ஆரோக்கிய தீபிகை

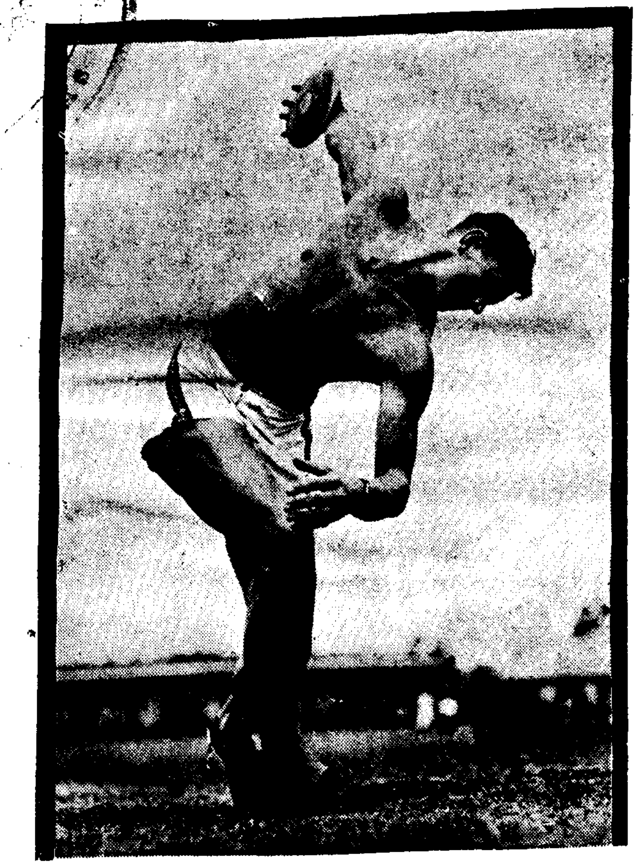
3-4

N36-13-3-4
209245

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

449



மிஸ்டர் எச். பி. ஹார்டு

தென் ஆப்பிரிக்காவில் சக்கரம் விட்டெறிவதிலும், கல்ப் பந்து அடிப்பதிலும் வீரன். இராஜ்ஜியத்தின் விளையாட்டுகளுக்கு சக்கரத்தைக்கொண்டு அப்பியஸித்து வருகிறார்.

ஆசிரியர் :

டாக்டர் யூ. ராம ராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

விலை அணா 2.

[தொகுதி 13—பகுதி 3.

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.

பியர்லைட் க்ரீம்

மைசூரில் தயார் செய்யப்பெற்றது.

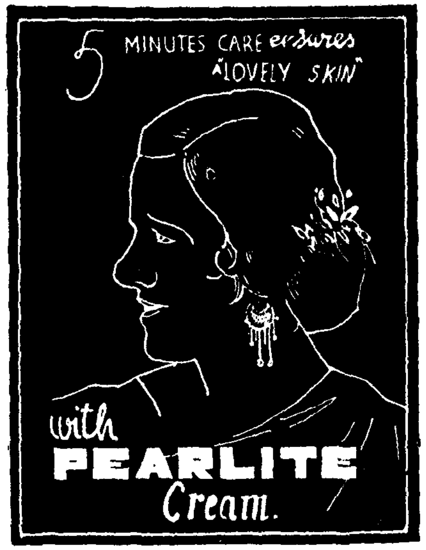
இந்தக்கிரீமை தினம் உபயோகித்துவந்தால்

விரும்பத்தக்க

முக நிறத்தை நிச்சயமாய்த் தரும்.

பெங்களூர் கவர்ன்மெண்டு

ஸோப் பாக்டரியால் தயாரிக்கப்பட்டது.



ஏஜெண்டுகள்:—

பெஸ்டு அண்டு கம்பெனி லிமிடெட் : தபாற் பெட்டி 63, மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் கற்பிக்கப்படும் கல்வியும், அதன் குறைகளும் ... 41

சிசுவின் பராமரிப்பு—டாக்டர் யு. வெங்கட் ராவ், மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சனு, மதராஸ் ... 44

பழ ஆகாரத்தின் குணம்—டாக்டர் எல். பர்னுண்டஜ், திருச்சினப்பள்ளி ... 47

உதித்தும் சூரியன்—டாக்டர் கர்தீக் சந்திர் டட், எல்.எம்.எஸ்., சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனிபூர் ராஜ்ஜியம் ... 50

வெள்ளாடு—ஏழையின் பசு—அதன் பாலின் குணம்—ஜான் தாஸய்யா, ஒய்.எம்.ஸி.ஏ. ரூரல் ஸென்டர், மார்த்தாண்டம் ... 52

இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்தல்—ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ., உதகமண்டலம் ... 54

கண்ணின் பாதுகாப்பு—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி.எல்,ஸி.பி.ஒ., சர்ஜன் டென்டிஸ்டு அண்டு ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ... 56

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 57

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும், தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனான ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும்போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (2½ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பாரத்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,

8, ஜி. எஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

புது வைரங்கள்

எச். இ. கவுண்டஸ் ஆப் வில்லிங்டன் சீமாட்டியால் புகழ்ந்து கொண்டாடப்பெற்றவை.

வைர வியாபாரத்தில் பிரசித்திபெற்ற ஐரோப்பிய இந்திய கனவான்களால் நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் கொடுக்கப்பட்டது.

இராஜாக்கள், ஜமீன்தாரர்கள், நியாயாதிபதிகள், அநேக சபைகளின் பிரசிடெண்டுகள், இன்னும் அநேக சீமான்கள் சீமாட்டிகளாலும் நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் அளிக்கப்பட்டது.

நமது புது வைரங்களால் செய்யப்பட்ட நகைகளுக்கு வசீகரம், மேன்மை ஆகிய இக்குணங்கள் இருப்பதுடன், அழகின் திட்டத்திற்கு அவை யாவும் ஒத்திருப்பதால், மிக்க சொகுசுள்ளவனின் தேவைகளையும் திருப்தி செய்யும். படங்களுள்ள போல்டரும், நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்களும் இனாம்.

ஸி. ஸி. ஆசார்யலு அண்டு ஸன்,

நூற்றாண்டுகளாக நகை வியாபாரிகள்.

T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,

தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

டிகிரிக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

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

ஜலத்திலிருந்து !

பணம் சேகரித்துக்

கொள்ளுங்கள் !!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,

தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

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.

தொகுதி 13, பகுதி 3] [மார்ச்சு, 1936.

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 அணா 2.

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் கற்பிக்கப்படும் கல்வியும், அதன் குறைகளும்

பூர்வீகத்தில் இந்தியாவில் கற்பிக்கப்பட்டுவந்த கல்வியில் இளைஞர்களுக்கு நன்னடத்தையை உண்டாக்குவதும், அவர்களின் ஆன்மா, மனது, புத்தி, தேகம் இவைகளைப் பயிற்சிப்பதும் அடங்கியிருந்தனவென்று சென்றமாதத்தின் இதழில் எடுத்துரைத்தோம். இக்குணங்கள் யாவும் 'ஞானம்' என்கிற ஒரு பதத்தில் அடக்கிச் சொல்லலாம். ஞானம் எவ்வாறு அடையலாம் என்பதை ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் அர்ஜுனனுக்கு உபதேசம் செய்கையில், அதை மூன்று வகைகளில் அடையவேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறார். அதாவது:

(1) தெய்வ வணக்கம் அல்லது பக்தி.

(2) விசாரணை அதாவது, கேள்விகள் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள முயலுதல்.

(3) தொண்டு.

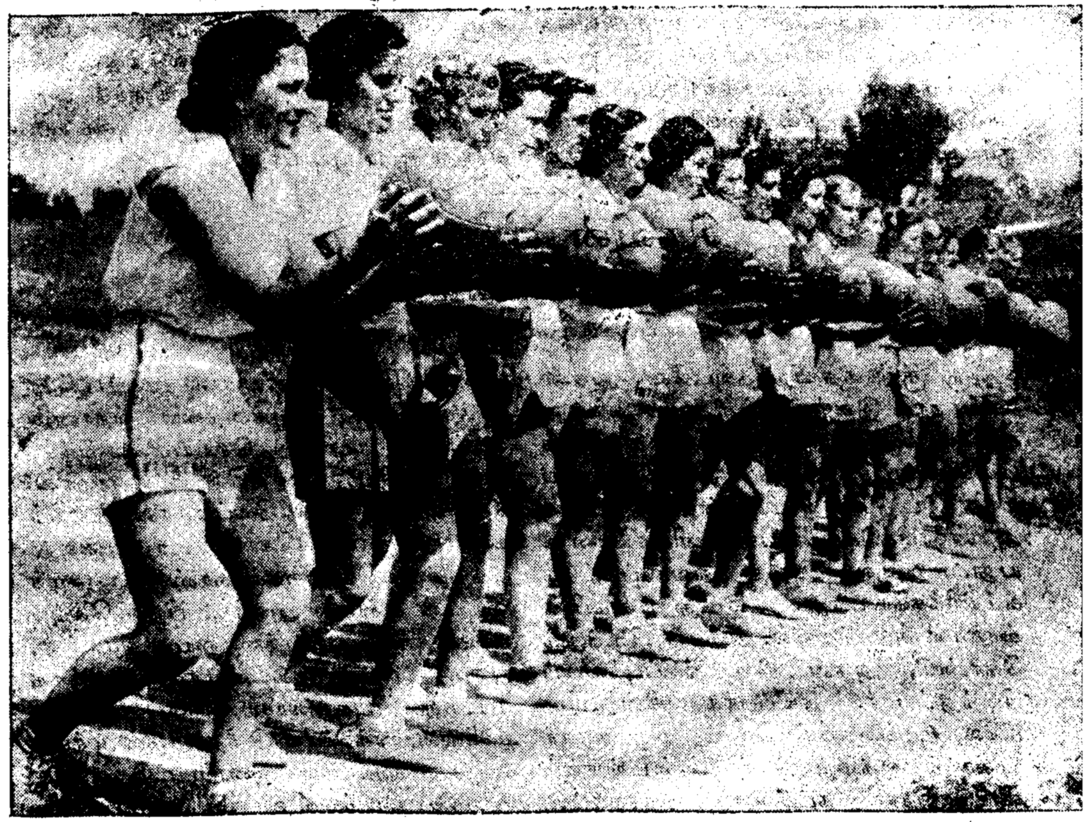
இதில் ஏதாகிலும் ஒன்றிருந்தால் மட்டும் போதாது. மூன்றும் இருக்கவேண்டும். அதாவது, அறிவு உண்டாகவேண்டுமானால், படிப்பு ஒன்றினால் மட்டும் அதை அடைய முடியாது. படிப்புடன், தெய்வ பக்தியும், தொண்டும் இருக்கவேண்டும். இம்மாதிரியான கல்வி, இக்காலத்தில் இந்திய பள்ளிக்கூடங்களில் கற்பிக்கப்படுகிறதில்லை. கல்வி விஷயத்தில் நாகரீகமுள்ள தேசங்கள் யாவும் முன்னேற்றம் அடைந்திருக்க, இந்தியா மட்டும் விருத்தியடையாமல், சுமார் நூறு வருஷங்களுக்கு முன்னர் ஏற்றதாகக் கருதப்பட்டிருந்த கல்வியிலேயே உழன்றுகொண்டிருக்கிறது. அக்காலத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களை உண்டாக்குவதற்கும், உத்தியோக சம்பந்தமான வியாபாரங்களில் மனிதர்களை தேர்ச்சி செய்விப்பதற்கும் பள்ளிக்கூடங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இம்மாதிரியான கல்வியில் தேர்ச்சியடைந்தவர்களுக்கு பூலோகத்திற்கு அவர்களால் வேறு யாதொரு உபயோகமும் இல்லை என்று நன்றாய்த் தெரியும். போட்டி போட்டுக்கொண்டு பாடங்களை உருப்போட்டுப் படித்து, அதற்குப் பரிசாக ஏதாகிலும் ஒரு உத்தியோகம் கிடைத்துவிட்டால் தங்கள் ஆயுளைக் கழித்து விடலாம் என்ற எண்ணத்துட

னேயே அநேக பிள்ளைகள் வளர்ந்து வருகிறார்கள். இதேமாதிரி ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் இந்நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், எழுதுகோல் பிடித்து, குமஸ்தா உத்தியோகம் செய்வதற்கென்றே பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி கற்பித்து வந்தனர். அப்போது கல்வி விஷயங்களைப்பற்றி எழுதுவதில் பெயர்பெற்ற ப்ரான்ஸ் தேசத்துக் கிரந்தகர்த்தாவாகிய எம். டிமாலின்ஸ் என்பவர், "உத்தியோகஸ்தர்களாக ஆவதற்கு கற்றுக்கொடுக்கப்படும் கல்வியானது, வேறொன்றிலும் அவர்களைப்பயிற்சி செய்விக்காது. அது மனிதர்களாகச் செய்வதற்குத் தகுதியானதல்ல" என்று எழுதியிருக்கிறார். ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் இம்மாதிரி கல்வி கூடாதென்று எம். டிமாலின்ஸ் என்பவர் போராடி, பாரிஸுக்கு 60 மைல் தூரத்திலுள்ள நேர்த்தியான ஓர் இடத்தில் ஒரு பழைய வீட்டில் ஒரு பள்ளிக்கூடத்தை ஸ்தாபித்தார். திறந்த வெளியில் வசிப்பதற்கும் நானாவித கிரியைகள் செய்வதற்கும் வசதிகள் இருந்தபடியால், இந்தப்பள்ளிக்கூடத்தில் படித்த பிள்ளைகள் தேக சக்தி, மனோ சக்தி இவை நன்றாய் விருத்தியடையப் படித்து நேர்த்தியான ப்ரெஞ்சுக்காரரானார்கள். அம்மாதிரியான மனிதர்களை உற்பத்தி செய்வதில் இந்தியாவும் பிரயாசைப்படவேண்டுமேயொழிய, துக்கப்பட்டுக் கொண்டும், அதிருப்தியுடனும் கூடி வேலையில்லாமல் திண்டாடும் படித்த சிறுவர்களை மேலும் மேலும் உண்டாக்கக்கூடாது. வேலையில்லாமையால், விஷமம் செய்வதில் எப்போதும் அவர்களுக்கு நாட்டம் உண்டாகும்.

ஆனதுபற்றி, கல்வி விஷயத்தைப்பற்றி சர்க்காரார் தங்களுடைய கோட்பாட்டை மாற்றி, நூதனமான உபாயங்கள் தேட வேண்டியது மிக்க அவசியம். ஒரு பெருத்த கல்வி நிபுணர் கல்வியை மூன்று விதங்களாகப் பிரித்திருக்கிறார். அவையாவன: (1) உணர்ச்சியை விருத்திசெய்வதற்கு வேண்டிய கல்வி; (2) அறிவிற்காகக் கற்கவேண்டிய கல்வி; (3) நன்னடத்தை உண்டாவதற்காகக் கற்க வேண்டிய கல்வி. முதற்பிரிவில் மதசம்பந்தமான படிப்பும், தேசாபிமானத்தை உண்டாக்கும்படியான படிப்பும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. அறிவிற்காகப் படிக்க வேண்டிய கல்வி மூன்று வகைப்படும். அதாவது: (1) ஒரு தொழிலுக்காகப் படிப்பது; (2) நகரவாசியாவதற்காகப் படிப்பது; (3) ஓய்வு நேரத்தை சரியானபடி உபயோகிப்பதற்குப் படிப்பது; நன்னடத்தைக்காக கல்வி கற்பதில், (1) விளையாட்டின் மூலமாகக் கற்பது; (2) வருமானமுள்ள ஒரு தொழிலின் மூலமாய்க் கற்பது (3) ஜனசமூக விஷயங்களில் ஈடுபட்டு, அதன் மூலமாய்க் கற்பது ஆகிய இவை அடங்கியுள்ளன. மேற்சொல்லிய கல்வி, பூர்வீகத்தில் இந்தியாவில் கற்பிக்கப்பட்டு வந்த கல்விக்கு ஏறக்குறைய ஒத்திருக்கிறது.

இங்கு நமக்கு வேண்டியது, நகரவாசியாக ஆவதற்கு வேண்டிய கல்வியேயாம். 'உபாத்தியாயரே பள்ளிக்கூடம்' என்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற அமெரிக்கா தேசத்துக் கல்வி நிபுணர் சொன்னதாகச் சொல்லப்படுகிறது. நிரம்ப முயற்சியும், தன் தொழிலில் உற்சாகமும் இராமலும், மாணவர்களுடைய அந்தரங்க சக்தியை வெளியே கொண்டுவரும்படியான ஒரு திடமான எண்ணம் இராமலும், உபயோகமுள்ள நகரவாசிகளாகவும், தேசாபிமானமுள்ளவர்களாகவும் ஆகும்படியாய் அவர்களைப் பயிற்சி செய்விக்காமலும் இருக்கும்படியான உபாத்தியாயர்களுக்கு பள்ளிக்கூடங்கள் நேர்த்தியான கட்டிடங்களை உடைத்தாயிருந்தாலும், வெளிநாட்டிலிருந்து பணச்செலவுசெய்து வரவழைக்கப்பட்ட கருவிகள் முதலியவற்றையுடைத்தாயிருந்தாலும், உயர்ந்ததான மேஜை, நாற்காலி முதலியவற்றையுடைத்தாயிருந்தாலும் அவைகளால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. எங்கே உண்மையான உபாத்தியாயர் இருக்கிறாரோ, அங்கேதான் பள்ளிக்கூடம் இருக்கிறது. அந்தப் பள்ளிக்கூடம் மனிதருக்கு அனுபவத்தைக் கற்பிக்கும்படியான இயற்கைப் பொருள்கள் நிறைந்த இடத்தில் பனவோலைக் குடிசையில் காடு முரடான சாமான்கள் உள்ளதாயிருந்தாலும்பாதக

மில்லை. இம்மாதிரியான சுற்றுப்புறங்கள் இருந்து, உபாத்தியாயரும் கெட்டிக்காரராயிருந்தால், இதில் படிக்கும் பிள்ளைகள் நமது பூர்வீகர்களைப்போலவே பலத்துடனும், புத்தியுடனும் கூடி, தக்க நகரவாசிகளாக ஆவார்கள். பிள்ளைகளை நகரவாசிகளாகத் தயாரிப்பதற்கு ஏற்ற முறை இதுவே. இம்முறையையே இந்தியா அனுசரிக்க வேண்டியது. நாகரீகத்தில் முன்னேற்றமுள்ள இங்கிலாந்து,ப்ரான்ஸ், ஜர்மனி முதலிய தேசங்களும் இம்முறையையே பின்பற்றி வருகின்றன.



பாஸ்கெட் பந்து விளையாடும் பெண்மணிகள். ப்ளின்டிரிட்ஜ் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் உயர்ந்த வகுப்புப் பெண்கள் வெளிக்காற்றில் வியாயாமம் செய்வதற்குத் தயாராயிருப்பதை இங்கு காண்பிக்கப்படுகிறது.

நகரவாசியாவதற்கு தேர்ச்சி செய்விக்க, பாட புத்தகத்திலிருந்து கற்கும் முறை தகுந்ததல்லவென்று ப்ரான்ஸ் முதலிய தேசங்களின் அனுபவத்தைக் கொண்டு ருஜுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. நகர பரிபாலன சாஸ்திரம், ரஸாயன சாஸ்திரத்தில் சில விதிகளையும், கொள்கைகளையும் கற்பிக்கும் முறையைப்போலன்றி, மாணவர்களின் அனுபவத்தை யொட்டியே, பொருட்பாடங்கள், படங்கள் இவைகள் மூலமாய் கற்பிக்கப்படவேண்டும். ஆரம்பத்தில், நாம் நமது தேசத்திற்குள் எவ்விதம் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்? பூலோகத்திற்கு எவ்விதம் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்? இன்னும் மற்ற மதம், கவி, சாஸ்திரம் இவைகளில் உழைப்போர்க்கும், அரிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்தவர்களுக்கும், சித்திர வேலைக்காரர்களுக்கும், ராஜ்ய தந்திரிகளுக்கும், உற்பத்தி செய்வோர்க்கும், வர்த்தகர்களுக்கும், நமக்கு முன்னே காட்டைத் திருத்தி

நாடாக்கி, நாம் வசிப்பதற்கு யோக்கியதையாயிருக்கும்படி செய்த தொழிலாளிகளுக்கும் எவ்வளவு கடமைப்பட்டிருக்கிறோமென்பதை விவரமாய் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

நகர பரிபாலன சாஸ்திரம் நமது பள்ளிக்கூடங்களில் மிகவும் அசட்டை செய்யப்படுகிறது. நமது கல்விப்பயிற்சியில் இது ஒரு பெருத்த குறை. ஆனதுபற்றி, நாம் மனிதர்களை நல்ல பலசாலிகளாயும், சுயாவாய் தாங்களே தங்கள் காரியங்களைச் செய்துகொள்பவர்களாயும், இந்த வாழ்க்கையை யுத்தமாகக்கருதி, அதில் நேரிடும் கஷ்ட நிஷ்டூரங்களைச் சமாளிக்கும்படியான சக்தியுள்ளவர்களாயும் செய்து, நல்ல நகரவாசிகளாக அவர்கள் ஆகும்படிச் செய்யவேண்டும். தவிர, அவர்கள் மூளையைக்கொண்டோ, கையினாலோ வேலைசெய்து, நன்னடக்கையுடன் வாழும்படியான ஒரு தொழிலில் தேர்ச்சியுள்ளவர்களாயும், சுதேசாபிமானத்திற்கு வேண்டியதும், நகர பரிபாலனத்திற்கு வேண்டியதுமான படிப்புள்ளவர்களாயும் மத ஞானம், ஆத்ம ஞானம், உண்டாவதற்கு வேண்டிய படிப்புள்ளவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். இவ்விதம் இராவிடில், நமது இந்தியா பழைய காலத்தில் கல்வியில் சிறந்ததென்று அதற்கிருந்த ஒரு பெரும்பெயரைத் திரும்பவும் அடையும் என்று நம்ப முடியாது.

சிசுவின் பராமரிப்பு

டாக்டர் யு. வெங்கட்ராவ்,
மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர்; சுதர்சனு, மதராஸ்.

ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடனே, அதன் வாய், நாசி இவற்றிலுள்ள நுரை அல்லது சளியைத் துடைத்து, குழந்தை சுவாஸிக்கும்பொருட்டு, அதை ஒரு சௌகரியமான இடத்தில் விடவேண்டியது. பிறகு அதன்நாபிக்கொடியைக்கவனிக்கவேண்டியது. ஆனால், அதை அவசரப்பட்டுக் கத்திரிக்கக்கூடாது. இடது கையின் விரல்களின் மத்தியில் அதைப் பிடித்துக்கொண்டு, அதன் நாடித்துடிப்புக்களைப் பிடித்துப்பார். துடிப்புக்கள் நின்றுவிட்டால், குழந்தையின் கொப்பூழின் சுமார் மூன்றங்குலத்திற்குமேல் இரண்டங்குலம் விட்டு, இரண்டு கட்டுகள் இறுக்கக்கட்டு. கூரில்லாத கத்திரியைக்கொண்டு இந்தக் கட்டுகளுக்கிடையில் கத்திரி. குழந்தையோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்படியான நாபியின் பாகத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அதில் இரத்தவொழுக்கு இராமலிருக்கிறதாவென்று பார். நாபியை இறுகக் கட்டாவிடில், இரத்தவொழுக்கினால் குழந்தை இறந்துபோகும். பிறகு, குழந்தையை நழுவவொட்டாமல் மெதுவாய்த் தூக்கி, கொஞ்சதூரத்திற்கப்பால் ஒரு கம்பளத் துண்டிலோ, அல்லது ப்ளான்கட்டிலோ அதை விடு.

நஞ்சுக்கொடி விஷயமாக தாயைக் கவனித்த பிறகு, குழந்தையை ஸ்நானம் செய்விக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். ஒரு பெரிய கலசத்தில் உஷ்ணமான நீரை விடு. முதலில், வெப்பமான போரிக் கலப்பு மருந்தைக்கொண்டோ, அல்லது சுத்தமான வெந்நீரைக்கொண்டோ, குழந்தையின் கண்களை அலம்பு. பிறகு வெப்பமான நீரில் குழந்தையை அமர்த்து. ஜலம் அதிக உஷ்ணமாக இருக்கக்கூடாது. மிருதுவான ஸோப் அல்லது க்ளிஸரைனைக்கொண்டு தேகத்தில் முக்கியமாய் அக்குள்கள், அரைப்பூட்டு, குண்டி முதலிய இடங்களிலுள்ள கொழுப்பு வஸ்துக்களை அலம்பு. ஜலமானது, குழந்தையின் கண்களிலாவது வாயிலாவது புகாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்குக் குதம் இருக்கிறதா; வெளியேயுள்ள உறுப்புக்கள் யாவும் இயற்கைப்படி இருக்கின்றனவா, காயங்கள் முதலியன ஒன்றுமில்லையா என்று பார். 5 நிமிஷங்களுக்குமேல் குழந்தையை ஸ்நானத்தில் விடப்படாது. அதன் புஜங்களைப் பிடித்து அதைத் தூக்கக்கூடாது. ஏனெனில், அதன் எலும்புகள் அதிக மிருதுவாயும், நெகிழ்ச்சியுள்ளனவாயுமிருப்பதால், அவை தேகத்தின் பளுவைத் தாங்க முடியாது. பிறகு மிருதுவான தலையணையின்பேரிலாவது, அல்லது நர்ஸின் முழங்காலின்மேல் ஒரு சுத்தமான துணியைப்போட்டு அதன்மேலாவது குழந்தையை விட்டு, ஒரு மிருதுவான உலர்ந்த துவாலைக்கொண்டு மெதுவாகத் துடை. ஒரு பசையையோ, அல்லது டாலியம் பவுடரைக்கொண்டோ ஒத்து. முக்கியமாய், மடிப்புகள், வளைவுகள், மர்ம ஸ்தானங்கள் இவைகளை ஒத்த வேண்டியது. மறுபடியும் நாபிக்கொடியை சோதித்துப்பார். அதன் முனையில் இரத்தம் வராமலிருக்கிறதாவென்றும், கட்டு இருக்கிறதாவென்றும் கவனி. அதன் மேல் ஒரு மெல்லிய போரிக் துண்டுத் துணியை வை, அல்லது கொஞ்சம் போரிக் பவுடரைத் தெளி. சுத்தம் செய்யப்பட்ட காஜ் அல்லது பஞ்சைப்போட்டு மூடு. அல்லது ஒரு மெல்லிய பஞ்சுத் துணித்துண்டை எடுத்துக்கொண்டு மத்தியில் துவாரம் விட்டு, வட்டவடிவமாகக்கத்தரித்து, அதற்குள் வெட்டப்பட்ட நாபியை மெதுவாய் விட்டு, துணியால் அதை மூடி, குழந்தையின் தேகத்திற்கு நேராகப்பிடித்துக்கொண்டு, குழந்தையின் முதுகைச்சுற்றி கட்டைக்கொண்டு கட்டி, அதை நிலையில் இருக்கச்செய். கட்டு அழுத்தமாய் இருக்கக்கூடாது. இதைத் தினம் குழந்தை ஸ்நானம் ஆனவுடன் மாற்றி புதியதாய்க் கட்டவேண்டியது. ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் அந்த நாபிக்கொடி விழுந்து போய், அதில் ஓர் ஆழ்ந்த வடு ஏற்படும். அந்தக் காலத்திற்குள் அது விழாத பக்ஷத்தில் கொடியை இழுக்காதே. அது தானாகவே விழும்படி அதை விட்டுவிடு. நாபியைக் கவனித்த பிறகு குழந்தையை ப்ளான்கட் நடுவில் தொட்டிலிலோ, பாயிலேயோ, அல்லது துப்பட்டியிலோ, அல்லது மிருதுவான உலர்ந்த துணியிலோ, வெப்பமான இடத்தில் காற்று நேராக அடிக்கும்படி இராமல் விட்டு தூங்கப்பண்ணு.

