ஆரோக்கிய தீபிகை

13 5-6

மே-ஜூன், 1936

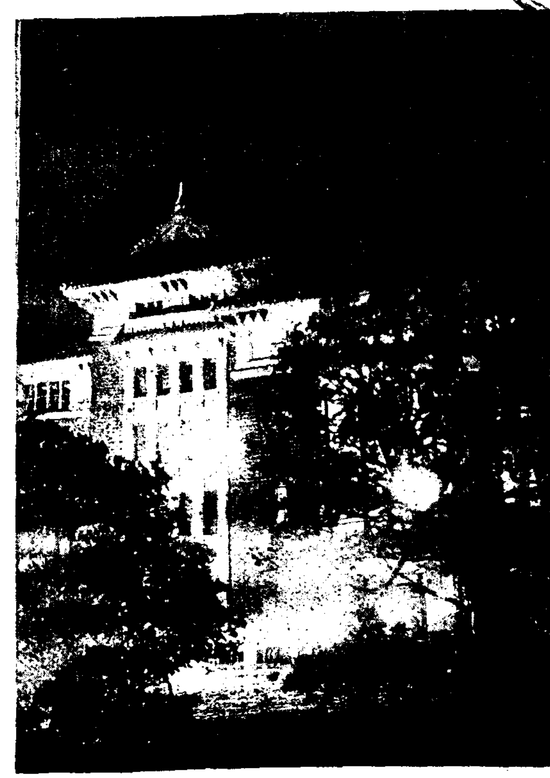
N36·13·5-6
209246

Tamil Health. May, 1936.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

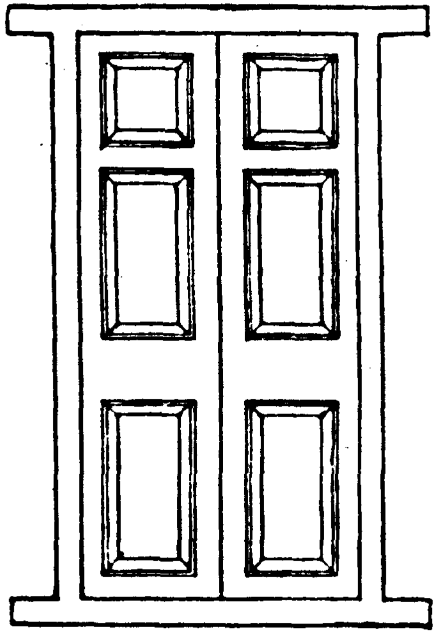
450
13 JUN 1953
MADRAS



ஜெப்பானின் பிரதான நகரமாகிய டோக்கியோவில்
ஒரு இரவுக்காக்ஷி.

ஆசிரியர்:
டாக்டர் யு. ராம ராவ், யு. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

மே—1936 | விலை அணா 2. | தொகுதி 13—பகுதி 5.



மெஷினிற் தயாரிந்த கதவுகள் ஜன்னல்கள்

ரங்கூன் தேக்கினால்

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.

இக்க்ரீமை தினம் உபயோகித்துவந்தால்

விரும்பத்தக்க

முக நிறத்தை நிச்சயமாய்த் தரும்,

பெங்களூர் கவர்ன்மெண்டு

ஸோப் பாக்டரியால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஏஜெண்டுகள் :—

பெஸ்டு அண்டு கம்பெனி லிமிடெட், தபாற் பெட்டி 63, மதராஸ்.

சென்னை-600 008

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
தற்காலத்திய இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமும், ஆயுட்பிரமாணமும் ...	81
தேக பலம்—கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., சின்ஸ்பரா, ஹூக்லி. ...	83
பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியம்—டாக்டர் ஜி. இராமன் பிள்ளை, எம்.பி., வி.எச்.பி., திருவனந்தபுரம். ...	86
குழந்தைகளின் பற்கள் சொத்தை பிடித்தலைத் தடுப்பதின் ஆவசியகம்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு, துர்க்கசாரன் ரோட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு. ...	89
மாலைக்கண் அல்லது ஜீவஸத்துப் பொருட் குறைவு—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ், பிவிஷன் அண்டு சர்ஜன், திருச்சினாப்பள்ளி ...	93
ஆகாரம்—ஆர். இராஜகோபாலன், பி.எ., உதகமண்டலம் ...	94
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	97

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.

(மார்கோஸீன்)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை சுசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166-, 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" × $3\frac{1}{2}$". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

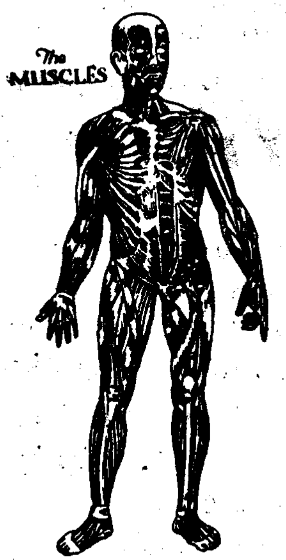
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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 தண்டுக்கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

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 போய்விடுகின்றன. 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.

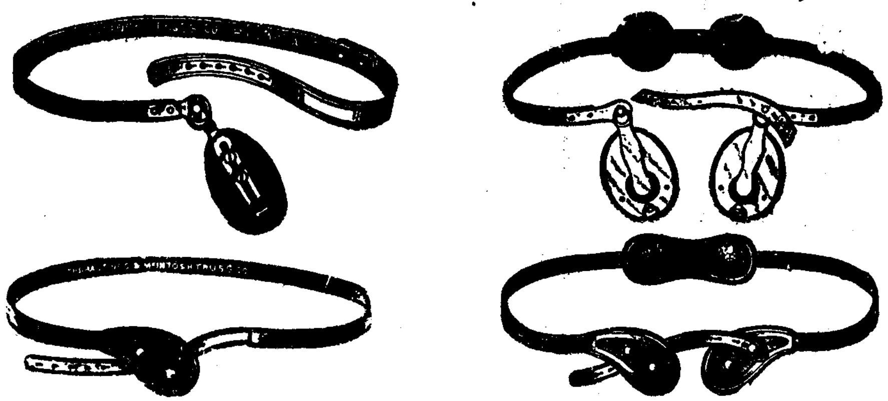
கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள், அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும், உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

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 உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு 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 ஸடாம்புகள் 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 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.

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 பார்த்த 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.எ,. ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்).

MODERN DIAMONDS

SUBSTITUTE FOR REAL DIAMONDS

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

நமது மாடர்ன் டைமண்ட்ஸ்களால் செய்யப்பட்ட நகைகளுக்கு வசீகரம், மேன்மை ஆகிய இக்குணங்கள் இருப்பதுடன், அழகின் திட்டத்திற்கு அவை யாவும் ஒத்திருப்பதால், மிக்க சொகுசுள்ளவனின் தேவைகளையும் திருப்தி செய்யும். படங்களுள்ள போல்டரும், நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்களும் இனும்.

விலை விவரங்களுக்கு எழுதுக.

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு 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, ஆயுர்வேத், 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. "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: ஸபர்மதி, ஆமதாபாத், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

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

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, காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

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

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.

தற்காலத்திய இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமும், ஆயுட்பிரமாணமும்.

(தீபிகை, தொகுதி 13, பகுதி 4, பக்கம் 65-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

5. பால்ய விவாகம்.

தற்காலத்திய இந்தியர்களின் குன்றிய வலுவிற்கும், அற்பாயுளுக்கும் காரணமாயுள்ள நான்கு விஷயங்களை முந்திய இதழில் விவரித்துச்சொன்னோம். அவை யாவன :—(1) சுகாதாரக்குறைவு; (2) போஷணைக்கேடு, போஷணைக் குறைவும்; (3) ஏழ்மைத்தனம்; (4) மூடத்தனம். ஐந்தாவதாகிய மற்றொரு காரணமும் உண்டு. அது, பால்ய விவாகம். பால்ய விவாகம் என்றால், இளம் வயதிலேயே ஆண் பெண் சம்பர்க்கம் செய்தல் என்றர்த்தம். சம்பர்க்கத்தினால் ஆரோக்கியமும், சுகமும் உண்டாவதற்கு வயது முக்கியமானது. இதுவுமன்றி, சந்ததிகள் ஆரோக்கியத்தோடும், வலுவோடும் கூடியிருப்பதற்கும் வயதை முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டியது. இந்தியாவில், புராதன காலத்தில் ஒரு ஆண் பிள்ளைக்கு விவாக வயது 24 என்று சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. அப்போது தான் அவன் தன் படிப்பைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டு, அதாவது, பிரம்மசர்ய ஆஸ்ரமத்தை விட்டு, கிருகஸ்தாஸ்ரமத்திற்கு அதாவது, குடும்பத்துடன் வாழ்வதற்குப் பிரவேசிக்கிறான். பள்ளியில் படித்துக்கொண்டிருக்கும்போதே 20 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவனுக்கு விவாகம் செய்து வைப்பது, அவன் தாங்கமுடியாத ஒரு பெரிய பாரத்தை அவன்மேல் ஏற்றி, அதைச் சுமக்கும்படி கட்டாயப்படுத்துவதுபோலாம். முக்கியமாய் இந்தப் பண நெருக்கடியான காலத்தில் வேலையில்லாமல் ஜனங்கள் திண்டாடிக்கொண்டிருக்கும்போது, பிள்ளையின் பெற்றோர்களோ அல்லது பெண்ணின் பெற்றோர்களோ உதவி செய்தாலன்றி, ஒருவர் பட்டினி கிடப்பதை விட்டு, இருவர் பட்டினியால் வருந்தும்படி நேரிடும். பள்ளிக்கூடத்து வாழ்க்கையும், இல்லற வாழ்க்கையும் ஒன்றோடொன்று பொருந்தாது. ஒரு மாணவன் அந்தக்காலத்தில் ஸ்திரீ விஷயங்களையும், ஸ்திரீ எண்ணங்களையும், ஸ்திரீ சிநேகங்களையும் தவிர்க்கவேண்டும். ஆனால், அச்சமயத்தில் மாணவர்களுக்கு

ஸ்திரீ சம்பந்தமான சாஸ்திரத்தை பள்ளிக்கூடத்தில் போதிக்க வேண்டியது அவசியம். இது செய்வதரிது. ஆனதுபற்றி, மாணவர்கள் சில கெட்ட பழக்கங்களை அனுசரிக்க நேரிடுகிறது. அதில் முஷ்டி மைதுனம் சர்வ சாதாரணமானது. இதனால் அவர்களுடைய ஆரோக்கியம்கெட்டு அவர்களின் வலுவும் வீரியமும்குறைந்து சீக்கிரத்தில் மாணமடைகிறார்கள். ஆனது பற்றி, ஒரு ஆண்பிள்ளைக்கு 24 வயதில் விவாகம் செய்து, அதன் இடையில், ஸ்திரீ விஷயமாக அவனுக்குப் போதனை கொடுத்து, அவனும் மனோ வாக்குக் காயங்களினால் சுத்தமாக இருந்தால் ஒழிய, அவன் ஆரோக்கியத்துடனும், தீர்க்காயுளுடனும் கூடி வசிப்பது கடினம். ஸ்திரீகளுக்கோ, விவாக வயது 18 ஆக நிர்ணயிக்கப்படவேண்டும். இந்த சமயத்தில்தான் அவள் தேகம் பரிபக்குவமடைந்து, பிரசவத்தின் கஷ்ட நிஷ்டூரங்களைத் தாங்குவதற்கு லாயக்காயிருக்கும். ஒரு தேசத்தாரின் ஆரோக்கியத்திற்கு சிசு மாண விகிதமும், மாதுரு மாண விகிதமும் அறிகுறியாக் இருப்பதானல், இந்தியர்கள் வெட்கத்தால் தலைகுனிய வேண்டும். ஏனெனில், நமது தேசமாகிய இந்தியாவில்தான் சிசுமாண விகிதமும், மாதுரு மாண விகிதமும் மிக்க அதிகம். இந்தியாவின் புள்ளி விவரங்களை மற்ற நாகரீகமுள்ள தேசங்களின் புள்ளி விவரங்களுடன் ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், நமது தேசத்திற்குக் கேடு நெருங்கியிருப்பதாக ஏற்படுகிறது. நியூஜீலண்டின் சிசுமாணவிகிதம் 1000-க்கு 31, ஆஸ்திரேலியா 41, நெதர்லெண்டுஸ் 46, அமெரிக்காவின் ஐக்கிய நாடுகள் 58, இங்கிலாந்து வேல்ஸ் 65, தென் ஆப்பிரிக்கா (வெள்ளையர்கள்) 59, கனடா 73, ப்ரான்ஸ் 76, ஜர்மனி 79, ஸ்காட்லண்டு 86, ஸ்பெயின் 111, பிரிட்டிஷ் இந்தியா 169. மாதுரு மாண விகிதத்தை இப்போது கவனிப்போம். உலாந்தில் அது மிகக் குறைவு. அதாவது, 1000 ஜனனத்திற்கு 2.4. அடுத்தபடி, ப்ரான்ஸ் 2.6, ஸ்வீடன் 2.6, டென்மார்கு, 2.6. நார்வே 2.8, இத்தாலியா 2.8, ஜப்பான் 2.8, பின்லெண்டு 3.1, இங்கிலாந்தும் வேல்சும் 4.0, தென் ஆப்பிரிக்கா 4.9, ஜர்மனி 5.1, வட அயர்லாந்து 5.2, ஆஸ்திரேலியா 5.5, பெல்ஜியம் 5.6, ஸ்காட்லாண்டு 6.6, அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகள் 8.3, இந்தியா 24.5. இப்புள்ளி விவரங்களினால் இந்தியர்களின் குறைந்த வலுவும், வியாதியை எதிர்ப்பதற்குச் சக்திக்குறைவும் ஏற்படுகின்றன. வேறு காரணங்களும் இருக்கலாம் என்று நாம் ஒத்துக்கொண்டபோதிலும், ஆதி காரணத்தை நாம் கணக்கில் சேர்க்காமல் விட்டுவிட முடியாது. அதாவது, பால்ய விவாகத்தினால் உண்டான பலயீனப்பட்ட அல்லது நோய்ப்பட்ட தாய் தந்தையரேயாம்.

6. உஷ்ணப்பிரதேசத்து வியாதிகள்.

ஆறாவது காரணம் அதாவது, கடைசி காரணம் யாதெனில், வருஷவாரி அநேகரைக்கொல்வதும், அநேகரை வேலைசெய்து சம்பாதிக்க வொட்டாமல் தூர்ப்பலர்களாகச் செய்வதுமான சில உஷ்ணப்பிரதேச வியாதிகளாகும். இந்த வியாதி

பனாமா பூசந்தியில் கோலனில் ஒரு தெரு. அமெரிக்கர்கள் சுத்தம் செய்த பிறகு இங்கே மலேரியா ஜுரம் கிடையாது.

களில் முக்கியமானவை: பெரியம்மை, வாந்திபேதி, மலேரியா. பெரியம்மையும் வாந்திபேதியும் கட்டாயப்படுத்தி அம்மை குத்துவதனாலும், இனாகுயுலேஷன் செய்வதனாலும் நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் வெகுவாய் அடங்கிவிட்டன. ஆனால், நாட்டுப்புறங்களில் இம்முறைகள் சரிவர நடைபெறுததாலும், மூடத்தனமும் மூடபக்தியும் இன்னும் குடிகொண்டிருப்பதாலும், தடைமுறைகள் நிஷ்பிரயோசனமாகி, இந்த வியாதிகளினால் நேரிடும் அபாயம் இன்னும் இருந்துகொண்டு வருகிறது. இந்த மூடத்தனத்தையும் மூடபக்தியையும் போக்க, அதாவது, இந்த வியாதிகளை எதிர்க்க போதனையும் பிரசாரமும் வேண்டும். இவை சிறிதளவுமில்லை. மலேரியா ஜுரமானது இந்தியாவில் எங்கும் பரவியுள்ள வியாதி. இதற்கு "எமகிங்கரர்களுக்குத் தலைவன்" என்கிற மறுபெயரும் உண்டு. 1933-ம் வருஷத்தில் ஜுரம் என்னும் தலைப்பின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்ட 350 லக்ஷம் மாணங்களில் 10 லக்ஷம் ஜனங்கள் மலேரியாவால் மாண்டனர். "மலேரியாவானது ஒரு சமயம் 100-க்கு 20 விகிதம் ஜனங்களைக் கொள்ளைகொண்டு போகின்றது. லக்ஷக்கணக்கானஜனங்கள் வியாதியால் வருந்தி, சம்பாதிக்க சக்தியில்லாமல் பொருட்கஷ்டத்தால் வருந்துகின்றனர். இன்னொரு பத்து லக்ஷம் ஜனங்கள் நேரிடையாயின்றி, மலேரியாவின் மூலமாய் மாணமடைகின்றனர். வேலை செய்வோர்களின் சக்தியைக் குறைப்பதனால் சிக்கனத்துறையில் இதனால் உண்டாகும் நஷ்டம் பிரமிக்கத்தக்கது" ஆனால், இந்த வியாதியை அடக்க முடியும். பனாமா கால்வாய் முதலிய பெருத்த வேலைகள், அதிக பணம் செலவுசெய்து மலேரியாவைப் போக்கத் தடைமுறைகளைச் செய்யாவிடின், ஈடேறியிராது.

மலேரியாவுக்கு ஏற்ற ஔஷதம்கொயினா. இந்தக் கொயினா மருந்து ஏழைகளுக்குக் கிடைப்பது துர்லபமாயிருக்கிறது. இந்தியா கவர்ன்மெண்டார்வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கொயினா ஸ்டாக் அவ்வளவு போதுமானதாகவில்லை. அதன் விலையும் அதிகமாகவிருக்கிறது. இந்தக் கொயினாவை விற்று, நூற்றுக்கு நூறு விகிதம் கவர்ன்மெண்டார் லாபம் சம்பாதிக்கிறதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இம்மாதிரி உயிருக்கே மோசம் வரும்படியான விஷயத்தில் கவர்ன்மெண்டார் லாபத்தைப் பார்க்கக்கூடாது. அவர்கள் கொயினாவை அதிகமாக உற்பத்தி செய்து, இலவசமாகக் கொடுக்க முடியாவிட்டாலும், கொள்முதலுக்கே விற்று, மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்துவோரைக் காப்பாற்றுவதற்காகச் செய்யும் எத்தனத்தில் உதவிபுரியவேண்டும்.

தற்காலத்திய இந்தியர்கள் அற்பாயுள் உள்ளவர்கள் என்பதற்குத் தக்க முகாந்தரங்களை எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறோம். பூலோகத்தில் மற்ற தேசத்தார்களின் திட்டத்திற்கு இந்தியர்களும் வரவேண்டுமானல், மிகுந்த பிரயத்தனமும், அதிக பணமும், கவர்ன்மெண்டார், ஜனங்கள் இவர்களின் ஒத்துழைப்பும் தேவை. இனிமேலாகிலும் இவை தாராளமாய்க் கிடைக்குமென்றும், வரப்போகும் சந்ததியாராகிலும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், தீர்க்காயுளுடனும், சுகபாக்கியங்களுடனும் வாழ்வார்கள் என்றும் நம்புகிறோம்.

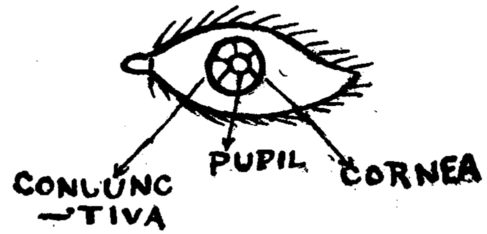
தேக பலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி,

லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., சின்ஸுரா, ஹுக்லி.

சில பிரத்தியேகமான இந்திரியங்கள், அதாவது, கண்கள், காதுகள், மூக்கு இவைகளைக்குறித்து இங்கே சொல்லுவோம். இவற்றுள் முதன்மையானவை கண்கள். கண்கள் இராவிடில், இந்த அதிசயமான பூலோகத்தை நாம் பார்க்கவாவது, இதிலுள்ள அழகான காக்ஷிகளை அனுபவிக்கவாவது முடியாது. நமது ஜீவியகாலமே துக்ககாமாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவனும் தான் உயிருடன் வாழ்ந்திருக்கும் வரையில், தன் பார்வையும் செவ்வையாய் இருக்கும் பொருட்டு, தன் கண்களைப் பாதுகாப்பது ஒவ்வொருவனுடைய கடமையாகும். குருட்டுத்தனம், அரைவாசியானலும், பூருவாயிருந்தாலும் தேகத்திற்கு அது

ஒரு பெருத்த குறை. கண்களை நல்ல நிலையில் வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால், ஒருவன் போஷணையுள்ள ஆகாரங்களைப் புசிக்கவேண்டும். மங்கலான அல்லது பளபளப்பான வெளிச்சத்தில் வேலைசெய்து, அவைகளுக்கு அதிக சிரமம் கொடுக்கக்கூடாது. தினம் ஒழுங்கான நேரங்களில் படுத்துறங்கி, கண்களுக்குப் போதுமான ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வது பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு நலத்தையளிக்குமோ அவ்வாறே கண்களுக்கும் நலத்தை உண்டுபண்ணும். இந்த சட்டதிட்டங்களைக் கிரமமாய் அனுசரித்து வந்தால், கிழவயது வந்தபோதிலும் கூட, பார்வை நன்றாய்த் தெரியும். ஆனால், இவைகளை மீறி நடந்தாலோ, இளம் வயதிலேயே



கன்ஜன்க்டைவா. பாப்பா. கார்னியா

காடாராக்டு உண்டாகி, பார்வை கெட்டுப் போகும். கண்ணின் விழியிலுள்ள வெளிச்சமான ஒளிவட்டமானது (இதன் மூலமாய்த்தான் வெளிச்சமும், பொருள்களின் உருவமும் நுழைகின்றன) இருட்டான வஸ்துவாக மாறுவதனால் இது உண்டாகிறது. ஆகாரக்குறைவினாலும் அதாவது, ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இராமல் இருப்பதாலும் பார்வை கெட்டுப்போகும். குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில் எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் இராவிடில் குருட்டுத்தனம் உண்டாகும். இதைக் குறித்துப் பின்னால் சொல்லுவோம். இந்தியாவின் சில பாகங்களில் ஏழைகளுக்கு இரவில் கண் தெரியாது. முக்கியமாய் இது வறண்ட ஆகாரத்தையேயுண்டு ஜீவிப்பவர்களிடம் காணப்படும். பச்சை மரக்கறிகள் முக்கியமாய் பட்டாணி, வசலைக்கீரை, தக்காளி முதலியனவும், எ ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்துள்ள ஆகாரங்களாகிய பால், பாலேடு, வெண்ணெய், முட்டைகள் முதலியன உண்பதனாலும் இதை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

சாமான்ய ஜனங்கள், கண்களுக்கு உண்டாகக்கூடிய வியாதிகளைத் தடுக்கும்பொருட்டும், கண்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளும்பொருட்டும், அவைகளின் அமைப்பு, அவைகளின் தொழில்கள் ஆகிய இவைகளைக்குறித்து கொஞ்சம் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். கண்களில் முக்கியமாய் இரண்டு இரப்பைகளும், அவைகளுக்குள் உருண்டையான விழியும் அடங்கியுள்ளன. இந்த விழி இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒன்று வெள்ளையும் இருட்டாயும் உள்ளது. இதற்கு 'ஸ்கிலீரா' என்று பெயர். (இதன் மூலமாய் வெளிச்சம் புகாது). இது 'கன்சன்க்டைவா' என்று சொல்லப்பட்ட மெல்லிய ஜவ்வினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. கண்ணின் மத்தியிலுள்ள கருப்பானதும், பளபளப்பானதும், வட்டவடிவமானதுமான பாகத்திற்குக் 'கார்னீயா' என்று பெயர். ஸ்கிலீராவைப்போலன்றி, கார்னீயாவானது வெளிச்சத்தைப் பிரதிபிம்பிக்கக்கூடியது. ஆனால், ஐரிஸ் என்று சொல்லப்பட்ட அதன் பின்னாலுள்ள ஒரு நிறமுள்ள ஜவ்வினால் அது பார்வைக்குக் கருப்பாகத் தெரிகிறது. ஐரிஸ் என்பது ஒரு வட்டவடிவமான ஜவ்வு. இதில் சதையின் தசைநார்களும் வர்ணங்களும் இருக்கின்றன. இது கார்னீயாவிற்குப் பின்னால் ஒரு படுதா மாதிரி தொங்குகிறது. ஐரிஸிலுள்ள வர்ணம் அந்தந்த நபர்களுக்குத் தக்கபடி மாறும். கருப்பு நிறமுள்ள ஜனங்களிடம் அது பழுப்பாகவாவது, கருப்பாகவாவது காணப்படும். வெள்ளைத்தோலுள்ள ஜனங்களிடம் வெள்ளையாகவாவது, ஊதாநிறமாகவாவது தென்படும். இந்த ஐரிஸின் மத்திய பாகத்தில் ஒரு சந்து உண்டு. அதற்குப் 'பாப்பா' என்று பெயர். இந்தப் பாப்பாவானது கண்ணின் முக்கியமான பாகம். இதன் மூலமாகத்தான் வெளிச்சமும் உருவங்களும் கண்களினுள்ளே புகுந்து நமது பார்வைக்கு ஒத்தாசையாகவிருக்

கின்றது. ஆனதுபற்றி, பாப்பாவிற்கு ஏதாகிலும் தடை ஏற்பட்டால், பார்வைக்கே தடை ஏற்படும். கண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால் இந்தப் பாப்பாவிற்குச் சற்று மேலேயிருக்கப்பட்ட கார்னீயாவைக் காப்பாற்ற வேண்டியது அவசியம். கார்னியாவில் ரணமுண்டானால் எவ்வாறு பார்வை கெட்டுப்போய் முழுக்குருடாய் விடுமென்பதைப் பின்னால் விவரித்துச் சொல்லுவோம். ஐரிசுக்குப் பின்னால் ஒளிவட்டம் ஒன்றுண்டு. அது வெளிச்சத்தைப் பிரதிபிம்பிக்கும் உருத்த துண்டுக் கண்ணாடி வட்டம்போலிருக்கும். வெளிச்சமானது பாப்பாவின் மூலமாய்ப் பிரவேசித்ததும், ஒளிவட்டத்தின் மூலமாய்ச் சென்று ரெடினா என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு திரைபோன்றவஸ்துவின்மேல் கடைசியாக விழுகிறது. இந்த ரெடினாவானது மூளையிலிருந்து நேராக வரும் ஆப்டிக் நரம்பு என்னும் ஓர் நரம்பினால் உண்டானபடியால், எல்லா உருவங்களும் வெளிச்சத்தின் உணர்ச்சியும் இந்த நரம்பின் மூலமாய் மூளைக்குக் கொண்டு போகப்படுகிறது. இதுதான் சுருக்கமான கண்ணின் அமைப்பாகும்.

