ஆரோக்கிய தீபிகை

13

9-10

செப்டம்பர் - அக்டோபர், 1936

L:5m211,N24
N36.13.9-10
209248

o. 1866. Tamil Health.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

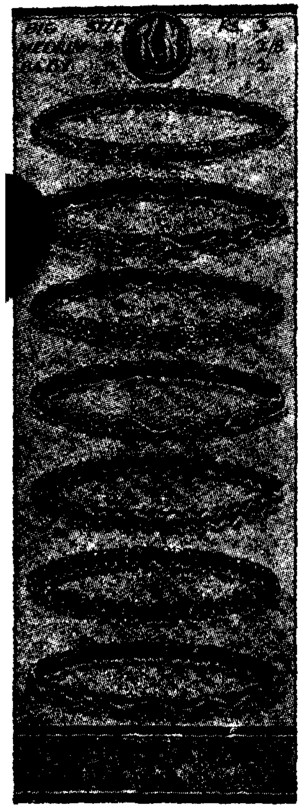
452
OFFICE OF THE ...
14 OCT 1936
MADRAS

மேனுட்டார் சூரிய ஸ்நானம் செய்யும் முறை.

வெகு தூரத்திலுள்ள காலிபோர்னியாவில்
இப்போது இது அப்பியஸிக்கப்படுகிறது.

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

...டம்பர்—1936] விலை அணு 2. [தொகுதி 13—பகுதி 9.



டி. சி. என். கோல்டன்
மெட்டல் ஜ்வெல்லரி மார்ட்

பலவித வளையல்கள்

அசல் தங்க வளையல்களைவிடப் பிரகாசத்திலும் நிறத்திலும் குறைந்ததல்ல. கறுக்காது.

2 வருஷம் உத்தரவாதம்.

பெரிய சைஸ் 2 இஞ்சும், அதற்கு மேற்பட்டதும்	ஜதை ரூ.	3 0 0
மத்திய சைஸ் 1¾ இஞ்சு முதல் 2 இஞ்சுக்குள்	,,	2 8 0
குழந்தை சைஸ் 1¾ இஞ்சுக்கு உட்பட்டது	,,	2 0 0
வி. பி. செலவு 1 ஜதை முதல் 6 ஜதைகள் வரை அணா		6.

அணிந்திருக்கும் வளையலின் சுற்றளவை இங்கிலீஷ் ஒரு காகிதத்தில் குறித்து அனுப்பவும்.

2 அணா பெறுமானமுள்ளதும், பல அழகிய படங்களுள்ளதுமான எமது காட்லாக் இனும்.

டி. சி. நாகலிங்கப்பா அன் கோ.,
280, வால்டாக்ஸ் ரோடு, பார்க் டவுன், 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.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளுதல் ...	161
சுகாதார உணர்ச்சி—எஸ். கே. சவுதுரி, எம்.பி.இ., பி.எ.எம்.பி. (டாஜி ஐ.எம்.எஸ்.), பணிலிஸ் விடி ...	164
உதிக்கும் சூரியன்—டாக்டர் கர்டிக் சந்தர் டட், எல்.எம்.எஸ்., எம்.ஆர்.ஏ.எஸ்., சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜோன்பூர் ராஜ்ஜியம் ...	167
ஆற்றுப்பாய்ச்சல் உள்ள இடங்களில் காலரா குடிகொண்டிருத்தல்—ஜி. டி. கோபால கிருஷ்ண நாயுடு, அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், தஞ்சாவூர் ...	171
தேகப்பயிற்சி—புரொபெஸர் கிறிஸ்டியன் பால், கொழும்பு ...	174
தூக்கம்—ஜி. நரஸிம்மசுவாமி அய்யங்கார், விஜயநகரம் ...	176
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	178
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	180

சென்னை-600 008

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

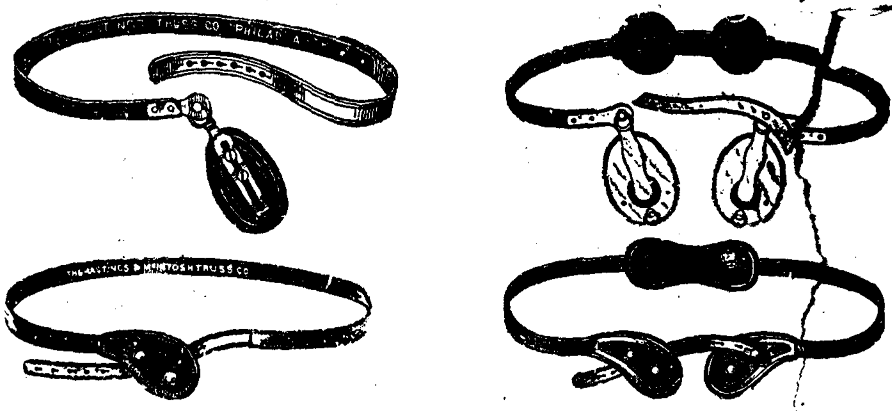
பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.
(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை 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 விரும்புவானே, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும் புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனு கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணு 12. முன் பணம் அனுப்பிட் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடலே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

தள்ளாடிப்போன
அந்த நரம்புகளுக்கு
வலு வூட்டுகின்றது

அலெம்பிக்
ஹேமோ - த்ராக்ஸோ - மால்ட்
ஜீரணசக்திக்கு திவ்ய ஔஷதம்
டானிக்குகளில் தலை சிறந்தது

இந்த அற்புத டானிக் ஜீவசக்தியை விருத்தி செய்து நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டி இளம் பிராயத்திற்குரிய சந்தோஷத்தையும் குதூகலத்தையும் தரும். வாழ்க்கையில் ஒரு அலாதி இன்பத்தை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

அலெம்பிக்
ஹேமோ-த்ராக்ஸோ-மால்ட்
அலெம்பிக் கெமிகல்ஸ்

பம்பாய் பரோடா 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)

MODERN DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய தி மார்க்ஷினஸ் ஆப் லில்லிங்டனும், வைர வியாபாரத்தில் பிரக்கியாதிபெற்ற இந்தியர்களும், ஐரோப்பியர்களும், ஹைகோர்ட் ஜட்ஜுகளும், இராஜாக்களும், ஜமீன்தார்களும், பிரபுக்களும் உபயோகித்து அவர்களால் கொண்டாடப்பெற்றவை.

கைதேர்ந்த வேலைக்காரர்களால் அழகாய் வேலை செய்யப்பட்டு கட்டப்பட்ட நகைகளே, நகை வேலையில் பூரணமான வேலைத்திறத்தைக் காண்பிக்கின்றன.

கிடைக்கும் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,

ஒரு நூற்றுண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்

T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,

தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

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

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் 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 அணு **4**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 13, பகுதி 9] [செம்டம்பர், **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.

தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளுதல்

இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில், 100-ல் 90 நபர்களிடம் வெற்றிலை மெல்லும் பழக்கம் பரவியிருக்கிறது. மேலும், அப்பழக்கம், ஹிந்து, முஸ்லிம், கிறிஸ்துவர்கள் ஆகிய எல்லா மதத்தினர்களிடமும் உண்டு. வெற்றிலை பாக்கு இவற்றுடன் ஒரு தேங்காயோ, அல்லது ஏதாகிலும் ஒரு பழம், முக்கியமாய் வாழைப் பழமோ, கோயில்களில் ஹிந்து தெய்வங்களுக்கு நைவேத்தியமாகக் கொடுப்பதுடன், ஹிந்துக்கள் வீடுகளில் விவாகங்கள் நடக்கும்போதும், சிநேகிதர்களாவது பந்துக்களாவது பார்வையிட வந்தபோதும் மரியாதைக்காக தாம்பூலம் கொடுப்பது உண்டு. மகம்மதிய ராஜாங்கத்தில் பாதுஷாவின் தர்பாரில் வெற்றிலையும், அத்தரும் வழங்குவதுண்டு. சாதாரணமாய், முக்கிய போஜனமாகிய மாலைப் போஜனம் அருந்தியதும், தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வது வழக்கம். வெற்றிலையுடன் பாக்கு, சுண்ணாம்பு, வாசனைத் திரவியங்கள் சேரும். இரவிலும் தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வது தவறுகிறதில்லை. ஆனால், இக்காலத்திலோ, புருஷர்களும், ஸ்திரீகளும் தினம் 24 மணி நேரமும் தாம்பூலம் விடாமல் போட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள். இதை அவர்கள் பசிக்கு ஓர் ஆகாரமாகவும், தாகத்திற்கு ஓர் பானமாகவும் கருதுகிறார்கள். இதுவுமன்றி, உயர்ந்த புகையிலையும் போட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. பிராம்மணர்கள் புகையிலையைத் தள்ளுபடி செய்திருந்தபோதிலும், மெள்ள மெள்ள புகையிலையும் அவர்கள் வீட்டிற்குள் நுழைய ஆரம்பித்து விட்டது. இப்போதுள்ள சந்ததியார் புகையிலையைத் தாராளமாய் உபயோகிக்கிறார்கள்.

இந்தப் பதார்த்தங்களின் குணங்கள் என்ன ? பீடல் அல்லது பைபர் பீடல் (சமஸ்கிருதம்-தாம்பூலம், தமிழ்-வெற்றிலை) என்பது ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி, "காரமானது; கசப்பானது; வாசனையோடு கூடியது; ருசியுள்ளது; காய்ச்சுப்புக்குணமுள்ளது; வறட்சியுள்ளது; உப்பஸம், வயிற்றுவலி, இவற்றைப் போக்கக் கூடியது; கோழையை அழிக்கக்கூடியது; பூச்சிகளைக் கொல்லக்கூடியது; வாயை மணமாகச் செய்யக்கூடியது; வாய்க்கு அலங்காரமாயிருப்பது; காமத்தீயை

ஜ்வலிக்கும்படிச்செய்வது". அரிக்கா
காடிசு, (சமஸ்கிருதம் - வேகா, பாகு,
தமிழ்-பாக்கு) என்பது "வறட்சியை
உண்டு பண்ணுவதுடன், மூத்திரத்தை
அதிகமாக இறங்கும்படிச் செய்யும்.
பாக்கு செவ்வையாய்ப் பழுக்காதிருந்து,
அதனுட்பாகம் நன்ருய் உலராதிருந்தால்,
அதற்குப் போதைக்குணங்கள் உண்டு.

உண்டாகிறதென்று சொல்லப்படுகிறது.
வாசனைத்திரவியங்கள், ஏலக்காய் முதலி
யன ரம்மியமான வாசனை உண்டாக்கும்
பொருட்டு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்
றன.

தாம்பூலம் மிதமாகப் போட்டுக்கொள்
ளும்படி ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் விதிக்கப்
பட்டிருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு மூன்று

ஒரு சுகாதாரமற்ற வெற்றிலை பாக்குக் கடை.

அதனுல் சிலருக்கு பொறுக்கும்படியான
தலைவலியும், மயக்கமும் உண்டாகும்".
உமிழ்நீர் சுரப்பதற்கும், வாயைச் செவே
லென்று ஆக்குவதற்கும் சுண்ணும்பைச்
சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது. சுண்
ணும்பு எலும்புகளை வலுப்படுத்தும்.
புகையிலையில் நிகோடைன் என்கிற ஒரு
விஷபதார்த்தம் உண்டு. அதனுல் கிளர்ச்சி

தடவைக்குமேல் போட்டுக் கொள்ளக்
கூடாது. காலை வேளைகளில், பாக்கு
அதிகமாயும், வெற்றிலையும் சுண்ணும்பும்
குறைவாயும்; பகலில் சுண்ணும்பு அதிக
மாயும், வெற்றிலையும் பாக்கும் குறைவா
யும், இரவில் வெற்றிலை அதிகமாயும்,
பாக்கும், சுண்ணும்பும் கம்மியாயும் உப
யோகிக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்

டிருக்கிறது. முதலில் ஊறிவரும் உமிழ்
நீரைத் துப்பிவிடவேண்டும். கிருஹஸ்த
ஆஸ்ரமத்தில் இருப்பவர்கள் தாம் தாம்
பூலம் போட்டுக்கொள்ளவேண்டுமென்று
விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனெனில்,
அது அவர்களது காமவிச்சையைத்
தூண்டி, சதிபதிகள் இலாவணியமாயும்
இலக்ஷணமாயும் இருக்கச்செய்யும். வெற்
றிலைச் சுண்ணும்பு இவற்றுடன் மிளகு,
இஞ்சி இவைகளைச் சேர்த்து, கஷாய
மாகக் காய்ச்சி சிசுக்களுக்கும் குழந்தை
களுக்கும் வயிற்று உப்பலம், நோய்
இவைகளைப் போக்க உபயோகிக்கப்படு
கிறது. ஆனல், பிரம்மசாரிகள், விதவை
ஸ்திரீகள், சன்னியாஸிகள், தபஸ்விகள்
முதலியவர்கள் தாம்பூலம் போட்டுக்
கொள்ளக் கூடாதென்று தடுக்கப்பட்
டிருக்கிருர்கள். அப்படி அவர்கள் செய்
தால், அது கோமாமிசம் உண்பதற்குச்
சமானம் என்று ஒரு ஸமஸ்கிருத ஸ்லோ
கம் சொல்லுகிறது. தாம்பூலம் மிதமிஞ்சி
உபயோகிப்பதனல் நேரிடும் தீக்குணங்
களை மற்றொரு ஸ்லோகம் எடுத்துக்
காட்டியிருக்கிறது. அதன் அர்த்தம் பின்
வருமாறு:—

"தேகபாக்கியந்தமும், கண்களும்,
மயிரும், பற்களும், காதுகளும், மித
மிஞ்சி தாம்பூலம் தரிப்பதனல் துர்ப்பல
மடையும்".

"ஜுரத்தினுல் வருந்துவோரும், வாய்
வறண்டிருப்போரும், இரத்தம் குறைவா
யிருப்போரும், இசிவு கண்டு களைத்துப்
போவோரும், கண் நோயால் வருந்து
வோரும், பலம் குன்றியவரும், தாம்பூலம்
போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது என்பது மற்
ருெரு ஸ்லோகத்தின் தாத்பரியம். புகை
யிலையினுல் உண்டாகும் கெடுதல்களைக்
குறித்து, ஒரு வைத்தியர் பின்வருமாறு
சொல்லியிருக்கிருர்:—

"அது மருந்தைமுறித்துவிடும்; வாயை
வறளச்செய்யும்; வலுவை ஒடுக்கும்;
பித்தத்தைத் தூண்டுதல் செய்யும்; விந்
துவை அழிக்கும். ஆனதுபற்றி, புகை
யிலையை ஒருவரும் உபயோகிக்கக்
கூடாது",

மேற்சொல்லியவை ஆயுர்வேத சித்த
வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி. அலோ
பாதிக் அல்லது மேனுட்டு வைத்திய
சாஸ்திரப்படி வாலாயமாய், மிதமிஞ்சி
தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வதால் நேரி
டும் கெடுதல்கள் பின் வருமாறு:—

1. பற்கள்.—பற்களில் சிவப்பான
கறை படிந்து விடுகிறது. அவற்றின்மேல்
படிந்துள்ள வஸ்துக்கள், தாம்பூலத்
தில் உள்ள சுண்ணும்பு, நிகோடைன்,
ஆர்கானிக் வஸ்துக்கள் ஆகிய இவைக
ளாகும். விடாமல் தாம்பூலம் போடுப
வர்களிடம் எனேமல் ஒன்ருேடொன்று
உராய்வதும், டென்டைன் வெளிப்படை
யாகத் தெரிவதும் சாதாரணமாய்க்
காணப்படும். இம்மாதிரி உராய்வதனல்,
பற்களின் முனையில் கூர் உண்டாகி, அது
நாக்கு, தாடை இவற்றின் சளி ஜவ்வில்
அழற்சியை உண்டுபண்ணுகிறது.

2. ஜின்ஜைவல் மார்ஜின் (ஈர்).—
அளவுக்கு மிஞ்சி தாம்பூலம் போட்டுக்
கொண்டால், அழற்சி நிச்சயமாய் ஏற்
படுகிறது. "அளவுக்கு மிஞ்சி" என்கிற
பதமானது, தினம் ஐந்துதரத்திற்குமேல்
தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்பவர்களைக்
குறிக்கும். ஈரைச்சேர்ந்த தொட்டியில்
சுண்ணும்பும், நிகோடைனும் படிந்திருக்
கும். வாயில் காறை கட்டும்படியான
குணம் இருப்பவர்களுக்கு மிதமிஞ்சி
தாம்பூலம் போடுவதால், காறை ஜடுதி
யில் கட்டிவிடும்.

3. வாயிலுள்ள சளி ஜவ்வு.—மித
மிஞ்சி தாம்பூலம் உபயோகிப்பதனல்
இது நிச்சயமாய்த் தடித்துப் போய்
விடும். சளி ஜவ்வின் கோளங்கள் ஆரம்
பத்தில் வீங்கிப்போய், பின் தகுதிகளில்
கெட்டியாய் விடும்.

4. மிதமிஞ்சி தாம்பூலம் போட்டுக்
கொள்வதால், நாக்கில் வெடிப்புண்டாகி,
அழற்சி ஏற்படும்.

பிளவை என்பது ஒரு பயங்கரமான
வியாதி. தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்
ளும் ஜனங்களில் இந்த வியாதி விசே
ஷம். இந்தியாவில் மேற்குக் கடற்கரை
யோரமாய் வசிக்கும் ஜனங்களாகிய மலே

யாளிகளிடம் இந்த வியாதி அதிகமாகக் காணப்படும். இரண்டாவது; இலங்கைத் தீவில் வசிப்போர், மூன்றாவது தமிழர்கள். தாடை, நாக்கு, உதடு இவைகளில் காணப்படும் பிளவைவியாதியில், 100-க்கு 94 கேசுகள் தாம்பூலம் அதிகமாகப் போடுவதனால் என்று அவர்கள் சரித்திரத்தினால் ஏற்படுகிறது. இது இலங்கைத் தீவில் கொஞ்ச காலத்திற்குமுன் வைத்தியமும், பல் வைத்தியமும் செய்யும் டாக்டர் ஒருவர் பரிசோதித்து கணக்கெடுத்து, அதன் மூலமாய்க் கொடுத்த தீர்ப்பாகும்.

ஆனதுபற்றி, மிதமிஞ்சித் தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வதற்கு தாடை, நாக்கு, உதடு இவைகளில் காணும் பிளவை வியாதியைக்குறித்து நாம் எச்சரிக்கை செய்கிறோம். மதுபானத்திற்கு எவ்வாறு நடுங்கி அதை விலக்குகிறோமோ, அவ்வாறே தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்வதையும் விலக்கவேண்டும்.

சென்னை நகரத்திற்கு ஒரு புதிய மோடார் ஆம்புலென்ஸ்.

மதராஸ் ஸிடி போலீஸார் வசம் ஒரு புதிய மோடார் ஆம்புலென்ஸ் இருக்கிறதென்றும், அதில் இரண்டு நோயாளிகளைப் படுக்கவைத்துக்கொண்டு போவதற்கு இடம் இருக்கிறதென்றும், போலீஸ் கமிஷனர் நமக்குத் தெரிவித்திருக்கிறார். இந்த மோடார் ஆம்புலென்ஸ் பொது ஜனங்களுக்குப் பகலிலும் இரவிலும் வாடகைக்குக் கொடுக்கப்படும். போவதற்கு மாத்திரமானால் மைலுக்கு எட்டணா விகிதமும், போய்த் திரும்புவதானால், மைலுக்கு ஒரு ரூபாய் விகிதமும் சார்ஜ் செய்யப்படும். இப்போது இந்நகரத்திலுள்ள ஆம்புலென்ஸ் கார்கள் ஆஸ்பத்திரிகளைச் சேர்ந்தவை. அவற்றிற்குப் பூரா வேலையிருப்பதால், ஆஸ்பத்திரி வேலைக்குத் தவிர, மற்றபடி பொது ஜனங்களுக்கு அவை கிடைக்கிறதில்லை. இந்தப் புது அம்புலென்ஸ் காரானது நகரவாசிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இந்த அத்தியாவசியமான நகர சௌகரியம் இராததனால் ஜனங்கள் அதிக கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருப்பதுமன்றி, அநேகருக்குக் கைகால் ஒடிந்தும், அநேகர் மாண்டும்போக நேரிட்டது. போலீஸ் கமிஷனர், சர்ஜன்ஜனரல் இவர்களுடைய சிபார்ஸினால் இதை ஜனங்கள் உபயோகிப்பதற்கு சர்க்காரார் அனுமதிகொடுத்ததாகத் தெரிகிறது. ஆனதுபற்றி, இவர்களுக்கு நாம் நன்றி பாராட்டுகிறோம். பகலிலும், இரவிலும் டெலிபோன் நெ, 99-க்குப் பேசினால் இந்தக் கார் கிடைக்கும்.

சுகாதார உணர்ச்சி

எஸ். கே. சவுதூரி, எம்.பி.இ., பி.எ.,எம்.பி.,
(மாஜி ஐ.எம்.எஸ்.), பனாரிஸ் ஸிடி.

“சுகாதார உணர்ச்சி” என்பதை இன்னதென்று விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. கூடியமட்டும் விவரித்துச் சொல்லவேண்டுமானால், அதைப் புருஷர்களும் ஸ்திரீகளும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்ந்து, மருந்துகளின் உபயோகத்தை குறைவுபடுத்துவதற்கு வேண்டிய வழியைக் காட்டும் உணர்ச்சி என்று சொல்லலாம். இந்த உணர்ச்சியை குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஊட்டவேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் மனதில் அது படியும். வயது முதிர்ந்தவர்களின் மனம் அது முளைத்து விருத்தியடைவதற்கு லாயக்கானதல்ல.

ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களில் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டிய பாடங்களில், தேகக்கூறு சாஸ்திரம், தேகத்தொழில் சாஸ்

திரம், விஷக்கிருமிகள், பூச்சிகள் இவைகளைப்பற்றிய சாஸ்திரம் ஆகிய இவற்றின் ஆரம்ப அறிவைப்புகட்டும்படியான பாட புத்தகங்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். நமது தாய்ப் பாஷையில் இதற்குத் தக்க பதங்களை ஜோடிப்பது அதிக சிரமமில்லை. வாஸ்தவத்தில், அநேக பதங்கள் இப்போது மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, நமது சுதேச பாஷைகளில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. புது வார்த்தைகளை ஜோடிப்பதற்குத்தூண்டுகோல் ஏற்பட்டால், நமது அகராதியில் அநேக சாஸ்திர விஷயமான பதங்களைச் சேர்க்கலாம். தேகக்கூறு சாஸ்திரம், தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் முதலியவைகள் வர்மா முதலியவர்களால் ஹிந்தி பாஷையில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஹிந்தி பாஷையானது நமது இந்தியாவின் தேசீய பாஷையாக ஆவதற்கு நிமித்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மின்சாரம் உள்ள நகரங்களிலும், பட்டணங்களிலும் ஒயர்லெஸ், மூவீஸ், டாக்கீஸ், மூலமாகவும், இது இல்லாத கிராமாந்தரங்களில் கிராமபோன், படங்கள் இவை மூலமாயும் போதனை செய்யலாம். லிங்குவாபோன், படங்கள் முதலியவற்றின் உதவியால் குழந்தைகள் நூதனமான பாஷைகளைக் கற்றுக்கொள்வது சாத்தியமானால், ஒரே காலத்தில் கண்ணின் மூலமாயும், காதின் மூலமாயும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு வேண்டிய சுலபமான பாடங்களை என் கற்றுக் கொடுக்க முடியாது?

“வண்ணான் பெரியம்மை பரவியுள்ள இடங்களிலிருந்து அழுக்கு ஆடைகளைக் கொண்டுவந்து, மற்றவர்களுடைய அழுக்குத் துணிகளுடன் கலப்பதனால் பெரியம்மையை ஓரிடத்திலிருந்து, மற்றோரிடத்திற்குத் தொத்தும்படி செய்கிறான்”.

ஏற்கனவே சுகாதார விஷயமாகத் தேச பாஷைகளில் வெளிவந்திருக்கும் பாட புத்தகங்களை விருத்தி செய்யலாம். அதில் நமது பழக்க வழக்கங்களையெல்லாம் விஸ்தாரமாக வாதித்து, அவற்றால் உண்டாகும்கெடுதல்களை எடுத்துக்காட்டி, தக்க பரிகாரங்களைச் சொல்லவேண்டும்.

