307

1866.—பிப்ரவரி (February) 1935—Tamil Health.—தொகுதி 12. பகுதி 2.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

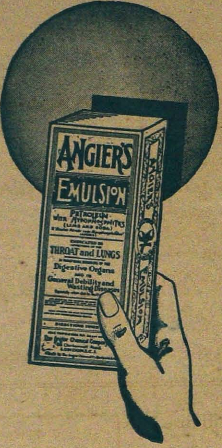
OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
25 MAR 1935
MADRAS

ஒரு ஆரோக்கியமான பெண்.

[விலை அணா 2]

மலேரியா என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு

மலேரியா ஜுரம் என்டிரிக் ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தேறி வருவோருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக இருக்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில் சமனத்தை உண்டுபண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியாலும் வியாதிக் குணமாகவிருந்த காலத்தில் சரீரத்தில் வியாபக மடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு அது உதவியாக இருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டந் தரத்தக்க பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்தமில்லாமையும், சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கிரம் நிவாரணமாகின்றன.



இந்திய வைத்திய உத்தியோக வர்க்கத்திலிருந்து பென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது :

அன்புள்ள ஐயன்மீர் ! உஷ்ணதேசத்தில் அதிக காலம் வேலை செய்து வந்ததனால் அடிக்கடி சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு வந்ததிலிருந்து கடுமையான சளிக்கட்டும், அஜீரணக் கோளாறும் ஏற்பட்டு, மனதும் தளர்ச்சியடைந்து போய்விட்டது. ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. எனக்கு இந்தச் சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகி இருந்தது.) சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குகிறேன். நரம்புகளில் வளர்ச்சியில்லை. குன்றின்மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு ஏறவும், ஆற்றுள் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 60 வயதாகிறது. 24 வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்துவிட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்)........................எம். பி. வி. எம்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
25 MAR 1935
MADRAS

பக்கம்.

தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள் ... 21

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க் ... 25

நல்ல பற்கள்—நல்ல ஆரோக்கியம்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன்டென்டிஸ்டு, அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ... 29

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடியேற்றம் செய்வது, எவ்வாறு பொதுஜன ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யும்?—ஆர். நாராயணன், வசந்திகா, இராயப் பேட்டை ஹைரோட், மைலாப்பூர் ... 31

தேக எடை விருத்தியாவது எப்படி?—ஸ்டான்லி லீப், என்.டி., டி.ஓ., டி.ஸி. ... 34

நாம் எதைக் குடிக்க வேண்டும்? தற்காலத்திய ஆராய்ச்சியை முன்னிட்டு உண்ணும் போது குடிக்கவேண்டிய பானங்கள்—ஒ. வி. ஹெலஸ்ட்ராண்டு ... 37

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 39

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaraj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chattbar Homœopathic Institute,
(Regd.)
P.O. Mahuva, *Kathiawar. Dt.*

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

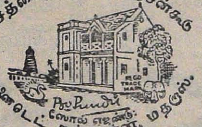
கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

கவனிக்க "சத்வைத்யசாலை" நஞ்சன்கூடு மொஹர்



யுனைடெட் கன்ஸர்ன், மதராஸ்.
ஸோல் ஏஜண்ட்:

ஆயுர்வேத வித்வான் B. V பண்டிட் அவர்களின்
ஸ்ரீகர கஸ்தூரி மாத்திரை. 0-4-0
கோரோஜனை .. . 0-6-0
பாலசஞ்சீவினி .. 0-4-0
பாலஸுதா டானிக். ரூ. 1

நஞ்சன்கூடு பல்பொடி
டப்பி I. D. L. № 61, மெடிகேடட் (அணு 4

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

கூலாயில்
சிறந்த ஸ்நான தைலம்

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

ஸோல் ஏஜண்ட்
யுனைடெட் கன்ஸர்ன், மதராஸ்.

54, பந்தர் தெரு, மதராஸ், (மதுரை).

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

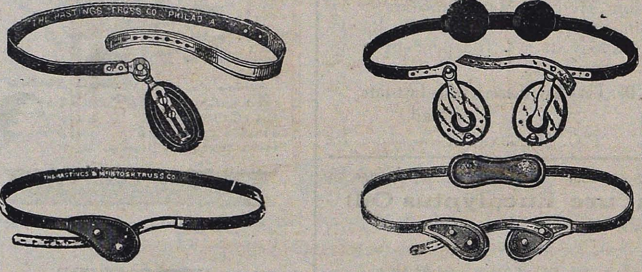
உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

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.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

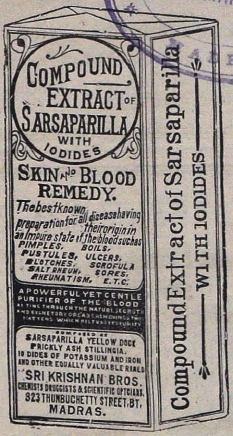
இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
25 MAR 1935
MADRAS

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



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

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு　:　:　:　சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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

முழு காட்லாக்தும் இனம்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

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

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலே இவைகள் தங்களுடைய வேலே களைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆகலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

காய கல்ப ரஸம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

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

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

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

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

தொகுதி 12, பகுதி 2] [பிப்ரவரி, 1935.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

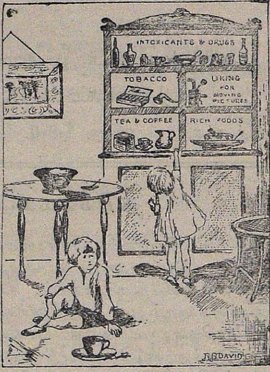
தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்.

"நம் முன்னோர்கள் பலசாலிகளாகவும், ஆரோக்கியம் உடையவர்களாகவும் வெகுகாலம் ஜிவித்திருந்தார்கள். நாமும் நம் குழந்தைகளும் என் பலஹீனர்களாகவும், ரோகிகளாகவுமிருந்து பாலியத்திலேயே இறந்து விடுகிறோம்?" என்று ஜனங்கள் சொல்லிவருவதைத் தினமும் கேட்கிறோம். அது என் அப்படியிருக்கிறதென்று அவர்கள் சிறிதும் சிந்திக்க மாட்டார்கள். நீங்கள் சொல்லும் காரணங்களையும் அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். அவைகளெல்லாம் நாமாகவே வைத்துக்கொள்வது. நம் முன்னோர்கள் பெரும்பான்மையாக வெட்ட வெளியிலிருந்து ஆரோக்கியத்தையளிக்கும் சூரியகிரணங்கள் தங்கள்மேல் படும்படியாயும், சுத்த உணவைக் காலத்தில் உண்டும், உணவை அடைவதற்கும், உயிரைக்காப்பதற்கும் அதிகமாக உழைத்தும் வாழ்ந்து வந்தனர். இப்பொழுது நாம் சுலபமானதும், போகமானதுமான வாழ்க்கையை நாடுகிறோம். சரீர உழைப்பை நீக்கவும், அதிக போகங்களையடையவும் நாம் நகரங்களில் நெருங்கி வசிக்கிறோம். இதனால் அதிக கெடுதிகள் நேரிடுகின்றன. உட்கொள்ளப் போதுமான காற்று அகப்படுவதில்லை. சூரிய கிரணங்கள் நம்முடைய வீடுகளின் பலத்த சுவர்களின் மூலமாகவும், கண்ணாடி ஜன்னல்களின் மூலமாகவும் உட்செல்ல அரிதாகிறது. சுத்தமான உணவுப்பொருள்கள் அகப்படுவதில்லை. சரீர உழைப்பு இல்லாமையால் நம்முடைய தேகம் அழிவடைகிறது, இவைகளின் பயனாக நம் முன்னோர்கள் அறியாத அநேக வியாதிகளுக்கு நம் தேகம் இருப்பிடமாகிறது. நகரமக்களைப்பீடிப்பதும் தடுக்கக்கூடியதுமான சாதாரண வியாதிகளின் சிலவற்றைக் கீழே கூறுவோம்.

காசம்.—ஆரோக்கிய தீபிகையைப் படிப்போர் இந்த வியாதியின் காரணத்தைப்பற்றியும், இதைத் தடுக்கும் விஷயத்தைக்குறித்தும் அறிந்திருப்பார்கள். நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், ஸத்துள்ள உணவு, விசேஷமானதேகப்பயிற்சி இவைகள் இந்த வியாதியின் எதிரிகளென்று உங்களுக்கு நினைப்பூட்டுவோம். இந்த

வியாதி சாதாரணமாக சிறு குழந்தையிலேயே பீடிப்பதால், பிறந்ததில் இருந்து குழந்தைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்கவேண்டும். பிறந்த குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலே. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சுத்தப்பால், நல்ல பழங்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவைகளைக் கொடுங்கள். வெட்ட வெளியிலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் அவர்களை கூடுமான வரையில் விளையாட விடுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளையும் பெண்களையும் வெட்ட வெளியில் விளையாடும்படி வற்புறுத்துங்கள். இது ஒரு சொஸ்தமாக்கமுடியாத நோயென்று நம்மிடத்தில் ஒரு தப்பெண்ணம் உண்டு. அது அப்படியல்ல. ஆரம்பத்தில் தகுந்ததைச் செய்தால் இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்தலாம். ஆகையினால், உங்கள் குழந்தைகளிடம் இந்த வியாதியின் ஆரம்பக்குறிகள் இருக்கின்றனவாவென்று கவனித்துக்கொண்டிருங்கள். அவையாவன: எடை குறைந்துகொண்டே வருவது; அடிக்கடி இருமல் வருவது; மாலைப்பொழுதில் சிறிது சூடு ஏற்படுவது முதலியன. நம்மில் அநேகருக்கு எப்பொழுதாவது ஒரு சமயம் இந்த வியாதியின் தொத்து ஏற்பட்டிருக்கும் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால், இந்த வியாதிக்கிருமிகள் விருத்தியடையும்படியான சத்து தேகத்தில் இல்லாமற்போனால், இவைகள் இயற்கையாக இறந்துவிடுகின்றன. நல்ல காற்றை உட்கொள்வதனாலும், நல்ல உணவைப் புசிப்பதனாலும், தேகப்பயிற்சி செய்வதனாலும் தேகத்தில் இக்கிருமிகள் வளரும் சத்து இராது.

மதுமேகம் (Diabetes).—இது தனவான்களையும், அதிக போகத்தில் இருப்பவர்களையும் பீடிக்கப்பட்ட வியாதி. ஏனெனில், அவர்கள் தின்பது அதிகம்; வேலை செய்வது குறைவு. சில வருஷங்களாக இந்தவியாதியின் சிகிச்சை அதிகமாக மேன்மை அடைந்திருந்தும், இதனால் பீடிக்கப்படுபவரின் தொகையும், இறப்பவரின் தொகையும் அதிகமாயிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், இந்தவியாதிக்குரிய சில உபகாரணங்களை நாம் கவனியாமல் இருக்கிறோம். மேலும், தற்கால நாகரீகம் இதற்கு முதற்காரணமாயிருக்கிறது. இப்பொழுது நடுத்தரமான ஒவ்வொரு மனிதனும் ஸ்திரீயும் தேவைக்குமேற்பட்ட உணவை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இப்பொழுது 'கார்போஹைடிரேட்ஸ்' என்னும் வஸ்துவையுடைய (அரிசி, கோதுமை, தித்திப்புப் பண்டங்கள், சாக்கலேட் முதலியவை) பொருள்களில் விருப்பம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒருவர் தம்முடைய தேவைக்குமேல் சாப்பிடுகிறார். இதன்



கொழுப்புள்ள ஆகாரமும் பானங்களும் குழந்தைப்பருவம் முதற்கொண்டே எடுத்துக்கொண்டு, அதற்குத்தக்க வியாயாமம் செய்யாவிடில், மத்திய வயதில் மதுமேகத்தினால் வருந்த நேரிடும்.

பயனாக தேகத்திலுள்ள சர்க்கரையைச் சேர்த்து வைத்து வளர்ச்சியையுண்டுபண்ணும் 'இன்ஸுலின்' என்னும் தேகத்திற்குள் ஏற்படும் கசிவு செலவழிந்து போகிறது. இந்த இன்ஸுலின் கசிவு செலவழிந்துபோனால் 'டையபெடிஸ்' என்னும் நிலை வருகிறது. இதனால் தேகம் உட்கொள்ளும் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்த முடியாமல் மூத்திர மூலமாக அதை வெளிப்படுத்துகிறது.

