸ்பத்திரி பாடசாலையில் டாக்டர் பேயர் அநேக ஆஸ்டியோ மைலிடிஸ் கேஸுகளுக்கு (அதாவது, எலும்பின் மாரோவில் தொத்து வியாதி கண்டிருப்பது) சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. ரண ஈக்கள் என்ன செய்யக்கூடும் என்பதைக் கவனிக்க, இவை தகுதியான கேஸுகள் என்று அவருக்குத் தோன்றிற்று. ஒஹியோ மாகாண சர்வ கலாசாலையில் உள்ள ஜூவாலஜி, எண்டமாலஜி இலாகாதாரர்களின் ஒத்தாசையை அவர் நாடினார். அவர்கள், அவருக்காக இந்த ஈக்களை வளர்ப்பதாக ஒத்துக்கொண்டனர். ஈக்கள் விஷயத்தில் நிபுணர்களாக இருக்கப்பட்டவர்கள் இரண்டுவித 'ப்ளௌப்ளைஸ்'ப் பொறுக்கி எடுத்தனர். அவையாவன: லூஷீலியா ஸொகாடாவும், போர்மியா ரெஜீனாவும். இந்த ஈக்கள் காம் சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியவை; சுளுவில் பிடிபடக்கூடியவை.

1930-ம் வருஷத்திய கோடையில், ரணத்தைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு உபயோகமான ஈக்களை வளர்க்க, வாஷிங்டன் டி. ஸி. யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ் பீரோ ஆப் எண்டமாலஜியுடன் டேவிட் எப். மில்லர் என்பவர் வேலை செய்தார். வியாதிகளை எதிர்ப்பதற்காகப் பூச்சியை வளர்க்கும் பிரச்சனையில் பூச்சிகளின் நிபுணர் உதவியைத் தேடியது இதுதான் முதல் தடவை. இதில் கவனிக்கவேண்டிய பிரச்சனைகள் அநேகம். இந்தப் பூச்சிகளைப் பிடிக்க ஒரு கூண்டு; வளர்ப்பதற்கு அறைகள்; புழுக்களுக்கு வேண்டிய ஜாடிகள்; இவைகளுக்குத் தக்க ஆகாரம்.

சுத்தமானதும், சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியதும், ஜாக்கிரதையாய் வளர்க்கப்பட்டதுமான 'ப்ளௌப்ளைஸ்'க் கொண்டு டாக்டர் பேயர் என்பவர், ரண சிகிச்சை என்கிற பெரிய வேலையை ஆரம்பித்தார். முதல் முதல், சுத்தம் செய்யப்பட்ட மரத்தாலான நாக்குப் போன்ற ப்ளேடைக்கொண்டு ரணத்தில் ஈக்களை நட்டார். பின்னர், இன்னும் விசேஷமான முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. புழுக்கள் ரணத்திலேயே தங்கியிருக்கும்பொருட்டு தக்க கூண்டுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. தொத்துசம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்களை வெளிவிட, கால்வாய் ஒன்று ஏற்பாடு செய்யவேண்டியிருக்கிறது. ஆரோக்கியமான சர்மத்தின் ஓரங்களை ஒட்டு ப்ளாஸ்டர் போட்டு பாதுகாக்கவேண்டியிருந்தது. 'இந்தப் புழுக்களை முதல் முதல் ரணத்தில் விட்டவுடனே, நோயாளிக்குச் சற்று கடிக்கிற மாதிரி ஒரு உணர்ச்சி உண்டாயிற்று. இதற்குக் காரணம், இந்தப் புழுக்கள் ஆரோக்கியமற்ற அழிந்த தசைநார்களை எதிர்ப்பதனாலேயாம். முதல் நாலு ஐந்து தடவைகள் இம்மாதிரி செய்ததும் இந்தப் புழுக்கள் ரணத்திலிருந்து கிடைத்த அழுகிப்போன ஆகாரத்தினால் வளர்ந்து விருத்தியாயின. ஐந்து நாட்கள் ஆனவுடன் அவைகளின் பசி அடங்கிப்போய் வேலைத்தனம் குறைந்துபோய் விட்டது. இப்போது நூதனமான புழுக்களை உள்ளே விடவேண்டியிருந்தது.

இதில் கண்ட பலன்களால் டாக்டர் பேயருக்கு உற்சாகம் பிறந்தது. காயத்திலிருந்து வரும் சீழ் வரவர குறைய ஆரம்பித்தது. நாற்றமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஒழிந்தது. இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், ரணத்தில் இருந்த விஷக்கிருமிகளின் சங்கியையும் குறைந்து கொண்டுவந்து, எதிர்த்தாக்கில் திராவகமானது காய்ச்சுப்புக்களாக மாற ஆரம்பித்தது. முடிவில், ரணம் ஆறிக்கொண்டுவந்தது என்று சொல்ல வேண்டும்.

ரண ஈக்கள் ரணம் சொஸ்தமாவதற்கு என்ன உதவிபுரிகின்றன? இதுதான் எல்லா ரண வைத்தியர்களும், சாஸ்திரிகளும் கேட்கும் கேள்வி. முன்னம் டாக்டர் டி. ஹால்ஸி என்பவர் கண்டுபிடித்தபடி இந்தப் புழுக்கள் ஏதாகிலும் ஒரு 'பாக்டீரியோபேஜ்' அல்லது விஷக்கிருமிகளை உண்ணும் வஸ்துவை உற்பத்தி செய்கின்றனவா? இந்தப் பிரச்சனையில் டாக்டர் வில்லியம் ஸ்டாரின் என்பவர், அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொண்டு, அது விஷயமாக வேண்டிய ஆராய்ச்சிசெய்து, கடைசியில் பாக்டீரியோபேஜூ ஒன்றும் உற்பத்தியாகவில்லை என்று கண்டுபிடித்தனர். ஆனால், இந்த ஈக்கள் ஏதோ ஒருவித ஜீரண ரஸத்தை ரணத்தில் விடுகின்றனவென்றும், அந்த ரஸம் இந்த அழுகிப்போன ரணத்தின் மாமிசத்தை ஜீரணம் செய்துவிடுகின்றதென்றும் இப்போது நம்பப்படுகிறது.

இந்த ஈக்கள் விஷயத்தில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்ட டாக்டர் பேயர் என்பவர், இவைகளுக்கு ஜீவித்திருக்கும் விஷங்கொல்லிகள் என்று பெயரிட்டனர். கெடுதலான விஷக்கிருமிகள் ரணத்தில் புகுந்து கேட்டை விளைவிக்காமல் இருக்கும்பொருட்டும், அழிந்துபோன தசைநார்களில் அவைகள் சேரவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டும், ஈக்களை வளர்த்து ரணத்தில் மொய்க்கும்படிச் செய்தது இதுதான் முதல் தடவை. இந்த ஈக்கள் ஜீவித்திருக்கும் விஷங்கொல்லிகள் மட்டுமன்று; இவைகளைக் கத்திகளுக்கும் ஒப்பிடலாம். அதாவது, ரண வைத்தியர் உபயோகமற்ற ரணத்தின் மாமிசத்தை எவ்வாறு சிதைத்துத் தள்ளுவாரோ, அதேமாதிரியாகவே இவை செய்து வந்தன.

நீடித்த ரணங்களும், ரப்பர் ஸ்பன்சுகளும்.—காலிலுள்ள ரணத்தைப்போல் நீடித்த ரணம் ஒன்றும் கிடையாதென்பது ஒவ்வொரு டாக்டருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த ரணம் ஆறாமல் வருஷக்கணக்கில் இருக்கும். ஆறுவதாயிருந்தால் மெதுவாய்த்தான் ஆறும். தைலங்களினால் ஒன்றும் பிரயோசனமில்லை.

இந்த நீடித்த ரணங்களின் பிரச்சனையைக் குறித்து, டாக்டர் லெஸ்டர் லக்ஸென்பெர்க் என்பவர், அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டார். அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னால் டாக்டர் மெக்பீடர்ஸ் என்பவர், நீடித்த ரணத்திற்காக ஒருவித ரப்பர் ஸ்பன்ஜு அதாவது, ரண ஹிருதயத்தைக் கண்டுபிடித்தார். இவர் பெயர் பிரக்கியாதியாயிருந்தது. அநேக டாக்டர்கள் இதை உபயோகித்தனர். டாக்டர் லக்ஸின்பர்கும் இதை உபயோகித்து, அதனால் அனுகூலம் இருந்ததாகக் கண்டறிந்தார். இவர் தம் காலத்தில் இதை வெகுவாய் மாற்றி, மிக்க குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதான ஒரு ரண ஹிருதயத்தைக் கண்டுபிடித்தார்.

டாக்டர் லக்ஸென்பர்க்கின் முறையானது நல்ல குணத்தைக் கொடுப்பதுடன், மிகவும் சுலபமானதும், நியாயமானதுமாயுமிருந்தது. ஆறாத ரணத்தின்மேல் ஒரு வாஸிலைன் காஜ் ப்ளாஸ்திரி போட்டார். தோலில் அழற்சியுண்டாகாதிருக்கும்பொருட்டு அதற்குமேலே அடுக்கடுக்காய் ஷீட்டுகளை வைத்தார். அதன் மேலே இந்த ரப்பர் ஸ்பன்ஜை வைத்து ரண முழுதையும் மூடிவிட்டார். ஒரு கஜ கட்டுபோட்டு அதை விழவொட்டாமல் கட்டிவிட்டார். கடைசியாக, கால் முழுதையும் ஒரு நெகிழ்ச்சியுள்ள கட்டினால் முழங்கால் முதல் பாதங்கள் உட்பட, கோபுரமாதிரி ஒரு கட்டு கட்டிவிட்டார். ரணத்தை நன்றாய் மூடிக் கட்டிவிட்ட பிறகு, நோயாளியை எவ்வளவு

தூரம் நடக்க முடியுமோ, அவ்வளவுதூரம் நடக்கும்படிச் செய்தார்.

ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் பழைய ஆறாத ரணத்திற்கு ஆச்சரியமான மாறுதல் ஏற்பட்டது. அந்த ரணத்தின்மேல் ஒரு சுத்தமானதும், ஆரோக்கியமானதும், ஜீவியமுள்ள சதை மூடிக்கொண்டது. ரணத்தைச்சுற்றி ஓரங்களிலுள்ள ஸெல்லுகள் யாவும் ஜடுதியில் வளர்ந்து மூடிக்கொண்டன.

இது எவ்வாறு உண்டாயிற்று? நெடுநாள் ஆறாத ரணத்தை இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சு எவ்வாறு வென்றது? இதற்கு உத்தரம் வெகு சுலபம். இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சும், நெகிழ்ச்சியுள்ள அந்தக்கட்டும் ரணத்தின்மேல் சதா அமுக்க ஆரம்பித்தன. நோயாளி நடக்கும்போது இந்த ஸ்பன்சானது, பிடித்துவிட்டாற்போல் ஒருவித அசைவு உண்டுபண்ணிற்று. இந்த இடத்திலிருந்த லிம்ப், ஸீரம், தங்கியுள்ள இரத்தம் யாவும் வெளிவந்துவிட்டன. நல்ல இரத்தம் ரணத்திற்குள் பரவ ஆரம்பித்தது.

இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சானது ரணத்திற்கு ஒருவித ஹிருதயமாக ஏற்பட்டு, அப்போதைக்கப்போது நல்ல இரத்தத்தை அதில் பரவும்படிச்செய்து, ரணம் ஆறுதலுக்கு உதவியாயிருந்தது.

இம்மாதிரியான ரணத்தில், எந்தவிதமான விஷங்கொல்லி மருந்தாலும், பிரயோஜனமில்லை. ஒரு இயந்திரத் தந்திரத்தினால்தான் இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியும். இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சினால் அநேகர் சுகமடைந்தனர். இந்த முறை வைத்தியசாஸ்திரத்தில் விசேஷமாக அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

வெந்த புண்களுக்கு ஸ்நானம் செய்வித்தல்.—தீப்பற்றுவதனால் உண்டாகும் காயங்கள் மிகக் கடூரமானவை. பிரசித்திபெற்ற ஹிப்பொக்ராடிஸ் கால முதற்கொண்டே வைத்தியர்களுக்கு இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருந்தது. ஏனெனில், இந்த வெந்த புண்கள் விஸ்தாரமான இடங்களில் இருப்பதுடன், உடனே சரியான சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் மரணத்தையும் விளைவிக்கும்.

நூறு ஆண்டுகளாக, வெந்த புண்களுக்குச் சரியானவைத்தியம் கிடையாது. அநேகவிதமான மருந்துகளைப் போடும்படிச் சொன்னபோதிலும், அவற்றால் பெரும்பாலும் பிரயோஜனப்படாமல் போய்விட்டன. மற்றவை, இந்த ரணத்தைக்காட்டிலும் மிகக் கடுமையாகத் தோன்றின. 1925-ம் ஆண்டில், வெந்த புண் சிகிச்சையில் மிக்க அபிவிருத்தி உண்டாயிற்று. டாக்டர் டேவிட்ஸன் என்பவர், டானிக் திராவகத்தை உபயோகித்தார். இது மிகச் சிக்கலான முறையானபோதிலும் அதிகபிரயோஜனமான முறை.

டாக்டர் டேவிட்ஸன் என்பவர், 12 காந்த விளக்குகளால் சூடுண்டாக்கப்பட்ட ஒரு கூடாரத்தில் நோயாளியை வைத்தார். இதில் சதா உஷ்ணம் இருந்தது. இதுவே ரணத்தை ஆற்றுவதற்கு உதவியாயிருந்தது. இதன்றியும், வெந்துபோன ரணங்களின்மேல் டானிக் திராவகத்தைத் தெளிக்கப்பட்டது. அல்லது அந்த ரணத்தின்மேல் அதைப் பூசப்பட்டது. உடனே ரணம் ஆற ஆரம்பித்தது. இறந்துபோகவேண்டிய அநேகர் இந்த முறையினால் உயிர் பிழைத்தனர்.

இந்த டேவிட்ஸன் முறை ரணத்தை ஆற்ற உதவியாயிருந்தபோதிலும், இதை அனுசரிப்பது கடினமாக இருந்தது. 1932-ம் ஆண்டில் டாக்டர் வெல்ஸ் என்பவர் இதை விருத்தி செய்தார். தீயினால் ஏற்பட்ட ரணத்திற்கு டானிக் திராவக கலப்பு மருந்தில் நோயாளியை ஸ்நானம் செய்வித்தார். வேண்டிய அளவு டானிக் திராவகம் உபயோகித்து, சர்மத்திற்கு மண் நிறம் வரும்படியாகச் செய்தார். ஜலமானது நோயாளி எவ்வளவு பொறுக்க முடியுமோ, அவ்வளவு சூடாக இருக்க வேண்டும்.

அதிகமாய் தீயில் வெந்துபோன நோயாளியை டானிக் திராவக ஸ்நானம் செய்வித்தவுடனே, ரணம் ஆறுவதற்கு ஆரம்பித்துவிட்டது. நோயாளிக்குச் சுகமும் சௌகரியமும் ஏற்பட்டது. இந்தக் கலப்புமருந்து ரணத்திற்குள் பிரவேசித்து கரியாய்ப்போன தசைநார்களை மிருது

படுத்தி, வெந்துபோன சதையை இளகச்செய்தது. ரணத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருந்த ஆடையைச் சுலபமாயும், நோயின்றியும் எடுக்கும்படி ஏற்பட்டது. இந்த ஜலத்தையும் டானிக் திராவகத்தையும் அடிக்கடி மாற்றி, புதிதாய் மருந்தும் ஜலமும் தேகத்தில் படும்படிச் செய்யப்பட்டது. இம்மாதிரி இடைவிடாமல் ஸ்நானம் செய்வித்ததனால், அழிந்துபோன சர்மமும் விஷக்கிருமிகளும் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டன.

நோயாளி சுத்தமாகி, ஸ்நானத்தொட்டியை விடத் தயாராயிருக்கும்போது, டானிக் திராவகம் சர்மத்தின்மேல் பூசப்படும். நோயாளியை உஷ்ணமான அறையில் கொண்டுபோய் உலர்ந்த படுக்கையில் விடப்பட்டு, அதுமுதல், உஷ்ணமான காற்று மேலே வீசும்படிச் செய்யப்படும். ரணத்தின்மேல் இன்னும் அதிகமாக டானிக் திராவகம் தெளிக்கப்படும்.

இந்த வெல்ஸ் முறையானது, நவீன சாஸ்திரத்தில் வெந்த புண்களுக்குக் கைகண்ட சிகிச்சையாகும். சர்மம் அதிகமாக வெந்துபோயிருப்பதால், இம்மாதிரி கலப்பு மருந்தில் ஸ்நானம் செய்விப்பது அத்தியாவசியம்.

டானிக் திராவகந்தான் வெந்த புண்களுக்கு ஏற்ற மருந்து. அநேத உயிர்களை இது காப்பாற்றி இருக்கிறது.

சர்மத்தை ஒட்டுதல்.—சர்மம் வாஸ்தவமாக வெந்துபோயிருந்தால், மேல் தோல் பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாயிருக்கும். ரண வைத்தியத்தில் இதற்கு ஒரு உபாயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது யாதெனில், அவலக்ஷணமான இப்பொறுக்குகளை எடுத்துவிட்டு, நல்ல ஆரோக்கியமான ஜீவித்துள்ள சர்மத்தை மேலே ஒட்டுதலேயாம்.

அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னர், டாக்டர் ரெவர்டின் என்பவர், சிறு சிறு துண்டுச்சர்மங்களை ரணத்தின் இடையிடையே ஒட்டிவைக்க வேண்டுமென்று சொன்னார். இந்தச் சர்ம ஸெல்லுகள் கொஞ்ச நாளைக்கெல்லாம் ரணத்துடன் சம்பந்தப்பட்டு, அதன் ஓரங்களிலிருந்து ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாகி, அந்த அவலக்ஷணமான பாகத்தை மூடிக்கொள்ளும். நாட்செல்லச்செல்ல, மேலும் மேலும் ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாகி, சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் கழிந்ததும், நல்ல சர்மம் மேலே மூடிக்கொள்ளும்.

இம்மாதிரி துண்டுச் சர்மங்களை ஒட்டுவது மிகவும் கஷ்டமாயிருந்தது. ஆறிவருவதற்கும் வெகு நாட்கள் பிடித்தன. ரண வைத்தியர்களுக்கு இதைக்குறித்து மேலும் மேலும் யோசனை தோன்றிற்று. டாக்டர் திபார்ஷ் என்பவர் பூரணமான சர்ம அடுக்குகளை ஒட்டுவது நலம் என்று சொன்னார். புது ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாவதற்கு வெகுநாள் செல்லுகிறதில்லை. ஒரே தடவையில் எல்லா ஸெல்லுகளும் ஒட்டப்படும். ஆனால், இதில் ஒரு பிரதிகூலம் என்னவென்றால், சர்மம் முளைக்காது. அது அழுகிப்போகும்.

இந்த சந்தர்ப்பங்களில் புதிய சர்மத்தை ஒட்டவைக்கவேண்டும், விஷப்படவொட்டாமல் பார்த்துக்கொண்டால், நூதன சர்மம் முளைத்துப்போகும். மேலும், நோயாளியின் சர்மத்தையே எடுத்து முளைக்க வைத்தால் சீக்கிரத்தில் அனுகூலமாகும். மற்றவர்களுடைய சர்மத்தில் இருந்து ஒட்ட வைத்தால், அது இரண்டு வாரங்களுக்குள் மறைந்துவிடலாம். அயலாருடைய சதையை எடுத்து ஒட்டுவது இப்போது துர்லபம். துர்ப்பலமான கேஸுகளில்தான் இது நடத்தப்படும்.

ரண வைத்தியத்தில், ரணங்கள் ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாகும். பாரியின் காலம் முதல் இது அபிவிருத்தியடைந்தபோதிலும், இன்னும் எவ்வளவோ செய்யவேண்டியிருக்கிறது. நூதனமான விஷங்கொல்லி மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால், விஷக்கிருமிகளைமட்டும் கொன்று, ரணத்திலிருக்கும் உயிருள்ள ஸெல்லுகளைக் கொல்லாமல் இருக்கும் மருந்தைக் கண்டுபிடிக்க ஆராய்ச்சிகள் நடந்துகொண்டு வருகின்றன. அழிந்துபோன சதையைத்தின்று ஜீரணிக்க தாது உலோக பர்மெண்டுகளை உபயோகிக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அநேகவித சாய திணுசுகளும்

வெளியாயிருக்கின்றன. சர்மம் ஒட்டும் நூதன முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிக்கலான இயந்திரங்களைக்கொண்டு மின்சார சிகிச்சை செய்யலாமா என்றும் கவனிக்கப்படுகிறது. இரணத்தை ஆற்றுதல் ஒரு முக்கியமான பிரச்னை. அநேக விஷயங்கள் இன்னும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

கொசுக்களை ஒழிப்பதற்குச் சில சாமான்யமான வழிகள்

பிரஜ் மோஹன்லால், பி.ஏ., எம்.பி., பி.எஸ்., எம்.எஸ்ஸி.,
புரொபெஸர் ஆப் அனடமி, உஸ்மேனியா மெடிகல் காலேஜ், ஐதிராபாத்.

கொசுக்களின் கடியால் மலேரியா ஜுரம் உண்டாகிறதென்பது பொது ஜனங்களுக்கு நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயமே. கொசுவின் ஒரு வர்க்கமாகிய அனொபிலிஸ் என்பது தொத்து சம்பந்தப்பட்டு, மலேரியா ஜுரக்கிருமியை மானிடருடைய இரத்தத்தில் ஏற்றிவிடுகிறது. கெடுதலற்ற கொசுக்களாலுங்கூட, தொந்தரையுண்டு. முனிஸிபாலிடியார் அல்லது சுகாதார இலாகாதாரர்கள் ஏராளமாய்ச் செய்கின்ற கொசுக்களையழிக்கும் முறைகளைப்பற்றி, அதாவது, ஆழமில்லாத குளம் குட்டைகளைத் தூர்ப்பது, பூமிக்குள் சாக்கடைக்கால் கட்டுவது, ரஸாயன முறைகளாலே அதன் முட்டைகள், புழுக்கள் இவைகளை அழிப்பது ஆகிய இவைகளைப்பற்றி இந்த வியாஸத்தில் எழுத எண்ணமில்லை. சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரரும் தங்கள் தங்கள் வீடுகளில் கொசுக்களை ஒழிக்கச் செய்யவேண்டிய முறைகளைப்பற்றியே இங்கு நான் சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன்.