உதாரணமாக, கண்ட இடத்திலிருந்து மண்ணை எடுத்து பாத்திரங்களைத் தேய்க்கும் பழக்கத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இது ஒரு புராதன பழக்கம். இதனால் நேரிடும் அபாயம் இல்லாளுக்குத் தெரியாது. எங்கும் நிறைந்துள்ள நாவிதனை எடுத்துக்கொள்வோம். அவன் அழுக்கடைந்த கத்தியையும், அலம்பாத கையையும் கொண்டு தன் தொழிலில் பிரவேசிக்கிறான். இதைப் பொதுஜனங்களாவது, சுகாதார அதிகாரிகளாவது தடுப்பதில்லை. வண்ணானே, பெரியம்மை பரவியுள்ள இடங்களிலிருந்து அழுக்கு ஆடைகளைக் கொண்டுவந்து, கண்டபடி மற்றவர்களுடைய அழுக்குத்துணிகளுடன் கலப்பதனால் பெரியம்மையை ஓரிடத்திலிருந்து, மற்றோரிடத்திற்குத் தொத்தும்படி செய்கிறான். நோயாளிகளால் விஷப்படுத்தப்பட்ட அந்த ஆடைகளை **விஷங்கொல்லி** மருந்தைக்கொண்டு சுத்தம் செய்வதற்கு அவனுக்குப் போதுமான அறிவும் பணமும் இல்லை. சுகாதார அதிகாரிகள் சட்டப்படி தங்கள் ஆஞ்ஞையைச் செலுத்தினால் அதைத் தப்பாக எடுத்துக்கொண்டு, அவர்கள் வேலை நிறுத்தம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். ஆனால், இது விஷயமாக பொது ஜனங்களிட அபிப்பிராயமும் வலுவாயிருந்தால், வினையும் கேட்டை அடியோடே ஒழிக்க முடியாவிட்டாலும், வெகுவாய்க் குறைக்கலாம். அநேக வீடுகளில் தொத்து வியாதி சம்பந்தப்பட்ட ஆடைகளையும், படுக்கைகளையும் கொளுத்திவிடுவது அசாத்தியமான காரியமாயிருக்கலாம். தெருக்களில் மிட்டாய் விற்பவனை ஆண்பிள்ளைகளும் பெண்பிள்ளைகளும் சூழ்ந்து கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் மட்டுமன்றி, அவர்கள் பெற்றோரும், மிட்டாய்த்தட்டில் ஈ மொய்த்துப் பறந்துபோனபிறகு, அந்த மிட்டாயை உண்பதனால் எவ்வளவு அபாயம் உண்டென்பதை அறிந்தாரில்லை. ஈக்கள் மொய்க்க வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய நடவடிக்கைகளை ஹெல்த் ஆபீஸர் எடுத்துக்கொண்டால், அவரைக் கெட்டவனென்று குறைகூறுகிறான். ஜனங்களும் அதைச் செவிகொடுத்துக் கேட்டு, அவன்மேல் இரக்கம் வைக்கிறார்கள். ஈக்களால் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொருவனுக்கு எத்தனை வகை வியாதிகள் பரவக்கூடுமென்பதை பிள்ளைகளும், அவர்கள் பெற்றோரும் அறிந்திருந்தால், இப்பழக்கத்தைப் பொதுஜனங்களே கண்டிக்கும்படி நேரிடும். ஹெல்த் ஆபீஸருடைய உத்தரவைக்காட்டிலும், பொதுஜன அபிப்பிராயத்தினால் அதிக அனுகூலம் உண்டாகும். பால், முக்கியமாய் மரக்கறி உண்போனுக்கு, ஒரு சிறந்த ஆகாரம் என்று புகழப்படுகிறது. ஆனால், அழுக்கு படிந்த பசுவின் மடியிலிருந்து, அழுக்கு படிந்த கையினால் பாலைக்கறப்பது முதல், அழுக்கு படிந்த பாத்திரத்தில் வாங்கி, அதைச் சந்தேகப்படாமல் குடிப்பதற்கு முன், வியாதிக்கிருமிகள் படிவதற்கு ஹேதுவான இடங்களில் அதைத்திறந்து வைக்கும் வரையில், அது எவ்வளவு அசுத்தமாகிறதென்பது அவனுக்குத் தெரியாது. அந்தந்த மாகாணங்களுக்கு உரித்தான ஜனங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை நாம் இன்னும் எவ்வளவோ பெருக்கிக் காட்டலாம்.

குடும்ப சாஸ்திரம், சிறுமிகள் படிப்பதற்கும், கலாசாலைகளில் இளம்பெண்கள் படிப்பதற்கும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு பாடமாக இருக்கிறது. ஆனால், இது சம்பந்தமான புஸ்தகங்கள் வெகுவாய் அந்நியதேச கிரந்தகர்த்தாக்களால் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. நமது நாட்டைச் சேர்ந்த அநேக மாகாணங்களில் கற்பிப்பதற்கு இவை ஏற்ற புத்தகங்களாக இல்லை. ஒவ்வொரு பாட புத்தகத்திலும் சுகாதாரம், வீட்டில் செய்யவேணடிய சிஷ்ரூஷை முதலிய பாடங்கள் இருக்க வெண்டும். சுகாதாரமற்ற, கெடுதலான பழக்க வழக்கங்களுக்கு இரையாகாமல் குழந்தைகள் வளரும்பொருட்டு, இனி வரப்போகிற தாய்மார்களைப் பழக்குவது நமது கடமையாகும்.

நாட்டுப்புரங்களில் இப்போது சீர்குலைந்துள்ள வைத்திய சாலைகளுக்குப் பணவுதவி செய்வதுடன், தக்க வைத்தியர்களை நியமித்து, புது வைத்திய சாலைகளை

ஏற்படுத்த வேண்டும். கிராமங்களில் வீடுகளில் சென்று வைத்தியம் செய்வதனால் வருமானம் கம்மி. இவர்களுக்கு லோகல் போர்டார் பணவுதவி செய்யவேண்டும். வைத்தியர்கள் வைத்தியம், ரண வைத்தியம் இவ்விரண்டும் செய்வதுடன், வியாதிகளைத் தடுக்கும் முறையையும் போதிக்க வேண்டும். வைத்தியர், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர் ஆகிய இவ்விருவர்களும் தடை வைத்தியத்தில் போதுமான தேர்ச்சி இராமற்போனபோதிலும், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர்களைக்காட்டிலும் டாக்டர்கள் மேல். இம்மாதிரி போதனையால் பலன் வெகுகாலம் கழித்துக் கிடைக்கபோதிலும் அது நீடித்திருக்கும். சுகாதாரச் சீர்திருத்தம் ஜனங்களே மேற்பூண்டு செய்யவேண்டியது. சுகாதார அதிகாரிகள் செய்யும் சட்ட திட்டங்கள் அவர்களுக்கு உபத்திரவமாயிருக்கக் கூடாது. சுகாதார அதிகாரிகள் அநேகர் இருந்தபோதிலும், தொத்துவியாதியைப் பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு தங்களுக்கு யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை என்று ஜனங்கள் நினைக்கும் பக்ஷத்தில், இந்தியா கவர்ன்மெண்டு ஸானடெரி கமிஷ்னர் யாதொரு நன்மையும் செய்ய முடியாது. தடை வைத்தியமானது வெகு காலமாகப் பரிசோதிக்கப்பட்டு மேலானதென்று தீர்மானிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இனி செய்யப்போகிற வைத்தியம் தடை வைத்தியமே. நமது தேசத்தில் புராதன வைத்தியம், நவீன வைத்தியம் ஆகிய அநேகவித வைத்தியங்களிருக்க, பாட்டிமார் வீடுகளில் செய்யும் சிகிச்சையிருக்க, மலைக்குகைகளில் வசித்துவரும் சன்னியாஸிகளிடமிருந்து கற்றிருக்கும் தவறாத வைத்திய முறைகள் அநேகமிருக்க, நமது சராசரி ஆயுட்பிரமாணம் 23 வருஷங்கள் தாம் என்று சொன்னால், அதைவிட ஆச்சரியம் வேறு ஏதாகிலும் உண்டோ? குழந்தைகளின் கல்விக்கு ஜவாப்தாரியாயுள்ளவர்கள் தீர யோசித்து, சுகாதார உணர்ச்சியை எவ்வாறு அவர்களுக்கு ஊட்டுவது என்பதை அவர்கள் ஆலோசனை செய்யவேண்டும்.

உதிக்கும் சூரியன்

டாக்டர் கர்டீக் சந்தர் டட், எல்.எம்.எஸ்., எம்.ஆர்.எ.எஸ்,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோன்பூர் ராஜ்ஜியம்.

நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும், நமது நோய்களைத் தீர்க்கவும் பகவான் நமக்கு உதிக்கும் சூரியனையளித்து நம்மை ஆசீர்வதித்திருக்கிறார். உதிக்கும் சூரியனை எவ்வாறு நமக்குப் பயன்படும்படி உபயோகிப்பது? வருஷ முழுதிலும் உதிக்கும் சூரியன் இந்தியருக்கு இருக்க, அவர்களுக்கு யாதொரு கஷ்டமுமில்லை. சிறுவர்களும், கிழவர்களும், ஆண் மக்களும், பெண் மக்களும் காலையில் சூரியன் உதயம் ஆகும்போது, ஒரு கடல், ஆறு, ஏரி, குளம் இவற்றின் மேற்குக் கரைக்குப் போகவேண்டியது. அங்கே, மெல்லிய ஆடையைத் தரித்துக்கொண்டு, சூரிய ஸ்நானத்தை அனுபவிக்க வேண்டியது. உதய சூரிய ஸ்நானத்தால் முக்கியமாய் தேகத்தின் எந்த பாகத்தை வலுவு செய்யவேண்டியது? ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள் தாம் முக்கியமான பாகங்கள். அவையாவன: (1) பார்வைக்குரிய உறுப்புக்கள், அதாவது கண்கள்; (2) கேட்பதற்கு வேண்டிய உறுப்புக்கள், அதாவது காதுகள்; (3) முகருவதற்கு வேண்டிய உறுப்புக்கள், அதாவது மூக்கு; (4) ருசி பார்ப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் தேவையான உறுப்புக்கள், அதாவது நாக்கும், வாயும்; (5) பொதுவாய் சர்மம், அதாவது ஸ்பரிசத்தில் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புக்கள்.

இப்போதுள்ள ஜனங்களிடம் மேற்சொல்லிய இந்திரியங்கள் சீர்குலைந்து

போய்க் கொண்டிருக்கிறதென்பதற்கு அத்தாக்ஷி ஏதாகிலும் உண்டா? ஆம்; உண்டு. வருஷவாரி சர்வ கலாசாலைகளின் அதிகாரிகள் வெளியிடும் இந்திய மாணவர்களின் குன்றிய ஆரோக்கியத்தின் ரிகார்டே இதற்கு அத்தாக்ஷி.

கல்கத்தாகலாசாலையின் மாணவர்களைக் கடைசியாக ஆரோக்கியப் பரீக்ஷைசெய்த ரிப்போர்ட்டில் பின் வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது;—"கண் குறையுள்ளவர்கள் 100-க்கு 30, டான்ஸில்ஸ் பெருத்துள்ளவர்கள் 100-க்கு 27, ஜீரண சம்பந்தமான வியாதியுள்ளவர்கள் 100-க்கு 23, பற்களில் சொத்தை பிடித்தவர்கள் 100-க்கு 10". இது இந்தியாவின் க்ஷேமத்திற்கு அனுகூலமானதல்ல. நெபோலியன் போனபார்ட் என்பவர், "ப்ரான்சுக்கு நல்ல தாய்மார்கள் வேண்டும்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். போனபார்ட், தேசத்தை விருத்திசெய்த மஹான்களில் ஒருவர். இவருடைய கொள்கை இந்திய தேசத்தார்க்கு மிகப் பொருந்தும். அது ப்ரான்ஸ் தேசத்தார்க்கு எவ்விதம்பொருந்துமோ, அவ்விதமே இந்தியாவிற்கும் பொருந்தக்கூடியது. இப்போது இந்தியாவிற்கு வேறு எந்த பொருளைக்காட்டிலும், தாய்மார்கள் தாம் அவசியம்தேவைஎன்று நான் சொல்லுவேன். இந்திய ஆண் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும், இந்தியப் பெண் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் அதிகமாகக் கவனிக்க வேண்டியது. இந்தியத் தாய்மார்களுக்கு உயர்ந்த ஆரோக்கியப் பரிமாணம் ஏற்பட்டால்தான் மேலான கற்பனையுண்டாகும். அப்போதுதான், நூதன உலகத்தில் அதற்குத்தக்க பதவி கிடைக்கும். ஆயுர்வேத சாஸ்திரங்களில் "சரீரம் ஆத்தியம் (ஆரோக்கியம் முதல்) என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. புராதன இந்தியாவானது, ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் கொள்கையை சாஸ்திரப்படி அனுசரித்து வந்தது. புராதன இந்தியாவானது கற்பனையில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்து, உலகத்தில் மற்ற தேசத்தார்க்கு அதைப் பரவச்செய்தது. தற்காலத்திய இந்தியா மேலே ஏறி வருமா? "சரீரம் ஆத்தியம்" என்று அது பாடுமா?

அப்படி செய்வதானால், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகச் செய்யப்பட்டிருக்கும் சட்ட திட்டங்களை நாம் முதல் முதல் கவனிக்கவேண்டும். நமது ஆரோக்கியச் சட்டங்கள் இயற்கைச் சட்டங்கள். இதை நிராகரிப்போர் தண்டனைக்குள்ளாவார்கள். இப்போது இந்த சட்ட திட்டங்களை நாம் சட்டை செய்யாததனாலேயே நோயால் வருந்தி இறக்கிறோம். இந்தியாவில் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் இந்த ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனிக்க வேண்டியதுமன்றி, மற்றவர்களையும் கவனிக்கும்படி வற்புறுத்தவேண்டும். இந்திய தேசத்தார்க்கு அழிவு காலம் கிட்டிவிட்டதென்றும், எந்த 'ஆரோக்கியம்' என்னும் பாக்கியத்திற்காக நாம் உயிர்வாழ்ந்திருக்கிறோமோ, அந்தப் பாக்கியத்தை நாம் சிதற அடிக்கிறோமென்றும் அவன் பிரசங்கம் செய்யவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக நாம் அனுசரிக்க வேண்டிய முக்கிய விதிகள் என்ன? (1) ஸாத்விக் ஆகாரம் (ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த நல்ல ஆகாரம்); (2) கிரமமாகச் செய்யும் தேகாப்பியாஸம்; (3) ஒழுங்காய் நடத்தப்படும் உதய சூரிய ஸ்நானம். இம்மூன்று விதிகளையும் அனுசரித்துத்தான் நமது முன்னோர்களாகிய ரிஷிகள் நீடூழி காலம் வலுவாக ஜீவித்து வந்தனர். தேகாரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம் இவைகளில் பூரண பலனை அடையும்பொருட்டு, அவர்கள் செய்த யோகாப்பியாஸத்திற்கு இம்மூன்றும் அடிப்படையாயிருந்தன. நவீன நாகரீகத்துடன் மன்றுடி ஜீவித்திருக்கவேண்டுமானால், அழியும் தருவாயிலுள்ள இந்திய தேசத்தார் இம்மூன்றையும்தான் ஆதாரமாகக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்தியச் சிறுவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் திரும்ப வரவேண்டுமானால், அவர்கள் அதிகாலையில் எழுந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒரு ஆறோ, குளமோ, சமுத்திரமோ இவற்றின் மேற்குக் கரைக்காகப் போய் அங்கே தேகாப்பியாஸம் செய்ய

வேண்டும். உதிக்கும் சூரிய கிரணங்கள் பூமியில் பட்டவுடனே, அப்பியாஸம்செய்யும்போது, ஒவ்வொரு புலனையும் சூரிய கிரணத்திற்குக் காட்டவேண்டும். உதாரணமாக, வாயை நன்றாய்த்திறக்கவேண்டும். அதிலுள்ள பற்கள், வாயின் மேற்கூரை, தொண்டை இவைகளில் சூரிய கிரணங்கள் படும்படிச் செய்யவேண்டும். முகத்தைத் தூக்கி, நாசித்துவாரங்களுள் சூரிய கிரணங்கள் நுழையும்படிச்செய்ய வேண்டும். காதுகளைத் திருப்பி, சூரிய கிரணங்களை அதனுள்ளே விடும்படிச் செய்யவேண்டும். ஆனால், கண்களின் விஷயத்திலோ, அதனுடைய நுட்பமான இயந்திரங்கள்சூரியகிரணத்தின்வலுவைத் தாங்க முடியாதென்று நாம் முன்னமே குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்கள் கண்ணின் லென்ஸ் மேலும், ரெடினா மேலும் நேராக வந்து விழும் பக்ஷத்தில் குருட்டுத்தனம் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, கண் இரப்பைகளை மூடிக்கொண்டுசூரியஸ்நானம்எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த ஸ்நானத்தினால் கண்ணுக்கு நல்ல வலுவு உண்டாகும். இப்போது கலாசாலை மாணவர்கள் வருந்தும் 'மயோபியா' அல்லதுகிட்டத்துப்பார்வை முதலிய குணங்களை அதனால் தடுத்துச் சொஸ்தம் செய்யலாம்.

மேலேசொல்லிய புள்ளிவிவரங்கள்படி 100-க்கு 30 விகிதம், கலாசாலை மாணவர்கள் கண் நோயால் வருந்துகின்றனர். இக்குறைகளைத் தீர்ப்பதற்காகச்செய்யும் சிகிச்சைகள் யாவும் தற்சாந்திகளேயொழிய வேறல்ல. கண்ணில் ஏதாகிலும் குற்றம் குறை இருந்தால், அவற்றைத் திருத்த சாதாரணமாய்க் கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளப்படுகிறது. இந்தியாவில் பள்ளிக்கூடத்தைப் பார்வையிட ஒருவர் வந்தால், ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் கண்ணாடிபோட்டுக்கொண்டிருக்கும்மாணவர்கள் அநேகரை அவர் முதல் முதல் பார்க்கலாம். கலாசாலை மாணவர்களுக்குக் கண்ணாடிகள் நாஜூக்காய் விட்டன.

ஆகையினாலே, மாணவர்கள், தங்கள் கண்களில் குறையிருக்கிறதென்று தெரிந்தவுடனே கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். வாஸ்தவத்தில், கண்ணாடிகள் கண்களிலுள்ள குறையைச்சொஸ்தம் செய்கிறதில்லை. அவை, பூராவும் அதைச் சொஸ்தம் செய்யவொட்டாமல் தடுத்து, மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் இவர்களின் கவனத்தை வேறு வழியில் செலுத்தி, அந்தக் குறையைக் காயமாய் இருக்கும்படிச் செய்துவிடுகின்றன. எப்படி முடவனுக்கு ஊன்றுகோல்கள் உதவியாயிருக்கின்றனவோ, அப்படியே கண்ணாடிகளும் கண்களுக்கு இருக்கின்றன. கண்ணாடிகள் செயற்கை உதவிகள். நல்ல கண்களுக்குப் பிரதியாக, கண்ணாடிகள் ஆகமாட்டா. நமக்கு ஓர் பாதுகாப்பு இருக்கிறதென்று ஒரு தப்பான உணர்ச்சி உண்டாகிறது. அதனால் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமல் அசட்டை செய்யும்படி நேரிடுகிறது. கண்ணாடிகளால் சொஸ்தம் செய்யும் தப்

கடலுக்கு நடந்துபோய் அங்கே தேகாப்பியாஸம் செய். அது செய்யும்போது உதிக்கும் சூரிய கிரணங்களுக்கு ஒவ்வொரு இந்திரியத்தையும் திறந்து காட்டு. 'பிராணாயாமம் அல்லது சுவாஸ அப்பியாஸம்' மிக நல்லது; அதிக பழமையானது.

பானமுறையை அமெரிக்காவிலுள்ள டாக்டர் பேட்ஸ் என்பவர் கண்டித்திருக்கிறார். பூரணமான சொஸ்தம் அடைவதற்கு அவர் சில வழிகளைக் காண்பித்திருக்கிறார். கண் குறைக்கு, அதன் காரணங்களை விலக்குவதே பூரணமான சொஸ்தம். நமது மாணவர்களின் கண் குறையை நீக்குவதற்கு பின் வரும் முறைகளினால் அதற்கு வலுவுண்டாகும்படிச் செய்யவேண்டும். அவையாவன: (1) ஏ. ஸி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்பியுள்ள ஆகாரத்தினால் தேகத்தைப் போஷிப்பது; (2) கண்களுக்கு ஒழுங்காய் வியாயாமம் கொடுப்பது; (3) கண்களை அமைதியாய் வைத்திருப்பது; (4) கண்களை மூடிக்கொண்டு அவைகளுக்கு சூரிய ஸ்நானம் செய்விப்பது. இந்த சூரியஸ்நானமானது ஜீவஸத்துப்பொருள்களைக் கண்கள் உறிஞ்சிக்கொள்வதற்கு உதவியாயிருந்து கண் குறைகளைத் தடுத்து சொஸ்தம் செய்கிறது.

சூரியஸ்நானம் செய்வதெப்படி? உதிக்கும் சூரியனின் முன்பாக வியாயாமத்துடன் சூரிய ஸ்நானத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். எம்மாதிரியான வியாயாமம் செய்யவேண்டும்? அது தேகாப்பியாஸம், பிராணாயாமம் ஆகிய இருவகைப்படும். வியாயாமி நிமிர்ந்து நின்றுகொண்டு கைகள் தொடைகளின் பக்கங்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படியிருக்க வேண்டும். இப்போது கைகளை உயரத் தூக்கி, மெதுவாய் ஒரு ஆழ்ந்த சுவாஸம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவன் வாயைத் திறந்து, நாக்கையும் தொண்டையையும் உதிக்கும் சூரியனுக்குக் காட்ட வேண்டும். அதே சமயத்தில், கண்களை மூடிக்கொண்டு, மூடிய கண்களின்பேரில் சூரிய கிரணங்கள் படும்படிச்செய்யவேண்டும். தேகத்தையும் கைகளையும் நீட்டி, அவற்றைப் பின்னால் வளைத்து, சுவாஸத்தை நுரையீரல்கள் நிரம்பும் வரையில் உள்ளுக்கிழுக்கவேண்டும். இந்த நிலைமையில் சிறிதுநேரம் அப்படியே இருக்கவேண்டும். இந்த நிலை அவசியம். ஏனெனில், வெளியேயிருந்து போகும் காற்றும், உள்ளேயிருக்கும் காற்றும் இடம் மாறுவதற்கு கொஞ்சநேரம் பிடிக்கும். இந்தப் பிராணாயாம அப்பியாஸம் பழக்கம் ஆகஆக, அந்த நிலையிலிருக்கும் காலவளவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதிகப் படுத்திக்கொண்டு வரவேண்டும்.

பிறகு சுவாஸத்தை வெளிவிடவேண்டும். இப்போது கைகளைக் கீழேயிறக்கி, தேகத்தை இரண்டுதரம் வளைத்து, கைவிரல்கள், கால் விரல்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். பிறகு, மார்பு, வயிறு இவற்றின் சதைகளைச் சுருங்கச் செய்து, கூடியவரையில் நுரையீரல்களில் உள்ள காற்றை வெளித்தள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும். பிறகு, கைகளை மெதுவாய்த் தூக்கி, நீண்ட ஆழமான சுவாஸத்தையுட்கொள்ளும் முதல் முறையை மறுபடியும் செய்யவேண்டும். இது ஒரு சுலபமான பிராணாயாம தேகாப்பியாஸமுறை. வேறுவிதமான முறைகள் அநேகமிருக்கின்றன. அவற்றை தேகாப்பியாஸப் பயிற்சி செய்விப்போரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளலாம். பதஞ்சலி மஹரிஷியின் யோகமுறைப்படி செய்யும் பிராணாயாமந்தான் சாஸ்திர சம்மதமானது. பிராணாயாமத்தைக் கண்டபடி அனுசரிக்கக் கூடாது. சாஸ்திரமுறை தப்பி அனுசரித்தால் கொடிய வியாதி சம்பவிக்கும்.

வாய், நாசித்துவாரங்கள், கண் இரப்பைகள் இவைகளை ஒருநிமிஷநேரம் தேகாப்பியாஸம் செய்கையில் உதிக்கும் சூரியனுக்குக் காட்டி, ஒரு காதையும், அந்தப் பக்கத்து தேகத்தையும் கழுத்தையும் காண்பிக்கவேண்டும். பிறகு அப்பியஸிப்போன் முதுகையும், பின்னங்கழுத்தையும் காண்பிக்கவேண்டும். அதற்கப்புறம் மற்றொரு பக்கத்தைக் காண்பிக்கவேண்டும். பிறகு, வாய், நாசித்துவாரங்கள், கண் இரப்பைகள் இவைகளை மறுபடியும் ஒருதரம் உதிக்கும் சூரியனுக்குக் காண்பிக்க வேண்டும். கண் இரப்பைகளைத் தினத்திற்கு 10 நிமிஷங்களுக்குமேல் சூரிய கிரணத்திற்குக் காண்பிக்கக்கூடாது.

இந்த தேகாப்பியாஸி பிராணாயாமங்களைச்செய்யும்போது, எந்தபாகங்களுக்கு அப்பியாஸம் கொடுக்கிறானோ, அந்தப்

பாகங்களின்மேல் மனதை ஒரே நிலையாய் நிறுத்தவேண்டும். அப்பியாஸம் செய்யும் போது மனோல்லாசம் வேண்டும். அந்த சமயத்தில் எல்லாவித கவலைகளையும், மனோவேஷ்டைகளையும் மறந்துவிட வேண்டும். உதிக்கும் சூரியனுடைய சக்தியில் பூரண நம்பிக்கை வைத்து, தேகத்தின் நானுபாகங்களுக்கும் ஒழுங்கான சூரிய ஸ்நானமும், கிரமமான அப்பியாஸமும் கொடுக்கவேண்டும்.