தேவையான அளவு சாப்பிட்டோமானால், நமக்கு மதுமேகம் என்பது

வாரது. 'உண்ண ஜீவித்திருக்கவேண்டும்' என்கிற கொள்கையை ஒழித்து, 'ஜீவித்திருக்க உண்ணவேண்டும்' என்கிற கொள்கையைக் கொள்ளவேண்டும். இயந்திர அபிவிருத்தியினால் மனிதர்களுக்குக்கடினமான தேக உழைப்புக் குறைந்துபோயிருக்கிறது. இயந்திரங்கள் வியவசாயத்திலும், வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப்படுவதனால், மனிதன் தன் கைகளையும், கால்களையும் உபயோகப்படுத்த பிரமேயம் குறைந்துபோயிருக்கிறது. இந்த வியாதிக்கு தேக உழைப்பு இல்லாமை மற்றொரு காரணம். வக்கீல்கள், வியாபாரிகள் இவர்களைப்போல் உட்கார்ந்த நிலையில் வேலைசெய்யும் பழக்கமுடையவர்கள் இந்த வியாதியை அதிகமாக அடைவார்கள். சக்தியை உண்டுபண்ண தேகப் பயிற்சி 'கார்போஹைட்ரேட்' என்னும் வஸ்துவை எரிக்கிறது. ஆனால், கைத்தொழில் செய்யாதவர்களிடம் கார்போஹைட்ரேட் என்பது கொழுப்பாக நிற்கும். ஒருவர் ஸ்தூலித்திருந்தால் அவர் தித்திப்பு அதிகமாக உட்கொள்கிறாரென்றும், மதுமேகம் என்கிற வியாதி அவருக்கு வருமென்றும் நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம்.

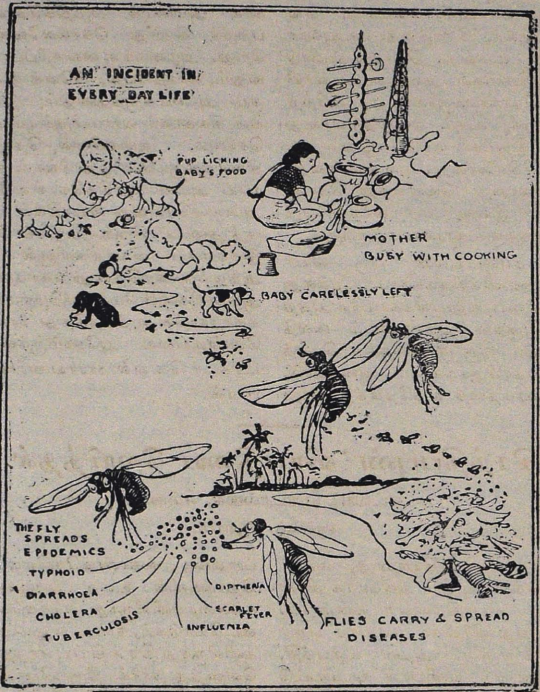
அதிக இரத்த இறுக்கம்.—நாகரீக மானிடர்கள் திடீரென்று மரணமடைவது இந்த வியாதியினால்தான். மூளையில் இரத்தக்குழாய் உடைந்தால் இரத்த உடைப்பு உண்டாகிறது; அது மனிதனுக்குத் திடீரென்று மரணத்தை விளைவிக்கிறது. சில சமயங்களில் அது ஹிருதயத்தைப் பீடிக்கிறது. அப்பொழுது ஹிருதயம் இருக்குமிடத்தில் பொறுக்க முடியாத வலி தோன்றும். இம்மாதிரியிருப்பது கெட்ட குறி. இத்தகைய நிலை நம்முடைய தற்கால வாழ்க்கைகளினால் ஏற்படுகிறது. அவையாவன: அதிக தொல்லை, நீடித்த கவலை, அதிக நேரம் எதையாகிலும் குறித்துச் சிந்தனை செய்தல், அபரிமிதமாகச் சாப்பிடுவது, உட்கார்ந்தவண்ணமிருப்பது, பீடி, சிகரெட் முதலியன குடிப்பது, மதுபானம் உபயோகிப்பது, வாயிலாவது, உடலில் மற்றெந்த பாகத்திலாவதுள்ள புண்ணில் அழிவு ஏற்படுவது. இந்த நிலைகளை நீக்கினால் அதிக இரத்த இறுக்கத்தைச் சுலபமாகத் தடுக்கலாம்.

தீவிர தொத்துவியாதிகள்.—டைபாய்டு, பெரியம்மை, பிளேக், வாந்திபேதி, சீதபேதி இவைபோன்ற தொத்து வியாதிகள் தடுக்கக்கூடியவை. மேனாடுகளில் இவைகளினால் உண்டாகும் விபத்துக்கள் முழுமையும் அடக்கப்பட்டன. நாம் மேனாடுகளில் பெரியம்மை, பிளேக் முதலியவைகளிருப்பதாகக் கேட்பதில்லை. ஆனால், இங்கே இவைகள் நாடோறுமான சம்பவங்களாயிருக்கின்றன. அங்கே ஜனங்கள் இந்த தொத்து வியாதிகளை ஒழிக்க அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்கிறார்கள். ஆனால், இங்கே நாம் அவைகள் பரவுவதற்கு எல்லா வகையிலும் உபகாரம் செய்கிறோம். முதன்முதலில் நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்னவென்றால் இத்தகைய தொத்து வியாதிகள் இருப்பது தெரிந்தால் அதிகாரிகளுக்கு உடனே தெரியப்படுத்தவேண்டும். பிறகுதான், அதிகாரிகள் அவைகள் பரவுவதைத்தடுக்கத்தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யக்கூடும். இரண்டாவதாக, நோயாளியை விலக்கி வைப்பது மிகவும் முக்கியம். இந்த தொத்து வியாதிகளெல்லாம் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுவதனால் நோயாளியை விலக்கிவைப்பதில் உங்கள் வீட்டினர்களை மாத்திரம் காப்பாற்றுவதுமல்லாமல் மற்றெல்லோரையும் காப்பாற்றக்கூடும்.

இந்த வியாதிகளுக்காக பிரத்தியேகமாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிற ஆஸ்பத்திரிகளில் இருப்பது சாதாரண நோயாளிக்கு அனுகூலம். ஏனெனில், வீட்டில் அடைவதற்கு அரிதான சிறந்தபோஷணையும் தகுந்த சிகிச்சையும் ஆஸ்பத்திரியில் கிடைக்கும். வியாதியைத் தடுப்பதில் மூன்றாவதாகச்செய்யவேண்டியதென்னவென்றால், தொத்து உண்டாகாமலிருக்கச்செய்யும் மருந்துகளை உபயோகிப்பது. வியாதியஸ்தருடைய வெளிப்போக்குகள் (மூத்திரம், மலம், எச்சில்) வெளிவந்தவுடனே தொத்து மாறும்படி செய்யவேண்டும். ஏனெனில், இவைகளில்

வியாதியை உண்டாக்கக்கூடிய கிருமிகள் இருக்கும். இவைகள் ஈக்கள் மூலமாவது அல்லது வேறு வகையிலாவது இருந்த இடத்திலிருந்து பரவி, நாம் உண்ணும் உணவையாவது, குடிக்கும் நீரையாவது அசுத்தமாக்கும். உங்களுடைய திரேகம், வீடு, தெருவு, நகரம் முதலியவைகளின் சுத்தத்தைக்குறித்தும் நீங்கள் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். உங்கள் திரேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்; சாப்பிடுமுன் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

வீட்டிற்குள் புகுமுன் கைகால்களை அலம்புவதான இந்தியமுறை சிறந்ததும், ஆரோக்கியத்தை அளிக்கத்தகுந்ததுமானது. வெளியில் சாப்பிடவேண்டும்; அழுகின வஸ்துக்களைச்சாப்பிடக்கூடாது. எப்பொழுதும் காய்ச்சின நீரைக்குடிக்க



தொத்து வியாதி பரவும் விதம்—வீட்டில் தினம் நடக்கும் சம்பவம்.

தாய் சமைத்துக்கொண்டிருக்கிருள்; குழந்தைக்கு வைத்திருக்கும் ஆகாரத்தை நாய்க்குட்டி நக்கிக்கொண்டிருக்கிறது; குழந்தையை ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை; ஈக்கள் நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்டுபோய், டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, காசம், இன்புளுயன்ஜா, ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்தீரியா முதலிய தொத்து வியாதிகளைப் பரவச்செய்கின்றன.

வேண்டும். உங்கள் உணவில் ஈ மொய்க்காமல் இருக்கும்படி அதை மூடிவைத்திருக்கவேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளையாவது மற்றவர்களையாவது உங்கள் வீட்டின் எதிரிலாவது, தெருவிலாவது சிறுநீர் விடவும், மற்றெந்த மாதிரியான அசுத்தமும் செய்யவிடக்கூடாது. எவரேனும் ஒருவர், தொத்தையுடையவராயிருப்பார்; அதாவது, தொத்தையுண்டு பண்ணும் கிருமிகள் அவருடைய வாயிலாவது, தொண்டையிலாவது, வயிற்றிலாவது சிறுநீர் வரும் துவாரத்திலாவது இருக்கும். கிருமிகள் எப்பொழுதும் அவருடைய எச்சிலிலாவது, மலத்திலாவது, மூத்திரத்திலாவது வெளிவந்து கொண்டிருக்கும். இவை மற்றவர்களுக்குத் தொத்துவதற்குக் காரணமாயிருக்கும்.

தொத்தையுடையவன் ஒரு வியாதியை அனுபவித்திருக்கலாம்; அல்லது ஒரு வியாதியை அனுபவிக்காமலே அதற்குரிய கிமிருகளைத் தன்னிடம் வைத்திருக்கலாம். ஒரு குழந்தைகூட தொத்தையுடையதாயிருக்கலாம். ஆகையால், பொது க்ஷேமத்தை உத்தேசித்து குழந்தைகளைத் தெருவில் மல மூத்திரங்களைப் போக்கும்படி விடக்கூடாது. நம் நகரங்களில் இது ஒரு சாதாரண வழக்கமாயிருக்கிறது. எங்கு கண்டாலும் எச்சில் துப்புவதைக் கண்டிக்க வேண்டும். தொத்து வியாதிகள் வராமலிருப்பதற்காக அம்மைக் குத்திக்கொள்வதைப் பற்றிச் சிறிது சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அம்மைக்கு வைசூரிப்பால் குத்துவதும், வாந்திபேதி, பிளேக் இவைகளுக்கும் அம்மைக்குத்துவதும், இவ்வியாதிகள் சிலகாலம் வராமலிருக்கும்படி தடை செய்யும். ஆகையினால், தொத்துவியாதிகளிருக்கும்பொழுது நீங்கள் சுயேச்சையாய் அம்மைகுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அப்படிச்செய்வது வியாதிகள் பரவுவதற்குத் தடையாயிருக்கும். நம் தேசத்தில் இத்தகைய வியாதிகளினால் இறப்பு அதிகமிருக்கிறதென்று சுகாதார இலாகா அதிகாரிகளின்மேல் குற்றஞ்சாட்டுமுன் சுகாதாரத்தைபுத்தேசித்து நாம் செய்ய வேண்டியவை அநேகமிருக்கின்றன.—டாக்டர் கே. எல். நாராயணராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

கிரந்திப்புண் வியாதியானது, எல்லா வியாதிகளைக்காட்டிலும் அதிகமாக வியாபித்துள்ள வியாதிகளில் ஒன்றாகும். மேலும், அது விடுவிக்க முடியாத புதிர்களில் ஒன்றாகும். அதன் உற்பத்தி, காலம் என்னும் பனியால் மூடப்பட்டு மறைந்துபோய்விட்டது. அது எப்போது உற்பத்தியானது? எங்கே உற்பத்தியானது? என்று ஒருவருக்கும் தெரியாது. பண்டைக்காலத்து எலும்புகளிலிருந்து வியாதியின் குறிகளை நிர்ணயிக்கும் மேதாவிகள், இந்த கிரந்திப்புண் வியாதி அநேக ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன் இருந்ததென வேண்டிய சாக்ஷியங்கள் மூலமாகக் கண்டறிந்திருக்கின்றனர். எகிப்து, நியூபியா, சீனா, ஜப்பான், ப்ரான்ஸ், ஸ்காண்டிநேவியா முதலிய தேசங்களில் உள்ள பழையகாலத்துக் கல்லறைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மண்டையோடுகள், நீண்ட எலும்புகள் இவைகளிலிருந்து கிரந்திப்புண்ணுக்குரிய வெளுத்த சார்க் திருகுபோன்ற விஷக் கிருமியானது ஆயிரமாண்டுகளுக்கு முன் வசித்திருந்த மனிதர்களின் சதையையும் எலும்புகளையும் தின்றுவிட்டதாகக் கண்டறியப்பட்டது.