கொசுக்கள் வீடுகளில் இருட்டானதும், ஈரமானதுமான இடங்களையே நாடுகின்றன. பகலெல்லாம் அங்கு அவை ஒளிந்துகொண்டிருக்கும். தண்ணீர்த் தொட்டிகள், ஸ்நான அறைகள், தலைப்பாகை மாட்டிகளில் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் தொப்பிகள், துணிகள் இவை பின்னாலும், அசட்டையாய் எறிந்துகிடக்கும் குப்பைகளிலும், மேஜை முதலிய சாமான்களிலும், நாற்காலிகளின் கீழும், துணி வைக்கும் அறைகளிலும் பெட்டிகளிலும் அதிகமாக ஒளிந்துகொண்டிருக்கும். கருப்பு நிறம் அவைகளுக்குப் பிரியம். வெள்ளை நிறமுள்ள சாமான்கள், துணிகள் ஆகிய இவைகளிடம் கொசுக்கள் அதிகமாய் நாடுகிறதில்லை. கருப்பு மேஜோடு போட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஜனங்களை அதிகமாய்க் கடிக்கும் என்பது எல்லாருடைய அனுபவத்திலும் தெரிந்திருக்கலாம். நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீட்டில் வெளிச்சமும், வெள்ளை நிறமுள்ள சாமான்களும் இருந்தால், அதில் கொசுக்கள் குறைவாகவிருக்கும். துணிகளை தொங்கவிட்டுவைக்கப்படாது. பெட்டிகளில் வைத்து மூடிவைக்க வேண்டும்.

கொசுக்களைக் கொல்ல பிளிட்டும், கெடால் வத்திகளும் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், இவை இரண்டும் அதிக விலையுள்ளவை. மேலும், அவை கொசுக்களைக் கொஞ்ச காலம் பிரஞ்ஞை தப்பியிருக்கும்படிச் செய்யுமேயொழிய அவைகளைக் கொல்லாது. திறந்து வைத்துள்ள ஜன்னல்கள் வழியாய் தப்பித்துக்கொண்டு, புகை அடங்கினவுடனே திரும்ப வந்துவிடும். கொசுக்களைப்பிடிக்க சுலபமான வழி யாதெனில், ஒரு கருப்புக் களிமண் சட்டி அல்லது பானையை உபயோகித்தலே. பானைகளின் மேல் பாகம் வெளேரென்றிருக்கும்படிக் சுண்ணாம்பு பூச வேண்டியது. எங்கெந்த இடங்களில் கொசுக்கள் சேருமோ, அங்கேயெல்லாம் அவைகளை வைக்கவேண்டியது. ஆனால், அவை ஒளித்துக் கொள்ளும்படியான மற்ற சாமான்களை அதாவது, பெட்டி

கள், தொங்குகின்ற துணிகள் முதலியவற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டியது. தண்ணீர்த் தொட்டிகளை மூடிவிட வேண்டியது. காலையில் பார்க்கும்போது கொசுக்கள் ஒளிந்துக் கொண்டிருக்க வேறு இடங்கள் இல்லாதபடியால், இந்தச் சட்டிகளில் கூட்டமாய்க் கூடியிருக்கும். இந்தச் சட்டியின் மேல்மூடியைக் கொண்டு மூடிவிட்டு, அதை வெய்யிலிலாவது வைக்கவேண்டியது; அல்லது கொஞ்சம் பெட்ரோல் விட்டு கொசுக்களைக் கொன்றுவிட வேண்டியது.

எனக்குத்தெரிந்த ஒரு திருப்திகரமான முறை யாதெனில், பிடி போட்டிருக்கும் ஒரு பாணலி அல்லது போகிணியை உபயோகிப்பதேயாம். இந்த போகிணியில் விளக்கெண்ணெய் தடவ வேண்டியது. கொசுக்கள் நிறைந்திருக்கும் இடங்களைக் குலுக்கினாலாவது தட்டினாலாவது, கொசுக்கள் பறந்து ஓட்டம் பிடிக்கும். அல்லது எண்ணெய் தடவிய இந்த போகிணியால் அடித்தால் அதன்மேல் அவை ஈக்கள் ஈக்காகிதத்தின்மேல் ஒட்டிக்கொள்ளுகிற மாதிரி ஒட்டிக்கொள்ளும். இந்த மாதிரி தினம் செய்து கொண்டே வந்தால், கொசுக்களின் சங்கியை குறையும்.

நரம்புகள்

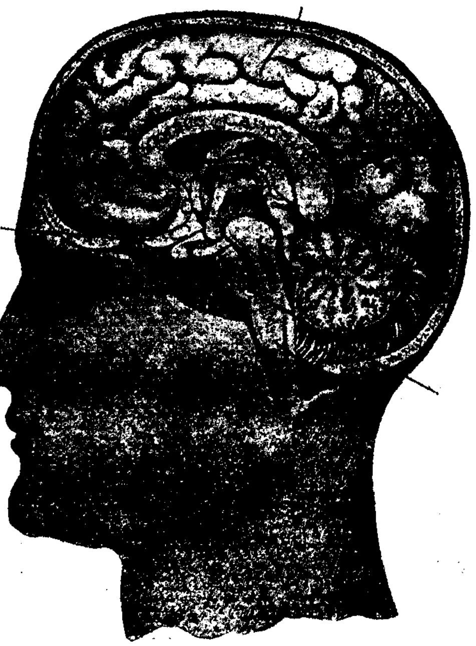
ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,
உதகமண்டலம்.

நரம்புகள் மானிட தேகத்தில் எவ்வளவு விசேஷமான காரியத்தைச் செய்கின்றன தெரியுமா? ஒரு மனிதனுடைய தைரியத்தைப் பார்த்து, "அவன் நரம்பைப் பார்" என்று சொல்லுகிறோம். ஒருவனுடைய மனோதிடத்தையும், ஏகமனதையும்பற்றிக் குறிக்கும்போது, "நரம்புகள்" என்கிற பதத்தை உபயோகிக்கிறோம். இந்த வார்த்தைக்கு இன்னொரு பதப்பிரயோஜனமும் உண்டு. "நரம்புத்தளர்ச்சியினால் நான் வருந்துகிறேன்" என்று சொல்லி, அநேகர் பரிதவிக்கிறார்கள். இக்கொடிய வியாதி நவீன நாகரீகத்தினால் ஏற்பட்டது.

நரம்புத்தளர்ச்சியினால் ஒருவனுக்கு பைத்தியங்கூட பிடித்துவிடும். நரம்பு வியாதியுள்ளவன் ஜீவித்திருப்பதில் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. கைகள் ஆட்டம் கொடுப்பது முதல் இரவில் பயங்கரமான கனாக்கள் காண்பது வரையிலும், துர்ப்பலப்பட்ட நரம்புகளால் நேரிடக்கூடியவை. இது ஸ்திரீகளைத்தான் அதிகமாகப் பீடிக்கும். இந்த வியாதிக்கு 'சூதக வாயு' என்று பெயர். இது மனோநிலை சரியாயிராததால் நேரிடக்கூடியது. புருஷர்களுக்கு நரம்பு வியாதி காணும்போது, அதிர்ச்சிகள்தாம் சாதாரணமாய் உண்டாகக்கூடியவை. தெருவில் நாய் குலைத்தாலாவது, மோடார் சப்தம் பண்ணினாலாவது, ஜன்னல் கதவு அறைந்தாலாவது, வெளியே கோழி சிறகை அடித்துக்கொண்டாலாவது, இவனுக்கதிர்ச்சியுண்டாகும். அதனால் கோபம் உண்டாகும். ஈரல் மந்தப்பட்டால் கோபம் உண்டாகும் என்று சொல்வது வழக்கம். ஈரல் மந்தப்பட்டால் அஜீரணம் உண்டாகும். தேகத்தின் ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படாவிட்டால் நரம்புகளுக்குத் துர்ப்பலம் ஏற்படும். நரம்புகள் துர்ப்பலத்தாலும் ஆகாரம் உறிஞ்சப்படாமல் இருக்கலாம். இது விஷயமாக, நான் சொல்லவேண்டியது யாதெனில், நல்ல ஜீரணம் இருந்தால், நல்ல இரத்தம் நிரம்ப உண்டாகும். இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தேகத்தில் நல்ல இரத்தச்சுழற்சி ஏற்பட்டால், நரம்புக்குப் பலம் உண்டாகும். துர்ப்பலப்பட்ட நரம்புகளுக்கு இரும்பும், பாஸ்பரஸும் கலந்த டானிக் மருந்துகளை டாக்டர்கள் எழுதிக்கொடுக்

கிறார்கள். என்? இரும்பினால் இரத்தம் தேகத்தில் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது. அதனால் நரம்புக்குப் பலம் உண்டாகிறது.

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளைத் தந்திக்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். மூளைதான் தலைமை ஆபீஸ். அதிலிருந்து பெருத்த கிளை புறப்படுகின்றது. அதற்கு 'முள்ளந்தண்டுக்கொடி' என்று பெயர். அதிலிருந்து கிளைகள் பிரிந்து, தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. ஆனதுபற்றியே, பாதத்தில் ஒரு குண்டூசியால் குத்தினால், அதனுணர்ச்சி உடனே மூளைக்கு ஏறுகிறது. அதிலிருந்து நமக்கு நோய் தெரிகிறது. இதேமாதிரியாகவே ஒரு கொலை நடக்கும்போது ஒருவன் பார்த்துக்கொண்டிருந்தால், கண்களில் அது பதிந்து, பயம் என்கிற உணர்ச்சியுண்டாகி, அதனால் தேகத்தின் சதைகளுக்கு அசைவுகள் உண்டாகின்றன. இதற்குத்தான் 'நடுக்கம்' என்று பெயர். எவனுடைய நரம்புத்தொகுதி மேற்சொல்லிய தொழிலைச் செய்யாதிருக்கின்றதோ, அவனுக்கு உணர்ச்சி என்பது இல்லை என்று அர்த்தம். அவனே உன்மத்தன். எவனுடைய நரம்புகள் தப்பான உணர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றனவோ, அவனுக்கு மனது சரியாயில்லை என்றர்த்தம். இம்மாதிரி மனோவியாதியால் வருந்துபவன், ஒரு உபயோகமற்ற எரும்பைக்கண்டு ஒரு பூதமாக எண்ணுவான். அதனால் அவன் திகிலடைவான். தன் நகங்கள் ஒரு அசுரனுடைய கோரமான நகங்கள் மாதிரி தோன்றும். உடனே தொண்டையை அமுக்கிப் பிடிக்கிற ஞாபகம் தோன்றும். அப்போது அவற்றை சேர்த்துக்கட்ட ஆரம்பிப்பான். தனக்கு அருகில் போகிற ஒருவன் தன்னைத் தூக்கிக்கொண்டு ஓடிவருகிறமாதிரி தோன்றும். அவனைப்பார்த்து இவன் ஓடிப்போவான். அல்லது நிரபராதியான அவன்மேல் கல்லை விட்டெறிவான். இந்தப்பைத்தியக்கார உணர்ச்சிகளை எவன் ஒருவன் வெல்கின்றானோ, அவனே மனோதிடம் உள்ளவன். மாக்பெடன் பத்திரிகையில் ஒரு மனிதனுடைய சரித்திரம் எழுதப்பட்டு இருந்தது. அவன் பார்வைக்கு ஆரோக்கியமுள்ளவன். வாஸ்தவத்தில் ஒரு கனத்த பளுவைத் தூக்கக் கூடியவன். அவனுக்கு அடிக்கடி பயம் உண்டாகி ஒரு பைத்தியக்காரனைப் போலவே நடிக்க ஆரம்பித்தான். அவன் சதைகள் வலுவாயிருந்தபோதிலும், அவன் நரம்புகள் துர்ப்பலம் அடைந்திருந்தன. அதனால் அவன் மூளை சரியாய் வேலை செய்யவில்லை. அவன் மனதை அடக்க அப்பியஸித்ததும், அவன் வியாதி அவனை விட்டு நீங்கிற்று.



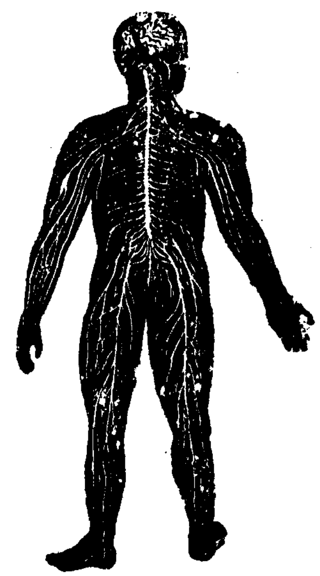
மூளை.

'கார்பஸ் கலோஸம்' என்று படத்தில் எழுதியிருப்பது 'ஸெரிப்ரம்' என்னும் மூளையின் மேல் பாகத்தில் இரண்டு பாதிகளை ஒன்று கூட்டும் நரம்புகளாலான ஒரு வெண்மையான வஸ்து.

இப்போது மனோசக்தியை எடுத்துக் கொள்வோம். மனோ சக்தியும், நரம்புகளும் கூட்டாளிகள். நரம்புகள் துர்ப்பலப்பட்டிருந்தால் [illegible]

மனோதிடமுள்ளவனுக்கு நரம்புகள் வலுவாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி, மனோசக்தியால், துர்ப்பலப்பட்ட நரம்பைச் சொஸ்தப்படுத்தலாம்.

சாதாரணமாய், பலசாலிகளுக்கு நரம்புகள் வலுவாயிருக்கும். ஆகிலும், மெலிந்த தேகிகள் வலுவான மனோசக்தியுடையவர்களா யிருக்கிறார்கள். பலசாலிகளாயுள்ளவர்களின் நரம்போ, வலுவற்றதாயிருக்கும். வலுத்த சதையுள்ளவர்கள் தலை மயக்கத்தினாலும், இரவில் லிங்கஸ்கலிதத்தினாலும் வருந்துவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இதற்குக் காரணம் இவர்கள் தங்கள் நரம்புகளைக்குறித்துக் கவனிக்காமலிருப்பதேயாம். அவர்கள் அளவிற்குமிஞ்சி உழைத்து இருக்கலாம்; அல்லது அவர்கள் ஆகாரம் தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படாமல் இருக்கலாம். ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதை அவர்கள் அசட்டை செய்திருக்கலாம். இவை யாவும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்குக் காரணம்.



நரம்புத்தொகுதி.

ஒரு ஆபீஸில் வேலை செய்கிறவருக்கு அதிக வேலையே நரம்புத்தளர்ச்சிக்குக் காரணம். அவர் அதிக காலம் உழைத்திருப்பதால் அவருக்கு ஓய்வு வேண்டும். அவர் மனது நிம்மதியாயிருக்கவேண்டும். ஒரு மருந்துநீர் உள்ள இடத்திற்காவது, அல்லது நாட்டுப்புறத்திற்காவது சென்றிருக்கவேண்டும்.

ஒரு சிறு மாணவன் தன் விடுமுறை நாட்களை நல்ல வியாயாமத்திலும், கொஞ்சம் படிப்பிலும் கழிக்கவேண்டும். ஆல்ஜீப்ரா, பூகோளம் முதலிய கஷ்டமான பாடங்களைப் படிக்கக்கூடாது. ஒரு மாணவன் இரவில் வெகுநேரம் விழித்திருந்து படித்துக்கொண்டிருந்தால், அவனுக்கு மறுநாள் ஒன்றும் ஞாபகத்திற்கு வராது. மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுத்தால் மூளை ஜுரம், தூக்கமின்மை, தலையைச்சுற்றல் முதலிய சம்பவங்கள் நேரிடும், ஓய்வும், மிதமான ஆகாரமும், வியாயாமமும் இவைகளுக்குப் பரிகாரம்.

நரம்புகளுக்கு வலுவு கொடுப்பதற்கு நல்ல வியாயாமங்கள் உண்டு. அதில், யாவரும் மதிக்கக்கூடிய தொன்றுண்டு. அதாவது, கைக்கெட்டுகிற தூரத்தில், ஒரு டம்ளர் நிறைய ஜலத்தைக் கையில் ஏந்திக்கொண்டு அதனின்றும் ஒரு துளிகூட சிந்தவொட்டாமல் வைத்துக்கொண்டிருப்பதேயாம். இதற்கு மனோசக்தி வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இது கொஞ்சம் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால், விடாமல் அப்பியஸித்துக்கொண்டு வந்தால், நரம்புகளுக்கு வலுவு உண்டாகும்.

சிலர் வாராவதியின்மேல் நடக்கும்போது, பக்கத்தில் கிராதியைப் பிடித்துக் கொண்டே நடப்பார்கள். அவர்களின் நரம்பு சக்தியின்மேல் நம்பிக்கையில்லை. மனோதிடம் அவர்களுக்கில்லை. அவர்கள் பயத்தை விட்டொழிப்பார்களானால், சுலபமாய் நடக்கலாம். பயமுள்ளவன், விடாமுயற்சியோடும், மனோதிடத்தோடும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் செய்ய வேண்டும். தன்மேல் நம்பிக்கை வேண்டும்; "எனது நரம்புகள் நன்றாயிருக்கின்றன; என்ன கஷ்டம் வந்தபோதிலும் அதை வெல்ல எனக்குச் சக்தி உண்டு; என்ன வந்தாலும் வரட்டும்; நான் எதற்கும் பயப்படமாட்டேன்" என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தால் மனோநிலை விருத்தியடையும்.

தைரியந்தான் நல்ல நரம்புகளுக்கு ஒரு அறிகுறி. வேட்டையாடுவோர், புதிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்போர், யுத்த வீரர்கள் இவர்களுக்குத் தைரியந்தான் பிரதானம். ஒரு புலி உனக்கு எதிரில் வந்து நின்றுகொண்டு பாய வரும்போது உன் கைகள் நடுக்கமெடுத்து, துப்பாக்கி அசைந்தாடினால், அதை எப்படி சுட முடியும். மனோதிடமும், தைரியமும் நல்ல நரம்புகளினால் உண்டாகக்கூடியன.

நல்ல நரம்புகளைக் கட்டுவதற்கு இயற்கை முறைகள்தாம் மேலானவை. நரம்புத்தளர்ச்சியுள்ளவர்களைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடியது ஸ்நானந்தான். விடியற்காலையில் ஆற்றிலாவது, குளத்திலாவது கிரமமாய் ஸ்நானம் செய்துவந்தால் நல்லது. சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஸ்நானம் செய்வது சரியான காலம். ஏனெனில், இரவில் குளத்திலிருந்து ஓஜோன் உள்ள சில வாயுக்கள் கிளம்பி, மேலே படிந்திருப்பதாகவும், அவை சூரியன் புறப்பட்டவுடனே மறுபடியும் ஆவியாக மாறி விடுவதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. நீர் வீழ்ச்சிகளில் ஸ்நானம் செய்தால், நாம்பிற்கு வலுவு உண்டாகும். ஹிந்துக்கள் தீர்த்தயாத்திரை செய்யும் பழக்கம் மத சம்பந்தமானபோதிலுங்கூட இதையொட்டியதேயாம்.

ஸ்நானத்திற்கு அடுத்தபடி மலத்தைக் கழிப்பதும், போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை உண்பதுமாம். அதற்கடுத்தபடி, தேகப் பயிற்சி. கிழவர்கள், காலையில் உலாவி வருவது அவர்களுக்கேற்ற வியாயாமமாகும். வாலிபர்கள் சாதாரணமாய் அவர்கள் செய்யக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யலாம். இந்த முறைகளைத் தினம் அனுசரித்து வந்தால், நரம்புகள் வலுவடைந்து தேகம் உறப்பாயிருக்கும்.

தேகமானது, ஆன்மா வசிக்கும்படியான ஒரு கோயில். ஆன்மாவானது, பூமி, தெய்வம் இவைகளின் அம்சம். ஆனதுபற்றி, தேகத்தைக் கட்டுவது, தெய்வத்தைத் தொழுவதற்குச்சமானம். இந்த சாஸ்திரத்தில் சதையை மட்டும் வலுவு செய்வது போதாது. நரம்புகளையும் கவனிக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மனது தெளிவாயும் சுத்தமாயுமிருக்கும். பகவானைச் சிந்திப்பதற்குச் சாதகமாகும். சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கும் போது, நரம்புகளுக்கும் வியாயாமம் உண்டாவது வாஸ்தவந்தான். ஆனால், எப்போது நரம்பு அசக்தம் அடைந்திருக்கிறதென்று சந்தேகம் உண்டாகிறதோ, அப்போதே அவைகளைக்குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். டானிக் மருந்துகளால் பிரயோஜனமிருந்தபோதிலும், இயற்கை முறையில்தான் நரம்புகளுக்கு வலுவு உண்டாக வேண்டும். உலோக வஸ்துக்கள் நிறைந்த ஆகாரம் அதற்குத் துணையாயிருக்கும். இயற்கை வைத்திய முறை சாஸ்வதமானது. வெளிக்காற்றில் வியாயாமம், மிதமான ஆகாரம், நிரம்ப ஓய்வு இவைகள் இருந்தால், நரம்புக்கோளாறுகளுக்கு இரையாகாமலிருக்கலாம்.

மருந்துச்சரக்குகளின்றி வியாதியினின்றும் மீளுதல்

கிருஸ்தவ சாஸ்திரம் இதற்கு என்ன செய்தது?

எச். ஸி. மேன்கல், எம்.டி.