இம்மாதிரி செய்தால்தான் நம் நாட்டு யுவர்களுக்கு புத்துயிர் உண்டாகும். உதிக்கும் சூரிய ஸ்நானத்தினாலும், சுத்தமான காற்றினாலும், சரியான தேகாப்பியாஸத்தினாலும், நல்ல ஆகாரத்தினாலும் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டியதவசியம் என்பதை யுவர்கள் நன்றாய் அறிவார்கள் என்பதில் எனக்கு யாதொரு சந்தேகமுமில்லை. இப்போது இந்தியாவில் பொருளாதார நிலைமை சரியாயிராததுபற்றி, அவர்களுக்குப் பிரதிகூலங்கள் அநேகமிருக்கலாம். ஆனால், நவீன நாகரீகத்தினால் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களை அவர்கள் வெல்வார்கள் என்று எனக்கு நம்பிக்கையுண்டு. இந்தப் பூலோகத்தில் சக்திக்கு மூலகாரணமாயுள்ள உதிக்கும் சூரியனை நமக்கு அளித்த பகவான், நவீன சாஸ்திரத்தால் அங்கீகாரம் செய்யப்பட்ட பழைய ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்குமவர்களுக்குப் போதுமான ஞானமும், வலுவும் கொடுப்பாரென்று எனக்கு நம்பிக்கையுண்டு. "சர்வ சக்தியுள்ளவரே! எனக்குச் சக்தியைக் கொடு; உமக்குச் சர்வ வல்லமையுண்டு; எனக்கு வல்லமையைக் கொடு" என்று எஜுர் வேதத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி, இந்தியாவிலுள்ள யுவர்கள் ஸ்தோத்திரம் செய்யட்டும். "யார் தங்களுக்கே உதவி செய்துகொள்கிறார்களோ, அவர்களுக்குப் பகவான் உதவி செய்வார்" என்னும் வாசகத்தை அவர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளட்டும்.

ஆற்றுப்பாய்ச்சல் உள்ள இடங்களில் காலரா குடிகொண்டிருத்தல்

ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு,
அஸிஸ்டெண்டு டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், தஞ்சாவூர்.

தஞ்சாவூர் ஜில்லாவைப்போன்ற ஆற்றுப் பாய்ச்சல் உள்ள இடங்களில் ஏன் காலரா வருஷ முழுதிலும் குடிகொண்டிருக்கிறதென்பதைக் கேட்க ஆச்சரியமாகவிருக்கும். ஆனால், அதன் காரணங்களைத் தேடுவதற்கு வெகுதூரம் போக வேண்டியதில்லை.

1. தஞ்சாவூர் ஜில்லாவானது விவசாயத்தொழிலை மேற்பூண்டது. மிராசுதாரர்களுக்கு விஸ்தாரமான நிலங்கள் உண்டு. நிலத்தை உழுது பயிர் செய்வோராகிய ஆதிதிராவிடர்களைத்தான் அவர்கள் நம்பியிருக்கிறார்கள். கிராமங்களுக்கு வெகுதூரத்திலுள்ள நஞ்சை நிலங்களின் மத்தியில் இவர்கள் குடியிருக்கிறார்கள். சாகுபடி செய்யப்பட்ட வயல்களிலிருந்து வடியும் ஜலத்தைக் கொண்டுபோகும் கால்வாயானது சுற்றிலும் ஒரு ஆறாக ஓடி, பள்ளத்திலுள்ள அவர்கள் குடிசையைக் கடந்து செல்லுகிறது. அதுதான் அந்தச் சேரிக்கு முக்கிய ஜலாதாரம். வயல்களில் எருவுடன் கூடக் கலந்து வரும் ஜலத்தைக் குடித்த பிறகு, அந்த ஏழை ஜனங்களுக்குக் காலரா வருகிறதென்று சொல்வதற்கு அத்தாக்ஷியும் வேறு வேண்டுமா?

2. அறுவடை காலத்தில், கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் பண்ணையாட்கள் ஏற்கனவே ஏழ்மைத்தனத்தினாலும், காற்று மழை இவற்றில் அடிபட்டிருப்பதனாலும்

பலவீனப்பட்டிருக்கும்போது, புதிதாய் அறுவடை செய்த அரிசியை பச்சையாகவோ, சற்று வேக வைத்தோ சாப்பிடுகிறார்கள். இது குடல்களில் அழற்சியை உண்டாக்குகிறது; பேதி ஆரம்பிக்கிறது. அதன் பின்னால் வாந்தி உண்டாகிறது. கொருக்கு வலியும், மூத்திரம் அடங்கிப் போதலும் காண்கின்றன. காலரா குறிகள் அதிசீக்கிரத்தில் அணுகி விட்டன.

3. மேலும், ஆறுகள் கடக்கும் நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் ஆற்றங்கரையோரம் வெகுதூரத்திற்கு வெகுதூரம்

ஆற்றுநீர் குடிப்பதற்கு லாயக்கானதல்ல.

மலக்குவியல்கள் கிடப்பது சகஜம். ஒரு நல்ல மழை பொழிந்தவுடனே அந்த மலமானது ஆறுகளிலும், இந்தப் பாகங்களில் அநேகமாயுள்ள அருகிலிருக்கும் குளங்களிலும் வந்து சேருகிறது. இந்த ஜலாதாரம் அசுத்தப்படுவதே காலராவுக்கு ஆரம்பம். கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இந்த வியாதி முழுதிலும் பரவிப்போகிறது.

4. கிராம உத்தியோகஸ்தர்களிடமிருந்து ரிபோர்ட்டுகள் தாமதித்து வருவதைக்கண்டிக்கவேண்டும். ஒருகிராமத்தில் நடக்கிற விஷயம் பின் வருமாறு: ஒரு நோயாளிக்கு வாந்தியும் பேதியும் காண்கிறது. ஒருவருக்கும் தெரியாமலே எப்படியோ அவனுக்குவியாதி சொஸ்தமாய் விடுகிறது. இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு, மற்றொருவனுக்கு வாந்தி பேதி உண்டாகிறது. இது கொஞ்சம் தீவிரமான வியாதியாக இருக்கிறது. கொஞ்சம் கஷ்டத்துடன் அவனும் சொஸ்தமாய் விடுகிறான். காலரா விஷக் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும் இவ்விருவருக்கும் நடந்த விஷயம் மற்றவர்களுக்குத் தெரியாது. தொத்துசம்பந்தப்பட்ட உடைகள் யாவும் அந்தக் கிராமத்திற்கு ஜலாதாரமான ஒரே குளத்தில் தோய்க்கப்படுகின்றன. இரண்டு மூன்று தினங்கள் வரைக்கும் யாதொரு சம்பவமும் நடக்கிறதில்லை. அதன்பிறகு, திடீரென்று காலரா எங்கும் பரவிப்போகிறது. ஒரே காலத்தில் ஆறு ஏழு கேசுகள் உண்டாகின்றன. திடீரென்று முன்பின் எச்சரிக்கையின்றி இந்த வியாதி உண்டாகி எங்கும் பரவிப்போயிருக்கிறதென்று கிராம உத்தியோகஸ்தருக்குத் தெரிய வருகிறது.

5. கிராமங்களில் குடிப்பதற்கு லாயக்கான ஜலமுள்ள கிணறுகள் இருக்க, அவைகளை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. ஆறுகளிலும் கால்வாய்களிலும் ஜலம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போது, கிராமக் கிணறுகளை அசட்டை செய்யப்படுகிறது. அவைகளிலிருந்து ஒருவரும் ஜலம் சேந்துகிறதில்லை. தென்னம்பட்டைகள், பனை ஓலைகள் முதலியன இவைகளில் விழுந்து, அதனால் கிணறுகள் உபயோகமில்லாமற் போய்விடுகின்றன. ஆனால், ஆறுகள் வற்றிப்போகும்போது, ஜனங்கள் மேலே சொன்ன கிணறுகளுக்குப் போகும்படி நேரிடுகிறது. அதன் ஜலம் ருசிகரமாயிருக்கிறதில்லை. இந்தக் கிணறுகளில் இருந்து தூறுவாரி ஜலத்தை இறைக்க ஒருவரும் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளாதிருப்பதால், கோடை காலத்தில் கிராமத்தார் இந்த ஜலத்தை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. அருகிலுள்ள காவல் இல்லாத குளமோ, குட்டையோ ஊராருக்கு ஜலாதாரமாக உபயோகப்படுகிறது. இதுவே காலரா உண்டாவதற்குப் போதுமான காரணம்.

6. பணக்காரரானாலும், ஏழையானாலும், உயர்ந்த அந்தஸ்து உள்ளவர்களானாலும், தாழ்ந்தவர்களானாலும், விவேகிகளாயிருந்தாலும், மௌடீகர்களாயிருந்தாலும், கிராமத்தார்களுடைய அறியாமையே காலரா தொத்தாகப் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணமாகவிருக்கிறது. ஜலாதாரத்திற்கும், காலராவுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்வார்களேயானால், பொது ஆரோக்கியத் தொழிலில் பாதி முடிந்துவிட்டதென்றே எண்ணலாம்.

சிகிச்சைகள்.

1. ஒவ்வொரு கிராமத்திற்கும் முக்கியமாய் ஒவ்வொரு சேரிக்கும், போர் வெல் (குழிக்கிணறு) ஒன்று வேண்டும்.

2. பஞ்சாயத்து போர்டாரோ, முன்னிருந்த யூனியன்காரர்களோ அநேக குழிக்கிணறுகள் எடுத்து, உயரமான ஒரு டான்கில் ஜலத்தை விட்டு, அதிலிருந்து குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் சப்ளை செய்ய வேண்டும்.

3. காலரா அம்மை குத்திக்கொள்ளுதலைக் கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். வருஷ முழுதிலும் வாலாயமாய் அம்மைகுத்துவதற்குத் தக்க வசதிகள் இருக்கவேண்டும். இதற்காக பிரத்தியேகமாக உத்தியோகஸ்தர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி, தடை முறைகள் எடுத்துக்கொள்ள ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

4. பார்வையிடுவதற்காக போதுமான உத்தியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்படவேண்டும். அவர்கள் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் காலரா கண்ட சிலமணி நேரங்களுக்குள்ளே அந்த கேசுகளைக் கண்டுபிடித்து, மேலே சொன்ன பிரத்தியேகமான உத்தியோகஸ்தர்களுக்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும். உடனே அவர்கள் அதைத் தடுப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சியை எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

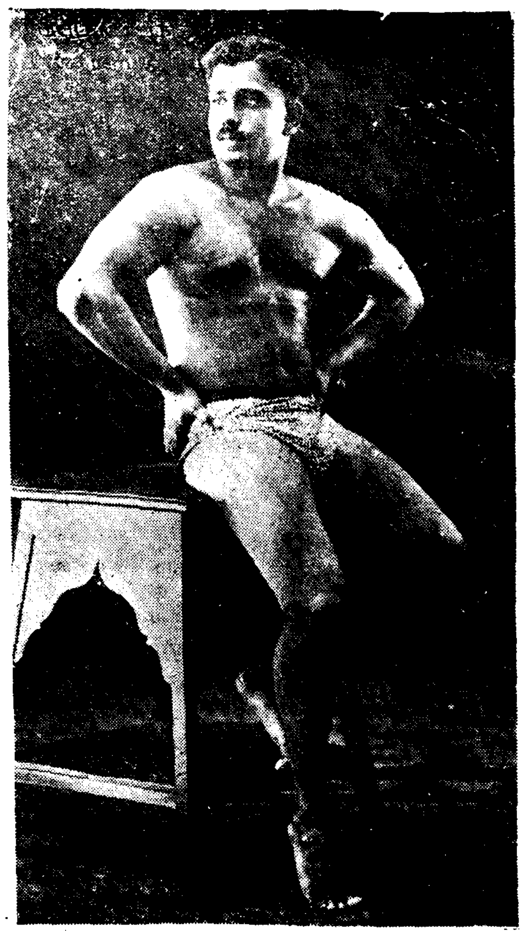
5. காலராவைத் தடுப்பதற்காக சதா பிரசாரம் செய்யவேண்டும். பொதுவாய் சுகாதாரத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். கிராமப் பள்ளிக்கூடங்கள்தாம் இந்தத் தொழில்களுக்குப் பிரதான ஸ்தலமாக இருக்கவேண்டும். இலவசமாக வேலை செய்வோர், இந்த மேலான வேலையைச் செய்யும்பொருட்டு, தங்கள் காலத்தையும் தொழிலையும் விட்டு, பொது ஜனங்களுக்காக உழைக்க வேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் குழிக் கக்கூஸ் கட்டப்படவேண்டும். அதனால் நிலம் அசுத்தமாகாமலிருக்கும். கிராமச் சீர்திருத்தத்தைக் குறித்து இப்போது அதிகக் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

ஆனதுபற்றி, நான் மேலே சொல்லியிருக்கும் யோசனைகள் கிராம சுகாதாரத்தை விருத்திசெய்வதற்கு உபயோகமாயிருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

தேகப்பயிற்சி

ப்ரோபெஸர் கிறிஸ்டியன் பால்,
கொழும்பு.



புரோபஸர் கிறிஸ்டியன் பால்.

தேக சுகமானது, தெரிந்து எடுக்கப்பட்ட சிலருடைய உரிமையன்று. பிறந்த ஒவ்வொரு மானிடனுடைய சுதந்தரம் ஆகும். பலம் என்பதின் அர்த்தத்தையொட்டிப் பார்த்தால், நாம் ஒவ்வொருவரும் பிறந்தபோதே பலசாலிகளாகப் பிறக்கவில்லை. ஒழுங்காய்ச் செய்யும் சில முறைகளினால் நாம் பலசாலிகள் ஆகிறோம். நமது அக்கறைக்கே நமது தேகத்தை நாம் வலுவாகக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டுவது அவசியம். ஏனெனில், நமது தேகமானது, நமது மனம், ஆன்மா இவைகளுக்கு வாசஸ்தலமாக இருக்கிறது. பூரணமான தேகத்தைக் கட்டுவதற்கு, மூன்று அம்சங்கள் தேவை. அவை, ஆசை, உறுதிப்பாடு, கிரியை இவைகளாகும். சம்பூரணமான தேகமும், வலுவும், இதற்குமேல் ஆரோக்கியமும் ஒவ்வொருவருடைய தேவைகளுக்குத் தக்கபடி சில முறைகளினால் அடையலாம். இந்த எண்ணம் பூர்த்தியாவதற்கு அநேக வசதிகள் இருக்கின்றன. இப்போது வீட்டிற்குள்ளும் வெளிகளிலும் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுகள் அநேகமுண்டு. அவை: பிலியர்ட்ஸ், டெனிஸ், கிரிகெட், ஹாக்கி, கல்ப், புட்பால், வாலி பால், ஸ்கேடிங், ஸைக்லிங், பாக்ஸிங், ரெஸ்லிங், வென்ஸிங், ஜியூ-ஜிட்ஸ் முதலியனவாம். தனக்கு எது யுக்தம் என்று தோன்றுகிறதோ, அதைத் தெரிந்தெடுத்து, ஒழுங்காய்நடத்தி, தினம் சிலமணி காலம் கவனத்தை அதன்மேல் செலுத்த வேண்டும். சிலர் ஆயுதங்களை உபயோகிக்கும்படித் தூண்டுகிறார்கள். மற்றும் சிலர், அதற்கு விரோதமாயிருக்கிறார்கள். ஆயுதங்களை வைத்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்வதனால் தேகத்திற்கு நல்லபலம் உண்டாகும். ஆனால், அதை விட்டு விட்டாலோ, தேகத்திற்கு எதிர்த்தாக்கு உண்டாகி, தேகமே நாசமடையும். இயற்கை முறைகள் கெடுதலை செய்யா. நன்மையே செய்யும். ஏனெனில், அவை, தேகத்தின் கால் கைகளின் அசைவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இயற்கைமுறைகளை யாவரும் எந்தவிதத்திலும் விட்டு விடலாம். இது விஷயத்தில் அபிப்பிராய பேதங்கள்

உண்டு. ஆனபோதிலும், இயற்கைமுறைகள் தாம் சிரேஷ்டமானவை என்று யாவரும் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள். ஆயுதங்களை உபயோகிக்கும்படி தூண்டுபவர்கூட, இது வாஸ்தவமென்று ஒத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, இயற்கை முறைகளை அனுசரிப்பதுதான் நல்லது; புத்திசாலித்தனமானது. இதில் விபத்துக்கள் நேரிடா. எலும்புடைப்புகளிரா; பூட்டுகள் விலகா. முற்காலத்தில், ஒவ்வொரு மனிதனும் திடகாத்திரசரீரமுள்ளவனாக இருந்திருக்க வேண்டும். பழைய கிரந்தங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் அக்காலத்தில்பல ஹீனர்கள் துர்லபம் என்று ஏற்படுகிறது. இப்போதோ, 100-ல் 99 நபர்கள் துர்பலமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதற்கு நவீன நாகரீகமே காரணம். நாம் கேள்விப்பட்ட தேகாப்பியாஸிகளும், தேகாப்பியாஸ உபாத்தியாயர்களும் ஒரு காலத்தில் பலஹீனர்களே. தற்காலத்திய தேகாப்பியாஸத்திற்குத் தந்தையான இயூஜின் ஸாண்டோ என்று சொல்லப்பட்ட ப்டரிக் முல்லர் என்பவர், தம் குழந்தைப் பருவத்தில் அரூபமாயிருந்தார். மாரோ இல்லாத எலும்புகளும், இரத்தமில்லாத நரம்புகளும், அரைவாசி எரிந்துபோன மாமிசத்தையும் உடையவராயிருந்தார் என்றுசொன்னால் அது ஒக்கும். அவருடைய தகப்பனார் அவரை ரோமாபுரியிலுள்ள விநோதக் காக்ஷி சாலைக்குக்கூட்டிக்கொண்டுபோனபோது, இச்சிறுவர், பழைய காலத்து வலுவான ஸ்திரீ புருஷர்களின் பிரதிமைகளைக்கண்டு ஆச்சரியப்பட்டார். சதைகளின் உருவம் அவருக்கு அதிகவியப்பைத்தந்தது. அவர் இது விஷயமாகத் தீர்க்கமாயோசித்து, 18 வயதாக இருக்கையிலேயே மானிடதேகக்கூறு சாஸ்திரத்தைக் கற்க ஆரம்பித்தார். தேகாப்பியாஸத்திற்கும் தேகக்கூறு சாஸ்திரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை வெளியிட்டவர் இவரே என்று யாவரும் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள். இவர் ஆயுள் முழுதும், தேகாப்பியாஸ சம்பந்தமான அநேக முறைகளை பரிசோதித்துப் பார்த்து, மானிட கோஷ்டியின் நன்மைக்காக தமது ஆராய்ச்சியின் பலன்களை வெளியிட்டிருக்கிறார். இவருக்கு "அனடாமிகல் வொண்டர்" என்றும், மானர்க் ஆப் மஸில்ஸ்" என்றும், "லிவிங் ஹெர்குயூலிஸ்" என்றும் விசேஷப் பெயர்கள் உண்டு. அவர் எப்போதும் ஆயுதங்களைக் கொண்டு பழகி, தம் சதைகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக்கொடுத்ததால், அவருக்கு அகால மரணம் சம்பவித்தது. அவர், ஆயுதங்கள் உதவியின்றி இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து வந்திருக்கும் பக்ஷத்தில் இன்னும் சில வருஷ காலங்கள் உயிர் வாழ்ந்திருப்பார் என்பது எனது அபிப்பிராயம். அவர் இறந்து போனாலும், அவர் பெயரை ஒருபோதும் மறக்க முடியாது.

நான் முன்னே சொன்னபடி, ரூபம், ஆரோக்கியம், பலம் இம்மூன்றும் கூடிய தேகத்தை நாம் வளர்க்க வேண்டுமானால், நமக்கு மூன்று முக்கியமான குணங்கள் தேவை. அதாவது, ஆசை, உறுதிப்பாடு, கிரியை. இம்மூன்றும் ஒன்றுசேர்ந்திருக்க வேண்டும். தேகபலம் வருவதற்கு ஏற்கனவே தயாராயிருக்கும்படியான முறைகள் ஒன்றுமில்லை. இது விஷயமாக அதிக ஞானம் வேண்டுபவர்களுக்கு, நூதனமான முறைகள் தாமாகவே வரும். இந்த சாஸ்திரத்திற்கு அடிப்படையாயுள்ள முக்கிய கொள்கைகளை மட்டும் நாம் தெரிந்து கொண்டால், நமக்கு அதில் பாண்டித்தியம் உண்டாகி, நமக்கு எது சரியாக வருகிறதோ, அதுவே நமது முறையாகும்.

தேகப்பயிற்சியை ஒரு தொழிலாகவும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். இந்தக்காலத்தில் குத்துச்சண்டைக்காரர்கள், மல்லயுத்தம் புரிவோர், கிரிக்கெட் விளையாடுவோர் முதலியவர்கள் இவைகளைத் தொழிலாக வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அநாமதேயமான மனிதர்கள் அநேகர் தேகப்பயிற்சியினாலே திடீரென்று கீர்த்தியும் சம்பத்தும் அடைந்திருக்கிறார்கள்.

அவர்களில் [illegible] இங்கே சொல்வோம். [illegible] வேலை செய்து [illegible] ஜேம்ஸ் ப்ராட் [illegible]

சொல்ப வருமானத்தில் காலங்கழித்து வந்தார். அவர் மாக்ஸ் மேயர் என்பவரைக் கீழே தள்ளியதால், திடீரென்று அவருக்குக் கீர்த்தியும் ஐசுவரியமும் வந்தது. நீக்ரோ எஸ்டேட்டில் வேலைசெய்வோராகிய ஜோ லூயி என்பவர், தேகப்பயிற்சியினால் பூலோக முழுதிலும் தமது கீர்த்தி பரவும்படிச் செய்துகொண்டு கிரளான திரவியத்தையும் சம்பாதித்துக் கொண்டார். இப்போதும் அவருடைய கீர்த்தியும் சம்பத்தும் நாளுக்குநாள் விருத்தியாய்க்கொண்டிருக்கிறது. அவர் தன்னை எதிர்த்து வரும் ஒவ்வொரு வஸ்தாதியையும் தோற்கடித்துக்கொண்டிருக்கிறார். ருஷிய சிங்கமாகிய ஸ்டானிஸ்லஸ் ஜைபிஸ்ஜகோ என்பவரை லண்டனில் கீழே தள்ளியதும், காமாவின் பெயர் பூலோகம் எங்கும் பிரசித்தமாயிற்று. காமாவின் தம்பியாகிய இமாம் பக்ஸ், இதாலியாவின் இராக்ஷஸனாகிய ஜான்லெம் என்பவனைத் தோற்கடித்ததும், பிரசித்தமான பெயரை அடைந்தார். தேகப்பயிற்சியினால் பிரசித்தி அடைந்த மற்றும் சிலர் பின் வருமாறு: ஜாக் டெம்ப்ஸி, ப்ரைமோ கார்னீரா, கார்பென்டியர், ஜாக் ஜான்ஸன், ஜோஸப் மான்ஜர், சார்ல்ஸ் அட்லாஸ், ஜார்ஜ் எப் ஜெரவெட், லயோனல் ஸ்டாரன்போர்டு காப்டன் மல்லர், எல் சயத் நாஷியர் (எகிப்து தேசத்து பளுவு தூக்கும் வஸ்தாதி), லீட்ஸ் நகரத்து எ. இ. லாங்மேட், அமெரிக்கா தேசத்து ஜான் கார்ல்க்ரேமெக், வேக்பீல்டைச்சேர்ந்த ரோனால்டு வாகர், அமெரிக்கா தேசத்து க்ளிவியோ மாஸிமோ.

தேகப்பயிற்சியானது சாமான்யமனிதனுக்கு நன்மையைத் தரும். அதைத் தொழிலாக உடையவனுக்கு லாபகரமாயிருக்கும். ஆரோக்கியமும் வலுவுமுள்ள நகரத்தார் ஆவதற்கு அது உதவியாயிருக்கும். 100-ல் 99 கேசுகளில், தேகம் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்தால், மனதும் நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கும்; குணமும் நன்றாயிருக்கும். அதனால் குற்றம் செய்வது குறையும். ஒரு எதிரி திடீரென்று தாக்க வந்தால், அவனோடு போர் கொடுக்கவும், ஒருவன் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் அவனைக் காப்பாற்றவும் ஒருவனுக்குப் போதுமான தைரியம் இருக்கவேண்டிய தவசியம். ஆரோக்கியம், பலம், ஐசுவரியம் இவைகளுக்கு நேரான மார்க்கம் தேகப்பயிற்சி என்கிற சாஸ்திரமேயாகும். வியாதிகளை மருந்துகளின் உதவியின்றி சொஸ்தம் செய்வதற்கு அது கற்றுக் கொடுக்கிறது. பூலோகத்தில் எந்த இயக்கத்திலும் நற்குணங்களும் உண்டு; தீய குணங்களும் உண்டு. தேகப்பயிற்சியிலோ நற்குணங்கள் விசேஷித்து நிற்கின்றன. ஒரே நாளில் ஒருவன் வஸ்தாதியாக முடியாது. 'ஆகாரன்' என்னும் வித்திலிருந்து ஓக் மரம் பயிராகிறது. ஆனால் அதிக நாட் செல்லும்.

(இன்னும் வரும்).

தூக்கம்

ஜி. நரஸிம்மசுவாமி அய்யங்கார்,

விஜயநகரம்.

ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதற்கு தூக்கம் இயற்கையில் ஏற்பட்ட டானிக் மருந்தாகும். தூக்கமில்லாமல் ஒருவன் ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியாது. சாகும் வரையில் பட்டினி கிடப்பாரை நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால், சாகும்வரையில் விழித்திருப்பாரைக்கேள்விப்பட்டதில்லை. ஏனெனில், ஒரு இராத்திரியானாலும் தூங்காமல் இருக்கவேண்டுமென்று என்ன பிரயத்தனப்பட்டபோதிலும், அது பிரயோஜனமில்லாமற்போகிறது. மேலும், அதனால் ஆரோக்கியம் குன்றுகிறது. ஆனால், ஒரு நாளைக்குப் பட்டினி போடுவதனால் ஆரோக்கியம்

விருத்தியாகிறது. சகலவித ரோகங்களுக்கும் உபவாஸம் ஏற்ற பரிகாரம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், விழித்திரு என்று ஒருவரும் சொல்லவில்லை. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஒருவன் நன்றாய்த் தூங்குகிறானோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனாகிறான்.

ஆரோக்கியமுள்ள தேகத்திற்குத் தூக்கம் அவசியம் வேண்டும். அது அவன் களைப்பைப் போக்கி அவனைக் காக்கிறது. தூங்கும்போது, எல்லா அவயவங்களுக்கும் ஓய்வு உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, இரவில் ஜீரணம் மெதுவாய் ஆகிறபடியால், அப்போது இலேசான ஆகாரத்தை யுண்ணவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் குறைந்தது 8 மணி காலம் தூக்கம்வேண்டும். வயது ஆக ஆக, தூக்கம் அதிகம் வெண்டும்.

தூக்கமின்மையினால் நேரிடும்பலன்கள் இன்னவையென்று அறிவதற்கு வெகு தூரம் போகவேண்டியதில்லை. தூக்கமில்லாதவனுக்குப் பலம் குறைந்துபோகிறது. அவன் எப்போதும் விசனமுள்ளவனாயும் தூங்குமூஞ்சியாயும் இருப்பான். அவன் மனோசக்தியும் குறையும். எப்போதும் சிடுசிடென்று கோபம் கொள்வான். வேலை செய்வதற்கு எண்ணமே இராது.

குழந்தைகளுக்கு, முக்கியமாய் சிசுக்களுக்குத் தூக்கம் அத்தியாவசியம். தூங்கும்போதுதான் அவைகள் வளருகின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்தியர்களின் வீடுகளில் உண்டாகும் இரைச்சலையும் கவனியாமல் ஒழுங்கான இடைகளில் குழந்தைகளை தூங்கப்பண்ணவேண்டும். அதாவது, குழந்தைகளை இரைச்சல் இருந்தபோதிலும், நன்றாய்த் தூங்கும்படி பழக்கவேண்டும். தூக்கத்தில்தான் குழந்தைகளுக்குப் பால் ஜீரணமாகும்.

பெரியோர்களும் கிரமமாய்த் தூங்க வேண்டும். ஆனால், சிசுக்களைப்போல் அவ்வளவு கிரமமாய்த் தூங்கவேண்டியதில்லை. தூக்கமின்மையும், அஜீரணமும் எப்போதும் இணைபிரியாதவைகள். ஒருவன் அநேக இரவுகள் தூங்காதிருந்தால், தன்னுடைய ஆகாரத்தை நன்றாய்ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியாது. ஆனதுபற்றி, விவேகிகள் இலேசான ஆகாரமாவது எடுத்துக்கொள்வார்கள் அல்லது இரவில் விழித்திருக்க வேண்டியதாயிருந்தால் உண்ணாமலே இருந்து விடுவார்கள்.

தற்காலத்து ஜனங்கள் தூக்கமின்மையினால் வருந்துவதற்கு முக்கிய காரணம் நேரம் பொறுத்து விருந்து சாப்பாடு சாப்பிடுவதேயாம். மேலும், அநேகர் 'நாங்கள் இரவில் லேசான சிற்றுண்டி சாப்பிடுகிறோமேயொழிய, போஜனம் சாப்பிடுகிறதில்லை' என்று சொல்வது தற்கால நாகரீகத்தில் சம்பந்தப்பட்ட பேச்சு. லேசான சிற்றுண்டி என்னவென்று கேட்

தூங்கவேண்டிய கிரமமான முறை.

டாலோ, டஜன் கணக்கான சப்பாத்திகளும், அநேகவித கறிகளும், தயிரும், பாலுமாகும். 'இப்போது கொஞ்சமாயுண்டு நிரம்பக் குடிக்கிறோம்' என்பது எனது அபிப்பிராயம். நான் சாராயங்களைப்பற்றி விசேஷமாகச் சொல்ல வரவில்லை. அதையும் கூடியவரையில் ருசி பார்த்தபோதிலும்கூட, காபி, தேயிலை, கோகோ, ஒவல்டின் இன்னும் காற்று கலந்ததும், காற்று கலவாததுமான குளிர்ந்த பானங்களைப் பற்றியே நான் சொல்லுகிறேன். நமது கல்லூரி மாணவர்கள் திரவ பதார்த்தங்களைக் குடித்து ஜீவித்து வருகிறார்கள். ஒரு நாளைக்குப் போதுமான காபி கொடுத்துவிட்டால், அவர்களுக்கு வேறு ஒன்றும் தேவையில்லை. கும்பகோணம் காலேஜ் ப்ரொபெஸரைக்குறித்து ஒரு கதை உண்டு. அதாவது, அவர் ஒருநாள் காவேரிக்கரையில் நின்றுகொண்டு வெள்

ளம் வரும்போது, 'ஐயோ! இந்தவெள்ளமெல்லாம் சுடச்சுட காபியாக இருக்கப்படாதா' என்று அழுதாராம். அது இக்காலத்திற்குப் பொருந்தும். உண்ணும் விஷயத்தில் நாம் வரவரப்பிரிந்துகொண்டு போகிறோம். நமது உபசாரம் இப்போது திரவ ரூபமாக இருக்கிறது. நமது விருந்தாளிகளுக்கு ஒரு கோப்பை காபியோ, ஒரு கிளாஸ் ஐஸ் போட்ட லெமனெட்டோ, லெமன் கிரஷோ தான் கொடுக்கிறோம். திரவத்தை விட்டு காற்றில் ஜீவிப்பது அடுத்தபடிதான்.

ஜீரணமாகாத போஜனங்களும், விலையதிகமுள்ள பானங்களுமே தூக்கமின்மைக்குக் காரணம். இரவில் வலுவான பானங்களை ஒருபோதும் குடிக்கக்கூடாது.

படுக்கப் போகுமுன், மனது நிஷ்களங்கமாயிருக்கவேண்டும். மனது நிம்மதியாயிருந்தால் தூக்கம் நன்றாய் வரும். முன்னால் நேர்ந்த தவறுதல்களை நினைத்துக் கொண்டும், ஆகாயத்தில் கோட்டை கட்டிக்கொண்டும் இருந்தால் தூக்கம் தடைபடும். மனக்கவலையின்றி, திடமான சரீரமுள்ளவர்களுக்கு நல்ல தூக்கம் வரும். தொழிலாளியே இதற்குப் போதுமான அத்தாக்ஷி.

ஆனதுபற்றி, ஒருவன் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழவேண்டுமானால் மிதமாயுண்டு ஒழுங்காய்த் தூங்க முயலவேண்டும்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

லேடி நிகோடின் மற்றொரு ராஜாவைக் கொன்றுவிட்டாள்.—லேடி நிகோடின், எட்வர்ட் (VII) ராஜாவைக் கொன்றுவிட்டாள். இப்போது அவரது குமாரராகிய 'நல்ல ஜார்ஜு' என்னும் அரசரையும் கொன்றுவிட்டாள். இந்தப் பேரரசர்கள் வருந்திய நோய்கள் கொல்லும்படியான அவ்வளவு கடூரமான நோய்கள் அல்ல. தேகத்தின் இயற்கையிலுண்டான சொஸ்தம் செய்யும் குணங்களினால் நோய்க்குறிகள் மட்டுப்படும் வரையில் தாக்குப்பிடிக்கும்படியாய் அந்த அரசர்களுடைய ஹிருதயங்கள் மட்டும் வலுவாய் வேலைசெய்து வந்திருக்கும்ரும் பக்ஷத்தில் அவர்கள் நிச்சயமாய்ப் பிழைத்திருப்பார்கள். ஆனால், ஹிருதயத்திற்கும் இன்னும் மற்ற உறுப்புக்களுக்கும் இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஜீவாதார சக்தியானது, அதிககாலம் அளவுக்கு மிஞ்சி புகையிலையை உபயோகப்படுத்தியதால், அடியோடே ஒழிந்துபோய்விட்டது.

நிகோடைன் என்பது ஹிருதயத்தைத் தாக்கும் ஒரு விஷபதார்த்தம். இது இரத்தக்குழாய்களைச் சுருங்கும்படி செய்வதால் ஹிருதயம் செய்யவேண்டிய தொழிலை அதிகப்படுத்துகிறது. அதே சமயத்தில் அதன் சதை நார்களை விஷப்படுத்தி, ஹிருதயத்தின் வேலை செய்யும் சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது.

எட்வர்ட் அரசருக்கும், ஜார்ஜு மன்னருக்கும் நிகோடைன் என்ன தீங்கு விளைவித்ததோ, அதேவிதமான தீங்கை கோடிக்கணக்கான அமெரிக்கர்களுக்கும், பூலோகத்திலுள்ள மற்ற நாகரீகமுள்ள நாடுகளில் வசிக்கும் கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்கும் விளைவிக்கிறது. பொது ஜனங்களுக்கு விஷத்தைக் கொடுக்கும்படியான பெருத்த புகையிலை வியாபாரிகளினுடைய தந்திரத்தால் கோடிக்கணக்கான ஸ்திரீகளும் அவர்களுடைய வலையில் சிக்கிக்கொண்டார்கள். கர்ப்பிணிகள் புகை குடிப்பதனால் இனி பிறக்கும் குழந்தைகளின் ஜீவியகாலமும் அவர்கள் பிறப்பதற்கு முன்னமேயே கெடும்படி நேரிட்டது.

லேடி நிகோடைன், தொண்டைப் பிளவை ரோகத்தால் ராணுவ வீர பிரஸிடெண்டாகிய ஜெனரல் க்ராண்ட் என்பவரைக் கொன்றுவிட்டனள். அவர் குமா

ரனையும் அதே நோயால் சித்திரவதை செய்தனள். இந்தக் கொலைபாதகனுக்கு அதாவது 'புகையிலை' என்னும் பிசாசுக்கு புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் யாவரையும் பலிக்கொடுப்பதை பூலோகத்திலுள்ள விவேகிகள் எதுகாறும் சகிப்பார்களோ தெரியவில்லை.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

குவட்டா பூகம்பத்தைவிட மலேரியா கொடியது.

(ஒரு இந்திய டாக்டரின் அபிப்பிராயம்).

இந்தியன் மெடிகல் சர்விஸைச்சேர்ந்த மேஜர் எச். டப்ளியூ முல்லிகான் என்பவர், சிங்கப்பூர் ரோடரி கிளப்பிற்கு முன்பாக கொஞ்சநாளைக்கு முன் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில் குவட்டாவில் பூகம்பத்தினால் நேரிட்ட மரணங்களையும், இந்தியாவில் மலேரியா என்னும் ஜுரத்தினால் நேரிடும் மரணங்களையும் ஒத்திட்டார். அவர் சிங்கப்பூரில் நடந்த அகில தேச மலேரியா கூட்டத்தில் சர்வதேச சங்கத்தின் பிரதிநிதியாகப் போயிருந்தார். அவர் சொன்னதாவது: மலேரியா மும்மரமாயுள்ள பிரதேசத்தை யாராகிலும் பார்வையுற்றால், அந்த தேசத்து ஜனங்களுடைய ஒரு பரிதாப நிலையைப் பார்த்து மனம் திடுக்கிடாமல் இருக்க முடியாது.

இதைவிட விசனகரமான காக்ஷி வேறொன்றுமில்லை.

அவர் மேலும் சொன்னதாவது:—மலேரியாவினால் படுகாடாய் விழுந்து கிடக்கும் ஜனங்களின் காக்ஷியைக்காட்டிலும் பூலோகத்தில் வேறு விசனகரமான காக்ஷி கிடையாது.

சென்ற வருஷத்தில் குவட்டாவில் பூகம்பம் நேரிட்டவுடனே நான் அங்கே போகும்படியான ஒரு தௌர்ப்பாக்கியம் எனக்கு நேரிட்டது.

அந்நகரத்தில் ஒரு கட்டிடம்கூட நிற்கவில்லை. அவை விழுந்ததும், சுமார் 30,000 பிணங்கள் முழுதிலுமோ, அரைவாசியோ அவற்றின்கீழ் அகப்பட்டுக் கொண்டு இறந்தன.

"மலேரியா ஜுரமுள்ள இடத்தில் காணப்படும்நெட்டுயிர்ப்போடுள்ள பிணங்களை நான் பார்த்த பிறகு இந்தக் காக்ஷியினால் எனக்குச் சிறிதேனும் மனோசஞ்சலம் உண்டாகவில்லை என்று நான் உறுதியாய்ச் சொல்லுவேன்".

"ஆகிலும், குவட்டா பூகம்பத்தைப் பற்றி, ஒவ்வொரு சமாசாரப் பத்திரிகையிலும், ரேடியோ ஸ்டேஷன் மூலமாயும் ஒரு சமாசாரமாகப் பிரசுரஞ் செய்யப்பட்டது. ஏன்? அது திடீரென்று சம்பவித்தபடியால்; ப்ளேக், காலரா, பெரியம்மை, பூகம்பங்கள், எரிமலைகள், புயற்காற்றுகள், வெள்ளங்கள் இவைகளைக் குறித்து முதற்பக்கத்தில் பெருத்த தலையங்கத்தின்கீழ் பிரசுரமாகின்றன. ஆனால், அநேகரைக் கொல்லும்படியான 'மலேரியா' என்னும் நோயைப்பற்றி ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை. அது சந்தடி செய்யாமல், ஆடம்பரமின்றி ஜனங்களைக்கொள்ளை கொண்டுபோவதே இதற்குக் காரணம்.

"மலேரியாஜுரம் கொள்ளைநோயாகக் காண்பதுண்டு. அப்போது அது பிரஸ்தாபத்திற்கு வருகிறது. உதாரணமாக, சிலோனில் அது கொள்ளைநோயாகப்பரவியிருந்தது. அது எவ்வளவு துக்ககரமாயிருந்தபோதிலும், அதை, பெருந்தீங்கு என்று சொல்லப்படும் சமுத்திரத்தின் அலைகள் மாதிரி என்றே சொல்ல வேண்டும்.

பூலோகத்தின் நஷ்டங்கள்

இந்தியாவிலுள்ள சில உதாரணங்களைக் கொண்டு, அவர் தன் சம்பாஷணையை விளக்கிக்காட்டினார். தோராயமான மதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், வாஸ்தவமாய் மலேரியாவினால் பூலோகத்திற்கு எவ்வளவு நஷ்டம் என்பதைக் கணக்கிட முடியாது. மலேரியா இல்லாத நாடு என்று சொல்லப்படும் அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில்கூட, அதனால் நேரிடும் மரணங்கள், தொழில் நஷ்டம், பூஸ்திதியின் விலைக் குறைவு முதலியவற்றால் வருஷவாரி

100,000,000 டாலர் அந்நாட்டிற்கு விரயமாகிறது.

இந்தியாவில், ஒவ்வொரு நபருக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் மலேரியாவினுல் வருஷவாரி நஷ்டம் 80,000,000 டாலர்கள். ஆனுல், இயற்கைப் பொருள்களைக் கண்டுபிடித்து விருத்திசெய்ய முடியாமற் போவதனுலும், விவசாயம், உலோகம் இவைகளை விருத்திசெய்ய சக்தியில்லாமற் போவதாலும், அநேகவித தொழில்களை விருத்திசெய்ய முடியாமற்போவதனுலும் வருஷவாரி இந்தியாவிற்கு நஷ்டம் கணக்கிட முடியாத அநேக கோடி பவுண்டுகளாகும்.

மலேரியா ஒரு கொல்லும்படியான வியாதியன்று. ஒரு விஷயத்தில் அது இல்லை என்பது வாஸ்தவந்தான். ஏனெனில், 100-ல் ஒருவர்தான் நேராக மலேரியாவினுல் மரணமடைகிருர்கள். அப்படியிருந்தும் வருஷத்தில் இந்தியாவில் 1,000,000 நபர்கள் மாண்டு போகிருர்கள். அது கொள்ளை நோயாய்ப் பரவியிருக்கும்போது மரணத்தொகை இன்னும் அதிகம்.

மலேரியாவினுல் ஜனங்களுக்கு மற்ற விஷயத்தில் நேரிடும் தீங்குகள் அநேகம். அது ஜனங்களுடைய அபிவிருத்திக்கு ஒவ்வொரு தகுதியிலும் முட்டுக்கட்டையாக நிற்கிறது.—(மெடிகல் ப்ராக்ரஸ்).

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

நமது அழிவிற்கு முக்கிய காரணம் இது.—நம் மனதிற்கு எது நியாயம் என்று தோன்றுகிறதோ, அதன்படி நாம் ஜீவிக்கிறதில்லை. மற்றவர்கள் எவ்வாறு நடக்கிருர்களோ, அதையொட்டியே நாமும் உயிர் வாழ்ந்து வருகிறோம்.—ஸெனீகா.

* * *

ரோமாபுரியின் முன் காலத்திய வஸ்தாதி.—ரோமாபுரியின் முன் காலத்திய வஸ்தாதியின் முக்கிய ஆகாரம் பார்லி அடையும், எண்ணெயும். இவை சதைக்கு வலுவும், பொறுக்கும் சக்தியும் கொடுப்பதற்கு மிகத் தகுந்தவை.

* * *

மோர் அல்லது தயிர்.—அலுமீனியம் பாத்திரத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட மோரையோ, அல்லது தயிரையோ ஆகாரமானவுடன் குடித்தால், அது பிளிப்பை அடக்கி, ஹைபர்க்ளோர் ஹைட்ரியாவிற்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் மருந்துச் சரக்குகளைப்போல் வேலை செய்யும்.—ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

* * *

மாங்காய்களில் சர்க்கரையும் நன்ருய் சுத்திகரிக்கப்பட்ட டர்பன்டைனுமிருக்கின்றன. மேலும், இரும்பு, உபயோகமான திராவகம் இவை அடங்கியுள்ளன. வாயு, பேதி, மதுமேகம் இந்த வியாதிகளுக்கு உபயோகமானவை.—கல்கர்னீஸ் நாசுரபதி.

* * *

கர்ப்பத்தின் போதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் தேவை.—கர்ப்பம் இல்லாத ஸ்திரீகளைக்காட்டிலும், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகம் வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தைவிட, குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் காலத்தும் இந்த ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இன்னும் அதிகம் வேண்டும்.—மெடிகல் ஒரல்டு.

* * *

இ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—வழக்கமாய் கர்ப்பச்சின்னம் நேரிட்டால், அதைத் தடுப்பதற்கு இ. ஜீவஸத்துப்பொருள் உபயோகமாகவிருக்கும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் கோதுமைவித்தில் நிரம்ப இருக்கின்றது. அதிலிருந்து இந்த எண்ணெய் செக்காடி எடுக்கப்படும். ஆனுல், ஸ்திரீகளின் மலட்டை நீக்காது.—தி டாக்டர்,

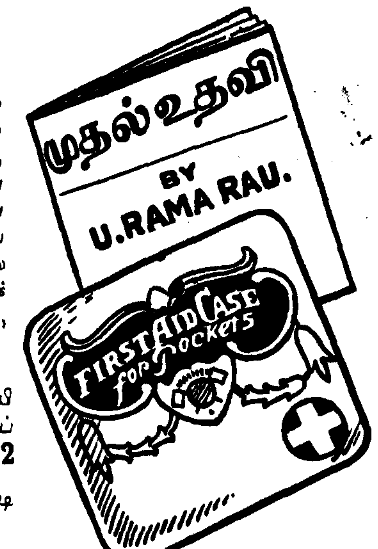
---

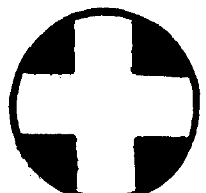
ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்
அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனுன 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 சுளுவில் 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.

மருந்து எழுதிக்கொடுப்பதற்கு - - - - - - - இது அடையாளம்

Rx

லேபிலின்பேரில் எங்கள் பெயர் இருந்தால்,

அதுவே

சுத்தமான மருந்துச் சரக்குகளைக் கொண்டு சரியாயும், சாமர்த்தியமாயும் தயாரிக்கப்பட்ட ப்ரிஸ்கிரிப்ஷனுக்கு

உமது அடையாளம்

உயர்ந்த தேர்ச்சிபெற்ற ஐரோப்பிய மருந்துச்சாலை கெமிஸ்டுகளால் சதா மேற்பார்வை செய்யப்படுகிறது. மருந்து தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் வடிக்கட்டிய ஜலம், கெடுதலுள்ள விஷக்கிருமிகள் அடியோடே இராமல் இருக்கும்பொருட்டு, அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களால் முன்னலேயே சுத்திகரிக்கப்படுகிறது.

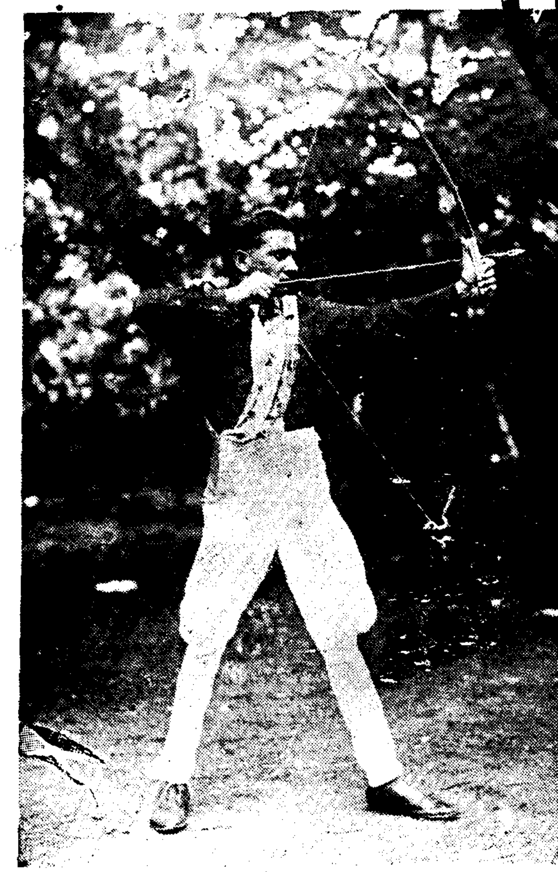
எல்லா மருந்துகளையும் அனுப்புவதற்கு முன் இரண்டுதரம் ஒத்திட்டுப் பார்க்கப்படுகிறது.

ஸ்பென்ஸர்ஸ்—தி கெமிஸ்ட்ஸ், மதராஸ்

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

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை



மீரட்டில் வசிக்கும் புரோபஸர் யஷ்பால்.

"இக்காலத்து அர்ஜுனன்" என்று இவருக்கு மறுபெயர் உண்டு.

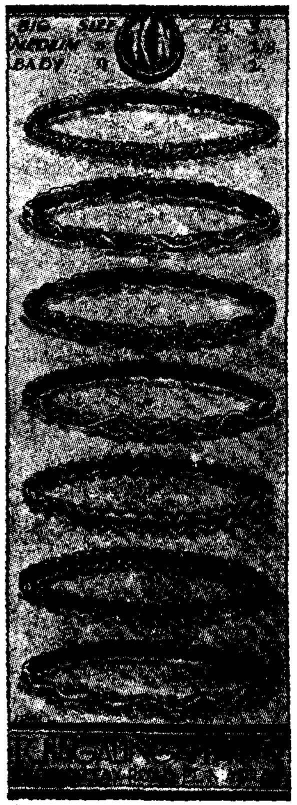
இவர் வில் வித்தையில் தனக்குள்ள சாமர்த்தியத்தைக் காட்ட ஐரோப்பாவிற்குப் புறப்பட்டுப் போகிறார்.

அரசரின் பட்டாபிஷேகத்தின்போது லண்டனில் ஒரு காக்ஷி காண்பிக்கப்போகிறார்.

ஆசிரியர் :

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

அக்டோபர்—1936] விலை அணா 2. [தொகுதி 13—பகுதி 10.



டி. சி. என். கோல்டன்

மெட்டல் ஜ்வெல்லரி மார்ட்

பலவித வளையல்கள்

அசல் தங்க வளையல்களைவிடப் பிரகாசத்திலும்
நிறத்திலும் குறைந்ததல்ல. கறுக்காது.

2 வருஷம் உத்தரவாதம்.

பெரிய சைஸ் 2 இஞ்சும், அதற்கு மேற்பட்டதும் ஜதை ரூ.	3 0 0
மத்திய சைஸ் $1\frac{3}{4}$ இஞ்சு முதல் 2 இஞ்சுக்குள் ,,	2 8 0
குழந்தை சைஸ் $1\frac{3}{4}$ இஞ்சுக்கு உட்பட்டது ,,	2 0 0

வி. பி. செலவு 1 ஜதை முதல் 6 ஜதைகள் வரை அணா 6.

அணிந்திருக்கும் வளையலின் சுற்றளவை இங்கியில்
ஒரு காகிதத்தில் குறித்து அனுப்பவும்.

2 அணா பெறுமானமுள்ளதும், பல அழகிய
படங்களுள்ளதுமான எமது காட்லாக் இனாம்.

டி.சி. நாகலிங்கப்பா அன் கோ.,

280, வால்டாக்ஸ் ரோடு, பார்க் டவுன், 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.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
தந்தையின் தன்மை	181
தேசத்தின் போஷணை—டாக்டர் பரமானந்த் அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்., காரச்சி ...	185
கண நோயுள்ள குழந்தைகள்—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ், திருச்சிராப்பள்ளி ...	187
தேகப்பயிற்சி—ப்ரொபெஸர் கிறிஸ்டியன் பால், கொழும்பு ...	189
படுக்கப்போகும் சமயத்தில் உண்ணுதல்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எஸ்.ஸி. பி.ஒ. (பி.பி.), ஸர்ஜன் டென்டிஸ்ட் அண்டு லாபரேடரி கிளினிக், துர்க்க சரதன் ரோட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ...	192
காடராக்டு (கண் படலம்-புரை உரித்தல்) வைத்தியனும், அவனுக்கு இரையாவோரும்—பி. கே. படாக், எம்.பி., பி.எஸ். (பம்பாய்), டி.ஒ. (ஆக்ஸான்), ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், ஐதராபாக்கம், டெக்கான் ...	194
ஆரஞ்சின் குணம்—ஒ. டி. ...	196
தக்காளிப்பா ...	197
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ...	197
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	200

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன!

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத்
தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை
மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை 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 புத்தக மன்று. 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.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா???

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

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரென்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8 ஜி.எ,. ஸ், ரோட், கவுஹாட்டி.

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)

MODERN DIAMONDS

மேன்மைபொருந்திய தி மார்ஷியானஸ் ஆப் வில்லிங்டனும், வைர வியாபாரத்தில் பிரக்கியாதிபெற்ற இந்தியர்களும், ஐரோப்பியர்களும், ஹைகோர்ட் ஜட்ஜுகளும், இராஜாக்களும், ஜமீன்தார்களும், பிரபுக்களும் உபயோகித்து அவர்களால் கொண்டாடப்பெற்றவை.

கைதேர்ந்த வேலைக்காரர்களால் அழகாய் வேலை செய்யப்பட்டு கட்டப்பட்ட நகைகளே, நகை வேலையில் பூரணமான வேலைத்திறத்தைக் காண்பிக்கின்றன.

கிடைக்கும் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுலு அண்டு ஸன்,
ஒரு நூற்றாண்டுக்கு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்
T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,
தபால்பெட்டி நெ. 543, பார்க்டவுன், மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். 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 பொடுகு விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

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

மைசூர்

இந்தியாவின் நந்தவன நகரம்.

1936ஹு அக்டோபர்மீ 16உ முதல் 25உ வரை நடைபெறும்

தசராவின்போது

அதன் சிறப்பைப் பார்க்கலாம்.

மைசூர் தசரா பொருட்காக்ஷி

1936ஹு அக்டோபர்மீ **16**உ முதல் **31**உ வரைக்கும்

மைசூருக்குப் போய்வர (ரிடர்ன்) டிக்கட்டுகள்

பிரத்தியேகக் குறைந்த கட்டணங்களில்

முதல், இரண்டாவது, மூன்றாவது வகுப்புப் பிரயாணிகளுக்கு

(பெங்களூர் ஸிடி வழியாக)

கீழ்க்கண்ட ஸ்டேஷன்களிலிருந்து கொடுக்கப்படும்.

ஸ்டேஷன்கள்		1-வது வகுப்பு			2-வது வகுப்பு			3-வது வகுப்பு		
		ரூ.	அ.	பை.	ரூ.	அ.	பை.	ரூ.	அ.	பை.
மதராஸ் ஸென்ட்ரல்	...	57	12	0	26	3	0	8	5	6
திருவள்ளூர்	...	52	14	0	23	12	0	7	11	6
அரக்கோணம்	...	49	11	0	22	3	0	7	5	6
இராணிப்பேட்டை	...	46	2	0	20	6	0	6	13	6
வாலாஜாரோட்	...	45	9	0	20	2	0	6	13	6
காட்பாடி	...	42	9	0	18	10	0	6	6	6
குடியாத்தம்	...	39	12	0	17	3	0	6	0	6
ஆம்பூர்	...	36	9	0	15	10	0	5	8	6
வாணியம்பாடி	...	34	11	0	14	11	0	5	4	6
ஜோலார்பேட்டை	...	32	13	0	13	12	0	4	15	6
ராயச்சூர்	...	63	3	0	28	15	0	9	0	6
ஆதோனி	...	55	2	0	24	14	0	7	15	6
குத்தி	...	52	5	0	23	8	0	7	11	6
தாட்பத்திரி	...	57	15	0	26	5	0	8	5	6
முத்தனூர்	...	63	15	0	29	5	0	9	1	6
எர்ரகுண்டலா	...	65	13	0	30	4	0	9	4	6
கடப்பை	...	70	5	0	32	8	0	9	12	6
ஹாஸ்பெட்	...	62	1	0	28	6	0	8	14	6

இந்த மலிவான ரிடர்ன் டிக்கெட்டுகள்,

1936ஹு அக்டோபர்மீ 15உ முதல் 25உ வரையில் கொடுக்கப்படும்.

திரும்பும் பிரயாணம் 1936ஹு நவம்பர்மீ 9உ நடுராத்திரி முடிய வேண்டியது.

எம் & எஸ். எம். ரயில்வே கம்பெனி, (லிமிடெட்)

(இங்கிலாந்தில் இணைக்கப்பட்டது).

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.

தந்தையின் தன்மை.

குழந்தைகளைப் பெறுவதிலும், வளர்ப்பதிலும் ஒரு பிதாவின் பொறுப்புக்கள், அசட்டை செய்ய முடியாததும், தள்ளிவிட முடியாததுமாய் அவ்வளவு அதிகமாயும் கடினமாயும் இருக்கின்றன. விதையானது வலுவாயும் உற்பத்திக்கு லாயக்காயும் இருக்கவேண்டும். நிலமோ, பயிராகக்கூடியதாயும், செழிப்புள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்; பலத்த அறுவடை வேண்டுமானல், விதையை அது வளரும் ஒவ்வொருதகுதியிலும் ஜாக்கிரதையாய்ப் போஷித்துப் பாதுகாக்கவேண்டும். இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட சட்ட முறை. இது செடி செட்டுகளின் வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு பொருந்துமோ, அவ்வாறே மானிட வர்க்கத்திற்கும் பொருந்தும். இந்தியாவிலுள்ள ஜனங்களுக்கு மட்டுமன்றி, பூலோகத்திலுள்ள ஜனங்கள் யாவருக்குமே சாதாரணமாய் ஒரு தப்பான அபிப்பிராயம் இருந்து வருகிறது. அதாவது, ஒரு பிதாவின் பொறுப்புக்கள், குழந்தையின் பள்ளிக்கூட வயது முதல், அதாவது, அதற்கு ஐந்து வயது ஆன பிறகு ஆரம்பமாகின்றனவென்றும், அப்போதுங்கூட, அதன் தேகசுகத்தைக் காட்டிலும், அதன் படிப்பையே அவர் கவனிக்க வேண்டுமென்பதேயாம். இவ்வாறான தப்பபிப்பிராயம் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் ஒழிகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு மானிடர்க்கு க்ஷேமம். ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளைப் பெறுவதிலும் வளர்ப்பதிலும் ஒரு பிதா என்ன உதவி புரியலாமென்பதையும், அதனால் நமது ஜனசமூகம் முதல்தரமான ஜனசமூகமாவதற்கு அவருடைய பங்கு எவ்வளவு என்பதையும் இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

சாதாரணமாய் ஒரு பிதாவின் ஜீவிய காலத்தை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது, விவாகத்திற்கு முந்தி, விவாகத்திற்குப் பிந்தி. ஒருவன் விவாகம் செய்துகொண்டு குடும்பியாகவேண்டுமென்று தீர்க்கமாய் ஆலோசிக்கும்போது முதல்முதல், தான், தேகம், நன்னடக்கை, பணம் இம்மூன்று துறைகளில் விவாகத்திற்கு லாயக்கா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். அவர் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்வதற்கும், நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் அவருக்குப் போதுமான பலமும் பராக்கிரமும் இருக்கிறதா?

அல்லது அவர், வம்சபாரம்பரையாய் வந்த நோய்கள், அல்லது தானுகவே சம்பாதித்துக்கொண்ட நோய்கள் இவைகளால் வருந்தாமல் சுகமாயிருக்கின்றுரா என்பது தான் தேகத்துறை என்பதின் அர்த்தம். 'நீ விதைத்தபடி அறுப்பாய்' என்று பைபிலில் ஒரு பழமொழி உண்டு. அதன் படி, பலஹீனமான ஒரு பிதா, நிலத்தின் குணம் யாதாயிருந்தபோதிலும், பலஹீனமான புத்திரனையே பெறுவான். ஆனதுபற்றி, ஒருவன் விவாகத்தைக்குறித்து யோசிக்குமுன், தனக்குப் போதுமான தேகபலம், மனேபலம் இவற்றைப் பெறவேண்டும். அதுவரையில் விவாகத்தை அடியோடே மறுத்துவிடாமற் போனபோதிலும், அதை நிறுத்தியாவது வைக்கவேண்டும். ஒருவன் விவாக சமயத்தில் தீராத நோய்களாகிற குஷ்டம், காக்காய் வலி, உன்மத்தம் முதலியவற்ருல் வருந்தும்பக்ஷத்தில், விவாகம் செய்துகொள்ளாமலே பிரம்மசாரியாயிருந்து விடுதல் நலம்*. ஆயுட்பரியந்தமும் சங்கடப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதைக்காட்டிலும், இதுஒரு மேலான நிலைமை. ஆனால், நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்தின் அபிவிருத்தியினுல், ஒருகாலத்தில் தீரா என்று சொல்லப்பட்ட நோய்கள்கூட, ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து, அவற்றிற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொண்டால் இப்போது அவை அடியோடே சொஸ்தமாய் விடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, வீடும் குடும்பமும் வேண்டுமென்று விரும்புவோன், தனக்குள்ள நோயை முழுதிலும் சொஸ்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். அவன் தன்வம்சத்தை விருத்திசெய்யத்துணியுமுன், தக்க வைத்தியரால் தனக்குத் தேகத்தில் வியாதியில்லையென்றும், தன் புத்தி சரியாயிருக்கிறதென்றும், தான் விவாகத்திற்கு லாயக்கென்றும் நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் பெறவேண்டும்.

இப்போது நன்னடக்கைத்துறையை எடுத்துக்கொள்வோம். அந்த மனிதன் விவாகம் ஆகும் வரையில் சுத்தப் பிரம்மசாரியாய் இருக்கவேண்டும். தீய சுற்றுப்புறங்களாலும், கெட்ட சகவாஸத்தாலும் தற்காலத்திய யுவர்கள் சில துஷ்டச் செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். அவற்றுள் அஸ்தப் பிரயோகம் என்பது ஒன்று. ஒருவனுடைய விதை அல்லது விந்துவை வெளியேசிந்துவது இயற்கைக்கு விரோதமானதும் பாபகரமானதுமான செய்கை†. இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை வெகுநாட் பரியந்தம் செய்துகொண்டே வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சியிலும், ஸ்பர்மிடோரியா அல்லது தானுகவே லிங்கம் ஸ்கலிதம் ஆவது என்னும் நோயிலும் கொண்டு வந்து விடும். இயற்கையான சம்போகத்திற்குக் காலம் நெருங்கும்போது, ஜனனேந்திரியங்கள் யாவும் தளர்ச்சியடைந்துபோய் குடும்பத்தில் கலக்கமும் துன்பமும் ஏற்பட்டு, கடைசியில் தம்பதிகள் பிரிந்து போகவேண்டிய சந்தர்ப்பமும் நேரிடும். பெற்ருேர் நன்னடக்கையுள்ளவர்களாயிருந்தால், அவர்கள் பிள்ளைகளும் பேரன்மார்களும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் தீர்க்காயுளுடனும் வாழ்வார்கள்.

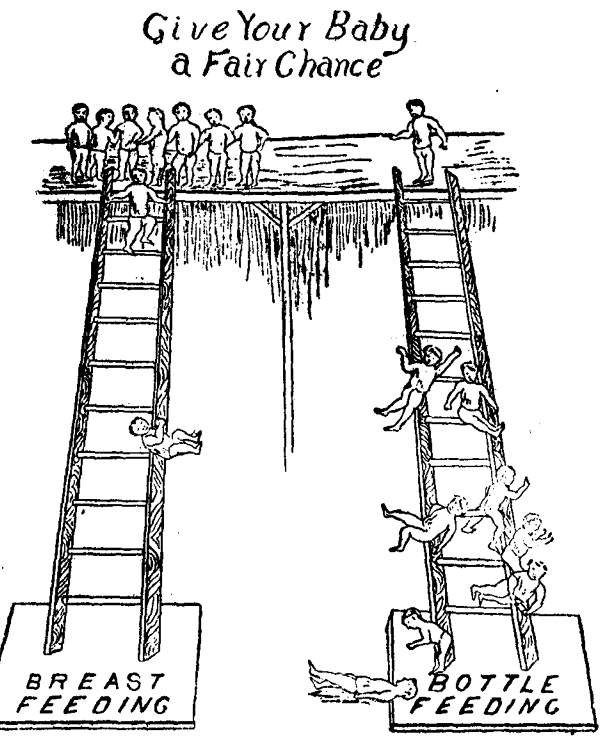
பணத்துறையில் பார்த்தால், தகப்பனுர் தன் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றும் திறைமையுடையவராயிருக்கவேண்டும். அவர் தன் மனைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் குடியிருக்க சுகமான வீடும், உண்ண நல்ல உணவும் கொடுக்கவேண்டும். இது ஒரு பெருத்த சிக்கனப்பிரச்சனை. ஆகிலும், தன் குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற ஒருவனுக்கு யோக்கியதை இல்லாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், தான்விவாகம்செய்துகொள்வதற்கு அருகனன்று. சென்னை கார்பொரேஷன் மாஜி பிரசிடெண்டாயிருந்த மிஸ்டர் ஜெ. ஸி. மலோனி ஐ.ஸி.எஸ். என்பவர் ஒரு சமயம் பின் வருமாறு கூறியுள்ளார் :—"குழந்தைக்கு ஆகாரமாகக் கொடுக்க தினம் ஒரு ஆழாக்குப் பால் வாங்குவதற்குக்கூட சக்தியில்லாதிருக்கும் ரூ, 15 சம்பளம் வாங்கும் குமஸ்தா விவாகம் செய்துகொண்டு பிள்ளைகளைப் பெறுவதற்கு என்ன உரிமை உண்டு?" ஆனால், அவருடைய சம்பளம் ரூ. 15 என்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருப்பது அவருடைய பிசகன்று. இப்போது ரூ. 15 குமஸ்தா வேலைகூட கிடைப்பது துர்லபமாயிருக்கிறது. எங்கும் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் ததும்பிக் கொண்டிருக்கிறது. மிஸ்டர் மலோனியினுடைய கொள்கையை அனுசரிப்பதாயிருந்தால், கொஞ்சகாலத்திற்குள் பூலோகம் நிரம்ப வேலையில்லாத பிரம்மசாரிகளும், சாப்பாட்டிற்குக் கதியில்லாத கன்னிகைகளுமே இருக்கவேண்டும். இவர்களுடைய வயிற்றுப் பசியை ஆற்றவும், காமவிகாரத்தைத் தீர்க்கவும் காட்டிலுள்ள மிருகங்கள்போல் ஒருவரை ஒருவர் தாக்கி, துற் செயல்களில் ஈடுபடவேண்டி வரும். அப்போது கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கிய ஜன சமூகம் என்பது போய்விடும். கூடிய சீக்கிரத்தில் பூலோகத்தில் ஜனத்தொகை குன்றி உலகமே நாசமாகிவிடும். பகவத் சிருஷ்டியின் கருத்து வாஸ்தவத்தில் இதுவன்று. ஆனதுபற்றி, இராஜாங்கத்தார் இதில் உட்புகுந்து சிக்கனத்துறையில் உள்ள வேறுபாடுகளைச் சீர்திருத்தவேண்டியதவசியம். தகப்பனுருக்குள்ள சுவல்ப வருமானத்தைக்கொண்டு, அவர் தன் குடும்பத்தைப் புத்திசாலித்தனமாய் அவசியமாய்வேண்டியவஸ்துக்களைவாங்கியும், பெருவாழ்விற்குரிய விஷயங்களை ஒழித்தும் நடத்தவேண்டும். உதாரணமாக, இப்போது சுவல்ப வருமானமுள்ள இந்தியர் வீடுகளில் காபி குடிப்பது செலவதிகமான ஒருதீங்கு. இதைஅடியோடே ஒழித்து, இதனுல்மீற்றப்படும் பணத்தைக் கொண்டு குழந்தைக்கு அதிகமாகப் பால் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஒரு குடும்பத்தில் சினிமா போவது ஒரு பெருத்த செலவு. இதுவே எல்லாவித குற்றங்களுக்கும், துர்நடத்தைக்கும் ஆஸ்பதம். வேடிக்கைக்காட்டும்பொருட்டு, குழந்தைகளைக்கூட அழைத்துப்போவதுஇப்போது சகஜமாய் விட்டது. இது விஷயமாக, 1936ஞு ஜூலை மாதத்தில் லிவர்பூலில் நடந்த 'தாய் குழந்தைப் பாதுகாப்பின்' 23-வது நாஷனல் கான்பரன்ஸில் ஆல்டர்மென் மேபல் ப்ளெட்சர் என்னும் மாது சொன்ன சொற்கள் இங்கு கவனிக்கத்தக்கவை. அம்மாது சொன்னதாவது:—"துர்நடத்தை அதிகமாவதற்குக் காரணம் சினிமாவே. கெட்ட படங்கள் மட்டுமன்றி, மேலுக்கு நல்ல படங்கள் என்று சொல்லப்படும் படங்கள்கூட காரணமாயிருக்கின்றன. அவை, விஷயங்கள் எம்மாதிரிசெய்யவேண்டுமென்பதைக்காட்டுகின்றன. திருடனைப்பார்த்து யாவரும் சிரிக்கிருர்கள். அவன் எவ்வாறு கன்னம் வைத்து உள்ளே நுழைகிருனென்பதைக் காட்டப்படுகிறது. இதை ஒரு குழந்தை பார்த்தால், பழையமாதிரி, பலாத்காரமாய் கையிலுள்ளதைப் பிடுங்கிக்கொண்டு போவதைக்காட்டிலும், இது எவ்வளவு கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது என்று நினைக்கக்கூடும்".

இப்போது விவாகமானபிறகு பிதாவிற்குள்ள கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும்பற்றிக் கவனிப்போம். அவர் முதல் முதல் தீர்க்கவேண்டிய பிரச்சனை தன் மனைவியின் கர்ப்பமேயாகும். அது மனைவியின்விஷயம்; தன்னதல்லவென்று கணவன் நினைக்கலாம். ஆனால், அதில் கணவனின் விஷயமும் கூடியிருக்கிறது. அது விஷயமாக அவருக்குள்ள பொறுப்பு நீங்காது. கர்ப்பத்தில் இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. அதாவது, பிரசவத்திற்கு முந்தி, பிரசவத்திற்குப் பிந்தி. பிரசவத்திற்கு முந்திய காலத்தில், 'ஒரு ஆஸ்பத்திரியிலாவது, அல்லது பிரைவேட் ப்ராக்டிஷனரிடத்திலாவது கிரமமான ஆலோசனையும் மேற்பார்வையும் கர்ப்பிணிக்குத் தருவித்

* "ஒரு ஸ்திரீயானவள் உன்மத்தம் பிடித்தவளாயிருந்தாலும், குஷ்டரோகியாயிருந்தாலும், கன்னிகை என்னும் பெயரை இழந்தவளாயிருந்தாலும் அவளை விவாகம் செய்துகொடுப்போன், இக்குறைகளை ஏற்கனவே வெளிப்படுத்தியிருக்கும் பக்ஷத்தில் அவனுக்குத் தண்டனை கிடையாது".—மனு.

† "அவன் எப்போதும் ஒண்டியாய்ப் படுத்துறங்கட்டும்; அவனுடைய விதையை விருதாவாக்காமல் இருக்கட்டும்; எவனொருவன் காமத்தினுல் தன் விந்துவை விரயப்படுத்துகிருனே, அவன் தன் விரதத்தை அழிப்பவனுவான்",—மனு.

உன் குழந்தையை நன்றாய் வளரும்படிச் செய்.



தாய்ப்பால் குடித்தல் புட்டிப்பால் ஊட்டுதல் இவற்றின் பலன்கள்.

துக்கொடுக்கவேண்டும்'. தன் மனைவி டாக்டர் சொல்லியபடி நடக்கிறாளா என்பதையும், அவள் ஆரோக்கியமானதாயும் சுறுசுறுப்புள்ளதாயும், சாதாரணமானதாயுமுள்ள வாழ்வு வாழ்ந்துவருகிறாளா என்பதையும், அவளுக்கு மேற்கொண்டு போஷணை கிடைக்கிறதா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். கணவனோ, மனைவியோ இது விஷயத்தில் அசட்டை செய்யும்பக்ஷத்தில் கர்ப்பிணிக்கும், கர்ப்பத்தில் உள்ள சிசுவிற்கும் அது தீங்கை விளைவிக்கும். கணவன் கவனிக்கவேண்டிய மற்றொருவிஷயம் யாதெனில், தன் மனைவி மனோநிம்மதியுடனிருக்கிறாளா என்பதேயாம். தன் மனைவிக்கு இது முதல் பிரசவமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், அவள் மனதிலிருக்கும் அனாவசியமான பயங்களையும் கவலைகளையும் ஒழிக்க முயலவேண்டும். பிரசவத்தின்போது, ஏதாகிலும் சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடக்கூடும் என்று தோன்றினால், அவளை உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பவேண்டும்; அல்லது வீட்டிலேயே தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும். பிரசவத்திற்காக ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற தாதியையும் டாக்டரையும் நியமிக்கவேண்டும். தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீயையாவது போலி வைத்தியரையாவது அழைப்பது லோபித்தனமான காரியம். அதனால் அநேக கஷ்டங்கள் நேரிடும். 'மதர் அண்டு சைல்டு' என்னும் பத்திரிகையில் மிஸ்டர் எச். க்ராஸ் என்பவர் பின் வருமாறு சொல்லுகிறார்: "வீட்டுக் கவலைகளாலும், தனக்குள்ள சங்கடங்களாலும் பாதிக்கப்பட்ட மெலிந்த, போஷணையற்ற, நரம்புக்குலைப்புள்ள நோயாளியாயிராமல், தேகம், மனது இவை சுகமாயும் ஆரோக்கியமாயும் உள்ள கர்ப்பிணியைப் பிரசவத்திற்கு தாதியிடத்தும் டாக்டரிடத்தும் ஒப்புவிப்பது வெகுவாய்க் கணவனின் பொறுப்பாகும்".

சரியான நிலைமைகளில், பிரசவம் சுகப்பிரசவமாகவே முடியும். ஆனால், தகப்பனுடைய கடமைகள் இத்துடன் முடியவில்லை. அவர் தன் மனைவியையும், குழந்தையையும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தியகாலத்தில் வைத்தியம் செய்யும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் கிரமமாய் அனுப்பி, அந்த ஆஸ்பத்திரி டாக்டர் சொல்லும் தடைமுறை வைத்தியத்தின் முழுப்பலனையும் அவர்கள் அடையும்படிச் செய்யவேண்டும். குழந்தைக்கு 6 - மாதமானதும் அம்மைக்குத்த வேண்டும். இது தகப்பனின் முக்கிய கடமை. குழந்தைக்குத் தாய் முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுக்கும்படித் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். டாக்டர் அனுமதியின்றி

யாதொரு உரிமை ஆகாரங்களையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. தகப்பனார் தாய் குழந்தைப் பாதுகாப்புத்தொழிலில் அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். தாய் குழந்தை ஸ்தாபனங்களும் அவர்கள் தரப்பில், "யார் இராவிடில் மாதுரு பிரச்சனையிராதோ—இந்திய ஜனமே இராதோ—அவரைத் தம் ஏற்பாடுகளிலிருந்து விலக்கிவைக்கக்கூடாது. அவர் தாம் தந்தை".

தேசத்தின் போஷணை

டாக்டர் பரமாநந்த் அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.

கராச்சி.

போஷணை என்பது ஒரு தேசத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் ஐசுவரியத்தையும் அளக்கும் கருவி. அதன் பௌருஷம், பலம், முன்னேற்றம், செழிப்பு இவற்றிற்கு அதுவே அறிகுறி. அதன் திட்டம் அதிகமோ, கம்மியோ அதற்குத் தக்கபடி அது அத்தேசத்தின் ஜனங்களுக்கு அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறிக்கும். இந்த சாணைக்கல்லில் தீட்டிப் பார்த்தால், இந்தியர்களின் போஷணையானது குறைவாகவே இருக்கிறது. அதுவே, அப்போதைக்கப்போது வரும் ஒவ்வொரு வியாதிக்கும், தொத்து வியாதிக்கும், கொள்ளை நோய்க்கும் அவர்கள் இரையாவதுமன்றி, அவர்களுடைய பலஹீனத்திற்கும், ஆரோக்கியக் குறைவிற்கும் பெரும்பாலும் ஹேதுவாய் நிற்கின்றது. இத்தேசத்தின் பிரதிகூலமான பொருளாதார நிலைமைகள், பொதுஜனங்கள் வாங்குவதற்குச் சக்திகுறைவாயிருத்தல், வாழ்விற்கு வேண்டிய சௌகரியங்கள் இராமலிருத்தல், அறியாமை, படிப்பின்மை இவை யாவும் ஜனங்களுடைய போஷணைக்குறைவிற்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. இதனால் வாழ்வின் திட்டம், தேகபலம், நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி இவைகள் குறைந்துபோகின்றன. இம்மாதிரி இவை சுற்றிச்சுற்றி வந்துகொண்டு தேசத்தவரின் தேகபலம், நன்னடத்தை, மனோபலம் இவைகளை, மெதுவானபோதிலும் நிச்சயமாகவே, குன்றும்படிச் செய்து, வரவர தேகத்தின் பலத்தையே கெடுத்து விடுகின்றன.

குழந்தைப்பருவத்தில் போஷணை.

ஜீவிய காலத்தில் எந்தத் தகுதியிலும் சரியான போஷணையின் முக்கியத்தைப் பற்றி அதிகமாக வற்புறுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு வளரும் குழந்தைக்குப் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகவேண்டிய வயதில் அது நன்றாய் வளருவதற்கு இது அத்தியாவசியம். இந்த தேசத்தின் அநேக பாகங்களில் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை வைத்தியப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், அநேக பிள்ளைகள் போஷணைக்குறைவினால் வருந்தியதாக ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்பட்டது. கல்கத்தாவில் 1934-35-ம் வருஷங்களில் கவர்ன்மெண்டு, கவர்ன்மெண்டு உதவிபெற்ற பள்ளிக்கூடங்கள் இவைகளில் வைத்தியப்பரீக்ஷையால் ஏற்பட்ட புள்ளி விவரங்கள்படி, 100-க்கு 37 நபர்கள், போஷணைக்குறைவினாலும், அதனால் உண்டாகும் கெடுதல்களாலும் வருந்தினர். பள்ளிக்கூடங்களில் முக்கியமாய் ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், மிகவும் விசனகரமான செய்திகள் வெளியாகும். செடி செட்டிகளுக்கு, சுவல்பமாய் எருப்போட்டு, வேருக்குக் கொஞ்சமாய் நீர் வார்த்தால், அவை எவ்வாறு முளைத்து வளரும் என்பது ஒவ்வொரு தோட்டக்காரனுக்கும் தெரியும். செடிகளுக்குச் சொல்லிய உவமை பூரணமாய் மிருகங்கள், மனிதர்கள் இவர்களுக்கும் பொருந்தும். குழந்தைகள் வளருவது தேசம் விருத்தியாவதற்கு அடையாளம். இந்த தேசம், வறண்டுபோன நிலத்தில் பயிராவு

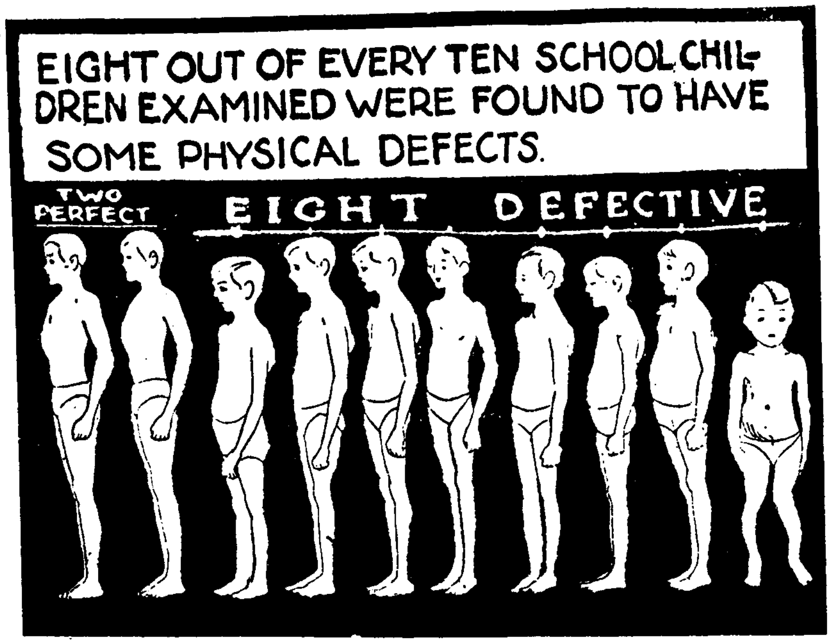
தாயிருந்தால், அதன் பூவும் பழமும் எப்படி இருக்கும்?

ஒரு சிக்கலான பிரச்சனை.

தேசத்தின் போஷணை என்னும் இந்த ஜீவாதாரமான பிரச்சனையைக் குறித்துக் கொஞ்சகாலமாக பொதுஜனங்கள் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டிருப்பதும், வாழ்நாளில் குழந்தைப்பருவமுதல் கிழவயது வரையில் ஒவ்வொருவருக்கும் சம்பந்தப்பட்டதான இந்த முக்கியமான பிரச்சனையில் வைசிராய் முதற்கொண்டு, கீழேயுள்ள பிரமுகர்கள் யாவரும் இதில் அக்கரை எடுத்துக்கொண்டிருப்பதும் மிக்க சந்தோஷத்தை விளைவிக்கக்கூடிய விஷயம்.

இந்தப் பிரச்சனையானது எற்கனவே மிகச் சிக்கலானது. ஆனால், இடத்திற்கு இடமும், மாகாணத்திற்கு மாகாணமும் மாறும்படியான பழக்கங்களும், பொதுஜன வழக்கங்களும், பாரம்பரியமாய் ஏற்பட்ட கொள்கைகளும், ருசிகளும், நடத்தைகளும் உள்ள நானாவித மதத்தினரும், வகுப்பினரும் வசிக்கும் இந்நாட்டில் இப்பிரச்சனை இன்னும் கடினமாயிருக்கிறது.

குன்னூர் நியூட்ரிஷனல் லாபரேடரிகளுக்கு புதிய டைரெக்டராகிய டாக்டர் அயக்ராய்டு என்பவர், வெவ்வேறு மாகாணங்களிலுள்ள ஆகாரப் பழக்கங்களையும், போஷணைக் குறைவால் உண்டாகும் வியாதிகளையும் குறித்து விஸ்தாரமான விசாரணை செய்யவேண்டியது, இந்தியாவில் அத்தியாவசியம் என்பதை பொது ஜனங்களுக்கு எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார். தேகத்தின் வளரும் வேர்களுக்கு நல்ல போஷணை கொடாததால், அநேகவித பல் வியாதிகள், கண் வியாதிகள், நரையீரல் வியாதிகள், எலும்பு வியாதிகள் இவை யாவும் குழந்தைப் பருவம் ஆரம்பத்தில் ஏற்பட்ட போஷணைக்குறைவினால் உற்பத்தியாகின்றன.



மேலே-படத்தில் பத்து சிறுவர்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், 8 சிறுவர்களுக்குக் குறையிருந்தன.

கோடிக்கணக்கான நபர்களுக்கு பஞ்சத்தில் கொடுக்கும் ஆகாரமே.

இந்த விசாலமான சிறு கண்டத்தில் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள், மாதமாதம், வருஷம் வருஷம், பட்டினிக்கும், பஞ்சத்தில் கொடுக்கும் ஆகாரத்திற்கும் ஓரத்தில் இருந்து உயிர்வாழ்ந்து வருகிறார்களென்பதை நினைக்கும்போது, இந்த போஷணைப் பிரச்சனை ஏழை நாடாகிய இந்த இந்தியாவில் மிகவும் கடினமாய் விடுகிறது. கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்குக் குறைந்த அளவு ஆகாரம் சப்ளை செய்வதை ஒழிப்பதே முதல் முதல் கவனிக்கவேண்டிய விஷயமாக விருக்கிறது. ஆகாரத்தின் குணமும் வகையும் அடுத்தபடிதான். பிச்சைக்காரர்கள், ‘இதுவேண்டும்; இது வேண்டாம்’ என்று சொல்வதற்கு அருகரல்ல என்று ஒரு பழமொழியுண்டு. இது வாஸ்தவமே.

நமக்கு இப்போதுள்ள பொருளாதார நிலைமையில், ஜனங்களின் சரியான போஷணையைக் குறித்த பிரச்சனை முழுதிலும் சுலபத்தில் தீரக்கூடியதன்று. ஆனால், அது விஷயமாகக் கொஞ்சம் ஆரம்பம் செய்து, இந்த நிலையை விருத்தி செய்வதற்குத் தக்க முயற்சிகள் எல்லாரும் செய்யவேண்டும்.

கல்வி இலாகா அதிகாரிகளுக்கு ஒரு விண்ணப்பம்.

நமது தேசத்திலுள்ள முனிஸிபாலிடிகள், லோகல்போர்டு, ப்ரைவேட், கவர்ன்மெண்டு, கவர்ன்மெண்டு உதவிபெற்ற பள்ளிக்கூடங்கள், இவற்றின் அதிகாரிகளுக்கு பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் தக்க போஷணையைக்குறித்து, அப்பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பிற்குத் தாங்கள் ஜவாப்தாரி என்பதற்கு ஒரு அறிகுறியாக, எவ்வளவு சுவல்பமாயிருந்தபோதிலும், ஏதாகிலும் ஒரு ஏற்பாடு செய்யும்படி நான் விநயமாய் விண்ணப்பம் செய்துகொள்ளுகிறேன்.

பலஹீனமான தேகங்களில் புத்தி கூர்மையான மூளைகளுள்ள, விசனிக்கத்தக்க நிலையிலுள்ள மாணவர்களை உற்பத்திசெய்வதைத் தவிர்க்கும்பொருட்டும், கல்வியின் முழுப்பலன்களை அடையும்பொருட்டும், சரியான ஆகாரம் கொடுப்பதற்கு சக்தியில்லாத பெற்றோர்களையும், கார்டியன்களையும் உள்ள ஏழைப்பிள்ளைகளுக்கு இலவசமான கட்டாய ஆரம்பப் படிப்புடன், முக்கிய அம்சங்கள் கூடியுள்ள ஆகாரமும் கூடியிருக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஸர்விசுக்கும், கல்வி அதிகாரிகளுக்கும், பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கும் அடிக்கடி சம்பந்தமும் நெருங்கிய ஒத்துழைப்பும் தேவை. இது விஷயமாக எடுத்துக்கொள்ளும் சிரமத்திற்கும் செலவிற்கும், பின் வரும் ஆண் பெண் சந்ததியாரின் நல்ல ஆரோக்கியமும், சுகமும், சக்தியும், பௌருஷமும் தக்க எதிர்பிரயோஜனமாகும். ஆனால், இந்தப் பெரிய பிரச்சனையில் ஒரு துளி மாத்திரம்தான் இதனால் தீரும். அது இந்தியாவில்வேரிலிருந்து போஷிப்பதால் ஒரு முக்கியமான துளியாகும்.

கண நோயுள்ள குழந்தைகள்

டாக்டர் எல். ஆர். பர்னண்டஜ்,
திருச்சினாப்பள்ளி.

கணநோயுள்ள குழந்தைகள், வைத்தியர்களுக்கு ஒரு பெருத்த கவலை; பெற்றோர்களுக்கும், கார்டியன்களுக்கும் மிக்க சிரமமும், அக்கரையும். ஆனதுபற்றி, பின்னால் சொல்லப்பட்டவர்கள், கண நோயைக்குறித்து, முக்கியமாய் ஆரம்பத்தில் நன்றாய்த்தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய தவசியம். வருஷவாரி இந்தியக்குழந்தைகள் அநேகரைக் கொள்ளைகொள்ளும் இந்தக் கொடிய வியாதியை விரைவில்

சொஸ்தம் செய்வதற்குப் பெற்ருேர்கள், டாக்டர்களுடன் புத்திசாலித்தனமாய் ஒத்துழைப்பதைக்காட்டிலும் வேறெரு உபாயமும் கிடையாது.

கணநோய் என்ருல் என்ன? குழந்தைப்பருவத்தில் சாதாரணமாய் மூன்ரும் மாதமுதல் பன்னிரண்டாம் மாதத்திற்குள் அவர்களுடைய தேகத்தில் காணப்படும் கோளாறு. அதன் குறிகளும் குணங்களும் பின் வருமாறு:— அடிக்கடி ஜலதோஷம் உண்டாகும். குழந்தை இருமல், தேகமுழுதிலும் நோய் இவைகளால்வருந்தி, கொஞ்சம் அமைதியற்றிருக்கும். பல் முளைப்பதற்கு நாளாகும். உட்காரவும் நடக்கவும் தாமதமாகும். தலையின்மேல் வெயர்வை அபரிமிதமாயிருக்கும். கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் நீண்ட எலும்புகளின் முனைகள் தடித்துப் போகும். முதலில், விலாவெலும்புகளின் முனைகள் குருத்தெலும்புகளுடன் சேருமிடத்தில் பெருத்துக் காட்டும். அடிக்கடி குழந்தைக்கு வலி காணும். கல்லீரல், மண்ணீரல் இவை இரண்டும் பெருத்து வயிறு முன்னே நீண்டு வெளிவந்திருக்கும். இதுதான் கணநோயால் வருந்தும் குழந்தையின் முக்கியமான அடையாளங்கள்.

கணநோய்க்குக்காரணம், போஷணைக் குறைவும், பிசகான ஆகாரமுமே. உலோக உப்புக்கள், ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் ஆகிய இவைகள் குறைவாக இருக்கும்படியான செயற்கை ஆகாரங்களை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதால், அவர்களுக்கு இக்கணநோய் உண்டாகிறது. தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள்கூட, கணநோயால் வருந்த நேரிடும். தாயின் ஆரோக்கியம், அடிக்கடி உண்டாகும் கர்ப்பங்களினுலும், நிடித்திருக்கும் சுரத்தினுலும், வயிற்றுப் போக்கினுலும் கெட்டுப்போய் அவள் பலயீனமாயிருக்கும்போது, அவளுடைய பால் லேசாயும், ஆகார சத்துக்கள் குறைவாகவும் இருக்கும். அந்தப் பாலை ஊட்டும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் காணும்.

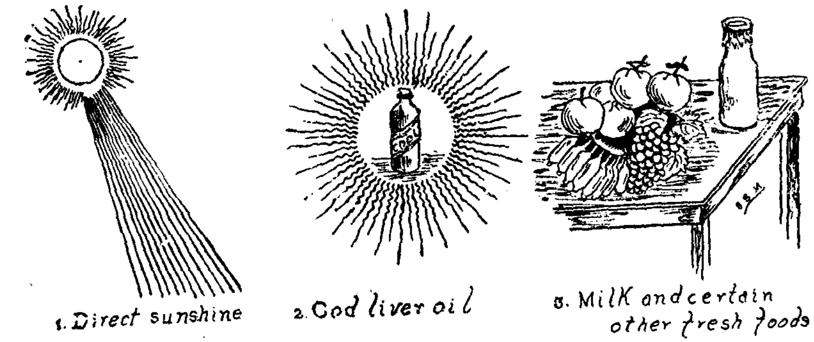
துர் அதிர்ஷ்டவசமாய் தாயார் இறந்துபோய், சரியான ஆகாரமில்லாமல் தரித்திரம் மேலிட்டுள்ள தொழிலாளிகள் வகுப்பிலிருந்து தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட நோயால் அடிபடும் தாதிகள் வசம் ஒப்புவிக்கப்பட்ட குழந்தைகளும் கணநோயால் வருந்தும்.

இதற்குச் சிகிசசை செய்யவேண்டுமானுல், முதல் முதல் செய்யவேண்டிய விஷயம் தாய் குழந்தை இவற்றின் ஆகாரத்தைக் குறித்துக் கவனிப்பதேயாம். தாய்க்கு நிரம்பப் பசும்பாலும், கீரை தினுசுகளும், பச்சை மரக்கறிகளும் ஆகாரமாகக் கொடுக்கவேண்டும். இவை பால் அதிகமாகச் சுரப்பதற்கு உதவியாயிருக்கும். பால் சுரப்பதற்கு லாக்டோகாலும் அதிக உபயோகமுள்ளது. இந்த ஆகாரங்களைக் கொடுத்தும், தாய்க்குப் போதுமான பால் இராமற்போனுல், குழந்தைக்கு நல்ல பசும்பால் கொடுக்கவேண்டும். ஆரோரூட், ஸெமோலினு முதலிய ஸ்டார்ச்சுள்ள ஆகாரங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். கூடுமான வரையில் உலர்ந்த பால், இறுகிய பால், செயற்கை ஆகாரங்கள் இவைகளை ஒழிக்க வேண்டும்.

நல்ல பசும்பால் கிடைப்பது துர்லபமாயிருந்தால், நன்ருய் வளாவின ஆட்டுப் பால், செயற்கை ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் அதிக போஷணையுள்ளதும், பத்திரமானதுமான ஆகாரம். கழுதைப்பாலையும் அதற்குப் பர்த்தியாகக் கொடுக்கலாம். ஏனெனில், கழுதைப்பாலானது வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமுள்ள சுகமான ஆகாரம். பிறகு, கணநோய்க் குழந்தைக்குப் போதுமான மீன் எண்ணெய் கொடுக்கவேண்டும். அதில் கணநோயைப்போக்கும் ஸத்து இருக்கிறது. அதைச் சாப்பிடுவதோடுகூட, கையில் கொஞ்சம் மீன் எண்ணெயை எடுத்துக் கொண்டு தினம் வயிற்றின்மேல் தேய்க்கவேண்டியது. அப்போது அது உள்ளே உறிஞ்சப்படும். அநேக குழந்தைகள் இந்த முறையினுல் ஆச்சரியப்படும்படி சொஸ்தமடைந்திருக்கின்றன.

பால், மீன் எண்ணெய் இவற்றுடன், சூரிய வெளிச்சமும், நல்ல காற்றும் கணநோயைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு உபயோகமானவை என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாய் காலையில், சூரிய வெளிச்சத்தின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் குழந்தைகளுக்கு நன்மையைத் தரக்கூடியவை. தினம் காலை 8 மணி முதல், 9 மணிக்குள் 10 நிமிஷ காலம், குழந்தையின் தேகத்தின் ஒரு பாகத்தை அதாவது, மார்பையும், வயிற்றையும் சூரியவெளிச்சம் படும்படி திறந்து வை. மின்சாரச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள சக்தியுள்ளவர்கள் கார்பன் ஆர்க் லாம்பினுல் குணமடையலாம்.

இது மர்குரி வேபர் லாம்பைக்காட்டிலும் சிறந்தது. குழந்தையின்மேல் நல்ல காற்று வீசும்பொருட்டு, எல்லாக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வை. மாலை வேளைகளில், குழந்தையைத் திறந்தவெளியாகிய மைதானத்திற்காவது, சமுத்திரக் கரையோரத்திற்காவது தினம் கொண்டு போ. அங்கேயுள்ள ஓஜோன் அதன் மெல்லிய கைகால்களையும், தேக உறுப்புக்களையும் போஷிக்கும். மேற்சொல்லிய குறிப்புக்களைப் பெற்ருேர் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு அதன்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில், நமது அழகான தேசமாகிய இந்தியாவிலிருந்து கணநோய் சீக்கிரத்தில் பறந்து போகும்.



சூரிய வெளிச்சம், மீன் எண்ணெய், பால் இவைகள் கண நோயைத் தடுக்கும்.

தேகப்பயிற்சி

ப்ரோபெஸர் கிறிஸ்டியன் பால்,
கொழும்பு.

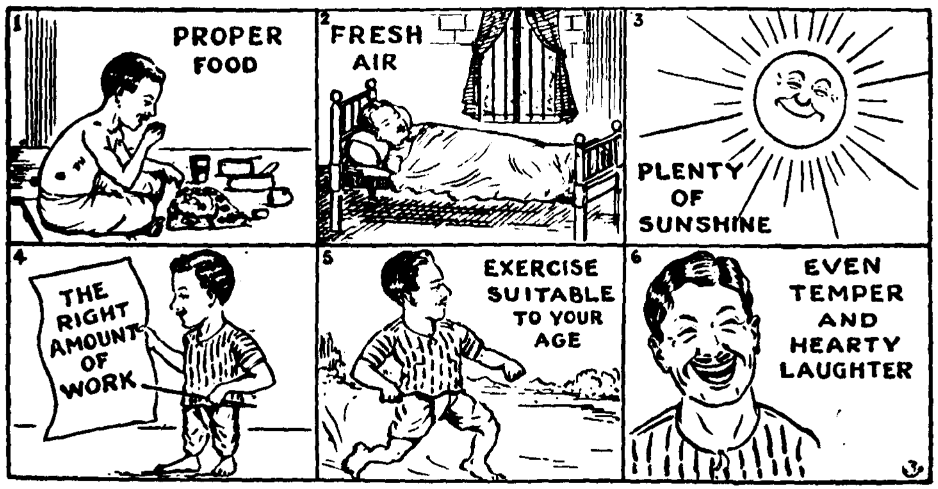
(செப்டம்பர் மாதம் தீபிகை, 176-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

தீபிகை வாசகர்களின் நன்மைக்காக தேகப்பயிற்சி விஷயமாக, பின் வரும் பொது விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன். அதனுல் சில நபர்களாவது பயனடைவார்கள் என்று நம்புகிறேன். தேகப் பயிற்சி உபாத்தியாயரை ஆலோசித்து, உங்கள் தேகத்திற்குத் தக்கவாறு எந்த அப்பியாஸங்களைச் செய்யவேண்டுமோ, அவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

அப்பியாஸம் செய்வதற்குச் சரியான காலம்.—காலை வேளைதான் அப்பியாஸம் செய்வதற்கு ஏற்ற காலம். பகலிலோ, இரவிலோ எந்த நேரத்தில் செய்தாலும், அந்த அப்பியாஸத்தைக் காட்டிலும், அதே அப்பியாஸத்தைக் காலைவேளையில் செய்தால், மூன்றத்தனை அதிக பலனைக் கொடுக்கும்.

பழக்கங்கள் :—தேகம், நன்னடத்தை இவைகளுக்கு விரோதமாயிருக்கும் என்று உங்களுக்கே தெரியவரும் பக்ஷத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அம்மாதிரியான பழக்கங்களை விட்டுவிட வேண்டும். போதையுள்ள பானங்கள் அல்லது இதர தூக்கம் வரும்படியான வஸ்துக்கள், மருந்துச் சரக்குகள் இவைகளை உபயோகிக்கும் பழக்கங்களில் ஈடுபட்டிருந்தால் அவற்றை விட்டுவிட வேண்டும். ஸிகார், சிகரெட், பொடி முதலியவற்றின் மூலமாய் புகையிலையை உபயோகித்தல் நாளடைவில் நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும். சுத்தம் என்பது தெய்வத்தன்மைக்கு அடுத்தபடி. உனது தேகம், உடை, எண்ணங்கள், செய்கைகள் யாவற்றையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிரு.

ஆகாரம்.—எங்கும் நிலைமைகள் மாறுபட்டிருப்பதால், எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய ஆகாரம் இதுதான் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. உனக்கு எது ஜீரணமாகுமோ, அதைச் சாப்பிட வேண்டியது. உன் நாவிற்கு ருசிகரமானதும் உன் வரும்படிக்குத் தக்கபடி கிடைக்கக்கூடியதுமான எந்த வஸ்துவை



சுகாதாரமான வாழ்வு வாழும் விதம் :

நல்ல ஆகாரம், சுத்தமான காற்று, நிரம்ப சூரியவெளிச்சம், வேண்டிய அளவு வேலை, வயதிற்குத் தக்கபடி வியாயாமம், கோபமில்லாமல் எப்போதும் சிரித்துக்கொண்டிருத்தல்.

இவற்றை எப்போதாகிலும் ஒரு சமயம் ஸாஜூக்காக உபயோகித்தால் அதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. மேன்மேலும், அதன்மேல் ஆசையுண்டாகும்படி செய்து கொள்ளக்கூடாது. சம்போகத்தில் அதிகமாக ஈடுபட்டால் அது உறுத்த தேகத்தையும் சின்னபின்னமாக்கிவிடும். ஆனால், சம்போகம் அடியோடே தடுக்கப்படவில்லை. இயற்கை வழியைத் தடுக்க முடியாது. இயற்கையின் சட்டங்களை மீறி நடக்கக் கூடாது. எதிலும் மிதமாயிருந்தால் நாட்பட ஜீவித்திருக்கலாம். கஷ்டகாலத்திலும் கூட, உற்சாகமாய் சிரித்துக்கொண்டிரு.

யும் சாப்பிடலாம். நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைத் தேர்ந்தெடு. தினம் குறிப்பிட்ட வேளையில் அதைப் புசி. தானிய வகைகள், காய் கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், கொட்டைகள் முதலியவற்றைத் தாராளமாய் உண். ஜீவிப்பதற்காகவே உண். கூடியவரையில் காபி, டீ இவைகளைத் தவிர். இவைகளில் பழக்கம் உண்டாக்கும் விஷ பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன.

உன்னால் எவ்வளவு சாத்தியமோ, அவ்வளவு பாலைக்குடி. இறுக்கிய பால் அல்லது மால்ட் கலந்த பாலைக்காட்டிலும், அப்போது கறந்த பால் நல்லது. வெண்டில் சூப்பும், பழ ரஸங்களும் தேகத்தைக் கட்டுவதில் மிகவும் உபயோகமானவை. நெய், நல்லெண்ணெய், ஒலிவ எண்ணெய் இவைகளைச் சமையல் செய்வதற்குத் தாராளமாய் உபயோகி. மோரைத் தாராளமாய்க் குடி. இதற்குத் தேகத்தைக் குளிர்ச்சி செய்யும்படியான அற்புத குணங்கள் இருப்பதுடன், குடல்களிலிருந்து விஷ வஸ்துக்களை வெளிப்படுத்தும் குணமும் இதற்குண்டு.

ஸ்நானம்.—சீதோஷ்ண ஸ்திதி அந்தந்த இடங்களில் வெவ்வேறாய் இருப்பதால், இந்த தலையங்கத்தின்கீழ் கட்டாயமான விதிகள் ஒன்றும் சொல்லமுடியாது. குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் சிலாக்கியம் என்பதை யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அதை அதிகாலையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருப்பவரின் நோக்கப்படி பார்த்தால், வெந்நீர் அவர்களுக்கு தீமையே தவிர, நன்மையை விளைவிக்காது. ஸ்நானம் செய்யும்போது தேகத்தை உறப்பாய் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொள். அதிகநேரம் ஸ்நானம் செய்யாதே.

தூக்கம்.—சீக்கிரம் படுக்கப்போவதும், சீக்கிரம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பதும் ஒருவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனாயும், பலமுள்ளவனாயும், ஐசுவரியமுள்ளவனாயும் புத்தியுள்ளவனாயும் செய்யும். உனக்குத் தினம் 9 மணி காலமாகிலும் பூர்த்தியான ஓய்வு வேண்டும். தூக்கம் என்பது நல்ல அமைதியைக் கொடுக்கக்கூடியது. நீ தூங்கும்போது உன் தேக உறுப்புக்கள் யாவும் சிரமம் நீங்கி அமைதியாயிருக்கின்றன. தூக்கமானது, இயற்கையில் ஏற்பட்ட நல்ல மிருதுப்படுத்தும் வஸ்து. அவசியமாயிருந்தாலொழிய, பகற்காலத்தில் தூங்கும் பழக்கத்தை ஒழி. சுத்தமான அறையில் ஜன்னல்களைத் திறந்துவிட்டு, எப்போதும் நல்ல காற்று உட்கொள்ளும்படியாகப் படுத்துறங்கு. ஆகாயத்தைப் பார்த்தபடி மல்லார்ந்து படு. இரண்டு தலையணைகளை உபயோகி. ஒன்று தலைக்கும், மற்றொன்று காலுக்கும். பக்கங்களுக்குத் தலையணைகள் தேவையில்லை. தலையணைகள் சிறியனவாயும், தட்டையாயும் இருக்கவேண்டும். மெத்தை, எதாகிலும் உபயோகிக்கும் பக்ஷத்தில், அது எறக்குறைய முரடாயிருக்கவேண்டும். இடது பக்கம் பார்த்துக்கொண்டு உறங்கலாம். ஆனால், ஒருபோதும் வலது பக்கம் பார்த்து உறங்கக்கூடாது.

சுவாஸித்தல்.—உனது வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரங்கள் வழியாக நன்றாய்ச் சுவாஸத்தை உட்கொள். இது இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்; தேக சக்தியையும், ஞாபக சக்தியையும் அதிகரிக்கும்; ஆயுளை விருத்தி செய்யும். நாசித் துவாரங்கள் வழியாகவே சுவாஸத்தை உட்கொள்; சுவாஸத்தை வெளிவிடு. இந்த முறையினால் தேகத்திலுள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் யாவும் வெளியே தள்ளப்படும்.

பொது.—தேகத்தைக் கட்டுவதற்கு, நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல் இவை மிகவும் உபயோகமானவை. நடக்கும்போது, தலையை நிமிர்த்தியும், மார்பை முன்னுக்கும் வைத்துக்கொண்டு, விசாலமான இடத்தில், பக்கங்களில் கைகளை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் சுழற்று. அப்பியாஸம் செய்வதற்கு முன்னேயாவது, செய்தவுடனேயாவது ஒன்றும் சாப்பிடாதே. அப்பியாஸம் செய்தான பிறகு, தேகத்திலுள்ள வெயர்வை முழுதிலும் உலர்ந்துபோன பிறகுதான் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். ஸ்நானம் செய்தவுடனே, நனைக்கப்பட்ட முரட்டுத் துவாலைக் கொண்டு உறப்பாய் தேகத்தைத் தேய். வாரத்திற்கொருமுறையாவது, எண்ணை தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய். நல்லெண்ணெய் உத்தமம். ஆமணக்கெண்ணெய், ஒலிவ எண்ணெய், வாதம் எண்ணெய் இவைகளையும் உபயோகிக்கலாம். அப்பியாஸம் செய்வதற்கு முன், ஏதோ ஒரு எண்ணெயை தேகத்தில் பூசிக்கொள்வது நலம். இதனால் கைகால்கள் செவ்வையாய் வளையும். தூங்கும்போது உடை தளர்ந்திருக்கவேண்டும். அறை

யைச்சுற்றி எதையும் இறுகக் கட்டியிருக்கப்படாது. அப்பியாஸத்தைத் தனிமையாயுள்ள திறந்த அறையில் செய். ஒரு கண்ணாடியை முன்னே வைத்துக் கொண்டு செய்தால், உனக்குத் தைரியம் உண்டாகும்; அதிகமாகக் களைப்பு தோன்றாது. அப்பியஸிக்கும்போது, தேகத்தில் பொருந்தும்படியான லங்கோடா கட்டிக் கொள். அப்பியாஸத்தை அதிகமாகச் செய்து சிரமப்படாதே. படிப்படியாய் அதிகரித்துக் கொண்டே அப்பியாஸத்தைத் தினம் செய்.

படுக்கப்போகும் சமயத்தில் உண்ணுதல்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எஸ்.ஸி.பி.ஒ. (பி.பி.),

ஸர்ஜன் டென்டிஸ்ட் அண்டு லாபரேடரி கிளினிக், துர்க்கசாரன் ரோட்,

அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

சாதாரணமாய் தினம் மூன்று வேளை ஆகாரம் போதுமானது. விசேஷமான சந்தர்ப்பங்களினால் நான்காந்தரம் சாப்பிட வேண்டியதாயிருந்தால், படுக்கை வேளைதான் வழக்கமாய்த் தெரிந்தெடுக்கப்படுகிறது. அதனால் ஏறக்குறைய எப்போதும் இரவில் உண்ணும் சிற்றுண்டியால், நன்மையைக்காட்டிலும் தீமையே அதிகம் நேரிடுகிறது.

அது சுலபத்தில் ஒரு பழக்கமாய் விடுகிறது. படுக்கை வேளையில், அல்லது அர்த்த ராத்திரியில் உண்பதே சகஜமாயுள்ள அநேக பொதுஜன சமூக விருந்துகளுக்குச் செல்வோர்க்கு படுக்கைவேளையில் பசியெடுக்கிறமாதிரி தோன்றுகிறது. இந்தப் பழக்கம் அவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் என்று அவர்கள் கண்டறிவதற்குள், அந்தப் பழக்கம் ஊர்ஜிதமாகி விடுகிறது. சுருட்டுப்பிடிக்கும் பழக்கத்தைப்போல அதை ஒழிப்பது கஷ்டமாய் விடுகிறது. அமைதியின்மை, தூக்கமின்மை, கெட்ட கனாக்கள் இவை யாவற்றிற்கும் மற்றொன்றைக்காட்டிலும் இராப்போஜனமே காரணமாயிருக்கிறது. சில உணவுகள் இம்மாதிரி கஷ்டங்களை உண்டுபண்ணக்கூடும் என்பது வாஸ்தவமே. ஆனால், நாம் படுக்கப்போகுமுன் ஏதாகிலும் உண்டால், குறைந்தபக்ஷம் அவை மனதிற்குப் பிடிக்காத கனாக்களை உண்டுபண்ணும்.

எனக்கு சிநேகமானவள் ஒருவள் தினம் இரவு பத்து மணிக்குப் படுக்கப் போவது வழக்கம். ஆனால், அதற்குமுன், அவள் அநேகவிதமான கனத்த சிற்றுண்டியையுண்பாள். விடியற்காலை 3-மணிக்கு அமைதியின்மையால் சங்கடப்படுவாள். இது ஒரு சுலபமான கேஸ். நாம் உண்ணும் ஆகாரத்திலுள்ள ஸ்டார்சுகளும், சர்க்கரைகளும் கல்லீரலுக்குக் கொண்டு போகப்படுகின்றன. அங்கே அவை, க்ளைகொஜனாக மாறுகின்றன. ஆகாரம் எடுத்துக்கொண்டதும் இந்தமுறைஆரம்பமாகிறது. ஐந்து மணி காலம் ஆனவுடனே (இந்தக் கேஸில் 3-மணிக்கு), கல்லீரலிலிருந்து இந்த க்ளைகொஜன் இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கிறது. இந்த க்ளைகொஜன் அல்லது 'கல்லீரல் சர்க்கரை' மூளைக்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கும்படியானது. அவள் ஐந்து மணி நேரம் தூங்கியாகிவிட்டது; தேகம் அரைவாசி களைப்பு தீர்ந்திருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, கொஞ்சம் உத்தீபனம் இருந்தாலும் அதுவே அவளை விழித்திருக்கச் செய்யும்.

படுக்கை வேளையில் சிற்றுண்டி எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும், சாயங்காலம் 6-மணிக்கு இராப்போஜனம் பலமாயிருந்தால் அதுவே அஜீரணத்தினாலாவது, அல்லது மூளைக்கு உத்தீபனம் அதிகமாயிருப்பதனாலாவது, விழிக்கச் செய்வதற்குக் காரணமாயிருக்கும். பலத்த ஆகாரம்

உண்பதற்குச் சரியான காலம் பகலே. அப்போது க்ளைகொஜன், வேலை செய்யும் நேரங்களில் தன் வேலையை ஆரம்பிக்கும். வேலையில் அவனை அதிக திறமையுள்ளவனாகச் செய்வதுமன்றி, பொதுஜன சமூகத்தில் வசீகரமாகவும் செய்யும். உயர்ந்த

சரியான காலவிடைகளில் உண்.

ஆரோக்கியம், நல்ல திறமை, வசீகரமான பார்வை வேண்டுமென்று கோருவோர், பகலில் சிற்றுண்டியும், இரவில் கனமான ஆகாரமும் சாப்பிடும் தற்காலத்திய பழக்கத்தைமுன்பின்னாகமாற்றிவிடவேண்டும்.

மண்ணைப்போன்ற நிறம், துர்நாற்றமுள்ள சுவாஸம், மிக்க தாகம், மலச்சிக்கல் இவை யாவும் இரவுச்சிற்றுண்டியால் உண்டாகக்கூடியவை. அப்மாதிரி பழக்கம் உங்களுக்கு இருந்தால், அதை விட்டு விடுங்கள். அதனால் எவ்வளவு சுகம் இருக்கிறதென்பதை நீங்களே தெரிந்துகொள்வீர்கள். இது விஷயமாக எனக்கு ரொம்ப அனுபோகம் உண்டு. உங்களுக்கு அமைதி அதிகம் உண்டாகும்; தேகத்தில் பலம் உண்டாகும்; கனாக்கள் குறைவாக இருக்கும்; காலைப்போஜனத்திற்கு பசி நன்றாயெடுக்கும்.

இந்தப் பழக்கத்தை உடனே நிறுத்துவது கடினமாயிருந்தால், கொஞ்ச நாளைக்கு ஒரு கோப்பை பாலும், கொஞ்சம் சிறிய பிஸ்கோத்துகள் மட்டும் சாப்பிட்டு மற்றவைகளை நிறுத்திவிடு. பிறகு, பாலைமட்டும் குடி. பாலானது, சுகமான ஆகாரம். அதுகூட, வேறு தனிமையான காரணம் இருந்தாலொழிய, படுக்கப்போவதற்குமுன் எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்திவிட வேண்டும். பானங்கள் ஆகாரங்களைப்போலவேகெடுதலானவை. ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் அதிகக் கெடுதலுள்ளவை என்றே சொல்லவேண்டும். முக்கியமாய் காபி, தேயிலை, கோகோ எக்காலத்திலும் கெடுதலானவையே. முக்கியமாய் சாயங்காலம் எடுத்துக்கொண்டால், அது நரம்புவியாதியுள்ளவனுடைய தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.

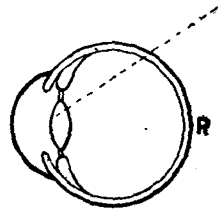
காடராக்டு (கண் படலம் - புரை உரிக்கும்) வைத்தியனும், அவனுக்கு இரையாவோரும்

பி. கே. படாக், எம்.பி., பி.எஸ். (பம்பாய்), டி.ஓ. (ஆக்ஸான்),

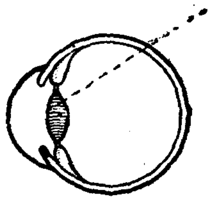
ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், ஐதராபாக்கம், டெக்கான்.

“ஐயா, எனது வலது கண்ணுக்குக் கண்ணாடிகள் வாங்க வந்திருக்கிறேன்” என்று என்னுடைய வைத்திய சாலையில் ஒரு வயதான ஸ்திரீ வந்து சொல்லுகிறாள். அவளுடைய கண்ணை ஜாக்கிரதையாகப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், எனக்கு சந்தேகம் தோன்றிற்று. அதன்மேல் யாராகிலும் சஸ்திர சிகிச்சை செய்தார்களா என்று அவளைக் கேட்டேன். “ஆமாம்; மூன்று மாதத்திற்கு முன்னால் செய்யப்

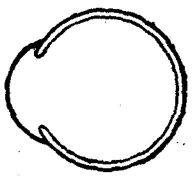
பட்டது" என்று அவள் சொல்லுகிறாள். யார் சஸ்திர சிகிச்சை செய்தது என்று மேன்மேலும் வற்புறுத்திக்கேட்டதுடன் அவளைக் கொஞ்சம் எதிர் வாக்குமூலம் வாங்கும்போது உண்மை வெளிவந்தது. அதாவது, நமது ஏழை நாட்டில் பெரும்பான்மையோராயுள்ள இந்த சாமான்ய ஜனங்களிடமிருந்து பணத்தைப்பறிக்கும்



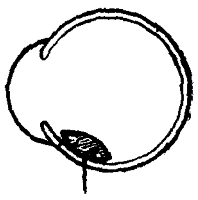
(1) சாதாரணமான கண்ணில் உள்ள ஒளிவட்டம், இது வெளிச்சத்தை உள்ளே போகும்படிச்செய்து, (R) ரெடினாவின்மேல் சரியாய் விழும்படிச் செய்கிறது.



(2) இந்த ஒளிவட்டம் மப்படைந்து போகிறது. அது வெளிச்சத்தை நுழைய வொட்டாமல் செய்கிறது. இதற்குக் காடராக்ட் என்று பெயர்.



(3) ஆப்தால்மிக் சர்ஜன்கள் காடராக்டை ஆபரேஷன் செய்து வெளிப்படுத்தும் விதம். இந்தக் கண்ணை விட்டு, ஒளிவட்டத்தை அடியோடே அப்புறப்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது.



(4) காடராக்டு வைத்தியன் (பிசகாய்) ஆபரேஷன் செய்த கண். இவன் போலி வைத்தியன். இந்த ஒளி வட்டத்தை கீழ்ப்பக்கமாகத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. அது அங்கே மிதந்து கொண்டு சீர்திருத்த முடியாதபடி கண்ணைக் கெடுத்துவிட்டது.

இன்னும் சட்டத்தால் தடுக்கப்படாத கண் வைத்தியத்தை மேற்பூண்ட கண் படலம் உரிப்போனின் கொடுமைக்கு இரையானவள் இவள் என்று தெரிய வந்தது.

காடராக்டு வைத்தியர் செய்யும் முறையை அறிந்துகொள்ள கண்ணைப்பற்றி சில முக்கியமான விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. நாம் எந்த வஸ்துவையாவது பார்க்கும்போது அந்த வஸ்துவிலிருந்து கிளம்பும் கிரணங்கள், ரெடினாமேல் (அதாவது, பிம்பத்தைப் பார்க்கும் கண்ணின் திரை) ஒன்று கூடுகின்றன. புகைப்படம் பிடிக்கும்போது காமராவின் ஒளிவட்டமானது எப்படி திரையின்மேல் விழுகிறதோ, அதேமாதிரி விழுகிறது. கண்ணிலுள்ள இந்த ஒளிவட்டமானது முதலில் சில பாகங்களில் மப்படைந்து போய், கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் வெளிச்சத்தை அடியோடே மறைத்து விடுகிறது. அதனால் ரெடினாவில் பிரதிபிம்பம் விழுகிறதில்லை. காமராவின் ஒளிவட்டத்தை ஒரு துண்டுக் காகிதத்தைக்கொண்டு மூடிவிட்டால், அது விழும்படியான திரையில் ஒரு வஸ்துவையும் விழும்படிச்செய்கிறதில்லை. இங்கும் இதேமாதிரிதான் நடக்கிறது. இதனால் அந்தக் கண்ணைக்கொண்டு ஒரு வஸ்துவையும் பார்க்க முடிகிறதில்லை. அம்மாதிரி மறைக்கப்படும் ஒளிவட்டத்திற்கு காடராக்டு என்று பெயர். வெளிச்சத்தின் கிரணங்கள் உள்ளே புகும் பொருட்டு, இந்தக் காடராக்டை அப்புறப்படுத்தவேண்டும். இந்த ஒளிவட்டத்தை எடுத்து விட்டதும், நோயாளி கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த கண்ணாடியில் ஒளிவட்டம் இருக்கும். அது காடராக்டு வருவதற்கு முன்னே இயற்கையில் கண்ணில் இருந்த ஒளிவட்டம் என்ன தொழில் செய்துகொண்டிருந்ததோ, அதே தொழிலைச் செய்யும். பூலோகத்திலுள்ள அங்கீகரிக்கப்பட்ட கண் ரண வைத்தியர்கள் யாவரும் செய்யும் முறை இதுவே.

ஆனால், இங்கே சர்வ வியாபகமும், சர்வ சக்தியுமுள்ள நமது காடராக்டு வைத்தியர் (நமது சாமான்ய கிராமத்தவர்கள் இவரை சர்வ வல்லவர் என்றே கருதுகிறார்கள்) வந்து சேருகிறார். ஒரு சஸ்திர சிகிச்சை செய்துகொள்வதென்றால் ஜனங்களுக்குப் பீதியதிகம். கடைசியாக, வேறு கதியில்லை என்று தெரிந்த பிறகுதான் அதை அவர்கள் செய்து கொள்ளுகிறது வழக்கம். அப்போது

குறைந்தது 8 நாட்கள் வரையிலுமாவது தன் தொழில், சிநேகிதர்கள், பந்துக்கள் யாவரையும் விட்டுவிட்டு ஆஸ்பத்திரியில் தங்கியிருக்கவேண்டும். ஆனால், இந்த காடராக்டு வைத்தியனோ, அதிக பணச் செலவின்றி ஒரு நொடியில் நல்ல பார்வை வரும்படி செய்துவிடுகிறதாக வாக்களிக்கிறான். இந்தக் கபடமுள்ள வைத்தியன் இஷ்டப்படி நடக்கிறது. நோயாளி அவன் வலையில் எப்படியோ சிக்கிக் கொள்ளுகிறான்.

இந்தக் காடராக்டு வைத்தியன் நோய் தெரியாதிருக்கும்பொருட்டு கோகேனைத் தடவுகிறான். இந்தக் கோகேன், தான் நேராகப்போய் எங்கும் வாங்கமுடியாது. இதை எப்படியோ, கள்ளத்தனமாய்க் கொண்டு வருகிறான். பிறகு அதிசீக்கிரத்தில் ஒரு சிறிய ஊசிபோன்ற ஒரு ஆயுதத்தை எடுத்துக்கொண்டு கண்ணில் குத்தி, கண்ணுக்குப் பின்னால் உள்ள ஒரு அறையில் காடராக்டை உள்ளே தள்ளி விட்டு, அதிசீக்கிரத்தில் ஆயுதத்தை வெளியே கொண்டுவந்து விடுகிறான். அதே சமயத்தில் (தண்ணீருடன் சம்பந்தப்பட்டால் உப்பும்படியான) ஒரு விதையை எடுத்து, சுற்றிலுமுள்ளவர்களுக்கு வெளியே கொண்டுவந்த காடராக்டு அதுவென்று காட்டுகிறான். ஆனால், வாஸ்தவமான காடராக்டு உள்ளே தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் கண்ணுக்குப் பின்னால் மிக்க தீங்கு விளையப்போகிறது.

நோயாளி அப்போது சாதாரணமாய்ப் பொருள்களைப் பார்க்கிறான். அதிக நோயின்றியும், கொஞ்ச செலவில் சுவல்ப நேரத்தில் பார்வை திரும்பி வந்ததைப் பற்றி அதிக சந்தோஷப்படுகிறான். சரியான சஸ்திரசிகிச்சைசெய்யும்படி ஆலோசனை சொல்லும் ஆப்தால்மிக் சர்ஜனைவிட மேலானவன் என்று தன் மனதில் பெருமையாக நினைத்துக்கொள்ளுகிறான். காடராக்டு வைத்தியன் கேட்ட தொகைக்கு அதிகமாகவே கொடுத்துவிட்டு, சந்தோஷமாய் வீடுபோய்ச் சேருகிறான். ஆனால், நாலைந்து தினங்கள் ஆனவுடனே விஷயம் வெளிப்படுகிறது. கண் பார்வை போய் விடுகிறது; அதிக நோயும் உண்டாகிறது. இவ்வளவு இருந்தும், நோயாளி கவலைப் படுகிறதில்லை. இந்தக் காடராக்டு வைத்தியன் எவ்வளவு அற்புதமாய் இதைச்செய்திருக்கிறான். இந்த சுவல்ப வேலைக்கு அல்லவா ஊரிலுள்ள டாக்டர்கள் அதிக பணம் கேட்கிறார்கள்; சொஸ்தமடைய வெகு நாட்கள் செல்லும் என்கிறார்கள். இம்மாதிரி மனதை திருப்தி செய்து கொண்டு, எல்லாம் கொஞ்சநாள்போனால் தானாகவே சரிப்பட்டுப் போகுமென்று தைரியம் பண்ணிக்கொண்டு அதுவரையில் நோயைப் பொறுத்துக்கொண்டிருக்கிறான். இனிமேல் சகிக்க முடியாது என்று தோன்றிவிட்டால், கடவுளுக்கும் மேற்பட்ட அந்த காடராக்டு வைத்தியனைத் தேடிக்கொண்டு போகிறான். ஆனால், அவனோ மாயமாய் மறைந்துபோய்விட்டான். எங்கும் காணப்படவில்லை. இது மற்றொரு தந்திரம். காடராக்டு வைத்தியர்கள் ஒரே இடத்தில் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் இருக்கிறதில்லை. ஏனெனில், அவர்களுடைய கபடமான வேலை ஜனங்களுக்கு அதற்குப் பிறகுதான் வெளிப்படும். அவன் எங்கேயோ போய்விட்டான்; கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இன்னொரு வருஷம் வரையில் இந்தக் கஷ்டங்கள் மறந்துபோகும் வரையில் அந்தப்பக்கம் நடமாடமாட்டான். இம்மாதிரியே குதூகலமாய் அவன் காலத்தைக் கழித்துக் கொண்டு வருகிறான்.

100-க்கு 95 கேசுகளில், காடராக்டை வேறு இடத்தில் தள்ளிவிட்டதால் கண்ணுக்கு அநேக கெடுதல்கள் நேரிடுகின்றன. அதனால் கண் அடியோடே குருடாய்விடுகிறது. ஏதோ 100-ல் 5 நபர்கள் தாம் கண் குருடாகாமல் கொஞ்சகாலம் பார்வையுடன் இருந்து வருகிறார்கள்.

இம்மாதிரி வைத்தியம் செய்து மரணத்தைக்காட்டிலும் கொடுமையான குருட்டுத்தனத்தை ஜனங்களுக்கு விளைவிப்பதைத் தடுப்பது சர்க்காரார் கடமையாகும். கொலைக்கு ஒருவனைத் தூக்குப்போடும் சர்க்காரார், இந்தக் காடராக்டு வைத்தியர்களை சிறையிலாவது வைத்து

தண்டிக்க வேண்டியது. சர்க்காரார், இவ்விஷயமாக சட்டம் ஆரம்பம் செய்யாவிட்டால், பொதுஜனங்களாவது முறையிட்டுக்கொள்ள வேண்டியது. இம்மாதிரி பொதுஜன அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டால், காடாக்டு வைத்தியன் மறுபடியும் தலை காட்டமாட்டான். ஒரு கண் ஆஸ்பத்திரிக்கு எதிரிலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு ஜனங்களின் கண்களைக்குருடாக்குவதைப் பார்த்தால் மிக்கபரிதாபமாகவிருக்கிறது. ஒருவனுடைய கைக்குட்டையிலிருந்து ஒரு அணா திருடிக்கொண்டால், சட்டப்படி, அவனைப்பிடித்துத் தண்டிக்கப்படுகிறது. ஒருவன் கண்ணையே குருடாக்கிவிட்டால், சட்டம் ஒன்றும் செய்கிறதில்லை; அவனை விட்டுவிடுகிறது. இதுதான் இத்தேசத்தில் வழங்கும் நியாயமற்ற சட்டம். இதைச் சீர்திருத்த வேண்டியது சர்க்காரார், பொதுஜனங்கள் இவர்களுடைய கடமையாகும்.