கிரந்திப்புண்ணைப்பற்றிய புராதன கிரந்தங்கள் மிகக் கம்மி. அவையும் இங்கொன்று அங்கொன்றாய்ச் சிதறப்பட்டிருந்தன. ஆனால், அவைகளால் விளக்கம் ஏற்பட்டது. கி. மு. எழுநூறும்

ஆண்டில், இஸ்டார், சார்டான போலிஸி லுள்ள சர்க்கார் புத்தகசாலையில் சில ரிகார்டுகள் இருந்தன. அவற்றின்படி பாபகரமான காமதேவதை, இபானி, இஜ்குயர் இவர்களைச் சபித்திருக்கிறாள். தற்கால அன்வயப்படி இந்த சாபந்தான் கிரந்திப்புண் என்பது. புராதன சரித்திர கிரந்த கர்த்தர்களில் மேன்மையான ஹெரோடோடஸ் என்பவர், கி. மு. 450ம் ஆண்டில் எழுதிய ஓர் கிரந்தத்தில் ஸித்தியர்கள், ஸார்யூஸில் உள்ள ஆஸ்கலானில் இருக்கும் வீனிஸ் யூரேனெஸ் என்னும் பூஜ்ஜியதமான கோயிலைத் தாக்கினதாகவும், அதனால் அந்த தேவதை கோபங்கொண்டு, அவர்களுக்கு ஒரு வியாதியைக்கொடுத்துச் சபித்ததுமன்றியில், அவர்கள் சந்ததியாரையும் சபித்தனளாம். இந்த வியாதி கிரந்திப்புண் என்பதில் யாதொரு ஐயமுமில்லை. லக்ஸாரில் கண்டெடுக்கப்பட்டதும், 1875-ம் ஆண்டில் பிரசுரஞ்செய்யப்பட்டதுமான ஒரு புராதன புத்தகத்தில் சுமார் 3000 வருடங்களுக்குமுன், எகிப்து தேசத்தின் பேரோவாகிய ஸியோலிஸ்டஸ் என்பவர் ஆண்டு வருகையில் 'கிரந்திப்புண்' என்னும் வியாதி அங்கு சர்வ சாதாரணமாக விருந்ததாக எழுதப்பட்டிருந்தது.

பைபில் என்னும் கிறிஸ்தவ வேத புத்தகத்தில் ஒருவிதவியாதியைக்குறித்து விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. தற்காலத்திய மேதாவிகள், அதை ஆராய்ந்து அங்கு குறிக்கப்பட்டிருந்த வியாதி கிரந்திப்புண் வியாதியென்றே தீர்மானித்தனர். இஸ்ரேல் தேசத்து ராஜாவாகிய டேவிட் என்பவர், இந்த அருவருக்கத்தக்க வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டனர் அதை இவ்வாறு விவரிக்கப்பட்டிருந்தது: "எனது சதையில் ஸத்தேயில்லை. என்னுடைய பாபத்தினால் எனது எலும்புகளில் அமைதி கிடையாது. என் ரணங்கள் துர்க்கந்தம் வீசுகின்றன. என்னுடைய முட்டாள் தனத்தினால் அழுகிப்போயிருக்கின்றன. என்னுடைய அறைகளில் அருவருக்கத்தக்க ஒரு வியாதி நிரம்பிக்கிடக்கின்றது. எனது சதையில் ஸத்தே கிடையாது".

ஆனால், ராணுவ வீரர்கள்தாம் இந்த வியாதியை அதிகமாகப் பரவச்செய்து, ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதி இன்னதென்பதை விளம்பரம் செய்தவர்கள். முதல் முதல் பதிவு செய்யப்பட்ட ஓர் உதாரணம் கி. மு. 183-ல் இருந்தது. அதில் கிரீஸ் தேசத்திலிருந்து ரோமாபுரிக்கு வைத்தியர்களையனுப்பும்படி அவசரமான கடிதம் ஒன்று அனுப்பப்பட்டிருந்தது. (இந்த வியாதிக்கு சிகிச்சை செய்வதில் ரோமர்கள் நிபுணர்கள்.) ஜெயங்கொண்ட கிரேக்குதேசத்து சைனியங்கள் வெளியே சென்று அநேக நாடுகளை வென்று தம் தேசத்திற்குத் திரும்பி வருகையில், இந்த வியாதியையும் கூடக் கொண்டுவந்தனர்.

முதல் முதல் நேர்ந்த பெருத்த தோத்து சம்பந்தம்.—முதல் முதல் இந்த வியாதி தொத்திப் பரவ ஆரம்பித்தது 1494-ம் ஆண்டில். அப்போதுதான் இந்த வியாதியைக்குறித்து அதிகமாகக் கவனிக்கப்பட்டது. அச்சமயத்தில் ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னராகிய எட்டாம் சார்லஸ் என்பவர், ஐரோப்பாவின் மேல்பாகத்திலுள்ள எல்லா நாடுகளிலிருந்தும் சம்பளத்திற்காக சைன்னியங்களைத் திரட்டி, இத்தாலியா தேசத்தின்மேல் படை எடுத்து நேபெல்ஸை முற்றுகை போட்டனர். இத்தாலியா தேசமானது அப்போது துன்மார்க்க நடவடிக்கையில் அதிகமாக ஈடுபட்டு, கலகலத்துப்போயிருந்தது. அந்த தேசத்தில் சம்பந்தப்பட்ட மாகாணங்கள் யாவும் ஒற்றுமையின்றியிருந்தமையால், படையெடுத்து வந்தவர்களை எதிர்க்க முடியாமற்போயின. இந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னர் இத்தாலியா முழுதையும் வென்றனர். சரியான யுத்தம் செய்யவேயில்லை. இந்த சைன்னியங்கள் காமவெறிகொண்டு காலத்தை ஸ்திரீலீலையில் கழித்தனர். சார்லஸ் நேபில்ஸ் சிம்மாசனத்தைக் கைப்பற்றி அங்கே ராஜ்ஜியபாரம் செய்து வந்தனர்.

ஆனால், அவர் வெகுநாள் அங்கே இருக்கவில்லை. கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் இவரது சைன்னியம் நோயால் மெலிந்து துர்ப்பலப்பட்டுப்போய் விட்டது.

உடனே நேபல்ஸ் தேசத்தார் அவர்களை சுளுவில் துரத்திவிட நேர்ந்தது. 1495-ம் ஆண்டில் சாரல்ஸும், அவர் சைன்னியமும் இத்தாலியாவை விட்டு துரத்தப்பட்டனர்.

இந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னர் படையின் துர்நடத்தையே இத்தாலியாவில் கிரந்திப்புண் என்னும் வியாதி பரவுவதற்குக் காரணமாக இருந்தது. சதையையும் மனதையும் அழிக்கும்படியான ஓர் கொடியவியாதி உண்டென்று அப்போது தான் ஜனங்களுக்குத் தெரியவந்தது. ஒரு வருஷம் பொறுத்து, சாரல்ஸின் சைன்னியம் தோற்றுப் போனதும், ஐரோப்பா கண்டம் முழுதிலும் இந்த வியாதி பரவ ஆரம்பித்தது. 1495-ம் ஆண்டில் ப்ரான்ஸ், ஜெர்மனி, ஸ்விட்ஜர்லெண்டு என்னும் நாடுகளில் இது பரவிற்று. ஒரு வருஷத்திற்கப்புறம், கிரீஸ் தேசத்தில் இந்த வியாதி சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. 1497-ம் ஆண்டில் இங்கிலாந்திற்கும், ஸ்காட்லாந்திற்கும் இந்த வியாதி பரவிற்று. 1499-ம் ஆண்டில் ஹங்கேரி, ருஷியா இந்த தேசங்களிலும் இந்த வியாதியைக்குறித்து தெரிந்தது. இக்கொடிய வியாதியைப் பரவச்செய்தவர் ப்ரான்ஸ் தேசத்து எட்டாம் சாரல்ஸ் என்பவரே என்று வைத்திய சரித்திர மூலமாக நமக்குத் தெரிகிறது.

இந்த வியாதியினால் நேரிடும் துன்பங்கள் யாவையும் கண்டறிந்ததும், இதைப் போக்கடிப்பதற்கான முயற்சிகள் தேடப்பட்டன. 1496-ம் ஆண்டில் பாரிஸ் நகரத்துப் பார்லிமெண்டார், இந்நோயால் வருந்துவோர் யாவரும் 24-மணி நேரத்திற்குள் நகரத்தை விட்டு வெளியே போய்விட வேண்டுமென்று ஓர் உத்தரவளித்தனர். அதே சமயத்தில் நியூரென்பர்க்கில் இம்மாதிரியான உத்திரவு ஒன்று பிறப்பிக்கப்பட்டது. 1497-ம் வருஷம் ஏப்ரல் மாதம் 21-ந்தேதி ஸ்காட்லெண்டு தேசத்து அபர்டீன் நகரபரிபாலன சபையார், வேசித்தனம் செய்வோர் யாவரும் அத்தொழிலை விட்டு, வேறுவிதத் தொழில்களைச் செய்து ஜீவனம் செய்ய வேண்டுமென்றும், அப்படி செய்யத் தவறினால் அவர்கள் கன்னத்தில் சூடு போட்டு, நகரத்தை விட்டு ஓட்டிவிடப் படுவாரென்றும் உத்திரவு பிறப்பித்தனர். இந்த அபர்டீன் நகரத்து உத்திரவுக்கு 6 மாதங்களின் பின்னர், ஸ்காட்லெண்டு தேசத்து பிரிவி கவுன்ஸிலர், எடின்பரோவில் கிரந்திப்புண்ணால் வருந்தும் ஜனங்கள் யாவரும் லீத்திற்கு அருகாமையில் உள்ள இன்ச்கீத் என்னும் தீவிற்கு துரத்திவிடப்பட வேண்டும் என்று உத்திரவு செய்தனர்.

இந்தக் கிரந்திப்புண் நோயானது ஐரோப்பாவில் வியாபித்து இருக்கையில், அதற்கு அநேகவித பெயர்கள் உண்டு. இத்தாலியர்கள் அதற்கு ஸ்பெயின் தேசத்து வியாதி அல்லது ப்ரான்ஸ் தேசத்து வியாதி என்று நாமகரணமிட்டனர். ப்ரென்சுக்காரரோ, அதை இத்தாலியா தேசத்து வியாதி என்று சொல்ல ஆரம்பித்தனர். இங்கிலீஷ்காரர் அதை ப்ரென்சு தேசத்து வியாதி என்று சொன்னார்கள்.

ருஷியர்கள் அதற்கு போலிஷ் வியாதி என்று பெயரிட்டனர். துருக்கியர் அதை ப்ரென்சு வியாதி என்று சொன்னார்கள். இந்தியர்களும் ஜப்பானியர்களும், அதை போர்டுகீஸ் வியாதி என்று கூறினார்கள். இவ்வாறு அந்தவியாதி ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இருந்தபோதிலும், அதை மற்றவரின் வியாதியென்றே சொன்னார்கள். கடைசியாக, கவிபாடும் வைத்தியராகிய ப்ரோகாஸ்டோரியஸ் என்பவர், லத்தீன் பாஷையில் நீண்ட கவி ஒன்று எழுதி, இந்த வியாதிக்கு 'சிபிலிஸ்' (கிரந்திப்புண்) என்று பெயரிட்டனர். அதாவது, காமத்துறையில் பன்றிபோல் நடப்போர்களுக்கே உரித்தாய ஓர் வியாதி என்று அர்த்தம்.

துர் அதிர்ஷ்டவசமாக, அன்னிய தேசங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்காக எடுத்த கப்பல் பிரயாணங்கள் காலத்தில்தான் இந்த வியாதி ஐரோப்பா முழுதிலும் பரவ ஆரம்பித்தது. அதாவது, இந்த வியாதி ஐரோப்பாவில்மட்டும் தங்காமல் அதைத் தாண்டி பூலோகத்தின் மற்ற பாகங்

களுக்கும் கொண்டுபோகக்கூடும் என்பது இதனால் அர்த்தமாகிறது. போர்த்துகேசியர் இந்த வியாதியை ஆப்ரிக்காவிற்கும் கீழ்ப்பிரதேசங்களுக்கும் கொண்டுபோனார்கள். வாஸ்கோடிகாமா என்பவர், 1497-ம் ஆண்டில் அதை இந்தியாவிற்குக் கொண்டுவந்தார். 1569-ம் ஆண்டில் இது ஜப்பானுக்குக் கொண்டுபோகப்பட்டது. அது நாகசாகியில் தோன்றினபோது சீன தேசத்து மாலுமிகளாலேயோ அல்லது போர்த்துகல் தேசத்து மாலுமிகளாலேயோ கொண்டுவரப்பட்டதாக அனுமானிக்கப்பட்டது.