அநேக குடும்பங்களில் குழந்தை பிறந்தவுடனே, அதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய், அல்லது சர்க்கரை ஜலம் போட்டுகிற வழக்கமுண்டு. இது அனாவசியம். சில சமயங்களில் அது தீங்கை விளைவிக்கும். குழந்தையைத் தூங்கப்பண்ணி, அதன் கண்களின்மேல் பலமான வெளிச்சம் படவொட்டாமலும், அதன் தேகத்தின் மேல் காற்று வீசவொட்டாமலும் பாதுகாக்கவேண்டியது. சிலமணிநேரம் ஆனதும், குழந்தை விழித்தெழுந்து அழும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரசவமான கேசுகளில், சுகப் பிரசவமாயிருந்து, தாய் ஆரோக்கியமாயும் வலுவாயும் இருக்கும் பக்ஷத்தில், குழந்தைக்கு முலைப்பாலூட்டக் கொடுக்கலாம். இதனால் பால் சுரக்கும். கருப்பையும் சுருங்கும். முதல் முதல் சுரக்கும் தாய்ப்பாலில் மலத்தைப் போக்கும் குணங்கள் உண்டு. ஆனதுபற்றி, அத்தாய்ப்பாலை குழந்தைக்கு ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும். இப்பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், கொஞ்சம் ஆமணக்கெண்ணெய் போட்டலாம். குழந்தை பிறந்த சிலமணி நேரங்களுக்கெல்லாம் 'மெக்கோனியம்' என்னப்பட்ட ஒரு மஞ்சளான வஸ்துவை குழந்தை கழியும். இது முதல்முதல் பேயும் மூத்திரத்துடன் வரும். மூன்றும் நாள் மலம் மஞ்சளாயிராமல் கருப்பாகவேயிருந்தால், ஒரு தேக்கரண்டி ஆமணக் கெண்ணெயோ, ஒலிவ எண்ணெயோ கொடுக்கலாம்.

குழந்தை பிறந்தவுடனே அதற்கு ஆகாரம் போட்டுவது யுக்தமுமன்று, அவசியமுமன்று. பிறகு 10 அல்லது 12 மணி நேரம் வரைக்கும் அதற்கு ஆகாரம் தேவையேயில்லை. தாயின் ஸ்தன்னியங்களிலிருந்து சுரக்கும் பாலே போதுமானது. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரசவமான ஸ்திரீகளிடம் 10 அல்லது 12 மணிக்குள் பால் சுரக்கும். ஆரோக்கியமுள்ள குடும்பங்களில் செவிலித்தாயை நியமித்து, முலை கொடுக்கச் சொல்வது யுக்தமல்ல. தாய் முலையில் பால் சுரப்பது சாவகாசப்பட்டால், குழந்தைக்கு நன்றாய்க் கொதிக்கக் காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலமாவது, தித்திப்புக்கலந்த பாலில் ஜலம் சேர்த்து ஆறவைத்ததையாவது, அல்லது க்ளுகோஸ், சர்க்கரை, தேன் அல்லது கற்கண்டு சேர்த்துக் கரைத்த

ஜலத்தையாவது மூன்று மணிக்கொரு விசை போட்டலாம். முலைக்காம்பு ஒன்றை உபயோகிப்பது நலம். ஒரு கரண்டியில் போட்டி, குழந்தையை ஆகாரத்தை விழுங்கும்படிச் செய்வதைவிட, இதன் மூலமாய் அதை உறிஞ்சும்படிச் செய்யலாம். இம்மாதிரி போட்டினால், பின்னிட்டு அது தாய் முலைப்பாலை உறிஞ்சு தானே ஊட்டும். கரண்டியில் ஆகாரம் போட்டினால், அதை அப்படியே விழுங்கி விடும். அதனால் காற்று இரைப்பைக்குட் புகுந்து, அங்கே காற்றினால் தொந்தரை ஏற்படும். தாயின் ஸ்தன்னியங்களில் பால் சுரந்தவுடனே, அந்த தாய்ப்பாலையே குழந்தைக்கு ஊட்டக் கொடுக்கவேண்டும். முதல் பத்து நாட்கள் வரைக்கும் குழந்தை விழித்தெழுந்திருக்கும்போதெல்லாம் முலையுண்ணக் கொடுக்கவேண்டும். அடுத்த 20 நாட்கள் வரையில் பகலில் இரண்டுமணிக்கொரு விசையும், இரவில் மூன்றுமணிக்கொரு விசையும் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு மாதமானதும், இடைக்காலத்தை மூன்றுமணி நான்கு மணியாக மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். இரவில் 10 மணி முதல், மாலை 5 மணி வரையில் குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுக்காமல் அதைத் தூங்கச்செய்வது தாய்க்கு நலம். குழந்தை 4 அல்லது 5 நாட்கள் ஆனது முதல் ஒழுங்காய் ஆகாரம் உண்ணப் பழக்கப்படுத்தவேண்டும். இதனால் தாயின் ஸ்தன்னியங்களுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதுடன், குழந்தைக்கும் ஜீரண சக்தி உண்டாகும். குழந்தை அழும்போதெல்லாம் அதற்கு ஊட்டக் கொடுப்பது உசிதமல்ல. குழந்தை வளரும்போது, தாகத்தினால் அழும். அப்போது அதற்குக் காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலத்தைப் போட்டவேண்டும். சில தாய்மார்கள், குழந்தைக்கு முலை கொடுத்துக்கொண்டே தூங்கி விடுவது வழக்கம். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதை ஒழிக்கும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தைக்கு எப்போ

லண்டன் வில்டின்ஹாம்ஹில் காஸல்-பாரில் நாஷனல் சில்ட்ரன் அடாப்ஷன் அஸோஸியேஷனார் வசம் விடப்பட்ட சிசுக்களுக்காக மஹாராணியார் திறந்து வைத்த நூதன பேபீஸ் ஹோம்.

தும் மாற்றி மாற்றி முலை கொடுக்கவேண்டும். சில சமயங்களில், குழந்தை ஒரே ஸ்தன்னியத்திலிருந்து பாலூட்டப் பிரியப்படும். தாயும், குழந்தையை மாற்றுவதற்கு இஷ்டப்படாததாலேயோ, தூங்குவதனாலேயோ, முலைக்காம்பில் ரணம் இருப்பதாலேயோ, அல்லது அது வெடித்துப்போயிருப்பதாலேயோ குழந்தைக்கு ஒரு ஸ்தன்னியத்திலிருந்தே ஊட்டக் கொடுக்கிறாள். அதனால் ஸ்தன்னியத்தில் பால் தங்கிப்போய், வீக்கமும் நோயும் உண்டாகி, கட்டி கிளம்புவதற்கும் ஹேதுவாகும். குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டக் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற காலம் அது தூக்கத்தை விட்டு எழுந்திருக்கும்போதே. ஆனால், அது ஒழுங்காயிருக்க வேண்டும். அதற்காக அதை எழுப்பிவிட வேண்டும். அது ஊட்ட ஆரம்பிக்கு முன்னமே, குழந்தை நன்றாய் விழித்துக் கொள்ளும். முதல் நான்கு பற்கள் முளைக்கிற வரையில், தாய்ப்பால் ஒன்றே அதற்கு ஆகாரமாயிருக்க வேண்டும். 10 மாதமானதும், தாய்ப்பால் ஊட்டக் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடலாம்.

முதல் மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்கள் வரையில் குழந்தையை தாயின் அருகில் படுத்திருக்கும்படி விடலாம். அப்புறம் அது தனியாய்ப் படுத்துறங்க வேண்டும். குழந்தையின் உடை சுத்தமானதாயும், லேசானதாயும், தளர்ந்தும், வெப்பமாயும் இருக்கவேண்டும். குழந்தையின் உடையை ஒன்று சேர்த்துக் கட்ட ஒருபோதும் குண்டூசிகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. ஸேப்டி பின்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். அடிக்கடி கழியும் குழந்தையின் மலமும் ஜலமும், குழந்தையுடன் சம்பந்தப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி விடக்கூடாது. ஏனெனில், அது மிருதுவான குழந்தையின் சர்மத்தில் அழற்சியை உண்டாக்கும். உடை அழுக்கடைந்து விட்டால் உடனே அதை மாற்ற வேண்டியது. அழுக்கடைந்த உடையையாவது, ஈரமான உடையையாவது குழந்தையிருக்கும் அறையில் வைத்திருக்கக்கூடாது.

சாதுர்யத்தினாலும், ஜாக்கிரதையினாலும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமானதும், தனது ஓய்விற்கு அத்தியாவசியமானதுமான தூக்கத்தை நெடுநேரம் தூங்கும்படி குழந்தையைப் பயிற்சி செய்யலாம்.

குழந்தைக்கு பிறப்பிலேயாவது, பிறந்தவுடனேயாவது சில நோய்கள் உண்டாகும். அந்நோய்களுக்கு டாக்டரைக் கொண்டு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது. அவற்றுள் சில நோய்களாவன: மறித்துப் பிறத்தல், மார்பில் வீக்கம், பிளந்த மேல்வாய், ஸையோனிஸிஸ் (இரத்தமின்மையால் தேகம் நீலமாய்ப் போதல்), தலையின் உருவம் மாறிப் போதல், அறுத்த கொப்பூழிலிருந்து விடாமல் இரத்தம் கசிதல், நாக்குப் பிளப்பு, மூத்திரம் தங்கிப்போதல், தொண்டியில்லாத குதம், ஈறு சிவந்திருத்தல், காமாலை, வாந்தி, கண் நோய், பெம்பிகஸ், கொப்பூழ் உடைந்து போதல் முதலிய கிரமம் தப்பிய நோய்கள்.

பழ ஆகாரத்தின் குணம்

டாக்டர் எல். பர்னண்டஜ்,

திருச்சினாப்பள்ளி.

அநேகவித ஆகாரங்களுள், சுளுவில் தக்ஷணமே உறிஞ்சப்படும் விதமாய் போஷணையைக் கொடுக்கவல்ல சிரேஷ்டமானவைகளுள் பழுத்த பழங்கள் ஒன்றும். அதன் செழிப்பான ரஸங்கள் மற்ற எந்த ஆகாரங்களைக்காட்டிலும், அதிக சுலபமாயும் ஜடுதியிலும் இரத்தமாகவும் சக்தியாகவும் மாறக்கூடியன. ஆனது பற்றியே, நமது தினப்படி ஆகாரத்தில் ஏதாகிலும் ஒரு பழம் சேருவது அவசியம். பழங்களில் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், உறுப்புடன் கூடிய உப்பு உண்

டாக்கும்படியான ஆஸிட்டுகள், உலோக உப்புக்கள், பெக்டோஸ், கலப்பு ஈதர், சத்துள்ள எண்ணெய்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முதலியன நிரம்பியுள்ளன. அவைகளின் போஷணை குணம் தவிர, அவை இயற்கையில் மலத்தைக்கழிக்கும் குணத்திற்கும், வியாதியைத் தடுக்கும் குணத்திற்கும் பெயர்போனவை. தேகத்தின் போஷணைக்காக என்னென்ன தேவையோ, அவை வேறு எந்த ஆகாரத்திலும் இல்லை. வருஷத்தில் எல்லா ருதுக்களிலும் விஸ்தாரமாய் இயற்கையில் பழங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. அவற்றிலிருந்து வயது, ஆரோக்கியம், வியாதி ஆகிய இந்நிலைமைகளுக்குத் தக்கபடி தகுதியான பழங்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ளலாம். டாக்டர் குறிப்பிட்ட வேறு எந்த ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் சிசுக்கள், வயது முதிர்ந்தவர்கள், கிழவர்கள், நோயாளிகள், நோயிலிருந்து தேறி வருவோர், நல்ல ஆரோக்கியத்திலுள்ளவர்கள் ஆகிய யாவரும் பழத்தை உண்ணப் பிரியப்படுகிறார்கள். ஏனெனில், பழத்தின் உருவம், பார்வை, மணம் ஆகிய இவை ரம்மியமாயும், மனதைக் கவரும்படியாயும், பசிதீபனத்தை உண்டுபண்ணும்படியாயும் இருக்கின்றன. நல்ல பழங்களின் மேல் பிரியமில்லாதவர் யாராகிலும் ஒருவரைக் காண்பிக்க முடியுமா? அப்படி எவனாகிலும் ஒருவன் இருந்தால், அவனே சீக்கிரமாகத் தன் சமாதியைத் தானே தோண்டுபவனாவான். ஏனெனில், இயற்கையில் அபரிமிதமாய்க் கிடைக்கக்கூடியதும், ஆரோக்கியத்தையும் போஷணையையும் கொடுக்கக்கூடியதுமான பழங்களை அவன் சட்டை செய்யாமல் இருப்பதனாலேயேயாம்.

நூதனமான பழங்களின் போஷணைக் குணம், அவை பழுக்கும்போது முன்னமே ஜீரணிக்கப் பட்டிருப்பதனாலேயேயாம். இந்த முறையில், ஸ்டார்சானது லெவியூலோஸாக மாறப்படுகிறது. இந்த விதமான சர்க்கரைச்சக்தியாக மாறுவதற்கு அதிகமாக ஜீரணமாக வேண்டியதில்லை. திராக்ஷைப்பழங்களில் 100-க்கு 14 முதல் 20 வரைக்கும் இந்த சர்க்கரை இருக்கிறது, நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப் பழத்தில் 100-க்கு 20-ம், பேரீச்சம்பழத்தில் 100-க்கு 50-ம் இருக்கிறது.

மாமிசம், தானிய வகைகள், முட்டைகள் இவற்றைப்போல் பழங்கள் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்கிறதில்லை. இவை அதிக சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியவை. ஆனதுபற்றியே, தீவிரமான அல்லது நெடுநாளாகவுள்ள அஜீரணம் அல்லது குன்மம் இவற்றிற்கு மிகவும் உபயோகமாயிருக்கின்றன. நீ மலச்சிக்கலால் வருந்துகிறாயா? அப்படியானால், நூதனமான பழங்களைத் தினம் காலை, மாலை, இரவு தப்பாமல் சாப்பிடு. உதாரணமாக: வாழைப்பழம், மாம்பழம், பியர்ஸ், திராக்ஷை, ஆப்பிள், பலா, ஆரஞ்சு முதலியன சாப்பிடலாம். ரஸாயன சாஸ்திரிகள் கொடுக்கும்படியான மாத்திரைகள், கலப்பு மருந்துகள் இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்று மிக்க உபயோகமாகவிருக்கும். சிரங்கு, கட்டிகள், முகப்பருக்கள், டர்மடைடிஸ் முதலிய சர்ம வியாதிகள் கண்டிருக்கும்போது, இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்த பழங்கள் மிகவும் உபயோகமுள்ளவை.

பழங்களில் மூன்றுவிதமான முக்கிய ஆஸிட்டுகள் உண்டு. அவை ஸைட்ரிக், மாலிக், டார்டாரிக் என்பன. இந்த ஆஸிட்டுகளுக்கு மிக்க மருந்துக்குணமும், ஆகாரக்குணமும் உண்டு. இவற்றின் முக்கியமான குணம் யாதெனில், மற்ற ஆகாரங்களின் ஆஸிட் சாம்பலாக மாறும் இயல்பை ஸத்துக்கெடும்படியாகச் செய்வதேயாம். சாமான்ய மனிதர்கள் நினைக்கிறபடி, இரத்தத்தின் ஆஸிட் நிலைமையை பழங்கள் அதிகப்படுத்துகிறதில்லை. ஆனால், அவை ஆஸிட் அதிகப்படியாகவொட்டாமல் தடுக்கக்கூடியவை. இதற்குக் காரணம் யாதெனில், பழங்களிலுள்ள ஆஸிட்டுகள் தேகத்தில் சில ரஸாயன மாறுதல்கள் அடைந்து, ஆல்கலைன் வஸ்துக்களை உற்பத்தி செய்து, அதனால் இரத்தத்தின் ஆல்கலைன் குணத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. பழங்களைத் தாராளமாய் உபயோகித்து வந்தால், இரத்தத்திலுள்ள ஆஸிட், ஆல்கலைன் குணம் சரிசமானமாக

விருக்கும். ஆல்கலைனாகும் பழரஸத்தின் தொழில் மேற்சொல்லியபடி எல்லா இரத்தசுத்தி ஔஷதங்களைக்காட்டிலும், அதை மிகச் சிறந்ததாகச் செய்கிறது.

பழங்களிலுள்ள முக்கிய உப்புக்களாவன :—இரும்பு, சுண்ணாம்பு, பொடாஷ், பாஸ்பாரிக் ஆஸிட். தசைநார்களைக் கட்டுவதற்கும், சரியான ஆரோக்கியத்தை நிலையாக வைத்திருப்பதற்கும் இந்த உப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. தேகத் தொழில்கள் சரிவர நடைபெறுவதற்கும் இவை இன்றியமையாதவை. இரத்தத்தில் இருக்கவேண்டிய இரும்பு குறைவுபட்டுப்போவதால், எனிமியா அல்லது இரத்தமின்மை என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. இந்த நுட்பமானதும், ஆனால், முக்கியமானதுமான இரும்பின் அளவை இரும்புள்ள ஆகார வஸ்துக்களை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமாய் பர்த்திசெய்யாத பக்ஷத்தில், இரத்தத்தில் உள்ள பேர்பாதி இரும்பு போய்விடும். இது பேர்பாதி இரத்தம் குறைவதற்குச் சமானமாகும். பழங்களில் இரும்பு நிரம்ப இருக்கிறதென்பதையும், அது மருந்து, உலோகம் மூலமாய்க் கிடைக்கக்கூடிய இரும்பு கொடுக்க முடியாத வகையில் தேகத்தின் தேவைகளுக்குக்கொடுக்குமென்பதையும் ஞாபகத்தில்வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். எனிமியாவால் வருந்தும் ஜனங்களும், முக்கியமாய்க் கர்ப்பிணிகளும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீகளும் தினம் பழங்களை அதிகமாகச்சாப்பிடும்படி தூண்டப்படவேண்டும். கர்ப்பிணிகள் அடிக்கடி மலச்சிக்கலால் பீடிக்கப்படுவோராதலால், அவர்களுக்கு முதல்மாத முதற்கொண்டு ஒன்பதாம் மாதம் வரையிலும் பழங்கள் மிக்க நன்மையைச் செய்யும். மந்தமாய் வேலைசெய்யும் குடலில் புளிப்பும் அழுகலும் உண்டாகி, அதனால் விஷங்கள் தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, ஆடோ-இன்டாக்ஸிகேஷன், தேகம் விஷப்படுதல் என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. இதுவே அநேகவித நீடித்த வியாதிகளுக்குக் காரணம். குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்குப் பழங்கள் ஏற்றவை. பழங்களிலுள்ள ஆஸிட்டுகளே இந்த சுத்தம் செய்யும் குணத்திற்குக் காரணம். பழ ரஸங்கள் மத்தியில் வியாதிக்கிருமிகள் வளரா. டைபாய்டு ஜுரம் காணும்போது நூதனமான திராக்ஷை ரஸமும், ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமும் மிகுந்த நன்மையைக் கொடுக்கும். எந்த ஜுரத்திலும் நூதனமாய்த் தயாரித்த எலுமிச்சம்பழ ரஸம் ருசியான பானமாகும்.

'தினம் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டு, டாக்டரைத் துரத்து' என்கிற ஒரு பழமொழி மேனாட்டாரில் உண்டு. நமது இந்தியர்கள் தினம் சில பழங்களை உண்ணப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், அவர்களின் மருந்துச் செலவு குறையும். மஹாத்மா காந்தி அவர்கள், இந்தக்கிழவயதில் ஏறக்குறைய ஆரோக்கியமுள்ளவராயிருப்பதற்குக் காரணம், அவர் தினம் தாராளமாய்ப் பழம் சாப்பிடுவதனாலேயேயாம்.

பழ ஆகாரத்தைப்பற்றிய இந்த வியாஸத்தில் கொட்டைகளைப்பற்றிச் சில வரிகள் எழுத உத்தேசிக்கிறேன். அநேக விதங்களாயுள்ள கொட்டைகளில் மற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இருப்பதைக் காட்டிலும், ஒன்று சேர்ந்த போஷணைக் குணம் இருக்கிறது. அவைகளில் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. தவிர, கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உப்புக்கள் இவையிருக்கின்றன. அவைகளில் ப்ரோடீன் அதிகம் இருப்பதால், 1 பவுண்டு கொட்டை 2 பவுண்டு மாமிசத்திற்குச் சமானம் என்று சொல்லலாம். வாதம், வால்நட், முந்திரிக்கொட்டை, பீநட் முதலியவற்றில் பூரணமான ப்ரோடீன் உண்டு. நான்கு முதல் ஐந்து அவுன்ஸ் கொட்டை தினம் உட்கொண்டால், தேகத்திற்கு வேண்டிய போதுமான ப்ரோடீன் சப்ளை ஆகும். சாதாரணமாய் மரக்கறி பதார்த்தம் சாப்பிடுவோன் இதில் பாதியளவு சாப்பிட்டால் போதும். கொட்டைகள் வாங்க சக்தியில்லாதவர்களுக்கு, தினம் காய்கறி, பழம், அரிசி ஆகாரத்துடன் ஒரு பயிண்டு பாலும், ஒரு பயிண்டு மோரும் சாப்பிடும்படி நான் சிபார்சு செய்வேன். இதில் ஏதாகிலும் ஒன்று சாப்பிட்டாலும் தேகத்தின் போஷணைக்கு வேண்டிய போதுமான ப்ரோடீன் கிடைக்கும்.

உதிக்கும் சூரியன்

டாக்டர் கார்த்திக் சந்திர் டட், எல்.எம்.எஸ்.
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனிபூர் ராஜ்ஜியம்.

உதிக்கும் சூரியனின் நலம் எதனால் உண்டாகிறது? அது எவ்வாறு நமக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது?

சூரியன் ஏழு குதிரைகளைப் பூட்டிய இரதத்தில் ஏறிக்கொண்டு பூலோகத்தைச் சுற்றி வருகிறதாக ரிக்வேதம் சொல்லுகிறது. நவீன சாஸ்திரத்தில் இதற்கு 'விப்கயார்' என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, சூரியகிரணங்களை உருவெளித் தோற்றத்தின் மூலமாய் பகுத்துப் பார்க்கையில், பின் சொல்லிய வர்ணங்கள் காணப்பட்டன. ஊதா, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, சிவப்பு. இந்தத் தோற்றம் இயற்கையில் வான வில்லில் காணப்படும், சூரியனின் இந்த ஏழு பார்க்கக்கூடிய கிரணங்கள் தவிர, ஏழு பார்க்கக்கூடாத அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களும், ஏழு பார்க்கக்கூடாத இன்ப்ரா-ரெட் கிரணங்களும், மேற்கொண்டு அநேக கிரணங்களும் இருக்கின்றன.

உதிக்கும் சூரியனிடம் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் நிரம்ப இருக்கின்றனவென்று நவீன சாஸ்திரம் நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறது. மேலும், இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் சூரியனின் ரேடியோ-ஆக்டிவ் கிரணங்களாகும்.

சூரியனுடைய இந்த ரேடியோ ஆக்டிவ் கிரணங்கள்தாம் செடிகளுக்குள்ள பச்சை நிறத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. இதற்குக் 'குளோரோபில்' என்று பெயர். மேலும், அவை பிராணிகளுடைய சர்மம், கண்கள், மயிர் முதலியவற்றின் வர்ணத்தை உண்டாக்குவதற்கும் உபயோகமாயிருக்கின்றன. இதற்கு 'மேலானின்' என்று பெயர். இந்த வர்ணங்கள் யாவும், வர்ணங்களுக்குத் 'தாய்' என்று சொல்லப்படும், 'டோபா' என்கிற பொதுவான வஸ்துவிலிருந்து பிறந்திருக்கின்றன. அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களோ, இரத்தத்திலுள்ள 'ஹேமோக்ளோபின்' என்று சொல்லப்பட்ட சிவப்பு வர்ணத்திற்குக் காரணம்.

ஒரு இருட்டான கிடங்கில் முளைத்து வளரும் உருளைக்கிழங்கும், ஒரு செங்கல் அல்லது கல் இவற்றின்கீழ் முளைக்கும் புல்லும், வெளுத்துப் பச்சை நிறமின்றி இருக்கும். மேலும், அந்த உருளைக் கிழங்குச் செடிக்கு சூரிய கிரணம் படும்படிச் செய்து, அந்தப் புல்லையும் திறந்து வைத்தால், அப்போது க்ளோரோபில் உற்பத்தியாகி, சில தினங்களுக்கெல்லாம் பச்சைநிறமுள்ளவையாக மாறும்.

இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் செடிகளைக் கூட்டிவைத்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அதில் திரட்டி வைப்பதற்கு உதவியாகின்றன. இதற்கு, ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி 'பிரிஹி' என்று பெயர். இது மானிடர்க்கு வீரியத்தையுண்டாக்கி, வர்க்கத்தை விருத்தி செய்வதற்கு உதவியாயிருக்கிறது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், கடற்பூண்டுகளிலும், கடலிலுள்ள சிறு மீன்களிலும் சேகரிக்கப்படுகின்றன. இந்த நீர்ப்பூண்டுகளையும், சிறு ஜெந்துக்களையும் பெரிய மீன்கள் சாப்பிடுகின்றன. இதன்பிறகு, இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஒன்றாய்த் திரட்டப்பட்டு, வட சமுத்திரத்திலுள்ள காட் என்னும் மீனின் கல்லீரலிலும், அமெரிக்கா தேசத்துக் கடலிலுள்ள ஹாலிபட் என்னும் மீனிலும், வங்காளக் குடாக் கடலிலுள்ள ஹில்ஸா என்னும் மீனிலும் அடக்கமாயிருக்கின்றன. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுத்து, எலும்பு உண்டாவதற்கும், இரத்தம் புஷ்டியாயிருப்பதற்கும் உதவியாயிருக்கின்றன.

நுரையீரல்கள், ஹிருதயம், கண்கள், கருப்பை, எந்த உறுப்பானாலுஞ்சரி, அவற்றை வலுப்படுத்த இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்குச் சக்தி உண்டு.

ஆனதுபற்றி, பூலோகத்திலுள்ள ஜீவராசிகளுக்கு உயிர் கொடுப்பது சூரிய

கிரணங்களே. இதுவே வேதங்களும், கீதையும் நமக்குக் கற்பிக்கின்றன.

பார்வை விருத்தியடைவதற்கு சூரிய கிரணங்கள் அத்தியாவசியம். அமெரிக்காவில் ஒரு குகையில் சூரிய கிரணங்கள் நுழையாத ஒரு இருட்டு ஏரியில் உள்ள மீன்கள் யாவும் குருடாயிருக்கின்றன. சூரியவெளிச்சத்தில் அவைகளைக்கொண்டு வந்தாலும் அவை ஒன்றையும் பார்க்க முடியவில்லை.

சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை கண்ணின்மேல் நேராகப்படும்படிச் செய்தாலும் கண்களின் உறுப்புக்களுக்குக் கெடுதல் உண்டாகிறது.

கண்ணின் கருவிழி, ஒளிவட்டம், ரெடினா இவை யாவும் பழுதாய் விடுகின்றன. அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களுக்கு அரைமணிநேரம் காட்டினால் குருட்டுத்தனம் உண்டாகி விடுகிறது. இந்த காரணத்தைக் கொண்டே பிரசித்திபெற்ற ஜோதிடராகிய கார்கர் என்பவர், காலையில் கிழக்கு நோக்கிப் பிரயாணம் செய்யக் கூடாதென்று தடுத்திருக்கிறார். இந்த உத்தமமான விதியை நிராகரிக்கும்பக்ஷத்தில் கிழக்கே உதிக்கும் சூரியனிடத்திலிருந்து வரும் இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் கண்களின்மேல் நேராகத் தாக்கி, தலைவலி, போடோபோபியா, குருட்டுத்தனம் இவைகளை உண்டாக்குகின்றன.

லியூவெள்ளாக் (1635-1723) என்பவர், விஷக்கிருமிகளைக் கண்டுபிடித்தது முதல், மனிதனுடைய வைரிகளாகிய இந்த விஷக்கிருமிகள் சூரியனுடைய அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் பட்டதும் இறந்துபடுகின்றனவென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த விஷக்கிருமிகள் அநேக வித வியாதிகளுக்குக் காரணம். சூரியனுடைய அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களின் உதவியில்லாமற்போனால், மனிதன் இந்த விஷக்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராட முடியாது. பூலோகத்தில் இக்கிரணங்கள் தாம் இயற்கையில் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட விஷங்கொல்லி மருந்து. குணமாகாத வியாதிகளாகிய காசம், பிளவை முதலியனவும், அல்ட்ரா வயலெட் சிகிச்சையினால் சொஸ்தமாகும்.

தற்காலத்தில் ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் உள்ள அநேக நாடுகளில் அநேக நாட்கள், அல்லது அநேக மாதங்கள் சூரியனைக் காண்பதரிதாகிறது. சூரியன் உதயமாகிறதுகூடத் தெரிகிறதில்லை. இங்கே சாஸ்திர அறிவினால் இயற்கையை வெல்லும் சக்தி உண்டாயிருக்கிறது. இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை உண்டாக்க சில கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. குவார்ட்ஜ் மர்குரி வேபர் லாம்ப் முதலிய கருவிகள் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை உற்பத்திசெய்கின்றன. அமெரிக்கர்களும் ஐரோப்பியரும் உதிக்கும் சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை ஒரு மூடுபனி நிறைந்த குளிர்ச்சியான மாரிகாலத்துக் காலையிலும், நடுராத்திரியிலும், மூடப்பட்டுள்ள வெப்பமான ஓர் அறையில் அனுபவிக்கிறார்கள். ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள், ஆஸ்பத்திரியிலுள்ள ஆராய்ச்சி சாலைகள், ரேடியாலஜிஸ்டினுடைய வைத்திய அறைகள், கப்பல்களிலுள்ள சுகமான அறைகள், ஆகாய விமானங்களிலுள்ள ஸலூன்கள் எல். எல். 129, நூதன ஜெப்பிலீன் ஆகிய இந்த இடங்களிலெல்லாம் இஷ்டப்படி அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை அனுபவிக்கிறார்கள்.

ஆனால், அந்தோ! இந்தியாவிலுள்ள நமது ஏழைச் சகோதர சகோதரிகள் இதை அனுபவிக்கக் கொடுத்து வைக்கவில்லை. ஆனதுபற்றியே, பகவான் தமது அபாரமான சக்தியைக்கொண்டும், அறிவைக்கொண்டும் இந்தியாவிற்கு வருஷ முழுதிலும் சூரியன் உதித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்று அனுக்கிரகம் செய்திருக்கிறார். இதுவுமன்றி, பூர்வ காலத்து நமது ரிஷிகளுக்கும், ஞானிகளுக்கும் உதிக்கும் சூரியனின் ஆரோக்கியக் குணங்கள் இன்னவையென்று உபதேசித்திருக்கிறார். அவர்கள் எழுதிவைத்திருக்கும் சாஸ்திர விதிகளை நவீன சாஸ்திரம் இப்போது நிரூபித்துக்காட்டியிருக்கிறது.

ஆனால், ரிஷிகளுடைய வம்சத்தில் பிறந்த மூடர்களாகிய நாம் காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் விதிகளை அனுசரிக்காமல் இருந்துகொண்டிருக்கிறோம். இயற்கையின் விதிகளை மீறி நடப்பதற்கு தண்டனையிராமற் போகாது. கீழ்ப்படியாமையாகிற இந்த பாபத்திற்கு தண்டனை குரூரமாயிருக்கிறது. ரிஷிகளின் சாபம் நம்மைப் பீடித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்தியர்களுடைய சராசரி ஆயுட்பிரமாணம் பூலோகத்தில் மற்ற தேசத்தார்களைக்காட்டிலும் மிகக்கம்மி. இந்தியனின் ஆயுட்பிரமாணம் மிகவும் குறைந்திருக்கிறது. நாம் நெட்டுயிர்ப்போடுள்ள பிணங்களாக இருக்கின்றோம். கிழவர்கள் பேர்பாதி இறந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். சிறுவர்களோ, மூளையிலேயே மூப்படைந்து, யௌவனமும் ஆரோக்கியமுமின்றி காலம் கழித்து வருகிறார்கள். இந்தியர்களின் ஆரோக்கியம் அடியோடே போய்விட்டது. அந்தோ! இந்த தேசத்திற்கு விநாசகாலம் வந்துவிட்டது.

ஆனால், எஜுர் வேதத்தினுடைய ஆஞ்ஞையைக் கேளுங்கள் :—"விழித்துக் கொள்ளுங்கள்! எழுந்திருங்கள்! எல்லோருக்கும் இரக்கமுள்ள பகவானுடைய ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்!" உதிக்கும் சூரியனை அநுபவியுங்கள், இப்போதில்லாவிடில், எப்போதும் இந்த க்ஷீணதசையையடையும் தேசத்தார் பகவானுடைய ஆஞ்ஞையின்படி நடந்து முன்போல திர்க்காயுளாய் வாழப்போகிறதில்லை.

வெள்ளாடு—ஏழையின் பசு

அதன் பாலின் குணம்

ஜான் தாஸய்யா,

ஒய். எம். ஸி. ஏ. ரூரல் ஸெண்டர், மார்த்தாண்டம்.

பசும்பாலை விட, வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கு இரண்டுவித பெருத்த அனுகூலங்கள் உண்டு. அதாவது, வெள்ளாட்டுப் பாலினால் காசநோய் வராது. சில கேசுகள் தெரிந்திருந்தபோதிலும் அவை அபூருபமானவைபற்றி, அவற்றை அசட்டை செய்துவிடலாம். காசநோய்க் கிருமி வெள்ளாட்டுப்பாலில் இதுவரையிலும் காணப்பட்டதில்லை.

வெள்ளாட்டுப் பாலினால் இன்னொரு பிரயோஜனம் உண்டு. அதாவது, அதற்கு ஜீரணமாகும் சக்தி அதிகமுண்டு. அமெரிக்காவில் கொலராடோ ஸ்பிரிங்ஸிலுள்ள டாக்டர் என். என். பம்பாக் என்பவர், வெள்ளாட்டுப் பாலையும், பசும்பாலையும் பகுத்தறிந்து பார்த்து, இந்த குணத்தை அதிகமாக வற்புறுத்தியிருப்பதுடன், இது போஷணைக் குறைவினால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கும் ஜீரணசக்தி கம்மிப்பட்ட வியாதியஸ்தர்களுக்கும் உபயோகமுள்ள ஆகாரமென்று சொல்லியிருக்கிறார். வெள்ளாட்டுப்பாலின் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய சக்திக்கும், போஷணைகுணத்திற்கும் முக்கிய காரணங்கள், அதன் கொழுப்பு மூடிகளின் சுவர்கள் மெல்லியனவாயிருப்பதும், இரைப்பைத் திராவகம் அந்த மெல்லிய சுவர்களின்மேல் ஜடுதியில் வேலை செய்வதேயாம். இந்த நுட்பமான கொழுப்பானது மிகவும் சாந்தமுள்ளது; சுளுவில் தேகத்தில் கலக்கக்கூடியது. அதிலுள்ள கேஸின் சுளுவில் ஜீரணமாக உதவியாயிருக்கிறது. இதில் ஆல்புயூமின் கொஞ்சம் அதிகமாயிருக்கிறது.

78 அவுன்ஸ் பால் கொடுக்கிறது.

வெள்ளாட்டுப்பாலில் கனபதார்த்தங்கள், அதாவது, கொழுப்புக்களும், உப்புக்களும் நிரம்ப உண்டு. இந்த உப்புக்களில் முக்கியமானது கால்ஸியம் (சுண்ணாம்பு). வெள்ளாட்டுப்பாலின் சொஸ்தம் செய்யும் குணங்களுக்கு இந்த உப்பு முக்கியமான உதவியாகும்.

பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால், தாய் முலைப் பால் இவைகளில் கலந்துள்ள வஸ்துக்கள்.

கலப்பு வஸ்து	பசு 100-க்கு விகிதம்	வெள்ளாடு 100-க்கு விகிதம்	தாய்ப்பால் 100-க்கு விகிதம்
கொழுப்பு ...	3.90	3.80	3.30
பால் சர்க்கரை ...	4.90	4.50	6.50
கால்ஸியத்துடன் கலந்த ப்ரோடீன்கள்	3.20	5.10	1.50
உப்புக்கள் ...	0.901	0.939	0.313
டை கால்ஸியம் பாஸ்பேட் ...	0.175	0.092	—
ட்ரை கால்ஸியம் பாஸ்பேட் ...	—	0.062	—
மானோ-மெக்னீஷியம் பாஸ்பேட் ...	0.103	—	0.027
டை மெக்னீஷியம் பாஸ்பேட் ...	—	0,068	—
ட்ரை மெக்னீஷியம் பாஸ்பேட் ...	—	0,024	—
மானோ பொடாஷியம் பாஸ்பேட் ...	—	0.073	0.069
டை பொடாஷியம் பாஸ்பேட் ...	0,230	—	—
பொடாஷியம் ஸைட்ரேட் ...	0,052	0.250	0.103
ஸோடியம் ஸைட்ரேட் ...	0,222	—	0.055
பொடாஷியம் க்ளோரைட் ...	—	0.160	—
ஸோடியம் க்ளோரைட் ...	—	0.095	—
கால்ஸியம் க்ளோரைட் ...	0,119	0.115	0.059

இப்போது, வெள்ளாட்டுப் பாலையும் பசும்பாலையும் ஒத்திட்டுப் பார்ப்போம். சில அற்புதமான விஷயங்கள் புலப்படும். சாதாரணமாய் நாம் வெள்ளாட்டுப் பாலை விரும்புகிறதில்லை. ஏன்? சிலர், அதன் மணத்தினாலும் ருசியானாலும் என்கிறார்கள். இதுநிர்வாகத்தைப் பொருந்திய விஷயம். யாதொரு மணமுமின்றி நாம் வெள்ளாட்டுப் பாலை உற்பத்திசெய்திருக்கிறோம். முக்கியமான வித்தியாஸம் யாதெனில், பசும்பால் ஆஸிட் குணமுள்ளது. இரைப்பை துர்ப்பலப்பட்டிருப்பவனுக்கு இது உயிருக்கே மோசத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. பசும்பால் ஜீரணமாவதற்கு இரண்டுமணி காலம் வேண்டும். வெள்ளாட்டுப்பாலோ, 30 நிமிஷங்களில் ஜீரணமாகி விடும்.

மார்த்தாண்டம்—சூரத்தி வெள்ளாடுகள்.

பசும்பால், வெள்ளாட்டுப்பால், தாய்ப்பால் இவைகளிலுள்ள உலோக உப்புக்களைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், இந்த மூன்றுவகைப் பால்களிலும், 12 வகை உப்புக்கள் இருக்கின்றனவென்று தெரிகிறது. இந்த பன்னிரண்டில் 9 வகை உப்புக்கள் வெள்ளாட்டுப்பாலில் இருக்கின்றன; 6 பசும்பாலில் இருக்கின்றன; 5 தாய்ப்பாலில் இருக்கின்றன. பசும்பாலில் இரும்பு கிடையாது. வெள்ளாட்டுப் பாலில் 7 முதல் 10 மடங்கு இரும்பு இருக்கிறது.

"பொடாஷியத்திற்கும் பிராணவாயுவிற்கும் பலமான சிநேகிதம் உண்டு. ஒவ்வொரு கலப்பிலிருந்தும் அதை அது எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. இத்துடன், வெள்ளாட்டுப் பாலிலுள்ள இரும்பும் சேர்ந்தால், வெள்ளாட்டுப் பாலுக்குப் பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொள்ளும்படியான சக்தி உண்டாகிறது." ஆனதுபற்றி, மற்ற பாலைவிட இது விசேஷமானது.

இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்தல்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,
உதகமண்டலம்.

இந்த பூலோகத்தில் சுக துக்கம் இரண்டும் கலந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மூலையிலும் வியாதிகள் ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன. ஒருவன் அவற்றின் கொடுமைகளுக்கு எப்போதாகிலும் இரையாவது நிச்சயம். கர்மம் என்னும் கொள்கைப்படி, ஒருவன் பூர்வ ஜன்மாவில் செய்த பாவங்களுக்காகக் கஷ்டப்படுகிறானென்றும், வியாதியானது, அவன் படும் கஷ்டங்களில் ஒன்றென்றும், அந்த பாவத்தின் அளவுப்படி அது கடுமையாயோ, நீடித்தோ இருக்கிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், தற்காலத்திய மனிதன் இம்மாதிரியான நம்பிக்கைகளுக்கு இடம் கொடுக்கிறதில்லை. வியாதிக்குக் காரணம், ஒருவனுடைய முட்டாள் தனம் அல்லது புத்தியீனமேயாம். சிலர், தமது பெற்றோர்களின் அறிவீனத்தினால் வருந்துகிறார்கள்; சிலர் யோசனையில்லாத வாழ்வு வாழ்வதனால் வருந்துகிறார்கள்.

வியாதிக்குக் காரணம் எதுவாயிருந்த போதிலும், பூலோகத்தில் இப்போது நானாவிதமான வியாதிகள் வியாபித்திருக்கின்றன. பல்வலி முதல், மெனிஞ்ஜைடிஸ் வரையில் அநேக வியாதிகள் இருக்கின்றன. தவிர, சஸ்திர சிகிச்சை செய்யும்படியான கோளாறுகள் அநேகமிருக்கின்றன. இந்த வியாதிகளுக்கு ஏற்றபடி சிகிச்சை செய்வதற்கு, வைத்திய சாஸ்திரமும் அபிவிருத்தியாய்க் கொண்டிருக்கிறது. வியாதியை வெல்ல அநேக விதமான மருந்துகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அப்படியிருந்தும், மருந்துக்குக் கேட்காத நீடித்த வியாதிகள் அநேகம் இருக்கின்றன. மருந்தின் உபயோகத்தையும் பிரயோசனத்தையும்பற்றி டாக்டர்களுக்குள்ளேயே அபிப்பிராயபேதம் இருக்கிறது. மருந்துகள் இருட்டில் தாண்டுவது மாதிரி என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். தேகத்தொழில் சாஸ்திரம், தேகக்கூறு சாஸ்திரம் இவைகளைச் செவ்வையாய் அறிந்திருப்பதால், வியாதியின் காரணத்தை குறிகள் மூலமாக ஒரு குறிப்பிட்ட கோளத்திற்கோ, உறுப்புக்கோ கண்டுபிடித்து, அதற்கு, வாய் மூலமாயோ, இஞ்செக்ஷன் மூலமாயோ மருந்தைப் பிரயோகம் செய்கிறார்கள். ஆயுர்வேதம் என்று சொல்லப்பட்ட நமது புராதன வைத்திய சாஸ்திரத்தில் வாத, பித்த, சிலேத்துமம் என்று சொல்லப்பட்ட மூன்று ஆதி காரணங்களைக் கொண்டு வியாதிகளைப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதன் மருந்துகள் யாவும் பட்டைகள், இலைகள், கொட்டைகள் முதலிய இயற்கை வஸ்துக்களேயாம். இங்கிலீஷ் மருந்துகளோ, அநேக ரஸாயனக்கலப்புகளைச் சேர்த்துச்செய்யப்பட்டன. இவை உலோக உப்புக்களானபடியால், தேகத்திற்கு அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. அவை, தற்சாந்தியாய் வியாதியை அடக்குவதேயொழிய, முழுதிலும் சொஸ்தப் படுத்தக் கூடியவையல்ல. கொஞ்சகாலம் பொறுத்தாவது, அவைகளின் எதிர்த்தாக்கு நன்றாய்க் காணப்படும்.

டாக்டர்கள் இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஆனால், முக்கியமாய் யுத்தம், விபத்துக்கள், தொத்து வியாதிகள் இவைகள் விஷயத்தில்தான் அவர்கள் தேவை. சஸ்திர சிகிச்சையில், பேர் போனவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மண்டையோட்டைத் திறந்து, ஒரு நிமிஷகாலம் மூளையைச் சரிப்படுத்தும்படியான அவ்வளவு நிபுணர்களாக இருக்கிறார்கள்.

வியாதிகளைச் சொஸ்தம் செய்வதில், மருந்துச் சரக்குகளை அதிகமாகக் கொடுக்காமல் சொஸ்தம் செய்வதே சரியான முறை. சூரியன், காற்று, ஜலம், வியாயாமம் ஆகாரம் முதலியன இயற்கைவைத்தியம் செய்வோர்களின் முக்கிய குறைகள். இவை யாவருக்கும் கிடைக்கக்கூடியவை. ஆனால், இவைகளைப் புத்திசாலித்தனமாய் உபயோகித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

'இயற்கையைப் பின்பற்று' என்பது கொள்கை. கீழ் வகுப்பைச் சேர்ந்த பிராணிகள் நோய்க்கிரையாதலரிது. பெற்றோர் ஆரோக்கியமற்றவர்களாயிருந்தாலொழிய, ஒருசிசு, நாகரீகத்தின் கேட்டுக்கு உள்ளாகாமல் இயற்கைமுறையில் வளர்க்கப்பட்டால், சரியான மனிதனாக ஆவான். பட்டணங்களிலுள்ள தும்பும், சத்தமும், அசுத்தமான ஆகாரங்களை உண்பதும், நன்றாய்த் தீட்டப்பட்ட ஆகார வஸ்துக்களும், நாக்கு ருசி கேட்பதும், உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் பழக்கங்களும், முதிர்ந்த நாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்ட இவை யாவும் மானிடரின் அறிவையும், ஆரோக்கியத்தையும் குன்றும்படிச்செய்து விட்டன. நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த முறையை அனுசரித்து வந்தால்தான், ஒருவன் இயற்கைக்கு திரும்பிப் போக முடியும்.

அசுத்தங்கள் தேகத்தில் சேர்ந்திருந்தால், நுட்பமான தேக உறுப்புக்களை அடைத்து, அநேகவித வியாதிகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றினாலும், நாம் குடிக்கும் ஜலத்தாலும், நாம் உண்ணும் உணவினாலும் அசுத்தங்கள் தேகத்தினுட் புகுகின்றன. தவிர, சர்மத்தின் மூலமாய் அநேக விஷக்கிருமிகள் நுழைகின்றன. நோயைச் சுமந்து செல்லும் விஷக்கிருமிகள் அசுத்தமான தேகத்தில் வளரும். தேகசுத்தம் அவைகளுக்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும். இயற்கை வைத்தியத்தின் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்களை ஒழிப்பதற்கு வேண்டிய உபாயங்களைச் செய்வதேயாம். ஆகாரத்தைச் சரிப்படுத்தல், ஸ்நானங்கள், வியாயாமங்கள் முதலியன இச்சிகிச்சையில் சம்பந்தப்பட்டவை. இயற்கை வைத்தியத்தில் அநேக வித கிளைகள் உண்டு. அவையாவன: ஆகார நியமம், ஜல வைத்தியம், சூரிய வைத்தியம், ஸ்பாண்டுலோ தீரபி, யோக வைத்தியம், க்ரோமியோதீரபி, மாஸேஜ் முதலியன. ஆனால், இவைகளின் பலன் அசுத்தங்களை வெளிப்போக்குவதேயாம்.

இயற்கை வைத்தியம் நூதனமான சாஸ்திரமன்று. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன் இதை அசட்டை செய்யப்பட்டது. இப்போது இதன்மேல் அதிக பிரமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஜர்மனியிலும் அமெரிக்காவிலும் இயற்கை வைத்தியத்தில் அநேகர் தேர்ச்சியடைந்து வருகிறார்கள். இந்தியாவிலும், இந்தப் பழைய வைத்திய முறையைக் கற்க விரும்புகிறார்கள். இந்த இயற்கை முறையை சில வைத்தியர்கள் கையாண்டும் வருகிறார்கள். ஆனால். அதற்கு அநேக தடங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இதன் கொள்கைகள் மிகவும் சுலபமானபடியால், இதில் ஜனங்களுக்கு நம்பிக்கையை உண்டுபண்ணுவது கடினமாயிருக்கிறது. படித்தவர்கள் தாம் இதன் பிரயோஜனத்தைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் இதை அப்பியஸிக்க முடிகிறதில்லை. பணப்பெருமையினால் இந்த சுலபமான முறையை அனுசரிக்க விரும்புகிறதில்லை. இயற்கை வைத்தியர்களை அவர்கள் உன்மத்தர்களாகக் கருதுகிறார்கள். மதியீனர்கள், மருந்துச் சரக்குகள்தாம் நோய்களைக் கேட்குமென்று திடமாய் நம்புகிறார்கள். ஆனது பற்றி, இந்த வைத்தியத்தினால் நல்ல வருமானம் கிடைக்கிறதில்லை. இந்த வைத்தியர் சில யோசனைகளைச் சொல்லலாமேயொழிய, மருந்துகள் கொடுக்க முடியாது. அதனால் பணம் வருகிறதில்லை. இத்துறையில் அநேக வைத்தியர்கள் இல்லையென்றால் அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டா?

நீடித்த வியாதிகளை நாம் உண்ணும் உணவை சரிப்படுத்துவதினாலேயே சொஸ்தம் செய்யலாம். தேகத்திற்கு வலுவு வரவேண்டுமென்று ஜனங்கள் போஷணையுள்ள ஆகாரங்களை உண்கிறார்கள். ஆனால் அது தேகத்தில் உறிஞ்சப் படுவதையும் அதன் கழிவிடைகள் வெளியாவதையும் பற்றி அவர்கள் கவனிக்கவில்லை, இதுவே அநேக ரோகங்களுக்குக் காரணம். ஜீரணம், உறிஞ்சப்படுதல், கழிவிடை வெளியாதல் ஆகிய இம்மூன்றையும் இயற்கை வைத்தியம் சமானமாகப் பார்க்கிறது. ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவற்றின் கொள்கைகளைச் சரியானபடி பரவச் செய்வதால், இதுவே சொஸ்தம் செய்வதற்கு ஏற்ற முறை.

கண்ணின் பாதுகாப்பு

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி. எஸ்.ஸி. பி.ஏ.

சர்ஜன் டென்டிஸ்டு அண்டு ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

கண்கள் மூளையின் ஜன்னல்கள் ஆகும். பூலோகத்திலுள்ள உருவங்கள் யாவும் உள்ளபடியே இவைகளின் மூலமாய், அறிவை உற்பத்தி செய்யும் ஆச்சரியமான அந்த உருப்புக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. இச்சிறு உறுப்புக்கள் இராவிடில் நமது வாழ்நாள் வீணாகும். வெளிச்சம் என்பது இன்னதென்று தெரியாமலும் அதன் பலன்கள் இன்னவையென்று தெரியாமலும் இருந்தால் அந்த வாழ்வு கேவலமான வாழ்வு. ஆனதுபற்றி, யாராகிலும் கண்களை அசட்டை செய்வார்களா? நல்ல பார்வையைச் செலுத்தும்படியான சக்தியை ஒழித்து நமது வாழ்நாளை நிஷ்பிரயோஜனமாக்கும்படியாகச் செய்யும் நோய்களையும் விபத்துக்களையும் கண்களுக்கு நேரிடவொட்டாமல் அவைகளைப் பாதுகாப்பது நமக்கும் நம்மை சிருஷ்டித்த பகவானுக்கும் நாம் செய்யவேண்டிய கடமையன்றோ? நம்முடைய அறிவீனத்தால் அநேக அழகான ஜீவன்கள் பூலோகத்தில் உபயோகமில்லாமற் போய்விடுகிறார்கள். முக்கியமாய் குழந்தைகள் குருட்டுத்தனத்தை உண்டாக்கும் வியாதிகளுக்குச் சுளுவில் இரையாகிறார்கள்.

முதலில் குழந்தைகளை எடுத்துக்கொள்வோம். பார்வைக்குறைவிற்கு பின்வருவன முக்கிய காரணங்களாகும் :—

1. எட்டு வயதாவதற்கு முன்னமே வித்தியாரம்பம் செய்வித்தல்.

2. பார்வைக்குறைவு இருக்கும்போதே மாணவர்கள் படித்தல்.

3. பிசகான கண்ணாடிகளை போட்டுக் கொள்ளுதல்.

4. சின்ன எழுத்தில் வரிகள் நெருங்கி பக்கத்திற்குக் குறுக்காக அச்சிடப்பட்ட புத்தகங்களை உபயோகித்தல்.

5. ஒரு அடிக்குக் குறைவான தூரத்தில் கண்களுக்கு நெருக்கடி உண்டாகும்படியாய் படிப்பதும் எழுதுவதும்.

6. பிசகான காற்றோட்டம்.

7. நிலா, வெளிச்சம் கம்மி, இருட்டு, இவைகளிலும், படுத்துக்கொண்டும், நடந்துகொண்டும், சவாரி செய்துகொண்டும், புகைவண்டி அல்லது கார் இவை ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போதும் படித்தல்.

8. நேராக சூரிய வெளிச்சத்திலும், பிரகாசமான வெளிச்சத்திலும் படித்தல்.

9. உறங்கிக் கொண்டே படித்தல்.

10, போதுமான இடை இன்றி அதிக நேரம் படித்தல்.