கண்களைப் பாதிக்கும்படியானதும், அதனால் பார்வையைப் பாதிக்கும்படியானதுமான சில சாதாரணமான நோய்களை இப்போது எடுத்துரைப்போம். கண்கள் மெலிந்தவையாயும், உணர்ச்சியுள்ளனவாயுமிருப்பதால், சுலுவில் அவைகளுக்குத் தொத்துநோய் சம்பந்தமும், காயமும் உண்டாகும். மேலும், சீக்கிரத்தில் அழற்சியுண்டாகும். தூசி விழுதல், அழுக்கான கைகளால் தேய்த்தல், அழற்சியுள்ள வஸ்து படுதல் முதலிய சுவல்பமான காரணங்களினால் இந்த அழற்சி ஏற்படும். கண்களில் உடனே நீர்வடிந்து அவை சிவந்துபோகும். இம்மாதிரி கண் சிவந்து போவதற்கு 'கன்சன்க்டைவைடிஸ்' என்று பெயர். இந்த சிவப்புடன் சீழுமிருந்தால், அதற்குப் 'புயூருலெண்டு கன்சன்க்டைவைடிஸ்' என்று பெயர். இந்நிலைமைகள் யாவையும் 'ஆப்தால்மிக்' என்னும் ஒரே பதத்தில் சொல்லப்படுகின்றன. கார்னியாவும் சுவல்ப காரணங்களாலே காயப்படவோ, அல்லது தொத்து சம்பந்தப்படவோ கூடும். அதனால் அது சுலபமாய் இரணமாய் விடும். இந்தக் கார்னியாவின் இரணங்களை அசட்டை செய்தாலோ வடு உண்டாகும். அந்த இடம் வெளுத்துப்போய் வெளிச்சத்தைப் பிரதிபிம்பிக்கச் செய்யாமல் போய்விடும். அது பாப்பாவின்மேல் உண்டானால் வெளிச்சம் நுழைவதைத் தடை செய்யும். அதனால் கண் குருடாய் விடும். குருட்டுத்தனம் மானிடர்க்கு ஒரு ஆபத்து. அது அநேகவித காரணங்களால் நேரிடுவதால் காயங்களினால் ஏற்படும் குருட்டுத்தனம் தவிர, மற்ற சாதாரணமாய்நேரிடும் சம்பவங்களை இங்கேவிவரித்துச்சொல்வோம்:

1. ஆப்தல்மியா நியோனடோரம்.—சிசுக்களுக்கு சீழ்பிடித்த கன்சன்க்டைவைடிஸினால் இரண்டு கண்களுக்கும் கெடுதல் ஏற்படும். இந்த தொத்து சம்பந்தமானது தாயின் மர்மஸ்தானங்களிலிருந்து உண்டாகும். முக்கியமாய் தாய்க்குள்ள மேகஜாட்டியம் இதற்குக் காரணம். சரியானபடி இதற்குச் சிகிச்சை செய்யாவிடில், கார்னீயா சீழ்பிடித்து ரணப்பட்டு குருட்டுத்தனம் உண்டாகும்.

2. ஸிபிலிடிக் கெரடைடிஸ்.—பெற்றோரிடமிருந்து கிரந்திப்புண் வியாதி சம்பாதித்துக் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு கார்னியா மக்கலாகி, அதன் ஒளி போய், அது கெட்டியாகி, வெளிச்சம் கண்ணுள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடைபட்டுப்போகும். இதற்குச் சிகிச்சை செய்யாவிடில் குருட்டுத்தனம் உண்டாகும்.

3. க்ஸெரஆப்தல்மியா.—காலா அஜார் முதலிய நீடித்த வியாதிகளால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் சம்பவிக்கும்; அதனால் அவர்கள் குருடாவார்கள். தவிர, எ. ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாயுள்ள ஆகாரத்தை உண்டு போஷணைக்குறைவால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கும் இது சம்பவிக்கும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் நிறைந்த இந்த ஆகாரத்தை அதாவது, பால், பாலேடு, முட்டைகள், பச்சை மரக்கறி

கள் முக்கியமாய் தக்காளி, வசலைக்கீரை முதலியவற்றை உண்டால், இந்த வியாதியைத் தடுக்கலாம்.

4. க்ளௌகோமா.—எபிடமிக் ட்ராப்ஸி, பெரிபெரி முதலிய தொத்து வியாதி, போஷணை வியாதி இவைகளினுல் நேரிடும் ஒரு சிக்கலான சம்பவம். இதில் கண் கெட்டுப்போகும்.

அம்மை குத்திக்கொண்டால் பெரியம்மை போட்டாது. அதனுல் கண் குருடாகாது.

5. பெரியம்மை.—கார்னியா ரணப்படுவதனுல் இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்திற்கு இது ஒரு சாதாரணமான காரணம்.

6. காடராக்டு.—ஒளிவட்டம் தடித்துப்போனுல் காடராக்டு உண்டாகும். அதனுல் கண் ஒளி போய்விடும். இது கிழவயதில் இயற்கையாய் நேரிடக்கூடியது. ஆனுல், இளம்பிராயத்தில் கூட, பெருத்த வியாதிக்குப் பிறகாவது, ஆரோக்கியம்குன்றியிருக்கும்போதாவது நேரிடும்.

7. ஆப்டிக் அட்ரோபி.—வெளிச்சத்தின் உணர்ச்சியை மூளைக்குக் கொண்டு போகும் கண்களின் நரம்பு தாக்கப்படுவதால் இது நேரிடக்கூடியது. இதற்குக் காரணம் அநேகம் உண்டு. அவற்றுள் கிரந்திப்புண் ஒன்று. மதுபானம் மற்றொன்று. கண்ணில் வெளியே ஒரு மாறுதலுமிராமல் திடீரென்று ஒரு மத்திய வயதினருக்கு கண் குருடாகப்போவதற்கு முக்கிய காரணம் ஸ்திரீ ஜாட்டியமேயாம். ஸ்திரீ ஜாட்டியங்களை மறைத்து வைத்து அசட்டை செய்வது ஒரு பெரிய தப்பிதம். இந்த நோய் கண்டவுடனே சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சை விடாமற் செய்துகொள்ள வேண்டும்; அசட்டை செய்தால் ஆபத்து நேரிடும்.

(இன்னும் வரும்.)

பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியம்

டாக்டர் ஜி. இராமன் பிள்ளை, எம்.பி., ஸி.எச்.பி.,

திருவனந்தபுரம்.

நகரத்தார்எவ்விதம் நடந்துகொள்கிருர்களோ, அவ்விதமே பொதுஜனங்களின் ஆரோக்கியமும் இருக்கும். விஸ்தரித்துச் சொல்லவேண்டுமானுல், ஒரு நபர் தன் அயலாரைக்காட்டிலும் அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவனுகவிருக்கமுடியாது. பொதுஜனங்களின் க்ஷேமத்திற்கு ஒரு நகரவாசி எவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிருனே, அந்த சிரத்தையைத்தான் பொதுஜனக்கூட்டம் விளக்கிக் காட்டுகிறது. ஒரு சுவற்றின் பலம்தான் ஒரு கட்டிடத்தின் பலம். ஒரு செங்கலின் பலம்தான் சுவற்றின் பலம். ஒரு அயோக்கியதையான கண்டிராக்டர் திருட்டுத்தனமாய் ஒரு சுவற்றில் கேவலமான செங்கல்களை வைத்துக் கட்டினுல் அவ்வளவு அந்த சுவருக்கு பலக்குறைவு. ஆனதுபற்றி, சில கெடுதலான செங்கல்களினுல் கட்டிடத்திற்கு அபாயம் நேரிடும். அதுபோலவே, ஒரு பட்ட

ணத்தில் சில தொத்து வியாதிகள் இருந்தால், அவை நகரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கே அபாயத்தை விளைவிக்கும். ஒரே ஒரு தீக்குச்சி ஒரு காடு முழுவதையும் எரித்துவிடும். வாந்திபேதி ஒரு கேஸ் இருந்தாலோ, அது ஜனத்தொகை முழுவதையும் நாசமாக்கிவிடும்.

ஆனதுபற்றி,நம்முடைய க்ஷேமத்தின் பொருட்டும், நம்முடைய குழந்தைகளின் க்ஷேமத்தின்பொருட்டும், நாம் நமது ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது போக, நமது அண்டை அயலில் இருப்பவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். நமது க்ஷேமத்தின் பொருட்டும், அவர்களுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டும் அதைச் செய்யவேண்டியதவசியம். காலராவோ, மஹம்மாரியோ, பெரியம்மையோ நம்மை அணுகாதபடி நாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது நமது கடமை. அதுபோலவே, நம்மை அவை அணுகினதும், அவற்றை அப்புறப்படுத்துவதும் நமது கடமை. நாம் நமது வீட்டில் ஒரு அபாயகரமான தொத்து வியாதியை மறைத்து வைத்திருக்கும்போது, அயலார்வீட்டில் மஹம்மாரி கண்டிருந்து. அதை அவர்கள் ஒளித்து வைத்தால், அவர்கள்பேரில் குறை கூறுவதில் பிரயோஜனமில்லை. உனக்கு அயலார் எவ்விதம் செய்ய வேண்டுமென்று கோருகிருயோ, அவ்விதமே நீயும் அயலாருக்குச் செய்ய வேண்டும். அதுபோலவே, அயலார்க்கு நீ என்ன கொடுத்தாயோ; அவர்களிடம் அதை வாங்கிக்கொள்ளத் தயாராயிருக்க வேண்டும். உனது அண்டை வீட்டுக்காரரின் வாசலை அசுசிப்படுத்த உன் குழந்தைகளை விட்டால், பதிலுக்கு அவர்கள் செய்வது நிச்சயம். அவர்களும் உனது வாசற்படியண்டை 'வட்டி போட்டுச் சேய்யாவிட்டாலும்' அம்மாதிரியே செய்வார்கள். இதன் பலன் யாதெனில், ஒருவருக்கொருவர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு தெருக்களையும், வீடுகளையும் சதா அசுத்தமான நிலையில் இருக்கும்படிச் செய்வதேயாம். இது நமக்கு சகஜமாய்ப் போய்விட்டது. கடைசியில், இந்த அசுத்தமான பழக்கங்களே நமது அதிகமான மரண விகிதத்திற்குக் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. நாம் தும்பலும், இருமலும் கூடிய ஜலதோஷத்துடன் சினிமாவிற்குப்போனுல், நாம் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அந்த தொத்து வியாதியைப் பரவச்செய்கிருேம். மறுதினமே, மூதனுள் சாயந்திரம் நம்முடன் வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு ஜலதோஷம் தொத்திக்கொள்ளும். நம்முடைய சஹாக்களிடம் நமக்குக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணம் இருந்தால், நம்மிடம் உள்ள தொத்து வியாதி அவர்களைப் பீடிக்கும்படிச்செய்யமாட்டோம். பள்ளிக்கூடங்களில் ஆகட்டும், வேறு எந்த இடங்களிலாகட்டும் ஜலதோஷம் தொத்து சம்பந்தமான வியாதி என்று நமக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கவில்லை. ஆனதுபற்றி, மற்றவர்களின் க்ஷேமத்திற்காக நாமும் சில சௌகரியங்களை விடவேண்டியதவசியம். உதாரணமாக, வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு பெரியம்மை போட்டியிருந்தால், அந்தக் குழந்தைகளுக்கு வியாதி அரைவாசி இலகுவானதும், அவர்களைப் பள்ளிக்கூடத்திற்கனுப்பாமல் கொஞ்சநாட்கள் வரையில் வீட்டிலேயே வைத்திருந்தால், மற்றப் பிள்ளைகளுக்கு அந்த வியாதி பரவாது. ஏனெனில், பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாகாதிருந்தால், அந்த வியாதி தொத்தும். மற்றவர்கள் என்ன தொத்து வியாதிகள் விதைக்கிருர்களோ, அதை நாம் அறுக்கிருேம். ஏனெனில், நாம் விதைத்ததை மற்றவர்கள் அறுவடை செய்யவில்லையா? ஒருபோதும் வியாதியின் விதைகளை விதைக்காதிருந்தால், இம்மாதிரி அறுவடைகளை அறுக்காமல் இருக்கலாம்.

சுருங்கச் சொல்லுமளவில், நமக்கு எது வரவேண்டுமோ, அது வந்துதான் தீரும். ஆனுல், நமக்கு இதைவிட நல்லது வரவேண்டுமென்று முயற்சி செய்ய வேண்டும். பொதுஜனங்களின் க்ஷேமத்திற்காக நாம் பாடுபடுவது நமது க்ஷேமத்தின்பொருட்டே என்று நாம் நன்ருய்த் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். நம்முடைய

ஆரோக்கியத்திற்கும், பொதுஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தை நாம் எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது? எந்த ஹெல்த் ஆபீஸர்கள் நம்மை சதா கவனித்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்களோ, நாம் பொதுஜனங்களுக்குச் செய்யும் செய்கைகளைக் குற்றமென்று நமக்கு ஒருவரும் கற்றுக் கொடுக்காவிட்டாலும், எந்த ஹெல்த் ஆபீஸர்கள் அவைகளைக் குற்றம் என்று கருதி, நம்மீது பிரியாது செய்து, நமக்குத் தண்டனை விதிக்கும்படிச் செய்கிறார்களோ, எந்த ஹெல்த் ஆபீஸர்களை நாம் ஒரு விரோதியாக எண்ணுகிறோமோ, அந்த ஓயாமல் வேலை செய்யும் ஹெல்த் ஆபீஸர்களுடைய தொழிலாகும் இது. இப்போதுள்ள நகரவாசிகள் நடக்கவேண்டிய நடத்தைக்குச் சட்டதிட்டங்கள் செய்யும் பொதுஜனக்கூட்டம் இனி வரப்போகும் நகரவாசிகளுக்கு எதைச்செய்தால் ஆரோக்கியசட்டங்களை மீறி நடப்பதாகும் என்பதைப் போதிப்பதற்கு அருகாவார். மூடத்தனமும் உணர்ச்சியும் ததும்பியுள்ள ஜனங்களை பலவந்தப்படுத்துவதைக்காட்டிலும் ஒருவருடைய நடவடிக்கையால் ஒருவருடைய ஆரோக்கியத்திற்கு என்ன பலன் உண்டாகும் என்பதை முன்னமே போதிப்பதனால், அவர்களை ஆரோக்கிய விதிகளுக்குப் புத்திசாலித்தனமாய்க் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும்படிச் செய்யலாம்.

பிரம்பால் அடித்துப் போதிக்கும் காலம் போய், இப்போது காரணங்களை எடுத்துச்சொல்லி சுதாவாக நடக்கும்படியான காலம் வந்திருக்கிறது. ஆனது பற்றி, பள்ளிக்கூடங்களில் போதிக்கப்படும் போதனையால் மாணவர்களுக்கு நல்லறிவு உண்டாகும். கட்டாய ஆரம்பக் கல்விச்சாலைகளில் இந்த போதனையைப் போதிக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் வியாதி பரவும் விதங்களையும், அவைகளைத் தவிர்க்கும் விதங்களையும் சுலபமாய்ப் போதிக்கலாம். ஆரோக்கிய பழக்கங்கள் உண்டுபண்ணிக்கொண்டால் வியாதிகள் வளராது; பரவாது. மேலும், இதற்குச் சிறுவர்களிடந்தான் அஸ்திவாரம் போடவேண்டும். பொதுஜனங்களைக்காட்டிலும் நாம் அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருக்க முடியாதென்பதை அவர்கள் மனதிற் பதியும்படிச் செய்யவேண்டும். வரப்போகிற சந்ததியார் பொதுஜனங்களின் க்ஷேமத்தை நினைத்துப் பாடுபடும்பொருட்டு, அவர்களுக்கு நல்ல அறிவை ஊட்டவேண்டும். பொதுஜனங்களின் க்ஷேமமும் தங்கள் க்ஷேமம் ஒன்றென்றே அவர்கள் கருதும்படிச் செய்யவேண்டும். பொதுஜன க்ஷேமத்தை நினைப்பதுதான் நாகரீகத்தின் அறிகுறி. இந்தியாவில் அநேகர் 25 வயது வருவதற்குமுன்னமே இறந்துவிடுகிறார்கள். அமெரிக்காவில் ஜனங்கள் 68 வயது வரைக்கும் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். சிறுவர்களும், யுவர்களும் கூடிய தேசத்தார் இந்த பூலோகத்தில் முன்னுக்கு வருவது கடினம். சுமார் 150 வருஷங்களுக்கு முன்னே அமெரிக்காவில் சராசரி ஆயுட்பிரமாணம் 18 என்று அமெரிக்கா தேசத்து டாக்டர் ஸி. இ. டர்னர் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆனால், சிறுவர்களிடம் நகரபரிபாலன உணர்ச்சி விருத்தியாக ஆக நல்ல பலன் கிடைத்தது. ஆரோக்கிய விஷயமாக சரியான ஏற்பாடு செய்தால் இந்தியாவின் ஆயுட்பிரமாணம் ஒரு சந்ததிக்குள் 25 வயதிலிருந்து 35 வயதுக்கு வரலாமென்று டர்னர் சொல்லுகிறார். அந்த நகரபரிபாலன உணர்ச்சியையும் பொறுப்பையும் விருத்தி செய்வதற்கு நம்மால் கூடிய பிரயத்தனத்தைச் செய்யலாம். நமது ஆரோக்கியப்பிரச்சனையைத்தீர்க்கக் கூடியது அதுவே. ஒவ்வொரு பொதுஜனக் கூட்டத்தின் தேகாரோக்கியம், மனோரோக்கியம் இவைகளை உயர்த்த வல்ல அறிவையும் பொறுப்பையும் வாய்ந்த நகரத்தானை விருத்தி செய்யும் விதத்தை ஆரம்பப் படிப்பில் ஒவ்வொரு சிறுவனும் சிறுமியும் கற்றுக்கொள்வாராக.

குழந்தைகளின் பற்கள் சொத்தை பிடித்தலைத் தடுப்பதின் ஆவசியகம்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,

ஸர்ஜன்டென்டிஸ்டு, துர்க்கசாரன் ரோட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நான் இன்று சொல்லப்போகிறசெய்தி உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் உபயோகமாக விருக்குமென்று நம்புகிறேன். குழந்தைகளின் பற்கள் சொத்தைப்பிடித்தலைத் தடுப்பதின் ஆவசியகத்தைப்பற்றி நான் சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன். சொத்தைப்பிடித்த பற்களுக்கு என்னசெய்வது என்பதைப்பற்றியல்ல; ஆரம்பம் முதற்கொண்டே பற்கள் சொத்தை பிடித்தலைத் தடுப்பதைக் குறித்தே அதிகமாகச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

சொத்தை பிடித்தலைத் தடுப்பது ஏன் அவ்வளவு முக்கியமானது? அநேக குழந்தைகளின் பால் பற்கள் சொத்தை பிடித்து இருப்பதைப் பார்த்திருக்கலாம். அப்படியிருந்தும், அக்குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி இருக்கிறார்கள். அப்படியிருக்க, பற்களில் சொத்தைப் பிடிப்பதைத் தடுக்க என் அவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்தக்கேள்விக்கு நான் பதில்சொல்ல வேண்டும். பற்களில் சொத்தைப்பிடிப்பதை ஏன் தடுக்கவேண்டும்? என்பதைக் குறித்தும், எவ்வாறு தடுக்கவேண்டும்? என்பதைக் குறித்தும் சாமான்ய புத்திக்குஎட்டின காரணங்கள் சில உண்டு. அவற்றை இங்கு சொல்ல முயல்கின்றேன்.

உனது குழந்தைகள் வலுவாயும், ஆரோக்கியமுள்ளவராயும் இருக்க விரும்பினால், அவைகளுக்கு நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டிய தவசியம் என்பதை இங்கு எடுத்துரைப்பது அனாவசியம். போஷணையுள்ள ஆகாரம் மட்டும் அவசியமன்று; அந்த ஆகாரம் சுத்தமானதாயும், சுத்தமான பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்டதாயும் இருக்க வேண்டும். உனது பானைகளையும், தட்டுகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதுமன்றி, உனது குழந்தைகளுக்குச் சுத்தமான தட்டுகளில் ஆகாரத்தைப் பரிமாறுகிறாய். ஆனால், கொஞ்சம் யோசித்துப் பார். உன்னால் இவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இந்த சுத்தமான போஷணையுள்ள ஆகாரமானது வளரும் தேகத்தைக் கட்டுவதற்காக வாய் மூலமாய் இரைப்பைக்குச் சென்று, அங்கே ஜீரணிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது.

அழுகிப்போன எலும்பு, வாயிலோ, பாதத்திலோ, தேகத்தில் எந்தவிடத்திலோ எங்கிருந்தபோதிலுஞ்சரி அங்கே விஷக்கிருமிகள் இருக்கின்றன. விஷக்கிருமிகள் இராவிடில், அழுகல் இராது. இது முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். அதாவது, சொத்தைப்பிடித்த பற்களில் விஷக்கிருமிகள் எப்போதும் இருக்கின்றன.

லாகூரில் லோகல் கல்லூரியில் படிக்கும் எனது சிநேகிதர்களில் ஒருவராகிய மாணவர் ஒருவர், தமது ஒரு பாதத்தில் நோயுடன் வருந்தினார். நோய் பொறுக்க முடியவில்லை. லாகூர் மியூ ஆஸ்பத்திரிக்கு அவரைக்கொண்டு போனார்கள். வைத்தியரும், பல் வைத்தியருமாகச் சேர்ந்து அவர் படுக்கையண்டை அவரது சார்டை படித்துக்கொண்டிருந்தார்கள். அந்த மாணவரின் பற்கள் எவ்வாறிருக்கின்றனவென்று பல் வைத்தியர், வைத்தியரைக் கேட்டார். இதைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த மாணவர், ஏதோ தப்பிதமாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்துகொண்டு, 'எனது பல் அல்ல; பாதம்' என்று உரக்கச் சொன்னார். ஆனால், அவருடைய பற்கள் ஒன்றில்தான் நோய். இந்தப் பல்லுக்குச் சிகிச்சை செய்ததும், 48 மணி நேரத்திற்குள் நோயானது சொஸ்தமடைந்து

அவர் வீட்டிற்குப் போனார். இரத்தமானது விஷக்கிருமிகளை பல்லிலிருந்து பாதத்திற்குக் கொண்டுவந்து சேர்த்தது.

இப்போது உன்னுடைய குழந்தைக்கு அவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகத் தயாரித்த அந்த போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைக் குறித்துச் சற்று கவனிப்போம். பற்கள் சொத்தைப் பிடித்திருந்தால், விஷக்கிருமிகள் உண்டென்று நினைக்கிறோம். அந்த சொத்தைப் பிடித்த பற்களிலிருந்து சில விஷக்கிருமிகளை எடுத்து, ஒரு கண்ணாடியில் வைத்து, 'அணுதரிசினி' என்னும் இயந்திரத்தால் உன்னைப் பார்க்கும்படிச் செய்து, அதை உன் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரமாகக்கொடுவென்றால் நீ பயந்து விடுவாயல்லவா? ஆனால், உன் குழந்தையின் பற்கள் சொத்தைப் பிடித்திருக்கையில், அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளை அவன் தன் ஆகாரத்துடன் கலந்து உண்கிறான் என்பதை நீ பார்க்கவில்லையா?

ஆனதுபற்றி, இப்போது பல்லில் கொஞ்சம் சொத்தைப் பிடித்திருந்தபோதிலும், கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகள் அதில் இருக்கின்றனவென்பதை நீ அறியவேண்டும். வாதரோகம், பூட்டுக்களில் அழற்சி, நியூரைடிஸ், இரத்தம் விஷப்படுதலில் சில விதங்கள், நீடித்த அஜீரணம், பைத்தியம் முதலிய யாவும் இவ்விஷக்கிருமிகளால் நேரிடும் என்பது நமக்குத் தெரியுமானதுபற்றி, நமக்குத் தெரிந்த உபாயங்களினால் பல் சொத்தையைத் தடுப்பது யுக்தமல்லவா?

எங்கே? எப்போது பல் சோத்தை ஆரம்பிக்கிறது?

எவ்வாறு பற்கள் சொத்தைப் பிடிப்பதைத் தடுக்கலாம் என்பதைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டுமானால், பற்கள் எவ்வாறு உண்டாகின்றனவென்பதைக் குறித்து முதலில் சுருக்கமாய்ச் சொல்லவேண்டியதவசியம். ஒரு பல்லானது நான்கு இடங்களிலிருந்து முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்தப் பாகங்கள் வளரும்போது ஒன்றோடொன்று சந்தித்து ஒன்று கூடுகின்றன. அப்போது பல்லின் மேல்பாகமாகிய பளபளப்பான எனேமலில் ஒரு பிளவு அல்லது துவாரம் உண்டாகின்றது. இந்தப் பள்ளங்களுக்குக் குழிகள் அல்லது பள்ளங்கள் என்று பெயர். பற்கள் ஈறைவிட்டு வெளியே வரும்போது அதில் சொத்தை கிடையாது. ஆனால், சில ஆகாரத்துண்டுகளும், விஷக்கிருமிகளும் இச்சிறு சந்துகளில் புகுந்துகொள்ளுகின்றன. இங்கே அவை அழுகிப்போய், லாக்டிக் ஆஸிட் என்னும் ஒரு ஆஸிட் உண்டாகிறது. இது பற்களை உடைத்து விடுகிறது. அதனால் சொத்தை உண்டாகிறது. ஆனால், இந்த சொத்தையைப் பார்க்க முடியாது, ஏனெனில், இவை பார்க்கும்படியாய் மேலே தெரியாமல் இந்தத் துவாரங்களின் அடிப்பாகத்தில் ஆரம்பிக்கின்றன. இந்த சொத்தை எனேமலின் கீழ் அதிகமாக ஆகி, மேல் பாகம் உடைந்துபோகிறது. அப்போது அவை தெரிந்தும் பிரயோஜனமில்லை. அப்போது அதைத் தடுக்கவும் முடியாது. இக்குழிகள் அல்லது பள்ளங்கள் மிகச் சிறியனவானபடியால், பல் பிரஷாவது, பற்குச்சியாவது இவற்றுள் நுழையாது. அதனால் அவற்றைச் சுத்தம் செய்ய முடியாது. இச்சிறு துவாரங்கள் இல்லாததும், சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கும்படியானதுமான பற்கள் சொத்தை பிடிக்கிறதில்லை. சொத்தை எங்கே பிடிக்கிறதென்று கண்டுபிடிப்பதற்காக 30000 நபர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், இந்தக் குழிகளும் பள்ளங்களும் இருக்கும்படியான இடங்களில்தாம் சொத்தை ஆரம்பிக்கிறது.