ஆரஞ்சின் குணம்

ஒ. டி.

ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமானது தேகத்தை நன்றாய் சுத்திசெய்யக்கூடியது. தேகம் மெலிந்த நிலைமையில் இருக்கும்போதும் அது ஒத்துக்கொள்ளும். குழந்தைகளும், கிழவர்களும் கூட, அதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். தேகத்தில் அது சீக்கிரம் உறிஞ்சப்படுவதுடன், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அது அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கிறதில்லை.

தசைநார்களில் உள்ள விஷநீரைப் போக்கவேண்டுமென்றாலும், தேகத்தில் உள்ள புளிப்பைப் போக்கவேண்டுமென்றாலும், பூட்டுகளில் வாயுநீர் தங்கியிருந்தாலும், நரம்புத்துடிப்பில் வருந்தினாலும், மூளை சரியாயிராமலிருந்தாலும், தேகம் சோர்வடைந்திருந்தாலும், தேகத்தில் உற்சாகம் இல்லாதிருந்தாலும், காலைப் போஜனத்திற்காக நான்கு ஆரஞ்சும், இராப்போஜனத்திற்காக நான்கு ஆரஞ்சும், பகலில் பச்சை மரக்கறி பச்சடியும் இரண்டுவாரம் சாப்பிடு, தினம் திறந்த வெளியில் வியாயாமம் செய். இரண்டு வியாயாமங்களுக்கிடையில் படுத்துக் கொண்டு தேகத்திற்கு அமைதியைக் கொடு. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் இரவில் நன்றாய்ப் படுத்துறங்கு. அப்போது தேகாபிவிருத்தியைக் கவனித்துப் பார்.

ஆரஞ்சானது, பானம் ஆகாரம் இரண்டும் கலந்துள்ள வஸ்து. இதில் பி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளும் நிரம்ப இருக்கின்றது. பசும்பாலிற்கு உதவியாயிருப்பதனால் குழந்தைகளுக்குச் சிரேஷ்டமானது. மெலிந்த ஆகாரக்குறைவால் வருந்தும் குழந்தைகளின் ஆகாரத்துடன் ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம் சேர்ந்தால், அவர்களுக்கு நல்ல பலன் ஏற்படும். பழுத்த ஆரஞ்சுப்பழங்களில் நாற்றுக்கு 10 விகிதம் பழச்சர்க்கரையிருக்கிறது. அது இரைப்பையில் போய்ச் சேர்ந்தவுடனே சக்தியாக மாறுகிறது.

திராக்ஷைப்பழத்திற்கும் இதேமாதிரியான குணங்கள் உண்டு. அது கிடைக்கும் காலத்தில் அதைத் தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். ஸைட்ரிக் திராவகமுள்ள பழங்களுடன் ரொட்டி, தானிய வகைகள் முதலிய ஸ்டார்சுள்ள ஆகாரங்களை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. அவை ஒன்றுக்கொன்று ஒற்றுமைப்படாது.

ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமானது, முன்னமே ஜீரணிக்கப்பட்ட ஒரு இனிப்பான ஆகாரம். இதன் ருசியை எடுத்துக்காட்ட வேறு தித்திப்புக்கள் சேர்க்கவேண்டியதில்லை. அருசி தட்டவொட்டாமல் தினம்

வெகுநேரம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர்க்கும், மலச்சிக்கலால் வருந்துவோர்க்கும் இது சிறந்தது. குடலைச் சுத்திசெய்கிறது; தாகத்தைத் தணிக்கிறது; தசைநார்களுக்குச் சுத்தமான ஜலத்தைக் கொடுக்கிறது. இதில், ப்ரோடீனாவது, ஆல்புயூமினாவது இல்லை. ஆனதுபற்றி, எவ்வளவு வேண்டுமென்றாலும் சாப்பிடலாம். சுரங்கள் விட்டபிறகு எடுத்துக் கொண்டால் அதிக உபயோகமாகவிருக்கும்.

ஆரஞ்சுரஸத்தின் ஆஸிட்டுகளும், சர்க்கரைகளும் வயிற்றுக் கோளங்களைத் தூண்டுதல் செய்து, பசியையும் ஜீரணத்தையும் விருத்தி செய்யும். இந்த ஸைட்ரஸ் பழங்கள் அநேக விஷயங்களில் நமது முக்கியமான ஆகாரங்கள்.

தக்காளிப்பா.

அழகுறு தக்காளியே! நீ அருந்தரு தளிரி னூடே
கழிவுறப் பொலிந்து தோன்றும் காட்சியைக் கனிந்து நோக்க
அழலுறு மச்சங் கொண்டோர் அணங்குகா தலன்ற னையே
நிழலுறும் கதவின் பின்னே நின்றெட்டிக் காண்ப தொக்கும்.

இந்திய ரருந்தும் வேண இணையிலா வுணவிற் கெல்லாம்
தன்னிக ரின்றி நீயும் தலமிசை முதன்மை யுற்றாய்!
நன்னில மாக்கள் தாமும் நலியுறா சுகத்தே வாழ
நின்னையும் படைத்தார் போலும் நீணிலத் திறைவ னந்தோ!

உன்னுடை ரஸத்தில் ஆஹா! உலகினிற் கொடிய தான
புண்ணுடை ஸ்கர்வி மார்தம் புழுபிடி பற்கள் சொத்தை
என்னுமா வியாதி யெல்லாம் எதிர்நிற்கா தாத லாலே
பொன்னுடைப் பெரியோர் பாலர் புலவரும் போற்று கின்றார்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்.

பணம் பேசுகிறது.—ஐந்து வருஷங்களுக்கு முன்னே டர்பியில் லைசென்ஸ் பெற்ற பாஸ்டியரைஸிங் இயந்திரம் ஒன்று கூட கிடையாது. ஆனால், இப்போதோ செலவாகும் மொத்த பாலில் முக்கால் பாகம் பாஸ்டியர் செய்யப்படுகிறது. ‘இது ஒரு பெருத்த மாறுதல்’ என்று மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த் டாக்டர் கார்டன் லிஸிகோ என்பவர் சொல்லுகிறார். அவர் மேலும் சொல்வதாவது:— “ஜனங்கள் இப்போது குடிக்கும் பாலில் குறைந்தது 100-க்கு 75 விகிதம் விஷக் கிருமி சாஸ்திரப்படி சுத்தமாயும் நோயற்றதாயும் இருக்கிறது. சில்லரையில் விற்கப்படும் பாலில்கூட ஒரு மாறுதல் உண்டாயிருக்கிறது. சில வருஷகாலமாக பாலின் மாதிரிகளை எடுத்து சுத்தத்திற்காகப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கிறோம். அதன் முடிவுகள் பயங்கரமாயிருக்கின்றன. குடியானவர்களுக்குக் கடிதம் எழுதியும் அவர்களை நேரில் பார்த்துப் பேசியும், சுத்தமான பால் எப்படி உற்பத்தி செய்ய வேண்டியதென்பதைப் போதிக்கப்பட்டது. ஆனால், அவர்களும் இது விஷயத்தில் நன்றாய்த்தெரிந்தவர்களாயுள்ள மற்றவர்களும்கூட, அதிக பணச்செலவின்றி சுத்தமான பால் சப்ளை செய்யமுடியாதென்று சொல்லி விட்டார்கள். இப்

போது பால் மார்க்கெட்டிங் போர்டார் ஒரு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அதாவது, "நாங்கள் சொல்லும் திட்டத்திற்கு பால் சுத்தமாயிருக்கும்பக்ஷத்தில், விற்கிற விலைக்குமேல் ஒரு காலனுக்கு இவ்வளவென்று நன்கொடை (போனஸ்) கொடுக்கிறோம்" என்பதேயாம். 'பணம் பேசுகிறது' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. முன்னால் சுத்தமான பால் கிடைப்பது அரிதாயிருக்கும் இடங்களிலிருந்து இப்போது விஷக்கிருமிகள் மிகவும் குறைவாயிருக்கும் பால்கள் கிடைக்கின்றன. இந்த மாறுதலுக்காக செலவழிக்கப்படும் பிரமாதமான செலவு யாதெனில், கொஞ்சம் ஸோப்பும், ஜலமும், வேலைக்காரர்கள் சுத்தமாயிருத்தலுமே. சென்ற வருஷத்தில் டார்பி பரோவிலுள்ள எல்லாப் பசுக்களையும் குறைந்தது மூன்றும், அதிகப்படி நான்குதரங்களும் பரீக்ஷிக்கப்பட்டன.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

இந்தியாவில் மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட மலேரியா.—இந்தியாவில் க்ஷேமத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அபிவிருத்தி செய்வதற்காகச் செய்யப்படும் சில முறைகள், மலேரியா வியாதியைப் பரவச்செய்வதற்கு அனுகூலமான சில நிலைமைகளை உண்டுபண்ணி, அதன் பலன்களை யோசிக்காமலிருப்பதனால் நோய், வியாதி, மரணம் ஆகிய இவைகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன என்பதைப்பற்றி கடினமான பாஷையில் மலேரியா சர்வே டைரெக்டராயிருந்த லெப்டினெண்டு கர்னல் ஜெ.எ. ஸின்டன் என்பவர் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். இந்தக் கண்டனத்தில் தண்ணீர் பாய்ச்சும் ஏற்பாடுகள் முக்கியமான உதாரணங்களாயிருக்கின்றன. விவசாயம் செய்வதற்கு லாயக்கான நிலத்திற்குத் தண்ணீர் கொண்டுவருவதற்கு இஞ்சினீரிங் இலாகா எஸ்டிமேட் தயார் செய்கிறார்கள். ஆனால், தண்ணீர் பாய்ச்சியானதும், நிலத்திலிருந்து வடியும் ஜலத்தை திருப்பிக் கொண்டு போவதற்குச் சரியான ஏற்பாடு கிடையாது. அதனால் பூமி அங்கே சதுப்பாய் விடுகிறது. வெள்ளாமை குறைந்து போகிறது. தவிர, அங்கங்கே ஜலம் குட்டைகளாகத் தங்கிப்போய் அதன் ஓரங்களில் அபாயகரமான அனாபலிஸ் கொசுக்கள் உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கின்றன. இந்த குட்டைகளைக்காட்டிலும் சதுப்பான அதன் ஓரங்கள் அதிக விஸ்தீரணமுள்ளதாயிருக்கின்றன. இதனால் மலேரியா உண்டாகிறது. அந்த மலேரியாவினால் ரோகத் துன்பம் உண்டாவதுடன் தேகமும் பலஹீனப்பட்டுப் போகிறது. குடியானவனுக்கு முன்போல மாசூல் விளைகிறதில்லை. இராஜாங்கத்தாருக்கும் நிலங்களிலிருந்து சரியான வருமானம் வருகிறதில்லை. இம்மாதிரியான சம்பவம் இந்தியாவில் நடக்கிறதென்று சுமார் 90 வருஷகாலமாக யாவருக்கும் தெரியும். அப்படியிருந்தும், மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட மலேரியா இன்னும் அங்கே இருந்து வருகிறது.

1935-ம் வருஷத்தில் நடந்த பஞ்சாப் இன்ஜினீயரிங் காங்கிரஸ் திறந்த விழாவின்போது பஞ்சாப் கவர்னர் ஸர் ஹெர்பர்டு எமர்ஸன் என்பவர், இந்த விசனகாமான விஷயத்தின் முக்கிய காரணத்தை எடுத்துச் சொன்னார். கவர்ன்மெண்டு இலாகாதாரர்கள் தங்கள் இலாகாவைக்குறித்த வரவு செலவு திட்டத்தைக்குறித்து அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்களேயொழிய, முழுமாகாணத்தின் க்ஷேமத்தைக் குறித்துக் கவனிக்கிறதேயில்லை. இக்குறைகளைத்தீர்ப்பதற்குசெலவு மட்டுமன்று; அக்குறையைச் சீர்திருத்துவதாயிருந்தாலுங்கூட, அந்தச் செலவு மற்ற இலாகாவின்மேல் விழக்கூடியது. இதற்குப் பரிகாரம் என்னசொன்னாரென்றால், இம்மாதிரி பெருத்த வேலைகளில் எல்லா இலாகாதாரர்களும் கலந்துள்ள (இஞ்சினீயரிங், விவசாயம், பணம், பொது ஆரோக்கியம் முதலியவை) ஒரு கமிட்டியாரால் தீர்க்கமாய் ஆலோசிக்கப்படவேண்டும். தீங்கு நேரிடாதபடி தடுப்பதற்குவேண்டிய செலவுகள் யாவும் முதல்செய்த எஸ்டிமேட்டிலேயே சேர்க்கப்படவேண்டும். அப்படிச் செய்தா

லொழிய, பெருத்த வேலைகள் ஒன்றும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. இந்தியாவில் மனிதனால் ஏற்பட்ட மலேரியாவை உற்பத்திசெய்வதில் ஒரு இலாகாவிற்கும் மற்றோர் இலாகாவிற்கும உள்ள வியவகாரங்கள் ஸ்வல்பமானவை. 1930-ம் வருஷத்தில் சர்வதேச சங்கத்தாரால் நியமிக்கப்பட்ட மலேரியா கமிஷன் இது விஷயமாக எழுதியது யாதெனில், இந்த தேசத்தில் மலேரியாவை அடக்கும் எத்தனங்கள் பிரயோஜனமில்லாமற் போனதற்குக்காரணம் ஒத்துழைப்பு இல்லாமை மட்டுமன்று; மத சம்பந்தமான ஆக்ஷேபங்களும், வர்த்தமான பத்திரிகைகளில் பொறுப்பு இல்லாத ஆக்ஷேபணைகளுமேயாம். அடுத்த வருஷம் இந்தியாவில் தொழில் விஷயமாக ஏற்பட்ட ராயல் கமிஷனர் ஆரோக்கிய விஷயமாகச் செய்யப்படும் ரிபோர்ட்டுகளின்மேல் எடுத்துக் கொள்ளும் நடவடிக்கை, அதைக் கட்டிப் போட்டு வைப்பதேயென்று எழுதியிருக்கிறார்கள். இராஜாங்கத்தாரின் பிசகு ஒரு பக்கம் இருந்தாலும் கூட, அந்தப் பிசகை அவர்கள் கண்டுபிடித்து, அதற்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்து விடுகிறார்கள். அப்படியிருந்தும், உரிமையுள்ளவர்களின் ஆக்ஷேபணை, மடத்தனம், அறியாமை, பிடிவாதம், கெட்ட நடத்தை இவைகள் யாவையும் இராஜாங்கத்தார் எதிர்த்துப் போராட வேண்டியிருக்கிறது. சென்ற 12 வருஷ காலமாக இவற்றின் வலுவு ஒன்றும் குறையவில்லை.—லான்ஸெட், 6-6-36, பக்கம் 1308.

* * *

விஷக்கிருமிகள் எவ்வளவு காலம் ஜீவித்திருக்கின்றன?—விஷக் கிருமிகள் எத்தனை வருஷகாலம் உறங்கிக்கொண்டே ஜீவித்திருக்கும்? அவற்றின் ஆயுள் அற்பமா? சில மணி நேரங்களா? சில நாட்களா? ஒருவேளை சில வாரங்களா? அல்லது அவை வெகுகாலம் தீர்க்காயுளாக இருக்குமா?

சில வருஷங்களுக்கு முன்னே இமய மலையின்மேலே ஸிக்கிம் என்னும் ராஜ்ஜியத்தில், ஒரு மும்மரமான பூகம்பம் உண்டாயிற்று. இந்த தீங்கிற்குப்பிறகு, இன்னொரு தீங்கு ஏற்பட்டது அதாவது, வாந்திபேதியைப்போன்ற ஒரு தொத்து வியாதி கண்டது. ஜனங்கள் இந்த இரண்டிற்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று கருதினர். பூகம்பமானது, பூமியின் மண்ணைக் கலக்கிவிட்டபடியால், உள்ளே உறங்கிக் கொண்டிருந்த விஷக்கிருமிகள் வெளியே வந்துவிட்டன என்றொரு கொள்கை முன்னுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது.

இந்தக் கதையைக் கேட்டதும், இது அசாத்தியமான விஷயம், முடியாத காரியம் என்று அநேகர் இதற்கு எதிர்த்துப் பேச ஆரம்பித்தார்கள். விஷக்கிருமிகள் விதை ரூபமாயிருந்தாலுங்கூட, வெகு காலம் ஜீவித்திருக்க முடியாது. சில வாரங்கள் இருக்கலாம்; ஒரு சமயம் சில மாதங்கள் இருக்கலாம்; இத்தனை வருஷங்களா?

இருந்தபோதிலும், ஜனங்களுடைய கொள்கையை அவ்வளவு லேசில் தள்ளிவிட முடியாது. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன் செய்த ஆராய்ச்சிகளினால் இந்த விஷக் கிருமிகள், ஆச்சரியப்படும்படி அநேக வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்கக்கூடும் என்று ஏற்படுகிறது. காலிபோர்னியா சர்வகலாசாலையைச்சேர்ந்த ஸி. பி. லிப்மென் என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சிகள் பிரசுரம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. வேல்ஸிலும், பென்ஸில்வேனியாவிலுமுள்ள கரி அதிகமாயுள்ள நிலக்கரியில் ஜீவனோடு விஷக்கிருமிகள் இருந்ததாக அவர் நிரூபித்திருக்கிறார்.

இதற்கு ஒரு ஆக்ஷேபணை ஏற்பட்டது. இந்த மாதிரிகளை எடுத்தபோது அவை அசுத்தமாயிருந்தன. சுத்தமான நிலைமைகளில் நிலக்கரியை வெட்டியெடுப்பது கடினம். இந்த ஆக்ஷேபணைகளுக்கு லிப்மென் பதில் சொல்ல ஆரம்பித்தார். குறைந்தது 25 வருஷ காலம் மூடப்பட்டுள்ள நிலத்தையும், 40 வருஷங்களுக்கு மேல் மூடப்பட்டுள்ள அதற்கும் கீழுள்ள நிலத்தையும் பரிசோதித்துப் பார்த்தார். அவைகளிலெல்லாம் ஜீவனோடுள்ள விஷக் கிருமிகள் இருந்தன.

அதுவரையில் சரிதான்; ஆனல், 65 வருஷ காலம் அவ்வளவு நீடித்த காலமன்று. சரியாக மாறப்பட்ட நிலக்கரியின் வயதிற்கு இது உவமையேயில்லை. இதைக்காட்டிலும் அதிக பழமையான மாதிரிகள் அவருக்கு வேண்டும். இதைவிட அதிக காலம் அசையாமலே இருக்கும்படியான விஷக்கிருமிகளை எங்கிருந்து பார்க்கக் கூடும். காலிபோர்னியாவில் உள்ள வெய்யலிலுலர்ந்த செங்கல்களால் கட்டிய வீடுகளைப்பற்றி நினைத்தார். இந்தச் செங்கல்களால் கட்டிய வீடுகள் பார்ப்பதற்குச் சரியான இடந்தான். அவை அசையாமலே அப்படியே இருந்து வந்தது வாஸ்தவந்தான். சுமார் 150 வருஷ காலம் நீடித்திருக்கும்படியான ஒரு மிஷன் வீட்டிலிருந்து கல்லைத் தருவித்தார். அதன் உட்பக்கத்திலிருந்து கல்சர் செய்து பரிசோதித்துப் பார்த்தார். அதிலும் விஷக்கிருமிகள் உயிருடன் இருந்தன.

இதனாலும் அவர் திருப்தியடையவில்லை. ஏனெனில், நிலக்கரியின் வயதைப் பார்த்தால், 65 வருஷத்திற்கு 150 வருஷங்கள் அதிக நீடித்த காலமல்ல. அநேக 100 வருஷ காலங்கள் அவை உயிருடன் இருந்தனவென்பதை நிரூபிப்பதற்கு அவருக்குச் சரியான அத்தாக்ஷி வேண்டும். ப்ரீ-இன்கா பிரமிட்டுகளைப்பற்றி யோசித்தார். அவை, 1000 வருஷ காலம் அசையாமல் அப்படியே இருந்தன. அவைகளில் விஷக்கிருமிகள் உயிருடன் இருக்கும்பக்ஷத்தில், எந்த வயதுவரைக்குமாகிலும் உயிருடனிருக்கலாம். அவர் செய்த பரீக்ஷைகள் அவர் நம்பிக்கைக்குச் சரியாக ஒத்துவந்தன.

அநேக விஷக்கிருமிகள் ஜனங்களுக்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணுவதை விட்டு நன்மையைச் செய்கின்றனவென்று நமக்குத் தெரியும். நமக்குத்தெரியாத விஷக்கிருமிகளைக்குறித்து நாம் கவலைப்படப் போகிறதில்லை. மாறுதல் என்கிற கொள்கையில் ஏதாகிலும் உண்மையிருக்கும் பக்ஷத்தில், இப்போதுள்ளவைகளைவிட, சரித்திரத்திற்கு முன்னுல் இருந்த நாட்களில் விஷக்கிருமிகள் கம்மி.—தி பிலட்லெஸ் ப்லிபொடொமெஸ்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

தீர்க்காயுளாய் வாழ்வது எப்படி?—தீர்க்காயுளாய் வாழவேண்டுமானல், ஆகாரத்தைக் குறை. 10-ல் 9 கேசுகளில் குன்ம நோயானது அதிக ஆகாரத்தினுலும், குறைந்த தேகாப்பியாஸத்தினுலும் உண்டாகக்கூடியது.—லம்பக்.

* * *

ஆகார நிபுணரும், டாக்டரும்.—இன்றைக்குள்ள டாக்டர் நாளைக்கு ஆகார நிபுணராக மாருவிடில், இன்றைக்கிருக்கும் ஆகார நிபுணர் நாளைக்கு டாக்டர் ஆவார்.—டாக்டர் அலெக்ஸிஸ் கர்ரோல்.

* * *

ஸ்தூலம் நல்லது.—பிரிட்டிஷ் ஆகாயப் படையில் சேர்ந்தவர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, லான்ஸெட்டில் ரிபோர்ட்டு செய்திருக்கிறபடி, ஸ்தூல சரீரமுள்ளவர்கள் அதிக திறமையுள்ளவர்களாகத் தெரிகிறது. அவர் தேக உழைப்பு, மனே உழைப்பு இவ்விரண்டையும் தாங்கக்கூடியவர்களாயும், மெலிந்த தேகிகளைக்காட்டிலும் நோயை எதிர்ப்பதற்கு அதிக பலமுள்ளவர்களாயும் இருக்கிறார்கள்.

* * *

ஆரோக்கியமும், வியாதியும்.—நல்ல நிலைமை—அதாவது, ஆரோக்கியமானது—ஒழுங்கான வாழ்வு, தெரிந்தோ, தெரியாமையோ வாழ்ந்து வந்ததன் பலன். கெட்ட நிலைமை—அதாவது, நோயானது—அஜாக்கிரதை, வேண்டுமென்றே செய்தல், அல்லது அறியாமையால் யோசனையின்றி ஒரு காரியத்தைச் செய்தல் ஆகிய இவை யாவும் ஒன்றுகூடி உண்டாவது.—மேஜர் ரெஜினல்டு எப்.இ. ஆஸ்டின் (ஆர். ஏ. எம். ஸி.) ரிடையர்டு,—மெடிகல் ஓர்ல்டு.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்
அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும்போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே 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 சுலபமில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
14 NOV 1938
MADRAS

மருந்து எழுதிக்கொடுப்பதற்கு - - -
- - - - இது அடையாளம்

Rx

லேபிலின்பேரில் எங்கள் பெயர் இருந்தால்,

அதுவே

சுத்தமான மருந்துச் சரக்குகளைக்
கொண்டு சரியாயும்,
சாமர்த்தியமாயும் தயாரிக்கப்பட்ட
ப்ரிஸ்கிரிப்ஷனுக்கு

உமது அடையாளம்

உயர்ந்த தேர்ச்சிபெற்ற ஐரோப்பிய மருந்துச்சாலை கெமிஸ்டுகளால் சதா மேற்பார்வை செய்யப்படுகிறது. மருந்து தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் வடிக்கட்டிய ஜலம், கெடுதலுள்ள விஷக்கிருமிகள் அடியோடே இராமல் இருக்கும்பொருட்டு, அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களால் முன்னாலேயே சுத்திகரிக்கப்படுகிறது.

எல்லா மருந்துகளையும் அனுப்புவதற்கு முன் இரண்டுதரம் ஒத்திட்டுப் பார்க்கப்படுகிறது.

ஸ்பென்ஸர்ஸ்—தி கெமிஸ்ட்ஸ், மதராஸ்

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