இந்த வியாஸத்தில் கிருஸ்தவ சாஸ்திரத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, அதை ஒரு மதமாகவாவது, அல்லது வைத்திய முறையாகவாவது பாவித்துச் சொல்ல வரவில்லை. ஆனால், இந்த நவீன சாஸ்திரத்திலுள்ள ஒரு விசேஷ அனுபவத்தை எடுத்துச் சொல்லும்பொருட்டே இதை எழுதலானோம். ஆனால், நோய்களும் அசௌக்கியமும் அதிகரித்துக்கொண்டு வரும்படியான மானிடர்களின் பிரச்சனை

யில் அநேகமாயிரம் மருந்துச்சரக்குகளுக்கும், மருந்துமுறைகளுக்கும்ஒருவிதமான எதிர்த்தாக்கைக் கொடுப்பதற்காகவே இந்தக் கிருஸ்தவ சாஸ்திரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இந்தக் கிருஸ்தவ சாஸ்திரமானது நோய்களுக்கு யாதொரு சிகிச்சையும் கூடாதென்று கண்டித்து, தேகத்திற்கு நோய், வலி, அசௌக்கியம் ஏற்படும் போது, அவற்றைச் சட்டை செய்யாமல் இருக்கும்படிச் சொல்லுகிறது. மனது, ஆரோக்கியம், சுகம், சௌக்கியம், இவைகளைக்குறித்தே கவனிக்க வேண்டும். ஆனதுபற்றி, இக்கொள்கையைப் பின்பற்றுவோர், வியாதியினின்றும் மீளுவதற்கு ஏறக்குறைய இப்போதுள்ள 5000-க்கு மேற்பட்ட மருந்துச் சரக்குகளைக் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஆனபோதிலும், இம்மருந்தில்லாக் கொள்கையைக் கைப்பற்றுவோர் அநேகர் அநேகவித வியாதிகளினின்றும் தப்பிப் பிழைத்திருக்கின்றனர். இதன் அர்த்தமென்ன?

ஒரு முடிவு நிச்சயம். அதாவது, மருந்துச் சரக்குகளின் உபயோகமின்றியே, அநேகமாயிரம் ஜனங்கள் வியாதியினின்றும் தப்பிப் பிழைத்திருக்கின்றனர். கிருஸ்தவ சாஸ்திரத்தின் தவறுதல்கள் எத்தனையிருப்பினும், மருந்துகளை உபயோகிக்காமலே அநேக நோய்கள் சொஸ்தமாயிருக்கின்றனவென்பதை இது நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறது.

ஜனங்கள் மருந்தில்லாமலே வியாதியினின்றும் மீளுவதாயிருந்தால், அம்மாதிரி சொஸ்தம் செய்வதற்கு எது காரணமாய் நிற்கிறது? வியாதியினின்றும் ஒருவனை மீட்பதற்கு அவசியமாய் வேண்டியது எது?

முதல் முதல் நாம் ஒரு விஷயம் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டி இருக்கிறது. அதாவது, வியாதி என்பது நம்மைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளும்படியான வஸ்துவன்று. அது நமது தேகத்தொழில் சீர்குலைந்து போவதனால் உண்டாவது. நமது தேகத்தொழில்கள் எவ்வளவு சீர்குலைந்துபோயிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு நமக்கு வியாதி உண்டாகிறது. வம்சபாரம்பரையை ஒட்டிவரும் வியாதிகளையும் அகஸ்மாத்தாய் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளையும் தவிர்த்து, மற்ற வியாதிகள் பெரும்பாலும் இயற்கைக்கு மாறாக நடப்பதால் உண்டாகக்கூடியன.

இம்மாதிரி இயற்கையை மீறி நடக்கும் போது, தேகத்தொழில்கள் தடுமாறிப் போய் விடுகின்றன. தேகத்தின் பாதுகாப்புக்களுக்கு வலுவு குன்றிப்போகின்றன. இந்தக் கஷ்டங்களை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள பிரயத்தனங்கள் செய்யப்படுகின்றன. வெகுநாளாய்ச் சேர்ந்திருக்கும் விஷங்களைக்கொளுத்தி வியாதியை வெல்ல ஜுரம் உண்டாகும். அல்லது வாந்தி அல்லது பேதி காணும். அல்லது ஆகாரம், பானம், புகைக்குடி முதலியவற்றின் அழற்சிகளைப் போக்க வேறுவிதமான எத்தனங்கள் செய்யப்படும். இந்தத் திருத்துதல் செய்யும் போது நோயுண்டாகும். அதனால் அந்த உறுப்புக்கு ஓய்வு கொடுக்க நம்மைக் கட்டாயப்படுத்தும். ஆனதுபற்றி, நோய், ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட எச்சரிக்கைகளேயொழிய வேறன்று. 'நான் ஓய்ந்து கிடக்கிறேன்; எனக்கு உதவி வேண்டும். இனி இக்கெடுதலான விஷயங்களைச் செய்யக்கூடாது; இயற்கை முறைகளைத் தழுவி என்னுடன் ஒத்துழைக்கவேண்டும்' என்று நோய்ப்பட்ட உறுப்பு எச்சரிக்கை செய்கிறது.

தேகத்தில் எந்த பாகத்திலாகிலும் காயம்பட்டால், அதாவது, எலும்புடைந்தாலும், சர்மம் கிழிந்து போனாலும், அல்லது சதையில் காயம்பட்டாலும், இவைகளைச் சொஸ்தப்படுத்த இயற்கையில் அநேக உபாயங்கள் உண்டு. இதே மாதிரியாக, அதிகமாய் வேலைசெய்து, ஈரல், இரைப்பை, புக்கம், பான்கிரியாஸ், தைராய்டு, அடிரினல்ஸ் கோளங்கள் முதலியன பழுதுபட்டாலாவது, அல்லது பூச்சிக்கடி முதலியவற்றால் தேகத்தில் விஷமேறினாலும் அதைச்சொஸ்தப்படுத்த அதற்குத் தக்கபடி இயற்கையில் உபாயங்கள் உண்டு. இந்த இயற்கை முறைகள் பூலோகத்தில் உள்ள மற்ற பெரிய

இயற்கை முறைகளுக்கு ஒத்தனவாக இருக்கின்றன. நமக்கு ஜீவனைக் கொடுக்கும்படியான சக்தி, பகவானிடத்தில் இருந்து வருகிறது. ஒருவன் வியாதியிலிருந்து மீளும்படி, காரண காரியங்கள் ஆகிய சில சட்ட திட்டங்களின்படி நடக்கும் தெய்வ சக்தியே இதற்கு முக்கிய முகாந்தரம்.

சிருஷ்டியைப்போலவே, சொஸ்தம் செய்தலும் இயற்கையின் கருவிகளைக் கொண்டு நடத்தப்படும்படியான பகவான் செயலாகும்.

மருந்துச்சரக்குகளோ, மருந்துகளோ சொஸ்தம் செய்கிறதில்லை. அவைகள் செய்யக்கூடியது யாதெனில், ஒரு ஜீவஸத்துப்பொருளோ, என்ஜீமோ, ஹார்மோனோ, சேலேனோ, ஏதோ ஒரு வஸ்துவை அவைகள் அளிக்கின்றன. அந்த வஸ்து அவசரத்திற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. முக்கியமான மருந்துகள் என்று நாம் எவற்றைச் சொல்லுகிறோமோ, அவை யாவும் இயற்கையில் நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இருக்கின்றன.

நமக்கு வேண்டிய சிகிச்சாப்பொருள்கள் யாவும் சூரியன், வாயு, ஜலம் ஆகாரத்திலுள்ள சில வஸ்துக்கள் இவைகளிலிருந்தே எடுக்கும்படியான காலம் நெருங்கிவிட்டது.

கர்னல் ராபர்டு மெக்காரிஸன், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், பார் ஈஸ்டரன் அஸோஸியேஷன் ஆப் ட்ராபிகல் மெடிஸன் முன்பாகப் படித்த ஒரு வியாஸத்தில் இந்தியாவில் முக்கிய வியாதிகளின் காரணங்களைக் குறித்தும், அந்த வியாதிகள் தீருவதற்கு வேண்டிய முக்கிய வஸ்துக்களைக்குறித்தும், தமது தீர்மானங்களை ஸ்பஷ்டமாய் எடுத்துச் சொல்லி இருக்கிறார். இவருடைய அனுபவத்தில் நோய்க்குக்காரணமும் பரிகாரமும் ஆகாரத்திலேயே இருக்கின்றனவென்பதை நாம் கவனிக்கத்தக்கது.

கர்னல் மெக்காரிஸன் சொல்லுவதாவது: "வியாதிக்கு முக்கிய காரணம் விஷக்கிருமி, ப்ரோடோஜுவா அல்லது கண்ணுக்குப் புலப்படாத பூச்சி என்கிற எண்ணத்தை மேற்கொண்டு, ஆராய்ச்சி முறைகளில் சொல்லியபடி வியாதிகளைக் கண்டுபிடித்து, அதற்குண்டான பெயர்களைக்கொடுத்து சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கையில், வைத்தியர்கள் முக்கியமான ஒரு அம்சத்தை மறந்துவிடுகிறார்கள். அதாவது, ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்வது, சரியான ஆகாரம் ஒன்றுதான் என்றும், வியாதியை உண்டாக்குவது தவறுதலான ஆகாரம் ஒன்றுதான் என்றும் அவர்கள் கவனிக்கிறதில்லை" என்பதேயாம்.

அதே கூட்டத்தார் முன்னிலையில் கர்னல் மெக்காரிஸன் என்பவர், இந்தியாவில் இப்போது பரவியுள்ள வியாதிகள் யாவும் போஷணையற்ற ஆகாரத்தினாலே உண்டாகின்றனவென்பதை நிரூபித்துக் காட்டினார். அவர் சொல்லுவதாவது: "ஆகாரப் பிசகினால் மனிதர்களுக்கும் பிராணிகளுக்கும் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளில் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள், இரைப்பை குடல் சம்பந்தமான வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள், தொண்டை வியாதி, புக்க வியாதி, சர்ம வியாதி, ப்ரோடோஜுவா, விஷக்கிருமிகள், பூச்சிகள் முதலியவற்றால் உண்டாகும்படியான வியாதிகள் இவை யாவும் அடங்கியிருக்கின்றன.

மரணத்தை விளைவிக்கும்படியான வியாதிகளாகிய காசம், குஷ்டம், வாந்திபேதி, சீதபேதி, மஹம்மாரி, மலேரியா ஜுரம் முதலியன இந்த நாட்டில் ஆரம்பத்திலும், அபிவிருத்தியிலும் ஆகாரத் தவறுதலினாலே உண்டாகின்றனவென்பதற்குத் தக்க முகாந்தரம் உண்டு. இந்த நோய்களை எதிர்க்கும்போதாவது, அவைகள் பரவுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமைகளை அறிந்துகொள்ள எத்தனிக்கும்போதாவது "ஆகாரத்தவறுதலே நோய்களை உண்டாக்குவதற்கு ஒரு முக்கியமான அம்சம்" என்பதை எத்தனை தடவை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுகிறோம்?

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சியடைந்த அநேக நிபுணர்கள் மூன்னால், இந்த கைதேர்ந்த ஆராய்ச்சிக்காரர் சொல்லியது, பொதுஜன ஆரோக்கியம், ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியம் இவைகளைப்

பற்றிய சில முக்கியமான விஷயங்களை இன்னும் வற்புறுத்துகின்றது. வைத்திய சாஸ்திரத்தின் முக்கியமான சட்டமும், வைத்தியர் அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகளில் முக்கியமானதும் யாதெனில், சரியான ஆகாரமேயொழிய, மருந்துச் சரக்குகளன்று. இதுகாறும் தங்கள் வருவாயில் கொஞ்சம் விகிதாசாரம் மருந்துகள் வாங்குவதில் செலவழிக்கும் பொது ஜனங்கள் இதைக் கேட்க ஆச்சரியப்படுவார்கள்.

டில்லியில் இப்போது நடந்த இந்தியா மெடிகல் அஸோஸியேஷன் கூட்டம் ஒன்றில் கல்கத்தா டாக்டராகிய டாக்டர் பி. ஸி. குஹா என்பவர், வங்காளியர் ஆகாரத்தைக்கொண்டு தாம் செய்த சில ஆராய்ச்சிகளை எடுத்துச்சொன்னார். வங்காளத்தில் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு என்று சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்தை சில எலிக்குஞ்சுகளுக்குப் போட்டு, அவைகளைக் கவனிக்கப்பட்டு வந்தது. இந்த எலிகள் வளரவில்லை. அவைகள் அசௌக்கியமடைந்து இறந்தன. இந்த ஆகாரத்தினால் பெரி-பெரிபோன்ற வியாதிகள் அவைகளுக்கு உண்டானதாக ஏற்பட்டது. நரம்பு, இரத்தச் சுழற்சி, ஜீரணம், சுவாஸம் முதலிய தொகுதிகளுக்குப் போஷணையேயில்லாமற் போய்விட்டன. அதனால் அவைகளுக்கு அநேகவித வியாதிகள் சம்பவித்தன.

இந்த ஆகாரத்தின் தவறுதல் என்னவெனில், முன்னமே அந்த ஆகாரத்தில் உள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் தாதுப் பொருள்களும் சமைக்கப்பட்டதால் அழிந்துபோயின. இவைகளைப் போன்ற மற்ற அம்சங்களும் குறைந்திருந்தன. ஏனெனில், போதுமான பச்சையும் சமைக்காததுமான ஆகாரம் அவைகளுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. இம்மாதிரியான ஆகாரத்தினால் வங்காளியருக்கு நேரிடும் வியாதிகள், மட்டாய் சமைத்த ஆகாரத்தினாலும், அதிகமான பச்சைப் பழங்களாலும், சமைக்காத பச்சை மரக்கறிகளாலும், முளைக்கவைத்த பருப்பு தினுசுகளாலும் சொஸ்தமாக வேண்டும். மேலும், நன்றாய்த் தீட்டப்பட்டு ஸ்டோர் செய்து வைக்கப்பட்ட அரிசியை உபயோகிப்பதை விட்டு, அப்போது அரைத்த முழுக்கோதுமை மாவை உபயோகப்படுத்த அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வங்காளத்தில் இப்போது அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும் ஆஸிட் சாம்பலை உண்டாக்கும் தித்திப்புப் பலஹாரங்களை மட்டாய்ச் சாப்பிடவேண்டும். இவற்றிலுள்ள சர்க்கரையும் கொழுப்பும் சேர்ந்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை அதிகரிக்கச்செய்து, க்ளைகோஜன் என்னும் ஈரல் சர்க்கரையை குறையச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாயிருப்பதால், அது பான்கிரியாஸைப் பழுதாக்கி, நீரிழிவு என்னும் வியாதியை உற்பத்தி செய்கிறது. அநேக தொத்து வியாதிகளுக்கும் இது ஆஸ்பதமாக இருக்கிறது. தேனும், ருசியான பழங்களும் இதற்கு மாறான பலனைக் கொடுக்கும். பிரசித்திபெற்ற வங்காள தித்திப்புத் தின்பண்டங்களுக்குப்பதிலாக இவற்றை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாத் தேசங்களிலும், முக்கியமாய் இந்தியாவிலும், டாக்டர் குஹாவின் எலிகளைப்போலவே அநேகமாயிரம் ஜனங்கள் போஷணைக்குறைவால் நேரிடும் வியாதிகளால் வருந்துகின்றனர். இவர்கள் சுகமாய் நீடூழி வாழ்வதற்குச் சரியான ஆகாரம் தேவை. மருந்துச் சரக்குகளாவது, உரிமை ஆகாரங்களாவது, ஆகாரத்தில் இல்லாத வஸ்துக்களைக் கொடுக்கமாட்டா. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டியது?

ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவேண்டிய விஷயத்தில் பின் சொல்லிய அட்டவணையில் சில முக்கியமான குறிப்புக்கள் இருக்கின்றன. இவற்றிலிருந்து முக்கியமான ஆகாரப்பொருள்களை எடுத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில், இந்த அட்டவணையில் இல்லாத வஸ்துக்கள்கூட, அவற்றின் மூலமாய்க் கிடைக்கும். இயற்கையில் இந்த முக்கியமான பொருள்கள் யாவும் ஒன்றுகூடியே இருக்கின்றன. ஆனால், சரியான ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தம்.	ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதி.	ஆகார மூலம்
ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்	பசியின்மை, தேகத்தில் பலக்குறைவு, கண்கள், காதுகள், புக்கங்கள், நுரையீரல்கள், சர்மம், ஜலாசயம், இரைப்பை, கோலன் இவை சம்பந்தமான வியாதிகள், பயோரியா (பல் வியாதி), இரத்தமின்மை, மந்தபுத்தி.	முழுப்பால், வெண்ணெய், பாற்கட்டி, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, மஞ்சளான பூடா, மஞ்சளான தித்திப்பு உருளைக்கிழங்கு, காரெட்டுகள்முதலிய இயற்கையிலேயே மஞ்சளாகவும் பச்சையாகவுமுள்ள ஆகாரங்கள், மீன் எண்ணெய்கள். இந்த ஆகாரங்கள் சமைப்பதனால் அழிந்து போகின்றன.
பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	இரைப்பையிலும் குடலிலும் அஜீரணம், மலச்சிக்கல், எடைக்குறைவும்; பலக்குறைவும், உஷ்ணக்கிரம நார்மலுக்குக் கீழேபோதல், சதைகளில் பாரிசவாயு; நியூரைடிஸ், கோனம், எண்டொக்ரைன் கோளாறுகள், அதாவது, தைராய்டு, ஆட்ரினல்கள், ஈரல், பான்கிரியஸ் இவற்றின் கோளாறுகள்.	முழுத்தானியங்கள், பால், மோர், பச்சைப்பட்டாணியும், லெகும்ஸ், பருப்பு, பச்சைப்பழங்கள், காய்கறிகள், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, தேன், காடி, மார்மயிட். இந்த ஆகாரங்களைச்சமைப்பதனால் பாதிலத்து அழிந்துபோகும்.
ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	எடைக்குறைவும், துர்ப்பலமும், ஹிருதயம் வேகமாய் அடித்தல், மேல்மூச்சு துரிதமாய் வாங்குதல், இரத்தம் சொட்டுதல், குறைந்த சிவப்பு இரத்தக் கவுண்டு.	பச்சைப்பழம், முக்கியமாய் ஆரஞ்சுகள், எலுமிச்சம், தக்காளி, கொய்யா, லீச்சுகள், மாம்பழம், அனசு, மிளகாய், முளைக்கவைத்த கடலைப் பருப்பு, பச்சை இலையுள்ள பழுக்காத காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு, காபேஜ், பால். சமைப்பதனால் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிந்து போகும்.
டி. ஜீவ்ஸத்துப் பொருள்	பற்கள் சுலபமாய் அழிந்து நொய்யனவாதல், பயோரியா, ஹிருதயம், இரத்தக்குழாய் வியாதி, சொரிசிரங்கு நரம்புத்தளர்ச்சி, காசநோய்முதலியதொத்துவியாதிகளை எதிர்க்கப் போதுமான சக்தி இல்லாமை, எலும்புகள் ரூபமாறிப் போதல், கண நோய்.	முட்டையின்மஞ்சட்கரு, முழுப்பால், மீன் எண்ணெய்கள். ஏதோ சில ஆகாரங்களில்தான் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கும். சர்மத்தின் ஒரு பாகத்தைச் சூரியவெளிச்சத்திற்குக் காட்டுவதனால் இதை அடையலாம்.
இ. ஜீவஸத்துப் பொருள்	ஆகாரத்திலுள்ள இரும்பை ஜீரணம் செய்துகொள்ள, போதுமான சக்தி இல்லாமையால் எனீமியா என்னும் வியாதி காணல். ப்லெஸெண்டாவின் தொழில் தவறிப்போவதால் பிரசவத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாதல்.	முழுத் தானியவகைகள், பால், பச்சை மரக்கறிகள், பச்சைப்பழங்கள்.

ஆகாரப் பதார்த்தம்.	ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதி.	ஆகார மூலம்
	(முன்பக்கத் தொடர்ச்சி)	
உலோக உப்புக்கள்-ஸோடியம்	நீரிழிவு, பித்தநீர் சுரப்பதில் கோளாறு, அஜீரணத்துடன் கூடிய உப்பஸம், மலச்சிக்கல், சுண்ணம்பு, மாக்னீஷியா, இவ்விரண்டும் இரத்தத்திலுறிஞ்சப்படுவதற்கு ஸோடியம் தேவை. இரத்தத்தில் ஸோடியம் இருந்தால் கரிமலவாயு சுளுவில் வெளிவந்து விடும்.	பச்சைப் பழங்களும், காய் கறிகளும்
பொட்டாஷியம்	வளர்ச்சிக் குறைவும், க்ளைகொஜனைச் செய்யும் ஈரலின்தொழில் கெட்டுப் போவது. சிவப்பு இரத்தஸெல்லு உண்டாவது கம்மியாதல், மண்ணீரலின் தொழில் கெட்டுப்போதல், நரம்பு சக்திக்குறைவு.	காய் கறிகளும், தானியங்களும். சதையின் தசைநார்.
கால்வியமும் மாக்னீஷியமும். இயற்கையில்கால்ஷியம் மாக்னீஷியத்துடன் கலந்திருக்கும்.	இவ்விரண்டும்குறைவுபடுதலால், தசைநார் மாறுதல்களும் வளர்ச்சியும் சம்பந்தப்பட்ட குழந்தை வியாதிகள் அநேகம் உண்டாகும், கர்ப்பப்பையில் விசேஷமான வளர்ச்சியும் கஷ்டப் பிரசவமும், எலும்புகள் நொய்ந்து போதல் (மாக்னீஷியம்).	பழங்கள், காய் கறிகள், தானியவகைகள். பச்சை இலைகளில் கால்ஷியம் அதிகமாயிருக்கும். வித்துக்களில் மாக்னீஷியம் அதிகமாயிருக்கும். கொட்டைகள், பால், முட்டையின் மஞ்சட்கரு.
இரும்பு	தேகத்தில் 75 க்ரெயின் இரும்பு இருக்கிறது. தேகத்தில் மிகுந்த சிக்கலான கலப்புகளில்கூட இது நுழையும். இந்த இரும்புக்கலப்புகள் இருந்தால்தான், நல்ல ரத்தம் உண்டாகும்; ஜீவிய சக்தி ஏற்படும்.	பச்சைக்கீரைகள், காய் கறிகள், வெங்காயம், ராடிஷ், காரெட், ஸ்ட்ராபெர்ரி, தக்காளி, பேரீச்சம்பழம், ஆப்பில், அத்திப்பழம், தேங்காய். வால்நட், அரிசி தவிடு, கோதுமைத்தவிடு, பருப்பு தினுசுகள், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பால்.