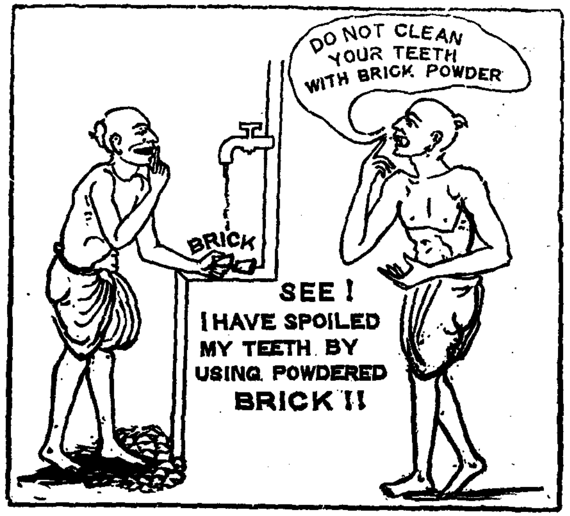
அமெரிக்கா, கனடா, இன்னும் பூலோகத்திலுள்ள மற்ற பல் வைத்தியர்களும் சேர்ந்து இச்சிறு துவாரங்களில் கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகள் தங்க இடமிருக்கின்றனவென்றும், அவைகளை ப்ரஷ் முதலியவற்றால் சுத்தி செய்ய முடியாதென்று கண்டறிந்ததும், அவர்கள் பின்வரும் தீர்மானத்தைச் செய்துகொண்டனர்:—

தேகம், பல் இவைகளில் உண்டாகும் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்காக நாம் செய்யும் முயற்சியில் பல்லில் உண்டாகும் குறை எவ்வளவு அற்பமாயிருந்தபோதிலும் அதைக் கவனியாமல் இருக்கக்கூடாது". "பல்லில் சொத்தைப் பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும், அதிலுள்ள குழிகள் பள்ளங்கள் இவைகளை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும்".

பல் வைத்திய சரித்திரத்தில் இம்மாதிரி ஏற்பாடு ஒன்றும் முன்னம் செய்தது கிடையாது, ஆனால், வாயினுடைய நிலைமைக்கும், தேகாரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தமானது எவ்வளவு முக்கியம் என்று தெரிந்துகொண்டதாலும் பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு முன் இக்குழிகளையும் பள்ளங்களையும் நோயின்றி மூடலாம் என்பது நமக்கு இப்போது தெரிந்திருப்பதாலும், இந்தத் தீர்மானங்களைப் பல் வைத்தியர்கள் செய்து கொண்டனர். தேக வியாதிகள் என்றால் அசௌக்கியங்கள். சொத்தைப் பிடித்த பல்லிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் மூலமாய் அநேகவித அசௌக்கியங்கள் உண்டாகின்றன. இச்சிறுதுவாரங்களைத் தந்தஸிமிட்டி, பொன், வெள்ளி முதலியவற்றைக்கொண்டு அடைத்தால், பல்லிற்குள் சொத்தைப் பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

போஷணையுள்ள ஆகாரமும், நிரம்பப் பாலும் பழமும் உண்டு வந்தால், உன்னுடைய குழந்தை பெரியவனாகவும் பலவானாகவும் வளருவான். இது நல்ல யோசனை. ஆனால், பெற்றோர் தம் குழந்தைக்குப் பால்பற்கள் முதல்தரமானவையாக இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்கவேண்டும். பற்கள் சொத்தைப் பிடிக்கும் வரையில் காத்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. குழந்தைப்பருவ முதற்கொண்டே குழந்தைகளுக்கு வாய் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தை அவர்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

என் சிநேகிதி, ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற தாதி, பின் சொல்லிய கதை ஒன்றை எனக்குச் சொன்னாள்:—"அவள் சிறு பெண்ணாகவிருக்கையில், தன் பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும் என்று தன் தாயார் அவளை வற்புறுத்துவாள். ஒருநாள் அவள் தாயார் அநேக முதலைகள் இருக்கும்படியான ஒரு நதிக்கு அவளைக் கூட்டிக்கொண்டு போனாள். அந்த முதலைகள் தங்கள் வாய்களைத் திறந்துகொண்டிருந்தன. சிறு பக்ஷிகள் அவைகளின் பற்களுக்கிடையில் உள்ள ஆகாரத்தைக் கொத்திக்கொண்டிருந்தன". இது பற்களைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட முறை. "வேட்டை நாயின் பற்களைப்போல் சுத்தமானவை" என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு.



பற்களைச் செங்கற்பொடி முதலியவற்றைக்கொண்டு தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அவை சொத்தை பிடிக்கும்.

கொஞ்சநாளைக்கு முன்பு நான் அழகான பற்களுடன் கூடின ஒரு ஸ்திரீயைப் பார்த்தேன். அந்தப் பற்களில் ஒன்றில் ஒரு சிறு துவாரம் இருந்தது. அது சொத்தைப் பிடித்ததாகத் தெரியவில்லை. எக்ஸ்ரே படம் பிடிக்கப்பட்டது. அங்கே எனேமலின் கீழ் ஒரு பெருத்த சொத்தைப்பிடித்த பள்ளம் இருந்தது. குழியை அப்போதே அடைத்திருந்தால், இந்தப் பல் அவளுக்குப் போயிராது.

குழந்தைகளின் பற்களைப் பாதுகாப்பதும் முக்கியமானதே. குழந்தைக்கு முதற்பல் முளைக்கும்போது அது மெலிந்த தேகமுள்ளது. அதற்கு நல்ல வளர்ச்சியில்லை. அதற்கு வலுவும், எதிர்க்கும் சக்தியும் பலமானதல்ல. குழந்தைக்கு நல்ல சுத்தமான ஆகாரம் இப்போது தேவை. இந்த ஆகாரத்தை அழுக்கான நோய்ப்பட்ட சொத்தைப் பிடித்த பற்களோடு கூடிய வாயில் போட்டு அதை அசுத்தம் செய்யக் கூடாது. ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளின் பற்களைச் சொத்தைப் பிடிக்கவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தக் குழந்தைப் பற்களிலும் குழிகளும் பள்ளங்களும் உண்டு. ஆனதுபற்றி, குழந்தையைப் பல் வைத்தியருக்குக் காண்பித்து, அதை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தக் குழிகளையும் பள்ளங்களையும்பற்றி பல் வைத்தியருடன் கலந்து பேசு. சிறு துவாரங்கள் என்று நினைத்து, அவைகளை அசட்டை செய்யாதே. அப்போதுதான் குழந்தையின் க்ஷேமத்தைக் குறித்து உனக்குச் சிரத்தை உண்டென்றும், உன் குழந்தைகளின் வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நீ அக்கரை எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறாய் என்றும் அவர் தெரிந்துகொள்வார்.

குழந்தைக்கு ஐந்து முதல் ஆறு வயதிற்குள் நான்கு முக்கியமான பற்கள் வாயில் முளைக்கும். பால் பற்களின் பின்னால் அவை வரும். இவற்றிற்கு முதல் மாலார் என்று பெயர். சாதாரணமாய் இவற்றிற்கு ஆறும் வயது மாலார் என்றும் பெயர் உண்டு. இவை காயமான பற்கள். இவைகளைச் சரியாய்ப் பாதுகாத்தால் ஆயுள் வரைக்கும் நீடித்திருக்கும். மற்ற பற்களைக்காட்டிலும் இந்த மாலார் பற்கள்தாம் வெகு வாய் விழுந்து போகின்றன. என்? பெற்றோர் இவற்றை குழந்தைப்பற்கள் என்று நினைத்து அசட்டை செய்துவிடுகிறார்கள். இவைகள் விழவேண்டியதற்கு ஞாயமேயில்லை. பல் வைத்தியர் இந்தப் பற்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அதில் எதாகிலும் பள்ளம் இருந்தால், விஷக்கிருமிகள் நுழையுமுன், அதைப் பல் சிமிட்டி, வெள்ளி, பொன் முதலிய வற்றால் ரொப்பி அடைத்து விடுவார். இதனால், இந்த இடத்தில் சொத்தை பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இந்த இரண்டாவதுபற்களில் எதாகிலும் ஒன்று விழுந்து விட்டால் மற்ற பற்களிலும் சொத்தைப் பிடிக்க நேரிடும். அதாவது, ஒரு பல்லும் விழாமல் இருந்தால் சொத்தைபிடிக்க ஆரம்பிக்காது; எதாகிலும் ஒரு பல் விழுந்து விட்டால், மற்ற பற்களும் சொத்தை பிடிப்பதற்கு ஆரம்பமாகும். ஆனதுபற்றி, தடைமுறைகள் எடுத்துக்கொண்டால், பல் சொத்தை பிடிக்காது. பல்லும் விழாது.

பற்கள் முக்கியம் என்பதைக் காண்பிப்பதற்கு ஹார்வார்டு கலாசாலை, ஆன்தராபாலொஜி ப்ரொபஸரையாகிய டாக்டர் ஹூட்டன் என்பவர், 'ஸயன்டிபிக் மாதாந்தர ஜர்னலில்' எழுதியிருப்பதை இங்கே எடுத்துச் சொல்லுகிறேன். இது உங்களுக்கு வியப்பாகவிருக்கும்.

"பற்களின் சரித்திரம் உங்களுக்குத் தெரியவேண்டும் ஏனெனில், மனிதனின் மாறுதலைக்குறித்து இதன் சரித்திரம் தெரிவிக்கிறது. பின்னிட்டு மனிதனுடைய மாறுதலானது அவன் வசத்திலேயே இருக்கிறது. அதாவது, அவன் பற்களில் இருக்கிறது".

முடிவில், இப்போது நான் சொன்னது உங்களுக்கும், உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் உதவியாயிருக்குமென்று நினைக்கிறேன். எனக்கு எழுதினால், பல் விஷயத்தைக்குறித்து உங்களுக்குத் தக்க யோசனை கொடுக்கத் தயாராயிருக்கிறேன்.

மாலைக்கண் அல்லது ஜீவஸத்துப் பொருட் குறைவு

டாக்டர் எல். ஆர். பர்ஞண்டஜ்,
பிஸிஷன் அண்டு சர்ஜன், திருச்சினாப்பள்ளி.

இந்தியாவின் எழ்மைத்தனத்தினாலே மாலைக்கண் வருஷவாரி அதிகமாய்க் கொண்டு வருகிறதைப் பார்த்தால், மிகவும் சங்கடமாகவிருக்கிறது. கொஞ்ச நாளைக்குமுன் கண் வியாதிகளைக்குறித்துக் கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில், இந்த வியாதியால் 36, 71, 200 நபர்கள் வருந்துவதாக எற்படுகிறது.

சூரியன் அஸ்தமித்ததும், பார்க்கப்படும் பொருள்கள் மங்கலாகத் தெரியும் படியான கண்ணின் நிலைமைக்கு மாலைக்கண் என்று பெயர். இந்நோயால் வருந்துவோர் பகல் வெளிச்சத்தில் நன்றாய்ப் பார்க்க முடியும். ஆனால், இருள் வந்ததும், பார்வை உணர்ச்சி குறைவுபட்டு, பார்வையில் கஷ்டம் உண்டாகிறது. சில சமயங்களில், இரவில் வஸ்துக்களின்பேரில் தடுக்கி விழுவதுமுண்டு. இக்குறைவானது 12 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களை முக்கியமாய்த் தாக்கும். ஆனால், பெரியவர்கள் இதிலிருந்து தப்பித்துக்கொண்டதாகச் சொல்ல முடியாது.

இந்த மாலைக்கண்ணுக்கு முக்கிய காரணம் ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபடுதலேயாம். ஆனால், நீடித்த மலேரியா, காலா அஜார், டைபாய்டு முதலிய ஜுரங்களினாலோ, அல்லது நீடித்த சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு முதலிய வியாதிகளாலோ போஷணைக் குறைவு எற்பட்டு, அந்தக் காரணத்தினாலும், அதுபோன்ற வேறு காரணங்களாலும் மாலைக்கண் உண்டாகலாம். குறைவாயுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவையெனில், எ. பி. டி. இவைகளேயாம். பெற்றோர், உபாத்தியாயர்கள், போர்டிங் மாஸ்டர்கள், கன்னியாமடத்து சகோதரிகள் இவர்களுக்கு டாக்டர் பார்வையிடுவதற்கு முன்னே தங்கள் வசத்திலுள்ள குழந்தைகளிடம் காணப்படும் இவ்வியாதியின் சில குறிகளையும் குணங்களையும் நான் இங்கு எடுத்துரைக்க விரும்புகிறேன். நோய்ப்பட்ட பையனின் அல்லது பெண்ணின் கன்சன்க்டைவாவானது புகைபோன்ற மந்தமான பார்வையோடு கூடியிருப்பதுடன் அதன் மேல் திரிகோணம்போன்ற அல்லது ஒழுங்கற்ற வெள்ளைப்புள்ளிகளுடன் கூடியதாயிருக்கும். மேலும், அது வறண்டு ஒளிமழுங்கியிருக்கும். இம்மாதிரி குழந்தைதான் சூரியாஸ்தமனமானதும், பார்வை கம்மியாயிருப்பதென்று சொல்லக் கூடியவன். அவன் புத்திசாலியாயிருக்கலாம். ஆனால், இரவில் படிக்க முடியாததால், மந்தபுத்தியுள்ளவனென்று சொல்லப்படுவான். இது துர்அதிர்ஷ்டமே.

நோயாளியின் பொது நிலைமையை விருத்தி செய்வதும், ஆகாரத்தில் எந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாயிருக்கிறதோ, அதை ஸப்ளை செய்வதுமே இதற்குச் சிகிச்சை. ஹலிபட் லிவர் ஆயில் அல்லது அடெக்ஸொலின்போன்ற மீன் எண்ணெய் இதற்கு எடுத்தது, விலை அதிகமுள்ள இம்மருந்துகளை வாங்க முடியாதவர்களுக்குச் சாதாரணமான நார்வீஜியின் காட் மீன் எண்ணெய் கொடுக்கலாம். என்னுடைய வியாதியஸ்தர்களுக்கு வாரத்திற்கு நான்குவிசை வெள்ளாட்டின் கல்லீரலை வறுத்துச்சாப்பிடச் சொன்னதில் அவர்களுக்கு நல்ல பலன் எற்பட்டது. ஆரஞ்சு, திராக்ஷை முதலிய பழங்களும், முந்திரிக்கொட்டை, வாதம்கொட்டை முதலிய கொட்டைகளும் நன்மையைத்தரும். பழங்கள் வாங்கமுடியாத இந்த நோயாளிகளுக்கு தினம் நபர் ஒன்றுக்கு இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழம் கவர்ன்மெண்டு முனிஸிபல் ஆஸ்பத்திரிகளின் அவுட் பேஷண்டு டிபார்டு

மென்டில், சப்ளைசெய்ய வேண்டுமென்பது எனது கோரிக்கை. இந்நோயால் அதிகமாக வருந்துவோர் ஏழை ஜனங்களே. எவ்வளவு மருந்து கொடுத்து சிகிச்சை செய்தபோதிலுங்கூட, தேகத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் குறைவைப் பர்த்திசெய்தாலொழிய, பயன்படாது. நிரம்பப் பசும்பால் குடிப்பதனாலும் லாபம் உண்டு. பாலிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பாலைக் காய்ச்சுவதனால் அழிந்துபோகக் கூடுமாதலால், பாலை அளவுக்கு மிஞ்சிக் காய்ச்சக் கூடாது.

கண்ணுக்கு மேலே சிகிச்சை செய்ய, அட்ரோபைன் சேர்த்த ஆமணக்கெண்ணெயில் ஒன்று அல்லது இரண்டு துளி படுக்கப்போகும்போது, இரண்டு கண்களிலும் விட்டால், அது கண்களைக் குளிரச்செய்து மழமழப்பாக்கி, ஐரிஸுக்கு ஓய்வைக் கொடுத்து, கன்சன்க்டைவாவின் ஒளியற்ற க்ஸிரோடிக் பார்வையைப் போக்கும். இம்மாதிரியான நோயாளிகள் அநேகர் மயோபியாவில் வருந்தியதை இதை எழுதுபவர் பார்த்திருக்கிறார். சில கேசுகள் சாதாரண மயோபியா. மற்றும் சில மயோபியாவும் ஆஸ்டிக்மாடிஸமும கலந்தது. இவையும் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவுபடுதலால் உண்டாகக் கூடியன. ரிப்ராக்ஷனின் தப்பிதத்தை திருத்துவதுடன், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள்நிறைந்த மேற்சொல்லிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆகாரம்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.எ.,

உதகமண்டலம்.

அநேக மேதாவிகள் இது விஷயமாக எழுதியிருக்கிறார்கள். சாஸ்திரோக்தமான ஆராய்ச்சிகளின் பலன்களை அடிப்படையாகக்கொண்ட மேலான புத்தகங்கள் ஷாப்புகளில் கிடைக்கும். நான் இந்த வியாஸத்தை எழுதுவதன் அபிப்பிராயம் யாதெனில், ஆகாரத்தின் முதற்கொள்கைகளை சாமான்ய மனிதனுக்குத் தெரியப்படுத்தும்பொருட்டேயாம்.

மனிதன், மிருகம் இவைகளின் இச்சையில் மிகவும் சாதாரணமானது பசி. பூலோகத்தின் அமைதிக்கு ஆகாரப்பிரச்சனையே அடிப்படையாகும். இரண்டு தேசத்தார் யுத்தம் புரிவதாயிருந்தால், அதற்குக் காரணம் ஒரு தேசத்தாரிடமுள்ள அதிகமான ஆகாரத்தைக் கோடிக்கணக்காய் பட்டினி கிடக்கும் மற்றொரு தேசத்தார் பிடுங்கிக் கைப்பற்ற எத்தனிப்பதேயாம். ஒரு நடுத்தரமான மனிதனின் தொழில் ஆயுள் முழுதும் தன் வயிற்றுக்கு ஆகாரம் சம்பாதிப்பதேயாம். இந்த ஆகாரம் சம்பாதிப்பதில், அநேக விதமான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றுள் ஆரோக்கியம் ஒன்று.

ஆகாரமானது சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியது. வேலைசெய்து அதன் மூலமாய்க் கழிந்துபோன சக்தியை அது பர்த்திசெய்கிறதுமன்றி, பழுதுபோன தசைநார்களையும் பர்த்திசெய்து, நல்ல இரத்தத்தையும் அளிக்கிறது. ஆகாரத்தில் நுட்பமான சக்தி எப்போதும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் அதைக் கடித்தவுடனே அந்த சக்தி உள்ளுக்கு இழுக்கப்படுகிறது. பட்டினியால் சாகும் தருவாயில் உள்ள ஒரு மனிதன் ஒரு பிடி ஆகாரத்தைக் கடித்ததுமே அவனுக்குச் சக்தி வந்துவிடுகிறது. அந்த ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு முன்பே அவனுக்கு அந்த சக்தி எங்கிருந்து வருகிறது?

ஆகாரம் ஒரு மனிதனின் அசௌக்கியத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறது. புத்திசாலித்தனமாய் ஆகாரத்தை உண்பதுதான் நல்ல மருந்து. சஸ்திர சிகிச்சைக்கேற்ற வியாதிகள் தவிர, மற்ற

வியாதிகள் யாவையும் இரண்டு விதங்களாகப் பிரிக்கலாம்: (1) அதிக உணவினால் உண்டாகும் வியாதிகள்; (2) ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதிகள். தொத்து வியாதிகள் ஒருவனைப் பீடிப்பதற்கு ஆகாரமானது வழியைச் செப்பனிடுகிறது.

மனிதனுக்குத் திடமான மனது கிடையாது. நல்ல ஆகாரத்தைக் காட்டிலும் மனதைக் கவரும்படியான கெட்ட ஆகாரமே அவனை அதிகமாகச் சூழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது. நவீன நாகரீகமானது அவனைச் செயற்கையால் ஏற்பட்ட சுற்றுப்புறங்களின் மத்தியில் விட்டிருக்கிறது. இயற்கையான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அவன் கண்ணுக்கு அகப்படுகிறதில்லை. அநேகவிதமான ஆகாரங்களை உண்பதற்கு அவன் பழக்கப்பட்டிருக்கிறான். இப்போது ஆகாரங்களை அநேகவிதமாகச்சமையல்செய்து நூதனமான ருசிகள் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சமைப்பது அவ்வளவு முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறது. மனிதன் இந்த ருசிகரமான ஆகாரங்களைக் கோருவது ஏவாள், தடுக்கப்பட்ட பழத்தைச் சாப்பிடுவதற்கு எவ்விதம் கோரினாளோ, அவ்வாறிருக்கிறது.

கொஞ்சகாலமாக, ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய உணர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் பயனாக நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களை பேர்பெற்ற சாஸ்திர நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றனர்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து சிறிது ஞானம் ஏற்பட்டதும், ஜனங்கள் புட்டிகளில் பிடித்து வைக்கப்பட்டதும், ஜிலடின் காப்ஸூயூல்களில் கொட்டி வைக்கப் பட்டதுமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களை விழுங்க ஆரம்பிக்கின்றனர். போஷணையுள்ள ஆகாரங்களை மட்டும் தனியாய்ப் பிரித்து வைத்து, இரைப்பையில் அடைக்கப்படுகிறது. ஆனால், ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புத்திசாலித்தனமாய்க் கையாளவேண்டும். ஜீவஸத்துப்பொருளின் ஜாப்தாவை மூடத்தனமாய்ப் பின்பற்றுவதில் உபயோகமில்லை. ஒரு ஜீவஸத்துப்பொருள் ஒரு மனிதனிடம் குறைவாயிருந்தால் அந்த ஜீவஸத்துப்பொருளை உட்கொண்டால்தான் பிரயோஜனப்படும். பொது ஆரோக்கியத்திற்கு, அம்மாதிரியான ஆகாரத்தை உண்பது மடத்தனமாகும்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து நமது முன்னோர்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஆகிலும், அவர்கள் நம்மைவிட பார்வைக்கு லக்ஷணமாயும், வலுவுள்ளவர்களாயும் இருந்தார்கள். இப்போதுகூட, அற்ப ஆகாரத்தை உண்ணும் தொழிலாளிகள் மிக்க வலுவுள்ளவர்களாயும், மிக்க ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும், வியாதியால் அதிகமாகப் பீடிக்கப்படாதவர்களாயுமிருக்கிறார்கள். ஒரு ஐசுவரியவான், ஒரு நாளைக்குப் புஷ்டியான ஆகாரத்தை அநேகதரம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வருகிறான். ஆனால், அவன் நோயாலாவது வருந்துகிறான்; அல்லது அவன் தேகம் ஸ்தூலித்தாவது போகிறது. (இது நோயைக்காட்டிலும் ஆயிரமடங்கு கேவலமானது). ஒரு மனிதனுக்குத் தேவையான போஷணை, அது கொழுத்த ஆகாரமானாலுஞ்சரி, அற்ப ஆகாரமானாலுஞ்சரி எல்லாவித ஆகாரங்களிலும் இருக்கிறது. ஆரோக்கியத்தின் இரகசியம் ஜீரணத்தில் இருக்கிறது. ஜீரணம் என்றால் ஆகாரமானது வாயில் ஆரம்பித்து பிருஷ்டபாகம் வரையில் செல்வது என்று அர்த்தமல்ல. ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படுவதும், கழிவிடைகள் தங்காமல் வெளிவருவதும் நல்ல ஜீரணத்திற்கு அடையாளம். இம்மாதிரி ஆகாரம் ஜீரணமானால்தான் தேகத்திற்கு அநுகூலம் உண்டு.

நல்ல ஜீரணம் எவ்வாறு அடைவது? இதற்கு முக்கியமானது பசி. 'இந்தப் பசிக்கும் ஆகாரத்தின்மேல் உள்ள இச்சைக்கும் வித்தியாஸம் உண்டு. இந்த இச்சைக்குப் 'பொய்ப்பசி' என்று பெயர். ஒரு குறித்த நேரத்தில், ஒரு ஹோட்டலைப் பார்த்தாலோ, அல்லது ஒரு ருசியான ஆகாரத்தை முகர்ந்தாலோ இந்த இச்சை ஏற்படும். ஆனால், சரியான பசி, இரைப்பை முழுதும் காலியாயிருந்தால்தான் உண்டாகும். நாற்றமில்லாத ஏப்

பம் உண்டாவது இந்தப் பசிக்கு அடையாளம். இரைப்பையில் ஜீரணமாகாத ஆகாரம் இருக்கும்போது ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அது விஷமாதிரி வேலைசெய்யும். பழைய ஆகாரத்துடன் புது ஆகாரம் கலந்தால், எப்படி பாலில் ஒரு துளி மோரைக் குத்தினால் அது பிளித்துப்போகிறதோ, அதே மாதிரியாக ஆகாரத்தின் நற்பலன் போய்விடும்.

ஆகாரம் வாய்க்குள் சென்றதும், என்னென்ன மாறுதல்கள் அடைகின்றனவென்பதை இங்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. அநேக மேதாவிகள் இதைக்குறித்து எழுதியிருக்கிறார்கள். ஆனால், ஒரு விஷயம் மட்டும் தெரிய வேண்டியதவசியம். அதாவது, புதிய ஆகாரமானது பாதி ஜீரணமான பழைய ஆகாரத்துடன் கலந்தால், இரைப்பையின் ஜீரணத்தொழில்களைத் துர்ப்பலமாக்கும். அதனால் அஜீரணம் உண்டாகி, நல்ல கொழுத்த ஆகாரத்தின் பலன் தேகத்திற்குக் கிட்டாமற் போய்விடும்.