குழந்தைகளின் கண்களில் குறை இருப்பதென்று தெரிந்தவுடனே தக்க வைத்தியரை ஆலோசிக்க பெற்றோர்கள் பிரயத்தனப்பட்டால், அநேக குருடாகக் கூடிய கேஸ்களைக் காப்பாற்றக் கூடும். குழந்தைகளின் கண்கள் நுட்பமானவை, படியக்கூடியவை. ஆனதுபற்றி பார்வைக்குறைவிற்கு என்னென்ன சந்தர்ப்பங்கள் அனுகூலமாயிருக்கின்றனவோ அவைகளுக்கு அக்கண்கள் உட்படும். தூரதிருஷ்டி குழந்தைகளிடம் சகஜம். கிட்டதிருஷ்டியோ 10 வயதிற்கு முன்னால் காண்பதரிது. ஆஸ்டிக்மாடிஸம் என்னும் பார்வைக்குறைவு ஒன்றுண்டு. இதனால் பார்க்கப்படும் பொருள்கள் களங்கமாகத் தெரியும். இதற்காக தகுதியான கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், பார்வை பலம் குன்றிப் போகும். குழந்தைகளின் கண்களை சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். சூரியனைப் பார்க்கும்படியாகவும் பளபளப்பான வஸ்துக்களைப் பார்க்கும்படியாகவும் அவர்களை விடக்கூடாது. சிறு அச்சு எழுத்துக்களை வாசிக்கும்படி செய்யக்கூடாது. எழுதுவதற்கும் வாசிப்பதற்கும் தக்க நிலைமைகளை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். மேலும், அவர்களுக்கு நல்ல ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். போதுமான வியாயாமம், நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தூக்கம் இவை யாவும் வேண்டும்.

கண்ணாடிகளைக்குறித்து இரண்டு மூன்று விஷயங்கள் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. வயது செல்லச் செல்ல, கண்களின் ஒளிவட்டத்தில் நெகிழும் சக்தி போய்விடுகிறது. சரியான பார்வைகள் உண்டாவதற்கு உதவி வேண்டும். இந்த உதவி லென்ஸுகளால் கிடைக்கும்.

இருட்டறையில் கண்களைப் பரீக்ஷை செய்வதில் தேர்ச்சிபெற்ற கண் வைத்தியர்களைக்கொண்டு கண்களைப் பரீக்ஷை செய்துகொள்ள வேண்டும். பார்வைக் குறைவைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இந்தப் பரீக்ஷை முக்கியமானது. ஆனதுபற்றி இதை இருட்டறையில் கண் வைத்தியரே செய்யவேண்டியது.

கண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம் என்று சொன்னால், அது நியாயமாய் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இருந்தபோதிலும், கண்களை அநேகர் அசட்டை செய்கிறார்கள். அதற்குச் சரியான சிகிச்சை செய்கிறதில்லை. கண்களைத் திறந்து வைக்கும்போதெல்லாம் அவற்றிற்கு ஓய்வு இல்லை என்றர்த்தம். அது தானாக எவ்வளவு வேலை செய்கிறதென்று உனக்கே தெரியவரும். இந்த நுட்பமான இயந்திரத்திற்கு நுட்பமான சிகிச்சை வேண்டும். கொஞ்சம் சரிப்படுத்தினால் அதனால் எவ்வளவு வித்தியாஸம் உண்டாகும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஆகாரத்தில் அலுயூமினியம்.

இது விஷயமாக அதிகமாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. கடைசியாகச் சொல்லப்பட்டது இதற்கு அனுகூலமாகவிருக்கிறது. அலுயூமினியத்தில் வாஸ்தவமாய் அருவெறுப்புள்ள சில நபர்கள் தவிர, மற்ற நபர்களின் இரத்தத்திலும் அவயவங்களிலும் காணப்படும் அலுமினீயமானது மிகவும் நுட்பமாய் இருப்பதால், அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அதனால் யாதொரு கெடுதலும் உண்டாகாதென்று மினிஸ்டிரி ஆப் ஹெல்த் கெமிகல் லாபரேடரிக்குத் தலைமைவகிக்கும் ஜி. டப்ளியூ மானிரி வில்லியம்ஸ் என்பவர் அபிப்பிராயப்படுகிறார். சமையல் செய்ய உபயோகிக்கப்படும் அலுயூமினியப் பாத்திரத்தினால் அபாயம் ஒன்றுமில்லை என்று அதை விடுதலை செய்துவிட்டு, ரொட்டி செய்வதில் படிகாரம், பேகிங் பவுடர் முதலியன உபயோகிப்பது விரும்பத் தக்கதல்லவென்று கருதப்படுகிறது. ஏனெனில், இதன் மூலமாய் கரையக்கூடிய அலுயூமினீயம் உப்புக்கள் அதில் கலப்பதால், அவை இரைப்பையின் உட்பக்கத்தில் அழற்சியை உண்டாக்கி ஜீரணத்தைக் கெடுக்கும்.—தி ப்ராக்டிஷனர்.

மனதிற்கினிய தொழில்கள்.

ஒவ்வொரு நபரும், அவர் விஞ்ஞானியாயிருந்தாலும், சிற்றாளாயிருந்தாலும், தன் மனதிற்கினிய ஒருதொழிலை விருத்தி செய்ய வேண்டும். மனதை வேறு துறைகளில் திருப்பினால் வேண்டிய ஓய்வு கிடைக்கும். அதன்பிறகு அந்த மனது புத்துயிர்ப்பித்த வலுவுடன் உழைக்கும். மேலும், வெவ்வேறு தொழில்களைச்செய்யும் ஜனங்களுடன்கூடத், தானும் கலந்து வேலை செய்வதனால், தனது அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவித்து, நூதனமான சிநேகிதர்கள் ஏற்பட்டு, அதனால் ஏராளமான பலன் கிடைக்கும்.

தவிர, ஒவ்வொரு நபரும் தனது ஜீவகாலத்தின் பின்பாகத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். அப்போது, தேகத்தில் சக்தி குறையும்போது, தான் இதுகாறும் செய்துவந்த தொழிலைச்செய்யமுடியாது. அக்காலத்தில், தன் மனதிற்கினிய ஒரு தொழில் இருந்தால், மனதிற்குச் சஞ்சல

மிராது. அதனால் லாபமும் நலமும் உண்டாகும்.

எவனொருவன் மனதிற்கினிய தொழில்களை விருத்திசெய்து, அதனால் மூளைக்கு ஓய்வைக்கொடுத்து, உபயோகமான வழியில் மனதைச் செலுத்துகிறானோ, அவனே தரித்திரத்தையொழிக்க பொன்னைச்சேர்த்து வைப்பவனாவான்.—மெடிகல் ஹால்டு.

அக்சியத்தின் சோஸ்தம் செய்யும் சக்தி.

நோயாளிக்குப் பூலோகம் இருளடைந்தும், துர்க்குறியாகவும் காணப்படும். தேகத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பது ஒரு கடுமையான விஷயம். அதை வைத்தியர் ஒரு விளையாட்டாகவும், ஜாலவித்தையாகவும் மாற்றுகிறார். நோயாளி இன்பமில்லாத மருந்தைச் சாப்பிடுகிறான். அதைச் சாப்பிடுவதில் அவனுக்குப் பிரீதி. சஸ்திர சிகிச்சை செய்தானதும், டாக்டரும் நர்ஸும் செய்யும் ஊழியம் அவன் மனதிற்கு நிம்மதியைக் கொடுக்கிறது. இது இன்பகரமாயும் ஆச்சரியமாயுமிருக்கிறது.

அக்சியம் என்பது மானிடரின் குணத்தை அறிந்துகொள்வது. உற்சாகமுள்ள ஒரு டாக்டர், சௌக்கியம், சந்தோஷம் இவற்றைக் கொடுக்கக்கூடியவர். இவர் நோயாளியின் பயத்தை நம்பிக்கையாக மாற்றி, அவனுடைய இருளடைந்த மனதிற்கு வெளிச்சத்தையும் சுகத்தையும் அளிக்கிறார்.

நோயானது ஒரு பேதப்பட்ட விஷயம். அதன் தாறுமாறுதல்கள் வெளிப்படுவதற்கு அநேக சங்கற்பங்கள் உண்டு. அவை வருத்தும் நோயாளிக்குக்கூட அகசியமாகத் தோன்றும். சாமர்த்தியம் உள்ள வைத்தியர், நோயாளிக்கும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் அவன் குடும்பத்தாருக்கும் கொடுக்கக்கூடிய உற்சாகமானது, ஒரு மேலான அகஸியமாகும். சாஸ்திர அறிவும், சாமர்த்தியமும் எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு அகஸியமும் அவருக்கு வேண்டும்.

டாக்டரும் நர்ஸும் செய்யும் ஊழியத்தை நோயாளி ஒத்துக்கொள்வதற்கு அகஸியம் முக்கியமானது. அதுவே இரக்கம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அது மறைந்திருக்கும் இடத்தைவிட்டு, வெளிச்சத்திற்கு வருகிறது. இம்மாதிரி தன் இரக்கத்தைத் தன் அகஸியத்தில் காட்டும் டாக்டர் தேவ அருள் பெற்றவராவார்.—ஜர்னல் ஆப் மெடிகல் சொஸைட்டி ஆப் நியூ ஜர்ஸி.

சுவாஸத்தில் துர்நாற்றம் வீசுவதற்கு மூல காரணம்.

சுவாஸத்தில் துர்நாற்றம் வீசுவதற்குக் காரணம் இன்னதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. அது மொத்தமாய் தேகத்தைப் பொருந்தியது என்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தத்திலிருந்து வரும் காற்றினாலேயோ, அல்லது உமிழ் நீரில் வந்து சேரும் வஸ்துக்களாலேயோ நுரையீரல்களிலுள்ள சுவாஸம் நாற்றமெடுத்துப் போகிறதென்றும், அல்லது துர்நாற்றம் இரைப்பையிலிருந்து வருகிறதென்றும், உள்ளிப்பூண்டு, வெங்காயம் இவை உண்ட பிறகு, இந்த துர்நாற்றம் சுவாஸத்தில் உண்டாகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. எச். டப்ளியூ. ஹாக்கார்டும், எல். எ. க்ரீன்பர்கும் வாய்தான் மூல காரணம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். இந்த மரக்கறிகளின் துண்டுகள், பற்கள், டான்ஸில்கள், நாக்கின் பரப்பிலே இவைகளில் ஒட்டிக்கொண்டு, அதனால் துர்நாற்றம் வீசுகிறதென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். 1½ கிராம் பச்சை உள்ளிப்பூண்டை நன்றாய்மென்று தின்னப்பட்டது. சுவாஸத்தில் நாற்றம் உண்டாகி, 24 மணி காலம் அதேமாதிரி இருந்தது. அந்த துர்நாற்றம் போனவுடன், அதே அளவு பூண்டை மெல்லிய தாய் நறுக்கி, ஜிலடின் காப்ஸ்யூல்களில் அடைத்து மூடி விழுங்கப்பட்டது. பின்னிட்டு 24 மணி காலம் வரையில் ஒருவித மான நாற்றமும்காணப்படவில்லை. ஆனால், ஏப்பம் விட்டபோது மட்டும் உண்டாகி, ஒருக்ஷணம் இருந்தது. இந்த ஆராய்ச்சியினால், வாயிலும் பற்களிலும், துண்டுகள் தங்குவதனால் சுவாஸத்தில் இந்த துர்நாற்றம் உண்டானதென்று ஏற்பட்டது. பூண்டு அல்லது வெங்காயம் சாப்பிட்ட பிறகு சுவாஸத்தில் வெளிவிடும் வாலடைல் எண்ணெய் இவ்வளவென்று ரஸாயன ஆராய்ச்சியினால் அளக்கலாம். 20 கிராம் வெங்காயம் சாப்பிட்டால் எவ்வளவோ, அவ்வளவே எண்ணெய், 2 கிராம் சாப்பிட்டாலும் இருந்ததென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதனால் துர்நாற்றத்திற்குக் காரணம் வாய்தான் என்றும், இரத்தத்திலிருந்து வரும் கழிவினாலல்லவென்றும் ஏற்படுகிறது. பின் சொல்லியதாயிருந்தால், சாப்பிட்ட அளவுக்கு விகிதாசாரமாய் எண்ணெயின் அளவு இருக்கவேண்டும். மேலும், பூண்டு, வெங்காயம், இவை சாப்பிட்ட பிறகு வாலடைல் எண்ணெயின் அளவு 1.6 விகிதம் இருந்தது. இந்த மரக்கறிகளிலுள்ள எண்ணெயின் அளவுக்கு இவை ஒத்திருக்கின்றன.

வெங்காயம், பூண்டு சாப்பிட்டவுடன் துர்நாற்றத்திற்கு வாய் காரணமாயிருந்தால், அதைச் சுத்தம் செய்வது சாத்தியமாயிருக்கவேண்டும். பற்களையும், நாக்கையும், ஸோப்பையும் ஜலத்தையுங் கொண்டு ப்ரஷ் செய்து, வாயைக் கொப்புளித்தும், பூண்டின் நாற்றத்தை ஒழிக்க முடியவில்லை. ஆனால், 30 ஸி. ஸி. ஜலத்தில் 0.3 கிராம் க்ளோரோமைன்கொண்டு சுத்தம் செய்யும்போது அனுகூலம் ஏற்பட்டது. வெளியே விட்ட சுவாஸத்தை ரஸாயன சாஸ்திரமுறைப்படி பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், மணத்தை மட்டும் போக்கடிக்காமல் பூண்டுத்துண்டுகள்கூட சுத்தம் செய்யப்பட்டன. மற்ற காரணங்களால் உண்டாகக்கூடிய துர்நாற்றம் இந்த சிகிச்சையினால் அனுகூலமாகலாமென்று இந்த கிரந்த கர்த்தாக்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

105 மனிதனுடைய சாதாரணமான வயது.

மனோ நிலைகளைச் சரியானபடி விருத்தி செய்துவரும் பக்ஷத்தில் ஒரு மனிதனுடைய ஆயுள் நிர்ணயம் 105 வருஷங்களுக்கு அதிகமாகலாம் என்று அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னலில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு மிருகத்தின் சராசரி வயது அதன் எலும்புக்கூடு விருத்தியாவதற்கு எத்தனை வருஷங்கள் தேவையோ, அதைவிட ஐந்தத்தனை என்றும், மனிதனுக்கு அது வளருவதற்கு 21 வருஷங்கள் பிடிக்குமாதலால்; மனிதனுடைய ஆயுட்பிரமாணம் ஏறக்குறைய அதற்கு ஐந்தத்தனை என்றும், அந்த ஜர்னலில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சாந்தம், திருப்தி, சர்வம் அனுகூலமாகும் என்கிற எண்ணம் ஆகிய இம்மூன்று குணங்களையும் விருத்தி செய்ய வேண்டும் என்று அந்த ஜர்னல் சிபார்சு செய்கிறது.—இந்தியன் வியூஸ்.

வீட்டுக்கு உபயோகப்படுத்தும் விறகிலிருந்த ஈயத்தின் மூலமாய் விஷமுண்டாதல்.

ஈயமானது சாதாரணமாய் எங்கும் உபயோகத்தில் இருந்து வருகிறது. ஆனதுபற்றி, அதை நாம் ஒரு கொடிய விஷமென்று கருதுகிறதில்லை. ஆகிலும், அது ஒரு கொடிய விஷமே. (வெள்ளீயம் அநேக வர்ணங்களில் கலக்கப்படும் ஒரு வஸ்துவாதலால்), வர்ணக்காரர்களும், வர்ணச்சாலைகள், பாட்டரி ப்ளான்ட்ஸ் ஸ்டோர்செய்திருக்குமிடங்கள், ஈய சுரங்கங்கள், உருக்குமிடங்கள், மோட்டார் எதில் ப்ளாண்ட்ஸ் இருக்குமிடங்கள் ஆகிய இவ்விடங்களில் வேலை செய்வோர்கள் அநேகர் இதனால் மாண்டிருக்கிறார்கள். இந்த விஷத்தினால் பிரஜைகளுக்கு ஹானி வராமல் இருந்த கேஸுகள் அநேகம். ஈயத்தினால் உண்டாகும் வியாதியைக் குறைப்பதற்குக் கண்டிப்பான விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. எங்கெங்கே மோட்டார் எதில் காஸோலின் விற்கப்படுகிறதோ, அந்த இடங்களில் சுத்தம் செய்வதற்கு அதை உபயோகப்படுத்தக்கூடாதென்று எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும்.

முன் காலத்தில், பொம்மைகளின்பேரிலும், இரும்புக் கட்டில்களின் கம்பிகளின் பேரிலும் ஈயவர்ணம் பூசியிருந்ததால், அநேக குழந்தைகள் அதனால் விஷப்பட்டனர். இப்போது இந்த சாமான்களைச்

செய்வோர், குழந்தைகள் நடக்கும்படியான சாமான்களுக்கு ஈய வர்ணம் பூசுகிறதில்லை. குழந்தைகள் வெகுகாலம் ஈய முலைக்காம்பு மூடிகளை உபயோகித்து வந்ததால், அதன் விஷம் அவர்களைத் தாக்கியதென்று தெரிய வருகிறது.

தாய்கள் தேகத்தில் பூசிக்கொள்ளும் வாசனைகளிலுள்ள ஈயத்தினால் பிறப்பதற்கு முன்னமே சிசுக்களுக்கு ஈயத்தின் விஷம் தாக்கியதாக ஜப்பான் தேசத்து கிரந்த கர்த்தா ஒருவர் நம்புகிறார். பிறப்பிலேயே இருந்த ஹைட்ரோஸிபாலிஸ், ஸ்பாஸ்டிக் பாராலிஸிஸ் இவைகளுக்கு இதுவே காரணமென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

சில வருஷங்களுக்கு முன்னர், ஈயத்தினால் விஷமடைந்த 40 நீக்ரோ குழந்தைகள் பால்டிமோர் ஆஸ்பத்திரிக்கு வெவ்வேறு சமயங்களில் கொண்டுவரப்பட்டன. வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிப்பது எப்போதும் சுளுவல்ல. இந்தக் குழந்தைகளுக்கு இந்த உலோகத்தின் சம்பந்தம் எவ்வாறு கிடைத்ததென்று யாவராலும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால், குவியல்களாகவுள்ள பழைய பாடரி கேஸ்களை இந்த நீக்ரோவர் எடுத்து விறகாக உபயோகித்ததாக டாக்டர்கள் விசாரித்துத் தெரிந்துகொண்டனர். ஈய ப்ளேட்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு இந்த வியாபாரிகள் மூடிகளை எறிந்து விடுவது வழக்கம். நாஷ்வில்லியில் 14 குழந்தைகளுக்கு இந்த விஷம் உண்டாயிற்று. முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களுக்கு இந்தக் கொடுமையை எதிர்க்கச் சக்தி இருந்தது.—(இன்டர் நாஷனல் மெடிகல் டைஜெஸ்டு) எஸ். குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

கழுதைப் பால்.

கழுதைப் பாலில், ப்ரோடீன் கம்மியாயும், சர்க்கரை அதிகமாயுமிருப்பதால், பசும்பாலைக் காட்டிலும் இது அதிகமாக தாய்ப்பாலை ஒத்திருக்கிறதென்னலாம். மேலும், கழுதைப் பாலானது கொழுப்பிலும் காலோரிக் அளவிலும் மிகக்கம்மி. ஜீரணமானதும், நல்ல தயிர் உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, இந்தப் பால் நன்றாய் ஏற்றுக்கொள்ளும்படியாக இருக்கிறது. சிசுக்களுக்கு எல்லா பால்களைக்காட்டிலும் இது மிக எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியதென்று சில சாஸ்திர நிபுணர்கள் நம்புகிறார்கள். (கூடியவரையில் சுத்தமாய்க் கிடைக்கும் பக்ஷத்தில்) இதைப் பச்சையாகவே கொடுக்கலாம். ஏனெனில், கழுதையில் காசநோய் எப்போதோ ஒரு சமயம் காண்கிறது. இந்தப் பிராணிக்கு ஆகாரவிஷயத்தைமட்டும் கொஞ்சம் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனில், பசுமையான ஆகாரம்கொடுத்தால், மானிடரின் குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்குகிறது. கழுதைப் பாலைக் கொடுப்பதற்கு முக்கியமான குறிகள் : (1) எந்த விதத்தில் கொடுத்தாலும் பசும்பால் அடியோடே ஒத்துக் கொள்ளாமலிருத்தல்; (2) தாய்ப்பால் கூட ஒத்துக்கொள்ளாத பலஹீனப்பட்ட ஜீரணக்கருவிகள் உள்ள துர்ப்பலமானதும், அகாலப்பிரசவத்தில் பிறந்ததுமான குழந்தைகள்; (3) போதுமான பான்கிராயடிக்கிரியை இல்லாததனால் தாய்ப்பாலிலுள்ள கொழுப்புக்கூட ஜீரணக்கோளாறுகளை உண்டாக்கும்படியான அவ்வளவு தேகம் மெலிந்துபோன குழந்தைகள்; (4) கொடுமையான வயிற்றுக்கழிச்சல் இருந்தபிறகு, தேகம் தேறி வரும்போது; (5) விடாமல் கொழுப்பு ஏற்றுக்கொள்வது.—மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானு எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

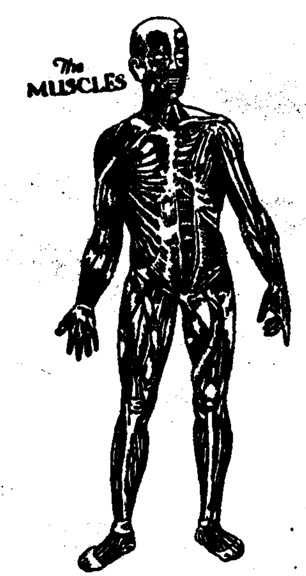
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை 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.

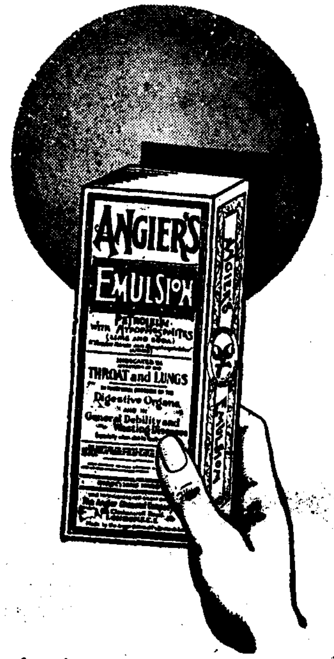
ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

குழந்தைகளுக்கேற்ற எமல்ஷன்.

குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகக்கூடிய தேகம் மெலிந்துபோகும்படியான அநேக வியாதிகளில், இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் அழற்சி ஏற்படுவதால் சரியான போஷணை கிடைப்பதில்லை.



அப்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த அவயவங்களுக்கு அது சமனத்தைக் கொடுத்து, உணவைத் தங்கும்படிச் செய்து ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அப்போது ஆகாரம் சாதாரண நிலையில் இருப்பது போல் பூர்ணமாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். விடாமல் இந்த எமல்ஷனைக் கொடுத்துவரும் பட்சத்தில், தேகம் வெளுத்து, நொந்துபோய் பலஹீனப்பட்டுள்ள சிசுக்களும் குழந்தைகளும் எவ்வளவு ஜடுதியில் சதை பிடித்து பலமும் வீரியமும் அடைகிறார்கள் என்பதைக் காண ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

ஆகாரக் குறைவு, கண்டமாலை, பரம்பரையாய்த் தொத்தும் காசம், இரத்தமின்மை, கடோமான தொத்து வியாதிகளினால் ஏற்படக்கூடிய போஷணைக் குறைவு, முதலியவைகளில் இது கைகண்ட ஔஷதம். இதன்மேல் எங்களுக்கு நம்பிக்கையிருப்பதால், இதைப்பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படி நாம் வேண்டுகிறோம்.

தவிர, சுவாஸக்குழல்கள் சம்பந்தமான வியாதி, கக்குவான் இருமல், தட்டம்மை, ஸ்கார்லெட் ஜுரம் காணும்போது உண்டாகும் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகளில் இது மிக உபயோகமானதும், நம்பத் தகுந்ததுமான ஔஷதம்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் ஏடுபோன்ற இனிப்பான மணமும், பால் அல்லது ஜலத்துடன் அது கலந்து ஒத்துப்போவதும் குழந்தைகளுக்குப் போட்ட ஏற்றனவாயிருக்கும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: **ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,**

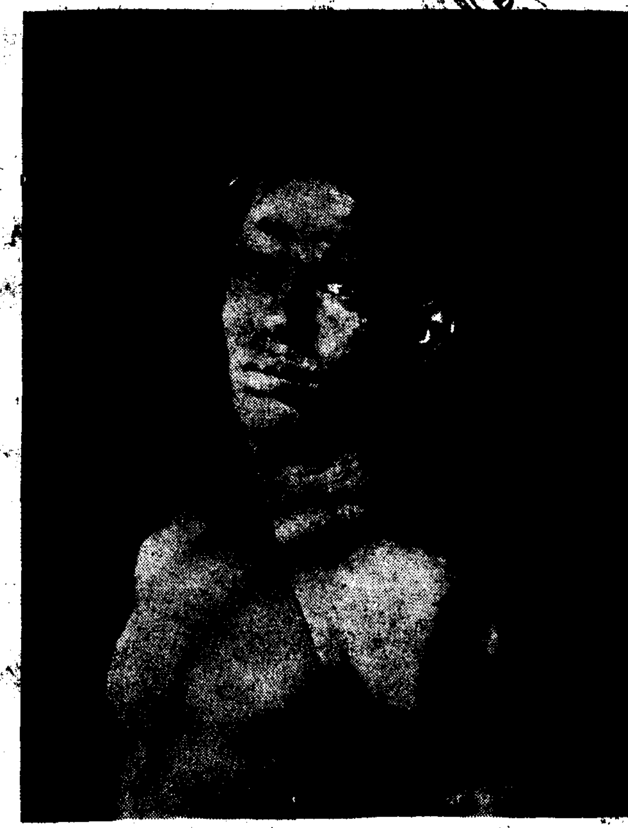
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போ[illegible] பத்திரிகை

17 MAY 1938



ம-ா-ா-ஸ்ரீ அ. ர. முத்தப்ப செட்டியார்—வயது 25.

மிக்க பளுவு தூக்குபவர்—புதுப்பட்டி,

புதுக்கோட்டை ராஜ்ஜியம்.

ஆசிரியர்:

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
தற்காலத்திய இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமும், ஆயுட்பிரமாணமும் ...	61
பிரஸவ அறையை உற்றுப் பார்த்தல்—பி. பி. டிவாரி, எல்.எம்.பி., அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்தாரி, ஸி. பி. ...	65
தேக பலம்—கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., சின்ஸுரா, ஹூக்லி. ...	67
தென் இந்தியர்களின் ஆகாரம்—எல். ஆர். பர்ஞண்டஜ், திருச்சினப்பள்ளி ...	69
சுவல்ப மருந்துகள்—டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்., பர்ட்வான், (வங்காளம்) ...	72
சென்னையில் பிளவை ரோக ஆஸ்பத்திரி தேவை—டாக்டர் ஸ்ரீமதி முத்துலக்ஷ்மி ரெட்டி, எம்.பி., ஸி.எம்., மதராஸ் ...	73
நகர வாசிகளின் சுகாதாரமற்ற பழக்கங்கள்—கே. பி. பட், பி.எ., பி.எல்., அட்வகேட், மதராஸ் ...	75
இதா பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	78

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.