சட்டங்களை மீறி நடப்பதன் பலன் தான் வியாதி. ஆனதுபற்றி, இயற்கையின் சட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடக்கலே வியாதி தீருவதற்கு ஏற்ற பரிகாரம். இதைவிட வேறு மார்க்கம் கிடையாது. தேகத்தில் எங்கேயாகிலும் நோயோ, அல்லதுசக்திக்குறைவோ, அல்லது வேறு கோளாறுகளிருந்தால், செய்யக்கூடாத விஷயங்களைச் செய்யப்படுகின்றனவென்பதை அது குறிக்கிறது. ஆஸ்பிரின் அல்லது இதர மருந்துச் சரக்குகள் இதை வெல்ல முடியாது. நமது வாழ்க்கையைத் திருத்திக்கொள்வதே இதற்குச் சிகிச்சை.

சென்ற முப்பது வருஷ காலங்களாக, சுமார் 40,000 மருந்துகளும், உரிமை மருந்துகளும் தயாரிக்கப்பட்டு விளம்பரம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கு இன்னும் முடிவு இல்லை. வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த மருந்துகளை நம்பக்கூடாதென்பதற்கு இதைவிட வேறு அத்தாக்ஷி வேண்டியதில்லை.

நாம் தினம் உட்கொள்ளும் உணவில் தசைநார்களைக் கட்டி, தேகத்தொழில் சரிவர நடத்துவதற்குவேண்டிய பொருள்கள் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணம் ஆகும். ஆரோக்கியந்தான் இயற்கையின் கருத்து. தேகத்தொழில் சரிவர நடப்பதற்கு நமது ஆகாரங்களில் அதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் இருக்கின்றன.

வியாதி காணும்போது, தவறுதல் ஏதோ உண்டாயிருக்கவேண்டும் என்று தெரிகிறது. அந்தத் தவறுதல் ஆகாரத்தவறுதலேயாம். சில முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஆகாரத்தில் இராதிருக்கலாம். அல்லது நாம் உண்ணும்போது ஆகாரங்களைப் பிசகாகச் சேர்த்து உண்ணலாம். அடிக்கடி உண்பதனுல் ஆகாரம் ஜீரணமாகாதிருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியநிலையை அடைய வேண்டுமானுல், சரியான ஆகாரத்தைச் சரியானபடி உண்ணவேண்டும்.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

சிறுவர்கள் புகை குடிப்பதன் விஷயமாய் சீன தேசத்தில் சட்டம்.—சீனவின் தேசிய ராஜாங்கத்தார் புதிதாக ஒரு சட்டம் பிறப்பித்திருக்கிறார்கள். அதாவது, இருபது வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள் புகை குடிக்கக்கூடாதென்பதாம். புகை குடிக்கும் சிறுவர்கள் அவ்வாறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், தண்டனைக்குட்படுவார்கள். அவர்கள் பெற்றோர்களுக்கும், தம் குழந்தைகள் செய்யும் தப்பிதத்திற்காக அபராதம் விதிக்கப்படும். பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் இம்மாதிரி சட்டம் பிறப்பியாதிருப்பதைப்பற்றி நாம் விசனிக்கிறோம்.—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

* * *

மேச்சத்தக்க நிவர்த்தி.—கோடை காலத்தில் கட்டிடங்களில் உஷ்ணமான நிலைமைகளை நிவர்த்திக்கும்பொருட்டு, ஒரு புதிய அனலை வாங்கிக்கொள்ளும்படியான கண்ணுடி ஒன்று தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது சூரிய வெளிச்சத்தைமட்டும் உள்ளே விட்டு, சூரியனின்று வரும் வெப்பத்தில் 100-க்கு 52 பாகம் உள்ளே விடாமல் ஒதுக்கிவைக்கும் என்று டெக்னலஜி ரிவியூவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. கடுமையான மே மாதம் நடைபெறுவதால், இது இந்தியாவிற்குச் சௌகரியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

* * *

உங்களுக்குத் தெரியுமா?—ப்ளாரிடா எவர்க்ளேட்ஸில் வியாதிகளைச் சுமந்து செல்லும் கொசுக்கள் கிடையா.

வெள்ளை நிறமுள்ள தானியத்தைக் காட்டிலும் மஞ்சள் நிறமுள்ள தானியத்தில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கின்றது என்று ஆராய்ச்சியினுல் ஏற்படுகிறது.

விஷப்பூச்சிகளைக் கொல்லும் மருந்துகளில் பாஷாணங்களை விட, புகையிலை அதிக உபயோகமாக இருக்கும் என்று தற்காலத்தில் ரஸாயன ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது.

கொயினவைக்கொடுக்கும் சின்கோனமரமானது தென் அமெரிக்காவில் உள்ளது. ஆனுல், பூலோகத்திற்கு வேண்டிய கொயின முழுதும் 100-க்கு 97 விகிதம் ஜாவாவிலிருந்து வருகிறது.—இலினய் மெடிகல் ஜர்னல்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC.

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச ரோயினுல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதை[illegible] இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் 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.

209240

சென்னை-600 0

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" × 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" × 3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

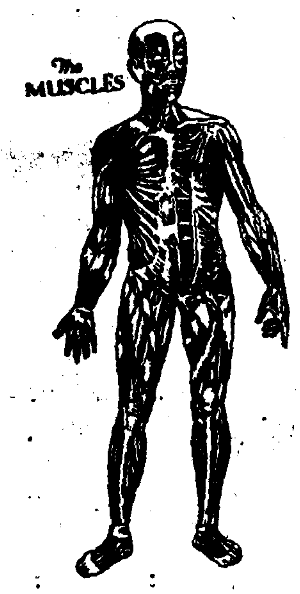
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்திஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புகள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியுவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



இதன் விலை ரூ. 2.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக்கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

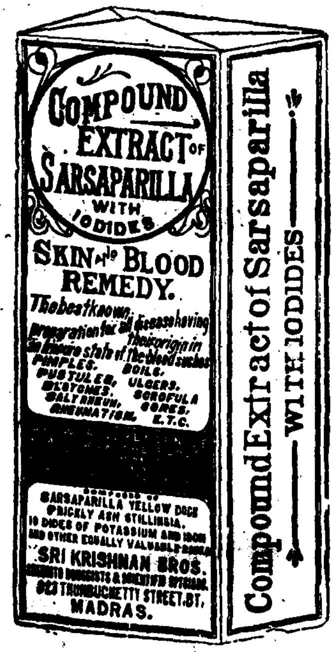
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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



நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய
புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

மிஸ்டர் எஸ். தாரணத் காமத்—*மங்களூர் "பாலமாருதி விஜய மண்டல"* மெம்பர்.

சில நாட்களுக்கு முன் நடந்த 'தென் கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியில், யோகாஸனத்தில் முதல் பரிசு பெற்றவர்.

[விலை அணு 2]

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166-, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் 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., 52, Nayniappa Naick St., Madras.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுகு விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

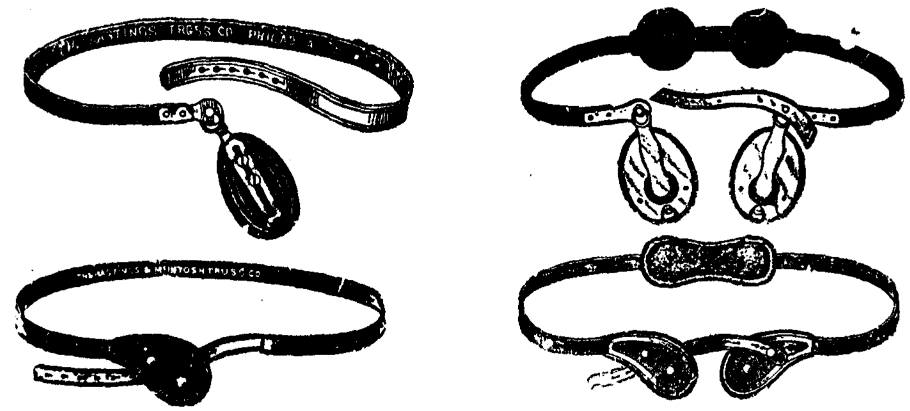
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல் ...	101
குழந்தையின் மனோதத்துவம்—டாக்டர் பரமானந்த ஆஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ். ...	103
நமது ஆரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை—டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், அடையார் ...	105
ஈக்களால் நோய்கள் பரவுதல்—யு. வெங்கட் ராவ், மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனு, மதராஸ். ...	106
ஆரோக்கியத்தின் குணம்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எஸ்.ஸி., அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ...	107
சென்னையும், அதன் தேவைகளும்—ஆர். நாராயணசாமி, எம்.எ., சிவாஜி வியாயம மண்டல், திருவல்லிக்கேணி ...	110
தற்காலத்தில் ஆகார விஷயமாகக் கொண்டுள்ள தப்பபிப்பிராயங்கள் ...	113
புகையிலையும், கண் பார்வையும்—ஜார்ஜ் கே. ஆப்பெட், எம்.டி. ...	115
மூப்பும் நாகரீகமும் ...	117
கர்ப்ப காலத்தில் மாமிசமில்லாத ஆகாரம் ...	119
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	120

குறைந்த விலை ! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை !!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

— டாக்டர் —

கோடாவின்

காமதேனு

காது விருத்தி லேஹியம். சிறந்த புஷ்டியும் புத்துயிரும் கொடுக்கக்கூடிய நரம்பு டானிக். வீரிய வலுவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஜீவ சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறது. ஜீரண சக்தியையும், தேக காந்தியையும் விருத்தி செய்கிறது. விலை 1-பவுண்டு ரூ. 5; ½ பவுண்டு ரூ. 2-12-0. சிக்கலான கேஸுகளுக்கு மேலே சொல்லியதுடன் சித்த சுவர்ண பஸ்பத்தை உபயோகிக்க வேண்டியது. 25 பவுடர் ரூ. 5.

டாக்டர் கோடாவின் "எம். எஸ். மெடிகல் ஹால்", 146, பிராட்வே, மதராஸ்.

நீடித்த வியாதிகளுக்கு டாக்டர் கோடா ஜெயராம் நாயுடுகாருவை தபால் மூலமாயாவது நேரிலாவது கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். மருந்து காட்லாக் விண்ணப்பத்தின்பேரில் இலவசமாகக் கொடுக்கப்படும்.

இப்போதுதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது

ஹிலியோஸ்டியால் என்பது வலுவுள்ள ஓர் ஆற்றும் மருந்து. மதுமேகக்கட்டி, எல்லாவித காங்கிரீன், விஷப்படும்படியான காயங்கள், வெகுநாள் ஆறாத புண்கள் இவைகளுக்கு உபயோகமுள்ளது. சுட்டபுண்கள், வெந்தபுண்கள், சர்ம வியாதிகள் இவைகளுக்குக் கட்ட வேண்டியதானால், அதற்கு இது இணையற்றது. மிகவும் வலுவான விஷங்கொல்லியும், தொத்து வியாதிக்கிருமிகளைப் போக்கடிக்கக்கூடியதும், துர்க்கந்தத்தை ஒழிக்கவல்லதுமான மருந்து. இதற்கு விஷத்தன்மை கிடையாது. ட்யூப் ஒன்றுக்கு ரூ. 1-6-0. அனுப்புதல் செலவு பிரத்தியேகம்.

கிடைக்குமிடம்:—பி. எஸ். பொம்மையா அண்டு கோ., 125, பிராட்வே, மதராஸ்.

CANCAW
THE FASCINATING
BURMESE PERFUME FOR THE KERCHIEF
Rs. 2/8 a Bottle
SRI KRISHNAN BROS
P.O. BOX 166, MADRAS

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி., வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இவைகளின் டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தான்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆகலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

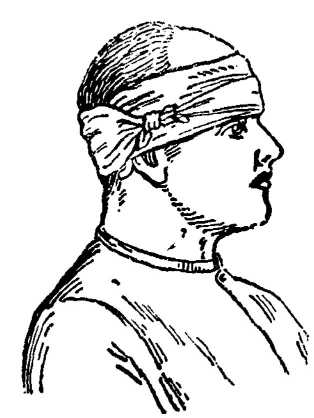
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினம் ஒருதடவை இரவில் படுக்கும்போது தடவவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை அணா 8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு 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 வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற 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 அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணுக்கர்களுக்கு 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.

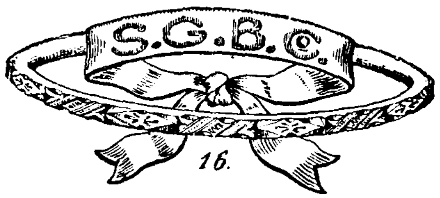
பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தர நியாயஸ்தல ஜட்ஜூகள், சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும் உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனு பஜார் ரோட்.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

இனும்!

10,000 அணு பானம்

ஷோடா பவுண்டனுடனும் இப்போதே வாங்குங்கள்.

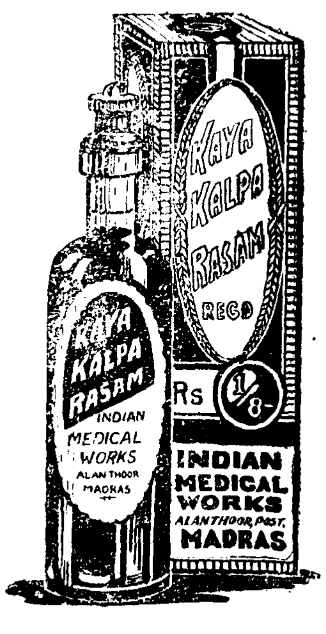
இலாபத்திலிருந்து

பணம் கொடுங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரமணைக்காரத் தெரு,
தபாற்பெட்டி 163 : மதராஸ்.

காய கல்ப ரஸம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)



எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம்போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, ஜலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத் தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்றுபோக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள், பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூதக ஜன்னி, சூதகக்கட்டு, காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடையலாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை விளங்கும்.

புட்டி விலை ரூபா 1-8-0. தபால் சார்ஜ் வேறு.

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

ஆலந்தூர் போஸ்டு, சென்னை. 234, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 6] [ஜூன், 1935.

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.

சென்னை-600 033

இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல்.

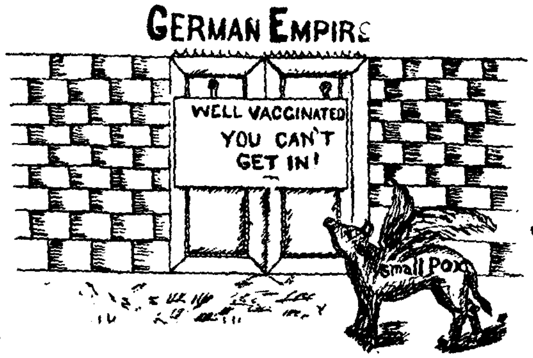
அகில இந்திய கண் வைத்திய மகாநாடு இவ்வருடம் ஈஸ்டரின்போது மதராஸில் நடைபெற்றது. இதில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுக்கும் பிரச்சனையை முன்னுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, இத்தேசத்தில் பொதுஜனங்களும், அதிகாரிகளும் உடனே இது விஷயத்தைக்குறித்து கவனிக்கவேண்டியதென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. சென்னை கண் ஆஸ்பத்திரி சூபரின்டெண்டெண்டும், சர்ஜனுமாகிய லெப்டினெண்டு கர்னல் ரைட் ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், இம்மகாநாட்டிற்கு அக்கிராசனாதிபதியாக இருந்தார். இவர் கண் வைத்தியவிஷயமாக ஆராய்ச்சி அதிகம் வேண்டுமென்று வற்புறுத்தியதோடு, கண் வைத்தியர்கள் வருஷவாரி செய்துவரும் காடராக்டு ரணச்சிகிச்சையினால் ஆறில் ஒரு பங்குகுருட்டுத்தனத்தை நிவர்த்திசெய்து வருவதாகச்சொல்லி சந்தோஷப்பட்டார். குருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல் ராஜாங்கத்தாரின் தொழில் என்று அவர் சொல்லியது வாஸ்தவமே. ஆகிலும், இது விஷயமாக வைத்தியர்களுக்கும் கொஞ்சம் பொறுப்பு உண்டென்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். குருட்டுத்தனம் வந்தபிறகு சொஸ்தம் செய்வதைக்காட்டிலும் குருட்டுத்தனம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதே சிலாக்கியம் என்னும் கொள்கையைக் கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் தேசியத்தார்க்கு கண் வைத்தியர்கள் செய்யும் ஊழியம் அளவிடத்தக்கதன்று.

அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுப்பதற்காக ஏற்பட்ட தேசீய சங்கத்தார் சிறிதுகாலத்திற்கு முன் விடுத்த ரிபோர்ட்டுப்படி, பூலோகத்தில் 5,000,000 குருடர்கள் இருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. அதாவது, 1000 ஜனங்களில் மூன்றுபேர்கள் குருடர்கள். இந்தியாவைப்பற்றி கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் வெளிவந்த ஒரு ரிபோர்ட்டினால் 17½ லக்ஷம் ஜனங்கள் குருடர்கள் என்று ஏற்படுகிறது. அதாவது, 1000 ஜனங்களுக்கு 6 நபர்கள் குருடர்கள். ஐக்கிய மாகாணங்களில் தனிமையாக ஒரு விசாரணை எடுத்துக்கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அங்கே 1000 ஜனங்களுக்கு 9 நபர்கள் குருடர்கள் என்று தெரியவருகிறது. இந்தப் புள்ளி விவரங்களினால் தற்போதைய நிலைமை பிரமாதமானதென்று

ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, அந்தந்த தேசத்துச் சர்க்காரார் உடனே விழித்தெழுந்து செய்யவேண்டியதைத் தக்க காலத்தில் செய்யத்தவறினுல் கூடிய சீக்கிரத்தில் இப்பூலோகம் குருடர் லோகம் ஆகலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

1929-ம் ஆண்டில், தேசியக்கூட்டத்தார் பிரிட்டிஷ் கவர்ன்மெண்டாரின் தூண்டுதலின்பேரில் குருட்டுத்தனத்தின் காரணங்களைக்குறித்து, ஒரு விசாரணை ஏற்றுக்கொண்டனர். பூலோகத்துராஜாங்கங்களுக்கெல்லாம் இது விஷயமாகக் கேள்விகள் பிறப்பிக்க, 26 ராஜாங்கத்தார் பதிலளித்தனர். அவர்களுடைய ரிபோர்ட்டுப்படி, இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்திற்கு முக்கிய காரணங்கள் பின்வருவனவென்று ஏற்பட்டது. அவை யாவன: (1) க்ளௌகோமா, (2) ஆப்தல்மியா நியனேடோரம் (3) பெரியம்மை, (4) கன்சன்க்டைவைடிஸ், (5) ட்ரோகோமா, (6) குழந்தைப்பருவத்தில் கண்களில் தோன்றும் அற்ப வியாதிகளை அசட்டை செய்தல், (7) தூசும், கண் கூசும்படியான வெளிச்சமும். இது முக்கியமாய் உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் உண்டாகக்கூடியது. தக்க வெளிச்சம் இல்லாமல் கண்களை நெருக்கடித்துக்கொண்டு வேலை செய்தல்; டாக்டர்கள் என்று பெயர்வைத்துக் கொண்டிருப்போர் சிலர் அறியாமையினுல், ஏதோ மருந்துகளைக் கண்களில் விடுதல் ஆகிய இவைகளே.

மேற்சொல்லிய காரணங்களெல்லாம் தடுக்கக்கூடியன. இதற்கு அதிக பணச் செலவும் தேவையில்லை. குருட்டுத்தனத்தைத் தடுப்பதற்காக பம்பாயில் 1919-ம் ஆண்டில் ஒரு சங்கம் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இச்சங்கத்தார் நல்ல ஊழியம் செய்து கொண்டு வருவதாகத் தெரியவருகிறது. அவர்கள் செய்துவரும் தடைமுறைகளாவன: (1) பிரசங்கங்களினுலும், துண்டுப்பத்திரிகைகளினுலும் பிரசாரம்செய்து கண் வியாதிகளின் குறிகளையும், குணங்களையும் ஜனங்களுக்குத் தெரிவித்தல், (2) கண் வைத்தியசாலைகள் ஏற்படுத்தல், (3) அற்ப கண் வியாதிகளைச் சொஸ்தம் செய்ய சில நபர்களைப் பயிற்சி செய்தல்; (4) பணம் கொடுக்கச் சக்தியில்லாதவர்களுக்கு இலவசமாகச் சிகிச்சைசெய்தல். இச்சங்கத்தாரின் ஊழியக்காரர்கள் மெடிகல் ஆபீஸர்களால் பயிற்சிக்கப்பட்டு, கிராமாந்தரங்களுக்கு அனுப்பப்படுகிருர்கள். அங்கே அவர்கள் சிசுக்களுக்கு வரும் ஆப்தல்மியா என்னும் கண் நோயைக் கண்டுபிடித்தும், கண் சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய கேஸுகள் இருந்தால் அவைகளைக் கண்டு பிடித்தும், கன்சன்க்டைவைடிஸ் என்கிற அற்ப கேசுகளுக்கு சிகிச்சை செய்தும் வருகிருர்கள். கடுமான கேசுகளை இந்த் கிராம உத்தியோகஸ்தர் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரிடம் அனுப்பி, அவசியமிருந்தால் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்துக்கோள்ளும்படி ஏற்பாடு செய்கிருர்கள். ஊர் ஊராய் சுற்றும்படியானஒரு ஆஸ்பத்திரி ஏற்பாடுசெய்து, 'ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகமாட்டோம்' என்று மறுக்கும் வியாதியஸ்தர்களுக்கு கண் வைத்தியர், அவர்கள் இருக்கும் ஊர்களுக்குப்போய் ஆபரேஷன் செய்கிருர்.



அம்மை குத்திக்கொள்வதனுல் பெரியம்மை வராமல் தடைப்பட்டு நிற்கும். அதனுல் குருட்டுத்தனமும் வராமல் தடைப்படும்.