கிரந்தங்களில் கிரந்திப்புண்ணைப்பற்றிய குறிப்புகள்.—இந்த வியாதி தோன்றின முதல் இருநூறு வருஷகாலங்களுக்குள் யாவரும் இதன்மேல் நோக்கம் வைத்தனர். எலிஜபெத் காலத்தில் வாழ்ந்த பெருத்த கிரந்தகர்த்தர்களுக்கு இந்த வியாதியைக்குறித்துச் செவ்வையாய்த் தெரியும். பென் ஜான்ஸன் என்பவர் எழுதிய "எவ்வரி மான் அவுட் ஆப் ஹிஸ் ஹ்யூமர்" என்னும் புத்தகத்தில் கிரந்திப்புண் வியாதியைக்குறித்து நிர்ணயமாய் எழுதியிருக்கிறார். ஷேக்ஸ்பியருக்கும் இந்தவியாதியைக்குறித்து நன்றாய்த் தெரியும். அவர் காலத்திய டாக்டர்களுக்கும் தெரியும். இந்த வியாதியினால் தேகத்திற்கு நேரிடும் கெடுதல்களைக் குறித்துச் சொல்லும்போது 'டைமன் ஆப் அதன்ஸ்' சொன்னதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. அதில் அவர், ஆல்கிபியாடிஸின் இரண்டு வேசிகளையும் பார்த்து, ஜனங்களை அழிப்பதற்காக வெளியே சென்று வேசித் தொழிலைச் செய்யுங்கள் என்று வற்புறுத்தியிருக்கிறார்.

இந்த வியாதியின் முக்கிய குறிகளுள் ஒன்றாகிய "காரனோ வெனீரிடம்" என்பதை ஷேக்ஸ்பியர் என்பவர், அகஸ்யபூர்வமாக அநேக சந்தர்ப்பங்களில் உபயோகித்து இருக்கிறார். உதாரணமாக, நெற்றியில் கொப்புளம் கண்டால் அதை 'ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னரின் கிரீடம்' என்று சொல்லியிருக்கிறார். 'மிட் ஸம்மர் நைட்ஸ் ட்ரீம்' என்னும் நாடகத்தில் கிரந்திப்புண் வியாதியில் அடிக்கடி ரோமம் உதிர்ந்துபோவதைக் குறித்து நடிகர்கள் பரிகாசம் செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்த வியாதியின் பின்னிட்ட தகுதிகளில் காணப்படும் குறிகளாகிய 'குழி விழுந்த எலும்புகள்', 'ஸ்கியாடிகா' என்னும் நரம்பில் அழற்சி முதலியவைகளைப் பற்றி ஷேக்ஸ்பியர் தமது நாடகங்களில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இதன் தொத்துக் குணம் ஷேக்ஸ்பியருக்குத் தெரியும். எவ்வாறெனில், ஹாயுஷியோ என்பவர், கிரந்திப் புண்ணால் வருந்துபவன் உபயோகித்த பாத்திரத்திலிருந்து பானம் அருந்தமாட்டேன் என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

காலம் செல்லச் செல்ல, இந்த வியாதியின் குணங்களும் குறிகளும் மனிதனுக்குச் செவ்வனே தெரியவந்தன. இந்த வியாதி மூன்று தகுதிகளையுடையதென்று அறிந்துகொண்டான். இது தேகத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பையுந் தாக்கியதென்றும் அறிந்துகொண்டான். ஆனால், இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில்தான் இந்த வியாதியைக்குறித்து நன்றாய்த் தெரியவந்தது.

இந்த வியாதியை வெல்ல ஆரம்பம்.—1903-ம் வருஷத்தில்தான் இந்த வியாதியைக்குறித்து ஒரு பெருத்த விஷயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த வருஷத்தில் மெட்கினிகாப், ரௌக்ஸ் இவர்கள் இந்த வியாதியைக் குரங்குகளுக்கு தொத்தவைக்கக்கூடும் என்று சொன்னார்கள். இரண்டு வருஷங்களுக்குப்பின் ஷவ்டினுண்டு, ஹாப்மென் என்பவர்கள், இந்த வியாதிக்குரிய கிருமியின் ஆராய்ச்சியை முடித்தனர். 1906-ம் ஆண்டில் வாஸர்மென், நீஸர், பாக் என்பவர்கள் இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க இரத்தப் பரீக்ஷை கண்டுபிடித்தனர். 1911-ம் ஆண்டில் விஷக்கிருமிகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஓயாமல் வேலைசெய்வோராகிய நொகூசி என்பவர், இதன் விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்தார்.

இவையாவும் மிகவும் முக்கியமானவை. மெட்கினி காப்பும், ரௌக்ஸும் இந்த நோயின் விஷக்கிருமியை சிம்பென்ஜியில் குத்தியேற்றி, அதன் மூலமாய் பிராணி

களுக்கு கிரந்திப்புண் வியாதியுண்டாகும் என்று நிரூபித்துக் காண்பித்தார்கள். ஜான் ஹண்டர் என்பவர், அநேக விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்திருந்தும், பிராணிகளில் கிரந்தி நோய் உற்பத்தி செய்ய அவரால் முடியவில்லை. அநேக வருஷ காலம் மற்ற சாஸ்திரிகளும் இது விஷயமாகப் பிரயத்தனப்பட்டு, முடிவில் தோல்வியடைந்தனர். மெட்கினிகாப்பும், ரௌக்ஸும் இது செய்யும் முறையைக் காட்டியபின் இது சுலபமாய்விட்டது. மற்ற பிராணிகளிடத்தும் இதைப் பரீக்ஷிக்கப்பட்டது. குரங்குகள், முயல்கள், கினிப்பன்றிகள் இவைகள்மேல் குத்தி ஏற்றப்பட்டது. ஆனால், குரங்குகளில் உயர்ந்த ஜாதிக் குரங்குகளிடம் தான் இது விருத்தியடைந்து, அவற்றைக் கொண்டுதான் இந்த வியாதியின் லக்ஷணங்கள் யாவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, அதன் மூலமாய் மானிடர்களின் க்ஷேமத்திற்காக கற்கப்பட்டது.

வைத்திய சாஸ்திரத்தின் சரித்திரத்தில், ஸ்பைரகோடா பல்லீடா என்னும் விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்தது ஒரு மகத்தான விஷயம். இதை அதிக சிரமப்பட்டு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அநேகர் 'நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன்! நான் கண்டுபிடித்து விட்டேன்!' என்று பெருமை பேசினர்கள். அவை யாவும் பொய்த்துப்போய் விட்டன.

1905-ம் வருஷம் மே மாதம் ஷாடின் ஹாப்மென் இருவோரும் வெளேரென்னும் இந்த ஸ்பைரகோடா விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்ததாகத் தெரிவித்தனர். இது ஆரம்பத்தில் உண்டாகும் ரணத்திலும், சர்மத்தில் உண்டாகும் புண்களிலும், கோளங்களிலும் அபரிமிதமாய் இருந்தது. 1911-ம் ஆண்டில் நொகூசி என்பவர், இந்த விஷக்கிருமியை பிராணிகளின் இரத்தத்தில் குத்தியேற்றி அவைகளுக்கு இந்த வியாதி வரும்படி செய்தனர். இந்த ஸ்பைரகோடா விஷக்கிருமியானது நீண்டதும், நுட்பமானதும் கார்க்கு திருகுபோன்ற வடிவமுள்ளதுமான கிருமி. அதன் நிறம் வெளேரென்றிருக்கும். ஆனதுபற்றி, அதற்குப் 'பல்லீடா' என்று பெயர்.

வாஸர்மெனும், அவரைச் சேர்ந்தவர்களும், கிரந்திப்புண் வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க இரத்தப் பரீக்ஷை கண்டுபிடித்தது தற்காலத்திய வைத்திய சாஸ்திரம் கையாளும் டாக்டர்களுக்கு ஒரு பெருத்த வரப்பிரசாதமாகும். இந்தப் பரீக்ஷையினல் வியாதி இன்னதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம். வேறு விதமாக இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. இந்த வியாதியின் மற்ற குறிகளுக்கு இது அனுசரணையாக இருக்கும். கிரந்திப்புண் வியாதி சிகிச்சைக்கு இது பெருத்த ஒத்தாசை. இதனல் உண்டாகும் மற்ரெரு விசேஷமான ஒத்தாசை யாதெனில், இந்த வியாதிக்கும் தேகத்தில் பொதுவாய் உள்ள மற்ற வியாதிகளுக்கும் இருக்கும்படியான சம்பந்தாசம்பந்தத்தை எடுத்துக்காட்டுவதேயாம்.

(இன்னும் வரும்.)

நல்ல பற்கள்—நல்ல ஆரோக்கியம்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,
ஸர்ஜன்டென்டிஸ்டு, அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நல்ல பற்களை, உடல் என்னும் அரண்மனையில் வாய் என்னும் வாயற்படியில் காக்கும் காவலாளர் என்று சொல்லலாம். தேகத்தின் உள்ளே புகும்படியான அநேக வியாதிகளை இவை நுழையவொட்டாமல் காக்கின்றன. ஆனல், அழுகிப்போனதும், ஆரோக்கியமற்றதும் அழுக்குப்படிந்ததுமான பற்களே அநேக விதநோய்களுக்குக்காரணம் என்றுசொல்லப்படுகிறது. பூட்டுகளில் வீக்கம், வாதரோகம், கொடியரத்தமின்மை, குடற்கோளாறுகளிவை அவ்வியாதிகளில் சிலவாம்.

பல்லில் குழி விழுந்து சொத்தைப் பிடித்துப்போதல், ஈறில் இரத்தம் கசிதல், பயோரியா ஆல்வியலோரிஸ் முதலிய பல் வியாதிகள் பற்களின் இடையிலும், அதிலுள்ள சந்து பொந்துகளிலும் ஆகாரத் துண்டுகள் தங்கிப்போவதால் உண்டாகின்றன. இவை அங்கே அழுகி, ஒரு விதமான திராவகம் உற்பத்தியாகி, பல்லின் எனேமலை கரைத்து விடுகிறது.

இந்த எனேமல் என்னும் கோட்டையைத்தாக்கி, பிறகு அதனுள் இருக்கும் டென்டைன் என்னும் மிருதுவான வஸ்துக்குள் நுழைய ஆரம்பிக்கிறது. அங்கே நோய் எடுக்கிறது. பல்லின் நரம்பு தாக்கப்படுகிறது என்பதற்கு இது ஒரு எச்சரிக்கை.

வாயில் ஒரு பல் சொத்தை பிடித்துவிட்டால், அங்கே கோடிக்கணக்கான சிறு விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, விஷங்களைக் கக்குகின்றன. இந்த விஷபதார்த்தங்களை உமிழ்நீருடன்விழுங்கினால் அவை தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. ஆனதுபற்றி, தேகம் ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானால், வாயில் பற்களின் இடையில் ஆகாரத்துண்டுகள் தங்கவிடக் கூடாது. இதற்காக பல் ப்ரஷோ, அல்லது பற்பசையோ அவசியம் வேண்டும்.

நயமான பல் ப்ரஷ் வேண்டுமென்றால் சில செடிகளின் குச்சிகளைக்கொண்டு தேய்த்து மென்று உபயோகிப்பதே. முக்கியமாய் ஆலங்குச்சி, வேப்பங்குச்சி முதலியவற்றை உபயோகிக்கலாம். இந்தியர்கள் முக்கியமாய் இவைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். ப்ரஷைக் கொண்டாவது அல்லது விஷங்கொல்லிக்குணமுள்ள பவுடர் அல்லது பசையைக்கொண்டாவது படுக்கப்போகும்போது பற்களைத் துலக்குவது சிரேஷ்டமானது. அதற்குப்பிறகு ஒன்றும் சாப்பிடக்கூடாது. நேரமிருந்தால் ஒவ்வொரு ஆகாரம் ஆனவுடன், பற்களை ப்ரஷைக்கொண்டு செவ்வையாய்த் தேய்க்கவேண்டும்.

பற்களைத் துலக்கும்போது, மேலுக்கும் கீழுக்கும் ப்ரஷ் செய்யவேண்டும். பக்கத்திற்கு பக்கமும் செய்யவேண்டும். ப்ரஷினால்பற்களினிடையில் மேலுக்குங்கீழுக்குமாய் நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டியது. இதனால் பற்களின் சந்துகளில் உள்ள ஆகாரத்துண்டுகள் அப்புறப்படுத்தப்படும். பற்களின் உட்புறத்தையும், ஈறுகளையும் அசட்டைசெய்யக்கூடாது. அவைகளையும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும்.

நம்பத்தக்க பற்பசையையாவது பற்பொடியையாவது தேர்ந்தெடுங்கள். ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான சரக்குகள் அதில் கலந்திருந்தால், எனேமலை பழுதுபடுத்துமாகையால் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பற்களின் பாதுகாப்பில் தகுதியான ஆகாரம் வேண்டும். மிட்டாய் தினுசுகளை உண்ணும் பற்கள் சீக்கிரம் சொத்தை பிடித்துப்போகும். ஆனதுபற்றி, அவைகளை மிதமாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். மெல்ல வேண்டிய கெட்டியான ஆகாரங்கள் பற்களுக்கு ஏற்றவை. மிருதுவான ஆகாரங்கள் கெடுதலை செய்யும்.