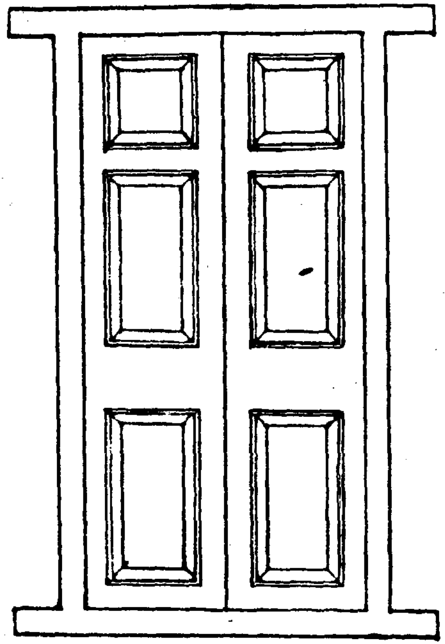
பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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



மெஷின்தயாரித்த கதவுகள் ஜன்னல்கள்

ரங்கூன் தேக்கினுல்

செய்யப்பட்டு

கீல் தாழ்ப்பாள் உள்பட

மேலானதும், விலை குறைந்ததும்

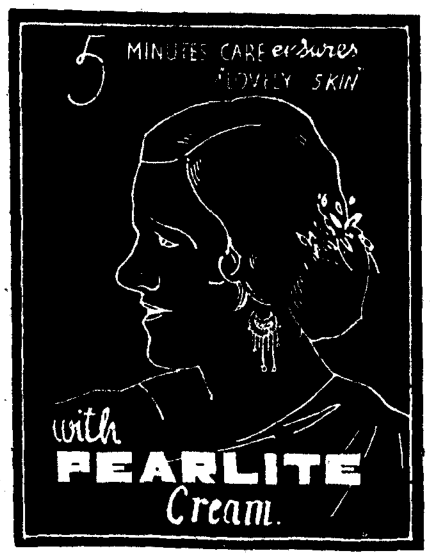
ஸ்நான அறைக்கும் கக்கூசுக்கும்		ரூ. 10-8
சமையல் அறைகளுக்கு		ரூ. 12-8
பின்கட்டுக் கதவுகள்		ரூ. 16-8
முன்கட்டுக் கதவுகள்	நெ. 1	ரூ. 18-8
,, ,,	நெ. 2	ரூ. 22-8
தெருக் கதவு		ரூ. 24-8

புஷ்பம் உட் ஒர்க்ஸ்,

156, வால்டாக்ஸ் ரோட், சென்னை.

பியர்லைட் க்ரீம்

மைசூரில் தயார் செய்யப்பெற்றது.



இந்தக்கிரீமை தினம் உபயோகித்துவந்தால்
விரும்பத்தக்க
முக நிறத்தை நிச்சயமாய்த் தரும்.

பெங்களூர் கவர்ன்மெண்டு
ஸோப் பாக்டரியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஏஜெண்டுகள் :—

பெஸ்டு அண்டு கம்பெனி லிமிடெட் : தபாற் பெட்டி 63, மதராஸ்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

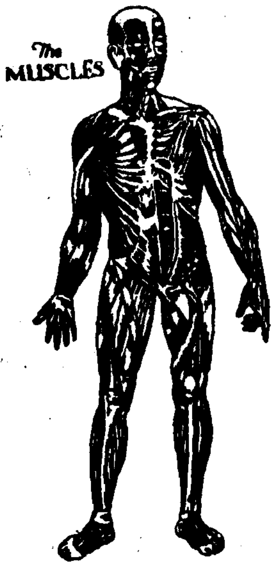
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை 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 உறுப்புகள் 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.

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது; 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் பொய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாகக் கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

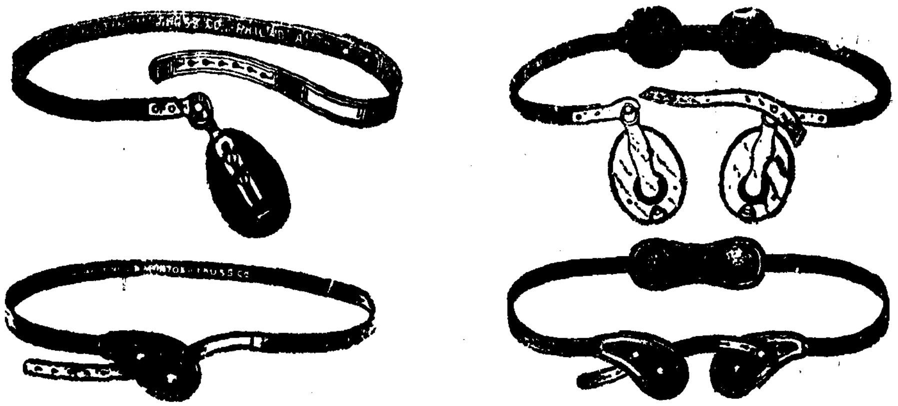
கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள், அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும், உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள் :

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினுல் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

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

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினுல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தா 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 செய்கிருர்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : **323**, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணு 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினுல் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமார்ந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (2½ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பாாத்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

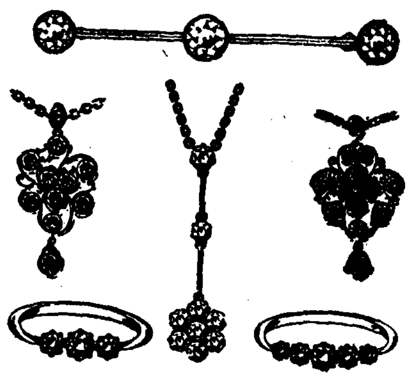
கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரெஞ்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8, ஜி. எஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)



இழைக்கப்பட்ட ஆபரணங்கள்; அருமையான அமைப்பு; நேர்த்தியும் சுத்தமும் மிகுந்த வேலைப்பாடு; விசேஷ மதிப்பு.

விலை விவரங்களுக்கு எழுதுக.

ஸி. ஸி. ஆசார்யலு அண்டு ஸன்,
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: ஸபர்மதி, ஆமதாபாத், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

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

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

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது 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, கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு. சென்னை

தொகுதி 13, பகுதி 4] [ஏப்ரல், 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

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.

தற்காலத்திய இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமும், ஆயுட்பிரமாணமும்.

தற்காலத்திய இந்தியர்கள் தீர்க்காயுள் உள்ளவர்களா? அல்லது அற்பாயுளுள்ளவர்களா? என்கிற கேள்விக்குப் பதில் என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள நமது தீபிகை வாசகர்கள் ஆவல் கொண்டிருக்கலாம். அவர்களது ஆவலை இந்த வியாஸத்தில் நாம் தீர்க்க உத்தேசித்திருக்கிறோம். தற்காலத்திய இந்தியர்கள் அற்பாயுள் உள்ளவர்களென்றும், அவர்கள் தம் ஆரோக்கியத்திலும் வலுவிலும், ஆயுட்பிரமாணத்திலும் பூலோகத்திலுள்ள மற்ற தேசத்தவர்களைக் காட்டிலும் தாழ்ந்தவர்களென்றும் நாம் அக்கேள்விக்கு விடை கூறுவோம். ஒரு தேச ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி அந்த தேசத்து ஜனங்களின்ஜீவியகாலமேயாம். ஜீவிய காலம் என்றால் என்ன? ஒரு நபர் ஒரு குறித்த வயதில் எத்தனை வருட காலம் ஜீவித்திருக்கக்கூடும் என்பதே. ஜனனகாலத்தில் இந்தியர்களின் ஜீவிய காலம் ஆண்மக்கள் 26.91 வருடங்களும், பெண்கள் 26.56 வருடங்களுமாகும். ஸ்வீடன் தேசத்து ஜனங்களின் ஜீவிய காலம் முறையே 60.72-ம், 62.95-ம் ஆகும். இங்கிலாந்து வேல்ஸில், ஜீவிய காலம் 55.62-ம், 59.58-ம் ஆகும். ஜப்பான் 42.66, 43.20. நமது தேசத்திலுள்ள திருவாங்கூர் ராஜ்ஜியத்தில் 43.80, 44.50. இவ்வாறு, நமது பிரிட்டிஷ் இந்தியாவானது இந்திய ராஜ்ஜியமாகிய திருவாங்கூரையும் பின்னடைந்திருக்கிறது. இந்த அற்ப ஜீவியகாலத்திற்குக் காரணங்கள் யாவை?

1. சுகாதாரக்குறைவு.

இதற்கு முதற்காரணம் சுகாதாரக் குறைவே. பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கும், சுகாதாரத்திற்கும் செலவழிக்கும் பணம் மிகவும் கம்மி. ஜலாதாரம், சாக்கடைக் கால், குப்பை கூட்டிச் சுத்தம் செய்தல் ஆகிய இவைகள், இந்தியாவில் அநேக பட்டணங்களிலும், நகரங்களிலும் இன்னும் பூர்த்தியடையவில்லை. கிராமாந்தரங்களில் பெரும்பாலும் இப்பிரச்சனைகளைக்குறித்துக் கவனிக்கவேயில்லை. இது விஷயமாக சில புள்ளி விவரங்களைப் பார்க்க விந்தையாயிருக்கும். மேலும்,

அவை இந்தியாவின் யதார்த்த நிலைமையை விளக்கிக் காட்டும்.

“1928-ம் ஆண்டில் ஜர்மனிதேசத்தில் நபர் ஒன்றுக்கு 2 ஆர். எம். அதாவது, (ரூபா 1-5-3) விகிதம் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுகாதாரத்திற்கும் செலவழிக்கப்பட்டது. இங்கிலாந்து வேல்ஸ், அதே காரியத்திற்கு, 1925—28 வருஷங்களில் நபர் ஒன்றுக்கு $1\frac{1}{2}$ ஷில்லிங்கு (அதாவது ரூ. 1-0-0) செலவழித்தது. ஜப்பான் வரவு செலவு திட்டப்படி 1927—28-ம் ஆண்டில் நபர் ஒன்றுக்கு $2\frac{1}{2}$ என் அதாவது, ரூ. 3-5-3 செலவழிக்கப்பட்டதாக ஏற்படுகிறது. பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் 247 மிலியன் ஜனங்களுக்கு தலைக்கு $4\frac{1}{16}$ அணு அதாவது, $4\frac{3}{4}$ பென்ஸ் விகிதம் செலவழிக்கப்பட்டது.

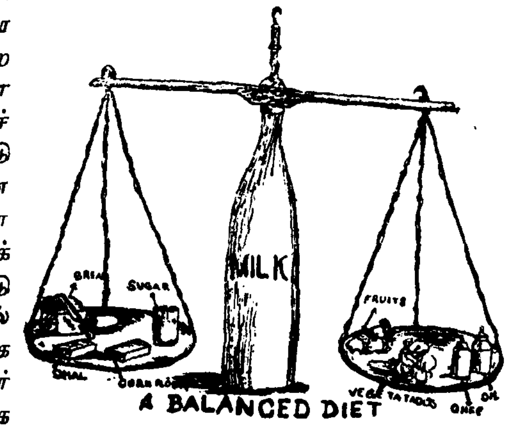
மேற்சொல்லிய புள்ளி விவரங்களினால் இந்திய சர்க்கார், இந்தியாவின் சுகாதாரத் தேவைகளுக்குப் பணச்செலவு செய்ய அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை என்று ஏற்படுகிறது. இந்தியாவின் விசனகரமான நிலைமைக்கு சர்க்காரரும் பொறுப்பு ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

2. போஷணைக்கேடும், போஷணைக் குறைவும்.

சுகாதாரத்திற்கு அடுத்தபடி போஷணை. இந்தியாவானது பெரும்பாலும் விவசாயத் தொழிலை மேற்பூண்ட தேசம். விவசாயிகளோ, கடனில் மூழ்கியிருக்கிறார்கள். கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் வெளிவந்த ஒரு ரிபோர்ட்டுப்படி, ஒரு விவசாயியின் சாசரி வருஷாந்தர வருமானம் ரூ. 30; அதாவது, மாதம் ரூ. 2-8-0 ஆகிறது. பயிரிடுவோனுக்குப் போஷணை கொடுக்கக்கூடிய பயிர்களைச் செய்வதற்குப் பணமில்லை. சாதாரணமாய், ஆகாரத்தில் குறைவாயிருப்பது, “பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களாகும்”. அவை, பால், பாலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட வஸ்துக்கள், முட்டைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழம், மாமிசம் முதலியன. இப்போது பூலோக முழுதிலும் வியாபித்துள்ள பணநெருக்கடி இந்நிலைமையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இந்தியாவின் நிலைமையோ, கேவலமாய் விட்டது. ஒரு தேசத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும், ஆயுட்பிரமாணத்திற்கும் போஷணையுள்ள ஆகாரம் முக்கியமானது. தேச சங்கத்தார் (லீக் ஆப் நேஷன்ஸ்) இது விஷயத்தில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். போஷணைக்குறைவின் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு தேச சங்கத்தார் கூட்டத்திற்கு, ஆஸ்திரேலியா தேசத்துப் பிரதிநிதியாக வந்த மிஸ்டர் எஸ், எம். ப்ரூஸ் என்பவர் ஒரு யோசனை சொன்னார். அதாவது, “விவசாயத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும்மணமுடித்தல்” என்பதேயாம். “விவசாயமோ சீர்கெட்டிருக்கிறது. ஆரோக்கியத்தின் தேவைகள் திருப்தியடையவில்லை. ஆனதுபற்றி, இவ்விரண்டிற்கும் விவாகம் செய்துவிட்டால், விவசாயத்தைப் பாதுகாத்து ஆரோக்கியத்தைப் பலப்படுத்தலாம்”.

தேச சங்கத்தார், பூலோகத்திலுள்ள எல்லா தேசஸ்தர்களுக்கும் பின் வரும் ஆலோசனையை சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதை இந்தியா கவர்ன்மெண்டாரும் படித்துப் பார்த்து, தீர்க்கமாயோசித்து, காலதாமதமின்றி, உடனே இந்த போஷணைப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குத் தக்க உபாயங்கள் தேடத் தவறக்கூடாது. இராவிடில், ஜனங்களின் ஆரோக்கியம், வலுவு, ஆயுள் இவைகள் மேலும் மேலும் குன்றி, ஏறக்குறைய ஒரு நூற்றாண்டிற்குள் நமது தேசத்தில் ஜனப்பதர்கள்தாம் நிற்கும்.

“பொதுஜன ஆரோக்கியமானது அதிகமாக உண்ணவேண்டுமென்று கோருகிறதேயொழிய, உணவுப்பொருள்களின் உற்பத்தியை மட்டுப்படுத்த வேண்டுமென்று கோறவில்லை. ராஜாங்கங்கள் உண்பதைக் குறைவுபடுத்த வேண்டுமென்கிற கோட்பாட்டைக்கொண்டு விலைகளைத் தூக்கி வைக்க பணத்தைச் செலவழிக்கிறார்கள். உண்ணுதலையதிகப்படுத்துவதற்குஇந்தப் பணத்தைச் செலவழிப்பது உத்தமமாயிருக்குமென்று நாம் அவர்கள் மனதிற் பதியும்படி கூறவேண்டும். உணவுப்பொருள்களை கம்மிப்படுத்துவது பூலோக விவசாயத்தொழிலைப்பாதுகாக்காது, தேசியப் பொதுஜன ஆரோக்கியத்தையும் விருத்தி செய்யாது. அதிகமாக உண்டால் பொதுஜன ஆரோக்கியம் விருத்தியடையும்; விவசாயப்பொருள்கள் விலையாகும்; அதனால் ஐச்வரியம் உண்டாகும். சுற்றிக்கொண்டேவரும் இத்தீமையினின்றும் தப்பித்துக்கொள்வதற்கேற்ற உபாயம் இதுவே. ஜனங்கள் ஆரோக்கியமா யிருப்பதற்கு எதை உண்ணலாம் என்பதைப்போதிப்பதற்கு நாம் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடும். இராஜாங்கத்தார் வேலையில்லாதவர்களுக்கும், குறைந்த கூலி வாங்கும் தொழிலாளிகளுக்கும் போதுமான பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு யோசிக்க வேண்டும். பிரத்தியேகமான பிரதேசங்களில் குறைந்த விலைக்கு ஆகாரப் பொருள்களைச் சப்ளை செய்யக்கூடுமா என்பதைக் கண்டறிந்து கொள்ள வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் சாப்பாடு போடுவது, பால் சப்ளை செய்வது முதலியவற்றால் சிறுவர்களின் ஆகாரத்தை அதிகப்படுத்துவதை கவனிக்கவேண்டும்”



சரிசமான எடையுள்ள ஆகாரம்.

3. ஏழ்மைத்தனம்.

இந்தியாவில் ஆயுட்பிரமாணம்குறைவாயிருப்பதற்கு மூன்றாவது காரணம் ஏழ்மைத்தனமேயாம். இந்தியாவின் ஐசுவரியத்தைக்குறைத்து, பிரிட்டிஷ் கவிகள் சிலாகித்து எழுதியிருக்கிறார்கள். “ஆர்மஜ் தேசத்தின் ஐசுவரியத்தைப்பற்றியும், இந்தியாவின் ஐசுவரியத்தைப்பற்றியும், அல்லது இராஜாக்களுக்கு முத்துக்களாலும் பொன்னாலும் அபிஷேகம் செய்யும்படியான அவ்வளவு மேன்மையுள்ள கீழ்நாட்டின் ஐசுவரியத்தைப்பற்றியும் மில்டன் எழுதியிருந்த வர்ணனை யாவும் பழைய காலத்துச் சமாசாரமாய் விட்டன. சென்ற 300 வருஷ காலங்களுக்குள் இந்தியா ஏன் இவ்வளவு ஏழ்மைத்தனத்தை அடைந்ததென்கிற ஒரு கஷ்டமான கேள்வியை இங்கு விசாரிக்க உத்தேசமில்லை. இக்காரணங்களை மூன்று பதங்களில் அடக்கலாம். அவையாவன: இராஜீயம், சிக்கனம், பொதுஜன சமூகம். இராஜீயச்சிக்கனச் சுயேச்சை அடைந்து, ஜனசமூக அடிமைப் பழக்க வழக்கங்களை உதறிவிட்டால், பழைய ஸ்திதிக்கு நமது இந்தியா வந்துவிடும். ஆனதுபற்றி, இந்த தேசத்து ஜனங்கள் யாவரும் தமக்குள்ள சண்டை சச்சரவுகளை ஒழித்து, ஏழ்மைத்தனம் என்னும் சேற்றில் புதைந்து கிடக்கும் நமது தேசத்தின் சக்கரங்களைத்தூக்கி, பொதுஜன க்ஷேமத்தின்பொருட்டு, மேலுக்குக் கிளப்புவது ஒவ்வொரு ஜாதியார் வகுப்பார் இவர்களின் கடமையாகும்.

4. மூடத்தனம்.

இந்தியர்களின் பல ஹீனத்திற்கும், குறைந்தஆயுட்பிரமாணத்திற்கும் மூடத்தனம் நான்காவது காரணமாகும். ஏழ்மைத்தனமும்மூடத்தனமும் எப்போதும் ஒன்றுகூடியேயிருக்கும். இந்தியாவில் 100-ல் 95 நபர்களுக்கு எழுதப்படிக்கத் தெரியாது. ஆனதுபற்றி, அவர்களுக்கு மூடத்தனம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. படித்த சிலர், தவறான படிப்புள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். ஓரிஸ்ஸா, ஸர்வெண்ட்ஸ் ஆப் இண்டியா சொஸைட்டியைச்சேர்ந்த மிஸ்டர் எல். என். ஸாஹு என்பவர், 1931-ம் ஆண்டில் டென்வரில் நடந்த ஒரல்டு பெடரேஷன் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷன் முன்பு படித்த ஒரு வியாஸத்தில் தற்போது இந்தியாவிலுள்ள மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் படிப்பைக் குறித்து பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—

“அவன் கற்கவேண்டுமென்கிற எண்ணத்துடன் பள்ளிக்கூடம் போகிறான்.

அதனால் யாதொரு பிசகுமில்லை. ஆனால், படிப்பு ஒன்று தவிர, வேறு எதையும் கவனிக்க வேண்டியதில்லை என்று அவனுக்குப் போதிக்கும்போதுதான் படிப்பின் நோக்கம் மாறி, விரும்பத்தக்கதல்லாமற் போய்விடுகிறது. இங்குதான் தீமை விளைவிக்கப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, இந்திய பள்ளிக்கூடங்களின் மாணவர்கள், விரும்பத்தக்க அளவுக்கு மிகக் குறைவுபட்டிருப்பதனால் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை".

இந்தியாவில் கல்வி விஷயத்தைக் குறித்து முன்னமே வேண்டிய அளவு சொல்லியிருக்கிறோம். ஆனதுபற்றி, அதைக்குறித்து இங்கு விஸ்தரித்து எழுத உத்தேசமில்லை. ஆகிலும், இப்போது உள்ள பர்ஷியா தேசத்தில் நமது புராதன இந்தியாவில் இருந்த மாதிரியாகவே மாணவர்களுக்குக் கல்வி கற்பிக்கப்படுகிறது. இது விந்தையே. மாக்ஷிமை தங்கிய ஷா ஆப் பர்ஷியா கவர்ன்மெண்டாரின் கல்விக்கொள்கைக்கு, பெருத்த வித்வானாகிய இஸ்ஸாகான் ஸாடிக் என்பவர் ஜவாப்தாரியாயிருந்தார். நமது வாசகர்களின் நன்மையின்பொருட்டும், சிறுவர்களின் கல்வியில் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்வோரின் நன்மையின்பொருட்டும், அவருடைய ஏற்பாட்டின் விசேஷ அம்சங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம்:—

1. முற்காலத்தில் கஷ்டங்கள், துர் அதிர்ஷ்டங்கள், சண்டைகள், சச்சரவுகள் எவையிருந்தபோதிலும் நெடுநாளாக நமது முன்னோர்கள் செய்த நடவடிக்கைகள் யாவையும் எடுத்துக் காண்பித்து, ஜனங்களின் ஹிருதயத்தில் சதா ஜீவித்துக்கொண்டிருக்கும்படிச் செய்வது.

2. பிள்ளைகளையும் பெண்களையும் பழக்கி, அவர்களைத் தற்காலத்திய பர்ஷியாவின் நல்ல நகரவாசிகளாக ஆகும்படிச் செய்யவேண்டும். அதாவது, தேசத்தின் கொள்கைகள் எவையோ, அவையே அவர்களின் கொள்கைகளாக இருக்கவும், அக்கொள்கைகள் அனுகூலமாவதற்கு தேசத்தாருடன் ஒத்துழைத்தலுமேயாம். தேசத்தின் எதிர்காலம் இனிப் பிறக்கும் குழந்தைகளின் கல்வியைப் பொருந்தி நிற்பதால், அவர்களைப் பெறும் பெண் பிள்ளைகளை அதற்கேற்ற தாய்மார்களாக இருக்கும்படிப் பழக்குதல்.

3. சன்மார்க்கம், மிதம் இவைகளுக்கு அடிப்படையாயுள்ள நல்ல எண்ணங்களும், நல்ல வாக்குகளும், நல்ல செய்கைகளும் எவர்களுக்கு உண்டோ, அவர்களைப் பகவான் ஆசீர்வதிப்பார் என்று நடவடிக்கையாலும் திருஷ்டாந்தத்தாலும் போதித்தல்.

4. நாட்டுப்புறங்களில்வசிக்கும்ஜனங்களுக்கும், ஜாதியார்களுக்கும் எவ்வாறு வசிப்பது? வீடு எவ்விதம் கட்டுவது? அதை எவ்விதம் சாமான்களால் அலங்கரிப்பது? ஆகாரம், உடை எவ்விதம் தயார் செய்வது? நோய்களை எவ்வாறு தடுப்பது? ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை எவ்வாறு அடைவது என்பதைக் கற்பிப்பது. அதாவது: ஆரம்பக் கல்வியைப் போதிப்பதைக்காட்டிலும், "எவ்வாறு வாழ்வது" என்பதைக் கற்பிப்பது மேல்.

5. ஸெகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும், கலாசாலைகளிலும், கெட்டிக்காரச் சிறுவர்களுக்கு இராஜாங்கத்தில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்து, அதற்கு உழைக்கும் வழியைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். பூலோகத்தில் பர்ஷியாவின் பழைய நிலைமை, புதிய நிலைமை இவைகளைத் தெரிவித்து, அதன் படிப்பு, சாஸ்திரம், தொழிற்கல்வி, வியாபாரம், இராஜாங்க விஷயம் இவைகளை முன்னேற்றமுள்ள இராஜாங்கத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு கற்பிக்கவேண்டும்.

6. பிரத்தியேகப் பள்ளிக்கூடங்களில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிக்கக்கூடிய சாமர்த்தியமுள்ள தொழிலாளிகளுக்கு அவரவர் தொழிலில் மேன்மையடையும் பொருட்டு, தக்க பயிற்சி செய்வித்து. அவர்கள் பொறுப்பு இன்னதென்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.

7. எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும், ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யவேண்டிய விதத்தையும், ஆரோக்கியவிளையாட்டுகளை ஆடவேண்டிய விதங்களையும் வற்புறுத்த வேண்டும்.

8. சிறுவர்கள் ஓய்வுநேரங்களை புத்திசாலித்தனமாய் உபயோகிக்கவேண்டிய விதத்தை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். அதாவது: படமெழுதுதல், பாட்டு பாடுதல், சங்கீதம், நாடகம், விளையாட்டுகள் முதலிய ரஸஞானத் தொழில்களிலும், ஜனசமூகத் தொழில்களாகிய விருந்தினரைபார்வையிடுதல், உபசரித்தல், போட்டி விளையாட்டுகள், கிளப்புகள் முதலியவற்றிலும், உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும் படிப்பிலும், புத்திசாலித்தனமான ஆராய்ச்சியிலும், உபயோகமான தொழில்களிலும் ஈடுபடும்படிச் செய்யவேண்டும்".

அடுத்த இதழில் குறைந்த ஆயுட்பிரமாணத்திற்குக் காரணமான பால்ய விவாகம், உஷ்ணப்பிரதேச வியாதிகள் முதலியவற்றைக் குறித்துச் சொல்லுவோம்.

பிரஸவ அறையை உற்றுப் பார்த்தல்

பி. பி. டிவாரி, எல்.எம்.பி.,
அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்தாரி, ஸி. பி.