இந்தியாவின் மற்ற மாகாணங்களில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுக்க இம்மாதிரியான முயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டிருப்பதாகத் தென்படவில்லை. நமது சென்னை ராஜதானியில், குருடர்களின் சம்ரக்ஷணையின்பொருட்டு, "மதாராஸ் அஸோஸியேஷன் பார் தி ப்ளைண்ட்" என்னும் ஒரு சங்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குருடர்களுக்குக் கைத்தொழில் கற்றுக்கொடுப்பதே இச்சங்கத்தின் முக்கிய கொள்கை என்று தெரியவருகிறது. இத்துடன் தடை முறையும் எடுத்துக்கொண்டால் நலம். இச்சங்கத்தார் இதுகாறும் செய்து வரும் முயற்சிகள் இன்னவை என்று நமக்குத் தெரியாது. அவைகளைப்பற்றி நாம் கேள்விப்படவுமில்லை. இச்சங்கம் இன்னும் இருந்து அமுல் நடத்திவரும் பக்ஷத்தில், அது கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, பம்பாய் சங்கத்தாரைப்போல தடைமுறைகளையும் அனுசரித்து வரும்படி வேண்டுகிருேம். தடைமுறை விஷயத்தில் கிராமப் பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயரையும், கிராம மருத்துவ ஸ்திரீயையும் பயிற்சி செய்வித்து, சாதாரண கண் நோய்களைச் சொஸ்தம் செய்ய, கிராம டாக்டர்களை நியமிக்கலாம். நமது ஆரோக்கிய மந்திரி இதைக் கவனிப்பார் என்று நம்புகிருேம். பொது ஜனங்களும் தற்போதுள்ள கஷ்டமான நிலைமையைக் கவனித்து, குருட்டுத்தனம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்குச் சர்க்காருடன் ஒற்றுழைப்பார்கள் என்று நம்புகிருேம்.

குழந்தையின் மனேதத்துவம்

டாக்டர் பரமானந்த ஆஹுஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.

"சிரித்த முகத்துடன் கூடிய ஓர் சிறுகுழந்தையை
விரும்பத்தக்க, வெளுத்த எழுதாப்புத்தக மென்னலாமே.—ஜே. மேஸ்பீல்டு.

குழந்தைகளை ஒரு தேசியத்தாரின் மூலை என்னலாம். தேக சுகத்துடனும் மனேசுகத்துடனும் குழந்தைகளை வளர்ப்பது ஒரு முக்கியமான தேசியப்பிரச்சனை. குழந்தைகளுக்குச் சரியானபடி தேகப் பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, சன்மார்க்கப் பயிற்சி இவைகளை அளிப்பதில் கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டாலே போதும்.

கல்வி என்பதை இப்போது அளிக்கப்படும் கலாசாலைப்படிப்பென்னும் அர்த்தத்தில் நாம் உபயோகப்படுத்தவில்லை. முக்கியமாய் குழந்தைபிறந்து,வளர்ந்துமனிதனுகும் வரையில் வீட்டிலேயோ, பள்ளிக்கூடத்திலேயோ, சுற்றுப்புறத்திலேயோ என்னென்ன கற்றுக்கொள்ளுகிறதோ, அதை யாவும் குறிக்கும். எப்படி ஒரு செடி செட்டுக்கு நல்ல காற்று, போதுமான இடம் வெளிச்சம் இவை தேவையோ, அதேமாதிரியாகவே குழந்தைக்கும் சுயேச்சைவேண்டும். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையின் இஷ்டப்படி விடாமல் அதனை கட்டுக்குட்படுத்துவதால், அதன் வளர்ச்சி குன்றிப்போகிறது. வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் வரம்பின்றி யதேச்சையாய் தன் காரியங்களைச்செய்யும்படி விடப்படுகிறது, அதிக நிர்ப்பந்தமும் கூடாது; அதிக சுயேச்சையும் கூடாது. இரண்டும் கெடுதல். இது சாதாரணமாய் ஒரே பிள்ளையாய் இருக்கப்பட்ட குடும்பங்களிலாவது, நாட்பட்டுப்பிறந்த குழந்தைகளின் குடும்பங்களிலாவது பக்ஷமிகுதியால் காணப்படும்.

தாதியோ, தாயோ, மற்ற பந்துக்களோ குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில் பொய்யான சங்கதிகளை போதிக்கிருர்கள். கடினமான விதிகளை அனுசரிக்கும்படிச் செய்கிருர்கள். செய்யச்சொன்ன காரியங்களை குழந்தை செய்யாமற்போனுல், அதை அடித்துச் செய்யும்படி பலவந்தப்படுத்துகிருர்கள். இவர்களைவிட குழந்தை பலக்குறைவுள்ளதாதலால், அது கடைசியில் தோல்வியடைகிறது. ஆனுல், அதன் மனதிலும் தேகத்திலும் அதிர்ச்சிகள் தாங்கி, ஆயுள் வரையிலும் சில விஷயங்கள் மாருமல் அவனிடம் பதிந்துபோகின்றன. தப்பெண்ணங்கள், தப்பபிப்பிராயங்கள் முதலியன

உண்டாவதற்கு மூலகாரணம் இதுவே. குழந்தைக்கு முதிர்ந்த வயது வந்தும் கூட, அந்த எண்ணங்கள் அவனை விட்டகலுகிறதில்லை. அவன் நரம்புகள் பல ஹீனப்பட்டு, அநேகவிதமான மனோ வியாதிகளுக்கு அவனை ஆளாக்குகிறது.

சூதகவாயு, தூக்கம், துராசை, மனது அலை பாய்தல், நரம்புத்தளர்ச்சி, நியூரஸ்தினியா என்னும் நரம்பு வியாதி ஆகிய இவைகள் இதன் பலன். நாம் குழந்தையின் மனோதத்துவத்தை அறிந்து நடக்காமல் பூலோகத்தைக்குறித்தும், அதன் மாறுதல்களைக்குறித்தும் தப்பான அபிப்பிராயங்களை அதற்கு எடுத்துரைப்பதில் பிசகு ஏற்படுகிறது. அநேக கேசுகளில் தாதியோ, பெற்றோர்களோ, உபாத்தியாயர்களோ குழந்தையைப் பயமுறுத்தலே இவற்றிற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

செய்யவேண்டிய காரியங்களை குழந்தைக்கு 'இதைச்செய்', 'இதைச் செய்யாதே' என்று நல்லதனமாகச் சொன்னால், அவைகளிடம் நல்ல குணங்கள் ஏற்படும். அவர்கள் சொல்வதையும் குழந்தை தெரிந்துகொள்ளும். ஆனால், இதற்குக் கொஞ்சம் காலதாமதமாகும். பொறுமை வேண்டியதாயிருக்கும். இதை விட்டு, குழந்தையை மிரட்டி அடித்து, சுலபமாய் 'ஞானம்' உண்டுபண்ண எத்தனப்படுவதனால், அதற்கு ஞாபக சக்தி அடியோடே கெட்டுப்போய், பயத்தினால் கற்றதை எல்லாம் அது மறந்து விடும்படி நேரிடுகிறது.

குழந்தையின் மன உணர்ச்சிக்கு வேண்டுகோள் செய்யப்படுகிறதேயொழிய, நியாயம் என்பதை அடியோடே மறந்துவிடப்படுகிறது. ஸ்திரீ புருஷர் கூடிவாழும் வாழ்க்கையைக் குறித்துப் போதிக்குங்கால் (இது செய்வது மிகவும் துர்லபம்) நியாயமானதும், சாஸ்திரோக்தமானதுமான முறை யாதொன்றையும் அனுசரிப்பதாகக் காணோம். இயற்கையில் நடக்கவேண்டிய வழியை விட்டு, மதம், சன்மார்க்கம் முதலிய விஷயங்களை எடுத்துச்சொல்வதனாலும், அது பாவம், அது குற்றம், அதற்குத்தண்டனையுண்டு என்கிற விஷயங்களை பேதமையான அக்குழந்தைக்குப் போதிப்பதனாலும், அதற்கு மூளை கலங்கிப்போய், முதிர்ந்த வயதிலும் கூட, தான் திக்கற்ற ஓர் தௌர்ப்பாக்கியன் என்று ஏக்கங்கொண்டிருக்க நேரிடும்.

இம்மாதிரி குழந்தைகளின் படிப்பானது, தவறான முறையில் துவக்கப்பட்டு, தவறான முறையில் முடிக்கப்படுகிறது. குழந்தையை பயம் காட்டுகிறது கெட்ட விஷயம். நல்ல படிப்பு, நன்னடத்தை, ஏகத்துவம் முதலியவற்றிற்கு இதுவே வைரியாகும். ஒரு சேனையின் தளகர்த்தர் ஒருவர் எவ்வளவு குண்டு பாய்ந்தாலும் பயப்படுகிறதில்லை. ஆனால், அவர் ஒரு சிறு கருப்புப் பூனையைப்பார்த்தால் அதிகமாகப் பயப்படுவார். அவர் குழந்தையாயிருக்கும்போது, தாதி, அவரை தூங்கச்செய்ய, கருப்புப்பூனையைக் காட்டிப் பயப்படுத்தியிருப்பாள். இதுவே இதற்குக் காரணம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

ஆனதுபற்றி, பெற்றோர்கள், உபாத்தியாயர்கள், தாதிமார்களுக்குப் போதிப்போர் ஆகிய இவர்கள், குழந்தையின் மனோதத்துவத்தைக் குறித்து, தாங்கள் கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயத்தை முழுதிலும் மாற்றி, சரியான முறைகளை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். அவர்களை சந்தோஷமுள்ளவர்களாயும், ஆனால், பயமற்றவர்களாயும், தைரியமுள்ளவர்களாயும் ஆனால் மரியாதையுள்ளவர்களாயும், சுயேச்சையுள்ளவர்களாயும், ஆனால், கட்டுக் கடங்கினவர்களாயும், தீரமுள்ளவர்களாயும், ஆனால், நியாயத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவர்களாயும் செய்து, ஜனசமூகத்திற்கும், தேசத்தார்க்கும், தேசத்திற்கும் உபயோகம் உள்ளவர்களாய்ச் செய்யவேண்டிய காலம் சமீபித்துவிட்டது.

நமது ஆரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம்,
அடையார்.

ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து நூற்றுக் கணக்கான புத்தகங்களை நீர் படிக்கலாம். ஆனால், நீர் கற்றுக்கொண்ட விஷயத்தை அனுபவத்தில் கண்டறிந்து பலன் ஏற்பட்டதா இல்லையா என்று தெரிந்துகொண்டாலொழிய, லாபம் ஒன்றுமில்லை. அனுபவம் என்பது உமக்குண்டு. தவிர, இயற்கையாகவே பகுத்தறிவும் குணமும் தீர்ப்பும் உண்டு. மற்றவர்களுடைய அனுபவம் உமக்கு வழிகாட்டும் கைகாட்டி மரங்களேயொழிய வேறன்று. அவர்கள் சொல்வதை அடியோடே நம்பியிருக்கக் கூடாது. உமக்குப் பழக்கமுள்ள துறையில், துணிந்து முயற்சி செய்வதில் செப்பனிடுவோனாய் நீர் இருக்க முயலவேண்டும்.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் நாகரீகமான வாழ்வு வாழ்வதில், ஜனநெருக்கடியான நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் விதியில்லாமல் வசிக்கவேண்டி இருப்பதால், ஆரோக்கியத்தைத் தேடுவது அத்தியாவசியமாயிருக்கிறது. நாம் வியாதிகளை வரவழைத்து, அவைகளைச் சொஸ்தம்செய்ய முயலுகிறோம். இக்கெடுதலான விஷயம் நம்மை விடாமல் சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கிறது. இதை ஒழிக்கவேண்டும். அதற்காக நாம் செப்பனிடவேண்டிய வேலை அதிகமாக இருக்கிறது.

நமது ஆயுளின் நல்ல பாகத்தை தேக வியாதியிலும், மனோ வியாதியிலும் கழித்துவிட இஷ்டமில்லை. நமது வாழ்நாளில் நமக்கு நல்ல சுகம் வேண்டுமானால் நமது தேகம் நமது மனதிற்கு ஒரு பெருத்த சுமையாக இருக்கக்கூடாது. தேகத்தைக்குறித்து எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நமக்குக் கவலை குறைவோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நமக்கு சுகம் உண்டு.

நாம் க்ஷேமமாய் இருக்கவேண்டுமென்கிற ஒரு எண்ணத்தை நமக்குள்ளே நாம் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். "ஒருவன் 40 வயதில் ஒரு முட்டாளாகவாவது இருக்கவேண்டும். அல்லது ஒரு வைத்தியனாகவாவது இருக்க வேண்டும்" என்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் சொல்லியிருக்கிறார். பதப்படி அர்த்தம் செய்து பார்த்தால், அந்த வயதில் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கவாவது, சொற்ப வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சைசெய்து கொள்ள சக்தியில்லாமலாவது ஒருவனுக்கு இருக்கும்பக்ஷத்தில், அவன் தன் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் மிகுந்த அசட்டை செய்தவன் என்பதே. நம்முடைய தினசரி கடமைகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஆரோக்கியக் குறிப்புக்கள் அநேகம் ஏற்படும். கூர்மையாய்க் கண்டறிபவனுக்கு அநேக தவறுதல்கள் ஏற்படும். அவற்றைச் சுலபமாய் நீக்கி விடலாம்.

தேகம் நோய்ப்பட்டிருக்கும்போது, தான் செய்த தவறான செய்கைகளைப் பரிசீலனை செய்து பார்த்தால், வியாதிக்குக் காரணம் இன்னதென்று தெரிய வரும். அப்போது அதற்குத்தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம். இம்மாதிரி பரிசீலனை செய்து பார்த்து, தவறுதல்களைக் கண்டுபிடியாமல் போவதனாலேயே மகத்தான கஷ்டங்கள் நேரிடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவரும் தம் தம் தேகஸ்திதியைப்பற்றி அப்போதைக்கப்போது பரிசீலனை செய்யவேண்டியது அவசியம். அதனால் லாபம் உண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சி ஏதாகிலும் செய்துகொண்டிருந்தால், அதை மிதமாகச் செய்யவும், தவறான விஷயங்களைச் செய்யும் பக்ஷத்தில் அவற்றைச் சரிப்படுத்தவும் உபயோகமாயிருக்கும்.

நமது ஆரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை அதிகமாக ஆஸ்பத்திரிகளும், வைத்திய சாலைகளும், ஆரோக்கிய வாசஸ்தலங்களும் கட்டுவதன்மேல் பொருந்தியதல்ல. ஆனால், அது நல்ல படிப்பையும், அவனவனுடைய புத்திசாலித்தனத்தையும் பொருந்தியது, மேற்சொல்லியவை ஏற்

கனவே அதிகமாக இருக்கின்றன. இன்னும் மேலே மேலே இவைகளைக் கட்டிக்கொண்டு போனால், ஆரோக்கிய அறிவு உண்டாவதற்கு இவை முட்டுக்கட்டைகளாகவே இருக்கும்.

வியாதிகளைத்தடுத்தல் ஒரு சிரேஷ்டமான முறை அல்லவா? வைத்தியருடைய ஆதீனத்தில் நீர் இருப்பதை விட்டு, கூடியவரைக்கும் உமக்கு நீரே உதவிசெய்து கொள்வது மேலானதல்லவா? நாம் ஏன் ஒவ்வொருவரும் 'ஆரோக்கியம்' என்னப்பட்ட சைன்னியத்தில் சேர்ந்து எல்லாருக்கும் பொதுவான விரோதியாகிய நோயை எதிர்த்து சண்டைசெய்யக்கூடாது. இதுதான் நாம் செய்யவேண்டிய செப்பனிடும் தொழில். இதில் ராணுவவீரர்களாகச் சேர்வதற்கு வேண்டிய ஆயுதங்களை நாம் ஆயத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் நமது எதிர்கால ஆரோக்கிய நிலைமை என்னும் வானத்தில் வெளிச்சம் உதயமாகும்.

ஈக்களால் நோய்கள் பரவுதல்

யு. வெங்கட் ராவ்,
மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனா, மதராஸ்.

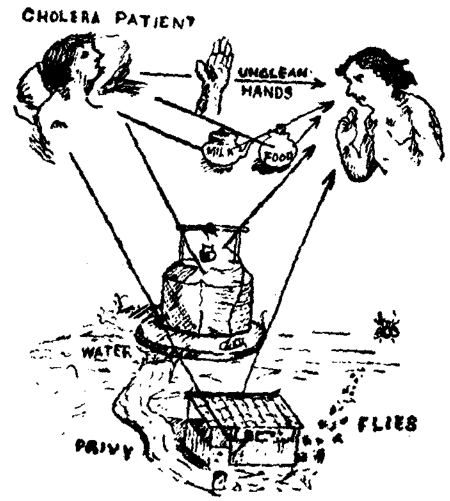
ஈக்கள் நோய்களை இரண்டு விதங்களில் பரவச்செய்கின்றன. முதலாவது சுமந்து செல்வது; இரண்டாவது குத்தியேற்றுவது.

சுமந்து பரவச்செய்தல்.—ஈக்கள், மலம், குப்பை, சாக்கடைகள் முதலிய இடங்களில் அடிக்கடி தங்குவதனாலும், அவற்றிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்து கொண்டுபோய், மனிதன் உண்ணும்படியான ஆகாரம், பானம் இவைகளின் மேல் நோகத் தொத்தவைக்கின்றன. இதுதான் சாதாரணமான முறை. எல்லாவித ஈக்களும் இம்மாதிரியாகவே நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்துசெல்லக்கூடியன. முக்கியமாய் நமது வீடுகளில் நடமாடும் ஈக்கள் இம்மாதிரி செய்யும். இவை சமையல் அறைகளிலும், தொழுவங்களிலும் அதிகமாய்க்காணப்படும். விஷக்கிருமிகள் விருத்தியடைவதற்கு முக்கிய இடமாகிய பாலை அவைகள் குடித்து சுலபவில் அசுத்தம் செய்துவிடுகின்றன. இதேமாதிரியாகவே தித்திப்புப் பலஹாரங்களையும் அசுத்தமாக்கி விடுகின்றன.

குத்தியேற்றிப் பரவச் செய்தல்.—விஷக்கிருமிகள் உள்ள பூச்சிகள் மானிட தேகத்தில் விஷத்தைக் குத்தி ஏற்றுவதனால் நோய் பரவுகிறது. ஆனால், நமது அதிர்ஷ்டவசத்தினால் கடிக்காத ஈக்கள் இம்மாதிரி வியாதிகளைப் பரவச்செய்ய முடியாது. இரத்தத்தை உறிஞ்சும்படியான வகைகள்தாம் மிகவும் அபாயகரமானவை. கொசுக்களினால் மலேரியா உண்டாகிறது; பேனினால் டைபஸ் ஜுரம் உண்டாகிறது; தெள்ளுப்பூச்சியினால் மஹாமாரி வியாதி உண்டாகிறது.

ஈக்களினால் பரவக்கூடிய வியாதிகளாவன:—டைபாய்டு ஜுரம், பாரடைபாய்டு, காலரா, மலக்கழிச்சல், குழந்தைகளுக்குக் காணும் கோடைகாலத்து மலக்கழிச்சல், சீதபேதி, குடலில் புழுக்கள், அதாவது, கொக்கிப்புழு, டேப்வோம், ரவுண்டு வோம், தூங்கும் வியாதி முதலியன. டைபாய்டு ஜுரம் சர்வசாதாரணமானது. தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்கும்பொழுது, பெரியம்மை, பயாம்மை முதலியன கூட, ஈக்கள் மூலமாய் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றோர் மனிதனுக்குப் பரவுகிறது. இந்த வியாதிகள் தவிர, வேறு சில நிலைமைகளில்கூட, ஈக்கள் நோயைப் பரவச் செய்கிறது; இதில் சம்பந்தப்பட்டதில் காசம் ஒன்று. வியாதியஸ்தன் விஷங்கொல்லி மருந்துள்ள துப்பும் பாத்திரங்களில் கோழையைத் துப்பாமல், கண்டபடி தரையிலும் உடையிலும் துப்புவதனால் அதில் ஈக்கள் வந்து மொய்க்கின்றன. ஈக்கள் சமையல்

அறைகளிலும், சாப்பாட்டு மேஜைகளின் மேலும் போய்த் தங்குவதற்கு வசதி உண்டு. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தை அது அசுத்தப்படுத்தலாம். பால் இவ்வகையில் சுலபவில் அசுத்தப்படக்கூடிய ஆகாரம். கழிவிடைகள் போவதற்குச் சரியான வசதிகள் இல்லாத பால் கறக்கும் இடங்களிலிருந்து டைபாய்டு ஜுரம், சீதபேதி முதலியன பரவியிருப்பதாகத் தெரிந்திருக்கிறது.



வியாதியானது வியாதியஸ்தர்களிடமிருந்து ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்குப் பரவும் விதம்.

ஆனதுபற்றி, சமைத்த ஆகாரங்கள், சமைக்காத ஆகாரங்கள், பக்ஷணங்கள், பால் முதலியவற்றை செவ்வையாய் மூடி வைக்க வேண்டும். உபயோகப்படுத்தப்பட்ட தட்டுகளையும், பாத்திரங்களையும் சாப்பிட்டானவுடன் சுத்தமாயும் உலர்த்தியும் வைக்கவேண்டும். சாப்பிட்ட இடத்தையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். காய் கறிகள், பழங்கள் இவைகளைச் சேர்ந்த குப்பையைக் கண்டபடி இங்குமங்கும் போடக்கூடாது. அவைகளைத் தெருவிலும் போடக்கூடாது. அவைகளை ஒரு பாண்டத்தில் போட்டு, வீட்டுக்கு வெகுதூரத்தில் வைத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. அப்போதைக்கப்போது அதைச் சுத்தம் செய்து விஷங்கொல்லி மருந்து போட்டு, அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டியது. குதிரை லாயங்களும், மாட்டுத்தொழுவங்களும், குடியிருக்கும் வீட்டிற்குக் கொஞ்சதூரத்தில் இருக்கவேண்டும். அவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பதுடன் அப்போதைக்கு அப்போது விஷங்கொல்லி மருந்து போடவேண்டும். சமையல் அறைகளும்,கொட்டாய்களும் வீட்டைச் சேர்ந்தாற்போல் இருந்தால், அவைகளைச் சரியானபடி சுவர் எழுப்பித் தடுத்து, அவற்றிற்குச் சாக்கடைக்கால் கட்ட வேண்டும். எரு, குப்பை இவைகளை அப்புறப்படுத்தி, மூடிவைத்த ஒரு குப்பைத்தொட்டியில்வைத்திருக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபரும் எடுத்துக்கொள்ளும்படியான எச்சரிக்கை ஒருபக்கமிருக்க, பொதுவான இடங்களிலிருந்து தொத்து வியாதி பரவுகிறது. நாம் எவ்வளவு எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டிருந்தபோதிலும், மற்றவர்களுடைய அஜாக்கிரதையினாலே ஈக்கள் விருத்தியடைந்து, அதனால் நமது உயிர்களுக்கு ஆபத்து உண்டாகிறது. ஈக்களை ஒழிப்பது முழுக்கூட்டத்தாரின் பொறுப்பு. இவ்விதமாக ஈயானது ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு ஆபத்து.