கிரமமாய் மூன்றுமாதத்திற்கு ஒரு விசையாவது, உமது குடும்ப டென்டிஸ்டிடம் சென்று பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொண்டால்லாபகரமாயிருக்கும். ஆரோக்கியத்திற்கும் அனுகூலமாயிருக்கும். பற்கள் அழுகிப்போகும் வரையில் காத்திருந்து கடைசியில் பல் வைத்தியரிடம் ஓடுவது உசிதமன்று.

ஈறில் இரத்தம் அதிகமாகக்கொட்டி, பயோரியா என்னும் வியாதி இருப்பதாகத் தெரிந்தால், உடனே பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பயோரியாவைத் தடுக்காமல் விட்டுவிட்டால் நாளடைவில் பற்கள் விழுந்து போகும்.

அன்புள்ள வாசகர்களே ! ஜாக்கிரதையாயிருங்கள். உங்கள் பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். குறைந்தது 6 மாதத்திற் கொருவிசையாவது, பல் வைத்தியரிடம் சென்று காட்டுங்கள். ஏதாகிலும் குறைகளிருந்தால், அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளுங்கள்.

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடியேற்றம் செய்வது, எவ்வாறு பொதுஜன ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யும்?

ஆர். நாராயணன்,

வசந்திகா, இராயப்பேட்டை ஹைரோட், மைலாப்பூர்.

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடியேற்றம் செய்து, தற்போதுள்ள குடியிருப்பு வீட்டுகளின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்வதானது அத்தியாவசியமானது. இது விஷயமாக மாக்ஷிமை தங்கிய நமது இந்திய சக்கிரவர்த்தியார், 1919-ம் ஆண்டில் பின்வருமாறு புகழ்ந்து பேசியுள்ளார். அவர் கூறியதாவது :— "ஆரோக்கியமான ஜாதியாரை வளர்க்க வேண்டுமானால், ஆரோக்கியமான வீடுகளில்தான் அவர்கள் வளர்க்கப்பட வேண்டும். சிசு மரண விகிதம் குறையவும், க்ஷயரோகம் அடியோடே ஒழியவும் வேண்டுமானால், குடியிருப்பு வீடுகளின் நிலைமைகளை விருத்திசெய்வது முதலில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். 'குடியையும் குற்றத்தையும் எதிர்த்து ஜெயிக்க வேண்டுமானால், வெளிப்புறங்களில் நல்ல சுகாதாரமான வீடுகளைக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். இப்போதுள்ள அமைதியின்மையை அகற்றி, சந்துஷ்டியை அளிக்கவேண்டுமானால், நல்ல வீடுகளை அமைப்பது அம்மாற்றலுக்கு அனுகூலமாக இருக்கும்.

குடியிருப்பு வீடுகளின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்தால், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் குறையும் என்று வெகுகாலத்திற்கு முன்பே தெரிந்த விஷயம். காரணங்களைப் பார்க்கப்போனால், அவை வெவ்வேறாகவிருக்கும். நமக்கு நல்ல சுகங்களை அளிப்பதுடன், நல்ல வீடுகளினால் தொத்து வியாதி சம்பந்தம் குறையும்; நல்ல காற்று கிடைக்கும்; சூரிய வெளிச்சமதிகமாகவிருக்கும். தொழிற்சாலைகளிலிருந்து கிளம்பும் புகையும், தூசு நிரம்பிய காற்றும் இல்லாமல் இருக்கும். பொதுவாய் ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்திற்கு அனுகுணமாகவிருக்கும். ஜனநெருக்கடியான நகரப்புற வீடுகளில் நோய்க்கிருமிகள் எராளமாய்க்குடிகொண்டிருக்கும். அருகில் எங்கேயாகிலும் ஒரு சேரி இருந்தால் அங்கிருந்து தொத்து வியாதிக்கிருமிகள் அரண்மனைக்களுக்குள்ளேயும் நுழையும்.

பட்டணங்கள் எப்போதும் ஒரே நிலையில் இருப்பவையல்ல. மனிதர்கள் எப்போதும் கூட்டங்கூட்டமாய் வசிப்பவர்களாதலால், அவர்கள் காப்புக்காகவும், ஜன சமூக சம்பந்தத்திற்காகவும், வீடுகளை ஒரே இடத்தில் கட்டிக்கொண்டு வாசம் செய்தனர். நமது கிராமங்களும், பட்டணங்களும் இதற்கேற்ற உதாரணங்களாகும். இங்கே வீடுகள் ஒரே வாடையாக அடுத்தடுத்துக் கட்டப்பட்டு நடுவில் இடம் விடாமலும், தோட்டமில்லாமலும் இருக்கும். வீடுகள் கட்டுவதற்காக கனத்த வஸ்துக்களை உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்ததும், பட்டணங்களைச் சுற்றிலும் மதில்கள் எற்பட்டு, மேற்கொண்டு கட்டிடம் கட்ட இடம் அகப்படாமல் போய்விட்டது. இம்மாதிரி ஜனநெருக்கம் எற்பட்டது. இந்தப் பட்டணங்கள் முக்கிய வியாபார ஸ்தலங்கள் ஆனபிறகு, நாட்டுப்புறங்களிலிருந்து அநேகர் பட்டணங்களுக்கு வந்து, அதனால் ஜனநெருக்கம் அதிகமாய் விட்டது. பட்டணம் என்றால் அதில் குடியிருப்போர்களின் தேவைகளுக்காக எற்பட்ட இடம். இந்த தேவைகள் மாறுதலடைந்தால், பட்டணங்களின் நிலைமையும் மாறும். தேசம் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, ஒரு பட்டணமும் அபிவிருத்தியாகும். வியாபாரிகள், தங்கள் வியாபார ஸ்தலங்களிலேயே வசிக்க எண்ணுவார்கள். விவரிக்க முடியாத சில வழக்கங்களை அனுசரித்து, பட்டணங்களின் சில பாகங்களில் தட்டார்

கள் ஒருபக்கம், நெல் மண்டிக்காரர், ஷராப்புக்காரர், குயவர்கள், வாணியர்கள், இன்னும் வக்கீல்கள், இவர்கள் ஒரு பக்கம் ஆக இவ்வாறு வசித்து வருவது மன்றி, தங்கள் தொழிற்சாலைகளையே குடியிருப்பு வீடுகளாக அமைத்து வைத்திருக்கின்றனர்.

இதனால் போட்டி அதிகமாகி, குடிக்கூலி அதிகப்பட்டு, ஒரு குடித்தனக்காரர் இருக்கவேண்டிய வீட்டில், சுவர் எழுப்பியோ, தட்டி கட்டியோ வீட்டைப் பிரித்து 5 குடித்தனக்காரர்கள் வசிக்கும்படி நேரிடுகிறது. இவர்கள் வசிக்கும் இடங்களுக்கருகாமையில் வேலைக்காரர்களும், சிப்பந்திகளும் வசிக்கவேண்டியிருப்பதால், ஜனநெருக்கடியைத் தவிர்க்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. தொழிற்சாலையும் குடியிருப்பு வீடும் ஒன்றாய் இருப்பதால், சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்களும், தொழிலால் நேரிடும்படியான தீங்குகளும், ஜனநெருக்கடியும் சேர்ந்து அக்குடியிருப்பு வீட்டை அனாரோக்கியமாக்கி, தொத்து வியாதிகளுக்கு இருப்பிடமாகச் செய்துவிடுகின்றன. நெருக்கமான வீதிகளும், சுழன்று சுழன்று செல்லும் சந்து பொந்துகளும் கூடச் சேர்ந்தால், அவைகளைச் சுத்தம் செய்ய முடியாமற்போய், அதனால் அபாயங்கள் அதிகமாகின்றன.

"இயற்கைக்குத் தயை என்பது கிடையாது; பட்டணங்களின் ஜன நெருக்கடிக்கு அதுதான் ஜவாப்தாரி" என்று சொல்வது உண்மையாகாது. இயற்கையில் இடம் வேண்டிய அளவு இருக்கிறது. அப்படியானால் என் இந்த ஜனநெருக்கடி? பண்டைக்காலத்தார் தற்காலத்திய சுகாதார அதிகாரிகளின்மேல் குறைகூறுகிறார்கள். ஒரு வீட்டில் ஒரு கிழவி இருந்தால் அவள் பின்வருமாறு சொல்வதை நாம் அநேகதரம் கேட்டிருக்கிறோம். "எங்கள் காலத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் ஜனநெருக்கடியான இடங்களில் வாழவில்லையா? குடும்பம் எவ்வளவு பெரிது! நாங்கள் எவ்வளவோ தரித்திரத்தை அனுபவித்தோம்; ஒருவித சௌகரியமும் கிடையாது. அப்படியிருந்தும், டஜன் கணக்கில் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளைப்பெற்று நாங்களும் சுகமாய்த்தான் இருந்தோம்".

இம்மாதிரி கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டு, சுவல்பவரும்படியில், கொஞ்ச இடத்தில், சௌகரியங்கள் யாதுமின்றி, பெரிய சம்சாரங்களைக் காப்பாற்றி, நல்ல வலுவான பிள்ளைகளையும் பெண்களையும்பெற்ற தாய் தந்தையர்களின் தைரியத்தை நாம் எவ்வளவோ புகழ்ந்துபேசவேண்டும். ஆகிலும், ஜனநெருக்கடியினால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. ஜன நெருக்கடியால், போதுமான காற்று இல்லாமல் போகிறது; தேகம் வளருவதற்கு வேண்டிய இடம் போதுமானதாக இராமல் போய்விடுகிறது. தேக சுத்தி, மனோ சுத்தி, நன்னடத்தை முதலியன அடைவது கடினம். சுத்தமான பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்க முடியாது. மறைவு இராது; அதனால் மனது மாறிப் போய் விடும். சூரியன், வெளிச்சம், காற்று முதலிய இயற்கையில் ஏற்பட்ட விஷங்கொல்லிகள் நுழையாதிருப்பதால் விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. அதனால் தொத்து வியாதிகள் தோன்றி தீவிரமாய்ப் பரவுகின்றன.

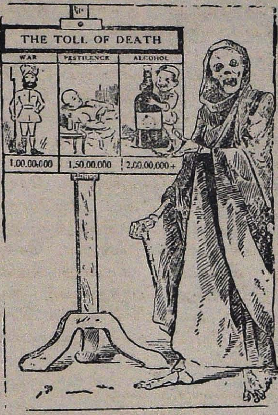
மனிதன் தன் அதிர்ஷ்டத்திற்குத் தானே காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அவனுடைய கஷ்டங்களுக்கும் அவனேதான் ஜவாப்தாரி. அவனுக்கு க்ஷேமம் உண்டாகவேண்டுமானால் அவனாலேயே உண்டாகவேண்டும். வெளியே யுள்ள காற்று, சுயேச்சையாயும், ஜீவியமுள்ளதாயும், சுழல்கிறதாயும், சுத்திகரிக்கப்பட்டும், சதா மாறுதலினாலே சுத்தமாயும் இருக்கிறது. உள்ளே இருக்கும் காற்றோ அடைபட்டு, ஒரே இடத்தில் தங்கியும், அசுத்தப்பட்டும், விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாயும் உள்ளது. இதுதான் இயற்கையில் ஏற்பட்ட காற்றுக்கும், மனிதரால் ஏற்படுத்திக்கொண்ட காற்றுக்கும் வித்தியாஸம். அதாவது, ஆரோக்கியத்திற்கும், வியாதிக்கும் உள்ள வித்தியாஸம்.

இப்போது இரண்டு உதாரணங்களைக் காண்பிப்போம். மதராஸ், பம்பாய் இவ்

விரண்டுநகரங்களை எடுத்துக்கொள்வோம். மதராஸில் சென்ற ஐந்து வருடங்களில் சராசரி க்ஷயரோகத்தினால் நேர்ந்த மரண விகிதம் 1000-க்கு 3.0. அதேகாலத்தில் சிசு மரண விகிதம் 1000-க்கு 270. பம்பாயில் க்ஷயரோகத்தினால் வருஷவாரி மரண விகிதம் 1000-க்கு 2.0. சிசுமரண விகிதமோ, 1000-க்கு 400. மதராஸ், பம்பாய் இந்நகரங்களில் மொத்த மரண விகிதம் 1000-க்கு 40 முதல் 50 வரையில் வேறுபடுகிறது. இந்தப் புள்ளிகள் இதர தேசத்துப் புள்ளிகளைவிட வெகு அதிகம். சரியான கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால் இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, அதிக சிசு மரண விகிதத்திற்கும், க்ஷயரோகத்திற்கும் காரணம், ஏழ்மைத்தனம், ஜனநெருக்கம், ஜனங்களின் சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய இவைகளேயாம். மொத்த மரண விகிதத்தைப் பார்த்தால், பொதுவாய் அது ஜனங்களுடைய பலக்குறைவைக் காண்பிக்கிறது.