தொத்தும், வியாதியும் வரவொட்டாமல் அநேக பாதுகாப்புக்கள் இயற்கையில் மானிட தேகத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டிராவிட்டால் நமது தேசத்தில் ஸ்திரீ ஜனங்கள் வெகு காலத்திற்கு முன்னமே அழிந்துபோயிருக்க வேண்டும். நமது பிரஸவ அறைகளின் பயங்கரமான நிலைமைகள் இவ்விதமாக இருக்கின்றன. இயற்கையில் நாம் பாதுகாக்கப்படாவிடின், இப்போதுள்ள சிசுக்களின் மரணவிகிதமும், தாய்மார்களின் மரணவிகிதமும் இருக்கவேண்டிய விகிதத்தில் எவ்வளவோ மடங்கு கம்மி என்று சொல்லவேண்டும். நமது தேசத்தில் பிரஸவங்களைக் கையாளுதல் அவ்வளவு மானக்கேடான நிலையில் இருக்கிறது. ஒரு ஸ்திரீயினுடைய ஜீவிய காலத்தில் பிரஸவ காலம் ஒரு நெருக்கடியான காலம். அந்த சமயத்தில் மிகுந்தஜாக்கிரதையும், தகுந்த சிஷ்ருஷையும் வேண்டும். அந்த காலத்தில் கொஞ்சம் அசட்டைசெய்தாலாவது, பிசகாய்ப் பிரஸவத்தை நடத்தினாலாவது, தாயினுடைய உயிருக்கும், சிசுவினுடைய உயிருக்கும் கொடிய ஆபத்துக்கள் சம்பவிக்கும். ஆனதுபற்றி, பிரஸவத்தைச் சரியானபடி, அதற்கென்று பிரத்தியேகமாய் தேர்ச்சி பெற்றவர்களால் நடத்த வேண்டியது அவசியம். இப்போதுள்ள நிலைமையைப் பார்த்தால், அது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. பிரஸவத்திற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அறையானது வீட்டில் மிகச் சிறியதும், மிக்க அழுக்குப் படிந்ததாயுமிருக்கிறது. பிரஸவத்தை நடத்தும் தாதியோ, அந்தப் பட்டணத்திலோ கிராமத்திலோ உள்ள மிக்க அவலக்ஷணமுள்ள கேவலமான ஸ்திரீ. அந்த அறையிலுள்ள ஒவ்வொரு கதவையும் ஜன்னல்களையும், நல்ல காற்று வரவொட்டாமல் மூடப்படுகிறது. அறையின் மத்தியில், புகைந்துகொண்டிருக்கும் நெருப்பு மூட்டப்பட்டிருக்கும். இதன் கருத்து இரண்டு விதம். அதாவது: அறையை வெப்பமாய் வைத்திருப்பது ஒன்று; நஞ்சுக்கொடியை நெருப்பின் கீழே தரையில் வைத்துக் கொளுத்தி, அதைச் சாம்பலாக்குவது மற்றொன்று. தீக்குக் கட்டை போட்டு எரிக்கிற மாதிரி, தைமால் விதை, கடுகு முதலிய வஸ்துக்களை அந்த நெருப்பில் போடப்படுகிறது. காற்றைச் சுத்தப்படுத்துவது இதன் கருத்து. ஆனால், இந்தப் புகை அறையிலுள்ள ஜனங்களின் சுவாஸாசயத்தின் மிருதுவான சளி ஜவ்விற்கு அழற்சியைக் கொடுக்கிறது. குழந்தைபிறந்ததும், தாதி ஒரு அழுக்கான உடையை உடுத்திக்கொண்டு, பிரஸவ அறைக்குள் பிரவேசிக்கிறாள். இந்த சமயங்களில் உடுப்பதற்காகவே இந்த உடை பத்திரமாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதைத் தோய்க்கிறதே கிடையாது. கொப்பூழ்க் கொடியைக் கத்தரிப்பதற்கு அவள் கொண்டுவரும் கத்தியோ, மொக்கையான துருப்பிடித்த ஆயுதம். வரு

ஷக்கணக்காய் அதன் மேலே ஜலம் பட்டதேயில்லை. ஒரு சமயம், அது அவளுக்கு அவள் மாமியார் மூலமாய்க் கிடைத்த ஆர்ஜிதமாகவிருக்கலாம். இந்த ஆயுதத்தினாலும், கழுவாத தன் கைகளினாலும் கொப்பூழ்க்கொடியை அறுத்து, அதன் மேல் கொஞ்சம் சாம்பலைத் தூவி, ஒரு கட்டு போட்டு கட்டி விடுகிறாள். பிரஸவ ஸ்திரீயின்மேல் இரக்கங்கொண்டு, அண்டையயலிலுள்ள ஸ்திரீகளும் அவளை வந்து பார்த்து, அனாவசியமாய் அவள் மர்ம ஸ்தானத்தை அடிக்கடி தொட்டுப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கிறார்கள். கடைசியில் குழந்தை பிறந்ததும், அவளைப் படுக்க வைக்கிறார்கள். ஒரு சிறு கட்டிலும், அதன்மேல் ஒரு கந்தலுந்தான் அவள் படுக்கை. அதைப்போல் அழுக்கடைந்த மற்றொரு கந்தையை கட்டு கட்டுவதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

பிரஸவம் தீண்டாமையில் சம்பந்தப்பட்டது என்கிற ஒரு எண்ணம் இருப்பதால், பிரஸவ ஸ்திரீகளை 6 நாட்கள் வரையிலும் தன்னந்தனியாயிருக்கச் செய்து, தாதிகள் வசத்திலேயே விடப்படுகிறது. அவர்கள் செய்யும் சிஷ்ரூஷையானது, கட்டை அடிக்கடி மாற்றுவதும், 72 மணி காலம் வரையில் ஆகாரமாவது, பானமாவது அவளுக்குக்கொடாமல்இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதுமேயாம். பிரசவ ஸ்திரீக்கு 3 நாட்கள் வரைக்கும் குடிக்கத் தண்ணீர் கொடாமலிருப்பது இந்தியாவில் எல்லா மாகாணங்களுக்கும் பொதுவான பழக்கமோ என்னவோ எனக்குத் தெரியாது. வருஷத்தில் எந்த ருதுவாயிருந்தாலுஞ்சரி, நமது நாட்டின் இந்த பாகத்தில் இது கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறது. எனக்குத்தெரிந்து உஷ்ணக்கிரம் 106 டிக்ரீயாக இருந்த ஸ்திரீகள், மே, ஜூன் ஆகிய வெப்பமான மாதங்களில், தாகம் தாகம் என்று கதறியும், தண்ணீர் அருந்தாமலே இறந்தனர். ஒருவரும் சாகிற பிராணனுக்குக் கொஞ்சம் ஜலம் கொடுக்கலாம் என்று துணியவில்லை. இரத்தப்போக்கு அதிகமாயிருப்பதால், அதற்குப் பர்த்திசெய்ய ஜலம் வேண்டும். அப்படியிருந்தும், அதைக் கொடாமல் நிறுத்துவது சகிக்க முடியாத பாதகம்.

மேலே நான் சொல்லியது, கண்ணாரப் பார்த்துக் காதாரக்கேட்ட விஷயம். இது மிகைபடச் சொல்வதாகாது. ஆனது பற்றி, ஸெப்டிகேமியா, டிடானஸ் முதலிய வியாதிகளால் மாதுரு மரண விகிதமும், சிசுமரண விகிதமும் அதிகமாயிருக்கிறதென்றால், அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டோ? இதைக்காட்டிலும் அவை இன்னும் அதிகமாயிருக்கவில்லை என்பது தான் ஆச்சரியம். நாகரீகமுள்ளதென்று சொல்லும்படியான எந்த ஜாதியாருக்கும் இது மானக்கேடான விஷயம் என்றும், இந்தியாவின் பெயரும் க்ஷேமமும் கெடாதிருக்கும்பொருட்டு, உடனே இது விஷயமாகச் சீர்திருத்தங்கள் செய்யவேண்டியதவசியம் என்பதும் படித்தவர்களுக்கு ஏன் தெரியக்கூடாது என்பதும் ஓர் ஆச்சரியம். குழந்தை பிரஸவமாவது தேகத்தொழில் சாஸ்திர சம்பந்தமான ஒரு முறை. சுகப்பிரஸவம் ஒரு சுலபமான விஷயம். பிரஸவத்திற்கு வேண்டிய அறை கூடியவரையில் பெரியதாயிருக்க வேண்டும், மேஜை, நாற்காலி முதலிய சாமான்கள் ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது. அதில் ஒரு நல்ல கட்டிலும், சௌகரியமான படுக்கையும் வேண்டும். ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்து, நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் வரும்படிச் செய்ய வேண்டும். அறையில் நெருப்பு இருந்தால், அது பிராண வாயுவை எடுத்துக் கொள்ளுமாதலால் அது அனாவசியம். மருத்துவஸ்திரீயோ, பார்வைக்குலக்ஷணமாயும், அவள் உடை சுத்தமாயுமிருக்க வேண்டும். ஒரு கூரான கத்திரிக்கோல், ஒரு நூல் உருண்டை, ஒரு ஸோப்புக் கட்டி, கொஞ்சம் போரிக் ஆஸிட் இவைகள் அவளிடம் இருக்கவேண்டும். அவள் தன் நகங்களைக் கத்தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த கொப்பூழ்க்கொடியைக் கட்டுமுன், கத்திரிக்கோலையும் நூலையும் கொதி ஜலத்தில் போட்டு எடுக்கவேண்டும். அவள் தன் கைகளை ஸோப்பும் வெந்நீரும் கொண்டு அலம்பி, பிறகு கொடியைக்கட்டி அதைக் கத்தரிக்க வேண்டும். கத்தரித்த பாகத்தின்மேல் போரிக் ஆஸிட் போட்டு, அதைச் சுத்தமான துணியினால் சுற்றிக் கட்டவேண்

டும். கட்டுகளுக்காக, போதுமான துணியைத் தோய்த்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருதரம் உபயோகித்த கட்டை மறுதரம் உபயோகிக்கக்கூடாது. அப்படி உபயோகிப்பதாயிருந்தால், அதைத் தோய்த்து சுத்தம் செய்து கொதி ஜலத்தில் போட்டு எடுக்க வேண்டும். மேற்சொல்லியவை சாமானியமான சுகாதாரக்கொள்கைகள்; சீக்கிரம் தெரிந்துகொள்ளக்கூடியவை. இவைகளை மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதில் யாதொரு கஷ்டமுமில்லை. அநேக பட்டணங்களில் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் ஆதீனத்தின் கீழ் அநேக குழந்தை பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்கு இங்கே பயிற்சிசெய்விக்கப் படுகிறது. இந்த இடங்களில், இப்பயிற்சியில்லாத தாதிகளைப் பிரஸவத் தொழில் செய்ய விடக்கூடாது. அம்மாதிரி பயிற்சி ஸ்தாபனங்கள் இராத இடங்களில் ஒரு பள்ளிக்கூடத்து புருஷஉபாத்தியாயரோ, அல்லது ஸ்திரீ உபாத்தியாயரோ, பட்வாரியோ, அல்லது ரெவின்யூ இன்ஸ்பெக்டரோ, இம்மாதிரி படித்தவர்கள் யாராகிலும் அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்: பிரசவத்தின்போது, பிரஸவ ஸ்திரீக்குக் கஷ்டம் அதிகம். ஆனதுபற்றி, அவளுக்குத் தக்க ஓய்வும் ஆகாரமும் வேண்டும். அவளுடைய தேவைகளுக்கும்சௌகரியங்களுக்கும் ஏற்பாடுசெய்ய ஒருவர் எப்போதும் அவள் அருகாமையிலேயே இருக்கவேண்டும். பால், ஸாகோ கஞ்சி முதலிய லேசானதும், போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரங்களை ஆரம்ப முதற்கொண்டே கொடுக்கவேண்டும். தாகத்திற்கு வேண்டிய ஜலம் கொடுக்கவேண்டும். அதை ஒருபோதும் நிறுத்தக் கூடாது. வேண்டுமானால், அதைக் கொதிக்க வைத்து, ஆற்றிக்கொடுக்கலாம். தேகத்தைத் திறந்து வைக்காமல் தகுந்த போர்வையைக்கொண்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

பிரஸவ அறைகளை நிர்வாகம் செய்வதில் மேற்சொல்லிய சுவல்ப விதிகளை அனுசரித்தால், பிரசவத்தின்போது நேரிடும் கஷ்டம் பழைய சமாசாரமாய் விடும். ஆனதுபற்றி, தீபிகையின் மூலமாய் நான் அதன் வாசகர்களுக்குச் சொல்வது யாதெனில், இந்த மேலான தொழிலில் ஒவ்வொருவரும் உழைத்து, அதை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டுமென்பதேயாம்

தேக பலம்

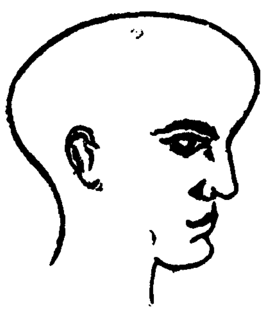
கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி,
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., சின்ஸுரா, ஹூக்லி.

தேகத்தினுடைய கிரீடம் என்று சொல்லப்படுவது தலை. இது ஒரு முக்கியமான பாகம். இதில் மூளை, கண்கள், காதுகள், நாசி, தொண்டை முதலிய முக்கியமான உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. தலையின் அளவும், உருவமும் தேகத்திற்குத் தக்கபடி இருக்கவேண்டும். அது அளவுக்கு மிஞ்சிப் பெரிதாகவாவது, அதிக சிறிதாகவாவது இருக்கக் கூடாது. சில குழந்தைகளிடம் தலை விரைவில் வளர்ந்து மிகப் பெரிதாகி விடுகிறது. இதற்கு ஹைட்ரோஸிபாலஸ் தலை (அதாவது, தலையில் ஜலம் இருப்பது) என்று பெயர். இது பார்வைக்கு விநோதமாயிருக்கும். தலை எல்லாப்பக்கங்களிலும்பெருக்கிறது; முன்னந்தலை முன்னே வந்து தொங்குகிறது. கண்கள் முன் பக்கம் பிதுங்கியிருக்கும்; முகம் சிறிதாகத் தோன்றும்; சாதாரணமாய் இதற்கு மூலகாரணம் காச ரோகம். ஏழைக் குழந்தைகளிடம் இன்னொரு நிலைமை காணப்படும். இதற்குக் கணமாந்தம் என்று பெயர். இதனால் தலை சதுர வடிவமாக ஆகி, தேகத்தைவிட மிகப் பெரிதாக வளரும். இது போஷணைக் குறைவினால் ஏற்பட்ட வியாதி. குழந்தைகளிடம் காணப்படும் அசாதாரணமான உருவங்களைக் கவனித்து, அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்ய

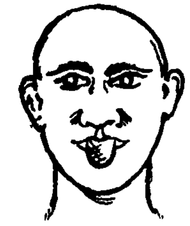
வேண்டும். தலை சாதாரண அளவுக்கும் உருவத்திற்கும் வாராதிருக்கும் வரையில் சிகிச்சையைச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தலை பெரிதாயிராமல், தேக அளவிற்கு ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், மிகச் சிறிதாக விருக்கும். இதற்கு மைக்ரோஸிபாலிஸ் அல்லது சிறிய தலை என்று பெயர்.

இது சாதாரணமாய்ப் பிறப்பிலேயே ஏற்படும் குறை. இக்குழந்தைகள் மற்றவைகளைப்போல் வளருகிறதில்லை. இம்மாதிரி குழந்தைகளின் முகத்தைப்பார்த்தாலே இதன் குணம் தெரியவரும். உதடுகள் தடித்திருக்கும்; நாக்கு நீளமாயும், மிருதுவாயுமிருக்கும்; எப்போதும் திறந்திருக்கும் வாயினின்றும் நாக்கு தொங்கிக் கொண்டிருக்கும்; வாயின் ஓரங்களிலிருந்து எச்சில் சொட்டிக்கொண்டிருக்கும்; குழந்தை வளர்ந்த பிறகு மந்தமாயும், மூளை இல்லாததாயும் இருக்கும். அதன் தேகத்திற்காவது, மனதிற்காவது,



ஹைட்ரோஸிபாலிஸ்.



மைக்ரோஸி-
பாலிஸ்

வளர்ச்சி இராது. இம்மாதிரி தேகம் வளர்ச்சி குன்றி, மனதும் சீராயிராதிருந்தால், இந்த நிலைமைக்கு 'இன்பண்டைலிஸம்' என்று பெயர். குழந்தைப்பருவம் நீங்கி, வயது முதிர்ந்தபோதிலும், பார்வைக்கு குழந்தை மாதிரி தோன்றும். தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் கோளங்கள் என்று சொல்லப்பட்ட சில உறுப்புக்கள் சரிவர வேலை செய்யாததனாலே இந்த வளர்ச்சிக்குறைவு நேரிடுகிறது. இதற்குச் சிகிச்சையுண்டு. அதைச் செய்தால் சொஸ்தமாகலாம். அநேக உயிர்கள் இதனால் காப்பாற்றப்பட்டு, அவர்கள் உபயோகமுள்ளவர்களாவார்கள். ஆனது பற்றி, இந்த விஷயத்தைக்குறித்து ஜனங்களுக்குப் போதனை வேண்டும். ஆனால், மூடத்தனம் குடிகொண்டிருக்கும் இந்நாட்டில் இக்குரூபிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யாமல், அவர்களைப் பொதுவிடங்களில் கொண்டுவந்து வேடிக்கைக்காட்டி பணம் சம்பாதிக்கப்படுகிறது.

10 வயதுள்ள ஒரு ஹைட்ரோஸிபாலிஸ் பையனை அவன் கார்டியன் பணம் சம்பாதிப்பதற்காக சந்தைக்குக்கொண்டு வந்ததை நானே நேரில் பார்த்திருக்கிறேன்.

தலைக்கு அடுத்தபடி முகம். முகமானது ஆரோக்கியத்திற்கு ஓர் அறிகுறி. ஒரு மனிதனுடைய ஆரோக்கியத்தை முகம் காட்டும். அது மனதின் குணத்தையும் விளக்கிக் காட்டும். முன் வியாசத்தில் ஒருவனுக்கு முகத்தில் எப்போதும் ஆரோக்கிய ஒளிபிரகாசித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முகம் வெளுத்தாவது தடித்தாவது இருக்கக்கூடாது. சதை சுருங்கிக்கொண்டும் இருக்கக்கூடாது. நல்ல போஷணையுள்ள தேகத்தில், முகத்தில் உள்ள பள்ளங்களில், அதாவது, கண்குழிகள், தாடை, கன்னங்கள் இவைகளில் கொழுப்பு வேண்டிய அளவு இருக்கும். அதன்மேலுள்ள சர்மம் மிருதுவாயும், சிவந்து பளபளப்பாயுமிருக்கும். கருப்பு நிறமுள்ள மனிதனிடம்கூட, ஆரோக்கியமான நிறத்தைச் சுளுவில் கண்டுபிடிக்கலாம். அதற்கு மாறான நிலைமையாகிய வெண்மை நிறத்தையும் கண்டுபிடிக்கலாம். முகத்தில், இயற்கைக்கு மாறான வர்ணமோ, பருவுகளோ, வெடிகளோ இருக்கக்கூடாது.

தலையின் மேல் பாகத்திற்கு மண்டையோடு என்று பெயர். இதன்மேல் மயிர் முளைத்திருக்கும். இது ஆரோக்கியமாக வளர்ந்திருக்க வேண்டும். மயிர் நன்றாய் முளைக்காவிட்டாலும், மயிரே இராவிட்டாலும் அது வியாதிக்கு அறிகுறி. இதற்

குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். கிழவயதில் தலையில் மயிரில்லாமலிருந்தால், அதை தேகக்குறைவு என்று எண்ணக் கூடாது. மயிரை ஜாக்கிரதையாக வைத்திருக்கவேண்டும். அதை ஸோப்பையும் ஜலத்தையும் கொண்டு அலம்பவேண்டும். அதன் வேர்களில், தேங்காயெண்ணெயோ, நல்லெண்ணெயோ, ஆமணக்கெண்ணெயோ கொண்டு தேய்க்கவேண்டும். இந்த எண்ணெய்கள் மயிரைப் பாதுகாத்து, அது நன்றாய் முளைப்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கும். ஸ்நானம் செய்தவுடன், தன்னுடைய சீப்பினால் தலையை வாரவேண்டும். மற்றவர்களுடையசீப்பை உபயோகிப்பதனால் சுண்டு, பேன் முதலியன தொத்திக்கொள்ளும். தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுக்குச் சுத்தம் எவ்வாறு அவசியமோ, அவ்வாறே தலையின் சுத்தமும் அவசியம். அசுத்தமான பழக்கங்களினால் மண்டையோட்டின்மேல் விஷக் கிருமிகள் தாக்கி, கடுவான், பேன்கள், அல்லது கரப்பான் முதலிய தொத்து வியாதிகள் உண்டாகும்.

(இன்னும் வரும்.)

தென் இந்தியர்களின் ஆகாரம்

எல். ஆர். பர்னண்டஜ்,
திருச்சினாப்பள்ளி,

நான் ஒரு ஜோதிடனல்ல; அல்லது ஒரு ஜோதிடனின் தூரபந்துவுமல்ல. ஆகிலும், நீ என்ன உணவு எடுத்துக்கொள்கிறாய் என்பதை எனக்குச் சொன்னால், எவ்வாறிருக்கிறாய்; அதாவது, ஆரோக்கியமாயிருக்கிறாயா; நோயாளியாயிருக்கிறாயா; தீர்க்காயுளாய் இருப்பாயா; அல்லது அற்ப ஆயுள் உள்ளவனாய் இருப்பாயா" என்பவைகளை நான் உனக்குச் சொல்லுவேன். வாஸ்தவத்தில் பார்க்கப்போனால், ஆயுளும், நீடித்த ஆரோக்கியமும் நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரத்தைப் பொருந்தியவை.

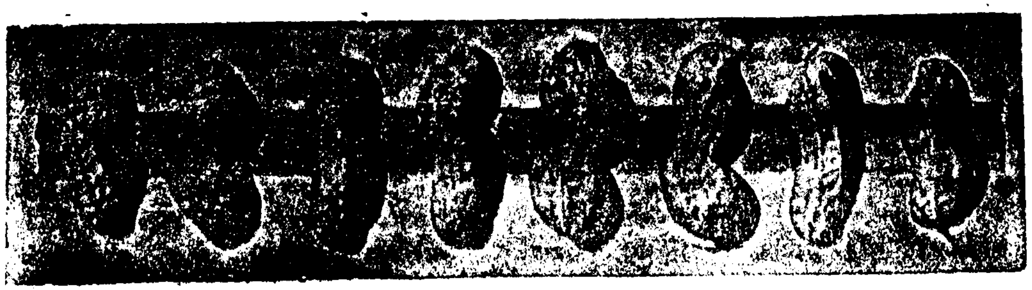
தென் இந்தியர்களின் ஆகாரம் குறைவானதென்று நமது தேசத்து ஆகார நிபுணர்களால் ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. முக்கியமான குறைவு யாதெனில், ஆகாரத்திலுள்ள ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவை யாவும் சரிசமானமான எடையில் இராமல் இருப்பதேயாம். நமது தென்னிந்தியாவின் ஆகாரத்தில் முக்கியமாய் ப்ரோடீன் வஸ்து கம்மியாக இருக்கிறது. ஜனங்கள் அநேகர் அரிசி சாதம் சாப்பிடுவோராதலால், கார்போஹைட்ரேட் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

தென் இந்தியாவிலுள்ள அநேக ஜாதியாரும் வகுப்பினரும் உண்ணும் அரிசி சாதத்தின் அளவினால், ஜீரணமாகாத பசை அதிகமாகி, தேகத்தில் அது அடைபட்டுப்போகிறது. ஆகாரம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது தீவிரமாக ஜீரணமாகி, தேகத்தில்உறிஞ்சப்படுகிறது. ஆகாரத்தின் அளவு அதிகமாகவிருந்தால் ஜீரணம் தடைபட்டுப்போகிறது. ஏனெனில், ஜீரண ரஸங்கள் சரியாய் ஆகாரத்தில் கலந்து திருப்திகரமாய் ஜீரணம் செய்கிறதில்லை. இரண்டாவது, ஆகாரத்தின் அளவு அதிகமாகவிருந்தால் அது அழற்சியையுண்டுபண்ணி, குடல்களில் அசைவுகளை ஜடுதியில் உண்டாக்குகிறது. அதனால், ஜீரணத்திற்கும், உறிஞ்சப்படுவதற்கும் போதுமான காலம் இருக்கிறதில்லை. மூன்றாவது, புளிப்பு உண்டாகி அதனால் அசௌகரியங்கள்நேரிடுகின்றன. கனத்த ஆகாரத்தினால் இரைப்பை விரிவதற்கு ஹேது உண்டாகும். எல்லா மாகாணங்களிலுமுள்ள ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரிகளில் போய்ப் பார்த்தால், தென் இந்தியாவில் இரைப்பைக் கோளாறுகளினால் வருந்தும் நோயாளிகளின் விகிதாசாரம் அதிகம் என்று உனக்கே புலப்படும்.

நாலுவித வகுப்பினரைக் கொண்டு

ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், ஆகாரம் உறிஞ்சப்படும் விஷயத்தைக்கொண்டு கவனிக்கும்போது, தினத்திற்கு தலைக்கு 18 அவுன்ஸ் அரிசி சாதம் வேண்டுமென்று கர்னல் டேவிட் மெக்கே என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். வளர்ச்சிக்கும், தேக உறுப்புகளிலுள்ள தசை நார்களைப் பர்த்திசெய்வதற்கும் உப்பு வாயு ஆகாரம் தேவையாயிருப்பதால், அதைக் குறித்து நாம் கவனிக்கவேண்டியதவசியம். நைட்ரஜன் தேகத்தில் ப்ரோடீன் மூலமாகத்தான் உபயோகிக்கப்படும். ஒரு மனிதனுடைய ஒவ்வொரு பவுண்டு எடைக்கும், அரை கிராம் ப்ரோடீன் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். 120 பவுண்டு எடையுள்ள ஒரு மனிதன் குறைந்தது தினம் 60 கிராம் ப்ரோடீன் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதாவது, தினம் மூன்று வேளை ஆகாரம் சாப்பிடும் பக்ஷத்தில், வேளைக்கு 20 கிராமும், சாதாரணமாய் தென் இந்தியாவில் ஏழை ஜனங்கள் எடுத்துக்கொள்கிறபடி, தினம் இரண்டு வேளை ஆகாரம் புசிக்கும் பக்ஷத்தில், வேளைக்கு 30 கிராமும் தேவை. பருப்பு, பட்டாணி, முந்திரிக்கொட்டை, வாதம் கொட்டை, கடலை முதலிய தினுசுகளில் 5 அவுன்ஸ் சாப்பிட்டால், ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு வேண்டிய ப்ரோடீன் சப்ளை ஆகிவிடும். மற்ற ப்ரோடீன் தினுசுகள் ஆகாரத்தில் சம்பந்தப்பட்டால் இதில் பாதி அளவே போதும். முக்கால் சேர் பசும்பால், இரண்டு கோழி முட்டைகள், ஒரு வாத்து முட்டை எடுத்துக் கொண்டால் ஒருநாள் ஆகாரத்திற்கு அது உதவியாயிருக்கும். வாத்து முட்டையின் குறை யாதெனில், சில தேகங்களில் அது உப்பசம் அல்லது காற்றை உற்பத்தி செய்யும். ஆனதுபற்றி, அதைத்தவிர்ப்பது நலம். குழந்தைகளின் தேகம் வளர்ந்துகொண்டேயிருப்பதால், பெரியோர்களைக்காட்டிலும் அவர்களுக்கு ப்ரோடீன் ஆகாரம் விகிதாசாரப்படி அதிகம் வேண்டும்.

நமது தென் இந்தியா ஆகாரத்தில் அடுத்தபடி குறைவாயுள்ள வஸ்து கொழுப்பு. கொழுப்பானது தேகத்திற்கு வேண்டிய சக்தியை ஸப்ளை செய்கிறது. மரக்கறி கொழுப்பைக்காட்டிலும், வெண்ணெயைப்போன்ற மிருகக்கொழுப்பு மிக சிலாக்கியமானது, மிக்க போஷணையுள்ளது. கொழுப்பு கிடைக்கக்கூடிய முக்கிய ஆகாரங்கள்: பசுவின் வெண்ணெய், க்ஷீ, பால், முட்டைகளின் மஞ்சட்கரு, கொட்டைகள், தேங்கா யெண்ணெய் முதலியன. தேங்கா யெண்ணெயை சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தினால் அது சில தேகங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. ஆனதுபற்றி, கலப்பில்லாத அப்படம் நல்லெண்ணெயை உபயோகிக்க வேண்டியது. தினத்திற்கு வேண்டிய கொழுப்பின் அளவு இரண்டு அவுன்ஸ் ஆகும்.



தேக பலத்திற்குக் கொட்டைகளை உண்.

ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள் இவைகளுடன் தேகம் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு உலோக உப்புக்களும் தக்க விகிதம் வேண்டும். இந்த உலோக உப்புக்கள், ஸோடா, பொடாஷ், சுண்ணாம்பு, இரும்பு, மக்னீஷியா, பாஸ்பேட்டுகள், ஐயோடீன், கந்தகம் முதலிய ரஸாயன

வஸ்துக்களாகும். இந்த உருவமற்ற ஆகார உப்புக்கள் தேகத்தில் உருவுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்து, உயிரோடுகூடிய தேகத்தின் ஸெல்லுகளாக ஆகின்றன. இயற்கையில் இந்த உப்புக்கள், காய் கறிகளிலும், நூதன பதார்த்தங்களிலும், தானியங்களிலும் காணப்படும். தென் இந்தியர்கள் இப்போது உண்பதைக்காட்டிலும் அதிகமாக காய் கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிடவேண்டும். காய் கறிகளைச் சமைக்கும்போது, சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தை எறிந்துவிடக்கூடாது. உருளைக்கிழங்கைச் சமைக்கும்போது, அதன் தோலை உறித்துவிட்டு வேகவைப்பதனால், அதன் போஷணைக் குணம் போய் விடுகிறது. கோதுமை, அரிசி இவைகளைச் சமைக்கும்போது, அதிலுள்ள உலோக வஸ்துக்களைப் போகவொட்டாமல் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இயந்திரத்தில் அறைக்கப்பட்ட மாவிலும், தீட்டின அரிசியிலும் இந்த உலோக வஸ்து இராது. நாம் எறிந்துவிடும் அரிசிக்கஞ்சியில் மிகுந்த போஷணைக் குணம் உண்டு. இந்த உலோக உப்புக்கள் பாலில், கால்ஸியம், பாஸ்பேட்டாகவும், கடலை, பட்டாணி இவைகளில் பாஸ்பேட்டுகளாகவும் எலும்பு மாரோவில் இரும்பாகவும், குடிக்கும் ஜலத்தில் ஐயோடீனாகவும் கிடைக்கும்.

ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போதுமான விகிதாசாரம் இருந்தாலொழிய, எந்த ஆகாரத்தையும் பூரணமான ஆகாரம் என்று சொல்ல முடியாது. நமது தென் இந்தியர் ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மிகக் குறைவு. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள் அநேக மாகாணங்களில் அதிகமாக இருப்பதே இதற்கு அத்தாக்ஷி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் போஷணைக்குறைவு, பூட்டுக்களில் வீக்கமும் நோயும், கண்களில் அழற்சி, ஈறில் இரத்தம் வடிதல், பல் ஆடிப்போதல், பொதுவாய் ஓய்ச்சல், பலஹீனம் ஆகிய இவை உண்டாகின்றனவென்று கொஞ்சகாலத்திற்கு முன்பு நடந்த ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்படுகிறது. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் எங்கே கிடைக்கும்? அவை எங்கும் கிடைக்கக் கூடியவை. நாம் கண்களைத் திறந்து பார்க்க வேண்டும். உதாரணமாக: ஆரஞ்சு, திராக்ஷை, வாழை, எலுமிச்சை, ஆப்பில்கள், பியர்ஸ், மாதுளை, மா, கொய்யாமுதலிய பழங்களிலும், காரெட், காபேஜ், வசலைக்கீரை, டர்னிப்ஸ், வெண்டைக்காய், லெட்டியூஸ், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், பீட்ரூட் முதலிய காய் கறிகளிலும், பசும்பால், மோர், தயிர், வெண்ணெய், பால் கட்டி முதலிய பாலிலும், பாலிலிருந்து எடுக்கப்படும் வஸ்துக்களிலும், முட்டைகள், ஆட்டு மாமிசம், கோழிக்குஞ்சு, கோழி, வாத்து, கல்லீரல், புக்கம், மூளை முதலிய மாமிசங்களிலும், (இது மாமிசத்தைத் தவிர்க்க முடியாதவர்களுக்கு-தீ. ஆ.) கோதுமை, தினை, சோளம், ஸெமோலினா, பார்லி, தீட்டாத அரிசி, ஓட் முதலிய தானியங்களிலும் கிடைக்கும். போஷணையுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த ஆகாரங்கள் கிடைத்திருக்கும்போது, ஜனங்கள் என் ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் குறைவால் நேரிடும் வியாதிகளால் வருந்த வேண்டும்? அறியாமையினாலே தான். ஜனங்களின் அறியாமையைப் போக்குவதற்குப் போதிக்க, ‘ஆரோக்கிய தீபிகை’ யைப்போன்ற பத்திரிகைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவை, நமது தேசத்து ஆரோக்கியப் பிரச்னைகளைக்குறித்து எழுதுவதால், அவைகளைப்படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சுவல்ப மருந்துகள்

டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்.,
பர்ட்வான், (வங்காளம்).

வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் அநேகவிதமான வைத்திய முறைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன: அலோபதி, ஹோமியோபதி, கவிராஜ், யூனானி, பயோகெமிக், ஹைட்ரோபதி முதலியன. இந்த முறைகள் ஒவ்வொன்றைக்குறித்தும் பலமாய் வாதிப்போர் இருக்கின்றனர். இவர்கள் அந்த முறையையே பின்பற்றுகின்றனர். மற்றும் சிலர், அவர்களுடைய நம்பிக்கைக்கும் சௌகரியத்திற்கும் தக்கபடி மற்ற வைத்திய முறைகளின் உதவியை அடிக்கடி நாடுகின்றனர். ஒரு முறை மற்றதைவிட சிரேஷ்டமானதென்று திடமாய்ச் சொல்ல முடியாது. இந்த வியாஸத்தில், சுலபமாய்ச் சிகிச்சை செய்து குணமாகக்கூடிய சுவல்ப வியாதிகளை அசட்டை செய்யக்கூடாதென்று நான்தெரிவிக்கவிரும்புகிறேன். விதையை வளரவிட்டு, அது மரமானால் பின்னிட்டு அதை வெட்டி எறிவது கஷ்டம். அதாவது, ஆரம்பத்தில், எந்த வியாதியையும் அசட்டை செய்யக்கூடாது. ஆரம்பத்தில் அநேக வியாதிகளை வளரவொட்டாமல் சுலபமாய்த் தடுக்கலாம். ஆனால், அவைகளை அசட்டை செய்தாலோ, அவை கடைசியில் மரணத்திற்கு ஹேதுவாகும். ஆனதுபற்றி, எவ்வாறு அந்த வியாதிகளைச் சுலபத்தில் போக்கடிக்கலாம் என்பதை இந்த வியாஸத்தில் சுருக்கமாய்ச் சொல்லுகிறேன். சிகிச்சைகள் மிகவும் சுவல்பமானவை. ஏறக்குறைய யாவருக்கும் தெரியும். எந்த வைத்திய முறையில் சம்பந்தப்பட்டபோதிலும் அவைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தான் கையாண்டு வரும் முறையிலேயே இருக்கவேண்டுமென்கிற நிர்ப்பந்தமில்லை. டாக்டர்களுக்கு இதுதெரிந்த விஷயம். ஒரு அலோபாத் வைத்தியர், ஹோமியோபதி மருந்தை எழுதிக்கொடுக்கிறார். ஒரு ஹோமியோபதி டாக்டர் கவிராஜ் மருந்தை எழுதிக்கொடுக்கிறார். அதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. மருந்து சரியானதாயிருந்தால் வியாதி தீரும். ஒருவனுக்குச் சுவல்பமான வியாதி இருக்கிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்கு டாக்டரை வரவழைப்பதற்குப் பிரியமில்லை; டாக்டரிடம் போவதற்கும் இஷ்டமில்லை. அதற்கு ஏதாகிலும் தக்க சிகிச்சை சொன்னால், நகைத்துவிட்டு, அதைக்குறித்து ஒன்றும் கவலை வேண்டாம் என்று சொல்லி விடலாம். ஒரு சமயம் அந்த வியாதி கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இயற்கையாகவே சொஸ்தமாய் விடலாம். ஆனால், மருந்து சாப்பிட்டால், யாதொரு தொந்தரையின்றி சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமாகும். அல்லது ஆரம்பத்தில் அது சுவல்ப வியாதியாகயிருந்தபோதிலும், சமயத்தில் தக்க ஔஷதம் கொடுக்காவிட்டால், வியாதி முற்றி ஆபத்திற்கிடமாகலாம். அலோபதிக் மருந்து அருகில் கிடைக்காமலிருக்கலாம்; அல்லது வியாதியஸ்தன், டாக்டரைக் கலந்து யோசிக்காமல் அலோபதிக் மருந்தைச் சாப்பிடுவதற்குப் பயப்படலாம். ஆனால், குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேறு எந்த சுவல்ப மருந்தைச் சாப்பிட்டு, வியாதியைத் தடுத்தோ, குணப்படுத்தியோ செய்வதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. அலோபதிக் முறைப்படி, உதாரணமாக, கீழே சில மருந்துகளைச் சொல்லுவோம்.

தேகத்தில் எந்த பாகத்திலும் சுவல்ப காயம் அல்லது வெட்டு பட்டால், டின்க்டர் ஆப் ஐயோடின் அதன்மேல் தடவி கெட்டியாய் அந்த பாகத்தின்மேல் ஒரு கட்டு கட்டவேண்டியது. வெட்டு பெரிதாயிருந்தாலும், அல்லது இரத்தம் வடிதல் நிற்காவிட்டாலும், ஒரு ரணவைத்தியரை ஆலோசிக்கவேண்டும். ஆனால், டின்க்டர் ஆப் ஐயோடினால் எரிச்சல் உண்டாகுமாதலால், அந்த மருந்து அநேகருக்குப் பிடிக்கிறதில்லை. அதற்குப் பதிலாக அசுத்தமான வஸ்து, அல்லது தூசு

இவைகளை அப்போதுபட்ட காயத்தின் மேல் போடுவதால், சில சமயங்களில் ஆபத்து நேரிடுகிறது.

சுவல்ப சுட்ட காயத்திற்கு, ஸோடி-பைகார்பும், மிதிலேடட் ஸ்பிரிட்டும், அல்லது சமபாகமாக சுண்ணும்பு நீரும் தேங்காயெண்ணெயும் எடுத்துக்கொண்டு அதைத் தடவலாம்.

ஒரு பூச்சி கடித்தால், ஸோடிபைகார்பும், மிதிலேடட் ஸ்பிரிட்டும் தடவலாம்.

சாதாரண மலப்போக்குக்கு, 10 அல்லது 15 துளிகள் க்ளோரோடைன் சில சமயங்களில் மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கும்.

மலேரியா காலத்தில் மலேரியா ஜுரத்திற்கு 10 க்ரெயின் கொயினா சாப்பிட்டால் ஜுரத்தை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

சாதாரண அழற்சிக்கு, போரிக் கம்ப்ரெஸ் மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கும்.

பல்வலி அல்லது ஈறுக்கு டின்க்டர் ஐயோடின் பூசி, வெப்பமான நீரில் உப்பைக் கரைத்துக் கொப்புளித்தால் குணமுண்டாகும்.

வயற்றில் சாதாரணமாய்ப் புளிப்புத் தட்டினால் ஒரு தேக்கரண்டி ஸோடியம் பைகார்ப் ஜலத்தில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அது சொஸ்தமாகும்.

இவைகள் சுவல்ப மருந்துகளில் சில உதாரணங்கள். யாவரும் உபயோகப்படுத்தலாம். நோயாளிக்கு மிக்க அனுகூலத்தைத் தரும்.

முடிவில், நான் சொல்லவேண்டியது யாதெனில், எவரும் வியாதியை ஆரம்பத்தில் அசட்டைசெய்யக்கூடாது. அந்த சமயத்தில் தக்க சிகிச்சைசெய்துகொண்டால் பின்னிட்டுக் கஷ்டம் வாராமல் காத்துக்கொள்ளலாம்.

'ஒரு இடத்தில் கிழிந்ததை அப்போதே தைத்தால் ஒன்பது இடங்களில் கிழியாது' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. அதன்படி நடந்தால், ஒரு ஆணி இல்லாததால் கப்பலையே முழுகடித்தவனைப்போல் நாம் வருத்தப்படவேண்டியதில்லை.

சென்னையில் பிளவை ரோக ஆஸ்பத்திரி தேவை

டாக்டர் ஸ்ரீமதி முத்துலக்ஷ்மி ரெட்டி, எம்.பி., ஸி.எம்.,
மதராஸ்.

மானிடர்க்கு நேரிடும் வியாதிகள் எல்லாவற்றிலும் பிளவை ரோகமானது மிகக் கொடிய வியாதியென்று பண்டைக் கால முதற்கொண்டே யாவருக்கும் தெரியும். இது ஆரம்பத்தில் மறைவிடமாயிருக்கும். நோயாவது அசௌகரியமாவது காணப்படாது. வியாதி முற்றி வரும்போதுதான் நோயாளிக்கு வியாதி இன்னதென்று தெரிகிறது. அப்போது நாட்பட்டுப்போவதால், முழுதிலும் வியாதி சொஸ்தமாவது கடினமாகிறது. கடூரமான நோயினாலும், தீவிரமான பாதையாலும் இந்த வியாதி நோயாளியைக் கொன்றுவிடுகிறது. வேறு எந்த வியாதிக்கும் இவ்வளவு சங்கடம் இராது.

சென்னையில் இக்கொடிய வியாதியால் சில முக்கியமான சிறுவர், சிறுமிகள் கொஞ்ச நாளைக்குமுன் மரணமடைந்ததால், பொதுஜனங்களுக்குப் 'பிளவை' என்னும் பெயர் தெரியவந்தது. நாங்கள் வைத்திய சாஸ்திரம் கற்கும்போது இந்த வியாதி சாதாரணமாய்க் கிழ வயதில் வரும் என்று எங்களுக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது. ஆனால், அனுபவத்தில் சிறுவர்களையும் தாக்குகிறதாகத் தெரிகிறது. தேகத்தின் உள்ளேயே இப்பிளவை நோய் உற்பத்தியாவதால், அதன் குறிகளாலும் குணங்களாலும் வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிக்க முடிகிறதில்லை. சஸ்திர சிகிச்சை செய்யும்போது வியாதி

பிளவை என்று ஏற்படுகிறது. அப்போது நோயாளியைக் காப்பது கடினமாய் விடுகிறது. கடூரமான நோயினின்றும் தப்புவிக்க முடிகிறதில்லை. திடீரென்று அதிக இரத்தப்பெருக்கினாலாவது, தேகத்தின் உள்ளே ஒரு முக்கியமான உறுப்பு அழிந்துபோவதனாலாவது மரணம்நேரிட்டாலொழிய, இக்கொடிய வியாதியினின்றும் மீளும் மார்க்கமில்லை. ஆனால், மற்ற மாகாணங்களை விட, சென்னையில் போதுமான ரேடியம் இருக்கிறதென்று கேட்க சந்தோஷப்படுகிறோம். ஆனால், ரேடியத்தைக்கொண்டு நோயாளிக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சைசெய்தாலொழிய, நிரந்தரமாய் வியாதி சொஸ்தமாகாது; சௌகரியமும் ஏற்படாது. ஆனதுபற்றியே, இந்த வியாதியை ஒதுக்கி வைத்து, இதை ஒழிக்க பிரத்தியேகமான உபாயங்கள் தேடவேண்டும். சென்னையில் தனிமையாக பிளவை ஆஸ்பத்திரி ஒன்று தேவை. அது முடியாவிட்டாலும் இப்போதுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளில் பிளவை நோய் சிகிச்சைக்காக பிரத்தியேகமான இடம் கட்டப்படவேண்டும். க்ஷயரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளுக்கு தனியாக ஆஸ்பத்திரிகள் கட்டி, அங்கே வைத்திய சாஸ்திர மாணவர்களுக்கு போதனை செய்வது போல் இதற்கும் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் போதிப்பதை இனி தாமதிக்கக் கூடாது.

இந்த வியாதியால் மானிட தேகத்திற்கு நேரிடும் தீங்கை இந்த வியாஸத்தில் விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. நன்றாய்ப் படித்தவர்களும், பணக்காரர்களும் இந்த வியாதியால் மாண்டனர் என்று இந்நகரத்திலும் வெளியிலும் உள்ள அநேக நபர்களுக்குத் தெரியும். ஆனால், படிப்பில்லாத ஏழைகள் எத்தனைபேர் இந்த வியாதியால் வருந்தினரோ, அறிவீனத்தாலும், தக்க உதவியில்லாமையாலும், வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிக்கப்படாமல், எத்தனைபேர் வருந்தி மாண்டனரோ நாம் சொல்ல முடியாது. பாலிய ஸ்திரீகளும், கிழங்களும் அறியாமையாலும், வீட்டிலேயே கோஷாவாய் வசிப்பதாலும், இயற்கையாகவேயுள்ள வெட்கத்தினாலும், பயத்தினாலும் தாங்கள் வருந்தும் வியாதிகளை வெளியே தெரிவிக்காமல் மறைத்து வைத்து, வியாதி முற்றி, அநுகூலமாகாதென்று சொல்லும்படியான சமயத்தில் அதற்கு சிகிச்சை செய்துகொள்ள ஆரம்பிக்கிறார்கள். இந்நோயால் வருந்துவோர் மற்ற தொத்து வியாதிகளால் வருந்துவோரைப் போல் அவ்வளவு அதிகமாக இராவிட்டாலும், இந்நோயால் நேரிடும் துன்பம், மற்ற நோய்களில் உண்டாவதைக்காட்டிலும் அதிகமாகவிருக்கும். ஆனதுபற்றி. பொதுஜனங்களும், டாக்டர்களும் இராஜாங்கத்தாரும், சிகிச்சை, தடை முறை இவைகளினால் இவ்வியாதியால் வருந்துவோரைச் சொஸ்தம் செய்யவேண்டியதவசியமாக இருக்கிறது.

இந்த இராஜதானியிலுள்ள ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி, பிரசவ ஆஸ்பத்திரி இவைகளில் தனிமையாக பிளவைச் சிகிச்சை ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். பொது ஆரோக்கிய இலாகாதாரரும், ஆரோக்கியப் பிரசார போர்டுகளும் ஜனங்களுக்கு இது விஷயமாகப் பிரசாரம் செய்து, இங்கிலாந்து, இன்னும் மற்ற தேசங்களில் நடப்பதுபோல், ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதிக்கிருக்கும் குணங்கள், குறிகள் இவைகளை ஜனங்களுக்குப் போதித்து, ஆரம்பத்திலேயெ டாக்டர்களைக் கலந்து யோசித்து, தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படிச் சொல்லவேண்டும். இது விஷயமாக ஏழைகளுக்கும், படிக்காதவர்களுக்கும் போதிப்பது இராஜாங்கத்தார், டாக்டர்கள் இவர்களின் கடமையாகும். எவ்வாறு அவர்கள் சங்கடம் நிவர்த்தியாகும் என்பதை எடுத்துச் சொல்லவேண்டும். நாம் இனிச் சும்மாயிருப்பது நியாயமல்ல. அதனால், எப்படி, எப்போது, எங்கே இந்த வியாதி சொஸ்தமாகும் என்று தெரியாமல் வருந்தி இறக்கும் ஏழை ஜனங்களுக்குவேண்டிய அறிவை உறுத்தலாகும்.

பூலோக முழுதிலும் பிரசித்திபெற்று காலஞ்சென்ற ஸர் டொராப்ஜி டாடா என்பவரின் உதார குணத்தினால் பம்பாயில் 'பிளவை ஆஸ்பத்திரி' ஒன்று ஸ்தாபிக்கப்

படப்போகிறதென்பதைக் கேட்க நாம் சந்தோஷிக்கிறோம்.

பிரின்ஸ் ஆப் வேல்ஸாயிருந்து, இப்போது மாட்சிமைதங்கிய எட்வர்ட் ராஜா அவர்கள் இந்தியாவிற்கு விஜயம் செய்ததன் ஞாபகார்த்தமாக சென்னையில் ஒரு குழந்தை ஆஸ்பத்திரி ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வியாதியஸ்தர்களுக்காக ஒதுக்கி வைக்கப்படும் கிங் ஜார்ஜ் மெமோரியல் நிதியை இந்நகரத்தில் பிளவை ஆஸ்பத்திரி ஸ்தாபிப்பதற்குஉபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பது என்னுடைய ஆலோசனை. இதில் சகலவித முஸ்தீப்புகளும் இருப்பதுடன் ஆராய்ச்சி இலாகா ஒன்று ஸ்தாபிக்கப்படவேண்டும். மேலும், பிரதான ஆஸ்பத்திரியில் பிளவைச் சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அங்கே ஆரம்ப கேசுகள், முற்றின கேசுகள் ஆகிய நபர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். டாக்டர்களும் மாணவர்களும் இந்த நோயைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வதற்குப்போதுமான வசதிகள் வேண்டும். இந்தியர்களுக்கு அதிர்ஷ்டமிருந்தால், மலேரியா, காலா அஜார், குஷ்டம், க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளுக்கு மருந்துகள் கண்டுபிடித்ததுபோல், இந்தக் கொடிய வியாதிக்கும் கண்டுபிடிக்கப்படலாம். இக்கொடிய வியாதியை எதிர்ப்பதற்குத் தக்க முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியதற்குத் தக்க சமயம் இதுவே. டாக்டர்களும் பொதுஜனங்களும் இது விஷயத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தும்படிச் செய்வதுடன், ஏழைகள், படியாதவர்கள் இவர்களுக்கு இது விஷயமாகத் தக்க அறிவை ஊட்ட வேண்டும்.

நகர வாசிகளின் சுகாதாரமற்ற பழக்கங்கள்

கே. பி. பட், பி.எ., பி.எல்.,

அட்வகேட், மதராஸ்.

அநேக சந்துகளிலும், இல முக்கியமான தெருக்களிலும், சாக்கடை ஓரமாய் குழந்தைகள் வரிசையாக உட்கார்ந்துகொண்டு மலபாதைக்குப்போவது சாதாரணமாய்க் காணக்கூடிய காக்ஷி. அவர்களுடைய பெற்றோர் பெரும்பாலும் தாய்மார்கள், தங்கள் வீட்டின் படிக்கட்டுகளிலோ, கொறடுகளிலோ நின்றுகொண்டு அவர்களுக்குக் காவல் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது சிடி போலீஸ் சட்டப்படி தண்டனைக்குள்ளாக்கும்படியான ஒரு குற்றம். பெற்றோர் போலீஸார் வசம் அகப்பட்டுக்கொண்டால், அவர்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படும். ஆனால், சாதாரணமாய் இம்மாதிரி நடக்கிறதில்லை. இந்த சட்டம் மீறி நடக்கப்படுகிறதேயொழிய, அநுசரிக்கப்படுகிறதில்லை. ஏனெனில், இக்குற்றம் செய்யும் அநேக ஜனங்களுக்கு இது ஒரு குற்றம் என்று தெரியாமலிருக்கவில்லை.

ஏன் அப்படிச்செய்கிறார்கள்? குழந்தைகள் மலபாதைக்குப் போவதற்கு அநேக வீடுகளில் கக்கூசுகள் இராமல் இருப்பதினாலா? அல்லது குழந்தைகளை ரோட்டில் உட்காரவைத்து, மலபாதைக்குப்போகும்படிச்செய்து, உள்ளே கொண்டுபோய்க் கழுவுவதனால் சௌகரியமும் பத்திரமும் உண்டென்று பெரியோர்கள் கருதுவதனாலேயா? அல்லது குழந்தைகளுக்கே இம்மாதிரி செய்வது பிரியமா? அல்லது குழந்தைகளை இம்மாதிரி காக்ஷிகாட்டுவது தாய்மார்களுக்கு இஷ்டமா? காரணம் எதுவாயிருந்தாலும் சரி, நகரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியவற்றுள் இது ஒன்று. நகரத்தின் ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போயிருப்பதற்கு இது ஒரு காரணம்.

ரோட்டுகள், காலை மாலை ஆகிய இரண்டு வேளைகளிலும் சுத்தம் செய்யப்படுகின்றன. சாக்கடைக் கால்கள் கழுவி

பெருக்கப்படுகின்றன. ஆனால், இந்த அசங்கியைமட்டும் குறையவில்லை. ஏனெனில், இது எப்போதும் நடந்துவரும் பொதுவான அசங்கியை. குழந்தைகள் பகலில் எந்நேரத்திலாகிலும் வெளியே வந்து மலபாதைக்குப் போகிறார்கள். இதுவே அவர்களுக்குப் பழக்கமாய் விட்டபடியால், இதை ஒரு உரிமை என்று நினைக்கிறார்கள். தாய்மார்களும் வெளியே வந்து அவர்கள் மலபாதைக்குப் போவதைப் பார்த்துக்கொண்டு அவர்களைக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இடையில், அயல் வீட்டாருடன் ஏதோ சம்பாஷணை செய்துகொண்டோ, ஒரு சமயம் சைகிலோ, காரோ குழந்தைகளின் அருகாமையில் வந்து, அவர்களைக் கீழேதள்ளிவிடப் போகிறதென்ற பயத்தினால் வண்டிகள் ஏதாகிலும் வருகிறதா என்று கவனித்துக் கொண்டோ நிற்கிறார்கள். இதுவரையில் குழந்தைகளைப்பற்றிய விஷயம்.

இனி பெரியவர்களைப்பற்றி என்ன? விடியற்காலத்திலோ, அல்லது இரவில் நேரம் கழித்தோ பெரிய பலமான நபர்கள் சாதாரணமாய் ரோட் ஓரம் மலபாதைக்குப்போவதை ஒவ்வொருவரும் பார்க்கலாம். மூத்திரம் விடுவது சகஜமான விஷயம். பகல், இரவு எந்த வேளைகளிலும் வண்டிகள் போய்க்கொண்டிருந்தாலும் போகாவிட்டாலும், ஸ்திரீகள் அந்த வழியாய்ப் போய்க்கொண்டிருந்தாலும் இந்த அசங்கியை செய்யப்படுகிறது. எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் முக்கியமான ரோட்டை விட்டு, சந்து வழிக்குத் திரும்பும்போது அங்கே பேய்வது தங்களுடைய உரிமை என்றும், அதற்குக் கேள்வி ஒன்றும் இல்லை என்றும் அவர்கள் கருதுகிறார்கள். சிலவிடங்களில் "இங்கே அசங்கியைச் செய்கிறவர்கள் தண்டனைக்குள்ளாவார்" என்று நோட்டீஸ் போட்டிருந்தபோதிலும் அதைக் கவனிக்கிறதில்லை. அநேக இடங்களில், பொதுக் கக்கூசுகள் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. சிலர், அதற்குள்ளேயே போய் மல ஜல விஸர்ஜனம் செய்கிறார்கள். ஆகிலும், தெரிந்தவர்கள்கூட, ரோட் ஓரம் மூத்திரம் விடுவதை ஒரு பிரமாதமான குற்றம் என்று பாவிக்கிறதில்லை. அது குற்றமல்லவென்றே நினைக்கிறார்கள்.

இது, நகரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதற்கு மற்றொரு காரணம் என்று நினைக்கிறேன். ஒருவர் கவனிக்கக்கூடிய மூன்றாவது விஷயம் யாதெனில், வீட்டில் கூட்டப்பட்ட குப்பை, கூளம் யாவற்றையும் தெருவில் எறிந்துவிடுவதேயாம். வீட்டைச் செவ்வையாய்ப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்து, குப்பையை ஒன்றுகூட்டி, தெருக்களில் வைக்கப்பட்ட குப்பைத் தொட்டிகளில் கொட்டாமல் தெருவில் எறிந்து விடுகிறார்கள். (சில தெருக்களில் குப்பைத்தொட்டிகளே காணப்படுகிறதில்லை) அல்லது சாக்கடைக் கால்களுக்கு அருகாமையில் கொட்டி விடுகிறார்கள். இந்தக் குப்பையின் ஒரு பாகம் காற்றினால் ரோட் முழுதிலும் பரவிப் போகிறது. மற்றொரு பக்கம் சாக்கடைக்காலில் தங்கிப்போய், மற்ற வஸ்துக்களைப் போகவொட்டாமல் அடைத்துக்கொள்ளுகிறது. அதனால் சாக்கடை ஜலம் அங்கே தங்கிப்போய் சுற்றுப்புறமெங்கும் துர்நாற்றம் வீச ஆரம்பிக்கிறது. அந்த வீட்டு ஜனங்களோ, தங்கள் வீடுகளைச் செவ்வையாய் சுத்தம் செய்வதாக நினைத்துக்கொண்டு, காலையிலும் மாலையிலும் தங்கள் வீடுகளுக்கு எதிரேயுள்ள ரோட்டில் நீரைத் தெளித்துப் பெருக்கி, அந்த இடங்களை மிகவும் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் செய்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள். அடுத்த நிமிஷத்தில் முன்போலவே குப்பையைத் தெருவில் கொட்டி, சாக்கடைக் காலில் அடைத்துக் கொள்ளும் அக்குப்பையினால் துர்நாற்றம் வீசுவதற்குக் காரணமாகிறார்கள்.

மூடியுள்ள குப்பைத்தொட்டிக்கும், மூடியற்ற குப்பைத்தொட்டிக்கும் போட்டிப் பந்தயம்.

ஜனங்கள் என் அப்படிச்செய்யவேண்டும்? தங்களுடைய ஆரோக்கியம் முக்கியமானதென்று ஜனங்களுக்குத் தெரியாதா? தங்கள் வீட்டுச் சுற்றுப்புறங்களைச் சுகாதாரமற்றதாயும், ஆரோக்கியமற்றதாயும் செய்வதனால் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கே கெடுதல் உண்டாகுமென்று ஜனங்களுக்குத் தெரியாதா? தக்க வசதிகள் இல்லை என்றும், இதைத் தவிர்க்க முடியாதென்றும், இதற்கு வேறு வழியில்லையென்றும், நகரவாழ்க்கைக்கு இது அவசியமான தீங்கென்றும், இதைச் சகித்தே தீரவேண்டுமென்றும் சொல்ல முடியாது. இதற்குத் தக்க படிப்பும் பிரசாரமும் வேண்டும். ஜனங்களின் நகர பரிபாலன அறிவைத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். தங்களுடைய மூடத்தனமான செய்கைகளினால் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணிக் கொள்கிறார்களென்று அவர்களுக்குத் தெரிவித்து, இந்த விஷயங்களைத் தவிர்க்கும்படிச் செய்யவேண்டும். இந்த விஷயங்கள் தினப்படி பழக்கத்தில் வந்துவிட்டன. இந்தப் பழக்கத்தை விட்டொழிப்பதற்குக் கொஞ்சகாலமாகும்.

குற்றவாளிகளை தண்டிப்பதனால்மட்டும் இந்தத் தீங்கு அடியோடே ஒழியாது. ஏனெனில், இந்தக் குற்றம் போலீஸார் முன்னிலையில் செய்யப்பட்டால்தான், அவர்களைத் தண்டிக்க முடியும். மல ஜல விஸர்ஜனம் செய்வதும், போலீஸார் வருவதும் இரண்டும் ஒரே சமயத்தில் நேரிடாது.

படிப்புதான் மற்றொரு பிரயோஜனமான வழி. தங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கும், தாங்கள் வசிக்கும் இடத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் தங்கள் செய்கைகளால் எவ்வளவு அபாயம் நேரிடுமென்பதை அவர்களுக்குத் தெரியும்படிச் சொல்லவேண்டும். சுலபமாய் எவ்விதம் தவிர்க்கலாம் என்பதையும் அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

கார்பொரேஷனைச்சேர்ந்த ஹெல்த் விஸிடர்களும், ஒவ்வொரு டிவிஷனிலும் ஆரோக்கியப் பிரசாரம் செய்யும் உத்தியோகஸ்தர்களும், மேற்சொல்லிய தீங்குகளைக் கவனித்து, இந்தத் துர்ப்பழக்கங்களை விட்டு விடும்படி ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். நகரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக்கெடுப்பதற்கு இன்னும் அநேக காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை மற்றொரு வியாசத்தில் சொல்லுகிறேன்.

நகர ஆரோக்கிய அபிவிர்த்தியில் ஈடுபட்டு உழைக்கும் மற்ற ஸ்தாபனங்களும் இவர்களுடன் ஒத்துழைக்கலாம். ஜனங்கள் இப்பழக்கங்களினால் நேரிடும் தீங்கு இன்னதென்று தெரிந்துகொண்டு, அவற்றை சுலபமாய்த் தவிர்க்கலாம் என்றும் அறிந்துகொண்டால், அவர்கள் அம்மாதிரி செய்யமாட்டார்கள். அதனால், நகரத்தின் ஆரோக்கியம் பொதுவாய் அபிவிருத்தியாகும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

ஸோயா ரொட்டி.—ஸோயா அவரையில் கார்போஹைட்ரேட் கம்மி. ஆல்புயூமினும், கொழுப்பும் அதிகம். இந்த அவரையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஆகாரமானது மதுமேகம், ஸ்தூல சரீரம் இவைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் உபயோகமாகவிருக்கும்.—மெடிகல் ஒரல்டு.

* * *

உனது ஆகாரத்தை செவ்வையாய் மெல்.—உனது ஆகாரத்தை விழுங்குமுன், அதைச் செவ்வையாய் மென்றால் அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணும் சம்பவம் அதிகமாய் ஏற்படாது. நன்றாய் மெல்லுவதனால் ஜீரணம் செவ்வையாய் ஆகும். உனது பற்களுக்கும் சிறந்த வியாயாமமாகும்.—மெடிகல் டாக் பர் தி ஹோம்.

* * *

ஜி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—காலிபோர்னியா சர்வகலாசாலையில் செய்த ஆராய்ச்சியினால் அந்த இராஜாங்கத்து ப்ரூன் பழத்தில், மற்ற எந்த பழத்தையும்விட, ஜி. ஜீவஸத்துப்பொருள் (ஆண்டி பெல்லக்ரா ஜீவஸத்துப் பொருள்) அதிகம் இருப்பதாக ஏற்படுகிறது. உலர்ந்த ப்ரூன் சதையில், முழுக்கோதுமையில் இருப்பதில் அரைவாசி பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கிறது.—எஸ். குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

வெண்ணெய்.—மனிதன் சுமார் 4000 வருஷ காலங்களாக வெண்ணெயைத் தயாரித்து உபயோகித்து வருகிறான். முதல் முதல், தற்செயலாய் அரபியர் தாம் இதைக்கண்டுபிடித்தவர்கள். தோல் பைகளில் பாலைக்கொட்டி ஒட்டகங்களின் மேல் ஏற்றிக்கொண்டு போகும்போது இப்படியும் அப்படியும் அசைவுண்டாகி, அதிலிருந்து உற்பத்தியான கொழுப்பை அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். ஆரம்பத்தில் அதை ஆகாரத்திற்கேற்றதென்று அவர்கள் நினைக்கவில்லை. ஆனால், அதை ஒரு மருந்தாகவும், தைலமாகவும் உபயோகித்தனர். இப்போதுகூட, தென்ஐரோப்பாவிலும், இன்னும் இதர வெப்பப் பிரதேசங்களிலும் வெண்ணெயைக் காட்டிலும், ஒலிவஎண்ணெயை ஆகாரமாகச் சிலாகிக்கிறார்கள். இந்தியாவானது மிகவும்வெப்பமான தேசமானதுபற்றி வெண்ணெயை உண்ணப்படுகிறது. ஆனால், அது சீக்கிரம்அழுகிப்போகிறதுபற்றி, அதைத்தினம் நூதனமாகத் தயாரிக்கவேண்டும். புட்டிகளில் பாலைக்கொட்டிக் குலுக்கினால் வெண்ணெய் சுலபமாய்க் கிடைக்கும். கி. மு. 200 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் உபயோகப்படுத்தப்பட்ட வெண்ணெயானது, பாதி ஜலபதார்த்தமாயும், பாதி கனபதார்த்தமாயுமிருக்கிறது. அதை ரொட்டியின்மேல் தடவு என்று சொல்லாமல் ஊற்று என்று சொல்வது வழக்கம். செம்மறியாடு அல்லது வெள்ளாட்டுப் பாலினால் அது தயாரிக்கப்படும். கொஞ்சகாலத்திற்கு முன்புதான் பசும்பாலிலிருந்து வெண்ணெய் கடைந்து உபயோகப்படுத்தப்பட்டது. — ட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

டி. ஜீவஸத்துப்பொருளும், சூரியனில்லாத நாட்களும்.—ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் விஷயமாக ஆராய்ச்சி எவ்வளவு செய்தபோதிலும், இயற்கையின் உற்பத்தி, அவைகளின் பரப்பு இவைகளைக் குறித்து ஒற்றுமை உண்டாவதற்கு வெகு காலம் செல்லும். டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வேண்டுமென்றால், முட்டையின் மஞ்சட் கருவிலும், வெண்ணெயிலும் அபரிமிதமாயும் சௌகரியமாயும் கிடைக்கும் என்று பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குக்கூட கற்பிக்கப்பட்டு வந்தது. ஆனால், இவ்விரண்டிலும் அது சிறிதளவே இருக்கிறதென்றும், அந்தக் கொஞ்சமும் காலத்திற்குத் தக்கபடி மாறுகிறதென்

றும் இப்போது போதிக்கப்படுகிறது. அடுத்தபடியாக, டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் கிடைக்கக்கூடியவை நூதன காய் கறிகள் என்று ஆகாரநிபுணர்கள் அப்போது நம்பினார்கள். வெண்ணெயும் முட்டையுமே சாப்பிட்டால் குன்மநோய் உண்டாகும் என்பது அவர்களது அபிப்பிராயம். கடைசியாக, கோடை காலத்தில் தவிர, எந்த ஆகாரத்திலும் அதிகமாக டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லை என்று இப்போது சொல்லப்படுகிறது. எல்லாம் சூரியவெளிச்சந்தான் என்று சொல்லுகிறார்கள். அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களே இதற்கு முக்கிய உற்பத்தி ஸ்தானம். வடக்குப் பிரதேசங்களில் மாரி காலத்தில் சூரிய வெளிச்சம் இராததால், இயற்கையிலுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைந்து போய் விடுகிறது. "ஆகாரமும் சிநேகோஷ்ணமும்" என்பதைப்பற்றிச் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் டாக்டர் ஹாரியட் சிக் என்பவர், கணநோயில் சூரியவெளிச்சத்தின் ஆவசியகத்தைப்பற்றி விஸ்தாரமாய் எடுத்துச் சொன்னார். சர்மத்தின் கீழேயுள்ள கொழுப்பிலிருக்கும் வலுவான டி. ஜீவஸத்துப் பொருளை (அதாவது, எர்கோஸ்டிராலை) சூரிய வெளிச்சமானது, எர்கோஸ்டிராவாக மாற்றுகிறது. ஆனதுபற்றி, மாரிகாலத்தில், வளரும் குழந்தைகளுக்கு முட்டையின் மஞ்சட் கருவும், மீன் எண்ணெயும் தேவை.

மறுபடியும் இப்போது மனிதன் எஸ்கிமோ ஆர்டிக் ஜாதியார்களின் ஆகாரத்தைப்போல் சிநேகோஷ்ண ஸ்திதியை ஒட்டி நடக்கிறார்கள்.

அது கணநோய்க்கு எப்படி காரணமாயிருக்கிறதோ, அப்படியே ஆகாசத்தில் மப்பு மூடிக்கொண்டிருந்தால், அதற்குத் தண்டனை "இங்கிலீஷ் வியாதி" என்று சொல்லப்படும் வியாதியாகும்.

* * *

போஷணையும், வியாதியை எதிர்த்தலும்.—ஸ்டாக் ஆன் டீஸ் ஹெல்த் மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் ஜி. ஸி. எம். மெக்கானிகல் என்பவர், ஜனங்கள், சில வருஷங்களுக்கு முன் இருந்ததைவிட, ஆரோக்கியமாய் எவ்வாறு வசிக்கலாம் என்பதைக்குறித்து நன்றாய் அறிந்து கொண்டிருக்கின்றனர் என்றும், ஆனால், லோகல் உத்தியோகஸ்தர்கள் சுற்றுப்புறங்களை விருத்திசெய்தாலொழிய, இந்த அறிவை அவர்கள் உபயோகப்படுத்துவது கடினம் என்றும், தம் ரிபோர்ட்டில் எழுதியிருக்கிறார். அவர் மேலும் சொல்வதாவது :—சுற்றுப்புறம் சரியான நிலையில் இருப்பதுடன், ஜனங்களுக்குத் தம் தேகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும், வியாதியை எதிர்ப்பதற்கும் பணம் தேவை. ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும், நன்றாய் வளருவதற்கும், வியாதியைத்தடுப்பதற்கும் முக்கியமாய்வேண்டியது போஷணையே. கர்ப்பம் தரித்தது முதல், கர்ப்ப காலம், குழந்தைப்பருவம், யௌவனம், முதிர்ந்த வயது ஆகிய ஜீவிய காலம் முழுதிலும் மனிதனுக்குப் போதுமான ஆகாரமும், வெவ்வேறு விதமான ஆகாரமும் வேண்டும். போதுமான போஷணை உண்டா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க இரண்டு முக்கியமான அம்சங்கள் வேண்டும். முதலாவது, எதை உண்ணவேண்டியது என்பதைக் குறித்த ஓர் அறிவு, ஜனங்களுக்கு இதைக்குறித்துத் தெரிவிப்பதற்கு மிக்க போதனை வேண்டும். கர்ப்ப, சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்களில் இதைக் குறித்துப் போதிக்கப்படுகிறது. ஆகிலும், இன்னும் அதிக போதனை வேண்டும். இரண்டாவது அம்சம், போதுமான ஆகாரத்தை வாங்குவதற்குச் சக்தி. போஷணையின்விசேஷத்தைப்பற்றிவேறு இடத்தில் எழுதியிருக்கிறேன். ஆனதுபற்றி, அதைக்குறித்து இங்கு எழுத வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால், கணநோய், பல் சொத்தை முதலிய நிலைமைகளுக்கு போஷணைக்குறைவே காரணம். இவைகள் தடுக்கக்கூடியவை. போஷணைக்குறைவோ, போஷணைக் கேடோ, ஆகாரக் குறைவினால் ஏற்பட்டதல்ல. ஆனால், ஆகாரத்தில் சில முக்கியமான பொருள்கள் இல்லாமையால் உண்டாகக் கூடியன. இரும்பைக்காட்டிலும், எஃகு

சிரேஷ்டமானதுதான். ஆனால், அளவைப் பார்த்தால், இரும்போடு கலந்த பதார்த்தங்கள் மிகக் கம்மி. அதே மாதிரியாகவே, சில முக்கியமான பதார்த்தங்கள் குறைவாயுள்ள ஆகாரங்களினால் கட்டப்பட்ட இந்த சரீரமானது, கொஞ்சமாயிருந்தபோதிலும், இரும்புபோலிருக்குமேயொழிய, எஃகுபோல் ஆகாது. போஷணைக் குறைவிற்கு முக்கிய காரணம் தினே தினே உண்ணப்படும் ஆகாரம் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படாமல் இருப்பதே என்று சொல்லப்படுகிறது. இதற்குச் சாஸ்திர சம்மதமில்லாததால் இதை நான் ஒப்புக்கொள்ளமாட்டேன். போஷணைக்குறைவு, போஷணைக் கேடு இவை கேவலமான சுற்றுப்புறங்களினாலும் ஜன நெருக்கடியாலும் உண்டாகலாம். ஆனால், இந்நிலைமைக்கு முக்கிய காரணம் ஆகாரமே. பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் ஒரு தேசத்தாரின் சிக்கன நிலைமையை விருத்தி செய்ய முடியாது. ஆனால், மாதரு, சிசு பரிபாலனம், வேலையில்லாமலிருப்பதற்கு இன்ஷியூரென்ஸ், பொது உதவி, வேலையில்லாதவர்களுக்கு ஒத்தாசைபுரியும் போர்டு முதலியவை தங்கள் சக்தியைக்கொண்டு, ஜனங்களின் போஷணையை விருத்தி செய்யலாம்; அதனால் அவர்கள் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.—தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

பாம்பின் விஷம் மருந்தாக உபயோகப்படுதல்.—வைத்திய முறையில் பாம்பின் விஷத்தை மருந்தாக உபயோகபபடுத்துவது ஒரு நூற்றாண்டாக நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயம். இந்தியாவில் நல்ல பாம்பின் விஷத்தைக்குறித்து, கர்னல் இலியட் என்பவர் கொஞ்சகாலமாக ஆராய்ச்சி செய்தனர். இப்போதும் அந்த ஆராய்ச்சியைக் காக்காய் வலி விஷயமாகச் செய்துகொண்டு வருகிறதாகத் தெரிகிறது. இந்த வஸ்துவிற்கு மயக்கம் உண்டாக்கும்படியான குணங்கள் இருக்கின்றனவென்று தற்செயலாய்க் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஆனதுபற்றி, அதன் மேல் அதிக சிரத்தை ஏற்பட்டது. ப்ரான்ஸ் தேசத்தார் இது பிளவை நோயைச் சொஸ்தம் செய்யும் என்று சொல்லவே, இன்னும் சிரத்தை அதிகமாயிற்று. ஆனால், எதுவும் பிரயோஜனமில்லாமல் போய்விட்டது. இதனால் ஏதாகிலும் குணம் ஏற்பட்டபோதிலும், அது மனோசம்பந்தமானதே யொழிய, வேறன்று. இதன் மயக்கக் குணமும் மார்பைனைவிடத் தாழ்ந்ததே. அமெரிக்காவில் பெக், கோல்பெர்ஜர் என்பவர்கள் பர்பியூரா என்னும் வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்ய காபர் ஹெட் ஸ்நேக் என்னும் ஒருவிதப் பாம்பின் விஷத்தை உபயோகித்துப் பலனடைந்தனர். ஹெமோபிலியா என்னும் வியாதிக்கு அதனால் உண்டான அனுகூலத்தினாலும், எபிஸ்டாக்ஸில் வியாதிக்கு டாக் என்பவர் சிகிச்சை செய்து, அதனால் உண்டான அனுகூலத்தினாலும், இது இந்த வியாதிகளுக்கு ஏற்ற மருந்தென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. அதன்பிறகு, டாக்டர்களாகிய பர்ஜெஸ், பார்னெட், மக்பார்லின் என்பவர்கள், நன்றாய்த்தெரிந்த ஹெமோபிலீயா, காயங்கள், எபிஸ்டாக்ஸிஸ், பல்லிலிருந்துவரும் இரத்தப்போக்கு இவைகளுக்கு 'ரஸல்ஸ் வைபர்' என்னும் பாம்பின் விஷத்தைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்ததில் அனுகூலம் உண்டானதுபற்றி, இதை மருந்துகளில் ஒன்றாக அங்கீகரிக்கப்பட்டது.—மெ. ஓ.

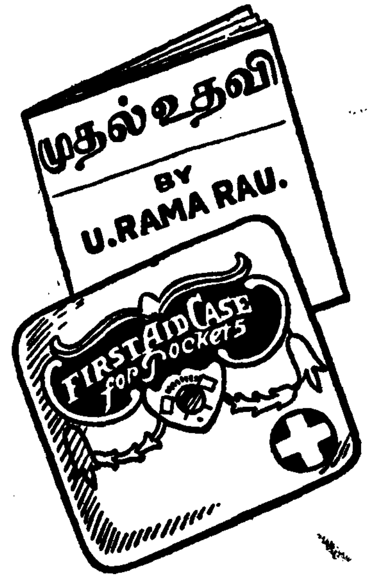
ஐயோ!ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

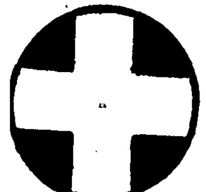
"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!" என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும்போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே பாய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுளுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் அதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.





ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணா.		அணா.
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.	8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.	9. ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால்	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.	10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.	11. தேக சுகாதாரம்	4.
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.	12. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்.	2.	13. பிரதம சிகித்ஸை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு)	12.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.		

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்று அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா ?

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

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

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

கங்கா

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

GLARE

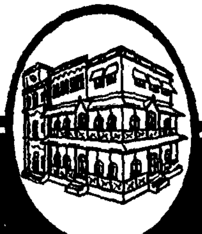
அதிக வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசிப்போவ துடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போ தெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோஷெல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணாடிக ளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாது காப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்பு மில்லாமலிருப்பதனால் நேரிடும் அபாயங்களை அறிந் தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண் களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத் தருவதாயும், அழுக் கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப் பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும், சாசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



and the Remedy

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும் படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப் படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறி யோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உப யோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ள வேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

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

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

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

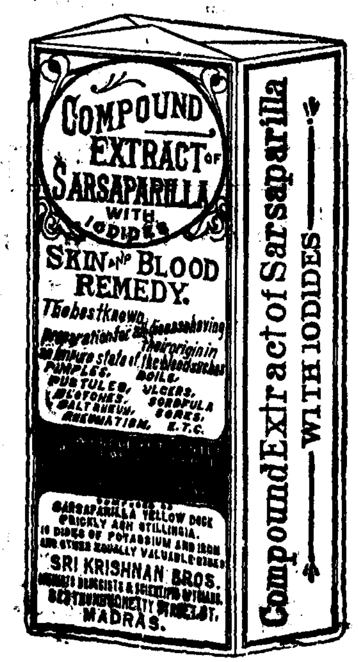
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

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 எற்ற 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 ரு. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

தமிழ்நாடு அரசு கன்னிமாரா நூலகம் சென்னை-600 008 209245

ஒவ்வொருவருக்கும் —

பிராணாதாரமான விஷயம் —

உயர்ந்த மருந்துச்சாலை

நீ வாங்கும் மருந்து சரியானதாயிருப்பதற்கு அது எம்மாதிரி இருக்கவேண்டும் என்பதை நீ எப்போதாகிலும் யோசித்திருக்கிறாயா? வைத்தியம் செய்வதற்கு அதிக பணச்செலவு பிடிக்கும். அப்படியிருக்க, வலுவு குறைந்த ரஸாயன மருந்துக் கலப்புகளினால் இந்தச் செலவு விருதாவாகும்படி ஏன் துணியவேண்டும்?

உனக்கு வேண்டிய மருந்து சரியானபடி கிடைப்பதற்கு முதல்தரமான இடம் ஸ்பென்ஸரின் மருந்து டிபார்ட்மெண்டாகும். இந்த உயர்ந்த ஸ்டோரில் மருந்துச் சாலையின் கற்பனைகள், உபாயங்கள் யாவும் கண்டிப்பாய் அனுசரிக்கப்படுகின்றன. பலமான, ஓயாத முயற்சியினால் மருந்துச் சரக்குகளும், விலையுயர்ந்த மருந்துகளும் வாங்குவோர்க்கு அவற்றின் சரியான நிலைமையில் விற்கப்படுகிறது. முக்கியமாய் மேற்சொல்லிய விஷயம் ஜீவஜெந்துக்களினின்றும் தயாரிக்கப்பட்ட சரக்குகளுக்குப் பொருந்தும்.

ஸ்பென்ஸர் கம்பெனியார் கெல்வினேடர் என்னும் இயந்திரத்தை இதற்கென்றே தனியாய்க் கட்டியிருக்கிறார்கள். இதனால் இந்த ஜீவச்சரக்குகள் சரியான உஷ்ணக்கிரத்தில் வைக்கப்பட்டு, அவற்றைத் தயாரிப்பவர்கள் எவ்விதம் சப்ளை செய்ய விரும்புவார்களோ, அவ்வாறே வாங்குவோர்க்கு அவை சப்ளை செய்யப்படுகின்றன.

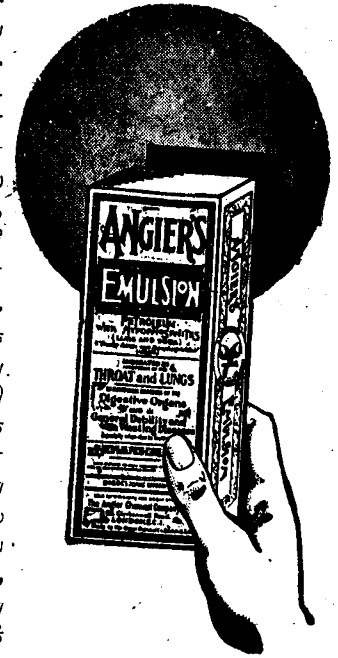
ரஸாயன வஸ்துக்களையும், மருந்துக் கலப்புக்களையும் ஸ்டோர் செய்வதும் கையாளுவதும், பூரணமாய்த் தேர்ச்சிபெற்ற இங்கிலீஷ் கெமிஸ்டுகளின் வசத்தில் இருக்கின்றன. இவர்களே, ஸ்பென்ஸரின் சில்லரை, குடும்பம் இவைகளுக்கு மருந்து கூட்டும் தொழிலை நிர்வாகம் செய்வதற்கு ஜவாப்தாரியாயிருக்கிறார்கள்.

ஸ்பென்ஸரின் தொண்டின் உபயோகத்தையும் சௌகரியத்தையும் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால் உத்தரவாதமான உயர்ந்த மருந்துகளை வாங்குவது நிச்சயம்.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கோ, லிமிடெட், மதராஸ்

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினுல் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.



சளிக் கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு அங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்குவராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இது இருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத் திற்கு இது ஊட்டத்
கொடுத்து, இந்த வி
யால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள
களுக்கு ஏற்பட்டிருக்
பலஹீனத்தை நிவர்த்
செய்கிறது. சளிக்க
உபாதையுள்ளவாகள ஆ
யர்ஸ் எமல்ஷனில் இரு
யடைகிறார்கள். அது சழு
சக்தியுடையதென்று அ
கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜ் **கட்டும்** :—கப
கபக்கட்டு இந்த உ
கள் ஏற்பட்டிருக்கும்
திலும் இந்த உபாதை
லிருந்து பிணியாளர்
தேறி வருங் காலத்தி
ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை
கொடுத்தால் இருமல்
லிய பாதைகள் நிவர்
யாகி விடுகின்றது என்
தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தே
வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எ
ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்ருக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்தி
ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கிய
எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்
அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்துகொள்
கின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமம
கின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : **ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெ**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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