ஆரோக்கியத்தின் குணம்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எஸ்.ஸி.,
அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நமது வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானது நல்ல ஆரோக்கியமே. இதுவே எல்லா ஆஸ்திகளுக்கும் மேலானது. மானிடர்க்கு இதுவே சந்தோஷத்தையும் வலுவையும் கொடுக்கக்கூடியது. தேகசக்தி மனோசக்தி இவைகளுக்கு இதுவே மூலதாரம். தேகத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது ஆரோக்கியமே. சக்தினை

அதிகரிக்கச் செய்வதும், தானாகவே ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்கு ஆதாரமானதும், தைரியம், சுயநம்பிக்கை இவைகளுக்குத் துணையாவதும், மனோ சந்துஷ்டிக்கு உதவியாயிருப்பதும் ஆரோக்கியமே. மானிட வாழ்விற்கு இது விருத்தியடையச் செய்யும்படியான வலுவு. ஆரோக்கியம் இல்லாவிடில், நம்பிக்கைக் குறைந்துபோய் விடுகிறது; ஆசை குன்றுகிறது; ஒழுங்கு தவறிப்போகிறது; தைரியம் மழுங்கிப்போகிறது; சுய நம்பிக்கை அகலுகிறது. தான் எத்தனித்த காரியம் நிறைவேறுகிறதில்லை. ஆரோக்கியம் இல்லாவிடின், ஆசையும், ஐசுவரியமும் கேலி விஷயங்கள்; அரண்மனைபோன்ற வீடும், போகங்களும் கேவலம் ஏமாற்றம். ஆரோக்கியம் ஆயுளுக்கு ஓர் தூண்டுகோலாகும். அதனால் மானிடன் வசீகரமுள்ளவனாகவும், சந்தோஷமுள்ளவனாகவும், வலுவுள்ளவனாகவும் ஆவான். ஆரோக்கியமானது விருத்திக்கு நண்பன்; ஆசையைத் தூண்டக்கூடியது; எத்தனங்களுக்குத் தைரியத்தைக் கொடுக்கவல்லது; தீர்க்காயுளையும் சுகத்தையும் அளிக்கக்கூடியது.

அப்படியானால், ஏன் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கஷ்டப்படக்கூடாது. நமது வாழ்நாளில் நாம் சுகமடையவேண்டுமானால், நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டும். உனக்கு சகாயம் செய்பவர்கள் ஒருவருமின்றி, நீ மனதில் சங்கடப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலும்கூட, உனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கலாம். வலுவும் உண்டாகலாம். கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையும், பரித்தியாகமும் வேண்டும். உனது ஆரோக்கிய விஷயத்தில் நீ ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். உனது ஆரோக்கியத்தின்பொருட்டு, எதையும் விட்டுவிடத் தயாராயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், தேகத்தில் வியாதியிருக்கும்போது, எவ்வளவு இன்பம் இருந்தும் பிரயோஜனமில்லை.

ஆரோக்கியம் என்பதை டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர் என்பவர், பின்வருமாறு விவரித்துச் சொல்லுகிறார். அது தேகத்தின் ஓர் நிலைமை என்றும், அந்த நிலைமையில் அந்த நபருக்குக் கடூரமான நோயாவது, பலஹீனமாவது இராதென்றும், தேகத்தில் குற்றங்குறைகள் யாதொன்றும் இராதென்றும், தேக உறுப்புக்கள் யாவும் தம் தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்துகொண்டிருக்குமென்றும், ஆரோக்கியமுள்ள நபர் தமது தினசரி வேலையை சுலுவில் செய்து முடிப்பார் என்றும், இல்வாழ்க்கையில் ஒருவித உற்சாகம் அவருக்கு உண்டாகும் என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆரோக்கியமானது, மானிடர்க்கு ஓர் விரும்பத்தக்க ஆஸ்தியாகும். அது மிக்க விலையுயர்ந்தது. ஆனால், சிலர்க்கு அது மோசடியானது. ‘ஆரோக்கியம்’ என்றால் பலம். தேகபலம் மனோபலம் இரண்டும் சேர்ந்தது. பூலோகத்தில் ஒருவன் கோடீஸ்வரனாயிருந்தாலுங் கூட, அவனுக்கு ஆரோக்கியம் இல்லாவிடில், அவனை தரித்திரன் என்றே சொல்லவேண்டும். ஒரு கோடீஸ்வரன் வாங்க முடியாத வஸ்து ஆரோக்கியம் ஒன்றுதான்.

பூரண ஆரோக்கியமுள்ளவனாக இருக்கவேண்டுமானால், பூரணமான வாழ்வு வாழவேண்டும். அதாவது, தேகம், மனது, ஆன்மா இம்மூன்றும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்ய வேண்டும். மூன்றும் ஒருங்கே ஒத்துழைக்கவேண்டும். நாம் ஆரோக்கியமாயிருப்போமானால், ஆவலுடன் நாம் உழைக்கிறோம்; நமது ஆகாரத்தை விருப்பமுடன் உண்கிறோம்; நன்றாய்த் தூங்குகிறோம்; கஷ்டங்கள் நேர்ந்தால் தைரியத்துடன் சமாளிக்கிறோம்.

வலுவான தேகம் சதையின் வளர்ச்சிக்காக மட்டும் விரும்பப்படுகிறதில்லை. நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும், பலத்திற்கும், எதிர்க்கும் சக்திக்கும் கூட அது விரும்பப்படுகிறது.

தேகத்தில் சதை பெருத்து, அது வலுவுடன் இருந்தபோதிலும், நீர் ஆரோக்கியமுள்ளவனாக ஆகமாட்டீர். உமக்கு தீர்க்காரோக்கியம் உண்டாக வேண்டுமானால், அதில் மனதிற்கும் சரிசமானமான பங்கு உண்டு. மனதை நன்றாய் அபிவிருத்திசெய்யும் பக்ஷத்தில், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு ஆதாரம். மனதும் தேகமும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டன.

ஆரோக்கியத்தின் கொள்கையும், படிப்பின் கொள்கையும் லத்தீன் பாஷையில் விசித்திரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, நல்ல தேகத்தில்தான் நல்ல மனதிருக்கும். தேகத்தைப்போலவே, மனதிற்கும் வியாயாமம் வேண்டும். நினைப்பு, உணர்ச்சி, இஷ்டம் இவைகள் தாம் மனதின் வியாயாமங்கள். தேகத்தின்மேல் மனதிற்கு அதிகாரம் உண்டு. ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் சரியான மனோநிலையைப் பொருந்தியது. ஆனது பற்றி, சந்துஷ்டியான மனதிருந்து, மிதமாய் மனதை அடக்கி ஆண்டு வந்தால், தீர்க்காயுள் கிடைப்பதற்கு அதுவே ஓர் வழி.

அநேகர் ஆரோக்கிய விஷயமாகச் சில தப்பபிப்பிராயங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏதோ ஒரு வியாதியால் வருந்திப் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டிராதிருக்கும் வரையில் தான் ஆரோக்கியமுள்ளவனென்றே ஒவ்வொருவனும் எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறான். பாதி உயிருடன் இருப்பது பாதி செத்த பிணத்திற்குச் சமானம் என்பதை அவர்கள் நினைக்கிறதில்லை.

இதுவிஷயமாகக்கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், ஒருவன் ஆரோக்கியமாய் இருப்பானானால், அவன் அவசியம் தீர்க்காயுளாயிருப்பான் என்று அர்த்தமல்ல. ஆரோக்கியமுள்ள சிலர், இளம் வயதிலேயே இறந்துபோய் விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் அநேகவிதமான வியாதிகளினால் பீடிக்கப்பட்டாலுங்கூட, தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

தீர்க்காயுளுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் இரண்டு முக்கியமான அம்சங்கள் உண்டு என்பது எனது அபிப்பிராயம். அவையாவன:

(1) தெய்வபக்தி, எப்போதும் எதற்கும் பகவானையே நம்பியிருத்தல்.

(2) உயிருடன் வாழ்வதற்கு ஏதோ ஒரு காரியம்.

யார் பகவானை நம்பிக்கொண்டிருக்கிறாரோ, அவருக்கோ, அவளுக்கோ சீக்கிரத்தில் மரணமில்லை. ஏனெனில், பகவானுக்கு மரணம் என்பது கிடையாது. ஆனதுபற்றி, அவருடைய நித்தியத்துவத்தில் இவர்களுக்கும் ஒரு பங்கு உண்டு. இரண்டாவது, ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு காரியம் வேண்டும். தான் கொண்டிருக்கும் ஆசையை நிறைவேற்றுதலோ, யாரையாகிலும் காப்பாற்றுதலோ ஆகிய இவை முதலிய காரியங்கள் இருந்தால், அவனோ, அவளோ, நெடுநாள் ஜீவித்திருக்க முடியும். ஆசையோ, காரியமோ ஒன்றும் இல்லாதவர்கள் நீடித்து வாழவேண்டிய காரணம் ஒன்றுமில்லை. தெய்வபக்தியுள்ளவர்களும், உபயோகமுள்ளவர்களும் சாதாரணமாய் நீண்ட காலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் எப்போதும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களன்று.

ஆனபோதிலும், ஒவ்வொருவரும் நல்ல ஆரோக்கியத்தை விரும்பவேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைத்தால் பகவானுக்கு வந்தனம் செய்யுங்கள். நல்ல ஆரோக்கியம் இராவிடில் அதை அடைவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். வியாதி கடூரமானதாக இராதபோதிலும், வியாதியினால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும்போது செய்யும் வேலையைக்காட்டிலும், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்போது அந்த வேலையை அதிக நன்றாயும் திருப்திகரமாயும் செய்வதுடன், வாழ்க்கையே சுகமுள்ளதாக இருக்கும்.

இயற்கையின் சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடந்துவந்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்று சொல்வது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், ஜனங்களுக்கு அதை அடிக்கடி ஞாபகமூட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். கிரமமான வாழ்க்கை வாழவேண்டும். போதுமான தூக்கம் இருக்கவேண்டும். உபயோகமான தொழில்களைச் செய்யவேண்டும். ஸ்திரீ சம்பந்தமான வியாதிகள் வாரவொட்டாமல் தடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தைக்குறித்து ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

ஒருவன் இல்வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் மேன்மையானது ஒன்றுமில்லை. ஆரோக்கியத்தைப் பணம் கொடுத்து வாங்க முடியாது. நமக்குப் பிரதியாக மற்றொருவர் வாங்கினால் அதனால் நமக்கு ஒரு லாபமுமில்லை. மருந்து ஷாப்புகளில் அது கிடைக்காது. எந்த மருந்தும், மாத்திரையும், பஸ்பமும் ஆரோக்கியத்தை அளிக்காது. ஆனால், அதை அடைவதற்காக உழைத்து, அதை மதித்தால் அது நம்முடையதே.

சென்னையும், அதன் தேவைகளும்

ஆர். நாராயணசாமி, எம்.எ.,

சிவாஜி வியாயம் மண்டல், திருவல்லிக்கேணி.

சென்னையினின்றும் தூசு, வியாதி, தொத்து இவைகளை ஒழிக்க, மூன்று முக்கியமான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. (1) ஜனங்கள் எச்சல் துப்பும் கெட்ட பழக்கம்; (2) தூசு தொந்தரவு; (3) ஜனங்கள் பொதுப் பாதைகளில் மலஜல விஸர்ஜனம் செய்தல்.

துப்பும் பழக்கம்.—இது சாலைகளையும், மற்றப் பொது இடங்களையும் அசுத்தப்படுத்துவதுடன் நோயாளியினின்று ஆரோக்கியமுள்ளவனுக்கு தொத்துவியாதியைப் பரவச்செய்யும்படியான இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை நாம் எப்படி ஒழிக்கிறது. சென்னையில் டார் பூசப்பட்ட ரோட்டில் ஜனங்கள் புகையிலை வெற்றிலை இவைகளைக் கண்டபடி துப்புதலையும், கோழை உமிழ்வதையும், மூக்கு சிந்துதலையும், இவை டாரில் ஒட்டிக்கொண்டு, அதிலிருந்து வியாதிக்கிருமிகள் அநேகம் கிளம்புவதையும், நாற்றுக்கணக்கான ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்கள் பாதரக்ஷையின்றி நடந்துபோவதனால் அவர்களுக்கு நேரிடும் கதியையும் நீங்கள் மனதில் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் விதம் யாது? இந்தப் பழக்கத்தினால் நேரிடும் அபாயங்களை ஜனங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி, அவர்களுடைய மனச்சாக்ஷியைக் கிளப்புவதேயாம். இது தான் முதல் முதல் நமக்குத் தோன்றுகிற யோசனை. பிரசங்கங்கள் செய்தல், துண்டுப் பத்திரிகைகளைக் கொடுத்தல், எச்சரிக்கை போர்டுகளை அங்கங்கே போட்டு வைத்தல் இவை முதலியவற்றால் இதைச் செய்யலாம். இதுதான் சமாதானமான வழி. ஆனால், நமது ஜனங்கள் முன்னேக்கமற்றவராயும், அறியாமை மேற்பூண்டவர்களாயும் இருப்பதால், இம்முறையினால் பலன் ஏற்படாது. ஆரோக்கியப் பிரசாரம் செய்வோர், பிரசங்க மேடையை விட்டுக்கிளம்பியதும், கேட்க வந்தவர்கள், எந்த விஷயங்களை அவர் கைவிடவேண்டும் என்று சொன்னாரோ, அந்த விஷயங்களில் மறுபடியும் ஈடுபடுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். பொதுவிடங்களில் எச்சில் துப்பினால் தண்டனைக்குள்ளாவார்கள் என்று ஏன் ஒரு சட்டம் பிறப்பிக்கக்கூடாது? இதுதான் எனக்குத் தோன்றும் யோசனை. உதாரணமாக, தொத்து வியாதியினால் வருந்தும் ஒருவன், பொதுத் தெருவுகளிலாவது, சந்துகளிலாவது, எச்சல் துப்பினால் அவனைத் தண்டிக்கவேண்டும். இம்மாதிரி நிர்ப்பந்தமில்லாத பக்ஷத்தில், இந்த சீர்திருத்தம் செய்ய முடியாது. வேண்டுமானால், ஆரம்பத்தில், சில பொறுக்கான இடங்களில் இந்த தண்டனை நிபந்தனையை அமுலுக்குக் கொண்டுவந்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். அவசியமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் ரெயில்வே ப்ளாட் பாரங்களில் வைத்திருக்கிறமாதிரி பொதுத் தெருக்களில் முக்கியமாய் ஜனங்கள் வசிக்குமிடங்களில் துப்பும் பழக்கத்தை விடமாட்டாதவர்களுக்கு, துப்புவதற்காகத் தொட்டிகள் கட்டி வைக்கலாம்.

தூசு தொந்தரவு.—தற்காலத்திய நாகரீகத்தின்படி, துரிதமாய்ச் செல்வது ஒரு முக்கிய கொள்கையாதலால், மோட்டார் வண்டிகள் நம்மிடம் காயமாய் இருக்க வேண்டியதாய் விட்டது. மோட்டார் வண்டி ஓடும்போது, தூசுகிளம்பி, பாதைசாரிகளின் வாயிலும் மூக்கிலும் நுழைந்து அவர்களைத் திக்குமுக்காடச் செய்கிறது. இந்த தூசு உள்ளே போனால், அநேக விதமான நுரையீரல் வியாதிகள் உண்டாகின்றன. டார் அல்லது சிமிட்டி போட்ட ரோட்டுகளில் இந்தக்கஷ்டமில்லை. ஆனால், ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்த்தாலுங்கூட, எங்கும் போட முடியாது. அதிக செலவு பிடிக்கும். பொதுத்தெருக்களில் தண்ணீர் தெளித்தல் அடுத்தபடி செய்ய வேண்டிய வேலை. ஆனால், நமது நகரத்தைப்போன்ற ஒரு உஷ்ணமான நகரத்தில் இதை அடிக்கடி செய்யவேண்டிவரும். இப்போது நமக்கு வீட்டு உபயோகத்திற்கே தண்ணீர் போதாது. இதற்கு வேண்டிய தண்ணீருக்கு எங்கே போவது? புழலேரி ஜலத்தை நகரத்தின் உபயோகத்திற்கென்றே ஒதுக்கி வைத்தாலுங்கூட, நகரத்தாரின் வீட்டு உபயோகத்திற்குத்தான் போதுமானதாக இருக்கும். ஆனால், சென்னையில் சமுத்திரம் அருகில் இருக்கிறது. தெருக்களில் தண்ணீர் தெளிப்பதற்கு சமுத்திர ஜலத்தை ஏன் உபயோகிக்கக்கூடாது? டஜன் தண்ணீர் லாரிக்கள் இருந்தால், தினம் இரண்டுவேளை நமது நகரம் முழுதையும் தண்ணீர் தெளித்துவிடும். மோட்டார்காரின் வேகத்தைக் குறைப்பது மற்றொரு முறை. ஜனங்கள் குடியிருக்கும் இடங்களில் மணிக்கு 5 மைல்கள் ஓடினால் போதும்.

நோய் பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு புதுமாதிரியான குப்பை வண்டிகள்.

லாம்பெத் பரோ கவுன்ஸிலர்கள் ஒரு புது மாதிரியான குப்பை வண்டியைத் தயார் செய்திருக்கிறார்கள். இந்த பரோவின் தெருக்களில் கூட்டிய குப்பையை வண்டியில் ஏற்றும்போது, குப்பை முழுதிலும் மூடப்படுகிறது. இந்த வான்களில் 5 டன் குப்பை கொள்ளும். குப்பையைக் காற்று அடித்துக்கொண்டு, அக்கம்பக்கத்தில் பரவவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டும், அதன் மூலமாய் வியாதி பரவாமல் இருக்கும்பொருட்டும் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

இங்கே, நிரம்பியுள்ள குப்பைத் தொட்டியை லாரியில் ஏற்றி, வேலைக்காரர்களுக்கு விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மற்றொரு நூதன வண்டியை விட்டுவிட்டுப் போதலைக்காணலாம்.

மல ஜல விஸர்ஜனம்.—நகர முழுதிலும் கார்பொரேஷனர் கக்கூசுகள் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். அருகாமையில் எச்சரிக்கை போர்டும் போட்டிருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும், ஜனங்கள் அவற்றை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. அவற்றிற்கு வெளிப்புறத்தில் தரையில் உட்கார்ந்து கொல்லைக்குப் போய்விடுகிறார்கள். இந்த இடம் துர்க்கந்தமாக நாறுகிறது. சுகாதாரமற்றதாக இருக்கிறது. இதை வேண்டுமென்றே செய்கிறார்களோ, அல்லது கக்கூஸ் அசுத்தமாக இருக்கிறதோ, இரண்டில் ஒன்று இதற்குக் காரணமாக இருக்கவேண்டும். முதல் சொல்லியதாயிருந்தால், ஒவ்வொரு டிவிஷனிலும் இரண்டு போலீஸ்காரர்களை விட்டு, குற்றம் செய்கிறவர்களைக் கண்டு பிடித்துத் தண்டித்தால் இது அடங்கும். பின் சொல்லிய காரணமாயிருந்தால் அதிகமாகத் தோட்டிகளை வைத்து, அடிக்கடி கக்கூஸை சுத்தம் செய்ய திட்டம் செய்யவேண்டும். சாதாரணமாய் ஜனங்கள் சுவற்றின் ஓரங்களிலும், தெருக்கோடிகளிலும் அசுத்தம் செய்வது வழக்கம். ஏனெனில், அங்கே மறைவு உண்டு. வெட்கம் கொஞ்சம் ஜனங்களுக்கு இருக்கிறபடியால், அந்தவிடங்களில், வீட்டுக்காரர் கதவோ, ஜன்னலோ வைத்து, அங்கு நடமாடிக்கொண்டிருந்தால் இது தடைபட்டு நிற்கும். பெரிய தெருக்களில் செய்கிறமாதிரி தெருக்களின் இரு புறங்களிலும், செங்கல் சுண்ணாம்பினால் ரோட் கட்டிவிட்டால், ஜனங்கள் அங்கே மலஜல பாதையைக் கழிக்கப்போகமாட்டார்கள்.

அடுத்தபடியான பெருத்த தேவை யாதெனில், நகரவாசிகளுக்கு ஏராளமான ஜலம். சில டிவிஷன்களில், உதாரணமாக, ஜார்ஜ் டவுனில், ஜலம் போதாதென்று சதா குறைகூறுகிறார்கள். அமுக்குதல் மிகவும் குறைச்சலாய் இருக்கிறபடியால், ஒரு நாளில் சில மணி நேரங்கள்தாம் ஜலம் வரும். போதுமான ஜலம் இராமற்போனால், தன்னையும், தன் சாமான்களையும் எவன் சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருப்பான்? சென்னையில் வெய்யல் அதிகம். தினம் ஒருவேளையாவது, ஒவ்வொருவரும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தேகத்தில் வெயர்வைபோய் அது குளிர்ச்சியாய் இருப்பதற்குத் தினம் இரண்டு மூன்று வேளைகள் கூட, ஸ்நானம் செய்யவேண்டியதவசியம். ஜலத்தினால் அடித்துக்கொண்டு போகும்படியான கக்கூஸ்கள் அதிகமாகக் கட்டப்பட்டிருப்பதால், அவற்றிற்கு ஜலம் அதிகம் வேண்டும். புழலேரிக்கு அயலார்க்குள்ள உரிமைகளை கார்பொரேஷனர் வாங்கி, அதிலுள்ள ஜலம் முழுதையும் சென்னை நகர வாசிகளுக்குபயோகப்படுத்த வேண்டும். தோட்டங்கள், சின்னதாயிருந்தாலும் பெரியதாயிருந்தாலும் படிப்படியாய் வரி போடப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் ¾ அங்குலக்குழாய்வேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான் ஜலம் தாராளமாய் வரும். ஜலம் விரயமாவதைக் கண்டு பிடிக்க உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்து, அதை விரயமாகவொட்டாமல் தடுக்க வேண்டும்.