தொத்து வியாதிகள் முதலிய அநேக வியாதிகளின் புள்ளிகளை, அவை பரவியிருப்பதைத்தெரிவிக்க நமது தேசத்தில் சரியான சட்டதிட்டங்கள் இராமையால், கண்டுபிடிக்க முடியாது. பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கடி, ஏழ்மைத்தனம், சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய இவைகளுக்கு இதுவே மற்றோர் அத்தாக்ஷியாகும். குடியும், குற்றமும் பட்டணங்களில் அதிகமாக இருக்கின்றன. அவற்றிற்குக் காரணம், அறியாமையும், சபல புத்தியும் ஏழ்மைத்தனமுமேயாம்.

நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றத்தின் நன்மைகளைக்குறித்து இங்கு அதிகமாகப் பேசவேண்டிய அவசியமில்லை. இவை ஜனநெருக்கமுள்ள நகரவாழ்வின் கெடுதல்களைப் போக்குவதற்காகவே ஏற்படுத்தப்பட்டன. வியாதியுடன் போர் தொடுப்பதில், தடை வைத்தியம்தான் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. நகர விருத்திக்கும், ஜனங்களின் க்ஷேமத்திற்கும் நகர வெளிப்புறக்குடியேற்றம் தடைவைத்தியத்தில் முக்கியமான மருந்தாகும். இந்துக் குடியேற்றத்தினால் ஒரு கூட்டத்தாரின் சுகாதார நிலைமைகள் அபிவிருத்தியாகின்றன; தொத்து வியாதி சம்பந்தம் குறைகிறது; ஜனங்களின் வலுவும், நோயை எதிர்க்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கின்றன. சுற்றுப்புறங்கள் நூதனமாயும், பரிசுத்தமாயும், சுகமாயும் இருப்பதால், நடத்தையும் நல்லதாக மாறுகிறது. அதனால் ஒத்துழைப்பும், சுயநலமின்மையும், தயையும், சந்துஷ்டியும் உண்டாகின்றன. தினம் நகரத்தில் வேலை செய்துவிட்டு, மாலைப்பொழுதில் வீட்டிற்குத் திரும்புகிறான். அங்கே ஓய்வு நேரத்தில் தோட்டவேலையைக் கவனித்தல், குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளல், பசுக்கள், கோழிகள் இவைகளை வளர்த்தல், கூடுமானால் அண்டை அயலில் உள்ளவர்களுக்கு உதவி செய்தல் முதலிய கிருத்தியங்களில் ஈடுபடலாம். கள்ளுக்கடை, சாராயக்கடை முதலியன இராததால், கெட்ட வழிகளில் மனம் செல்வதற்கு ஹேதுவில்லை. தான் தேகாரோக்கியமானதும், லாபகரமானதுமான தொழில்களைச்செய்ய நேரிடுகிறது.



எமன் கையில் அகப்பட்ட ஜனங்களின் சங்கியை:

யுத்தத்தில்	வியாதியில்	குடியில்
100,00,000	150,00,000	200,00,000

சுகாதார சாஸ்திரமானது இப்போது பெருத்த மாறுதல் அடைந்திருக்கிறது. தனித்தனி நபர்கள், கூட்டங்கள், வகுப்பினர்கள், இவர்கள் எல்லோரையும் கடந்து, பிராம்மணனுயிருந்தாலும், ஹரிஜனனுயிருந்தாலும் மானிட வர்க்கத்தின் க்ஷேமத்திற்காகவே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஆனால், இந்த நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றத்தில் சில குற்றங் குறைகளைக் காண்பிக்கலாம். அதாவது, போக்குவரவு சாதனத்திற்குச் செலவு அதிகமாகிறதொன்று. சாமான்களின் விலை அதிகம், மற்ரென்று. கிளப்புகள், ஸினிமாக்கள், நாடக சாலைகள், ஹோட்டல்கள் இவை முதலியன இல்லாமலிருப்பது பெருத்த குற்றம் என்று சிலர் சொல்லலாம். முதலில் சொன்னதற்கு ஈடாக வியாதியால் வருந்தாமல் இருத்தலையும், டாக்டர்களுக்குப் பணம் செலவழிக்காமலிருப்பதையும், அதிகமாக பணம் சம்பாதிப்பதற்கு ஏற்பட்டுள்ள சக்தியையும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது சொன்னதற்கு ஈடாக, தோட்டப் பயிரால் உண்டாகும் பலன்களையும், சௌக்கியத்தையும், பால், தயிர், மோர் தண்டியாகக் கிடைப்பதையும், ஆரோக்கியம் அபிவிருத்தியாவதையும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல வழியில் புத்தியைச்செலுத்தினுல் மூன்ருவதுசொன்ன சபலத்திற்கு ஹேதுவிராது.

அனுபவத்தினுல் புத்தி உண்டாகிறது. ஆனால், அந்த அனுபவம் எப்போதும் கஷ்டமாயும் துக்ககரமாகவுமேயிருக்கும். சரியான ஞானம் அந்த வழியில்தான் உண்டாகும். ஜீவியகாலம் முதலில் தோட்டத்தில்தான் ஆரம்பம். இப்போதும், "யாவரும் வெட்டவெளியில்போய் வசியுங்கள். அங்கேதான் ஆரோக்கியமும் சுகமும் ஸம்பத்தும் உண்டாகும்" என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த ஜன நெருக்கடியை ஒழிக்க, நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றம் செய்தால், நாம் முன்னம் இழந்துவிட்ட தோட்ட ராஜ்ஜியத்தை திரும்பவும் கைப்பற்றினதாக நினைக்கலாமல்லவா?

தேக எடை விருத்தியாவது எப்படி?

ஸ்டான்லி லீப், என்.டி., டி.ஓ., டி.ஸி.

மேலும் மேலும், பின்வரும் கேள்வி கேட்கப்படுகிறது. அதாவது, "எனது தேக எடை அதிகமாவதற்கு என்னவித மான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும்?" ஒரிடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஆகாரத்தின் ஜாப்தா எழுதிக்கொடுத்துவிட்டால் இந்தப் பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும் என்று நினைக்கிருர்கள். இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு இதைவிட அதிகமான விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். ஒருவிதத்தில், அது நபரைப்பொருந்தியதேயாகும். ஒருவனுக்குச் சாதாரண தேக எடை வருவதற்கு முன், அவனது குணம், தொழில் முதலியவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும். எடை கம்மியாயுள்ளவர்கள் இவ்வளவு உயரமுள்ளவர்கள், இவ்வளவு எடை இருக்கவேண்டும் என்று எடை அட்டவணையில் சொல்லிய திட்டத்திற்கு வந்துவிட்டால் போதுமானது என்று நினைக்கிருர்கள். ஆனால், இந்த எடை அட்டவணைகளெல்லாம் தப்பானவை. அவை நபரைக்குறித்து யோசிக்கிறதேயில்லை. ஒரு திட்டம் ஏற்படுத்தியிருக்கிருர்கள். அதுதான், அவை சாஸ்திர சம்மதமானவையல்ல.

ஒருவன் எவ்வளவு எடை இருக்க வேண்டுமென்பது அநேக விஷயங்களைப் பொருந்தியது. என்னுடைய அனுபோகப்படி எடை விருத்தியடையவேண்டியவர்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது, தேகம் சிறுத்தவர்கள் சிலர் இருக்கிருர்கள். அவர்களுடைய உயரத்திற்குத் தக்கபடி தேகம் சிறுத்திருக்கிறது. அதனுல் அவர்கள் மெலிந்த தேகிகளாயிருக்கிருர்கள். இரண்டாவது

வகுப்பில் சேர்ந்தவர்கள் யாரெனில், சதை வலுத்திருந்தும், அதில் கொஞ்ச மேனும் கொழுப்பு என்பது இல்லாதவர்கள். மூன்ருவது வகுப்பார் யாரெனில், சதையிலும் வலுவில்லாமல் அதைப் பலப்படுத்த கொழுப்பும் இல்லாதவர்கள்.

அவர்களை ஒன்றும் மாற்ற முடியாது.—முதல் தகுதியில் வருவோர் இயற்கையாய் மெலிந்த தேகத்தை உடையவர்கள். அவர்கள் எடையை அதிகப்படுத்தமுயல்வது நிஷ்பிரயோஜனமாகும். இயற்கையிலேயே அவர்கள் தேகம் அம்மாதிரி. என்ன செய்தபோதிலும் அவர்களை மாற்ற முடியாது.

அம்மாதிரி நபர் தன் எடையை அதிகமாக்கி, பெரிய மனிதனைக் காண்பிக்க முயல்வது அவனுக்கே கெடுதலாக முடியும். இதை அந்த நபர் சாதாரணமாய்ச் செய்யும் முறை யாதெனில், போஷணைக் குணம் உள்ள ஆகாரங்களை வயிறு நிரம்ப உண்பதேயாம். ஆனல், இது பிசகான முறை. இதுவே ஆரோக்கியம் குன்றி வியாதிக்கு ஆஸ்பதமாகும். அதனல் எடையும் குறைய நேரிடும். வயிறு நிரம்ப உண்பதனல் எடை குறையுமே யொழிய விருத்தியாகாது. இம்மாதிரி சிகிச்சை அநேகர் செய்து கடைசியில் எடை குறைந்தவர்களாக மாறியிருக்கின்றனர். அவர்களை நான் அறிவேன். இவர்கள் தேகத்தைச் சுகமாகவும் வலுவாகவும் வைத்துக்கொள்ள வழிதேட வேண்டுமேயொழிய வேறென்றும் செய்யக்கூடாது. இவர்கள் தகுந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு போதுமான வியாயாமத்தைச் செய்து, ஆரோக்கியமான உணவுப்பொருள்களை உண்டு வந்தால், தேகத்தில் கொழுப்புள்ளவர்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் வெகுகாலம் வாழ்ந்திருப்பார்கள். இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனியார்கள் வெளியிட்டிருக்கும் புள்ளி விவரங்களைப் பரிசோதித்துப்பார்த்ததில், ஸ்தூல தேகிகளைக்காட்டிலும் இவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பதாக ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவது வகுப்பில் சேர்ந்தவன், சரியான ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு, தன் ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்து கொண்டால், அவனுக்குக் கொஞ்சம் எடை அதிகரிக்கும்.

எடை அதிகமாவதற்கு லாயக்கானவன் மூன்ருவது வகுப்பைச் சேர்ந்தவன். அதாவது, சதையில் வலுவில்லாமலும், அதில் கொழுப்புமில்லாதவனேயாம். அவனது எடை கம்மிக்குக் காரணம் அசௌக்கியமும் போஷணைக் குறைவுமேயாம். அவன் உண்ணும் ஆகாரத்தில் போஷணை கிடையாது. இதைச் சரிப்படுத்தவேண்டும். போஷணையற்ற ஆகாரத்தை அவன் அதிகமாக உண்ண உண்ண அவன் தேகம் இன்னும் மெலிந்து போகிறது.

இப்போது என்ன முடிவுக்கு நாம் வந்திருக்கிறேமென்றல், எவனது தேகம் சரிவர வேலை செய்யவில்லையோ, அவனுக்கு எடை கம்மி ஏற்படுகிறது. அதாவது, பிசகான ஜீரணம், பிசகாக உறிஞ்சப்படுதல், தேகத்தில் பொதுவாய் வலுவு குன்றியிருத்தல். இம்மாதிரிகேஸில், அந்த நபர் தனது ஆகாரத்தை கவனிக்கவேண்டியதுடன், தேக ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய உணவைச் சாப்பிடவேண்டும். அவன் ஆகாரத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். அத்துடன், தேகப் பயிற்சியும் செய்யவேண்டும்.

தேகப்பயிற்சியின் உபயோகம்.—எடை விருத்தியாவதற்கு தேகப்பயிற்சி அவசியம் என்பதை அநேகர் மறந்துபோய் விடுகிறர்கள். ஆகாரத்தில் யாதொரு மாறுதலுமின்றியே, கிரமமாய் சில வியாயாமங்களைச் செய்து தேக எடையை விருத்தி செய்துகொண்டவர்கள் அநேகரை நான் அறிவேன். சென்ற யுத்தத்தில் இதற்குவேண்டிய சாக்ஷியம் இருந்தது. பலஹீனர்களாய் ராணுவத்தில் சேர்ந்தவர்கள், தேகப் பயிற்சியாலும், நல்ல காற்றினலும், ஒழுங்கான வாழ்வினலும் கொஞ்சநாளைக்குள் விருத்தியாகி அவர்கள் எடை அநேக ஸ்டோன்கள் அதிகமாயின. அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் நன்ருயிருந்தது.