நல்ல ஜீரணத்திற்கு அடுத்தபடி முக்கியமானது சரியானபடி மலம் கழிதலேயாம். கழிவிடைகள் சேர்ந்துபோனால், அது அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாய் நிற்கும். ஒருவனுடைய ஆகாரத்தில் கனத்த பதார்த்தம் இருந்தால், அது மலம் கழிவதற்கு உதவியாயிருக்கும். புட்டியில் அடைக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள், நாஜூக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள், நன்றாய்த் தீட்டின ஆகாரங்கள் இவை யாவும் மலக்கழிவுக்கு இடைஞ்சல் செய்யும். ஆகாரத்தில் கனபதார்த்தம் வேண்டுமானால், அதில் காய் கறிகளும் பழங்களும் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். விலையுள்ள காய் கறிகள், பழங்கள் வாங்குவதற்குச் சக்தியற்றவர்கள், தீட்டாத அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியவகைகளில் இதைக் காணலாம்.

ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் ஒரு கரண்டி தவிடு சேர்த்தால் மலம் சரியாய்க் கழியும். மலம் கழிவதற்கு ஒவ்வொருவரும் பிரத்தியேகமான கவனத்தைச செலுத்த வேண்டும். முந்திய ஆகாரத்தின் கழிவிடைகள் வெளிவராதிருக்கும் வரையில் மற்றொரு ஆகாரம் புசிக்கக்கூடாதென்று பிரதிஞ்ஞை செய்துகொண்டால், அற்ப ஆகாரத்திலும் அதிக பலன் உண்டாகும்.

ஆரோக்கியத்திற்காக உண்பது வேடிக்கைக்காக உண்பதைக்காட்டிலும் மாறுபாடானது. முந்தியதில் சாதாரணமாய் ருசி இராது. ஆகாரத்தைப் பச்சையாய்ப் புசிப்பதுதான் சிறந்தது. ஆனால், சென்ற அநேக நூற்றாண்டுகளாக ருசியான பதார்த்தங்களை உண்டு பழக்கப்பட்டிருக்கிறபடியால், உடனே இயற்கை முறைக்குத் திரும்புவது சரியானதும் அன்று; சுலபமாய்ச் சாத்தியமானதும் அன்று. கெடுதலையான சம்பவங்களைத் தவிர்க்கும்பொருட்டு, ஒவ்வொருவனும் படிப்படியாய்த் தனது ஆகாரத்தை மாற்றவேண்டும். வறுத்த ஆகாரங்களையும், அதிகமாய் வேகவைத்ததும், அதிகமாய்ப் புளிப்பு, காரம் கலந்ததுமான ஆகாரங்களையும், ஆஸிட் உண்டாக்கும்படியான ஆகாரங்களையும் தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். தினசரி ஆகாரத்தில் நூதன காய் கறிகள் சேர்ந்த கூட்டும், காய் கறிகள் அதிகமும், சாதம் கம்மியும் இருக்கவேண்டும். ப்ரோடீன் ஆகாரமானது சதை வளருவதற்கு மிக்க உபயோகமாகவிருந்தபோதிலும், ப்ரோடீன் மிஞ்சியிருந்தால் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதன்று. தேகத்தின் ஆஸிட் நிலைமைக்கு அது ஜவாப்தாரியாயிருந்து வாதரோகம், பாரிசவாயு முதலிய வியாதிகளுக்கு அது காரணமாகவிருக்கிறது. ஆஸிட் ஆகாரத்தினால் தசைநார்கள், எலும்பு, பற்கள் முதலியன அழியும். ஆல்கலைன் ஆகாரத்தினால் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். அதிகமாகக் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உண்பதனால் இது கிடைக்கும்.

ஆகாரம் குறைவாக உறிஞ்சப்படுதலின் முக்கிய காரணம் தவறுதலான ஆகாரத்தை உண்பதே. அதனால் இரைப்பையில் ஜீரண ரஸங்கள் வருவது தடைப்பட்டு ஜீரணம் கெட்டுப்போகிறது. தவிர, சுறக்கும் கோளங்களுக்கு அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது. மற்றொரு காரணம் முரணான குணங்களுள்ள ஆகாரப்பதார்த்

தங்களை உபயோகிப்பதே. ஒரேவிதமான ஆகாரம் சரியான ஆகாரம். ஆஸிட்டும் ஆல்கலியும் இதில் சமரஸமாகவொட்டாமல் தடைபட்டு நிற்பதால், ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படுகிறது. சில வியாதிகளுக்கு ஒரே விதமான ஆகாரம் மருந்துக்குச் சமானம். இரத்தமின்மை என்னும் வியாதியில் இரும்பு கலந்துள்ள பழங்களையே சாப்பிட்டு வந்தால், அந்த வியாதி தீரும். தேகத்தில் ஆஸிட் அதிகமாகவிருந்தால் எலுமிச்சம்பழம், லெமன், ஆரஞ்சு முதலிய பழங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அந்த நிலை மாறும். இதுதான் இயற்கைச் சிகிச்சைக்குத் திறவுகோல். அந்தப் பேர்பெற்ற ஆகார நிபுணராகிய ஸர் ராபர்டு மெக்காரிஸன் என்பவர் சொல்லியபடி, "ஆகாரந்தான் சிறந்த ஒளஷதம்".

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

இயற்கையில் வம்ச விருத்தியை அடக்கு முறையில் மோஸஸ் சட்டம் நவீன [illegible] ஒத்திருக்கிறது.—மோஸஸின் விலக்குச் சட்டமானது, ஒஜீனோ, நௌஸ் இன்னும் இதர இயற்கையில் வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறையைத் தழுவுவோர் ஆகிய இவர்களின் கணக்குக்கு நன்றாய் ஒத்திருக்கிறதாகத் தெரிகிறது.

மோஸஸ் சட்டம் பின் வருமாறு :— "கர்ப்பம் தரியாமல் சுத்தமாய் விட்டால், அதற்குப்பின் ஏழுநாட்கள் வரையில் கணக்கெண்ணிக்கொள்ள வேண்டியது. அதன்பிறகு அவள் சுத்தமாய் விடுவாள்".—லெவிடிகஸ் xv-28.

மாதவிடாய்க்காலம் 5 நாட்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். ஏழுநாட்களைக் கூட்டினால் 12 நாட்கள் ஆகின்றன, வாஸ்தவத்தில், இது 28 நாட்கள் முறையில் சம்பந்தப்பட்டது. மோஸஸ் விலக்குகளைக் கவனிக்கவில்லை.

மாதவிடாய் முறையில் 12 நாட்கள் வரைக்கும் சம்பர்க்கம் செய்யக்கூடாதென்கிற உத்திரவானது இயற்கையில் வம்சவிருத்தியை அடக்கவேண்டுமென்கிறவர்கள் சொல்லும் கர்ப்பகாலத்திற்கு மத்தியில் கொண்டுபோய் விடுகிறது. உண்மையில் ஒஜினோ, நௌஸ் கணக்கெடுத்தபடி இது கர்ப்பம் தரிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முதல் நாள். ஆனதுபற்றி, மோஸஸின் சட்டமானது நூதன கற்பனைக்கு ஒத்ததாயிருக்கிறது.

ஆனால், மோஸஸ் வம்சவிருத்தி அதிகமாக வேண்டுமென்று கோரினார். மஹம்மதுக்கு, மோஸஸுக்குள்ள சாஸ்திர ஞானமும், ஆராய்ச்சிக் குணமும் போதாது. ஆனதுபற்றி, அவர் அநேக மனைவிகளை விவாகம் செய்துகொண்டு வம்ச விருத்தி செய்யவேண்டுமென்று கூறினார். மோஸஸ் ஏற்பாடு பொதுஜனங்களின் கொள்கைகளுக்கு விரோதம் இல்லாமல் சாஸ்திர கொள்கைக்கு ஒத்திருக்கிறது. மஹம்மதின் ஏற்பாடு ஏகவிவாகம் என்பதை அடியோடே வேறுத்து, ஜனங்களின்கொள்கைகளுக்குவிரோதமாயிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, மோஸஸ் சட்டம் செய்வதில் பெருத்த நிபுணர். மஹம்மதோ, சாஸ்திரம் என்பதை யோசிக்கிறதேயில்லை.

ஒருசமயம் எகிப்தின் அடிமைப் பெண்களின்மேல்செய்தவம்சவிருத்தி ஆராய்ச்சிகளை மோஸஸ் பார்த்திருக்கலாம். அதனால் இந்த தீர்மானத்திற்கு அவர் வந்திருக்கலாம். அக்காலத்தில் இம்மாதிரி ஆராய்ச்சிக்கு மானிடர் அதிகமாக இருந்தனர்போலும்.—மெடிகல் டைம்ஸ்.

* * *

விவாகத்தினால் சௌக்கியமுண்டாவதற்கு இருவர் வேண்டும்.—சௌக்கியமில்லாத விவாகங்களையும், விவாக ரத்துக்

களின் கொடுமைகளையும் தவிர்க்கும் வழி, எத்தன விவாகம் அல்லது ஸிநேக விவாகமாகும் என்று இப்போது கருதப்பட்டு வருகிறது. ஸ்திரீ புருஷர்கள் ஆசைப்பட்டும் அவர்களுக்கு இன்னும் சந்தேகம் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அவர்கள் தேசத்துச்சட்டத்தை அனுசரித்தோ அனுசரிக்காமலோ, ஒருவருக்கொருவர் சம்மதத்தின்பேரில் சம்பர்க்கம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். பின்னிட்டு, இது திருப்திகரமாக இராமற்போனால், முன் சொல்லிய சுலபமான வழியிலேயே பிரிந்து வேறு ஒருவரைத் தேடிக்கொள்கிறார்கள். இது மிருகங்களைப்போலவே நடக்கிறது. ஆனால், மிருகங்களிலிருந்து மனிதன் உற்பத்தியானான் என்கிற கொள்கைக்கு இது ஒத்திருக்கிறது. நமது விவாக கஷ்டங்களை ஒழிப்பதற்கு பண்டைக்காலத்து முறைக்கு நாம் ஏன் திரும்பிப்போகக்கூடாது?

இதைச் சுலபமாய்ச் சொல்லிவிடலாம். ஆனால், அவ்வளவு சுளுவில் செய்யமுடியாது. விவாகம் என்பது ஒரு சட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, தண்டனையில்லாமல் அதை ரத்து செய்ய முடியாது. தேசத்தின் சட்டம் ஒருபக்கமிருக்க, ஸ்திரீ புருஷர்களைச் சிருஷ்டித்த பகவானுடைய சட்டம் ஒன்றுண்டு. இதை ஆதாம் ஏவாளுக்கு, முதல் விவாகச் சடங்கில், பின்வரும்வார்த்தைகளால் எடுத்துரைத்தார்: "ஆனதுபற்றி, மனிதன் தன் தகப்பனையும் தாயாரையும் விட்டு விலகி, தன் மனைவியுடன் வாழவேண்டியது. இவர்கள் இருவரும் ஒரே சதை ஆவார்கள்". இந்த உத்திரவை மீறி நடக்கும் தம்பதிகளுக்கு நல்ல சுகமும் நீடித்த சௌக்கியமும் கிடைக்காது.

நன்னடத்தையை ஒட்டியோ, மதத்தை ஒட்டியோ தம்பதிகளுக்குள்ள ஒரு சம்பந்தாசம்பந்தத்தை அவர்கள் ஒத்துக்கொள்ளாதபோதிலும், எத்தன விவாகம் என்பது வெறுக்கத்தக்கது. இதிலுள்ள ஒரு சங்கடத்தைமட்டும் எடுத்துச் சொல்லுவோம். தம்பதிகளில் ஒருவர் மட்டும் விலகவேண்டுமென்றும், மற்றவர் கூடாதென்றும் எண்ணுகிறதாக வைத்துக்கொள்வோம். விவாக வாழ்க்கையில் அடிக்கடி இந்தக்கஷ்டந்தான் நேரிடுகிறது. கணவன் சுயேச்சையாக இருக்கவேண்டுமென்று நினைக்கலாம். ஆனால், ஸ்திரீயோ, அவன்மேல் இன்னும் பிரியமாக இருக்கிறாள். அவனை விட்டுவிட அவளுக்குச் சம்மதமில்லை. அநேக கேசுகளில் கணவன் பிரிந்து போகிறான். ஆனால், இது இருவரும் சம்மதித்துச்செய்கிற விஷயமாகக்காணோம். இவருடைய ஆன்மாக்கள் பிரிந்துபோகின்றன. வாழ்நாள் பிரயோஜனமற்றதாய் விடுகிறது; குழந்தைகளோ, துக்ககரமான சங்கடத்தை அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. விவாக விரோதத்தைப் பகவான் சொஸ்தம் செய்யவேண்டுமேயொழிய, அதற்கு வேறுவித சொஸ்த[illegible]யாது.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென் அண்டு ஹெறால்டு ஆப் ஹெல்த்.

* * *

வடுவில்லாமல் அம்மைக் குத்துதல்.—இதுவரையில், அம்மைக்குத்தும்போதெல்லாம் வடு உண்டாகும். இது தவிர்க்க முடியாத விஷயம். ஆனால், ராக்வெல்லர் இன்ஸ்டிடியூட் பர் மெடிகல் ரிசர்சைச் சேர்ந்த டாக்டர் தாமஸ் எம். ரிவர்ஸ், என்பவர், காயமான வடு ஏற்படாதிருக்கும்படியான ஒரு உபாயம் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். சர்மம் மட்டுந்தான் இதில் கீறப்படுகிறது. 29 சிசுக்கள், குழந்தைகள் இவைகள்பேரில் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், ரணமோ வடுவோ உண்டாகவில்லை. இந்த சர்மத்தின் கீழே செய்யும்படியான இனாகுயுலேஷனானது கன்றின் பாலைக் கொண்டு அம்மைக்குத்தினவர்களுக்கு அம்மைப் போட்டுமா போட்டாதா? என்பதைப் பரீக்ஷிப்பதற்கும் உபயோகமாகவிருக்கிறது. இதன் எதிர்தாக்குகள் சிறிய, சிவந்த, நமைச்சல் எடுக்கும்படியான கொப்புளங்கள்தாம். மறு அம்மைக் குத்துவதைக்காட்டிலும் இதில் அசௌகரியமும் நோயும் கம்மி.

இந்தப் பாலை ரிப்ரிஜரேஷன் இல்லாமல் எவ்விதம் அனுப்புவது என்கிற ஒரு பிரச்னை முடிவில் ஏற்பட்டது. அதற்கு கம்

அகேஷியாவுடன் கலந்து, இறக்கி உலர்த்தி, வாகுவத்தில் அனுப்பப்பட்டது. இம்மாதிரி இதற்குக் கெடுதல் வரவொட்டாமல் கப்பலில் ஏற்றப்பட்டது.—(ஜர்னல் ஆப் எக்ஸ்பெரிமெண்டல் மெடிஸன்) குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

விளையாடுமிடங்கள்.—லண்டனில் இப்போது 43 விளையாடுமிடங்கள் இருக்கின்றன. இங்கே நூற்றுக்கணக்கான மிகுந்த ஏழைப்பிள்ளைகளும், பெண்களும், மூன்று வயதுள்ள குழந்தைகளும், பள்ளிக்கூடம் விட்டதும் நன்றாய்க் காலம் கழிக்கலாம். இது குழந்தைகளுக்கு ஒரு வேடிக்கையாயிருப்பதுமன்றி, தாய்மார்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக இருக்கிறது. ஏனெனில், தெருக்களில் உண்டாகும் ஆபத்துக்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதுமன்றி, இது அவர்களுக்கு மனோநிம்மதியைக் கொடுக்கிறது. இந்த விளையாடுமிடங்களைச் சம்பளமில்லாமல் உழைப்போர் பார்த்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். விளையாட்டுக் கற்றுக் கொடுக்க சில உபாத்தியாயர்களும் நியமிக்கப் பட்டிருக்கின்றனர். மஹாராணியார் கொஞ்சநாளைக்கு முன், ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் பொம்மைகள் அடங்கிய விநோதமான பாகெட் ஒன்றை அனுப்பினாள். 42 இடங்களில் ஒவ்வொன்றிலும் தினசரிப் பதிவு 250 முதல் 500 வரை இருந்தது.

* * *

இந்திய ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணம்.—பெங்களூர் பையாலாஜிகல் கெமிஸ்டுகளால் பிரசுரம் செய்யப்பட்ட 'பயோகெமிகல் அண்டு அலைட் ரிஸர்சு இன் இண்டியா இன் 1934' என்னும் புத்தகத்தில் இந்திய ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் குறித்து, அதிக கவனத்தைச் செலுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அதில், சுத்தமான நெய்யின் போஷணைக்குணம், வெண்ணெய்க்கெவ்வளவோ, அவ்வளவே என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வளர்ச்சியை விருத்தி செய்யும்படியான தயிரின் குணமானது, அதே அளவுள்ள பாலுக்குமுண்டு. சாதாரணமாய், பாலின் போஷணைக்குணமானது, வெண்ணெய் அல்லது நெய்யைக்காட்டிலும் சிறந்தது. பாலினால் வளர்ச்சிக்கு உத்தீபனமுண்டாவதால், அதிகமாகப் பாலைக்குடிக்கவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. கொழுப்பு என்பதை மட்டும் கவனித்துப்பார்த்தால், கடுகு எண்ணெயானது மற்ற கொழுப்பைப்போலவே போஷணைக்குணம் உள்ளது. ஆனால், மற்ற ஆகாரப்பதார்த்தங்களுடன் போதுமான எ. ஜீவஸத்துப் பொருள் கலக்கவேண்டும். 30 இந்திய ஆகாரங்களில், முக்கியமாய்ப் பழங்களில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளின் அளவும் நிர்ணயிக்கப்பட்டது. மாங்கா, கொய்யா, கிச்சிலி, அனாசு, சிகப்பு மிளகு இவைகளில் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் நிரம்ப உண்டென்று ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மில்லில் தீட்டப்பட்ட அரிசியிலிருந்து வரும் கஞ்சியில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டது. ஒருவேளை, இக்காரணத்தினால்தான், வங்காளத்தில் ஆஸிட்டினால் வருந்தும் சில ஜனங்கள் காலையில் இந்தக் கஞ்சியைக் குடிக்கிறார்கள்போலும். இந்தியர் வீடுகளில் இப்போது சமையல் செய்யும் முறைப்படி பார்த்தால், அரிசியிலுள்ள பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிகிறதில்லையென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.—இந்தியன் வியூஸ்.

* * *

வலுவுக்கு உருளைக்கிழங்கு.—அநேகருக்கு இதன் உண்மை தெரியாவிட்டாலும், ஒரு தொழிலாளியின் ஆகாரத்தில் உருளைக்கிழங்கானது ஒரு விலையுயர்ந்த ஆகாரப்பதார்த்தமாகும். நடுத்தரமான ஒரு வீட்டுக்காரி, இந்தப் பதார்த்தம் மலிவானதுபற்றி, அதை அதிகமாய் உபயோகிக்கிறாள். எ. பி. ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் நிரம்ப உண்டு. இது ஒரு பேர்பெற்ற ஆண்டி ஸ்கார்புயூடிக். எந்த தேசங்களில் உருளைக்கிழங்கு, ஆகாரத்தின் கிரமமான பாகமாகவிருக்கிறதோ அந்த தேசங்களிலெல்லாம் ஸ்கர்வி (சொறி, சிரங்கு) என்னும் வியாதியே கிடையாது. தேகம் கொழுக்கிறதென்று

சிலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், உருளைக் கிழங்கு விஷயமாக சில ஆராய்ச்சிகள் செய்த டாக்டர் எச். கே. ஆர்சிபால்டு என்பவர், கொஞ்சமேனும் சந்தேகமின்றி எந்த ஆகாரத்திலும் இதைச் சேர்க்கலாம் என்று சொல்லுகிறார். மேலும், அது போஷணையுள்ளது. இத்துடன் கொஞ்சம் வெண்ணெயும் உப்பும் சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிட்டு, 300 நாட்கள் வரைக்கும் உருளைக்கிழங்கு மட்டும் உண்டு ஜனங்கள் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். அக்காலம் முழுதிலும் திரேகம் சரியான ஆரோக்கியத்துடனும் இருந்து கொண்டு வந்திருக்கிறது.—தி டான்கான் யிகா ஒபினியன்.

* * *

சிசுக்களின் ஆகாரத்தில் வாழைப்பழத்தின் பவுடர்:—கெ. ப்ளான்சார்டு (மெடிகல் ரிகார்டு, ஜனவரி 1, 1936, cxliii 29) என்பவர் சொல்லுகிறபடி, பழுத்த வாழை ஒரு சிசுவின் ஆகாரத்தில் சேர்க்கக்கூடிய முதல் கனத்த ஆகாரப்பதார்த்தமாகும். பொடிசெய்த பழுத்த வாழையை ஒரு ஆர்பன் ஹோமிலுள்ள 49 குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்காண்டியளவு அவர்களுடைய ஆகாரத்தில் சேர்த்துப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், அந்தக்காலத்தில் அவர்களுக்கு யாதொரு வியாதியும் வந்ததில்லை என்று அவர் சொல்லுகிறார். குழந்தைகளின் எடையோ திருப்திகாமாயிருந்தது. ஏனெனில், இந்த வாழையிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட் உடனே இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. தவிர, அதன் காலோரிக்குணம் அதிகம். அதில் உலோக உப்புக்களும் அதிகம். இந்த வாழைப்பழத்தின் பவுடரானது நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப்பழத்தினின்றும் தயாரிக்கப்படுகிறது. இரைப்பை குடற் கோளாறுகள் இதனால் உண்டாகிறதில்லை. இந்த வாழையானது, பழுக்கும்போது அது ஒரு பசையுள்ள மாக்கறியாயிருப்பதுபோய் ஜீரணிக்கத்தக்க ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாக மாறுகிறது. இதில் முழுதிலும் பழச்சர்க்கரையே இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, சிசுக்களுக்கு கனத்த ஆகாரம் போட்டும்போது, பசையுள்ள பதார்த்தங்களைக்காட்டிலும் இது ஒரு விரும்பத்தக்க ஆகாரமாகவிருக்கிறது.—(தி ப்ராக்டிஷனர்).

* * *

பீர் என்னும் சாராயத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்.—பீரில் ஜீவஸத்துப்பொருளைப் பற்றிச்சொல்வது ஒரு விசேஷமான விஷயம். ஏனெனில், விளம்பர விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால் ஒரு ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறதென்றால், அதுவே ஒரு வருமானமாகும். சில இங்கிலீஷ் நிபுணர்கள் 10 வருஷங்களுக்கு முன்னே பீரில், பி. காம்ப்லெக்ஸ் ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டென்றும், எ. ஸி. டி.. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் சிறிதேனும் இல்லையென்றும் சொன்னார்கள். டோனவான், ஹான்க் என்பவர்கள் அமெரிக்கன் பீரில் ஐந்து மாதிரிகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தனர். எலிகளின்மேல் ஆராய்ச்சி செய்து, $பி_1$, $பி_2$ ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அளவெடுத்ததில் சிறிதளவுதான் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருக்கின்றனவென்று கண்டுபிடித்தனர். எலிகளுக்கு இந்தத்தீர்மானமானால், மனிதர்களுக்கும் இதே தீர்மானந்தான் என்பது அவர்களுடைய அபிப்பிராயம்.—(பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்).

நான் ஒரு வைத்தியராயிருந்தால், என்னுடைய நோயாளிகளை வண்டியில் ஏற்றி, ஜன்னல்களுக்கு நேராகக்கொண்டுபோய் நிறுத்தி, அவர்களுடைய நாடியை இயற்கையானது பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படிச் செய்வேன்.—தோரியோ.

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,மலேயாளம், 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 பல்ஹீனப்படுத்திக் 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 பதினொன்கு 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 பாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

விலை அணா 6.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்கலை அறியவில்லையா ?

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, 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 சந்தாதார்ர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

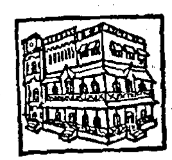
— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ணா 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

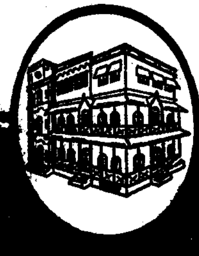
அதிக வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசிப்போவதுடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோஷெல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணாடிகளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாதுகாப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்புமில்லாமலிருப்பதனால் நேரிடும் அபாயங்களை அறிந்தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண்களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத்தருவதாயும், அழுக்கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும், சரசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0.

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



and the Remedy

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ 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 குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

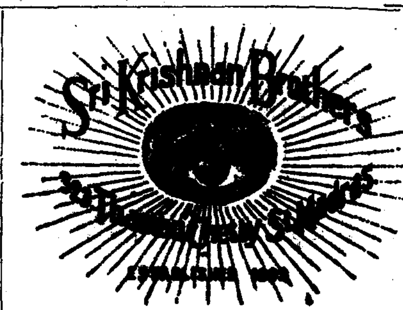
ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ள 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 கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், 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.