மற்றொரு பெருத்த தேவை யாதெனில், திறந்த வெளிகளுக்குப் போவதற்கு வசதிகள் வேண்டும். முக்கியமாய் நல்ல காற்று வீசும் கடற்கரையோரமாயுள்ள மெரினாவிற்குப்போவதற்கு வசதிகள் வேண்டும். இந்த மெரினாவானது சென்னையின் காற்றுப்பைகளாகும். அதற்கு நான்கு வழிகளிலும் ஜனங்கள் போகும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஜார்ஜ டவுனில் ஜனநெருக்கம் அதிகமாயிருப்பதால், அங்கிருந்து மெரினாவிற்குப் போவதற்கு அநேக வழிகள் வேண்டும். போர்டு ட்ரஸ்டார் தங்கள் கட்டடங்களை தென்னண்டைபக்கம்கட்ட ஆரம்பித்தது, ஜனங்களின் உரிமையைக் கைப்பற்றினதாகும். ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து கோட்டைக்குக் குறுக்காக ஒரு பாட்டை ஏற்படுத்தினால், மெரினாவிற்குப் போய்ச் சேர சௌகரியமாக இருக்கும். சாயங்கால வேளைகளில், நேராக மெரினாவிற்கு பஸ்ஸுகள் போகவேண்டும். எல்லா ஜனங்களும் இதனால் குணமடையும் பொருட்டு, பஸ் கட்டணம் அரையணாவாக இருக்கவேண்டும்.

தவிர, ஜனங்களின் நகர பரிபாலன மனோபாவத்தைத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். ஜனங்களின் ஒத்துழைப்பு இராவிடில், பொது ஆரோக்கிய சட்டங்கள் சரியாக நடைபெறா. குப்பையைக் கண்டபடி தெருவில் எறிதல், தெருக்களில் குழந்தைகளைவிட்டு, மலஜல பாதைகளைக் கழிக்கச்செய்தல், பெரியம்மை முதலிய தொத்து வியாதிகளை மறைத்தல், சுருங்கச்சொல்லுமளவில், வீட்டிற்கு வெளியே எல்லாம் கார்பொரேஷனர் சம்பந்தம் என்று நினைப்பது ஆகிய இவை யாவும் ஜனங்களுக்குச் சுகாதார உணர்ச்சி இல்லாததனாலேயாம். இது விஷயமாக, டெலிபோன் கம்பங்கள், விளக்குக்கம்பங்கள் இவைகளின்மேல் விளம்பர போர்டுகள் ஏன் போட்டுவைக்கக்கூடாது? ஒவ்வொரு டிவிஷனிலுமுள்ள சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர் தன் எல்லைக்குள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நுழைந்து அடிக்கடி மேற்பார்வை செய்து பொதுஜன சுகாதார விஷயங்களைக்குறித்து அவர்களுக்குப் போதிக்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லிய யோசனைகள் எனக்குத் தோன்றுகின்றன. நகர பரிபாலன சபையார் இவற்றைக் கவனிப்பார்களா?

தற்காலத்தில் ஆகார விஷயமாகக் கொண்டுள்ள தப்பபிப்பிராயங்கள்

ஆகார விஷயமாகக் கொண்டிருக்கும் தப்பபிப்பிராயங்களில் மிகப் பெரியது யாதெனில், பலம் வருவதற்காக வயிறு நிறைய சாப்பிடவேண்டும் என்பதே என்று டாக்டர் ஆர்தர் மில்வுட், எம்.டி., டி.ஓ. என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஒருவன் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகம் உண்கிறானோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவன் பலசாலியாவான் என்பது வாஸ்தவம் அன்று. வயிறு நிரம்ப உண்டபிறகு நமது பலம் அதிகப்பட்டதாக நமக்குத் தெரிகிறதில்லை. இதற்கு மாறான குணம் தான் உண்டாகிறது. நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்ட பிறகு, அதை ஜீரணம்செய்து, அது தேகத்தில் கலப்பதற்கு தேகத்தின் சக்தி பூராவும் அதற்கு வேண்டியிருக்கிறது. அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிட்டால் பலம் உண்டாகிறதில்லை. அது தேகத்தின் வலுவை இழக்கச்செய்கிறது. இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதனால் ஆரோக்கியம் கெடும்படியான இதர கெடுதல்கள் நேரிடுகின்றன. படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நோயாளிக்கு வலுவுண்டாவதற்காக ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டியதவசியம் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஜீரணமாகாத உத்தீபன ஆகாரங்கள் அநேகம் உண்ணும்படி அவன் தூண்டுதல் செய்யப்படுகிறான். இந்த ஆகாரங்களில் சிலவற்றில் விஷபதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. இவை ஓய்ந்துபோன நரம்புகளுக்குக் கொஞ்சம் சுறுசுறுப்பைக்கொடுத்து, அவைகளைச்சில நேரம் வேலைசெய்யும்படித் தூண்டுகின்றனவேயொழிய வேறில்லை. விஷபதார்த்தங்களினால் இவ்விதம் தூண்டுதல் செய்வதானது தேகத்தில் நோய்களைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய சக்திகளை அடக்கி வைக்கிறது. இந்தப் பொய்யான சக்தி கழிந்துபோனவுடனே, நோயாளி மறுபடியும்பலஹீனமடைந்து அசக்தமுள்ளவனாய் ஆகிவிடுகிறான்.

இவ்விதம் நோயாளிக்குக் கொடுக்கும்படியான கெட்ட வஸ்துக்களில் மாமிச வஸ்துக்கள் ஒன்று. வீட்டில் மாட்டு மாமிசத்தால் செய்யப்படும் டீப்பானமும், உரிமை ஆகாரங்களாகிய மாமிச வஸ்துக்களும் இவ்வாறே கெடுதலானவை. விஷத்தைக் கொடுக்கும்படியான வஸ்துக்களை உபயோகிப்பதைக் காட்டிலும், சுத்த ஜலம், ஆரஞ்சு ரஸம், அத்திப்பழ ரஸம், ப்ரூன்ஸ் ரஸம், ஆப்பில் ரஸம், பியர்ஸ் ரஸம், திராக்ஷை ரஸம் முதலியவற்றில் ஏதாகிலும் ஒன்றைப் பருகலாம். இவை யாவும் தேகத்தைச் சுத்திசெய்து குணப்படுத்தும்படியான பானங்கள், தேகத்

திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, நோயாளிக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

உரிமை வஸ்துக்களில் அநேகம் பிராணிகளின் கல்லீரல்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. தித்திப்பான ரொட்டி, புக்கம் முதலிய தூர்நீரை வெளித்தள்ளும் உறுப்புக்கள் ஆகிய இவைகளினின்றும் செய்யப்படுகின்றன. ஏனெனில், இவைகளில் உத்தீபன வஸ்துக்கள் நிரம்பியிருக்கின்றன. இந்தக் கெடுதலான விஷபதார்த்தங்களினாற்றான், இந்த மாமிச ஸத்துக்கள் சிலாக்கியமாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன. இந்த மாமிச ஸத்துக்களை, வீட்டில் செய்யப்பட்டதானாலுஞ்சரி, மற்ற எந்தவிதமாகத் தயாரிக்கப்பட்டதானாலுஞ்சரி, நமது ஆகாரத்தினின்றும் விலக்கும்போதுதான், நாம் முதல்தரமான தேசீயர்களாக ஆவோம்.

கல்லீரல் ஸத்துக்கள் இரத்தமின்மை என்னும் வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்கின்றனவென்று இப்போது ஓர் தப்பபிப்பிராயம் உண்டாயிருக்கிறது. வாஸ்தவம் என்னவென்றால், கல்லீரலில் இருக்கப்பட்ட இரும்போ அவ்வளவு வலுவானதல்ல. மேலும், அது ஆகார விஷபதார்த்தங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றது. 1 பவுண்டு கல்லீரலில் 20 கிரெயின் விஷபதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. பர்னிஷஸ் எனீமியா என்னும் கொடிய வியாதியில் தேகத்தில் இரத்தத்தை உற்பத்திசெய்யும்படியான முறையானது விஷப்பட்டுப் போயிருக்கிறது. இதற்குச் சிகிச்சை இந்த விஷத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதைவிட்டு விஷம் நிரம்பியுள்ள கல்லீரலைப்போன்ற வஸ்துக்களை எடுத்துக்கொண்டு அதிகமாய் விஷத்தைச் சேர்ப்பது பிசகு.

ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமான மற்றொரு ஆகாரத்தப்பபிப்பிராயம் யாதெனில், மீன் தின்பதைக்குறித்தேயாம். மீனில் யூரிக் திராவகம் இருக்கிறது. இது அபாயகரமான வஸ்து. இது சீக்கிரத்தில் அழுகிப்போகக்கூடியது. தேகத்திலுள்ள சூட்டை இது அழுகுவதற்குக் காரணம். மலச்சிக்கலால் வருந்துபவனுக்கு, அது தேகத்தை விடுவதற்கு முன்னமே அழுகிப்போகிறது. இந்த விஷங்கள் யாவும் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. ஏற்கனவே அதிகமாக உழைக்கும் கல்லீரலுக்கு இன்னும் வேலை அதிகமாகிறது. இந்த உறுப்பு சரிவர வேலை செய்யாததால், இந்த விஷத்தை வெளித்தள்ளுவதற்கு பெருத்த முயற்சி செய்யப்படுகிறது. இதற்குத்தான் மீனினால் விஷப்படுதல் என்று சொல்லப்படுவது. அநேக சந்தர்ப்பங்களில், மாமிசத்தைக் காட்டிலும் மீன் அதிக அபாயகரமானது. வாதரோகம், சர்ம வியாதிகள், கல்லீரல், புக்கம் இவைகளின் பலஹீனம் இவற்றால் வருந்துவோர் மீனைத் தின்னவேகூடாது.

மற்றொரு தப்பபிப்பிராயம் என்னவெனில், மீனில் பாஸ்பரஸ் இருப்பதால், அது மூளைக்கு ஏற்ற ஆகாரம் என்பதே. மூளையில் இருக்கிற வஸ்துக்களில் பாஸ்பரஸ் முக்கியமானது. ஆனால், மூளையின் கிளர்ச்சிக்கும், பாஸ்பரஸுக்கும் சம்பந்தம் இன்னதென்பதை இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை. மூளை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்வதற்கு சுத்த இரத்தமே காரணம். அதுவும் போதுமானதாக இருக்கவேண்டும். ஒரே ஒரு வஸ்துவை மட்டும் இது பொருந்தியதல்ல. கேல் ராடிஷ்கள், வாடர் க்ரெஸ்ஸுகள், ப்ரஸ்ஸல்ஸ் ஸ்ப்ரௌட்டுகள் முதலியவற்றில் எடைக்கு எடை, மீனிலிருப்பதைக்காட்டிலும் அதிக பாஸ்பரஸ் உண்டு. இந்த மரக்கறி பதார்த்தங்களில், மீனை விட்டு அகலாத விஷபதார்த்தங்கள் கிடையா. ஆகாரத்தைப் பொறுக்குவதில், குணம் முக்கியமேயொழிய, அளவு முக்கியம் அன்று. நாம் வலுவாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கவேண்டுமானால், அதிகமாக ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. சரியான ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். பேரீச்சம்பழம், தேன், ரொட்டி இவைகளிலுள்ள சர்க்கரை நமக்குத் தேவையானது. ஒலிவ எண்ணெய், வெண்ணெய், கொட்டைகள், முட்டைகள், பாற்கட்டி, பால் முதலியவற்றில் உள்ள கொழுப்பு நமக்குத் தேவை. பழங்கள், காய் கறிகள் இவைகளிலுள்ள

செல்லுலோஸ், தேகத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கு வேண்டும்.

நமக்குப் போதுமான போஷணை உண்டாவதற்கு சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பொடாஷ், ஸோடா முதலியன தேவை. தினம் நமது தேகத்திலிருந்து 10 க்ரெயின் சுண்ணாம்பு போய்விடுகிறது.

இந்த நஷ்டத்தைப் பர்த்திசெய்யவும், அவசரத்திற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கவும், 24 மணி நேரத்திற்கு 15 க்ரெயின் சுண்ணாம்புவேண்டும். பூலோகத்திலுள்ளவர்களில் பாதி நபர்கள் சுண்ணாம்புக் குறைவினால் வருந்துகிறார்கள் என்று ஷர்மென் என்பவர் சொல்லுகிறார். மேலும், அவர் சொல்லுவதாவது:— நாகரீகத்தினால் சுண்ணாம்புக்குறைவு ஏற்பட்டு, நாம் பல்லில்லாத ஜாதியாராகப் போகும்படியான காலம் வந்துவிட்டது" மாமிசத்தில் சுண்ணாம்பு இல்லை. தினம் நமக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்பு கிடைப்பதற்கு, எலும்புகள் தவிர முழுப்பசுவை அப்படியே தின்னவேண்டும். மரக்கறி பதார்த்தங்களில் சுண்ணாம்பு நிரம்ப இருக்கும்படியான ஆகாரங்கள் அநேகம் உண்டு. இவை ஆரோக்கியமான எலும்பையும், நல்ல நீடித்திருக்கும்படியான பற்களையும் கட்டக்கூடியன. மற்றொரு முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தம் இரும்பு. தினம் நமது தேகத்திலிருந்து கழியும் இரும்பு ஏழில் ஒரு பங்கு கிரெயின். இந்த நஷ்டத்தை ஈடுபடுத்த பிராணிவர்க்கங்களிலிருந்து $\frac{1}{4}$ க்ரெயின் இரும்புவேண்டும். ஒரு பிராணியைக் கொல்லும்போது இரத்தம் போய்விடுகிறது. மாமிசத்தில் இரும்பு கிடையாது. நமக்குச் சுத்த இரத்தம் வேண்டியதாயிருந்தால், மரக்கறி பதார்த்தங்களையே ஆகாரமாக உண்ண வேண்டும்.

மாமிசம், அதிக இரத்த அமுக்குதலை உண்டாக்குகிறதென்பது யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். இதனால் ஜன்னி, ஹிருதயம் நின்றுபோதல் முதலியன சம்பவிக்கின்றன. மாமிசத்தில் உள்ள இரத்தம்தான் அதிக இரத்த அமுக்குதலுக்குக் காரணம் என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். இதுவும் ஒரு ஆகாரத்தப்பபிப்பிராயம். ஏனெனில், சதையுள்ள மாமிசத்தில் இரத்தமே இல்லை. இந்த எண்ணத்தைக் கொண்டே அநேகர் வெள்ளை மாமிசத்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள். அதிக இரத்த அமுக்குதலுக்குக் காரணமான விஷபதார்த்தங்கள் சிகப்பு மாமிசம், வெள்ளை மாமிசம் இவ்விரண்டிலும் இருக்கின்றன.

சதையோடு கூடிய மாமிசத்தில் கழிவிடைகளும் விஷபதார்த்தங்களும் அதிகமாக இருக்கின்றன. நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், இம்மாதிரி விஷங்களுள்ள ஆகாரங்களைத் தவிர்த்து, நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரங்களையே சாப்பிட வேண்டும். இந்த ஆகாரங்களில் நமது தேகத்திற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் இருப்பதுடன், அவை நோய்களை எதிர்த்து நமது தேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.—ஓ. டி.

புகையிலையும், கண் பார்வையும்

ஜார்ஜ் கே. ஆப்பெட், எம்.டி.,

ரெயில்வேயில் உத்தியோகம் செய்கிறவர்கள் ப்ளாக் ஸிக்னல்களில் வர்ண விளக்குகளைப் பார்க்க சக்தியுள்ளவர்களாயிருக்கவேண்டும். அதைப்பற்றி, அவர்கள் வர்ணப்பார்வையில், கடினமான பரீக்ஷை செய்யப்படுவார்கள். அதில் தேறவேண்டும். இந்த வர்ணங்கள் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபாடாய்ப் பார்த்தாலும், அல்லது அந்த விளக்குகளை அவர்கள் பார்க்கமுடியாமற்போனாலும், கடூரமான பிராணாபத்துக்கள் நேரிடும். இம்மாதிரி பரீக்ஷைகள் செய்யாவிட்டால், அநேகருக்கு கண்கள் குறை, முக்கியமாய் வர்ணப்பார்வை தெரியாது. சிலருக்கு நெருங்கின பார்வையாயிருக்கும். இதனால் அவர்கள் பார்ப்பதற்கு முன்னமேயே பார்க்கப்படுபொருள்கள் யாவும் கண்முன் வந்து தோன்றும்.

முக்கியமாய், சிகப்பு விளக்கு, பச்சை விளக்குத் தெரியாததற்குச் சாதாரணமானகாரணம்புகையிலேயேயாகும். இந்த வர்ணக்குருடு மத்திய பாகத்தில் உண்டாகும். ஒரு கண்ணில் மிகுதியாகவும், மற்றொரு கண்ணில் லேசாகவுமிருக்கும். சிறிதுகாலஞ்சென்று, இரண்டு கண்களும் ஒன்றாய் வர்ணக்குருடாய்ப் போனலொழிய, இந்தக் குறை தெரியாது. அதிகமாகப் புகைகுடிப்போர்க்கு வர்ணக்குருடு கட்டாயம் உண்டாகும்.

சாதாரணமாக இருக்கப்பட்ட கண்ணானது மூன்று மில்லி மீடர்கள் அல்லது அரைக்கால் அங்குல சுற்றளவுள்ள ஒரு சிகப்புப் புள்ளியின் வர்ணத்தை கண்ணினின்றும் 12 அங்குலத்திற்கப்பால் வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதைக்கண்டுபிடிக்கும். புகையிலைக் குருட்டுக்கு இந்த எல்லையின் மத்தியபாகம் சிகப்பு வர்ணத்தைப் பார்க்க முடியாமல் குருடாயிருக்கும்.

அவன் பார்வை மங்கலாயிருக்கும்.

முப்பத்தைந்து வயதுள்ள ஒரு மனிதன் நரம்புத்தளர்ச்சியினாலும், மங்கலான பார்வையினாலும் வருந்திக்கொண்டிருந்து ஒரு வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசித்தான். பதினைந்தாவது வயது முதற்கொண்டு, தினம் 30 முதல் 40 சிகரெட்டுகள் வரையில் அவன்பிடித்துக்கொண்டிருந்தான். சென்ற 5 அல்லது 10 வருஷங்களாக தினம் ஒரு குவார்டு பீர் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். அதற்கு 6 மாதங்களுக்கு முன்னர், பார்வை ஏதோ மங்கலாக இருந்ததாகத்தெரிந்தது. அது வரவா மோசமாய்விட்டது. கைகளும்,விரல்களும் நடுங்க ஆரம்பித்தன. கண் வைத்தியர் அவனுடைய கண்ணின் வர்ணப் பார்வையைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், மூன்று மில்லிமீடர் அல்லது அரைக்கால் அங்குலம் சுற்றளவுள்ள சிகப்புப் புள்ளிகளில், சிகப்பு வர்ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவேயில்லை. அதைவிட மூன்றத்தனை பெரிதாகவுள்ள அதாவது, 10 மில்லி மீடர் அல்லது மூனேயரைக்கால் சுற்றளவுள்ள சிகப்புப்புள்ளிகளைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், சில நிலைமைகளிற்றான் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. ஆனல், சாதாரண சிகப்பு எல்லையைவிட கொஞ்சம் கம்மி. முன்போலவே மத்தியில் குருட்டுப் புள்ளி இருந்தது.

இது புகையிலை குருட்டுத்தனத்தில் அதிக்கிரமித்த கேஸ். சாராயத்தில் மட்டும் இந்த மாதிரி கேஸுகள் இருக்கும் என்பதில்லை. புகையிலை மட்டும் உபயோகித்தால் கூட இம்மாதிரியான கெட்ட கேஸுகள் உண்டாகக்கூடும். இவருடைய நாடிக்குழாய்கள், இவருக்கு வயது 35 ஆக இருந்தாலுங்கூட, கடித்துப்போயிருந்தது. அவருடைய இரத்த அமுக்குதல் 145. இந்த வயதிற்கு 127-க்குமேல் இருக்கவேண்டியதில்லை. அவருக்கு நெஞ்சில் ரணமும், அடிக்கடி ஜலதோஷமும் இருந்து கொண்டிருந்தது. அவருடைய ஹிருதயம் படபடவென்று அடித்துக் கொண்டிருந்தது; பசியேயில்லை. மூன்று வருஷத்திற்கு முன், இரைப்பையைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், அதில் திராவகம் உற்பத்தியாவது ஒழுங்குதப்பியிருந்ததாக ஏற்பட்டது. புகை குடிப்போரிடம் இது சர்வ சாதாரணம். நிகோடைனால் ஹைட்ரோக்ளோரிக் திராவகம் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது.

ஸர் பர்கிலி மாய்னிஹன் சொல்லியபடி, புகை குடிப்பதனால் வயற்றில் ரணம் உண்டாகிறது. இது ஸ்திரீகளைக்காட்டிலும் புருஷர்களிடம் சாதாரணமானது. புகை குடிப்பதனால் வயற்றில் திராவகம் உற்பத்தியாகிறது. திராவகம் அதிகமாயிருக்கும்போது, ரணத்தின் நோயை அதிகப்படுத்துகிறது. அந்த ரணம் ஆறுவதற்கு வேறு சந்தர்ப்பங்கள் சரியாகவிருந்தபோதிலும், இது அதை ஆறவொட்டாமல் தடுக்கிறது. இப்புகையிலை அதிகமாக உபயோகிப்பதனால் அநேகர் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இவர்கள் மட்டுமா?