ஆனபடியால், தேக எடையை விருத்தி செய்துகொள்ள அபேக்ஷையுள்ளவர்கள்

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ முயல வேண்டும். ஆகாரத்தைக் கவனித்தால் மட்டும் போதாது. அது முக்கியமான விஷயமானபோதிலும், அதைப்போல் இன்னும் அநேக முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி கேஸுகளில், உபவாஸம் மிகவும் உபயோகமானது. என்? ஒருவன் தேக எடையை விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டுமென்றிருக்க உபவாஸ மிருந்து தேகத்தை இன்னும் மெலிந்து போகும்படிச்செய்து, உள்ள எடையையும் போக்கடித்துக் கொள்வானேன்? என்று சிலர் கேள்வி கேட்கலாம்.

'ஒருவன் எற்கனவே மெலிந்திருக்க, உபவாஸம் எடுத்துக்கொண்டால் இன்னும் மெலிந்து போவானல்லவா? அவன் நிலைமை கொடிதல்லவா?' என்று அநேகர் நினைக்கக்கூடும். அம்மாதிரி நேரிடலாம். ஆனால், கொஞ்சநாள் ஆகாரமில்லாமலிருந்தால், அவன் தேகத்திற்கு ஓய்வு உண்டாகும். அதன்பிறகு, ஆகாரம் செவ்வையாய் ஜீரணமாகி, தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படும். ஆகையால், இம்மாதிரி நபர்கள் என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வரும்போது, முதலில் அவர்களை கொஞ்சநாளைக்காவது உபவாஸம் எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்வேன். பிறகு சரியான ஆகாரம் கொடுத்து, நல்ல காற்றும், தக்க வியாயாமமும் கொடுப்பேன். அதாவது, ஆரோக்கியமான தேகமடைவதற்குண்டான வழிகள் யாவையும் காண்பித்து, அதன்படி நடந்துவந்தால், அவனுக்குச் சரியான எடை உண்டாகும்.

தக்க ஆகாரம்.—தனியாக பால் ஆகாரமே சிலருக்கு உபயோகமாகவிருக்கும். கொஞ்சகாலம் உபவாஸம் இருந்துவிட்டு பிறது பால் மட்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால், ஆரோக்கியமான சதை உண்டாவதற்கு இதைத்தவிர வேறொரு வழியுமில்லை.

பால் ஆகாரம் யாதெனில், தினம் காலை 8-மணி முதல் இரவு 8-மணி வரையில் ஒவ்வொரு மணிக்கொருதரம் அரை பயிண்டு அப்போது கறந்த பச்சைப்பால் சாப்பிடவேண்டும். தேகத்தின் எடை அதிகப்படுகிற வரையில் அதே மாதிரி சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும். மலச்சிக்கல் உண்டாவதாயிருந்தால் ப்ரூன்ஸ் அல்லது அத்திப்பழம் சாப்பிடலாம்.

மேற்சொல்லிய மனிதனுக்கு ஆகாரம் தகுதியானதாய் இருக்கவேண்டும். முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் யாவும் அதில் இருக்கவேண்டும். போதுமான அளவு ப்ரோடீன், போதுமான அளவு ஸ்டார்சு, போதுமானபழங்கள், ஸலாட்டுகள், காய் கறிகள் முதலியன யாவும் இருக்கவேண்டும்.

தேக எடை பெருக்க வேண்டுமென்று கொழுப்புள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவது பிசகு. வெண்ணெய், பாலேடு முதலிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அஜீரணமுண்டாகி, எடை அதிகரிப்பதை அது தடுத்துவிடும். பால், முட்டைகள், ருசியான பழங்கள், தானிய வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, காய் கறிகள், மாமிசம் இவைகளைச் சாப்பிடலாம். ஆனால், ஆகாரத்தின் பெரும்பாகம் பழங்கள், ஸலாட்டுகள், காய்கறிகளாக இருக்க வேண்டும். "டயட் ரிபாரம் ஸிம்பிலிபைட்" என்னும் நான் எழுதியுள்ள புத்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி செய்தால் உபயோகமாகவிருக்கும்.

வியாயாமம் முக்கியமானதென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேன். என் அது முக்கியம்? சதைகளுக்கு விடாமல் வியாயாமம் கொடுத்து வந்தால், அது பெருக்கிறது என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இதற்கு அத்தாக்ஷியம் வேண்டுமென்றால், கருமானைப் பாருங்கள். அவன் தினம் சம்மட்டி எடுத்து அடித்துக்கொண்டு வருவதனால் அவனது கைகள் எவ்வளவு பெருத்திருக்கிறது. என்? அந்த சதைக்கு வியாயாமம் இருந்தால் அதற்கு இரத்தம் வருகிறது. அந்த சதையைச் சுற்றிலும் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது.

வியாயாமத்தினால் எடை அதிகப்படும் விதம்.—இப்போது இரத்தச்சுழற்சி அதிக

மானல், அதற்குப் போஷணை அதிகமாகிறது. ஏனெனில், தேகத்தின் நானு பாகங்களுக்கும் இரத்தந்தான் போஷணையைக்கொண்டு சேர்க்கிறது. ஆனதுபற்றி, அதிகமான போஷணை எந்த பாகத்திற்குச் செல்லுகிறதோ, அந்த பாகம் பெருக்கும். கருமான் விஷயத்தில் கைகள் பெருக்கும்.

வியாயாமம் செய்யும் வேலை இதுவே. சரியான தேகப்பயிற்சி செய்தால் எடை அதிகமாகும் என்பதற்குக் காரணம் இதுவே. தேகப்பயிற்சி செய்யும்போது தேகமுழுதிலும் இரத்த ஓட்டம் பரவுகிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகப்பட்டால், தேகம் அதிகமான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறது. பசி நன்ருயெடுக்கிறது. இந்த ஆகாரம் தேகத்தில் நன்ருய் உறிஞ்சப்படும். நாளடைவில் தேக எடை அதிகரிக்கும். ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்கிற எண்ணமுடையவர் யாவருக்குமே தேகப்பயிற்சி முக்கியமானபோதிலும், எடை அதிகரிக்க வேண்டுமென்கிறவர்களுக்கு இன்னும் முக்கியம்.

வெளிக்காற்றில் வியாயாமம், நிரம்ப சுத்தமான காற்று, புத்திசாலித்தனமான ஆகாரம், இதர ஆரோக்கியமுள்ள கிரமமான வாழ்வு இவை யாவும் எடை அதிகப்படுவதற்கு முக்கியமானவை. இதற்கு முன் கொஞ்சகாலம் உபவாஸமிருந்து, அதாவது, குறைந்தது 3 நாள் முதல் 7 நாள் வரையிலுமாவது உபவாஸமிருந்து அதற்குப் பிறகு ஒரு வாரம் வரைக்கும் பால் ஆகாரம் உண்டுவந்தால் எண்ணம் கைகூடும். உபவாஸம் இருக்கும்போது தினம் எனிமா எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். நான் மேலே சொல்லியது நியாயமான முறை. கைகண்ட பலன் கிடைக்கும்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

நாம் எதைக் குடிக்க வேண்டும்?

தற்காலத்திய ஆராய்ச்சியை முன்னிட்டு உண்ணும்போது குடிக்கவேண்டிய பானங்கள்

ஓ. வி. ஹேலஸ்ட்ராண்டு.

அநேகமாயிரம் செடிகளைப் பானமாக உபயோகப்படுத்தி இருக்கலாம். ஆகிலும் மனிதர் ஒரே மாதிரி குணங்களையுடைய 6 செடிகளைமட்டும் பொறுக்கி எடுத்திருப்பது விந்தையே! அவையாவன; சீன தேசத்தில் தேயிலை, அரேபியாவில் காபி, மத்திய அமெரிக்காவிலும், மேற்கு இண்டீஸிலும் கோகோ, பராகுவேவில் மேடி, ப்ரேஜிலில் குவாரன, ஆப்பிரிக்காவில் கோலா-நட். இவற்றிலுள்ள ஸத்துக்கள் யாவும் ஒரே மாதிரியானவை. ஆனல், கோகோவில்மட்டும் 'தியோப்ரோமைன்' என்னும் வஸ்து இருக்கிறது. ஆகிலும், அதனல் வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை. இவற்றிலுள்ள ஸத்து யாதெனில், காபீன் என்னும் பொருளே. ஒவ்வொன்றிலும் அளவு மட்டும் பேதப்பட்டிருக்கிறதேயொழிய, இதுதான் உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து. தேயிலை, காபி, மேடி இவை மூன்றும் ஒரேமாதிரியான உத்தீபன வஸ்துக்கள். இவற்றைத் தயாரிப்பதில் பாலும் சர்க்கரையும் கலந்திருந்தபோதிலும், இவற்றின் ஆகாரக் குணம் பூஜ்ஜியம் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தேயிலை, காபி முதலிய பானங்களினல் உண்டாகும் தீங்குகள் அநேகம். குன்மம், நரம்பு வியாதிகள், குலைப்பு, கோபம், பொறுமையின்மை இவைகளால் வருந்துவோர்க்கு இப்பானங்களே மூலகாரணம். சாராயத்தை மிதமாய்க் குடிப்பதனல் நேரிடும் கேட்டுக்கு அதிகமான கேடு இப்பானங்களால் உண்டாகக்

கூடியது. சாராயத்தில் உள்ள விஷம் சீக்கிரம் வெளியாய் விடும். ஏனெனில், அது ஆவியாய் மாறும்படியான வஸ்து. ஆனால், மேற்சொல்லிய பானங்களிலுள்ள காபீனே அதிக மயக்கத்தைக்கொடுக்கக் கூடியது. தேகத்தில் தங்கிவிடும்படியான வஸ்து. இப்பானங்களினால் நரம்புத் தொகுதிக்கு அதிக தீங்கு உண்டாகும். இதை உபயோகிப்போர்க்கு உண்டாகும் நடுக்கத்தினாலேயே இது நன்குபுலப்படும்.

இந்த தேசத்தில் தேயிலை, காபி, மேடி இவற்றை அதிகமாகப் பருகுவதன் காரணம், விசேஷமாக இவற்றை விளம்பரம் செய்வதனாலேயே. இந்தப் பானங்களின் குணங்களை அதிகமாகச்சொல்லும்போது காபீனால் உண்டாகும் நீடித்த விஷத்தைக் குறித்து எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

காபீன் உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய வஸ்து. அது தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகளை அதிகமாக வேலைசெய்யும்படி செய்கிறது. ஆனால், செலவழிந்து போன சக்தி திரும்பவும் பர்த்தியாகிறதில்லை. இம்மாதிரி உத்தீபனம் இயற்கைக்கு மாறானதால் கெடுதலையை யுண்டுபண்ணக்கூடியது. ஒருவன் வேலை செய்வதற்குச் சக்தியற்றவனாயிருக்கும் போது உத்தீபனம் வேண்டும். ஏனெனில், காண்டு ஆய்விட்ட பாடரி மாதிரி ஸெல்லுகளில் சக்தி கிடையாது. அந்த சக்தியை உண்டுபண்ண ஆகாரமோ, ஓய்வோ அல்லது இரண்டுமோ தேவை.

காபீன் களைப்பைப் போக்கடிக்கிறது. ஆனால், உழைப்பினால் நேர்ந்த நஷ்டத்தை அது ஈடுபடுத்துகிறதில்லை. அது நஷ்டத்தை அதிகமாக்குகிறது.

பிரசித்திபெற்ற ஆர்க்டிக் பிரதேசத்தைக் கண்டுபிடித்தவராகிய டாக்டர் நான்ஸென் என்பவர், பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—

என்னுடைய அனுபவத்தில் தேயிலை, காப்பி முதற்கொண்டு புகையிலை, சாராயம் வரையில் எந்தவிதமான மயக்க வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கக்கூடாதென்று ஏற்படுகிறது. இயற்கையை அனுசரித்தே ஒருவன் வாழவேண்டும் என்பது எனது கொள்கை. முக்கியமாய் அதிக குளிர் பிரதேசத்தில் அதிகக் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பவன் இந்தக் கொள்கையை முக்கியமாய் அனுசரிக்க வேண்டும். எவனொருவன், செயற்கை வழியில் தேகத்திற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கிறானோ, அவனுக்கு தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் தெரியாது என்று சொல்லவேண்டும். மேலும், யோசனையும் அனுபவமும் போதாது".

தேயிலை, காப்பி குடிப்பது மூத்திர வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள், அதிக இரத்த இறுக்கம் இவைகளை விருத்திசெய்யும். இது ஹிருதயத்தையும்ஜலாசயத்தையும் அதிகநேரம் உழைக்கச் செய்யும். அதன் பளுவை இறக்காது.

தேயிலையானது மேகாணத்திற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் என்று ஒரு ஜப்பானிய ப்ரொபஸர் சொல்லியிருக்கிறார்.

டாக்டர் பல்லார்டு என்பவர், அநேக கேஸுகளைச் சோதித்துப் பார்த்து, பின் வரும் தீர்மானங்களுக்கு வந்திருக்கிறார்.

1. தேயிலையின் செய்கை ஒன்றுபட்டது. அது இளைஞர்களையும், தளர்ந்து போன தேகநிலையையுடையவர்களையும் அதிகமாகப்பாதிக்கும். மற்றபடி ஆரோக்கியமுள்ளவர்களிடம்கூட, அதன் விஷக் குணங்களைக் காண்பிக்கும்.

2. சாதாரணமாய் ஒரு மத்திய வயதுள்ள ஸ்திரீக்கு விஷக்குறிகள் உண்டாவதற்கு தினம் அவள் ஐந்துகோப்பை பானம் குடிக்கவேண்டும்.

3. தேயிலை விஷம் நீடித்தது. அது அடிக்கடி உண்டாகக்கூடிய வியாதி. இதனால் பசியின்மை, குன்மநோய், ஓக்காளம், நரம்புத்தளர்ச்சி, சூதக வாயு, ஒற்றைத்தலைவலி முதலியன காணும்; மலச்சிக்கல் ஏற்படும்; ஹிருதயத்தில் நோய் உண்டாகும்.

அநேக கேஸுகளில் காபியை நிறுத்தினபிறகு, இரத்த அமுக்குதல் 20 முதல் 40 பாயிண்டுகள் குறைந்து, தேகம் சுகமடைந்ததை தான் பார்த்ததாக டாக்

டர் கெல்லாக்கு என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

மேடி அல்லது பாராகுவேயின் தேயிலையைக்குறித்து என்னை அநேகர் அபிப்பிராயம் கேட்டார்கள். ஏனெனில், தென் அமெரிக்காவில் விளையும் இந்த காபீன் உள்ள பொருளை இங்கிலாந்தில் நுழைப்பதற்கு பிரயத்தனம் செய்யப்பட்டு வருகிறது. இதன் குணங்களைக் குறித்து வெகுவாய் சிலாகிக்கப்படுகின்றது. ஆனால், உரிமை வஸ்துக்களை எப்படி பார்க்கிறோமோ, அம்மாதிரியே இதையும் பார்க்க வேண்டும். மேடியின் குணங்களோ முக்கியமாய் தேயிலை, காபி ஆகிய இவற்றின் குணங்களைப்போலவென்றே சொல்லவேண்டும்.—(குட் ஹெல்த், லண்டன்).

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நமக்குத்தெரியாத வீரர்கள்.—'தி சில்ட்ரன்ஸ் நியூஸ் பேபர்' என்னும் பத்திரிகையில் சில நடுக்கமான விஷயங்களைச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவை பூலோகத்தில் பொதுஜன க்ஷேமத்தின்பொருட்டு, தங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தைத் தேடிக்கொண்ட சில மகான்களின் சரித்திரமாகும். வீட்டில் பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்காக ஹைட்ரோ-ஸியானிக் காற்றின் குணத்தைப் பரீக்ஷிக்கும்பொருட்டு ஒரு பெரிய வைத்திய சாஸ்திரி, தன்னுடைய நாயுடன் நன்ருய் மூடப்பட்ட இந்தக் காற்று நிறைந்த ஒரு அறையில் நுழைந்து அதை உட்கொண்டார். ஒரு நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அந்த நாய் செத்துப்போய் விட்டது. ஆனால், அவர் மட்டும் உயிர்த்திருந்தார். வேறு இரண்டு நபர்கள், முழுகிப்போன ஸப் மாரைன் கப்பலிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளுமுன் குறித்த வலுவுள்ள பிராணவாயுவை எவ்வளவு நேரம் சுவாஸிக்கலாம் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு பரீக்ஷை செய்தனர். கொஞ்சம் வலுவுக்கப்புறம் பிராணவாயு விஷமாக மாறிவிடுகிறது. ஆனால், இவர்களில் ஒருவர் தமக்கு அதனால் இழுப்பு வரும் வரையிலும், மற்ருெருவர் தமக்கு காக்காய் வலி வரும் வரையிலும் பிராணவாயுவைச் சுவாஸித்து அதைத் திருப்புவதற்குள் பிரக்ஞையற்றுப்போயினர். மூன்ருவது சாஸ்திரி, தேகத்திலுள்ள பேனானது டைபஸ் ஜ்வரத்தை எவ்வாறு பரவச்செய்கிறதென்பதைப் பரீக்ஷிக்க ஆரம்பித்தனர். இந்த அருவெறுக்கத்தக்க பேன்களைத் தன் தேகத்தின்மேலே விட்டுக்கொண்டு, அதனால் அவருக்கு டைபஸ் ஜ்வரம் கண்டு மாண்டனர். பேரில்லாத இந்த வீரர்களுக்கு நாம் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.—தி ட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

ஸ்நானம் செய்வோர்க்குப் பத்து விதிகள்.

1. சாப்பிட்ட இரண்டுமணி காலத்திற்குள் தலை முழுகக்கூடாது. உள் அவயவங்களில் ஜீரணத்திற்காக வேண்டிய இரத்தம் வேறு வழியில் போய் விடும்.

2. குறைந்தது வாரத்திற்கு மூன்று முறை, தேக சுத்தத்திற்காக, ஸோப் தேய்த்துக்கொண்டு உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அந்த ஸ்நானத்திலேயே 15 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் இருக்கவேண்டும். நல்ல ஸோப்பை நிரம்பப்போட்டு நன்ருய்த் தேய். உடனே குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்து, நன்ருய்த் துடைத்துவிடு.

3. அதிக வெப்பமான ஸ்நானம், வைத்தியர் அனுமதியும் மேற்பார்வையுமின்றி எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

4. சர்மம், இயற்கையில்உலர்ந்திருந்து சுளுவில் அழற்சி கொடுக்கக்கூடியதாயிருந்தால், மிருதுவான ஸோப்பை உபயோகி. நெடுநேரம் ஊருதே. அதிக வெப்பமான ஜலத்தையும் உபயோகியாதே. தேகத்திற்கு லேசாய் பவுடர் ஒத்திக்கொள், அல்லது ஸ்நானம் ஆன

வுடன் சமனப்படுத்தும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக்கொள்.

5. வயோதிகர்களுக்கு அதிக ஸ்நானம் தேவையில்லை. சீதோஷ்ண ஸ்திதியைக் கவனிக்கவேண்டும்.

6. சமனமான ஸ்நானங்களை இரவிலே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 20 நிமிஷம் அல்லது அரைமணிநேரமானவுடன் தூக்கம் வரும்.

7. குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் உஷ்ணமான அறையில் சீக்கிரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் பலன் சரியாகவிருந்தால்தான் அதைத் தினம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். சரியான பலன் யாதென்றால், சர்மம் உஷ்ணமாயும் பளபளவென்றும் இருக்கவேண்டும். நபருக்கும் ஆரோக்கியமும் உற்சாகமும் இருக்கும்.

8. கோடைகாலத்தில் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் கோளங்கள் சுறுசுறுப்பாயிருக்கும். சர்மத்தின் மூலமாய் அதிகமாகக் கழிவிடைகள் வெளியாகும்.

9. காற்று ஸ்நானம் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். சர்மத்தின் உஷ்ணத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு இது உதவும்.

10. தனித்தனி ஒவ்வொருவரும் ப்ளானல்களும், துவாலைகளும் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். அடிக்கடி அவற்றை மாற்ற வேண்டும்,—குட் ஹெல்த் (லண்டன்).

* * *

வியாதி பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு கைவிரல்களின் அடையாளங்கள் உதவியாகவிருக்கும்.—பர்லின் வாஸியாகிய டாக்டர் ஹென்றிக் போல் என்பவர், லண்டன் ஆன்த்ரொபலாஜிகல் அண்டு எதினலாஜிகல் ஸயின்ஸ் காங்கிரஸில் பேசியபோது, 'விரல்களின் அடையாளத்தைக் கொண்டு எப்படி குற்றம் செய்வதைத் தடுக்கப்படுகிறதோ, அப்படியே வியாதி பரவுவதையும் தடுக்கலாம்' என்று சொன்னார். சென்ற 25 வருஷ காலங்களாக அவர், 200,000 விரல் அடையாளங்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததாகவும், அதைக்கொண்டு ஜாதியின் குணங்கள், பரம்பரையின் குணங்கள் இவைகளைக் கண்டுபிடித்ததாகவும் சொன்னார். வைத்திய விஷயமாக, இதன் உபயோகத்தை வற்புறுத்தினர். எப்படியெனில், கைவிரல் அடையாளங்களினால் பைத்தியம் பிடித்தவர்களை அறிவுள்ளவர்களினின்றும் பிரிக்க சாத்தியமாகும் என்று சொன்னார். குழந்தைகளுக்கு சச்சு வாயு கண்டபோது, ஒரே மாதிரி விரல் அடையாளங்கள் உள்ள யாவரும் அந்த வியாதியால் வருந்தினர். மற்ற வியாதிகளைக்குறித்தும் இதேமாதிரி இருந்ததாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.—தி மெடிகல் ஒால்டு.

மெஸ்ஸர்ஸ் "லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்"

இந்தக் கம்பெனியார் பதிப்பித்த 1935-ம் வருஷத்திய காலண்டர் வரப்பெற்றோம். அதற்காக நாம் அவர்களை மிகவும் நன்றி பாராட்டுகிறோம். இந்தக் காலண்டரில் விசித்திரமான "கல்கத்தா காளிகாட் கோயில்" படம் போடப்பட்டிருக்கிறது. ஜனங்களால் மிகவும் கொண்டாடப்பெற்றதும், வரமளிக்கும் சக்தி வாய்ந்ததுமான இக்கோயிலின் படம் இவர்கள் தைலத்தின் மதிப்பையும் சக்தியையும் நிரூபித்துக் காட்டுவதுபோல் நமக்குத் தோன்றுகிறது.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வபரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஒளஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

Agents : Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 52, Nayniappa Naick St., Madras.

நமது ஷர்ட்டுகள், ஸூட்டுகள் விற்பனை செய்ய ஏஜென்ஸி எடுத்துக்கொண்டு, மாதம் ரூபா 100 அல்லது மேற்கொண்டு சம்பாதியுங்கள். தாராளமான நிபந்தனைகளுக்கும், நேர்த்தியான மாதிரிகளுக்கும், "வெஸ்டு கோஸ்டு வீவிங் எஸ்டாபிலிஷ்மெண்டு, சோவ்வரி (வடமலபார்)"க்கு விண்ணப்பம் செய்யவும்.

ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தரக்கூடிய ஜயவசீகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. சிலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இனாம்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,

திருத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.

முன்னிருந்த அளவே
இப்போது எட்டணு!

இரண்டாம் விளம்பரம்

"எந்தெந்த நகரங்கள், பட்டணங்கள், ஜில்லாக்கள் இவைகளில் ஆக்டாராய் அல்லது இதா அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லையோ, அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம் ஜனங்களுக்கு 'லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்' முன்னிருந்த அளவே இப்போது சி[illegible]லரையில் 8 அணுவுக்கு விற்கப்படுகிறது".

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் அண்டு
பார்மகியூடிகல்ஸ், லிமிடெட்,
15, ஆர்மீனியன் தெரு, சென்னை.

52 வருஷங்களாக
ஒரே மாதிரியான முறை.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் என்னும் தைலத்தை உபயோகிக்கும் எண்ணிறந்த ஜனங்களுக்கு இந்தக் குறைந்த விலை ஒரு நல் வரமும் நன்கொடையுமாகும். பணக்கஷ்டமுள்ள இக்காலத்தில் இது மிகவும் கொண்டாடத்தக்கது. 52 வருஷ காலங்களாக லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாமின் முன்னிருந்த அளவு ஒரு ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டு வந்தது. பூலோக முழுதிலும் இதற்கு ஏற்பட்டுள்ள நல்ல பேரே படிப்படியாய் இப்போது சில்லரையில் 8 அணுவிற்கு விற்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஆகிலும், பிரசித்திபெற்ற இதன் முறை மட்டும் மாறவில்லை, "L. O. B." 8 அணு அளவு புட்டியையே கேளுங்கள். எல்லா வியாபாரிகளிடமும் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

லிட்டில்ஸ்
ஓரியண்டல்
ஸோப்பையும்
பரீக்ஷித்துப்
பாருங்கள்.
சர்மத்திற்கு
வெல்வெட்போல்
மிருதுவாயிருக்கும்
டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-6-0.

L. O. B. என்றல் அத்தாக்ஷி—அதாவது நீடித்த அத்தாக்ஷி.

வாதரோகம், பூட்டுகளில் வீக்கம், இடுப்புவலி, ஸ்கியாடிகா என்னும் நரம்புவலி, முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல் வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், திமிர், சதையில் நோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய் சொஸ்தமாவதற்கு "லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" என்னும் தைலத்தை உபயோகித்து வெகுகாலமாகப் பரீக்ஷித்து பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

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