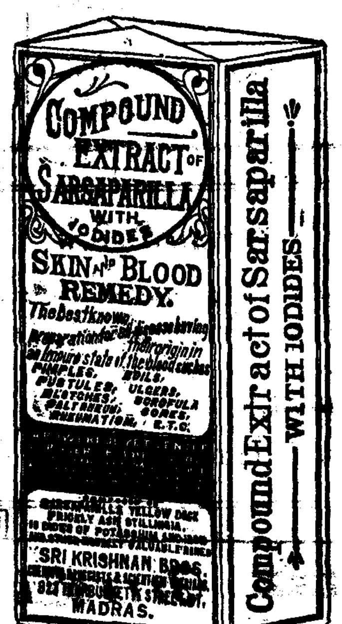
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

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

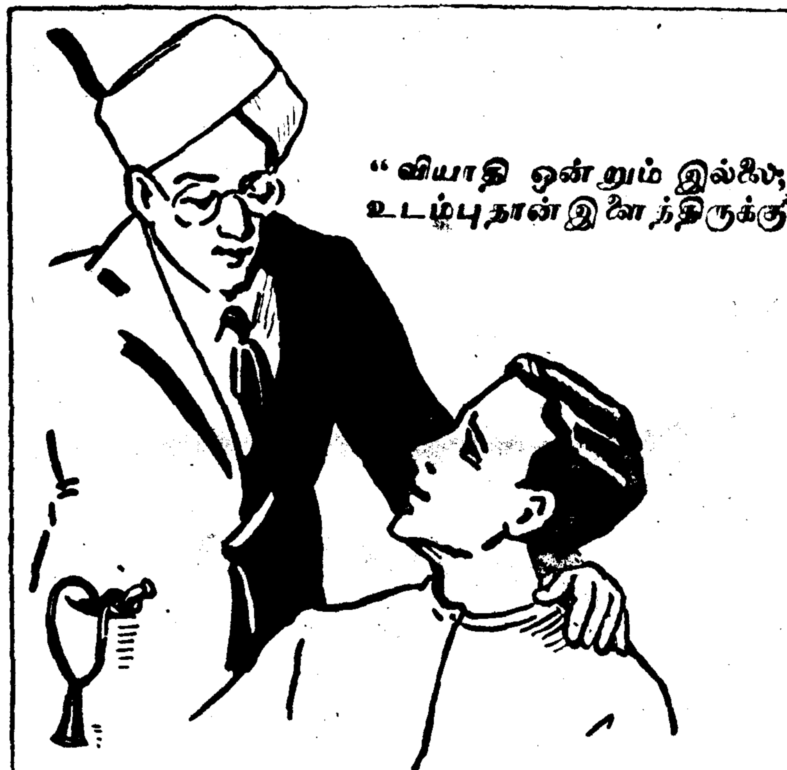


உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.



அநேகருக்கு இப்படித்தான், வியாதி யென்றிராது. ஆனால் வேலை செய்ய ஓடாது. வாழ்க்கையே ஒரு மாதிரியிருக்கும். மற்றவரின் சுறுசுறுப்பைக் கண்டு வியப்படைவர். இவர்கள் அலெம்பிக் “ஹேமோ-தாக்ஸோ-மால்ட்” சாப்பிட வேண்டும். ஆரோக்கியமும் பலமும் அடைவது திண்ணம்; வாழ்க்கையில் ஒரு அலாதி ஆனந்தத்தை அவர்கள் காண்பர்.

ஹேமோ தாக்ஸோ மால்ட்

அலெம்பிக் கெமிகல் ஒர்க்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்
பம்பாய் பரோடா மதராஸ்

மதராஸ் ஏஜண்ட்ஸ்:—**சிவராம் & ஸ்வாமி,**
144, பிராட்வே, மதராஸ்.

மைசூர் ஏஜண்ட்ஸ்:— **ராமகிருஷ்ண & கம்பெனி,**
முஸ்லீம் ஹால் பில்டிங்ஸ்,

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 என் 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

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprie ... KRISHNA RAU, Madra

...1866. Tamil Health. June, 1936.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

448

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
15 JUL 193[illegible]
MADRAS

பம்பாய் எல்பின்ஸ்டன் ஸர்க்கில் தோட்டங்களில் நன்றாய்ப் பூத்த பனை.

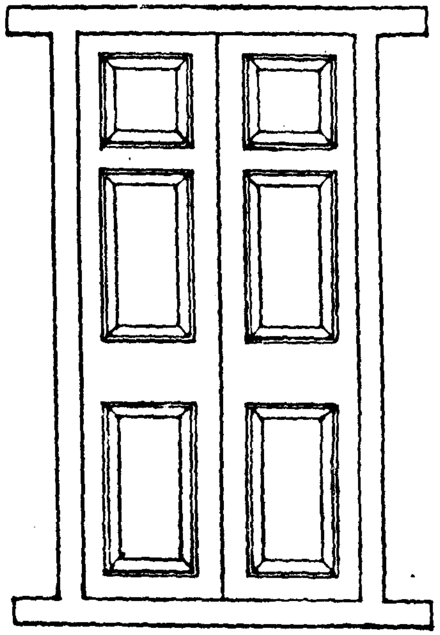
இது 100 வருஷங்களுக்கு ஒருதரந்தான் பூவெடுக்கிறது. இப்பனை பார்ப்போர் மனதைக் கவருகிறது.

ஆசிரியர்:

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

ஜூன்—1936] விலை அணா 2. [தொகுதி 13—பகுதி 6.

மெஷின் தயாரித்த கதவுகள் ஜன்னல்கள்



ரங்கூன் தேக்கினல்

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,

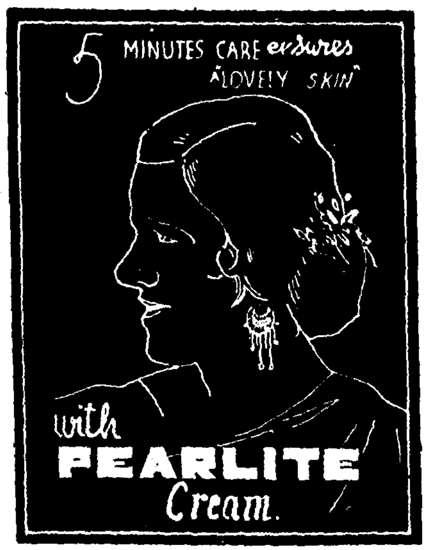
156, வால்டாக்ஸ் ரோட், சென்னை.

பியர்லைட் க்ரீம்

மைசூரில் தயார் செய்யப்பெற்றது.

இந்தக்கிரீமை தினம் உபயோகித்துவந்தால்
விரும்பத்தக்க
முக நிறத்தை நிச்சயமாய்த் தரும்.

பெங்களூர் கவர்ன்மெண்டு
ஸோப் பாக்டரியால் தயாரிக்கப்பட்டது.



ஏஜெண்டுகள் :—

பெஸ்டு அண்டு கம்பெனி லிமிடெட் : தபாற் பெட்டி 63, மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

உற்சாகமும், துக்கமும் ... 101

தேக பலம்—கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.எஸ்., லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி. ... 103

நாம் பாராப் பகைவர்களும், சிநேகிதர்களும்—ராய் டாக்டர் ஜி. வி. சாடர்ஜி பஹதூர், எம்.பி. (கல்கத்தா), எப்.ஆர்.ஐ. (லண்டன்), கல்கத்தா ... 104

இந்தியாவிற்குள் காபியும் புகையிலையும் நுழைந்த விதம்—டி. வி. எஸ். ... 108

ஜின் - ஜிஞ்யா—டாக்டர் எஸ். பி. ராய் சௌத்திரி, எல்.எம்.எப். (வங்காளம்), மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன், கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர், ஆர். டி. ராஜ் டிஸ்பன்ஸரி, பரிஹார் போஸ்டு ஆபீஸ், முஜபர்பூர் ... 111

இந்தியாவில் போஷணை—எ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா), மோரடபாட், (யு.பி.) ... 114

ஆரோக்கியமும் யௌவனமும்—டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், அடையார் ... 115

அளவுகடந்து உண்பதனல் உண்டாகும் அபாயம்—'ஒ. டி.', பெங்களூர் ... 116

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 117

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.

(கல்கேமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை நசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

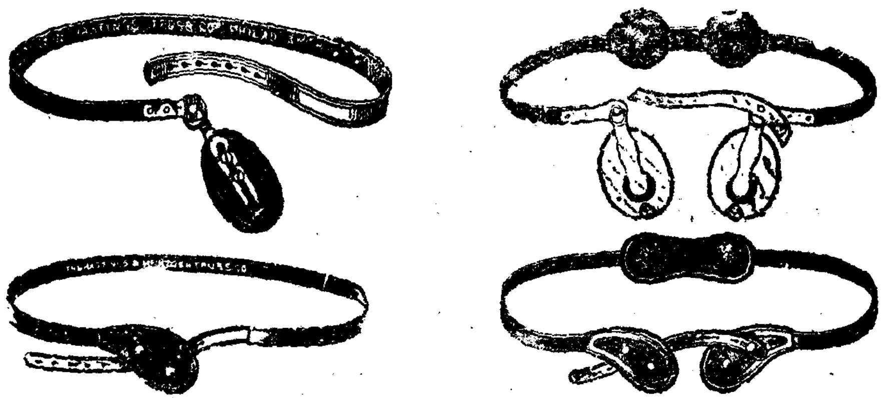
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

துடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



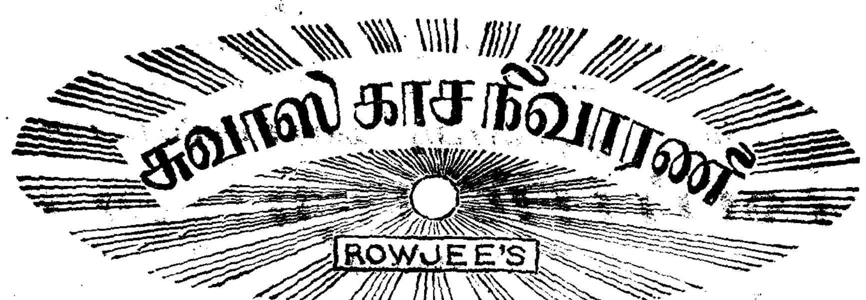
SINGLE TRUSSES.

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.



ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

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 அனுப்பினல் 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.

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 பார்த்த 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.

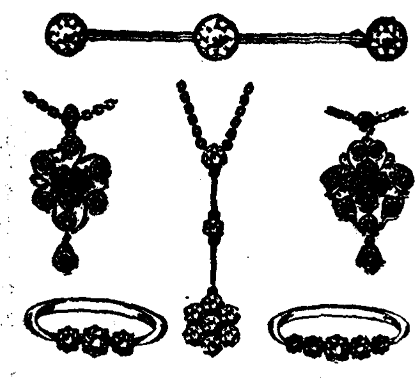
எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,

8 ஜிஎ,. ஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)



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

விலை விவரங்களுக்கு எழுதுக.

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு 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, யூனனி இவைச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடிரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ்: மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

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 6] [ஜூன், 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 அணு 2.

உற்சாகமும், துக்கமும்

மானிடர்களுக்குமட்டுமன்றி, பிராணிகள், புற்பூண்டுகள் இவைகளிடத்தும் கூடக் காணக்கூடிய இரண்டுவித மனோநிலைகள் இவையாகும். இவைகளுக்கும், மானிடரின் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுகத்திற்கும் நேரிடையான சம்பந்தம் உண்டு. உற்சாகம் என்பது மனதின் ஆரோக்கிய நிலையாகும். இந்நிலையை ஒவ்வொருவரும் உற்பத்தி செய்ய முயலவேண்டும். ஆனால், எவ்வாறு உற்பத்தி செய்வது என்பதுதான் கேள்வி. மனிதர்களுடைய மனதில் அநேகவிதமான எண்ணங்களும் அவற்றிற்கு எதிரிடையான எண்ணங்களும் சதா பொங்கி எழுகின்றன. அவை இப்பழக்கத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு முட்டுக்கட்டையாக நிற்கின்றன. ஆகிலும், கீழ்நாட்டுத் தத்துவசாஸ்திரிகளும், மேனாட்டுத் தத்துவ சாஸ்திரிகளும் இப்பிரச்சினைக்கு ஓர் உபாயம் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். பகவத்கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான், "சுகத்தையும் துக்கத்தையும் சரிசமானமாகப் பார். சுகம் வந்தால் தலை கால் தெரியாமல் ஆடாதே; விசனம் வந்தால் தலையைத் தொங்க விட்டு அழாதே. நீ இவ்விரண்டிற்கும் இடங்கொடாமல் இருந்தால், உனக்கு மோக்ஷ சாம்பிராஜ்ஜியம் நிச்சயமாய்க் கிடைக்கும்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். இந்தச் சரிசமானமான மனோநிலையை அடைவதற்கு ஆரம்பநிலை ஒன்று அவசியம் வேண்டும். இந்த நிலையை நமது யோகிகள் பின் வருமாறு விவரித்திருக்கின்றனர். "நீ பூலோகத்தில் உற்பவிக்கும்போது, கூடக் கொடுவந்ததொன்றுமில்லை; இதைவிட்டு அகலும்போது கொடுபோவது ஒன்றுமில்லை, இடையிற் கிடைத்த ஆஸ்தியோ நிலையற்றது; ஓடிப் போகக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, நஷ்டத்தைக்குறித்துத் துக்கிக்காதே. இலாபத்தைக்குறித்துச் சந்தோஷப்படாதே". இம்மாதிரியாக ஒருவன் தத்துவம் சொல்லிக்கொண்டிருந்தால், அவன் பூரணமான மனோநிலை அடைவது திண்ணம். அந்த மனோநிலையில் காமக் குரோத மோக மத மாச்சரியாதிகள் யாவும் ஆழத்தில் புதைக்கப்பட்டு, அன்பு, அடக்கம், தாழ்மை, சுயநலத்தை நிராகரித்தல், உற்சாகம் முதலிய நற்குணங்கள் மேலே கிளம்பி அரசாளும். மேனாட்டார் சொல்வது யாதெனிலோ, "இத்தருணம்

எனது; ஒரு குழந்தையைப்போல் நான் அதை ஆவலுடன் கைப்பற்றி அனுபவிக்கவேண்டும்; நாளைய சமாச்சாரம் நாளைக்கு" என்பதாம். அதாவது, ஒரு பேதமையான குழந்தையைப்போல் எது வந்தபோதிலும், அதை அப்போதைக்கப்போது அனுபவிக்கவேண்டியது. பார்க்கப்போனால், இந்த இரண்டு கொள்கைகளுக்கும் வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை.

"உற்சாகம் என்பது அநேக வியாதிகளுக்கு மாற்று மருந்தாகும். தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி சிரிப்பினால் விசேஷ குணம் உண்டு. தேக முழுதிற்கும் அதனால் மின்சாரத்தைப்போல் நற்பலன் உண்டு. அது ஒரு குறித்த இடத்தைத் தான் தாக்கும் என்பதில்லை. ஒவ்வொரு நரம்புக்கும் சதைக்கும் தசைநாருக்கும் ஒரே சமயத்தில் மூளையிலிருந்து வரும் மின்சார ஒளியினால் கிளர்ச்சி உண்டாகும்".

புன்சிரிப்போடு கூடிய முகம்—புன்சிரிப்பானது தேகத்திற்கு மந்தஹாஸத்தையும் அந்தத்தையுங்கொடுப்பதுடன், மனதிற்கு ஓய்வையும் நிம்மதியையும் கொடுக்கிறது.

துக்கம் என்பது வியாதி சம்பந்தமான ஒரு நிலைமை. ஒரு கிரந்தகர்த்தாவானவர், வேடிக்கையாய்ச் சொன்னபடி, "சிலர் துக்கத்தை பக்ஷமாய் வளர்க்கப்படும் நாய்களைப்போல் வைத்து வளர்க்கிறார்கள்; எங்கே போனபோதிலும், துக்கத்தை மடியில் கட்டிக்கொண்டே திரிகிறார்கள். அதிக துக்கம் உண்டாகும் போதுதான் அவர்களுக்கு உற்சாகம் அதிகம். மிகுந்த துக்கத்தில் இருப்பது போல் அவ்வளவு சுகத்தில் அவர்கள் ஒரு போதுமிருந்ததில்லை".

"நரம்பு—மின்சார சக்திகள் தேகத்தில் பரவுவதை துக்கமானது சீர்குலையச்செய்கிறது. இந்த சக்திகளை அளவு கடந்து மூளைக்குக் கொண்டு போகும்படி செய்கிறது. துக்கப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஜனங்களுக்கு எப்போதும் குன்ம வியாதி உண்டு. ஏனெனில், ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு வலுவையும் சுறுசுறுப்பையும் கொடுக்கக்கூடிய நியூமோ - காஸ்டிரிக் நரம்புக்குப் போதுமான மின்சார சக்தி

செல்லவொட்டாமல் நிறுத்தி விடுகிறது. அதே கொள்கையின்பேரில் துக்கமானது தேகத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களையும் தாக்குகிறது. மனக்கிளர்ச்சியினால், எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குமேற்கொண்ட அளவு இந்த சக்தி மூளைக்கு ஏறிவிடுகிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பும் சரிவர வேலை செய்வதற்கு ஆதாரமாயுள்ள சக்தியானது அந்த உறுப்புக்குச் செல்கிறதில்லை.

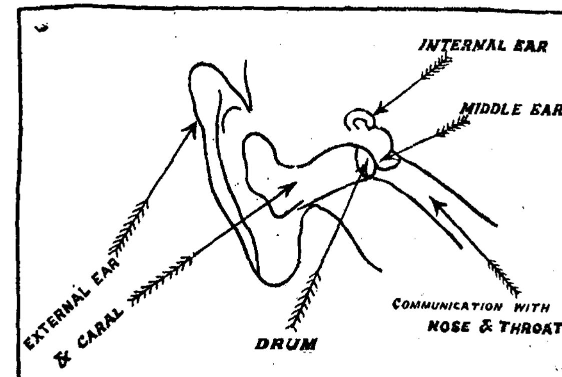
துக்கத்தில் மூழ்கிக்கிடக்கும் சிநேகிதர்கள் யார் யாருக்கு உண்டோ, அவர்கள் அச்சிநேகிதர்களுக்கு சிரிப்பு உண்டாகும்படிச் செய்யவேண்டும். எவ்வளவு பலத்த கேஸாயிருந்தாலும், மனதாரக் கொஞ்சநேரம் சிரித்தால், துக்க நோய் பறந்துபோகும். துக்கமாவது சந்தோஷமாவது அளவுக்கு மிஞ்சி இருந்தால், அதுவே மரண ஹேதுவாகும். அதிக சந்தோஷத்தினால் திடீரென்று அதிர்ச்சியுண்டாகி, அதனால் அநேகர் மரணமடைந்திருக்கின்றனர். ஆனதுபற்றி, அளவுக்கு மிஞ்சி ஒன்றும் செய்யாதே! உற்சாகத்துடன் இரு; மனத்தளர்ச்சி வேண்டாம். இதுவே நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், தீர்க்காயுளையும் அடைவதற்குச் சுலபமான மார்க்கம்.

தேக பலம்

கேகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.எஸ்.,
லெப்டினெண்டு, ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி.

மூன்றும் பாகம்—காது.

கண்களுக்கு அடுத்தபடி முக்கியமானவை காதுகள். ஏனெனில், காதுகள் கேட்காவிட்டால் நமது வாழ்நாளில் தொனியின் ருசிகரத்தையாவது, சப்தத்தின் இனிப்பையாவது கேட்க முடியாது. நமது பேச்சையும் கற்கமுடியாது. ஒரு குழந்தையின் மூளையில் உள்ள பேச்சு ஸ்தானமானது அநேகவார்த்தைகளைக் கேட்டுக்கேட்டு விருத்தியாகிறது. இது காரணம்பற்றியே, பிறவிச் செவிடர்கள், பிறகு ஊமையர்களாகவும் ஆவதுண்டு. சாதாரணமாய் நமது தொழில்களை நாம் செய்து வருவதற்கு காது நன்றாய்க் கேட்கவேண்டும். காதுகளில் வியாதி உண்டானால் அது எவ்வாறு மூளைக்குப் பரவி உயிருக்கே ஆபத்துண்டாகும் என்பதை பின்னிட்டுச் சொல்லுவோம். ஆனதுபற்றி, இந்த முக்கியமான உறுப்பைக்குறித்து, பொதுவான ஞானம் ஒவ்வொருவரும் அடையவேண்டியது அவசியம். அதனால் அதை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்வதுமன்றி, செவிடாக்கக்கூடிய வியாதிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். வெளிப்பக்கம் நமக்குத் தெரியக்கூடிய அந்த உறுப்பின் பாகத்திற்குத்தான் காது என்று பெயர் என்று ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், காது மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்று அவர்கள் அறியவேண்டும். அதாவது, மேல் அல்லது வெளிப்பக்கம், மத்தியபக்கம், மூளைக்குள் மறைந்து கிடக்கும் உள்பாகம். பின்



காதின் பாகங்கள்.

சொல்லியவை, 'ட்ரம்' என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு மெல்லிய ஜவ்வினால் வெளிக்காதிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஜவ்வானது ஒரு சிறிய மெல்லிய இருப்புத் தண்டவாளம் மாதிரி தோன்றும். மற்றொரு விஷயம் அறியவேண்டியது யாதெனில், மத்திய உள் காதுகளுக்கும், தொண்டை நாசி இவைகளுக்கும் வழி உண்டு. சற்று மேலே இருக்கும்படியான மூளைக்கு மிகவும் அருகாமையில் இவை இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, சாதாரண சளி, ஜலதோஷம் முதலிய நாசி, தொண்டை வியாதிகள் இருந்தால் அவை காதையும் பாதிக்கும். அதனால் காது நோய், சீழ் முதலியன உண்டாகும். காதிலிருந்து இந்நோய் மூளைக்குப் பரவி உயிருக்கே ஆபத்துண்டாகும். அநேகருக்குக் காதில் சீழ்பிடிப்பதற்குக் காரணம் நாசி, தொண்டை இவைகளின் அழற்சி பரவுவதேயாம். நெடுநாள்பட்டதோ, அல்லது தீவிரமானதோ உள்ள நாசியின் ஜலதோஷம் அல்லது தொண்டைப்புண் இதிலிருந்து தொத்து சம்பந்தம் ஆரம்பித்து, சளியானது ட்ரமுக்குப் பின்பக்கம் சேர்ந்து, அங்கேயே கொஞ்ச காலம் அடைபட்டுப்போய், சளி ஜவ்வைக் கிழித்துக் கொண்டு, வெளிப்பக்கத்துக் காதில் வந்து, அங்கே படிப்படியாய் சீழாக ஆகின்றது. இதுதான் காதில் சீழ்பிடிப்பதற்குச் சாதாரணமான காரணம். சளி ஜவ்வு கிழிவதே செவிட்டிற்குக் காரணம். காதிலிருந்து சீழ் வடிந்தாலும், காதில் எதாகிலும் தொந்தரை ஏற்பட்டாலும், அதற்கு ஆரம்ப முதற்கொண்டே சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அதனால் கொடுமையான சம்பவங்கள் நேரிடக்கூடுமாதலால், அவற்றை அசட்டைசெய்யக்கூடாது. காதில் சீழ்வடியாதிருப்பதும், காது செவிடாயிராமல் இருப்பதுமே காது நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்கு அத்தாக்ஷி.

நாம் பாராப் பகைவர்களும், சிநேகிதர்களும்

ராய் டாக்டர் ஜி. ஸி. சாடர்ஜி பஹதூர், எம்.பி. (கல்கத்தா),
எப்.ஆர்.ஐ. (லண்டன்), கல்கத்தா.

ஒவ்வொரு மனிதனும் சந்தர்ப்பத்தை அநுசரித்துப் பிறந்தவன். அவன் வாழ்வு அவன் சுற்றுப்புறங்களைப் பொருந்தி நிற்கின்றது. அவனை அழிப்பதற்காகவே சில ஜெந்துக்கள் இருக்கின்றன. மற்றும் சில அவனைப் பாதுகாக்க இருக்கின்றன. முன் சொல்லியவற்றுள், அநேகம் நமது கண்களுக்கு தெரியக்கூடியவை. அவை யாவன: விஷப்பாம்புகள், நிலத்திலும் ஜலத்திலும் இருக்கக்கூடிய கடூரமான மிருகங்கள் முதலியன. ஆனால், அநேகம் கண்களுக்குப் புலப்படாதவை. ஆகிலும், அவை அபாயம் விளைவிப்பதில் மேலே சொல்லியவைகளைக் காட்டிலும் கம்மியானவையல்ல. இவற்றுள் அநேகம் தொத்து வியாதிக்கிருமிகள். அக்கிருமிகளில் ஒன்றைக்குறித்து, அதாவது, க்ஷயரோகக் கிருமியைக்குறித்து இந்த ஆசிரியர் இப்போது எழுதுகிறார். இந்த விஷக்கிருமி அவரைத் தாக்கியது ஒரு பக்கமிருக்க, இந்தக் கடூரமான வியாதியினால் ஏற்படும் கெடுதல்களைப்பற்றி அவருக்கு அநுபோகம் உண்டு.

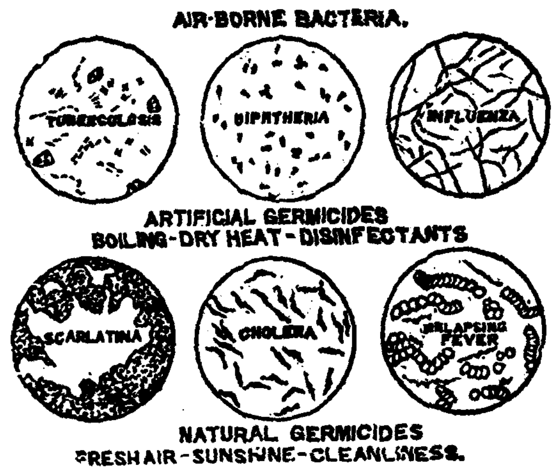
(பூலோகத்தில் 8 மரணங்களில் ஒன்று க்ஷயரோகத்தால் நேர்ந்ததென்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது). மேலும், இவர் வைத்தியத்தொழில் ஆரம்பிக்கு முன்னரே, இவருடைய இஷ்ட பந்துக்களும், ஆப்த சிநேகிதர்களும் இவ்வியாதியால் மரணமடைந்தனர். சென்ற 36 வருட காலமாக இவர் வைத்தியத் தொழில் செய்து வந்ததில், அநேக கேசுகளைப் பார்த்திருக்கிறார். இந்த வியாதி அநேக தொழிலாளர்களுக்கு மிக்க கொடுமையை விளைவித்திருக்கிறது.

கோடி கோடியாய்ப் பணம் சம்பாதித்து, அரண்மனைகளில் வாசம் செய்யும் ஐசுவரியவானும், பட்டணங்களுக்கடுத்த சேரிகளில் வாசம் செய்யும் ஏழையும் ஒருங்கே இவ்வியாதியால் வருந்துகின்றனர். மேலும், இந்த க்ஷயரோகக் கிருமியுடன் எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு சில நண்பர்கள் இருக்கின்றனர். இந் நண்பர்கள் நமது கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடியவர்களல்ல. இந்த நண்பர்கள் பலசாலிகளென்றும், இவர்கள் இந்நோய்க் கிருமிகளை உள்ளே நுழையவொட்டாமல் தடுப்பதுடன், வியாதிமுற்றி அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் அநேக தௌர்ப்பாக்கியர்களின் உயிர்களையும் காப்பாற்றி இருக்கின்றனர் என்றும் இந்த ஆசிரியருக்கு அநுபோகத்தினால் நன்றாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இவ்வளவு நன்மையை விளைவிக்கக்கூடிய இப்படை இந்த தேசத்தில் மஹா தரித்திரமுள்ள ஆண் பெண் யாவருக்குமே உதவிபுரியக்கூடியது. என் இந்தப் படையின் உதவியை ஜனங்கள் நாடாமல் ஆயிரக்கணக்காய் மடிகிறார்கள் என்று கேட்போமானால், அது மானிடருக்கென்றே ஏற்பட்ட ஒரு விசேஷ குணத்தினாலேயாம். அக்குணம் யாதெனில், விசேஷமான மிக்க விலையுள்ள மருந்துகளை ஜனங்கள் தேடுவார்களேயொழிய, மிக்க சரசமாயும் சுலுவில் கிடைக்கக் கூடியதுமான சிகிச்சையை அவர்கள் சட்டை செய்கிறதில்லை. இந்த ஆசிரியர் இவ்விதம், வைத்தியர்களின் பொது அபிப்பிராயத்திற்கு மாறாகச் சொல்லுகிறதாக ஒரு சமயம் நினைக்கலாம். ஆனால், சென்னை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் பொதுஜன ஊழியத்தில் ஈடுபட்டவர்களைக்கொண்டு எழுதிப் பிரசுரஞ்செய்த ஒரு துண்டு பத்திரிகையை இதற்கு அத்தாக்ஷியாகக் கூறுகிறார். அது பின் வருமாறு:—

"ஆடம்பரமற்ற வியாதி—க்ஷயரோகத்தை அடக்குவதும் சொஸ்தம் செய்வதும்".

நோயினால் வருந்திய ஒரு ஐசுவரியமுள்ள வியாபாரி, ஒரு தீர்க்கதரிசியிடம் சென்று தன் வியாதியைத் தீர்க்கும்படி வேண்டிக்கொண்டான். அந்த தீர்க்கதரிசி, யாருக்கும் பிரபலமாகத் தெரியாத ஒரு ஆற்றில் அந்த வியாபாரியை ஏழுதரம் ஸ்நானம் செய்யும்படி கட்டளையிட்டார். இந்த வியாபாரிக்கு அதிக கோபம் வந்து, இம்மாதிரி கேவலமான ஒரு செய்கையை நான் செய்யமாட்டேன் என்று மறுத்ததாக ஒரு கதையுண்டு.

இந்தக் கதை மானிடரின் சில குணங்களில் ஒன்றை விளக்கிக்காட்டுகிறது.



நாம் பாராப் பகைவர்கள் —(மேல்) க்ஷயரோகக் கிருமிகள், டிப்திரீயா கிருமிகள், இன்புளுயன்ஜா கிருமிகள். (கீழ்) ஸ்கார்லடீனா, காலரா, ரிலாப்ஸிங் ஜுரம்.

வியாதி சொஸ்தமாவதற்கு ஆடம்பரமற்ற ஒரு செய்கையைச் செய்யச்சொன்னால், அவன் அதைச் செய்யமாட்டான். க்ஷயரோக சிகிச்சைக்கு இதைவிட வேறு நல்ல அத்தாக்ஷி கிடையாது. க்ஷயரோக வியாதிக்கு மருந்து ஓய்வு, சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று, நல்ல ஆகாரம் என்று நாம் போதித்திருக்கிறோம். இந்த வஸ்துக்கள் மிக்க மலிவானவையாயிருப்பதாலும், இலவசமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாலும், இதில் ஆடம்பரம் ஒன்றுமில்லாததாலும் இதை நிராகரிக்கப்படுகிறது. பொன்னும் வைரங்களும் கலந்த ஒரு

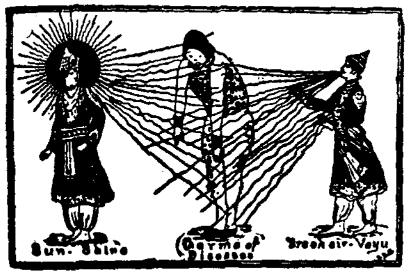
மருந்து நிச்சயமாய் இந்த வியாதியைத் தீர்க்கும் என்று சொன்னால், க்ஷயரோகிகள் தங்கள் ஆஸ்தியெல்லாம் விற்றுவது அந்த மருந்தை வாங்கப் பிரயத்தனப்படுவார்கள்".

ஒருவன் தனது ஜீவிய காலத்தில் முதல் முதல் கப்பற்பிரயாணம் செய்யும்போது, சமுத்திரத்தில் சந்திக்கும் அலைகளையும், சமுத்திரத்தில் வாசம் செய்யும் மீன்களையும் பார்த்துக்கொண்டே மேல் தட்டில் நாள் முழுதும் காலம் கழித்து, இரவில் தன் விடுதியில் படுக்கப்போகும்போது கப்பற்பிரயாணத்தில் யாதொரு அபாயமுமில்லை. பூமியில் ஒரு நல்ல ஹோட்டலில் வசித்தமாதிரியாகவே சுகமாகவிருக்கிறதென்று சந்தோஷிக்கிறான்.

ஆனால், படுக்கப்போகுமுன், தன் விடுதிக்கு நேராக ஒரு விளம்பரம் ஒட்டியிருப்பதைக் காண்கிறான். அதில், "ஒரு சமயம் கப்பல் முழுகிப்போகும் பக்ஷத்தில் உயிரைக் காப்பாற்றும்படியான ஒரு இயந்திரத்தின் உதவியினால் வேறு படகு வரும் வரைக்கும் தண்ணீரிலேயே தங்கியிருப்பதற்கு வேண்டிய கலாத்தைப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்" என்று எழுதப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுகிறான். ஆனால், இம்மாதிரியான விபத்துக்கள் நேரிடுவது அரிது. ஒரு சமயம் எப்போதாகிலும் நேர்ந்தால், பிராணனைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காக ஒரு வழி இதுவென்று சொன்னால், அவன் பயம் தெளிந்து மனோதிம்மதி அடைகிறான். இந்த நவீன உலகத்தில் தொழிற்சாலைகள் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, ஜனங்கள் நெருக்கடியான இடங்களில் வசிக்க நேரிடுகிறது. க்ஷயரோகக் கிருமியால் தொத்து சம்பந்தம் உண்டாவதற்கு ஹேதுக்கள் இப்போது அதிகம். ஒழுங்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் வீடுகள் கூட சரியான காப்பாகா. ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்காக செகப்பு எழுத்துக்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு விளம்பரம் போடப்பட்டிருக்கவேண்டும். காலரா, மலேரியா முதலிய வியாதிக்கிருமிகளுக்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்யலாம். ஆனால், க்ஷயரோகக் கிருமியுடன் போராடுவது சுலுவல்ல. ஆனதுபற்றி, அந்த வியாதியைத் தடுக்கும் விதத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியம். கூடிய மட்டும் வெளிக்காற்றில் உலாவிவருவதும், வியாபார ஸ்தலங்கள், பள்ளிக்கூடங்கள், வேடிக்கை காட்டும் இடங்கள், வியாயாமம் செய்யும் இடங்கள் இவைகளில் க்ஷயரோகி போகக்கூடுமாதலால், அவற்றுள் சூரிய வெளிச்சமும் காற்றும் தாராளமாய்ப் புகும்படிச் செய்வதும், தேகத்திற்கு அளவுக்கு மிஞ்சி சிரமம் கொடுக்காதிருப்பதும் இதற்கேற்ற சுலபமான தடைமுறைகளாயிருந்தபோதிலும், தொழிற்சாலைகளுள்ள நகரங்களில் இவை முழுதிலும் கிடைப்பதரிது. தவிர, போட்டியினால் ஒவ்வொருவரும் அதிக சிரமப்பட்டு வேலைசெய்ய வேண்டியிருப்பதால், தேகத்திற்கு வேண்டிய ஓய்வு கிடைக்காமற் போய்விடுகிறது.

சாதாரணமாய் வங்காளத்தில் உள்ள (கல்கத்தாவில் கூட) வெளிகளிலுள்ள காற்றினாலும், சூரிய வெளிச்சத்தினாலும் பிரத்தியேகமான சூரிய வெளிச்சம் அல்லது மலை அல்லது சமுத்திரக்காற்று இவற்றின் உதவியில்லாமலே அநேக நோயாளிகள் இந்த வியாதியிலிருந்து சொஸ்தமடைந்திருந்து, இத்தடைமுறையினால் உபயோகம் உண்டென்று நன்றாய்க் காணலாம். மற்றொரு விஷயத்தை யோசிக்கும் பக்ஷத்தில் அதாவது, கர்ஸியாங், டார்ஜிலிங் (?) தகர், பொவாலி, ஆல்மோரா முதலிய பணக்காரர்களுக்கு ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் என்று பேர் போன மலைப் பிரதேசங்களிலுங்கூட, அங்கேயே பிறந்து வளர்ந்து வறுமையால் நொந்து கிடக்கும் அவ்வூர் வாசிகள் அதே நிலைமையில் வெளிகளில் வசிக்கும் ஜனங்களைக்காட்டிலும் அதிகமாக க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப்படுகிறார்களென்றால், இந்த க்ஷயரோகப் பிரச்சனை தீருவதற்கு வழி ஏற்பட்டதென்றே தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும், அதாவது, ஒருவன் வசிக்கும்

இடத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியல்ல; ஒருவன் வாழும் பிசகான வாழ்வே க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணம் என்பதாம். எந்தெந்த இடங்களில் போதுமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் இருக்கின்றனவோ, (அது மலையோ, சமுத்திரமோ அதைக்குறித்து அக்கரையில்லை) அந்தந்த இடங்களில் இந்த வியாதி உண்டாகிறதில்லை.



சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் வியாதிக்கிருமிகளை—முக்கியமாய் க்ஷய ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றன.

ஆனால், ஆரோக்கியவிதிகளை அசட்டை செய்து, அதனால் நமக்குத் தெரியும்படி க்ஷயரோகம் ஒருவனைப் பீடித்தபோதிலும், மேற்சொல்லியவிதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும். ஆனால், ஒரே விஷயம்மட்டும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, தேகத்தில் க்ஷயரோகக்கிருமி பரவிக்கொண்டிருப்பதனால் தேகநிலை சீர்குலைந்து போவதால், அதிகமாகக் கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால் இத்தருணியில் வியாதிமுற்றுதற்கு ஆரம்பிக்கிறது. அந்த சமயத்தில், ஒரு வைத்தியரிட உதவியைக்கொண்டு பிரத்தியேகமான ஓய்வுச்சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது சம்பந்தமாக, ஆரோக்கிய மந்திரிக்குக் காரியதரிசியாகிய ஸர் ஆர்தர் ராபன்ஸன் என்பவர், லண்டன் சர்வகலாசாலையில் திறந்து வைத்த இங்கிலாந்தில் க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்காக ஏற்பட்ட நாஷனல் அஸோஸியேஷனின் பதினெட்டாவது ரிபோர்ட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பின்வரும் செய்தி விநோதமாகவிருக்கும் :—

பப்ளிக் ஹெல்த் டிபார்டுமெண்டு எல். ஸி. ஸி. முக்கிய அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் என். டி. பார்ட்ஸ்வெல் என்பவர், 15 முதல் 20, 20 முதல் 25 வயதுள்ள சிறுபெண்களிடம் பல்மனெரி க்ஷயரோகத்தின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டிருப்பது கன்னிகைகளிடமே காணப்பட்டதென்று கூறியிருக்கிறார். இதற்குப் பிரதிகூலமான குறிப்புக்கள் பின்வருமாறு :—

(1) தான்செய்யும் தொழிலின் குணத்தினாலோ; அல்லது அத்தொழிலிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நிபந்தனைகளினாலோ வெகுகாலமாக தேகம் வெவ்வேறு அளவாக களைத்துப்போதல்; அநேக சந்தர்ப்பங்களில் இந்தக் களைப்பிற்கு முக்கிய காரணம், நானாவித சீதோஷ்ணங்களில் நெருக்கடியான குழாய் ரயில்களிலும், பஸ்களிலும் வீட்டிலிருந்து தொழிற்சாலைக்கும், தொழிற்சாலையிலிருந்து வீட்டிற்கும் போதல்.

(2) சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளாமலும், நேரம் பொறுத்து, அதாவது சுமார் இரவு 11-மணிக்குப் படுக்கப்போதல்: இது சாதாரணமாய் வேலை முடிந்ததும், சினிமா, டான்ஸ் முதலியன பார்க்கப் போவதுடன் அடிக்கடி சாயங்காலத்திலும் இரவிலுங்கூட வேலைசெய்தல்; பரீக்ஷைகளுக்குப் படித்தல், இரவுகளில் வகுப்புக்கள் ஏற்பாடு செய்தல் அல்லது வீடுகளில் ஒத்தாசை செய்தல் முதலியன.

(3) அசட்டை செய்யப்பட்ட ஜலதோஷம்.

(4) திருப்திகரமில்லாத ஆகாரம், நேரம் பொறுத்து எழுந்திருப்பதால், காலைப்போஜனம் சரியானபடி இராதிருத்தல்; இடைவேளைப்போஜனம் போதுமானதாகயிராதிருத்தல் அதாவது, பன்னும் தேயிலைப்பானம்மட்டும் சாப்பிடுதல்.

இளம் ஸ்திரீகளுக்கு பல்மனெரி க்ஷயரோகம் அதிகரிப்பதற்கு போட்டிபோட்டுக்கொண்டு பணம் சம்பாதிப்பதனால் உண்டாகும் சிரமமும், 25 வருஷங்களுக்கு முன்னே இருந்ததைவிட இப்போது ஜனசமூக வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களுமே முக்கிய காரண

மென்று டாக்டர் பார்ட்ஸ்வெல் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

இந்த மாறுதல்களினால் நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான அம்சங்கள் சேர்ந்திருக்கவில்லை என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. உதாரணமாக, அதிக நியாயமான ஆடையும், வெளிக்காற்றின் கற்பனையும் அதாவது, திறந்த ஜன்னல்கள் 'ஹைகிங்' விளையாட்டு முதலியனவும், இப்போதுள்ள அனுகூலமான மாறுதல்களாகும். இவைகள் இராவிடில், க்ஷயரோகத்தின் மரணவிகிதம் முன்னைவிட அதிகமாகவே இருக்கும்.

டாக்டர் எப். ஜே. எச். கவுட்ஸ் என்பவர் சொல்லுகிறபடி, தொழிற்சாலைகளின் நிலைமைகளும், முக்கியமாய் ஸ்திரீகளில் வெகுபேர்கள் தொழிற்சாலைகளில் தொழில் செய்யப் புகுவதுமே இளம்பெண்களிடம் க்ஷயரோகம் அதிகமாயிருப்பதற்குக் காரணம். பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் அதாவது, அதிகமாகப் புகை குடித்தல், குடிப்பழக்கம், கம்மியான உடை, மனக்கிளர்ச்சியை நோக்கங்கொண்டு சிறுவர் சிறுமிகள் அதிக சஞ்சலப்படுதல் ஆகிய இவற்றை இந்த அதிக மரணவிகிதத்தை விளக்கிக்காட்டுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாக எடுத்துச் சொல்லப்படுகின்றன. இதற்கு மாறாக, மொத்தத்தில் சிறுவர்கள் முன்னைவிட அதிக ஆரோக்கியமுள்ள வெளிக்காற்றில் வாழ்ந்து வருகின்றார்களென்றும், நன்றாய் உண்கிறார்களென்றும், புத்திசாலித்தனமாய் உடுக்கிறார்களென்றும் சொல்ல வேண்டும்.

இந்தியாவிற்குள் காபியும் புகையிலையும் நுழைந்த விதம்

கிரீஸ் தேசம் சுபிக்ஷமாகவிருந்தகாலத்தில், ஆரோக்கியத்தை ஒரு தேவதையாகத் தொழப்பட்டிருந்தது. இப்போது அது இந்தியாவில் ஒரு கீழ்ஜாதிக்குழந்தையாகக் கருதப்படுகிறது. சத்தியம், அழகு இவைகளைப்போலவே, ஆரோக்கியமும் வெகுவாய் ஏளனத்திற்கும் அவமரியாதைக்கும் ஏற்ற ஒரு விஷயமாக இருந்து வருகிறது. புராதன இந்தியாவை வீரர்கள், தத்துவ சாஸ்திரிகள் இவர்களுக்கு பிறப்பிடமாகவும், சாஸ்திரங்களுக்குத் தொட்டில்களாகவும் செய்த ஆரோக்கிய விதிகளை இந்தியர்கள் தெரிந்துகொண்டு, அவற்றின்படி அனுசரியாமல் இருப்பதனால் அவர்கள் இயற்கைக்கும், மானிடவர்க்கத்திற்கும் ஒரு பெருத்த பாவத்தைச் செய்கிறார்களென்று ஒருநாள் அறிந்துகொள்வார்கள்.

மனோதத்துவம் தாறுமாறாயிருக்கும் இந்தக்காலத்திலும், ஜனங்கள் ஒன்று கூடிக் கிளம்பி, மேலான கொள்கைகளை அனுசரிக்கும் இந்தக்காலத்திலும், நமது அறிவாளர்கள், சன்னியாசி மனோபாவம் கொண்டவர்களாய் ஒரு கோப்பை காபி சப்பிக்குடிப்பதும், கார்க் போட்ட சிகரெட் பிடிப்பதும்தான் வாழ்வின் நோக்கம் என்று சொல்லுவதில் யாதொரு ஆச்சரியமுமில்லை. மூளைக்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய காபி இல்லாமலே மஹாபுருஷராகிய சங்கரர் பெருத்த பாஷியங்களையெல்லாம் எழுதினாரென்றும், மஹாவித்துவானும், இராஜாவுமாயிருந்த கிருஷ்ணதேவராயர் என்பவர், சிகரெட்டின் மணத்தை அறியாமலே இராஜாங்கத்தை நடத்தி வந்தாரென்றும், ஒரு ப்ரொபெஸராவது, இராஜாங்க காரியத்தில் ஈடுபட்டு உழைப்பவராவது இப்போது அதை நம்புவார்களா?

சரித்திரக்காரர்கள், கொள்ளை அடித்தவர்கள், படையெடுத்து ஜெயித்தவர்கள் ஆகிய இவர்களுடைய சரித்திரங்களை எழுதி வைத்திருக்கிறார்களேயொழிய, இந்தியாவின்மேல் இவ்விரண்டு திக்குணங்கள் படையெடுத்து வந்ததைச் சொன்னாரில்லை.

ஆனதுபற்றி, இவைகளின் சரித்திரத்தைப் படிப்பது விந்தையாயிருக்கும்.

காபீ

'காபீ' என்பது, முதலில் சாராயத்திற்குப் பேர்வைக்கப்பட்டிருந்த 'காவா' என்னும் அரபிக் பதத்திலிருந்து வந்தது. மத்திய காலத்துச் சரித்திரப்படி, அரபியர்கள் காபியை அபிஸீனியாவில் உள்ள 'காவா' என்னும் ஊரிலிருந்து ஈமன் என்னும் ஊருக்குக் கொண்டுவந்ததாக ஏற்படுகிறது. கி. பி. 1470-ம் ஆண்டில் இருந்த ஷேக் ஷிஹாபுடீன் தயானி என்பவர், ஏடனுக்கு முதல்முதல் இதைக்கொண்டு வந்ததால், இது 15-வது நூற்றாண்டின் மத்தியில் ஆசியாவிற்குக் கொண்டு வரப்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது. 17-வது நூற்றாண்டில் இருந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்துப் பிரயாணியாகிய டாவர்ணியர் என்பவர் சொன்னதாவது: "இதன் உபயோகம் சுமார் 120 வருஷங்களுக்கு முன், ஷேக் சயட் அலி என்னும் ஒரு சன்னியாசியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஏனெனில், புராதன காலத்திலும், தற்காலத்திலும் யாதொரு கிரந்தகர்த்தாவும் இவர்க்குமுன் இதைக் குறித்து எழுதினதேயில்லை".

ஆசியாவில், ஜபாலுக்கு அருகாமையில் இது முதல் முதல் பயிரிடப்பட்டது. பிறகு, மெக்காவுக்குப் போகும் வழியில் உள்ள மொச்சாவிற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. 1573-ம் ஆண்டுக்குப் பிறகுதான் இது ஐரோப்பா தேசத்துப் புத்தகங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இன்னொரு 70 ஆண்டுகள் கழித்து, திவினட் என்பவர், காபியை மாதிரிக்காக கான்ஸ்டான்டிநோபிலில் இருந்து பாரிஸுக்குக் கொண்டுபோனார். ஒரு பழக்கத்தை உண்டாக்கும்படியான காபி என்னும் இந்த மருந்துச்சரக்குக்கு இந்தியாவானது முன்னமே இரையாகிவிட்டது. 1916-ம் ஆண்டில் டெர்ரி என்பவர், இந்தியாவில் காபியை உபயோகப்படுத்தும் விதத்தை விஸ்தாரமாய் எழுதியிருக்கிறார். "அங்கே வைதீகர்கள் அநேகர் சாராயம் குடிக்கிறதில்லை. ஆனால், சுகமான ஒரு பானத்தைக் குடிக்கிறார்கள். அதற்குக் 'காபீ' என்று பெயர். இது ஒரு கருப்பான விதை. அதை ஜலத்தில் பொங்கவைத்தால் ஏறக்குறைய ஜலம் அதன் நிறமாக மாறுகிறது. ஆனால், ஜலத்தின் மணத்தைக் கொஞ்சமேனும் மாற்றுகிறதில்லை. ஆகிலும், இது ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருப்பதுமன்றி, மனதை உற்சாகப்படுத்தி, இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்கிறது". 1676-ம் ஆண்டில் அல்லது ஏறக்குறைய அந்தக்காலத்தில் காபியானது பர்ஷியாவிலாவது இந்தியாவிலாவது பயிராகிறதில்லை. (டாவர்ணியர்). ஆனால், இந்தியாவின் கடைகளுக்கு சப்ளை அதிகமாக ஆக, அது அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தது. இந்தியக் கப்பல்கள் மெக்காவிலிருந்து திரும்பி வரும்போது அதை ஏற்றுமதி செய்துகொண்டு வருகின்றன. இதற்கு முக்கியமான வியாபார ஸ்தலம் ஹார்மஜும், பஸ்ஸோராவும். இங்கே டச்சுக்காரர்கள் மொச்சாவிலிருந்து காலியாய் வரும்போது எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவும் ஏற்றுமதி செய்கின்றனர். ஏனெனில், இது நன்றாய் விலையாகுமென்று அவர்களுக்குத் தெரியும். ஹார்மஜிலிருந்து பர்ஷியாவிற்கும் பெரியடார்டரிக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றது. ஆனால், இந்தியாவில் அது அதிக கம்மியாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டது. இப்போது இந்தியாவோ காபியில் முழுகிக்கிடக்கிறது.

புகையிலை

1492-ம் ஆண்டில், க்யூபாவிலுள்ள இந்தியர்களிடமிருந்து ஸ்பெயின் தேசத்தார் புகை குடிக்கும் பழக்கத்தை முதல் முதல் கற்றுக்கொண்டனர். 16-ம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில் அது எகிப்து, இந்தியா முதலிய தேசங்களுக்குப் பரவியது. கிருஸ்தவ, துருக்க இராஜாங்கங்கள் இப்பழக்கம் கூடாதென்று சட்டமூலமாய் மறுத்தபோதிலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அது பரவ ஆரம்பித்தது. இதன் சாஸ்திரப்பெயர் 'நிகொடீனியா' இது போர்டுகல் தேசத்திற்கு ப்ரென்சுக்

காரால் தூதராக அனுப்பப்பட்ட ஜீன் நிகட் என்பவர், 1560-ம் ஆண்டில் ப்ரெஞ்சு அரண்மனைக்கு இதை அனுப்பியதால், அவர் பெயர் இதற்கு வழங்கலாயிற்று.

எலிஜபெத் ஆளுகையின்போது கப்பற்படைத் தலைவரில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்தவராகிய ஸர் ஜான் ஹாகின்ஸ் என்பவர், தாம் 1565-ஆண்டில் ப்ளொரிடாவிலிருந்து திரும்பிவந்த பிறகு புகையிலையை இங்கிலாந்திற்கு முதல் முதல் கொண்டுவந்தவர். ஸர் வால்டர் ராலி என்பவர், புகை குடிக்கும்போது பயந்துபோய், ஒரு பக்கெட் ஜலத்தைத் தன் மேல் கொட்டும்படிச் செய்தனர்.

இந்தியாவிற்கு இது யாரால், எப்போது முதலில் கொண்டுவரப்பட்டது என்பது தெரியாமற் போனபோதிலும், அக்பர் சக்ரவர்த்தியின் முன் புகையிலையை நுழைத்ததைக்குறித்து ஒருகாக்ஷிரிகார்ட்டில் பதியப்பட்டிருக்கிறது.

அக்பரின் நீண்ட அரசாக்ஷியின் (1604 அல்லது 1605), அந்தியத்தில் அப்துல் பாஜலின் வேலைக்காரனாகிய அஸாட் பெக் என்பவர், தக்ஷணத்திலிருந்து போர்த்துகேயரால் கிடைத்த இந்தச் சரக்கை மொகலாய அரண்மனைக்குக் கொண்டு வந்தான். “இது புகையிலை. இதை இந்த டாக்டர் சக்ரவர்த்திக்கு மருந்தாகக் கொண்டுவந்திருக்கிறார்”. சக்கிரவர்த்தியார் ஆராய்ச்சியில் அதிக பிரமையுடையவராயிருப்பதால், அதைப் புகை குடிக்க ஆரம்பித்தார். அப்போது அவரது வைத்தியர் சக்கிரவர்த்தியாரையணுகி அதைச் செய்யக்கூடாதென்று தடுத்தார். சக்ரவர்த்தியும் அஸாட்பேக்குக்கு திருப்தியுண்டாக்கும்பொருட்டு, கொஞ்சம் குடிக்கவேண்டுமென்று சொன்னார். வைத்தியர் மனது கலங்கி அதிகமாகச் செய்யவொட்டாமல் தடுத்தார். அக்பர் உடனே மருந்துச் சரக்குகளில் நிபுணரை வரவழைத்து, இதன் குணம் என்னவென்று கேட்டார். அவர் தன் புத்தகத்தில் இதைக்குறித்து யாதொன்றும் எழுதப்பட்டிருக்கவில்லையென்றும், இது ஒரு நூதன பூண்டென்றும், ஐரோப்பிய டாக்டர்கள் இதைக்குறித்துச் சிலாகித்து எழுதியிருக்கின்றனரென்றும் சொன்னார். அதற்கு முதல் வைத்தியர் மறுத்துச் சொன்னதாவது :—“இது இதுகாறும் உபயோகிக்கப்படாத மருந்து. இதைக் குறித்து டாக்டர்கள் ஒன்றும் எழுதவில்லை”. அஸாட்பெக் வைத்தியருக்குப் பதில் சொன்னதாவது :—“ஒவ்வொரு வஸ்துவைக்குறித்தும், அதன் நல்ல குணம் தீயகுணம் இவற்றைக் கண்டறிந்த பின்புதான் தீர்ப்புச் சொல்ல வேண்டும்”. வைத்தியரோ பிடிவாதமாயிருந்து, ஐரோப்பியர்களை நாம் பின்பற்றக் கூடாதென்று சொன்னார். அதற்கு அஸாட்பாக் பதில் சொன்னதாவது: “அறிவாளர்களும் வைத்தியர்களுந்தான் அது நல்லதா கெட்டதா என்று கண்டறிந்து சொல்லவேண்டும்”. பிறகு, நிஜத்தைக் கண்டுபிடிப்பவரும் எல்லாதேசத்து சங்கதிகளையும் அறிந்துகொள்வதில் ஆவலுள்ளவருமான மேலான அந்த அக்பர் சொன்னதாவது: “நம்முடைய புத்தகங்களில் காணப்படாததனாலேயே மற்ற தேசங்களிலுள்ள அறிவாளர்கள் ஒத்துக்கொண்டதை நாம் வேண்டாம் என்று தள்ளக்கூடாது. அப்படியானால் நாம் எப்படி முன்னேற்றம் அடைவது?” புத்திசாலித்தனமான அந்தப் பேச்சு நவீன நடவடிக்கையை ஒத்திருக்கிறது. சாஸ்திர நிபுணர்களும், தத்துவ சாஸ்திரிகளும் கொடுப்பதுபோல் இதையும் ப்ராட்காஸ்டில் திருப்பிச்சொல்லவேண்டியதவசியம்.

1617-ம் ஆண்டில் ஜிஹாங்கியர், புகை குடிப்பது கோபம் முதலியவற்றை உண்டாக்குகின்றதென்றும், அது தேகத்திற்குக் கெடுதல் என்றும் கருதியதால், அதைத் தடுத்துவிட்டார். 1619-ம் ஆண்டில் புகையிலை அதிகமாக விளைகின்றதென்றும், ஆனால், அதைப் பதனிடுவது ஜனங்களுக்குத் தெரியாதென்றும், டெர்ரி என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். 1676-ம் ஆண்டில் புகையிலை இந்தியாவில் ஸ்தாபிதமாய் விட்டது.

டாவர்னியர் சொல்வதாவது: “அது ஏராளமாய் பரஹாம்பூருக்கு அருகாமை

யில் விளைகிறது. சில வருஷங்களில் அது அதிகமாக விளைந்திருக்கும்போது, அதை அறுக்காமல் விட்டுவிட்டு, அதனால் பாதி அழிந்து போகும்படிச் செய்துவிடுகிறார்கள்”. இப்போதுகூட, நாட்டுப்புறங்களிலுள்ள ஜனங்களும், வைதீகர்களும் இதை உபயோகிக்கிறதில்லை. ஆனால், நாம் சுருட்டுப்புகையிலேயே வசித்துச் சாகிறோம்.

இவ்விரண்டு மருந்துச் சரக்குகளினால் உண்டாகக்கூடிய நற்பலன்கள் நிச்சயமில்லாமலோ, அல்லது பிரமையாகவோ இருக்க, அவற்றால் நேரிடும் பிரதிகூலங்களும் கோளாறுகளும் அதிகம் என்று கண்டறியப்பட்டிருக்கின்றன. பொருளாதார நிபுணர்கள் குடும்பங்களின் வரவு செலவு திட்டங்களில் இந்த இரண்டு மருந்துச் சரக்குகளுக்காக செலவழிக்கப்படும் பணம் எவ்வளவென்று கணக்கெடுத்தால் நல்லது. போஷணைத்துறையில் உழைப்போர், தென் இந்தியாவில் உபயோகப்படுத்தப்படும் இந்த இரண்டு முக்கியமான ஆகாரங்களின் காலோரி மதிப்பு அல்லது பாதுகாக்கும் குணம் இவ்வளவு என்பதை எடுத்துரைத்து, இப்போது ஏழைகளும், மத்திய வகுப்பினரும் இந்த உபயோகமற்ற சரக்குகளை வாங்குவதற்கு வீணாகச் செலவழிக்கும் ஒவ்வொரு தம்பதியையும் ஆரோக்கியம், தேக பலம், மனோபலம் இவற்றைப் பாதுகாக்க அவசியமாக வேண்டிய அதிக போஷணையுள்ள பாதுகாப்பு ஆகாரங்களை வாங்குவதற்கும், வம்சம் நாசமாகவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் செலவழிக்கும்படியும் தூண்டினால் அவர்கள் ஒரு பெருத்த வரப்பிரசாதத்தை அளிப்பதாகும்.

ஜின் - ஜினியா

டாக்டர் எஸ். பீ. ராய் சௌத்திரி, எல்.எம்.எப். (வங்காளம்),

மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன், கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர்,

ஆர். டி. ராஜ் டிஸ்பன்ஸரி, பரிஹர் போஸ்டு ஆபீஸ், முஜபர்பூர்.

ஜின்-ஜினியா என்னும் பெயர் இப்போது வைத்தியர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும் என்று நம்புகிறேன். இது ஒரு நூதனமான வியாதி. 24 பர்கனாஸ், பஸிராட் ஸப் டிவிஷனைச்சேர்ந்த தூரக் கிராமங்களிலும், வங்காளத்தைச்சேர்ந்த கல்னா, ஜெஸ்ஸோரிலும் சென்ற நவம்பர் மாதம் இந்த வியாதி உற்பத்தியாகி, இப்போது பீஹாரின் இந்தப்பாகத்தில் பரவி வைத்தியர்களின் நோட்டீசுக்கு வந்திருக்கிறது. பொது ஜனங்களின் மனதில் இது அதிக திகிலை உண்டுபண்ணுகிறது.

24 பர்கனாஸ் டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், 1935-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதம் விட்ட அறிக்கையில் பொதுஜனங்களும் வைத்தியர்களும் இந்த நூதன வியாதியைக்குறித்துக் கவனிக்கும்படிச் சொல்லியிருக்கிறார். இந்த வியாதி தொத்து சம்பந்தமான ஏன்ஸிபலிடிஸ் லிதார்க்கிகா என்றும், இது 1712-ம் வருஷத்தில் முதல் முதல் ஜர்மனியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதென்றும், பின்னர் 1890-ல் தென் ஐரோப்பாவிலும், 1916-ல் ஆஸ்திரியாவிலும் பிரான்சிலும் 1918-ல் அமெரிக்காவிலும், 1921-ல் இங்கிலாந்திலும் இருந்ததென்றும் அவர் பத்திரிகை அறிக்கையில் சொல்லியிருக்கிறார். சிலர், இந்த வியாதிக்குக் கோரியா ஸிம்போ-மெனிங்கைடிஸ் என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், ஜனங்கள் இதற்கு ‘ஜின்-ஜினியா’ என்றும், ‘தொங்தொரியோ’ என்றும் பெயர் கொடுத்திருக்கிறார்கள். ஏனெனில், இந்த வியாதி தீவிரமாய்க் காணும்போது நடுக்கமும் குளிரும் உண்டாகிறது. அது எதுவாயிருந்தாலும், இந்த வியாதியின் மூலகாரணமின்னதென்று தீர்மானமாய் ஏற்படவில்லை. சர் நீலரத்ன சர்க்கார், லெப்டினெண்டு கர்னல் நவுலிஸ், லெப்டினெண்டு கர்னல் நேபியர், லெப்டினெண்டு

கர்னல் ஹாரட்ஜ், லெப்டினெண்டு கர்னல் சோப்ரா முதலிய பிரபலமான வைத்தியர்கள் கலந்து பேசி, கடைசியாகக் கல்கத்தாவில் இது தொத்து வியாதியாகப் பரவியிருந்தபோது பத்திரிகை மூலமாய் இந்த வியாதியைக்குறித்துத் தங்கள் அபிப்பிராயத்தைப் பின்வருமாறு தெரிவித்தனர்.

“கல்கத்தா ஆஸ்பத்திரிகளில் நாங்கள் பார்வையிட்ட கேசுகளில் அநேகம் காக்காய் வலி, மயக்கம் முதலிய நன்றாய்க் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய கேசுகளாகவோ, அல்லது வெளியே சிகிச்சை செய்துகொண்டு அதனால் வருந்தும் பார்வைக்குச் சாதாரணமான மனிதர்களாகவோ இருந்தனர். நோயாளிகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், சில்லரை நோய்கள் அநேகம் இருந்தன. ஆனால், அடிக்கடி உண்டாகக்கூடியது ஸெரிப்ரோ, ஸ்பைனல் ப்ளூயிட்டின் அமுக்குதல் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருந்ததுடன், முழங்கால் ஜர்க்ஸ் கொஞ்சம் அதிகமாகவும் இருந்தது. ‘மாய நோய்’ என்று சொல்லப்பட்ட இந்த வியாதியானது நரம்புக் கோளாறினால் உண்டாகக்கூடியது. செவ்வையாய் ஏற்பட்ட நோய்க்குறிகளுடன் கூடிய வியாதியன்று.

லெப்டினெண்டு கர்னல் சோப்ரா என்பவர், சென்ற ஜனவரி மாதத்தில் பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பிய ஒரு சர்க்கார் ரிபோர்ட்டில் இந்த நூதன வியாதி அவ்வளவு பரவியிருக்கிறதா என்பது தனக்குச் சந்தேகமாயிருக்கிறதென்றும், மலேரியா, காக்காய் வலி, ஜன்னி, நியூரோஸிஸ், மயக்கம் முதலிய வியாதிக்குணங்கள், ஜின்ஜினியா என்னும் வியாதியின் குணங்கள் என்று தப்பாகக் கருதியதாகச் சொன்னார்.

ஆனதுபற்றி, இந்த வியாதியின் ஆரம்பத்தைக்குறித்து நிச்சயமாய் ஒன்றும் தெரியாது என்று இப்போது கண்டிப்பாகத் தெரிகிறது.

அநேக கேசுகளில் காணப்பட்ட சில குறிகளாவன :—பாதத்தின் கட்டை விரலிலும், பாதமும் நடுங்குதல், கால்கள், கழுத்து, தலை இவற்றில் நோய், தேகச் சதைகள் தடித்துப்போதல், தேகமாதியந்தமோ, தேகத்திலேயோ வெவ்வேறு பிரமாணமாக உதறுதல், மயக்கம் ஆகிய இவைகளே. உணர்ச்சிமட்டும் கெடாமல் இருக்கிறது. சில கேசுகளில் நோயாளிக்குக் கவலையும், மார்பில் நோயும், மூச்சுத்திணறுதலும், மார்பில் அடித்துக்கொள்வதும், காரோடிட்ஸ் படபடவென்று அடித்துக்கொள்வதேயாம். மற்றுஞ்சிலர் இக்நோய்க்குறிகளைப்பற்றி பின்வருமாறு எழுதியிருக்கின்றனர்:—முழுத்தேகமும், கைகால்களும் நடுக்கம், பாய்ச்சல், சிலுசிலுப்பு, கால் கட்டை விரல்களிலும் கைகால்கள் முழுதும் குத்தல், நடுக்கம், ஊறுதல், மனோசக்தி தளர்ந்துபோதல், பேசவோ, நிற்கவோ, தேகத்தையும் தலையையும் நிமிர்த்துவைத்துக்கொள்ளவோ சக்தியில்லாமை அல்லது பிரியப்படாமை, கண் ரப்பைகள் தொங்கிப்போதல், பார்வை மங்கலாகப்போதல், கண்களில் கொஞ்சம் சிவப்பு முதலியன. சிலர், தலையைச்சுற்றுதலும் அல்லது வர்டிகோவும், களைப்பின்றி ஓய்ச்சலும், நோயாளியைச் சுற்றிலுமுள்ள வஸ்துக்கள் கிருகிருவென்றுசுழலுதலும், சிலசமயங்களில் பிரஞ்ஞை தப்பிப்போதலும் இதன் குறிகள் என்று சொன்னார்கள்.

சிலர் இந்த வியாதி ஆரம்பத்தில் பகலில் வருமென்றும், பின்னிட்டு எந்த சமயத்திலும் வருமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். தேகத்தைச் சோதித்துப் பார்த்தால் இந்தக் கேசுகளில் விசேஷமான சம்பவங்கள் ஒன்றும் காணப்படவில்லை. இந்த வியாதியால் மரணம் ஒன்றும் பதிவு செய்யப்படவில்லை. கல்கத்தாவில் இந்த வியாதி தொத்தாகப் பரவியிருந்தபோது, புருஷர்களைக்காட்டிலும் ஸ்திரீகளுக்குத்தான் இந்த வியாதி அதிகமாகக் கண்டிருந்ததென்று தெரிகிறது. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி காணுதல் அரிது.

இவர் சொல்லியபடி இதற்குத் தடைமுறை பின் வருமாறு :—

(1) இந்த வியாதி வந்துவிடும் என்று சொன்னாலும், பயம் இருந்தாலும் இந்த

வியாதி உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். ஆனதுபற்றி, இவைகளை முழுதிலும் தவிர்க்கவேண்டும்.

(2) திகிலடையாதே.

(3) கவலைப்பட்டுக்கொண்டும், அல்லது அதைக்குறித்தே நினைத்துக்கொண்டும் இராதே.

(4) தேகம் மனது இவைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும்படி ஒவ்வொருவருக்கும் சொல்லவேண்டும்.

(5) தொண்டை, நாசித்துவாரம் இவைகளைத் துப்பியும், உப்பு நீரால் தினத்திற்கிருமுறை கொப்பளித்தும், (ஒரு சேர் வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்துக் கரைக்க வேண்டியது) அல்லது மருந்து நீரை உபயோகித்தும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கல்கத்தாவில் பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்கள் சொல்லிய சிகிச்சையாவது :—

(1) நோயாளியை உடனே படுக்க வைக்கவேண்டும்.

(2) தலையின் மேல் பனிக்கட்டியை வைக்கவேண்டும்; அல்லது தேய்க்க வேண்டும். பனிக்கட்டி கிடைக்காமற் போனால், விடாமல் குளிர்ந்த நீரைவிட்டு தலையைக் கழுவி, கொஞ்சம் சுமாராயிருந்தால், உறப்பாய் விசுறுதல் அல்லது துணியை நனைத்துத் தலையின்மேல் போட்டு விசுறுதல்.

(3) பாதங்களையும் கால்களையும் வெந்நீரில் நனைத்து வைத்தல்.

(4) தலையைமட்டும் விட்டுவிட்டு தேகம் முழுதிற்கும் வெப்பமான உடையைத் தரிக்கச்செய்தல்.

(5) தலையை உயரத்தூக்கி வைத்திருப்பதனால் கொஞ்சம் சுகமாயிருந்தால், அப்படியே அதை வைத்திருக்கவேண்டியது.

(6) இந்தக்குறிகள் சீக்கிரம் போய்விடுமென்றுநோயாளிக்குத்தைரியம் சொல்லுதல்.

(7) சொஸ்தமானதும், நோயாளியை குளிர்ச்சியுள்ளதும், இருட்டானதுமான அறையில் வைத்திருக்க வேண்டியது.

(8) ஒருவரும் நோயாளியைப் பார்க்க விடக்கூடாது.

மருந்து

(9) சிலர் பின்னிட்டு பேதியாகும்படி மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

(10) சால் வாலடைல் கொடுக்கவேண்டும் என்று பிரபலவைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

(11) குறிகளுக்குத் தக்கபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டுமென்று 24 பர்கனஸ் ஹெல்த் ஆபீஸர் சொல்லுகிறார். ப்ரோமைட்கள், ஸோடா ஸலிஸிலிஸ், ஹெக்ஸமைன் இவை உபயோகமுள்ளவை. இத்துடன் நீர் இறங்குவதற்கும் மலம் கழிவதற்கும் மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரம்

கனத்த அல்லது பளுவான ஆகாரத்தைத் தவிர். நிரம்ப நீர் ஆகாரத்தைக் கொடு. அதில் சர்க்கரையோ, அல்லது ஜவ்வரிசி முதலிய கார்போஹைட்ரேட் சேர்க்கலாம். சாதாரண பழரஸம், பால் (வளாவினது), நெய் (வளாவினது). சிலர் க்ளூகோஸ் ஸொலுயூஷன் கொடுக்கலாம் என்று சொல்லுகிறார்கள். சொஸ்தமாவதற்குத்தக்கபடி சாதாரண ஆகாரத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஜனங்கள் அளவுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிடக்கூடாது; கொழுத்த ஆகாரத்தையும் சாப்பிடக்கூடாது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், இலேசானதும், சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான ஆகாரத்தையே எடுத்துக்கொண்டு வயிற்றுக்கோளாறுகள் வராவொட்டாமல் காத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

முடிவில் வாசகர்களுக்கு மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். ஜின்-ஜினியா என்னும் வியாதியைக்குறித்து பத்திரிகை

களில் வந்த கேஸ் ரிபோர்டுகளைத்திரட்டி இதை எழுதலானேன். இந்த வியாதியைக்குறித்துத்தெரியாதவர்களுக்கு இது உபயோகமாகுமென்று இதை எழுதினேன். வைத்தியர்கள் இதனுடைய உற்பத்தி, குறிகள், சிகிச்சை முதலியவைகளைக்குறித்து, தங்களுக்கு எதாகிலும் அதிகமாகத் தெரிந்திருந்தால் அதை வெளியிடுவார்கள் என்கிற நம்பிக்கையுடனும் இதைப் பிரசுரித்தேன்.

இந்தியாவில் போஷணை

ஏ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா),
மோரடபாட், (யு.பி.)

ஒரு மனிதனுடையவோ, அல்லது ஒரு தேசத்தாரினுடையவோ ஆரோக்கியம் சக்தி இவற்றின் திட்டமானது அந்த மனிதனுடைய அல்லது தேசத்தாருடைய போஷணையைப் பொருந்தி நிற்கிறது.

மேனாடுகளில் நடத்திவரும் வைத்தியத்தொழிலின் இப்போதைய கொள்கைகளில் வியாதிகளைத் தடுத்து சொஸ்தம் செய்வதுமட்டுமல்ல; ஜனங்களின் தேகசுகத்தை உயர்ந்த அளவில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதும் அடங்கியுள்ளன. தேகசுகத்தைப் பாதுகாப்பதற்குப் போஷணை முதலில் தேவை. இந்தியாவைக்காட்டிலும் அதிக முன்னேற்றமுள்ள நாடுகளில் ஜனங்களின் தேகசுகம் இராஜாங்கத்தாரின் பொறுப்பேயாம். ஆனால், இந்தியாவிலோ, ஏழைத்தனம், அறியாமை, இராஜாங்கத்தாரின் உதவி போதுமானதாயிராதிருத்தல் ஆகிய இக்காரணங்களால் நாம் நவீன உலகத்தில் மிகுந்த போஷணைக் குறைவுள்ள தேசத்தவர்களாகிறோம். தக்க போஷணை இராததால் தேகத்தில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோய், அதுவே காசம், மலேரியா, காலா அஜார், காலரா முதலிய வியாதிகளால் நேரிடும் நடுங்கத்தக்க மரண விகிதத்திற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. கணநோய், மாரஸ்மஸ், பல் சொத்தை பிடித்தல் முதலிய வியாதிகள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் உண்டாகக்கூடியவை. இந்த வியாதிகள் முன் சென்ற நூற்றாண்டுகளில் நாம் நல்ல போஷணையுள்ள தேசத்தவர்களாயிருக்கையில் மிகக் கம்மியாயிருந்தன. நம்முடைய ஆகாரம் இப்போது குறைவுபட்டோ, தவறுதலாகவோயிருக்கின்றன. பூலோக முழுதிலும் பொருளாதார நெருக்கடியுள்ள இந்தக் கஷ்டகாலத்தில், நமது விவசாயிகளின் கோரமான ஏழைத்தனமும், மத்திய வகுப்பினர் வேலையில்லாமல் திண்டாடுவதும் நமது ஆகாரப் பிரச்சனைக்கு மூலகாரணமாய் நிற்கின்றன.

நமது தேசத்தில் கிராமங்கள் தாம் முக்கியம். எந்த இந்தியக் கிராமத்திற்குப் போனாலும், அங்கே சிலபேர்களுடைய ஆகாரத்தில்தான் போஷணைக்கு முக்கியமான பால், நெய் முதலியனவும், நூதனமான காய் கறிகளும் பழங்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன.

அநேக நபர்களின் ஆகாரத்தில் கார்போஹைட்ரேட் தான் நிறைந்திருக்கிறது. ப்ரோடீன், கொழுப்பு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவை மிகக்கம்மி. வாஸ்தவத்தில் அந்த ஆகாரத்தில் அளவைக் காட்டிலும் குணம் குறைவு. அதிக மரண விகிதம், நோய், நாட்பட்ட அசக்தம் முதலியன இதன் பலன்களாகும்.

இந்த நபர்களின் குழந்தைகளும், போஷணைக் குறைவுள்ளவராகின்றனர். அதுவே அதிக சிசு மரண விகிதத்திற்குக் காரணமாகின்றது. அடுத்தபடி ஒரு இந்திய நகரத்திற்குப் போ. அங்கே என்ன காண்கிறோம். அநேக ஜனங்கள் போஷணைக்குறைவுள்ளவர்களாயும், சரியான வாசஸ்தலம் இல்லாதவர்களாயும் இருக்கிறார்கள். நவீன நாகரீகத்தின் மனோ சஞ்சலமும் கவலைகளும், போஷணைக்கும் வீட்டிற்கும் செலவழிப்பதை விட்டு, அனாவசியமாய் வெளி சொகுசுக்குப் பணம் செலவழிப்பதும், இந்த ஏழை நகரத்தார்க்கு மிக்கக் கெடுதலையை விளைவிக்கின்றன.

பட்டண வாஸங்களில் கலப்படமற்ற நூதனமான ஆகாரங்கள் கிடைப்பதரிது. வித்தியா இலாகாதாரர்களும், பெற்றோர்களும், மாணவர்களின் போஷணை, தேகாப்பியாஸம் ஆகிய இவ்விரண்டும் முக்கியமானவை என்று கருதுகிறதில்லை. அதனால் அவர்கள் வளரும் காலத்தில் அவர்களுக்குப் போஷணைக் குறைவுபட்டு, அவர்கள் பட்டம் பெற்று, வெளியே வரும்போது பலம் குன்றினவர்களாய்க் காணப்படுகிறார்கள். ஐசுவரியவான்களோ அதற்கு நேர் எதிரிடையாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மிக்க கொழுத்த மசாலா கலந்த ஆகாரத்தைப் புசித்து, தேகாப்பியாஸம் குறைவாகச்செய்து, அதனால் அவர்கள் ஆரோக்கியமும் சக்தியும் குறைவுபட்டுப் போகின்றன.

படிப்பும், ஆரோக்கிய எண்ணமும் இதற்கு முக்கியமாய் ஜவாப்தாரியாக விருந்தபோதிலும், இதற்கு மூலகாரணம் ஏழைத்தனமேயாகும். ஏழைத்தனம் என்கிற இச்சிக்கலான பிரச்சனையை எவ்விதம் தீர்ப்பது?

ஆரோக்கியமும் யௌவனமும்

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம்,
அடையார்.

யௌவனம் என்பது, நமது ஜீவிய காலத்தில் ஒரு நேர்த்தியான பருவம். எப்படி நேர்த்தியென்றால், நாம் எப்போதும் யௌவனமாகவே இருக்கவும், ஒருபோதும் முதுமை வாராமல் இருக்கவும் விரும்புகிறோம். ஆனால், அதற்குக் களைப்பில்லாத சக்தி, குறையாத உற்சாகம், மிகுந்த சுறுசுறுப்பு ஆகிய இக்குணங்கள் கூடியிருந்தாலொழிய, அதன்மேலுள்ள ஆசையும் ஆர்வமும் போய்விடும். அதாவது, யௌவனத்தின் கொள்கைகள் சரிவர நடக்கவேண்டுமானாலும், அதன் தவறுதல்களைத் தைரியமாய் எதிர்க்கவேண்டுமானாலும் அதற்குப் பூரண ஆரோக்கியம் வேண்டும். பூலோக முழுதிலும் இப்போது யுவர்கள் தங்கள் ஜீவிய காலத்தில் கீர்த்தியும் ஐசுவரியமும் அடையவேண்டி கிளர்ச்சியடைந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் ஜெயம்பெற வேண்டுமானால், அதற்கு முன்னால் ஒரு கஷ்டமான காரியம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது அதாவது, பொறுக்கும்படியாக தங்கள் தேகத்தைப் பலப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியதேயாம். அந்த தேக பலம் சுற்றளவு, பருமன் முதலியவற்றைக்கொண்டு தீர்மானிக்கக் கூடாது. ஜீவியகாலத்தின் மேலான தொழில்களை சுலபமாயும், சுயேச்சையுடனும் செய்வதற்கு மனோசக்தி இருக்கவேண்டும். அம்மாதிரி தேகத்தை அடையவேண்டும் என்றே ஒவ்வொரு யுவரும் ஆசைப்படவேண்டும்.

இப்போதுள்ள நிலைமையைப் பார்த்தால், யௌவன புருஷன் உபயோகமுள்ள தன் சக்தியை விருதாவில் செலவழித்து விடுகிறான். விளையாட்டுகள் அதிக்கிரமித்துச் செய்யப் படுகின்றன. அவைகளை ஒரு தொழிலாக வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. புகை குடித்தல், வேடிக்கையாய்க் காலம் கழிப்பதற்காகவே என்று கருதப்படுகிறது. அதே மாதிரி குடியும். சில யுவர்கள் வாயில் சிகரெட்டில்லாமல் தம் சிநேகிதர்களுடனாவது, அன்னியர்களுடனாவது சம்பாஷணை செய்ய முடியாது. பிறகு சினிமா, வேடிக்கை, நாடகம் முதலியன இருக்கின்

றன. அவை நிஜமான விஷயங்களை வேறுபடுத்திக் காண்பிக்கின்றன. அநேக மாதிரி அநேகமாயிரம் விஷயங்கள் அவன் மனதை இழுக்கின்றன. இதிலுள்ள சிக்கல்களை இந்த யுவர் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மனக்கிளர்ச்சி தானாகவே நிர்மலமாயும், ஜொலித்துக்கொண்டும் இருப்பதை விட்டு, செயற்கைக் குணமுள்ளதாயும், ஒரே மாதிரியாயுள்ளதாயும் விகாரமாயும் இருக்கிறது. அவனிடமுள்ள

சாராயக் கடைக்காரன் யுவனுடன் சந்தோஷமான வார்த்தைகளைப் பேசுகிறான். ஆனால், நிழலிலுள்ள சீர்குலைந்த அநேகமாயிரம் தேகிகளை அவன் காண்பிக்கவில்லை.

சக்தி குறைந்து புத்தியின் கூர்மை மழுங்கிப்போய் விடுகிறது. இதன் மொத்த பலன் யாதெனில், தேகம் சீர்குலைந்து போகிறது. இம்மாதிரி இருக்கக்கூடாது. ஏனெனில், யௌவனப்பருவத்தில்தான் கஷ்டமும் ப்ரயாசையும் அதிகம். அந்தக்காலந்தான் தெரியாதவஸ்துக்களை ஆராய்ச்சி செய்து அவைகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய காலம்.

"அதிக ஆரோக்கியம், அதிக ஆயுள், அதிகத் தொழில்" இதுவே யுவனுடைய கொள்கையாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியம் முதல்; அது சுகத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது; நோயை அழிக்கக்கூடியது; தேகத்தின் தவறுதல்களை நிராகரிக்கக்கூடியது. அம்மாதிரி ஆரோக்கியந்தான் யுவனுக்கு வேண்டும். அந்த ஆரோக்கியத்தில், ஆயுளும், சுத்தமும், சக்தியும் ததும்பியிருக்கவேண்டும்.

அளவுகடந்து உண்பதனால் உண்டாகும் அபாயம்

'ஓ. டி.', பெங்களூர்.

ஆரோக்கியமாயிருப்பது இயற்கை. ஆனால், அதைவிட்டு நாம் வெகுதூரம் போய்விட்டபடியால், இப்போது நமக்கு நோயே விதியாகவும், நல்ல ஆரோக்கியம் விலக்காகவும் இருக்கின்றன. அநேக ஜனங்கள் தம் தம் தொழிலைச் செய்து வருவது வாஸ்தவமே. ஆனால், ஏறக்குறைய யாவருமே ஏதோ ஒரு வியாதியால்—தேகவியாதியாலோ, மனோவியாதியாலோ, தீவிரமான வியாதியாலோ, நீடித்த வியாதியாலோ வருந்துகின்றனர். அதனால் அவர்களுடைய சக்தி ஒருபாகம் குறைந்துபோகிறது.

வியாதியினால் செலவு அதிகம். நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால் சரியான

ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். இதுவே சிக்கனம். இதுவே ஆரோக்கியத்தையளித்து, குடும்பச்செலவை குறைக்கிறது.

அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் ஒரு கெட்ட பழக்கம். அதிக மலச்சிக்கலுக்கு காரணம் இதுவே. ஆகாரத்தின் ஒரு பாகம் தான் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. மற்ற பாகம் ஜீரணக்காலில் தங்கிப்போய் கழிவிடைகளுடன் கலந்து, வெளியே தள்ளப்படுகிறது. அந்த முழு மொத்தையும் அழுகிப்போய், அதில் விஷங்களை வெளியிடும்படியான விஷக் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கின்றன. மாமிசத்தை அதிகமாக உண்பவரின் ஜீரணக்கால் அதிகமாக நாற்றமெடுத்து, அதில் விஷங்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. இந்த அழுகிப்போன வஸ்துவானது குடலின் சளி ஜவ்விற்கும், நரம்புகளுக்கும் அழற்சியை உண்டுபண்ணுகிறது. அதிக உத்தீபனம் சீக்கிரத்தில் கழிந்து, குடலின் சுறுசுறுப்பு கம்மிப்பட்டு, அதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

ஆனதுபற்றி, ஒருவேளை ஆகாரத்தில் ஒரேவிதமான வலுவுள்ள ப்ரோடீனைச் சாப்பிடு. ஒரு வேளை ஆகாரத்தில் ஒரே விதமான வலுவுள்ள ஸ்டார்சைச் சாப்பிடு. சாப்பிடுவதில் மிதமாயிரு. பால், போஷணையுள்ள ஒரு ஆகாரமேயொழிய பானமன்று. கொட்டைகள் சுத்தமானதும் வலுவுள்ளதுமான ஆகாரம். இவற்றை நன்றாய் மென்று சரியானபடி சாப்பிட்டால், சுளுவில் ஜீரணமாய் விடும். நிரம்ப ஆகாரத்தையுண்டு கடைசியில் கொட்டைகளைத் தின்னக்கூடாது. கொட்டைகளிலிருந்து வரும் எண்ணெய்கள் ஸலாட்டுகளுக்கு நல்லவை. ஆலிவ எண்ணெய், பீனட் எண்ணெய், பஞ்சுக் கொட்டை எண்ணெய் இவைகளில் வதக்கப்படும் ஆகாரங்கள் வெண்ணெய், லார்டு முதலிய மிருகக்கொழுப்புக்களில் வதக்கப்படும் ஆகாரங்களைப் போலவே ஜீரணத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியவை. இதில் வதக்குவதுதான் ஆகாது. ஆகாரத்தில் தோஷமில்லை. காடி முதலிய புளித்துப்போன வஸ்துக்களையெல்லாம் தவிர்க்கவேண்டும். இரஸமுள்ள காய் கறிகளும், மிருதுவான பழங்களும் புளிப்பைப் போக்கடிக்கக்கூடியவை. ஜலந்தான் நமக்கு ஏற்ற பானம். நமக்கு வேறொரு பானம் தேவையில்லை.

ஊறுகாய்கள், கார வஸ்துக்கள் இவைகளை மிதமாக உபயோகப்படுத்தவேண்டும். ஏனெனில், அவை பசியை அதிகமாகத் தூண்டுகின்றன. அதிகமாக உண்டால், ஆகாரம் விருதாவாகப்போகிறது; ஆரோக்கியம் கெடுகிறது; செலவு அதிகம் பிடிக்கிறது. சுத்திகரித்த வெள்ளைச் சர்க்கரையை ஊறுகாய்களுடன் சேர்க்கவேண்டும். அது உஷ்ணத்தைக் கொடுத்தாலும், அழற்சியை உண்டுபண்ணக்கூடியது. அதனால் தீபனம் அதிகமாகி பொய்ப்பசி உண்டாகிறது. சுத்திகரித்த சர்க்கரையானது உபயோகமற்ற ஆகாரம். அது அப்படம் கரிதான். ஆனதுபற்றி, அதை மிதமாய் உபயோகிக்க வேண்டும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

மிதம்.—குடிக்க ஒருவன் ஆரம்பித்ததும், அவன் தன் சிநேகிதர்களுக்கு மனோ சஞ்சலத்தையோ, அசௌகரியத்தையோ, அல்லது ஆபத்தையோ விளைவிப்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கலாம். ஏனெனில், அவனது நரம்புத்தொகுதியில் விஷமேறியிருக்கிறதென்று அவனுக்காவது அவர்களுக்காவது தெரியாது. மிதமாய்க் குடிப்பதன் அபாயங்களில் இது ஒன்று. குடிவெறிக்கு இது கொண்டுபோகாது. அதாவது, குடிகாரன்போல் நடக்க முடியாமலும், கையைப் பலமாய்ப் பிடிக்காம

லும் இருக்கமாட்டான். ஆனால், போதை ஆரம்பத்தில், ஒரு மோடார் வண்டியை ஓட்டுவதிலும், ஒரு இயந்திரத்தை ஓட்டுவதிலும், ஒரு வியாபாரத்தை நடத்துவதிலும் இவனால் பெருத்த ஆபத்துக்கள் நேரிடக்கூடும். ஏனெனில், தேகத்தையும் மனதையும் நன்றாய் அடக்கியாள அவனுக்குச் சக்தியில்லை. ஆனால், அருகிலுள்ளவர்கள் இதைக் கவனிக்கிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, போதையின் அளவைப் பற்றியதல்ல. பின்னிட்ட தகுதியைப் பற்றியது. போதை முதல் முதல் நன்னடத்தையை அழிக்கிறது.—கோரா ப்ரான்ஸஸ் ஸ்டடர்ட்.

* * *

கிழவயது என்றால் என்ன !—ஆயுளைப் பற்றி பிரத்தியேகமாகப் படிக்கும் அநேக நிபுணர்கள் கூடிய சீக்கிரத்தில் கிழவயதைக்குறித்து நமக்குள்ள அபிப்பிராயங்களை மாற்றவேண்டுமென்று கூறுகிறார்கள். அடிக்கடி 60, 70 வயதுள்ள கிழவர்கள்கூட, ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், அதில் பாதி வயதுள்ளவர்களைக்காட்டிலும் யௌவனமாகக் காணப்படுகிறார்கள்.

பிரட்டனில், முதுமையில் இளமையோடிருந்த ஒரு பிரசித்திபெற்ற மனிதன் ஒருவர் உண்டு. அவர் பெயர் பார். வெஸ்ட் மினிஸ்டர் ஆபியில் அவர் சமாதியின்மேல் பின் வருமாறு எழுதப்பட்டிருந்தது. அவர் 1483-ம் ஆண்டில் பிறந்தார். 1635-ல் மாண்டார். அப்போது அவருக்கு வயது 152. சில சரித்திர ரிகார்டுப்படி அவர் தனக்கு 80 வயது ஆகும் வரையிம் விவாகம் செய்துகொள்ளவில்லை. முதல் விவாகத்தின் மூலமாய் அவருக்கு 2 குழந்தைகள்.

அவர் 122-ம் வயதில் மற்றொரு விவாகம் செய்துகொண்டார். அவர் இறந்ததும், வில்லியம் ஹார்வி என்னும் ஒரு பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் அவரைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அவர் தேகத்தினுள்ளிருக்கும் அவயவங்கள் யாவும் அச்சரியப்படும்படி ஆரோக்கியமான நிலையில் இருந்ததாகச் சொன்னார்.

பானைத் தொப்பையுந் தடிப்புமுடையவராய் இப்போது பிரிட்டனில் கிழவர்கள் இல்லையானபோதிலும், நல்ல வலுவுடன் தீர்க்காயுளாய் உள்ளவர்கள் அநேகர் இருக்கிறார்கள். இதில் பிரசித்திபெற்று வந்த க்ராயடனிலுள்ள மெஸ்ஸர்ஸ் காரோலைன் மெஸ்ரியட் என்பவள். இப்போதுதான் அவருக்கு 110-ம் வருஷம் ஆடிநிறைவு வந்தது. அதற்கு அநேக சிநேகிதர்களும் பந்துக்களும் வந்திருந்தனர். அவர்களுள் மூன்று வயதுள்ள ஜீன் என்னும் ஒரு பெண் இருக்கிறாள். அவள் 5-ம் தலைமுறை மருமாள். பெரியல்ஸ் நி மரியாட் என்பவர்கள் 85 வயதுவரையில் ஒரு வண்ணான் வீட்டில் வேலை செய்தார். அவர் இரண்டுதரம் விவாகம் செய்துகொண்டார். அவருக்குக் குழந்தைகள் கிடையாது. தீர்க்காயுளுக்கு அவர் மருந்து, உழைப்பும், இராத்திரி அரை பயிண்ட் ஸ்கவுட்டும்.—இந்தியன் வியூஸ்.

* * *

ஸீக்கியரின் ஆகாரமும், இங்கிலாந்தில் எதை ஜனங்கள் உண்டு ஜீவிக்கிறார்கள் என்பதும்.—நேர்த்தியான தேகத்திற்குப் பேர்போன சீக்கியர்களின் ஆகாரத்தை இங்கிலாந்தில் ஏழை ஜனங்கள் சாதாரணமாய் உண்ணும் ஆகாரத்துடன் ஒத்திட்டுப் பார்க்கும்பொருட்டு, மேஜர் ஜெனரல் மெக்காரிஸன் என்பவர் செய்த ஒரு ஆராய்ச்சியை ராயல் ஸொஸைட்டி ஆப் ஆர்ட்ஸ் முன்பாக தான் செய்த முதல் காண்டார் பிரசங்கங்களில் விவரித்துச் சொன்னார். அவர் பேசிய விஷயத்தின் தலைப்பு "ஆகாரம், போஷணை, ஆரோக்கியம்" என்பதாம். தேகபலத்திற்கும் ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை இந்தியாவைப்போல் பூலோகத்தில் வேறெந்த இடத்திலும் விளக்கிக் காட்ட முடியாது.

"இந்தியாவில் வடக்கே வசிக்கும் ஜனங்களின் தேகமானது, தெற்கே, கிழக்கே, மேற்கே வசிக்கும் ஜனங்களைக் காட்டிலும் மிக சிலாக்கியமானது" இந்த வித்தியாசத்திற்குக் காரணம்

வடக்கிலிருந்து கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு திக்குகளில் போகப்போக இந்தியர்களின் ஆகாரமானது, அதனுடைய ப்ரோடீனின் குணத்திலும் அளவிலும், நித்திய ஆகாரமாகிய தானிய வகைகளின் குணத்திலும், கொழுப்புக்களின் குணம் அளவு இவற்றிலும், உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகளிலும், முழு ஆகாரத்தின் சரிசமான எடையிலும் வரவரக்குறைந்துகொண்டு போவதேயாம்".

பொதுவாய், வட இந்தியாவிலுள்ள ஜாதியார்கள் கோதுமையைப் புசிப்பவர்கள். மற்ற தானியங்களையும் உபயோகப்படுத்துகிறதுண்டு. இப்போது முழுக் கோதுமையிலுள்ள ப்ரோடீன் குணம் மிகச் சிறந்தது. அந்தக் கோதுமையை முழுதாய் சாப்பிடப்படுகிறது. அதை அரைத்து அட்டா என்று சொல்லப்பட்ட முரமுரப்பான மாவாக்கி, அடையாகத் தட்டுகிறார்கள். இதற்குச் சப்பாத்தி என்று சொல்லப்படுகிறது. அவர்களுடைய ஆகாரத்தில் இரண்டாவது முக்கியமான வஸ்து பாலும், அதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் நெய், தயிர், மோர் முதலியனவும். மூன்றாவது பருப்பு; நான்காவது காய் கறிகளும் பழமும். அவர்களின் ஆகாரத்திற்குத் தக்கபடி, அவர்கள் இந்தியாவில் மிக்க நேர்த்தியான ஜாதியார்; மானிட வர்க்கத்திற்குள்ளும் மிக நேர்த்தியான ஜாதியார் ஆவார்.

அவருடைய ஆராய்ச்சிகளை எடுத்துரைக்கையில், ஸர் ராபர்டு சொன்னதாவது: "ஒரே மாதிரியான இரண்டு தொகுதி எலிகளை, ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் 20 ஆகப் பிரித்துக்கொண்டு பெரிய கூண்டுகளில் அடைக்கப்பட்டது. ஒரு தொகுதிக்கு சப்பாத்தி, பருப்பு, காய் கறிகள் இவைகளை ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்பட்டது. மற்றொன்றிற்கு, இங்கிலாந்தில் ஏழைகள் உண்ணும் உணவைக் கொடுக்கப்பட்டது. இந்த ஆகாரத்தில் வெள்ளை ரொட்டி, மார்க்ரெயின், கொஞ்சம் பாலுடன் அதிகமாய்த் தித்திப்புக் கலந்த தேயிலைப்பானம் (இதை எலிகள் இதை அதிகமாகக் குடித்தன). வேகவைத்த காபேஜ், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, தகர டப்பாவில் அடைத்த மாமிசம், மலிவாயுள்ள தகர டப்பாவில் அடைத்த ஜாம் முதலியன கலந்திருந்தன". இதில் குறைகள் அநேகம். அவற்றுள் முக்கியமானவை ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவும், உலோக வஸ்துக்கள் குறைவும்.

"இந்த ஆராய்ச்சி நடந்து வருகையில், முதல் முதல் கவனித்த விஷயம் யாதெனில், நன்றாய்ப் போஷிக்கப்பட்ட முதல் தொகுதியிலுள்ள எலிகள் சுகமாய் வாழ்ந்து வந்தன. அவைகளின் எடை அதிகப்பட்டு க்ஷேமமாயிருந்தன. ஒன்று மட்டும் தற்செயலாய் நேர்ந்த ஆபத்தால் இறந்தது. மற்றும் இரண்டு எலிகள் நியூமோனியாவால் இறந்தன. (நியூமோனியா வந்ததற்குக் காரணம்: எலிகள் படுப்பதற்கு வைக்கோலால் செய்த படுக்கையைப் போடவில்லை. ஏனெனில், எலிகள் அவைகளைக் கடித்துவிடக்கூடும்; இராத்திரி வேளையில் மிகுந்த குளிர்; அநேக எலிகளை ஒரே கூண்டில் போட்டு அடைப்பதனால், ஒவ்வொன்றிற்கும் போதுமான பால் கிடைக்கிறதில்லை). இன்னொரு தொகுதியில் எடை அதிகரிக்கவில்லை; அவைகளின் வளர்ச்சி குன்றி வந்தது; தேக அளவு சரியாயில்லை; மயிர் நிமிர்ந்துகொண்டிருந்தது; பளபளப்பாயில்லை; எலிகள் நடுங்கிக்கொண்டிருந்தன; வேலைக்காரர்களைக்கடிக்கும்போலிருந்தன; அவை சுகமாய் ஒன்றுகூடி வாழவில்லை. இந்த ஆராய்ச்சி தொடங்கிய 60 நாட்களுக்கெல்லாம் பலக்குறைவாயுள்ள எலிகளை பலமுள்ளவை கொன்று தின்ன ஆரம்பித்தன. இந்த ஆராய்ச்சி 190 நாட்கள்வரையில் செய்யப்பட்டது. அதாவது, மனிதனுடைய ஆயுளில் 16 வருஷங்கள்".

இவ்விரண்டு தொகுதிகளிலும், உயிர் தப்பி இருந்தவைகளைக் கொன்று, பிணத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டது. சீக்கியருடைய ஆகாரத்தை ஊட்டிய முதற்தொகுதி எலிகளை, பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவாயிருப்ப

தால் நேரிடக்கூடிய போலிநியூரைடிஸ் என்னும் வியாதி பீடிக்கவில்லை. ஏழைப் பிரிட்டிஷர்களின் ஆகாரத்தை ஊட்டிய தொகுதியில் 2 கேசுகள் நேர்ந்தன. நுரையீரல்கள் வியாதியோ, பின் சொல்லிய தொகுதியில் இரட்டத்தனை அதிகம். இந்தத் தொகுதியில் இரைப்பை குடற் கோளாறுகள் அடிக்கடி உண்டாயின. சீக்கியர் ஆகாரம் உண்ட தொகுதியில் இக்கோளாறுகள் அடியோடே இல்லை. மற்றொரு ஆராய்ச்சியில் மதராஸில் வசிப்போர் உண்ணும் உணவை உபயோகித்ததில், ஏழைப் பிரிட்டிஷார் ஆகாரத்தில் வளர்ந்த எலிகளைப்போலவே இந்த எலிகளுமிருந்தன. அவை அதேமாதிரியான நோய்களினால் வருந்தின.

"இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் யாதெனில்: இங்கிலாந்தில் ஏழை ஜனங்கள் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தினால் எலிகளுக்கு இரண்டு முக்கியமான வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அதாவது, நுரையீரலும்—இரைப்பை குடல் வியாதிகளும். ஆனால், வட இந்தியாவில் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தினால் இவ்விரண்டு வியாதிகளும் வருகிறதில்லை. மற்ற விஷயங்கள் சரிசமானமாகவிருக்க, இந்த ஆகாரங்களை உபயோகிப்பதனால், இதே மாதிரியான பலன்கள் உண்டாகுமென்று சொல்வது நியாய விரோதம் அன்று. இந்த இரண்டுவிதமான வியாதிகள்தாம் ஏழை வகுப்பைச் சேர்ந்த பிரிட்டிஷாரையும், ஏழை வகுப்பைச்சேர்ந்த மதராஸ் வாசிகளையும் அடிக்கடி தாக்குகின்றனவென்பது நமது அபிப்பிராயம்.—ஜெ. ஐ. எம். ஏ.

* * *

சர்ம சாஸ்திரத்தில் தேனின் உபயோகம்.—டப்ளியூ ஜெயிஸ் என்பவர் (காஸ்மடலாஜிஸ்கி நண்ட்ஸ்கெள நெ. 7-8, ஜூலை-ஆகஸ்டு, 1935) தேனானது குழந்தைகளுடைய குடற் கோளாறுகளைச் சொஸ்தம் செய்ய மிக்க உபயோகமாயிருப்பதுடன், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் யுவர்கள், கிழவர்கள் இவர்களுக்குக் காணும் ஹிருதயக்கோளாறுக்குத் தக்க பரிகாரமாயும், அதில் உப்பு இல்லாமல் இருப்பதாலும், ஆல்பியூமின் கம்மியாயிருப்பதாலும் மூத்திரக் கோளாறுகளுக்குத் தக்க ஆகாரமாயும், சர்ம வியாதியில் சிரேஷ்டமான ஒரு மருந்தாகவும் இருக்கிறது. எக்ஜிமா, ஆக்னி முதலிய சர்ம நிலைமைகளில், இது உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஒரு சிரேஷ்டமான மருந்துச் சரக்காகும். மேலுக்குத் தடவும்போது, 24-மணிக்கொருதரம் அதை மாற்றினால், பொருக்குகள் பிரிந்து, சர்மத்தைச் சொஸ்தம் செய்யும். அதன்பிறகு, ஏதாகிலும் தைலம் தடவினால் சுகமாய் விடும். சர்மத்தின் மேல் கொப்புளங்கள் கிளம்பினால், தேனை உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் ஆச்சரியகரமான பலன்கள் உண்டாகும். கட்டிகளுக்கும், இராஜ கட்டிகளுக்கும் தேனை மேலே தடவினால் நல்ல பலன் உண்டு. கட்டியில் கொஞ்சம் கீறிவிட்டு, அதன் மேல் தேனைத் தடவலாம். அல்லது கீறாமலே தடவினால், தானகவே சந்து உண்டாகும்போது தேன் உள்ளே கசிகிறது. கடுமையான இராஜகட்டிகள்கூட, யாதொரு வடுவில்லாமல், தேனினால் சொஸ்தமாவது மிகவும் ஆச்சரியமே!

இரண வைத்தியத்தில், ஆபரேஷன் ஆனபிறகு வடு ஏற்படாமல் இருக்கும் பொருட்டு, தேனை உபயோகிக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. வெந்த புண்களுக்கும் இதேமாதிரி சிகிச்சை செய்யலாம். இதன் விசேஷம் யாதெனில், தேனானது சீழ் பிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கிறது; சீழ் பிடிக்காவிட்டால் ரணம் சீக்கிரம் ஆறிப்போகிறது. மிகவும் அபாயமான ரணங்கள்கூட, தேனால் நன்றாய் சொஸ்தமாகிறது. ஆனால், கட்டை 24 மணிக்கு ஒருதரம் மாற்ற வேண்டும். தேனைப் பஞ்சின்மேல் நன்றாய்த் தடவி நோாக ரணத்தின்மேல் வைக்கவேண்டியது.—யூராலாஜிக் அண்டு க்யூடேனியஸ் ரிவியூ.

மலச்சிக்கல்

மலமித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ 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 குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். 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 கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், 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.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டவை.

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. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் 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. ராமராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷாவருஷம் 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 பதினைந்து அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலான யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பாஷாவைசலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

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.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி 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

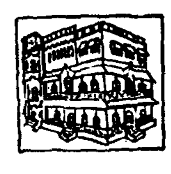
கிருஷ்ண கேசசாயம்

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 பரிமள 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.

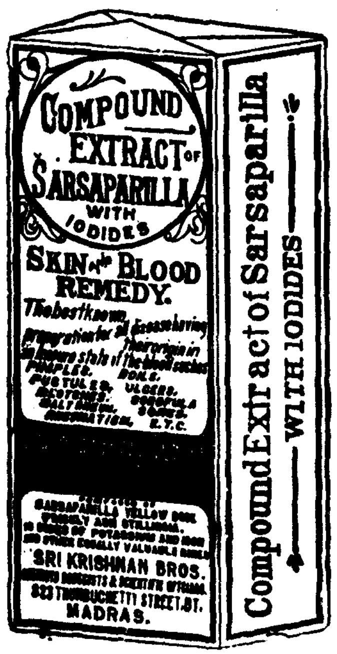
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் 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 ரூ. 2-8-0.

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

சென்னை-600 078

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 எரியும் போதோ 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 சுலபமாய் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. 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.

ஸ்பென்ஸர்ஸ்

மெடிகேடட் பாஸ்டில்ஸ்

சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்களின் கோளாறுகள் யாவையும் சொஸ்தம் செய்வதற்கு விசேஷமாய் உபயோகம் உள்ளவை.

இதற்குள்ள சொஸ்தம் செய்யும் குணங்கள், பால்ஸம் வர்க்கத்தைச்சேர்ந்த பிசினிலிருந்து எடுத்த ரஸங்களும், ஆவியாய் மாறும்படியான எண்ணெய்களும் சேர்ந்துள்ள மருந்து தினுசுகளின் சிறந்த சொஸ்தம் செய்யும் குணங்களைப் பொருந்தியிருக்கின்றன.

டின் ஒன்றுக்கு அணா 12

அதிகமாய் வாங்குவோர் எழுதித் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கோ, லிமிடெட்,

மதராஸ் அண்டு கிளைகள்.

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