மோட்டார் ஓட்டுகிறவர்கள் கூட, கை நடுக்கத்தாலும், கண் பார்வைக் குறைவாலும் வருந்துகின்றனர். சாராயம் குடித்து மயக்கமாயிருக்கையில் வண்டி ஓட்டுவது ஒரு பெருத்த குற்றம். கடுமையான தண்டனைக்கு உட்படவேண்டும். அதுபோலவே, புகை குடிப்போரும், ஜனங்களின் க்ஷேமத்தின்பொருட்டு

அவர்களுக்கு வண்டி ஓட்டும் உத்திரவுச் சீட்டு கொடுப்பதற்கு முன், கண் பார்வை சரியாயிருக்கிறதா, இல்லையா? என்று ஏன் ஒரு வைத்தியரிடமிருந்து நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் பெற்றுக்கொண்டு வரக்கூடாது. இவர்களுடைய பார்வைக் குறைவினால் பாதையில் நடந்துபோகிறவர்களுக்கும் மோடார் சொந்தக்காரர்களுக்கும் கஷ்டம் நேரிடாதா?

சாராயத்தைக்காட்டிலும் புகையிலையினால் நேரிடும் நஷ்டம் அவ்வளவு வெளிப்படையாய்தெரியாமற்போனபோதிலும், அது நிச்சயமாய் உண்டு. உபயோகப்படுத்துவோர் தவிர, மற்றவர்களும் இதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒரு மோட்டார் வண்டி ஓட்டுகிறவன், புகையிலை சாராயம் இரண்டையும் விட்டொழித்து, மற்றபடி அவருடைய பழக்க வழக்கங்கள் சரியாயிருக்கும்பக்ஷத்தில், அவர் க்ஷேமமாயிருப்பதுமட்டுமன்றி, அவருடன் சவாரி செய்கிறவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் க்ஷேமம் உண்டு. புத்திசாலித்தனமான வாழ்வும், மிதமான பழக்க வழக்கங்களும், புகையிலை,சாராயம் இவைகளை அடியோடே ஒழித்தலும் ஒருவனுக்கு இருந்தால், அவனுக்கு சுறுசுறுப்பான மூளையும், சுத்தமான பார்வையும், திடமான நரம்புகளும், கைகளும் ஸாரல்ஸ் லிண்ட் பர்க்குக்கு இருந்தாப்போல் இருக்கும். அவர் எப்படி இதுகாறும் ஏற்படாத நூதனமான வழியில் ஆகாய விமானத்தில் ஏறி, பறந்து சென்று ஜெயமடைந்தாரோ, அதேமாதிரி இவர்களும் ஜெயமடைவார்கள்.—(குட் ஹெல்த், லண்டன்).

மூப்பும் நாகரீகமும்.

காட்டு மிராண்டிகளுக்கும் நாகரீகமுள்ள ஜனங்களுக்கும் உள்ள முக்கியமான வித்தியாஸம் யாதெனில், அவர்கள் தம் பெரியோர்களை வைத்து ஆதரிக்கும் வழியிலேயாம். காட்டு மிராண்டிகள் பொதுவாய் தங்கள் மூத்தோர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காக வேண்டிய ஏற்பாடுகள் ஒன்றும் செய்கிறதில்லை. அவர்களின் தாய் தந்தையர் யாதொரு வேலையையும் செய்ய முடியாமல் வீட்டில் சும்மா காலந்தள்ளும்படி இருக்கையில், அவர்களின் ஆயுளை நீடித்திருக்கச்செய்வது தங்கள் பொறுப்பல்லவென்று நினைக்கிறார்கள். தவிர, "நீ மண்ணாலான வஸ்து; நீ மண்ணுக்கேபோய்ச்சேரவேண்டியது" என்னும் மூதுரைப்படி அவர்களைக் காப்பாற்றும் வழியைத் தேடாமல், தொலைக்கும் வழியைத் தேடுகிறார்கள்.

தெற்குக் கடல் தீவுகள் ஒன்றில் வசிக்கும் ஒரு பாதிரி அம்மணி, இதுவிஷயமாக ஒரு கதை சொல்லியிருக்கிறாள். அதாவது, "ஒருநாள் அந்த ஊரிலுள்ள கிழவர் ஒருவர் தம்மிடம் வந்து 'அம்மணி இனி உம்மை நான் பார்க்கப்போகிறதில்லை; என் குமாரன் என் தலையை என்றைக்கு உடைத்துவிடப் போகிறானோ என்று நான் தினம் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்' என்று சொன்னார். நான் இதைக்கேட்டு ஆச்சரியப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில், அவர் மேலும் சொன்னதாவது, 'இதில் என்ன ஆச்சரியம்! என் தகப்பனார் தலையை நான் உடைக்கவில்லையா? என் பிள்ளை ஏன் என் தலையை உடைக்கக்கூடாது?"

புராதன ரோமர்கள், கிழவர்களை டைபர் என்னும் நதியில் தள்ளி முழுகும்படி செய்கிறது வழக்கம். கிரேக்கர்; ஹெம்லாக் என்னும் விஷத்தைக் குடிக்கும்படிச் செய்வது வழக்கம்.

சீனதேசத்தாரும், ஸிமிட்டிகளும் பெரியோர்களுக்கு மரியாதை கொடுக்க வேண்டுமென்று முதல் முதல் ஏற்பாடு செய்தவர்கள். சீனதேசத்தார் முன்னோர்களுக்கு பூஜை செய்வதே ஒரு மதக் கொள்கையாக நியமித்தனர்.

மோஸஸ் ஏற்படுத்திய 10 நிபந்தனைகளின் மத்தியில் "உமது தாயாரையும் தந்தையையும் கௌரவியுங்கள்" என்று

ஒரு நிபந்தனை ஏற்படுத்தினார். ஆனால், இந்த பெற்றோர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையை ஸீனாவில் முதலில் அனுசரிக்கவில்லை. ஆப்ரஹாமுக்கு முன்னால் சுமார் 3000 வருஷங்களுக்கு முன்னர் வசித்திருந்த புராதன ஸுமேரியர்களின் பாஷைகளையும், நடையுடை பாவனைகளையும் கற்றறிந்த சிகாகோ வாஸியாகிய ப்ரொபஸர் ப்ரைஸ் என்பவர், சில வருஷங்களுக்கு முன் இந்த வியாஸம் எழுதினவரைப் பார்த்து, இந்த ஐந்தாவது நிபந்தனை, கடைசி நிபந்தனை தவிர, மீதி நிபந்தனைகளுடன் ஒரு கல்லில் எழுதப்பட்டிருந்ததென்றும்; இந்தக் கல்லானது இந்த நாகரீகமுள்ள ஜனங்களுக்குச் சொந்தமாயிருந்த ஒரு அழிந்துபோன கோயிலில் அகப்பட்டதென்றும் சொன்னார்.

பூலோகத்தில் இப்போது வயதுமுதிர்ந்தோர்க்கு மிக்க மரியாதையுண்டு. ஆனால், மூப்பானது, மானிடர்க்குச் சாதாரணமாய் 60 வயது ஆனதும் அவசியம் வந்து சேரும்படியான காலம் அல்லவென்றும், இது ஒரு வியாதி என்றும், அதற்குவேண்டிய தடைமுறைகள் செய்தக்கால், அதைத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும், நாட்பட்டு வரும்படியாகவாவது செய்யலாம் என்றும் சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால் இப்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. கிழத்தனம் வரும்போது நாடிக்குழாய்கள் கெட்டுப்போவதும், கல்லீரல், புக்கம் முதலியவை அழிவதும், நம்மில் அடக்கக்கூடிய காரணங்களின் பலன்களாகும். அதாவது, புகை குடித்தலாலும், டீ, காபி, தியோப்ரோமைன் முதலிய விஷ பானங்களை உபயோகிப்பதாலும், மாமிசம், மிளகு, கடுகு, மற்ற ஊறுகாய்கள் முதலிய ஆகாரங்களைப்புசிப்பதாலும், மலச்சிக்கலினால் கோலனில் ஆகார மிச்சங்கள் வெகு நாள் தடைபட்டுப்போவதாலும், கிழத்தனம் சீக்கிரத்தில் வந்து விடுகிறது.

சிருஷ்டியில் மானிட சிருஷ்டி சிரேஷ்டமானது. மற்ற பிராணிவர்க்கங்களைப் போலவே ஜீவகாலத்தில் சில நிலைமைகளுக்கு உட்பட்டு நடக்கவேண்டும். அதாவது, சில சீதோஷ்ண நிலைமைகளின்படி அதிக உஷ்ணமும், அதிகக் குளிர்ச்சியும் இல்லாத வெளிக்காற்றில் வசிக்கவேண்டும். ஏனெனில், முதல் முதல் அவன் தோன்றின இடம் இதுவே. தவிர, பிரசித்திபெற்ற பிரான்சு தேசத்து இயற்கை வைத்தியராகிய குவியர் என்பவர் சொல்லியபடி, மனிதனுடைய ஆகாரமானது சிம்பென்ஜி முதலிய மனிதனைப்போன்ற குரங்குகளின் ஆகாரங்களாகிய பழங்கள், தானிய வகைகள், கொட்டைகள், மிருதுவான கிழங்குகள், வேர்கள் முதலியனவாம். புராதன மனிதனுடைய சரித்திரம் அடங்கியுள்ள ஜெனிஸிஸ் என்னும் புத்தகத்தின்படி, ஆரம்பத்தில் ஆதாமும், அவன் சந்ததியாரும் உண்ட ஆகாரம் இதுவே.

துர் அதிர்ஷ்டவசமாக, மனிதன் நம் முன்னோர்கள் அனுசரித்து வந்த சுலபமான இயற்கை முறைகளை விட்டு மாறி பழங்கள், கொட்டைகள், தானிய வகைகள், நூதன காய் கறிகள் இவைகளை உண்பதை விட்டு, அழுகிப்போய் நாற்றமெடுக்கும் செத்தப்பிராணிகளின் மாமிசத்தை உண்ண ஆரம்பித்து விட்டான்.

இதனால் அவனது ஆகாரக்காலில், அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, இரத்தக்குழாயில் சேருகின்றன. கல்லீரல், புக்கம் இவைகளுக்கு வேலை அதிகம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில், இந்த விஷபதார்த்தங்களை ஒழிப்பதற்காகக் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கவேண்டியிருக்கின்றது. ஆனதுபற்றி, இந்த உறுப்புக்கள், சீக்கிரத்தில் தளர்ந்துபோய் விடுகின்றன. கல்லீரலும் புக்கமும் தளர்ச்சியடைந்து வேலைசெய்ய முடியாமற்போனால், இரத்தத்திலுள்ள விஷங்கள் அங்கேயே தங்கிப்போகின்றன. நாக்கில் அழுக்குப் படிந்திருத்தல், வாயில் துர்நாற்றம் முதலியன இதன் குறிகள். இதனால் தேகம் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகிறது. அப்போது கிழத்தனம் ஆரம்பித்து விடுகிறது. தலைநோய் அடிக்கடி உண்டாகிறது; மனதில் கவலை; தீர்க்காலோசனை செய்யமுடியாமற்போதல், ஞாபக சக்தி குறைந்துபோதல், இன்னும் கிழத்தனத்தைச் சேர்ந்த மற்ற குறிகளும் காணுகின்றன.

சர்மத்தின் நெகிழும் சக்தி குறைகிறது. அதனால் கன்னங்கள் தொஞ்சுபோகின்றன. முகத்தில் சதை சுருங்கிப்போகிறது; சர்மம் உலர்ந்துபோகிறது; பார்வைக்கு வெளேரென்று இருக்கும்; பொறுக்கும் சக்தி குறைந்துபோய் விடுகிறது; ஞாபக சக்தி குறைகிறது; கிழத்தனம் வந்துவிட்டது. அவன் வயது எதாயிருந்தாலும், அவனுக்குக் கிழத்தனம் வந்துவிட்டதென்றே சொல்லவேண்டும். ஆகாரத்தை மாற்றி, தன் பழக்க வழக்கங்களையும் மாற்றி, மலம் முதலியவற்றை தேகத்திலின்று அப்போதைக்கப்போது கழித்து, குடலில் துர்நாற்றம் உண்டாகாமலும், அதனால் கல்லீரல், புக்கம் இவைகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்காமலும் இருக்கவேண்டும். அப்படியிராமற்போனால், அதிசீக்கிரத்திலேயே கிழத்தனம் வந்துவிடும்.

மேற்சொல்லிய சீர்திருத்தங்களைச்செய்தால், கிழத்தனத்தை வரவொட்டாமல் நிறுத்தலாம். சில கேஸுகளில் யௌவனமும் திரும்பக்கூடும். நூற்றுக்கணக்கான கேஸுகளில் இம்மாதிரி ஆனதை இதை எழுதினவர் நேரில் பார்த்திருக்கிறார். இதன் உண்மைகளை ஒவ்வொருவரும் தாங்களே அனுபவித்து நிரூபித்துக் கொள்ளலாம்.

குட் ஹெல்த் பத்திரிகையை வாசிப்போரில் அநேகர், இந்த இயற்கை முறையையனுசரித்து, அதனால் சௌக்கியம் அடைந்திருக்கலாம். அவரவர்கள் அனுபவத்தை எழுத்து மூலமாய்த் தெரிவித்தால், ஆசிரியர் அதைப் பிரசுரம் செய்யத் தயாராயிருக்கிறார். அது மற்றவர்களுக்கு ஓர் தூண்டுகோலாக இருக்கும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

கர்ப்ப காலத்தில் மாமிசமில்லாத ஆகாரம்.

மிடில்செக்ஸ் கவுண்டி மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் ஒ. டேட் தமது கடைசி ரிபோர்ட்டில் ஒரு யோசனை சொல்லுகிறார். அதாவது, இந்த நூற்றாண்டில் பிரசவ சம்பந்தமாக அநேகவித சீர்திருத்தங்கள் செய்து வந்த போதிலுங்கூட, ஜனங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் உண்டாகி, அதனால் நேர் விரோதமான பலன்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன என்பதேயாம். ஸ்திரீகளின் பொது ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்கள் அஸோஸியேஷனார் ஆதீனத்தில் நடைபெறும் மாரிகாலத்துப் பள்ளிக்கூடத்தில் டாக்டர் ஸி. வி. பின்க் என்பவர் பேசிய போது, தவறுதலான ஆகாரம், பயம், போதுமான வியாயாமம் இல்லாதிருத்தல் ஆகிய இம்மூன்றுதாம் மேற்சொல்லிய விரோதமான விஷயங்கள் என்று எடுத்துச்சொன்னார். அவர் சிபார்சு செய்த ஆகாரக்கொள்கைகளாவன:—(1) லேசான ஆகாரம் புசிக்க வேண்டும்; (2) மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாது; (3) ஸலாட், பழம் முதலிய நூதனமான சமைக்காத ஆகாரத்தைக் கூடியமட்டும் புசிக்கவேண்டும் என்பதாம். இந்தக் கொள்கைகளுக்கு கட்டுப்பட்ட ஆகாரத்தை உண்ணும்பக்ஷத்தில், புக்கத்தின் தொழில் கெடாது. அதனால் கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விஷசம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகாது. விஷசம்பந்தத்தைக் குறைப்பதற்கு இது முக்கியமான விஷயம். யுத்தம் நடக்கும்போது வியன்னாவில், இதைக்குறித்து கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில், இது வாஸ்தவம் என்று ஏற்பட்டது. கர்ப்ப காலத்தில் தேகத்தில் விஷசம்பந்தம் உண்டாதல் அங்கே யுத்தத்திற்குமுன் சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. யுத்தத்தின்போது, ஆகாரம் கம்மியாயிருந்தாலும், மாமிசம் அடியோடே கிடைக்காமல் இருந்தாலும் இந்த நோய் அற்றுப்போயிற்று.

டெப்ட்போர்டு பரோமெடர்னிடி ஹோமில், கர்ப்பகாலத்தில் மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாது என்று புத்திமதி சொல்லப்படுகிறதுடன், கர்ப்பிணிகளைச் சந்தோஷமாகவிருக்கும்படி பார்த்து வருகின்றனர். அதனால் அங்கு நடைபெற்ற 2000 பிரசவ

கேசுகளில் ஒரு சாவுகூட இல்லை. ஸ்டோன் பீல்டு மெடர்னடி ஹோமில், டெப்ட்போர்டு போலவே ஆகாரவிஷய மாகப் புத்திமதி சொல்லப்படுகிறது. அங்கே கடைசி 1000 கேஸுகளில், தேகம் விஷப்படுவதால் கவலை ஒன்றும் ஏற்படவில்லை என்று டாக்டர் பின்க் சொன்னார்.

அதிகமாக மாமிசம் சாப்பிட்டால், ப்ரோடீன் கொஞ்சமாயிருந்தபோதிலும் போதும் என்று டாக்டர் பின்க் சொன்னார். இந்த ப்ரோடீன், பாற்கட்டி, பால், கோகோ, முட்டைகள், பருப்புகள், கொட்டைகள் முதலியவற்றில் கிடைக்கும். பின் சொல்லிய ஆகாரத்தை மாதிரிக்காக எடுத்துச் சொன்னார்.

காலைப்போஜனம்.—திராக்ஷைப் பழத்தில் பாதி; இரண்டு வாழைப்பழங்கள். இத்துடன் ஸால்டானவும் செயிஸினும் சேர்த்து, ஸூப் தட்டில் பரிமாறி, பால் அல்லது பாலேட்டுடன் சாப்பிடவேண்டியது. (கடலைக்காய் மேலே தூவலாம்). பால் நிறம்பிய காபி, ஒரு ஆப்பில்.

இடைவேளைப் போஜனம்.—ஒரு பெருத்த சலாட் இத்துடன் துண்டாக்கப்பட்ட காரெட், மயோனெய்ஸ், சமைத்த உருளைக்கிழங்கு, பாற்கட்டியுடன் சாப்பிடவேண்டியது. இத்துடன் முழுக்கோதுமை ரொட்டியும் வெண்ணெயும் வேண்டுமானால் சாப்பிடலாம். கொதிக்க வைத்த பழம், சில கொட்டைகள்.

தேயிலைப்பானம்.—வழக்கப்படி; ஆனால் இத்துடன் வேறு ஒன்றும் சாப்பிடக்கூடாது; டீ பானம் லேசானதாயிருக்கவேண்டும். அப்போது தயாரித்ததாயிருக்கவேண்டும்.

இராப்போஜனம்.—மாக்கறி ஸூப், ஒரு ஓமலெட் அல்லது முட்டை அல்லது பாற்கட்டி கலந்த ஓர் ஆகாரம். இரண்டு வித மாக்கறிகள்; முழுக்கோதுமை ரொட்டியும் வெண்ணெயும், பழம், சில கொட்டைகள்.

படிப்பு கம்மியாயிருக்கப்பட்ட தாய்மார்களை மாமிசம் உண்பதை நிறுத்தி, அதிக பழம் சாப்பிடு என்று சொன்னால் செய்யமாட்டார்கள். ஆனால், டெப்ட்போர்டின் அனுபோகத்தினால் இதுபொய் என்று ஏற்படுகிறது.—மதர் அண்டு சைல்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

மருந்து கலந்த ஆகாரங்கள்.—சாதாரணமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கலப்பது, அதாவது, சூயிங் கம்முக்கு, பினால் பதிலீனும், கற்கண்டுக்கு, அஸிடில் ஸலிஸிலிக் திராவகமும், ரொட்டிக்கு ஸென்னவும் சேர்ப்பது, பெருத்த கேட்டை விளைவிக்கும்படியானதாகிவிட்டது. பொது ஜன ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாதலால், இதைக் குறித்துக் கவனிக்க வேண்டியதவசியம் என்று ஜர்னல் அ... கல் அ... இப்மாதிரி மருந்து கலந்த ஆகாரங்களுக்கும், கலவாத ஆகாரங்களுக்கும்யாதொரு வித்தியாஸமும் தெரிகிறதில்லை. அவற்றின்மேல் சீட்டு எழுதி ஒட்டியிருந்தபோதிலுங்கூட, தெரியாமல் அவைகளை உபயோகிக்கக்கூடியவர்கள் அநேகர் உண்டு. குழந்தைகள் தெரியாத்தனத்தினால் அவற்றை உபயோகிக்கலாம். பெரியவர்களும் கூட, சந்தேகம் தோன்றாமல் ஒரு சமயம் சாப்பிட்டு விடலாம். அதனால் அபாயம் நேரிடும்.—எல். பி. டீ., நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

209240

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

[illegible] பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் 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.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7'' × 6'' பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6'' × 3½''. இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

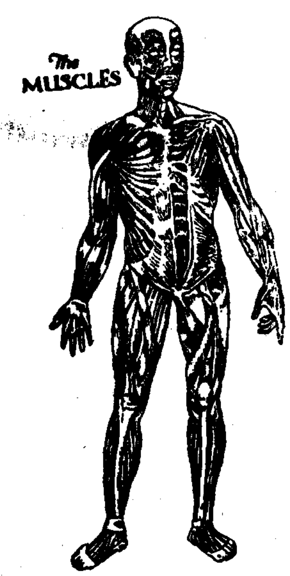
ப்ளேட்டுகள் 1-2. *இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.*

ப்ளேட்டுகள் 3-4. *இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.*

ப்ளேட் 5. *இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேக விதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.*

ப்ளேட் 6. *ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன*

ப்ளேட்டுகள் 7-8. *அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின் முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள் முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.*



இதன் விலை ரூ. 2.

ப்ளேட் 9. *மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.*

ப்ளேட் 10. *தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.*

ப்ளேட்டுகள் 11-12. *கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.*

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : *தபாற் பெட்டி* 166, *சென்னை.*

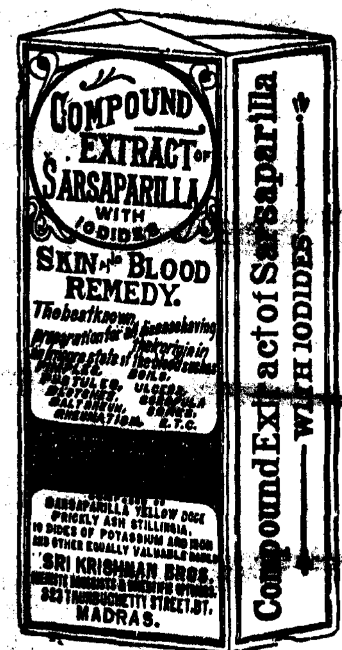
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய
புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : **சென்னை.**

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras